

ในสถานการณ์ที่โลกก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมยุคไร้พรมแดน (Globalization) ความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และวิทยาการต่าง ๆ สามารถเชื่อมต่อกันได้ทั่วทุกมุมโลกด้วยระบบข้อมูลข่าวสาร (Highway Information Systems) นานาประเทศเริ่มให้ความสนใจพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของชนในชาติเพื่อก้าวเข้าสู่ทศวรรษของการเปลี่ยนแปลงในปี ค.ศ. 2000 ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดีด้านหน้าในหมู่ประชาคมโลกตามประกาศขององค์การอนามัยโลก

### สาเหตุที่ประชาคมโลกต้องมีสุขภาพที่ดีด้านหน้าในปี ค.ศ. 2000

การให้ความสำคัญต่อทรัพยากรมนุษย์มีเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากมูลเหตุหลัก 3 ประการ คือ

1. ทรัพยากรในส่วนต่าง ๆ ได้หมดสิ้นไป โดยเฉพาะทรัพยากรทางด้านกายภาพ เช่น วัตถุดิบในการผลิตของกระบวนการอุตสาหกรรมสมัยใหม่ ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงกลายเป็นทรัพยากรชิ้นสุดท้ายในสังคมไร้พรมแดน ซึ่งควรจะต้องได้รับการบำรุงรักษา
2. แนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์เริ่มเปลี่ยนไป จากกระบวนการพรรณนาที่ว่ามนุษย์เป็นเพียงแค่ปัจจัยหรือค่าใช้จ่ายในการผลิต (Factor or Costs) เปลี่ยนเป็น ทูตทางสังคมหรือทรัพย์สินขององค์กร (Social capitals or Organization assess) ซึ่งแสดงความหมายว่า นับจากนี้ต่อไป มิติใหม่สำหรับมนุษย์ก็คือการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดีด้านหน้า ได้รับการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ มีความสุขกับการทำงาน มีขีดความสามารถและศักยภาพการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกและเทคโนโลยีสมัยใหม่มีทัศนคติยอมรับการเปลี่ยนแปลง
3. มนุษย์เป็นต้นเหตุของปัญหาหังปวง เป็นทั้งผู้กำหนด ผู้สนับสนุนให้กระบวนการพัฒนาดำเนินตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมนุษย์เป็นทั้งผู้รับประโยชน์และรับผลกระทบจากการพัฒนาโดยตรง ดังนั้น มนุษย์โลกในยุคใหม่จึงควรได้รับการสนับสนุนให้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนา (กรมพลศึกษา ม.ป.ป.)

## ความสำคัญของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี

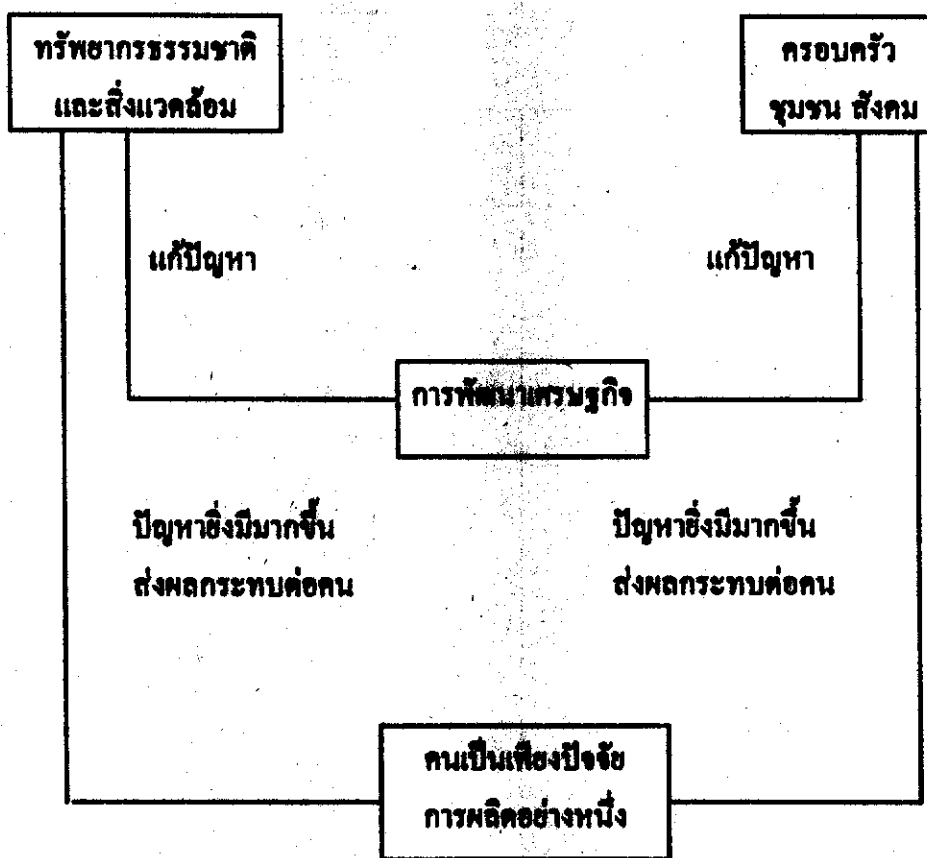
จากมูลเหตุดังกล่าว แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของนานาอารยประเทศ จึงได้เริ่มมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการทบทวนทรรคในการวางแผนพัฒนาประเทศกันใหม่ โดยเน้นคนเป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมายหลัก (Goals) ของการพัฒนา สำหรับการพัฒนาศรษฐกิจ ให้ถือเป็นเพียงเครื่องมือหรือวิธีการ (Means) ของการพัฒนาคนและคุณภาพชีวิตของคนเท่านั้น ไม่วางลำดับให้เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาอีกต่อไป

การเน้นคนเป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา หมายความว่าให้ทุกคนในสังคมได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ มีภูมิปัญญาความคิดที่จะเป็นผู้ริ้นำกระแสการพัฒนา มีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศเป็นส่วนรวมในทุกมิติ มีจิตสำนึกและรับผิดชอบ ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสามารถแข่งขันในกระแสโลกาภิวัตน์ได้ และที่สำคัญคือ การมีสุขภาพสมรรถภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ประเทศไทย การวางแผนพัฒนาประเทศโดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับคนนั้นได้ เริ่มปรากฏให้เห็นนับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 5 ในเรื่องของ การวางแผนกำลังคนและการขยายบริการสาธารณสุขมูลฐานเพื่อป้องกันและส่งเสริม สุขภาพของ ประชาชน และเริ่มมีความเด่นชัดมากขึ้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 โดยกำหนดแผนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งในระดับมหภาค (Macro) และในระดับจุลภาค (Micro) ควบคู่ไปกับแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable) ซึ่งแสดงความหมายว่า จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความเจริญงอกงามในชีวิต (Quality of Life) และมีความเจริญก้าวหน้าในวิชาชีพ (Career Development) ที่คนกระทำอยู่ ในขณะที่เกี่ยวกับการดำเนินการ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นก็ดำรงไว้ซึ่งสภาพแวดล้อมเดิม ปราศจากการทำลายทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ (Sustainable environment) และที่เห็นชัดเกี่ยวกับนานาประเทศ จุดเน้นประการหนึ่งของแผนพัฒนาฉบับที่ 7 ก็คือการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน

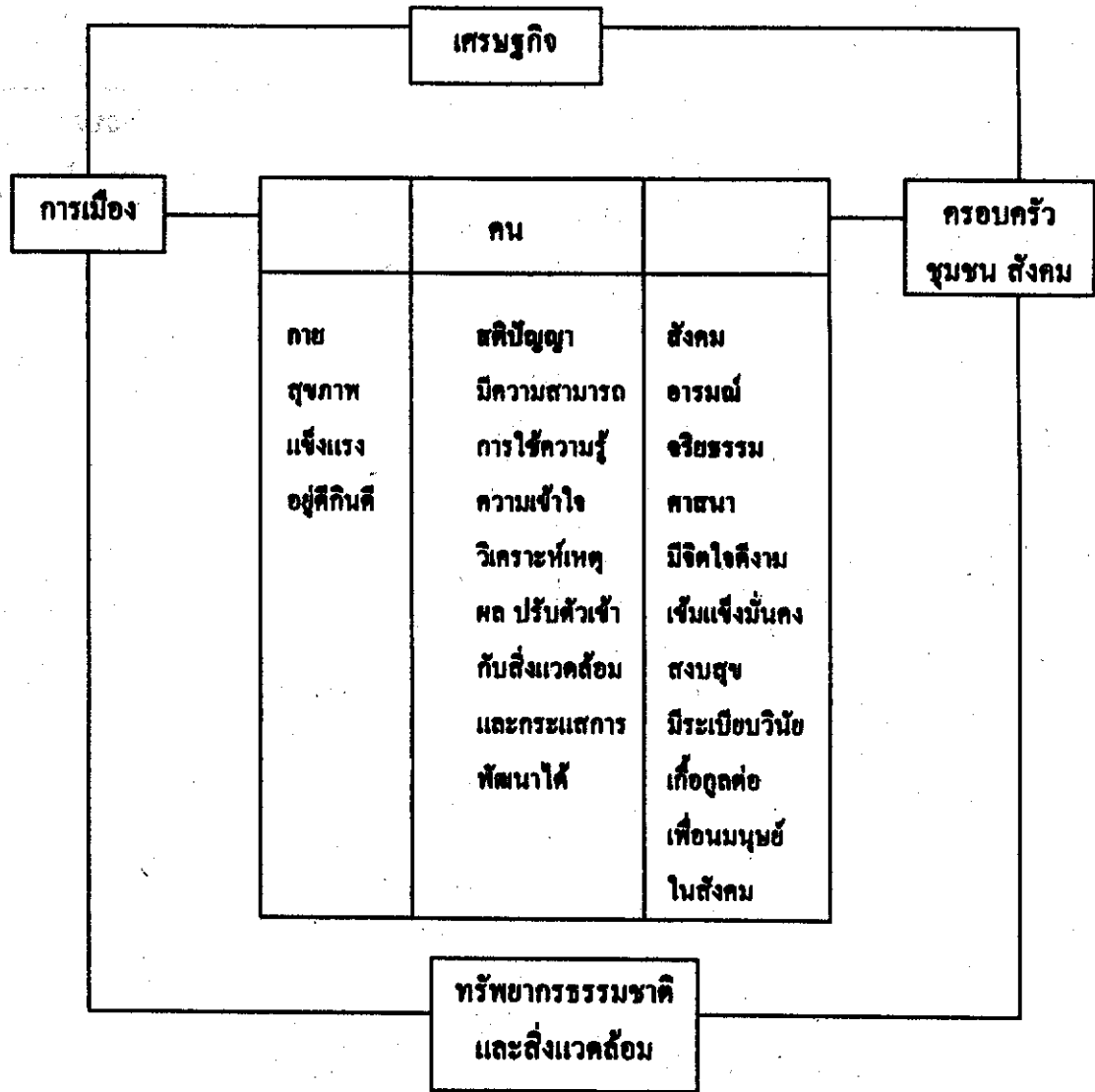
ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ได้กำหนด แนวคิดและทิศทาง การพัฒนาประเทศในช่วงแผนการพัฒนา โดยเน้นคนเป็นศูนย์กลางหรือ จุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา กำหนดยุทธศาสตร์การเพิ่มศักยภาพของคนทุกกลุ่ม ทุกเป้าหมาย อายุและเพศให้คนมีทางเลือกในชีวิตและเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศอย่าง ยั่งยืน ปรับปรุงพื้นฐานแนวคิดดั้งเดิม (Fundamental Concepts) เกี่ยวกับคนที่เน้นคนเป็นปัจจัย การผลิตเปลี่ยนเป็นแนวคิด ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา

### แนวคิดที่เน้นคนเป็นปัจจัยการผลิต



แผนภูมิที่ 1.1 แสดงแนวคิดดั้งเดิมที่เน้นคนเป็นปัจจัยการผลิต  
ที่มา : กรมพลศึกษา. ม.ป.ป. : 2.

## แนวคิดที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา



**แผนภูมิที่ 1.2** แสดงแนวความคิดที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา  
ที่มา : กรมพลศึกษา น.ป.ป.: 3.

จากแนวคิดใหม่ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา จึงทำให้เกิดคำถามว่า คุณลักษณะของคนที่ตั้งความต้องการควรมีรูปลักษณ์อย่างไร ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 ได้กล่าวไว้ว่า คุณลักษณะของคนในประเทศต้องการ ก็คือ มีสุขภาพแข็งแรง มีความสามารถด้านสติปัญญา และมีจิตใจงดงาม สิ่งที่เป็นความจำเป็นพื้นฐานสูงสุด ได้แก่ การมีสุขภาพที่แข็งแรง อันหมายรวมถึงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การมีอาหารที่มีความเพียงพอในเชิงปริมาณ และความสมดุลในเรื่องของคุณภาพสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชากรของประเทศมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งในรูปแบบของการเผยแพร่ความรู้ การรณรงค์ให้ประชากรตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพ การส่งเสริมให้ประชากรของประเทศรักษาการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสาธารณสุขมูลฐานให้ครอบคลุมทั่วพื้นที่ชนบท และการให้ความสำคัญต่อการควบคุมมลพิษจากสิ่งแวดล้อม อาทิ ฝุ่น ควัน และเขม่า ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 7 ได้ริเริ่มถึงความตระหนักในพิษและภัยของมลพิษที่ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพโดยรวมของประชากร ด้วยการกำหนดเป็นนโยบายให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนมีมาตรการในด้านการพิทักษ์รักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการสร้างมลพิษ การให้ความสนใจต่อสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานมีมากขึ้น เริ่มมีการจัดโครงการเพื่อสุขภาพที่ดี (Wellness Programs) และการบริการด้านสุขภาพ (Health Services) ให้แก่พนักงานในโรงงานหรือในอุตสาหกรรมการผลิต

สิ่งที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น เป็นความพยายามของประเทศไทยในอันที่จะสร้างเสริมสุขภาพของประชากรในประเทศ และการตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องของสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของประชากร โดยอาศัยความเชื่อที่ว่า ความสมบูรณ์ของประเทศขึ้นอยู่กับความสุขสมบูรณ์ของประชากรของประเทศเป็นที่ตั้ง

จึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกที่ในปัจจุบันเรามักจะพบว่า หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนมีการจัดทำโครงการ/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกันอย่างกว้างขวาง รูปแบบของโครงการ/กิจกรรมที่ได้รับความนิยม ได้แก่ โครงการหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพราะคนในสังคมมีความเชื่อว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย (Exercise) มีคุณประโยชน์ 3 ประการคือ

1. ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
2. สร้างเสริมความแข็งแรง หมายถึง สมรรถภาพทางกาย
3. ส่งเสริมความเบิกบานของจิตใจ หมายถึง สมรรถภาพทางใจ

ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพตามการรับรู้ของบุคคลโดยทั่วไปนั้น ก็คือองค์ประกอบของสุขภาพมี 2 ส่วน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย และสุขภาพทางด้านจิตใจองค์ประกอบทั้ง 2 ส่วนมีความสัมพันธ์ในลักษณะส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้ในการพัฒนาหรือทำนุบำรุงรักษาสุขภาพจึงขึ้นอยู่กับการรักษาคุณภาพองค์ประกอบทางด้านร่างกายและจิตใจให้สอดคล้องในทิศทางเดียวกัน

สิ่งที่สำคัญขององค์ประกอบทางด้านร่างกาย ก็คือ ความแข็งแรง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการได้รับสารอาหารที่พร้อมทั้งปริมาณและคุณภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม

สิ่งที่สำคัญขององค์ประกอบทางด้านจิตใจ ก็คือ ความเบิกบาน ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตที่ดี ปราศจากความเครียด เครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพก็คืออย่างหนึ่งก็คือ กิจกรรมการออกกำลังกาย นั่นเอง

จะเห็นได้ว่า โดยข้อเท็จจริงแล้ว กิจกรรมการออกกำลังกายเปรียบได้กับอาหารเสริมสำหรับมนุษย์ เพื่อเติมเต็มความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ และอาหารเสริมในโลกยุคใหม่ที่กล่าวขวัญกันมากที่สุดในขณะนี้ก็คือ ข้อมูลข่าวสาร (Information) ถึงกับมีคำกล่าวที่ว่า ผู้ใดครอบครองข้อมูลข่าวสารผู้นั้นครอบครองโลก

ในแนวความคิดตรรกะเชิงเหตุผลและอนุมานเชื่อมโยงได้ว่า อาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพทางด้านร่างกายและสุขภาพทางด้านจิตใจ ถ้าอาหารดีหมายถึงครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพ สุขภาพโดยรวมก็มีแนวโน้มในทางบวก ในทางตรงข้าม อาหารขยะ หมายถึงอาหารอ่อนค้อยในคุณภาพประโยชน์และความจำเป็น ก็ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมมีแนวโน้มในทางลบ ตัวอย่างที่เราพบเห็นในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ก็คือ การให้ความสำคัญในเรื่องของปริมาณและคุณภาพของอาหาร การพยายามแสวงหาอาหารเพื่อสนองตอบความต้องการของชนในชาติ ประเทศที่ขาดแคลนอาหารมักเป็นประเทศด้อยพัฒนา อคอยยาก และคุณภาพชีวิตของชนในชาติอ่อนค้อย ฉะนั้น การให้ความสำคัญ/ และความสำคัญในเรื่องของอาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานของการบริหารสุขภาพกายและจิตใจจึงเป็นแนวความคิดตรรกะเชิงเหตุผลที่น่ายอมรับเป็นแนวทางปฏิบัติ

ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดี และคุณภาพชีวิตที่ดีจึงต้องเริ่มจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะต้องรู้จักการอนามัยในครอบครัว การที่จะเป็นครอบครัวที่มีภูมิคุ้มกันโรคได้นั้นจะต้องศึกษาเข้าใจและปฏิบัติในเรื่องของโภชนาการ การปฐมพยาบาล การป้องกันโรค

สวัสดิศึกษาภายในบ้าน การส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้กับสมาชิกในครอบครัวและการจัดการสุขภาพภายในบ้าน เป็นต้น

### หน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัวเกี่ยวกับสุขภาพ

“ครอบครัว” ได้รับการจัดประเภทให้อยู่ในฐานะ “สถาบัน” ซึ่งเรียกว่า “สถาบันครอบครัว” โดยเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่ก็มีความสำคัญมากที่สุด ในสังคมทุกสังคมของมนุษย์ คนเราทุกคนจะเกิดมาและเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้น ต้องอาศัยการปกป้องคุ้มครองเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่นทางจิตใจจากครอบครัวทั้งสิ้น คนเราแต่ละคนจะมีบุคลิกภาพอุปนิสัยค่านิยม ทักษะและพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีนั้นก็ผลมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว เช่นเดียวกัน ฉะนั้นหน่วยครอบครัวหรือสถาบันครอบครัวจึงต้องมีหน้าที่ และความรับผิดชอบสูงในการสร้างวิถีชีวิตให้แก่สมาชิกทุกคน สถาบันครอบครัวจะถ่ายทอดคุณค่า วิธีประพฤติปฏิบัติและมาตรฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ของสังคม สถาบันนี้จึงทำหน้าที่หลอมบุคลิกภาพของแต่ละคนให้เป็นไปตามลักษณะที่สังคมกำหนดไว้ อันเป็นผลทำให้มนุษย์ส่วนใหญ่ในสังคมสามารถดำรงชีวิตทางสังคมของตนให้สอดคล้องกันกับผู้อื่น

สถาบันครอบครัวเริ่มมาจากการที่หญิงสาวและชายหนุ่มซึ่งมาจากคนละครอบครัว มาแต่งงานกันเป็นการผูกมัดชีวิตของบุคคลทั้งสองให้อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหม่ (Family of Procreation) และเมื่อมีบุตรออกมา ครอบครัวจะเปลี่ยนสถานภาพไปเป็นครอบครัวสมบูรณ (Family of Orientation) การจัดประเภทของครอบครัว จัดโดยขนาด องค์ประกอบและลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวเป็นเกณฑ์ โดยทั่วไปครอบครัวมนุษย์จัดออกเป็นสองประเภทใหญ่ ๆ คือ ครอบครัวประกอบขึ้นด้วยบุคคลที่มีความใกล้ชิดที่สุดคือ สามี ภรรยา และบุตร ครอบครัวประเภทนี้จึงมีสมาชิกที่เป็นคนสองชั่วอายุ (Two Generations) ซึ่งเรียกว่าเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ครอบครัวประเภทนี้มีอยู่เป็นสากลในทุกสังคมมนุษย์ เนื่องจากครอบครัวประเภทนี้ มีหน้าที่ทางสังคมขั้นมูลฐานที่สำคัญ ๆ บางประการ ซึ่งครอบครัวเดี่ยวแบบนี้เท่านั้นจะกระทำได้อย่างเหมาะสมที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับครอบครัวประเภทอื่น หน้าที่ทางสังคมเหล่านี้มีอยู่เช่น หน้าที่ทางด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจและการศึกษาอบรม เป็นต้น บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีความสัมพันธ์อันดีส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มิคุณสมบัติของการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีไปด้วย ส่วนครอบครัวประเภทที่สองคือ ครอบครัวที่เรียกว่า “ครอบครัวขยาย” (Extended Family) ครอบครัวประเภทนี้จะประกอบด้วยครอบครัวเดี่ยวและบุคคลอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันในลักษณะใดลักษณะหนึ่งโดยเฉพาะ

เช่น อาจจะเป็นบิดามารดาของสามีหรือภรรยาหรือญาติคนอื่น ๆ ทางฝ่ายสามีหรือภรรยา ลักษณะของครอบครัวชายจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของแต่ละสังคมจะกำหนดไว้ ฉะนั้นลักษณะของครอบครัวชายในแต่ละสังคมจึงเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ครอบครัวสองประเภทนี้เป็นที่ยอมรับกันในสังคมทั่วไป แต่ยังมีผู้แบ่งครอบครัวออกเป็นหลายประเภท ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการที่ชายคนเดียวมีภรรยาหลายคน หรือหญิงคนเดียวมีสามีหลายคน เป็นต้น ลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัวจึงแตกต่างกันออกไปจากสองประเภทข้างต้น

สำหรับในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2478 ได้มีกฎหมายครอบครัวออกมาบังคับใช้ให้ชายไทยจดทะเบียนสมรสกับภรรยาได้คนเดียว ครอบครัวไทยจึงเล็กลง คือมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยลง ลักษณะของครอบครัวไทยเดิมมีสามีเป็นผู้นำ คือมีหน้าที่หารายได้ให้ความคุ้มครองป้องกัน สามีมีสิทธิมีอำนาจมากกว่าคนอื่น ๆ การจัดหาทรัพย์สินเงินทองสำหรับใช้จ่ายในครอบครัวเป็นหน้าที่ของสามี ภรรยาทำหน้าที่เพียงใช้จ่ายเงินที่สามีหามาได้ จัดหาอาหารการกินและเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ สำหรับเอื้ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตของครอบครัว ทำงานบ้านหรือควบคุมดูแลงานในบ้านรวมทั้งการเลี้ยงดูบุตรด้วย ในปัจจุบันลักษณะของครอบครัวไทยในชนบทส่วนใหญ่ยังคงเหมือนเดิม สามีมีความเป็นหัวหน้าหรือผู้นำครอบครัวมากกว่าในเมือง สามีเป็นผู้ติดต่อกับคนภายนอก ไม่ชอบที่จะช่วยแบ่งเบาภาระซึ่งเป็นงานบ้านของภรรยา ถึงแม้ภรรยาจะมีส่วนหารายได้ด้วยก็ตาม ก็คงยังต้องทำงานหนักทั้งในการหาเงิน ดูแลบ้านและเลี้ยงลูก ลักษณะของครอบครัวในเมืองจึงค่อย ๆ เปลี่ยนไป เพราะผู้หญิงทำงานนอกบ้านมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในครอบครัวของคนชั้นกลางหรือชั้นสูง ทั้งสามีภรรยาเป็นผู้หารายได้ ลักษณะที่สามีเปลี่ยนไปเป็นเพื่อนกัน ต่างฝ่ายต่างยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

สถาบันครอบครัวจึงมีหน้าที่อย่างจริงจังหรือสำคัญยิ่งต่อสมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวกับสุขภาพคือ การคุ้มครองภัยอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่สุขภาพทางกาย จิต เศรษฐกิจ และสังคมของครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งแยกกันไม่ได้ ฉะนั้นสุขภาพของมนุษย์เราตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เกิดและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แก่เฒ่า และถึงขั้นเสียชีวิตไป อยู่ในความรับผิดชอบของครอบครัวทั้งสิ้น นักวิชาการทางครอบครัววิทยา อี เอ็ม ดูวาล (E.M. Duvall) อ้างถึงในวรรณวิไล จันทรภา (2538: 28) ได้แสดงวงจรหรือวัฏจักรของครอบครัวไว้ชัดเจนว่ามีอยู่ 8 ช่วงขั้นตอนด้วยกัน คือ



1. ครอบครัวเริ่มต้น ประกอบไปด้วย สมาชิกที่ยังไม่มีบุตร มีช่วงระยะเวลาประมาณ 2 ปี
2. ครอบครัวมีบุตร ประกอบไปด้วย พ่อและแม่ กับลูกคนโต มีช่วงระยะเวลา 1/2 ปี
3. ครอบครัวกับบุตรก่อนวัยเรียน ประกอบด้วย พ่อแม่กับลูกคนโตและลูกคนต่อมา มีช่วงระยะเวลา 3 1/2 ปี
4. ครอบครัวกับบุตรวัยเรียน ประกอบด้วย พ่อกับแม่ ซึ่งบุตรคนโตจะอายุระหว่าง 7-13 ปี มีช่วงระยะเวลา 7 ปี
5. ครอบครัวกับบุตรวัยรุ่น ประกอบไปด้วย พ่อแม่ ซึ่งบุตรคนโตจะมีอายุระหว่าง 13-20 ปี มีช่วงระยะเวลา 7 ปีเช่นเดียวกัน
6. ครอบครัวขณะบุตรเติบโตเริ่มแยกครอบครัว เป็นระยะเวลาที่บุตรคนโตจนกระทั่งถึงคนสุดท้ายแยกไปมีครอบครัวของตนเอง มีช่วงระยะเวลา 12 ปี
7. ครอบครัวในวัยกลางคน จะเหลือเฉพาะบิดามารดาไปจนกระทั่งเริ่มเข้าวัยสูงอายุ มีช่วงระยะเวลาประมาณ 15 ปี
8. ครอบครัวในวัยสูงอายุ คือช่วงเวลาที่บิดามารดาอยู่ในวัยผู้สูงอายุ ไปจนกระทั่งเสียชีวิตของบุคคลทั้งสอง ช่วงสุดท้ายของวัฏจักรชีวิตของครอบครัวจะมีระยะเวลาประมาณ 16 ปี

วัฏจักรของครอบครัวดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าแต่ละครอบครัวเดี่ยว จะมีช่วงระยะเวลาประมาณ 59.5 ปี ในช่วงระยะเวลา 8 ขั้นตอนด้วยกัน ตั้งแต่เริ่มตั้งครอบครัวจนถึงการตายตัวของแต่ละครอบครัว มนุษย์ไม่ว่าชาติใดภาษาใดจะมีลักษณะของครอบครัวคล้ายคลึงกันทั้งสิ้น การวิเคราะห์ขั้นตอนในวัฏจักรของครอบครัวให้เราสามารถอธิบายพฤติกรรมของครอบครัว รวมทั้งสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าในขั้นตอนใดของวัฏจักรจะเป็นอย่างไร ภายในวัฏจักรของครอบครัวจะประกอบไปด้วยการเปลี่ยนแปลงของช่วงชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดออกมาจนกระทั่งตายไปว่าจะประกอบไปด้วยไปด้วยพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจอารมณ์ และการตั้งค่อมอย่างไรบ้าง ซึ่งช่วงชีวิตทั้ง 8 ขั้นตอนจะมีการเกี่ยวข้องกับสุขภาพของมนุษย์ทั้งสิ้น โดยผู้บริหารครอบครัวได้มีการเป็นอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย ซึ่งเกิดแก่ร่างกาย จิตใจอารมณ์ของทุกชีวิตในครอบครัวโดยจะต้องจัดการให้ทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบต่อตนเองและต่อชีวิตของพ่อแม่พี่น้องร่วมกัน

ขั้นตอนแรกของวัฏจักรของครอบครัว ซึ่งสมาชิกประกอบไปด้วยสามีและภรรยา ซึ่งแต่งงานใหม่เท่านั้น ซึ่งมีระยะเวลาโดยประมาณ 2 ปี ในช่วงระยะเวลานี้ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายมีน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลย เพราะเป็นช่วงชีวิตของวัยหนุ่มวัยสาว ซึ่งร่างกายได้เจริญเติบโตเต็มที่ที่มีความสมบูรณ์เป็นส่วนใหญ่ ส่วนสุขภาพทางจิตใจอาจจะไม่มีหรือไม่มีปัญหาก็ได้ ขึ้นอยู่กับการที่สามีภรรยาจะปรับตัวเข้าหากันได้ดีมากน้อยเพียงไร ในระยะแรก ๆ ของการแต่งงานมักจะไม่มีใครมีปัญหาเพราะมีความรักให้ซึ่งกันและกัน ทำให้ยังไม่เห็นข้อบกพร่องของกันและกัน อย่างไรก็ตามก็ดี ชีวิตเริ่มแรกของครอบครัวจะเริ่มขึ้นจากความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์

เอเบราแฮม มาสโลว์ (Abraham Maslow) อ้างถึงในวรรณวิไล จันทราภา (2538: 30) ได้จำแนกความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ไว้ 5 ขั้นตอนด้วยกันคือ ขั้นที่หนึ่งเป็นความต้องการทางด้านร่างกาย คือการกินอยู่หลับนอนอย่างสมบูรณ์ แล้วจะเกิดความต้องการขั้นที่สองคือ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และเมื่อความต้องการขั้นที่สองได้รับการสนองตอบบ้างแล้ว ก็จะเกิดความต้องการขั้นที่สามตามมา คือการมีความรัก มีคนรัก และมีคนยอมรับเป็นพรรคพวก ขั้นที่สี่คือการได้รับเกียรติและภาคภูมิใจ ส่วนขั้นที่ห้าหรือขั้นสุดท้ายคือ การประสบความสำเร็จในชีวิตและการงาน ฉะนั้นในการแต่งงานจะทำให้ชีวิตของมนุษย์เราควรมีความบริบูรณ์ในเรื่องเกี่ยวกับการมีความรักและได้รับความรักจากสามีและภรรยา ซึ่งจะเป็สิ่งสูงใจให้ทั้งสามีและภรรยามีจิตใจที่จะเอาใจใส่และห่วงใยในสุขภาพของกันและกัน ชีวิตของครอบครัว 2 ปีแรกนี้ถ้าพิจารณาโดยผิวเผินอาจจะรู้สึกว่าไม่มีปัญหาอะไรมากนัก เพราะเข้าใจว่าความรักมักจะพาให้ทุกสิ่งทุกอย่างราบรื่นไปด้วย ซึ่งความจริงแล้ว ชีวิตแต่งงานในสองปีแรก จะเป็นช่วงชีวิตของหญิงสาวชายหนุ่มที่จะต้องปรับตัวเข้าหากันเพราะต่างก็มาจากครอบครัวอื่น ซึ่งอาจจะมีพื้นฐานความสัมพันธ์ภายในครอบครัวคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันก็ได้ ถ้าพื้นฐานจากครอบครัวแรกคล้ายคลึงกัน คือมีค่านิยม ทัศนคติ หรือทัศนคติชนบธรรมเนียมประเพณีคล้ายคลึงกันหรือเหมือนกัน การปรับตัวของสามีหนุ่มภรรยาสาวก็จะมี ความราบรื่นเป็นส่วนใหญ่และอยู่กันได้อย่างมีความสุข เป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทั้งสองให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามก็ดี ขั้นตอนแรกของครอบครัวนี้จะไม่มีปัญหาทางสุขภาพมากนักเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงชีวิตของครอบครัวในขั้นตอนอื่น ๆ ที่จะตามมา

ขั้นตอนที่สองในวัฏจักรครอบครัว เป็นช่วงของเวลาในการมีบุตร คือภรรยาจะตั้งครรภ์คลอดบุตรและเลี้ยงดูคนโตในระยะที่เป็นทารกในช่วงปีแรก ย่อมเป็นช่วงชีวิตของ



อีกเสบ และหัด เป็นคัน เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเกิดการเจ็บป่วยซึ่งจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักเช่นเดียวกัน

ขั้นตอนที่สี่ในวัฏจักรของครอบครัว เป็นช่วงที่บุตรคนโตกำลังอยู่ในวัยเรียน หรือเป็นวัยที่เด็กกำลังเรียนรัฐธรรมชาติและหลักการต่าง ๆ ตามความเป็นจริงของโลกมนุษย์ ซึ่งเด็กจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ค่อไป ชีวิตของเขา ในระยะนี้สุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็กจะขึ้นอยู่กับน้ำหนักและส่วนสูง เป็นส่วนใหญ่ เด็กมักจะไม่มียุปัญหาทางสุขภาพมากนัก ถ้าได้รับประทานอาหารเพียงพอเหมาะสม มีการออกกำลังกายเพียงพอ อย่างไรก็ตาม เด็กวัยนี้ก็อาจจะมีปัญหาทางสุขภาพได้บ้างทางด้านร่างกายคือ อุบัติเหตุต่าง ๆ เพราะเด็กวัยนี้จะมีความว่องไวและโลดโผน เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ครอบครัวหรือบิดามารดาจะต้องหมั่นสั่งสอนอบรมและห้ามปรามเด็กในเรื่องของการเล่นผาดโผนและเสี่ยงภัย นอกจากนี้ สุขภาพทางจิตของเด็กจะเกี่ยวกับการได้รับความรักใคร่ ความยุติธรรม และความเอาใจใส่ ตลอดจนการสร้างนิสัยในการดูแลสุขอนามัยของตนเอง เพราะในขั้นตอนนี้ของครอบครัว อาจมีบุตรคนค่อไปเกิดตามมา ทำให้ภาระหน้าที่ของครอบครัวเพิ่มขึ้น เด็กวัยเรียนจะต้องได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่ภายในครอบครัวโดยส่วนรวมด้วย นอกเหนือไปจากการรู้จักดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง

ขั้นตอนที่ห้าในวัฏจักรของครอบครัว เป็นช่วงที่ครอบครัวมีเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่ต้องอาศัยการปรับตัวทางร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมอย่างมากมา เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมนุษย์จากการที่ต้องอยู่ในความดูแลของบิดามารดา มาเป็นการฝึกปกครองตนเอง วัยรุ่นมักจะไม่ใคร่มีปัญหาทางสุขภาพของร่างกายมากนัก นอกจากความระมัดระวังป้องกันโรคที่เกิดจากการสำส่อนทางเพศ และการติดสารเสพติด ฉะนั้น หน้าที่และความรับผิดชอบของครอบครัวต่อสุขภาพของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญมาก ในการให้ความรู้ความเข้าใจในการป้องกันโรคดังกล่าว รวมทั้งต้องคอยสอดส่องดูแลการคบเพื่อนของเด็กวัยรุ่น สังเกตพฤติกรรมเบี่ยงเบนซึ่งอาจเกิดขึ้นได้เสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อรีบดำเนินการแก้ไขได้ทันที่ วัยรุ่นไม่ชอบถูกบังคับ ต้องการให้พ่อแม่ปฏิบัติกับคนเหมือนผู้ใหญ่ด้วยกัน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จึงจำเป็นต้องช่วยวัยรุ่นให้มีการปรับจิตใจและอารมณ์โดยไม่เกิดความเคียดแค้นแก่ผู้อื่น ครอบครัวทั้งครอบครัวก็จะมีสุขภาพจิตดีไปด้วย

ขั้นตอนที่หกในวัฏจักรของครอบครัว เป็นช่วงเวลาทีบุตรคนโตเจริญเติบโตเข้าวัยหนุ่มสาว มีความรักมีการแต่งงานและแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ในระยะนี้บิดามารดาจะ

เป็นผู้ใหญ่เต็มที แต่เมื่อบุตรต้องแยกจากไปก็จะทำให้เกิดว่างเปล่าและเหงาหงอย ต้องอาศัย การปรับตัวที่สามีภรรยาจะมีเวลาหันมาสนใจกันและกันมากขึ้น ถ้ามีลูกเพียงคนเดียว ใน ระยะเวลาปัญหาของสุขภาพทางกายจะยังไม่ใคร่มี แต่ต้องอาศัยการเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทาง สภาพของครอบครัว จึงจะสามารถปรับสุขภาพจิตอย่างดี

ขั้นตอนที่เจ็ดในวัฏจักรของครอบครัว บิดามารดาจะเปลี่ยนเข้าสู่วัยกลางคน ร่างกาย ได้ถูกใช้งานมามาก จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสุขภาพ ทางกาย ฉะนั้นในระยะนี้ทั้งบิดาและมารดาควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ อย่างน้อย ปีละหนึ่งครั้งและเมื่อมีการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย เกิดขึ้นก็ควรจะไปรับการรักษาให้ถูกต้อง เพื่อไม่ให้เกิดความเรื้อรังของโรค ซึ่งจะบั่นทอนสุขภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งจะทำให้เป็นการระของ ครอบครัวโดยส่วนรวมต่อไป ในช่วงระยะเวลานี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจด้วย เนื่อง จากมีการลดปริมาณของฮอร์โมนเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือหญิงในระยะหมดประจำเดือน (Menopause) ต้องอาศัยความเข้าใจของสามีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของภรรยา ควรช่วยเหลืออำนวยความสะดวกผ่านพ้นระยะการเปลี่ยนแปลงนี้ไปได้ ก็จะทำให้ครอบครัวอยู่กันได้อย่างสงบสุข

ขั้นตอนที่แปดในวัฏจักรของครอบครัว ซึ่งเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ร่างกายจะเสื่อม สมรรถภาพลงอย่างรวดเร็ว ควรได้รับการบำรุงสุขภาพทางกาย ตรวจสุขภาพเป็นประจำ ระวังและป้องกันอุบัติเหตุอันเกิดจากความไม่แข็งแรงของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ การหกล้ม สมาชิกของครอบครัววัยนี้มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกหรือโครงสร้างของร่าง กายได้ง่าย จึงจำเป็นต้องยอมรับสภาพของตนเอง ตลอดจนรู้จักป้องกันตนเอง ช่วงชีวิตของ ครอบครัวระยะนี้ จะต้องประสบกับความสูญเสียของสามีหรือภรรยาคนใดคนหนึ่งก่อนยอม ก่อให้เกิดความลำบากในการปรับจิตใจของบุคคลที่เหลืออยู่ให้หายจากความโศกเศร้าไปได้ บุตรที่แยกครอบครัวไปควรจะมาช่วยดูแลบิดาหรือมารดาที่เหลือให้เกิดความอบอุ่นใจ ต่อไป บางครอบครัวเมื่อสามีหรือภรรยาตายไปก่อน ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่มักจะปรับตัวให้มีชีวิต อยู่อย่างมีความสุขได้ยาก มักจะมีความเป็นไปให้เสียชีวิตตามไปในระยะที่ห่างกันไม่นานนัก

นอกจากนั้นสุขภาพของครอบครัวยังขึ้นอยู่กับสถานภาพของครอบครัว และความ มีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ของผู้นำครอบครัวด้วย ครอบครัวที่ยากจนหรือพ่อแม่ไม่เข้าใจวิธีการ ปกครองครอบครัวมักจะทำให้ตนเองและบุตรมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ทั้งทางกายและทาง จิต ครอบครัวประเภทนี้ควรได้รับความสงเคราะห์จากสังคม ซึ่งถ้ามีครอบครัวชนิดนี้เป็น จำนวนมาก ย่อมเป็นภาระแก่สังคมและประเทศชาติต่อไป ดังนั้นผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับ

บุคคลในวัยหนุ่มสาวควรจะได้คิดหาแนวทางที่จะทำให้บุคคลที่จะแต่งงานกันรู้จักปรับตัว และสามารถปกครองครอบครัวให้มีความเป็นอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข

### บทบาทของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับสุขภาพ

สมาชิกทุกคนในครอบครัวแต่ละครอบครัว จะต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพของสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกคนในครอบครัวต่างก็มีบทบาทภายในครอบครัวด้วยกันทั้งสิ้น สำหรับครอบครัวประเภทเดี่ยว จะมีบทบาทที่สำคัญของสมาชิกในครอบครัว คือบทบาทของสามี ภรรยา บุตรชาย บุตรหญิง บิดา มารดา พี่ และน้อง เป็นต้น ซึ่งบุคคลที่สวมบทบาทแต่ละชนิดจะต้องมีเกณฑ์ในการประพฤติปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม และค่านิยมของสังคม ตลอดจนสถานภาพของครอบครัวด้วย สามีย่อมต้องมีบทบาทในการดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพของภรรยาและสมาชิกอื่น ๆ โดยส่วนรวม ซึ่งหมายถึง การมีหน้าที่โดยตรงให้การคุ้มครองและบำรุงเลี้ยงภรรยาให้สุขภาพดีทั้งกายและจิต สำหรับสุขภาพทางกายนั้นภรรยาจะมีความสามารถในการดูแลตนเองได้แต่สามีจะต้องคอยเป็นธุระ เอาใจใส่ ตลอดจนเอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่ภรรยาเมื่อเจ็บป่วย ส่วนใหญ่บทบาทของสามีจะมีอิทธิพลมากต่อสุขภาพจิตของภรรยา ภรรยาจะมีสุขภาพจิตดีจะต้องอาศัยความรัก ความห่วงใยความเอาใจใส่จากสามีอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ภรรยามีความสุขรวมทั้งจะเกิดกำลังใจให้ตนเองคอยความหวังดีของสามีอย่างเหมาะสมเช่นเดียวกัน บางครอบครัวที่สามีมีความบกพร่องในบทบาทของตน ไม่เอาใจใส่ห่วงใยภรรยา จะทำให้ภรรยาเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ มีความกลัดกลุ้มเป็นนิจ ก็จะทำให้ภรรยามีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ซึ่งคนเราเมื่อสุขภาพจิตไม่ดีมักจะมีผลกระทบต่อสุขภาพทางกายด้วย เนื่องจากเมื่อจิตใจไม่ดีเรามากจะไม่ใคร่คำนึงสุขภาพทางกาย ขาดการเอาใจใส่ตนเอง กินไม่ได้นอนไม่หลับ ความแข็งแรงทางร่างกายจะลดน้อยลง ทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยได้ง่าย ฉะนั้นการที่จะทำให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่อย่างราบรื่น ภรรยามีสุขภาพทั้งทางกายและจิตดีอยู่เสมอ สามีจะต้องปฏิบัติตามบทบาทของตนให้ถูกต้องเป็นนิสัยอย่างมีความสม่ำเสมอ รวมทั้งจะต้องคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นแก่สุขภาพกายและสุขภาพจิตของภรรยาด้วย เพื่อที่จะช่วยแก้ไขก่อนที่จะเกิดเป็นปัญหาใหญ่ตามมาภายหลัง ซึ่งทำให้แก้ไขยากหรืออาจมีความแตกแยกในครอบครัวเกิดขึ้นได้ นอกจากจะสวมบทบาทของสามีแล้วเขาจะต้องสวมบทบาทของการเป็นพ่อแม่ลูกชายและลูกสาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือลูกชาย ซึ่งเขาจะต้องถ่ายทอดบทบาท ค่านิยมและทัศนคติที่ดีแก่ลูกชายเกี่ยวกับการหาเลี้ยงครอบครัว ปกป้องสมาชิกอื่น ๆ ของ

ครอบครัวให้ปลอดภัยและสุขสบาย ส่วนบทบาทของพ่อต่อลูกสาวมักจะหนักไปทางด้านจิตใจ คือให้ความรักความเอ็นดู ห่วงใยเอาใจใส่ ให้บุตรสาวได้รับความอบอุ่นใจด้วย

ส่วนบทบาทของภรรยาที่มีความสำคัญเช่นกัน ในสังคมและครอบครัวไทย หญิงมักจะมีบทบาทในการตอบสนองมากกว่าการให้ ทางด้านร่างกาย ภรรยา มักจะมีความรักและห่วงใยมากเมื่อแต่งงานไปแล้ว ทำให้หญิงที่เป็นภรรยาบางคนมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม แสดงความหึงหวงไม่ถูกกาลเทศะ ทำให้สามีเกิดความรำคาญใจ อยู่กันอย่างไม่เป็นสุข ก็อาจจะเป็นสาเหตุให้ครอบครัวแตกร้างได้ง่าย ซึ่งย่อมกระทบกระเทือนต่อความสงบสุขของครอบครัวทั้งครอบครัว ภรรยาที่ดีควรจะปฏิบัติหน้าที่ของผู้เป็นตัวแทนในการผูกสัมพันธ์ภายในครอบครัวด้วยการแสดงความรักความห่วงใยและเอาใจใส่สามี คือนำทรัพย์สินซึ่งสามีหามาได้จัดหาอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของครอบครัว เป็นผู้จัดการให้ครอบครัวมีความอบอุ่นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ใช้ศิลปะในการโน้มน้าวจิตใจของสามีให้หันมาเอาใจใส่ครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ชีวิตภายในครอบครัวมั่นคงปลอดภัย มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ ดังได้กล่าวแล้วว่า นอกจากจะต้องรับผิดชอบบทบาทของการเป็นภรรยาแล้ว จะต้องสวมบทบาทของผู้จัดการให้บุตรมีความสุขทั้งกายและใจ บำรุงเลี้ยงให้บุตรทั้งหญิงและชายเติบโตขึ้นมาอย่างเป็นปกติ มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในครอบครัว จะทำให้บุตรเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสามีและบุตรเกิดการเจ็บป่วย หญิงที่เป็นภรรยาและแม่จะเป็นบุคคลที่สำคัญของครอบครัวในการบริบาลและประคับประคองดูแลอย่างใกล้ชิดทั้งสามีและบุตร นักจิตวิทยาสังคมชื่อ ทาลคอต พาร์สัน (Talcoete Parson) ย่างถึงใน วรรณวิไล จันทรภา (2538: 39) ได้กล่าวว่า ภรรยาหรือมารดาเป็นจุดศูนย์กลางของครอบครัว ฉะนั้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะทำให้ครอบครัวทั้งครอบครัวมีความยุ่งยากลำบาก เพราะผู้ที่เป็นภรรยาหรือมารดาเป็นผู้ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ดูแลผู้อื่นในครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย สมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวจะไม่สามารถให้การดูแลแก่ภรรยาหรือมารดาได้เช่นเดียวกับสิ่งที่คนได้รับ ยิ่งถ้าต้องไปอยู่โรงพยาบาลแล้วจะทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่นไปชั่วคราว เช่น สามีหรือบิดามุ่งเอาใจใส่ทุ่มเทกำลังกายและใจให้กับงานในอาชีพมากมาย ทำให้ไม่มีเวลาเอาใจใส่และใกล้ชิดกับครอบครัวมากนัก ไม่มีเวลาพูดคุยสังสรรค์กับบุตรและภรรยา ปล่อยให้หน้าที่การจัดการในครอบครัวให้กับภรรยาทั้งหมด เมื่อภรรยาเกิดเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรง สามีต้องมารับหน้าที่การดำเนินชีวิตประจำวันของครอบครัวและบุตร ทำให้ทราบและเข้าใจความสามารถของภรรยาในการ

เป็นผู้จัดการครอบครัวที่มีความสามารถเป็นอย่างยิ่ง ในการดูแลบุตรวัยเรียนและวัยรุ่น ได้  
อย่างดีทั้งทางด้านสุขภาพทางกายและจิต ตลอดจนทำให้สามีวางใจในความราบรื่นของ  
ครอบครัว ซึ่งเมื่อสามีต้องมารับบทบาทแทนภรรยา ทำให้รู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักมาก  
สำหรับคน คามที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า หญิงซึ่งเป็นทั้งภรรยาและมารดานั้น นอกจากจะ  
มีความสามารถตามบทบาทของคนแล้ว ยังมีคุณสมบัติพิเศษที่สำคัญอย่างยิ่งในการรักษา  
เสถียรภาพและความมั่นคงของครอบครัว คือ ความเสียสละและอดทนซึ่งเป็นคุณสมบัติ  
เฉพาะที่ส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความสุข

อย่างไรก็ดี ถ้าทั้งสามีภรรยาหรือบิดามารดาไม่สามารถปฏิบัติตามบทบาทที่สังคม  
มอบให้แล้ว จะมีผลกระทบกระเทือนต่อความมั่นคงของครอบครัว ตลอดจนก่อความเสีย  
ภัยต่อสุขภาพกายและจิตของบุตรหรือสมาชิกอื่น ๆ ของครอบครัว ก็จะทำให้ครอบครัวมี  
ความร้าวฉานและแตกแยกในที่สุด สำหรับครอบครัวซึ่งขาดบิดาหรือมารดาซึ่งเนื่องมาจาก  
ครอบครัวแตกแยกหรือการถึงแก่ชีวิตของผู้ใดคนหนึ่ง ก็จะมีผลกระทบกระเทือนต่อเสถียรภาพ  
ของครอบครัว เช่นเดียวกัน ถ้าบิดาเสียชีวิตแต่มารดาซึ่งประกอบอาชีพหรือมีรายได้ ตลอดจน  
จนมีความสามารถในบทบาทของผู้จัดการครอบครัวจะทำให้ครอบครัวที่ขาดบิดาสามารถ  
ดำเนินไปได้ดีตามสมควร แต่ถ้าครอบครัวต้องสูญเสียภรรยาหรือมารดา จะทำให้ครอบครัว  
เกิดความยุ่งยากมากกว่า เพราะเป็นการยากสำหรับผู้ชายที่จะสามารถสวมบทบาททั้งของบิดา  
และมารดาได้ดีในเวลาเดียวกันทั้งนี้และทั้งนั้น ไม่ว่าครอบครัวใดจะสูญเสียบิดาหรือมารดา  
ไป ทำให้ครอบครัวหรือบุตรที่เหลือมีชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความยากลำบาก ถ้าฝ่ายบิดาหรือ  
มารดาที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่สามารถจัดการกับครอบครัวให้เกิดความราบรื่นได้ ย่อมจะมีผลเสียแก่  
สุขภาพทั้งกายหรือจิตได้ง่าย

สำหรับบทบาทของผู้เป็นบุตรก็จะต้องมีความกตัญญูรู้คุณของบิดามารดา ต้องมี  
ความรักใคร่เคารพนับถือบิดามารดา ไม่ทำความยุ่งยากใจให้แก่ครอบครัว ช่วยเหลือทำหน้าที่  
ที่และแบ่งเบาภาระของครอบครัวตามความเหมาะสมของวุฒิภาวะของตน ก็จะช่วยให้ครอบ  
ครัวมีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข นอกจากนั้น บุตรชายกับบุตรสาวควรจะต้องดำเนินตาม  
บทบาทของตนเองให้เหมาะสม ช่วยดูแลสมาชิกอื่น ๆ ของครอบครัวได้ตามความสามารถ  
ก็ย่อมทำให้ครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียว และมีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข

จึงพอสรุปได้ว่า นอกจากสมาชิกของครอบครัวแต่ละคนจะต้องสามารถดำเนิน  
ชีวิตได้ตามบทบาทของคนแล้ว ทุกคนยังจำเป็นต้องเอาใจใส่ สนใจ และรับผิดชอบต่อสุขภาพ



ของตนเองด้วย จึงจะทำให้ครอบครัวมีบทบาทที่สมบูรณ์ สามารถประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ

1. ทำให้บุตรเจริญเติบโตด้วยสติปัญญาที่สมบูรณ์
2. อยู่ในสังคมอย่างเป็นสุขและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ชีวิตสมรสประสบความสำเร็จ
4. ครอบครัวมีสถานภาพมั่นคงทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม
5. สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีการปรับตัวด้านบุคลิกภาพอย่างเหมาะสม
6. บุตรยอมรับบิดามารดาว่าเป็นที่รักของตนโดยแท้จริง ไม่ใช่ทำตามหน้าที่แต่เพียงอย่างเดียว

7. บุตรได้เห็นและคุ้นเคยกับรูปแบบของครอบครัวที่สมบูรณ์ ก็จะทำให้สามารถนำไปเป็นแบบอย่างได้เมื่อคนต้องไปเริ่มสร้างครอบครัวใหม่

### สาเหตุที่ครอบครัวมีสุขภาพอนามัยไม่ดี

1. ขาดความรู้ในเรื่องของสุขศึกษา คือขาดความรู้ในเรื่องการรักษาสุขภาพอนามัย การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่ควรป้องกัน ได้ตลอดจนไม่เข้าใจการใช้บริการทางด้านสาธารณสุข จากภาครัฐบาลที่สนับสนุนช่วยเหลือ ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในการเอาใจใส่ดูแลตนเอง
2. การขาดการเอาใจใส่ในเรื่องโภชนาการ การกินอาหารที่ไม่ถูกต้องครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ทารกและเด็ก ทำให้เกิดเป็นโรคขาดสารอาหารได้
3. ขาดการสุขภาพิบาลทั่วไป ได้แก่ การขาดแคลนน้ำสะอาดสำหรับดื่มและใช้ภายในครอบครัว มีการกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลไม่ถูกต้อง และอื่น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดแหล่งเพาะเชื้อโรค การสุขภาพิบาลอาหารไม่ถูกต้องหลักโภชนาการที่ดีทำให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหารแพร่ระบาดได้
4. ขาดการอนามัยแม่และเด็ก ในครอบครัวที่สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอด เพื่อที่จะได้มีบุตรร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ลูกรอดแม่ปลอดภัย นอกจากนี้การเลี้ยงดูเด็กทารกก็เป็นเรื่องสำคัญ เช่น การให้อาหาร การให้ภูมิคุ้มกันโรค การเลี้ยงดูให้พัฒนาการเจริญเติบโตไปตามวัย ถ้าขาดความรู้และการเอาใจใส่ในเรื่องการอนามัยแม่และเด็กแล้ว จะทำให้เป็นสาเหตุของการตาย การเจ็บป่วย และเกิดโรคแทรกซ้อนกับแม่และทารกได้

5. ขาดความรู้ในเรื่องการวางแผนครอบครัวทำให้มีลูกมากซึ่งเป็นภาระหนักในการเลี้ยงดู ต้องทำงานหนัก ร่างกายทรุดโทรมทั้งพ่อและแม่ สำหรับลูกถ้ามีลูกมากลูกจะขาดความอบอุ่น เนื่องจากดูแลไม่ทั่วถึงในเรื่องอาหาร การศึกษาและอื่น ๆ

6. ขาดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคอย่างครบถ้วนและถูกต้อง ซึ่งจะได้รับจากการบริการสาธารณสุขทั้งของรัฐบาลและเอกชน ถ้าขาดภูมิคุ้มกันโรคแล้ว อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย ความพิการหรืออาจเสียชีวิตได้

7. ขาดการดูแลโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นในครอบครัว สมาชิกในครอบครัว อาจเจ็บไข้มาจากการติดต่อจากผู้อื่นได้ เช่น ไข้หวัดใหญ่ หรืออาจเกิดขึ้นเองได้ในบ้าน จำเป็นต้องรู้จักการดูแลรักษาเบื้องต้นด้วยตนเอง การปฏิบัติตัวในยามเจ็บป่วย ที่ถูกต้องของแต่ละอาการของโรคนั้น จะทำให้มีอาการป่วยดีขึ้น ร่างกายคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

8. ขาดการปฐมพยาบาล ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความรู้ในเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและนำมาปฏิบัติได้ก็จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้หายได้ หรือช่วยป้องกันผู้เจ็บป่วยไม่ให้มีสภาพเลวลง นอกจากนี้อาจช่วยนำผู้ป่วยส่งแพทย์อย่างถูกวิธี ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินน้อยลงได้

9. ขาดยาสามัญประจำบ้าน ยาสามัญประจำบ้านทุกครอบครัวควรมีไว้ในตู้ยา เพราะการเจ็บป่วยเล็กน้อยอาจดูแลรักษาด้วยตนเองให้หายได้ในเบื้องต้น โดยการรับประทานยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาธาตุน้ำแดง ยาธาตุน้ำขาว ยาขับลมในกระเพาะ ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ เป็นต้น

ที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด ล้วนเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพอนามัยในครอบครัวอย่างยิ่ง ถ้าสมาชิกในครอบครัวไม่เห็นความสำคัญไม่เอาใจใส่ศึกษาเรียนรู้ ก็จะเป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บ ความพิการ และอาจถึงแก่ชีวิตได้