

บทความวิจัย

ยูนันท์ ตามกาล (Yuranun Tamkam)¹สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล (Suwithida Charungkaitikul)²เกียรติวรรณ อมาตยกุล (Kiatiwan Amatyakul)³

การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ 1) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวหรือครอบครัวสีเขียว เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับครอบครัวสีเขียวที่เป็นกรณีศึกษาที่ดีในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 5 ครอบครัว และ 2) เพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ใช้การวิจัยแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและครอบครัวทดลอง จำนวน 3 ครอบครัว โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL) รวมระยะเวลาที่อยู่ในกระบวนการทั้งสิ้นประมาณ 6 เดือน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว ประกอบด้วย (1) พื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สมาชิกสามารถจัดการพื้นที่ในบ้านให้ใช้ประโยชน์ได้ และสมาชิกมีพื้นความรู้ ความสนใจบางอย่างที่นำมาใช้ในการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวได้ (2) แรงจูงใจในการมีวิถีชีวิตสีเขียวมาจากปัญหาสุขภาพ ความตระหนักในสิ่งแวดล้อมของโลก และความสนใจในเกษตรกรรม (3) เนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ แบ่งได้เป็น การปฏิบัติตนเองและ

¹นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Ph.D. Candidate, Program in Non-Formal Education, Life Long Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

E-mail : yuranunk@gmail.com

²อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Lecturer, Program in Non-Formal Education, Life Long Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

E-mail : suwithida@yahoo.com

³อดีตอาจารย์ประจำ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Former Lecturer, Program in Non-Formal Education, Life Long Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

E-mail : kiatiwan@yahoo.com

ผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล (4) การเรียนรู้ของครอบครัวในการมีวิถีชีวิตสีเขียวเป็นการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว (5) สุขภาวะของครอบครัว ส่วนใหญ่ดีขึ้นจากเดิมทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม และ (6) กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวมี 9 ขั้นตอน อาทิ การเริ่มต้นจากแรงจูงใจด้านปัญหาสุขภาพ การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ การลงมือทำในครอบครัว การเรียนรู้เพิ่มเติมเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคจากแหล่งเรียนรู้หรือประสบการณ์ของสมาชิกครอบครัว

2) กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัว การระบุปัญหาและความต้องการที่จะแก้ไขสุขภาวะของครอบครัว การวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ การทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน การหาความรู้เพิ่มเติม การทดลองใช้ในชีวิตประจำวันซ้ำ การประเมินผลด้วยตนเอง และองค์ประกอบของกระบวนการมี 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ บริบทเฉพาะของครอบครัว กิจกรรมการเรียนรู้ ทักษะคติหรือลักษณะทางความคิด ต้นทุนหรือสิ่งสนับสนุน

คำสำคัญ : กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว วิถีชีวิตสีเขียว สุขภาวะของครอบครัว

Development of Participatory Learning Process Based on Green Living Principles for Enhancing Family Well-Being

Abstract

This article is part of a qualitative research entitled "DEVELOPMENT OF A PARTICIPATORY LEARNING PROCESS BASED ON GREEN LIVING TO ENHANCE WELL-BEING OF FAMILIES", which aims to 1) identify and analyze components of green family by using in-depth interviews and non-participant observations to collect data from 5 green families living in Bangkok Metropolitan Region 2) develop participatory learning process based on green living to enhance well-being of families by conducting a participatory research, using Participatory Learning : PL, with 3 participated families over the period of 6 months.

The results shown that

1) The fundamental details of green families were (1) Family Background ; healthy relationship between family members, efficient household space management, general knowledge or personal interests that can be used to support green living lifestyle ; (2) Motivation ; health problems, acknowledgement of environmental problems, interestedness in agricultural ; (3) Green lifestyle practicing ; treatment of self and others, balanced environmental treatment ; (4) Green lifestyle learning ; joint learning of family members ; (5) Family overall health status ; improvement in physical, mental and social health ; and (6) Family learning process consisted of 9 stages (e.g., motivation caused by health problem ; knowledge gathering ; activities practicing ; further knowledge seeking from learning centers or from family member's experiences when facing obstacles, and etc.

2) A learning process based on green living to enhance well-being of families consist of 8 stages as follows ;

- Learning from others' experiences
- Exchanging experiences between family members
- Identifying family problems and acknowledging needs to improve family health
- Designing learning activities
- Experimenting in daily life
- Pursuing further knowledge
- Re-experimenting in daily life
- Self-evaluations

The components of this learning process are family context, learning activities, attitude or viewpoint and fund or resources.

Keywords : Participatory Learning Process, Family Learning Process, Green Living , Family Well-Being

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ในปัจจุบันปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับสถาบันครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวคนเมือง นั่นคือปัญหาที่ครอบครัวไทย กำลังอยู่ในภาวะขาดสุขภาวะในทุกมิติ ทางกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ดังปรากฏเป็นข้อมูลสถิติต่างๆ ในรอบ 10 ปี ที่ผ่านมา อาทิ โครงการสุขภาพคนไทย (2556) ได้รวบรวม สถิติช่วงตลอด 10 ปี ที่ผ่านมามีอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน ซึ่งเป็นสถิติผู้ป่วยใน สูงถึง 1,187 คน , 936 คน และ 849 คน ต่อประชากรหนึ่งแสนคน ตามลำดับ โรคเหล่านี้มีต้นตอหลักจากพฤติกรรมทางสุขภาพ ในด้านต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับการส่งเสริมและป้องกันที่เพียงพอ คนไทยมีความสุขมากขึ้น ในปี 2552 เมื่อเทียบกับ ปี 2551 ยกเว้นในกรุงเทพมหานคร และเมื่อถึง ปี 2554 แม้สุขภาพกายของคนไทยจะดีขึ้นหลายด้าน แต่สุขภาพจิต กลับเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้น ซึ่งความผิดปกติทางจิตและอารมณ์ รวมทั้งอาการเครียดหรือความแปรปรวนทางจิตใจของคนไทยมีเพิ่มสูงขึ้นในรอบ 10 ปี (โครงการสุขภาพคนไทย, 2556) ปัญหาสุขภาวะอีกมิติหนึ่ง คือ สุขภาวะทางสังคมนั้น อาจสะท้อนได้จากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ดังที่พบว่าดัชนีครอบครัวอบอุ่นที่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง อีกทั้งมีทิศทางที่แย่ลง โดยเฉพาะในด้านบทบาทหน้าที่ของ ครอบครัวในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ให้การดูแลผู้สูงอายุ และการหาเลี้ยงครอบครัวของสมาชิกวัยแรงงาน และจากการศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาวะครอบครัวใน พ.ศ. 2552 พบว่า ครอบครัวไทยจำนวนมากละเลยการปฏิบัติสิ่งดีๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีที่เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น การใช้ วาจาที่ไพเราะต่อกัน การกล่าวคำขอโทษหรือขอบคุณคนใน ครอบครัว การแสดงความรักต่อกันด้วยการโอบกอดหรือ สัมผัสเป็นประจำ กิจกรรมสำหรับทุกคนในครอบครัวเป็นสิ่งที่ถูกละเลยเป็นอย่างมาก เพราะมีไม่ถึงครึ่งของครอบครัวไทย ที่ใช้เวลาในการมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เป็นประจำ (โครงการสุขภาพคนไทย, 2554) เหล่านี้เป็นเพียง

ตัวอย่างบางส่วนที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะที่ครอบครัวขาด สุขภาวะในทุกด้าน

การวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีหลากหลายวิธีในการ สร้างเสริมสุขภาวะทั้งในระดับปัจเจกและชุมชน (อภิญา ตันติทวิวงศ์, 2554) ทั้งทางด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ หรือสติปัญญา หากแต่ยังไม่พบการศึกษาการสร้างสุขภาวะ สำหรับครอบครัวโดยตรง ซึ่งอันที่จริงแล้วครอบครัวเป็นหน่วย สถาบันสังคมที่สำคัญมาก ปัญหาตลอดจนการแก้ปัญหา น่าจะได้เริ่มทำที่ครอบครัว ดังที่ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวไว้ ว่า “ครอบครัวเป็นองค์กร เป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม เรื่อง ครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นสังคมพื้นฐานที่สุดของ มนุษย์ มนุษย์ทุกคนอยู่ในสถาบันครอบครัว ถ้าครอบครัว อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็งเป็นฐานทุกๆ ด้าน เป็นฐานทั้งทาง เศรษฐกิจ สังคม เป็นภูมิคุ้มกันทุกเรื่อง อายุจะยืนขึ้น โรคภัย ไข้เจ็บน้อยลง สังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ฉะนั้น ครอบครัว จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ เลยทีเดียว”

การวิจัยนี้สนใจที่จะใช้อีกวิถีทางหนึ่งมาใช้ในการ สร้างเสริมสุขภาวะของครอบครัวในลักษณะองค์รวม คือ ทั้ง ในด้านกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ได้แก่ “วิถีชีวิต สีเขียว” (Green Living) ซึ่งเป็นวิถีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่ให้ความสำคัญกับการพึ่งตนเองและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลดีต่อผู้กระทำทั้งในด้านสุขภาพ จิตใจ ความสัมพันธ์ ในครอบครัวและยังส่งผลดีต่อโลกด้วย (สุปรียา ทองแสง, 2554 และ ภัทรพร อภิชาติ, 2552) ซึ่งงานวิจัยในต่างประเทศพบว่า การอยู่อาศัยในพื้นที่สีเขียวซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งใน วิถีชีวิตสีเขียวนี้มีผลต่อการลดอัตราการเกิดโรคและยังลด ความกังวล ความรุนแรงของโรคทางจิตและอาการท้อแท้ได้ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ (J Mass and et. al, 2009) นอกจากการปฏิบัติทางกายแล้ว Green Living ยังรวมไปถึงการปฏิบัติทางจิตใจด้วย หรืออาจกล่าว ได้ว่า Green Living เป็นเรื่องของทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ

สำหรับในส่วนของการทางจิตใจนั้น มีงานวิจัยในต่างประเทศกล่าวไว้ว่า นอกจากผู้บริโภคที่ใช้ชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวหรือ Green Living จะเป็นผู้ที่มีการกระทำที่นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมมากกว่าความพอใจของตนเองแล้ว ผู้มีวิถีชีวิตสีเขียวจะหมายถึงผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นผู้ที่ “มีเหตุผล” (Moisander and Pesonen, 2002)

“วิถีชีวิตสีเขียว” นั้น ยังคงเป็นเพียงความนิยมที่ค่อนข้างเป็นนามธรรมอยู่มาก ถึงแม้จะมีการรวมกลุ่มเป็นสมาชิกวิถีชีวิตเขียวต่างๆ แต่คงยังเป็นกลุ่มจำกัด ไม่แพร่หลายมากนัก ประกอบกับไม่มีองค์ความรู้ในเชิงวิชาการในการอ้างอิงค้นคว้า หรือนำไปพัฒนาต่อยอดเพิ่มคุณค่าในเชิงวิชาการได้ รวมทั้งการศึกษาที่มีอยู่ก็ยังไม่พบประเด็นที่ว่า ที่มาหรือวิธีการไปสู่วิถีชีวิตสีเขียว หรือวิธีการเรียนรู้ นั้นเป็นอย่างไร ตามที่ Moisander and Pesonen (2002) ระบุว่า สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตสีเขียว นั้นมีออกมาในลักษณะที่ว่าผู้มีวิถีชีวิตสีเขียว นั้นมีการปฏิบัติอย่างไร เลือกซื้อหรือใช้ชีวิตอย่างไร แต่ยังไม่มียานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าผู้คนพวกนี้ มีหนทาง วิธีการ และความเป็นมาอย่างไร

การวิจัยเรื่องนี้จึงสนใจที่จะทำการศึกษาในเรื่องของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวเพื่อสร้างสุขภาวะของครอบครัวภายใต้ความเชื่อที่ว่าวิถีชีวิตสีเขียวจะสามารถนำไปสู่การมีสุขภาวะของครอบครัวในมิติต่างๆ ได้ ตามเหตุผลและหลักฐานที่ได้เสนอไว้ข้างต้นแล้ว โดยเลือกที่จะศึกษากับครอบครัวคนเมือง เนื่องจากผลการสำรวจในด้านสุขภาวะที่เสนอไว้เบื้องต้นนั้น หลายประการชี้ชัดว่าคนเมืองมีความสุขน้อยกว่าคนในพื้นที่อื่นๆ อีกทั้งปัญหาสุขภาวะของครอบครัวก็มีมากกว่าด้วยเช่นเดียวกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากการศึกษาที่ดี

2. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของครอบครัวตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย 1) แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว 2) แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ 3) แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว 4) แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งในที่นี้ขอนำเสนอเนื้อหาโดยสังเขป ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว

เนื่องจากวิถีชีวิตสีเขียว หรือ Green Living นั้นในปัจจุบันยังไม่มีองค์ความรู้ในลักษณะที่เป็นงานวิชาการอย่างชัดเจนหรืองานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง แต่มีการนำเสนอเรื่องนี้ผ่านข้อเขียนบทความข่าวสารคดีอยู่พอสมควรผ่านสื่อต่างๆ ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวจากเอกสารบางส่วนเพื่อนำมาใช้เป็นแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัยนี้ โดยที่ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์มาจากเอกสาร และสื่อต่างๆ ทั้งสิ้น 30 ชิ้น ร่วมกับการศึกษาข้อมูลของครอบครัวที่มีการดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวหรือเรียกได้ว่า Green Family บางส่วนที่มีการนำเสนอในงานเทศกาล (Fair) ที่มีการรวมตัวกันของกลุ่มสมาชิก Green Living รวมทั้งการสัมภาษณ์พูดคุยกับสมาชิกของครอบครัวสีเขียวโดยตรง 2 ครอบครัว ผลการสังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวสรุปมาเป็นเนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียว (Green Living) ที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้ดังนี้

ความหมายของวิถีชีวิตสีเขียว (Green Living) โดยทั่วไป หมายถึงการใช้ชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของการตัดสินใจโดยพิจารณาถึงผลกระทบที่จะมีต่อสิ่งแวดล้อมเป็นวิถีชีวิตที่บริโภคหรือมีการใช้เฉพาะสิ่งที่ต้องการจริงๆ จากทรัพยากรของโลกเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ครอบคลุมการใช้พลังงานทุกอย่างของชีวิตอย่างประหยัดและคุ้มค่ามากที่สุดเป็นหนทางหรือแนวทางของชีวิตที่ยั่งยืน คือวิถีชีวิตที่บุคคลรวมถึงสังคมพยายามที่จะลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ

บุคคลที่มีลักษณะการอยู่อาศัยอย่างยั่งยืนมักจะพยายามที่จะลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์โดยการเปลี่ยนวิธีการขนส่งการใช้พลังงานและอาหารเพื่อดำเนินชีวิตของตนเองในรูปแบบที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาอย่างยั่งยืนในสมดุลของธรรมชาติและการพึ่งพาความสัมพันธ์กับระบบนิเวศและวงจรธรรมชาติของโลก

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว

1. เป็นวิถีชีวิตที่ปัจเจกบุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสมดุล กล่าวคือ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติ พึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่ขัดแย้งหรือแปลกแยกจากคนทั่วไปหรือสังคมโดยทั่วไป ไม่สุดโต่ง
2. เป็นวิถีชีวิตที่ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความสมดุล คือ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่ถูกทำลายโดยมนุษย์ผู้ใช้ และในขณะเดียวกันทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมก็ไม่ทำลายหรือเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายต่อมนุษย์
3. เป็นวิถีชีวิตที่ปัจเจกบุคคลและสิ่งแวดล้อมอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล คือ เมื่อปัจเจกบุคคลอยู่อย่างมีความสมดุลแล้ว ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความสมดุลแล้วทั้งหมดนี้ก็ต้องอยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุล

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว

1. การเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติ คือ การที่บุคคลจะมีวิถีชีวิตสีเขียวได้นั้นต้องผ่านการเรียนรู้ต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งวิถีชีวิตสีเขียวกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันจริงๆ ของบุคคล ทั้งนี้ จุดสำคัญของการเรียนรู้ก็คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมมาเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั่นเอง
2. สร้างสรรค์ชีวิตและสังคม คือ ดำเนินชีวิตไปในทางสร้างสรรค์สิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม
3. รักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ คือ ในการดำเนินชีวิต กิจกรรมหรือสิ่งที่ปฏิบัตินั้นไม่ทำลาย

สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเลย แต่เป็นการใช้อย่างประหยัด และคุ้มค่ามากที่สุด และการปฏิบัตินั้นไม่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมหรือทิ้งผลเสียระยะยาวที่แก้ไขยากไว้กับสิ่งแวดล้อม

4. มีความยั่งยืน คือ การปฏิบัตินั้นสามารถปฏิบัติต่อเนื่องโดยเห็นผลดี เป็นการปฏิบัติที่เป็นวิถีชีวิตจริงได้ ไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมชั่วคราวชั่วคราว

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

“สุขภาวะ” เป็นส่วนขยายความต่อมาจาก “สุขภาพ” หรือคือความหมายที่แท้จริงของสุขภาพนั่นเอง ความหมายโดยรวมของสุขภาวะ (Well Being) อันที่ไ้กันอย่างกว้างขวางคือ สุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ (อภิญา ตันทวีวงศ์, 2554)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. (โครงการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช, 2551) กล่าวถึงสุขภาวะแต่ละมิติ ไว้ดังนี้

สุขภาวะทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุดิบปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ในชีวิตทรัพย์สิน มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับสุขภาวะทางกาย

สุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดี เข้มแข็ง มีจิตพร้อมในการดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลส

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคนในขนาดและลักษณะต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก

สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ่แผ่ (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายของสุขภาวะของครอบครัว ที่ครอบคลุมมิติของสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ว่าหมายถึง สภาพที่บุคคลในครอบครัวมีสุขภาพกาย จิตใจ สังคมที่สมบูรณ์โดยเห็นได้จากร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบาน มองโลกและชีวิตในด้านบวก และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี ส่วนในมิติของสุขภาวะทางสติปัญญานั้น ในการวิจัยนี้ได้มุ่งเน้นในการวัดหรือประเมินโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

ในบทความนี้นำเสนอเฉพาะในส่วนของการเรียนรู้ของครอบครัว ผู้วิจัยได้รวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่พบประเด็นการเรียนรู้ของครอบครัว ดังนี้

ความหมายของการเรียนรู้ของครอบครัว หมายถึง ความสามารถของพ่อแม่และลูกในการคิดวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุ หาทางเลือกของการแก้ปัญหา การตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาและทักษะในการจัดการกับปัญหาใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเท่าทัน (อุทุมพร อินทจักร, 2553)

นอกจากนี้ อุทุมพร อินทจักร (2553) ยังได้วิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ของครอบครัวว่าประกอบด้วย

1. แรงจูงใจ (Motive) ของพ่อแม่ ซึ่งแรงจูงใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้ เพราะเป็นตัวจูงใจสำคัญของพฤติกรรมของพ่อแม่
2. สิ่งจูงใจ (Incentive) นักจิตวิทยาเชื่อว่าสิ่งจูงใจจะเป็นศูนย์กลางหรือหัวใจของการเรียนรู้ เพราะสิ่งจูงใจเป็นสิ่งที่ลดความเครียดและนำไปสู่ความพอใจ
3. อุปสรรค (A barrier or block) ต่างๆ จะทำให้พ่อแม่พยายามทำซ้ำๆ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อจะพ้นฝ่าอุปสรรคนั้นไปสู่เป้าหมายให้ได้
4. กิจกรรม (Activity) กิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ทราบว่าพ่อแม่เกิดการเรียนรู้หรือไม่เพียงใด ซ้ำหรือเร็วอย่างไร

ลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในครอบครัว (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549)

1. การเรียนรู้อย่างเป็นทางการสายกลาง เริ่มจากความสนใจใคร่รู้ที่พัฒนาขึ้นมาจากภายในตัวเด็กประสานกับประสบการณ์ในการจัดกระบวนการของผู้ใหญ่ ทำให้เกิดสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ กระตุ้นเร้าท้าทายให้เด็กค้นหา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กมีเสรีภาพในการแสดงความต้องการ เพื่อนำไปสู่การค้นพบความถนัดความสนใจของตัวเอง

2. การเรียนรู้อย่างเป็นทางการระบบของการบูรณาการสัมพันธ์เชื่อมโยงสาระความรู้ต่างๆ เข้าด้วยกัน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่าง “การรู้” กับ “การเป็น” ให้มากที่สุด

3. การเรียนรู้จากการได้ลงมือสัมผัสจริง ผึกฝนปฏิบัติให้เกิดประสบการณ์จริง จากความจริงในสถานที่จริง จากการได้ใกล้ชิดธรรมชาติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน นอกจากเพื่อให้ได้รู้เห็นอย่างเป็นจริงแล้วยังช่วยหนุนสร้างความรักและความสุขในการเรียนรู้ด้วย

4. การเรียนรู้จากการฝึกฝนทักษะการคิด ให้คิดได้ คิดเป็น คิดแยกแยะ คิดตรงตามความเป็นจริง ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าโยนิโสมนสิการ ด้วยการฝึกฝนวิธีคิด เช่น คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คิดแบบอริยสัจ คิดแบบตั้งคำถามแล้วหาคำตอบ คิดแบบอรรถสัมพันธ์หรือคิดอย่างเชื่อมโยง เป็นต้น

5. การเรียนรู้จากการพัฒนาสติและสมาธิ ด้วยการฝึกฝนทั้งในลักษณะการทำงาน ทำกิจกรรมที่มีความสม่ำเสมอเป็นจังหวะแบบแผน อาทิ งานหัตถกรรมหรืองานศิลปะแขนงต่างๆ และการฝึกปฏิบัติภาวนาตามหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

6. การเรียนรู้ด้วยตนเองและโดยกลุ่ม ให้เกิดความเพียรพยายามที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างเคารพและสามารถเรียนรู้ร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น มีความรับผิดชอบ

หน้าที่ของตนพร้อมกับการช่วยเหลือคนอื่น ๆ เพื่อให้งานของกลุ่มประสบความสำเร็จ

7. เรียนรู้ด้วยตนเองตามธรรมชาติจากวิถีชีวิตประจำวัน การเล่น การทดลอง การประดิษฐ์สร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การทำงานต่าง ๆ

8. เรียนรู้ด้วยการค้นคว้าจากหนังสือ จากสื่อทางการศึกษาต่างๆ โดยเริ่มต้นจากความสนใจใคร่รู้ของเด็ก จากการคิดตั้งคำถามแล้วร่วมกันค้นหาคำตอบ

9. เรียนรู้จากการพูดคุย ซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลต่างๆ การฟังบรรยาย อภิปราย การชมเชย นิทรรศการ การแสดง

10. เรียนรู้จากการทัศนศึกษา ทั้งในชุมชนท้องถิ่น ในต่างภูมิภาคต่างจังหวัด และประเทศเพื่อนบ้าน

11. เรียนรู้จากการจัดกระบวนการให้ได้สัมผัสจริงในสถานที่จริง โดยมีผู้ชำนาญการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์

12. เรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มในกิจกรรม/โครงการร่วมกับเครือข่าย

13. ไม่มีเนื้อหาหลักสูตรตายตัว เรียนตามความสนใจตามสภาพจริงของชีวิต หากจะมีก็เพียงกรอบหรือแนวทางให้ลูกได้เลือกเรียนรู้ในแต่ละวัน

14. เรียนรู้ผ่านการทำกิจวัตรประจำวัน ทั้งในส่วนที่เป็นหน้าที่ต่อตนเองและหน้าที่ต่อผู้อื่น

15. เรียนรู้ผ่านการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ศึกษาสังเกต คิดวิเคราะห์ เชื่อมโยงจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ปรัชญา ซักถาม ทดลองลงมือปฏิบัติ

16. เรียนรู้ผ่านการละเล่นต่างๆ ทั้งคนเดียวและเล่นร่วมกับเพื่อนๆ รอบบ้าน รวมถึงการเล่นกีฬา ดนตรี และการทำงานอดิเรกต่างๆ

17. เรียนรู้ผ่านโครงงานของครอบครัว ซึ่งดำเนินตามวิถีชีวิตและตามฤดูกาล เช่น โครงงานด้านที่อยู่อาศัย ต่อเติมซ่อมแซม บ้านและอุปกรณ์ต่างๆ โครงงานแปรรูปอาหาร ผักผลไม้ สมุนไพร โครงงานเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แยกขยะในบ้าน ลดปริมาณถุงพลาสติก โครงงานทัศนศึกษา ตาม

แหล่งเรียนรู้ต่างๆ

การถ่ายทอดความรู้ในครอบครัว (บุญศิริ มีสำราญ, 2544)

1. พ่อแม่ไม่ได้ทำหน้าที่เป็น “ผู้สอน” แต่จะต้องทำหน้าที่เป็น “ผู้จัดการ”

2. แม่จะใช้วิธีอ่านหนังสือให้ลูกฟังบ่อยๆ โดยเฉพาะตอนก่อนนอน

3. ส่งเสริมให้ลูกรู้จักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากการสังเกตและการอ่านหนังสือ

4. การที่ลูกอ่านหนังสือได้อย่างแตกฉานมีส่วนช่วยให้เกิดการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากการอ่าน

5. มีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างพ่อแม่และลูก เพราะในบางเรื่องลูกอาจทำการศึกษาและเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งมากกว่าพ่อแม่

6. แม่เป็นผู้เสนอการเรียนรู้ด้วยวิธีการใหม่ๆ และให้ลูกเป็นผู้ตัดสินใจเลือกตามความสนใจใฝ่รู้ของตน

7. การทดลองและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจะทำให้เด็กๆ เกิดความเข้าใจและจดจำสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

8. การให้อิสระในการคิดและการตัดสินใจเป็นวิธีที่ทำให้ลูกๆ ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากประสบการณ์จริง

9. การเรียนรู้ในสิ่งที่ใกล้ตัวและเป็นวิถีชีวิตจริงจะทำให้เกิดความเข้าใจและจดจำได้

10. ใช้วิธีการหลอกล่อและดึงความสนใจของเด็กจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

11. ให้ลูกๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วมเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการที่เป็นธรรมชาติ

12. การเรียนแบบปฏิจาจวัฏฏะเพื่อให้ลูกๆ ได้รู้จักการตั้งคำถาม

13. การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นวิธีการเรียนรู้ที่จะทำให้ความเข้าใจและจดจำในสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นช่องทางหนึ่งที่จะทำให้ลูกๆ ค้นพบในสิ่งที่ตนชอบและพัฒนาศักยภาพของตนเองต่อไป

14. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเป็นการฝึกลูกๆ ให้รู้จักความรับผิดชอบและสะสมความรู้ด้วยตนเอง อย่างที่เรียกว่า สันทิฏฐิโก

15. รูปแบบการเรียนรู้ในอนาคตจะต้องใช้วิธีการที่เรียกว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

สำหรับการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้ในครอบครัว แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบ แต่โดยภาพรวมจะเห็นได้ว่า ประสบการณ์และวิถีชีวิตประจำวันเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญ และการเรียนรู้ของครอบครัวมีลักษณะของการแลกเปลี่ยน คิด ร่วมมือ และยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว

แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

Pretty and others (1995) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองของผู้เรียนผ่านประสบการณ์และความรู้เดิมที่มี และมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ผู้สอนเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนเปิดใจและแสดงความคิดเห็น และเลื้อยอำนวยการให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดจากผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องอย่างไม่มีสิ้นสุด

UNESCO (2001) ให้ความหมายการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่าเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน การเรียนรู้ไม่ใช่เพียงการรับข้อมูลจากผู้สอนเพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงประสบการณ์และการเรียนรู้จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ ครูทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก กระตุ้นให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน ผู้เรียนสามารถเจรจาถึงความคาดหวังที่ต้องการและหนทางที่จะได้ตามที่คาดหวัง รวมทั้งเป้าประสงค์ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ หรือวิธีการเรียนการสอนที่ผู้เรียนต้องการใช้ รวมทั้ง

การประเมินด้วยว่าได้เรียนรู้อะไร

สมณทนา พรหมบุญ และคณะ (2541) ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่า เป็นการเรียนรู้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ของเวลาของผู้เรียน โดยมีครูเป็นผู้จัดการให้เกิดการเรียนรู้ให้เต็มร้อย ศูนย์กลางของการเรียนรู้จึงอยู่ที่ผู้เรียนมิใช่ผู้สอน โดยเด็กแต่ละคนจะมีส่วนร่วมและการมีส่วนร่วมก็คือการที่เด็กเอาจิตใจเข้าร่วมทำให้ตัวเองเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ครูอยากจะทำให้รู้ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม

สรุปว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหมายถึง การเรียนรู้ของบุคคลเพื่อพัฒนาตนเองโดยมีลักษณะการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่อาศัยประสบการณ์เดิมของตนเองนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่นๆ ในกลุ่มในลักษณะร่วมกันวิเคราะห์ วิพากษ์ จนนำมาซึ่งความคิดรวบยอด และหากพิจารณาในแง่ของการเรียนการสอน การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเน้นที่บทบาทของผู้เรียนในการร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยครูเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนไปเป็นผู้อำนวยความสะดวก กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้เรียน

หลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

UNESCO (2001) กล่าวถึงหลักการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ไม่เป็นฝ่ายรับข้อมูลจากผู้สอนเพียงอย่างเดียว ผู้สอนมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ให้คำแนะนำ อธิบาย สาธิต และสรุปการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถเจรจาถึงความคาดหวังในการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ หรือวิธีการเรียนการสอนที่ต้องการใช้หรือการประเมินผลการเรียนรู้

Pretty and others (1995) กล่าวว่าหลักการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นจะกำหนดวิธีการและระบบของกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมของทั้งผู้เรียน ผู้สอน และคนในพื้นที่ มีมุมมองที่หลากหลาย ความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้เรียน

ทุกคนมีความสำคัญ มีกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่มผ่านการวิเคราะห์และการมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม มีบริบทเฉพาะเจาะจงที่สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมในแต่ละเงื่อนไข โดยผู้เรียนเป็นผู้ประดิษฐ์วิธีใหม่ๆ เงื่อนไขและข้อ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ผู้สอนมีบทบาทในการอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กิจกรรมการเรียนรู้และช่วยปรับสถานการณ์ของผู้เรียน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งมุมมองและความพร้อมในการลงมือปฏิบัติ

อุดม เขยกิจวงศ์ (2545) กล่าวถึงหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาจากความเชื่อว่าการเรียนรู้ของคนเราเป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีครูช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากครูสู่ผู้เรียน กระบวนการสร้างความรู้อาจต้องอ้างอิงจากประสบการณ์ผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การกระทำใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ในลักษณะนี้จึงย่ำถึงลักษณะทางสังคมของการเรียนรู้ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับครูทำให้เกิดการขยายผลของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกในลักษณะต่างๆ เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ สรุปเป็นหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 5 ประการ ดังนี้

1. การเรียนคือกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงของผู้เรียน (Active Learning)
2. กิจกรรมการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
3. มีการสื่อสารหลายทาง เช่น การพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้
4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับครู

5. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายผลของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง

จากหลักการดังกล่าวนำมาอธิบายในลักษณะขององค์ประกอบและขั้นตอนของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมได้ โดย วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2544) กล่าวถึงองค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่าประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ประสบการณ์ (Experience) เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนออกมาใช้ในการเรียนและแบ่งปันประสบการณ์ของตนกับเพื่อนๆ ที่อาจมีประสบการณ์คล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน

2. การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflect and Discussion) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดประเด็น วิเคราะห์ วิวิจารณ์ ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงความคิด ผู้อื่นที่ต่างไปจากตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น ผลจากการสะท้อนความคิดเห็นหรืออภิปรายทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลายและได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม

3. ความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) เป็นขั้นตอนการสร้างทำความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจจะเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มและครูช่วยเติมให้สมบูรณ์ หรือครูอาจนำทางแล้วผู้เรียนสานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment or Application) เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

สรุปได้ว่า หลักการพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ การที่ผู้เรียนซึ่งมีลักษณะเป็นกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกันในกิจกรรมหรืองานโดยผ่านกระบวนการของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ได้แก่ การนำประสบการณ์ส่วนตัวมาแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม การร่วมกันสะท้อนคิดอภิปราย

ในประสบการณ์นั้นๆ ร่วมกัน จนนำไปสู่การสรุปเป็นความคิดรวบยอด และความคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้หรือทดลองใช้ในชีวิตต่อไป ซึ่งจากหลักการนี้ผู้เรียนหรือสมาชิกกลุ่มก็จะเกิดการเรียนรู้จากการที่ตนเองได้มีส่วนร่วมร่วมกับคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ คิด วิพากษ์ วิจักษ์ เข้าใจ และเห็นคุณค่าทั้งของตนเองและผู้อื่น

กระบวนการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

สำหรับกระบวนการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีนักวิชาการและองค์กรกล่าวถึงไว้หลายท่าน ซึ่งมีรายละเอียดแตกต่างกันไปและมีขั้นตอนที่แตกต่างกัน แต่โดยรวมแล้ว ก็ยังคงมีลักษณะของการอธิบายที่แตกย่อยออกมาจากองค์ประกอบหลัก 2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มนั่นเอง โดยเพิ่มเติมในส่วนของการรายละเอียดที่จะเข้าใจในตัวผู้เรียนหรือสมาชิกกลุ่ม การจัดสภาพแวดล้อม ตลอดจนวิธีการเทคนิคเข้ามา และสรุปออกมาเป็นกระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เช่น

UNESCO (2001) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นขั้นตอน 6 ขั้นตอน คือ

1. ผู้เรียนเปรียบเทียบประสบการณ์กับผู้อื่นจะทำให้ค้นพบว่าแต่ละคนมีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน
2. พัฒนาวิธีการเรียนการสอนให้มีความยืดหยุ่นกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน
3. เข้าใจผู้เรียนแต่ละคนถึงความแตกต่างของประสบการณ์และความรู้เดิม
4. ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ใช้เครื่องมือในการสอนหลากหลายเพื่อสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทุกคนแทนที่การใช้การบรรยายและเน้นการลงมือปฏิบัติ
5. สร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพและจิตใจให้มีความสะดวกสบายในการเรียนรู้
6. ประเมินผลการเรียนรู้ทุกขั้นตอนทั้งจากตัวผู้เรียนและผู้อื่นประเมินเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนอย่างแท้จริง

Bruce (2007) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มต้นจากการนำประสบการณ์ของผู้เรียน การตั้งประเด็นปัญหา ด้วยการตั้งกลุ่มของผู้เรียนเองและเลือกหัวข้อสำหรับการทำกิจกรรม
2. จัดตั้งความสัมพันธ์บนฐานของการสนทนา โดยมีแนวทางสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตจริง โดยเริ่มต้นจากความรู้และความเชี่ยวชาญของผู้เรียน
3. ผู้เรียนพัฒนาขอบเขตการอภิปรายและการวิเคราะห์ด้วยประสบการณ์ของผู้เรียนเอง
4. มีการสื่อสารที่หลากหลายและมีกิจกรรมที่สนุกสนาน เน้นการปฏิบัติกระบวนการกลุ่ม

Pretty (1997) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในลักษณะหลักปฏิบัติที่ควรจะเป็น (ไม่มีลักษณะของขั้นตอน) ว่ากระบวนการควรเป็นดังนี้

1. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีส่วนเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วม
2. ใช้สื่อการเรียนการสอนและกิจกรรมหลายรูปแบบ
3. ใช้การสื่อสารสองทางอย่างมีส่วนร่วมและมีการป้อนข้อมูลย้อนกลับจากผู้เรียน
4. แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ค้นพบความสามารถของตนเอง และเน้นการลงมือปฏิบัติ
5. ผู้เรียนได้สร้างการเรียนรู้ในรูปแบบของตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ

อุดม เขยทิวส์ (2545) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในลักษณะหลักการจัดกระบวนการ 5 ประการ คือ

1. เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีความสุข สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน โดยได้เรียนในสิ่งที่ตนชอบ สนใจ และถนัด เมื่อผู้เรียนทำสำเร็จก็จะเกิดกำลังใจในการที่จะก้าวต่อไปข้างหน้า อยากคิดทำสิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้มีเจตคติมองโลกในแง่ดี

2. ต้องให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสามารถของตนเอง เป็นการเน้นผู้เรียนได้เรียนโดยปฏิบัติจริง ถ้าปฏิบัติจริง ถ้าปฏิบัติได้สำเร็จเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และการที่ผู้เรียนค้นพบความสามารถของตนเองทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองซึ่งก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

3. เน้นให้ผู้เรียนเรียนสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง โดยความรู้ต้องสัมพันธ์กับธรรมชาติ วิถีชีวิตของคนในแต่ละชุมชน การเรียนสิ่งที่มีความหมายเป็นการตอบสนองความสนใจ ความต้องการ/ปัญหาของผู้เรียน

4. มีกิจกรรมและสื่อหลากหลายประกอบการเรียนรู้

5. มีการประเมินผลการเรียนรู้ทุกขั้นตอน โดยการประเมิน 2 ทาง คือ ผู้อื่นประเมินและตัวเองประเมิน เนื้อหาที่จะประเมินตัวเองเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อผู้เรียนว่าผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่จำกัดเนื้อหา และสามารถนำไปประยุกต์และบูรณาการได้

สรุปว่า กระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยเฉพาะที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนนั้นเน้นไปที่การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนมีความสุข สามารถถึงประสบการณ์ของตนเองออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เห็นคุณค่าของประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น กล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็น ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้กับชีวิตของตนเองได้ ส่วนฝ่ายผู้สอนนั้นต้องมีส่วนร่วมในลักษณะผู้สนับสนุนผู้อำนวยความสะดวก กระตุ้นให้เกิดบรรยากาศดังกล่าว รวมทั้งดำเนินกิจกรรมด้วยการสื่อสารหรือวิธีการ เทคนิคที่หลากหลาย โดยลำดับขั้นตอนของกระบวนการนั้นมักยึดตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอนของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และเพิ่มเติมในส่วนของการประเมินผลการเรียนรู้เข้าไป

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้กระบวนการ 4 ขั้นตอน ตามองค์ประกอบหลักของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนคิดอภิปราย การสรุปความคิด และการนำไปทดลองใช้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (2556) อ้างถึงใน ศูนย์ข่าวการศึกษาไทย, 2556) ศึกษาสถานการณ์สุขภาพครอบครัวไทยปี 2555 จากทั่วประเทศ พบว่าครอบครัวของไทยยังมีปัญหาที่น่าเป็นห่วง เรื่องการบริโภคหรือเกี่ยวข้องกับอบายมุข ทั้งสุรา หวายใต้ดิน และการพนัน โดยเรื่องการบริโภคคือ ดื่มสุรา จากผลสำรวจปี 2554 และ 2555 เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ร้อยละ 61.3 และ ร้อยละ 61 พบว่าครอบครัวไทยมีบุคคลในครอบครัวที่ดื่มสุราเป็นประจำ ชี้ให้เห็นว่าการดื่มสุราของคนไทยยังไม่มีแนวโน้มจะลดลง แม้หลายหน่วยงานพยายามจะรณรงค์หลายรูปแบบ การซื้อหยาใต้ดินรวมถึงสลากกินแบ่งรัฐบาลและการพนัน ในปี 2554 พบว่ามีการเล่นการพนันเพิ่มมากขึ้น ในปี 2554 มีร้อยละ 26.7 แต่ในปี 2555 ที่ผ่านมา ผลสำรวจเพิ่มเป็นร้อยละ 40.1 ขณะที่หนี้สิน พบว่า ครอบครัวไทยเริ่มมีการตื่นตัวกับเรื่องการเก็บเงินออมเพิ่มมากขึ้น โดยปี 2554 จากร้อยละ 61.3 ของปีที่ผ่านมา เพิ่มเป็นร้อยละ 81.6 ถือว่าการตื่นตัวมีแนวโน้มที่ดีขึ้น ด้านความรุนแรงในครอบครัวพบว่า แนวโน้มมีระดับความรุนแรงเพิ่มสูงขึ้น มีการทุบตีกัน จากปี 2554 ที่มีผลการสำรวจร้อยละ 13.8 ในปี 2555 ที่ผ่านมาเพิ่มสูงกว่าเท่าตัวเป็นร้อยละ 30.8 ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ครอบครัวไทย 1 ใน 3 ใช้ความรุนแรงในครอบครัว ส่วนการทอดทิ้งผู้สูงอายุให้อยู่ตามลำพัง ในปี 2554 มีผลสำรวจร้อยละ 21.4 แต่ในปีที่ผ่านมาตัวเลขยั้บสูงขึ้น โดยเพิ่มเป็นร้อยละ 53.1 ซึ่งถือว่าเป็นประเด็นที่น่าเป็นห่วง เพราะในสังคมไทยในอนาคตข้างหน้าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และประเด็นการนอกใจคู่สมรส ในปี 2554 พบว่ามีคู่รักในสังคมนอกใจร้อยละ 12.6 แต่ปีที่ผ่านมายั้บเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 33 ชี้ให้เห็นภาพรวมทิศทางของครอบครัวไทยว่ามีแนวโน้มที่จะเป็นครอบครัวที่เปราะบางเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา เนื่องจากพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหลาย ทั้งการดื่มสุรา การเกี่ยวข้องกับอบายมุข มีแนวโน้มตัวเลขเพิ่มมากขึ้น จนเรียกว่ากลายเป็นพฤติกรรมปกติของครอบครัวไทยไปแล้ว นอกจากนี้ เรื่องของครอบครัวไทย

ยังเน้นพุ่งเป้าไปที่เรื่องเศรษฐกิจเป็นหลัก แต่ไม่ใช่เศรษฐกิจที่ยั่งยืนที่มีรากฐานมาจากการทำงานหนักและอดออม แต่เป็นลักษณะเศรษฐกิจแบบหยิบฉวยได้ง่าย นั่นคือการสร้างรายได้ด้วยหนี้สิน เห็นได้ชัดว่าวงจรหนี้สินของคนไทยมีเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

J. Mass et al. (2009) นำเสนอบทความเรื่อง Morbidity is related to a green living environment ซึ่งมาจากการวิจัยเกี่ยวกับการเป็นโรคและการอาศัยในพื้นที่สีเขียว มีที่มาจากการรณรงค์พยายามเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตเมือง พบว่าการอยู่อาศัยในพื้นที่สีเขียวซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งในวิถีชีวิตสีเขียว มีผลต่อการลดอัตราการเกิดโรคในหลายกลุ่มโรค ทั้งหมด 24 กลุ่ม และยังลดความกังวล ความรุนแรงของโรคทางจิตและอาการห่อเหี่ยวได้โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ

Moisander and Pesonen (2002) ทำการวิจัย เรื่อง Narratives of sustainable ways of living : constructing the self and the other as a green consumer ซึ่งเป็นงานวิจัยเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของผู้บริโภควิถีกรีนหรือวิถีชีวิตสีเขียว ส่วนหนึ่งในงานวิจัยพบว่านอกจากการปฏิบัติทางกายแล้ว Green living ยังรวมถึงการปฏิบัติทางจิตใจด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า Green living เป็นเรื่องของทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ นอกจากผู้บริโภคที่ใช้ชีวิตแบบ green living จะเป็นผู้ที่มีการกระทำที่นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมมากกว่าความพอใจของตนเองแล้ว ผู้มีชีวิต green จะหมายถึงผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นผู้ที่ “มีเหตุผล” นอกจากนั้น ในงานนี้ยังระบุว่าสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตสีเขียวนั้น มีออกมาในลักษณะที่ว่าผู้บริโภคแบบวิถีกรีนหรือวิถีชีวิตสีเขียวนั้นมีการปฏิบัติอย่างไร เลือกซื้อหรือใช้ชีวิตอย่างไร แต่ยังไม่มียานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าผู้คนพวกนี้มีหนทาง วิธีการ และความเป็นมาอย่างไรในการมีวิถีชีวิตสีเขียว

Lorenzen (2012) ทำการวิจัยเรื่อง “Going Green : The Process of Lifestyle Change” ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับ

กระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นวิถีชีวิตสีเขียวของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ชีวิตตามแนวทางสีเขียวจำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ Voluntary Simplifiers : ผู้ที่ลดการบริโภควัตถุต่างๆ และลดสิ่งไม่จำเป็นในชีวิต โดยงานวิจัยนี้มุ่งไปที่คนที่ลดการบริโภคลงด้วยเหตุผลทางสิ่งแวดล้อม Religious Environmentalist : นักสิ่งแวดล้อมที่มีแรงขับเคลื่อนจากความเชื่อทางศาสนา คือเชื่อว่าการดูแลสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่ตามศาสนาของตน มีการตีความทางศาสนาแบบอิงสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การลดการบริโภค และ Green Home Owners : เจ้าของบ้านสีเขียว โดยหมายรวมถึงคนที่สร้างหรือปรับปรุงบ้านของตนให้ใช้ทรัพยากรได้คุ้มค่าและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของมนุษย์ โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม มีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการปฏิบัติตามแนวทางสีเขียว เช่น ซื้อของน้อยลงและยืดอายุสิ่งที่มีอยู่แล้วออกไป มีการรีไซเคิลขยะป้องกันพลาสติก แก้ว หนังสือพิมพ์ ใช้ถุงผ้า ใช้หลอดประหยัดไฟไม่ใช้กระดาษชำระในครัว ปรับอุณหภูมิบ้านให้พอดี อาบน้ำสั้นลง เลี่ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ ถ้ามีเครื่องล้างจานก็จะล้างทีละมากๆ ใช้การตากผ้าแทนการอบผ้า ปลุกผักกินเอง ซื้ออาหารจากแหล่งออแกนิกส์ ใช้ทิชชูรีไซเคิล ดิดหัวประหยัดน้ำที่ก๊อก ขับจักรยานไปทำงาน เป็นต้น ในงานวิจัยนี้ยังได้นำเสนอปัจจัยที่เป็นตัวหลอมรวมและสนับสนุนกิจกรรมตามแบบวิถีชีวิตสีเขียว ได้แก่ ความเชื่อมโยง (Coherence) คือมองว่าสิ่งแวดล้อมเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงทุกสิ่งเข้าด้วยกัน เช่น กลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาอิสลามมองว่าสิ่งแวดล้อมเป็นหนึ่งในเดียวกับโลกซึ่งสอดคล้องกับวิถีของชาวมุสลิม ความไตร่ตรองอย่างรอบคอบ (Deliberation) คือ การใช้ชีวิตตามวิถีสีเขียวอยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจและความมุ่งมั่นเพราะเป็นเส้นทางที่ยากลำบากและมีความไม่แน่นอนสูง เช่น ต้องใช้ความตั้งใจดูแลอย่างมากกว่าจะได้ผักสักหนึ่งต้นที่ปลูกไว้กินเอง และการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป (Gradual Transformation) วิถีชีวิตสีเขียวถูกจัดว่าเป็นกระบวนการที่อาศัยเวลาซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะบอกว่าจุดพลิกผัน (Tipping Point) หรือจุดเปลี่ยนอยู่ตรงไหน กล่าวคือ เราอาจจะจินตนาการ

ที่ได้ตัดสินใจจะเปลี่ยนวิถีชีวิตได้ เช่น หลังการไปฝึกสมาธิ แต่การปฏิบัติตามวิถีที่เลือกนั้นเป็นขั้นตอนที่ดำเนินไปอย่างช้าๆ งานวิจัยยังนำเสนอกลไกในการจัดการกับวิถีชีวิตสีเขียวที่เรียกว่า Bricolage อีกด้วย โดยตามความหมายแล้ว Bricolage คือแผนการชั่วคราวหรือวิธีการแบบ Do It Yourself (DIY) ที่มีขึ้นเพื่อสร้าง เปลี่ยนแปลง หรือซ่อมแซมอะไรบางอย่าง ซึ่งในที่นี้คือวิถีชีวิต โดยอาศัยการหยิบจับทรัพยากรที่มีอยู่ในมือ โดยคนที่ไม่ใช่มืออาชีพในลักษณะทำไปเรียนรู้ไป ส่วนการ Bricolage ในวิถีสีเขียวหมายถึง การนำของหรือกิจกรรมจากวิถีชีวิตแบบเก่ามารวมเข้ากับของใหม่โดยอิงความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างแบบแผนชีวิตให้ตอบสนองเป้าหมายใหม่ โดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นวิถีชีวิตสีเขียวนี้เป็นลักษณะของการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับการลงมือทำ

Su (2010) ศึกษาเรื่อง “The non-instrumental vision of the learning society” ได้กล่าวว่า เครือข่ายการเรียนรู้ในสังคม (Learning Network) จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งความรู้และสร้างโอกาสการเรียนรู้โดยการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ แทนที่จะมองว่า “ผู้เรียนจะเรียนอะไรดี” แต่ควรตั้งคำถามว่า “ผู้เรียนอยากเจอ กับคนแบบไหนหรือของสิ่งใดในการจะเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง”

Lee (2014) กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “Lifelong learning and learning to learn : An enabler of new voices for the new times” ว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิตเกิดขึ้นเพราะแรงขับในตัวบุคคลที่ต้องการเรียนรู้หาทักษะใดก็ตามให้อยู่รอดในยุคสมัยปัจจุบัน รวมถึงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายส่วนบุคคลของตนเอง แรงขับของคนที่ต้องการจะเรียนรู้ตลอดชีวิตจะช่วยสร้างความเท่าเทียมและสร้างโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา และจะช่วยสร้างให้บุคคลนั้นกลายเป็นผู้เรียนที่กระตือรือร้น และกลายเป็นฟันเฟืองที่ดีในการขับเคลื่อนสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี วิธีการวิจัยเพื่อหาคำตอบในวัตถุประสงค์นี้ ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาในภาคสนาม เก็บข้อมูลจากครอบครัวสีเขียวที่เป็นกรณีศึกษาที่ดี จำนวน 5 ครอบครัว โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา มีรายละเอียด ดังนี้

การคัดเลือกครอบครัวสีเขียวที่เป็นกรณีศึกษาที่ดี ใช้เทคนิค Snow Ball Technique ในการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล และคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ผู้วิจัย กล่าวคือ ต้องเป็นครอบครัวที่มีคุณสมบัติตรงตามดัชนีชี้วัดหรือเกณฑ์ความเป็นครอบครัวสีเขียวที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นในการวิจัยนี้ ได้แก่ ต้องเป็นครอบครัวที่มีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างก็ได้ โดยที่ต้องปฏิบัติตามนั้นเหมือนกันทั้งครอบครัว (คือสมาชิกครอบครัวทุกคนต้องปฏิบัติ) และมีความต่อเนื่องในการปฏิบัติหรือมีวิถีชีวิตสีเขียว จะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเป็นประจำต่อเนื่องสม่ำเสมอจนกลายเป็น “วิถีชีวิต” จริงๆ อย่างเป็นปกติของครอบครัว อย่างน้อย 3 ปี ต่อเนื่องกันจนถึงปัจจุบัน และหรือเป็นที่รู้จักและยอมรับในสังคมหรือกลุ่มหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นครอบครัวที่อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และมีความยินดีให้ข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการลงพื้นที่ศึกษายังที่อยู่อาศัยของแต่ละครอบครัวกรณีศึกษา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับสมาชิกครอบครัวทุกคนไม่เพียงแต่ตัวแทนหรือหัวหน้าครอบครัว ร่วมกับการสังเกตทั้งแบบมีส่วนร่วม เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนการสัมภาษณ์เชิงลึก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง คือ กำหนดประเด็นที่ต้องการศึกษาไว้ล่วงหน้า

แต่ไม่ระบุเป็นคำถามที่ตายตัว โครงสร้างของแบบสัมภาษณ์แบ่งตามประเด็นที่สนใจศึกษา ได้แก่ ส่วนข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวปฏิบัติ การเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในการมีวิถีชีวิตสีเขียวและสุขภาวะของครอบครัว แบบสังเกต กำหนดประเด็นที่จะสังเกตประกอบกับการสัมภาษณ์ตามหลักการของวิถีชีวิตสีเขียวที่ใช้ในการวิจัยนี้ ทั้งนี้ แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตที่ใช้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมกับการเก็บข้อมูลและหลังจากเก็บข้อมูลเสร็จ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาแบบอุปนัย (Analytic Induction) ร่วมกับการวิเคราะห์โดยการจำแนกข้อมูล (Typological Analytic) เพื่อการตีความในข้อมูลรายละเอียดต่างๆ และสร้างข้อสรุปของข้อมูลพื้นฐานครอบครัวสีเขียว การเรียนรู้ของครอบครัวสีเขียว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียว และกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว

2. วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2) พัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

วิธีการวิจัยเพื่อหาคำตอบในวัตถุประสงค์นี้ ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL) ระหว่างผู้วิจัยและครอบครัวทดลอง 3 ครอบครัว ผ่านเทคนิคการทำโครงการ อาศัยกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวซึ่งวิเคราะห์สรุปได้จากครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เป็นต้นแบบ และมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้กระบวนการกลุ่มเป็นตัวขับเคลื่อน เพื่อนำไปสู่การสร้างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวที่มาจากการสรุปความคิดเห็นของครอบครัวทดลองร่วมกับนักวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลขั้นตอนสุดท้ายด้วยการสนทนากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้คือประเด็นสนทนากลุ่ม

ผลการศึกษาวิจัย

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ มีดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวหรือครอบครัวสีเขียวหรือ Green Family นั้น มีรายละเอียดโดยสรุป ดังนี้

1) พื้นฐานของครอบครัวสีเขียว ประกอบด้วย พื้นฐานของครอบครัวสีเขียวนั้นจะต้องมีสมาชิกที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กล่าวคือ ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นสะท้อนได้จากการที่สมาชิกมีการสื่อสารที่ดี สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ มีการรับรู้ปัญหาของกันและกันและช่วยกันแก้ไขได้ ประเด็นต่อไปเกี่ยวกับเรื่องพื้นที่ของที่อยู่อาศัยก็คือ สมาชิกครอบครัวสีเขียวนั้นสามารถจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านเพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ในที่นี้คือการใช้พื้นที่เพื่อทำกิจกรรมสีเขียว ประการสุดท้ายคือสมาชิกครอบครัวสีเขียวมักจะมีความรู้ ความสนใจ หรือพื้นฐานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะเกี่ยวข้องกับการดำเนินวิถีชีวิตสีเขียวหรือน้อยก็เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักวิถีชีวิตสีเขียว

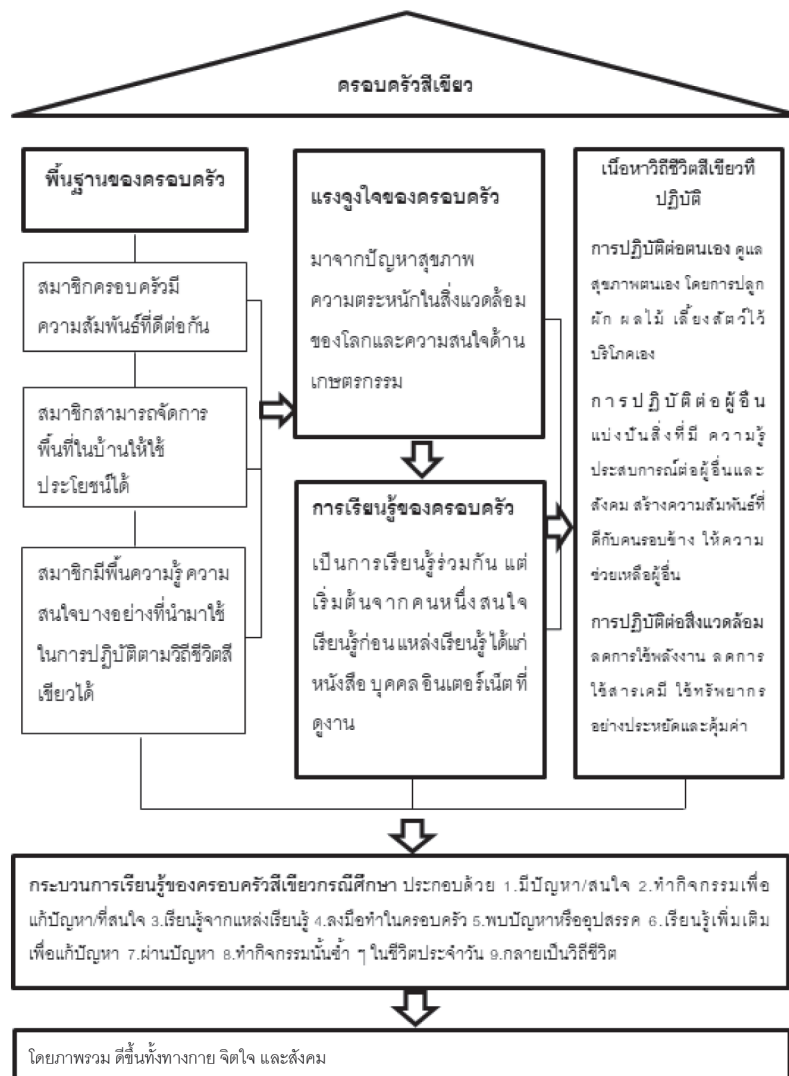
2) เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวหลายประการ ระดับความเข้มข้นแตกต่างกันบ้าง แต่ที่สำคัญคือการปฏิบัตินั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยที่ทุกครอบครัวเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยกิจกรรมการปลูกพืชผักรับประทานเองเหมือนกัน ตามมาด้วยกิจกรรมอื่นๆ เช่น การแยกขยะ การนำวัสดุเหลือใช้มาแปรรูปใช้ต่อ การผลิตเครื่องอุปโภคบางอย่างใช้เอง การแบ่งปันสิ่งที่มีผู้อื่นและสังคม ฯลฯ เนื้อหาสาระของการปฏิบัตินี้ สรุปได้เป็น การปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล กล่าวคือ ทั้งสมดุลต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสิ่งแวดล้อม โดยที่การปฏิบัตินั้นส่งผลดีในแง่ใดแง่หนึ่งต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โดยไม่สร้างผลกระทบในทางเสียหาย ส่วนในด้านทัศนคตินั้นทุกครอบครัวเหมือนกันในส่วนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีกำลังใจที่ดี ไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดของคนอื่น มักจะมีมุมมองต่อคนที่ต่างกันในทางที่ดีคือมองความต่างด้วยความเข้าใจ

3) แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัว มาจากความสนใจส่วนบุคคลหรือปัญหาบางประการของสมาชิกครอบครัว การเรียนรู้ของครอบครัวที่เกิดขึ้นมาจากการที่สมาชิกคนหนึ่งสนใจและเริ่มเรียนรู้ก่อนที่จะมาชักชวนคนอื่นในครอบครัวให้ร่วมเรียนรู้ด้วย หรือทำให้เห็นจนทำตามได้ แล้วจึงกลายเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

4) สุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางสังคมโดยภาพรวมทุกครอบครัวมีสุขภาวะที่ดีขึ้นจากเดิมหลังจากที่ครอบครัวดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว

5) กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว เมื่อนำข้อมูลในทุกส่วนมาลำดับขั้นตอนเป็นกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในลักษณะที่ไม่เป็นทางการ พบว่าครอบครัวมีขั้นตอนการเรียนรู้โดยภาพรวมซึ่งสังเคราะห์ได้จากทั้ง 5 ครอบครัว ได้แก่ 1) สมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัวหรือทั้งหมดเกิดแรงจูงใจที่มีความตระหนักถึง “ปัญหา” บางอย่าง ที่พบคือ ปัญหาสุขภาพ และการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมของโลก หรือไม่มีปัญหาแต่มี “ความสนใจ” ในกิจกรรมการเกษตร 2) เริ่มสนใจอยากทำกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหานั้นหรือทำตามความสนใจนั้น ที่พบทุกครอบครัวคือ “การปลูกผักกินเอง” 3) เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ได้แก่ หนังสือ อินเทอร์เน็ต บุคคล โดยวิธีการ อ่าน ค้นข้อมูล ไปดูงาน แล้วมาเล่าให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง ทำให้ดู ชวนไปเรียนรู้ด้วยกัน ในช่วงนี้สมาชิกคนอื่นๆ จะได้มีส่วนในการแสดงความคิดเห็นทั้งสนับสนุน ช่วยเสริมความรู้ที่มีอยู่แล้วบ้าง และคัดค้านในบางส่วน หรือในกรณีที่สมาชิกทุกคนมีความสนใจร่วมกันตั้งแต่ต้นก็จะมีการพูดคุยกันและไปเรียนรู้ด้วยกัน 4) นำมาลงมือทำในครอบครัว 5) เมื่อลงมือทำแล้วมักจะเจอปัญหาหรืออุปสรรคบางอย่าง 6) หาวิธีการแก้ปัญหา ทั้งโดยการไปเรียนรู้เพิ่มเติมและลงมือทำต่อไปตามความเห็นหรือประสบการณ์ของสมาชิกในครอบครัว 7) สามารถแก้ปัญหาหรือผ่านอุปสรรคไปได้ 8) ทำกิจกรรมนั้นต่อไปซ้ำๆ และเรียนรู้หาประสบการณ์เพิ่มเติม 9) กลายเป็นวิถีชีวิต

6) สรุปข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ดี ได้เป็นแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา

2. กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ซึ่งเป็นผลของการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 ได้มาจากการสรุปวิเคราะห์ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ซึ่งใช้การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัวทดลองที่เป็นครอบครัวทั่วไปที่ยังไม่ได้เป็นครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียว แต่มีความสนใจในเรื่องวิถีชีวิตสีเขียวจำนวน 3 ครอบครัว กับผู้วิจัย อาศัยเทคนิคการทำโครงการ อาศัยต้นแบบจากข้อมูลพื้นฐานที่สรุปได้จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 โดยมีการดำเนินการ สรุปได้ดังนี้

1) ก่อนที่ครอบครัวทดลองจะเริ่มเข้าสู่การทำโครงการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการความสะดวกให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว รวมทั้งร่วมมือกับสมาชิกครอบครัวเองในการส่งเสริมให้ครอบครัวทดลองมีพื้นฐานก่อนการเริ่มต้นที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ใกล้เคียงกับต้นแบบซึ่งก็คือครอบครัวกรณีศึกษา ได้แก่ การส่งเสริมให้สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ ยอมรับในความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน การส่งเสริมให้สมาชิกมีแนวคิดในการจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านให้สามารถเป็นพื้นที่ดำเนินกิจกรรมหรือการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวได้ ส่งเสริมให้สมาชิกครอบครัวร่วมกันตั้งประสบการณ์ส่วนตัวที่พอจะมีอยู่เกี่ยวกับเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวทั้งในแง่ของความรู้พื้นฐานทางการเกษตรและสิ่งแวดล้อมเหมือนกับที่ปรากฏในครอบครัวกรณีศึกษาและในแง่อื่นๆ ทั้งหมดนี้ผู้วิจัยดำเนินการผ่านการพูดคุยเล่าให้ครอบครัวทดลองฟังอย่างเป็นกันเอง เพื่อที่จะเริ่มกระบวนการของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

2) ครอบครัวทดลองเริ่มต้นการทำโครงการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งแต่ละครอบครัวได้ระบุปัญหาสุขภาวะของครอบครัวที่ต้องการจะแก้ไข และเลือกการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอย่างก็ได้ เพื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาสุขภาวะดังกล่าว โดยสรุปคือ ครอบครัวทดลองที่ 1 เลือกทำโครงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ครอบครัวทดลองที่ 2 เลือกทำโครงการแยกขยะภายในบ้าน ครอบครัวทดลองที่ 3 เลือกทำโครงการปลูกผักไฮโดรโปนิิกส์

3) ครอบครัวทดลองได้นำโครงการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยใช้เวลาครอบครัวทดลองทำ

ตามโครงการที่วางแผนไว้เป็นเวลา 3 เดือน คือ ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2559 - เดือนมีนาคม 2560 หลังจากหมดระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยจัดการสนทนากลุ่มเพื่อติดตามผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว โดยใช้วิธีให้ครอบครัวทดลองทั้งสามครอบครัวร่วมกันร่างและยืนยันกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นร่วมกัน ได้ผลดังนี้

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ออกมาใน 2 ลักษณะ คือ 1) ลักษณะของขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนการเรียนรู้ 8 ขั้นตอน และ 2) ลักษณะของ “องค์ประกอบ” ของกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ ที่ทำให้การเรียนรู้ในเรื่องนี้ของครอบครัวมีความสำเร็จ โดยที่จุดเน้นของความสำเร็จของการเรียนรู้ของครอบครัวอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ตามที่วางแผนไว้ในโครงการเรียนรู้ และได้ร่วมกันยืนยันกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวหลังจากที่ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในขั้นตอนการร่างและปรับแก้ไขจนเป็นที่ยอมรับร่วมกัน สรุปได้ว่า

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ได้แก่

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น/การเรียนรู้จากต้นแบบครอบครัวสีเขียว
2. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัว
3. การระบุปัญหาและความต้องการที่จะแก้ไขสุขภาวะของครอบครัว
4. การวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้
5. การทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน
6. การหาความรู้เพิ่มเติม
7. การทดลองใช้ในชีวิตประจำวันซ้ำ
8. การประเมินผลด้วยตนเอง

องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. บริบทเฉพาะของครอบครัว ประกอบไปด้วย

1) ปัญหาและความต้องการของครอบครัว คือ สุขภาวะที่ครอบครัวคิดว่าเป็นปัญหาและต้องการปรับแก้ไขให้ดีขึ้น
2) ลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว คือ แต่ละครอบครัวมีรูปแบบความสัมพันธ์ไม่เหมือนกัน เป็นพ่อแม่ลูก เป็นยาย เป็นลูก เป็นหลาน เป็นสามีภรรยา บทบาทของสมาชิกต่างกัน เช่น บทบาทผู้นำอยู่ที่สมาชิกคนใดในครอบครัว บทบาทผู้สร้างแรงบันดาลใจอยู่ที่คนใด บทบาทผู้หาข้อมูล บทบาทศูนย์กลางที่สมาชิกทุกคนต้องได้รับการยอมรับก่อนที่จะทำอะไร 3) วิถีชีวิตเดิมของครอบครัว คือ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างปกติของครอบครัว เช่น สมาชิกมีอาชีพอะไร อยู่บ้านตอนไหน ใครบ้างที่อยู่บ้านประจำ ทำงานช่วงเวลาใด เนื่องจากสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อที่จะปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวได้ ดังนั้น การปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวจะต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตเดิมของครอบครัวด้วย

2. กิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบไปด้วย 1) เนื้อหาของการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของครอบครัว เช่น เนื้อหาของการปลูกผักปลอดสารพิษ ผักสวนครัว เนื้อหาของการคัดแยกขยะ เนื้อหาของการแปลงหรือซ่อมบำรุงสิ่งของ 2) แหล่งหรือทรัพยากรการเรียนรู้ เช่น หนังสือ สื่อออนไลน์ยูทูบ ศูนย์การเรียนรู้หรือศูนย์ฝึกอบรม ประสบการณ์ที่อยู่ในตัวคน 3) วิธีการเรียนรู้ เช่น ดูยูทูบ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อ่านหนังสือ 4) การประเมินผล การเรียนรู้ เช่น การประเมินโดยสมาชิกครอบครัวเองในระหว่างการเรียนรู้ การสรุปผลการเรียนรู้หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของสมาชิกครอบครัวภายหลังกิจกรรมการเรียนรู้ สิ้นสุดลง

3. ทศตนคติหรือลักษณะทางความคิดหรือคุณลักษณะนิสัย ประกอบด้วย 1) มีแรงบันดาลใจ คือ มีแรงบันดาลใจ

ที่จะทำ เช่น ทำเพื่ออะไร เพื่อใคร 2) มีระเบียบวินัย เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว คือในการปฏิบัตินั้นต้องอาศัยความมีระเบียบวินัย ทำอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ 3) มีผลตอบรับที่ดี คือ เมื่อทำแล้วจะได้หรือเล็งเห็นผลว่าจะได้รับการตอบรับที่ดีทั้งจากคนรอบข้างในครอบครัวเอง และจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น ความชื่นชมยินดี คำขอบคุณ ความภาคภูมิใจ การแก้ปัญหาที่เห็นได้ชัด 4) ความร่วมมือร่วมใจกัน คือ ทุกคนในครอบครัวต้องให้ความร่วมมือร่วมใจที่จะทำ หากมีคนใดคนหนึ่งไม่ทำตามหรือขัดแย้งกับสมาชิกคนอื่น ๆ ก็เป็นการยากที่จะทำให้สำเร็จ

4. ต้นทุนหรือสิ่งสนับสนุน ประกอบด้วย 1) ความเชื่อและความหวัง คือ ครอบครัวต้องเชื่อว่าสิ่งที่จะทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ดี เป็นสิ่งที่ดี จะแก้ปัญหาของครอบครัวได้ หรือมีความหวังว่าเมื่อทำแล้วครอบครัวจะดีขึ้น ทำแล้วจะสำเร็จตามที่หวังไว้ 2) ความรู้ คือ ในการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวนั้น ต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะทำด้วย และต้องเป็นความรู้ที่ถูกต้อง ผลที่ได้จึงจะดี ความรู้นั้นอาจมีมาก่อนลงมือทำ และต้องแสวงหาเพิ่มเติมในระหว่างที่ทำด้วย 3) เวลา คือ สมาชิกครอบครัวต้องมีเวลาที่จะทำที่จะปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่วางไว้ หรือก็คือมีเวลาที่จะปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั่นเอง ทั้งนี้ หมายรวมถึงเวลาในการลงมือปฏิบัติ เวลาในการหาความรู้ เวลาในการพูดคุย แลกเปลี่ยนกันภายในครอบครัวด้วย

ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคของการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ปัจจัยสนับสนุน หมายถึงว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นดำเนินไปได้ด้วยดีอย่างราบรื่น นำมาซึ่งผลการเรียนรู้ซึ่งก็คือการที่ได้ทำตามแผนที่วางไว้อย่างดี และเห็นสุขภาวะของครอบครัวที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แบ่ง

เป็น 1) ก่อนการเริ่มกระบวนการ ได้แก่ แรงจูงใจของสมาชิกในครอบครัว และความรู้ 2) ระหว่างอยู่ในกระบวนการ ได้แก่ ความตั้งใจจริงและความเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ เวลา และความร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกในครอบครัว

ปัจจัยอุปสรรค หมายถึง สิ่งที่ขัดขวางให้กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหยุดชะงักหรือไม่ราบรื่น อาจส่งผลต่อการดำเนินการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะของครอบครัวตามที่คาดหวังไว้ว่าจะต้องดีขึ้น ซึ่งในภาพรวมทุกครอบครัวเห็นตรงกันว่า มีเพียงแต่อุปสรรคที่เกิดจากลักษณะนิสัยของตัวสมาชิกในครอบครัวเองเป็นสำคัญ ได้แก่ ความไม่มีระเบียบวินัย ความเกียจคร้าน ความเคยชิน คือ เมื่อลงมือทำแล้วไม่มีวินัย ไม่ทำสม่ำเสมอเนื่องจากเกียจคร้าน ติดกับความเคยชินเดิม

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้แก่ ตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี และตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อสุขภาวะของครอบครัว ซึ่งมีประเด็นที่จะนำมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี

1. ประเด็นเนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียวในแง่ของวิธีการปฏิบัติหรือกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่ทุกครอบครัวมีเหมือนกันทั้งหมด คือ การปลูกผักปลอดสารพิษไว้บริโภคเองภายในครอบครัวนั้น ทั้งนี้ เป็นเพราะว่าจุดเริ่มต้นหรือแรงบันดาลใจของเกือบทุกครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวนี้มาจากปัญหาสุขภาพ และปัญหาสุขภาพเหล่านั้นก็มีที่มาจากพฤติกรรมการกินอยู่ที่ไม่ดี สอดคล้องกับการสำรวจโดยโครงการสุขภาพคนไทยที่ได้รวบรวมสถิติช่วงตลอด 10 ปี ที่ผ่านมามีอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน ซึ่งเป็นสถิติผู้ป่วยใน สูงถึง 1,187 คน, 936 คน

และ 849 คน ต่อประชากรหนึ่งแสนคนตามลำดับ โรคเหล่านี้มีต้นตอหลักจากพฤติกรรมทางสุขภาพในด้านต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับการส่งเสริมและป้องกันที่เพียงพอ (โครงการสุขภาพคนไทย, 2556) ดังนั้น ทุกครอบครัวจึงเริ่มต้นกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวด้วยการปลูกผักปลอดสารพิษกินเอง และการปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเองนี้จึงเป็นการเริ่มต้นของกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวอย่างอื่น ๆ ที่พบในทุกครอบครัว กล่าวคือ พอปลูกผักปลอดสารพิษกินเอง ก็จะมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าในการปลูก เช่น นำวัสดุเหลือใช้มาทำเป็นภาชนะปลูก ทำปุ๋ยเองจากผักผลไม้ พืชในบ้าน หรือน้ำหมัก ใช้ส่วนของต้นไม้ที่ปลูกให้เป็นประโยชน์สูงสุด นำมาใช้ทุกส่วน เก็บกินที่เหลือขายเพิ่มรายได้ได้อีก แล้วพอทำเป็นประจำก็จะมีผลผลิตไปแบ่งปันคนอื่น ๆ ส่วนใหญ่เริ่มจากเพื่อนบ้าน แล้วค่อย ๆ กระจายออกไป จากนั้นเมื่อพอเป็นที่รู้จัก (ทั้งในวงกว้างและในสังคมหรือชุมชนเล็กๆ ในบริบทของครอบครัว) ก็จะเริ่มมีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ตามมา และทำประจำต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิตไปในที่สุด

อีกส่วนหนึ่งคือการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่พบในครอบครัวกรณีศึกษาทุกครอบครัว คือ ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษามีคัดแยกขยะก่อนทิ้ง หรือนำขยะ เช่น พลาสติกมาจัดทำประโยชน์อย่างอื่น เป็นการใช้ซ้ำและแปรรูปวัสดุ หรือนำไปขายเพิ่มรายได้ ใช้เศษผักเศษผลไม้มาทำปุ๋ยทำพิน นั้นสอดคล้องหลักคิดและกิจกรรมการปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปรากฏในการทบทวนเอกสารของการวิจัยนี้ คือ หลักคิดในการดำเนินชีวิตที่มีการปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล โดยที่จะเห็นได้จากกิจกรรมต่างๆ ข้างต้นที่พบนี้ เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงการพยายามอยู่ได้ด้วยตนเองโดยไม่สร้างความเดือดร้อนหรือผลเสียให้กับผู้อื่น และเป็นการพยายามใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่ามากที่สุด โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบสิ่งแวดล้อมในทางลบมากเกินไป และยังสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “Going Green : The Process of Lifestyle Change” (Lorenzen, 2012) ที่ Lorenzen อธิบายว่า กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเรื่องดังกล่าวมีกิจกรรมที่สอดคล้อง

กับการปฏิบัติตามแนวทางสีเขียวหลายประการ ได้แก่ การซื้อของน้อยลงและยืดอายุสิ่งที่มีอยู่แล้วออกไป มีการรีไซเคิล กระป๋อง พลาสติก แก้ว หนังสือพิมพ์ ใช้ถุงผ้า เป็นต้น

3. ประเด็นสุขภาวะของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า ด้านสุขภาพกายและสุขภาพทางใจเป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยที่สุขภาพทางกายนั้นมักมีจุดเริ่มต้นจากสุขภาพที่ไม่ดีมาก่อน จึงเปลี่ยนมาดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว โรคประจำตัวที่เคยมีหายไปหรืออาการทุเลาลง ส่วนสุขภาพทางใจที่ดีขึ้น คือ ดำเนินชีวิตสีเขียวแล้วมีความสุขมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายกับความเครียดต่างๆของชีวิต มีความสุขความภูมิใจ ผลส่วนนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่แสดงให้เห็นผลดีที่เกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งในงานวิจัยระบุว่า การอยู่อาศัยในพื้นที่สีเขียว ซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งในวิถีชีวิตสีเขียวนี้ มีผลต่อการลดอัตราการเกิดโรค และยังลดความกังวล ความรุนแรงของโรคทางจิตและอาการห่อเหี่ยวได้ (Mass and et. al, 2009)

4. ประเด็นการเรียนรู้ของครอบครัว ผลการวิจัยในส่วนของวิธีการเรียนรู้ของครอบครัวที่มีหลายวิธี ได้แก่ การดู การอ่าน การศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งการเรียนรู้หลากหลายรอบๆ ตัว เช่น สื่อมวลชน เครือข่ายการเรียนรู้ที่นำเสนอความรู้และประสบการณ์ผ่านช่องทางสาธารณะ การไปดูงานตามสถานที่ต่างๆ และที่สำคัญคือการได้ลงมือทำด้วยตนเองนั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับครอบครัวในส่วนของลักษณะการเรียนรู้ของครอบครัวที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2549) และการถ่ายทอดความรู้ในครอบครัวที่บุญศิริ มีสำราญ (2544) ได้นำเสนอไว้โดยสรุปคือลักษณะการเรียนรู้ในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลายทาง แหล่งค้นคว้ามีหลายแหล่งทั้งการอ่านค้นคว้าด้วยตนเอง การออกไปดูหรือศึกษายังสถานที่ต่างๆ และการได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองนั้น เป็นวิธีการที่สำคัญและมักจะทำให้เกิดการเรียนรู้จดจำได้เป็นอย่างดี ในส่วนนี้อาจกล่าวได้ว่าการเรียนรู้ของครอบครัวนั้นมีลักษณะบางประการที่อาศัยเครือข่ายการเรียนรู้ในสังคม (Learning Network) ซึ่งจากผลการเรียนรู้โดยอาศัยเครือข่าย

การเรียนรู้ในสังคมนั้น ถูกกล่าวถึงในงานวิจัยของ Su (2010) ว่าเครือข่ายการเรียนรู้ในสังคม (Learning Network) จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งความรู้และสร้างโอกาสการเรียนรู้ โดยการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ แทนที่จะมองว่า “ผู้เรียนจะเรียนอะไรดี” แต่ควรตั้งคำถามว่า “ผู้เรียนอยากเจอกับคนแบบไหนหรือของสิ่งใดในการที่จะเรียนอะไรสักอย่าง” (Lee, 2014) อีกทั้งผลการศึกษาในส่วนของบทเรียนของครอบครัวสีเขียวในส่วนที่ปรากฏในผลการศึกษาว่าครอบครัวสีเขียวมักเริ่มเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวมักเกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจบางอย่างซึ่งที่พบคือจากปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว และจากความสนใจในการทำเกษตร ความห่วงใยในสุขภาพของตนเองและผู้อื่น จึงเริ่มเรียนรู้เรื่องนี้เพื่อที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ให้สุขภาพของสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของบุคคล (ในครอบครัว) ได้เป็นอย่างดี ตามที่ปรากฏในงานวิจัยของ Lee (2014) ว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้เกิดขึ้นเพราะแรงขับในตัวคนที่ต้องการเรียนรู้ หากกระโดดตามที่ให้อยู่รอดในยุคสมัยนี้ รวมไปถึงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายส่วนบุคคลของตัวเอง ซึ่งจากงานวิจัยเรื่องเดียวกันนี้ยังบอกถึงข้อดีของการเรียนรู้ตลอดชีวิตในลักษณะนี้ไว้ด้วยว่า แรงขับของคนที่ต้องการจะเรียนรู้ตลอดชีวิตจะไปช่วยสร้างความเท่าเทียมและสร้างโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา และจะช่วยสร้างให้คนกลายเป็นผู้เรียนที่กระตือรือร้น และกลายเป็นพื้นที่ที่ดีในการขับเคลื่อนสังคม

5. ประเด็นกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในการมีวิถีชีวิตสีเขียวนั้นจากที่สังเคราะห์ได้เป็น 9 ขั้นตอน ได้แก่ 1. สมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัวหรือทั้งหมดตระหนักถึง “ปัญหา” บางอย่าง ที่พบคือ ปัญหาสุขภาพ และการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมของโลก หรือไม่มีปัญหา แต่มี “ความสนใจ” ในกิจกรรมการเกษตร 2. เริ่มสนใจอยากทำกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือทำตามความสนใจนั้น ที่พบทุกครอบครัวคือ “การปลูกผักกินเอง” 3. ไปเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ได้แก่ หนังสือ อินเทอร์เน็ต บุคคล โดยวิธีการ อ่าน

ค้นข้อมูล ไปดูงาน แล้วมาเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง ทำให้ดู
ชวนไปเรียนรู้ด้วยกัน ในช่วงนี้สมาชิกคนอื่น ๆ จะได้มีส่วน
ในการแสดงความคิดเห็นทั้งสนับสนุน ช่วยเสริมความรู้ที่มีอยู่
แล้วบ้าง และคัดค้านในบางส่วน หรือในกรณีที่สมาชิกทุกคน
มีความสนใจร่วมกันตั้งแต่ต้นก็จะมีการพูดคุยกันและไปเรียนรู้
ด้วยกัน 4. นำมาลงมือทำในครอบครัว 5. เมื่อลงมือทำแล้ว
มักจะเจอปัญหาหรืออุปสรรคบางอย่าง 6. หาวิธีการแก้ปัญหา
ทั้งโดยการไปเรียนรู้เพิ่มเติมและลงมือทำต่อไปตามความเห็น
หรือประสบการณ์ของสมาชิกในครอบครัว 7. สามารถ
แก้ปัญหาหรือผ่านอุปสรรคไปได้ 8. ทำกิจกรรมนั้นต่อไปซ้ำๆ
และเรียนรู้หาประสบการณ์เพิ่มเติม 9. กลายเป็นวิถีชีวิตนั้น
เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
(Participatory Learning) ซึ่งมี 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การ
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนคิดอภิปราย การสรุป
ความคิด และการนำไปทดลองใช้ และเป็นแนวคิดที่เลือกใช้
ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้สำหรับการวิจัยนี้ในขั้น
ต่อไปแล้วนั้น พบว่ามีความใกล้เคียงกันในภาพรวม กล่าวคือ
เริ่มมาจากปัญหา (ในขั้นตอนแรกของ PL คือการแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์เพื่อระบุปัญหา) และผ่านการช่วยกันแก้ปัญหา
โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์ของสมาชิก จนถึงการนำ
ไปทดลองใช้และร่วมกันแก้ปัญหาที่พบต่อไป

ตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

ในตอนี่ 2 มีประเด็นการอภิปราย ดังนี้

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ได้ออกมา มี
ลักษณะใกล้เคียงและสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้แบบ
มีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL) ซึ่งเป็นแนวคิด
หลักที่ใช้ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ฯ ครั้งนี้ โดยที่
ขั้นตอนที่ 1 การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น และขั้นตอน
ที่ 2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิก
ครอบครัว สอดคล้องกับขั้นตอนการเรียนรู้จากประสบการณ์
ตามแนวคิดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory

Learning : PL) ซึ่งเริ่มต้นจากการใช้ประสบการณ์ แต่มีความ
แตกต่างตามแนวคิดอยู่บ้าง ในส่วนที่ตามแนวคิดนั้นการ
เริ่มต้นจากการใช้ประสบการณ์มักจะหมายความว่าความถึงการ
ประสบการณ์ของผู้เรียนหรือสมาชิกกลุ่มเอง (Bruce, 2007
และวัฒนาพร ระงับทุกข์, 2544) แต่สิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับ
ครอบครัวทดลองในการกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นคือ การ
เรียนรู้จากประสบการณ์ของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา ทั้งนี้
สอดคล้องกับที่ UNESCO (2001) ได้กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้
แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL) ในส่วนของ
ขั้นตอนว่า มี 6 ขั้นตอนโดยในขั้นการเริ่มต้นนั้นผู้เรียนเปรียบ
เทียบประสบการณ์กับผู้อื่นจะทำให้ค้นพบว่าแต่ละคนมีการ
เรียนรู้ที่แตกต่างกัน นั้นแสดงให้เห็นว่าย่อมเป็นไปได้ว่าการ
เริ่มต้นเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นก่อนก็เป็นวิธีการที่
จะนำมาสู่การเรียนรู้ที่ดีและส่งเสริมให้ผู้เรียนหรือสมาชิก
กลุ่มได้ดึงประสบการณ์ของตนเองที่มีอยู่มาเปรียบเทียบกับ
ประสบการณ์ของผู้อื่นได้ ดังที่เกิดขึ้นกับสมาชิกครอบครัว
ทดลองในครั้งนี้ เนื่องมาจากเหตุผลหลักคือเนื้อหาที่ได้จาก
ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาซึ่งเป็นผลการวิจัยในขั้นตอนแรก
ของการวิจัยนี้จะได้นำมาใช้อย่างเป็นประโยชน์ด้วย

การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นในขั้นตอน
ที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน
ระหว่างสมาชิกครอบครัวนั้นนอกจากจะเป็นไปตามแนวคิด
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning
: PL) แล้ว ยังสอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใน
ครอบครัว (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549) ใน
ส่วนที่เป็นการเรียนรู้จากการพูดคุย ซักถาม แลกเปลี่ยนความ
คิดเห็นกับบุคคลต่างๆ การฟังบรรยาย อภิปราย การชม
นิทรรศการ การแสดง การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ใน
กิจกรรมหรือโครงการด้วย

ขั้นตอนที่ 3 การระบุปัญหาและความต้องการที่จะ
แก้ไขสุขภาพของครอบครัว และขั้นตอนที่ 4 การวางแผน
กิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับกระบวนการขั้นที่ 2 และ
ขั้นที่ 3 ของแนวคิดคือขั้นตอนของการคิดวิเคราะห์ และ

ขั้นตอนสรุปความคิดหรือความคิดรวบยอดตามลำดับ กล่าวคือ ในภาพรวมการที่แต่ละครอบครัวทดลองได้ร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการที่จะแก้ไขสุขภาวะของครอบครัวย่อมต้องผ่านทั้งกระบวนการคิด วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือถกเถียงกันระหว่างสมาชิกเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อสรุปที่เป็นมติร่วมกันของครอบครัว ซึ่งเป็นไปตามเนื้อหาของแนวคิดในขั้นตอนที่ 2 ที่ว่าเป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก แลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม และนำมาสู่การสรุปความคิดรวบยอดที่ครอบครัวทดลองได้ดำเนินการวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อที่จะแก้ปัญหาสุขภาวะนั้นๆ นั้นหมายถึงว่าครอบครัวได้ผ่านการทำความเข้าใจกับปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาได้ดีแล้ว จึงวางแผนที่จะเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวเพื่อเดินไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกทางได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของขั้นตอนนี้ (สรุปความคิดหรือความคิดรวบยอด) ที่เป็นขั้นตอนการสร้าง ความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด (วัฒนาพร ระงับทุกข์, 2544)

ขั้นตอนที่ 5 การทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน ขั้นตอน ที่ 6 การหาความรู้เพิ่มเติม ขั้นตอน ที่ 7 การทดลองใช้ในชีวิตประจำวันซ้ำ และขั้นตอนที่ 8 การประเมินผลด้วยตนเอง สอดคล้องกับขั้นตอนที่ 4 ตามแนวคิด คือ การนำไปทดลองใช้ กล่าวคือ เมื่อครอบครัวทดลองได้วางแผนการเรียนรู้เรียบร้อยแล้ว ได้นำแผนการเรียนรู้นั้นมาใช้จริง คือ ลองปฏิบัติตาม คือลองปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในชีวิตประจำวัน เมื่อปฏิบัติไปแล้วพบอุปสรรคปัญหา ก็จะหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ต่างๆ หรือแม้กระทั่งจากความรู้และประสบการณ์ของสมาชิกในครอบครัวมาใช้เพื่อที่จะได้ปฏิบัติต่อไปอย่างดีขึ้น ก็คือการนำไปใช้ซ้ำอีกหรือกล่าวได้ว่านำไปใช้จริงอย่างต่อเนื่องก็ได้ และได้มีการประเมินผลการนำไปใช้นั้นด้วยตนเอง (สมาชิกในครอบครัว) ว่าเมื่อนำไปใช้จริงๆ ในชีวิตประจำวันแล้วเป็นอย่างไร มีความเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นเกี่ยวกับสุขภาวะของครอบครัวหรือไม่ อย่างไร ตลอดจนประเมินด้วยว่าครอบครัวได้บรรลุผลหรือทำตามทีวางแผน

การเรียนรู้ไว้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งเป็นไปตามหลักการ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL) ในขั้นตอนที่ 4 ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง (วัฒนาพร ระงับทุกข์, 2544) และสอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในครอบครัวหลายประการ เช่น การเรียนรู้จากการได้ลงมือสัมผัสจริง ฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดประสบการณ์จริง เรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม เรียนรู้ผ่านการทำกิจวัตรประจำวัน เรียนรู้ผ่านโครงงานของครอบครัว ซึ่งดำเนินการตามวิถีชีวิตและตามฤดูกาล เช่น โครงงานด้านที่อยู่อาศัย ต่อเติม ซ่อมแซม บ้านและอุปกรณ์ต่างๆ โครงงานแปรรูปอาหาร ผัก ผลไม้ สมุนไพร โครงงานเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แยกขยะในบ้าน ลดปริมาณถุงพลาสติก โครงงานทัศนศึกษา ตามแหล่งเรียนรู้ต่างๆ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ข้อเสนอแนะต่อครอบครัวทั่วไป

1.1.1 ครอบครัวทั่วไปที่สนใจในวิถีชีวิตสีเขียว สามารถเริ่มเรียนรู้ในเนื้อหา วิธีการการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ตั้งแต่การเริ่มต้นหาความรู้ การนำมาปฏิบัติในครอบครัว ตลอดจนสร้างทัศนคติหรือมุมมองความคิดที่ดีในเรื่องนี้ได้จากเนื้อหาที่ปรากฏในผลการวิจัยทั้งในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของครอบครัวสีเขียวและกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

1.1.2 กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวที่ครอบครัวทดลองในการวิจัยนี้ได้ร่วมกันสร้างขึ้น ครอบครัวทั่วไปสามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามได้ หากแต่ควรเลือกว่าแผนกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ ตลอดจนแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับ

บริบทเฉพาะของครอบครัวตนเอง ทั้งนี้ เพื่อตอบสนองการแก้ปัญหาและความต้องการของแต่ละครอบครัวได้อย่างดีที่สุด

1.2 ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

1.2.1 หน่วยงานที่มีหน้าที่ภารกิจเกี่ยวกับครอบครัว เช่น ส่งเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาครอบครัว สามารถนำผลการวิจัยไปนำเสนอหรือจัดเป็นกิจกรรมหนึ่งในการส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาวะอันดีของครอบครัวได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวเพิ่มมากขึ้นในเนื้อหาที่หลากหลาย เนื่องจากในปัจจุบันยังมีการศึกษาในเรื่องนี้น้อยทำให้ขาดหลักฐานสำหรับการอ้างอิงในเชิงวิชาการ

2.2 ในเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวนั้นก็ยังขาดองค์ความรู้และหลักอ้างอิงในเชิงวิชาการเช่นเดียวกัน ในการวิจัยนี้หลักวิถีชีวิตสีเขียวที่ใช้ในการวิจัยก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เกิดจากการสังเคราะห์เอกสารและนำมาสร้างเป็นหลักการ ซึ่งในความเป็นจริงยังคงมีหลักการหรือการปฏิบัติอื่นๆ อีกมากมายที่เข้าข่ายเป็นวิถีชีวิตสีเขียว ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง เพราะประเด็นวิถีชีวิตสีเขียวนี้ยังคงอยู่ในความสนใจของสังคมทั้งในแง่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และในแง่ของนโยบายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระดับต่างๆ

รายการอ้างอิง

- โครงการสร้างเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. (2551). สุขภาวะ. Retrieved 17 กุมภาพันธ์ 2557 <http://www.nstru.ac.th/healthy/?action=sp2>
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2554a). ความสัมพันธ์ในครอบครัว ใน สุขภาพคนไทย 2554 : เอชไอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ. หน้า 22-23 . นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2554b). สุขภาพกาย ใน สุขภาพคนไทย : เอชไอเอ กลไกพัฒนา นโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ. หน้า 10-11 . นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2554c). สุขภาพจิต ใน สุขภาพคนไทย 2554 : เอชไอเอ กลไกพัฒนา นโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ. หน้า 12-13 . นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2556). สุขภาพคนไทยในรอบ 10 ปี ใน สุขภาพคนไทย 2556 : ปฏิรูปประเทศไทย ปฏิรูปโครงสร้างอำนาจเพิ่มพลังพลเมือง. หน้า 6-7. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญศิริ มีสำราญ. (2544). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ใช้ระบบการเรียนการสอนแบบโฮมสคูล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรพร อภิชาติ. (2552). วิถีชีวิตสีเขียวในเมืองใหญ่ กาย ใจ จิตวิญญาณ (Green Guide Book Vol.2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- วัฒนาพร ระบัพุทธิ. (2544). เทคนิคและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค.
- ศูนย์ข่าวการศึกษาไทย. (2556). สุขภาวะครอบครัวไทยปี 55 นำห่วง ดิดสุรา-ความรุนแรงพุ่ง. Retrieved 14 กุมภาพันธ์ 2557 www.enn.co.th
- สุปรียา ห่องแขง. (2554). ตะลอนเที่ยวชุมชนพึ่งตนเอง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- สุมนชา พรหมบุญ และคณะ. (2541). การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ใน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, การปฏิรูปการเรียนรู้ตามแนวคิด 5 ทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไอดีเอสแควร์.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2549). คู่มือครอบครัว ก้าวแรกสู่บ้านเรียน : หลักคิดและกระบวนการเข้าสู่การศึกษาโดยครอบครัว. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. ตอนที่ 16 ก หน้า 1/19.
- อภิญา ดันทวิงศ์. (2554). หลากวิถีสู่สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดม เขยทวิงศ์. (2545). หลักสูตรท้องถิ่น : ยุทธศาสตร์การปฏิรูปการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บรรณกิจ.
- อุทุมพร อินทจักร์. (2553). การพัฒนายุทธศาสตร์การส่งเสริมการเรียนรู้ของครอบครัวสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Lee, W. O. (2014). Lifelong learning and learning to learn : An enabler of new voices for the new times. *International Review of Education*, 60 (4), 463—479.
- Lorenzen, J. A. (2012). *Going Green: The Process of Lifestyle Change 1*. Paper presented at the Sociological Forum.
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of epidemiology and community health*, 63 (12), 967-973.
- Missingham, B. (2007). Participatory Learning in University Development Studies. Retrieved 2012, August 27 <http://criticalpedagogyconference.wordpress>.
- Moisander, J., & Pesonen, S. (2002). Narratives of sustainable ways of living: constructing the self and the other as a green consumer. *Management decision*, 40 (4), 329-342.
- Pretty, J. N. , Guijt, Irene. , Scoones ,Ian. & Thompson ,John.(1995). *A Trainer's Guide for Participatory Learning and Action*. London : IEED.
- Pretty, J. N. (1997). Participatory Learning for Integrated Farming [online]. Available from : [http:// agris.fao.org/agris-search/search/display.do?f=2000/DK/DK00026.x ml; DK2000000878](http://agris.fao.org/agris-search/search/display.do?f=2000/DK/DK00026.xml;DK2000000878) [2012, August 27]
- Su, Y. (2010). The non-instrumental vision of the learning society. *International Review of Education*, 56 (5-6), 517—530.
- UNESCO. (2001) Module Four Participatory Learning. [Online]. Available from : <http://www2.unescobkk.org/elib/publications/nonformal/M4.pdf> [2012, August 19]