

ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์
วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

นางสาวเกศรารัตน์ สิงห์คำ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2555
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

EFFECTS OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES ORGANIZING BASED
ON THE NEOHUMANIST CONCEPT AND BUDDHIST MEDICINE TO PROMOTE
SELF-CARE BEHAVIORS OF THE BORDER PATROL POLICE

Miss Ketsararat Singkum

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Non – Formal Education

Department of Lifelong Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
โดย	นางสาวเกศรารัตน์ สิงห์คำ
สาขาวิชา	การศึกษานอกระบบโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.สุวิธดา จรุงเกียรติกุล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา รัชชพลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.สุวิธดา จรุงเกียรติกุล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

##5383482127 : MAJOR NON – FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON – FORMAL EDUCATION / NEOHUMANIST / BUDDHIST MEDICINE

KETSARARAT SINGKUM : EFFECTS OF NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES ORGANIZING BASED ON THE NEOHUMANIST CONCEPT AND BUDDHIST MEDICINE TO PROMOTE SELF-CARE BEHAVIORS OF THE BORDER PATROL POLICE.

ADVISOR : Suwithida Charungkaitikul, Ph.D., 237 PP.

The purposes of this research were to 1) develop non-formal education activities organizing based on the Neohumanist concept and Buddhist medicine to promote self-care behaviors of the border patrol police, and 2) study the effects of The developed Non-formal education activities. The samples were 30 border patrol police officers. The research instruments included a need assessment form, activity plans, pretest & posttest of Health Knowledge Test, pretest & posttest of Health Attitude Test, pretest & posttest of Health Practice Test., and an evaluation form of satisfaction. The data were analyzed by using means (\bar{X}), Standard Deviation (S.D.), t-test at .05 level of significance. The results were as follow:

1. The processes of Non-formal education activities comprised of 1) creating a learning atmosphere ; 2) increasing self-esteem ; 3) delivering knowledge through lecture ; 4) demonstration ; 5) Practice ; 6) Evaluation.

2. After the experiment, it was found that the participants' mean score in terms of health knowledge, attitude and practice means scores were higher than the mean scores before experiment at .05 level of significance.

3. The 80 percent of participant revealed high level of satisfaction, and self-knowledge implication was in the highest level.

Department : Lifelong Education

Student's Signature.....

Field of Study : Non – Formal Education

Advisor's Signature.....

Academic Year : 2012

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องด้วยได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตกุล อาจารย์ที่ปรึกษาในตอนเริ่มแรกและยังเป็นกรรมการภายนอก และผศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา ประธานในการสอบ ผู้ที่ให้คำแนะนำในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ขึ้น

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ในภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิตทุกท่าน และขอบคุณเพื่อนๆ ร่วมรุ่น และพี่น้อง ในภาควิชาทุกคน ในการให้คำแนะนำ คำปรึกษา ความช่วยเหลือและการให้กำลังใจที่ดีตลอดมา

ขอบคุณพี่สาวคุณจตุพร สมดี สำหรับการให้คำปรึกษา คำแนะนำ การชี้แนะต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ให้ลุล่วง และกำลังใจที่ดีเสมอมา

ขอบพระคุณผู้กำกับกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ในการอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม และขอบคุณตำรวจผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน

ขอบคุณ ด.ต.หญิง นงคราญ พิมพ์เทพ ผู้ให้การช่วยเหลือสนับสนุนข้อมูลในการทำวิจัยตลอดจนถึงการติดต่อประสานงานต่างๆ

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัวผู้วิจัยกำลังใจ กำลังกายสำคัญที่อยู่เคียงข้างกันตลอดมา และความช่วยเหลือต่าง รวมถึงการติดต่อประสานงานด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ลุล่วงได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	14
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	14
คำจำกัดความในการวิจัย.....	15
ขอบเขตในการวิจัย.....	16
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	18
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
ตอนที่ 1 แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	20

ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	20
แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	24
ประเภทการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	27
ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy).....	31
แนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่.....	31
รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนผู้ใหญ่.....	34
วิธีการสอนผู้ใหญ่.....	35
ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	36
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	36
การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	45
ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก.....	45
แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก.....	48
การแพทย์วิถีธรรมชาติ.....	51
ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง.....	61
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.....	61
การวัดค่าตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพ.....	63
การดูแลสุขภาพตนเอง.....	66
ตอนที่ 5 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน.....	71

ประวัติความเป็นมาของตำราวจตระเวนชายแดน.....	71
คุณลักษณะของตำราวจตระเวนชายแดน.....	73
ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	76
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ.....	76
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ.....	79
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	80
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	82
ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ ตำราวจตระเวนชายแดน.....	82
ตอนที่ 2 การศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรม.....	85
ตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรม.....	125
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	133
ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิว แมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตน เองของตำราวจตระเวนชายแดน.....	133
ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมน นิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของตำราวจตระเวนชายแดน.....	142

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรม.....	145
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	150
สรุปผลการวิจัย.....	160
อภิปรายผลการวิจัย.....	166
ข้อเสนอแนะ.....	175
รายการอ้างอิง.....	177
ภาคผนวก.....	186
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	187
ภาคผนวก ข แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของตำรวจตระเวนชายแดน.....	189
ภาคผนวก ค การตรวจคุณภาพของเครื่องมือ.....	244
ภาคผนวก จ ภาพประกอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพ สุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน.....	255
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	257

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน.....	88
2	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าสถิติ t-test.....	143
3	ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม.....	146

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงการทำงานของจิตใต้สำนึก.....	38
2	แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของคำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และ อวัยวะต่างๆ.....	40
3	แสดงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่.....	44
4	โครงสร้างของบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน.....	75
5	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	81

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่า “Health is the complete well being of the body, mind, social and spirit” หมายถึงว่าสุขภาพที่ดีหรือสภาวะที่เป็นสุขนั้นต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ศรีสุดา ชมพันธ์, 2550) ซึ่งถือว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ในปัจจุบันโลกของเรามีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพิ่มขึ้นอย่างมากซึ่งทำให้วิทยาศาสตร์การแพทย์มีความพัฒนาเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน จนทำให้โรคติดต่อต่างๆ ลดลง จนบางโรคได้สูญหายไปจากโลก แต่ในขณะเดียวกันประชากรโลกก็กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพสำคัญที่เป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตซึ่งเกิดจากการพัฒนาอย่างไร้ขีดจำกัดของเทคโนโลยีนั่นคือการป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นภัยคุกคามไปทั่วโลก จากการรายงานขององค์การอนามัยโลกพบว่า ในปี พ.ศ.2551 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังอย่างโรคมะเร็ง ปอด หัวใจและเบาหวาน มีผู้เสียชีวิตรวมกันมากถึง 57 ล้านคน ในจำนวน 2.8 ล้านคนนี้ต้องเสียชีวิตด้วยโรคอ้วน และปัญหาเหล่านี้ได้กลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของประชากร ซึ่งปัญหาเหล่านี้ร้อยละ 80 จะเกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง (โรงพยาบาลธารโต, 2554 : ออนไลน์)

เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 ประเทศไทยได้รับการจัดอันดับอยู่ในประเทศที่มีรายได้ปานกลางระดับสูงในการจัดอันดับครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมีพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจมากขึ้น ทำให้รายได้ประชาชาติต่อหัวเพิ่มขึ้น (ธนาคารโลก, 2554 : ออนไลน์) แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้สะท้อนให้เห็นว่าคนจะมีสุขภาพดีขึ้นตามรายได้ที่เพิ่มขึ้น และประเทศไทยก็กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพอยู่ในระดับวิกฤตเช่นเดียวกันนายวิทยา บุรณศิริ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้กล่าวว่า ปัจจุบันประเทศไทยพบผู้เสียชีวิตด้วยโรคผู้เสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ปีละกว่า 97,900 คนในจำนวนนี้ร้อยละ 60 หรือจำนวน 58,000 คน เสียชีวิตขณะอายุยังไม่ถึง 60 ปีแสดงให้เห็นว่าขณะนี้คนไทยมีอายุสั้นลงซึ่งสาเหตุหลักของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนั้นส่วนใหญ่อายุละ 90 เกิดจากพฤติกรรมที่ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น้ำหนักตัวเกินสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารที่หวาน มัน เค็มมากขึ้นรับประทานผักน้อยโดยเฉพาะในเรื่องของการ

รับประทานผักผลไม้ของคนไทย อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ผลวิจัยกรมอนามัยในปี พ.ศ.2554 พบว่าคนไทยรับประทานผักน้อยมากเฉลี่ยคนละ 1.8 กรัม หรือไม่ถึงวันละ 2 ชีดต่ำกว่ามาตรฐานขององค์การอนามัยโลกที่กำหนดให้กินผักให้ได้วันละ 4 ชีด จึงสามารถช่วยในการป้องกันโรคได้ (คมชัดลึกออนไลน์, 2555 : ออนไลน์)

การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิตนั้นได้รับอิทธิพลมาจากการบริโภคและการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การออกกำลังกายไม่เพียงพอปัญหาสุขภาพจิต ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2554) ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ไม่ได้มีผลกระทบเฉพาะบุคคลผู้ที่เป็นโรคเท่านั้น แต่ยังส่งผลไปถึงครอบครัว ชุมชน รวมถึงไปการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยจากข้อมูลในปี พ.ศ. 2549 พบว่า ประเทศไทยสูญเสียรายได้จากผลผลิตประชาชาติ (GDP) ของประเทศ จากโรคหัวใจ อัมพาต และเบาหวาน ประมาณ 4,200 ล้านบาท และในปี พ.ศ. 2558 จะมีการสูญเสียสะสมถึง 52,150 ล้านบาท แต่ถ้ามีการป้องกันควบคุมโรคได้จะลดการสูญเสียรายได้ผลผลิต ร้อยละ 10 – 20 จากการสูญเสียทั้งหมด (นิตยา พันธุเวทย์และนุชรีอาบสุวรรณ, 2552 : ออนไลน์)

จากการศึกษาของกระทรวงสาธารณสุข ถึงจำนวนและอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังประกอบด้วย 5 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคมะเร็ง พบว่าในปี พ.ศ.2551 มีป่วยจำนวนทั้งสิ้น 1,516,053 คน ในปี พ.ศ.2552 เพิ่มขึ้นเป็น 1,658,183 คน และเพิ่มเป็น 1,790,275 คน ในปี พ.ศ.2553 (กระทรวงสาธารณสุข, 2550 : ออนไลน์) จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอัตราการเจ็บป่วยของประชากรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงได้สนใจที่จะทำการวิจัยในด้านการดูแลสุขภาพ เพราะปัญหาสุขภาพถือเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลกระทบเป็นวงกว้างในทุกๆ ด้าน ดังที่พระบรมราชาบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร 22 ตุลาคม 2522 ทรงมีพระราชดำรัสว่า “การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคงเพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ ทั้งยังไม่

เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือ เป็นผู้แต่งสร้าง มิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ” (สำนักงานส่งเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ, 2522 : ออนไลน์)

การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพครู อาชีพตำรวจ อาชีพพยาบาล อาชีพพนักงานธนาคาร ยาม ฯลฯ อาชีพตำรวจในฐานะผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ รักษาความสงบเรียบร้อย ดูแลความปลอดภัยของประชาชน สุขภาพที่ดีถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เพราะตำรวจต้องมีการเตรียมพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในเวลาและนอกเวลางาน เมื่อใดที่สุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์การปฏิบัติหน้าที่ก็จะไม่มีประสิทธิภาพ บำบัดก็จะเกิดความไม่สงบสุขขึ้น ปัจจุบันนี้สังคมมีปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการค้ำมนุษย์ ปัญหาจราจร ฯลฯ เพิ่มมากขึ้น ประชาชนจำเป็นต้องการรับบริการจากรัฐ และบริการจากรัฐที่จำเป็นยิ่งคือการรักษาความสงบเรียบร้อย เนื่องจากประชาชนที่ประกอบอาชีพสุจริตและต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจะได้ไม่เกิดความหวงกังวลว่าจะได้รับอันตรายจากโจรผู้ร้ายที่มีอยู่อย่างชุกชุมและภัยอันตรายอื่นๆ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย เป็นต้น เมื่อเกิดยามทุกข์ยากขึ้นตำรวจจะเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐหน่วยงานแรกที่ประชาชนจะนึกถึง ฉะนั้นตำรวจจะต้องปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด ให้สมกับที่ประชาชนยกย่องให้เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ (ประเสริฐ เกษรมาลา, 2521) การบำบัดทุกข์ บำรุงสุขของประชาชนตำรวจต้องระลึกอยู่เสมอว่า ตนเองก็คือประชาชนคนหนึ่งการที่ต้องบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้กับประชาชนก็เสมือนว่าได้ขจัดความเดือดร้อนให้กับตนเองและประชาชนทุกคน คือพ่อแม่พี่น้องของตนเอง

ปัจจุบันพบว่าตำรวจส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง เช่น การดื่มสุราให้เมา เพื่อลืมนความเครียดหรือการสูบบุหรี่เพื่อความสดชื่น รวมถึงการไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่มีเวลาดูแลตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคโดยไม่รู้ตัว จนส่งผลกระทบต่อการทำงานดูแลทุกข์สุขของประชาชน การจะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้นั้นต้องเกิดจากสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี คำกล่าวของ พล.ต.ท.จงเจตน์ อวเจนพงษ์ นายแพทย์ใหญ่ (สบ8) โรงพยาบาลตำรวจ ผลการตรวจสุขภาพประจำปีของตำรวจพบว่าส่วนใหญ่ตำรวจจะป่วยเป็นโรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง แต่การตรวจสุขภาพประจำปีจะเน้นการตรวจร่างกายยังไม่ได้มีการสำรวจในเรื่องของสุขภาพจิตเลย ดังนั้นจึงมีปฏิบัติการเชิงรุกในการป้องกันโรคให้กับตำรวจ เริ่มต้นจากโครงการ “ตำรวจไทย พลังใจเข้มแข็ง” เพื่อลดความเครียดและความซึมเศร้าของตำรวจ ยังมีโครงการ “ตำรวจไทยไร้พุง” จะมีการวัดรอบเอวของตำรวจ วัดค่าหา BMI เพื่อวัดความอ้วน และโครงการ “ตำรวจไทยไม่สูบบุหรี่” เพื่อให้โรงพัก

ปลอดภัย โดยเริ่มที่กรุงเทพมหานครแล้วค่อยขยายไปทั่วประเทศ โครงการเชิงรุกเหล่านี้เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ ที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) ของข้าราชการตำรวจ (คมชัดลึกออนไลน์; ออนไลน์ : 2554)

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่าสาเหตุหลักการเกิดโรคเรื้อรังของข้าราชการตำรวจนั้น เกิดจากการโรคอ้วน ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาอีก เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคความดัน ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเหล่านี้ ได้แก่ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย ความเครียด และไม่ได้ใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง จนก่อให้เกิดการเป็นโรคอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งปัญหาเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติ ทำให้เจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่ดูแลสุขภาพปลอดภัยและความมั่นคงของประเทศมีร่างกายที่อ่อนแอลงจากปัญหาสุขภาพ นั่นหมายถึงว่าความมั่นคงของชาติก็อ่อนแอตามไปด้วย การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวสามารถทำได้ด้วยการให้ความรู้แก่ข้าราชการตำรวจให้ทราบถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ด้วยการจัดโครงการต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเริ่มในกรุงเทพมหานครก่อน

จังหวัดที่อยู่ในแนวชายแดนได้ขึ้นชื่อว่าเป็นเส้นทางลำเลียงยาเสพติด และมีการลักลอบตัดไม้ในพื้นที่สงวนจำนวนมาก หน้าที่ในการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด การดูแลสุขภาพปลอดภัยในชีวิตประชาชน และการบำบัดทุกข์บำรุงของประชาชนจึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของตำรวจที่อยู่ตามแนวชายแดนซึ่งได้แก่ตำรวจภูธร ตำรวจตระเวนชายแดน เป็นต้น แต่เนื่องด้วยตำรวจภูธรนั้นมีการมากมายอยู่แล้ว ภาระงานในส่วนนี้ส่วนใหญ่จึงอยู่ในความรับผิดชอบของตำรวจตระเวนชายแดนโดยตำรวจตระเวนชายแดนจะมีคุณลักษณะของตำรวจตระเวนชายแดนดังนี้

- 1) สามารถปฏิบัติหน้าที่ป้องกันปราบปรามอาชญากรรมได้อย่างตำรวจ
- 2) สามารถรบได้อย่างทหาร
- 3) สามารถบริการประชาชนแทนกระทรวง ทบวง กรมอื่นๆได้อย่างข้าราชการพลเรือนทั่วไป(กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2555 : ออนไลน์)

เรือนทั่วไป(กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2555 : ออนไลน์)

ด้วยคุณลักษณะของตำรวจตระเวนชายแดนทำให้ต้องปฏิบัติหน้าที่ในบทบาทที่หลากหลาย อีกทั้งตำรวจตระเวนชายแดนยังมีภาระหน้าที่อื่นๆ อีกเช่น การเป็นครูในโรงเรียน

ตำรวจตระเวนชายแดนตามพื้นที่ชนบท การอารักขาบุคคลสำคัญ ตลอดจนทำหน้าที่ธุรการและทำหน้าที่พิเศษอื่นๆ ตามแต่โอกาสและความจำเป็นนอกเหนือจากการปกติ เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่าหน่วยงานของตำรวจตระเวนชายแดนนั้นส่วนจะตั้งอยู่ในพื้นที่ห่างไกลกระจายไปตามแนวตะเข็บชายแดนของประเทศเป็นส่วนใหญ่ เช่น อุบลราชธานี สุรินทร์ กาญจนบุรี สงขลา พะเยา นครศรีธรรมราช (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2536) ถือว่าเป็นพื้นที่ห่างไกลจากแหล่งความรู้และสถานพยาบาล จากการตรวจสุขภาพประจำปีพบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกำลังมีปัญหสุขภาพคือ ข้าราชการตำรวจในสังกัดส่วนใหญ่ที่มีการตรวจพบโรคที่สามารถนำไปสู่ภาวะเสี่ยงทำให้เกิดความพิการจากภาวะหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตีบตันหรือแตกได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 34 โรคอ้วน ร้อยละ 16.70 ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 23.50 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 7.40 อาจเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2554)

ด้วยหน้าที่ความรับผิดชอบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ถือเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งของตำรวจตระเวนชายแดนเพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่มีประสิทธิภาพ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ปัจจุบันตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยงานที่ยังที่มีโครงการสนับสนุนด้านสุขภาพน้อย ทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนยังมีความรู้ ความเข้าใจน้อยในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพราะส่วนใหญ่โครงการสนับสนุนต่างๆ จะมีอยู่ในส่วนกลาง เช่น โครงการตำรวจไทยใส่ใจสุขภาพ โครงการตำรวจสุขภาพดี ลดความเครียด เป็นต้น

จากความเป็นมาและปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อใช้เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน โดยการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่เน้นการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง และให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาบูรณาการร่วมกับเนื้อหาของแพทย์วิถีธรรมที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่าย ประหยัด และพอเพียง

การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เพิ่มเติมให้กับการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ดังที่มิ้นกวิชาการได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบวิธีการ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดผลประเมินผล

โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาของแต่ละกลุ่ม (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับที่ สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2551) ได้กล่าวถึง การศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการพัฒนาจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการจัดการศึกษา การวัดและการประเมินผล โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของแต่ละบุคคล โดยบทบาทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตอาจจะพิจารณาได้ดังนี้ เป็นการศึกษาคู่ขนานและต่อเนื่องจากการศึกษาในระบบ กลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนคือประชากรส่วนมากของประเทศ เนื้อหาและหลักสูตรมีความหลากหลายและยืดหยุ่น ขึ้นอยู่กับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย มีความยืดหยุ่นในวิธีการจัดกิจกรรม ระยะเวลาและสถานที่จัดกิจกรรม ผู้จัดการศึกษาหรือผู้ให้ความรู้มีความหลากหลาย มีความยืดหยุ่นในเรื่องกฎ ระเบียบต่างๆ พยายามกระจายโอกาสไปสู่กลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ต่างๆ

สรุปได้ว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในด้านหลักสูตร เนื้อหา วิธีการเรียนการสอน สถานที่ในการเรียน วิธีการวัดผลประเมินผล มีความสอดคล้องกับ ความต้องการและสภาพปัญหาของผู้เรียน ผู้จัดการศึกษามีความรู้หลากหลายอาจจะเป็นบุคคล หรือองค์กร เป็นการศึกษาคู่ขนานและต่อจากการศึกษาในระบบ สำหรับเพิ่มเติมความรู้ให้กับ การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองและครอบครัวไปสู่ จุดมุ่งหมายที่สูงขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เป็นแนวคิดหนึ่งของการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาเป็นกระบวนการในการจัดกิจกรรม โดยแนวคิดนี้จะให้ความสำคัญกับอารมณ์ และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย และความเป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปิดรับข้อมูลใหม่ที่เป็นเนื้อหาของการดูแลสุขภาพของการแพทย์ วิถีธรรมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น และเพื่อให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับเรื่องจิตใจของมนุษย์ ผู้ใหญ่จะมีความตระหนักได้นั้นต้องสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทักษะที่มากพอจะทำให้เกิด

ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพตนเอง การสร้างสิ่งเหล่านี้จะต้องให้เกิดการเรียนรู้ที่เข้าถึงในระดับจิตใต้สำนึก ในการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นได้กล่าวว่า จิตใต้สำนึกจะบันทึกข้อมูลต่างๆ ผ่านสัมผัสทั้งห้า เมื่อใดที่จิตใจ (จิตใต้สำนึก) ของเราได้รับการผ่อนคลาย ปราศจากความวิตกกังวล จิตใต้สำนึกจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ เราจะสามารถบันทึกจดจำข้อมูลต่างๆ ไว้ในสมองได้อย่างง่ายดาย (เกียร์ติววรรณ อมาตยกุล, 2535) การทำให้จิตใจของเราได้รับการผ่อนคลายนั้นมีหลักการคือการสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ ซึ่งนักจิตวิทยาให้การยอมรับว่าคลื่นสมองคนเรามีผลต่อการเรียนรู้เนื่องจากสมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้านๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้ก่อให้เกิดคลื่นกระแสแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งอาจเรียกได้ว่า “คลื่นสมอง” ซึ่งคลื่นนี้แปรผันตามสภาวะจิตใจคนเรา

ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ภาวะอารมณ์และความรู้สึกมีผลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์เป็นอย่างมาก หากต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดีและจิตใต้สำนึกสามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ต้องสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้เข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ การจัดการศึกษาตามแนวความคิดนี้เน้นการมีความคิดด้านบวก ด้วยการพัฒนาความคิด คำพูด และการกระทำทางด้านบวก โดยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสม์มีลักษณะคือ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (เกียร์ติววรรณ อมาตยกุล, 2555 : ออนไลน์)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังได้กล่าวถึงเคล็ดลับการมีสุขภาพดีและทฤษฎีการกำเนิดชีวิตใหม่ (Regeneration theory) ว่าเมื่อเราอยู่ในช่วงวัยเยาว์ของชีวิต (ร่างกายมีพลังชีวิตสูง) ร่างกายจะแข็งแรง พลังธรรมชาติจะทำงานได้ดีและรวดเร็ว แต่เมื่อเราอายุมากขึ้น (ร่างกายมีพลังชีวิตน้อย) ร่างกายจะอ่อนแอ พลังธรรมชาติก็จะทำงานได้ลดลง ทฤษฎีการกำเนิดชีวิตใหม่คือ ทฤษฎีที่กล่าวถึงการเสริมสร้างร่างกายในส่วนต่างๆ ของคนเราในส่วนที่สึกหรอหรือบกพร่อง ด้วยการสร้างเซลล์ใหม่หรือการกำเนิดใหม่ของเซลล์แทนที่ในส่วนเซลล์เก่าที่สึกหรอหรือได้ตายไป หากร่างกายได้รับการบริหารและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ร่างกายของเราจะมีพลังมากพอในการซ่อมแซม บำบัด และรักษาโรคด้วยตัวเอง (Self healing) ความสามารถในการบำบัดรักษาของ

เราจะขึ้นอยู่กับปริมาณพลังชีวิต และเอนไซม์ที่มีชีวิตที่อยู่ในตัวของคนเรา วิธีการเพิ่มปริมาณเอนไซม์ในตัวของเราทำได้โดยการรับประทานอาหารที่มีปริมาณเอนไซม์สูง เช่น อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก อุณหภูมิตั้งแต่ 40 องศาเซลเซียสจะทำลายเอนไซม์ในอาหารให้ตาย อาหารที่คนทั่วไปรับประทานมักเป็นอาหารที่ปรุงสุกแล้ว อาหารกระป๋อง อาหารจานด่วน ฯลฯ ซึ่งเป็นอาหารที่เอนไซม์ได้ตายหมดแล้ว และมีการทดลองหลายงานที่สนับสนุนว่า การรับประทานอาหารสดมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก อาหารสดที่ควรรับประทานในสัดส่วนที่มากขึ้นได้แก่ ผักสด ผลไม้สด โยเกิร์ต ธัญญาพืช ฯลฯ และลดการบริโภคอาหารที่ปรุงสุก และเอนไซม์ที่มีชีวิตเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย ทั้งยังช่วยการบำบัดรักษาโรคได้อีกด้วย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2554)

สรุปได้ว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับจิตใจของมนุษย์ เมื่อเราเข้าสู่ภาวะอัลฟ่า มีคลื่นสมองต่ำร่างกายของเราจะผ่อนคลาย ตื่นตัว พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาจะถูกบันทึกสู่จิตใต้สำนึก จะทำให้สามารถปรับทัศนคติและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ อีกทั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังให้ความสำคัญกับสุขภาพในเรื่องการรับประทานอาหารสดที่มีเอนไซม์ ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่มีชีวิตจะช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับร่างกายได้

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดนเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพภูมิศาสตร์ที่อยู่ใกล้กับแหล่งธรรมชาติ สามารถเข้ากับวิถีชีวิตในชุมชนรวมถึงไม่ขัดต่อความเชื่อ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ และยึดหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง อีกทั้งยังสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีไทย พ.ศ.2554 – 2563 ของกระทรวงสาธารณสุข ที่จัดให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา สร้างสมดุลการพัฒนาในทุกมิติ และสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งให้กับคนไทยและประเทศ ด้วยการสานต่อแนวคิดสุขภาพพอเพียงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้ในการป้องกันและขจัดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นกรอบในชี้ทิศทางการขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติกรอย่างบูรณาการเป็นเอกภาพทุกระดับ ในการปรับเปลี่ยน วิถีชีวิตใหม่ที่ลดปัจจัยเสี่ยง ลดภาระค่าใช้จ่ายทั้งระดับบุคคล

ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศ เพื่อให้ก้าวไปสู่วิถีชีวิตพอเพียง ภายใต้สังคมอยู่ร่วมกัน เป็นสุขร่วมกัน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2554) จะเป็นสร้างความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าของความรู้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการวิจัย เพราะสอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นรูปแบบการศึกษาที่มีความยืดหยุ่น ใช้ความต้องการของชุมชนเป็นพื้นฐาน ตระหนักถึงคุณค่าในตัวผู้เรียน สร้างทัศนคติในด้านบวก การให้ความรักกับตนเองและสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่รอบตัว รวมถึงบริโภคอาหารที่มีพลังชีวิตสูงจากธรรมชาติ

การแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) คือการแพทย์ที่มีวิธีการปฏิบัติในการรักษาที่นอกเหนือไปจากการรักษาในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบันนี้การแพทย์ทางเลือกเริ่มเป็นที่ยอมรับมากขึ้น โดยมีการบำบัดแบบทางเลือกด้วยการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย และการออกกำลังกาย โดยองค์การอนามัยโลกได้เสนอความเห็นว่าการใช้ทางการแพทย์ทางเลือกน่าจะนำมาเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เรียกได้ว่าเป็น “การแพทย์เสริม” (Complementary medicine) โดยเน้นไปที่การรักษาสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) ซึ่งถือสุขภาพเป็นเรื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ไม่ได้มุ่งรักษาโรคแต่เพียงอย่างเดียว แต่การวินิจฉัยโรคและการรักษาผู้ป่วยต้องอาศัยปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การแพทย์ทางเลือกคือการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นแพทย์ทางเลือกศาสตร์หนึ่ง ที่มีลักษณะสอดคล้องกับความเชื่อและค่านิยมของคนไทย เนื่องจากสังคมไทยนั้นส่วนใหญ่มักจะมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่ขัดต่อความเชื่อหรือค่านิยม ซึ่งจะทำให้ความรู้ที่ได้รับนั้นมีคุณค่าต่อตัวผู้ปฏิบัติเอง ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการแพทย์วิถีธรรมจะเป็นประโยชน์ในการวิจัยและทำให้บรรลุความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

การแพทย์วิถีธรรมเป็นการแพทย์ที่ยึดเอาหลักการของธรรมะมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ โดยธรรมะเหล่านั้นจะมาจากคำตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้กล่าวเอาไว้ในพระไตรปิฎก เมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้ว (พระมหาประติษฐิ จิตตสัโร, 2552) การรักษาโรคตาม

พุทธวิธีคือวิธีการรักษาแบบสมัยพุทธกาลนั้นแตกต่างจากในสมัยปัจจุบันมากที่การแพทย์สมัยใหม่เน้นการรักษาด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่มีการทำให้สุขภาพใจของคนป่วยดีขึ้นเลย และในตัวยาสสมัยใหม่ยังทิ้งสารเคมีไว้ในร่างกายของเราอีกด้วย ซึ่งแตกต่างกับสมัยพุทธกาลที่เน้นการรักษาด้านจิตใจเป็นหลัก พุทธวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้ในการสร้างจิตใจให้มีพลังเพื่อใช้ในการรักษาโรค ซึ่งประมวลจากพระไตรปิฎกจำแนกได้ 7 วิธี คือ 1) การรักษาอาการป่วยด้วยการสวดมนต์ 2) การรักษาอาการป่วยด้วยการนั่งสมาธิ 3) การรักษาอาการป่วยด้วยการฟังธรรม 4) การรักษาอาการป่วยด้วยการเดินกรรม 5) การรักษาอาการป่วยด้วยการทำสังกิริยา 6) การรักษาอาการป่วยด้วยการนำมนต์ 7) การรักษาอาการป่วยด้วยการยา (กฤษดา รามัญศรี, 2555) ทั้ง 6 วิธีที่กล่าวมานั้นล้วนเป็นการรักษาให้ใจมีความเข้มแข็งเพื่อร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ส่วนในวิธีที่ 7 จะเป็นการใช้ยาที่มีในธรรมชาติหรือสมุนไพรนั่นเอง

การที่จะมีสุขภาพจะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตที่เป็นบวก จะมีสุขภาพกายดีเท่านั้นไม่พอ ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ซึ่งองค์ประกอบของการมีสุขภาพจิตนั้นต้องประกอบด้วยส่วนแรกด้านที่เป็นคุณภาพจิตที่เราเรียกว่าคุณธรรม หรือความดี เช่น เมตตา ไมตรี กรุณา ความสุขภาพอ่อนโยน เป็นต้น ส่วนที่สองคือด้านสมรรถภาพจิตคือการมีความพยายาม ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมั่นใจ ความแน่วแน่มั่นคง มีสมาธิ เป็นต้น และส่วนสุดท้ายคือด้านสุขภาพของจิต เป็นเรื่องของความสุขทุกข์ในที่นี้จะเอาเรื่องภาวะจิตที่ดี เช่น ความอ่อนใจ ความปลื้มใจ ความรุ่งเรืองสดใส ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ความโปร่งโล่ง เป็นต้น ที่สิ่งทั้งหมดอยู่ในความสุข หรือเรียกสั้นๆ ว่าสุขภาพจิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548)

การแพทย์วิถีธรรมตามแนวการปฏิบัติของหมอเขียวเป็นการผสมผสานการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนโบราณ การแพทย์แผนจีน และการแพทย์แผนปัจจุบันเข้าด้วยกันแล้วนำมาบูรณาการให้สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาตามแนวคิดบุญนิยม โดยอยู่บนพื้นฐานของความประหยัด เรียบง่าย มีประสิทธิภาพสูง ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้และมีความยั่งยืน การแพทย์แผนนี้จะทำให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเพื่อปรับสมดุลร้อน (หยาง) เย็น (หยิน) ของร่างกาย ดัชนีที่

ใช้ชีวิตการมีสุขภาพดีตามการแพทย์นี้คือ ความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากน้อย เบากายเบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ซึ่งมาจากพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อ 265 “กกุจฺปมสูตร”(ใจเพชร มีทรัพย์, 2555)

หลักในการปฏิบัติในการแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียวมีหลักในการปฏิบัติ 9 ประการหรือที่รู้จักกันในชื่อ ยา 9 เม็ด ซึ่งวิธีการปฏิบัติ 9 ประการมีดังนี้ คือ 1) การรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย 2) การขูดกัวซาเพื่อระบายพิษออกจากร่างกาย 3) การทำดีที่อกซัสนวล้างลำไส้ใหญ่เพื่อการล้างพิษที่ตกค้างอยู่ในระบบขับถ่าย 4) การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเพื่อถอนพิษจากมือและเท้า 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพรในบริเวณที่รู้สึกเจ็บป่วยไม่สบาย 6) การออกกำลังกาย กตจุลลมปราณ โยคะ และกายบริหารที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดสมดุลและเป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกายตามภาวะร้อนเย็น 8) การใช้ธรรมะ ทำให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด 9) การรู้เพียรรู้พักให้พอดี การพักผ่อนให้พอดีจะทำให้ร่างกายได้เติมเต็มพลังชีวิต (ใจเพชร กล้าจน, 2554)

สรุปได้ว่าการแพทย์วิถีธรรมเป็นการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม โดยการเน้นการบำบัดทางใจควบคู่ไปกับการดูแลร่างกายโดยมีการนำหลักธรรมะมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ อยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง เรียบง่ายและพึ่งพาตนเอง เป็นการนำธรรมชาติในท้องถิ่นมาใช้เป็นหลัก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง วิธีปฏิบัติจะไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน เพราะจะสอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิต เช่น การเน้นการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มากกว่ารับประทานเนื้อสัตว์ การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการทำสมาธิเพื่อให้จิตใจแข็งแรง ซึ่งวิธีการดังกล่าวผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม อีกทั้งยังสอดคล้องกับความเชื่อ ค่านิยมและการดำเนินชีวิตประจำของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นในความรู้ดังกล่าวด้วย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกการแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียวมาเป็นเนื้อหาในการจัดกิจกรรม เนื่องจากมีขั้นตอนในการปฏิบัติที่ชัดเจน ร่วมกับเนื้อหาการดูแลสุขภาพตามแนวนี้โอฮิวแมนนิส เพื่อให้ได้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ตามความมุ่งหมายของผู้วิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในการทดลองครั้งนี้ ส่วนรูปแบบการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้จัดตามรูปแบบการจัดกิจกรรมของการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม ดังนี้

- 1) สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังคีร์ตาน 3 เพลง
- 2) สร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง โดยให้ตนเองและจับคู่ชมกัน
- 3) การบรรยายความรู้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้บรรยายความรู้เชิงวิชาการเกี่ยวกับนี้ฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม
- 4) การสาธิต โดยผู้วิจัยเป็นผู้สาธิตวิธีการปฏิบัติในเนื้อหาของแต่ละกิจกรรม
- 5) การฝึกปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยได้สาธิตไป มีทั้งการฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มและการฝึกปฏิบัติเดี่ยว
- 6) การประเมินผล โดยการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการปฏิบัติและให้เขียนสรุปเนื้อหาในใบงานของแต่ละกิจกรรม

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อสร้างเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน แต่เนื่องจากหน่วยปฏิบัติงานของตำรวจตระเวนชายแดนมีกระจายอยู่ทั่วประเทศ และแต่ละกองกำกับการก็มีลักษณะในการปฏิบัติหน้าที่ที่คล้ายกัน ในการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ทุกกองกำกับการของตำรวจตระเวนชายแดน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ทดลองจัดกิจกรรมที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี จากการสัมภาษณ์พบว่า การตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2554 ของตำรวจตระเวนชายแดนมีข้าราชการส่วนมากป่วยเป็นโรคเรื้อรังที่อาจเป็นสาเหตุไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ ซึ่งโรคที่พบมาก

ที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง และหน่วยงานนี้มีความต้องการสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพให้กับตำรวจตระเวนชายแดน แต่ยังคงขาดบุคลากรที่มีความรู้ที่จะช่วยบริหารและจัดการความรู้ให้กับหน่วยงาน (นงคราญ พิมพ์เทพ, สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน 2555)

จากข้างต้น สรุปได้ว่าหน่วยงานของตำรวจตระเวนชายแดนมีการปฏิบัติหน้าที่อยู่ทั่วประเทศ และแต่ละหน่วยจะมีการปฏิบัติหน้าที่คล้ายคลึงกัน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถจัดกิจกรรมให้ทุกหน่วยได้ จึงได้เลือกจัดกิจกรรมที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี เนื่องจากหน่วยงานนี้มีปัญหาเรื่องสุขภาพมาก แต่ยังคงขาดบุคลากรที่มีความรู้ในจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับตำรวจในหน่วยงาน

ด้วยเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรมที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่าย ประหยัด พอเพียง และการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักผนวกกับกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เน้นการสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลาย เป็นกันเอง ให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การสร้างคุณค่าให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและตัวเนื้อหาของกิจกรรม การสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการฝึกปฏิบัติจริง ด้วยเนื้อหาที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบททางสังคมมาบูรณาการร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ของนีโอฮิวแมนนิส จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงในการดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผลจากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จะได้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนอื่นๆ เพื่อให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีความรู้ ความเข้าใจถึงปัญหาและการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้น และส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่เกิดผลสัมฤทธิ์และมีประสิทธิภาพ อันนำมาซึ่งความสงบและเสริมสร้างความมั่นคงของประเทศต่อไป

คำถามในการวิจัย

1. การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนมีลักษณะเป็นอย่างไร
2. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนในด้านความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติตนมีลักษณะเป็นอย่างไร และแตกต่างกันอย่างไร
3. ความพึงพอใจของตำรวจตระเวนชายแดนต่อการจัดกิจกรรมการประยุกต์ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองสำหรับตำรวจตระเวนชายแดนเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
2. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

คำจำกัดความในการวิจัย

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ หลักสูตรและเนื้อหาที่มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้เกิดจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และฝึกปฏิบัติ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย 2) การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง 3) การบรรยายเชิงวิชาการ 4) การสาธิต 5) การฝึกปฏิบัติ และ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเนื้อหาเป็นการแพทย์วิถีธรรมที่เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่าย ประหยัด และพอเพียง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่สร้างการเห็นคุณค่าให้ตนเอง โดยสร้างการผ่อนคลายเพื่อเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ การคิดภาพพจน์บวกให้กับตนเอง การตั้งใจเพื่อการเรียนรู้ และการรับประทานอาหารสดเพื่อเพิ่มพลังชีวิตด้วยเอนไซม์

การแพทย์วิถีธรรม หมายถึง เป็นการแพทย์ที่ใช้วิธีการดูแลสุขภาพโดยยึดเอาหลักธรรมะจากพระไตรปิฎก โดยนำมาบูรณาการความรู้เข้ากับข้อดีของการแพทย์แผนทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนพื้นบ้าน การแพทย์แผนปัจจุบันและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นหลักในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การกระทำต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ มี 2 ลักษณะ คือ การดูแลตนเองในภาวะปกติ และการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย

ตำรวจตระเวนชายแดน หมายถึง ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านพื้นที่ในการวิจัย ด้านประชากร ด้านตัวแปรที่ศึกษา และด้านเนื้อหา แต่ละด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ในการวิจัย

พื้นที่ในการศึกษาวิจัยและทดลองใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี จากการศึกษาพบว่าในหน่วยงานนี้ยังขาดบุคลากรในการให้ความรู้และข้าราชการตำรวจในหน่วยงานนี้มีปัญหาด้านสุขภาพ จากการสัมภาษณ์พบว่าตำรวจส่วนมากป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนโยบายในการสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพข้าราชการตำรวจของหน่วยงานนี้ ซึ่งผู้บังคับบัญชามีความยินดีในการจัดกิจกรรมและเป็นหน่วยงานที่สามารถจัดทดลองกิจกรรมให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร ได้แก่ ข้าราชการตำรวจอายุ 45 – 59 ปี ในกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี จากการศึกษาพบว่าในช่วงอายุนี้เป็นช่วงอายุที่ตำรวจมีปัญหาสุขภาพมาก

3. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม และ 2) พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

4. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบไปด้วย การแพทย์วิถีธรรมและนีโอฮิวแมนนิส ประกอบไปด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
- 2) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
- 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
- 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้
- 5) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เริ่มโดยการสร้างบรรยากาศ การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง การฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การบรรยาย

- 7) การประเมินผลการเรียนรู้ และเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองประกอบไปด้วย

7.1) คลื่นสมอง

7.2) ระดับจิตใจกับการเรียนรู้

7.3) พลังคำพูด

7.4) มหัศจรรย์เอ็นไซม์

7.5) การแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียว มาสังเคราะห์รวมกันให้ได้เป็นขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับ ตำรวจตระเวนชายแดน
2. ผลของการจัดกิจกรรมที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานในการสร้างแนวทางการ สร้างรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถี ธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน เพื่อก่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะชีวิต และพฤติกรรมด้านสุขภาพให้เหมาะสมกับวัยตนเองและการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายสำหรับบุคลากรในหน่วยงาน
3. องค์ความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ตำรวจตระเวนชายแดนจะเป็นแนวทางในการจัดแนวทางในการจัดกิจกรรมอื่นของหน่วยงาน
4. จากองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาทั่วไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง“ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารบทความหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

- 1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 1.2 แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 1.3 ประเภทการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 1.4 ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy)
- 1.5 แนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่
- 1.6 รูปแบบกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่
- 1.7 วิธีการสอนผู้ใหญ่

ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- 2.1 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- 2.2การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก

- 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก
- 3.2 การแพทย์วิถีธรรม

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

- 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
- 4.2 การวัดค่าตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพ
- 4.3 การดูแลสุขภาพตนเอง

ตอนที่ 5 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน

- 5.1 ประวัติความเป็นมาของตำรวจตระเวนชายแดน
- 5.2 คุณลักษณะของตำรวจตระเวนชาย

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่1 แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียน (Non-formal Education) ถือเป็นรูปแบบการศึกษาส่วนหนึ่งที่เป็นการศึกษาตลอดชีวิตตามพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ.2551 ในอดีตคนส่วนมากจะรู้จักในชื่อ “การศึกษาผู้ใหญ่” (Adult Education) เพราะส่วนมากผู้เรียนจะเป็นวัยผู้ใหญ่ที่พ้นจากวัยที่ต้องศึกษาในโรงเรียนไปแล้ว ปัจจุบันการศึกษานอกระบบมีหลักสูตร การเรียนการสอน และผู้เรียนที่หลากหลายมากขึ้นจนกระทั่งมีการยกระดับหน่วยงานขึ้นเป็นสำนักงานการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย ทำให้การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปิดกว้างมากขึ้น โดยได้มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและนักวิชาการให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนใน นานาทัศนะ ดังนี้

1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

อุ้นตา นพคุณ (2528) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ซึ่งผู้รับการศึกษาเองมีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะเรียนรู้ โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชนและทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวได้มีความรู้ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี ต้องเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และปัญหาของผู้เรียนและของชุมชน

ปฐม นิคมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมที่สังคมตั้งใจจัดขึ้น เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาโดยเฉพาะ นอกเหนือจากการเรียนตามปกติในโรงเรียน โดยกิจกรรมดังกล่าวอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นใด ทั้งนี้เพื่อมุ่งสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ตามแต่ละบุคคลมีความสนใจ

รัตนา พุ่มไพศาล (2530) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า คือ การศึกษาสำหรับผู้ที่มีขาดโอกาสที่จะเล่าเรียนในโรงเรียนปกติ เป็นการศึกษาที่จัดให้ประชาชน เพื่อให้เขาได้เล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่ตนต้องการเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสม และความต้องการของผู้เรียน ซึ่งยึดหลักปรัชญาที่ว่า การศึกษาคือ ชีวิต ชีวิตคือการศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักความคิด การตัดสินใจ รู้จักการ เรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด และมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้ คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังนั้นการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงเป็นกิจกรรมทางการศึกษาที่จัดเพื่อทุกคน ในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2533) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า การศึกษา นอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบไม่แน่นอน โดยจัดขึ้นตามความเหมาะสม และความต้องการของผู้เรียน ซึ่งเน้นการพัฒนาของผู้เรียนให้เสรีภาพและความรับผิดชอบแก่ ผู้เรียนที่จะกำหนดทางเลือก ตามความสนใจและแนวการดำเนินชีวิตของตนเอง

วิศนี ศิลตระกูล (2541) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าหมายถึง กิจกรรมการศึกษาทุกประเภทที่จัดขึ้นสำหรับประชาชนวัยผู้ใหญ่ที่อยู่นอกระบบโรงเรียน ซึ่งต่อมา หลายประเทศตระหนักว่า การจัดการบริการการศึกษาผู้ใหญ่ที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนนั้น ยังไม่ สามารถครอบคลุมเด็กและเยาวชนที่พลาดโอกาสทางการศึกษาจากการศึกษาในระบบโรงเรียนได้ จึงมีการคิดชื่อใหม่ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน (Non-formal Education) เพื่อให้สามารถ จัดบริการได้ครอบคลุมบุคคลทุกช่วงอายุ

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง เป็นกิจกรรมทางการศึกษาและมวลชนประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม เป็นการจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติที่พึงประสงค์ของ

กลุ่มเป้าหมายต่างๆ ในสังคม โดยยึดหลักที่ว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบนั้นๆ จะต้องตอบสนองต่อความต้องการ ความสนใจและสามารถประยุกต์ใช้แก้ปัญหาแก่กลุ่มเป้าหมายนั้นได้

จันทิมา ปัญจวัฒน์ (2543) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดให้แก่บุคคลทุกคนที่สนใจ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามลักษณะของผู้เรียน เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และทักษะในทิศทางที่พึงประสงค์ของสังคม

อุดม เขยกีวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า คือ การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ ระยะเวลาของการศึกษา วิธีการจัดการศึกษา การวัดผลและประเมินผลที่เป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหา และหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

สุมาลี สังข์ศรี (2545) ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง การศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย โดยไม่จำกัดพื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์หรือความสนใจ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อให้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้

อุณา นพคุณ (2546) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น ซึ่งมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชน โดยผู้เรียนสามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่าเป็นการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้น จะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรมีความยืดหยุ่น ประหยัด และสามารถตอบสนองต่อความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนและสามารถแก้ปัญหาของชุมชน

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) มาตรา 4 ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบว่า เป็นกิจกรรม การศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาการเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพ ความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลประเมินผลการ เรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

วรรณ อภินันท์กุล (2551) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ ระยะเวลาของ การศึกษา วิธีการจัดการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จ การศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความ ต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

Coomb (1973) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรม การศึกษาที่จัดขึ้นนอกเหนือจากระบบโรงเรียนภาคปกติ ทั้งกิจกรรมที่จัดขึ้นต่างหากหรือกิจกรรม ที่จัดขึ้นเป็นหนึ่งในกิจกรรมใหญ่อื่นๆ ที่เน้นบริการให้กับกลุ่มเป้าหมาย

Knowles (1984) นักวิชาการการศึกษาผู้ใหญ่ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบ วิทยาลัยว่า เป็นการศึกษานอกระบบที่ผู้ใหญ่จะได้เรียนรู้หลังจากที่การเรียนในภาคปกติ เป็นกิจกรรมที่จัด ขึ้นสำหรับผู้ใหญ่โดยสถาบันต่างๆ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ หลักสูตรและเนื้อหา มีความ ยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ ในชีวิตประจำวัน

1.2 แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

อุ้นตา นพคุณ (2523) ได้อธิบายถึงภารกิจที่เป็นไปได้ของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อพัฒนาคนให้มีลักษณะ ดังนี้

- 1) กิจกรรมการศึกษามีความกว้างขวางในหลายๆ รูปแบบตามลักษณะและสภาพแวดล้อมต่างๆ
- 2) กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจัดขึ้นสำหรับผู้ปฏิบัติกรอยู่ เพื่อเพิ่มพูนทักษะ ความรู้
- 3) กิจกรรมอยู่ในรูปแบบของการให้การศึกษา เพื่อเพิ่มพูนความรู้ หรือการศึกษาต่อเนื่องสำหรับผู้ที่ยังออกจากระบบการศึกษาในโรงเรียนแล้ว

ปฐม นิคมานนท์ (2528) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนในประเทศไทยที่จัดอยู่ ปัจจุบันมี 3 ลักษณะคือ

- 1) การให้ความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิตและการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษาประเภทที่จัดขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้เรียนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น โดยการจัดการศึกษารูปแบบนี้จัดในลักษณะการศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จประเภทต่างๆ
- 2) การให้การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ และลักษณะวิชาชีพ ได้แก่ การศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียนมีการพัฒนาในงานอาชีพ และชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น การศึกษาประเภทนี้เป็นการจัดการสอนวิชาชีพหลักสูตรในระยะสั้นให้กับกลุ่มผู้ที่สนใจ
- 3) การจัดการศึกษาเพื่อให้ข่าวสารข้อมูล ซึ่งมีความมุ่งหมายเพื่อให้ข้อมูลและข่าวสารที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมความรู้ ความคิดต่างๆ และเพื่อป้องกันการลืมห้างสื่อ ในการจัดการศึกษาประเภทนี้มีลักษณะคือ ห้องสมุดประชาชน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน เผยแพร่สิ่งพิมพ์ สื่อทัศนศึกษา และสื่อมวลชน

สุนทร สุนันท์ชัย (2530) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการมุ่งผลิตเพื่อพัฒนาประชากร เพราะเป้าหมายสูงสุดท้ายในการพัฒนาก็คือ มุ่งให้ประชาชนมีความสุขอยู่ดีกินดี ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา เน้นการพึ่งพาตนเองของสังคม และเน้นอิสระในการตัดสินใจเลือก นั่นหมายถึงว่า การยอมรับนับถือในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของบุคคลด้วย

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) ได้อธิบายถึงลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. เป้าหมายประชากร เป็นการศึกษาที่จัดให้แก่ผู้ที่ยังอยู่นอกโรงเรียน โดยไม่คำนึงถึงอายุของผู้เรียน ผู้เรียนมาจากทุกกลุ่มอายุ ส่วนใหญ่แล้วผู้เรียนเป็นผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ เป็นผู้ที่มีการปฏิบัติงานการประกอบอาชีพอยู่แล้ว รวมทั้งผู้ที่พลาดโอกาสจากการศึกษาภาคปกติด้วย ซึ่งกิจกรรมที่จัดโดยทั่วไปจะไม่มีกำหนดพื้นความรู้เดิมของผู้เรียน

2. โครงสร้างและการบริหารงาน โครงสร้างสามารถยืดหยุ่นได้ โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จัดขึ้นของแต่ละหน่วยงานและมีลักษณะเป็นอิสระต่อกัน เพราะมาจากหลายสังกัดในการบริหารระดับท้องถิ่นจะมีบทบาทมากขึ้น และส่วนใหญ่จะดำเนินการภายใต้หน่วยงานของรัฐบาลหน่วยงานธุรกิจ องค์กร สมาคม และมูลนิธิต่างๆ ที่ให้ความสำคัญต่อองานการศึกษานอกระบบโรงเรียน

3. ปรัชญาการศึกษา มีปรัชญาในการจัดการศึกษาที่ยึดหลักการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง โดยส่วนใหญ่จะเป็นการเรียนรู้เพื่อการทำงาน ที่เน้นการศึกษาให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

4. วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ในการศึกษามีลักษณะเฉพาะเจาะจง ภายใต้ระยะเวลาที่กำหนดไว้แน่นอน โดยมุ่งหวังให้เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงทันที และมีความสมบูรณ์ในตนเอง สามารถสนองความต้องการในการเรียนรู้ที่เป็นปัจจุบันหรืออนาคตอันใกล้ของบุคคลและสังคม

5. หลักสูตรและเนื้อหาวิชา หลักสูตรมีลักษณะเนื้อหาตรงกับความต้องการส่วนบุคคล ส่วนใหญ่จะเป็นหลักสูตรระยะสั้น เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ทันที และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่กำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ทำให้ส่วนใหญ่แล้วผู้เรียนจะร่วมกับผู้สอนกำหนดหลักสูตรตามที่สนใจ และเนื้อหาวิชาเน้นการลงมือปฏิบัติ

6. การเรียนการสอนและวิธีการ โดยเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง สนับสนุนแหล่งวิทยาการและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนอย่างเต็มที่ เหตุนี้คุณสมบัติของผู้สอนจึงไม่จำกัดคุณวุฒิ ใช้บุคลากรที่มีความชำนาญด้านต่างๆ มาเป็นผู้สอนในลักษณะของวิทยากรผู้ให้ความรู้เฉพาะเรื่อง กิจกรรมการเรียนการสอนจัดในสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ สำหรับวิธีการเรียนการสอนและวิธีการจัดกลุ่มผู้เรียนก็จะจัดในบรรยากาศที่สามารถเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ได้ดี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ และไม่เน้นแบบแผนที่เคร่งครัดมากเกินไป

7. การลงทุนและค่าใช้จ่าย เป็นการลงทุนที่ประหยัด เพราะใช้ทรัพยากรและบุคลากรที่มีอยู่ในชุมชนในการเรียนการสอน ด้วยเหตุนี้ จึงไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่ายในการเรียนการสอนไว้อย่างแน่นอน โดยขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ

8. ระยะเวลา เวลาของการเรียนการสอนจะมีลักษณะยืดหยุ่นไปตามรูปแบบของเรื่องที่จะศึกษาและลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น ซึ่งสามารถเรียนได้ในเวลาราชการ นอกเวลา ตอนเย็น ตอนกลางคืน หรือช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้ตามความสะดวกและความเหมาะสมของผู้เรียน ไม่มีการกำหนดเวลาไว้แน่นอน สามารถเรียนได้ตลอดชีวิต สำหรับระยะเวลาที่ใช้เรียนจะเป็นระยะเวลาช่วงสั้น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

9. สถานที่ ไม่มีสถานที่หรือสถาบันอย่างเป็นทางการแน่นอน ซึ่งสามารถใช้สถานที่ที่เหมาะสมกับสภาพชุมชน ขึ้นอยู่กับความสะดวกและโอกาสของผู้สอนและผู้เรียน เช่น บ้าน โรงเรียน ศาลาวัด ใต้ร่มไม้ เป็นต้น

10. ผลที่ได้รับ ผู้เรียนอาจจะได้ใบประกาศ วุฒิบัตร หรือประกาศนียบัตร ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือไม่สำคัญเท่ากับการได้รับความรู้และนำไปใช้ประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของตนเอง

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่นำปรัชญาหลายปรัชญามาประยุกต์ผสมผสาน ซึ่งปรัชญาต่างๆ ที่นำมาเป็นหลักได้แก่ การศึกษาตลอดชีวิต การคิดเป็น มนุษยนิยม พิพัฒนาการนิยม และปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยหลักการจัดการศึกษานอกระบบยึดหลักการ ดังนี้

1. การครอบคลุมทั่วถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย
2. การเท่าเทียมและเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา
3. การเปิดโอกาส สร้างโอกาส และขยายโอกาสทางการศึกษา
4. การสนองความต้องการของบุคคลและสังคม
5. การจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถมีสิทธิเลือก
6. การมีความยืดหยุ่น เข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอนและเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย

7. การจัดบริการให้ใกล้ชิดตัว เข้าถึงผู้เรียน เช่น การใช้สื่อประเภทต่างๆ มีแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน
8. การจัดกิจกรรมมีความกลมกลืนกับวิถีชีวิต ไม่ให้แปลกแยกไปจากการดำเนินชีวิต
9. การจัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่อง
10. การสร้างแรงจูงใจ สร้างนิสัยใฝ่เรียน ใฝ่รู้ให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย
11. การให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน
12. การให้ชุมชนเป็นรากฐานในการเรียนรู้ โดยเริ่มที่ชุมชน และให้ชุมชนเป็นหลักในการดำเนินการ
13. การเน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหาของผู้เรียน
14. การเปลี่ยนรูปแบบการศึกษาจากห้องเรียน ท่องจำ การบอกความรู้มาเป็นภาพของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิต และสภาพปัญหาจริงของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิต และสภาพปัญหาจริง

จากคำนิยามข้างต้นสรุปได้ว่า แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่เปิดโอกาสให้กับบุคคลทุกคน โดยไม่จำกัดอายุ เพศ และระดับการศึกษา ซึ่งการกำหนดหลักสูตร เนื้อหา วิธีการเรียนการสอน และสถานที่จะมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับความต้องการ และสภาพปัญหาของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม มีการนำภูมิปัญญาและทรัพยากรในท้องถิ่นมาใช้เป็นทรัพยากรในการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบจะใช้ชุมชนเป็นหลักและมีการร่วมมือกับภาครัฐ เอกชน และประชาชน ซึ่งความรู้ที่ได้รับจะสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

1.3 ประเภทการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

นักวิชาการได้จำแนกประเภทของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ดังนี้

สุนทร สุนันท์ชัย (2529) กล่าวถึงการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่ามีครอบคลุมเนื้อหาต่างๆ

6 ประเภท ดังนี้

1. สามัญศึกษาทั่วไป เป็นการศึกษายเปรียบเทียบเท่าในระบบโรงเรียน เริ่มตั้งแต่ชั้นอ่านออกเขียนได้จนถึงระดับอุดมศึกษา โดยผู้เรียนได้รับคุณวุฒิตามระดับที่ตนได้ศึกษา

2. การฝึกอาชีพ ได้แก่ การฝึกทักษะอาชีพในสาขาต่างๆ ตามความต้องการของผู้เรียน

3. การศึกษาด้านสุขภาพ สวัสดิภาพ และชีวิตในครอบครัว ได้แก่ การป้องกันโรค โรคภัยไข้เจ็บ สวัสดิการศึกษาศึกษา โภชนาการ การจัดการสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

4. การศึกษาด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การปกครองประเทศ การปกครองท้องถิ่น การออกเสียงเลือกตั้ง กิจสาธารณะ สิทธิหน้าที่ของประชาชน การเสียภาษีอากร ของประชาชนองค์กรต่างๆ

5. การศึกษาเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ การศึกษาเสรี ศาสนา การดนตรี ศิลปะ นันทนาการ ฯลฯ

6. การศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชน ได้แก่ การศึกษาที่มุ่งให้เกิดความสามารถในการมีส่วนร่วมในชุมชน

รัตนา พุ่มไพศาล (2530) ได้จัดประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยแบ่งตามจุดประสงค์และเนื้อหาของกิจกรรมเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. การศึกษาด้านสามัญ หรือความรู้พื้นฐาน (General or basic education) ได้แก่ ความรู้ในการอ่านออกเขียนได้ การคิดเลขเป็น รวมถึงความสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม การศึกษาประเภทนี้ ได้แก่ การศึกษาก่อนประถมศึกษาศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ การศึกษาแบบเบ็ดเสร็จ และมหาวิทยาลัยเปิด

2. การศึกษาด้านอาชีพ (Occupational education) เป็นการมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเศรษฐกิจ และทักษะที่เป็นประโยชน์ในการประกอบอาชีพ

3. การศึกษาสำหรับพัฒนาชุมชน (Community improvement education) ได้แก่ การให้การศึกษที่เกี่ยวข้องกับกิจการในท้องถิ่น และสถาบันชาติ รวมถึงกระบวนการต่างๆ ในสังคม เช่น การปกครองในภูมิภาค การปกครองชาติ การร่วมมือกันของสหกรณ์โครงการในชุมชนต่างๆ และกิจกรรมอื่นๆ ที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชน

4. การศึกษาสำหรับปรับปรุงความอยู่ในครอบครัว (Family improvement education) ได้แก่ การปลูกฝังความรู้ ทักษะ ทักษะคิดต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล เช่น ความรู้และความสามารถในการเรื่องสุขภาพอนามัย เป็นต้น

5. การศึกษาประเภทที่มุ่งเสริมสร้างคุณสมบัติแห่งชาติ เช่น ด้านศิลปะ การดนตรี ด้านสันตนาการ การศึกษาในเรื่องปรัชญาศาสนา เป็นต้น

6. การศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการและเพิ่มผลผลิต

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้สรุปเกี่ยวกับการจัดเนื้อหากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยได้แบ่งออกเป็น 6 ประเภทดังนี้

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียน สายสามัญ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา เป็นต้น

2. การศึกษาด้านทักษะอาชีพ คือ กิจกรรมฝึกอาชีพที่มุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์สำหรับการประกอบอาชีพในสาขาวิชาต่างๆ ตามความต้องการ เช่น สาขาเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและหัตถกรรม

3. การให้บริการข่าวสารและสารสนเทศต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมจัดห้องสมุดประชาชน จังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ ห้องสมุดประชาชนจังหวัดตำบล ห้องสมุดเคลื่อนที่ ที่อ่านหนังสือและแหล่งความรู้ประจำหมู่บ้าน หน่วยไกลทัศนศึกษา โทรทัศน์เพื่อการศึกษา วิทยุศึกษารวมถึงหนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่างๆ เป็นต้น

4. การศึกษาด้านสุขภาพอนามัย การปรับปรุงชีวิตความอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม คือ การให้ความรู้ ทักษะและทัศนคติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การป้องกันรักษา รักษาโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพอนามัย บริโภคศึกษา โภชนาการ ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว และการวางแผนครอบครัว เป็นต้น

5. การศึกษาเพื่อสันติภาพและด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การสร้างความสงบเรียบร้อย การปกครองในระดับต่างๆ องค์การประชาชน การใช้สิทธิและหน้าที่ในกระบวนการทางสังคม เช่น กิจกรรมเพื่อชุมชน การเลือกตั้ง การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปกครองประเทศ การเสียภาษีอากร เป็นต้น

6. การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมทางศาสนา การใช้เวลาว่าง หรืองานอดิเรก สันทนาการ เช่น ดนตรี การละคร กีฬา พักผ่อน เป็นต้น

Combs (1974) ได้จำแนกประเภทการศึกษานอกระบบออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นการจัดการศึกษาให้กับประชาชนในชนบทให้สามารถอ่านออกเขียนได้ การคิดคำนวณเลขเป็น และเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นในด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

2. การศึกษาเพื่อพัฒนาครอบครัว เป็นการส่งเสริมความรู้ ทักษะ ทัศนคติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัว เช่น ด้านสุขภาวะอนามัย โภชนาการ การดูแลบ้านเรือน การซ่อมแซมบ้านเรือน การวางแผนครอบครัว การเลี้ยงเด็กอ่อน

3. การศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชน เป็นการส่งเสริมความรู้ให้แก่ประชาชนสามารถดูแลพัฒนาชุมชนของตนเองได้ และสามารถปกครองตนเองได้ ให้มีความรู้เกี่ยวกับสหกรณ์ การจัดทำโครงการชุมชนได้

4. การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ เป็นการส่งเสริมความรู้ ทักษะ กิจกรรมให้กับประชาชน เพื่อให้มีรายได้และความเป็นอยู่ที่ดี

จากประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะมีเนื้อหาครอบคลุมในการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้าน โดยจะเริ่มจากการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และปรับเปลี่ยนเจตคติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล

เพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ ของระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมต่อไป ซึ่งการจัดกิจกรรมนั้นจะต้องยืดหยุ่นและสอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายด้วย

1.4 ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy)

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่นั้นจะมีความแตกต่างจากการเรียนการสอนให้กับนักเรียนและนักศึกษาในระบบโรงเรียน เพราะผู้ใหญ่ถือว่าเป็นแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่สำคัญ ดังนั้น Knowles จึงได้เสนอทฤษฎี Andragogy ซึ่งเป็นศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ การเสนอทฤษฎีดังกล่าว เนื่องจาก Knowles ได้ศึกษาและพบว่าศาสตร์ในการสอนผู้ใหญ่คือผู้ใหญ่มีความสามารถและความสนใจที่แตกต่างจากเด็ก ส่วนศิลป์คือผู้ใหญ่จะสามารถเรียนรู้ได้อย่าง จากทฤษฎีของ Knowles (1978) สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ผู้ใหญ่จะเกิดการเรียนรู้เมื่อมีความสนใจ
2. สิ่ง que เรียนรู้จะต้องใช้ได้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง
3. แหล่งทรัพยากรในการเรียนที่ดีที่สุดคือประสบการณ์ของผู้ใหญ่เอง
4. การเรียนเป็นแบบการชี้นำตนเอง
5. ความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ใหญ่จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุ

1.5 แนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่จะมีลักษณะเฉพาะ ซึ่งได้มีนักการศึกษาผู้ใหญ่ได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ไว้ดังต่อไปนี้

สมคิด อิศระวัฒน์ (2543) เสนอแนวทางในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ไว้ ดังนี้

1. การสอนผู้ใหญ่ ควรมีการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น 3 ด้าน คือ ความรู้ ความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติ การดำเนินการทั้ง 3 ด้านนั้นจะทำให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการเรียนและเกิดความรู้อย่างแท้จริง

2. การเน้นเป้าหมายในแต่ละด้าน ในการเรียนแต่ละวิชาจะแตกต่างกัน จึงทำให้เป้าหมายการสอนอาจจะเน้นกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป เช่น การฝึกปฏิบัติ เจตคติหรือด้านความรู้ ความเข้าใจ เป็นต้น

3. เป้าหมายด้านความรู้ ควรทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในระดับลึก กล่าวคือ เรียนในระดับที่ผู้เรียนต้องสามารถนำความรู้ที่ไปใช้ได้จริง

4. กาจัดฝึกอบรมทุกครั้ง ผู้สอนต้องเน้นการสร้างเจตคติที่ดีเป็นอันดับแรก ต้องปรับเจตคติให้ผู้เรียนมีความสนใจ เนื่องจากการสร้างความรู้สึที่ดีจะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึที่อยากเรียนรู้ต่อไป

5. การสอนซึ่งเน้นเจตคติจะอาศัยเวลามากกว่าการสอนที่เน้นความรู้

6. การสอนผู้ใหญ่ให้ได้ผลดีต้องต้องใช้วิธีที่หลากหลาย ความหลากหลายของวิธีการสอนจะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจมากขึ้น

7. ผู้สอนควรปรับเปลี่ยนวิธีการสอนทุกครั้ง ไม่ควรใช้วิธีการสอนแบบเดิมทุกครั้ง

8. เทคนิคที่ใช้ในการสอนผู้ใหญ่แต่ละกลุ่มอาชีพจะมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน

9. การวางแผนการสอนจะช่วยให้ผู้สอนนำเสนอวิธีการสอนได้หลากหลายมากขึ้น

10. การวิเคราะห์วิธีการสอนแบบในมุมมองต่างๆ ทำให้ผู้สอนได้ทราบถึงจุดอ่อนของแต่ละแบบการสอน ช่วยให้ผู้สอนสามารถเลือกวิธีการสอนที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การเรียนและผู้เรียน

Kidd (1973) กล่าวว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ต้องเกี่ยวข้องกับหน้าที่การงาน ชีวิตความเป็นอยู่ บทบาทและภารกิจของบุคคลนั้น โดยลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ต้องเป็นกิจกรรมที่ตรงตามความต้องการของผู้ใหญ่ มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์การเรียนรูที่ชัดเจน จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างเป็นอย่างดี ได้แก่

1. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตรงตามความต้องการของผู้ใหญ่โดยตรง

2. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน

3. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาหรือกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับวัย เพราะการเร่งรีบในเรื่องของเวลาจะลดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ลง

4. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับปัญหาที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ที่ผู้ใหญ่เห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็นและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

5. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีการใช้เหตุผลมากขึ้น

6. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ต้องใช้กำลังกายมาก โดยเฉพาะในผู้ใหญ่วัยกลางคน

7. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาและการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในแต่ละวัย

Knowles (1980) ได้เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ไว้ ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เป็นการยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้เรียนแต่ละคน มีความยินดีที่ได้รู้จักและยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล จะเป็นการเคารพในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล ซึ่งความรู้สึกนี้จะพัฒนาต่อไปเป็นการเคารพซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจซึ่งกันและกันต่อไปและจะเป็นผลดีก็คือเกิดการกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

2. การจัดโครงสร้างทางกายภาพ คือ บรรยากาศในห้องเรียนจะไม่เป็นทางการ โต๊ะเก้าอี้นั่งสบายเหมาะสำหรับผู้ใหญ่ หลีกเลียงการจัดโต๊ะเก้าอี้แบบห้องบรรยาย ต้องจัดให้อยู่ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อให้เอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางของผู้เรียนทุกคน ในขณะที่พูดทุกคนจะได้มองเห็นหน้าของผู้พูด เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ติดตัวมา

3. ผู้สอนเป็นผู้ช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง เบื้องต้น Andragogy เชื่อว่าผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะนำตนเอง คือ หากผู้เรียนต้องการสิ่งใดและเกิดติดขัดในสิ่งใดผู้สอนต้องช่วยแนะนำวิธีการหรือหาเครื่องมือในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การที่ผู้เรียนระบุความต้องการของตนเองได้ มีข้อดีคือ ความภูมิใจที่สามารถระบุความต้องการของตนเองได้ ข้อดีต่อมาคือ เกิดความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดขึ้น

4. ผู้สอนช่วยผู้เรียนในกำหนดวัตถุประสงค์ในทางการศึกษา ในการเขียนวัตถุประสงค์ในการเรียนที่เหมาะสม ผู้เรียนบางคนอาจจะสามารถเขียนเองได้ หากเกิดการติดขัดผู้สอนจะต้องช่วยแนะนำให้เกิดความสะดวก ข้อดีของการที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนด้วยตนเองก็เช่นเดียวกับข้อดีของการวิเคราะห์หาความต้องการของตนเอง

Imel (2000) ได้กล่าวถึงการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่เพื่อให้เกิดความรู้นั้นควรจะต้องคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การให้ความสนใจกับบริบท การเข้าใจถึงบริบทมีผลต่อความสำเร็จในการสอน เพราะผู้เรียนแต่ละคนมีบรรทัดฐาน และค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง

2. การเตรียมที่จะเป็นฝ่ายเริ่มต้น ในการสอนต้องมีการเตรียมพร้อมในการเริ่มการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ โดยรวมถึงการเตรียมสื่อ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เรียน

3. การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ในการสอนผู้สอนอาจจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เช่น การอ่านหนังสือหรือการอภิปรายร่วมกันเพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนได้เกิดการวิเคราะห์ เป็นต้น

4. การลงมือปฏิบัติ จะทำให้ได้ความรู้ใหม่ๆ ซึ่งเป็นการทดสอบความเชื่อหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และได้ทราบถึงผลในการเปลี่ยนแปลงนั้น ซึ่งผู้เรียนจะสามารถเรียนรู้ได้จากกระบวนการดังกล่าว

จากแนวคิดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การจัดการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่นั้นจะมีลักษณะพิเศษซึ่งแตกต่างจากวัยอื่นๆ โดยการจัดการศึกษานั้นจะต้องให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียน ซึ่งต้องเน้นความสำคัญที่ตัวผู้เรียนและขั้นตอนในการออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงว่าเนื้อหานั้นต้องสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทันที โดยเทคนิคที่ใช้ในการจัดการศึกษานั้นต้องมีหลากหลาย แต่ต้องเน้นที่การได้ลงมือปฏิบัติมากกว่าการฟังบรรยาย รวมถึงตัวผู้สอนเองต้องคอยเป็นผู้แนะนำและให้ความช่วยเหลือกับผู้เรียน สถานที่และสิ่งแวดล้อมจะต้องมีบรรยากาศเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนอีกด้วย เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

1.6 รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนผู้ใหญ่

Knowles (2011) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่ (Process Elements of Andragogy) ไว้ 8 ขั้นตอน คือ

1. การเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียน โดยเป็นการแนะนำเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะใช้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนทราบว่ากำลังจะเรียนเรื่องอะไร และสามารถเรียนโดยการนำประสบการณ์ที่มีมาใช้ในการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความคาดหวังในการเรียนและชี้นำตนเองได้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้

2. การสร้างบรรยากาศสำหรับการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เคารพซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่นและไม่เป็นทางการ สภาพแวดล้อมต้องเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมจะมีผลต่อความรู้สึกและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้เรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยลดความกังวลของผู้เรียนได้

3. วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมตัดสินใจในการวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ลดการขัดแย้งกับความต้องการของผู้เรียน

4. การวิเคราะห์ความต้องการจะช่วยให้ทราบถึงความต้องการในการเรียนรู้ โดยวิเคราะห์จากตัวบุคคล องค์กร และสังคม จะช่วยระบุได้ว่าผู้เรียนมีความต้องการที่จะเริ่มต้นเรียนจากขั้นไหนถึงขั้นไหน ซึ่งจะทำให้ทราบความต้องการที่แน่นอน
5. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ต้องสามารถวัดได้จากการสังเกตการกระทำ และต้องใช้คำที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ
6. การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ต้องนำปัญหาของผู้เรียนมาเป็นพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรม โดยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ปัญหาและเลือกปัญหาที่เหมาะสมของตนเองที่จะใช้ในการเรียนรู้มาออกแบบกิจกรรม
7. กิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
8. การประเมินผลการเรียนรู้ ทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพและการบรรลุผลของวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการพัฒนาการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป

1.7 วิธีการสอนผู้ใหญ่

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) กล่าวถึงวิธีการสอนผู้ใหญ่ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนการสอนเป็นกลุ่ม

1.1 การเรียนการสอนแบบกลุ่มที่ครูเป็นศูนย์กลาง

1.1.1 การบรรยาย (Lecture)

1.1.2 การสาธิต (Demonstration)

1.1.3 การอภิปราย โดยครูเป็นผู้กำหนดกรอบและประเด็น(Discussion)

1.2 การเรียนการสอนแบบกลุ่มที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

1.2.1 อภิปรายกลุ่ม (Group discussion)

1.2.2 อภิปรายกลุ่มใหญ่ (A whole class discussion)

1.2.3 อภิปรายกลุ่มย่อย (Small group discussion)

1.2.4 อภิปรายหมู่ (Panel discussion)

1.2.5 การระดมสมอง (Brainstorming)

1.2.6 การโต้เถียง (Debate)

1.2.7 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role play)

1.2.8 การสัมมนา (Seminar)

1.2.9 ทัศนศึกษา (Field trip)

1.2.10 การประชุมปฏิบัติการ (Workshop)

2. การเรียนการสอนรายบุคคล

2.1 การศึกษาโดยอิสระ (Independent study)

2.2 การศึกษาจากบทเรียนสำเร็จรูป (Programmed instruction)

2.3 การเรียนการสอนโดยวิธีทางไกล (Distance education)

3. การเรียนการสอนแบบชุมชน

3.1 การจัดแหล่งวิทยาการภายในชุมชน

3.2 การส่งเสริมชุมชนให้มีบทบาทในการจัดการศึกษาในชุมชน

3.3 การส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ในชุมชน

เพื่อให้ผลการวิจัยครั้งนี้ตรงตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงได้ใช้จัดรูปแบบกิจกรรมตามแบบของ Knowles (2011) คือ 1) เตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 4) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ 5) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ 6) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ 7) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ 8) การประเมินผลการเรียนรู้ และเลือกวิธีการเรียนการสอนแบบเป็นกลุ่ม โดยใช้การบรรยาย การสาธิตและการอภิปราย เพื่อเป็นการสร้างเจตคติที่ดีให้กับผู้เรียนก่อนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติเพื่อให้สามารถลงมือปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.1 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

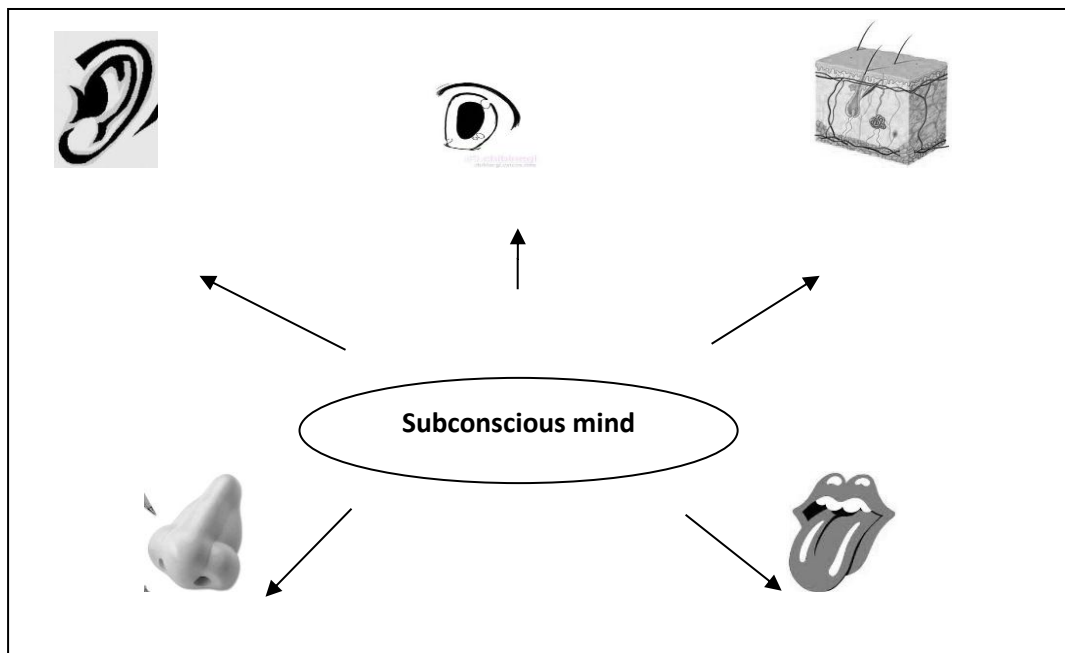
นีโอฮิวแมนนิสหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามนุษย์นิยมแนวใหม่ ถือกำเนิดจากการค้นพบของโยคีชาวอินเดียชื่อศรีพระบาทเรนจัน สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) เป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ขึ้น หรือที่เรียกว่า Intuition โดยจะสอนให้ผู้เรียนฝึกภาวะนาแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาแบบตะวันตกมาช่วยในการอธิบายถึงกระบวนการที่นำไปสู่การสงบ

บริสุทธิ์ แนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสสรรพสิ่งต่างๆ ในจักรวาลล้วนแต่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน ดังคำที่ว่าเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว ดังนั้นสรรพสิ่งต่างๆ จึงมีอิทธิพลต่อกันเหมือนเป็นครอบครัวเดียวเป็นพี่เป็นน้องกัน ความสัมพันธ์จึงควรเป็นไปอย่างพึ่งพาอาศัยกันและกัน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) และแนวคิดนี้ยังมีความเชื่ออีกว่ามนุษย์นั้นมีจุดกำเนิดมาจากสิ่งเดียวกัน

แนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสได้กล่าวถึงกระบวนการทำงานของจิตใจมนุษย์ ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายในควบคุมทำให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล และเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2551) ได้กล่าวถึงแนวคิดนี้ไว้ว่านักปราชญ์ นักบุญ นักบวชชาวตะวันตกได้ค้นพบเกี่ยวกับกระบวนการของจิตใจมนุษย์ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก (Conscious mind) จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. จิตสำนึก (Conscious mind) หรือประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำของคนเรามีหน้าที่ในการรับรู้ นึกคิด และสั่งการ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ระบบทำงานต่างๆ ของร่างกายเรา เป็นต้น

2. จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) เป็นจิตที่อยู่ส่วนลึกเข้าไปภายในจิตใจของเราคอยควบคุมการทำงานของจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา ซึ่งที่จิตสำนึกที่แตกต่างกันหรือเหมือนกัน เช่น บางคนชอบการออกกำลังกาย บางคนเกลียดการออกกำลังกาย เป็นต้น นักปราชญ์โบราณได้อธิบายถึงการทำงานของจิตใต้สำนึกว่าเปรียบเสมือนเป็นคอมพิวเตอร์ที่รับข้อมูลทั้งหมดผ่านทางจิตสำนึก และข้อมูลเหล่านั้นก็จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกทั้งหมด ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 แสดงการทำงานของจิตใต้สำนึก

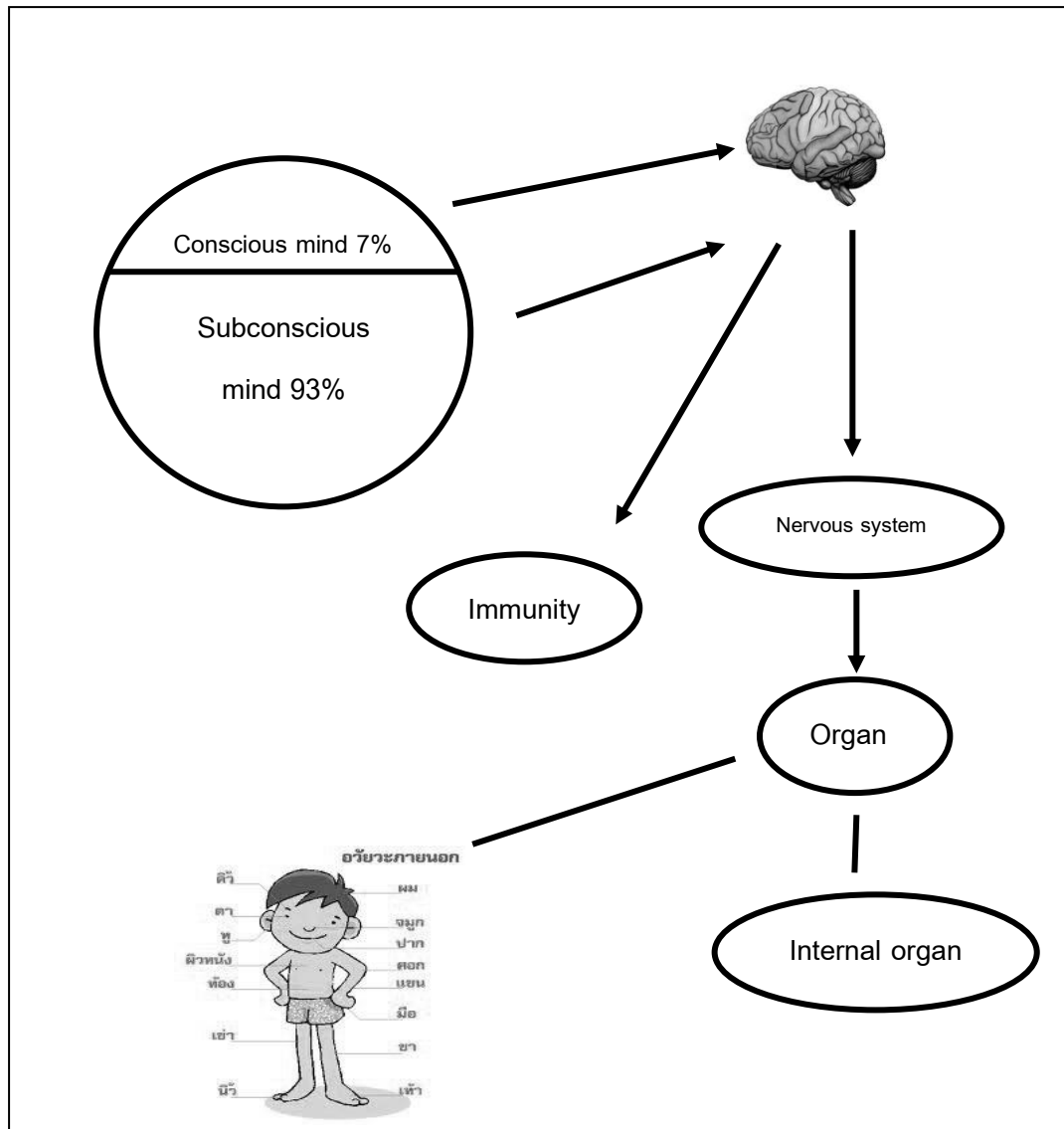
จากแผนภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าจิตสำนึกของคนเราจะทำหน้าที่ในการเป็นศูนย์ข้อมูลขนาดใหญ่ ที่คอยรับข้อมูลที่ผ่านมาทางจิตใต้สำนึก (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง) ซึ่งจะถูกบันทึกเอาไว้ในจิตใต้สำนึกของคนเรา และจิตใต้สำนึกนี่เองที่เป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของเราเอง ทั้งทัศนคติ นิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆ ของคนเราอย่างแท้จริง ดังนั้นสิ่งที่เราได้เห็นได้ยิน (โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กจะเป็นช่วงที่จิตสำนึกทำงานได้ดีที่สุด) จึงมีผลอย่างยิ่งต่อภาพพจน์ของเราเอง อารมณ์ ความรู้สึก นิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆ ของเรา นักจิตวิทยาปัจจุบันได้ค้นพบว่าจิตใต้สำนึกของคนเรารับข้อมูลโดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าในสัดส่วนโดยประมาณดังนี้ ตา ประมาณ 75 – 90% หู ประมาณ 10 – 15% จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประมาณ 2–5%

โดยนักปราชญ์ชาวตะวันออกได้อธิบายถึงลักษณะการทำงานของจิตใต้สำนึกว่าเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ของเราโดยตรง ซึ่งจิตใต้สำนึกนี้ไม่สามารถปฏิเสธหรือแยกแยะข้อมูลที่ได้รับมาได้ว่าดี เลว ถูก ผิด เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ดังนั้นจิตใต้สำนึกของคนเราจึงมีหน้าที่รับได้แต่ข้อมูลดิบจากการทดลองของนักปราชญ์โบราณยังได้พบอีกว่า จิตใต้สำนึกของคนเรามีอำนาจเหนือกว่าได้สำนึกมากมาย โดยที่นักจิตวิทยาตะวันตกได้ประมาณไว้ว่า จิตสำนึกจะมีส่วนเพียงแค่ 7% ในขณะที่จิตใต้สำนึกจะมีส่วนมากถึง 93% ของในการควบคุมความรู้สึก ความคิด

พฤติกรรมต่างๆ ของเรา พลังจิตใต้สำนึกจึงเปรียบได้กับสัดส่วนของก้อนหิมะน้ำแข็งที่จมอยู่ในน้ำแข็ง ส่วนพลังจิตสำนึกนั้นเปรียบได้กับส่วนของหิมะเล็กๆ ที่ลอยอยู่บนพื้น และเมื่อใดก็ตามที่ข้อมูลเกิดการขัดแย้งกันระหว่างข้อมูลจากจิตสำนึกและข้อมูลดิบจากจิตใต้สำนึก ผู้ที่จะชนะก็คือข้อมูลดิบจากจิตใต้สำนึกเสมอ

วิธีการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกสามารถทำได้ด้วยการใช้พลังคำพูด พลังจินตนาการ ภาวะแห่งการรับรู้ พลังสติ และพลังแห่งความรัก ดังนี้

1. พลังคำพูด นักปราชญ์โบราณได้อธิบายไว้ว่าร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างมาก โดยร่างกายถือเป็นส่วนประกอบเล็กๆ ของจิตใจเท่านั้น ซึ่งร่างกายที่ประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อ จะถูกควบคุมการทำงานโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก นอกจากนี้จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกยังเป็นตัวควบคุมการกระทำและพฤติกรรมต่างๆ ของเราด้วย และนักปราชญ์โบราณยังได้ค้นพบแล้วว่าคำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ ของเรามีการทำงานที่เชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของคำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ

จากแผนภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่าสมอง คือ เครื่องมือของจิต ทุกคำพูดที่เราได้ยินหรือพูดออกไปจึงมีผลกับตัวเราเองและผู้อื่น บางคำมีผลทางด้านบวก หรือบางคำให้ผลกลางๆ ไม่เป็นบวกเป็นลบ โดยทั่วไปแล้วร่างกายและจิตใจของคนเราจะอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นปกติ แต่ถ้าเราได้รับข้อมูลด้านลบมานั้นไม่ช้าก็เร็วร่างกายและจิตใจจะมีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าเราพูดอะไรอยู่เสมอๆ หรือเราได้ยินอะไรอยู่เสมอๆ เราจะคิดอย่างนั้นเป็นอย่างไรก็ได้ยินนั้น ถ้าเรารู้จักใช้คำพูดไปในทางที่ถูกต้อง เราและคนรอบข้างก็จะได้ประโยชน์มหาศาล แต่ถ้าเราใช้ไปในทางตรงกันข้าม เราและคนรอบข้างก็จะได้รับโทษมหันต์ นักปราชญ์โบราณได้แนะนำเทคนิค

ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกที่ดีกับตนเองไว้ 2 วิธี คือ การใช้คำพูดดีๆ กับตัวเอง (Auto – suggestion) และการรับฟังคำพูดดีๆ จากผู้อื่น (Outer – Suggestion) เราต้องเชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้ และสามารถสร้างความสำเร็จได้จากการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเอง

2. พลังแห่งจินตนาการ (Power of Imagination) คือคำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดการจินตนาการ เป็นสิ่งสำคัญต่อจิตใจของมนุษย์ ดังที่อัลเบิร์ต ไอสไตน์นักวิทยาศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่กล่าวไว้ว่า “จินตนาการสำคัญกว่าความรู้” จินตนาการของคนเราจึงมีความสัมพันธ์เป็นอย่างยิ่งต่อกันเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ในตนเอง นักวิทยาศาสตร์ได้ประมาณเอาไว้ว่าคนทั่วไปมักมีการเรียนรู้ (Learning) สิ่งต่างๆ มากถึง 70% ของการเรียนรู้ทั้งหมดของชีวิตในช่วง 6 ปีแรกที่เกิด ซึ่งในช่วงแรกของชีวิตนี้คนเราจะมีจินตนาการสูงสุด การเรียนรู้จึงเกิดขึ้นสูงสุดในช่วงนี้ ดังนั้นผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว จึงต้องพยายามรักษาความสามารถในการจินตนาการที่เรามีอยู่อย่างสูงในวัยเด็กนี้ไว้จนตลอดชีวิต

3. ภาวะแห่งการรับรู้ (Trance) คือ การที่สภาวะการรับรู้ของสมองคนเราเปลี่ยนแปลงไปตามความสงบของจิตใจ และสภาวะที่สมองของคนเราจะรับหรือส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเรื่องนี้โดยคิโบราณได้ค้นพบมาหลายพันปีแล้ว และได้เรียกภาวะเหล่านี้ว่า ภาวะแห่งสมาธิหรือภาวะแห่งการรับรู้ (Trance) ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่าสมองของคนเราสามารถส่งคลื่นสมองออกมาได้หลายชนิด ซึ่งแปรเปลี่ยนไปตามความสงบของจิตใจ โดยการใช้เครื่องมือ EEG ต่อเข้ากับศีรษะของมนุษย์ เครื่องมือที่ละเอียดอ่อนนี้จะแสดงคลื่นสมองของคนออกมาในรูปแบบต่าง เช่น คลื่นเบต้า คลื่นอัลฟา

คลื่นเบต้า เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะปกติ จนถึงภาวะวุ่นวายสับสนของคนเรา ซึ่งมีความถี่ประมาณ 13 -40 รอบต่อวินาที ยิ่งความถี่ของคลื่นสูงมากขึ้นเท่าไรจิตใจของคนเราก็วุ่นวายสับสนมากยิ่งขึ้นไปเท่านั้น

คลื่นอัลฟา เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตใจของเราสงบ เยือกเย็น คลื่นชนิดนี้จะมีค่าความถี่ต่ำกว่าคลื่นเบต้ามาก จะมีความถี่ประมาณ 8 – 13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่มีจังหวะช้า

กว่า แต่มีขนาดใหญ่กว่าและมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้ามาก ช่วงเวลาที่สมองส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาร่างกายจะมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ เป็นภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จิตได้สำนึกของเราจะสภาพคล้ายฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว ในภาวะที่สมองส่งคลื่นสมองต่ำๆ เช่นนี้ออกมา เราจะเรียกว่า ภาวะแห่งการรับรู้ (Trance)

เราสามารถเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำหรือภาวะแห่งการรับรู้ได้โดยเริ่มจากการเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะ จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ

4. พลังสติ (Power of Concentration) หรือพลังสมาธิ หมายถึง สภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำภารกิจใดๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ตามระดับสติดังนี้ ประเภทแรก คือ คนที่มีพลังสติน้อย คนเหล่านี้มักจะควบคุมจิตใจของตนเองไม่ค่อยได้ มีสมาธิสั้น มีความสามารถในการควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับภารกิจในปัจจุบันได้น้อย มักปล่อยจิตให้ล่องลอยไปกับเรื่องของอดีตและอนาคตอยู่เสมอ ควบคุมความคิดของตนเองไม่ค่อยได้ สิ่งเร้ารอบตัวมีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์ของคนประเภทนี้มากที่สุด ประเภทที่สองคือ คนที่มีสติค่อนข้างดีหรือมีสมาธิค่อนข้างสูง มีความสามารถในการควบคุมจิตใจของตนเองให้จดจ่อกับภารกิจที่จะต้องทำในปัจจุบันได้ค่อนข้างดี สามารถควบคุมความคิดของตนเองให้คิดในเรื่องที่ควรคิดและไม่คิดในเรื่องที่ไม่ควรคิดได้อย่างดี สิ่งเร้ารอบตัวมีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์ของคนประเภทนี้น้อยกว่าคนประเภทแรกมาก ประเภทที่สามคือ คนที่สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้อย่างยอดเยี่ยมมีสติหรือสมาธิสูง สามารถควบคุมจิตใจตนเองให้จดจ่ออยู่กับภารกิจที่จะต้องทำในปัจจุบันได้อย่างดีเป็นระยะเวลาอันยาวนาน สามารถควบคุมจิตใจตนเองอยู่เหนือสิ่งเร้ารอบตัวที่จะเบี่ยงเบนความสนใจของเราให้หันเหออกไปจากสิ่งที่ตัวเองทำอยู่ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

เราทุกคนล้วนแต่มีสติเช่นเดียวกันเพียงแต่จะแตกต่างกันที่ว่าจะได้รับการฝึกฝนเรื่องนี้มากก็จะมีสติสูง บางคนได้รับการฝึกฝนเรื่องนี้มาน้อยก็เป็นคนที่ไม่ค่อยมีสติ คนที่มีสติสูงก็จะมีความรู้สึกตัวสูงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถควบคุมอิริยาบถของชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่น

การยืน นั่ง เดิน วิ่ง เป็นต้น บุคคลเหล่านี้จะมีบุคลิกภาพที่สง่างาม สාරวม สามารถควบคุมพฤติกรรมของชีวิตตนเองได้ การฝึกสติหรือฝึกสมาธิจึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาของทุกเรื่องในชีวิตคนเรา

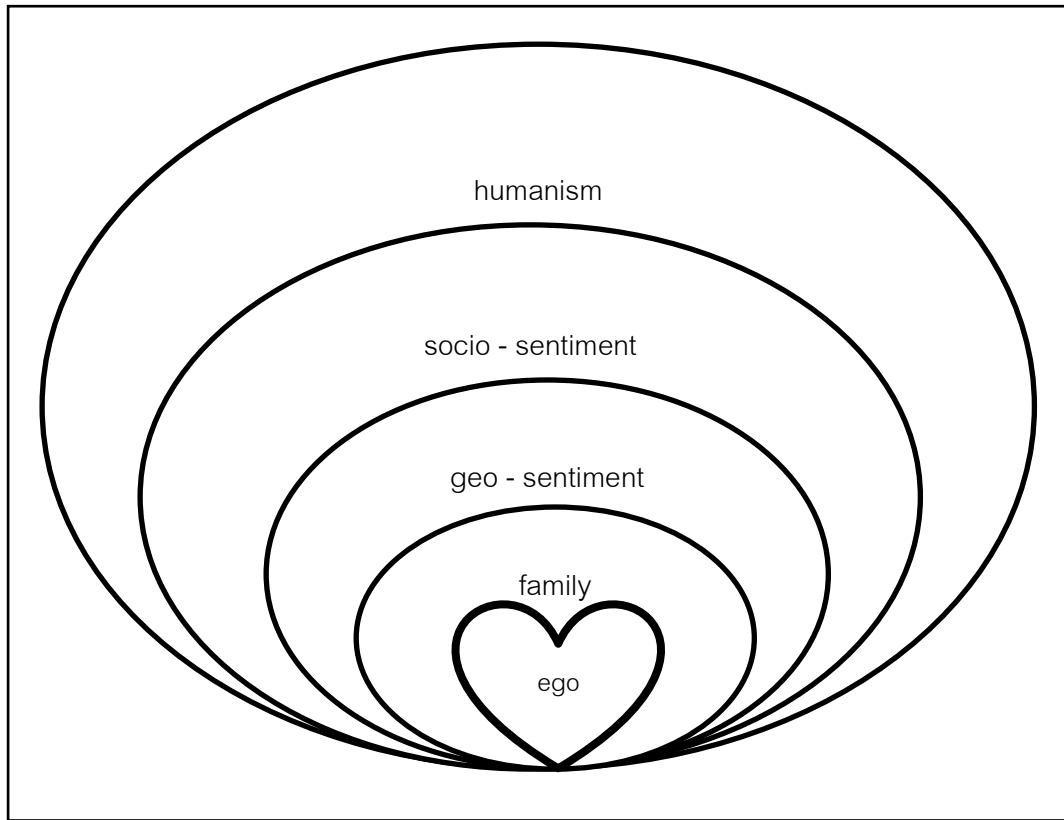
5. พลังแห่งความรัก ความรักเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในจักรวาล ความรักของคนเราสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ซึ่งเราทุกคนต้องการความรักทั้ง 3 ประเภทนี้คือ

5.1 ความต้องการความรักและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น (Love need) เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการให้คนอื่นชอบเรา รักเรา เห็นอกเห็นใจเรา ยอมรับเรา เห็นคุณค่า และความสามารถในตัวเรา ความต้องการความรักประเภทนี้สามารถปรากฏออกมาได้หลายรูปแบบ เช่น ความต้องการที่จะให้คนอื่นฟังเมื่อเรากำลังพูด ความต้องการคำชม คำยกย่อง เกียรติยศชื่อเสียง เงินทอง คนรัก เป็นต้น เพื่อเราจะได้รู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของผู้อื่น เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะภาพพจน์ของตัวเองเป็นตัวกำหนดความต้องการความรัก และการยอมรับของคนเรา ถ้าเรามีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเราสูงเท่าไร ความต้องการความรักและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นก็จะน้อยลง

5.2 ความรักในวงแคบๆ (Small Love) เป็นความรักที่มีอยู่ในวงแคบที่เราเห็นได้ทั่วๆ ไปจากคนที่ไม่ค่อยได้มีการพัฒนาทางจิตใจมากนัก ความรักที่แคบที่สุดคือ คนที่มีความรักให้แก่ตนเองเท่านั้น ความรักที่กว้างออกไปอีกหน่อย ได้แก่ คนที่มีความรักให้แก่ตนเองและคนใกล้ชิดมากๆ เท่านั้น เช่น คนรัก หรือคนในครอบครัว เป็นต้น คนที่มีความรักในวงแคบๆ นี้ มักจะมีชีวิตที่ทุกข์ระทมเมื่อต้องพลัดพรากหรือสูญเสียสิ่งที่ตัวเองรัก เพราะสิ่งที่ตัวเองรักมีจำนวนจำกัด เมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไปก็ต้องเสียใจเป็นธรรมดา

5.3 ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love) เป็นความรักที่มีพลังยิ่งใหญ่ที่สุด เป็นพลังที่ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองเป็นสิ่งที่มีความค่าและสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ก็เป็นสิ่งที่มีความค่าแตกต่างกัน ทำให้เราเคารพตัวเราเองและทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องมีความสัมพันธ์ด้วยเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตใจตามแนวนีโอฮิวแมนนิสก็คือ การฝึกจิตที่ทำให้คนเรามีจิตใจกว้างขวาง

ขึ้น มีน้ำใจให้กับคนรอบข้างในวงที่กว้างขึ้น มีความรักความเมตตาให้กับสรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น
 ดังแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 แสดงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

จากแผนภาพที่ 3 ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งรัศมีของวงกลมแผ่กว้างออกไปเท่าใด จิตใจของคนเราก็จะมีการพัฒนาสูงขึ้นไปเท่านั้น และความสงบสุขของจิตใจก็จะมีมากขึ้นไปด้วย ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ นอกจากจะทำให้ตัวเราเองมีความสุขแล้วยังทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ได้รับรัศมีของความสุขนั้นไปด้วย และที่สำคัญที่สุดจากกฎของฟิสิกส์ Action = Reaction ผู้ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่นี้จะได้รับความรักจากคนรอบข้างสะท้อนกลับมาในปริมาณที่มากด้วย การฝึกพัฒนาจิตได้สำนึกของเราให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love) ทำได้ด้วยการผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกแล้วพาอารมณ์ความรู้สึกไปสู่ภาวะอัลฟาและใส่ข้อมูลใหม่ที่เป็น คำพูดด้านบวกลงไป

สรุปได้ว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่เกิดจากพระศรีบาทเรนจัน สักการ (Shrii Prabat Rainjan Sarkar) เป็นแนวคิดที่เน้นให้ปฏิบัติมีปัญญาอันบริสุทธิ์ โดยการฝึกภาวนาแบบโยคะ การมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่งในจักรวาล การรักษาคลื่นสมองให้อยู่ในภาวะอัลฟา การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง เป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใต้สำนึก เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ บุคลิกภาพ และพฤติกรรมต่างๆ ไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ความสามารถและสติปัญญาของเรามีมากขึ้น เป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิต

2.2 การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จากการศึกษาของวัชรยุทธ บุญมา (2542) ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสของเกียรติวรรณ อมาตยกุล พบว่าการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาในทุกๆ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีวิธีการในการจัดกิจกรรมที่หลากหลายส่วนมากจะเน้นการลงปฏิบัติด้วยตนเอง ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ฝึกกระบวนการวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น มีความยืดหยุ่น บรรยากาศเป็นกันเองและสนุกสนาน ในบทบาทของผู้สอนจะทำหน้าที่สร้างบรรยากาศในการเรียนให้เข้าสู่ภาวะผ่อนคลายให้คลื่อนสมองต่ำด้วยการเปิดเพลงครีตานบรรเลงเบาๆ ใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากแสดงความคิดเห็น เปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจและสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนด้วยคำพูดด้านบวก ไม่มีการบังคับขู่เข็ญ ในด้านบทบาทของผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ถ้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ในการประเมินผลสังเกตจากพฤติกรรม การแสดงออก วิเคราะห์ไปงาน ความพึงพอใจในกิจกรรม ประเมินผลการเรียนตามความสามารถของแต่ละบุคคล

ในการจัดกิจกรรมนีโอฮิวแมนนิส เนื้อหาที่สอดคล้องได้แก่ การเดินเกาซิกิ การผ่อนคลาย การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ และการบรรยายความรู้เพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์ ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมดังนี้

1. การเดินเกาซิกิ เป็นการนำการทำอาสนะหลายๆ ท่ามารวมกัน เป็นการออกกำลังกายที่สามารถช่วยเจริญสติได้เป็นอย่างดี และยังไปกระตุ้นต่อมไพเนียล ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ทำให้อารมณ์ดี มีความคล่องแคล่วมากขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท สามารถใช้จังหวะได้ดี ทำให้อารมณ์และจิตใจผ่อนคลายได้อย่างดี (วิล โองศ์อนันตคุณ, 2532)

การออกกำลังกายด้วยการเดินเกาซิกินี้จะช่วยให้อายุยืนยาวและมีความคล่องตัวจนถึงอายุ 80 ปี (Acarya, 1991)

2. การผ่อนคลายโดยการฝึกจินตนาการ เริ่มจากการเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย แล้วนอนในท่านอนตาย ในการทำท่าโยคะนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลายมากที่สุด เลือดจะไปเลี้ยงตามอวัยวะต่างๆ อย่างสม่ำเสมอทั้งศีรษะจรดปลายเท้า โดยเฉพาะที่มือและเท้าที่เราใช้งานมาทั้งวันได้ผ่อนคลาย ผู้ฝึกท่านี้จะต้องนอนหงายหลับตา กางแขน ขาออกจากกันเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น โดยต้องนอนบนพื้นราบและไม่ต้องหนุนหมอน จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ เพลงที่ใช้บรรเลงเบาๆ ซ้ำๆ คลอไปนั้นเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสงบ ได้แก่ เพลงของ Kitaro หรือ Lazaris (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551) เมื่อร่างกายและจิตใจเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายอย่างเต็มที่แล้ว ประสาทสัมผัสทั้งห้าและจิตใจสำนึกของเราจะทำงานน้อยที่สุด การฝึกจินตนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อจิตใจของเรา การใช้จินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาในชีวิต ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น การฝึกจินตนาการก็เหมือนกับเรื่องอื่นๆ จะรู้สึกยากเมื่อปฏิบัติในตอนแรก แต่เมื่อฝึกบ่อยๆ การจินตนาการจะสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น ตัวเราจะมีสุขมากขึ้น

3. การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ สรุปลงได้จากคำกล่าวของเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) ได้ว่า มนุษย์เรานั้นโดยธรรมชาติแล้วไม่ใช่สัตว์กินเนื้อหากแต่เป็นสัตว์กินพืช ดังนั้นเมื่อเราบริโภคเนื้อสัตว์มากเกินไปทำให้สารพิษที่สะสมอยู่ในเนื้อสัตว์ตกค้างอยู่ในร่างกายเรา ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายทรุดโทรมก่อนเวลาอันควรนำไปสู่การเกิดโรคร้ายต่างๆ เช่น โรค มะเร็ง

โรคหัวใจ โรคไต เป็นต้น โดยสารพิษที่สะสมอยู่ในเนื้อสัตว์เหล่านี้เกิดจากการหลังฮอร์โมนอะดรีนาลีนที่ถูกขับออกมาเมื่อร่างกายมีความกลัวสุดขีดก่อนที่จะถูกฆ่า และฮอร์โมนเหล่านี้จะถูกสะสมอยู่ในเนื้อสัตว์เราบริโภคเข้าไป มีการวิจัยหลายชิ้นได้ยืนยันถึงว่ากลุ่มคนที่บริโภคพืชตามที่แตกต่างกันทั่วโลกมีสุขภาพดีกว่ากลุ่มคนที่บริโภคเนื้อสัตว์อย่างเทียบไม่ติด เพราะโดยธรรมชาติแล้วเราเป็นสัตว์กินพืช เพื่อให้เรามีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เราจึงควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายของเรา ได้แก่ ผลไม้ เมล็ดเปลือกแข็ง ผัก นม และผลิตภัณฑ์จากนมเป็นหลัก

4. การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ เป็นการจัดรูปแบบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ด้วยการแลกเปลี่ยนความรู้จากประสบการณ์ อย่างเป็นระบบ เป็นเหตุเป็นผล โดยจะมีวิธีการที่หลากหลายให้ตรงตามประสบการณ์ของผู้เรียนและให้ผู้เรียนได้มีปฏิบัติจริง เพื่อกระตุ้นการแสดงความคิดเห็น ให้เกิดการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ผู้สอนจึงมีบทบาทในกระบวนการฝึกการคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะเชิงเหตุผลในการคิดและหาคำตอบ เป็นการพัฒนาด้านสติปัญญาและเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน รวมถึงยังเป็นการฝึกแก้ปัญหาด้วยตนเองอีกด้วย

5. การนำเข้าสู่ภาวะอัลฟาด้วยการฟังเพลงคิรตาน เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ ที่มีเนื้อหาสอดแทรกด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีเนื้อร้องว่า บาบานัม เควาลัม เป็นภาษาฮินดูที่มีความหมายว่า ความรักมีทุกหนทุกแห่ง คิรตานเป็นเพลงมนตราที่ใช้เตรียมความพร้อมให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่สมาธิ (Marga . A , 2013 : online) เมื่อร่างกายและจิตใจเตรียมพร้อมจิตใจได้สำนึกจะพร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ช่วงเวลานี้คลื่นสมองจะเข้าสู่ภาวะอัลฟา

สรุปได้ว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เน้นการพัฒนาในส่วนต่างๆ ของชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาไปพร้อมๆ กัน มากกว่าการพัฒนาด้านหนึ่งโดยเฉพาะ โดยพัฒนาร่างกายให้เชื่อมโยงกันเพื่อให้เกิดความสมดุลซึ่งกันและกัน และเนื่องจากแนวคิดนี้มีพื้นฐานมาจากโยคะ ปัจจุบันถือว่าเป็นศาสตร์ด้านสุขภาพทางเลือก ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เน้นการดูแลร่างกายก่อนเกิดโรคมากกว่าการรักษาเมื่อเกิดโรคแล้ว โดยการพิจารณาถึงปัจจัยที่ทั้งหมดที่ทำให้เกิดโรคไม่ใช่แค่มองไปที่ตัวคน แต่ยังพิจารณาถึงร่างกาย จิตใจ จิต

วิญญาน สิ่งแวดล้อม รวมถึงสังคมที่อยู่ ดังนั้นการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีขึ้นต่อไป

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือก การแพทย์นอกระบบ หรืออาจจะมีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก ถือเป็น การแพทย์ที่ยังไม่ได้รับการยอมรับจากวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์หรือแพทย์สมัยใหม่ เป็นแต่เพียงการแพทย์ที่ใช้ดูแลควบคู่ไปกับการแพทย์สมัยใหม่เท่านั้น ในอเมริกาการแพทย์ทางเลือกได้มีการวางรากฐานไว้เป็นอย่างดี เป็นที่ยอมรับกันทั้งประชาชนและวงการแพทย์มานานหลายสิบปี นายแพทย์แม็กซ์ เกอร์สัน เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นบรมครูของวงการแพทย์ทางเลือกในปัจจุบันนี้ (สาทิส อินทรกำแหง, 2544) ปัจจุบันได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกในนานาทัศนะดังนี้

สุวิชญ์ ปรัชญาปารมิตา (2541) ได้กล่าวถึงการแพทย์แบบองค์รวมว่า เป็นปรัชญาการสร้างสุขภาพและการรักษาโรคซึ่งพิจารณาตัวคนรวมทั้งหมดทุกอย่าง คือทุกอย่างจะถูกนำมาประกอบรวมกันหมด ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณ และเน้นที่ความรับผิดชอบโดยส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อแบบอย่างในการดำเนินชีวิตและความสุขกายสบายใจของตนเอง การแพทย์นอกระบบบางอย่างอาจจะใช้ได้ผลดีกับคนบางคน ทว่าบางอย่างสามารถนำมาใช้ช่วยตัวเองได้โดยตรงโดยไม่มีอันตราย

Reader's Digest (2544) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การแพทย์ทางเลือก หมายถึง การรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยด้วยด้วยวิธีการหรือขั้นตอนที่นอกเหนือไปจากการรักษาด้วยวิธีการทางแพทย์ที่ได้รับการยอมรับในทางวิทยาศาสตร์ ปัจจุบันการการแพทย์ทางเลือกกำลังเป็นที่นิยมในการรักษาควบคู่ไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากการรักษาในแพทย์แผนปัจจุบันอย่าง

เดี๋ยวนั้นไม่ค่อยได้ผลนัก องค์การอนามัยโลกจึงได้แนะนำให้ใช้การแพทย์ทางเลือกเป็นการแพทย์เสริมช่วยให้การรักษาดีขึ้น การแพทย์ทางเลือกสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. การรักษาที่เป็นระบบ
2. เทคนิคการวินิจฉัยโรค
3. การบำบัดเสริม
4. การดูแลรักษาตนเอง

รายละเอียดของการแพทย์ทางเลือกในแต่ละประเภท มีดังนี้

1. การรักษาที่เป็นระบบ เป็นการบำบัดที่ได้รับการพัฒนามากที่สุด มีทฤษฎีบอกถึงสาเหตุของการเกิดโรค การวินิจฉัยโรค และการตรวจหาปัญหา การบำบัดประเภทนี้บางอย่างก็มีมานานหลายพันปี บางอย่างก็เพิ่งจะเกิดขึ้นใหม่ ซึ่งการบำบัดในประเภทนี้ได้แก่ การแพทย์แผนไทย (การนวดและการใช้สมุนไพร) การแพทย์แผนจีน (การฝังเข็มและการกดจุด) การแพทย์แผนอินเดีย (อายุรเวช) ธรรมชาติบำบัด โคลโรแพรอกติก โฮมีโอพาธีหรือสตีโอพาธี เป็นต้น

2. เทคนิคการวินิจฉัยโรค การบำบัดในประเภทนี้ได้แก่ การศึกษากล้ามเนื้อ (การทดสอบกำลังกล้ามเนื้อเพื่อหาอาการแพ้) ม่านตาศึกษา (การตรวจตาเพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย) การวิเคราะห์เส้นผม (การตรวจเส้นผมเพื่อหาอาการขาดอาหาร) การวินิจฉัยพลังปราณ (การตรวจหาโรคโดยดูจากพลังปราณ) และการวินิจฉัยโดยการหยั่งรู้ (การตรวจหาโรคโดยไม่จำเป็นต้องเห็นตัวผู้ป่วย) บางวิธีก็มีการอ้างว่าเป็นวิทยาศาสตร์โดยมีการใช้เครื่องมือที่น่าเชื่อถือ บางวิธีก็อ้างว่าใช้พลังที่วิทยาศาสตร์ไม่สามารถอธิบายได้

3. การบำบัดเสริม การบำบัดที่เข้าข่ายในประเภทนี้ได้แก่ การนวด การกดจุดฝ่าเท้า การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย วารีบำบัด การบำบัดทางจิตวิญญาณ วิธีการประเภทนี้ไม่มีทฤษฎีอธิบายถึงสาเหตุของการเจ็บป่วยและไม่มีทฤษฎีอธิบายการวินิจฉัยโรค เพียงใช้ควบคู่ไป

กับการรักษาในแผนปัจจุบันแล้วได้ผลดี จึงเป็นการแพทย์เสริมเท่านั้น ไม่สามารถใช้แทนการรักษาในแผนปัจจุบันได้

4. การดูแลรักษาตนเอง การบำบัดในประเภทนี้ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลายและวิธีการหายใจ การทำสมาธิ จินตภาพบำบัด โยคะ ไท้เก๊ก และอาหารสูตรพิเศษต่างๆ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้ถูกนำมาใช้แทนการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่เสนอเป็นทางเลือกให้ผู้คนบรรเทาอาการเจ็บป่วยลงได้ด้วยตนเอง ทำให้สุขภาพดีขึ้นและชีวิตมีความสุขมากขึ้น

เจ็คอบ วาทักกันเจอร์ อ้างถึงใน ศรีสุตา ชมพันธ์ (2550) ได้กล่าวถึงธรรมชาติบำบัดว่า คือ การรักษากายและจิตโดยใช้กระบวนการธรรมชาติ และอาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในกระบวนการรักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน น้ำ เป็นต้น ตั้งอยู่บนหลักการว่า กายและจิตอยู่ในสภาวะสมดุลมีศักยภาพและพลังในการจัดการโรคได้ทุกชนิด

การดีระวี ชิตจันทร์นุกูล (2552) ได้กล่าวถึงแพทย์ทางเลือกว่าเป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นมาเพื่อวินิจฉัย รักษาป้องกัน นอกเหนือจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย ซึ่งศาสตร์เหล่านี้ได้อิงหลักต่างๆ พร้อมทั้งมีการประยุกต์ปรับใช้ในแบบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน แม้จะไม่ได้เป็นศาสตร์ที่มาจากตำราแพทย์ แต่ศาสตร์ศาสตร์เหล่านี้ก็อ้างอิงหลักวิทยาศาสตร์ มีเหตุผล สามารถพิสูจน์ได้ และยังแพร่หลายเป็นที่นิยมทั่วไป โดยบางศาสตร์ก็มีการนำความรู้ภูมิปัญญาจากโบราณมาใช้ หรือเป็นศาสตร์ที่คิดค้นขึ้นมาใหม่

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของแพทย์ทางเลือก ว่าการแพทย์เสริมและการแพทย์ทางเลือกหมายถึงการปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพที่ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนปัจจุบันและไม่ได้บูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของระบบการดูแลสุขภาพแบบหลัก คำอื่นๆ ที่ใช้อธิบายการปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพเช่นนี้ได้แก่ การแพทย์แบบธรรมชาติ การแพทย์ที่ไม่ใช่แผนปัจจุบันและการแพทย์แบบองค์รวม

สำนักงานแพทย์ทางเลือกได้ให้ความหมายไว้ว่าการแพทย์ทางเลือก คือ การแพทย์ที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย การแพทย์อื่นๆ ที่เหลือถือเป็นการแพทย์ทางเลือกทั้งหมด

สรุปได้ว่าการแพทย์ทางเลือกคือวิธีการรักษา ป้องกัน วินิจฉัยโรคที่ยังไม่ได้เป็นที่ยอมรับในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ เป็นแต่เพียงการแพทย์เสริมที่ใช้รักษาควบคู่ไปกับการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งเป็นการแพทย์แบบองค์รวมที่ไม่ได้คำนึงแต่เฉพาะโรคเท่านั้น แต่ยังคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้เกิดโรค เช่น ร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมสังคมที่บุคคลนั้นอยู่ โดยการเลือกใช้วิธีการการแพทย์ทางเลือกให้เกิดประโยชน์ในการรักษาโรคนั้น จำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลในแต่ละคน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้การแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการทดลอง ซึ่งถือว่าการบำบัดอย่างหนึ่งของแพทย์ทางเลือก เป็นการแพทย์แบบองค์รวมที่นำข้อดีของการแพทย์หลายประเภทมาบูรณาการร่วมกับหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เน้นการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น โดยมีชุมชนเป็นหลักในการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถพึ่งพาตนเองได้ เกิดความรู้สึกเห็นถึงคุณค่าของตนเองและภาคภูมิใจในท้องถิ่นด้วย ดังจะได้มีการกล่าวถึงรายละเอียดต่อไป

3.2 การแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรมถือเป็นการแพทย์ทางเลือกอีกสาขาหนึ่ง ได้มีผู้ให้ความหมายของการแพทย์วิถีธรรมไว้ ดังนี้

พระมหาประดิษฐ์ จิตตสัโร (2552) เป็นการแพทย์ที่ยึดเอาหลักการของธรรมะมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ โดยธรรมะเหล่านั้นจะมาจากคำตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้กล่าวเอาไว้ในพระไตรปิฎก เมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้ว ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าเคยประทานคาถาลดความอ้วนแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า มนุษย์ผู้ใดมีสติรู้ตัวตลอดเวลา (ไม่ประมาท) รู้ประมาณในการบริโภค ผู้นั้นจะมีเวทนาเบา (มีโรคน้อย) เขาจะแก่ช้า (อ่อนกว่าวัย)

และมีอายุยืน และพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ได้ปฏิบัติตามคานานี้ ในที่สุดก็ทรงลดและควบคุม น้ำหนักได้สำเร็จ แสดงให้เห็นว่าความอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพของมนุษย์ตั้งแต่สมัยพุทธกาล มาแล้ว

ใจเพชร กล้าจน (2554) เป็นการแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมถึงหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบัน บุญนิยมมาบริหารจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยพุทธธรรมะ และปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงโดยให้เหมาะสมและสามารถแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน มีเป้าหมายของการปฏิบัติ คือประหยัดเรียบง่ายได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุพึ่งตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก โดยวิธีการรักษานั้นเป็นแนวธรรมชาติบำบัด เน้นการรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อน – เย็น มีวิธีการรักษาคือการใช้ยา 9 เม็ด ซึ่งมีเทคนิค ดังต่อไปนี้

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
2. กัวซาหรือชูดซาหรือชูดพิษหรือชูดลม
3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
4. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพรที่ถูกัน คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย
6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง
7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
8. ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

รายละเอียดของเทคนิคในแต่ละข้อมีดังนี้

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ในกรณีที่ร่างกายมีภาวะร้อนเกินให้ดื่มน้ำสมุนไพรสดฤทธิ์เย็นหรือที่เรียกว่าน้ำคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ ด้วยการนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นได้แก่ ใบย่านางเขียว 5-20 ใบ ใบเตย 1-3 ใบ บัวบก ½ - 1 กำมือ หญ้าปักกิ่ง 3-5 ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ½ - 1 กำมือ ผักบุ้ง ½ - 1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ½ - 1 กำมือ หยวกกล้วย ½ - 1 คีบ ว่านกาบหอย 3-5 ใบ เป็นต้น มาตำหรือโขลกรวมกันหรือใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แล้วคั้นเอาแต่น้ำ ใช้ดื่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้วถึงหนึ่งแก้ว จะดื่มรับประทานอาหารหรือตอนท้องว่างก็ได้ หากดื่มแล้วรู้สึกไม่สบายแสดงว่าร่างกายมีภาวะเย็นเกินให้นำไปต้มเพื่อให้ผ่านความร้อนหรือใส่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนลงไปผสมเช่น ขิง ขมิ้น ตะไคร้ เป็นต้น หรืออาจจะดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็ได้

2. กัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม เป็นการแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีน พม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประสิทธิภาพดีในการเอาพิษออกจากร่างกาย โดยการดูดจะเป็นการระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาที่ผิวหนัง ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว การดูดกัวจะใช้ไม้กัวซาดูดหรือให้วัตถุที่ไม่มีคมดูดก็ได้ ชูตไปตามผิวหนังให้ทั่วร่างกาย การลงน้ำหนักในการดูดให้ลงเท่าที่รู้สึกสบาย ให้ชูดเมื่อรู้สึกไม่สบาย ถ้าป่วยมาวันหนึ่งอาจจะชูดหลายครั้ง ห้ามชูดในบริเวณที่เป็นแผล ฝีหนอง และการดูดกัวซานั้นจะทำให้เกิดรอยแดงในบริเวณที่ชูดถือว่าเป็นเรื่องปกติ และรอยแดง ณ จุดนั้นสามารถบอกอาการของร่างกายได้คือ ถ้าสีชมพูหรือสีแดงเรื่อๆ แสดงว่าดี ถ้าเริ่มเป็นปื้น แสดงว่าพิษเริ่มสะสม ถ้าเป็นจ้ำเหมือนไข่เลือดออกแสดงว่าพิษสะสมนานแล้วในทางแพทย์ทางเลือกเรียกว่าลมแตกถ้าเป็นลักษณะข้ำ แสดงว่ามีพิษสะสมมากยิ่งถ้าข้ำจนถึงขั้นสีม่วงหรือสีดำ ถือว่ามีพิษมากถึงขั้นมะเร็ง

3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์ Detox) เป็นการปรับสมดุลด้วยการล้างพิษ 3 อย่าง ออกจากลำไส้ใหญ่ ได้แก่ 1) พิษของเนื้ออุจจาระที่มีการสะสม 2) น้ำที่เป็นพิษอันเกิดจากอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ร่างกายจะมีการสิ่งที่เป็นพิษมากำจัดที่ตับ ตับจะบายพิษแล้วส่งต่อไปที่ลำไส้

เล็กจากนั้นก็ส่งต่อไปที่ลำไส้ใหญ่ 3) พิษของพลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจากอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย จะถูกส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่มากกว่าที่อื่นๆ เห็นได้จาก การวัดใช้ทางทวารเมื่อวัดอุณหภูมิได้เท่าไรจะต้องลบออก 0.5 องศาเซลเซียส ในขณะที่การวัดใช้ในที่อื่นๆ ไม่ต้องลบออกเพราะที่ลำไส้ใหญ่จะมีความร้อนมากกว่าที่อื่นในร่างกายถึง 0.5 องศาเซลเซียสเหมือนจนถึงไม่ว่าผู้ป่วยจะเป็นโรคอะไร ก็จะนิยมฝังเข็มหรือกดจุดที่ จุดเหอกู่ คือตรงบริเวณกึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ของมือ วัดเข้ามาด้านหลังมือจากง่ามมือหนึ่งซอกนิ้วโป้ง จะเป็นจุดระบายพิษจากลำไส้ใหญ่ได้ดีมากซึ่งมักจะทำให้อาการไม่สบายในร่างกายไม่ว่าจะเป็นอวัยวะใดก็ตามลดลงอย่างรวดเร็ว การทำดีท็อกซ์ผู้ป่วยที่มีอาการหนัก ทำวันละ 1-2 ครั้ง ส่วนคนทั่วไปทำสัปดาห์ละ 1-3 ครั้งหรือทำเท่าที่ร่างกายรู้สึกสบาย

พิษทั้งสามอย่างนี้ จะเกิดขึ้นในร่างกายของเราทุกๆ วัน ถ้าไม่การขับออกจะเกิดการสะสมของพิษมากเกินไปและจะถูกดูดซึมหรือแพร่กระจายกลับไปทำลายเซลล์ในร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย การสวนล้างลำไส้ใหญ่(ดีท็อกซ์)จะสามารถขับและระบายพิษออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

4. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร ร่างกายจะมีธรรมชาติในการระบายพิษออกจากร่างกายผ่านทางมือและเท้าอยู่แล้ว แพทย์โบราณในหลายประเทศมีการกดจุดหรือชูตระบายพิษจากมือและเท้า เมื่อเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวันมากเกินไป จะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่มือและเท้าเกิดการแข็งเกร็ง ทำให้ไม่สามารถระบายพิษออกทางมือและเท้าได้ การแช่มือในน้ำสมุนไพรอุ่นจะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นคลายตัวลง จึงทำให้พิษถูกขับออกจากร่างกายได้ เราจึงมีสุขภาพดีขึ้น สมุนไพรที่ใช้ควรเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่งหนึ่งถึงหนึ่งกำมือ เช่น ใบเตย เบญจรงค์(อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น

5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่เข้ากับตัวเรา กรณีที่ร่างกายมีภาวะร้อนเกิน การถอนพิษร้อนด้วยการพอกหรือทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น โดยนำสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบเตย เบญจรงค์(อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ให้นำมาหั่นหยาบๆ ใส่ในผ้าขาวบางหรือผ้าขาวสะอาดๆ แล้วนำไปแช่ในน้ำสะอาดที่อุณหภูมิเย็นๆ ประมาณ 1-2 ชั่วโมง แล้วนำไปพอกหรือทาบริเวณที่ร้อนๆ เช่น หน้าผาก หน้าอก หน้าอก หรือตามข้อต่อต่างๆ จะช่วยถอนพิษร้อนออกจากร่างกายได้

ใบส้มป่อย กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน มาหั่นหรือโขลกให้แตกพอประมาณ โดยใช้กากสมุนไพรที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือใช้ผ้าชุบน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือใช้ดินคลุกกับน้ำให้เหลวเหมือนนม หรือใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดคลุกกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากหรือแป้งฝุ่นที่ใช้ทาหน้าทาผิวให้พอเหลว หรือจะใช้น้ำสกัดด้วยการกลั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพิมเสนการบูร เมนทอล ขี้ผึ้งย่านางเบญจรงค์ ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ เป็นต้น

กรณีที่ร่างกายมีภาวะเย็นเกิน ให้ปฏิบัติเช่นกันแต่เปลี่ยนเป็นสมุนไพรชนิดร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ใพล ใบมะกรูด เกลือ น้ำมันพืช/น้ำมันสัตว์ชนิดต่างๆ ขี้ผึ้ง ขมิ้น ขี้ผึ้งใพล ขี้ผึ้งน้ำมันงา ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ เป็นต้น

กรณีร่างกายมีภาวะร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผ่านไพล เช่น นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็น ต้มให้เดือด 5 – 10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่น ใช้อาบหรือนำผ้าชุบบิดให้หมาด วางประคบบริเวณที่ไม่สบาย

6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง การบริหารกายที่ถูกต้องต้องเกิดประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย และต้องได้คุณสมบัติ 3 ประการ คือ

6.1 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

6.2 มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

6.3 เกิดการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ

การจะเกิดคุณสมบัติทั้ง 3 อย่างได้นั้น ต้องมีการบริหารกาย 2 ลักษณะคือ

1) การออกกำลังกายต้องมีการใช้แรงกาย

การออกกำลังกายที่ใช้แรงจะทำให้กล้ามเนื้อมีกำลังที่จะขับเคลื่อนเอาอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายและขับของเสียออกจากร่างกายได้ร่างกายก็จะเสื่อมช้าและมีสุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายที่ดีต้องมีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันนานพอประมาณ (โดยเฉลี่ยทั่วไป ใช้เวลา

ประมาณ 15 – 45 นาที อาจมากหรือน้อยกว่านี้ได้ตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล อาจทำทุกวันหรือวันเว้นวันก็ได้ ตัวอย่างการออกกำลังกายที่ดี เช่น ดินเร้ว (เหมาะสำหรับ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ขึ้นไป) วิ่งจ็อกกิ้ง (มักเหมาะสำหรับเด็กหรือวัยรุ่น) กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น

2) การออกกำลังกายที่สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ทำให้กระดูกกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเข้าที่

ถ้ากล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตึงเกร็งค้างไม่ยืดหยุ่น เคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งปกติจะกดรัดเส้นเลือดเส้นประสาท ทำให้เลือดลมจะไหลเวียนไม่สะดวก เกิดความเจ็บปวดเมื่อยชาและความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายพลังงานลมปราณคือ พลังงานที่หล่อเลี้ยงร่างกายที่เกิดจากการสันดาป เผาผลาญอาหาร ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงระดับละเอียดและพลังงานที่เป็นพิษเป็นของเสีย อันเกิดจากการสันดาปอาหาร ตั้งแต่ระดับหยาบจนถึงระดับละเอียด รวมถึงพลังงานที่เป็นพิษอื่นๆ ที่ร่างกายรับเข้าไปพลังงานที่ดีจะขับเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงร่างกายทางเส้นลมปราณได้มากที่สุด และเร็วที่สุดส่วนเช่นเดียวกันพลังงานที่ไม่ดีจะถูกขับออกจากร่างกายได้มากที่สุดเร็วที่สุดเช่นกัน ซึ่งการเคลื่อนที่ของพลังงาน จะเคลื่อนไปตามข้างกระดูกข้าง เส้นเอ็น ข้างเส้นประสาทและตามร่องของกล้ามเนื้อ ซึ่งตรงกับเส้นลมปราณหลัก 12 เส้นของแพทย์แผนจีนและเส้นลมปราณหลัก 10 เส้น ของแพทย์แผนไทย(เส้นสิบ)

การฝึกกอดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญของการบำบัดรักษา ควบคุม ป้องกันโรค ฟื้นฟูสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เพราะทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี สสาร และพลังที่ดีสามารถเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงเซลล์เนื้อเยื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ สสารและพลังงานที่ไม่ดีที่เป็นพิษไม่ว่าจะเป็นพิษร้อนหรือพิษเย็นจะถูกขับออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า "อาหารเป็นหนึ่งในโลก" คืออาหารที่สมดุล ก็จะได้สุขภาพดีที่หนึ่ง อาหารไม่สมดุล ก็จะได้สุขภาพเสียที่หนึ่งการปรับ

สมดุลด้วยอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากอีกอย่างหนึ่งที่ควรฝึกฝนเรียนรู้ และมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

7.1 เพิ่มการรับประทาน ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่วหรือปลา (สำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์)

7.2 ควรปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ 10-30 % ของที่เคยปรุง

7.3 งดหรือลดการรับประทานอาหารรสจัด เช่น ของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องบำรุงกำลัง ผลไม้หรือน้ำผลไม้ที่หวานจัด ปลาจืด ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่ปรุงเค็มมากและอาหารที่มีผงชูรสมาก (มีการวิจัยของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า อาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป เค็มจัด หรือมีผงชูรสมาก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจโตน้ำหนักเพิ่ม ไตเสื่อม ภูมิคุ้มกันต่ำลง และรหัสพันธุกรรมผิดปกติ) อาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารผัดทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง อาหารทะเล เป็นต้น และอาหารที่ปรุงรสอื่นๆ จัดเกินไป เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ผาด เป็นต้นลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอมขนมกรุบกรอบ อาหารกระป๋อง ไข่กรอก หมูยอกุนเชียง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เป็นต้น

7.4 หลักปฏิบัติ 4 อย่าง ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

- 1) ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ
- 2) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- 3) รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย
- 4) กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่อร่อยยกเว้นผู้ที่มีบุญบารมีมากหรือผู้ที่ฝึกรับประทานบ่อยๆ จะรู้สึกอร่อยไปเอง

8. ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบายผ่อนคลายความเครียด ลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ ทำลายสุขภาพอารมณ์ที่เป็นพิษได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบเร่งร้อน เป็นต้น เพราะผู้ที่มี อารมณ์ดังกล่าว จะทำให้ร่างกายหลังสารแอดรีนาลีนออกมาจากต่อมหมวกไตสารดังกล่าวจะ กระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกาย ให้ผลิตพลังงานมากจนเกินความสมดุลของร่างกายและ จะไปเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกายตรงกันข้ามถ้าเราารู้สึกสบายอารมณ์ เบิกบาน แจ่มใส มีความสุข สารเอ็นโดรฟินก็จะหลั่งออกมาจากต่อมใต้สมองชื่อต่อมพิทูอิทารี สารดังกล่าว มีฤทธิ์ระงับปวดแรงกว่าฝิ่น 200 เท่าและสารดังกล่าวมีฤทธิ์ในการช่วยส่งพลังชีวิตที่เป็นประโยชน์ ไปยังทุกเซลล์ของร่างกาย จึงช่วยให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแข็งแรง

9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี การขยันให้พอดีพักให้พอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การขยันน้อย เกินไป พักมากเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ การขยันมากเกินไป พักน้อยเกินไป พลัง ชีวิตก็จะตก ทำให้เสียสุขภาพ ดังนั้นกิจกรรมทุกอย่างจึงควรพักผ่อนให้พอดีจึงจะทำให้สุขภาพดี

สรุปได้ว่าการแพทย์วิถีธรรมชาติ หมายถึง เป็นการแพทย์ที่ใช้วิธีการดูแลสุขภาพโดยยึดเอา หลักธรรมะจากพระไตรปิฎก โดยนำมาบูรณาการความรู้เข้ากับข้อดีของการแพทย์แผนทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนพื้นบ้าน การแพทย์แผนปัจจุบันและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นหลักในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันโดยวิธีในการปฏิบัติ 9 ประการคือ 1) การรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย 2) การขูดแก้วตาเพื่อระบายพิษ ออกจากร่างกาย 3) การทำดีที่อกซ้สวนล้างลำไส้ใหญ่เพื่อการล้างพิษที่ตกค้างอยู่ในระบบขับถ่าย 4) การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเพื่อถอนพิษจากมือและเท้า 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพรในบริเวณที่รู้สึกเจ็บป่วยไม่สบาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ และกายบริหารที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดสมดุลและเป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย 7) การ รับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกายตามภาวะร้อนเย็น 8) การใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบายผ่อนคลาย ความเครียด 9) การรู้เพียรรู้พักให้พอดี การพักผ่อนให้พอดีจะทำให้ร่างกายได้เต็มเต็มพลัง ชีวิต

การบำบัดโรคตามพุทธวิธีรักษาโรค

กฤษดา งามัญศรี (2555) ได้กล่าวไว้ว่า การรักษาโรคตามพุทธวิธีคือวิธีการรักษาแบบสมัยพุทธกาลนั้นแตกต่างจากในสมัยปัจจุบันมากที่การแพทย์สมัยใหม่เน้นการรักษาด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่มีการทำให้สุขภาพใจของคนป่วยดีขึ้นเลย และในตัวยาสสมัยใหม่ยังทิ้งสารเคมีไว้ในร่างกายของเราอีกด้วย ซึ่งแตกต่างกับสมัยพุทธกาลที่เน้นการรักษาด้านจิตใจเป็นหลัก พุทธวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้ในการสร้างจิตใจให้มีพลังเพื่อใช้ในการรักษาโรค ซึ่งประมวลจากพระไตรปิฎก จำแนกได้ 7 วิธี คือ

1. การรักษาอาการป่วยด้วยการสวดมนต์
2. การรักษาอาการป่วยด้วยการนั่งสมาธิ
3. การรักษาอาการป่วยด้วยการฟังธรรม
4. การรักษาอาการป่วยด้วยการเดินกรรม
5. การรักษาอาการป่วยด้วยการทำสังกิริยา
6. การรักษาอาการป่วยด้วยการนํ้ามนต์
7. การรักษาอาการป่วยด้วยการยา

แต่ละวิธีมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การรักษาอาการป่วยด้วยการสวดมนต์ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น จิตของเราจะเป็นสมาธิ ช่วงนี้เวลาเองสมองของเราจะไม่คิดเรื่องอื่น ใจก็จะสงบไร้ซึ่งกิเลสและแข็งแกร่ง เมื่อใจแข็งแกร่งร่างกายก็จะแข็งแกร่งตามไปด้วย มีงานวิจัยทางการแพทย์ออกมาว่า การเปล่งเสียงสวดมนต์ทำให้กล้ามเนื้อของคนที่เราสามารถสารซีโรโทนิน เมื่อเราเปล่งเสียงซ้ำๆ ประมาณ 15 นาทีขึ้นไป สารชนิดนี้จะมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ลดความเครียด ช่วยการเรียนรู้ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการซึมเศร้า และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่นๆ ซึ่งจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกันทานให้เซลล์ ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลายและไม่เครียด

2. การรักษาอาการป่วยด้วยการนั่งสมาธิ สมาธิหรือการทำให้จิตใจสงบ เพื่อให้เข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิตนั้น เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมากต่อการรักษาโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่จิตใจมักหาความสงบได้ยาก อันเนื่องมาจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางร่างกาย มีผลการวิจัยออกมาว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออกยาวๆ ช้าๆ ติดต่อกันหลายๆ ครั้ง จะช่วยให้ปอดของเราทำงานได้เต็มที่ส่งผลให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สมองปลอดโปร่งโล่งสบาย หายเครียด มีกำลังใจดี สดชื่น เบิกบาน

3. การรักษาอาการป่วยด้วยการฟังธรรม การฟังธรรมทำให้เกิดความสงบในจิตใจ เพราะได้เข้าใจถึงความจริงของชีวิต มีหลักธรรมสอนว่าทุกสิ่งนั้นไม่เที่ยง ทุกสิ่งมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย ทุกคนเกิดมาต้องตาย เมื่อผู้ป่วยเกิดอาการปลงแล้วจิตใจใจก็จะสงบ ไม่วิตกกังวลอันส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ เมื่อไม่กังวลหรือไม่เครียด ร่างกายก็จะถูกฟื้นฟู บวกกับการปฏิบัติตามหลักธรรม ผลบุญก็จะช่วยให้ร่างกายหายจากการเจ็บป่วยเร็วขึ้น

4. การรักษาอาการป่วยด้วยการเดินจงกรม การเดินจงกรมเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง โดยใช้สติจับอยู่ที่ரியบาทการเดิน ไม่ให้จิตไปกังวล ไม่ให้จิตไปกังวลอยู่กับอาการป่วย ทั้งได้ออกกำลังกายไปในตัว เมื่อออกกำลังกายร่างกายจะขับของเสียหรือสารพิษที่เป็นสาเหตุของโรคออกมาพร้อมกับเหงื่อ ซึ่งจะช่วยให้อาการป่วยทุเลาลงและหายเร็วขึ้น

5. การรักษาอาการป่วยด้วยการทำสังกิริยา การทำสังกิริยา คือ การตั้งจิตอธิษฐานอ้างเอาความจริงอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นหลัก เพื่อให้เกิดอานุภาพลดบันดาลให้สำเร็จผลอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนปรารถนา เช่น สมัยหนึ่งพระเจ้าสุทโธทนะ พุทธบิดาประจวบหน้าด้วยโรคชรา พระพุทธเจ้าพร้อมพุทธสาวกเสด็จไปเยี่ยม พระเจ้าสุทโธทนะตรัสว่า พระองค์ทรงได้ทุกขเวทนาอย่างหนัก เห็นจะต้องสิ้นพระชนม์แน่แท้ พระพุทธเจ้าตรัสปลอบให้พระองค์คลายกังวล แล้วได้ทรงทำสังกิริยาว่า “เราตถาคตได้บำเพ็ญบารมีมาด้วยวิริยะอันมาก ตลอดระยะเวลา 4 อสงไขยแสนกัป ก็เพื่อหวังประโยชน์จะโปรดสัตว์ให้พ้นจากวัฏสงสารเป็นที่ตั้ง ด้วยความสัตย์นี้ ขอให้ความเจ็บปวดในพระวรกายของพระบิดาจงหายไป” จากนั้นจึงยื่นพระหัตถ์ลูบที่พระนลาฏ (หน้าผาก) ของพระบิดา อาการเจ็บของพระเจ้าสุทโธทนะก็บรรเทาลง จากตัวอย่างที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการตั้งสังกิริยานั้นสามารถรักษาโรคได้จริง แต่ต้องขึ้นอยู่กับจิตของผู้กล่าวและความสัตย์ที่ยกขึ้นมาอ้างนั้นจะเป็นเรื่องจริงมากน้อยเพียงใด หรือเป็นเรื่องที่มีน้ำหนักหรือมีความสำคัญเพียงใด

6. การรักษาอาการป่วยด้วยการนํ้ามนต์ นํ้ามนต์นี้ เชื่อกันว่าสามารถระงับทุกข์ ระงับภัยได้จริงๆ แต่จะแก้อะไรก็มีคาถาสำหรับบริกรรม หรือเสกเฉพาะอย่างนั้นๆ เช่น แก้เสียด จัญไร ก็มีคาถาสำหรับเสกเฉพาะแก้เสียดจัญไร โรคต่างๆ ก็มีคาถาเฉพาะสำหรับแก้โรคนั้นๆ

7. การรักษาอาการป่วยด้วยการยา การใช้ยาในสมัยพุทธกาลก็ใช้เหมือนกัน แต่เป็นยาที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ยาที่ได้จากใบไม้, ผลไม้, รากไม้ หรืออาจจะได้จากถั่วเขียว งา ข้าวสาร เป็นต้น

สรุปได้ว่าการแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันตั้งแต่การ รับประทาน การออกกำลังกาย การล้างพิษ การรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยตนเอง เป็นการพึ่งพาตนเองด้วย ทรัพยากรในท้องถิ่น โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียงและใช้พุทธธรรมเป็นต้นทาง ยึดหลักปฏิบัติแล้ว รู้สึกสบาย ร่างกายมีพลังกำลัง หลุดจากความเจ็บป่วย และสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดีขึ้น ซึ่งมี วิธีการหลายอย่างที่สอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการและความรู้ของแนวคิดทั้งสอง อย่างมาผสมผสานบูรณาการกันในจัดกิจกรรมการวิจัยครั้งนี้ ให้ความยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในความกระตือรือร้นที่อยากจะเรียนรู้ ซึ่ง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้นต่อไป

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมถือว่ามีผลสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษา เพราะจะสามารถบอกให้ทราบว่าได้ว่า ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาหรือไม่ และสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต ได้มากน้อยเพียงใด โดยได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมไว้ดังนี้

Pender (1987) ให้ความหมายพฤติกรรมว่า เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำที่นำ ทฤษฎีทางกายภาพ ชีวภาพจิตวิทยาและสังคมวิทยา มาผสมผสานกันตลอดจนฐานทางเศรษฐกิจ ของแต่ละบุคคล ไม่ใช่แต่เพียงลักษณะ บุคลิกภาพและความเชื่อของบุคคลเท่านั้น แต่ สภาพแวดล้อมรอบข้างและกลุ่มสังคมก็มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำมาอธิบายพฤติกรรมของ มนุษย์ได้ทั้งสิ้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าหมายถึง ปฏิบัติของมนุษย์ที่แสดงออกมาทั้งที่อยู่ภายในและภายนอก โดยพฤติกรรมมีทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ความคิด ความเชื่อ ทักษะ (รูปธรรม) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้ ส่วนพฤติกรรมภายนอกนั้นจะเป็นพฤติกรรมที่มีการแสดงออกให้เห็นในชีวิตประจำวัน การกระทำและคำพูด โดยความคิดและทักษะจะมีผลให้เกิดการกระทำตามด้วย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

กล่าวได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำใดๆ ของมนุษย์และสัตว์ ในที่นี้จะกล่าวเพียงมนุษย์อย่างเดียวทั้งที่แสดงออกมาให้เห็น (พฤติกรรมภายนอก) โดยผ่านทาง การกระทำและ วาจา และที่ไม่สามารถเห็นได้ (พฤติกรรมภายใน) จะอยู่ในรูปของความคิด ความเชื่อ ทักษะ โดยพฤติกรรมจะเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่อยู่ภายนอก ดังนั้นสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมจึงมีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งความเชื่อและทักษะ (พฤติกรรมภายใน) จะมีผลให้เกิดการกระทำต่างๆ (พฤติกรรมภายนอก) ตามมา ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมในด้านสุขภาพ โดยได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ (Health behavior) ไว้ดังนี้

Harris และ Guten (1972) ได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ ในเรื่องของการป้องกันโรคเพื่อสุขภาพ (health protective behavior) ว่าหมายถึงการกระทำใดๆของบุคคล เพื่อให้มีสุขภาพดีที่เป็นปกติและสม่ำเสมอ เช่น การนอน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่สำคัญสำหรับป้องกันโรค

สุชาติ โสมประยูร (2525) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า คือ การแสดงออกของบุคคลรวมถึงความสามารถเกี่ยวกับสุขภาพทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ เป็นการกระทำที่สามารถสังเกตและวัดได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2534) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องในด้านสุขภาพของบุคคลทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ ซึ่งสามารถ

สังเกตและวัดได้ในทางตรงและทางอ้อม ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ การปฏิบัติตามปกติในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และการปฏิบัติเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งจะรวมถึงการปฏิบัติตัวทั่วไป การไปรับบริการทางการแพทย์และการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุข

สรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำใดๆ ที่แสดงออกที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทั้งในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาโรค ซึ่งจะเป็นการกระทำที่แสดงออกให้สังเกตได้และสังเกตไม่ได้สามารถวัดได้ทั้งในทางตรงและทางอ้อม

4.2 การวัดค่าตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพ

ในการทำวิจัยทางด้านสุขภาพนั้น ได้มีผู้ที่กล่าวถึงการวัดค่าตัวแปรทางพฤติกรรมสุขภาพไว้ คือ

นิภา มนูญปิจุ (2528) ได้กล่าวถึงการสร้างเครื่องมือวัดค่าตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง การสร้างแบบทดสอบหรือแบบสอบถามวัดพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนทางสุขภาพของประชาชนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงมาใช้วางแผนแก้ปัญหาสุขภาพศึกษา และปัญหาสาธารณสุขของประเทศ โดยการสร้างแบบสอบถามวัดทัศนคติควรนำการวัดทัศนคติของ Likert ไปใช้จะเหมาะสมกว่า เพราะได้พัฒนามาจากเทคนิคของนักวิชาการอื่นให้สร้างแบบทดสอบง่าย ประหยัด นำไปใช้ได้สะดวก มีความเที่ยงและความตรงค่อนข้างสูง และสามารถวัดทัศนคติของกลุ่มประชาชนได้ดี ส่วนวิธีการสร้างแบบสอบถามวัดความรู้และการปฏิบัติตนทางสุขภาพ ใช้หลักเกณฑ์การสร้างเครื่องมือตัวแปรต่างๆ ไป

จากข้างต้นสรุปได้ว่า การวัดค่าตัวแปรทางสุขภาพนั้นจะต้องสร้างเครื่องมือให้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้านคือ การวัดความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงมาใช้ในการแก้ปัญหาทางสาธารณสุขให้กับประชาชน

4.2.1 การวัดพฤติกรรมด้านความรู้

ในการวัดพฤติกรรมด้านความรู้ ผู้วิจัยควรจะต้องมีความเข้าใจในด้านพฤติกรรมด้านความรู้ เพื่อที่สามารถสร้างเครื่องมือในการวัดได้อย่างเหมาะสม การสร้างเครื่องมือในการวัดพฤติกรรมด้านความรู้ในทัศนะของ Bloom (1964) ประกอบด้วยการวัด 6 ด้านดังนี้

1. ความรู้ความจำ หมายถึง การวัดความสามารถในการจำ หรือระลึกได้แต่ไม่ใช่การใช้ความเข้าใจไปที่ความหมายในเรื่องนั้นๆ
2. ความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องราวต่างๆ ได้ทั้งในด้านภาษา รหัส สัญลักษณ์ ทั้งรูปธรรม และนามธรรม พฤติกรรมด้านนี้แยกออกได้เป็นการแปลความ การตีความ การขยายความ
3. การนำไปใช้ หมายถึง ความสามารถในการนำเอาสิ่งที่ได้รับประสมมา เช่น แนวคิดทฤษฎีต่างๆ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือนำไปใช้แก้ปัญหาตามสถานการณ์ต่างๆ ได้
4. การวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวออกเป็น ส่วนประกอบย่อย เพื่อความสัมพันธ์และหลักการ หรือทฤษฎี เพื่อให้เข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้
5. การสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการนำเอาเรื่องราว หรือ ส่วนประกอบย่อยมารวมเป็นเรื่องราวเดียวกัน โดยมีการดัดแปลง ริเริ่ม สร้างสรรค์ ปรับปรุงของเก่าให้ดีขึ้น มีคุณค่าขึ้น
6. การประเมินค่า หมายถึง การวินิจฉัย หรือการตีราคาอย่างมีหลักเกณฑ์ เป็นการตัดสินว่าอะไรดี ไม่ดีอย่างไร

จากข้างต้นสรุปได้ว่า การสร้างแบบวัดพฤติกรรมด้านความรู้จะต้องครอบคลุมพฤติกรรมด้านความรู้ทั้ง 6 ด้าน คือ ความรู้ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การประเมินค่า เพื่อให้สามารถวัดพฤติกรรมด้านความรู้ได้อย่างครบถ้วน

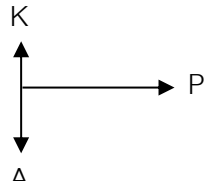
4.2.2 การวัดพฤติกรรมด้านทัศนคติ

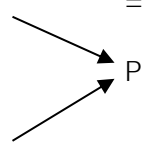
ทัศนคติของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการวัดทางด้านทัศนคติที่จะให้ได้รับความจึงถือเป็นเรื่องยาก การสร้างเครื่องมือวัดด้านทัศนคตินั้นการเขียนข้อความ และเทคนิควิธีการวัดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

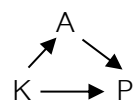
ทัศนคติ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบ การให้คุณค่าหรือปรับปรุง ค่านิยมที่ยึดถือ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจคน การเกิดพฤติกรรมด้านทัศนคติจะเป็นไปตามขั้นตอนดังนี้ คือ การรับหรือการให้ความสนใจ การตอบสนองด้วยความเต็มใจ พอใจ การให้ค่า การจัดกลุ่มค่า และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

เนื่องจากความรู้ (K) ทัศนคติ (A) และการปฏิบัติ (P) มีความสัมพันธ์กันได้ เป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

1. $K \rightarrow A \rightarrow P$ = ความรู้มีความสัมพันธ์กับทัศนคติซึ่งผลให้เกิดการปฏิบัติ

2.  = ความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์กันและทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

3.  = ความรู้และทัศนคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และทัศนคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน

4.  = ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมมีทัศนคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการ

ปฏิบัติตามมา

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติล้วนมีความสัมพันธ์กันคือ ความรู้สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติที่นำไปสู่การปฏิบัติได้ ความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์กันทำให้เกิดการปฏิบัติ ความรู้และทัศนคติไม่ได้มีความสัมพันธ์กันแต่ต่างทำให้เกิดการปฏิบัติได้ และความรู้มีผลต่อการปฏิบัติโดยมีทัศนคติเป็นตัวเชื่อม

4.2.3 การวัดการปฏิบัติตนทางสุขภาพ

การวัดการปฏิบัติตนทางสุขภาพนั้นเป็นการวัดทางการกระทำในการป้องกัน การรักษา และการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ในการศึกษาปัญหาสุขภาพศึกษาใดๆ ก็ตาม ส่วนหนึ่งที่ต้องศึกษาก็คือ พฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้ได้ข้อมูลซึ่งตอบข้อข้องใจของเราว่าบุคคลมีพฤติกรรมการปฏิบัติเป็นอย่างไร มีอะไรเป็นสาเหตุ หรือปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการกระทำซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เนื่องจากการปฏิบัติตนของบุคคลเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถแสดงออกให้ปรากฏ ซึ่งสังเกตเห็นได้และประเมินผลได้ง่าย วิธีการวัดการปฏิบัติตนทางสุขภาพ ทำได้หลายวิธี เช่น สัมภาษณ์ สังเกต ใช้แบบสอบถาม โดยทั่วไปการสรุปร่างคำถามการวัดการปฏิบัติ ไม่ต้องมีขั้นตอนการวิเคราะห์คำถามรายชื่อเพื่อหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความยาก – ง่าย เพียงแต่ใช้ภาษาง่ายๆ ความหมายกะทัดรัด และจำเป็นต้องกำหนดมาตราวัดตัวแปรพฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลขึ้น

4.3 การดูแลสุขภาพตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเองถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพื่อสามารถเข้าใจได้มากขึ้น จึงเสนอ ความความหมายของสุขภาพและการดูแลตนเอง ซึ่งมีได้ผู้ให้ความหมายและจำแนกประเภทได้ตามทัศนะต่างๆ กัน ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของสุขภาพ (Health) ไว้ว่า หมายถึง ภาวะที่มีพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ได้เฉพาะเพียงการปราศจากโรคภัยและทุพพลภาคเท่านั้น (สุชาติ โสมประยูร, 2542)

จากที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลกในเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2541 ได้เกิดมีคำว่า “Spiritual Well being” หรือที่เรียกว่า “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” ให้เข้าไปรวมอยู่ในคำว่าสุขภาพด้วย

ประเวศ วะสี (2541) ได้เสนอเพิ่มเติมแนวคิดของคำว่าสุขภาพเพื่อให้ความหมายครอบคลุมมากขึ้น โดยเติมคำว่า “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” หรือ “Intellectual Well – being” ซึ่งกล่าวได้ว่าสุขภาพคือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต (ทางจิตวิญญาณ) ทางสังคม ทางปัญญา

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของสุขภาพไว้ว่า ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ

สุชาติ โสภประยูร และคณะ (2542) ได้ให้ความหมายคำว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิตไว้ดังนี้ สุขภาพกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีการพัฒนาเหมาะสมกับวัย แข็งแรง สมบูรณ์และสะอาด ปราศจากโรคภัยและทุพพลภาพ รวมถึงมีความต้านทานโรคหรือมีภูมิคุ้มกันโรคอย่างดี ส่วนสุขภาพจิต หมายถึง ภาวะที่จิตของคนเราสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

จากคำนิยามดังกล่าวสรุปได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นต้องประกอบด้วยภาวะร่างกายพร้อมสมบูรณ์ตามช่วงวัย ปราศจากโรค และมีความต้านทานโรคอย่างดีประกอบกับการที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม(ทางจิตวิญญาณ) สุขภาพที่ดีจึงเกิดจากกายดีและจิตดีรวมกัน การดูแลสุขภาพนั้นถือเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลกระทำเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในปัจจุบันนั้นการดูแลสุขภาพได้ถูกกล่าวถึงกันอย่างกว้างขวางและได้มีผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับดูแลสุขภาพไว้ดังนี้

มัลลิกา มัติโก (2530) ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพไว้ 2 ลักษณะ คือ

4.3.1 การดูแลตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลร่างกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เป็นประจำ ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เป็นกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประการที่สองคือการป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เกิดโรคภัยกับตนเอง เช่น การฉีดวัคซีน

4.3.2 การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย เป็นการดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้นกับร่างกาย โดยอาจจะมีการตัดสินใจด้วยตนเองหรือครอบครัวหรือจากเครือข่ายทางสังคม ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ 4 ระดับ

4.3.2.1 การดูแลสุขภาพตนเองของปัจเจกบุคคล

4.3.2.2 การดูแลสุขภาพตนเองของครอบครัว

4.3.2.3 การดูแลสุขภาพตนเองโดยเครือข่ายทางสังคม

4.3.2.4 การดูแลสุขภาพตนเองโดยบุคคลหรือกลุ่มในชุมชน

เอ็ดมุนด์ ทองกระจาย (2533) ได้สรุปถึงการดูแลสุขภาพตนเองไว้ว่า เป็นวิธีการด้านสุขภาพที่บุคคลกระทำด้วยตนเองโดยมีจุดประสงค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ รักษาสุขภาพ ป้องกันโรค รวมทั้งการฟื้นฟูร่างกายหลังจากการเจ็บป่วย วิธีการดังกล่าวจะมีการปฏิบัติอย่างเป็นประจำตลอดชีวิตของบุคคล ถือเป็นระบบสาธารณสุขขั้นมูลฐานที่ได้รับบริการจากเจ้าหน้าที่ของรัฐระดับล่างสุด ซึ่งกรบริการนั้นจะต้องสอดคล้องกับสถานการณ์และความสามารถในการดูแลตนเองของประชาชนเป็นสำคัญ

Orem (1991) ได้กล่าวถึงการดูแลตนเองไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่แต่ละบุคคลจะกระทำเพื่อรักษาสุขภาพและชีวิตที่ดี เป็นการปฏิบัติที่ตั้งใจ มีระเบียบและขั้นตอน โดยการดูแลตนเองที่จำเป็นจะประกอบไปด้วย การดูแลตนเองโดยทั่วไป การดูแลตนเองตามพัฒนา การดูแลตนเองในภาวะที่มีการเจ็บป่วย นอกจากนี้ Orem ยังกล่าวอีกว่าการดูแลตนเองทั้งหมด (therapeutic self-care demand) เป็นกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติในช่วงเวลาหนึ่งเพื่อตอบสนองของความจำเป็นและให้ชีวิตมีความสุข ประกอบด้วย การดูแลตนเองที่จำเป็นทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1) การดูแลตนเองโดยทั่วไป (Universal self-care requisites) การดูแลในด้านนี้คือการส่งเสริมสุขภาพและรักษาสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง สิ่งเหล่านี้ถือเป็นเรื่องจำเป็น

สำหรับบุคคลทุกวัย แต่จะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับพัฒนาการและจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ การปฏิบัติโดยทั่วๆ ไปมีดังนี้

- 1.1) การได้รับอาหาร น้ำ อากาศอย่างพอเหมาะ
- 1.2) การขับถ่ายเป็นปกติ
- 1.3) การพักผ่อนและการออกกำลังกาย
- 1.4) การรักษาสมดุลระหว่างมือยู่ตามลำพังกับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
- 1.5) การสนับสนุนหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงจุดที่ดีที่สุดตามความสามารถของ ตนเองและระบบสังคม

2) การดูแลตนเองตามพัฒนาการ (Development self-care requisites) เป็นการ ดูแลตนเองตามพัฒนาการทางร่างกายของแต่ละบุคคลในระยะต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การ คลอดลูก การเติบโตเข้าสู่วัยต่างๆ และสถานการณ์ที่มีผลเสียต่อพัฒนาการ เช่น การเสียชีวิต ของคู่สมรสหรือบิดามารดา เป็นต้น หรืออาจจะเป็นการดูแลตนเองโดยทั่วไปแล้วปรับให้เหมาะสม เพื่อการเสริมสร้างพัฒนาการ โดยมีจุดประสงค์ดังนี้

- 2.1) การพัฒนาและรักษาความสมดุลของกระบวนการที่จะช่วยส่งเสริม พัฒนาการของชีวิตไปสู่การมีวุฒิภาวะ โดยมีการพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่งเติบโตเป็น ผู้ใหญ่
- 2.2) การดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อพัฒนาการของร่างกาย เช่น การ จัดการเพื่อลดความเครียด การปรับตัวทางจิตวิทยาสังคม การเจ็บป่วย การบาดเจ็บหรือหุพพล ภาพ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต การ เจ็บป่วยในระยะสุดท้ายและการเสียชีวิต

3) การดูแลในภาวะที่มีการเจ็บป่วย (Health deviation self-care requisites) เป็น การดูแลตนเองเมื่อร่างกายมีความผิดปกติหรือการเจ็บป่วย การได้รับบาดเจ็บหรือพิการ ซึ่งเป็น สาเหตุที่ทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองลดลง ได้แก่ การเข้ารับการรักษาตามความเหมาะสม จากบุคคลที่เชื่อถือได้ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รวมถึงสนใจ ติดตามผลของความเจ็บป่วย และผลกระทบต่อการพัฒนาการของร่างกาย

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่าการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้านสุขภาพด้านอนามัย ซึ่งเกิดจากการตัดสินใจของตนเอง ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและชุมชน โดยมีเป้าหมายให้สามารถพึ่งพิงตนเองด้านสุขภาพอนามัยได้ เพื่อให้สุขภาพร่างกายมีความ แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การดูแลสุขภาพ ตนเองในภาวะปกติและการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะไม่ปกติหรือเจ็บป่วย ซึ่งกิจกรรมในการ ดูแลสุขภาพจะประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค รวมทั้งการรักษาและฟื้นฟู ร่างกายหลังได้รับการเจ็บป่วยหรือทุพพลภาพ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข การดูแลสุขภาพตนเองนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิตของบุคคล อยู่บนพื้นฐานความ เหมาะสมของสถานการณ์ ระบบสังคมวัฒนธรรม และความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจ ตระเวนชายแดนในภาวะปกติ โดยจะเน้นการไปที่การดูแลสุขภาพตนเองทุกๆ ไปที่ต้องปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งได้นำเนื้อหาและแนวทางในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและ การแพทย์วิถีธรรมนำมาปรับบูรณาการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน เพื่อเสริมสร้าง พฤติกรรมที่เป็นแบบแผนในการดูแลสุขภาพตนเองที่สามารถปฏิบัติได้ในการดำเนินกิจวัตรประจำ วันทีอิทธิพลต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก หากปฏิบัติได้เป็นประจำก็จะมีความเสี่ยงในการเป็นโรค เว็ร้งน้อยลง และพฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกปลูกฝังจากบรรพบุรุษมาตั้งแต่เรายังเด็ก จนกระทั่ง เติบโตเป็นผู้ใหญ่ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองย่อมจะมีมากขึ้นด้วย ดังนั้นข้าราชการ ตำรวจตระเวนชายแดนจำเป็นต้องใช้ความสามารถเหล่านี้ในการดูแลตนเอง เพื่อให้ร่างกายมี

ความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมออันหมายถึงประสิทธิภาพในการทำงานย่อมดีไปด้วยและนำมาซึ่งความมั่นคงของประเทศชาติอีกด้วย

ตอนที่ 5 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน

5.1 ประวัติความเป็นมาของตำรวจตระเวนชายแดน

จากกรณีพิพาทแดนดินระหว่างไทยกับฝรั่งเศสทำให้เกิดการเจรจาตกลงในสนธิสัญญาเจนีวาเพื่อระงับข้อพิพาท โดยทั้งสองฝ่ายจะต้องห้ามไม่ให้มีกำลังทหารในระยะ 25 กิโลเมตรจากแนวชายแดน ในช่วงแรกของการกำเนิดตำรวจตระเวนชายแดนนั้น มีหน้าที่เพื่อป้องกันการรุกรานของคอมมิวนิสต์ ดังนั้นตำรวจตระเวนชายแดนจึงมีหน้าที่เพื่อเป็นกำลังเสริม แทนการใช้กำลังทหาร ในรักษาความสงบตามแนวตะเข็บชายแดน (สารานุกรมเสรี ; ออนไลน์ : 2555)

รัฐบาลและกรมตำรวจได้ร่วมกันพิจารณาเพื่อจัดตั้งหน่วยงานที่จะต่อสู้กับการคุกคามของคอมมิวนิสต์ตามแนวชายแดน หากจะใช้กำลังตำรวจภูธรในการป้องกันก็มองว่าตำรวจภูธรนั้นมีภาระงานที่มากอยู่แล้วหากจะใช้กำลังทหารก็เกรงจะกระทบถึงความสัมพันธ์อันดีระหว่างประเทศเพื่อนบ้าน เนื่องจากในอดีตประเทศเหล่านั้นต่างมีประวัติศาสตร์ที่แย่งชิงอำนาจกันมาตลอด จึงได้เห็นควรให้จัดตั้งหน่วยมีลักษณะเป็นทหาร ตำรวจ และพลเรือน เมื่อไม่รบก็ยังสามารถปราบปรามอาชญากรรมและบริการประชาชนได้ นอกเหนือจากงานรักษาความมั่นคงและความสงบตามแนวชายแดน ซึ่งประวัติประวัติความเป็นมาของตำรวจตระเวนชายแดนจะแบ่งออกเป็น 5 ยุค

ยุคที่ 1 ตำรวจรักษาดินแดน (รด.) พ.ศ. 2494 เมื่อกรมตำรวจได้อนุมัติให้จัดตั้งหน่วยตามแนวชายแดนขึ้น หน้าที่ทันทีที่ต้องปฏิบัติคือการป้องกันช่องทางต่างๆ ตามแนวชายแดนมิให้มีการถูกแทรกซึมได้ จึงได้ทำการจัดตั้งตำรวจรักษาดินแดน (รด.) ขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อประจำการตามจุดต่างๆ ตลอดแนวภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคตะวันออก

ยุคที่ 2 ตำรวจรักษาดินแดน (บช.รช.) พ.ศ. 2496 สงครามนอกเครื่องแบบได้เกิดขึ้นในประเทศลาว คอมมิวนิสต์ได้รุกรานทางภาคเหนือของลาวอย่างเปิดเผย ส่งผลกระทบมาถึง

ประเทศไทยอย่างชัดเจน กระทรวงกลาโหมจึงได้ประกาศจัดตั้งกองบัญชาการตำรวจรักษาชายแดนภาคอีสาน (บช.รช) ขึ้น เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2496 ซึ่งตำรวจตระเวนชายแดนถือวันนี้ของทุกเป็นวันสถาปนาของบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนจนถึงปัจจุบัน

ยุคที่ 3 ตำรวจตระเวนชายแดน (บช.ตชด.) พ.ศ. 2497 เพื่อให้เกิดเอกภาพและการทำงานในแนวเดียวกันกระทรวงมหาดไทยจึงได้รวมตำรวจรักษาดินแดนและตำรวจรักษาชายแดนเข้าไว้ด้วยกัน จึงเกิดเป็นกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน และตั้งกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน (ส่วนที่ 1) ณ ที่ตั้งกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนในปัจจุบัน

ยุคที่ 4 ตำรวจภูธร (ชายแดน) [บช.ภ(ชด)] พ.ศ. 2503 เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในประเทศและตำรวจตระเวนชายแดนถูกเพ่งเล็งว่าจะเป็นฐานอำนาจส่วนบุคคล จึงได้มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมตำรวจ ส่งผลให้กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนได้ปรับไปเป็นส่วนหนึ่งของกองบัญชาการตำรวจภูธร แต่แยกสายบังคับบัญชาออกมาต่างหาก มีส่วนบังคับบัญชาเรียกว่า ตำรวจภูธร (ชายแดน) บช.ภ(ชด)

ยุคที่ 5 ตำรวจตระเวนชายแดน (บช.ตชด.) พ.ศ. 2515 รัฐบาลได้ต่อสู้กับคอมมิวนิสต์ด้วยความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ทำให้กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนได้ได้แยกหน่วยมาขึ้นตรงกับกรมตำรวจอีกครั้ง กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนจึงได้มีการปรับปรุงการแบ่งส่วนราชการใหม่ เพื่อประสิทธิภาพ จนได้มีการปรับให้กรมตำรวจเป็นสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีฐานะเป็นกรมนอกสังกัดทบวง กระทรวง การบังคับบัญชาให้ขึ้นตรงต่อนายกรัฐมนตรี ส่วนกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนมีการจัดหน่วยเหมือนเดิม ซึ่งขึ้นตรงต่อสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ครั้งหนึ่งในปี พ.ศ. 2505 เมื่อสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐาน ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ จังหวัดเชียงใหม่ ในขณะนั้นตำรวจตระเวนชายแดนที่ยังใช้ชื่อว่า “ตำรวจชายแดน” ได้รับหน้าที่ในการถวายอารักขา วันหนึ่งเมื่อเสด็จออกมาออกมาจากพระตำหนัก ร้อยตำรวจตรีประพันธ์ ยุกตานนท์ (ยศในขณะนั้น) ได้ถวายรายงาน ทำให้สมเด็จพระเจ้าได้รู้จัก ตชด.เป็นครั้งแรก และหลังจากนั้นมาพระองค์ก็ทรงอุปถัมภ์และ

ทรงเสด็จเยี่ยมตำรวจตระเวนชายแดนทุกหน่วยทั่วประเทศ (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2543)

สรุปได้ว่า ตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยงานที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อรักษาความสงบตามแนวชายแดน เนื่องจากในยุคนั้นมีการห้ามไม่ให้ใช้กำลังทหารในระยะ 25 กิโลเมตรจากแนวชายแดน ตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยงานที่มีลักษณะเป็นทั้งทหาร ตำรวจและพลเรือน คือต้องสามารถรบได้อย่างทหาร ปรามปรามอาชญากรรมได้อย่างตำรวจและสามารถบริการประชาชนได้

5.2 คุณลักษณะของตำรวจตระเวนชายแดน (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2555)

ตำรวจตระเวนชายแดนนั้นมีภาระหน้าที่มากมาย ตำรวจตระเวนชายแดนจึงมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

5.2.1 สามารถปฏิบัติหน้าที่ป้องกันปรามปรามอาชญากรรมได้อย่างตำรวจ

5.2.2 สามารถรบได้อย่างทหาร

5.2.3 สามารถบริการประชาชนแทนกระทรวง ทบวง กรมอื่นๆ ได้อย่าง

ข้าราชการพลเรือนคือสามารถดำเนินการพัฒนาช่วยเหลือประชาชนได้เช่นเดียวกับข้าราชการพลเรือน โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล พื้นที่ตามแนวชายแดน และพื้นที่ที่มีปัญหาด้านความมั่นคง

กล่าวได้ว่า ตำรวจตระเวนชายแดนนั้นมีภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัตินอกเหนือจากการรักษาความสงบตามแนวชายแดนคือ ต้องปรามปรามอาชญากรรม ต้องรบ และบริการประชาชนได้อย่างข้าราชการพลเรือนของหน่วยงานอื่น

อุดมการณ์ของตำรวจตระเวนชายแดน (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2555)

จากการที่เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการรักษาความมั่นคงของประเทศชาติ ตำรวจตระเวนชายแดนจะมีอุดมการณ์ในการปฏิบัติหน้าที่ ดังนี้

5.3.1 เทิดทูนและดำรงไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และเอกลักษณ์ของความเป็นไทย รักษาไว้ซึ่งระบบการปกครองในระบบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

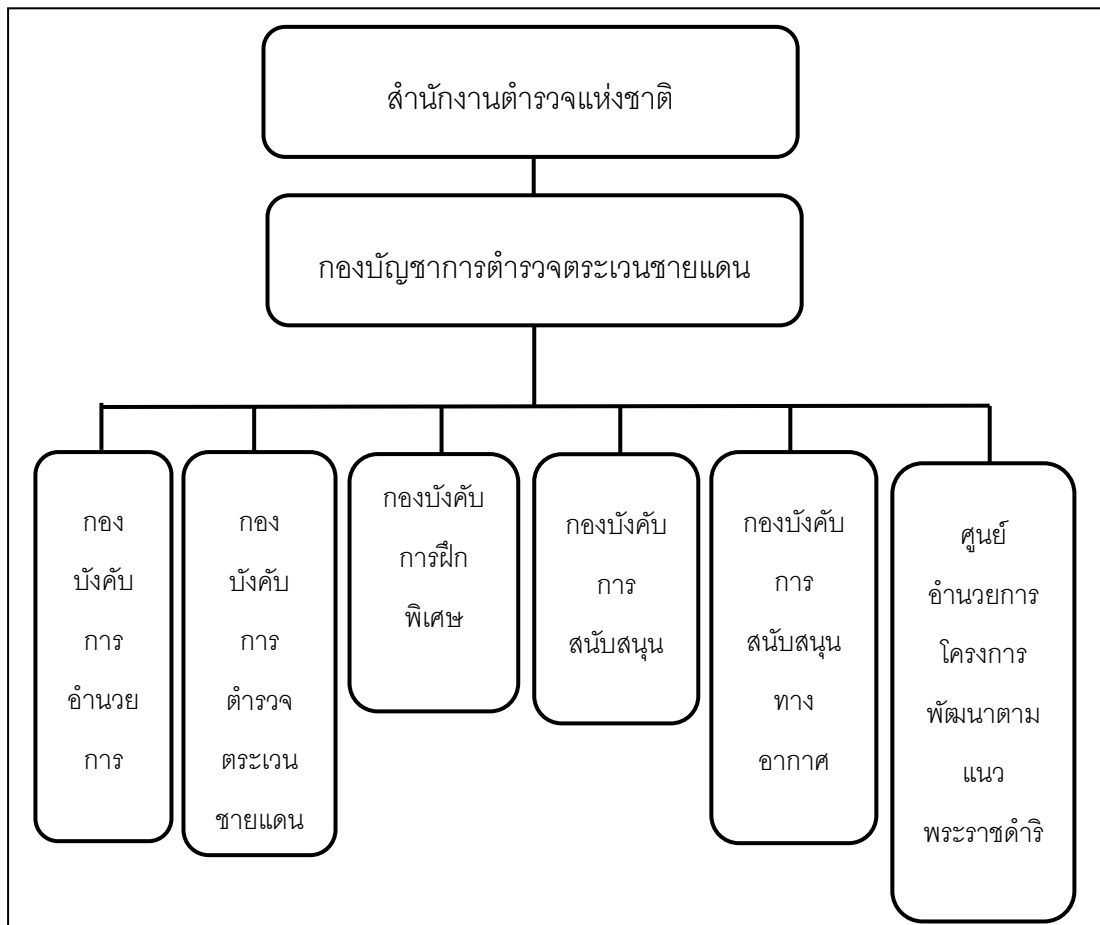
5.3.2 ความอยู่รอดของชาติและความผาสุกของประชาชนอยู่เหนือชีวิต และความเหนียวแน่นของตำรวจตระเวนชายแดน

5.3.3 ตำรวจตระเวนชายแดน จะต้องมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ประหยัด ขยันหมั่นเพียร มีคุณธรรม รับผิดชอบต่อประชาชน และมีความรับผิดชอบต่อประชาชนอย่างแท้จริง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ ยุติธรรม สามารถพึ่งตนเองได้

สรุปได้ว่า ตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยงานที่มีอุดมการณ์ในการดูแลปกป้องความมั่นคงของชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีชีวิตที่เรียบง่าย

โครงสร้างกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2555)

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนเป็นหน่วยที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลโดยสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และแบ่งสายงานออกเป็น กองบังคับการอำนวยการ กองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดนภาค 1 – 4 กองบังคับการฝึกพิเศษ กองบังคับการสนับสนุน กองบังคับการสนับสนุนทางอากาศ ศูนย์อำนวยการโครงการพัฒนาตามแนวพระราชดำริ ดังแผนภาพที่ 4



แผนภาพที่ 4 โครงสร้างกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

นวลพรรณ นิยมคำ (2540) ได้ทำการทดลองเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มทดลองมีภาวะความวิตกกังวลทางการเรียนน้อยลงหลังการทดลอง

วิไล สุธีราษฎร์ (2544) ได้ทำการประเมินภาวะสุขภาพและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมกับภาวะสุขภาพของตำรวจจราจรที่ปฏิบัติ งานในเขตกรุงเทพมหานคร โรงพยาบาลตำรวจ โดยประยุกต์แนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยพบว่า ภาวะสุขภาพของตำรวจจราจรอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ต้องมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในด้านของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ต้องส่งเสริมให้มีชั่วโมงในการปฏิบัติงานน้อยลง และใช้อุปกรณ์ป้องกัน เสียงดังและการใช้น้ำกากปิดจมูกและปาก เพื่อป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพของปอดและการไต่ยีน

สายใจ ปิ่นตบแต่ง (2545) ได้ทำการสำรวจการใช้การรักษาแบบผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกในผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี และผู้ป่วยเอดส์ เหตุผลที่ผู้ป่วยตัดสินใจใช้แหล่งที่มาของการตัดสินใจใช้ รวมทั้งแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ผู้ป่วยใช้ประกอบการตัดสินใจ ตัวยิงชี้ประสิทธิภาพของวิธีการรักษา ประสิทธิภาพของการใช้การรักษาแบบผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกตามการ

รับรู้ของผู้ป่วย ตลอดจนค่าใช้จ่ายในการใช้การรักษาแบบผสมผสานและการแพทย์ทางเลือก พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างใช้การรักษาแบบผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันกลุ่มของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่ใช้มากที่สุด ได้แก่ การใช้หลักการจิตสัมพันธ์กับกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค อาหารหรือการเสริมคุณค่าอาหารและโภชนาการ การใช้สมุนไพร การรักษาด้วยศาสตร์ที่ใช้ การสัมผัสหรือใช้มือในการวินิจฉัยหรือบำบัด อาการเหตุผลส่วนมากที่ใช้ในการตัดสินใจใช้การรักษาแบบผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกคือ ความต้องการลดอาการทุกข์ทรมานอิทธิพลของข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมากที่สุดคือครอบครัวและญาติ ตัวชี้วัดประสิทธิภาพของการใช้การรักษาแบบผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกคือ ประสิทธิภาพในการลดความทุกข์ทรมานจากอาการ

คณินิจ สิงห์ไกร (2546) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองโครงการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครที่มาตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลตำรวจ พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี การรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพถูกต้องมากกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ปัจจัยในเรื่องอายุ รายได้ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ

บัวตัน เขียวอารมณ์ (2548) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องของการแพทย์ทางเลือกกับระบบการแพทย์แผนปัจจุบันโดยได้ศึกษาในกลุ่มการแพทย์ทางเลือกของอำเภอเมือง เชียงใหม่ พบว่า 1) Alternative of Medicine (การแพทย์ทางเลือก) เป็นระบบการแพทย์ทางเลือกที่ดำรงอยู่อย่างอิสระและมีการจัดระบบการทำงานด้วยตนเอง ผู้ประกอบการไม่มีใบประกอบโรคศิลปะ แต่อุทิศตนเพื่อให้การช่วยเหลืออย่างจริงใจ (voluntary) ในกลุ่มผู้ป่วยที่หมดหวัง หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การแพทย์ทางเลือกแบบนี้มักเน้นความสัมพันธ์ของกาย และจิตความสัมพันธ์ระหว่างผู้ทำการรักษาและผู้รับบริการมีความเป็นกันเองและ 2) Alternative in Medicine (ทางเลือกของการแพทย์) เป็นระบบการแพทย์ทางเลือก ที่ระบบการแพทย์แผนปัจจุบันเลือกมาใช้ในระบบสุขภาพได้แก่การ

ฝั่งเข้ม เป็นการแก้กฎที่เกิดขึ้นจากวิชาชีพแพทย์ และอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์การดูแลของวิชาชีพแพทย์

ฤทัยชนก กุลสืบและวรัญญา เชื้อทอง (2550) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 250 คน พบว่า ปัจจัยทางด้านเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน การมีประจำตัว และการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองต่างกัน ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน ส่วนปัจจัยทางด้านอายุ สถานภาพทางการสมรส และการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเองต่างกัน ไม่ผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

มนทิรา ปรีชา (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส พบว่าตำรวจตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาสส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและปัจจัยทำนายการเกิดความเครียด ได้แก่ บุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ ระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญาตรี การมีปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว รวมถึงรายได้ครอบครัวไม่เพียงพอ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและเป็นปัจจัยทำนายการเกิดพฤติกรรมจัดการความเครียด ได้แก่ บุคลิกภาพที่ชอบแสดงตัว ภูมิสำเนา การสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ รวมทั้งครอบครัวและตนเองไม่เพียงพอ

จากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการแพทย์เลือกกำลังที่สนใจของสังคม และสังคมกำลังให้การยอมรับมากขึ้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการพิจารณาในการใช้แพทย์เลือกคือการได้รับคำแนะนำการครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือบุคคลที่เชื่อถือได้ อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่าการนำแพทย์ทางเลือกมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนนั้นยังไม่เป็นที่แพร่หลายนัก ประกอบข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนมักจะต้องปฏิบัติหน้าที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลทำให้ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารมากนัก จึงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองน้อย อีกทั้งภาระหน้าที่ที่มากมายทำให้ขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งพฤติกรรม

เหล่านี้กำลังนำไปสู่ภาวะการเกิดโรคเรื้อรังซึ่งจะนำมาซึ่งความสูญเสียต่อความมั่นคงของครอบครัวและประเทศชาติด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

Macheret, Leonid (2005) ได้ศึกษาการสร้างกระบวนการทัศนใหม่เพื่อสุขภาพ โดยศึกษาพบว่าการนำเอาแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกมาบูรณาการกับการใช้ยาในการดูแลผู้ป่วยพบว่า ผู้ป่วยมีสุขภาพดีขึ้น สามารถทำงานได้มากขึ้นและมีความตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพมากขึ้น นั่นแสดงให้เห็นว่าการแพทย์ทางเลือกนั้นเป็นศิลปะการบำบัดสามารถป้องกันโรคและถือเป็นวิชาชีพหนึ่งได้

Valente.J.S.(2006) ได้ศึกษาถึงบทบาทและการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65 – 89 ปี ทั้งเพศชายและหญิงจำนวน 15 คน ในสาขาอาชีพต่างๆ พบว่าผู้สูงอายุจะมีแรงจูงใจบางอย่างในการดูแลสุขภาพตนเอง การเรียนรู้แบบนำตนเองในการดูแลสุขภาพตนเองเกิดจากการขัดเกลาทางสังคม การมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพจะมีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

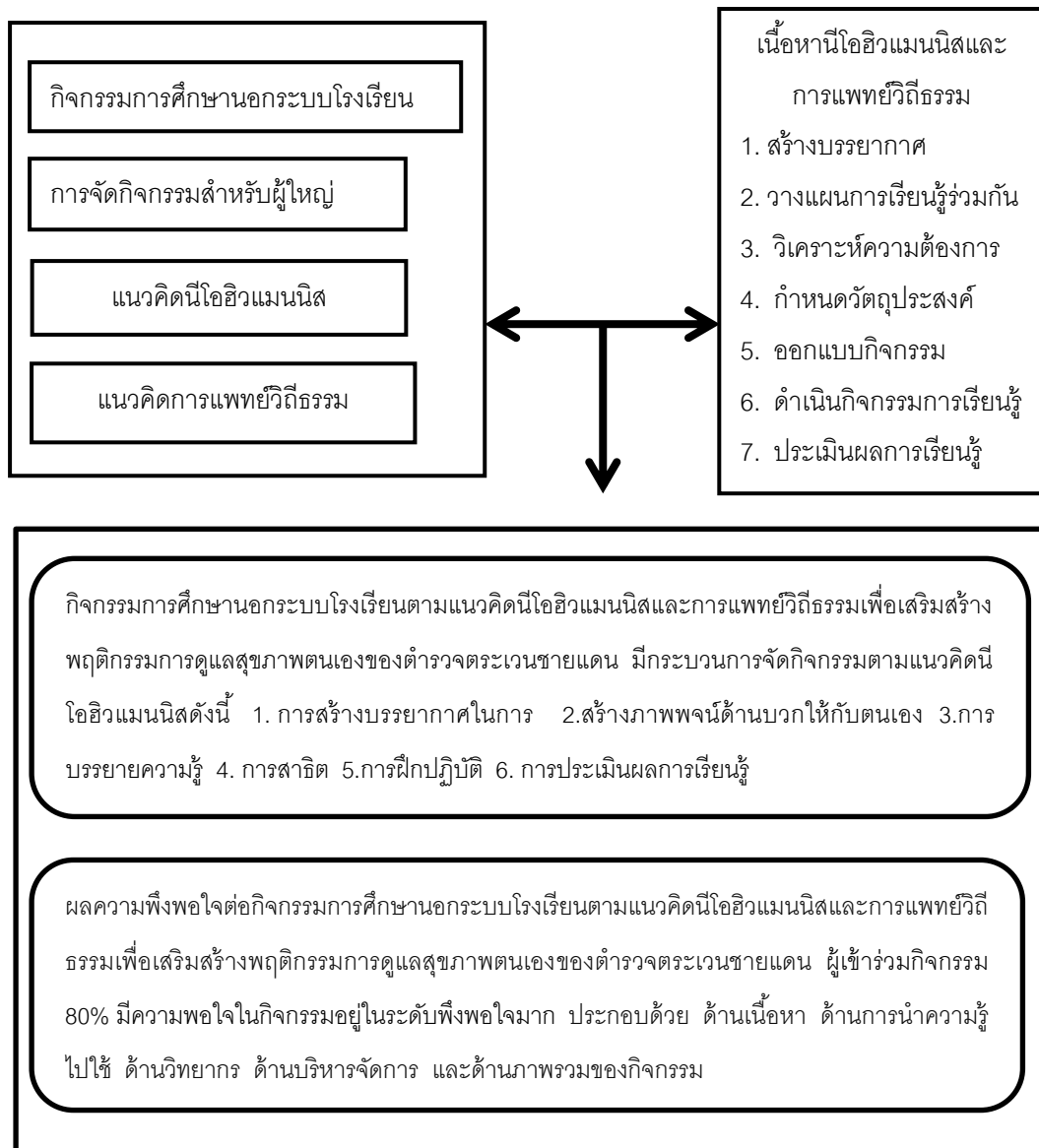
National Center for Complementary and Alternative Medicine (2011) ได้ทำการศึกษาให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งโดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกให้ฝึกทำ Iyengar โยคะเป็นเวลา 90 นาที สัปดาห์ละสองครั้ง จำนวน 12 สัปดาห์ ส่วนอีกกลุ่มได้รับการบรรยายให้ความรู้ในชั้นเรียนเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการดูแลสุขภาพจิตใจผู้ป่วยเป็นเวลา 120 นาที สัปดาห์ละครั้ง จำนวน 12 สัปดาห์เช่น หลังการทดลองผ่านไปพบว่า กลุ่มที่ทำโยคะ Iyengar มีสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ฟังบรรยายในชั้นเรียน และมีโอกาสในการรอดชีวิตจากโรคมะเร็งมากกว่ากลุ่มฟังบรรยาย

จากการงานวิจัยให้ข้างต้นแสดงให้เห็นว่าทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญการแพทย์ทางเลือก เพราะถือว่าการแพทย์เสริมที่จะเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ป่วย และจากการวิจัยได้พบว่าการแพทย์ทางเลือกสามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นได้ สามารถป้องกันโรคได้ และเป็นการแพทย์ที่

ใช้สารเคมีน้อยอยู่กับธรรมชาติมาก จึงทำให้ค่าใช้จ่ายน้อยลงไปด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่
การแพทย์ทางเลือกจะถูกยกขึ้นมาเป็นวิชาชีพหนึ่งของสังคม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา พบว่าการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตาม
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง
เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนสำหรับตำรวจตระเวนชายแดน
เนื่องจากเป็นรูปแบบกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการ
แสดงความคิดเห็นเชิงประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ เพราะตำรวจตระเวนชายแดนนั้นเป็นกลุ่ม
ผู้เรียนผู้ใหญ่มีศักยภาพในการเรียนรู้โดยการนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนกัน ทำให้ได้ความรู้
ใหม่ๆ ในขณะที่เดียวกันผู้จัดกิจกรรมก็สามารถร่วมแสดงความคิดเห็นโดยการสอดแทรกเนื้อหาที่
ต้องการเข้าไปในกระบวนการเรียนได้อย่างผสมกลมกลืนกับกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษา
นอกระบบโรงเรียน โดยมีรูปแบบและขั้นตอนดังนี้รูป



แผนภาพที่ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre - Experimental Research) ในการจัดวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการทดลองแบบ One-Group Pre-test - Post-test Design

$$E = \boxed{O_1 \quad X \quad O_2}$$

เมื่อ E คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

X คือ การจัดกระทำ(Treatment)

O_1 คือ ค่าคะแนนความรู้ และทัศนคติ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนทดลอง (Pre-test)

O_2 คือ ค่าคะแนนความรู้ และทัศนคติ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังทดลอง (Post-test)

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างและพัฒนาการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยการดำเนินวิธีการและขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น มาเป็นหมอดูแลสุขภาพกันเถอะ (ใจเพชร กล้าจน ,2555) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์ (ประเวศ วะสี ,2526) รวมทั้งการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษาจากระบบโรงเรียนหลายท่าน เช่น The Adult Learner (Knowles ,2011) อาหารสู่ชีวิตใหม่เอนไซม์มหัศจรรย์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล ,2554) การจัดโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน (อาชัญญา รัตนอุบล ,2544) และกรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการ

ศึกษานอกระบบโรงเรียน (อุ้นตา นพคุณ ,2546) และหนังสือเกี่ยวกับตระเวนชายแดน เช่น ตชด. สตูดี้ 100 ปี สมเด็จพระเจ้า (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ,2543)

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดประชากรในการวิจัย

2.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling)

ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี จำนวน 1,772 คน ข้อมูลสัมภาษณ์จากผู้บังคับหมู่ หมอเวดแพทย์ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี เนื่องจากหน่วยงานนี้บุคลากรมีปัญหา ด้านสุขภาพมาก กิจกรรมมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของหน่วยงาน และผู้บังคับบัญชามีความยินดีให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม(นงคราญ พิมพ์เทพ, สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2555)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 40 – 59 ปี เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่ปัญหาด้านสุขภาพมากที่สุด ซึ่งมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการประกาศรับสมัคร โดยการแจกใบสมัครไปตามกองร้อยต่างๆ และขอความร่วมมือจากผู้บังคับบัญชาของกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ในการประชาสัมพันธ์

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หลังจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือในการใช้วิจัย ประกอบไปด้วย 1) แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน 2) แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ 3) แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน 4) แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน 5) แบบสอบถามการปฏิบัติ

ต้นด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน 6) แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

3.1 การสำรวจ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ เกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 โดยการศึกษาจากข่าวสารและการสัมภาษณ์ผู้บังคับหมู่หมวดแพทย์ ของกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22

3.2 การออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามหลักการการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีรูปแบบการกิจกรรมที่หลากหลายและยืดหยุ่น ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง

3.3 การจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้สอดคล้องตามวิธีการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งเนื้อหาของกิจกรรมคือการดูแลสุขภาพตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมนั้น จะเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ผู้เรียนด้วยกัน

3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการประเมินผลคือแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ แบบสอบถามการปฏิบัติตนทางสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมมีดังนี้

1. ประเมินปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วม ผู้วิจัยจัดทำแบบประเมินเพื่อประเมินหาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เข้าถึงความสนใจและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เพื่อใช้ประกอบการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องและเหมาะสม

2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ แนวคิดในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ การแพทย์วิถีธรรม เป็นต้น

3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยนำข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองของนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมมาวางแผนการเรียนรู้ร่วมกับหน่วยงาน ซึ่งใช้กระบวนการเรียนรู้ตาม

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถี ธรรมชาติที่มีผลต่อพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

4. สร้างแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ กำหนดไว้ โดยใช้กระบวนการตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสไว้ในแต่ละกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ตำรวจ ตระเวนชายแดนได้มีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนทางสุขภาพ โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งมีการดำเนินการตามขั้นตอนการสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและมีการคำนึงถึงวิธีการและรูปแบบให้ตรงกับความต้องการของ ตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 2 การศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมชาติ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาผลการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจ ตระเวนชายแดน ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การดำเนินการสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอ ฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจ ตระเวนชายแดนโดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสซึ่งมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1.1 เริ่มกิจกรรมด้วยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายโดยการฟังเพลงครีตาน
- 1.2 ให้ผู้เรียนสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเองโดยฝึกพูดคำพูดด้านบวกกับตนเองและ ผู้อื่น
- 1.3 การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ
- 1.4 ให้ผู้เรียนลงมือฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว
- 1.5 การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ใช้คำถามกระตุ้นการแสดงความคิดเห็น เพื่อฝึกให้ ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกัน เพื่อให้เกิดการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

1.6 ประเมินผลการเรียนรู้

รวมทั้งพิจารณาถึงการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ซึ่งมีกระบวนการ ดังนี้ (Knowles, 1995)

1) การสร้างบรรยากาศสำหรับการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เคารพซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่นและไม่เป็นทางการ สภาพแวดล้อมต้องเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้

2) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้เรียนและผู้สอนวางแผนร่วมกัน

3) การวิเคราะห์ความต้องการโดยวิเคราะห์จากตัวบุคคลและองค์กร

4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยต้องกำหนดวัตถุประสงค์ให้สามารถวัดได้ด้วยการปฏิบัติ

5) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ นำสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนมาเป็นพื้นฐาน

6) การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

7) การประเมินผลการเรียนรู้ ร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยจึงได้นำการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสมานวกเข้ากับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ ทำให้สามารถสรุปเป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ได้ดังนี้

1) เตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียน โดยชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมที่จะเรียน

2) การสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในการเรียนรู้ร่วมกันและร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์

3) จัดกลุ่มผู้เรียนกลุ่มละ 5-7 คน

4) ประชุมวางแผนวิเคราะห์หาความต้องการ สร้างเป้าหมายและกำหนดปัญหาที่จะใช้เรียนรู้

5) ดำเนินการฝึกปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ โดยมีการฝึกทั้งเป็นกลุ่มและรายบุคคล มีการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ

6) ประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อประเมินความก้าวหน้าและวางแผนในขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยส่งไปยังกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขออนุญาตผู้บังคับบัญชาในการทดลองจัดกิจกรรม

2. การเตรียมการ ผู้วิจัยเป็นวิทยากรในการให้ความรู้ ความเข้าใจให้ตรงกับเนื้อหาในเรื่องนั้นๆ โดยมีการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทั้ง 15 กิจกรรม การเข้าอบรมหลักสูตรระยะสั้นเรื่องนี้โอฮิวแมนนิสของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และการฝึกปฏิบัติจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องการแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

3. ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบไปด้วยแผนกิจกรรม 15 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 วัน โดยเวลาวันละ 7 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง มีระยะเวลาดำเนินกิจกรรมประกอบไปด้วยแผนกิจกรรม 15 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 7 วัน โดยเวลาวันละ 8 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
1.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 11.00 น.	ปฐมนิเทศ	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ผู้สอนเกริ่นนำถึงเนื้อหาที่จะใช้จัดกิจกรรม	การสังเกต
	11.00 – 12.00 น.	ทำ Pre - test	เพื่อเป็นการประเมินความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตนผู้เรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหาร			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 1 กลุ่มสัมพันธ์	เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน	<p>ชั้นนำ (20 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</p> <p>2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสู่สูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆลืมตาขึ้นคะ”</p> <p>3.แบ่งผู้เรียนเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยการจับสลาก</p> <p>ขั้นสอน (80 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนเริ่มกิจกรรมละลายพฤติกรรมด้วยเกม</p> <p>1.1 พกกระเป๋ามาไปบอสตัน ดั้งนี้คือให้ทุกคนบอกชื่อเล่นของตนเองและตามด้วยข้อดีหนึ่งอย่างของตนเอง คนแรกแนะนำตนเองและต่อด้วยคนที่สองต้องแนะนำคนแรกและ</p>	<p>1.การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม</p> <p>2.การนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ตนเอง คนที่สามต่อแนะนำตั้งต่อคนแรก คนที่สอง และตนเอง ทำเช่นนี้ในคนต่อๆ ไปจนครบทั้งกลุ่ม ทำสองรอบ (20 นาที)</p> <p>1.2 วาดรูปทายใคร ผู้สอนแจกกระดาษและปากกา ให้ผู้เรียนวาดรูปอะไรก็ได้ จากนั้นเก็บกระดาษทั้งหมดมารวมกัน และหยิบออกมาทีละแผ่นให้เพื่อนในกลุ่มทายว่าเป็นของใคร และเมื่อเฉลยให้ผู้เรียนคนนั้นบอกว่าเหตุผลในการวาดรูปนั้น</p> <p>2.ให้แต่ละกลุ่มคิดชื่อบ้าน โดยแต่ละกลุ่มต้องมีคำขึ้นต้นของชื่อบ้านว่า “กอง”คิดบูนบ้านและเลือกผู้ใหญ่บ้าน (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (20 นาที)</p> <p>1.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอชื่อบ้าน บูนบ้านและผู้ใหญ่บ้าน และบอกเหตุผลในการเลือกผู้ใหญ่บ้าน</p> <p>2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	15.00 – 17.00 น.	แลกเปลี่ยนประสบการณ์	เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ออกและ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ผู้เรียนและผู้สอนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านสุขภาพพร้อมกัน	การสังเกต
2.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 10.30 น.	นีโอฮิวแมนนิส กิจกรรมที่ 2 คลื่นสมอง	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยน	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบ	1. การอธิบายถึงคลื่นสมองแต่ละประเภทได้ 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	8.30 – 10.30 น.	นีโอฮิวแมนนิส กิจกรรมที่ 2 คลื่นสมอง	ป ร ะ ส บ ก า ร ร ณ์ เกี่ยวกับคลื่นสมอง ของมนุษย์ 3.เพื่อให้ผู้เรียนได้ เข้าสู่ภาวะคลื่น สมองต่ำ	ข้างหนึ่ง สอง สาม ค่อยๆลิ้มตาขึ้นคะ” 3.ให้ผู้เรียนจับคู่ซมกันคนละ 2 ประโยค ชั้นสอน (80 นาที) 1.ขออาสาสมัครกลุ่มละ 1 คน ออกมาเล่าว่า “เมื่อคุณรู้สึก โกรธและโมโห ร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร และเมื่อ คุณรู้สึกอารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน ร่างกายของคุณรู้สึก อย่างไร” (20 นาที) 2.ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ดังนี้ (20 นาที) - คลื่นสมองแต่ละประเภท - ความรู้สึกมีผลต่อคลื่นสมองอย่างไร - คลื่นสมองแต่ละประเภทมีผลกับร่างกายอย่างไร 3.ผู้สอนนำผู้เรียนเข้าสู่การผ่อนคลายจิตใจไปสู่ภาวะอัลฟ่า โดยให้ผู้เรียนนอนด้วยท่าในตาย เปิดเพลงคีรตานเบาๆและ พูดจูงใจว่า “ให้ทุกคนจ่อจ่ออยู่กับลมหายใจของเรา เท่านั้น เวลาหายใจเข้ารู้สึกถึงพลังแห่งความรักความ ดีงามต่างๆ เข้าไว้ในตัวเราเวลาหายใจออกรู้สึกว่าง	3. การอธิบาย วิธีการปรับคลื่น สมองของตนเอง ได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ความเครียดความเหนื่อยล้า ได้ออกไปจากเราจนหมดสิ้น จินตนาการว่าเราได้ ไปอยู่ในทุ่งหญ้า และเราไปนั่งหรือนอนอยู่ที่นั่นตามลำพัง เราารู้สึกสงบสบายผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ลำตัว หน้าอก อวัยวะภายในหน้าอก ไบหน้า อวัยวะ ทุกส่วนบน ไบหน้าของเรา รู้สึกผ่อนคลาย</p> <p>4.ผู้สอนนำผู้เรียนกลับสู่ภาวะปกติโดยพูดว่า “เราจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรงอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กกลับมาสู่ตัวเรา เรา รู้สึกสดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด กลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับเท้า พลิกซ้ายขวาและลุกขึ้น” (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (20 นาที)</p> <p>1.ให้ผู้เรียนบอกวิธีการว่า “เมื่อเรารู้สึกอารมณ์ไม่ดี เราจะมีวิธีการปรับคลื่นสมองอย่างไร” ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	10.30 – 12.00	กิจกรรมที่ 3 ระดับจิตใจกับการเรียนรู้	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระดับจิตใจกับการเรียนรู้ของมนุษย์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความรู้	2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน 3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 2 ประโยค	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	10.30 – 12.00	กิจกรรมที่ 3 ระดับจิตใจกับการเรียนรู้	คิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับระดับจิตใจกับการเรียนรู้ของมนุษย์	<p>ชั้นสอน (60 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องระดับจิตใจของมนุษย์ที่มีผลต่อการเรียนรู้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - จิตใจของมนุษย์ในระดับต่างๆ ประกอบด้วย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก - กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก (10 นาที) <p>2.ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “จากประสาทสัมผัสทั้งห้า อวัยวะใดที่รับข้อมูลเข้ามาสู่จิตใต้สำนึกของเรามากที่สุด” ให้ผู้เรียนจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน (10 นาที)</p> <p>3.ผู้สอนอธิบายกระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึกเพิ่มเติมแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน (10 นาที)</p> <p>4.ผู้สอนนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่า โดยผู้เรียนอยู่ในท่านอนตาย ผ่อนคลายที่สุด พร้อมกับเปิดเพลงครีตานเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มกิจกรรมด้วยการบอกหมายเลขกับสิ่งที่คู่กัน ทีละคู่ โดยบอกให้ผู้เรียนจินตนาการจำเป็นภาพทั้งหมด 14 คู่ เช่น หมายเลขหนึ่ง หมายถึงน้ำ ให้ผู้เรียนจินตนาการภาพน้ำ ในห้อง</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ทะเลมีทุนอยู่หนึ่ง หมายเลขสอง หมายถึงงู เห็นภาพงูสองตัวกำลังเลื้อยมากหลังบ้าน พุดสอนเล่าไปจนครบ 14 คู่ (10 นาที)</p> <p>5. สุ่มถามผู้เรียน 5 คู่ และสุ่มถามแต่ละหมายเลขว่าแต่ละหมายเลขคืออะไรคืออะไร</p> <p>6. ผู้สอนสุ่มหมายเลขขึ้นมาถามแล้วให้ผู้เรียนทุกคนช่วยกันตอบ (10 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนพุดคุยเกี่ยวกับเรื่องจิตใต้สำนึกและผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่พุดชมกันคนละ 30 วินาทีและถอดคนที่อยู่ข้างตนเองทั้งสองคน</p>	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	13.00 – 14.30 น.	นิโอฮิวแมนนิส (ต่อ) กิจกรรมที่ 4 พลังคำพูด	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพลังของคำพูด 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และ แลก เปลี่ยน น ปร ะ ส บ ก า ร ณ์ เกี่ยวกับพลังของคำพูด 3. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ใช้คำพูดเสริมพลังด้านบวกต่อตนเอง และผู้อื่น	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสู่สูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ขั้นสอน (60 นาที) 1. ให้ผู้เรียนชมวิดีโอเรื่องศาสนจากวาริ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการทดลองพูดในด้านบวกและด้านลบกับน้ำ และนำน้ำมาส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ และสังเกตผลึกของน้ำแต่ละอัน เมื่อเราพูดด้านบวกผลึกของน้ำจะสวยงาม	1. การอธิบายถึงพลังของคำพูดได้ 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3. ยกตัวอย่างคำพูดที่ใช้เสริมพลังด้านบวกได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>แต่เมื่อเราพูดด้านลบกับน้ำฝลิกน้ำจะดูน่าเกลียดน่ากลัว แสดงให้เห็นว่าคำพูดของคนเรามีอิทธิพลต่อสิ่งรอบข้าง อย่างเช่นน้ำ และผู้สอนขออาสาสมัคร กลุ่มละ 1 คน ออกมาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับคำพูดของตนเองว่ามีผล ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร (20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องพลังคำพูดดังนี้ (10 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - คำพูดของคนเราที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและคนรอบข้าง - อิทธิพลของพลังคำพูดที่มีต่อจิตใจสำนึก <p>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ คำพูดของตนเองที่มีอิทธิพลต่อตนเองและผู้อื่น (10 นาที)</p> <p>4.ผู้สอนแจกกระดาษให้ผู้เรียนและผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกัน ระดมสมองแล้วเขียนคำพูดที่ใช้เสริมพลังด้านบวกให้กับ ตนเองและผู้อื่น โดยให้แต่ละกลุ่มไต่แข่งกันเขียนให้ได้มากที่สุด (10 นาที)</p> <p>5.ผู้เรียนช่วยกันพิจารณาข้อความของแต่ละกลุ่มว่า</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>เหมาะสมที่จะใช้เป็นคำพูดเสริมพลังด้านบวกหรือไม่</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน 3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที และถอดเพื่อนในกลุ่ม 	
	14.30 – 16.30 น.	กิจกรรมที่ 5 มหัศจรรย์ เอนไซม์	<ol style="list-style-type: none"> 1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์ 2.เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยน 	<p>ขั้นนำ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสู่อดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา 	<ol style="list-style-type: none"> 1.การอธิบายถึงประโยชน์ของเอนไซม์ได้ 2.การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>ป ร ะ ส บ ก า ร ณ์ เกี่ยวกับประโยชน์ ของเอนไซม์</p> <p>3. เพื่อให้ ผู้เรียน สามารถทำโยเกิร์ต เพื่อสุขภาพได้</p>	<p>ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พุดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบ ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆลิ้มตาขึ้นคะ”</p> <p>3.ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ชั้นสอน (90 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “ปกติท่านรับประทานโยเกิร์ตหรือ นมเปรี้ยวหรือไม่” และถามต่อว่า “ทราบหรือไม่ว่าใน โยเกิร์ตและนมเปรี้ยวมีอะไรที่แตกต่างจากนมสด ธรรมดา”</p> <p>2.ผู้สอนเปิดวิดีโอเรื่องมหัศจรรย์เอนไซม์ให้ผู้เรียนดู ซึ่งเป็น การอธิบายเรื่องเอนไซม์ ประโยชน์ของเอนไซม์ หน้าที่ของ เอนไซม์ และความสำคัญของเอนไซม์ เพื่อเป็นการให้ ความรู้เรื่องเอนไซม์เบื้องต้นกับผู้เรียน</p> <p>3.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องเอนไซม์ ดังนี้ (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหารที่มีเอนไซม์ - ประโยชน์ของเอนไซม์ 	<p>3. สามารถทำ โยเกิร์ต เพื่อ สุขภาพได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>4.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันและแสดงความคิดเห็นจากวิดีโอเรื่องมหัศจรรย์เอนไซม์ (20 นาที)</p> <p>5.ผู้สอนสาธิตวิธีทำโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง (20 นาที)</p> <p>6.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองและช่วยกันทำโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ (20 นาที)</p> <p>7.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันเรื่องประโยชน์ของเอนไซม์ (10 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับเอนไซม์เพิ่มเติม</p> <p>2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน</p> <p>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนๆ ภายในกลุ่มตนเอง เพื่อเป็นการเสริมแรงด้านบวกให้กับผู้เรียน</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
3.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 6 เทคนิคข้อที่ 1 การรับประทาน สมุนไพรปรับ สมดุล	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับสมดุลร่างกายด้วยสมุนไพร 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับสมดุลร่างกายด้วยสมุนไพร 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำน้ำคลอโรฟิลล์ได้	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ชั้นสอน (180 นาที) 1. ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “เคยรับประทานผักหรือผลไม้บ้าง	1. สามารถบอกได้ว่าสมุนไพรแต่ละชนิดมีฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็น 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3. สามารถทำน้ำคลอโรฟิลล์ได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ชนิดแล้วรู้สึกร้อน หรือรับประทานผักหรือผลไม้บางชนิดแล้วรู้สึกเย็นหรือไม่” แล้วขออาสาสมัครกลุ่มละ 2 คน ออกมาเล่าประสบการณ์ (20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องสมุนไพรที่ใช้ปรับสมดุลร่างกาย ดังนี้ (30 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การแบ่งสมุนไพรเป็นฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น - วิธีการเลือกสมุนไพรปรับสมดุลให้เหมาะสำหรับตนเอง - วิธีการทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล <p>3.ผู้สอนสาธิตวิธีทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุลและให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล (90 นาที)</p> <p>4.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยเรื่องการทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล และแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน (20 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองเขียนแบ่งประเภทสมุนไพรออกเป็นฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นและนำเสนอหน้าชั้นเรียน (20 นาที)</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1.ให้ผู้เรียนกลุ่มใหญ่ช่วยกันพิจารณาอีกครั้งว่า การแบ่งสมุนไพรรของแต่ละกลุ่มนั้นถูกต้องหรือไม่</p> <p>2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที</p>	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมที่ 7 เทคนิคข้อที่ 2 กัฏฐาหรือการ ชุตพิษ (เป็นการ ระบายพิษทาง ผิวหนังด้วยการ ชุต บริเวณ ผิวหนัง)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการระบาย ด้วยการชุตกัฏฐา 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ ร่วมกันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เกี่ยวกับการระบาย ด้วยการชุตกัฏฐา 3. เพื่อให้ผู้เรียน สามารถชุตกัฏฐา ให้แก่ตนเองและ ผู้อื่นได้	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้ง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับ การเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสู่สูดเอาพลังความรักความ เมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบ ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ชั้นสอน 1. ขออาสาสมัคร 5 คน มาเล่าประสบการณ์ในการชุตกัฏฐา (20 นาที) 2. ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการกัฏฐาดังนี้ (30 นาที) - ประโยชน์ของการชุตกัฏฐา	1. การอธิบาย วิธี ก า ร แ ล ะ ป ระ โย ช น์ ของ การชุตกัฏฐาได้ 2. การสังเกตจาก การแสดงความ คิดเห็นในกลุ่ม 3. สามารถชุตกัฏ ฐาเบื้องต้นให้แก่ ตนเองและผู้อื่น ได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>3.สาธิตวิธีการกัวชาด้วยการฉายวิดีโอ (40 นาที)</p> <p>4.ให้ผู้เรียนจับคู่และทดลองชูดกัวชา (40 นาที)</p> <p>5.ผู้เรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงจากการที่ได้ทดลองชูดกัวชา และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1.ให้ผู้เรียนกลุ่มใหญ่ช่วยกันสรุปประโยชน์ของการชูดกัวชา</p> <p>2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม</p> <p>3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนๆ ทุกคน</p>	ตนเองและผู้อื่นได้
	16.00 – 17.00 น.	กลุ่มที่ 1 แห้มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองแห้มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 1 แห้มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	สังเกตและสอบถาม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
4.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 8 เทคนิคข้อที่ 3 การสวนล้างลำไส้ (ดีท็อกซ์)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการระบายพิษด้วยการดีท็อกซ์ 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการระบายพิษด้วยการดีท็อกซ์ 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำดีท็อกซ์	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นนะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค	1. การอธิบายประโยชน์ของการทำดีท็อกซ์ได้ 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3. สามารถทำดีท็อกซ์ให้ตนเองได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			เบื้องต้นได้	<p>ชั้นสอน (120 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ให้ตัวแทนกลุ่มละ 2 คน เล่าประสบการณ์ของการท้องผูก (20 นาที) 2.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการดีท็อกซ์ดังนี้ (20 นาที) <ul style="list-style-type: none"> - ประโยชน์ของการดีท็อกซ์ - วิธีการสวนล้างลำไส้ 3.ผู้สอนสาธิตวิธีการสวนล้างลำไส้และการดีท็อกซ์ด้วยน้ำมะนาว (30 นาที) 4.ให้ผู้เรียนทดลองดีท็อกซ์ด้วยน้ำมะนาว (30 นาที) 5.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงประโยชน์ของการดีท็อกซ์โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ (20 นาที) <p>ชั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ให้ผู้เรียนกลุ่มใหญ่ช่วยกันสรุปประโยชน์ของการดีท็อกซ์ 2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที 	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			
	13.00 – 17.00 น.	กิจกรรมที่ 9 เทคนิคข้อที่ 4 การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการระบายพิษด้วยการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร 2.เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการการระบายพิษด้วยการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร 3.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบายพิษ	ชั้นนำ (20 นาที) 1.ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ” 3.ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ขั้นสอน (150 นาที) 1.ให้ตัวแทนกลุ่มละ 1 ออกมาเล่าประสบการณ์ในการแช่	1.การอธิบายประโยชน์ของการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรได้ 2.การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3.สามารถทำการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>ด้วยการแช่มือแช่ เท้า น้ำ สมุนไพร เบื้องต้นได้</p>	<p>มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร (20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้ดังนี้ (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกสมุนไพรให้เหมาะกับตนเอง - ประโยชน์ของการแช่มือแช่เท้า - วิธีการแช่มือแช่เท้า <p>3.ผู้สอนสาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรสำหรับแช่มือแช่เท้าและ สาธิตวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร (40 นาที)</p> <p>4.ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ทดลองแช่มือแช่เท้าในน้ำ สมุนไพร (50 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เกี่ยวกับการเลือกสมุนไพรสำหรับการแช่มือแช่เท้าในน้ำ สมุนไพรและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ให้ผู้เรียนทุกคนสรุปความรู้จากกิจกรรมนี้คนละ 1 ข้อ 2.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงาน เป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 3.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที 	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
5.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 10 เทคนิคข้อที่ 5 การพอกทา หยอด ประ คอบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการระบายพิษด้วยการพอกทา หยอด ประคอบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการระบาย	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค	1. การอธิบายประโยชน์ของการระบายพิษด้วยการพอกทา หยอด ประคอบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3. สามารถทำการระบายพิษด้วย

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>พิษด้วยการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร</p> <p>3.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบายพิษด้วยการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรเบื้องต้นได้</p>	<p>ขั้นสอน</p> <p>1.ขออาสาสมัคร 5 คนมาเล่าประสบการณ์ในการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร (20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้ดังนี้ (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกสมุนไพรให้เหมาะสมกับตนเอง - ประโยชน์ของการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร - วิธีการพอกสมุนไพร <p>3.ผู้สอนสาธิตวิธีการพอกสมุนไพรเพื่อการระบายพิษ (30 นาที)</p> <p>4.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองพอกสมุนไพร(30 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองเขียนประโยชน์ของการพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ (10 นาที)</p> <p>6.ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลจากการระดมสมอง (10 นาที)</p>	<p>การพอกทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรเบื้องต้นได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				ขั้นสรุป (10 นาที) 1. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 2. ให้ผู้เรียนถอดเพื่อนที่อยู่ข้างซ้ายและข้างขวา	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			
	13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 11 เทคนิคข้อที่ 6 การออกกำลังกาย กตจุฑล ม ป ร า ณ โยคะ กายบริหารตาม แนวความคิด การแพทย์วิถีธรรม	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กตจุฑล ม ป ร า ณ โยคะ กายบริหาร 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย 3. เพื่อให้ผู้เรียนออก	ขั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสู่สูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบ	1. การอธิบายถึงประโยชน์ของโยคะ การกตจุฑล ม ป ร า ณ และออกกำลังกาย 2. การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>กำลังกาย กตจุด ลมปราณ โยคะ กาย บริหารเบื้องต้นได้</p>	<p>ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ” 3.ให้ผู้เรียนจับคู่ซมกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ชั้นสอน (90 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “ปกติท่านออกกำลังกายกันบ่อย แค่ไหนและออกกำลังกายด้วยวิธีใดบ้าง”ให้ผู้เรียนร่วม แสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน (10 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการกตจุดลมปราณ โยคะ และ การออกกำลังกายดังนี้ (40 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กตจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมที่ถูกต้อง - วิธีการออกกำลังกาย กตจุดลมปราณ โยคะกาย บริหารตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ใช้วิธีใดในการสอน <p>3.ให้ผู้เรียนจับคู่มือโยคะและกตจุดลมปราณตามแนวคิด การแพทย์วิถีธรรม(10 นาที)</p> <p>4.ผู้สอนนำผู้เรียนออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค (30 นาที)</p>	<p>3.สามารถทำการ โยคะ การกตจุด ล ม ป ร า ณ เบื้องต้นได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				ขั้นสรุป (10 นาที) 1. ผู้เรียนทุกคนช่วยกันสรุปเนื้อหาและผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 2. ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน 3. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนที่อยู่ข้างซ้ายและข้างขวา	
	15.00 – 16.00 น.	กลุ่มที่ 4 แห้มือ แช่เท้าในน้ำ สมุนไพร	เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองแห้มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 4 แห้มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	สังเกตและสอบถาม
6.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	8.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 12 เทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหาร อาหารปรับ สมดุล	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ให้ร่างกาย 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ให้ร่างกาย	ชั้นนำ (20 นาที) 1.ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสู่สูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆกับตัวเองและคนรอบข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นค่ะ” 3.ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ชั้นสอน (180 นาที) 1.ผู้สอนเปิดวิดีโอเมนูสุขภาพแกงอ่อม ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสาธิตวิธีการทำแกงอ่อม โดยมีส่วนประกอบเป็นผักชนิดต่างๆ แล้วถามผู้เรียนว่า “ผักอะไรบ้างที่เป็นฤทธิ์เย็น และผักอะไรบ้างที่เป็นฤทธิ์ร้อน” (20 นาที)	1.การอธิบายถึง การเลือก รับประทานอาหารปรับ สมดุล 2.การสังเกตจาก การแสดงความคิดเห็นภายใน กลุ่ม 3.สามารถ ทำอาหารปรับ สมดุลเบื้องต้นได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำอาหารปรับสมดุลให้ร่างกายเบื้องต้นได้	<p>2. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันเรื่องเมนูสุขภาพ (20 นาที)</p> <p>3. ผู้สอนบรรยายความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้ (30 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การแบ่งหมวดหมู่ของอาหารและการแบ่งประเภทอาหารตามฤทธิ์ร้อนเย็น เช่น ไบยานาง(เย็น) ข่า ตะไคร้(ร้อน) - ประโยชน์ของการรับประทานอาหารปรับสมดุล - วิธีการทำอาหารเพื่อปรับสมดุลให้กับร่างกาย <p>4. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมา 1 เมนู (20 นาที)</p> <p>5. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอเมนูสุขภาพหน้าชั้นเรียน (20 นาที)</p> <p>6. ผู้สอนสาธิตวิธีทำข้าวต้มที่เป็นอาหารสำหรับปรับสมดุลให้กับร่างกาย (30 นาที)</p> <p>7. ให้แต่ละกลุ่มทดลองทำข้าวต้ม (40 นาที)</p> <p>8. ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเมนูสุขภาพ</p>	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				ขั้นสรุป (10 นาที) 1.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 2.ให้ผู้เรียนถอดเพื่อนที่อยู่ข้างซ้ายและข้างขวา	
	12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			
	13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 13 เทคนิคข้อที่ 8 ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย	1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับอารมณ์ด้วยธรรมชาติ 2.เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับเกี่ยวกับการปรับ	ขั้นนำ (20 นาที) 1.ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความเมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบ	1.การอธิบายหลักธรรมชาติที่ใช้ปรับสภาวะอารมณ์ 2.การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม 3.สามารถบอกหลักธรรมชาติที่ใช้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			<p>อารมณ์ด้วยธรรมะ</p> <p>3. เพื่อให้ ผู้เรียน สามารถอธิบายหลัก ธรรมะที่ทำให้ใจ สบายได้</p>	<p>ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ”</p> <p>3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมนกันคนละ 2 ประโยค</p> <p>ชั้นสอน (90 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “ท่านมีหลักธรรมะประจำใจอะไร ที่ใช้ในการดำเนินชีวิต”</p> <p>2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับหลักธรรมะ ประจำใจตน (20 นาที)</p> <p>2.ผู้สอนบรรยายความรู้เรื่องการใช้ธรรมะทำใจให้สบายดังนี้ (20 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของการเกิดโรคจากอารมณ์ด้านลบต่างๆ ซึ่ง แก้ไขด้วยการ ฝึกเจริญสติ เช่น การฝึกเดินเกาชิกิ เป็นต้น <p>3.นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟาด้วยท่านอนตายเพื่อผ่อนคลาย อารมณ์ (20 นาที)</p> <p>4.ผู้สอนสอนการเดินเกาชิกิ (5 นาที)</p> <p>5.ให้ผู้เรียนต้นเกาชิกิเพื่อเจริญสติ (5 นาที)</p>	<p>ปรับสภาวะ อารมณ์ให้กับ ตนเองได้</p>

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				6.ให้ผู้เรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเรื่องวิธีการคลายเครียดของตนเอง (20 นาที) ขั้นสรุป (10 นาที) 1.ผู้สอนแจกใบความรู้และให้ผู้เรียนสรุปความรู้ลงในใบงานเป็นการบ้าน ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนๆ ทุกคน	
	15.00 – 16.00 น.	กลุ่มที่ 5 แห้มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	เพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	ให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 5 แห้มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	สังเกตและสอบถาม
7.	8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ	

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	8.30 – 11.00 น.	กิจกรรมที่ 14 เทคนิคข้อที่ 9 รู้เพียร รู้พักให้ พอดี (การ พักผ่อนให้ เหมาะสม ไม่ มากเกินไป ไม่ น้อยเกินไป)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการพักผ่อน ให้พอดี 2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ ร่วมกันแสดงความ คิดเห็นและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เกี่ยวกับการพักผ่อน ให้พอดี 3. เพื่อให้ผู้เรียน สามารถอธิบายถึง	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนกล่าวทักทาย “สวัสดี” กับผู้เรียนและแจ้ง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย โดยเปิดเพลง บาบานัม 3 เพลงที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อให้ผู้เรียนพร้อมสำหรับ การเรียนรู้ และให้ผู้เรียนร้องไปพร้อมกับเพลง เมื่อเพลงที่ 3 ใกล้จบผู้สอนจะพูดว่า “หายใจเข้าสูดเอาพลังความรักความ เมตตาเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกส่งพลังความรักความเมตตา ให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เราจะเป็นคนใหม่สดชื่น อารมณ์ดี ยิ้มแจ่มใส คิดแต่สิ่งดีๆ พูดแต่สิ่งดีๆ กับตัวเองและคนรอบ ข้าง หนึ่ง สอง สาม ค่อยๆ ลืมตาขึ้นคะ” 3. ให้ผู้เรียนจับคู่ชมกันคนละ 2 ประโยค ขั้นสอน (90 นาที) 1. ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “ปกติท่านนอนวันละกี่ชั่วโมงและ ก่อนนอนท่านสวดมนต์หรือไม่” 2. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงเวลาในการนอน ของตนเอง (20 นาที)	1. การอธิบายการ ทำงานและการ พักผ่อนอย่าง เหมาะสม 2. การสังเกตจาก การแสดง ความ คิดเห็นภายใน กลุ่ม 3. สามารถ อธิบายการ พักผ่อนอย่าง เหมาะสมกับ ตนเองได้

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
			การพักผ่อนอย่างเหมาะสม	<p>3. ผู้สอนบรรยายความรู้ดังนี้ (30 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การนอนหลับอย่างเพียงพอ - ข้อเสียของการนอนมากเกินไป <p>4. นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่าด้วยทำนองตาให้ผู้เรียนได้รู้สึกผ่อนคลาย (20 นาที)</p> <p>5. ให้ผู้เรียนเล่าความรู้สึกจากการได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ (20 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม 2. ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาที 	
	11.00 - 12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
	12.00 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 15 กีฬาสี่เสาเส	1. เพื่อเสริมสร้าง สามัคคีภายในกลุ่ม 2. เพื่อเสริมสร้าง ความสนุกสนาน	ชั้นนำ (20 นาที) 1. ผู้สอนอธิบายกติกาของกิจกรรม 2. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มเพื่อเตรียมความพร้อม ชั้นสอน (150 นาที) 1. ให้ผู้เรียนเข้ากลุ่มตนเองเพื่อพูดคุยวางแผนร่วมกัน (30 นาที) 2. ผู้สอนเริ่มกิจกรรมเล่นเกมเป่ายางฉุบเป็นกลุ่ม (20 นาที) 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่นเกม โดยทุกคนในกลุ่มจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม 4. เริ่มกิจกรรมแข่งขันกีฬาสี่ เสาเสาประกอบไปด้วย - แก้อึดตันตรี (5 นาที) - ปิดตาตีปี๊บ (10 นาที) - วิ่งเปรี๊ยะแต่งตัว (20 นาที) - กินวิบาก (15 นาที) 5. การประกวดกองเชียร์ของแต่ละกลุ่ม (30 นาที) 6. มอบรางวัลให้กลุ่มผู้ชนะ (10 นาที)	1. สังเกตจาก ความร่วมมือร่วม ใจกันของกลุ่ม 2. การสังเกตจาก ความร่วมมือใน การร่วมกิจกรรม

วันที่	เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	การประเมินผล
				<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1.ผู้สอนสรุปเนื้อหากิจกรรม</p> <p>2.ให้ผู้เรียนจับคู่พูดคุยกันคนละ 30 วินาทีและกอดเพื่อนๆ ทุกคน</p>	
	15.00 – 16.00	ทำ Pro-Test	เพื่อเป็นการประเมินความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตนผู้เรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังเข้าร่วมกิจกรรม	
	16.00 – 17.00 น.	ปิดโครงการ		มอบของที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมโครงการ	

4. ตรวจสอบตรงตามเนื้อหา (Content Validity) นำแผนกิจกรรมการประยุกต์ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับตำรวจตระเวนชายแดนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิของตำรวจตระเวนชายแดน 1 คน

ตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรม

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy) แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก การแพทย์วิถีธรรม แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบประเมินความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยเป็นแบบคำถามแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการสร้างเครื่องมือ การวัดผลและการประเมินผลการวิจัยทางสุขศึกษา ซึ่งได้ใช้วัดค่าตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ การวัดพฤติกรรมด้านความรู้ การวัดพฤติกรรมด้านทัศนคติ และการวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง โดยครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการแพทย์วิถีธรรมและนีโอฮิวแมนนิส อาทิเช่น ความลับฟ้า (ใจเพชร มีทรัพย์, 2555) มาเป็นหมอดูแลสุขภาพกันเถอะ (ใจเพชร กล้าจน, 2554) อาหารสู้ชีวิตใหม่เอนไซม์มหัศจรรย์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542) เป็นต้น

3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย มีทั้งหมด 6 ชุด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 การสร้างแบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน โดยศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการลงพื้นที่สอบถามกับหน่วยงาน ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ แบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วยตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปตอนที่ 2 แบบประเมินปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยง และความต้องการของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนในด้านสุขภาพ ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม จากการตรวจสอบการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.63 นั่นคือข้อคำถามในแบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2 การสร้างแผนกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบด้วยแผนกิจกรรมทั้งหมด 15 แผน ระยะเวลาในการจัด 7 วัน วันละ 8 ชั่วโมง รวม 56 ชั่วโมง จากการตรวจสอบการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์เท่ากับ 0.84 นั่นคือแผนกิจกรรมมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางแผนกิจกรรมจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับรูปแบบกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 การสร้างแบบทดสอบความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยศึกษาจากเนื้อหาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการแพทย์วิถีธรรมและนีโอฮิวแมนนิส โดยเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) มี 2 ตัวเลือก จำนวน 32 ข้อ ซึ่งมีการใช้ในการประเมินความรู้ในการดูแลตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา

นอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ

ตอบถูก	คะแนนเท่ากับ	1
ตอบผิด	คะแนนเท่ากับ	0

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถามในแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งหมด มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.74 นั่นคือข้อคำถามในแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 สร้างแบบวัดทัศนคติในการดูแลตนเอง โดยศึกษาทฤษฎี ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดทัศนคติในการดูแลตนเองและจัดทำแบบวัดทัศนคติในการดูแลตนเอง ซึ่งข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) ซึ่งมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างมาก
3	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
2	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถามในแบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งหมด มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.81 นั่นคือข้อคำถามในแบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.5 สร้างแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางสุขภาพโดยศึกษาจากเนื้อหา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาสอดคล้องและครอบคลุมกับโครงสร้างเนื้อหา กำหนดรูปแบบของมาตรวัดเป็น มาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
จริง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติเกือบทุกครั้ง
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติบางครั้ง
ไม่จริง	หมายถึง	ท่านปฏิบัตินานๆ ครั้ง
ไม่จริงที่สุด	หมายถึง	ท่านไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ	5	คะแนน
ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง	4	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	3	คะแนน
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	2	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	1	คะแนน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.81 นั่นคือข้อคำถามในแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม อย่างไรก็ตามในบางข้อจะมีดัชนีผ่านเกณฑ์ IOC แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.6 การสร้างแบบประเมินความพึงพอใจการจัดกิจกรรมการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้
ไอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนที่มีต่อ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับตำรวจตระเวนชายแดน โดยเป็นเป็นคำถามแบบมาตรวัด
ประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ซึ่งมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านปานกลาง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการประเมินคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในรูปแบบและความเหมาะสม
ของกิจกรรม ซึ่งค่ามัธยฐานเลขคณิตที่ได้จากข้อความแต่ละข้อจะใช้จุดทศนิยมเพียง 2 ตำแหน่ง
โดยมีความหมายดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ตั้งแต่
0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) พบว่า ข้อคำถาม
ในแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งฉบับ มีค่าความสอดคล้อง
ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.75 นั่นคือข้อคำถามในแบบประเมินความพึง
พอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลโปรแกรม

4. ผู้วิจัยนำเครื่องมือนำเครื่องมือให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำเครื่องมือมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. นำเครื่องมือในการดูแลสุขภาพตนเอง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านตรวจ โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน
- ผู้ทรงคุณวุฒิของตำรวจตระเวนชายแดน 1 คน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปจึงจะถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550)

จากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ควรปรับภาษาให้อ่านง่ายขึ้น และออกแบบเครื่องมือให้อ่านง่ายขึ้น

6. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปหาความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับ โดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับตำรวจตระเวนชายแดนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นมาหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Conbach's Alpha Coefficient) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีค่าเท่ากับ 0.81 โดยเกณฑ์ความเที่ยงที่เหมาะสมคือ ควรมีค่าความเที่ยงตรงตั้งแต่ 0.50 ขึ้น (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550)

7. ผู้วิจัยนำเครื่องมือในการดูแลสุขภาพที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาความเที่ยงแล้วไปจัดพิมพ์เป็นแบบประเมินฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน ก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน หลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง
3. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และค่าสถิติทดสอบ t-test

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science: SPSS for windows) โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูล แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนิโอสิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
2. หาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ของคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการทดลองจากแบบทดสอบความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าสถิติที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ .05
4. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมิน แบบทดสอบ แบบวัด และแบบสอบถามในแต่ละข้อ โดยใช้สูตร IOC หาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์
กับเนื้อหาหรือระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

2. การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{x}) มีสูตรดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{N}$$

\bar{x} แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum fx$ แทน ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. สถิติ (t-test) โดยใช้สูตรดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}} \quad df = n-1$$

การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โออีวีแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนมาสรุปเพื่อนำเสนอเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โออีวีแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนรูปแบบการบรรยายความเรียงสำหรับผู้สนใจนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ประโยชน์กับหน่วยงานต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) ในการวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการทดลองแบบ One-Group Pre-test – Post-test Design กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จำนวน 30 คน จังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science: SPSS for windows) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายตามวัตถุประสงค์วิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม

ในการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้อักษรและสัญลักษณ์ เพื่อแทนค่าสถิติต่างๆ ดังนี้

\bar{x}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบ t-test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยมีกระบวนการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดประชากรในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ซึ่งผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมโดยสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มาเป็นหมอดูแลสุขภาพกันเถอะ (ใจเพชร กล้าจน ,2555) สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์ (ประเวศ วะสี ,2526) รวมทั้งการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษานอกระบบโรงเรียนหลายท่าน เช่น The Adult Learner (Knowles ,2011) อาหารสู่ชีวิตใหม่เอนไซม์มหัศจรรย์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล ,2554) การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน (อชัญญา รัตนอุบล ,2544) และกรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน (อุ้นตา นพคุณ ,2546) และหนังสือเกี่ยวกับตระเวนชายแดน เช่น ตชด. สดุดี 100 ปี สมเด็จพระเจ้า (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ,2543)

ขั้นตอนที่ 2 ผลการกำหนดประชากรในการวิจัย

2.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 40 – 59 ปี

ขั้นตอนที่ 3 ผลการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หลังจากการศึกษาเอกสาร ตำราต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือในการใช้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 การสำรวจ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ

3.2 การออกแบบกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามหลักการการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายและยืดหยุ่น

3.3 การจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้สอดคล้องตามวิธีการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสซึ่งเนื้อหาของกิจกรรมคือการดูแลสุขภาพตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม

3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการประเมินผลคือแบบทดสอบความรู้ แบบวัดทัศนคติ แบบสอบถามการปฏิบัติตนทางสุขภาพ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และผ่านผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องแล้ว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

- 1) แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
- 2) แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ
- 3) แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
- 4) แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
- 5) แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
- 6) แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ผลจากการพัฒนากิจกรรมในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้กรอบแนวคิดทฤษฎีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ Andagogy (Knowles, 1995) ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนดังนี้ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง 5 ขั้นตอน ระยะทดลอง และการประเมินผลการเรียนรู้

ระยะก่อนการทดลอง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกัน

การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้จะช่วยลดความกังวลให้กับผู้เรียน การสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมจะมีผลต่อความรู้สึกและความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ผู้วิจัยจึงได้ปรึกษากับผู้เรียนถึงลักษณะและบรรยากาศในการเรียน เพื่อให้บรรยากาศในระหว่างจัดกิจกรรมมีความสนุกสนาน เป็นกันเองและผ่อนคลายมากที่สุด ในทางกายภาพเพื่อความสะดวกในการจัดกิจกรรมผู้เรียนได้เสนอให้ใช้ห้องประชุมดำรงราช เนื่องจากเป็นห้องประชุมที่ติดเครื่องปรับอากาศ อุปกรณ์ครบครัน เช่น จอโปรเจกเตอร์ขนาดใหญ่ คอมพิวเตอร์ ลำโพง ไมโครโฟน อีกทั้งภายในห้องยังจัดโต๊ะเป็นรูปตัวยู ที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม เนื่องจากผู้เรียนและผู้สอนจะมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างทั่วถึง โต๊ะจะมีไมโครโฟนทุกโต๊ะสามารถบรรจุผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ประมาณ 60 - 70 คน ส่วนอาคารเอนกประสงค์เฉลิมวัฒน์เป็นอาคารโถงขนาดใหญ่ ซึ่งเหมาะสำหรับใช้จัดกิจกรรม เช่น การสาธิตวิธีทำน้ำคลอโรฟิลล์ การทำโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร การทำอาหารปรับสมดุล เป็นต้น ทางผู้วิจัยได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ในการจองห้องเพื่อดำเนินการวิจัย ในด้านจิตใจทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรมผู้วิจัยจะนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟาด้วยการฟังเพลงครีตาน เพื่อให้ผู้เรียนมีคลื่นสมองต่ำ พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

2. การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน

การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกันจะช่วยลดความขัดแย้งความต้องการของผู้เรียน โดยให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บังคับบัญชาของหน่วยงาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยวางแผนร่วมกัน ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ได้เสนอว่ารูปแบบการเรียนรู้ต้องไม่ใช่การนั่งฟังบรรยายอย่างเดียว เพราะจะทำให้เบื่อ ควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยกันบ้างและได้ลงมือปฏิบัติจริงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมไม่ควรนานเกินไป ไม่ควรค้างคืน เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีภาระที่ต้องดูแลครอบครัว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกวัน เนื่องจากบางวันอาจจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงาน

3. วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้

การวิเคราะห์ความต้องการจะช่วยให้ทราบถึงความต้องการในการเรียนรู้ที่แน่นอน โดยจะวิเคราะห์ในระบอบองค์กรและตัวบุคคล จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และจากแบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 11 ข้อ แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 แบบประเมินปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยง และความต้องการของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนในด้านสุขภาพ ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม สรุปได้ว่าตำรวจตระเวนชายแดนส่วนใหญ่เห็นความการดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การดูแลสุขภาพตนเองจะเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุราชการ และต้องการเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อจะไม่ได้ต้องเป็นภาระคนรุ่นหลัง แต่เนื่องจากหน่วยงานยังขาดบุคลากรที่จะให้ความรู้

4. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน

การกำหนดวัตถุประสงค์วัดได้จากการสังเกตกระทำหรือพฤติกรรมแสดงออก สีน้าท่าทางในก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้นำวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมไปพิจารณาร่วมกับหน่วยงาน

5. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาฮีแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม

หลังจากสรุปข้อมูลจากแบบประเมินเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาออกแบบเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ และผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ออกแบบพัฒนามาจากแนวคิดนีโอฮีแมนนิสบูรณาการกับแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน คน คือ ผศ.ดร.มนัสวาสน์ โกวิทยา และ ผศ.ดร.วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 คน คือ ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คน คือ รศ.ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ และผู้ทรงคุณวุฒิของตำรวจตระเวนชายแดน 1 คน คือ พ.ต.ท. หญิง ศันสนีย์ ศลสกล ตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมว่ามีความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ คือมีผลต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ก)

ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมโดยสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มาเป็นหมอดูแลสุขภาพกันเถอะ (ใจเพชร กล้าจน ,2555) สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์ (ประเวศ วะสี ,2526) รวมทั้งการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษาจากระบบโรงเรียนหลายท่าน เช่น The Adult Learner (Knowles ,1995) อาหารสู่ชีวิตใหม่เอนไซม์มหัศจรรย์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล ,2554) การจัดโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน (อัชัญญา รัตนอุบล ,2544) และกรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมี

ส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน (อุ้นตา นพคุณ ,2546) หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สังเคราะห์เอาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม เพื่อสร้างขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้เป็นสาระสำคัญในการจัดกิจกรรม แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การสร้างบรรยากาศ คือการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการจัดกิจกรรมทั้งกายภาพและทางจิตใจ ด้วยการจัดโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสม ด้วยการจัดโต๊ะเป็นรูปตัวยู เพื่อให้สะดวกในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พูดคุยสร้างความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความไว้วางใจ ความเชื่อใจกันและกันให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังเพลงครีตาคานที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ 3 เพลง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์พร้อมสำหรับการเรียนรู้

2) การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง คือการสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเองให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและได้ฟังคำพูดด้านบวก เช่น จับคู่ชมกันหรือให้ชมตัวเอง คนละ 2 ประโยค เป็นต้น

3) การเรียนรู้จากการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว คือ การที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้จากตนเองได้จากการลงมือปฏิบัติจริง โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทดลองฝึกปฏิบัติจริง ตามวิธีการสาธิตจากผู้สอน

4) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เสริมแรงด้านบวก คือ การสร้างความรู้สึกรู้สึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากปฏิบัติด้วยตนเอง โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นในความรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากรู้ อยากเห็นในสิ่งนั้นๆ ด้วยการชมและปรบมือทุกครั้งที่มีการแสดงความคิดเห็น เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้ที่ตนเองมีอยู่หรือได้รับมา

5) การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ คือการถ่ายทอดเนื้อหาสาระเชิงวิชาการ ด้วยการที่ผู้สอนเป็นผู้บรรยายเนื้อหาความรู้เชิงวิชาการในกิจกรรมนั้นๆ ด้วยการนำเสนอภาพนิ่งและใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย เช่น การใช้ภาษาท้องถิ่นในการเรียกชื่อสื่อที่ใช้สอน อธิบายเรื่องยากให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น การอธิบายวิธีการปฏิบัติเป็นขั้นตอนจากเรื่องง่ายไปหา

เรื่องยาก สอดแทรกความสนุกสนานและยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ใกล้ๆ ตัว เช่น เรื่องสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทาน การขยับถ่าย การล้างพิษ เป็นต้น

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และกำหนดเนื้อหาสาระตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ร่วมกับเนื้อหาคลื่นสมอง ระดับจิตใจของมนุษย์ พลังคำพูด และมหัศจรรย์เอนไซม์ของนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ร่วมกันจนเป็นขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

ผู้วิจัยได้นำแผนกิจกรรมที่ประกอบด้วยเนื้อหาเนโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมไปร่วมพิจารณากับหน่วยงาน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ แผนการจัดกิจกรรมนี้ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหาของกิจกรรม ระยะเวลาในการจัด อุปกรณ์ที่ใช้ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม และการประเมินผล ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมจำนวน 15 แผน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

กิจกรรมที่ 2 คลื่นสมองผู้สอนบรรยายความรู้ และนำไปให้ผู้เรียนเข้าสู่เข้าสู่ภาวะอัลฟา ให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายที่สุด

กิจกรรมที่ 3 ระดับจิตใจกับการเรียนรู้ผู้สอนบรรยายความรู้ และนำไปให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟาให้ผู้เรียนจำหมายเลขแล้วจับคู่กับสิ่งของ

กิจกรรมที่ 4 พลังคำพูดผู้สอนบรรยายความรู้ และให้ผู้เรียนช่วยกันระดมสมองเขียนคำพูดที่เสริมพลังด้านบวก

กิจกรรมที่ 5 มหัศจรรย์เอนไซม์ผู้สอนบรรยายความรู้ และให้ผู้เรียนทดลองทำโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ 6 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลผู้สอนบรรยายความรู้ และให้ผู้เรียนทดลองทำน้ำโคลอโรฟิลล์

กิจกรรมที่ 7 การชูดักขาผู้สอนบรรยายความรู้ และให้ผู้เรียนจับคู่ทดลองการชูดักขาเพื่อระบายพิษทางผิวหนัง

กิจกรรมที่ 8 การตีท็อกซ์ (สวนล้างลำไส้)ผู้สอนบรรยายความรู้และให้ผู้เรียนทดลองตีท็อกซ์ด้วยน้ำมะนาวเพื่อระบายพิษทางการขับถ่าย

กิจกรรมที่ 9 การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรผู้สอนบรรยายความรู้และให้ผู้เรียนทดลองแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

กิจกรรมที่ 10 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรผู้สอนบรรยายความรู้และให้ผู้เรียนทดลองพอกสมุนไพร

กิจกรรมที่ 11 การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหารผู้สอนบรรยายความรู้และให้ผู้เรียนทดลองทำโยคะ กดจุดลมปราณตามแนวการแพทย์วิถีธรรม

กิจกรรมที่ 12 การรับประทานอาหารปรับสมดุลผู้สอนบรรยายความรู้และให้ผู้เรียนทดลองทำอาหารเพื่อปรับสมดุลร่างกาย

กิจกรรมที่ 13 ใช้ธรรมะทำให้สบายผู้สอนบรรยายความรู้และให้ผู้เรียนยกตัวอย่างหลักธรรมประจำใจที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ 14 ฐึ้เพียร ฐึ้พักให้พอดีผู้สอนบรรยายความรู้และนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟาด้วยท่านอนตาย

กิจกรรมที่ 15 กีฬาสีฮาเฮ เป็นกิจกรรมกีฬาเพื่อสร้างความสามัคคีร่วมกัน

6. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแผนกิจกรรมเป็นระยะเวลา 7 วัน วันละ 8 ชั่วโมง รวมเวลา 50 ชั่วโมงระหว่าง วันที่ 12 - 20 กุมภาพันธ์ 2556 ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี ก่อนการทดลองผู้วิจัยได้แผนกิจกรรมที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้ทรงคุณวุฒิและการทดลองใช้แล้วไปพูดคุยร่วมกับหน่วยงานถึงความเหมาะสมของกิจกรรมและมีการประเมินผลการเรียนรู้ก่อนการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างการทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการตามแผนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น หลังการทดลองผู้วิจัยได้ประเมินผลการเรียนรู้หลังการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โออิวิแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม มีขั้นตอน ดังนี้

1) การสร้างบรรยากาศ คือการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการจัดกิจกรรมทั้งกายภาพและทางจิตใจ ด้วยการจัดโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสม ด้วยการจัดโต๊ะเป็นรูปตัวยู เพื่อให้สะดวกในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พูดคุยสร้างความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความไว้วางใจ ความเชื่อใจกันและกันให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังเพลงครีตานที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ 3 เพลง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์พร้อมสำหรับการเรียนรู้

2) การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง คือการสร้างความรู้สึกรู้สึกเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเองให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและได้ฟังคำพูดด้านบวก เช่น จับคู่ชมกันหรือให้ชมตัวเอง คนละ 2 ประโยค เป็นต้น 3) การบรรยายความรู้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้บรรยายความรู้เชิงวิชาการเกี่ยวกับนิเวศแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม

3) การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ คือการถ่ายทอดเนื้อหาสาระเชิงวิชาการด้วยการที่ผู้สอนเป็นผู้บรรยายเนื้อหาความรู้เชิงวิชาการในกิจกรรมนั้นๆ ด้วยการนำเสนอภาพนิ่งและใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย เช่น การใช้ภาษาท้องถิ่นในการเรียกชื่อสื่อที่ใช้สอน อธิบายเรื่องยากให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น การอธิบายวิธีการปฏิบัติเป็นขั้นตอนจากเรื่องง่ายไปหาเรื่องยาก สอดแทรกความสนุกสนานและยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ใกล้ๆ ตัว เช่น เรื่องสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทาน การขับถ่าย การล้างพิษ เป็นต้น

4) การสาธิต คือ การแสดงวิธีการปฏิบัติในเนื้อหาต่างๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูเป็นตัวอย่างก่อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สาธิตวิธีการปฏิบัติในเนื้อหาของแต่ละกิจกรรม

5) การเรียนรู้จากการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว คือ การที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้จากตนเองได้จากการลงมือปฏิบัติจริง โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทดลองฝึกปฏิบัติจริง ตามวิธีการสาธิตจากผู้สอน

6) การประเมินผล คือ การวัดผลสัมฤทธิ์ของแต่ละกิจกรรมว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการปฏิบัติและให้เขียนสรุปเนื้อหาในใบงานของแต่ละกิจกรรม

7. ประเมินผลการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบผู้เรียนก่อนเรียน (Pre-test) และ ทดสอบผู้เรียนหลังเรียน (Post-test) ด้วยแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ เป็นคำถามแบบปรนัย 2 ตัวเลือก จำนวน 32 ข้อ ซึ่ง

จะครอบคลุมเนื้อหาการดูแลสุขภาพของนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม แบบวัดทัศนคติ ด้านสุขภาพ โดยใช้วิธี Summated Ratings หรือ Likert Method โดยการสร้างข้อความขึ้นมาก หลายๆ ข้อความมีทั้งที่เป็น positive และ negative การตอบแบบวัดมีให้เลือก 5 ข้อคือ 1) เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2) เห็นด้วยอย่างมาก 3) ไม่แน่ใจ 4) ไม่เห็นด้วย 5) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 31 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ จะครอบคลุมเนื้อหาด้านการป้องกัน การรักษา และการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลตามแนวการแพทย์วิถีธรรม การตอบแบบสอบถามมีให้เลือก 5 ข้อคือ 1) จริงที่สุด 2) จริง 3) จริงบ้างไม่จริงบ้าง 4) ไม่จริง 5) ไม่จริงที่สุด จำนวน 32 ข้อ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

จะเห็นได้ว่าการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามทฤษฎี Andagogy (Knowles, 1995) ประกอบด้วย 1) สร้างบรรยากาศ ในการเรียนรู้ร่วมกัน 2) การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน 5) ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ 6) ดำเนินกิจกรรม การเรียนรู้ และ 7) ประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งทำให้สามารถพัฒนารูปแบบและเนื้อหาของ กิจกรรมได้สอดคล้องตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการ ดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ผลจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการเรียนรู้ อารมณ์ และจิตใจของผู้เรียนโดยจัดจำนวน 50 ชั่วโมง ประกอบด้วยแผนกิจกรรม 15 แผน กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ระหว่างวันที่ 12 - 20 กุมภาพันธ์ 2556 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ

เปรียบเทียบแบบ t-test ของคะแนนแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยค่าสถิติ t-test

สาระสำคัญ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง			
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	T	P (2 tail)
ความรู้ด้านสุขภาพ	22.20	2.46	28.50	1.19	-13.33	.000
ทัศนคติด้านสุขภาพ	3.41	0.32	4.12	0.34	-7.36	.000
การปฏิบัติตนด้านสุขภาพ	3.09	3.74	3.74	0.38	-8.77	.000
รวม	9.57	2.17	10.97	0.64	-9.82	.000

กำหนดสมมติฐานทางสถิติ $H_0 : \mu$ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม = μ หลังเข้าร่วมกิจกรรม

$H_1 : \mu$ หลังเข้าร่วมกิจกรรม > μ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จากตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบคะแนน จากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพมีค่า $p < \alpha$ คือ $0.00 < 0.05$ แสดงว่า Significant ให้ยอมรับ H_1 หมายความว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทัศนคติด้านสุขภาพมีค่า $p < \alpha$ คือ $0.00 < 0.05$ แสดงว่า Significant ให้ยอมรับ H_1 หมายความว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การปฏิบัติตนด้านสุขภาพมีค่า $p < \alpha$ คือ $0.00 < 0.05$ แสดงว่า Significant ให้ยอมรับ H_1

หมายความว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในเรื่องความรู้ด้านสุขภาพผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นในเนื้อหาต่อไปนี้

จากตารางข้างต้น แสดงการเปรียบเทียบคะแนน จากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนความรู้ด้านสุขภาพในก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.20 และ 28.50 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการตอบคำถามในชั้นเรียน และการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้เรียนจะตอบคำถามโดยใช้คำเชิงวิชาการได้มากขึ้น และผู้เรียนนำเนื้อหาสาระของกิจกรรมมาเป็นประเด็นสนทนากันก่อนเข้าเรียนและระหว่างพักโดยสังเกตได้ว่าผู้เรียนจะได้รับความรู้ใหม่ในเรื่องนีโอฮิวแมนนิสประกอบด้วย เรื่องคลื่นสมอง พลังคำพูด จิตใจกับการเรียนรู้ มหัศจรรย์เอนไซม์ และการชูดักวชา

เมื่อพิจารณาถึงทัศนคติด้านสุขภาพ พบว่า คะแนนทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 และ 4.12 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นสังเกตจากการให้ความสำคัญและความสนใจในการถามผู้สอนเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาที่เรียน และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพมีคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 และ 3.74 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพดีขึ้นจากการพูดคุยแลกเปลี่ยน พบว่า ผู้เรียนส่วนมากนำความที่ได้รับไปบอกต่อกับเพื่อนร่วมงานและได้นำไปปฏิบัติกับสมาชิกในครอบครัว

จากผลการจัดกิจกรรมจะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเมื่อได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ ด้วยกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้อย่างสนุกสนานด้วยการนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำโดยให้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังเพลงคีรตานที่เป็นเพลงบรรเลงเบาๆ มีเนื้อหาสอดแทรกด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ ทำให้จิตใต้สำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมพร้อมสำหรับการรับข้อมูลใหม่ๆ เข้าไป ซึ่งจิตใต้สำนึกจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคนเรา สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังเน้นการสร้างคุณค่าให้กับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเนื้อหาความรู้ด้วย โดยการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้วยการชม ปรบมือให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองและในความรู้ที่ตนเองมีอยู่ อีกทั้งยังมีการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกด้วยการจับคู่ชมกันหรือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมตนเอง ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะเข้าสู่จิตใต้สำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างรวดเร็วในภาวะที่คลื่นสมองต่ำ ทำให้พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหมายความว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการส่งเสริมความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนทางสุขภาพตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทำให้สามารถพัฒนาความรู้ มีทัศนคติที่ดีขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่การดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้น

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบประเมินความพึงพอใจ

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นข้อคำถาม 12 ข้อ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา ด้านการนำไปใช้ ด้านวิทยากร ด้านบริหารจัดการ และด้านภาพรวมของกิจกรรม โดยการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ 1) วิเคราะห์จากข้อคำถามปลายปิด และ 2) วิเคราะห์จากข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ตารางที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ปัจจัยที่ประเมิน		\bar{x}	S.D.	ระดับ
ด้านเนื้อหา				
1.	เนื้อหาของกิจกรรมมีความหลากหลาย	4.33	0.80	พึงพอใจมาก
2.	เนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน	4.37	0.61	พึงพอใจมาก
3.	เนื้อหาของกิจกรรมมีความน่าสนใจ	4.20	0.81	พึงพอใจมาก
ด้านการนำความรู้ไปใช้				
4.	ท่านได้ความรู้ใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรม	4.40	0.77	พึงพอใจมาก
5.	ท่านสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้	4.57	0.57	พึงพอใจมากที่สุด
ด้านวิทยากร				
6.	วิทยากรมีความรู้ในการจัดกิจกรรม	4.30	0.70	พึงพอใจมาก
7.	วิทยากรมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม	4.33	0.71	พึงพอใจมาก
ด้านบริหารจัดการ				
8.	รูปแบบการจัดกิจกรรมน่าสนใจ	4.27	0.74	พึงพอใจมาก
9.	จัดกิจกรรมเหมาะสม	4.43	0.62	พึงพอใจมาก
10.	สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเป็นที่น่าสนใจ	4.37	0.66	พึงพอใจมาก
11.	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.27	0.78	พึงพอใจมาก
ด้านภาพรวมของกิจกรรม				
12.	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวม	4.43	0.68	พึงพอใจมาก
	รวม	4.36	0.58	พึงพอใจมาก

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินความพึงพอใจ พบว่า ในด้านเนื้อหาผู้เรียนมีความพึงพอใจในเรื่องเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับความสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนมากที่สุด ส่วนในด้านการนำความรู้ไปใช้ผู้เรียนจะมีความพึงพอใจในเรื่องสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้มากที่สุด ในด้านวิทยากรผู้เรียนจะพึงพอใจในเรื่องวิทยากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมมากที่สุด ในด้านบริหารจัดการผู้เรียนจะพึงพอใจต่อสถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมมากที่สุด และด้านภาพรวมของกิจกรรมผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวมมาก

นอกจากนี้ ในการประเมินความพึงพอใจผู้วิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม สรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

ด้านเนื้อหา

ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าความรู้เรื่องสุขภาพที่ได้รับมีประโยชน์กับชีวิตประจำวันความรู้ที่ได้รับตรงกับความต้องการตนเองความรู้ที่ได้อบรมมาสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ดีมาก และเป็นกิจกรรมที่ดีมาก

ด้านบริหารจัดการความรู้

ผู้เรียนได้เสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรเปิดฝึกอบรมเป็นประจำ ควรจัดเปิดอบรมให้กับตำรวจตระเวนชายแดนที่ยังไม่ได้อบรม จัดอบรมให้กับครูตำรวจตระเวนชายแดนเข้าร่วมโครงการเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้กับนักเรียนต่อไป และควรจัดทำโครงการนี้ไปยังประชาชนทั่วไป

ด้านวิทยากร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าวิทยากรมีความรู้และเก่งในการจัดกิจกรรมวิทยากรมีวิธีการสอนและพูดที่ทำให้ไม่น่าเบื่อ สนุกสนาน และวิทยากรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย

ด้านสื่อ / อุปกรณ์

ผู้เรียนได้เสนอแนะว่าควรใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เรียบง่าย ราคาถูก จะทำให้การเรียนรู้มีความน่าสนใจมากขึ้น โดยเฉพาะถ้ามีอยู่ตามรอบรั้วบ้าน

จะเห็นได้ว่าจากการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในมากที่สุดต่อการสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และผู้เรียนมีความพึง

พอใจมากต่อการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ซึ่งส่งผลให้การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพได้ดีขึ้นอีกด้วย สอดคล้องกับการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเนื้อหาของกิจกรรมยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมและศึกษาผลของการนำกิจกรรมไปใช้

จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและใช้การแพทย์วิถีธรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนโดยแบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นก่อนการทดลอง

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 1,772 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

ขั้นตอนทดลอง

1. ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไปสอบถามข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22
2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังการทดลองผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับมาจากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science: SPSS for windows) โดยกำหนดแนวทาง ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย \bar{x} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. ของคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์หาค่า t-test ของกลุ่มตัวอย่าง
3. หาค่าเฉลี่ย \bar{x} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินความพึงพอใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

2. แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ
3. แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
4. แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
5. แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน
6. แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้ โอฮีวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ ตำรวจตระเวนชายแดน

จากการพัฒนากิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮีวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน เป็นไปตามแนวคิดนี้โอฮีวแมนนิสของเกียรติวีรธรรณ อมาตยกุลจากการศึกษาของจากการศึกษาของวัชรยุทธ บุญมา (2542) และทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ของ Knowles (1995) ดังนี้

1.1 การประเมินความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮีวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ผลการตรวจสอบแบบประเมินความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮีวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน 2 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 คนผู้ทรงคุณวุฒิของตำรวจตระเวนชายแดน 1 คน มีความเห็นว่า แบบประเมินความต้องการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถนำมาวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮีวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนได้

สรุปผลการประเมินความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน พบว่า

1. ตำรวจมีความต้องการความรู้ด้านสุขภาพในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม และสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ
2. ตำรวจส่วนใหญ่คิดว่าพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากการดื่มสุรา
3. ตำรวจเห็นว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมากและมีความสนใจในการออกกำลังกายมากที่สุด
4. ตำรวจชอบรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย

1.2 การพัฒนาแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ขั้นตอนที่ 1 ผู้สอนรวบรวมเนื้อหาที่ผู้เรียนมีความต้องการจากแบบประเมินหาความต้องการในการนำมาสร้างรูปแบบกิจกรรมโดยผู้สอนนำมาเรียงเป็นหัวข้อ โดยจากแบบประเมินผู้ตอบแบบประเมินได้เลือกเนื้อหาการดูแลสุขภาพที่เป็นแบบองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับ อุ่นตา นพคุณ (2546) ที่ได้กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่าเป็นการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

ขั้นตอนที่ 2 ผู้สอนร่วมกับผู้เรียนเลือกเนื้อหาที่ต้องการในการนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ขั้นตอนนี้ผู้สอนยกตัวอย่างกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ผู้เรียนต้องการเรียนและให้ผู้เรียนเลือกตามความสนใจโดยยึดหลักดังต่อไปนี้ คือ 1) ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ประสบการณ์ของตน 2) เลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้เรียน 3) เป็นกิจกรรมที่มาจากความ

สนใจของผู้เรียน 4) เลือกกิจกรรมที่มีโอกาสเกิดปัญหาที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างบุคคลน้อยที่สุดจนได้เนื้อหาครบตามที่ต้องการทั้งหมด 15 กิจกรรม ดังนี้ คือ กลุ่มสัมพันธ์ คลื่นสมอง ระดับจิตใจกับการเรียนรู้ พลังคำพูด มหัศจรรย์เอ็นไซม์ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล การชูดักัวซา การดีท็อกซ์ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร การรับประทานอาหารปรับสมดุล ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย รู้เพียงรู้จักให้พอดี หลังจากนั้น จึงกำหนดจุดประสงค์และพฤติกรรมในการเรียนในหัวข้อนั้น ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอนของผู้ใหญ่ของ Knowles (1995) ที่กล่าวถึง ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่ (Process Elements of Andragogy) ไว้ 7 ขั้นตอนคือ 1) สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกัน 2) การวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน 5) ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ 6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ และ 7) ประเมินผลการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 3 ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันออกแบบกิจกรรมภายใต้ขอบเขตของวัตถุประสงค์ในกิจกรรมนั้นๆ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนต้องคอยดูแลผู้เรียนไม่ให้ออกนอกกรอบที่ตั้งเอาไว้เพื่อให้ผลลัพธ์เป็นไปตามจุดประสงค์คือ เสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งตรงกับหลักของการจัดการศึกษานอกระบบตามหลักการสอนผู้ใหญ่ที่ควรจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง หัวใจสำคัญคือการยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของผู้เรียน ซึ่งเป็นรากฐานของความเป็นประชาธิปไตยในระดับพื้นฐานด้วย (อัญชลี ธรรมะวิจิตรกุล, 2551)

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ได้ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมเท่ากับ 1.0 สรุปได้ว่า กิจกรรมที่ออกแบบมีความเหมาะสมและสอดคล้องโดยมีลักษณะดังนี้

1. หลักการ

หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ หลักสูตรและเนื้อหาที่มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพ

ปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 5 ขั้นตอนดังนี้

- 1.1 การสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย
- 1.2 การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง
- 1.3 การเรียนรู้จากการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว
- 1.4 การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้
- 1.5 การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ

เนื้อหาในการสอนเป็นนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม ขั้นตอนในการสอนเป็นแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะเริ่มด้วยการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟา ในขั้นตอนนี้ผู้สอนสามารถใส่ความรู้ด้านวิชาการให้เข้าสู่จิตใต้สำนึกได้ การพูดและปฏิบัติซ้ำๆ การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับผู้เรียนเพื่อจูงใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถปรับทัศนคติผู้เรียนให้ดีขึ้นได้ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมคือผู้เรียนมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น

2. วัตถุประสงค์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ในการวิจัยเป็น 3 ข้อ คือ

- 2.1 เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
- 2.2 เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
- 2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

3. กระบวนการ

กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับตำรวจตระเวนชายแดน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 การสร้างกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้ครอบคลุมหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อให้ผู้ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบประเมินหาความต้องการด้านสุขภาพ 2) แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน 3) แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง 4) แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง 5) แบบสอบถามการปฏิบัติตนเองด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง 6) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.4 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มแบบเจาะจง (purposive samples) ให้นักเรียนเป็นผู้ประชาสัมพันธ์โครงการ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.5 การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นระยะเวลา 7 วัน วันละ 8 ชั่วโมง รวมเวลา 50 ชั่วโมงระหว่างวันที่ 12 – 20 กุมภาพันธ์ 2556 ณ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี

3.6 การประเมินผล มีการประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง แบบสอบถามการปฏิบัติตนเองด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความพึงพอใจรวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยด้วย

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาออกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษาออกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนนั้นพบว่า

1. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) ความรู้ด้านสุขภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) ทัศนคติด้านสุขภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนทัศนคติด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
3. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) การปฏิบัติตนด้านสุขภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนการปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมออกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพดีขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กิจกรรมการศึกษาออกระบบโรงเรียนจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ ปรับทัศนคติ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น โดยรูปแบบกิจกรรมนั้นจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นหาสอดคล้องกับความต้องการ สภาพปัญหาและความสนใจของผู้เรียน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปแก้ปัญหาได้

ทันที นอกจากนี้กิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำความรู้ที่ได้รับไปแบ่งปันและเผยแพร่ไปยังบุคคลอื่นอีกด้วย

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

จากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.43$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ในด้านเนื้อหาผู้เข้าร่วมเข้ากิจกรรมมีความพึงพอใจในเรื่องเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนมากที่สุดคืออยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.37$) ส่วนด้านการนำความรู้ไปใช้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้มากที่สุดคืออยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.57$) ในด้านวิทยากรผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องวิทยากรมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมได้มากที่สุดคืออยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.33$) และในด้านบริหารจัดการผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องสถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมมากที่สุดคืออยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.43$)

จากผลการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีความเหมาะสมในด้านเนื้อหา การนำความรู้ไปใช้ วิทยากรและการบริหารจัดการ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเนื้อหาของกิจกรรมและรูปแบบกิจกรรมไปร่วมพิจารณากับ

หน่วยงานถึงความเหมาะสม ความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมเป็นการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยมีการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้ด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างภาพพจน์ด้านบวก และการเสริมแรงด้านบวก เริ่มกิจกรรมด้วยการนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟา ด้วยเพลงครีตานั้นเป็นเพลงบรรเลงสอดแทรกเนื้อหาของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีเนื้อร้องว่า บาบานัมควาลัม แปลว่า ความรักมีอยู่รอบๆ ตัวเรา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ พร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ข้อมูลใหม่ที่ได้เรียนรู้ไปจะเข้าสู่จิตใต้สำนึกได้อย่างรวดเร็ว จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากภายใน เพราะช่วงเวลาที่สมองส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาร่างกายจะมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ เป็นภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จิตใต้สำนึกของเราจะสภาพคล้ายฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว จนเมื่อผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ในระดับจิตใต้สำนึกแล้ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรม ร่างกายและจิตใจ ของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ร่างกายของเราที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอก ภายในและต่อมไร้ท่อจะถูกควบคุมโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมการกระทำและพฤติกรรมต่างๆ ของคนเรา อย่างแท้จริง (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2551)

ส่วนในเนื้อหาผู้วิจัยได้นำเนื้อหาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ 1) คลื่นสมอง 2) ระดับจิตใจกับการเรียนรู้ 3) พลังคำพูด 4) มหัศจรรย์เอนไซม์ และแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม ได้แก่ 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2) การชูดักวชา 3) การดีท็อกซ์(สวนล้างลำไส้) 4) การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะและกายบริหาร 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุล 8) ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย 9) รู้เพียร รู้พักให้พอดี ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ตั้งอยู่บนความประหยัดและเรียบง่าย ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักสอดคล้องกับ ใจเพชร กล้าจน (2554) การแพทย์วิถีธรรมมีเป้าหมายของการปฏิบัติ คือประหยัดเรียบง่ายได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุพึ่งตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก

ในด้านการประเมินหาความต้องการและความสนใจของผู้เรียน โดยผู้วิจัยได้ทำแบบประเมินถามเพื่อสอบถามผู้เรียนถึงความสำคัญจำเป็นในการเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบว่าสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่จะนำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะสอดคล้องกับ Kidd (1973) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การ

เรียนรู้ของผู้ใหญ่จะต้องเกี่ยวข้องกับหน้าที่การงาน ชีวิตความเป็นอยู่ บทบาทและภารกิจของบุคคลนั้น โดยลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่จะต้องเป็นกิจกรรมที่ตรงตามความต้องการของผู้ใหญ่โดยตรง มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน จะส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างเป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่าการพัฒนากิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสคือเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายก่อนนำผู้เรียนเข้าสู่เนื้อหาการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว และเห็นความสำคัญของความรู้ที่ได้รับ อีกทั้งก่อนการออกแบบกิจกรรมผู้วิจัยได้ประเมินหาความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เนื้อหากิจกรรมมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักในคุณค่าขององค์ความรู้มากขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนนั้นมีความรู้สูงขึ้นอย่างแตกต่างกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเอง สังเกตได้จากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการนำเนื้อหามาประยุกต์ใช้พูดคุยในการสนทนาได้ เช่น หลังจากเรียนเรื่องคลื่นสมองแล้วในต่อมาเป็นวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2556 ก่อนเข้าสู่กิจกรรมผู้สอนได้ถามผู้เรียนว่า “มีใครได้นำความรู้ไปใช้แล้วบ้าง” หมวดเจิมได้แสดงความคิดเห็นว่า “เมื่อตอนเช้าผมแหวมวดไทยไป พี่เขาเลยอารมณ์ไม่ดีคลื่นสมองสูงเป็นคลื่นเบต้า ผมเลยรีบทำให้พี่เขาอารมณ์ดีเป็นคลื่นอัลฟา พี่เขาจึงยิ้มได้” และสังเกตว่าในการทำแบบทดสอบก่อนเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งคำถามกับผู้วิจัยว่าการพูดกัวชาคืออะไร แต่เมื่อได้ทำแบบทดสอบหลังเรียน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจทำแบบทดสอบมากขึ้น ไม่พูดคุยกันอย่างตอนที่ทำแบบทดสอบหลังเรียน และหมวดปีเตอร์วิสได้แสดงความคิดเห็นถึงเรื่องเอนไซม์วันที่จัดกิจกรรมเรื่องนี้ ในวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2556 ว่า “เพิ่งได้ทราบรู้จักเอนไซม์ก่อนหน้านี้เคยได้ยินแต่ไม่รู้จัก แต่ตอนนี้ทราบแล้วว่าเอนไซม์มีอยู่ในปากเราด้วยและได้ทราบถึงประโยชน์ของเอนไซม์” และหมวดโยได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องพลังคำพูด (13 กุมภาพันธ์) ว่า “ไม่เคยทราบมาก่อนเลยว่าคำพูดที่เราพูดไปจะมีผลกระทบกับสิ่งแวดล้อมได้ขนาดนี้ แต่ไปจะพูดอะไรจะต้องคิดให้ดี” สอดคล้องกับคะแนนจากแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพหลังการทดลองที่สูงกว่าก่อนการทดลอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนวลพรรณ นิยมคำ (2541) ที่พบว่านักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคเชิงจิตสำนึกภาวะอัลฟ่าตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการอบรม

จากความรู้ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับตามกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำก่อนเริ่มกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนอยู่ในภาวะพร้อมที่จะเรียนรู้ และสามารถรับรู้ข้อมูลใหม่ๆ เข้าสู่ภาวะจิตใต้สำนึกได้อย่างรวดเร็ว ความรู้ใหม่ๆ ที่ได้รับทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน นำไปสู่การมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น โดยสังเกตได้จากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากขึ้นในวันต่อๆ มา การสอบถามและใส่ใจในเนื้อหา การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การอยากรู้ อยากทดลองปฏิบัติ การกล่าวชื่นชมผู้วิจัยและกล่าวชื่นชอบเนื้อหาของกิจกรรม ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น หมวดป๋องได้แสดงความคิดเห็นว่า “ชอบที่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ได้ลงมือปฏิบัติจริง” (21 กุมภาพันธ์ 2556) ดาบพจน์ได้แสดงความคิดเห็นว่า “เนื้อหาของกิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริงและเนื้อหาสอดคล้องกับบริบท เรียบง่าย” (20 กุมภาพันธ์ 2556) หมวดไทยได้แสดงความคิดเห็นว่า “วัสดุที่ใช้เป็นเรื่องภูมิปัญญาของไทย ราคาถูก ทำให้เห็นคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่นมากขึ้น” (21 กุมภาพันธ์ 2556) และหมวดโยแสดงความคิดเห็นว่า “ชอบในเนื้อหาเรื่องคลื่นสมองและพลังคำพูด เนื่องจากทำให้ทราบว่าคำพูดของเรามีผลต่อคลื่นสมองของคนอื่นได้ ซึ่งส่งผลถึงสุขภาพของคนนั้นได้ด้วย” (21 กุมภาพันธ์ 2556) หมวดณัฐได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องเอนไซม์ว่า “เมื่อได้ทราบถึงประโยชน์ของเอนไซม์แล้วชอบที่สามารถทำโยเกิร์ตได้ด้วยตนเอง” หมวดเสื่อได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องสมุนไพรปรับสมดุลว่า “เมื่อรู้ถึงประโยชน์ของไบบานางชอบที่วัสดุหาง่าย เป็นทรัพยากรในท้องถิ่น” (14 กุมภาพันธ์ 2556) ซึ่งทัศนคติดังกล่าวจะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่มีผลต่อการแสดงออกภายนอกคือ การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ และในกระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสยังมีการเสริมแรงด้านบวกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งที่มีการแสดงความคิดเห็นด้วย

การปรบมือและกล่าวชมเชย ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นความมั่งคั่งที่ตนเองมีอยู่ เป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ดีขึ้น สอดคล้องกับคะแนนของทัศนคติด้านสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ที่พบว่า นักศึกษาที่ใช้การเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมน นิสจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่เรียนตามระบบปกติ

ในด้านการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมน นิสจะให้ความสำคัญกับภาวะอารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อคลื่นสมองและการเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมนอกจากการนำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟาแล้วผู้วิจัยยังมีการสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เป็นแบบกันเอง ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงคุณค่าของตนเองและเนื้อหาความรู้ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเนื้อหาวิชาไปบอกต่อกับเพื่อนร่วมงานและครอบครัว มีการนำวิธีการปฏิบัติไปทดลองปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน เช่น การชูดักขา การทำน้ำคอลลอยฟิลล์ และการทำโยเกิร์ต และหมวดยักษ์ได้ไปถอนต้นเบญจรงค์ที่สอนในเนื้อหาสมุนไพรปรับสมดุลนำกลับไปปลูกที่บ้าน เป็นต้น ซึ่งสังเกตได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะนำความรู้เรื่องการทำโยเกิร์ต การทำน้ำคอลลอยฟิลล์ และการชูดักขาไปใช้กันมาก ยังมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำน้ำคอลลอยฟิลล์และโยเกิร์ตที่ทำเองมาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ได้ชิม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ อยากทดลองทำบ้าง ได้มาสอบถามวิธีทำน้ำคอลลอยฟิลล์และการทำโยเกิร์ตเพิ่มเติมจากผู้สอน สอดคล้องกับคะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและยังสอดคล้องกับใจเพชร กล้าจน (2553) ได้ทำการศึกษาความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีสอน พบว่า ผู้ป่วยที่ทำการศึกษาร้อยละ 92.41 มีการเจ็บป่วยลดลงจากการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และยังพบว่าผู้ป่วยที่ในการแพทย์ปัจจุบันพบว่าการเจ็บป่วยธรรมดา ไม่ร้ายแรง ก็สามารถรักษาให้อาการบรรเทาเลลงได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีสอน

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า การนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาผนวกกับการแพทย์วิถีธรรม สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองให้กับตำรวจตระเวนชายแดนได้ เนื่องจากเนื้อหาในการดูแลสุขภาพของนีโอฮิวแมนนิสเป็นการดูแลสุขภาพที่กว้างๆ ในส่วนของการแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นเรื่องของเทคนิคในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทของตำรวจตระเวนชายแดน ที่เป็นการดูแลสุขภาพโดยใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก เรียบง่าย ราคาถูก ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง และเมื่อเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรมได้ถูกนำมาจัดในกระบวนการการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใฝ่รู้ใฝ่เรียนมากขึ้น เนื้อหาน่าสนใจมากขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงคุณค่าของเนื้อหามากขึ้น เนื่องจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และสร้างคุณค่าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกและการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตัวเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรม

ในการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดตั้งจุดมุ่งหมายด้วยการวางแผนในการเรียนร่วมกัน ประกอบไปด้วย 4 ชั้น คือ ชั้นนำ ชั้นสอน ชั้นสรุป และชั้นประเมินผล

ชั้นนำ ผู้สอนเริ่มด้วยการสร้างความเป็นกันเอง พูดคุยเรื่องทั่วไปกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้บรรยากาศในการจัดกิจกรรมผ่อนคลาย และนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะอัลฟาให้คลื่นสมองต่ำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมที่จะเรียนรู้และข้อมูลใหม่ๆ สามารถเข้าสู่จิตใต้สำนึก ซึ่งจิตใต้สำนึกจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคนเราสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2551) ได้กล่าวถึงกระบวนการทำงานของจิตใฝ่มนุษย์ ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายในควบคุมทำให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล หลังจากนั้นผู้สอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวชมตัวเองหรือจับคู่ชมกันเป็นการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเองในภาวะคลื่นสมองต่ำเช่นนี้ คำพูดหรือข้อมูลต่างๆ จะสามารถเข้าสู่จิตใต้สำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2551) ได้กล่าวว่า ช่วงเวลาที่สมองส่งคลื่นนี้ออกมาร่างกายจะมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ เป็นภาวะที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จิตใต้สำนึกของเราจะสภาพคล้ายฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าประสบการณ์ในเนื้อหานั้นๆ เพื่อเสริมพลังด้านบวกด้วยการปรบมือ กล่าวคำชมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและนำเข้าสู่เนื้อหาต่อไป

ชั้นสอน ผู้สอนเริ่มบรรยายเนื้อหานั้นด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง และให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้สอนถึงประเด็นในเนื้อหานั้นๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียน ซึ่งสอดคล้อง

กับในทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของ กรมสุขภาพจิต (2544) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่า ผู้เรียนควรได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองมานำเสนอร่วมกับเพื่อนๆ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง เกิดความสำคัญที่ที่คนฟังเรื่องราวของตนเอง และมีโอกาสรับรู้เรื่องราวของคนอื่น จะเป็นการเพิ่มพูนความรู้ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงความคิดเห็นผู้สอนจะเสริมแรงด้านบวกด้วยการปรบมือหรือชมเชย เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเห็นคุณค่าในความรู้ของตนเองมากขึ้น หลังจากนั้นผู้สอนจะสาธิตและให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติตาม เป็นการฝึกปฏิบัติให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติจริง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้จากการปฏิบัติของตนเองได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพรรณ บุตรกตัญญู (2549) ที่พบว่าครูที่เรียนรู้จากการปฏิบัติผลงานการชี้แนะที่พัฒนาขึ้น มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น

ขั้นสรุป ผู้สอนให้ผู้เรียนบอกวิธีปฏิบัติในกิจกรรมนั้นๆ และผู้สอนสรุปเนื้อหาเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงวิธีการที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ถึงความสำคัญของความรู้ที่ได้เรียนไป สอดคล้องกับ ประชาสรรค์ แสนภักดี (2550) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การสรุปบทเรียนเป็นสิ่งแรกที่เราควรจะทำหลังจากการเรียนรู้ได้ผ่านไปแล้ว เป็นการทบทวนหรือสรุปผลหลังการปฏิบัติงาน โดยกระบวนการหลักๆ จะเป็นการนำสิ่งที่เกิดขึ้นมา มาสรุปหาความคิดที่ได้จากการทดลอง

ขั้นประเมินผล ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความรู้ วัดทัศนคติ และสอบถามการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพผู้เรียนหลังจัดกิจกรรม (Post-test) เพื่อนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ เพราะการประเมินเป็นกระบวนการศึกษาสิ่งต่างๆ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย การประเมินเป็นการวัดการบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ การประเมินเป็นการช่วยเสนอสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจ การประเมินเป็นการสนองสารสนเทศแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายด้วยการบรรยายอย่างลุ่มลึกและการประเมินเป็นการตัดสินใจคุณค่าของสิ่งที่มุ่งประเมิน ศิริชัย กาญจนวาสี (2537)

จะเห็นได้ว่า ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสโดยใช้การสร้างการเห็นคุณค่าให้กับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการสร้างพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง ด้วยวิธีการจับคู่ชมนกันหรือการชมตัวเอง ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะเข้าสู่จิตใต้สำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างรวดเร็วในภาวะคลื่นสมองต่ำจากการฟังเพลงครีตาน และผู้สอนได้สร้างแรงจูงใจในการ

เรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการเสริมแรงด้านบวกทุกครั้งที่มีการแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม และการฝึกปฏิบัติ โดยการปรบมือและการกล่าวชมเชย ซึ่งวิธีการเหล่านี้ล้วนสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเองให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและความรู้ที่ตนเองมีอยู่ เป็นการสร้างความกระหายที่อยากกลับมาเรียนรู้อีกครั้งให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผนวกกับเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรมเป็นเนื้อหาที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จากการพูดคุยผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลายท่าน แสดงความคิดเห็นว่าเนื้อหาการแพทย์วิถีธรรมนี้สอดคล้องกับความต้องการของตน เนื่องจากตนเองอยู่ในช่วงวัยที่กำลังเข้าสู่วัยเกษียณ เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อที่จะไม่ได้เป็นภาระลูกหลานต่อไป อีกทั้งเทคนิคในการดูแลสุขภาพนั้นยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในจริงในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการใช้ทรัพยากรในห้องเป็นหลักมาใช้ในการดูแลสุขภาพ มีความประหยัด เรียบง่าย และตั้งอยู่บนพื้นฐานความพอเพียง

ดังนั้น กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนสามารถเพิ่มพูนความรู้ ปรับทัศนคติให้ดีขึ้น และทำให้การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดนดีขึ้นได้ นั่นแสดงว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนได้

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

จากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ด้านเนื้อหา มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{x} = 4.37$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องเนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี จากการศึกษาพบว่าเป็นช่วงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพมาก และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนมากมีปัญหาด้านสุขภาพ และเห็นว่าเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก

2. ด้านการนำความรู้ไปใช้ มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{x} = 4.57$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในเรื่องสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้ เนื่องจากเนื้อหาของกิจกรรมเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามแนวการแพทย์วิถีธรรม ที่เน้นให้ผู้เรียนดูแลสุขภาพตนเองได้ด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก ราคาประหยัดและเรียบง่าย ประกอบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จากการพูดคุยในชั้นเรียนผู้เข้ากิจกรรมหลายท่านเมื่อได้ทดลองปฏิบัติแล้วพบว่าอาการเจ็บป่วยได้บรรเทาลง

3. ด้านวิทยากร (ผู้วิจัย) มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{x} = 4.33$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในเรื่องวิทยากรมีบุคลิกภาพเหมาะสม เนื่องด้วยผู้วิจัยได้มีการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในการวิจัยอย่างละเอียดและครอบคลุม ทำให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจในการสอนและการตอบถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนได้อย่างดีโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนความรู้

4. ด้านบริหารจัดการ มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{x} = 4.43$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในเรื่องสถานที่ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม เนื่องด้วยก่อนการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้สอบถามและพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงสถานที่ในการจัดกิจกรรม แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอแนะว่าจะสถานที่ใดเหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรม

5. ด้านภาพรวมของกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{x} = 4.43$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจในภาพรวมมาก เนื่องจากผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดีทั้งในด้านเนื้อหา ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม และด้านบริหารจัดการ ทำให้สามารถจัดกิจกรรมได้ตามกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ดังนี้

- 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
- 2) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
- 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
- 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้
- 5) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้
- 6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เริ่มโดยการสร้างบรรยากาศการสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเองการฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยวการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การบรรยาย
- 7) การประเมินผลการเรียนรู้

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังต้องการให้ผู้วิจัยกลับไปจัดกิจกรรมลักษณะนี้ให้กับตำรวจตระเวนชายแดน แม่บ้านตำรวจ และประชาชนทั่วไปที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้ง แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าของ

ความรู้ที่ได้รับ สิ่งที่สำคัญคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันและเป็นประโยชน์อย่างมากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะนำความรู้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัวต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำกิจกรรมไปใช้

1.1 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน จะต้องคำนึงถึงกระบวนการดังต่อไปนี้ 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2) สร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง 3) การบรรยายความรู้ 4) การสาธิต 5) การฝึกปฏิบัติ 6) การประเมินผล การเรียนรู้

1.2 การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสควรเริ่มโดยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย (อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน) การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง การฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยวการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การบรรยาย จะเป็นประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

1.3 ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนควรคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของเนื้อหามากขึ้น

1.4 หน่วยงานที่สนใจนำผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ควรตรวจสุขภาพและประเมินผลการเรียนรู้ก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลในการวิจัย

1.5 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ในการจัดกิจกรรมควรมีประเมินหาความต้องการการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อน เพื่อให้กิจกรรมนั้นตรงตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกิจกรรมและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

1.6 ผู้ที่สนใจนำกิจกรรมไปใช้ ควรคำนึงถึงคุณสมบัติของวิทยากร โดยวิทยากรควรมี ความรู้ ความเข้าใจ และสามารถถ่ายทอดความรู้ในเรื่องการแพทย์วิถีธรรมได้เป็นอย่างดี

1.7 ในการจัดกิจกรรมเนื้อหาควรต้องเหมาะสมกับอายุและความสนใจของผู้เข้าร่วม กิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักในคุณค่าของเนื้อหาและสามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในอนาคตควรแบ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลและให้ผลการวิจัยน่าเชื่อถือมากขึ้น

2.2 ควรทดลองรูปแบบกิจกรรมนี้กับกลุ่มที่มีวิชาชีพเฉพาะอื่นๆ เช่น ครู พยาบาล ทหาร ฯลฯ เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2.3 ในการจัดกิจกรรมควรเลือกสรรเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมา จัด เช่น เนื้อหาด้านสังคม จิตใจ สติปัญญา ฯลฯ มาประยุกต์ใช้กับรูปแบบกิจกรรมนี้ เพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบบองค์รวม

2.4 ผู้วิจัยควรศึกษาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในเชิงลึก (In-depth study) เกี่ยวกับการเริ่ม ต้มด้วยการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ก่อนเริ่มกิจกรรมว่ามีผลต่อการเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร

2.5 ผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงเพศ และลักษณะอาชีพ เนื่องจากตำรวจตระเวนชายแดน ส่วนใหญ่จะเป็นเพศชาย การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นเรียนรู้มุมมองที่ หลากหลายและจะเป็นประโยชน์

2.6 ควรจะมีการกำกับ ติดตามผล และประเมินผลในการจัดกิจกรรมในระยะยาว เพื่อ ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากการวิจัยในระยะยาวต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

สุขภาพจิต, กรม. คู่มือฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : วงศ์กมล โปรดักชั่น จำกัด, 2544.

สาธารณสุข,กระทรวง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<http://www.moph.go.th/other/inform/history/hi/DOC6.HTM>. [2555, มิถุนายน 18]

สาธารณสุข,กระทรวง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://social.nesdb.go.th/SocialStat/StatReport_Final.aspx?reportid=226&template=2R1C&yeartype=M&subcatid=17. [2555, กรกฎาคม 10]

การตีระวี ชิตจันทรินุกูล. แพทย์ทางเลือก เพื่อความสวัสดีสุขภาพดี. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์ฟิลกูด. 2552.

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน. 40 ปี ตำรวจตระเวนชายแดน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2536.

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน. ตชด. สดุดี 100 ปี สมเด็จพระเจ้า. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2543.

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<http://www2.bpp.go.th/bpp/index.php/มารู้จักตำรวจตระเวนชายแดน>. [2555, มิถุนายน 19]

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส : ทางเลือกสุดท้ายของคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ : สายส่งศิกษิต, 2531.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียน: ทำไมต้องมีการศึกษานอกระบบโรงเรียนในปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์ 32 (มีนาคม – มิถุนายน 2533): 72 – 81.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2534.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด-ทำด้านบวก. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2535.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2535.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะวิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ที พี พรินท์, 2542.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อาหารสู่ชีวิตใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : ที พี พรินท์, 2542.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self Esteemพลังแห่งความเชื่อมั่น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ที พี พรินท์, 2551.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อาหารสู่ชีวิตใหม่เอนไซม์มหัศจรรย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2554.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://wiki.edu.chla.ac.th/groups/a3394/revisions/d9a10/2/>. [2555, กุมภาพันธ์ 15]

คณินิจ สิงห์ไกร. ผลของโครงการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครที่มาตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546.

คม ชัด ลึก ออนไลน์ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.komchadluek.net/detail/20110206/87991/เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหมอต๋าวจรุก...โรงพัก.html> [2555, มิถุนายน 19]

คม ชัด ลึก ออนไลน์ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [#.UCRaJqGTt0g](http://www.komchadluek.net/detail/20120325/126311เกือบแสนคนตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง!.html) [2555, มิถุนายน 19]

จันทิมา ปัญจวัฒน์. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาสในวัดสวนแก้ว. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ใจเพชร มีทรัพย์. ความลับฟ้า. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : อุษากาพิมพ์, 2555.

ใจเพชร กล้าจน. มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์, 2554.

ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. เอกสารประกอบคำสอน วิชา วิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา 1(2756627.

กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547. (อัดสำเนา)

ธนาคารโลก [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/COUNTRIES/EASTASIAPACIFICEXT/THAILANDINTHAIEXTN/0,,contentMDK:22979726~pagePK:1497618~piPK:217854~theSitePK:486697,00.html>. [2555,

กรกฎาคม 9]

กรกฎาคม 9]

กรกฎาคม 9]

นภัส แก้ววิเชียรและเบญจพร สุธรรมชัย [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.thaicam.go.th/index.php?option=comcontent&view=article&id=309:2010-08-06-06-31-](http://www.thaicam.go.th/index.php?option=comcontent&view=article&id=309:2010-08-06-06-31-43&catid:43&catid:81:2010-08-06-03-43-56&Itemid=147)

[index.php?option=comcontent&view=article&id=309:2010-08-06-06-31-](http://www.thaicam.go.th/index.php?option=comcontent&view=article&id=309:2010-08-06-06-31-43&catid:43&catid:81:2010-08-06-03-43-56&Itemid=147)

[43&catid:43&catid:81:2010-08-06-03-43-56&Itemid=147](http://www.thaicam.go.th/index.php?option=comcontent&view=article&id=309:2010-08-06-06-31-43&catid:43&catid:81:2010-08-06-03-43-56&Itemid=147). [2555, กรกฎาคม 27]

[2555, กรกฎาคม 27]

นงคราญ พิมพ์เทพ. ผู้บังคับหมู่. สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน 2555.

นิตยา พันธุ์เวทย์และนุชรีอาบสุวรรณ. ประเด็นรณรงค์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

thaincd.com/document/file/download/.../download1no181.doc. [2555, มกราคม

20]

นิภา มนูญปิจุ. การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.

นวลพรรณ นิยมคำ. ผลของการฝึกเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.

บัวตัน เขียวอารมณ์. ความสัมพันธ์เกื้อกูลของการแพทย์ทางเลือก: ศึกษาในกลุ่มการแพทย์

ทางเลือกของอำเภอเมือง เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548.

- ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ทิพย์อักษร, 2528.
- ประชาสรรค์ แสนภักดี. การจัดการความคิดด้วยโปรแกรม MindManager6. พิมพ์ครั้งที่ 1
 ขอนแก่น : ภูมิปัญญาสู่สากล. 2550
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ:
 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2526.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวิง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา. คณะ
 สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์, 2534.
- ประเวศ วะสี. สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บางแค, 2526.
- ประเสริฐ เกษรมาลา 2521. ตำรวจและสังคม. กรุงเทพฯ : ศิริมิตรการพิมพ์, 2521.
- พระพรหมคุณาภรณ์. สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก,
 2548.
- มนทิรา ปรีชา. ปัจจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของตำรวจ
 ตระเวนชายแดนกองร้อย 446 จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะ
 แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- มัลลิกา มัติโก. แนวคิดและการพัฒนาการของการดูแลสุขภาพตนเอง. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2530
- รัตนา พุ่มไพศาล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2530.
- รีดเดอร์ส ไดเจสท์. บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก = Family guide to alternative medicine.
 พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : รีดเดอร์ส ไดเจสท์ (ประเทศไทย), 2544.
- โรงพยาบาลธารโต. WHO เตือนโรคเรื้อรังกำลังแพร่ทั่วโลก [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
www.thantohospital.com/thanto/?name=knowledge&file...id=209 [2555, มิถุนายน
 20]

ฤทัยชนก กุลสืบและวรัญญา เชื้อทอง. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบล
ห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจาจังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2550.

วรัรัตน์ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

วัชรยุทธ บุญมา. การจัดการศึกษาตามแนวปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

วิศนี ศิลตระกูล. การพัฒนารูปแบบการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสังคม
ตามแนวความคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนในเขตอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญา
บัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

วิไล สุธีรางกูร. การประเมินภาวะสุขภาพของตำรวจจราจรที่ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร
โรงพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.

วิไล องค์อนันต์คุณ. ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ศิริชัย กาญจนวาสี. ทฤษฎีการประเมิน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2554.

ศรีสุดา ชมพันธ์ . ธรรมชาติบำบัด ศิลปะการเหยียดร่างกายและจิตใจเพื่อสมดุลของชีวิต. แปลน
พรินต์ดิง, 2550. พิมพ์ครั้งที่ 4.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
พ.ศ.2551. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.

สมคิด อิศระวัฒน์. การสอนผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : จรัญสนิทวงศ์การพิมพ์, 2543.

สมบัติ สุวรรณพิทักษ์. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สายใจ ปิ่นตบแต่ง. การใช้การรักษาแบบผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกในผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี และผู้ป่วยเอดส์ ที่มารับการรักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

สารานุกรมเสรี. [ออนไลน์. แหล่งที่มา : <http://th.wikipedia.org/wiki/ตำรวจตระเวนชายแดน>. [2555, มิถุนายน 20]

สุชาติ ไสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525

สุชาติ ไสมประยูร และ เอ็มอัชฌา วัฒนบูรานนท์. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: เอมี เทรดดิง, 2542.

สุนทร สุนันชัย. การศึกษานอกระบบโรงเรียน...เส้นทางที่ไม่สิ้นสุด. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์การพิมพ์, 2529.

สุมาลี สังข์ศรี. รายงานการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต ตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: พิมพ์การพิมพ์, 2545.

สุรกุล เจนอบรม. เรื่องนำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

สุวัฒน์วัฒนวงศ์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาคาร, 2529.

สุวิษญ์ ปรัชญาปารมิตา. การแพทย์นอกระบบ 177 ทางเลือกไปสู่สุขภาพ. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์สาระ. 2541.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. รายงานการสาธารณสุขไทย [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.moph.go.th/ops/thp/index.php?option=com_content&task=view&id=176&Itemid=2. [2555, มกราคม 10]

สำนักการแพทย์ทางเลือก [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=110&Itemid=109. [2555, กรกฎาคม 3]

สำนักงานส่งเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ[ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.identity.opm.go.th/identity/king/show_content.asp?type_qry=13&king_code_qry=01&king_type_qry=1&lang=thai&cont_type=speech&menu_code=0000006. [2555, กรกฎาคม 27]

อรพรรณ บุตรกตัญญู. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติผลงานการชี้แนะเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

อัญชลี ธรรมวิธิกุล. เอกสารสาระหลักการและแนวคิดประกอบการดำเนินงานกศน. : คัมภีร์ กศน.

แหล่งที่มา : http://ebook.nfe.go.th/nfe_ebook/frontend/theme1/index.php [2556, มีนาคม 3]

อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษา

นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

อุดม เขยกีวงศ์. แนวทางบริหารและจัดการ : การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

ตามแนวทางพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ, 2544.

อุ้นตา นพคุณ. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2523.

อุ้นตา นพคุณ. แนวคิดทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการพัฒนาชุมชนเรื่องคิดเป็น.

กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครพิมพ์, 2528.

อุ้นตา นพคุณ. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบ
โรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2546.

เอี่ยมพร ทองกระจาย. ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล,
2533.

อวย เกตุสิงห์. ชุมชนแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์
แผนไทย, 2546. พิมพ์ครั้งที่ 1.

ภาษาอังกฤษ

Acarya, A. A. Beyond the Superconscious Mind. 5th ed. Singapore: Ananda, 1991.

Coombs, P.H. Attack Rural poverty: How Non-formal Education Can help. Baltimore: The
John Hopkins University Press, 1974

Haris, A.E., and Guten, G.E. Health Education and Health Promotion. New York :
Wiely, 1972.

Imel, S. Chang: Connections to Adult Learning and Education. London: The University of
British Columbia, 2000

Marga. A. [Online]. Available from <http://www.anandamarga.org/selfrealization/kiirtan.html>. [2013, May 3]

Orem, D.E. Nursing Concepts of Practice. 4th ed. New York : McGraw-Hill Book,
1991.

Kidd, J.R. How Adult Learn. New York: Association, 1973.

Knowles, M.S. The modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy.
2nd ed. New York: Cambridge Book, 1980.

Knowles, M.S. and Associates. Andragogy in Action, Applying Modern Principle of Adult Learning. San Francisco: Jossey Base, 1984.

Knowles, M.S. The Adult Learner. 7th ed. Boston : Elsevier, 2011

MACHERET, LEONID. [Online]. Available from :<http://www.openthesis.org/documents/New-paradigm-dynamic-wellness-integrative-535369.html>. [2011, July 6]

Pender, N.J. Health Promotion in Nursing Practice. New York: Appreton-Century Crofts, 1982.

Simon, Kim and others. [Online]. Effects of Participatory Learning Programs in Middle and High School Civic Education. 1996. Available from :<http://www.questia.com/reader/action/gotoDocId/96251119>. [2013, February 23]

Valente, Janet S. [Online]. Available from: <http://www.openthesis.org/documents/role-self-directed-learning-in-122004.html>. [2011 July 6]

1

ภาคผนวก

ภาคผนวก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนเรียนและหลังเรียน แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ | สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ผศ.ดร.มนัสวาสน์ โกวิทยา | สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ผศ.ดร.วรัทธน์ ปทุมเจริญวัฒนา | สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | สาขาการจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. พ.ต.ท. หญิง ศันสนีย์ ศลสกล | สารวัตรงานส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายสนับสนุน 5 กองบังคับการสนับสนุน กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน |

ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ
ตำรวจตระเวนชายแดน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

“กลุ่มสัมพันธ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอน
2. เพื่อเสริมสร้างความกล้าแสดงออก

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. ป้ายชื่อ 30 แผ่น
 2. ปากกาเคมี 10 แท่ง
 3. สีเมจิก 10 กล่อง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. กระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย ให้ผู้เรียนแนะนำตนเอง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ
2.	แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยให้แต่ละกลุ่มคิดชื่อบ้าน นุ่มบ้านและเลือกผู้ใหญ่บ้าน ให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอชื่อบ้าน นุ่มบ้าน	กระบวนการกลุ่ม
3.	ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วๆ ไป และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 1				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 - 13.30 น. ขั้นนำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงคริตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
13.30 - 14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ให้ผู้เรียนแนะนำตนเองพร้อมบอกกิจกรรมที่สนใจ		
14.00 - 15.00 น.		แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มละ 6 คน โดยให้แต่ละกลุ่มคิดซื้อบ้าน นูมบ้าน และเลือกผู้ใหญ่บ้าน ให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอซื้อบ้าน นูมบ้าน	- นีโอฮิวแมนนิส - กระบวนการกลุ่ม	การสังเกต
15.00 - 15.45 น.		ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง โดยทั่วไป และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
15.45 – 16.00 น. ขั้นสรุป		ผู้สอนสรุปเนื้อหา	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิด รวบรวมอดภายใต้ การสร้างแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

“คลื่นสมอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคลื่นสมองที่มีต่อการทำงานของระบบร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการคลื่นสมองที่ต่อระบบร่างกาย

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

ยกตัวอย่างสภาวะของร่างกายที่เกิดจากคลื่นสมอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
 2. ปากกา 30 แท่ง
 3. สีเมจิก 10 กล่อง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงคลื่นสมองของมนุษย์ที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างไร และบรรยายเนื้อหาเรื่องคลื่นสมองด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	ให้ผู้เรียนจับคู่กันแล้ววาดภาพคลื่นสมองของตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม พร้อมทั้งให้ยกตัวอย่างของสภาวะของร่างกายที่เกิดจากคลื่นสมอง โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 2				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น.		ลงทะเบียนผู้เรียน		
8.30 – 9.00 น. สรุปร่างบรรยายภาค ศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ / ขั้นนำ	ผู้สอนเปิดเพลงคริตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
9.00 – 9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
9.30 – 10.15 น.		ให้ผู้เรียนจับคู่กันแล้ววาดภาพคลื่นสมองของตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม พร้อมทั้งให้ยกตัวอย่างของสภาวะของร่างกายที่เกิดจากคลื่นสมองโดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
10.15 – 10.30 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีผลต่อร่างกาย	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

“จิตใจกับการเรียนรู้”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระดับของจิตใจในการเรียนรู้
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับระดับของจิตใจ

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

ยกตัวอย่างการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
 2. ปากกา 30 แท่ง
 3. สีไม้ 10 กล่อง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงระดับของจิตใจมนุษย์ และเริ่มบรรยายเรื่องระดับจิตใจของมนุษย์ที่มีผลต่อการเรียนรู้	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ / การบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน เกี่ยวข้องกับระดับจิตใจอย่างไร และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 3				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
10.30 - 10.45 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
10.45 - 11.15 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับระดับจิตใจของมนุษย์ที่มีผลต่อการเรียนรู้ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - หลักการสอนผู้ใหญ่	
11.15 - 11.45 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	
11.45 - 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องระดับของจิตใจที่มีผลต่อการเรียนรู้	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

“พลังคำพูด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพลังของคำพูดที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักใช้คำพูดเสริมพลังด้านบวกแก่ตนเองและผู้อื่น

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตเกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
 2. ปากกา 30 แท่ง
 3. สีไม้ 10 กล่อง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะอัลฟ่าโดยใช้เพลงครีตาน ผู้สอนเกริ่นถึงเรื่องพลังของคำพูด และบรรยายเนื้อหาถึงเรื่องคำพูดของคนเราที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและคนรอบข้าง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มแล้วให้เขียนคำพูดที่ใช้เสริมพลังให้กับตนเองและผู้อื่น และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มใหญ่ โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 4				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.15 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
13.15 - 13.45 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้างด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
13.45 – 14.15 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต
14.15 – 14.30 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับคำพูดของตนเองที่ผลต่อคนรอบข้าง	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

“มหัศจรรย์เอนไซม์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำโยเกิร์ตได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สถิติวิธีทำโยเกิร์ตด้วยตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์**
1. นมถั่วเหลืองแลคตาซอย 330 มล. 10 กล่อง
 2. โยเกิร์ตแอคทีเวีย 10 ถ้วย
 3. กล่องสุญญากาศสำหรับใส่โยเกิร์ต 10 กล่อง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลี่คลายสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงเอนไซม์และประโยชน์ของเอนไซม์ และบรรยายเนื้อหาเรื่องเอนไซม์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	แบ่งผู้เรียนแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงเรื่องประโยชน์ของเอนไซม์ที่มีต่อร่างกาย และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสาธิตวิธีทำโยเกิร์ตให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง และให้ผู้เรียนกลับไปปฏิบัติที่บ้าน	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของเอนไซม์ที่มีต่อร่างกาย	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 5				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
14.30 – 14.45 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงคริตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
14.45 -15.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของเอ็นไซม์ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
15.00 – 15.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงประโยชน์ของเอ็นไซม์ที่มีต่อร่างกายและร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
15.30 – 15.45 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีทำโยเกิร์ตให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่าง และให้ผู้เรียนกลับไปปฏิบัติที่บ้าน	- นีโอฮิวแมนนิส	

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
15.45 – 16.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องประโยชน์ของเอนไซม์	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้ ก ว ร ส ร ำ ง แรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

“สมุนไพรปรับสมดุล”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเลือกรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำน้ำคอลลอยด์ได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

ระยะเวลา 3 ชั่วโมงครึ่ง

อุปกรณ์

1. เครื่องปั่นน้ำผลไม้
2. สมุนไพร ได้แก่ ใบเตย 6 กำ ใบย่านาง 6 กำ ใบเบญจรงค์ 6 กำ
3. น้ำเปล่า 12 ลิตร
4. ถังน้ำ 1 ใบ
5. ผ้าขาวบาง 1 ผืน

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำเรื่องสมุนไพร และเริ่มบรรยายเรื่องสมุนไพรที่ใช้ปรับสมดุลร่างกาย	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ / การบรรยาย ความรู้ทางวิชาการ
2	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการเลือกสมุนไพรที่ใช้ปรับสมดุลร่างกายและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสาธิตวิธีทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุลและให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำน้ำสมุนไพรปรับสมดุล	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 6

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อ นำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงคริตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
8.30 -9.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับการเลือกสมุนไพรมะเร็งที่เหมาะสมด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - หลักการสอนผู้ใหญ่ - การแพทย์วิถีธรรม	
9.00 – 9.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการเลือกสมุนไพรมะเร็งที่เหมาะสมและแสดงความคิดเห็นกันในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	
9.30 – 11.30 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีทำน้ำสมุนไพรมะเร็งและให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำน้ำสมุนไพรมะเร็ง		

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
11.30 – 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องการเลือกสมุนไพรมานำมาใช้ปรับสมดุลร่างกายให้เหมาะสม	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจที่ใ้ปรับสมดุลแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

“การชูดักวซ่า”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการชูดักวซ่า
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับประโยชน์ของการชูดักวซ่า
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถชูดักวซ่าได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตวิธีการชูดักวซ่าด้วยฉายซีดี

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. ไม้ชูดักวซ่า
 2. แผ่นซีดีการชูดักวซ่า
 3. น้ำมันเขี้ยวมรกต 5 ขวด

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการกัวซา และบรรยายเนื้อหาเรื่องการกัวซาด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	สาธิตวิธีการกัวซาด้วยการฉายซีดี และให้ผู้เรียนจับคู่กันและปฏิบัติตาม	การฝึกปฏิบัติ
3.	ผู้เรียนและผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงเรื่องประโยชน์ของการชูดกัวซา และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหา	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 7				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการชูดักด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
14.00 – 15.00 น.		สาธิตวิธีการชูดักด้วยการฉายซีดี และให้ผู้เรียนจับคู่กันและปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
15.00 – 15.30 น.		ผู้เรียนและผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงเรื่องประโยชน์ของการชูดัก และร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
15.30 – 16.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอด	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

“การทำดีที่อกซ์(การสวนล้างลำไส้)”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดีที่อกซ์
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดีที่อกซ์
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำดีที่อกซ์ได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตการดีที่อกซ์เพื่อระบายพิษ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์
1. น้ำคลอโรฟิล 5 ลิตร
 2. น้ำเปล่า 6 ลิตร
 3. ขวดสำหรับสวนล้างลำไส้ 5 ขวด
 4. มะนาว 60 ลูก
 5. น้ำเปล่า 30 ขวด

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่น นำถึงการดี ทักษะเพื่อการระบายนพิษ และ บรรยายเนื้อหาเรื่องการดีที่ทักษะด้วยการ นำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ขั้นนำ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีการสวนล้างลำไส้ และให้ผู้เรียน แต่ละกลุ่มปฏิบัติตาม	การฝึกปฏิบัติ
3.	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน และกันถึงการดีที่ทักษะและแสดงความคิดเห็น ภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็น จะ ได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และ การเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้เรียนในเรื่องการดี ทักษะเพื่อระบายน พิษ	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การ สร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 8				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 – 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
9.00 -9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายเนื้อหาเรื่องการดีที่ออกซ์ด้วย การนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
9.30 – 11.00 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีการสวนล้างลำไส้ และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส - การเรียนรู้จากการปฏิบัติ	การสังเกต
11.00 – 11.30 น.		ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการดีที่ออกซ์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - การเสริมพลังด้านบวก	

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
11.30 – 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในเรื่องการดีที่ออกซ์เพื่อการระบายนพิษ	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจใจแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

“การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรสำหรับระบายพิษ
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบายพิษด้วยการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรสำหรับระบายพิษ

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. กากสมุนไพร เช่น ใบเตย 6 กำ ใบย่านาง 6 กำ ใบเบญจรงค์ 6 กำ
 2. กะละมังสำหรับแช่มือ 10 ใบ กะละมังสำหรับแช่เท้า 10 ใบ

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิว แมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่น สมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นถึงสมุนไพรมะ และเริ่มบรรยายความรู้ เรื่องการเลือกสมุนไพรมะสำหรับการแก้มือแก้เท้าในน้ำ สมุนไพรมะเพื่อระบายพิษ	การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ / ชั้นนำ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรมะสำหรับแก้มือแก้เท้าและ สาธิตวิธีการแก้มือแก้เท้าในน้ำสมุนไพรมะ แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	การเรียนรู้จากการ ปฏิบัติ
3.	ให้ผู้เรียนจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึง การเลือกสมุนไพรมะสำหรับการแก้มือแก้เท้าในน้ำสมุนไพรมะ และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความ ความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และการ เสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	สรุปความคิดรวบยอด ภายใต้การสร้าง แรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 9				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
14.00 – 15.00 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีการทำน้ำสมุนไพรสำหรับแช่มือแช่เท้าและสาธิตวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส - การฝึกปฏิบัติ	การสังเกต
15.00 – 15.45 น.		ให้ผู้เรียนจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันถึงการเลือกสมุนไพรสำหรับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร และแสดงความคิดเห็นในกลุ่มโดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
15.45 – 16.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้ ก อ ร ส ร ้า ง แรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

“พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัดโรคด้วยการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบายพิษด้วยการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพรได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตวิธีการพอกสมุนไพร

ระยะเวลา 2 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์**
1. ผงสำหรับพอก 500 กรัม
 2. น้ำเปล่า 2 ลิตร
 3. ชันน้ำ 10 ใบ
 4. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 5 ผืน

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก
3. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการบำบัดโรคด้วยการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพรและบรรยายเนื้อหาด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีการพอกสมุนไพรเพื่อการระบายพิษและให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3.	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันถึงการพอก สมุนไพร และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
4.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเรื่องการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 10				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 – 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
9.00 -9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายเนื้อหาการบำบัดโรคด้วยการพูด ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
9.30 – 11.00 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีการพอกสมุนไพรเพื่อการระบายพิษ และให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	- การฝึกปฏิบัติ	การสังเกต
11.00 – 11.30 น.		ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันเรื่อง การพอกสมุนไพร ผู้ที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ - การเสริมพลังด้านบวก	

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
11.30 – 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- สรุปความคิดรวบยอดภายใต้ ก อ ร ส ร ำ ง แรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11

“การออกกำลังกาย กตจุลมปราณ โยคะ กายบริหาร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อให้ผู้เรียนออกกำลังกาย กตจุลมปราณ โยคะ กายบริหารได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

กตจุลมปราณ เต็มแบริบิคและทำโยคะ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. แผ่นเพลงคาราโอเกะ
 2. ชุดเครื่องเสียง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สักผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเริ่มบรรยายเนื้อของกายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	สาธิตวิธีทำโยคะ กดจุดลมปราณแล้วให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติ และให้ผู้เรียนเต้นแอโรบิคโดยผลัดกันร้องเพลงคาราโอเกะที่มีจังหวะสำหรับเต้นแอโรบิค	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สนุกสนาน	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 11				
กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงคริตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การแพทย์วิถีธรรม	
14.00 – 14.45 น.		สาธิตวิธีทำโยคะ กดจุดลมปราณแล้วให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติและให้ผู้เรียนเต้นแอโรบิคโดยผลัดกันร้องเพลงคาราโอเกะที่มีจังหวะสำหรับเต้นแอโรบิค	- นีโอฮิวแมนนิส - การฝึกปฏิบัติ - การจูงใจเพื่อการเรียนรู้	
14.45 – 15.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

การรับประทานอาหารปรับสมดุล”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลให้ร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหารปรับสมดุลให้ร่างกาย
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำอาหารปรับสมดุลให้ร่างกายได้

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

สาธิตวิธีทำอาหารเพื่อปรับสมดุลให้กับร่างกาย

ระยะเวลา 3 ชั่วโมงครึ่ง

- อุปกรณ์**
1. กระดาษไฟฟ้า
 2. ข้าวสารเจ้า เกลือ พักแห้ง ข้าวโพดแห้ง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นนำถึงการดูแลตนเองโดยการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยกล่าวถึงการแบ่งหมวดหมู่ของอาหารและการแบ่งประเภทอาหารตามฤทธิ์ร้อนเย็น	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ช้่นนำ / การการบรรยายความรู้ทางวิชาการ
2.	ผู้สอนสาธิตวิธีทำข้าวต้ม ที่เป็นอาหารสำหรับปรับสมดุลให้กับร่างกาย และให้แต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	การเรียนรู้จากการปฏิบัติ
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ร้อนเย็น	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 12

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 – 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
9.00 - 9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับอาหารที่แบ่งตามประเภทของฤทธิ์ร้อนเย็นโดยแบ่งเป็น 5 หมู่ด้วยการนำเสนอภาพนิ่ง	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
9.30 – 11.30 น.		ผู้สอนสาธิตวิธีทำข้าวต้ม ที่เป็นอาหารสำหรับปรับสมดุลให้กับร่างกาย และให้แต่ละกลุ่มทดลองปฏิบัติตาม	- นีโอฮิวแมนนิส - การเรียนรู้จากการปฏิบัติ	
11.30 – 12.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13

“ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบาย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้กิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้กิจกรรม

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้กิจกรรม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
 2. ปากกา 30 แท่ง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ชั้น ชั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิว แมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่น สมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนนำไหว้พระสวดมนต์	การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ / ชั้นนำ / การ บรรยายความรู้ทาง วิชาการ
2.	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้หลักธรรม และแสดง ความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะ ได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และการ เสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน เกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้หลักธรรม	การบรรยายทาง วิชาการ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 13

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
13.00 – 13.30 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	
13.30 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนนำไหว้พระสวดมนต์		
14.00 – 14.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันพร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับการปรับสภาวะอารมณ์โดยใช้หลักการและร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต
14.30 – 15.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจแรงจูงใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 14

“รู้เพียร รู้พักให้พอดี”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อนให้เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อน

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 30 แผ่น
 2. ปากกา 30 แท่ง

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
1.	สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ นำผู้เรียนเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ โดยเปิดเพลงครีตानให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นผู้สอนเริ่มเกริ่นถึงการนอนหลับอย่างเพียงพอและข้อเสียของการนอนมากเกินไป	การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชี้นำ / การบรรยายความรู้ด้านวิชาการ
2.	ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการนอนหลับอย่างเพียงพอและข้อเสียของการนอนมากเกินไป และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียน	สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสร้างแรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 14

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
8.00 – 8.30 น. ลงทะเบียนผู้ร่วมกิจกรรม	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ให้ผู้เรียนลงลายมือชื่อ		
8.30 - 9.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ผู้สอนเปิดเพลงครีตานให้ผู้เรียนเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายและชี้แจงเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
9.00 -9.30 น. ขั้นจัดกิจกรรม		ผู้สอนให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อนให้เหมาะสม	- นีโอฮิวแมนนิส - การบรรยายความรู้ทางวิชาการ	
9.30 – 10.30 น.		ผู้เรียนจับคู่กันแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและการนอนหลับอย่างเพียงพอและข้อเสียของการนอนมากเกินไปและร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยทุกคนที่แสดงความคิดเห็นจะได้คำชมและเสียงปรบมือ	- นีโอฮิวแมนนิส - การเสริมพลังด้านบวก	การสังเกต

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
10.30 – 11.00 น.		ผู้สอนสรุปเนื้อหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนเกี่ยวกับการทำงานและการพักผ่อนให้เหมาะสม	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจใจ	

แผนการจัดกิจกรรมที่ 15

“กีฬาสาธิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสามัคคีภายในกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความสนุกสนาน

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

ประกวดกองเชียร์ แข่งขันกีฬาประกอบไปด้วย การกินวิบาก ปิดตาตีโป๊ว แก้วอีตันตรี เหยียบลูกโป๊ว

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- | | |
|---|--|
| <p>อุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขนมหูก้อน 5 ก้อน 2. แต่งโม 5 ลูก 3. มะพร้าว 5 ลูก 4. ถ้วยน้ำว่า 3 หวี 5. ขนมหูก้อน | <ol style="list-style-type: none"> 6. ลูกโป๊ว 2 ลูก 7. กระดาษสี 8. กรรไกร 9. เชือกฟาง 10. แป้งมัน 3 ลูก |
|---|--|

เทคนิคการจัดกิจกรรม

1. การฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม
2. การเสริมพลังด้านบวก

ขั้นตอนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ขั้น	กิจกรรม	กระบวนการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิว แมนนิส
1.	แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่นเกม โดยทุกคนในกลุ่มจะต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม	การฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม
2.	ในแต่ละเกมเมื่อกลุ่มใดชนะ ทุกคนจะปรบมือให้ และกลุ่มนั้นจะต้องบวม บ่าบักเพื่อเป็นการขอบคุณ	การเสริมพลังด้านบวก
3.	ผู้สอนสรุปเนื้อหากิจกรรม	สรุปความคิดรวบยอด ภายใต้ การสร้าง แรงจูงใจ

รายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 15

กิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	รายละเอียดกิจกรรม	หลักการที่นำมาใช้	การประเมินผล
12.00 – 12.30 น.	เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม	ผู้สอนอธิบายกิจกรรม เกมกีฬา		
12.30 – 13.00 น. สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ / ชำนาญ	เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้	ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดการแสดงหนึ่งอย่าง โดยใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 7 นาที พร้อมกับบงูมของแต่ละบ้าน	- นีโอฮิวแมนนิส	การสังเกต
13.00 -14.00 น. ขั้นจัดกิจกรรม		กิจกรรมกีฬา ประกอบด้วย 1) ปิดตาตีปี๊บ 2) เขี่ยบอลไปรุ่ง 3) วิ่งเปี้ยว 4) กินวิบาก		การสังเกต
14.00 – 14.30 น.		การแสดงของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม		
14.30 – 15.00 น.		สรุปกิจกรรม	- นีโอฮิวแมนนิส - สรุปความคิดรวบยอดภายใต้การสำรวจแรงงใจ	

ภาคผนวก ค

การตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการ
จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและ
การแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจ
ตระเวนชายแดน

แผน	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	กลุ่มสัมพันธ์	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย
2	คลื่นสมอง	1	
3	ระดับจิตใจกับการเรียนรู้	1	
4	พลังคำพูด	1	
5	มหัศจรรย์เอ็นไซม์	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย
6	การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล	1	
7	การชูดักว้า	1	
8	การดีท็อกซ์ (สวนล้างลำไส้)	1	
9	การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	1	
10	การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร	1	
11	การออกกำลังกาย โยคะ กวดจุด ลมปราณ กายบริหาร	1	
12	การรับประทานอาหารปรับสมดุล	1	
13	ใช้ธรรมะทำให้สบาย	0.8	เนื้อหาของธรรมะยังมีน้อย
14	รู้เพียร รู้พักให้พอดี	0.8	เนื้อหายังไม่ชัดเจน
15	กีฬาสีฮาเฮ	1	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบ
ประเมินความต้องการด้านสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป		0.6	ควรเติมตัวเลขในข้อย่อยด้วย
ตอนที่ 2			
1	ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่	1	
2	ท่านคิดว่าท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่	1	
3	เมื่อท่านมีปัญหาสุขภาพท่านปฏิบัติ อย่างไร	1	
4	พฤติกรรมเสี่ยงใดที่จะนำไปสู่ปัญหา สุขภาพ	1	
5	ท่านต้องการความรู้ด้านสุขภาพใน เรื่องใดบ้าง	1	
6	ท่านคิดว่ากิจกรรมที่จำเป็นต่อการ เสริมสุขภาพ	1	
7	ท่านปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มากน้อยเพียงใด	1	
8	ท่านคิดว่า การดูแลสุขภาพเป็นเรื่อง สำคัญหรือไม่	1	
9	ท่านมีความสนใจกิจกรรมในข้อใด	1	
10	ท่านสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมวัน ใด	1	
11	รูปแบบกิจกรรมที่ท่านสนใจ	1	

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของ
แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ**

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ระดับจิตใจของมนุษย์มี 3 ระดับคือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก	1	
2	ระดับจิตของมนุษย์ระดับแรกคือ จิตสำนึก	1	
3	ขณะที่คลื่นสมองตำร่างกายจะหลังสาร แอนดอร์ฟินออกมา	1	
4	คลื่นสมองมีผลต่อสุขภาพร่างกาย	1	
5	คำพูดมีผลต่อคลื่นสมอง	1	
6	ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกวันจะมีภูมิคุ้มกัน ร่างกายมากกว่าผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลย	1	
7	การรับประทานอาหารตามลำดับจะช่วย ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น	1	
8	การรับประทานอาหารสดจะมีประโยชน์ต่อ ร่างกายมากกว่าการรับประทานอาหารที่ผ่าน ความร้อน	1	
9	การชูดักขาช่วยขับพิษออกจากร่างกายได้	1	
10	การชูดักขาทำให้เกิดอาการเจ็บ บวม ช้ำ และไม่สามารถถอนพิษได้	1	
11	การชูดักขาบริเวณที่มีแผล ฟี หนองจะช่วย ให้อาการดีขึ้น	1	
12	การพอกหรือทาด้วยสมุนไพรสามารถถอนพิษ จากร่างกายได้	1	
13	น้ำต้นกล้วยสามารถใช้หยอดตามรักษาโรคได้	1	
14	ไม่ควรอาบน้ำก่อนอบสมุนไพร	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
15	การดีที่อกซ์ทำให้ร่างกายเสียน้ำและอ่อนเพลีย	1	
16	การดีที่อกซ์เป็นการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่	1	
17	พลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจะถูกส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่มากที่สุด	1	
18	การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรทำให้ความร้อนเข้าสู่ร่างกาย	1	
19	มือและเท้าเป็นอวัยวะที่ระบายพิษร้อนออกจากร่างกาย	1	
20	การแช่มือแช่เท้าในน้ำอุ่นทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นคลายตัว	1	
21	น้ำคอลลอยด์เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ	1	
22	น้ำคอลลอยด์ช่วยระบายพิษร้อนออกจากร่างกาย	1	
23	ฤทธิ์จากสมุนไพรจะช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ	1	
24	การออกกำลังกายใช้เพียงแค่ร่างกายอย่างเดียวก็เพียงพอ	1	
25	การออกกำลังกายด้วยโยคะให้ประโยชน์น้อยกว่าการวิ่ง	1	
26	การกดจุดลมปราณช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น	1	
27	การนอนมากกว่า 12 ชั่วโมงจะเพิ่มพลังให้กับชีวิตได้มากกว่าการนอน 8 ชั่วโมง	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
28	ช่วงเวลา 4 ทุ่มถึงตี 2 เป็นช่วงไฟกำเริบ	1	
29	ช่วง 4 ทุ่มถึงตี 2 ควรนอนหลับพักผ่อนจะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด	1	
30	ความเครียดเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคได้	1	
31	อารมณ์มีผลต่อสุขภาพ	1	
32	วิปัสสนาเป็นการล้างทุกข์อย่างแท้จริง	1	

คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

- ข้อคำถามในแต่ละเนื้อหาต้องปรับมีจำนวนข้อเท่ากัน
- ปรับภาษาให้ชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบวัด
ทัศนคติด้านสุขภาพ**

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารตามลำดับไม่ได้ให้ประโยชน์แตกต่างกับการรับประทานอาหารโดยทั่วไป	1	
2	ท่านชอบรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด	1	
3	ท่านเชื่อว่าการรับประทานอาหารเพียงเนื้อสัตว์ก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว	1	
4	ท่านเชื่อว่าพฤติกรรมของท่านเกิดจากจิตใต้สำนึก	1	
5	ท่านคิดว่าตนเองมีคุณค่า	1	
6	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของท่านไม่ได้มีผลกับคนรอบข้าง	1	
7	ท่านคิดว่าคลื่นสมองของท่านจะส่งผลถึงคนข้าง	1	
8	ท่านคิดว่าการดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายได้	1	
9	ท่านชอบดื่มน้ำคลอโรฟิลล์	1	
10	ท่านชอบรับประทานสมุนไพร	1	
11	ท่านเชื่อว่าการกดจุดจะช่วยเพิ่มพลังลมปราณ	1	
12	ท่านชอบออกกำลังกายด้วยการโยคะ	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
13	ท่านชอบออกกำลังกาย	1	
14	ท่านเชื่อว่าการชูดักขาช่วยระบายพิษออกจากร่างกายได้	1	
15	ท่านเห็นว่าการชูดักขาทำให้เจ็บและไม่มีประโยชน์	1	
16	ท่านชอบชูดักขาให้แก่ตนเองและผู้อื่น	1	
17	ท่านเชื่อว่าการนอนก่อน 4 ทุ่มจะให้ผลดีต่อสุขภาพ	1	
18	ท่านรู้สึกว่าการนอนอย่างเพียงพอจะช่วยให้ท่านร่างกายแข็งแรงขึ้น	1	
19	ท่านชอบทำงานหนัก	1	
20	ท่านเห็นว่าการพอกสมุนไพรช่วยระบายพิษออกจากร่างกายได้	1	
21	ท่านคิดว่าการใช้สมุนไพรล้างแผลอาจจะติดเชื้อ	1	
22	ท่านชอบอาบน้ำสมุนไพร	1	
23	ท่านรู้สึกว่าการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรทำให้พิษออกจากร่างกาย	1	
24	ท่านคิดว่าพิษจะถูกระบายออกทางผิวหนัง	1	
25	ท่านชอบแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	1	
26	ท่านชอบศึกษาธรรมะเพื่อหาความรู้เพิ่มเติม	1	
27	ท่านเชื่อว่าธรรมะทำให้แข็งแรงขึ้น	1	
28	ท่านคิดว่าธรรมะทำให้จิตใจท่านเบิกบาน	1	

ชื่อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
30	ท่านเชื่อว่าการดีที่ออกซ์จะทำให้ลำไส้ของท่านสะอาดขึ้น	1	
31	31.ท่านคิดว่าการดีที่ออกซ์จะทำให้ลำไส้บาดเจ็บ	1	

คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

- ควรใช้คำให้หลากหลายที่สามารถใช้วัดทัศนคติได้

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของ
แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ**

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ท่านรับประทานอาหารรสจัด	1	
2	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์	1	
3	ท่านรับประทานผักและผลไม้ฤทธิ์เย็น	1	
4	ท่านดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น น้ำใบย่านาง น้ำใบบัวบก	1	
5	ท่านดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม	1	
6	ท่านรับประทานอาหารตามลำดับ	1	
7	ท่านนอนหลังสี่ทุ่ม	1	
8	ท่านนอนวันละ 8 ชั่วโมง	1	
9	ท่านทำงานหนัก	1	
10	ท่านคิดด้านบวก	1	
11	ท่านเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น	1	
12	ท่านปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้	1	
13	ท่านเดินแกวชีกิ	1	
14	ท่านพูดเสริมพลังด้านบวกต่อตนเองและผู้อื่น	1	
15	ท่านออกกำลังกายที่ใช้ทั้งกำลังกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	1	
16	ท่านฝึกโยคะ	1	
17	ท่านกดจุดลมปราณ	1	
18	ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องธรรมะ	1	
19	ท่านนั่งสมาธิ	1	
20	ท่านสวดมนต์ก่อนนอน	1	
21	ท่านก้าวขาให้ตนเอง	1	

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
22	ท่านอาบน้ำหลังก้าวซาทันที	1	
23	ท่านชูดักขาบริเวณที่เป็นแผล ฝี หนอง	1	
24	ท่านสวนล้างลำไส้เพื่อล้างพิษ	1	
25	ท่านล้างพิษด้วยการดีท็อกซ์	1	
26	ท่านสวนล้างลำไส้ด้วยสมุนไพร	1	
27	ท่านแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเพื่อระบายพิษ	1	
28	ท่านแช่มือแช่เท้าในน้ำอุ่น	1	
29	ท่านแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรมากกว่า 20 นาที		
30	ท่านพอกสมุนไพร	1	
31	ท่านทาสมุนไพร	1	
32	ท่านอบสมุนไพร	1	

คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

- ควรใช้คำที่สามารถวัดได้ด้วยการแสดงออกทางพฤติกรรม

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของ
แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ**

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	ท่านได้ความรู้ใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1	
2	เนื้อหาของกิจกรรมสอดคล้องกับความสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน	1	
3	เนื้อหาของกิจกรรมมีความน่าสนใจ	1	
4	เนื้อหาของกิจกรรมมีความหลากหลาย	1	
5	ท่านสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้	1	
6	วิทยากรมีความรู้ในการจัดกิจกรรม	1	
7	วิทยากรมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม	1	
8	รูปแบบการจัดกิจกรรมน่าสนใจ	1	
9	สถานที่ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	1	
10	สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเป็นที่น่าสนใจ	1	
11	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
12	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวม	1	

ภาคผนวก จ

ภาพประกอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
และการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ
ตำรวจตระเวนชายแดน



การบรรยายความรู้เชิงวิชาการ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองพอกหน้า



ฝึกปฏิบัติโยคะ



กากสมุนไพรตำผสมมือแช่เท้า



สถิติวิธีทำน้ำคลอโรฟิลล์



ความตั้งใจในการเรียนรูู้

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเกศรารัตน์ สิงห์คำ เกิดเมื่อวันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2530 ที่จังหวัดอุบลราชธานี เป็นบุตรคนแรกในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 2 คน

ปีการศึกษา 2547 จบการศึกษาระดับมัธยมจากโรงเรียนนารีราษฎร์ จังหวัดอุบลราชธานี

ปีการศึกษา 2551 จบการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เกียรตินิยมอันดับสอง)

ต่อมาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2553 ได้เข้าศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาที่สาขา การศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย