

การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษาแบบองค์รวม

Holistic Health Promotion in Educational Institutions

กฤษณะ ไกรสี¹ อานนท์ เมธีวรฉัตร²
Kritsana Krisee, Anond Metheevarachatra

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษาแบบองค์รวม โดยใช้กฎบัตรออกตาวา ยุทธศาสตร์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) การสร้างนโยบายที่จะเป็นสถานศึกษาสร้างเสริมสุขภาพ 2) การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค 3) การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนเพื่อ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคให้เข้มแข็ง เน้นการรวมตัวของกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการปัญหา สุขภาพคล้ายคลึงกันในรูปของกลุ่ม 4) การพัฒนา ทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรคของนักเรียน นักศึกษา ครูอาจารย์ บุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบสถานศึกษา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ 5) การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ ที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค นำมาเป็นแนวทางสร้างระบบสุขภาพในสถานศึกษา โดยให้สถานศึกษาเป็นศูนย์กลางหลัก มีหน่วยงานสนับสนุนหลักกระทรวงสาธารณสุขคอยควบคุมคุณภาพมาตรฐานให้มีคุณภาพปลอดภัย มีองค์กรหน่วยงานช่วยส่งเสริมให้ดำเนินการได้ในระยะยาว หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำทางศาสนา ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และประชาชนในพื้นที่ โดยจัดตั้งคณะทำงาน มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างชัดเจน เพื่อให้เกิดการปฏิบัติ และแนวทางสู่สถานศึกษาปลอดภัยด้านสาธารณสุข

คำสำคัญ (Keywords): การสร้างเสริมสุขภาพ; สถานศึกษาแบบองค์รวม

Abstract

The objectives of this journal were to study the problems of the health promotion in the schools and to promote the holistic health promotion. The health condition of the school-age children was the base of the health condition in their lives. The school-age children had the physical, mental, emotional, cognitive and

Received: 2021-12-09 Revised: 2021-12-28 Accepted: 2021-12-28

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nskhonsawan Campus

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nskhonsawan Campus

spiritual changes, and were able to develop themselves with the potential. Now, the society changes the style of the children's way of life, and the environmental change causes the damage in their health. Therefore, the children were developed in the behavior for the health promotion in the schools sustainably. Promoting the health condition of the school-age children covered 5 strategies: 1) setting the policy to be the health promotion school, 2) creating the environment suitable to the health promotion and the disease prevention, 3) promoting the community activities for the health promotion and the disease prevention strongly, 4) developing the necessary personal skill for the health promotion and the disease prevention of the children, the teachers, the staffs, the parents and the people in the society around the schools, and 5) changing the health service system that focused on the health promotion and the disease prevention.

Keywords: Health promotion; School institute

บทนำ (Introduction)

ความสำคัญของระบบสาธารณสุขในปัจจุบันมีความจำเป็นอย่างยิ่งในทุกประเทศ บอกถึงคุณภาพของประชากรประเทศนั้นว่ามีสุขภาพดีมากเพียงใด โดยเฉพาะ กลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กนักเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ให้ความสนใจมาก เพราะเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญที่สุด เด็กจึงเป็นหัวใจของการพัฒนา โดยที่สุขภาพ ความสามารถ ความรู้ และพลังของเด็กจะเป็นตัวกำหนดอนาคตของ ชุมชน เมือง และประเทศทั่วโลก (WHO, 2000) เพราะเด็กเป็นผู้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างจากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระความรับผิดชอบในการดำรงรักษาความสงบสุขของประชากรโลก

เด็กไทยมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพเพิ่มขึ้นเช่นกัน พบว่า นักเรียนอายุ 13-15 ปี ส่วนมากสับล้างมือ ในช่วง ร้อยละ 76.5 ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ครั้งแรกก่อนอายุ 14 ปี หรือ ต่ำกว่า 14 ปี มีสุขนิสัยที่ไม่เหมาะสม มีปัญหาสุขภาพจิต มี กิจกรรมทางกายน้อยลง มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม สูบบุหรี่ และถูกทำร้ายร่างกาย (Ministry of Public Health, Department of Health, 2008) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อในอนาคตได้ นอกจากนี้ เด็กไทยยังมีเขาวนปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาตรฐาน ร้อยละ 25 เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีพัฒนาการสมวัยร้อยละ 67 ใน พ.ศ. 2550

สภาพปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพและการศึกษาให้มีความรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพระยะยาวต่อประชากร สร้างผลกระทบด้านงบประมาณที่ต้องเพิ่มขึ้นเพื่อแก้ปัญหาและไม่เพียงพอ การพัฒนาที่ดีที่สุดความพัฒนาระบบสาธารณสุขตั้งแต่พื้นฐานการศึกษา โดยเฉพาะสถานศึกษาที่ต้องมีการร่วมมือกันทุกภาคส่วน

ความหมายของระบบสาธารณสุข

องค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงกระบวนการเพิ่มความสามารถของคนในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของ ตนเองในการที่จะบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจและสังคม ปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มคนจะต้อง มีความสามารถที่จะบ่งบอกและตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเองที่จะตอบสนองความ ต้องการต่างๆ ของตนเอง และสามารถที่จะปรับเปลี่ยนหรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม³

ประเวศ วะสี (2541) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ เป็นยุทธศาสตร์สำคัญ ที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การที่สังคมมีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพและเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบบริการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบายอาจเรียกกระบวนการนี้ว่า การส่งเสริม สุขภาพสำหรับคนทั้งมวล(Health Promotion for All) คนทั้งมวลส่งเสริมสุขภาพ (All for Health Promotion) หรือคนทั้งมวลมีสุขภาพดี(Good Health for All)

เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่ยกระดับและเพิ่มความสามารถในการดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีสุขภาพดี(well-being)และมี ผลกระทบโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความความสุขเพื่อนำ ไปสู่สุขภาพดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และ สังคม (Healthy People) เน้น พฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพดี

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ระบบสาธารณสุขพื้นฐานด้านความเป็นอยู่ของชีวิต เป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญในทุกระดับทุกภาคส่วน เป็นปัจจัยหลักที่ขาดไม่ได้ในสังคมการดำรงชีวิต

แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ

สมาคมการแพทย์แบบองค์รวมของสหรัฐอเมริกาได้ให้คำ จำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวม 2 แบบ (Walter, 2005 อ้างถึงในดวงกมลศักดิ์เลิศสกุล) ดังนี้ 1.สุขภาพแบบองค์รวม คือทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่าง ร่างกาย และจิตใจ หรือร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ หรือร่างกาย จิตใจอารมณ์และจิตวิญญาณ เมื่อ นำไปประยุกต์ใช้กับการรักษาจะเรียกว่า การรักษาแบบองค์รวม (Holistic Medicine) 2.สุขภาพแบบองค์รวม หมายถึงการดูแลสุขภาพแบบทางเลือก เป็นการเปลี่ยนการรักษาจาก การแพทย์แผนปัจจุบันและใช้การรักษาแบบทางเลือก ดังนั้นสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพะที่ดีโดยพิจารณา ถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกายได้แก่ ร่างกายจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่ เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอาศัย ภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพะ

ที่ดีที่สุด แนวคิดเกี่ยวกับ สุขภาพแบบบูรณาการ จะเน้นถึงการมีสุขภาวะ (Well-Being) คือการมี สุขภาพ ดีมีความสุขเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติคือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือ จิต วิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็น เป็นสุข” การมีสุข ภาวนั้นจะเน้น ใน 4 มิตินี้คือ

1.สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มี ความเครียด มีสติสัมปชัญญะและความคิดอ่านตามควรแก่อายุหรือกล่าวไว้ว่าจิตใจเป็นตัวเชื่อม ระหว่างภายในและ ภายนอก

2.สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรคไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

3.สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันใน สังคม มีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดี(เป็นมิตรและเกื้อกูล) ต่อผู้อื่น ต่อครอบครัว ต่อชุมชน ต่อสังคม มี ระบบการบริการที่ดี

4.สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) เป็นความสุขที่เกิดจากการเข้าใจ ธรรมชาติเข้าใจความจริงแห่งชีวิตและสรรพสิ่ง จนเกิดความรู้มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลก และชีวิต มีความมั่นคงทางจิตใจ⁶ การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษา มีการดำเนินการ จากหน่วยงาน รัฐบาลมาอย่างการมาอย่างช้านานแต่ยังขาดการดำเนินงานอย่างจริงจังจากสถานศึกษา การดำเนินงาน อนามัยโรงเรียนครอบคลุม 8 องค์ประกอบได้แก่ 1) การให้บริการสุขภาพในโรงเรียนทั้งการป้องกันโรค และการส่งต่อ 2) การให้สุขศึกษาในหลักสูตรตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมปลาย 3) การสร้างเสริม สุขภาพสำหรับอาจารย์และบุคลากร 4) การให้บริการปรึกษาแนะนำ การบริการด้านจิต การบริการด้าน สังคม 5) การให้บริการโภชนาการโรงเรียน 6) โปรแกรมพลศึกษา 7) อนามัยสิ่งแวดล้อมโรงเรียน 8) การ ร่วมมือกับครอบครัวและชุมชน (Allender, Rector, and Warner, 2014) โดยสังเขปดังจะกล่าวต่อไป ตามองค์ประกอบโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพ 10 ประการ แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกระบวนการมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบ ที่ 1 นโยบายของโรงเรียน องค์ประกอบที่ 2 การบริหารจัดการใน โรงเรียน 2) ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม 8 องค์ประกอบได้แก่ องค์ประกอบ ที่ 3 โครงการ ร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน องค์ประกอบ ที่ 4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ องค์ ประกอบที่ 5 บริการอนามัยโรงเรียน องค์ประกอบที่ 6 สุขศึกษาในโรงเรียน องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและ อาหารที่ปลอดภัย องค์ประกอบที่ 8 การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ องค์ประกอบที่ 9 การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบที่ 10 การส่งเสริม สุขภาพ บุคลากรในโรงเรียน⁸

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ระบบสาธารณสุขในสถานศึกษา ต้องมีองค์ประกอบหลากหลาย ด้านบูรณาการเข้าด้วยกันเป็นระบบจึงควรมีการพัฒนาปรับปรุงสถานศึกษาโดยใช้แนวคิดอิงกับ กระทรวงสาธารณสุข

แนวทางการสร้างเสริมระบบสุขภาพที่ดีในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษา เพื่อให้เป็นสถานศึกษาสร้างเสริมสุขภาพ ที่สามารถอยู่อาศัย ศึกษาและทำงานได้อย่างมีสุขภาพดี โดยใช้กฎบัตรรอตตาวา ยุทธศาสตร์ 5 ประการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (วิจิตร ศรีสุพรรณ วิลาวัลย์ เสนารัตน์ และชนิษฐา นันทบุตร, บก., 2557; อัมพล จินดาวัฒน์, วิสุทธิ บุญญะโสภิต และสุรณี พิพัฒน์โรจนกุล, 2555) ได้แก่ 1) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ สถานศึกษาจะต้องกำหนดนโยบายที่จะเป็น “สถาน ศึกษาสุขภาพดีน่าศึกษา” หรือ “สถานศึกษาสร้างเสริม สุขภาพ” เป็นลายลักษณ์อักษรไว้ในวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย โดยกำหนด นโยบายให้ครอบคลุมทั้ง 5 ประการ ได้แก่

1.1 นโยบาย การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค แก่นักเรียน ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบสถานศึกษา

1.2 นโยบายการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในสถานศึกษา

1.3 นโยบาย การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรคให้เข้มแข็ง

1.4 นโยบายการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

1.5 นโยบายการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การกำหนด นโยบายทุกด้านจะต้องครอบคลุมการประเมินและวิเคราะห์ความต้องการ/ปัญหาของนักเรียน ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบสถานศึกษา

2) การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ในสถานศึกษาตามนโยบาย ที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง โดยให้ทุกคนในสถานศึกษาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการ ดำเนินการให้เกิดความยั่งยืน

3) การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง สถานศึกษาจะต้องเสริมสร้างให้เกิดกิจกรรมชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามนโยบายที่กำหนด โดยสนับสนุนให้มีการรวมตัวของกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการ/ปัญหาสุขภาพคล้ายคลึงกัน ในรูปของชมรม/กลุ่ม/ชุมชน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ใน สถานศึกษาและชุมชนรอบสถานศึกษา เช่น ชมรมกีฬา ชมรมรักสุขภาพ ชมรมโภชนาการดี ชมรมออกกำลังกาย ชมรมสุขภาพจิต ชมรมชีวจิต ชมรมสุขภาพดีวิถีไทย ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพดี ชุมชนน่าอยู่ ชุมชนปลอดภัยที่น่าอยู่ ชุมชนปลอดภัยและสิ่งเสพติด ชุมชนถนนปลอดภัย เป็นต้น

4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อสุขภาพ สถานศึกษาต้องดำเนินการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรคของนักเรียน ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบสถานศึกษา ตามนโยบายที่กำหนดผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรและกิจกรรมเสริมหลักสูตรครอบคลุม

4.1 ทักษะการสร้างเสริมสุขภาพด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เช่น ทักษะการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ทักษะการเลือกอาหาร ทักษะการออกกำลังกาย ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการดำเนินชีวิต ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการคิดเชิงบวก ทักษะการพัฒนาจิตวิญญาณ เป็นต้น

4.2 ทักษะการป้องกันโรค เช่น ทักษะการตรวจสุขภาพตนเอง ทักษะการเฝ้าระวังภาวะเบี่ยงเบนด้านสุขภาพ ทักษะการดูแลตนเองเมื่อมีปัญหาสุขภาพ/เจ็บป่วย เป็นต้น

5) การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ สถานศึกษาจะต้องจัดบริการสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคตามนโยบายที่กำหนดให้มีคุณภาพ เข้าถึงได้ง่ายอย่างเท่าเทียม ต่อเนื่อง และครอบคลุม การ จัดบริการข้อมูล ข่าวสาร และความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น ข้อมูลโภชนาการ ข้อมูลการออกกำลังกาย ข้อมูลการจัดการความเครียด ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในแต่ละวัย ข้อมูลการระบาดของโรคติดต่อ ข้อมูลการป้องกันโรคติดต่อ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการสร้างเสริมการสร้างเสริมระบบสุขภาพที่ดีในสถานศึกษาขึ้น พื้นฐานไม่สามารถดำเนินการได้เพียงแค่สถานศึกษาอย่างเดียว ควรใช้ยุทธศาสตร์ 5 ประการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษาแบบองค์รวมคือการรวมมือรวมใจทุกภาคส่วน ให้เกิดประสิทธิภาพที่สุด

บทสรุป (Conclusion)

สนับสนุนใช้แนวทางข้อมูลกฎบัตรอตตาวา ยุทธศาสตร์ 5 ประการ เป็นแนวทางของสถานศึกษา โดยคิดระบบสาธารณสุขในสถานศึกษาแบบองค์รวม ตามบริบทของสถานศึกษา ประกอบไปด้วย สถานศึกษาเป็นศูนย์กลางหลัก มีหน่วยงานสนับสนุนหลักกระทรวงสาธารณสุขคอยควบคุมคุณภาพมาตรฐานให้มีคุณภาพปลอดภัย มีองค์กรหน่วยงานช่วยส่งเสริมให้ดำเนินการได้ในระยะยาว หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำทางศาสนา ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และประชาชนในพื้นที่ โดยจัดตั้งคณะทำงาน มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างชัดเจน เพื่อให้เกิดการปฏิบัติและแนวทางสู่สถานศึกษาปลอดภัยด้านสาธารณสุข

เอกสารอ้างอิง (References)

- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. (2559). คู่มือการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2558. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. (2559). คู่มือการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2558. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ 2559.
- ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, (2549). สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health). สืบค้น 29 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=140405>.
- พิสมัย จันทวิมล. (2554). นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. โครงการตำราสำนักพิมพ์สถาบันระบบสาธารณสุขนทบุรี

Pender NJ, Murdaugh CL Parsons MA. (2002). *Health promotion in nursing practice*.
4th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson