

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การศึกษาการแก้ปัญหาพฤติกรรมการดูแลป้องกันโรคในช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. โรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์
  - 1.1 ประวัติโรงเรียน
  - 1.2 สภาพปัจจุบันของสถานศึกษา
2. ความรู้เรื่องโรคในช่องปาก
  - 2.1 โรคฟันผุ (dental caries)
  - 2.2 โรคปริทันต์
3. การบริโภคอาหาร
4. การดูแลป้องกันโรคในช่องปาก
  - 4.1 การทำความสะอาดช่องปาก
  - 4.2 การตรวจสภาพช่องปาก
  - 4.3 การรับประทานอาหาร
  - 4.4 การใช้ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ
5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research: PAR)
  - 5.1 องค์ความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
  - 5.2 แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
  - 5.3 ปรัชญาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
6. แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการพัฒนา

#### โรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์

##### 1. ประวัติโรงเรียน

โรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ได้จัดสร้างขึ้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2498 โดยกรมประชาสงเคราะห์จัดสร้างในที่ดินของนิคมสร้างตนเองพระพุทธบาทจำนวน 110 ไร่ อาคารเป็นตึก 2 ชั้น ตามแบบเลขที่ 170 ของกรมโยธาขนาด 24 ห้องเรียนและมีอาคารประกอบคือโรงฝึกงาน โรงอาหาร บ้านพักครู บ้านพักภารโรง ใช้ชื่อโรงเรียนว่า “โรงเรียนมัธยมพระพุทธบาทสระบุรี” เปิดเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดแผนกการศึกษาสงเคราะห์กรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการลงวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2498 ทำ

การสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 4 ขึ้นกับกองการศึกษาประชาบาลกรมสามัญศึกษาทำพิธีเปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2499

พ.ศ.2504 ประกาศใช้แผนการศึกษาชาติใหม่และขยายการศึกษาถึงชั้นประถมศึกษาปีที่7 จึงเปลี่ยนหลักสูตรถึงชั้นประถมศึกษาปีที่7 ในปีการศึกษา 2506

พ.ศ.2506 เปลี่ยนชื่อโรงเรียนเป็น "ประชาสงเคราะห์รังสรรค์"

พ.ศ.2514 กระทรวงมหาดไทยกับกระทรวงศึกษาธิการ ดกลงทำการแลกเปลี่ยนโรงเรียนระหว่างโรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี กับโรงเรียนสุวิทย์วิทยาสังกัดกรมสามัญศึกษา เพื่อขยายการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยยกอาคารเรียนอาคารประกอบและที่ดินของโรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ให้แก่โรงเรียนสุวิทย์วิทยาสำหรับอาคารเรียนอาคารประกอบและที่ดินของโรงเรียนสุวิทย์วิทยายกให้แก่โรงเรียนพระพุทธรบาท ส่วนโรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ ให้ก่อสร้างอาคารเรียนใหม่แบบสามัญ 014 ขนาด 2 ชั้น 8 ห้องเรียน 1 หลัง งบประมาณ 370,000 บาท ในที่ดินของนิคมสร้างตนเองพระพุทธรบาทซึ่งกรมประชาสงเคราะห์อนุมัติให้ 14 ไร่ 40 ตารางวา สร้างแล้วเสร็จในเดือน กรกฎาคม พ.ศ 2515

25 มิถุนายน พ.ศ. 2516 ได้รับมอบที่ดินของนิคมสร้างตนเองพระพุทธรบาท เพิ่มอีก 17 ไร่ 2 งาน รวมเป็นที่ดินโรงเรียน 31 ไร่ 2 งาน 40 ตารางวา ต่อมาวันที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2538 สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติได้อนุญาตให้สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 2 สระบุรีใช้ที่ดินจำนวน 1 ไร่ 65 ตารางวา คงเหลือที่ดิน 30 ไร่ 1 งาน 75 ตารางวา

1 ตุลาคม พ.ศ.2523 โอนสังกัดจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรีมาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

19 สิงหาคม พ.ศ.2542 ประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542

15 มกราคม พ.ศ.2544 เปลี่ยนสังกัดกลุ่มโรงเรียนจากกลุ่มโรงเรียนห้วยน้ำหวาน เป็นกลุ่มโรงเรียนอนุสรณ์พระเจ้าทรงธรรม ตามระเบียบคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติว่าด้วยกลุ่มโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ.2543

## 2. สภาพปัจจุบันของสถานศึกษา

### 2.1 สถานที่ตั้ง

โรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ สังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอพระพุทธรบาทสำนักงานการประถมศึกษาสระบุรีสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติตั้งอยู่เลขที่51/5 ถนนพหลโยธิน หมู่ที่ 5 ตำบลพระพุทธรบาท อำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี 18120 โทรศัพท์ 036323173 เนื้อที่ 30 ไร่ 1 งาน 75 ตารางวา เป็นที่ราชพัสดุ

### 2.2 ชุมชน

ชุมชนที่เป็นเขตบริการของโรงเรียนมีทั้งหมด 6 หมู่บ้านอยู่ในเขตเทศบาล 40 หมู่ คือหมู่ที่ 4 , 5 ,12 และ 13 ตำบลพระพุทธรบาท อำเภอพระพุทธรบาท นอกเขตเทศบาล 2

หมู่ คือหมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 10 ตำบลธารเกษม ประชากรร้อยละ 98 นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างสภาพเศรษฐกิจโดยรวมมีฐานะค่อนข้างยากจนรายได้ของประชาชนต่อหัวเฉลี่ย 25,000 บาทต่อปี ชุมชนมีความสัมพันธ์กับสถานศึกษาค่อนข้างดี

### 2.3 การคมนาคม

โรงเรียนตั้งอยู่ในเขตเทศบาลตำบลพระพุทธรบาทด้านหน้าติดกับถนนพหลโยธิน ช่วงอำเภอพระพุทธรบาท – จังหวัดลพบุรี ด้านทิศตะวันตกของโรงเรียนมีถนนลูกรังเชื่อมต่อกับถนนซอยเข้าหมู่บ้านผู้ปกครองและนักเรียนเดินทางไปโรงเรียนโดยพาหนะ ดังนี้คือ จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์ส่วนตัว รถสองแถวรับจ้างและมีบางส่วนเดินเท้าไป – กลับเอง

### 2.4 จำนวนนักเรียนปีการศึกษา 2550

2.4.1 ระดับก่อนประถมศึกษา จำนวน 25 คน

2.4.2 ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 120 คน

### 2.5 อัตรากำลังปีการศึกษา 2550

2.5.1 ผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 1 คน

2.5.2 ครูผู้สอน จำนวน 9 คน

แบบรายงานสภาวะช่องปากของนักเรียนในงานเฝ้าระวังทันตสุขภาพระดับโรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์หมู่ที่ 5 ตำบลพระพุทธรบาท จำนวนนักเรียน 120 คน

สำรวจครั้งที่ 1 วันที่ 18 มิถุนายน 2550 ชั้น ป. 1 – ป.6 พบระดับปัญหาเหงือกอักเสบ ดังตาราง 3

ตาราง 3 ระดับปัญหาเหงือกอักเสบของนักเรียนในงานเฝ้าระวังทันตสุขภาพระดับโรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์

ระดับปัญหา	ร้อยละ
ระดับ ปกติ ก	52.5
ระดับ เล็กน้อย ข	14.17
ระดับ ปานกลาง ค	4.17
ระดับ รุนแรง ง	5.83
รักษาเร่งด่วน จ	23.33
ค + ง + จ	33.33
ฟันถาวรไม่ผุ	41.67
ฟันถาวรผุ	58.33

## ความรู้เรื่องโรคในช่องปาก

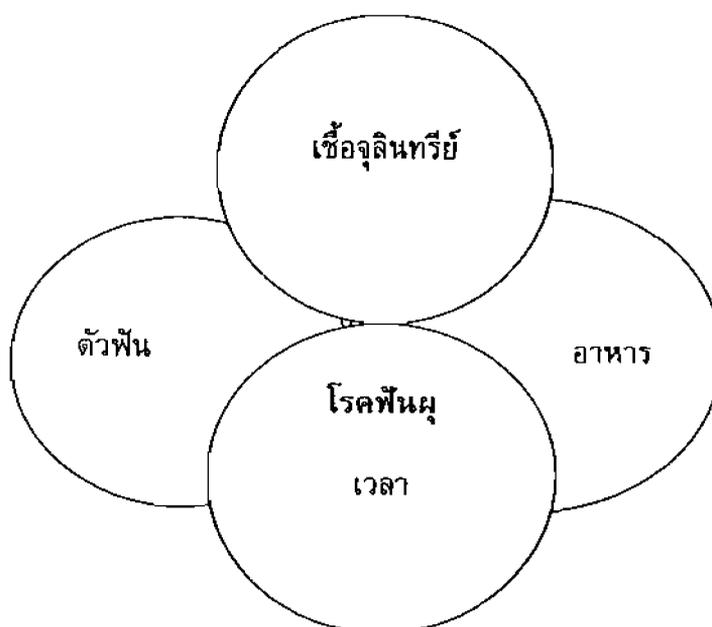
โรคในช่องปากที่จำเป็นต้องเฝ้าระวังมี 2 โรค คือ โรคฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ

### 1. โรคฟันผุ (dental caries)

คำว่า caries มาจากภาษาละติน หมายถึง การผุเปื่อย หรือเน่า (decay) ดังนั้นโรคฟันผุอาจจะให้ความหมายง่ายๆ คือ การเกิดผุ เปื่อยหรือเน่าของฟัน โดยการเกิดกระบวนการย่อยทำลายของเคลือบฟัน เมื่อฟัน และเคลือบรากฟัน ซึ่งเริ่มเกิดขึ้นผุดที่ฟันในส่วนที่โผล่ขึ้นให้เห็นในช่องปาก (crown) อันเป็นผลจากแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในช่องปากลักษณะของการผุจะเริ่มจากการที่ฟันส่วนที่กำบังผุจะมีการเปื่อยยุ่ยเนื่องจากการสลายของแร่ธาตุในฟันทำให้คุณสมบัติเดิมที่มีความแข็งมากที่สุดในร่างกายสูญเสียไป จนถึงลักษณะของการเกิดหลุมหรือโพรงชั้นบนตัวฟันที่ผุนั้น ฟันที่ผุนั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างไปจากลักษณะของฟันที่สึกอันเนื่องมาจากการใช้งานในการบดเคี้ยวอาหารหรือจากการเกิดฟันกร่อนที่เป็นผลจากการบริโภคอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดสูง เช่น อาหารรสเปรี้ยวจัด น้ำอัดลม เป็นต้น เพราะว่าการเกิดฟันสึกหรือกร่อนนั้น จะไม่มีลักษณะของการเปื่อยนิ่มของตัวฟัน ดังเช่นที่เกิดขึ้นในฟันผุ

1.1 ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคฟันผุต้องมีองค์ประกอบครบ 4 อย่าง คือ

- 1.1.1 ตัวฟัน
- 1.1.2 อาหาร
- 1.1.3 เชื้อจุลินทรีย์
- 1.1.4 เวลา



ภาพ 2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ

องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของโรคฟันผุ 4 ประการ คือ จุลินทรีย์ (microorganism) สารอาหาร (substrate) ฟันที่เหมาะสม (susceptible teeth) และระยะเวลาที่เหมาะสม (time) การที่จะเกิดโรคฟันผุได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบทั้ง 4 ครบถ้วน หากขาดองค์ประกอบใด องค์ประกอบหนึ่งแล้วก็จะไม่เกิดฟันผุขึ้น

## 1.2 การลุกลามอาการและการรักษา

การลุกลามของโรคแบ่งเป็น 3 ระยะ ซึ่งแต่ละระยะแสดงอาการและมีวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน ดังนี้

โรคฟันผุระยะที่ 1 มีลักษณะสีต่างๆ เทาๆ ตามร่องฟันที่เริ่มผุไม่มีอาการเจ็บปวดหรือเสียวขณะลอกการลุกลามของโรคโดยการแปร่งฟันให้สะอาดอย่าปล่อยให้สภาพในช่องปากสกปรกรักษาโดยใช้เครื่องมือกรอเอาส่วนของเคลือบฟันผุ ซึ่งมีเชื้อโรคและคราบฟันออกจนสะอาด แล้วปิดทับด้วยวัสดุอุดเป็นการหยุดยั้งการลุกลามของโรคและปิดทางเข้าของเชื้อโรควิธีการนี้เรียกว่า การอุดฟัน

โรคฟันผุระยะที่ 2 มีลักษณะเป็นรูสีดำเทา อาจมีเศษอาหารติดการผุชั้นนี้จะลุกลามเร็วกว่าระยะแรกเพราะชั้นเนื้อฟันแข็งแรงน้อยกว่าชั้นเคลือบฟันจะมีอาการรู้สึกเสียวฟันเมื่อถูกน้ำเย็นแต่ยังไม่มีการปวดรักษาโดยการอุดฟันทันที

โรคฟันผุระยะที่ 3 มีลักษณะเป็นโพรงใหญ่สีดำสกปรกมีกลิ่นบูดเน่าของเศษอาหารที่ติดอยู่ อาจมีอาการอักเสบของเนื้อเยื่อภายในโพรงประสาทฟันมีอาการ ปวดฟัน อาจปวดตลอดเวลาหรือปวดเป็นพักๆ เคี้ยวอาหารลำบาก รักษาโดยการอุดฟันอย่างเร่งด่วนหรือรักษารากฟันหรือถอนฟันแล้วแต่กรณี

การป้องกันการเกิดโรคฟันผุ

โรคฟันผุเป็นโรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้โดยการใช้ยาเพียงอย่างเดียว เมื่อเป็นจะต้องรีบรักษา ถ้าจัดสาเหตุออกจะหายแต่ถ้าปล่อยไว้ก็จะลุกลามไปเรื่อยๆ วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้เพราะโรคนี้เป็นโรคที่ป้องกันได้โดยอาศัยความร่วมมือจากทันตบุคลากรและการดูแลป้องกันด้วยตนเองตามวิธีต่อไปนี้

1. ป้องกันโรคฟันผุ โดยการลดอาหารหวานพวกแป้ง น้ำตาล และอาหารที่เหนียวติดฟันง่าย รับประทานให้เป็นเวลาไม่พ่ำเพรื่อและควรรับประทานพวกโปรตีน ผัก ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น

2. ป้องกันโรคฟันผุ โดยการแปรงฟันอย่างถูกวิธีสม่ำเสมอ เพื่อกำจัดแผ่นคราบฟันและเศษอาหารทันทีหลังจากรับประทานอาหาร

3. ไปพบทันตบุคลากร เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

4. เสริมความแข็งแรงของฟันด้วยการใช้สารฟลูออไรด์ตามคำแนะนำของทันตบุคลากร

## 2. โรคปริทันต์

โรคปริทันต์หรือโรคเหงือกอักเสบหมายถึง โรคที่เกิดขึ้นรอบๆ ฟันไม่เกี่ยวกับตัวฟัน เป็นโรคที่เกิดกับเนื้อเยื่อหรืออวัยวะรอบๆ ตัวฟัน อันได้แก่ เหงือก เนื้อเยื่อปริทันต์และกระดูกหุ้มรากฟันโรคนี้เป็นโรคที่ลุกลามอย่างเงียบๆ บางคนไม่ทราบด้วยซ้ำว่ากำลังเป็นโรคนี้ อยู่พอรู้ตัวฟันก็โยก ปวด และต้องสูญเสียฟันไปแล้ว

### 2.1 สาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ

เกิดจากการที่เราแปรงฟันไม่ถูกวิธี ฟันจึงไม่สะอาดทำให้มีคราบอาหารและเชื้อจุลินทรีย์ หรือเรียกอีกอย่างว่าแผ่นคราบจุลินทรีย์หมักหมมอยู่บนผิวฟัน และบริเวณขอบเหงือกตัวจุลินทรีย์ในแผ่นคราบนั้นนอกจากจะขับถ่ายของเสียออกมาเป็นกรดแล้วยังปล่อยสารพิษอย่างอื่นออกมาด้วยสารพิษเหล่านี้เองเป็นตัวทำให้เหงือกที่โดยปกติมีเนื้อแน่นโอบติดรอบคอฟันเกิดอาการอักเสบ แผ่นคราบจุลินทรีย์ก็คือคราบสีขาวขุ่นนิ่มที่ประกอบด้วยเชื้อโรคติดอยู่บนตัวฟัน ซึ่งแม้ว่าจะบ้วนน้ำก็ไม่สามารถหลุดออกได้คราบจุลินทรีย์จะเกิดขึ้นได้หลังจากการที่แปรงฟันแล้วเพียง 2 - 3 นาที โดยจะมีเมือกใสของน้ำลายมาเกาะที่ตัวฟันจากนั้นเชื้อโรคที่มีมากมายในปากจะมาเกาะทับถมกันมากๆ เข้าก็เกิดเป็นคราบจุลินทรีย์จะพบมากบริเวณคอฟัน ของเหงือกและซอกฟันมองด้วยตาเปล่าจะไม่เห็นจะเห็นชัดต่อเมื่อย้อมสีแต่ถ้ามีมากก็เห็นได้และรู้สึกได้เมื่อใช้เส้นไหมขัดฟันไปตามฟันเมื่อเกิดแผ่นคราบจุลินทรีย์นั้นจะทำให้มีการเกิดหินน้ำลายหรือหินปูนตามมา โดยแร่ธาตุแคลเซียมซึ่งมีอยู่ในน้ำลายจะเข้าไปตกตะกอนและตามผิวของหินปูนก็มีแผ่นคราบจุลินทรีย์ปกคลุมอยู่ ฉะนั้นโดยลักษณะของหินปูนที่ไม่เรียบ ร่วมกับการมีแผ่นคราบจุลินทรีย์ปกคลุมจึงทำให้เกิดโรคปริทันต์หรือโรคเหงือกอักเสบได้

สาเหตุร่วมอื่นๆ เช่น

2.1.1 การมีเศษอาหารติดแน่น หรือค้างตามซอกฟันเนื่องจากฟันเกหรือฟันไม่อยู่ในระดับเดียวกัน เช่น กรณีถอนฟันไปแล้วไม่ใส่ฟันปลอมทำให้ฟันที่เคยกัดสบได้ยื่นยาวออกมา

2.1.2 การใส่ฟันปลอมที่หลวมหรือแน่นเกินไป หรือไม่ยอมถอดฟันปลอมเลย

2.1.3 สาเหตุร่วมทางกาย เช่น วัณโรค ตังครรภ์ หมดประจำเดือนหรือโรคทางระบบอื่นๆ เช่น โรคลมชักที่ต้องทานยาบางอย่าง ฯลฯ

2.1.4 การเคี้ยวอาหารโดยใช้ฟันข้างเดียวทำให้ข้างที่ไม่ได้ใช้ขาดการสีจากอาหาร

2.1.5 การหายใจทางปากหรือริมฝีปากปิดไม่สนิท ทำให้เหงือกแห้ง ไม่มีน้ำลายอาบเหงือกและชะล้างสารพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ออกได้

2.1.6 การแปรงฟันไม่ถูกต้องจะทำให้เหงือกเป็นแผลและร่นได้

## 2.2 การลุกลามอาการและการรักษา

การลุกลามของโรคแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ซึ่งแต่ละระยะจะแสดงอาการและต้องการการรักษาที่แตกต่างกัน

ระยะที่ 1 เป็นระยะของโรคเหงือกอักเสบ ซึ่งมักพบบ่อยในเด็กวัยประถมศึกษา พิษของจุลินทรีย์ทำให้เกิดการอักเสบของเหงือกและเยื่ออีดรากฟันมีลักษณะบวมแดงคล้ำอาจมีเลือดออกขณะแปรงฟันจากบริเวณเหงือกที่บวมอาจมีหินปูนเกาะฟันบางซี่ในระยะนี้ยังไม่มีอาการใดๆ รักษาโดยทำความสะอาดเหงือกและฟันหรือใช้เครื่องมือขัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ รวมทั้งหินปูนที่อยู่รอบตัวฟันออก

ระยะที่ 2 เหงือกมีลักษณะสีแดงคล้ำ บวม และมีเลือดไหลจากเหงือกที่บวมเริ่มมีหินปูนเกาะบางส่วนหรือรอบๆ ตัวฟัน ฟันดูยาวขึ้นจากการที่กระดูกถูกทำลายและเหงือกรันไปทางปลายรากฟัน มีกลิ่นปากอาจมีอาการเสียวบริเวณรากฟันที่เหงือกและกระดูกรันลงไป แต่ยังไม่มีอาการเจ็บปวด รักษาโดยการขูดหินปูน ขูดทำความสะอาดรากฟันและรักษาความสะอาดในช่องปาก

ระยะที่ 3 มีลักษณะกระดูกหุ้มรากฟันถูกทำลายและเหงือกรันมากขึ้น มีหินปูนจับหนา ในกรณีที่ไม่มีอาการอักเสบรุนแรง อาจมีฟันโยกและหลุดไปในที่สุด แต่ในกรณีที่รุนแรงจะมีอาการฟันโยกร่วมกับอาการปวด มีหนอง และเลือดไหลบริเวณเหงือกอักเสบ กลิ่นปากรุนแรง รักษาโดยการขูดหินปูน ขูดทำความสะอาดรากฟันรักษาความสะอาดในช่องปาก ร่วมกับการผ่าตัดในบางส่วนที่เป็นรุนแรงมาก หรือถอนฟันที่โยกและปวดออก

### การบริโภคอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะขนมกรุบกรอบได้บ่งชี้แนวโน้มปัญหาและผลเสียต่อสุขภาพทำให้หน่วยงานภาครัฐและองค์กรผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องหลายหน่วยงานได้มีการนำเสนอปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นรวมทั้งแนวทางแก้ไข

ขนมขบเคี้ยวที่ได้รับความนิยม ประกอบด้วย มันฝรั่งทอด ลูกอม ช็อกโกแลต ข้าวเกรียบกุ้ง ขนมอบกรอบ ขนมเด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่ มีแป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และผงชูรสที่เป็นสารปรุงรสนิยมกันมากในกลุ่มเด็กและเยาวชนมาจากมันทอดกรอบแป้งทอดกรอบให้พลังงานสูง พบว่า เด็กและเยาวชนมีการกินอาหารเหล่านี้มากกว่าหนึ่งในสี่ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งที่ขนมขบเคี้ยวที่มีการบริโภคไม่ใช่อาหารหลัก การบริโภคขนมดังกล่าวมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เด็กเลือกไม่กินหรือกินอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายน้อยลงทำให้เด็กและเยาวชนไทยไม่ได้รับหรือลดการได้รับสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต้องได้รับส่งผลต่อการเติบโตของร่างกายและการพัฒนาทางสติปัญญา นอกจากนี้ด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชนที่บ่งชี้จำนวนเด็กอ้วนเพิ่มมากขึ้นมีฟันผุเพิ่มมากขึ้นเด็กอ้วนหนึ่งในสี่มีไขมันในเลือดสูงร้อยละสิบมีความดันโลหิตสูงและมีเด็กที่ป่วยเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขนมกรุบกรอบดังกล่าว

มักจะปรุงแต่งรสชาติและสีสันทของขนมทำให้เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงต่อสารปรุงแต่งนาหาชนิด เช่น ผงชูรส สีผสมอาหาร เป็นต้น ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าแนวโน้มนิสัยการบริโภคดังกล่าวนำไปสู่การเกิดโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคไต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวตามจำนวนความถี่ของการบริโภคขนมขบเคี้ยวทั้งยังเป็นการบ่มเพาะนิสัยการบริโภคต่อเนื่องเมื่อเป็นผู้ใหญ่เนื่องจากการติดรสหวาน มัน เค็ม ตั้งแต่เด็กและยากต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคเมื่อโตขึ้น

ภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุนการบริโภคเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรม ได้แก่ การโฆษณากระตุ้นในรายการโทรทัศน์เพื่อให้เกิดการบริโภคโดยเฉพาะในรายการที่เด็กนิยมการใช้รูปลักษณะหีบห่อที่มีรูปแบบและสีสวยงามดึงดูดการปรุงแต่งรสชาติขนมด้วยสารปรุงแต่งต่างๆ ให้อยากบริโภค การจำหน่ายขนมที่เข้าถึงง่ายโดยเฉพาะในโรงเรียนและหน้าโรงเรียน อย่างไรก็ตามผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กและเยาวชนจึงควรมีกลไกการส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีบทบาทในการจำแนกเพื่อเลือกการบริโภคที่เหมาะสมแก่เด็กและเยาวชน ทั้งนี้การแก้ไขภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุนการบริโภคและการส่งเสริมบทบาทผู้ปกครองในการเลือกการบริโภคจำเป็นต้องมีการดำเนินการไปพร้อมกัน

ทั้งนี้จากสภาพปัญหาที่ดำรงอยู่ และ สาเหตุที่เด็กและเยาวชนมีการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพ แนวทางการแก้ไขเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพเด็กและเยาวชนควรประกอบด้วย

1. การส่งเสริมพลังเยาวชน ส่งเสริมการเรียนการสอนเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภคและเรื่องรู้ทันสื่อในหลักสูตร ตั้งแต่ปฐมศึกษา เพื่อให้เด็กไทยรู้ทันการโฆษณา การให้เยาวชนรวมตัวเป็นชมรมคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียนดูแลเรื่องขนมเด็ก ทั้งในโรงเรียน บริเวณหน้าโรงเรียน ส่งเสริมให้โรงเรียนไม่มีขนมเด็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2. การส่งเสริมพลังครอบครัว ผู้ปกครอง ตลอดจนเด็กและเยาวชนตื่นตัวต่อปัญหาการบริโภคที่ไม่เหมาะสมไม่หลงเชื่อสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการจูงใจให้เลือกซื้อสินค้า ผู้ปกครองมีบทบาทในการจำแนกเพื่อเลือกการบริโภคที่เหมาะสมแก่เด็กและเยาวชนตลอดจนมีความเข้าใจต่อสาระในฉลากอาหารอย่างแท้จริง

3. การควบคุมการโฆษณา ภาครัฐควบคุมการโฆษณาขนมขบเคี้ยวเพื่อลดแรงกระตุ้นให้เด็กเกิดความต้องการบริโภค ปรับปรุงกฎระเบียบการโฆษณาขนมเด็กในรายการเด็ก เช่น รายการการ์ตูน การใช้เด็กในการโฆษณา การโฆษณาแจกแถม รวมทั้งการจำกัดความถี่ในการโฆษณาที่มีมากเกินไปในปัจจุบัน

4. การแก้ปัญหาด้านฉลาก ภาครัฐดำเนินการการบังคับให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการทำให้ฉลากโภชนาการขนมเด็กเข้าใจง่าย เช่น การใช้สีกำกับในการแสดงระดับ ไขมัน เกลือ แป้งและน้ำตาล เพื่อให้ผู้บริโภคตระหนักถึงความเสี่ยงในการบริโภค การให้ข้อควรระวังเรื่องความถี่ ความต่อเนื่อง และปริมาณในการบริโภคที่ผู้บริโภคอ่านเห็นเข้าใจได้ไม่ยาก

5. การส่งเสริมบทบาทของภาครัฐกิจทั้งผู้ผลิตและบริษัทโฆษณาให้รับรู้ปัญหาปัญหาสุขภาพเด็กจากขนมขบเคี้ยว และมีบทบาทในการทำการโฆษณาที่เหมาะสมและมีจริยธรรมมากกว่าการปฏิบัติตามกฎหมายที่มีอยู่ที่อาจมีช่องว่างและตามไม่ทันปัญหาตลอดจนการทำให้เกิดความร่วมมือในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพที่มาจากผู้บริโภคขนมขบเคี้ยว

ในประเทศไทยโรงเรียนปลอดน้ำตาล ขนมหวาน เริ่มเป็นรูปธรรมมากขึ้นเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

กัลยา ศรีมหันต์ (2541, หน้า 85-89) ผลการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 14.5 ส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ถูกต้องปานกลางร้อยละ 66.9 และพบว่าเด็กนักเรียนยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างที่ไม่ถูกต้องได้แก่ การบริโภคอาหารทอด น้ำอัดลม และขนมขบเคี้ยว

ระวีวรรณ ปัญญางาม และบุษณา ปัญญางาม (2535, หน้า 9) ผลการศึกษาเรื่องบริโภคนิสัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะโรคฟันผุ ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างมื้อเฉลี่ย 3 ครั้งต่อวัน และอัตราความซุกของโรคฟันผุสูงร้อยละ 90 มีค่าเฉลี่ยฟันผุตอน อุด 2.6 และ 4.0 ซึ่งต่อวัน ในกลุ่มอายุ 9 ปี และ 12 ปี ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุเชิงเส้นตรง เนื้อหาลำดับความสำคัญของตัวแปร พบว่า ความถี่ของการบริโภคอาหารระหว่างมื้อ สามารถใช้ทำนายความแปรปรวนของการปรากฏฟันผุ ตอน อุด ได้ดีที่สุดในกลุ่มเด็กนักเรียนบริโภคอาหารระหว่างมื้อถี่มากเท่าใดโอกาสจะเกิดฟันผุก็จะมากขึ้นด้วย

เพ็ญทิพย์ จิตต์จำนงค์ และคณะ (2537, หน้า 1) จากผลการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ของโรคฟันผุกับอาหารว่างที่เด็กก่อนวัยเรียนบริโภค: กรณีศึกษาเฉพาะภาคกลาง พบว่าความนิยมเลือกซื้อขนมประเภทเหนียวติดฟันร้อยละ 81.4 รองลงมาคือ ผลไม้ร้อยละ 67.53 ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะโรคฟันผุ ฟันถอน ฟันอุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ตัวแปรภายนอก (อาชีพของบิดา มารดา การศึกษาของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว ลำดับที่ของบุตร) และตัวแปรอิสระ (การไปพบทันตแพทย์) ส่วนตัวแปรอื่นๆ (พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมและพฤติกรรมกรรมการดูแลทันตสุขภาพ) ไม่พบความสัมพันธ์ทางสถิติ

นลินี มกรเสน (2538 , หน้า 93) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องส่วนใหญ่มากที่สุดในเรื่อง การรับประทานอาหารว่างประเภทขบเคี้ยวเป็นประจำ ร้อยละ 78.0 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารที่มีสารปรุงแต่งและสีเป็นประจำ ร้อยละ 76.4 และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องน้อยที่สุดในเรื่อง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวันร้อยละ 48.2

จากรูวรรณ ตันกระนันท์ (2539 , หน้า 10) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะฟันผุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพฯ พบว่า ชนิดของอาหารว่างที่นักเรียนชอบมากที่สุด คือ ผลไม้สด รองลงมาคือ ขนมกรอบ ขบเคี้ยวและน้ำอัดลมโดยนักเรียนที่ตอบว่าชอบน้ำอัดลมมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยฟันผุ ถอนอุด สูงสุด ในขณะที่นักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนแปรงฟันสูงสุด และมีความถี่ของการบริโภคอาหารว่างต่ำสุด มีค่าเฉลี่ยฟันผุ อุดต่ำสุด

โสภา ชื่นชูจิตต์ (2542, หน้า 393) ศึกษาการรับรู้หรือความตระหนักเกี่ยวกับตนเองด้านทันตสาธารณสุขของนักเรียน พฤติกรรมการดูแลช่องปาก การบริโภคอาหาร การใช้บริการทันตกรรม และทัศนคติด้านทันตสุขภาพของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสาธิตในเขตศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี จำนวน 9 โรงเรียน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการใช้บริการทันตกรรมร้อยละ 74.0 ดูแลสุขภาพช่องปากโดยการแปรงฟันวันละ 2 ครั้งขึ้นไปร้อยละ 61.4 ใช้น้ำยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ร้อยละ 90.5 บริโภคอาหารที่มีน้ำตาลผสมวันละหลายครั้งร้อยละ 23.4 นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจเกี่ยวกับความสวยงามของฟันตนเองร้อยละ 55.3 และรับรู้ว่าคุณเองมีสภาวะเหงือกและฟันอยู่ในสภาพปานกลางถึงดีร้อยละ 98 ในรอบปีนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับฟันร้อยละ 57.3 นักเรียนมีทัศนคติด้านทันตสุขภาพเป็นคะแนนเฉลี่ย 7.34 (คะแนนเต็ม 9 คะแนน )

### การดูแลป้องกันโรคในช่องปาก

สุขภาพอนามัยของปากเป็นสิ่งสำคัญ ที่ต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือโรคต่างๆ การดูแลอนามัยของช่องปาก ควรส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมทันตสุขภาพที่ดีมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอตั้งแต่เยาว์วัยประเด็นสำคัญที่ควรทราบเกี่ยวกับการดูแลอนามัยช่องปาก มีดังนี้

#### 1. การทำความสะอาดช่องปาก

1.1 การทำความสะอาดช่องปาก การทำความสะอาดช่องปากเป็นการกำจัดเศษอาหารที่ตกค้าง ทำให้ปากสะอาด และช่วยลดการเกิดโรคฟันผุ เหงือกอักเสบ และโรคในช่องปากต่างๆ การทำความสะอาดในช่องปากมีหลายวิธี ได้แก่

1.1.1 การแปรงฟัน การแปรงฟันเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ทำให้ฟันสะอาดและไม่เป็นโรค วิธีการแปรงฟันมีหลายวิธี ซึ่งจะเสนอแนะวิธีที่นิยมใช้ในปัจจุบันในกลุ่มเด็กเล็กที่มีแต่ฟันน้ำนม และกลุ่มเด็กที่มีฟันผสมหรือมีแต่ฟันแท้

1.1.2 การแปรงฟันในเด็กวัยเรียน และผู้ใหญ่การแปรงฟันในกลุ่มอายุที่มีฟันผสม หรือฟันแท้ จะแตกต่างกับกลุ่มเด็กที่มีฟันน้ำนม ทั้งนี้เนื่องจากรูปร่างของฟันน้ำนม และฟันแท้แตกต่างกันวิธีแปรงฟันที่แนะนำได้แก่ การแปรงฟันแบบขยับปิดเป็นวิธีการแปรงฟันที่ง่าย และทำความสะอาดฟันได้ดี การแปรงฟันแบบขยับปิด การวางขนแปรงจะแตกต่างกับการ

แปรงฟันเด็กวัยก่อนเรียน คือ วางขนแปรงเอียงทำมุมประมาณ 45 องศา กับบริเวณรอยต่อระหว่างขอบเหงือกกับตัวฟัน ขยับขนแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอน ประมาณ 4 - 5 ครั้ง แล้วปิดขนแปรงไปทางด้านปลายฟันควรทำให้เป็นระบบเช่นเดียวกับการแปรงฟัน เด็กวัยเรียน คือ เริ่มที่การแปรงฟันบนด้านติดแก้ม ฟันล่างด้านติดแก้ม ฟันบนด้านติดลิ้น ฟันล่างด้านติดลิ้น ด้านบดเคี้ยว และแปรงลิ้น

1) การแปรงฟันด้านติดแก้มเริ่มแปรงที่ฟันบนด้านในสุดด้านใดด้านหนึ่งวางขนแปรงเอียงทำมุม 45 องศา กับรอยต่อระหว่างขอบเหงือกกับตัวฟันขยับไปมาสั้นๆ ในแนวนอน ประมาณ 4 - 5 ครั้ง แล้วปิดขนแปรงลงมาแปรงผ่านมาทางฟันหน้าบนไปจนถึงฟันบนซี่ในสุดของอีกด้านหนึ่งขยับแปรงลงไปแปรงฟันล่างซี่ในสุด ด้านติดแก้มของด้านเดียวกันแปรงด้วยวิธีเดียวกับฟันบนแปรงผ่านมาทางฟันหน้าล่างไปจนถึงฟันล่างด้านติดแก้มซี่ในสุดของอีกด้านหนึ่ง

2) การแปรงฟันด้านติดลิ้น เริ่มแปรงที่ฟันบนด้านเพดานซี่ในสุดด้านเดียวกับที่สิ้นสุดของการแปรงฟันล่างด้านติดแก้มขยับแปรงไปมาสั้นๆ ในแนวนอนสัก 4 - 5 ครั้ง แล้วปิดขนแปรงลงมา แปรงผ่านมาทางฟันหน้าบนบริเวณนี้ควรวางขนแปรงให้สัมผัสกับผิวฟันในแนวตั้ง กวาดขนแปรงออกมาทางปลายฟันทำซ้ำที่เดียวกันสัก 4 - 5 ครั้ง แล้วจึงแปรงผ่านไปทางฟันหลังด้วยวิธีขยับไปมาสั้นๆ และปิดขนแปรงลง แปรงด้วยวิธีนี้จนถึงฟันบนซี่ในสุด จากนั้นจึงขยับแปรงสีฟันลงมาแปรงฟันล่างซี่ในสุดด้านติดลิ้นด้านเดียวกันแปรงแบบขยับไปมา และปิดขนแปรงขึ้น ทำซ้ำกันที่ละ 4 - 5 ครั้ง จึงแปรงผ่านไปทางฟันหน้าล่างใช้วิธีแปรงเช่นเดียวกับฟันหน้าบน ด้านติดลิ้น แปรงผ่านมาทางฟันหลังด้วยวิธีขยับขนแปรงไปมาสั้นๆ ปิดขนแปรงขึ้นทำซ้ำกันสัก 4 - 5 ครั้ง แปรงผ่านไปมาจนถึงฟันล่างด้านลิ้นซี่ในสุด

3) การแปรงฟันด้านบดเคี้ยววางขนแปรงบนด้านบดเคี้ยวของฟันบนด้านเดียวกับที่เริ่มต้นแปรงฟันบนด้านติดแก้ม ฎไปมา 4-5 ครั้ง ทำเช่นเดียวกันให้ครบทั้ง 4 ด้าน คือ ฟันกรามบนอีกด้านหนึ่ง ฟันล่างด้านซ้าย และด้านขวา

4) การแปรงลิ้น วางขนแปรงบนลิ้นแล้วกวาดขนแปรงออกมาประมาณ 4 - 5 ครั้ง ทำให้ทั่วบริเวณด้านบนของลิ้น ทำเช่นเดียวกับการแปรงลิ้นในเด็ก

1.2 การขัดซอกฟัน ด้านข้างของฟัน และบริเวณฟันปลอมติดแน่นบริเวณด้านประชิดของฟัน หรือที่เรียกว่า ซอกฟัน ด้านข้างของฟัน และด้านใต้ของฟันปลอม ชนิดติดแน่น การแปรงฟันไม่สามารถทำความสะอาดบริเวณเหล่านี้ได้จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เพิ่มเติม ได้แก่ ไหมขัดฟัน (dental floss) แปรงซอกฟัน

ไหมขัดฟัน เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทำความสะอาดซอกฟันมี 2 ชนิด คือ ชนิดเคลือบขี้ผึ้ง (waxed) และชนิดไม่เคลือบขี้ผึ้ง (unwaxed) ไหมขัดฟันชนิดเคลือบขี้ผึ้งช่วยให้เส้นไหมผ่านเข้าออกได้ง่าย ทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องตัวลดการดูดซึมความชื้น และช่วยลดการฉีกขาดของเส้นไหม ไหมขัดฟันมีลักษณะ และกาเรียกชื่อต่างๆ กันตามการใช้งาน ได้แก่ เคนทิล

ฟลอส (dental floss) เป็นไหมขัดฟันที่ใช้กันทั่วไปใช้สำหรับขัดซอกฟันได้ทุกวัย ซุปเปอร์ฟลอส (super floss) เป็นไหมขัดฟันที่มีความกว้าง และหนากว่าไหมขัดฟันปกติส่วนปลายจะแข็งทำให้สะดวกต่อการสอดเข้าซอกฟัน ดังนั้น จึงเหมาะสำหรับขัดซอกฟันของฟันปลอมชนิดติดแน่น

วิธีการใช้ไหมขัดฟัน การใช้เส้นไหมขัดฟันมี 2 วิธี คือ วิธีแรกให้ผูกเส้นไหมเป็นวงกลม แล้วใช้นิ้วกลางหรือนิ้วนางของมือซ้ายและขวาดึงวงกลมให้ตึงอีกวิธีหนึ่ง คือ ใช้เส้นไหมพันรอบนิ้วกลางของมือซ้าย และขวาวีธีนี้ต้องใช้ไหมขัดฟันยาวประมาณ 18 นิ้ว เหลือที่ใช้ทำงานประมาณ 2 นิ้ว ทั้งสองวิธีนี้ ให้ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วหัวแม่มือ เป็นตัวบังคับเส้นไหมค่อยๆ ผ่านเข้าระหว่างปริเวรประชิดของฟันเมื่อผ่านจุดที่ฟันสัมผัสกันแล้วจับเส้นไหมโอบแนบด้านประชิดของตัวฟันซี่ใดซี่หนึ่งเคลื่อนเส้นไหมลงไปสุดที่ร่องเหงือกในขั้นตอนนี้ไม่ควรกดเส้นไหมแรงเพราะอาจระแทกเหงือกทำให้เหงือกเจ็บและมีผลให้เหงือกอักเสบได้ จากนั้นจึงขยับเส้นไหมขึ้นลงประมาณ 2 - 3 ครั้ง โดยให้เส้นไหมโอบแนบข้างฟันตลอดเวลาเพื่อให้เส้นไหมเสียดสีที่บริเวณด้านข้างของฟัน เมื่อนำเส้นไหมออกมา จะพบว่า มีคราบจุลินทรีย์ติดออกมา จากนั้นควรขยับเส้นไหมที่ยังไม่ได้ใช้ เข้ามาแทนที่บริเวณที่ใช้งานแล้วและจับเส้นไหมให้โอบด้านประชิดของฟันอีกซี่หนึ่งด้วยวิธีเดิมแล้วจึงทำความสะอาดด้านประชิดของฟันซี่อื่นๆ ให้ครบทุกซี่การใช้ไหมขัดฟันควรใช้หลังรับประทานอาหาร หรืออย่างน้อยวันละครั้งก่อนนอน

การใช้ไม้จิ้มฟัน ไม้จิ้มฟันมีส่วนช่วยทำความสะอาดฟันที่บริเวณซอกฟันได้ หากใช้อย่างถูกต้องโดยสอดปลายแหลมของไม้จิ้มฟันเข้าไปในซอกระหว่างฟันให้ไม้จิ้มฟันแนบกับด้านข้างของฟันขยับไม้จิ้มฟันเข้าออกหลายๆ ครั้ง โดยให้ผิวของไม้ทำหน้าที่ถูกบริเวณด้านข้างของฟัน เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และควรระวังไม่ให้ระแทกเหงือกเพราะจะส่งผลให้เหงือกอักเสบและเกิดการร่นของร่องเหงือก

## 2. การตรวจสภาพช่องปาก

2.1 การตรวจสภาพช่องปากด้วยตนเองเป็นการตรวจดูอวัยวะช่องปาก เพื่อให้ทราบว่ามีความผิดปกติหรือไม่ควรตรวจดูทุกวันอย่างสม่ำเสมอหลังจากที่แปรงฟันแล้ว

วิธีการตรวจฟันด้วยตนเองให้อ้าปากส่องดูกับกระจกเงาในบริเวณที่มีแสงสว่างพอเพียง สิ่งสำคัญที่ต้องตรวจ คือ ดูเหงือกว่ามีลักษณะบวมแดง มีเลือดออก มีหินน้ำลายหรือไม่ ดูฟันว่า มีจุดดำ มีฟันเป็นรูหรือไม่ และดูที่กระพุ้งแก้ม ลิ้น เพดาน เยื่อเมือกของช่องปาก ว่ามีรอยแผลหรือมีฝ้าขาวหรือไม่ การตรวจดูทุกวันจะทำให้เราทราบถึงความผิดปกติในระยะเริ่มแรกและเมื่อพบก็ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาและแนะนำหรือรับการรักษาก่อนที่โรคจะลุกลามมากจนไม่สามารถรักษาได้ การตรวจฟันด้วยตนเองมีขั้นตอนดังนี้

1. การตรวจฟันหน้าบนและล่าง กระทำได้โดย ยิ้มยื่นฟันกับกระจก ให้เห็นฟันหน้าทั้งบนและล่าง และเห็นส่วนของเหงือกด้วย

2. การตรวจฟันกรามบนและล่างด้านติดแก้มใช้นิ้วช่วยดึงมุมปากด้านที่ต้องการตรวจ เพื่อให้เห็นได้ชัดเจนตรวจดูทั้งซ้ายและขวา

3. การตรวจด้านบดเคี้ยวและด้านติดลิ้นของฟันกรามล่างให้กัมหน้า้าปากกว้างๆ แล้วกระดกลิ้นขึ้นเพื่อให้เห็นชัดเจน ในส่วนของฟันด้านบดเคี้ยว และด้านติดลิ้นของฟันกรามล่างตรวจทั้งด้านซ้ายและขวา

4. การตรวจฟันด้านบดเคี้ยวและด้านเพดานของฟันกรามบน ให้เงยหน้าและอ้าปากดูที่ด้านบดเคี้ยว และด้านเพดานของฟันกรามบน ทั้งด้านซ้ายและขวา บริเวณนี้จะมองเห็นไม่ค่อยชัดเจน ควรใช้กระจกเล็กๆ ช่วยสะท้อนให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น

การพบทันตแพทย์ เป็นการไปพบเพื่อตรวจสภาพช่องปากอย่างละเอียดและรับคำแนะนำการดูแลทันตสุขภาพ หรือรับการรักษาการไปพบทันตแพทย์ควรเริ่มตั้งแต่เด็กเล็กเมื่อมีฟันเริ่มขึ้น คือ อายุประมาณ 6 เดือนหรืออย่างช้าเมื่ออายุได้ 1 ปี ควรพบอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่ในกรณีที่เด็กมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายหรือมีความผิดปกติของอวัยวะในช่องปากระยะเวลาการไปพบทันตแพทย์ ควรพิจารณาให้เหมาะสมเฉพาะราย

### 3. การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อทันตสุขภาพอาหารมีความสำคัญต่อการสร้างฟันแต่อาหารบางอย่างอาจเป็นโทษต่อฟัน หากมีพฤติกรรมกรับบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการรับประทานอาหารเพื่อให้เกิดผลดี ต่อทันตสุขภาพจึงควรคำนึงถึง

3.1 ระยะที่ฟันขึ้นแล้ว ในระยะที่ฟันขึ้นแล้ว อาหารหวานเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ ดังนั้น การบริโภคอาหาร เพื่อการมีทันตสุขภาพที่ดี จึงควรคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

3.1.1 หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล โดยเฉพาะที่มีลักษณะเหนียวซึ่งติดฟันง่าย และอยู่นานเพราะจะเกิดฟันผุได้

3.1.2 ไม่ควรรับประทานอาหารพวกขนมกรุบกรอบ เพราะจะมีเศษอาหารตกค้างอยู่ในปากอยู่เสมอทำให้เกิดกรดขึ้นตลอดเวลา และฟันจะถูกกัดกร่อนมากขึ้นจนเกิดการผุขึ้นได้

3.1.3 ควรรับประทานอาหารหวานเฉพาะในมื้ออาหาร เพราะในมื้ออาหารมีอาหารหลายชนิด รวมทั้งน้ำด้วยจึงมีส่วนช่วยให้น้ำตาลมีความเข้มข้นลดลงการเกิดกรดก็จะลดลงด้วย

3.1.4 ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน (เนื้อ นม ไข่) ผัก และผลไม้เป็นอาหารว่างแทนการรับประทานขนมหวาน หรืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

การบ้วนปากด้วยน้ำ การบ้วนปากด้วยน้ำเป็นวิธีที่ง่ายด้วยการบ้วนปากแรงๆ พบว่า กราบจุลินทรีย์ที่เกิดใหม่จะออกไปได้แม้ไม่ทั้งหมดก็ตาม รวมทั้งสามารถกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่บนฟันและเยื่อในปากการบ้วนปากจึงจัดเป็นการกำจัดการเกิดคราบจุลินทรีย์ได้วิธีหนึ่งซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคในช่องปากได้เช่นเดียวกันจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติทุกครั้งหลังรับประทานอาหารแล้วในกรณีที่ไม่สามารถแปรงฟันได้

#### 4. การใช้ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ

การเสริมฟลูออไรด์ทางระบบทั่วร่างกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการป้องกันฟันผุควรปฏิบัติดังนี้

4.1 ให้เด็กรับประทานอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 12 ปี

4.2 ควรรับประทานฟลูออไรด์ขณะที่ท้องว่าง เพื่อให้มีการดูดซึมได้มากที่สุด

4.3 การให้เด็กรับประทานยาเม็ดควรให้เคี้ยว แล้วอมเพื่อให้ฟลูออไรด์ทำปฏิกิริยากับผิวฟันก่อนกลืน จะทำให้ได้การเสริมฟลูออไรด์เฉพาะที่ด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมฟลูออไรด์เฉพาะที่ด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคในช่องปาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

คำพันธ์ เทียนไสว (2530, หน้า 60) ได้ศึกษาผลของการสอนทันตสุขศึกษาควบคู่กับการใช้สีย้อมแผ่นคราบจุลินทรีย์ที่มีผลต่อพฤติกรรมทันตสุขภาพและดัชนีความสะอาดในช่องปาก นักเรียน จำนวน 40 คน พบว่า หลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าก่อนการทดลองหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนทันตสุขศึกษาควบคู่กับการใช้สีย้อมแผ่นคราบจุลินทรีย์มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันตสุขภาพดีกว่าก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนทันตสุขศึกษากับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนทันตสุขศึกษาควบคู่กับการใช้สีย้อมแผ่นคราบจุลินทรีย์มีค่าดัชนีความสะอาดในช่องปากแตกต่างกัน

อุบล ชำสุนทร (2537, หน้า 30) ได้ศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมทันตสุขภาพของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 75 คน พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทันตสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมากการตรวจเศษคราบอาหารภายหลังจากการแปรงฟันอยู่ในเกณฑ์สะอาด อีกทั้งคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทันตสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติภายหลังจากทดลองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผการัตน์ นิตสิริ (2539, หน้า 63 - 70) เป็นการศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาด การใช้ไหมขัดฟันและศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้และความต้องการใช้ไหมขัดฟันอย่างต่อเนื่องในนักเรียนกลุ่มอายุ 12 - 14 ปี เก็บข้อมูลกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบโดยการสัมภาษณ์ตรวจสอบภาวะเหงือก และตรวจแผ่นคราบฟันโดยการย้อมสีเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานจากนั้นกลุ่มศึกษาจะได้รับการสอนวิธีการใช้ไหมขัดฟันและรับแจกไหมขัดฟันชนิดเคลือบสีฟลูออไรด์ไปใช้ที่บ้านทุก 2 สัปดาห์ จะมีการตรวจและทดสอบวิธีการใช้ไหมขัดฟันและแนะนำการใช้เพิ่มเติม หลัง 2 เดือนแล้วได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มศึกษาและตรวจอนามัยช่องปากทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ พบค่าเฉลี่ยของความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองของดัชนีแผ่นคราบฟันและดัชนีเหงือก พบว่า ของกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบ

ต่างกันนักเรียนสามารถใช้ไหมขัดฟัน ร้อยละ 93.8 และคิดว่าจะใช้ต่อไป ร้อยละ 96.8 จึงสรุปได้ว่า การใช้ไหมขัดฟันร่วมกับการแปรงฟัน สามารถกำจัดแผ่นคราบฟัน และลดเหงือกอักเสบได้

### **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research: PAR)**

#### **1. องค์ความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม**

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นความพยายามของนักวิชาการและนักพัฒนาในการสังเคราะห์ปัญหาและศักยภาพของงานวิจัยส่วนหนึ่งกับงานพัฒนาอีกส่วนหนึ่ง และพยายามเชื่อมโยงสาระสำคัญของการพัฒนาและการวิจัยออกมาเป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วม หรือการวิจัยและพัฒนา (research and development : R&D) การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) จึงเป็นการวิจัยและพัฒนาแบบหนึ่งที่ทำกับชุมชน และมีการเชื่อมโยงส่วนที่เป็น การวิจัย (research) กับส่วนที่เป็นการพัฒนาหรือแก้ปัญหา (development) เข้าด้วยกัน

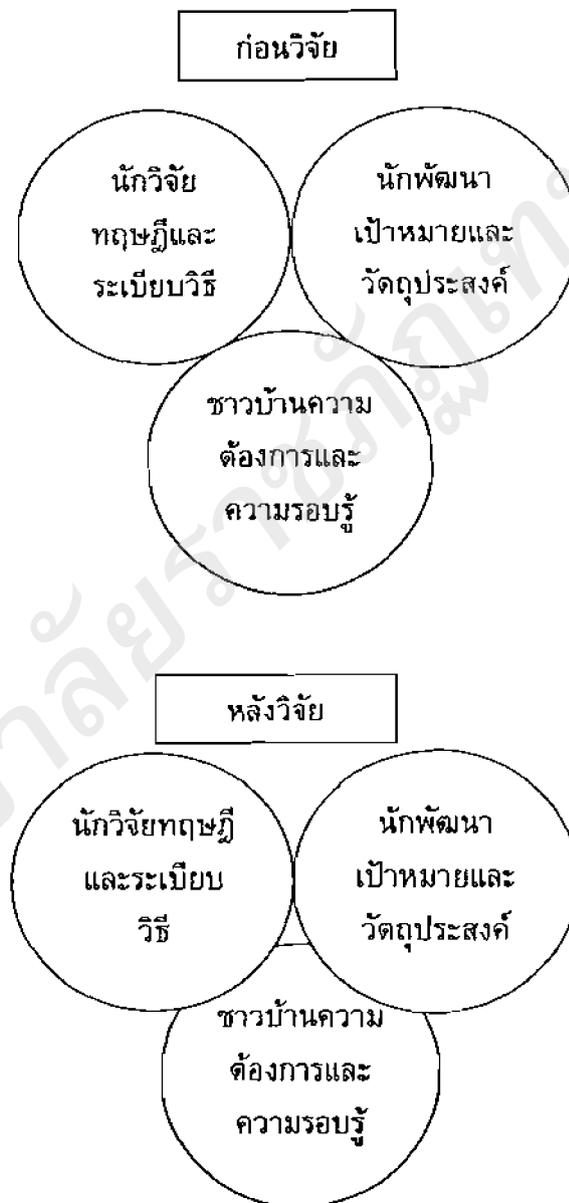
#### **2. แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม**

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการที่ผู้คนจำนวนหนึ่งในองค์กรหรือชุมชนเข้ามาร่วมศึกษาปัญหา โดยกระทำร่วมกับนักวิจัยผ่านกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเสร็จสิ้นการเสนอผลและการอภิปรายผลการวิจัยเป็นการเริ่มต้นของคนที่อยู่กับปัญหา (Problems People) ค้นหาปัญหาที่ตนเองมีอยู่ร่วมกับนักวิชาการ จึงเป็นกระบวนการที่คนในองค์กรหรือชุมชนมิใช่ผู้ถูกกระทำแต่เป็นผู้กระทำที่มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและมีอำนาจร่วมกันในการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นแนวทางวิจัยที่ต่างไปจากการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ธรรมชาติหรือทางสังคมศาสตร์เพราะเน้นการยอมรับหรือความเห็นพ้องจากฝ่ายชาวบ้านในการวิจัยชนิดนี้สิ่งที่นักวิจัยต้องคำนึงถึงคือ การประเมินความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับชาวบ้านตลอดเวลาและการทบทวนวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นครั้งคราว เพื่อให้สอดคล้องกับความคิดเห็นของชาวบ้านอันจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงและเกิดการเปลี่ยนแปลงของชุมชน

#### **3. ปรัชญาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม**

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การเลือกปฏิบัติใดๆ ก็ตามที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องเริ่มจากชาวบ้านด้วยไม่ใช่จากสมมติฐานของผู้วิจัยหรือนักพัฒนาแต่ฝ่ายเดียวและผู้ที่เกี่ยวข้องฝ่ายต่างๆ ทั้งชาวบ้าน นักวิจัย และนักพัฒนาควรมีบทบาทในการร่วมกำหนดปัญหาและเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาบทบาทของทั้งสามฝ่ายต่างก็มีความเท่าเทียมกัน ดังภาพ 3



ภาพ 3 เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย  
ที่มา : (สิทธิณัฐ ประพุทธนิตสาร, 2545, หน้า 23)

จากภาพ 3 วงกลมแต่ละวงที่แสดงโลกทัศน์หรือวิธีมองปัญหาของแต่ละกลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยโลกทัศน์ของแต่ละฝ่ายต่างกันไปตามกรอบแนวคิดที่ตนยึดถือหลังจากเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คนทั้งสามกลุ่มจะมี “โลกทัศน์ร่วม” และความเข้าใจร่วมกันในการพัฒนา ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการวิจัยและการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ในลักษณะการศึกษาชุมชนเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาคือ ค่อยๆ ศึกษาไปแล้วทำกิจกรรมไปกลุ่มประชากรผู้ถูกวิจัยเปลี่ยนบทบาทไปเป็นผู้ร่วมในการกระทำวิจัย

โดยการมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการ นับตั้งแต่การเริ่มตัดสินใจว่าควรจะศึกษาวิจัยในชุมชนนั้นหรือไม่ การประมวลเหตุการณ์ หลักสูตรและข้อมูลเพื่อกำหนดปัญหาการวิจัย การเลือกกระบวนการแก้ปัญหา การสร้างเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และเสนอสิ่งที่ค้นพบ

นอกจากนี้ สิทธิบัญญัติ ประพุทธนิตินิสาร (2545, หน้า 24 – 27) ได้เสนอปรัชญาแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสรุปได้ ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมเป็นสิทธิ (right) เป็นเอกสิทธิ์ (privilege) เป็นการทำงานเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการบริหารการพัฒนาชนบท และเป็นเครื่องมือชีวิตการพัฒนาชนบท

2. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่มีชีวิต (dynamic and organic process) เริ่มต้นจากสภาพจริงในปัจจุบันมุ่งไปถึงจุดที่ควรจะเป็นไปได้ในอนาคตจะมีลักษณะที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ไม่สามารถกำหนดเวลาและกิจกรรมล่วงหน้าได้ เชื่อว่า ผู้ด้อยโอกาสมีความสามารถที่จะร่วมทำงานได้ จะต้องเริ่มจากคนที่รู้สึก (feel) ต่อปัญหาหรือความต้องการของตนไปสู่การคิด (think) การกระทำซึ่งยังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (transformation) ทั้งในตัวเองและชุมชนทั้งในด้านสติปัญญาจิตใจและมิติด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

3. กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่ประกอบไปด้วยการแสวงหาความรู้และการกระทำจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและไม่สิ้นสุดราบเท่าที่ผู้ด้อยโอกาสยังสามารถรวมกลุ่มกันได้และคำนึงถึงภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าภูมิปัญญาของนักวิชาการ

4. การวิจัยแบบมีส่วนร่วมเกิดจากการปรับยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นจากการสั่งการจากหน่วยเหนือมาเป็นชุมชนหรือชาวบ้านผู้ได้รับการพัฒนาเป็นศูนย์กลางการดำเนินการด้วยความเชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่แก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้ถ้าเขารู้และเข้าใจเป้าหมายการพัฒนาตนเองและชุมชนการวิจัยลักษณะนี้เป็นการจุดพลังให้ชุมชนรับรู้การเรียนรู้ร่วมกันแก้ไขปัญหาด่างๆ ของชุมชนเป็นการเรียนรู้ของชุมชนอันเกิดจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืนนอกจากนี้ยังเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในชุมชนทำการศึกษาร่วมกันเน้นการวิเคราะห์ชุมชนเพื่อค้นหาศักยภาพปัญหา แนวทางแก้ปัญหาด้วยการวางแผนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ประเมินงานเป็นระยะเพื่อปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินงานให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้

5. เป้าหมายสุดท้ายของการวิจัย คือ พัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้นเพราะฉะนั้นจึงต้องให้ประชาชนมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันและเต็มที่ตลอดกระบวนการของการวิจัยตั้งแต่การทำความเข้าใจและนิยามปัญหาของการวิจัย การเลือกวิธีการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ การทำกิจกรรมที่จะตามมาจากการวิจัยและยังต้องให้กลุ่มคนไร้อำนาจต่อรอง (powerless group) เข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยด้วย ทั้งนี้เพื่อจะก่อให้เกิด

จิตสำนึกในหมู่ประชาชนเกิดความหวงแหนทรัพยากรต่างๆ ของตนเองไว้หวงหวงภายนอกเป็นเพียงผู้  
อำนวยความสะดวกและเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ตลอดกระบวนการวิจัยเท่านั้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้เรียนรู้ได้  
พัฒนาตนเองในการนำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมทุกด้าน ซึ่งสามารถจำแนกวัตถุประสงค์  
ของการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชนได้ตระหนักในปัญหาของตนเองและเกิดความ  
ตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของคนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของตนเองและชุมชน

2. เพื่อดำเนินการวิจัยโดยเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์อย่างเป็น  
วิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยในการตัดสินใจกำหนดปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้ง  
ดำเนินการแก้ปัญหาด้วยตนเองโดยอาจร่วมกับองค์กร และหน่วยงานต่างๆ ซึ่งมีหน้าที่  
รับผิดชอบในเรื่องนั้นๆ

4. เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มและการทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหาและการพัฒนา  
ชุมชน อีกทั้งผลักดันให้กิจกรรมทั้งหมดดำเนินไปอย่างต่อเนื่องวิธีการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เน้นการศึกษาชุมชน เป็นการให้ความสำคัญกับข้อมูลและความคิดของชาวบ้าน  
การเก็บข้อมูลเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นร่วมกันเพื่อศึกษาถึง  
สภาพปัญหาในชุมชนหรือความต้องการของชุมชนซึ่งเป็นการช่วยกันวิเคราะห์สภาพปัญหาใน  
ชุมชน นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงทรัพยากรในชุมชนที่เอื้อต่อการแก้ปัญหาและการพัฒนา

2. เน้นการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์  
ปัญหาศึกษาทรัพยากรท้องถิ่นที่จะนำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหา

3. เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการคัดเลือกโครงการ เพื่อนำไปสู่การนำไปปฏิบัติ  
ซึ่งอาจจะต้องคำนึงเชิงเศรษฐศาสตร์ในแง่ของความคุ้มค่าความเหมาะสมกับเงื่อนไขทาง  
วัฒนธรรมความเชื่อและอื่นๆ ร่วมด้วย

4. เน้นให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานแก้ไขปัญหาทุกขั้นตอนและสามารถ  
ดำเนินการได้เองหลังจากสิ้นสุดการวิจัยหรือเมื่อนักวิจัยออกจากพื้นที่แล้ว

ระเบียบวิธีวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นระเบียบวิธีที่ไม่ยึดติดรูปแบบ  
อันเป็นมาตรฐานใดๆ การรวบรวมข้อมูลทำได้ในหลายๆ รูปแบบซึ่งโดยมากจะใช้วิธีเดียวกันกับ  
วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแต่การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีขั้นตอนมากกว่างานวิจัยเชิง  
คุณภาพซึ่งมีการปฏิบัติการและกิจกรรมที่เพิ่มเข้ามาตลอดจนการติดตามประเมินสถานการณ์  
และการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความเหมาะสม การรวบรวมข้อมูลตั้งแต่การเข้าสนาม การ  
สร้างความสัมพันธ์ การสังเกต การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เน้นการมีส่วนร่วมของฝ่าย

ประชาชน วิธีการทำได้หลายวิธี เช่น การประชุมกลุ่ม การใช้วีดิทัศน์ การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนา การสำรวจ การให้คำปรึกษา การทำแผนที่ของชุมชน การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม การอภิปรายส่วนการที่จะได้ข้อมูลที่ต้องการโดยใช้วิธีการใดนั้นต้องมีความกลมกลืนและขึ้นอยู่กับการตกลงร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับประชาชนในชุมชน

บทบาทของนักวิจัยในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นักวิจัยต้องมีบทบาท ดังนี้

ต้องตระหนักในข้อจำกัดของตนเอง มีความรู้สึกที่ไม่รู้นอกจากนี้ยังต้องตระหนักในระบบคุณค่าของตนเองเมื่อต้องสัมพันธ์กับค่านิยมของประชาชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกันไปจากตนเอง ยอมรับการไม่รู้และพยายามเรียนรู้จากคนในชุมชนโดยผ่านมิตรภาพความเข้าใจซึ่งกันและกัน หลังจากที่ได้อบรมพอสมควรหรือเข้าใจปัญหาท้องถิ่นต้องร่วมกันกับชาวบ้านหาทางออกหรือแก้ไขปัญหา ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นงานหนักและมักเกี่ยวพันกับความขัดแย้งอันเกิดจากโครงสร้างอำนาจท้องถิ่นแต่การก้าวเดินอย่างมีจังหวะปลุกกระตุ้นให้ชาวบ้านตระหนักและเปิดใจกว้างออกจะช่วยให้ชาวบ้านได้เรียนรู้และเห็นทางออกที่ไม่จำเป็นต้องมีการปะทะหรือนำไปสู่ความขัดแย้งเสมอไปนอกจากนั้นการแก้ไขปัญหโดยชาวบ้านมีส่วนร่วมเป็นระบบการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาไปด้วย

คนนอกที่เข้าไปเรียนรู้ในชุมชนหรือชนบทต้องเตรียมเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ ความขัดแย้งของชนชั้นผู้นำในชุมชนความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขากับอำนาจภายนอกอิทธิพลของเขาต่อนโยบายและการปฏิบัติในการพัฒนา

เพราะฉะนั้น การวิจัยและพัฒนาแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ผลของกระบวนการเรียนรู้จะทำให้ทุกฝ่ายที่เป็นหุ้นส่วนได้รับ (take) และได้ให้ (give) จะเห็นได้ว่าการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) เป็นกลไกสำคัญในกระบวนการพัฒนา เนื่องจากเป็นการวิจัยที่สร้างองค์ความรู้ที่สามารถพัฒนาไปสู่การปฏิบัติได้ ขณะเดียวกันก็ยังสามารถเป็นแนวคิดในการสร้างกระบวนการพัฒนาเพื่อที่จะจัดการปัญหาในอนาคตได้อีกด้วยซึ่งสอดคล้องกับสภาพปัญหาสังคมในปัจจุบันที่ต้องการองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาหรือการพัฒนาในกิจกรรมต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ

### แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการพัฒนา

ความหมายของการมีส่วนร่วมได้มีผู้ให้ความหมายของแนวคิดของการมีส่วนร่วมไว้หลายมิติ ดังต่อไปนี้

ปารีชาติ วลัยเสถียร, และคณะ (2543, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมของประชาชนในลักษณะเป็นกระบวนการของการพัฒนาตั้งแต่ต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการ

จากความหมายของการมีส่วนร่วมดังกล่าว สรุปได้ว่า มีความหมายในลักษณะเป็นกระบวนการพัฒนา โดยให้บุคคลเข้ามามีส่วนในกระบวนการพัฒนาดังแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุด โครงการ ได้แก่ การร่วมค้นปัญหา การวางแผน การตัดสินใจ การระดมทรัพยากร การบริหารจัดการ การเรียนรู้ร่วมกัน การแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากโครงการ โดยจะต้องมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อ ทศนคติ และวัฒนธรรมของชุมชน

ในปัจจุบัน แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นว่ามีความสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อกล่าวถึงการพัฒนาจะต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมด้วยเสมอซึ่งการมีส่วนร่วมนี้จะทำให้บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์หรือการดำเนินงานได้รับสวัสดิการที่ดีขึ้นและการเปิดโอกาสให้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการทำงานจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความรู้สึกเกี่ยวข้องผูกพันกับงานหรือองค์การหลายๆ สถานการณ์ การมีส่วนร่วมทำให้เกิดความคิดได้มากกว่า เนื่องจากเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระดมความคิดและร่วมอภิปรายกันเปิดโอกาสให้มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ในการทำงานร่วมกันเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำให้การต่อต้านลดลง ในขณะที่เดียวกันทำให้เกิดการยอมรับกันมากขึ้นผลการปฏิบัติงานดีขึ้นทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความพึงพอใจต่องานมากขึ้น

รูปแบบการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม

เจลีเยว บุรีภักดี, และคณะ (2545, หน้า 115) กล่าวถึงรูปแบบการมีส่วนร่วมมีลักษณะดังนี้

การมีส่วนร่วมแบบชายขอบ (marginal participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจไม่เท่าเทียมกันฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยอำนาจกว่าหรือมีทรัพยากรหรือความรู้ด้อยกว่า

การมีส่วนร่วมแบบบางส่วน (partial participation) รัฐเป็นผู้กำหนดนโยบาย โดยที่รัฐไม่รู้จักความต้องการของชาวบ้าน ดังนั้น การมีส่วนร่วมก็เพียงแสดงความคิดเห็นในการดำเนินกิจกรรมบางส่วนเท่านั้น

การมีส่วนร่วมแบบสมบูรณ์ (full participation) เป็นการมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนตั้งแต่การกำหนดปัญหาความต้องการ การตัดสินใจในแนวทางการแก้ปัญหาและความเท่าเทียมกันของทุกฝ่ายไว้

วิธีการในการมีส่วนร่วม วิธีการที่บุคคลจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมใดๆ นั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทั้งภายใน ภายนอกองค์กร เช่นนโยบายที่กำหนดไว้งบประมาณที่องค์กรมีอยู่ค่านิยมของผู้นำในองค์กร รวมทั้งความรู้ความสามารถและความสนใจของบุคคลในองค์กรด้วย การมีส่วนร่วมของบุคคลมีหลายระดับตั้งแต่การเป็นสมาชิกทั่วไป เป็นสมาชิกผู้เข้าร่วมประชุม เป็นกรรมการ หรือเป็นประธานกรรมการ ดังนั้นจึงอาจแบ่งวิธีการที่บุคคลจะมีส่วนร่วมได้ 3 แบบ คือ เป็นผู้กระทำการ หมายถึง ผู้ที่มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจกรรม เป็นผู้รับผลการกระทำ หมายถึง ผู้ที่ได้รับผล

จากกิจกรรมโดยตรงและเป็นบุคคลทั่วไป หมายถึง บุคคลที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงแต่มีความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (อคิน รพีพัฒน์, 2527, ไม่ปรากฏเลขหน้า)

#### การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นศูนย์กลางของการเกิดความคิดที่หลากหลาย มีการกำหนดทางเลือก การประเมินทางเลือก และการตัดสินใจเลือกทางเลือกเปรียบได้กับการวางแผนเพื่อทำทางที่เลือกมาสู่การปฏิบัติสามารถแบ่งการตัดสินใจนี้ออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การตัดสินใจช่วงเริ่มต้น (initial decision) โดยเริ่มจากการค้นหาความต้องการ และวิธีการที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมหรือวินิจฉัยโครงการที่สำคัญ เช่น การตัดสินใจว่าจะจะเริ่มโครงการหรือไม่ เริ่มที่ใดจะได้รับเงินและแรงงานจากแหล่งใดวิธีที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมและสนับสนุนอย่างไร การมีส่วนร่วมในช่วงนี้ เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญที่สุดในการที่จะเลือกรับเอาโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มคน และมีความเป็นรูปธรรมมาใช้โดยผ่านกระบวนการตัดสินใจ การเข้าไปมีส่วนร่วมยิ่งเร็วเท่าใดก็จะได้ข้อมูลทางเลือกที่มากขึ้นมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้มาก และสามารถป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้

2. การตัดสินใจในช่วงดำเนินการ (ongoing decision) คนในท้องถิ่นที่ไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจช่วงเริ่มต้นอาจจะถูกชักจูงให้เข้าร่วมหลังจากที่นำโครงการเข้ามาแล้ว การมีส่วนร่วมในขั้นนี้อาจจะมีผลต่อความสำเร็จของโครงการมากกว่าการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจช่วงเริ่มต้น ซึ่งโครงการจะต้องค้นหาความต้องการของบุคคลที่เข้ามามีส่วนร่วมในภายหลังนี้จัดลำดับความสำคัญของโครงการและวิธีการดำเนินโครงการที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม

3. การตัดสินใจในช่วงปฏิบัติการ (operational decision) เป็นความเกี่ยวข้องในองค์กรเมื่อโครงการเข้ามาหรือมีการเชื่อมโยงโครงการเข้ามาสู่คนในท้องถิ่นจะมีการรวมขององค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดนโยบายหลักเกณฑ์สำหรับทำกิจกรรมในโครงการกำหนดกรอบที่จะให้สมาชิกยึดถือมีการประชุม การคัดเลือกผู้นำที่จะเข้าไปมีอิทธิพลในองค์กร

สรุปได้ว่า จากแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและขั้นตอนของการมีส่วนร่วมตามที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้จะแตกต่างกันบ้างเล็กน้อยในส่วนของรายละเอียดปลีกย่อยเท่านั้นการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและขั้นตอนของการมีส่วนร่วมมาผสมผสานกันให้เหมาะสมกับเรื่องที่ศึกษาจึงทำให้สามารถแบ่งขั้นตอนของการมีส่วนร่วมของประชาชนที่ใช้เป็นกรอบในการศึกษาออกเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ๆ คือ

1. การมีส่วนร่วมในการวางแผน
  2. การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ
  3. การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล
- การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) ว่าเป็นกระบวนการตระหนักรู้ในการพัฒนาที่พยายามส่งเสริมให้คนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อเกิดพลังอย่างสร้างสรรค์ทั้งทางความคิดและการทำงานเพื่อให้เกิดแนวทางใหม่ในการพัฒนาของทุกฝ่ายโดยเฉพาะบทบาทภาครัฐที่จะเป็นผู้สังการอีกต่อไปแต่จะต้องทำบทบาทเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับคนในชุมชนได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและเกิดการเรียนรู้จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น โดยมีหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วยหลักการเรียนรู้พื้นฐาน คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิมและกระบวนการกลุ่ม (group process) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้คนได้มีส่วนร่วมสูงสุด (maximum participation) และบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

#### ประโยชน์ของการที่มีส่วนร่วมในการพัฒนา

การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาย่อมก่อให้เกิดการพึ่งตนเองได้ในที่สุด เนื่องจากเกิดการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาและสร้างความเจริญให้กับชุมชนหรือหมู่บ้านของตน ผ่านกิจกรรมกระบวนการทำงานตามโครงการเป็นการสะท้อนถึงความจริงใจของรัฐที่มีต่อการสนับสนุนให้ประชาชนมีเสรีภาพในการตัดสินใจและกำหนดชะตากรรมของท้องถิ่นของตนเป็นช่องทางสะท้อนปัญหาความต้องการที่แท้จริงของท้องถิ่นได้ถูกต้องตรงประเด็นเป็นการสร้างฉันทามติร่วมกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความชอบธรรมในการตัดสินใจ เนื่องจากเป็นการสร้างข้อตกลงที่เกิดจากการยอมรับร่วมกันภายในกลุ่มเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เพราะในกระบวนการมีส่วนร่วมย่อมจะต้องมีการแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างกัน ดังนั้น การมีส่วนร่วมของประชาชนจึงเป็นเสมือนเวทีในการเรียนรู้ที่มีประโยชน์อย่างมาก เป็นการสนับสนุนการพัฒนาความรักท้องถิ่นและความรับผิดชอบต่อสังคมให้เกิดขึ้นในพฤติกรรมของประชาชนในท้องถิ่น และประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของผลงานอันเนื่องมาจากโครงการพัฒนาที่จัดทำขึ้นในหมู่บ้านและจะช่วยแบ่งเบาภาระของรัฐในการดูแลรักษา

#### ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม

บุคลากรในองค์กรอาจมีส่วนร่วมในการดำเนินงานต่าง ๆ ภายในองค์กรได้ ทั้งการมีส่วนร่วมโดยตรง มีการกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองหรือการมีส่วนร่วมทางอ้อม โดยผ่านตัวแทนที่เข้าไปทำงานแทนตนการมีส่วนร่วมมีประสิทธิภาพต่อการทำงานเป็นทีม แต่ก็ยังมีข้อจำกัดในตัวเอง คือ ในทางปฏิบัติทำได้ยาก และอาจล้มเหลวได้ง่ายหากนำมาใช้ไม่เหมาะสม ดังนั้น หากต้องการให้เกิดการมีส่วนร่วมในระดับสูงควรคำนึงถึงปัจจัย ดังนี้ การสร้างเสริมบรรยากาศของความไว้วางใจระหว่างผู้บริหารกับบุคลากร ผู้บริหารควรสร้างบรรยากาศการทำงานที่มีความโปร่งใส เปิดเผย และให้ข้อมูลแก่บุคลากรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้บริหารควรเข้าหาบุคลากรโดยตรง มีความจริงใจต่อกันควรยึดเกณฑ์โดยใช้เป้าหมายและวัตถุประสงค์ขององค์กรมาตัดสินใจมากกว่าการใช้เกณฑ์ของแต่ละบุคคล บุคลากรจะมีส่วนร่วมเมื่อเขารู้สึกว่าการตัดสินใจนั้นไม่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของตนเอง ผู้บริหารควรช่วยเหลือ เข้าใจ และตระหนักถึงข้อจำกัด

ของบุคลากรแต่ละคนควรมีนโยบายที่จะพัฒนาบุคลากรควรมีการฝึกฝนอบรมบุคลากรมีการปรับระบบงานให้เหมาะสมกับบุคลากรมากกว่าที่จะบีบบังคับให้บุคลากรปรับตัวให้เหมาะสมกับงานและผู้บริหารควรกระจายอำนาจการตัดสินใจให้บุคลากรมีการตัดสินใจร่วมกันระหว่างผู้บริหารกับบุคลากรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชนบท ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพในครอบครัวระดับการศึกษาระดับสังคม อาชีพ รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ลักษณะการจ้างงาน ระยะเวลา และระยะทางจากโครงการปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เช่น ความสลับซับซ้อนทางเทคโนโลยีความต้องการทรัพยากรผลประโยชน์ที่จับต้องได้ความเป็นไปได้ของผลประโยชน์ความรวดเร็วของผลประโยชน์ที่ได้รับผลประโยชน์ที่จัดสรรได้การเชื่อมต่อโครงการความยืดหยุ่นของโครงการความสะดวกในการเข้าไปบริหารจัดการความครอบคลุมของการบริหารจัดการ ปัจจัยทางกายภาพ ชีววิทยา เศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม และวิวัฒนาการต่างๆ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโครงการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ในสถาบันครอบครัว โดยวิธีสร้างพลังอำนาจในกลุ่มสตรี และการมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า โครงการพัฒนาพลังของสตรีเพื่อป้องกันและควบคุมเอดส์ในครอบครัวโดยผ่านผู้นำสตรีและโดยการพัฒนาสตรีโดยตรงและโดยการให้ชุมชนมีส่วนร่วม มีผลทำให้การสื่อสารพูดคุยเกี่ยวกับเอดส์ระหว่างภรรยา -สามี เพิ่มมากขึ้นการสร้างพลังในกลุ่มแม่บ้านโดยตรงน่าจะได้ผลดีกว่าการสร้างพลังในกลุ่มแม่บ้านโดยผ่านผู้นำสตรีเรื่องจากการพัฒนาผู้นำสตรีให้ไปดำเนินการต่อนั้นทำได้ไม่ง่าย เพราะภารกิจและศักยภาพของผู้นำสตรีเป็นองค์ประกอบสำคัญ สำหรับรูปแบบของการให้ชุมชนมีส่วนร่วมโดยผ่านคณะกรรมการชุมชนยังพบว่า ความเข้มแข็งและศักยภาพของคณะกรรมการเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ

วัชระ สกุล ณ มรรคา (2541, หน้า 18) ได้กล่าวไว้ว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการทำงานที่บุคลากรในองค์การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานขององค์กรทุกขั้นตอนด้วยความเต็มใจ และสบายใจ เพื่อให้งานบรรลุจุดมุ่งหมายตามที่กลุ่มต้องการ และทำให้บุคลากรเหล่านั้นเกิดความรู้สึกร่วมรับผิดชอบกับกลุ่ม

จากความหมายของการมีส่วนร่วม ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ผู้ศึกษาสรุปได้ว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการที่ประชาชนหรือสมาชิกในองค์กรได้มีโอกาสตัดสินใจหรือเข้าร่วมกิจกรรมอย่างจริงจังมีเสรีภาพทุกขั้นตอนและรับผิดชอบผลผลิตของกิจกรรมทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่วางไว้

ความสำคัญและประโยชน์ของการมีส่วนร่วม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ 2528, หน้า 20 อ้างถึงใน ภัทรนันท์ คลื่นแก้ว 2544, หน้า 22 เห็นว่า ประโยชน์ของการมีส่วนร่วมของประชาชนในโครงการพัฒนาต่างๆ ดังนี้

1. ประชาชนตระหนักในปัญหาของตนเอง และตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

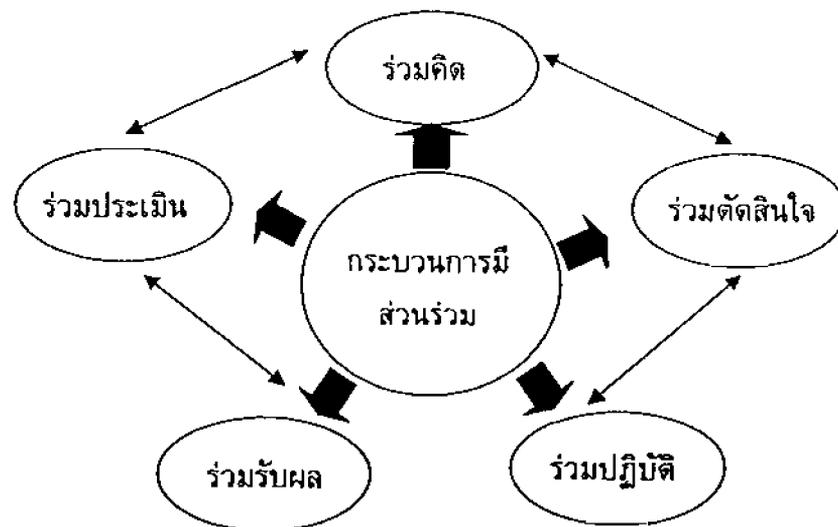
2. ประชาชนมีโอกาสที่จะได้ใช้และพัฒนาความสามารถของตนเอง
3. เป็นการระดมทรัพยากรบุคคลมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
4. ประชาชนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ทำให้การพัฒนามีความมั่นคงถาวร และต่อเนื่อง
5. เป็นกระบวนการส่งเสริมระบอบประชาธิปไตย ทำให้ประชาชนมีความคิดอิสระในการตัดสินใจ

6. ประชาชนมีส่วนร่วมรับผิดชอบ และมีอำนาจสูงสุดในการพัฒนา  
 เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง 2526, หน้า 19 อ้างถึงใน วัชระ สกุล ณ มรรคา 2541, หน้า 22 ได้  
 แบ่งขั้นตอน ที่ควรมีส่วนร่วมไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา และความต้องการ
  2. การมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรมและแก้ปัญหา
  3. การมีส่วนร่วมในการลงทุน และปฏิบัติตามแผน หรือวิธีการที่ได้ตัดสินใจร่วมกัน
- การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล

กระบวนการมีส่วนร่วม

กระบวนการมีส่วนร่วม หมายถึง การมีส่วนร่วมที่เป็นอิสระโดยความสมัครใจในการ  
 ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมลงมือการปฏิบัติ ร่วมประเมินผลและร่วมรับประโยชน์กระบวนการมี  
 ส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนามิได้หมายถึงการให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา  
 ของรัฐตามที่รัฐกำหนด แต่หมายถึง การให้ประชาชน กลุ่ม ชุมชน ร่วมกันคิดและตัดสินใจ  
 กำหนดทิศทางการพัฒนาการดำรงชีวิตร่วมปฏิบัติตามแผนของกลุ่มหรือของชุมชนและรับ  
 ประโยชน์ร่วมกันโดยรัฐเป็นเพียงผู้สนับสนุน



ภาพ 4 กระบวนการมีส่วนร่วม

โดยทั่วไปการร่วมคิดและตัดสินใจภายในกลุ่มเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ทุกคนมีส่วนร่วมจริงๆ และเป็นอิสระในการแสดงออก เพราะสมาชิกในกลุ่มมีศักยภาพฐานอำนาจทางสังคมแตกต่างกัน ปัจจัยวัฒนธรรมบางประการเป็นอุปสรรคต่อความเป็นอิสระในการแสดงออกคนแต่ละคนต่างมีมุมมองในการตัดสินใจคุณค่าเรื่องต่างๆ ไม่เหมือนกัน ประสบการณ์แตกต่างเห็นความแตกต่างเหล่านี้อาจนำไปสู่การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างไรก็ตามหากมีวิทยากรกระบวนการที่สามารถเอื้ออำนวยให้ทุกคนคิดและแสดงออกโดยอิสระก็จะเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ความแตกต่างหลากหลายเหล่านั้นกลับเป็นตัวทวีคูณให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ และก่อให้เกิดพลังที่จะนำกลุ่มไปสู่ความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน

ความคิดพื้นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การที่จะดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จะต้องมีความคิดความเชื่อพื้นฐานดังนี้คือ

1. คนมีศักยภาพทางสมองสูง สามารถคิด เรียนรู้ และเผชิญปัญหาด้วยตนเอง หรือร่วมมือกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. คนหรือกลุ่มบุคคลสามารถเรียนรู้ สร้างองค์ความรู้เองได้ ถ้ามีแรงกระตุ้น และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
3. การเรียนรู้เริ่มจากความศรัทธา ได้แก่ ความศรัทธาในตนเองในความรู้ในบุคคลอื่นในครู/ วิทยากร
4. รูปแบบการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันการร่วมมือกันเรียนรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมการเรียนรู้
5. การเรียนรู้และการเผชิญปัญหาจะมีประสิทธิภาพถ้าผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้และเผชิญปัญหาร่วมกัน
6. บุคคลหรือกลุ่มบุคคล จะเรียนรู้หรือเผชิญปัญหาได้มีประสิทธิภาพเมื่อทุกคนมีส่วนร่วมและมีส่วนในการรับผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน
7. การพัฒนาศักยภาพทางการเรียนรู้ การคิดของบุคคล จะต้องสมบูรณ์สมดุลสมองได้รับการพัฒนาทั้งซีกซ้ายและซีกขวา กล่าวคือสมองซีกซ้ายจะคิดแบบเป็นเหตุผล ส่วนสมองซีกขวาเน้นการคิดเชิงสร้างสรรค์คิดแบบจินตนาการ
8. การพัฒนาสังคมจะรอดพ้นจากวิกฤตได้ ต้องมุ่งเน้นที่การพัฒนา "คน." แต่ละคนให้สามารถพึ่งตนเองได้อยู่ร่วมและร่วมมือกันกับผู้อื่นในชุมชน/ สังคม พัฒนาชุมชน/ สังคมให้เข้มแข็ง
9. วิกฤตที่ปรากฏอยู่สามารถแก้ไขได้ต้องปฏิรูปวิถีชีวิตหรือกระบวนการตรรกะของคนแบบสังคมใหม่ให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง (self awareness) มีความเข้าใจผู้อื่น (emphaty) เข้าใจสังคม (social awareness) มีความตระหนักสำนึกที่เข้าร่วมรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาชุมชน/ สังคม

10. การพัฒนาต้องคำนึงถึงรากฐานทางวัฒนธรรมความเชื่อของแต่ละชุมชน ซึ่งแตกต่างกันอย่างหลากหลาย จัดโอกาสให้คนแต่ละชุมชนมีส่วนร่วมวิเคราะห์ปัญหาของตนเองร่วมกันเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาพร้อมกันไขปัญหาและพัฒนาชุมชนของตนเอง

11. การพัฒนาจะเกิดความยั่งยืนได้ต้องร่วมมือกันทุกฝ่าย ไม่ใช่ต่างคนต่างทำโดยให้ประชาชนสามารถจัดตั้งกลุ่มหรือองค์กรของตนเอง (self organization) ร่วมกันคิด ร่วมทำทำให้เกิดความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ และค่อยๆ พัฒนาขยายให้ใหญ่กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาสู่ความเข้มแข็งขององค์กรและชุมชน

12. ผู้นำทั้งที่เป็นผู้นำตามธรรมชาติและผู้นำโดยตำแหน่งเป็นเสมือนแกนหรือเสาหลักในการพัฒนาของแต่ละกลุ่มในแต่ละชุมชน

13. กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะช่วยสร้างความเข้มแข็งทางปัญญาให้แก่ผู้นำและคนในชุมชน ซึ่งเป็นเสมือนรากแก้วที่จะสร้างความเป็นประชาชนและความเข้มแข็งแก่ชุมชน

14. การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลคิดเป็น เรียนรู้และสร้างสรรค์กระบวนการแก้ไขปัญหาของชุมชนได้

15. สังคมอนาคตจะเปลี่ยนแปลงเร็วการรวมกลุ่มเพื่อการร่วมมือและแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นบุคคลจำเป็นจะต้องเรียนรู้และมีกระบวนการทัศน์ใหม่จึงจะสามารถปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอนาคตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

16. สังคมไทยจะพ้นวิกฤตและพัฒนาสู่ความยั่งยืนได้จักต้องมีคนกล้าหาญทางจริยธรรม มีจิตสาธารณะเสียสละและทำงานเพื่อสังคมมากขึ้นกระแสดความดี ความงาม ความถูกต้องเป็นประชาสังคมต้องเป็นกระแสหลักของสังคม

องค์ประกอบของการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 6 คือ

1. การคัดเลือกผู้เข้าร่วมประชุม อบรม สัมมนา ถ้าจะให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันมาก ควรเชิญผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (stakeholder) มาร่วมกัน เช่น ถ้าจะทำแผนพัฒนาความเข้มแข็งของกลุ่มสตรีสหกรณ์ ผู้ที่เข้าร่วมก็สมควรที่จะมาจาก ข้าราชการที่เกี่ยวข้องตัวแทนกลุ่มสตรีสหกรณ์ ตัวแทนจากสหกรณ์ที่กลุ่มสตรี นั้นสังกัดอยู่ เพราะจะได้ให้ข้อมูลได้ครบถ้วนและแผนงานหรือกิจกรรมที่คิดขึ้นเกิดจากการระดมความคิดร่วมกันของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกส่วนซึ่งจะต้องร่วมกันรับผิดชอบทำให้ประสบความสำเร็จ

2. วิทยากรกระบวนการ (facilitator) ตัววิทยากรก็สำคัญ เพราะต้องเป็นคนออกแบบกระบวนการประชุมให้เหมาะสมกับประเด็นปัญหาและเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง นอกจากนั้น ยังต้องเป็นคนคอยกระตุ้นให้เกิดการร่วมกันคิดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. การออกแบบคำถาม การตั้งคำถามที่ก่อให้เกิดการคิดร่วมกันและเป็นคำถามที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้คิดและนำไปสู่การเข้าใจปัญหาเข้าใจสถานการณ์และเป็นคำถามที่จะทำให้คนได้ถูกคิดและเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ ซึ่งถ้าวิทยากรสามารถตั้งคำถามได้ดีก็จะช่วยก่อให้เกิดการบวนการเรียนรู้ได้ดีคำถามที่ดีจะก่อให้เกิดการรวบรวมความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่ แล้วนำมาจัดหมวดหมู่เสียใหม่ให้สอดคล้องกับสภาพเป็นจริงกลายเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากความรู้หรือประสบการณ์ที่มีอยู่แล้วกระบวนการ เทคนิค และท่าทีที่ดีของวิทยากรจะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกตอบสนองต่อประเด็นคำถาม รวมถึงกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนอย่างจริงจังจะช่วยให้ผู้เข้าอบรมเกิดความตระหนักความเข้าใจในเรื่องราวอย่างนั้นอย่างจริงจัง ดังนั้นการตั้งคำถามจึงไม่ได้มุ่งหมายแต่คำตอบเพียงอย่างเดียวแต่มุ่งหมายให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจตนเองและเรื่องราวอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องโดยรอบคอบ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาความคิดอย่างเป็นระบบ

4. กลุ่มและการออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมก็จะช่วยให้การเรียนรู้ร่วมกันของคนที่เข้าร่วมประชุมเป็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความมุ่งมั่นของสมาชิกที่เข้าร่วมประชุมก็เป็นเรื่องสำคัญการฝึกอบรมหลักสูตรวิทยากรจะบรรลุเป้าหมายมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความตั้งใจของผู้เข้าอบรมด้วยเช่นเดียวกันว่าต้องการนำไปใช้มากน้อยเพียงใด

6. กระบวนการมีส่วนร่วมการออกแบบกระบวนการมีส่วนร่วมให้เหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายหรือข้อมูลที่ต้องการก็จะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี สร้างความรู้ ก่อให้เกิดปัญญา

กลไกสำคัญ ที่จะไปขับเคลื่อนให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ก็คือ วิทยากรกระบวนการ ดังนั้น วิทยากรกระบวนการ จะต้องมีความทักษะในการสร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ไม่ใช่ถ่ายทอดความรู้เก่งแต่เพียงอย่างเดียวเพราะคนที่พูดเก่งไม่ใช่จะเป็นวิทยากรแบบนี้ได้ดีเสมอไปเพราะถ้าบางที่วิทยากรพูดมากเกินไปจะทำให้เข้าอบรมไม่ได้เกิดการเรียนรู้เหมือนครูที่ดั่งหน้าตั้งตาบรรยายตั้งแต่หน้าที่แรกจนถึงหน้าที่สุดท้ายอย่างนี้เป็นการถ่ายทอดความรู้ทางเดียวคนฟังรับได้เท่าไรก็ไม่รู้วิธีการเช่นนี้ก่อให้เกิดการเรียนรู้น้อยคือสอนจนคนไม่ได้เรียน ดังนั้นวิทยากรที่จะไปสร้างกระบวนการเรียนรู้จึงไม่ใช่ไปสอนแต่เน้นการไปกระตุ้นให้คนคิดจึงเรียกวิทยากรแบบนี้ว่า "วิทยากรกระบวนการ" ซึ่งใช้คำภาษาอังกฤษว่า *facilitator*

วิทยากรกระบวนการ (*facilitator*)

วิทยากรกระบวนการ คือ คนกลางที่ช่วยจัดและดำเนินการประชุมอบรมให้เกิดการคิดที่เป็นระบบมีอิสระทางความคิดและสามารถสื่อสารทำความเข้าใจกันอย่างตรงไปตรงมาด้วยการใช้เทคนิคและกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นอกจากนี้วิทยากรกระบวนการยังช่วยสร้างเสริมบรรยากาศแห่งมิตรภาพความร่วมมือที่จริงใจจริงจังและขจัดอุปสรรคทางวัฒนธรรมที่ทำให้การคิดและการสื่อสารขาดประสิทธิภาพ

วิทยากรกระบวนการ ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนและสะท้อนประสบการณ์หรือปัญหา รวมทั้งแนวทางแก้ไขช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มรับฟังซึ่งกันและกันช่วยตั้งประเด็นให้กลุ่มคิดเป็นระบบ แลกเปลี่ยนประสบการณ์จนเข้าใจปัญหาที่แท้จริงอย่างถ่องแท้ร่วมกันวางแผนและดำเนินงานตามแผนบนพื้นฐานประโยชน์ร่วมกัน

วิทยากรกระบวนการ เปรียบเสมือนทั้งผู้จัดการ ผู้ประสานงาน ผู้สังเกต ผู้กระตุ้น ผู้สร้างบรรยากาศ ผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการสื่อสารแนวราบเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ไปกับสมาชิกในกลุ่ม และโค้ชการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

วรภา ชัยเลิศวณิชกุล (อ้างถึงใน คู่มือนักพัฒนา เรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของกรมพัฒนาชุมชน) เรียกผู้ทำหน้าที่ facilitator ว่า “ผู้อำนวยกรกลุ่ม” มีหน้าที่รับผิดชอบในอันที่จะทำให้มีหลักประกันได้ว่าสมาชิกกลุ่มได้ใช้วิธีการทำงานที่ก่อให้เกิดประสิทธิผล โดยใช้เวลาที่สั้นหรือน้อยที่สุดในการทำงานในความหมายทางพฤติกรรมศาสตร์ ผู้อำนวยกรกลุ่ม คือ ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์และให้ข้อมูลย้อนกลับถึงสิ่งที่ได้สังเกต ไม่ว่าจะเป็นในด้านเนื้อหา วิธีการทำงาน ซึ่งรวมทั้งขั้นตอนในการตัดสินใจ การสื่อความหมายในกลุ่ม และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มปฏิกิริยาของสมาชิกและวิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มโดยผู้อำนวยกรจะทำหน้าที่รวมถึงการเป็นผู้กระตุ้นให้กลุ่มได้พิจารณาถึงองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ เพื่อให้งานของกลุ่มบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

จากหนังสือคู่มือปรับกระบวนการคิดและวิธีการทำงานพัฒนาชุมชนภายใต้สภาวะแวดล้อมการพัฒนาใหม่ของกรมการพัฒนาชุมชนกล่าวว่า วิทยากรกระบวนการหรือ “ผู้อำนวยกรให้เกิดการเรียนรู้” เป็นผู้ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของชุมชน เป็นผู้จัดสถานการณ์แห่งการเรียนรู้

จะเห็นได้ว่าวิทยากรกระบวนการ (facilitator) ซึ่งบางทีก็เรียกว่า ผู้อำนวยกรกลุ่ม นั่นคือ ผู้ที่ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้และสามารถคิดหรือตัดสินใจได้อย่างดีที่สุดและมีประสิทธิภาพซึ่งวิทยากรกระบวนการจะมีบทบาทในการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ที่ต้องสร้างความเข้าใจระหว่างสมาชิกกลุ่มและช่วยให้กลุ่มสามารถค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาค้นหาคำตอบและสร้างพันธะสัญญาในระหว่างมวลหมู่สมาชิกโดยจะต้องวางตัวเป็นกลางไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องที่กลุ่มอภิปรายหรือศึกษากันอยู่

บทบาทหน้าที่วิทยากรกระบวนการ

1. เป็นผู้ที่ออกแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือการเรียนรู้ร่วมกัน
2. เป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เข้าประชุมรวมทั้งร่วมเป็นผู้ที่เรียนรู้กับผู้เข้าประชุม
3. เป็นผู้ตั้งคำถาม ตั้งประเด็นให้ผู้เข้าประชุมได้คิดและแลกเปลี่ยนความรู้กัน

4. เป็นกระจกสะท้อนให้ผู้เข้าสัมมนาได้เห็นศักยภาพของคนกลุ่ม หรือชุมชนในการที่จะนำไปสู่การพัฒนา รวมทั้งชี้ให้เห็นแนวโน้มปัญหาอุปสรรค ข้อจำกัดต่างๆ ด้วยเช่นกัน เพื่อให้บุคคลกลุ่ม หรือชุมชนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันและเข้าใจสถานการณ์ของสังคมอย่างมีระบบ
  5. เป็นผู้นำร้อยเรียงกระบวนการประชุมตั้งแต่ต้นจนจบ
  6. เป็นผู้กระตุ้นให้กำลังใจในการที่จะเรียนรู้ลงมือทำเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
  7. เป็นผู้ควบคุมกฎ กติกา ให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยไม่มีการทำลายความคิดกัน สามารถเรียนรู้ร่วมกันบนความแตกต่างหลากหลายได้
  8. เป็นผู้วิเคราะห์สรุปประเด็น ติดตาม สังเคราะห์เชื่อมโยงเพื่อนำไปสู่ความรู้ใหม่ หรือวิธีปฏิบัติใหม่ๆ ได้
  9. เป็นผู้สนับสนุนกระบวนการมีส่วนร่วมทางความคิดคลี่คลายข้อขัดแย้งจัดการกับความคิดที่แตกต่างหลากหลายอย่างสร้างสรรค์
  10. เป็นผู้นำการยกระดับความคิดของผู้เข้าร่วมประชุมขึ้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น
  11. เป็นผู้เตรียมความพร้อมและวางแผนการจัดประชุมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
  12. เป็นผู้รับผิดชอบความสำเร็จของกระบวนการประชุม
- คุณสมบัติของวิทยากรกระบวนการ
1. ให้ความสำคัญใส่ใจกับกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของทีม (team learning) และให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีมกระตุ้นให้คนเห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีม
  2. มีความเป็นกลาง อิสระ เป็นธรรมชาติ ไม่โอ้อวด หรืออคติต่อความคิดชั่วใด ฝ่ายใด พยายามทำความเข้าใจความคิดผู้อื่นและมองด้วยความเข้าใจ
  3. มีจิตใจรักมนุษย์มีความสุขกับการเห็นมนุษย์เกิดการยกระดับทางจิตวิญญาณและภูมิปัญญา และมีความเชื่อมั่นในพลังทวีคูณ (synergy) ระหว่างมนุษย์ไม่ดูถูกมนุษย์
  4. มีจิตใจประชาธิปไตย ใจกว้าง ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมและยอมรับความแตกต่างหลากหลายไม่เป็นเผด็จการเพื่อให้เกิดการปรับวิสัยทัศน์ร่วมกัน (shared vision)
  5. มีวิธีคิดเชิงระบบ (system thinking) สามารถเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ ให้เห็นแบบองค์รวมได้
  6. มีจินตนาการ ชอบคิดสร้างสรรค์ไม่ยึดติดกรอบพร้อมที่จะขยายปรับหรือเปลี่ยนแปลงแบบแผนทางความคิด (mental model) กล่าวคือ กล่าวคิด กล่าวทำ กล่าวจินตนาการ กล่าวเปลี่ยนแปลง
  7. สามารถใช้สมองสองซีกทั้งซ้ายขวาอย่างเชื่อมโยงกันมีทั้งหลักการเหตุผลและคิดแบบศิลปะ กล่าวคือมีทั้งศาสตร์และศิลปะ
  8. สมารถดี มีประสาทสัมผัสที่ดี กล่าวคือ ดาดูและเก็บภาพได้ดีหูฟังจับประเด็นที่คนเสนอได้เร็วเป็นนักสังเกตการณ์มีความละเอียดอ่อนสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนได้เร็ว
  9. มีอารมณ์ที่ดี สมารถดี ใจเย็น ไม่ตื่นตระหนกง่ายไม่ฉุนเฉียวไม่เอาแต่ใจตัวเอง มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

10. เป็นผู้ที่มีความตื่นตัว มีทักษะในการที่จะจัดบรรยากาศให้การเรียนรู้ได้ดี
  11. มีอุดมการณ์ เสียสละ ต้องการเห็นสังคมดี และมีความรับผิดชอบสูง
  12. เป็นผู้ที่สนใจ ใฝ่รู้อยู่เสมอ ชอบอ่านหนังสือ ชอบทดลองทำอะไรใหม่ๆ
- การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (action learning)

วิถีแห่งการเรียนรู้ของคนในชุมชนเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงจากการที่ได้ทดลองทำจริงวัฒนธรรมการถ่ายทอดความรู้ของสังคมไทยดั้งเดิมจะเป็นการถ่ายทอดความรู้จากคนรุ่นหนึ่ง เช่น ลูกสาวจะเรียนรู้การทำกับข้าว การทอผ้าจากแม่เรียนรู้การทำนาจากพ่อ และทำเป็นเองโดยอัตโนมัติแบบไม่รู้ว่า เป็นเมื่อไรลองถามแม่บ้านดูว่าทำกับข้าวเป็นตั้งแต่อายุเท่าไรส่วนใหญ่ตอบยากแต่รู้ว่าเป็นเพราะเข้าครัวทำกับข้าวกับแม่ตั้งแต่เล็กจำได้ว่าทำแบบไหน แต่เด็กรุ่นใหม่ต้องเปิดตำราหรือต้องเข้าโรงเรียนจึงจะทำเป็นเพราะเด็กรุ่นใหม่ไม่ต้องทำกับข้างหิวก็เต็มบะหมี่ก็สำเร็จรูปเมื่อมีครอบครัวจึงทำกับข้าวไม่จำเป็นต้องไปเรียนทำกับข้าว

จุดเริ่มต้นอย่างง่ายของการเรียนรู้จากการได้ปฏิบัติ คือ การค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกันตามสภาพความเป็นจริง เช่น ถ้ามีปัญหาเรื่องรายได้ต่ำ จากจน ก็หากิจกรรมที่จะสร้างรายได้เพิ่มและลดรายจ่ายลงและวางแผนการทำกิจกรรมกำหนดกิจกรรมที่จะทำร่วมกันจะทำกิจกรรมอะไรก็ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ทรัพยากรในท้องถิ่นความรู้ภูมิปัญญาที่มีอยู่และการคาดการณ์ตลาดและเมื่อทดลองทำแล้วได้ผลเป็นประการใดให้มีการติดตามประเมินผลสรุปบทเรียน สรุปความรู้ที่เกิดขึ้นนำไปปรับปรุงพัฒนาการทำงานใหม่ให้ดีขึ้นกว่าเดิมถ้าทำแล้วประสบความสำเร็จก็ต้องรู้ว่าทำไมจึงสำเร็จถ้าทำแล้วล้มเหลวก็ต้องรู้ว่าทำไมจึงล้มเหลวถ้าจะทำใหม่จะต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง นี่คือนวัตกรรมและเป็นการเรียนรู้ท่ามกลางการกระทำจริง ทำไปเรียนรู้ไปเป็นความรู้ที่เกิดจากการทดลองทำด้วยตนเองเป็นความรู้ทักษะที่เข้าใจได้ถ่ายทอดได้เป็นความรู้ของเราเราเรียกกระบวนการแบบนี้ว่า การจัดการความรู้แบบชาวบ้าน และกระบวนการแบบทำไปเรียนรู้ไปสรุปบทเรียนไป เรียกว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) ซึ่งมีขั้นตอนง่ายๆ แบบนี้คือ

1. สรรหาคณะทำงานที่จะร่วมกันแก้ปัญหาและค้นหาความรู้ใหม่ในการพัฒนาชุมชนร่วมกัน ซึ่งอาจจะประกอบด้วยผู้นำทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการที่สำคัญคือต้องการพวกหัวไวใจสู้อยากเรียนรู้ และเสียสละ

2. นัดพูดคุยปรึกษาหารือกันถึงสถานการณ์ปัญหาที่เผชิญอยู่ทรัพยากรวัตถุดิบทุนทางสังคมภูมิปัญญาและข้อจำกัดของชุมชนนำข้อมูลที่มีมากำหนดแนวทางการพัฒนา

3. จัดทำแผนปฏิบัติการว่าจะทำกิจกรรมอะไรบ้างตั้งกลุ่มออมทรัพย์ตั้งกลุ่มอาชีพต่างๆ เพื่อเพิ่มรายได้ทำกลุ่มพึ่งตนเองเพื่อลดรายจ่ายโดยการทำพืชผักสวนครัวตั้งกลุ่มปุ๋ยชีวภาพทำปุ๋ยใช้เอง เพื่อลดต้นทุนการผลิตสร้างโรงสีสีข้าวกินเอง เป็นต้น ที่สำคัญคือแผนจะต้องเป็นแผนที่แก้ปัญหาที่เผชิญอยู่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและความต้องการของคนในชุมชน

4. ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้โดยคณะทำงานในข้อหนึ่งที่ต้องมานะพยายามทำให้แผนที่วางไว้บรรลุผล

5. สรุปบทเรียน ติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง

6. มีการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ เช่น จด บันทึกเทป ถ่ายรูป

7. นำข้อมูลที่ได้ บันทึกไว้มาเรียบเรียงเล่าเรื่องราวที่ทำให้ผลที่เกิดขึ้นบทเรียนแห่งความสำเร็จหรือล้มเหลวและแผนงานที่จะทำต่อไป

8. เริ่มดำเนินการต่อไปตามแผนที่ได้ปรับปรุงใหม่

ถ้าทำแบบนี้ได้ชุมชนก็จะเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (learning community) ซึ่งสามารถสร้างความรู้และแก้ปัญหาของตนเองได้ พึ่งตนเองได้และสามารถสร้างกระบวนการพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

สรุปการวิจัยและพัฒนาแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันผลของกระบวนการเรียนรู้จะทำให้ทุกฝ่ายที่เป็นหุ้นส่วนได้รับ (take) และได้ให้ (give) จะเห็นได้ว่าการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) เป็นกลไกสำคัญในกระบวนการพัฒนาซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันที่ต้องการ องค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาหรือการพัฒนาในกิจกรรมต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ

จากความหมาย แนวคิดพื้นฐาน ลักษณะ ความสำคัญ กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลป้องกันโรคในช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ โดยยึดกรอบการวิจัยจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นแยกเป็น 3 ด้านประกอบด้วย

1. ความรู้และการบริโภคอาหารว่าง

2. การป้องกันดูแลโรคในช่องปาก

3. พฤติกรรมการแปรงฟัน

เพื่อนำมาเป็นกรอบในการวิจัยเรื่องการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลป้องกันโรคในช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประชาสงเคราะห์รังสรรค์ จังหวัดสระบุรี ต่อไป