

การพัฒนามนุษย์ในมุมมองของนักสาธารณสุข

ปริญญญา จิตอร่าม*

Parinya Jitaram*

บทนำ

มนุษย์ถือได้ว่าเป็นกลไกที่สำคัญของการพัฒนาเพื่อนำความเจริญรุ่งเรืองในด้านต่าง ๆ มาสู่สังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นทั้งผู้ที่ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในการพัฒนา อีกทั้งยังเป็นผู้รับและใช้ความเจริญที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยมนุษย์ได้มีการจัดระบบบทบาทให้แก่มนุษย์แต่ละคนให้ได้รับผิดชอบบทบาทหน้าที่เฉพาะที่แตกต่างกันออกไป ตามองค์กรต่าง ๆ ในสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันและกันทั้งทางตรงและอ้อม ส่งผลมาสู่การทำให้สังคมมนุษย์ดำรงอยู่อย่างมั่นคง จากข้อความข้างต้นซึ่งกล่าวถึงความสำคัญของมนุษย์ในฐานะที่เป็นกลไกของการพัฒนาเพื่อนำความเจริญมาสู่สังคม ดังนั้นเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของพัฒนาสังคมจึงสมควรที่จะต้องมีการพัฒนามนุษย์ให้มนุษย์ได้กระทำประโยชน์เพื่อสังคมและประเทศชาติได้เต็มศักยภาพของตน โดยในบทความนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ในมุมมองของ นักสาธารณสุขที่มีแนวความคิดว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของระบบสังคมมีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้งกันเป็นองค์รวม และตัวของมนุษย์เองนั้นก็ก็มีลักษณะที่เป็นองค์รวมภายในตัวเอง ซึ่งฐานะที่ผู้เขียนเป็นนักสาธารณสุข เห็นว่ามนุษย์นั้นเป็นองค์ประกอบร่วมกันของสภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้น ในการพัฒนามนุษย์ควรที่จะต้องพัฒนาทั้ง องค์ประกอบที่ 4 เกี่ยวข้องกับมนุษย์ โดยมีแนวทางที่สำคัญในการพัฒนา อาทิ มนุษย์ควรเป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ด้วยวิธีปฏิบัติต่าง คือ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ พัฒนาทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต และการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณของตนเอง โดยอาศัยวงจรการพัฒนาดนของมนุษย์ตามหลักอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า

เนื้อเรื่อง

เมื่อกล่าวถึงแนวทางของการพัฒนามนุษย์ มีผู้ที่มีมุมมองออกเป็นสองลักษณะด้วยกัน คือกลุ่มที่มองว่ามนุษย์เป็นหนึ่งในปัจจัยต่าง ๆ ในการผลิต มนุษย์จึงควรได้รับการพัฒนาในฐานะหนึ่งของการเป็นต้นทุนการผลิต เพื่อให้ได้มาซึ่งผลตอบแทนการผลิตที่คุ้มค่า และกลุ่มที่สองมองมนุษย์ว่าเป็นทั้ง ผู้ผลิต ผู้ดูแล ผู้ควบคุม ผู้รับประโยชน์ ผู้รับโทษ ผู้ที่ต้องดำเนินการแก้ไขปัญหา การที่แบ่งแยกมุมมองมนุษย์ ออกเป็น 2 ฝ่ายแต่ละกลุ่ม ก็มีเหตุผลในการอธิบายซึ่งเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นนักวิชาการทางด้านสาธารณสุข มีความเห็นว่าไม่ควรมองมนุษย์ในฐานะของปัจจัยการผลิตอย่างเดียว ควรให้ความสำคัญกับมนุษย์ว่าเป็นมากกว่า ปัจจัยการผลิต มนุษย์เป็นทั้งผู้ผลิตด้วย เนื่องจากมนุษย์เป็นผู้บริโภคด้วย ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นผู้ที่ได้รับผลประโยชน์และรับผลกระทบ หรือโทษจากผลิตผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิตขึ้น ที่มนุษย์เป็นปัจจัยหนึ่งของการผลิตด้วย รวมทั้งมนุษย์ยังต้องเป็นผู้ที่ต้องร่วมรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากการผลิตอีก

* รองผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

ขั้นตอนหนึ่งด้วย จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนามนุษย์ เมื่อกล่าวถึงมนุษย์ สิ่งหนึ่งที่เกี่ยวข้องประกอบขึ้นเป็นมนุษย์มีอยู่ 2 ด้านที่สำคัญ คือ ด้านจิตใจ และ ด้านร่างกาย

การพัฒนาด้านแรกที่ขอกกล่าวถึง คือ การพัฒนาด้านจิตใจ ในการพัฒนาด้านจิตใจนี้ ผู้เขียนขอเสนอแนวคิดการพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธศาสตร์จะเริ่มต้นให้ตนเองรู้จักคิด มีการศึกษาตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม และรู้วิธีการที่จะปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นแบบดุลภาพ คือ มีใช้พัฒนาเพื่อแก้แต่ปัญหาที่เกิดขึ้น ร่างกายของมนุษย์ก็ต้องพัฒนาด้วยเมื่อร่างกายเปลี่ยนไปจิตใจก็จะพัฒนาด้วย เป็นการยกระดับจิตใจของตน และจิตใจที่ได้รับการยกระดับก็จะไปส่งการให้ร่างกายมีการพัฒนาตนเองต่อไปซึ่งทั้งร่างกายและจิตใจส่งผลเชื่อมโยงถึงกันและกัน

ฉะนั้นการพัฒนาทางด้านจิตใจ ผู้เขียนขอเสนอการพัฒนาตามแนวพุทธซึ่งมีแนวทางดังต่อไปนี้

.1 โยนิโสมนสิกาสัมปทา คือ ให้รู้จักคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยตนเองทำให้เกิดปัญหาที่เข้าถึงความจริงของการพัฒนา

ศีลสัมปทา คือ เป็นผู้รักษาศีล ทำให้มีวินัย มีชีวิตที่เป็นระเบียบ .2

.3 ฉันทะสัมปทา คือ มีแรงจูงใจที่ถูกต้อง เช่น ความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์เพื่อต้องการเข้าถึงความจริงของการพัฒนา

4 อุตตัมสัมปทา คือ ทำตนให้ถึงพร้อมแห่งศักยภาพของความเป็นมนุษย์ .

.5 ทิฐิสัมปทา คือ มีความเชื่อถือในหลักการแห่งเหตุผล

6 อปฺปมาทสัมปทา คือ ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ต้องมีความกระตือรือร้นมีสติ .

7 กัลยาณมิตร คือ คบคนดีจะช่วยให้ชีวิตมีความสุข ก .ารคบคนดี

การพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจจะประสบความสำเร็จได้หรือไม่นั้น บุคคลจะต้องเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นอย่างจริงจังในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยเริ่มต้นจากการสำรวจตนเองว่ามีข้อดีและข้อบกพร่องอะไรบ้าง มีการวิเคราะห์ตนเองว่าอะไรที่ควรรักษาไว้ มีอะไรที่ต้องนำมาเพิ่มเติมให้กับตนเอง มีอะไรที่จะต้องแก้ไขทำให้ลดลงจนหมดไปในที่สุด พร้อมกับวางแผนและหาวิธีการในการดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาตน และตั้งใจมั่นในการปฏิบัติให้เป็นไปตามแผนการและวิธีการที่วางไว้ ประเมินผลการดำเนินการตามสภาพความเป็นจริงว่าบรรลุผลเพียงใด มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

ด้านที่สองของการพัฒนามนุษย์ คือ สุขภาพของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและมีผลกระทบโดยตรงกับมนุษย์ ดังนั้นในบทความนี้ผู้เขียนจะขอกกล่าวในมุมมองของนักสาธารณสุข ซึ่งเป็นอีกมุมมองที่สำคัญของการพัฒนามนุษย์ ทั้งนี้หากเราพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่ตั้งมั่นที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ตามที่ตนเอง หรือสังคมคาดหวัง เช่น เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญชำนาญ มีทักษะแนวทางการปฏิบัติงานที่ดี มีผลผลิตที่มีคุณภาพ แต่ถ้าหากผู้ผ่านการอบรมพัฒนาดังกล่าว เป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ มีจิตใจที่ซึมเศร้า หรือดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เลวร้าย การพัฒนาดังกล่าวก็คงยังผลไม่เต็มที่ ดังนั้นในการพัฒนามนุษย์จึงไม่ควรมองข้าม เรื่องสุขภาวะของตนเอง

มพัฒนาก่อนที่จะเริ่มมนุษย์ ควรที่จะมาทำความเข้าใจ สุขภาวะของมนุษย์หรือที่ส่วนใหญ่เข้าใจในคำว่า สุขภาพ ซึ่งหมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ รวมทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

สุขภาพ จากความหมายของคำว่าสุขภาพข้างต้น เราควรทำความเข้าใจซึ่งลงไปอีกว่าที่สมบูรณ์นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีความหมายโดยสังเขป ดังนี้

สุขภาวะทางกาย หมายถึง สภาพทางร่างกายที่มีความเจริญเติบโต และพัฒนาการสมวัย สะอาด สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคและความต้านทานโรคเป็นอย่างดี

สุขภาวะทางจิต (ประเวศ ะสี. 2545 : 9) หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข หย่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล้ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันรวมทั้งสถานการณ์ในอดีตและอนาคตด้วย

สุขภาวะทางสังคม ความหมายโดยนัยแล้ว ทางสังคมวิทยา ถือว่า ภาวะสุขภาพเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม อีกทั้งวิวัฒนาการของระบบสุขภาพก็มีรากฐานมาจากการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ซึ่งทำให้เกิดทฤษฎีความรู้และวิธีการทางสังคมวิทยา มาอธิบายและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพอีก ทั้งสังคมยังเป็นตัวกำหนดวิถีในการดำรงชีวิต (Life Style) ของบุคคลให้มีสุขภาพที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ดีหรือไม่ดีอีกด้วย จากความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับระบบสุขภาพ สามารถให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ และสุขภาวะด้อยสุดท้าย

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะความสุขอันประณีตที่เกิดจากการมีจิตใจสูง การเข้าถึงความจริง พาน หั่งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพหรือพระผู้เป็นเจ้าของหรือความดี สูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นความศรัทธาในศาสนา ลัทธิสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลเกิดความสงบสุขภายใน เชื่อมั่นในความดีของโลก และมีความมุ่งมั่นที่จะทำความดี

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ในทางที่ดี ทั้งในส่วนของบุคคล ครอบครัว และชุมชนโดยมีการดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมนั้นๆ ในช่วงเวลาหนึ่งๆ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ดังภาพประกอบ 1

$$\text{คุณภาพชีวิต} = \text{การศึกษา} + \text{เศรษฐกิจ} + \text{สุขภาพ}$$

ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

จากภาพประกอบ 1 แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกับคุณภาพชีวิตว่าการที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ สุขภาพ หากบุคคลมีสุขภาพดีจะเป็นส่วนที่มีความสำคัญเป็นพื้นฐานที่จะน้อมนำให้องค์ประกอบอื่นๆ ให้มีสภาพดีตามไปด้วยเนื่องจากสุขภาพเป็นตัวบ่งชี้

ความมีศักยภาพของร่างกายของแต่ละบุคคลและยังเกี่ยวเนื่องกับสภาพจิตใจของสมาชิกในครอบครัวและสังคมอย่างใกล้ชิดด้วยซึ่งทั้งหมดจะส่งผลให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามมาด้วย

อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีหรือไม่นั้น บุคคลนั้นมีการแสดงออกถึงการมีชีวิตชีวาของสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง (สุขภาวะทางกาย) พร้อมทั้งจะต้องแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (สุขภาวะทางจิต) อีกทั้งต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน (สังคม) เข้าถึงความสุขที่เปี่ยมล้นในการดำรงชีวิต เช่น เข้าถึงหลักธรรมในศาสนา มีสิ่งยึดเหนี่ยวที่ดำรงในการดำรงชีวิต ลดละความเห็นแก่ตัว (สุขภาวะทางจิตวิญญาณ) มีการดำรงชีวิตตามวิถีของตนเองที่มีคุณภาพ (คุณภาพชีวิต) เพราะโดยทั่วไปคุณสมบัติทั้งหมดที่กล่าวจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งที่จะส่งผลให้บุคคลเป็นผู้ที่มีภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์ถูกต้อง ดั่งลมและถาวร

ในปัจจุบันสภาพปัญหาด้านสุขภาพ มีปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหามากมายหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ปัญหาระบบสุขภาพและการปฏิรูประบบสุขภาพ เป็นต้น อีกทั้งในปัจจุบันนี้ปัญหาสุขภาพของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบและสาเหตุของปัญหาไปจากอดีตที่ผ่านมา เนื่องจากในปัจจุบันสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพของคนไทยนั้น มีเพิ่มขึ้นมากมายหลายสาเหตุ อาทิ สาเหตุทางด้านเศรษฐกิจ สภาพทางสังคม การศึกษา การเมือง สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ พันธุกรรม จิตวิทยา วิธีการดำรงชีวิต ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและพฤติกรรมของคนในชุมชนล้วนแต่เป็นสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ การเกิดโรคระบาด การกระจายของโรคที่ร้ายแรงใหม่ๆ ปัญหาสุขภาพจิต และยาเสพติด ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบันทั้งสิ้น

ดังนั้นการพัฒนามนุษย์จึงควรนำเรื่อง ของการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันปัญหาต่างๆด้านสุขภาพ การแก้ไขปัญหาสุขภาพ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางในการพัฒนามนุษย์ด้วย และการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันปัญหาต่างๆด้านสุขภาพ การแก้ไขปัญหาสุขภาพให้ประสบความสำเร็จได้นั้น การดำเนินการเพื่อการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านใดด้านหนึ่งเหมือนดังที่เคยปฏิบัติกันมาในอดีต ผลของการดำเนินการจึงไม่ได้เป็นการส่งเสริมพัฒนาให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างถาวร การพัฒนานั้นต้องมองวิธีการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมของ ไม่แบ่งแยกมนุษย์ของเป็นส่วน เป็นภาค และสิ่งที่สำคัญของการพัฒนามนุษย์นั้นต้องพิจารณาถึงศักยภาพของชุมชนทั้งชุมชนที่มนุษย์อาศัยดำรงตนอยู่ด้วย ว่าชุมชนนั้นมีศักยภาพด้านใดบ้างที่สามารถนำมาช่วย แก้ไขปัญหาและป้องกันมิให้เกิดปัญหาซ้ำๆ ขึ้นมาอีก และส่งเสริมให้คนในชุมชนมีการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของตนเอง

การแก้ไขปัญหาและการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชนนั้นๆ เพราะการสร้างสุขภาพเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้ต่อเนื่อง ดังนั้นในบทความนี้จะเสนอแนวทางในการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม และโดยความหมายของ องค์รวม หมายถึง ครอบคลุม สมบูรณ์ ไม่สามารถแบ่งแยกได้ เพราะฉะนั้น การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม คือ การปรับปรุง เปลี่ยนให้มนุษย์มีความเจริญงอกงามในทุกองค์ประกอบที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต ในการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมนั้น จำเป็นต้องมองในภาพรวมและศึกษาให้รอบด้าน จะไม่ศึกษาหรือทำความเข้าใจโดยแยกสิ่งทีศึกษาคือออกเป็นส่วนๆ วิธีการมองแบบองค์รวมทำให้เห็นภาพรวมของทั้งหมดของทุกองค์ประกอบที่มีอยู่ ทั้งในสิ่งที่เราศึกษา หรือในระบบทั้งระบบในเวลาเดียวกัน มองให้เห็นความเชื่อมโยงของทุก

องค์ประกอบในระบบ มองให้เห็นบริบทหรือเงื่อนไข และปัจจัยแวดล้อม มองให้เห็นลึกไปถึงภูมิหลัง และบอกความหมายของภาพที่เคลื่อนไหว หรือปรากฏการณ์ทั้งหลาย ว่าเป็นผลผลิตที่หล่อหลอมมาจากเงื่อนไขที่เป็นบริบทแวดล้อมมนุษย์

ดังนั้นในบทความนี้จะขอก้าวถึงการพัฒนามนุษย์ในมุมมองของนักสาธารณสุขที่เน้นหนักไปทางด้าน การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม(Holistic Health Promotion Approach) ซึ่งหมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองในการบรรลุถึงสุขภาวะอันสมบูรณ์ โดยมองในภาพรวมอย่างเชื่อมโยงกัน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแบ่งแยกออกจากกันเป็นส่วนๆได้ โดยบุคคลและกลุ่มจะต้องสามารถบ่งบอกและตระหนักถึงความปรารถนาของตนเองหรือของกลุ่ม และสามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเองหรือกลุ่ม และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้

ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

การสร้างให้ประชาชนมีสมรรถนะเพิ่มขึ้นในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพ มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง โดยการพัฒนาประชาชนให้มีความสามารถในการ ดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยตนเอง และผสมผสานกับการตัดสินใจในการใช้บริการทางด้านสุขภาพจากผู้อื่น อาทิเช่น สถานเอนามัย โรงพยาบาล โรงเรียน ชุมชนหรือแม้แต่บุคคลหรือหน่วยงานอื่น ๆอย่างมีดุลพินิจและมีดุลยภาพ โดยอยู่บนพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรม รวมทั้งความเป็นมนุษย์ โดยการพัฒนาดังกล่าว ต้องพัฒนาให้ประชาชนเกิดความพร้อม ซึ่งมีวิธีการพัฒนา คือ ต้องให้ความรู้และข้อมูลที่แท้จริง รวมทั้งสร้างระบบวิธีคิดในการใช้ฐานความรู้และข้อมูลดังกล่าวด้วยแนวคิดสำคัญของการพัฒนาที่กะส่วนบุคคล โดยมีประเด็นสำคัญของการพัฒนาที่กะส่วนบุคคล ดังนี้ 1) การออกกำลังกาย 2) อาหาร 3) หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง 4) ทักษะชีวิต และ 5) การพัฒนาจิตวิญญาณ ทั้ง 5 ประเด็นมีรายละเอียดที่สำคัญและเป็นแนวทางในการสนับสนุนการพัฒนามนุษย์ ด้วยการพัฒนาตนเอง ดังนี้

1. การออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมที่สำคัญเพราะเป็นการเคลื่อนไหวหรือการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อพัฒนาเจริญเติบโต ระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานเป็นปกติสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีรูปร่างสวยงามได้สัดส่วน และมีลักษณะที่น่าชื่นชมในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใสและคลายความเครียด

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังดีขึ้น จะทำงานสิ่งใดก็ทำได้สะดวกสบาย

2. การทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไวเพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอารมณ์ดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารแห่งความสุข (เอนโดर्फิน) นอกเหนือได้ดีขึ้น

4. การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนักถ่ายเบาหรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง

5. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ช่วยทำให้สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

วัยเด็ก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะเล็กเปราะบาง และขยายด้านความยาวของร่างกายได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกร็น กล้ามเนื้อมีปริมาณน้อย ในเด็กบางคนที่ยินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายจะมีไขมันสะสมใต้ผิวหนังมากทำให้อ้วน แต่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรงทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรงพรุง เช่น ขาโก่ง หรือเข้าชิดกัน มีความต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยได้ง่าย เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำ ดังนั้นการขาดการออกกำลังกายในเด็กจึงมีผลเสียไปถึงการศึกษาด้วย ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ จะทำให้เด็กรู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริง เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัวมีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด

วัยหนุ่มสาว จำแนกออกได้เป็น 2 กลุ่มคือ

กลุ่มแรก เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กมาก่อน โดยผลเสียนี้จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะ

กลุ่มที่สอง กลุ่มนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก แต่รูปร่างทรงพรุงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มาก จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น และในด้านสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะลดลงต่ำลงอย่างรวดเร็ว

วัยกลางคนและวัยชรา ปกติการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของมนุษย์ จะถูกควบคุมด้วยระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล ในวัย กลางคนและวัยชรา เมื่อขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกควบคุมอยู่ อาทิเช่น ระบบทางเดินอาหารจะมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย อาการทางระบบประสาท ด้าน หลอดเลือดหัวใจ เมื่อขาดการออกกำลังกายและมีสาเหตุอื่นๆ เช่น กินอาหารมากเกินไป เครื่องเคี้ยวทางจิตใจ การพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่น ทำให้เส้นเลือดตีบแคบอุดตันได้ง่าย อาจเกิดหัวใจวายได้ ในวัยนี้การขาดการออกกำลังกายจะทำให้มีการเผาผลาญอาหารน้อย มีการสะสมส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกิน ร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัว ถือว่าเป็นอาการที่ร่างกายจะแสดงออกมาในรูปต่างๆ เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่นการออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยการเผาผลาญให้เป็นพลังงานผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานแต่อาจจะไม่แสดงอาการเลยตลอดชีวิต การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ถูกใช้งานน้อยจึงเกิดการ

เสื่อมได้เร็วโดยเฉพาะที่เย็บและเอ็นหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบ และมีธาตุหินปูนมาเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว

2. อาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของมนุษย์ทุกคนเพื่อใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการทางสมองรวมทั้งเพื่อเข้าไปซ่อมแซมทดแทนสิ่งสึกหรอต่างๆ ในร่างกายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เมื่อมนุษย์ได้รับอาหารแก่ไขจะทำให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุลสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ ทั้งนี้อาหารที่ได้รับควรเป็นอาหารที่สะอาดมีคุณภาพและปริมาณที่พอเพียงจึงจะมีผลทำให้มนุษย์มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์มีสุขภาพะ ซึ่งอาหาร คือ สิ่งที่ย่อยได้ ไม่เป็นพิษ เมื่อรับเข้าสู่ร่างกายแล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยให้สารอาหารอย่างน้อยหนึ่งชนิดเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ต้องได้รับตลอดชีวิต และ สารอาหาร คือ สารเคมีที่มีอยู่ในอาหาร และอาหารมีความสำคัญกับมนุษย์ เช่น 1) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย 2) ให้พลังงานและความร้อนซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะภายในและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3) ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกายและการทำงานของอวัยวะทุกส่วน และ 4) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

ปัญหาสุขภาพที่มีผลเกิดมาจากอาหารมีอยู่มากมายหลายประเภททั้งปัญหาโภชนาการเกิน โภชนาการบกพร่อง และโรคต่างๆ ที่มีอาหารเป็นสื่อหากมนุษย์ให้ความสำคัญกับอาหารเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมรวมทั้งปริมาณที่พอเหมาะกับตนเองปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพจะมีจำนวนน้อยลง

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ประโยชน์ของอาหารในร่างกาย

1. คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร อาหารจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายเต็มที่ต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงหรือเรียกว่า อาหารสมส่วน(Balanced Diet) หมายถึง อาหารที่มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบทุกชนิด และมีปริมาณพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

2. การสุขาภิบาลอาหาร การควบคุมอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่การผลิตอาหารดิบ จนถึงการผลิตอาหารที่พร้อมจะรับประทานโดยคำนึงถึงความสะอาด ความปลอดภัยและทำให้อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายเต็มที่

3. ความตั้งใจผู้บริโภค การปรุงแต่งอาหารเพื่อให้อาหารมีรูป รส กลิ่น สี เนื้อสัมผัสที่กระตุ้นความอยากรับประทานหรือจัดบรรยากาศในการรับประทานที่เหมาะสมไม่ให้เกิดโทษภัยจะทำให้เกิดความพึงพอใจในการรับประทานปัจจัยข้อนี้อาจไม่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ "ฉลาดกิน" คือรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์ปลอดภัยและประหยัด

4. ดูแลน้ำหนักตัวซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ที่บอกถึงสุขภาพ จึงควรหมั่นดูแลโดยใช้ดัชนีมวลกายซึ่งคำนวณโดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่าปกติจะอยู่ที่ 18.5 – 24.9 กิโลกรัม ตารางเมตร /

3. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมของสิ่งมีชีวิตซึ่งทั้งที่มีอยู่ภายใน หรือแสดงออกมามีภายนอก และนักพฤติกรรมศาสตร์บางคนรวมเรียกการเคลื่อนไหวของสิ่งที่ไม่มีชีวิตว่าเป็นพฤติกรรมด้วย

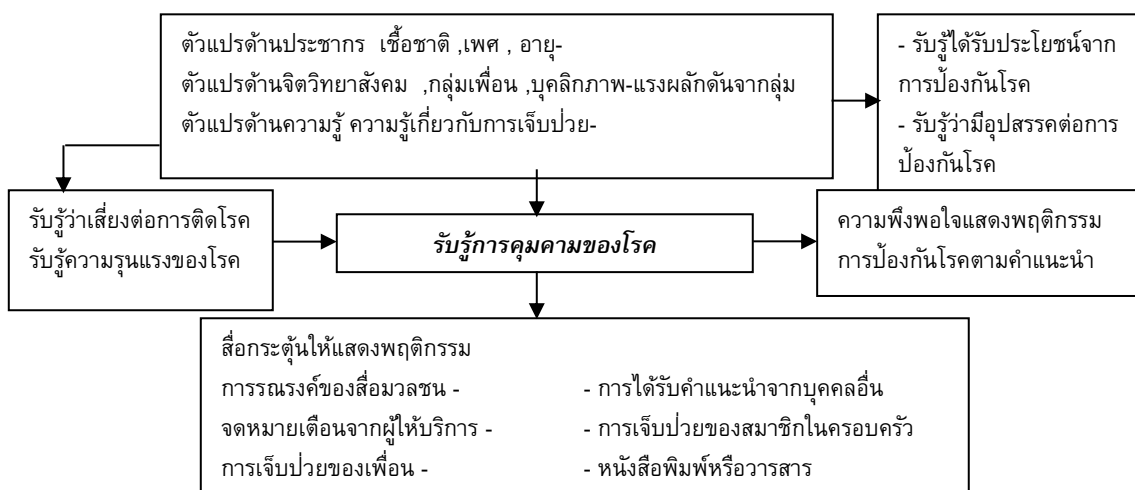
พฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่มีความหมายเช่นเดียวกับพฤติกรรมทั่วไปแต่พฤติกรรมสุขภาพจะเน้นเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพดังมีรายละเอียดต่อไปนี้ 1) พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมนี้เกี่ยวข้องกับการรู้ข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิดวิจารณ์ญาณประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมนี้ประกอบด้วยความสามารถระดับต่างๆ เริ่มต้นจากระดับง่ายๆ และเพิ่มการใช้ความคิด พัฒนาสติปัญญามากขึ้นเรื่อยๆ 2) พฤติกรรมด้านเจตพิสัย (Affective Domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบ ความไม่ชอบ ทศนคติ การให้คุณค่า การรับรู้ การเปลี่ยน หรือการปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ พฤติกรรมด้านนี้ยากต่อการสังเกต เพราะเกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล และ 3) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) พฤติกรรมปฏิบัติเป็นพฤติกรรมสุดท้ายที่มีพฤติกรรมความรู้ และทัศนคติส่งเสริมให้พฤติกรรมด้านนี้ได้แสดงออกให้เห็นทางร่างกาย เมื่อแสดงออกมาจึงสามารถประเมินผลได้ง่ายแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านนี้ได้ต้องอาศัยระยะเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน

พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้นมีอยู่ 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมการป้องกันโรค การดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไปแสดงพฤติกรรมการป้องกันโรคในการประกอบกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว เช่น ตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ ป้องกันอุบัติเหตุ การตรวจร่างกายประจำปี การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมการป้องกันโรค อาจจะอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างมาสนับสนุนในแต่ละขั้นตอน ดังภาพประกอบ 2

การรับรู้ของบุคคล
แสดงออก

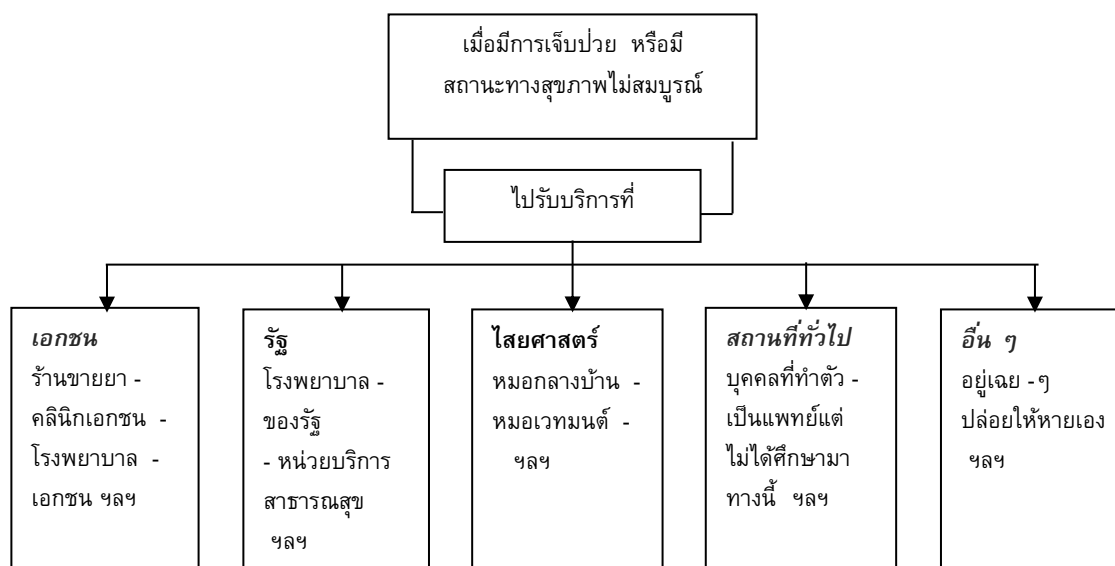
ปัจจัยของการเปลี่ยนแปลง

ความพึงพอใจ



ภาพประกอบ 2 รับรู้การคุกคามของโรค

การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมการป้องกันโรคเพราะมีความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญซึ่งอาจจะกล่าวโดยสรุปว่าการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคของบุคคลเนื่องจาก 1) รับรู้ว่าคุณโรคคุกคาม และรับรู้ผลดีผลเสียของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค และ 2) พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย การที่บุคคลมีอาการทางร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงจากปกติ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร จะมีผลทำให้บุคคลไม่สามารถประกอบภารกิจประจำได้เป็นปกติซึ่งจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมผิดจากปกติไป ดังนั้นบุคคลแต่ละคนจะมีแนวทางปฏิบัติที่แตกต่างไปในแต่ละกลุ่มชน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบคล้ายกับองค์ประกอบของการป้องกันโรค การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยจึงมีได้หลายแบบ คือ ตั้งแต่รักษาเอง รักษาตามคำแนะนำของเพื่อนบ้าน รักษาตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ การปฏิบัติดังกล่าวนี้รวมเรียกว่า พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วยดังภาพประกอบ 3

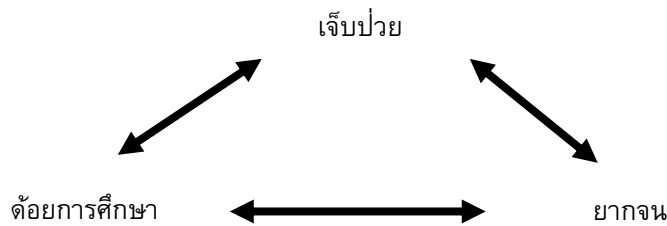


ภาพประกอบ 3 พฤติกรรมการรักษาเมื่อเจ็บป่วย

องค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เป็นองค์ประกอบที่มีอยู่ในจิตใจของบุคคล จึงมีผลต่อการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทั้งในขณะที่เจ็บป่วย
2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้บุคคลได้เรียนรู้พัฒนาแนวคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติที่บุคคลได้รับอิทธิพลจากสังคมและวัฒนธรรมจึงจะครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพด้วย ซึ่งมีองค์ประกอบ ด้านครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สถานสภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา
3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ถ้าประชาชนมีรายได้ มีฐานะดี ก็จะเลือกใช้บริการจากสถานบริการสุขภาพที่ดีที่ให้ความสะดวกสบายทุกประการนอกจากฐานะแล้วยังเกี่ยวพันถึงระดับการศึกษาด้วย คือ ถ้าฐานะไม่ดี โอกาสจะได้เรียนสูง ๆ ก็ย่อมจะเป็นไปได้น้อย ดังนั้น คนที่ยากจนถึงมีความรู้ น้อยด้วยเมื่อมีความรู้ น้อยก็มีผลต่อการที่จะเข้าใจการที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ

ด้วย จึงทำให้เกิดการเจ็บป่วยซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 คือ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และการเจ็บป่วยจะมีความสัมพันธ์กันดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 วงจรแห่งความชั่วร้าย

4. องค์ประกอบทางการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

5. องค์ประกอบทางการเมืองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายการปกครองของประเทศก็จะเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพได้โดยรัฐออกกฎหมายให้ประชาชนปฏิบัติตาม ถ้าฝ่าฝืนเจ้าหน้าที่จะดำเนินการตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการพึ่งตนเองด้านสาธารณสุข

ทิศทางของการพัฒนาสุขภาพของประชาชนในอนาคตนั้น ควรให้ความสำคัญกับสิ่งดังต่อไปนี้ 1) การเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาโดยมีเป้าหมายในเรื่องการพัฒนาศักยภาพของประชาชนเป็นสำคัญ เน้นเรื่องความรู้ คุณธรรมและจริยธรรมรอบแนวคิดดังกล่าวจะมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพของประชาชนโดยตรง 2) การเน้นความสำคัญของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์อบอุ่นอันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการสาธารณสุขมูลฐาน และ 3) ส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของประชาชนและพัฒนาประชาชนให้มั่งคั่งความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

บทบาทของประชาชนมีส่วนร่วม 2 ด้านคือ บทบาทการรับรู้และศึกษาทำความเข้าใจความรู้พื้นฐานทางสาธารณสุข และบทบาทการมีส่วนร่วมในฐานะผู้ดูแลและป้องกันปัญหาสาธารณสุขในเบื้องต้นก่อนขั้นตอนการเข้ารับบริการ ประโยชน์จากองค์กรประชาชนและทรัพยากรท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาสาธารณสุข มีข้อสรุปดังนี้

1. มีความตระหนักที่จะรับรู้ ประเมินและเลือกใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยของตนเองและสังคม และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่จะเลือกมารับบริการ

2. มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งในบุคคล ครอบครัวและชุมชนที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

3. มีบทบาทในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพตนเอง สังคมตลอดจนติดตามเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

4. สามารถร่วมมือกันที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนงานพัฒนาสาธารณสุข โดยใช้ประโยชน์จากองค์กรประชาชนและองค์กรท้องถิ่น ตลอดจนประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอย่างเต็มที่

5. สามารถดูแลบุคคลในครอบครัวได้อย่างมีความสุข เช่น คนชรา คนพิการ และผู้ป่วยโรคเอดส์ ได้

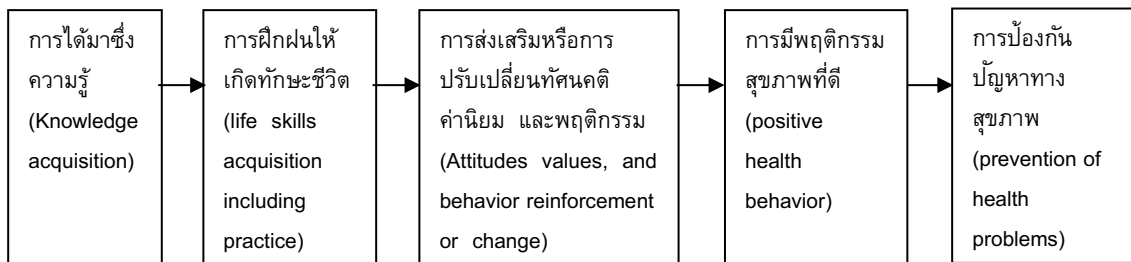
6. สามารถประสานความร่วมมือกับภาครัฐได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะสถานบริการสาธารณสุข การที่จะให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพถูกต้องเหมาะสม สามารถดูแลสุขภาพตนเองอันหมายถึงสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้นั้น จำเป็นต้องใช้การส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเสริมด้วยยุทธศาสตร์การสาธารณสุขมูลฐาน

4. ทักษะชีวิต (Life Skill)

สรุปทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม ทักษะชีวิตนั้นประกอบด้วยหลัก 10 ประการ เรียกว่า ทักษะชีวิตหลัก (Core life Skills) 10 ประการ ซึ่งประกอบด้วย 1) การตัดสินใจ (Decision making) เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ จะส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคล 2)การแก้ปัญหา (Problem solving) เมื่อบุคคลมีปัญหามากมายที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตของเขาได้ 3)ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกถึงแม้ว่ายังไม่มีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำมาประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 4)ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ 6)ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal relationship skills) สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี 7) ความตระหนักในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้ 8) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคยซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม 9) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และ 10) การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดไว้อย่างเหมาะสมเพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ทางด้านสุขภาพ

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต (Life Skills) และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

กรอบแนวคิดด้านล่างนี้ แสดงว่าทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะคิด และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในที่นี่จะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัย



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะคิด และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น จะทำอะไร และทำอย่างไร (what to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาส การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดีที่จะสนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลและพัฒนาตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น โปรแกรมการป้องกันการเฝ้าระวังที่ไม่ถูกต้อง การป้องกันโรคเอดส์ การป้องกันการเสพยาเสพติด เป็นต้น

การพัฒนาจิตวิญญาณ .5

“จิตวิญญาณ” ทางพุทธศาสนา หมายถึง การรู้ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตบางครั้งอาจหมายถึง “จิต” เลยก็น่าได้ “การพัฒนา” ได้แก่ การพัฒนาทางกาย ทางจิตทางสังคม ซึ่งหมายถึงการอยู่ร่วมกัน สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณทั้ง 4 เรื่องไม่แยกกันแต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันและสุดท้ายคือการพัฒนาทางปัญญา

“ปัญญา”ทางพุทธมีความหมายจำเพาะ หมายถึง การรู้ความจริง การเข้าถึงความจริงจนลดละ ความเห็นแก่ตัว มีปัญญา การใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งสูงสุดสำหรับทางพุทธก็คือ พระนิพพาน ถ้าเป็นทางศาสนาอื่นสิ่งสูงสุดก็คือ พระผู้เป็นเจ้าซึ่งคงไม่ต่างกันเพราะความเป็นความต้องการสูงสุดของจิตใจ

จิตวิญญาณในที่นี้ หมายถึง จิตขั้นสูง จิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น นิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้า ส่วนสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาพในอีกสามมิติทั้งทางกาย ทางจิตและทางสังคม

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่าคนเรานั้นไม่ได้เห็นแก่ตัวตลอดเวลา ในช่วงที่เราไม่ได้เห็นแก่ตัวเราจะเป็นอิสระมีความสุข มีความสุข มีความดีมีค่าอยู่ภายในตัว มีความสุขไปทั้งเนื้อทั้งตัวทั่วทุกอณูของร่างกาย อันนั้นเองคือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือเป็นความรู้สึกที่ไม่อาจถ่ายทอดหรือรับรู้ผ่านการเล่าการฟังได้เหมือนแกงอร่อยที่ไม่ว่าใครจะมาพูดบรรยายอย่างไรคนฟังก็ไม่รับรู้ได้นอกเสียจากไปชิมเอง เพราะฉะนั้นเรื่องของสุขภาพทางจิตวิญญาณ จึงเป็นเรื่องของความรู้สึกในเนื้อในตัว มีศรัทธา มีปัญญา เข้าถึงความดีสูงสุดเกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว สารเอ็นโดรฟินหลัง มีความสุขทุกอณูของร่างกายจึงช่วยให้สุขภาพดี จิตใจดี ฉะนั้นเมื่อเราต้องการสร้างเรื่องสุขภาพหรือสุขภาพ จึงต้องไปถึงเรื่องจิตวิญญาณซึ่งมีมิติที่สูง และเชื่อมโยงกับเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมดจนอาจจะพูดได้ว่าถ้าใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณหรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Spiritual Happiness ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง ในอารยธรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยมของปัจจุบัน มนุษย์ขณะนี้ เป็น “โรคพร่องทางจิตวิญญาณ” เมื่อมนุษย์ขาดจิตวิญญาณ อันเป็นสิ่งที่ไม่อาจขาดได้ก็กลายเป็นคนพร่องคือขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ทำให้ต้องหาอะไรมาเติมสิ่งที่หามาเติมก็เห็นอยู่ 3 อย่างใหญ่ ๆ คือ หนึ่ง ยาเสพติด สอง ความฟุ่มเฟือย สาม คือ ความรุนแรง การพัฒนามนุษย์นั้นจำเป็นต้องสร้างให้มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ ต้องมีเรื่องทางจิตวิญญาณ

สรุป

เกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจการพัฒนาตนเป็นการพัฒนาคุณสมบัติที่ สังคม และจิตวิญญาณ ผู้ที่พัฒนาตนแล้วย่อมได้รับความเคารพนับถือ ยกย่องเชิดชู บุคคลที่พัฒนาตนเองได้ดีก็คือบุคคลที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชิน บุคคลประเภทนี้จะปรับตัวพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งถือว่าเป็นความสามารถพิเศษ การพัฒนาตนจะช่วยให้บุคคลสรวมกายและใจมากขึ้นรู้จักและควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้จักข่มใจ มีความอดทน อดกลั้นเพื่อรักษาความดี ความงามของตนจนได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดี ในการพัฒนาตน คือ การสร้างความเป็นคนใหม่ในตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีทักษะกำลังใจ มีจุดมุ่งหมายของชีวิต และเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป การพัฒนาตนเองของมนุษย์นั้น บุคคลควรที่จะต้องดำรงตนให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น ดังนี้ (1) ความรู้สึกว่าตนมีเป้าหมายในชีวิต (2) ความรู้สึกกล้าที่จะปฏิบัติสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (3) ความรู้สึกเปิดเผยและถ่อมตัว (4) ความรู้สึกศรัทธาและมั่นคง (5) ความรู้สึกมีเสน่ห์ในตน (อาทิ เป็นบุคคลที่ร่าเริงแจ่มใสแสดงความสนใจร่วมในสิ่งที่บุคคลอื่นปฏิบัติ แสดงความชื่นชมและยกย่องบุคคลอื่นตามโอกาสอันควร เป็นต้น และสุดท้ายผู้เขียนขอเสนอ วงจรการพัฒนาตนประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับหลักอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้า คือ **ขั้นที่ 1** วงจรการพัฒนาจะเริ่มต้นจากปัญหาที่ทำให้บุคคลไม่พึงพอใจในสภาพของตน ทำให้เกิดความปริวิตกหรือความวิตกกังวล ทำให้ชีวิตไม่พบกับความสำเร็จและความสุขซึ่งตรงกับขั้นแรกของอริยสัจสี่ คือ ปัญหา (ทุกข์) **ขั้นที่ 2** บุคคลจะพิจารณาและคิดไตร่ตรองถึงสภาพของตนและค้นหาสาเหตุหรือที่มาของปัญหา ซึ่งตรงกับขั้นที่ 2 ของอริยสัจสี่ คือ สมุทัย **ขั้นที่ 3** บุคคลจะสำนึกและเข้าใจตนว่าตนคือใคร มีลักษณะท่าทางบุคลิกภาพ และบุญบารมี (Charisma) อย่างไร ทำไมจึงประสบปัญหาดังที่ระจกัษณ์แจ้ง และอะไรบ้างคือสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าว ทำให้บุคคลเกิดแนวคิดในการพัฒนาตนขึ้นซึ่งตรงกับขั้นที่ 3 ของอริยสัจสี่คือ นิโรธ และ**ขั้นที่ 4** เมื่อบุคคลเกิด

แนวคิดในการพัฒนาตนแล้ว เช่น สำนึกและเข้าใจตนว่าสาเหตุที่มีปัญหาการขาดมนุษยสัมพันธ์นั้น มีสาเหตุมาจากกิเลสในเรื่องโทสะ การเป็นคนที่มีความร้อนรนและเอาแต่ใจตน ดังนั้นการแก้ปัญหาดังกล่าวจะต้องทดลองปฏิบัติใช้ความเพียร 2 ประการ คือ ความเพียรในการขจัดความเสื่อมทั้งปวง และความเพียรในการตั้งใจทำความดีงามเมื่อทำได้ดังนั้น ย่อมจะแก้ปัญหาการขาดมนุษยสัมพันธ์ได้ จึงควรเริ่มทดลองปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นจนพบกับความสำเร็จและความสุขซึ่งตรงกับขั้นที่ 4 ของอริยสัจสี่คือ มรรค

บรรณานุกรม

- เฉลิมพล ตันสกุล.(2541) .พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข กรุงเทพฯ .: สหประชาพาณิชย
 ประเวศ วะสี. (2545).สปรส กับ .“สุขภาวะทางจิตวิญญาณ”. นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ
 แห่งชาติ
 ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์.(2541).การจัดตั้งองค์กรระดับชาติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย .
 พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ .: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
 ลักษณ์า เต็มศิริกุลช้.(2541).สู่ศตวรรษใหม่ของการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบ
 สาธารณสุข
 วิวิธ วุฒิวีรวรรณ..(2541).ปริทัศน์การณรงค์ส่งเสริมสุขภาพในสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2 .
 กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
 สมัย อภากริร..(2540).จากความป่วยไข้ถึงแนวคิดใหม่เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบ
 สาธารณสุข.
 สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2541).วิวัฒนาการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2
 กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
 ส่งเสริมสุขภาพไทย. (สถาบัน .2541).ปฏิรูปแนวคิดคนไทย : สุขภาพมิใช่โรงพยาบาล .
 พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ .: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.