

10-1-2015

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

เกศรารัตน์ สิงห์คำ

สุวิธิตา จรุงเกียรติกุล

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

สิงห์คำ, เกศรารัตน์ and จรุงเกียรติกุล, สุวิธิตา (2015) "การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน," *Journal of Education Studies*: Vol. 43: Iss. 4, Article 1.
Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol43/iss4/1>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

การจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

Management of Non-Formal Education Activities to Promote Self-Care Behaviors of the Border Patrol Police

เกศรารัตน์ สิงห์คำ และสุวิธิดา จรุงเกียรติกุล

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้พัฒนาขึ้นจากการวิจัยและการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนและศึกษาผลของการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ แผนการจัดการกิจกรรม แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติทดสอบ (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีกระบวนการดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2) สร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง 3) การบรรยายความรู้ 4) การสาธิต 5) การฝึกปฏิบัติ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ร้อยละ 80 มีความพอใจในกิจกรรมที่จัดขึ้นในระดับพึงพอใจมากและมีความรู้ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพและมีทัศนคติสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การศึกษานอกระบบโรงเรียน/พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง/ตำรวจตระเวนชายแดน

Abstract

The study was a research and development study on non-formal education activities management based on the Neo-humanist concept and Buddhist medicine to promote self-care behaviors, and to study the effects of the developed Non-formal (NFL) education activities. The research instruments included a needs-assessment form, activity plans, Health Knowledge Test, Health Attitude Test, Health Practice Test, and a program evaluation form. The data were analyzed by using means (\bar{x}), Standard Deviation (SD), and t-test at .05 level of significance. The results were as follows:

The developed NFL process is comprised of six activities: 1) creating a learning atmosphere; 2) increasing self-esteem; 3) delivering knowledge through a lecture; 4) demonstration; 5) practice; and 6) evaluation. After the experiment, it was found that participants' mean scores (\bar{x}) of health knowledge, health attitude and practices were higher than the mean scores before the experiment at a .05 level of significance. Eighty percent of the participants' expressed their satisfaction at a high level.

KEYWORDS: NON-FORMAL EDUCATION/SELF-CARE BEHAVIORS/BORDER PATROL POLICE

บทนำ

เนื่องจากการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพ ตามที่องค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่า “Health is the complete wellbeing of the body, mind, social and spirit.” หมายถึงว่าสุขภาพที่ดีหรือสภาวะที่เป็นสุขนั้นต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ศรีสุดา ชมพันธ์, 2550) การมีสุขภาพที่ดีถือว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ปัจจุบันโลกของเรามีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เพิ่มมากขึ้น จนทำให้โรคติดต่อต่างๆ ลดลง และบางโรคได้สูญหายไปจากโลก แต่ประชากรโลกกลับต้องเจอกับการคุกคามปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการพัฒนาอย่างไม่สิ้นสุดของเทคโนโลยีนั้นคือการป่วย

ด้วยโรคเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต ปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นภัยไปทั่วโลก จากรายงานขององค์การอนามัยโลกพบว่าใน พ.ศ. 2551 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังอย่างโรคมะเร็ง ปอด หัวใจและเบาหวานมีผู้เสียชีวิตรวมกันมากถึง 57 ล้านคน ในจำนวน 2.8 ล้านคนนี้ต้องเสียชีวิตด้วยโรคอ้วน และปัญหาเหล่านี้ได้กลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นของประชากร ซึ่งปัญหาเหล่านี้ร้อยละ 80 จะเกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง (โรงพยาบาลธารโต, 2555)

สาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิตนั้นมาจากการรับประทานอาหารและการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

ขาดการออกกำลังกาย ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะ
น้ำหนักเกินและอ้วน (สำนักนโยบายและ
ยุทธศาสตร์, 2554) ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้
ไม่ได้มีผลกระทบต่อเรื้อรังเหล่านี้
แต่ยังส่งผลไปถึงครอบครัว ชุมชนรวมถึงไปการ
พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยจาก
ข้อมูลใน พ.ศ. 2549 พบว่า ประเทศไทยสูญเสีย
รายได้จากผลผลิตประชาชาติ (GDP) ของประเทศ
จากโรคหัวใจ อัมพาต และเบาหวาน ประมาณ
4,200 ล้านบาท และใน พ.ศ. 2558 จะมีการ
สูญเสียสะสมถึง 52,150 ล้านบาท แต่ถ้ามีการ
ป้องกันควบคุมโรคได้จะลดการสูญเสียรายได้
ผลผลิต ร้อยละ 10-20 จากการสูญเสียทั้งหมด
(นิตยา พันธุ์เวทย์ และนุชรี อาบสุวรรณ, 2555)

จากการศึกษาของกระทรวงสาธารณสุข ถึง
จำนวนและอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง
ประกอบด้วย 5 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคความดัน
โลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด
ในสมอง และโรคมะเร็ง พบว่าใน พ.ศ. 2551
มีผู้ป่วยจำนวนทั้งสิ้น 1,516,053 คน ในปี พ.ศ. 2552
เพิ่มขึ้นเป็น 1,658,183 คน และเพิ่มเป็น 1,790,275
คน ใน พ.ศ. 2553 (กระทรวงสาธารณสุข, 2551)
จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอัตราการเจ็บ
ป่วยของประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี
และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

จากความเป็นมาข้างต้นผู้วิจัยสนใจศึกษา
วิจัยโดยใช้วิธีการทางการศึกษาในการเสริมสร้าง
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง โดยเชื่อว่าการ
ศึกษาถือเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ใน
ปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง เพราะมนุษย์ต้องประกอบ
อาชีพเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ตาม
พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้
แบ่งการซึ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ การศึกษา

ในระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียน
และการศึกษาตามอัธยาศัย (กระทรวงศึกษาธิการ,
2551) ซึ่งการศึกษาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะ
การศึกษาในระบบเท่านั้น การจัดกิจกรรมการ
ศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการพัฒนาความรู้
กิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ใน
สังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะ
ให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนด
เป้าหมายได้ ซึ่งผู้รับการศึกษาเองมีเจตนาหรือ
วัตถุประสงค์ในการที่จะเรียนรู้ โดยกิจกรรม
ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีแก่ประชาชนทุกเพศ
ทุกวัย และในทุกชุมชน มีลักษณะกิจกรรมจัดขึ้น
ในระยะเวลายาวนาน หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด
และตอบสนองความต้องการ ความสนใจ และ
ปัญหาของผู้เรียนและของชุมชน (อุณา นพคุณ,
2528) เพราะปรัชญาของการศึกษาที่แท้จริงคือ
การแสวงหาความรู้ทุกชนิดที่จะทำให้มนุษย์
สามารถมีชีวิตอยู่ได้สามารถที่จะพัฒนาคุณภาพ
ของชีวิตให้มีความเจริญงอกงาม รวมทั้งการอยู่
ร่วมกันอย่างสันติสุขการศึกษาที่ดีย่อมจะต้อง
พัฒนาให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้ง
ทางร่างกายและจิตใจนั้นจึงเป็นเป้าหมายที่แท้
จริงของการศึกษา (เครือข่ายจิตอาสา, 2557)

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพให้กับ
ตำรวจตระเวนชายแดนได้ ซึ่งมาจากการบูรณา
การแนวคิดด้านการศึกษาคือ แนวคิดนีโอฮิว
แมนนิส และแนวคิดด้านการแพทย์วิถีธรรม
ซึ่งเป็นแนวคิดหลักในการพัฒนากิจกรรมเพื่อ
เสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพให้กับ
ตำรวจตระเวนชายแดนโดยการดำเนินกิจกรรม
การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีขั้นตอนที่ได้มา
จากการบูรณาการแนวคิด ประกอบด้วย 1) การ

สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2) สร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง 3) การบรรยายความรู้ 4) การสาธิต 5) การฝึกปฏิบัติ และ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้ ในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ผู้สอนควรให้ความสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสื่อที่ใช้ในการจัดควรเป็นสื่อที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น จะทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่นอีกด้วยผลที่ได้จากการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองให้กับหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ต่อไป เพราะการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยเติมเต็มความรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนทุกคนได้ (สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล และคณะ, 2555)

วัตถุประสงค์

งานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพให้กับตำรวจตระเวนชายแดน

คำจำกัดความ

การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่จัดให้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย มีรูปแบบหลายลักษณะแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม เป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ พัฒนาวิชาชีพ มุ่งเน้นให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาปรับใช้ในการเรียนการสอนเป็นการเพิ่มพูนความรู้ไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกใดๆ ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาโรค ทั้งที่สามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ในทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมสุขภาพของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันออกไปตามการรับรู้ถึงสุขภาพในแต่ละบุคคล เช่น เมื่อบุคคลใดมีการรับรู้ถึงความเจ็บป่วยของตนเองจะมีการดูแลตนเองเป็นพิเศษ การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค เมื่อยามเจ็บป่วย พฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ เป็นการส่งเสริมสุขภาพตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และการป้องกันโรค

2) การดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย เป็นการดูแลรักษาโรค เมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้นกับร่างกาย รวมถึงการฟื้นฟูร่างกายหลังการเจ็บป่วย เป็นการกระทำที่ต่อเนื่องจนสุขภาพร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ

การแพทย์วิถีธรรม หมายถึง เป็นการแพทย์ที่ใช้วิธีการดูแลสุขภาพโดยยึดเอาหลักธรรมะจากพระไตรปิฎก โดยนำมาบูรณาการความรู้เข้ากับข้อดีของการแพทย์แผนทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนพื้นบ้าน การแพทย์แผนปัจจุบันและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อใช้เป็นหลักในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวัน

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่สร้างการเห็นคุณค่าให้ตนเอง โดยสร้างการผ่อนคลายเพื่อเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ การคิดภาพพจน์บวกให้กับตนเอง การตั้งใจเพื่อการเรียนรู้

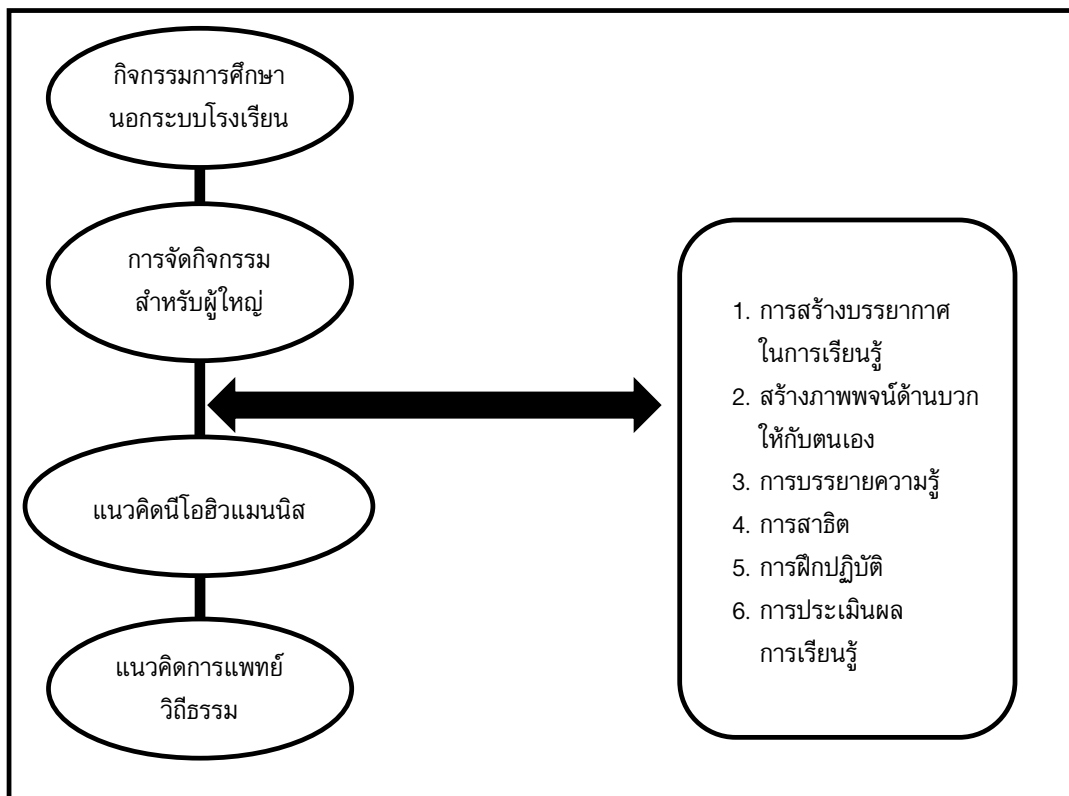
และการรับประทานอาหารสดเพื่อเพิ่มพลังชีวิตด้วยเอ็นไซม์

ตำรวจตระเวนชายแดน หมายถึง ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนสำหรับประชาชน

เนื่องจากเป็นรูปแบบกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นเชิงประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ เพราะประชาชนนั้นเป็นกลุ่มผู้เรียนผู้ใหญ่มีศักยภาพในการเรียนรู้โดยการนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนกัน ทำให้ได้ความรู้ใหม่ๆ ในขณะที่เดียวกันผู้จัดกิจกรรมก็สามารถร่วมแสดงความคิดเห็นโดยการสอดแทรกเนื้อหาที่ต้องการเข้าไปในกระบวนการเรียนได้อย่างผสมกลมกลืนกับกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารประกอบด้วยเอกสารเกี่ยวกับการศึกษานอกระบบโรงเรียน เอกสารเกี่ยวกับนิโอฮิวแมนนิส และเอกสารเกี่ยวกับการแพทย์วิถีธรรม เช่น การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2544) และกรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน (อุ้นตา นพคุณ, 2546) การพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเองจาก Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551) เราทั้งพองคือพี่น้องกัน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535) และมาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ (ใจเพชร กล้าจน, 2554)

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดประชากรในการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกลุ่มประชากรคือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี จำนวน 1,772 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจกองกำกับการตระเวนชายแดนที่ 22 จ.อุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 40-59 ปี เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินความต้องการด้านสุขภาพ 2) แผนการจัดกิจกรรม 3) แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ 4) แบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพ 5) แบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ และ 6) แบบประเมิน

ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสำรวจเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการทางด้านสุขภาพ นำข้อมูลจากการสำรวจมาใช้ออกแบบกิจกรรม ใช้ระยะเวลาทำกิจกรรมทั้งสิ้น 8 วัน โดยใช้เวลารวันละ 7 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง มีระยะเวลาดำเนินกิจกรรมประกอบไปด้วยแผนกิจกรรม 15 กิจกรรม คือ

1) กลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักกันมากขึ้น จะเป็นการเสริมสร้างความกล้าแสดงออกในชั้นเรียนเป็นการเล่นเกมละลายพฤติกรรมเป็นกลุ่ม

2) คลื่นสมองเพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงความสัมพันธ์ของคลื่นสมองกับอารมณ์ความรู้สึกและร่างกายเริ่มด้วยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย บรรยายเชิงวิชาการและให้อาสมัครออกมา บรรยายความรู้สึกเวลาโกรธหรือโมโหกับเวลาอารมณ์ดี จิตใจเบิกบานแตกต่างกันอย่างไร

3) ระดับจิตใจกับการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้และระดับจิตใจที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมผู้สอนนำผู้เรียนเข้าสู่ ภาวะผ่อนคลายและเล่าเรื่องเป็นหมายเลขคู่กับภาพ เมื่อเล่าเสร็จสุ่มถามผู้เรียน จำนวน 14 คู่

4) พลังคำพูดเพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญของคำพูดที่มีผลต่อความรู้สึกและคลื่นสมองของผู้อื่น ให้ผู้เรียนชมวิดีโอเรื่องสาส์นจากวาริ ดูผลึกของน้ำที่เกิดขึ้นจากคำพูดด้านบวกและด้านลบ

5) มหัศจรรย์เอนไซม์ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของเอนไซม์ต่อร่างกาย บรรยายเชิงวิชาการถึงประโยชน์ของเอนไซม์และสาธิตวิธีโยเกิร์ต

6) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล เพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการปรับสมดุลร่างกายบรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและสาธิตวิธีทำน้ำใบย่านางเพื่อปรับสมดุล

7) กัวชาหรือการชูดพิษ (เป็นการระบายพิษทางผิวหนังด้วยการชูดบริเวณผิวหนัง) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และเห็นถึงประโยชน์ของการกัวชา บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและสาธิตวิธีการกัวชาง่ายด้วยช้อนเพื่อระบายพิษ

8) การสวนล้างลำไส้ (ดีท็อกซ์) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และเห็นถึงประโยชน์ของการสวนล้างลำไส้เพื่อระบายพิษ บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและสาธิตวิธีสวนล้างลำไส้เพื่อระบายพิษ

9) การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และเห็นถึงประโยชน์ของการแช่มือแช่เท้าเพื่อปรับสมดุลร่างกาย บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและสาธิตวิธีการแช่มือและแช่เท้าเพื่อระบายพิษออกทางมือและเท้า

10) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และเห็นถึงประโยชน์ของการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกายให้เข้ากับสภาพร่างกายของตนเอง บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและสาธิตวิธีการพอกเพื่อระบายพิษออกทางผิวหนัง

11) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ ภายบริหารตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ ภายบริหารตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม

ให้เหมาะสมกับตนเอง บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและสาธิตวิธีเล่นโยคะ ให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น

12) การรับประทานอาหารปรับสมดุลเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ เห็นถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารปรับสมดุลให้ร่างกายและเลือกอาหารให้เหมาะสมกับตนเองได้ บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและเปิดวิดีโอสาธิตวิธีทำแกงอ่อม

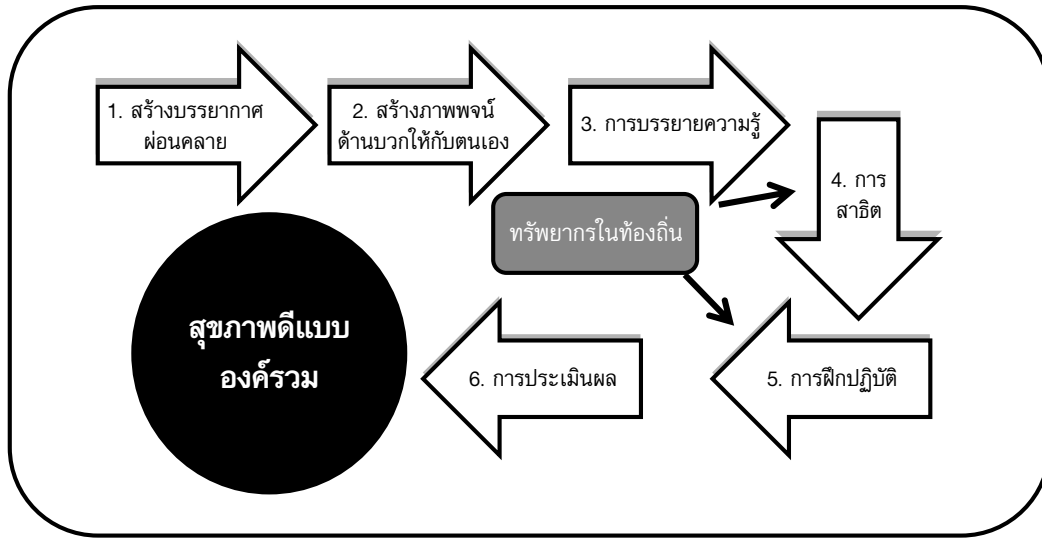
13) ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับสมดุลจิตใจตนเองได้ด้วยหลักธรรมชาติประจำตนเอง บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการ สาธิตวิธีการเดินเกาซิกิ และให้ผู้เรียนจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเนื้อหาวิชา

14) รู้เพียร รู้พักให้พอดี เพื่อให้ผู้เรียนแบ่งช่วงเวลาในการพักผ่อนและทำงานให้เหมาะสมกับตนเองได้ บรรยายเนื้อหาเชิงวิชาการและให้ผู้เรียนจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงจำนวนชั่วโมงในการนอนและการทำงานแต่ละวันของตนเอง

15) กีฬาสีฮาเฮเพื่อสร้างความสนุกสนานและความสามัคคีในกลุ่มให้ผู้เรียน

แต่ละกิจกรรมมีการประเมินผลตามวัตถุประสงค์ และหลังจัดกิจกรรมเสร็จมีการประเมินผลการจัดกิจกรรมในภาพรวม ให้ผู้เรียนแข่งขันกีฬาฮาเฮเป็นกลุ่มๆ

จะเห็นว่า การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนรูปแบบและเนื้อหาของกิจกรรมจะต้องสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันและแก้ไขปัญหาได้ทันที เนื้อหา หลักสูตร ระยะเวลา มีลักษณะยืดหยุ่น (เกศรารัตน์ ลิงห์คำ, 2555)



ภาพที่ 2 กิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

นอกจากกระบวนการทั้ง 6 ขั้นตอนแล้ว ในการจัดกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง สื่อที่เป็นประเด็นที่ผู้จัดควรให้ความสำคัญโดยสื่อที่ใช้การจัดกิจกรรมควรเป็นสิ่งที่ป็นทรัพยากรในท้องถิ่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจมากขึ้น จะทำให้เห็นคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่นมีมากขึ้น สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้แบบองค์รวม โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังคำที่ว่า “ศูนย์บาทรักษาทุกโรค”

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าผู้เรียนมีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้เรียนมีคะแนนทัศนคติด้านสุขภาพเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้เรียนมีคะแนนการปฏิบัติตนด้านสุขภาพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน มีผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ ปรับทัศนคติ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น โดย

รูปแบบกิจกรรมนั้นจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เนื้อหาสอดคล้องกับความต้องการ สภาพปัญหา และความสนใจของผู้เรียน สามารถนำไปปฏิบัติ ได้จริงในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปแก้ ปัญหาได้ทันที

การอภิปรายผล

จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการ แพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแล สุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนสามารถ อภิปรายผลได้ดังนี้

การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ ด้านสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง แสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการแพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน นั้นมีความรู้สูงขึ้นอย่างแตกต่างกับก่อนเข้าร่วม กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาความรู้ด้านการดูแล สุขภาพตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ นवलพรรณ นิยมคำ (2540) ที่พบว่านักศึกษาที่ เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคจูงใจสู่ภาวะอัลฟา ตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสจะมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการอบรม

จากความรู้ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับตาม กระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ นำผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ ก่อนเริ่มกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนอยู่ในภาวะพร้อมที่จะ เรียนรู้ และสามารถรับรู้ข้อมูลใหม่ๆ เข้าสู่ ภาวะจิตใต้สำนึกได้อย่างรวดเร็ว ความรู้ใหม่ๆ ที่

ได้รับทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง จากภายใน นำไปสู่การมีทัศนคติในการดูแล สุขภาพที่ดีขึ้น โดยสังเกตได้จากการที่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากขึ้นในวันต่อๆ มา การสอบถามและใส่ใจในเนื้อหา การกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม การ อยากรู้อยากทดลองปฏิบัติ การกล่าวชื่นชมผู้วิจัย และกล่าวชื่นชอบเนื้อหาของกิจกรรม ผู้เรียนเกิด ความรู้สึกเห็นคุณค่าของเนื้อหาความรู้และเห็น คุณค่าในตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไล องค์กรนันต์คุณ (2532) สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) และสุดารัตน์ กิตติวงศากุล (2549) ที่พบว่า นักศึกษาที่ใช้การเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิสมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษา ที่เรียนตามระบบปกติซึ่งยังสอดคล้องกับลักษณะ การเรียนรู้ของผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ที่พบว่า ผู้ใหญ่ จะมีทัศนคติและความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองสูง มีความเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเอง (Knowles, 2011)

ในด้านการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพดีขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะให้ความสำคัญกับภาวะอารมณ์ความรู้สึกของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลต่อคลื่นสมองและการ เรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมนอกจากการนำผู้เรียน เข้าสู่ภาวะอัลฟาแล้วผู้วิจัยยังมีการสร้าง บรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เป็นแบบกันเอง ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงคุณค่าของตนเอง และเนื้อหาความรู้ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน นำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับใจเพชร กล้าจน (2553) ได้ทำ การศึกษาความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนว

เศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธพบว่า ผู้ป่วยที่ทำการศึกษาร้อยละ 92.41 มีการเจ็บป่วยลดลงจากการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และยังพบว่าผู้ป่วยที่ในการแพทย์ปัจจุบันพบว่าการเจ็บป่วยธรรมดา ไม่ร้ายแรง ก็สามารถรักษาให้อาการบรรเทาเลาลงได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า การนำแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสมาบูรณาการร่วมกับกับการแพทย์วิถีธรรม สามารถเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้กับตำรวจตระเวนชายแดนได้ เนื่องจากเนื้อหาในการดูแลสุขภาพของนี้โอฮิวแมนนิสเป็นการดูแลสุขภาพทุกๆไปแบบกว้างๆ ในส่วนของการแพทย์วิถีธรรมนั้นเป็นเรื่องของเทคนิคในการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทของตำรวจตระเวนชายแดน ที่เป็นการดูแลสุขภาพโดยใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก เรียบง่าย ราคาถูก ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง โดยทั้งสองแนวคิดนี้ยังมีจุดเด่นในการดูแลสุขภาพที่เป็นแบบธรรมชาติบำบัด ที่ใช้ธรรมชาติในการบำบัดรักษาโรค เป็นการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการหรือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่บำบัดกายและใจควบคู่กันไป เพราะร่างกายของเรานั้นมีความเชื่อมโยงกันทุกระบบการดูแลสุขภาพจะต้องดูแลทุกระบบ เช่น การรับประทานอาหาร การขยับถ่าย การระบายพิษ เป็นต้น ที่สำคัญคือการที่เฝ้าดูแลสังเกตอาการของร่างกายตัวเอง เหมือนที่เราเป็นหมอรักษาตัวเราเอง สอดคล้องกับคำกล่าวของหมอเขียวที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง”

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนจะต้องคำนึงถึงกระบวนการดังต่อไปนี้ 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2) สร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตนเอง 3) การบรรยายความรู้ 4) การสาธิต 5) การฝึกปฏิบัติ 6) การประเมินผลการเรียนรู้

2. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสควรเริ่มโดยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย (อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน) การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง การฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยวการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้การบรรยายจะเป็นประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

3. ในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนควรคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นกันเองผ่อนคลาย และการมีส่วนร่วมของผู้เรียนจะทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของเนื้อหามากขึ้น

4. หน่วยงานที่สนใจนำผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ควรมีการตรวจสอบและประเมินผลการเรียนรู้ก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาผลในการวิจัย

5. จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนในการจัดกิจกรรมควรมีประเมินหาความต้องการการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อน เพื่อให้กิจกรรมนั้นตรงตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกิจกรรมและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

6. ผู้ที่สนใจนำกิจกรรมไปใช้ ควรคำนึงถึงคุณสมบัติของวิทยากร โดยวิทยากรควรมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถถ่ายทอดความรู้ในเรื่องการแพทย์วิถีธรรมได้เป็นอย่างดี

7. ในการจัดกิจกรรมเนื้อหาควรต้องเหมาะสมกับอายุและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักในคุณค่าของเนื้อหา และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท.
- เกศรารัตน์ ลิงห์คำ. (2555). ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2535). เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2551). Self-Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ที พี พรินท์.
- เครือข่ายจิตอาสา. (2557). สุขภาพกับการศึกษา. สืบค้นจาก <http://www.volunteerspirit.org/node/2829>.
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, บริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2554). มาเป็นหมอดูแลสุขภาพตัวเองกันเถอะ. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: อุษณาการพิมพ์.
- นิตยา พันธุเวทย์ และนุชรี อาบสุวรรณ. (2555). ประเด็นรณรงค์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. สืบค้นจาก thaincd.com/document/file/download/.../download1no181.doc

- นวลพรรณ นียมคำ. (2540). *ผลของการฝึกเทคนิคจิตใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โรงพยาบาลธารโต. (2555). WHO เตือนโรคเรื้อรังกำลังแพร่ทั่วโลก. สืบค้นจาก <http://www.thantohospital.com/thanto/?name=knowledge&file...id=209?>
- วิไล องค์กรนันต์คุณ. (2532). *การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนามนุษย์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการศึกษาจากระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธารณสุข, กระทรวง. *ข้อมูลสุขภาพที่สำคัญ*. สืบค้นจาก <http://bps.ops.moph.go.th/Healthinformation/index.htm>
- สุรารัตน์ กิตติวงศากุล. (2549). *การติดตามผลผู้ผ่านการอบรมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.
- สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล และคณะ. (2555). *การประเมินผลการดำเนินงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยของสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.) ตามแนวพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551*. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (2554). *รายงานการสาธารณสุขไทย*. สืบค้นจาก http://www.moph.go.th/ops/thp/index.php?option=com_content&task=view&id=176&Itemid=2
- สมศักดิ์ เจริญศรี. (2543). *ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาทางไกล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีสุตา ชมพันธ์. (2550). *ธรรมชาติบำบัด: ศิลปะการเหยียดร่างกายและจิตใจเพื่อสมดุลของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: แพลน ฟรันที้ดิง.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2544). *การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุ้นตา นพคุณ. (2528). *แนวคิดทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการพัฒนาชุมชนเรื่องคิดเป็น*. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานครการพิมพ์.
- อุ้นตา นพคุณ. (2546). *กรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

Knowles, M. (2011). *The adult learner*. (7th ed). Boston: Elsevier.

ผู้เขียน

นางสาว เกศรรัตน์ สิงห์คำ นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษานอกระบบ ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร 10330
อีเมล: somjui__6@hotmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษานอกระบบ
ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร 10330
อีเมล: suwithida@yahoo.com

หมายเหตุ : งานวิจัยนี้ได้รับสนับสนุนทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช