บทที่ 4
วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

จากสถิติสาธารณสุขพบว่า การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชากรไทย มีแนวโน้มของการเจ็บป่วยด้วยโรคอันเกิดจากพฤติกรรมของบุคคลสูงขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ตลอดจนอุบัติเหตุ เป็นต้น อันเป็นเป็นมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง พฤติกรรมการขาดการออกกำลังกาย และวิถีชีวิตของบุคคลในลักษณะที่สนับสนุนให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้นการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีนั้นต้องมีวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไปในบทนี้

ความหมายของวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

1. ความหมายของวิถีชีวิต

วิถีชีวิต แบบแผนการดำเนินชีวิต แบบแผนชีวิต ลีลาชีวิตรวมทั้งครรลองชีวิต(Life styles or Style of life)เป็นคำที่มีความหมายเหมือนกัน มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ซูลท์ (Shulth, 1984) วิถีชีวิตคืออุปนิสัยในการดำเนินชีวิตจนเป็นกิจวัตรประจำวันของแต่ละบุคคล โดยมีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบต่อบุคคล

วอล์คเกอร์ และคณะ (Walker, et al. 1987) วิถีชีวิต คือการกระทำและการรับรู้ของบุคคลเพื่อที่จะคงไว้หรือส่งเสริมให้เกิดความผาสุกความรู้สึกมีคุณค่า และความสุขสมบูรณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคล

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2541, 21) วิถีชีวิตหรือลีลาชีวิตเป็นผลจากรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติจนเป็นนิสัย และส่งผลให้เกิดภาวะสุขภาพที่เป็นปัญหาหรือเสี่ยงต่อการเป็นโรค/ปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างลีลาชีวิต สิ่งแวดล้อม และสภาวะสุขภาพเป็นความสัมพันธ์ที่สลับซับซ้อน

วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมหรือพฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลที่กระทำจนเป็นกิจวัตรประจำวันตามการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการส่งเสริมภาพของตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตามศักยภาพที่แท้จริง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Pender, Murdaugh & Pasons, 2007, pp. 7 อ้างใน จุรีพร คงเฉลิม, 2551)

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลที่กระทำจนเป็นกิจวัตรประจำวันตามการรับรู้ของบุคคล อุปนิสัยหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เป็นกิจวัตรประจำวันของบุคคลที่ส่งผลให้เกิดภาวะที่แสดงถึงความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขหรืออาจเรียกว่า "ลีลาชีวิตเพื่อสุขภาพ"

วิถีชีวิติเพื่อสุขภาพ

1. แนวคิดและแบบแผนวิถีชีวิตคนไทย

จากรายงานผลการวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพคนไทย กล่าวว่าปัญหาสุขภาพของคนไทย 6 อันดับแรก ได้แก่ ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดเกิน ภาวะโลหิตจาง และโรคมะเร็งต่างๆ (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และคณะ อ้างในจุรีพร คงเฉลิม, 2551) นอกจากนี้ยังมีรายงานการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดโรคกับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ พฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย คือพบว่าคนที่นั่งอยู่กับที่นั้นมีโอกาสตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด 2-3 เท่าของคนที่มีกิจกรรมตลอดเวลาและมีโอกาสเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวานและโรคกระดูกพรุนมากกว่าคนที่มีกิจกรรม 5-8 เท่า (Haskell & Blair, 1980 อ้างใน จุรีพร คงเฉลิม, 2551) กรณีที่มีพฤติกรรมด้านภาวะโภชนการ พบว่ารับประทานอาหารมากเกินไปมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่เป็นสาเหตุการตายเกี่ยวกับโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดและโรคเบาหวาน (Goldman & Cool, 1984; National Heart lung and Blood Institute, 1983; American Dietetec Association, Society for Nutrition Education, 1986 อ้างในจุรีพร คงเฉลิม, 2551)

สุขภาพเป็นผลรวมของภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ไม่ใช่สภาวะที่ปราศจากโรคแต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งสภาวะความสมบูรณ์นี้เป็นผลมาจากองค์ประกอบหลายด้านไม่เฉพาะด้านกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมเท่านั้นที่มีผลต่อสุขภาพยังรวมถึงวิถีชีวิตหรือการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันยังมีความสำคัญในการสนับสนุนหรือขัดขวางการมีสุขภาพที่ดี (จุรีพร คงเฉลิม, 2551)นอกจากนี้เวบสเตอร์ (Webster, 1985 อ้างใน จุรีพร คงเฉลิม, 2551) กล่าวว่าปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตนั้น มี 3 ส่วน ร้อยละ 31 คือสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งที่ตนเองกระทำร่วมกับผู้อื่น ส่วนที่ 2 ร้อยละ 16 คือกรรมพันธุ์หรือสิ่งที่ร่างกายมีอยู่และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้ และส่วนที่ 3 ซึ่งมีถึงร้อยละ 53 ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด คือวิถีชีวิตหรือสิ่งที่ตนเองสามารถทำให้ได้ตามลำพังเพื่อสุขภาพอนามัยของตนเอง และการจะมีสุขภาพดีได้นั้นต้องประกอบด้วยการโภชนาการที่ดี ความสามารถที่จะควบคุมความเครียดได้ มีสมรรถนะทางกายที่ดี มีความรักต่อ

สิ่งแวดล้อมและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบเหล่านี้ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของแต่ละความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและมีส่วนสนับสนุนให้บุคคลมีวิถีชีวิตที่ดี การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองที่ดี

2. การประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ในที่นี้จะกล่าวถึงแบบประเมินการดำเนินวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ II (Health-Promotion Lifestyle Profile: HPLP-II) ซึ่งประกอบไปด้วย 6 ด้าน (Pender, 1996, pp. 134 อ้างใน จุรีพร คงเฉลิม, 2551) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 **ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ** (Health responsibility) โดยประเมินเกี่ยวกับ การเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเองของบุคคล ซึ่งบุคคลควรสามารถดูแลสุขภาพและสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมถึงการแสวงหาข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ มีการใช้ระบบบริการสุขภาพและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและของมึนเมาเพื่อส่งเสริมให้ตนเองปลอดภัยจากสิ่งต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรมีความรับผิดชอบต่อตนเองในระดับหนึ่งเพื่อคงไว้ซึ่งการรักษาดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยการศึกษาหาความรู้ ติดตามข้อมูลข่าวสารถึงวิธีการดูแลตนเองเพื่อจะได้มีเจตคติที่ดี เห็นความสำคัญของสุขภาพและสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2.2 **ด้านโภชนาการ** (Nutrition) โดยประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารและการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อป้องกันโรคขาดสารอาหารและโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกิน การที่บุคคลจะบรรลุเป้าหมายหลักทางโภชนาการนี้ต้องแสวงหาความรู้ทางโภชนาการจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยสามารถนำความรู้ที่ถูกต้องมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งอาจใช้แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเป็นเกณฑ์ได้

2.3 **ด้านกิจกรรมร่างกาย** (Physical activity) เป็นการประเมินเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องใช้พลังงาน รวมถึงการออกกำลังกาย และทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันแต่ละวันโดยคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ โดยประเมินถึงวิธีการและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของบุคคล รวมทั้งการคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับทุกเพศวัย พฤติกรรมการออกกำลังกายตามแนวคิดของเพนเดอร์นั้นจะครอบคลุมการพักผ่อนและสันทนาการด้วย

2.4 **ด้านการจัดการกับความเครียด** (Stress management) เป็นการประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อช่วยให้ตนเองได้พักผ่อนคลายความเครียด โดยมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ เสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุ่งมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไม่พ้น ความเครียดที่เป็นอันตรายคือความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพสุขภาพจิตและพฤติกรรม

2.5 **ด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล** (Interpersonal relation) เป็นการประเมินพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความสามารถ และวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้ตนเองได้รับประโยชน์ในการได้รับการสนับสนุนต่างๆ เพื่อช่วยแก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์ต่างๆ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์สังคมซึ่งย่อมต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ มีความไว้วางใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกเพราะการมีสัมพันธภาพที่ดีนั้นจะทำให้ได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น คำแนะนำ คำปรึกษา กำลังใจหรือด้านการเงินซึ่งนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเห็นว่าตนเองมีคุณค่า เกิดความรู้สึกดีๆ ช่วยลดความเครียด นำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพที่ดี

2.6 **ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ** (Spiritual growth) เป็นการประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อแสดงออกเกี่ยวกับการตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต การกำหนดจุดมุ่งหมาย หรือวางแผนในการดำเนินชีวิต มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการและเกิดความสงบสุข ความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงถึงการมีความเชื่อที่ทำให้มีการดำเนินชีวิตที่ดีมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความรัก ความจริงใจต่อบุคคลอื่น ความสนุกสนาน ความสงบสุขและความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่นให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของชีวิต โดยประเมินได้จากความเชื่อเกี่ยวกับศาสนาและความรู้สึกเกี่ยวกับความหมายของชีวิต ความรัก ความหวัง การให้อภัย และชีวิตหลังความตาย ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับศาสนากับปรัชญา ได้แก่ พันธสัญญาเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์หรือความไว้วางใจในพระเจ้า จะทำให้บุคคลได้พบความสงบสุข และนำไปสู่ความมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต

3. การวางแผนและการนำสู่การปฏิบัติ

การวางแผนเพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพนั้นสามารถนำแนวคิดของเพนเดอร์มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.1 **ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ** (Health responsibility) โดยจัดกระทำวิธีการต่างๆ เช่น เพิ่มช่องทางการสื่อสารทางสุขภาพ ฐานข้อมูลด้านสุขภาพ การเยี่ยมติดตามที่บ้านเพื่อให้บุคคลเข้าถึงและได้ศึกษาหาความรู้ ติดตามข้อมูลข่าวสารถึงวิธีการดูแลตนเองเพื่อจะได้มีเจตคติที่ดี เห็นความสำคัญของสุขภาพและสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

3.2 **ด้านโภชนาการ** (Nutrition) โดยให้บุคคลปฏิบัติตามแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โภชนบัญญัติ 9 ประการ (กระทรวงสาธารณสุข, 2542) ดังนี้

3.2.1 **กินอาหารครบ 5 หมู่** แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักเพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนไม่ผอมไป

3.2.2 **กินข้าวเป็นหลักสลับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ** เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาวจะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า

3.2.3 **กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ** กินผักผลไม้ทุกมื้อจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคและต้านมะเร็งได้

3.2.4 **กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ** ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย ไข่เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้กินแทนเนื้อสัตว์ได้

3.2.5 **ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย** นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว

3.2.6 **กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร** กินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิแต่พอควร เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิ เป็นประจำ

3.3.7 **หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด** กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด กินเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

3.2.8 **กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมี** เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอร์มาลีน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้

3.2.9 **งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย

3.3 **ด้านกิจกรรมร่างกาย** (Physical activity) ส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายโดยใช้แนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1987, pp. 295-296) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายต้องกระทำอย่างเต็มที่ โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ร้อยละ 70-85 ของศักยภาพสูงสุดหรือมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 120-150 ครั้งต่อนาที เป็นเวลานาน 20-30 นาที มีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสลับกันระหว่างการหดรัดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง การเดิน ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิค เป็นต้น ซึ่งขณะออกกำลังกายต้องหายใจให้ถูกวิธีเพราะร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น ต้องมีการเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกาย ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพที่เป็นอยู่และทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาที หรือมากกว่า โดยการออกกำลังกายนั้นจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง การสูบฉีดเลือดแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้นและไหลผ่านหลอดเลือดไปสู่เนื้อเยื่อได้ดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มระดับเอชดีแอลโคเลสเตอรอล (HDL Cholesterol) ช่วยลดน้ำหนักลดระดับความดันโลหิต และช่วยเพิ่มความคงทนต่อกลูโคส การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้นต้องไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ควรออกกำลังกายช้าๆ ไม่หักโหม และมีระยะผ่อนคลาย (Cool down) ภายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง (Pender, 1987, pp. 186)

3.4 **ด้านการจัดการกับความเครียด** (Stress management) เมื่อทราบว่าบุคคลมีความเครียดจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุขจากสาเหตุใด ให้พิจารณาหาวิธีการเพื่อให้คลายเครียด และผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น ซึ่งวิธีการที่นิยมปฏิบัติมีดังนี้

3.4.1 **หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ชั่วคราว** และลุกเดินเข้าห้องน้ำ ยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

3.4.2 **ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ** จะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกหรือมีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่ง ทำให้ไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ งานอดิเรกนั้นมีหลากหลายประเภท เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ฟังเพลง ทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์ ปลูกต้นไม้ ขุดดิน ทำสวน ตกแต่งบ้าน ตัดเย็บเสื้อผ้า เขียนหนังสือ เขียนบันทึกต่างๆ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ เป็นต้น

3.4.3 **เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย** ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส แบดมินตัน โดยต้องเลือกกีฬาที่ชอบและถนัด

3.4.4 **พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ** ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องที่สนุกสนาน อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี สร้างอารมณ์ขันให้กับตน เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย

3.4.5 **พักผ่อนให้เพียงพอ** คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางดึก ฝันร้าย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การที่จะทำให้มีการนอนหลับสนิทในเวลากลางคืนนั้น สิ่งสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน และอย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลาและหากไม่ง่วงนอน ก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น

3.4.6 **ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม** เช่น จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดบ้านและที่ทำงาน ให้ดูดีขึ้น ซึ่งหากสิ่งแวดล้อมดูสะอาดเรียบร้อยและสวยงามน่าอยู่แล้วย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยลดความเครียดลงได้

3.4.7 **เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว** ในบางครั้งเราอาจคร่ำเคร่ง หรือเคร่งเครียดกับการทำงาน หรือกิจกรรมบางอย่างมากๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ซ้ำซาก จำเจเกินไปจนทำให้ไม่มีความสุข ดังนั้น การเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวด้วยการชักชวนคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงออกไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกหนีบรรยากาศที่จำเจไปช่วงคราว หยุดงานชั่วขณะ หยุดพักผ่อนบ้าง เดินทางไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเพลิดเพลินสักระยะหนึ่งจะทำให้ความตึงเครียดลดลงได้

3.5 **ด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล** (Interpersonal relation) เป็นการส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรม หรือแสดงออกถึงความสามารถ และวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้ตนเองได้รับประโยชน์ในการได้รับการสนับสนุนต่าง ๆ เพื่อช่วยแก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์ต่าง ๆซึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมย่อมต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับมีความไว้วางใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก การมีสัมพันธภาพที่ดีนั้นจะทำให้ได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น คำแนะนำคำปรึกษากำลังใจ หรือแม้แต่ด้านการเงินซึ่งสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นว่าตนเองมีคุณค่าเกิดความรู้สึกดี ๆ อันจะช่วยลดความเครียด และนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อไป ซึ่งมีผู้เสนอวิธีปฏิบัติเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นสำหรับวัยรุ่นไว้ดังนี้

การปฏิบัติตัวของวัยรุ่นเพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น แนวทางต่อไปนี้อาจช่วยให้บุคคลมีอารมณ์ดี และเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2538, น. 395)

1. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์ที่เกิดความเศร้า ตกใจและกลัว

2. จงเรียนรู้และศึกษาอารมณ์ให้มากขึ้น เช่น จากการอ่านหนังสือ จากตัวละครที่แสดงหรือสังเกตจากชีวิตจริงว่าอะไรดีอะไรไม่ดี

3. พยายามข่มใจให้สงบ ระงับยับยั้งอารมณ์ให้เป็นไปทีละเล็กละน้อย

4. ทำงานเป็นกิจวัตรประจำวัน งานจะช่วยให้เพลิดเพลินไม่คิดมาก การได้ทำประโยชน์ต่อบุคคลอื่นจะทำให้รู้สึกตนเองว่ามีคุณค่า จิตใจเป็นสุข

5. มีอารมณ์ขัน รื่นเริงอยู่เสมอ เห็นโลกนี้น่าอยู่ น่าสนุกสนาน

6. รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เริ่มจากการยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงออกด้วยท่าทีและคำพูดที่เสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น กล่าวคำว่าสวัสดีเมื่อพบกัน ยินดีด้วยเมื่อบุคคลอื่นประสบความสำเร็จได้รับการยกย่อง เสียใจด้วย เมื่อบุคคลอื่นได้รับความผิดหวัง

7. มีศรัทธาต่อการทำความดี ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

8. ยอมรับว่าบุคคลเลือกเกิดไม่ได้ แต่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ไม่ว่าจะมีพื้นกำเนิดมาจากที่ใด หากมีความเพียรที่จะฟันฝ่าอุปสรรคจนถึงเป้าหมายสูงสุดแงชีวิต มีความสำคัญบุคคลนั้นจะเป็นสุข

9. รู้จักให้อภัย การให้อภัยผู้อื่นทำให้บุคคลลดความโกรธ จิตจะเป็นสุขทันทีที่ได้ให้อภัย

3.6 **ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ** (Spiritual growth) โดยส่งเสริมบุคคลให้เกิดการพัฒนาด้านจิตวิญญาณตามลักษณะสำคัญ 15 ประการของมาสโลว์ (Maslow, 1967 อ้างในกฤษณา ศักดิ์ศรี, 2534) ดังนี้

3.6.1 **ความสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง** (An efficient perception of reality) คือความสามารถที่จะตัดสินตนเองและผู้อื่นได้อย่างตรงกับความเป็นจริงโดยไม่ถูกบิดเบือนไปตามความต้องการของบุคคลหรือจากความกลัว ความวิตกกังวลและความเชื่อเป็นต้น

3.6.2 **การยอมรับตนเองและผู้อื่น** (Acceptance of self and others) กล่าวคือเป็นการยอมรับตามความเป็นจริงที่ตนเป็นอยู่ โดยไม่มีข้อจำกัดแห่งความอายความรู้สึกผิดหรือความวิตกกังวลต่าง ๆ

3.6.3 **มีความคล่องง่าย ๆ และเป็นธรรมชาติ** (Spontaneity, simplicity and naturalness) ได้แก่การมีความยืดหยุ่นของพฤติกรรมแต่ไม่จำเป็นว่าจะอยู่ในลักษณะไม่เป็นระเบียบแบบแผน

3.6.4 **ยึดปัญหาเป็นหลัก** (Problem centered) ได้แก่การสำนึกในหน้าที่ และมีจุดหมายของชีวิตซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้ทำงานโดยระลึกอยู่เสมอว่าเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องกระทำ

3.6.5 **ความต้องการที่เป็นส่วนตัว** (Need for privacy) สามารถปลีกตัวเองได้อย่างมีสุขภาพคือ ชอบสันโดษ ภาคภูมิ สง่าผ่าเผย ภายใต้ภาวะตึงเครียด มีสมาธิดี มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตน

3.6.6 **ความเป็นตัวของตัวเอง** (Being own self) มีอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมมีความตั้งใจกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

3.6.7 **มีความซาบซึ้ง ต่อธรรมชาติ ศิลปะอยู่เสมอ** (Natural appreciation) ซึ่งเป็นจิตสำนึกในการสร้างบรรยากาศที่ดีในทุก ๆ สิ่งแวดล้อม ทำให้รู้สึกสดชื่นเสมอ ทำงานมีประสิทธิภาพ

3.6.8 **มีประสบการณ์ที่ลึกล้ำเป็นเลิศ** (My stricexperience: the peak experience) เป็นผู้มีสมรรถภาพต่อความรู้สึกปกติยินดี มีสำนึกในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกอย่างแรงกล้าที่จะแสวงหาประสบการณ์อยู่เสมอ

3.6.9 **มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์** (Feeling for mankind) มีความรู้สึกอย่างแรงกล้าต่อความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และมีความรักอย่างจริงใจต่อบุคคลอื่น

3.6.10 **มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ๆ** (Good relationship to others) สามารถที่จะรักและเข้ากับผู้อื่นได้ และเป็นคนที่เป็นที่ดึงดูดใจต่อบุคคลอื่น ๆ

3.6.11 **เป็นประชาธิปไตย** (Democracy character structure) ได้แก่ การไม่มีเจตคติและพฤติกรรมการแสดงออกเป็นแบบเผด็จการ มีความสามารถที่จะเป็นมิตรกับคนจำนวนมากที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน และมีความสามารถที่จะเรียนรู้จากผู้อื่นได้ดี

3.6.12 **สามารถแยกแยะวิธีการและจุดมุ่งหมาย**ที่ดีและไม่ดีออกจากกันได้ มีจิตสำนึกในจริยธรรมและคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น โดยเน้นที่เป้าหมายที่จะบรรลุได้มากกว่าจะนึกถึงวิธีการใดเพียงวิธีเดียว

3.6.13 **เป็นผู้มีอุดมคติ มีอารมณ์ขัน**ที่ไม่ทำให้เป็นที่เกลียดชังหรืออยู่เหนือผู้อื่นหรือใช่อำนาจ ลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์ขันจะสามารถทำให้ตนและผู้ข้างเคียงสนุกสนานผ่อนคลายความเครียดได้

3.6.14 **มีความคิดสร้างสรรค์** (Creativeness) ได้แก่ ความคิดริเริ่มและเป็นคนช่างประดิษฐ์คิดค้น มีความพร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ

3.6.15 **มีความต้านทานต่อความกดดัน มีเหตุผล** สามารถจะเห็นด้วยกับคนอื่นๆ โดยปราศจากการต่อต้านในอำนาจแต่ก็อาจกล้าที่จะท้าทายอำนาจเมื่อมีความจำเป็นหากเกิดกรณีไม่เป็นธรรมเกิดขึ้น

นอกจากนี้ยังควรมีการส่งเสริมการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดจริยธรรมแก่เยาวชน (จรรยา สุวรรณทัต, 2540) ดังนี้

1. สถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษา จะต้องร่วมมืออย่างจริงจังผนึกพลังมีทิศทางเดียวกัน และเป็นต้นแบบที่ดี แก่เยาวชน ทั้งความคิด พฤติกรรมการแสดงออก และการสื่อสารปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

2. ต้องตระหนักว่าการพัฒนาจิตใจจริยธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนต้องใช้เวลาเปรียบเสมือนเดินทางไกล ต้องทำต่อเนื่องและต้องประคับประคองแนะแนวทางเมื่อเยาวชนต้องการ

3. ต้องสอนด้วยความรักความหวังดีอย่างจริงใจ ความรักจะทำให้ครูใช้วิธีทางบวกมากกว่าวิธีลบซึ่งเป็นการลงโทษหรือจับผิด ครูที่รักเด็กจะลงโทษเมื่อเห็นสมควรจริง ๆ และเพื่อปรับปรุงมิใช่ลงโทษด้วยอารมณ์

4. สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์จะต้องเป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์เยาวชนจึงจะรับฟังการอบรมสั่งสอนจากครู

5. จะต้องให้เยาวชนประสบความสำเร็จในการเรียน เพื่อสร้างความภูมิใจเห็นความมีคุณค่าของตน

บทสรุป

วิถีชีวิตของบุคคลมีผลต่อสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบ โดยพบว่าแนวโน้มของการเจ็บป่วยปัจจุบันโรคที่เป็นปัญหามากขึ้น คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุ เป็นต้น ซึ่งเป็นโรคจากวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสมในการที่จะทราบว่าวิถีชีวิตของบุคคลนั้นเหมาะสมหรือไม่สามารถประเมินวิถีชีวิตของบุคคลได้จากการใช้แบบประเมิน 6 ด้านของเพนเดอร์ ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) ด้านโภชนาการ (Nutrition) ด้านกิจกรรมร่างกาย (Physical activity) ด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) และด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual growth) นอกจากนี้การวางแผนเพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมนั้นยังสามารถนำแนวคิดของ

เพนเดอร์มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้บุคคลมีวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพได้อีกด้วย โดยส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) ส่งเสริมด้านโภชนาการ (Nutrition) แก่บุคคลอย่างเหมาะสมตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของกระทรวงสาธารณสุข คือ 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ 2) กินข้าวเป็นหลักสลับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ 3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด 8) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมี 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอออล์ส่งเสริมให้บุคคลมีกิจกรรมร่างกาย (Physical activity) โดยการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล ตามหลักการ คือ มีการเตรียมตัวเองก่อนออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่จะตามมาโดยการออกกำลังกายตามขั้นตอน ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที ส่งเสริมการมีสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) โดยในกลุ่มวัยรุ่นนั้นสามารถพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น โดย 1) พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์ที่เกิดความเศร้า ตกใจและกลัว 2) เรียนรู้และศึกษาอารมณ์ให้มากขึ้น 3) พยายามข่มใจให้สงบ ระงับยับยั้งอารมณ์ให้เป็นไปทีละเล็กละน้อย 4) ทำงานเป็นกิจวัตรประจำวัน 5) มีอารมณ์ขัน รื่นเริงอยู่เสมอ เห็นโลกนี้น่าอยู่ น่าสนุกสนาน 6) รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เริ่มจากการยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงออกด้วยท่าทีและคำพูดที่เสริมสร้างสุขภาพจิต 7) มีศรัทธาต่อการทำความดี ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 8) ยอมรับว่าบุคคลเลือกเกิดไม่ได้ แต่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ไม่ว่าจะมีพื้นกำเนิดมาจากที่ใด หากมีความเพียรที่จะฟันฝ่าอุปสรรคจนถึงเป้าหมายสูงสุดแงชีวิต มีความสำคัญบุคคลนั้นจะเป็นสุข 9) รู้จักให้อภัย การให้อภัยผู้อื่น ทำให้บุคคลลดความโกรธและด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual growth) โดยใช้ลักษณะสำคัญ 15 ประการของมาสโลว์ คือ 1) ความสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง (An efficient perception of reality) 2) การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Acceptance of self and others) 3) มีความคล่องง่าย ๆ และเป็นธรรมชาติ (Spontaneity, simplicity and naturalness) 4) ยึดปัญหาเป็นหลัก (Problem centered) 5) ความต้องการที่เป็นส่วนตัว (Need for privacy) 6) ความเป็นตัวของตัวเอง (Being own self) 7) มีความซาบซึ้งต่อธรรมชาติ ศิลปะอยู่เสมอ (Natural appreciation) 8) มีประสบการณ์ที่ลึกล้ำเป็นเลิศ (My stric experience : the peak experience) 9) มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ (Feeling for mankind) 10) มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ๆ (Good relationship to others) 11) เป็นประชาธิปไตย (Democracy character structure) 12) สามารถแยกแยะวิธีการและจุดมุ่งหมายที่ดีและไม่ดีออกจากกันได้ มีจิตสำนึกในจริยธรรมและคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น โดยเน้นที่เป้าหมายที่จะบรรลุ

ได้มากกว่าจะนึกถึงวิธีการใดเพียงวิธีเดียว 13) เป็นผู้มีอุดมคติ มีอารมณ์ขันที่ไม่ทำให้เป็นที่เกลียดชัง หรืออยู่เหนือผู้อื่นหรือใช่อำนาจ ลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์ขันจะสามารถทำให้ตนและผู้ข้างเคียงสนุกสนานผ่อนคลายความเครียดได้ 14) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativeness) 15) มีความต้านทานต่อความกดดัน มีเหตุผล สามารถจะเห็นด้วยกับคนอื่น ๆ โดยปราศจากการต่อต้านในอำนาจแต่ก็อาจกล้าที่จะท้าทายอำนาจเมื่อมีความจำเป็น หากเกิดกรณีไม่เป็นธรรมเกิดขึ้นนอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมจริยธรรมให้แก่เยาวชน ได้ดังนี้ 1) สถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาจะต้องร่วมมืออย่างจริงจังผนึกพลัง มีทิศทางเดียวกัน และเป็นต้นแบบที่ดี แก่เยาวชน ทั้งความคิด พฤติกรรม การแสดงออก และการสื่อสารปฏิสัมพันธ์เชิงบวก 2) ต้องตระหนักว่าการพัฒนาจิตใจ จริยธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนต้องใช้เวลาเปรียบเสมือนเดินทางไกล ต้องทำต่อเนื่องและต้องประคับประคองแนะแนวทางเมื่อเยาวชนต้องการ 3) ต้องสอนด้วยความรักความหวังดีอย่างจริงใจ ความรักจะทำให้ครูใช้วิธีทางบวกมากกว่าวิธีลบซึ่งเป็นการลงโทษหรือจับผิด ครูที่รักเด็กจะลงโทษเมื่อเห็นสมควรจริงๆ และเพื่อปรับปรุงมิใช่ลงโทษด้วยอารมณ์ 4) สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์จะต้องเป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์เยาวชนจึงจะรับฟังการอบรมสั่งสอนจากครู 5) จะต้องให้เยาวชนประสบความสำเร็จในการเรียน เพื่อสร้างความภูมิใจเห็นความมีคุณค่าของตน ซึ่งมีรายละเอียดตามที่ได้กล่าวมาขั้นตอนซึ่งเป็นแนวทางไปสู่การมีวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ อันจะส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างสมบูรณ์ของบุคคลต่อไป

คำถามทบทวน

1. จงอธิบายความหมายของวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ
2. จงอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตกับสภาวะสุขภาพ
3. การประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์ 6 ด้าน ประกอบด้วยอะไรบ้าง
4. จงอธิบายแนวทางการประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility)
5. จงอธิบายแนวทางการประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการ (Nutrition)
6. จงอธิบายแนวทางการประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพด้านกิจกรรมร่างกาย (Physical activity)
7. จงอธิบายแนวทางการประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relation)
8. จงอธิบายแนวทางการประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพด้านด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual growth)
9. จงอธิบายแนวทางการประเมินวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility)
10. จงอธิบายเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ
11. จงอธิบายเกี่ยวกับการส่งเสริมการจัดการความเครียด
12. จงอธิบายเกี่ยวกับแนวทางการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในวัยรุ่น
13. จงอธิบายเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างจริยธรรมในกลุ่มเยาวชน

เอกสารอ้างอิง

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษยสัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.

จุรีพร คงเฉลิม. (2551). วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ.2554). แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดี วิถีไทย พ.ศ.2554-2463, โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กทม.

ประภาเพ็ญ

องค์การอนามัยโลก. (2010). CBR Guidelines ขององค์การอนามัยโลก ฉบับภาษาไทย (Community Based Rehabilitation).กรุงเทพ. พรีเมี่ยมเอ็กซ์เพรส.

Pender, N.J.(1987). Health Promotion in Nursing Practice. 2nd ed. Stamford, CT: Appleton & Lange.

Pender, N.J.(1996). Health Promotion in Nursing Practice. 3nd ed. New walk-Connecticut: Appleton & Lange.

Shultz, C.m.s. (1984, June). Life style Assessment: A Tool for Practices “Nursing Clinics of North America” Nursing Research Analysis. 19(2): pp. 271-289.