

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 ว่าด้วย การศึกษาแห่งชาติมีหลักการจัดการศึกษาให้เป็นการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน และให้ ทุกภาคส่วนของสังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา รวมทั้งสถานศึกษาอาจจัดการศึกษาใน ระบบ การศึกษานอกระบบหรือการศึกษาตามอัธยาศัย รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือทั้งสาม รูปแบบก็ได้ โดยเป็นการผสมผสานระหว่างการศึกษาทั้งสามรูปแบบ เพื่อให้สามารถพัฒนา การศึกษาและคุณภาพชีวิตของประชาชนได้อย่างต่อเนื่อง แต่เนื่องจากกลไกและการดำเนินการ เกี่ยวกับการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยยังไม่มีกฎหมายเฉพาะรองรับ ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางและเป้าหมายดังกล่าว สมควรให้มีกฎหมายเพื่อส่งเสริมและ สนับสนุนการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยให้เป็นไปอย่างมีระบบและ ต่อเนื่อง มีการบริหารและจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพเพื่อทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเรียนรู้ และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนได้ตามศักยภาพ เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา อันจะมีผลในการพัฒนากำลังคนและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

พระราชบัญญัติ ส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 “การศึกษาตามอัธยาศัย” หมายความว่า กิจกรรมการเรียนรู้ในวิถีชีวิตประจำวันของบุคคลซึ่ง บุคคลสามารถเลือกที่จะเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ตามความสนใจ ความต้องการ โอกาส ความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล การพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมให้คนไทยได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ทั้งที่เป็นวิทยาการสมัยใหม่ วัฒนธรรมและภูมิปัญญา ที่มุ่งสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมให้จัดการเรียนรู้ใน หลากหลายรูปแบบ และปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยกับการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ สร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องให้กับคนทุกช่วงวัย ให้ตระหนักถึงประ โยชน์และ ความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่นำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตและความสามารถในการ ดำรงชีวิตได้อย่างรู้เท่าทัน โดยสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับ ทุกคนในสังคมไทย ให้เห็นความสำคัญและสนใจการเรียนรู้ในหลายรูปแบบ เกิดเป็นสังคม แห่งการเรียนรู้ ปรับทัศนคติของสังคมให้ยกย่องผู้ที่ใฝ่ศึกษาอย่างต่อเนื่องเป็นคนที่มีคุณค่า

มีความขยันหมั่นเพียรและสามารถปรับตัวรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมเด็กและเยาวชนในการเรียนรู้และปรับตัวรองรับเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อสร้าง โอกาสการเข้าถึงแหล่งข้อมูลและความรู้อย่างกว้างขวาง พัฒนารูปแบบและหลักสูตรการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สอดคล้องกับสภาพของเมืองและชุมชน โดยเปิดพื้นที่ทั้งสถานศึกษาและชุมชนให้เป็นสถานที่เรียนรู้ของคนในชุมชน โดยจัดกิจกรรมหลังเวลาเรียนในโรงเรียน ขยายหลักสูตรสำหรับคนทั่วไป พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น ปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต สำหรับทุกคนโดยส่งเสริมความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการจัดการศึกษาตลอดชีวิต โดยกำหนดมาตรการจูงใจปรับปรุงกฎ ระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้เอื้ออำนวยและส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และพัฒนาสถานที่เรียนรู้ให้เหมาะสมกับกิจกรรม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549 : 56)

ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย 5 อ เป็นหลักการในการสร้างสุขภาพแก่ประชาชน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิตดี อนามัยชุมชน และโรคยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคลครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้ และทักษะที่จำเป็น ในการสร้าง และพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชน ที่จะรวมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและในชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยอายุ 6 ปี ขึ้น ไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ให้หนักและนานติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนสร้างพลังงานทำให้หัวใจและปอดกระตุ้นเป็นเวลาดิตต่อกันในขณะที่มีเสียงดนตรี ที่ให้ความสนุกเพลิดเพลินและปลอดภัยในการเสริมสร้างความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจแจ่มใสเบี่ยงเบนลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมะเร็งลำไส้ใหญ่ (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข นโยบาย 5 อ. การสร้างสุขภาพ. 2545)

ปัจจุบันปัญหาที่พบกับกลุ่มสตรีแม่บ้าน บ้าน โนนเมือง ตำบลแพง อำเภอ โกลสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม คือ เรื่องสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มสตรีแม่บ้านส่วนมากแล้วจะทำหน้าที่เป็นแม่บ้านของครอบครัว จึงไม่ค่อยมีเวลาที่ออกกำลังกาย ยิ่งในปัจจุบันมีความก้าวหน้าวิทยาการสมัยใหม่มากมาย เพื่ออำนวยความสะดวกสบายทั้งเครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องทุ่นแรง อันเป็นสาเหตุทำให้กลุ่มสตรีแม่บ้านใช้กำลังในการทำกิจวัตรประจำวันลดน้อยลง และทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย จากที่สอบถาม

ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแพง พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการส่วนมากป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์เพื่อส่งเสริมให้สตรีแม่บ้าน ได้มีความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพื่อส่งเสริมให้เกิดการรวมพลังและบูรณาการในการสร้างเสริมสุขภาพด้านอื่นๆ อันเป็นพื้นฐาน สำคัญในการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

### คำถามการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์มีกระบวนการอย่างไร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการของกลุ่มสตรีแม่บ้าน หมู่ที่ 3 บ้านโนนเมือง ตำบลแพง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์
3. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสตรีแม่บ้าน หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์ ในเรื่อง
  - 3.1 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
  - 3.2 ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง
  - 3.3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 3.4 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
  - 3.5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

### ขอบเขตการวิจัย

#### 1. กลุ่มเป้าหมาย

1.1 กลุ่มสตรีแม่บ้าน หมู่ที่ 3 บ้านโนนเมือง ตำบลแพง อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 40 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง โดยที่คัดเลือกมาเป็นสมาชิกในโครงการ

1.2 ผู้นำชุมชน หมู่ที่ 3 บ้าน โนนเมือง ตำบลแพ่ง อำเภอ โกลสุมพิสัย จังหวัด มหาสารคาม จำนวน 4 คน

## 2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่กลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการจัดการศึกษาตามอัชยาศัย โดยใช้เนื้อหาตามพระราชบัญญัติการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัชยาศัย พ.ศ. 2551 มาตรา 9 (1) (2) (3) มีสาระสำคัญ ดังนี้

มาตรา 9 ให้กระทรวงศึกษาธิการส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัชยาศัย โดยให้ความสำคัญแก่ผู้เกี่ยวข้องตามบทบาทและหน้าที่ ดังต่อไปนี้

1) ผู้เรียน ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ และสามารถเลือกรับบริการ ได้หลากหลายตามความต้องการของตนเอง

2) ผู้จัดการเรียนรู้สำหรับการศึกษานอกระบบ และผู้จัดแหล่งการเรียนรู้ สำหรับการศึกษตามอัชยาศัย มีการดำเนินการที่หลากหลายตามศักยภาพเพื่อตอบสนอง ความต้องการของผู้เรียน โดยบูรณาการความรู้ ปุถุคฝังคุณธรรม และค่านิยมที่ดีงาม

3) ผู้ส่งเสริมและสนับสนุน ซึ่งเป็นผู้ที่เอื้อประโยชน์ให้แก่ผู้เรียนและ ผู้จัดการเรียนรู้มีการดำเนินการที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมและสนับสนุน ให้เกิดการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง

การวิจัยครั้งนี้มีเนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2) เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล 3) เรื่องการดูแลสุขภาพจิต 4) การดูแลสุขภาพทั่วไป

## 3. ด้านกระบวนการ

กระบวนการวิจัยครั้งนี้แบ่งการวิจัยออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 ขั้นที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา
- 3.2 ขั้นที่ 2 การระดมสมอง
- 3.3 ขั้นที่ 3 การวางแผน
- 3.4 ขั้นที่ 4 การดำเนินการ
- 3.5 ขั้นที่ 5 การประเมินผล

## 4. ขอบเขตพื้นที่การวิจัย

บ้าน โนนเมือง ตำบลแพ่ง อำเภอ โกลสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม

## 5. ระยะเวลาในการวิจัย

พฤศจิกายน 2552 – พฤษภาคม พ.ศ. 2553

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดแนวคิด ดังนี้

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

Input	Process	Output
1. กลุ่มสตรี แม่บ้าน หมู่ที่ 3 บ้านโนนเมือง ต.แพง อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม	<b>ขั้นที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา</b> เริ่มต้นกระบวนการโดยผู้วิจัยเข้าไปพบปะ พูดคุยกับผู้นำชุมชนและกลุ่มสตรีแม่บ้านถึง วัตถุประสงค์ในสำรวจสภาพปัญหาของกลุ่ม สตรีแม่บ้านและทำการสัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้าน ถึงเรื่องสภาพปัญหาการส่งเสริมสุขภาพ จนเข้าใจ สภาพปัญหาที่แท้จริง	1. กระบวนการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่ ส่งเสริมสุขภาพกลุ่ม สตรีแม่บ้าน
2. ผู้นำชุมชน หมู่ที่ 3 บ้านโนนเมือง ต.แพง อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม	<b>ที่ 2 การระดมสมอง</b> เมื่อได้ศึกษาถึงสภาพปัญหาแล้ว ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้วิจัยจึงช่วยกันรวบรวม ข้อมูลที่ได้ และจากนั้นได้พูดคุยกันถึงปัญหาที่พบ จากการสำรวจ ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและ ผู้วิจัยช่วยกันคิด หาวิธีการ รูปแบบแนวทางใน การแก้ไขปัญหา เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการ เรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน ตามแนวทางการศึกษาตามอรรถยาชัย	2. พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีแม่บ้าน 2.1 ด้านการออก กำลังกาย 2.2 อนามัยส่วนบุคคล 2.3 การดูแลสุขภาพจิต 2.4 การดูแลสุขภาพ ทั่วไป
	<b>ขั้นที่ 3 การวางแผน</b> เมื่อได้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ ส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านแล้ว ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้วิจัยได้ร่วมกันวิเคราะห์ ข้อมูลอย่างเป็นองค์รวม ช่วยกันคิดและวางแผน ขั้นตอนในการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	

Input	Process	Output
	<p>เพื่อส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสตรีแม่บ้านและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับกลุ่มสตรีแม่บ้านอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน</p> <p><b>ขั้นที่ 4 การดำเนินการ</b></p> <p>เริ่มด้วยผู้วิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มสตรีแม่บ้านและทำการสัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้านที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เมื่อสังเกตพฤติกรรมและทำการสัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้านก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ผู้นำชุมชนและผู้วิจัยได้ช่วยกันจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้อย่างเป็นระบบตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์ทั้งร่วมกันสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มสตรีแม่บ้านหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รวมถึงติดตามผลการดำเนินงานด้วย</p> <p><b>ขั้นที่ 5 การประเมินผล</b></p> <p>เมื่อดำเนินการตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้านตามแนวทางการศึกษาตามอรรถศาสตร์อย่างเป็นระบบ และจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกลุ่มสตรีแม่บ้านตามขั้นตอนการดำเนินงานแล้ว ผู้นำชุมชน กลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้วิจัย ร่วมกันประเมินผลการดำเนินงานและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับกลุ่มสตรีแม่บ้าน จากนั้นสรุปผลการจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพกลุ่มสตรีแม่บ้าน</p>	

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด คนสามารถเรียนรู้ได้จากการ ได้ยินการสัมผัส การอ่าน การใช้เทคโนโลยี การเรียนรู้ของเด็กและผู้ใหญ่จะต่างกัน เด็กจะเรียนรู้ด้วยการเรียนในห้อง การซักถาม ผู้ใหญ่มักเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ที่มีอยู่ แต่การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผู้สอนนำเสนอ โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนจะเป็นผู้สร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ที่จะให้เกิดขึ้นเป็นรูปแบบใดก็ได้

2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง แนวปฏิบัติที่ผู้สอนดำเนินการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกัน ไปตามองค์ประกอบและขั้นตอนสำคัญอันเป็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะเด่นที่ขาดไม่ได้

3. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง ขั้นตอนการเรียนรู้ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มสตรีแม่บ้าน บ้านโนนเมือง โดยเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน มีกิจกรรมการเดินแอโรบิค การฝึกกดจุดคลายเครียด การบริหารกาย-ใจด้วยซี่กง

4. การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนมีความสามารถเพิ่มขึ้นในการควบคุมและการส่งเสริมให้สุขภาพของตนเองดีขึ้น ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่ดี สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม และการส่งเสริมสุขภาพในครั้งนี้ คือ การออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิค

5. การศึกษาตามอัธยาศัย หมายถึง การศึกษาที่ให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามความสนใจ ศักยภาพ ความพร้อมและ โอกาสโดยศึกษาจากบุคคล ประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม สื่อ หรือแหล่งความรู้อื่น ๆ

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มสตรีแม่บ้านที่ได้ผ่านการจัดกระบวนการส่งเสริมสุขภาพแล้วจะเป็นผู้ที่มีความรู้และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี

2. กลุ่มสตรีแม่บ้านที่ได้ผ่านการจัดกระบวนการส่งเสริมสุขภาพแล้วจะเกิดทักษะทางพฤติกรรมสุขภาพ