



VOL 16 NO 2 July-December 2025 ISSN: 1906-8557



AEE-T

Journal of Environmental Education

วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษา



www.aeet.or.th

E-Mail : aeet2552@gmail.com

วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษา-สสศท

AEE-T Journal of Environmental Education

© 2010 The Association for Environmental Education of Thailand

ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2568

วารสารราย 6 เดือน ปีละ 2 ฉบับ

ISSN : 1906-8557

ที่ปรึกษา

ศ.ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์

Assoc.Prof.Dr.Bob Jickling

บรรณาธิการ

รศ.ดร.วินัย วีระวัฒนานนท์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ดร.วิญญู สะตะ

พิสูจน์อักษร

ดร.รวีวรรณ สนั่นวรเกียรติ

ประชาสัมพันธ์และงานโฆษณา

ดร.มนุญ มนุขจร

เจ้าของ / สำนักงาน

สมาคมสิ่งแวดล้อมศึกษาแห่งประเทศไทย 188 หมู่ 1 ต.น้ำริด อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ 53000

- บทความทุกเรื่องได้ตรวจความถูกต้องทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน
- ข้อความในบทความที่ลงในวารสารเป็นแนวคิดของผู้เขียน มิใช่เป็นความคิดเห็นของคณะผู้จัดทำ และมีใช้ความรับผิดชอบของสมาคมสิ่งแวดล้อมศึกษาแห่งประเทศไทย
- สมาคมฯ ไม่สงวนสิทธิ์ในการคัดลอก แต่ให้อ้างอิงแสดงที่มา



บรรณาธิการ

วารสารสิ่งแวดลอมศึกษาได้กำเนิดขึ้นพร้อมกับการก่อตั้งสมาคมสิ่งแวดลอมศึกษาแห่งประเทศไทย ในปี พ.ศ.2552 จากช่วงเวลาดังกล่าว ได้มีเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อการทำงานของสมาคมฯ และวารสารฯ จากทั้งเหตุการณ์ภายนอกและภายในของสมาคมฯ เอง ดังนี้

1. คุณค่าของสมาคม และวารสารสมาคมสิ่งแวดลอมศึกษาแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรเอกชนที่ไม่หวังหากำไร จัดตั้งเพื่อส่งเสริมและพัฒนางานด้านสิ่งแวดลอม ด้วยความรักและศรัทธาในคุณค่าและความดีงาม ตามวัตถุประสงค์ขององค์กร เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไป และตามอุดมการณ์ของผู้บริหารที่ยึดมั่นในคุณค่าดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง

2. เหตุการณ์ที่มีผลกระทบในทางลบต่อความก้าวหน้าของสมาคม ได้แก่ เหตุการณ์ทางธรรมชาติ เศรษฐกิจ และการศึกษาของประเทศ ทำให้การมุ่งหน้าทำงาน และเป้าหมายที่วางไว้ ไม่อาจจะก้าวหน้าต่อไปได้อย่างราบรื่น

3. เหตุการณ์ภายในสมาคมเอง ที่มีผลกระทบต่อภารกิจดำเนินงานของสมาคมฯ และวารสารฯ ที่ขาดบุคลากรที่มีคุณภาพ เสียสละมาร่วมดำเนินงาน ขาดภาวะผู้นำ ทักษะทางวิชาการ และการดำรงตนที่เป็นแบบอย่างของสิ่งแวดลอมศึกษา รวมทั้งเกิด “การทุจริตของผู้ปฏิบัติงาน” จนต้องนำไปสู่การปฏิรูปของสมาคมและงานวารสาร ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ.2568 เป็นต้นมา

ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น สมาคมสิ่งแวดลอมศึกษาแห่งประเทศไทย และวารสารสิ่งแวดลอมศึกษา จะดำรงอยู่และดำเนินการต่อไป ตามปฏิทินที่วางไว้แต่ต้น

ขอขอบคุณท่านที่ร่วมทำงานของสมาคมอย่างเข้มแข็ง รวมทั้งผู้อ่าน และผู้ส่งบทความเข้าร่วมเผยแพร่ตลอดมา

รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย วีระวัฒนานนท์

บรรณาธิการ

นายกสมาคมสิ่งแวดลอมศึกษาแห่งประเทศไทย

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
เกี่ยวกับสมาคม Part A		
นโยบายการจัดพิมพ์		A1
คณะกรรมการร่วมกลั่นกรอง		A2
คอลัมน์พิเศษ Part B		
ทางแพร่งของมนุษยชาติ		1
โดย เมธา น้อยนนท์		
บทความวิจัย Part C		
แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา		9
โดย บรรรเจิด ปานเงิน ไพศาล ปั้นแดน และนิพนธ์ สุจินัง		
บทความวิชาการ Part D		
ผลการเรียนรู้ในหลักสูตรสาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต และวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต)		19
โดย ไพศาล ปั้นแดน		
แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม		28
โดย นิพนธ์ สุจินัง ไพศาล ปั้นแดน และบรรรเจิด ปานเงิน		

Part A

เกี่ยวกับสมาคม

วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษา-สสศท

AEE-T Journal of Environmental Education

© 2010 The Association for Environmental Education of Thailand



นโยบายการจัดพิมพ์

วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาของสมาคมสิ่งแวดล้อมศึกษาแห่งประเทศไทย เป็นวารสารราย 6 เดือน จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นการร่วมกันสร้างความรู้และแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม บริการด้านวิชาการ ส่งเสริมความก้าวหน้าของบุคลากร เป็นศูนย์กลางของนักสิ่งแวดล้อมศึกษา ตลอดจนการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ข้อมูล ข่าวสาร บทความทางวิชาการ งานวิจัยต่าง ๆ รวมทั้งความคิดเห็นการอนุรักษ์และร่วมแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมระดับท้องถิ่น ระดับชาติ ไปจนถึงระดับนานาชาติ

การเตรียมต้นฉบับ

บทความและงานวิจัยต้องผ่านการพิจารณาจากประธานผู้ควบคุม พิมพ์เป็นภาษาไทย หรือ ภาษาอังกฤษ ความยาวไม่เกิน 10 หน้ากระดาษเอ 4 พิมพ์ด้วยตัวอักษร Angsana New ขนาด 16 พอยต์ โดย ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

1. ชื่อเรื่องบทความหรืองานวิจัย
2. ชื่อผู้เขียน และตำแหน่งทางวิชาการ (ถ้ามี) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
3. วุฒิการศึกษาขั้นสูงสุด
4. สถานที่ติดต่อ อีเมลล์ และหมายเลขโทรศัพท์

ประเภทบทความวิจัย จะต้องมีส่วนประกอบคือ บทคัดย่อ (Abstract) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ความยาวไม่เกิน 250 คำ ทำยบทคัดย่อให้กำหนดคำสำคัญ (Keyword) ไว้ด้วย และมีลำดับหัวข้อดังนี้ คือ บทนำ วัตถุประสงค์ ขอบเขตการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ และ บรรณานุกรม (Download Template ได้ที่ www.aeet.or.th) การส่งบทความและงานวิจัย ส่งบทความหรืองานวิจัย มาที่ สมาคมสิ่งแวดล้อมศึกษาแห่งประเทศไทย 188 หมู่ 1 ตำบลน้ำริด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 53000 โทร. 095-7347894 หรือส่งทาง E-Mail: aeet2552@gmail.com

วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษา-สสศท

AEE-T Journal of Environmental Education

© 2010 The Association for Environmental Education of Thailand



คณะกรรมการร่วมกลั่นกรอง

- | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร โคตรบรรเทา | วิทยาลัยนครราชสีมา |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ รัตนเพียรธัมมะ | นักวิชาการสมาคมฯ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.อดิศักดิ์ สิงห์สีโว | มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เถลิงศก โสมทิพย์ | มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนัญญา โพธิ์ประดิษฐ์ | มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรี จินธรรม | มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัฒนา พรหมณี | สถาบันวิทยาการประกอบการแห่งอโยธยา |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ อินทรประไพ | มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราภรณ์ จันทร์เขียน | มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ |
| 10. ดร.สมพงษ์ แสนชัย | มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ |
| 11. ดร.สม นาสอ้าน | นักวิชาการสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ |
| 12. ดร.สนอง ทองปาน | นักวิชาการสมาคมฯ |
| 13. ดร.รัตนา เจริญศรี | นักวิชาการสมาคมฯ |
| 14. ดร.รวีวรรณ สนั่นวรเกียรติ | นักวิชาการสมาคมฯ |

Part B

คอถ่มน้พิเศษ

คอลัมน์พิเศษ

ทางแพร่งของมนุษยชาติ

เมธา น้อยนนท์¹

¹นักวิชาการอิสระ

ในช่วงเดือนมิถุนายน 2025 ถึงธันวาคม 2025 สภาพภูมิอากาศโลกไม่ได้เพียงแค่ส่งสัญญาณเตือนแต่กำลังแสดงผลลัพธ์ของ “ยุคโลกเดือด” อย่างชัดเจน ผ่านปรากฏการณ์สภาพอากาศสุดขั้ว และการเปลี่ยนแปลงนโยบายระดับมหภาค ที่เข้มข้นที่สุดในรอบทศวรรษ



วิกฤตสภาพอากาศและภัยธรรมชาติ

เมื่อเดือน ธันวาคม 2025 โลกปิดฉากปี 2025 ด้วยการถูกบันทึกว่าเป็นหนึ่งใน ปีที่ร้อนที่สุด เป็นประวัติศาสตร์ โดยอุณหภูมิเฉลี่ยโลกใกล้ถึงระดับ 1.5 องศาเซลเซียส โดยในเดือนที่ผ่านมา ที่ประเทศ ไอซ์แลนด์ ได้สร้างความตกตะลึงด้วยการมีวันคริสต์มาสที่ร้อนที่สุดในประวัติศาสตร์ด้วยอุณหภูมิ 19.8 องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศของสัตว์ที่จำศีล และ อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว นอกจากนี้ น้ำแข็งในทะเลรอบทวีปแอนตาร์กติกา ก็หลือพื้นที่ต่ำสุดเป็นประวัติศาสตร์ ซึ่งส่งผลให้ระดับน้ำทะเลหนุนสูงขึ้น

ในพื้นที่ชายฝั่งทั่วโลก ในขณะที่ออสเตรเลียเผชิญกับพายุไซโคลน "เฮย์ลีย์" และ เกิดน้ำท่วมหนักในรัฐควีนส์แลนด์

ล่าสุดเกิดโศกนาฏกรรมในประเทศอินโดนีเซีย ณ เกาะสุมาตรา จากเหตุการณ์น้ำท่วมฉับพลันและดินถล่ม ซึ่งคร่าชีวิตผู้คนไปมากกว่า 1,100 ราย นอกจากนี้ฝนที่ตกหนักกว่าค่าเฉลี่ยถึงร้อยละ 300 ภายใน 48 ชั่วโมง ทำให้เกิดดินถล่มและน้ำท่วมขัง ในพื้นที่เกษตรกรรมเสียหายกว่า 2 ล้านไร่ ซึ่งกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารในภูมิภาค โดยนักอุตุนิยมวิทยาเรียกว่า “สภาพอากาศสุดขั้วแบบลูกโซ่” ในขณะที่นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า “เหตุการณ์ปีก่อนและต้นปีนี้ เป็นผลพวงมาจากความสูญเสียพื้นที่ป่าไม้ ซึ่งส่งผลทำให้น้ำไหลบ่ารุนแรงขึ้น นอกจากนี้ในยุโรป ก็ได้เผชิญหน้ากับพายุ “โกเรตตี” ที่เข้าพัดถล่มสหราชอาณาจักร ส่งผลทำให้ประชาชนนับหมื่นไม่มีไฟฟ้าใช้...” (Global Carbon Project, 2025)



ความเคลื่อนไหวทางนโยบายและสถาบัน

ข่าวที่เขย่าวงการสิ่งแวดล้อมมากที่สุด คือ การที่รัฐบาลอเมริกา ภายใต้ประธานาธิบดี “โดนัลด์ ทรัมป์” ที่ได้ออกมาประกาศถอนตัว ออกจากกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติ ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอย่างเป็นทางการ โดยอ้างเรื่องผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ ซึ่งสร้างความกังวลอย่างหนักต่อความตกลงปารีส

“รีอบ แจ็กสัน” นักวิทยาศาสตร์ด้านสภาพภูมิอากาศ จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งเป็นประธานโครงการคาร์บอนระดับโลก กล่าวว่า “การถอนตัวของอเมริกา อาจบั่นทอนความพยายามระดับโลก ในการ

ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพราะเปิดโอกาสให้ประเทศอื่นๆ ใช้เป็นข้ออ้างในการชะลอการดำเนินการ และ คำมั่นสัญญาของตน”

เหล่าผู้เชี่ยวชาญ ยังกล่าวอีกว่า “การบรรลุความก้าวหน้า ที่มีความหมายในการแก้ไขปัญหาสภาพ ภูมิอากาศจะเป็นเรื่องยาก หากขาดความร่วมมือจากอเมริกา ซึ่งเป็นหนึ่งในประเทศที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจก และมีขนาดเศรษฐกิจใหญ่ที่สุดของโลก”

ถึงแม้จะมีข่าวร้ายจากฝั่งอเมริกา แต่ผลจากการประชุมรัฐภาคีกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติ ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ที่เมืองเบเล็ม ประเทศบราซิล เมื่อเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2025 พวกเขาได้ ทิ้งมรดกสำคัญคือ “กลไกเบเล็ม” (กลไกความร่วมมือระดับโลก โดยกลไกนี้มีเป้าหมายหลักในการขับเคลื่อน “การเปลี่ยนผ่านที่เที่ยงธรรม” ให้เกิดขึ้นจริงในทางปฏิบัติ) และ การจัดตั้งพื้นที่คุ้มครองชนเผ่าพื้นเมือง ในอเมซอนเพิ่มขึ้น เพื่อรักษาปอดของโลก



“ปอดของโลก” คือ “ป่าอเมซอน” ที่ตั้งอยู่ในทวีปอเมริกาใต้ ซึ่งเหตุที่ได้ชื่อนี้เพราะมีบทบาทสำคัญ ในการผลิตออกซิเจน และดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จำนวนมหาศาล ซึ่งช่วยควบคุมสภาพภูมิอากาศโลก แต่ปัจจุบันกำลังเผชิญภัยคุกคามจากการตัดไม้ทำลายป่า ซึ่งกระทบต่อระบบนิเวศและภาวะโลกร้อนอย่างมาก

ในขณะที่ปอดของโลก กำลังทำหน้าที่ของตนเองอย่างหนัก ประเทศจีนปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งขึ้นแท่นว่าเป็นประเทศที่ปล่อยมากที่สุดในโลก โดยมีสัดส่วนมากกว่า 1 ใน 4 ของการปล่อยก๊าซทั่วโลก สาเหตุหลักมาจากการพัฒนาอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว การใช้พลังงานจากถ่านหินเป็นหลัก และจำนวน ประชากรที่มากที่สุดในโลก โรงงานอุตสาหกรรม โรงไฟฟ้า และการขนส่ง ล้วนเป็นแหล่งกำเนิด “ก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์” จำนวนมหาศาล แต่หลังจากที่จีนเริ่มตระหนักถึงปัญหานี้ มีการลงทุนอย่างมาก

ในพลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลม รวมถึงตั้งเป้าหมายลดการปล่อยคาร์บอนในระยะยาว



ถึงแม้การประชุมรัฐภาคีกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติ ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ จะพยายามผลักดันการเลิกใช้ “ฟอสซิล” แต่ข้อมูลปี 2025 แสดงให้เห็นว่า “การปล่อย “คาร์บอนไดออกไซด์” (ซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเรือนกระจก) จากภาคฟอสซิลทั่วโลกในปี 2025 ก็ยังคงพุ่งสูงขึ้น เป็นประวัติการณ์ ที่ 38.1 พันล้านตัน” สิ่งนี้สะท้อนว่า “เศรษฐกิจสีเขียว” ยังโตไม่ทันความต้องการพลังงานพื้นฐาน ส่งผลทำให้โลกกำลังตกอยู่ในภาวะถดถอย ที่ฝั่งหนึ่งเร่งลงทุนพลังงานสะอาดเกิน 2 ล้านล้านดอลลาร์ แต่อีกฝั่งก็ยังไม่สามารถชะงักด้านหินและก๊าซได้ (Global Carbon Project, 2025)

การที่อเมริกาประกาศถอนตัวจาก “กรอบอนุสัญญาสหประชาชาติ ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ” คือการทำลายเอกภาพในการแก้ปัญหาโลกร้อน ภาระหนักจะตกไปอยู่ที่จีนและสหภาพยุโรป ในการรับช่วงเป็นผู้นำแทน ซึ่งอาจนำไปสู่การบังคับใช้มาตรการทางภาษีคาร์บอนที่เข้มข้นขึ้น เพื่อบีบให้ประเทศอื่นต้องปฏิบัติตามมาตรฐานสิ่งแวดล้อม และ กลายเป็นสงครามการค้าในคราวสิ่งแวดล้อมในที่สุด

ผลกระทบที่เป็นรูปธรรมต่อภาคธุรกิจ

สำหรับประเทศไทยและอาเซียน การเปลี่ยนแปลงในเดือนที่ผ่านมา สะท้อนให้เห็นว่า ESG (หลักการพัฒนารูปร่างอย่างยั่งยืน 3 ด้าน ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล) ไม่ใช่ทางเลือกอีกต่อไป ภัยธรรมชาติในอินโดนีเซีย และค่าฝุ่น PM2.5 (ฝุ่นละอองขนาดเล็กจิ๋ว ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน) ในไทยที่พุ่งสูงในปี 2025 ซึ่งย้ำเตือนว่าต้นทุนของ “การไม่ทำอะไรเลยนั้น สูงกว่าการปรับตัวทางธุรกิจหลายเท่า!!”

ความเหลื่อมล้ำทางสภาพภูมิอากาศ

คนจนทั่วโลก คือ “กลุ่มที่จ่ายค่าปรับ ให้กับความประมาทของคนรวย” น้ำท่วมในอินโดนีเซียในเดือนนี้ ก็แสดงให้เห็นว่า “โครงสร้างพื้นฐานในประเทศกำลังพัฒนา ไม่สามารถรองรับความรุนแรงของธรรมชาติได้อีกต่อไป!!” ความเหลื่อมล้ำทางสภาพภูมิอากาศยังสะท้อนผ่านตัวเลขการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างชัดเจน ประเทศที่ร่ำรวยที่สุดมีส่วนการปล่อยคาร์บอนสะสมสูงที่สุดในประวัติศาสตร์ แต่กลับเป็นประเทศยากจน และชุมชนชายขอบ ที่ต้องเผชิญผลกระทบโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นภัยแล้งที่ขี้นเคื้อ ความไม่มั่นคงทางอาหาร หรือ โรคที่มากับอุณหภูมิที่สูงขึ้น เกษตรกรรายย่อยในเอเชีย แอฟริกา และ ลาตินอเมริกา ที่ต้องเผชิญกับฤดูกาลเพาะปลูกที่คาดเดาไม่ได้ ทั้งที่แทบไม่ได้มีส่วนก่อให้เกิดวิกฤตนี้เลย

ในระดับเมือง ความเหลื่อมล้ำยิ่งทวีความรุนแรง ชุมชนแออัดมักตั้งอยู่ในพื้นที่เสี่ยงน้ำท่วมหรือดินถล่ม ซึ่งขาดระบบระบายน้ำและบริการสาธารณะ เมื่อเกิดภัยพิบัติ ผู้ที่มีรายได้น้อยไม่เพียงสูญเสียบ้าน แต่ยังสูญเสีย รายได้และโอกาสในการฟื้นตัว ในขณะที่ชนชั้นกลางและคนรวย กลับสามารถทำประกัน ย้ายถิ่นฐานหรือใช้เทคโนโลยีลดความเสี่ยงได้

ถึงแม้เวทีโลกจะพูดถึง “ความยุติธรรมด้านสภาพภูมิอากาศมากขึ้น” แต่การสนับสนุนทางการเงินและเทคโนโลยีจากประเทศพัฒนาแล้ว ก็ยังไม่เพียงพออยู่ดี ซึ่งกองทุนเพื่อการปรับตัวมีส่วนน้อยเมื่อเทียบกับความเสียหายจริง การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนจึงต้องเริ่มจากการยอมรับความรับผิดชอบร่วมกัน ของประเทศที่ปล่อยคาร์บอนสูง การถ่ายโอนทรัพยากร ความรู้ และ การเสริมสร้างศักยภาพให้ประเทศกำลังพัฒนา เพื่อไม่ให้วิกฤตสภาพภูมิอากาศ กลายเป็นตัวขยายความเหลื่อมล้ำของโลกมากไปกว่านี้!!



ปัญหาขยะพลาสติกทั่วโลก

ในศตวรรษที่ 21 “พลาสติก” ได้กลายเป็นวัสดุที่แทรกซึม อยู่ในทุกอณูของการใช้ชีวิต ด้วยคุณสมบัติที่เบา ราคาถูก และคงทน แต่ข้อดีเหล่านี้กลับกลายเป็นดาบสองคม ที่ย้อนกลับมาทำลายสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง เนื่องจากพลาสติกเป็นวัสดุที่ย่อยสลายได้ยาก ต้องใช้เวลานานหลายร้อยปีจึงจะสลายตัวได้อย่างสมบูรณ์ ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับ “วิกฤตขยะพลาสติก” ที่ทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ จนกลายเป็นหนึ่งในปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดในระดับสากล

จากข้อมูลสถิติพบว่าในแต่ละปี ทั่วโลกมีการผลิตพลาสติกมากกว่า 400 ล้านตัน แต่มีเพียงไม่ถึงร้อยละ 10 เท่านั้นที่ถูกนำกลับมาเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลอย่างถูกต้อง โดยขยะพลาสติกส่วนใหญ่ถูกทิ้งลงสู่หลุมฝังกลบ เผาทำลายจนเกิดก๊าซพิษ หรือหลุดรอดลงสู่แหล่งน้ำและมหาสมุทร (The Guardian, 2025)

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากขยะพลาสติก

ขยะพลาสติกที่ถูกทิ้งอย่างไม่ถูกวิธี มักไหลลงสู่แหล่งน้ำ เช่น แม่น้ำ ลำคลอง และ ทะเล ส่งผลทำให้เกิดมลพิษทางน้ำ พลาสติกสามารถแตกตัวเป็นไมโครพลาสติกซึ่งปนเปื้อนในดิน น้ำ และอากาศ ทำให้ระบบนิเวศเสียสมดุล นอกจากนี้ การเผาขยะพลาสติกยังปล่อยสารพิษและก๊าซเรือนกระจก ส่งผลต่อภาวะโลกร้อนและคุณภาพอากาศ นอกจากนี้สัตว์น้ำและสัตว์บกจำนวนมาก ต่างก็ได้รับอันตรายจากขยะพลาสติก เช่น การกินพลาสติกเข้าไปโดยเข้าใจผิดว่าเป็นอาหาร ทำให้เกิดการอุดตันในระบบย่อยอาหาร และอาจเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ สัตว์บางชนิดอาจติดอยู่ในเศษพลาสติก เช่น ถุงหรืออวน ส่งผลให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือดำรงชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งกระทบต่อห่วงโซ่อาหารและความหลากหลายทางชีวภาพ อีกทั้งไมโครพลาสติกยังสามารถเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ผ่านทางอาหาร น้ำดื่ม และอากาศ เมื่อสะสมในร่างกายอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกัน



ไมโครพลาสติกคืออะไร?

“ไมโครพลาสติก” คือ เศษพลาสติกขนาดเล็กมากๆ ที่มีขนาดน้อยกว่า 5 มิลลิเมตร ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งจากการย่อยสลายของพลาสติกชิ้นใหญ่ เช่น ถุงพลาสติก ขวดน้ำ หรือบรรจุภัณฑ์ต่างๆ รวมถึงจากพลาสติกที่ผลิตมาให้มีขนาดเล็กตั้งแต่ต้น เช่น เม็ดสกรับในเครื่องสำอาง เส้นใยสังเคราะห์จากเสื้อผ้า แม้ไมโครพลาสติกจะมีขนาดเล็กจนแทบมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ผลเสียที่มันก่อให้เกิดต่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิต กลับมีความรุนแรงและกว้างขวางอย่างยิ่ง (The Guardian, 2025)

ในปัจจุบัน “ไมโครพลาสติก” ถูกตรวจพบแทบทุกแห่งบน โลก ตั้งแต่มหาสมุทร แม่น้ำ ดิน อากาศ ไปจนถึงอาหารและน้ำดื่ม ที่มนุษย์บริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งผลเสียประการสำคัญของไมโครพลาสติก คือ ผลกระทบต่อระบบนิเวศ โดยเฉพาะในแหล่งน้ำ สิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก เช่น แพลงก์ตอน ปลา กุ้ง หอย มักเข้าใจผิดว่าไมโครพลาสติกเป็นอาหาร เมื่อสะสมเข้าไปในร่างกายเป็นจำนวนมาก จะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เกิดการอุดตัน ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้การเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ และอัตราการรอดชีวิตลดลง นอกจากนี้ ไมโครพลาสติกยังสามารถดูดซับสารพิษและโลหะหนักจากสิ่งแวดล้อม เช่น สารกำจัดศัตรูพืช หรือ สารเคมีอุตสาหกรรม เมื่อสัตว์น้ำกินไมโครพลาสติกเข้าไป สารพิษเหล่านี้จะเข้าสู่ร่างกายและสะสมตามห่วงโซ่อาหาร ทำให้สัตว์น้ำขนาดใหญ่และมนุษย์ ที่บริโภคสัตว์น้ำได้รับสารพิษในระดับที่สูงขึ้น

ในด้านสุขภาพของมนุษย์ “ไมโครพลาสติก” ถือเป็นภัยเงียบที่กำลังได้รับความสนใจอย่างมาก งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า “ไมโครพลาสติกสามารถเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้ ผ่านการกิน การดื่มน้ำ และการหายใจ” ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว อนุภาคขนาดเล็กเหล่านี้อาจสะสมในอวัยวะต่างๆ เช่น ลำไส้ ปอด ตับ หรือ แม้กระทั่งในกระแสเลือด ซึ่งอาจก่อให้เกิดการอักเสบ การระคายเคืองของเนื้อเยื่อ และ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานผิดปกติ นอกจากนี้ พลาสติกหลายชนิดยังมีสารเคมีที่อาจรบกวนระบบฮอร์โมน เช่น บิสฟีนอลเอและพาทาเลต ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพ เช่น ความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ ภาวะมีบุตรยาก และความเสี่ยงของโรคบางชนิดในระยะยาว

นอกจากนี้ “ไมโครพลาสติก” ยังส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมบนบกและดิน เมื่อสะสมในดิน จะส่งผลกระทบต่อโครงสร้างของดิน ทำให้ความสามารถในการอุ้มน้ำ และการถ่ายเทอากาศของดินเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของพืชและจุลินทรีย์ในดิน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของระบบนิเวศบนบก นอกจากนี้ ไมโครพลาสติกที่ปะปนในดิน ยังสามารถเคลื่อนย้ายไปยังแหล่งน้ำใต้ดิน หรือ ถูกพืชดูดซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อ ทำให้ปัญหาการปนเปื้อนขยายวงกว้างมากยิ่งขึ้น

ผลเสียของไมโครพลาสติก ยังสะท้อนถึงปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะในภาคการประมง และการท่องเที่ยว การปนเปื้อนของไมโครพลาสติกในทะเล ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพของสัตว์น้ำลดลง ความเชื่อมั่นของผู้บริโภคลดลง และอาจนำไปสู่การสูญเสียรายได้ของชุมชนชายฝั่ง นอกจากนี้ ค่าใช้จ่ายในการบำบัดน้ำ การจัดการขยะ และการวิจัยเพื่อรับมือกับผลกระทบของไมโครพลาสติกก็เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นภาระทางเศรษฐกิจในระยะยาว ของประเทศต่างๆ ทั่วโลก

สรุปแล้ว โลกของเรากำลังยืนอยู่บน “ทางแพร่ง” ระหว่างการเร่งมือแก้ปัญหาอย่างจริงจัง กับการปล่อยให้วิกฤตสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม ให้ขยายความเหลื่อมล้ำรุนแรงขึ้น หากขาดความร่วมมือระดับโลก ความรับผิดชอบจากประเทศปล่อยคาร์บอนสูง และการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง วิกฤตเหล่านี้ จะยิ่งทวีความรุนแรง ซึ่งจะกระทบมนุษยชาติทั้งระบบในระยะยาว ในขณะที่ปี 2026 จะไม่ใช่จุดเริ่มต้นของปัญหา แต่เป็นจุดที่ปฏิเสธไม่ได้อีกต่อไป และไมโครพลาสติกเองก็จะกลายเป็นประเด็นสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในระดับโลก ไม่แพ้ภัยทางธรรมชาติชนิดอื่นๆ

บรรณานุกรม

- Global Carbon Project. (2025). [online]. (2568, August 25). Fossil fuel CO2 emissions increase again in 2025. <https://globalcarbonbudget.org/>.
- The Guardian. (2025). [online]. (2568, August 30). World still on track for catastrophic 2.6C temperature rise, report finds. <https://www.theguardian.com/environment/2025/nov/13/world-still-on-track-for-catastrophic-26c-temperature-rise-report-finds>.

Part C

บทความวิจัย

A Guideline for Promoting Adequate Physical Activity in Communities, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Banjoed Panngern¹, Paisan Pandan², and Nipon Sukhinang³

^{1,2,3}Independent scholar

(Received: May 1, 2025 ; Revised: August 5, 2025 ; Accepted: November 15, 2025)

Abstract: This participatory action research aimed to establish guidelines for promoting adequate physical activity in communities, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. This research used villages as the unit of data analysis and purposive sampling, selecting Ban Khung Rakham, Moo 7, Sam Ruean Subdistrict, Bang Pa-in District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The instruments used for data collection were: 1) focus group discussion topics for planning, 2) focus group discussion topics for operating, 3) focus group discussion topics for observing the results, and 4) focus group discussion topics for reflecting the results.

The research results were found that: a model for promoting adequate physical activity in communities consists of 4 steps: 1) establish a working group, define outcomes, goals, objectives, data collection, and plan the implementation, 2) design physical activities, 3) implement the activities, and 4) evaluate and summarize the results of the operation. 70 percent of the population (across all three age groups) engage in sufficient physical activity in their daily lives, according to the defined outcomes of the operation. The activity design can be organized into groups of people who have engaged in sufficient physical activity, "Rabum hedtubtao: The dance of the liver mushroom" for the opening ceremony of the eco-cultural tourism exhibition "Hedtubtao ngam ti Sam Ruean: Beautiful liver mushrooms at Sam Ruean" of Bang Pa-in District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

Keyword: Physical Activity, Community

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บรรเจิด ปานเงิน¹ ไพศาล บันแดน² และนิพนธ์ สุชินัง³

^{1,2,3}นักวิชาการอิสระ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยใช้หมู่บ้านเป็นหน่วยสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล เจาะจงเลือกบ้านคุ้มระกำ หมู่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการวางแผน 2) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการปฏิบัติการ 3) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการสังเกตผล และ 4) ประเด็นการสนทนากลุ่มสำหรับการสะท้อนผลลัพธ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สร้างคณะทำงาน การกำหนดผลลัพธ์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ ดำเนินงาน และวางแผนการดำเนินงาน 2) ออกแบบกิจกรรมทางกาย 3) ปฏิบัติการตามกิจกรรม 4) ประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน ประชาชน (ทั้งสามกลุ่มวัย) ร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน ตามผลลัพธ์ของการดำเนินงานที่กำหนดไว้ การออกแบบกิจกรรมสามารถจัดตั้งเป็นกลุ่มผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ “ระดับเห็นด้วย” สำหรับการแสดงเปิดนิทรรศการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์วัฒนธรรม “เห็นด้วยเต็มที่” ของอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, ชุมชน

บทนำ

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันทุกรูปแบบ ให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ โครงสร้างหรือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งต้องใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้นจากขณะพัก อันได้แก่ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (Daily-routine Physical Activity) และกิจกรรมทางกายในยามว่าง (Leisure-time Physical Activity) ซึ่งกิจกรรมทางกายมี 3 ระดับ คือ (1) ระดับเบา (Light Intensity) เป็นการเคลื่อนไหวที่ออกแรงน้อยในกิจกรรมประจำวัน ยืน เดิน ระยะทางสั้นๆ (2) ระดับปานกลาง (Moderate Intensity) เป็นการทำกิจกรรมที่ทำให้เหนื่อยปานกลาง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมอื่นที่ทำให้หัวใจเต้น 120-150 ครั้งต่อนาที และ (3) ระดับหนัก (Vigorous

Intensity) เป็นการทำกิจกรรมที่ทำให้เหนื่อยมากทำกิจกรรมซ้ำๆ ด้วยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เล่นกีฬาหรือกิจกรรมอื่นที่ทำให้หัวใจเต้น 150 ครั้งต่อนาที กิจกรรมทางกายทั้ง 3 ระดับ จะสัมพันธ์กับระยะเวลา ความถี่ และประเภทของกิจกรรม ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีสมรรถนะทางกายที่ดี กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง กระชับ ข้อต่อส่วนต่างๆ ทำงานได้ดี สามารถลดอัตราความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและอัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม จึงมีความจำเป็นต่อทุกคนและทุกช่วงวัย โดยควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ และเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ, 2563; สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2560; สนธยา สีละมาต, 2557; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566; Hoeger & Hoeger, 2011)

การมีกิจกรรมทางกายของคนไทยปี พ.ศ. 2566 พบว่าประชากรวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงกว่าเด็กและเยาวชนมาก โดยวัยผู้ใหญ่ (18-59 ปี) อยู่ที่ร้อยละ 70.70 ผู้สูงอายุ ร้อยละ 68.90 แต่เด็กและเยาวชน (5-17 ปี) มีเพียงร้อยละ 21.40 เท่านั้น โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้หญิง ผู้มีรายได้น้อย ยังมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อ การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (อุดม อัสวตมางกูร และจิตติกร โทโพธิ์ไทย, 2566) จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีรายงานการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนที่เพียงพอ 71,058 คน จากประชากรทั้งหมด 817,499 คน และมีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ได้แก่ โรคเบาหวาน 27,150 คน โรคความดันโลหิตสูง 117,044 คน ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้เป็นโรคจากการที่มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา, 2567) อย่างไรก็ตามหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ดำเนินการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชนในทุกกลุ่มวัย อันได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล โรงเรียนทุกระดับ มีความพยายามส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในทุกกลุ่มวัย (วัยเด็ก วัยทำงาน วัยสูงอายุ) ให้มากที่สุด ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจึงได้วิจัยถึง การกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำหรับการดำเนินงานในประชาชนที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและลดอัตราความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยกำหนดขั้นตอนของการวิจัยประกอบด้วย การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observation) และการสะท้อนกลับ (Reflection) (Kemmis & Mc Taggart, 1988) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้หมู่บ้านเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เจาะจงเลือกหมู่บ้านกึ่งระกำ หมู่ที่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จาก 1,454 หมู่บ้าน (209 ตำบล 16 อำเภอของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา) เป็นหมู่บ้านที่แกนนำมีความพร้อมในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน และผู้ใหญ่บ้านมีความพร้อมที่จะเป็นหัวหน้าคณะทำงาน ประชาชนเชื่อมั่นศรัทธาและให้ความร่วมมือดำเนินงานตามกระบวนการวิจัย

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งการออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 วางแผนการดำเนินงาน โดยจัดตั้งคณะทำงาน กำหนดบทบาทหน้าที่ กำหนดกำหนดการประชุม กำหนดวัตถุประสงค์การดำเนินงาน ออกแบบกิจกรรม สืบหาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายก่อนการดำเนินงาน และกำหนดแผนการดำเนินงาน

ระยะที่ 2 ดำเนินการตามแผน คณะทำงานจัดประชุมประชาคมหมู่บ้านคืนข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ พร้อมทั้งกำหนด เป้าหมาย ผลลัพธ์ และข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินงาน จัดอบรมประชาชนให้มีความรอบรู้สุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับการควบคุมและป้องกันโรค รมรงค์เชิญชวนประชาชนทุกกลุ่มวัยเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ได้ร่วมกันออกแบบไว้ เตรียมความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ ตรวจสอบสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งจัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ระยะที่ 3 ประเมินผล จัดเก็บข้อมูลระหว่างและหลังการดำเนินงาน วิเคราะห์ สรุปผลลัพธ์การดำเนินงาน จัดเวทีสรุปบทเรียนร่วมกันเพื่อนำเสนอผลลัพธ์ให้รับรู้ทั่วกัน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการวิจัยผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ (องค์การบริหารส่วนตำบลสามเรือน โรงเรียนวัดสามเรือน วัดสามเรือน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามเรือน)

แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยให้ทราบ ก่อนเก็บข้อมูลวิจัยได้ขอความยินยอมจากผู้ใหญ่บ้าน ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูล การวิจัยไว้เป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวจากการ วิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อผูกมัดและผลกระทบใดๆ

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือวิจัยสร้างจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การวิจัยและรูปแบบการวิจัย ดังนี้

2.1 ประเด็นการสนทนากลุ่มการวางแผนการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอในชุมชน ด้านการก่อตั้งและกำหนดโครงสร้าง บทบาทหน้าที่คณะทำงาน ผลลัพธ์ แผนและ กิจกรรมการดำเนินงาน การสำรวจข้อมูล การประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน

2.2 ประเด็นการสนทนากลุ่มการปฏิบัติการตามแผนและกิจกรรม ด้านการกำหนด วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินงาน การปฏิบัติการตามแผน การวิเคราะห์ กระบวนการ และการปรับปรุงกระบวนการและกิจกรรม

2.3 ประเด็นการสนทนากลุ่มการสังเกตผลที่เกิดจากการดำเนินงาน ด้านการติดตาม กระบวนการทำงาน ผลการดำเนินงาน และผลลัพธ์การดำเนินงาน

2.4 ประเด็นการสนทนากลุ่มการสะท้อนผลลัพธ์การดำเนินงาน

เครื่องมือวิจัยตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม กับจุดประสงค์การวิจัย (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ได้ค่าความตรง เชิงเนื้อหาตามค่า IOC ที่ 0.74, 0.80, 0.76 และ 0.76 ตามลำดับ นำข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาจาก ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความคิดเห็นไว้มาปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้กับหมู่บ้านที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับ พื้นที่วิจัย ปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งตามข้อบกพร่องที่พบ จากนั้นนำไปใช้จริง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยแจ้งพื้นที่วิจัยผ่านทางผู้ใหญ่บ้านในการจัดประชุมทำความเข้าใจกระบวนการ ขั้นตอนของการวิจัย การเก็บข้อมูลในพื้นที่ของผู้วิจัย และทำความเข้าใจระหว่างการดำเนินงานและการประสานงานระหว่างการดำเนินงาน

3.2 เก็บข้อมูลการวิจัยในขั้นการวางแผนการดำเนินงาน การปฏิบัติการตามแผนและกิจกรรม ผลที่เกิดจากการปฏิบัติงาน และประเมินผลลัพธ์การดำเนินงาน ตามที่แจ้งไว้ล่วงหน้าแล้ว

3.3 รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วย การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการนำข้อมูลที่ได้มาจัดระเบียบ ตรวจสอบข้อมูล ตีความ และสร้างบทสรุป ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัย

1. ผลการวางแผนการดำเนินงาน แกนนำการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน นำโดยผู้ใหญ่บ้านจัดประชุมผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนในหมู่บ้าน กำหนดวัตถุประสงค์การดำเนินงาน “เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวันของประชาชน” ที่ประชุมได้ร่วมกันคัดเลือกตัวแทนประชาชนในหมู่บ้านเป็นคณะทำงานได้ 10 คน จากตัวแทน 2 ช่วงวัยและ อปท. ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน ตัวแทนผู้สูงอายุ 4 คนตัวแทนคนวัยทำงาน 4 คน และสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลสามเรือน 1 คน กำหนดหน้าที่สำรวจข้อมูลการออกกำลังกายของสามกลุ่มวัย ออกแบบกิจกรรม วางแผนการดำเนินงาน จากนั้นคณะทำงานได้จัดอบรมให้ความรู้แก่คณะทำงานเรื่องการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน ให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและพร้อมดำเนินงาน

คณะทำงานร่วมกันสำรวจข้อมูลเบื้องต้นก่อนการดำเนินงาน พบว่า หมู่บ้านคุ้มระกำ หมู่ที่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีประชากรกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 270 คน (เพศชาย 136 คน เพศหญิง 134 คน) แบ่งเป็น เด็กเยาวชน (5-17 ปี) 75 คน วัยทำงาน (18-59 ปี) 142 คน และวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) 53 คน เด็กเยาวชนในชุมชนมีกิจกรรม ทางกายโดยการทำงานบ้าน ปั่นจักรยานไปโรงเรียน วิ่ง มีการออกกำลังกายที่เพียงพอ (420 นาที ต่อสัปดาห์ หรือ 60 นาที/วัน) 11 คน ไม่เพียงพอ 64 คน ประชาชนวัยทำงานมีการออกกำลังกายเพียงพอ (มากกว่า150 นาทีต่อสัปดาห์) 31 คน ไม่เพียงพอ 111 คน ประชาชนวัยสูงอายุมีการออกกำลังกายเพียงพอ (มากกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์) 4 คน ไม่เพียงพอ 49 คน จากนั้นคณะทำงานประชุมกำหนดแผนงานร่วมกัน โดยมีแผนการดำเนินงาน 1) จัดประชาคมคืนข้อมูลให้แก่ประชาชน ในหมู่บ้าน ออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องของแต่ละกลุ่มวัย กำหนดวัน เวลา สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เตรียมความพร้อมดำเนินกิจกรรมทางกายของแต่ละกลุ่มวัยตามที่ออกแบบไว้ และรณรงค์เชิญชวนประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมตรวจสอบสุขภาพประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มวัย 2) จัดประชุมให้ความรู้ เรื่องการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอให้กับประชาชน 3) หลังการดำเนินกิจกรรม 6 เดือน จัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของหมู่บ้าน

2. ผลการดำเนินการตามแผน คณะทำงานดำเนินการตามแผนงานที่วางไว้ โดยคณะทำงานจัดประชาคมคืนข้อมูลให้แก่ประชาชนในหมู่บ้านและออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องของแต่ละกลุ่มวัยที่ศาลาประชาคมหมู่บ้าน มีผู้เข้าร่วม 77 คน คณะทำงานได้ชี้แจงและทำความเข้าใจการดำเนินงานร่วมกัน จากนั้นนำข้อมูลที่สรุปจากการสำรวจมาพูดคุยในวงประชาคมนำเสนอให้ประชาชนได้ทราบว่าในด้านกิจกรรมทางกายของประชาชนในหมู่บ้านมีการทำกิจกรรมทางกายที่เป็นการสร้างเสริมสุขภาพนั้นมีจำนวนผู้ทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในยังครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย บ้านคุ้มระกำจำเป็นต้องกระตุ้นให้ประชาชนทำกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น จากนั้นที่ประชุมร่วมกันกำหนดผลลัพธ์การดำเนินงานว่า “ประชาชนร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน” และมีข้อตกลงร่วมกันว่า “จะจัดกิจกรรมออกกำลังกายและตรวจสุขภาพก่อนเริ่มกิจกรรมให้กับประชาชนในหมู่บ้านทุกคน” ที่ประชุมร่วมกันออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องของแต่ละกลุ่มวัย เป็นกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบเพลงด้วยระบำผ้าขาวม้าและการเดินระบำเห็ดดัดเต่า สัปดาห์ละ 3 วัน ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยจัดกิจกรรมที่ลานศาลาประชาคมหมู่บ้าน ก่อนเริ่ม จัดกิจกรรมมีการอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในหมู่บ้านเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เรื่องการทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน และมอบเอกสารความรู้ให้ด้วย จากนั้นรณรงค์เชิญชวนประชาชนและประชาสัมพันธ์เชิญชวนทางหอกระจายข่าวหมู่บ้านให้ประชาชนมาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสามกลุ่มวัยทั้งเด็กเยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ พร้อมตรวจสุขภาพประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมในส่วนของผู้สูงอายุหากเดินทางมาร่วมกิจกรรมไม่ได้ให้ออกกำลังกายที่บ้านด้วยการเดินในบริเวณบ้าน ประมาณ 30 นาทีต่อวัน หลังจากดำเนินกิจกรรมมาได้ 6 เดือน คณะทำงานได้จัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของหมู่บ้าน มีกิจกรรมของ 3 กลุ่มวัยที่เป็นตัวแทนส่งเข้าร่วมแสดง ประกวดกิจกรรมทางกายในงานจัดงานจัดมหกรรม



3. ผลการสังเกตและประเมินผล การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่พอเพียงในชีวิตประจำวัน ชุมชนบ้านคุ้มระกำ หมู่ 7 ต.สามเรือน เกิดคณะทำงาน 10 คน จาก ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลสามเรือน 1 คน ตัวแทนผู้สูงอายุ 4 คน ตัวแทนคนวัยทำงาน 4 คน คณะทำงานมีความรู้ความเข้าใจ

และสามารถออกแบบกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย มีการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายของสามกลุ่มวัย วางแผนการดำเนินงาน ออกแบบกิจกรรมในรูปแบบระบายผ้าขาวม้าและระบำเห็ดตับเต่า ที่มีจังหวะสนุกสนาน ทำให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายตามแผนการดำเนินงาน ประกอบด้วย 1) จัดประชาคมคืนข้อมูล ออกแบบกิจกรรม และดำเนินกิจกรรมทางกายของแต่ละกลุ่มวัย รณรงค์และตรวจสุขภาพตามกลุ่มวัย 2) จัดประชุมให้ความรู้ เรื่องการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอให้กับประชาชน 3) หลังการดำเนินกิจกรรม 6 เดือน จัดมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เกิดข้อตกลงในการจัดกิจกรรมทางกายที่ตัดสินใจร่วมกันและสอดคล้องกับกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันของชุมชน คือ “จะจัดกิจกรรมออกกำลังกายและตรวจสุขภาพก่อนเริ่มกิจกรรมให้กับประชาชนในหมู่บ้านทุกคน” ผลการดำเนินงานพบว่า คณะทำงานได้ออกแบบกิจกรรมทางกายของหมู่บ้านเป็นระบำเห็ดตับเต่าและระบำผ้าขาวม้า มีเด็กเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมและมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (60 นาทีต่อวัน) จำนวน 69 คน (ร้อยละ 92.00) วัยทำงาน (150 นาทีต่อสัปดาห์) 78 คน (ร้อยละ 54.92) และวัยสูงอายุ (150 นาทีต่อสัปดาห์) 44 คน (ร้อยละ 83.02) รวมทั้งหมด 191 คน (ร้อยละ 70.74) และได้รับการตรวจสุขภาพ นอกจากเข้าร่วมกิจกรรมตามที่คณะทำงานกำหนดจัดขึ้นแล้ว กลุ่มเด็กเยาวชนยังมีกิจกรรมทางกายโดยการทำงานบ้าน ปั่นจักรยานไปโรงเรียน หรือการวิ่ง กลุ่มวัยทำงานเป็นการทำงานบ้าน เดิน วิ่ง หรือออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่บ้าน กลุ่มสูงอายุจะเดินในบริเวณบ้าน ปลูกผัก ทำสวนครัว ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน สามารถทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ มากกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ คณะทำงานมีส่วนร่วมในการติดตามหนุนเสริมเยี่ยมบ้านแนะนำความรู้ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงไม่ให้เกิดโรค และแนะนำการทำกิจกรรมทางกายที่บ้าน ติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลการทำกิจกรรมทางกายของกลุ่มเป้าหมาย สรุบบทเรียนและปรับปรุงกระบวนการทำงาน

4. ผลสะท้อนจากการดำเนินงาน พบว่า การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน บ้านคุ้มระกำ หมู่ 7 ตำบลสามเรือน อำเภอพระนครศรีอยุธยา สามารถดำเนินงานได้ตามผลลัพธ์ที่ได้ร่วมกันกำหนดไว้ “ประชาชนร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน” ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน “เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวันของประชาชน” สามารถสรุปเป็น “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ที่ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงาน คือ ขั้นตอนที่ 1 สร้างคณะทำงาน กำหนดโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ การกำหนดผลลัพธ์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ สำรวจข้อมูลการออกกำลังกาย

ของสามกลุ่มวัย วางแผนการดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบกิจกรรมทางกาย ขั้นตอนที่ 3 ปฏิบัติการตามกิจกรรม ทำให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และวิถีชีวิตของคนในชุมชน ขั้นตอนที่ 4 ประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน จากผลการดำเนินงานของหมู่บ้านคู่แข่งกำเนิดเป็นกลุ่มผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ “ระบำเห็ดดัดเต่า” ที่สามารถรับงานแสดงแบบมีรายได้และมีสัญญาในการแสดงเปิดนิทรรศการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์วัฒนธรรม “เห็ดดัดเต่างามที่สามเรือน” ของอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาในปีนี้และปีถัดไป



อภิปรายผล

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สร้างคณะทำงาน การกำหนดผลลัพธ์ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ สำรวจข้อมูล และวางแผนการดำเนินงาน 2) ออกแบบกิจกรรมทางกาย 3) ปฏิบัติการตามกิจกรรม 4) ประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน ประชาชน (ทั้งสามกลุ่มวัย) ร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน ตามผลลัพธ์ของการดำเนินงานที่กำหนดไว้ อีกทั้งการออกแบบกิจกรรมสามารถจัดตั้งเป็นกลุ่มผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ “ระบำเห็ดดัดเต่า” สำหรับในการแสดงเปิดนิทรรศการการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์วัฒนธรรม “เห็ดดัดเต่างามที่สามเรือน” ของอำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สอดคล้องกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสมรรถนะทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลท่าศาลา อำเภอกูเรือ จังหวัดเลย (ณัฐธิดาภรณ์ เหง้ามูล และคณะ, 2564) ที่พบว่ารูปแบบประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน 2) กิจกรรมการส่งเสริมสมรรถนะทางกายในผู้สูงอายุ ความสำเร็จเกิดจากความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมีส่วนร่วม ประกอบกับการมีทุนทางสังคมที่ก่อให้เกิดการประสานงานที่ได้ผลดียิ่งขึ้น และสอดคล้องกับรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) จัดหาทรัพยากรบริหารจัดการ 2) จัด โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ 3) จัด กิจกรรมทางกายแบบมีส่วนร่วม 4) วางแผน (Planning) จัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และประเมินผล (Evaluating) 5) กำหนดผลผลิตและผลลัพธ์ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเป็นเพียงผู้ กระตุ้น หนุนเสริมให้คำแนะนำ และจุดประกายของแกนนำชุมชนให้เกิดการสร้างแนวทางการส่งเสริม กิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยชุมชนเอง ส่งผลให้การดำเนินงานเกิด ความต่อเนื่องและยั่งยืนในพื้นที่

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรกำหนดนโยบายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่และนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้ รวมถึงบูรณาการการทำงานร่วมกับโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ ผู้นำชุมชน และแกนนำสุขภาพอื่นๆ ให้สามารถ ขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอได้อย่างคล่องตัว และสนับสนุนงบดำเนินการ จากกองทุนสุขภาพตำบลที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรับผิดชอบอยู่สำหรับนำมาใช้ในการดำเนินงาน ที่สำคัญการสร้างพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการทำกิจกรรมทางกายของประชาชนในพื้นที่จะช่วยให้เกิด ความปลอดภัยในการทำกิจกรรมและสามารถเข้าถึงได้ง่าย

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยนี้มี 4 ขั้นตอน ในขั้นตอนที่ 1 สร้างคณะทำงาน เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่เป็นปัจจัย ที่นำไปสู่ความสำเร็จ หัวหน้าคณะทำงานต้องเป็นผู้ที่มีพลัง คนในชุมชนมีความศรัทธาให้ความเชื่อถือ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถเรียกประชุมคนในชุมชนได้อย่างพร้อมเพรียง อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่บ้าน เป็นผู้มีคุณสมบัตินี้ไม่มากนักน้อยจึงควรเป็นหัวหน้าคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรม ทางกายที่เพียงพอในชุมชนอันจะนำไปสู่ความสำเร็จได้เป็นอย่างดี

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชน จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ไปทดลองใช้ในพื้นที่อื่นเพื่อศึกษาผลการวิจัยว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างจาก ผลการวิจัยที่ได้วิจัยมาแล้วอย่างไร มีประเด็นใดที่ควรปรับปรุง เพิ่มเติมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- ณัฐธิดาภรณ์ เห่งมูล สงครามชัยย์ ลีทองดีสกุล และสุรศักดิ์ เทียบฤทธิ์. (2567). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสมรรถนะทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลท่าศาลา อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 11(2), 62-76.
- ปิยวัฒน์ เกตุวงศา ปัญญา ชูเลิศ วิภาดา เอี่ยมแย้ม อับดุล อุ่นอำไพ และอภิชาติ แสงสว่าง. (2563). คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2560). การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของคนวัยทำงาน. นนทบุรี: เอ คริม สตูดิโอ.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในประเทศไทย. นนทบุรี: ภาพพิมพ์.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (2567). รายงานประจำปี 2567 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. พระนครศรีอยุธยา: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.
- อุดม อัสวตมางกูร และจิตติกร โตโพธิ์ไทย. (2560). สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละเขตสุขภาพของประเทศไทย. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 43(3): 114-128.
- เอกสิทธิ์ หาแก้ว. (2563). รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- Hoeger, W. K. and S. A. Hoeger. (2011). Lifetime Physical Fitness and Wellness (2nd ed). Boise: Wadsworth.

Part D

บทความวิชาการ

Learning outcomes in the Environmental Education curriculum (Doctor of Philosophy and Master of Science)

Paisan Pandan²

²Independent scholar

(Received: May 1, 2025 ; Revised: September 9, 2025 ; Accepted: November 20, 2025)

Abstract: Environmental education is the learning process to understand the environment and the relationship between humans and the environment. Students in environmental education must possess awareness, knowledge, attitudes, skills, and the ability to participate in solving environmental problems. An environmental education curriculum must define a philosophy that fosters knowledge, environmental ethics awareness, and skills in managing environmental education towards sustainable development. Students should have a polite and humble personality, leadership qualities, responsibility, discipline, selflessness, honesty, integrity, morality, punctuality, and be good citizens responsible to themselves, their profession, and society. The curriculum's learning outcomes aim to develop learning outcomes that align with the students' personalities, as well as their awareness, knowledge, attitudes, skills, and participation in solving environmental problems.

Keyword: Environmental Education, Learning outcomes, curriculum

ผลการเรียนรู้ในหลักสูตรสาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต และวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต)

ไพศาล ปันแดน¹

¹นักวิชาการอิสระ

บทคัดย่อ: สิ่งแวดล้อมศึกษาเป็นการเรียนรู้เพื่อเข้าใจสิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ผู้ศึกษา สิ่งแวดล้อมศึกษาต้องมีความตระหนัก ความรู้ เจตคติ ทักษะ และการมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม หลักสูตรสาขาสิ่งแวดล้อมศึกษาต้องกำหนดปรัชญาที่ต้องสร้างความรู้ ความตระหนักจริยธรรมสิ่งแวดล้อม และทักษะ ในการจัดการการศึกษาด้านสิ่งแวดล้อม ผู้พัฒนาที่ยั่งยืน ผู้เรียนต้องมีบุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย มีภาวะผู้นำ รับผิดชอบ มีวินัย เสียสละ ซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม ตรงต่อเวลา เป็นพลเมืองดี รับผิดชอบต่อตนเอง วิชาชีพ และสังคม ด้านการเรียนรู้ของหลักสูตร ต้องการพัฒนาผลการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของผู้เรียนรวมถึงความตระหนัก ความรู้ เจตคติ ทักษะ และการมีส่วนร่วมในแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม

บทนำ

สิ่งแวดล้อมศึกษา (Environmental Education) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลมีทัศนคติ ความตระหนัก และทักษะที่จำเป็นในการจัดการหรือแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลักสากล ดังนี้

1. ความตระหนัก (Awareness): สร้างความรู้สึกรู้สึกไวต่อปัญหาและเห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อม
2. ความรู้ (Knowledge): ให้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกลไกของธรรมชาติและผลกระทบที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์
3. เจตคติ (Attitudes): ปลูกฝังค่านิยมและความห่วงใยที่นำไปสู่ความต้องการมีส่วนร่วมในการปกป้องธรรมชาติ
4. ทักษะ (Skills): พัฒนาความสามารถในการระบุปัญหาและคิดหาแนวทางแก้ไขอย่างเป็นระบบ
5. การมีส่วนร่วม (Participation): ส่งเสริมให้เกิดการลงมือปฏิบัติจริง ทั้งในระดับบุคคลและสังคม เพื่อป้องกันและแก้ไขวิกฤตการณ์ทางสิ่งแวดล้อม

หลักสูตรสาขาสิ่งแวดล้อมศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ทั้งปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สิ่งแวดล้อมศึกษา) และวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สิ่งแวดล้อมศึกษา) มีลักษณะของหลักสูตร ดังนี้

ปรัชญาของหลักสูตร “สร้างความรู้ ความตระหนักจริยธรรมสิ่งแวดล้อม และทักษะ ในการจัดการ การศึกษาด้านสิ่งแวดล้อม ผู้การพัฒนาที่ยั่งยืน”

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนักวิชาการและวิชาชีพ ที่มีคุณลักษณะ (1) มีความรู้ ความตระหนัก และจริยธรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และดำรง ตนอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (2) มีทักษะ ในการจัดการการเรียนรู้หรือเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ (3) มีความคิด สร้างสรรค์ คิดเป็นระบบและคิดกว้างมองการณ์ไกล (4) มีความสามารถในการวิจัยเพื่อพัฒนางาน ด้านสิ่งแวดล้อมศึกษาและ ส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (5) มีทักษะในการวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ หรือพัฒนาวิชาชีพ สิ่งแวดล้อมศึกษา และ (6) เป็นผู้นำด้านสิ่งแวดล้อมศึกษาให้กับชุมชน ประเทศ และ โลก

คุณลักษณะพิเศษของผู้เรียน

คุณลักษณะพิเศษของผู้เรียนในหลักสูตรสาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา ประกอบด้วย ลักษณะพิเศษ ด้านบุคลิกภาพ ด้านภาวะผู้นำและ ความรับผิดชอบ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ดังนี้

1. ด้านบุคลิกภาพ

1.1 มีการแนะนำให้มีการแต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีการใช้วัสดุ อุปกรณ์การเรียน การใช้ไฟฟ้า พลังงานที่ประหยัดและการดูแลรักษา ความสะอาดร่วมกัน

1.2 ปฏิบัติตัวกับอาจารย์ด้วยความเคารพ นอบน้อมและศรัทธา ร่วมกันรับผิดชอบค่าใช้จ่าย เกี่ยวกับกิจกรรมทั้งในและนอกชั้นเรียน ทั้งอาจารย์และนักศึกษา

1.3 การทำกิจกรรมการเรียนรู้ในชุมชนเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และพัฒนาชุมชนทั้งทางด้าน กายภาพและชีวภาพ เศรษฐกิจพอเพียง และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมประเพณีที่เป็นมิตร กับสิ่งแวดล้อมอาจารย์ปฏิบัติเป็นตัวอย่างในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ในการดำรงชีวิตอย่างประหยัด เช่น การแต่งกาย การใช้อุบัติภัย การกินอาหาร และการปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีที่ลดความฟุ่มเฟือย

2. ด้านภาวะผู้นำและ ความรับผิดชอบ ตลอดจนการมีวินัย ในตัวเอง

2.1 มีการมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่มของผู้เรียน เช่น กลุ่มวิชาการ กลุ่มบริการ กลุ่มธุรการ ฯลฯ

2.2 มอบหมายประเด็นการค้นคว้า และนำเสนอประเด็นสาระการเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในการ เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

2.3 มีการกำกับให้ส่งงานตรงตามเวลาและศึกษาประเด็น สารการเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

2.4 มีกิจกรรมให้ใช้คอมพิวเตอร์ในการแสวงหาคำความรู้ ประเด็นปัญหาสิ่งแวดล้อม และบูรณาการสาระความรู้ที่สัมพันธ์กันได้

2.5 การทำกิจกรรมการสื่อสารสาระทางสิ่งแวดล้อมผ่าน การพูดและเขียนอย่างมีระบบ เข้าใจง่าย และผู้รับข้อมูลเข้าใจได้ง่าย

3. ด้านคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย ตรงต่อเวลา และทำหน้าที่ เป็นพลเมืองดี รับผิดชอบต่อตนเอง วิชาชีพ และสังคม เสียสละและซื่อสัตย์สุจริต

3.1 มีการแนะนำการเข้าเรียนให้ตรงเวลา รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ไม่รบกวนผู้อื่น ในขณะมีการเรียนการสอน ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนร่วมชั้นด้วยความเต็มใจ และมุ่งมั่นในการแสวงหาความรู้ เพื่อให้ได้ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

3.2 อาจารย์ปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างในการเข้าสอนและเตรียมการสอนและแสดงความมุ่งมั่นในการช่วยเหลือชุมชน สังคม ในการเผยแพร่ความรู้ เป็นผู้นำและมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน ลดละอบายมุข และการปฏิบัติที่มุ่งประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

3.3 แนะนำการเขียนงานวิจัยและการเขียนบทความ ทางวิชาการหรือสิ่งที่น่าสนใจ โดยการอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างสม่ำเสมอ และการไม่รับจ้างทำหรือเขียนผลงานให้ผู้อื่น ยกเว้นการให้ข้อเสนอเพื่อนำไปปฏิบัติได้

3.4 มีการแนะนำหรือนำประเด็นการมีคุณธรรม จริยธรรมในตนเอง ต่อครอบครัว ชุมชน และวิชาชีพที่เป็นคุณลักษณะสำคัญของนักสิ่งแวดล้อม ศึกษาอภิปรายประกอบการเรียนการสอนอย่าง สม่ำเสมอ

3.5 การทำกิจกรรมการเรียนรู้และการแก้ปัญหา พัฒนาลingkunganให้ชุมชน เช่น การจัดการขยะ การปลูกป่า การให้คำแนะนำในการทำกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมแก่ชุมชน โรงเรียน และหน่วยงาน

ผลของการเรียนรู้

การพัฒนาผลการเรียนรู้ ประกอบไปด้วย

1. ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

ปัญหาสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ในอดีตจนมาสู่ปัญหาโลกร้อนล้วนมีสาเหตุมาจากการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเกินขอบเขต จนนำมาสู่ปัญหาสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ซึ่งจำเป็นจะต้องพัฒนาจริยธรรมสิ่งแวดล้อม คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพการงาน และการดำรงตนในครอบครัวและชุมชนอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพื่อให้นักศึกษาพัฒนาด้านคุณธรรมและจริยธรรมไปพร้อมๆ กับการศึกษา ดังนี้

1.1 ตระหนักในคุณค่าของคุณธรรม จริยธรรม และความซื่อสัตย์ เพื่อเป็นมาตรฐานในการปฏิบัติตนอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

1.2 มุ่งมั่นที่จะมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาคอนกรีตสิ่งแวดล้อม ให้เป็นแบบอย่าง

1.3 มีความรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม และโลกโดยรวม และรับผิดชอบต่อวิชาชีพสิ่งแวดล้อมศึกษา มีวินัย และตรงต่อเวลา

1.4 เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความ ร่วมมือกันพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.5 เคารพในกฎระเบียบและกฎเกณฑ์ขององค์กรและสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

2. ผลการเรียนรู้ด้านความรู้

ความรู้หรือองค์ความรู้เป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่ทักษะทางความคิด การปฏิบัติ และการเกิดปัญญา ในปัจจุบันองค์ความรู้ มีมากมาย และหลากหลาย หากรู้จักการใช้เครื่องมือในการแสวงหา รู้จักแสวงหา และมีความ “ใคร่รู้” ในขณะเดียวกันมีความสามารถสังเคราะห์ และการนำ องค์ความรู้ไปใช้ได้ ในการรับองค์ความรู้เข้ามาจะต้องใช้วิจารณญาณ ในการวิเคราะห์อย่างถูกต้อง เหมาะสม มีเหตุผล โดยไม่เชื่ออย่างงมงาย โดยมีผลการเรียนรู้ ดังนี้

2.1 มีความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวกับขอบข่ายขององค์ความรู้ ด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพ และชีวภาพ เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และคุณภาพชีวิต รวมทั้งความสัมพันธ์ของชีวิตและสรรพสิ่ง

2.2 มีความสามารถในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ สารความรู้ ที่ได้ว่าเป็นระบบมีความคิดที่เป็นระบบมองเห็นไกล คิดเป็น แก้ปัญหา เป็น และมีความคิดสร้างสรรค์

2.3 มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ และทักษะ ในการแสวงหาความรู้ที่เรียกว่า "Learn how to learn" ทั้งการแสวงหา จากการสนทนา การอ่าน และการใช้เทคโนโลยี

2.4 มีความรู้และทักษะในการวิจัย เพื่อการอธิบายปรากฏการณ์ แสวงหาข้อเท็จจริง การประยุกต์ใช้วิธีทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) ในการวิจัย และการมีทักษะในระบบการวิจัย ได้แก่

การอธิบาย ประเด็นปัญหาไปสู่การวิจัย การตั้งสมมติฐาน การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การสรุป และการประเมินเพื่อนำผลการวิจัยไปขยาย ผลการใช้นำความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว บนพื้นฐานของ “เศรษฐกิจพอเพียง” และสามารถ นำความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมไปแนะนำสมาชิกในครอบครัว และเพื่อนบ้าน

3. ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

การศึกษาในหลักสูตรสาขาวิชาสิ่งแวดล้อมศึกษาเป็นการศึกษาที่มีเป้าหมายในการแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมหรือพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะปัญหาโลกร้อนที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่ การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องให้มนุษย์ร่วมมือกันปฏิบัติเพื่อลดการบริโภคทรัพยากรลง คือการอยู่ อย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การจะพัฒนา “การอยู่อย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม” จะต้องเกิดจาก การเปลี่ยนแปลง การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเกิดจากความคิดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และเกิดปัญหาที่คิดแก้ปัญหาได้ โดยจะต้องใช้ปัญญาหรือความคิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีเหตุผล และการหา วิธีการที่สามารถนำไปสร้างวัฒนธรรมในการบริโภคทรัพยากรธรรมชาติ โดยลด “กระแสบริโภคนิยม” และ ใช้วิถี “เศรษฐกิจพอเพียง” การแสวงหาวิธีการลดกระแสโลก จำเป็นต้องใช้ปัญญาในการแสวงหาวิธีการ ที่เหมาะสมกับชุมชน กลุ่มคนในแต่ละท้องถิ่น เชื่อชาติ การนำไปสู่ปัญญา “Intuition” จำเป็นต้องใช้ ความเพียรที่จะก่อให้เกิดการ “ฉกฉวยได้” (intuitive Thinking) ซึ่งต้องใช้กลยุทธ์และการปฏิบัติของผู้เรียน เป็นผู้กระทำได้ โดยคำแนะนำของผู้สอนที่มีความรู้และทักษะในการปฏิบัติเพื่อสร้างปัญญาที่ผู้สอน ได้ศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อนักศึกษาพัฒนาทักษะทางปัญญา ดังนี้

3.1 สามารถพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีเหตุผล และเกิดการ “ฉกฉวยได้” เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 มีความตระหนักและเข้าใจอย่างถ่องแท้ในความสำคัญของสิ่งแวดล้อม และการอยู่อย่างเป็น มิตรกับสิ่งแวดล้อม

3.3 ประพฤติตนเป็นแบบอย่างในการลด "กระแสบริโภคนิยม" และใช้วิถี “เศรษฐกิจพอเพียง”

3.4 สามารถบูรณาการแนวคิดประยุกต์ความรู้และแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมโดยใช้กระบวนการ ด้านสิ่งแวดล้อมศึกษาได้อย่างเป็นระบบ และมีความเหมาะสม

4. ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล และความสามารถในการรับผิดชอบ

การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือกันปฏิบัติ ของประชาชนทุกคน ดังนั้นผู้เข้ามาศึกษาในหลักสูตรสิ่งแวดล้อมศึกษา ต้องมีความสัมพันธ์กันกับบุคคลทั่วไป โดยเริ่มต้นจากคนในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน ชุมชน และเพื่อนร่วมชั้นเรียนและทุกคน จะต้องมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ ความเพียรพยายามที่จะสำเร็จการศึกษาอย่างมีคุณภาพ รับผิดชอบต่อตนเอง ตั้งมั่นอยู่ในความดีงามและความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีคุณภาพและรับผิดชอบต่อสาขาวิชาที่สำเร็จ การศึกษา (สิ่งแวดล้อมศึกษา) นอกจากนี้ยังต้องสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน ระหว่างบุคคล องค์กร ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อให้เกิดพลังในการขับเคลื่อนแก้ปัญหาของโลก โดยสามารถสรุปได้ ดังนี้

4.1 สามารถปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่อย่างถูกต้องเหมาะสม กับบุคคลในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน ชุมชน และเพื่อนร่วมชั้นเรียน

4.2 มีความเพียรพยายามที่จะสำเร็จการศึกษาอย่างมีคุณภาพ มีรับผิดชอบต่อตนเอง และตั้งมั่นอยู่ในความดีงาม

4.3 มีรับผิดชอบต่อสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา

4.4 สามารถสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการดำเนินงาน ระหว่างบุคคล องค์กร ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีปฏิสัมพันธ์ อย่างเหมาะสม

5. ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการคิดวิเคราะห์การสื่อสารเทคโนโลยี สารสนเทศ

การคิดวิเคราะห์เป็นทักษะสำคัญในการนำไปใช้แก้ปัญหา สิ่งแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่ ทั้งในระดับชุมชน ประเทศ และโลก โดยนักศึกษาต้องเกิดทักษะในกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เป็นระบบ และสามารถเชื่อมโยงปัญหาสิ่งแวดล้อมในระดับชุมชน ไปสู่ระดับโลก ทั้งนี้ เป็นที่ประจักษ์ว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชนล้วนมีผลกระทบต่อปัญหา

ในระดับภูมิภาคอื่นในโลกด้วย ดังนั้น การคิดวิเคราะห์ต้อง เข้าถึงความ เป็น “โลกใบเดียวกัน” จึงนำไปสู่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม จึงต้องร่วมมือกัน โดยประชาชนในทุกภูมิภาคของโลก

การใช้สื่อสารเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในภูมิภาคต่างๆ และเป็นการสื่อสารถึงกันเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และการร่วมมือกันรับผิดชอบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม

การพัฒนาทักษะด้านการคิดวิเคราะห์การสื่อสารเทคโนโลยี สารสนเทศ สรุปได้ดังนี้ดังนี้

5.1 มีกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล เป็นระบบเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมแบบองค์รวมได้

5.2 สามารถเชื่อมโยงปัญหาสิ่งแวดล้อมในระดับชุมชน ไปสู่ระดับโลกได้

5.3 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และเข้าถึงปัญหา สิ่งแวดล้อมอย่างถ่องแท้โดยสามารถแยกแยะระหว่างความจริง คุณค่า และระหว่างประโยชน์ส่วนตนและประโยชน์ส่วนรวมได้

5.4 สามารถใช้สื่อสารสนเทศ โนโลยีสารสนเทศในนำเสนอข้อมูล และสร้างความร่วมมือในการดำเนินงานเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม กับต่างประเทศหรือกับบุคคลอื่นได้

สิ่งแวดล้อมศึกษากับให้การศึกษาแก่มวลชน

สิ่งแวดล้อมศึกษาเป็นการให้การศึกษาแก่มวลชน ก่อให้เกิดความรู้ความรักความผูกพันห่วงใยต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมวลมนุษยชาติ ซึ่งจะก่อให้เกิดความร่วมมือในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ไม่เพียงแต่เป็นวัตถุประสงค์สำคัญต่อการพัฒนาต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังเป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และทรัพยากรมนุษย์ไปด้วย

การให้การศึกษาแก่มวลชนตลอดชีวิต ควรดำเนินการในหลักการที่สำคัญดังนี้

1. รัฐต้องถือว่าการจัดการการศึกษา เป็นนโยบายที่ต้องกำหนดการจัดการการศึกษาสีเขียว เป็นพื้นฐานความรู้ในทุกระดับการศึกษา พัฒนาระบบการจัดการการศึกษาและกิจกรรมทั้งในระบบหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนรู้ทั่วไป ผ่านการสื่อสารนอกระบบ การศึกษาอย่างทั่วถึงเสมอ

2. การพัฒนาต้นแบบการจัดการศึกษา เพื่อเป้าหมายคุณภาพสิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิต และการพัฒนาอย่างยั่งยืน ตลอดจนการพัฒนาสังคม ที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

3. การสร้างพลังมวลชน ในทุกหน่วยงานทั้งของรัฐและของเอกชน โดยนำปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นในชุมชนประเทศ ต่างประเทศ และโลก เผยแพร่เหตุการณ์ สาเหตุ และผลกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างต่อเนื่อง

4. การจัดระดมความคิดและแนวร่วมในการรณรงค์ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ และติดตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมโลก อย่างต่อเนื่องและทันต่อเหตุการณ์

5. พัฒนาบุคลากรด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นผู้นำ มีทักษะในการปฏิบัติ ทำคนเป็นแบบอย่างในความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีพลังในการขับเคลื่อน งานพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม และการจัดการศึกษา เพื่อสร้าง "แรงระเบิดภายใน" บุคคลและชุมชน ที่เป็นแบบอย่างให้แพร่หลาย คือ การสนับสนุนปัจจัยนำไปสู่ "ภาวะผู้นำ" ด้านสิ่งแวดล้อมอย่างทั่วถึง

บรรณานุกรม

วินัย วีระวัฒนานนท์. (2532). กระบวนการสอนสิ่งแวดล้อมศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วินัย วีระวัฒนานนท์. (2545). สิ่งแวดล้อมและการพัฒนา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (1975). The Belgrade Charter: A global framework for environmental education. UNESCO-UNEP Environmental Education Newsletter.

The concept of participation

Nipon Sukhinang¹, Paisan Pandan², and Banjoed Panngern³

^{1,2,3}Independent scholar

(Received: May 1, 2025 ; Revised: September 13, 2025 ; Accepted: December 12, 2025)

Abstract: Participation provides opportunities for everyone to be involved in development work, directly or indirectly, through collaborative thinking and decision-making to define societal goals, allocating resources to achieve those goals, implementing plans or projects, and voluntarily monitoring and evaluating their progress. It comprises four steps: participation in decision-making, participation in implementation, participation in receiving benefits, and participation in evaluation.

Keyword: participation

แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม

นิพนธ์ สุชินัง¹ ไพศาล ปันแดน² และบรรเจิด ปานเงิน³

^{1,2,3}นักวิชาการอิสระ

บทคัดย่อ: การมีส่วนร่วม เป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนา ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม โดยการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ เพื่อกำหนดเป้าหมายของสังคม การจัดสรรทรัพยากร เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การปฏิบัติตามแผนการหรือโครงการต่างๆ และร่วมติดตามประเมินผล ด้วยความเต็มใจ มีองค์ประกอบ 4 ขั้นตอน คือ มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน มีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ และมีส่วนร่วมในการประเมินผล

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วม

บทนำ

การมีส่วนร่วม (Participation) เป็นกระบวนการสื่อสารในระบบเปิด ซึ่งเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชน หรือองค์กร ในการดำเนินกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรมทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งการมีส่วนร่วมจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนา ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมการดำเนินการและร่วมรับผลประโยชน์ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายร่วมกันของกลุ่ม และเป็นการเสริมสร้างความสามัคคี ความรู้สึก ร่วมรับผิดชอบกับกลุ่ม มีรายละเอียดของการมีส่วนร่วม ดังนี้

ความหมายของการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วม หมายถึง การเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนา ทั้งในทางตรงหรือทางอ้อม โดยการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ เพื่อกำหนดเป้าหมายของสังคม การจัดสรรทรัพยากรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การปฏิบัติตามแผนการหรือโครงการต่างๆ และร่วมติดตามประเมินผลด้วยความเต็มใจ (สมบัติ นามบุรี, 2562)

ลักษณะการมีส่วนร่วม

ลักษณะการมีส่วนร่วมของประชาชนจะพิจารณาจากกิจกรรมและการบริหารซึ่งจะต้องมีการศึกษาควบคู่กันไป ในระดับกิจกรรมนั้น จะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมมากที่สุด ส่วนในด้านการบริหารนั้น จะเป็นลักษณะของ ผู้มีอำนาจหน้าที่ที่จะเปิดทางให้ประชาชนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น หรือแสดงออกถึงเข้าร่วมในกิจกรรม (Huntington & Nelson, 1975)

1) หลักในการพิจารณาถึงลักษณะการมีส่วนร่วม

1.1) พิจารณาจากกิจกรรม ลักษณะของการมีส่วนร่วมประเภทนี้ให้ดูจากกิจกรรมที่เข้าร่วม เช่น ด้านการเมือง อาจพิจารณาจากการมีส่วนร่วมของประชาชนในการเลือกตั้ง การลงประชามติ การประท้วงกรณีที่มีโครงการที่มีผลกระทบต่อประชาชน เป็นต้นว่า สามารถกระทำได้เพียงใด

1.2) พิจารณาจากระดับการบริหาร โครงสร้างขององค์กรหนึ่งจะต้องมีสายการบังคับบัญชา ดังนั้นการมีส่วนร่วมจะพิจารณาได้จาก

- ในแนวราบ ทุกแผนกทุกฝ่ายจะมีความเสมอกันในตำแหน่ง ดังนั้น การมีส่วนร่วมในแนวราบจึงเป็นไปได้ไปอย่างหลวมๆ ไม่จริงจัง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีสถานะหรือตำแหน่งเท่ากัน

- ในแนวตั้ง เป็นการมีส่วนร่วมตามสายการบังคับบัญชา เช่น มีหัวหน้า ลูกน้อง มีฝ่าย แผนกต่างๆ ลดหลั่นกันไป เป็นต้น การทำงานจึงมีการตรวจสอบตามลำดับชั้น การแสวงหาผลประโยชน์เพื่อตนเองหรือผู้อื่นจะได้รับการตรวจสอบจากผู้บังคับบัญชา

การมีส่วนร่วมทั้งแนวราบและแนวตั้งนั้น ในบางครั้งจะต้องทำงานร่วมกัน ผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานในแผนกอื่น จึงต้องแสดงบทบาททัศนภาพของแนวราบและแนวตั้ง

2) การแบ่งลักษณะการมีส่วนร่วม

ลักษณะการมีส่วนร่วมแบ่งออกเป็น 6 ลักษณะ ดังนี้ (ไพฑูริย์ วัฒนศิริธรรม และพรณทิพย์ เพชรมาก, 2551)

2.1) การรับรู้ข่าวสาร (Public Information) การมีส่วนร่วมแบบนี้ ประชาชนเป็นผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย และบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องได้รับการแจ้งให้ทราบถึงรายละเอียดของโครงการที่จะดำเนินการ รวมทั้งผลกระทบที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ทั้งนี้ การแจ้งข่าวสารดังกล่าวจะต้องเป็นการแจ้งก่อนที่จะมีการตัดสินใจดำเนินโครงการ

2.2) การปรึกษาหารือ (Public Consultation) เป็นรูปแบบของการมีส่วนร่วมที่มีการจัดการหารือระหว่างผู้ดำเนินการโครงการกับประชาชนที่เกี่ยวข้องและได้รับผลกระทบเพื่อรับฟังความคิดเห็นและการตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติม นอกจากนี้ ยังเป็นช่องทางการกระจายข่าวสารข้อมูลไปยังประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้เกิดความเข้าใจ และเพื่อให้มีการให้ข้อเสนอแนะเพื่อประกอบทางเลือกการตัดสินใจ

2.3) การประชุมรับฟังความคิดเห็น (Public Meeting) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนและฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับโครงการหรือกิจกรรมและผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจ ใช้เวทีสาธารณะในการทำความเข้าใจ การประชุมรับฟังความคิดเห็นมีหลายวิธีการ เช่น การประชุมระดับชุมชน (Community Meeting) การประชุมรับฟังความคิดเห็นเชิงวิชาการ (Technical Meeting)

2.4) การประชาพิจารณ์ (Public Hearing) เป็นการประชุมที่มีขั้นตอนการดำเนินงานที่เป็นระบบ และมีความชัดเจนมากขึ้น เป็นเวทีในการเสนอข้อมูลอย่างเปิดเผยไม่มีการปิดบังของผู้ที่มีส่วนได้และช่วยของโครงการ การประชาคมและคณะกรรมการจัดประชุมจะต้องมีองค์ประกอบของผู้เข้าร่วมที่เป็นที่ยอมรับ มีหลักเกณฑ์และประเด็นในการพิจารณาที่ชัดเจน และมีการแจ้งให้ทุกฝ่ายทราบอย่างชัดเจน

2.5) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) เป็นเป้าหมายสูงสุดของการมีส่วนร่วมของประชาชนให้ประชาชนเป็นผู้ตัดสินใจต่อประเด็นปัญหานั้นๆ ซึ่งอาจจะดำเนินการโดยการเลือกตัวแทนเข้าไปเป็นกรรมการที่มีอำนาจการตัดสินใจ

2.6) การใช้กลไกทางกฎหมาย รูปแบบนี้ไม่ถือว่าเป็นการมีส่วนร่วมของประชาชนโดยตรงในเชิงการป้องกันและแก้ไข แต่เป็นลักษณะของการเรียกร้องและการป้องกันสิทธิของตนเอง อันเนื่องมาจากการไม่ได้รับความเป็นธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์ที่ตนเองควรจะได้รับ ซึ่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยได้ให้หลักเรื่องการมีส่วนร่วมของประชาชนไว้หลายประการ และประชาชนสามารถใช้สิทธิตามรัฐธรรมนูญทั้งในรูปแบบของปัจเจกหรือในรูปแบบกลุ่ม องค์กร ตามที่กฎหมายบัญญัติไว้

ขั้นตอนการมีส่วนร่วม

การเข้ามามีมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน เพื่อการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน (Fornaroff, 1980; Cohen & Uphoff, 1981) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) ในกระบวนการของการตัดสินใจนั้น ประการแรกสุดที่ต้องกระทำ คือ การกำหนดความต้องการและการจัดลำดับความสำคัญ ต่อจากนั้นก็เลือกนโยบายและประชาชนที่เกี่ยวข้อง การตัดสินใจนี้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องดำเนินการไปเรื่อยๆ ตั้งแต่การตัดสินใจในช่วงเริ่มต้น การตัดสินใจในช่วงดำเนินการวางแผน และการตัดสินใจในช่วงการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 2 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (Implementation) ในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของการดำเนินงานโครงการนั้นได้มาจากคำถามว่าใครจะทำประโยชน์ให้แก่โครงการได้บ้างและจะทำประโยชน์ได้โดยวิธีใด เช่น การช่วยเหลือด้านทรัพยากร การบริหารงานและการประสานงานและการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) ในส่วนที่เกี่ยวกับผลประโยชน์ นอกจากความสำคัญของผลประโยชน์ในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแล้ว ยังจะต้องพิจารณาถึงการกระจายผลประโยชน์ภายในกลุ่มด้วย ผลประโยชน์ของโครงการนี้รวมทั้งผลที่เป็นประโยชน์ทางบวกและผลที่เกิดขึ้นในทางลบที่เป็นผลเสียของโครงการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อบุคคลและสังคมด้วย

ขั้นที่ 4 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) ประเมินว่าการดำเนินการที่ได้กระทำไปนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์เพียงใด สิ่งสำคัญจะต้องสังเกต คือ ความเห็น (Views) ความชอบ (Preferences) และความคาดหวัง (Expectation) ซึ่งมีอิทธิพลสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มต่างๆ ได้

ประเภทของการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมของประชาชนไว้สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมที่แท้จริง (Genuine Participation) เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งจบโครงการ เริ่มตั้งแต่ร่วมศึกษาปัญหาและความต้องการ ร่วมหาวิธีแก้ปัญหา ร่วมวางแผนนโยบายและแผนงาน ร่วมตัดสินใจการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่และร่วมปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ และร่วมประเมินผลโครงการ

2) การมีส่วนร่วมที่ไม่แท้จริง (No Genuine Participation) เป็นการมีส่วนร่วมเพียงบางส่วน โดยเฉพาะเข้าร่วมในการปฏิบัติตามโครงการที่ได้มีการกำหนดไว้แล้ว เช่น การเข้าเป็นสมาชิก หรือการร่วมเสียสละแรงงาน

การมีส่วนร่วมมีความเกี่ยวข้องทางด้านเหตุผลที่เป็นการเปิดโอกาสให้สังคม องค์กรต่างๆ ในชุมชน ประชาชนมีบทบาทหลักตามสิทธิ หน้าที่ในการเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ตั้งแต่การคิดริเริ่ม การพิจารณาตัดสินใจ วางแผน การร่วมปฏิบัติและการรับผิดชอบในผลกระทบ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งส่งเสริม ชักนำ สนับสนุนให้การดำเนินงานเกิดผลประโยชน์ต่อชุมชนตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดด้วยความสมัครใจ อีกประเด็นหนึ่งมีความเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจและค่านิยมของประชาชน ซึ่งเป็นเครื่องชี้นำตนเองให้เข้ามามีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็นริเริ่มสร้างสรรค์ การกระทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทำให้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม เกิดความผูกพัน มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อกิจกรรมที่ดำเนินงานด้วยความสมัครใจ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการมีส่วนร่วม

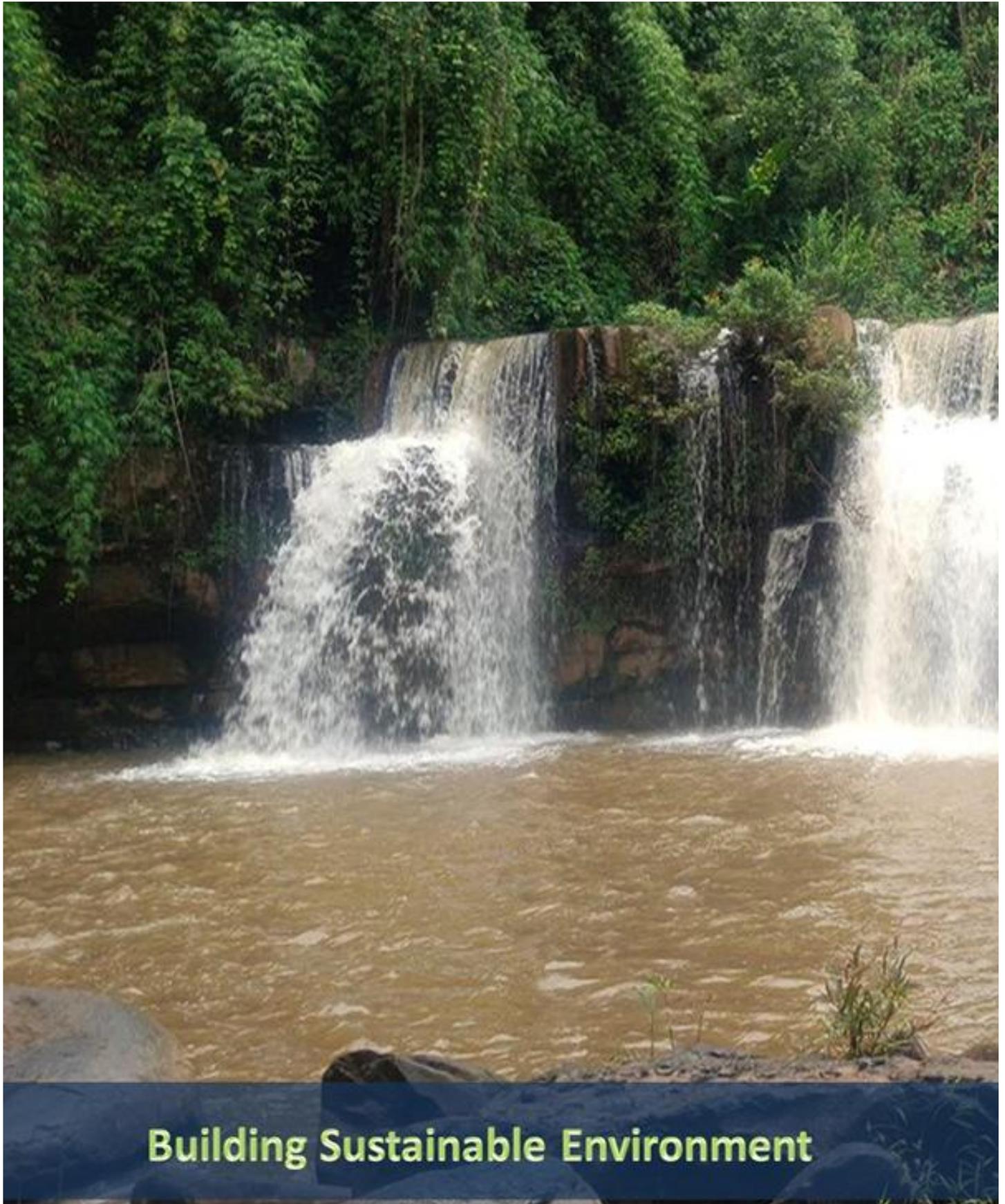
ปัจจัยที่ผลักดันให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม มีดังนี้ (จินตนา สุจจันท์, 2549)

- 1) ปัจจัยสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง และความปลอดภัย ความใกล้ชิดกับปัญหา การได้รับข้อมูลข่าวสาร
- 2) ปัจจัยผลักดันจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้นำ
- 3) ปัจจัยที่เป็นรางวัลตอบแทน การคำนึงถึงผลประโยชน์ตอบแทน ประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจ การเข้าถึงประโยชน์ใช้สอยหรือบริการ
- 4) ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความคาดหวังในประโยชน์ส่วนรวม ความรู้สึกเกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนหรือความรู้สึกว่าเป็นพันธะที่ต้องเข้าร่วมเพื่อให้เกิดความสามัคคี ในประเด็นเดียวกัน ความศรัทธาที่มีต่อความเชื่อถือบุคคล หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การยอมรับแบบอย่าง โดยปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน อายุ เพศ การศึกษา ขนาดของครอบครัว อาชีพ รายได้และระยะเวลาการอยู่อาศัยในท้องถิ่น จะมีความสัมพันธ์กับระดับการมีส่วนร่วมของประชาชน (Koufman, 1949)

โดยสรุปแล้ว การมีส่วนร่วม หมายถึง การเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนาทั้งในทางตรงหรือทางอ้อม โดยการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ เพื่อกำหนดเป้าหมายของสังคม การจัดสรรทรัพยากรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การปฏิบัติตามแผนการหรือโครงการต่างๆ และร่วมติดตามประเมินผล ด้วยความเต็มใจ มีองค์ประกอบ 4 ขั้นตอน คือ มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน มีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ และมีส่วนร่วมในการประเมินผล

บรรณานุกรม

- จินตนา สุจจันท์. (2549). การศึกษาและการพัฒนาชุมชน. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม และพรรณทิพย์ เพชรมาก. (2551). การบริหารสังคมศาสตร์แห่งศตวรรษ เพื่อสังคมไทยและสังคมโลก. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน.
- สมบัติ นามบุรี. (2562). ทฤษฎีการมีส่วนร่วมในงานรัฐประศาสนศาสตร์. วารสารวิจัยวิชาการ, 2(1), 183-197.
- Huntington, S. & Nelson, S. (1975). No easy choice: political participation in developing countries. New York: Harvard University Press.
- Fornaroff, A. (1980). Community involvement in Health System for Primary Health Care. Geneva: World Health Organization.
- Koufman, F. (1949). H.F. Participation Organized Activities in Selected Kentucky Localities. Agricultural Experiment Station Bulletins, 4(2), 112-124.



Building Sustainable Environment