

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

กาญจนา คุณารักษ์. หลักสูตรและการพัฒนา. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2527.

กานดา พุฒลาภทวี สถิติเพื่อการวิจัย กรุงเทพมหานคร : นิธิกส์เซฟเตอร์การพิมพ์, 2530.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. สำนักงาน. รายงานการวิจัยเรื่องระบบอุดมศึกษาไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, 2522.

..... . ผลการพัฒนาการศึกษาและแนวทางการพัฒนาการศึกษาในอนาคต.

กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2532.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการสัมมนา
ระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการ
พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2525.

คณะกรรมการวางแผนพื้นฐานเพื่อการปฏิรูปการศึกษา. การศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม :

รายงานของคณะกรรมการฯ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศูนย์การทหารบก, 2517.

แทน จงศุกสิทธิ และคณะ "วิชาพื้นฐานทั่วไป" ใน รายงานการประชุมทางวิชาการ
ประจำปีการศึกษา 2530 เรื่อง การผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยไทยในอนาคต
หน้า 205 จัดพิมพ์โดยสำนักงานเลขาธิการที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย
กรุงเทพมหานคร : ทบวงมหาวิทยาลัย, 2530

ธำรง บัวศรี. หลักสูตร. (ตอนที่ 2) พระนคร : มงคลการพิมพ์, 2504

นางเยาว์ กาญจนจारी. สมเด็จพระบรมราชชนกกับการอุดมศึกษาของชาติ.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ประกอบ ศุจินดา สุขภาพดี หน้าเมื่อ 2543. กรุงเทพมหานคร : สหประชาพานิชย์
2524.

ประคอง กรรณสุคร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์เจริญผล, 2525.

_____ . สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ กรุงเทพมหานคร :
ศรีสง่าพับลิชชิ่ง, 2530

ประนอม โอทกานนท์ การพัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์เพื่อเป้าหมายการมีสุขภาพดี
หน้า กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2528

ฝ่ายวิชาการ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. หลักสูตรวิชาการศึกษาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). ความมุ่งหมายของวิชาพื้นฐานทั่วไป. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ไพฑูริย์ สินลาร์ตัน. หลักและวิธีการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
ไทยวัฒนาพานิช, 2524.

ไพฑูริย์ สินลาร์ตัน และ ทองอินทร์ วงศ์โสธร. รายงานการวิจัยเรื่องสภาพและปัญหาของ
วิชาพื้นฐานทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2526.

เลขานุการ ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย, สำนักงาน. รายงานการประชุมทางวิชา
การ ประจำปีการศึกษา 2530 เรื่อง การผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยไทยใน
ประเทศไทยในอนาคต. กรุงเทพมหานคร : ทบวงมหาวิทยาลัย, 2530.

วิจิตร ศรีสอ้าน. หลักการอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2518.

วิเชียร เกตุสิงห์ หลักการสร้างและการวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2530

สังัด อุทรานันท์. พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ : วงเดือนการพิมพ์,
2527.

_____ . การจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ. พิมพ์ครั้งที่ 1. ม.ป.ท.,
2525.

สังัด อุทรานันท์ และอุมา สุกนธมาน. รายงานการวิจัยเรื่องคุณภาพบัณฑิตและปัจจัยที่ส่ง
ผลต่อคุณภาพบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

สันต์ ธรรมบำรุง หลักสูตรและการบริหารหลักสูตร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
การศาสนา, 2527

ลีปนเนก เกตุทัต สังคมศาสตร์กับการศึกษา กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาแห่งชาติ, 2522.

สุमितร์ คุณานุกร. หลักสูตรและการสอน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2520.

หอการค้าไทย, มหาวิทยาลัย. ระเบียบและหลักสูตรการศึกษา ปีการศึกษา 2532.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศรีอินทร์, 2532.

อภิชาติ พันธุ์เสน และคณะ. รายงานผลการวิจัยเรื่อง การเตรียมอุดมศึกษาเพื่อการ
เปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมที่พึงปรารถนา. กรุงเทพมหานคร : ทบวงมหาวิทยาลัย
และสถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532.

อุทุมพร (ทองอุไทย จามรมาน. การสัมพันธ์อย่างทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
โครงการตำราวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม, 2530.

บทความ

เสริมศรี ไชยศรี. "บูรณาการในหลักสูตร" ศึกษาศาสตร์สาร. (มกราคม-มีนาคม 2521):

88-91.

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

- _____ . การศึกษาลักษณะคาบเกี่ยวหลายสาขาวิชา:รูปแบบและวิธีการที่จัดกันใหม่
มหาวิทยาลัยไทย ในการพัฒนาหลักสูตรระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
หน่วยพัฒนาคณาจารย์ ฝ่ายวิชาการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ไพฑูริย์ สีนลาร์ตน์. การพัฒนาหลักสูตรระดับอุดมศึกษาของไทย : จากอดีตสู่แนวทางใหม่
ในปัจจุบันในเอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการระดับชาติ เรื่องการปรับปรุง
หลักสูตรอุดมศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของชุมชน.
เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2529.
- ศรีนครินทร์วิโรฒ, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่องโครงการพัฒนา
หลักสูตรพื้นฐานทั่วไป. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ พิษณุโลก,
2531.
- ลีปนันทน์ เกตุทัต. "คำกล่าวเปิดการสัมมนาและบรรยายนำสังคมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา"
ในสังคมศาสตร์กับการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการ
ศึกษาแห่งชาติ, 2522.
- ลีปนันทน์ เกตุทัต. "แนวคิดในการสร้างบัณฑิต" ในรายงานการสัมมนา เรื่องวิกฤตการ
ทางวิชาการ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ณ สว่างคนิवास 17-25 มกราคม
2516 กรุงเทพฯ : สโมสรอาจารย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.
- สมจิต จันท์ฉาย. การพัฒนาหลักสูตรบริโภคนศึกษาเพื่อนำไปใช้ในโรงเรียนประถมศึกษา
ในชุมชนเมือง วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์คุชเชีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.
- สาลี ทองธิว. "ระบบการพัฒนาหลักสูตร" ในการพัฒนาหลักสูตรระดับอุดมศึกษา.
ไพฑูริย์ สีนลาร์ตน์ และบุญรอด ลากะสัมพันธ์ บรรณาธิการ. กรุงเทพ
มหานคร : หน่วยพัฒนาคณาจารย์ ฝ่ายวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2526.

ภาษาอังกฤษBooks

- Alingsa, FR. Maargarito and others (eds.) Interdisciplinarity and Higher Education 1977 ASAIHL Seminar-Workshop. Cebu City, Philoppines: Association of Southeast Asian Institutions of Higher Learrning, 1977.
- Ang Koh-Ping "Interdisciplinarity and Higher Education: The Situation at Nanyang University. Singapor" in Interdisciplinarity and Higher Education 1977 ASAIHL Seminar-Workshop pp. 84-94. Edited by Alingsa, FR. Margarito and Others. Cebu City, Philippines: Association of Southeast Asian Institution of Higher Learning, 1977.
- Banathy, Bela H. Instructional System. Belmont, California: Fearon Publishers, Inc., 1968.
- Beauchamp, George A. Curriculum Theory. 4 th. ed; U.S.A. : F.E. Peacock Publishers, Inc. 1981.
- Bell, Daniel. "Reforming General Education" Improving College Teaching Washington D.C. : American Council on Education, 1976.
- Blanshard, Brand. The Uses of a Liberal Education and other Talk to Students. London : Alevove Press, Ltd., 1974.

Brady, Laurie Curriculum Development 2nd.ed. New York : Prentice Hall, 1987.

A Comentary of the Carnegie Foundation for the Advancement to Teaching Mission of the College Curriculum:A Contemporary Review with Suggestion. San Francisco : Jersey, Bass Publishers, 1978.

Dressel, Paul College and University Curriculum Berkeley: Mc. Cutchan Publishing Corporation, 1971.

Dunkin, Michael J. Handbook of Research on Teaching. 3rd. Edition. New York : Mac Millan Publishing Co., 1986.

George, Julia B. (ed.) Nursing Theory 2nd. ed. London : Printice-Hall International Inc., 1985

Getchell and Others. Houghton Mifflin Health Teacher's Edition. Boston : Houghton Mifflin Company, 1987

Harvards Committee. General Education in a Free Society. Combridge Mass. Harvard University Press, 1945.

Hutchins, Robert M. The Higher Learning in America. London: Yale University Press, 1972.

Hyman, Ronald T. (editor.) Approach in Curriculum. New Jersey : Prentice-Hall, 1973

International Bureau of Education and Asian Centre of Educational Innovation for Development. Integrated Science in the

Junior Secondary School in Sri Lanka Paris: The Unesco
Press, 1976.

John, R. "Interdisciplinarity and Higher Education in Australia"
in Interdisciplinarity and Higher Education 1977 ASAIHL
Seminar Workshop pp. 41-47. Edited by Alingsa, FR.
Margarito and Others. Cebu City, Philippines : Association
of Southeast Asian Institution of Higher Learning, 1977.

Johnson, R. "Interdisciplinarity in Australian University" in
Interdisciplinarity and Higher Education 1977 ASAIHL
Seminar-Workshop pp. 41-50 Edited by Alingsa, FR. Margarito
and Others. Cebu City, Phioippines: Association of
Southeast Asian Institution of Higher Learning, 1977.

Joyce, Bruce R. and weil, Marsha. Model of Teaching 3rd. ed. New
Jersey : Prentice-Hall, 1986.

Kauchak, D and Eggen, P. Strategies for Teachers : Information
Processing Models in the Classroom (2nd. ed) Englewood
Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1988

_____. Learning and Teaching Reseach Based Methods.
Boston : Allyn and Bacon, 1989.

Kelly, A.V. The Curriculum : The Theory and Practice. 2 nd. ed.
London : Haxper & Roa, Publishers, 1982.

Kerlinger, Fred N. Foundation of Behavioral Research. 2nd. ed.

- New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1973.
- Levine, Arthur. Handbook on Undergraduate Curriculum San Francisco : Jossey-Bass, Inc., 1978
- McNiel, John D. Curriculum : A Comprehensive Introduction 2nd. ed. Boston : Little Brown and Company, 1981.
- Ogle, N. An "Inter-Disciplinartiy in the University of Science, Malaysia" in Interdisciptinarity and Higher Education 1977 ASAIHL Seminar-Workshop. pp. 51-59. Edited by Alingsa, FR. Margarito and Others. Cebu City, Philippines: Association of Southeast Asian Institution of Higher Learning, 1977.
- Open, N.A. "Higher Education in Malasia" in Interdisciplinarity and Higher Education 1977 ASAIHL Seminar Workshop. pp. 51-56. Edited by Alingsa, FR. Margarito and Others Cebu City, Philippines : Association of Southeast Asian Institution of Higher Learning, 1977.
- Posner, George J. "Model of Curriculum Planning" in The Curriculum : Problems, Politics and Possibilities. pp. 78-79. Edited by Blyer, London E. and Apple, Michael, W. New York : State University of New York Press, 1988.
- Pring, Richard "Curriculum Integration" in The Curriculum : Contecxt, Disign and Development. pp. 265-272. Edited by

- Hooper, Richard Edinburgh : Oliver & Boyd. in association with The Open University Press, 1971.
- S. Nasution and Banphot Virasai (eds.) Higher Education and Basic Health Needs. Singapore : Regional Institute of Higher Education and Development, 1980.
- Saylor, J. Galen. Curriculum Planning for Better Teaching and Learning. Japan : Holt-Saunders Japarr, 1981.
- Toba, Hilda. Curriculum Development : Theory and Practice. New York : Harcourt, Brace & World, Inc., 1962.
- _____. "The Function of a Conceptual Framework for Curriculum design." in The Curriculum : Context, Design & Development pp. 134-177 Edited by Richard Hooper Edinburgh : The Open University Press, 1977.
- Tyler, Ralph W. Basic Principles of Curriculum and Instruction Chicago : The University of Chicago Press, 1971.
- Udarbe, Proceso U. "Interdisciplinarity and Philippine Higher Education" in Interdisciplinarity and Higher Education 1977 ASAIHL Seminar Workshop. pp. 62-83. Edited by Alingsa, FR. Margarito and Others. Cebu, City, Philippines : Association of Southeast Asian Institution of Higher Learning, 1977.
- Varsey, Laurence. "Stability and Experiment in The American Undergraduate Curriculum" in Content and Context : on

College Education pp. 8-15 Edited by Carl Daysen New York;
McGraw Hill, 1983.

World Health Organization. The Role of Universities in the
Strategies for Health For All : A Contribution to Human
Development and Social Justice. Geneva : World Health
Organization, 1984.

Zeichner, Kenneth M. Understanding the Character and Quality of
the Academic and Professional Components of Teacher
Education Michigan : The National Center for Research on
Teacher Education, 1988.

Articles.

Bicak, Chasles. J. "Connections Across the Disciplines" Journal
of College Science Teaching 19 (May 1990) : 336-339, 346.

Bolam, D. "Integrating the Curriculum : A Case Study in the
Humanities" Paedagogica Europaea 6, 1971 : 157-171.

Broudy, Harry S. "Cultural Literacy and General Education"
Journal of Aesthetic Education 14 (Spring 1990) : 7-16.

Frank Musgrove. "Power and the Integrative Curriculum" Journal of
Curriculum Studies 5, no 1 (May 1973) : 3-12.

Jardine, David "To Dwell with a Boundless Heart : On the Integrated
for Curricular Decision Making" Journal of Curriculum
and Supervision 5 (Winter 1990) : 120-31.

- Lawton, D. "The idea of a integrated curriculum." University of London Institute of Education Balletin 19, (1969) : 5-11.
- Levin, Lowell S. "Health for Today's Youth hope for Tomorrow's World" World Health Forum 10 (1989) : 151-157.
- Martin, Jame H. "Integrating Ethics into the Marketing Curriculum" Journal of Education for Business" 65 (Spring 1990): 322-27.
- Musgrove, F. "Power and the integrated curriculum" Journal of Curriculum Studies. 5, (1973) : 3-12.
- Peter B. Dow. "Science, Schooting, and Society : The Search for and Integrated Curriculum" EDC. News. 5 (Winter 1975) : 1-3.
- Other Materials.
- Anderson, Richard T. "Strategies to Facilitate Change in Higher Education : The Integration of Academic and Vocation Education." Paper Presented at the Joint Soviet-American Symposium" Modern Teaching/Learning Technologies in Professional Education" (1 st, Anapa, USSR, September 8-17, 1990) : 17 p.
- Cheung, Wing Sum. "The Integrated Curriculum Sequencing Model (Learning)" Ed.D. Dissertation School of Education, Northern Illincis University, 1989



- Fralick, Katharisse G. "Study Skill : A Junior High/Middle School Integrated Curriculum Study" Ed.D. Dissertation School of Education, Boston University, 1990
- Haneline, Douglas. "The Health Profession as Writer : Two Models for Integrating Writing into the Curricula of Baccalaureate Health Programs" Paper presented at the Annual Meeting of the Conference on College Composition and Communication 41 st., Chicago, Il, March 22-24, 1990.
- Lally and Others. Developing a Library Module for a Compensatory Section of a Social Science Core Course, 1989.
- Olivier and Others. "Educational Excellence through Career Vocational Education : Introduction, Goals and Outcomes" Paper presented at the American Vocational Association Convention, Orlando, FL, December, 1989.
- Oliver, Peggy. and others. "Educational Excellence Through Career-Vocational Education. : Introduction, Goal : and Outcomes." Paper presented of the American Vocational Association (Orlands, Florida, December 1989)
- Paitoon Sinlarat. "General Education : Developing a Program for Thai Universities". Ph.D. dissertation, School of Education, University of Pittsburgh, 1976.
- Pring, R. "Curriculum integration" Proceeding of the Philosophy of Education Society of Great Britain. 1971 : 170-200.

Ribout, Susan Ramp and others. "An Integrated Language Arts
Teacher Education Program". 1990.

Rosenshine, B. Unsolved Issues in Teaching Content : A Critique of
a Lesson on Federalist Paper No. 10 (1,2) San Francisco :
AERA, 1986.

Unesco. "Integrating Subject Areas in Primary Education
Curriculum". Report of Finalization Meeting. Bangkok, 9-15
December 1981.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หลักสูตรบูรณาการวิชาการคุณลักษณะตนเอง
- คู่มือการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรบูรณาการ วิชาการคุณลักษณะตนเอง
- ตำราวิชาการคุณลักษณะตนเอง

หลักสูตรบรรณการ

วิชา การดูแลสภาพตนเอง

หลักสูตรบูรณาการ วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง

หลักการและเหตุผล

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย และรวดเร็ว ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในทุก ๆ ด้าน ทางด้านสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการทางการแพทย์ ทำให้มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงระบบการให้บริการทางด้านสุขภาพแก่คนในสังคม และยังทำให้แนวคิด และการปฏิบัติทางสุขภาพของคนในสังคมเปลี่ยนไปด้วย นอกจากนี้ สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมยังทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม และปัญหาสุขภาพของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ได้มีการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของคนในช่วงศตวรรษที่ผ่านมาพบว่า สภาพปัญหาทางสุขภาพของประชาชนมีการเปลี่ยนแปลงควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี กล่าวคือ ความเจ็บป่วยและความผิดปกติที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของบุคคล อันเป็นผลมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ประกอบกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวิถีการดำเนินชีวิต เช่น พบว่าความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติบางอย่างเป็นผลมาจาก การขาดการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง และยังพบว่าโรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจบางชนิด เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในสังคมปัจจุบัน ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นผลมาจากทั้งการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของบุคคลและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมร่วมกัน จากตัวอย่างที่กล่าวมา จึงชี้ให้เห็นได้ว่า การจะพัฒนาให้บุคคลมีสุขภาพดีจึงขึ้นอยู่กับ การปรับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลให้ถูกต้องเป็นประการสำคัญ และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า พฤติกรรมหรือการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการมีเจตคติที่ดี และการที่จะพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ให้ได้ข้อความรู้ที่ถูกต้องและมีเจตคติที่ดี เพื่อเข้าไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น จำเป็นต้องจัดหลักสูตรซึ่งเป็นแนวทางสำหรับการให้ความรู้และประสบการณ์กับผู้เรียนอย่างเหมาะสม ซึ่งแต่เดิมนั้น การจัดหลักสูตรการศึกษาส่วนใหญ่เราจัดหลักสูตรที่เป็นเนื้อหาเป็นเรื่อง ๆ หรือเป็นส่วนๆ

ไป ผู้เรียนไม่สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาผสมผสานกันไปสู่แนวปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในเรื่องของสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสาระ เรื่องราวจากวิชาการต่าง ๆ มากมาย การจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้แต่ละเรื่องแยกกันเป็นส่วน ๆ จึงไม่อาจทำให้ผู้เรียน มีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพให้ได้ดี ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรที่มุ่งหมายหลักในการสร้างเจตคติที่ดีต่อเรื่องสุขภาพ สร้างสำนึกของความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ ทั้งส่วนตนและสังคมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมีความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอและผสมกลมกลืน พร้อมทั้งสามารถนำความรู้ความเข้าใจนั้นไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต สร้างเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิต ทั้งส่วนตนและสังคมให้ดีขึ้น โดยผสมผสานให้กลมกลืนกับลักษณะโดยธรรมชาติ และมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องพัฒนาหลักสูตรโดยวิธีการบูรณาการเนื้อหาจากสาระที่เกี่ยวข้องเข้าด้วยกัน จึงจะทำให้ผู้เรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบูรณาการหลักสูตรกระทำได้หลายลักษณะ แต่จากการศึกษาในเรื่องนี้ทำให้สามารถกำหนดได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรในลักษณะที่เป็นหลักสูตรระดับรายวิชาเพื่อใช้เป็นหลักสูตรในระดับใดระดับหนึ่งนั้น วิธีการบูรณาการหลักสูตรที่เหมาะสมที่สุดคือ การบูรณาการเนื้อหาหลักสูตรในแนวนอน (Horizontal Curriculum Integration) โดยใช้หัวเรื่องเป็นแกนแล้วบูรณาการเนื้อหาสาระในกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและวิชาในกลุ่มวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ที่มีเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องเข้าด้วยกันซึ่งการบูรณาการในลักษณะนี้จะทำให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายทั้งทางด้านสาระวิชาทางสุขภาพและจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษา โดยเฉพาะในส่วนของหลักสูตรหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไปที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะของความเป็นพลเมืองดี และมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ให้กับผู้เรียน

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว จึงกล่าวได้ว่าหลักสูตรบูรณาการฉบับนี้ เป็นหลักสูตรที่มีความเหมาะสมสำหรับเป็นหลักสูตรระดับรายวิชาในระดับอุดมศึกษา ในส่วนของหลักสูตรหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไป เพราะเป็นหลักสูตรที่มีรูปแบบที่เหมาะสมทั้งกับเนื้อหาสาระทางด้านสุขภาพระดับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาและวิถีภาวะของผู้เรียน ซึ่งจะทำให้มั่นใจได้ว่าจะสามารถพัฒนา

ผู้เรียนให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

จุดมุ่งหมายทั่วไป

หลักสูตรบูรณาการวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน โดยเน้นด้านเจตคติและการสร้างแนวทางปฏิบัติบนพื้นฐานของความรู้ความเข้าใจ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี หลักการ และแนวคิดต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพ มีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ ทั้งส่วนตนและสังคมสิ่งแวดล้อม ในบริบทของสังคมปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง และสามารถสังเคราะห์แนวทางแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม

2. เพื่อปลูกฝังให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีและถูกต้อง ในเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพต่อการดำรงชีวิตอยู่ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้งมีส่วนร่วมในหน้าที่ความรับผิดชอบต่อการดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งส่วนตนและสังคมสิ่งแวดล้อม ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม

3. เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความเข้าใจ ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งส่วนตนและสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งสามารถกำหนดวิธีการแก้ปัญหาสุขภาพทั้งส่วนตนและสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

หลักสูตรบูรณาการวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง มีจุดมุ่งหมายเฉพาะเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิด และหลักการในการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งมีเจตคติที่ดีในเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง

2. มีความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องอาหาร และปัญหาสุขภาพ ทางด้านโภชนาการ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านโภชนาการ พร้อมทั้งมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องทางด้านโภชนาการ
3. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและขั้นตอนของการออกกำลังกาย ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการพักผ่อน แนวคิด และหลักการ เกี่ยวกับการพักผ่อน เพื่อให้มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการพักผ่อนเพื่อสุขภาพ
5. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทางเพศ สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพทางเพศได้ และตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางเพศ พร้อมทั้งสามารถ กำหนดแนวทางปฏิบัติในการรักษาสุขภาพทางเพศได้อย่างเหมาะสม
6. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและลดอัตราเสี่ยงต่อภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ พร้อมทั้งสามารถกำหนด แนวทางและวิธีป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
7. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพครอบครัว ตระหนักถึงความสำคัญ ของครอบครัว และมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพครอบครัว
8. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมลพิษสิ่งแวดล้อม สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ อันเป็นผลมาจากมลพิษสิ่งแวดล้อม ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม มีสำนึกในความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งสามารถกำหนดแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหา และ หลีกเลี่ยงพิษภัยจากมลพิษสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกาย กับสุขภาพ ทางจิตใจ หลักการพัฒนาทางจิตใจและการปรับตัวทางสังคม โดยตระหนักถึงความสำคัญของการ รักษาสุขภาพจิตเพื่อการพัฒนาชีวิตที่ดี

รายละเอียดวิชา

ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพ รูปแบบพฤติกรรมสุขภาพ โดยเน้นพฤติกรรมสุขภาพในภาวะปกติในเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรักษาสุขภาพทางเพศ และการป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อดำรงรักษา ส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ และศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพครอบครัว สิ่งแวดล้อม การรักษาสุขภาพจิต และการปรับตัวทางสังคม เพื่อให้มีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดี

เนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้

เนื้อหาสาระ และประสบการณ์การเรียนรู้ของหลักสูตรบูรณาการนี้ เป็นผลของการบูรณาการเนื้อหาสาระในกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพเข้าด้วยกัน ซึ่งในการกำหนดขอบเขตของเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้ เริ่มจากการศึกษาเบื้องต้นเพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ ข้อมูลข้อความรู้ที่เหมาะสม และเพียงพอสำหรับการจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา โดยการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การสอบถามอาจารย์ผู้สอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา และการสอบถามผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษา สามารถประมวลประเด็นสำคัญของเนื้อหาสาระที่ควรจะต้องศึกษาได้ ดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

1.1 สุขภาพมีความหมายและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การที่เราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งก็คือ สภาวะสุขภาพของเราและสิ่งแวดล้อม การแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพตามบริบทของสังคม เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป ความคิดความเข้าใจและรูปแบบการดูแลสุขภาพจึงเปลี่ยนไปด้วย ความหมายของสุขภาพตามความรู้ความเข้าใจของคนในอดีต มีความหมายแต่เพียงว่าไม่มีการเจ็บป่วย หรือเป็น

โรคเท่านั้น แต่ในปัจจุบัน สุขภาพมีความหมายครอบคลุมทั้งการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีการเป็นอยู่ที่ดีหรือมีสภาพแวดล้อมที่ดีด้วย ในความหมายดังกล่าวนี้ รูปแบบการดูแลสุขภาพสุขภาพจึงเปลี่ยนจากการเน้นที่การรักษาเมื่อเจ็บป่วย มาเป็นการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย และความผิดปกติต่าง ๆ โดยเน้นการพึ่งพาตนเองเป็นสำคัญ สภาวะสุขภาพของบุคคล และสังคมจึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพซึ่งเป็นปัจจัยกำหนดที่สำคัญ ดังนั้น การที่คนจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องจึงอยู่ที่การให้รับรู้ข้อมูล ข้อความรู้อย่างเพียงพอ และถูกต้อง ประกอบการมีเจตคติที่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพสุขภาพ โดยการพึ่งพาตนเอง

1.2 การดูแลสุขภาพตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเองแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกถึงความผิดปกติหรือเจ็บป่วย และการดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อถูกกำหนดหรือได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ป่วย

ในเรื่องนี้ จะเน้นที่การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อการดำรงรักษาและการส่งเสริมสุขภาพ การปฏิบัติในเรื่องนี้ได้แก่ การรักษาสุขภาพทางค่านิยมโภชนาการ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การพักผ่อนและการรักษาสุขภาพทางเพศ นอกจากนี้ เพื่อให้มีสุขภาพดียังต้องรู้จักหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพซึ่งได้แก่ อุบัติเหตุและเหตุร้ายแรง ยาและสารเสพติดให้โทษ โรคติดต่อทางสังคม และความเจ็บป่วย และความผิดปกติที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบันอีกด้วย

2. สุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม

2.1 ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตอยู่ของคนที่มากที่สุด การรักษาสุขภาพของครอบครัวจึงเป็นสำคัญ

2.2 สิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวยังไม่เป็นการเพียงพอสำหรับ

การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า เพราะเรายั่งยืนเป็นสิ่งคม คนจึงต้องมีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ ต่อการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ดี แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้แก่ เรื่องมลพิษต่าง ๆ ให้หมดไป หรือมีน้อยที่สุด และสามารถดูแลตนเองให้พ้นจากพิษภัยของมลพิษสิ่งแวดล้อม

3. การพัฒนาชีวิตที่ดีเพื่อให้ผู้อื่นสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น บุคคลจะมีการพัฒนาสุขภาพทางด้านจิตใจ การปรับตัว และการส่งเสริมวิถีภาวะควบคู่ไปกับการดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย

จากขอบเขตของเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้ดังกล่าว ได้นำมาพัฒนาขึ้นเป็นตำราในลักษณะที่บูรณาการขึ้นเป็นหน่วยการเรียนรู้ 9 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

หน่วยที่ 1 เรื่องสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบด้วยสาระสำคัญดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ มีเนื้อหาสาระครอบคลุมถึงความหมาย ขอบเขตของสุขภาพ ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคล อันได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล พันธุกรรม สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และคุณภาพของบริการสุขภาพ และประเด็นสำคัญเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างคน สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีเนื้อหาสาระครอบคลุมถึงความหมายของคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ของสุขภาพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง มีเนื้อหาสาระครอบคลุมถึงความหมายของการดูแลสุขภาพตนเอง ลักษณะพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ พฤติกรรมสุขภาพในภาวะปกติ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีผิดปกติ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเป็นผู้ป่วย และหลักการดูแลสุขภาพตนเอง

หน่วยที่ 2 เรื่องโภชนาการกับสุขภาพ มีเนื้อหาสาระที่สำคัญดังนี้

1. อาหารกับความต้องการของร่างกาย อาหารมีความจำเป็นต่อร่างกายใน 3 ลักษณะ คือ ทำให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และอาหารจำเป็นสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ ความต้องการปริมาณอาหารในแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกัน ในวัยหนุ่มสาวจะมีความต้องการอาหารในปริมาณมากกว่าช่วงวัยอื่น เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอสำหรับการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

2. การบริโภคอาหารเพื่อการรักษาสุขภาพ อาหารนอกจากจะมีความสำคัญในตัวของมันเองดังกล่าวในข้อ 1 แล้ว ยังมีความสำคัญและสัมพันธ์กับสุขภาพด้านอื่น ๆ ได้แก่

2.1 อาหารกับการนอนหลับ

2.2 อาหารกับความเจ็บป่วยและความผิดปกติบางอย่าง

2.3 อาหารกับการออกกำลังกาย

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีหลายลักษณะ ได้แก่

3.1 การละเลยอาหารบางมื้อ และการให้ความสำคัญกับอาหารบางมื้อมากเกินไป

3.2 ภาวะโภชนาการบกพร่องและโภชนาการเกิน ซึ่งเน้นการควบคุมน้ำหนักตัว ให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

3.3 การบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารมังสวิรัตินในวัยที่ไม่เหมาะสมเป็นประจำ การรับประทานอาหารดิบ ๆ และความเชื่อผิด ๆ ในการรับประทานอาหารบางประเภท เป็นต้น

4. การปฏิบัติตัวทางด้านการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี เน้นที่การปฏิบัติตัวของวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว โดยพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตัวนี้ด้วย

หน่วยที่ 3 เรื่องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีเนื้อหาสาระที่สำคัญดังนี้

1. ความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ มีเนื้อหาสาระครอบคลุมถึงความหมาย ของการออกกำลังกาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

2. ประเภทของพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกได้เป็นหลายลักษณะ ได้แก่ แบ่งโดยวิธีสื่อเป็นเกณฑ์ เช่น การออกกำลังกายได้ใช้กีฬาเป็นสื่อ แบ่งโดยใช้ผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพเป็นเกณฑ์ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นต้น

3. หลักการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นลักษณะใด มีหลักสำคัญ 3 ประการ คือ

3.1 ความเข้มข้นของการออกกำลังกาย

3.2 ช่วงระยะเวลาและความถี่ของการออกกำลังกาย

3.3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

4. ขั้นตอนของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีนั้น จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน คือ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ และการลดการออกกำลังกายจนหยุด ซึ่งการกำหนดการออกกำลังกายทุกขั้นตอนจะสัมพันธ์กับหลักการออกกำลังกายทั้ง 3 ประการ ดังกล่าวแล้ว

5. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ประเด็นที่สำคัญที่สุดขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะแตกต่างกันออกไปรวมทั้งปัจจัยและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่จะต้องนำมาพิจารณาสำหรับเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันไปด้วย

6. อุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการแก้ไข อุบัติเหตุและการ

ขาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีหลายลักษณะ และอาจมีสาเหตุที่แตกต่างกันไป การป้องกันและการแก้ไขสิ่งเหล่านี้ ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการออกกำลังกาย

หน่วยที่ 4 เรื่องการพักผ่อนเพื่อสุขภาพ มีเนื้อหาสาระที่สำคัญ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพักผ่อน มีเนื้อหาครอบคลุมถึงความสำคัญ และความจำเป็นของการพักผ่อนต่อสุขภาพ ความหมายและลักษณะที่สำคัญของการพักผ่อน ซึ่งได้แก่การนอนหลับ และการพักผ่อนในลักษณะอื่น
2. ปัญหาของการพักผ่อน ได้แก่ ปัญหาและความผิดพลาดเกี่ยวกับการนอนหลับ และการแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่ใช้ยานอนหลับ
3. การดูแลตนเองในเรื่องการนอนหลับ และการพักผ่อนในลักษณะอื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ และจำเป็น

หน่วยที่ 5 เรื่องสุขภาพทางเพศ มีเนื้อหาสาระที่สำคัญดังนี้

1. สุขภาพทางเพศและประโยชน์ของการมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ มีเนื้อหาครอบคลุมถึงลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพทางเพศสมบูรณ์ และประโยชน์ของการมีสุขภาพทางเพศที่ดี
2. การพัฒนาทางเพศ มีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องการพัฒนาทางเพศ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว
3. ปัญหาในเรื่องสุขภาพทางเพศ และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ จำแนกลักษณะของปัญหาสุขภาพทางเพศ ออกเป็น
 - 3.1 ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การมีประจำเดือนที่ผิดปกติ และปัญหาเรื่องสิ่ว
 - 3.2 ปัญหาในเรื่องเพศอันเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา ปัญหาการรักร่วมเพศ การครอบงอม

ความต้องการทางเพศในวิถีทางที่ไม่เหมาะสม การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และปัญหาโรคติดต่อเพศสัมพันธ์ซึ่งได้แก่ ปัญหาการมีโรค และโรคเอดส์ ที่กำลังเป็นปัญหาที่รุนแรงในสังคมปัจจุบัน

4. การรักษาสุขภาพทางเพศ เน้นแนวทางและวิธีการปฏิบัติตัว เพื่อให้มีสุขภาพทางเพศที่ดี

หน่วยที่ 6 เรื่องการป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ มีเนื้อหาสาระที่สำคัญ ดังนี้

1. ความหมายของภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งได้แก่ ลักษณะของครอบครัว การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โรคและภาวะการเจ็บป่วยที่เกิดจากอุตสาหกรรมเพิ่มมากขึ้นและปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตก

2. ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในสังคมปัจจุบัน ที่สำคัญคือ

2.1 อุบัติเหตุและเหตุร้ายแรง

2.2 ยาและสารเสพติดให้โทษ

2.3 โรคและการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน

ในแต่ละหัวข้อจะมีเนื้อหาครอบคลุมถึงสาเหตุ ลักษณะการเกิด ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาเหล่านั้น รวมทั้งวิธีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองให้พ้นจากภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ

หน่วยที่ 7 เรื่องสุขภาพครอบครัว มีเนื้อหาสาระที่สำคัญ ดังนี้

1. โครงสร้างของครอบครัว มีหลายลักษณะได้แก่ ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย ครอบครัวที่มีเฉพาะ พ่อหรือแม่กับลูก ๆ และครอบครัวที่เกิดจากการแต่งงานใหม่

2. การเริ่มต้นชีวิตครอบครัว เริ่มจากการคบเพื่อต่างเพศ การนัดพบ การเลือก

คู่มือ และ การดำเนินงาน

3. การรักษาสุขภาพครอบครัว มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่
 - 3.1 หน้าที่ของผู้รับผิดชอบครอบครัวทางด้านสุขภาพ
 - 3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของครอบครัว
4. ปัญหาสุขภาพของครอบครัว และการแก้ไข

หน่วยที่ 8 เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ มีเนื้อหาสาระที่สำคัญ ดังนี้

1. ความหมายของสิ่งแวดล้อม มลพิษสิ่งแวดล้อม และสุขภาพสิ่งแวดล้อม
2. สาเหตุของการเกิดมลพิษสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญคือ
 - 2.1 การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว
 - 2.2 การขยายตัวของเมือง
 - 2.3 ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 - 2.4 การหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตก
 - 2.5 อุบัติเหตุและภัยธรรมชาติ
3. ประเภทของมลพิษสิ่งแวดล้อม ผลของมลพิษสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ และการดูแล และป้องกันสุขภาพของตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อม
 - 3.1 มลพิษทางอากาศ
 - 3.2 มลพิษทางน้ำ
 - 3.3 มลพิษทางเสียง
4. มลพิษสิ่งแวดล้อมด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ได้แก่ การสูญเสียโอโซน ภาวะเรือนกระจก และฝนกรด

หน่วยที่ 9 เรื่อง การพัฒนาชีวิตที่ดี มีเนื้อหาสาระที่สำคัญ ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพร่างกายกับสุขภาพจิตใจ
2. การพัฒนาทางจิตใจ
3. ความเครียดและผลของความเครียดต่อสุขภาพ
4. การเสริมสร้างการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพจิต ได้แก่ สร้างการรู้จักและการยอมรับตนเอง มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการบริหารเวลา เตรียมความพร้อมสำหรับการเผชิญกับภาวะวิกฤต พัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม ฝึกทักษะการผ่อนคลายและการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ ควบคู่กันไป

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน วิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมปัจจุบัน บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร กิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่เหมาะสม จึงควรเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นที่ตัวผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง รูปแบบการสอนหลักที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้แก่ รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวน (Group Investigation Model) และวิธีการสอนที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนให้บรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ได้แก่

1. การสอนแบบอภิปราย (Discussion)
2. การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง (Case)
3. การอธิบายถาม-ตอบ (Lecture Recitation)
4. การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem based Instruction)

รูปแบบการสอน

รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวน (Group Investigation Model) (จิตรลดา

หลักการพื้นฐาน

รูปแบบการเรียนการสอนแบบกลุ่มสืบสวนได้นำหลักการพื้นฐานจากแนวคิดที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ว่า ในการจัดการเรียนการสอนนั้น ควรจัดสภาพของสถานที่เรียนให้เป็นแบบจำลองประชาธิปไตย โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการพัฒนาระบบสังคมแบบจำลอง จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในสถานที่เรียนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ไปค้ำล่ำดับจนสามารถที่จะประยุกต์ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อปรับปรุงสังคมของตนให้ดีขึ้น การเรียนการสอนด้วยรูปแบบนี้จะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะเตรียมผู้เรียนให้เป็นพลเมืองดีในระบบประชาธิปไตยต่อไปได้

ดังนั้น หลักการพื้นฐานของการจัดการเรียนการสอนรูปแบบนี้คือ การรวมเอากระบวนการของหลักสูตรประชาธิปไตยเข้ากับกระบวนการในการแสวงหาความรู้ โดยพยายามสร้างสถานการณ์การเรียนจากประสบการณ์ซึ่งสามารถถ่ายโอนไปในสถานการณ์จริงของชีวิต

มโนทัศน์พื้นฐานในการจัดการเรียนการสอนแบบกลุ่มสืบสวน

แยกเป็น 3 ประการ คือ การสืบสวนสอบสวน (Inquiry) ความรู้ (Knowledge) และพลวัตของกลุ่มการเรียนรู้ (Dynamic of Learning Group)

1. การสืบสวนสอบสวน จะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนเกิดความสนใจ หรือเกิดความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมีความต้องการหรือมีแรงจูงใจที่จะศึกษาค้นคว้าในเรื่องนั้น
2. ความรู้ ได้แก่ การประยุกต์หลักการจากประสบการณ์เดิมมาใช้ในการประสบการณ์ปัจจุบัน ดังนั้น พัฒนาการของความรู้จึงได้แก่จุดมุ่งหมายของการสืบสวน

การศึกษาด้วยวิธีการใช้กลุ่มสืบสวนนั้น นอกเหนือจากการประยุกต์ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์แล้ว ยังเป็นการจำลองสถานการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์ของกลุ่มผู้เรียน เพราะการสืบสวนจะก่อให้เกิดอารมณ์อันเนื่องจากการพยายามค้นหาในสิ่งที่ตนสงสัย วิธีการเรียนการสอน

แบบนี้เนื้อหาวิชาอาจไม่สำคัญเท่ากับการฝึกให้ผู้เรียนมีความนับถือตนเอง ความมีเสรีภาพ การรวมกลุ่มกันเพื่อแสวงหาความรู้ที่น่าสงสัย

3. ลักษณะของกลุ่มที่ก่อให้เกิดพลังในการเรียนรู้ จำนวนสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสมควรมีประมาณ 10-15 คน เพราะจำนวนขนาดนี้จะทำให้เกิดปฏิริยาอย่างหลากหลาย และพอเหมาะกับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่ม นอกจากนี้ ควรเลือกกลุ่มสมาชิกที่มีค่านิยมคล้ายคลึงกันเพื่อช่วยให้ง่ายต่อการสื่อความหมาย แต่ในขณะเดียวกันก็ควรมีความแตกต่างกันบ้างในทางด้านความคิดเห็นเพื่อที่จะทำให้เกิดทางเลือกหลาย ๆ ทาง

ลำดับขั้นของการสอนแบบกลุ่มสืบสวน

แยกเป็น 6 ลำดับขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเสนอสถานการณ์ที่นำลงนเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดปฏิริยา สถานการณ์นี้อาจเกิดขึ้นจากการวางแผนล่วงหน้าของผู้สอนหรืออาจเกิดขึ้นเองโดยไม่ได้วางแผน

ขั้นที่ 2 การสำรวจปฏิริยาที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ผู้สอนสังเกตความแตกต่างระหว่างปฏิริยาของผู้เรียนแต่ละคน และพยายามดึงความสนใจของผู้เรียนไปที่ความแตกต่างนั้น เพื่อสำรวจความรู้สึกของผู้เรียน

ขั้นที่ 3 การกำหนดและจัดระบบงานที่ศึกษา ได้แก่ การกำหนดปัญหา บทบาทและการทำงาน โดยผู้สอนเป็นผู้แนะนำให้ผู้เรียนกำหนดปัญหาและระบบงานต่าง ๆ ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 ผู้เรียนแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม แลกย้ายกันทำงานที่ได้รับมอบหมายและรายงานผลให้กลุ่มใหญ่ทราบ



ขั้นที่ 5 ประเมินผลการศึกษาแต่ละกลุ่ม จะเป็นผลที่ได้จากการศึกษาว่าเป็นไปตามจุดประสงค์หรือไม่ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความก้าวหน้าและกระบวนการทำงาน

ขั้นที่ 6 การเวียนกลับกิจกรรม ในการเสอผลการศึกษาอาจมีป้ญหาใหม่ที่เกิดขึ้นจากการสืบสวนครั้งแรกได้ หากสมาชิกในกลุ่มสนใจจะศึกษาที่สามารถเริ่มต้นศึกษาป้ญหาใหม่ได้ โดยเริ่มจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 5 อีกครั้ง

บรรรยากาศการเรียนการสอนและบทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

บรรรยากาศการเรียนการสอนแบบกลุ่มสืบสวน จะมีลักษณะเป็นประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องมีพัฒนาการมาจากประสบการณ์กลุ่ม โดยมีขอบเขตและสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน ผู้สอนและผู้เรียนมีสถานะภาพที่เท่าเทียมกัน แต่มีบทบาทต่างกันไปดังนี้

1. บทบาทของผู้สอน แยกได้เป็น 3 บทบาท คือ

1.1 เป็นผู้ให้แนวทาง ให้คำแนะนำ เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ในบทบาทนี้ผู้สอนจะต้องมีหน้าที่ในการแก้ปัญหา คือ พิจารณาว่าป้ญหาที่เสนอขึ้นมาในห้องเรียนคืออะไร มีปัจจัยอะไรบ้าง หน้าที่ในการจัดการกลุ่ม ได้แก่ การพิจารณาความต้องการของกลุ่มว่าต้องการข้อมูลอะไรบ้าง และจะได้ข้อมูลเหล่านั้นมาอย่างไร กับหน้าที่ในการวิเคราะห์ตรศนะของผู้เรียน พิจารณาว่าผู้เรียนแต่ละคนมีความรู้สึกอย่างไรต่อข้อสรุปที่ได้

1.2 เป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้สอนจะเป็นผู้ประสานงาน และคอยให้ความสะดวกแก่ผู้เรียน เพื่อให้กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในห้องเรียนเป็นสถานการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อผู้เรียน

1.3 เป็นผู้วิจารณ์ เมื่อการเรียนการสอนดำเนินไปถึงขั้นสุดท้ายแล้ว ผู้สอนจะเป็นผู้วิจารณ์กิจกรรมในแต่ละขั้น เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นข้อดี ข้อบกพร่อง อันจะเป็นแนวทางไปสู่การปรับปรุงแก้ไขในคราวต่อไป

2. บทบาทของผู้เรียน มีดังนี้
 - 2.1 วิเคราะห์ปัญหาที่จะสืบสวน
 - 2.2 วิเคราะห์บทบาทต่าง ๆ ที่ผู้เรียนแต่ละคนจะสวม
 - 2.3 เป็นผู้สวมบทบาทต่าง ๆ ตามที่กำหนด
 - 2.4 ศึกษาค้นคว้า สืบสวน ด้วยตัวเอง
 - 2.5 วิเคราะห์ประเมินประสิทธิภาพกระบวนการกลุ่มของตน

แหล่งวิชาการและสื่อสนับสนุนการเรียนการสอน

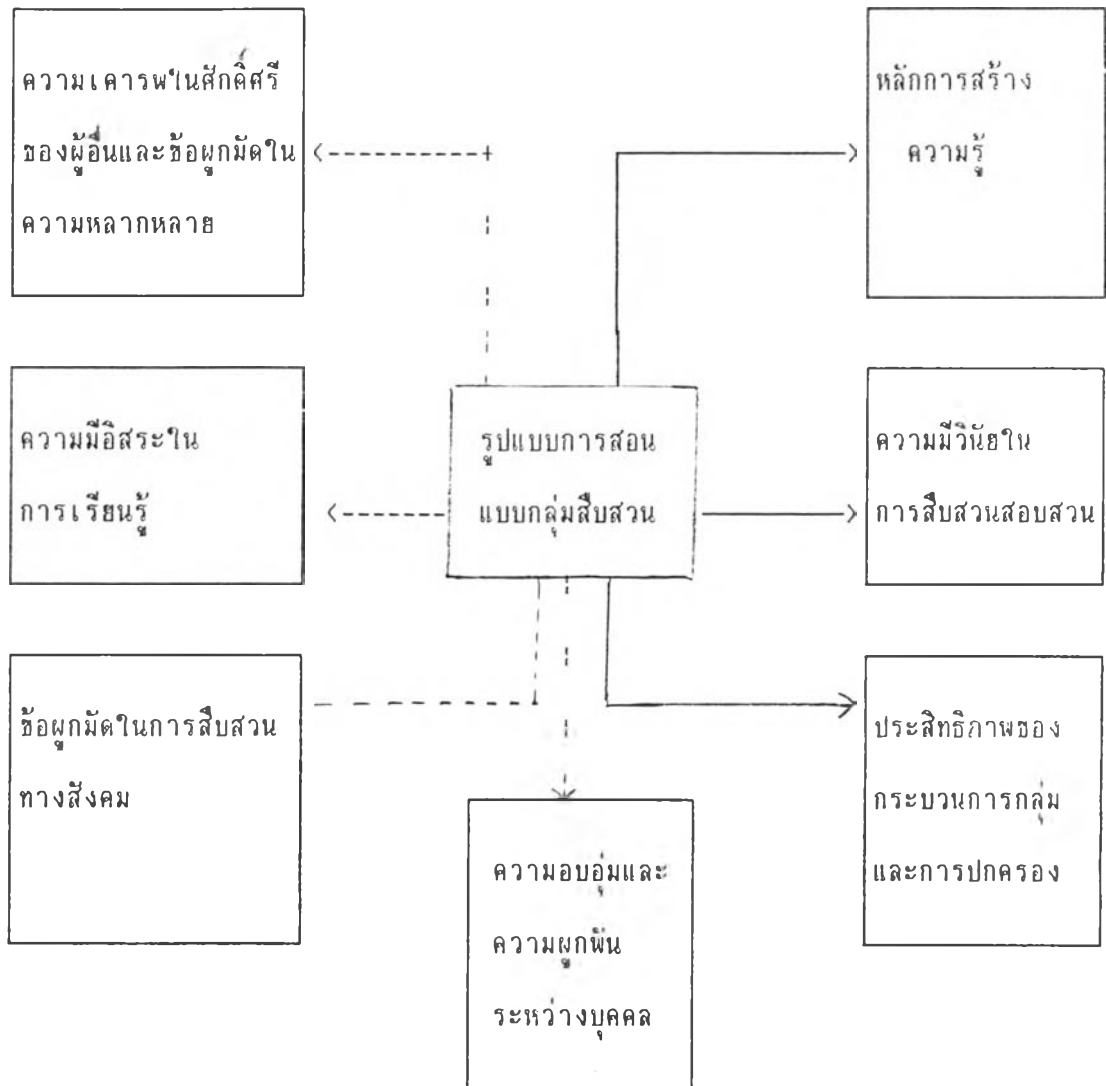
รูปแบบการเรียนการสอนแบบกลุ่มสืบสวนจะได้ผลดี ถ้าสถาบันการศึกษานั้นมีห้องสมุด
ชั้นดี ซึ่งมีสื่อหลากหลายชนิดในการให้ข้อมูลและข้อคิดเห็น ตลอดจนมีหน่วยงานที่ให้ความสะดวกใน
การติดต่อ หาความรู้นอกสถาบัน

ผลที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวนเป็นการผสมผสานจุดมุ่งหมายในการเสาะแสวงหาความ
รู้กับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและฝึกการเรียนรู้โดยการใช้กระบวนการกลุ่ม เนื่องจากรูปแบบการ
สอนมีวิธีสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้จากการสังเกตและการตั้งปัญหา ตลอดจนแสวงหาการ
แก้ปัญหาด้วยตนเองมากกว่าความรู้ที่ผู้สอนกำหนดและจัดระบบไว้ล่วงหน้า ดังนั้น การสอนแบบนี้
จึงก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการสอนเพื่อก่อให้เกิดข้อความรู้ พร้อมกับประสบการณ์ที่เกิดจาก
กระบวนการกลุ่ม คือ การปลูกฝังให้ผู้เรียนเกิดความอบอุ่น และความไว้วางใจในกลุ่มบุคคล
มีความเคารพในกฎเกณฑ์และนโยบายที่ตกลงร่วมกัน มีความเคารพในศักดิ์ศรีของผู้อื่นและเกิด
การเรียนรู้โดยอิสระ

แบบจำลองการแสดงผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน และผลในด้านการปลูกฝังอบรมจากการใช้

รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวน



————— ผลที่เกิดจากการเรียนการสอน
 ----- ผลในด้านการปลูกฝังอบรมซึ่งจะเกิดในอนาคต

วิธีการสอน

1. วิธีการสอนแบบอภิปราย (Discussion)

หลักการพื้นฐาน

การสอนแบบอภิปราย มีหลักการพื้นฐานมาจากแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญ 3 ทฤษฎี และหลักการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กล่าวคือ

1. ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่ม Mental discipline ที่กล่าวว่าความรู้ (Knowledge) มีอยู่ในตัวบุคคลมากกว่าที่บุคคลจะได้รับความรู้จากภายนอก ตามทฤษฎีนี้ความรู้ไม่ได้ถูกถ่ายทอดจากผู้สอนสู่ผู้เรียน แต่ความรู้มีอยู่ในตัวผู้เรียนแล้ว หรือความรู้เกิดจากความคิดของบุคคลนั้น ๆ เอง และจากการที่ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความรู้มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น หมายความว่าสิ่งที่ผู้เรียนต้องการจะรู้และสามารถที่จะรู้ได้นั้น สร้างขึ้นได้จากสติปัญญาของตนเองในการที่จะเชื่อมโยงสัมพันธ์ข้อมูลที่ได้รับใหม่ เข้ากับโครงสร้างความรู้ที่ตนมีอยู่ คือการรวมเอาสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกันให้สอดคล้องกับตนเอง ผู้เรียนจะต้องสร้าง Conceptual Schemata ของตนเองขึ้น เพื่อจัดให้เข้ากับข้อมูลใหม่ที่ได้รับ ในลักษณะเช่นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความรู้ที่มีอยู่แล้วออกมา หรือกระตุ้นให้ผู้เรียนค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างแนวความคิดต่าง ๆ แล้วประมวลเป็นความรู้ใหม่ขึ้นมา มากกว่าที่จะมีบทบาทในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนโดยตรง

แนวคิดจากทฤษฎีนี้ ก่อให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองของผู้เรียน ซึ่งเกิดจากความจริงที่ว่าความรู้ในแต่ละสาขาวิชานั้นไม่มีที่สิ้นสุด ผู้สอนไม่สามารถจะถ่ายทอดความรู้ทั้งหมดให้แก่ผู้เรียนได้ ผู้เรียนจะต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งผู้สอนให้เป็นแหล่งความรู้ ในลักษณะเช่นนี้ผู้เรียนจะเป็นอิสระมากขึ้นในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เกิดจากความภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตน ซึ่งจะสร้างแรงจูงใจใน

การแสวงหาความรู้ต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ที่กล่าวว่า ความรู้เกิดขึ้นจากการประมวลสิ่งที่รู้อยู่แล้วขึ้นเป็นความรู้ใหม่ โดยใช้กระบวนการของการใช้เหตุผลและโดยการแสดงออก การโต้เถียง การปรับ การประเมินเหตุและผล การให้น้ำหนักกับหลักฐาน การอ้างอิง การใช้หลักการต่าง ๆ ตลอดจนการใช้กระบวนการตัดสินใจ

จากทฤษฎีนี้นำไปสู่แนวคิดที่ว่า การสอนจะนำผู้เรียนไปสู่ความเป็นอิสระทางความคิดได้ ถ้าการสอนนั้นเป็นการให้แนวทางในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ดังนั้น เป้าหมายของการสอนก็คือการสร้างศักยภาพทางสติปัญญาให้แก่ผู้เรียน การสอนแบบอภิปรายจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวนี้ เพราะนอกเหนือจากความรู้ที่จะได้รับเพิ่มขึ้นแล้ว ผู้เรียนยังได้เรียนรู้ว่าเขาจะแสวงหาความรู้ได้อย่างไร เป็นการสร้างศักยภาพทางสติปัญญาให้กับตนเอง และการที่ผู้เรียนสามารถเพิ่มพูนความรู้ได้นั้น เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านการเรียนรู้ของบุคคล ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานประการหนึ่งของมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์อีกด้วย

3. ทฤษฎีที่กล่าวว่า บุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากการกระทำ (Learning By Doing) ตามแนวคิดทฤษฎีของ John Dewey เป้าหมายการสอนบนพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือการให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ในการคิด ในการแสดงออก และการค้นคว้าหาความรู้ต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้เรียนมีโอกาสได้รับจากการอภิปราย

4. หลักการสอนที่จัดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ที่เน้นการให้ผู้เรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนนั้น ผู้เรียนมีส่วนร่วมตามลักษณะที่สำคัญ 4 ลักษณะ ได้แก่ การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย การมีส่วนร่วมทาง

อารมณ์ การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญา และการมีส่วนร่วมทางการปฏิสัมพันธ์ สำหรับการสอนแบบอภิปรายนั้น เน้นที่การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาและการมีส่วนร่วมทางการปฏิสัมพันธ์มากที่สุด

มโนทัศน์พื้นฐานในการจัดการเรียนการสอนแบบอภิปราย

จำแนกได้เป็น 3 ประการคือ ปฏิสัมพันธ์ของบุคคล ความรู้และการติดต่อสื่อสาร

1. ปฏิสัมพันธ์ของบุคคล หมายถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสทำงานร่วมกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งการหาข้อสรุปของปัญหาร่วมกันด้วย

2. ความรู้ ได้แก่ การประยุกต์ความรู้และหลักการจากประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปราย และมีการขยายความรู้เพิ่มขึ้นจากการเชื่อมโยงสัมพันธ์ข้อมูลที่ได้รับใหม่เข้ากับโครงสร้างความรู้เดิม แล้วประมวลเป็นความรู้ใหม่ขึ้นมา และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะนำผู้เรียนไปสู่ความเป็นอิสระทางความคิด การตระหนักในคุณค่าและการนับถือตนเอง รวมทั้งการรวมกลุ่มกันเพื่อแสวงหาความรู้

3. การติดต่อสื่อสาร การสอนแบบอภิปรายนั้นกล่าวได้ว่ามีลักษณะเป็นปฏิสัมพันธ์ของการติดต่อสื่อสาร (Interactive Communication) ผู้เรียนคนหนึ่งพูดในขณะหนึ่ง และผู้เรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟังสิ่งที่เขาพูดจากจุดเริ่มต้นและการตอบสนองต่อสิ่งที่พูดนั้น ไม่อาจกำหนดไว้ได้ล่วงหน้า และลักษณะของการติดต่อสื่อสารภายในกลุ่ม จะมีลักษณะเป็นการสื่อสาร 2 ทาง (Two-way Communication) มีทั้งการติดต่อสื่อสารโดยวาจาและการติดต่อสื่อสารโดยท่าทาง

ลำดับชั้นของการสอนแบบอภิปราย

แบ่งออกเป็น 4 ลำดับชั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดจุดมุ่งหมาย

จุดมุ่งหมายของบทเรียนเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดไว้ล่วงหน้าอย่างชัดเจน ซึ่งจะต้องเชื่อมโยงกับสิ่งที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ และจะต้องสัมพันธ์สอดคล้องกับความต้องการ และเป้าหมายของหลักสูตรด้วย

การกำหนดจุดมุ่งหมายของบทเรียนมี 2 ลักษณะ คือ

จุดมุ่งหมายทั่วไป เป็นจุดมุ่งหมายในลักษณะกว้าง ๆ ที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งทางด้านเนื้อหา เจตคติและทักษะที่ต้องการ

จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เป็นจุดมุ่งหมายที่บ่งบอกพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 2 การกำหนดเนื้อหาสาระ

การเลือกเนื้อหาสาระสำหรับการสอนแบบอภิปราย เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สอนจะต้องพิจารณาให้เหมาะสม เนื้อหาสาระที่จะนำมาอภิปรายมักจะทำให้ผู้เรียนได้รับรู้ก่อนการอภิปราย เช่น มอบหมายให้ผู้เรียนไปอ่าน ฟังบรรยาย ชมภาพยนตร์ ฯลฯ เพื่อให้ได้ความรู้เนื้อหาสาระมาก่อนการอภิปราย และการกำหนดเนื้อหาสาระจะต้องสัมพันธ์กับประเด็นหรือหัวข้อของการอภิปรายด้วย

ขั้นที่ 3 การเตรียมการสอน

ประกอบด้วย การเตรียมตัวของผู้สอน การเตรียมตัวผู้เรียน และการเตรียมสิ่งต่างๆ สำหรับการอภิปราย

การเตรียมตัวของผู้สอน ผู้สอนจะต้องทำความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเกี่ยวกับวิธีการสอนแบบอภิปราย และองค์ประกอบต่าง ๆ ของการสอนแบบนี้ แล้วเตรียมผู้เรียน เนื้อหาสาระที่จะสอน พร้อมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ สำหรับการอภิปราย

การเตรียมตัวผู้เรียน มีประเด็นที่สำคัญ 2 ประการ คือ

- (1) การเตรียมความรู้ทางด้านเนื้อหาสาระที่จะอภิปราย โดยการให้ผู้เรียนได้รับรู้เนื้อหาสาระก่อนการอภิปรายโดยวิธีใดวิธีหนึ่งดังกล่าวแล้ว
- (2) การเตรียมความพร้อมทางด้านทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการอภิปราย ได้แก่ ทักษะการพูด การฟัง การสังเกต การใช้เหตุผลในการโต้แย้ง การคิดอย่างมีเหตุผล เป็นต้น

การเตรียมสิ่งต่าง ๆ สำหรับการอภิปราย ที่สำคัญ ได้แก่

- (1) การกำหนดหัวข้อ หรือประเด็นสำหรับการอภิปราย การกำหนดในลักษณะที่เป็นปัญหาหรือคำถาม จะดีกว่าการกำหนดเป็นข้อความธรรมดา คำถามจะกำหนดและจำกัดขอบเขตของการอภิปรายได้มากกว่าข้อความธรรมดา ถ้าหัวข้อ หรือปัญหาของการอภิปรายมีความสลับซับซ้อน หรือมีความเป็นไปได้หลายด้าน ผู้เรียนจะต้องเข้าใจถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลหรือเกี่ยวข้องกับปัญหาของการอภิปรายนั้น นอกจากนั้น หัวข้อของการอภิปรายที่เป็นคำถามหรือปัญหา ยังเป็นเครื่องชี้ทิศทางเฉพาะของการอภิปรายด้วย จึงเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการอภิปรายให้สูงขึ้น รวมทั้งเป็นการกำหนดขอบเขตเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการอภิปรายออกนอกประเด็นที่สำคัญ นอกจากนั้น หัวข้อการอภิปรายไม่ควรเป็นเรื่องที่เป็นข้อเท็จจริงที่มีคำตอบแน่นอนตายตัวอยู่แล้ว และหัวข้อของการอภิปรายจะต้องชัดเจน ไม่กำกวม และไม่กว้างมากเกินไปจนหาคำตอบ หรือข้อสรุปไม่ได้
- (2) การกำหนดรูปแบบของการอภิปรายให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย และเนื้อหาของการอภิปราย

(3) การเตรียมข้อมูลสำหรับการอภิปราย โดยจัดทำรายการสิ่งต่าง ๆ ที่รู้แล้วเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเสนอในการอภิปราย จัดหาข้อมูลที่ยังขาดหายมาเติมให้ครบถ้วนสมบูรณ์ จากแหล่งข้อมูลที่เหมาะสม และตรงกับข้อเท็จจริงที่สำคัญ ๆ และประเมินข้อมูลที่รวบรวมได้ และประเมินว่าครบถ้วน ถูกต้อง และมีความเป็นไปได้สูงพอ

(4) การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการอภิปราย

ขั้นที่ 4 การดำเนินการสอน ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

(1) ขั้นนำ เพื่อเตรียมผู้เรียนเข้าสู่การอภิปราย โดยการสรุปภาพรวมก่อนการอภิปราย อธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงต้องมารวมกลุ่มกันเพื่ออภิปราย ให้ข้อมูลกับผู้เรียน ตั้งเป้าหมายของการอภิปราย วิธีการดำเนินการของกลุ่มในการอภิปราย และอธิบายถึงแหล่งข้อมูลแหล่งค้นคว้าที่กลุ่มจะใช้ได้ในการอภิปราย

(2) ขั้นการอธิบาย อาจเริ่มด้วยการถามคำถาม และใช้เทคนิคการนำ และการดำเนินการอภิปราย สรุปผลการอภิปรายและรายงาน รวมทั้งการประเมินผลการอภิปราย

(3) ขั้นสรุป ผู้สอนสรุปผลการเรียนจากการอภิปรายอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งรวมถึงการสรุปผลการอภิปรายทั้งหมดด้วย

(4) ขั้นประเมินผลการสอน เน้นการประเมินว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ ควรเสริมหรือเพิ่มเติมอย่างไรเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ที่สุด

บรรยากาศการเรียนการสอนและบทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

บรรยากาศการเรียนการสอนแบบอภิปราย จะมีลักษณะเป็นการร่วมมือกันทำงานแบบประชาธิปไตย การตัดสินใจจะมาจากกลุ่มโดยมีขอบเขต และสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน ผู้สอนและผู้เรียนจะมีสถานภาพเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน โดยมีบทบาทที่สำคัญแตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. บทบาทของผู้สอน แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 บทบาทของผู้สอนในลักษณะที่ทำให้เกิดการเรียนการสอน คือบทบาทในการจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดการ การเตรียมเนื้อหาและวัสดุอุปกรณ์

1.2 บทบาททางวิชาการ คือ การทำให้การสอนแบบอภิปรายบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาที่ต้องการ ในลักษณะนี้ผู้สอนจะเป็นผู้ให้แนวทาง ให้คำปรึกษาแนะนำ แก่ผู้เรียน โดยการเสนอหัวข้อการอภิปรายแก่กลุ่มผู้เรียน กระตุ้นผู้เรียนให้มีส่วนร่วมมากที่สุดในการอภิปราย ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการอภิปราย ประเมินความก้าวหน้าของการอภิปราย รวมทั้งเป็นผู้วิเคราะห์วิจารณ์และสรุปผล เมื่อการเรียนการสอนดำเนินไปถึงขั้นสุดท้ายแล้ว ผู้สอนจะเป็นผู้วิเคราะห์วิจารณ์ร่วมกับผู้เรียนเพื่อชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่าการเรียนการสอนบรรลุจุดมุ่งหมายหรือไม่ เพียงไร มีปัญหาอุปสรรคอย่างไร มีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปรับปรุงแก้ไขต่อไป

1.3 บทบาทของผู้สอนในลักษณะเป็นผู้อำนวยความสะดวก โดยจะเป็นผู้ประสานงาน และอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและความหมายต่อผู้เรียนมากที่สุด

2. บทบาทของผู้เรียน มีดังนี้

2.1 เตรียมตัวสำหรับการเป็นผู้ร่วมการอภิปราย โดยศึกษาเนื้อหาเรื่องราว ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายก่อนการอภิปราย

2.2 มีส่วนร่วมในการอภิปราย โดยการให้ข้อมูล ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม ตลอดจนการอภิปรายเพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพภายในขอบเขตของเนื้อหา และบรรลุจุดมุ่งหมาย

2.3 มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ วิจารณ์ และสรุปผลการอภิปราย

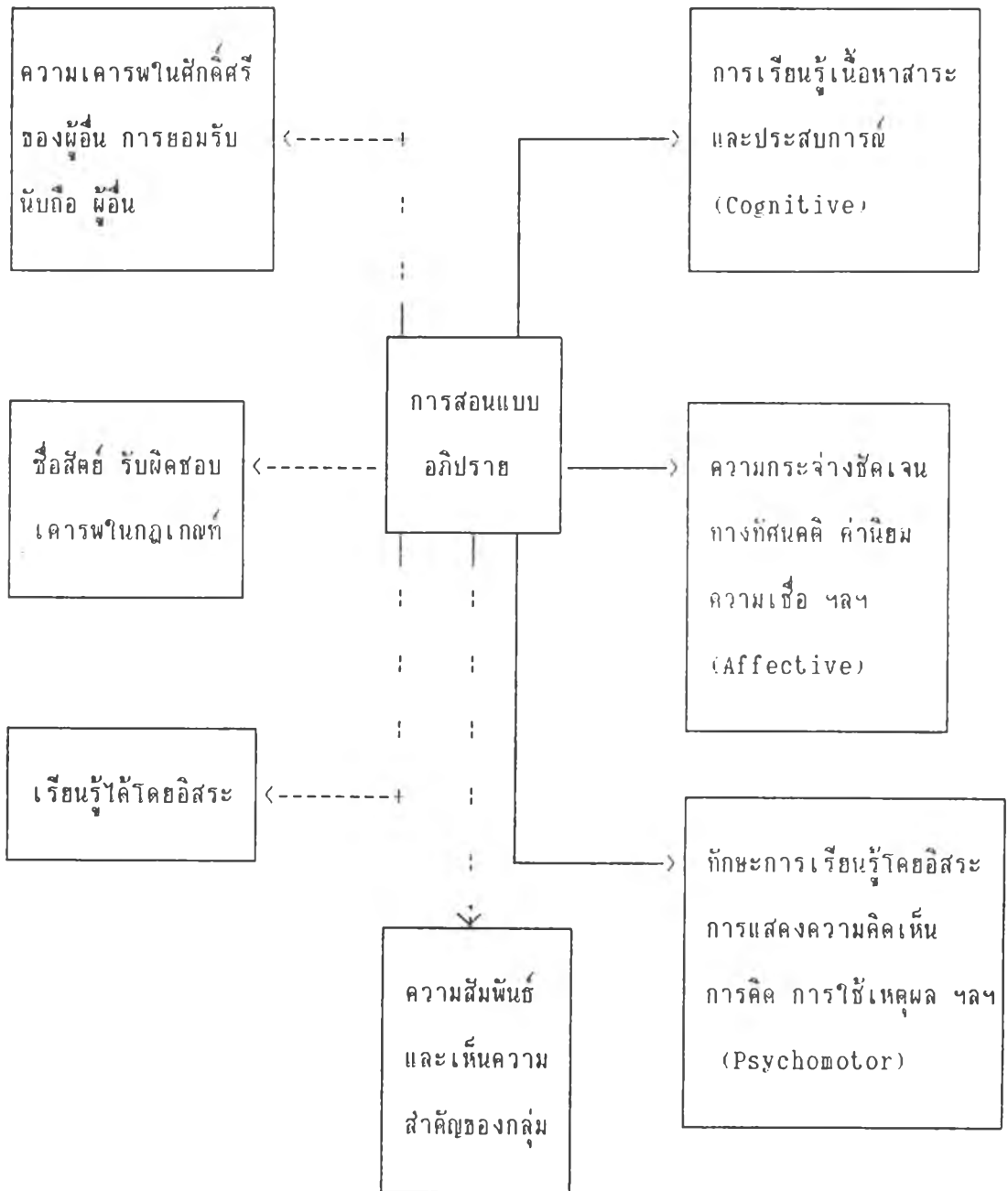
แหล่งวิทยาการและสื่อสนับสนุนการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอนแบบอภิปราย จะได้ผลดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เมื่อมีแหล่งวิทยาการและสื่อสนับสนุนการเรียนการสอนที่ดี เช่น มีเอกสาร ตำรา สำหรับการศึกษาค้นคว้าในห้องสมุดอย่างเพียงพอและทันสมัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูล รวมทั้งความสะดวกในการติดต่อค้นคว้าจากแหล่งวิทยาการต่าง ๆ นอกสถาบัน

ผลที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

การสอนแบบอภิปราย เป็นการบูรณาการจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาวิชา เข้ากับการเพิ่มความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อของผู้เรียน การฝึกทักษะและการแก้ปัญหาร่วมกันของกลุ่มผู้เรียน และการพัฒนาความสามารถและทักษะที่สำคัญบางประการ เช่น การแสดงความคิดเห็น การใช้เหตุผล การนำความรู้และประสบการณ์มาใช้อย่างเหมาะสม การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และการฝึกกระบวนการคิด เป็นต้น ในลักษณะดังกล่าวนี้ การสอนแบบอภิปราย จึงก่อให้เกิดประสิทธิภาพทางการเรียนการสอนในอันที่จะก่อให้เกิดความรู้และประสบการณ์ พร้อมทั้งการปลูกฝังคุณลักษณะและเจตคติที่ดีให้กับผู้เรียนควบคู่กันไป ผู้เรียนจะมีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ มีความไว้วางใจในกลุ่มบุคคล ยอมรับนับถือผู้อื่น เคารพในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ตกลงร่วมกัน มีความเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และสามารถเรียนรู้ได้โดยอิสระ

จากลักษณะดังกล่าว สรุปเป็นแบบจำลองแสดงผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน และผลในด้านการปลูกฝังอบรมจากการสอนแบบอภิปราย ได้ดังนี้



ผลทางด้านการเรียนการสอน

- - - - -

ผลทางด้านการปลูกฝังอบรมซึ่งจะส่งผลถึงอนาคต

2. วิธีการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง (Cases)

หลักการพื้นฐาน

การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีสอนที่ใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ โดยการบูรณาการความรู้ความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาจากกรณีตัวอย่างหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยมีหลักการพื้นฐานจากแนวคิดที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับการสอนที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้ทั่วถึงและมากที่สุด เพราะการที่ผู้เรียนได้มีบทบาทต่าง ๆ จะช่วยให้เกิดความพร้อมและความกระตือรือร้นที่จะเรียน และเรียนอย่างมีชีวิตชีวา การมีส่วนร่วมของผู้เรียนแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมทางอารมณ์เป็นปฏิริยาค่านิจใจและอารมณ์ต่อสิ่งที่เรี้นรู้ การมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญา เป็นการใช้สติปัญญาของตนเองต่อการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีหลักการและเหตุผล และสามารถค้นพบและเข้าใจอย่างกระจ่างชัดในสิ่งที่เรี้นรู้ และการมีส่วนร่วมทางปฏิสัมพันธ์ ผู้เรียนจะมีโอกาสได้มีปฏิสัมพันธ์กันในการศึกษาร่วมกัน อันเป็นผลให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเรียนรู้ได้กว้างขวางและมีทักษะในการอยู่ร่วมกัน สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนทั้ง 4 ด้าน ดังกล่าว

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของนักปรัชญาฝ่ายประสบการณ์นิยมที่เชื่อว่าการเรียนรู้คือการเสริมสร้างประสบการณ์จากการลงมือกระทำ การแสดงปฏิริยาตอบสนอง ดังนั้น การเรียนรู้จะต้องเริ่มจากปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยที่สถานการณ์เหล่านั้นมีสิ่งที่เป็นความรู้ซ่อนอยู่ และเป็นสิ่งที่จะสอนหรือทำให้ผู้เรี้นรู้จักโลกดีขึ้น ประสบการณ์ทั้งหลายที่จัดให้ผู้เรี้นควรเป็นประสบการณ์ที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ด้วย

3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนโดยกระบวนการกลุ่ม ดังกล่าวรายละเอียดแล้ว ในการสอนแบบอภิปราย

จุดมุ่งหมายหลักของการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง

1. เพื่อฝึกทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องจริงหรือคล้ายเรื่องจริง โดยใช้ความรู้ หลักการ และทฤษฎีต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามาพิจารณากรณีตัวอย่าง หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ในแง่มุมต่าง ๆ
2. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความหลากหลายของความคิดในแง่ต่าง ๆ และสามารถตัดสินใจเลือกเป็นแนวทางปฏิบัติได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงโดยเร็ว และสามารถจำได้นาน สามารถเห็นความซับซ้อนของปัญหาต่าง ๆ จึงเป็นการเตรียมตัวผู้เรียนสำหรับชีวิตอนาคต

มีนทัศน์พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง

การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง มีมีนทัศน์พื้นฐานที่สำคัญ คือ

1. กรณีตัวอย่าง (Cases) หมายถึงเรื่องที่เกิดขึ้นจริง หรือมีส่วนใกล้เคียงกับการดำเนินชีวิตของคนในสังคม หรืออาจเป็นเรื่องที่สมมติขึ้น โดยพยายามสอดคล้องสิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนคิด หรือเรียนรู้ได้ กรณีตัวอย่างที่นำมาใช้ในการสอนควรเป็นเรื่องที่ยังหาข้อยุติหรือข้อสรุปไม่ได้ มีประเด็นที่ต้องใช้ความคิดของบุคคลหลาย ๆ ฝ่าย ทางเลือกของความคิดหรือคำตอบมีหลายแนวและเปิดกว้าง การตัดสินใจกระทำได้หลายทาง เพื่อจะพิจารณาได้ว่าทางใดเหมาะสมที่สุด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด นอกจากนี้ ควรมีส่วนที่น่าสนใจสอดคล้องกับเนื้อหาที่กำลังศึกษาอยู่ ให้ข้อมูลต่าง ๆ อย่างเพียงพอในการกำหนดปัญหาหรือประเด็นการตัดสินใจ และไม่ควรยากหรือง่ายเกินไปสำหรับผู้เรียน

2. ความรู้และประสบการณ์ เป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ หลักการและทฤษฎีต่าง ๆ ที่ผู้เรียนได้ศึกษามาแล้ว มาใช้ในกระบวนการคิด วิเคราะห์เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ในกรณีตัวอย่าง ซึ่งจะช่วยให้ขยายความรู้เพิ่มขึ้น และในอีกแง่มุมหนึ่งคือการทำผู้เรียนได้แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง จะนำผู้เรียนไปสู่ความอิสระทางความคิด การตระหนักในคุณค่าและความนับถือตนเอง รวมทั้งการรวมกลุ่มกันเพื่อแสวงหาความรู้

3. ปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสาร การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างนิยมแบ่งกลุ่ม เพื่ออภิปรายกรณีตัวอย่าง ในลักษณะของการทำงานกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลเกิดขึ้น ซึ่งหมายถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และนอกจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคลแล้ว ยังมีปฏิสัมพันธ์ของการติดต่อสื่อสารในลักษณะเป็นการติดต่อสื่อสาร 2 ทาง ซึ่งมีทั้งการติดต่อสื่อสารทางวาจาและการติดต่อสื่อสารโดยท่าทาง

ลำดับขั้นตอนของการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง

แบ่งออกเป็น 4 ลำดับขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดจุดมุ่งหมายของบทเรียน ซึ่งต้องกระทำทั้ง 2 ลักษณะคือ

การกำหนดจุดมุ่งหมายทั่วไป เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายในลักษณะกว้าง ๆ ที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ ทักษะหรือเจตคติที่ต้องการ

การกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะในลักษณะของจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายที่บ่งถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดสถานการณ์ พฤติกรรม ที่ต้องการให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งเกณฑ์การประเมินผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 2 กำหนดเนื้อหาสาระให้สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน ระยะเวลาการ
สอน องค์ประกอบและข้อจำกัดอื่น ๆ

ขั้นที่ 3 เตรียมการสอน ประกอบด้วย การเตรียมกรณีตัวอย่าง การเตรียมตัวผู้สอน
เตรียมตัวผู้เรียน และการเตรียมสื่อและอุปกรณ์การสอนอื่น ๆ

3.1 การเตรียมกรณีตัวอย่าง เป็นการจัดเตรียมกรณีตัวอย่าง (ตามลักษณะดัง
กล่าวรายละเอียดแล้ว) พร้อมทั้งกำหนดวิธีการนำเสนอกรณีตัวอย่างแก่กลุ่มผู้เรียน และที่สำคัญ
กรณีตัวอย่าง จะต้องเป็นสื่อสำหรับการบรรลุจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ที่ได้กำหนดไว้ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ

3.2 การเตรียมตัวผู้สอน เป็นการที่ผู้สอนเตรียมตนเองสำหรับการสอน โดย
การศึกษา แยกแยะหัวข้อที่ต้องการสอน เนื้อหาที่เกี่ยวข้อง กำหนดคอนเทนต์ให้ตรงตามจุดมุ่งหมาย
ของการสอน คัดเลือกกรณีตัวอย่าง (ตามข้อ 3.1) ศึกษากรณีตัวอย่างให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึง
สถานการณ์และเหตุการณ์ล่วงหน้าต่าง ๆ และประเมินความสามารถใช้สอนให้บรรลุจุดมุ่งหมายของ
การเรียนการสอนได้อย่างแน่นอน และผู้สอนควรทดลองวิเคราะห์กรณีตัวอย่างและทำบันทึกไว้ทุก
จุดที่คิดว่าน่าสนใจ และสำคัญในการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง เมื่อได้ทดลองวิเคราะห์แล้วผู้สอน
ควรกำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการนำไปใช้ขึ้นของการแสดงออก จำนวนกลุ่มผู้เรียนและผู้
สอน ในแต่ละกลุ่ม สถานที่ เวลา สื่อการสอน ประเด็นที่ใช้นำการอภิปราย ปัญหาและอุปสรรค
ที่อาจจะเกิดขึ้น และแนวทางการแก้ไข

3.3 การเตรียมตัวผู้เรียน ผู้สอนอาจมอบหมายให้ผู้เรียนได้ศึกษาเนื้อหาความ
รู้ สำหรับการวิเคราะห์กรณีตัวอย่างเป็นการล่วงหน้า โดยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสม ในบางกรณี
อาจให้ผู้เรียนได้ศึกษกรณีตัวอย่างล่วงหน้าเพื่อเตรียมข้อมูลต่าง ๆ ให้พร้อมสำหรับการอภิปราย
และวิเคราะห์ และบางครั้งอาจให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเตรียมกรณีตัวอย่าง อุปกรณ์การสอน
และองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย

3.4 การเตรียมสื่อและอุปกรณ์การสอนอื่น ๆ เพื่อให้การเรียนการสอนดำเนินไปอย่างราบรื่น เช่น เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ที่จะใช้กับกรณีตัวอย่าง รวมทั้งเอกสารหรือข้อมูลเพิ่มเติมตามความจำเป็นด้วย

ขั้นที่ 4 ดำเนินการสอน ประกอบด้วยขั้นนำ ขั้นวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ขั้นอภิปราย และสรุปและขั้นประเมินผลการเรียนการสอน

4.1 ขั้นนำ เป็นขั้นแรกของการสอนทุกวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน ให้ความสนใจและกระตุ้นที่จะเรียนต่อไป การนำเข้าสู่บทเรียนทำได้หลายวิธี เช่น ใช้คำถาม เล่าเรื่อง สันทนา ชมภาพยนตร์ ชมสไลด์ ฯลฯ ในการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง ขั้นนำจะเป็นการเสนอให้ผู้เรียนเห็นภาพรวมของเรื่องราวที่จะเรียน จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้

4.2 ขั้นวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ผู้สอนจะแนะนำการวิเคราะห์และรูปแบบการทำงานร่วมกันของกลุ่มในการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง แล้วเสนอกรณีตัวอย่างคามวิธีการที่ได้กำหนดไว้ พร้อมทั้งบอกกำหนดเวลาและเงื่อนไขอื่น ๆ (ถ้ามี) แล้วจึงให้กลุ่มผู้เรียนศึกษาและวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง

หลักการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง

- (1) ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายเรื่องราว และข้อมูลของกรณีตัวอย่างให้เข้าใจอย่างกระจ่างชัด
- (2) จัดลำดับและวิเคราะห์ข้อเท็จจริง
- (3) พิจารณาองค์ประกอบและเงื่อนไขต่าง ๆ ในการวิเคราะห์และตัดสินใจเกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ
- (4) ประมวลวิธีการแก้ปัญหา หรือข้อยุติตามประเด็นสำคัญของกรณีตัวอย่าง โดยอาศัยข้อความรู้ หลักการ และทฤษฎีต่าง ๆ

- (5) ตัดสินใจเลือกแนวทาง วิธีการหรือกลยุทธ์ (จากข้อ 4) โดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้น และความเป็นไปได้
- (6) ประเมินผลความเป็นไปได้ แก้ไขปรับปรุงให้ดีที่สุด

4.3 **ขั้นอภิปรายและสรุปผล** หลังจากที่ผู้เรียนได้ศึกษากรณีตัวอย่างเรียบร้อยแล้วให้ผู้เรียนทุกคนมารวมกัน เพื่อให้รายงานผลจากการศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง การรายงานอาจรายงานเป็นผลของการประชุมกลุ่ม หรือผลของการตัดสินใจของแต่ละคนก็ได้ เมื่อรายงานแล้ว จึงอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียน ซึ่งควรเป็นการอภิปรายทั่วไปที่ผู้เรียนทุกคนมีโอกาสที่จะเสนอความคิดเห็น หรือข้อเสนอนะต่อต้านเรียน ในขณะที่อภิปราย ผู้สอนจะต้องยกประเด็นที่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าใจอย่างกระจ่างชัดด้วยหลังจากอภิปรายแล้ว ผู้สอนควรสรุปผลขั้นสุดท้ายให้ผู้เรียนทุกคนเข้าใจอย่างถูกต้องตรงกัน

4.4 **ขั้นประเมินผลการสอน** ในขั้นนี้จะประเมินผลการเรียนการสอนตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ โดยเฉพาะจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม จะเป็นการประเมินตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ การประเมินผลอาจทำได้หลายวิธี เช่น ใช้แบบทดสอบ การสอบถามด้วยวาจา การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน และการตรวจรายงานการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง เป็นต้น

บรรยากาศการเรียนการสอนและบทบาทของผู้เรียนและผู้สอน

การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างก็เช่นเดียวกับการสอนวิธีอื่น ๆ ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง บรรยากาศการเรียนการสอน ในลักษณะดังกล่าวนี้ ควรเป็นบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง เป็นบรรยากาศของความร่วมมือ และประชาธิปไตย ที่ให้โอกาสผู้เรียนในการพัฒนาความรู้ความสามารถของตน ได้พัฒนาทักษะกระบวนการคิด การใช้เหตุผล การแสวงหาความรู้อย่างอิสระ ในลักษณะนี้ ผู้สอนและผู้เรียนต่างก็มีบทบาทที่สำคัญแต่แตกต่างกัน ดังนี้

1. บทบาทของผู้สอน มีดังนี้

1.1 บทบาทของผู้สอนในการทำให้เกิดการเรียนรู้การสอน คือ บทบาทในการอำนวยความสะดวก ได้แก่ การวางแผน การจัดเตรียมกรณีตัวอย่าง วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ สำหรับการเรียนการสอน

1.2 บทบาททางด้านวิชาการ ได้แก่ การให้คำแนะนำในระหว่างการศึกษา วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง การหยิบยกประเด็นสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ในการอภิปราย การสรุปผลการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง การดำเนินการอภิปรายทั่วไป รวมทั้งการสรุปผลแนวคิดหลัก การ และข้อความรู้ที่สำคัญ ตามประเด็นเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน ซึ่งเกิดจากการศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่างและการอภิปรายร่วมกัน

1.3 บทบาทในการอำนวยความสะดวก ได้แก่ การติดต่อประสานงาน การจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด

2. บทบาทของผู้เรียน มีดังนี้

2.1 เตรียมตัวสำหรับการศึกษาและวิเคราะห์ กรณีตัวอย่างโดยการศึกษา เนื้อหา ข้อความรู้ต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมายล่วงหน้า

2.2 ให้ความสนใจและร่วมมืออย่างเต็มที่ต่อกลุ่ม ในการศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง รวมทั้งการเสนอแนวคิด ข้อคิดเห็นในการอภิปรายและสรุปผล

2.3 เคารพกฎเกณฑ์และปฏิบัติตามเงื่อนไขต่าง ๆ ของการเรียนการสอน

แหล่งวิชาการและสื่อสนับสนุนการเรียนการสอน

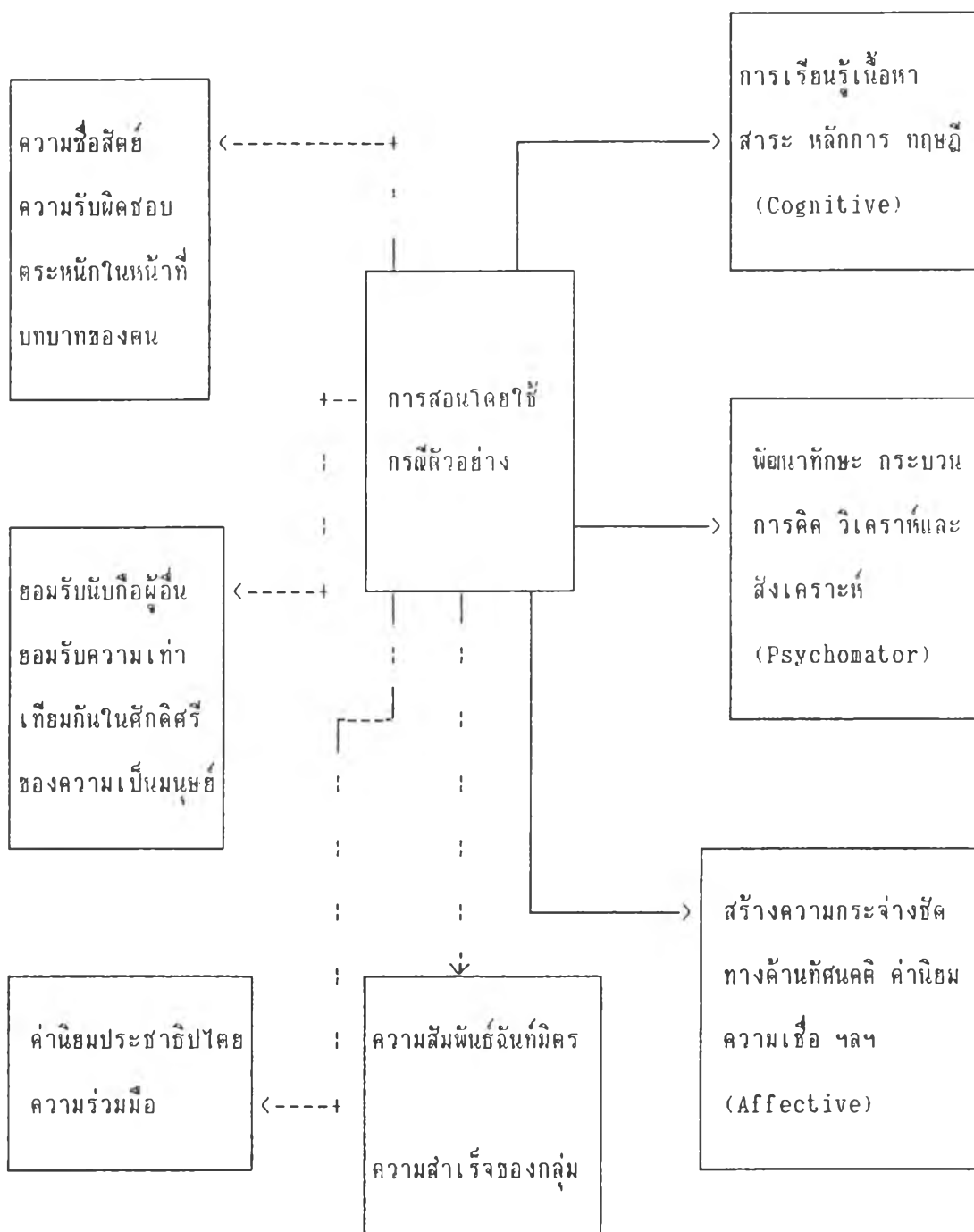
การสอนโดยใช้กรณีตัวอย่างจะให้ผลดี และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเมื่อผู้สอนเป็นผู้มีความสามารถและความชำนาญมากพอสมควร และมีแหล่งวิชาการและสื่อสนับสนุนการเรียนการสอนที่

ค เช่น มีผู้ทรงคุณวุฒิมาร่วมในการอภิปราย และให้ความรู้เชิงทฤษฎีเพิ่มเติม การมีเอกสารวิชาการที่เพียงพอและทันสมัย และการได้รับความสะดวกในการไปศึกษาหาความรู้จากแหล่งวิชาการอื่น ๆ ภายนอกสถาบัน เป็นต้น

ผลที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

การสอนโดยวิธีกรณีตัวอย่าง เป็นการบูรณาการจุดมุ่งหมายการเรียนการสอนทางด้านเนื้อหา ความรู้ เข้ากับการพัฒนาทักษะ กระบวนการเรียนรู้ และการสร้างเจตคติที่ดี ดังนั้น ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจึงครอบคลุมจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ทั้งสามด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ การเรียนรู้เชิงเนื้อหาความรู้ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้เรียนได้ศึกษาเนื้อหามาเป็นความรู้เดิมร่วมกับการศึกษาวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง การร่วมอภิปรายจะทำให้สามารถขยายความรู้และประมวลความรู้ขึ้นมาใหม่ ทางด้านทักษะพิสัย เป็นการพัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนที่เห็นอย่างชัดเจน คือ ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์และการสังเคราะห์ ทางด้านจิตพิสัย เป็นการสร้างความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การมีทัศนคติที่ดีต่อการร่วมมือกันทำงานแบบประชาธิปไตย การตระหนักถึงความสำคัญของกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับนับถือคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ อย่างเท่าเทียมกันของบุคคล

จากลักษณะดังกล่าว สรุปเป็นแบบจำลอง แสดงผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน และผลในด้านการปลูกฝังอบรมจากการสอนโดยวิธีกรณีตัวอย่าง ได้ดังนี้



————— ผลทางการเรียนการสอน
 - - - - - ผลทางการปลูกฝังอบรม ซึ่งจะส่งผลถึงอนาคต

3. วิธีการสอนโดยการอธิบายถาม-ตอบ (Lecture recitation)

หลักการพื้นฐาน

การอธิบายถาม-ตอบ เป็นการสอนที่คัดแปลงมาจากการบรรยาย ซึ่งมีประสิทธิภาพในแง่ของ เวลา ความยืดหยุ่น และความสามารถในการเรียนรู้ ในขณะที่เดียวกัน ผู้เรียนก็จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนด้วย โครงสร้างพื้นฐานของวิธีการสอนแบบอธิบายถาม-ตอบ ก็คือ ผู้สอนอธิบายถามคำถาม แล้วผู้เรียนได้ตอบคำถามหรือคำอธิบายนั้น ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ได้กับการเรียนการสอนทุกระดับ และเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดประสิทธิผลในการสอนเนื้อหาข้อความที่บูรณาการแล้ว ซึ่งการที่จะมีประสิทธิผลได้นั้น จะต้องแบ่งเนื้อหาออกเป็นส่วนย่อย ๆ เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งเรียกว่า วัฏจักรของการอธิบายถาม-ตอบ จึงกล่าวได้ว่า การอธิบายถาม-ตอบ เป็นการปรับวิธีการสอนแบบบรรยายให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นและเป็นการประหยัด รวมทั้งก่อให้เกิดประโยชน์ในแง่ที่เป็นการสอนที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีสอนที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับการสอนเนื้อหาบูรณาการ

มโนทัศน์พื้นฐานในการจัดการเรียนการสอนโดยการอธิบายถาม-ตอบ

จำแนกได้เป็น 3 ประการ คือ ปฏิสัมพันธ์ของบุคคล ความรู้และการติดต่อสื่อสาร (ดังรายละเอียดเช่นเดียวกับการสอนแบบอภิปราย) วงจรของการอภิปรายถาม-ตอบ ประกอบด้วย 3 ระยะ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการที่ผู้สอนอธิบาย ถามคำถาม แล้วให้ผู้เรียนตอบคำถามนั้น

ลำดับขั้นของการสอนโดยการอธิบายถาม-ตอบ

แบ่งออกเป็น 4 ลำดับขั้น คือ

- ขั้นที่ 1 การกำหนดจุดมุ่งหมาย เช่นเดียวกับการกำหนดจุดมุ่งหมายในการสอนแบบอื่น ๆ

ขั้นที่ 2 การกำหนดเนื้อหาสาระ ควรเป็นเนื้อหาที่ได้บูรณาการข้อความรู้แล้ว

ขั้นที่ 3 การเตรียมการสอน

ประกอบด้วย การเตรียมตัวผู้สอน การเตรียมเนื้อหา การเตรียมสื่อต่าง ๆ รวมทั้ง การเตรียมประเด็นคำถาม

การเตรียมในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้สอนจะต้องทำความเข้าใจอย่างกระจ่างชัด เกี่ยวกับวิธีการสอน เนื้อหาสาระ จิตล้าดับเนื้อหาสาระที่จะเสนอให้กับผู้เรียน กำหนดเวลา สำหรับการสอนเนื้อหาแต่ละตอน และเวลาสำหรับการถาม-ตอบ รวมทั้งกำหนดประเด็นคำถาม ให้สอดคล้องกับเนื้อหาแต่ละตอน และเตรียมสื่ออุปกรณ์การสอน เช่น แผ่นใส วิดีโอ สไลด์ หรือ สื่อต่าง ๆ แล้วแต่กรณี

ขั้นที่ 4 การดำเนินการสอน เป็นกระบวนการของลำดับขั้นตอนของการเผยแพร่ข้อความรู้ การก่อให้เกิดความรู้และการบูรณาการข้อความรู้ในตัวผู้เรียน ในลักษณะนี้ การดำเนินการสอนจึงประกอบด้วย ขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน คือ

(1) ขั้นเสนอเนื้อหาสาระ ผู้สอนอธิบายเนื้อหาสาระ เป็นการให้ข้อความรู้แก่ผู้เรียนซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการอภิปรายในขั้นต่อไป การให้ข้อความรู้ในขั้นนี้ จะต้องเชื่อมโยงองค์ประกอบต่าง ๆ ของบทเรียนเข้าด้วยกัน

(2) ขั้นการอภิปรายหรือถาม-ตอบ ผู้สอนจะหยุดการอธิบาย และถามคำถาม เมื่อประเมินความเข้าใจของผู้เรียนในเนื้อหาที่ได้อธิบายไปแล้ว วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินการในขั้นตอนนี้ รวมถึงการใช้คำถามเพื่ออธิบายข้อความรู้เพิ่มเติม สรุปประเด็นที่สำคัญ ๆ ของเนื้อหาได้ครอบคลุมครบถ้วน และช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียบเรียงเนื้อหาที่ได้รับฟังไปได้ด้วยตนเอง

ในขั้นตอนที่ 2 นี้ จะสนับสนุนหน้าที่ที่สำคัญหลายประการ คือ

ประการแรก ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในบทเรียน ผลที่ตามมาคือผู้เรียนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน เมื่อผู้เรียนคาดว่าจะถูกเรียกให้ตอบคำถามเกี่ยวกับเนื้อหา มันเป็นการทำให้ผู้เรียนเพิ่มความสนใจในการฟังมากขึ้น และเป็นแรงจูงใจในการเรียนด้วย สิ่งนี้สัมพันธ์กับแนวความคิด 2 ประการ คือ การคาดหวังในทางบวกและคำอธิบายรวมทั้งการให้เหตุผล ถ้าผู้สอนคาดหวังว่าผู้เรียนทุกคนจะฟัง และมีส่วนร่วมและจัดการให้เขาเป็นไปตามที่คาดหวัง โดยการถามคำถามกันทั้งชั้น ผู้เรียนก็จะมุ่งความสนใจอยู่กับบทเรียน ในทางตรงข้ามถ้าผู้สอนพูดเป็นเวลานาน ๆ โดยไม่กระตุ้นผู้เรียนหรือถามคำถาม ซึ่งตอบโดยผู้เรียนเพียง 2-3 คน ผู้เรียนส่วนใหญ่มักจะหันความสนใจจากบทเรียน หรือไม่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนต้องสื่อสารด้วยท่าทางด้วย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ผู้เรียนทั้งหมดสนใจการเรียน

หน้าที่สำคัญประการที่สอง ซึ่งขั้นตอนนี้ทำให้เกิดขึ้น คือการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยการถามคำถามที่สัมพันธ์กับเนื้อหา ผู้สอนสามารถที่จะทราบได้ว่าผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาที่น่าเสนอมากน้อยเพียงใด ถ้าผู้เรียนไม่เข้าใจผู้สอนจะต้องสอนซ้ำในเนื้อหาในส่วนที่ผู้เรียนยังไม่เข้าใจ โดยการตอบคำถามของผู้สอนผู้เรียนก็จะได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความเข้าใจของตนเองด้วย นอกจากนี้ ในแง่การเรียนรู้อีก ข้อคำถามที่ครอบคลุมจะช่วยให้ผู้เรียนผ่านกระบวนการรับรู้อย่างลึกซึ้ง เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายนับเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนพยายามสร้างความเข้าใจเนื้อหาที่เรียนรู้ ไม่เพียงแต่จำอย่างเดียว

(3) การสำรวจความสัมพันธ์ ผู้สอนพยายามที่จะให้เกิดความเข้าใจว่า ข้อความรู้อื่น ๆ ได้ถูกบูรณาการเข้ากับข้อความรู้อื่น ๆ แล้ว ความเชื่อมโยงเหล่านี้เกิดขึ้นโดยคำถาม ซึ่งถามผู้เรียนเพื่อให้อธิบายเนื้อหา เปรียบเทียบ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุและผลที่เกิดขึ้น รวมทั้งสามารถอธิบายสร้างความคล้ายคลึงและความแตกต่างได้ ประเภทของคำถามขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่สอน คุณลักษณะที่จำเป็นของคำถามที่ทำให้ผู้เรียนแสวงหาความเชื่อมโยงที่กว้างมากขึ้นกับแนวคิดที่สำคัญ ๆ ในบทเรียน

ขั้นตอนของการสอนโดยการถาม-ตอบ สรุปลงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

ขั้นตอนของการอธิบาย ถาม-ตอบ

ขั้นตอน	หน้าที่	การปฏิบัติของผู้สอน	ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน
1. การเสนอเนื้อหา	ให้ข้อมูลเป็นพื้นฐาน	ผู้สอนอธิบาย/บรรยาย	ได้รับข้อความรู้ตาม เนื้อหาที่เสนอ
2. การตรวจสอบ ความรอบรู้	สร้างความสัมพันธ์กับ ผู้เรียน ตรวจสอบ ความรอบรู้ กระตุ้น ให้เกิดการรับรู้อย่าง มีความหมาย	คำถามของผู้สอน - สรุปล - เขียนโดยใช้ภาษา ของตนเอง - อธิบาย - ยกตัวอย่าง	เข้าใจเนื้อหา
3. สำรวจความ สัมพันธ์	บูรณาการเนื้อหา	คำถามของผู้สอน - เปรียบเทียบ - สาเหตุและผล - ความคล้ายคลึงและ ความแตกต่าง	สัมพันธ์ข้อความรู้ใหม่ เข้ากับแนวความคิดอื่นๆ

บรรรยากาศการเรียนรู้การสอนและบทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

บรรรยากาศการเรียนรู้การสอนโดยการอธิบายถาม-ตอบ จะมีลักษณะเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และมีบรรรยากาศแบบประชาธิปไตย

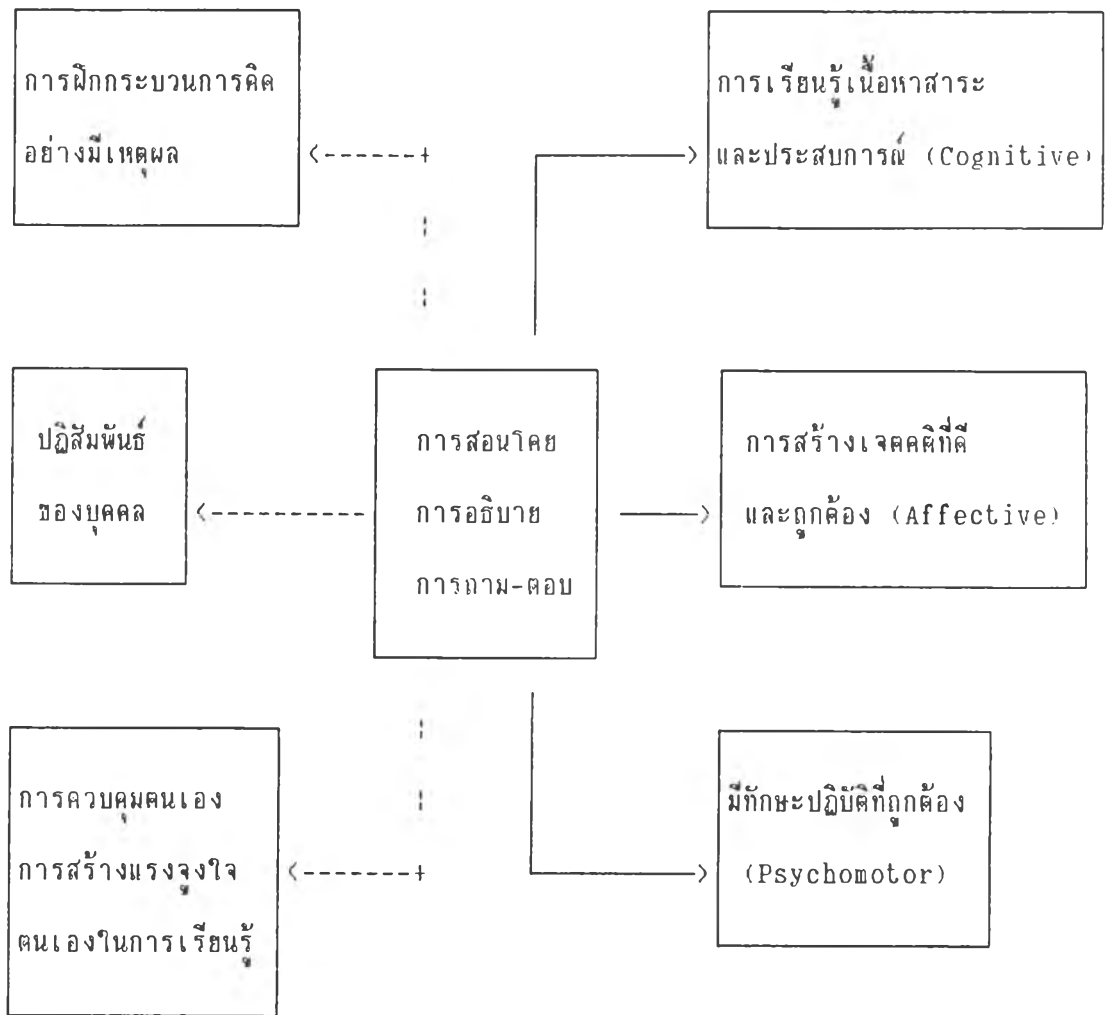
บทบาทของผู้สอน ผู้สอนเป็นทั้งผู้ทำให้มีการเรียนรู้การสอนและบทบาททางวิชาการ คือ การให้ข้อความรู้ และประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียน

บทบาทของผู้เรียน เป็นผู้รับข้อความรู้จากผู้สอน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนด้วย

ผลที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

การสอนโดยการอธิบายถาม-ตอบ เป็นการนำเสนอข้อความรู้ที่ได้บูรณาการแล้วให้กับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้ผสมผสานข้อความรู้ที่ได้รับเข้ากับความรู้ ประสบการณ์เดิม เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ในลักษณะดังกล่าวนี้ การสอนโดยการอธิบายถาม-ตอบ จึงก่อให้เกิดความรู้และประสบการณ์แก่ผู้เรียน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณลักษณะพึงประสงค์ เช่น การฝึกกระบวนการคิด การใช้เหตุผล และการสร้างเจตคติที่ดีและทักษะปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับผู้เรียน

จากลักษณะดังกล่าว สรุปเป็นแบบจำลอง แสดงผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน และผลด้านการปลูกฝังอบรม จากการสอนโดยการอธิบายถามตอบได้ดังนี้



————— ผลทางด้านการเรียนการสอน
 - - - - - ผลทางด้านการปลูกฝังอบรม

4. วิธีการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Instruction)

หลักการพื้นฐาน

การเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้น เริ่มโดยศาสตราจารย์โฮเวิร์ด บาร์โรว์ แห่งมหาวิทยาลัย แคมบัสเตอร์ ในประเทศแคนาดา ได้ใช้การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐานในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาแพทย์ได้ฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ ในการแก้ปัญหาของผู้ป่วย และเพื่อให้สามารถนำความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการปฏิบัติงานทางการแพทย์

การเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน พัฒนามาจากภาวะปกติของมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกคนพยายามแก้ไขปัญหามานานในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว โดยการประมวลความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มาใช้ การเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐานจึงเป็นการบูรณาการความรู้ และประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ที่มีอยู่มาใช้ในการแก้ปัญหา จึงเป็นการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

หลักการพื้นฐานของการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้น เชื่อว่าการเรียนรู้การแก้ปัญหาของคนนั้น เป็นการรวมกันอย่างซับซ้อนของกฎเกณฑ์ในสถานการณ์ของปัญหาที่ต้องแก้ไข ซึ่งจัดว่าเป็นการเรียนรู้ขั้นสูงของมนุษย์ ที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้เรื่องกฎ เรื่องความคิดรวบยอด และการจำแนกตามลำดับเสียก่อนจึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ และการแก้ปัญหานั้น จะต้องใช้กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ โดยที่ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้มาก่อนเป็นพื้นฐาน

มโนทัศน์พื้นฐานของการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

มโนทัศน์พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน โดยใช้ปัญหาเป็นฐานได้แก่

1. การเข้าใจปัญหา หมายถึงการรู้ถึงโครงสร้าง และสิ่งที่อยู่ภายในปัญหา รู้เบื้องหลังของปัญหา ความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในปัญหานั้น ๆ เพื่อที่จะสามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ ซึ่งในการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม จะต้องรู้ถึงองค์ประกอบของปัญหา เข้าใจปัญหา ขอบเขตของ

ปัญหา แนวทางการแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์

2. การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ที่เป็นการหาทางเลือกที่ดีที่สุด เพื่อให้จุดมุ่งหมายบรรลุตามความต้องการ ในกระบวนการแก้ปัญหาจะประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ที่สำคัญ คือ

2.1 การเตรียมตัว เป็นการศึกษาส่วนประกอบของปัญหาและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ของปัญหา

2.2 ระงับพักตัว เป็นระยะที่ยู่อย่างใจเพราะยังมองไม่เห็นแนวทางการแก้ปัญหา

2.3 เข้าใจปัญหา เริ่มมองเห็นแนวทางการแก้ปัญหาหลังจากที่ได้ศึกษาปัญหาและเข้าใจปัญหาแล้ว

2.4 ให้คุณค่า เป็นการตรวจสอบแนวทาง หรือวิธีการแก้ปัญหาว่าถูกต้องเหมาะสม และได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่

ลำดับขั้นตอนของการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

การเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มีลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหา เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการแก้ปัญหา เป็นการวิเคราะห์ว่าจะนำสิ่งที่มีอยู่มาใช้แก้ปัญหาอย่างไร และต้องตระหนักถึงผลที่จะได้รับด้วย ขั้นตอนนี้จะเริ่มด้วยการยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้น และวิเคราะห์ปัญหาซึ่งอาจจะเน้นการวิเคราะห์ร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน หรือให้กลุ่มผู้เรียนได้ร่วมกันทำความเข้าใจปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา ซึ่งจะได้ความคิด และข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับโครงสร้างของปัญหา ทั้งนี้ โศกอาศิษพื้นฐานความรู้เดิมของผู้เรียน รวมทั้งความคิดของกลุ่มผู้เรียนเกี่ยวกับกระบวนการและกลไกในการแก้ปัญหาคือ

ขั้นที่ 2 ทบทวน คิดแผนการแก้ปัญหา เป็นการทบทวนให้ชัดเจนถึงสภาพ และโครงสร้าง รวมทั้งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปัญหาอย่างกระจ่างชัดเจนจากการวิเคราะห์ปัญหา แล้วกำหนดภาพรวมอย่างกว้าง ๆ ในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะรวมถึงกลวิธีและทักษะที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหา การกำหนดแผนการแก้ปัญหาจะช่วยนำความคิดและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้การแก้ปัญหานั้นดำเนินไปอย่างมีขั้นตอนเป็นระบบ การทบทวนและการคิดแผนการแก้ปัญหา เป็นสิ่งที่สำคัญในการเพิ่มความสามารถในการคิดให้กับผู้เรียนด้วย

ขั้นที่ 3 การทบทวนความรู้เดิมและหรือหาความรู้ใหม่ ในการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งนั้น ผู้เรียนจะต้องมีข้อมูล 3 ประเภทคือ ข้อเท็จจริง ความคิดรวบยอด และหลักการ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา ผู้สอนและกลุ่มผู้เรียนอาจช่วยกันวิเคราะห์หาว่าข้อมูลใดบ้างที่จำเป็นสำหรับการแก้ปัญหา และช่วยกันแสวงหาข้อมูลที่ต้องการจากแหล่งต่าง ๆ

ขั้นที่ 4 หาทางเลือกในการแก้ปัญหา กลุ่มผู้เรียนจะช่วยกันคิดหาแนวทางการแก้ปัญหาหลาย ๆ แนวทาง ในขั้นนี้ จะต้องใช้กระบวนการคิดอย่างมาก และเวลามีส่วนสำคัญมากในกระบวนการคิดแก้ปัญหาของผู้เรียน

ขั้นที่ 5 ประเมินกระบวนการแก้ปัญหาและทางเลือก โดยพิจารณาข้อดีข้อเสีย และความเป็นไปได้ของแนวทางการแก้ปัญหาแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ 6 ตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหานั้น ๆ โดยระบุข้อดี ข้อจำกัด และความเหมาะสมของแนวทางที่เลือกกับปัญหา

ขั้นที่ 7 ทดลองใช้แนวทางที่เลือกในการแก้ปัญหาแล้วพิจารณาผลที่ได้รับ

ขั้นที่ 8 สรุปผล ศึกษาข้อมูลย้อนกลับและนำมาเป็นแนวทางการปรับปรุงการแก้ปัญหา
ครั้งต่อไป

ขั้นที่ 9 สรุปผล วิเคราะห์ วิจัยผลที่ได้รับจากการเรียนการสอน โดยใช้ปัญหา
เป็นฐานว่าบรรลุจุดมุ่งหมายหรือไม่เพียงใด รวมทั้งทบทวนเนื้อหาความรู้ที่ต้องการให้เกิดการ
เรียนรู้ด้วย

บรรยากาศการเรียนการสอนและบทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

บรรยากาศการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นบรรยากาศของความร่วมมือ
ระหว่างผู้สอนกับกลุ่มผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง เป็นการให้โอกาสแก่ผู้เรียนใน
การพัฒนาความรู้ความสามารถ และการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมาก รวมทั้งเป็นการให้
โอกาสแก่ผู้เรียนในการแสดงออกถึงความรู้ความสามารถ ความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล อย่างเป็น
อิสระ และเป็นประชาธิปไตย ทั้งนี้จะเป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการยอมรับนับถือคนอื่น เห็น
ความสำคัญของการร่วมมือกันทำงาน ความสัมพันธ์ของกลุ่ม การเคารพกฎเกณฑ์ที่กำหนด และการ
ยอมรับนับถือคนอื่น ในลักษณะดังกล่าว ผู้สอนและผู้เรียนจะมีบทบาทที่แตกต่างกัน แต่จะสัมพันธ์กัน
ดังนี้

บทบาทของผู้สอน เช่นเดียวกับวิธีการสอนแบบอื่น ๆ ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
บทบาทของผู้สอนจะมี 3 ลักษณะ คือ

1. บทบาทของผู้สอนในลักษณะที่ทำให้เกิดการเรียนการสอน
2. บทบาททางวิชาการ
3. บทบาทของผู้สอนในลักษณะเป็นผู้อำนวยความสะดวก

บทบาททั้ง 3 ลักษณะ ได้กล่าวรายละเอียดไว้แล้วในตอนต้น

บทบาทของผู้เรียน ผู้เรียนจะต้องเตรียมตัวสำหรับการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา โดยศึกษาเนื้อหาต่าง ๆ มาก่อน และมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ วิจัย และเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาด้วย

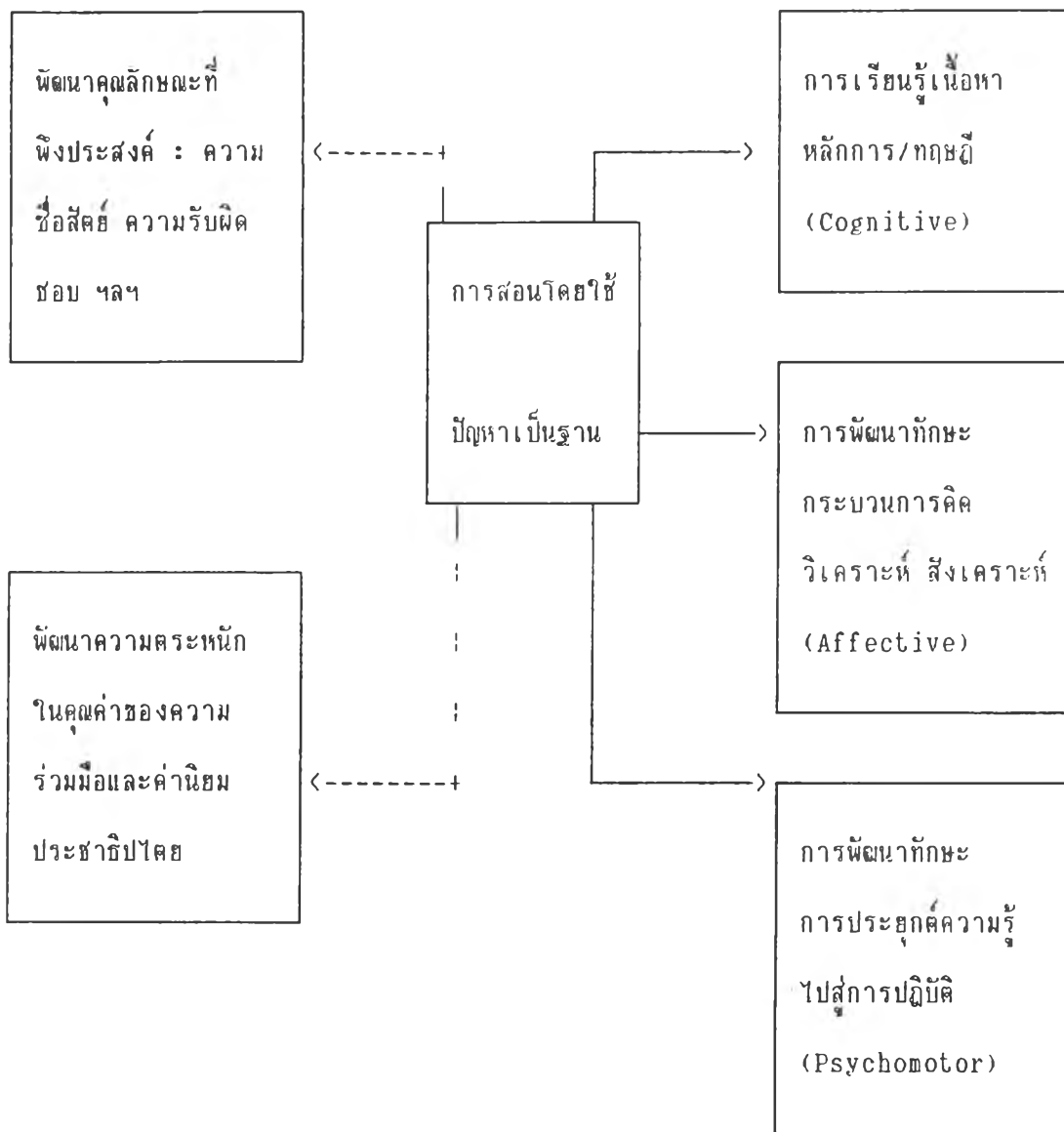
แหล่งวิชาการและสื่อสนับสนุนการเรียนการสอน

การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน จะให้ผลดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเมื่อมีแหล่งวิชาการและสื่อสนับสนุนการเรียนการสอนที่ดี เช่น มีเอกสารข้อมูลที่ทันสมัย และการได้รับความสะดวกจากแหล่งวิชาการภายนอกสถาบัน

ผลที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้

การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นการบูรณาการเนื้อหาความรู้กับประสบการณ์จริง และเป็นการประยุกต์เนื้อหาความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากการสอนโดยใช้ปัญหานี้ จะเกิดการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหา ทักษะและเจตคติ จากการเรียนรู้ร่วมกันจากกลุ่มแล้ว ยังเกิดผลในการขยายความรู้ และการเพิ่มพูนความรู้ให้กับผู้เรียนในทุก ๆ ด้านอีกด้วย ทั้งยังเป็นการฝึกทักษะและกระบวนการคิด วิเคราะห์และสังเคราะห์ให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนอีกด้วย และเช่นเดียวกับวิธีการสอนวิธีอื่นที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ ผลการเรียนรู้ในลักษณะของการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน ได้แก่ การปรับตัวในสังคม การสร้างความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ และการมีทัศนคติที่ดีต่อการร่วมมือกันทำงานแบบประชาธิปไตย เป็นต้น

จากลักษณะดังกล่าว สรุปเป็นแบบจำลองผลของการเรียนการสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐานได้ดังนี้



————— ผลด้านการเรียนการสอน
 - - - - - ผลด้านการปลูกฝังอบรม

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหาสาระของหลักสูตร วัยและระดับการศึกษาของกลุ่มผู้เรียน ในลักษณะดังกล่าวนี้ การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน จึงต้องวัดสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้ความคิดและความเข้าใจ เป็นการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนทางด้านความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของหลักสูตร ซึ่งจะวัดและประเมินได้จากความสามารถในการอธิบาย ทฤษฎี หลักการ แนวคิดต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในเนื้อหา การวิเคราะห์สภาพการณ์และปัญหาที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนความสามารถในการเชื่อมโยงแนวคิดต่าง ๆ ในเนื้อหาเข้าด้วยกันได้อย่างถูกต้อง

2. ด้านทักษะ เป็นการวัด และประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทักษะปฏิบัติ โดยการวัดและประเมินความสามารถในการนำทฤษฎี หลักการ และแนวคิดต่าง ๆ มาเป็นพื้นฐานและประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถสังเคราะห์แนวทางหรือวิธีการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

3. ด้านเจตคติ เป็นการวัดและประเมินผลผู้เรียนในด้านความรู้สึกรักใคร่ และทัศนคติต่อเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเอง

วิธีการวัดและประเมินผล

มีวิธีการวัดและประเมินผลหลายวิธี ที่สามารถนำมาใช้ได้ ได้แก่

1. การทดสอบด้วยแบบทดสอบที่เป็นข้อเขียน เป็นการวัดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของหลักสูตร และความคิดเห็นของผู้เรียน แบบทดสอบที่นำมาใช้มีหลายลักษณะ เช่น แบบทดสอบประเภทอัตนัย อัจฉริยะประยุกต์ แบบปรนัยหรือแบบผสม



2. การซักถาม เป็นการวัดและประเมินผลทางด้านความรู้ความเข้าใจ และความ คิดเห็นของผู้เรียนในระหว่างการเรียนการสอน
3. การสอบปากเปล่า เป็นการวัดและประเมินผล ทั้งทางด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติ โดยใช้การถามคำถามในลักษณะถามตอบตัวต่อตัว ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน
4. การตรวจและประเมินผลงาน เป็นการวัดความรู้ความสามารถในการนำทฤษฎี หลักการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ การวัดและประเมินผลในลักษณะนี้ควรมีการกำหนด เกณฑ์การประเมินไว้อย่างชัดเจน เช่น ความสำเร็จของงาน ความถูกต้องของงาน เป็นต้น
5. การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน เป็นการสังเกตและตรวจสอบพฤติกรรมที่แสดง ให้เห็นทั้งทางด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และเจตคติของผู้เรียนในการสังเกตพฤติกรรมของผู้ เรียน ควรได้มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการสังเกต จัดทำรายการพฤติกรรมที่ต้องการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมที่สังเกตได้ไว้เพื่อสะดวกในการประเมินและได้ข้อมูลที่ชัดเจนถูกต้อง

ระยะเวลาในการวัดและประเมินผล

1. วัดและประเมินผลเป็นระยะ ๆ (formative evaluation) ทำได้หลาย ลักษณะ เช่น วัดและประเมินผลเมื่อจบการเรียนการสอนเนื้อหาแต่ละเรื่อง หรือแต่ละตอน หรือ เมื่อจบการเรียนการสอนแต่ละครั้ง หรือวัดตามระยะเวลาที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น วัดและ ประเมินผลกลางภาคกับปลายภาค เป็นต้น การจะกำหนดระยะเวลาการวัดและประเมินผล ใน ลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและการวางแผนล่วงหน้าของผู้สอน
 2. การวัดและประเมินผลครั้งเดียวรวบยอด (Summative evaluation) เป็น การวัดและประเมินผลเมื่อเรียนจบตลอดหลักสูตรแล้ว
- การวัดและการประเมินผลควรทำทั้ง 2 ลักษณะ ประกอบกันและควรชี้แจง หรือทำ ความตกลงกับผู้เรียนอย่างกระจ่างชัดเจน ก่อนเริ่มการเรียนการสอน

อย่างไรก็ตาม การวัดและประเมินผลการเรียนวิชาการดูแลสุขภาพตนเองนั้น มีจุด
เน้นที่ การวัดและประเมินผลด้านทักษะปฏิบัติ คือการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้เรียนว่า มี
การเปลี่ยนแปลงไปเป็นพฤติกรรมที่ถึงประสงค์หรือไม่ อย่างไร ในจุดเน้นตรงนี้ ผู้สอนอาจต้อง
ใช้วิธีการวัดและประเมินผลหลายวิธีประกอบกัน เช่น อาจใช้การประเมินผลงานโครงการร่วม
กับการทดสอบ การสอบปากเปล่า และการสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนประกอบกัน

คู่มือการจัดการเรียนการสอน

หลักสูตรบรรณการ วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง

คำนำ

คู่มือการจัดการเรียนการสอน หลักสูตรบูรณาการวิชาการคุณลักษณะตนเองนี้ พัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนให้กับผู้สอน วิชาการคุณลักษณะตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ คู่มือการจัดการเรียนการสอนนี้ ประกอบด้วย คำอธิบายการใช้หลักสูตร สิ่งเขปรายวิชา และประมวลการสอนรายวิชา ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ โครงการสอน และแผนการสอน ซึ่งแผนการสอนแต่ละแผนประกอบด้วยจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ ความคิดรวบยอด ประเด็นสำคัญของเนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการสอน และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน และภาคผนวก ซึ่งประกอบด้วยประเด็นการอภิปราย และกรณีตัวอย่างที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

อนึ่ง ตามที่ได้เรียนชี้แจงข้างต้นแล้วว่า คู่มือการจัดการเรียนการสอน หลักสูตรบูรณาการ วิชาการคุณลักษณะตนเองนี้ เป็นเพียงแนวทางสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนวิชานี้ โดยได้เสนอแนะกิจกรรมและวิธีการสอน ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน และได้พิจารณาแล้วว่า เป็นวิธีการสอนที่ผู้สอนส่วนใหญ่สามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นวิธีการสอนที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป อย่างไรก็ตาม ผู้สอนสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรม และวิธีการให้เหมาะสมกับบริบทของการเรียนการสอนได้โดยไม่ต้องยึดวิธีดำเนินการตามคู่มือนี้อย่างตายตัว

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดการเรียนการสอนฉบับนี้ จะยังประโยชน์แก่ทั้งผู้สอนและผู้เรียน ในการที่จะดำเนินการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุจุดมุ่งหมายหลักของหลักสูตร ในอันที่จะพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่สามารถคุณลักษณะตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อมในสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพของประชากรของประเทศโดยรวม

เรณูมาศ วิจิตรรัตนะ

มกราคม 2535

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	-
สารบัญ	-
คำอธิบายหลักสูตร	1
สังเขปรายวิชา	3
ประมวลการสอน	4
โครงการสอน	5
แผนการสอน	6
ภาคผนวก	98

คำอธิบายหลักสูตร

หลักสูตรบูรณาการ วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของหลักสูตรบูรณาการ เนื้อหาของหลักสูตร โดยใช่วิธีบูรณาการเนื้อหาตามแนวนอน (Horizontal Integrative Approach) โดยใช้นเนื้อหาในกลุ่มวิชาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นแกน และใช้นเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เนื้อหาวิชาในกลุ่มวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ เป็นเนื้อหาร่วม หลักสูตรนี้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นรายวิชาหนึ่งในหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไป (General Education) ของหลักสูตรระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยที่จัดให้กับผู้เรียน ในชั้นปีที่ 1 หรือปีที่ 2 ของทุกคณะ วิชารายวิชานี้กำหนดจำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต ใช้เวลาเรียนสัปดาห์ละ 2 คาบ (2 ชั่วโมง) เวลาเรียนตลอดหลักสูตร 32 ชั่วโมง จำนวนผู้เรียนกลุ่มละประมาณ 40-50 คน

ลักษณะสำคัญของหลักสูตร

หลักสูตรนี้ มีลักษณะเฉพาะที่สำคัญคือ เป็นหลักสูตรบูรณาการที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของ หลักการพัฒนาหลักสูตรโดยวิธีบูรณาการเนื้อหาสาระ วิธีบูรณาการเนื้อหาที่นำมาใช้ในการพัฒนา หลักสูตรสุขภาพคือ การบูรณาการเนื้อหาตามแนวนอน เพราะเป็นหลักสูตรที่ใช้ในระดับการศึกษา ระดับเดียว โดยใช้นเนื้อหาสาระในกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นแกน และใช้นเนื้อหาวิชาอื่น ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เนื้อหาวิชาในกลุ่มวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ เป็นเนื้อหาร่วม โดยใช้นแนวความคิดหลักของการดูแลสุขภาพตนเอง (Self-Care) ในสภาพของสังคม ปัจจุบันร่วมกับหลักการ และจุดมุ่งหมายของการจัดวิชาพื้นฐานทั่วไปในมหาวิทยาลัย เป็นพื้นฐาน สำคัญของการพัฒนาหลักสูตร

หลักสูตรบูรณาการ วิชาการดูแลสุขภาพในสังคมปัจจุบันประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1 หลักการและเหตุผลของหลักสูตร

- 2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
- 3 เนื้อหาสาระและประสบการณ์
- 4 กิจกรรมสาระและประสบการณ์
- 5 การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

จุดมุ่งหมายที่สำคัญของหลักสูตรคือ การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ ความคิด และความเข้าใจ และมีจิตสำนึกในบทบาทหน้าที่ของตนในอันที่จะดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมในสังคมปัจจุบัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็ว รวมทั้งมีทักษะ และเจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในส่วนตัวตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ในวิถีทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าว รวมทั้งเพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะเนื้อหาวิชา และคุณลักษณะของผู้เรียน จึงได้นำหลักการของการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมาประยุกต์ใช้ โดยใช้รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวนเป็นรูปแบบการสอนหลัก ซึ่งได้พิจารณาแล้วว่ารูปแบบการสอนนี้ เป็นรูปแบบที่เน้นการให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนให้มากที่สุด ได้มีโอกาสเรียนรู้โดยการวิเคราะห์สภาพปัญหาทางสุขภาพ ทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับตนเองและในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งสามารถสังเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหา และแนวทางปฏิบัติในการรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ กิจกรรมการเรียนการสอนที่ได้เสนอแนะไว้ในหลักสูตรนี้ ยังเอื้อต่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น การมีความรับผิดชอบ ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และฯลฯ ให้กับผู้เรียนอีกด้วย ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ เมื่อจบการศึกษาออกไปแล้ว อันเป็นจุดมุ่งหมายหลักของวิชาพื้นฐานทั่วไป

ในส่วนของการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนนั้น ในหลักสูตรได้เสนอแนวทาง และวิธีการวัดและประเมินผลไว้ ซึ่งผู้สอนสามารถพิจารณาเลือกไปใช้ได้ หรืออาจกำหนดวิธีการ วัดและประเมินผลการเรียนการสอนที่พิจารณาเห็นว่า สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรมการ เรียนการสอนและผู้เรียน โดยสามารถวัดได้ว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรนั้นขึ้นมาใหม่ก็ได้ อย่างไรก็ตาม ในการวัดและประเมินผลควรเน้นในเรื่องพัฒนาการของผู้เรียน ซึ่งอาจกระทำได้ โดยการพิจารณาเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจ เจตคติและทักษะปฏิบัติ ก่อนการเรียนกับหลัง การเรียน ว่าผู้เรียนมีพัฒนาการขึ้นหรือไม่ อย่างไร

สังเขปรายวิชา

หลักสูตรบูรณาการ วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง ได้บูรณาการเนื้อหาและจัดทำเป็นหน่วย การเรียน โดยมีเนื้อหาครอบคลุมในเรื่องการดูแลสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ ทั้งส่วนตนเองและ สังคมสิ่งแวดล้อม โดยได้กำหนดสังเขปรายวิชาไว้เป็น 9 หน่วยการเรียนรู้ด้วยกัน คือ

หน่วยที่ 1 เป็นเนื้อหาที่ประกอบด้วยความรู้ในเรื่องสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิต กับ การดูแลสุขภาพตนเอง โดยมีเนื้อหาเริ่มจากแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อ สุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ตนเอง

หน่วยที่ 2-6 เป็นเนื้อหาที่ประกอบด้วยความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะ ปกติ เพื่อดำรงรักษาและส่งเสริมให้มีสุขภาพดี เนื้อหาสาระในหน่วยที่ 2-6 ประกอบด้วยเรื่อง สุขภาพกับโภชนาการ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ สุขภาพ ทางเพศ และการป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพซึ่ง ได้แก่ อุบัติเหตุ และเหตุร้ายแรง ยาและสิ่ง เสพติดให้โทษ และภาวะการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน ซึ่งในแต่ละเรื่องดังกล่าวมีจุด

เน้นที่การดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น

หน่วยที่ 7 เป็นเนื้อหาที่ความรู้เรื่องของ สุขภาพครอบครัว โดยเริ่มจากการให้แนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างและลักษณะของครอบครัว ในสังคมปัจจุบัน ความรับผิดชอบของครอบครัว ในการดูแลสุขภาพ ปัญหาสุขภาพของครอบครัว ปัญหาอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของครอบครัว และการรักษาสุขภาพของครอบครัว

หน่วยที่ 8 เป็นเนื้อหาที่ประกอบด้วยความรู้ในเรื่องสุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อมที่บุคคลจะต้องเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องและรับผิดชอบต่อโดยตรง ซึ่งได้แก่เรื่องของมลพิษต่าง ๆ และการดูแลสุขภาพของตนเองให้พ้นจากพิษภัยของมลพิษเหล่านั้น รวมทั้งความรับผิดชอบต่อในการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม

หน่วยที่ 9 ซึ่งเป็นหน่วยสุดท้าย คือเรื่องการพัฒนาชีวิตที่ดี เป็นเนื้อหาที่ประกอบด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเน้นในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด และแนวทางการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพจิต ตามแนวคิดที่ว่า การมีสุขภาพที่ดีนั้น จะต้องมีการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

ประมวลการสอน

การสอนตามหลักสูตรบูรณาการ วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง ในระดับอุดมศึกษา ใช้ระยะเวลาการสอน 1 ภาคการศึกษา หรือ 16 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ (2 ชั่วโมง) รวมทั้งสิ้น 32 คาบ (32 ชั่วโมง) ประมวลการสอนตามหลักสูตรนี้ ประกอบด้วยโครงการสอน และแผนการสอนดังนี้

โครงการสอน

สัปดาห์ที่	เนื้อหา	แผนการสอนที่
1	แนะนำรายวิชาและทดสอบก่อนเรียน	1
2	หน่วยที่ 1 สุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง	2
3-11	หน่วยที่ 2-6 คือ หน่วยที่ 2 โภชนาการกับสุขภาพ หน่วยที่ 3 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ หน่วยที่ 4 การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ หน่วยที่ 5 สุขภาพทางเพศ หน่วยที่ 6 การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ	3
12	หน่วยที่ 7 สุขภาพครอบครัว	4
13-14	หน่วยที่ 8 สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	5
15	หน่วยที่ 9 การพัฒนาชีวิตที่ดี	6
16	ทบทวนเนื้อหา ทดสอบภายหลังการเรียน และประเมินผล การจัดการเรียนการสอน	7

แผนการสอน

คำอธิบายแผนการสอน

แผนการสอนที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาการดูแลสภาพตนเอง มี 7 แผน คือ

แผนที่ 1 เป็นแผนการสอนแนะนำรายวิชา และทดสอบก่อนเรียน เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับผู้เรียนในเรื่องเกี่ยวกับลักษณะของวิชา จุดมุ่งหมายหลัก ขอบเขตของเนื้อหาสาระ แนวทางการจัดการเรียนการสอน งานการเรียน รวมทั้งการวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้เตรียมตัวสำหรับการเรียนวิชานี้ โดยให้สามารถกำหนดแนวทาง และวางแผนการใช้เวลาสำหรับการเรียนได้อย่างเหมาะสม ในการทดสอบก่อนเรียนเป็นการประเมินความรู้พื้นฐานของผู้เรียน ซึ่งจะ เป็นประโยชน์สำหรับผู้สอน ทั้งในด้านของการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสม และเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพิจารณาพัฒนาการทางการเรียนของผู้เรียนอีกด้วย วิธิตำเนินการในส่วนนี้ผู้สอนอาจให้คำอธิบายเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดก่อน แล้วอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการกำหนดแผนการเรียน งานการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย และเพื่อเป็นพื้นฐานที่จะเชื่อมโยงไปสู่การเรียนในครั้งต่อไป ผู้สอนอาจมอบหมายงานกับผู้เรียนในชั้นตอนนี้ก็ได้

แผนที่ 2 เป็นแผนการสอนเนื้อหาหน่วยที่ 1 เรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อสร้างเจตคติที่ดีต่อเรื่องสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งดังกล่าวบนพื้นฐานของความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป วิธีการควรเป็นวิธีการที่เน้นให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาและวิเคราะห์ด้วยตนเอง โดยผู้สอนอาจเป็นผู้เสนอแนะแนวทาง และวิธีการศึกษาให้กับผู้เรียน วิธีการที่ได้นำเสนอไว้ในที่นี้ เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ไปศึกษาจากสภาพความเป็นจริงแล้วนำผลการศึกษานั้นมาวิเคราะห์ เพื่อ

เชื่อมโยงไปสู่แนวคิด หลักการ และทฤษฎี ต่อไป ดังนั้น เมื่อผู้เรียนได้ผ่านการเรียนรู้ในขั้นนี้แล้ว ก็อาจคาดได้ว่าผู้เรียนจะสามารถประเมินความรู้ความคิดของตนเองว่าถูกต้องตรงตามแนวคิดทฤษฎีหรือไม่ เพียงไร รวมทั้งจะเกิดความกระจำงัดในเจตคติ และค่านิยมของตนเอง ในเรื่องสุขภาพในภาพรวมด้วย

แผนที่ 3 เป็นแผนการสอนเนื้อหาหน่วยที่ 2-6 คือเรื่อง โภชนาการกับสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ สุขภาพทางเพศและการป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ การจัดหัวข้อเหล่านี้เข้าไว้เป็นกลุ่มเดียวกันและจัดแผนการสอนเป็นแผนเดียวกัน เป็นการติดตามแนวคิดของการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะเริ่มจากการดูแลสุขภาพในภาวะปกติ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อรักษา ส่งเสริม และป้องกันสุขภาพ หัวข้อดังกล่าวข้างต้น เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติเพื่อจุดมุ่งหมายดังกล่าว และเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้เรียนทุกคน วิธีการที่ใช้ในแผนที่ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มสืบสวน (Group Investigation Model) เป็นรูปแบบการสอนหลักโดยแทรกวิธีการสอนแบบอภิปราย และการใช้กรณีตัวอย่างเป็นวิธีการสอนหลัก ทั้งนี้ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ตนสนใจ ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้การสอนมากที่สุด โดยวิธีการดังกล่าวนี้ ผู้สอนจะมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้จัดการเรียนการสอนให้สามารถดำเนินไปอย่างดี จัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำทางด้านวิชาการ และวิธีการศึกษาค้นคว้าให้กับผู้เรียนด้วยจากลักษณะการจัดการเรียนการสอนดังกล่าว จะสามารถคาดหวังได้ว่า ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านเนื้อหาสาระซึ่งเกิดจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะทำให้รู้ เข้าใจ และจดจำไปได้ยาวนาน เกิดความตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่ตนได้ศึกษาค้นคว้ามา ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป

แผนที่ 4 เป็นแผนการสอนเนื้อหาหน่วยที่ 7 เรื่อง สุขภาพครอบครัวซึ่งเป็นประเด็นสำคัญอีกประเด็นหนึ่งของการดูแลสุขภาพตนเอง เพราะการพัฒนาสุขภาพที่ค้ำประกันต้องเริ่มจากครอบครัว วิธีการที่ใช้ในแผนที่นี้เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นหลัก

แผนที่ 5 เป็นแผนการสอนเนื้อหาหน่วยที่ 8 เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ เพราะคนสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อกัน และสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลและสังคม ดังนั้น จุดมุ่งหมายหลักของแผนที่คือการสร้างสำนึกในความรับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมและการดูแลสุขภาพตนเองให้พ้นจากมลพิษสิ่งแวดล้อมให้กับผู้เรียน รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน จะมีลักษณะเช่นเดียวกับแผนที่ 3

แผนที่ 6 เป็นแผนการสอนเนื้อหาหน่วยที่ 9 เรื่อง การพัฒนาชีวิตที่ดี ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากในการสร้างความเข้าใจให้กับผู้เรียนว่า สุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่หลอมรวมร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เข้าด้วยกัน การพัฒนาสุขภาพที่ค้ำประกันนอกจากการดูแลสุขภาพทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมแล้ว การพัฒนาและการดูแลสุขภาพจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัว ทางสังคมก็เป็นประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญเท่าเทียมกัน วิธีการในแผนที่จึงควรเน้นที่การแสดงออกในการควบคุมตนเองและแนวทางปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียด และการรักษาสุขภาพจิตใจให้กับผู้เรียน

แผนที่ 7 เป็นแผนการสรุปบทวนเนื้อหาตลอดหลักสูตร และการทดสอบภายหลังการเรียน รวมทั้งการประเมินผลการจัดการเรียนการสอน การทบทวนเนื้อหาจะทำให้แน่ใจได้ว่า ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระทั้งหมดอย่างกระจ่างชัด การทดสอบภายหลังเรียนจะทำให้ทราบว่าผู้เรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตรหรือไม่ เพียงใด และใน

ส่วนของการประเมินผลการจัดการเรียนการสอน จะได้ข้อมูลสำหรับการปรับปรุงตำราเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม แผนการสอนที่ได้นำเสนอไว้ในคู่มือการจัดการเรียนการสอนนี้ เป็นแต่เพียงแนวทาง หรือเป็นตัวอย่างของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาเท่านั้น ผู้สอนไม่จำเป็นต้องดำเนินการตามแผนการสอนทั้งหมด หรือทุกครั้งของการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนอาจกำหนดแผนการสอนขึ้นมาใหม่ หรือปรับแผนการสอนที่ได้นำเสนอไว้ก็ได้ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน บริบทของการเรียนการสอน และปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

รายละเอียดของแผนการสอนทั้ง 7 แผน มีดังต่อไปนี้

แผนก 1

แนะนำรายวิชาและทดสอบก่อนเรียน

เวลาการสอน 2 ชั่วโมง (1 สัปดาห์)

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้

เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนสำหรับการเรียนวิชานี้ โดยการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะวิชา จุดมุ่งหมาย สารสังเขป กิจกรรมการเรียนการสอน งานการเรียน และวิธีการวัดและประเมินผลของวิชานี้ให้กับผู้เรียน พร้อมทั้งตรวจสอบพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนเพื่อใช้เป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

แนวคิดและเนื้อหาสาระโดยสังเขป

แนวคิด

การแนะนำรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน งานการเรียนและวิธีการวัด และประเมินผลการเรียนให้กับผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายหลักและวิธีการเรียนของวิชานี้ เพื่อจะได้เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์

การทดสอบก่อนเรียนจะช่วยให้ผู้สอนทราบพื้นฐานความรู้ของผู้เรียน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้เรียนสามารถดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข เนื้อหาของวิชานี้เริ่มจากแนวคิดในเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ สุขภาพครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อม การจัดการเรียนการสอน จะเน้นวิธีการที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากที่สุด และวิธีการวัดและประเมินผลจะใช้วิธีการที่สามารถจะระบุได้ว่า การเรียนการสอนบรรลุวัตถุประสงค์ของวิชานี้

ลำดับที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
1	<p>1. กำหนดแนวทาง วิธีการ เรียนและการปฏิบัติงานการ เรียนวิชานี้ สำหรับตนเอง ได้อย่างเหมาะสม</p> <p>2. ประเมินพื้นฐานความรู้ ของตนเองในเรื่องการดูแล สุขภาพได้อย่างถูกต้อง เพื่อ ให้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับ การเรียนต่อไป</p>	<p>1. ผู้สอนอธิบายลักษณะวิชา จุด มุ่งหมาย เนื้อหาสาระโดยสังเขป แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียน การสอน บทบาทของผู้สอนและ บทบาทของผู้เรียน งานการเขียน ที่ผู้เรียนจะต้องปฏิบัติ วิธีการ ศึกษาค้นคว้าและแหล่งการศึกษา ค้นคว้า ทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็น รวมทั้งวิธีการวัดและประเมินผล การเรียน จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้ เรียนได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่ผู้เรียนสนใจ หรือต้องการเพิ่มเติม การจัด กิจกรรมการเรียนการสอน ลักษณะ</p>	<p>1. แบบทดสอบ ก่อนเรียนทั้ง เป็นข้อสอบแบบ ปรนัย จำนวน 50 ข้อ พร้อม ทั้งกระดาษ คำตอบจะนวน เท่ากับจำนวน ผู้เรียน</p> <p>2. ใบมอบหมาย งาน จำนวน เท่ากับจำนวน ผู้เรียน</p>	<p>1. สังเกตจาก การตอบคำถาม การซักถามและ การแสดงความคิด เห็นต่าง ๆ</p> <p>2. ประเมินผล จากการทำแบบ ทดสอบ</p>	<p>1. มีความรู้ความ เข้าใจใน โครงสร้างของ วิชานี้ ทบอบเขต ของเนื้อหาสาระที่ จะต้องศึกษา รวม ทั้งวิธีการศึกษาและ การวัดและประเมิน ผลวิชานี้</p> <p>2. มีเจตคติที่ดีต่อ เรื่องสุขภาพ ตระหนักถึงความ สำคัญของการ ศึกษาวิชานี้</p>

ลำดับค่าที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>งานการเรียนรู้ และการวัดและประเมิน เมินผล ซึ่งจะเป็นการสร้างบรรยากาศ การเรียนการสอนแบบประชาธิปไตย และร่วมมือกัน และเป็นการสร้างความ คืบเคาระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และ ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง รวมทั้งการ ำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในเรื่องที่คุณมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง เกี่ยวข้องโดยตรงด้วย</p> <p>2. ำให้ผู้เรียนทำการทดสอบก่อนเรียน โดยผู้สอนชี้แจงเหตุผลของการทดสอบ ว่าเป็นการตรวจสอบความรู้พื้นฐานของ ผู้เรียน เพื่อจะได้ใช้เป็นข้อมูล</p>			<p>3. สามารถนำความ ู้จากการศึกษาวิชา นี้ไปประยุกต์ใช้ใน การดูแลสุขภาพตนเอง ได้อย่างถูกต้อง</p>

สปีดคาร์ท	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการวางแผนจัดการ เรียนการสอน ให้เหมาะสมและมี ประสิทธิภาพ พร้อมทั้งชี้แจงการทำแบบ ทดสอบ แล้วจึงให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบ พร้อมๆ กันโดยใช้เวลา 50 นาที</p> <p>3. ผู้สอนมอบหมายงานการเรียนรู้ โดย ผู้สอนแจกใบงานให้กับผู้เรียนคนละ 1 แผ่น พร้อมทั้งอธิบายลักษณะงานที่มอบหมายให้ผู้ เรียนไปปฏิบัติ คือ ให้ผู้เรียนไปสัมภาษณ์ บุคคลที่ผู้เรียนรู้จักและเห็นว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพ ดี 1 คน โดยระบุเกณฑ์ที่ผู้เรียนใช้ในการ ตัดสินใจว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพดีไว้ด้วย มีประเด็น สำคัญสำหรับการสัมภาษณ์ 3 ประเด็น คือ</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>(1) บุคคลนั้นมีแนวคิดหรือทัศนคติในเรื่องสุขภาพอย่างไร</p> <p>(2) มีแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพคืออย่างไร</p> <p>(3) มีความคิดหรือเห็นว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้เขามีสุขภาพดี</p> <p>ให้ผู้เรียนบันทึกคำสัมภาษณ์ลงในใบงานที่แจกให้ และให้นำมาส่งในการเรียนครั้งต่อไป จากนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามเกี่ยวกับการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายและสรุปวิธีการปฏิบัติงานอีกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่า ผู้เรียนทุกคนเข้าใจงานและวิธีการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายอย่างกระจ่างชัดเจน และถูกต้องตรงกัน</p>			

แผนที่ 2

เรื่อง สุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

เวลาการสอน 2 ชั่วโมง (1 สัปดาห์)

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิด และหลักการในการดูแลสุขภาพ มีเจตคติที่ดีในเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ และการดูแลสุขภาพเพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง

แนวคิดและเนื้อหาสาระโดยสังเขป

แนวคิด

สุขภาพเป็นองค์ประกอบ และเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของการดำรงชีวิตของมนุษย์ และสุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคน สังคม และสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมสุขภาพของคนจะสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมทางสังคมของบุคคล โดยมีเงื่อนไขที่เป็นข้อกำหนดทางสังคม วัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม และเมื่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำรงรักษาส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งป้องกันและหลีกเลี่ยงความผิดปกติและการเจ็บป่วยต่างๆ การมีเจตคติและความรู้ในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้อง จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานและเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ สุขภาพจึงมีความหมายกว้างและครอบคลุมถึงสภาวะความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และการมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี เราไม่อาจชี้ชัดลงไปได้ว่าตรงจุดใดที่เป็นสุขภาพดีและตรงจุดใดที่เป็นการ

เจ็บป่วย เพราะสุขภาพดีและการเจ็บป่วยเป็นลักษณะต่อเนื่องกัน และสภาวะสุขภาพยังถูกกำหนดด้วยปัจจัยหลายประการ ที่สำคัญได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล สภาพแวดล้อมทางกายภาพ พันธุกรรมและคุณภาพของบริการทางสุขภาพ ปัจจัยดังกล่าวนี้มีอิทธิพลต่อการกำหนดสภาวะสุขภาพในปริมาณที่แตกต่างกัน ปัจจัยบางอย่างเราไม่อาจควบคุมได้ เช่น พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมบางลักษณะ เพราะสิ่งเหล่านี้ถูกกำหนดมาโดยธรรมชาติ ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีจึงอยู่ที่การควบคุมปัจจัยที่เราสามารถควบคุม หรือจัดการกระทำได้ คือ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องนั้น ก็ทำได้ด้วยการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและเจตคติที่ถูกต้องเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งก็คือพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองนั่นเอง

การดูแลสุขภาพตนเอง มีสาระที่สำคัญดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองนั้นเป็นการกระทำของบุคคลที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งเน้นกระบวนการที่ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 5 ประการ คือ

- 1.1 การทำนุบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม
- 1.2 การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและความผิดปกติต่าง ๆ
- 1.3 การวินิจฉัยความผิดปกติ หรือพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง
- 1.4 การรักษาตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ และการใช้ยา
- 1.5 การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพที่วิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุข
จัดให้ และการมีส่วนร่วมหรือตัดสินใจคือแผนการรักษาพยาบาล

สปีคาร์ทที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
	<p>1. อธิบายความสำคัญ ของสุขภาพและการ ดูแลสุขภาพตนเองได้</p> <p>2. อธิบายแนวคิด หลักการในการดูแลสุขภาพ ตนเองได้ อย่างถูกต้อง</p> <p>3. วิเคราะห์ปัจจัย ต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อ สุขภาพได้</p> <p>4. วิเคราะห์ลักษณะ ของพฤติกรรมสุขภาพ ในรูปแบบต่าง ๆ ได้</p> <p>5. กำหนดแนวปฏิบัติ</p>	<p>1. <u>ทบทวน</u> ผู้สอนถามผู้เรียนเกี่ยวกับงานที่ได้ มอบหมายให้ไปปฏิบัติจากการเรียนครั้งที่แล้ว ว่า ได้ไปปฏิบัติหรือไม่ มีปัญหาหรืออุปสรรค อย่างไรหรือไม่ มีผู้เรียนคนใดบ้างที่ไม่ได้ ทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือทำไม่ได้ (คาดว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้ทำงานที่มอบหมายให้) แล้วขอร้องให้ผู้เรียนทุกคนส่งงาน พร้อมทั้ง ตรวจสอบว่าผู้เรียนส่งงานครบทุกคนหรือไม่ เพื่อประเมินความรับผิดชอบต่อการเรียน ของผู้เรียนด้วย</p> <p>2. <u>ทบทวน</u> 2.1 ผู้สอนส่งงานที่ผู้เรียนได้ส่งมา 5-6</p>	<p>1. งานที่ผู้ เรียนได้รับ มอบหมาย ให้ไปปฏิบัติ จากการ เรียนใน ครั้งที่แล้ว</p> <p>2. แผ่นใส ข้อความ ประกอบ การอธิบาย พร้อมเครื่อง ฉายภาพข้าม ศีรษะ</p>	<p>1. ประเมิน จากผลงานที่ ผู้เรียนได้รับ มอบหมายให้ ไปปฏิบัติ</p> <p>2. สังเกต จากการตอบ คำถาม การ ซักถามปัญหา และการ แสดงความ คิดเห็น</p> <p>3. ประเมิน ผลจากการทำ แบบทดสอบ</p>	<p>1. มีความรู้ความ เข้าใจในเนื้อหา เกี่ยวกับแนวคิด และหลักการของ สุขภาพ และการ ดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่ส่งผล ต่อสุขภาพ รวมทั้ง รูปแบบพฤติกรรม สุขภาพในลักษณะ ต่าง ๆ</p> <p>2. มีเจตคติที่ดีต่อ สุขภาพ และการ ดูแลสุขภาพตนเอง</p>

สปีคาคำที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
	อย่างกว้าง ๆ ในการ รักษาสุขภาพสำหรับ ตนเองได้	<p>คน อ่านข้อเขียนในประเด็นแรก คือ ผู้เรียน ใช้เกณฑ์อะไรในการพิจารณากำหนดว่าคุณ ที่ผู้เรียนไปสัมภาษณ์มานั้นมีสุขภาพดี จากเกณฑ์ ที่ผู้เรียนเขียนเสนอมานั้นคาดว่าจะมีต่าง ๆ กัน ให้ผู้เรียนช่วยอภิปรายแล้วช่วยกำหนดให้ ได้ว่า สิ่งที่จะบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพดีนั้น มีอะไรบ้าง จากนั้นผู้สอนอธิบายสรุปโดยใช้ แผ่นใสประกอบว่าการมีสุขภาพดีจะต้อง พิจารณาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ ความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งก็คือความหมาย และขอบข่ายของสุขภาพ พร้อมทั้งให้ผู้สอนคว รเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพในลักษณะ ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการมีชีวิตอยู่อย่าง มีความสุข</p>	<p>3. แบบ ทดสอบผล การเรียน จำนวน เท่ากับ จำนวนผู้ เรียน</p>		<p>3. กำหนดรูปแบบ พฤติกรรม สุขภาพสำหรับ ตนเองได้อย่าง เหมาะสม</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>2.2 โดยวิธีการเดียวกับข้อ 2.1 ผู้สอนนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในประเด็นเรื่องความเชื่อและแนวคิดในเรื่องสุขภาพ มาเป็นประเด็นการอภิปรายโดยผู้สอนกระตุ้นโดยการให้คำถามให้ผู้เรียนเสนอความคิดเห็นและตอบคำถาม ซึ่งในการถามคำถามนั้นเมื่อผู้เรียนคนหนึ่งตอบ ยังไม่ควรตัดสินว่าถูกหรือผิด แต่ควรถามผู้เรียนคนอื่น ๆ ในคำถามเดียวกันว่า มีความคิดเห็นอย่างไร จากความคิดเห็นของผู้เรียนที่เสนอมานั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสร้างข้อสรุปเกี่ยวกับความเชื่อและแนวคิดในเรื่องสุขภาพ ผู้สอนช่วยอธิบายเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงเข้ากับข้อสรุปในประเด็นแรก พร้อมกับเน้นว่าการมี</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>เจตคติหรือมีแนวคิดที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การแสวงหาความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพดี</p> <p>2.3 โดยวิธีการเดียวกับข้อ 2.1 ผู้สอนนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในเรื่องปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้มีสุขภาพดีมาเป็นประเด็นให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย จากการที่ผู้เรียนได้ไปสัมภาษณ์มาแล้ว ผู้เรียนก็จะมีความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ผู้สอนเขียนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ผู้เรียนเสนอมาทุกข้อความคิดเห็น ลงบนกระดานแล้วกระตุ้นให้ผู้เรียนช่วยกันพิจารณา วิเคราะห์ข้อความ</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>เห็นเหล่านี้เนื้ออีกครั้ง โดยการกระตุ้นให้คิดในแนวที่ว่า ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร โดยใช้วิธีการพิจารณาตัดปัจจัยที่เห็นว่าไม่เกี่ยวข้องออกไป ในที่สุดก็จะเหลือปัจจัยที่ผู้เรียนเห็นว่าเกี่ยวข้องหรือส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนช่วยกันจัดกลุ่มปัจจัยต่าง ๆ นั้นเข้าด้วยกัน โดยเสนอแนวทางการพิจารณาว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพนั้น มีทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยบางอย่างเราไม่สามารถควบคุมได้ ปัจจัยบางอย่างเราควบคุมได้บางส่วน และปัจจัยบางอย่างเราสามารถควบคุมได้ทั้งหมด จากการวิเคราะห์ปัจจัยในลักษณะดังกล่าว คาดว่าผู้เรียนจะสามารถ</p>			

สปีคคาที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>สร้างข้อสรุปในเรื่องนี้ได้ จากนั้นผู้สอนอธิบายสรุป โดยชี้แผ่นใสประกอบว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพ และปัจจัยเหล่านั้นกำหนดสภาวะสุขภาพในสัดส่วนที่แตกต่างกันอย่างไร</p> <p>2.4 ผู้สอนอภิปรายโดยชี้แผ่นใสประกอบ โดยเชื่อมโยงจากข้อสรุปในข้อ 2.3 ว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการกำหนดสภาวะสุขภาพก็คือพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล จากนั้นผู้สอนอธิบายโดยชี้ตัวอย่างหรือเรื่องราวประกอบ และชี้แผ่นใสประกอบการอภิปรายเนื้อหาในเรื่อง ลักษณะหรือรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพ จุดมุ่งหมายและบทบาทที่สำคัญของบุคคลในการ</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งในการอธิบายนี้แควว เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ซักถาม และ/หรือ เสนอความคิดเห็นแล้ว</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้สอนสรุปและเชื่อมโยงประเด็นที่ สำคัญ ๆ ทั้งหมดอีกครั้ง พร้อมทั้งเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนซักถามปัญหา และ/หรือ เสนอข้อ คิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p><u>การทดสอบผลการเรียน</u> โดยให้ผู้เรียน ทำแบบทดสอบซึ่งเป็นข้อสอบแบบอัตนัยประเภท จำนวน 10 ข้อ ใช้เวลาในการทดสอบ 20 นาที การทดสอบนี้เพื่อเป็นการตรวจสอบว่า ผู้เรียนได้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้เพียงใด</p>			

แผนที่ 3

เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพ

เวลาการสอน 14 ชั่วโมง (7 สัปดาห์)

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความคิด ความเข้าใจและความสามารถในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านความรู้ความคิดและความเข้าใจ

1. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความต้องการอาหาร และหลักการบริโภคอาหารเพื่อรักษาสุขภาพ สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ พร้อมทั้งสามารถนำความรู้ความเข้าใจเหล่านั้นมาเป็นพื้นฐานในการกำหนดแนวทาง และวิธีการปฏิบัติตัวทางด้านกรรมการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
2. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการ และขั้นตอนของการออกกำลังกาย สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างไม่ถูกต้องได้ และสามารถเสนอแนะวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และนำไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายได้
3. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ ประเภท และวิธีการพักผ่อน สามารถวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการพักผ่อน วิเคราะห์ปัญหาของการพักผ่อน และกำหนดวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งสามารถกำหนดแนวทางและวิธีการปฏิบัติตัวในด้านการพักผ่อนเพื่อให้มีสุขภาพดีได้
4. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการพัฒนาทางเพศ โดยเฉพาะในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว สามารถวิเคราะห์ปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศได้ พร้อมทั้งสามารถกำหนดวิธีการในการดูแลสุขภาพทางเพศได้อย่างถูกต้อง

5. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ สามารถวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกัภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ และส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลในลักษณะต่าง ๆ ได้ และสามารถกำหนดวิธีการในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพได้

ด้านเจตคติ

เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ต่อการดูแลตนเองเพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรักษาสุขภาพทางเพศ อย่างถูกต้อง และการป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญของการดูแลรักษา และส่งเสริมสุขภาพ

ด้านทักษะการเรียนรู้และการปฏิบัติ

1. เรียนรู้และฝึกกระบวนการเรียนรู้แบบการใช้กลุ่มสืบสวน เพื่อใช้กระบวนการเรียนรู้ในการศึกษาค้นคว้าเนื้อหาสาระในการดูแลตนเอง เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพ
2. ฝึกทักษะปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพในบางเรื่อง เช่น การออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการสร้างทักษะปฏิบัติในการดูแลรักษา และส่งเสริมสุขภาพในด้านอื่น ๆ ต่อไป

แนวคิดและเนื้อหาสาระโดยสังเขป

แนวคิดและเนื้อหาสาระในตอนนี้ประกอบด้วยสาระสำคัญ 5 เรื่อง คือ

1. โภชนาการกับสุขภาพ
2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
3. การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ
4. สุขภาพทางเพศ

5. การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ

แต่ละเรื่องมีแนวคิดและเนื้อหาสาระโดยสังเขปดังนี้

โภชนาการกับสุขภาพ

แนวคิด

ช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว เป็นช่วงวัยที่กำลังแข็งแรงสมบูรณ์เต็มที่ ย่อมมีความต้องการที่จะรักษาร่างกายให้มีพลังกล้ามเนื้อแข็งแรงและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่จะเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อให้กับร่างกายได้นั้น จำเป็นที่ร่างกายจะต้องได้รับอาหารและมีภาวะโภชนาการที่ดี เพราะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งของชีวิต การดูแลสุขภาพตนเองทางด้านโภชนาการจึงเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสำคัญอย่างมาก

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. อาหารกับความต้องการของร่างกาย

อาหารเป็นความต้องการพื้นฐาน 1 ใน 4 ของการมีชีวิตอยู่รอด เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายใน 3 ลักษณะ คือ

1.1 อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ โดยสารอาหารที่ได้รับจากอาหารจะไปทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ

1.2 อาหารจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยร่างกายต้องการสารอาหารสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้กลับคืนสู่สภาพปกติ

1.3 อาหารจำเป็นสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพ โดยร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างสุขภาพของร่างกาย

ในช่วงวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงวัยที่ต้องการปริมาณอาหารมากกว่าช่วงวัยอื่น เพราะเป็น

ช่วงวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายสูง ประกอบกับเป็นช่วงวัยที่มีกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังมาก จึงจำเป็นต้องกำหนดอาหารในแต่ละวันให้เหมาะสมและเพียงพอ ซึ่งในการกำหนดอาหารนั้นจะต้องพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ประกอบด้วย

2. การบริโภคอาหารเพื่อการรักษาสุขภาพ

อาหารมีความสัมพันธ์กับสุขภาพด้านอื่น ๆ จึงต้องพิจารณาร่วมกันไปด้วย ดังนี้

- 2.1 อาหารกับการนอนหลับ
- 2.2 อาหารกับความเจ็บป่วยและความผิดปกติบางอย่าง
- 2.3 อาหารกับการออกกำลังกาย

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ได้แก่

- 3.1 การละเลยอาหารบางมื้อ และการให้ความสำคัญกับอาหารบางมื้อมากเกินไป
- 3.2 ภาวะโภชนาการบกพร่องและโภชนาการเกิน
- 3.3 การบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง

4. วิธีการปฏิบัติตัวในการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี เน้นพฤติกรรมสุขภาพทางด้านโภชนาการเป็นประเด็นสำคัญ

การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

แนวคิด

การมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นความปรารถนาของคนในวัยหนุ่มสาวทุกคน เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้สามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันได้อย่างเต็มที่ ทั้งทางด้าน

การทำงาน การเรียน และกิจกรรมทางสังคม การจะมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้ นั้น จะต้องมี การออกกำลังกายที่ต้องคำนึงควบคู่กันไปอย่างสอดคล้องเหมาะสม และสอดคล้องกับการดูแลสุขภาพด้านอื่นด้วย สภาพการดำเนินชีวิตในปัจจุบันทำให้เกิดข้อจำกัดบางอย่างสำหรับการออกกำลังกาย จึงทำให้คนในสังคมจำเป็นต้องปรับรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิต และบรรลุเป้าหมายของการดำรงรักษาและการส่งเสริมสุขภาพ

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. ความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพ เพราะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้
 - 1.1 ช่วยการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต
 - 1.2 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีประสิทธิภาพทางกายดี
 - 1.3 ช่วยการขับถ่ายของเสียทางผิวหนังและความคุ้มครองภูมิของร่างกาย
 - 1.4 ช่วยการทำงานของระบบการหายใจ
 - 1.5 ส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวในสังคม
2. ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งได้หลายลักษณะ
 - 2.1 แบ่งตามสื่อของการออกกำลังกาย
 - 2.1.1 ใช้กีฬาเป็นสื่อ
 - 2.1.2 ใช้สังคมเป็นสื่อ
 - 2.1.3 ใช้อุปกรณ์เป็นสื่อ
 - 2.1.4 ใช้รูปร่างทรวดทรงเป็นสื่อ
 - 2.2 แบ่งตามลักษณะของการออกกำลังกาย
 - 2.2.1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค
 - 2.2.2 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค

- 2.2.3 กิจกรรมที่ช็อคกล้ามเนื้อ
 - 2.2.4 เพื่อความแข็งแรงและคงทนของกล้ามเนื้อ
 - 2.2.5 การเคลื่อนไหว
3. หลักการออกกำลังกายมีปัจจัย 4 ประการ ที่ต้องพิจารณาในการออกกำลังกายคือ
 - 3.1 ความเข้มของการออกกำลังกาย
 - 3.2 ช่วงระยะเวลาและความถี่ของการออกกำลังกาย
 - 3.3 ประเภทของกิจกรรม
 4. ขั้นตอนของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ
 - 4.1 การอบอุ่นร่างกาย
 - 4.2 การออกกำลังกายอย่างเต็มที่
 - 4.3 การลดการออกกำลังกายลงจนหยุด
 5. อุบัติเหตุและการเจ็บจากการออกกำลังกาย เกิดขึ้นได้จากการไม่อบอุ่นร่างกาย หรือออกกำลังกายมากเกินไป ในรายที่ไม่รุนแรงการดูแลตนเองก็จะหายได้ แต่ในบางรายที่รุนแรงอาจจำเป็นต้องรับการรักษาจากแพทย์
 6. องค์ประกอบอื่น ๆ ของการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ ช่วงเวลา เครื่องแต่งกาย และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย องค์ประกอบเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการออกกำลังกายด้วย

การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ

แนวคิด

การพักผ่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการรักษาสุขภาพในลักษณะอื่น ๆ การพักผ่อนอย่างเพียงพอและเหมาะสม จะเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพดี และถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะเป็นการทำลายสุขภาพด้วย



เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพักผ่อน ความหมายของการพักผ่อน และลักษณะที่สำคัญของการพักผ่อน
2. ลักษณะของการพักผ่อน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - 2.1 การนอนหลับซึ่งจัดเป็นการพักผ่อนที่สำคัญและจำเป็นสำหรับร่างกาย และถ้านอนหลับไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
 - 2.2 การพักผ่อนในลักษณะอื่น ได้แก่ การผ่อนคลาย การนันทนาการ และงานอดิเรก
3. ปัญหาของการพักผ่อน ที่สำคัญได้แก่ ปัญหาและความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ และการแก้ปัญหาโดยการใช้นอนหลับ
4. การดูแลตนเองในเรื่องการนอนหลับ และการพักผ่อนในลักษณะอื่น ๆ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการดูแลสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ

สุขภาพทางเพศ

แนวคิด

สุขภาพทางเพศ เป็นผลผลิตของทั้งสิ่งที่ติดตัวมาตามธรรมชาติ และปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม จึงเป็นสิ่งที่ประสุกต์และปรับแต่งในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดช่วงชีวิตของบุคคล สุขภาพทางเพศถูกมองในลักษณะที่เป็นการแสดงออกของการมีสุขภาพดี เพราะการมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์จะส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ให้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ทั้งจะนำไปสู่การสร้างความรู้สึกรับผิดชอบต่อการนับถือตนเอง การเป็นผู้รับและผู้ให้กับคนอื่นอีกด้วย ดังนั้นการเข้าใจปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้สามารถกำหนดวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. สุขภาพทางเพศ และประโยชน์ของการมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ การมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์จะมีลักษณะสำคัญหลายประการ และการมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์จะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพในด้านอื่น ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. การพัฒนาทางเพศ ซึ่งเป็นกระบวนการตลอดชีวิตที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และการพัฒนาทางเพศนี้จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงวัยหนุ่มสาว
3. ปัญหาในเรื่องสุขภาพทางเพศ และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ
 - 3.1 ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ การมีประจำเดือนผิดปกติ การเกิดสิว เป็นต้น
 - 3.2 ปัญหาในเรื่องเพศอันเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอก ได้แก่
 - 3.2.1 การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา
 - 3.2.2 ปัญหาการรักร่วมเพศ
 - 3.2.3 การตอบสนองความต้องการทางเพศในวิถีทางที่ไม่เหมาะสม
 - 3.2.4 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
 - 3.2.5 ปัญหาโรคติดต่อเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์ที่จัดว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญมากในสังคมปัจจุบัน การเข้าใจในเรื่องโรคเอดส์อย่างถูกต้อง จะช่วยให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันโรคนี้ และการปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ด้วย
4. การรักษาสุขภาพทางเพศ เน้นที่การพัฒนารูปแบบพฤติกรรม การรักษาสุขภาพทางเพศ ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามหลักการของการรักษาสุขภาพทางเพศ

การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ

แนวคิด

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ เป็นโอกาสที่บุคคล ครอบครัว และชุมชน จะเกิดปัญหาทางสุขภาพ ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางสังคม เช่น สภาพสังคมสิ่งแวดล้อม การประกอบอาชีพ ภาวะทางเศรษฐกิจ และวิถีการดำเนินชีวิต ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพที่พบว่าเป็นปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน ได้แก่ อุบัติเหตุ อุบัติภัย การใช้ยาและสิ่งเสพติด โรคติดต่อทางสังคมและการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคม การลดหรือหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างให้มีสุขภาพดี

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. ความหมายของภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งได้แก่ ลักษณะของครอบครัว การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต ภาวะการเจ็บป่วยในสังคม อุตสาหกรรม และการหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตก
2. ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ อุบัติเหตุ และเหตุร้ายแรง โดยเฉพาะ ในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ยาและสารเสพติดให้โทษ โรคและความเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน ในแต่ละประเด็นดังกล่าวมีสาระโดยสังเขป ดังนี้

อุบัติเหตุและเหตุร้ายแรง

1. ลักษณะของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุและเหตุร้ายแรง เป็นภาวะเสี่ยงทางสุขภาพโดยเฉพาะในวัยรุ่น และคนหนุ่มสาว ซึ่งส่งผลทำให้เสียชีวิต พิการ และความเสียหายทางทรัพย์สิน อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ โดยการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเกิดอุบัติเหตุ และสร้างลักษณะนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัย

2. ประเภทของอุบัติเหตุและเหตุร้ายแรงที่พบบ่อย ได้แก่ อุบัติเหตุการจราจร การฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะในวัยรุ่นและวัยรุ่นสาว

3. การพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุ ต้องคำนึงถึงปัจจัยที่สำคัญ คือ อารมณ์และสภาวะทางจิตใจของบุคคล ความสามารถทางร่างกายและการกระทำเพื่อรักษาความปลอดภัยในสภาพแวดล้อม ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุ เป็นประเด็นที่สำคัญที่สุด

ยาและสารเสพติดให้โทษ

ยาและสารเสพติดให้โทษนับเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสังคมปัจจุบัน ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นปัญหาทางด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดปัญหาสังคมในลักษณะอื่น ๆ เช่น ปัญหาอาชญากรรม อุบัติเหตุบนท้องถนน และอื่น ๆ ดังนั้น การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง การสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการดูแลตนเองให้พ้นจากยาและสารเสพติดให้โทษ จะเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว

1. ประเภทของยาและสารเสพติดให้โทษ

ยาและสารเสพติดให้โทษ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 สารเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมายและสังคมยอมรับ ได้แก่ บุหรี่ยาสูบ ในรูปแบบต่าง ๆ และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ในลักษณะต่าง ๆ เช่น เหล้า วิสกี้ เบียร์ ฯลฯ

1.2 สารเสพติดให้โทษที่ผิดกฎหมาย แบ่งตามลักษณะและฤทธิ์ของสารออกได้เป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีฤทธิ์หลอนประสาท กลุ่มที่มีฤทธิ์กดประสาท กลุ่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท และกลุ่มสารเสพติดร้ายแรงที่มีฤทธิ์หลายลักษณะร่วมกัน

2. แนวทางการแก้ปัญหายาและสารเสพติด

2.1 การป้องกันการใช้อายในทางที่ไม่ถูกต้อง

2.2 การป้องกันโดยกฎหมาย

การเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน

การเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด และความผิดปกติอื่น ๆ การเจ็บป่วยเหล่านี้สามารถป้องกันได้ หรือลดความรุนแรงได้ โดยการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพื่อให้นักปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

1. โรคมะเร็ง

- 1.1 สาเหตุของโรคมะเร็ง
- 1.2 มะเร็งชนิดต่าง ๆ
- 1.3 การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- 1.4 อาการเตือนของโรคมะเร็ง
- 1.5 การลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

2. โรคของระบบหัวใจและหลอดเลือด

- 2.1 ประเภทของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด
- 2.2 การป้องกันโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด

3. ความผิดปกติอื่น ๆ

- 3.1 อาการปวดศีรษะที่ผิดปกติ

กระบวนการเรียนการสอน

ใช้รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวน (Group Investigation Model) โดยแบ่งกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. เสนอสถานการณ์ที่ท้าทายความคิดแก่ผู้เรียน
2. สํารวจปฏิกิริยาโต้ตอบและความสนใจของผู้เรียน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ในขั้นที่ 1 อย่างกว้างขวาง แล้วสรุปประเด็นของความคิดเห็นทั้งหมด เพื่อให้ผู้เรียนเลือกกลุ่มศึกษาตามความสนใจในประเด็นนั้น ๆ
3. จัดผู้เรียนเข้ากลุ่มศึกษาตามความสนใจ กำหนดนิยามของปัญหา ขอบเขตของประเด็นเรื่องที่จะศึกษา พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการศึกษา และแหล่งข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าให้กับผู้เรียน
4. ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแยกย้ายกันไปศึกษาประเด็นเรื่องที่ได้รับมอบหมาย
5. ให้ผู้เรียนเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ผู้สอนวิเคราะห์ และประเมินผลงานของผู้เรียน แต่ละกลุ่ม

ในขั้นตอนที่ 4 และขั้นตอนที่ 5 จะดำเนินต่อเนื่องกันในการสอนแต่ละเรื่อง ส่วนวิธีการสอนที่นำมาใช้ ได้แก่ วิธีการสอนแบบบรรยายประกอบสื่อ การสอนแบบอภิปราย และการสอนโดยใช้กรณีตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละเรื่องดังนี้

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
3	1. ศึกษาค้นคว้างานที่ได้ รับมอบหมายได้โดยการทำงานเป็นกลุ่ม	ใช้รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวน โดย มีกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้ <u>ขั้นนำ</u> ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนโดยเชื่อมโยงกับสิ่งที่ได้เรียนไปแล้วว่า เราได้เรียน กันมาแล้วในเรื่อง แนวคิดในภาพรวมของ สุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง รวมทั้ง รูปแบบพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่ง เกิดจากความเข้าใจในภาพรวมดังกล่าวนี้ ให้พวกเราช่วยกันคิดต่อไปว่าในการที่เราจะ ดูแลสุขภาพตนเองนั้น มีประเด็นสำคัญอะไร บ้าง และเราจะปฏิบัติอย่างไร <u>ขั้นสอน</u> <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้สอนเสนอสถานการณ์ที่ท้าทาย ความคิดแก่ผู้เรียน โดยดำเนินการสอนดังนี้			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>1. ผู้สอนแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่องราวของผู้ชายคนหนึ่งที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ อันเป็นผลมาจากการขาดความสนใจ เล่าใจใส่ ในการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านต่าง ๆ ให้ผู้เรียนอ่าน กรณีตัวอย่างโดยใช้เวลา 5 นาที (ความยาวของกรณีตัวอย่างประมาณ 1 หน้ากระดาษพิมพ์)</p> <p>2. ผู้สอนถามผู้เรียนว่าเมื่อได้อ่านกรณีตัวอย่างแล้ว ผู้เรียนคิดถึงอะไรบ้าง (คาดว่าคำตอบจากผู้เรียนคือ เรื่องสุขภาพ การเจ็บป่วย การขาดการออกกำลังกาย ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าว) ผู้สอนเขียนคำตอบของผู้เรียนลงบนกระดานดำ</p>	- เอกสารกรณีตัวอย่างจำนวนเท่ากับจำนวนผู้เรียน		

สปีดคำที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>3. ผู้สอนถามผู้เรียนต่อไปว่าจากคำตอบ ที่ผู้เรียน ได้ช่วยกันตอบมาที่ปรากฏอยู่บน กระดานค่านั้นเกี่ยวข้องกับกรดูแลรักษาและ ส่งเสริมสุขภาพอย่างไร ให้ผู้เรียนร่วมกัน อภิปราย (ผู้สอนอาจตั้งประเด็นคำถามเสริม เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด และแสดงความคิด เห็น ออกมาให้มากที่สุด)</p> <p>4. ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้ ร่วมกันอภิปรายว่า ในการดูแลรักษาและ ส่งเสริมสุขภาพให้คั้นนี้ ควรมีพฤติกรรมกรดูแล สุขภาพในคั้นใดบ้าง ผู้สอนเขียนข้อสรุป ลงบนกระดานค้ำ</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ผู้สอนสำรวจปฏิกิริยาโต้ตอบและ ความสนใจของผู้เรียนโดยค้ำเนนการสอนคั้งนี้</p>			

สปีดคำที่	จุดมุ่งหมายการเขียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเขียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>1. ผู้สอนพยายามสร้างสถานการณ์ให้เกิดความสงสัยขึ้นในใจของผู้เรียน เพื่อให้เกิดความต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าหาข้อเท็จจริงเพื่อตอบข้อสงสัยของตน ด้วยการถามคำถามผู้เรียนว่าจากข้อสรุปที่ผู้เรียนได้ช่วยกันกำหนดขึ้นนั้น (ในข้อ 4 ของขั้นที่ 1) ผู้เรียนแน่ใจได้อย่างไรว่าจะปฏิบัติตัวในแต่ละเรื่องได้อย่างถูกต้อง เพราะเรื่องของสุขภาพเป็นเสมือนดาบสองคม ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะก่อให้เกิดผลดีคือ ทำให้มีสุขภาพดี แต่ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติในแต่ละเรื่อง จึงต้องกระทำด้วยความมั่นใจว่าสิ่งที่ปฏิบัตินั้นถูกต้อง (ในขั้นตอนนี้ คาดว่าผู้เรียน</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>จะเกิดความไม่แน่ใจ และมีความสงสัยมากขึ้น เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวในการดูแลรักษา และ ส่งเสริมสุขภาพ)</p> <p>2. ผู้สอนพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิด ความสงสัยและต้องการหาคำตอบมากขึ้น โดย การขอให้ผู้เรียนยกตัวอย่างการปฏิบัติตัว เพื่อ ให้มีสุขภาพดีในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามประเด็น ข้อสรุปที่ผู้เรียนได้ช่วยกันกำหนดขึ้น (ในข้อ 4 ขั้นที่ 1) คาดว่าตัวอย่างที่ผู้เรียนเสนอมาขึ้น จะมีทั้งถูกและผิด</p> <p>3. ผู้สอนสรุปว่า ในวันนี้เราจะยังไม่สรุป ว่าวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดีที่เราได้ ร่วมกันอภิปรายมานั้น ถูกต้องหรือไม่ อย่างไรก็ตาม เพราะสิ่งที่ได้กล่าวมานั้นเป็นเพียงความคิด</p>			

สปีดคำศัพท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับ ผู้เรียน
		<p>ของแต่ละคนที่เกิดจากประสบการณ์เดิม แต่ในการที่จะให้ได้คำตอบที่ถูกต้องแน่นอนนั้น เราควรจะต้องศึกษาหาความรู้ที่ถูกต้อง มีหลักฐานอ้างอิง ซึ่งการศึกษาค้นคว้านั้นสามารถศึกษาได้จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เช่น จากเอกสาร ตำรา การสังเกต การสัมภาษณ์ ผู้รู้ เป็นต้น และการศึกษาในสิ่งใดก็ตาม หากเราได้ช่วยกันคิด ช่วยกันศึกษาค้นคว้า จะทำให้เราเข้าใจสิ่งนั้นอย่างลึกซึ้ง และมองสิ่งนั้นได้กว้างขึ้น ดังนั้น เราจึงควรช่วยกันศึกษาค้นคว้า โดยการแบ่งกลุ่มไปศึกษาหัวข้อต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมการดูแลสภาพตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพดี ดังนี้ (ผู้สอนเสนอหัวข้อโดยใช้แผ่นใส)</p>			

สปีคาคำที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>1. โภชนาการกับสุขภาพ</p> <p>2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง</p> <p>3. การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ</p> <p>4. สุขภาพทางเพศ</p> <p>5. การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ</p> <p>แบ่งออกเป็น 2 หัวข้อย่อย คือ</p> <p>5.1 อุบัติเหตุและสารเสพติดให้โทษ</p> <p>5.2 โรคที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันกำหนด และจัดระบบงานที่จะศึกษาค้นคว้า โดยดำเนินการ การสอนดังนี้</p> <p>1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเลือกหัวข้อที่ตนเองสนใจ ศึกษา แล้วจัดเข้าเป็นกลุ่มตามหัวข้อที่สนใจ ร่วมกันทั้งหมด 6 กลุ่ม จำนวนผู้เรียนในแต่ละ กลุ่ม ประมาณ 6-7 คน</p>	<p>- แผ่นใสที่ ระบุหัวข้อ สำหรับการ ศึกษาค้นคว้า</p> <p>5 หัวข้อ</p> <p>- เครื่อง ฉายภาพ</p> <p>ก้ามคีรีชะ</p>		



สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มวางแผน การศึกษาค้นคว้า โดยผู้สอนเป็นผู้ให้คำแนะนำ ในการกำหนดขอบเขตของเนื้อหาที่จะศึกษา วิธีการศึกษา โดยเน้นวิธีการแบบกลุ่มสืบสวน ข้อมูล และวิธีการนำเสนอผลของการศึกษา พร้อมทั้งกำหนดเวลาสำหรับการศึกษาค้นคว้า 2 สัปดาห์ ในระหว่างการศึกษาค้นคว้า หาก มีปัญหาหรือต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม ให้มา พบผู้สอนได้</p>			
3-4	1. ใช้วิธีการแบบกลุ่ม สืบสวน ในการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา	<p>วันที่ 4 กลุ่มผู้เรียนแต่ละกลุ่มทำการศึกษาค้นคว้า ตามงานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>ในขั้นนี้ ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม มาพบเพื่อปรึกษา ขอคำ</p>	1. เอกสาร ตำราต่าง ๆ ในห้องสมุด ทั้งภายใน	1. ประเมิน จากผลงาน ที่แสดงถึงความก้าว	1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา

สปีคาร์ทที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
	<p>และสร้างองค์ความรู้ได้ อย่างถูกต้อง</p> <p>2. อธิบายเนื้อหาสาระที่ ได้ศึกษาค้นคว้ามาได้ อย่างถูกต้อง</p>	<p>แนะนำเพิ่มเติม พร้อมทั้งรายงานความ ก้าวหน้า ในการศึกษาค้นคว้าได้ตามเวลาที่ กำหนดในตารางเรียน และเมื่อกลุ่มผู้เรียน ได้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาวิชาเรียบร้อยแล้ว ผู้ สอนและกลุ่มผู้เรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผน กำหนดกิจกรรมการนำเสนอและสื่อต่าง ๆ ที่ จะใช้ในการนำเสนอผลงานการศึกษาแก่ผู้ เรียนทั้งชั้น โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มใช้เวลา ในการนำเสนอประมาณ 2 ชั่วโมง</p> <p>(1 สปีคาร์ท)</p>	<p>และภายนอก มหาวิทยาลัย</p> <p>2. ผู้ทรง คุณวุฒิทาง ด้านสุขภาพ</p>	<p>หน้าในการ ศึกษาค้นคว้า</p> <p>2. ประเมิน จากกระบวน การ ที่ใช้ใน การศึกษา ค้นคว้า</p>	<p>ที่ได้รับมอบหมาย ให้ไปศึกษาค้นคว้า</p> <p>2. <u>ค่านักช้</u> สามารถใช้วิธีการ ที่ถูกต้องตามหลัก การในการศึกษา ค้นคว้า และ สร้างองค์ความรู้</p>
5		<p><u>ขั้นที่ 5</u> ผู้เรียนเสนอผลงานการศึกษา ค้นคว้า และผู้สอนวิเคราะห์และประเมินผล งาน ของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
5	<p>1. อธิบายความสำคัญของการดูแลสุขภาพทางด้านการบริโภคอาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพได้</p> <p>2. อธิบายเกี่ยวกับความต้องการอาหารและหลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง</p>	<p>ในการนำเสนอผลงานการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม จะมีวิธีการแตกต่างกันไป วิธีการที่ใช้ในการเสนอเนื้อหาที่ได้อธิบายมา ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การใช้กรณีตัวอย่าง และการบรรยายประกอบสื่อ และการซักถาม โดยเริ่มจากกลุ่มที่ 1 ดังนี้</p> <p>1. <u>ชี้หน้า</u></p> <p>ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนทั้งชั้นถึงเรื่องที่ได้มอบหมายให้ผู้เรียนไปศึกษาค้นคว้า และนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่สนใจ โดยการศึกษานั้นกระทำเป็นกลุ่มตามที่ได้ตกลงกันไว้ในการเรียนรู้ครั้งที่แล้ว วันนี้นักเรียนที่หนึ่งได้ไปศึกษาค้นคว้ามาแล้ว และจำนำมาเสนอในวันนี้ คือ เรื่องโภชนาการกับสุขภาพซึ่งเป็น</p>	<p>1. เครื่องฉายภาพ ตัวชี้ระ 2. แผ่นใส ภาพเคลื่อนไหว คอมพิวเตอร์และ รูปร่างสม ส่วน จำนวน 3 ภาพ และ แผ่นใสสื่อ ความ ที่ใช้ ประกอบการ อธิบายจำนวน 5 แผ่น</p>	<p>1. สังเกต จากการตอบ คำถาม การ ซักถามปัญหา การเสนอ ความคิดเห็น และการให้ ความร่วมมือ ในการ อภิปราย กลุ่ม</p>	<p>1. <u>ด้านความรู้</u> <u>ความเข้าใจ</u> ตามจุดมุ่งหมาย การเรียนรู้ด้าน ความรู้ความคิด และความเข้าใจ ข้อ 1</p> <p>2. <u>ด้านเจตคติ</u> มี เจตคติที่ดีในเรื่อง การดูแลสุขภาพ ตนเองทางด้าน การบริโภคอาหาร และตระหนักถึง ความสำคัญของ</p>

สปีดไลท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
5	4. กำหนดแนวทางการ ปฏิบัติตัวทางด้านการ บริโภคอาหาร เพื่อให้ มีสุขภาพดี	<p>เรื่องที่สำคัญมากเรื่องหนึ่งทางด้านสุขภาพ จากนั้นผู้สอนแนะนำกลุ่มผู้เรียนที่จะเป็นผู้นำ เสนอ เป็นรายบุคคล</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p>กิจกรรมการเรียนรู้การสอนต่อไปเน้น การโยกกลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมาย ในส่วน ต่อไปเน้นว่าผู้นำเสนอจึงหมายถึงกลุ่มผู้เรียน ที่เป็นผู้นำเสนอเนื้อหา และคำว่าผู้เรียน หมายถึง ผู้เรียนทั้งชั้น</p> <p>2.1 ผู้นำเสนอฉายแผ่นใสภาพการ์ตูนรูป คนอ้วน คนผอม และคนที่รูปร่างสวยงามให้ กับผู้เรียนทั้งชั้น พร้อมทั้งให้ผู้เรียนเสนอ ความคิดเห็น ว่าการที่คนเรามีรูปร่างแตกต่าง กันดังภาพนั้น เป็นเพราะอะไร คาดว่าคำตอบ</p>	<p>3. แลกสาร แผ่นใสเรื่อง กินอย่างไร จึงจะไม่อ้วน</p> <p>จำนวนเท่า กับ จำนวน ผู้เรียน</p> <p>4. ประเด็น สำหรับการ อภิปราย กลุ่มย่อย 6 ประเด็น</p>	<p>2. ประเมิน จากข้อสรุป ผลการ อภิปราย กลุ่มย่อย</p> <p>3. ประเมิน จากงานที่ เป็นผลการ ฝึกหัดค้นคว้า และการนำ เสนอข้อมูล ที่ได้ศึกษา กันคว้ามมา (เฉพาะกลุ่ม</p>	<p>การดูแลสุขภาพ ตนเองทางด้าน การบริโภค อาหาร รวมทั้ง ตระหนักถึงความ สำคัญของปัญหา และการแก้ไข ปัญหาสุขภาพที่เป็น ผลมาจากพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกต้อง</p> <p>3. <u>ด้านทักษะ</u> มีการปฏิบัติตัวทุก ข้อ ในการบริโภค</p>

สปีดไลท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ที่ได้รับอาจจะมีแตกต่างกันไปบ้าง แต่คำตอบส่วนใหญ่ น่าจะเป็นคำตอบที่ว่า เป็นผลมาจากการบริโภคอาหาร จากนี้ผู้นำเสนอจึงอธิบายโดยใช้แผ่นใสประกอบถึงความสำคัญของอาหาร ต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพและความต้องการอาหารโดยเฉพาะในวัยหนุ่มสาว ในการอธิบายอาจถามและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามและเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมด้วย</p> <p>2.2 ผู้นำเสนอ อธิบายโดยใช้แผ่นใสประกอบในเรื่องการบริโภคอาหาร เพื่อการรักษาสุขภาพ ซึ่งเชื่อมโยงกับการรักษาสุขภาพด้านอื่น ๆ ได้แก่ อาหารกับการนอนหลับ อาหารกับการเจ็บป่วย และความผิดปกติบางอย่าง และอาหารกับการออกกำลังกาย จุด</p>	5. เอกสาร คำสอนเรื่อง โภชนาการ กับสุขภาพ จำนวนเท่า กับ จำนวน ผู้เรียน	ที่ได้รับ (มอบหมาย)	อาหารเพื่อให้ สุขภาพดี สามารถ ป้องกันและแก้ไข ปัญหาสุขภาพที่เกิด จากพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่ไม่ ถูกต้อง

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>เน้นในส่วนที่เกี่ยวกับการเสนอแนวทางการปฏิบัติตัว ในเรื่องดังกล่าว</p> <p>2.3 ผู้นำเสนอ อภิปรายกับผู้เรียนทั้งชั้นว่า มีพฤติกรรมบริโภคอาหารหลายลักษณะที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะขอให้ผู้เรียนช่วยกันคิดว่าเพราะเหตุว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่จะเสนอต่อไปไม่มีสาเหตุจากอะไร ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร และจะมีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไร ในการหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขปัญหานั้น จากนั้นขอให้ผู้เรียนแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ 5 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มอภิปรายปัญหาดังนี้ (แจกเอกสารประเด็นการอภิปรายแนวทางการอภิปราย และข้อคำถามให้กับแต่ละกลุ่ม)</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>กลุ่มที่ 1 การหารมอเข้าและมอเข้า สำคัญอย่างไร</p> <p>กลุ่มที่ 2 โรคอ้วนกับสุขภาพ</p> <p>กลุ่มที่ 3 โรคขาดอาหารกับสุขภาพ</p> <p>กลุ่มที่ 4 ฟอสฟอรัสกับสุขภาพ</p> <p>กลุ่มที่ 5 อาหารมังสวิรัตกับสุขภาพ</p> <p>ในชั้นเรียนนี้ ผู้สอนอาจช่วยที่แจ่งเพิ่มเติม เกี่ยวกับวิธีการอภิปราย การสร้างข้อสรุป ของข้อคำถาม และอาจให้ข้อมูลเพิ่มเติมตาม ที่กลุ่มผู้เรียนต้องการ</p> <p>ให้เวลาสำหรับการอภิปราย 20 นาที หลังจากอภิปรายเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้ แทนกลุ่ม มาเสนอผลการอภิปรายต่อชั้นเรียน เวลาสำหรับการเสนอผลการอภิปรายกลุ่มละ ประมาณ 5 นาที</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	ผลการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>2.4 ผู้สอนวิเคราะห์ผลการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม ที่ให้เห็นประเด็นปัญหา สาเหตุ และผลของปัญหาเหล่านั้นต่อสุขภาพ และเน้นวิธีการปฏิบัติตัวในการหลีกเลี่ยงและแก้ไข ปัญหาเหล่านั้น ซึ่งจะเน้นวิธีการปฏิบัติตัวทางด้านการบริโภคอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพดี พร้อมทั้งสร้างข้อตกลงกับผู้เรียนว่า แนวปฏิบัติที่ได้ช่วยกันสร้างขึ้นจะเป็นแนวปฏิบัติสำหรับพวกเราทุกคน เพื่อการมีสุขภาพดี แล้วมอบแผ่นพับเรื่อง กินอย่างไรจึงจะไม่อ้วนไว้กับผู้เรียนทุกคน</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้สอนสรุปประเด็นที่สำคัญ ๆ อีกครั้ง โดยเน้นวิธีการปฏิบัติที่เป็นข้อตกลงร่วมกัน และ</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหา แล้วมอบ เอกสารคำสอนเรื่องโภชนาการกับสุขภาพให้ กับผู้เรียนทุกคน			
6	<p>1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพได้</p> <p>2. อธิบายเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3. สาธิตการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตาม</p>	<p>กลุ่มที่ 2 เรื่องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ดำเนินการสอนดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนว่า การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้มีสุขภาพดีและในปัจจุบันนี้ ได้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วย</p>	<p>1. วัสดุเรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (ความยาว 20 นาที) พร้อมเครื่องฉาย</p> <p>2. แผ่นใสแสดงการ</p>	<p>1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน การตอบคำถาม และการซักถามปัญหา</p>	<p>1. <u>ด้านความรู้</u> <u>ความเข้าใจ</u> ตามจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ด้านความรู้ความคิดและความเข้าใจ</p> <p><u>ข้อ 2</u></p> <p>2. <u>ด้านเจตคติ</u> ตระหนักถึงความสำคัญของการ</p>

สปีดคำที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
	<p>หลักการและขั้นตอน</p> <p>4. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกาย อย่างไม่ถูกต้องได้ พร้อมทั้งกำหนดแนวทาง และวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง</p> <p>5. กำหนดแนวทางและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้</p>	<p>ในวันนี้กลุ่มเพื่อนของเราได้ไปศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้มาแล้ว จะนำเสนอข้อมูลที่ได้ศึกษา มา เพื่อให้พวกเราสามารถนำข้อความรู้เหล่านั้นไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง จากนั้นผู้สอนแนะนำกลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายให้ไปศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้มา กับผู้เรียนทั้งชั้น</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p>ผู้สอนเปิดโอกาสให้กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายนำเสนอเนื้อหาที่ได้อ่านค้นคว้ามา ดังนี้</p> <p>2.1 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายอธิบายโดยใช้แผ่นใสประกอบเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ ประเภท หลักการและขั้นตอน</p>	<p>ค่านวนค่า Target heart-rate และแผ่นใส ข้อความ ประกอบการอธิบายพร้อม เครื่องฉาย ภาพข้ามศีรษะ 3. เอกสาร คำสอนเรื่อง การออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้าง</p>	<p>2. ประเมินจากผลงานที่ปฏิบัติ คือ การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย</p> <p>3. ประเมินจากผลการอภิปรายกลุ่มย่อย</p> <p>4. ประเมินจากผลงานการศึกษา</p>	<p>ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน</p> <p>ผลก่าลังกายในลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของสุขภาพ และตระหนักถึงปัญหาสุขภาพอันเป็นผลมาจากการไม่ออกกำลังกาย และ การออกกำลังกายไม่ถูกต้อง</p> <p>3. <u>ด้านทักษะ</u></p> <p>3.1 ประเมินสภาพตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการ</p>

สปีดคำศัพท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>การออกกำลังกาย และเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ทั้งชั้นซักถามปัญหาและแสดงความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนได้ชมวิดีโอ เรื่องการ ออกกำลังกายแบบแอโรบิค (ความยาว ประมาณ 20 นาที) ซึ่งแสดงให้เห็นอย่าง ชัดเจนถึงการกำหนดโปรแกรมการออก กำลังกาย และขั้นตอนการออกกำลังกายอย่าง ชัดเจน เมื่อชมวิดีโอจบแล้ว เปิดโอกาสให้ผู้ เรียนซักถามปัญหา และถ้ามีคอนเทนต์ที่ยังไม่ เข้าใจอย่างกระจ่างชัด อาจให้ผู้วิดีโอซ้ำ อีกครั้ง</p> <p>2.3 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายสรุป หลักการและขั้นตอนการออกกำลังกายอีกครั้ง</p>	<p>สัทภาพจำนวน เท่ากับจำนวน ผู้เรียน</p>	<p>ก้นเต้าและ วิธีการนำ เสนอผลการ ศึกษาค้นคว้า (เฉพาะกลุ่ม ผู้เรียนที่ได้ รับมอบ หมาย)</p>	<p>กำหนดรูปแบบ และวิธีการสำหรับ การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับ ตนเอง</p> <p>3.2 กำหนดวิธีการ แก้ไขปัญหาสุขภาพ อันเกิดจากการ ออกกำลังกายที่ ไม่ถูกต้อง</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดผล ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>จากนั้น สัปดาห์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับ การวางแผนการออกกำลังกายสำหรับตนเอง โดยเริ่มต้นจากการประเมินสภาพร่างกายของตนเอง แล้วคำนวณค่า Target heart rate ซึ่งเป็นอัตราชีพจรสูงสุดที่จะออกกำลังกายได้โดยปลอดภัย แล้วเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ จากนั้นกลุ่มผู้เรียนสาธิตขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างครบวงจร โดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกายอย่างเต็มที่จะมุ่งการลดการออกกำลังกายลงจนหยุด</p> <p>2.4 ให้ผู้เรียนแต่ละคนได้ทดลองตรวจนับชีพจรในภาวะปกติของตนเอง แล้วคำนวณค่า</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดผล ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>Target heart rate กำหนดจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย และเลือกประเภทการออกกำลังกาย พร้อมทั้งกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับตนเองใน 1 สัปดาห์ โดยเขียนลงในกระดาษคำตอบแล้วส่งผู้สอน</p> <p>2.5 แบ่งผู้เรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน ให้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นปัญหาของการออกกำลังกายของคนหนุ่มสาวในสังคมเมืองในปัจจุบัน และแนวทางการแก้ไข ให้เวลาสำหรับการอภิปราย 20 นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนออกมาเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม เมื่อทุกกลุ่มเสนอผลการอภิปรายกลุ่มแล้ว ผู้สอนวิเคราะห์ผลการอภิปรายนั้น เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การนำไปปฏิบัติต่อไป</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปสาระที่ สำคัญ ๆ ได้แก่ ความสำคัญ หลักการ ขั้นตอน ประเภทของการออกกำลังกายและเน้นที่การ ปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง</p>			
7	<p>1. อธิบายความสำคัญของการพักผ่อนในลักษณะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพได้</p> <p>2. อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดของการพักผ่อน วิธีการพักผ่อนในลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะการนอนหลับ ซึ่งเป็นการพักผ่อนที่จำเป็น</p>	<p><u>กลุ่มที่ 3</u> เรื่องการพักผ่อนเพื่อสุขภาพ ค่าเงิน การสอนดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้สอนถามผู้เรียนว่า ใครเคยมีปัญหา เกี่ยวกับการนอนไม่หลับ หรือนอนหลับผิดปกติ บ้าง (คาดว่าจะมีผู้ตอบว่าเคยมีปัญหาเป็นส่วน ใหญ่) ผู้สอนขอร้องให้ผู้เรียนที่เคยมีปัญหาใน เรื่องนี้ เล่าให้เพื่อน ๆ ฟังว่าเป็นอย่างไร คิดว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร จากนั้นผู้สอน</p>	<p>1. แผ่นใส ข้อความ ประกอบการ อภิปราย</p> <p>2. ประเด็น สำหรับการ อภิปราย</p> <p>กลุ่มย่อย 3 ประเด็น</p>	<p>1. สังเกต จากการมีส่วนร่วมใน กิจกรรม การเรียน การสอนและ การอภิปราย</p> <p>กลุ่มย่อย ได้แก่ การ</p>	<p>1. <u>ด้านความรู้</u> <u>ความเข้าใจ</u> ตามจุดมุ่งหมาย การเรียนรู้ด้าน ความรู้ความคิด <u>ความเข้าใจทั้ง 3</u></p> <p>2. <u>ด้านเจตคติ</u> ตระหนักถึงความ สำคัญของการ</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด กับผู้เรียน
	<p>สำหรับร่างกายได้</p> <p>3. วิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการพักผ่อนได้ถูกต้อง</p> <p>4. วิเคราะห์ปัญหาของการพักผ่อนโดยเฉพาะการนอนหลับได้อย่างถูกต้อง</p> <p>5. กำหนดวิธีการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม</p> <p>6. กำหนดแนวทางการปฏิบัติทางด้านการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>สนทนากับผู้เรียนต่อไปว่า จากประสบการณ์ที่เพื่อนได้เล่าให้ฟังนั้น จะเห็นได้ว่า เรื่องการพักผ่อนนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของสุขภาพ ที่เราจำเป็นต้องศึกษาเพื่อให้เกิดการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ในวันที่เพื่อนของเรา กลุ่มหนึ่งได้ไปศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้มา เพื่อนำเสนอให้พวกเราได้นำไปปฏิบัติ</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p>ในขั้นสอน การดำเนินการสอนส่วนใหญ่ ดำเนินการโดยกลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมาย โดยดำเนินการสอนดังนี้</p> <p>2.1 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายอธิบาย โดยใช้แผ่นใสประกอบเกี่ยวกับแนวคิดของการพักผ่อน ประเภทของการพักผ่อน วิธีการ</p>	<p>3. เอกสาร คำสอนเรื่อง การพักผ่อน เพื่อสุขภาพ จำนวน เท่ากับ จำนวนผู้ เรียน</p>	<p>ตอบและการ ซักถามปัญหา และการ แสดงความ ความคิดเห็น</p> <p>2. ประเมิน จากผลการ อภิปรายกลุ่ม</p> <p>3. ประเมิน จากผลการ ศึกษาค้นคว้า และการนำ เสนอผล</p>	<p>พักผ่อนในลักษณะ ที่เป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญของสุขภาพ ตระหนักถึงปัญหา และการแก้ปัญหา สุขภาพที่เป็นผล จากการพักผ่อน ไม่เพียงพอ</p> <p>3. <u>ด้านทักษะ</u> สามารถกำหนด แนวทางการปฏิบัติ ในด้านการพักผ่อน ได้อย่างถูกต้อง เลือกวิธีการพักผ่อน</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ฝึกฝน ลักษณะของการนอนหลับ และผลของการนอนหลับต่อสุขภาพ แล้วเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหา และเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p>2.2 แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6-7 คน (ยกเว้นกลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้)</p> <p>ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายประเด็นดังนี้</p> <p>กลุ่มที่ 1,4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพักผ่อน</p> <p>กลุ่มที่ 2,5 ปัญหาของการพักผ่อน : สาเหตุและแนวทางการแก้ไข</p> <p>กลุ่มที่ 3,6 การใช้ยานอนหลับ : แก้ปัญหา หรือเพิ่มปัญหาการนอนไม่หลับ</p>		<p>การศึกษา ค้นคว้า (เฉพาะกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย) มอบหมาย)</p>	<p>ที่เหมาะสมกับตนเอง พร้อมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาดูสุขภาพที่เกิดจากการพักผ่อนด้วยวิถีการที่ถูกต้องและมี</p>

สปีดคำศัพท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นดังกล่าว โดยกำหนดเวลาสำหรับการอภิปรายประมาณ 20 นาที แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนออกมาเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 นาที</p> <p>2.3 ผู้สอนวิเคราะห์ผลการอภิปรายกลุ่มในแง่ของความถูกต้อง และการนำไปเป็นออกมาเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 นาที</p> <p>2.4 ผู้สอนและผู้เรียน ช่วยกันกำหนดแนวทางและวิธีการปฏิบัติตัวในเรื่องของการพักผ่อน จากข้อมูลที่ได้รับฟังและได้ร่วมกันอภิปรายข้างต้น</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญ ๆ ได้แก่ แนวคิดประเภท และวิธีการพักผ่อนในลักษณะต่าง ๆ อีกครั้ง และเน้นวิธีการปฏิบัติตัวในเรื่องนี้ซึ่งถือว่าเป็นข้อตกลงที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติ แล้วมอบเอกสารคำสอนเรื่องการพักผ่อนเพื่อสุขภาพ ให้กับผู้เรียนทุกคน</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
8-9	<p>1. อธิบายความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางเพศได้</p> <p>2. อธิบายเกี่ยวกับการพัฒนาทางเพศในวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงสาว อันได้แก่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมได้</p> <p>3. วิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศได้</p> <p>4. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพทางเพศได้</p>	<p>กลุ่มที่ 4 เรื่องสุขภาพทางเพศ ดำเนินการสอนดังนี้</p> <p>ในสัปดาห์ที่ 8 ผู้สอนได้เชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มาให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพทางเพศ โดยดำเนินการสอน ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้สอนกล่าวกับผู้เรียนว่า สุขภาพทางเพศก็เป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของการมีสุขภาพดี เช่นเดียวกับองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เราได้เรียนกันไปแล้ว การที่เราจะสามารถดูแลรักษาสุขภาพทางเพศของเราได้อย่างถูกต้องในเรื่องนี้ ในปัจจุบันนี้ยังมีคนอีกจำนวนมาก ที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องนี้ ทั้งยังไม่กล้าที่จะซักถามเพราะคิดว่า</p>	<p>1. แผ่นใสข้อความประกอบ การอธิบาย (พร้อมเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ)</p> <p>2. สไลด์ชุดความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (พร้อมเครื่องฉายสไลด์)</p>	<p>1. สังเกตจากการตอบคำถาม การซักถามปัญหา และการแสดงความคิดเห็น ในการอภิปราย</p> <p>2. ประเมินผลการอภิปรายกลุ่มย่อย</p>	<p>1. <u>ด้านความรู้</u> <u>ความเข้าใจ</u> ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาเรื่องสุขภาพทางเพศ ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายด้านความรู้ ความคิดและ <u>ความเข้าใจ</u>ใน <u>ข้อ 4</u></p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้และการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
	<p>5. กำหนดแนวทางการ แก้ไขปัญหาสุขภาพทางเพศ ได้</p> <p>6. กำหนดวิธีการปฏิบัติตัว ในการดูแลสุขภาพ ทางเพศได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>เป็นเรื่องน่าอศ แต่ความจริงแล้วเป็นเรื่อง สำคัญที่จะต้องเรียนรู้ ในวันนี้จึงได้เรียนเชิญ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิมาให้ความรู้และประสบการณ์ แก่พวกเรา จากนั้นผู้สอนแนะนำวิทยากรแต่ละ ท่าน และชี้แจงวิธีการอภิปรายว่าจะใช้วิธี การอภิปรายกลุ่ม (Panel discussion) โดยให้วิทยากรแต่ละท่านได้อภิปรายท่านละ 25 นาที จากนั้นจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซัก ถามปัญหา โลกผู้สอนจะเป็นผู้ดำเนินการ อภิปราย</p> <p>2. <u>ชั้นสอน</u></p> <p>ผู้สอนเชิญวิทยากรท่านแรก อภิปราย (อาจใช้การบรรยายประกอบแผ่นใส หรือ สไลด์ หรือวีดีโอ) ในประเด็นเกี่ยวกับโรค</p>	<p>3. วีดีโอ เรื่องภัย เอดส์ (ความยาว ประมาณ 20 นาที) และ วีดีโอเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับ โรคติดต่อ เพศสัมพันธ์ (เอดส์) (ความยาว ประมาณ 25 นาที) และ</p>	<p>3. ประเมิน จากผลการ ศึกษาค้นคว้า และการ รายงาน (เฉพาะกลุ่ม ที่ได้รับมอบ หมาย)</p>	<p>2. <u>ด้านเจตคติ</u> ผู้เรียนมีเจตคติที่ ดี ในเรื่องสุขภาพ ทางเพศ ตระหนัก ถึงความสำคัญ ของการรักษา สุขภาพทางเพศ ในลักษณะที่เป็น องค์ประกอบที่ สำคัญของการมี สุขภาพดี โดย ส่วนรวม</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในเรื่องการโรค แล้วผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญ จากนิมิตวิทยากรท่าที่ 2 อภิปรายในประเด็นเรื่องโรคเอดส์ และวิทยากรท่าที่ 3 อภิปรายในประเด็นปัญหาสุขภาพทางเพศที่เกิดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อวิทยากรทุกท่าอภิปรายเสร็จแล้ว ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหา โดยจะเขียนประเด็นคำถามส่งมาหรือยกมือขึ้นถามก็ได้ และให้ผู้ถามเลือกวิทยากรที่จะเป็นผู้ตอบคำถามนี้แล้ว ให้เวลาสำหรับการซักถามประมาณ 30 นาที</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้สอนสรุปประเด็นที่สำคัญ ๆ อีกครั้งพร้อมทั้งนัดหมายกับผู้เรียนสำหรับการเรียนในครั้ง</p>	<p>วัสดุเรื่อง มทบทม์งใน วิทยกร ความชว ประมาณ 30 นาที) พร้อม เครื่องฉาย 6. เอกสาร คำสอนเรื่อง สุขภาพทาง เพศ จำนวน เท่ากับ จำนวนผู้ เรียน</p>		<p>3. <u>ด้านทักษะ</u> สามารถประยุกต์ ใช้ความรู้ในการ ปฏิบัติตัวในการ รักษาสุขภาพทาง เพศ ได้อย่าง ถูกต้อง</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ต่อไป ซึ่งจะอภิปรายกันในประเด็นของสุขภาพทางเพศ ในประเด็นอื่น ๆ นอกเหนือจากเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้เรียนไปเตรียมตัวล่วงหน้า และมอบเอกสารเรื่อง รู้ทันเอดส์ ให้กับผู้เรียนทุกคน</p> <hr/> <p><u>กลุ่มที่ 4</u> เรื่องสุขภาพทางเพศ (ต่อ)</p> <p>ในสัปดาห์ที่ 9 เป็นการนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าของกลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมาย โดยดำเนินการสอน ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนโดยท้าวความถึงการเรียนในครั้งที่แล้วว่า เราได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพทางเพศไปบ้างแล้วในประเด็นเรื่อง</p>	<p>4. วิทยากร ซึ่งเป็นผู้ทรง คุณวุฒิจาก หน่วยงาน ต่าง ๆ 3 ท่าน</p> <p>5. เอกสาร เรื่อง รู้ทัน เอดส์ จำนวน เท่ากับ จำนวนผู้ เรียน</p>		<p>3. <u>ด้านทักษะ</u> สามารถประยุกต์ ใช้ความรู้ในการ ปฏิบัติตัวในการ รักษาสุขภาพทาง เพศ ได้อย่าง ถูกต้อง</p>

สปีคาคัท	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>โรคติดต่อเพศสัมพันธ์ แต่ในเรื่องสุขภาพทาง เพศ มีอีกหลายประเด็นที่เราจะต้องศึกษา เพื่อใช้ความรู้ในการปฏิบัติตัว ในการรักษา สุขภาพทางเพศได้อย่างถูกต้อง ในวันที่เพื่อน ของเรากลุ่มหนึ่งได้รับมอบหมายให้ไปศึกษา ค้นคว้าเรื่องนี้ จะนำมาเสนอให้พวกเราได้รับ รับรู้</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p>2.1 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายเสนอ เนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพทางเพศ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว โดยวิธีการอภิปรายกลุ่ม (Panel discussion) โดยสมาชิกของกลุ่มคนหนึ่ง ทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย และตั้ง</p>			

สปีดาคัท	จุดมุ่งหมายการวิจัย (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการสังเกตการสอน	สื่อการสอน	การวัดและประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ประเด็นคำถาม สมาชิกที่เหลือจะทำหน้าที่เป็นผู้ตอบคำถามและอธิบายเนื้อหาโดยใช้แผ่นใสประกอบ จนได้เนื้อหาครบถ้วนแล้วผู้ดำเนินการอภิปรายเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหาและสรุปประเด็นที่สำคัญอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>2.2 ให้ผู้เรียนได้ซึมวิถีชีวิตเรื่องมหัศจรรย์ในวัยรุ่น ความยาวประมาณ 30 นาที ซึ่งเก็บและครีเอทีฟของชายหนุ่มคนหนึ่งซึ่งในวัยรุ่นใช้ชีวิตอย่างไม่ถูกต้อง เช่น คบเพื่อนที่ไม่ดี เสพกาสเสพติด เกี้ยวพวญบริการ ต่อมากลับตัวได้ หันมาใช้ชีวิตเช่นคนปกติทั่วไป พยายามเรียนจนสำเร็จมีงานทำ และได้แต่งงานมีครอบครัว เมื่อภรรยาตั้งครรภ์ได้ประมาณ 3 เดือน ได้ไปตรวจร่างกายพบว่า</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด กับักผู้เรียน
		<p>ติดเชื้อ HIV ละครจบลงด้วยการระบายความรู้สึกเสียใจและขอโทษของชายผู้เฒ่า</p> <p>เมื่อผู้เรียนได้ชมละครจากวิดีโอจบแล้ว แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มให้อภิปราย และตอบประเด็นคำถาม โดยวิเคราะห์จากละครที่เป็นกรณีตัวอย่างที่ได้ชมไปแล้ว โดยมีประเด็นคำถามดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) มีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุให้ภรรยาของชายผู้เฒ่าติดเชื้อ HIV (2) ภรรยาของชายผู้เฒ่าควรทำแท้งหรือไม่ เพราะเหตุใด (3) ชายผู้เฒ่าและภรรยาของเขาควรปฏิบัติตัวอย่างไร ในการรักษาสุขภาพ 			


สปีดคำที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>(4) จากละครซึ่งเป็นกรณีตัวอย่างนี้ ท่านคิดว่าให้แนวคิดในการรักษาสุขภาพทางเพศอย่างไร</p> <p>ให้เวลาสำหรับการอภิปรายกลุ่มย่อย ประมาณ 20 นาที ในระหว่างการอภิปรายกลุ่มย่อย ผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าเรื่อง อาจให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับบางกลุ่ม ที่ยังเข้าใจไม่กระจ่างชัดในเนื้อหาบางประเด็นได้ เมื่ออภิปรายกลุ่มย่อยเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนออกมาเสนอผลการอภิปรายต่อชั้นเรียน</p> <p>2.3 ผู้สอนวิเคราะห์ผลการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดแนวคิด (Concept) อย่างกระจ่างชัดเจนในเนื้อหา</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>สาระทั้งหมด จนแน่ใจได้ว่าผู้เรียนจะสามารถนำความรู้ความเข้าใจนี้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง ในการรักษาสุขภาพทางเพศได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญของเนื้อหาสาระทั้งหมดอีกครั้ง และเน้นถึงแนวทางการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ในการดูแลรักษาสุขภาพทางเพศ ว่าเป็นข้อตกลงที่ทุกคนถือเป็นแนวปฏิบัติต่อไป และมอบเอกสารคำสอนเรื่อง สุขภาพทางเพศให้กับผู้เรียนทุกคน</p>			

สปีดคาท์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
10	<p>1. อธิบายความสำคัญของการป้องกันและการลดอัตราเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุและอุบัติเหตุได้</p> <p>2. อธิบายความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดให้โทษได้</p> <p>3. อธิบายเกี่ยวกับลักษณะประเภทและผลต่อสุขภาพของสารเสพติดประเภทต่าง ๆ ได้</p> <p>4. วิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการใช้สาร</p>	<p>กลุ่มที่ 5 เรื่อง การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ : อุบัติเหตุและสารเสพติด คำเนิการสอนดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้สอนฉายแผ่นใสภาพอุบัติเหตุรถยนต์ 2 ภาพ ให้ผู้เรียนดูแล้วถามผู้เรียนว่า จากภาพที่ได้ดูนี้ คิดว่าสิ่งเหล่านี้เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง (คาดว่าคำตอบจะมีต่าง ๆ กัน เช่น จากความประมาท การดื่มสุรา กินยาฆ่า ฯลฯ) ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนต่อไปว่า สิ่งเหล่านี้ กำลังเป็นปัญหาอย่างมากในสังคมปัจจุบัน และนับวันปัญหาเหล่านี้ก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับพวกเราที่จะต้องเรียนรู้เพื่อให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องใน</p>	<p>1. แผ่นใส ภาพอุบัติเหตุ รถยนต์ 2 ภาพ และ แผ่นใส ข้อความ ประกอบคำ อธิบาย 5-6 แผ่น พร้อม เครื่องฉาย ภาพ ข้าม ศีรษะ</p> <p>2. ตัวอย่าง สารเสพติดให้</p>	<p>1. สังเกต จากการมี ส่วนร่วมใน กิจกรรมการ เรียน การ สอน ได้แก่ การตอบคำ ถาม การซัก ถามปัญหา การแสดง ความคิดเห็น และการให้ ข้อมูลในการ อภิปรายกลุ่ม</p>	<p>1. <u>ด้านความรู้</u> <u>ความเข้าใจ</u> มีความรู้ความ เข้าใจในเนื้อหา สาระเรื่องอุบัติเหตุ และสารเสพติด สามารถวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ ระหว่างอุบัติเหตุ และการใช้สาร เสพติดได้ สามารถวิเคราะห์ ปัญหา และ ปัจจัยเชิง</p>

ลำดับที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
	<p>5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างการเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะ อุบัติเหตุทาง รถยนต์ กับการใช้สาร เสพติดได้</p> <p>6. กำหนดแนวทางและวิธี การปฏิบัติตัวในการป้องกัน อุบัติเหตุ และการหลีกเลี่ยง การทำให้สารเสพติดได้</p>	<p>การป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ และเพื่อน ของเราคนหนึ่ง ที่มีความสนใจเป็นพิเศษ ในเรื่องนี้ ก็ได้ไปศึกษาค้นคว้านำมาเสนอแก่ พวกเรา</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p>2.1 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายนำเสนอ เนื้อหาที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาโดยถามผู้เรียนทั้ง ชั้น ว่าใครเคยประสบอุบัติเหตุบ้าง เป็น อุบัติเหตุลักษณะใด แล้วขอเรื่องให้ผู้เรียนที่เคย ประสบอุบัติเหตุ 1-2 คน เล่าให้ฟังว่าเคย ประสบอุบัติเหตุอะไร และอุบัติเหตุที่มีสาเหตุ จากอะไร เมื่อเล่าจบแล้ว ถามผู้เรียนทั้งชั้น ว่า นอกจากอุบัติเหตุที่ได้ฟังจากเพื่อนแล้ว ผู้ เรียนคนอื่น ๆ คิดว่ามีอุบัติเหตุในลักษณะใดอีก</p>	<p>บทสวด ต่าง ๆ</p> <p>3. เอกสาร ประเด็นการ อภิปรายกลุ่ม</p> <p>6 ชุด</p> <p>4. เอกสาร คำสอนเรื่อง อุบัติเหตุและ สารเสพติด จำนวนเท่า กับจำนวน ผู้เรียน</p>	<p>2. ผลการ อภิปรายกลุ่ม ย่อย</p> <p>3. ผลการ ศึกษาค้นคว้า และรายงาน (เฉพาะกลุ่ม ผู้เรียนที่ได้ มอบ หมาย)</p>	<p>สาเหตุของปัญหา อุบัติเหตุ และ สารเสพติดได้ ซึ่ง ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น เป็นไปตาม จุดมุ่งหมายการ เรียนรู้ด้านความรู้ ความคิดและความ เข้าใจ ข้อ 5</p> <p>2. <u>ด้านเจตคติ</u> ตระหนักถึงความ สำคัญของปัญหา อุบัติเหตุและสาร เสพติด ผลของ</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>ที่พบได้มาก โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นกับคนวัยหนุ่มสาว เขียนคำตอบลงบนกระดานดำ แล้วให้ผู้เรียน ช่วยกันจัดกลุ่มของอุบัติเหตุตามคำตอบนั้น เข้าด้วยกัน</p> <p>2.2 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายนำเสนอเนื้อหาในส่วนต่อไป โดยการอธิบายโดยใช้แผ่นใสไว้ประกอบ โดยเชื่อมโยงกับประเภทของอุบัติเหตุที่พบบ่อย คืออุบัติเหตุรถยนต์ แล้วเสนอให้ผู้เรียนทั้งชั้นร่วมกันอภิปรายว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอุบัติเหตุรถยนต์ (คาดว่าคำตอบจะมีต่างๆ กัน รวมทั้ง เรื่องสารเสพติดด้วย) กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายนำเสนอเนื้อหาในส่วนต่อไปว่า เราทราบกันดีว่าสารเสพติดบางอย่าง เป็น</p>			<p>ไปพูดถึงกล่าวต่อ สุนัขและคุณภาพชีวิต มีส่วนประกอบ ความรับผิดชอบในการป้องกันและแก้ไขไปพูด ดังกล่าวนี้</p> <p>3. <u>ด้านทักษะ</u></p> <p>สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายุติเหตุและสารเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>สาเหตุของอุบัติเหตุ ดังนั้นเราจะมาทำความเข้าใจกันว่า สารเสพติดคืออะไร แบ่งออกเป็นกี่ประเภท แต่ละประเภทส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร จากนั้นนำเสนอเนื้อหาโดยการใช้วิธีการอธิบาย ตามสอบ พร้อมกับให้ตัวอย่างสารเสพติด เมื่ออธิบายเนื้อหาจบแล้ว เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหา และเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p>2.3 ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนทั้งชั้นว่า พวกเราได้เรียนรู้ในรายละเอียดในเรื่องอุบัติเหตุและสารเสพติดจากผลการศึกษาค้นคว้าของเพื่อนๆไปแล้ว จากข้อมูลความรู้ที่นั้น ขอให้พวกเราช่วยกันวิเคราะห์ว่า สารเสพติดชนิดใดบ้างที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของ</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น กับผู้เรียน
		<p>การเกิดอุบัติเหตุ และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ อย่างไร จากนั้น แบ่งผู้เรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6-7 คน ให้อภิปรายประเด็น ดังกล่าว ให้เวลาสำหรับคนอภิปรายประมาณ 20 นาที เมื่ออภิปรายเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่ม ส่งผู้แทนออกมา เสนอผลการอภิปรายต่อชั้น เรียน</p> <p>2.4 ผู้สอนวิเคราะห์ผลการอภิปรายกลุ่ม ของแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิด รวบยอด (Concept) อย่างกระจ่างชัดเจน จากนั้น ให้ผู้เรียนช่วยกันสร้างแนวทางปฏิบัติ ในการป้องกันและหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ และสารเสพติด ซึ่งถือเป็นข้อตกลงว่าจะเป็น แนวทางที่ทุกคนถือปฏิบัติ</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ ๆ ของเนื้อหาทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง แล้วมอบเอกสารคำสอนเรื่องอุบัติเหตุ และสารเสพติดให้กับผู้เรียนทุกคน</p>			
11	<p>1. อธิบายความสำคัญของการป้องกันและลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคและภาวะการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบันได้</p> <p>2. อธิบายการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบันอันได้แก่ โรคมะเร็ง โรค</p>	<p><u>กลุ่มที่ 6</u> เรื่อง การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ : การเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน</p> <p>คำใบ้การสอนดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนในเรื่องเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงทางสุขภาพที่ได้เรียนแล้ว ซึ่งนอกจากเรื่องที่ได้เรียนไปแล้ว ยังมีอีกเรื่อง</p>	<p>1. แผ่นใส</p> <p>ข้อความ</p> <p>ประกอบการอธิบายและ</p> <p>แผ่นใสแสดง</p> <p>วิธีการและ</p> <p>ขั้นตอนการ</p> <p>ตรวจเต้านม</p>	<p>1. สังเกต</p> <p>จากการตอบ</p> <p>คำถาม การ</p> <p>ซักถามปัญหา</p> <p>และการ</p> <p>แสดงความ</p> <p>คิดเห็นใน</p> <p>การเขียน</p>	<p>1. <u>ด้านความรู้</u></p> <p><u>ความเข้าใจ</u></p> <p>มีความรู้</p> <p>ความเข้าใจใน</p> <p>เนื้อหาเกี่ยวกับ</p> <p>การเจ็บป่วยที่</p> <p>เป็นปัญหาในสังคม</p> <p>ปัจจุบัน อันได้แก่</p>

สปีดาคท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
	<p>ของระบบหัวใจ และ หลอดเลือด และอาการ ผิดปกติบางอย่างใน ประเด็นของสาเหตุลักษณะ และการป้องกันได้</p> <p>3. อธิบายวิธีการตรวจหา ความผิดปกติที่เป็นสัญญาณ เตือนของความเจ็บป่วยได้ ได้แก่ วิธีการตรวจเต้านม ด้วยตนเอง</p> <p>4. วิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเกิดการเจ็บ ป่วย ที่เป็นปัญหาในสังคม ปัจจุบันได้</p>	<p>หนังสือ ที่จัดว่าเป็นภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ และ เป็นปัญหาสังคมปัจจุบัน คือ ความเจ็บป่วย ต่าง ๆ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด และความผิดปกติทางอวัยวะ ถึงแม้ว่าโรคบางโรคจะไม่ได้เกิดขึ้นในวัยหนุ่ม สาวเช่นพวกเราในขณะนี้ แต่ก็ เป็นผลจากการ ปฏิบัติตัวทางสุขภาพในวัยหนุ่มสาว ดังนั้น จึง เป็นความจำเป็นที่เราจะต้องเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ เพื่อการป้องกันเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ในวันที่ กลุ่มเพื่อนของเราที่ได้ไปศึกษาค้นคว้าในเรื่อง นี้ ก็จะนำสิ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้ามานั้น มาเสนอ ให้พวกเราได้เรียนรู้ ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานของ การปฏิบัติต่อไป</p>	<p>ด้วยตนเอง พร้อมเครื่อง ฉาย ซ้ำม สี่หระ</p> <p>2. กรณี ตัวอย่าง</p> <p>3. เอกสาร คำสอนเรื่อง การเจ็บป่วย ที่เป็นปัญหา ในสังคม ปัจจุบัน</p>	<p>การสอนและ การอภิปราย กลุ่มย่อย</p> <p>2. ประเมิน จากคำตอบ และข้อสรุป จากการ อภิปรายกรณี ตัวอย่าง</p> <p>3. ประเมิน จากผลการ ศึกษาค้นคว้า และรายงาน (เฉพาะกลุ่ม)</p>	<p>โรคหัวใจ โรค ของระบบหัวใจ และหลอดเลือด อาการปวดศีรษะ ที่ผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามจุด มุ่งหมายการเรียนรู้ ด้านความรู้ ความเข้าใจ ข้อ 5</p> <p>2. ด้านเจตคติ ตระหนักถึงความ สำคัญของการ ป้องกันและลด อัตราเสี่ยงต่อ</p>

สปีดคาท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
	5. กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเกิดการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้	<p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p>2.1 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้านำเสนอเนื้อหา เรื่องโรคมะเร็ง ในประเด็นของลักษณะ สาเหตุการเกิด โดยเน้นที่ความสัมพันธ์ของการเกิดโรคมะเร็ง กับการปฏิบัติในปัจจุบัน ที่พบมากในวัยหนุ่มสาว อาการเตือนของโรคมะเร็ง และเน้นที่การปฏิบัติตัวในการตรวจความผิดปกติที่เป็นสัญญาณเตือนของโรคมะเร็ง เช่น การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น โดยการอธิบายประกอบแผ่นใส การยกตัวอย่าง และการชี้คำถามปัญหา</p> <p>2.2 โดยวิธีการเดียวกับข้อ 2.1 กลุ่มผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายนำเสนอเนื้อหาเรื่อง</p>	จำนวน เท่ากับ จำนวนผู้ เรียน	ผู้เรียนที่ได้ รับมอบ หมาย)	<p>การเกิดการเจ็บป่วย ที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน เพราะได้ตระหนักว่า การเจ็บป่วยเหล่านั้น นอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพบุคคลแล้ว ยังส่งผลต่อคุณภาพของ คนในสังคมด้วย</p> <p>3. <u>ด้านทักษะ</u> สามารถปฏิบัติตัวในการป้องกันและลดอัตราเสี่ยงต่อ</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และความผิดปกติบางอย่าง เช่น อาการปวดศีรษะที่ผิดปกติ</p> <p>2.3 ผู้สอนสรุปเนื้อหาประเด็นที่สำคัญจากเนื้อหาที่กลุ่มผู้เรียนนำเสนอ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหาเพิ่มเติม จากนั้นเสนอแนะกับผู้เรียนต่อไปว่า จากเนื้อหาสาระที่เราได้เรียนรู้ไปนั้น จะเห็นได้ว่าภาวะการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้น มีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเราจะต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่า มีปัจจัยใดบ้างที่เข้ามาเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราอย่างไร เพื่อให้เราจะได้ปฏิบัติตัวในการป้องกันภาวะการเจ็บป่วยเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง ในช่วงต่อไปนี้ จึงขอให้พวกเราช่วยวิเคราะห์สิ่งดังกล่าวจากกรณีตัวอย่างที่</p>			<p>การเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>จะเสนอให้ จากนี้แบ่งผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย และตอบคำถามจากกรณีตัวอย่างที่แจกให้ ให้เวลาสำหรับการอภิปราย 25 นาที เมื่ออภิปรายเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนออกมาเสนอผลการอภิปรายต่อชั้นเรียน</p> <p>2.4 ผู้สอนวิเคราะห์คำตอบและข้อสรุปจากผลของการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนได้ความคิดรวบยอด (Concepts) และแนวปฏิบัติตัวอย่างที่กระจ่างชัดเจน และอาจเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหา และเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมได้</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปประเด็นที่สำคัญของเนื้อหาสาระ และเน้นที่การปฏิบัติตัวในการป้องกันเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งถือเป็นข้อตกลงในการปฏิบัติสำหรับทุกคน</p>			

แผนที่ 4

เรื่อง สุขภาพครอบครัว

เวลาการสอน 2 ชั่วโมง (1 สัปดาห์)

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และความสามารถในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ความรู้ความคิดและความเข้าใจ

1. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับจุดกำเนิด และโครงสร้างของครอบครัว หน้าที่และบทบาทของสมาชิกของครอบครัว ในการรักษาสุขภาพ
2. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพครอบครัว สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของครอบครัวได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้ง สามารถกำหนดแนวทาง และวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านเจตคติ

เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพของครอบครัว ตระหนักในหน้าที่ และบทบาทของตนในการดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ โดยตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี และการมีสุขภาพดีของบุคคล

ด้านทักษะ

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ความรู้มาใช้ในการปฏิบัติตัว ในการรักษาสุขภาพครอบครัวได้อย่างถูกต้อง

แนวคิดและเนื้อหาสาระโดยสังเขป

แนวคิด

ครอบครัวเป็นจุดกำเนิดของสังคม ที่หมายถึงการอยู่ร่วมกันของหญิงชาย และการสร้างสมาชิกของสังคมให้เกิดขึ้น ซึ่งการสร้างรากฐานครอบครัวที่ดีย่อมหมายถึง การมีชีวิตและสุขภาพของคนในสังคมให้ดีขึ้นไปพร้อมกัน ปัญหาที่พบในครอบครัวมักเกิดจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคล ปัญหาสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของครอบครัว การแก้ปัญหาที่ถูกต้องจะเป็นทางนำไปสู่การมีครอบครัวและสังคมที่สุขภาพดี

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. โครงสร้างของครอบครัว ในปัจจุบันครอบครัวไทยมีลักษณะโครงสร้าง 4 ลักษณะ

คือ

- 1.1 ครอบครัวเดี่ยว
- 1.2 ครอบครัวขยาย
- 1.3 ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่อยู่กับลูก ๆ
- 1.4 ครอบครัวที่เกิดขึ้นจากการแต่งงานใหม่

2. การเริ่มต้นชีวิตครอบครัว เริ่มจากการคบเพื่อนต่างเพศ การนัดเที่ยว การเลือก

คู่ครอง และการแต่งงาน

3. สุขภาพของครอบครัว เป็นผลมาจากการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว และปัจจัยทางสังคมบางอย่าง เช่น สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมของครอบครัว

4. ปัญหาสุขภาพของครอบครัวและการแก้ไข การแก้ไขปัญหาสุขภาพต้องพิจารณาจากสาเหตุ และแก้ไขปัญหากจากสาเหตุนั้น ๆ

กระบวนการเรียนการสอน

ใช้รูปแบบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้วิธีการสอนแบบบรรยายประกอบสื่อ และการสอนแบบอภิปราย เป็นวิธีการสอนหลักโดยมีรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอนดังนี้

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเริ่มต้นการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น กับผู้เรียน
12	<p>1. อธิบายความสำคัญ ของครอบครัวในฐานะที่ เป็นสถาบันสังคมที่สร้าง รากฐานชีวิตและสุขภาพ ได้</p> <p>2. อธิบายเกี่ยวกับจุด กำเนิดและโครงสร้าง ของครอบครัว รวมทั้ง บทบาทและหน้าที่ของ สมาชิกของครอบครัวใน การดูแลสุขภาพสภาพได้</p> <p>3. วิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ครอบครัว รวมทั้ง วิเคราะห์ปัจจัยเชิง</p>	<p>1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้สอนให้ดูภาพครอบครัวที่มีสมาชิกคือ พ่อ แม่ และลูก ๆ เป็นภาพที่แสดงถึงครอบครัวที่ มีความสุข (ใช้แผ่นใส) และอธิบายเพิ่มเติม โดยเห็นว่าในครอบครัวนั้น สมาชิกจะต้องใช้ ชีวิตร่วมกัน เพื่อส่งเสริมและเพื่อประโยชน์ ในการสร้างครอบครัวที่มีความสุข</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u> 2.1 ให้ผู้เรียนแต่ละคนเขียนแสดงความคิด เห็นว่าครอบครัวควรมีลักษณะอย่างไร มี การเริ่มต้นชีวิตครอบครัวอย่างไร สมาชิก ของครอบครัวมีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อ ครอบครัวอย่างไร ในการเสริมสร้างให้ ครอบครัวมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี ผู้สอน กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นอย่าง</p>	<p>1. แผ่นใสภาพ ครอบครัวและ แผ่นใสข้อความ ประกอบคำ อธิบาย พร้อม เครื่องฉายภาพ ทึบสี่ระยะ</p> <p>2. กรณีสื่ออย่าง สำหรับการ อภิปรายกลุ่มย่อย เรื่อง ปัญหา สุขภาพครอบครัว 1 เรื่อง</p>	<p>1. สังเกต จากการตอบ คำถาม การ ซักถามปัญหา และการ แสดงความคิด เห็นจาก การอภิปราย กลุ่มย่อย</p> <p>2. ประเมิน จากผลการ อภิปราย กลุ่มย่อย</p>	<p>เป็นไปตามจุด มุ่งหมายการ เรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ดัง รายละเอียด ข้างต้น</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น กับผู้เรียน
	<p>สาเหตุของปัญหาสุขภาพครอบครัว และกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้</p> <p>4. กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัว เพื่อการดูแลสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพครอบครัวได้</p>	<p>มีใจว่าความคิดเห็นของเราจะไม่ถูกประเมินว่าผิดหรือถูก เมื่อทุกคนส่งกระดาษแล้วผู้สอนสุ่มความคิดเห็นของผู้เรียน 5-6 คน มาอ่านให้ผู้เรียนฟังโดยไม่จำเป็นต้องบอกว่าเห็นความคิดเห็นของใคร เมื่ออ่านของคนหนึ่งจบให้ถามผู้เรียนในชั้นว่าเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร ทำเช่นนี้ 5-6 คน (พิจารณาให้เหมาะสมกับเวลา) แล้วผู้สอนอธิบายเชื่อมโยงความคิดเห็นนี้ เข้ากับประเด็นเนื้อหาในเรื่องโครงสร้างของครอบครัว การเริ่มกับชีวิตของครอบครัว การเริ่มต้นชีวิตครอบครัว การลืบทบทวนให้ลักษณะการอธิบายถาม-ตอบ และใช้แผ่นใสประกอบ</p>			

สปีดไลท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น กับผู้เรียน
		<p>2.2 แบ่งผู้เรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน ให้อภิปรายและตอบคำถาม จากกรณีตัวอย่าง ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและปัญหาครอบครัว ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของครอบครัว ให้เวลาสำหรับการอภิปรายกลุ่ม 30 นาที เมื่ออภิปรายเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่ม ส่งผู้แทนมาเสนอผลการอภิปรายต่อชั้นเรียน เมื่อรายงานครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนวิเคราะห์ผลการอภิปรายกลุ่มและให้ข้อความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่เห็นว่ายังไม่สมบูรณ์</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญของเนื้อหาตลอดทั้งเรื่อง และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหา</p>			

แผนที่ 5

เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

เวลาการสอน 4 ชั่วโมง (2 สัปดาห์)

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และความสามารถในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านความรู้ ความคิดและความเข้าใจ

1. มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับ ความหมายของสิ่งแวดล้อม มลพิษหรือมลภาวะของสิ่งแวดล้อม และสุขภาพของสิ่งแวดล้อม
2. มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับ สาเหตุของมลพิษสิ่งแวดล้อม ประเภทของมลพิษสิ่งแวดล้อม ผลของมลพิษสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ และหลักการและวิธีการที่ถูกต้อง ในการดูแลตนเองและป้องกันตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้ง การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ด้านเจตคติ

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ มีสำนึกของความรับผิดชอบ ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และดูแลและป้องกันตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อม

ด้านทักษะ

เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการนำความรู้ความเข้าใจ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และการดูแลและป้องกันตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อม

แนวคิดและเนื้อหาสาระโดยสังเขป

แนวคิด

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญต่อกัน มนุษย์จึงรักษาสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมก็ช่วยให้มนุษย์อยู่อย่างมีความหมายและมีความสุข สิ่งแวดล้อมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากต่อความเป็นอยู่ของประชาชนต่อการพัฒนา และต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติ ในปัจจุบัน ปัญหาสิ่งแวดล้อมจัดว่าเป็นปัญหาระดับนานาชาติ ที่ทุกคนและทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันแก้ไข โดยการศึกษาทำความเข้าใจต่อปัญหา เพื่อสังเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมร่วมกับการเสริมสร้างเจตคติที่ต่อต้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสิ่งแวดล้อม
 - 1.1 สิ่งแวดล้อม
 - 1.2 มลพิษหรือมลภาวะสิ่งแวดล้อม
 - 1.3 สุขภาพสิ่งแวดล้อม
2. สาเหตุของการเกิดมลพิษสิ่งแวดล้อม
 - 2.1 การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว
 - 2.2 การขยายตัวของเมือง และแนวโน้มของการเป็นสังคมอุตสาหกรรม
 - 2.3 ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี
 - 2.4 การหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตก
 - 2.5 อุบัติเหตุและภัยจากธรรมชาติ
3. ประเภทของมลพิษสิ่งแวดล้อม ผลของมลพิษสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ และการดูแลและป้องกันตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อม
 - 3.1 มลพิษทางอากาศ

- 3.2 มลพิษทางน้ำ
- 3.3 มลพิษทางเสียง
4. มลพิษสิ่งแวดล้อมด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กระบวนการเรียนการสอน

ใช้รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวน (Group Investigation Model) โดยแบ่งกระบวนการจัดการเรียนการสอนออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. เสนอสถานการณ์ที่ท้าทายความคิดแก่ผู้เรียน
2. สืบหาข้อมูลจากตำราและคำตอบและความสนใจของผู้เรียน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อสถานการณ์ในขั้นที่ 1 อย่างกว้างขวาง แล้วสรุปประเด็นของความคิดเห็นทั้งหมด เพื่อให้ผู้เรียนเลือกกลุ่มศึกษาตามประเด็นนั้น ๆ
3. จัดผู้เรียนเข้ากลุ่มศึกษาตามความสนใจ กำหนดนิยามของปัญหา. ขอบเขตของเรื่องที่จะศึกษา พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการศึกษา และแหล่งข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าให้กับผู้เรียน
4. ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแยกย้ายกันไปศึกษาตามประเด็นเรื่องที่ได้รับมอบหมาย
5. ให้ผู้เรียนเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ผู้สอนวิเคราะห์ และประเมินผลงานของผู้เรียน แต่ละกลุ่ม

วิธีการสอนที่นำมาใช้ได้แก่ วิธีการสอนแบบบรรยายประกอบสื่อ และการสอนแบบอภิปราย โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอน ดังนี้

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
13-14	<p>1. อธิบายความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ตั้งผลต่อสุขภาพได้</p> <p>2. อธิบายความหมายของสิ่งแวดล้อม มลพิษสิ่งแวดล้อม และสุขภาพสิ่งแวดล้อมได้</p> <p>3. อธิบายเกี่ยวกับมลพิษสิ่งแวดล้อมในเชิงสาเหตุ ประเภทและผลกระทบต่อสุขภาพได้</p> <p>4. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพอันเป็นผลมาจาก</p>	<p>ใช้รูปแบบการสอนแบบกลุ่มสืบสวน โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ดังนี้</p> <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นปัญหาสำคัญระดับนานาชาติ ที่ทุกคนต้องร่วมมือกันป้องกันและแก้ไข ซึ่งในการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมนั้น จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้เป็นอย่างดี</p> <p>กระจ่างชัดเจน จึงจะปฏิบัติได้ถูกต้องและข้อความรู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้ประเด็นสำคัญหลายประเด็นด้วยกัน</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p><u>ขั้นที่ 1</u> ผู้สอนเสนอสถานการณ์ที่ท้าทายความคิดแก่ผู้เรียน โดยคำเเนิการสอนดังนี้</p>	<p>1. แผ่นใสภาพมลพิษสิ่งแวดล้อม 2-3 ภาพ และแผ่นใสหัวข้อสำหรับการศึกษาค้นคว้า พร้อมเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ</p> <p>2. แหล่งข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้า เช่น เอกสาร ตำรา ในห้องสมุด ผู้ทรงคุณวุฒิและแหล่งความรู้อื่นๆ</p>	<p>1. ประเมินจากผลการศึกษาค้นคว้าและวิธีการนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า</p> <p>2. สังเกตจากการซักถามปัญหาและการตอบคำถาม อภิปรายในการเรียนการสอน</p>	<p>ตามจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ ทั้ง 3 ด้าน ดังกล่าวข้างต้น</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น กับผู้เรียน
	<p>มลพิษสิ่งแวดล้อมได้</p> <p>5. กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวในการหลีกเลี่ยง จากพิษภัยของมลพิษสิ่งแวดล้อม และแนวทางในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดูภาพเกี่ยวกับมลพิษสิ่งแวดล้อม เช่น ภาพรถยนต์ควันดำกำลังวิ่งในท้องถนน ตำรวจจราจรต้องสวมหน้ากากป้องกันควันพิษ ภาพขยะในแม่น้ำลำคลอง เป็นต้น (ใช้แผ่นใส)</p> <p>2. ผู้สอนถามผู้เรียนว่าจากภาพที่ได้ดูนั้นผู้เรียนคิดถึงอะไรบ้าง (คาดว่าคำตอบจากผู้เรียนจะเกี่ยวข้องกับมลพิษสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำเสีย อากาศเสีย เป็นต้น) ผู้สอนเขียนคำตอบของผู้เรียนลงบนกระดานดำ</p> <p>3. ผู้สอนถามผู้เรียนต่อไปว่า จากคำตอบที่ผู้เรียนได้ช่วยกันตอบมา ที่ปรากฏอยู่บนกระดานดำนั้น เกี่ยวข้องกับสุขภาพของเราอย่างไร ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย (ผู้สอน</p>	<p>2. เอกสาร คำสอนเรื่อง สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ</p>		

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น กับผู้เรียน
		<p>อาจตั้งประเด็นคำถามเสริม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดและแสดงความคิดเห็นออกมาให้มากที่สุด)</p> <p>4. ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้ร่วมกันอภิปรายว่าในเรื่องของสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพนั้น มีประเด็นสำคัญอะไรบ้าง มีมลพิษสิ่งแวดล้อมประเภทใดบ้างที่ส่งผลต่อสุขภาพ ผู้สอนเขียนประเด็นเหล่านี้ลงในลงบนกระดานดำ</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ผู้สอนสำรวจปฏิกิริยาโต้ตอบและความสนใจของผู้เรียน โดยค่าเนในการสอนดังนี้</p> <p>1. ผู้สอนพยายามสร้างสถานการณ์ให้เกิดความสงสัยขึ้นในใจของผู้เรียน เพื่อให้เกิดความต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าหาข้อเท็จจริง เพื่อตอบข้อสงสัยของตนด้วย การถามคำถามผู้เรียนว่า จากข้อสรุปที่ผู้เรียนได้ช่วยกันกำหนดขึ้นแล้ว</p>			



สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น กับผู้เรียน
		<p>(ในข้อ 4 ของขั้นตอนที่ 1) ผู้เรียนเข้าใจได้อย่าง ไรรว่า ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในประเด็น ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอย่างดีจนแล้ว และ สามารถนำความรู้ความเข้าใจนั้นไปประยุกต์ใช้ใ การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งในการดูแลรักษาสิ่ง แวดล้อม และการดูแลตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อม เพราะเรื่องดังกล่าวนี้ เป็นเรื่องที่มีความสลับ ซับซ้อน และมีปัจจัยหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง ด้วย (ในขั้นตอนคาดว่าผู้เรียนจะมีความสงสัย เกิดขึ้นว่า ข้อความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องนี้ เป็นอย่างไร)</p> <p>2. ผู้สอนพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความ สงสัยและต้องการหาคำตอบมากขึ้น โดยการขอ ให้ผู้เรียนยกตัวอย่างการปฏิบัติในการดูแลตนเอง</p>			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น กับผู้เรียน
		<p>จากมลพิษสิ่งแวดล้อมด้านใดด้านหนึ่ง ตามประเด็น ข้อสรุปที่ผู้เรียนได้ชั่งน้ำหนักกันแล้วกัน (ในข้อ 4 ขึ้น ที่ 1) คาดว่าตัวอย่างที่ผู้เรียนเสนอมานั้น จะมีทั้ง ถูกและผิด</p> <p>3. ผู้สอนสรุปว่าในวันนี้ เราจะยังไม่สรุปว่า การปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองจากมลพิษสิ่ง แวดล้อม และการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ที่เราได้ ร่วมกันอภิปรายมานั้นถูกต้องหรือไม่อย่างไร เพราะสิ่งที่กล่าวมานั้นเป็นเพียงความคิดของแต่ละ คนที่เกิดจากประสบการณ์เดิม ยังไม่มีข้อมูลหรือ ที่ยืนยันแก่นั่นเองในการที่จะทำให้ได้คำตอบที่ ถูกต้องแน่นอนนั้น เราควรจะต้องศึกษาหาความรู้ที่ ถูกต้อง มีหลักฐานอ้างอิง ซึ่งการศึกษาค้นคว้านั้น สามารถศึกษาได้จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เช่น</p>			

สปีดคาเท	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้นกับผู้เรียน
		<p>จากเอกสาร ตำรา การสังเกต การสัมภาษณ์ ผู้รู้ เป็นต้น และในการศึกษาสิ่งใดก็ตาม หากเรา ได้ช่วยกันคิดช่วยกันศึกษาค้นคว้า จะทำให้เรา เข้าใจสิ่งนั้นอย่างลึกซึ้งและมองเห็นได้กว้างขึ้น ดังนั้น เราจึงควรช่วยกันศึกษาค้นคว้าโดยการแบ่ง กลุ่มไปศึกษา หัวข้อต่าง ๆ ที่เป็นประเด็นสำคัญ ของสุขภาพสิ่งแวดล้อมตามประเด็นดังต่อไปนี้ (ผู้ สอนเสนอหัวข้อสำหรับการศึกษาค้นคว้าโดยใช้ แผ่นใส)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มลพิษทางอากาศกับสุขภาพ 2. มลพิษทางน้ำกับสุขภาพ 3. มลพิษทางเสียงกับสุขภาพ 4. มลพิษด้านอื่น ๆ กับสุขภาพ 			

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด ขึ้น กับผู้เรียน
		<p>ขั้นที่ 3 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันกำหนด และ จัดระบบงานที่จะศึกษาค้นคว้า โดยดำเนินการ สอนดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเลือกหัวข้อที่สนใจร่วมกัน ทั้งหมด 4 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 8-10 คน 2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มวางแผนการ ศึกษาค้นคว้า โดยผู้สอนเป็นผู้ให้คำแนะนำในการ กำหนดขอบเขตของเนื้อหาที่จะศึกษา วิธีการศึกษา โดยเน้นวิธีการแบบกลุ่มสืบสวน แหล่งข้อมูลและวิธี การนำเสนอผลของการศึกษา พร้อมทั้งกำหนด เวลาสำหรับการศึกษาค้นคว้า 1 สัปดาห์ ใน ระหว่างการศึกษาค้นคว้า หากมีปัญหาหรือต้องการ คำแนะนำเพิ่มเติม ให้มาพบผู้สอนได้ 			

สปีดไลท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น กับผู้เรียน
		<p><u>ขั้นที่ 4</u> กลุ่มผู้เรียนแต่ละกลุ่มทำการศึกษาค้นคว้า ตามงานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>ในขั้นนี้ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มมาพบเพื่อปรึกษา ขอคำแนะนำเพิ่มเติม พร้อมทั้งรายงานความก้าวหน้าในการศึกษาค้นคว้า และเมื่อกลุ่มผู้เรียนได้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาวิชาเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนและกลุ่มผู้เรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนกำหนดวิธีการนำเสนอผลการศึกษาและสื่อต่าง ๆ ที่จะใช้ในการนำเสนอผลการศึกษานี้แก่ผู้เรียนทั้งชั้น</p> <p><u>ขั้นที่ 5</u> ผู้เรียนเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ผู้สอนวิเคราะห์และประเมินผลงานของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม โดยค่าเงินการสอนดังนี้ (ในสปีดไลท์ที่ 14)</p>			

สปีดไลท์	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะเกิด กับ ผู้เรียน
		<p>1. ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มรายงานผลการศึกษาค้นคว้าให้ผู้เรียนทั้งชั้น ให้เวลากลุ่มละ 15 นาที โดยรายงานทั้งวิธีการศึกษาและผลการศึกษาและให้เวลาอีกกลุ่มละ 10 นาที สำหรับการซักถามและอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>2. เมื่อรายงานทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนวิเคราะห์ผลของการศึกษาของแต่ละกลุ่ม และสรุปเนื้อหาที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าทั้งหมดอีกครั้ง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหาเพิ่มเติมได้</p>			

แผนที่ 6

เรื่อง การพัฒนาชีวิตที่ดี

เวลาการสอน 2 ชั่วโมง (1 สัปดาห์)

จุดมุ่งหมายการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกายกับสุขภาพทางจิตใจ หลักการพัฒนาจิตใจ การปรับตัวทางสังคม ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพจิต เพื่อการพัฒนาชีวิตที่ดี

แนวคิดและเนื้อหาสาระโดยสังเขป

แนวคิด

การพัฒนาชีวิตที่ดีนั้น จะต้องครอบคลุมทั้งการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ และการมีสุขภาพจิตดี รวมทั้งมีการปรับตัวในสังคมอย่างเหมาะสม การพัฒนาทางจิตใจและการปรับตัวในสังคม จะต้องเริ่มจากการเรียนรู้การปรับตัวทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ การมีเหตุผล และสามารถเผชิญกับความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ รวมทั้งสามารถเสริมสร้างการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดีได้

เนื้อหาสาระโดยสังเขป

1. ความสัมพันธ์ของสุขภาพร่างกาย และจิตใจ
2. การพัฒนาการทางจิตใจ
3. ความเครียดและผลของความเครียดต่อสุขภาพ
 - 3.1 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
 - 3.2 ระดับของความเครียด
 - 3.3 ระยะของความเครียด ปฏิกริยาโต้ตอบ และการปรับตัวของร่างกายเมื่อเกิดความเครียด
 - 3.4 ความเครียดกับความเจ็บป่วย
4. การเสริมสร้างการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านสุขภาพจิต

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
15	<p>1. อธิบายความสัมพันธ์ของสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจได้</p> <p>2. อธิบายความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตได้</p> <p>3. อธิบายหลักการของการพัฒนาจิตใจได้</p> <p>4. อธิบายลักษณะของความเครียดได้</p> <p>5. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความเครียดต่อสุขภาพได้</p>	<p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียดเพื่อผู้ให้ผู้เรียนเห็นว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องมีความสมดุลระหว่างสุขภาพกายกับสุขภาพจิตในเรื่องของสุขภาพร่างกายเราก็ได้เรียนกันไปแล้วในส่วนต่อไปนี้จะเน้นในเรื่องสุขภาพจิต</p> <p>2. <u>ขั้นสอน</u></p> <p>2.1 ผู้สอนขออาสาสมัครผู้เรียน 2 คน มอบหมายให้เล่าเรื่องที่ตนประทับใจมากที่สุด ให้กับเพื่อนในชั้นเรียนฟังโดยใช้เวลาคนละ 5 นาที ในระหว่างที่ผู้เรียนทั้ง 2 คนกำลังเตรียมตัว ผู้สอนนัดแนะกับผู้เรียนในห้องว่า ให้แสดงการขอรับบริการเล่าเรื่อง</p>	<p>1. แผ่นใสข้อความประกอบ การอธิบายพร้อมเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ</p> <p>2. เอกสารคำสอน เรื่อง การพัฒนาชีวิตที่ดี จำนวนเท่ากับจำนวนของผู้เรียน</p>	<p>1. การตอบคำถาม และการซักถามปัญหา</p> <p>2. ประเมินจากผลงานที่ได้รับมอบหมาย</p>	<p><u>ด้านความรู้</u> ความคิด <u>ความเข้าใจ</u> ผู้เรียนมีความเข้าใจในเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการพัฒนาทางจิตใจ ความเครียด และการผ่อนคลาย ความเครียด และหลักการและแนวทางการปฏิบัติในการรักษาสุขภาพจิต</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
	<p>6. กำหนดวิธีการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียด สำหรับตนเองได้อย่างเหมาะสม</p> <p>7. กำหนดวิธีการปฏิบัติตนในการเสริมสร้างการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพจิตได้</p>	<p>ของผู้เรียนคนหนึ่ง และไม่ยอมรับการเล่าเรื่องของผู้เรียนอีกคนหนึ่ง</p> <p>2.2 เชิญผู้เรียนที่ได้รับมอบหมายให้เล่าเรื่องเข้ามาเล่าทีละคน พร้อมกับสังเกตปฏิกิริยาของการได้รับการยอมรับ และการไม่ได้รับการยอมรับของผู้เรียนทั้ง 2 คน</p> <p>2.3 ผู้สอนถามความรู้สึกของผู้เรียนที่เล่าเรื่องทีละคนว่ามีความรู้สึกอย่างไรในการได้รับการยอมรับและไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน</p> <p>2.4 จากประเด็นของการยอมรับและการไม่ได้รับการยอมรับ ผู้สอนเชื่อมโยงเข้าสู่ประเด็นของเนื้อหาในเรื่องของการพัฒนาทางจิตใจ ควรเสริมสร้างบุคลิกภาพและการปรับตัวทางด้านจิตใจ การอภิปรายควรใช้การถาม-ตอบ</p>			<p><u>ด้านเจตคติ</u></p> <p>ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิตและการรักษาสุขภาพจิต</p> <p><u>ด้านทักษะ</u></p> <p>มีความสามารถในการประยุกต์ความรู้ความเข้าใจปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพจิตดีได้</p>

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
		<p>และให้ทางผู้เรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปประเด็นที่สำคัญ ๆ เพื่อให้ได้แนวคิดในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ ความเครียด และการผ่อนคลาย ความเครียด และหลักการดูแลสุขภาพจิต เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการรักษาสุขภาพจิตต่อไป</p> <p>3.2 ผู้สอนมอบหมายงานให้ผู้เรียนแต่ละคนไปสัมภาษณ์บุคคลที่เห็นว่า เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีหรือประสบความสำเร็จในชีวิตในประเด็นของการมองโลกและชีวิตการปรับตัวและการรักษาสุขภาพจิต แล้วสรุปเป็นรายงานมาส่งในการเรียนครั้งต่อไป แล้วมอบเอกสารคำสอนเรื่องการพัฒนาชีวิตที่ดีให้กับผู้เรียนทุกคน</p>			<p>ตระหนักถึงความ จิตและการรักษา สุขภาพจิต <u>ค่านักชะ</u> มีความสามารถ ในการประยุกต์ ความรู้ความเข้าใจ ไปใช้ในการ ปฏิบัติตัวให้มี สุขภาพจิตดีได้</p>

แผนที่ 7 การสรุปการเรียนรู้วิชาการดูแลสุขภาพตนเองและประเมินผลการเรียน

สัปดาห์ที่	จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ (เชิงพฤติกรรม)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การวัดและ ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะ เกิดขึ้นกับผู้เรียน
16	<p>1. เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการคิด วิเคราะห์และสังเคราะห์ในการศึกษาวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>2. เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>3. เพื่อประเมินผลการจัดการเรียนการสอนวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง</p>	<p>1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกัน ทบทวนแนวคิดและสาระสำคัญของเนื้อหาวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งหมดทุกหัวข้อ โดยวิธีการซักถาม และสรุปประเด็นสำคัญโดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที</p> <p>2. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบวัดเจตคติ (60 นาที)</p> <p>3. ให้ผู้เรียนประเมินผลการจัดการเรียนการสอนวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง (10 นาที)</p>	<p>1. แผ่นใสสรุปประเด็นสำคัญและแนวคิดต่าง ๆ พร้อมเครื่องฉายภาพนิ่งที่ระ</p> <p>2. แบบทดสอบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง พร้อมกระดาษคำตอบจำนวนเท่ากับจำนวนผู้เรียน</p> <p>3. แบบวัดเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง</p> <p>4. แบบประเมินผลการจัดการเรียนการสอนวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง</p>	<p>1. ประเมินจากคะแนนการทดสอบเป็นรายบุคคล</p> <p>2. ประเมินจากคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบของผู้เรียนทั้งกลุ่ม โดยเปรียบเทียบกับผลการทดสอบก่อนเรียน</p>	<p>1. ผู้เรียนมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงขึ้นก่อนการเรียน</p> <p>2. ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีขึ้นก่อนการเรียน</p>

ภาคผนวก

ตัวอย่าง

- ใบมอบหมายงาน
- ประเด็นการอภิปรายกลุ่มย่อย
- กรณีตัวอย่าง
- แบบทดสอบย่อย

ตัวอย่าง

ใบมอบหมายงาน

ในแผนการสอนแผนที่ 1

วิชา การดูแลสุขภาพตนเอง

งานครั้งที่ 1

ชื่อ.....สกุล.....รหัส.....

ให้ผู้เรียนไปสัมภาษณ์บุคคลที่ผู้เรียนเห็นว่ามีความสุขดี ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อ สกุล บุคคลที่ท่านสัมภาษณ์
2. เหตุที่ผู้ให้สัมภาษณ์ว่าบุคคลที่ท่านสัมภาษณ์นั้นมีความสุขดี

3. แนวคิดทางสุขภาพ

4. การปฏิบัติตัวเพื่อมีความสุขดี

5. มีปัจจัยอะไรบ้างที่เข้ามาเกี่ยวข้องที่ทำให้มีความสุขดี

ตัวอย่าง

ประเด็นการอภิปรายกลุ่มย่อย
เรื่องโภชนาการกับสุขภาพ

กลุ่มที่ 1

ประเด็นสำหรับการอภิปราย

อาหารมือเข้าและมือเย็นสำคัญอย่างไร

วิธีการอภิปราย

กลุ่ม สามารถเลือกวิธีการอภิปรายได้ตามที่ถนัด เช่น กำหนดให้มีหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ระบุให้สมาชิกในกลุ่มเสนอความคิดเห็น แล้วให้ช่วยกันสร้างข้อสรุป หรือวิธีการกำหนดให้ทุกคนเสนอความคิดเห็นเวียนกันไปจนครบทุกคน หรือวิธีการอื่น ๆ ที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสม

ประเด็นคำถาม

1. อาหารมือเข้าสำคัญและจำเป็นหรือไม่ เพราะอะไร
2. คนหนุ่มสาวสมัยนี้ มักละเลยการรับประทานอาหารเช้าเพราะเหตุใด
3. การไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างไร
4. อาหารมือเย็นมีความสำคัญมากกว่าอาหารมือเข้าหรือไม่ เพราะเหตุใด
5. มีวิธีการปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้ได้รับอาหารทุกมื้ออย่างถูกต้องเหมาะสม

กลุ่มที่ 2

ประเด็นสำหรับการอภิปราย

โรคอ้วนกับสุขภาพ

วิธีการอภิปราย

กลุ่ม สามารถเลือกวิธีการอภิปรายได้ตามที่ถนัด เช่น กำหนดให้มีหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ระบุให้สมาชิกในกลุ่มเสนอความคิดเห็น แล้วให้ช่วยกันสร้างข้อสรุป หรือวิธีการกำหนดให้ทุกคนเสนอความคิดเห็นเวียนกันไปจนครบทุกคน หรือวิธีการอื่น ๆ ที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสม

ประเด็นคำถาม

1. มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลทำให้เกิดโรคอ้วน
2. โรคอ้วนส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
3. มีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างใด ในการป้องกันโรคอ้วน และมีวิธีการควบคุมน้ำหนักตัวอย่างไร ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

กลุ่มที่ 3

ประเด็นสำหรับการอภิปราย

โรคขาดอาหารกับสุขภาพ

วิธีการอภิปราย

กลุ่ม สามารถเลือกวิธีการอภิปรายได้ตามที่ถนัด เช่น กำหนดให้มีหัวหน้ากลุ่ม เป็นผู้ระบุให้สมาชิกในกลุ่มเสนอความคิดเห็น แล้วให้ช่วยกันสร้างข้อสรุป หรือวิธีการกำหนดให้ทุกคนเสนอความคิดเห็นเวียนกันไปจนครบทุกคน หรือวิธีการอื่น ๆ ที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสม

ประเด็นคำถาม

1. มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลทำให้เกิดโรคขาดอาหาร โดยเฉพาะในวัยหนุ่มสาว
2. โรคขาดอาหารส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
3. มีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างใดในการป้องกันโรคขาดอาหาร

กลุ่มที่ 4

ประเด็นสำหรับการอภิปราย

ฟาสต์ฟู้ดกับสุขภาพ

วิธีการอภิปราย

กลุ่ม สามารถเลือกวิธีการอภิปรายได้ตามที่นัด เช่น กำหนดให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ระบุ
ให้สมาชิกในกลุ่มเสนอความคิดเห็น แล้วให้ช่วยกันสร้างข้อสรุป หรือวิธีการกำหนดให้ทุกคนเสนอ
ความคิดเห็นเวียนกันไปจนครบทุกคน หรือวิธีการอื่น ๆ ที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสม

ประเด็นคำถาม

1. ถ้ามีคนหนุ่มสาวจึงนิยมอาหารฟาสต์ฟู้ด
2. อาหารฟาสต์ฟู้ดส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างไร เพราะเหตุใด
3. จะสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องนี้ให้กับคนหนุ่มสาวในสังคมปัจจุบันนี้ได้อย่างไร

กลุ่มที่ 5

ประเด็นสำหรับการอภิปราย

อาหารมั่งส่วร็ดกับสุขภาพ

วิธีการอภิปราย

กลุ่ม สามารถเลือกวิธีการอภิปรายได้ตามที่ถนัด เช่น กำหนดให้มีหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ระบุให้สมาชิกในกลุ่มเสนอความคิดเห็น แล้วให้ช่วยกันสร้างข้อสรุป หรือวิธีการกำหนดให้ทุกคนเสนอความคิดเห็นเวียนกันไปจนครบทุกคน หรือวิธีการอื่น ๆ ที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสม

ประเด็นคำถาม

1. อาหารมั่งส่วร็ดส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างไร เพราะเหตุใด
2. ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนบางกลุ่มนิยมรับประทานอาหารมั่งส่วร็ด
3. จะสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องนี้ให้กับคนในสังคมปัจจุบันได้อย่างไร

ตัวอย่าง

กรณีตัวอย่าง

สำหรับการสอนในชั้นที่ 1 ของแผนการสอนแผนที่ 3

กรณีตัวอย่าง

นวลจิตต์ หญิงสาววัย 20 ปี เป็นบุตรสาวคนเคียวของครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างดี ครอบครัวหนึ่ง นวลจิตต์กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะมนุษยศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง นวลจิตต์ถูกอบรมเลี้ยงดูมาอย่างถนอม น้อม พ่อแม่คอยให้ความช่วยเหลือในเกือบทุกเรื่อง ทำให้เธอเป็นคนที่มีทัศนคติมั่นใจในตนเอง เธอเคยรู้สึกอยากเล่นกีฬาและอยู่ช้อมกีฬา กับเพื่อน ๆ ที่มหาวิทยาลัยตอนหลังเลิกเรียน แต่เธอก็ไม่กล้าเพราะกลัวจะบาดเจ็บ และกลัวว่าการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายนั้น จะทำให้เสียการเรียนเพราะเมื่อเล่นกีฬาแล้วจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อกลับไปบ้านก็จะมีไม่มีแรงดูหนังสือ ในวันหยุดบางวันกลุ่มเพื่อนมักจะมีกิจกรรมพิเศษที่มหาวิทยาลัย หรือไปทัศนศึกษาต่างจังหวัด นวลจิตต์อยากไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ บ้าง แต่ก็ไม่กล้าเพราะกลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุ ไม่นานใจว่าถ้าไปต่างจังหวัดแล้วจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกเช่นเดียวกับอยู่ที่บ้านหรือไม่ โดยเฉพาะห้องน้ำห้องส้วม ซึ่งโดยปกติถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ แล้ว นวลจิตต์จะไม่ยอมใช้ห้องน้ำห้องส้วมในสถานที่สาธารณะ เพราะกลัวติดเชื้อโรค โดยเฉพาะโรคเอดส์ ซึ่งเธอได้ยินว่ากำลังระบาคอย่าง มาก และติดต่อกันได้หลายทางซ้ำร้ายยังไม่มีทางรักษาอีกด้วย เธอจึงกลัวมาก การปฏิบัติตัวเช่นนี้ทำให้นวลจิตต์ไม่ค่อยมีเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนชายเพราะเธอมีความเชื่อว่า ถ้าคบเพื่อนชายจะทำให้เสียการเรียน ชีวิตประจำวันของนวลจิตต์จึงอยู่แต่กับการเรียน เรียน และเรียนเท่านั้น ในบางครั้ง นวลจิตต์เคยคิดว่าทำไมตัวเธอจึงไม่เหมือนเพื่อน ๆ ที่มีแต่ความแจ่มใส สนุกสนานร่าเริง มีสุขภาพแข็งแรง ทั้ง ๆ ที่ดูเหมือนว่าเพื่อน ๆ เหล่านั้นไม่ค่อยจะได้ดูแลเอาใจใส่ตัวเองเท่าใดนัก ซึ่งต่างจากตัวเธอเองที่คอยระมัดระวังตัวเองอย่างดี ไม่กล้าที่จะทำอะไรที่เป็นการเสี่ยงเลยสักนิดเดียว แต่ก็ดูเหมือนว่าเธอไม่แข็งแรงอย่างเพื่อน ๆ นวลจิตต์คิดว่าตัวเธอผิดปกติหรือไม่ และเธอควรจะทำปฏิบัติตัวอย่างไรดี

ตัวอย่าง

แบบทดสอบย่อย

เรื่อง สุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

แบบทดสอบข้อครั้งที่ 1

หน่วยที่ 1 เรื่อง สุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

ชื่อ-นามสกุล.....รหัส.....กลุ่ม.....เวลา 20 นาที

คำชี้แจง : แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบแบบอัตนัยประยุกต์ จำนวน 10 ข้อ มีค่าคะแนนข้อละ 2 คะแนน การตอบข้อสอบให้เขียนคำตอบ เฉพาะประเด็นที่สำคัญ ลงในแบบทดสอบนี้

ข้อสอบ

1. สุชาติพย์อายุ 20 ปี เรียนอยู่คณะเศรษฐศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง สุชาติพย์เห็นว่าการเล่นกีฬาเป็นเรื่องไร้สาระไม่จำเป็นและเสียเวลา เวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาคควรเอามาใช้ดูหนังสือจะดีกว่าเพราะว่าหน้าที่หลักของนักศึกษาในระดับนี้ คือการเรียนให้ดีที่สุด โดยปกติสุชาติพย์เป็นคนค่อนข้างเลือกอาหารมีอาหารหลายอย่างที่เธอไม่รับประทาน เช่น พวกผักสด ปลาสด เธอจึงมีร่างกายค่อนข้างผอมและเมื่อยออกแรงเพียงเล็กน้อยก็รู้สึกเหน็ดเหนื่อย เธอไม่สามารถขึ้นรถประจำทางมาเรียนได้ ต้องให้รถยนต์ที่บ้านมารับ-ส่งเป็นประจำ

จากสถานการณ์ข้างต้น จงตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 สุชาติพย์ มีเจตคติต่อเรื่องสุขภาพถูกต้องหรือไม่ อย่างไร

.....

1.2 ปัญหาทางสุขภาพของสุชาติพย์ คืออะไร

.....

1.3 ปัญหาสุขภาพของสุชาติพย์มีสาเหตุมาจากอะไร

.....

1.4 ปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อสภาวะสุขภาพของสุชาติพย์มากที่สุด

.....

2. ศิริศักดิ์อายุ 21 ปี คุณปู่ของศิริศักดิ์ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเสียชีวิตจากโรคดังกล่าวเมื่ออายุ 62 ปี ศิริศักดิ์ทราบว่าตัวเขามีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนอื่น ๆ เพราะโรคนี้สามารถถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม เขาจึงพยายามลดอัตราเสี่ยงจากการเป็นโรคนี้ โดยการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพอย่างดี เช่น ออกกำลังกายเป็นประจำ เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ไปรับบริการทางการแพทย์เมื่อจำเป็น และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยจากภาวะเสี่ยงต่าง ๆ

จากสถานการณ์ดังกล่าวจงตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 มีปัจจัยอะไรบ้างที่กำหนดสภาวะสุขภาพของศิริศักดิ์

.....
.....

2.2 ปัจจัยแต่ละอย่างดังกล่าวในข้อ 2.1 มีอิทธิพลในการกำหนดสภาวะสุขภาพในสัดส่วนที่แตกต่างกัน

.....
.....

3. รัชนิบลย์ เคยทราบมาว่า สุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการดูแลตนเองเป็นส่วนใหญ่ เธอจึงให้ความสนใจและดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ เมื่อสัปดาห์ที่แล้วเธอป่วยเป็นไข้หวัดอย่างแรง เธอจึงไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา แพทย์ได้ให้ยาเธอมารับประทานพร้อมกับให้คำแนะนำว่าควรพักผ่อนมาก ๆ ดื่มน้ำอุ่น รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ เธอก็ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ทุกประการ

จากสถานการณ์ดังกล่าว จงตอบคำถามต่อไปนี้

3.1 รัชนิบลย์มีความเข้าใจว่าการดูแลสุขภาพตนเอง คืออะไร

.....
.....

3.2 การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่ออะไร

.....
.....

3.3 การที่รัชชัญญ์ไปรับการรักษาจากแพทย์เมื่อป่วยเป็นโรคนี้ จัดเป็นการดูแลสุขภาพตนเองหรือไม่ ถ้าเป็น เป็นไปในลักษณะใด

.....
.....

3.4 การดูแลสุขภาพตนเองนั้นมีลักษณะ อะไรบ้าง

.....
.....

ตำรา

วิชาการดูแลสภาพตนเอง

คำนำ

มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมเรียกว่า สังคมมนุษย์ ซึ่งเริ่มจากสังคมครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และโลก การที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขนั้นบุคคลจะต้อง รู้จักตนเอง คือ รู้ว่าตนเป็นใคร มีหน้าที่บทบาทอย่างไร มีจุดดี จุดบกพร่องตรงไหน จะต้องแก้ไขปรับตัวเองอย่างไร ในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุขเป็นประการแรก ประการที่สองจะต้อง รู้จักคนอื่น คือ รู้จักคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้างในสังคมของเรา รู้ว่าคนเรามีความเหมือนและแตกต่างกัน มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน แต่ละคนมีหน้าที่และบทบาทแตกต่างกัน และประการสุดท้ายจะต้อง รู้จักสังคม คือ การที่เรารู้ว่าสังคมต่าง ๆ ก็เช่นเดียวกับคนที่จะต้องมีลักษณะเหมือนและลักษณะที่ต่างกัน สังคมแต่ละสังคมมีบทบาทต่อคนในสังคมและในทางกลับกัน คนมีหน้าที่และบทบาทต่อสังคมในลักษณะต่าง ๆ กันด้วย

ในทางสุขภาพก็เช่นเดียวกัน การที่บุคคลจะรักษาสุขภาพให้ดีได้นั้น ก็จะต้องรู้จักและเข้าใจตนเองว่า ขณะนี้ตนอยู่ในวัยใด สภาวะสุขภาพเป็นอย่างไร การที่จะดูแลรักษาสุขภาพให้ดีนั้นจะต้องพิจารณาองค์ประกอบและปัจจัยอะไรบ้าง ทั้งปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยภายนอก จึงจะรู้วิธีการปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดี และการที่มีสุขภาพดีนั้นไม่ใช่เอาแต่ตัวเองรอดเพียงคนเดียว จะต้องมีความรับผิดชอบต่อคนอื่น ๆ และสังคมด้วย จึงต้องมีความเข้าใจว่าคนในสังคมและสังคมเป็นอย่างไร มีสภาวะทางสุขภาพและปัญหาทางสุขภาพ รวมทั้งปัจจัยเอื้อและอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาพอย่างไรบ้าง จะให้ความช่วยเหลือคนอื่น ๆ และสังคมให้มีสุขภาพดีและมีสภาพแวดล้อมทางสังคมดีได้อย่างไร

หนังสือตำราเล่มนี้ เขียนขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้อ่านได้ใช้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาสุขภาพ ทั้งส่วนตนและสังคมสิ่งแวดล้อม โดยเขียนในลักษณะของการบูรณาการสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพเข้าด้วยกัน โดยเริ่มจากการมองสุขภาพว่ามีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับชีวิตของคนอื่นและสังคมอย่างไร มีปัจจัยอะไรบ้างที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และมี

หลักการและแนวคิดในการดูแลสุขภาพอย่างไร ส่วนต่อไปก็คือการพัฒนาสุขภาพตนเองเพราะการที่จะพัฒนาสุขภาพของคนอื่นและสังคมได้นั้น ต้องเริ่มที่ตนเองก่อนในการที่จะพัฒนาสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดีนั้น จะต้องรู้ว่าควรดำรงรักษาสุขภาพและการหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพนั้นจะคํงทำอย่างไร จากตนเองแล้วก็ไปสู่สังคม สังคมส่วนที่ใกล้ชิดกับตนเองมากที่สุดก็คือ ครอบครัว ในส่วนนี้จึงมีจุดเน้นอยู่ที่ว่าจะพัฒนาสุขภาพของครอบครัวได้อย่างไร และจากครอบครัวก็จะเชื่อมโยงไปสู่สังคม ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคมจะพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมให้ดีได้อย่างไร จะมีส่วนอย่างไรในการแก้ไขปัญหาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของสังคม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราเล่มนี้จะยังประโยชน์แก่มักษักรรวิษรนีโดยตรง และผู้อ่านทั่วไปในันที่จะเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาทางด้านสุขภาพอนามัย ทั้งส่วนคนและสังคมให้มีสุขภาพดีตลอดไป เพราะการที่ประเทศชาติจะก้าวหน้าในการพัฒนาได้ในทุก ๆ ด้านนั้นก็ขึ้นอยู่กับการมีทรัพยากรบุคคลของประเทศที่มีสุขภาพดี และมีสภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีด้วย

เรณูมาศ วิจิตรรัตนะ

เมษายน 2535

บทนำ

การมีสุขภาพดีและการมีอายุยืนยาว เป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน ด้วยความปรารถนานั้นมนุษย์จึงแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้มีสุขภาพดีและดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ความพยายามนี้มีตลอดมาตั้งแต่มีสังคมมนุษย์ ในปัจจุบันนี้เรื่องของชีวิต สุขภาพและการดูแลสุขภาพสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นความสนใจของคนส่วนใหญ่ แต่อย่างไรก็ตามเรื่องของสุขภาพจะมีจุดเน้นที่ต่างกันออกไปในแต่ละช่วงวัยของชีวิต และทั้งยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่นๆ ในสังคมอีกด้วย

วัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว นับเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่มีความสำคัญมากในแง่มุมมองของชีวิตและสุขภาพเพราะวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลง เป็นสะพานเชื่อมจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงนั้น มีความหลากหลายและกว้างมาก เมื่อเทียบกับอัตราการเปลี่ยนแปลงในเกือบทุกระดับขั้นการพัฒนาของชีวิต และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจน เช่นการเจริญเติบโตทางร่างกาย และการปรับตัวเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เป็นต้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม จิตวิทยา เช่นการปรากฏลักษณะความสนใจทางเพศ หรือลักษณะอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้กำหนดบทบาทใหม่ในสังคมให้กับกลุ่มคนในช่วงวัยดังกล่าว การสัมผัสกับรูปแบบใหม่ โอกาสต่าง ๆ การค้นหาเอกลักษณ์และค่านิยมของตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง การให้ความสำคัญกับวัยหนุ่มสาว การคบเพื่อน ความมีอิสระของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ การสำเร็จการศึกษา และการเริ่มอาชีพการงาน สิ่งเหล่านี้ คือระบบชีวิตของวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว

จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมานั้น มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพดังนี้

ประการแรกช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว เป็นช่วงเวลาที่พฤติกรรมซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ เริ่มต้นจากการเรียนรู้และทดลองด้วยตนเอง ซึ่งทั้งสองส่วนนี้มีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เช่น การใช้ยาเสพติดหรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยเวลาอันสมควร ในทางตรงข้ามถ้ามีการเรียนรู้ที่ถูกต้องพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก็จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อกำจัดพลังงานส่วนเกินจากอาหารที่รับประทานเข้าไป

ประการที่สอง มีเหตุผลต่าง ๆ ทางด้านสังคมและจิตวิทยาที่มีอิทธิพลและควบคุมโอกาสของการเกิดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การให้คุณค่า ความเชื่อ ทศนคติ แรงจูงใจ การควบคุมบุคลิกภาพ การยอมรับตนเอง และวิธีการดำเนินชีวิตทั่ว ๆ ไปล้วนแต่เป็นสิ่งที่หลอมรวมให้ชีวิตของวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ที่ชี้ให้เห็นว่า วัยดังกล่าวเป็นหัวใจสำคัญ สำหรับการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ประการที่สาม การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมของวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้โดยตัวของมันเองถึงสุขภาพในวิถีทางที่สำคัญหลาย ๆ ทาง การที่วัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวมารวมกลุ่มกัน โดยเป็นอิสระจากครอบครัวและแสดงบทบาทที่สำคัญ มีพฤติกรรมที่มีแนวโน้มจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น การใช้ยาเสพติด คมเหล้า ขับรถยนต์ และจักรยานยนต์ เป็นต้น ดังนั้น สิ่งแวดล้อมของวัยรุ่นซึ่งกำลังมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาด้วยตัวของมันเอง จะมีผลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากกฎเกณฑ์ของสังคม ซึ่งไม่ต้องสงสัยเลยว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นข้อบ่งชี้ว่าวัยรุ่นต้องมีการปรับตัวในสังคม

ประการที่สี่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งในส่วนบุคคลและสังคมเป็นแรงกดดัน ของการปรับตัวของวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว

ประการที่ห้า ความไม่เป็นไปในแนวเดียวกันของการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น กับกฎเกณฑ์และความคาดหวังของสังคม และแม้แต่ความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองก่อให้เกิดความเครียดและเป็นปัญหาต่อสุขภาพ

ด้วยลักษณะดังกล่าว วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงทางสุขภาพสูงซึ่งความเสี่ยงทางสุขภาพในวัยรุ่นจะหมายถึง ผลที่เกิดตามมาอย่างเฉียบพลันในวัยรุ่น เช่น การขับรถยนต์ภายหลังดื่มสุราแล้วเกิดอุบัติเหตุ และผลที่สืบเนื่องไปถึงช่วงหลังวัยรุ่น คือ ในวัยผู้ใหญ่ และวัยต่อ ๆ มา

ของชีวิต เช่น ผลจากโรคอ้วน การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรือหมายถึง ภัยซึ่งรวมถึงผลในปัจจุบันและในอนาคต เช่น พิษภัยจากการสูบบุหรี่ หรือการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือ การดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ในระหว่าง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

เมื่อมองถึงคุณลักษณะของชีวิต ของคนในภาพรวมความคิดของภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ ควรจะสะท้อนให้เห็นถึงความสมดุล ระหว่างพฤติกรรมที่มีผลเสียต่อสุขภาพและพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพจึงควรได้รับการพิจารณาในแง่มุมต่าง ๆ กัน และวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงทางสุขภาพสูงมากจึงควรที่จะพิจารณาทั้งในส่วนย่อย และส่วนใหญ่ของภัยต่อสุขภาพ

เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุแรกของการตายและการไร้สมรรถภาพในช่วงวัยที่อายุ 15 - 24 ปี พบว่าเป็นผลมาจากพฤติกรรมที่ส่วนใหญ่มีรูปแบบของพฤติกรรมของความรุนแรง เช่น อุบัติเหตุบนท้องถนน การฆ่าตัวตาย และการฆาตกรรม ซึ่งพบว่าในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา อุบัติเหตุทางรถยนต์เพิ่มขึ้นมากกว่า 40 % ซึ่งไม่เฉพาะแต่ทำให้เสียชีวิตเท่านั้น แต่รวมถึงความพิการทุพพลภาพ ซึ่งทำให้กลายเป็นบุคคลที่ไร้ความสามารถ และเป็นภาระต่อสังคมด้วย ในการพิจารณาเรื่องอุบัติเหตุ โดยเฉพาะอุบัติเหตุทางรถยนต์ ซึ่งจะต้องพิจารณาถึงปัจจัยรวมอย่างอื่น ประกอบด้วย เช่น อัลกอฮอล์ ยาเสพติด เป็นต้น นอกจากนั้นการฆ่าตัวตายซึ่งสาเหตุลำดับที่สามของสาเหตุการตายในช่วงวัยนี้ แสดงให้เห็นถึงปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า และดื่มเหลว ในการเผชิญปัญหาและแรงกดดันจากสภาพแวดล้อม

ภัยต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากสูบบุหรี่ ก็อาจมีความสัมพันธ์กับ การเกิดมะเร็ง และโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ควรคำนึงถึงมากถึงผลสำหรับช่วงวัยต่อไปของชีวิต มากกว่าในวัยรุ่นเอง อย่างไรก็ตามการสูบบุหรี่มักจะเริ่มต้นในวัยรุ่น และเมื่อได้ เริ่มต้นสูบบุหรี่แล้วจะเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เลิกได้ยาก

การมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นอีกแง่มุมหนึ่งซึ่งส่งผลต่อภัยของสุขภาพ ส่วนใหญ่เกิดจากความไม่ตั้งใจและจะมีผลลัพธ์ที่ไม่ได้คาดคิด ประการแรกก็คือ การตั้งครรภ์ และการเกิด การติดเชื้อ

โรคติดต่อเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลต่อภัยของสุขภาพในแง่ของการทำแท้ง หรือการเป็นมารดาตั้งแต่ วัยรุ่นที่ยังไม่มีความพร้อม ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงสูงในแง่ของความไม่มั่นคงของครอบครัวได้รับการ ศึกษาน้อย มีประสบการณ์การทำงานไม่เพียงพอ มีเงินรายได้น้อย

สำหรับในแง่มุมมองของพฤติกรรมที่มีผลเสียต่อสุขภาพได้แก่ ภัยที่เกิดขึ้นจากโรค ระบบหัวใจและหลอดเลือด ในช่วงต่อมาของชีวิต ซึ่งเป็นผลมาจาก การสูบบุหรี่ โรคอ้วนจากการ รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ในทางตรงข้ามในการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่นพบว่า มีน้อยมาก พฤติกรรมที่ลดภาวะเสี่ยงและส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน อุบัติเหตุ เช่นสวมหมวกกันน็อคในขณะที่ขับขี่รถจักรยานยนต์ ใช้เข็มฉีดยาในขณะฉีดหรือฉีดยาฉีด ปฏิบัติตัว ตามหลักการของการควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การควบคุมตนเองกับการที่จะไม่เข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษภัยต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การลดความเครียดให้น้อยลง เป็นต้น ซึ่งหากมีสิ่งเหล่านี้เพียงพอ คนในวัยรุ่นและวัยรุ่นหนุ่มสาวก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และส่งผลถึงภาวะการมีสุขภาพที่ดี ในช่วงวัยต่อมาของชีวิตด้วย

ผลงานวิจัยหลายชิ้น ได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่พบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง จะมีพฤติกรรมร่วมกันหลาย ๆ ลักษณะที่ส่งผลเสีย ต่อสุขภาพ เช่น ผู้ที่เสพยาสูบ มักจะมีพฤติกรรมการร่วมเพศก่อนวัยเวลาอันสมควร หรือผู้ที่ดื่มสุราก็จะมีพฤติกรรมร่วมเพศในลักษณะเดียวกัน และยังพบว่าบางกลุ่มใช้กัญชา และ/หรือ ยาเสพติด ชนิดอื่นร่วมกับบุหรี่ และแอลกอฮอล์อีกด้วย ในทางตรงข้ามยังพบว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพสูง มักจะมีพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ที่สังคมยอมรับน้อยมาก เช่น การเข้าร่วมพิธีกรรมทาง ศาสนา การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

จึงมีข้อเสนอแนะว่า เมื่อพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ มีส่วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้และการทดลองด้วยตนเอง จึงควรจัด โอกาสให้กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นหนุ่มสาว ได้เรียนรู้ ถึงพฤติกรรมที่ถูกต้อง และการฝึกปฏิบัติที่จะก่อให้เกิด

เกิดภาวะสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมและพิจารณาการตามวัยและปัจจัยองค์ประกอบอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องรวมทั้งการสร้างสำนึกที่ว่า สุขภาพที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์เป็นกำไรชีวิตอย่างยิ่ง ในหนังสือเล่มนี้จึงได้เสนอแนะแนวทางการปฏิบัติสำหรับการสร้างเสริมภาวะสุขภาพดีให้กับวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวโดยเน้นการดูแลสุขภาพตนเองเป็นประเด็นสำคัญ เพราะความแนวคิดหลักทางสุขภาพเชื่อว่า สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนและคนทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองในการดูแลสุขภาพของตนเอง

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ครอบคลุมประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โดยเริ่มจากการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเป็นสาระสำคัญประเด็นแรก ประเด็นที่สอง เป็นเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง และลดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ อันได้แก่ อุบัติเหตุและเหตุร้ายแรง โรคติดต่อทางสังคม ยาและสิ่งเสพติด รวมทั้งโรคหรือภาวะการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน ประเด็นสำคัญประการที่สาม คือ เรื่องของครอบครัวเพราะครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดของการมีชีวิตอยู่ ของ มนุษย์ และประเด็นสุดท้าย อยู่บนแนวคิดที่ว่ามนุษย์ต้องอยู่ในสังคม การดูแลสุขภาพและภาวะเสี่ยงคนและครอบครัวนั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของสังคม สิ่งแวดล้อมด้วย ประเด็นสุดท้ายนี้ จึงเป็นเรื่องของสุขภาพของสังคมสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเรียบเรียงเนื้อหาทั้งหมด ใช้กับการบูรณาการ แล้วเรียบเรียงขึ้นเป็นหน่วย ดังรายละเอียดในส่วนต่อไป

หน่วยที่ 1

สุขภาพและการดูแลสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการในการดูแลสุขภาพ มีเจตคติที่ดีในเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพและการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองได้
2. อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
3. วิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพได้
4. วิเคราะห์ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ ได้
5. กำหนดแนวปฏิบัติในการรักษาสุขภาพสำหรับตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดี

แนวคิด

สุขภาพเป็นองค์ประกอบและเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของการดำรงชีวิตของมนุษย์ สุขภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคน สังคมและสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพสุขภาพจึงเป็นพฤติกรรมและข้อกำหนดเบื้องต้นของการดำรงรักษา และการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นการนำไปสู่การมีสุขภาพดี

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

ความหมาย

สุขภาพเป็นลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ชน มนุษย์ทุกคนในโลกไม่ว่าจะมีความแตกต่างกันทางเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อมั่นทางการเมือง ฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคม ย่อมมีสิทธิ์จะได้รับความคุ้มครอง เพื่อให้มีสุขภาพในระดับอันสมควร (ประกอบ ตูจินดา, 2524:1) เนื่องจากสุขภาพเป็นรากฐานแห่งการมีชีวิตของมนุษย์ และย่อมได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมจากสภาพสังคมที่มนุษย์อาศัยอยู่

เราอาจจะเคยรู้จักบุคคลที่จัดว่ามีสุขภาพดี โดยพิจารณาจากสิ่งที่ปรากฏให้เห็นหรือพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออก เช่น มีความกระฉับกระเฉงในการเล่นกีฬา อาจจะเดินมาโรงเรียน วิ่งมาเป็นระยะทางไกล หรือถีบจักรยานเพื่อออกกำลังกาย จากลักษณะภายนอกอาจจะมองดูว่าเป็นบุคคลแข็งแรง มีพลังงานมาก สามารถที่จะเผชิญกับแรงกดดันจากกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้โดยไม่แสดงให้เห็นถึงความเหนื่อยหรือมีความเครียด สามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะที่เป็นมิตรได้อย่างดีในสังคม และสามารถคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้าได้เป็นอย่างดี จากลักษณะดังกล่าวนี้ อาจกล่าวได้ว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพดีก็ได้

สุขภาพ (Health) ในความหมายที่แท้จริงนั้นคืออย่างไร มีผู้ให้ความหมายของสุขภาพไว้หลายลักษณะด้วยกัน กล่าวคือ คำว่า "สุขภาพ" (Health) สามารถนำไปใช้ได้หลายลักษณะ ในอดีตคำว่าสุขภาพมีความหมายแต่เพียงว่าบุคคลที่มีสุขภาพดีคือ บุคคลที่อยู่ในภาวะที่ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรค (diseases or illness) แต่ในปัจจุบันสุขภาพมีความหมายถึงสภาวะความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมีใช้เพียงแต่ปราศจากโรคหรือไม่มีความพิการเท่านั้น แต่หมายถึงการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างดีด้วย (World Health Organization, 1979) นอกจากนี้สุขภาพในความหมายของคุณภาพชีวิต สุขภาพหมายถึง คุณภาพของชีวิตที่เป็นผลมาจากการกระทำหน้าที่ทั้งหมดของบุคคล ในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้น ซึ่งทำให้เขาดำเนิน

ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และมีความสุขในสังคม (Johns and others, 1970:8)

จากความหมายของสุขภาพดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นถึงภาวะสุขภาพของบุคคล คือภาวะของการเป็นอยู่ที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (well-being) ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมาจาก การปรับตัวที่ดีของบุคคล ซึ่งการปรับตัวนี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ขอบเขตของสุขภาพ

คน สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Human being) มีลักษณะของความเป็นมนุษย์ที่หลอมรวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน (Holistic) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ (สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2534) การมีสุขภาพดีและการเจ็บป่วย เป็นลักษณะต่อเนื่อง (Health and Illness as continuum) ซึ่งแสดงให้เห็นดังนี้

แผนภูมิที่ 1 ลักษณะต่อเนื่องของสุขภาพดีกับการเจ็บป่วย



บนเส้นตรงของการมีสุขภาพดีและการเจ็บป่วย ยังไม่มีผู้ใดสามารถกำหนดลงไปอย่างชัดเจนว่า ตรงไหนคือจุดแบ่งระหว่างการมีสุขภาพดีและการเจ็บป่วย ซึ่งการเจ็บป่วยหมายถึง การรู้สึกไม่สบาย การป่วยหรือการมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย และการเจ็บป่วยของบุคคลอาจมีต้นกำเนิดมาจากร่างกายหรือจิตใจก็ได้ ซึ่งการเจ็บป่วยทั้ง 2 ประเภท มีความสัมพันธ์ และส่งผลกระทบซึ่งกันและกันอยู่เสมอ (ประนอม โอทกานนท์, 2531:15-16) และผลที่ตามมาจากการเจ็บป่วยก็คือ การมีสุขภาพไม่ดี (Unhealthy)

สาเหตุของการเจ็บป่วยซึ่งเรียกว่า ตัวกระตุ้น (Stressor) จำแนกได้ดังนี้

1. ตัวกระตุ้นที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลคือพันธุกรรม
2. ตัวกระตุ้นที่เป็นปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม และตัวกระตุ้นภายนอก ประกอบด้วย
 - 2.1 ปัจจัยทางกายภาพและสารเคมี
 - 2.2 เชื้อโรค
 - 2.3 ปัจจัยทางจิตวิทยา
 - 2.4 วัฒนธรรม
 - 2.5 สิ่งแวดล้อม

จากสาเหตุของการเจ็บป่วยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ปัญหาสุขภาพมิใช่เป็นปัญหาเฉพาะแต่ทางวิชาการแพทย์ แต่ยังเป็นปัญหาที่อาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ได้อีก เช่นปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและการเมือง นอกจากนี้ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นผลมาจากพันธุกรรม แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถควบคุมได้โดยสังคมมนุษย์ รวมทั้งเกิดจากพฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์ด้วย จึงเห็นได้ว่า มีปัจจัยหลายประการที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคล การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้นไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยเพียงอย่างเดียวแต่เกิดเป็นผลร่วมจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างประกอบกัน ซึ่งจากการศึกษาทำให้กล่าวได้ว่า มีปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคล 4 ประการ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ปัจจัยเชิงชีววิทยาคือพันธุกรรม สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ และคุณภาพของการให้บริการทางสุขภาพ ซึ่งปัจจัยแต่ละอย่างมีอิทธิพลในการเป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพของบุคคลในปริมาณที่แตกต่างกัน ดังแสดงในแผนภูมิข้างล่างนี้

แผนภูมิที่ 2 ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพของบุคคล



(Getchell and others, 1987:78)

ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคล

1. พฤติกรรมสุขภาพ

คำว่าพฤติกรรมสุขภาพ ในอีกอย่างหนึ่งมีผู้ใช้คำว่า พฤติกรรมอนามัย (Health behaviors) ก็มี โดยความหมายแล้วหมายถึง คุณสมบัติต่าง ๆ ของบุคคล เช่น ความเชื่อ

ความคาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยม การรับรู้ และองค์รวมความรู้อื่น ๆ นอกจากนี้ยังรวมทั้ง ลักษณะบุคลิกภาพ ความรู้สึก อารมณ์ ลักษณะอุปนิสัย และรูปแบบพฤติกรรมที่ปรากฏเด่นชัด การกระทำและนิสัยซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ และการป้องกันสุขภาพ (มัลลิกา มัติโก, 2533:18) หรืออาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตน สุขภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์ เป็นองค์รวมของความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติซึ่งแต่ละด้านมีความหมายดังนี้

ในด้านความรู้ หมายถึงความสามารถในการจำได้ หรือระลึกได้ถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ได้รับรู้มา ซึ่งแบ่งออกเป็นความรู้เฉพาะเรื่องเฉพาะอย่าง ความรู้เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความหมาย ทฤษฎี กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นต้น ระดับของพฤติกรรมที่จัดอยู่ในกลุ่มของความรู้คือ

1. ความเข้าใจ ซึ่งนำมาใช้ในการแปลความหมาย ให้ความหมาย คาดคะเน และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

2. การวิเคราะห์ เป็นขั้นหนึ่งของพฤติกรรมทางด้านพุทธิปัญญา ซึ่งทำให้สามารถแยกแยะองค์ประกอบของปัญหา หรือประสบการณ์ออกเป็นส่วน ๆ เพื่อทำความเข้าใจอย่างละเอียด และเห็นความสำคัญที่แน่ชัดขององค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งเล็งเห็นหลักของการผสมผสานระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้น

3. การสังเคราะห์ คือความสามารถในการนำเอาส่วนประกอบย่อย ๆ หลาย ๆ ส่วน มารวมกันเข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างที่แน่ชัด กล่าวคือ สามารถนำเอาประสบการณ์เก่า มารวมเข้ากับประสบการณ์ใหม่ แล้วสร้างเป็นแบบแผนหรือหลักสำหรับการปฏิบัติอย่างมีระเบียบแบบแผน (มัลลิกา มัติโก, 2534:13)

ในส่วนของทัศนคติซึ่งเป็นความรู้สึก ท้าที่ การให้คุณค่า การรับรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงปรับปรุง ค่านิยมที่ยึดถืออยู่ พฤติกรรมด้านนี้ยากต่อการอธิบายและการวัด เพราะเกิดขึ้น

ภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก็คือ การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (self concept) การที่บุคคลมองตนเองและบทบาทของตนเองในชีวิตได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง คือรู้ว่าตัวเราเป็นใคร มีหน้าที่และบทบาทอย่างไร เมื่อบุคคลมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้องแล้ว บุคคลนั้นก็สามารที่จะมองเห็นและเข้าใจถึงจุดดีและจุดอ่อนของตนเอง บุคคลที่ไม่สามารถมองเห็นข้อผิดพลาดของตนเองนั้น กำลังมองเห็นตนเองแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น ถ้าภาพของตนเองไม่ชัดเจนแล้วการมองโลกรอบ ๆ ตัวก็ดูเหมือนว่าจะไม่ตรงตามความเป็นจริงเช่นเดียวกัน

การมีแนวคิดต่อตนเองในเชิงบวก หรือมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสำคัญเช่นเดียวกับการรับรู้ต่อตนเองอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การชื่นชมยินดีกับคุณลักษณะที่ดีของตนเอง มีความยินดีและตั้งใจในการทำงาน การยอมรับความผิดพลาดของตนเองนั้น หมายความว่าบุคคลนั้นยอมรับตนเอง การยอมรับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้วย (Getchell and others, 1987:8)

การเกิดพฤติกรรมด้านทัศนคติ แบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. การรับรู้
2. การตอบสนอง
3. การให้ค่า
4. การจัดกลุ่มค่า
5. การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

(Fishbein and Ajzen, 1975 อ้างในมัลลิกา มัติโก, 2534:13)

สำหรับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นการแสดงออกที่เห็นได้ หรือสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ พฤติกรรมที่แสดงออกนี้อาจเป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้ปฏิบัติในทันที แต่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในอนาคตต่อไป ซึ่งพฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมา จะสามารถวัดหรือประเมินได้ง่าย

การปฏิบัติของบุคคลเป็นผลมาจากทัศนคติและองค์รวมของความรู้ต่าง ๆ

พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเป็นตัวกำหนดหรือส่งผลต่อสุขภาพในหลายลักษณะ ที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องก่อให้เกิดความยืนยาวของชีวิต ซึ่งความยืนยาวของชีวิต (Life expectancy) หรือช่วงชีวิตของคน หมายถึง การวัดค่าเฉลี่ยของจำนวนปีที่กลุ่มคนถูกคาดคะเนว่าจะมีชีวิตอยู่ โดยทั่วไปแล้ว คนที่เกิดในยุคปัจจุบันจะมีช่วงชีวิตยืนยาวมากกว่าคนในอดีตเนื่องจากคนในปัจจุบันมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องมากขึ้น เช่น ตั้งแต่ปี 2443 ช่วงชีวิตของคนโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่า 26 ปี คือเพิ่มจาก 47 ปี สำหรับผู้ที่เกิดในปี 2443 เป็น 74 ปีในปี 2524 เป็นต้น ช่วงชีวิตของคนเป็นดัชนีตัวหนึ่งที่ใช้ให้เห็นถึงภาวะสุขภาพของคนในสังคม กล่าวคือ การมีช่วงชีวิตยืนยาวเป็นสิ่งที่แสดงว่ามีสุขภาพดี

ในอีกลักษณะหนึ่ง พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องจะช่วยลดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ (Health Risks) ซึ่งหมายถึงโอกาสหรือความเป็นไปได้ที่สิ่งที่ไม่ดีอาจจะเกิดขึ้นได้ และมีผลเสียต่อสุขภาพ ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพได้แก่ การเกิดอุบัติเหตุและอุบัติเหตุ การใช้สิ่งเสพติด และการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ ซึ่งรายละเอียดในเรื่องเหล่านี้จะได้กล่าวโดยลำดับไป

สิ่งที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพ หากบุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดี เพราะพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยที่ขึ้นอยู่กับตนเอง เราจึงสามารถควบคุมได้มากกว่าปัจจัยอื่น ๆ

ปัจจัยอีก 3 ประการที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพคือ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และคุณภาพของการบริการทางสุขภาพ

2. พันธุกรรม (Heredity) บางครั้งความสามารถในการป้องกันโรคของเราถูกจำกัดโดยพันธุกรรม และองค์ประกอบส่วนบุคคลอื่น ๆ พันธุกรรมคือการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ทางชีววิทยาจากพ่อแม่ไปสู่ลูกหลาน ถ้าคนในครอบครัวของเราหลาย ๆ คน ตายด้วยโรคหัวใจ ตัวเราก็อาจจะป้องกันโรคหัวใจได้น้อยกว่าคนอื่น ๆ ที่สมาชิกในครอบครัวของเขาไม่ได้เจ็บป่วย

หรือตายด้วยโรคหัวใจ ในบางครั้ง การด้อยความสามารถหรือความผิดปกติจะทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าพันธุกรรมหรือสภาวะทางกายภาพ เราไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด แต่เราก็สามารถทำให้สุขภาพของเราดีขึ้นได้โดยพฤติกรรมสุขภาพ

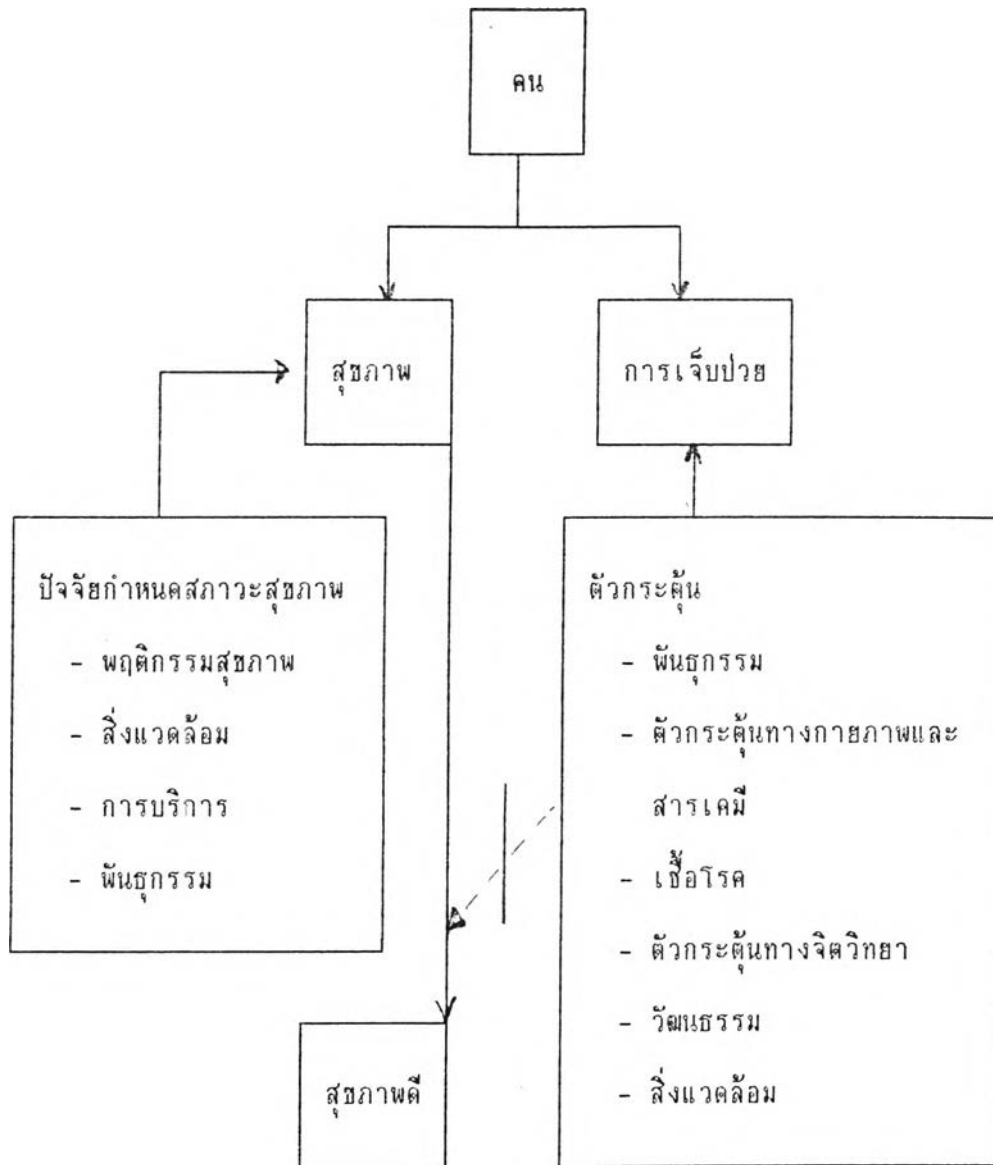
3. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) คือสิ่งที่ไม่มีชีวิตที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เช่นสถานที่ที่เราอาศัยอยู่ การทำงานหรือการเล่น การกระทำทางสุขภาพในสภาพแวดล้อมทางกายภาพ อาจจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล สภาพทางอากาศอาจทำให้โอกาสในการเป็นโรคปอดเพิ่มมากขึ้น หรือโอกาสในการเกิดความผิดปกติในปอดมีมากขึ้น เช่นโรคหืด นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่ามลภาวะทางอากาศอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งด้วย และน้ำหรืออาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคก็มีผลต่อสุขภาพของบุคคล คือทำให้เกิดโรคหรือภาวะการเจ็บป่วย ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงตัวอย่างของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล

4. การบริการทางสุขภาพ (Health care services) คุณภาพของการให้บริการในสถานสุขภาพ จะเป็นตัวช่วยกำหนดคุณภาพของสุขภาพของบุคคลด้วย ถ้าเราไปรับบริการทางการแพทย์ และทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เราก็อาจจะป้องกันปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น การตรวจพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจะทำให้รักษาได้ง่าย หรือการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ประเมินสภาวะสุขภาพได้ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สภาวะสุขภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 4 ประการ ดังกล่าวแล้ว และปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการกำหนดสภาวะสุขภาพ ก็คือ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ดังนั้น หากบุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องก็จะทำให้มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพดี

จากความหมายและขอบเขตของสุขภาพ รวมทั้งปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพ เมื่อพิจารณาในเชิงความสัมพันธ์แล้ว จะเห็นว่า คน สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งแสดงให้เห็นได้ดังนี้

แผนภูมิที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างคน สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม



จากแผนภูมิตั้งต้น จะเห็นได้ว่า สภาวะสุขภาพของบุคคลหนึ่ง มีทั้งสุขภาพดี และการเจ็บป่วย แม้ไม่อาจแบ่งแยกสภาวะทั้ง 2 อย่างนี้ได้ชัดเจน แต่เราก็สามารถส่งเสริมให้มีสุขภาพดีได้ จากการส่งเสริมปัจจัยที่กำหนดสภาวะสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การจัดสิ่งแวดล้อมที่ดี และการจัดให้มีบริการทางสุขภาพที่ดีด้วย ซึ่งก็หมายถึง การกำจัดสาเหตุของการเจ็บป่วยให้หมดไป หรือลดน้อยลงให้เหลือน้อยที่สุดจากปัจจัยหรือสาเหตุที่

เราไม่สามารถควบคุมได้ คือ พันธุกรรมเท่านั้น ในลักษณะดังกล่าวนี้ จึงเป็นการพัฒนาสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต

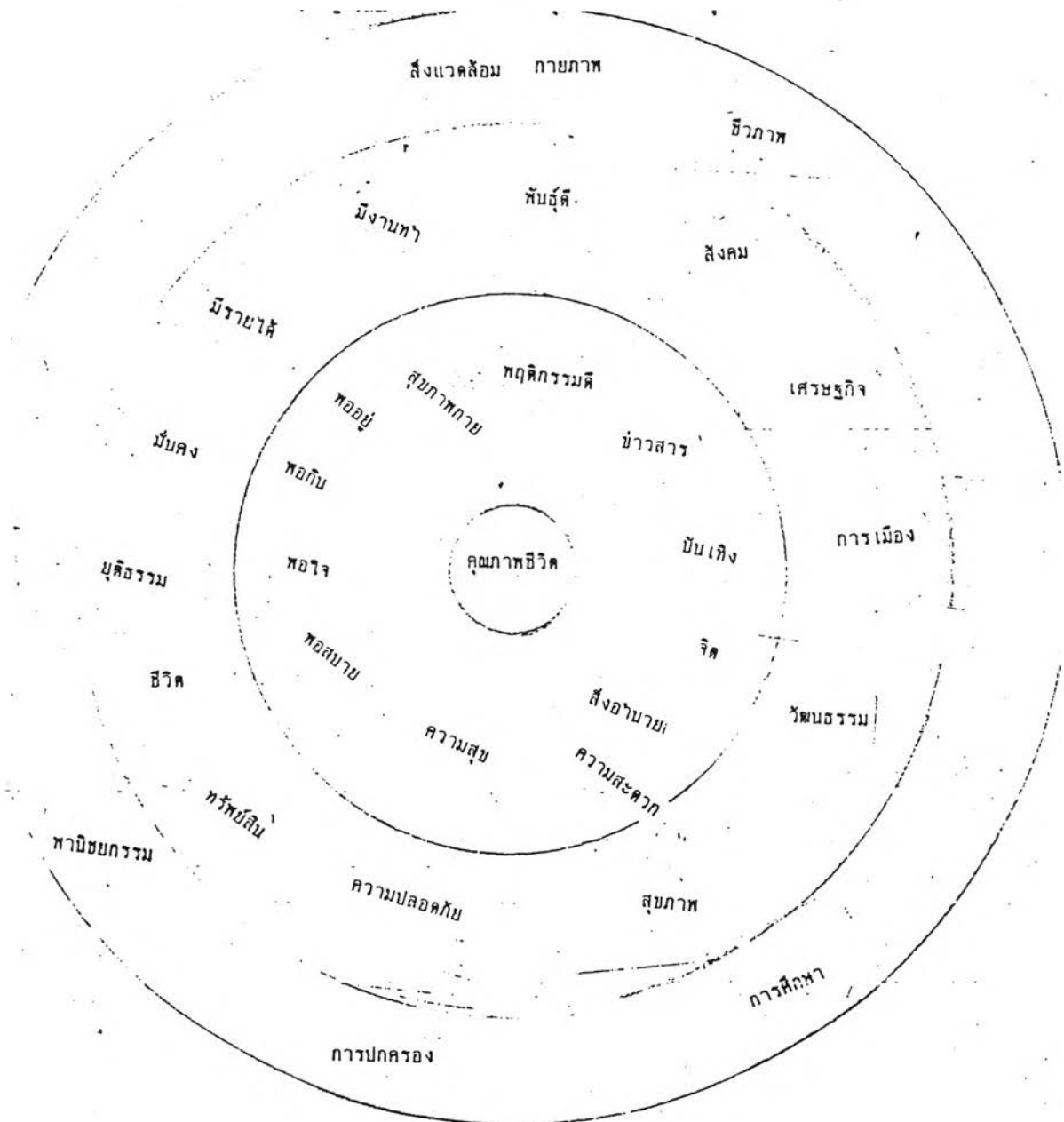
ยังไม่มีผู้ใดได้ให้ความหมายที่ชัดเจนของคุณภาพชีวิต แต่โดยทั่วไปแล้ว คุณภาพชีวิต คือชีวิตที่ดี การมีชีวิตที่ดี ก็คือการมีปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เพราะถ้าไม่มีทั้ง 4 อย่างนี้ ก็คงมีชีวิตที่ดีไม่ได้ (จรัสสุวรรณเวลา, 2533) และหากพิจารณาปัจจัยทั้ง 4 แล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญแก่การดำรงชีวิตและสุขภาพ ได้มีการกำหนดตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตโดยจำแนกออกเป็น 6 หมวด คือ (ESCAP, 1990)

1. สุขภาพอนามัย ประกอบด้วย อายุขัยเฉลี่ย การเจ็บป่วย การตาย โภชนาการ และอุบัติเหตุ
2. ชีวิตที่ภาคภูมิใจ (Intellectual Life) ประกอบด้วย การอ่านออกเขียนได้ การศึกษาในระบบการศึกษาตลอดชีวิต การเข้าถึงวัฒนธรรมและชีวิตที่มีคุณค่าทางจิตใจ
3. ชีวิตทำงาน (Work Life) ประกอบด้วย สภาพการจ้างงาน อุบัติเหตุจากการทำงาน ความขัดแย้งในอุตสาหกรรม และสภาพการทำงาน
4. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ประกอบด้วยที่อยู่อาศัย การคมนาคม และบริการสาธารณะ สภาพแวดล้อมธรรมชาติ
5. ชีวิตครอบครัว (Family Life) ประกอบด้วย เด็ก เยาวชน คนชรา และความรุนแรงในครอบครัว
6. ชีวิตในชุมชน (Community Life) ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในสังคม การมีส่วนร่วมทางการเมือง การเรียกร้องสิทธิ และการทำร้ายร่างกาย

จะเห็นได้ว่าสุขภาพอนามัยเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่สำคัญประการหนึ่งและเรื่องของสุขภาพ

ในลักษณะที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตนั้น มีความสัมพันธ์กับปัจจัยองค์ประกอบอื่น ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิ ต่อไปนี้

แผนภูมิที่ 4 ความสัมพันธ์ของสุขภาพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต



(จรัส สุวรรณเวลา, 2533)

สุขภาพเป็นองค์ประกอบที่หลอมรวมในคุณภาพชีวิตแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องเน้นการพัฒนาสุขภาพ โดยเน้นการให้ประชาชนมีคุณภาพ มีสุขภาพแข็งแรง มีความรู้ในการรักษาสุขภาพ และสามารถดูแลและแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ด้วยตนเอง การที่จะพัฒนาให้บรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าวได้นั้น จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด และหลักการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของคนประมาณเจ็ดพันคน พบว่าพฤติกรรมสุขภาพ 7 ประการ ที่ส่งเสริมสุขภาพและมีแนวโน้มว่าจะทำให้ช่วงชีวิตยืนยาวขึ้น คือ

1. การพักผ่อนโดยการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
2. รับประทานอาหารเข้าทุกวัน
3. ไม่รับประทานอาหารหรือรับประทานอาหารจุกจิกน้อยมากในระหว่างมื้ออาหาร
4. ควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่สม่ำเสมอ
5. ไม่สูบบุหรี่
6. ดื่มสุราเล็กน้อยหรือไม่ดื่มเลย
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

บุคคลที่มีพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวทั้งหมด หรือส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์มากกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวน้อย หรือไม่เลย บุคคลที่มีสุขภาพดีจะสามารถเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้ และบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีแนวคิดหรือการรับรู้ต่อตนเอง (Self-concept) ที่ดี ซึ่งนั่นก็คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งที่มาพร้อม ๆ กับการดำรงชีวิตของมนุษยชาติ เพียงแต่เราไม่ได้ตระหนักอย่างชัดเจนถึงความสำคัญของสิ่งนี้ ปัจจุบันการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากมีแนวคิดว่าการป้องกันดีกว่าการบำบัดรักษา จึงจำเป็นที่คนควร จะเรียนรู้ว่าการป้องกันความเจ็บป่วยให้กับตนเองและครอบครัวจะทำได้อย่างไร ลดความรุนแรง ของโรคต่าง ๆ ได้หรือไม่ และเพิ่มความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้ อย่างไร ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เป็นไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ โดยเฉพาะการพัฒนา อย่างรวดเร็วทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา ได้ส่งผลต่อ สังคมในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านความเป็นอยู่ วิถีการดำเนินชีวิต และเศรษฐกิจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่ง ผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่ทำให้คนต้องปรับเปลี่ยนแนวคิดและวิถีการดำเนินชีวิตใน การดูแลสุขภาพสุขภาพให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตัวอย่างที่เห็นได้ ชัดเจนถึงผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมต่อสุขภาพ ได้แก่ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีใน การคิดค้นสื่อสาร ที่ทำให้คนในทุก ๆ ส่วนของโลกสามารถมองเห็นและได้ยินเสียงของกันและ กันได้ ทำให้ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ สิ่งแวดล้อม การเกิดโรคใหม่ ๆ รวมทั้งวิถี การดูแลสุขภาพสุขภาพของคนในส่วนต่าง ๆ ของโลก ทำให้คนมีการปรับเปลี่ยนแนวความคิด และพฤติกรรมสุขภาพตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารนั้น ๆ นอกจากนี้ การหลั่งทิ้งของวัฒนธรรม ตะวันตก โดยเฉพาะวัฒนธรรมวัยรุ่น ได้ส่งผลกระทบอย่างมากต่อวิถีการดำเนินชีวิต และเป็น สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของปัญหาสังคม รวมทั้งปัญหาสุขภาพในสังคมอีกด้วย

นอกจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตในการดูแลสุขภาพ สุขภาพดังกล่าวแล้ว แรงผลักดันที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งที่ทำให้คนต้องหันมาสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองก็คือ แนวคิดทางด้านสุขภาพที่เน้นการให้ประชาชนมีคุณภาพมีสุขภาพแข็งแรง มีความรู้ในการรักษาสุขภาพ และสามารถดูแลและแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ด้วยตนเองนั้น ถูกกำหนด

เป็นนโยบายทางด้านสาธารณสุขของประเทศไทย ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พร้อมทั้งได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่าให้ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดีถ้วนหน้าในปี 2543 จากเป้าหมายนี้ ทำให้รูปแบบของการดำเนินงานด้านสุขภาพเปลี่ยนจากการให้บริการด้านการรักษา มาเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ได้ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งรวมถึงความสามารถในการ เผชิญหน้า และแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมด้วย

ความหมายของการดูแลสุขภาพตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเอง (Self-care or Self health care) เป็นคำที่นำมาใช้ในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องเมื่อประมาณสองทศวรรษที่ผ่านมา และได้ให้ความสนใจในเชิงของรูปธรรมมากขึ้นในช่วงทศวรรษนี้ โดยสืบเนื่องมาจากแนวคิดที่ว่าสุขภาพเริ่มจากบุคคล ครอบครัว โรงเรียนหรือที่ทำงาน จึงจะสามารถบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าได้ นอกจากนี้ แนวคิดในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองยังมาจากแนวคิดพื้นฐาน ดังนี้ (เอ่อมพร ทองกระจาย, 2533:45-46)

1. สุขภาพและความเจ็บป่วย เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับสังคม ฉะนั้นการดูแลจัดการด้านสุขภาพและความเจ็บป่วย จึงเป็นสิทธิและหน้าที่ของประชาชน ครอบครัว และชุมชน

2. สุขภาพและความเจ็บป่วย จัดอยู่ในขอบข่ายทางวัฒนธรรม บุคคลแต่ละคนย่อมมีวิถีที่จะแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันออกไป แม้ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาโรคภัยไข้เจ็บเดียวกัน ทั้งนี้แต่ละบุคคลมีประสบการณ์ ค่านิยมและแนวคิด ความเชื่อเรื่องสุขภาพ และความเจ็บป่วยแตกต่างกันไป

3. ในชุมชนทุกชุมชน การแก้ปัญหาเรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วยถูกกำหนดไว้แล้วโดยกฎเกณฑ์ของสังคม สังคมจะเป็นผู้ระบุและตัดสินว่าใครป่วย ป่วยเป็นอะไร และ

ควรรักษาอย่างไร ดังนั้น การเยียวยาจึงเป็นเรื่องชุมชน และบุคคลมากกว่า

4. บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ยังกระจายไปไม่ถึงประชาชน โดยเฉพาะในชนบท เป็นบริการที่มีราคาแพงและไม่สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างแท้จริง จึงมีความจำเป็นที่บุคคลจะต้องมีการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองดังกล่าว

5. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเอง จะเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อการพึ่งตนเอง ควบคุมตนเองและรับผิดชอบตนเอง ตลอดจนการอยู่ในอาณัติของแพทย์ให้น้อยลง (เอ่อมพร ทองกระจ่าง, 2533:45-46)

การดูแลสุขภาพตนเองนั้น เป็นกระบวนการที่ประชาชนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อันได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันสุขภาพ และการพิเคราะห์โรค รวมทั้งการรักษาในชั้นปฐมภูมิได้ด้วยตนเอง จากแนวคิดดังกล่าวนี้จำแนกบทบาทการดูแลสุขภาพตนเองได้ว่าประกอบด้วย (เอ่อมพร ทองกระจ่าง, 2533:47)

1. การทำนุบำรุงรักษาสุขภาพของตน
2. การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ
3. การวินิจฉัยความผิดปกติ หรือพยากรณ์สภาพที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง
4. การรักษาตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ รวมถึงการใช้ยา
5. การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาที่วิชาชีพทางการแพทย์ และสาธารณสุข ได้จัดให้ และการมีส่วนร่วมหรือตัดสินใจต่อแผนการรักษาพยาบาล

จากแนวคิดดังกล่าวสามารถประมวลเป็นความหมายของการดูแลสุขภาพตนเอง ได้ดังนี้ (เอ่อมพร ทองกระจ่าง, 2533:49)

1. การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่ประชากรสามารถทำกิจกรรมต่างที่

เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผดุงรักษาภาวะสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาตนเอง ซึ่งรวมความไปถึงการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ ภายหลังการเจ็บป่วย กระบวนการดูแลสุขภาพตนเองนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตลอดชีวิตของบุคคล ไม่ได้เกิดเฉพาะครั้งคราว

2. การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นระบบการบริการสุขภาพขั้นปฐมภูมิ เป็นฐานล่างสุด หรือนัยหนึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของระบบบริการสาธารณสุขซึ่งบริการสาธารณสุขที่ทำให้โดยรัฐ หรือวิชาชีพทุกระดับนั้น จำเป็นต้องให้สอดคล้องกับสภาพการณ์และศักยภาพการดูแลสุขภาพตนเองของประชากรอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาจากสภาพของสังคมและขีดความสามารถในการให้บริการทางสุขภาพด้วย

ลักษณะพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

จากความหมายของการดูแลสุขภาพด้วยตนเองดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพด้วยตนเองนั้น เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมอนามัย หรือพฤติกรรมสุขภาพในภาวะปกติ (Health behavior)
2. พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกว่าผิดปกติ หรือเจ็บป่วย (Illness behavior)
3. พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเป็นผู้ป่วย (Sick role behavior)

พฤติกรรมแต่ละลักษณะมีรายละเอียด ดังนี้

1. พฤติกรรมอนามัย หรือพฤติกรรมสุขภาพในภาวะปกติ (Health behavior) หมายถึง พฤติกรรม ที่บุคคลกระทำในขณะที่รู้สึกว่าตนเองเป็นปกติดี ไม่ได้มีความผิดปกติหรือ

เจ็บป่วย การกระทำในลักษณะดังกล่าวนี้ มีจุดมุ่งหมายหลัก 2 ประการ คือ

1.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมให้ตนเองและสังคมมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่อย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย การพักผ่อน รวมทั้งการทำงานอย่างเหมาะสมกับสภาพของตนเอง

1.2 เพื่อป้องกันการเกิดโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ (Health Prevention) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่กระทำเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ความผิดปกติ รวมทั้งอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น การไปตรวจร่างกายประจำปี การสวมหมวกกันน็อคในขณะขับรถจักรยานยนต์ หรือการรัดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถหรือนั่งรถยนต์ เป็นต้น

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อรู้สึกว่ามี ความผิดปกติ หรือเจ็บป่วย (Illness behavior) เป็นพฤติกรรมที่คนกระทำเมื่อรู้ตัวว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น รู้สึกปวดศีรษะทั้งวัน ทุกวัน ตนเองเริ่มรู้สึกว่าผิดปกติจะทำอย่างไรดี อาจไปซื้อยามารับประทาน ไปหาแพทย์เพื่อตรวจรักษา หรือแม้แต่ปรึกษากับเพื่อนหรือพ่อแม่ ในเรื่องของความผิดปกติที่เกิดขึ้น ก็จัดเป็นพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในลักษณะดังกล่าวนี้ พฤติกรรมการดูแลตนเองในภาวะที่ผิดปกติ จึงแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนคือ การรับรู้ (Perceive) ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น และการมีพฤติกรรมเกิดขึ้น (Take action) กับความผิดปกตินั้น ๆ จากตัวอย่างที่กล่าวข้างต้น การรับรู้ก็คือ การรู้ตัวว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น คือทำไม่ปวดหัวทั้งวันและทุกวัน และเมื่อรับรู้แล้วก็จะต้องกระทำอะไรสิ่งอย่างเพื่อแก้ไขความผิดปกตินั้น เช่น ไปปรึกษาแพทย์ ปรึกษาพ่อแม่ เป็นต้น

3. พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย และได้รับการกำหนดว่าเป็นผู้ป่วย (Sick role behavior) จัดเป็นการดูแลตนเองเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย (Therapeutic self-care) หมายถึง พฤติกรรมการดูแลตนเองของบุคคลที่กระทำในขณะที่ตนเจ็บป่วย โดยได้รับรู้จาก

การตรวจของแพทย์แล้ว เป็นพฤติกรรมที่ทำตามคำสั่งหรือคำแนะนำของผู้ให้การรักษา เช่น เมื่อไปหาแพทย์แล้ว แพทย์บอกว่าเราเป็นหวัดอย่างรุนแรง ต้องนอนพัก 3 วัน ต้องไม่ดื่มน้ำเย็น ให้ดื่มน้ำอุ่นมากๆ รักษาร่างกายให้อบอุ่น พร้อมทั้งรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง เราก็ปฏิบัติตามตามนั้น อันนี้ก็ เป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยที่กระทำเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย

จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทั้ง 3 ลักษณะ มีความสัมพันธ์ต่อเนื้องกัน โดยเริ่มจากการดูแลตนเองในภาวะปกติ ไปจนถึงการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยทั้ง 3 ลักษณะดังกล่าวแล้ว มีจุดมุ่งหมายสำคัญก็คือ การดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีนั่นเอง ซึ่งจะกล่าวได้ว่า เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่บุคคลจะต้องเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะในสภาพความเป็นจริงแล้ว พฤติกรรมการดูแลตนเองมีทั้งลักษณะที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง บางเรื่องเป็นการปฏิบัติตามความเชื่อที่สืบทอดกันมา เช่น ในบางท้องถิ่นเวลาที่จะนำเด็กเล็ก ๆ ออกไปนอกบ้าน แม่ของเด็กก็จะเอาฝุ่นที่หัวแม่เท้าป้ายที่หน้าผากเด็ก โดยเชื่อว่าการกระทำเช่นนั้นจะทำให้เด็กสกปรก ไม่น่ารัก ภูติผีจะไล่ไม่เหินความน่ารักของเด็ก จะไล่ไม่มาเอาเด็กไป อันนี้ก็ เป็นพฤติกรรมการดูแลเพื่อปกป้องเด็ก แต่มันไม่ถูกต้องเพราะการกระทำดังกล่าวอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็ก เช่น อาจได้รับเชื้อโรคจากฝุ่นที่เอามาป้าย แล้วทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองนั้นมีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ที่สำคัญได้แก่ ประการแรกคือ แนวปฏิบัติที่คนส่วนใหญ่กระทำกัน อาจเป็นการกระทำที่ปฏิบัติต่อเนื้องกันเรื่อยมา อาจถูกต้องหรือไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการในปัจจุบันก็ได้ นอกจากนี้ ก็อาจมีปัจจัยการปฏิบัติแบบดั้งเดิมก็คล้ายกับลักษณะที่กล่าวประการแรกคือ อาจถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็ได้

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองนั้น มีปัจจัยที่เป็นแนวปฏิบัติของคนส่วนใหญ่ในสังคมซึ่งปฏิบัติสืบทอดกันมาดังกล่าวแล้วนั้น การปฏิบัตินั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้แนวคิดและรูปแบบของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเปลี่ยนไป ซึ่งจะเห็น



ได้ชัดเจนจากการเปรียบเทียบแนวคิด และลักษณะของการดูแลสุขภาพตนเองในสมัยก่อนกับสมัยปัจจุบัน ได้ดังนี้ (Hill and Smith, 1985:4-5)

<u>ลักษณะการดูแลสุขภาพในอดีต</u>	<u>ลักษณะการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน</u>
1. ให้ความสำคัญตามอาการ/ภาวะการเจ็บป่วย	1. แสวงหารูปแบบและสาเหตุ เพื่อให้การรักษา การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น
2. เน้นความเฉพาะเจาะจง (อาการเจ็บป่วยเท่านั้น)	2. บูรณาการสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเข้าด้วยกัน คือพิจารณาความเป็นบุคคลโดยส่วนรวม
3. เน้นที่ประสิทธิภาพของการรักษา	3. เน้นที่คุณค่าของความเป็นมนุษย์
4. ความเจ็บป่วยและโรคที่เกิดขึ้น เป็นความเลวร้ายทั้งหมด	4. ความเจ็บป่วยและโรคที่เกิดขึ้นเป็นข้อมูลเกี่ยวกับการขาดความสมดุล และความไม่สอดคล้องกัน
5. การแก้ไขภาวะการเจ็บป่วยจะเริ่มด้วยการใช้ยา และการผ่าตัด	5. การแก้ไขในภาวะการเจ็บป่วย จะเน้นการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมบนแนวคิดของการรักษาสุขภาพในภาวะปกติ (เช่น ให้อาหาร พักผ่อน ออกกกำลังกายที่เหมาะสม)
6. ร่างกายของมนุษย์ถูกมองว่ามีลักษณะเหมือนเครื่องจักรที่ซ่อมแซมได้ตลอดเวลา	6. ร่างกายมนุษย์ถูกมองว่าเป็นระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่ในบริบทของส่วนอื่น ๆ ด้วย
7. โรคหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้น ถูกมอง	7. โรคหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นถูกมองว่า

ลักษณะการดูแลสุขภาพในอดีต

- ว่าเป็นสิ่งซึ่งมีอยู่โดยจริงจัง
8. เน้นที่การกำจัดอาการของโรคหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นให้หมดไป
 9. ถือว่าวิชาชีพมีอำนาจในการให้บริการสุขภาพ
 10. ร่างกายและจิตใจ แยกออกจากกัน ถ้ามีการเจ็บป่วยทางจิต ก็เป็นเรื่องของจิตใจ และต้องรักษาโดยจิตแพทย์
 11. จิตใจเป็นองค์ประกอบที่ 2 ของการเจ็บป่วยของร่างกาย
 12. ข้อมูลเชิงปริมาณ เช่น (ผลการทดสอบ วันที่) เป็นสิ่งที่ใช้เป็นพินิจพินาอันดับแรก
 13. ไม่เน้น "การป้องกัน" เช่น วิตามิน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การให้ภูมิคุ้มกันโรค ไม่สูบบุหรี่

ลักษณะการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน

- เป็นกระบวนการ
8. เน้นที่การบรรลุ การเป็นอยู่ที่ดีและมีสุขภาพดีที่สุด
 9. วิชาชีพเป็นผู้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ
 10. ร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณา ร่วมกัน เพราะแยกจากกันไม่ได้ ภาวะการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จะต้องได้รับการดูแลทางสุขภาพทั้งหมด
 11. จิตใจเป็นองค์ประกอบอันดับแรก หรือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญเท่ากัน ของการเจ็บป่วย
 12. ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้ เป็นสิ่งที่พินิจพินาอันดับแรก
 13. "การป้องกัน" เทียบกันได้กับการมีสุขภาพดีทั้งหมด : การทำงาน ความสัมพันธ์ เป้าหมาย ร่างกาย จิตวิญญาณ

หลักการดูแลสุขภาพตนเอง

การที่บุคคลจะสามารถดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดีนั้น ต้องมีบทบาทที่สำคัญ 4

ประการ คือ

1. การดำรงรักษาสุขภาพ
2. การป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วยรวมทั้งความผิดปกติต่าง ๆ
3. การวินิจฉัยตนเอง การให้ยาตนเองและการรักษาตนเอง
4. การมีส่วนร่วมในการรับบริการทางสุขภาพ

1. การดำรงรักษาสุขภาพ (Health maintainance) คือพฤติกรรมหรือกิจกรรมใด ๆ ซึ่งส่งผลในการมีชีวิตยืนยาวขึ้น หรือส่งผลในการเพิ่มคุณภาพชีวิต การดำรงรักษาสุขภาพไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะที่ปัญหาสุขภาพ หรือการเจ็บป่วย แต่เน้นที่รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) และเน้นที่การปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพที่ก่อให้เกิดประโยชน์โดยทั่วไป

2. การป้องกันโรค (Disease prevention) หมายถึง พฤติกรรมเฉพาะ หรือกิจกรรม ซึ่งกระทำโดยตั้งใจเพื่อป้องกันการเกิดหรือการแพร่กระจายโรค การป้องกันโรคมมี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นแรก : การหลีกเลี่ยงการเกิดโรค

ขั้นที่สอง : ให้ความสำคัญและรักษาโรคก่อนจะมีการทำลายที่สำคัญเกิดขึ้น หรือก่อนที่โรคจะรุกรามมากขึ้น

ขั้นที่สาม : ป้องกันอันตรายหรือความพิการที่เป็นผลมาจากโรคที่เกิดขึ้น การป้องกันโรค ได้รับการยอมรับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ในการดำรงรักษาสุขภาพ

3. การวินิจฉัยตนเอง การให้ยาตนเองและการรักษาตนเอง (Self-diagnosis, self-medication and self-treatment) ทักษะเหล่านี้คาบเกี่ยวกับการดำรงรักษาสุขภาพ และการป้องกันโรค

บุคคลมักจะปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้เป็นอย่างดี บุคคลจำนวนมากมีความรู้สึกว่าเขา มีความสุขสบายอย่างสมบูรณ์ ในการวินิจฉัยอาการไอของตนเอง อาการหวัด และอาการเจ็บคอ และเลือกกินยาและรักษาตนเอง จากการศึกษาของ Williamson (Hill and Smith, 1985:15) ได้แสดงให้เห็นว่า เมื่อบุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ 16% ของคนทั่วไปไม่ทำอะไรเลย (อยู่เฉย ๆ) 63% ใช้การดูแลตนเองเพียงอย่างเดียว 12% ใช้การดูแลตนเองร่วมกับการไปพบแพทย์ทั่วไป 8% ไปพบแพทย์เพียงอย่างเดียว และ 1% ไปรับบริการการรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งแสดงว่าจำนวนคนถึง 75% ใช้การดูแลตนเองโดยการวินิจฉัยให้ยาและรักษาตนเอง

4. การมีส่วนร่วมในการรับบริการทางสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะตัดสินใจได้ว่า เมื่อใดควรไปรับบริการทางสุขภาพ และควรไปรับบริการทางสุขภาพที่ใดที่เหมาะสมกับตนเอง

อย่างไรก็ตาม ในการที่บุคคลจะกระทำตามบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างดีนั้น จำเป็นต้องมีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. มีความรู้ ทักษะ ความรับผิดชอบ และความต้องการในการดูแลสุขภาพตนเอง
2. มีแรงจูงใจ และพลังที่เพียงพอสำหรับการเริ่มต้นและการกระทำอย่างต่อเนื่อง ในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อการบรรลุถึงเป้าหมายของการมีสุขภาพดี ทั้งส่วนตน ครอบครัว ชุมชน และสังคม
3. เห็นความสำคัญของปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและ

นำมาพิจารณาปรับพฤติกรรมสุขภาพให้สอดคล้องกับปัจจัยดังกล่าวนั้น

4. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับสภาพสังคม ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักการที่ถูกต้อง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและเป็นรากฐานของการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีเป้าหมายหลักอย่างเดียวกัน คือต้องการมีสุขภาพดี ในสภาพการณ์ของสังคมปัจจุบัน การที่จะมีสุขภาพดีได้นั้น ขึ้นกับตัวของคุณคนที่จะต้องมีความเจตคติที่ดีและถูกต้องในเรื่องสุขภาพและการดูแลสุขภาพ โดยตระหนักว่า สุขภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของคุณภาพชีวิต และในการที่บุคคลจะมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างดีนั้น จะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการในการดูแลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อสภาวะสุขภาพ รวมทั้งลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถนำมากำหนดแนวทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเองต่อไป

หน่วยที่ 2

โภชนาการกับสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องอาหารและปัญหาสุขภาพทางโภชนาการ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านโภชนาการ และมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในด้านโภชนาการ

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านอาหาร เพื่อเสริมสร้างสุขภาพได้
2. อธิบายเกี่ยวกับความต้องการอาหารและการบริโภคอาหารเพื่อการรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
3. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้
4. กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวทางด้านโภชนาการเพื่อให้มีสุขภาพดีได้

แนวคิด

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพในด้านการส่งเสริมความสมบูรณ์ทางร่างกายและความพร้อมของสมรรถนะทางกาย ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้ได้รับอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็น การได้อาหารที่ถูกต้องจึงหมายถึง การดูแลสุขภาพที่ดี ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจว่าอาหารและพฤติกรรมการบริโภคจะต้องดำเนินไปร่วมกับปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจด้วย

อาหารกับความต้องการของร่างกาย

อาหารเป็นความต้องการพื้นฐาน 1 ใน 4 ของการมีชีวิตอยู่รอด ปฏิกริยาของความต้องการอาหารเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิด สิ่งให้เห็นเด่นชัดคือ การที่ทารกดูคนมมารดา ซึ่งแสดงถึงความต้องการอาหาร อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งความสำคัญนั้นไม่เพียงแต่ชนิดและปริมาณของอาหารที่ร่างกายต้องการเท่านั้น แต่รวมถึงความสำคัญในการที่เราได้รับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมอีกด้วย

การที่อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายนั้น เพราะร่างกายนำสารอาหารที่ได้จากอาหารที่รับประทานเข้าไป ไปใช้ประโยชน์ 3 ทาง คือ

1. สำหรับให้เซลล์และเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ได้ใช้ในภาวะปกติ เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ ซึ่งแสดงถึงการดำรงชีวิตอยู่
2. ร่างกายต้องการอาหารเพื่อนำไปสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และซ่อมแซมเนื้อเยื่อในส่วนที่สึกหรือให้กลับคืนสภาพ ในลักษณะนี้คือ อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย
3. ในกิจกรรมบางอย่างที่กระทำเพื่อการส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ เช่น การออกกำลังกาย จำเป็นต้องได้รับอาหารในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ ในลักษณะนี้ อาหารจึงจำเป็นสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ

การที่อาหารจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายทั้ง 3 ลักษณะดังกล่าวนี้ ก็โดยการที่อาหารที่รับประทานเข้าไปถูกย่อย และเปลี่ยนเป็นพลังงานในร่างกาย โดยกระบวนการที่เรียกว่า Oxidation คือการที่สารอาหารถูกรวมกับออกซิเจน เพื่อสร้างพลังงาน พลังงานที่ร่างกายต้องการจะเปลี่ยนแปรไปตามลักษณะและปริมาณของกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำ และช่วงวัยของบุคคล เช่นถ้ามีกิจกรรมมาก ร่างกายก็จะเผาผลาญอาหารเป็นจำนวนมาก เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอสำหรับการกระทำกิจกรรม และเมื่อพิจารณาช่วงวัยของบุคคล เราพบว่าในช่วงวัยรุ่น

และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงวัยที่ต้องการปริมาณอาหารมากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายสูง มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นอย่างมาก เช่น ระบบสืบพันธุ์ มีการพัฒนาเต็มที่ ประกอบกับช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงวัยที่มีกิจกรรมต่าง ๆ มาก โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องใช้กำลัง เช่น การเล่นกีฬา การทำงาน จึงเป็นช่วงวัยที่มีความต้องการพลังงานจากสารอาหารมากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ โดยเฉลี่ยแล้วผู้ชายในวัยนี้จะต้องการพลังงานจากสารอาหารประมาณวันละ 3800 แคลอรี และผู้หญิงในวัยเดียวกันจะต้องการพลังงานจากสารอาหารประมาณวันละ 2500 แคลอรี และเมื่อพิจารณาความต้องการพลังงานในแต่ละมือ ผู้ชายและผู้หญิงมีความต้องการพลังงานดังนี้

อายุ (ปี)		ความต้องการพลังงานใน 1 มือ
ชาย	20-59	900 กิโลกรัมแคลอรี
	60 ⁺	750 กิโลกรัมแคลอรี
หญิง	20-59	650 กิโลกรัมแคลอรี
	60 ⁺	600 กิโลกรัมแคลอรี

(กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2532)

ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารอย่างเพียงพอ สำหรับการสร้างพลังงานในปริมาณดังกล่าว การกำหนดอาหารในแต่ละวันจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพื่อที่จะประมาณได้ว่าร่างกายจะได้รับสารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ ทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ ในการกำหนดอาหารจะต้องพิจารณาสิ่งต่อไปนี้

1. ความสมดุลทางด้านปริมาณและคุณค่าของสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย
2. สามารถจัดหาซื้อได้ในวงเงินที่มีอยู่ของครอบครัว
3. ใช้วิธีการเตรียมและการประกอบอาหารที่รักษาคุณค่าของสารอาหารไว้ให้ได้มากที่สุด
4. เป็นไปตามรสนิยมในการรับประทานอาหาร
5. จัดให้มีลักษณะที่น่ารับประทาน

อย่างไรก็ตาม จุดเน้นที่สำคัญของการกำหนดอาหารก็คือ เพื่อให้มีความสมดุลของสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย เพราะถ้าร่างกายไม่ได้รับสารอาหารในหลาย ๆ ด้าน และถ้าเกิดภาวะไม่สมดุลของสารอาหารอยู่เป็นเวลานาน ก็จะเป็นการยากที่จะแก้ไขได้

ในการกำหนดอาหารในแต่ละวันแบ่งออกเป็น 3 มื้ออาหาร โดยประเมินว่าอาหารเข้าควรได้รับสารอาหารอย่างน้อยที่สุดร้อยละ 25 ของปริมาณสารอาหารทั้งหมด อาหารกลางวันควรได้รับสารอาหารอย่างน้อยที่สุดร้อยละ 33 และอาหารเย็นควรได้รับสารอาหารอย่างน้อยที่สุดร้อยละ 40 ของปริมาณสารอาหารทั้งหมดที่ร่างกายจะได้รับ (Kilander, 1965:83)

ในสังคมปัจจุบันนี้ กิจกรรมการดำเนินชีวิตที่ต้องกระทำอย่างเร่งรีบทำให้เราไม่สามารถกำหนดอาหารได้ทุกมื้อ ในบางมื้อ เช่น อาหารเช้าและอาหารกลางวัน เราอาจต้องรับประทานที่ร้านอาหาร หรือที่สถานประกอบการ แต่เราก็สามารถกำหนดแผนอาหารให้เหมาะสม ได้ และเราสามารถตรวจสอบได้ว่า เราได้รับสารอาหารอย่างสมดุลหรือไม่ มีอาหารหมู่ใดที่เราได้รับมากเกินไป น้อยเกินไปหรือไม่ได้รับเลยบ้างหรือไม่ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถปรับอาหารที่เราจะได้รับให้สมดุลได้ และการกระทำในลักษณะดังกล่าวนี้ ควรทำเป็นประจำจนเป็นลักษณะนิสัย ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีให้เกิดขึ้นกับตนเอง

นอกจากนั้น ในบางโอกาสเราอาจจะได้รับอาหารพิเศษที่แตกต่างไปจากภาวะปกติ เช่น ขนมหวาน ลูกกวาด เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ก็ควรจะนำมาพิจารณาในการประเมินภาวะ

ความสมดุลของอาหารที่เราได้รับ เพื่อให้สามารถปรับรายการอาหารให้สมดุลด้วย เพราะอาหารพิเศษที่เราได้รับเพิ่มขึ้นนี้ จะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพ เช่น ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หรือถ้ามีโรคประจำตัวบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอาหาร เช่น โรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ก็จะได้รับผลกระทบด้วย

การบริโภคอาหารเพื่อการรักษาสุขภาพ

อาหาร นอกจากจะมีความสำคัญโดยตัวของมันเองดังกล่าวแล้วยังมีความสำคัญในลักษณะที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพด้านอื่น ๆ กล่าวคือ

1. อาหารกับการนอนหลับ

ลักษณะนิสัยการบริโภคอาหาร มีบทบาทสำคัญต่อรูปแบบการนอนหลับของแต่ละบุคคล กรดอะมิโนแอล-ทริปโตแฟน (L-Tryptophan Amino Acid) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ถูกจัดว่าเป็นสิ่งที่ช่วยการนอนหลับ มีรายงานว่า แอล-ทริปโตแฟน 1 กรัม ในกรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ จะช่วยการนอนหลับและทำให้หลับได้นานขึ้น ดังนั้น จึงเป็นไปได้ที่อาหารปกติทุก ๆ อย่าง ควรประกอบด้วยโปรตีนที่มี แอล-ทริปโตแฟน เพื่อส่งเสริมการนอนหลับ ดังนั้น การดื่มนมอุ่น ๆ หนึ่งแก้ว (มีแอล-ทริปโตแฟนสูง) จะช่วยให้หลับได้ดี ในปัจจุบันได้มีการผลิต แอล-ทริปโตแฟนออกมาเป็นเม็ดสำหรับรับประทาน แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

นอกจากอาหารประเภทโปรตีนบางชนิดที่ช่วยให้หลับแล้ว อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อาหารทะเล ถั่ว และไข่ ซึ่งมีธาตุทองแดงและสังกะสีอยู่ในปริมาณสูง จะช่วยแก้อาการนอนไม่หลับที่เกิดจากความไม่สมดุลของเกลือแร่จากอาหารที่เราได้รับอีกด้วย

ในทางตรงข้าม ส่วนประกอบของอาหารหรือเครื่องดื่มบางชนิด เช่น คาเฟอีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของกาแฟ ชา ช็อคโกแลต และน้ำอัดลมบางชนิด จะทำให้นอนไม่หลับ ระยะเวลาของการนอนหลับทั้งหมดจะลดลง และระยะเวลาของการหลับใน 3 ชั่วโมงแรก จะได้รับผล

กระทบจากคาเฟอีนมากที่สุด นอกจากนี้ คาเฟอีนยังเป็นสารกระตุ้นที่มีฤทธิ์อยู่นานและคงทน คือ มีฤทธิ์อยู่ 12-20 ชั่วโมง ดังนั้น ถ้าเรารับประทานอาหารในตอนกลางวันก็อาจส่งผลทำให้นอนไม่หลับในเวลากลางคืนได้

2. อาหารกับความเจ็บป่วยและความผิดปกติบางอย่าง

ความเจ็บป่วยและความผิดปกติบางอย่างมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร โรคกระเพาะเรื้อรังบางชนิดเกิดจากการรับประทานอาหารบางอย่างที่มีสารก่อมะเร็งผสมอยู่เป็นประจำ เช่น ผงชูรส หรือการประกอบอาหารบางลักษณะทำให้เกิดโรคกระเพาะเรื้อรังขึ้นได้ เช่น อาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมันควัน จากผลการวิจัยพบว่าประมาณ 4 ใน 10 ของผู้ป่วยที่ตายด้วยโรคกระเพาะมีส่วนสัมพันธ์กับอาหาร อาหารที่มีไขมันต่ำ มีกากมาก จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคกระเพาะเรื้อรังได้ ใหญ่ได้ ดังนั้น การรับประทานผักสด ผลไม้ ลดปริมาณของไขมัน ไข่ และอาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมันให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็งผสมอยู่ จึงเป็นวิธีการหนึ่งของการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ซึ่งนอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพแล้วยังช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคกระเพาะเรื้อรังได้อีกด้วย

โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจบางชนิด และโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว เป็นโรคที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื้องอก และมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่โดยพบว่าโรคความดันโลหิตสูงมักเกิดจากการที่ร่างกายมีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง และรับประทานอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวและความยืดหยุ่นน้อยก็เช่นเดียวกัน เกิดจากการที่มีไขมัน คือ Cholesterol ไปจับที่ผนังหลอดเลือด ทำให้ผนังของหลอดเลือดหนากว่าปกติ เลือดไหลผ่านได้น้อยกว่าปกติ เมื่อเป็นอยู่เป็นเวลานาน ๆ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และเป็นโรคหัวใจได้ การที่มี Cholesterol ไปจับที่ผนังของหลอดเลือดนั้น ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการได้รับอาหารที่ส่วนประกอบของ Cholesterol มาก อยู่เป็นประจำและเป็นเวลานาน อาหารที่มี Cholesterol มาก ได้แก่ อาหารที่มีไขมันมากและไข่ โดยเฉพาะไข่แดง ดังนั้น

บุคคลที่รับประทานอาหารประเภทดังกล่าวอยู่เป็นประจำตั้งแต่อยู่ในวัยรุ่นจนถึงมีโอกาสมากต่อการเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว เมื่อสู่วัยกลางคนหรือวัยสูงอายุ จากลักษณะดังกล่าว แพทย์จึงให้คำแนะนำว่าผู้ใหญ่ปกติไม่ควรรับประทานไขมันเกินกว่า 3 ฟองต่อสัปดาห์ ควรรับประทานผลไม้แทนของหวาน จำกัดปริมาณของไขมันไม่ให้มากเกินไป และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการควบคุมอาหารทั้งปริมาณและประเภทของอาหารแทนการลดน้ำหนักโดยการใช้อาหารใช้ยา และวิธีการอื่นที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย

ความเจ็บป่วยอีกลักษณะหนึ่งที่มีพันธุกรรมกับการบริโภคอาหารก็คือ โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นการควบคุมโรคนี้คือการควบคุมปริมาณและประเภทของอาหารเพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการเลือกรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์

โรคกระเพาะอาหารก็เป็นความเจ็บป่วยอีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งมักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว แม้ว่าโรคนี้จะไม่ค่อยมีสาเหตุมาจากอาหารโดยตรง โดยเชื่อว่าโรคนี้ส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดสูง ๆ ทำให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยซึ่งเป็นกรดออกมาจนกัดกระเพาะให้เป็นแผล แต่การควบคุมและรักษาโรคนี้ขึ้นกับการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย รสไม่จัด โดยรับประทานครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง จะช่วยให้อาการของโรคนี้ดีขึ้นและรักษาหายได้ในที่สุด

จึงเห็นได้ว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่มีพันธุกรรมกับความเจ็บป่วยหลายลักษณะในเชิงที่เป็นสาเหตุและเป็นวิธีบำบัดรักษา การตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ในการบริโภคอาหารซึ่งจะช่วยทั้งในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาสุขภาพ

3. อาหารกับการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาของการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย กล่าวคือไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ หรือไม่ควรรับประทานอาหารในระหว่างการออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดอาการจุดเสียด หรืออาเจียนได้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ

มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลายลักษณะที่อาจมองว่าเบี่ยงเบนไปจากปกติ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการและสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ ได้แก่ การละเลยการรับประทานอาหารในบางมื้อและการให้ความสำคัญกับอาหารบางมื้อมากเกินไปภาวะโภชนาการบกพร่อง และภาวะโภชนาการเกิน การงดเว้นและ/หรือเลือกรับประทานอาหารบางชนิด เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคม ได้แก่ สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ภาวะทางเศรษฐกิจ ความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และการหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตก อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เบี่ยงเบนไปในบางลักษณะ อาจเกิดจากสาเหตุปัจจัยหลายประการร่วมกัน มิได้เกิดจากเหตุปัจจัยเพียงประการใดประการหนึ่ง โดยเฉพาะซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดดังนี้

1. การละเลยอาหารบางมื้อ และการให้ความสำคัญกับอาหารบางมื้อมากเกินไป

ในปัจจุบัน สังคมไทยโดยเฉพาะสังคมในเมือง ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากโดยมีแนวโน้มเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น สภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปด้วย การดำเนินชีวิตประจำวันจะเป็นไปด้วยความเร่งรีบ และมีการแข่งขันกันสูงมาก การที่ต้องรีบเร่งดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ใ้ทันกับเวลานั้น ทำให้เห็นความสำคัญของอาหารบางมื้อลดลง หรือละเลยการรับประทานอาหาร หรือใช้การรับประทานอาหารประเภทที่ใช้เวลาน้อยและสะดวก โดยไม่คำนึงถึงความสมดุลของสารอาหารที่ควรจะได้รับ ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ อาหารมื้อเช้า มักเป็นมื้ออาหารที่ถูกละเลย ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วอาหารมื้อเช้ามีความสำคัญเช่นเดียวกับอาหารมื้ออื่น ๆ เพราะการที่ได้รับอาหารมื้อเช้าอย่างเหมาะสม จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง มีสภาวะทางอารมณ์มั่นคง จากการศึกษาวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความเหนื่อยล้า ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การมีอาการมือสั่นและใจสั่นเพิ่มขึ้น ปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ลดลง อาการกระวนกระวายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลนั้น ๆ ไม่ได้รับประ

ทานอาหารเข้า นอกจากนั้น ยังพบว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในโรงงานอุตสาหกรรมประมาณร้อยละ 75 ของอุบัติเหตุทั้งหมดเกิดขึ้นในกลุ่มคนงานที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้า หรือได้รับเพียงกาแฟ แทนอาหารเข้าเท่านั้น (Kilander, 1965:83) จากผลการศึกษาวิจัยดังกล่าว ได้ชี้ให้เห็นว่าอาหารเข้าเป็นอาหารมื้อสำคัญมื้อหนึ่งที่จะละเลยไม่ได้ และอาหารเข้าที่เหมาะสมควรประกอบด้วย ผลไม้หรือเงาะผลไม้ ไข่ ขนมปังหรือข้าว นม และอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบด้วย ในบางกรณีอาจยกเว้นไข่ เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ

ในทางตรงข้ามกับการละเลยอาหารมื้อเข้า คนส่วนใหญ่จะให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเย็น ว่าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ในครอบครัวคนไทยส่วนใหญ่ อาหารมื้อเย็นจะถูกจัดเตรียมอย่างดี สำหรับการรับประทานอาหารร่วมกันของสมาชิกทุกคนของครอบครัว เพราะเป็นช่วงเวลาที่มาชิกทุกคน หรือสมาชิกส่วนใหญ่ของครอบครัวจะได้อยู่พร้อมหน้ากัน ได้มีเวลาพูดคุย ปรึกษาหารือกัน ซึ่งถือเอาเป็นเวลาของการพักผ่อน และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีเวลาสำหรับการรับประทานอาหารได้อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องเร่งรีบ ซึ่งในลักษณะดังกล่าวนี้ จะก่อให้เกิดผลดีในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางด้านสุขภาพของบุคคลที่จะได้รับประทานอาหาร และผ่อนคลายความตึงเครียดจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ดำเนินมาตลอดทั้งวัน และเป็น การสร้างความสุขภายในครอบครัวอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม อาหารทุกมื้อมีความสำคัญแม้ว่าความต้องการปริมาณอาหารในแต่ละมื้อจะแตกต่างกันไปบ้างก็ตาม จึงไม่ควรละเลยอาหารมื้อหนึ่ง มื้อใด และให้ความสำคัญกับอาหารมื้อหนึ่งมืใดมากเกินไป

จะเห็นได้ว่าการละเลยอาหารมื้อเข้า และการให้ความสำคัญอย่างมากกับอาหารมื้อเย็นนั้น นอกจากจะเป็นผลมาจากสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมแล้ว ยังเป็นผลมาจากค่านิยมของคนและภาวะทางเศรษฐกิจอีกด้วย เช่น บางคนมีค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเข้า โดยรับเอาค่านิยมตะวันตกเข้ามา ซึ่งให้คุณค่ากับความสะอาดสบายและความประหยัด เป็นต้น ดังนั้น เพื่อปรับภาวะอาหารให้สมดุล จึงควรสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องกับเรื่องนี้ด้วย

2. ภาวะโภชนาการบกพร่องและภาวะโภชนาการเกิน เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป

ไปว่า ปัญหาสุขภาพประการหนึ่งของสังคมไทย คือ ปัญหาโภชนาการบกพร่อง หรือภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งหมายถึงภาวะการขาดอาหารของบุคคล ทำให้น้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เมื่อเทียบกับเกณฑ์อายุและส่วนสูง ภาวะการขาดอาหารแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ภาวะการขาดอาหารระดับที่ 1 ภาวะการขาดอาหารระดับที่ 2 และภาวะการขาดอาหารระดับที่ 3 โดยมีเกณฑ์การประเมินภาวะการขาดอาหารในแต่ละระดับดังนี้

ภาวะปกติ มีน้ำหนักตัวตามเกณฑ์อายุร้อยละ 90 หรือมากกว่าน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ภาวะการขาดอาหารระดับที่ 1 มีน้ำหนักตัวร้อยละ 75-90 ของน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ภาวะการขาดอาหารระดับที่ 2 มีน้ำหนักตัวร้อยละ 60-75 ของน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ภาวะการขาดอาหารระดับที่ 3 มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าร้อยละ 60 ของน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน

(กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2525:3)

ภาวะการขาดอาหารที่เกิดขึ้นในวัยเด็กจะส่งผลต่อสุขภาพในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว คือ ทำให้สมองไม่พัฒนาเท่าที่ควร

ภาวะการขาดอาหารในกลุ่มวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว คือการมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ (Underweight) โดยการประเมินว่าถ้ามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็นร้อยละ 20 หรือมากกว่า ก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติซึ่งการมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพ ทำให้สุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร ความต้านทานโรคต่ำ อัตราเสี่ยงต่อการติดเชื้อและการเจ็บป่วยสูงกว่าการปกติ ภาวะการมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติในช่วงวัยนี้มักเกิดขึ้นเนื่องจากความพยายามในการรักษาทรงรูปร่างให้สวยงาม โดยมีค่านิยมที่ว่าถ้าอ้วนแล้วจะทำให้รูปร่างไม่สวยงาม ทำให้จำกัดปริมาณอาหารที่จะได้รับให้น้อยลงเพื่อจะได้ไม่อ้วน ทำให้ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ประกอบกับในช่วงวัยนี้มีกิจกรรมทางกายที่ต้องใช้พลังงานมาก การได้รับอาหารในปริมาณที่จำกัดจึงทำให้เกิดภาวะการขาดอาหารซึ่งทำให้มี

น้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ปกติได้ง่าย นอกจากนี้ การมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ปกติยังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุราเป็นประจำ เพราะพฤติกรรมดังกล่าวทำให้ความอยากอาหารลดลง ร่างกายจึงได้รับอาหารไม่เพียงพอทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ

การประเมินน้ำหนักที่ควรจะเป็นโดยเปรียบเทียบกับส่วนสูงนั้น พิจารณาได้จากตารางต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและส่วนสูงของทั้งชายและหญิงอายุ 20 ปี ขึ้นไป

ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนักตัวที่เหมาะสม (กิโลกรัม)
150	45.0 - 56.0
152	46.2 - 57.5
154	47.4 - 59.0
156	48.6 - 60.5
158	50.0 - 62.2
160	51.2 - 63.7
162	52.4 - 65.2
164	53.8 - 67.0
166	55.2 - 68.7
168	56.4 - 70.2
170	57.8 - 72.0
172	59.2 - 73.7
174	60.6 - 75.4
176	62.0 - 77.2

178	63.4 - 78.9
180	64.8 - 80.7

ในทางตรงข้าม ปัญหาโภชนาการเกิน การมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ และโรคอ้วน ก็จัดว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่ได้รับความสนใจอย่างมากในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยที่คนส่วนใหญ่จะให้ความสนใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะสามารถนำมาใช้ในการลดน้ำหนักตัวได้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็มีการพูดถึงปัญหานี้กันอยู่เสมอ ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากสื่อมวลชนต่าง ๆ ทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ วารสารและนิตยสารต่าง ๆ ต่างก็ให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ในเรื่องนี้กันอย่างมาก เพราะเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า บุคคลที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกตินั้น นอกจากจะทำให้รูปร่างไม่สวยงาม ไม่ดึงดูดความสนใจจากคนอื่นแล้ว ยังมีอัตราเสี่ยงสูงมากต่อการเกิดโรคหลายโรค เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ดังกล่าวแล้ว

ปัญหาโภชนาการเกิน และน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ อาจเป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคมหลายประการ ได้แก่ ภาวะทางเศรษฐกิจของบุคคล และ/หรือครอบครัว การที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ทำให้บุคคลมีโอกาสเลือกรับประทานอาหารได้มาก และมีโอกาสได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทั้งทางด้านคุณภาพและปริมาณ ทำให้เกิดการสะสมของอาหารในร่างกายในรูปของไขมัน นอกจากนี้ บุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ยังมีโอกาสที่จะเลือกรับประทานอาหารตามความนิยมของสังคมอีกด้วย ในปัจจุบัน เราพบว่าคนในสังคมโดยเฉพาะ วัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว นิยมรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (Fast food) ซึ่งเกิดจากการหลังทันของวัฒนธรรมตะวันตก ผลจากการรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดก็คือ การขาดสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายในการเสริมสร้างการเจริญเติบโต และการรักษาสุขภาพ เพราะอาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยอาหารประเภทแป้ง และไขมัน ซึ่งนอกจากจะ

ทำให้ขาดสารโปรตีน วิตามินและเกลือแร่แล้วยังทำให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ หรือเป็นโรค อ้วนได้ ซึ่งก็คือเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินนั่นเอง

ดังได้กล่าวแล้วว่า ปัญหา^{น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ} จัดเป็นปัญหาสำคัญโดยเฉพาะผู้หญิงใน วัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว เพราะเป็นวัยที่ถือว่าความงดงามของรูปร่างเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ถ้า อ้วนแล้วก็จะทำให้ความงดงามนั้นหมดไป และนอกจากนั้น ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการทำให้ คนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจว่า ถ้าน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วนแล้ว จะมีอัตราเสี่ยงต่อ การเป็นโรคหลายชนิดสูงมากดังได้กล่าวแล้ว ดังนั้น จึงเป็นความจำเป็นที่เราจะต้องประเมิน น้ำหนักตัวของเราเองอยู่เป็นประจำเพื่อจะได้ทราบว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ โดยทั่วไป การประเมินว่าน้ำหนักตัวมากกว่าปกติและอ้วนหรือไม่ จะประเมินได้โดยการเปรียบเทียบน้ำหนัก ตัวจริงกับน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น ตามเกณฑ์ส่วนสูงดังที่ได้เสนอไว้ในตารางข้างต้น โดยมีเกณฑ์ การพิจารณาว่า ถ้ามีย้ำหนักตัวมากกว่าน้ำหนักที่ควรจะเป็นร้อยละ 10-20 ก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มี น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ (Over weight) และถ้ามีย้ำหนักตัวมากกว่าน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น ร้อยละ 20 หรือมากกว่าก็จัดว่าอ้วน (Obesity) (Kilander, 1985:92)

ตามปกติ ภาวะการมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ และอ้วน มีแนวโน้มที่จะเป็นมากขึ้นตาม อายุที่เพิ่มขึ้น การที่เป็นเช่นนี้เพราะในวัยผู้ใหญ่ที่อายุ 25 ปี ขึ้นไปนั้น การเจริญเติบโต ของร่างกายเต็มที่แล้ว ร่างกายต้องการพลังงานจากสารอาหารเพียงเพื่อให้ระบบต่าง ๆ สามารถทำงานได้อย่างปกติ เพื่อดำรงรักษาสุขภาพเท่านั้น ไม่ได้ต้องการพลังงานสำหรับ เสริมสร้างการเจริญเติบโตอย่างเช่นที่เด็กต้องการ ดังนั้นปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการจึง ลดลง ได้มีการประเมินว่าความต้องการพลังงานจากอาหารจะลดลงประมาณร้อยละ 5 ของปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมด ในทุก ๆ ช่วงอายุ 10 ปี ที่เพิ่มขึ้น เช่น ถ้าอายุ 25 ปี ต้องการพลังงานวันละ 2,400 แคลอรี เมื่ออายุ 35 ปี จะต้องการพลังงานเพียงวันละ 2,290 แคลอรี และเมื่ออายุ 65 ปี จะต้องการพลังงานน้อยกว่าเมื่ออายุ 25 ปี ถึงร้อยละ 20 เป็นต้น (Kilander, 1965:94) ดังนั้น ถ้าเราอายุมากขึ้น แต่ยังคงรับประทานอาหาร

ในปริมาณเท่าเดิมก็จะทำให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ และอ้วนได้ โดยเฉพาะถ้าเราไม่ได้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำ

การมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติและอ้วน ไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีแต่อย่างใดจึงเป็นเหตุผลที่ ทำให้บุคคลที่มีปัญหาดังกล่าว ต้องพยายามลดน้ำหนักตัวและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในช่วงน้ำหนัก ตัวตามเกณฑ์มาตรฐาน ในที่นี้จึงจะเสนอวิธีการลดน้ำหนักตัวที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

วิธีการลดน้ำหนักตัว ที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นวิธีการที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ มีประสิทธิภาพ มี 3 วิธี คือ การเปลี่ยนลักษณะนิสัย การกิน การออกกำลังกาย และวิธีการอื่น ๆ ซึ่งแต่ละวิธีมีรายละเอียดดังนี้

ก. การเปลี่ยนลักษณะนิสัยการกิน หรือการควบคุมอาหาร มีจุดมุ่งหมายเพื่อลด ปริมาณอาหารที่ร่างกายจะได้รับให้น้อยลง โดยจำกัดให้มีปริมาณเพียงพอสำหรับให้พลังงาน เพียงพอสำหรับการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายเท่านั้น ไม่ให้เกิดพลังงานส่วนเกินซึ่ง ร่างกายจะสะสมไว้ในรูปของไขมัน ซึ่งเป็นไขมันส่วนเกิน ในลักษณะเช่นนี้ จึงต้องศึกษาว่า อาหารชนิดใดที่ให้พลังงานสูง และพลังงานปริมาณเท่าใดที่จำเป็นสำหรับร่างกาย เพื่อนำมา ใช้เป็นข้อมูลสำหรับเลือกประเภทของอาหาร และคำนวณปริมาณพลังงานที่ร่างกายจะได้รับให้ เหมาะสม โดยทั่วไปการเลือกประเภทอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัวนี้ เราจะพยายามเลือกอาหาร ที่ให้สารอาหารประเภทไขมัน และโปรตีนต่ำ เช่นเลือกรับประทานอาหารประเภทผัก และผล ไม้ เป็นส่วนใหญ่ และถ้ายังไม่สามารถจะลดน้ำหนักตัวลงได้ อาจต้องลดปริมาณอาหารลงด้วย โดยต้องพิจารณาว่ามีความสมดุลของอาหาร ทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ นอกจากนี้ สิ่งสำคัญ อีกประการหนึ่งที่ต้องระลึกไว้เสมอก็คือ การเปลี่ยนลักษณะนิสัยการกินนี้จะต้องเป็นการเปลี่ยน อย่างถาวร ไม่ใช่ทำเพื่อครั้งคราวเท่านั้น เพราะถ้าเลิกปฏิบัติแล้วกลับไปรับประทานอาหาร แบบเดิมอีก ก็มีแนวโน้มที่จะอ้วนมากขึ้น

ข. การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการลดน้ำหนักตัวได้ผลดี โดยเฉพาะเมื่อใช้ร่วมกับการจำกัดอาหารดังกล่าวในข้อ 1 เพราะกิจกรรมทางกายเป็นวิธีการตามปกติที่ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหาร และไขมันส่วนเกินในร่างกาย และทำให้มีสุขภาพดีขึ้นโดยทั่วไป นับเป็นความจริงที่ว่าเราจะกินอาหารมากขึ้นถ้าเราออกกำลังกายมากขึ้น แต่ถ้าเราออกกำลังกายน้อยลงก็ไม่ได้ทำให้เรากินอาหารน้อยลงด้วย และเมื่อเป็นเช่นนี้เราก็จะมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วนได้ เราจึงต้องออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กับการจำกัดปริมาณอาหาร เราจึงจะสามารถลดน้ำหนักตัวลงได้ บางคนมีความเข้าใจผิดว่าการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเป็นการช่วยให้เกิดการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ไม่ใช่เนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายจึงทำให้ไขมันหมดไป หรือลดน้อยลงเท่านั้น

ค. วิธีการอื่น ๆ คนที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ บางคนต้องการลดน้ำหนักตัวลงจำนวนหลายกิโลกรัมในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ และไม่ต้องการใช้วิธีการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายดังกล่าวแล้ว จึงแสวงหาวิธีการอื่น ๆ ในการลดน้ำหนักตัว วิธีการเหล่านี้ได้แก่

การนวด ช่วยในการเผาผลาญไขมันได้ในปริมาณเล็กน้อยเท่านั้น

การใช้เครื่องมือที่ทำให้มีการสั่นของกล้ามเนื้อ (Vibrating machine)

การใช้สายคาดบริเวณหน้าท้อง จะช่วยให้ทรวงตึงขึ้นเท่านั้น

การอบไอน้ำ เพื่อให้เหงื่อออกมาก ๆ

การใช้ยาระบาย

วิธีการเหล่านี้ ไม่ได้ช่วยในการลดน้ำหนักตัวมากนัก

มียาบางชนิดที่ใช้ในการลดน้ำหนัก โดยยาพวกนี้จะทำให้ไม่มีความรู้สึกอยากอาหาร และยาบางชนิดมีผลข้างเคียงด้วย อย่างไรก็ตามการใช้ยาเพื่อลดน้ำหนักควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ และควรใช้ร่วมกับวิธีการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายด้วย

นอกจากวิธีการลดน้ำหนักแล้ว สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงในการลดน้ำหนักอีกประการหนึ่งก็คือ ระยะเวลาในการลดน้ำหนัก โดยทั่วไปแล้วไม่ควรจะลดน้ำหนักในช่วงเวลาสั้นเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้ เวลาสำหรับการลดน้ำหนักควรอยู่ในช่วง 2-3 เดือน โดยลดน้ำหนักลงในอัตรา 1-2 ปอนด์ ต่อสัปดาห์ นอกจากนี้บุคคลที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วน ร่วมกับโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง การลดน้ำหนักตัวนั้นจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ด้วย

3. การบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง

การบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้องมีหลายลักษณะ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี รวมทั้งแนวปฏิบัติที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ การบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้องในลักษณะต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้จะส่งผลต่อสุขภาพในลักษณะที่แตกต่างกัน บางลักษณะอาจส่งผลในทางไม่ใช้อย่างมากต่อสุขภาพ แต่บางลักษณะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ลักษณะการบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้องได้แก่

3.1 การรับประทานอาหารมังสวิรัต อาหารมังสวิรัตเกิดจากลัทธิความเชื่อของบุคคลที่มีมาตั้งแต่โบราณ ที่มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตนั้น เป็นการละเว้นการทำบาปในเรื่องการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตประการหนึ่ง อาหารมังสวิรัตจึงเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ประกอบอยู่ ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยอาหารประเภทแป้ง ผักและผลไม้ ผู้บริโภคบางรายที่มีความเคร่งครัดมากในการปฏิบัติก็จะงดเว้นการรับประทานนม ไข่ และผลิตภัณฑ์จากนม และไข่ด้วย

ปัญหาทางสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารมังสวิรัต ก็คือ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนไม่เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต และการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย แม้ว่าจะได้รับสารโปรตีนจากอาหารจำพวกถั่วบ้าง แต่สารโปรตีนที่ได้จากถั่วไม่ได้

ให้กรดอะมิโนบางตัวที่จำเป็นสำหรับร่างกาย และแม้ว่าในบางรายจะได้รับโปรตีนจากไข่ และนม (ในรายที่ไม่เคร่งครัดมาก) ก็ยังได้รับสารโปรตีนไม่เพียงพอเช่นกัน โดยเฉพาะในเด็กที่ต้องการสารโปรตีนเป็นจำนวนมากสำหรับการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของร่างกาย และสมอง ดังนั้น ถ้าเด็ก ๆ รับประทานอาหารประเภทมังสวิรัตอยู่เป็นประจำ ก็จะเป็นโรคขาดอาหารชนิดขาดโปรตีนและพลังงานได้ (Protein Energy Malnutrition : PEM) และในทำนองเดียวกันในผู้ใหญ่ที่รับประทานอาหารมังสวิรัตอยู่เป็นประจำก็จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บช้ำ ไม่กระฉับกระเฉง และมีความต้านทานโรคต่ำ

3.2 การรับประทานอาหารดิบ ๆ ในบางลักษณะอาหารดิบ ๆ ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าอาหารที่นำมาทำให้สุก เช่น ผักและผลไม้บางชนิด ซึ่งก็ต้องนำมาล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน แต่อาหารบางประเภทโดยเฉพาะพวกเนื้อสัตว์ ไม่เหมาะที่จะนำมารับประทานดิบ ๆ เพราะนอกจากจะมีเชื้อโรคปะปนเข้าไปแล้วยังย่อยยาก และทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหารอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ในบางสิ่งมีความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ เช่น เชื่อว่าถ้ารับประทานเลือดสด ๆ จากสัตว์บางชนิดที่หาได้ยากแล้วจะทำให้แข็งแรง หรือรับประทานคิงู แล้วจะทำให้แข็งแรง เป็นต้น

3.3 อาหารที่เพิ่มพลัง และอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน เรามักจะพบเห็นโฆษณาทางสื่อมวลชนอยู่เสมอ ๆ ว่า อาหารชนิดนี้กินแล้วมีพลังมาก หรืออาหารชนิดนั้นกินมากเท่าไรก็ไม่ทำให้อ้วน หรือไม่ไปเพิ่มน้ำหนักตัว เป็นต้น ซึ่งในความเป็นจริงแล้วอาหารแต่ละประเภทก็จะมีคุณค่าทางโภชนาการตามสารอาหารที่ประกอบอยู่ในอาหารชนิดนั้น ๆ การโฆษณาชวนเชื่อเหล่านั้นจึงเป็นการสร้างความเชื่อที่ผิด ๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้บริโภค ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียทางสุขภาพได้

3.4 ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และปลา คนจำนวนมากในอดีต มีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการบริโภคอวัยวะของสัตว์ เช่น มีความเชื่อที่ว่า ถ้าได้รับประทานหัวใจของสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ๆ จะทำให้ร่างกายมีพลังแข็งแรงกว่า



ปกติ และทำให้มีอายุยืนยาวหรือการรับประทานปอดของสุนัขป่า จะช่วยรักษาโรคหอบหืดให้หาย
ได้ ซึ่งความเชื่อเหล่านี้เป็นความเชื่อที่ผิด ในปัจจุบันนี้ ยังมีคนเป็นจำนวนมากที่มีความเชื่อว่า
เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายได้มากที่สุด การจะมีร่างกายแข็งแรง
สมบูรณ์ได้ ก็ต้องรับประทานเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมาก ในลักษณะเช่นนี้ จึงทำให้ความสมดุลของ
อาหารในแต่ละมื้อ หรือแต่ละวันเสียไป ทำให้ร่างกายได้รับสารโปรตีนมากในขณะที่อาจขาดสาร
อาหารอื่น ๆ

ในทำนองเดียวกัน มีคนจำนวนมากที่มีความเชื่อว่า อาหารประเภทปลาเป็นอาหาร
ที่ช่วยบำรุงสมอง ซึ่งความเชื่อนี้เกิดจากการที่รู้ว่าสมองนั้นมีฟอสฟอรัสเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ
และในอาหารประเภทปลาก็มีฟอสฟอรัสอยู่มาก ดังนั้น ปลาจึงเป็นอาหารสำหรับสมองโดยเฉพาะ

3.5 ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารบางประเภท

ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการรับประทาน ยังมีอีกหลายลักษณะ เช่น บางคนมีความ
เชื่อว่า การรับประทานหอยนางรม น้ำมันตับปลา และไข่ดิบ จะช่วยเพิ่มศักยภาพทางเพศให้สูงขึ้น
ในทำนองเดียวกัน บางคนเชื่อว่าการดื่มเหล้าองุ่น หรือวิสกี้ก่อนรับประทานอาหารจะช่วยให้รับ
ประทานอาหารได้ดี และการย่อยอาหารดีขึ้นด้วย เพราะแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นส่วนผสมของ
เหล้าองุ่น หรือวิสกี้จะกระตุ้นให้กระเพาะอาหารและลำไส้หลั่งน้ำย่อยออกมา

ที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงตัวอย่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เบี่ยงเบน หรือผิดปกติ
และปัญหาทางด้านโภชนาการ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคม ยังมีอีกหลายลักษณะที่เป็น
ไปในทำนองเดียวกันนี้ ดังนั้น การทำความเข้าใจอย่างถูกต้องในหลักการทางโภชนาการ และ
เหตุผลปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการและสุขภาพ จะเป็นแนวทางในการพิจารณาและ
ตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติ ในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

วิธีการปฏิบัติตัวทางด้านโภชนาการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี

ดังได้กล่าวแล้วว่า ช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง มีอัตรา

การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมทางร่างกายที่ต้องการพลังงานจากสารอาหารอย่างมาก และเป็นช่วงเวลาของการมีความอยากอาหารกว้างมากด้วย ในขณะที่เด็กรักมักมีปัญหาเกี่ยวกับการมีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติหรืออ้วน และโรคโลหิตจางด้วย ดังนั้น การปฏิบัติตัวในการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีและหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น จึงต้องเน้นวิธีการปฏิบัติตัวที่สอดคล้องกับลักษณะของบุคคลในช่วงวัยนี้ดังกล่าวแล้ว การปฏิบัติตัวมีดังนี้

1. กำหนดประเภทและปริมาณอาหารในแต่ละมื้อและแต่ละวันอย่างเหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
2. รู้จักเลือกประเภทอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยต่อไปของชีวิต
3. กำหนดกิจกรรมในแต่ละวันให้สามารถรับประทานอาหารทุกมื้อได้อย่างสม่ำเสมอ
4. สามารถควบคุมตนเองให้รับประทานอาหารได้อย่างปกติในสถานการณ์ที่ผิดปกติ ที่อาจเกิดขึ้น
5. ตระหนักถึงความสัมพันธ์ของอาหารกับการรักษาสุขภาพในด้านอื่น ๆ และสามารถกำหนดวิธีการปฏิบัติตัวตามความเกี่ยวข้องนั้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพทุก ๆ ด้านไปพร้อม ๆ กัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการมีชีวิตอยู่และการมีสุขภาพดีการที่จะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความต้องการอาหารของร่างกาย ทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ สามารถกำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวในการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้น การเข้าใจถึงปัญหาทางสุขภาพที่เป็นผลมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง จะช่วยให้สามารถปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยง หรือลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น อันเป็นแนวทางหนึ่งของการดำรงรักษาและการส่งเสริมสุขภาพ

หน่วยที่ 3

การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการ และขั้นตอนของการออกกำลังกาย ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนนี้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพได้
2. อธิบายเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้
3. สาธิตการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการและขั้นตอน
4. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างไม่ถูกต้องได้ พร้อมทั้งกำหนดแนวทางและวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง
5. กำหนดแนวทางและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้

แนวคิด

การมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นความปรารถนาของคนในวัยหนุ่มสาวทุกคน เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้สามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันได้อย่างเต็มที่ ทั้งทางด้าน การทำงาน การเรียน และกิจกรรมทางสังคม การจะมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้นั้นจะต้องมีการออกกำลังกายที่คงดำเนินควบคู่กันไปอย่างสอดคล้องเหมาะสมและสอดคล้องกับการดูแลสุขภาพทางด้านอื่นด้วย สภาพการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันทำให้เกิดข้อจำกัดบางอย่างสำหรับการออกกำลังกาย จึงทำให้คนในสังคมจำเป็นต้องปรับรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิต และบรรลุเป้าหมายของการดำรงรักษาและการส่งเสริมสุขภาพด้วย

ความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ

การออกกำลังกายหมายถึง การออกแรงทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะ ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของกิจกรรมการออกกำลังกายแล้ว การออกกำลังกายยังก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของร่างกาย ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อระบบการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของเนื้อเยื่อได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้สารอาหารที่ได้รับจะช่วยเสริมสร้างเซลล์ใหม่ ๆ แทนเซลล์เก่าที่แตกสลายไป ลักษณะเช่นนี้เป็นการกระตุ้นการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายให้เป็นอย่างดีเหมาะสม
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
3. ช่วยทำให้ระบบการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทางผิวหนัง ทำงานได้อย่างเต็มที่ การออกกำลังกายจะทำให้รูเหงื่อเปิดกว้างออก เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย ซึ่งนอกจากจะเป็นการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายแล้ว ยังเป็นการควบคุมระดับอุณหภูมิภายในร่างกายอีกด้วย
4. ช่วยในการทำงานของปอดและหัวใจ กล่าวคือ หัวใจจะถูกกระตุ้นให้มีการสูบฉีดโลหิตแรงและเร็วขึ้นในขณะที่มีการออกกำลังกาย ลักษณะเช่นนี้จะเป็นการช่วยเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ให้เป็นอย่างดีรวดเร็ว
5. การออกกำลังกายจะช่วยประสานการทำงาน of ร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ รวมทั้งทำให้เกิดความพอใจ สบายใจ และผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมองและจิตใจด้วย

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่ออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพของร่างกาย กล่าวคือ การทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต รวมทั้งการหายใจไม่ดี มีผลทำให้เซลล์และเนื้อเยื่อได้รับเลือดและออกซิเจนไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ ด้วย คือ ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ การออกกำลังกายไม่เพียงพอจะทำให้กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง และมีแนวโน้มที่จะมีการยึดของข้อต่อต่าง ๆ เกิดขึ้น ผลต่อระบบการรับถ่ายไม่ดีเท่าที่ควร และผลทางด้านจิตใจอาจมีความเครียดทางจิตใจเกิดขึ้นได้มาก

ประเภทของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมานั้น เราสามารถจัดประเภทของการออกกำลังกายออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
2. การออกกำลังกายโดยใช้สังคมเป็นสื่อ เช่น การเต้นแอโรบิค การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นกอล์ฟ
3. การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์เป็นสื่อ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น
4. การออกกำลังกายโดยใช้ทรวดทรงรูปร่างเป็นสื่อ เช่น การเพาะกาย การว่ายน้ำ

นอกจากการแบ่งประเภทของการออกกำลังกายในลักษณะดังกล่าวแล้ว เรายังอาจจัดแบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพซึ่งมีประเภทต่าง ๆ ได้แก่ การออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนต่อเนื่องกัน (aerobic exercise) การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (anaerobic exercise) กิจกรรมที่ยืดกล้ามเนื้อ (Stretching activities) การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและคงทน (Strength and endurance exercise) และการเคลื่อนไหวโดยทั่วไป (general movement) ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละประเภทให้ผลต่อสุขภาพในลักษณะที่แตกต่างกัน

การออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง (aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และมักเป็นจังหวะซึ่งทำให้การไหลเวียนโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความต้องการออกซิเจนสำหรับการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การว่ายน้ำ การวิ่ง การเล่นสกี การเดินแอโรบิค ว่ายน้ำจักรยาน กระโดดเชือก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจ และการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น โปรแกรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ในขั้นตอนของการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาที และทำเป็นประจำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ตามความต้องการของการหดตัว หรือการออกแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การยกน้ำหนัก และการวิ่งแข่ง กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ไม่ได้ช่วยในการส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจ และการไหลเวียนโลหิต แต่ช่วยให้ออกกำลังกายได้แข็งแรง

การออกกำลังกายแบบ Stretching activities เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ โยคะ และการเดินร่าบางรูปแบบ ซึ่งจะช่วยให้ประโยชน์ในการเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อด้วย นอกจากนี้การเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลผสมผสานกับการผ่อนคลายหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ จะช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลายอย่างมากด้วย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and endurance exercise) ได้แก่ weight training การเพาะกาย ซึ่งจะก่อให้เกิดทั้งความแข็งแรงและ

ความคงทนของระบบกล้ามเนื้อ และโครงสร้างของร่างกาย เป็นการส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกายทั้งหมด

การเล่นไหว/กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ตามรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล จึงไม่มีรูปแบบที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้รวมถึงการทำงานต่าง ๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน การเดินขึ้นบันได และอื่น ๆ ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้น เช่นเดียวกัน

การออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมสำหรับคนหนุ่มสาวในปัจจุบันนั้น เน้นประเภทกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ช่วยให้การตรวจรูปร่างดีไม่อ้วนเกินไป และเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพในสังคมและก่อให้เกิดความสนุกสนานอีกด้วย กิจกรรมการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยม และเป็นไปตามจุดมุ่งหมายดังกล่าวในขณะนี้ ได้แก่ การเดิน แอโรบิค รองลงมาคือการว่ายน้ำ และการเล่นเทนนิส นอกจากนี้ ในกลุ่มผู้ชายวัยรุ่นและวัยรุ่นหนุ่มสาวยังนิยมกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาเป็นทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ ฟุตบอล ซึ่งนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้มีสมรรถภาพทางร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความตึงเครียด ผ่อนคลายความต้องการทางเพศ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพและช่วยให้การปรับตัวทางสังคมดีขึ้นด้วย

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในลักษณะใดก็ตาม มีหลักสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความเข้มข้นของการออกกำลังกาย

ความหนักเบาของการออกกำลังกาย เรียกว่า ความเข้มข้นของการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น เราจึงต้องออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อและระบบการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ทำงานได้ในระดับที่สูงกว่าปกติ เรากระทำสิ่งดัง

กล่าวนี้ได้โดยให้มีการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้ทำงานมากกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้การบีบตัวของหัวใจเร็วขึ้น เพิ่มปริมาณของเลือดที่ถูกสูบฉีดออกจากหัวใจให้มากขึ้น และหายใจลึกขึ้น ทำให้ได้รับ O_2 มากขึ้น

ในระหว่างการออกกำลังกาย หัวใจจะต้องสูบฉีดโลหิตในปริมาณที่มากพอกับความ ต้องการของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ยิ่งร่างกายทำงานหรือออกกำลังกายมากขึ้นเท่าใด หัวใจก็ต้องสูบฉีดโลหิตเร็วมากขึ้นเท่านั้น และแน่นอนอัตราการสูบฉีดโลหิตของหัวใจจะมีอัตราสูงสุดซึ่งเราเรียกว่า Maximum heart rate ซึ่งหมายถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงที่สุดที่เราสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย คืออัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่เหนื่อยเต็มที่ในภาวะปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70 ครั้งต่อนาที และอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในคนวัยหนุ่มสาวทั่วไปจะอยู่ในช่วง 180-200 ครั้งต่อนาที ความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่พัก (ปกติ) กับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ ในขณะที่เหนื่อยเต็มที่ เรียกว่า heart rate reserve สำหรับคนทั่วไปจะอยู่ในช่วง 70 และ 200 อัตราที่เราต้องออกกำลังกายเพื่อช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานดีขึ้น เรียกว่า Target heart rate และอัตรานี้จะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเรามีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นจากการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นต่ำมากเกินไปจะไม่ช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น แต่ถ้าการออกกำลังกายมีความเข้มข้นสูงมากเกินไป ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำให้สมรรถภาพดีขึ้น การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้เกิดความเมื่อยล้าและการบาดเจ็บได้ เมื่อมีความรู้สึกเหนื่อยมากเกินไป การปรับตัวและการควบคุมกล้ามเนื้อจะลดลงซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บได้ การบาดเจ็บส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการกระทำที่มากเกินไปและเร็วเกินไป หัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ ต้องการเวลาสำหรับการปรับตัวในการเพิ่มความต้องการที่เราทำให้เกิดขึ้น ความเมื่อยล้าที่เป็นอยู่เป็นเวลานาน ประมาณหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ภายหลังการออกกำลังกาย เป็นสัญญาณอีกอย่างหนึ่งว่าการออกกำลังกายนั้นมากเกินไป

เราสามารถที่จะตรวจสอบความเข้มข้นของการออกกำลังกายได้โดย การนับอัตราการเต้นของชีพจรทันทีภายหลังการออกกำลังกาย ซึ่งเราสามารถจับชีพจรเพื่อตรวจนับชีพจรได้หลายจุดภายในร่างกาย เช่น ที่ข้อมือ ข้อพับด้านในของข้อศอก คอด้านใน ในการตรวจนับอัตราการเต้นของชีพจรควรตรวจนับในขณะที่พัก โดยนับชีพจรในเวลา 1 นาที อัตราการเต้นของชีพจรเท่ากับอัตราการเต้นของหัวใจ เพราะว่าการเต้นของชีพจรแต่ละครั้งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้ง

การตรวจอัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่ทำงาน โดยการจับชีพจรภายใน 5 วินาที หลังจากหยุดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะอัตราการเต้นของชีพจรจะลดลงอย่างรวดเร็วภายหลังหยุดการออกกำลังกาย

กล่าวโดยสรุปก็คือ ในการตรวจความเข้มข้นของการออกกำลังกายว่าเหมาะสมกับตัวเราหรือไม่ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจนับอัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่พัก
2. หาค่า Target heart rate โดยเอาอัตราการเต้นของหัวใจปกติ ไปลบจาก 200 แล้วนำค่าที่ได้มาคูณด้วย 0.75 แล้วบวกด้วยค่าปกติ จะได้ค่า Target heart rate ซึ่งเป็นตัวกำหนดปริมาณการออกกำลังกายของเรา (คือออกกำลังกาย หรือค่าชีพจรเท่ากับ Target heart rate)

2. ช่วงระยะเวลาและความถี่ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในปริมาณที่ทำให้อัตราการเต้นของชีพจรเท่ากับ Target heart rate ในเวลาประมาณ 20-30 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิตทำงานได้มากที่สุด อย่างไรก็ตามในระยะเริ่มต้น โปรแกรมการออกกำลังกายเราอาจจะไม่สามารถออกกำลังกายได้นานถึง 20 นาที ในระยะเริ่มต้นควรจำกัดระยะเวลาให้มากขึ้นใน

ระยะเวลาการออกกำลังกายให้นานประมาณ 10-15 นาที แล้วเพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้น ในระหว่างช่วงเวลาของการออกกำลังกายอย่างหนัก ในช่วงพักฟื้นควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบเบา ๆ มากกว่าที่จะหยุดพักเลย การออกกำลังกายเบา ๆ จะช่วยให้การกำจัดของเสียในกระแสโลหิตหมดไปได้เร็วขึ้น ช่วยให้หัวใจสูบน้ำโลหิตในปริมาณที่เพียงพอโดยไม่เหนื่อยมากเกินไป ซึ่งทำให้เราสามารถออกกำลังกายในระดับที่มี Target heart rate ได้เป็นเวลานาน

ความถี่ของการออกกำลังกาย หมายถึงจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่กำหนด แม้ว่าเราจะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีก็ตาม แต่ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายทุกวัน การออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยให้เราสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้ โดยความเป็นจริงแล้วเราควรจะมีวันหยุดการออกกำลังกายภายหลังจากออกกำลังกาย 2-3 วันแล้ว เพื่อให้ร่างกายได้พัก

3. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ให้ผลไม่เหมือนกัน กิจกรรมบางอย่างมีประโยชน์สำหรับระบบการทำงานของหัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตในขณะที่กิจกรรมบางอย่างเพิ่มความแข็งแรงและความคงทนของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการใช้กิจกรรมต่าง ๆ อาจมีความแตกต่างกันในด้าน ความเข้มข้น และช่วงเวลาของการออกกำลังกายด้วย

การออกกำลังกายอย่างกระฉับกระเฉงและต่อเนื่อง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเสริมสร้างสมรรถภาพของระบบหัวใจ การหายใจ และการไหลเวียนโลหิตให้แข็งแรง การออกกำลังกายดังกล่าวนี้ได้แก่ การเดินอย่างรวดเร็ว การวิ่ง การว่ายน้ำ และการเต้นรำอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมเหล่านี้เรียกว่า aerobic exercise ถ้าเราทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อยที่สุด 12 นาที จะทำให้ร่างกายตื่นตัวขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นจนถึงระดับที่

ทำให้แข็งแรงขึ้นได้

แม้ว่าความคงทนของระบบหัวใจ และการหายใจ จะเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของการมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี ความแข็งแรงและความคงทนของกล้ามเนื้อก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน สิ่งเหล่านี้เพิ่มขึ้นได้โดยกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ที่เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้มีการหดตัวของกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของแขนขา เช่น การเพาะกาย การยกน้ำหนัก รวมทั้งยมนาสติก ที่ออกแบบมาเพื่อทำให้แรงดึงตัวของกล้ามเนื้อดีขึ้นเมื่อทำเร็ว ๆ และต่อเนื่องกันอย่างน้อย 12 นาทีกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ความคงทนของระบบหัวใจและการหายใจดีขึ้นอีกด้วย การออกกำลังกายอีกลักษณะหนึ่ง การออกกำลังกายที่ทำให้มีการหดตัวของกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของแขนขา ซึ่งช่วยให้เกิดความแข็งแรงโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายต้องมีจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย และกำหนดแนวทางที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายได้กำหนดไว้ พร้อมทั้งเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิตด้วย โดยไม่จำเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับเพื่อนหรือคนในกลุ่มที่ใกล้ชิดกันให้มากเกินไป พร้อมทั้งจำไว้เสมอว่าการออกกำลังกายนั้นเราจะต้องทำด้วยตัวของเราเองไม่ใช่คนอื่น ๆ หรือเพื่อนจะมาทำแทนเราได้ สมรรถภาพทางกายของเราจะดีขึ้นได้ก็ด้วยการเริ่มต้นการออกกำลังกาย จากระดับของความสามารถของตัวเราเอง ในปัจจุบัน กิจกรรมประเภทใดก็ตามที่เราเลือก เราจะต้องพิจารณาในเรื่องความเข้มข้น ช่วงเวลา และความถี่ของการออกกำลังกายให้เหมาะสมเพื่อให้การออกกำลังกายนั้นเกิดผลดีที่สุด และการออกกำลังกายไม่ควรจะทำเฉพาะในช่วง 2-3 สัปดาห์ เพียงเพื่อให้เห็นว่าสมรรถภาพของเราดีขึ้นเท่านั้น ถ้าเราเลิกออกกำลังกายสมรรถภาพของเราก็จะลดลงไปอีก ดังนั้น จึงควรปรับแผนการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตตลอดไปโดยพยายาม

ทำงานเป็นลักษณะนิสัย

การเตรียมการออกกำลังกาย

เมื่อวางแผนการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เราควรพิจารณาถึงสภาวะพื้นฐานทางสุขภาพของตัวเราด้วย ดังนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายจึงควรเริ่มต้นจากาตรวจร่างกายโดยแพทย์ บุคคลที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติมาก หรือบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง อาจต้องเริ่มต้นการออกกำลังกายโดยกิจกรรมออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไป เช่น อาจเริ่มต้นด้วยการเดินอย่างกระฉับกระเฉงเป็นเวลา 50-60 นาที ก็จะช่วยให้ระบบการหายใจ การทำงานของหัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นได้ แม้ว่าอัตราการเต้นของหัวใจจะไม่ถึง Target heart rate ก็ตาม และเราสามารถค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นของการออกกำลังกายให้มากขึ้นจนถึงจุดที่เราต้องการได้

การออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง จะทำให้เชื่อมั่นได้ว่า เราออกกำลังกายอย่างปลอดภัย การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Vigorous conditioning period) และขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-down) ทั้งสามขั้นตอนดังกล่าวนี้ สำคัญและจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)

การเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปสู่กล้ามเนื้อ อย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยอัตราการไหลเวียนไปสู่กล้ามเนื้อจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ คือการอบอุ่นร่างกาย การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายจะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เราสามารถหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่ไม่จำเป็นและบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ ถ้าเราอบอุ่นร่างกาย

ก่อน การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์จะช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนโลหิตสู่กล้ามเนื้อดีขึ้น และยังทำให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อสูงขึ้นด้วย มันทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวเพื่อเตรียมสำหรับการเคลื่อนไหวอย่างมากที่จะเกิดตามมา

ระยะเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกายควรอยู่ในช่วงประมาณ 10 นาที แต่ถ้าอากาศหนาวก็จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายให้นานขึ้น ในระหว่างการอบอุ่นร่างกายควรยืดและทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่สำคัญเกิดแรงตึงตัวด้วย

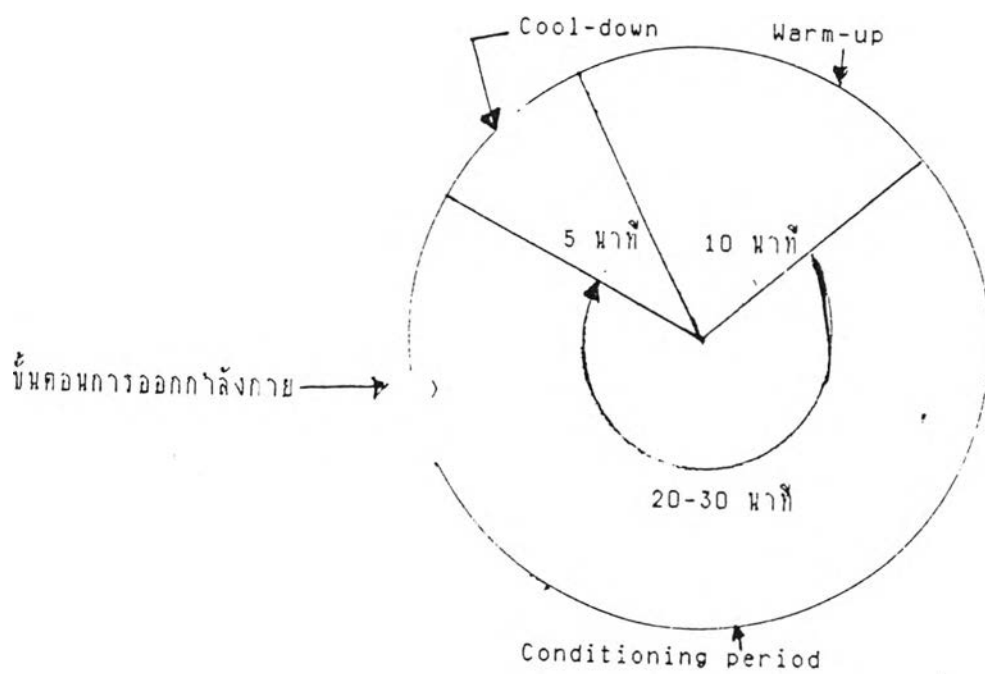
ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning)

การออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมสร้าง การทำงานของระบบหัวใจและการหายใจให้แข็งแรง คงทน หรือเพิ่มความแข็งแรงและคงทนของกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจขึ้นถึงระดับ Target heart rate และการออกกำลังกายในขั้นตอนนี้ควรทำนาน 20-30 นาที

ขั้นที่ 3 การลดการออกกำลังกายลงจนหยุด (Cool-down)

หมายถึงช่วงของการค่อย ๆ ลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังช่วงการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว ในระยะนี้จะช่วยให้การหดตัวของกล้ามเนื้อค่อย ๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เพื่อให้เลือดจากบริเวณแขนขาไหลกลับเข้าสู่หัวใจ ซึ่งถ้าไม่ทำเช่นนั้น อาจทำให้เลือดคั่งอยู่ในกล้ามเนื้อ และส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้รับเลือดไม่เพียงพอ ในระยะนี้ให้ออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวของร่างกายต่อไป โดยค่อย ๆ ลดลงอย่างช้า ๆ จนกระทั่งการหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การเดินเป็นวิธีการลดการออกกำลังกายลง ที่ใช้ได้ผลดีและนิยมกันมาก

แผนภูมิที่ 5 ขั้นตอนการออกกำลังกาย



การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย

การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและปัจจัยหลายประการ ประเด็นที่สำคัญได้แก่ เป้าหมายของการออกกำลังกายและสภาวะในปัจจุบันของเรา ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มีอยู่และที่จะ

สามารถหาได้ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เพื่อน ๆ กระทำอยู่ และเราสามารถเข้าร่วมด้วยได้ กิจกรรมที่เราชอบรวมทั้งค่าใช้จ่ายและเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการออกกำลังกายที่เราเลือก จะต้องสามารถทำให้เราบรรลุจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายของเรา และเหมาะสมกับสภาวะของตัวเราด้วย นอกจากนี้ สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการสร้างสร้างลักษณะนิสัย การออกกำลังกาย ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อปลูกฝังแนวความคิดว่า การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี

อุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และการแก้ไข คนจำนวนมากเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการปวดกล้ามเนื้อได้ ซึ่งไม่ถูกต้อง ถ้าเรารู้สึกเจ็บปวดในขณะที่ออกกำลังกาย หรือภายหลังการออกกำลังกาย เช่น อาการปวดหลัง หรือปวดกล้ามเนื้อ อาจเนื่องมาจาก เราอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ หรือออกกำลังกายมากเกินไป แต่อาการเจ็บปวดนั้นก็จะหายไปภายหลังการออกกำลังกาย 1-2 วัน และการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเจ็บปวด ในลักษณะดังกล่าวนี้สามารถป้องกันได้โดยการยืดกล้ามเนื้อ เช่น การเหยียดแขนออกไปให้ตึงมากที่สุดก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย หรือเมื่อเวลาที่เรารู้สึกเจ็บปวด อาการเจ็บปวดในลักษณะดังกล่าวนี้ที่พบมากที่สุดคือ การปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการวิ่ง ซึ่งแก้ไขได้โดยการใช้ความเย็นประคบนาน 48 ชั่วโมง แล้วใช้ความร้อนประคบตาม และยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นบ่อย ๆ เป็นเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ อาการเจ็บปวดนั้นก็หายไป

ถ้าออกกำลังกายแล้ว เกิดอาการปวดและบวมที่ข้อ หรือมีอาการข้ออักเสบ ให้หยุดการออกกำลังกาย และพัก 2-3 วัน ถ้ายังไม่หายหรืออาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง เพราะอาจเป็นการบาดเจ็บที่รุนแรง ซึ่งต้องการการรักษาจากแพทย์ก็ได้ อย่างไรก็ตาม การพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวันจะช่วยลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายลงได้มาก และช่วยให้มีความปลอดภัยมากขึ้น เพราะการพักผ่อนจะช่วยสะสมพลังงานไว้เพื่อใช้สำหรับการออกกำลังกายต่อไป

นอกจากการบาดเจ็บในลักษณะดังกล่าวแล้ว อาจเกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายได้ ซึ่งอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นสามารถป้องกันได้โดยวิธีการดังนี้

1. เรียนรู้ทักษะที่จำเป็น และกฎแห่งความปลอดภัย สำหรับการออกกำลังกายแต่ละประเภท และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่คิดกำนันอย่างเคร่งครัด
2. ไม่ออกกำลังกาย หรือกระทำกิจกรรมบางประเภทที่เราขาดทักษะพื้นฐานที่จำเป็น เช่น ถ้าว่ายน้ำไม่เป็นไม่ควรออกไปเล่นเรือ ตกปลา หรือเล่นสกีน้ำ เป็นต้น
3. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
4. ตรวจสอบอุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายว่าอยู่ในสภาพที่ดีและปลอดภัย พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นอย่างถูกต้อง และปฏิบัติตามวิธีการนั้นอย่างเคร่งครัด
5. ตรวจสอบสภาพแวดล้อมว่ามีความปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกาย เช่น ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกไปเล่นเรือ เป็นต้น
6. เตรียมสิ่งที่จะช่วยให้เกิดความปลอดภัย เช่น เลือกรูขี้นหรืออุปกรณ์ช่วยชีวิตอย่างอื่น ๆ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะใช้ได้ทันที
7. เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลและการช่วยชีวิต และมีความสามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างดี เมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น

องค์ประกอบอื่น ๆ ของการออกกำลังกาย

องค์ประกอบอื่น ๆ ของการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ เวลา เสื้อผ้า และเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย ในชุมชนบางแห่งจึงจัดให้มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย เช่น สวนสาธารณะ สระว่ายน้ำ โรงยิม เป็นต้น ในบางชุมชนอาจไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย คนบางคนจึงออกกำลังกายโดยการวิ่งไปตามถนน ซึ่งในลักษณะเช่นนี้ ต้องคำนึงความปลอดภัยด้วย เวลาสำหรับการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ถ้าออกกำลังกายกลางแจ้ง จะต้องคำนึง

ถึงสภาพดิน ฟ้า อากาศ ด้วยว่าเหมาะสมหรือไม่ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนจัด หรือมีความชื้นสูงมาก เพราะอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ และต้องแน่ใจว่าร่างกายได้รับน้ำและสารละลายอย่างเพียงพอในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่อากาศร้อนเพราะขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะเสียน้ำ และสารละลายทางเหงื่อมาก ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอ อาจเกิดภาวะขาดน้ำและสารละลายได้ ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกายคือ ช่วงเวลาเช้า และช่วงเวลาเย็น เพราะอากาศไม่ร้อนจนเกินไป และไม่ควรออกกำลังกายกลางแจ้งในขณะที่ฝนตก ถ้าออกกำลังกายในร่มต้องเป็นสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป เครื่องแต่งกาย และเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย ต้องพิจารณาให้เหมาะสม ซึ่งแตกต่างกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยทั่วไป เครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายควรพอดีกับสัดส่วนของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้โดยสะดวก ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่ทำด้วยไนลอน หรือส่วนผสมของยาง แต่ควรใช้ผ้าฝ้ายที่มีความยืดหยุ่น เพราะจะช่วยในการระเหยของเหงื่อ ซึ่งเป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี การจะทำให้การออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพนั้น จำเป็นต้องพิจารณาองค์ประกอบของการออกกำลังกาย และวางแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมโดยคำนึงตามขั้นตอนของการออกกำลังกายทุกขั้นตอน อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจะทำให้การออกกำลังกายนั้น เกิดผลดีที่สุด

หน่วยที่ 4
การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ



จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการพักผ่อน แนวคิด และหลักการเกี่ยวกับการพักผ่อน เพื่อให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการพักผ่อนเพื่อสุขภาพ

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังจากการเรียนจบหน่วยการเรียนนี้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการพักผ่อนในลักษณะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพได้
2. อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดของการพักผ่อน วิธีการพักผ่อนในลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะการนอนหลับซึ่งเป็นการพักผ่อนที่จำเป็นสำหรับร่างกายได้
3. วิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการพักผ่อนได้อย่างถูกต้อง
4. วิเคราะห์ปัญหาของการพักผ่อน โดยเฉพาะการนอนหลับได้อย่างถูกต้อง
5. กำหนดวิธีการแก้ปัญหาการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม
6. กำหนดแนวทางการปฏิบัติทางด้านการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

การพักผ่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรักษาสุขภาพในลักษณะอื่น ๆ การพักผ่อนอย่างเพียงพอและเหมาะสม จะเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพดี และถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะเป็นการทำลายสุขภาพด้วย วิธีการพักผ่อนมีหลายวิธี แต่วิธีการพักผ่อนที่จำเป็นและดีที่สุดสำหรับสุขภาพก็คือการนอนหลับ การนอนหลับที่เพียงพอจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดี แต่ในทางตรงข้ามการนอนหลับที่ไม่เพียงพอจะก่อให้เกิดผลเสียและเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ดังนั้น การปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องเพื่อให้ร่างกายได้นอนหลับ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น

แนวคิดเกี่ยวกับการพักผ่อน

การพักผ่อนมีความสำคัญ และจำเป็นต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการปฏิบัติตัวทางสุขภาพด้านอื่น ๆ การพักผ่อนไม่ได้หมายถึงเฉพาะการนอนหลับเท่านั้น แต่การพักผ่อนยังมีความหมายแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล การพักผ่อนอาจหมายถึงการใช้เวลาอย่างสงบเงียบในบางช่วงเวลาของวัน ซึ่งเป็นเวลาที่บุคคลต้องการอยู่ตามลำพัง และสำหรับบางคนการพักผ่อนหมายถึงการที่เขามีเวลาเป็นส่วนตัว เพื่อทำกิจกรรมบางอย่างที่ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมีส่วนรับรู้ด้วย นอกจากนี้ การพักผ่อนยังอาจหมายถึงความเป็นอิสระจากการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและความไม่สบายต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การพักผ่อนยังมีความหมายรวมถึงการผ่อนคลาย (Relaxation) ซึ่งหมายถึงกลไกตามธรรมชาติ หรือกลไกที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อปกป้องตนเอง หรือต่อต้านภาวะความเครียดที่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยให้เกิดความปลอดภัยกับตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กลไกดังกล่าวนี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย กล่าวคือ อัตราการเต้นของหัวใจลดลง อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดต่ำกว่าปกติ อัตราการหายใจช้าลง และทำให้ร่างกายกลับคืนเข้าสู่ภาวะสมดุลอย่างปกติ (Hill and Smith, 1985:165)

จากความหมายของการพักผ่อนดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า การพักผ่อนมีลักษณะที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. บุคคลสามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้รู้ว่าเขาสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้การรับผิดชอบของเขาไว้ได้แล้ว และงานประจำต่าง ๆ สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างปกติ
2. การพักผ่อนอย่างเต็มที่ของบุคคล จะเกิดขึ้นได้เมื่อเขาได้รู้ว่าเขาได้รับการยอมรับ และมีความสำคัญกับบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวเขา
3. บุคคลสามารถพักผ่อนได้เมื่อเขาเข้าใจและรู้สึกถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเขาต่อไป

4. บุคคลสามารถพักผ่อนได้เมื่อรู้สึกว่าเป็นอิสระจากการถูกรบกวน และความไม่สบายต่าง ๆ มีความเป็นส่วนตัว และไม่ได้อยู่ในช่วงแห่งการรอคอย
5. บุคคลสามารถพักผ่อนได้ เมื่อได้รับความพอใจในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามเป้าประสงค์ ไม่มีงานยุ่งหรืองานที่ทำให้เขาต้องนามาคิดในเวลาพักผ่อน
6. บุคคลสามารถพักผ่อนได้ เมื่อทราบว่าเขาจะได้รับความช่วยเหลือเมื่อเขาต้องการ และเป็นความช่วยเหลือที่เขาสามารถยอมรับได้

จะเห็นได้ว่า การพักผ่อนมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมาก ซึ่งเป็นทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ความวิตกกังวลที่อาจเกิดจากสิ่งต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวลจากงานหรือหน้าที่การกิจต่าง ๆ และปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมที่ช่วยให้พักผ่อนได้ดี และการรบกวนจากบุคคลหรือสิ่งแวดลอมภายนอก นอกจากนี้ การพักผ่อนจะเป็นไปได้อย่างดีหรือไม่นั้นยังขึ้นกับการที่บุคคลให้ความสำคัญและตั้งใจที่จะพักผ่อน และสามารถเลือกวิธีการพักผ่อนที่เหมาะสมกับตนเองอีกด้วย

วิธีการพักผ่อนมีหลายวิธี และแม้ว่าการนอนหลับจะเป็นวิธีการพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่คนเราก็กังต้องการการพักผ่อนในรูปแบบอื่น ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะการพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดต่าง ๆ โดยมีข้อยืนยันว่าผู้ที่ปฏิบัติกรผ่อนคลายเป็นประจำ จะมีสภาวะทางจิตใจมั่นคง อารมณ์คงที่ มีความวิตกกังวลน้อย และมีความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะของการพักผ่อน

วิธีการพักผ่อนของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ความชอบ หรือค่านิยมของบุคคลนั้น อายุ เพศ ลักษณะของกิจกรรม และช่วงเวลาของการปฏิบัติ

ภารกิจในแต่ละวัน อย่างไรก็ตาม เราอาจแบ่งการพักผ่อนออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การพักผ่อน โดยการนอนหลับ กับการกระทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อการพักผ่อน

การนอนหลับ

คนส่วนใหญ่ใช้เวลาอย่างน้อยเศษหนึ่งส่วนสามในช่วงเวลาของชีวิตในการนอนหลับ แม้ว่าช่วงเวลานี้จะลามากรณัยได้มากถึง 25 ปี แต่สำหรับคนจำนวนมากมันก็เป็นสิ่งหนึ่งที่อยู่ในขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเองที่เราให้ความสำคัญ หรือเน้นน้อยกว่าเรื่องอื่น ๆ และการที่ไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับนี้ ทำให้คนจำนวนมากต้องประสบปัญหาความยุ่งยากในการที่นอนหลับไม่เพียงพอ จึงเป็นสิ่งที่ต้องเน้นว่า การนอนหลับจะต้องได้รับความสนใจให้ความสำคัญเท่ากับเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย และอื่น ๆ การดูแลสุขภาพในเรื่องการนอนหลับไม่ใช่แนวคิดใหม่ แต่เพียงจะได้รับการทำความเข้าใจที่กระจ่างชัดเจนเมื่อเร็ว ๆ นี้ จากข้อค้นพบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ของการนอนหลับทำให้สามารถอธิบายถึงลักษณะและคุณประโยชน์ของการนอนหลับได้ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ของการนอนหลับมีดังนี้ (Hill and Smith, 1985: 282)

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการสะสมพลังงานใหม่ (Restorative theories) กล่าวโดยสรุปได้ว่า การนอนหลับเป็นช่วงเวลาของการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายและสติปัญญา ซึ่งมีการสะสมพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดของช่วงระยะของการนอนหลับ และจะมีอิทธิพลเฉพาะต่อการฟื้นฟูสำหรับการเรียนรู้และความจำ

2. ทฤษฎีการปกป้อง (Protective theories) กล่าวโดยสรุปว่า การนอนหลับหลีกเลี่ยงการกระตุ้นที่ต่อเนื่องและมากเกินไป การนอนหลับเกิดขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

3. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรักษาพลังงาน (Energy - Conservation theories) กล่าวว่า การนอนหลับทำให้ได้พักผ่อนเพื่อลดความต้องการซึ่งเชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

4. ทฤษฎีเกี่ยวกับสัญชาตญาณ (Instinctive theories) สรุปได้ว่าการนอนหลับเป็นการแสดงออกทางสัญชาตญาณของสัตว์บางประเภทซึ่งรวมถึงมนุษย์ เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิด การนอนหลับเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่ทำให้เกิดผลในพฤติกรรมการหลับ

5. ทฤษฎีการปรับตัว (Adaptive theories) สรุปได้ว่าการนอนหลับเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ส่งเสริมการอยู่รอดของมนุษย์ (การมีชีวิตอยู่) การนอนหลับเป็นการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

ข้อความรู้จากทฤษฎีที่เกี่ยวกับหน้าที่ของการนอนหลับทำให้เราสามารถอธิบายลักษณะของการนอนหลับ สิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการหลับคือ ความฝัน และคุณสมบัติของการนอนหลับต่อสุขภาพได้กระจ่างชัดเจนขึ้น

ลักษณะที่สำคัญของการนอนหลับ

เมื่อบุคคลแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันในระดับความลึกของการหลับ หรือระยะของการหลับ แต่โดยทั่วไปแล้ว การนอนหลับแบ่งออกเป็น 5 ระยะ ระยะเหล่านี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ การนอนหลับในช่วงแรกเรียกว่า nonREM Sleep หรือ slow-wave sleep ซึ่งรวม 4 ระยะแรกของการหลับ และการนอนหลับในช่วงที่ 2 เรียกว่า REM Sleep ซึ่งคือระยะที่ 5 ของการหลับ คนส่วนมากไม่สามารถจะรายงานด้วยตนเองหรือวัดการเปลี่ยนระยะของการหลับด้วยตนเองได้ การนอนหลับในแต่ละระยะมีลักษณะดังนี้ (Hill and Smith, 1985:280)

ระยะของ การหลับ	ช่วงเวลา	%ของการหลับ ตลอดคืน	การเปลี่ยนแปลง ทางความรู้สึก	การเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยา
การนอนหลับ ในช่วงแรก (NREM Sleep) ระยะที่ 1	1-2 นาที	5-10%	อาจจะรู้สึกว่า กำลังจะหลับ	หลับตื้น ๆ ตื่นได้ง่าย ชีพจรลดลง 10-30/นาที BMR ลดลง 10-15% อุณหภูมิและการหายใจ ลดลง แรงดึงตัวของ กล้ามเนื้อน้อย การตอบสนอง ต่อฮอร์โมนมีลดลง และความดันโลหิตลดลง เล็กน้อย
ระยะที่ 2	5-10 นาที	50%		เปลี่ยนระยะของการหลับ ตื่นได้ง่าย
ระยะที่ 3	10 นาที	10-20%		หลับสนิท ตื่นยาก
ระยะที่ 4	5-10 นาที			ผ่อนคลายทางความคิด และร่างกายอยู่ในระยะพัก

ระยะของการหลับ	ช่วงเวลา	%ของการหลับตลอดคืน	การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก	การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
การนอนหลับในช่วงที่ 2 (REM Sleep)				
ระยะที่ 5	10 นาที รอบแรก 10-12 นาที รอบสอง ในลักษณะที่เป็นช่วงความยาวของการนอนหลับทั้งหมดเพิ่มขึ้น	20-25%	เชื่อว่าจะมีความฝันเกิดขึ้น	มีการทำงานทางสรีร มี การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบางส่วน มีการเคลื่อนไหวของลูกตาอย่างรวดเร็ว การไหลเวียน ของเลือดในสมองเพิ่มขึ้น มีการใช้ออกซิเจนของร่างกายเพิ่มขึ้น

ความฝัน

ความฝันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการหลับ และถูกพิจารณาว่าเป็นความจำของประสบการณ์ด้านการรับรู้ ความรู้สึก ในระหว่างการนอนหลับ เช่น การมองเห็น การได้ยิน และอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน ความฝันเกิดขึ้นในระยะที่ 5 ของการนอนหลับ คือในระยะ REM sleep ทารกใช้เวลาเกือบ 50% ในการนอนหลับในระยะนี้ ผู้ใหญ่ใช้เวลาประมาณ 5% คน

ทุกคนเกิดความฝันในระยะ REM sleep ทุก ๆ คืน แม้ว่าเขาอาจจะจำไม่ได้ถึงความฝันของเขาเมื่อเขาตื่นขึ้น

ในสมัยโบราณ ความฝันถูกมองว่าเป็นสิ่งที่บอกล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ตัวอย่างของความสำคัญ และประโยชน์ของความฝันนั้น พบได้มากมายในคัมภีร์ของศาสนา ในปัจจุบันความหมายของความฝันได้มีการศึกษาทางจิตวิทยาอย่างมากมาช้านาน ฟรอยด์ (Freud) ได้พิจารณาความฝันว่า เป็นการแสดงออกถึงความปรารถนาที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึก เพื่อให้เข้าใจถึงจิตใต้สำนึก Jung ได้เน้นถึงบทบาทของความฝันว่า เป็นหนทางไปสู่จิตใต้สำนึกหรือระดับที่ลึกกว่าของบุคลิกลักษณะ

นักวิทยาศาสตร์ นักดนตรี นักกวี และผู้ชื่นชมทางศิลปะด้านอื่น ๆ มักจะได้รับการส่งเสริมและประสบความสำเร็จจากความฝัน บุคคลทั่วไปมักจะมี ความฝันในลักษณะที่เป็นการบอกถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในความเป็นจริง นอกจากนี้ กลุ่มชนบางพวก เช่น ชนเผ่าพื้นเมืองของมาเลเซียได้ใช้ความฝันเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการทำหน้าที่ของตนในแต่ละวัน โดยการเล่าความฝันของตนให้กลุ่มเพื่อนช่วยกันตีความหมาย และปฏิบัติในทางดี ซึ่งก็ได้ผลดี

หน้าที่ของความฝัน มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงหน้าที่ของการฝัน เช่น ทฤษฎีที่กล่าวว่า การฝันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาทางร่างกายของระบบประสาท โดยมีความเชื่อว่าความฝันที่เป็นปกติจะช่วยทำให้ไม่เป็นโรคจิต (psychosis) ในปัจจุบันมีข้อค้นพบเกี่ยวกับความฝัน ดังนี้

1. การนอนหลับที่ไม่มี REM sleep เกิดเนื่องจากความไม่สบายจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น กระจกกระร่าส ความมึนงง ความเจ็บปวดและความไม่สบาย บุคคลที่มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อยู่เสมอ ๆ จะทำให้เกิดความฝันผิดปกติ คือมีความฝันเพิ่มขึ้น 60% หรือมากกว่า

เพื่อทดแทนการที่สูญเสีย หรือไม่มีความฝันเลย ก่อนที่จะกลับคืนเข้าสู่การฝันปกติ ภาวะนี้เรียกว่า REM rebound

2. ความฝันถูกมองว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกระบวนการฟื้นฟูจิตใจ
3. ในคนที่มีการพัฒนาทางสติปัญญาช้า มีช่วงของ REM sleep สั้นกว่าคนปกติ การฝัน บางครั้งก็เชื่อมโยงกับสติปัญญา
4. การฟื้นฟูจากการบาดเจ็บทางอารมณ์ เช่น อุบัติเหตุ การหย่าร้าง ดูเหมือนว่าจะถูกส่งเสริมโดยความฝัน
5. การเพิ่มขึ้นอย่างเฉียบพลันในความฝัน ตามปกติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับสภาวะการณที่ยุ่งยาก เช่น การสอบหรือการเรียนรู้อะไรที่ใหม่ ๆ

ประโยชน์ของการนอนหลับต่อสุขภาพ

การที่กล่าวว่า การนอนหลับเป็นวิธีการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพราะการนอนหลับเป็นช่วงของการสะสมพลังงานของร่างกายสำหรับการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาต่อไป ในยุคประวัติศาสตร์การนอนหลับเป็นการรักษาประการแรกสำหรับบุคคลซึ่งถูกรบกวนจากวิญญาณ หรือสิ่งทีนอกเหนือจากความปกติธรรมดา ในระหว่างช่วงของอารยธรรมทุก ๆ ช่วง ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ จะบอกเด็ก ๆ ว่า "จะรู้สึกดีขึ้นหรือสบายขึ้นหลังจากที่ได้นอนหลับอย่างสบายแล้ว" ผู้ฝึกซ้อมกีฬา จะเตือนให้นักกีฬาของเขาได้นอนหลับอย่างเพียงพอก่อนการแข่งขันครั้งสำคัญ ๆ ในลักษณะดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าการนอนหลับมีคุณค่าต่อสุขภาพดังนี้

1. สุขภาพจิตจะถูกทำลายถ้าช่วงเวลาของการนอนหลับลดลง การที่ได้นอนหลับน้อย หรือนอนหลับไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้หงุดหงิดและมีอาการหลอนเกิดขึ้น
2. การนอนหลับเป็นการส่งเสริมกระบวนการสร้างพลังงานของร่างกาย เพื่อทดแทนพลังงานที่สูญเสียไปจากการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่ผ่านไป และการนอนหลับยังเป็นตัวกระตุ้นในการเจริญเติบโตของร่างกายให้เพิ่มขึ้นด้วย

3. การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของสมอง และการสร้างเซลล์สมองใหม่
4. การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการทำหน้าที่ทางสติปัญญาและอารมณ์
5. การนอนหลับทำให้บุคคลมีความรู้สึกดีขึ้น ภายหลังจากการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ และเกิดความเหนื่อยล้าในแต่ละวัน

การพักผ่อนในลักษณะอื่น

การพักผ่อนในลักษณะอื่นนอกเหนือจากการนอนหลับ อาจจะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ตามเงื่อนไขปัจจัยทางสังคม เช่น วิถีการดำเนินชีวิต ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรมนิยมประเพณี และปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตาม วิธีการพักผ่อนที่จัดว่ามีคุณค่าอย่างมากต่อสุขภาพก็คือ การนันทนาการ

การนันทนาการอาจถูกมองว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ความเป็นจริงแล้วนันทนาการเป็นสิ่งสำคัญที่สัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพ เพราะนันทนาการที่ถูกต้องเหมาะสมจะก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในทางตรงข้ามการนันทนาการที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม การใช้เวลาว่างของแต่ละวันอย่างไม่เหมาะสม จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในสังคมปัจจุบันที่มีการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ ต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้คนจำนวนมากมีเวลาน้อยหรือไม่มีช่วงเวลาเลยสำหรับการนันทนาการในแต่ละวัน ประกอบการไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องนี้ และไม่เห็นคุณค่าของการนันทนาการเท่าที่ควร จึงทำให้เราได้รับประโยชน์จากการนันทนาการต่อสุขภาพน้อยมาก และอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วย

คนส่วนใหญ่ในสังคมปัจจุบันแทบจะไม่ได้คิดเลยว่าเขาจะทำอะไรในช่วงเวลาว่างเพราะเขาเกือบจะไม่มีเวลาว่างจากการที่ต้องเดินทางเป็นระยะทางไกล ๆ ใช้เวลาเดินทางมาก จากบ้านไปประกอบภารกิจประจำวัน ซึ่งต้องกระทำอย่างเร่งรีบแข่งกับเวลา เมื่อมาถึงที่พักก็รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอย่างมาก จึงต้องการพักผ่อนนอนหลับอย่างเดี๋ยวจึงเพื่อเตรียมตัวสำหรับชีวิตในวันต่อไป

และจากการที่เราตระหนักดีว่านันทนาการมีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพ จึงเป็นความสำคัญ และจำเป็นอย่างอื่นที่เราต้องจัดให้มีนันทนาการที่เหมาะสมในช่วงเวลาว่างในแต่ละวัน เพื่อให้ได้ ประโยชน์มากที่สุดจากกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด

คุณค่าของกรนันทนาการ

ในภาพรวมนันทนาการช่วยในการดำรงรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะที่ดีที่สุด ช่วยให้เราได้บรรลุความต้องการทางสังคมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในสังคมสมัยใหม่ และยังช่วยเตรียมตัวเราสำหรับการแต่งงาน และการมีชีวิตครอบครัวที่ดีในอนาคตอีกด้วย ในลักษณะดังกล่าว จึงกล่าวได้ว่านันทนาการมีคุณค่าดังต่อไปนี้ (Kilander, 1965:135-136)

- (1) ช่วยในการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อ
- (2) มีความรู้สึกเป็นอิสระจากงานประจำ
- (3) มีความสนุกสนานและความพึงพอใจในการได้เห็นและได้ศึกษาธรรมชาติ
- (4) เป็นการกระตุ้นจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสขึ้น
- (5) ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ
- (6) มีความสนุกสนานและความพึงพอใจในการพบปะสังสรรค์ทางสังคม
- (7) เป็นอิสระจากความตึงเครียดทางอารมณ์
- (8) มีความพึงพอใจในการที่ได้พบปะกับผู้คนและสถานการณ์ใหม่ ๆ
- (9) มีโอกาสได้กระทำบางสิ่งบางอย่างที่พอใจ
- (10) มีโอกาสในการให้ความช่วยเหลือคนอื่น ๆ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อน

กิจกรรมนันทนาการที่สามารถนำมาใช้เพื่อการพักผ่อนมีหลายลักษณะ แต่ไม่ว่าจะเป็น

กิจกรรมในลักษณะใด ต่างก็มุ่งหมายหลักเพื่อการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไป กิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อนแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมที่ต้องใช้กำลังทางกาย ได้แก่ การเล่นกีฬาต่าง ๆ การปลูกต้นไม้ การทำงานบางอย่างที่พอใจ
2. กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้กำลังทางกาย ได้แก่ การฟังเพลง คนตรีที่ชอบ การเล่นดนตรี อ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ ชมโทรทัศน์ ฯลฯ

ปัญหาของการพักผ่อน

ปัญหาของการพักผ่อนที่พบได้ทั่วไปมักเกิดจากเหตุปัจจัยหลายลักษณะ เช่น การพักผ่อนโดยการใช้กิจกรรมนันทนาการบางลักษณะอาจมีข้อจำกัดในเรื่องเวลา สถานที่ หรือการขาดทักษะในการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ การแก้ปัญหาเหล่านี้อาจแก้ไขได้โดยง่าย เช่น การจัดช่วงเวลาให้เหมาะสม เลือกกิจกรรมที่เรามีทักษะให้เหมาะสมกับสถานที่ และอุปกรณ์ที่เรามีอยู่ หรืออาจเลือกวิธีการพักผ่อนที่หลีกเลี่ยงจากปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามปัญหาและความผิดปกติของการนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นต้องได้รับการแก้ไข เพราะการนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้นการเข้าใจปัญหาและสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาการพักผ่อนอย่างถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น

ปัญหาและความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ

คนส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับการนอนไม่หลับ หรือนอนหลับได้ยาก ในบางช่วงของชีวิต การนอนไม่หลับหรือหลับยากในช่วงที่มีความเครียดนับว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา บุคคลพยายามที่จะตัดสินใจเรื่องสำคัญของชีวิต การเตรียมตัวสำหรับการสอบครั้งสำคัญ ในภาวะที่มีความสูญเสียที่สำคัญเกิดขึ้น เหล่านี้เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับหรือหลับยาก การนอนไม่หลับ

หรือหลับยาก มักจะเกิดร่วมกับภาวะจิตใจและภาวะการเจ็บป่วย การรบกวนการนอนหลับที่สำคัญ และพบได้มากโดยทั่วไป มีดังนี้ (Hill and Smith, 1985:293-295)

ความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ ที่พบมากที่สุด

1. นอนไม่หลับ (Insomnia) - ไม่สามารถที่จะหลับได้ ตื่นบ่อย ๆ หรือตื่นอยู่เป็นเวลานาน ๆ หรือตื่นเช้าเกินไป ส่วนใหญ่รายงานว่ามีการนอนหลับที่ถูกรบกวน
2. นอนหลับมากผิดปกติ (Hypersomnia) - มีแนวโน้มว่าจะมีการนอนหลับมากเกินไป (เจ็บป่วย หรือ เรือจริง) มักจะสัมพันธ์กับความเครียด
3. การนอนหลับที่มีระยะการหลับผิดปกติ เช่น ผ่านการนอนหลับในช่วงแรกอย่างรวดเร็ว และมีการนอนหลับในช่วงที่ 2 นานกว่าปกติ

ความผิดปกติของการนอนหลับในลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าการนอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่เพียงพอเป็นปัญหาการนอนหลับที่สำคัญมากที่สุด ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน ที่สำคัญได้แก่

1. ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลสูง และโรคจิต โรคประสาท เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท และโรคประสาทต่าง ๆ
2. ผลจากอาหาร ยา และ/หรือสารเคมีบางชนิดที่ร่างกายได้รับ เช่น ยากระตุ้นประสาท พวดยาฆ่า ยารักษา ช้ำ กาแฟ ซึ่งมีส่วนประกอบของคาเฟอีน เป็นต้น
3. การขาดยา หรือหยุดยาบางชนิด เช่น เลิกกินยานอนหลับ หรือยากล่อมประสาทที่เคยใช้อยู่เป็นประจำ ทำให้นอนไม่หลับ
4. สาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย

5. สิ่งรบกวนจากภายนอก เช่น อากาศร้อนมาก เสียงดัง แสงสว่างที่จ้ามาก เป็นต้น
6. การเปลี่ยนเวลา และสถานที่นอน เช่น การเดินทางไปต่างประเทศที่มีช่วงเวลาที่แตกต่างกันมาก หรือเข้านอนผิดเวลาที่เคยนอนตามปกติ หรือเปลี่ยนสถานที่นอน ก็อาจทำให้นอนไม่หลับได้

การประเมินและการแก้ไขภาวะความผิดปกติของการนอนหลับ

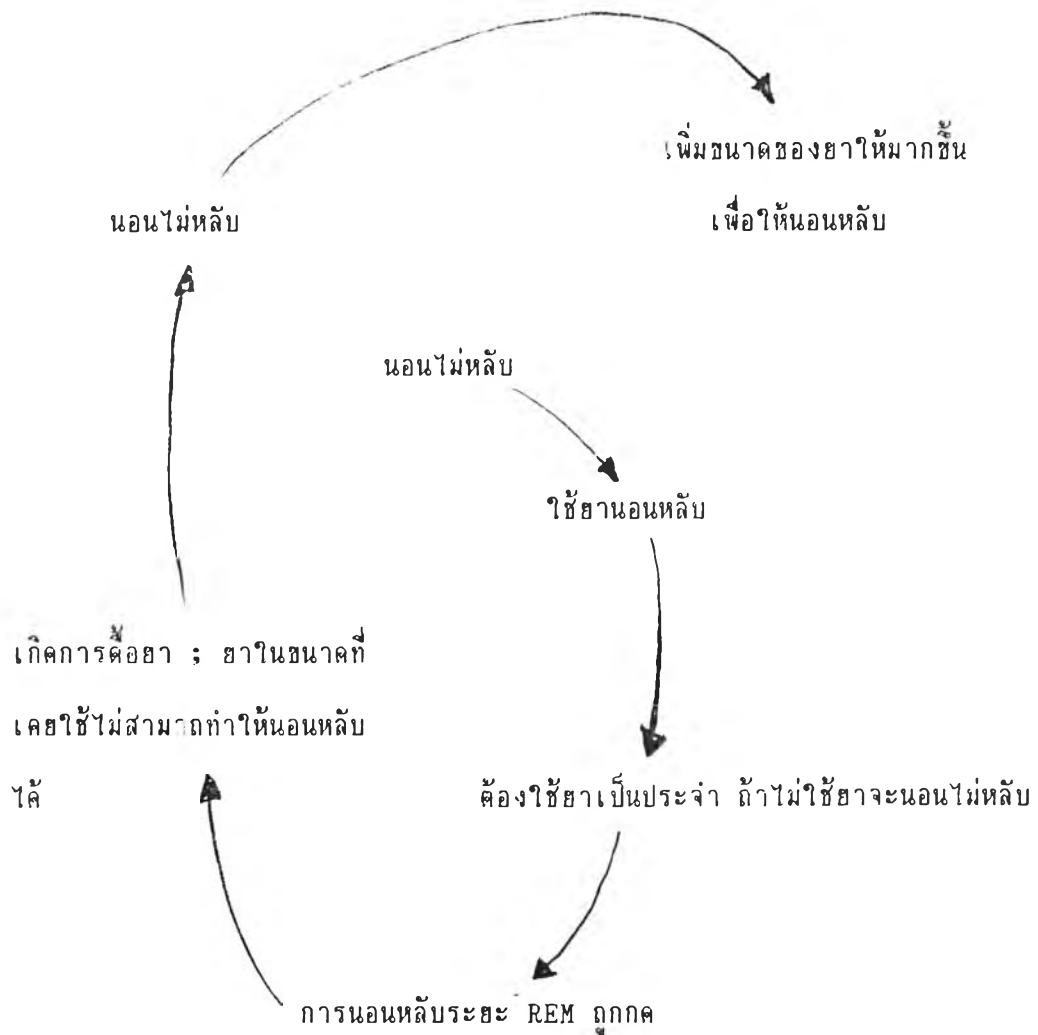
จะต้องตรวจสอบภาวะความผิดปกติทางร่างกาย และจิตใจ ว่าเป็นสาเหตุของความผิดปกติที่เกิดขึ้นหรือไม่ ก่อนที่จะเริ่มใช้วิธีการแก้ไข และเริ่มแก้ไขที่สาเหตุเหล่านั้น โดยเน้นวิธีการดูแลตนเองเป็นประการสำคัญ

การใช้ยานอนหลับ เป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องในการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ แต่ก็ เป็นวิธีการแรกที่คนส่วนใหญ่นึกถึง และใช้กันมากแทนการดูแลตนเอง นอกจากนั้น ยังอาจเป็นวิธีการที่อาจเป็นปัญหา และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น เช่น ทำให้ภาวะการนอนไม่หลับเลวลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพด้านอื่น ๆ

ยานอนหลับ (Sedative) และยาระงับประสาท (Tranquilizers) ถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ อย่างไรก็ตามยังไม่มี การค้นพบว่ามีตัวยาชนิดใดที่ช่วยให้เกิดการนอนหลับที่เป็นปกติ และมักจะเกิดผลของยาที่เรียกว่า rebound effect คือเมื่อหยุดการให้ยาที่ไปกดการนอนหลับก็จะตื่นขึ้นตอนกลางคืน และนอนไม่หลับอีก ลักษณะดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าการนอนหลับของบุคคลนั้นลดลงและถ้าจะให้หลับก็ต้องใช้ยาเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การดื้อยา (Tolerance) ก็เป็นปัญหาที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลใช้ยานอนหลับเป็นประจำ และในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อย ๆ จึงจะทำให้ได้ผลตามที่ต้องการ

แผนภูมิต่างๆนี้ แสดงให้เห็นถึงภาวะการนอนไม่หลับ และการใช้ยา เพื่อให้นอนหลับ ซึ่งจะมีผลตามมา คือ การที่ต้องใช้ยาจึงจะนอนหลับ การค่อยๆ การนอนไม่หลับมากขึ้น และการที่ต้องเพิ่มปริมาณยาเพื่อให้นอนหลับ

แผนภูมิที่ 6 การนอนไม่หลับและการใช้ยานอนหลับ



(Hill and Smith, 1985:293)

การดูแลตนเองในเรื่องการนอนหลับ และการพักผ่อนในลักษณะอื่น

การพักผ่อนและการนอนหลับเป็นกิจกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งต้องการความสนใจ ตั้งใจ เช่นเดียวกับเรื่องของการออกกำลังกาย อาหาร หรือการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องอื่น ๆ การดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพในทุก ๆ เรื่อง จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และอารมณ์ และมันยังปรับปรุงการนอนหลับให้ดีขึ้นด้วย เมื่อบุคคลนอนหลับดี เขาก็จะมีพลังงานเพียงพอสำหรับการดูแลตนเอง การปฏิบัติตัวเพื่อให้พักผ่อนและนอนหลับได้ดีมีเทคนิคดังนี้

1. เรียนรู้เกี่ยวกับปริมาณการนอนหลับที่จำเป็นสำหรับการทำหน้าที่ของร่างกาย ได้ อย่างพอเหมาะ ภายหลังการทำกิจวัตรประจำวันแล้ว เป็นเวลาสำหรับการนอนหลับ
2. ในระหว่างการเจ็บป่วย หรือความเครียดอื่น ๆ ในชีวิต ควรวางแผนสำหรับการเพิ่มการนอนหลับ หรือการพักผ่อนให้มากขึ้น
3. ลดปริมาณคาเฟอีนลงอย่างช้า ๆ จำกัดให้มากกว่า 6 ชั่วโมง ก่อนการนอนหลับ จนกระทั่งกำจัดให้หมดไปได้อย่างสมบูรณ์
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละอย่างน้อย 20 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อ สัปดาห์ ไม่ออกกำลังกายก่อนการนอนหลับ
5. จัดให้มีเวลา 1 ชั่วโมง เป็น "เวลาเงียบ" ก่อนที่จะเข้านอน ให้มีการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ทำโยคะ หรือทำสมาธิ ก่อนการนอนหลับ
6. ทำสิ่งที่จะช่วยการนอนหลับให้สมบูรณ์ เช่น ดื่มนมอุ่น ๆ หนึ่งแก้ว อาบน้ำอุ่น ฟัง เพลงที่ชอบเบา ๆ เพื่อช่วยให้หลับสบาย
7. เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารต่าง ๆ ซึ่งช่วยส่งเสริมการนอนหลับ และให้ร่างกายได้รับ อาหารเหล่านั้นในอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน
8. ประเมินปริมาณแอลกอฮอล์ และยาต่าง ๆ ที่ได้รับทั้งหมด ลดและกำจัดให้หมดไป ถ้าเป็นไปได้

9. จำกัดการเปลี่ยนงานบ่อย ๆ จำกัดการเดินทางข้ามภูมิภาคที่ช่วงเวลาต่างกัน
10. จัดให้มีความสบายทางกายในระหว่างการนอนหลับ เช่น อุณหภูมิของห้องนอน การถ่ายเทอากาศ และเสื้อผ้าที่สวมในเวลาอน
11. ไม่เอาโทรศัพท์มาไว้ใกล้ ๆ ในระหว่างการนอนหลับ ถ้านอนหลับในเวลาที่ไม่ปกติ ควรคิดป้ายห้ามรบกวน
12. จัดให้มีเวลานอนชดเชย ถ้าเวลานอนหลับปกติถูกรบกวน เช่น ต้องลุกหนึ่งสี่จนตึกในระยะก่อนสอบทำให้อดนอน
13. มีกิจกรรมการพักผ่อนที่เหมาะสมกับช่วงเวลาของการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่และการมีสุขภาพดี การมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องการพักผ่อนและการนอนหลับ ความเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา รวมทั้งปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการพักผ่อน จะช่วยให้สามารถหาแนวทางการแก้ปัญหาและแนวทางการปฏิบัติตัวในการพักผ่อนเพื่อให้มีสุขภาพดีได้

หน่วยที่ 5

สุขภาพทางเพศ

จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพทางเพศ สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพทางเพศ มีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศและตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางเพศ และกำหนดแนวทางการปฏิบัติในการรักษาสุขภาพทางเพศได้อย่างเหมาะสม

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางเพศได้
2. อธิบายเกี่ยวกับการพัฒนาทางเพศในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว อันได้แก่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมได้
3. วิเคราะห์ปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศได้
4. กำหนดแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศได้
5. กำหนดวิธีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพทางเพศได้

แนวคิด

สุขภาพทางเพศเป็นผลผลิตของทั้งสิ่งที่ติดตัวมาตามธรรมชาติและปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม จึงเป็นสิ่งที่ประยุกต์และปรับแต่งในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดช่วงชีวิตของบุคคล สุขภาพทางเพศถูกมองในลักษณะที่เป็นการแสดงออกของการมีสุขภาพดี เพราะการมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ จะส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการทำหน้าที่ด้านต่าง ๆ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจทั้งในด้านการทำงาน การใช้เวลาว่าง และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในทุกลักษณะ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างความรู้สึกรับผิดชอบต่อการนับถือตนเอง ทั้งยังทำให้เกิดความพึงพอใจและลดความตึงเครียดลงด้วย นอกจากนี้ การมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ยังช่วยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบในการที่จะเป็นผู้รับและผู้ให้กับคนอื่น เห็นความสำคัญและเข้าใจคนอื่นได้ดียิ่งขึ้นโดยไม่ยึดมั่นอยู่กับตนเองเท่านั้น มีปัญหาและปัจจัยมากมายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทางเพศ ดังนั้น การเข้าใจปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้สามารถกำหนดวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สุขภาพทางเพศและประโยชน์ของการมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์

องค์การอนามัยโลกได้พิจารณาว่า สุขภาพทางเพศมีองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ ประการแรกคือ ความสามารถที่จะเข้าร่วมและความคุมพฤติกรรมทางเพศและการสืบพันธุ์ให้เป็นไป ความจรรยาบรรณของสังคมและบุคคล ประการที่สองคือ ความเป็นอิสระจากความกลัว ความอาย ความรู้สึกผิดบาป การมีแนวคิดที่ผิด และองค์ประกอบอื่น ๆ ทางจิตวิทยา ซึ่งยับยั้งการตอบสนองทางเพศ และทำลายความสัมพันธ์ทางเพศ และประการที่สามคือ ความเป็นอิสระจากปัญหาทางด้านร่างกายที่จะรบกวนต่อการปฏิบัติในการรักษาสุขภาพทางเพศ

บุคคลที่มีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีภาพพจน์เกี่ยวกับร่างกาย (body image) ของตนเองในทางบวก (ไม่จำเป็นต้องสวยงาม แต่เป็นภาพพจน์ที่ดี) มีการยอมรับในเรื่องเพศ และการทำหน้าที่ของร่างกายในเรื่องนี้ ว่าเป็นเรื่องปกติและเป็นธรรมชาติ
2. มีความรู้อย่างกระจ่างชัดเจนและมีเหตุผลเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ และการปฏิบัติทางเพศของมนุษย์
3. มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงออกทางสังคมจิตวิทยา การกระทำจะเป็นไปตามแนวความคิดของตนเอง
4. ตระหนักและซาบซึ้งในความรู้สึกทางเพศของตนเอง
5. มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพและมีเหตุผล
6. สามารถที่จะใช้ระบบค่านิยม และยอมให้ยอมรับในความผิดพลาดโดยไม่ประหม่าในความผิดพลาดนั้น ๆ

นอกจากนั้น บุคคลที่มีสุขภาพทางเพศดี จะมีความรู้สึกสบายในการแสดงออกถึงความต้องการทางเพศของเขา และยอมรับว่าความต้องการเป็นการแสดงออกตามธรรมชาติของความต้อง

การของมนุษย์ บุคคลที่มีสุขภาพทางเพศจะไม่มีความต้องการนี้ก่อนเวลาอันสมควร และไม่ปฏิเสธความต้องการนี้แต่ยอมรับว่าความต้องการนี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาความพึงพอใจกันที่ทันใจ กับการรอความพึงพอใจไว้เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม ความสัมพันธ์ระหว่างการให้และการรับความพึงพอใจและยังเกี่ยวข้องกับการได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับร่างกาย และความรู้สึกในทางที่คลั่งด้วย

ประโยชน์ของการมีสุขภาพทางเพศที่ดี

ความสัมพันธ์ทางเพศที่เพียงพอส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างเป็นที่พอใจทั้งในการทำงาน การใช้เวลารว่าง และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เพศสัมพันธ์ บุคคลที่มีสุขภาพดีจะสามารถยอมรับความต้องการทางเพศกับคำนิยามของคนอื่นได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกนับถือตนเอง (Self-esteem) สุขภาพทางเพศสามารถที่จะสร้างความพึงพอใจ และการลดความตึงเครียดลงได้

คุณประโยชน์ที่สำคัญของเรื่องเพศนอกจากที่กล่าวมาแล้วก็คือ การแสดงออกในเรื่องเพศสามารถที่จะออกมาในรูปของการเล่น ซึ่งจะร่วมกับคุณลักษณะของการมีอารมณ์ขัน ความสนุกสนาน การหัวเราะได้โดยอัตโนมัติ ความเป็นอิสระในการเลือก และไม่สะสมความเครียดเอาไว้

สุขภาพทางเพศอาจให้ประโยชน์ร่วมกับทางด้านจิตสำนึก ความรู้สึกพิเศษในการร่วมแบ่งปัน และเกี่ยวกับความผูกพันกับบุคคลอื่นจะเกิดขึ้นได้เสมอ ๆ ด้วย

การพัฒนาทางเพศ

การพัฒนาทางเพศ เป็นกระบวนการตลอดชีวิตในแต่ละระยะของการพัฒนาการของชีวิต และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม และการพัฒนาทางเพศนี้จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพโดยเฉพาะในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว

การพัฒนาทางเพศที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยรุ่น และวัยรุ่นหนุ่มสาว

พัฒนาการทางเพศ เป็นกระบวนการตามธรรมชาติร่วมกับอิทธิพลทางสังคมที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในชายและหญิง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วพัฒนาการทางเพศเริ่มมีตั้งแต่แรกเกิด และมีลักษณะแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัยในช่วงวัยรุ่น นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่เห็นอย่างชัดเจนระหว่างเพศชาย และหญิงแล้วยังเป็นช่วงวิกฤติสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งเริ่มจากการเปลี่ยนความรู้สึกทางเพศจากพ่อแม่ไปสู่เพื่อน เป็นจุดเริ่มต้นของการให้ความสนใจในเรื่องเพศและพัฒนาความรู้สึกทางเพศทางด้านความสนใจ ความรักในเพศตรงข้าม ควบคู่กับความรู้สึกสนใจ เอาใจใส่และให้ความสำคัญกับเพศของตนเอง ร่างกายของตนเอง เริ่มพัฒนาความต้องการทางเพศ และแสวงหาวิธีการในการลดหรือผ่อนคลายความตึงเครียดจากความต้องการทางเพศในวิถีทางที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม พัฒนาการเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นตามช่วงวัยที่ผ่านไป ในช่วงวัยรุ่นหนุ่มสาวจะเพิ่มศักยภาพในการแสดงออกทางเพศเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ พัฒนาแนวคิดและเจตคติในเรื่องเพศที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น จะคิดว่าเรื่องเพศและความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ เพียงแต่ต้องกำหนดให้เป็นไปตามเวลาอันสมควรและตามวิถีทางที่ถูกต้องตามการยอมรับของสังคม

จึงกล่าวได้ว่า พัฒนาการทางเพศในช่วงวัยรุ่นและวัยรุ่นหนุ่มสาว มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างชัดเจนโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางเพศที่สมบูรณ์ เช่น ในหญิงจะมีประจำเดือน และในชายจะเริ่มมีการหลั่งของน้ำอสุจิ ควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตทางร่างกายที่แสดงถึงความเป็นชาย และความเป็นหญิงอย่างสมบูรณ์
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ จะเกิดควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เริ่มจากความสนใจและต้องการความสนใจจากเพศตรงข้ามพร้อม ๆ กับความสนใจ

ในตนเอง มีความพร้อมที่จะพัฒนาความรักและรับความรักจากเพศตรงข้าม มีความต้องการทางเพศ และแสวงหาวิธีการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม เป็นต้น

3. การปรับตัวทางสังคม จะพัฒนาควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านจิตใจ จากการศึกษาที่มีความสนใจและต้องการได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม ทำให้ต้องแสวงหาวิธีการในการวางตัว การคบเพื่อน การติดต่อสื่อสารที่เหมาะสม และสิ่งสำคัญที่สุดคือ การควบคุมตนเองในการแสดงออกในเรื่องเพศให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมา ในสังคมปัจจุบัน ปัจจัยทางสังคมมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาทางเพศ สังคมไทยปัจจุบันมีการยอมรับในเรื่องเพศมากขึ้นกว่าสังคมในอดีต ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมรวมทั้งการรับเอาค่านิยมตะวันตกมาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้มีการยอมรับว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องเรียนรู้ เพื่อให้คนในสังคมสามารถปรับตัวทางเพศเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

ปัญหาในเรื่องสุขภาพทางเพศและปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ

จากลักษณะการพัฒนาทางเพศดังกล่าว จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศ และบางปัจจัยอาจก่อให้เกิดปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งสามารถจำแนกปัญหาและปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศได้ดังนี้

1. ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงบางลักษณะได้ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพหลาย ๆ ด้าน ในการดูแลสุขภาพทางเพศก็เช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพทางเพศ ดังนี้

1.1 การมีประจำเดือนผิดปกติ การมีประจำเดือนเป็นผลมาจากการพัฒนาทางระบบสืบพันธุ์อย่างสมบูรณ์ในเพศหญิง เป็นกระบวนการทางธรรมชาติในการสร้างความพร้อมสำหรับการพัฒนาความสามารถในการสืบพันธุ์ให้กับเพศหญิง การมีประจำเดือนจึงเป็นเรื่องปกติที่



ต้องได้รับการดูแลเพื่อให้มีสุขภาพทางเพศที่ดี ได้แก่ การปฏิบัติตัวในระหว่างการมีประจำเดือน เช่น ไม่ออกกำลังกายมากเกินไป มีการพักผ่อนที่เพียงพอ ได้รับอาหารอย่างเพียงพอทั้งปริมาณ และคุณภาพ มีการรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งการมีประจำเดือนก็อาจผิดปกติไปได้ และส่งผลเสียต่อสุขภาพ ได้แก่ มีประจำเดือนมากหรือน้อยผิดปกติ มีอาการแทรกซ้อนในระหว่างมีประจำเดือน เช่น อาการปวดท้อง ปวดหลัง ในบางรายอาจมีอาการไข้หรืออาการปวดศีรษะร่วมด้วย อาการแทรกซ้อนเหล่านี้ถ้าไม่รุนแรงก็อาจรักษาให้หายได้โดยยารักษาประจำอาการปวด การใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบริเวณท้อง การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็จะทำให้อาการเหล่านี้ทุเลาและหายไปได้ แต่ในรายที่รุนแรงอาจต้องไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์ อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่เกิดจากการมีประจำเดือนที่พบมากในวัยรุ่นคือ ความเครียด บางคนมีความวิตกกังวลสูงมากเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ความวิตกกังวลที่สูงมากจนกลายเป็นความเครียด จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ ดังนั้น การแก้ไขปัญหาในเรื่องนี้จึงอยู่ที่ตัวบุคคลที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องนี้ และมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง

1.2 สิว นับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ เพราะในช่วงวัยดังกล่าวนี้เป็นวัยที่รักความสวยงามโดยเฉพาะความสวยงามของร่างกายและใบหน้า เพราะเป็นวัยที่สนใจและต้องการความสนใจจากเพศตรงข้าม ความสวยงามจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเกิดสิวนิบนใบหน้าจะทำให้ความสวยงามลดน้อยลงไปอย่างมาก ผู้ที่เป็นสิวจึงมักมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้มากและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก็จะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพในเรื่องอื่น ๆ ด้วย ดังได้กล่าวรายละเอียดมาแล้ว

ความจริงแล้ว สิวเป็นเรื่องธรรมชาติของวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว เพราะช่วงวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นในร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว นอกจากนี้ สิวยังอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เกิดจากการใช้เครื่องสำอาง เพราะการใช้เครื่องสำอางบางอย่าง เช่น ครีมรองพื้น จะอุดตันต่อมขนของผิวหนัง ทำให้หน้ามันและเกิดสิวขึ้นได้ สิวที่เกิดขึ้นจากสาเหตุนี้มักจะเป็นสิิวหัวดำเป็นจุดเล็ก ๆ หรือที่เรียก

ว่าผิวเสี้ยน ในบางรายอาจเกิดผิวหนังอักเสบจากการติดเชื้อซ้ำของการแกะผิวก็ได้ ในบางช่วงเวลา เช่น ช่วงเวลาที่มีความเครียดหรือช่วงเวลาใกล้มีประจำเดือนในผู้หญิง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนสูงมาก จะพบว่าผิวมีสิวมากกว่าปกติ

การดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและรักษาสิว การดูแลรักษาผิวหนังอาศัยหลักง่าย ๆ คือ การรักษาสภาพของผิวหนังให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด เพราะการใช้เครื่องสำอางอย่างไม่เหมาะสมและเกินความจำเป็น เป็นสาเหตุของการเกิดสิวดังกล่าวแล้ว การรักษาความสะอาดของผิวหนังควรล้างให้สะอาด เพราะโดยธรรมชาตินั้น ผิวหนังมีกลไกการป้องกันตนเองอยู่แล้ว โดยการเคลื่อนชั้นของผิวหนังขึ้นมาแทนที่เซลล์ผิวหนังที่ตายและหลุดไป และต่อมไขมันใต้ผิวหนังจะสร้างไขมันมาเคลือบผิวหนังอยู่แล้ว การล้างด้วยสบู่ ครีม หรือสารเคมีบางชนิด อาจทำลายกลไกธรรมชาติของการป้องกันตัวเองของผิวหนังให้หมดไปได้ ซึ่งนอกจากจะทำให้มีโอกาสเกิดสิวจากการติดเชื้อได้ง่ายแล้ว ยังทำให้ผิวหนังแห้งกร้านได้ง่ายอีกด้วย ดังนั้น การล้างหน้าอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญ วิธีล้างหน้าอย่างถูกต้องคือล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อน ๆ วันละ 2-3 ครั้ง โดยลูบเพียงเบา ๆ ไม่ขัดหรือถูแรงจนเกินไป ในกรณีที่มีเหงื่อออกมาก เช่น ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาจล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดให้บ่อยขึ้นก็ได้

จะเห็นได้ว่า การเจ็บป่วยและภาวะความผิดปกติที่เป็นปัญหาทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง การแก้ไขจึงอยู่ที่การปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องนั่นเอง

2. ปัญหาในเรื่องเพศอันเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอก

เรื่องเพศนั้นเป็นปัญหาต่อวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวมากกว่าในช่วงวัยอื่น ๆ ความต้องการทางเพศสามารถกระตุ้นให้เกิดขึ้นอย่างรุนแรงได้โดยง่าย ประกอบความเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยเฉพาะการหลั่งทันของค่านิยมและวัฒนธรรมตะวันตก เป็นเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาเรื่องเพศอย่างมาก ปัญหาทางเพศที่พบมากในปัจจุบัน ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา ปัญหาการรักร่วมเพศ การตอบสนองความต้องการทางเพศในวิถีทางที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม การเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการปฏิบัติภารกิจด้วยตนเอง

2.1 การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา

ในช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ความเจริญและความสมบูรณ์ทางร่างกาย มีสูงมาก ทำให้มีความพร้อมในการมีเพศสัมพันธ์และการให้กำเนิดชีวิตใหม่มีสูงมากด้วย หรือกล่าวได้ว่าอยู่ในช่วงวัยเจริญพันธุ์อย่างเต็มที่ ประกอบกับพัฒนาการทางด้านจิตใจ และสังคมของบุคคลในช่วงวัยนี้ในเรื่องการให้ความสนใจ และเห็นความสำคัญของเพื่อนเพศตรงข้ามมีมาก ประกอบกับสภาพของสังคมปัจจุบันที่ยอมรับค่านิยม และวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกในเรื่องความกีดกันกันในเรื่องเพศของชายและหญิง ทำให้คนหนุ่มสาวในปัจจุบันมีโอกาสแสดงออกในเรื่องเพศกันมากขึ้น และความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต การมีสถานเริงรมย์อย่างมากมายทำให้คนหนุ่มสาวมีโอกาสคบหากันใกล้ชิดมากขึ้น ดังนั้น วัยรุ่นจำนวนมากจึงประสบความล้มเหลวในการสร้างความรับผิดชอบ และการครองตนในเรื่องเพศ จึงเกิดปัญหาตามมาคือ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือการตั้งครรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน ซึ่งเป็นปัญหาทางเพศที่ส่งผลต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมักเกิดขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นมักไม่ได้คิดถึงผลที่ตามมาจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม คือการมีเพศสัมพันธ์กันก่อนเวลาอันสมควร และเมื่อฝ่ายหญิงตั้งครรภ์ขึ้นมาในขณะที่ยังไม่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ก็จะทำให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมาก ทั้งปัญหาทางครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจ และปัญหาทางสังคม และปัญหาทุกด้านเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ตัวอย่างเช่น ถ้าตั้งครรภ์ขึ้นในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ ถ้าปล่อยให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไปก็ไม่อาจจะศึกษาต่อไปได้ ทำให้บางคนต้องตัดสินใจทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลงโดยการทำแท้ง ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดทั้งทางด้านศีลธรรม กฎหมาย และค่านิยมของสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพ ในบางรายที่ทำแท้งอย่างไม่ถูกต้อง หรือผู้ทำแท้งไม่ใช่แพทย์ อาจเป็น

อันตรายอย่างมาก เช่น อาจเกิดภาวะการติดเชื้อในระยะที่รุนแรง อาจทำให้เสียชีวิต หรือไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีกต่อไป

ในบางรายที่เมื่อตั้งครรภ์แล้วแต่งงานกัน ก็อาจเกิดปัญหาการหย่าร้างได้ในภายหลัง เพราะพ่อแม่ที่เป็นวัยรุ่นยังขาดความรับผิดชอบในเรื่องการเลี้ยงดูบุตร มีปัญหาทางเศรษฐกิจ และการไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาการหย่าร้างขึ้นในที่สุด

ดังนั้น การป้องกันปัญหาดังกล่าวนี้จึงอยู่ที่การสร้างควมสำคัญ และความรับผิดชอบในการควบคุมตนเองให้กับคนหนุ่มสาว ในการที่จะปฏิบัติตนให้อยู่ในแนวทางที่ถูกที่ควรต่อไป

2.2 ปัญหาการรักร่วมเพศ

การรักร่วมเพศ เป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ และจัดเป็นปัญหาทางเพศในลักษณะหนึ่ง ในสังคมในอดีต พฤติกรรมการรักร่วมเพศจัดเป็นพฤติกรรมที่น่ารังเกียจของสังคม แต่ในปัจจุบัน ลักษณะลักเพศ (ชายคล้ายหญิง หรือหญิงคล้ายชาย) ได้รับการเปิดเผยและการยอมรับมากขึ้น ผู้ที่มีชื่อเสียงในสังคมหลายคนเปิดเผยตนเองว่ามีความผิดปกติทางเพศ และมีพฤติกรรมรักร่วมเพศ ซึ่งในลักษณะดังกล่าวนี้ เมื่อพิจารณาถึงผลที่ตามมาอาจเป็นการสร้างค่านิยมที่ไม่ถูกต้องให้กับคนหนุ่มสาว ในยุคปัจจุบันว่าการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ หรือแม้ในกลุ่มวัยรุ่นบางกลุ่มได้ยึดถือเป็นแบบอย่าง โดยพยายามแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ อาจจะเป็นโดยลักษณะการพูด ท่าทาง การแต่งกาย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ตัวเองเด่นและเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยที่ในความเป็นจริงแล้ว คนมิได้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอย่างแท้จริง

เราไม่อาจชี้ชัดลงไปได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริงของพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ รวมทั้งพฤติกรรมรักร่วมเพศของคนในวัยหนุ่มสาว แต่มีแนวคิดถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่สำคัญ 2 ประการ กล่าวคือ ประการแรก ความผิดปกติในเรื่องเพศในลักษณะนี้เป็นมาแต่กำเนิด

(ไม่ได้หมายความว่า เป็นกรรมพันธุ์เสมอไป) กับแนวคิดอีกประการหนึ่ง คือเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก ซึ่งแนวคิดประการที่สองนี้ค่อนข้างจะเห็นได้อย่างชัดเจนจากตัวอย่างที่พบอยู่เสมอ ๆ เด็กชายที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูเติบโตมาแบบผู้หญิง จะมีลักษณะของความเป็นผู้หญิงทั้งทางด้านจิตใจ และพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งทางด้านกายภาพ คำพูด ท่าทาง รวมทั้งแนวคิดและการกระทำในเรื่องต่าง ๆ เด็กพวกนี้มักมาจากครอบครัวที่ขาดพ่อหรือครอบครัวที่มีลูกชายเพียงคนเดียว ท่ามกลางลูกสาวหลายคนหรือเป็นลูกที่เกิดมาไม่ใช่ว่าเป็นความมุ่งหวังของพ่อแม่ โดยเฉพาะเป็นลูกชายคนเดียวที่พ่อแม่ต้องการลูกสาวอย่างมาก เด็กพวกนี้จะถูกอบรมเลี้ยงดูตามแบบฉบับของการเลี้ยงดูเด็กหญิง หรือในครอบครัวมีบุคคลที่เป็นแบบฉบับซึ่งเด็กจะลอกเลียนแบบนั้นเกือบทั้งหมดไม่ใช่ผู้ชาย เด็กเหล่านี้จึงหล่อหลอมพฤติกรรมของตนเองเป็นพฤติกรรมที่คล้ายผู้หญิงขึ้นโดยไม่รู้ตัว และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่แบ่งแยกเพศอย่างชัดเจนในทุก ๆ ด้าน เขาก็จะขาดคุณลักษณะของผู้ชายตามที่สังคมคาดหวัง เขาก็จะไม่มีความสุขเมื่อเข้ากลุ่มเพื่อนผู้ชายด้วยกัน และมักจะถูกล้อเลียนและไม่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนชายทำให้เขาปรับตัวเข้ากับเพื่อนผู้ชายได้ยาก และจะรู้สึกสบายใจเมื่อรวมอยู่กับกลุ่มเพื่อนผู้หญิง และจะมีความรู้สึกที่ตนเองอ่อนแอ ต้องการคนปกป้องคุ้มครอง ต้องการคนดูแล ความรู้สึกเหล่านี้จะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้เขารู้สึกว่าเขาเป็นผู้หญิงมากกว่าเป็นชาย และเป็นความรู้สึกที่นำไปสู่พฤติกรรมรักร่วมเพศในลักษณะที่เรียกว่า เกย์ควีน (gay queen) คือมีความรู้สึกเป็นผู้หญิงในพฤติกรรมรักร่วมเพศ ซึ่งพวกนี้มักจะอยู่ร่วมกับผู้ชายที่มีความเป็นชายอย่างแท้จริงที่ชอบเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน

ในทำนองเดียวกัน พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและพฤติกรรมรักร่วมเพศในเพศหญิง ก็เกิดขึ้นได้ในลักษณะคล้ายกันกับที่กล่าวไว้ในเพศชาย เด็กหญิงคนเดียวในครอบครัวที่พี่น้องส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย หรือลูกสาวคนเดียวที่พ่อแม่มีความต้องการลูกชายอย่างมาก หรือเด็กหญิงในครอบครัวที่มีอาชีพที่ต้องใช้ผู้ชายเป็นผู้นำ ก็มีแนวโน้มที่จะพัฒนาลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของเพศชายมากขึ้น เด็กหญิงเหล่านี้จะมีลักษณะเข้มแข็ง อดทน มีลักษณะผู้นำ ชอบเป็นผู้ชาย ปกป้องคุ้มครองผู้อื่น โดย

เฉพาะผู้ที่อ่อนแอกว่า จนบางครั้งมีลักษณะแข็งกระด้าง ขาดความอ่อนหวานและอ่อนโยน ตามลักษณะของผู้หญิงโดยทั่วไป และเมื่อเข้าสู่วัยสาวลักษณะเหล่านี้จะเด่นชัดขึ้นและนำไปสู่พฤติกรรม การรักร่วมเพศระหว่างผู้หญิงด้วยกันที่เรียกว่า เลสเบียน

การแก้ไขพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศทั้งสองลักษณะที่กล่าวมา อาจต้องอาศัยความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ โดยผู้ที่มีบทบาทที่สำคัญในการแก้ไขปัญหานี้ก็คือ พ่อแม่ และผู้ใกล้ชิด ที่จะช่วยให้การปรับพฤติกรรมให้เป็นปกติมากที่สุด ในบางกรณี การแก้ไขโดยการปรับพฤติกรรมอาจทำไม่ได้ พ่อแม่และพี่น้องก็ต้องยอมรับ โดยเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขให้กับบุคคลเหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาสำรวจพฤติกรรมทางเพศของคนหนุ่มสาวทั่ว ๆ ไป พบว่าประมาณร้อยละ 37 ของผู้ชายทั้งหมด และร้อยละ 13 ของผู้หญิงทั้งหมด ได้เคยผ่านพฤติกรรมรักร่วมเพศมาแล้ว มีเพียงร้อยละ 4 ของจำนวนนี้ที่มีเพศสัมพันธ์แต่เฉพาะคนเพศเดียวกันเท่านั้น มาโดยตลอด ซึ่งก็คือคนที่ต้องการการรักษาหรือความช่วยเหลือ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังได้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่เคยมีพฤติกรรมรักร่วมเพศในเพศเดียวกันที่มีความกังวลในสภาพของตนเองและตั้งใจแก้ไขอย่างจริงจังนั้น มักจะมีโอกาสกลับตัวและได้รับความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ต่างเพศได้ดีกว่าด้วย (วารุณี อมรทัต และชัตติยา กรรณสูต, 2532:129) จากผลการวิจัยดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและพฤติกรรมรักร่วมเพศเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ และสามารถบรรลุความสำเร็จได้ถ้าได้ตั้งใจและพยายามอย่างจริงจัง

พฤติกรรมรักร่วมเพศแบบชั่วคราวในวัยรุ่น

ดังได้กล่าวแล้วว่า วัยรุ่นบางคนหรือบางกลุ่มเห็นว่าพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นค่านิยมของสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นพวกนี้จึงพยายามเลียนแบบพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศจากบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม เพื่อให้ตนได้รับการยอมรับ เช่นเดียวกับบุคคลที่คนเลียนแบบบ้าง พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศนี้อาจนำไปสู่พฤติกรรมรักร่วมเพศในขั้นต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม บุคคลที่มี

พฤติกรรมรุกร่วมเพศในลักษณะนี้ ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าจะต้องมีความผิดปกติในเรื่องเพศต่อไปในชีวิตในอนาคต ซึ่งโดยทั่วไปพฤติกรรมดังกล่าวนี้จะค่อย ๆ หดไป เมื่อพวกเขาเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

2.3 การตอบสนองความต้องการทางเพศในวิถีทางที่ไม่เหมาะสม

ความต้องการทางเพศและการตอบสนองความต้องการทางเพศ เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติของมนุษย์ แต่ในการตอบสนองความต้องการทางเพศนั้น จะต้องเป็นไปตามครรลองของค่านิยมของสังคม หรือเป็นไปในวิถีทางที่สังคมยอมรับ อย่างไรก็ตาม มีบุคคลบางกลุ่มที่ตอบสนองความต้องการทางเพศในวิถีทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาทางเพศซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาสังคม วิธีการตอบสนองความต้องการทางเพศที่จัดว่าไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ได้แก่ การข่มขืนทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก และการมีเพศสัมพันธ์กับหญิง/ชายบริการ

2.3.1 การข่มขืนทางเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศที่จัดว่าเป็นปัญหาที่รุนแรงมากที่สุด ซึ่งเป็นเรื่องที่มีผิดทั้งทางกฎหมายและศีลธรรม เพราะส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคม การข่มขืนทางเพศที่เกิดขึ้นผู้ถูกข่มขืนซึ่งมักจะเป็นหญิง จะได้รับความเสียหายอย่างมากและเกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายจะได้รับความบอบช้ำอย่างมากและเกิดปัญหาสุขภาพตามมาเช่น ปัญหาการติดเชื้อและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา ส่วนทางด้านจิตใจจะได้รับการกระทบกระเทือนอย่างมาก ในรายที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายได้

2.3.2 การมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก

ปัญหาที่สำคัญและจัดว่ารุนแรงอีกประการหนึ่งคือ ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก หรือการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ไม่เหมาะสม (Sexual Abuse) เช่น ระหว่างพี่ชายกับน้องสาว หรือระหว่างพ่อกับบุตรสาว หรือพ่อเลี้ยงกับลูกเลี้ยง และมักเกิดขึ้น

โดยการบังคับจิตใจมากกว่าโดยความสมัครใจของทั้งสองฝ่าย ฝ่ายที่ถูกบังคับซึ่งเกือบทุกรายเป็นฝ่ายหญิงจะได้รับความทุกข์ทรมานอย่างมาก โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน การแก้ไขปัญหานี้คือ การบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ไว้วางใจได้รับทราบ และให้ความช่วยเหลือ และถ้าบอกแล้วไม่เชื่อหรือไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ จะต้องบอกคนอื่น ๆ เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือให้ได้ บางครั้งอาจต้องขอความช่วยเหลือจากตำรวจ หรือ เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรื่องนี้

2.4 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) หรือการปฏิบัติกามกิจด้วยตนเอง หมายถึงการกระตุ้นเร้าให้เกิดความรู้สึกทางเพศ ซึ่งมีแนวคิด 2 ประการ คือประการแรก ถือว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องปกติและไม่มีข้อเสียดังแต่อย่างใด และมีข้อดี คือเป็นวิธีการที่ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศให้ลดลงโดยเป็นวิถีทางที่ไม่ส่งผลกระทบต่อหรือก่อปัญหาความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น หรือปัญหากับตนเอง เช่นไม่ต้องกลัวการติดโรค (อาจเกิดขึ้นได้ถ้ามีเพศสัมพันธ์กับหญิง/ชายบริการ) หรือไม่ต้องกลัวการตั้งครรภ์ในระหว่างที่ยังไม่พร้อมในอีกแนวคิดหนึ่ง มองว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เพราะมีความเชื่อว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น อาจทำให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคจิตประสาท โรคลมชัก และกามตายด้านได้ และก็ยังอาจทำให้คนหนุ่มสาวหลายคนมีความวิตกกังวลได้ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่อาจเกิดจากการไม่กล้าเปิดเผยเพราะกลัวสังคมไม่ยอมรับ และเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำเช่นนี้ จึงอาจทำให้คนหนุ่มสาวเหล่านั้นหาทางออกโดยวิธีการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน ซึ่งก็อาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาดังกล่าวแล้วข้างต้น

อย่างไรก็ตาม การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศที่กระทำกันบ่อยที่สุดในหมู่คนหนุ่มสาวที่ยังไม่แต่งงานซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยผ่อนคลายทางร่างกาย แต่ก็ไม่ได้ตอบสนองความต้องการที่จะได้อยู่ใกล้ชิดกัน หรือการกระทำเพื่อตนเอง เป็นการแยกตนเองอยู่ตามลำพังอย่างเต็มใจ และไม่จำเป็นต้องทำให้อื่นเกิดความพึงพอใจนอกจากตนเอง และการเกิดความพึงพอใจนั้น ต้องอาศัยการสร้างจินตนาการเข้าช่วยด้วยในลักษณะเช่นนี้

เมื่อพิจารณาผลในระยะยาวอาจก่อให้เกิดผลกระทบทางลบต่อพฤติกรรมทางเพศในอนาคตได้ เช่น อาจต้องมีการกระตุ้นเร้ามากกว่าปกติ ต้องมีจินตนาการจึงจะเกิดขึ้นตัวทางเพศได้ เป็นต้น

2.5 การร่วมเพศกับหญิง/ชายบริการ เป็นพฤติกรรมทางเพศที่มีแนวคิดได้ 2 ประการ ประการแรก มองว่าเป็นพฤติกรรมทางเพศที่เป็นปกติ เพราะเป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศที่ก่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุด บางคนมองว่าถ้าบุคคลโดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้แต่งงานซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาย ไม่สามารถมีสัมพันธ์ทางเพศได้อาจเป็นแรงผลักดันให้เกิดปัญหาทางเพศที่รุนแรงได้ เช่น การข่มขืนทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่เหมาะสม เช่น มีเพศสัมพันธ์กับเด็กดังได้กล่าวแล้ว ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์กับหญิง/ชายบริการจึงเป็นวิธีการตอบสนองความต้องการทางเพศวิธีหนึ่งที่น่าจะเป็นที่ยอมรับของสังคมได้ เพียงแต่ว่าผู้ที่มีพฤติกรรมทางเพศในลักษณะนี้ทั้งผู้ให้และผู้รับบริการจะต้องตระหนักและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น คือ ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในทางตรงข้ามมีผู้มองว่าการมีเพศสัมพันธ์กับหญิง/ชายบริการเป็นพฤติกรรมทางเพศที่สังคมไม่อาจยอมรับได้อย่างเปิดเผย ซึ่งอาจทำให้ภาพพจน์ของสังคมไทยเสียหายไป ดังนั้น ในเรื่องนี้จึงเป็นเรื่องการพิจารณาเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะต้องพิจารณาว่าเหมาะสมกับตนหรือไม่อย่างไร และก่อให้เกิดปัญหาอย่างไรหรือไม่

2.6 ปัญหาโรคติดต่อเพศสัมพันธ์ จากพฤติกรรมเพศสัมพันธ์อาจก่อให้เกิดปัญหาโรคติดต่อเพศสัมพันธ์ และการกระจายของโรคติดต่อนี้ได้ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่กำลังเป็นปัญหาสำคัญในขณะนี้คือ โรคเอดส์ และโรคในกลุ่มกามโรค

เอดส์

เอดส์ เป็นโรคติดต่อที่จัดว่าเป็นปัญหาที่รุนแรงที่สุดของสังคมปัจจุบัน ไม่เฉพาะแต่ประเทศไทยเท่านั้น แต่เกือบทุกประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญหน้ากับภัยจากโรคติดต่อร้ายแรงนี้ ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โรคเอดส์ได้กลายเป็นสาเหตุของการตายในกลุ่มวัยเจริญพันธุ์ใน พ.ศ. 2531 การติดเชื้อไวรัสเอดส์/โรคเอดส์ เป็นสาเหตุการตายลำดับที่ 3 ในกลุ่มอายุ 25-44 ปี และอยู่ในลำดับที่ 8 ของสาเหตุการตายของผู้หญิงอายุ 24-44 ปี และในปี พ.ศ. 2532 ได้

เลื่อนขึ้นมาเป็นลำดับที่ 2 นำหน้าโรคหัวใจ มะเร็ง การฆ่าตัวตาย และการฆาตกรรม และหากสถานการณ์ของโรคเอดส์ยังเป็นเช่นปัจจุบัน ในปี พ.ศ. 2534 การติดเชื้อไวรัสเอดส์/โรคเอดส์อาจจะขึ้นมาเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ 1 ใน 5 โรคแรกของประชากรกลุ่มนี้ได้ จึงเห็นได้ว่าโรคเอดส์เป็นปัญหาสุขภาพของสังคมที่รุนแรงมากที่สุดขณะนี้ (กองควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2534 : 2)

AIDS เป็นคำย่อมาจากคำว่า Acquired Immune-Deficiency Syndrome ซึ่งหมายถึงภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือความล้มเหลวของระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่ป้องกัน และทำลายเชื้อโรคถูกทำลาย

มีความเชื่อว่าโรคนี้อาจเกิดขึ้นในประเทศแถบแอฟริกา โดยมีหลักฐานยืนยันจากการตรวจพบ Antibodies ต่อเชื้อไวรัสที่เป็นต้นเหตุของโรคเอดส์จากเลือดของคนแอฟริกาคนหนึ่งที่ได้เก็บไว้ในช่วงปี ค.ศ. 1970-1977 แต่ไม่มีรายงานโรคอย่างเป็นทางการ และเชื่อว่าโรคนี้อาจแพร่กระจายเข้าสู่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยครูสอนชาวอเมริกันที่อยู่ในประเทศแถบแอฟริกา ที่มีพฤติกรรมแบบรักร่วมเพศ และกลับมาประเทศสหรัฐอเมริกา พร้อมกับการนำเชื้อโรคเอดส์มาด้วย

เอดส์ติดต่อได้หลายทาง

1. การติดต่อทางเลือด

ดังที่กล่าวแล้วว่า เชื้อ HIV พบมากในเลือดทั้งในเม็ดเลือดขาว และส่วนที่เป็นน้ำเลือด ดังนั้น การรับการถ่ายเลือดที่มีเชื้อนี้อยู่ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อไวรัสเอดส์ จึงสามารถติดเชื้อโรคนี้ได้ ส่วนทารกในครรภ์มารดา ที่เป็นโรคเอดส์ มีโอกาสติดเชื้อจากมารดาสูงถึงร้อยละ 50 ซึ่งทำให้เด็กที่ติดเชื้อเอดส์ตั้งแต่แรกเกิดมีอาการของโรคเอดส์ที่เร็วกว่าผู้ใหญ่ และเสียชีวิตได้เร็วกว่าด้วย

2. การติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เชื้อโรคเอดส์ HIV นั้นพบอยู่ในเซลล์ของร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่ในภูมิคุ้มกันโรค และเชื้อโรคนี้พบมากในน้ำกามของผู้ชาย ในส่วนของเม็ดเลือดขาวที่อยู่ในน้ำกาม และรองลงมาคือในน้ำเมือกที่ช่องคลอดของผู้หญิง ดังนั้น การร่วมเพศ กับผู้ที่มีเชื้อ HIV ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย จึงติดโรคเอดส์ได้

เราอาจพบเชื้อไวรัสเอดส์ได้ในน้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เสมหะ ปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ และของเหลวอื่น ๆ ที่หลั่งออกมาภายนอกร่างกายได้ แต่มีปริมาณน้อยและขึ้นอยู่กับปริมาณของเม็ดเลือดขาวที่ปะปนอยู่ในสิ่งขับถ่ายเหล่านี้ ในลักษณะดังกล่าวนี้ จึงไม่อาจทำให้เกิดโรคได้ ดังนั้น โรคเอดส์จึงไม่ติดต่อกันโดยผ่านทางน้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เสมหะ ปัสสาวะ อุจจาระ หรือเหงื่อ แม้ว่าจะพบเชื้อโรคเอดส์ในของเหลวจากร่างกายดังกล่าวเหล่านี้ก็ตาม การสัมผัสกับสิ่งเหล่านี้จึงไม่ใช่การเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ นอกจากนี้ เชื้อไวรัสเอดส์ยังถูกทำลายได้โดยจากความร้อน และน้ำยาฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ อีกด้วย

ได้เคยมีข้อสงสัยและมีการศึกษาค้นคว้าว่า ยุงนำเชื้อโรคเอดส์ได้หรือไม่ เพราะยุงเป็นพาหะนำโรคต่าง ๆ ได้หลายโรค การดูดเลือดจากคนที่มีเชื้อโรคแล้วไปกัดคนอื่น ทำให้ป่วยเป็นโรคนั้นได้ แต่จากการศึกษาพบว่า ยุงไม่สามารถนำเชื้อโรคเอดส์จากผู้ที่ติดเชื้อไปสู่คนอื่นได้ หมายความว่า ยุงไม่เป็นพาหะนำเชื้อโรคเอดส์ แม้ว่าจะพบเชื้อโรคเอดส์ในตัวยุง เพราะเชื้อโรคเอดส์ในตัวยุงไม่มีการเจริญเติบโต และแพร่ขยายพันธุ์ และจะอยู่ในตัวยุงได้ 2-3 ชั่วโมง ก็จะตายเพราะสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม และอีกประการหนึ่งก็คือ โดยธรรมชาติของยุงเมื่อกัดและดูดเลือดคนจนอิ่มแล้ว จะไม่กัดคนอื่นอีกในวันเดียวกัน ด้วยลักษณะที่กล่าวมา จึงสรุปได้ว่ายุงไม่สามารถนำเชื้อโรคเอดส์ได้

ลักษณะเฉพาะของเชื้อโรคและกลไกการเกิดโรคเอดส์

เชื้อ HIV ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเอดส์ มียีนส์เป็น อาร์-เอน-เอ (RNA) ซึ่งถูก

อัดแน่นอยู่ในแกนกลางของเซลล์ และมีเปลือกห่อหุ้มเซลล์อีกชั้นหนึ่งโดยมีปุ่มยื่นออกมาภายนอกสำหรับไปเกาะติดกับเซลล์ของร่างกายที่เชื้อไวรัสจับบุกรุกเข้าไป ซึ่งเซลล์ที่เหมาะสมสำหรับให้เชื้อไวรัสเข้ามาเกาะจะมีโปรตีนชนิดพิเศษบนผิวเซลล์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาว โดยเฉพาะพวก T-Helper Cells ซึ่งทำหน้าที่ให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่ร่างกาย

เมื่อเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกายโดยทางเลือดหรือทางเพศสัมพันธ์แล้ว ก็จะไปเกาะกับเซลล์ที่มีลักษณะเหมาะที่จะให้เชื้อไวรัสมาเกาะดังกล่าวแล้ว เมื่อเกาะกันแน่นแล้ว เชื้อไวรัสเอดส์ก็จะเข้าสู่เซลล์ โดยถอดเปลือกนอกออกเอาแต่ชิ้นส์ ซึ่งเป็น RNA เข้าไปในเซลล์ เมื่อเข้าไปในเซลล์แล้ว เชื้อไวรัสเอดส์จะสามารถเปลี่ยนชิ้นส์ของมันจาก RNA เป็น DNA ซึ่งจะสามารถสอดแทรกเข้าไปในเซลล์ของร่างกาย ซึ่งปกติเป็น DNA ได้ ดังนั้น เมื่อเซลล์ของร่างกายแบ่งตัวก็จะมีชิ้น DNA ของไวรัสแบ่งตัวตามเข้าไปอยู่ในเซลล์ใหม่ด้วย ทำให้มีไวรัสโรคเอดส์อยู่ในเซลล์ใหม่ ที่เกิดขึ้นในร่างกายต่อไปเรื่อย ๆ นอกจากนั้นในบางครั้งเชื้อไวรัสเอดส์ยังสามารถเปลี่ยนชิ้นส์กลับมาเป็น RNA เหมือนเดิม และแยกจากเซลล์ที่มันอาศัยอยู่ออกมาเป็นอิสระ เพื่อจะบุกรุกเซลล์ใหม่ต่อไปได้อีกด้วย ลักษณะเช่นนี้ เชื้อไวรัสโรคเอดส์จึงมีลักษณะที่แตกต่างจากไวรัสอื่นทั่ว ๆ ไป คือมีการเปลี่ยนชิ้นส์กลับไปกลับมาได้และมีการฆ่าเหล่าได้ตลอดเวลา

ดังได้กล่าวแล้วว่า เซลล์ของร่างกายที่เหมาะสมแก่การเกาะ และสอดแทรกชิ้นส์ของเชื้อไวรัสเอดส์คือ เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่ให้ภูมิคุ้มกันโรคโดยการต่อสู้และกำจัดเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย รวมทั้งกำจัดเซลล์มะเร็งด้วย เมื่อเซลล์เม็ดเลือดขาวเหล่านั้นถูกทำลายโดยเชื้อไวรัสเอดส์ ภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายก็จะเสียไป ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสติดเชื้อหรือโรคที่เกิดจากเชื้อโรคจำพวกฉวยโอกาสได้ง่าย ซึ่งหมายถึงเชื้อโรคที่โดยภาวะปกติไม่สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อหรือเกิดโรคได้ แต่เมื่อร่างกายอ่อนแอหรือภูมิคุ้มกันโรคลดลง เชื้อโรค

เหล่านี้ก็จะเข้มแข็งพอที่จะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ และมีโอกาสเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายด้วย ซึ่งภาวะการติดเชื้อซ้ำจากเชื้อโรคจำพวกฉกฉวยโอกาส และการเป็นมะเร็งนี้เองที่เป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยโรคเอดส์

จากการที่เชื้อโรคเอดส์สามารถแยกตัวจากเซลล์ที่อาศัยอยู่ไปบุกรุกเซลล์ใหม่ เช่น เซลล์สมอง เซลล์ของเยื่อทางเดินอาหาร ทำให้มีอาการทางสมองหรือจิตประสาท และอาการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารเกิดขึ้นร่วมด้วย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายภายหลังเชื้อโรคเอดส์เข้าสู่ร่างกาย

1. ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในเซลล์ เมื่อเชื้อไวรัสเอดส์เข้าสู่ร่างกายแล้วจะแทรกตัวเข้าอยู่ภายในเซลล์โดยเปลี่ยนยีนส์จาก RNA เป็น DNA ในระยะนี้ร่างกายของผู้ติดเชื้อจะยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง และไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ เลย ความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเฉพาะภายในเซลล์ที่เชื้อไวรัสนี้แทรกตัวเข้าไปเท่านั้น

2. ระยะการเปลี่ยนแปลงในกระแสเลือดในช่วง 1-3 สัปดาห์ภายหลังได้รับเชื้อไวรัสที่แทรกตัวเข้าไปอยู่ในเซลล์ส่วนใหญ่จะเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาว จะเริ่มแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว และปล่อยเชื้อไวรัสจำนวนมากเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เกิดภาวะการติดเชื้อในกระแสเลือด ระยะนี้จะตรวจพบเชื้อในเลือดหรือที่เรียกว่า เลือดบวก

3. ระยะของการสร้าง Antibodies ต่อต้านเชื้อโรค ประมาณสัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไป ภายหลังการติดเชื้อ ร่างกายจะสร้าง Antibodies ขึ้นเพื่อต่อต้านเชื้อโรคทำให้เชื้อไวรัสหายไประยะนี้ถ้าตรวจเลือดจะไม่พบเชื้อ แต่จะตรวจพบ Antibodies ต่อเชื้อโรคนี้ โดยทั่วไปการสร้าง Antibodies จะอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ 6-12

บางรายอาจช้ากว่านี้ ในขณะที่ร่างกายสร้าง Antibodies นี้ร่างกายจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ การทราบว่าติดเชื้อเอชไอวีได้จากการตรวจพบ Antibodies ในกระแสเลือดเท่านั้น

4. ระยะของการแสดงอาการของโรค ซึ่งเป็นระยะสุดท้ายของโรคเอชไอวี ดังได้กล่าวแล้วว่า เชื้อโรคเอชไอวีจะแทรกตัวเข้าไปในเม็ดเลือดขาว ทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวถูกทำลายลงอย่างมาก การสร้าง Antibodies ลดลง ซึ่งทำให้ภูมิต้านทานโรคลดลงอย่างมาก เกิดภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องทำให้เกิดเชื้อซ้ำจากเชื้อโรคบางประเภทฉวยโอกาสและเกิดโรคมะเร็งชนิด Kaposi's Sarcoma ซึ่งพบติดเชื้อซ้ำและมะเร็งนี้เองที่เป็นสาเหตุการตายของผู้ป่วยโรคเอชไอวี

ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อโรคเอชไอวี

จากลักษณะของเชื้อโรค และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของผู้ที่ได้รับเชื้อดังกล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่าลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความแตกต่างกันมากตั้งแต่ไม่ปรากฏอาการเลยจนถึงแสดงอาการของการติดเชื้อ และมะเร็งในขั้นสุดท้าย ซึ่งทำให้เป็นการยากในการจำแนกกลุ่มของผู้ติดเชื้อ เพื่อให้เป็นที่เข้าใจได้ตรงกันและสะดวกในการควบคุมและรายงานโรคในศูนย์ควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา จึงได้จำแนกลักษณะและระยะของการติดเชื้อโรคเอชไอวีดังนี้

1. ระยะติดเชื้ออย่างเฉียบพลัน

ในระยะ 2-3 สัปดาห์แรกภายหลังการติดเชื้อประมาณร้อยละ 10 ของผู้ติดเชื้อ จะมีอาการคล้ายหวัด คือมีไข้ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว และอาจพบต่อมน้ำเหลืองโต อาการนี้จะเป็นอยู่ราว 1-2 สัปดาห์แล้วหายได้เองโดยไม่ต้องรักษา ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่มักไม่สังเกตอาการผิดปกตินี้และคิดว่าเป็นไข้หวัดธรรมดา ระยะของการติดเชื้ออย่างเฉียบพลันนี้ คือระยะที่เชื้อไวรัสแบ่งตัวอย่างรวดเร็วและเข้าสู่กระแสเลือด และพบว่า

แสดงอาการในระยะนี้เพียงร้อยละ 20 ของผู้ติดเชื้อเท่านั้น ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่หรือประมาณ ร้อยละ 80 ไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ

2. ระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ

คือระยะที่ร่างกายสร้าง Antibodies ต่อต้านเชื้อโรค คือในระยะ 6 สัปดาห์ขึ้นไปหลังจากได้รับเชื้อ ระยะนี้จะไม่พบอาการผิดปกติใด ๆ ทั้งอาการแสดงและอาการที่ตรวจพบ นอกจากตรวจพบ Antibodies ในเลือด ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้อย่างเดียวในระยะนี้ที่ระบุว่าบุคคลนั้นติดเชื้อเอดส์

อย่างไรก็ตาม ระยะที่ร่างกายสร้าง Antibodies อาจแตกต่างกันได้ใน บางราย อาจพบถึง 6 เดือน หรือ 1 ปีก็ได้ และเป็นระยะที่สามารถแพร่เชื้อโรคเข้าสู่ผู้อื่นได้ ทั้งการติดต่อทางเลือด และทางเพศสัมพันธ์

3. ระยะค่อมน้ำเหลืองโต

เป็นระยะเดียวกันหรือใกล้เคียงกับระยะของการสร้าง Antibodies อาการตรวจพบภายนอกอาจพบว่ามีค่อมน้ำเหลืองโตโดยเฉพาะค่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ จะคล้ายบวม ข้างละหลายเม็ดเป็นแนวเดียวกัน และอาจคล้ายบวมค่อมน้ำเหลืองที่รักแร้และขาหนีบด้วย การที่มี ค่อมน้ำเหลืองโตในโรคเอดส์นั้นต่างจากค่อมน้ำเหลืองโตในโรคอื่น ๆ คือในโรคเอดส์ค่อม น้ำเหลืองโตจะเป็นอยู่เป็นเวลานาน ส่วนค่อมน้ำเหลืองโตในโรคอื่น ๆ จะเป็นอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วจะหายไป นอกจากนี้ค่อมน้ำเหลืองโตในโรคเอดส์จะย่อเล็กลงในระยะที่เป็นโรค เอดส์เต็มขั้น

4. ระยะที่มีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (AIDS Related Complex)

หรือ ARC เป็นระยะที่ผู้ติดเชื้อมีอาการมากขึ้น แต่ยังไม่รุนแรงมาก

อาการที่พบในช่วงนี้คือน้ำหนักตัวลด อ่อนเพลีย เป็นไข้เรื้อรัง ท้องเสียเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ มีเหงื่อออกในเวลากลางคืนเรื้อรังและพบเชื้อราในช่องปาก อาการเหล่านี้ไม่ใช่อาการเฉพาะของโรคเอดส์ อาจพบอาการดังกล่าวในผู้ป่วยโรคอื่น ก็ได้ แต่เป็นอาการที่เป็นข้อชี้แนะว่าผู้ป่วยอาจมีการติดเชื้อเอดส์และนำไปสู่โรคเอดส์ต่อไป

5. ระยะโรคเอดส์เต็มขั้น

เป็นระยะสุดท้ายของโรคเอดส์ คือ เป็นระยะที่เชื้อโรคเอดส์ทำลายระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายให้เสียไปไม่สามารถต้านทานโรคได้ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีอาการของโรคติดเชื้อที่เป็นการติดเชื้อซ้ำ และอาการของโรคมะเร็ง Kaposi's Sarcoma อาการของโรคติดเชื้อซ้ำ ก็แล้วแต่ว่าการติดเชื้อนั้นเกิดที่ระบบใดของร่างกาย และอาการมะเร็ง Kaposi's Sarcoma เป็นมะเร็งของผนังหลอดเลือด ส่วนใหญ่พบตามเส้นเลือดที่ผิวหนัง มีลักษณะเป็นตุ่มนูน สีม่วงแดงบนผิวหนัง คล้ายรอยห้อเลือด ไม่เจ็บไม่คัน มักพบพร้อม ๆ กันหลายตุ่ม แล้วจะค่อย ๆ ลามใหญ่ขึ้น และบางตุ่มมีเลือดออกได้ ตุ่มของมะเร็งชนิดนี้อาจพบในช่องปากหรือเยื่อบุทางเดินอาหาร ซึ่งทำให้มีเลือดออกมากได้

นอกจากจะพบอาการทางร่างกายแล้ว ในระยะโรคเอดส์เต็มขั้นอาจพบอาการทางจิตประสาทได้ เช่น อาการหลงลืมก่อนวัย อันเนื่องมาจากเซลล์สมองฝ่อร่วมด้วย

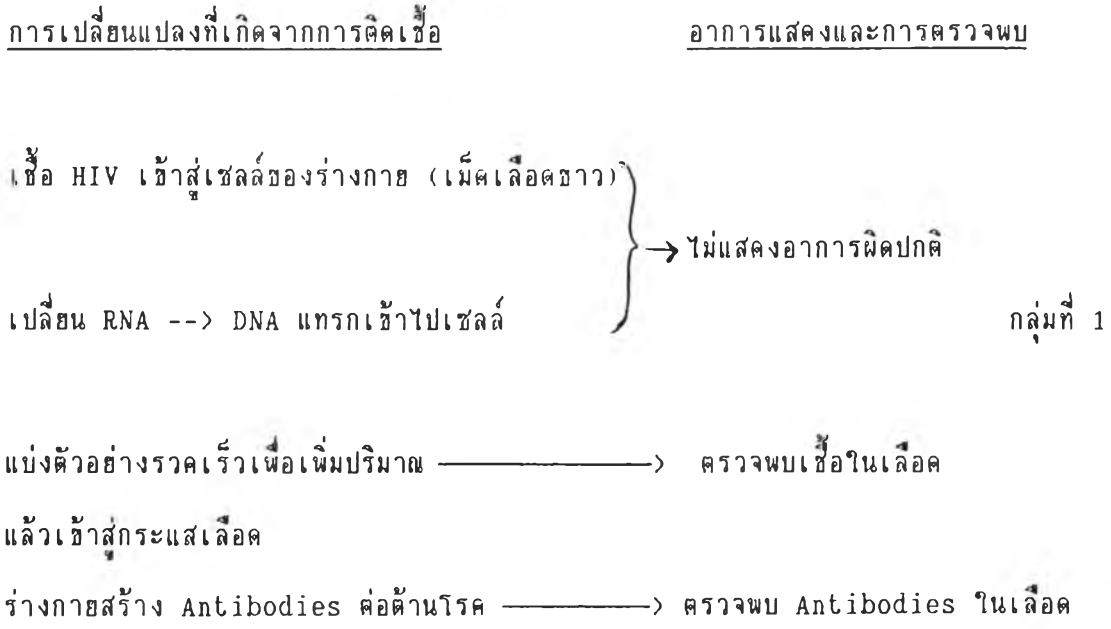
จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ ของโรคดังกล่าวแล้วกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทย จึงได้แบ่งผู้ติดเชื้อเอดส์ออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกันคือ

1. กลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์โดยไม่มีอาการ ตรวจพบว่าการติดเชื้อเอดส์จากการตรวจพบ Antibodies ในเลือด หรือเรียกว่า เลือดบวก
2. กลุ่มผู้ติดเชื้อเอดส์โดยมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ (ARC) ในกลุ่มนี้จะตรวจพบ

Antibodies ในเลือด จากประวัติมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเอดส์และมีอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์ คือน้ำหนักตัวลดมากกว่า 10% ของน้ำหนักตัวปกติ มีไข้เรื้อรังท้องเสียเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ มีค้อน้ำเหลืองโตตั้งแต่ 2 แห่งขึ้นไปทั่วร่างกาย มีเชื้อราในปาก มักพบการติดเชื้อสวัด (Herpes Zoster) ร่วมด้วย

3. กลุ่มผู้ป่วยโรคเอดส์ คือกลุ่มที่แสดงอาการของโรคเอดส์ในระยะโรคเอดส์เต็มขั้น คือระยะสุดท้ายของโรค มีอาการติดเชื้อซ้ำจากเชื้อโรคพวกฉวยโอกาสและอาการของโรคมะเร็ง Kaposi's Sarcoma โดยทั่วไปผู้ป่วยกลุ่มนี้จะเสียชีวิตจากการติดเชื้อซ้ำและมะเร็งภายใน 1-2 ปี

การแบ่งกลุ่มผู้ติดเชื้อดังกล่าวนี้ เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง และการรายงานโรค จากลักษณะการเปลี่ยนแปลง และระยะการดำเนินของโรคตามที่กล่าวมาสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการติดเชื้ออาการแสดงและการตรวจพบ

เซลล์เม็ดเลือดขาวถูกทำลายมาก —————> อาการสัมพันธ์กับเอดส์ (ARC)
 การสร้าง Antibodies ลดต่ำลง } → กลุ่มที่ 2

ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ————— โรคเอดส์เต็มขั้น
 ความต้านทานโรคลดต่ำ }
 เกิดการติดเชื้อซ้ำ และ Kaposi's Sarcoma } → กลุ่มที่ 3

เสียชีวิต

โรคติดเชื้อจากเชื้อโรคประเภทจิวโอกาสที่ทำให้เกิดการติดเชื้อซ้ำในผู้ติดเชื้อเอดส์

1. เชื้อราที่ติดเชื้อบริเวณปาก หลอดอาหาร หลอดลม และปอด ทำให้เกิดอาการ กลืนลำบาก และหายใจลำบาก
2. เชื้อแบคทีเรียที่ทำให้ติดเชื้อในระบบการหายใจ โดยเฉพาะที่ปอดทำให้เกิดอาการ ปอดบวม และ/หรือปอดอักเสบ
3. เชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดเชื้อในระบบทางเดินอาหารทำให้ท้องเสียเรื้อรัง
4. เชื้อไวรัสสุ่วัด (Herpes Zoster)
5. เชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดการติดเชื้ออื่น ๆ

การรักษาโรคเอดส์

ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการใด ๆ ที่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้การรักษา

โรคนี้ในปัจจุบัน จึงเป็นการรักษาตามอาการของโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นคือการรักษาการติดเชื้อซ้ำ และการรักษาโรคมะเร็งที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่พบทุกรายเสียชีวิต เนื่องจากยังไม่มีวิธีการรักษาโรคนี้อย่างเฉพาะและด้วยเหตุผลนี้เอง การควบคุมโรคเอดส์ยังมุ่งเน้นไปที่การป้องกันการแพร่กระจายของโรค ในขณะที่เขว่กันก็พยายามค้นหาว่าหาตัวยา และ/หรือวิธีการบำบัดรักษาโรคนี้ออกไปด้วย

การป้องกันโรคเอดส์

ดังได้กล่าวแล้วว่า ในขณะนี้ยังไม่มีวิธีการบำบัดรักษาโรคเอดส์ได้ ยาที่ใช้รักษาโรคเอดส์ยังอยู่ในขั้นของการทดลอง ซึ่งไม่อาจยืนยันผลที่แน่นอนได้ การควบคุมโรคนี้นจึงเน้นที่การป้องกันการมากกว่าการรักษา การป้องกันโรคเอดส์มีแนวคิดหลัก 2 ประการคือ การป้องกันการการแพร่ระบาดของโรคตามวิธีการติดต่อโรค กับการพัฒนาวัคซีนป้องกันโรค

การป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

การศึกษาค้นคว้าทำให้สามารถยืนยันได้ว่า การติดต่อของโรคเอดส์เป็นไปได้ 2 ทาง

คือ

1. การติดต่อทางเลือด ซึ่งติดต่อได้โดย
 - 1.1 การรับเลือดหรือผลิตภัณฑ์จากเลือดของผู้ติดเชื้อเอดส์
 - 1.2 การใช้เข็มและกระบอกฉีดยาที่เปื้อนปนเชื้อเอดส์
 - 1.3 การรับอวัยวะจากผู้ติดเชื้อเอดส์
 - 1.4 การผสมเทียมโดยใช้ส่จจากผู้ชายที่ติดเชื้อเอดส์
 - 1.5 การที่ทารกในครรภ์มารดาที่เป็นเอดส์โดยผ่านทางเลือดจากมารดาสู่ทารก
2. การติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอดส์

จากวิธีการดังกล่าว มีวิธีป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ดังนี้

1. การให้สุศึกษาแก่ประชาชนทั่วไป เพื่อให้มีความรู้และเข้าใจถึงสาเหตุวิธีการติดต่อ ปัจจัยเสี่ยงของโรค เพื่อให้รู้จักวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงการติดเชื้อโรคนี้
2. ในกรณีที่จำเป็นต้องรับเลือด หรืออวัยวะจากคนอื่น ต้องตรวจดูให้แน่ชัดว่าเลือด ผลิตภัณฑ์จากเลือด และอวัยวะที่จะนำมาใช้นั้นปลอดเชื้อเอดส์ และผู้ที่บริจาคสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นผู้ติดเชื้อเอดส์หรือสงสัยว่าจะติดเชื้อเอดส์ รวมทั้งไม่มีประวัติว่ามีการเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ด้วย
3. ผู้ที่มีประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ หรือสงสัยว่าติดเชื้อเอดส์หรือติดเชื้อเอดส์ แม้ว่าจะอยู่ในระยะที่ไม่แสดงอาการผิดปกติ ห้าม บริจาคเลือดหรืออวัยวะให้ผู้อื่น
4. ตรวจเลือดเพื่อค้นหาผู้ติดเชื้อเอดส์ในกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ เช่น กลุ่มรักร่วมเพศ กลุ่มหญิง/ชาย ที่มีอาชีพให้บริการทางเพศ กลุ่มชายรักชายที่มีความสัมพันธ์ทางเพศ กลุ่มที่ติดยาเสพติด รวมทั้งนักโทษในสถานกักกัน เป็นต้น
5. รัฐควรกำหนดนโยบายที่ชัดเจน และวิธีการปฏิบัติที่เข้มงวด รัดกุมในการป้องกันการและปราบปรามยาเสพติดให้โทษ รวมทั้งมีบทลงโทษที่รุนแรงกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคเอดส์โดยการเสพยาเสพติด โดยเฉพาะชนิดที่ใช้ฉีดเข้าเส้น
6. การป้องกันการติดเชื้อในทารก จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้มีข้อยืนยันว่าร้อยละ 80 ของทารกที่มารดาติดเชื้อเอดส์ ได้รับเชื้อโรคนี้จากมารดาและเป็นโรคเอดส์ที่รุนแรงและเร็วกว่าในผู้ใหญ่ ทารกที่เป็นเอดส์ทุกคนเสียชีวิต ดังนั้นการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ในทารก จึงควรห้ามหญิงที่ติดเชื้อเอดส์ทุกคนตั้งครรภ์โดยวิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร นอกจากนั้นในขณะนี้ยังมีผู้เสนอแนวคิดที่ให้ออกกฎหมายทำแท้งในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอดส์ทุกราย ข้อเสนอนี้ยังเป็นที่โต้เถียงกันอยู่ แต่มีแนวโน้มที่จะเป็นไปได้ด้วยเหตุผลสนับสนุนทางด้านการแพร่ระบาดของโรคและเหตุผลเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาทางสังคมจากเด็กที่ติดเชื้อเอดส์มาแต่กำเนิดซึ่งจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วย



7. การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเอดส์จากหญิงโสเภณี ในขณะนี้ได้มีการ
ร่างกฎหมายควบคุมหญิงโสเภณี เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเอดส์โดยบังคับให้หญิงโสเภณี
ทุกคนต้องมีการตรวจสุขภาพ ดังนั้นชายนักเที่ยวจึงควรระมัดระวังในเรื่องนี้โดยขอคู่มือตรวจ
สุขภาพจากหญิงโสเภณีก่อนมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

8. โรงเรียนและสถานการศึกษาทุกระดับ ควรเป็นแหล่งสำคัญในการเสริมสร้าง
ความรู้ความเข้าใจให้กับเด็กและเยาวชนเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพื่อให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นการ
ป้องกันปัญหาโรคเอดส์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การพัฒนาวัคซีนป้องกันโรคเอดส์

แม้ว่าในปัจจุบันนี้ยังไม่สามารถผลิตวัคซีนป้องกันโรคเอดส์ได้ แต่ก็มีความพยายาม
อย่างมากในการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาวัคซีนป้องกันโรคเอดส์ และมีแนวโน้มว่าจะสามารถผลิตได้
ในอนาคตอันใกล้นี้ จึงจะไม่กล่าวรายละเอียดในที่นี้

สถานการณ์โรคเอดส์ในปัจจุบัน

ในปลายเดือนมิถุนายน 2533 ได้มีรายงานจากองค์การอนามัยโลกถึงสถานการณ์
โรคเอดส์ทั่วโลกว่า มีผู้ป่วยโรคเอดส์จาก 157 ประเทศทั่วโลกรวมทั้งสิ้น 266,098 คน จำแนก
ตามทวีปที่มีผู้ป่วยโรคเอดส์เรียงตามลำดับจากมากที่สุดคือ อเมริกา แอฟริกา ยุโรป โอเชียเนีย
และเอเชีย ประเทศที่อัตราการป่วยด้วยโรคเอดส์ของประชากรสูงสุดคือ ประเทศเบอร์นีวีก้า
คือในประชากร 100,000 คน มีผู้ป่วยโรคเอดส์ประมาณ 232 คน และข้อมูลล่าสุดสำหรับ
สถานการณ์โรคเอดส์ทั่วโลก คือ

ทวีปอเมริกา	จำนวนผู้ติดเชื้อ	185,598 ราย	คิดเป็นร้อยละ	60.38
ทวีปยุโรป	จำนวนผู้ติดเชื้อ	41,564 ราย	คิดเป็นร้อยละ	13.52

ทวีปแอฟริกา	จำนวนผู้ติดเชื้อ	77,043 ราย	คิดเป็นร้อยละ	24.06
ทวีปโอเชียเนีย	จำนวนผู้ติดเชื้อ	2,334 ราย	คิดเป็นร้อยละ	0.76
ทวีปเอเชีย	จำนวนผู้ติดเชื้อ	843 ราย	คิดเป็นร้อยละ	0.27

(หมอนึกซ่าว, 2534:17)

ในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นประเทศที่มีรายงานผู้ป่วยเอดส์ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2534 ได้มีรายงานการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคเอดส์จำนวนทั้งสิ้น 100,777 ราย ในช่วงปี พ.ศ. 2524-2533 ในจำนวนเกือบ 1 ใน 3 ของผู้เสียชีวิตคือ 31,196 ราย เป็นรายงานการเสียชีวิตของผู้ป่วยในช่วงปี พ.ศ. 2533 และการตายส่วนใหญ่ที่เกิดจากโรคเอดส์ เกิดขึ้นในกลุ่มชายรักร่วมเพศ/รักสองเพศ ซึ่งร้อยละ 59 และในกลุ่มหญิงหรือชายรักต่างเพศที่ติดเชื้อเสปติดร้อยละ 21 ประมาณถึง 3 ใน 4 ของผู้เสียชีวิตอยู่ในกลุ่มอายุ 25-44 ปี (รายงานการเฝ้าระวังโรค 22 มีนาคม 2534)

ได้มีการคาดประมาณว่าจะมีผู้ติดเชื้อเอดส์มากถึง 1 ล้านคน และเสียชีวิตประมาณ 165,000 - 215,000 คน ในประเทศสหรัฐอเมริกาในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2534-2536 ถ้าสถานการณ์เอดส์ยังคงเป็นอยู่เช่นขณะนี้ และผลกระทบจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ และโรคเอดส์ ต่อการตายในช่วงปลายศตวรรษนี้จนถึงต้นศตวรรษหน้า จะขึ้นอยู่กับความพยายามในการป้องกันและการแสวงหาวิธีการรักษาการติดเชื้อและโรคเอดส์ในปัจจุบัน

สำหรับสถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย นับตั้งแต่มีรายงานผู้ป่วยเอดส์รายแรกในปี พ.ศ. 2527 จนถึงปี พ.ศ. 2533 มีจำนวนผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ ดังนี้

ปี พ.ศ.	AIDS	ARC	HIV
2527	1	-	-
2528	1	5	5
2529	-	8	10
2530	6	14	171
2531	6	21	5058
2532	26	85	10,620
2533	6	34	4,417
รวม	45	167	20,006

หมายเหตุ : AIDS หมายถึง ผู้ป่วยโรคเอดส์
 ACD หมายถึง ผู้ติดเชื้อไวรัสและมีอาการสัมพันธ์กับ AIDS
 HIV หมายถึง ผู้ติดเชื้อไวรัสแต่ไม่มีอาการ

แหล่งข้อมูล : กองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สำหรับสถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย ในช่วงปี พ.ศ. 2534 จนถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2534 มีจำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์ทั้งสิ้นถึง 179 ราย ผู้ติดเชื้อที่มีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ 470 ราย และผู้ติดเชื้อโดยไม่มีอาการ 29,100 ราย (กองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข) และเมื่อพิจารณาตามปัจจัยเสี่ยงจะพบว่า ผู้ป่วยโรคเอดส์ในกลุ่มปัจจัยเสี่ยงเพศสัมพันธ์สูงสุดคือร้อยละ 77.1 รองลงมาคือใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นร้อยละ 20.2 ติดเชื้อมาจากมารดาร้อยละ 5.6 รับเลือดร้อยละ 1.7 ตามลำดับ ในจำนวนผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อที่มีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ เป็นเพศชาย 554 ราย เพศหญิง 95 ราย อัตราส่วนชายต่อหญิงเท่ากับ 5.8 : 1

จะเห็นว่าจากอัตราผู้ป่วยโรคเอดส์ และผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่เราังไม่มีวิธีการรักษาและยังไม่สามารถพัฒนาวัคซีนป้องกันโรคนี้อีก ถ้าเราไม่เร่งรัดป้องกันโรคเอดส์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถกระทำได้แล้ว ในอนาคตสถานการณ์โรคเอดส์ จะเป็นอย่างไร

โรคในกลุ่มกามโรค ที่สำคัญได้แก่

ซิฟิลิส (Syphilis) เป็นโรคติดต่อที่อันตรายและร้ายแรงที่สุดในกลุ่มโรคติดต่อเพศสัมพันธ์ เพราะทำให้เกิดความพิการแก่อวัยวะที่สำคัญของร่างกาย และเป็นโรคที่ติดต่อสู่ทารกในมารดาที่เป็นโรคนี้อีก ทำให้ทารกที่เกิดมามีการติดเชื้อและมีความพิการแต่กำเนิด โรคซิฟิลิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเป็นเกลียว ระยะฟักตัวของโรคประมาณ 3 สัปดาห์

โรคหนองใน (Gonorrhea) เป็นโรคติดต่อในกลุ่มโรคติดต่อเพศสัมพันธ์ที่มีอัตราการเจ็บป่วยสูงสุด และเป็นโรคที่ยังเป็นปัญหาทางด้านการควบคุมโรคอย่างมาก โรคหนองในเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย และส่วนใหญ่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะเกิดอาการของโรคได้ใน 2-3 วัน หลังจากได้รับเชื้อโรค อาการของโรคจะแตกต่างกันในชายและหญิง อาการในชาย จะมีหนองไหลทางท่อปัสสาวะ มีความรู้สึกขัดเบา หรืออักเสบเวลาถ่ายปัสสาวะ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง โรคจะลุกลามเข้าสู่อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ทำให้เกิดการอักเสบของต่อมลูกหมาก และการอักเสบของอัณฑะ และอาจทำให้ผู้ป่วยเป็นหมันได้ อาการในเพศหญิงจะพบการอักเสบของท่อปัสสาวะและปากมดลูก ส่วนใหญ่ไม่ปรากฏอาการผิดปกติ แต่มักพบอาการแทรกซ้อน คือ การอักเสบของอวัยวะต่าง ๆ ในอุ้งเชิงกราน ซึ่งทำให้ท้องแข็งตัวตึง และเป็นสาเหตุของการตั้งครรภ์นอกมดลูกหรือการไม่สามารถมีบุตรได้ในภายหลัง และถ้าตั้งครรภ์ในขณะที่เป็นโรคนี้อาจทำให้ทารกที่เกิดมาติดเชื้อโรคนี้อีกด้วย

โรคหนองในนี้ สามารถรักษาให้หายได้โดยยาปฏิชีวนะ และเพื่อป้องกันการติดเชื้อ หนองในทางตาของทารกแรกเกิด กฎหมายจึงกำหนดให้เช้คตาหรือหยอดตาทารกแรกเกิดด้วย สารละลายเงินไนเตรต หรือสารละลายของยาปฏิชีวนะ เพื่อป้องกันตาบอดจากเชื้อโรคนี้ด้วย

การลดอัตราการเสี่ยงการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองทุก ๆ ด้าน (โภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน ฯลฯ) เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยทั่วไป และเพิ่มความต้านทานโรค
2. จำกัดจำนวนคู่วร่วมเพศ
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัส และ/หรือการร่วมเพศกับผู้ที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือผู้มีอาการของโรคติดต่อเพศสัมพันธ์
4. ใช้กางเกงในที่ทําค้วยผ้าใยสังเคราะห์ (Cotton) หลีกเลี่ยงการสวมกางเกงใน หรือชุดชั้นในที่คับเกินไป
5. มีความมั่นใจว่าคู่วร่วมเพศไม่มีการติดเชื้อโรคติดต่อเพศสัมพันธ์ อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดก่อนการร่วมเพศ ใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรค
6. ใช้สารหล่อลื่น หรือครีมช่วยป้องกันการติดเชื้อโรค
7. สวมล้างช่องคลอดภายหลังการร่วมเพศ หรือ/และเมื่อหมดประจำเดือน เป็นการช่วยป้องกันการติดเชื้อ
8. ถ่ายปัสสาวะก่อนการร่วมเพศ และภายหลังการร่วมเพศทันที
9. สำหรับผู้หญิง ภายหลังถ่ายปัสสาวะแล้วต้องทำความสะอาดทั้งทางด้านหน้า และด้านหลัง
10. ถ้าสงสัยว่าจะได้รับเชื้อโรค รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบและรับการรักษาโดยเร็ว
11. ผลการวิจัยในปัจจุบันได้ชี้ให้เห็นว่า โรคติดต่อเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสโดยตรงจากสิ่งของ เครื่องใช้ที่เป็อนปนเชื้อโรค จึงต้องระวังในเรื่องนี้
12. อาจมีการติดเชื้อซ้ำจากคู่วร่วมเพศ จึงต้องสังเกตและป้องกันในเรื่องนี้

การรักษาสุขภาพทางเพศ

มีกิจกรรมการดูแลตนเองมากมายที่ส่งเสริมและทำให้มีสุขภาพทางเพศดี บุคคลแต่ละคน จะพัฒนาแบบแผนเฉพาะของการรักษาสุขภาพทางเพศ และทักษะซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพทางเพศนี้ สามารถที่จะแสดงออกไปในวิถีทางต่าง ๆ ได้มากมาย จุดที่สำคัญคือ การมีเจตคติที่ดีและถูกต้อง ในเรื่องเพศ ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางเพศพร้อม ๆ กับพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลตนเองในการรักษาสุขภาพทางเพศ แนวทางการปฏิบัติในการรักษาสุขภาพทางเพศมีดังนี้

1. จัดให้มีสถานการณ์หรือช่วงเวลาที่ช่วยสร้างความรู้รักอ่อนโยน อ่อนหวาน ในด้านความรัก และความพึงพอใจทางเพศ เช่น สร้างบรรยากาศโรแมนติกด้วยเสียงเพลงเบา ๆ ดอกไม้ น้ำหอม หรือเครื่องแต่งกายพิเศษในโอกาสพิเศษบางโอกาส หรือสร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นต้น
2. จัดให้มีช่วงเวลาผ่อนคลายความตึงเครียดให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ทำตัวตามสบาย และมีความเป็นส่วนตัวอย่างเพียงพอ
3. สร้างความฝันและจินตนาการในเรื่องเพศในช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัว และผ่อนคลาย อาจลดความตึงเครียดทางเพศตามวิถีทางที่เหมาะสม โดยไม่มีความวิตกกังวล
4. มีการสื่อความหมาย ความเข้าใจในเรื่องเพศกับตนเองและบุคคลที่เราพอใจ
5. มีการประเมินตนเองในเรื่องเพศ เช่น ในแต่ละสัปดาห์มีช่วงเวลาสำหรับตนเอง การสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ สำรวจร่างกายตนเอง มีความพึงพอใจและชมชอบตนเอง และเมื่อมีเพศสัมพันธ์แล้วมีความพึงพอใจ เป็นต้น
6. เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพทางเพศ ปัญหาทางเพศในลักษณะต่าง ๆ มีแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม
7. มีพฤติกรรมทางเพศตามครรลองของค่านิยมของสังคม
8. มีการปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อเพศสัมพันธ์อย่างถูกต้อง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สุขภาพทางเพศก็เป็นประเด็นที่สำคัญประเด็นหนึ่งทางด้านสุขภาพ และเป็นเรื่องที่มีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย ทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยทางสังคม ที่ทำให้แนวคิดและค่านิยมในเรื่องเพศเปลี่ยนแปลงไป และจากปัจจัยเหล่านั้น ได้ก่อให้เกิดปัญหาหลายลักษณะทั้งที่เป็นปัญหาสุขภาพทางเพศโดยตรงและปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ ดังนั้น การที่ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้การมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การปฏิบัติตัวในการรักษาสุขภาพทางเพศอย่างถูกต้องต่อไป

หน่วยที่ 6

การป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ ในลักษณะต่าง ๆ ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและการลดอัตราเสี่ยงต่อภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ พร้อมทั้งสามารถกำหนดแนวทางและวิธีป้องกันภาวะเสี่ยงทางสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของการป้องกันและลดอัตราเสี่ยงต่อภาวะเสี่ยงทางสุขภาพได้
2. อธิบายเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ
3. วิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในลักษณะต่างๆ ได้
4. กำหนดแนวทางและวิธีปฏิบัติตนในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ ได้

แนวคิด

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ เป็นโอกาสที่บุคคล ครอบครัวและชุมชน จะเกิดปัญหาทางสุขภาพ ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางสังคม เช่น สภาพสังคมสิ่งแวดล้อม การประกอบอาชีพ ภาวะทางเศรษฐกิจและวิถีการดำเนินชีวิต ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพที่พบว่าเป็นปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน ได้แก่ อุบัติเหตุ อุบัติภัย การใช้ยาและสิ่งเสพติด โรคติดต่อทางสังคม และการเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคม การลดหรือหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างเสริมให้มีสุขภาพดี

ความหมายของภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ (Health Risk)

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ (Health risk) หมายถึงโอกาสที่บุคคล ครอบครัว และ ชุมชน จะเกิดปัญหาทางสุขภาพ ซึ่งได้แก่ การเกิดโรค การเจ็บป่วย และอุบัติเหตุต่าง ๆ การเข้าใจถึงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพจะเป็นสิ่งที่จะช่วยในการตัดสินใจกระทำ หรือเลือกพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล การตัดสินใจที่ถูกต้องจะเป็นการลดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพให้ลดน้อยลงได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพหรือปัญหาทางสุขภาพของสังคมปัจจุบัน เกิดเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการอันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การประกอบอาชีพ การใช้เทคโนโลยี การใช้สารเคมีในการเกษตร และการเปลี่ยนแปลงสภาพของสังคม เป็นอาทิ สิ่งเหล่านี้ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป และมีผลโดยตรงกับปัญหาสุขภาพ กล่าวคือ

1. ลักษณะของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งต่างจากลักษณะของครอบครัวแบบเดิม ที่เป็นครอบครัวใหญ่หรือครอบครัวขยาย นอกจากนั้นบทบาทของสมาชิกของครอบครัวยังเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น สตรีต้องออกไปทำงานนอกบ้านแทนการทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตร และดูแลบ้านเพื่อช่วยลดปัญหาทางเศรษฐกิจ ทำให้ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา คือ การใช้ยาเสพติดในเด็กวัยรุ่น การที่พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นต้น

2. การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต เช่น การเปลี่ยนอาชีพจากการทำการเกษตร มารับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้ต้องปรับตัวเองอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายพบว่าอาจทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลของร่างกาย และสรีรวิทยา ทำให้มีการ

เจ็บป่วยได้ง่าย และทางด้านจิตใจพบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตอย่างรวดเร็ว นั้น เป็นสาเหตุสำคัญของความวิตกกังวล และความเครียดอย่างสูง (Luckmand and Soresen, 1987:35-36) และจากการที่มีความเครียดสูงนี้ ทำให้มีการแก้ปัญหาโดยวิธีการที่รุนแรงมากขึ้น เช่น การก่ออาชญากรรม การฆ่าตนเอง และผู้อื่น เป็นต้น

3. โรคและภาวะการเจ็บป่วยที่เกิดจากการอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ได้แก่ การเจ็บป่วยที่เกิดจากการใช้สารเคมีทางการเกษตร การได้รับสารเคมีอันเป็นผลข้างเคียงของการอุตสาหกรรม โรคจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ และอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น

4. ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตก

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว ความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตในทุก ๆ ด้านมีมากขึ้น เช่น การกินอาหารในปัจจุบันนี้ มีอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (Fast food) เกิดขึ้นมาก และเป็นที่ยอมรับกันมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น และคนหนุ่มสาว ผลทางด้านสุขภาพที่ตามมาคือโรคอ้วน โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น นอกจากนี้ ค่านิยมตะวันตกที่ยอมรับความเท่าเทียมกันของชาย และหญิง ได้รับการยอมรับมากขึ้นในสังคมไทย ทำให้เกิดปัญหาสังคมและปัญหาสุขภาพในหลายลักษณะ เช่น โรคติดต่อทางสังคม เป็นต้น

จากแนวโน้มของปัญหาทางสุขภาพและภาวะเรื่องทางสุขภาพที่กล่าวมา เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับปัญหาทางสุขภาพของสังคมไทยในอดีต จะเห็นได้ว่าแตกต่างกันมาก ซึ่งจะเห็นได้จากตารางข้างล่างนี้

ตารางเปรียบเทียบสาเหตุสำคัญของการตายของประชากร ในช่วงปี พ.ศ. 2443 กับปัจจุบัน

ปี พ.ศ. 2443	ปัจจุบัน	
ทุกกลุ่มอายุ	ทุกกลุ่มอายุ	อายุ 15-27 ปี
1. ปอดบวมและไข้หวัดใหญ่	1. โรคหัวใจ	1. อุบัติเหตุ
2. วัณโรค	2. มะเร็ง	2. ฆาตกรรม
3. การอักเสบ/การติดเชื้อ ในระบบทางเดินอาหาร	3. โรคหัวใจ (Stroke)	3. ฆ่าตัวตาย
4. โรคหัวใจ	4. อุบัติเหตุ	4. มะเร็ง
5. โรคหัวใจ (Stroke)	5. โรคปอด	5. โรคหัวใจ
6. โรคไต	6. ปอดบวมและไข้หวัดใหญ่	6. ความพิการแต่กำเนิด
7. อุบัติเหตุ	7. โรคเบาหวาน	7. โรคหัวใจ (Stroke)
8. มะเร็ง	8. ฆ่าตัวตาย	8. ปอดบวมและไข้หวัดใหญ่
9. โรคในวัยเด็ก	9. โรคตับ	9. โรคปอด
10. โรคคออักเสบ	10. โรคหลอดเลือดอุดตัน	10. โรคเบาหวาน

จะเห็นได้ว่าสาเหตุการตายของคนในสังคมได้เปลี่ยนไปมาก จากช่วงปี พ.ศ. 2443 ซึ่งสาเหตุการตายส่วนใหญ่เนื่องมาจากภาวะการเจ็บป่วยและโรคติดต่อ เช่น ปอดบวม ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค ซึ่งโรคเหล่านี้จัดว่ามีความสำคัญในเชิงสาเหตุของปัญหาสุขภาพน้อยมากในสังคมปัจจุบัน ทั้งนี้เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการทางการแพทย์ ที่ทำให้เราค้นพบวิธีการรักษาและวิธีการควบคุม และป้องกันโรคที่เคยเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพในอดีตได้ แต่เมื่อ

พิจารณาถึงสาเหตุการตายของคนในสังคมปัจจุบัน ซึ่งจัดว่าเป็นสังคมสมัยใหม่ (Modern Society) จะพบสาเหตุสำคัญคือ โรคหัวใจ มะเร็ง และอุบัติเหตุ โดยเฉพาะในช่วงวัย 15-24 ปี อุบัติเหตุเป็นสาเหตุสำคัญอันดับหนึ่งของการตายของคนในสังคมปัจจุบัน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เห็นได้ชัดเจนอีกประการหนึ่ง คือการควบคุมโรคต่าง ๆ ได้ ทำให้ช่วงชีวิตของคนยืนยาวขึ้น

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในสังคมปัจจุบัน

จากการเปรียบเทียบปัญหาทางสุขภาพในอดีตกับปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ทำให้เห็นอย่างชัดเจนถึงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว (ช่วงอายุ 15-24 ปี) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีพฤติกรรมที่ส่งผลถึงสุขภาพ ซึ่งเริ่มต้นจากการเรียนรู้และการทดลอง ทำให้มีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประกอบกับเป็นช่วงวัยที่เป็นความสำคัญของกลุ่มเพื่อน และแสดงบทบาทที่สำคัญมากขึ้นรวมทั้งสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม จากลักษณะดังกล่าวจึงประมวลปัญหาทางสุขภาพ หรือภาวะเสี่ยงทางสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่น และวัยหนุ่มสาวได้ดังนี้

1. อุบัติเหตุ โดยเฉพาะอุบัติเหตุบนท้องถนน และเหตุรุนแรงอันได้แก่ การฆ่าตัวตาย
2. ยาและสารเสพติดให้โทษ ซึ่งรวมทั้งแอลกอฮอล์ และบุหรี่
3. โรคติดต่อทางสังคม โดยเฉพาะโรคติดต่อเพศสัมพันธ์และเอดส์
4. โรคที่เป็นปัญหาทางสุขภาพในสังคมปัจจุบัน

ปัญหาทางสุขภาพดังกล่าว ส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมสุขภาพ หรือการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น การแก้ไขปัญหาก็ต้องเริ่มที่บุคคล โดยการสร้างความรู้ ความคิดที่ถูกต้อง เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ในส่วนต่อไปนี้จะบรรยายละเอียดของภาวะเสี่ยงทางสุขภาพในแต่ละลักษณะ

อุบัติเหตุ

ลักษณะของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุอาจเป็นสาเหตุที่สำคัญของการตายของคนในระหว่างอายุ 1-45 ปี อุบัติเหตุคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใดที่ไม่ได้คาดหมายไว้ล่วงหน้า จากข้อมูลทางสถิติชี้ให้เห็นว่า ทุก ๆ 10 นาที จะมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ 2 คน และบาดเจ็บถึง 170 คน อุบัติเหตุที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและการบาดเจ็บได้แก่ อุบัติเหตุจากรถยนต์และรถจักรยานยนต์ อุบัติเหตุภายในบ้าน อุบัติเหตุในการประกอบอาชีพ และในสถานประกอบการ และโรงงานอุตสาหกรรม และอุบัติเหตุในการพัฒนาการ ส่วนอุบัติเหตุที่รุนแรงและพบได้บ่อยได้แก่ แผ่นดินไหว วาตภัย และอัคคีภัย เป็นต้น นอกจากนี้ เหตุร้ายแรงที่ส่งผลต่อสุขภาพ ได้แก่ การฆ่าตัวตายและการฆาตกรรม และไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ อุบัติภัย หรือเหตุร้ายแรง ก็เป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ทั้งสิ้น

ประเภทของอุบัติเหตุที่พบอาจจำแนกได้ดังนี้

1. อุบัติเหตุจากการจราจร

จากสถิติทางอุบัติเหตุชี้ให้เห็นว่า กลุ่มคนในช่วงอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มากที่สุด ทั้ง ๆ ที่ในช่วงอายุดังกล่าวนี้ บุคคลจะมีสมรรถภาพทางกาย และการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายดีที่สุด แต่ในช่วงวัยดังกล่าวอยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงของความคึกคะนอง การตัดสินใจรวดเร็ว ชอบการท้าทาย ลักษณะดังกล่าวนี้ จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

อุบัติเหตุการจราจรมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติการบาดเจ็บและการตายจากอุบัติเหตุจราจร ดังต่อไปนี้

จำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บและตายจากอุบัติเหตุจราจรทั่วประเทศไทย

มกราคม - ธันวาคม 2530, 2531

	จำนวนบาดเจ็บ		จำนวนตาย		รวม	
	2530	2531	2530	2531	2530	2531
ชาย	415,886	772,904	8,225	7,895	424,111	380,799
หญิง	160,096	141,598	2,418	2,116	112,514	143,714
รวม	514,982	586,502	10,647	10,011	586,625	524,417

ข้อมูลจาก : คณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุภัยแห่งชาติ สำนักงานกรัฏมนตรี พ.ศ. 2532

สถิติอุบัติเหตุจราจรใน กทม. จำแนกตามประเภทรถที่ประสบอุบัติเหตุ พ.ศ. 2530

จำนวนอุบัติเหตุ (%) จำนวนบาดเจ็บ (%) จำนวนตาย (%) รวม

1. รถยนต์ส่วนบุคคล	8,379 (42%)	1,970 (31%)	89 (12%)	2,059
2. รถประจำทาง	4,151 (21%)	1,758 (28%)	289 (38%)	2,037
3. รถจักรยานยนต์	2,679 (14%)	1,331 (21%)	200 (27%)	1,531
4. รถแท็กซี่	2,110 (11%)	255 (4%)	32 (4%)	287
5. รถบรรทุก	1,231 (7%)	411 (7%)	69 (9%)	530
6. รถสามล้อ	804 (4%)	258 (4%)	27 (4%)	285
7. รถจักรยานสามล้อ	130 (1%)	153 (3%)	34 (4%)	187

สถิติอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ใน กทม. จำแนกตามประเภทรถที่ประสบอุบัติเหตุ พ.ศ. 2530

	จำนวนอุบัติเหตุ (%)	จำนวนบาดเจ็บ (%)	จำนวนตาย (%)	รวม
8. อื่น ๆ	229 (100%)	157 (2%)	12 (2%)	119
รวม	19,745	1,333 (100%)	755 (100%)	7,085

ข้อมูลจาก : กองตำรวจจราจร กรมตำรวจ พ.ศ. 2531

จากสถิติดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าในแต่ละปีมีคนจำนวนมากที่ต้องเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถยนต์ โดยเฉพาะรถจักรยานยนต์ ดังนั้นอุบัติเหตุบนท้องถนนจึงนับเป็นปัญหาที่สำคัญที่สุดของประเทศไทยซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 4 ของการตายในประชากรทุกกลุ่มอายุของประเทศไทย และถ้านับเฉพาะประชากรในวัยหนุ่มสาวแล้ว อุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์เป็นสาเหตุการตายอันดับที่หนึ่ง และดังได้กล่าวแล้วว่า อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ การที่จะป้องกันอุบัติเหตุนั้น การศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก ปัจจัยที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุที่สำคัญคือ คน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนถึงร้อยละ 99 (ในเขตเมือง) เพราะคนเป็นผู้ขับรถ นอกจากนี้ อุบัติเหตุบนท้องถนนยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ อีกมาก เช่น เรื่องของฮาเซพติดให้โทษที่เข้ามามีบทบาทในการเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ มาตรการการลงโทษผู้กระทำผิด รวมทั้งการเข้มงวดต่อการปฏิบัติตามกฎจราจร ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์แห่งความปลอดภัยด้วย การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนนจึงต้องพิจารณาทั้งสาเหตุหลัก และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องประกอบกัน

การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน

(1.) การเตรียมตัวสำหรับการขับรถอย่างปลอดภัย

ดังกล่าวแล้วว่า สภาวะการขับรถเป็นปัจจัยที่สำคัญมากของการเกิดอุบัติเหตุในการ

เส้นทางโดยรถยนต์ การดื่มสุราแล้วขับรถ ทำให้เกิดอุบัติเหตุและเสียชีวิต ประมาณครึ่งหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุ การขับรถอย่างปลอดภัยหมายความว่า ไม่เคยขับรถเมื่อดื่มสุราหรือได้รับยาหรือสารบางชนิดเข้าไป ยาแก้ไอหวัดและยาแก้แพ้เกือบทุกชนิดมักจะทำให้เกิดอาการง่วงนอนหรือมึนงง ซึ่งทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ และการตัดสินใจช้าลง และถ้าตามปกติเราสวมแว่นตาในขณะที่ขับรถก็ต้องสวมแว่นตาขณะขับรถเสมอ การเรียนรู้ถึงสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเตรียมตัวเราให้พร้อมสำหรับการขับรถ

การเตรียมรถ เราควรจะดูแลรักษารถให้อยู่ในสภาพที่ดี และตรวจสอบสภาพของรถอยู่เสมอ เพราะปัจจัยทางด้านสภาพของรถก็เป็นปัจจัยสำคัญมากอย่างหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุ นอกจากนี้สภาพถนนและสภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่ดีก็เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดอุบัติเหตุได้ด้วย

(2.) การขับรถอย่างปลอดภัย

จากสถิติทางอุบัติเหตุชี้ให้เห็นว่า กลุ่มคนในช่วงอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มากที่สุด ทั้ง ๆ ที่ในช่วงอายุดังกล่าวนี้ บุคคลจะมีสมรรถภาพทางกายและการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายดีที่สุดในช่วงวัยดังกล่าวอยู่ในช่วงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงของความคึกคะนอง การตัดสินใจรวดเร็ว ชอบการท้าทาย ลักษณะดังกล่าวนี้ จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

การขับรถอย่างปลอดภัยเริ่มต้นด้วยการที่ผู้ขับรถจะต้องเรียนรู้กฎจราจรก่อน เมื่อขับรถเป็นแล้ว การมีใบอนุญาตขับรถไม่ได้เป็นเครื่องประกันว่า บุคคลผู้นั้นได้เรียนรู้กฎจราจรเป็นอย่างดีแล้ว บางคนขับรถโดยไม่มีใบอนุญาตขับรถด้วยซ้ำไป นอกจากนั้น จะต้องขับรถให้มีระยะห่างพอควรจากรถคันหน้า ไม่ขับกระชั้นชิดจนเกินไป ปฏิบัติตามกฎหมาย และสัญญาณการจราจรอย่างเคร่งครัด และไม่ขับรถเร็วเกินกว่าอัตราความเร็วที่กำหนด

ในขณะที่ขับรถหรือหนึ่งรถจะต้องใช้เข็มขัดนิรภัย และถ้ามีเด็กโดยสารไปด้วย ต้องจัดให้เด็ก และผู้โดยสารในรถทุกคนรัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ไม่ว่าจะเดินทางในระยะใกล้หรือไกลก็ตาม เพราะเข็มขัดนิรภัยจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บลงได้ถ้าเกิดอุบัติเหตุ เพราะ

ป้องกันไม่ให้เราหลุดออกไปนอกตัวรถ ซึ่งอาจกระทบกระทั่งกับถนนจนทำให้ได้รับบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น

(3.) ความปลอดภัยในการใช้รถจักรยานยนต์และรถจักรยาน

รถจักรยานยนต์และรถจักรยาน ถึงแม้ว่าจะเป็นพาหนะที่มีราคาถูกกว่ารถยนต์ แต่ก็ยังเป็นพาหนะที่มีอันตรายมากกว่าผู้ใช้รถยนต์ถึง 8 เท่า

กฎสำหรับความปลอดภัยในการใช้จักรยานยนต์ก็คล้ายกับกฎการใช้รถยนต์โดยทั่วไป ผู้ใช้จักรยานยนต์จะต้องตรวจดูรถให้มีสภาพคืออยู่เสมอ เพราะประมาณร้อยละ 20 ของอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ มีสาเหตุมาจากสภาพรถบกพร่อง เช่น เบรคแตก เป็นต้น

การใช้รถจักรยานก็เช่นเดียวกัน จะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด และต้องเพิ่มความระมัดระวังอย่างมากในการใช้ทางร่วม ทางแยก เพราะมักพบเสมอว่าอุบัติเหตุรถยนต์เกิดจากการที่ผู้ใช้รถจักรยานไม่ปฏิบัติตามกฎจราจรในการใช้ทางร่วม ทางแยก

(4.) ความปลอดภัยในการเดินเท้า

ผู้ที่เดินบนทางเท้าก็เช่นเดียวกัน จะต้องรู้กฎการเดินเท้าและกฎจราจรและปฏิบัติตามกฎนั้นอย่างเคร่งครัด เช่น เดินบนทางเท้าชิดของทางด้านขวา ข้ามถนนตรงทางข้าม ตามสัญญาณจราจรหรือใช้สะพานลอยข้ามถนน อย่าคิดว่าคนขับรถจะมองเห็นเราเสมอไปในการข้ามถนน โดยเฉพาะการเดินถนนในเวลากลางคืน ควรใช้เสื้อผ้าที่มีสีสว่าง ๆ หรือใช้ไฟฉายด้วย

2. การฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายเป็นเหตุรุนแรงประการหนึ่งที่เกิดขึ้นกับคนวัยรุ่นและวัยรุ่นหนุ่มสาว และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากภาวะทางจิตใจ เช่น ความเครียดในระดับที่สูงมาก ๆ ที่เกิดจากแรงกดดันทางสังคม โดยเฉพาะความต้องการการยอมรับและเป็นที่สนใจของกลุ่มเพื่อน ซึ่งถ้าเขาไม่ได้รับสิ่งนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า และเห็นตนเองไม่มีคุณค่า ความล้มเหลวในสิ่งที่คาดหวังและการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้รู้สึกว่าทุกสิ่ง

ทุกอย่างในชีวิตของตนเองผิดพลาดไปหมด นอกจากนั้น ความเครียดจากการสูญเสียบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ก็จะเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายอีกด้วย

อาการเตือนของการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น

ในการป้องกันการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ เพื่อนสนิท ควรได้สังเกตอาการผิดปกติที่เป็นสัญญาณเตือนถึงการฆ่าตัวตายของกลุ่มวัยรุ่น ดังนี้

1. พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อย ๆ ในลักษณะที่เห็นว่าเป็นทางออกหรือทางแก้ปัญหาที่ดี
2. เขียนบทความ เรียงความ หรือบทกวี ที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย หรือความรู้สึกหมดหวัง หรือความรู้สึกว่าตนปราศจากคุณค่าอยู่เสมอ ๆ
3. สูญเสียบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือได้รับความรู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง
4. ไม่เข้าร่วมในกิจกรรมสังคมที่เคยเป็นที่สนใจ
5. มีพฤติกรรมที่ก่อกวนจากอารมณ์ หรือแรงกดดันภายในจิตใจเสมอ ๆ เช่น หัวเราะร้องไห้ หรือโมโหจนเฉียวโดยไม่มีเหตุผล
6. ใช้ยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ หรือดื่มเหล้าบ่อยครั้ง และเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ
7. เก็บหรือพกพาอาวุธบางอย่างที่อาจนำมาใช้ฆ่าตัวตายได้
8. มีความรู้สึกซึมเศร้าอยู่เป็นเวลานานมาก ภายหลังจากผ่านเหตุการณ์ของความสูญเสียมาแล้ว

การให้ความช่วยเหลือและการป้องกันการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น

วัยรุ่นที่ฆ่าตัวตาย มักจะเป็นคนที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ได้พบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดไม่มีเพื่อนสนิท หรือความช่วยเหลือจากสังคมที่จะช่วยแก้ปัญหาของเขา ในลักษณะนี้ทำ



ให้ภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองสูญเสียไป ทำให้รู้สึกตัวว่าตนเป็นคนผิดอยู่ตลอดเวลา และไม่มีคุณค่าและ
คุณค่าตัวตายในที่สุด ดังนั้น การให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาและป้องกันการฆ่าตัวตาย
ของวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นซึ่งมีแนวทางดังนี้

1. ยอมรับว่าปัญหาของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องการได้รับความเข้าใจและความช่วย
เหลือในการแก้ปัญหา
2. เมื่อพบว่าวัยรุ่นที่ใกล้ชีวิตมีสัญญาณของการฆ่าตัวตาย ต้องให้ความสนใจ ให้ความ
ใกล้ชิด และไม่ปล่อยให้ผู้อื่นคนเดียวตามลำพัง
3. พยายามกระตุ้นให้เขาพูด หรือระบายปัญหา ความรู้สึกของเขาออกมาโดยรับฟัง
อย่างตั้งใจ พร้อมทั้งกระตุ้นให้แสดงความรู้สึก ความดัน ที่แท้จริงออกมาให้มากที่สุด และต้อง
ระวังไม่แสดงออกไม่ว่าทางวาจา หรือท่าทางให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าเราเห็นปัญหาของเขาเป็น
เรื่องเหลวไหล หรือเรื่องชวนหัว
4. อาจขอความช่วยเหลือจากบุคคล หรือหน่วยงานที่ได้พิจารณาเห็นว่าสามารถให้
ความช่วยเหลือได้
5. ให้ความช่วยเหลือตามวิธีการที่เห็นว่าเหมาะสม และแสดงว่าเราให้ความช่วย
เหลืออย่างเต็มใจ และไม่เป็นการบังคับ

การฆ่าตัวตายของวัยรุ่นจัดว่าเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งในสังคม เพราะก่อให้เกิด
ความสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของสังคม แต่ก็ปัญหาที่สามารถป้องกันและแก้ไขได้ เพียง
แต่เราให้ความสนใจ เข้าใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือตามวิถีทางที่ถูกต้อง

ยังมีอุบัติเหตุอีกหลายประการที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิต เช่น อุบัติเหตุจาก
การออกกำลังกาย ที่ได้กล่าวรายละเอียดไว้แล้วในหน่วยที่ 3 และยังมีอุบัติเหตุที่ไม่ได้พบมากนัก
ในวัยหนุ่มสาว เช่น อุบัติเหตุภายในบ้าน อุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพเกษตรกรรม เป็นต้น จึง
ไม่กล่าวรายละเอียดในที่นี้ อย่างไรก็ตาม อุบัติเหตุทุกลักษณะเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยง

เสียงได้ และในการพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุที่คั้นนั้น จะต้องเริ่มจากการตระหนักรู้และความเข้าใจของบุคคลถึงองค์ประกอบที่สำคัญของการเกิดอุบัติเหตุ กล่าวคือ

1. อารมณ์และสภาวะทางจิตใจของบุคคล อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นได้ง่ายจากบุคคลที่กำลังมีความเครียด ความรู้สึกเสียใจ หรือสูญเสียสิ่งหรือบุคคลอันเป็นที่รักนั้น คุณเหมือนว่าจะประสบอุบัติเหตุได้มากกว่าบุคคลที่มีจิตใจสงบเยือกเย็น และเมื่อเรากำลังรีบร้อนสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ อย่างระมัดระวังก็จะเสียไปด้วย และในขณะที่เมาสุราหรือ่วงนอนก็เป็นอันตราย และเสียงต่ออุบัติเหตุอย่างมากเช่นเดียวกัน เพราะในสภาวะดังกล่าว ความสามารถในการตัดสินใจจะเสียไป และอาจตัดสินใจผิดจนเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ อุบัติเหตุรถยนต์จำนวนมากเป็นผลมาจากการที่ผู้ขับขี่เมาสุรา หรือยา หรือสารเสพติดบางชนิด รวมทั้ง่วงนอนในขณะขับรถ

2. ความสามารถทางร่างกาย เมื่อบุคคลไม่สามารถบรรลุความต้องการในสถานการณ์เฉพาะได้ อุบัติเหตุก็จะเกิดขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการทรงตัวเสียไปก็จะหกล้มได้ง่าย การขาดทักษะพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการกระทำกิจกรรมบางอย่างก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุจากกิจกรรมนั้น ๆ เป็นต้น

3. การกระทำเพื่อรักษาความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมและเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้โดยการชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์ที่อันตราย และกำจัดอันตรายนั้นให้หมดไป

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการป้องกันอุบัติเหตุที่คั้นนั้นการเข้าใจถึงองค์ประกอบทั้ง 3 ประการดังกล่าว จะช่วยให้เราสามารถสร้างลักษณะนิสัยที่ดีเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยได้ การรู้ว่าสาเหตุของอุบัติเหตุคืออะไร จะช่วยให้เราสามารถป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ เหล่านั้นได้ ที่ไหนและเมื่อไรก็ตามที่เราระมัดระวังอันตราย เราก็จะสามารถป้องกันอุบัติเหตุและช่วยให้ช่วยชีวิตของเราปลอดภัยได้

สารเสพติดให้โทษ

สารเสพติดให้โทษ เป็นภาวะเสี่ยงทางสุขภาพอีกลักษณะหนึ่งซึ่งส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง โดยเฉพาะในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว และในสังคมปัจจุบัน สารเสพติดให้โทษนี้เป็นปัญหาที่สำคัญมาก ซึ่งนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงดังกล่าวแล้ว ยังส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ทั้งทางด้าน เศรษฐกิจและสังคมด้วย

สารเสพติดให้โทษแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. สารเสพติดให้โทษที่ไม่ผิดกฎหมายและสังคมยอมรับ ได้แก่ เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เหล้า วิสกี้ เบียร์ ไวน์ เป็นต้น กับยาสูบในรูปแบบต่าง ๆ เช่น บุหรี่ ไซการ์ และยาสูบในรูปหมากฝรั่ง
2. สารเสพติดให้โทษที่ผิดกฎหมาย ได้แก่ เฮโรอีน มึน มอร์ฟิน กัญชา และอื่น ๆ

สารเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมายและสังคมยอมรับ

1. ยาสูบในรูปแบบต่าง ๆ

ยาสูบที่เป็นที่นิยมกันโดยทั่วไปคือ บุหรี่ บางคนอาจนิยมสูบไปป์หรือไซการ์ และในวัยรุ่นบางกลุ่มนิยมใช้ยาสูบในรูปของหมากฝรั่ง แต่ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดยาสูบมีสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย คือนิโคติน ทาร์ (Tars) และก๊าซพิษบางชนิดจากควันบุหรี่ เช่น คาร์บอนมอนนอกไซด์ (CO) และคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่

นิโคติน จะทำให้มีการหลั่งของฮอร์โมนอะดรีนาลีน เข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้สูบบุหรี่เกิดอาการทางประสาท และมีความเครียดโดยไม่มีเหตุผล นอกจากนี้ อะดรีนาลีน ยังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ทำให้หลอดเลือดเล็กลง ซึ่งทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้น เพื่อสูบเลือดมาเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เพียงพอ ลักษณะเช่นนี้เป็นผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และการที่หลอดเลือดเล็กลงทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณผิวหนัง มือ และเท้า ได้น้อยลง จึงทำให้ผิวหนัง มือ และเท้า ชืดขึ้น

ทาร์ (Tars) หรือน้ำมันดิน เป็นสารประกอบอีกชนิดหนึ่งที่อยู่ในยาสูบ ซึ่งทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อของระบบทางเดินหายใจ และโดยที่น้ำมันดินมีลักษณะเป็นน้ำมันเหนียว ๆ จึงติดอยู่กับเนื้อเยื่อของอวัยวะที่เป็นทางผ่านของอากาศ ทำให้อากาศผ่านไปได้น้อย ปริมาณของออกซิเจนที่ผ่านเข้าสู่ปอดจึงลดน้อยลง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ สารพิษที่มีอยู่ในควันบุหรี่มีหลายรูปแบบรวมทั้งคาร์บอนมอนนอกไซด์ (Carbonmonoxide) ซึ่งเป็นแก๊สพิษที่มีผลทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง เพราะไปจับกับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมาก

พิษภัยจากบุหรี่ เราพบว่าคนจำนวนมากต้องเสียชีวิตก่อนเวลาอันสมควร เนื่องจากการสูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่มีอัตราเสี่ยงสูงมากต่อการเกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ และต้องเข้ารับการรักษาคิวในโรงพยาบาลมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ทั้งยังเสียค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมากในแต่ละปี โรคร้ายแรงที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ ได้แก่ โรคหัวใจ มะเร็ง ปอด และโรคปอดในลักษณะต่าง ๆ ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ แต่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูบบุหรี่อย่างหนัก จะได้รับสารพิษจากบุหรี่ประมาณว่า เท่ากับผู้สูบบุหรี่หนึ่งถึงสิบมวนต่อวัน ซึ่งทำให้บุคคลเหล่านี้มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพเช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่พ่อแม่สูบบุหรี่ มีแนวโน้มว่าอัตราการเจริญเติบโตจะช้ากว่าปกติ เกิดภาวะการติดเชื้อได้ง่าย และเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

ทารกในครรภ์มารดาที่สูบบุหรี่ จะได้รับสารพิษจากบุหรี่โดยผ่านทางมารดา โดยเฉพาะคาร์บอนมอนนอกไซด์ จะทำให้ทารกได้รับออกซิเจนน้อยลง มารดาที่สูบบุหรี่ 2 ซองต่อวัน จะทำให้ทารกในครรภ์ได้รับออกซิเจนลดลงถึง 40% นิโคตินจะไปทำให้อัตราการเต้นของหัวใจของทารกเร็วขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น และยังทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลของสารเคมีในร่างกาย ชัดขวางการใช้วิตามินของร่างกาย และลดสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้เพื่อสร้างการเจริญเติบโตอีกด้วยนอกจากนี้ มารดาที่สูบบุหรี่จะทำให้โอกาสตายคลอดของทารกเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า และโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนดมีมากกว่ามารดาที่ไม่สูบบุหรี่ ทารกที่เกิด

จากมารดาที่สูบบุหรี่ จะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ และมีโอกาสสูงมากที่จะมีความพิการแต่กำเนิด และอัตราการมีชีวิตรอดต่ำมาก นอกจากนี้ สารนิโคตินยังผ่านทางน้ำนมมารดาได้ ทำให้ทารกที่กินนมมารดาได้รับสารนิโคติน และมีโอกาสเสี่ยงทางสุขภาพเช่นที่กล่าวมาแล้ว

การลดการใช้ยาสูบ

เราได้ตั้งความหวังไว้ว่าสังคมไทยจะเป็นสังคมปลอดบุหรี่ในปี พ.ศ. 2543 ซึ่งเป็นไปตามคำขวัญของการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าขององค์การอนามัยโลก ในขณะนี้เราจะเห็นได้ว่า พลังทางสังคมในการต่อต้านการสูบบุหรี่มีมากและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ อันนี้เนื่องมาจากการที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ ซึ่งทำให้คนส่วนใหญ่ได้พิจารณาว่า การสูบบุหรี่ไม่ใช่สิ่งที่มีประโยชน์หรือควรเป็นคำนิยมของสังคมอีกต่อไป รัฐบาลในสังคมปัจจุบันจึงเปลี่ยนทัศนคติจากการนิยมนการสูบบุหรี่มาเป็นการต่อต้านการสูบบุหรี่ รวมทั้งมีกิจกรรมทางสังคมในหลายลักษณะที่แสดงการต่อต้านการสูบบุหรี่ เช่นต่อต้านการนำเข้าบุหรี่จากต่างประเทศ มีการจัดนิทรรศการและโฆษณาให้เห็นถึงโทษและพิษภัยของบุหรี่ การปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องให้กับเด็ก ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ มาตรการทางกฎหมายยังเป็นการช่วยให้การสูบบุหรี่ลดลงอีกด้วย

เมื่อเลิกสูบบุหรี่ ร่างกายก็จะเริ่มปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ โดยเฉพาะการทำงานของระบบหายใจ เช่น การหายใจสะดวกขึ้น เนื้อที่ของถุงลมในปอดและการขยายตัวของปอดดีขึ้น ซึ่งทำให้ปริมาณของอากาศที่เข้าสู่ร่างกายมีมากขึ้น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่เกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่ยังลดน้อยลงทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ การที่ไม่ได้รับสารนิโคติน จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตกลับคืนเข้าสู่ภาวะปกติ ดังนั้น โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่จึงลดน้อยลง หรือหมดไปด้วย การเลิกสูบบุหรี่จึงทำให้สุขภาพดีขึ้น รวมทั้งทางด้านบุคลิกภาพและลักษณะทางร่างกายภายนอกที่ดูดีขึ้น

วิธีการเลิกสูบบุหรี่

ถึงแม้ว่าการเลิกสูบบุหรี่จะเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากสำหรับผู้ติดบุหรี่ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะเลิกบุหรี่ไม่ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในระยะใดของการติดบุหรี่เราก็สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ โดยปฏิบัติตามวิธีการดังนี้

1. กำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ : กำหนดไว้ล่วงหน้าว่าเราจะเลิกสูบบุหรี่วันไหน ควรเลือกวันที่เป็นวันสำคัญหรือมีความหมายสำหรับตัวเราหรือคนที่เรารัก และกระตุ้นตัวเองโดยการคิดถึงเหตุผล และผลดีที่จะเกิดขึ้นจากการเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งคิดถึงโทษและพิษภัยของการสูบบุหรี่ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราและคนข้างเคียงถ้าเรายังสูบบุหรี่ต่อไป ซึ่งควรนึกถึงผลทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมประกอบกัน

2. เตรียมเลิกสูบบุหรี่ : เตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าต้องเลิกสูบบุหรี่ ด้วยเหตุผลต่าง ๆ ที่เราได้พิจารณาแล้ว แล้วพยายามลดการสูบบุหรี่ลงก่อน เช่น เราเคยสูบบุหรี่เมื่อรับประทานอาหารเช้า เราก็หลีกเลี่ยงอาหารเช้าทันทีที่รับประทานอาหารเช้า เป็นต้น เตรียมกิจกรรมอื่น ๆ มาทดแทน เช่น เล่นกีฬา พบปะสนทนากับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว หรือหางานอดิเรกทำ เป็นต้น

3. เลิกสูบบุหรี่ : เมื่อถึงวันที่เรากำหนดไว้ก็ปฏิบัติทันที และกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้เตรียมไว้ล่วงหน้า และสังเกตตัวเองว่าสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจดีขึ้นอย่างไรเมื่อเราไม่สูบบุหรี่ ในระยะแรก ๆ เราอาจมีความทรมานบ้างแต่ถ้าเราอดทนบังคับตนเองได้ เราก็จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

2. แอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ เป็นสารที่มีบทบาทสำคัญมากและเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสังคมในปัจจุบัน ทั้งปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัย และปัญหาสังคมในด้านอื่น ๆ เพราะว่าการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ไม่ผิดกฎหมายและเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ผสมอยู่จะก่อให้เกิดปัญหาที่ต่อเนื่องเมื่อมันเริ่มทำลายบางส่วนของชีวิตผู้ดื่มแล้ว ทั้งยังส่งผลต่อผู้บริโภคที่ไม่ได้ดื่มสุราก็ด้วย จึงมีหน่วยงานหลายหน่วยงานที่ได้ทำหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือผู้ดื่มแอลกอฮอล์จนติด รวมทั้งครอบครัวของเขาเหล่านี้ด้วย เพื่อลดปัญหาอันจะเกิดขึ้นจากแอลกอฮอล์ การนำแอลกอฮอล์มาผสมเป็นเครื่องดื่มนี้ ได้มีมานานกว่า 600 ปีแล้ว เครื่องดื่มเหล่านี้มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์ในปริมาณที่ต่างกันไป และคนเริ่มดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ด้วยเหตุผลที่ต่างกันไป ส่วนใหญ่ดื่มเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด หรือความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน หรือบางคนดื่มเพื่อให้เมาเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ เป็นต้น

แอลกอฮอล์มีหลายชนิด ชนิดที่นำมาเป็นเครื่องดื่มคือ Ethanol ซึ่งเป็นแอลกอฮอล์ชนิดเดียวที่นำมาดื่มได้ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป และถ้าดื่มในปริมาณมากก็จะเป็นพิษต่อร่างกาย ส่วนแอลกอฮอล์ชนิดอื่นนอกเหนือจาก Ethanol นั้น ไม่ว่าจะมีความเข้มข้นเพียงใดก็ตาม ก็เป็นอันตรายต่อร่างกายทั้งสิ้น เช่น Methanol และ Rubbing alcohol ซึ่งใช้เป็นส่วนประกอบของน้ำยาฆ่าเชื้อโรค และน้ำยาโกนหนวด แม้แต่สุดผสมแอลกอฮอล์เหล่านี้เข้าไปก็อาจเป็นอันตรายได้

ปริมาณของ Ethanol alcohol ที่ผสมในเครื่องดื่มจะแตกต่างกันไป มีตั้งแต่ 2 ถึงมากกว่า 58 เปอร์เซ็นต์ แอลกอฮอล์ชนิดนี้ได้จากการหมัก ซึ่งยีสต์จะเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นคาร์บอนมอนนอกไซด์ และแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณของแอลกอฮอล์มากกว่าเบียร์ หรือไวน์ จะทำโดยการกลั่น เช่น เหล้า

แอลกอฮอล์ เป็นสารที่มีพิษต่อร่างกายและจิตใจ และพิษนี้จะเริ่มขึ้นตั้งแต่ดื่มแก้วแรก ซึ่งจะมีผลต่อทั้งบุคลิกภาพ จิตใจ และร่างกายของผู้ดื่ม

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอิทธิพลทำให้ร่างกายตอบสนองต่อแอลกอฮอล์อย่างไร พิษของแอลกอฮอล์สามารถทำให้บุคคลผ่อนคลายและมีอารมณ์ดี แต่มันก็สามารถทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายได้ เพราะการดื่มเป็นเรื่องธรรมดามาก คนส่วนใหญ่จึงมักจะลืมไปว่าแอลกอฮอล์เป็นสาร

เสด็จขึ้นคานหนึ่ง คนส่วนใหญ่ที่ดื่มมักจะไม่ใช่ใจอย่างแท้จริงว่า แอลกอฮอล์ก่อให้เกิดผลแก่เขา
อย่างไรบ้าง

ผลของแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย

สมอง เป็นอวัยวะส่วนแรกที่ได้รับผลกระทบจากแอลกอฮอล์ ที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึก
ผ่อนคลาย และพูดมากกว่าปกติชั่วขณะหนึ่ง อย่างไรก็ตาม แอลกอฮอล์เป็นสารกดประสาท ซึ่งมี
ฤทธิ์ทำให้การทำงานของประสาทส่วนที่สำคัญช้าลง แอลกอฮอล์จะทำให้ระบบประสาทส่วนสมอง
และไขสันหลังทำงานช้าลง อันนี้จะมีผลต่อสมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ ความตั้งใจและความจำ
เมื่อการควบคุมอารมณ์อ่อนแอลงจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ ก็จะทำให้การควบคุมตนเองของบุคคล
นั้นเสียไป เช่น แสดงออกถึงอารมณ์ที่เก็บซ่อนอยู่ลึก ๆ หรือไม่อาจตัดสินใจได้ว่า การกระทำ
ใดที่ก่อให้เกิดอันตราย

แอลกอฮอล์ จะทำให้การตอบสนองของกล้ามเนื้อโดยอัตโนมัติต่อความเจ็บปวด หรือ
อันตรายช้าลง ดังนั้นแอลกอฮอล์จึงมีผลต่อการประสานการทำงานของกล้ามเนื้อ ผู้ที่ดื่มจึงมัก
จะงุ่มง่าม และเคลือบปาก และถ้าดื่มมากขึ้นอีกก็อาจจะทำให้ไม่รู้สึกรู้ตัวได้ และถ้ายังคงดื่มต่อไป
ส่วนของสมองที่ควบคุมการพูด และกล้ามเนื้อตา ก็จะได้รับผลกระทบ การพูดและการมองเห็นก็จะ
เสียไป ผู้ดื่มอาจจะมองเห็นภาพซ้อน ไม่สามารถกะระยะทางได้ หรือไม่สามารรถมองเห็น
ทางด้านข้างได้ เมื่อมองตรงไปข้างหน้า และแอลกอฮอล์ยังเป็นสาเหตุของตาบอดสีในช่วง
เวลาสั้น ๆ อีกด้วย

แอลกอฮอล์ จะมีผลต่อส่วนของสมองในส่วนของประสาทอัตโนมัติ ที่ควบคุมการหายใจ
และการเต้นของหัวใจ และถ้าแอลกอฮอล์ส่งผลต่อระบบส่วนนี้มากจะทำให้หยุดหายใจและหัวใจ
หยุดทำงาน ซึ่งจะทำให้เสียชีวิตจากพิษของแอลกอฮอล์ การดื่มจึงเป็นการทำให้มีโอกาส
เสี่ยงสูงต่อการเสียชีวิต จากพิษของแอลกอฮอล์

ตามปกติ บุคคลที่ดื่มมักจะเมาจนไม่สามารถจะดื่มได้ต่อไปอีกจนมีปริมาณของแอลกอฮอล์มากพอที่จะทำให้เสียชีวิต อย่างไรก็ตาม ถ้าดื่มในปริมาณมาก ๆ อย่างรวดเร็วในช่วงเวลาอันสั้น ๆ ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้

ผู้ที่ดื่มอย่างหนัก จะมีช่วงเวลาหนึ่งที่ไม่สามารถจะทำอะไรได้ ทั้งพฤติกรรมของตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ที่ดื่มอย่างหนักมักจะตื่นขึ้นพร้อมกับความสงสัยว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ในขณะที่เรารู้สึกว่าเมาจนทำอะไรไม่ได้เลย

เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่กระแสเลือด จนทำให้หลอดเลือดขยายตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณใบหน้ามากขึ้น ซึ่งทำให้รู้สึกว่าร้อนที่ใบหน้า หน้าแดง ตาแดง แต่ในขณะที่เด็วกันอุณหภูมิภายในร่างกายจะลดต่ำลง เพราะการที่เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังมากขึ้นนั้น ทำให้ความร้อนของร่างกายออกสู่ภายนอก ดังนั้น การดื่มเพื่อให้เกิดความอบอุ่นในขณะที่อากาศหนาวเย็นจึงไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริงแล้ว การดื่มในเวลาอากาศหนาวเย็นจะเป็นอันตรายมาก

แอลกอฮอล์จะยับยั้งการทำงานของฮอร์โมนที่ควบคุมการสร้างน้ำปัสสาวะ ให้เป็นไปตามปริมาณที่พอเหมาะ เมื่อการทำงานของฮอร์โมนนี้หยุดไป การสร้างปัสสาวะก็จะถูกสร้างอยู่ตลอดเวลา ผลที่เกิดขึ้นก็คือปริมาณของของเหลวในร่างกายลดลง ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ แต่ก็ยังสูญเสียของเหลวในร่างกายที่จำเป็นสำหรับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

การวัดระดับของพิษของแอลกอฮอล์

ระดับของพิษของแอลกอฮอล์ วัดได้โดยปริมาณของแอลกอฮอล์ในเลือด (Blood Alcohol Content : BAC) ซึ่งหมายถึงการวัดจำนวน Ethanol Alcohol เป็นมิลลิกรัมในเลือด 1 มิลลิลิตร ซึ่งวัดออกมาในรูปของเปอร์เซ็นต์ของเลือดทั้งหมด ค่าของ BAC ยิ่งสูงมากเท่าใด ก็จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้นมากขึ้นเท่านั้น

ค่า BAC 0.1% หมายความว่า 0.001 หรือ 1/1000 ของเลือดคือแอลกอฮอล์ ค่า BAC 0.1% จะทำให้การควบคุมกล้ามเนื้อในการมีปฏิกิริยาตอบสนองช้าลง และส่งผลต่อ

ความสามารถในการตัดสินใจของบุคคลนั้นด้วย ค่า BAC 0.1% อาจเกิดขึ้นจากการที่บุคคลที่มีน้ำหนักตัวประมาณ 60 กิโลกรัม ดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 3 ออนซ์ ในเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น ซึ่งหมายถึงวิสกี้ประมาณ 3-4 แก้ว หรือไวน์ 3-4 แก้ว หรือเบียร์ 4-5 ขวด แผนภูมิข้างล่างนี้ แสดงผลของแอลกอฮอล์ในระดับต่าง ๆ

ระดับของแอลกอฮอล์

ผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจ

ในเลือด (BAC %)

- | | |
|-----|--|
| 0.1 | <ul style="list-style-type: none"> - ความคิด การตัดสินใจช้าลง ยับยั้งการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ และการกระทำต่าง ๆ ทำให้การรับรู้ และตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ช้าลง - พูดมากขึ้น - กระตุ้นให้เกิดความกล้าอย่างบ้าบิ่น ทำอะไรโหดไม่ได้ตรง |
| 0.2 | <ul style="list-style-type: none"> - ยับยั้งการคิดอย่างกระจ่างชัดเจน ทำลายความจำ การเคลื่อนไหวช้าลง - กระตุ้นให้เกิดอารมณ์บางอย่าง เช่น โกรธ ดิ้นเต้น - ทำให้เสียความสมดุลในการทรงตัว การเดิน (เดินเซไปเซมา) |
| 0.3 | <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้การทำงานของอวัยวะ รับความรู้สึกทั้งหมดเสียไป พูดไม่ชัด มองเห็นภาพซ้อน การคาดคะเนระยะทางเสียไป - มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรวดเร็ว |
| 0.4 | <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบประสาท และจิตใจลดลงอย่างรุนแรง |

ระดับของแอลกอฮอล์ผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจในเลือด (BAC %)

- การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายหมดไป
 - อาเจียนและถ่ายปัสสาวะโดยควบคุมไม่ได้
 - อาจหมดสติ
- 0.5
- โดยทั่วไปจะทำให้หมดสติ
 - ความดันโลหิต การหายใจและการเต้นของหัวใจลดลงอย่างมาก
 - การทำงานของสมองเสียไป
- มากกว่า 0.5
- เสียชีวิต

การป้องกัน

1. สร้างนิสัยการดื่มและค่านิยมที่ถูกต้องทางสังคมเกี่ยวกับการดื่มสุรา
2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการงดดื่มสุรา
3. เผยแพร่ข้อความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากสุรา

ยาและสารเสพติดที่มีลักษณะ

ยา (Drugs) คือ สารประกอบทางเคมีที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือจิตใจ หรือทั้งสองอย่าง ยาเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งการกิน การสูดดม การทาทางผิวหนังและการฉีด ยาที่ใช้ในทางการแพทย์จัดเป็นยาประเภทหนึ่ง ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการรักษาหรือการป้องกันการเจ็บป่วย ยาในลักษณะนี้เรียกว่า Medicines จุดมุ่งหมายของการใช้ยา

นอกเหนือจากการป้องกันและการรักษาอาการเจ็บป่วยนั้น เป็นการใช้ยาผิด (Drugs abuse) ซึ่งโดยทั่วไปผู้ใช้จะพยายามหายาบางชนิดมาเพื่อช่วยให้จิตใจสบายขึ้น ยาที่ทำให้เกิดความรู้สึกกระตือรือร้นขึ้นเรียกว่า Psychoactive drug หลังจากใช้ยาประเภทนี้ไปชั่วระยะหนึ่งก็จะติดเป็นนิสัย และการที่ต้องใช้ยาเป็นประจำก็เพราะติดยาแล้ว

มียาต่าง ๆ มากมายที่ถูกนำมาใช้อย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งเราสามารถจัดกลุ่มของยาที่เป็นสารเสพติดเหล่านี้ได้ดังนี้ คือ

1. ยากระตุ้นประสาท (Stimulants) ได้แก่ แอมเฟตตามีน โคเคน
2. ยากดประสาท (Depressants) ได้แก่ บาร์บิตูเรท ยาระงับประสาท
3. ยาหลอนประสาท (Hallucinogens) เช่น LSD (Lysergic acid Diethylamide PCP, Peyote, Psilocybin
4. กัญชา (Marijuana)
5. สารเสพติดร้ายแรง (Narcotics) ได้แก่
 - Codeine
 - มึน
 - มอร์ฟีน
 - เฮโรอีน

การใช้ยานาน ๆ การใช้ยาโดยไม่เข้าใจ การใช้ยาเพราะทดลอง และเชื่อคนอื่น เป็นทางนำไปสู่การติดยา ซึ่งระยะของการติดยาจะมีลำดับขั้น ดังนี้

- ระยะทดลอง - ผู้ใช้มีความอยากรู้อยากเห็นว่าผลของการใช้ยาจะเป็นอย่างไร และคิดว่า จะใช้เพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งแล้วก็จะเลิก

- ใช้เป็นครั้งคราว - ผู้ใช้จะใช้ยาในบางโอกาส เช่น ในงานสังคมหรือเพื่อให้เพื่อนยอมรับหรือ เพื่อแสดงว่าไม่ได้ตกเป็นทาสของยา
- ใช้เป็นประจำ - ใช้ยาเพื่อให้เกิดความรู้สึกตามฤทธิ์ของยา เริ่มใช้ยาเมื่ออยู่ตามลำพัง การติดยาทางด้านจิตใจก็จะเกิดขึ้น แม้ว่าผู้จะใช้จะปฏิเสธว่าไม่ติดยา ยา จะรบกวนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
- ติดยา - ผู้ใช้จะใช้ยาคิดต่อกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายจากการหยุดยา ในระยะนี้จะกระทำทุกอย่างแม้แต่การขโมยเพื่อให้ได้เงินมา ซื้อยาให้มากขึ้นตามที่ร่างกายต้องการ การหยุดยาอาจทำได้สำเร็จภายหลัง การดูแลรักษาของแพทย์

แนวทางการแก้ปัญหายาและสารเสพติด

ปัญหาการใช้ยาผิดกฎหมาย และการติดยาโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นนับเป็นปัญหาที่สำคัญมากของสังคมปัจจุบัน แต่การตัดสินใจที่จะใช้หรือหลีกเลี่ยงการใช้ยานั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การให้การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้จะช่วยให้คนตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องได้มากขึ้น การเข้าใจถึงอาการของการใช้ยาผิดตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในการที่จะช่วยให้บุคคลนั้น แก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้ยาผิดและการติดยา ในปัจจุบัน มีวิธีการรักษาการติดยาหลายวิธี ที่ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตาม จะประสบความสำเร็จก็ต่อเมื่อผู้ติดยามีความต้องการและตั้งใจอย่างจริงจังที่จะเลิกยา

ในการควบคุมปัญหาการใช้ยาในทางที่ไม่ถูกต้องและการติดยาโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น มีวิธีการดังนี้

1. การป้องกันการใช้อาในทางที่ไม่ถูกต้อง

การป้องกัน เป็นวิธีการที่ดีที่สุดของการควบคุมปัญหาการใช้ยาในทางที่ไม่ถูกต้อง การเลือกคบเพื่อน และการเลือกกิจกรรมทางสังคม อย่างเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นไม่เข้าไป

เกี่ยวข้องกับการใช้ยา และลดปัญหาแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน การที่มียาอยู่ เช่น เพื่อนใช้ยู่ หรือการที่สามารถหาสมาาได้อย่างง่าย ๆ เป็นการกระตุ้นให้อายากทดลอง ถ้าเราไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับตัวช ก็ไม่มีความรู้สึกอายากลอง ถ้าต้องการรู้เรื่องเกี่ยวกับยาควรศึกษาทางวิชาการ โดยวิธีการอื่นที่ไม่ใช่ทดลองด้วยตนเอง เพราะเป็นการเสี่ยงเกินไปต่อการติดยา

ให้สัญญากับตนเองหรือกับเพื่อนสนิท หรือกับคนรักว่าเราจะไม่ใช้ยาในทางที่ไม่ถูกต้อง พลังจากกลุ่มเพื่อควรจะเป็นไปในทางบวก เช่น ร่วมกันสร้างสรรค์กิจกรรมทางสังคม เพื่อช่วยให้พ้นจากภาวะเสี่ยงในการใช้ยาอย่างไม่ถูกต้อง การหากิจกรรมที่น่าสนใจทำ เมื่อมีความเครียดควรหาวิธีลดความเครียดตามวิถีทางที่เหมาะสม ไม่ใช่การใช้ยา ซึ่งจะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงจากการใช้ยาในทางที่ผิดและการติดยาได้

2. การป้องกันโดยกฎหมาย

เพราะว่าอันตรายอันเกิดจากการใช้ยาอย่างไม่ถูกต้อง และผิดกฎหมายนั้น เกิดขึ้นแก่ทั้งบุคคลและสังคมโดยรวม รัฐจึงได้ออกกฎหมายเพื่อป้องกันอันตรายแก่สาธารณชน กฎหมายในสังคมไทยเกี่ยวกับเรื่องนี้มีจุดมุ่งหมายหลัก 2 ประการ คือ ป้องกันและปราบปราม ซึ่งเน้นที่การป้องกันมากกว่าการปราบปราม อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้ให้ความเห็นว่า การที่ปัญหาการใช้ยาผิดกฎหมายยังเป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน และมีแนวโน้มว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ นั้น สาเหตุประการหนึ่งอาจเนื่องมาจากบทลงโทษทางกฎหมายเกี่ยวกับเรื่องนี้ยังไม่รุนแรง ประกอบกับการลักลอบค้ายา สามารถทำเงินรายได้สูงมาก จึงมีการใช้ยาอย่างผิดกฎหมายกันมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ดังได้กล่าวแล้วว่า สถาบันครอบครัวมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ในการแก้ปัญหานี้ก็เช่นเดียวกัน ครอบครัวมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการป้องกันปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิด และการติดยา ของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะสมาชิกที่เป็นวัยรุ่น การให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อ แม่ ลูก จะเป็นสายใยสำคัญของการป้องกันปัญหานี้

การเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน

การเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบันได้แก่ โรคมะเร็ง โรคของระบบหัวใจ และ หลอดเลือด และความผิดปกติอื่น ๆ

1. โรคมะเร็ง (Cancer)

โรคมะเร็ง หมายถึงโรคที่มีลักษณะเฉพาะคือ การที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมการเจริญเติบโต และการแพร่กระจายของเซลล์ได้ มะเร็งเกิดขึ้นได้กับอวัยวะต่าง ๆ ที่ในร่างกาย และเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย แม้ว่ามะเร็งจะเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตมนุษย์เป็นจำนวนมาก แต่วิทยาการทางการแพทย์ในปัจจุบันสามารถรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งให้หายเป็นปกติได้ถึงหนึ่งในสามของผู้ป่วยโรคมะเร็งทั้งหมด และการรักษาจะได้ผลดีมากในผู้ป่วยมะเร็งในระยะเริ่มแรก หรือเมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม จากการรวบรวมสถิติเกี่ยวกับโรคมะเร็งที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้ทำไว้ตั้งแต่ พ.ศ. 2514 จนถึงปัจจุบัน (วรรณโรจน์โพธิ์, 2534:43) ได้ยืนยันว่าคนไทยเป็นโรคมะเร็งกันมากขึ้น และอัตราการตายด้วยโรคมะเร็งก็สูงขึ้นด้วยเช่นกัน ขณะนี้คนไทยตายด้วยโรคมะเร็งเป็นอันดับสาม รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ มะเร็งจึงเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญของสังคมปัจจุบัน

มะเร็ง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เซลล์มะเร็งชนิดไม่ร้ายแรง เรียกว่า Benign Tumor เป็นก้อนเนื้อที่เกิดจากการรวมตัวของเซลล์ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และ เซลล์มะเร็งชนิดร้ายแรง ที่เรียกว่า Malignant Tumor ซึ่งเป็นเซลล์ที่แย่งอาหารจากเซลล์ปกติ ทำให้เซลล์ของร่างกายขาดอาหาร และเซลล์มะเร็งชนิดนี้ยังแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย โดยทางกระแสเลือด และระบบน้ำเหลือง ทำให้เกิดเซลล์มะเร็งของอวัยวะที่มันแพร่กระจายไป กระบวนการที่เซลล์มะเร็งแพร่กระจายไป และเกิดมะเร็งที่อวัยวะอื่นนี้ เรียกว่า Metastasis

สาเหตุของโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงสาเหตุเดียว และสาเหตุที่แท้จริงของโรคมะเร็งก็ยังไม่เป็นที่ยืนยันแน่ชัด แต่อาจกล่าวได้ว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่เป็สาเหตุของมะเร็ง และมะเร็งบางชนิดเกิดจากสาเหตุหลายสาเหตุร่วมกัน จากการศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของโรคมะเร็ง สามารถประมวลสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ดังนี้

1. พันธุกรรม ยังไม่มีหลักฐานยืนยันในเรื่องนี้ แต่จากการศึกษาประวัติของผู้ป่วยโรคมะเร็ง พบว่าผู้ป่วยบางคนป่วยเป็นโรคมะเร็งชนิดเดียวกับบุคคลในครอบครัว หรือบรรพบุรุษ ทำให้มีแนวโน้มที่จะเชื่อได้ว่า สาเหตุประการหนึ่งของโรคมะเร็ง คือพันธุกรรม

2. เกิดจากสารก่อมะเร็ง (Carcinogens) หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมที่อาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้ สารก่อมะเร็งมีหลายชนิด ได้แก่

(ก) สารเคมี เป็นปัจจัยที่นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าทำให้เกิดมะเร็งได้มากที่สุด และสารเคมีที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในคนได้มากที่สุด คือสารเคมีในควันบุหรี่ คือ นิโคติน ซึ่งเป็สาเหตุของโรคมะเร็งในปอดมากที่สุด และยังเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ และช่องปาก อีกด้วย

สารอัลฟาทอกซิน ที่พบในเชื้อราที่ปะปนอยู่ในอาหารบางชนิด เช่น ถั่วลิสง โดยเฉพาะถั่วลิสงปน พริกแห้ง กุ้งแห้ง อาหารค้างคิน ข้าวเหนียวหนึ่งที่ค้างไว้หลาย ๆ วัน อาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ

สารเคมีที่ใช้เป็นสีผสมอาหารที่ไม่ใช่สีธรรมชาติ โดยเฉพาะสีย้อมผ้าที่นำมาใช้เป็นสีผสมอาหาร ก็เป็นสารก่อมะเร็งเช่นกัน

ดินประสีว ที่ใช้สำหรับถนอมอาหาร เมื่อผสมลงในอาหารบางชนิดโดยเฉพาะ พวกปลา จะกลายเป็นสารพิษ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้ อาหารที่มีดินประสีว เป็นองค์ประกอบในปริมาณค่อนข้างสูง ได้แก่ ปลาร้า แหนม หมูยอ ไส้กรอก กุ้งแห้ง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เป็นต้น

สารเคมีที่ใช้ในการเกษตร โดยเฉพาะยาฆ่าแมลง มีสารก่อมะเร็งอยู่มาก
อาหารที่ปิ้งหรือย่างจนเกรียม อาหารประเภทรมควัน จะมีสารเคมีบางชนิด
ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

ส่วนผสมของยาและเครื่องสำอางบางชนิด มีสารก่อมะเร็งอยู่
ฝุ่นละอองในอากาศ ก๊าซพิษ เช่น คาร์บอนมอนนอกไซด์ ที่เกิดจากการเผา
ไหม้ ของเครื่องยนต์ ก็เป็นสารก่อมะเร็งด้วยเช่นกัน

(ข) สิ่งที่มีชีวิตและเชื้อโรคบางชนิด เช่น เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบ
อาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ หรือพยาธิใบไม้ในตับ ก็อาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ
โดยเฉพาะท่อน้ำดีในตับ ได้

(ค) รังสีต่าง ๆ เช่น รังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดด เป็นสาเหตุของโรค
มะเร็งผิวหนัง

มะเร็งชนิดต่าง ๆ

มะเร็งเกิดขึ้นได้กับเนื้อเยื่อ และอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย มะเร็งที่พบได้มากในวัย
หนุ่มสาว ได้แก่

(1) มะเร็งเต้านม (Breast Cancer)

มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุการตายของผู้หญิงจำนวนมากในแต่ละปี มะเร็งเต้านมพบ
ได้ประมาณ 1 ใน 5 ของมะเร็งที่เกิดในผู้หญิงทั้งหมด และผู้หญิงที่อายุมากกว่า 40 ปี มีอัตรา
เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งชนิดนี้สูงมาก การตรวจพบในระยะแรกจะสามารถรักษาให้หายได้ ดังนั้น
ผู้หญิงทุกคนจึงควรตรวจเต้านมของตนเอง เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติหรือไม่ การตรวจเต้านมด้วย
ตนเองจะทำให้พบว่า มีก้อนผิดปกติในเต้านมหรือไม่ และเมื่อพบความผิดปกติจะต้องไปพบแพทย์
เพื่อรับการตรวจทันที แพทย์จะตรวจเพื่อค้นหาตำแหน่งและลักษณะของก้อนเนื้อที่ผิดปกตินั้น และถ้า
ตรวจพบว่าเป็นเซลล์มะเร็งก็จะผ่าตัดเอาเต้านมออก

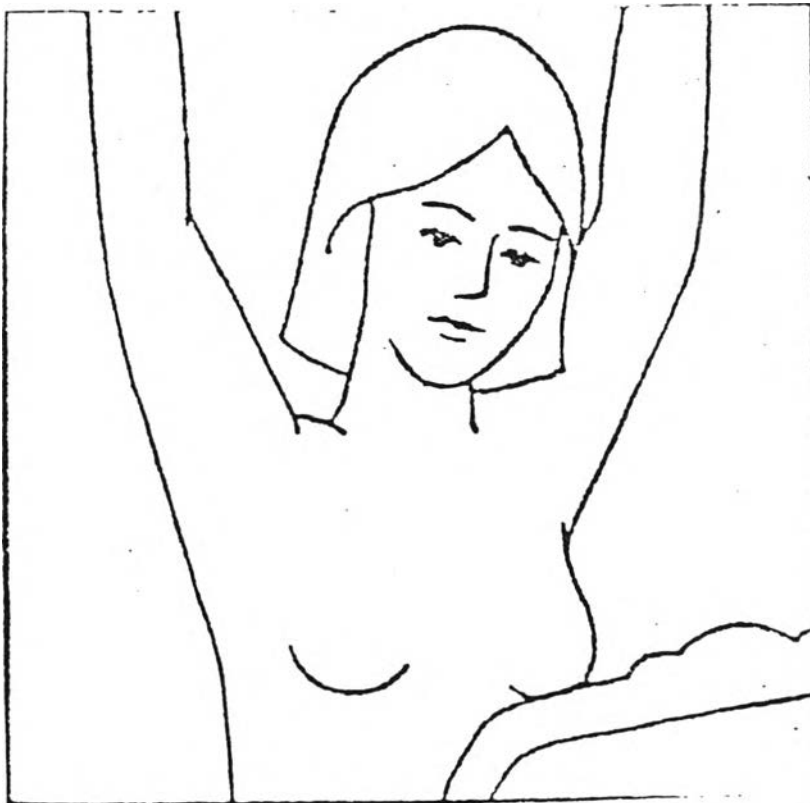
การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เพื่อค้นหาความผิดปกติหรือมีก้อนเนื้อในเต้านมหรือไม่ ซึ่งเป็น การตรวจมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรก สามารถกระทำตัวเองโดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

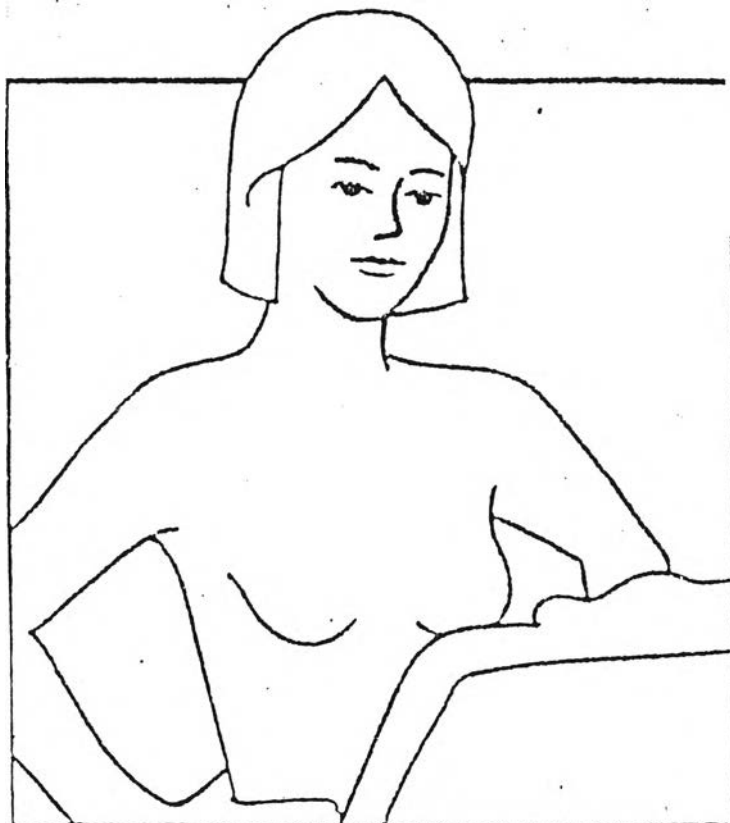
ขั้นที่ 1 ในขณะที่อาบน้ำ ใช้นิ้วมือทั้งหมดที่อยู่ในลักษณะแบมือคลำเบา ๆ ที่ทุก ๆ ส่วน ของเต้านมแต่ละข้าง โดยใช้มือขวาคลำเต้านมข้างซ้าย และใช้มือซ้ายคลำเต้านมข้างขวา โคนอกแขนข้างเดียวกับเต้านมที่ถูกคลำไว้ด้านหลังศีรษะ (ดังรูป) ในการคลำตรวจว่ามี ก้อนเนื้อโตแข็ง หรือสิ่งผิดปกติใด ๆ หรือไม่



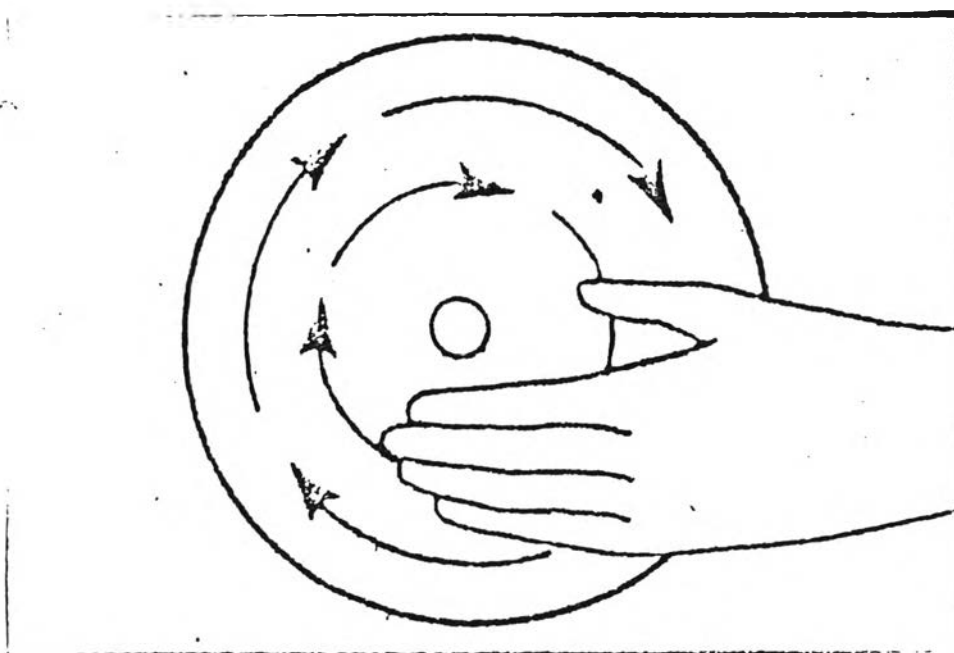
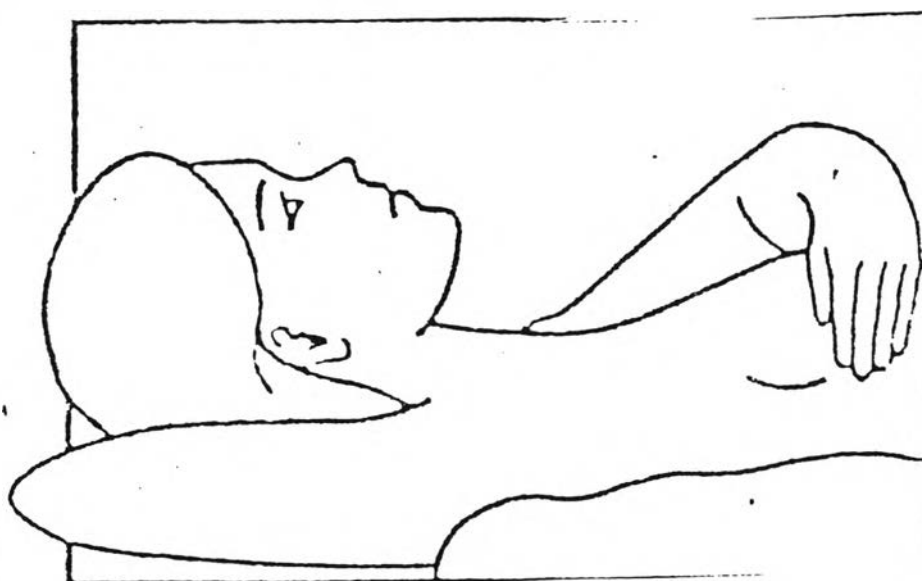
ขั้นที่ 2 ยืนหน้ากระจก ตรวจสอบเต้านมแต่ละข้าง โดยยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ มองดูเต้านมแต่ละข้างอย่างละเอียดว่ามี การเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง การบวม สีของผิวหนัง เปลี่ยนแปลง หรือมีการเปลี่ยนแปลงที่หัวนมที่ผิดปกติหรือไม่ (ดังรูป)



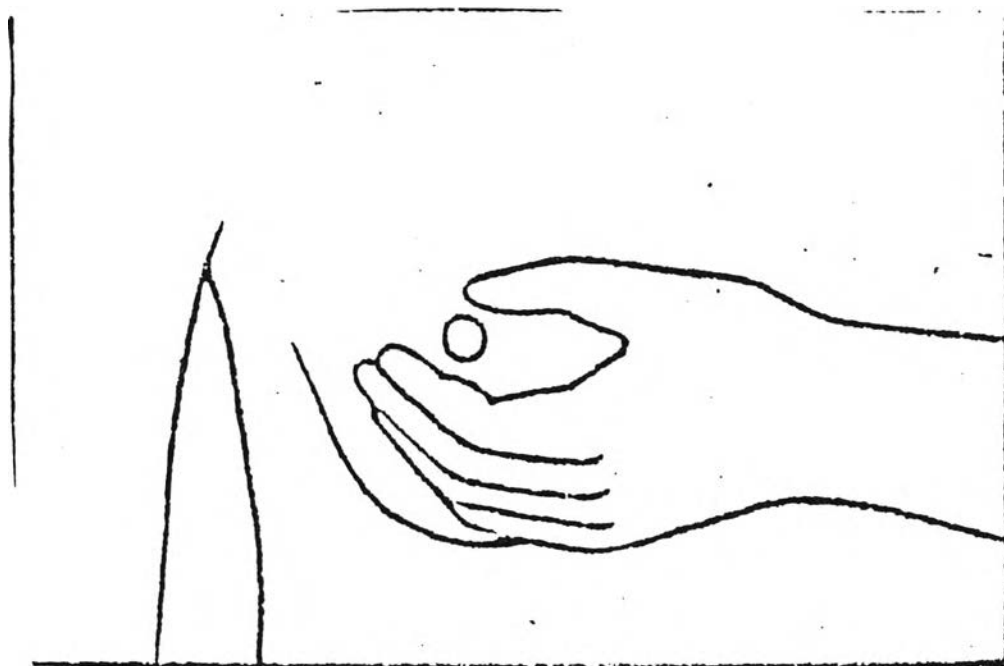
ต่อไปใช้มือเท้าสะเอว หรือวางไว้ที่สะโพกทั้ง 2 ข้าง แล้วกดเบา ๆ เพื่อ
การอุ่นตัว โค้งงอ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก แล้วตรวจสอบเช่นเดียวกันอย่างละเอียดอีกครั้ง
(ตั้งรูป)



ขั้นที่ 3 ทำนอนหงายราบกับพื้น ใช้หมอนรองใต้ไหล่ขวา ใช้มือขวาหนุนรองศีรษะ ใช้มือซ้ายโดยใช้นิ้วทั้ง 5 นิ้ว ในลักษณะแบมือคลำและกดเบา ๆ โดยคลำเป็นวงกลมรอบ ๆ ในลักษณะการหมุนของเข็มนาฬิกา โดยเริ่มจากส่วนนอกสุดของเต้านม แล้วคลำเป็นวงกลมเข้าหาหัวนม โดยคลำว่าทุก ๆ ส่วนของเต้านมเป็นปกติหรือไม่ มีก้อนไตแข็งในเนื้อเต้านมหรือไม่ เมื่อตรวจข้างขวาแล้ว ปฏิบัติเช่นเดียวกันในการตรวจเต้านมข้างซ้าย (ดังรูป)



ขั้นที่ 4 ขั้นสุดท้ายตรวจหัตถมแต่ละข้างโดยใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้บีบเบา ๆ ที่หัตถมแต่ละข้าง ถ้าพบว่ามีช่องเหลวออกมาจากหัตถม ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที (ดังรูป)



(2) มะเร็งปอด (Lung Cancer)

แม้ว่าเราไม่อาจกล่าวได้อย่างแน่ชัดว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด แต่โรคมะเร็งปอดนี้สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ โดยพบว่า ร้อยละ 80-85 ของผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดนี้ เป็นผู้สูบบุหรี่ และในปัจจุบันพบว่า โรคมะเร็งปอดในผู้หญิงได้เข้ามาแทนที่โรคมะเร็งเต้านม ในการเป็นสาเหตุการตายจากมะเร็งในผู้หญิง อาการในระยะเริ่มแรกของโรคมะเร็งปอด คืออาการไอแห้ง ๆ หายใจสั้นสั้น เจ็บหน้าอก และไอมีเสมหะ เป็น

มูก หรือเป็นเลือด และถ้าโรคงังคงดำเนินต่อไปผู้ป่วยจะมีน้ำหนักตัวลดลง อ่อนเพลีย มะเร็งปอดสามารถรักษาให้หายได้เฉพาะในระยะเริ่มแรก โดยการผ่าตัดเอาก่อนเนื้องอกมะเร็งออกเท่านั้น และมะเร็งชนิดนี้มีโอกาสเป็นอันตรายมากกว่ามะเร็งชนิดอื่น ๆ เพราะจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ เลย ในระยะเริ่มแรก แต่จะปรากฏอาการเมื่อโรคมะเร็งเข้าสู่ระยะหลัง ๆ หรือมีการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งแล้ว

(3) มะเร็งผิวหนัง (Skin Cancer)

มะเร็งผิวหนังมี 3 ประเภท

- ประเภทที่หนึ่ง เป็นก้อนเนื้อที่โตเพียงเล็กน้อยและอาจแพร่กระจายไปบริเวณรอบ ๆ แต่ไม่สามารถแพร่กระจายในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้ มะเร็งประเภทนี้รักษาได้โดยง่าย
- ประเภทที่สอง สามารถแพร่กระจายในส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย
- ประเภทที่สาม เป็นประเภทที่ร้ายแรงที่สุดเรียกว่า Malignant Melanoma ตามปกติจะเริ่มเป็นหูดสีดำ ๆ ขึ้นก่อน และแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย อย่างรวดเร็ว

มะเร็งผิวหนังส่วนใหญ่เกิดจากการที่ได้รับแสงแดดอยู่เป็นเวลานาน ๆ บุคคลที่มีผิวขาวจะมีโอกาสเป็นมะเร็งผิวหนังได้มากกว่าคนผิวดำหรือผิวดำ อัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็งผิวหนังจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นและระยะเวลาที่สัมผัสกับแสงแดด

การตรวจมะเร็งระยะเริ่มต้น

มะเร็งหลายชนิดสามารถรักษาให้หายได้ ถ้าตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก และ การตรวจมะเร็งบางชนิดสามารถตรวจได้ด้วยตนเอง สมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา

ได้ระบุนอาการเตือนของโรคมะเร็งไว้ 7 ประการ ด้วยกัน เพื่อเป็นแนวทางในการสังเกต ความผิดปกติ และการตรวจร่างกายด้วยตนเองเพื่อป้องกัน และให้สามารถตรวจพบมะเร็งตั้งแต่ ระยะเริ่มแรกได้ อย่างไรก็ตาม การพบอาการเตือนที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ได้หมายความว่า เป็น โรคมะเร็งแล้ว แต่เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า อาจมีปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจาก แพทย์ ดังนั้น ถ้าเราหมั่นตรวจร่างกายด้วยตนเอง สังเกตจากอาการผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้น และปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จะเป็นการช่วยตนเองในการป้องกันการเจ็บป่วยได้มาก

อาการเตือนของโรคมะเร็ง

1. มีการเปลี่ยนแปลงในระบบการขับถ่ายหรือลักษณะนิสัยการขับถ่ายปัสสาวะ
2. มีการเจ็บคอซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้
3. มีเลือดออกผิดปกติ หรือมีของเหลวที่ผิดปกติออกจากร่างกาย
4. มีการแข็งตัวของเนื้อเยื่อเป็นไตแข็ง ๆ หรือมีก้อนเนื้อบริเวณเต้านมหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย
5. มีความผิดปกติในระบบย่อยอาหาร หรือกลืนอาหารลำบาก
6. หูดหรือไฝ เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ (เช่น ขนาดโตขึ้น ผิวหนังหนาขึ้น สีคล้ำลง เปื้อนเด่น)
7. มีอาการไอแห้ง ๆ หรือเสียงแหบเรื้อรัง

เมื่อพบว่ามีอาการเตือนของมะเร็งลักษณะใดลักษณะหนึ่ง แพทย์จะทำการตรวจวินิจฉัย ให้แน่นอน โดยวิธีการทางการแพทย์ที่เรียกว่า Biopsy ซึ่งเป็นวิธีการตรวจสอบโดย การตัดเอาตัวอย่างเนื้อเยื่อจากร่างกายส่วนที่สงสัยว่าจะเป็นมะเร็ง ไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ เพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้ มีการตรวจที่ช่วยยืนยันการวินิจฉัยโรคมะเร็ง คือการ ตรวจเลือด การ x-ray เพื่อตรวจดูก้อนเนื้อ เป็นต้น

การลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

บุคคลบางคนอาจมีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งได้มากกว่าคนอื่น จากปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งบางอย่าง เช่น อายุ ประวัติครอบครัว นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่เราสามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ได้ เช่น อาหาร และการใช้สารก่อมะเร็งที่เราารู้อยู่แล้ว แนวทางข้างล่างนี้จะช่วยลดโอกาสของการเป็นโรคมะเร็งให้น้อยลง

1. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ทุกรูปแบบ เพราะมีข้อยืนยันอย่างแน่ชัดว่า มะเร็งปอด สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่
2. จำกัดปริมาณของแอลกอฮอล์ การดื่มสุราอย่างหนักจะเป็นการเพิ่มอัตราการเสี่ยง ของการเกิดมะเร็งปาก ลำคอ หลอดลม กระเพาะอาหาร และตับ ให้มากขึ้น
3. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าต่อร่างกาย ประมาณ 4 ใน 10 ของผู้ป่วยที่ตายด้วยโรคมะเร็ง พบว่ามีส่วนสัมพันธ์กับอาหาร อาหารที่มีไขมันต่ำ มีกากมาก จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ พยายามรับประทานอาหารผักสด และผลไม้สดให้มากขึ้น ลดปริมาณของไขมัน ไข่ และอาหารที่ปรุงโดยวิธีรมควันให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็งผสมอยู่
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดเป็นเวลานาน ๆ การอาบแดดจะเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนังได้ ถ้าจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งนาน ๆ ต้องหาสิ่งปกกั้นหรือปิดบังแสงแดด เพื่อให้ผิวหนังสัมผัสกับแสงแดดน้อยลง
5. รับรู้เกี่ยวกับสารก่อมะเร็งชนิดต่าง ๆ รวมทั้งที่ค้นพบใหม่ ๆ ด้วย และพยายามหลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็งให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถกระทำได้
6. สนใจร่างกายของตนเอง เรียนรู้เกี่ยวกับอาการเตือนของโรคมะเร็ง ไปพบแพทย์ทันทีที่ตรวจพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น จากการตรวจร่างกายด้วยตนเอง (ตามคำแนะนำที่ได้เสนอไปแล้ว) การตรวจพบในระยะแรก เป็นสิ่งที่มีสำคัญมากต่อการรักษาโรคมะเร็งเกือบทุกชนิด

2. โรคของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Diseases)

โรคของระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นโรคของหัวใจและหลอดเลือด เมื่อหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในสภาวะปกติ ก็จะสามารถส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามปกติ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี แต่ในบางครั้งระบบการไหลเวียนของเลือดไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เลือดก็ไม่อาจไหลผ่านหลอดเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรงตามมา บางคนมีโรคของระบบหัวใจมาแต่กำเนิด แต่โรคของระบบหัวใจส่วนใหญ่ต้องใช้เวลานานในการดำเนินของโรค จนกว่าจะแสดงอาการของโรคให้เห็นปรากฏ และในปัจจุบันเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเสียชีวิตของประชาชน

โรคของระบบหัวใจและหลอดเลือดที่สำคัญมีดังนี้

1. ความดันโลหิตสูง (Hypertension)

ในภาวะปกติ หลอดเลือดจะเรียบและขยายตัวและหดตัวได้ หลอดเลือดจะขยายตัวและหดตัวในขณะที่หัวใจบีบเลือดผ่านไปตามหลอดเลือดนั้น แรงที่เลือดกระทบกับผนังของหลอดเลือดในขณะที่ถูกบีบให้ไหลผ่านหลอดเลือดไปนั้น เรียกว่า ความดันโลหิต (Blood Pressure) และภาวะที่ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ เรียกว่า ความดันโลหิตสูง (Hypertension)

ความดันโลหิตสูง เป็นภาวะการเจ็บป่วยที่พบได้มากในปัจจุบัน ประมาณว่าพบได้ 1 ใน 5 ของประชากร การเกิดภาวะความดันโลหิตสูงเป็นผลมาจากการที่หลอดเลือดมีขนาดเล็กลง ซึ่งทำให้หัวใจต้องเต้นแรงขึ้นเพื่อบีบเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ แรงดันเลือดที่เพิ่มขึ้นนี้จะทำลายหัวใจ และหลอดเลือดได้

สาเหตุที่แท้จริงของความดันโลหิตสูง ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่มีสาเหตุที่เชื่อมโยงกับปัจจัยต่าง ๆ หลายอย่างได้แก่ การที่ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ รับประทานอาหารเค็มจัดเป็นประจำ การสูบบุหรี่ และประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวที่

เกี่ยวกับโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะความดันโลหิตสูง บุคคลที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ ตั้งแต่อายุยังน้อย หรือในวัยรุ่น จะมีอัตราการเสี่ยงสูงมากต่อการมีความดันโลหิตสูงในช่วงวัยกลางคน

คนจำนวนมาก ไม่ทราบว่าตนอยู่ในภาวะความดันโลหิตสูง เพราะว่าแทบจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ เลย จนกระทั่งความดันโลหิตของบุคคลนั้นเพิ่มขึ้นในระดับสูงมาก เพราะว่าโรคนี้ไม่มีอาการแสดงให้เห็น เราจึงเรียกว่า เพชรฆาตเงียบ คนส่วนใหญ่จะทราบว่าตนตกอยู่ในภาวะความดันโลหิตสูงก็ต่อเมื่อไปตรวจร่างกาย หรือเริ่มพบอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว ความดันโลหิตสูงอาจก่อให้เกิดอันตรายอย่างมาก คืออาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ โดยเฉพาะเมื่อได้รับสารบางอย่างที่กระตุ้นให้ความดันโลหิตสูงมากขึ้น เช่น สุรา บุหรี่ อย่างไรก็ตาม เราสามารถควบคุมภาวะความเจ็บป่วยนี้ได้โดยใช้ยาภายใต้การดูแลของแพทย์ แต่วิธีการที่ดีที่สุดในการลดอัตราเสี่ยงจากการเกิดความดันโลหิต ก็คือ การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น สุรา บุหรี่ สามารถเผชิญและลดความเครียดได้โดยวิธีการที่เหมาะสม เป็นต้น

2. โรคของหลอดเลือดแดง

ภาวะที่หลอดเลือดแดงแข็งและมีความยืดหยุ่นน้อย เรียกว่า Arteriosclerosis ในภาวะนี้เกิดจากการที่มีแคลเซียมไปจับที่ผนังของหลอดเลือดแดง ทำให้เลือดไหลผ่านหลอดเลือดที่มีความแข็งนี้ ได้ในปริมาณที่น้อยกว่าปกติ หรือไหลผ่านได้ลำบาก เพราะว่าผนังของหลอดเลือดหนากว่าปกติ จึงทำให้หลอดเลือดแคบลง ภาวะที่หลอดเลือดแดงแข็งนี้ ทำให้น้ำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ช้าลง หลอดเลือดแดงที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองและบริเวณขาทั้งสองข้าง จะได้รับผลกระทบมากที่สุด บุคคลที่มีหลอดเลือดแดงแข็ง จะมีอาการเริ่มแรกคือ เจ็บปวดบริเวณขาและเท้า โดยเฉพาะระหว่างการออกกำลังกายที่ขาและเท้า เช่น ในขณะที่ขึ้น เดิน วิ่ง ถ้าหลอดเลือดแดงที่นำไปเลี้ยงสมองได้รับผลกระทบ จะมีอาการเวียนศีรษะ ตาลาย หน้ามืด

มีนึ่ง หรือตาพร่า การมองเห็นเสียไป และถ้าภาวะนี้เกิดขึ้นในหลอดเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ก็จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด

ไขมันที่ไปเกาะผนังเลือดหรืออุดตันหลอดเลือดคือ Cholesterol ซึ่งเป็นสารจำเป็นที่ร่างกายต้องการเพื่อช่วยสร้างวิตามินดี และฮอร์โมนบางชนิด Cholesterol ถูกสร้างขึ้นจากตับ และพบได้ในอาหารต่าง ๆ เช่น อาหารที่มีไขมันมาก และไข่ ดังนั้นบุคคลที่ชอบรับประทานอาหารที่ไขมันสูง ก็มีโอกาที่จะเป็นโรคนี้สูง และถ้ามี Cholesterol ในเลือดสูงตั้งแต่อายุในวัยรุ่น จะมีโอกาสเกิดโรคนี้สูงมากกว่าคนปกติ เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนหรือวัยสูงอายุ

3. โรคหัวใจ (Heart attack)

Heart Attack เป็นอาการผิดปกติของหัวใจที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เนื่องมาจากเส้นเลือดแดงที่นำเลือดไปเลี้ยงหัวใจ เส้นใดเส้นหนึ่งหรือหลายเส้นถูกอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบางส่วนตาย เนื่องมาจากขาดออกซิเจน

อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นที่หัวใจมักจะรุนแรง และเป็นอยู่เป็นเวลานานกว่าวันหรืออื่น ๆ ที่มีการอุดตันของเส้นเลือด และจะเป็นตัวกำหนดความรุนแรงของความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าเส้นเลือดแดงใหญ่ที่นำเลือดไปเลี้ยงหัวใจถูกอุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจถูกทำลายมาก ทำให้เสียชีวิตได้ในทันทีทันใด แต่ถ้าเส้นเลือดเล็ก ๆ ถูกอุดตัน หัวใจก็ยังสามารถทำงานต่อไปได้ โอกาสที่จะกลับคืนสู่สภาพเดิมตามปกติมีมากด้วย

การที่หัวใจขาดออกซิเจนชั่วคราว จะทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บหน้าอก ซึ่งเรียกว่า Angina Pectoris ซึ่งหมายถึงกลุ่มอาการที่มักจะเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายอย่างมาก หรือมีความเครียดมาก และอาการนี้จะเป็นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงเวลาที่มีความเครียดอยู่ คนที่มีอาการเจ็บ

หน้าอกในลักษณะนี้ บางรายไม่มีอาการของโรคหัวใจ แต่อาการเจ็บหน้าอกเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า มีการอุดตันของหลอดเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ อาการเจ็บหน้าอกจาก Heart attack อาจมีความรุนแรงแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล แต่มีลักษณะของความเจ็บปวดอย่างเดียวกันคือ เจ็บร้าวบริเวณหน้าอก แล้วอาการเจ็บร้าวนี้จะแผ่ขยายไปที่บริเวณ ซากกรรไกร รักแร้และแขน และอาการเจ็บปวดนี้จะไม่หายไปแม้ว่าจะได้พัก และมักมีอาการ คลื่นไส้ และเหงื่อออกท่วมตัว

4. ภาวะหัวใจล้มเหลว (Heart Failure)

การที่มีความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานานหลาย ๆ ปี การที่หลอดเลือดแดงแข็ง หรือภาวะความผิดปกติอื่นในระบบหัวใจและหลอดเลือด จะทำให้หัวใจอ่อนแอลง ภาวะหัวใจล้มเหลว หมายถึง ภาวะที่หัวใจไม่สามารถบีบตัวเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ในปริมาณปกติ อีกต่อไป ภาวะหัวใจล้มเหลวอาจเกิดขึ้นกับหัวใจทั้งทางซ้ายและขวาและในบางกรณีเมื่อหัวใจบีบเลือดออกไปแล้ว เลือดนั้นไหลย้อนกลับไปในหัวใจอีก เพราะแรงบีบตัวของหัวใจไม่มากพอที่จะส่งเลือดออกไป ในลักษณะดังกล่าวนี้ อาการที่พบภายนอกคืออาการบวม โดยเฉพาะบริเวณขา

หัวใจล้มเหลวไม่ได้หมายความว่า หัวใจจะหยุดการสูบฉีดเลือด ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจล้มเหลวนี้ อาจมีชีวิตอยู่ได้เป็นเวลานานโดยใช้ยาที่ช่วยให้หัวใจทำงานได้มีประสิทธิภาพขึ้น และต้องระวังไม่ให้หัวใจทำงานหนัก อาหารที่มีปริมาณของเกลือโซเดียมน้อยจะช่วยลดการทำงานของหัวใจลง ดังนั้น ผู้ป่วยโรคนี้จึงต้องรับประทานอาหารจืด เพราะเกลือโซเดียมจะทำให้ร่างกายเก็บน้ำไว้มา ซึ่งจะทำการบวมเพิ่มขึ้น และหัวใจต้องทำงานมากขึ้น

5. ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง (Stroke)

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การที่กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงหรือได้รับเลือดไปเลี้ยงน้อยลง จะเกิดอาการผิดปกติของหัวใจที่เรียกว่า Heart Attack สมองก็เช่นเดียวกัน

ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงหรือได้รับเลือดไปเลี้ยงในปริมาณที่น้อยกว่าปกติจะเกิดอาการผิดปกติ ที่เรียกว่า Stroke เกิดขึ้นเมื่อมีการอุดตันหรือการแตกของเส้นเลือดในสมอง ทำให้เนื้อเยื่อสมองบางส่วนถูกทำลาย เนื่องจากขาดออกซิเจน Stroke แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

เลือดออกในสมอง (Cerebral hemorrhage)

เลือดที่แข็งตัวอุดตันหลอดเลือด (Thrombosis)

เส้นเลือดอุดตัน (Embolism)

ทั้ง 3 ประเภทนี้ เป็นผลมาจากการมีความดันโลหิตสูง และการที่มีไขมันไปจับที่ผนังของหลอดเลือด ดังได้กล่าวรายละเอียดแล้วข้างต้น

ประเภทที่ 1 คือ เลือดออกในสมองเกิดจากการที่มีความดันโลหิตสูงที่เป็นอยู่เป็นเวลานาน ๆ ทำให้ผนังของหลอดเลือดอ่อนแอลง ภาวะนี้ทำให้เกิดเลือดออกหรือเลือดออกจากหลอดเลือดที่ผนังของหลอดเลือดนั้นฉีกขาด ผนังของหลอดเลือดแดงในสมองที่อ่อนแอ ทำให้มีเลือดออกและซึมเข้าไปในเนื้อสมอง เลือดนี้จะจับกันเป็นก้อนแข็งตัว และไปกดทับเนื้อสมอง ทำให้เนื้อสมองส่วนนั้นถูกทำลาย

ประเภทที่ 2 คือ การที่เลือดที่แข็งตัวไปอุดตันหลอดเลือดแดงในสมอง เรียกว่า Thrombosis ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในหลอดเลือดแดงที่มีไขมันมาจับที่ผนังนั้นมาก ทำให้หลอดเลือดแดงนั้นแคบ และถูกอุดตันได้ง่าย

ประเภทที่ 3 คือ เส้นเลือดอุดตัน ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อหลอดเลือดแดงในสมองซึ่งมักเกิดขึ้น ถูกอุดตันด้วยก้อนเลือดหรือก้อนไขมันที่ไหลปะปนกับเลือดในหลอดเลือด ซึ่งก้อนหลอดเลือดหรือก้อนไขมันนี้อาจหลุดมาจากที่ใดที่หนึ่งในร่างกาย

เมื่อการอุดตันเกิดขึ้นในสมอง เซลล์ที่ได้รับผลกระทบจากการที่ไม่ได้รับออกซิเจน จะตาย ประเภทของการตายของเซลล์เนื้อเยื่อเหล่านี้ ขึ้นอยู่กับบริเวณที่เนื้อสมองถูกทำลาย ตัวอย่างเช่น ถ้าหลอดเลือดแดงที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางถูกอุดตัน การพูดก็อาจจะเสียไป หรือถ้ามีการอุดตันของหลอดเลือดแดงในสมองส่วนที่ควบคุมกล้ามเนื้อ ผลที่ตามมาก็คือ การเป็นอัมพาต เป็นต้น ซึ่งความผิดปกติในการพูด อัมพาต และการสูญเสียความทรงจำนั้น เป็นสิ่งที่พบได้มากจากผลของ Stroke ความผิดปกติดังกล่าวนี้ อาจเกิดขึ้นชั่วคราว ถ้าสมองส่วนใหญ่ไม่ได้ถูกทำลาย ผู้ป่วยอาจกลับคืนสู่สภาพปกติได้ จากการช่วยเหลือโดยใช้กายภาพบำบัด ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ว่าจะใช้อวัยวะแขนขา หรือช่วยตนเองได้อย่างไร ในบางรายไม่อาจช่วยให้ผู้ป่วยกลับคืนสู่สภาพปกติ หรือช่วยตนเองได้ ทำให้เกิดเป็นภาวะแก่รอบคร้ว และสังคม และในรายที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้ เราสามารถรักษาผู้ป่วยโรคหัวใจในลักษณะต่าง ๆ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แต่ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของการวินิจฉัยโรค และการให้การรักษา ยิ่งเราสามารถวินิจฉัยโรคและการรักษาได้เร็วเท่าไร โอกาสที่ผู้ป่วยจะหายกลับคืนสู่สภาพปกติก็ยิ่งมากเท่านั้น นอกจากนี้ ยังมีการตรวจด้วยวิธีพิเศษ ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยโรค และการรักษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย เช่น การตรวจสมองด้วยคลื่นไฟฟ้า การตรวจด้วยคอมพิวเตอร์ ส่วนวิธีการรักษาในปัจจุบัน มีทั้งการรักษาด้วยยา และการผ่าตัด ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยถึงความเหมาะสมตามแต่กรณี

การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

ปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของโรกระบบหัวใจและหลอดเลือด เกิดขึ้นตั้งแต่วัยต้นของชีวิตซึ่งเราสามารถที่จะลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในช่วงวัยกลางคน และวัยสูงอายุได้ ถ้าเราเริ่มต้นปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพดีตั้งแต่เด็กลงไป การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การลดความเครียด การไม่สูบบุหรี่เป็นการลด

อัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้อย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่มีคนในครอบครัวมีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ

(1) การออกกำลังกายเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะช่วยให้ระบบหัวใจ และหลอดเลือดทำงานเป็นปกติ กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และกล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรงย่อมสามารถทำหน้าที่ในการสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ควรเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนอย่างค่อนเนื่อง หรือที่เรียกว่า Aerobic exercises ซึ่งการออกกำลังกายลักษณะนี้จะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งนานพอที่จะทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การว่ายน้ำ วิ่ง เดินร่า เป็นต้น

(2) อาหารที่มีปริมาณมากเกินไปหรือประเภทของอาหารไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันมาก จะเพิ่มอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจมากขึ้น ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า คนที่รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก และมีเกลือ จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น การควบคุมอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรกระบบหัวใจ และหลอดเลือด

(3) การสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการเกิดโรคนี้ เพราะบุหรี่จะส่งผลกระทบต่อหัวใจและปอด การสูบบุหรี่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น และทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นด้วย สารในบุหรี่จะทำให้ความสามารถในการนำออกซิเจนของเม็ดเลือดลดลง จะกระตุ้นให้มีการสะสมไขมันไปเกาะที่ผนังของหลอดเลือดเพิ่มขึ้น ยิ่งสูบบุหรี่มากและนานเท่าไร โอกาสที่จะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

(4) ความเครียดทางจิตใจก็สามารถทำลายหัวใจได้เช่นเดียวกัน ความเครียดทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตและระดับของไขมันเพิ่มขึ้น และถ้าเป็นติดต่อกันเป็นเวลานาน สุขภาพของร่างกายจะเสียไป และถ้าระบบหัวใจและหลอดเลือดมีความผิดปกติอยู่แล้ว ความเครียดก็จะทำให้ความรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้น

3. ความผิดปกติอื่น ๆ

ความผิดปกติที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นและคนหนุ่มสาว ได้แก่ อาการปวดศีรษะที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ อาการปวดศีรษะที่ผิดปกติ มักเกิดกับคนในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ในวัยรุ่นพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง แต่หลังจากนั้นจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย อาการปวดศีรษะที่พบว่าผิดปกติ คือ อาการปวดศีรษะข้างเดียว ที่เรียกว่า Migrain สาเหตุของอาการผิดปกตินี้ ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่จากการศึกษาวิจัยทำให้ประมวลได้ว่าอาการปวดศีรษะที่ผิดปกติ มีสาเหตุจากหลายสาเหตุ โดยพบว่า ความเครียดในระดับสูง ๆ เป็นสาเหตุที่สำคัญของอาการปวดศีรษะที่ผิดปกตินี้ ส่วนสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ การมีเส้นเลือดตีบ ทำให้สมองได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้ ทำทางที่ผิดปกติหรือการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น นิ่งก้มหน้าทำงานเป็นเวลานาน ๆ อ่านหรือเขียนหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ อาหารและส่วนประกอบของอาหาร และเครื่องดื่มบางชนิด เช่น ผงชูรส ซ็อกโกแลต ชา กาแฟ เป็นสิ่งกระตุ้นให้อาการปวดศีรษะรุนแรงขึ้น

การป้องกันอาการปวดศีรษะที่ผิดปกติ ทำได้โดยการรักษาสุขภาพให้คืออยู่เสมอ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ต้องรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้อยู่ในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการผิดปกติ และกระตุ้นให้อาการรุนแรงขึ้นดังกล่าวแล้ว สำหรับการแก้ไขอาการปวดศีรษะที่เกิดขึ้นในรายที่ไม่รุนแรง การพักผ่อนและการรับประทานยาระงับอาการปวดในขนาดที่พอเหมาะจะช่วยได้มาก ในรายที่รุนแรงและมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาเจียน ตาพร่า และอาการปวดรุนแรงมาก ควรไปรับการรักษาจากแพทย์ และเมื่อมีอาการปวดศีรษะเกิดขึ้น ควรสังเกตตนเองเกี่ยวกับความผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น ตาพร่ามัว คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาการอื่น ๆ ระยะเวลาที่เกิดอาการปวดเป็นอยู่นานเท่าใดในแต่ละครั้ง และอะไรน่าจะเป็นสาเหตุของความผิดปกติที่เกิดขึ้นนี้ การสังเกตอาการต่าง ๆ

ดังกล่าวนี้ จะช่วยให้การดูแลรักษา หรือการแก้ไข สามารถกระทำได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การหลีกเลี่ยงหรือลดอัตราเสี่ยงต่อภาวะเสียงทางสุขภาพ เป็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่สำคัญมาก เพราะภาวะเสียงทางสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ อุบัติเหตุ สารเสพติด และโรคหรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ นั้น ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพเลวลง การป้องกันภาวะเสียงทางสุขภาพจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยดำรงรักษา ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันสุขภาพด้วย

หน่วยที่ 7

สุขภาพครอบครัว

จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพครอบครัว และมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการดูแลรักษาสุขภาพครอบครัว

จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของครอบครัวในฐานะที่เป็นสถาบันสังคม ที่สร้างรากฐานของชีวิตและสุขภาพได้
2. อธิบายเกี่ยวกับจุดกำเนิดและโครงสร้างของครอบครัว รวมทั้งหน้าที่และบทบาทของสมาชิกของครอบครัวในการดูแลรักษาสุขภาพได้
3. วิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพครอบครัว รวมทั้งปัจจัยเชิงสาเหตุของปัญหาสุขภาพครอบครัว และแนวทางแก้ไขได้
4. กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลรักษา และส่งเสริมสุขภาพครอบครัวได้

แนวคิด

ครอบครัวเป็นจุดกำเนิดของสังคมที่หมายถึงการอยู่ร่วมกันของหญิงชาย และการสร้างสมาชิกของสังคมให้เกิดขึ้น ซึ่งการสร้างรากฐานครอบครัวที่ค้ำยันหมายถึง การมีชีวิตและสุขภาพของคนในสังคมให้ดีไปพร้อมกัน ปัญหาที่พบในครอบครัวมักเกิดจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคล ปัญหาสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตแบบครอบครัว การแก้ปัญหาที่ถูกต้องจะเป็นทางนำไปสู่การมีครอบครัวและสังคมที่มีสุขภาพดี

โครงสร้างของครอบครัว

ถ้าเรามีชีวิตอยู่เมื่อ 100 ปีก่อน ครอบครัวของเราก็จะแตกต่างจากครอบครัวในปัจจุบัน ในอดีตครอบครัวมักจะเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีพี่น้องมากมายอยู่ร่วมกัน อาจมีปู่ย่าตายาย ลูก หลาน อยู่ร่วมกันภายในบ้านเดียวกัน ครอบครัวนั้น ๆ ก็จะปลูกพืชผัก และเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหาร และเย็บเสื้อผ้าสำหรับสมาชิกของครอบครัวเอง

เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลง ทำให้ลักษณะของครอบครัวต้องเปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ก็ยังคงมีความรับผิดชอบต่อการสอนเด็กให้มีความรับผิดชอบ และพัฒนาค่านิยมตามที่สังคมต้องการ สภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวไทยในปัจจุบันมี

4 ลักษณะคือ

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) คือครอบครัวที่สมาชิกครอบครัวประกอบด้วย พ่อแม่และลูก ๆ เท่านั้น ลักษณะพื้นฐานของครอบครัวประเภทนี้คือพ่อเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ทำมาหากินมาเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ในขณะที่แม่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูก ๆ และทำงานบ้าน แต่ในปัจจุบันบทบาทของพ่อแม่เปลี่ยนแปลงไปทั้งพ่อและแม่อาจต้องออกไปทำงานนอกบ้าน และร่วมกันรับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูก ๆ และทำงานบ้าน

2. ครอบครัวขยาย (Extended Family) คือครอบครัวที่มีสมาชิกเพิ่มขึ้นจาก พ่อแม่ลูก สมาชิกที่เพิ่มขึ้นนี้อาจจะเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา หรือหลาน ๆ ที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ครอบครัวขยายอาจเกิดจากเหตุผลต่าง ๆ เช่นปู่ย่า ตายาย อาจกลับมาอยู่กับลูก หลานภายหลังเกษียณอายุแล้ว หรือการเสียชีวิตของพี่หรือน้อง หรือเชย สะใภ้ อาจมีลูกของบุคคลที่เสียชีวิตไปไว้ให้เลี้ยงดูหรืออาจเนื่องจากปัญหาทางเศรษฐกิจที่ทำให้ญาติพี่น้องบางคน ต้องมาอาศัยอยู่ด้วย เป็นต้น

3. ครอบครัวที่พ่อหรือแม่อยู่กับลูก ๆ (Single-parent Family) คือครอบครัวที่มีสมาชิกเพียงพ่อหรือแม่กับลูกเท่านั้น สาเหตุของการมีครอบครัวลักษณะนี้ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการหย่าร้าง หรือการมีบุตรโดยไม่ได้แต่งงาน หรือการเสียชีวิตของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และ 90%

ของครอบครัวประเภทนี้ มักจะเป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยแม่กับลูก ปัญหาที่มักเกิดกับครอบครัวประเภทนี้คือ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและปัญหาความปลอดภัย

4. ครอบครัวที่เกิดขึ้นจากการแต่งงานใหม่ (Blended Family) หมายถึงครอบครัวที่คู่แต่งงานมีลูกที่เกิดจากการแต่งงานครั้งก่อนมาเป็นสมาชิกของครอบครัวด้วย และเมื่อแต่งงานแล้ว คู่แต่งงานอาจมีลูกของตนเองเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับครอบครัวประเภทนี้ นอกจากจะมีปัญหาทางเศรษฐกิจแล้ว มักพบว่ามีปัญหาที่เกิดจากการต้องอยู่ร่วมกันของเด็ก ๆ ที่มาจากครอบครัวที่ต่างกันอย่างการมีค่านิยมและรูปแบบการดำเนินชีวิต การอบรมและวินัยที่ต่างกันของเด็ก ๆ จะนำมาซึ่งปัญหาการปรับตัวของเด็ก ๆ เหล่านี้ ซึ่งปัญหาจากครอบครัวลักษณะนี้ มักส่งผลต่อปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของเด็ก ๆ เหล่านี้ด้วย

การเริ่มต้นชีวิตครอบครัว

เมื่อครอบครัวเป็นที่รวมของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีการสมรสหรือการสืบสายโลหิต และสมาชิกของครอบครัวมีความสัมพันธ์และมีการปะทะสังสรรค์ซึ่งกันและกัน โดยทั่วไปจุดเริ่มต้นของครอบครัวโดยธรรมชาติมักเกิดจากการสมรสของหญิงชาย ซึ่งในสังคมปัจจุบันมักเกิดจากความรักความพอใจของทั้งสองฝ่ายก่อนที่จะแต่งงานกัน ในลักษณะดังกล่าวนี้ จุดเริ่มต้นและพัฒนาการขึ้นเป็นครอบครัวจึงเริ่มจากการคบเพื่อนต่างเพศ การนัดเที่ยว และการเลือกคู่ครอง

การคบเพื่อนต่างเพศ

ช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยหนุ่มสาวจะสร้างความสนใจให้กับคนอื่น โดยเฉพาะเพศตรงข้าม ไม่มีการกำหนดอายุที่แน่นอนสำหรับเรื่องนี้ แต่มักจะเริ่มขึ้นด้วยการที่เด็กชายหรือเด็กหญิง เริ่มมีความรู้สึกอาสหรือเอ็นเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนเพศตรงข้าม การได้พบปะพูดคุยและการไปเที่ยวด้วยกันกับเพื่อนต่างเพศ นับเป็นขั้นตอนที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นส่วนมากในการก้าวไปสู่ชีวิตครอบครัวต่อไปในอนาคต

โดยปกติวัยรุ่นทั้งหญิงและชาย จะมีเพื่อนเพศเดียวกันมากอยู่แล้ว และต่อมากลางใจ
ต่อเพื่อนเพศตรงข้ามจะเป็นความรู้สึกที่เข้ามาแทนที่ความสนใจเพศเดียวกัน เมื่อความรู้สึกสนใจ
เพื่อนต่างเพศได้เริ่มขึ้น มักจะเกิดขึ้นในรูปของความรู้สึกหลงในช่วงเวลาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
ในบางครั้งวัยรุ่นบางคนอาจเกิดความรู้สึกหลงรักบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ตนไม่รู้จักรักก็ได้ เช่น หลงรัก
หรือชื่นชมคารานักร้องยอดเยี่ยม เป็นต้น ความรู้สึกหลงรักเป็นสัญญาณว่าบุคคลได้พัฒนาความ
สามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเข้มแข็งจริงจัง

ความสนใจเพื่อนต่างเพศจะพัฒนาขึ้นตามช่วงเวลาที่ผ่านไป จนกลายเป็นคนพิเศษหรือ
เฉพาะกับคนใดคนหนึ่ง แทนการคบเป็นกลุ่ม จะพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจความห่วงใย ผูกพัน ซึ่ง
เป็นพื้นฐานของความรัก

การนัดพบ

ประมาณร้อยละ 90 ของคนส่วนใหญ่แต่งงานเมื่ออายุน้อยกว่า 45 ปีและได้มีการนัด
พบหรือไปเที่ยวด้วยกันก่อนที่จะแต่งงาน การนัดพบเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับคน
เองมากขึ้น และพัฒนาความรับผิดชอบต่อการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น สิ่งนี้จะช่วยใน
การตัดสินใจเกี่ยวกับการแต่งงาน การมีชีวิตครอบครัวและการมีบุตร จึงกล่าวได้ว่า การนัดพบ
เป็นพัฒนาการขั้นหนึ่งในการเตรียมตัวสำหรับชีวิตครอบครัว ซึ่งหญิงชายจะได้เรียนรู้เข้าใจซึ่งกัน
และกัน ในการใช้ชีวิตคู่การพัฒนาในขั้นนี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และจัดว่าเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะ
ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตมากขึ้น

การที่หญิงหรือชายไม่อาจนัดพบ หรือนัดเที่ยวกับเพศตรงข้ามได้เป็นส่วนหนึ่งที่นับว่าเป็น
ปัญหา ซึ่งต้องเริ่มมองปัญหาจากตนเองก่อน ว่าเราอาจจะเป็นคนที่มีปัญหาส่วนตัวมากเกินไป
อาจมองว่าเราเป็นคนที่ไม่มีคุณค่า เราจึงหมกมุ่นอยู่กับตนเองไม่สนใจคนอื่น การแก้ปัญหาใน
เรื่องนี้จะต้องสร้างภาพพจน์ที่ดีกับตนเอง พร้อม ๆ กับการพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธ์อันดีกับ
กับคนอื่น ๆ ด้วย

การนัดพบหรือการนัดเที่ยวมักจะเริ่มต้นจากการไปกันเป็นกลุ่ม ในกิจกรรมใด กิจกรรมหนึ่ง เช่น กีฬา งานรื่นเริง งานเต้นรำ หรือไปชมภาพยนตร์กับเพื่อนหลาย ๆ คน ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่จะรู้สึกสบายใจและมีความสุขกับการไปเที่ยวในลักษณะดังกล่าวนี้

จากการศึกษาสำรวจได้ชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบที่จะไปเที่ยวกันเป็นกลุ่มกับเพื่อนหลาย ๆ คน ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่งเป็นคนพิเศษสำหรับตนในการที่จะไปเที่ยวหรือนัดพบกันสองคนต่อไป แต่ไม่ช้าก็เร็ว เขาก็จะต้องเลือกคนใดคนหนึ่งเป็นคนพิเศษสำหรับตนเอง ซึ่งจะสร้างความสัมพันธ์ขึ้นต่อไป คือความรักและความจงรักภักดีซึ่งกันและกัน แต่อย่างไรก็ตาม การสร้างความสัมพันธ์ในลักษณะดังกล่าวนี้ อาจมีปัญหาเกิดขึ้นได้ เช่น การมีเพศสัมพันธ์กันก่อนถึงเวลาอันสมควร หรือเลิกคบกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าเสียใจ และเป็นสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ดังนั้น การสร้างวุฒิภาวะและความรับผิดชอบให้กับวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาลักษณะดังกล่าว

การเลือกคู่ครองและการแต่งงาน

จากการสำรวจชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่วางแผนที่จะแต่งงานในระหว่างอายุ 21-25 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีความเป็นไปได้สูงมาก เพราะเป็นช่วงที่จบการศึกษาและเริ่มมีงานทำแล้ว คนส่วนใหญ่หรือประมาณร้อยละ 90 ของคนทั่วไปแต่งงานเมื่ออายุก่อน 45 ปี และคนส่วนใหญ่แต่งงานในช่วงอายุ 20-25 ปี โดยมีเหตุผลมากมายสำหรับการแต่งงาน ส่วนใหญ่แต่งงานเพราะต้องการอยู่ร่วมกับคนที่ตนรัก ซึ่งถือว่าการแต่งงานเป็นธรรมชาติของมนุษย์

เมื่อชายหญิงเริ่มที่จะคิดถึงการแต่งงาน จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม ทั้งคู่ควรจะได้รู้จักซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้งก่อน คำถามต่อไปนี้ เป็นแนวทางสำหรับการตัดสินใจก่อนแต่งงาน

1. วัฒนธรรมนิยมประเพณี วัฒนธรรม และศาสนาของทั้งสองฝ่ายคล้ายกันหรือไม่
2. ทั้งคู่มีสิ่งที่น่าสนใจร่วมกันหรือไม่

3. มีเป้าหมายของชีวิตเหมือนกันหรือไม่
4. มีเงินสำหรับการใช้ชีวิตครอบครัวพอสมควรหรือไม่
5. เมื่อแต่งงานแล้วจะอยู่ที่ไหน
6. เมื่อแต่งงานแล้วทั้งคู่ต้องการมีบุตรหรือไม่ ถ้าต้องการจำนวนบุตรกี่คน
7. จะเกิดผลดีหรือไม่ อย่างไร ถ้าเราจะเลื่อนกำหนดการแต่งงานออกไปอีกสักกระยะหนึ่ง
8. ทั้งสองฝ่ายได้ทำความรู้จัก ค้นเคาะกับครอบครัวของญาติของแต่ละฝ่ายแล้วหรือยัง และคิดว่าสามารถจะปรับตัวเข้ากับญาติ ๆ ของอีกฝ่ายหนึ่งได้หรือไม่

ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดอย่างตายตัวสำหรับคำถามเหล่านี้ ข้อขัดแย้งในคำตอบของคำถามใดคำถามหนึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ควรจะแต่งงาน เพียงแต่ชี้ให้เห็นว่า เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อขัดแย้งขึ้นแล้ว ทั้งสองฝ่ายสามารถที่จะรวมซอกันหรือไม่ สามารถที่ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัวได้ เพราะได้เรียนรู้ที่จะรวมซอกันในบางเรื่อง รู้จักการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

สุขภาพของครอบครัว

การรักษาสุขภาพครอบครัวมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

1. หน้าที่ของผู้รับผิดชอบครอบครัวทางด้านสุขภาพ

สุขภาพของบุคคลและชุมชนเริ่มจากครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นทั้งจุดเริ่มและจุดสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ ผู้รับผิดชอบครอบครัวจึงมีหน้าที่รับผิดชอบทางด้านสุขภาพดังนี้

1.1 มีหน้าที่เลี้ยงดูสมาชิกของครอบครัว ให้ได้รับสิ่งจำเป็นแก่การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัวให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกับบุคลิกภาวะ

1.2 ยอมรับปัญหาและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของสมาชิกของครอบครัว เช่น เมื่อเกิดการเจ็บป่วยต้องให้การดูแลรักษาและสามารถเลือกรับบริการทางสุขภาพได้อย่างเหมาะสม เป็นต้น

1.3 แก้ไขปัญหา หรือภาวะวิกฤติของครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะภาวะวิกฤติที่อาจเกิดขึ้นนั้น แม้ไม่ใช่ปัญหาด้านสุขภาพโดยตรงแต่ก็ส่งผลต่อสุขภาพของครอบครัวได้

1.4 ดูแลรักษาสภาพแวดล้อมทั้งภายในและรอบบ้านให้ส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการที่ดีของสมาชิกของครอบครัว

1.5 มีความสัมพันธ์ที่ดีและมีส่วนร่วมกับชุมชนในการดูแลสุขภาพทั้งของครอบครัว ชุมชน และสังคม

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพครอบครัว

ครอบครัวที่ได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ก็จะสร้างสรรค์สุขภาพที่ดีให้กับสมาชิกของครอบครัว การที่ครอบครัวจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยบางอย่างที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของครอบครัวได้แก่

2.1 บุคคลหรือสมาชิกของครอบครัว ดังได้กล่าวในตอนต้นแล้ว พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่กำหนดสภาวะสุขภาพ ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกของครอบครัวจึงเป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของครอบครัวด้วย พฤติกรรมสุขภาพอาจเป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติและแนวปฏิบัติของครอบครัวที่สืบทอดกันมาจากอดีต เป็นต้น

2.2 ปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของครอบครัวได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม และเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับปัจจัยอื่น ๆ อย่างมาก เช่นสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว จำนวนสมาชิกของครอบครัว รวมทั้งเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดในภาวะการณ์วิกฤติของครอบครัวด้วย

ปัญหาสุขภาพของครอบครัวและการแก้ไข

จากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของครอบครัวดังกล่าว เพื่อพิจารณาปัญหาสุขภาพของครอบครัวจะเห็นว่าเป็นผลของปัจจัยนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวไม่ดี คัดมเหล้า สูบบุหรี่ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันไม่เหมาะสมออกกำลังกาย และพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็จะทำให้สภาวะสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวนั้นไม่ดี ก็จะมีผลต่อสมาชิกคนอื่น ๆ คือ บุตร ภรรยา ด้วย เช่น อาจได้รับสารพิษจากบุหรี่ไปด้วย หรืออาจปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในลักษณะเดียวกัน การที่หัวหน้าครอบครัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องนั้นอาจเนื่องมาจาก ปัจจัยภายนอก เช่นความเครียดจากงานหรือภาวะทางเศรษฐกิจ อาจทำให้ต้องหาทางออกโดยการดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ เป็นต้น และเมื่อมีสภาวะทางสุขภาพไม่ดี อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคและการเจ็บป่วยก็สูงเมื่อได้รับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค เช่น เชื้อโรคก็เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้นจะทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจเช่น ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา เสียเวลา และถ้าเจ็บป่วยอยู่นานก็อาจจะเกิดปัญหาการไม่มีงานทำ ซึ่งทำให้ปัญหาทางเศรษฐกิจรุนแรงขึ้น และเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น ย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างแน่นอน

ตัวอย่างที่เห็นชัดเจนอีกอย่างหนึ่งได้แก่ พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร ในบางครอบครัวเลี้ยงดูเด็กเล็ก ๆ ด้วยนมชั้นหวาน ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ทำให้เด็กป่วยเป็นโรคขาดสารอาหารได้ เพราะโดยธรรมชาติเด็กเล็ก ๆ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 1-3 ปีต้องการอาหารประเภท นม เนื้อสัตว์ ไข่ อย่างมาก การไม่ได้รับอาหารเหล่านี้ก็จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร ที่ไม่ถูกต้องนี้อาจเนื่องมาจาก การขาดความรู้ ความเชื่อที่ผิด แนวปฏิบัติที่กระทำสืบทอดกันมาไม่ถูกต้อง และไม่ได้ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และอาจเป็นผลมาจากสภาพทางเศรษฐกิจด้วย

จากตัวอย่างที่กล่าวมาจึงเห็นได้ว่า ปัญหาสุขภาพของครอบครัวเป็นผลมาจากปัจจัยต่าง ๆ อันได้แก่ บุคคล และปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถประมวลปัญหาสุขภาพของครอบครัวที่พบมากในสังคมปัจจุบันได้ดังนี้

1. ปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ มีโรคต่าง ๆ มากมายที่เป็นปัญหาทางสุขภาพในสังคมปัจจุบัน เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเมะเร็ง โรคเบาหวาน ซึ่งได้กล่าวรายละเอียดแล้วในตอนต้น
2. ปัญหาการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ และอุบัติเหตุต่าง ๆ
3. ปัญหาสุขภาพจากยาและสารเสพติดให้โทษ รวมทั้งสุราและบุหรี่
4. ปัญหาสุขภาพอันเป็นผลมาจากความเครียด และ/หรือความผิดปกติทางจิตใจ
5. ปัญหาสุขภาพอันเป็นผลมาจากความพิการหรือทุพพลภาพ

ปัญหาอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพครอบครัว

ในบางครั้งอาจเกิดความรุนแรงขึ้นในครอบครัว เช่น พ่อทุบตีแม่ หรือลูก ๆ เมื่อโกรธ ซึ่งสาเหตุของความโกรธนั้น อาจเนื่องมาจากเรื่องงานหรือปัญหาทางการเงิน หรืออาจเนื่องมาจากการได้รับยาบางชนิดและแอลกอฮอล์ พฤติกรรมรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัวย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกของครอบครัวโดยเฉพาะลูก ๆ ซึ่งจะเกิดความรู้สึกหวาดกลัว และไม่แน่ใจว่าเมื่อใดจะเกิดการทะเลาะหรือความรุนแรงขึ้นมาอีก เด็กบางคนที่ได้รับประสบการณ์เช่นนี้อยู่เป็นประจำจะหวาดกลัว และบางรายหนีออกจากบ้าน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา

ปัญหาที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ก็คือความขัดแย้งกับพ่อแม่ โดยเฉพาะความขัดแย้งทางความคิดและความรู้สึก วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีความคิดว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีความสามารถที่จะดูแลและปกครองตนเองได้ จึงต้องการความเป็นอิสระ โดยเฉพาะความเป็นอิสระในการตัดสินใจหรือเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเอง ในขณะที่เดียวกัน พ่อแม่ผู้ปกครองยังมีความคิดว่าลูก ๆ ของตนยังเป็นเด็ก ยังต้องการการดูแล ยังต้องการความช่วยเหลือในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ในลักษณะดังกล่าวนี้ จึงเกิดปัญหาความขัดแย้งขึ้น และปัญหานี้ส่งผลต่อสุขภาพโดยเฉพาะทางด้านสุขภาพจิต วัยรุ่นที่ประสบปัญหาดังกล่าวนี้ จะมีความเครียดสูง

และอาจหาทางออกในทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น อาจคบเพื่อนผิด ๆ ใช้สารเสพติด หรือ
อื่น ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นภาวะเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงดังกล่าวแล้วในหน่วยที่ 6

การแก้ไขปัญหานี้ อยู่ที่การสร้างความรักความเข้าใจภายในครอบครัว การสร้างความ
ตระหนักในบทบาทหน้าที่ให้กับวัยรุ่น ให้เขามีความเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น ๆ รอบข้าง และ
เข้าใจธรรมชาติของสังคมที่เขาอยู่ ร่วมกับการสร้างความสามารถในการรู้จักวินิจฉัยเลือกรับ
เลือกปฏิบัติสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง โดยไม่ไหลไปตามคลื่นของอารยะธรรมตะวันตกที่
หลังทันเข้ามาอย่างมากมาย โดยการสร้างความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องให้กับวัยรุ่นและวัย
หนุ่มสาวในปัจจุบัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การมีวิถีครอบครัวเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งที่ต้องพิจารณาให้
รอบคอบก่อนตัดสินใจ ในบางครั้งอาจมีปัญหาครอบครัวเกิดขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อไม่เพียงแต่สมาชิก
ของครอบครัวเท่านั้น แต่หลาย ๆ ปัญหาจากปัญหาครอบครัวได้นำไปสู่ปัญหาสังคมที่รุนแรงขึ้น
การได้ศึกษาทำความเข้าใจเพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ
การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

หน่วยที่ 8

สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมลพิษสิ่งแวดล้อม สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพอันเป็นผลมาจากมลพิษสิ่งแวดล้อม ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งสามารถกำหนดแนวทางการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาและหลีกเลี่ยงพิษภัยจากมลพิษสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. อธิบายความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพ
2. อธิบายเกี่ยวกับมลพิษสิ่งแวดล้อมในแง่ของสาเหตุ กระบวนการ และผลกระทบต่อสุขภาพได้
3. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพอันเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมได้
4. กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวในการหลีกเลี่ยงจากพิษภัยของมลพิษสิ่งแวดล้อม และแนวทางในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมนั้นมีความสัมพันธ์และมีความสำคัญต่อกัน มนุษย์จึงรักษาสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมก็ช่วยให้มนุษย์อยู่ได้อย่างมีความหมายและมีความสุข เรื่องของสุขภาพสิ่งแวดล้อม

จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ต่อการพัฒนาประเทศและต่อการอยู่รอดของมนุษยชาติโดยส่วนรวม ในปัจจุบันการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมที่ทำให้สังคมมีแนวโน้มเป็นสังคมเมืองและสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้นนั้น ทำให้สภาพสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดมลพิษสิ่งแวดล้อมอย่างมากมาย ทั้งในเรื่องอากาศเสีย น้ำเสีย เสียงเป็นพิษ ตลอดจนมลพิษสิ่งแวดล้อมด้านอื่น ๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อย่างมาก โดยเฉพาะปัญหาทางด้านสุขภาพของคนในสังคม ปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมจึงเป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่งซึ่งไม่เพียงแต่เป็นปัญหาในระดับสังคมประเทศชาติเท่านั้น แต่เป็นปัญหาสำคัญระดับนานาชาติและระดับโลก ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมามีความพยายามอย่างมากโดยความร่วมมือของทั้งภาครัฐ เอกชนและองค์การระหว่างประเทศในการที่จะแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมและการรณรงค์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตามการจะแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายและทุกคน และจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องสิ่งแวดล้อม รวมทั้งได้รับการเสริมสร้างให้มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสิ่งแวดล้อม จึงจะช่วยให้การแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมาย

สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึงทุก ๆ สิ่งที่อยู่รอบตัวเราซึ่งรวมทั้งมนุษย์ สิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิตต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมสิ่งแวดล้อมแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตทั้งที่มีอยู่ตามธรรมชาติและมนุษย์สร้างขึ้น เช่น ดิน น้ำ อากาศ ความร้อน อาคาร บ้านเรือน ฯลฯ
2. สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น พืช สัตว์ จุลินทรีย์ต่าง ๆ รวมทั้งมนุษย์

3. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ค่านิยมความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีการดำเนินชีวิต และศาสนา เป็นต้น

มลพิษหรือมลภาวะสิ่งแวดล้อม (Pollution) หมายถึงสภาพความสกปรกหรือความแปดเปื้อนที่มีต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการที่มีสิ่งไม่บริสุทธิ์เข้าไปปะปนอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ สิ่ง que เข้าไปปะปนอยู่กับสิ่งแวดล้อมอาจทำให้ส่วนผสมของอากาศหรือน้ำเปลี่ยนแปลงไปเป็นต้น ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมขาดคุณภาพที่จะเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต (วินัย วีระวัฒนานนท์, 2530 : 108) หรืออาจทำให้สุขภาพของคนในสิ่งแวดล้อมนั้น เบลลงหรือเสียหายไป

สุขภาพสิ่งแวดล้อม (Environmental Health) องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพสิ่งแวดล้อมไว้ว่า หมายถึง การควบคุมองค์ประกอบทั้งหมดของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งเป็นอันตรายหรืออาจเป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิตอันเป็นปกติสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

จากความหมายของสิ่งแวดล้อม มลพิษสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสุขภาพสิ่งแวดล้อมดังกล่าว จะเห็นได้ว่า มนุษย์ และสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์และมีความสำคัญต่อกันรวมทั้งมีความสัมพันธ์และ/หรือส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์ด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์และมีบทบาทในการเป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของคนในสังคม โดยมีอิทธิพลในการกำหนดภาวะสุขภาพของคนถึงร้อยละ 20 ของปัจจัยทั้งหมด (Getchell and Others, 1987 : 78)

สาเหตุของการเกิดมลพิษสิ่งแวดล้อม

ดังได้กล่าวแล้วว่า การเกิดมลพิษสิ่งแวดล้อมนั้นเนื่องมาจากการกระทำของมนุษย์ในสังคมเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในรายละเอียด จะเห็นได้ว่าสาเหตุของการเกิดมลพิษสิ่งแวดล้อมมีดังนี้



1. การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาการใช้และการทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะเมื่อมีจำนวนประชากรมากขึ้นย่อมต้องการพื้นที่สำหรับอยู่อาศัย และการประกอบอาชีพมากขึ้น ทำให้มีการบุกรุกทำลายป่าเพื่อใช้เป็นพื้นที่ทางการเกษตร ในการเพิ่มผลผลิตให้เพียงพอกับความต้องการของประชากรที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผลจากการเพิ่มของประชากรยังก่อให้เกิดปัญหาสภาพแวดล้อมด้านอื่น ๆ เช่น เรื่องขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลปัญหาการเกิดชุมชนเมืองในลักษณะชุมชนแออัด ปัญหาการจราจรในเมืองใหญ่ ๆ ปัญหาการย้ายถิ่นและปัญหาอื่น ๆ

2. การขยายตัวของเมือง สืบเนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรม การขยายตัวของสังคมเมืองเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ยิ่งมีการขยายตัวของเมืองมากขึ้นเท่าใดมลพิษสิ่งแวดล้อมก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะการขยายตัวของเมืองที่ขาดการวางแผนที่ดี ก่อให้เกิดมลพิษสิ่งแวดล้อมอย่างมาก เช่น การเกิดชุมชนแออัด ที่มีสภาพแวดล้อมไม่ดี มลพิษสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากขยะ สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย และอากาศเสีย เป็นต้น

3. ความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งทำให้เกิดการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสม และการใช้เทคโนโลยีโดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสภาพแวดล้อม เช่น การนำเทคโนโลยีมาใช้ในทางอุตสาหกรรม กำลังเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดมลพิษสิ่งแวดล้อมอย่างมาก โดยเฉพาะ น้ำเสีย อากาศเสีย นอกจากนี้ การนำเทคโนโลยีมาใช้ในทางการเกษตรก็เช่นเดียวกัน ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก เช่น ผลจากการใช้สารเคมีทางการเกษตรได้ก่อให้เกิดปัญหาน้ำเสีย อากาศเสีย และดินเสียอย่างมาก

4. การหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตก การรับเอาค่านิยมและวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาเป็นส่วนของการดำเนินชีวิตโดยไม่มีการกลั่นกรอง หรือปรับให้เหมาะสมกับสังคมของเรา ได้ก่อให้เกิดผลเสียอย่างมาก โดยเฉพาะทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ค่านิยมการบริโภคของคนในเมือง ที่นิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป หรือกึ่งสำเร็จรูป ที่บรรจุในภาชนะที่ทำด้วยโฟม

หรือพลาสติก เมื่อทิ้งภาชนะเหล่านี้ไปวัสดุที่ใช้ทำภาชนะเหล่านี้เน่อกทำลายได้ยาก และทำให้
สิ่งแวดล้อมเสีย นอกจากนี้ เมื่อรวมกับความมั่งง่ายและความไม่รับผิดชอบของคนเข้าด้วยแล้วก็
จะยิ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเสียมากขึ้น

5. อุบัติเหตุและภัยจากธรรมชาติ เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ทำให้เกิดความเสื่อม
โทรมของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ประเภทของมลพิษสิ่งแวดล้อม ผลของมลพิษสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพและการดูแล และป้องกันสุขภาพ
ตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อม

มลพิษสิ่งแวดล้อมแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ขึ้นกับสภาพและลักษณะของสังคมในที่นี้
จะกล่าวถึงเฉพาะมลพิษสิ่งแวดล้อมที่กำลังเป็นปัญหาในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะสังคมเมือง โดยจะ
จากแรกให้เห็นประเภทของมลพิษ สาเหตุของการเกิดมลพิษนั้น ผลของมลพิษต่อสุขภาพและการดูแล
และป้องกันสุขภาพตนเองจากมลพิษสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ

1. มลพิษทางอากาศ (Air Pollution)

เป็นปรากฏการณ์ที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน แม้ว่ามลพิษ
ทางอากาศจะเกิดขึ้นมาตั้งแต่มนุษย์รู้จักใช้ไฟแล้วก็ตาม แต่มลพิษที่เกิดขึ้นยังมีปริมาณน้อยและไม่มี
ผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ ในปัจจุบันมลพิษทางอากาศนับเป็นมลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีพิษมากที่สุดต่อ
สุขภาพของมนุษย์ เพราะมนุษย์จำเป็นต้องหายใจเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ในวันหนึ่งมนุษย์
เราต้องการอากาศสำหรับหายใจประมาณ 30 ปอนด์ ซึ่งควรเป็นอากาศปกติที่มีส่วนผสมของ
ก๊าซออกซิเจน 20.94% คาร์บอนไดออกไซด์ 0.04% ไนโตรเจน 79.01% และก๊าซอื่น ๆ อีก
0.01% การเกิดมลพิษทางอากาศก็คือ การที่สภาพอากาศเปลี่ยนไปจากสภาพปกติโดยมีสารต่าง ๆ
ปะปนอยู่เป็นจำนวนมาก จนเป็นอันตรายต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา หรือมลพิษทาง
อากาศก็คือ อากาศเสียที่มีสารต่าง ๆ ปะปนเข้าไปจนทำให้ส่วนผสมของอากาศปกติที่มีสภาพ
เหมาะแก่การหายใจของมนุษย์เสียไป จนเกิดเป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

1. คาร์บอนมอนนอกไซด์ (CO) ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้ของเครื่องยนต์เป็นก๊าซที่ไม่มีสีไม่มีกลิ่น จึงเป็นการยากที่จะสังเกตได้ว่ามีคาร์บอนมอนนอกไซด์เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังเกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่ ดังนั้นผู้ที่สูบบุหรี่จึงมีโอกาสสูดก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์เข้าไปได้มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า

ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ มีอันตรายมากอาจทำให้เสียชีวิตได้ในกรณีที่ร่างกายได้รับในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนเนื่องจากก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์จะไปแทนที่ออกซิเจนในการจับกับเม็ดเลือดแดง การได้รับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์จะทำให้ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้อาเจียน และถ้าได้รับปริมาณมากจะทำให้หัวใจวายและเสียชีวิตรวมทั้งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจชนิดอื่น ๆ ด้วย

2. ซิลเฟอร์ออกไซด์ เป็นก๊าซที่ไม่มีสี แต่มีกลิ่นฉุน เกิดจากการเผาไหม้ถ่านหินและน้ำมันจากแหล่งผลิตพลังงาน และอาจเกิดจากการเน่าเปื่อยของสิ่งมีชีวิต เมื่อก๊าซนี้เข้าไปปะปนในอากาศจะเกิดปฏิกิริยาเคมีกลายเป็นซิลเฟอร์ไดออกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซพิษทำให้เกิดการระคายเคืองของระบบการหายใจเป็นสาเหตุของโรคปอด โรคหัวใจและอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งด้วย ก๊าซนี้นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนดังกล่าวแล้วยังมีผลต่อสภาพแวดล้อมอีกด้วย กล่าวคือทำให้ใบไม้ร่วงมากกว่าปกติและถ้าก๊าซนี้เปลี่ยนเป็นซิลเฟอร์ไตรออกไซด์และมีละอองน้ำอยู่ด้วยจะกลายเป็นกรดกำมะถัน ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้สิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ผุพัง่อนที่ละเล็กละน้อยอีกด้วย

3. ออกไซด์ของไนโตรเจน เป็นก๊าซที่มีกลิ่นฉุน เป็นอันตรายต่อระบบการหายใจทำลายเยื่อจมูก หลอดลม และขัดขวางการรับออกซิเจนของร่างกายก๊าซนี้เมื่อทำปฏิกิริยากับละอองน้ำในอากาศจะกลายเป็นกรดไนตริก ทำลายสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ให้ผุพัง่อนได้

4. ไฮโดรคาร์บอน มีทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น จากการเน่าเปื่อยของพืชและสัตว์และเกิดจากการกระทำของมนุษย์เอง จากการเผาไหม้ถ่านหินและน้ำมันจากโรงงานอุตสาหกรรม และการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ไฮโดรคาร์บอนมีผลทำให้เกิดอาการ

เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อาการระคายเคืองต่อมัยนัสตาและผิวหนัง และอาจเป็นสารก่อมะเร็ง
ด้วย

5. สารพิษอื่น ๆ

5.1 โอโซน ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อมัยนัสตา จมูก ผิวหนัง
และเป็นสารก่อมะเร็งที่ผิวหนัง

5.2 คาร์บอน คือ ละอองของถ่านหรือเขม่าจากท่อไอเสียรถยนต์
จากปล่องไฟจากโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้อากาศสกปรก เมื่อหายใจเข้าไปจะไปจับตัวกันที่
ปอด ทำให้ปอดไม่สามารถขยายตัวได้อย่างเต็มที่ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าปริมาณของฝุ่น
ละอองสูงกว่าค่ามาตรฐานที่กำหนดได้มาก (ค่ามาตรฐาน = 0.1 มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)

5.3 คาร์บอนไดออกไซด์ เกิดจากการเผาไหม้ถ้ามีปริมาณมากใน
อากาศจะทำให้สัดส่วนของก๊าซในอากาศที่เราหายใจเข้าไปที่ส่วนผสมเกิดไปจากปกติ มีปริมาณ
ของออกซิเจนน้อยลง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ

5.4 ตะกั่ว เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่มีตะกั่วเป็นองค์ประกอบ
เมื่อหายใจเข้าไปจะทำให้ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร เป็นโรคโลหิตจาง และมีอาการทางระบบ
ประสาท นอกจากนี้ เมื่อฝนตกจะชะล้างสารตะกั่วที่มีอยู่ในอากาศเมื่อตม่น้ำฝนนั้นจะทำให้เกิด
อาการเจ็บป่วยเช่นเดียวกัน

5.5 ปรอท เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรมที่ใช้ปรอท เช่น โรงงาน
เภสัชกรรม โรงงานพลาสติก โรงงานทำกระเงา พิษของมันทำให้เกิดการระคายเคืองต่อ
ระบบการหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบสืบสาวะทำให้ไตอักเสบ

5.6 สารเคมีต่าง ๆ เช่น สารเคมีทางการเกษตร ทำให้เกิดกลิ่น
และระคายเคืองต่อระบบการหายใจ มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนและถ้าได้รับในปริมาณ
มากในระยะเวลายันสั้นอาจทำหมดสติและเสียชีวิตได้

การป้องกันปัญหาและการดูแลสุขภาพให้พ้นจากมลพิษทางอากาศ

1. ควบคุมระดับมลพิษทางอากาศที่เกิดจากแหล่งมลพิษต่าง ๆ เช่น โรงงานอุตสาหกรรม
รถยนต์ การกำจัดขยะ

2. สร้างเสริมสุขภาพอากาศที่ดี

2.1 จำกัดการใช้สารเคมีสีดพ่นในอากาศในรูปแบบต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด

2.2 ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ของรถยนต์ เรือยนต์ให้อยู่ในสภาพที่ดีไม่มีควันขาว
หรือควันดำ และควรใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว

2.3 ไม่เผาขยะที่บ้านหรือในชุมชน

2.4 เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในการรักษา และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรวมทั้งการต่อต้านมลพิษสิ่งแวดล้อม

2.5 ปลุกต้นไม้บริเวณรอบ ๆ บ้าน ที่ทำงาน ที่โรงเรียนหรือสถานที่ต่าง ๆ เท่าที่
สามารถจะทำได้

2.6 เลือกวัสดุก่อสร้าง เพอร์นิเจอร์ ที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ เช่น ไม่มี
สารระเหย

2.7 ตรวจสอบเตาหุงต้ม เตาแก๊ส ทางระบายอากาศให้ดี เพื่อไม่ก่อให้เกิดมลพิษ

2. มลพิษทางน้ำ (Water Pollution)

น้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตและน้ำยังเป็น
ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญด้วย ในปัจจุบันปัญหามลพิษทางน้ำนับว่าเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ
มาก เพราะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของคน และสิ่งแวดล้อมมาก ซึ่งมลพิษทางน้ำนั้นหมายถึง
สภาพของน้ำที่มีสิ่งเจือปนเข้าไปหรือมีอุณหภูมิเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพปกติ ทำให้ไม่สามารถใช้น้ำเพื่อ
จุดมุ่งหมายที่ต้องการได้

สาเหตุของมลพิษทางน้ำ

1. เกิดจากการเป็นเนเปของเชื้อโรคต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคติดต่อจากน้ำเป็นสื่อ ส่วนใหญ่เป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินอาหาร
2. เกิดจากการสลายตัวของสารอินทรีย์ ซึ่งต้องใช้ออกซิเจนละลายน้ำ ทำให้ออกซิเจนในน้ำเหลือน้อยหรือหมดไป เกิดการเน่าเสียของน้ำทำให้สิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในน้ำตายไป
3. เกิดจากการเจือปนของแร่ธาตุต่าง ๆ
4. เกิดจากการเปื้อนปนของสารจำพวกน้ำมัน ซึ่งจะปิดกั้นผิวหนังไม่ให้สัมผัสกับอากาศ ทำให้ปริมาณของออกซิเจนในน้ำลดลง เกิดน้ำเน่าเสียได้
5. เกิดจากการเจือปนของสารพิษต่าง ๆ เช่น สารเคมีที่ใช้ทางการเกษตร น้ำผงซักฟอกต่าง ๆ ฯลฯ

ในประเทศไทยมีแม่น้ำลำคลองหลายสายที่เกิดมลพิษทางน้ำขึ้นจากผลของการเปื้อนปนจากสิ่งต่าง ๆ เช่น ของเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม จากอาคารบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ชยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลต่าง ๆ รวมทั้งสารเคมีที่ใช้ในการเกษตร ที่เราพบเห็นได้มากและชัดเจนถึงมลพิษทางน้ำก็คือ ลำคลองต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เกิดมลพิษจากชยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูลจากอาคารบ้านเรือน และในแม่น้ำเจ้าพระยาซึ่งเป็นแม่น้ำสายสำคัญที่สุดของประเทศก็ได้เกิดมลพิษขึ้นแล้วโดยการสำรวจคุณภาพของน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยาพบว่า คุณภาพของน้ำอยู่ในเกณฑ์ต่ำสุดจนถึงขั้นวิกฤตที่ระยะทางระหว่างสะพานกรุงเทพฯ ถึงบริเวณพระประแดง ซึ่งบริเวณดังกล่าวนี้เป็นที่ตั้งของโรงงานอุตสาหกรรมจำนวนมาก จึงเห็นได้ว่า ปัญหามลพิษทางน้ำเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องแก้ไขโดยเร่งด่วน

ผลของมลพิษทางน้ำต่อสุขภาพ

1. ผลต่อสุขภาพของบุคคล น้ำเสียจะเป็นอันตรายอย่างหนึ่งต่อสุขภาพของบุคคลเพราะน้ำเสียจะนำเชื้อโรคและสารพิษต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดโรคและการเจ็บป่วยขึ้นโดยเฉพาะโรคของระบบทางเดินอาหารและโรคผิวหนัง

2. ผลต่อสุขภาพสิ่งแวดล้อม น้ำเสียจะมีผลเสียต่อการเพาะปลูกและการประมง เพราะน้ำเสียมีปริมาณของออกซิเจนน้อย และมีสารพิษเจือปนอยู่ทำให้นำมาใช้ในการประมงไม่ได้ และใช้ในการเพาะปลูกไม่ได้ผล นอกจากนี้ยังทำให้ความสวยงามของธรรมชาติสูญเสียไปด้วย

การป้องกันปัญหาและการดูแลสุขภาพตนเองให้พ้นจากพิษภัยของมลพิษทางน้ำ

1. ควบคุมการกำจัดน้ำเสีย และการเน่าเหม็นของน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติที่อาจมีสาเหตุมาจากโรงงานอุตสาหกรรม ที่พักอาศัย และแหล่งบริการต่าง ๆ ที่หาได้เกิดความสกปรกของน้ำ เช่น โรงพยาบาล ร้านอาหาร เป็นต้น

2. สนับสนุนการรักษาสภาพน้ำให้สะอาดที่สุดโดย

2.1 ใช้ผลิตภัณฑ์ในการซักล้างที่ไม่ทำให้เกิดมลพิษทางน้ำ

2.2 ไม่ทิ้งน้ำเสียลงในแหล่งน้ำสาธารณะต่าง ๆ

2.3 เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในการรณรงค์ต่อต้านมลพิษทางน้ำ และการรักษาสิ่งแวดล้อม

2.4 เมื่อมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการอุตสาหกรรม และการเกษตร จะต้องปฏิบัติตามกฎหมาย และระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด ในการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษทางน้ำ

3. อนุรักษ์แหล่งน้ำโดยขุดลอกคูคลอง ไม่ทิ้งขยะลงแม่น้ำลำคลอง ตรวจสอบสิ่งที่อาจมีผลต่อการเสียของน้ำ

3. มลพิษทางเสียง (Noise pollution)

ในชีวิตประจำวันของเราเสียงเข้ามามีบทบาทอย่างมาก เพราะเราต้องติดต่อสื่อสารกับคนอื่นโดยใช้เสียง เสียงมี 2 ลักษณะคือ เสียงที่ทำให้เกิดความพอใจ และไม่ใช่อันตรายต่อสุขภาพ กับเสียงที่รบกวนและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เสียงดังมาก ๆ จากเครื่องยนต์ หรือเครื่องจักรในโรงงานอุตสาหกรรมเสียงมีระดับความดังของเสียงแตกต่างกัน องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดมาตรฐานของเสียงที่ไม่เป็นอันตรายต่อการได้ยินไว้ไม่เกิน 85 เดซิเบล แต่สำหรับประเทศไทยสำนักงานคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ได้กำหนดมาตรฐานของเสียงไว้ไม่เกิน 95 เดซิเบล ในปัจจุบันอันตรายของเสียงนับว่ามีมากและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในโรงงานอุตสาหกรรมที่ใช้เครื่องจักรกลที่ก่อให้เกิดเสียงดังมาก ๆ และในเขตกรุงเทพมหานคร จากเสียงดังของรถยนต์โดยเฉพาะจักรยานยนต์รถบรรทุกและรถสามล้อเครื่อง ซึ่งมีความดังของเครื่องยนต์เกินกว่ามาตรฐานเสียงที่กำหนด กล่าวคือ

เครื่องจักรกลในโรงงานอุตสาหกรรม จะมีระดับความดังของเสียง ประมาณ 110 เดซิเบล รถบรรทุก มีระดับความดังของเสียง 95 เดซิเบล รถจักรยานยนต์และรถสามล้อเครื่อง มีระดับความดังของเสียงประมาณ 90-100 เดซิเบล

โดยปกติ คนสามารถรับเสียงดังโดยปลอดภัยในระดับความดังของเสียงไม่เกิน 85 เดซิเบล ผลเสียอันเกิดจากการได้รับเสียงดังจนเกินไป คืออันตรายที่เกิดกับประสาทหูโดยตรง ซึ่งความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับระดับความดังของเสียงและระยะเวลาของการได้ยินเสียงนั้น โดยจะมีอาการปวดหู หูอื้อ หรือ หูหนวกได้ และหูหนวก หรือการสูญเสียการได้ยินอย่างถาวร จะเกิดขึ้นเมื่อได้ยินเสียงดังมาก ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ นอกจากนั้น เสียงดังยังมีผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ กล่าวคือ ทางด้านร่างกาย ทำให้เสียความสมดุลย์ของระบบต่าง ๆ หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง และทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น แผลในกระเพาะอาหารความดันโลหิตสูง และเสียงที่ดังติดต่อกันนาน ๆ จะทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นด้วย ทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด พักผ่อนได้น้อย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

การป้องกันปัญหาและการดูแลสุขภาพตนเองให้พ้นจากพิษภัยของมลพิษทางเสียง

ปัญหามลพิษทางเสียงจะพบได้ในที่ 3 แห่ง คือโรงงานอุตสาหกรรม ถนนที่มีการจราจรคับคั่ง และสนามบิน การเกิดเสียงดังจะมีผลต่อสุขภาพมาก ดังนั้นในการระมัดระวังเรื่องเสียงจะต้องพิจารณาถึงแนวการปฏิบัติดังนี้

การป้องกันปัญหาสุขภาพ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระทรวงมหาดไทยจึงได้ออกประกาศเรื่องความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับภาวะแวดล้อม เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2519 วัตถุประสงค์สวัสดิการและความปลอดภัยสำหรับลูกจ้างไปเรื่องเสียงสรุปได้ว่า

1. ถ้าทำงานไม่เกินวันละ 7 ชั่วโมง ต้องมีระดับเสียงที่ได้รับติดต่อกันไม่เกิน 81 เดซิเบล
2. ถ้าทำงานเกินวันละ 7 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 8 ชั่วโมง จะต้องมีระดับเสียงที่ได้รับติดต่อกันไม่เกิน 80 เดซิเบล
3. ถ้าทำงานเกินวันละ 8 ชั่วโมง ต้องมีระดับเสียงที่ได้รับติดต่อกันไม่เกิน 80 เดซิเบล
4. จะให้ลูกจ้างทำงานในที่ที่มีระดับเสียงเกินกว่า 120 เดซิเบลไม่ได้
5. ต้องจัดให้ลูกจ้างให้เครื่องป้องกันเสียงในกรณีที่ต้องทำงานในที่เสียงดังมาก ๆ

สำหรับบุคคลทั่วไป การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยจากอันตรายของเสียง และไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางเสียง ควรปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบระดับความดังของเสียงของเครื่องเสียง ว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานก่อนที่จะซื้อ
2. เลือกเครื่องเสียงที่ให้เสียงน้อยที่สุด
3. ใช้เครื่องเก็บเสียง เพื่อป้องกันการรบกวนผู้อื่น

4. เปิดโทรทัศน์ วิทยุ เทป หรือเครื่องเสียงอื่น ๆ โดยใช้ระดับเสียงที่พอเหมาะ
5. จัดให้มีช่วงเวลาเงียบสำหรับตนเอง
6. ตรวจสอบระดับเสียงในสถานที่ต่าง ๆ เช่น ในบ้าน ที่ทำงานสถานประกอบการ เพื่อปรับระดับเสียงในสถานที่เหล่านั้นให้พอเหมาะ
7. ถ้าเป็นไปได้ควรรหาที่พักอาศัยที่ห่างไกลจากสนามบิน สถานีรถไฟ โรงงานอุตสาหกรรม และย่านการจราจรแออัด
8. ใช้เครื่องป้องกันเสียง เมื่อต้องเข้าไปในสถานที่ที่มีเสียงดังมาก ๆ
9. ถ้าต้องปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดังต้องใช้เครื่องป้องกันเสียง และปฏิบัติตามกฎระเบียบเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด
10. เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในการลดมลพิษทางเสียง

มลพิษสิ่งแวดล้อมทางด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

นอกจากมลพิษสิ่งแวดล้อมที่สำคัญดังได้กล่าวมาแล้ว ยังมีมลพิษสิ่งแวดล้อมทางด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลและสังคม กล่าวคือ

1. การสูญเสียโอโซน โอโซนเป็นส่วนประกอบของบรรยากาศของโลก พบในระดับสูง ทำหน้าที่เป็นตัวกรองแสงอุลตราไวโอเล็ตที่ส่องตรงผิวโลกซึ่งถ้ามีแสงอุลตราไวโอเล็ตในปริมาณสูงจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เกิดโรคผิวหนัง โรคนิ่วตา เป็นต้น ในปัจจุบันปริมาณของโอโซนในบรรยากาศลดน้อยลงเนื่องจากการใช้สารเคมีบางชนิด การแก้ไขปัญหานี้ได้มีมาตรการการควบคุมการใช้สารเคมีที่ทำลายโอโซน
2. ภาวะเรือนกระจก การใช้พลังงานทำให้เกิดการเผาผลาญเชื้อเพลิงจำนวนมากจนเกิดปริมาณของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซที่มีสารชนิดอื่น ๆ ปะปนอยู่ใน

บรรยากาศระดับต่ำ (ประมาณ 12 กิโลเมตรจากพื้นดิน) โดยปกติก๊าซจำนวนมากเหล่านี้จะทำหน้าที่เหมือนกระจกคือยอมให้แสงอาทิตย์ผ่านได้ แต่เมื่อผ่านมาแล้วความร้อนจากพลังแสงอาทิตย์จะถูกกักเก็บไว้ในชั้นของบรรยากาศนี้ ทำให้อุณหภูมิทั่วไปสูงขึ้น อากาศในโลกจึงร้อนขึ้นในลักษณะดังกล่าวนี้ได้มีการคาดคะเนว่าในอีก 40 ปีข้างหน้า อุณหภูมิของโลกจะสูงขึ้น 1.5-4.5 องศาเซลเซียส และระดับน้ำทะเลจะสูงขึ้น 20-140 เซนติเมตร การเปลี่ยนแปลงทางด้านอุณหภูมิของโลกในลักษณะดังกล่าวนี้มีสาเหตุมาจากการที่ชาวโลกมุ่งพัฒนาทางด้านอุตสาหกรรมมากเกินไป จึงทำให้มีการใช้พลังงานมากขึ้นดังกล่าว

3. ฝนกรด เกิดจากการที่มีสารพวกซัลเฟอร์ไดออกไซด์และไนโตรไดออกไซด์ปะปนอยู่ในอากาศ และเมื่อมีฝนมากจะมีปฏิกิริยาระหว่างน้ำและก๊าซดังกล่าวทำให้เกิดฝนกรดขึ้น ฝนกรดนี้ส่งผลต่อการเกษตรเพราะทำให้ดินมีสภาพเป็นกรด และยังมีผลต่อสัตว์และพืชน้ำเพราะทำให้น้ำมีสภาพเป็นกรดเช่นเดียวกัน

ลักษณะของมลพิษสิ่งแวดล้อมดังกล่าว แม้ว่าในขณะนี้ยังไม่ส่งผลกระทบต่อสังคมโดยชัดเจน แต่ก็มีผลกระทบอยู่บ้างและมีแนวโน้มว่าจะมีผลกระทบมากขึ้นในอนาคต จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องให้ความสนใจและป้องกันการเกิดมลพิษเหล่านี้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า อันตรายจากมลพิษสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์และความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมาก เพราะมนุษย์เป็นทั้งผู้สร้างและผู้ที่ทำลายสิ่งแวดล้อม จึงเป็นความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการที่เราจะต้องสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อความอยู่รอดของตัวเองและมวลมนุษยชาติ



หน่วยที่ 9
การพัฒนาชีวิตที่ดี

จุดมุ่งหมาย

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพร่างกายกับสุขภาพทางจิตใจ หลักการพัฒนาทางจิตใจและการปรับตัวทางสังคม ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพจิต เพื่อการพัฒนาชีวิตที่ดี

2. จุดมุ่งหมายเฉพาะ

ภายหลังเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. อธิบายความสัมพันธ์ของสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจได้
2. อธิบายความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพจิตได้
3. อธิบายหลักการของการพัฒนาทางจิตใจได้
4. อธิบายลักษณะของความเครียดได้
5. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความเครียดต่อสุขภาพได้
6. กำหนดวิธีการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดสำหรับตนเองได้อย่างเหมาะสม
7. อธิบายวิธีการปฏิบัติตนในการเสริมสร้างการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพจิตได้

แนวคิด

การพัฒนาชีวิตที่ดีนั้น จะต้องครอบคลุมทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และการมีสุขภาพจิตดี รวมทั้งมีการปรับตัวในสังคมอย่างเหมาะสม การพัฒนาทางจิตใจ และการปรับตัวในสังคมจะต้องเริ่มจากการเรียนรู้การปรับตัวทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ การมีเหตุผล และสามารถเผชิญกับความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ได้ รวมทั้งสามารถเสริมสร้างการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดีได้

การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ตัวบ่งชี้ประการแรกคือ การมีสุขภาพดี ซึ่งคำว่าสุขภาพดีนี้ หมายถึง การมีร่างกาย จิตใจที่ดี ไม่เป็นโรค และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างดี ซึ่งสิ่งที่จะมาเกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นคือ

1. สภาพพื้นฐานร่างกายของบุคคล อันประกอบด้วย ยีนส์ กรรมพันธุ์ ความพิการหรือความบกพร่องแต่กำเนิด
2. สิ่งแวดล้อมภายนอกบุคคล ที่จะมีผลต่อสุขภาพ เช่น ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมของบุคคล วัฒนธรรม

ระดับของการมีสุขภาพขึ้นอยู่กับความรู้สึกรู้สึก ความเข้าใจของแต่ละบุคคล หรือชุมชน แต่การมีสุขภาพดีนั้น ขึ้นกับฐานทางสุขภาพที่ประกอบด้วย การบรรลุเป้าหมาย ความต้องการของบุคคล 5 ประการ (Hein et al, 1970:11)

1. ความต้องการทางร่างกาย มีอาหารดี ร่างกายได้รับการดูแลและไม่เกิดโรค
2. ความปลอดภัยจากแรงกดดันทางร่างกายและจิตใจ เช่น รั้งสี่ รกยนต์ ความเครียดจากสังคม ความไม่มั่นคงจากสิ่งแวดล้อม
3. มีสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล มีความรักต่อกัน รักตนเอง รักเพื่อนฝูง เห็นคุณค่าของกันและกัน
4. มีความมั่นใจ (self-esteem) เห็นคุณค่าของตนเอง และพร้อมที่จะดำเนินผู้สัมฤทธิ์ผล
5. ต้องการตระหนักในตนเองในการที่จะบรรลุสิ่งซึ่งตนเองคิด ต้องการทำในสิ่งสูงสุด

จากลักษณะดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะมีความสมดุลของชีวิตได้นั้น จะต้องประกอบด้วย

1. มีความสมบูรณ์ทางกาย (physical fitness) ซึ่งได้จาก

1.1 สมบูรณ์ทางการแพทย์ (medical fitness) หมายถึง ความถึง สภาพของ ร่างกายซึ่งตรวจวัดโดยทางการแพทย์นี้เป็นปกติ เช่น ความดันโลหิตปกติ อัตราการหายใจปกติ ชีพจรปกติ

1.2 สมบูรณ์ทางสมรรถภาพ (dynamic fitness) เช่น การดูความสามารถ ทางร่างกาย ซึ่งการที่จะดูความสมบูรณ์ทางร่างกายนี้ได้จะดูจากความกระฉับกระเฉง ความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันการเกิดโรคที่มาจากความเสื่อมของ ร่างกาย ความรู้สึกสนุกสนานกับชีวิตปกติ

2. มีความสมบูรณ์ทางจิตใจ เป็นผู้มีจิตใจอ่อนสบาย ไม่กังวล ไม่เคร่งเครียด รู้จัก เล่นกีฬา รู้จักการนันทนาการที่เหมาะสมควรแก่ชีวิต ไม่หมกมุ่นอยู่กับงานหรือเครียดกับชีวิต

ความสมบูรณ์ทางจิตใจจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของการมีชีวิตที่ดี ซึ่ง การจะมีความสมบูรณ์ทางจิตใจนั้น ขึ้นอยู่กับการพัฒนาทางจิตใจ

การพัฒนาทางจิตใจ

ความพึงพอใจต่อตนเองและชีวิต สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ เคร่งเครียด ไม่หมั่นหมอง สามารถที่จะตอบสนองต่อภาวะแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็น การบ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2518:78) การที่จะมีจิตใจดี หรืออารมณ์ดีนั้น จะต้องมีการพัฒนาและสร้างสมมาตลอดเวลา แต่จะต่างระดับ กันไปแต่ละคน เช่น การเข้าใจตนเอง การยอมรับความรู้สึก การตอบสนองอารมณ์ที่เหมาะสม การเป็นตัวของตัวเอง การมองภาพพจน์ของโลกและสิ่งแวดล้อมอย่างสมเหตุสมผล สิ่งเหล่านี้ใน การแสดงออกของบุคคลจะบอกถึงสุขภาพแห่งอารมณ์ว่าดีหรือไม่ หากสามารถให้ความรัก ให้การ ยอมรับ และไม่รู้สึกหงุดหงิดในอารมณ์ และสามารถแก้ปัญหาที่พบเชิงสร้างสรรค์ได้ นับว่าเป็นการ บรรลุสู่การมีชีวิตที่ดี

การต่อต้านสังคม ความเชื่อทางศาสนา การใช้ค่านิยมทางสังคมในอารมณ์หนึ่งเพื่อ เป็นตัวบ่งชี้อย่างหนึ่งของการมีจิตใจที่ไม่มั่นคง อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายไปกับสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถสร้างชีวิตให้มีความสุขได้ การแก้ปัญหาที่ประสพก็เป็นไปด้วยความลำบากและเครียด ไม่สามารถเป็นอิสระออกมาจากอิทธิพลของจิตใจ ไม่พอใจในชีวิต และเกิดความกังวลใจ การที่คนเราปรับตนเองได้ เพื่อให้สภาพจิตใจมีความสมดุลนั้น มีหลักการที่สำคัญคือ

1. รักษาสมดุลของจิตใจในระหว่างความเป็นตัวเองกับสังคม ไม่เอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง นั่นคือรู้เขารู้เรา โดยเฉพาะในสังคมที่มีภาวะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนจำเป็นที่จะต้องศึกษาและยอมรับ กระทำตนได้อิสระจากสิ่งแวดล้อม และมองหาความสมดุลของตน

2. หาความพอใจจากการกระทำที่สัมฤทธิ์ผล ใช้ประสบการณ์เป็นสิ่งที่เรียนรู้เพื่อการแก้ไข ปรับปรุงจิตใจของตนเอง

3. ทำร่างกายให้แข็งแรง หาโอกาสบันเทิง พักผ่อนใจในท่อนสมควร ไม่เครียด ผ่อนคลายจิตใจอย่างพอเหมาะ

4. กล้าเผชิญกับความเครียดโดยไม่วิตกกังวล หรือคับข้องใจต่อการดำเนินชีวิตตามปกติ แสดงให้เห็นถึงความมั่นใจและความมั่นใจสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งตนเอง ครอบครัวและเพื่อน

การปฏิบัติตัวตามหลักการดังกล่าว จะต้องเข้าใจอย่างกระจ่างชัดในแนวคิดและวิถีการพัฒนาทางสุขภาพจิต โดยเฉพาะในเรื่องของความเครียดซึ่งเป็นปัญหาอย่างมากของคนหนุ่มสาว ในปัจจุบัน

ความเครียดและผลของความเครียดต่อสุขภาพ

ความเครียด (Stress) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน หรือจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เช่นเดียวกับการตื่นหรือการนอนหลับ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทั้งประโยชน์และโทษได้ ความเครียดจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต และการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ และในขณะ

เคียวกัน ความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม และหากเป็นความเครียดที่รุนแรง อาจเป็นสาเหตุของการตายได้ด้วย

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายต่อความต้องการ หรือความกดดันทางร่างกายและจิตใจ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความเครียดคือกลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มาคุกคามอันเป็นผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

สิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียดเรียกว่า ตัวกระตุ้น (Stressor) มีมากมาย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทางร่างกายอาจเป็นความหิว ความกระหายน้ำ ความร้อนจัด ความเย็นจัด ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน หรือสารและยาบางอย่าง เช่น บุหรี่ กาแฟ ก็เป็นสาเหตุของความเครียดทางร่างกายด้วยเช่นกัน สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับงาน หรือการเรียน ในวัยหนุ่มสาวมักเนื่องมาจากความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือคนรัก หรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่าย เป็นต้น

ดังนั้น สาเหตุของความเครียดจึงเนื่องมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองและความคาดหวังของสังคม ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจและทำให้เกิดความเครียดขึ้น

จากลักษณะต่าง ๆ ของสาเหตุของความเครียดดังกล่าว สรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียด มีทั้งสาเหตุจากภายนอกและภายในตัวบุคคล แบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ

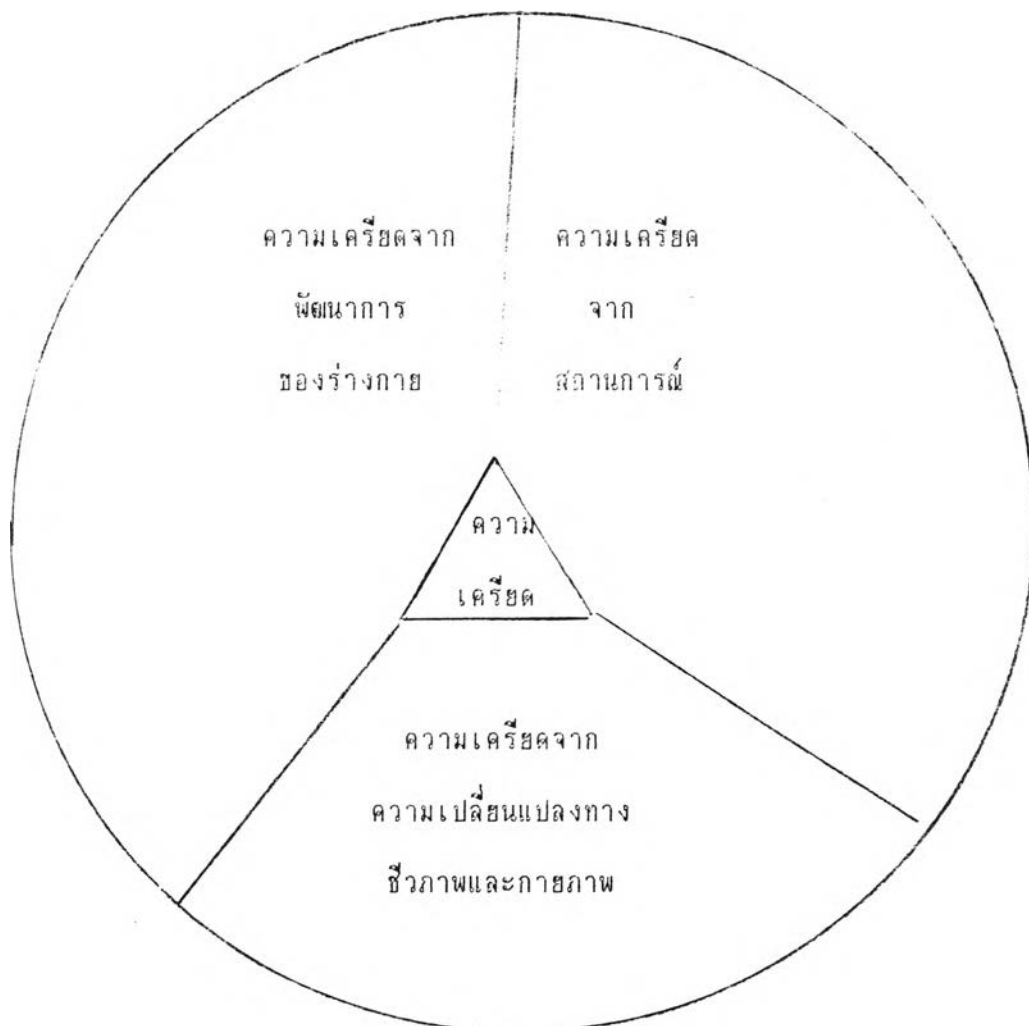
1. การพัฒนาการของร่างกาย เช่น เมื่อมีพัฒนาการจากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง ย่อมพบการเปลี่ยนแปลงและก่อให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความเครียดขึ้น เช่น พัฒนาจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพหรือทางกายภาพ ก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายจากความสวยงามไปสู่ความเหี่ยวช่น การเปลี่ยนสีผม ลักษณะ

รูปร่าง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสมรรถภาพก็เป็นสาเหตุของความเครียดได้ ในขณะที่ความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับค่านิยมและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของบุคคลด้วย

3. ความเครียดจากสถานการณ์ เช่น การสูญเสียของรัก การเปลี่ยนแปลงตำแหน่งหน้าที่ การเปลี่ยนสถานที่อยู่อาศัย หรือการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม และอื่น ๆ ในทำนองเดียวกันนี้ ล้วนเป็นสาเหตุของความเครียดได้ทั้งสิ้น

สาเหตุของความเครียดทั้ง 3 ลักษณะดังกล่าว สรุปลงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลจะมีระดับ หรือความรุนแรงแตกต่างกัน ขึ้นกับการยอมรับและการปรับตัวของบุคคลนั้น และปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ค่านิยมของสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เราอาจแบ่งระดับ หรือความรุนแรงของความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับต่ำมักจะสั้นสุดลงในเวลานั้น ๆ อาจเป็นนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น และมักมาจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปเรียน หรือการผิดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับกลาง รุนแรงกว่าระดับแรกอาจใช้เวลาหลายชั่วโมงหรือหลายวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป คร่ำครึ้งกับการเรียนมากเกินไป หรือความเครียดที่เนื่องมาจากความขัดแย้งกับเพื่อน ๆ เป็นต้น เมื่อได้แก้ไขสาเหตุแล้วความเครียดนั้นจะลดลงหรือหมดไป

3. ความเครียดระดับสูงหรือระดับรุนแรง ความเครียดระดับนี้จะแสดงอาการและส่งผลอยู่เป็นเวลานาน และผลที่เกิดจากความเครียดนี้มักจะรุนแรงทำให้เกิดการเจ็บป่วย หรือฆ่าตัวตายได้ ตัวอย่างของความเครียดระดับนี้ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความเครียดจากการสูญเสียอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย หรือความเครียดจากการเจ็บป่วยที่รุนแรง เป็นต้น

ระยะของความเครียด ปฏิกริยาโต้ตอบและการปรับตัวของร่างกายเมื่อเกิดความเครียด

จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องความเครียด นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์ ได้พบรูปแบบของการมีปฏิกริยาโต้ตอบของร่างกายต่อความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction Stage) เกิดขึ้นทันทีเพราะร่างกายตอบสนอง แบ่งออกเป็น 2 ระยะย่อย คือ

1.1 ระยะช็อค (Phase of Shock) เกิดขึ้นทันทีเพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน

ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต คือ อะดรีนาลีน (Adrenaline) ซึ่งหลั่งออกมาไม่เพียงพอ ปฏิกริยาของร่างกายที่พบในระบะนี้คือ ความดันโลหิตลดลง หัวใจเต้นเร็ว การทำงานของไตไม่ปกติทำให้ปัสสาวะน้อย ถ้าร่างกายสามารถทนต่อภาวะดังกล่าวได้ก็จะเข้าสู่ระบะที่ 2 คือ

1.2 ระบะต่อต้านภาวะช็อก (Phase of Counter Shock) ถ้าร่างกายปรับตัวได้คือ มีการหลั่งของฮอร์โมนอะดรีนาลีนขึ้น จะทำให้อาการดีขึ้นและโดยกลไกการปรับตัวของร่างกาย จะพยายามฉุดโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญ เช่น สมอง ให้มากขึ้นทำให้อวัยวะส่วนที่ไม่สำคัญได้รับเลือดมาเลี้ยงน้อยลง เราจึงสังเกตเห็นว่า มือเท้า และผิวหนัง ชีตเย็นในระบะนี้ ปฏิกริยาโต้ตอบของร่างกายในระบะนี้เป็นไปในลักษณะการต่อสู้หรือการถอยหนี (Fight of Flight)

2. ระบะต่อต้าน (Stage of Resistance) เป็นระบะที่มีการปรับตัวของร่างกายอย่างแท้จริง เพื่อต่อสู้กับความเครียดโดยใช้กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) หรือกลไกเผชิญปัญหา (Coping Mechanism) ซึ่งหมายถึง การกระทำเพื่อแก้ไขปัญหโดยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง และโดยวิธีการนี้จะทำให้สามารถควบคุมอาการของความเครียดไว้ได้ และถ้าเราสามารถควบคุมและลดความเครียดลงได้ อาการต่าง ๆ ก็จะดีขึ้น แต่ถ้าเราไม่สามารถควบคุมความเครียดได้ หรือร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเข้าสู่ความเครียดระบะที่ 3 คือ

3. ระบะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) เป็นระบะสุดท้ายของการปรับตัวของร่างกาย ร่างกายและจิตใจจะเห็นเหนื่อยและไม่สมารถที่จะต่อต้านกับสิ่งที่มาคุกคามได้อีกต่อไป ในที่สุดก็จะเกิดการเจ็บป่วย หรือเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

จากปฏิกริยาการตอบโต้ต่อความเครียดในระบะต่าง ๆ ดังกล่าว อาจกล่าวได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีปฏิกริยา ดังนี้

1. อารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เศร้าโศก โกรธ หรือวิตกกังวล
2. การเคลื่อนไหวของร่างกาย การเคลื่อนไหวเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสู้ หรือการถอยหนี จึงมีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ มีการเกร็งของกล้ามเนื้อ

3. การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาภายในร่างกาย มีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตเพิ่มขึ้น เป็นผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ตามมา ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากการปรับตัวของร่างกายคือ ม่านตาขยาย การได้ยินเพิ่มขึ้น การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น มีการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนมากขึ้น

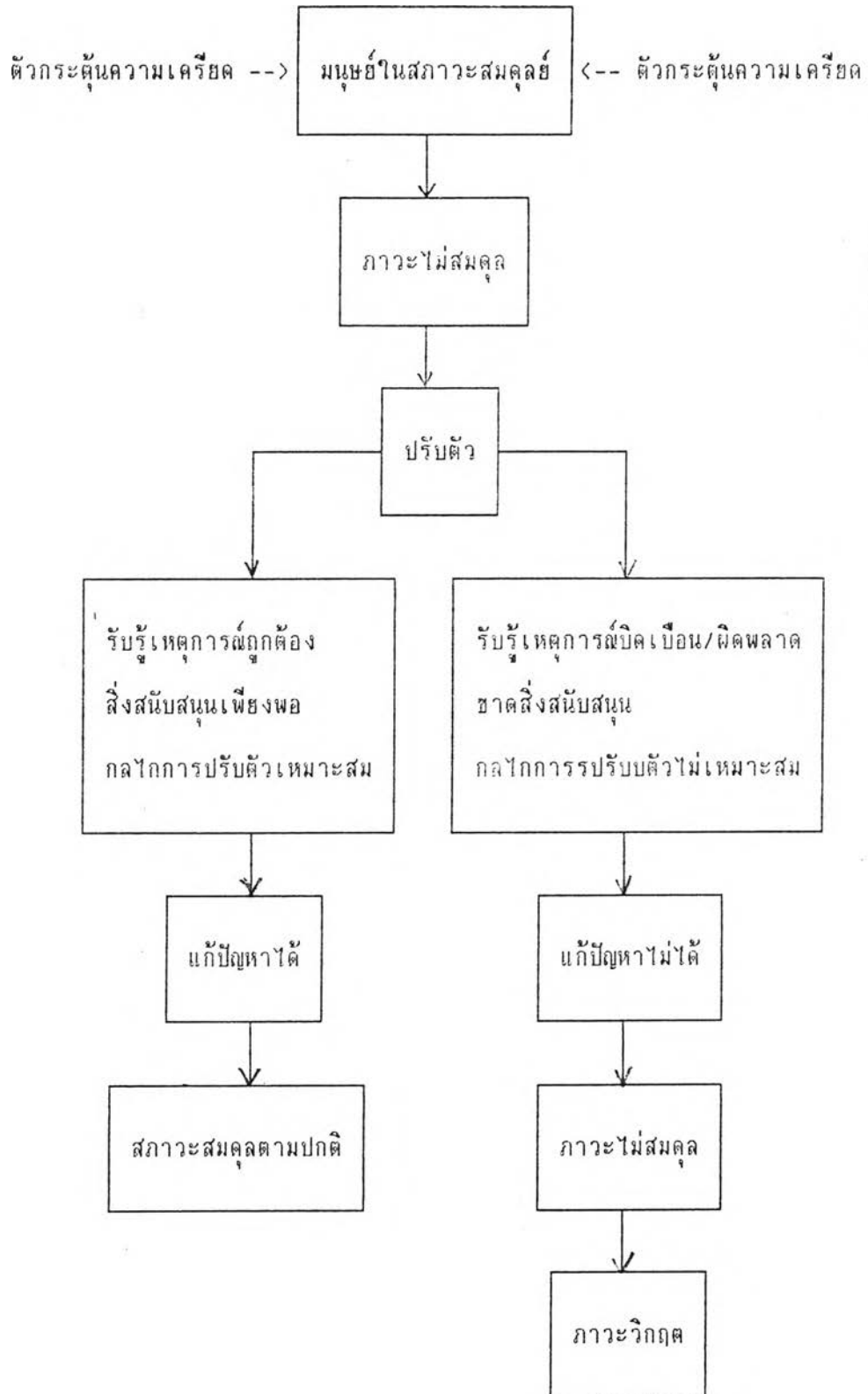
นอกจากปฏิกิริยาตอบสนองกับความเครียดในลักษณะที่ได้กล่าวมาแล้ว นักจิตวิทยาบางคนได้กล่าวถึงความเครียดในลักษณะของการมีปฏิกิริยาโต้ตอบ และการไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบคือ ในบุคคลบางคนเมื่อมีตัวกระตุ้นก็จะมีการโต้ตอบ คือ มีความเครียดเกิดขึ้น ในขณะที่บางคนไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้น ก็ไม่มีความเครียดเกิดขึ้น ดังนั้น การเผชิญกับความเครียดจึงแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และอาจแตกต่างกันตามเหตุการณ์ เวลา และสภาวะทางร่างกาย และจิตใจด้วย

อย่างไรก็ตาม การมีปฏิกิริยาโต้ตอบหรือการปรับตัวต่อเมื่อมีความเครียด เป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนซึ่งเป็นการพยายามที่จะลดความเครียด และรักษาความสมดุลของร่างกาย และจิตใจ เพื่อจะแก้ปัญหาต่อไปได้ พฤติกรรมที่ลดความเครียดมีหลายลักษณะ ในลักษณะที่เหมาะสมสำหรับการแก้ไขความเครียด คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ คือให้รับรู้ต่อเหตุการณ์อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง จะช่วยลดความเครียดลงได้ และในทางตรงข้ามถ้าบุคคลนั้นพยายามบิดเบือนการรับรู้เหตุการณ์ หรือการรับรู้ผิดพลาด จะทำให้ความเครียดคงอยู่และอาจเพิ่มมากขึ้น

2. การได้รับความช่วยเหลือหรือสนับสนุน อาจเป็นบุคคลที่เคารพรัก พ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท ทำให้รู้สึกว่าตนไม่ได้ต่อสู้อยู่เพียงลำพังคนเดียว มีคนคอยช่วยเหลือทำให้มีหวังและกำลังใจในการที่จะต่อสู้เพิ่มขึ้น จะสามารถลดความเครียดได้

3. กลไกการปรับตัว เพื่อลดความเครียดตามรายละเอียดที่ได้กล่าวมาแล้ว การปรับตัว เพื่อลดความเครียดสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



จากลักษณะของการปรับตัวเพื่อรักษาภาวะสมดุล และลดความเครียดดังกล่าวแล้ว จะเห็นว่ามืองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ในการลดความเครียดคือ การรับรู้เหตุการณ์อย่างถูกต้องตรงความเป็นจริงมีสิ่งสนับสนุนเพียงพอและมีกลไกการปรับตัวที่เหมาะสมนั้น องค์ประกอบดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้

1. การรักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ขั้นตอนแรกของการลดความเครียด คือ การที่สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง การที่มีสุขภาพแข็งแรงนั้นต้องมีลักษณะนิสัยการบริโภคที่ดี การพักผ่อนอย่างเพียงพอและเหมาะสม การออกกำลังกายเพียงพอสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และในระหว่างที่มีความเครียดสูงการกินและการพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญมากในการลดความเครียด

การเพิ่มระดับของการออกกำลังกายให้มากขึ้น เป็นกลไกอย่างหนึ่งในการต่อต้านความเครียด เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งและความอดทนให้มากขึ้น

2. การผ่อนคลาย นับเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากในการเก็บช่วงเวลาบางช่วงของแต่ละวันไว้สำหรับการผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การอ่านหนังสือที่ต้องการ การฟังเพลงที่ชอบ การทำงานอดิเรก หรือการได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่เราชอบกับคนที่เราพอใจ เป็นต้น ไม่ว่ากิจกรรมการผ่อนคลายจะเป็นอะไรแต่กิจกรรมนั้นควรทำให้เรารู้สึกสบายใจ สบายเขือกเย็น แต่ถ้ากิจกรรมนั้นเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากลำบากก็อาจจะทำให้เกิดความเครียดได้

3. การสนับสนุนหรือความช่วยเหลือทางสังคม เพื่อเป็นสิ่งสำคัญในการเผชิญกับความเครียด นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเรียนรู้การแบ่งปันความรู้สึกทุกข์และสุขกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจคนอื่น เวลาที่เราที่มีความเครียดเราจะมีเพื่อนไว้ช่วยเหลือในการลดความเครียดก็ได้

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดผลในทางลบเสมอไป ความเครียดในระดับหนึ่งที่ไม่รุนแรงจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความพยายาม และความตั้งใจในการกระทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จได้ บุคคลจะมีความรู้สึกยินดีและภูมิใจเมื่อสามารถทำงานที่ยากได้สำเร็จ และเป็นแรง

จุดใจในการสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ต่อไป จึงอาจกล่าวได้ว่าความเครียดเป็นเรื่องปกติของมนุษย์
 ความสำคัญอยู่ที่ว่าเราต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความเครียด และมีวิธีการที่เหมาะสมในการลด
 ความเครียด หรือใช้ความเครียดในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์เพื่อรักษาสุขภาพของร่างกาย และ
 จัดใจให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

ความเครียดกับการเจ็บป่วย

ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดใน
 บางครั้งความเครียดที่รุนแรง และมีอยู่เป็นเวลานานโดยที่เราไม่ได้ลดความเครียดนี้ให้หมดไป
 หรือไม่ยอมรับว่ามีความเครียดอยู่ ในลักษณะนี้ ความเครียดอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือโรค
 ต่าง ๆ ได้ ความเจ็บป่วยหรือโรคที่เกิดจากความเครียดนี้เรียกว่า Psychosomatic Illness
 ซึ่งหมายถึง ความผิดปกติ หรือความเจ็บป่วยทางร่างกายที่เป็นผลมาจากความเครียดมากกว่าโรค
 หรือความผิดปกติทางร่างกายโดยตรง ความเจ็บป่วยหรือโรคที่มีสาเหตุมาจากความเครียดที่พบ
 ได้เสมอ ๆ ได้แก่

1. การนอนไม่หลับหรือการนอนหลับผิดปกติ ในบางครั้งความวิตกกังวลในบางเรื่อง
 เช่น เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องการเรียน และอื่น ๆ ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้นอนไม่หลับ
 หรือหลับผิดปกติ ถ้าเป็นอยู่นาน ๆ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันโรคลดต่ำลง ทำให้มี
 อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความเจ็บป่วยได้ง่าย

2. โรคในระบบทางเดินอาหาร (Digestive Problems) ที่พบมากคือ โรค
 กระเพาะลำไส้เป็นแผล (Peptic Ulcer Disease) ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดท้องเวลาหิว
 หรือปวดท้องภายหลังกินอาหารเข้าไป อาการดังกล่าวนี้ เกิดจากกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร
 หลังออกมามากเกินไปเนื่องจากความเครียด เมื่อหลังออกมามากจึงกัดกระเพาะอาหารและลำ
 ไส้ทำให้เป็นแผล ทำให้เกิดอาการปวดท้องดังกล่าว ในรายที่เป็นรุนแรงแผลอาจทำให้กระเพาะ
 อาหารหรือลำไส้ทะลุ ซึ่งเป็นอาการที่ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์โดยด่วน

3. โรคใช้หัตถ์ที่เป็นแผลมาจากความเครียด คือ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันโรคลดต่ำลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย คนที่มีความเครียดสูงจึงมักติดเชื้อหัตถ์และเป็นใช้หัตถ์ได้ง่าย

4. ความดันโลหิตสูง ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในร่างกาย ดังนั้น ไม่ว่าจะ เป็นโรคความดันโลหิตสูงจากสาเหตุใดก็ตาม เมื่อมีความเครียดจะทำให้ความดันโลหิตพุ่งสูงขึ้นไปอีก จึงเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างมากในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

5. โรคหัวใจ คนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจไม่ว่าในลักษณะใดเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมักจะหอบ แน่นหน้าอก ใจสั่น บางรายที่รุนแรงอาจหน้ามืดหมดสติได้

นอกจากนี้ อาจพบโรคอื่น ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียดทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เช่น เส้นเลือดในสมองแตก โรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะบางชนิด โรคจิต และโรคประสาทบางชนิด ในวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ความเครียดมาก ๆ อาจเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายได้ (ซึ่งได้กล่าวรายละเอียดไว้แล้วในหน่วยที่ 4)

ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกจากกันได้ การรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องพิจารณาทั้งสาเหตุทางจิตใจอันได้แก่ความเครียดด้วยเสมอ การบำบัดรักษาจึงจะได้ผลสมบูรณ์

การเสริมสร้างการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพจิต

จากหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต และการพัฒนาสุขภาพจิตดังกล่าว นำสู่วิธีการเสริมสร้างการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพจิตดังนี้ (จินตนา ยูนิพันธ์, 2534:4-21)

1. สร้างการรู้จักและการยอมรับตนเอง การรู้จักตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของ สุขภาพจิตและการรักษาสุขภาพจิต การรู้จักตนเองเป็น การที่บุคคลรับรู้ รู้สึกต่อตนเองทั้งในด้าน พฤติกรรม ความคิด ค่านิยม ยอมรับจุดเด่น จุดอ่อน หรือข้อจำกัดของตนเองอย่างถูกต้องตรง ตามความเป็นจริง ซึ่งการสร้างการรู้จักตนเองมีจุดที่สำคัญ คือ

1.1 การทำให้ค่านิยมกระจ่างชัด คือการรู้จักกับค่านิยมที่ตนยึดถืออยู่ ซึ่งเป็น สิ่งสำคัญของการนำไปสู่การปฏิบัติ

1.2 การเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาได้อย่างเหมาะสม

1.3 การรับรู้ความรู้สึกของตนเอง สามารถอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ กล่าว ที่จะแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสม

2. มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ คือสามารถส่ง และรับ ข่าวสารที่เป็นความต้องการ ความคิด ความรู้สึกระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. มีความสามารถในการบริหารเวลา โดยเริ่มต้นที่การประเมินการใช้เวลาในแต่ละ วัน วางแผนการใช้เวลาโดยจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมในแต่ละวัน แล้วกำหนดเวลา สำหรับกิจกรรมนั้น ๆ อย่างเหมาะสม และเมื่อเราสามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จ ความเป้าหมายก็จะไม่เกิดความวิตกกังวล หรือไม่มีความเครียดเกิดขึ้น

4. การเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญภาวะวิกฤต ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิด ความเครียดอย่างมาก การสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติ และผ่านพ้นไปได้โดยกลไกของการ ผ่านคลายความเครียดดังกล่าวแล้ว ก็จะทำให้มีสุขภาพจิตดีได้

5. การพัฒนาและดำรงรักษาระบบการสนับสนุนทางสังคม ระบบการสนับสนุนทางสังคม คือกลุ่มคนที่ปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีจุดมุ่งหมาย ที่สำคัญได้แก่ ครอบครัวและเพื่อน ซึ่งจะให้ความช่วยเหลือในการเผชิญกับภาวะวิกฤติ และ/หรือปัญหาต่าง ๆ ดังนั้น การมีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว การมีเพื่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี

6. การฝึกทักษะการผ่อนคลาย เป็นกลไกอันหนึ่งในการผ่อนคลายความเครียด เทคนิคการผ่อนคลาย ได้แก่ การหายใจเข้า-ออกลึก ๆ การทำสมาธิ เป็นต้น

7. กิจกรรมการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ การดูแลสุขภาพจิตต้องทำร่วมกับการดูแลสุขภาพด้านร่างกายไปพร้อม ๆ กัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การพัฒนาชีวิตที่ดีขึ้นจะต้องพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจไปพร้อม ๆ กัน เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน จิตใจก็มีผลต่อร่างกายเช่นเดียวกัน ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงต้องพิจารณาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป จึงจะบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพดีได้

บรรณานุกรม

- เกษม ตันติผลาชีวะ และกลุยา ตันติผลาชีวะ การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ
กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, 2528
- คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค คู่มือผู้บริโภค'27 กรุงเทพมหานคร : อินอักรการพิมพ์,
2527
- คณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ, สำนักงาน มลพิษทางอากาศจากรถยนต์ กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ, 2530.
- จรัส สุวรรณเวลา คุณภาพชีวิต เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง การวิจัยทางการ
พยาบาล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ณ ห้องประชุมสารนิเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
11-12 ตุลาคม 2533.
- จิตรา มุลศาสตร์ "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ" วารสารการศึกษาพยาบาล
2 (มกราคม 2534) : 76-98
- จินตนา ชูพันธ์ "การทำนิมิตการดูแลตนเองไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพจิต"
วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 3(เมษายน 2534) : 1-24
- ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์ "บทบาทสุขศึกษาในสังคมยุคใหม่" วารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้
6 (เมษายน-พฤษภาคม 2534) : 3-7
- เบญจา ยอดคำเนิน "แนะนำหนังสือ" วารสารวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ
2 (มกราคม-เมษายน 2533) : 7
- พัฒน สัจจันต์ อนามัยชุมชน กรุงเทพมหานคร : ไทวัลพัฒนาพีแอส, 2529
- เพ็ญศรี ระเบียบ ทฤษฎีการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล (อัสสัมชัญ),
2530

- วารุณี อมรทัต และชิตติยา กรรณสูต (ผู้แปล) พ่อแม่และวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2532.
- วิชัย ตันไพจิตร โภชนาการเพื่อสุขภาพ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2530
- วิจิตร บุษยะไพศรยะ รวมบทความอุบัติภัยเล่ม 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ, 2531 : (304-325)
- วิชัย วีระวัฒน์นนท์ สิ่งแวดล้อมศึกษา กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคชั่นสวีตร์, 2530
- สง่า สรรพศรี. "หายนะสิ่งแวดล้อม" มติชน 3 (มกราคม) 2533 : 10
- สถาบันวิจัยโภชนาการ, มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของไทย นครปฐม : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529
- สาธารณสุข, กระทรวง สุขภาพถ้วนหน้าเมื่อ 2543 กรุงเทพมหานคร : สหประชาชาติ, 2524
- สัมฤทธิ์ อันทราทิพย์ สุขภาพสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, 2525
- อลิสา พงษ์อมรพรหม สุขภาพและสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531
- อมรธา พงศ์วิชัย คุณภาพชีวิตของคนไทยในปี 2534 เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง การวิจัยทางการแพทย์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ณ ห้องประชุมสารนิเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 11-12 ตุลาคม 2533

Anderson, C.L. Health Principle and practice 6th.ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1970

- Baldi, S. et al. For Your Health : A Model for Self-Care South Laguna, Calif : Nurse Model Health, 1980.
- The Boston Woman's Health Book Collective. The New Our Bodies, Our Selves. New York : Simon & Schuster, Inc., 1984
- Danian, Linda L. (Editor) Mental Health-Psychaitric Nursing A Holistic Life-Cycle Approach. St. Louis : The C.V. Mosby Company, 1988
- Eisen, M. and others. "A Health Belief Model to Approach to Adolescents Fertilities Control : Some Pilot Program Findings" Health Education Quarterly 12 (Summer, 1985) : 185-210
- Ferguson, T. (ed.) Medical Self-Care. New York : Summit Book, 1980
- Fodor, John T. and others. Your Health and Your Future River Forest, Illinois : Laidlaw Brothers Publishers, 1974
- Gatchel, R. J and others. An Introduction to Health Psychology 2nd. ed. New York : Mc. Graw-Hill, 1989
- George, Julia B. (ed.) Nursing Theory 2nd. ed. London : Prentice-Hall International Inc., 1985
- Getchell, Bud., and others Houghton Mifflin Health Teacher's Edition Boston : Houghton Mifflin Company, 1987
- Greenberg, Jerrold S. Student-Centered Health Instruction : A Humanistic Approach Menlo Park, California : Addison-Wesley Publishing Company, Inc., 1978

- Haag, J Helen Focusing on Health Austin : Steck Vaughn Company :
1978
- Hein, Fred V. and others Living : Health Behavior and Environment
Illinois : Scolt, Foresman and Co., 1970
- Hill, Lyda and Smith, Nancy Self-Care Nursing Promotion of Health
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1985
- Hoffman, Norman S. A New World of Health New York : Mc Graw-Hill
Book Co., 1977
- Holland, Walter W. and others Oxford Textbook of Public Health
Volume 1 Oxford : Oxford University Press, 1984
- John D. Williamson and Kate Danaher Self-Care in Health London :
Croom Helm, 1978
- Johnson, Warren R. (ed.) Health in Action New York : Holt,
Rinchart and Winston, 1977
- Keith Schnert How to Be Your Own Doctor (Sometimes) New York :
Grosset & Dunlap, 1975
- Kilander, H. Frederick Health for Modern Living 2nd. ed.
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1965
- Levin, Lowell S. et al. Self-Care : Lay Initiatives in Health
New York : Prodist Press, 1976
- Marshall, Becker Health Belief Model and Personal Health
Thorofare, N.J. : Charles B. Slack, 1977
- Miller, Benjamin F. and Burt, John J. Good Health : Personal and

- Community 3rd. ed. Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1972
- Noris, Joan (editor) Mental Health-Psychaitric Nursing A
Continuum of Care New York : John Wiley & Sons, 1987
- Otto, James Modern Health New York : Holt, Rinchart and Winston,
1976
- Read, Donald A. and Greene, Walter H. Creative Teaching in Health
3rd. ed. New York : Mac Millan Publishing Co., 1980
- Robert J. Maxwell Health and Wealth Lexington, Mass : Lexington
Book, 1981
- Rosenstock, Irwin M. "The Health Belief Model and Preventive
Health Behavior" Health Education Monograph 2 (Winter 1974) :
1975
- Russell, Robert D. Health Education Washington D.C. : National
Education Association, 1975
- Sjaak Van Der Geest and Whyte, Susan R. (eds.) The Context of
Medicines in Developing Countries : Studies in Phamaceutical
Anthropology London : Kluwer Academic Publishers, 1988
- World Commission on Environment and Development Our Common Future
Oxford : Oxford University Press, 1987

ภาคผนวก ข

- แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ
- แบบสอบถามอาจารย์ผู้สอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์สุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา
- แบบสอบถามผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษา

แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....

คุณวุฒิ.....

ตำแหน่งหน้าที่การงาน/ตำแหน่งทางวิชาการ.....

ประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา.....

.....

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดหลักสูตรวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในระดับอุดมศึกษา
ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความเหมาะสมของการจัดวิชาไว้ไว้ในหลักสูตรอุดมศึกษา ในหมวดวิชาพื้นฐาน
ทั่วไป
2. ความเป็นไปได้หรือความเหมาะสมของการนำวิธีการบูรณาการเนื้อหา มาใช้
ในการพัฒนาหลักสูตรนี้
3. รูปแบบของการบูรณาการเนื้อหาหลักสูตรที่ท่านเห็นว่า สามารถนำมาใช้ได้
อย่างมีประสิทธิภาพในการพัฒนาหลักสูตรนี้
4. ชื่อวิชา
5. ลักษณะวิชา
6. ขอบเขตของเนื้อหาวิชา
7. วิธีการจัดการเรียนการสอน
8. วิธีการวัดและประเมินผล
9. คุณลักษณะของผู้สอน
10. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

แบบสอบถามอาจารย์ผู้สอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

คำชี้แจงประกอบการตอบแบบสอบถาม

เพื่อให้สื่อความหมายที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยขอเรียนชี้แจงความหมายของคำ
บางคำที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

หลักสูตรระดับอุดมศึกษา หมายถึงหลักสูตรระดับปริญญาตรี ของสถาบันอุดมศึกษา
ทั้งของรัฐและเอกชน ที่รับผู้เรียนที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลายเข้าศึกษา โดยใช้เวลาการศึกษา 4-5 ปี ตามข้อกำหนดของทบวงมหาวิทยาลัย

หมวดวิชาต่าง ๆ ในหลักสูตรระดับปริญญาตรี หมายถึง หมวดวิชาต่าง ๆ ตามที่
ได้กำหนดไว้ในประกาศของทบวงมหาวิทยาลัย เรื่องเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรปริญญาตรี
พ.ศ. 2525 ซึ่งได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรให้ประกอบด้วยหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไป
หมวดวิชาเฉพาะและหมวดวิชาเลือกเสรี

หมวดวิชาพื้นฐานทั่วไป หมายถึง วิชาการศึกษาทั่วไปที่ครอบคลุมรายวิชาต่าง ๆ
ในกลุ่มวิชาสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ภาษาและวิทยาศาสตร์กับคณิตศาสตร์ ให้มีจำนวน
หน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต

หมวดวิชาเฉพาะ หรือหมวดวิชาชีพ หมายถึง เนื้อหาวิชาที่สร้างความรู้ความ
สามารถเฉพาะวิชาชีพนั้น ๆ

หมวดวิชาเลือกเสรี หมายถึง วิชาใด ๆ ที่เปิดสอนในหลักสูตรผู้เรียนสามารถ
เลือกเรียนได้ตามความต้องการตามจำนวนหน่วยกิตที่กำหนด

วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นรายวิชาหนึ่งในหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไปของหลักสูตรระดับปริญญาตรี จำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต ที่ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้มีสุขภาพดีและสามารถปรับตัวทางสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบัน รวมทั้งสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือดูแลสุขภาพของครอบครัว ชุมชน และสังคมที่ตนอยู่ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

การตอบแบบสอบถาม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และ/หรือ
เติมข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดลงในช่องว่าง

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1 เพศ () ชาย () หญิง
- 2 อายุ.....ปี
- 3 วิชาชีพ
 - () ปรินซิพัลหรือเทียบเท่า
 - () ปรินซิพัลหรือเทียบเท่า
 - () ปรินซิพัลเอก
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
- 4 สถานที่ทำงานในปัจจุบัน.....
- 5 ประสบการณ์การสอนในระดับอุดมศึกษา.....
- 6 ท่านเคยสอนวิชาอะไรบ้างจากวิชาต่อไปนี้ ทั้งที่เป็นวิชาตรงและเกี่ยวข้อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - () สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน
 - () สุขภาพสิ่งแวดล้อม
 - () โภชนาการศึกษ
 - () ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ
 - () สุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน
 - () อนามัยครอบครัว
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
- 7 วิชาที่ท่านเคยสอนดังกล่าวในข้อ 6 จัดอยู่ในหมวดวิชาใดของหลักสูตร (หมวดวิชาพื้นฐานทั่วไป หมวดวิชาเอก หรือหมวดวิชาเลือกเสรี)

รายวิชาที่สอน	จัดอยู่ในหมวดวิชา
() สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน
() สุขภาพสิ่งแวดล้อม
() โภชนาการศึกษา
() ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ
() แพศศึกษา
() สุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน
() อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดหลักสูตร โครงสร้างเนื้อหาสาระ ประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดการเรียนการสอนและการประเมินผล วิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่

1 ถ้าวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ เป็นรายวิชาหนึ่งในหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไปของหลักสูตรระดับปริญญาตรี มีจำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิตที่ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้มีสุขภาพดี และสามารถปรับตัวทางสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบัน รวมทั้งสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือดูแลสุขภาพของครอบครัว ชุมชน และสังคมที่ตนอยู่ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ แล้ววิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่นี้ เป็นประโยชน์ในการจัดการศึกษาวิชาพื้นฐานทั่วไปอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยจัดลำดับความสำคัญ)

- () เป็นการเตรียมคนที่สามารถปรับตัวทางสุขภาพได้ให้กับสังคมซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของการจัดการศึกษาวิชาพื้นฐานทั่วไป
- () ลดความซ้ำซ้อนระหว่างวิชาที่มีอยู่ในปัจจุบัน
- () ทำให้มีการบูรณาการเนื้อหาสาระที่สำคัญทางด้านการศึกษาสุขภาพเข้าด้วยกัน
- () ทำให้เกิดรายวิชาใหม่ที่สร้างแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในสังคมสมัยใหม่
- () ไม่แตกต่างจากรายวิชาในหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไปที่มีอยู่ในปัจจุบัน
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....



2 ท่านคิดว่าถ้าจัดให้มีการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองไว้ในหลักสูตร

ระดับอุดมศึกษา ควรจัดในลักษณะใด

- () เป็นรายวิชาหนึ่ง (course) ที่จัดขึ้นใหม่โดยเฉพาะจำนวน 2 หน่วยกิต
- () เป็นหน่วยการเรียน (Unit) ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องที่จัดสอนอยู่แล้ว
- () เป็นบทเรียนหนึ่ง (Lesson) ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องที่จัดสอนอยู่แล้ว
- () เป็นส่วนหนึ่งของบทเรียนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องที่จัดสอนอยู่แล้ว
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3 ถ้าท่านคิดว่าควรจัดในลักษณะที่เป็นหน่วยการเรียน บทเรียน หรือส่วนหนึ่งของบทเรียนนั้น ควรจัดอยู่ในวิชาใด

- () สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน
- () สุขภาพสิ่งแวดล้อม
- () โภชนาการศึกษา
- () เพศศึกษา
- () สุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4 จากวัตถุประสงค์ทั่วไปของวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ที่กำหนดต่อไปนี้ ท่านเห็นด้วยกับข้อใดและไม่เห็นด้วยกับข้อใด ควรแก้ไขเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ทั่วไปของวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง ในสังคมสมัยใหม่ที่กำหนด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อแก้ไข
1 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ในแนวคิด และหลักการในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม ในสังคมสมัยใหม่ ตลอดจน สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ และสังเคราะห์ แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในสังคมสมัยใหม่ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ			
2 เพื่อให้ผู้เรียนมีแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้อง และมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม			
3 เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสมัยใหม่ได้ อย่างมีคุณภาพ			
4 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเป็นผู้นำด้านการดูแลรักษาสุขภาพในครอบครัว ชุมชน และสังคมของตนได้ อย่างมีประสิทธิภาพ			

5 จากวัตถุประสงค์เฉพาะของวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ ที่กำหนดต่อไปนี้ ท่านเห็นด้วยกับข้อใดและไม่เห็นด้วยกับข้อใด ควรแก้ไขอย่างไร

วัตถุประสงค์ของวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ที่กำหนด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อแก้ไข
1 เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม และผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงนี้ ต่อภาวะสุขภาพของคนในสังคม และสุขภาพสิ่งแวดล้อม			
2 เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ทั้งส่วนตนและสังคมสิ่งแวดล้อม เพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี			
3 เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงบทบาทและหน้าที่ของตน ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม ในการดูแลสุขภาพ			
4 เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจทฤษฎีและหลักการที่จะนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ และแก้ไขปัญหาสุขภาพในสังคมปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม			
5 เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจบทบาท และหน้าที่ของรัฐบาลและองค์การต่าง ๆ ในการให้บริการทางสุขภาพแก่ประชาชนในสังคม			
6 เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจปัญหา อุปสรรค ของ			

วัตถุประสงค์ของวิชาการดูแลสุขภาพตนเองใน สังคมสมัยใหม่ที่กำหนด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ข้อแก้ไข
<p>การพัฒนาให้บุคคลมีสุขภาพดี</p> <p>7 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพของสังคมได้อย่าง มีประสิทธิภาพ</p> <p>8 เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง และสังคม อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>9 อื่น ๆ โปรดระบุ.....</p>			

- 6 เนื้อหาสาระอะไรบ้างที่บรรจุไว้ในวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่
- () การดูแลสุขภาพร่างกายเพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ
 - () การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ฯลฯ
 - () การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรคและอันตรายต่าง ๆ
แก่ร่างกาย และส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เช่น
การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ การป้องกันโรคที่เป็นปัญหาในสังคม
ปัจจุบัน การแก้ไขภาวะความเครียดและปัญหาทางจิต ฯลฯ
 - () การรักษาสุขภาพสิ่งแวดล้อม
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7 วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาการดูแลสภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่
ต่อไปนี้ ท่านคิดว่าวิธีใดที่เหมาะสมและควรนำมาใช้ในการสอน (โปรดจัดลำดับความสำคัญ)

วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	ระดับความสำคัญ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() การบรรยายและซักถาม					
() การอภิปราย และแสดงความคิดเห็น					
() การสำรวจ และสืบสวนสอบสวน					
() การจัดทำโครงการ					
() การใช้บทบาทสมมติ					
() การใช้กรณีตัวอย่าง					
() การซักค้านเพื่อยืนยันความคิดเห็น					
() การใช้สถานการณ์จำลองและเกม					
() การศึกษาและดูงานนอกสถานที่					
() การสัมมนา					
() การเชิญวิทยากรมาบรรยาย					
() การคิดเชิงอุปมัย					
() การเข้าร่วมกิจกรรมในโอกาสต่างๆ					
() การแก้ปัญหา					
() การศึกษาค้นคว้าและรายงาน					
() การฝึกปฏิบัติ					
() อื่น ๆ โปรดระบุ					

8. วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนวิชาดังกล่าวนี้ ควรทำอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- () สอบข้อเขียน
 () สอบสถานการณ์จำลอง
 () ประเมินผลจากการศึกษาค้นคว้า (รายงาน)
 () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

8.2 ระยะเวลาการวัดและประเมินผล

- () ครั้งเดียวรวบยอด
 () 2 ครั้ง กลางภาคปลายภาค
 () เป็นระยะ ๆ ตามสาระสำคัญของเรื่องที่เรียน
 () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9 ถ้าต้องจัดการสอนวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ ท่านคิดว่าสิ่งที่จะเอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน คือข้อใด (โปรดจัดลำดับตามความสำคัญ)

สิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความสำคัญ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(1) เอกสารคำสอน					
(2) คู่มือการจัดการเรียนการสอน					
(3) สื่อโสตทัศนศึกษา					
(4) ที่ปรึกษา/ผู้เชี่ยวชาญ					

สิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความสำคัญ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(5) แหล่งประสบการณ์ตรง					
(6) อื่น ๆ โปรดระบุ					

10 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ท่านคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการ
พัฒนาวิชาการและสุขภาพตนเอง

แบบสอบถามผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็น และความต้องการของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา เกี่ยวกับการศึกษาวิชาการคุณแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนวิชาดังกล่าวในระดับอุดมศึกษา แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเนื้อหา และวิธีการจัดการเรียนการสอนวิชาการคุณแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่

การตอบแบบสอบถาม ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

() และ/หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา

1. สถาบันการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบันคือ.....
ชั้นปีที่.....คณะ.....วิชาเอก.....
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. อายุ.....ปี
4. ถ้าวิชาการศึกษาดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ หมายถึง รายวิชาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อให้มีสุขภาพในส่วนตนดี และสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือดูแลสุขภาพของสังคมชุมชนที่ตนอยู่ การรักษาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสามารถวิเคราะห์และเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในสังคมปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมแล้ว ท่านเคยศึกษาวิชาที่คล้ายกันหรือใกล้เคียงกับวิชาการศึกษาดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่หรือไม่
() ไม่เคยศึกษา
() เคยศึกษา วิชาที่เคยศึกษามาแล้ว คือ
1
2
3
4
5



ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเนื้อหาสาระและวิธีการจัดการเรียน
การสอน

วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง

1 เนื่องจากสภาวะสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็ว มี
ประเด็นปัญหาหลายเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของคนในสังคมเช่น เรื่องประชากร
เรื่องสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้รูปแบบพฤติกรรมสุขภาพของคนในสังคมต้องปรับเปลี่ยนให้สอดคล้อง
กับสภาพสังคม ท่านคิดว่าเรื่องเกี่ยวกับสภาวะของสังคม กับการดูแลสุขภาพของคนในสังคม
เป็นเรื่องที่สมควรให้ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาต้องเรียนเพื่อเป็นความรู้พื้นฐานหรือไม่

() สมควร เพราะ.....

.....

() ไม่สมควร เพราะ.....

.....

2 สภาวะของสังคมปัจจุบัน นอกจากมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อภาวะ
สุขภาพของคนในสังคมโดยตรงแล้ว ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยียังส่งผล
ต่อการรักษาและการให้บริการทางด้านสุขภาพ ทำให้รูปแบบของการรักษาและการดูแลสุขภาพ
สุขภาพต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย ท่านคิดว่าในเรื่องดังกล่าวนี้ เป็นเรื่องที่สมควรให้ผู้เรียน
ในระดับอุดมศึกษาต้องเรียนเพื่อเป็นความรู้พื้นฐานหรือไม่

() สมควร เพราะ.....

.....

() ไม่สมควร เพราะ.....

.....

3 สภาวะของสังคมในปัจจุบัน ทำให้รัฐและ/หรือองค์กรต่าง ๆ ที่มีหน้าที่
เกี่ยวข้องในการให้บริการทางด้านสุขภาพแก่ประชาชน ไม่สามารถให้บริการแก่ประชาชน

ได้อย่างทั่วถึง ดังนั้น การที่จะทำให้มีสุขภาพดีนั้นประชาชนจะต้องดูแลสุขภาพของตนเอง
 ในลักษณะดังกล่าวนี้ท่านคิดว่าผู้เรียนในอุดมศึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
 ของตนเองหรือไม่

() จำเป็น เพราะ.....

.....

() ไม่จำเป็น เพราะ.....

.....

4 สภาวะสังคมไทยปัจจุบันมีลักษณะของสังคมเมือง และมีแนวโน้มจะเป็นสังคม
 อุตสาหกรรมมากขึ้น ลักษณะของสังคมดังกล่าวทำให้เกิดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูงขึ้น เช่น
 ภาวะเสี่ยงจากการประกอบอาชีพ ภาวะเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ภาวะเสี่ยงจากโรคใหม่ ๆ ที่
 เกิดขึ้น เช่น โรคเอดส์ เป็นต้น ท่านคิดว่าผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้
 เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ และให้สามารถดำเนิน
 ชีวิตในสังคมสมัยใหม่ได้อย่างมีคุณภาพหรือไม่

() จำเป็น เพราะ.....

.....

() ไม่จำเป็น เพราะ.....

.....

5 วิธีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมสมัยใหม่ ซึ่งเป็นสังคมที่มีลักษณะค่อนข้าง
 ทางสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้นนั้น ดำเนินไปอย่างเร่งรีบและมีการแข่งขันกันในด้านต่าง ๆ
 สูงมาก ลักษณะดังกล่าวนี้ ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพจิตของคนในสังคม ท่าน
 คิดว่าผู้เรียนระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการรักษาสุขภาพจิต และการปรับตัวทาง
 สังคมหรือไม่

() จำเป็น เพราะ.....

.....

() ไม่จำเป็น เพราะ.....

.....

6 การเปลี่ยนแปลงและวิธีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ได้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสิ่งแวดล้อม และมักเป็นไปในทางทำลายสิ่งแวดล้อม จนทำให้ประเด็นปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นประเด็นปัญหาสำคัญในระดับนานาชาติ เช่น ปัญหามลพิษของสิ่งแวดล้อม ภาวะเรือนกระจก เป็นต้น ท่านคิดว่าผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสิ่งแวดล้อมหรือไม่

() จำเป็น เพราะ.....

.....

() ไม่จำเป็น เพราะ.....

.....

7 จากคำถามข้อ 1-6 เป็นเนื้อหาสาระของวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ซึ่งจะเป็นวิชาใหม่ที่จัดให้สำหรับผู้เรียนระดับอุดมศึกษา ท่านคิดว่าจากเนื้อหาสาระที่ให้ทั้ง 6 ข้อ ดังกล่าวนั้นมีความเพียงพอหรือไม่

() เพียงพอ.....

() ไม่เพียงพอ ประเด็นหรือเนื้อหาสาระที่ควรเพิ่มเติมคือ.....

.....

8 ถ้าจะเปิดสอนวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่แล้ว ท่านคิดว่าวิธีการเรียนการสอนวิธีใดที่เหมาะสมและสามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ของวิชานี้ (โปรดลำดับตามความสำคัญ)

วิธีการสอน	ระดับความสำคัญ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
() การบรรยายและซักถาม					
() การอภิปรายและแสดงความคิดเห็น					
() การสำรวจและสืบสวนสอบสวน					
() การจัดทำโครงการ					
() การใช้บทบาทสมมติ					
() การใช้กรณีตัวอย่าง					
() การซักค้านเพื่อยืนยันความคิดเห็น					
() การใช้สถานการณ์จำลองและเกม					
() การศึกษาและดูงานนอกสถานที่					
() การเชิญวิทยากรมาบรรยายพิเศษ					
() การคิดเชิงอุปมา					
() การเข้าร่วมกิจกรรมในโอกาสต่าง ๆ					
() การสัมมนา					
() การศึกษาค้นคว้าและรายงาน					
() การฝึกปฏิบัติ					

9 ท่านคิดว่าสิ่งที่จะเอื้ออำนวยและช่วยให้การเรียนวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง
ในสังคมสมัยใหม่ มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายของวิชานี้คือข้อใด (โปรดเรียงลำดับ
ตามความสำคัญ)

สิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความสำคัญ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(1) ตำรา					
(2) สื่อโสตทัศนที่เกี่ยวข้อง					
(3) แหล่งข้อมูลเพื่อศึกษาค้นคว้า					
(4) อื่น ๆ โปรดระบุ					

10 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ท่านคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการ
พัฒนาวิชาการดูแลสุขภาพตนเองในสังคมสมัยใหม่ เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ต่อ
การศึกษาระดับอุดมศึกษา

ขอขอบคุณอย่างสูงในความร่วมมือ

ภาคผนวก ค

- แบบทดสอบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาการดูแลสุขภาพตนเอง
- แบบวัดเจตคติของผู้เรียนต่อเรื่องสุขภาพ

แบบทดสอบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

วิชาการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง

แบบทดสอบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชา การดูแลสุขภาพตนเองนี้ ใช้เพื่อ ประเมินความรู้ และประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชานี้ ตามจุดมุ่งหมายของวิชา ลักษณะ ของแบบทดสอบเป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ การตอบแบบทดสอบ ให้กาเครื่องหมาย x ลงบนตัวอักษรที่ตรงกับตัวอักษรหน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องมากที่สุด ลงบนกระดาษคำตอบเพียงข้อเดียว และห้ามขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลง บนแบบทดสอบนี้ เวลาสำหรับทำแบบทดสอบ 1 ชั่วโมง

แบบทดสอบ

1. สมชาย เป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยของรัฐ เขาเป็นคนที่รูปร่างหน้าตาดี เพราะฝึกซ้อมฟุตบอลในตอนเย็นทุกวัน เมื่อการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยปีที่แล้ว สมชายได้รับเลือกเป็นนักกีฬาฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัย ทำให้เขาภาคภูมิใจในตนเองมาก ประกอบกับเขาเป็นคนที่เรียนดีด้วยจึงทำให้เขาคิดว่าตนเองนั้นมีคุณสมบัติเหนือกว่าคนอื่น ๆ และด้วยความรู้สึกเช่นนี้ทำให้สมชายไม่ค่อยคบค้ากับเพื่อน และเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่ก็ไม่ชอบสมชาย ไม่มีใครคบค้าสมาคมด้วย ทำให้สมชายมีความคิดวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา และหาคำตอบให้กับตนเองไม่ได้ว่าทำไมเพื่อน ๆ จึงไม่ชอบเขา ทั้ง ๆ ที่เขาก็มีคุณสมบัติที่ดีเหนือกว่าคนอื่น ๆ จากสถานการณ์ดังกล่าวท่านคิดว่าสภาวะทางสุขภาพโดยรวมของสมชาย เป็นอย่างไร

- | | |
|-------------------------------|--|
| ก. สมชายมีสุขภาพดีมาก | ข. สมชายมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ |
| ค. สมชายมีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม | ง. สภาวะทางสุขภาพของสมชายอยู่ในเกณฑ์ปกติ |

2. การประเมินสภาวะทางสุขภาพของสมชาย ตามสถานการณ์ในข้อ 1 ท่านใช้เกณฑ์อะไรในการตัดสินใจ

- ก. สมชายมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รูปร่างหน้าตาดี เพราะเป็นนักกีฬา
- ข. สมชายมีสุขภาพดีเพราะสติปัญญาดี
- ค. สมชายมีสุขภาพไม่ดี เพราะสุขภาพจิตเสื่อมโทรม
- ง. สมชายมีสุขภาพไม่สมบูรณ์แม้ว่าจะมีร่างกายแข็งแรง แต่การปรับตัวทางสังคมไม่ดี และสุขภาพจิตไม่ดี

3. ถ้าท่านคิดว่า สภาวะทางสุขภาพโดยรวมของสมาชิกไม่ดี สมาชิกควรปฏิบัติตน
อย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพดี
- ก. หมั่นฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
 - ข. หมั่นฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักเพื่อให้ได้เป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง เพื่อน ๆ จะได้
ยอมรับคำสมาคมด้วย
 - ค. พยายามปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ โดยยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และ
พยายามปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น
 - ง. สมาชิกมีสุขภาพดีอยู่แล้ว ดังนั้นก็ควรปฏิบัติตัวเช่นที่เคยปฏิบัติมา
4. คุณปู่ของทัศนีย์ป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ เมื่อปีที่แล้วทำให้ทัศนีย์มีความวิตก
กังวลว่าตนเองจะเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ เพราะเคยได้ทราบข่าวโรคนั้นถ่ายทอดทาง
พันธุกรรมได้ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ ทัศนีย์จึงพยายามดูแลรักษา
สุขภาพของตัวเธออย่างดีด้วยการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ
ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน
และการทำงานด้วยการเล่นกีฬา ไปเที่ยวกับเพื่อนเป็นครั้งคราว ปลูกต้นไม้ ฟัง
เพลง และอ่านหนังสือที่ชอบเมื่อมีเวลาว่างพยายามอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ดี หลีก
เลี่ยงมลพิษต่าง ๆ นอกจากนี้เธอยังไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
การปฏิบัติ เช่นนี้ทำให้ทัศนีย์มีสุขภาพดี
- จากสถานการณ์ดังกล่าว ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อสุขภาพของทัศนีย์
- ก. พันธุกรรมและการปฏิบัติตัว
 - ข. สิ่งแวดล้อมและการปฏิบัติตัว
 - ค. พันธุกรรมและการปฏิบัติตัว
 - ง. การปฏิบัติตัว สิ่งแวดล้อม พันธุกรรมและบริการทางสุขภาพ

8. จากสถานการณ์ในข้อ 7 ท่านคิดว่ามีปัจจัยใดที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการกระทำของ บิวค่า

- ก. ปัจจัยทางสังคม เช่น ความเชื่อและแนวปฏิบัติที่สืบทอดกันมา
- ข. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ
- ค. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กเล็ก ๆ
- ง. ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่

9. คุณตาของสุนิสา อายุประมาณ 70 ปี ได้เล่าให้สุนิสาฟังว่าเมื่อตอนอายุประมาณ 50 ปี คุณตาเคยมีอาการปวดศีรษะมาก ตาพร่า จึงไปหาหมอ หมอก็ดตรวจร่างกาย ด้วยวิธีต่าง ๆ แล้วบอกว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ให้ยามารับประทานประมาณ 1 ปี อาการเหล่านั้นก็หายไป คุณตาก็คิดว่าหายป่วยแล้ว ต่อมาเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณตามีอาการปวดศีรษะในลักษณะเดียวกับที่เคยเป็นอีก จึงไปหาหมอ หมอซักประวัติคุณตาอย่างละเอียด รวมทั้งการปฏิบัติตัวในเรื่องต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน ซึ่งคุณตาเห็นว่าเป็นการเสียเวลามากเกินไป น่าจะให้ยามารับประทาน ก็พอแล้ว

จากคำบอกเล่าของคุณตาของสุนิสา ท่านคิดว่าลักษณะการดูแลสุขภาพในอดีตกับปัจจุบัน แตกต่างกันอย่างไร

- ก. ในอดีตให้การรักษาโดยการให้ยาเท่านั้น ในปัจจุบันใช้การรักษาหลายวิธี
- ข. ในอดีตเน้นการรักษาเฉพาะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น แต่ในปัจจุบันเน้นการหาสาเหตุและแก้ไขที่สาเหตุของการเจ็บป่วย
- ค. ในปัจจุบันไม่นิยมการรักษาด้วยยา เพราะราคาแพง
- ง. ในปัจจุบันไม่นิยมการรักษาด้วยยา เพราะไม่ทันสมัย มีวิธีการอื่นที่ดีกว่า

10. สุนัขเป็นผลิต ซึ่ในปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัย ทุก ๆ วันเธอต้องใช้เวลาเดินทางไปเรียนประมาณ 1 ชั่วโมง ทำให้เธอไม่มีเวลาพอสำหรับการเตรียมและรับประทานอาหารมือเข้าที่บ้าน ประกอบกับสุนัขมีความต้องการที่จะรักษารูปร่างของร่างกายให้สวยงาม ไม่ให้อ้วนเกินไป เธอจึงคิดว่าอาหารมือเข้าไม่ใช่สิ่งจำเป็นไม่ต้องรับประทานก็ได้ นอกจากนี้ยังเป็นการประหยัดและช่วยรักษารูปร่างให้คงงาม ไม่อ้วนเกินไปอีกด้วย

ท่านคิดว่าความเข้าใจของสุนัขถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ก. ถูกต้อง เพราะตลอดช่วงเวลากลางคืนร่างกายพักผ่อนไม่ต้องการพลังงาน ไม่ต้องรับประทานอาหารก็ได้
 - ข. ถูกต้อง เพราะการงดอาหารมือเข้าจะทำให้ไม่อ้วน
 - ค. ไม่ถูกต้อง เพราะอาหารมือเข้าก็สำคัญเท่า ๆ กับอาหารมืออื่น ๆ
 - ง. ไม่ถูกต้อง เพราะอาหารมือเข้าก็สำคัญและจำเป็นเช่นเดียวกับอาหารมืออื่น ๆ แม้ว่าความต้องการปริมาณอาหารจากมือเข้าจะน้อยกว่ามืออื่น ๆ ก็ตาม
11. จากสถานการณ์ในข้อ 10 มีปัจจัยใดที่ทำให้สุนัขมีความเข้าใจเช่นนั้น
- ก. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ วิถีการดำเนินชีวิตในสังคมเมือง
 - ข. แนวความคิดเรื่องสุขภาพในการรักษารูปร่างให้สวยงาม
 - ค. วิถีการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ และต้องการประหยัด
 - ง. วิถีการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ ต้องการประหยัด และความต้องการรักษารูปร่างให้สวยงาม
12. จากสถานการณ์ในข้อ 10 การที่สุนัขละเลยการรับประทานอาหารมือเข้า จะเกิดปัญหาสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

- ก. สุนัขได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ถ้าเป็นอยู่เป็นเวลานานอาจเกิดภาวะขาดอาหารได้
- ข. สุนัขมีรูปร่างงดงาม และไม่เป็นโรคอ้วน
- ค. สภาวะสุขภาพทางร่างกายของสุนัขอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ง. สุนัขมีอารมณ์แจ่มใส ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง
13. สันติและเพื่อน ๆ อีก 2-3 คน เป็นคนหนุ่มสาวที่นิยมรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ โดยคิดว่าการกระทำเช่นนั้นแสดงถึงความเป็นคนทันสมัย และมีรสนิยมดี เพราะคนหนุ่มสาวในประเทศทางตะวันตกซึ่งถือว่าเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ก็นิยมรับประทานอาหารประเภทนี้กันมาก
- ท่านคิดว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสันติและเพื่อน ๆ ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร
- ก. เกิดผลดี เพราะจะทำให้ร่างกายอ้วนท้วนสมบูรณ์
- ข. เกิดผลเสีย เพราะร่างกายได้รับสารอาหารไม่สมดุลตามที่ต้องการ
- ค. เกิดผลดี เพราะทำให้รูปร่างสวยงาม
- ง. เกิดผลเสีย เพราะอาหารประเภทนี้ย่อยยาก
14. วิชิตดื่มนมสดอุ่น ๆ หนึ่งแก้วก่อนเข้านอนเป็นประจำทุกคืน เขารู้สึกว่าเขานอนหลับสบาย การดื่มนมสดอุ่น ๆ ช่วยให้นอนหลับได้ดีใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ก. ใช่ เพราะดื่มนมสดแล้วทำให้รู้สึกอิ่ม ทำให้นอนหลับสบาย
- ข. ไม่ใช่ เพราะการดื่มนมสดไม่เกี่ยวข้องกับนอนหลับ
- ค. ใช่ เพราะในนมสดมีสารที่ทำให้ง่วงนอน
- ง. ใช่ เพราะในนมสดมีกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ช่วยให้นอนหลับได้ดี

15. คุณพ่อของนิคมป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งนิคมทราบว่าโรคนี้สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ แต่ก็สามารถป้องกันหรือลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคนี้ได้ นิคมควรปฏิบัติในการบริโภคอาหารอย่างไร จึงจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
- ก. รับประทานอาหารได้ทุกประเภท แต่ควรรับประทานครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง
 - ข. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานไขมัน ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และรับประทานผักสดและผลไม้มาก ๆ
 - ค. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มาก ๆ อย่างน้อยให้มีปริมาณครึ่งหนึ่งของอาหารแต่ละมื้อ เพราะเนื้อสัตว์ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
 - ง. รับประทานอาหารมังสวิรัต เพราะไม่มีไขมันและย่อยง่าย
16. บังอร นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 สูง 155 เซนติเมตร มีน้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม ซึ่งจัดว่าอ้วน ทำให้บังอรมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเองเป็นอย่างมาก จึงพยายามหาวิธีต่าง ๆ ในการลดน้ำหนักตัวเพื่อให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ บังอรควรปฏิบัติตัวอย่างไรในการลดน้ำหนักตัว
- ก. งดรับประทานอาหารมื้อเย็น และออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำวันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน
 - ข. รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกมื้อ และอบไอน้ำวันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน เพื่อให้เหงื่อออกมาก ๆ
 - ค. รับประทานอาหารทุกมื้อตามปกติ พร้อม ๆ กับรับประทานยาลดความอ้วนที่ซื้อจากร้านขายยา
 - ง. รับประทานอาหารทุกมื้อโดยจำกัดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้พอกับความต้องการของร่างกายเท่านั้น ไม่ให้เกิดพลังงานส่วนเกิน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

17. สุนัขมีความเชื่อว่าการรับประทานหอยนางรมและไข่ดิบเป็นประจำ จะทำให้เขามีความเป็นชายอย่างสมบูรณ์ . เพราะมีศักยภาพทางเพศสูง ความเชื่อของสุนัข ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ถูกต้อง เพราะหอยนางรมและไข่ดิบเป็นอาหารประเภทบำรุงกำลัง และช่วยเพิ่มศักยภาพทางเพศ
 - ไม่ถูกต้อง เพราะหอยนางรมและไข่ดิบก็เป็นอาหารธรรมดา และการรับประทานไข่ดิบอาจก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายด้วย
 - ไม่ถูกต้อง เพราะหอยนางรมและไข่ดิบเมื่อรับประทานแล้วทำให้ท้องเสีย
 - ถูกต้อง เพราะเรื่องนี้เคยพิสูจน์มาแล้ว และได้รับการยืนยันว่าเป็นจริง
18. สมศักดิ์ มีความเชื่ออย่างจริงจังว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญมากที่สุดที่จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์ การดูแลรักษาสุขภาพในส่วนอื่น ๆ มีความสำคัญในอันดับรอง ๆ ลงไป สมศักดิ์จึงออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน โดยการเล่นฟุตบอลวันละ 2 ชั่วโมงในตอนเย็น และวิ่งในตอนเช้าอีก 2 ชั่วโมง โดยที่สมศักดิ์ไม่ได้ให้ความสนใจที่จะพักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สมศักดิ์ดื่มกาแฟเมื่อรู้สึกง่วงนอนจะได้ทำให้ไม่ง่วงเพื่อจะได้ดูหนังสือได้ติด ๆ เพราะสมศักดิ์ตั้งความหวังไว้ว่าเขาจะต้องเอาเกียรตินิยมในการเรียนให้ได้ สมศักดิ์จะเข้านอนเวลาประมาณหนึ่งนาฬิกา และตื่นเวลาประมาณ 5 นาฬิกา เพื่อออกไปวิ่งแม้ว่าบางวันเมื่อเขาตื่นขึ้นมา เขารู้สึกเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย และอยากนอนต่อ แต่เขาก็บังคับตัวเองให้ออกไปวิ่งทุกวัน
- จากสถานการณ์ดังกล่าว ท่านคิดว่าความเชื่อของสมศักดิ์ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ถูกต้อง เพราะการมีสุขภาพสมบูรณ์ขึ้นอยู่กับการออกกำลังกาย
 - ถูกต้อง เพราะการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของการมีสุขภาพดี

- ค. ไม่ถูกต้อง เพราะการมีสุขภาพดีขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน การออกกำลังกายก็เป็นการดูแลสุขภาพด้านหนึ่งที่ต้องควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ อย่างเหมาะสม
- ง. ไม่ถูกต้อง เพราะการออกกำลังกายไม่มีความสำคัญมากนัก มีคนจำนวนมากที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลยก็มีสุขภาพดี
19. จากสถานการณ์ในข้อ 18 ลักษณะการออกกำลังกายของสมศักดิ์เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ก. เหมาะสมดีแล้ว เพราะจะทำให้สมศักดิ์มีร่างกายแข็งแรง
- ข. ไม่เหมาะสม เพราะออกกำลังกายมากเกินไป
- ค. ไม่เหมาะสม เพราะไม่สมดุลกับการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น การพักผ่อน การรับประทานอาหาร
- ง. ไม่เหมาะสม เพราะออกกำลังกายน้อยไป
20. จากสถานการณ์ในข้อ 18 ควรปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของสมศักดิ์ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร
- ก. ไม่ถูกต้อง ขาดความสมดุลของการรักษาสุขภาพในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน
- ข. ถูกต้อง การรักษาสุขภาพควรเน้นเรื่องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- ค. ไม่ถูกต้อง การดื่มกาแฟทำให้อารมณ์หงุดหงิด เวลาไปเล่นกีฬาจะทำให้ไม่สนุก
- ง. ถูกต้อง เพราะคนในวัยหนุ่มสาวนอนหลับเพียงวันละ 2-3 ชั่วโมงก็พอ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาก็จัดว่าเป็นการพักผ่อนไปในตัวแล้ว

21. จากสถานการณ์ในข้อ 18 ถ้าท่านคิดว่า การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของสมาชิกที่ไม่ถูกต้องแล้ว สมาชิกควรปฏิบัติตัวอย่างไร
- การปฏิบัติของสมาชิกถูกต้องแล้ว
 - สมาชิกควรกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง โดยคำนึงถึงการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้สมดุลกัน
 - สมาชิกควรงดดื่มกาแฟ แต่ใช้การบังคับตนเองไม่ให้หิววงนอน ส่วนการปฏิบัติตัวในเรื่องอื่น ๆ ควรเป็นไปตามเดิม
 - สมาชิกควรประเมินตัวเองทางด้านกีฬาฟุตบอล ถ้าเล่นได้ดีควรเปลี่ยนความตั้งใจไปเล่นฟุตบอลอย่างจริงจัง เพื่อเป็นนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติ
22. จากสถานการณ์ในข้อ 18 ถ้าท่านคิดว่า ถ้าสมาชิกจะออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนั้น ควรกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างไร
- โปรแกรมเดิมที่ทำอยู่ก็เหมาะสมคืออยู่แล้ว
 - เปลี่ยนเป็นออกกำลังกายสลับกัน คือ เล่นฟุตบอลวันเว้นวัน และวิ่งวันเว้นวัน
 - ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายทุกวัน แต่ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ และการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรมีขั้นตอนที่ถูกต้อง
 - เล่นฟุตบอลวันละ 2 ชั่วโมง 3 วันต่อกันในหนึ่งสัปดาห์ ส่วนวันที่เหลือใช้เป็นวันพักผ่อน
23. สุมาลี มีรูปร่างค่อนข้างอ้วน เธอต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และมีรูปร่างดีไม่อ้วนเกินไป สุมาลีควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทใด
- เดินแอร์โรบิค ครั้งละอย่างน้อย 15 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

- ข. ยกน้ำหนักขนาด 30 ปอนด์ 10 ครั้ง วันเว้นวัน
- ค. เล่นยิมนาสติก ครั้งละครึ่งชั่วโมงทุกวัน
- ง. วิ่งเป็นระยะทาง 3 กิโลเมตร ทุกวัน
24. จากสถานการณ์ในข้อ 23 เมื่อสมาลีเริ่มออกกำลังกายในวันแรกเธอออกกำลังกายอย่างเต็มที่เลขที่เดียว ทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อขาและแขนหลังจากที่ออกกำลังกายแล้ว สมาลีควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อแก้ไขอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น
- ก. เลิกออกกำลังกายโดยเด็ดขาด เพราะนอกจากไม่ช่วยให้แข็งแรงแล้ว ยังทำเจ็บปวดอีกด้วย
- ข. ไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น
- ค. หยุดออกกำลังกาย 2-3 วัน พักผ่อนและรับประทานอาหารให้เพียงพอ ถ้าไม่หาย ให้ไปพบแพทย์
- ง. ออกกำลังกายต่อไปเพื่อให้ชิน และรับประทานยาแก้ปวด 2 เม็ดทุก 6 ชั่วโมง
25. จากสถานการณ์ในข้อ 24 การบาดเจ็บทำให้สมาลีได้รู้ว่าขั้นตอนการออกกำลังกายของเธอไม่ถูกต้อง สมาลีจะต้องกำหนดขั้นตอนในการออกกำลังกายอย่างไร จึงจะทำให้การออกกำลังกายนั้นได้ผลดีและปลอดภัย
- ก. เริ่มจากอบอุ่นร่างกายเป็นเวลานาน ๆ เพื่อให้ร่างกายชิน แล้วจึงออกกำลังกายอย่างหนักในช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 5 นาที แล้วหยุด
- ข. เริ่มจากการอบอุ่นร่างกายประมาณ 10-15 นาที แล้วออกกำลังกายอย่างหนักประมาณ 20-30 นาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงเรื่อย ๆ จนหยุด
- ค. เริ่มจากการอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที แล้วออกกำลังกายอย่างหนักประมาณ 10 นาที แล้วออกกำลังกายเบา ๆ อีกประมาณ 30 นาทีแล้วจึงหยุด

ง. เริ่มจากการอบอุ่นร่างกายประมาณ 30 นาที แล้วออกกำลังกายอย่างหนัก
ประมาณ 30 นาทีแล้วหยุด

26. เรา นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยได้เป็นสัปดาห์ที่ 3 เรา
เป็นพี่คนโตในพี่น้อง 4 คน บิดามารดาของเราหย่ากันเพราะบิดาไปมีภรรยาใหม่
ในปัจจุบันเราและน้อง ๆ อีก 3 คน อยู่ในความดูแลของมารดา ซึ่งมีอาชีพขาย
ผลไม้ในตลาด มีรายได้ประมาณวันละ 100-150 บาท การที่เราสอบเข้าเรียนใน
มหาวิทยาลัยได้นั้น ตัวเธอเองและมารดาตั้งใจมาก เพราะเธอเชื่อว่าการศึกษาเป็น
ทางเดียวที่จะนำเธอไปสู่อนาคตที่ดีกว่า แต่เมื่อเธอเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย
เธอเริ่มไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เธอกระทำนี้ถูกต้อง เพราะการเรียนในมหาวิทยาลัยต้อง
เสียค่าใช้จ่ายมาก ตั้งแต่ค่าลงทะเบียน ค่าหอพัก ค่าใช้จ่ายส่วนตัว ค่าเสื้อผ้า แล้ว
ยังค่าใช้จ่ายในกิจกรรมอื่น ๆ อีกมาก สิ่งเหล่านี้ทำให้เราที่มีความวิตกกังวลมาก
ว่าเธอจะหาเงินจากที่ไหนมาเป็นค่าใช้จ่ายเหล่านี้ ระยะเวลาที่ต้องเรียนก็ไม่ใช่น้อย
ตั้ง 4 ปี เธอจะทำอย่างไรดีจะขอความช่วยเหลือจากใครได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้
เราที่มีความวิตกกังวลมีมากและมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นความเครียด ทำให้เรานอน
ไม่หลับทุกคืน ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อยากอยู่คนเดียว ไม่ต้องการ
แม้กระทั่งไปเรียนหนังสือหรือพบปะกับเพื่อน ๆ

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น ท่านคิดว่าเราไม่สามารถพักผ่อนหรือนอนหลับ
ได้อย่างเต็มที่นั้น มีปัจจัยใดบ้างที่เข้ามาเกี่ยวข้อง

- ก. เราไม่ทราบว่าเหตุการณ์ข้างหน้าของตัวเธอเองจะเป็นอย่างไร
- ข. เราที่มีความวิตกกังวลมาก เพราะไม่ทราบว่าเหตุการณ์ข้างหน้าจะเป็นอย่างไร
เธอจะทำอย่างไรดี จะขอความช่วยเหลือจากใคร ไม่แน่ใจว่าการกระทำของเธอ
ถูกต้อง และคิดว่าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับเธอ

- ค. เรขากลับเรียนไม่ทันเพื่อน เพราะมีวุ่นแต่คิดเรื่องค่าใช้จ่ายจนไม่สนใจเรียน
- ง. เรขากลับเพื่อน ๆ ถูกเพราะไม่มีเงินจ่ายค่ากิจกรรมต่าง ๆ ทำให้คิดมาก
27. จากสถานการณ์ในข้อ 26 เรขาคควรทำอะไรเพื่อให้สามารถพักผ่อนนอนหลับได้
- ก. รับประทานยานอนหลับก่อนเข้านอน
- ข. เล่นกีฬาอย่างหนักในตอนกลางวัน และรับประทานอาหารมื้อเย็นให้มาก ๆ แล้วเข้านอนแต่หัวค่ำ
- ค. พยายามลดความวิตกกังวล โดยพยายามหาทางแก้ไขปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย เช่น ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา หางานพิเศษทำ ขอทุนมหาวิทยาลัย ฯลฯ และปฏิบัติภารกิจในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมให้ดีที่สุด
- ง. ใช้เวลาที่นอนไม่หลับนั้นมาท่องหนังสือให้มาก ๆ โดยถือว่ามีประโยชน์กว่าคนอื่น ๆ ที่สามารถหลับหนังสือได้โดยไม่วางนอน
28. จากสถานการณ์ในข้อ 26 ถ้าเรขายังคงนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่เพียงพออยู่ต่อไปเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลต่อสุขภาพของเรขายังไร
- ก. ไม่เป็นอะไรมาก อาจมีอาการง่วงนอนซึ่งก็เป็นผลดีเพราะทำให้รูปร่างดีขึ้น
- ข. สุขภาพทางกายทรุดโทรมลง ไม่มีพลังสำหรับการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ สุขภาพจิตเสียไป มีอาการหงุดหงิด และอาการหลอนเกิดขึ้น
- ค. อ่อนเพลีย เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย
- ง. ทำให้เรขาเป็นคนเฉื่อยชา หงุดหงิด
29. จากสถานการณ์ในข้อ 26 นอกจากเรขาจะต้องนอนหลับอย่างเพียงพอแล้ว เรขาคควรมีการพักผ่อนวิธีใดที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น

- ก. นั่งสมาธิวันละ 2 ชั่วโมง
- ข. ไปเที่ยวชายทะเลกับเพื่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อให้ลืมปัญหาต่าง ๆ
- ค. เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมดนตรีไทย เพื่อจะได้เล่นดนตรีให้ลืมปัญหา
- ง. กิจกรรมใด ๆ ก็ได้ที่เหมาะสมกับตนเองทั้งทางค่านิยม อุดมการณ์ สถานที่ ค่าใช้จ่าย และองค์ประกอบอื่น ๆ
30. วิษะดา นิสิตหญิงชั้นปีที่ 2 มีเรื่องขัดใจกับซุ้คักดีคนรักของเธอซึ่งเป็นนิสิต ชั้นปีที่ 4 ทำให้วิษะดาเสียใจมากจนนอนไม่หลับ เธอจึงแก้ปัญหาโดยการไปซื้อยานอนหลับมารับประทาน ในระยะแรก ๆ เมื่อรับประทานยานอนหลับแล้วเธอก็นอนหลับได้ เธอจึงใช้ยานอนหลับทุกครั้งก่อนนอนไม่หลับ การที่วิษะดารับประทานยานอนหลับนั้น เป็นวิธีการที่ถูกต้องหรือไม่ ในการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ เพราะเหตุใด
- ก. ถูกต้อง เพราะช่วยให้นอนหลับได้
- ข. ไม่ถูกต้อง เพราะอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ และทำให้การนอนไม่หลับเลวลง
- ค. ไม่ถูกต้อง เพราะเสียค่าใช้จ่ายมาก
- ง. ไม่ถูกต้อง เพราะผลข้างเคียงของยาจะทำให้รู้สึกง่วงนอนอยู่ตลอดเวลา แม้ในเวลากลางวัน
31. จากสถานการณ์ในข้อ 30 ถ้าวิษะดา ยังคงรับประทานยานอนหลับต่อไปเรื่อย ๆ จะก่อให้เกิดผลต่อการนอนหลับอย่างไร
- ก. ถ้าไม่ใช้ยาจะนอนไม่หลับและต้องเพิ่มขนาดของยาให้มากขึ้นเรื่อย ๆ จึงจะนอนหลับ
- ข. ทำให้วิษะดานอนหลับมากกว่าปกติ และง่วงนอนอยู่ตลอดเวลาแม้ในเวลากลางวัน

- ค. วิยะดาอาจลดขนาดของยาลงจนไม่ใช้เลยก็สามารถนอนหลับได้
- ง. ทำให้หลับสนิทและไม่ฝัน เพราะยานอนหลับไปกดประสาทส่วนที่ควบคุมความฝัน
32. จากสถานการณ์ในข้อ 30 ถ้าวิยะดาไม่ใช้ยานอนหลับ วิยะดาควรปฏิบัติตัวอย่างไรในการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ
- ก. ออกกำลังกายอย่างหนักในตอนกลางวัน เพื่อให้เหนื่อยและเพลียมาก ๆ จะได้นอนหลับ
- ข. หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย อาบน้ำอุ่น ๆ และดื่มนมอุ่น ๆ หนึ่งแก้วก่อนเข้านอน
- ค. หางานทำในช่วงเวลาที่นอนไม่หลับ ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะง่วงนอนแล้วจึงเข้านอน
- ง. นิ่งสมาธิประมาณ 1 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน
33. วิชัย ชอบปลูกต้นไม้เป็นงานอดิเรก และเขาจะดูแลเอาใจใส่ต่อต้นไม้เป็นอย่างดีในเวลาเย็นทุก ๆ วัน ภายหลังกลับจากมหาวิทยาลัย การกระทำของวิชัยส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
- ก. เป็นวิธีการพักผ่อนแบบหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ข. ช่วยพัฒนาจิตใจของวิชัยให้มีความอ่อนโยนเห็นความเมตตาและคุณค่าของธรรมชาติ
- ค. ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพราะได้ออกกำลังกายรดน้ำพรวนดินต้นไม้
- ง. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
34. ยุกิน เรียนจบชั้นมัธยมปลายจากโรงเรียนประจำที่เป็นโรงเรียนสตรีขององค์การทางศาสนาแห่งหนึ่ง เมื่อเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยมีเพื่อนชายหลายคนเข้ามาพูดคุย

คู่ด้วย และกิจกรรมบางอย่างทั้งกิจกรรมการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ทำให้ต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มซึ่งมีทั้งหญิงและชาย ทำให้ยูพินไม่มีความสุขนัก เธอไม่ต้องการคบหาสมาคมกับเพื่อนชาย เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมกับค่านิยมและขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย การคบหากับเพื่อนชายนั้นเป็นเรื่องน่าอับอาย ประกอบกับยูพินรู้สึกว่าตนเป็นคนไม่สวย ไม่มีเสน่ห์ ไม่น่าจะเป็นที่สนใจของเพื่อนชาย ถ้ามีเพื่อนชายมาคบหาสนิทสนมกับเธอจนทำให้เธอชอบพอแล้ว เขากลับไม่ชอบเธอก็จะทำให้เธอต้องเสียใจในภายหลัง เธอจึงไม่ยอมที่จะคบหาและสนิทสนมกับเพื่อนชายคนใด

ท่านคิดว่าทัศนคติของยูพินในเรื่องเพศถูกต้องหรือไม่ อย่างไร

- ก. ถูกต้อง เพราะการที่หญิงชายคบหากันเป็นเพื่อนนั้น เป็นเรื่องที่ดีกับขนบธรรมเนียมประเพณีไทย
- ข. ถูกต้อง เพราะการคบเพื่อนชายในระหว่างที่กำลังศึกษาแล้วเรียนนั้น อาจทำให้เสียการเรียนและเกิดเรื่องเสียหายในเชิงชู้สาวได้
- ค. ไม่ถูกต้อง เพราะเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ การคบหาและการให้ความสนใจกันระหว่างชายหญิงในวัยหนุ่มสาวเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ
- ง. ไม่ถูกต้อง เพราะการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องกระทำร่วมกันทั้งชายและหญิง

35. จากสถานการณ์ในข้อ 34 ท่านคิดว่าภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของยูพินเป็นอย่างไร

- ก. เป็นภาพพจน์ที่ถูกต้อง เพราะยอมรับว่าตนไม่สวย
- ข. เป็นภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบ คือคิดว่าตนเองไม่สวยก็จะเกิดปมด้อย
- ค. เป็นภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางบวก เป็นภาพพจน์ที่ดี
- ง. เป็นภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

36. นุชนาถ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัย โดยปกติเธอเป็นคนที่มีความสุข โดยส่วนรวมดี แต่มีสิ่งที่ทำให้เธอเกิดความไม่สบายและความวิตกกังวล คือ การที่เธอคิดว่ามีประจำเดือนมากผิดปกติ คือมีอยู่มาจนถึง 7 วัน ในแต่ละครั้งและมีปริมาณมากด้วย นอกจากนี้ในระหว่างที่มีประจำเดือนเธอยังมีอาการปวดท้องอย่างมาก

นุชนาถจะมีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไร ในการรักษาสุขภาพในระหว่างมีประจำเดือน

- ก. งดการออกกำลังกายโดยเด็ดขาด และนอนพักให้มาก ๆ
- ข. ไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการมีประจำเดือนมากผิดปกติ
- ค. ออกกำลังกายพอสมควร ไม่มากเกินไป พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่า รักษาความสะอาดของร่างกายให้ดี และรับประทานยาแก้ปวดเพื่อแก้อาการปวดท้อง
- ง. ซื้อมีส่วนผสมของฮอร์โมนมารับประทาน เพื่อให้มีประจำเดือนน้อยลง

37. นาดชา เป็นนักวิ่งจึงทำให้เธอเป็นคนที่รูปร่างอยู่ในเกณฑ์ดี แต่เธอมีสิวมากที่บริเวณใบหน้า แผ่นหลัง ทำให้เธอมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้มาก เพราะสิวทำให้เธอหมดความงามเลยทีเดียว เธอจึงพยายามหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้สิวมหมดไปจากใบหน้าของเธอ และวิธีที่เธอเลือกใช้คือ การใช้ครีมกำจัดสิวที่มีขายอยู่ทั่วไป

จากสถานการณ์ข้างต้น ท่านคิดว่าคนที่นาดชามีสิวที่ใบหน้าและแผ่นหลัง น่าจะมีเหตุปัจจัยจากอะไรบ้าง

- ก. เวลาที่เธอซ้อมกีฬา มีเหงื่อออกมากทำให้มีสิวเกิดขึ้น
- ข. เกิดจากปัจจัยหลายอย่างรวมกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนในร่างกาย ความเครียด การใช้เครื่องสำอางค์ และอื่น ๆ

- ค. เกิดจากการไม่รักษาความสะอาดของใบหน้า
- ง. เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติโดยไม่ทราบสาเหตุ เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่นไปแล้วก็จะหายไปได้เอง
38. จากสถานการณ์ในข้อ 37 การที่นายดาใช้ครีมกำจัดสิวเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ก. ไม่ถูกต้อง เพราะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยใช่เหตุ
- ข. ถูกต้อง เพราะช่วยกำจัดสิวให้หมดไปโดยรวดเร็ว
- ค. ไม่ถูกต้อง เพราะวิธีการรักษาและป้องกันสิวนั้น มีจุดสำคัญที่การรักษาสภาพของผิวหนังให้เป็นธรรมชาติที่สุด โดยการล้างหน้าให้สะอาด
- ง. ไม่ถูกต้อง เพราะการใช้ครีมกำจัดสิวจะช่วยรักษาสิวให้หมดไปได้ชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น เมื่อเลิกใช้ก็จะกลับเป็นสิวจนมาใหม่
39. สันทัดและนัยนา คบหากันสนิทสนมจนเป็นที่ทราบกันดีในหมู่เพื่อน ๆ ว่าทั้งคู่เป็นคู่รักกัน ทั้งคู่เป็นคนหนุ่มสาวสมัยใหม่ที่มีแนวความคิดว่า การคบหาเป็นคู่รักกันระหว่างชายหญิงในสังคมปัจจุบันเป็นเรื่องปกติ และการมีเพศสัมพันธ์กันก็ไม่ใช่เรื่องผิดหรือแปลกแต่อย่างใด
- การที่สันทัดและนัยนามีความคิดในเรื่องเพศดังกล่าว น่าจะมีเหตุปัจจัยอะไรมากที่สุด
- ก. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคนในวัยหนุ่มสาวที่ก่อให้เกิดความต้องการทางเพศในระดับสูง
- ข. การหลั่งทิ้งและการยอมรับค่านิยมและวัฒนธรรมตะวันตก
- ค. การมีสถานบันเทิงอย่างมากมายในสังคมเมือง
- ง. ความมีเสรีภาพในการแสดงออกในเรื่องเพศ



40. จากสถานการณ์ในข้อ 39 ท่านคิดว่าน่าจะเกิดปัญหาสุขภาพทางเพศในเรื่องใดมากที่สุด
- ก. การติดเชื้อโรคติดต่อเพศสัมพันธ์
 - ข. ปัญหาสุขภาพจิตเนื่องจากความวิตกกังวล จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ถ่วงปกปิด
 - ค. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันสมควรและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
 - ง. สุขภาพร่างกายทรุดโทรม
41. จากสถานการณ์ในข้อ 39 สันทัดและนัสนาควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นดังกล่าว
- ก. หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันสองต่อสองในที่สาธารณะ และควบคุมตนเองในการแสดงออกทางเพศให้เป็นไปในทางที่สังคมยอมรับ
 - ข. หาทางผ่อนคลายความต้องการทางเพศโดยวิธีอื่น
 - ค. หลีกเลี่ยงการพบปะกันอาจใช้การสื่อสารโดยโทรศัพท์หรือจดหมาย
 - ง. ปลอ่ยให้ เป็นไป ตามธรรมชาติ
42. สุธี ทราบดีว่าการมีความต้องการและการผ่อนคลายความต้องการทางเพศของคนในวัยหนุ่มสาวเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ และตัวเขาเองก็เป็นเช่นนั้น แต่เขาเป็นชายหนุ่มที่ยังไม่ได้แต่งงานและกำลังศึกษาอยู่ สุธีควรปฏิบัติตัวอย่างไรในเรื่องนี้
- ก. ไปเที่ยวหญิงบริการ
 - ข. พยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ เช่น เล่นกีฬาเป็นประจำ
 - ค. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
 - ง. ไปหาจิตแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

43. จากสถานการณ์ในข้อ 42 ถ้าผู้ใช้วิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพ เพราะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดให้หมดไป
 - เป็นการทำลายสุขภาพ ทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม
 - ทำให้สุขภาพจิตเสียไป เพราะเป็นกังวลว่าสิ่งที่ตนปฏิบัตินี้เป็นเรื่องน่าอับอายต้องปกปิด
 - ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดให้หมดไป แต่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อพฤติกรรมทางเพศในอนาคตได้
44. สันติไปตรวจเลือดเมื่อเดือนก่อน ผลการตรวจเลือดพบว่าเขาติดเชื้อ HIV โดยที่ลักษณะอาการภายนอกของสันติเป็นปกติทุกอย่าง
- จากสถานการณ์ข้างต้น สันติป่วยด้วยโรคอะไร และโรคนี้มีลักษณะเฉพาะอย่างไร
- กามโรคระยะที่ยังไม่แสดงอาการ โรคนี้ติดต่อเฉพาะทางเพศสัมพันธ์เท่านั้น
 - โรคเอดส์ระยะที่ 2 มีลักษณะเฉพาะคือ จะเริ่มมีอาการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น เป็นหวัด
 - โรคเอดส์ในระยะเริ่มแรก ยังไม่แสดงอาการภายนอก แต่มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายคือ เซลล์เม็ดเลือดขาวของร่างกายถูกทำลายโดยเชื้อโรคนี้
 - โรคเอดส์ แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าจัดอยู่ในระยะใดของโรค
45. จากสถานการณ์ในข้อ 44 สันติติดเชื้อโรคดังกล่าวจากทางใดบ้าง
- เพื่อนของสันติให้สันติทดลองฉีดเฮโรอีนเข้าเส้น และพาไปเที่ยวผู้หญิงต่อหลังจากงานเลี้ยงวันเกิดของเพื่อนคนหนึ่งเมื่อเดือนก่อน

- ข. เพื่อนให้สันติทดลองชุดกักตัวจากบ้องเคียวกับเพื่อนคนหนึ่งซึ่งเป็นโรคนี้อยู่เมื่อเดือนก่อน
- ค. สันติถูกขู่ที่มีเชื้อโรคนี้อีกเมื่อเดือนก่อน
- ง. สันติรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนคนหนึ่งที่เป็นโรคนี้อีกเมื่อเดือนก่อน
46. จากสถานการณ์ในข้อ 44 สันติควรปฏิบัติตัวอย่างไร
- ก. ไปพบแพทย์ทันทีเพื่อฉีดวัคซีนโรคนี้อีก
- ข. พยายามรักษาสุขภาพให้ดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ศึกษาวิธีการควบคุมป้องกันโรคนี้อีก และไม่กระทำการใด ๆ ที่จะทำให้โรคนี้อันตรายถึงผู้อื่น
- ค. แยกตัวเองอยู่ตามลำพังไม่คบหาสมาคมกับผู้อื่น เพราะตนเป็นบุคคลที่สังคมรังเกียจ
- ง. คิดหาทางฆ่าตัวตาย เพราะอยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์และเป็นภาระต่อสังคม
47. จากสถานการณ์ในข้อ 44 ท่านเป็นเพื่อนคนหนึ่งของสันติ ท่านจะปฏิบัติตัวต่อสันติอย่างไร
- ก. ปฏิบัติตัวต่อสันติเช่นที่เคยปฏิบัติมา ไม่แสดงอาการรังเกียจและให้คำแนะนำแก่สันติในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
- ข. พยายามตีตัวออกห่างจากสันติโดยค่อย ๆ ทำไม่ให้เห็นใจ
- ค. ไม่ใช้เสื้อผ้าและของใช้ร่วมกับสันติ
- ง. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับสันติ
48. จากสถานการณ์ในข้อ 44 ท่านทราบว่าโรคที่เกิดจากเชื้อ HIV นั้นเป็นโรคที่ยังไม่มีวิธีการใด ๆ ที่จะรักษาให้หายได้ ดังนั้นการป้องกันจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ท่านจะป้องกันตนเองจากโรคนี้อีกได้อย่างไร

- ก. ไม่ติดต่อกับถ้วยช้อนหรือร่วมรับประทานอาหารกับผู้ติดเชื้อโรคนี
- ข. ระวังไม่ให้ยุงที่มีเชื้อโรคนีกัด
- ค. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรสของตน ในกรณีที่เป็นใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
- ง. ไม่ใช้เสื้อผ้าหรือของใช้ร่วมกับผู้ติดเชื้อโรคนี
49. สมสุขตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน จากการตรวจเลือดพบว่าสมสุขติดเชื้อ HIV ในระยะที่ยังไม่ปรากฏอาการ สมสุขควรปฏิบัติตัวอย่างไร
- ก. ไปให้แพทย์ทำแท้ง
- ข. พยายามรักษาสุขภาพให้ดีในทุก ๆ เดือน และไปพบแพทย์ตามกำหนดนัด
- ค. คิดหาทางฆ่าตัวตาย เพราะอยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์และเป็นภาระต่อสังคม
- ง. ปฏิบัติตัวตามปกติ เพราะอีกนานกว่าโรคจะปรากฏอาการ
50. จากสถานการณ์ในข้อ 47 เมื่อสมสุขทราบว่าตนเป็นโรคเอดส์แล้วทำให้เธอตัดสินใจเข้าเป็นผู้ทดลองวัคซีนรักษาโรคนีซึ่งกำลังอยู่ในระยะการศึกษาวิจัย การที่สมสุขตัดสินใจเช่นนั้นน่าจะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร
- ก. เกิดผลดี เพราะถ้าวัคซีนได้ผลก็จะเป็นผลดีต่อสมสุข
- ข. เกิดผลเสีย เพราะทำให้ประเทศผู้ทดลองฮามองว่าคนไทยเป็นหนูทดลองฮารวดเร็ว
- ค. เกิดผลเสีย เพราะถ้าวัคซีนไม่ได้ผลก็จะทำให้อาการโรคของสมสุขกำเริบอย่างรวดเร็ว
- ง. เกิดผลดีต่อภาพพจน์ของประเทศไทย

แบบวัดเจตคติของผู้เรียนต่อเรื่องสุขภาพ

คำชี้แจง

แบบวัดนี้มุ่งถามความคิดเห็น และ/หรือความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียนในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการดูแลสุขภาพทั้งในส่วนบุคคลและสังคมสิ่งแวดล้อม แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความจำนวน 8 ข้อ ในข้อความแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดแน่นอนตายตัว ดังนั้นในการตอบคำถามแต่ละข้อโปรดตอบตรงตามความคิดเห็น หรือความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของผู้ตอบ คำตอบที่ได้รับจะประมวลเป็นความคิดเห็นของผู้เรียนโดยส่วนรวม ซึ่งจะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดการเรียนการสอนวิชาต่อไป

วิธีตอบแบบวัด

ในแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความที่ต้องการให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกนึกคิดของตน โดยแบ่งระดับความคิดเห็นหรือความรู้สึกนึกคิดออกเป็น 5 ระดับ ตามรายละเอียดข้างทำยนี้ เมื่อผู้ตอบอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วโปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น และ/หรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบมากที่สุด

การแบ่งระดับความคิดเห็น และ/หรือความรู้สึกนึกคิดแบ่งออกเป็น 5 ระดับดังนี้

- 1 แทนความคิดเห็น และ/หรือ ความรู้สึกนึกคิดในระดับน้อยที่สุด
- 2 แทนความคิดเห็น และ/หรือ ความรู้สึกนึกคิดในระดับน้อย
- 3 แทนความคิดเห็น และ/หรือ ความรู้สึกนึกคิดในระดับปานกลาง
- 4 แทนความคิดเห็น และ/หรือ ความรู้สึกนึกคิดในระดับมาก
- 5 แทนความคิดเห็น และ/หรือ ความรู้สึกนึกคิดในระดับมากที่สุด

ลำดับ ข้อ	ข้อความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น/ ความรู้สึกรับผิดชอบ				
		5	4	3	2	1
1	สุขภาพเป็นมิติหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ถ้ามีสุขภาพดีก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย.....
2	สุขภาพเป็นสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน คนทุกคนควรได้รับบริการทางด้านสุขภาพอย่างเท่าเทียมกัน.....
3	การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพทั้งในระดับบุคคลและสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของคนทุกคน.....
4	คนทุกคนมีสิทธิที่จะตัดสินใจเรื่องสุขภาพของตนเอง กำหนดพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง รวมทั้งมีสิทธิที่จะเลือกรับบริการทางสุขภาพด้วยตนเอง.....
5	การกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเป็นผลมาจากความเชื่อ ค่านิยมทางสังคม วัฒนธรรมประเพณีและศาสนา.....
6	การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะต่อไปนี้ ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพทั้งในระดับบุคคลและสังคมสิ่งแวดล้อมเพียงใด					
	6.1 ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.....
	6.2 การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น.....
	6.3 ความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข.....
	6.4 การที่คนส่วนใหญ่ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ.....

ลำดับ ข้อ	ข้อความความเห็น	ระดับความคิดเห็น/ ความรู้สึกรู้สึกคิด				
		5	4	3	2	1
		6.5	ความเจริญก้าวหน้าทางด้านการติดต่อสื่อสาร และการคมนาคม.....
6.6	การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ในลักษณะที่เสื่อมโทรมลง.....
6.7	การที่ประชาชนส่วนใหญ่ได้รับการศึกษามากขึ้น.....
6.8	การเกิดมลพิษสิ่งแวดล้อมจากสาเหตุต่าง ๆ
6.9	การหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมต่างชาติ โดยเฉพาะ วัฒนธรรมตะวันตก.....
7	สถานการณ์และปัญหาต่าง ๆ ต่อไปนี้เป็นสาเหตุของ ปัญหาสุขภาพในสังคมไทยในปัจจุบันมากน้อยเพียงใด					
7.1	การเพิ่มจำนวนประชากรอย่างมากและรวดเร็ว....
7.2	การใช้สารเคมีทางการเกษตรในการเพิ่มผลผลิต ทางการเกษตร เพื่อป้อนโรงงานอุตสาหกรรม.....
7.3	การเพิ่มขึ้นของโรงงานอุตสาหกรรมอย่างมากมาย และรวดเร็ว.....
7.4	ประชากรในสังคมถูกมอมเมาให้บริโภคสินค้าและ บริการที่ไม่เอื้อประโยชน์และไม่จำเป็นต่อการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยอิทธิพลของสื่อมวลชน ประเภทต่าง ๆ

ลำดับ ข้อ	ข้อความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น/ ความรู้สึกนึกคิด				
		5	4	3	2	1
7.5	การหลั่งทิ้งของวัฒนธรรมตะวันตกอย่างรวดเร็ว และมากเกินไปจนความจำเป็น ซึ่งส่งผลให้เกิดการ การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม.
7.6	ประชาชนมองไม่เห็นพิษภัยของสารเสพติดประเภท ไม่ผิดกฎหมาย เช่น สุรา บุหรี่ เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ ทำให้เกิดค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับสารเสพติด เหล่านี้.....
7.7	มีการลักลอบผลิตและจำหน่ายยาเสพติดประเภท ผิดกฎหมาย เช่น มิน มอร์ฟิน เฮโรอีน อยู่อย่างมากมาย.....
7.8	เขาช่นหลักหนีปัญหาโดยการใช้สารเสพติด ประเภทต่าง ๆ
7.9	เขาวชนหันไปหาสิ่งเสพติดบางประเภท ซึ่งไม่ จัดว่าผิดกฎหมาย และมีได้จัดว่าเป็นสิ่งเสพติด เช่น กาว ทินเนอร์ และสารหอมระเหยต่าง ๆ
7.10	การแพร่ระบาดของโรคเอดส์ซึ่งไม่สามารถ ควบคุมได้.....
7.11	ปัญหาการจราจรในเมืองหลวงและเมืองใหญ่ ที่ทำให้เกิดมลพิษสิ่งแวดล้อม.....

ลำดับ ข้อ	ข้อความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น/ ความรู้สึกรักคิด				
		5	4	3	2	1
	7.12 ปัญหาอุบัติเหตุการจราจรในเมืองหลวงและ เมืองใหญ่ ๆ.....					
8	ผู้เรียนในสถาบันอุดมศึกษาควรมีบทบาทและภาระหน้าที่ ในเรื่องสุขภาพ ในประเด็นต่อไปนี้มาน้อยเพียงใด					
	8.1 เป็นผู้สนใจติดตามข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพ.....					
	8.2 เป็นผู้ที่ดูแลตนเองในเรื่องสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ได้.....					
	8.3 เป็นผู้ที่บริโภคอาหารถูกสุขลักษณะ.....					
	8.4 เป็นกลุ่มผู้นำในการป้องกันมลภาวะของสิ่งแวดล้อม.....					
	8.5 เป็นผู้ที่ไม่สูบบุหรี่.....					
	8.6 เป็นกลุ่มผู้นำในการต่อต้านการสูบบุหรี่.....					
	8.7 เป็นผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ.....					
	8.8 เป็นผู้ชี้แนะให้ผู้ใกล้ชิดออกกำลังกาย.....					
	8.9 เป็นผู้ที่ไม่เสพสิ่งเสพติด.....					
	8.10 เป็นกลุ่มผู้นำในการต่อต้านการเสพยาเสพติด.....					

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ให้สัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตร

1. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการสอน

1. ศาสตราจารย์ ดร.สำเร็จ บุญเรืองรัตน์ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงศ์ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. ดร.สิริพร บุญญานันท์ ผู้อำนวยการกองสารสนเทศ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
4. ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ หัวหน้างานหลักสูตรและหนังสือ
กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนัก
ปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

2. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษานโยบาย
สาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
4. รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์ หัวหน้าภาควิชาการพยาบาล
สาธารณสุขศาสตร์ คณะ

5. รองศาสตราจารย์ ดร. พันธุ์พิสัย รามสูต
 ภาควิชาประวัติศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 สาขาารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 มหิดล
6. รองศาสตราจารย์ ดร. สมจิต หนูเจริญกุล
 คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดี
 มหาวิทยาลัยมหิดล
7. รองศาสตราจารย์ ดร. ประภาเพ็ญ สุวรรณ
 ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะ
 สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 มหิดล
8. รองศาสตราจารย์ ดร. ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์
 ภาควิชาสุขศึกษาและ
 พฤติกรรมศาสตร์ คณะ
 สาธารณสุขศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหิดล
9. รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิธา บุญชัย
 หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะ
 ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 เกษตรศาสตร์
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพรัตน์ พลาพิบูลย์
 คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
 วิทยาลัยหัวเจียวเฉลิมพระเกียรติ
11. รองศาสตราจารย์ อลิสา นิตธรรม
 ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
12. รองศาสตราจารย์ เจษฎา เจียรน้อย
 ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
13. ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ
 หัวหน้างานหลักสูตรและหนังสือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบและประเมินหลักสูตร

ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านหลักสูตรและการสอน

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. วิชัย วงศ์ใหญ่ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 2. ดร. สิริพร บุญยานันท์ | ผู้อำนวยการกองสารสนเทศ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนา แวมมณี | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ | กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักรูปผลิตภัณฑ์วางกระทรวงสาธารณสุข |
| 5. พันตำรวจตรีหญิง ดร. พวงเพ็ญ ชุณหปราณ | คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิมพ์นัฐ เตชะคุปต์ | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. รองศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สังข์อ่อง | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |

หมายเหตุ รายนามลำดับที่ 1 - 5 เข้าร่วมสัมมนาประเมินหลักสูตร ลำดับที่ 6 - 7 ตรวจสอบและประเมินเอกสารหลักสูตร

ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านเนื้อหาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

- | | |
|---|--|
| 1. พันตำรวจตรีหญิง ดร.พวงเพ็ญ ชุณหปราณ | คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย |
| 2. ดร.กฤษยา ตันติผลาชีวะ | กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนัก
ปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.ไพจิตร กสิวิวัฒน์ | คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.จรรยาวัตร คมพณิชย์ | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล |
| 5. ดร.เพ็ญใจ สัตยุตม์ | ผู้เชี่ยวชาญกองอนามัยแม่และเด็ก
กระทรวงสาธารณสุข |
| 6. ดร.ทัศนีย์ แทนะสร | กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนัก
ปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข |
| 7. รองศาสตราจารย์ อลิสา นิติธรรม | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประนอม รอดคำดี | คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย |

หมายเหตุ รายงานลำดับที่ 1 - 2 เข้าร่วมสัมมนาประเมินหลักสูตร ลำดับที่ 2 - 8
ตรวจสอบและประเมินเอกสารหลักสูตร

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบทดสอบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและแบบวัดเจตคติ

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. ดร.กฤษา ตันติผลาชีวะ | กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนัก |
| | ปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข |
| 2. ดร.ทัศนีย์ แทนะสร | กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนัก |
| | ปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข |
| 3. พันตำรวจตรีหญิง ดร.พวงเพ็ญ ชูเทพปราณ | คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ |
| | มหาวิทยาลัย |
| 4. รองศาสตราจารย์ อลิสา นิติธรรม | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย |
| | เกษตรศาสตร์ |
| 5. รองศาสตราจารย์ เฉษฐา เจียรนัย | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย |
| | เกษตรศาสตร์ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประนอม รอดคำดี | คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ |
| | มหาวิทยาลัย |

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย