

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

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

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

รับประทานผักผลไม้ของคนไทย อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ผลวิจัยกรมอนามัยในปี พ.ศ.2554 พบว่าคนไทยรับประทานผักน้อยมากเฉลี่ยคนละ 1.8 กรัม หรือไม่ถึงวันละ 2 ชีดต่ำกว่ามาตรฐานขององค์การอนามัยโลกที่กำหนดให้กินผักให้ได้วันละ 4 ชีดจึงสามารถช่วยในการป้องกันโรคได้(คมชัด ลีกอออนไลน์, 2555 : ออนไลน์)

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

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

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

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

การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพครู อาชีพตำรวจ อาชีพพยาบาล อาชีพพนักงานธนาคาร ยาม ฯลฯ อาชีพตำรวจในฐานะผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ รักษาความสงบเรียบร้อย ดูแลความปลอดภัยของประชาชน สุขภาพที่ดีถือว่าเรื่องที่สำคัญยิ่ง เพราะตำรวจต้องมีการเตรียมพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในเวลาและนอกเวลางาน เมื่อใดที่สุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์การปฏิบัติหน้าที่ก็จะไม่มีประสิทธิภาพ บ้านก็จะเกิดความไม่สงบสุขขึ้น ปัจจุบันนี้สังคมมีปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการค้ำมนุษย์ ปัญหาจราจร ฯลฯ เพิ่มมากขึ้น ประชาชนจำเป็นต้องการรับบริการจากรัฐ และบริการจากรัฐที่จำเป็นยิ่งคือการรักษาความสงบเรียบร้อย เนื่องจากประชาชนที่ประกอบอาชีพสุจริตและต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจะได้ไม่เกิดความห่วงกังวลว่าจะได้รับอันตรายจากโจรผู้ร้ายที่มีอยู่อย่างชุกชุมและภัยอันตรายอื่นๆ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย เป็นต้น เมื่อเกิดยามทุกข์ยากขึ้นตำรวจจะเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐหน่วยงานแรกที่ประชาชนจะนึกถึง ฉะนั้นตำรวจจะต้องปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด ให้สมกับที่ประชาชนยกย่องให้เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ (ประเสริฐ เกษรมาลา, 2521) การบำบัดทุกข์บำรุงสุขของประชาชนตำรวจต้องระลึกอยู่เสมอว่า ตนเองก็คือประชาชนคนหนึ่งการที่ต้องบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้กับประชาชนก็เสมือนว่าได้ขจัดความเดือดร้อนให้กับตนเองและประชาชนทุกคน คือพ่อแม่พี่น้องของตนเอง

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

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

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่าสาเหตุหลักการเกิดโรคเรื้อรังของข้าราชการตำรวจนั้น เกิดจากการโรคอ้วน ซึ่งจะเป็สาเหตุให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาอีก เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคความดัน ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเหล่านี้ ได้แก่ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย ความเครียด และไม่ได้ใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง จนก่อให้เกิดการเป็นโรคอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งปัญหาเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติ ทำให้เจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและความมั่นคงของประเทศมีร่างกายที่อ่อนแอลงจากปัญหาสุขภาพ นั้นหมายถึงว่าความมั่นคงของชาติก็อ่อนแอตามไปด้วย การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวสามารถทำได้ด้วยการให้ความรู้แก่ข้าราชการตำรวจให้ทราบถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ด้วยการจัดโครงการต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเริ่มในกรุงเทพมหานครก่อน

จังหวัดที่อยู่ในแนวชายแดนได้ขึ้นชื่อว่าเป็นเส้นทางลำเลียงยาเสพติด และมีการลักลอบตัดไม้ในพื้นที่สงวนจำนวนมาก หน้าที่ในการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด การดูแลความปลอดภัยในชีวิตประชาชน และการบำบัดทุกข์บำรุงของประชาชนจึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของตำรวจที่อยู่ตามแนวชายแดนซึ่งได้แก่ตำรวจภูธร ตำรวจตระเวนชายแดน เป็นต้น แต่เนื่องด้วยตำรวจภูธรนั้นมีการกิจมากมาอยู่แล้ว ภาระงานในส่วนนี้ส่วนใหญ่จึงอยู่ในความรับผิดชอบของตำรวจตระเวนชายแดนโดยตำรวจตระเวนชายแดนจะมีคุณลักษณะของตำรวจตระเวนชายแดนดังนี้

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

ด้วยคุณลักษณะของตำรวจตระเวนชายแดนทำให้ต้องปฏิบัติหน้าที่ในบทบาทที่หลากหลาย อีกทั้งตำรวจตระเวนชายแดนยังมีภาระหน้าที่อื่นๆ อีกเช่น การเป็นครูในโรงเรียน

ตำรวจตระเวนชายแดนตามพื้นที่ชนบท การอารักขาบุคคลสำคัญ ตลอดจนทำหน้าที่ธุรการและทำหน้าที่พิเศษอื่นๆ ตามแต่โอกาสและความจำเป็นนอกเหนือจากการปกติ เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่าหน่วยงานของตำรวจตระเวนชายแดนนั้นส่วนจะตั้งอยู่ในพื้นที่ห่างไกลกระจายไปตามแนวตะเข็บชายแดนของประเทศเป็นส่วนใหญ่ เช่น อุบลราชธานี สุรินทร์ กาญจนบุรี สงขลา พะเยา นครศรีธรรมราช (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2536) ถือเป็นพื้นที่ห่างไกลจากแหล่งความรู้และสถานพยาบาล จากการตรวจสอบสุขภาพประจำปีพบว่า ตำรวจตระเวนชายแดนกำลังมีปัญหาด้านสุขภาพคือ ข้าราชการตำรวจในสังกัดส่วนใหญ่นั้นมีการตรวจพบโรคที่สามารถนำไปสู่ภาวะเสี่ยงทำให้เกิดความพิการจากภาวะหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตีบตันหรือแตกได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 34 โรคอ้วน ร้อยละ 16.70 ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 23.50 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 7.40 อาจเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2554)

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

จากความเป็นมาและปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อใช้เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน โดยการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เน้นการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง และให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาบูรณาการร่วมกับเนื้อหาของการแพทย์วิถีธรรมที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่าย ประหยัด และพอเพียง

การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เพิ่มเติมให้กับการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ดังที่มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบวิธีการ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดผลประเมินผล

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

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

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เป็นแนวคิดหนึ่งของการศึกษานอก ระบบโรงเรียนมาเป็นกระบวนการในการจัดกิจกรรม โดยแนวคิดนี้จะให้ความสำคัญกับอารมณ์ และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย และเป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปิดรับข้อมูลใหม่ที่เป็นเนื้อหาของการดูแลสุขภาพของการแพทย์ วิถีธรรมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น และเพื่อให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับเรื่องจิตใจของมนุษย์ ผู้ใหญ่จะ มีความตระหนักได้นั้นต้องสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทักษะที่มากพอจะทำให้เกิด ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพตนเอง การสร้างสิ่งเหล่านี้จะต้องให้เกิดการ เรียนรู้ที่เข้าถึงในระดับจิตใต้สำนึก ในการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นได้กล่าวไว้ว่า จิตใต้

สำนึกจะบันทึกข้อมูลต่างๆ ผ่านสัมผัสทั้งห้า เมื่อใดที่จิตใจ (จิตใต้สำนึก) ของเราได้รับการผ่อนคลาย ปราศจากความวิตกกังวล จิตใต้สำนึกจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ เราจะสามารถบันทึกจดจำข้อมูลต่างๆ ไว้ในสมองได้อย่างง่ายดาย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535) การทำให้จิตใจของเราได้รับการผ่อนคลายนั้นมีหลักการคือการสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ ซึ่งนักจิตวิทยาให้การยอมรับว่าคลื่นสมองคนเรามีผลต่อการเรียนรู้เนื่องจากสมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้านๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้ก่อให้เกิดคลื่นกระแสแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งอาจเรียกได้ว่า "คลื่นสมอง" ซึ่งคลื่นนี้แปรผันตามสภาวะจิตใจคนเรา

ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า สภาวะอารมณ์และความรู้สึกมีผลต่อการเรียนรู้ของมนุษย์เป็นอย่างมาก หากต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดีและจิตใต้สำนึกสามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ต้องสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้เข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ การจัดการศึกษาตามแนวความคิดนี้เน้นการมีความคิดด้านบวก ด้วยการพัฒนาความคิด คำพูด และการกระทำทางด้านบวก โดยกิจกรรมตามแนวความคิดนีโอฮิวแมนนิสม์ลักษณะคือ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2555 : ออนไลน์)

แนวความคิดนีโอฮิวแมนนิสยังได้กล่าวถึงเคล็ดลับการมีสุขภาพดีและทฤษฎีการกำเนิดชีวิตใหม่ (Regeneration theory) ว่าเมื่อเราอยู่ในช่วงวัยเยาว์ของชีวิต (ร่างกายมีพลังชีวิตสูง) ร่างกายจะแข็งแรง พลังธรรมชาติจะทำงานได้ดีและรวดเร็ว แต่เมื่อเราอายุมากขึ้น (ร่างกายมีพลังชีวิตน้อย) ร่างกายจะอ่อนแอ พลังธรรมชาติก็จะทำงานได้ลดลง ทฤษฎีการกำเนิดชีวิตใหม่คือ ทฤษฎีที่กล่าวถึงการเสริมสร้างร่างกายในส่วนต่างๆ ของคนเราในส่วนที่สึกหรอหรือบกร่อง ด้วยการสร้างเซลล์ใหม่หรือการกำเนิดใหม่ของเซลล์แทนที่ในส่วนเซลล์เก่าที่สึกหรอหรือได้ตายไป หากร่างกายได้รับการบริหารและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ร่างกายของเราจะมีพลังมากพอในการซ่อมแซม บำบัด และรักษาโรคด้วยตัวเอง (Self healing) ความสามารถในการบำบัดรักษาของเราจะขึ้นอยู่กับปริมาณพลังชีวิต และเอนไซม์ที่มีชีวิตที่อยู่ในตัวของคนเรา วิธีการเพิ่มปริมาณเอนไซม์ในตัวของเราทำได้โดยการรับประทานอาหารที่มีปริมาณเอนไซม์สูง เช่น อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก อุณหภูมิตั้งแต่ 40 องศาเซลเซียสจะทำลายเอนไซม์ในอาหารให้ตาย อาหารที่คนทั่วไปรับประทานมักเป็นอาหารที่ปรุงสุกแล้ว อาหารกระป๋อง อาหารจานด่วน ฯลฯ ซึ่งเป็นอาหารที่เอนไซม์ได้ตายหมดแล้ว และมีการทดลองหลายงานที่สนับสนุนว่า การรับประทานอาหารสดมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก อาหารสดที่ควรรับประทานใน

สัดส่วนที่มากขึ้นได้แก่ ผักสด ผลไม้สด โยเกิร์ต ธัญญาพืช ฯลฯ และลดการบริโภคอาหารที่ปรุงสุก และเอนไซม์ที่มีชีวิตเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย ทั้งยังช่วยการบำบัดรักษาโรคได้อีกด้วย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2554)

สรุปได้ว่าแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับจิตใจของมนุษย์ เมื่อเราเข้าสู่ภาวะอัลฟ่า มีคลื่นสมองตำร่างกายของเราจะผ่อนคลาย ตื่นตัว พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาจะถูกบันทึกสู่จิตใต้สำนึก จะทำให้สามารถปรับทัศนคติและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ อีกทั้งแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสยังให้ความสำคัญกับสุขภาพในเรื่องการรับประทานอาหารสดที่มีเอนไซม์ ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่มีชีวิตจะช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้กับร่างกายได้

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดนเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพภูมิศาสตร์ที่อยู่ใกล้กับแหล่งธรรมชาติ สามารถเข้ากับวิถีชีวิตในชุมชนรวมถึงไม่ขัดต่อความเชื่อ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ และยึดหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่ตั้ง อีกทั้งยังสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย พ.ศ.2554 – 2563 ของกระทรวงสาธารณสุข ที่จัดให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา สร้างสมดุลการพัฒนาในทุกมิติ และสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งให้กับคนไทยและประเทศ ด้วยการสานต่อแนวคิดสุขภาพพอเพียงตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้ในการป้องกันและขจัดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นกรอบในชี้ทิศทางการขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติการอย่างบูรณาการเป็นเอกภาพทุกระดับ ในการปรับเปลี่ยน วิถีชีวิตใหม่ที่ลดปัจจัยเสี่ยง ลดภาระค่าใช้จ่ายทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศ เพื่อให้ก้าวไปสู่วิถีชีวิตพอเพียง ภายใต้อำนาจของกรมอนามัย เป็นสุขร่วมกัน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2554) จะเป็นสร้างความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าของความรู้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการวิจัย เพราะสอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส เป็นรูปแบบการศึกษาที่มีความยืดหยุ่น ใช้ความต้องการของชุมชนเป็นพื้นฐาน ตระหนักถึงคุณค่าในตัวผู้เรียน สร้างทัศนคติในด้านบวก การให้ความรักกับตนเองและสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่รอบตัว รวมถึงบริโภคอาหารที่มีพลังชีวิตสูงจากธรรมชาติ

การแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) คือการแพทย์ที่มีวิธีการปฏิบัติในการรักษาที่นอกเหนือไปจากการรักษาในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบันนี้การแพทย์ทางเลือกเริ่ม

เป็นที่ยอมรับมากขึ้น โดยมีการบำบัดแบบทางเลือกด้วยการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย และการออกกำลังกาย โดยองค์การอนามัยโลกได้เสนอความเห็นวาทักะทางการแพทย์ทางเลือกน่าจะนำมาเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เรียกได้ว่าเป็น "การแพทย์เสริม" (Complementary medicine) โดยเน้นไปที่การรักษาสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) ซึ่งถือสุขภาพเป็นเรื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ไม่ได้มุ่งรักษาโรคแต่เพียงอย่างเดียว แต่การวินิจฉัยโรคและการรักษาผู้ป่วยต้องอาศัยปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การแพทย์ทางเลือกคือการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นแพทย์ทางเลือกศาสตร์หนึ่ง ที่มีลักษณะสอดคล้องกับความเชื่อและค่านิยมของคนไทย เนื่องจากสังคมไทยนั้นส่วนใหญ่จะมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่ขัดต่อความเชื่อหรือค่านิยม ซึ่งจะทำให้ความรู้ที่ได้รับนั้นมีคุณค่าต่อตัวผู้ปฏิบัติเอง ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการแพทย์วิถีธรรมจะเป็นประโยชน์ในการวิจัยและทำให้บรรลุความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

การแพทย์วิถีธรรมเป็นการแพทย์ที่ยึดเอาหลักการของธรรมะมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ โดยธรรมะเหล่านั้นจะมาจากคำตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้กล่าวเอาไว้ในพระไตรปิฎก เมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้ว (พระมหาประติษฐ์ จิตตสัโร, 2552) การรักษาโรคตามพุทธวิธีคือวิธีการรักษาแบบสมัยพุทธกาลนั้นแตกต่างจากในสมัยปัจจุบันมากที่การแพทย์สมัยใหม่เน้นการรักษาด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่มีการทำให้สุขภาพใจของคนป่วยดีขึ้นเลย และในตัวยาสสมัยใหม่ยังทิ้งสารเคมีไว้ในร่างกายของเราอีกด้วย ซึ่งแตกต่างกับสมัยพุทธกาลที่เน้นการรักษาด้านจิตใจเป็นหลัก พุทธวิธีที่พระพุทธเจ้าใช้ในการสร้างจิตใจให้มีพลังเพื่อใช้ในการรักษาโรค ซึ่งประมวลจากพระไตรปิฎกจำแนกได้ 7 วิธี คือ 1) การรักษาอาการป่วยด้วยการสวดมนต์ 2) การรักษาอาการป่วยด้วยการนั่งสมาธิ 3) การรักษาอาการป่วยด้วยการฟังธรรม 4) การรักษาอาการป่วยด้วยการเดินกรรม 5) การรักษาอาการป่วยด้วยการทำสังกิริยา 6) การรักษาอาการป่วยด้วยการน้ามนต์ 7) การรักษาอาการป่วยด้วยการยา (กฤษดา รามัญศรี, 2555) ทั้ง 6 วิธีที่กล่าวมานั้นล้วนเป็นการรักษาให้ใจมีความเข้มแข็งเพื่อร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ส่วนในวิธีที่ 7 จะเป็นการใช้ยาที่มีในธรรมชาติหรือสมุนไพรนั่นเอง

การที่จะมีสุขภาพจะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตที่เป็นบวก จะมีสุขภาพกายดีเท่านั้นไม่พอ ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ซึ่งองค์ประกอบของการมีสุขภาพจิตนั้นต้องประกอบด้วยส่วนแรก

ด้านที่เป็นคุณภาพจิตที่เราเรียกว่าคุณธรรม หรือความดี เช่น เมตตา ไมตรี กรุณา ความสุภาพอ่อนโยน เป็นต้น ส่วนที่สองคือด้านสมรรถภาพจิตคือการมีความพยายาม ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมั่นใจ ความแน่วแน่มั่นคง มีสมาธิ เป็นต้น และส่วนสุดท้ายคือด้านสุขภาพของจิต เป็นเรื่องของความสุขทุกข์ในทีนี้จะเอาเรื่องภาวะจิตที่ดี เช่น ความอ่อนใจ ความปลื้มใจ ความร่าเริงสดใส ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ความโปร่งโล่ง เป็นต้น ที่สิ่งทั้งหมดอยู่ในความสุข หรือเรียกสั้นๆ ว่าสุขภาพจิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548)

การแพทย์วิถีธรรมตามแนวการปฏิบัติของหมอเขียวเป็นการผสมผสานการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนโบราณ การแพทย์แผนจีน และการแพทย์แผนปัจจุบันเข้าด้วยกันแล้วนำมาบูรณาการให้สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาตามแนวคิดบุญนิยม โดยอยู่บนพื้นฐานของความประหยัด เรียบง่าย มีประสิทธิภาพสูง ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้และมีความยั่งยืน การแพทย์แผนนี้จะให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเพื่อปรับสมดุลร้อน (หยาง) เย็น (หยิน) ของร่างกาย ดัชนีที่ใช้ชี้วัดการมีสุขภาพดีตามการแพทย์นี้คือ ความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากน้อย เบาอกเบาใจ มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ซึ่งมาจากพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อ 265 “กกจูฬสูตร”(ใจเพชร มีทรัพย์, 2555)

หลักในการปฏิบัติในการแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียวมีหลักในการปฏิบัติ 9 ประการหรือที่รู้จักกันในชื่อ ยา 9 เม็ด ซึ่งวิธีการปฏิบัติ 9 ประการมีดังนี้ คือ 1) การรับประทานสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลร่างกาย 2) การชูดักขาศเพื่อระบายพิษออกจากร่างกาย 3) การทำดีที่ทอกข์สวนล้างลำไส้ใหญ่เพื่อการล้างพิษที่ตกค้างอยู่ในระบบขับถ่าย 4) การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรเพื่อถอนพิษจากมือและเท้า 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพรในบริเวณที่รู้สึกเจ็บป่วยไม่สบาย 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ และกายบริหารที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดสมดุลและเป็นประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกายตามภาวะร้อนเย็น 8) การใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด 9) การรู้เพียรรู้จักให้พอดี การพักผ่อนให้พอดีจะทำให้ร่างกายได้เติมเต็มพลังชีวิต (ใจเพชร กล้าจน, 2554)

สรุปได้ว่าการแพทย์วิถีธรรมเป็นการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม โดยการเน้นการบำบัดทางใจควบคู่ไปกับการดูแลร่างกายโดยมีการนำหลักธรรมะมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ อยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง เรียบง่ายและฟังตนเอง เป็น

การนำธรรมชาติในท้องถิ่นมาใช้เป็นหลัก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง วิธีปฏิบัติจะไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน เพราะจะสอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิต เช่น การเน้นการรับประทาน อาหารประเภทผักและผลไม้มากกว่ารับประทานเนื้อสัตว์ การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการทำสมาธิเพื่อให้จิตใจแข็งแรง ซึ่งวิธีการดังกล่าวผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม อีกทั้งยังสอดคล้องกับความเชื่อ ค่านิยมและการดำเนินชีวิตประจำของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นในความรู้ดังกล่าวด้วย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกการแพทย์วิถีธรรมชาติของหมอเขียวมาเป็นเนื้อหาในการจัดกิจกรรม เนื่องจากมีขั้นตอนในการปฏิบัติที่ชัดเจน ร่วมกับเนื้อหาการดูแลสุขภาพตามแนวนีโอฮิวแมนนิส เพื่อให้ได้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ตามความมุ่งหมายของผู้วิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในการทดลองครั้งนี้ ส่วนรูปแบบการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้จัดตามรูปแบบการจัดกิจกรรมของการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม ดังนี้

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

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อสร้างเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับข้าราชการ ตำรวจตระเวนชายแดน แต่เนื่องจากหน่วยปฏิบัติงานของตำรวจตระเวนชายแดนมีกระจายอยู่ทั่ว

ประเทศ และแต่ละกองกำกับการก็มีลักษณะในการปฏิบัติหน้าที่ที่คล้ายกัน ในการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ทุกกองกำกับของตำรวจตระเวนชายแดน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ทดลองจัดกิจกรรมที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี จากการสัมภาษณ์พบว่า การตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2554 ของตำรวจตระเวนชายแดนมีข้าราชการส่วนมากป่วยเป็นโรคเรื้อรังที่อาจเป็นสาเหตุไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ ซึ่งโรคที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง และหน่วยงานนี้มีความต้องการสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพให้กับตำรวจตระเวนชายแดน แต่ยังมีขาดบุคลากรที่มีความรู้ที่จะช่วยบริหารและจัดการความรู้ให้กับหน่วยงาน (นงคราญ พิมพ์เทพ, สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน 2555)

จากข้างต้น สรุปได้ว่าหน่วยงานของตำรวจตระเวนชายแดนมีการปฏิบัติหน้าที่อยู่ทั่วประเทศ และแต่ละหน่วยจะมีการปฏิบัติหน้าที่ที่คล้ายคลึงกัน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถจัดกิจกรรมให้ทุกหน่วยได้ จึงได้เลือกจัดกิจกรรมที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี เนื่องจากหน่วยงานนี้มีปัญหาเรื่องสุขภาพมาก แต่ยังมีขาดบุคลากรที่มีความรู้ในจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับตำรวจในหน่วยงาน

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

ผลจากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จะได้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับกองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนอื่นๆ เพื่อให้ตำรวจตระเวนชายแดนมีความรู้ ความเข้าใจถึงปัญหาและการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้น และส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่เกิดผลสัมฤทธิ์และมีประสิทธิภาพ อันนำมาซึ่งความสงบและเสริมสร้างความมั่นคงของประเทศต่อไป

คำถามในการวิจัย

1. การพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนมีลักษณะเป็นอย่างไร
2. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนในด้านความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนมีลักษณะเป็นอย่างไร และแตกต่างกันอย่างไร
3. ความพึงพอใจของตำรวจตระเวนชายแดนต่อการจัดกิจกรรมการประยุกต์ใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับตำรวจตระเวนชายแดนเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
2. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

คำจำกัดความในการวิจัย

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะคิด และสามารถนำไปปฏิบัติได้ หลักสูตรและเนื้อหาที่มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ความรู้ที่ได้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมชาติ หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้เกิดจากการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และฝึกปฏิบัติ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศการผ่อนคลาย 2) การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง 3) การบรรยายเชิงวิชาการ 4) การสาธิต 5) การฝึกปฏิบัติ และ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเนื้อหาเป็นการแพทย์วิถีธรรมชาติที่เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่าย ประหยัด และพอเพียง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่สร้างการเห็นคุณค่าให้ตนเอง โดยสร้างการผ่อนคลายเพื่อเข้าสู่ภาวะคลื่นสมองต่ำ การคิดภาพพจน์บวกให้กับตนเอง การตั้งใจเพื่อการเรียนรู้ และการรับประทานอาหารสดเพื่อเพิ่มพลังชีวิตด้วยเอนไซม์

การแพทย์วิถีธรรมชาติ หมายถึง เป็นการแพทย์ที่ใช้วิธีการดูแลสุขภาพโดยยึดเอาหลักธรรมะจากพระไตรปิฎก โดยนำมาบูรณาการความรู้เข้ากับข้อดีของการแพทย์แผนทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนพื้นบ้าน การแพทย์แผนปัจจุบันและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อใช้เป็นหลักในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การกระทำต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ มี 2 ลักษณะ คือ การดูแลตนเองในภาวะปกติ และการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย

ตำรวจตระเวนชายแดน หมายถึง ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 จังหวัดอุบลราชธานี

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านพื้นที่ในการวิจัย ด้านประชากร ด้านตัวแปรที่ศึกษา และด้านเนื้อหา แต่ละด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ในการวิจัย

พื้นที่ในการศึกษาวิจัยและทดลองใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 22 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัด

อุบลราชธานี จากการศึกษาพบว่าในหน่วยงานนี้ยังขาดบุคลากรในการให้ความรู้และข้าราชการตำรวจในหน่วยงานนี้มีปัญหาด้านสุขภาพ จากการสัมภาษณ์พบว่าตำรวจส่วนมากป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนโยบายในการสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพข้าราชการตำรวจของหน่วยงานนี้ ซึ่งผู้บังคับบัญชามีความยินดีในการจัดกิจกรรมและเป็นหน่วยงานที่สามารถจัดทดลองกิจกรรมให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัย

2. ขอบเขตด้านประชากร

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

3. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรม และ 2) พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

4. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบไปด้วย การแพทย์วิถีธรรมและนีโอฮิวแมนนิส ประกอบไปด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
- 2) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
- 3) วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้
- 4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้
- 5) การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้
- 6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เริ่มโดยการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย การสร้างภาพพจน์ด้านบวกกับตนเอง การฝึกปฏิบัติทั้งเป็นกลุ่มและเดี่ยว การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การบรรยาย
- 7) การประเมินผลการเรียนรู้ และเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองประกอบไปด้วย

7.1) คลื่นสมอง

7.2) ระดับจิตใจกับการเรียนรู้

7.3) พลังคำพูด

7.4) มหัศจรรย์เอ็นไอเอ็ม

7.5) การแพทย์วิถีธรรมชาติของหมอเขียว มาสังเคราะห์รวมกันให้ได้เป็นขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับตำรวจตระเวนชายแดน
2. ผลของการจัดกิจกรรมที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานในการสร้างแนวทางการสร้างรูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน เพื่อก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทศนคติ และพฤติกรรมด้านสุขภาพให้เหมาะสมกับวัยตนเองและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายสำหรับบุคลากรในหน่วยงาน
3. องค์ความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการแพทย์วิถีธรรมชาติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดนจะเป็นแนวทางในการจัดแนวทางในการจัดกิจกรรมอื่นของหน่วยงาน
4. จากองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาทั่วไป