

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงกระบวนการพัฒนานามัยส่วนบุคคลของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านกงพาน จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความรู้เรื่องอนามัยส่วนบุคคล
2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน
3. อริยสัจ 4
4. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ
5. กระบวนการกลุ่ม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้เรื่องอนามัยส่วนบุคคล (สุบัญญัติแห่งชาติ, 2541)

ผิวหนัง

ผิวหนัง นับว่าเป็นกำแพงด่านแรกที่ห่อหุ้มร่างกายคนเรา ช่วยในการปกป้องอวัยวะ
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไว้ ผิวหนังเป็นเครื่องชีวิตสุขภาพอนามัยของบุคคลได้ ถ้าร่างกายมีสุขภาพดี
ผิวหนังก็จะดูมีลักษณะสมบูรณ์แข็งแรง

ผิวหนังของร่างกายจะทำหน้าที่ต่าง ๆ คือ

1. ช่วยป้องกัน ปกป้องอวัยวะและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ให้เป็นอันตรายและป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ตามผิวหนังและต่อมน้ำมัน และ Calluses จะพัฒนาเพื่อป้องกันไม่ให้
กล้ามเนื้อได้รับอันตราย มี Tan ของผิวหนังที่ช่วยป้องกันแสงและความร้อนจากดวงอาทิตย์ได้
2. ช่วยป้องกันให้ร่างกายรักษาอุณหภูมิของร่างกายไว้ได้ การเผาผลาญอาหารของ
ร่างกาย และระบบการหายใจทำให้ร่างกายเกิดความร้อน ซึ่งจำเป็นต้องกำจัดออกเพื่อให้ร่างกาย
อยู่ในอุณหภูมิปกติ ความร้อนภายในร่างกายระบายออกทางผิวหนัง โดยการแผ่รังสีไปสู่อากาศ
ที่อยู่รอบตัวเรา หรือโดยการระเหยออกทางเหงื่อ การหมุนเวียนของเลือดที่ผ่านผิวหนังช่วยควบคุม

การสูญเสียความร้อนของร่างกายที่สำคัญที่สุด เมื่อร่างกายมีการถ่ายเทความร้อน หลอดเลือดที่ผิวหนังจะขยายตัว ซึ่งทำให้เพิ่มความดันเลือดและผิวหนังดูเป็นสีแดง การเพิ่มความดันเลือดจะช่วยในการเพิ่มการแผ่รังสี การขับเหงื่อ คนที่ร่างกายขับเหงื่อได้ง่ายสามารถปรับตัวในที่ที่มีอุณหภูมิสูง ๆ ได้ดีกว่าคนที่มีร่างกายขับเหงื่อยาก การสูญเสียความร้อนจำนวนมากเป็นเหตุให้ผิวหนังซีดและเหงื่อหยุดไหล

3. มีประสาทสัมผัสอยู่ทั่วร่างกาย ปลายประสาทที่ผิวหนังจะมีความไวต่อการสัมผัส ความกดดัน ความเจ็บปวด ความร้อน และความเย็น ซึ่งเป็นผลต่อการควบคุมทางร่างกาย

4. เป็นที่อยู่ของอวัยวะขับถ่ายปฏิกูลจากการเผาผลาญอาหารของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลมาทางเลือด และกำจัดออกทางไต อย่างไรก็ตามผิวหนังก็มีหน้าที่เช่นเดียวกัน คือร่างกายในภาวะปกติมีการทำกิจกรรมในการกำจัดเหงื่อ ซึ่งเหงื่อจะประกอบด้วยเกลือ (Urea) และกรด (Uric) บ้างในทุก 24 ชั่วโมง

การดูแลรักษาผิวหนังสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. การดูแลรักษาความสะอาดผิวหนัง ได้แก่ การอาบน้ำชำระล้างผิวหนังและสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง การอาบน้ำ ควรใช้สบู่ที่ใช้ไม่ควรจะมีด่างมาก เพราะจะทำลายผิวหนังได้ น้ำที่ใช้อาบควรเป็นน้ำที่มีอุณหภูมิพอเหมาะกับอุณหภูมิของร่างกาย การอาบน้ำอุ่นจะช่วยให้อกชุ่มชื้น ขยายตัวและมีโลหิตไปหล่อเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ส่วนการอาบน้ำเย็นจะทำให้กล้ามเนื้อหดตัวโลหิตจะไหลออกมาสู่บริเวณผิวหนังน้อย การอาบน้ำเย็นทำให้ร่างกายหายง่วง ซึมเซา รู้สึกสดชื่นขึ้น ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ ป่วยไข้ ไม่แข็งแรงไม่ควรอาบน้ำเย็นเพราะจะทำให้ผลต่อการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายมาก ตามปกติควรอาบน้ำเพื่อทำความสะอาดผิวหนังชำระล้างร่างกายอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเป็นฤดูที่มีอากาศร้อน ผิวหนังสกปรกมีเหงื่อไคลมาก ก็ควรอาบน้ำชำระล้างร่างกายเพิ่มขึ้นอีกเป็นวันละ 2 ครั้ง หรือมากกว่าตามความจำเป็น

2. หลีกเลี่ยงป้องกันมิให้เกิดบาดแผลหรือมีโรคผิวหนังเกิดขึ้น ผิวหนังมีหน้าที่ป้องกันมิให้เชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายดังกล่าวแล้ว จึงควรระมัดระวังป้องกันมิให้เกิดบาดแผลหรือรอยขีดข่วนขึ้นบริเวณผิวหนัง อันจะเป็นช่องทางของเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ส่วนการป้องกันโรคติดต่อทางผิวหนังอาจทำได้โดยไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยด้วยโรคผิวหนัง รวมทั้งไม่ใช่เสื้อผ้าเครื่องนุ่มห่มร่วมกัน กรณีที่เกิดเป็นโรคผิวหนังควรให้แพทย์บำบัดรักษาทันที อย่าปล่อยทิ้งไว้จนเป็นโรคเรื้อรังรักษายาก

3. การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด เสื้อผ้าสะอาดและมีความหนาบางเหมาะสมกับฤดูกาล จะช่วยป้องกันมิให้สิ่งสกปรกต่าง ๆ มาสัมผัสกับผิวหนัง และช่วยห่อหุ้มรักษาอุณหภูมิของผิวหนังไว้ให้เหมาะสมด้วย การเลือกเสื้อผ้า ควรเป็นเสื้อผ้าที่ไม่ระคายเคืองต่อผิวหนัง ทำความสะอาดง่ายและไม่ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ฟิตรัดแน่นจนเกินไป จนทำให้ร่างกายรู้สึกอึดอัด ไม่สบายได้

4. การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็น ร่างกายจะได้รับแสงแดดอ่อน ๆ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ผิวหนังสมบูรณ์ ผิวพรรณ ผุดผาดสดใสขึ้น

5. การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับอาหารที่พอเพียง ได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง มีโลหิต ไปหล่อเลี้ยงเซลล์ผิวได้มากขึ้น ทำให้ผิวหนังสมบูรณ์แข็งแรง ผิวพรรณดี ไม่หยابกร้าน เนื่องจากขาดสารอาหารบางอย่าง

6. การควบคุมสภาพอารมณ์และจิตใจ สภาพจิตและอารมณ์มีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพของผิวหนังได้ เช่น ถ้าเราอารมณ์เสียประสาทตึงเครียด การไหลเวียนของโลหิตจะไม่ดี อาจมีอาการท้องผูก อาหารไม่ย่อย จึงทำให้มีโลหิตไปเลี้ยงผิวหนังน้อยลง เป็นเหตุให้ผิวหนังไม่แข็งแรง สมบูรณ์ได้

มือ

มือเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งของร่างกาย เพราะมือทำหน้าที่ในการยึดถือหยิบจับ สัมผัสสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ รวมทั้งทำหน้าที่ในการหยิบจับอาหารเข้าสู่ร่างกายด้วย หากมือสกปรก จึงอาจเป็นตัวนำเชื้อโรคและสิ่งเป็นพิษเข้าสู่ร่างกายได้ ดังนั้น จึงควรระวังรักษามือให้สะอาด อยู่เสมอโดยปฏิบัติดังนี้

1. ล้างมือโดยฟอกด้วยสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอโดยเฉพาะซอกเล็บ มือและง่ามนิ้วมือ เมื่อล้างเสร็จแล้วควรเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด การล้างมือควรกระทำทุกครั้ง โดยเฉพาะก่อน และหลังรับประทานอาหารหรือหลังจากการใช้ห้องส้วม

2. ตัดเล็บมือให้สั้น มิให้เป็นแหล่งสะสมสิ่งสกปรกและเชื้อโรค

3. ระวังรักษาอย่าให้มือเป็นแผลหรือมีรอยถลอก หรือเกิดเป็นโรคที่มือได้ ถ้าเกิดมีแผลหรือเป็นโรคที่มือ ควรรักษาให้หายขาดโดยเร็วเพราะจะทำให้เชื้อโรคติดต่อกับอาหารเข้าสู่ร่างกายได้หรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลนั้นได้

เท้า

เท้าเป็นอวัยวะที่สำคัญที่อาจสัมผัสกับสิ่งสกปรกตามพื้นที่เหยียบย่ำไปได้จึงต้องระมัดระวังดูแลรักษาเท้าที่สะอาด เช่นเดียวกับการดูแลรักษาความสะอาดมือ กล่าวคือ

1. ควรล้างเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะบริเวณซอกเล็บและง่ามเท้า เมื่อล้างแล้วควรเช็ดให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด อย่าปล่อยให้เปียกชื้น
2. ควรตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอเพราะจะเป็นที่สะสมของสิ่งสกปรกเชื้อโรคได้
3. ไม่ควรเดินด้วยเท้าเปล่า ควรสวมรองเท้าที่สะอาดถูกสุขลักษณะ มีขนาดกว้างยาวพอดีกับเท้า ไม่บีบรัดเท้า การเลือกซื้อรองเท้าควรเลือกรองเท้าที่มีขนาดสั้นพอเหมาะกับผู้ใช้เพื่อป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ ในกรณีที่ต้องเดินลุยน้ำเสมอควรเลือกใส่รองเท้าชนิดที่ป้องกันน้ำเข้าได้
4. เมื่อเท้าเกิดบาดแผลช้ำบวมหรือเกิดโรค เกิดเชื้อรา ควรรักษาให้หายขาด อย่าปล่อยให้หายเอง จนกลายเป็นแผลเรื้อรัง
5. ควรใช้เท้าให้เหมาะสมกับลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืนควรให้น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าเท่า ๆ กัน ทุกส่วนของเท้าทั้งสองข้าง และวางเท้าให้ขนานกันด้วย

หู

หูเป็นอวัยวะเกี่ยวกับการได้ยินและการทรงตัว มีขนาดเล็ก ซ่อนอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ ความแข็งแรงไม่มากนัก มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรา หูมีคุณค่าต่อการรับรู้และการรับฟังเสียง ดังนั้นถ้าคนที่มีหูหนวกก็จะกลายเป็นคนใบ้ไปด้วย เนื่องจากไม่เคยได้ยินเสียง จึงไม่รู้จักรับรู้วิธีการพูดเพื่อให้สามารถออกเสียงต่าง ๆ ที่เป็นภาษามนุษย์ได้

อาการผิดปกติของหูที่ควรรู้คือ

1. หูตึงหรือหูหนวก เป็นลักษณะอาการที่หูรับฟังเสียงได้น้อยลง อาจเกิดขึ้นเพราะส่วนประกอบของหูส่วนหนึ่งส่วนใดเสียไป ทำให้รับส่งความสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงไม่ได้ หรืออาจเกิดขึ้นเพราะเส้นประสาทของหูเสียไป ทำให้ไม่สามารถรับรู้สีกสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงไปสู่สมองได้

2. เป็นฝีในหู เกิดจากการอักเสบของหู เนื่องจากมีเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าไป
3. จี๋หู (Ear Wax) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อจี๋หูเกิดรวมตัวเป็นเวลานาน จี๋หูจะอุดรูหูแน่น เมื่อมีน้ำเข้าหู จี๋หูจะบวมตัวขึ้น จะทำให้เกิดอาหารหูอื้อมากทันที การแกะจี๋หูควรแกะออกด้วยความระมัดระวัง ถ้าเห็นว่าจะแกะไม่ได้ควรปรึกษาโสตแพทย์
4. สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในช่องหู พบบ่อยในเด็กเล็ก ๆ ชอบเอาของเล่นหรือเมล็ดผลไม้ใส่เข้าไปในรูหูแล้วเอาออกไม่ได้ เพราะจะเจ็บจากการแกะออกเอง สิ่งที่พบในช่องหูอีก คือแมลงหรือมดเข้าหู อาจเข้าเวลานาน ผู้ป่วยจะเจ็บปวดมากเนื่องจากแมลงเข้าไปเดินและกัดภายในช่องหู บางครั้งมดกัดแน่นอยู่ที่บริเวณเยื่อแก้วหู ก่อนที่จะมาพบแพทย์ควรช่วยตัวเองโดยใช้น้ำสะอาดหยอดเข้าไปในรูหูหรือใช้น้ำมันใส ๆ เช่น น้ำมันมะกอกหยอด เพื่อจะทำให้แมลงตายไม่ดิ้น จะลดความเจ็บปวดลง
5. ไบหูบวม เนื่องจากมีเลือดหรือหนองขังอยู่ภายในหู เกิดจากการตบหู เด็กเล็ก ๆ พบบ่อย และถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะทำให้กระดูกอ่อนที่อยู่ภายในไบหูเหี่ยวลง ทำให้ไบหูมีขนาดเล็กลงเมื่อเปรียบเทียบกับหูข้างดี และเป็นของยากที่จะผ่าตัดแก้ไขให้ได้อย่างเดิม
6. เชื้อรา (Fungus) ที่ไบหู ช่องหู และบริเวณเยื่อแก้วหู จะทำให้เกิดอาการคันหู เกิดจากการแกะแหย่หู ด้วยเครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่สะอาดหรือไปว่ายน้ำและมีน้ำเข้าหู ซึ่งมักพบบ่อย ๆ
7. หูชั้นนอกอักเสบเรื้อรัง มีอาการเจ็บหู คันไบหู น้ำเหลือง น้ำหนองไหลเยิ้มออกมาจากตามรูหู หนองไหลเยิ้มออกมาตามไบหู ทำให้เกิดอาการอักเสบทั่วไปตามไบหู
8. เนื้องอก (Growths) ที่เกิดบริเวณไบหูและช่องหูชั้นนอก มีทั้งชนิดเนื้อร้ายและชนิดไม่ร้าย เนื้องอกที่เกิดขึ้นผิดปกติ ไม่ควรนิ่งนอนใจควรให้แพทย์ได้ตรวจรักษา

การดูแลรักษานามัยของหู

เพื่อให้หูสามารถทำหน้าที่ในการรับฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพควรปฏิบัติ ดังนี้

1. การรักษาความสะอาดช่องหูส่วนนอก โดยใช้สำลีที่สะอาดพันปลายไม้เช็ดทำความสะอาดช่องหูส่วนนอกเป็นครั้งคราวและไม่แหย่ลึกเกินไป
2. อย่าแกะหรือให้ผู้อื่นแกะหูโดยไม่จำเป็นเพราะอาจเป็นอันตรายต่อเยื่อแก้วหู ทำให้ช่องหูอักเสบ เป็นเหตุให้หูตึงหรือหูหนวกได้ ถ้าจำเป็นควรให้แพทย์แกะหูให้
3. ถ้ามีแมลงเข้าหูอย่าพยายามแกะหูเพื่อเอาแมลงออก เพราะแมลงจะยิ่งซ่อนลึกเข้าไปให้ใช้น้ำหรือน้ำมันมะกอกหยอดหู พอแมลงออกแล้วจึงตะแคงหูเพื่อให้น้ำออกและเช็ดช่องหูส่วนนอกให้แห้ง แต่ถ้าเป็นแมลงขนาดใหญ่หรือมีสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ เข้าหู ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อใช้เครื่องมือช่วยเอาออก

4. เมื่อมีความผิดปกติเกี่ยวกับหู เช่น หูเป็นน้ำหนวก เป็นฝีในหู หูอื้อ ควรรีบไปพบแพทย์ตรวจรักษาให้หายโดยเร็ว

จมูก

จมูกเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ในการหายใจ สูดกลิ่น รับและกรองอากาศที่จะเข้าสู่ปอด เพื่อใช้ในการฟอกโลหิต การที่จมูกสามารถกรองอากาศได้เนื่องจากในช่องจมูกมีขนจมูก และเยื่อจมูกที่เปื่อยขึ้นอยู่ตลอดเวลาจะช่วยในการกรองและดูดซับฝุ่นละอองไว้ ช่องจมูกจะติดต่อกับช่องคอ ต่อมทอนซิล และหูส่วนใน ดังนั้น ถ้ามีการอักเสบในจมูกจึงอาจติดต่อลุกลามไปถึงคอและหูได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ช่วยในการพูดออกเสียง ถ้าจมูกอุดตัน เช่น เราเอามือบีบจมูกทั้งสองข้าง เสียงที่พูดออกมาจะไม่ชัด

โรคและอันตรายที่พบบ่อย ๆ เกิดภายในช่องจมูก

1. โรคแพ้อากาศ แพ้ฝุ่นละออง แพ้ความเย็น แพ้อาหาร เกสรดอกไม้ และแพ้สิ่งอื่น ๆ จะทำให้มีอาการหายใจขัด อาการจามและไอ ถ้าเป็นมาก ๆ และนานเข้าจะทำให้กลายเป็นโรคหืดได้ การรักษาโดยการให้ยาและบำรุงสุขภาพทั่วไป
2. เนื้องอกในช่องจมูก (Nasal Polyp) พบบ่อย อยู่ภายในจมูก เนื่องจากเป็นโรคแพ้สิ่งต่าง ๆ เป็นเวลานาน จึงเกิดเป็นเนื้องอกขึ้น เนื้องอกชนิดนี้ร้ายแรง แต่ในผู้ป่วยบางรายอาจกลายเป็นชนิดร้ายแรง (มะเร็ง) ได้ การรักษาโดยการให้ยาและการผ่าตัด
3. โพรังจมูกอักเสบ หรือที่เรียกว่า Sinusitis มักจะเป็นรวมกับการแพ้สิ่งต่าง ๆ มาเป็นเวลานาน ภายในช่องโพรังจมูกเกิดการอักเสบขึ้น ทำให้มีอาการปวดศีรษะ ปวดบริเวณหน้าผาก ท้ายทอย หรือบริเวณขมับ ปวดบริเวณโหนกแก้ม จมูกอาจจะไม่ได้กลิ่นเลยหรือมีกลิ่นเหม็นคาวเหม็นเน่า หายใจขัดไม่สะดวก แล้วแต่ว่าโพรังจมูกส่วนใดมีอาการอักเสบ การรักษาโดยการให้ยา การเจาะล้างโพรังกระดูกและการผ่าตัด
4. สิ่งแปลกปลอมอยู่ภายในจมูก พบบ่อย ๆ ในเด็กเล็กที่ชอบเอาของเล่น ขางลบ และเมล็ดพืช เช่น ถั่วต่าง ๆ ใส่เข้าไปในจมูกโดยผู้ปกครองไม่ทราบ ทำให้จมูกมีกลิ่นเหม็นเน่าอยู่เป็นเวลานาน การรักษาโดยหยอดยาไม่สามารถทุเลาอาการเหม็นเน่าของจมูกข้างนั้นได้ จนกว่าจะได้เอาสิ่งแปลกปลอมออกเสียก่อน

5. การใช้ยาที่ผิด เช่น การใช้ยาจำพวกน้ำกรดบางชนิด หยอดจมูกโดยการแนะนำรักษาของแพทย์แผนโบราณบางคน หรือหมอเถื่อน เพื่อรักษาโรคริดสีดวงจมูก เนื่องจากภายในจมูกเมื่อหยอดยาลงในช่องจมูกทำให้เกิดเป็นแผลแก่เยื่อช่องจมูก เมื่อแผลหายแล้วทำให้รูจมูกตีบตันลงไม่สามารถจะหายใจทางช่องจมูกได้ การรักษาต้องผ่าตัดตกแต่งรูจมูกให้โตขึ้น

6. เลือดกำเดาออกจากจมูก (Epistaxis) แสดงถึงมีความผิดปกติของผนังเส้นเลือดภายในจมูก หรือความผิดปกติของเลือดเอง อาการเลือดกำเดาออกบ่อย ๆ ในผู้ใหญ่ อาจจะแสดงถึงเนื้องอกชนิดไม่ร้ายหรือเนื้อร้ายภายในช่องจมูก บริเวณหลังจมูกและโพรงจมูก ควรให้แพทย์ตรวจช่องจมูกโดยละเอียด

การดูแลและหวังรักษาจมูก

เพื่อมิให้เกิดความผิดปกติและทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ทำได้ ดังนี้

1. ระวังป้องกันมิให้เป็นโรคติดต่อที่เกี่ยวกับช่องจมูก พยายามหลีกเลี่ยงไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อทางช่องจมูก
2. เมื่อเป็นโรคหวัด อย่าสั่งน้ำมูกแรง ๆ จะทำให้โพรงจมูกอักเสบได้ง่าย
3. กรณีที่มีเลือดกำเดาออก ควรใช้สำลีหรือผ้าสะอาดอุดจมูกข้างนั้นไว้ และใช้ผ้าสะอาดห่อก้อนน้ำแข็งประคบที่จมูกหรือบริเวณท้ายทอย
4. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีความต้านทานโรคทางเดินหายใจเกี่ยวกับช่องจมูกได้

เส้นผม

เส้นผมหรือขน จัดอยู่ในพวกเดียวกัน กล่าวคือ ถ้ามีอยู่บริเวณศีรษะก็เรียกว่า ผม แต่ถ้าขึ้นอยู่บริเวณอื่นเรียกว่า ขน บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยดีไม่ได้อยู่ที่รูปร่างและผิวพรรณเท่านั้น แต่ผมก็มีส่วนแสดงให้เห็นถึงความมีสุขภาพดีด้วยเช่นกัน คนที่มีผมสวยมักขึ้นอยู่กับการพันธุกรรมและการรู้จักบำรุงรักษาเช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ

ผมหรือขนนอกจากจะช่วยให้เกิดความสวยงามแก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยทำหน้าที่ต่าง ๆ ดังนี้

1. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยป้องกันแสงแดด ความร้อน หรือความเย็นได้
2. ป้องกันการเสียดสีของร่างกาย เช่น ขนบริเวณรักแร้
3. การกรองกักฝุ่นละออง เช่น ขนจมูก
4. การดูดซึมเหงื่อ เช่น ขนรักแร้ หรือขนคิ้ว

ความผิดปกติของเส้นผมอาจสังเกตได้จากลักษณะดังต่อไปนี้

1. ผมร่วงมากผิดปกติ ปกติเส้นผมหรือขนจะร่วงไปบ้างตามกาลเวลา และจะมีเส้นผมหรือขนใหม่ขึ้นมาแทน แต่บางครั้งคนอาจมีผมร่วงมากผิดปกติ
2. โรคเชื้อรา มีโรคเชื้อราหลายชนิดที่เกิดกับหนังศีรษะผมหรือขน และเป็นสาเหตุให้ผมร่วงได้
3. ผมมีจี้รังแค รังแคเกิดจากเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วและหลุดออกมา
4. มีเหาอยู่บนศีรษะ เหาจะอาศัยอยู่บนศีรษะ เกาะพิกและวางไข่อยู่บนเส้นผมเหาเกิดขึ้นเองจากการดูแลรักษาความสะอาดศีรษะและเส้นผมไม่เพียงพอ

การดูแลรักษาเส้นผม

เพื่อไม่ให้เกิดความผิดปกติขึ้นกับเส้นผม จึงควรระวังรักษาเส้นผม ดังนี้

1. การรักษาความสะอาดร่างกาย ผมและขนเป็นส่วนประกอบภายนอกร่างกาย ดังนั้นถ้ารักษาความสะอาดร่างกายเป็นประจำจะช่วยให้ผมและขนทั่วร่างกายสะอาดไปด้วย
2. การสระผม การสระผมถ้าจะสระให้สะอาดดี ควรสระด้วยแชมพูสัก 2 ครั้ง แล้วล้างผมหรือหนังศีรษะให้สะอาดด้วยน้ำอุ่น การสระผมควรสระผมบ่อยครั้งตามความจำเป็นหรือความต้องการ ถ้าสกปรกก็สระเสีย เวลาสระควรนวดหนังศีรษะด้วยจะช่วยให้ต่อมน้ำมันที่รากผมขับน้ำมันที่รากผมมาหล่อเลี้ยงเส้นผมสวยเป็นเงางาม เมื่อสระเสร็จแล้วควรเช็ดให้แห้ง แล้วเปรงหรือทำให้เข้ารูป ควรสระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง ผู้ที่ปฏิบัติงานในบริเวณที่มีฝุ่นละอองมาก ควรสระผมให้บ่อยขึ้น
3. การเปรงผม การระวังรักษาผมให้สะอาดอยู่เสมอ ควรเปรงผมบ่อย ๆ เปรงให้ทั่วศีรษะทุกคืนก่อนนอน เพื่อขจัดเอาผงฝุ่นละอองและรังแคออกจากผม การเปรงผมยังช่วยกระตุ้นต่อมน้ำมันให้ขับน้ำมันมาเลี้ยงเส้นผมอีกด้วย นอกจากนั้นการเปรงผมอย่างรวดเร็วและแรง ยังช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตที่รากผมดีขึ้น ทำให้โลหิตมาเลี้ยงหนังศีรษะได้โดยทั่วถึง ทำให้เส้นผมได้รับอาหารจากโลหิตอย่างสม่ำเสมอ
4. การตรวจรักษาโรคของเส้นผม ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับเส้นผม เช่น โรคเชื้อรา ผมร่วงมากหรือมีรังแคมาก ควรปรึกษาแพทย์ตรวจรักษา อย่าปล่อยทิ้งไว้จนเกิดเป็นโรคเรื้อรังจะทำให้รักษาหายยาก
5. การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จะช่วยให้อาหารมาหล่อเลี้ยงเส้นผมมาก ผมและหนังศีรษะจะมีสุขภาพดี

ดวงตา

ดวงตา เป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของร่างกาย เราสามารถมองเห็นวัตถุหรือภาพได้ เพราะประสาทตารับภาพไว้และส่งต่อไปยังสมองเพื่อการรับรู้ ถ้าหากเราสูญเสียดวงตาหรืออวัยวะส่วนประกอบส่วนหนึ่งส่วนใดของดวงตาบกพร่องไป เราอาจจะต้องอยู่ในโลกแห่งความมืดไปตลอดชีวิต ดังนั้นการระวังรักษาดวงตานับว่ามีความสำคัญและจำเป็นมาก

การดูแลรักษาดวงตา

ความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตาดังกล่าวแล้ว โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับตาหรือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เศษสิ่งของเข้าตาอย่าพยายามรักษาเองเป็นอันขาด เพราะถ้ารักษาไม่ถูกวิธีอาจทำให้อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของตาพิการไปจนทำให้ตาบอดได้ การระวังรักษาดวงตาที่ควรกระทำมีดังนี้

1. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อดวงตาโดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอมาก ๆ จะช่วยให้ดวงตาแจ่มใส และมองเห็นภาพได้ดีในเวลากลางคืน
2. เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นเกี่ยวกับดวงตาดังกล่าวแล้ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ให้ตรวจรักษา ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง แม้จะมีความผิดปกติของดวงตาเพียงเล็กน้อยก็ตาม
3. ควรทำงานในที่ที่มีความเข้มของแสงสว่างพอเพียง เพราะถ้าแสงสว่างน้อยเกินไปจะต้องใช้สายตาเพ่งมากขณะทำงาน อาจทำให้กล้ามเนื้อตาผิดปกติไป เป็นเหตุให้เกิดสายตาสั้นได้ ผู้ที่ปฏิบัติงานในส่วนที่มีแสงสว่างจ้าเกินไป ควรสวมแว่นตาสีดำป้องกันสายตาดำย
4. การปฏิบัติงานหรือการดูหนังสือที่จำเป็นต้องใช้สายตามาก ควรพักสายตาเสียบ้าง โดยอาจมองทอดสายตาไปไกล ๆ หรือหลับตาสักครู่จะช่วยลดความตึงเครียดของดวงตาได้
5. ไม่ควรอ่านหนังสือหรือทำงานที่ต้องใช้สายตามากบนยานพาหนะที่กำลังเคลื่อนไหว ไม่ควรอ่านหนังสือที่มีตัวหนังสือเล็กเกินไป จนต้องเพ่งสายตามากติดต่อกันเป็นเวลานาน ในการอ่านหนังสือควรวางหนังสือไว้ห่างจากดวงตาประมาณ 1 ฟุต ส่วนการชมโทรทัศน์ควรอยู่ห่างจากจอภาพไม่น้อยกว่า 6 ฟุต
6. ควรหลีกเลี่ยงไม่ใช้สิ่งของหรือเศษผ้าปะปนกับผู้ที่ เป็นโรคตา เพื่อป้องกันการติดต่อของโรค
7. เมื่อวัตถุหรือเศษผงเข้าตา อย่าขยี้ตาเพราะจะทำให้เป็นอันตรายมากขึ้น ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาด ถ้ายังไม่ออกควรรีบไปปรึกษาแพทย์

ควรระลึกไว้เสมอว่า ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา คันตา เคืองตา ตาอักเสบ ตาพร่ามัว เจ็บปวดตัว ฯลฯ อย่าพยายามรักษาเอง ควรรีบปรึกษาจักษุแพทย์โดยเร็ว

ฟัน

เป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของร่างกายและเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุด ฟันนอกจากจะใช้บดเคี้ยวอาหารแล้ว ยังเป็นอวัยวะที่ช่วยในการออกเสียง ช่วยรักษารูปใบหน้า ถ้าสุขภาพฟันดีจะช่วยเสริมบุคลิกอีกด้วย ส่วนเหงือกเป็นหน้าด่านในการป้องกันอันตรายจากภายนอกให้แก่กระดูกและรากฟันได้

หน้าที่ของฟัน

ฟันมีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร โดยการกัดและบดอาหารให้เป็นชิ้นละเอียด เพื่อให้อาหารได้คลุกเคล้ากับน้ำย่อยทั้งในปากและกระเพาะอาหารได้อย่างทั่วถึง ช่วยในการออกเสียงให้ชัดเจน ช่วยให้รูปหน้าปกติ นอกจากนั้น ฟันน้ำนมยังช่วยให้ฟันแท้ขึ้นมาเป็นระเบียบ

ความผิดปกติของปากและฟัน

1. ฟันผิดปกติ เช่น ฟันเก ฟันกัด หรือฟันคุดได้เหงือก ซึ่งจะทำให้ฟันมีรูปร่างผิดปกติ และอาจจะไม่คงทนถาวรเหมือนฟันปกติ นอกจากนี้ยังมีฟันที่ขึ้นในลักษณะผิดปกติอีก เช่น ฟันห่าง ฟันยื่น และฟันซ้อน ซึ่งจะทำให้การเคี้ยวอาหารไม่ดีเท่าที่ควร หรือเศษอาหารติดตามฟัน และทำให้ฟันผุได้ง่าย

2. ฟันผุ อาจเกิดได้โดยการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ขนมหวาน ลูกกวาด และทอฟฟี่ แล้วไม่รีบ้วนปากหรือแปรงฟัน หรือการที่เศษอาหารตกค้างอยู่ตามซอกฟัน ซึ่งเป็นช่องทางให้แบคทีเรียอาศัยอยู่และเกาะกินฟัน จึงทำให้ฟันผุ นอกจากนี้การที่ร่างกายขาดธาตุอาหารบางชนิดที่บำรุงกระดูกและฟัน ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ฟันผุได้ง่ายขึ้น เมื่อฟันเริ่มผุเป็นรูขึ้นในชั้นเคลือบฟัน ก็ยังทำให้เศษอาหารไปอุดอยู่ได้ง่าย ฟันจึงยิ่งผุได้เร็วขึ้น จนกระทั่งในที่สุดจะลุกลามไปถึงเนื้อฟัน โพรงประสาทฟันและลุกลามไปยังรากฟัน ทำให้รากฟันผุเป็นหนองและเจ็บปวดมากซึ่งเรียกกันว่าฟันเป็นหนอง

3. โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ มีสาเหตุหลักมาจากคราบจุลินทรีย์ซึ่งมักมีมากบริเวณคอฟันใกล้กับขอบเหงือก จุลินทรีย์จะปล่อยสารพิษออกมาทำให้เหงือกอักเสบ บวม แดง เลือดออกง่าย ถ้ามีการทำลายอวัยวะปริทันต์ที่อยู่รอบ ๆ ฟัน คือ เหงือก เยื่อยึดปริทันต์ กระดูกเบ้าฟัน และเคลือบรากฟันด้วย ก็จะเป็นโรคปริทันต์หรือโรคปริทันต์

(กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย, 2543)

โรคฟันผุ

สาเหตุของการเกิดโรคฟันผุเกิดจากหลาย ๆ สาเหตุร่วมกัน ดังนี้

1. ฟัน
2. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล
3. เชื้อจุลินทรีย์
4. เวลา

ฟันผุจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีสาเหตุดังกล่าวแล้วครบ ถ้าขาดอันใดอันหนึ่งจะไม่เกิดฟันผุขึ้น ขบวนการเกิดฟันผุค่อนข้างยุ่งยากแต่อาจสรุปได้ดังนี้ คือ เชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ในปากจะย่อยสลายอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลที่รับประทานเข้าไป และติดที่ผิวฟันเกิดเป็นกรดขึ้น ซึ่งกรดนี้เมื่อสัมผัสฟันในระยะเวลาหนึ่งจะทำให้แร่ธาตุในเนื้อฟันละลายหายไปกลายเป็นโพรงหรือรูขึ้น การจะเกิดฟันผุได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะของสาเหตุเหล่านี้ กล่าวคือ

1. ฟัน ลักษณะโครงสร้างของฟัน สร้างขึ้นมาด้วยลักษณะแข็งแรงสมบูรณ์อย่างไร ประกอบด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นครบถ้วนหรือไม่ ฟันที่ถูกสร้างขึ้นมาอย่างแข็งแรง สมบูรณ์ จะมีลักษณะแข็ง เรียบ เป็นเงา ทนทาน แต่ถ้าฟันที่ถูกสร้างขึ้นมาไม่สมบูรณ์จะมีลักษณะอ่อน ยุ่ย ทำให้ไม่ทนทาน เกิดฟันผุได้ง่าย ความเรียบ หรือขรุขระของผิวฟันยิ่งขรุขระยิ่งเป็นที่เก็บกักเศษอาหาร แผ่นคราบฟันได้ดี ทำให้เกิดฟันผุได้เร็วขึ้น ปริมาณของฟลูออไรด์ที่อยู่ในชั้นเคลือบฟัน ถ้ามีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบอยู่ก็จะทำให้มีความต้านทานต่อกรดและการละลายตัวได้มากขึ้น ความสะอาดของฟัน ถ้าอนามัยช่องปากไม่สะอาด มีการสะสมของแผ่นคราบฟันมากมายก็จะทำให้จุลินทรีย์และเศษอาหารสะสมที่ตัวฟันมากขึ้น ฟันก็จะผุมากขึ้น

2. อาหาร โดยเฉพาะพวกแป้งและน้ำตาล มีลักษณะอ่อนและเหนียวติดฟันง่าย เป็นเศษอาหารอย่างดีที่เชื้อจุลินทรีย์ใช้ในการเติบโตและเพิ่มจำนวน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นอาหารที่มีรสหวานจัดจะยิ่งเพิ่มกรดที่ไปทำลายเนื้อฟันมากขึ้น ความบ่อยครั้งในการบริโภค เช่น การอมลูกอมตลอดเวลา การรับประทานอาหารของขบเคี้ยวตลอดเวลา ฟันก็จะผุมากขึ้นและปวดเร็วขึ้น

3. เชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่ในช่องปากมีหลายชนิด บางชนิดก็มีส่วนในการทำให้เกิดฟันผุ และต้องมีจำนวนมากพอ ถ้ามีจำนวนมากก็จะทำให้เกิดฟันผุอย่างรวดเร็วและรุนแรง

4. เวลา การเกิดจะไม่เกิดทันทีทันใด แต่จะค่อยเป็นค่อยไป ถ้าปล่อยให้กรดสัมผัสตัวฟันตลอดเวลาจะทำให้เกิดฟันผุได้มากและรวดเร็วขึ้น

การป้องกันฟันผุ

1. เพิ่มความต้านทานให้แก่ตัวฟันให้ทนทานต่อการละลายของกรด เช่น การใช้สารฟลูออไรด์
2. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพฟัน เช่น ผัก ผลไม้
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่หวานจัด เช่น แป้ง น้ำอัดลม
4. ลดการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ และลดการที่กรดจะสัมผัสกับตัวฟันด้วยการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

การรักษาโรคฟันผุ

โดยการอุดฟันผุเมื่อการผุของฟันอยู่ในระยะเริ่มต้น ส่วนในระยะที่รุนแรงลุกลามโพรงประสาทฟันอาจรักษาด้วยการรักษารากฟัน

สาเหตุของการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

1. แผ่นคราบฟัน เป็นสาเหตุโดยตรงของโรค โดยเชื้อจุลินทรีย์ในแผ่นคราบฟันจะผลิตสารพิษขึ้นมาทำให้เหงือกอักเสบ
2. หินปูนหรือหินน้ำลาย เสริมการอักเสบให้รุนแรงมากขึ้น เนื่องจากการระคายเคืองของหินปูน
3. สาเหตุทางอ้อมที่ส่งเสริมให้เกิดโรค
 - 3.1 การมีฟันเก เรียงตัวไม่เป็นระเบียบ ขาดต่อการทำความสะอาด
 - 3.2 การรับประทานอาหารเหนียว ติดฟัน
 - 3.3 ฟันที่บูรณะแล้วขอบวัสดุอุดฟันไม่แนบสนิทกับเนื้อฟัน ทำให้เป็นที่กักเศษอาหารและแผ่นคราบฟัน
4. สาเหตุอื่น ๆ
 - 4.1 การแปรงฟันผิดวิธี และใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงแข็งเกินไป
 - 4.2 การหายใจทางปาก ทำให้เหงือกแห้งและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
 - 4.3 การขาดสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามิน C, B, A

ลักษณะและอาการของโรคเหงือกอักเสบ

เหงือกจะมีสีแดงจัด ลักษณะผิวเหงือกเรียบ ขอบเหงือกบวม ไม่แนบกับตัวฟันจะมีร่องลึกบริเวณรอบตัวฟันมากกว่า 3 มม. มีเลือดออกง่าย

ผลเสียจากการเกิดโรคเหงือกอักเสบ

เหงือกอักเสบแล้วไม่รักษาปล่อยทิ้งไว้อาการจะรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นโรคปริทันต์ (Periodontitis) หรือร้ำมะนาด ทำให้เจ็บปวด บวมหนองที่เกิดขึ้น จะทำลายกระดูกหุ้มรอบรากฟัน ทำให้ฟันโยกคลอนและสูญเสียฟันไปในที่สุด ซึ่งอาจต้องสูญเสียฟันพร้อมกันครั้งเดียวหลาย ๆ ซี่ นอกจากนี้เชื้อโรคอาจแพร่กระจายเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้เกิดโรคแก่ร่างกายส่วนอื่นด้วย

การป้องกันโรคเหงือกอักเสบ

โดยการรักษานามัยช่องปากให้อยู่เสมอ ด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธี และสม่ำเสมอ ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงสาเหตุอื่น ๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดอาการอักเสบของเหงือก การรักษาโรคเหงือกโดยการขัดหินปูน

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน

Smith (1982 อ้างใน นงลักษณ์ จินตนาดิกล, 2539) กล่าวว่า สำหรับเด็กวัยเรียนแล้ว เขาควรจะได้รับมอบหมายให้มีความรับผิดชอบเกี่ยวกับการดูแลตนเองโดยทั่วไปตามพัฒนาการของเขา ดังนี้ คือ

อายุ 6 ปี เด็กจะไปห้องน้ำเองได้ ชอบเล่นในอ่างน้ำ แต่จะต่อต้านการอาบน้ำ เด็กจะถูกเตือนให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร แต่งตัวและถอดเสื้อผ้าเองได้ เก็บของเล่นและเก็บเสื้อผ้าเข้าที่ไว้ได้

อายุ 7 ปี เด็กวัยนี้ต้องการความช่วยเหลือจากพ่อแม่ไม่น้อยมาก เด็กสามารถแต่งตัว และถอดเสื้อผ้า แปรงฟัน อาบน้ำได้สะอาด หวีผม และเข้านอนเองได้ แต่ยังต้องเตือนให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร กิจกรรมด้านการดูแลตนเองยังทำได้ช้า ไม่คล่องแคล่วเหมือนกับเด็ก 8 ปี และยังคงทิ้งเสื้อผ้าลงบนพื้น

อายุ 8 ปี เด็กมีความเชื่อมั่นมาก สนใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แต่งตัวได้เองอย่างเรียบร้อย เข้าสังคมได้ดีขึ้น เด็กรับประทานอาหารเช้าอย่างมีเหตุผลมากขึ้น เด็กจะมีความรับผิดชอบต่องานบ้านที่ได้รับมอบหมายได้อย่างสมบูรณ์ และชอบที่จะได้รับค่าจ้างจากการทำงาน

อายุ 9 ปี สามารถที่จะดูแลตนเองได้อย่างดี มีตารางการทำงานที่ดี แต่ยังต้องเตือนในการแปรงฟัน เด็กผู้ชายจะไม่ให้ความสำคัญกับเสื้อผ้าที่สกปรก ในขณะที่เด็กผู้หญิงสนใจในเรื่องความสะอาดและเสื้อผ้า เด็กวัยนี้จะทำความสะอาดห้องของตนเองและของเล่น และยังคงไม่เต็มใจที่จะเข้านอน

อายุ 10 ปี เด็กวัยนี้จะละเลยการดูแลตนเอง จะเกลียดการทำตามคำสั่ง หลีกเลี่ยงการดูแลตนเอง ห้อยของ เด็กไม่เป็นระเบียบ และทิ้งเสื้อผ้าลงบนพื้น เกลียดการซักผ้า และต้องเตือนให้ไปอาบน้ำ

อายุ 11 ปี ต้องการความเป็นอิสระ สามารถที่จะดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี แต่เด็กจะต่อต้านกฎ เด็กวัยนี้ยังคงต่อต้านการเข้านอนและการตื่นในตอนเช้า

อายุ 12 ปี เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความเป็นอิสระเพิ่มขึ้น เด็กจะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตน เด็กผู้ชายจะอาบน้ำบ่อยขึ้น และจะเปลี่ยนเสื้อผ้าที่สะอาดบ่อยขึ้น เด็กผู้หญิงจะให้ความสำคัญกับการแต่งหน้า และใช้เสื้อผ้าที่ทันสมัย ทั้งเพศหญิงและเพศชายยังคงไม่เต็มใจในการเข้านอนตอนกลางคืน แต่จะตื่นเร็วในตอนเช้า

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน

การดูแลตนเองนับเป็นความสามารถของบุคคลที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม และการถ่ายทอดความคิดจากผู้ใกล้ชิด ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนี้จัดแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. ปัจจัยภายในตัวมนุษย์ ได้แก่ อายุ ระยะพัฒนาการ เพศ ความสามารถในการเรียนรู้ และการคิดตัดสินใจ ความรู้ ประสบการณ์ของชีวิต ภาวะสุขภาพ ภาวะจิตสังคม สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดขอบเขตของกิจกรรมในการดูแลตนเอง และเป็นปัจจัยบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นสามารถดูแลตนเองได้เพียงใด
2. ปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เนื่องจากสิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ โดยที่ครอบครัว ชุมชน สังคม วัฒนธรรม และความเชื่อในสังคมนั้นจะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในสังคมนั้น

3. อริยสัจ 4

ความหมายของอริยสัจ

คำว่า “อริยสัจ” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530) ได้ให้ความหมายของอริยสัจไว้ว่า อริยะ หมายถึง บุคคลผู้บรรลุนิพพานแล้ว ส่วนคำว่า สัจ หมายถึง ความรู้เรื่องแห่งความจริง ดังนั้น อริยสัจ จึงหมายถึง ความจริงของพระอริยะ หรือ ความจริงอันประเสริฐ เป็นข้อธรรมสำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา 4 ประการ อันได้แก่

1. ทุกข์
2. สมุทัย
3. นิโรธ
4. มรรค

พระราชวรมณี (2528) กล่าวว่า “กิจในอริยสัจ” คือ หน้าที่อันพึงกระทำต่ออริยสัจสี่แต่ละอย่าง ข้อที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องและเสร็จสิ้นในอริยสัจสี่ในแต่ละอย่าง จึงได้ชื่อว่ารู้อริยสัจหรือเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว

กลุ่มศักยบุตร (2530) กล่าวว่า อริยสัจ คือ รู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติให้เกิดความดับทุกข์ นั่นคือ อริยสัจ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

วสิน อินทสระ (2530) กล่าวว่า อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ นั่นคือความจริงที่ทำให้บุคคลเข้าถึงให้เป็นอริยชนเป็นความจริงอันทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติห่างไกลจากกิเลสตัณหา และเป็นแนวทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงความสำคัญของอริยสัจว่า อริยสัจสี่เป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้า เป็นหัวข้อธรรมสำคัญอย่างยิ่งหัวข้อหนึ่ง ถือได้ว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

อริยสัจสี่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาชีวิต และการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ความทุกข์เป็นปัญหาชีวิตที่เผชิญหน้าทุกคนอยู่ การแก้ปัญหาชีวิตจะต้องดำเนินไปตามหลักเหตุผลและสติปัญญา หรือดำเนินการให้ถูกต้องตามเหตุของปัญหานั้น ๆ แล้วดับที่เหตุ ปัญหาจึงจะคลี่คลายหรือดับลงวิธีการของอริยสัจจึงเป็นแนวทางแห่งการแก้ปัญหาชีวิตทุกอย่าง

ทองดี ปิงใจ (2533) กล่าวว่า องค์ประกอบของอริยสัจ มีดังต่อไปนี้

ทุกข์ หมายถึง สภาพที่ไม่พึงใจ สภาพที่คับข้องใจ สภาพที่ทนได้ยากทั้งกายและใจ ได้แก่ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เช่น ภาวะบีบคั้น ขัดแย้ง อึดอัดใจไม่สามารถหาทางออกให้กับตนเองได้ ความทุกข์เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจนในชีวิตประจำวันของมนุษย์ และเป็นปัญหาอันยิ่งใหญ่ของสัตว์โลกทุกชนิด ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความทุกข์ไว้ อันได้แก่

- ความเกิด
- ความแก่
- ความเจ็บ
- ความโศก
- ความคร่ำครวญรำพัน

- ความทุกข์กาย
- ความทุกข์ใจ
- ความคับแค้นใจ
- ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก
- ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
- ความปรารถนาสิ่งใดแล้วมิได้สิ่งนั้นตามปรารถนา

สมุทัย หมายถึง การเกิดขึ้นของทุกข์ หรือ เหตุแห่งทุกข์ เหตุที่ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความร่ำร้อน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชังหาควรระแวง ความเบื้อหน่าย อันเนื่องมาจากความจน ความเจ็บ ความโง่เขลา ซึ่งหมายถึงต้นหานั้นเอง

นิโรธ หมายถึง แนวทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

มรรค คือ ความดับทุกข์ หมายถึง อริยมรรค (ทางอันประเสริฐ เป็นวิถีทางแห่งความดับทุกข์)

พิเชฏฐ์ จัปจิตต์ (2534) ได้นำการสอนแบบพุทธวิธีแสงอริยสัจตามแนวทางพระพุทธเจ้าที่โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นกำหนดทุกข์ : ขอบเขตปัญหา
2. ขั้นสืบสาวสมุทัย : คิดค้นหาสาเหตุของปัญหา
3. ขั้นแก้นิโรธ : เห็นแนวทางในการแก้ปัญหา
4. ขั้นเพ้นมรรค : ลงมือปฏิบัติ/พิสูจน์

งานวิจัยครั้งนี้ อริยสัจ 4 หมายถึง กระบวนการหาทางเลือกในการตัดสินใจคิดแก้ปัญหาและพัฒนาด้านอนามยส่วนบุคคลของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยขั้นทั้งสี่ได้แก่ ขั้นทุกข์ ขั้นสมุทัย ขั้นนิโรธ และขั้นมรรค

ขั้นทุกข์ หมายถึง ขั้นการวิเคราะห์พิจารณาปัญหาด้านอนามยส่วนบุคคลของนักเรียน

ขั้นสมุทัย หมายถึง ขั้นหาสาเหตุของปัญหาด้านอนามยส่วนบุคคลของนักเรียน

ขั้นนิโรธ หมายถึง ขั้นกำหนดแนวทางการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาด้านอนามยส่วนบุคคลของนักเรียน

ขั้นมรรค หมายถึง ขั้นปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้เพื่อแก้ปัญหาด้านอนามยส่วนบุคคลของนักเรียน

4. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ

การมีส่วนร่วมของชุมชน นับได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนา ซึ่งจะเห็นได้ว่า กิจกรรมการพัฒนาใด ๆ ก็ตาม หากชุมชนไม่มีความรู้สึกรู้ว่าเป็นเจ้าของ และลงมือดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองแล้ว กิจกรรมนั้นก็มิอาจสำเร็จและดำรงอยู่ได้ แต่ถ้าหากว่าชุมชนมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการอย่างถ่องแท้ และสามารถคาดหวังในผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน ทั้งยังได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างเพียงพอ จนเกิดความตระหนักในปัญหาของตน และค้นหนทางแก้ไขเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจนเกิดการตัดสินใจเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะเป็นการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างแท้จริง และจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชุมชน ซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนของกิจกรรม พร้อมทั้งจะช่วยพัฒนาขีดความสามารถของชุมชนให้เพิ่มมากขึ้น (ไพโรจน์ สุขสัมฤทธิ์, 2531 อ้างใน นรินทร์ แก้วมีศรี, 2533)

ความหมายของการมีส่วนร่วมของชุมชน

การมีส่วนร่วมของชุมชน คือ การที่ประชาชนหรือชุมชนพัฒนาขีดความสามารถของตนเองในการจัดการและควบคุมการใช้ และการกระจายทรัพยากรและปัจจัยการผลิตที่มีอยู่ในสังคมเพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตทางเศรษฐกิจ และสังคม ตามความจำเป็นอย่างสมศักดิ์ศรี ในฐานะการตัดสินใจกำหนดชีวิตของตนเองอย่างเป็นตัวของตัวเอง (ทวิทอง หงษ์วิวัฒน์, 2527 อ้างใน นรินทร์ แก้วมีศรี, 2533)

William Ervin (อ้างใน นพพร นิลณรงค์, 2535) ได้ให้ความหมายการมีส่วนร่วมของประชาชนว่า “เป็นกระบวนการการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนา ร่วมคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง เน้นการมีส่วนร่วม เกี่ยวข้องอย่างแท้จริงของประชาชน ให้ความคิดสร้างสรรค์ และความชำนาญของประชาชน แก้ปัญหาร่วมกัน การใช้ทรัพยากรที่เหมาะสมและสนับสนุนติดตามผลการปฏิบัติงานขององค์กรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ไพโรจน์ สุขสัมฤทธิ์ (2531 อ้างใน นรินทร์ แก้วมีศรี, 2533) ได้อธิบายเรื่องการมีส่วนร่วมของประชาชนไว้ว่า เป็นกระบวนการดำเนินงานรวมพลังของประชาชนโดยยึดหลักการว่า สมาชิกในชุมชนนั้นจะต้องร่วมมือกันวางแผน การปฏิบัติงานเพื่อสนองความต้องการหรือแก้ปัญหาของประชาชนในชุมชน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมีการให้ความหมายและรายละเอียดที่ต่างกัน แต่โดยแก่นของเนื้อหาของการมีส่วนร่วมของประชาชนนั้นไม่ต่างกัน ซึ่งในการดำเนินงานจะต้องมีจุดร่วมกันอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1. ชุมชนจะต้องมีส่วนเกี่ยวข้องในการตัดสินใจว่า ควรจะทำอะไร และทำอย่างไร
2. ชุมชนจะต้องให้ความร่วมมือในการดำเนินการตามการตัดสินใจนั้น
3. ชุมชนพึงได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมนั้น นั่นคือ จะสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานของชุมชนนั่นเอง

คุณประโยชน์ของการมีส่วนร่วมของประชาชน (นรินทร์ แก้วมีศรี, 2538)

1. ประชาชนตระหนักในปัญหาของตนเอง และตระหนักที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาหรือแก้ปัญหาของตน
2. ประชาชนมีโอกาสใช้ความสามารถของตนเองที่มีอยู่ในรูปของความคิดการตัดสินใจ และกระทำได้อย่างเต็มที่
3. เป็นการระดมทรัพยากรมนุษย์มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
4. ประชาชนจะมีความรู้สึกในความเป็นเจ้าของ ทำให้การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพมีความมั่นคงถาวรและประหยัด
5. จะเป็นขบวนการพัฒนาความสามารถและพลังของประชาชนในการพึ่งพาตนเอง
6. ประชาชนรับผิดชอบและมีอำนาจสูงสุดในการพัฒนาชุมชนของตนเอง
7. เป็นการแสดงออกถึงการเคารพนับถือ เชื่อใจไว้วางใจ รักและศรัทธาในประชาชนว่ามีความรู้ความสามารถ ซึ่งในการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดำเนินงานสาธารณสุข และการดำเนินงานด้านอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการส่งเสริมสุขภาพก็ตาม จะทำให้การดำเนินงานนั้นเป็นที่มั่นใจได้ว่า สอนองความต้องการด้านชุมชน ทั้งยังก่อให้เกิดความภูมิใจในการมีส่วนกำหนดอนาคตของตนเอง มีความมั่นใจและศรัทธาในการพัฒนา เพื่อสนองความต้องการของชุมชนโดยพลังกลุ่ม เพราะการที่สมาชิกของชุมชนได้มีส่วนร่วมในการระบุปัญหา ความต้องการ เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา และลงมือดำเนินการตามแนวทางที่เลือกแล้วนั้น เป็นขบวนการเรียนรู้วิธีการทำงานเป็นกลุ่มและคุณค่าของพลังกลุ่ม ซึ่งนับได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพของประชากรให้สามารถยืนหยัดพึ่งตนเองได้ และเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดจะไปสู่การพัฒนาทรัพยากรอื่น ๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาชุมชนด้วย และการพัฒนาดังกล่าวจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนด้วยยุทธวิธีส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาสุขภาพ จำเป็นต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมรูปแบบหลักที่ประชาชนเขาร่วมอยู่ก่อนแล้ว เช่น จะเพิ่มขีด

ความสามารถของบุคคลและครอบครัวในการดูแลตนเองให้สูงขึ้นได้อย่างไร ควรจะต้องขยายการทำงานให้ข้อมูลและความรู้แก่ประชาชนให้กว้างขวางและมีประสิทธิภาพอย่างไร จึงจะทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ประชาชนเกิดทักษะสามารถพึ่งพิงตนเองในทางสุขภาพและควรยึดหลักประสานคล้องของกับวิถีชีวิตของประชาชนในระบบสังคมและวัฒนธรรมของเขาด้วย

การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นกระบวนการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนา ร่วมคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาของตนเอง เน้นการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องอย่างแข็งขันของประชาชน ให้ความสำคัญสร้างสรรค์ และความชำนาญของประชาชน แก้ไขปัญหาร่วมกันการใช้ทรัพยากรที่เหมาะสม และสนับสนุนติดตามผลการปฏิบัติงานขององค์กร และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งขั้นตอนการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชนมี 5 ขั้นตอนคือ

1. การค้นหาปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ตลอดจนแนวทางแก้ไข
2. การตัดสินใจเลือกแนวทางและวางแผนพัฒนาแก้ไขปัญหา ซึ่งจะสร้างความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของให้เกิดขึ้นกับบุคคลในชุมชนได้เป็นอย่างดี
3. การปฏิบัติงานในกิจกรรมการพัฒนาตามแผน
4. การรับผลประโยชน์จากกิจกรรมของโครงการ
5. การประเมินผลงานกิจกรรมพัฒนา

5. กระบวนการกลุ่ม

วินิจ เกตุขำ (2522) ได้กล่าวถึงกระบวนการกลุ่ม ไว้ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group Process) หมายถึง ที่รวมแห่งประสบการณ์ของบุคคลหลาย ๆ ฝ่ายที่มาพบปะสังสรรค์กันด้วยความรู้สึกร่วมกันและความสัมพันธ์ในกันและกัน เรียกว่าเกิดการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) การปฏิสัมพันธ์นี้เองช่วยให้ค้นพบวิธีแก้ปัญหานั้นๆ ร่วมกัน ทำให้แต่ละคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ในระหว่างกัน และผลลัพธ์ประการต่อมาก็คือ ทำให้แต่ละคนเป็นแรงจูงใจให้แก่กันและกัน และมีความเอื้ออาทรต่อกันอีกด้วย ผลรวมของประสบการณ์ย่อมเกิดเป็นพลังของกลุ่มซึ่งมีทิศทาง มีอัตราความเร็วและมีปริมาณอยู่ในตัวของมันเอง สมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกในความสำเร็จในการดำเนินงานร่วมกัน ซึ่งนับเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นที่มาแห่งความพึงพอใจอันเป็นตัวการสำคัญที่จะช่วยให้ได้มาซึ่งการทำงานที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

ปรัชญาพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม

ในทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยามีพื้นฐานความเชื่อในการเกิดและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์อยู่ 2 ประการ คือ

ประการแรก เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาดีและสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์เลวลงก็คือ สังคมหรือสิ่งแวดล้อม หรือแม้แต่มนุษย์ด้วยกันเอง ปัจจัยภายนอกเหล่านี้ทำให้มนุษย์ โลก โกรธ หลง จึงดิ้นรน รบราฆ่าฟันกัน หรืออาจทำให้กลายเป็นคนมีปัญหา ปรับตัวไม่ได้ อยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยความยากลำบาก

ประการที่สอง เชื่อว่ามนุษย์เกิดมายังไม่สมบูรณ์ ยังขาดบางสิ่งบางอย่างที่จะแต่งเติมเสริมต่อให้สมบูรณ์ และเป็นคนดี สิ่งที่จะช่วยขัดเกลาปรับปรุงมนุษย์ให้สมบูรณ์ ก็คือ สิ่งแวดล้อม หรือสังคมและมนุษย์ด้วยกันเอง เพราะสิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างระบบระเบียบ กฎเกณฑ์ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

จะอย่างไรก็ตาม ความเชื่อพื้นฐานทั้งสองประการนี้ ต่างก็คำนึงถึงมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม นั่นคือความเชื่อในเรื่องการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทั้งหลายที่มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นพวก ไม่มีใครที่จะอยู่ลำพังโดดเดี่ยว ฉะนั้น ถ้าใครคนใดคนหนึ่งต้องการอยู่อย่างโดดเดี่ยวโดยไม่เกี่ยวข้องกับใคร แสดงว่าคนคนนั้นอาจจะมีปัญหาในการปรับตัว อันเป็นการผิดธรรมชาติมนุษย์ ซึ่งจะต้องหาทางแก้ไข หาสาเหตุต่อไป

การที่คนมาอยู่รวมกลุ่มกันนั้นย่อมทำให้เกิดกิจกรรมบางประการร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อการดำรงชีวิต เพื่อการแก้ไขปัญหา เพื่อดำเนินกิจกรรม การงานในหน้าที่ซึ่งได้รับมอบหมาย ฉะนั้นความเชื่อพื้นฐานในเรื่องของกระบวนการกลุ่มจึงพอจะสรุปได้ดังนี้

1. บุคคลแต่ละคนมีความสามารถพิเศษในตนเอง ความสามารถนี้จะ เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกับกลุ่ม

ในกลุ่มที่จะประกอบด้วยบุคคลจำนวนมาก มักจะปรากฏว่าแต่ละคนจะมีลักษณะเด่นกันคนละอย่าง ตามหลักจิตวิทยามนุษย์จะมีความแตกต่างกันไป (Individual Difference) ด้วยความแตกต่างกันนี้เองจะทำให้เขาทั้งหลายสามารถช่วยกลุ่มได้มาก ความสามารถพิเศษของแต่ละคนจะถูกนำมาใช้กับการดำเนินงานในกลุ่ม นำมาส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของการทำงานโดยรวม แต่ถ้าหากไม่มีการรวมกลุ่มแล้ว บางครั้งความสามารถเหล่านั้นก็จะไม่สามารถใช้ได้เต็มที่ หรือในบางกรณีก็อาจจะไม่ได้นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เลยก็ได้

2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมา และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่ม

ตามหลักการทางการแนะแนวและจิตวิทยาทำให้ทราบว่า บุคคลบางคนไม่รู้จักตนเอง ด้วยความไม่รู้จักตนเองนี้ อาจจะทำให้เขาไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ดี ทั้งนี้เพราะว่าไม่สามารถปฏิบัติอะไรได้อย่างสอดคล้องกับตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองทำอะไรจึงจะดีและเหมาะสม แต่เมื่อบุคคลได้มีโอกาสมาอยู่ร่วมกับกลุ่ม พบปะกับบุคคลที่มีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์และทักษะในการทำงาน และในบางครั้งเนื่องจากตนเองเป็นสมาชิกในกลุ่ม จะต้องให้ความร่วมมือและร่วมรับผิดชอบต่อการทำงานต่าง ๆ จึงจะทำให้เกิดความจำเป็นจะต้องทำอะไรบางอย่างในกลุ่ม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสมาชิกในกลุ่มทั้งหลายจะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมมือกับบุคคลอื่น ๆ ก็ได้

3. บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะเดียวกัน กลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นกัน

เมื่อบุคคลมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม สิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอนในกลุ่มคือ การเกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคลแต่ละคน ทุกคนมีโอกาสจะได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินงานต่อไป นอกจากนี้แล้วบุคคลในฐานะสมาชิกก็มีโอกาสจะแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างกว้างขวาง ความคิดบางอย่างก็จะสามารถทำให้บุคคลอื่น ๆ คล้อยตาม หรืออาจเรียกได้ว่ามีอิทธิพลต่อกันทำให้กลุ่มได้รับประโยชน์เป็นอย่างดี จากขบวนการในกลุ่มนี้เองจะทำให้สมาชิกทั้งหลายเรียนรู้ “การรู้จักให้” (Give) และ “การรู้จักรับ” (Take) ซึ่งคุณลักษณะนี้เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังในสังคมประชาธิปไตย

4. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางด้านสังคมในทางที่ดี

บุคคลเมื่อเกิดมาถือได้ว่าเป็นสมาชิกของสังคมได้ทันที แต่อย่างไรก็ตามในระยะเริ่มต้นชีวิตนั้น ทารกทั้งหลายก็จะอยู่ในระยะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self Centered) โดยคำนึงถึงชีวิตและความอยู่รอดของชีวิตตนเองเป็นสำคัญ ตัวเด็กเองไม่ได้เกิดมาพร้อมกับมีทัศนคติทางสังคม ดังนั้นเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้จากสังคม และการเรียนรู้ดังกล่าวแล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าหากเด็กจะอยู่ตามลำพังโดยไม่เข้ากลุ่ม เช่น กลุ่มภายในบ้าน ในโรงเรียนและในสังคม แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาทัศนคติทางสังคมนั้นจะเป็นไปในทางดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับกลุ่มที่บุคคลจะเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าหากกลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความเข้าใจในการทำงานเป็นกลุ่ม ผลที่ตามมาคือนักเรียนจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมและมีทัศนคติที่ดีทางสังคม ในทางตรงข้ามกลุ่มบางกลุ่มที่เป็นไป

อย่างไม่มีพิธีรีตอง (Informal Group) เช่น การรวมตัวของกลุ่มวัยรุ่นนักร้อง กลุ่มอัมพาต เป็นต้น กลุ่มประเภทนี้บางครั้งอาจจะส่งเสริมทัศนคติของบุคคลไปอีกด้านหนึ่งซึ่งไม่เป็นไปตามความเชื่อที่ดีในสังคมประชาธิปไตย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มมีอิทธิพลในการสร้างทัศนคติของบุคคลเป็นอย่างมาก

คุณค่าของกระบวนการกลุ่ม

ในการดำเนินการกลุ่มนั้น มีสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่งคือความสำเร็จของกลุ่ม หรือที่เรียกว่าเป็นผลิตผลของกลุ่ม (Product) ซึ่งจัดว่าเป็นผลงานที่กลุ่มสร้างออกมา เช่น ความสำเร็จในการออกค่ายอาสาพัฒนา ความสำเร็จในการจัดงานออกร้านประจำปีของโรงเรียน หรือชัยชนะในการแข่งขันฟุตบอล เป็นต้น อีกอย่างหนึ่งคือกระบวนการทำงานของกลุ่ม (Process) เพราะในขณะดำเนินการกลุ่มนั้นสมาชิกในกลุ่มจะเกิดการปฏิสัมพันธ์ บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม มีการแก้ปัญหา มีความร่วมมือกัน ซึ่งส่วนนี้ในเรื่องของกระบวนการกลุ่มถือเป็นหัวใจสำคัญ จะมองข้ามไปไม่ได้เลย จึงอาจสรุปได้ว่าเรื่องของกระบวนการของกลุ่ม (Process) มีความสำคัญเท่ากับหรือมากกว่าผลิตผลของกลุ่มเสียอีก (Product) ดังนั้นคุณค่าของกระบวนการกลุ่มจะอยู่ในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม บุคคลในกลุ่มหรือกลุ่มเองจะได้รับการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) กลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลที่เป็นสมาชิกในกลุ่มได้เป็นอย่างดี การดำเนินงานในกลุ่มหลาย ๆ อย่าง จะสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าในด้านพัฒนาการที่จะเกิดขึ้น มีดังต่อไปนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล นักจิตวิทยาได้พยายามแยกแยะให้เห็นว่ามนุษย์มีความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าบุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เขาจะต้องได้รับการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล ความต้องการบางประการอาจจะได้รับการตอบสนองด้วยกระบวนการกลุ่ม ดังจะได้อธิบายพอเป็นสังเขปดังนี้

ก. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการนี้จะได้รับการตอบสนองอย่างสำเร็จ เมื่อบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ดังนั้นกลุ่มก็จะเป็นที่ที่ปลอดภัยและอบอุ่นใจ เขาสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดได้เป็นอย่างดี เมื่อกลุ่มจะดำเนินกิจกรรมอะไรเขาก็จะเข้าร่วม ถ้าหากกลุ่มได้รับความสำเร็จเขาก็จะเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นคนหนึ่งที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจและดำเนินการจนได้รับความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง มีชื่อเสียงเกียรติยศและเกิดคุณค่าแห่งตน ดังนั้นจึงเป็นการตอบสนองความต้องการอันลึกซึ้งในด้านการทำประโยชน์ต่อสังคม

ข. ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการประเพณีนี้มีความสำคัญมาก บุคคลจะอยู่ในกลุ่มอย่างมีความสุขเมื่อเขาารู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกว่ามีคนรักเขาความปลอดภัยในด้านความรู้สึกนี้เป็นที่ปรารถนาสำหรับคนทุกคน สำหรับเด็กวัยรุ่นบางคนถึงกับหนีออกจากบ้านไปคบเพื่อนวัยเดียวกัน เพราะเขาคิดว่าเขาจะมีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ค. ความต้องการยอมรับจากหมู่คณะ บุคคลอยู่รวมกลุ่มอย่างเป็นสุขก็ต่อเมื่อกลุ่มให้การยอมรับการเป็นสมาชิก แต่ถ้าหากเมื่อใดก็ตามกลุ่มเกิดไม่ยอมรับขึ้นมาเขาจะมีปัญหาในการปรับตัวที่จะดำรงชีวิตอยู่กับกลุ่ม การที่สมาชิกแต่ละคนจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่ ยอมรับขึ้นอยู่กับโอกาสที่แต่ละคนจะได้เกิดความสามารถ ซึ่งในที่นี้ไม่เฉพาะเจาะจงว่าจะเป็นความสามารถทางวิชาการเท่านั้น รวมถึงความสามารถโดยทั่วไปด้วย

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกลุ่มเขาจะได้เรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะที่เดียวกันเขาก็จะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย ทั้งนี้เพราะเขาจะได้รับประสบการณ์จากสมาชิกแต่ละคน เนื่องจากบุคคลบางคนแสดงออกในทางที่ดี แต่สำหรับบางคนก็แสดงตัวไม่เหมาะสม ตลอดจนการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล สมาชิกคนอื่นก็จะไม่เอาเยี่ยงอย่าง เพราะได้มองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มสามารถให้ประสบการณ์ทั้งทางสังคมและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งหมายถึงการสร้างพัฒนาการในตัวสมาชิคนั่นเอง

1.3 การพัฒนาการด้าน ทักษะคติ ความสนใจ ความสามารถ และปทัสถานทางสังคม ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทักษะที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่าง ๆ อาจจะพัฒนามาเป็นความสนใจที่แน่นอน เมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่ม บุคคลมักจะทำงานบางอย่าง ซึ่งเท่ากับเป็นการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น และยังจะช่วยให้บุคคลที่มาจากรอบครัวต่างกันได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั่นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปทัสถานของสังคม (Social Norms) ดีขึ้น

2. คุณค่าในการวินิจฉัย (Diagnostic Values) ในการเข้ากลุ่ม โดยทั่วไปแล้ว ผู้นำกลุ่มจะมีโอกาสสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มแต่ละกลุ่มแต่ละคน ทำให้เข้าใจและมองเห็นลักษณะแบบต่าง ๆ ของสมาชิก บุคคลบางคนในกลุ่มต้องการได้รับความช่วยเหลือทางด้านให้คำปรึกษาปรากฏออกมาให้เห็น เช่น บางคนไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคมได้

บางคนแสดงอาการก้าวร้าว ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้กลุ่มไม่ยอมรับ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้ จะปรากฏให้เห็นชัดเจนในขณะที่บุคคลอยู่ในกลุ่ม ในขณะที่ถ้าหากว่าเขาอยู่ตามลำพังเราอาจจะไม่สามารถวินิจฉัยได้เลยว่าเขาเป็นคนเช่นไร

ในการทำงานเป็นกลุ่มนั้น จะเปิดโอกาสให้บุคคลประเมินค่าตนเองในสถานการณ์ทางสังคม บุคคลแต่ละคนเกิดความสำนึกในเรื่องความสามารถ และขอบเขตของความสามารถของตนเอง เช่น คนบางคนในกลุ่มไม่ได้รับการเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่มหรือผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เขาต้องวินิจฉัยถึงสาเหตุที่ไม่ได้รับเลือก หรือบางคนการอยู่ในตำแหน่งผู้นำซึ่งถือว่าจะต้องรับผิดชอบมาก ๆ จะแสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งและความอ่อนแอ อุปนิสัยด้านความคิดของสมาชิกแต่ละคนจะเป็นสิ่งที่ท้าทายต่อกลุ่ม ดังนั้นในการเข้ากลุ่มจะช่วยให้แต่ละคนค้นพบตนเอง และมีความเข้าใจในตนเองเกิดขึ้น

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีคุณค่าในการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยการทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) เพราะในการเข้ากลุ่มนั้น จะช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์สามารถรู้จักควบคุมอารมณ์ สร้างความพึงพอใจในการทำงานหรือการติดต่อกับผู้อื่นได้ มีการพัฒนานิสัยตนเอง ทำให้เป็นคนมีอิสระในตนเอง ตลอดจนค้นพบความสามารถในตนเองอีกด้วย ดังนั้นจึงนับว่ากระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการบำบัดทางจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก

ในการใช้กลุ่มเพื่อการบำบัดนั้น บางครั้งจะต้องพิจารณาคัดเลือกบุคคลที่เหมาะสมเข้ากลุ่ม ถ้าเลือกไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาได้ ตัวอย่างเช่น ในโรงเรียนแห่งหนึ่งครูกำหนดให้นักเรียนที่ไม่กล้าไปอยู่ในกลุ่มที่ต้องทำงานที่ตัวเองไม่เคยหวังว่าจะประสบความสำเร็จ แทนที่จะเป็นการบำบัดนักเรียนจะเกิดการปรับตัวแบบถอยหนี (Withdraw) นักเรียนที่ไม่กล้าจะต้องอยู่ในกลุ่มเล็กเสียก่อน เพราะเขาต้องการความอบอุ่น ความเป็นกันเอง เพราะจะช่วยให้เขากล้ามากขึ้น แต่ถ้าอยู่ในกลุ่มที่มีการแข่งขันมาก ๆ เขาจะรู้สึกลำบากใจทันที

4. คุณค่าทางทางการศึกษา (Educational Values) ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาทั่วไป สามารถนำเอาวิธีการของกระบวนการกลุ่มไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาด้วย เช่น การตั้งชมรมหรือชุมนุมต่าง ๆ ตามความสนใจของนักเรียนหรือแม้กระทั่งการนำเอาเรื่องของกลุ่มไปใช้สอนในชั้น อันได้แก่ การสอนกลุ่มย่อย การเล่นบทบาทสมมติ การแบ่งกลุ่มทำงาน การอภิปรายหมู่ เป็นต้น เพราะเรื่องของกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสใช้ความสามารถของตนเอง การรู้จัก

การให้ และการรับ (Give and Take) การร่วมมือและการแบ่งปัน (Sharing and Participating) ซึ่งเป็นพื้นฐานในการปกครองในระบบประชาธิปไตย อันจะยังประโยชน์แก่ประเทศชาติและบ้านเมือง เมื่อนักเรียนเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

5. คุณค่าในด้านการปฏิบัติงาน ปัจจุบันนี้ในการทำงานโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมเกษตรกรรม มักจะต้องอาศัยกลุ่มคนทำงานเป็นหมู่คณะ จึงจะทำให้งานประสบผลสำเร็จ จะเห็นได้จากการที่มนุษย์เราทำงานเป็นกลุ่ม เช่น การทำงานในรูปหน่วยงาน บริษัท สมาคม ชมรม สหกรณ์ ซึ่งจัดว่าเป็นเรื่องของการทำงานกลุ่มทั้งสิ้น การทำงานเป็นกลุ่มเช่นนี้จะช่วยให้บุคคลที่มารวมกันเป็นกลุ่มได้มีโอกาส คิดร่วมกัน วางแผนร่วมกัน ประสานงานกัน ดำเนินงานและสร้างผลงานออกมา อันจะเห็นได้จากผลิตผลทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏอยู่ในโลกปัจจุบันนี้ เป็นผลงานของกลุ่มคนแทบทั้งสิ้น ฉะนั้นจึงนับได้ว่ากลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มนั้นมีคุณค่าต่อการปฏิบัติงานของมนุษย์เป็นอย่างมาก

ลักษณะของกระบวนการกลุ่ม

จากความหมายของกระบวนการกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่ากระบวนการกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ของสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกพยายามที่จะกระทำหรือแสดงบทบาท (Role) ตามหน้าที่เพื่อพากลุ่มไปสู่เป้าหมาย (Goal) ซึ่งจัดว่าเป็นลักษณะสำคัญของกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้การที่จะช่วยให้กลุ่มไปสู่เป้าหมายหรือบรรลุวัตถุประสงค์ได้ซึ่งจะได้อธิบายดังต่อไปนี้

1. ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม (Group Interaction)

ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มนี้ มิได้หมายถึงการที่บุคคลเพียงสองคนมีปฏิปักษ์หรือโต้ตอบกันเท่านั้น แต่หมายถึงการที่คนในกลุ่มหรือหลายคนในกลุ่มมีปฏิปักษ์หรือมีการตอบสนองต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งในกลุ่ม เช่น นาย ก. เสนอความคิดเห็นในกลุ่ม มี นาย ข. เห็นด้วยและสนับสนุน แต่นาย ค. ไม่เห็นด้วยและคัดค้าน ส่วนนาย ง. เสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมจากที่นาย ก. ได้เสนอไว้ก่อนแล้ว ลักษณะเช่นนี้เรียกว่าเกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มขึ้นแล้ว

การเกิดปฏิสัมพันธ์ จัดเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมหรือการแสดงออกของบุคคลหลาย ๆ คนภายในกลุ่ม พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกนึกคิด แรงจูงใจ ความต้องการ ค่านิยมและประสบการณ์ของแต่ละคน ดังนั้นการแสดงออกของสมาชิกจึงแตกต่างกันไป ความแตกต่างกันนี้ไม่ใช่แตกต่างกันในทางเนื้อหา แต่แตกต่างกันในวิธีการและในแง่ของความรุนแรง ลักษณะหรือแบบของพฤติกรรมที่บุคคลแต่ละคนแสดงออกมานั้นมีหลายอย่าง

2. จุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Group Goals)

อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Group Goal) เพราะถ้าจุดมุ่งหมายชัดเจนและเกิดจากสมาชิกส่วนใหญ่เห็นร่วมกันการที่จะทำให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายก็ง่าย แต่ถ้าตรงกันข้ามก็ยาก กลุ่มทุกกลุ่มจะต้องมีจุดมุ่งหมายแต่ละกลุ่มก็แตกต่างกันออกไป บางครั้งกลุ่มอาจจะมีทั้งจุดมุ่งหมายที่แท้จริง (Operational Goal) แฝงอยู่ในจุดมุ่งหมายภายนอก (Non Operational Goal) ก็ได้ เช่น กลุ่มผู้บำเพ็ญประโยชน์มีจุดมุ่งหมายภายนอกที่มองเห็นเป็นการช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก แต่แท้จริงอาจมีจุดมุ่งหมายต้องการเลี้ยงสัตว์หรือหารายได้ก็ได้ หรือเช่นกลุ่มข้าราชการผู้น้อยไปตีเทนนิสเพื่อความสนุกสนาน แต่แท้จริงเขาต้องการประจบเจ้านายเพื่อขอสงวนขึ้นก็ได้

จากตัวอย่างดังกล่าว จะเห็นว่าจุดมุ่งหมายของกลุ่มมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายของสมาชิกด้วย จุดมุ่งหมายของกลุ่มจึงไม่ควรแตกต่างกับจุดมุ่งหมายของสมาชิกมากนัก เนื่องจากถ้ากลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายแล้วก็หมายความว่ากลุ่มได้ช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายของบุคคลกับความมุ่งหมายของกลุ่ม

1. ความมุ่งหมายของกลุ่มมักเกิดจากการที่สมาชิกมีความต้องการ หรือจุดประสงค์คล้าย ๆ กัน เช่น คนที่ต้องการต่อต้านการคดโกงของข้าราชการ ต้องการเห็นความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรมก็รวมกันเป็นกลุ่มต่อต้านข้าราชการชั่วร้าย เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม คนที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันอาจไม่ร่วมมือกันก็ได้ แต่จะเป็นการแข่งขันก็มี เช่น คน 3 คน ต้องการเอาชนะใจหญิงสาวคนเดียวก็เกิดการแข่งขันเพื่อเอาชนะกัน ทุกคนมีจุดมุ่งหมายแบบแข่งขันกัน ส่วนจุดมุ่งหมายที่ร่วมกันช่วยเหลือกันก็ดังตัวอย่างแรกที่กล่าวแล้ว เรียกว่าจุดมุ่งหมายแบบร่วมมือกัน (Cooperative Goal) แบบนี้ค่อนข้างจะมีผลดีกว่า เพราะทุกคนได้ช่วยเหลือร่วมแรงร่วมใจกัน อันเป็นลักษณะของกระบวนการกลุ่มอย่างแท้จริง และช่วยให้กลุ่มประสบผลสำเร็จมากกว่าล้มเหลว

2. ความมุ่งหมายของกลุ่ม มักจะเกิดจากการที่สมาชิกมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน การที่กลุ่มจะมีจุดมุ่งหมายได้ต้องอาศัยจุดมุ่งหมายร่วมกันของสมาชิกเสียก่อน ถ้าจุดมุ่งหมายของสมาชิกส่วนรวมเปลี่ยนแปลงไป จุดมุ่งหมายของกลุ่มก็จะเปลี่ยนไปด้วย เช่น บริษัทแห่งหนึ่ง พนักงานมุ่งทำงานเพื่อความก้าวหน้าของบริษัท รายได้ของบริษัทก็จัดเป็นความมุ่งหมายของกลุ่มได้

3. จุดมุ่งหมายของกลุ่มจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของแรงจูงใจของสมาชิกการรวมกลุ่มของบุคคลอาจมีแรงจูงใจต่าง ๆ กัน แต่แรงจูงใจอาจสัมพันธ์กันได้ เช่น ลูกชาวสวน 3 คน ต่างก็ช่วยกันทำสวนเพื่อช่วยเพิ่มรายได้ให้พ่อแม่ แต่สามคนอาจมีแรงจูงใจต่างกัน เพราะคนหนึ่งอาจต้องการได้เงินจากพ่อแม่มาเที่ยวเตร่ คนหนึ่งอาจต้องการซื้อเครื่องแต่งตัว อีกคนอาจต้องการเก็บไว้แต่งงาน แต่ทุกคนต่างก็มุ่งหารายได้จากการช่วยพ่อแม่ทำสวนทั้งสิ้น ลักษณะนี้แสดงว่าแรงจูงใจของคน 3 คนสัมพันธ์กัน

4. จุดมุ่งหมายของสมาชิกถ้าแตกต่างกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มมาก จะทำให้เกิดการแตกแยก หรือเกิดกลุ่มย่อย (Sub Group) ขึ้นได้ เช่น กลุ่มนักการเมืองเดิมทีเดียวกันมีจุดมุ่งหมายร่วมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างเด็ดเดี่ยว ต่อมาเมื่อเกิดความเห็นไม่ตรงกัน เป้าหมายผิดเพี้ยนกันไป พวกที่เห็นเป้าหมายต่างกันออกไปก็ไปตั้งพรรคการเมืองใหม่ เป็นพรรคเล็กพรรคน้อยแยกออกไปอีก

อย่างไรก็ตามการดำเนินงานของกลุ่มเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้นจะต้องอาศัยแรงผลักดัน เช่นเดียวกับจะต้องมีความต้องการมาผลักดันให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเช่นกัน แต่ในเรื่องของกลุ่มนั้น การพากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่เรียกว่า “Group Locomotion” นั้นมีพลังงานบางอย่างมาหนุนหรือกระตุ้นพลังงานนั้นคือ พลังคงสภาพกับพลังทำงาน

1. พลังคงภาพ (Maintenance Synergy) คือ พลังที่จะช่วยให้กลุ่มคงอยู่ได้ โดยช่วยให้สมาชิกประนีประนอมกัน ลดการขัดแย้งกัน และจะช่วยให้เกิดแรงยึดเหนี่ยวได้มากที่สุด สามัคคีปรองดองกันมากที่สุด

2. พลังทำงาน (Task Synergy) คือ พลังที่จะช่วยให้กลุ่มทำงานและผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้ดีที่สุด

ความสำคัญของจุดมุ่งหมายกลุ่มต่อสมาชิก

1. จุดมุ่งหมายของกลุ่มจะประสบผลสำเร็จได้ต้องขึ้นอยู่กับว่าจุดมุ่งหมายนั้นจะสนองความต้องการของสมาชิกได้เพียงใด เช่น โรงงานแห่งหนึ่ง คนงานในโรงงานรู้สึกว่าการให้สวัสดิการดี รายได้ดี ขวัญและกำลังใจดี เจ้าของรู้จักใจคนงาน โรงงานนั้นก็ประสบผลสำเร็จทุกคนทำงานเพื่อโรงงานเต็มที่

2. การที่จะให้สมาชิกยอมรับจุดมุ่งหมายของกลุ่มขึ้นอยู่กับกลุ่มจะดึงดูดสมาชิกได้เพียงใด เช่น ถ้ารวมกลุ่มกันเป็นสหกรณ์ผู้เลี้ยงไหมแล้ว เขาจะรู้สึกว่าการที่เขาต้องรองกับพ่อค้าคนกลางได้มาก รายได้แน่นอนมีคนมารับซื้อเขาก็เข้าเป็นสมาชิกกลุ่มสหกรณ์นั้น

3. สมาชิกจะยอมรับจุดมุ่งหมายของกลุ่มไม่เท่ากัน บางคนยอมรับเต็มที่ที่จะร่วมมือและช่วยกลุ่ม พยายามช่วยให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายให้มากที่สุด ส่วนคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่แน่ใจก็จะช่วยไปแบบแค้น ๆ คนประเภทหลังนี้จุดมุ่งหมายของกลุ่มแทบจะไม่มีอิทธิพลต่อเขาเลย ทำให้กลุ่มไม่ประสบผลสำเร็จ

4. ความเข้าใจจุดมุ่งหมายของกลุ่มอย่างชัดเจน จะมีผลต่อการยอมรับของสมาชิก ถ้าเข้าใจชัดเจนมองจุดมุ่งหมายที่เด่นชัด เขาจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกลุ่ม ร่วมมือกับกลุ่มนานกว่าจะมองเห็นไม่ชัดเจนหรือไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของกลุ่ม

5. การที่สมาชิกร่วมก่อตั้งจุดมุ่งหมายของกลุ่ม จะทำให้สมาชิกยอมรับจุดมุ่งหมายนั้น และเห็นว่ามีคุณค่าและมักจะปฏิบัติตามอย่างเต็มที่

6. ลักษณะของจุดมุ่งหมายนั้นจะต้องไม่สูงหรือต่ำจนเกินไปไม่อยู่บนหอคอยงาช้างสามารถปฏิบัติได้จริงแล้วจะเกิดการร่วมแรงร่วมใจอย่างเต็มที่

7. จุดมุ่งหมายของกลุ่มย่อมเปลี่ยนแปลงได้ตามสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ เช่น สมาคมพ่อค้า เดิมที่ต้องการรวมกลุ่มเพื่อพบปะสังสรรค์และร่วมมือกันทางการค้า ต่อมาเมื่อเหตุการณ์บ้านเมืองเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นกลุ่มเพื่อการเมืองหรือหนุนพรรคการเมือง เป็นต้น

8. จุดมุ่งหมายของกลุ่มมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของกลุ่ม ถ้ากลุ่มประสบผลสำเร็จจุดมุ่งหมายก็ยังคงอยู่ สมาชิกยอมรับจุดมุ่งหมายนั้นสม่ำเสมอ แต่ถ้าล้มเหลวเขาจะลดความเชื่อถือในจุดมุ่งหมายของกลุ่ม หันไปตั้งจุดมุ่งหมายส่วนตัว

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่าจะเห็นว่าจุดมุ่งหมายของกลุ่มมีความสำคัญต่อกระบวนการกลุ่มมาก เพราะการทำกิจการใด ๆ จะต้องมีจุดมุ่งหมายและทิศทางที่จะไปสู่จุดหมายนั้น สมาชิกจะต้องมองเห็นร่วมกัน ยึดถือยอมรับและช่วยกันพากันไปสู่จุดมุ่งหมายนั้นให้ได้ มิฉะนั้นแล้วกลุ่มก็จะขาดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

กล่าวโดยสรุป จากแนวความคิดมีส่วนร่วม นับเป็นแนวคิดที่สำคัญในการพัฒนางานสาธารณสุขโดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพ เพราะเป็นการพัฒนาศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ด้วยตนเอง สามารถที่จะดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างยั่งยืน

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุภาพ กลีบบัว (2524) ศึกษาวิจัยเรื่องความรู้ด้านอนามัยและภาวะสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ด้านอนามัยอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ทางด้านภาวะสุขภาพ มีความผิดปกติของเหงือกและฟันมากที่สุด เพศของนักเรียน ระดับการศึกษา และอาชีพของบิดามารดาทำให้ความรู้ด้านอนามัยและภาวะสุขภาพของนักเรียนแตกต่างกัน

ไพบุลย์ โล่ห์สุนทร และคณะ (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ทางด้านอนามัย และการปฏิบัติทางด้านอนามัยของนักเรียนชั้นประถม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนประถมศึกษาในอำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี พบว่า ความรู้ทางด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียนจะเพิ่มตามชั้นนักเรียน แต่การปฏิบัติทางด้านสุขภาพอนามัยไม่เพิ่มขึ้นตามชั้นเรียน และไม่แตกต่างกันในชั้นระดับต่าง ๆ

สุริย์ จันทรมโนลี และคณะ (2528) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอลำปลายมาศ” ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในโครงการสุศึกษาสายการศึกษา มีความรู้ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพดีกว่านักเรียนในกลุ่มที่มีลักษณะเดียวกันของโรงเรียนนอกโครงการสุศึกษาสายการศึกษา นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติตนดีกว่านักเรียนชาย ผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในและนอกโครงการสุศึกษาสายการศึกษามีความรู้ และการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกัน

กรมพลศึกษา (2529) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ระดับพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของร่างกายเกี่ยวกับ ผิวหนัง เล็บ มือ ศีรษะ ผม เสื้อผ้า อยู่ในเกณฑ์พอใช้ และปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 47-59 ส่วนระดับพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของฟันอยู่ในระดับที่ต้องแก้ไขถึงร้อยละ 72 และพบว่า การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ เกิดจากปัจจัยการอบรมสั่งสอนแนะนำของครูมากที่สุด ส่วนสาเหตุของการไม่ปฏิบัติ ได้แก่ การไม่เห็นความสำคัญ และความเคยชินเป็นอันดับ 1 และ 2 ตามลำดับ

จิตติมา วาณิกบุตร (2531) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของการฝึกการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะ การปฏิบัติตน และความตั้งใจที่จะปฏิบัติตนสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปรีวรรต มโนรมชัชวาล (2533) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบการปฏิบัติทางด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างและเปรียบเทียบความแตกต่างในการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ในด้านเพศ ระดับผลการเรียน การศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพดีกว่านักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาแตกต่างกัน อาชีพแตกต่างกัน มีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน

ชาคริต คล้ายพิมพ์ (2535) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของกรมการพัฒนาเด็ก และผู้ปกครองเด็กในการดำเนินงานศูนย์พัฒนาเด็กของหมู่บ้านจังหวัดปราจีนบุรี พบว่า กิจกรรมการพัฒนาเด็กและผู้ปกครองเด็กได้รับข้อมูลข่าวสารในการดำเนินงานศูนย์พัฒนาเด็กค่อนข้างมาก เข้าใจกระบวนการดำเนินงานชัดเจน และความคาดหวังที่จะได้รับสูง บทบาทพฤติกรรมกรรมการเข้ามีส่วนร่วมมีมากในกิจกรรมที่เป็นงานปฏิบัติลงมือกระทำ ส่วนกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้ความคิดวางแผนตัดสินใจจะแสดงพฤติกรรมน้อยกว่า

อัญรภรณ์ ละเอียดดี (2536) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการป้องกันตนเองจากสารกำจัดศัตรูพืชของเกษตรกรชาวสวน อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด พบว่า เกษตรกรกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงด้านความตระหนักในการป้องกันตนเองและต่อความจำเป็นที่จะต้องใช้อุปกรณ์ในการป้องกันอันตรายส่วนบุคคลจากการใช้สารกำจัดศัตรูพืช

นลินี มกรเสน (2538) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่วนความรู้ทัศนคติ ค่านิยม มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการศึกษาของผู้ปกครอง การจัดการอนามัยโรงเรียน หลักสูตรและการสอนของครู มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนการกระตุ้นเตือนของครูนั้นไม่มีความสัมพันธ์ นอกจากนั้นยังพบว่าระดับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่น้อยที่สุด คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล

ชลธิรา ซึ่งจิตตวิสุทธิ (2539) ได้ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพื้นฐานด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องแก้ไข แม้ว่าจะมีความรู้และทัศนคติอยู่ในเกณฑ์ดี

อนอมวงศ์ หาญมนตรี (2536-2537 อ้างใน พวงผกา สุวีรรณ, 2540) ได้ศึกษารูปแบบการดำเนินงานสุขศึกษาในการควบคุมป้องกันโรคเอดส์ในชุมชนเขตเมือง จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ความเชื่อ เกี่ยวกับการควบคุมป้องกันโรคเอดส์ดีขึ้น และส่วนใหญ่พอใจการให้สุขศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ของแต่ละชุมชน ทำให้พอจะประมวลได้ว่าการดำเนินงานสุขศึกษาในการควบคุมป้องกันโรคเอดส์ในชุมชนเมืองจะให้ได้ผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์นั้นควรจะมีองค์การทั้งเจ้าหน้าที่และชุมชนตามกลวิธีการสาธารณสุขมูลฐาน โดยหาปัญหา สาเหตุ แนวทางแก้ไข และกำหนดรูปแบบการให้สุขศึกษาร่วมกัน ตั้งแต่เริ่มแรก ทุกกระบวนการ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และชุมชน ผู้ให้สุขศึกษาควรมีความรู้เรื่องโรคเอดส์อย่างแท้จริงและต้องใกล้ชิดสนิทสนมกับชุมชน เพราะโรคเอดส์ส่วนใหญ่มีสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ฉะนั้นในการดำเนินงานและชุมชนต้องอาศัยแกนนำชุมชนที่ประชาชนศรัทธาเชื่อถืออย่างผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุข โดยดำเนินการร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ นอกจากนั้นควรมีองค์กรที่รับผิดชอบงานควบคุมโรคเอดส์ในเขตเมืองที่ชัดเจน เพื่อเป็นจุดประสานการดำเนินงาน และควรนำรูปแบบและกลวิธีการดำเนินงานสุขศึกษาดังกล่าวไปเป็นตัวอย่างและขยายผลในเรื่องอื่น ๆ ทั้งในเขตเมืองและชนบทต่อไป

จิรวดี ศุภยสอมร (2544) ได้ศึกษารูปแบบการส่งเสริมอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า สาเหตุสำคัญที่นักเรียนไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสุขบัญญัติแห่งชาติในด้านอนามัยส่วนบุคคลอย่างเป็นประจำ เนื่องมาจากการไม่เห็นความสำคัญและไม่ตระหนักถึงโทษหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง พ่อแม่หรือผู้ปกครองก็ไม่ได้เอาใจใส่อย่างจริงจังและครูก็ไม่เคยผ่านการอบรมด้านอนามัยโรงเรียนหรือด้านสุขศึกษามาก่อน การจัดบริการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นกลุ่มนักเรียน ครู และผู้ปกครองจึงได้ร่วมกันกำหนดโปรแกรมกิจกรรมขึ้นมา 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 การตรวจสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคล กิจกรรมที่ 2 คื่นความสมบูรณ์เพิ่มพูนอนามัย กิจกรรมที่ 3 ฟันสวยด้วยมือเรา กิจกรรมที่ 4 รักผมสวยต้องช่วยกำจัดเหา และได้ดำเนินงาน

ตามกิจกรรมที่กำหนดไว้นั้น ส่วนผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น คือ คะแนนความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติตนในด้านอนามัยส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนด้านความคิดเห็นของนักเรียน ครู และผู้ปกครองต่อรูปแบบการส่งเสริมอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติ พบว่า นักเรียนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในด้านอนามัยส่วนบุคคลว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างมาก รวมทั้งได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของระดับสภาวะสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลของตนเองว่าอยู่ในระดับที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดสำหรับครู ส่วนใหญ่เห็นประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมอนามัยส่วนบุคคลที่นักเรียนจะได้รับในด้านสุขภาพ ส่วนผู้ปกครองก็มีความเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อบุตรหลานของตนเองเป็นอย่างมาก สามารถใช้เป็นแนวทางที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ เนื่องจากทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคล อันเนื่องจากขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้องและต่อเนื่องเป็นประจำ ผู้ปกครองก็มีส่วนสำคัญในการดูแลเอาใจใส่สุขอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนเช่นกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะประยุกต์วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 มาใช้ในการวิเคราะห์และกำหนดปัญหา วางแผน นำแผนไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

