

พฤติกรรมสุขภาพ

ความหมาย

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเอง ของบุคคลอื่นในครอบครัวและของคนทั่วไปในชุมชนหรือในสังคม แสดงออกได้ในลักษณะต่างๆ ลักษณะด้วยกัน คือการแสดงออกในลักษณะของความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ ที่ทำหรือความรู้สึกนึกคิด และการกระทำหรือการปฏิบัติต่างๆ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค การเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ

ความเป็นมา

พฤติกรรมสุขภาพ หรือที่รู้จักกันในระยะแรกๆว่า พฤติกรรมอนามัย มีความสำคัญต่อปัญหาสุขภาพ และการแก้ไขปัญหาสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน มาเป็นเวลาช้านานแล้ว แต่เพิ่งจะเริ่มตระหนักกันอย่างกว้างขวางในช่วงหลังปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา กล่าวคือ ในแง่ของการเกิดปัญหาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพของแต่ละบุคคล ปัญหาสุขภาพของแต่ละครอบครัว ปัญหาสุขภาพของแต่ละชุมชน และปัญหาสุขภาพของสังคม ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมของบุคคลทั้งสิ้น เช่น การขาดการส่งเสริมสุขภาพ การขาดการป้องกันและควบคุมโรค การไม่รับรู้ถึงการเจ็บป่วย การขาดการดูแลรักษาหรือ

การรักษาพยาบาลที่ไม่ถูกต้องเมื่อเกิดการเจ็บป่วย และการขาดการฟื้นฟูสภาพหลังการเจ็บป่วยที่ถูกต้อง เป็นต้น สำหรับในแง่ของการแก้ไข ปัญหาสุขภาพของบุคคลและครอบครัว หรือการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของชุมชน พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมีความสำคัญเป็นอย่างมาก บุคคลต่างๆ จำเป็นต้องการการกระทำหรือการปฏิบัติอย่างถูกต้อง จึงจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ไม่ว่าบริการสาธารณสุขต่างๆ จะมีประสิทธิภาพสูงและมีความครอบคลุมมากเพียงใดก็ตาม ถ้าบุคคลต่างๆ ไม่กระทำหรือไม่ปฏิบัติตามแนวทางของการแก้ปัญหาสาธารณสุข ก็ไม่อาจจะบรรลุวัตถุประสงค์ของการพัฒนาสุขภาพได้

ในระยะต่อมา ได้มีผู้เห็นความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพมากยิ่งขึ้น และได้มีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่เจริญแล้ว ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลพอๆ กับการให้บริการด้านการรักษาพยาบาล

ต่อมาได้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา ซึ่งเป็นวิทยาการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพสาขาหนึ่งที่จะใช้สำหรับการปลูกฝังและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อใช้ประโยชน์ในงานสาธารณสุขทุกด้าน ซึ่งในปัจจุบันการดำเนินงานสาธารณสุขในแต่ละด้าน ได้มุ่งเน้นให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรม

สุขภาพที่ต้องการ โดยอาศัยการดำเนินงานสุขภาพศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข

โดยที่พฤติกรรมสุขภาพซึ่งแสดงออกในลักษณะของความรู้ความเข้าใจ เจตคติและการกระทำหรือปฏิบัติของบุคคลต่างๆ เป็นตัวกำหนดปัญหาสุขภาพของบุคคลต่างๆ รวมทั้งปัญหาสุขภาพของครอบครัว ปัญหาสุขภาพของชุมชนและปัญหาสุขภาพของสังคม หรืออีกนัยหนึ่งก็คือปัญหาสาธารณสุขนั่นเอง ดังนั้นขอบเขตของปัญหาสาธารณสุข ลักษณะของปัญหาสาธารณสุข และระดับของปัญหาสาธารณสุขจะเป็นไปในลักษณะใด ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่างๆ เป็นสำคัญ ปัญหาสาธารณสุขเหล่านั้นมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสุขภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการพัฒนาสังคมเศรษฐกิจของประเทศ

กล่าวได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของประชากรตั้งแต่ก่อนเกิดจนตาย กล่าวคือ ภาวะสุขภาพของทารกที่อยู่ในครรภ์ของมารดา ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพของมารดาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์ ความอยู่รอดและการเจริญเติบโต รวมทั้งพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของเด็กหลังจากคลอดแล้ว ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการคลอดและการดูแลของมารดาและครอบครัวและของตนเองเป็นสำคัญ สมรรถภาพของร่างกายและจิตใจของบุคคลจะอยู่ในระดับใดขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลนั้นๆ เอง

นอกจากนี้แล้วในการดำเนินงานสาธารณสุขทุกด้านให้บรรลุเป้าหมาย ต้องอาศัยการดำเนินการเพื่อให้บุคคลต่างๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการให้มากที่สุด

ด้วยเหตุนี้พฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นทั้งสาเหตุและองค์ประกอบของการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขที่มีความสำคัญอย่างที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่บุคคลต่างๆ ต้องการดูแลพึ่งพาตนเองและสังคมต้องการการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของบุคคล และชุมชนตามระดับของการพัฒนาในสังคม ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพจำแนกได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นผลดีต่อสุขภาพจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

ลักษณะแรก ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเอง สุขภาพของครอบครัวหรือสุขภาพของชุมชน

ลักษณะที่สอง ได้แก่ การที่บุคคลงดเว้นการกระทำ หรือการปฏิบัติที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง สุขภาพของครอบครัวหรือสุขภาพของชุมชน

พฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

ลักษณะแรก ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง สุขภาพของครอบครัวหรือสุขภาพของชุมชน

ลักษณะที่สอง ได้แก่ การที่บุคคลไม่กระทำการในสิ่งที่จะเป็นผลดีต่อสุขภาพของตนเอง สุขภาพของครอบครัว หรือสุขภาพของชุมชน

พฤติกรรมสุขภาพที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือปัญหาสาธารณสุข และพฤติกรรมสุขภาพที่ใช้สำหรับการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข ประกอบด้วย พฤติกรรมสุขภาพ ต่อไปนี้ คือ

1. **พฤติกรรมอาการเจ็บป่วย (illness health behavior)** คือ การแสดงออกของบุคคลและการรักษาพยาบาลเมื่อเกิดการเจ็บป่วย และการรักษาพยาบาลในระยะเวลาต่อมา

2. **พฤติกรรมการป้องกันโรค (preventive health behavior)** ได้แก่ การแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อการป้องกันโรคหรือป้องกันการเจ็บป่วยของตนเอง และบุคคลอื่น

3. **พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (promotive health behavior)** ได้แก่ การแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเองหรือบุคคลอื่น

4. **พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขในชุมชน (participative health behavior)** ได้แก่ การแสดงออกของบุคคลในลักษณะของการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขในชุมชน

พฤติกรรมสุขภาพแต่ละประเภท และแต่ละลักษณะนี้เกิดขึ้นในตัวบุคคลต่างๆ โดยอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ในชีวิตตามพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่เด็ก ซึ่งจะถูกต้องเหมาะสมหรือทำให้เกิดปัญหาสุขภาพมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ที่แต่ละบุคคลได้รับ

การดำเนินการเพื่อให้บุคคลได้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามพัฒนาการในช่วงอายุต่างๆ เป็นกระบวนการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนการดำเนินการเพื่อให้บุคคลได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ให้เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพซึ่งพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพของแต่ละบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานสุขศึกษา

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางของการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข

ในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขแต่ละปัญหา จำเป็นต้องมีการดำเนินงานเพื่อให้บุคคลครอบครัว และชุมชนมีพฤติกรรมสุขภาพในลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการแก้ไขปัญหาให้มากที่สุด ซึ่งมีรูปแบบการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. กระบวนการปลูกฝังพฤติกรรม

การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดขึ้นในบุคคลต่างๆ ในช่วงเวลาของการพัฒนาพฤติกรรมตามพัฒนาการเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญยิ่ง ทั้งนี้เนื่องจากว่า ถ้าได้มีการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้เกิดขึ้นในบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว ก็จะมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพของบุคคลนั้นๆ หรือของบุคคลอื่น ๆ ด้วย โดยไม่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ และไม่ต้องดำเนินการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพ โดยกระบวนการสุขศึกษาอีก แต่บุคคลนั้นจะมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและพอเพียงในด้านสุขภาพ มีเจตคติ ความตระหนัก

และจิตสำนึกที่ดีในด้านสุขภาพ และมีทักษะทางด้านสุขภาพที่ดีพอที่จะใช้ในการพัฒนาสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

ครอบครัว ชุมชน โรงเรียนหรือสถานศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจึงเป็นสถาบันทางสังคมนอกเหนือไปจากการดูแลอบรม สั่งสอน ในครอบครัวที่จะช่วยปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในเด็กทุกคน และช่วยพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สมบูรณ์ในที่สุด การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพในลักษณะดังกล่าวนี้ กระทำได้ทั้งในกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมนอกเวลาเรียน และการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้เอื้ออำนวยหรือเป็นปัจจัยการเรียนรู้สำหรับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้มากที่สุด

2. กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

การดำเนินงานเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ใช้หลักการดำเนินงานที่เน้นการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

กระบวนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวนี้ เรียกว่า “สุขศึกษา” ซึ่งมีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้ คือ

1. การกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขในแต่ละพื้นที่ และในแต่ละกลุ่มประชากรเป้าหมาย
2. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่จำเป็นสำหรับการที่จะทำให้เกิดการแก้ไขสาธารณสุขได้บรรลุเป้าหมาย
3. การกำหนดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาของพฤติกรรมที่ต้องการสำหรับการแก้ไขปัญหา

4. การกำหนดกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับการที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ได้ตามที่ต้องการ

5. การกำหนดเนื้อหาหรือสาระความรู้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

6. การกำหนดสื่อ สุขศึกษาให้มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะสื่อเนื้อหาหรือสาระความรู้ไปยังกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ตามที่ต้องการ

7. การกำหนดความถี่และความต่อเนื่องของกิจกรรมให้พอเพียงที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ได้

8. การกำหนดความครอบคลุมของกิจกรรมที่ดำเนินการให้ครอบคลุมพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ

9. การปฏิบัติตามแผนสุขภาพศึกษา

10. การประเมินผลลัพธ์ของการดำเนินงานในเชิงพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นหรือที่เปลี่ยนแปลงตามที่ได้กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานสุขภาพศึกษา

สรุป

พฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างมาก ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ปัญหาสาธารณสุขมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัญหาสาธารณสุขส่วนใหญ่เป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของบุคคลต่างๆ โดยตรง

การแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมให้ได้ผล ต้องอาศัยการดำเนินงานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนตามแนวทางการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข

ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์

บรรณานุกรม

ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์. การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการดำเนินงานสาธารณสุข. เอกสารวิชาการประกอบการบรรยายในการประชุมพัฒนาวิชาการสุศึกษาทั่วประเทศประจำปีงบประมาณ 2538 กระทรวงสาธารณสุข.

_____. การดำเนินงานสาธารณสุขในงานควบคุมโรคติดต่อตามแบบของ **Comparative Biomedical Behavioral Model**. เอกสารวิชาการประกอบการประชุมเพื่อพัฒนางานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรคติดต่อ 4-6 กันยายน 2538 ณ โรงแรมโกลเด้นแซนด์ จังหวัดเพชรบุรี. กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข.