

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF PARTICIPATORY LEARNING PROCESS BASED ON GREEN LIVING
PRINCIPLES FOR ENHANCING FAMILY WELL-BEING

Miss Yuranun Tamkarn



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education

Department of Lifelong Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลัก วิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว
โดย	นางสาวยุรฉัตร ตามกาล
สาขาวิชา	การศึกษานอกระบบโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระชัย สุปัญญา)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาน์ โกวิททยา)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ ดร.ชรินทร์ จุลบาท)

ยูนันท์ ตามกาล : การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว (DEVELOPMENT OF PARTICIPATORY LEARNING PROCESS BASED ON GREEN LIVING PRINCIPLES FOR ENHANCING FAMILY WELL-BEING) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.สุวิธิตา จรุงเกียรติกุล, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 280 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ (1) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดีเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นครอบครัวสีเขียวที่เป็นกรณีศึกษาที่ดีในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 5 ครอบครัว และ (2) เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ใช้การวิจัยแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและครอบครัวทดลอง จำนวน 3 ครอบครัว ผ่านเทคนิคการทำโครงการรวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่มรวมระยะเวลาที่อยู่ในกระบวนการทั้งสิ้นประมาณ 6 เดือน ระหว่างเดือนกันยายน 2559 ถึง มีนาคม 2560

ผลการวิจัยพบว่า

วัตถุประสงค์ข้อ 1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว ประกอบด้วย 1) พื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสมาชิกสามารถจัดการพื้นที่ในบ้านให้ใช้ประโยชน์ได้และ สมาชิกมีพื้นความรู้ ความสนใจบางอย่างที่นำมาใช้ในการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวได้ 2) แรงจูงใจในการมีวิถีชีวิตสีเขียว มาจากปัญหาสุขภาพ ความตระหนักในสิ่งแวดล้อมของโลก และความสนใจในเกษตรกรรม 3) เนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ แบ่งได้เป็นการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล 4) การเรียนรู้ของครอบครัวในการมีวิถีชีวิตสีเขียวเป็นการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว 5) สุขภาวะของครอบครัว ส่วนใหญ่ดีขึ้นจากเดิมทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม และ 6) กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว มี 9 ขั้นตอน อาทิ การเริ่มต้นจากแรงจูงใจด้านปัญหาสุขภาพ การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ การลงมือทำในครอบครัว การเรียนรู้เพิ่มเติมเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคจากแหล่งเรียนรู้หรือประสบการณ์ของสมาชิกครอบครัว

วัตถุประสงค์ข้อ 2 กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว พบว่า ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง 2) การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือวิถีปฏิบัติและ 3) การเรียนรู้จากผลของการเปลี่ยนแปลงซึ่งในแต่ละขั้นตอนประกอบด้วยปัจจัยและเงื่อนไขที่จะทำให้กระบวนการเรียนรู้ในขั้นนั้นๆ ประสบความสำเร็จหรือเกิดอุปสรรคได้โดยที่ปัจจัย ได้แก่ สมาชิกของครอบครัวเปิดใจในการร่วมกันเรียนรู้ และการสื่อสารที่ดีในครอบครัว เงื่อนไข ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในครอบครัว และการปฏิบัติที่เกิดขึ้นนั้นต้องจริงจังและต่อเนื่อง

การวิจัยเรื่องนี้สร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวและเนื้อหาของครอบครัวสีเขียวที่มาจากวิธีการตามหลักวิชา และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการนำไปใช้ทั้งในชีวิตประจำวันและส่งเสริมการเรียนรู้ต่อกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะที่เป็นครอบครัว ตลอดจนผู้สนใจกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

ภาควิชา การศึกษาตลอดชีวิตลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียนลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2559ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5484236427 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS: PARTICIPATORY LEARNING PROCESS / FAMILY LEARNING PROCESS / GREEN LIVING / GREEN FAMILY / WELL-BEING

YURANUN TAMKARN: DEVELOPMENT OF PARTICIPATORY LEARNING PROCESS BASED ON GREEN LIVING PRINCIPLES FOR ENHANCING FAMILY WELL-BEING. ADVISOR: ASST. PROF. SUWITHIDA CHARUNGKAITTIKUL, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. KIATIWAN AMATYAKUL, Ph.D., 280 pp.

This research study aimed to (1) study and analyze fundamental details of green family by using in-depth interviews and participant observations to collect data from 5 ideal green families living in Bangkok Metropolitan Region, and (2) develop participatory learning process based on green living principles to enhance family well-being by conducting a participatory research between a researcher and 3 experimental families, using family project and focus group discussion to collect data from the experimental families over the period of 6 months, during September 2016 - March 2017.

The results were as follows:

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

Objective 2: A learning process based on green living to enhance well-being of families consisted of 3 stages as follows; 1) learning to start making changes 2) learning to embrace or change mindset or mode of practice 3) learning from the results of those changes. Each stage contained various factors and conditions which can assist or hinder that particular learning process. Factors: family's openness to learning together; good family communication, and etc.; conditions: healthy relationship between family members; continuing practices.

This research created new knowledge on green living lifestyle and fundamental details of green families based on academic principles. Besides, the study provided knowledge on learning process based on green living to enhance well-being of families which will be useful to any individuals, families, communities, and organizations in pursuing green living lifestyle.

Department: Lifelong Education
Field of Study: Non-Formal Education
Academic Year: 2016

Student's Signature
Advisor's Signature
Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.อาชัญญา รัตนอุบล ประธานกรรมการ วิทยาลัยนิพนธ์ ผศ.ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล ที่ปรึกษาวิทยาลัยนิพนธ์หลัก และ รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล ที่ปรึกษาวิทยาลัยนิพนธ์ร่วม ผศ.ดร.วีระจักร์ สุปัญญา ผศ.ดร.มนัสวาสน์ โกวิทยา และ ดร.ชนินทร จุลบาท คณะกรรมการสอบวิทยาลัยนิพนธ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ คำแนะนำ และความเอาใจใส่ในงานวิทยาลัยนิพนธ์ฉบับนี้มาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต อาจารย์พิเศษของ ภาควิชา และ คณาจารย์ในคณะครุศาสตร์ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์อันมีค่า และความเมตตาที่ให้กับผู้วิจัย

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ครบรอบครัว ทั้งครอบครัวภรรยาที่ศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว และ ครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัว ที่ให้ทั้งข้อมูล ความรู้และมิตรภาพ

ขอขอบคุณสถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ต้นสังกัดของผู้วิจัย ที่สนับสนุนและให้โอกาสในการศึกษาต่อในระดับปริญญาเอก รวมทั้งขอบคุณบุคลากรทุกท่าน สำหรับกำลังใจตลอดระยะเวลาของการศึกษา

ขอขอบคุณเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ ใน มิตรภาพที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาการศึกษา

เหนือสิ่งอื่นใด ขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย ที่ให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านจนทำให้วิทยาลัยนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

วิทยาลัยนิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับการสนับสนุนจาก ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญแผนภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	10
วัตถุประสงค์.....	10
ขอบเขตของการวิจัย	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
ตอนที่ 1 แนวคิดวิถีชีวิตสีเขียว	15
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ.....	41
ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว.....	52
ตอนที่ 4 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	65
ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	71
ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	79
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	82

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจาก กรณีศึกษาที่ดี	82
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว	88
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	96
1. ผลการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษา ที่ดี	97
2. ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุข ภาวะของครอบครัว	140
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	168
สรุปผลการศึกษา	169
อภิปรายผลการวิจัย	176
สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	190
ข้อเสนอแนะ	193
รายการอ้างอิง.....	196
ภาคผนวก.....	202
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	203
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	205
ภาคผนวก ค ภาพประกอบการลงภาคสนามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล	217
ภาคผนวก ง โครงการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ของครอบครัวทดลอง	236
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	280

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว	33
ตารางที่ 2 การสังเคราะห์หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว	35
ตารางที่ 3 การสังเคราะห์วิธีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียว	37
ตารางที่ 4 ดัชนีชี้วัดการมีวิถีชีวิตสีเขียวตาม ความรู้ พฤติกรรม ทัศนคติ.....	40
ตารางที่ 5 ตัวอย่างความสอดคล้องของวิถีสีเขียวกับสุขภาวะ.....	51



สารบัญแผนภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	81
แผนภาพที่ 2 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว	94
แผนภาพที่ 3 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว	138
แผนภาพที่ 4 กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวสีเขียวในลักษณะขั้นตอนการเรียนรู้	139
แผนภาพที่ 5 แสดงขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว	144
แผนภาพที่ 6 แสดงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว	167
แผนภาพที่ 7 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	192

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัว หมายถึง องค์การที่มีขนาดเล็กที่สุดในสังคม ประกอบด้วยบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมาย โดยการสมรสหรือการรับรองบุตรเป็นบุตรบุญธรรม ซึ่งได้แก่ พ่อ แม่ บุตรและญาติพี่น้อง (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ, 2537) และถึงแม้ครอบครัวจะเป็นหน่วยเล็กที่สุดในสังคม หากแต่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างและพัฒนาประชากรของสังคม ด้วยเหตุที่ครอบครัวเป็นหน่วยแรกของสังคมที่เป็นตัวแทนสถาบันสังคมในการถ่ายทอดค่านิยม ทักษะคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกของสังคม (พรพนทิพย์ สิริวรรณบุศย์, 2545) ครอบครัวมีวิวัฒนาการเช่นเดียวกับสถาบันทางสังคมอื่น ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม กระแสโลกาภิวัตน์ที่ทำให้ทุกสังคม (Globalization) ที่นำความเจริญและการพัฒนาต่าง ๆ เข้ามาสู่ทุกสังคมในโลกอย่างรวดเร็วได้ส่งผลกระทบต่อสถาบันครอบครัว ทั้งในประเทศพัฒนาแล้ว ในแง่ที่มีความหลากหลายในลักษณะรูปแบบและวัฒนธรรมของครอบครัว และในประเทศกำลังพัฒนาและด้อยพัฒนามีความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวในลักษณะของวิถีชีวิตการเลี้ยงดูและการถ่ายทอดค่านิยมสู่สมาชิกโดยเฉพาะเด็ก ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างของวิถีชีวิตระหว่างครอบครัวในเมืองและครอบครัวชนบท (อุทุมพร อินทจักร์, 2553)

ครอบครัวในประเทศไทยก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการพัฒนาความเจริญของประเทศภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เช่นเดียวกัน โดยในภาพรวมของโครงสร้างครอบครัวไทยนั้น มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในรอบไม่กี่ทศวรรษ จากการสำรวจประชากรปี 2553 พบว่าประเทศไทยมีจำนวนครัวเรือนมากถึง 20.3 ล้านครัวเรือน และกว่าครึ่งเป็นครัวเรือนประเภทครอบครัวเดี่ยว มีจำนวนสมาชิกเฉลี่ยในครอบครัวเท่ากับ 3.2 คนต่อครอบครัว ที่เหลือเป็นครอบครัวขยายและอยู่คนเดียวซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) ในขณะที่เมื่อถึงปี 2559 เมื่อรายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ.2558 โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และ กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United nations Population Fund-UNFPA) ถูกเผยแพร่ออกมาซึ่งในรายงานระบุว่ารูปแบบครอบครัวไทยในปี 2556 พบว่าครอบครัวไทยมีความหลากหลายมากขึ้น ครอบครัวรูปแบบดั้งเดิมที่ ประกอบด้วยพ่อแม่ลูกอาศัยอยู่พร้อมหน้ากันเป็นครอบครัวเดี่ยวไม่ใช่รูปแบบ

หลักของครอบครัวไทยอีกต่อไป โดยรูปแบบที่มีมากที่สุดคือ ครอบครัวของคนสามวัย 33.6% ส่วนครอบครัวเดี่ยวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก มีจำนวน 26.6% และรูปแบบครอบครัวลักษณะอื่น ๆ จะมีความหลากหลายมากขึ้น ประกอบไปด้วย ครอบครัวเดี่ยวที่ไม่มีบุตร ครอบครัวเพศเดียวกัน ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เพิ่มมากขึ้น ครอบครัวข้ามรุ่นหรือแห่วงกลาง รวมทั้งครอบครัวที่อยู่คนเดียว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และ กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ, 2559) ไม่เพียงแต่การเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างของครอบครัวเท่านั้น แต่รูปแบบวิถีชีวิตต่าง ๆ ของครอบครัวไทยก็เปลี่ยนแปลงไปมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาในครอบครัวตามมา อาทิ ปัญหาความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ความรุนแรงในครอบครัว พฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน ส่งผลเสียต่อทั้งสภาพร่างกาย จิตใจของคนในครอบครัว และส่งผลต่อเนื่องไปถึงสังคม หรืออาจกล่าวได้ว่าครอบครัวในปัจจุบันกำลังประสบปัญหา “สุขภาวะ”

สุขภาวะ ก็คือ สภาพความสมดุลขององค์รวมสุขภาพที่สมดุล ได้แก่ สุขภาพทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ตามที่พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550 ได้บัญญัติไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2550) โดยที่ สุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุ สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลายไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ สุขภาวะทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคมโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพ และสุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ คือ ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2550)

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวไทยในปัจจุบันที่สะท้อนถึงการขาดสุขภาวะในมิติต่าง ๆ นั้น มีอยู่หลายประการ ตามที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและสถาบันครอบครัว ได้รวบรวมไว้ อาทิ ระหว่าง พ.ศ.2548-2552 คนไทยป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ความดัน เบาหวาน เพิ่มขึ้นถึง 1.5 เท่า กว่าร้อยละ 60 หรือเกือบสองในสามของภาระโรคเกิดจากโรคไม่ติดต่อ

(โครงการสุขภาพคนไทย, 2554) และยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง จนถึงในปี 2554 ซึ่งโครงการสุขภาพคนไทย (2556) ได้รวบรวมสถิติช่วงตลอด 10 ปี ที่ผ่านมาว่ามีอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน ซึ่งเป็นสถิติผู้ป่วยใน สูงถึง 1187 คน , 936 คน และ 849 คน ต่อประชากรหนึ่งแสนคน ตามลำดับ โรคเหล่านี้มีต้นตอหลักจากพฤติกรรมทางสุขภาพในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับการส่งเสริมและป้องกันที่เพียงพอ ขณะเดียวกัน โรคมะเร็งและอุบัติเหตุยังถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิต 2 อันดับแรกของคนไทยที่สามารถป้องกันได้ โดยในปี 2554 คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งถึง 95 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคน เพิ่มขึ้นจาก 79 คน เมื่อปี 2546 (โครงการสุขภาพคนไทย, 2556) นอกจากนี้ยังมีข้อมูลในด้านการบริโภคว่า 1 ใน 3 ของคนไทย กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอและเกือบ 1 ใน 5 ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในด้านของสุขภาพหรือสุขภาพะทางจิต จากสถิติพบว่าคนไทยมีความสุขมากขึ้น ในปี 2552 เมื่อเทียบกับปี 2551 ยกเว้นในกรุงเทพมหานคร โดยที่ปัจจัยทางการศึกษาและรายได้ที่สูงขึ้น การงานที่มั่นคง โดยเฉพาะในภาครัฐ เป็นปัจจัยด้านบวกต่อความสุขของคนไทย ในขณะที่การเป็นหัวหน้าหรือผู้นำครอบครัวโดยเฉพาะครอบครัวเดี่ยวเดียว การไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และการมีสมาชิกในครัวเรือนเป็นผู้พิการ เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิต ซึ่งในระดับพื้นที่พบว่า จังหวัดที่มีรายได้สูงกลับมีสัดส่วนประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าจังหวัดที่มีรายได้ต่ำกว่า (โครงการสุขภาพคนไทย, 2554) และเมื่อถึง ปี 2554 แม้สุขภาพกายของคนไทยจะดีขึ้นหลายด้าน แต่สุขภาพจิตกลับเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้น ซึ่งความผิดปกติทางจิตและอารมณ์ รวมทั้งอาการเครียดหรือความแปรปรวนทางจิตใจของคนไทยมีเพิ่มสูงขึ้นในรอบ 10 ปี ดังจำนวนผู้ป่วยในเพิ่มขึ้นจาก 183 คนต่อประชากรแสนคน ในปี 2546 เป็น 218 คน ในปี 2554 (โครงการสุขภาพคนไทย, 2556) สำหรับปัญหาในมิติสุขภาพะทางปัญญา นั้นอาจพิจารณาได้ในแง่ของการรู้ไม่เท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่สามารถแก้ปัญหาหรือใช้ประโยชน์จากสิ่งใดด้วยความคิดที่ถูกต้อง ดังเช่นกรณีการหลงเชื่อโฆษณาชวนเชื่อในสินค้าบางประเภท โดยเฉพาะโฆษณาสุขภาพเกินจริง โดยในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา กระแสรักสุขภาพกำลังมาแรง พร้อม ๆ กับกระแสโฆษณาสุขภาพเกินจริงก็กำลังเบ่งบานบนสื่อออนไลน์ เห็นได้จากอุตสาหกรรมอาหารเสริมที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ไม่ได้มาตรฐาน และไม่ได้ขอรับอนุญาตการโฆษณาจากทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ที่ทวีจำนวนสูงขึ้น และมีผู้รับเคราะห์ที่หลงเชื่อโฆษณาเหล่านั้นจนได้รับความเสียหายระดับความรุนแรงแตกต่างกันไป และหลายรายถึงขั้นเสียชีวิต ปรากฏเป็นข่าวอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลการจับกุมดำเนินคดีอาหาร ยา เครื่องมือแพทย์ เครื่องสำอาง และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ในรอบ

ปีงบประมาณ 2553 ระบุว่า มีการดำเนินคดีไปแล้ว 1,145 ราย จำนวนของกลาง 3,248 รายการ มีการจับกุมที่มีมูลค่าสูงกว่า 20 ล้านบาท ถึง 15 ครั้ง (โครงการสุขภาพคนไทย, 2554) และเมื่อเวลาผ่านไปอีกระยะหนึ่งก็ยังปรากฏผลการสำรวจใน 10 จังหวัดระหว่างเดือนมิถุนายน 2557 โดยโครงสร้างเครือข่ายผู้บริโภคในกิจการกระจายเสียงและกิจการโทรทัศน์ร่วมกับคณะกรรมการกิจการกระจายเสียงกิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) ที่พบว่าคลื่นวิทยุจำนวน 29 คลื่นจาก 33 คลื่น หรือร้อยละ 88 มีการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย โดยพบผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาผิดกฎหมายทั้งสิ้นจำนวน 103 รายการ แบ่งเป็นผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำนวน 54 รายการ ผลิตภัณฑ์ยา 35 รายการ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง 13 รายการ และโฆษณาสถานพยาบาลจำนวน 1 รายการ (โครงการสุขภาพคนไทย, 2558)

อีกสถานการณ์หนึ่งที่เป็นตัวอย่างของกรณี การขาดสุขภาวะทางปัญญา ก็คือ อาชญากรรมและภัยคุกคามบนโลกไซเบอร์ ถึงแม้ว่าทุกวันนี้มีคนไทยเพียง 1 ใน 4 เท่านั้นที่เข้าถึงและใช้อินเทอร์เน็ตอยู่เป็นประจำ แต่การเติบโตอย่างรวดเร็วของสังคมออนไลน์ก็มาพร้อมกับอาชญากรรมและภัยคุกคามดังกล่าวซึ่งมีรูปแบบที่ซับซ้อนและคาดไม่ถึง แต่每天有เหยื่ออาชญากรรมในโลกไซเบอร์มากถึง 1.5 ล้านคนทั่วโลก คิดเป็น 18 คนต่อวินาที ในประเทศไทยเอง ถึงแม้จะมีการใช้อินเทอร์เน็ตต่ำกว่าอีกหลายต่อหลายประเทศ แต่ปรากฏการณ์ภัยคุกคามก็มีให้เห็นกันบ่อยครั้ง เช่น การหลอกลวงผ่านการสนทนาทางเครือข่ายสังคมออนไลน์จนนำมาสู่การล่อลวงและความรุนแรงทางเพศ การหมิ่นประมาทหรือสร้างความเสียหายต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลโดยใช้สังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือ ดังที่เห็นได้ชัดเจนในสถานการณ์ความรุนแรงทางการเมืองที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมาไม่นานมานี้ (สถานการณ์ทางการเมือง จนนำมาสู่การรัฐประหาร พฤษภาคม 2557) ซึ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่าส่วนหนึ่งของความรุนแรงที่เกิดขึ้นมาจากการสื่อสาร hate speech ต่อฝ่ายตรงข้ามผ่านทางสังคมออนไลน์ ประเด็นภัยคุกคามออนไลน์และอาชญากรรมไซเบอร์นี้ถือเป็น “ความเสี่ยงทางเทคโนโลยีสารสนเทศ” ที่หน่วยงานหรือผู้เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมพร้อมรับมือและหาทางป้องกันอย่างทันท่วงที โดยเฉพาะเมื่อมีข้อมูลสรุปผลการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2555 พบว่าช่วงวัยที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือ ช่วงอายุ 15-24 ปี และ 6-14 ปี ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ อ้างถึงใน โครงการสุขภาพคนไทย, 2556) ตัวอย่างข้างต้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการขาดสุขภาวะในด้าน กาย จิตใจ และปัญญา ซึ่งถึงแม้ว่าจะจะเป็นลักษณะของปัจเจกบุคคล แต่ปัญหาดังกล่าวก็ชี้ให้เห็นถึงความบกพร่องของสุขภาวะภายในครอบครัวได้ด้วย เพราะปัจเจกบุคคล ล้วนย่อมอยู่ภายใต้หน่วยเล็กที่สุดของสังคมคือครอบครัวนั่นเอง อีกทั้ง ครอบครัว ชุมชน สังคม

เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อม ต่างก็เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อสุขภาพหรือสุขภาวะของบุคคล (โครงการสุขภาพคนไทย, 2556) และสำหรับปัญหาสุขภาวะอีกมิติหนึ่ง คือ สุขภาวะทางสังคม นั้น อาจเห็นได้ชัดเจนจากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว จากข้อมูลการสำรวจในโครงการติดตามสภาวการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด ปี 2547 – 2548 พบว่า อัตราการจดทะเบียนหย่าร้างเป็น 4: 1 และ 1 ใน 4 ของเด็กและเยาวชนไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ แนวโน้มการที่พ่อแม่มีเวลาและกิจกรรมร่วมให้ลูกน้อย ทำให้เด็กหันไปหากิจกรรมอย่างอื่นที่ทำได้ตามลำพัง จนนำไปสู่ปัญหาสืบเนื่องต่าง ๆ เช่น ติดเกม โรคอ้วนเพราะไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ได้มีการเรียนรู้ที่เหมาะสม (อมรวิรัช นาคทรพรพและคณะ, 2551) สอดคล้องกับผลการสำรวจในเวลาต่อมา จากการสำรวจเด็กและเยาวชน ใน ปี พ.ศ. 2551 พบว่าเด็กไทยอายุ 0-17 ปี ที่อยู่อาศัยในครอบครัวเดี่ยวเพียงอย่างเดียว ซึ่งหมายถึงครอบครัวที่มีเพียงพ่อคนเดียวหรือแม่คนเดียวมีสัดส่วนที่สูง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) อ้างถึงใน โครงการสุขภาพคนไทย, 2554) ซึ่งการที่ครอบครัวมีลักษณะพ่อหรือแม่เดี่ยวเพียงคนเดียวนี้ นำมาซึ่งความเป็นห่วงกังวลต่อความไม่มั่นคงและความเครียดกับบทบาทใหม่ของพ่อหรือแม่เดี่ยวที่ต้องรับภาระในการจัดการเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวเพียงคนเดียว ปัญหาสำคัญก็คือ ความสัมพันธ์กับลูก ปัญหาทางเศรษฐกิจการเงิน การมีรายได้และมืงานทำ นอกจากนี้ปัญหาพฤติกรรมของเด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่ดูแลเพียงลำพังก็เป็นเรื่องที่น่ากังวลด้วยเช่นกัน (โครงการสุขภาพคนไทย, 2554) นอกจากนี้สุขภาวะทางสังคมของครอบครัวยังสะท้อนให้เห็นในปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวในด้านอื่น ๆ อีก กล่าวคือ จากดัชนีครอบครัวอบอุ่นที่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง อีกทั้งมีทิศทางที่แย่ลง โดยเฉพาะในด้านบทบาทหน้าที่ของครอบครัว ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ให้การดูแลผู้สูงอายุและการหาเลี้ยงครอบครัวของสมาชิกวัยแรงงาน และจากการศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขภาวะครอบครัว ใน พ.ศ. 2552 พบว่าครอบครัวไทยจำนวนมาก ละเลยการปฏิบัติสิ่งดี ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น การใช้วาจาที่ไพเราะต่อกัน การกล่าวคำขอโทษหรือขอบคุณคนในครอบครัว การแสดงความรักต่อกันด้วยการโอบกอดหรือสัมผัสเป็นประจำ กิจกรรมสำหรับทุกคนในครอบครัว เป็นสิ่งที่ถูกละเลยเป็นอย่างมาก เพราะมีไม่ถึงครึ่งของครอบครัวไทยที่ใช้เวลาในการมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ (โครงการสุขภาพคนไทย, 2554)

จากข้อมูลตัวอย่างข้างต้นทำให้เห็นได้ชัดเจนว่าครอบครัวในสังคมไทยกำลังอยู่ในภาวะขาดสุขภาวะในทุกมิติ การวิจัยที่ผ่านมาพบว่าหลากหลายวิธีในการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งในระดับปัจเจก และชุมชน (อภิญา ตันติทวีวงศ์, 2554) ทั้งทางด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ หรือสติปัญญา อาทิ การใช้กิจกรรมละครกับกลุ่มผู้สูงอายุ การใช้สื่อของเล่นในกลุ่มเด็กปฐมวัย

การใช้กิจกรรมการปฏิบัติธรรม การใช้โยคะกับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาและบุคคลทั่วไป (อภิญญา ตันติทวิวงศ์, 2554) หากแต่ยังไม่พบการศึกษาการสร้างสุขภาวะสำหรับครอบครัวโดยตรง ซึ่งอันที่จริงแล้วครอบครัวเป็นหน่วยสถาบันสังคมที่สำคัญมาก ปัญหาตลอดจนการแก้ปัญหาน่าจะได้เริ่มทำที่ครอบครัว ดังที่ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัว ไว้ว่า “ครอบครัวเป็นองค์กร เป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม เรื่องครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นสังคมพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนอยู่ในสถาบันครอบครัว ถ้าครอบครัวอบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็งเป็นฐานทุก ๆ ด้าน เป็นฐานทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม เป็นภูมิคุ้มกันทุกเรื่องอายุจะยืนขึ้นโรคร้ายไข้เจ็บน้อยลง สังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ฉะนั้นครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดของมนุษย์เลยทีเดียว” สอดคล้องกับ บทสรุปของคู่มือครอบครัวในการเข้าสู่การเป็นครอบครัวบ้านเรียน ซึ่งสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2549) ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวคือรากฐานของชีวิต คือรากฐานของสังคม และปัญหาทุกเรื่องแก้ไขได้ที่ครอบครัว อย่างไรก็ตามการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตามของครอบครัว ควรเป็นการร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกในครอบครัวเอง ครอบครัวจะสามารถก้าวผ่านปัญหาพันผาอุปสรรคทั้งหลายไปได้ด้วยการพยายามช่วยแก้ไขประคับประคองกันของสมาชิกในครอบครัว (นวลสิริ เปาโรหิตต์, ม.ป.ป.) ดังนั้นการแก้ปัญหา และการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวก็ควรที่จะต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกในครอบครัว การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

ตามที่กล่าวแล้วว่ามีความพยายามใช้กิจกรรมและการปฏิบัติหลายหลายวิธีในการสร้างเสริมสุขภาวะ ซึ่งการวิจัยนี้สนใจที่จะใช้อีกวิถีทางหนึ่งมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาวะของครอบครัวในลักษณะองค์รวม คือ ทั้งในด้านกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ “วิถีชีวิตสีเขียว” (Green Living) ซึ่งเป็นวิถีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่ให้ความสำคัญกับการพึ่งตนเองและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อผู้กระทำทั้งในด้านสุขภาพ จิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและยังส่งผลดีต่อโลกด้วย (สุปรียา ห่องแสง, 2554 และ ภัทรพร อภิชิต, 2552) กล่าวในลักษณะเป็นรูปธรรมการดำเนินชีวิตหรือปฏิบัติตามแนววิถีสีเขียว หรือ Green Living มีวิธีการปฏิบัติที่หลากหลาย อาทิ การใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติแทนผลิตภัณฑ์เคมีในครัวเรือน เช่น การทำยาสระผมจากมะกรูด การใช้น้ำหมักชีวภาพบำรุงต้นไม้แทนปุ๋ยเคมี การปลูกผักสวนครัวไว้บริโภคในบ้าน การปลูกผักอินทรีย์ การทำสวนผักคนเมือง (ภัทรพร อภิชิต, 2552) ซึ่งงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าการอยู่อาศัยในพื้นที่สีเขียว ซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งในวิถีชีวิตสีเขียวนี้ มีผลต่อการลดอัตราการเกิดโรค และยังลดความกังวล ความรุนแรงของโรคทางจิตและอาการห่อเหี่ยวได้โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ (Mass and et al, 2009) นอกจากการปฏิบัติทางกายแล้ว

Green Living ยังรวมไปถึงการปฏิบัติทางจิตใจด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า Green Living เป็นเรื่องของทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ สำหรับในส่วนของทางจิตใจนั้นมิงงานวิจัยในต่างประเทศกล่าวไว้ว่า นอกจากผู้บริโภคที่ใช้ชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวหรือ Green Living จะเป็นผู้ที่มีการกระทำที่นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมมากกว่าความพอใจของตนเองแล้ว ผู้มีวิถีชีวิตสีเขียวจะหมายถึงผู้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นผู้ที่ “มีเหตุผล” (Moisander and Pesonen, 2002) สอดคล้องกับการนำเสนอผลของการทำกิจกรรมสวนผักคนเมือง ภายใต้การดำเนินโครงการของมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนที่ส่งเสริมให้คนเมืองหรือคนกรุงเทพมหานครปลูกสวนผักในที่อยู่อาศัยไว้บริโภคเองโดยผลจากโครงการดังกล่าวซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน พบว่า ผู้ปฏิบัติกิจกรรมตลอดจนครอบครัว กล่าวถึงผลที่ได้จากการทำสวนผักในบ้านว่านอกจากจะได้พืชผักที่ทราบกระบวนการผลิตว่าปลอดภัยต่อสุขภาพแล้ว ยังส่งผลดีในด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองจากที่เคยเป็นคนใจร้อนก็รู้สึกได้ว่าใจเย็นและมีสติมีสมาธิมากขึ้น ครอบครัวก็เริ่มกลมเกลียวกันมากขึ้นเพราะได้มีกิจกรรมร่วมกัน มีโอกาสพูดคุยกัน ในระหว่างปลูกผักทำสวน ใช้ทรัพยากรในบ้านได้อย่างคุ้มค่ามากยิ่งขึ้น จากการนำอาหารที่เหลือมาทำน้ำหมักเป็นปุ๋ยชีวภาพรดน้ำผักในบ้านเป็นการช่วยลดปริมาณขยะไปในตัว เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ดียิ่งสำหรับเด็กเล็กในบ้านจากการสอนให้ช่วยทำกิจกรรมและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ไปพร้อมกัน รวมทั้งทำให้มีเพื่อนมีมิตรสหายเพิ่มมากขึ้นจากการได้แลกเปลี่ยนความรู้ผ่านกลุ่มสมาชิกที่สนใจเหมือนกัน หรือแม้แต่การแบ่งปันผลผลิตคือพืชผักที่ได้ให้กับเพื่อนบ้านด้วยเช่นกัน (ธิตี มีแต่้ม, 2553) นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์พูดคุยกับบุคคลที่ดำเนินวิถีชีวิตสีเขียวยังได้ข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติมว่า การดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั้นนอกจากจะส่งผลทางตรงต่อร่างกายที่ดีแล้ว เช่น ไม่เจ็บป่วยง่ายจากการเลือกบริโภค คุณภาพของจิตใจก็เป็นส่วนที่เกิดผลดีด้วยเช่นกัน คือ ทำให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่หวั่นไหวไปกับกระแสต่อต้าน มีกำลังใจที่ดี ไม่ดูถูกผู้อื่น (นครลิมปคุปตถาวร, สัมภาษณ์, 2557) จิตใจสบาย มีความสุข จากการที่พึ่งตนเองได้ และยังสามารถแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย นำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เป็นที่รักที่นับถือกับคนทั่วไป (ยวง เขียวนิล, สัมภาษณ์, 2557) จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั้นเมื่อพิจารณาถึงผลทางด้านสุขภาวะที่จะเกิดขึ้นในครอบครัวแล้ว สามารถส่งผลดีต่อสุขภาวะของครอบครัวได้ในทุกด้าน ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา สอดคล้องกับที่ ภัทรพร อภิชาติ (2552) ได้สรุปเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวไว้สั้น ๆ ว่า “วิถีชีวิตสีเขียว” นั้น ไม่ใช่หมายถึงเพียงแค่การกินผัก กินผลไม้ และใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยเท่านั้น หากยังกินความถึงแง่มุมทางจิตวิญญาณ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ความเกื้อกูลต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และ

คุณธรรมอันพึงมีต่อกันเป็นวิถีการปฏิบัติที่หมายรวมถึง การกิน การอยู่ ที่อยู่บนความสมดุล ทั้ง การปฏิบัติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

อนึ่ง ตามที่กล่าวแล้วว่าการศึกษาวิจัยเรื่องนี้มุ่งกลุ่มเป้าหมายที่เป็นครอบครัวซึ่งในที่นี้ หมายถึงครอบครัวทั้งตามความหมายดั้งเดิม คือ บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปใช้ชีวิตร่วมกันมีความสัมพันธ์กันโดยการสมรสและหรือครอบครัวรูปแบบใหม่ (พูนสุข เวชวิฐาน, 2557) ที่ไม่ได้สมรสแต่ได้นิยามหรือเรียกความสัมพันธ์ของกลุ่มตนว่า “ครอบครัว” โดยเน้นที่กระบวนการการเรียนรู้ของครอบครัว ที่เริ่มต้นตั้งแต่การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตปฏิบัติในการดำเนินชีวิต การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือวิถีปฏิบัติ จนถึงขั้นตอนของการเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลงซึ่งจากการศึกษาพบว่ายังไม่มีการศึกษาในส่วนของ การเสริมสร้างสุขภาวะที่เป็นมิติของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้กับครอบครัวโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หรือแม้แต่ในประเด็นอื่น ๆ ก็มีน้อยมาก ตามที่ อุทุมพร อินทจักร์ (2553) ได้เสนอไว้ว่าสังคมไทยยังขาดงานวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของครอบครัว สอดคล้องกับ สุวรรณภา คำไร (2554) ที่กล่าวว่าทุกวันนี้สังคมเราเน้นการสอนมากกว่าการเรียนรู้ ผลก็คือทั้ง ๆ ที่มีการพร่ำสอนมากมายแต่การเรียนรู้เกิดขึ้นกับ นักเรียน เยาวชน คนทั่วไปน้อยมาก ดังนั้นจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติและพฤติกรรมเลย ซึ่งนั่นเป็นเหตุให้ความสุขของคนในสังคมลดน้อยลง และเช่นเดียวกับ อมรวิชัย และคณะ (2551) ที่เสนอว่าควรมีการเรียนรู้ในเรื่องของสุขภาวะของเด็กที่มีเป้าหมายถึงความแข็งแรงของอนามัยทางร่างกายเท่านั้น แต่มีความหมายกว้างครอบคลุมถึง “วิชาชีวิต” ที่รวมทั้งการเรียนในเรื่องของครอบครัวศึกษา ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในบริบทของครอบครัวด้วย อีกทั้งในส่วนของ “วิถีชีวิตสีเขียว” นั้น ก็ยังคงเป็นเพียงความนิยมที่ค่อนข้างเป็นนามธรรมอยู่มาก ถึงแม้จะมีการรวมกลุ่มเป็นสมาชิกวิถีชีวิตสีเขียวต่าง ๆ แต่คงยังเป็นกลุ่มจำกัด ไม่แพร่หลายมากนัก การวิจัยนี้จะเป็นโอกาสหนึ่งที่จะทำการศึกษา รวบรวม และนำเสนอเรื่องราว เนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียว

จากปัญหาและความจำเป็นข้างต้น การวิจัยเรื่องนี้จึงสนใจที่จะทำการศึกษาในเรื่องของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวเพื่อสุขภาวะของครอบครัวภายใต้ความเชื่อที่ว่าวิถีชีวิตสีเขียวจะสามารถนำไปสู่การมีสุขภาวะของครอบครัวในมิติต่าง ๆ ได้ ตามเหตุผลและหลักฐานที่ได้เสนอไว้ข้างต้นแล้ว โดยเลือกที่จะศึกษากับครอบครัวคนเมือง เนื่องจากผลการสำรวจในด้านสุขภาวะที่เสนอไว้เบื้องต้นนั้น หลายประการชี้ชัดว่าคนเมืองมีความสุขน้อยกว่าคนในพื้นที่อื่น ๆ อีกทั้งปัญหาสุขภาวะของครอบครัวก็มีมากกว่าด้วยเช่นเดียวกัน

งานวิจัยนี้เลือกใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นมีลักษณะของกระบวนการกลุ่มร่วมกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ที่ประกอบไปด้วยกระบวนการหลัก คือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนคิดอภิปราย การสรุปความคิด และการนำไปทดลองใช้ ซึ่งการเรียนรู้จะมีคุณค่ายิ่งจากการที่กลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แตกต่างหลากหลาย (กรมสุขภาพจิต, 2544; Pretty and others, 1995 ; UNESCO, 2001; วราลักษณ์ ไชยทัฬห, 2544 และอุดม เขยกิจวงศ์, 2545) ซึ่งน่าที่จะเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ครอบครัว ที่มีลักษณะของความเป็นกลุ่ม ที่ประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีประสบการณ์แตกต่างกันตามช่วงวัย เพศ และบทบาทหน้าที่ อีกทั้งกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมยังเหมาะกับการนำไปใช้ในการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปฏิบัติ ตามที่ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (2541) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เพื่อจัดระบบการป้องกันและรองรับผู้ป่วยเอดส์ในชุมชนอีสาน ซึ่งในงานวิจัยดังกล่าวใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว เพื่อให้ตระหนักถึงความห่วงใยซึ่งกันและกันรวมทั้งพัฒนาศักยภาพและสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัว ภายในงานวิจัยระบุด้วยว่า วิธีการที่สำคัญในการดำเนินการเปลี่ยนแปลงนั้น คือ การใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงแนวคิด ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงที่ต้องการ และกลุ่มปฐมภูมิ ซึ่งได้แก่ ครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดนั้นเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อความนึกคิด สอดคล้องกับสถาบันรักลูก(อ้างถึงใน สถาบันครอบครัวจังหวัดลำปาง, 2552) ซึ่งเป็นสถาบันที่มีภารกิจสำคัญทางด้านครอบครัวเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ได้นำแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้งานส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัว ซึ่งทางสถาบันรักลูกเห็นว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับการส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัว เพราะจะช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวซึ่งมีเพศ วัย ต่างกันนั้นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตน จนนำมาซึ่งความเข้าใจซึ่งกันและกันและการร่วมมือกันคิดแก้ปัญหาจนนำไปปฏิบัติได้ เช่นเดียวกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพการณ์และฐานข้อมูลการจัดการศึกษาโดยครอบครัวในสังคมไทย และ บุญศิริ มีสำราญ (2544) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวที่จัดการศึกษาโดยครอบครัวหรือโฮมสคูล ซึ่งพบผลการศึกษาในส่วนกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวนั้น มีลักษณะหลายประการที่สอดคล้องกับการ

เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เช่น การเรียนรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันของสมาชิก ครอบครั้วผ่านการคิดและตัดสินใจร่วมกันจนเป็นข้อสรุปของการเรียนรู้ นั้น ๆ

ทั้งนี้การวิจัยนี้เกิดขึ้นด้วยความเชื่อที่ว่าหากครอบครัวไทยสามารถมีวิถีชีวิตสีเขียวได้ก็จะส่งผลไปสู่การมีสุขภาพของครอบครัว องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งบุคคลที่ต้องการศึกษาค้นคว้าข้อมูลความรู้ ครอบครัวสำหรับเป็นแนวทางการเรียนรู้เพื่อมีวิถีชีวิตสีเขียวที่นำไปสู่การมีสุขภาพของครอบครัว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถนำผล การศึกษาไปเผยแพร่หรือใช้ประโยชน์ต่อได้โดยเฉพาะกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นครอบครัว รวมถึง สังคมที่จะได้ประโยชน์จากการที่ครอบครัวภายในสังคมเกิดการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งเป็นการปฏิบัติไปสู่การมีสุขภาพ

คำถามการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวมีอะไรบ้างเนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวปฏิบัติมีอะไรบ้างและเป็นอย่างไร และการเรียนรู้รวมถึงกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในการมีวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อสุขภาพของครอบครัวมีลักษณะเป็นอย่างไร
2. กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของครอบครัวตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวมีลักษณะเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่
2. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของครอบครัวตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว” ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตในการศึกษา ดังนี้

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ครอบครัวยุติธรรมที่เป็นกรณีศึกษาที่ดี คัดเลือกจากครอบครัวที่ดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตดีเยี่ยมที่ผู้วิจัยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ เป็นครอบครัวที่มีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตดีเยี่ยมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างก็ได้ โดยที่ต้องปฏิบัติตามนั้นเหมือนกันทั้งครอบครัว (คือสมาชิกครอบครัวทุกคนต้องปฏิบัติ) และมีความต่อเนื่องในการปฏิบัติคือเป็นประจำต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนกลายเป็น “วิถีชีวิต” อย่างปกติของครอบครัว อย่างน้อย 3 ปีต่อเนื่องกันจนถึงปัจจุบัน จำนวน 5 ครอบครัว

2. ครอบครัวทดลอง สำหรับการเข้าร่วมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตดีเยี่ยมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ซึ่งเป็นครอบครัวที่ยังไม่มีวิถีชีวิตดีเยี่ยมหรือยังไม่เป็นครอบครัวดีเยี่ยมแต่มีความสนใจและสมัครใจที่จะเข้าร่วมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทั้งครอบครัว จำนวน 3 ครอบครัว

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ครอบคลุมเนื้อหาสำคัญใน 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรกคือข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวดีเยี่ยมและส่วนที่สอง คือ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตดีเยี่ยมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวดีเยี่ยม ทำการศึกษาเกี่ยวกับครอบครัวดีเยี่ยมที่เป็นกรณีศึกษา โดยข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว (ที่อยู่อาศัย สมาชิกครอบครัว โครงสร้างครอบครัว สภาพแวดล้อมครอบครัว ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว บทบาทของสมาชิกในครอบครัว อาชีพ) เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตดีเยี่ยมที่ปฏิบัติ แรงจูงใจ ที่มาในการเปลี่ยนมาเป็นครอบครัวดีเยี่ยม การเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวและสุขภาวะของครอบครัว

ส่วนที่ 2 กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตดีเยี่ยมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว คือ ขั้นตอนของการเรียนรู้ของครอบครัวทดลองที่จะปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตดีเยี่ยมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวได้จากการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามหลักวิถีชีวิตดีเยี่ยมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวที่ครอบครัวทดลองมีส่วนร่วมตั้งแต่ขั้นแรกไปจนถึงขั้นสุดท้ายตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL)

ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยนี้ทำการศึกษาในพื้นที่เมืองหลวง คือ กรุงเทพมหานครและปริมณฑลเท่านั้น เนื่องจากครอบครัวในพื้นที่เมืองมีปัญหาสุขภาพะในครอบครัวมากกว่าพื้นที่อื่น และมีความสุขน้อยกว่าที่อื่น ตามที่ปรากฏผลการสำรวจที่แสดงว่า คนไทยมีความสุขมากขึ้น ในปี 2552 เมื่อเทียบกับปี 2551 ยกเว้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดที่มีรายได้สูงกลับมีสัดส่วนประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าจังหวัดที่มีรายได้ต่ำกว่า (โครงการสุขภาพคนไทย, 2554)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หมายถึง ขั้นตอนของการศึกษา ค้นคว้า ปฏิบัติ เพื่อได้มาซึ่งองค์ความรู้ใหม่ที่ได้มาจากการร่วมมือกันระหว่างกลุ่มครอบครัวทดลองและนักวิจัย โดยมีครอบครัวทดลองเป็นผู้ลงมือเป็นหลัก กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านกระบวนการกลุ่ม

หลักวิถีชีวิตสีเขียว หมายถึง หลักการดำเนินชีวิตที่มีวิถีการปฏิบัติอยู่บนพื้นฐานของความสมดุล ทั้งการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติต่อสังคม และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ไม่สร้างความเดือดร้อนและความเสียหายต่อกันและกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างดี

ครอบครัวสีเขียว หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปใช้ชีวิตร่วมกัน มีความสัมพันธ์กันโดยการสมรส และหรือไม่ได้สมรสแต่ได้นิยามหรือเรียกความสัมพันธ์ของกลุ่มตนว่า “ครอบครัว” โดยมีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

สุขภาพะของครอบครัว หมายถึง สภาพที่บุคคลในครอบครัวมีสุขภาพกาย จิตใจ สังคมที่สมบูรณ์ โดยเห็นได้จากร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบานมองโลกและชีวิตในด้านบวก และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว หมายถึง รายละเอียดหลากหลายประเด็นที่อยู่ภายในครอบครัวสีเขียวอันเกี่ยวเนื่องกับการดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัว

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะของครอบครัว หมายถึง ขั้นตอนและองค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ได้มาจากรอบครอบครัวทดลองพัฒนาขึ้นร่วมกับผู้วิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว และเนื้อหารายละเอียดของครอบครัวสีเขียวซึ่งได้มาจากวิธีการตามหลักวิชา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการในแง่ที่จะมีความรู้เรื่องดังกล่าวที่มีหลักวิชาการรองรับ และน่าจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งบุคคลครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตลอดจนประชาชนทั่วไปในการศึกษาค้นคว้าและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2. องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว จะเป็นประโยชน์กับครอบครัว และหน่วยงานที่สนใจในการนำกระบวนการเรียนรู้ ที่ได้จากการวิจัย ไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ตลอดจนการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว” มีการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอ ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว

- 1.1 ความหมายของวิถีชีวิตสีเขียว
- 1.2 แนวทางการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว
- 1.3 ครอบครัวสีเขียว
- 1.4 หลักการของวิถีชีวิตสีเขียวและดัชนีชี้วัดความเป็นครอบครัวสีเขียว
- 1.5 ดัชนีชี้วัดในการมีวิถีชีวิตสีเขียวจำแนกตามลักษณะความรู้ (Knowledge) พฤติกรรมการปฏิบัติ (Practice) ทักษะคติ (Attitude)

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

- 2.1 ความหมายของสุขภาพ
- 2.2 องค์ประกอบมิติของสุขภาพ
- 2.3 ปัจจัยการเกิดสุขภาพ
- 2.4 กิจกรรมที่สนับสนุนการเกิดสุขภาพแต่ละมิติ

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

- 3.1 ความหมายของครอบครัว
- 3.2 โครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว
- 3.3 ปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ของครอบครัว
- 3.4 ระบบครอบครัว
- 3.5 สภาวะแวดล้อมครอบครัว
- 3.6 การเรียนรู้ของครอบครัว
- 3.7 ลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในครอบครัว
- 3.8 การถ่ายทอดความรู้ในครอบครัว
- 3.9 การส่งเสริมการเรียนรู้ของครอบครัว
- 3.10 การศึกษาครอบครัว

ตอนที่ 4 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

- 4.1 ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- 4.2 หลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- 4.3 กระบวนการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวและสุขภาพ
 - 5.1.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.1.2 งานวิจัยต่างประเทศ
- 5.2 งานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ใช้ในงานด้านครอบครัว
 - 5.2.1 งานวิจัยในประเทศ

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 1 แนวคิดวิถีชีวิตสีเขียว

เนื่องจากวิถีชีวิตสีเขียว หรือ Green Living นั้นในปัจจุบันยังไม่มียุทธศาสตร์ความรู้ในลักษณะที่เป็นงานวิชาการอย่างชัดเจนหรืองานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรงแต่มีการนำเสนอเรื่องนี้ผ่านข้อเขียนบทความข่าวสารคดีอยู่มากพอสมควรผ่านสื่อต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวจากเอกสารบางส่วนเพื่อนำมาใช้เป็นแนวคิดเบื้องต้นในงานวิจัยนี้

เอกสารที่นำมาสังเคราะห์ในการศึกษานี้ประกอบไปด้วยบทความเชิงสารคดีจากทางเว็บไซต์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ บทความในวารสาร บทสัมภาษณ์ทางหนังสือพิมพ์ หนังสือพ็อกเก็ตบุคและบทความงานวิจัยที่ปรากฏประเด็นของ Green Living รวมอยู่ด้วยบางเรื่องร่วมกับการศึกษาข้อมูลของครอบครัวที่มีการดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวหรือเรียกได้ว่า Green Family บางส่วนที่มีการนำเสนอในงานเทศกาล (Fair) ที่มีการรวมตัวกันของกลุ่มสมาชิก Green Livingรวมทั้งการสัมภาษณ์พูดคุยกับสมาชิกของครอบครัวสีเขียวโดยตรง 2 ครอบครัว ผลการสังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวสรุปมาเป็นเนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียว (Green Living) ในเบื้องต้น ได้ดังนี้

1.1 ความหมายของวิถีชีวิตสีเขียว

จากการสังเคราะห์พบว่าความหมายของวิถีชีวิตสีเขียว (Green Living) โดยทั่วไปหมายถึงการใช้ชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของการตัดสินใจโดยพิจารณาถึงผลกระทบที่จะมีต่อสิ่งแวดล้อมเป็นวิถีชีวิตที่บริโภคหรือมีการใช้เฉพาะสิ่งที่ต้องการจริง ๆ จากทรัพยากรของโลกเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ครอบคลุมการใช้พลังงานทุกอย่างของชีวิตอย่างประหยัดและคุ้มค่ามากที่สุด เป็นหนทางหรือแนวทางของชีวิตที่ยั่งยืน คือวิถีชีวิตที่บุคคลรวมถึงสังคมพยายามที่จะลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ บุคคลที่มีลักษณะการอยู่อาศัยอย่างยั่งยืนมักจะพยายามที่จะลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์โดยการเปลี่ยนวิธีการขนส่งการใช้พลังงานและอาหารเพื่อดำเนินชีวิตของตนเองในรูปแบบที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาอย่างยั่งยืนในสมดุลของธรรมชาติและการพึ่งพาความสัมพันธ์กับระบบนิเวศและวงจรธรรมชาติของโลก (Discoverenergy, 2010 ; Wisegeek, 2011; Sustainable babysteps, 2010 และ ภัทรพร อภิชิต, 2552)

1.2 แนวทางการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

จากความหมายของวิถีชีวิตสีเขียวจะเห็นว่ายังมีความเป็นนามธรรมอยู่มากจึงทำให้ส่วนใหญ่แล้วในเอกสารต่าง ๆ ที่เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวจึงมักจะนำเสนอออกมาในรูปแบบของการปฏิบัติหรือการกระทำหรือกิจกรรมที่ทำมากกว่านำเสนอความหมายซึ่งจากการสังเคราะห์พบว่าสามารถที่จะแยกการกระทำหรือการปฏิบัติที่ถูกจัดว่าเป็นวิถีชีวิตสีเขียว ได้เป็น 3 มิติได้แก่ มิติเศรษฐกิจมิติสังคมซึ่งครอบคลุมจิตวิญญาณและวัฒนธรรมและมิติสิ่งแวดล้อม

มิติเศรษฐกิจได้แก่การผลิตและบริโภคที่พอดีพอเพียงกับความต้องการใช้การจับจ่ายใช้สอยผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นใกล้เคียงการบริโภคตามฤดูกาล

มิติสังคมได้แก่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมีวัฒนธรรมในชีวิตประจำวันที่เอื้อเพื่อแบ่งปันเสียสละการมีเหตุผลมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

มิติสิ่งแวดล้อมได้แก่การใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมการผลิตเครื่องสาธารถูปโภคใช้เองตามกำลังและทรัพยากรที่มีการปลูกผักอินทรีย์เพื่อบริโภคเองภายในครอบครัวการประหยัดพลังงานไฟฟ้าในบ้าน

อย่างไรก็ตามการกระทำหรือการปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งสามมิตินั้นก็ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจนแต่ยังคงมีความคาบเกี่ยวหรือทับซ้อนกันอยู่ด้วยเช่นการปลูกผักอินทรีย์เพื่อบริโภค

เองในครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับมิติสิ่งแวดล้อมในแง่ของการลดสารเคมีที่จะตกค้างอยู่กับ
ทรัพยากรธรรมชาติและเกี่ยวข้องกับมิติเศรษฐกิจในแง่ของการประหยัดค่าใช้จ่ายภายในบ้าน

นอกจากนี้ยังพบการปฏิบัติอื่น ๆ ที่เข้าข่ายวิถีชีวิตสีเขียว อีกหลายประการจากเอกสารทั้ง
ในและต่างประเทศ ได้แก่ การใช้หลัก 3Rs (Reduce Reuse and Recycle) คือ การลดการใช้
(ทรัพยากร) การใช้ซ้ำ และการนำกลับมาใช้ใหม่ การคัดแยกขยะ การเพิ่มพื้นที่สีเขียวในบ้านหรือ
อาคาร การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเบอร์ 5 การใช้ผลิตภัณฑ์ฉลากเขียว การรวมกลุ่มเพื่อดูแลรักษา
สิ่งแวดล้อม การเดินทางโดยระบบขนส่งมวลชนแทนการใช้รถยนต์ส่วนตัว การร่วมกิจกรรมด้าน
สิ่งแวดล้อมในชุมชน การผลิตสินค้าปลอดสารเคมีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนหรือซื้อขายผลิตภัณฑ์
ปลอดสารเคมีทำให้ความรู้อันเกี่ยวกับความปลอดภัยพิษการใช้ถุงผ้าตะกร้าปิ่นโต
แทนถุงพลาสติกการรักษาอากาศเจ็บป่วยด้วยยาสมุนไพร การทำสมาธิ เป็นต้น

1.3 ครอบครัวสีเขียว

การสังเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับครอบครัวสีเขียว (Green Family) ทั้งจากเอกสารและการ
สนทนากับบางครอบครัวพบว่าครอบครัวสีเขียวก็คือครอบครัวที่มีการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียว
ข้างต้นโดยไม่จำเป็นต้องครบทุกกิจกรรมแต่การประกอบกิจกรรมหรือการดำเนินชีวิตของ
ครอบครัวนั้นมีการปฏิบัติที่อย่างน้อยที่สุดคือตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งตนเอง เช่น การผลิตและ
บริโภคสิ่งที่ผลิตเองในครอบครัว การมีหรือสร้างโอกาสให้ครอบครัวของตนได้แบ่งปันบางสิ่ง
บางอย่างต่อสังคมและมีความคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
มากที่สุด ซึ่งการปฏิบัติต่าง ๆ นั้นในภาพรวมคือการปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อผู้อื่น การ
ปฏิบัติต่อสังคม และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีความสมดุล ไม่เอา
รอดเอาเปรียบ สร้างความเดือดร้อนให้กันและกัน ไม่สุดโต่งหรือไม่แปลกแยก

จุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ส่วนใหญ่ที่พบ คือ มาจากสมาชิกคน
ใดคนหนึ่งหรือมากกว่านั้นหรือบางกรณีอาจเป็นทั้งครอบครัวได้ประสบปัญหาบางประการเช่นมี
ปัญหาสุขภาพเป็นโรคบางชนิดที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคการใช้ชีวิตประจำวันหรือบางกรณีอาจ
มีปัญหาจากการทำงานความรู้สึกกดดันและเกิดภาวะเครียดกับการแข่งขันหรือการถูกเอาเปรียบ
เปรียบเทียบไปถึงการรู้สึกว่าตนเป็นผู้เอาเปรียบผู้อื่นปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างคนใกล้ชิดใน
ขณะที่บางคนหรือบางครอบครัวไม่ได้ประสบกับปัญหากับตนเองโดยตรงแต่เกิดภาวะตระหนักรู้ถึง
ปัญหาที่เกิดขึ้นกับสังคมโดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องกันระหว่างสุขภาพของคนกับสิ่งแวดล้อมจึง
เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวันหันมาสนใจและเริ่มปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียว

เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในรอบครัวปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวแล้วมักจะต้องผ่านช่วงเวลาของการทำความเข้าใจชักชวนจนใจให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวเชื่อและปฏิบัติตามด้วยซึ่งในช่วงแรกเกือบทุกครอบครัวมักมีปัญหาในจุดนี้คือไม่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่และเต็มใจจากครอบครัวการปฏิบัติจึงไม่ต่อเนื่องหรือไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรเช่นครอบครัวไม่ให้ความร่วมมือในการประกอบอาหารรับประทานเองทุกมื้อการแอบใส่ปุ๋ยเคมีในแปลงผักที่ตั้งใจว่าจะทำแปลงผักปลอดสารพิษการต่อว่าหรือหัวเราะเยาะว่าเป็นพวกโลกสวย ฯลฯ ซึ่งปัญหาส่วนนี้นับว่าสำคัญและเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเป็นอย่างยิ่ง

ครอบครัวที่ก้าวผ่านปัญหาดังกล่าวมาได้ต้องใช้ความอดทนในการทำความเข้าใจระหว่างกันและต้องอาศัยความจริงจังและจริงจังในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสมาชิกในครอบครัวได้เห็นถึงผลที่ตามมาว่าก่อให้เกิดผลดีต่อสมาชิกครอบครัวหรือคนอื่น ๆ อย่างแท้จริงหรือบางกรณีก็เกิดจากการร่วมกันลงมือปฏิบัติลองผิดลองถูกจนกระทั่งเกิดเป็นความเชื่อการร่วมมือร่วมใจและปฏิบัติตามกันในครอบครัว

นอกจากนั้นแล้วสิ่งสำคัญของการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวหรือการจะเป็นครอบครัวสีเขียวนั้นต้องมีการปฏิบัติอย่างจริงจังไม่ใช่เพียงแค่อยากทำก็ทำเป็นครั้งคราวไม่อยากทำก็เลิกแต่จะต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันอย่างแท้จริงตั้งต้นนอนจนถึงเข้านอนจนกระทั่งกลายเป็น“วิถีชีวิต”คือเป็นปกติของการใช้ชีวิตประจำวัน

1.4 หลักการของวิถีชีวิตสีเขียวและดัชนีชี้วัดการเป็นครอบครัวสีเขียว

เนื่องจากทั้งประเด็นวิถีชีวิตสีเขียวและครอบครัวสีเขียวยังไม่มีหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการที่ชัดเจน แต่มีเรื่องราวของวิถีชีวิตสีเขียวปรากฏผ่านทางสื่อหลากหลายประเภท ทั้งรายการโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือ นิตยสารต่าง ๆ (ภัทรพร อภิชิต, 2552; รัชดา ธารภาค, 2555; ผักหวาน (นามแฝง), 2554 และ สวนผักคนเมือง, 2556) ซึ่ง “วิถีชีวิตสีเขียว” ที่มีการปฏิบัติก็มีความหลากหลายตามที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ลักษณะของวิถีชีวิตสีเขียวว่ามีการปฏิบัติที่เข้าข่ายเป็นวิถีชีวิตสีเขียวมากมาย เช่น การคัดแยกขยะ การประหยัดพลังงาน 3Rs การปลูกผักอินทรีย์รับประทานเอง การใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ การงดบริโภคเนื้อสัตว์ การทำกิจกรรมจิตอาสา การใช้ถุงผ้า การใช้ผลิตภัณฑ์สีเขียว ฯลฯ

ในที่นี้ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวจากแหล่งที่มาหลายแหล่งทั้งจากในประเทศไทยและต่างประเทศ ดังนี้

Sustainable Babysteps, LLC. (n.d.) กล่าวถึง วิถีชีวิตสีเขียว (Green Living) ว่า วิถีชีวิตสีเขียวนี้มุ่งสร้างความสมดุลระหว่างการดูแลทรัพยากรธรรมชาติกับวัฒนธรรมและสังคมของ

มนุษย์ โดยมองว่ามนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมได้ สิ่งแวดล้อมนั้นเป็นตัวกำหนดทิศทางของมนุษย์ ดังนั้น มนุษย์ควรตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างผลบั่นทอนที่สุด หรือไม่สร้างเลยต่อสิ่งแวดล้อมทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพื่อลดขยะ ลดการบริโภค เพื่อร่วมมือกับธรรมชาติในการสร้างห่วงโซ่อาหารที่ยั่งยืนเพื่อจัดระบบการใช้ชีวิต และเพื่อสร้างเสริมความสัมพันธ์ในชุมชน กล่าวโดยสรุปคือ การใช้ชีวิตสีเขียวและชีวิตแบบยั่งยืนหมายถึงการสร้างวิถีชีวิตที่ทำงาน “ร่วมกับ” ธรรมชาติ มากกว่าจะ “ขัดแย้ง” โดยไม่สร้างผลกระทบระยะยาวหรือสร้างผลกระทบที่ไม่สามารถแก้ไขได้ต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของวงจรสิ่งแวดล้อม

Greenhome, LLc. (2013) กล่าวถึง วิถีชีวิตสีเขียว (Green Living) ว่า การเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นแบบสีเขียว นั้น พบได้บ่อยขึ้นเมื่อบุคคลเริ่มตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น ปัญหาโลกร้อน ปัญหาฝนกรด ป่าถูกทำลาย ก๊าซสารเคมี และเมื่อบุคคลนั้นได้ตั้งใจค้นหาวิถีแก้ปัญหาเหล่านั้น

Green home จึงได้เสนอประเด็นของวิถีชีวิตประจำวันที่คุณคนหนึ่งสามารถเปลี่ยนมาเป็นวิถีชีวิตสีเขียวได้ไม่ยากนัก ดังนี้

1. ลดผลกระทบที่จะมีต่อโลก

เนื่องจากการกระทำของมนุษย์มีผลต่อโลกไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง กิจกรรมพื้นฐานอย่างการขับรถไปซื้อของก็เท่ากับว่ามนุษย์กำลังใช้ทรัพยากรของโลกอยู่และมักส่งผลร้ายต่อโลกแบบเรียกกลับคืนมาไม่ได้ ทรัพยากรต่าง ๆ เช่น น้ำมัน ไม้ โลหะ ถูกนำมาแปรรูปเพื่อตอบสนองชีวิตมนุษย์ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ส่งผลร้ายและสร้างมลภาวะให้ป่า น้ำ และทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ โดยถูกเรียกว่า “Environmental Footprint” หรือ “ร่องรอยที่มนุษย์เหลือไว้บนธรรมชาติ” ซึ่งควรเหลือให้น้อยที่สุด หลักการสำคัญที่สุดของวิถีสีเขียวคือ ลดการใช้สิ่งต่าง ๆ ให้น้อยลง เช่น อาบน้ำสั้นลง ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสม ใช้การขี่จักรยานแทนการขับรถ เหล่านี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้เพื่อลดการใช้งานทรัพยากรธรรมชาติ

นอกจากการลดการใช้ให้น้อยลงแล้ว มนุษย์สามารถลด Environmental Footprint ต่อธรรมชาติได้ด้วยการนำวัสดุกลับมาใช้ใหม่และการรีไซเคิล เช่น การนำขวดน้ำกลับมาใช้ใหม่ การแยกขยะกระดาษ ฯลฯ วิธีดังกล่าวเป็นการช่วยไม่ให้ของเหล่านี้กลายเป็นขยะไร้ค่า และการผลิตของจากวัสดุรีไซเคิลยังใช้พลังงานน้อยกว่าการผลิตของขึ้นมาใหม่อีกด้วย ดังนั้นการรีไซเคิลจึงช่วยลดการบริโภคพลังงานได้

2. อุดหนุนธุรกิจท้องถิ่น

อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญของวิถีสีเขียวคือ การซื้อของอุปโภคบริโภคจากร้านท้องถิ่นโดยเฉพาะอาหาร คนทั่วไปมักคุ้นเคยกับการซื้ออาหารจากห้างสรรพสินค้าหรือร้านสะดวกซื้อ โดยไม่ได้คำนึงถึงแหล่งที่มาของอาหาร การทำฟาร์มแบบอุตสาหกรรมนั้นทำร้ายสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก เนื่องจากทำให้เกิดมลพิษต่อพื้นที่ข้างเคียงด้วยการปล่อยสารพิษ อีกทั้งยังใช้ทรัพยากรจำนวนมาก ไม่เพียงแต่ในการผลิตอาหารเท่านั้นแต่รวมถึงการขนส่งจากฟาร์มมายังโต๊ะอาหารของผู้บริโภคด้วย การซื้ออาหารจากผู้ผลิตในท้องถิ่นทำให้มั่นใจได้ว่าจะได้อาหารที่ปลอดภัยและทำให้สุขภาพดี การอุดหนุนธุรกิจท้องถิ่นรวมถึงการซื้อสินค้าสีเขียว เช่น เฟอร์นิเจอร์หรือของเล่นจากร้านในชุมชนด้วยกิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยกระตุ้นเม็ดเงินในชุมชนและช่วยธุรกิจท้องถิ่นด้วยวิธีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

3. ใช้ชีวิตแบบมีสุขภาพดีและปลอดภัย

วิถีชีวิตสีเขียวไม่ได้มุ่งเน้นแค่การช่วยโลกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการรักษาร่างกายให้มีสุขภาพดีและมีความสุขอีกด้วย ร่างกายมนุษย์ต้องเผชิญกับหลายสิ่งในแต่ละวัน ตั้งแต่อาหารขยะมลพิษในอากาศ การเปลี่ยนมาเป็นวิถีชีวิตสีเขียวคือการปกป้องร่างกายจากมลพิษในสิ่งแวดล้อมเท่าที่สามารถทำได้ ซึ่งอาจเป็นเรื่องง่าย ๆ ตั้งแต่การเปลี่ยนแผ่นกรองอากาศหรือเปลี่ยนไปใช้วัสดุทำความสะอาดที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ หรือเป็นเรื่องที่ยากขึ้นไป เช่น การเลิกบริโภคเนื้อสัตว์ การย้ายออกจากเมืองใหญ่ ฯลฯ ซึ่งไม่ว่าจะตัดสินใจทำกิจกรรมใดสิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องให้ความรู้กับตัวเองว่ามนุษย์มีผลอย่างไรต่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมมีผลอย่างไรต่อมนุษย์

4. การเริ่มต้นสู่วิถีชีวิตสีเขียว

การเปลี่ยนมาใช้ชีวิตสีเขียวอาจดูเป็นเรื่องน่ากังวลและอาจทำให้รู้สึกว่ามีเวลาเพียงพอที่จะเลือกทางเดินที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมหรือไม่ทราบว่าจะนำวิถีชีวิตสีเขียวไปใช้ในส่วนใดของกิจวัตรประจำวันวิธีเริ่มวิถีชีวิตสีเขียวที่ดีที่สุดคือเริ่มลงมือทำทันที ซึ่งในส่วนนี้เว็บไซต์ Green home ได้แนะนำ 6 วิธีในการเริ่มต้นและลงมือทำ โดยเสนอแนะว่าให้เลือกทดลองทำหนึ่งวิธีหรือทำทั้งหมดหากสามารถทำได้ และเน้นย้ำว่าถ้าทุกคนร่วมมือกันก็สามารถสร้างความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ได้ ซึ่ง 6 วิธีดังกล่าว ได้แก่

1. ลดการใช้เชื้อเพลิง

ปัญหาใหญ่ที่โลกกำลังเผชิญอยู่ ณ ตอนนี้เป็นคือ ปัญหาฝนกรด มลพิษในอากาศ และปัญหาโลกร้อน ซึ่งเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการใช้เชื้อเพลิง มีแนวปฏิบัติสองอย่างที่

สามารถช่วยลดการใช้พลังงานคือ ใช้พลังงานให้คุ้มค่ามากขึ้นและเปลี่ยนไปใช้พลังงานจากแหล่งหมุนเวียน เช่น

- ลดความร้อนด้วยวิธีธรรมชาติเช่นการปลูกต้นไม้บังแดด ใช้พัดลมติดเพดาน และการระบายอากาศแบบธรรมชาติ

- เลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าประหยัดพลังงาน
- ปรับอุณหภูมิในบ้านให้เหมาะสม
- เปลี่ยนมาใช้หลอดประหยัดไฟฟ้า

2. ลดวงจรขยะในบ้าน

สามารถทำได้โดยการนำหลัก 3Rs (Reduce Reuse Recycle) มาใช้ โดยเริ่มจากลดสิ่งของที่ต้องการจะซื้อ หลีกเลียงกล่องโฟมและวัสดุอื่น ๆ ที่ไม่ย่อยสลาย และหาพื้นที่ในบริเวณบ้านเพื่อฝังขยะที่ย่อยสลายได้ ให้คำนึงถึงผลกระทบของบรรจุภัณฑ์ต่าง ๆ ที่จะมีต่อสิ่งแวดล้อมและเลือกของที่มีบรรจุภัณฑ์น้อยที่สุดเท่าที่สามารถทำได้

3. ประหยัดน้ำ

การประหยัดน้ำเพื่อช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรของโลกสามารถทำได้ดังนี้

- ตรวจสอบเช็คสภาพท่อน้ำอย่างสม่ำเสมอ
- ใช้การอาบน้ำฝักบัวแทนการแช่อ่างอาบน้ำ
- ไม่เปิดน้ำโดยไม่จำเป็นเวลาซักผ้า หรือแปรงฟัน
- ซักผ้าคราวละมาก ๆ
- ติดหัวประหยัดน้ำที่ฝักบัว

4. บริโภคเนื้อสัตว์ให้น้อยลง

เนื้อสัตว์ใช้ทรัพยากรจำนวนมากในการผลิต ดังนั้น การบริโภคเนื้อสัตว์ให้น้อยลงเป็นการช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอีกทางหนึ่ง

5. ลดการใช้สารเคมีที่เป็นพิษ

การใช้สารเคมีมีมากขึ้นตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ในปัจจุบันมีสารเคมีใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย โดยหลายชนิดยังไม่ถูกศึกษาอย่างจริงจังว่าจะส่งผลกระทบต่อร่างกายมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มีหลายชนิดที่ช่วยทำให้ชีวิตมนุษย์ดีขึ้นแต่บางชนิดก็ส่งผลร้ายต่อคน วิธีลดการใช้สารเคมี ได้แก่

- เลิกสูบบุหรี่
- อ่านฉลากสินค้าเพื่อให้ทราบส่วนประกอบของสินค้า
- หลีกเลี่ยงการซื้อเสื้อผ้าที่ต้องใช้การซักแห้ง

- ทำผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง

6. เลือกที่จะสนับสนุนหรือต่อต้านบริษัทผู้ผลิตรายใด โดยถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการส่งสารไปถึงผู้ผลิต

- หลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าจากบริษัทที่ก่อมลพิษ
- ซื้อผลิตภัณฑ์จากบริษัทที่ช่วยดูแลสิ่งแวดล้อม

Rinkesh (n.d.) กล่าวถึงวิถีชีวิตสีเขียวผ่านเว็บไซต์ conserve-energy-future.com ในลักษณะว่าเป็นวิถีชีวิตแบบยั่งยืน โดยอธิบายว่าการใช้ชีวิตแบบยั่งยืนคือการลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติโดยหาสิ่งอื่นมาแทนที่ บางครั้งหมายถึงการเลือกไม่บริโภคสินค้าที่ผลิตแบบส่งผลร้ายต่อธรรมชาติ และบางครั้งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้มนุษย์กลายเป็นพันธุ์ที่มีประสิทธิภาพของวัฏจักรชีวิต

มนุษย์รับรู้ว่าปัญหาโลกร้อน ชั้นโอโซนถูกทำลาย และการเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาตินั้นเป็นเรื่องจริง และรู้ผลกระทบของปัญหาเหล่านี้ต่อมนุษย์และสัตว์ว่ามีความรุนแรงการนำวิถีชีวิตแบบยั่งยืนมาปรับใช้เพื่อช่วยลด carbon footprint และผลกระทบต่อโลกสามารถทำได้ไม่ยาก เช่น ใช้ขนส่งสาธารณะให้มากขึ้น ลดการใช้พลังงาน ฯลฯ

ทั้งนี้ Rinkesh (n.d.) แนะนำวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย 18 วิธี ที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตให้กลายเป็นวิถีชีวิตแบบยั่งยืน ได้แก่

1. **เป็นสมาชิกสวนของชุมชน:** การเป็นสมาชิกสวนของชุมชนจะช่วยส่งเสริมวิถียั่งยืนในชุมชนสวนจะช่วยสร้างพื้นที่สีเขียวและขยะจากพืชผักในสวนจะช่วยทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ พื้นที่สีเขียวไม่เพียงแต่จะสำคัญกับจิตใจเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ในชุมชนอีกด้วย

2. **ใช้ชีวิตแบบไม่ฟุ้งเฟ้อ (minimalism):** การใช้ชีวิตแบบไม่ฟุ้งเฟ้อไม่ได้หมายถึงการละทิ้งทุกอย่างในชีวิต แต่หมายถึงการใช้ของที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดซึ่งหมายรวมถึงขยะด้วย วิถีชีวิตแบบไม่ฟุ้งเฟ้อจะทำให้เกิดการรีไซเคิลมากขึ้น และจะช่วยให้บุคคลนั้นตระหนักถึงที่มาของสิ่งของมากขึ้นว่าสิ่งนั้นส่งเสริมวิถีแบบยั่งยืนหรือไม่

3. **เปลี่ยนหลอดไฟภายในบ้าน:** การเปลี่ยนหลอดไฟภายในบ้านเป็นแบบประหยัดไฟหรือการใช้แสงธรรมชาติจะช่วยลดการใช้ทรัพยากรพลังงานอย่างชัดเจน การใช้หลอดไฟที่มีอายุการใช้งานนานเป็นอีกหนึ่งหนทางในการช่วยลดขยะ

4. **จัดการเรื่องต่าง ๆ ให้ดีขึ้น:** การจัดการเรื่องต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เช่น วางแผนไปทำธุระในเส้นทางเดียวกันก็สามารถสร้างระบบที่ช่วยลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติได้อีกทางหนึ่ง

5. **ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจากธรรมชาติ:** ศีรษะวิธีทำความสะอาดผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจากธรรมชาติ น้ำส้มสายชูกับน้ำสามารถใช้ทำความสะอาดได้อย่างครอบคลุม การใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจากธรรมชาติจะช่วยลดบรรจุภัณฑ์พลาสติกและลดสารเคมีที่จะเข้าไปในแหล่งน้ำ

6. **เดิน ขี่จักรยานหรือขับรถไปทำงาน:** การพึ่งพารถยนต์น้อยเท่าใดก็ยิ่งส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมมากเท่านั้น วิธีชีวิตแบบยั่งยืนไม่เพียงแต่ส่งเสริมให้มลพิษลดลงและลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติเท่านั้น หากแต่การเดินหรือปั่นจักรยานยังช่วยให้สุขภาพดีขึ้นอีกด้วย การขับรถไปทำงานก็ช่วยส่งเสริมการเข้าสังคมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต

7. **ใช้เวลาอ่านหนังสือและเล่นเกมที่ไม่ใช้ไฟฟ้าให้มากขึ้น:** วิธีนี้เป็นการลดการพึ่งพาแหล่งบันเทิงที่ต้องใช้พลังงานและทรัพยากรธรรมชาติลง

8. **ปรับเวลานอนให้เป็นตามธรรมชาติ:** การปรับเวลานอนให้เข้ากับเวลาธรรมชาติ หมายถึง มนุษย์ต้องพึ่งพาแสงจากธรรมชาติมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้วยังช่วยลดการพึ่งพาไฟฟ้าที่ต้องใช้ระหว่างตื่นนอนอีกด้วย

9. **Reduce, Reuse, Recycle:** ลดความต้องการที่จะซื้อสิ่งของชิ้นใหม่ การมีขยะน้อยลงหมายถึงจะมีของสำหรับรีไซเคิลหรือของให้ใช้ซ้ำน้อยลง ศีรษะวิธีที่จะนำของสิ่งนั้นกลับมาใช้ใหม่หรือนำไปประยุกต์ใช้กับอย่างอื่นเมื่ออายุการใช้งานจริงสิ้นสุดลง รีไซเคิลขวดแก้วหรือกระป๋องอะลูมิเนียม และจัดหาถังขยะรีไซเคิลมาไว้ที่บ้าน

10. **ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อไม่ได้ใช้งาน:** อุปกรณ์ไฟฟ้าส่วนใหญ่ยังคงใช้ไฟฟ้าต่อเนื่องหากเสียบปลั๊กทิ้งไว้ถึงแม้จะปิดสวิตช์แล้ว การดึงปลั๊กออกจะช่วยประหยัดพลังงานและลดค่าไฟฟ้า

11. **เลือกที่อยู่อาศัยที่มีขนาดเหมาะสม:** หนึ่งในการปฏิบัติตามวิถียั่งยืนคือ การเลือกที่อยู่อาศัยขนาดเล็กกลงเพื่อลดการใช้พลังงานซึ่งจะช่วยประหยัดค่าไฟฟ้าลดการใช้เฟอร์นิเจอร์และลดการแต่งบ้าน หากจำเป็น ควรซื้อเฟอร์นิเจอร์จากร้านสินค้าใช้แล้วและนำไปบริจาคเมื่อหมดความต้องการใช้

12. **ใช้แสงจากธรรมชาติให้มากที่สุด:** แสงอาทิตย์เป็นแหล่งพลังงานที่ได้มาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย การใช้แสงธรรมชาติในระหว่างวันช่วยลดการพึ่งพาพลังงานเชื้อเพลิงที่นำไปผลิตไฟฟ้าและช่วยยืดอายุหลอดไฟอีกด้วย

13. **ลดการรับจดหมายขยะ:** รักษาทรัพยากรธรรมชาติด้วยการเลิกรับใบปลิวใบเสร็จและจดหมายโฆษณาที่ไม่ต้องการ

14. **จุดบันทึกการใช้พลังงาน:** ทำบันทึกว่าได้ใช้พลังงานใดไปบ้างเพื่อให้ทราบว่าต้องป้อนพลังงานกลับคืนเท่าใดคือหัวใจของวิถีชีวิตยั่งยืน การทำบันทึกนี้จะส่งผลให้นิสัยการบริโภคเปลี่ยนไปและจะช่วยลดร่องรอย (imprint) ของมนุษย์ที่มีต่อโลกด้วย

15. **เปลี่ยนนิสัยการซักล้าง:** การยึดติดกับความสะอาดมากเกินไปจะไปทำลายภูมิคุ้มกันของมนุษย์ต่อเชื้อโรค กล่าวคือ การได้สัมผัสสิ่งสกปรกบ้างนั้นจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคของมนุษย์ ฝีกอาบน้ำให้สั้นลงหรือจับเวลาอาบน้ำ ใช้การล้างจานในอ่าง ลดการซักผ้าให้น้อยลง

16. **เลือกใช้พลังงานหมุนเวียน:** การเลือกใช้พลังงานหมุนเวียนแทนที่พลังงานเชื้อเพลิงเป็นทางที่ดีที่จะช่วยหยุดโลกร้อนและเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ไม่ยากเกินไปเลือกติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อใช้ทำน้ำอุ่น หรือใช้พลังงานสะอาดถ้ามีทางเลือก

17. **ซื้อของที่มีบรรจุภัณฑ์น้อย:** เลือกซื้อของที่มีบรรจุภัณฑ์น้อยที่สุด บรรจุภัณฑ์ที่เกินความจำเป็นจะถูกทิ้งลงถังขยะและกลายเป็นขยะจำนวนมากซึ่งส่งผลต่อการปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อมและยังส่งผลเสียร้ายแรงต่อมนุษย์และสัตว์อีกด้วย

18. **ลดการใช้พลาสติก:** พลาสติกใช้เวลานานในการย่อยสลาย สามารถพบเห็นพลาสติกลอยในแหล่งน้ำอยู่บ่อยครั้งซึ่งส่งผลร้ายต่อสัตว์น้ำ ในแต่ละปีมีสัตว์มากมาย เช่น แมวน้ำ ปลา นก ที่ตายเนื่องจากกินพลาสติกหรือเข้าไปติดแหพลาสติก

Worldwatch Institute (2006) เสนอ 10 วิธีง่าย ๆ ในการใช้ชีวิตสีเขียว ดังนี้

1. ประหยัดไฟฟ้าเพื่อช่วยประหยัดเงิน

- ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศ/เครื่องทำความร้อนให้เหมาะสมกับฤดูกาล ไม่สูงหรือต่ำเกินไป

- เปลี่ยนมาใช้หลอดประหยัดไฟฟ้า

- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อเลิกใช้งาน หรือติดอุปกรณ์เสริมที่ช่วยตัดไฟอัตโนมัติเมื่อเลิกใช้งาน

- ซักผ้าในน้ำเย็น เนื่องจากการซักด้วยน้ำอุ่นจะใช้ปริมาณไฟมากกว่า

- ใช้การตากผ้าแทนการอบผ้า

2. ประหยัดน้ำเพื่อประหยัดเงิน

- การอาบน้ำให้สั้นลงจะช่วยลดทั้งค่าน้ำและค่าไฟฟ้า

- ติดหัวประหยัดน้ำที่ฝักบัวอาบน้ำ

- ติดหัวเพิ่มแรงดันน้ำที่ก๊อกน้ำจะช่วยให้แรงดันน้ำสม่ำเสมอและช่วยรักษาความ
ร้อน

- ปลุกต้นไม้ที่ไม่ต้องการน้ำมาก

3. พังพาน้ำมันเชื้อเพลิงให้น้อยลง

- การเดินหรือขี่จักรยานไปทำงานจะช่วยประหยัดค่าน้ำมันและค่าที่จอดรถ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดี

- หากพักอยู่ไกลจากที่ทำงานให้ใช้วิธีวิดีโอคอล (Video call) ในการทำงาน อาจทำให้มีค่าใช้จ่ายสูงขึ้นแต่จะช่วยประหยัดมากกว่าในระยะยาว

- มีส่วนร่วมในการเรียกร้องให้หน่วยงานรัฐทำทางเท้าหรือทางวิ่งจักรยานเพิ่มซึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาพคนในชุมชนและช่วยให้การจราจรเบาบางลง

4. ฉลาดบริโภค

- หากยังไม่สามารถเลิกบริโภคเนื้อสัตว์ได้ ควรทดลองด้วยการกินอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์อย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ อาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมมักมีราคาสูงและหากมองไปถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและเงินที่ต้องใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพแล้ว การกินเนื้อสัตว์จะมีราคาสูงขึ้นไปอีก

- ซื้อผัก ไข่ หรือผลิตภัณฑ์อาหารอื่น ๆ ที่ผลิตภายในชุมชน เพื่อให้ได้ทราบแหล่งที่มาของอาหารและช่วยให้เงินหมุนเวียนในชุมชน

- หากกำลังลดน้ำหนัก ให้เลือกบริโภคอาหารที่อยู่ระดับล่างของห่วงโซ่อาหาร เช่น อาหารทะเล

5. หลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำบรรจุขวด

- ติดตั้งเครื่องกรองน้ำเพื่อกรองน้ำประปาดื่ม น้ำบรรจุขวดมีราคาแพงและสร้างขยะจำนวนมาก

- ซื้อขวดน้ำดื่มที่ไม่ได้ผลิตจากพลาสติกเอาไว้กรอกน้ำเพื่อดื่มในที่ทำงานหรือช่วงเดินทาง

6. คิดให้ถี่ถ้วนก่อนซื้อสินค้า

- เลือกซื้อของใช้แล้วปัจจุบันมีช่องทางในการเลือกซื้อสินค้าใช้แล้วที่ราคาถูกและมีคุณภาพดีจำนวนมากเช่น เพอร์ริเจอร์ เสื้อผ้า เครื่องใช้ไฟฟ้า ฯลฯ

7. ใช้การหยิบยืมแทนการซื้อ

- เลือกยืมหนังสือจากห้องสมุดแทนที่การซื้อหนังสือเล่มใหม่ ซึ่งจะช่วยประหยัดทรัพยากรในการพิมพ์หนังสือ

- แบ่งปันอุปกรณ์หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าให้กับเพื่อนบ้าน สอบถามเพื่อนบ้านก่อนว่ามีเครื่องมือเครื่องใช้ที่ต้องการหรือไม่ก่อนตัดสินใจซื้อ

8. ฉลาดซื้อ

- การซื้อสินค้าแบบยกโหลจะช่วยประหยัดเงินและช่วยลดบรรจุภัณฑ์ที่ใช้

- เลือกซื้อเสื้อผ้าที่ไม่ใช้การซักแห้งจะช่วยประหยัดเงินและช่วยลดการใช้สารเคมี

- เลือกจ่ายแพงกว่าเพื่อของมีคุณภาพที่ใช้งานได้ยาวนานกว่า อาจทำให้เสียเงินมากแต่ในระยะยาวแล้วจะช่วยประหยัดเงินได้มากกว่า

9. หลีกเลี่ยงการปล่อยให้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์กลายเป็นขยะ

- พยายามใช้งานโทรศัพท์มือถือถือ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์อื่น ๆ ให้นานที่สุด ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนตามสมัยนิยม

- บริจาคอุปกรณ์ที่ไม่ใช้แล้วหรือรีไซเคิลอุปกรณ์เมื่อหมดอายุการใช้งาน ขยะอิเล็กทรอนิกส์มีปรอทมากกว่าขยะชนิดอื่นและส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

10. ทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง

- ของใช้ในบ้าน เช่น เบกกิ้งโซดา น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว และสบู่ สามารถนำมาผสมเป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัยสารเคมี สามารถช่วยประหยัดทั้งเงินและช่วยให้ห่างไกลจากสารเคมี

Tara (2014) เสนอ 15 วิธีในการใช้ชีวิตสีเขียวแบบประหยัด เนื่องจากคนส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจผิด ๆ ว่า หนทางเดียวในการใช้ชีวิตสีเขียวคือการย้ายที่พักอาศัยไปอยู่ในชนบทหรืออยู่นอกเมือง ขับรถไฮบริดบริโภคเฉพาะอาหารออร์แกนิกส์ ติดแผงโซลาร์เซลล์หรือกังหันลม ทำที่ฝังขยะหลังบ้าน รองน้ำฝนไว้ใช้ ใช้เงินจำนวนมากซื้อผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใช้จ่ายเพื่อปรับปรุงบ้านให้ใช้พลังงานได้คุ้มค่ามากขึ้น หรือเปลี่ยนการใช้ชีวิตแบบหน้ามือเป็นหลังมือเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีแบบยั่งยืน ซึ่งเป็นเรื่องดีหากสามารถทำได้แบบที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด แต่ในขณะเดียวกัน ยังมีอีกหลายวิธีที่สามารถใช้ชีวิตตามแบบวิถีชีวิตสีเขียวได้แบบประหยัดและไม่ยุ่งยากซึ่งเว็บไซต์นี้แนะนำ 15 วิธี ได้แก่

1. “ความเขียว” เป็นเรื่องของจิตใจ สิ่งที่ต้องทำอย่างแรกคือต้องตระหนักให้ได้ว่าการกระทำใด ๆ นั้นส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม สัตว์เลี้ยง หรือตัวเราเองหรือไม่ เมื่อตระหนักได้แล้วจะสามารถทำอย่างอื่นได้ง่ายดาย

2. เมื่อแดดออกให้เปิดม่านหน้าต่างเพื่อรับแสงธรรมชาติ ดวงอาทิตย์เป็นแหล่งกำเนิดแสงที่ไม่มีค่าใช้จ่ายและไม่มีวันหมด ช่วยที่บ้านสว่างและอบอุ่น

3. เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศในบ้านหมุนเวียนจะช่วยระบายสารเคมีที่อาจตกค้างอยู่ในบ้าน
4. กินอาหารที่บ้านมากขึ้นและวางแผนรายการอาหารล่วงหน้า จะช่วยประหยัดเงินและเวลาในการซื้อของ และทำให้มีอาหารเหลือน้อยลง
5. ถ้ามีอาหารเหลือให้เก็บไว้บริโภคในครั้งหน้า ไม่ควรทิ้งเศษอาหารลงถังขยะแต่ควรนำไปฝังเพื่อให้อยู่สลายตามธรรมชาติ
6. ทดลองทำอาหารกินเองหรือเลือกกินอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งให้น้อยที่สุด ผักและผลไม้สดหรือเนื้อที่ไม่ถูกเร่งฮอร์โมนมีรสชาติดีไม่ต่างกันและยังดีต่อสุขภาพมากกว่าด้วย
7. พยายามปลูกผักและผลไม้กินเองเท่าที่ทำได้ ซึ่งสามารถทำได้ไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในที่พักแบบใด จะช่วยประหยัดเงินและดีต่อสุขภาพในระยะยาว
8. ปิดไฟเมื่อออกจากห้อง การทำอย่างสม่ำเสมอจะกลายเป็นนิสัยในที่สุด
9. ฝึกประหยัดน้ำให้เป็นนิสัย ให้สังเกตเวลาแปรงฟัน ล้างจาน หรืออาบน้ำ ปิดน้ำเวลาที่น้ำไม่จำเป็นต้องใช้
10. ตั้งอุณหภูมิในบ้านให้เหมาะสมกับฤดูกาล
11. ใช้รางสวิทช์เพื่อเสียบปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ รวมกัน จะทำให้ง่ายต่อการปิดสวิทช์และตัดการดึงไฟฟ้าเมื่อเลิกการใช้งานแล้ว
12. ขับรถให้น้อยลง หันมาใช้การแชร์ยานพาหนะ การเดิน ขี่จักรยาน ๆ หรือแม้แต่การใช้ขนส่งสาธารณะก็ช่วยยืดอายุยานพาหนะด้วย หากจำเป็นต้องใช้รถบ่อย ๆ ให้ศึกษาวิธีที่จะทำให้เครื่องยนต์เผาไหม้ได้ดีขึ้น
13. เปลี่ยนหลอดไฟเก่าให้เป็นหลอดประหยัดไฟ
14. ใช้เครื่องล้างจานเมื่อมีจานจำนวนมาก ๆ และใช้เครื่องซักผ้าซักทีละมาก ๆ
15. หลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าที่สามารถใช้งานได้แค่ครั้งเดียว หากเป็นไปได้ให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์รีไซเคิล

สำหรับในประเทศไทยมีข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวที่ปรากฏทางสื่อ เว็บไซต์ บทความที่ผู้วิจัยเลือกมานำเสนอดังนี้

บทความเรื่อง “ปฐม ออร์แกนิก คาเฟ่ต้นน้ำชีวิตสีเขียวสู่คนเมือง” เรื่องราววิถีชีวิตสีเขียวของ ทายาทรุ่นใหม่ของ กิจการโรงแรมสามพรานริเวอร์ไซด์ (โรสการ์เดนท์) ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งของการดำเนินธุรกิจที่ให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตสีเขียว โดยการนำความรู้ที่ได้ศึกษารวมกับความสนใจส่วนตัวของคนในครอบครัวที่สนใจในเรื่องของกระแสสุขภาพนำมาผสมเข้ากับธุรกิจ

โรงแรมของครอบครัวโดยแบ่งพื้นที่ส่วนหนึ่งของโรงแรมซึ่งเป็นที่ดินริมน้ำ 30 ไร่ เป็นที่ปลูกพืชผักอินทรีย์แล้วนำผลผลิตมาขายในโรงแรม และได้ร่วมกับชุมชนทำตลาดเปิดพื้นที่รวบรวมเกษตรกรปลูกพืชผลอินทรีย์มาขาย ส่งเสริมการเพาะปลูกเกษตรกรอินทรีย์ พร้อมกับทำตลาดรับซื้อในราคาเป็นธรรมไม่ต้องผ่านพ่อค้าคนกลาง โดย เจ้าของกิจการดังกล่าว กล่าวถึงเรื่องราวอันสะท้อนถึงการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวในลักษณะขององค์กรไว้ว่า “เป็นการเชื่อมคน ชุมชน และธุรกิจให้มาเจอกัน เกษตรกรได้เงินเยอะขึ้นไม่ถูกกดราคาพ่อค้าคนกลาง มุลินทรีย์อยู่รอดได้จากการบริหารผู้บริโภคและโรงแรมได้ของดีราคาเป็นธรรม ไม่ใช่เพียง CSR (โครงการรับผิดชอบต่อสังคม) แต่มันคือธุรกิจเพื่อสังคม (Social Enterprise) ที่ทุกคนได้เท่าเทียมกัน” (ประกายดาว แบ่งสันทียะ, 2560)

สภานิติบัญญัติ กฤษฎีกา (2560) นำเสนอบทความเรื่อง “วิถีชีวิตเขียวในเมืองกรุง ยากง่ายแค่ไหนเขียว?” การใช้ชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวของคนเมือง ผ่านการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของผู้เขียน ซึ่งกล่าวถึงกิจกรรมสีเขียวที่ปฏิบัติในแต่ละวัน ดังนี้

- หลังตื่นนอนจะออกไปปั่นจักรยาน ถ้าเป็นวันหยุดจะปั่นจักรยานไปพบปะเพื่อนฝูง ถ้าวันไหนไม่สะดวกจะออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน
- กินข้าวเข้าที่บ้าน ผักได้มาจากกลุ่มผู้ผลิตผักอินทรีย์ที่ครอบครัวเป็นสมาชิกนำมาส่งถึงบ้าน บางส่วนมาจากผักที่ปลูกเองในบ้าน กินข้าวอินทรีย์ ปลาบางส่วนซื้อจากประมงพื้นบ้าน ซึ่งในส่วนนี้กล่าวได้ว่าอาหารที่บ้านเป็น “สีเขียวพอประมาณ” เพราะยอมรับว่าผักอินทรีย์จากกลุ่มผู้ผลิตจะมาถึงบ้านก็ใช้น้ำมันในการขนส่งไม่น้อย
- ใช้จักรยานเดินทางเพื่อไปต่อขนส่งมวลชน ปัจจุบันที่ทำงานใกล้บ้านจึงใช้การเดินทางแทน
- แยกขยะที่บ้านเพื่อนำไปขายโดยมอบรายได้ให้แม่บ้านเพื่อเป็นแรงจูงใจในการแยกขยะ ส่วนขยะอินทรีย์นำไปหมักเป็นปุ๋ย
 - พกขวดน้ำไว้ร่อนน้ำกิน
 - พกถุงผ้าเวลาไปซื้อของ ถ้าไปซื้ออาหารจะพกปิ่นโตไปแทน
 - อาหารมือเที่ยงจะกินของเหลือจากตอนเช้า ส่วนมื้อเย็นไม่ค่อยเป็นสีเขียวมากนัก เพราะมักทำตามใจตนเอง
- ถ้าต้องเดินทางไกลเมื่อก่อนจะใช้รถไฟแต่มีข้อเสียเรื่องเวลาไม่แน่นอน ปัจจุบันจึงใช้เครื่องบิน

เบบี๋มายด์ (ม.ป.ป.) บริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก นำเสนอ บทความเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว โดยนำเสนอวิธีสร้างครอบครัวให้เป็นครอบครัวสีเขียว หรือ Green Family ในบทความเรื่อง 7 วิธีสร้างครอบครัวแบบ Green Family ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน สรุปได้ดังนี้

1. แยกขยะ นำขยะไปขายแล้วนำเงินมาเป็นรางวัลเพื่อให้ลูกภูมิใจและทำต่อไป
2. ใช้ถุงผ้าเวลาไปซื้อของ
3. ใช้แก้วนํ้ารองนํ้าเวลาแปรงฟัน ทำให้เห็นเป็นประจำลูกจะทำตามโดยอัตโนมัติ
4. ทำความสะอาดบ้านแบบรักษ์โลก ทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เองจากของในบ้าน
5. ปลูกผักผลไม้กินเอง
6. เดินหรือปั่นจักรยานแทนการขับรถ
7. จัดระเบียบการใช้ไฟในบ้าน ปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน เปลี่ยนหลอดไฟเป็นแบบประหยัดไฟ

Greenpeace Thailand (2553) นำเสนอคำแนะนำจากกรีนพีซสำหรับการเลือกให้ของขวัญในช่วงเทศกาลต่าง ๆ ในแบบที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในบทความเรื่อง “เคล็ดลับ 3 อันดับต้นของกรีนพีซสำหรับการจับจ่ายในเทศกาลอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม” สรุปได้ ดังนี้

1. แทนที่จะใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อ “สิ่งของ” ให้กัน ลองให้สิ่งอื่นที่อาจเป็นประสบการณ์หรือบริการ เช่น คอร์สเรียนภาษา ช่วยทำสวน หรือ การบริจาคเงินให้หน่วยงานต่าง ๆ
2. ก่อนซื้ออะไรสักอย่างให้นึกถึงที่มาของของสิ่งนั้นและการกำจัด (ผลิตภัณฑ์ไหนอย่างไร ใครผลิต ในสภาพแวดล้อมเช่นไร ใช้วัสดุอะไร บรรจุหีบห่ออย่างไร จะเกิดอะไรขึ้นกับมันเมื่อหมดอายุการใช้งาน) ให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากสีเขียว หรือซื้อสินค้าโดยตรงจากผู้ผลิต เช่น ชวนา ช่างฝีมือ
3. ซื้อสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ให้นึกไปถึงขั้นกระบวนการว่าคุณจะไปถึงตัวสินค้า เช่น ต้องขับรถไปซื้อที่ห้างซึ่งจะผลิตมลภาวะเข้าสู่ธรรมชาติ สินค้าชิ้นนั้นสามารถหาซื้อแถวบ้านได้หรือไม่โดยไม่ต้องขับรถไป หรือถ้าจำเป็นต้องไปซื้อที่ห้างจริง ๆ สามารถติดรถใครไปได้หรือไม่

ชูเกียรติ โกเมน (ภัทรพร อภิชิต, 2552) กล่าวถึงกิจกรรมหรือการปฏิบัติที่เข้าข่ายวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวตนเอง คือ การทำเกษตรอินทรีย์ ซึ่งเริ่มจากการทำเพื่อบริโภคเองภายในบ้าน ก่อนจะค่อย ๆ ขยายส่งขาย นอกจากผักแล้วยังผลิตผลิตภัณฑ์สารสกัดชีวภาพ เช่น สารสะเดา

หมัก น้ำส้มควันไม้ และปุ๋ยคอกขายด้วย รวมทั้งอุปกรณ์ซักล้างต่าง ๆ ที่ใช้ในครัวเรือน ทางครอบครัวก็ทำใช้เองทั้งหมด กิจกรรมอื่นที่ครอบครัวทำก็คือ การแยกขยะ มีการนำพลาสติกกลับมาใช้ซ้ำ เศษอาหารให้สัตว์เลี้ยง ส่วนที่เหลือนำไปทำน้ำหมักชีวภาพ ก่อนหน้าที่จะมาเปิดอาชีพเกษตรกรรมนี้ ชูเกียรติ เคยทำงานเป็นวิศวกรสิ่งแวดล้อมในบริษัทมาก่อน แต่ด้วยความรู้สึกไม่มีความสุขกับวิถีชีวิตแบบนั้นอีกทั้งตระหนักว่าความเป็น “ครอบครัว” หายไป จึงตัดสินใจกลับมาทำเกษตรอินทรีย์ที่บ้าน และได้รับความร่วมมือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่หันมาช่วยกันทำกิจการเกษตรอินทรีย์ แต่ก็ยังมีปัญหาบ้างในช่วงแรกที่สมาชิกบางคนในครอบครัวยังไม่เห็นด้วย และต้องพิสูจน์ให้ครอบครัวเห็นและเชื่อว่าสามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยวิถีชีวิตแบบนี้ จนกระทั่งครอบครัวยอมรับและร่วมกันปฏิบัติได้เป็นวิถีปกติของครอบครัว

ปริญญา กระจ่าง (ผักหวาน (นามแฝง), 2554) ผู้ริเริ่มโครงการ “ผักดีดดี” บริการเดลิเวอรี่ที่จะช่วยเสริมสวนผักให้ลูกค้าถึงบ้าน เริ่มต้นวิถีชีวิตสีเขียวในแบบของเขา โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากการชอบเดินทางไปทำบุญ และนำสิ่งของต่าง ๆ ไปบริจาคตามสถานสงเคราะห์ของผู้ด้อยโอกาส ต่อมาได้มาเข้าร่วมโครงการสวนผักคนเมืองของมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน จึงเกิดความสนใจในเรื่องของการปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพ จากนั้นจึงรวมตัวกับกลุ่มเพื่อนที่สนใจเหมือนกันปลูกผักและนำขึ้นรถไปประกอบอาหารให้กับผู้ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา รับประทาน และขยายเป็นการนำอุปกรณ์การเพาะปลูก ต้นกล้า เมล็ดพันธุ์ ไปแนะนำ ช่วยเหลือในการทำสวนผักให้กับผู้สนใจอีกด้วย โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งเรียนรู้เคลื่อนที่ เดินทางไปเสริมสวนผักสวนแรกให้ถึงที่บ้านของสมาชิกและบุคคลทั่วไปที่สนใจเรื่องเกษตรในครัวเรือน

สำหรับสมาชิกในครอบครัวของปริญญา ประกอบด้วยภรรยาและลูกสาว ซึ่งปริญญาได้ปลูกฝังให้ภรรยาและลูกสาวดำเนินชีวิตเช่นเดียวกัน เน้นการ ช่วยเหลือ แบ่งปัน และทำประโยชน์สู่สังคม จนปัจจุบัน ทั้งภรรยาและลูกสาวก็สามารถทำกิจกรรมและเป็นแรงจูงใจสำคัญของโครงการดังกล่าวนี้ได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่าครอบครัวนี้มีการปฏิบัติกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวทั้งในเรื่องของการปลูกผักอินทรีย์บริโภคเองและที่โดดเด่นก็คือในเรื่องของจิตอาสา การแบ่งปันสู่คนอื่น ๆ และสังคม

นคร ลิ้มปคุตดาวรร (สัมภาษณ์, 14 กุมภาพันธ์ 2557) สำหรับตัวอย่างนี้ ผู้วิจัยมีโอกาสได้พูดคุยสัมภาษณ์ด้วยตนเอง ประกอบกับข้อมูลที่เคยปรากฏทางสื่อต่าง ๆ มาแล้ว สรุปเรื่องราวของนครในการมีวิถีชีวิตสีเขียว ได้ว่า นคร หรือที่รู้จักกันในฉายา “เจ้าชายผัก” แห่ง city farm หรือสวนครัวคนเมือง นั้นมีพื้นฐานการศึกษาทางการเกษตรทั้งในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท จึงมีความสนใจทางด้านเกษตรอินทรีย์เป็นทุนอยู่แล้ว ประกอบกับประสบการณ์การศึกษาดูงานและ

การทำงานกับหน่วยงานทางด้านนี้อย่างต่อเนื่อง จึงมีแรงบันดาลใจที่จะลงมือปฏิบัติเองอย่างจริงจัง โดยการทำสวนผักโดยเป็นลักษณะเกษตรอินทรีย์ไม่ใช้สารเคมี โดยทำในพื้นที่ของบ้านแรกๆทำคนเดียว และมีปัญหาเนื่องจากคนในครอบครัวไม่ทราบถึงเจตนาผมคิดว่าต้องการปลูกผักแบบปลอดสารพิษ มีการเอาปุ๋ยเคมีมาใส่บ้าง ทำให้คิดว่าถ้าทำคนเดียวก็รู้คนเดียวกินคนเดียว เพราะบางอย่างคนอื่นก็ไม่กิน จึงพูดคุยกับครอบครัว มีการเรียนรู้ร่วมกัน ผ่านประสบการณ์ทั้งของคนรุ่นพ่อแม่และตนเอง จนกลายมาเป็นสวนครัวคนเมืองในปัจจุบันที่นอกจากจะปลูกกินเองแล้ว ยังส่งขายสมาชิกประจำเป็นรายได้เลี้ยงชีพได้ และมีการเปิดให้ผู้สนใจเข้ามาศึกษาเรียนรู้ มีการอบรมเป็นเรื่องเป็นราวจนถึงปัจจุบัน

นอกจากกิจกรรมหลักคือการปลูกผักสวนครัวแบบอินทรีย์แล้ว นคร ยังทำเครื่องอุปโภคประเภท สบู่ แชมพู น้ำยาซักล้างใช้เอง ถ้าไม่มีเวลาทำก็จะซื้อผลิตภัณฑ์ประเภทนี้มาใช้ ใช้ยาสมุนไพรและธรรมชาติบำบัดในการรักษาโรคแทนยาแผนปัจจุบัน แยกขยะบ้างบางประเภทพยายาม “ซื้อ” ให้น้อยลง รวมทั้งใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะและจักรยานในโอกาสที่อำนวย โดยความตั้งใจของนครคือ “พึ่งตนเองให้ได้ในเมือง” เมื่อถามถึงคำว่าวิถีชีวิตสีเขียวในแบบของเขาเอง นครกล่าวว่า

“เป็นชีวิตที่กิน อยู่ ใช้ อย่างสบายได้แต่ต้องไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม อยู่ในสังคมได้ โดยไม่ใช่คนแปลกแยก ไม่หักหาญน้ำใจคนอื่น มีทัศนคติที่ดีต่อกัน และต้องมีความมั่นใจในตนเองพอสมควร เพราะถึงแม้จะไม่มีใครที่ต่อต้านวิถีชีวิตแบบนี้แต่ก็มีบ้างที่อาจได้รับการเมินเฉย”

เมื่อผู้วิจัยขอความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ดัชนีชี้วัด” ของครอบครัวสีเขียว นครกล่าวว่าน่าจะต้องมีดัชนีหลักๆ ได้แก่ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ ทำเหมือนกันทั้งบ้านทั้งครอบครัว มีเป้าหมายเหมือนกัน และที่สำคัญคือทำเป็นประจำ

“ถ้าอย่างเขียวเข้ม ๆ เลย ก็ต้องทำเหมือนกันหมด มีเป้าหมายเดียวกัน และทำเป็นประจำ อย่างครอบครัวผมคงจะเป็นแค่เขียวอ่อน ๆ คือ มีคู่ผมกับภรรยาสองคนที่ทำเป็นประจำ ทำตลอด แต่คู่พ่อกับแม่เขาทำบ้างไม่ทำบ้าง ถ้านับเป็นครอบครัวเดียวกันก็คงยังไม่เข้ม”

ยวง เชียวนิล (สัมภาษณ์, 15 กุมภาพันธ์ 2557) ปราชญ์ชุมชน แห่งศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ศูนย์ศรียวง อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี อีกหนึ่งตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสพูดคุย สัมภาษณ์ด้วยตนเอง “ลุงยวง” เป็นเกษตรกรที่มีความเชี่ยวชาญในด้านเกษตรทฤษฎีใหม่ ซึ่งทำการเกษตรผสมผสาน คือ ภายใต้อาคารทั้งหมด แบ่งเป็นพื้นที่ทำนา ทำสวนไม้ผลหลายชนิด บ่อปลา โดยการทำสวนของลุงยวงเป็นลักษณะเกษตรอินทรีย์ คือ ไม่ใช้สารเคมี นอกจากเกษตรอินทรีย์แล้ว ลุงยวงและครอบครัวยังมีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวอีกหลายประการ เช่น การจัดทำบัญชี

ครัวเรือน การทำวัสดุเครื่องใช้เองและเก็บส่วนที่เหลือขาย การแบ่งปันความรู้หรือสิ่งดีที่มีประโยชน์สู่สังคม โดยการไปสอนหรือเป็นวิทยากรให้กับนักเรียนในโรงเรียนในชุมชน ตลอดจนองค์กรหรือกลุ่มสมาชิกในพื้นที่อื่น ๆ เข้าร่วมโครงการพ่อแม่บุญธรรมรับเด็กและเยาวชนในวิทยาลัย การแพทย์พระบรมราชชนกที่มีภูมิปัญญาต่างถิ่นเป็นลูกบุญธรรมให้โอกาสในการมาศึกษาชุมชน และเป็นที่พักพิงซึ่งทำให้ลุงยวงที่ไม่มีลูกจริง ๆ มีลูกบุญธรรมอยู่ทั่วประเทศ และอีกหลายกิจกรรมที่บ่งบอกความเป็น “ครอบครัวสีเขียว”

วิถีชีวิตของลุงยวงเป็นตัวอย่างที่ดีในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ที่ดี ภายหลังจากผ่านความล้มเหลวในชีวิตมาแล้วทั้งในด้านการงานอาชีพ เศรษฐกิจ และที่สำคัญคือพฤติกรรมติดสุราอย่างหนักจนล้มป่วยต้องรักษาตัวอยู่นาน โดยหลังจากรักษาอาการป่วยจากพิษสุราเรื้อรังแล้ว ลุงยวงเริ่มต้นทำการเกษตร โดยมีแรงบันดาลใจจากเกษตรทฤษฎีใหม่พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และต้องการจะอยู่ให้ได้ ต้องการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวด้วยวิถีทางนี้ จึงหาความรู้จากที่ต่าง ๆ เช่น องค์กรทางการเกษตร หนังสือตำราต่าง ๆ ไปศึกษาดูงาน และกลับมาทดลองทำตามที่ได้รู้มา จนประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ซึ่งลุงเล่าว่าในช่วงแรกไม่มีใครเชื่อว่าลุงจะทำได้ แต่ลุงก็มุ่งมั่นไม่ท้อถอย และมีความเชื่อว่าต้องทำได้ จนถึงปัจจุบันครอบครัวของลุงสามารถดำเนินชีวิตเลี้ยงตัวได้ด้วยการเป็นเกษตรกรที่พึ่งตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จแล้วลุงยวงจึงคิดที่จะแบ่งปันความรู้เหล่านี้ไปสู่คนอื่น ๆ ด้วย จึงได้ไปสอนไปเป็นวิทยากรรวมทั้งต้อนรับนักเรียน นักศึกษา คนทั่วไปที่สนใจให้เข้ามาศึกษาดูงานถึงที่บ้านโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายตามที่กล่าวแล้วข้างต้นด้วย โดยลุงยึดหลักการดำเนินชีวิตว่า “ประหยัด พึ่งตนเอง อยู่อย่างมีส่วนร่วม” และมีปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในจิตสำนึก ในด้านการขยายการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวให้กลายเป็นวิถีชีวิตของครอบครัว ลุงยวงกล่าวว่าใช้วิธีทำให้เห็นและพิสูจน์ได้ว่าเกิดผลดี เช่น การทำของใช้เอง การไม่ใช้สารเคมี ก็ทำให้รายจ่ายลดลงอย่างเห็นได้ชัด สุขภาพก็ดีขึ้น การแบ่งปันเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นทำให้ลุงเป็นที่เคารพรักของคนในชุมชน ใครผ่านไปผ่านมาก็มาไหว้มาทัก ทำให้ครอบครัวซึ่งหมายถึงภรรยาของลุงค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันมาปฏิบัติเช่นเดียวกัน และไม่มีความขัดแย้งกันทางความคิดความเชื่อ

จากข้อมูลวิถีชีวิตสีเขียวข้างต้นทั้งจากแหล่งที่มาในประเทศไทยและต่างประเทศ นำมาสังเคราะห์เป็นหลักคิด หลักปฏิบัติ และ วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมสีเขียวในชีวิตประจำวันได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว

ที่มา	องค์กร/บุคคล	หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว					
		พึ่งตนเองได้ พอสมควร	ดำเนินชีวิตอย่างปกติ และ มีความสุข	ไม่แปลกแยกกับสังคม	รักษา/ประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ	ไม่ทำลาย/สร้างผลเสียสิ่งแวดล้อม	คนกับสิ่งแวดล้อมอยู่ร่วมกันอย่างดี
ต่างประเทศ	Sustainable Babysteps, LLC.			✓	✓	✓	✓
	Greenhome, LLC.		✓		✓	✓	✓
	Rinkesh				✓	✓	
	Worldwatch Institute				✓	✓	
	Tara		✓			✓	✓
ในประเทศไทย	ชูเกียรติ โกเมน	✓	✓	✓	✓	✓	
	ปริญญา กระจ่าง		✓			✓	
	นคร ลิมปคุปตถาวร	✓	✓	✓		✓	
	ยวง เขียวนิล	✓		✓	✓		
	ภัทรพร อภิชาติ				✓	✓	✓
	ประกายดาว แบ่งสันเทียะ		✓			✓	✓
	สรณรัชฎ์ กาญจนนะวณิชย์				✓	✓	
	เบบี๋มายด์				✓	✓	
	Greenpeace Thailand				✓	✓	

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว

จากข้อสรุปแนวทางหรือกิจกรรมที่ปรากฏในข้อมูลที่ได้นำเสนอมาทั้งหมดนั้น เมื่อนำมาสังเคราะห์ตามที่ปรากฏในตารางที่ 1 สรุปได้เป็นหลักคิดใหญ่ของวิถีชีวิตสีเขียว ดังนี้

1. เป็นวิถีชีวิตที่ปัจเจกบุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสมดุล กล่าวคือ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติ พึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่งแต่ไม่ขัดแย้งหรือแปลกแยกจากคนทั่วไปหรือสังคมโดยทั่วไป ไม่สุดโต่ง
2. เป็นวิถีชีวิตที่ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความสมดุล คือ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่ถูกทำลายโดยมนุษย์ผู้ใช้ และในขณะเดียวกันทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมก็ไม่ทำลายหรือเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายต่อมนุษย์
3. เป็นวิถีชีวิตที่ปัจเจกบุคคลและสิ่งแวดล้อมอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล คือ เมื่อปัจเจกบุคคลอยู่อย่างมีความสมดุลแล้ว ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความสมดุลแล้ว ทั้งหมดนี้ก็ต้องอยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุล

ตารางที่ 2 การสังเคราะห์หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว

ที่มา	องค์กร/บุคคล	หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว					
		เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิม	ดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีกับตนเอง	ดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสังคม	รักษาทรัพยากรธรรมชาติ	ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม	ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นวิถีชีวิต
ต่างประเทศ	Sustainable Babysteps, LLC.	✓			✓	✓	
	Greenhome, LLC.	✓	✓	✓	✓	✓	
	Rinkesh	✓			✓		
	Worldwatch Institute		✓	✓	✓	✓	
	Tara	✓			✓	✓	
ในประเทศไทย	ชูเกียรติ โกเมน	✓	✓		✓	✓	✓
	ปริญญา กระจำง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	นคร ลิมปคุปตถาวร	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ยวง เขียวนิล	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ภัทรพร อภิชาติ	✓	✓	✓	✓	✓	
	ประกายดาว แบ่งสันเทียะ	✓	✓	✓	✓	✓	
	สรณรัชฎ์ กาญจนนะวณิชย์	✓	✓	✓	✓		
	เบบี๋มายด์	✓	✓		✓	✓	
	Greenpeace Thailand	✓	✓	✓	✓	✓	

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว

เมื่อพิจารณาหลักคิดซึ่งเป็นภาพกว้างของวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว ประกอบกับรายละเอียดการปฏิบัติตนของบุคคลต่าง ๆ ที่ปรากฏในข้อมูลที่ได้นำเสนอมาทั้งหมดนั้น เมื่อนำมาสังเคราะห์ตามที่ปรากฏในตารางที่ 2 สรุปได้เป็นหลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว ดังนี้

1. การเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติ คือ การที่บุคคลจะมีวิถีชีวิตสีเขียวได้นั้นต้องผ่านการเรียนรู้ต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งวิถีชีวิตสีเขียวกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันจริง ๆ ของบุคคล ทั้งนี้จุดสำคัญของการเรียนรู้ก็คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมมาเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั่นเอง

2. สร้างสรรค์ชีวิตและสังคม คือ ดำเนินชีวิตไปในทางสร้างสรรค์สิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม

3. รักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ คือ ในการดำเนินชีวิต กิจกรรมหรือสิ่งที่ปฏิบัตินั้นไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ แต่มิได้หมายความว่าจะไม่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเลย แต่เป็นการใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่ามากที่สุด และการปฏิบัตินั้นไม่เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมหรือทิ้งผลเสียระยะยาวที่แก้ไขยากไว้กับสิ่งแวดล้อม

4. มีความยั่งยืน คือ การปฏิบัตินั้นสามารถปฏิบัติต่อเนื่องโดยเห็นผลดี เป็นการปฏิบัติที่เป็นวิถีชีวิตจริงได้ ไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมชั่วคราวชั่วคราว

วิธีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียว

นอกจากหลักคิดและหลักปฏิบัติแล้ว จะเห็นได้ว่าในข้อมูลที่นำเสนอทั้งจากในประเทศไทยและต่างประเทศนั้นมีการนำเสนอข้อมูลที่เป็นวิธีการปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียวไว้หลายประการ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์และจัดเป็นหมวดหมู่ ดังแสดงในตาราง ดังนี้

ตารางที่ 3 การสังเคราะห์วิธีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียว

ที่มา	องค์กร/บุคคล	วิธีปฏิบัติ/กิจกรรม					
		ผลิตเพื่อบริโภค/อุปโภคเอง	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า/ประหยัด	แบ่งปัน/ทำประโยชน์ให้สังคม	ลดการใช้สารเคมี	ลดการใช้พลังงาน	ลดการใช้ทรัพยากร
ต่างประเทศ	Sustainable Babysteps, LLC.					✓	✓
	Greenhome, LLC.	✓	✓				✓
	Rinkesh					✓	✓
	Worldwatch Institute	✓	✓			✓	
	Tara	✓	✓	✓		✓	✓
ในประเทศไทย	ชูเกียรติ โกเมน	✓	✓		✓		
	ปริญญา กระจำง	✓		✓			
	นคร ลิมปคุปตถาวร	✓	✓	✓	✓	✓	
	ยวง เขียวนิล	✓		✓	✓		
	ภัทรพร อภิชิต	✓	✓	✓			
	ประกายดาว แบ่งสันเทียะ	✓		✓	✓		
	สรณรัษฎ์ กาญจนระวีชัย	✓	✓			✓	✓
	เบปี่มายด์	✓	✓			✓	✓
	Greenpeace Thailand					✓	

จากตารางจะเห็นได้ว่า มีกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียวอยู่หลายประการ ที่พบมากที่สุดคือ การผลิตเพื่อบริโภคหรืออุปโภคเอง และ การลดการใช้พลังงาน กิจกรรมอื่น ๆ มีความซ้ำในระดับใกล้เคียงกัน ได้แก่ การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า/การแบ่งปันและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น และสังคม การลดการใช้ทรัพยากร การลดการใช้สารเคมี ซึ่งในส่วนนี้กล่าวได้ว่า ในกิจกรรมดังกล่าวที่จริงมีความใกล้เคียงหรือทับซ้อนกันอยู่ในตัว กล่าวคือ การลดการใช้ทรัพยากร การ

ลดการใช้พลังงาน และการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า อาจตีความได้ว่าเป็นสิ่งเดียวกันก็ได้ แต่ในที่นี้ผู้วิจัยจำแนกตามเนื้อหาที่มีระบุอยู่ในข้อมูลของแต่ละแหล่งเพื่อให้เห็นความชัดเจน

ดัชนีชี้วัดความเป็นครอบครัวสีเขียว

ดัชนีชี้วัดความเป็นครอบครัวสีเขียวนี้ ใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะเป็นครอบครัวกรณีศึกษาในการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1

1. ในด้านเนื้อหาของการปฏิบัตินั้น ครอบครัวสีเขียว จะปฏิบัติตามกิจกรรมใดก็ได้ตามขอบข่ายของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปรากฏในหลักคิด หลักปฏิบัติ และวิธีการปฏิบัติหรือกิจกรรม ตามที่เสนอไว้ข้างต้น โดยจะทำอย่างเดียวหรือหลายอย่างร่วมกันก็ได้ เช่น การปลูกผักอินทรีย์ การทำเครื่องอุปโภคใช้เอง การแยกขยะ การทำกิจกรรมจิตอาสา การรับประทานอาหารมังสวิรัติ ฯลฯ

2. ในด้านความเป็นเอกภาพ ครอบครัวสีเขียว จะต้องมีการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวเหมือนกันทั้งครอบครัว

3. ในด้านความต่อเนื่องครอบครัวสีเขียวจะต้องมีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเป็นประจำต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนกลายเป็น “วิถีชีวิต” จริง ๆ อย่างปกติของครอบครัวอย่างน้อย 3 ปีต่อเนื่องกันจนถึงปัจจุบัน

1.5 ดัชนีชี้วัดในการมีวิถีชีวิตสีเขียว จำแนกตามลักษณะ ความรู้ (Knowledge) พฤติกรรมการปฏิบัติ (Practice) ทักษะการปฏิบัติ (Attitude)

การจัดทำดัชนีชี้วัดการมีวิถีชีวิตสีเขียวตาม ความรู้ พฤติกรรม ทักษะการปฏิบัติ นี้ ผู้วิจัยจัดทำขึ้นจากการแบ่งกลุ่มเนื้อหาตามข้อมูล หลักคิด หลักปฏิบัติ และวิธีการปฏิบัติหรือกิจกรรม โดยเน้นในส่วนของการปฏิบัติ และนำมาจำแนกออกเป็น ความรู้ ทักษะการปฏิบัติ รวมถึงทัศนคติ อะไรบ้างที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตามแบบวิถีชีวิตสีเขียวได้ ทั้งนี้ในส่วนของทัศนคตินั้นได้มาจากข้อมูลที่ระบุให้เห็นชัดเจนจากแหล่งที่มาโดยเฉพาะการสัมภาษณ์ครอบครัวสีเขียวในไทยโดยผู้วิจัยเองจำนวน 2 ครอบครัว ทั้งนี้การจัดทำดัชนีชี้วัดในลักษณะนี้ออกมาก็เพื่อเป็นกรอบคิดเบื้องต้นในการไปศึกษาครอบครัวสีเขียวที่เป็นกรณีศึกษาในการวิจัยระยะที่ 1 ประกอบด้วยด้านความรู้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับ การปลูกผักปลอดสารพิษ การคัดแยกขยะ การผลิตของใช้เอง ทำอาหาร การเกษตรอินทรีย์ ยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์หลากหลาย สินค้าประหยัดไฟ (เบอร์ 5) แหล่งผลิตอาหารปลอดภัยและสินค้าทำมือ การทำบัญชีครัวเรือน ด้านพฤติกรรมการปฏิบัติ ประกอบด้วย ปลูกผักผลไม้บริโภคเอง แยกขยะในบ้านก่อนทิ้ง นำของใช้แล้วมาดัดแปลงใช้ประโยชน์อย่างอื่น ทำน้ำหมักจากเศษอาหารเหลือไปใช้ทำปุ๋ยชีวภาพรดน้ำผักผลไม้ในบ้าน ทำน้ำยาอเนกประสงค์ใช้ในครัวเรือน ใช้สินค้าผลิตภัณฑ์หลากหลายเขียว ซื้ออาหารจากแหล่งผลิตโดยตรง ทำอาหารกินเอง ใช้

ยาสมุนไพรในการรักษาอาการป่วยที่ไม่รุนแรง ทำบัญชีรายรับรายจ่าย มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของกลุ่มหรือชุมชน ร่วมกิจกรรมจิตอาสา แบ่งผักผลไม้ที่ปลูกเองให้เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน สอนหรือให้คำแนะนำบางเรื่องกับผู้อื่น เช่น เปิดบ้านอบรมปลูกผัก ไปเป็นวิทยากรสอนเด็กหรือผู้สนใจ มีหรือใช้สื่อประชาสัมพันธ์ความรู้ แนวคิด กิจกรรมที่ตนเองหรือครอบครัวทำ ใช้ภาษาที่ชักล้า่งได้ ใช้รถยนต์คันเล็ก ใช้จักรยาน ใช้บริการขนส่งสาธารณะ และด้านทัศนคติ ประกอบด้วย เชื้อมั่นในตนเอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเหตุผล พอประมาณในการใช้ชีวิต หนักแน่น เข้มแข็ง มีแรงบันดาลใจ มองโลกในแง่ดี คิดบวก ใฝ่รู้ มองเห็นความดีของผู้อื่น เข้าใจความแตกต่าง ไม่ดูถูกผู้อื่น ดังตารางต่อไป



ตารางที่ 4 ดัชนีชี้วัดการมีวิถีชีวิตสีเขียวตาม ความรู้ พฤติกรรม ทักษะ

ความรู้	การปฏิบัติ	ทัศนคติ
<ul style="list-style-type: none"> - การปลูกผักปลอดสารพิษ - การคัดแยกขยะ - การผลิตของใช้เอง - การทำอาหาร - การเกษตรอินทรีย์ - ยาสมุนไพร - ผลิตภัณฑ์หลากหลายเขียว - สินค้าประหยัดไฟ (เบอร์ 5) - แหล่งผลิตอาหารปลอดภัยและสินค้าทำมือ - การทำบัญชีครัวเรือน 	<ul style="list-style-type: none"> - ปลูกผักผลไม้บริโภคเอง - แยกขยะในบ้านก่อนทิ้ง - นำของใช้แล้วมาดัดแปลงใช้ประโยชน์อย่างอื่น - ทำน้ำหมักจากเศษอาหารเหลือไปใช้ทำปุ๋ยชีวภาพรดน้ำผักผลไม้ในบ้าน - ทำน้ำยาอเนกประสงค์ใช้ในครัวเรือน - ใช้สินค้าผลิตภัณฑ์หลากหลายเขียว - ซื้ออาหารจากแหล่งผลิตโดยตรง - ทำอาหารกินเอง - ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาอาการป่วยที่ไม่รุนแรง - ทำบัญชีรายรับรายจ่าย - มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของกลุ่มหรือชุมชน - ร่วมกิจกรรมจิตอาสา - แบ่งผักผลไม้ที่ปลูกเองให้เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน - สอนหรือให้คำแนะนำบางเรื่องกับผู้อื่น เช่น เปิดบ้านอบรมปลูกผัก ไปเป็นวิทยากรสอนเด็กหรือผู้สนใจ - มีหรือใช้สื่อประชาสัมพันธ์ความรู้ แนวคิด กิจกรรมที่ตนเองหรือครอบครัวทำ - ใช้ภาษาที่ชักจูงได้ - ใช้รถยนต์คันเล็ก ใช้จักรยาน ใช้บริการขนส่งสาธารณะ 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมั่นในตนเอง - เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ - มีเหตุผล - พอประมาณในการใช้ชีวิต - หนักแน่น เข้มแข็ง - มีแรงบันดาลใจ - มองโลกในแง่ดี คิดบวก - ใฝ่รู้ - มองเห็นความดีของผู้อื่น - เข้าใจความแตกต่าง - ไม่ดูถูกคนอื่น

อย่างไรก็ตาม แนวคิดวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งใช้ในการวิจัยนี้ เกิดขึ้นจากการรวบรวม สังเคราะห์ และสรุป จากผู้วิจัย โดยยึดตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวภายใต้ขอบเขตของการวิจัยนี้เท่านั้น ซึ่งอาจเป็นข้อมูลเบื้องต้น ที่ไม่ครบถ้วนและลึกซึ้งตามที่เกิดขึ้นจริงภายใต้บริบทอื่น ๆ ในสังคมที่อาจตีความวิถีชีวิตสีเขียวกว้างขวางกว่าที่ปรากฏในงานวิจัยนี้

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

คำว่าสุขภาวะ หรือ Well being เริ่มแพร่หลายในประเทศไทยเมื่อมีการปฏิรูประบบสุขภาพ ตั้งแต่ปี 2543 เมื่อรัฐบาลให้มีการจัดตั้งสำนักงานปฏิรูปสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งได้ขับเคลื่อน “พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550” ซึ่งถือเป็นกฎหมายแม่บท ด้านสุขภาพฉบับแรกของประเทศไทยที่ให้ความสำคัญต่อการป้องกันไม่ให้เกิดโรคด้วยการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์มากกว่าการทุ่มเททรัพยากรไปให้กับการสร้างสถานพยาบาลและบุคลากรเพื่อรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วย

ต่อมาในปี 2544 รัฐบาลได้จัดตั้งองค์กรที่มีภารกิจสนับสนุนในเรื่องนี้อีกแห่งหนึ่ง คือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเป็นแหล่งสนับสนุนทรัพยากรในการทำให้การสร้างเสริมสุขภาพแทรกตัวเข้าสู่วิถีชีวิตของคนไทยโดยการร่วมลงมือทำจากทุกภาคส่วน และนับจากนั้น “สุขภาวะ” ก็เริ่มเป็นที่กล่าวขานอย่างกว้างขวาง โดยมีพื้นฐานแห่งความตระหนักว่า การที่บุคคลคนหนึ่งจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงได้ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งจากปัจจัยภายนอกและภายในตัวสอดรับสนับสนุนกัน จนเกิดภาวะที่เอื้อให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน (อภิญาตันทวีวงศ์, 2554)

2.1 ความหมายของสุขภาวะ

ก่อนที่จะกล่าวถึงความหมายของคำว่า “สุขภาวะ” จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกล่าวถึงคำว่า “สุขภาพ” ก่อน เนื่องจากมีความเชื่อมโยงถึงกัน

องค์การอนามัยโลก (มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2551) ให้ความหมายของสุขภาพ ว่า หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ (จิตวิญญาณ) รวมถึงการ

ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรคหรือความพิการทุพพลภาพเท่านั้น

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ให้ความหมายของ สุขภาพว่า หมายถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลและการดูแลสุขภาพมีความหมายกว้างกว่าการเจ็บป่วยทางกายและทางใจ โดยรวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่และสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขด้วย (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556)

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า “สุขภาวะ” เป็นส่วนขยายความต่อมาจาก “สุขภาพ” หรือ คือความหมายที่แท้จริงของสุขภาพนั่นเอง

ความหมายโดยรวมของสุขภาวะ (Well being) อันที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง คือ สุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ (อภิญา ตันทวีวงศ์, 2554)

2.2 มิติของสุขภาวะ

ความหมายขององค์ประกอบหรือมิติของสุขภาวะ

พระไพศาล วิสาโล (2552) กล่าวถึงมิติของสุขภาวะไว้ ดังนี้

สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่มีสุขภาพทางกายดี มีปัจจัยสี่พอเพียงแก่การดำเนินชีวิต ไม่เป็นโรคขาดอาหาร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยใด ๆ มีสวัสดิภาพในชีวิต ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ปราศจากมลภาวะ เป็นต้น

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น กลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ในระดับชุมชนไปจนถึงสังคม ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิต หมายถึง การที่มีจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ไม่เครียด มีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความผาสุก ปลอดพ้นจากโรคจิต หรือว่าโรคประสาท หรือความบีบคั้นทางจิตใจ

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง จนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต หรือแก้ปัญหาการทำงานได้ด้วยตัวเอง

โดย พระไพศาล วิสาโล (2552) กล่าวว่า องค์ประกอบทั้งสี่ประการนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้ผู้คนได้มีความสุข ความสบาย มีความสงบร่มเย็นแล้ว ยังจะเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญให้สังคมมีความอยู่เย็นเป็นสุขด้วย

สุวรรณนภา คำไร (2554) อธิบายมิติของสุขภาวะ ดังนี้

สุขภาวะทางกาย คือ การมีสุขภาพที่ดี มี ปัจจัย 4 ได้แก่ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย อาหาร และยารักษาโรคที่พอเพียง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ

สุขภาวะทางจิต คือ การมีจิตใจสดชื่น เบิกบาน มีความสุขสงบ มีกำลังใจที่มั่นคงภายใน มีเมตตากรุณา อ่อนโยน และเข้าถึงความสุขประณีตได้

สุขภาวะทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบ ราบรื่น มีมิตรไมตรี เอื้อเฟื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีสวัสดิภาพ ความปลอดภัย และได้รับการคุ้มครองสิทธิเสรีภาพ

สุขภาวะทางปัญญา คือ การมีความรู้ ความคิดที่ถูกต้องดีงามที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้จักคิดพิจารณาด้วยเหตุผล ซึ่งจะช่วยเหลือทางออกให้กับปัญหาและหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการให้สำเร็จด้วยวิธีแห่งปัญญา เป็นที่พึ่งของตนเองได้

องค์ประกอบของสุขภาวะแต่ละมิติ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. (มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช, 2551) กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะแต่ละมิติ ไว้ดังนี้

สุขภาวะทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุดิบปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ในชีวิตทรัพย์สิน มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย

1. ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง
2. ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
3. ความเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปในอัตราปกติ และมีความสัมพันธ์กับการเจริญ

ด้านอื่น ๆ

4. ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็ว และมีประสิทธิภาพ
5. การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น คื่นสู่สภาพปกติ
6. ฟันมีความคงทนแข็งแรง หู ตา มีสภาพดี สามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี
7. ผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลา สดชื่น เปล่งปลั่ง
8. ทรวดทรงดี ได้สัดส่วน
9. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

สุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดี เข้มแข็ง มีจิตพร้อมในการดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลสสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย

1. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
2. มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้ และหมดหวัง

3. มีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป

4. มองโลกในแง่ดีเสมอ

5. มีความตั้งใจและมีสมาธิในงานที่กำลังทำอยู่

6. รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี

7. มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล

8. สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อประสบความล้มเหลว

9. สามารถตัดสินใจได้รวดเร็ว ถูกต้อง และไม่ผิดพลาด

10. มีความปรารถนาและยินดี เมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และมีความปรารถนาป้องกันผู้อื่นให้มีความปลอดภัย

สุขภาวะทางสังคม หมายถึงสุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคนในขนาดและลักษณะต่าง ๆ เช่นในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก มนุษย์แต่ก่อนก็อยู่ร่วมกันเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะในสมัยที่ยังอยู่ในยุคล่าสัตว์เก็บของป่ากิน หรือในยุคเกษตรกรรมก็อยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม หรืออยู่ด้วยกันเป็นชุมชนเกษตรกรรม เมื่อมีศาสนาเกิดขึ้น หัวใจของคำสอนของทุกศาสนาก็เหมือนกัน คือความดีซึ่งประกอบด้วย

1. ความมีเมตตากรุณาหรือมีความรักในผู้อื่น และมีการให้เรียกว่า ทาน

2. มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกันที่เรียกว่า ศีล

3. ทำให้บริสุทธิ์ที่เรียกว่า ภาวนา ทาน ศีล ภาวนา เป็นหลักปฏิบัติในทุกศาสนาเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีหรือสุขภาวะทางสังคม สังคมใดที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีจะมีความสุขอย่างยิ่ง เช่น

ครอบครัว ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้งครอบครัว ชุมชนที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้งสังคม สถานที่ทำงานที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีมีความสุขและสร้างสรรค์อย่างยิ่ง เมืองที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นเมืองที่น่าอยู่ สังคมหรือประเทศที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นสังคมสันติ โลกที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลกยังไม่เกิดขึ้น แต่บางส่วนของโลกที่มีสันติเป็นครั้งคราวก็เกิดความสุข

สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อพ่อแม่ (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550)

สุขภาพทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือความสุข ที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม

การพัฒนาปัญญา 4 ประการ ที่จะนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์

1. ปัญญาครอบ รู้เท่าทัน การรู้อะไรแจ่มแจ้งให้เกิดความสุข ความมีดี ความไม่รู้อะไร ความไม่แจ่มแจ้ง ทำให้เกิดความบีบคั้น เสมือนคนที่อยู่ในเหวที่มีดทั้งหมดทั้งไม่รู้ว่ายูอยู่ที่ไหน จะมีความทุกข์ความบีบคั้นอย่างยิ่ง ต่อเมื่อขึ้นมาจากปากเหว มองเห็นได้ทั่วไป เกิดความสุขจากการหลุดพ้น ความบีบคั้นของความไม่รู้ การมีปัญญาเห็นโดยรอบ รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ทำให้มีความสุข คนที่รู้รอบที่เรียกว่าเป็น พหูสูต จึงมีความสุขสงบและมีความสุขอยู่ในตัว รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ตรงข้ามกับคนที่ไม่รู้ รู้น้อย รู้เป็นส่วน ๆ ไม่รู้เชื่อมโยง ย่อมอยู่ในความบีบคั้น เอะอะ โวยวาย แก้ปัญหาไม่ตก หลุดไปเป็นพาลได้ง่าย การรู้เท่าทันปัญหาแม้ยังไม่ได้แก้ปัญหา ก็ทำให้ความเป็นปัญหาหมดไปได้ การมีปัญญาเข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นจริง เห็นความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ของสรรพสิ่ง ทำให้ไม่ถูกบีบคั้นจากความเห็นผิด ว่าสิ่งต่าง ๆ ดำรงอยู่อย่างแยกส่วนตายตัว เมื่อเป็นอิสระจากความบีบคั้นก็ไม่ทุกข์ เมื่อเห็นอะไรเป็นกระแสของอิทัปปัจจยตา ก็จะอยู่ในกระแสแห่งปัญญา มีสุขภาพเพราะปัญญา

2. ปัญญาทำเป็น หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น ในการพัฒนากาย 4 ประการ และทางจิต 4 ประการดังกล่าวข้างต้น การเรียนรู้จากการทำ และเกิดปัญญาที่ทำให้ทำได้ดี ทั้งเรื่องทำให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย สุขภาพดี มีความปลอดภัย สร้างสัมมาชีพ มีปัจจัย 4 มีจิตใจที่มีความดีความงาม ความสงบ และความมีสติ ปัญญาในการทำเป็นนี้ย่อมก่อให้เกิดความสุขอย่างยิ่ง

3. ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ได้แก่ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน (Living together) ไม่ใช่ตัวใครตัวมันเป็นเอกเทศ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกๆระดับ รวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive learning through action) การที่มีความเสมอภาคและภราดรภาพจนสามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำได้ จะทำให้เกิดความสุขประดุจบรรลุนิพพานและทำให้ทำอะไร ๆ สำเร็จได้ง่าย ตรงนี้เป็นอธิปไตยธรรมหรือธรรมะเพื่อความเจริญถ่ายเดียว การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสามารถสร้างสังคมยุติธรรม ความยุติธรรมในสังคมเป็นบ่อเกิดของความสุขอย่างยิ่ง การอยู่ร่วมกันเป็น ต้องสามารถสร้างสังคมสันติ สามารถ

แก้ความขัดแย้งด้วยสันติวิธี จำกัดความรุนแรงประเภทต่าง ๆ มีสันติภาพ สังคมสันติเป็นสุขภาวะทางสังคมอย่างยิ่ง บุคคลควรเรียนรู้ให้เกิดปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น

4. ปัญญาบรรลุนิสรภาพ ความไม่รู้หรืออวิชชาเป็นเครื่องก่อกทุกข์ วิชชา หรือ ปัญญาเป็นเครื่องออกจากทุกข์ เพราะความไม่รู้มนุษย์ยึดถือตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง จึงขัดแย้งกับความจริง ความขัดแย้งคือทุกข์ตาหรือความทุกข์ อากาของการเอาตัวเองเป็นใหญ่ประกอบด้วย ตัณหา อันได้แก่ ความอยากเอาอยากเป็น มานะ อันได้แก่การใช้อำนาจเหนือคนอื่น ทิฐิฐิ การเอาความเห็นของตนเป็นใหญ่ ตัณหา มานะ ทิฐิฐิ บีบคั้นตนเอง และบีบคั้นผู้อื่น ยิ่งมีมากยิ่งขึ้นก่อกทุกข์มาก ถึงอาจก่อให้เกิดจลาจลและสงครามได้ ไม่เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เพราะอวิชชา จึงมีตัณหา มานะ ทิฐิฐิ หรือความเห็นแก่ตัว หากลดความเห็นแก่ตัวลงได้มากเท่าไร เรียกว่ามีปัญญาเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น มีนิสรภาพจากความบีบคั้นมากขึ้น ปัญญาและนิสรภาพจึงซ้อนทับอยู่ที่เดียวกัน ผู้ที่หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง ก็มีนิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นโดยสิ้นเชิง มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นวิมุติสุข มนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือเพื่อบรรลุนิสรภาพในทางพุทธได้แก่ไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นมรรควิถีที่พิสูจน์มาแล้วว่ามนุษย์จำนวนมากที่ศึกษาบนเส้นทางนี้ แล้วบรรลุนิสรภาพได้จริง ตามปกติมนุษย์ไม่สามารถสัมผัสความจริงได้ เพราะติดอยู่ในความคิด การมีสติรู้กายรู้ใจ ทำให้จิตสงบจากความคิด สัมผัสความจริง และถอดถอนจากความยึดมั่นในตัวตนได้ การเจริญสติจึงเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตและปัญญาอย่างยิ่งยวด การเจริญสติทำให้เกิดสุขภาวะอันล้ำลึก มีผู้ฝึกเจริญสติกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะพบว่าทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เช่น สุขภาพดี สมองดี ความสัมพันธ์ดีขึ้น และเกิดสุขภาวะอันล้ำเหลือ เป็นความสุขที่ราคาถูกลง (Happiness at low cost) เป็นความสุขที่ไม่ต้องการบริโภคมากขึ้น เป็นเครื่องลดบริโภคนิยมอย่างหนึ่ง

โดยสรุปสุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนรู้ที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุนิสรภาพ การเรียนรู้อย่างนี้ทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์

2.3 ปัจจัยของสุขภาวะของคน ของเมือง และของสังคม

สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย (2557) กล่าวถึงปัจจัยของการมีสุขภาวะว่า สุขภาพของคน และสังคมจะเกิดและมีได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทาง

บริการสาธารณสุขและบริการทางการแพทย์ ปัจจัยด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิตของคน และ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้

ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ ปัจจัยที่เป็นอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ไม่อาจยับยั้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เช่น ความเป็นหญิง หรือเป็นชายมาแต่ปฏิสนธิ ย่อมทำให้สรีระแตกต่างกัน ชายย่อมมีกระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงกว่า ในเรื่องโครงร่าง และการปฏิบัติการ มีอวัยวะของความเป็นชายต่างไปจากหญิง ดังนั้น จึงมีโอกาสป่วยจากโรคของอวัยวะเหล่านั้น ที่หญิงไม่มี และไม่มีโอกาสป่วยเช่นนั้น เช่น โรคต่อมลูกหมากอักเสบ มะเร็ง หรือนิวโมโตมลูกหมาก ในทางตรงข้าม แม้หญิงจะมีสรีระโดยทั่วไปอ่อนแอกว่าชาย แต่ก็ได้มีการพิสูจน์แล้วว่า มีความทนทานมากกว่าบางสภาวะ นอกจากนั้น หญิงมีมดลูกซึ่งชายไม่มี หญิงจึงมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ของมดลูกได้ ซึ่งชายไม่มีโอกาส อีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ความเป็นเด็ก หรือความเป็นคนชรา ก็มีโรค หรือความเจ็บป่วยแตกต่างกัน มีผลต่อสุขภาพได้แตกต่างจากคนอื่น ๆ เช่น โรคต่อกระดูก โรคข้อเสื่อม โรคความจำเสื่อม ในคนชรา เป็นต้น หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น ลักษณะต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดกัน โดยหน่วยพันธุกรรม จากพ่อ หรือแม่สู่ลูก (เฉพาะลูกชาย หรือทั้งชายและหญิง) เช่น โรคตาบอดสี โรคกล้ามเนื้อฝ่อ โรคซีดจากพันธุกรรม (Thalassemia) คนใดมีหน่วยพันธุกรรมดังกล่าว ก็ย่อมจะมีโอกาสป่วยด้วยโรค ตั้งแต่เล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงกับเสียชีวิตได้ หากคนใดไม่มีหน่วยพันธุกรรมดังกล่าว ก็จะไม่มีความเสี่ยงที่เป็นโรคนั้น ภาวะภูมิคุ้มกันโรคที่ร่างกายสร้างขึ้น จากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเอง จะโดยธรรมชาติ หรือโดยการกระตุ้นให้สร้างขึ้น ด้วยวัคซีนก็ตาม ก็เป็นปัจจัยทางชีวภาพอีกอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยป้องกันสุขภาพของคน ๆ นั้น ได้โดยทำให้ร่างกายไม่ติดเชื้อโรคได้โดยง่าย หรือติดเชื้อแล้วก็หายป่วยโดยง่าย เป็นต้น

แม้ว่าปัจจัยทางชีวภาพนี้ ส่วนใหญ่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ แต่ความเจริญทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ใหม่ ๆ ได้เข้าไปพยายามมีบทบาทส่งเสริม และควบคุมปัจจัยเหล่านี้มากขึ้น เช่น มีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ของความชรา จนถึงระดับเซลล์ และโครโมโซม การคิดค้นวิธีการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน ซีรุ่ม การศึกษาพัฒนาปัจจัยเรื่องอาหาร สารพิษ และอนุมูลอิสระ ไปจนถึงศึกษาทางวิศวกรรม เพื่อพยายามเปลี่ยนแปลงหน่วยพันธุกรรมต่าง ๆ ความรู้บางสาขา ก้าวหน้าจนถึงนำมาควบคุมปัจจัยบางอย่างได้บ้างแล้ว แต่บางอย่างก็เป็นเพียงแต่การกล่าวอ้าง เพื่อผลประโยชน์บางประการ อันเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ และถ่วงแท้ก่อนจะเชื่อถือ และรับมาปฏิบัติ

ปัจจัยทางบริการสาธารณสุข และบริการการแพทย์ ความรู้ และวิทยาการทางการแพทย์ใหม่ ๆ การคิดค้นยาเวชภัณฑ์ วัคซีน และเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ชนิดใหม่ ๆ

ที่ช่วยให้รู้สภาวะต่าง ๆ ของร่างกายในยามปกติ และยามเจ็บป่วยหรือไม่ปกติมากขึ้น แม่นยำขึ้น ไปจนถึง เรียนรู้วิธีการที่จะปราบ หรือกวาดล้างโรคติดต่อเพียงชนิดเดียว สองชนิดให้หมดไปจาก โลก หรือจากภูมิภาคต่าง ๆ ได้ (เช่น การกวาดล้างไข้ทรพิษ หรือฝีดาษ และการกวาดล้างโรคกาฬ โลก ด้วยวัคซีน และการกวาดล้างคุดทะราด) ทำให้นักการสาธารณสุข และนักการแพทย์ จำพอง ใจว่า การพัฒนาบริการ การป้องกันโรคด้วยวัคซีน ตรวจ และรักษาพยาบาลด้วยเครื่องมือ และยา ใหม่ๆ จะเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้คนมีสภาวะที่ดีได้ จึงได้ทุ่มเทเงินทอง และทรัพยากร ทั้งคน และเวลา หรือทรัพยากรอื่นๆ ลงไป เพื่อการนี้อย่างมหาศาล แต่ก็หลงลืมไปว่า ทุกอย่างที่เป็นปัจจัยร่วม ในการกำหนดสภาวะของคน ต่างก็มีพลวัตของตนเอง และยังมีเกี่ยวเนื่องกัน และกัน และกระทบถึงกันและกันอย่างเป็นองค์รวมของธรรมชาติอยู่ทั้งสิ้น การทุ่มเททรัพยากรไป เพื่อการพัฒนาบริการด้านการแพทย์ จึงไม่เคยทันกับการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยร่วมเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรค สภาวะแวดล้อม ทั้งอากาศ ดิน น้ำ ฝุ่นละออง หรือมลภาวะอื่น ๆ หรือแม้แต่ พฤติกรรม หรือวิถีชีวิตของคน ผู้เป็นเรือนกายแห่งสภาวะนั้น ๆ

ปัจจัยด้านพฤติกรรม และวิถีชีวิตของคน พฤติกรรมการประพฤติปฏิบัติของคนแต่ละเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ แต่ละสังคม และท้องถิ่น เป็นเรื่องละเอียดอ่อน และสลับซับซ้อน บางครั้งยากที่จะเข้าใจถึงเหตุผล และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้น โดยเฉพาะหากมองจากบุคคลภายนอก ที่ห่างไกลจากชุมชนนั้น ๆ โดยเฉพาะห่างไกลทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ภาษา ตลอดไปจนถึงระบบความคิด ความเชื่อ ที่ฝังนอบรม และระบบการศึกษา ระบบการเมือง ระบบเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่ตนเองคุ้นเคย เพราะเงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านี้ และอื่น ๆ อีกมากมาย ล้วนเป็นแรงจูงใจ แรงกระตุ้น แรงผลักดัน หรือแรงขัดขวาง ให้ตัดสินใจประพฤติปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติในเรื่องใด ๆ อันเรียกว่า เป็นพฤติกรรมของคน ๆ นั้น และเมื่อปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะแวดล้อมใด ๆ ก็กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า "วิถีชีวิต" ของคนผู้นั้นนั่นเอง

พฤติกรรมที่คนเรา ประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นปกติ นั้น มีมากมาย แตกต่างกันไป และผลของการประพฤติปฏิบัติ นั้น ก็แตกต่างกันไป เป็นที่พอใจของผู้ปฏิบัติ และผู้อื่นที่ได้รับผลจากการปฏิบัติบ้าง ไม่เป็นที่พอใจของผู้ปฏิบัติบ้าง พฤติกรรมบางอย่างมีผลเฉพาะต่อผู้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวข้องกับใคร แต่บางอย่างก็มีผลกระทบต่อผู้อื่น และหรือสิ่งแวดล้อม ทั้งที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่มีชีวิตหรือไม่ก็ตาม อย่างไรก็ดี มีพฤติกรรมอยู่กลุ่มหนึ่ง ที่การปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ นั้น อาจจะมีผลทั้งโดยตรง และโดยอ้อม หรือเป็นผลในระยะสั้น หรือระยะยาว ต่อสุขภาพของตนเอง หรือผู้อื่นได้ กลุ่มพฤติกรรมนี้เรียกว่าเป็น "พฤติกรรมสุขภาพ" หรือ "พฤติกรรมอนามัย" (Health Behaviors)

พฤติกรรมกลุ่มนี้มีจำนวนมาก บางทฤษฎีได้แบ่งไว้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ 1) พฤติกรรมในการป้องกันสุขภาพ (Preventive Health Behavior) 2) พฤติกรรม (ที่เปลี่ยนไป) เมื่อยามเจ็บป่วย (Illness Behavior) และ 3) พฤติกรรมในการดูแลตนเองเมื่อป่วย (Sick role Behavior) ตัวอย่างพฤติกรรมกลุ่มย่อยในกลุ่มของพฤติกรรมป้องกันสุขภาพ เป็น เช่น

กลุ่มพฤติกรรมในการกินดื่ม (รวมการผลิตอาหาร การเลือกอาหาร การปรุง เก็บถนอมอาหาร การรักษาความสะอาด)

กลุ่มพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องทางเพศ เมื่อมีการเจริญเติบโตทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรค และการคุมกำเนิด

กลุ่มพฤติกรรมที่ถือปฏิบัติระหว่างการตั้งครรภ์ การดูแลครรภ์ การคลอด และการเลี้ยงดูลูกอ่อน หรือทารก รวมถึงการป้องกันโรค การเลี้ยงดูด้วยนมแม่ การเตรียมอาหารเด็ก

กลุ่มพฤติกรรมในการเลี้ยงดูเด็กวัยเรียน วัยรุ่น

กลุ่มพฤติกรรมในการประกอบอาชีพบริการ และพาณิชยกรรม หรือทำมาหากิน ทำมาค้าขาย

กลุ่มพฤติกรรมในการดูแลเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ด้อยโอกาสประเภทต่างๆ

กลุ่มพฤติกรรมในการบริโภคที่ทำให้สุขภาพเสื่อม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และของมีเนมา การติดยา และสารเสพติด

กลุ่มพฤติกรรมในการคลายเครียด พักผ่อนหย่อนใจ คลายอารมณ์ และการบันเทิง

กลุ่มพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

กลุ่มพฤติกรรมในการเดินทางอย่างปลอดภัย จากอุบัติเหตุ อุบัติภัย เช่น การปฏิบัติตามกฎจราจร การสวมหมวกนิรภัย การคาดเข็มขัดนิรภัย การข้ามถนน การเลือกโดยสารยานพาหนะ การสวมชูชีพ รวมถึงพฤติกรรมป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในครัวเรือน เช่น การถูกของมีคม ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นต้น

กลุ่มพฤติกรรมที่ปฏิบัติในด้านความสะอาด (หรือที่เรียกว่า สุชนนิสัย) ของร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม เครื่องนอน ที่อยู่อาศัย บริเวณบ้าน และบริเวณใกล้เคียง การล้างมือ อาบน้ำ แปรงฟัน สระผม ตัดเล็บ เป็นต้น

กลุ่มพฤติกรรมในการประกอบอาชีพ เช่น ใช้เครื่องป้องกันในการเชื่อมโลหะ ใช้ Earplug ในการทำงาน ที่มีเสียงดัง การคาดผ้าปิดปาก และจมูก (Mask) ในหลายอาชีพ ทั้งด้านอุตสาหกรรม และเกษตรกรรม เป็นต้น

พฤติกรรมหรือกลุ่มพฤติกรรมเหล่านี้ หากประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง เหมาะสม ก็จะช่วยให้คนนั้น และหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมีสุขภาพที่ดีเป็นปกติ แต่หากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบาย หรือไม่มีความสุขความพอใจ หรือเรียกว่า 'ไม่อยู่ในสภาวะ' ซึ่งอาจจะลุกลามไปถึงพิการ หรือเสียชีวิตได้ในที่สุด

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันมีความตื่นตัวในเรื่องของสิ่งแวดล้อมกันอย่างมาก แต่ความตื่นตัว และความสนใจในเรื่องสิ่งแวดล้อม ก็มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันไป บ้างก็สนใจเพียงเพราะน่าสนใจ รั้วไว้เพื่อประดับความรู้ ระดับสติปัญญา รั้วไว้เพื่อสอนลูกหลาน บ้างก็ตื่นตัวสนใจ เพราะมีผลกระทบต่อการทำงาน หรือการทำมาหากินของตน และครอบครัว บ้างก็ตื่นตัวสนใจ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ โบราณคดี หรือศิลปกรรม สถาปัตยกรรม และศิลปะแขนงอื่นๆ บ้างก็ตื่นตัวให้ความสนใจ เพราะกระทบถึงสุขภาพอนามัย การป่วยไข้ของคน และครอบครัว เพื่อนฝูง มิตรสหาย และอย่างน้อยบางคนสนใจ เพราะรัก และชอบที่จะผลิตผลิตเงินเจริญตาเจริญใจ กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ หรือที่ได้ดัดแปลงธรรมชาติ ตามความพอใจของตน และของกลุ่ม และก็มีบ้างที่ไม่เพียงตื่นตัวเท่านั้น แต่ตื่นกลัว หรือตื่นตระหนก จนเกินเหตุ เพราะไม่รู้ หรือยังไม่มีโอกาสจะเรียนรู้ เรื่องสิ่งแวดล้อมบางเรื่องอย่างถ่องแท้ และแน่นอนกลุ่มที่ตื่นตัวตามกระแสเหล่านี้ บางคน และบางกลุ่มก็ตกเป็นเหยื่อของผู้ "ผลิต" หรือ "ขาย" สิ่งแวดล้อมบางอย่างได้โดยง่าย โดยเฉพาะหากหลงติดความเป็นนักวัตถุนิยม จนฝังเข้ากระดูกแล้ว เมื่อมี "สิ่งแวดล้อม" ดีๆ มาขายก็กระโจนเข้า "ซื้อ" "บริการ" หรือสินค้านั้น โดยไม่รีรอ

2.4 กิจกรรมที่สนับสนุนการเกิดสภาวะแต่ละมิติ

สุวรรณภคา คำไร (2554) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมที่นำไปสู่การเกิดสภาวะในแต่ละมิติ ดังนี้

สภาวะทางกาย กิจกรรมที่สนับสนุนการมีสภาวะทางกาย เช่น การจัดมหกรรม ออกกำลังกายทุกวันศุกร์ การงดเหล้าเข้าพรรษา (ได้มิติทางสังคมและทางจิตด้วย) การจัดคอร์ส อบรมเพื่อสุขภาพ การเดินทางไปปั่นจักรยานตามชนบทหรือป่าเขา การจัดคอร์สทำอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

สภาวะทางจิต การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสภาวะทางจิตโดยทั่วไป ก็จะเป็นการปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิบำเพ็ญประโยชน์ การทำงานศิลปะ ฟังหรือสนทนาธรรม การได้อยู่หนึ่ง ๆ ท่ามกลางธรรมชาติ

สุขภาวะทางสังคม กิจกรรมที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคมจะเป็นการรณรงค์ส่งเสริม เช่น การรณรงค์ให้คนในสังคมรับรู้และเข้าใจสิทธิเสรีภาพ การจัดกิจกรรมดูแลเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ หรือ ด้อยโอกาสในชุมชน การบริจาคสิ่งของ เงินทองให้ผู้ประสบภัยหรือผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น

สุขภาวะทางปัญญา กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา จะครอบคลุมกิจกรรมทั้งหมดที่กล่าวมาใน 3 มิติ แต่จะเพิ่มหลักการและข้อปฏิบัติบางอย่างเข้าไปด้วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ที่จะคิดวิเคราะห์หรืออย่างมีเหตุผลและถูกต้องดีงามทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้ความหมายของสุขภาวะของครอบครัว ที่ครอบคลุมมิติของสุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ว่า หมายถึง สภาพที่บุคคลในครอบครัวมีสุขภาพกาย จิตใจ สังคมที่สมบูรณ์โดยเห็นได้จากร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบานมองโลกและชีวิตในด้านบวกและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี ส่วนในมิติของสุขภาวะทางสติปัญญานั้น ในการวิจัยนี้มีได้มุ่งเน้นในการวัดหรือประเมินโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย หากแต่ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ซึ่งกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย ได้แก่ ครอบครัวนั้นจะได้เข้าร่วมและมีส่วนร่วมในการพัฒนาตลอดทั้งกระบวนการ เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการแล้ว จึงถือได้ว่าเกิดสุขภาวะทางปัญญาอยู่แล้วในตัว ตามความหมายของสุขภาวะทางสติปัญญาที่หมายรวมถึงความสามารถในการเข้าถึงความรู้ การแสวงหาความรู้ ความรู้ที่ถูกต้องดีงามนั่นเอง

ตารางที่ 5 ตัวอย่างความสอดคล้องของวิถีสีเขียวกับสุขภาวะ

กิจกรรม/การปฏิบัติ	สุขภาวะ
ปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษในบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> - ทางกายไม่มีสารพิษตกค้าง แข็งแรง ได้ออกกำลังกาย - ทางใจ สดชื่น สบายใจไม่ต้องกังวลเรื่องสารพิษ - ทางสังคมครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน
รีไซเคิลของใช้ เช่น นำขวดน้ำพลาสติกมาใช้ทำสวนผักแนวตั้งในพื้นที่แคบ	<ul style="list-style-type: none"> - ทางใจ ภูมิใจ - ทางปัญญาเรียนรู้การดัดแปลง
สอนเพื่อนบ้านทำสวนผัก	<ul style="list-style-type: none"> - ทางกายได้ออกกำลังกาย - ทางใจ มีความสุขจากการให้ ภูมิใจที่ได้ช่วยผู้อื่น - ทางสังคมมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

กลุ่มแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยที่สนใจศึกษาหลักของการวิจัยนี้ ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดกลุ่มนี้มาอธิบายลักษณะของครอบครัว ที่น่าจะเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการการ เรียนรู้ตลอดจนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว ซึ่งในที่นี้นำเสนอเฉพาะแนวคิด พื้นฐาน โดยสังเขป ที่รวบรวมโดย สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2553) ดังนี้

3.1 ความหมายของครอบครัว

การให้ความหมายของครอบครัว เริ่มมีครั้งแรกเมื่อกว่าครึ่งทศวรรษที่ผ่านมา โดยในปี 1949 George Peter Murdock ได้ให้คำจำกัดความของครอบครัวว่า ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลต่างเพศที่อาศัยอยู่ร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีส่วนร่วมกันในทางเศรษฐกิจและการ ดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งความยั่งยืนของสัมพันธภาพและบทบาทที่พึงมี ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อันเกิดจากสายโลหิตหรือจากการรับบุตรบุญธรรม (Erera, 2002 ; Bidwell & Mey, 2000 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557)

ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่ผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน ทำหน้าที่เป็นสถาบันหลักเป็นฐาน รากที่สำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตในสังคม ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและหลายลักษณะ นอกเหนือจากครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตร (นโยบายและยุทธศาสตร์การ พัฒนาสถาบันครอบครัวพ.ศ. 2547- 2556)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525 ให้นิยามของครอบครัวไว้ว่า หมายถึง ผู้ร่วมครัวเรือน ได้แก่ สามีภรรยาและบุตร

พรรรถทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2545) ครอบครัว คือ รูปแบบของการที่บุคคล 2 คน หรือ กลุ่มบุคคลสร้างแบบ(Pattern) หรือ โครงสร้าง (Structure) ของการอยู่ร่วมกัน

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (2537) ให้คำนิยามครอบครัวว่าเป็น กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกันรวมทั้งมีความผูกพัน กันทั้งทางอารมณ์และจิตใจ มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งมีการพึ่งพิงกันทางสังคมและ เศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือทางสายโลหิต และบางครอบครัวอาจมีลักษณะ เป็นข้อยกเว้นบางประการจากที่กล่าวมา

The United States Bureau of the Census (1988) แห่งสหรัฐอเมริกา ให้คำนิยามคำว่า ครอบครัว เป็นกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันโดยการเกิดการแต่งงานหรือการ รับเป็นบุตรบุญธรรมและอาศัยอยู่ร่วมกัน ลักษณะครัวเรือนที่นอกเหนือจากนี้ถือว่าไม่ใช่ ครอบครัว

Olson & Defrain กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีข้อตกลงในการใช้ชีวิต ใช้ทรัพยากร ตัดสินใจ และให้คุณค่าต่อการดำเนินชีวิตร่วมกัน (Olson & Defrain, 1994 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557) ซึ่งในความหมายนี้สามารถครอบคลุมความหลากหลายของครอบครัว ทั้งในมิติของโครงสร้างครอบครัว การให้คุณค่า และชาติพันธุ์ของครอบครัว

3.2 โครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว

ความหมายของโครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว

นักวิชาการให้ความหมายของโครงสร้างครอบครัว (Family structure) ว่า หมายถึง องค์ประกอบย่อยของบุคคลที่มาอยู่รวมกัน (ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป) ในลักษณะครัวเรือนและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันโดยสายโลหิตหรือกฎหมาย รวมทั้งมีการดำเนินชีวิตร่วมกันและมีการพึ่งพากันทางสังคมและเศรษฐกิจ

องค์ประกอบโครงสร้างของครอบครัว

ลักษณะความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยภายในครอบครัวที่มีผลต่อโครงสร้างของครอบครัว คือ

โครงสร้างบทบาท (Role structure) หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่บ่งชี้ถึงสภาพที่ตนดำรงอยู่ บทบาทและสถานภาพจะเป็นเหมือนต้นแบบในการหล่อหลอมพฤติกรรมของบุคคล โครงสร้างบทบาทภายในครอบครัวที่สำคัญจำแนกเป็นบทบาทเชิงเครื่องมือ (Expressive role) โดยบทบาทเชิงเครื่องมือเป็นบทบาทเกี่ยวกับระบบเศรษฐกิจภายในครอบครัวและความรับผิดชอบโดยตรงต่อการแสวงหาสิ่งจำเป็นหรือทรัพยากรสำหรับเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นบทบาทของสามีหรือพ่อ และบทบาทเชิงอารมณ์เป็นบทบาทเกี่ยวกับการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งการให้การสนับสนุนด้านจิตใจ การที่ครอบครัวจะอยู่ได้ต้องมีหัวหน้าครอบครัวคอยดูแล ซึ่งหัวหน้าครอบครัวมักมีอำนาจในการตัดสินใจโดยสมาชิกของครอบครัวต้องเชื่อฟังและให้ความเคารพ สำหรับสังคมไทยอำนาจในการดูแลครอบครัวมักตกอยู่กับเพศชาย เช่น สามี หรือญาติผู้ใหญ่(มาลินี วงษ์สิทธิ์, 2535 อ้างถึงใน ปรรารถนา ศิริศรัทธาธรรม, 2543) นอกจากนั้น ในสังคมไทยสมาชิกของครอบครัว เช่น บุตร ถูกคาดหวังให้เชื่อฟังผู้สูงอายุกว่าอย่างบิดาหรือมารดา โดยสะท้อนให้เห็นจากสำนวน “เดินตามผู้ใหญ่หมาไม่กัด” หรือ “เชื่อผู้นำชาติพันธุ์” (Tapanya, 2011)

โครงสร้างอำนาจ (Power system) หมายถึง การที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งในการครอบครัวยสามารถควบคุมหรือแสดงอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว โดยเป็นผู้ที่ใช้

อำนาจในการตัดสินใจของครอบครัว และยังมีอำนาจในการให้คุณให้โทษแก่สมาชิกในครอบครัว เช่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก ที่ส่วนใหญ่จะใช้อำนาจในการลงโทษลูก เป็นต้น

ครอบครัวที่ดีจำเป็นต้องมีโครงสร้างบทบาทที่ชัดเจน สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก และสอดคล้องกับความต้องการของครอบครัว มีผลทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รับการตอบสนองความต้องการได้ด้วย

ระบบค่านิยม (Value system) ระบบค่านิยมเป็นระบบความคิด ความเชื่อ และเจตคติที่เกิดจากการเรียนรู้ในครอบครัว และอาจมีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกครอบครัว มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นเก่าไปสู่คนรุ่นหลัง โดยทั่วไปบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากการปลูกฝังค่านิยมจากครอบครัวค่อนข้างมากกว่าแหล่งอื่น ๆ ที่มีอิทธิพล เช่น โรงเรียน ศาสนา ชุมชน เป็นต้น โครงสร้างของระบบค่านิยม ชี้ให้เห็นหลักในการดำเนินชีวิตครอบครัว ถ้าครอบครัวมีระบบค่านิยมที่คล้ายกับสังคมใหม่ ครอบครัวนั้นจะอยู่ในชุมชนได้อย่างราบรื่น จะทำให้ครอบครัวเข้ากับบุคคลภายนอกครอบครัวได้ง่าย

กระบวนการสื่อสาร (Communication Process) การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เช่น ครอบครัวจำเป็นต้องมีการสื่อสารที่ดี เพื่อช่วยให้ครอบครัวสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างสมาชิก การสื่อสารเป็นกระบวนการร่วมรับรู้ข่าวสาร ความคิดเห็น ค่านิยม ตลอดจนอารมณ์ ความรู้สึก ของบุคคลและผู้อื่น และเป็นวิถีทางที่จะทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น การสื่อสารอาจเป็นการใช้ถ้อยคำหรือไม่ใช้ถ้อยคำประกอบกันไปก็ได้ ครอบครัวที่มีการสื่อสารที่ดีจะสามารถทำหน้าที่ต่างๆได้ดี เพราะการสื่อสารที่ดีจะทำให้สมาชิกมีความเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็นและเหตุผลที่แตกต่างกัน ปรับพฤติกรรมเข้าหากันได้อย่างเหมาะสม ทำให้มีความราบรื่นในการดำเนินชีวิตครอบครัว แต่ถ้าครอบครัวมีการสื่อสารไม่ดี เกิดความไม่เข้าใจกัน ระวัง ไม่มั่นใจ ไม่สามารถปรับพฤติกรรมเข้าหากันได้ เพราะสมาชิกไม่สามารถบอกให้ฝ่ายหนึ่งรู้ถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองได้ ซึ่งหากเป็นเช่นนั้น ก็จะส่งผลกระทบต่อการทำหน้าที่ของครอบครัว และอาจทำให้เกิดความแตกแยกในครอบครัวขึ้นได้

3.3 ปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ของครอบครัว

ปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ของครอบครัว หมายถึง การแสดงพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวต่อกัน ด้วยการใช้อนุสัญญลักษณ์ที่ครอบครัวเข้าใจร่วมกัน เช่น เมื่อทารกรู้สึกหิวจะร้องไห้แม่จะเดินมาให้นมและร้องเพลงกล่อม เด็กจะมีการเรียนรู้การใช้สัญลักษณ์นี้หากใช้ได้ผล และจะใช้วิธีการเดิมเมื่อเขาหิว เป็นต้น

องค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน คือ

1) ตัวตน (Self) หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคน มนุษย์จะรับรู้และเรียนรู้ตลอดจนพัฒนาความเป็นตัวตนจากระบบการอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัว ตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่

2) การอบรมขัดเกลาทางสังคม (Socialization) หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดเจตคติ ค่านิยม ความคิด ความเชื่อ และวัฒนธรรมจากครอบครัวไปสู่ลูกหลาน โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทำให้เกิดการสื่อความหมายเพื่อความเข้าใจร่วมกัน

3) บทบาท (Role) หมายถึง กลุ่มของพฤติกรรมที่แสดงออกตามบรรทัดฐาน หรือความคาดหวังของสังคม รวมทั้งตามสถานภาพของบุคคลนั้นๆ ตำแหน่ง หรือ สถานภาพทางสังคมของบุคคลเป็นตัวกำหนดบทบาท หรือ พฤติกรรมที่บุคคลจะแสดงออกตามบทบาท บุคคลแต่ละคนมีการแสดงออกตามบทบาทต่าง ๆ เช่น บทบาทสามี ภรรยา ลูก ผู้หญิง ผู้ชาย เป็นต้น ในขณะที่เดียวกับบุคคลคนเดียวก็อาจแสดงได้หลายบทบาท เช่น สตรีผู้หนึ่ง อาจมีบทบาทเป็นทั้งภรรยา มารดา แม่บ้าน คนเลี้ยงลูก เป็นต้น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการแสดงบทบาท องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลแสดงบทบาทได้ดีหรือไม่นั้น จำแนกได้ 4 ประการ ดังนี้

1. บทบาทที่สังคมคาดหวังให้บุคคลปฏิบัติ (Role expectation) สอดคล้องกับสถานภาพที่บุคคลนั้นดำรงอยู่

2. การรับรู้และเข้าใจบทบาทของบุคคล (Role conception) นั้น มีความสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวังว่าบุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติ

3. บุคคลยอมยอมรับในบทบาท (Role acceptance) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อพิจารณาเห็นความสำคัญของบทบาทที่ต้องกระทำ และทำให้เกิดความขัดแย้งกับความคาดหวังของสังคมน้อยที่สุด

4. การปฏิบัติบทบาท (Role performance) จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบด้านความคาดหวังของสังคมต่อบทบาท การรับรู้และเข้าใจบทบาท และการยอมรับบทบาท

ในส่วนของการปฏิบัติบทบาทนั้น มีความเกี่ยวข้องกับอีกคำหนึ่งคือ แบบแผนปฏิบัติ ทั้งนี้แบบแผนปฏิบัติคือ วิธีที่แต่ละครอบครัวถือปฏิบัติเป็นประจำ เช่น ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการประกอบอาหาร ใครเป็นผู้ทำความสะอาดบ้านเรือน แต่ละครอบครัวจะมีบรรทัดฐานทางสังคมเป็น

ลักษณะเฉพาะของตนเอง และมีแนวทางในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวในแต่ละวัน ปัญหาเกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นน้อยหากครอบครัวใหม่เริ่มต้นด้วยการ เจรจาต่อรองเกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติของครอบครัวร่วมกัน (LaRossa & Reitzes, 1993; Smith, Hamon , Ingoldsby & Miller, 2009 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557)

3.4 ระบบครอบครัว

ระบบครอบครัว (Family system) หมายถึงการรวมตัวของระบบย่อยของบุคคลในครอบครัว เกิดเป็นระบบใหญ่ที่มีขอบเขตและการจัดระบบภายในแตกต่างกันไปจากลักษณะของแต่ละบุคคล

ระบบครอบครัวจะอยู่ร่วมกันตามลักษณะของความสัมพันธ์ทางสายโลหิต การแต่งงาน และความผูกพันอื่น ๆ ซึ่งสมาชิกมักอยู่ร่วมกันเป็นระยะเวลาานาน ครอบครัวเป็นตัวกลางระหว่าง ความต้องการของสมาชิกในครอบครัวกับความต้องการและหน้าที่รับผิดชอบที่มีต่อสังคมภายนอก

ลักษณะของระบบครอบครัว ระบบครอบครัวแตกต่างจากระบบอื่นในสังคม ดังนี้

1. สมาชิกครอบครัวที่มีส่วนอยู่ในระบบครอบครัวจะมีความต้องการพึ่งพาซึ่งกันและกันระดับใดระดับหนึ่ง

2. ครอบครัวมีขอบเขตของครอบครัวที่แยกครอบครัวออกมาเป็นหน่วยเฉพาะ ขอบเขตนี้จะทำหน้าที่ในการกั้นหรือปล่อยสิ่งที่อยู่ภายนอกครอบครัว ให้ผ่านเข้าไปสู่สมาชิกในครอบครัวได้หรือไม่

3. ครอบครัวเป็นกลุ่มสมาชิกที่มีภารกิจร่วมกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของสมาชิกและสังคมภายนอก

4. ครอบครัวมีความสามารถที่จะ “เปลี่ยนแปลง” ได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของครอบครัว ที่พบในสมมติฐานของทฤษฎีครอบครัวสตรีนิยมที่กล่าวว่า ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบโดยนักวิชาในด้านนี้ได้กล่าวถึงครอบครัวในบริบทที่กว้างกว่าในอดีต โดยให้ความเห็นว่าเป็นรูปแบบของครอบครัวดั้งเดิมในลักษณะของครอบครัวเดี่ยว ไม่เพียงพอในการนำมาใช้อธิบายรูปแบบของครอบครัวในสังคมปัจจุบัน รูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบทางเศรษฐกิจ การหย่าร้าง รวมถึงปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ในปัจจุบันจึงมีครอบครัวหลากหลายรูปแบบ เช่น ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน ครอบครัวหลากหลายรุ่นอายุ ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดียวกับลูก ครอบครัวเพศเดียวกัน ครอบครัวเสมือนหนึ่งเป็นญาติกัน (Osmond & Thorne ,1993; Smith, Harmon, Ingoldsby & Miller, 2009 ; White & Klein, 2008 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557)

ระบบย่อยของครอบครัว ครอบครัวเป็นหน่วยย่อยของสังคมที่มีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก โดยมีการกำหนดค่านิยม บทบาทเฉพาะในครอบครัว ทำให้เกิดองค์กรย่อยหรือระบบย่อยขึ้นในครอบครัว ซึ่งสามารถจำแนกตามบทบาทที่สังคมกำหนด และแต่ละระบบย่อยทำหน้าที่เฉพาะ ได้แก่

1. ระบบย่อยคู่สามีภรรยา (Spouse subsystem) เป็นระบบที่บุคคล 2 คน มีความสัมพันธ์กันในลักษณะของคู่สมรส และในลักษณะที่ร่วมกันเป็นบิดามารดา
2. ระบบย่อยบิดามารดาและบุตร (Parent – child subsystem) เป็นระบบย่อยที่มีการแสดงบทบาทหน้าที่ของบิดามารดาที่พึงแสดงต่อบุตร และที่บุตรแสดงต่อบิดามารดา
3. ระบบย่อยพี่น้อง (Sibling subsystem) เป็นระบบย่อยที่ลูก ๆ สัมพันธ์กันเอง โดยมีการแสดงบทบาทหน้าที่ของพี่ของน้อง
4. ระบบย่อยอื่น ๆ (Other subsystem) เป็นระบบย่อยที่มีลักษณะความสัมพันธ์เฉพาะ เช่น ยายกับหลาน สะใภ้กับมารดาของสามี ลูกกับหลาน เป็นต้น

องค์ประกอบของระบบครอบครัว ระบบครอบครัวมีองค์ประกอบของส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. ขอบเขตของครอบครัว (Family boundaries) หมายถึง กรอบของระบบครอบครัวที่แยกจากครอบครัวออกจากระบบอื่น ๆ ในสภาพแวดล้อม ซึ่งสามารถแบ่งเป็นขอบเขตแบบปิดและแบบเปิดขึ้นอยู่กับการยอมรับการเข้า – ออกของข้อมูลจากสภาพแวดล้อมมากหรือน้อย ครอบครัวมีขอบเขตระหว่างบุคคลภายในครอบครัวและระหว่างครอบครัวกับระบบภายนอกอื่น ๆ
2. ภาวะสมดุลของครอบครัว (Family homeostasis) หมายถึง ความคงที่ของสภาวะการเปลี่ยนแปลงของระบบย่อยต่าง ๆ ภายในครอบครัว โดยทั่วไปครอบครัวจะอยู่ใยระบบสมดุล (Homeostatic system) อันเกิดจากความยืดหยุ่นของการปรับตัวของสถานการณ์ต่าง ๆ
3. การปรับตัวของครอบครัว (Family adjustment) หมายถึง ความสามารถของครอบครัว ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในสถานการณ์ที่จำเป็น เพื่อให้ครอบครัวอยู่ในสภาวะสมดุลได้

3.5 สภาวะแวดล้อมครอบครัว

ครอบครัวเป็นระบบย่อยของสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กับระบบอื่น ๆ ในสภาพแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา การศึกษาครอบครัวเพื่ออธิบายพฤติกรรมของครอบครัวได้ทั้งหมด ต้องศึกษาอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกที่แวดล้อมครอบครัว โดยเฉพาะบริบทต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ระยะใกล้และห่างจาก

ครอบครัว การทำความเข้าใจทฤษฎีสถานะแวดล้อมครอบครัวจะทำให้การศึกษาครอบครัวครอบคลุมทุกบริบทที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

สถานะแวดล้อมครอบครัว (Family ecology) หมายถึง บริบท (Setting) ต่าง ๆ ที่อยู่ในสถานะแวดล้อมครอบครัวและมีการปฏิสัมพันธ์กัน สำหรับคำที่มีความหมายเชื่อมโยงกับสถานะแวดล้อมครอบครัว ได้แก่

ระบบนิเวศครอบครัว (Family ecosystem) หมายถึง การรวมตัวของกลุ่มคนในครอบครัว ซึ่งเป็นระบบประกอบด้วยสมาชิก ซึ่งเป็นระบบย่อยส่วนหนึ่งของระบบนิเวศมนุษย์ในระบบนิเวศที่เป็นสภาพแวดล้อมทั้งหมดของโลก

ระบบนิเวศมนุษย์ (Human ecosystem) หมายถึง การรวมตัวของกลุ่มคนในโลก เป็นระบบที่ประกอบด้วยประชากรที่เป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นระบบย่อยส่วนหนึ่งของระบบนิเวศที่เป็นสภาพแวดล้อมทั้งหมดของโลก

ระบบนิเวศ (Ecosystem) เป็นสถานะแวดล้อมทั้งทางกายภาพ (physical environment) และทางจิตสังคม (Psycho-social environment)

องค์ประกอบของสถานะแวดล้อมครอบครัว มีอยู่ด้วยกัน 3 ส่วน คือ

1. สภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น (Human – built environment) เป็นสถานะแวดล้อมครอบครัวที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นจากความคิดความสามารถในการคิดค้นสิ่งใหม่ ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตและการดำเนินชีวิต เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ สาธารณูปโภค เป็นต้น

2. สภาพแวดล้อมทางสังคม – วัฒนธรรม (Social – cultural environment) เป็นสถานะแวดล้อมครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ทางจิตสังคมต่อครอบครัว เช่น วัฒนธรรม ภาษาระบบต่าง ๆ ในสังคม ซึ่งเป็นสถานะที่ก่อให้เกิดการสื่อสาร การจัดระเบียบทางสังคม และประสานกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตครอบครัว

3. สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและชีวภาพ (Natural physical – biological environment) เป็นสถานะทางกายภาพและชีวภาพที่เป็นธรรมชาติที่อยู่แวดล้อมครอบครัว ได้แก่ ชั้นบรรยากาศ อากาศ ดิน น้ำ ทรัพยากรธรรมชาติ พืช และสัตว์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ

สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและชีวภาพมีความสำคัญต่อครอบครัวในแง่ที่ ความใกล้ชิดทางชีววิทยามีอิทธิพลต่อครอบครัวและในทำนองเดียวกันครอบครัวมีอิทธิพลต่อความใกล้ชิดทางชีววิทยาและสุขภาวะของสมาชิกในครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวทั้งทางด้าน

พันธกรรมและทางด้านสังคมมีอิทธิพลต่อวิธีการในการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว และพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ (Smith , Hamon, Ingoldsby & Miller, 2009; Troost & Filsinger, 1993 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน , 2557)

ทรัพยากรต่าง ๆ ที่ครอบครัวจะสามารถนำมาแก้สถานการณ์ความเครียดของสมาชิกครอบครัวได้ ก็คือ การสนับสนุนทางสังคม โดยแนวคิดนี้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมนับเป็นทรัพยากรสำคัญที่สมาชิกในครอบครัวสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาสถานการณ์ความเครียด เช่น การช่วยเหลืองานบ้านของสมาชิกครอบครัว การสนับสนุนด้านอารมณ์และความรู้สึก การสร้างเครือข่ายทางสังคม เป็นต้น ทั้งนี้ การสนับสนุนทางสังคมช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในบุคคล เนื่องจากบุคคลจะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าเมื่อบุคคลอื่นมีความยินดีในการให้ความช่วยเหลือแก่ตน การสนับสนุนทางสังคมเป็นการบ่งบอกถึงความรัก และการสนับสนุนแก่บุคคล สมาชิกในครอบครัวสามารถได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนด้วยการสร้างเครือข่ายเพิ่มขึ้น การสอนทักษะในการแก้ปัญหาและการช่วยเหลือเพื่อให้เข้าถึงทรัพยากรที่มีคุณค่าต่าง ๆ (McKenry & Price, 2000 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557)

สรุปได้ว่าครอบครัวเป็นสถาบันหรือหน่วยความสัมพันธ์ที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยหลายประการทั้งในด้านจิตวิทยาและสภาพกายภาพ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่อยู่รายรอบครอบครัวล้วนมีความสำคัญที่จะส่งผลถึงชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวและผู้วิจัยเชื่อว่า จะส่งผลต่อการเรียนรู้ของครอบครัวด้วย

3.6 การเรียนรู้ของครอบครัว

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของครอบครัวนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่พบประเด็นการเรียนรู้ของครอบครัว ดังนี้

ความหมายของการเรียนรู้ของครอบครัว หมายถึง ความสามารถของพ่อแม่และลูกในการคิดวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ หาทางเลือกของการแก้ปัญหา การตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาและทักษะในการจัดการกับปัญหาใหม่ๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเท่าทัน (อุทุมพร อินทจักร์, 2553)

นอกจากนี้ อุทุมพร อินทจักร์ (2553) ยังได้วิเคราะห์องค์ประกอบของการเรียนรู้ของครอบครัวว่าประกอบด้วย

1. แรงจูงใจ (Motive) ของพ่อแม่ ซึ่งแรงจูงใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้เพราะเป็นตัวจักรสำคัญของพฤติกรรมของพ่อแม่

2. สิ่งจูงใจ (Incentive) นักจิตวิทยาเชื่อว่าสิ่งจูงใจจะเป็นศูนย์กลางหรือหัวใจของการเรียนรู้เพราะสิ่งจูงใจเป็นสิ่งที่จะลดความเครียดและนำไปสู่ความพอใจ
3. อุปสรรค (A barrier or block) ต่าง ๆ จะทำให้พ่อแม่พยายามทำซ้ำ ๆ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อจะฟันฝ่าอุปสรรคนั้นไปสู่เป้าหมายให้ได้
4. กิจกรรม (Activity) กิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ทราบว่าพ่อแม่เกิดการเรียนรู้หรือไม่เพียงใด ซ้ำหรือเร็วอย่างไร

3.7 ลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในครอบครัว (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549)

1. การเรียนรู้อย่างเป็นทางการเป็นทางสายกลาง เริ่มจากความสนใจใคร่รู้ที่พัฒนาขึ้นมาจากภายในตัวเด็กประสานกับประสบการณ์ในการจัดกระบวนการของผู้ใหญ่ ทำให้เกิดสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ กระตุ้นเร้าท้าทายให้เด็กค้นหา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กมีเสรีภาพในการแสดงความต้องการ เพื่อนำไปสู่การค้นพบความถนัดความสนใจของเด็ก
2. การเรียนรู้อย่างเป็นทางการเป็นระบบของการบูรณาการ สัมพันธ์เชื่อมโยงสาระความรู้ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวระหว่าง “การรู้” กับ “การเป็น” ให้มากที่สุด
3. การเรียนรู้จากการได้ลงมือสัมผัสจริงจัง ฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดประสบการณ์จริง จากความจริงในสถานที่จริง จากการได้ใกล้ชิดธรรมชาติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน นอกจากนี้เพื่อให้ได้รู้เห็นอย่างเป็นจริงแล้วยังช่วยหนุนสร้างความรักและความสุขในการเรียนรู้ด้วย
4. การเรียนรู้จากการฝึกฝนทักษะการคิด ให้คิดได้ คิดเป็น คิดแยกแยะ คิดตรงตามความเป็นจริง ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าโยนิโสมนสิการ ด้วยการฝึกฝนวิธีคิด เช่น คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คิดแบบอริยสัจ คิดแบบตั้งคำถามแล้วหาคำตอบ คิดแบบอรรถสัมพันธ์หรือคิดอย่างเชื่อมโยง เป็นต้น
5. การเรียนรู้จากการพัฒนาสติและสมาธิ ด้วยการฝึกฝนทั้งในลักษณะการทำงาน ทำกิจกรรมที่มีความสม่ำเสมอเป็นจังหวะแบบแผน อาทิ งานหัตถกรรมหรืองานศิลปะแขนงต่าง ๆ และการฝึกปฏิบัติภาวนาตามหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา
6. การเรียนรู้ด้วยตนเองและโดยกลุ่ม ให้เกิดความเพียรพยายามที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างเคารพและสามารถเรียนรู้ร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นมีความรับผิดชอบหน้าที่ของตนพร้อมกับการช่วยเหลือคนอื่น ๆ เพื่อให้งานของกลุ่มประสบความสำเร็จ

7. เรียนรู้ด้วยตนเองตามธรรมชาติจากวิถีชีวิตประจำวัน การเล่น การทดลอง การประดิษฐ์สร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การทำงานต่าง ๆ
8. เรียนรู้ด้วยการค้นคว้าจากหนังสือ จากสื่อทางการศึกษาต่าง ๆ โดยเริ่มต้นจากความสนใจใคร่รู้ของเด็ก จากการจัดตั้งคำถามแล้วร่วมกันค้นหาคำตอบ
9. เรียนรู้จากการพูดคุย ซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลต่าง ๆ การฟังบรรยาย อภิปราย การชมนิทรรศการ การแสดง
10. เรียนรู้จากการทัศนศึกษา ทั้งในชุมชนท้องถิ่น ในต่างภูมิภาคต่างจังหวัด และประเทศเพื่อนบ้าน
11. เรียนรู้จากการจัดกระบวนการให้ได้สัมผัสจริงในสถานที่จริงโดยมีผู้ชำนาญการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์
12. เรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ในกิจกรรม/โครงการร่วมกับเครือข่าย
13. ไม่มีเนื้อหาหลักสูตรตายตัว เรียนตามความสนใจ ตามสภาพจริงของชีวิต หากจะมีก็เป็นเพียงกรอบหรือแนวทางให้ลูกได้เลือกเรียนรู้ในแต่ละวัน
14. เรียนรู้ผ่านการทำกิจวัตรประจำวัน ทั้งในส่วนที่เป็นหน้าที่ต่อตนเองและหน้าที่ต่อผู้อื่น
15. เรียนรู้ผ่านการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ศึกษา สังเกต คิดวิเคราะห์ เชื่อมโยงจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ปรึกษา ซักถามทดลองลงมือปฏิบัติ
16. เรียนรู้ผ่านการละเล่นต่าง ๆ ทั้งคนเดียวและเล่นร่วมกับเพื่อน ๆ รอบบ้าน รวมถึงการเล่นกีฬา ดนตรี และการทำงานอดิเรกต่าง ๆ
17. เรียนรู้ผ่านโครงการของครอบครัว ซึ่งดำเนินตามวิถีชีวิตและตามฤดูกาล เช่น โครงการด้านที่อยู่อาศัย ต่อเติม ซ่อมแซม บ้านและอุปกรณ์ต่าง ๆ โครงการแปรรูปอาหาร ผักผลไม้ สมุนไพร โครงการเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แยกขยะในบ้าน ลดปริมาณถุงพลาสติก โครงการทัศนศึกษา ตามแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

3.8 การถ่ายทอดความรู้ในครอบครัว (บุญศิริ มีสำราญ, 2544)

1. พ่อแม่ไม่ได้ทำหน้าที่เป็น “ผู้สอน” แต่จะต้องทำหน้าที่เป็น “ผู้จัดการ”
2. แม่จะใช้วิธีอ่านหนังสือให้ลูกฟังบ่อย ๆ โดยเฉพาะตอนก่อนนอน
3. ส่งเสริมให้ลูกรู้จักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากการสังเกตและการอ่านหนังสือ
4. การที่ลูกอ่านหนังสือได้อย่างแตกฉานมีส่วนช่วยให้เกิดการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากการอ่าน

5. มีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างพ่อแม่และลูก เพราะในบางเรื่องลูกอาจทำการศึกษาและเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งมากกว่าพ่อแม่

6. แม่เป็นผู้เสนอการเรียนรู้ด้วยวิธีการใหม่ ๆ และให้ลูกเป็นผู้ตัดสินใจเลือกตามความสนใจใฝ่รู้ของตน

7. การทดลองและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจะทำให้เด็ก ๆ เกิดความเข้าใจและจดจำสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

8. การให้อิสระในการคิดและการตัดสินใจเป็นวิธีที่ทำให้ลูก ๆ ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากประสบการณ์จริง

9. การเรียนรู้ในสิ่งที่ใกล้ตัวและเป็นวิถีชีวิตจริงจะทำให้เกิดความเข้าใจและจดจำได้

10. ใช้วิธีการหลอกล่อ และดึงความสนใจของเด็กจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

11. ให้ลูก ๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วมเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่เป็นธรรมชาติ

12. การเรียนแบบบูรณาการวิสัยทัศน์เพื่อให้ลูก ๆ ได้รู้จักการตั้งคำถาม

13. การลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเป็นวิธีการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดความเข้าใจและจดจำในสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นช่องทางหนึ่งที่จะทำให้ลูก ๆ ค้นพบในสิ่งที่ตนชอบและพัฒนาศักยภาพของตนเองต่อไป

14. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเป็นการฝึกลูก ๆ ให้รู้จักความรับผิดชอบและสะสมความรู้ด้วยตนเอง อย่างที่เรียกว่า สันติติโก

15. รูปแบบการเรียนรู้ในอนาคตจะต้องใช้วิธีการที่เรียกว่า ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

สำหรับการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้ในครอบครัวแสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบ แต่โดยภาพรวมจะเห็นได้ว่า ประสบการณ์และวิถีชีวิตประจำวันเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญ และการเรียนรู้ของครอบครัวมีลักษณะของการแลกเปลี่ยน คิด ร่วมมือ และยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว

3.9 การส่งเสริมการเรียนรู้ของครอบครัว

Nicolas Stinnett นักจิตวิทยาครอบครัว (1986 อ้างถึงใน อุกุมพร อินทจักร์, 2553) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพ่อแม่ที่มีคุณภาพซึ่งจะเป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ของครอบครัว ไว้ 6 ประการ ได้แก่

1. การชื่นชมคุณค่าของลูก ๆ ถือเป็น การแสดงการกระทำที่พึงพอใจและตระหนักในคุณค่าซึ่งกันและกัน และยังเป็น การหล่อหลอมลูก ๆ ให้เติบโตเป็นสมาชิกของสังคมที่มีทัศนคติมองสังคมส่วนรวมในแง่ดีด้วย

2. การใช้เวลาอยู่ด้วยกัน โดยการที่พ่อแม่และลูก ๆ ได้ร่วมทำกิจกรรมหลายอย่างร่วมกัน และเป็นกิจกรรมที่ทุกคนพอใจจะทำร่วมกัน

3. พ่อแม่ต้องสร้างพันธะความสุขและสวัสดิภาพของครอบครัวร่วมกัน ซึ่งก็คือการห่วงใยซึ่งกันและกันอย่างแท้จริงโดยการแสดงออกทั้งทางกาย วาจาและใจ

4. การติดต่อสื่อสารระหว่างกันเป็นอย่างดี การที่ไม่มีเวลาพูดคุยกันบางครั้งครอบครัวรับรู้เรื่องราวผ่านบุคคลภายนอกครอบครัว ก่อให้เกิดความไม่เข้าใจและความห่างเหิน ซึ่งจะนำมาสู่ความขัดแย้ง ดังนั้นการพูดคุยด้วยเวลาที่มีคุณภาพและการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ จะเป็นการช่วยกันพยายามหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

5. การมีศรัทธาต่อศาสนาอย่างแรงกล้า อิทธิพลของความศรัทธาจะช่วยให้มีความอดทน การให้อภัย ระวังความโกรธได้เร็ว และการรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

6. บทบาทของพ่อและแม่ต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับวิกฤตการณ์ในครอบครัว โดยการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การร่วมกันแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

อุทุมพร อินทจักร์ (2553) ยังได้เสนอ กระบวนการแห่งการเสริมสร้างหรือส่งเสริมการเรียนรู้ของครอบครัว ว่าสามารถดำเนินการได้ด้วยแนวทางและวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งครอบครัวพ่อแม่ ผู้ปกครองอาจเรียนรู้จากแผนการสอนที่หลากหลาย และนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เช่น

1. การจัดการเรียนรู้ต้องมุ่งให้ลูกเข้าไปให้ถึงตัวลูก ๆ ไม่ทิ้งองค์รวมที่แท้ของชีวิต พร้อมกับนึกเสมอว่า การเรียนรู้จะต้องร่วมมือกันเพื่อสร้างสรรค์ ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับพ่อแม่ มากด้วยถือว่เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีชีวิต มีคุณค่า และอยู่ใกล้ตัวเด็กมากที่สุด พ่อแม่จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาความรู้ของตนเองอยู่เสมอ

2. พ่อแม่ควรมีการวางแผนที่ดีมีเป้าหมายที่ชัดเจน

3. บทเรียนหรือเรื่องราวที่จะให้ลูกเรียนรู้ควรเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ใกล้ตัวและมีความหมาย

4. ควรบอกลูกให้ชัดเจนถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

5. กิจกรรมการเรียนรู้ พ่อแม่ควรบูรณาการเรื่องของ ความดี ชีวิต และทฤษฎี มาเรียนรู้ด้วยกันกับลูก โดยให้ความสำคัญในประเด็นที่ว่าสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลาและสามารถเรียนรู้จากเรื่องเล็ก ๆ แต่ให้นำไปปรับใช้ได้

6. สื่อที่ใช้ในการเรียนรู้ควรมาจากชีวิตจริงรอบ ๆ ตัวลูก

7. พ่อแม่ควรมีการประเมินผลด้วยวิธีการที่หลากหลาย โดยเน้นว่าวัดให้ลูกที่ด้วยวิธีที่ถูกทาง

3.10 การศึกษาครอบครัว (Family education)

แนวคิดการศึกษาครอบครัว หรือ ครอบครัวศึกษานี้จากการค้นคว้ามีการกล่าวถึงน้อยมากในประเทศไทย เช่นเดียวกับแนวคิดการเรียนรู้ของครอบครัว ในที่นี้จะเสนอแนวคิดการศึกษาครอบครัวที่ อมรวิชัย นาคทรพรพ และคณะ (2551) ได้ทำการศึกษาจากกรณีของต่างประเทศและนำเสนอไว้ โดยสรุป ดังนี้

ความสำคัญของการศึกษาครอบครัว

เนื่องจากครอบครัวในปัจจุบันมีความหลากหลายของรูปแบบและวัฒนธรรมตามการเปลี่ยนแปลงของโลก ซึ่งจะมีผลต่อการเลี้ยงดูกล่อมเกลาและปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ และแนวทางดำเนินชีวิตให้กับเด็ก เด็กจึงควรจะได้เรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวในหลากหลายมิติ ทั้งรูปแบบและลักษณะของครอบครัวในสังคมอดีตและปัจจุบัน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว บทบาทของพ่อแม่ และอิทธิพลของครอบครัวต่อการถ่ายทอดความรู้ และขัดเกลาทางสังคมวัฒนธรรม ความสำคัญของครอบครัวแต่ละครอบครัวภายใต้บริบทของ ความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมและประเทศและควรจะมีการจัดให้มีหลักสูตรครอบครัวศึกษา โดยเน้นร่วมมือระหว่างบ้าน และชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมจัดการศึกษาด้วย

หลักสูตรการศึกษาครอบครัว

อมรวิชัย นาคทรพรพ และคณะ (2551) กล่าวถึงหลักสูตรการศึกษาครอบครัวไว้ว่า ลักษณะของการจัดหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ด้านครอบครัวศึกษาในหลายประเทศ ส่วนใหญ่จะพัฒนาขึ้นจากสภาพบริบทของการศึกษาแต่ละพื้นที่ มลรัฐ และโรงเรียน โดยมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามบริบทของชุมชนท้องถิ่น การกำหนดสาระหรือชุดวิชาของหลักสูตร มาจากการวิเคราะห์หลักสูตรชาติ สู่วิธีการระดับมลรัฐ ท้องถิ่น และไปสู่วิธีการหลักสูตรร่วมกันระหว่างครู พ่อแม่ เช่น พ่อแม่และครูร่วมสร้างและจัดหลักสูตร

นอกจากนี้ หลักสูตรการศึกษาครอบครัวยังอาจปรากฏในอีกหลากหลายแบบ ทั้งในแง่ของหลักสูตรที่ไปตอบใจทฤษฎีปัญหาในครอบครัว เช่น หลักสูตรที่ออกแบบมาให้เด็ก ๆ เป็นตัวนำกระบวนการเรียนรู้ไปสู่ครอบครัว และทำให้พ่อแม่เห็นความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาครอบครัวเด็กและชุมชน ผ่านโครงการต่าง ๆ ก็ได้

กระบวนการเรียนรู้การศึกษาครอบครัว

กระบวนการเรียนรู้การศึกษาครอบครัวหรือครอบครัวศึกษามีได้หลากหลาย หลายประเทศให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่มีชั่วโมงแต่เนื้อหาสาระอย่างเดียว แต่เน้นให้ผู้เรียนรู้ได้สัมผัสกับท้องถิ่น หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตจริงต่าง ๆ หรือไม่ก็เป็นกิจกรรมโครงการ กิจกรรม

สำรวจชุมชน ทักษะศึกษา การเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการวิจัยและการสืบค้นต่างๆ หรือโจทย์ที่เด็ก ๆ เลือกทำจนเกิดผลกระทบไปสู่การสร้างข้อตกลงภายในบ้าน หรือปรับเปลี่ยนกฎเกณฑ์บางอย่างของโรงเรียนที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็ก ครอบครัวและชุมชน เช่น “จัดระเบียบบ้าน-จัดระบบการเรียนรู้”

นอกจากนี้กิจกรรมครอบครัวศึกษาบางกรณียังจัดขึ้นเพื่อจุดประสงค์เฉพาะ หรือให้ตรงกับสภาพปัญหาของผู้เรียน เช่น เด็กที่มีปัญหากับทางบ้านหรือปัญหาที่ครูต้องการความร่วมมือจากพ่อแม่เป็นพิเศษ การแก้ปัญหาผู้เรียนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมโดยให้พ่อแม่ร่วมรับรู้และแก้ปัญหา เช่น “เมื่อลูกซืมเศร้า” “เด็กโดดเรียน” เน้นกระบวนการเรียนรู้พื้นฐานปัญหา (Problem based learning) หรือกระบวนการให้คำปรึกษาที่เลี้ยงสำหรับเด็ก เน้นพ่อแม่ต้องร่วมรับผิดชอบต่อการปรับพฤติกรรมของเด็ก หรือแม้แต่พฤติกรรมของพ่อแม่ให้เหมาะสม

สำหรับเครื่องมือการสอนการศึกษาครอบครัวที่ดี คือ การออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมโดยที่ครูและพ่อแม่มาวางแผนร่วมกันหรือมีบทบาทร่วมเป็นวิทยากร จัดปัจจัยและสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ทั้งนี้ โดยถือว่าการส่งเสริมการเรียนรู้ในวิชาการต่าง ๆ ที่ครูและพ่อแม่วางแผนร่วมกัน จะทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องครอบครัวศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปได้ว่า หัวใจสำคัญของการเรียนรู้เรื่องการศึกษาครอบครัวหรือ ครอบครัวศึกษา คือ การสอนความสำคัญของระบบครอบครัว และความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวต่าง ๆ โดยเน้นกิจกรรมการเรียนการสอนที่ตั้งใจจากตัวผู้เรียน บริบทแวดล้อม ทั้งนี้สามารถบูรณาการเรื่องครอบครัวศึกษาไปกับวิชาต่าง ๆ ได้ภายใต้เนื้อหาสาระที่สัมพันธ์กับชีวิตจริงของเด็กในแต่ละท้องถิ่น ควบคู่กับเป้าหมายการศึกษาระดับชาติ โดยไม่ทิ้งความสำคัญของพ่อแม่ และการเชื่อมต่อการเรียนรู้ระหว่างบ้านและโรงเรียน(อมรวิเศษ นาคกรทรรพ และคณะ, 2551)

ในที่นี้ผู้วิจัยสรุปการศึกษาครอบครัวหรือครอบครัวศึกษา ว่าเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับระบบครอบครัวและความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว โดยที่สามารถใช้กระบวนการ กิจกรรม เนื้อหา และเครื่องมือที่หลากหลายได้ตามความเหมาะสมของบริบทของครอบครัวนั้น ๆ และเป็นไปตามความต้องการของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

ตอนที่ 4 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยนำแนวคิดนี้มาใช้ เป็นกระบวนการหลักในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยนี้

4.1 ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

Pretty and others (1995) ได้ให้ความหมายว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็น กระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองของผู้เรียนผ่านประสบการณ์และความรู้เดิมที่มี และมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง ผู้สอนเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เรียนเปิดใจ และแสดงความคิดเห็น และเอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดจาก ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องอย่างไม่สิ้นสุด

UNESCO (2001) ให้ความหมายการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่าเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน การเรียนรู้ไม่ใช่เพียงการรับข้อมูลจากผู้สอนเพียงอย่างเดียว แต่เป็น กระบวนการที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเข้าถึงประสบการณ์และการเรียนรู้จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ ครูทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก กระตุ้นให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ได้แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน ผู้เรียนสามารถเจรจาถึงความคาดหวังที่ต้องการและหนทางที่จะได้ตามที่คาดหวัง รวมทั้งเป้าประสงค์ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ หรือวิธีการเรียนการสอนที่ผู้เรียนต้องการใช้ รวมทั้งการประเมินด้วยว่า ได้เรียนรู้อะไร

สุมนทนา พรหมบุญ และคณะ (2541) ให้ความหมายของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่าเป็นการเรียนรู้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ของเวลาของผู้เรียน โดยมีครูเป็นผู้จัดการให้เกิดการเรียนรู้ให้เต็มร้อย ศูนย์กลางของการเรียนรู้จึงอยู่ที่ผู้เรียนมิใช่ผู้สอน โดยเด็กแต่ละคนจะมีส่วนร่วมและการมีส่วนร่วมก็คือการที่เด็กเอาจิตใจเข้าร่วมทำให้ตัวเองเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ครูอยากจะให้รู้ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม

สรุปว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหมายถึง การเรียนรู้ของบุคคลเพื่อพัฒนาตนเองโดยมี ลักษณะการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่อาศัยประสบการณ์เดิมของตนเองนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ บุคคลอื่น ๆ ในกลุ่มในลักษณะร่วมกันวิเคราะห์หิวพากษ์ จินนำมาซึ่งความคิดรวบยอด และหากพิจารณาในแง่ของการเรียนการสอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเน้นที่บทบาทของผู้เรียนในการ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยครูเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนไปเป็นผู้ อำนวยความสะดวกกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้เรียน

4.2 หลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

UNESCO (2001) กล่าวถึงหลักการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการ เรียนรู้ มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ไม่เป็นฝ่ายรับข้อมูลจากผู้สอนเพียงอย่างเดียว ผู้สอนมี บทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก และกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ให้

คำแนะนำ อธิบาย สาธิต และสรุปการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถเจาะถึงความคาดหวังในการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ หรือวิธีการเรียนการสอนที่ต้องการใช้ หรือการประเมินผลการเรียนรู้

Pretty and others (1995) กล่าวว่าหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้จะกำหนดวิธีการ และระบบของกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมของทั้งผู้เรียน ผู้สอน และคนในพื้นที่ มีมุมมองที่หลากหลาย ความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้เรียนทุกคนมีความสำคัญ มีกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่มผ่านการวิเคราะห์และการมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม มีบริบทเฉพาะเจาะจงที่สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมในแต่ละเงื่อนไข โดยผู้เรียนเป็นผู้ประดิษฐ์วิธีใหม่ ๆ เงื่อนไข และชื่อ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ผู้สอนมีบทบาทในการอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กิจกรรมการเรียนรู้และช่วยปรับสถานการณ์ของผู้เรียน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งมุมมองและความพร้อมในการลงมือปฏิบัติ

อุดม เขยทิววงศ์ (2545) กล่าวถึงหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาจากความเชื่อว่าการเรียนรู้ของคนเราเป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีครูช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากครูสู่ผู้เรียน กระบวนการสร้างความรู้จึงต้องอ้างอิงจากประสบการณ์ผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การกระทำใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ในลักษณะนี้จึงย้าถึงลักษณะทางสังคมของการเรียนรู้ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับครูทำให้เกิดการขยายผลของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกในลักษณะต่างๆ เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ สรุปเป็นหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 5 ประการ ดังนี้

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

จากหลักการดังกล่าว นำมาอธิบายในลักษณะขององค์ประกอบและขั้นตอนของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้ โดย วัฒนาพร ระวังทุกข์ (2544) กล่าวถึงองค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่าประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ประสบการณ์ (Experience) เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนออกมาใช้ในการเรียนและแบ่งปันประสบการณ์ของตนกับเพื่อน ๆ ที่อาจมีประสบการณ์คล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน

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

3. ความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) เป็นขั้นตอนการสร้างความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มและครูช่วยเติมให้สมบูรณ์ หรือครูอาจนำทางแล้วผู้เรียนสานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment or Application) เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

สรุปได้ว่า หลักการพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ การที่ผู้เรียนซึ่งมีลักษณะเป็นกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกันในกิจกรรมหรืองานโดยผ่านกระบวนการของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ได้แก่ การนำประสบการณ์ส่วนตัวมาแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม การร่วมกันสะท้อนคิดอภิปรายประสบการณ์นั้น ๆ ร่วมกัน จนนำไปสู่การสรุปเป็นความคิดรวบยอด และความคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้หรือทดลองใช้ในชีวิตรต่อไป ซึ่งจากหลักการนี้ผู้เรียนหรือสมาชิกกลุ่มก็จะเกิดการเรียนรู้จากการที่ตนเองได้มีส่วนร่วมกับคนอื่น ๆ ในกลุ่มในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ คิด วิพากษ์ วิวิจารณ์ เข้าใจและเห็นคุณค่าทั้งของตนเองและผู้อื่น

4.3 กระบวนการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

สำหรับกระบวนการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีนักวิชาการและองค์กรกล่าวถึงไว้หลายท่าน ซึ่งมีรายละเอียดแตกต่างกันไป และมีขั้นตอนที่แตกต่างกัน แต่โดยรวมแล้วก็ยังคงมีลักษณะของการอธิบายที่แตกย่อยออกมาจากองค์ประกอบหลัก 2 องค์ประกอบของการเรียนรู้

แบบมีส่วนร่วม คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มนั่นเอง โดยเพิ่มเติมในส่วนของรายละเอียดที่จะเข้าใจในตัวผู้เรียนหรือสมาชิกกลุ่ม การจัดสภาพแวดล้อม ตลอดจนวิธีการเทคนิคเข้ามา และสรุปออกมาเป็นกระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เช่น

UNESCO (2001) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นขั้นตอน 6 ขั้น คือ

1. ผู้เรียนเปรียบเทียบประสบการณ์กับผู้อื่นจะทำให้ค้นพบว่าแต่ละคนมีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน
2. พัฒนารูปวิธีการเรียนการสอนให้มีความยืดหยุ่นกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน
3. เข้าใจผู้เรียนแต่ละคนถึงความแตกต่างของประสบการณ์และความรู้เดิม
4. ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ใช้เครื่องมือในการสอนหลากหลายเพื่อสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทุกคนแทนที่การใช้การบรรยายและเน้นการลงมือปฏิบัติ
5. สร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพและจิตใจให้มีความสะดวกสบายในการเรียนรู้
6. ประเมินผลการเรียนรู้ทุกขั้นตอนทั้งจากตัวผู้เรียน และผู้อื่นประเมินเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนอย่างแท้จริง

Bruce (2007) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มต้นจากการนำประสบการณ์ของผู้เรียน การตั้งประเด็นปัญหา ด้วยการตั้งกลุ่มของผู้เรียนเองและเลือกหัวข้อสำหรับการทำกิจกรรม
2. จัดตั้งความสัมพันธ์พื้นฐานของการสนทนา โดยมีแนวทางสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตจริง โดยเริ่มต้นจากความรู้และความเชี่ยวชาญของผู้เรียน
3. ผู้เรียนพัฒนาขอบเขตการอภิปรายและการวิเคราะห์ด้วยประสบการณ์ของตนเอง
4. มีการสื่อสารที่หลากหลายและมีกิจกรรมที่สนุก น่าสนใจเน้นการปฏิบัติกระบวนการกลุ่ม

Pretty (1997) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในลักษณะหลักปฏิบัติที่ควรจะเป็น (ไม่มีลักษณะของขั้นตอน) ว่ากระบวนการควรเป็นดังนี้

1. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้มีส่วนเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วม
2. ใช้สื่อการเรียนการสอนและกิจกรรมหลายรูปแบบ
3. ใช้การสื่อสารสองทางอย่างมีส่วนร่วมและมีการป้อนข้อมูลย้อนกลับจากผู้เรียน
4. แสวงหาความรู้ด้วยตนเองค้นพบความสามารถของตนเองและเน้นการลงมือปฏิบัติ
5. ผู้เรียนได้สร้างการเรียนรู้ในรูปแบบของตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ

อุดม เชยกิจวงศ์ (2544) กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในลักษณะหลักการจัดกระบวนการ 5 ประการ คือ

1. เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีความสุข สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน โดยได้เรียนในสิ่งที่ตนชอบ สนใจและถนัด เมื่อผู้เรียนทำสำเร็จก็จะเกิดกำลังใจในการที่จะก้าวต่อไปข้างหน้าอยากคิดทำสิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลาทำให้มีเจตคติมองโลกในแง่ดี

2. ต้องให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสามารถของตนเองเป็นการเน้นผู้เรียนได้เรียนโดยปฏิบัติจริง ถ้าปฏิบัติจริง ถ้าปฏิบัติได้สำเร็จเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และการที่ผู้เรียนค้นพบความสามารถของตนเองทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของตนเองซึ่งก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

3. เน้นให้ผู้เรียนเรียนสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง โดยความรู้ต้องสัมพันธ์กับธรรมชาติ วิถีชีวิตของคนในแต่ละชุมชน การเรียนสิ่งที่มีความหมายเป็นการตอบสนองของความสนใจ ความต้องการ/ปัญหาของผู้เรียน

4. มีกิจกรรมและสื่อหลากหลายประกอบการเรียนรู้

5. มีการประเมินผลการเรียนรู้ทุกขั้นตอน โดยการประเมิน 2 ทาง คือ ผู้ประเมินและตัวเองประเมิน เนื้อหาที่จะประเมินตัวเองเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อผู้เรียนว่าผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำได้ไม่จำกัดเนื้อหา และสามารถนำไปประยุกต์และบูรณาการได้

สรุปว่า กระบวนการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยเฉพาะที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนนั้นเน้นไปที่การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนมีความสุข สามารถดึงประสบการณ์ของตนเองออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เห็นคุณค่าของประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น กล่าวแสดงออกซึ่งความคิดเห็น ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้กับชีวิตของตนเองได้ ส่วนฝ่ายผู้สอนนั้นต้องมีส่วนร่วมในลักษณะผู้สนับสนุน ผู้อำนวยความสะดวก กระตุ้นให้เกิดบรรยากาศดังกล่าว รวมทั้งดำเนินกิจกรรมด้วยการสื่อสารหรือวิธีการเทคนิคที่หลากหลาย โดยลำดับขั้นตอนของกระบวนการนั้นมักยึดตามวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอนของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และเพิ่มเติมในส่วนของการประเมินผลการเรียนรู้เข้าไป

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้กระบวนการ 4 ขั้นตอน ตามองค์ประกอบหลักของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนคิดอภิปราย การสรุปความคิด และการนำไปทดลองใช้

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวและสุขภาวะ

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของครอบครัวในเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวนั้น ยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้โดยตรง แต่จากการค้นคว้าพบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “กิจกรรม” หรือการปฏิบัติที่เข้าข่ายเป็นวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งจะใช้ในการวิจัยนี้และเกี่ยวข้องกับสุขภาวะในด้านต่างๆ เช่น การคัดแยกขยะ การบริโภคผักปลอดสารพิษ จิตอาสา เป็นต้น ผู้วิจัยขอเสนองานสำรวจที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวและสุขภาวะไว้เป็นเบื้องต้น ดังนี้

งานวิจัยในประเทศ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2555) ทำการการสำรวจ พบว่า คนไทยมีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงจิตสำนึกและการรับรู้ต่อปัญหาภาวะโลกร้อนที่ดีในหลายด้าน เช่น ด้านการประหยัดพลังงานและ เชื้อเพลิง การนำกลับมาใช้ใหม่และการเลือกซื้อเลือกใช้สิ่งของอุปโภค บริโภคที่คำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมในการทิ้งและแยกขยะ เช่น ขยะอันตราย หรือ ขยะที่สามารถนำกลับมาผลิตใช้ใหม่ (Recycle) ยังเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องรณรงค์และสนับสนุนต่อไป

มุทิตา คงปิ่น (2551) ทำการศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมเวลา 8 วัน 7 คืน โดนศึกษากับผู้ฝึกปฏิบัติธรรมจำนวน 250 คน โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัด 2 ครั้ง โดยวัดความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อและความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม และวัดสุขภาวะทางจิต ผลการศึกษาพบว่า หลังการปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างมีระดับสุขภาวะทางจิตแตกต่างจากก่อนปฏิบัติธรรม โดยเป็นไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยสนับสนุนให้เกิดสุขภาวะทางจิต ได้แก่ จำนวนพี่น้องในครอบครัว รายได้ของตนเองและครอบครัว โรคประจำตัว ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม และสุดท้ายคือ ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และความคิดเห็น ต่อประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (2556) อ้างถึงใน ศูนย์ข่าวการศึกษาไทย, 2556) ศึกษาสถานการณ์สุขภาวะครอบครัวไทยปี 2555 จากทั่วประเทศ พบว่าครอบครัวของไทยยังมีปัญหาที่น่าเป็นห่วงเรื่องการบริโภคหรือเกี่ยวข้องกับอบายมุข ทั้งสุรา หวยใต้ดิน และการพนัน โดยเรื่องการบริโภคคือ ต้มสุรา จากผลสำรวจปี 2554 และ 2555 เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ร้อยละ 61.3 และร้อยละ 61 พบว่าครอบครัวไทยมีบุคคลในครอบครัวที่ดื่มสุราเป็นประจำ ชี้ให้เห็นว่าการดื่มสุราของคนไทยยังไม่มีแนวโน้มจะลดลง แม้หลายหน่วยงานพยายาม

จะรณรงค์หลายรูปแบบ การซื้อหอยใต้ดินรวมถึงสลากกินแบ่งรัฐบาลและการพนัน ในปี 2554 พบว่ามีการเล่นการพนันเพิ่มมากขึ้น ในปี 2554 มีร้อยละ 26.7 แต่ในปี 2555 ที่ผ่านมา ผลสำรวจเพิ่มเป็นร้อยละ 40.1 ขณะที่หนี้สิน พบว่า ครอบครัวไทยเริ่มมีการตื่นตัวกับเรื่องการเก็บเงินออมเพิ่มมากขึ้น โดยปี 2554 จากร้อยละ 61.3 ของปีที่ผ่านมา เพิ่มเป็นร้อยละ 81.6 ถือว่าการตื่นตัวมีแนวโน้มที่ดีขึ้น ด้านความรุนแรงในครอบครัวพบว่า แนวโน้มมีระดับความรุนแรงเพิ่มสูงขึ้น มีการทุบตีกัน จากปี 2554 ที่มีผลการสำรวจร้อยละ 13.8 ในปี 2555 ที่ผ่านมาเพิ่มสูงกว่าเท่าตัวเป็นร้อยละ 30.8 ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ครอบครัวไทย 1 ใน 3 ใช้ความรุนแรงในครอบครัว ส่วนการทอดทิ้งผู้สูงอายุให้อยู่ตามลำพัง ในปี 2554 มีผลสำรวจร้อยละ 21.4 แต่ในปีที่ผ่านมาตัวเลขขยับสูงขึ้น โดยเพิ่มเป็นร้อยละ 53.1 ซึ่งถือว่าเป็นประเด็นที่น่าเป็นห่วงเพราะในสังคมไทยในอนาคตข้างหน้าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และประเด็นการนอกใจคู่สมรส ในปี 2554 พบว่ามีคู่รักในสังคมนอกใจร้อยละ 12.6 แต่ปีที่ผ่านมาขยับเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 33 ซึ่งให้เห็นภาพรวมทิศทางของครอบครัวไทยว่ามีแนวโน้มที่จะเป็นครอบครัวที่เปราะบางเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา เนื่องจากพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหลาย ทั้งการดื่มสุรา การชกเกี่ยวกับอบายมุข มีแนวโน้มตัวเลขเพิ่มมากขึ้น จนเรียกว่ากลายเป็นพฤติกรรมปกติของครอบครัวไทยไปแล้ว นอกจากนี้ เรื่องของครอบครัวไทยยังเน้นพุ่งเป้าไปที่เรื่องเศรษฐกิจเป็นหลัก แต่ไม่ใช่เศรษฐกิจที่ยั่งยืนที่มีรากฐานมาจากการทำงานหนักและอดออม แต่เป็นลักษณะเศรษฐกิจแบบหยิบฉวยได้ง่าย นั่นคือการสร้างรายได้ด้วยหนี้สิน เห็นได้ชัดว่าวงจรหนี้สินของคนไทยมีเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

พัชรี ดำรงสุนทรชัย (2550) ศึกษาแนวทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาวะชุมชน ผลการศึกษาบางส่วนพบว่าในมุมมองของชุมชนเอง โดยชุมชนแรกเห็นว่า สุขภาวะชุมชน หมายถึงความสุขของคนในชุมชน โดยดูได้จาก การดำเนินชีวิต คือ มีรายได้จากการประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัว โดยเป็นอาชีพที่ไม่มีผลกระทบต่อคนในชุมชนหรือต่อสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศน์ของชุมชน สภาวะแวดล้อมของชุมชนอุดมสมบูรณ์ มีทรัพยากรพอเลี้ยงดูคนในท้องถิ่นได้โดยไม่ต้องออกไปประกอบอาชีพที่อื่น ไม่มีขยะ ไม่มีมลพิษ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย มีสุขภาพจิตดี เพราะมีความสมดุลในการดำรงชีวิต ที่มีการประกอบอาชีพมีรายได้ดี ไม่มีอบายมุข ยาเสพติด ขโมย และโรคเอดส์ในชุมชน ในขณะที่อีกชุมชนหนึ่งมองว่า สุขภาวะชุมชน ประกอบด้วยความสัมพันธ์ที่ดีของชาวชุมชน ไม่ทะเลาะกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปลอดภัยปลอดภัย เยาวชนรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ ผู้ใหญ่ก็พลอยสุขใจที่ลูกหลานไม่ออกนอกถิ่นนอกรทาง ห่างไกลอบายมุข สุขภาวะทางกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มาจากการที่คนในชุมชนออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ปลอดภัย และผลการศึกษาในส่วนหนึ่งของแนว

ทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาวะชุมชน พบว่ามีหลายวิธีการ ได้แก่ การร่วมกลุ่มคนที่มีความตระหนักในทุกขภาวะ การกำหนดเป้าหมายสุขภาวะของชุมชนร่วมกัน การแสวงหาความร่วมมือจากหน่วยงานในการเป็นแหล่งเรียนรู้ การสร้างเวที พื้นที่ โอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน การทำวิจัยโดยชุมชน เพื่อแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้องในการแก้ปัญหาให้ตรงจุด การสกัดความรู้จากในตัวคนหรือกลุ่มคน โดยใช้เครื่องมือ “เพื่อนช่วยเพื่อน” การขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของชุมชน ผู้นำชุมชนเป็นต้นแบบของการเป็นผู้สนใจเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การพัฒนาแหล่งเรียนรู้ชุมชนเพื่อเป็นคลังความรู้ การสร้างนักจัดการความรู้ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง โดยควรสร้างในคนทุกวัย

ผลสำรวจของโครงการสุขภาพคนไทย (โครงการสุขภาพคนไทย, 2559) ที่ระบุเกี่ยวกับกิจกรรมของคน 4 เจนเนอเรชัน ได้แก่ ไฮเลนดเจเนอเรชัน เบบี้บูมเมอร์ เจนเอ็กซ์ และ เจนวาย โดยแสดงให้เห็นว่าเจนวายนั้นมีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุดเพราะเวลาว่างมักหมดไปกับการใช้เทคโนโลยี ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายน้อยนี้อาจมีผลต่อสุขภาพได้

งานวิจัยต่างประเทศ

Mass and et al (2009) นำเสนอบทความเรื่อง Morbidity is related to a green living environment ซึ่งมาจากการวิจัยเกี่ยวกับการเป็นโรคและการอาศัยในพื้นที่สีเขียว มีที่มาจากภาระนรงค์พยายามการเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตเมือง พบว่า การอยู่อาศัยในพื้นที่สีเขียว ซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งในวิถีชีวิตสีเขียว มีผลต่อการลดอัตราการเกิดโรค ในหลายกลุ่มโรค ทั้งหมด 24 กลุ่ม และยังลดความกังวล ความรุนแรงของโรคทางจิตและอาการหอบหืดได้โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ

Moisander and Pesonen (2002) ทำการวิจัย เรื่อง Narratives of sustainable ways of living: constructing the self and the other as a green consumer ซึ่งเป็นงานวิจัยเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของผู้บริโภควิถีกรีนหรือวิถีชีวิตสีเขียว ส่วนหนึ่งในงานวิจัยพบว่านอกจากการปฏิบัติทางกายแล้ว Green living ยังรวมไปถึงการปฏิบัติทางจิตใจด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า Green living เป็นเรื่องของทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ นอกจากผู้บริโภคที่ใช้ชีวิตแบบ green living จะเป็นผู้ที่มีการกระทำที่นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมมากกว่าความพอใจของตนเองแล้ว ผู้มีชีวิต green จะหมายถึงผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นผู้ที่ “มีเหตุผล” นอกจากนี้ในงานนี้ยังระบุว่าสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตสีเขียว นั้น มีออกมาในลักษณะที่ว่าผู้บริโภคแบบวิถีกรีนหรือวิถีชีวิตสีเขียว นั้นมีการปฏิบัติอย่างไร เลือกรซื้อหรือใช้ชีวิต

อย่างไร แต่ยังไม่มียานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าผู้คนพวกนี้มีหนทาง วิธีการ และความเป็นมาอย่างไร ในการมีวิถีชีวิตสีเขียว

Lorenzen (2012) ทำการวิจัยเรื่อง “Going Green: The Process of Lifestyle Change” ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นวิถีชีวิตสีเขียวของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ชีวิตตามแนวทางสีเขียวจำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ Voluntary Simplifiers: ผู้ที่ลดการบริโภควัตถุต่าง ๆ และลดสิ่งไม่จำเป็นในชีวิต โดยงานวิจัยนี้มุ่งไปที่คนที่ลดการบริโภคลงด้วยเหตุผลทางสิ่งแวดล้อม Religious Environmentalist: นักสิ่งแวดล้อมที่มีแรงขับจากความเชื่อทางศาสนา คือเชื่อว่าการดูแลสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่ตามศาสนาของตน มีการตีความทางศาสนาแบบอิงสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การลดการบริโภค และ Green Home Owners: เจ้าของบ้านสีเขียว โดยหมายรวมถึงคนที่สร้างหรือปรับปรุงบ้านของตนให้ใช้ทรัพยากรได้คุ้มค่าและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของมนุษย์ โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม มีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการปฏิบัติตามแนวทางสีเขียว เช่น ซื้อของน้อยลงและยืดอายุสิ่งที่มีอยู่แล้วออกไป มีการรีไซเคิล กระป๋อง พลาสติก แก้ว หนังสือพิมพ์ ใช้ถุงผ้า ใช้หลอดประหยัดไฟ ไม่ใช้กระดาษชำระในครัว ปรับอุณหภูมิบ้านให้พอดี อาบน้ำสั้นลง เลี่ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ ถ้ามีเครื่องล้างจานก็จะล้างที่ละมาก ๆ ใช้การตากผ้าแทนการอบผ้า ปลุกผักกินเอง ซื้ออาหารจากแหล่งออแกนิกส์ ใช้ทิชชูรีไซเคิล ติดหัวประหยัดน้ำที่ก๊อก ชี้อกรยานไปทำงาน เป็นต้น ในงานวิจัยนี้ยังได้นำเสนอปัจจัยที่เป็นตัวหลอมรวมและสนับสนุนกิจกรรมตามแบบวิถีชีวิตสีเขียว ได้แก่ ความเชื่อมโยง (Coherence) คือ มองว่าสิ่งแวดล้อมเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงทุกสิ่งเข้าด้วยกัน เช่น กลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนา อิสลามมองว่าสิ่งแวดล้อมเป็นหนึ่งเดียวกับโลกซึ่งสอดคล้องกับวิถีของชาวมุสลิม ความไตร่ตรองอย่างรอบคอบ (Deliberation) คือ การใช้ชีวิตตามวิถีสีเขียวอยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจและความมุ่งมั่นเพราะเป็นเส้นทางที่ยากลำบากและมีความไม่แน่นอนสูง เช่น ต้องใช้ความตั้งใจดูแลอย่างมากกว่าจะได้ผักสักหนึ่งต้นที่ปลูกไว้กินเอง และการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป (Gradual Transformation) วิถีชีวิตสีเขียวถูกจัดว่าเป็นกระบวนการที่อาศัยเวลาซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะบอกว่าจุดพลิกผัน (Tipping point) หรือจุดเปลี่ยนแปลงอยู่ตรงไหน กล่าวคือ เราอาจจะ বুঝได้ว่าเราได้ตัดสินใจจะเปลี่ยนวิถีชีวิตได้ เช่น หลังการไปฝึกสมาธิ แต่การปฏิบัติตามวิถีที่เลือกนั้นเป็นขั้นตอนที่ดำเนินไปอย่างช้า ๆ งานวิจัยยังนำเสนอกลไกในการจัดการกับวิถีชีวิตสีเขียวที่เรียกว่า Bricolage อีกด้วย โดยตามความหมายแล้ว Bricolage คือแผนการชั่วคราวหรือวิธีการแบบ Do It Yourself (DIY) ที่มีขึ้นเพื่อสร้าง เปลี่ยนแปลง หรือซ่อมแซมอะไรบางอย่าง ซึ่งในที่นี้คือวิถีชีวิต โดยอาศัยการหยิบจับทรัพยากรที่มีอยู่ในมือโดยคนที่ไม่ใช่มืออาชีพในลักษณะทำไปเรียนรู้ไป ส่วนการ

ส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัว โดยในบทความได้ยกตัวอย่างการใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการจัดเวทีของครอบครัวในชุมชน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2543) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบและพัฒนาการจัดการศึกษาโดยครอบครัวในสังคมไทย ส่วนหนึ่งพบว่า กระบวนการเรียนรู้ที่ดำเนินอยู่ในครอบครัวบ้านเรียนในสังคมไทยนั้น จะให้ความสำคัญกับแนวทางต่างๆ โดยสรุปได้แก่ ความเคารพและเชื่อมั่นในศักยภาพการเรียนรู้ของเด็ก เด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ การเรียนรู้เป็นระบบของการบูรณาการคือเป็นการเชื่อมโยงสรรพวิชาให้กลมกลืนไปกับทักษะและมรรควิธีทั้งหมดของชีวิต การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ในทุกวิถีทาง การเรียนรู้ที่แท้สามารถนำไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต และที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ก็คือ การศึกษาในครอบครัวนั้นเป็นการเรียนรู้ร่วมกันของทั้งครอบครัว พ่อแม่มีทั้งความเป็นครูและผู้เรียนรู้ไปพร้อมกันกับลูก ตัวกระตุ้นหรือแรงจูงใจที่สำคัญที่สุด คือ แบบอย่างที่กระตือรือร้นในความใฝ่รู้ของตัวพ่อแม่

งานวิจัยต่างประเทศ

การวิจัยในต่างประเทศที่นำการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้ในการจัดการเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่างอีกในหลายกลุ่ม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

Duze (2010) เสนอผลการวิจัยของการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการบรรลุผลและทัศนคติของนักศึกษาปริญญาตรีในวิชาวิธีวิจัยทางการศึกษาโดยเสนอไว้ว่า นักศึกษามีผลการเรียนในวิชาวิธีวิจัยทางการศึกษามาก บางคนใช้เวลาในการศึกษารายวิชานี้มากกว่า 2 - 3 ครั้ง และเรียนไม่จบตามระยะเวลา วิธีการใช้สื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมจะทำให้การสอน กระบวนการเรียนรู้มีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น มีคุณค่า น่าตื่นเต้น มีส่วนร่วม มีประสิทธิภาพ และให้ผลเต็มที่ การวิจัยนี้ต้องการศึกษาว่าวิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นจะมีผลต่างกับการเรียนรู้แบบบรรยายในชั้นเรียนแบบดั้งเดิมหรือไม่ และเพื่อค้นหาวิธีการที่ทำให้ผลการเรียนและทัศนคติที่มีต่อวิชานี้ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าเทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนซึ่งใช้ประโยชน์ต่างกันสำหรับกลุ่ม 20-30 คน ที่มีส่วนร่วมในการร่วมกิจกรรมตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากผู้สอน ซึ่งต่างจากการเรียนแบบดั้งเดิมที่มีแนวคิดผู้สอนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้หรือวิธีการบรรยายซึ่งนักศึกษาจะมีส่วนร่วมด้วยน้อยมากหรือไม่มีเลย ผลที่ได้จากการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้นักศึกษามีผลการเรียนที่ดีและมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนวิชานี้ดียิ่งขึ้น

รูปแบบหรือลักษณะการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ 1) นักศึกษาเรียนรู้บนฐานปัญหา (problem-based) แก้ปัญหาจากระดับหนึ่งไปยังระดับหนึ่งโดยมีผู้สอนเขียนปัญหาที่

มีลักษณะใกล้เคียงหรือเหมือนกัน และชักชวนให้นักศึกษาแก้ปัญหาจากขั้นตอนแรก และคนอื่นแก้ปัญหาในขั้นต่อไป จนกระทั่งนักศึกษาแก้ปัญหาได้ทั้งหมด และอธิบายได้ หากนักศึกษาสับสนและขอความช่วยเหลือ ผู้สอนจะทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือหากไม่มีนักศึกษาคนใดสามารถแก้ปัญหาต่อไปได้ ผู้สอนอาจให้นักศึกษาผู้หนึ่งแก้ปัญหาที่มอบหมายให้ ขณะที่นักศึกษาอื่น ๆ ให้ความช่วยเหลือในการร่วมคิด ผู้สอนจะทำหน้าที่ให้คำแนะนำ และอำนวยความสะดวก

2) นักศึกษามีส่วนร่วมในการเรียนการสอน มีการคิดค้นหาข้อมูล ทุกคนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาได้ลงมือปฏิบัติจริง 3) นักศึกษามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ภายใต้คำแนะนำของผู้สอนในบรรยากาศของห้องเรียนที่เป็นที่น่าพอใจและเต็มไปด้วยความร่วมมือของนักศึกษาทุกคน

Laverack, Esisakyi and Huble (1997) เสนอผลการวิจัยเรื่องสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพในประเทศกานาซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อสร้างบุคลากรของสุขศึกษา โดยการฝึกอบรมพนักงานภายในพื้นที่ Kumasi
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมในการให้บริการสำหรับบุคลากรทางการศึกษาด้านสุขภาพประจำอำเภอ
3. เพื่อออกแบบ ทำการทดสอบก่อนและผลผลิตวัสดุการศึกษาแบบมีส่วนร่วมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
4. เพื่อดำเนินการโครงการวิจัยการดำเนินงานในการระบุตัวแทนการศึกษาด้านสุขภาพและวิธีการที่เหมาะสม
5. เพื่อประเมินประสิทธิภาพของวัสดุการศึกษาทางสุขภาพ วิธีการ และกิจกรรมการฝึกอบรม

จากการพัฒนาวัสดุสื่อสิ่งพิมพ์ทางการศึกษาเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมและการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ภาคสนามในการใช้งาน ได้นำมาสู่การอภิปรายแบบกลุ่มของผู้วิจัยกับชุมชนพบว่าวิธีการศึกษาและส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมเป็นวิธีการที่คุ้มค่ามาก วิธีการนี้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตัวแทนเขตพื้นที่และเป็นที่ยอมรับสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยพบว่าคุณภาพของการมีส่วนร่วมจะเพิ่มขึ้นโดยการผลิตรายการการเรียนรู้ซึ่งได้รับการออกแบบและทดสอบก่อนนำไปใช้จริง อย่างไรก็ตามแม้ว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นที่ยอมรับเป็นอย่างดี แต่ก็มีความรับผิดชอบของตัวแทนเขตพื้นที่เพียงไม่กี่คนที่จะมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ กรณีศึกษาโครงการ Kumasi ได้แสดงให้เห็นว่าวิธีการเสริมสร้างพลังการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพขึ้นอยู่กับทางเลือกการฝึกอบรมและการสนับสนุนให้เกิดขึ้นจริง

Schmelzkope (2002) เสนอการนำการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้ในการจัดทำหลักสูตร ภูมิศาสตร์การท่องเที่ยว

งานวิจัยนี้ศึกษาการพัฒนาภูมิศาสตร์ของหลักสูตรการท่องเที่ยว และความสัมพันธ์ของ แนวทางการศึกษาภูมิศาสตร์และการท่องเที่ยว ในส่วนแรกผู้วิจัยตรวจสอบความหมายของ แนวทางบทบาทของการออกแบบหลักสูตรในการพัฒนาหลักสูตรสหวิทยาการและความสัมพันธ์ ระหว่างการศึกษาภูมิศาสตร์ การท่องเที่ยวและสหวิทยาการ ในส่วนที่สองผู้วิจัยวางภูมิศาสตร์ของ หลักสูตรการท่องเที่ยว รวมทั้งวัตถุประสงค์ อุดมการณ์พื้นฐานของหลักสูตรและโครงสร้าง หลักสูตร ผู้วิจัยพิจารณาปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนนักศึกษาแบบมีส่วนร่วม และการ ประเมินผลการเรียนรู้ ทำยสุดผู้วิจัยยืนยันว่าการมีส่วนร่วม กิจกรรมการเรียนรู้ การใช้งานมี ความสำคัญในการบรรลุเป้าหมายของแนวทางและสร้างแรงจูงใจการปฏิบัติทางสังคม

Su (2010) ศึกษาเรื่อง “The non-instrumental vision of the learning society” ได้กล่าว ว่า เครือข่ายการเรียนรู้ในสังคม (Learning network) จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งความรู้และสร้างโอกาสการเรียนรู้โดยการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ แทนที่ จะมองว่า “ผู้เรียนจะเรียนอะไรดี” แต่ควรตั้งคำถามว่า “ผู้เรียนอยากเจอกับคนแบบไหนหรือของสิ่ง ใดในการจะเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

Lee (2014) กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “Lifelong learning and learning to learn: An enabler of new voices for the new times” ว่าการเรียนรู้ตลอดชีวิตเกิดขึ้นเพราะแรงขับในตัว บุคคลที่ต้องการเรียนรู้หาทักษะใดก็ตามให้อยู่รอดในยุคสมัยปัจจุบัน รวมถึงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย ส่วนบุคคลของตนเอง แรงขับของคนที่ต้องการจะเรียนรู้ตลอดชีวิตจะช่วยสร้างความเท่าเทียมและ สร้างโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา และจะช่วยสร้างให้บุคคลนั้นกลายเป็นผู้เรียนที่กระตือรือร้น และกลายเป็นฟันเฟืองที่ดีในการขับเคลื่อนสังคม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติทางสังคม วิธีการเรียนรู้ที่มีความ หลากหลายอำนวยความสะดวกในความสามารถของนักศึกษาที่เหมาะสมและการวิจารณ์ข้อมูลที่แตกต่างกัน ทำยที่สุดนักศึกษาจะสามารถบูรณาการและประยุกต์ใช้ความรู้นี้โดยการทำแผนที่ไป ยังกรอบแนวคิดทางภูมิศาสตร์

สรุปได้ว่า ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้สรุปได้ว่า มีการวิจัยที่สะท้อนถึงปัญหาสุขภาพ ภาวะของครอบครัวของประชาชนที่ครอบคลุมทุกมิติ และงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพซึ่งส่วนใหญ่ เป็นไปในทางส่งเสริมสุขภาพซึ่งภายในสะท้อนให้เห็นหลายวิธีที่อยู่ในขอบข่ายของวิถีชีวิตสีเขียว มีการวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมในขอบข่ายของวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งยังคงไม่มีการศึกษาวิจัยโดยตรงและ

งานวิจัยเองชี้ให้เห็นว่าการศึกษาในเรื่องนี้ยังขาดรายละเอียดหลายประการ ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นมีงานวิจัยที่ยืนยันได้ว่ากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเหมาะสมที่จะใช้สำหรับกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นครอบครัวและในขณะเดียวกันก็สามารถใช้ในการเรียนรู้ในเนื้อหาด้านสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกัน

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยนำเข้าที่สนใจศึกษา ได้แก่

1.แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว หลักปฏิบัติ และวิถีปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว ตัวชี้วัดของความเป็นครอบครัววิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งแนวคิดนี้ได้มาจากการสังเคราะห์และวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องร่วมกับการสัมภาษณ์บุคคล/ครอบครัวที่มีการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตสีเขียว สร้างเป็นแนวคิดเพื่อนำมาใช้เป็นแนวคิดหลักของการวิจัยนี้

2.แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว นำมาใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์และอธิบายครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยนี้

3.แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ ครอบคลุมเนื้อหาของสุขภาวะ 3 ด้าน อันประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางสังคม ซึ่งในการวิจัยนี้เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ครอบครัวกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

กระบวนการ กระบวนการในการวิจัยนี้ แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่

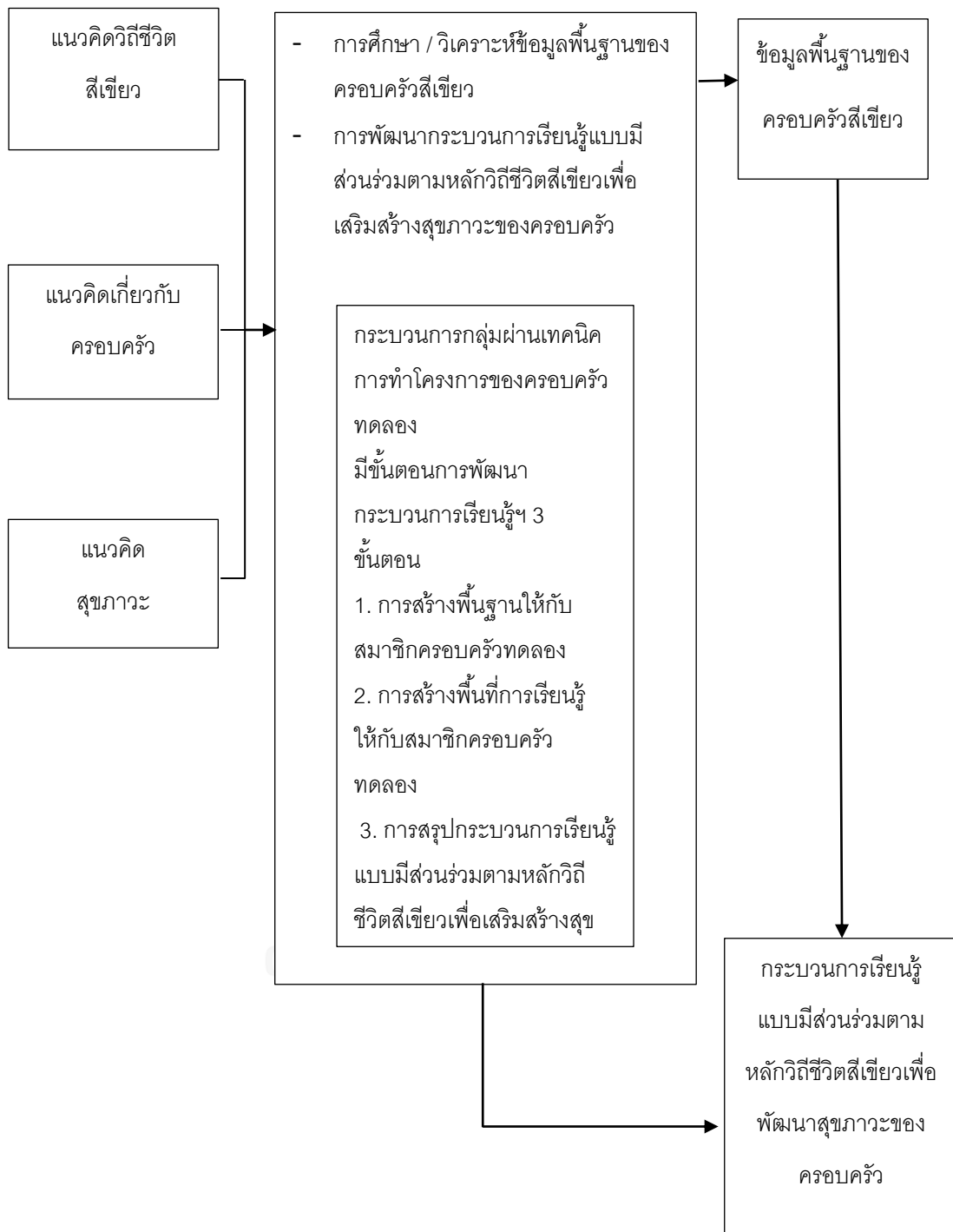
1. การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์สรุปเป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวหรือครอบครัวสีเขียว สำหรับให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับครอบครัวสีเขียว รวมไปถึงรายละเอียดต่าง ๆ ของวิถีชีวิตสีเขียว เพื่อนำไปใช้แนะนำหรือให้ความช่วยเหลือกับครอบครัวทดลองซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยในระยะที่ 2 และที่สำคัญคือ นำไปใช้เป็นกรอบคิดต้นแบบหลักในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวในการวิจัยในระยะที่ 2 ต่อไป

2. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว การวิจัยในระยาะนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและครอบครัวทดลอง ผ่านเทคนิคการทำโครงการ โดยใช้กระบวนการตามที่สรุปได้จากการวิจัยในระยาะที่ 1 เป็นกรอบคิดต้นแบบหลัก และมีขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) การสร้างพื้นฐานให้กับสมาชิกครอบครัวทดลอง 2) การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ให้กับสมาชิกครอบครัวทดลอง 3) การสรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ผ่านกระบวนการกลุ่มโดยใช้เทคนิคการทำโครงการ

ผลลัพธ์ ผลลัพธ์ที่สนใจศึกษา ได้แก่

1. ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว ซึ่งเป็นผลจากการศึกษาในระยาะที่ 1 ประกอบด้วยพื้นฐานของของครอบครัว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ แรงจูงใจ การเริ่มต้นและการเรียนรู้ของครอบครัวที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียว กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวสีเขียว และสุขภาพของครอบครัว ผลลัพธ์ที่ได้นี้จะเป็พื้นฐานความรู้ความเข้าใจของผู้วิจัยและเป็นเนื้อหาที่ใช้ในการเรียนรู้จากประสบการณ์ของครอบครัวทดลองเมื่อแรกเริ่มเข้าสู่การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

2. กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้มาจากการวิจัยแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและครอบครัวทดลอง 3 ครอบครัว โดยใช้ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาเป็นกรอบคิดต้นแบบในการดำเนินกิจกรรมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ซึ่งสรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง กรอบแนวคิดการวิจัยสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี และ 2) พัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ผู้วิจัยได้วางแผนการดำเนินการวิจัย ออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี ขั้นตอนนี้เป็นการลงพื้นที่ศึกษากับครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาเพื่อให้ผู้วิจัยได้เข้าใจและมีองค์ความรู้ที่ชัดเจน เกี่ยวกับ ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว ที่มาและแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียว การเรียนรู้ และกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวสีเขียว และสรุปรวมเพื่อสร้างองค์ความรู้หรือเนื้อหาในเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวนี้ในลักษณะของงานเชิงวิชาการและเพื่อจะนำไปช่วยครอบครัวกลุ่มทดลองในการวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ขั้นตอนนี้ใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยกับครอบครัวทดลองที่เข้าร่วมการศึกษา กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม ที่ใช้นั้นกระทำโดยกระบวนการกลุ่ม (group process) เป็นตัวขับเคลื่อน ซึ่งในที่นี้คือกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยสมาชิกในครอบครัวนั่นเองโดยใช้เทคนิคการทำโครงการร่วมกันของสมาชิกครอบครัว

รายละเอียดของแต่ละขั้นตอนการศึกษา มีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี

การศึกษาในขั้นตอนนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยลงพื้นที่ศึกษาภาคสนามจากครอบครัวสีเขียวที่เป็นกรณีศึกษาที่ดี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียว (ครอบครัวสีเขียว) และนำมาวิเคราะห์สรุปเพื่อสร้างองค์ความรู้หรือเนื้อหาในเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวนี้ในลักษณะของงานเชิงวิชาการ และเพื่อให้ผู้วิจัยเองมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวดียิ่งขึ้นสำหรับการนำไปใช้เรียนรู้ร่วมกันตลอดจนแนะนำ

ช่วยเหลือครอบครัวกลุ่มทดลองในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อไปในการศึกษา
ขั้นตอนที่สอง รายละเอียดของการศึกษาขั้นตอนที่หนึ่ง มีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาในขั้นตอนนี้คือ ครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวหรือครอบครัว
สีเขียว ผู้วิจัยคัดเลือกครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวหรือครอบครัวสีเขียวครอบครัวสีเขียวด้วยวิธีการ
เลือกแบบเฉพาะเจาะจง การค้นหาครอบครัวสีเขียวนั้นผู้วิจัยใช้การขอข้อมูลจากกลุ่มหรือกลุ่ม
องค์กรที่ดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว เช่น กลุ่มฮาร์ทคอร์หรือแกนิก (Heart Core
Organic Facebook Fanpage) กลุ่มสมาชิกสวนผักคนเมือง รวมทั้งข้อมูลจากหนังสือทางด้าน
วิถีชีวิตสีเขียว (ภัทรพร อภิชาติ, 2554 และ สุปรียา ห่องแสง, 2554) รายการโทรทัศน์ เช่น รายการ
เป็น อยู่ คือ รายการภัทรคารบ้านทุ่ง (สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส) ร่วมกับการใช้เทคนิค snow ball
technique ในการเข้าถึงครอบครัวสีเขียว และคัดเลือกครอบครัวสีเขียวเป็นครอบครัวกรณีศึกษา
ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยวางไว้ ได้แก่ เป็นครอบครัวที่มีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวในการ
วิจัยนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างก็ได้ โดยที่ต้องปฏิบัติตามนั้นเหมือนกันทั้งครอบครัว (คือ
สมาชิกครอบครัวทุกคนต้องปฏิบัติ) และมีความต่อเนื่องในการปฏิบัติคือเป็นประจำต่อเนื่อง
สม่ำเสมอ จนกลายเป็น “วิถีชีวิต” อย่างปกติของครอบครัว อย่างน้อย 3 ปีต่อเนื่องกันจนถึงปัจจุบัน
(ในขณะลงพื้นที่ศึกษาภาคสนาม)

วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง เริ่มจากผู้วิจัยเข้าไปค้นหากลุ่มคนในสื่อสาธารณะตามที่
กล่าวแล้วข้างต้น เลือกติดต่อครอบครัวที่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้โดยการ
โทรศัพท์ไปแนะนำตนเองและโครงการวิจัยนี้ และขอความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูล
ในการวิจัย ซึ่งจากการติดต่อไปไม่ได้รับความร่วมมือทุกครั้ง โดยเฉพาะครอบครัวที่มีชื่อเสียง
ค่อนข้างมาก หรือโด่งดังในแวดวงกลุ่มคนที่สนใจวิถีชีวิตแบบนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกติดต่อครอบครัวที่ไม่
เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากนัก แต่อย่างน้อยที่สุดเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสี
เขียว และได้รับการอ้างอิงถึงในกลุ่มนั้น ๆ เมื่อติดต่อได้และได้รับการยืนยันที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง
ให้ข้อมูลจึงได้นัดหมายในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

ครอบครัวสีเขียวที่ผู้วิจัยคัดเลือกเป็นครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ดีในการศึกษาใน
ขั้นตอนที่หนึ่งนี้ประกอบด้วยครอบครัวสีเขียว 5 ครอบครัว ดังนี้

1. ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 ครอบครัวสมปาง พื้นที่ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ประกอบกิจการโรงเรียนอนุบาลและเป็นศูนย์เรียนรู้เกษตรชุมชนคนเมือง ปลุกผักสวนครัว
ไฮโดรโปนิค เลี้ยงปลา บริโภคเองและขายเพิ่มรายได้ เปิดให้คนในชุมชนได้เข้ามาเรียนรู้

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือขึ้น ได้นำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข และทำการปรับแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว จากนั้นผู้วิจัยนำเสนอรายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่จะเชิญเป็นผู้ตรวจเครื่องมือเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบไปด้วยผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆที่ครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาของระบบโรงเรียน ผู้เชี่ยวชาญด้านวิธีชีวิตสีเขียว ผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมิน เมื่ออาจารย์ที่ปรึกษาเห็นชอบกับรายชื่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านแล้ว (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญนำเสนอไว้ในภาคผนวก ก) ผู้วิจัยจึงดำเนินการขอเอกสารการเชิญผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจเครื่องมือจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และดำเนินการส่งเครื่องมือและแบบตรวจเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบคุณภาพ

ในการส่งเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยได้จัดทำแบบตรวจเครื่องมือส่งไปพร้อมกับเครื่องมือและโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ ซึ่งแบบตรวจเครื่องมือที่ระบุให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้แสดงความคิดเห็นว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่ โดยให้ระบุระดับคะแนนที่ต้องการจะให้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

(+1) สำหรับข้อคำถามที่เห็นว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

(0) สำหรับข้อคำถามที่ไม่แน่ใจหรือตัดสินใจไม่ได้ว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่ และ

(-1) สำหรับข้อคำถามที่เห็นว่าไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

รวมทั้งให้ผู้เชี่ยวชาญระบุข้อเสนอแนะกรณีที่ไม่สอดคล้องหรือต้องการให้ผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนแก้ไข

หลังจากได้รับผลการตรวจสอบเครื่องมือคืนจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำผลมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ศึกษากับวัตถุประสงค์ (Item – Objective Congruency index : IOC) พบว่าค่าดัชนีเท่ากับ 0.74 และมี 1 ใน 5 ของผู้เชี่ยวชาญ ขอให้ผู้วิจัยปรับแก้ไขและส่งกลับให้ประเมินให้คะแนนอีกครั้ง ซึ่งผู้วิจัยได้แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและส่งกลับให้ผู้เชี่ยวชาญอีกครั้งเพื่อให้คะแนนใหม่ ทำให้ค่าดัชนีครั้งที่สองมีค่าเท่ากับ 0.79 ซึ่งถือว่าประเด็นคำถามสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

ส่วนแบบสังเกตนั้นผู้เชี่ยวชาญ 2 ใน 5 ท่าน มีคำแนะนำให้เปลี่ยนรูปแบบมาเป็นกำหนดประเด็นสังเกตกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวไปเลย และให้สังเกตสิ่งซึ่งแสดงถึงกิจกรรมนั้น ไม่ต้องแยกสังเกตเป็นประเด็นอื่น ๆ อีก ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนตามคำแนะนำ

การทดลองใช้เครื่องมือ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขเครื่องมือทั้งในส่วนของประเด็นคำถามสัมภาษณ์และแบบสังเกตตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว และได้นำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง ก่อนที่จะลงภาคสนามเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้นำเครื่องมือดังกล่าวไปทดลองใช้กับครอบครัวที่มีลักษณะใกล้เคียงกับครอบครัวที่เลือกไว้เป็นครอบครัวกรณีศึกษาแต่ไม่ใช่ครอบครัวกรณีศึกษา จำนวน 1 ครอบครัว พบว่าในการสัมภาษณ์นั้น ประเด็นคำถามที่จัดเตรียมไว้สามารถถามและได้คำตอบตรงตามวัตถุประสงค์ของคำถามทุกคำถาม แต่อยู่ในสถานการณ์จริงบางคำถามก็ได้รับคำตอบไปพร้อม ๆ กับคำถามอื่นหรือผู้ให้ข้อมูลเล่าต่อเรื่องออกมาเองโดยไม่ต้องถาม ผู้วิจัยได้จัดบันทึกเอาไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในการลงภาคสนามเก็บข้อมูลจริงต่อไป ในส่วนของแบบสังเกตนั้นพบว่าสามารถสังเกตได้ครบถ้วนตามประเด็นที่ตั้งไว้โดยไม่ยากนัก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการลงพื้นที่ภาคสนามเก็บรวบรวมข้อมูลกับครอบครัวกรณีศึกษานั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยการติดต่อประสานงาน ขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกต ณ ที่อยู่อาศัยของแต่ละครอบครัว ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับแต่ละครอบครัวนั้นได้ขอความร่วมมือจากสมาชิกครอบครัวให้อยู่ร่วมการให้ข้อมูลทุกคนหรือมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เนื่องจากการศึกษานี้มีกลุ่มตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลเป็น “ครอบครัว” หลังจากติดต่อกันหลายวันเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงได้เดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลยังสถานที่อยู่อาศัยของครอบครัวทุกครอบครัวด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย 1 คน เพื่ออำนวยความสะดวกในส่วนของการบันทึกภาพและบันทึกเสียงหลังจากได้รับอนุญาตจากสมาชิกของแต่ละครอบครัวแล้ว

ในขณะที่ลงพื้นที่ภาคสนาม สมาชิกครอบครัวได้ร่วมกันให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ มี 2 ใน 5 ครอบครัวที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวมาให้สัมภาษณ์พร้อมกัน อีก 3 ครอบครัว ร่วมให้ข้อมูลมากกว่า 2 คน แต่ยังไม่ครบทุกคนในครอบครัว เนื่องจากสมาชิกบางคนติดภารกิจนอกบ้านหรือบางครอบครัวมีสมาชิกเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สะดวกเข้าร่วมการให้ข้อมูล ทุกครอบครัวเลือกให้สัมภาษณ์ในสถานที่ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ใช้ทำกิจกรรมสีเขียว (หรือที่มีบางสิ่งซึ่งแสดงถึงการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว) ของบ้าน เช่น สวนผัก สวนผลไม้ แปลงผักไฮโดรโปนิกส์ โรงเรือนที่ใช้อบรมให้

ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวทำให้กับบุคคลภายนอก เป็นต้น ส่วนการสังเกตนั้นผู้วิจัยกระทำไปพร้อมกับการสัมภาษณ์และในขณะที่สมาชิกครอบครัวพาเดินชมบรรยากาศของที่อยู่อาศัย ซึ่งในบางครอบครัวเป็น “การสังเกตแบบมีส่วนร่วม” เนื่องจากครอบครัวได้เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยร่วมกิจกรรมบางอย่างที่ครอบครัวได้ทำเป็นตัวอย่างให้ดูด้วย เช่น การทำน้ำหมักชีวภาพ การเลือกเก็บผักผลไม้ การประกอบอาหารของครอบครัว ในขณะที่บางครอบครัวเป็น “การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม” เนื่องจากสมาชิกครอบครัวเพียงแต่พาชมบรรยากาศ สิ่งของ เครื่องใช้ ในพื้นที่ที่อยู่อาศัยเพียงอย่างเดียวไม่ได้เปิดโอกาสให้ร่วมกิจกรรมด้วย ในขณะที่ลงพื้นที่รวบรวมข้อมูลนี้ ผู้วิจัยใช้กล้องบันทึกภาพ สมุดจดบันทึก และเครื่องบันทึกเสียงในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ซึ่งได้รับอนุญาตจากครอบครัวแล้ว

รายละเอียดการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

1. สัมภาษณ์เชิงลึกกับสมาชิกครอบครัว ในประเด็นหลัก 4 ประเด็น ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว วิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ การเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว และสุขภาพของครอบครัว
2. สังเกตซึ่งเป็นการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม แล้วแต่กรณีและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงตามที่ได้กล่าวแล้วโดยสังเกตในสิ่งหรือพื้นที่หรือบรรยากาศอื่น ๆ อันแสดงได้ถึงการปฏิบัติตามหลักการวิถีชีวิตสีเขียว
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้เวลา 2-4 ชั่วโมงต่อครอบครัวโดยที่ได้ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล 5 ครอบครัว ดังนี้
 - ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 ในพื้นที่ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2558
 - ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2 ในพื้นที่เมืองเอก รังสิต ปทุมธานี เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2558
 - ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3 ในพื้นที่อำเภอเมือง นครปฐม เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2559
 - ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4 ในพื้นที่มีนบุรี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2559
 - ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5 ในพื้นที่มีนบุรี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2559

การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งประกอบไปด้วยการจำแนกข้อมูล (Typological Analytic) จากถ้อยคำที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูล การตีความถ้อยคำที่จำแนก และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analysis) จากนั้นรวมเข้ากับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตเพื่อทำให้เนื้อหาที่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และสรุปผลที่ได้ออกมาในลักษณะ “ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวหรือครอบครัวสีเขียว” เพื่อใช้ในการศึกษาขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

การศึกษาในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว เป็นการศึกษาภาคสนาม โดยผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการวิจัยให้ครอบครัวทดลองที่มีความสนใจในวิถีชีวิตสีเขียวแต่ยังไม่ได้เป็นครอบครัวสีเขียวและยังไม่ได้มีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวได้มีส่วนร่วมในการศึกษาวิจัยในขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ฯ น้อย่างเต็มที่ในฐานะของผู้พัฒนากระบวนการเรียนรู้ฯ เพื่อตอบสนองความต้องการการแก้ปัญหาของครอบครัวตนเองอย่างแท้จริง โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกครอบครัวทดลองจำนวน 3 ครอบครัวเพื่อเข้าร่วมการวิจัยในขั้นตอนนี้

การคัดเลือกครอบครัวทดลอง

ก่อนที่จะเริ่มดำเนินการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ผู้วิจัยได้คัดเลือกครอบครัวทดลองที่จะเข้าร่วมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ฯ โดยใช้เทคนิค snow ball technique เพื่อหาครอบครัวที่สนใจในเรื่องวิถีชีวิตสีเขียว แต่ยังไม่มีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่ใช้ในการวิจัยนี้ โดยการให้ช่องทางสื่อออนไลน์ส่วนตัวของผู้วิจัยเองในการประชาสัมพันธ์หาครอบครัวที่สนใจในวิถีชีวิตสีเขียวและต้องการจะเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองในการวิจัยนี้ เมื่อได้ครอบครัวที่สนใจแล้ว ผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยพยายามเลือกครอบครัวทดลองที่มีความแตกต่างกันในโครงสร้างครอบครัว ได้แก่ จำนวนสมาชิก รูปแบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ช่วงวัยของสมาชิกในครอบครัว และพื้นที่อยู่อาศัยที่ยังคงเป็นครอบครัวที่อยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล เช่นเดียวกับครอบครัวกรณีศึกษา แต่เลือกครอบครัวทดลองที่อยู่คนละพื้นที่กัน และที่สำคัญก็คือสมาชิกครอบครัวทุกคนของครอบครัวทดลองจะต้องยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยและอยู่ร่วมกระบวนการจนครบ ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกครอบครัวทดลองได้จำนวน 3 ครอบครัว ได้แก่

1. ครอบครัวทดลองที่ 1 ประกอบด้วยสมาชิก 3 คน มีความสัมพันธ์เป็น พ่อ แม่ ลูก พ่อกับแม่อยู่ในวัยเกษียณแล้วและใกล้เกษียณตามลำดับ ลูกสาวอยู่ในวัยทำงาน อายุ 36 ปี อยู่ในพื้นที่ปากน้ำ สมุทรปราการ

2. ครอบครัวทดลองที่ 2 ประกอบด้วยสมาชิก 4 คน มีความสัมพันธ์เป็น ยาย แม่ หลานสาว และคนรักของหลานสาวซึ่งเป็นเพศเดียวกัน ยายอยู่ในวัยชราอายุ 89 ปี แม่อยู่ในวัยทำงาน อายุ 56 ปี หลานสาวอยู่ในวัยทำงาน อายุ 28 ปี และคนรักของหลานสาวอยู่ในวัยทำงาน อายุ 35 ปี อยู่ในพื้นที่ลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

3. ครอบครัวทดลองที่ 3 ประกอบด้วยสมาชิก 2 คน มีความสัมพันธ์เป็น สามี ภรรยา เป็นครอบครัวใหม่ที่เพิ่งสมรสกันได้ 1 ปี ในขณะเข้าร่วมการวิจัย สามีอยู่ในวัยทำงาน อายุ 34 ปี ภรรยาอยู่ในวัยทำงาน อายุ 32 ปี อยู่ในพื้นที่ทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

เมื่อคัดเลือกได้ครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัวแล้ว ผู้วิจัยและครอบครัวทดลองได้เริ่มดำเนินการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว โดยผู้วิจัยวางแผนการพัฒนาระบบการเรียนรู้โดยนำกรอบคิดจากข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวกรณีศึกษาซึ่งได้จากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 มาใช้เป็นหลักเพื่อให้ครอบครัวทดลองได้มีต้นแบบเดินตามแนวทางดังกล่าว ทั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้อำนวยความสะดวกโดยจัดบรรยากาศการเรียนรู้และกระตุ้นให้ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ รวมทั้งดำเนินการให้ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันทำโครงการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว โดยที่ครอบครัวจะเลือกปฏิบัติกิจกรรมสีเขียวอะไรก็ได้ แต่ต้องมีการทำโครงการโดยสมาชิกร่วมกันทำอย่างแท้จริง ผ่านกระบวนการกลุ่ม ซึ่งก็คือสมาชิกของครอบครัวทดลองแต่ละครอบครัว ทุกขั้นตอนเกิดขึ้นจากครอบครัวทดลองเป็นหลัก ผู้วิจัยมีหน้าที่เป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกช่วยให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือในกรณีที่ครอบครัวทดลองต้องการเท่านั้นเพื่อให้เป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของครอบครัวอย่างแท้จริง

โดยมีกิจกรรมที่เกิดขึ้น ตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้วิจัยประสานงานนัดหมายครอบครัวทดลองที่ละครอบครัว เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และการดำเนินการภาพรวมที่จะเกิดขึ้นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้

2. ลงภาคสนาม ณ ที่อยู่อาศัยของครอบครัวทดลอง เริ่มกิจกรรมแรก คือ ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้กับครอบครัวทดลอง ขั้นตอนแรกนี้เป็นการ “สร้างพื้นฐาน” ให้ครอบครัวทดลองได้เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียว ตามแบบครอบครัว

กรณีศึกษา โดยผ่านการพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อให้สมาชิกครอบครัวไม่รู้สึกรู้หายหรือเกร็งที่จะให้ข้อมูล โดยในขั้นแรกนี้ ประกอบด้วย

2.1 การสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว โดยผู้วิจัยทำหน้าที่สร้างบรรยากาศการสื่อสารที่ดี เริ่มต้นพูดคุยกับสมาชิกครอบครัวในเรื่องของครอบครัวเองก่อน ให้ครอบครัวได้เล่าถึงเรื่องราวของครอบครัวตัวเอง พยายามให้สมาชิกครอบครัวได้เห็นถึงข้อดีของสมาชิกแต่ละคนและการอยู่ร่วมกันของครอบครัว

2.2 การวิเคราะห์บริบทครอบครัว สมาชิกครอบครัวทดลองร่วมกันพูดคุยแสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์บริบทครอบครัวของตน เช่น เป็นครอบครัวรูปแบบไหน ชุมชนหรือสังคมที่อยู่เป็นอย่างไร พื้นที่ของที่อยู่อาศัยเป็นอย่างไร จุดอ่อนจุดแข็งของครอบครัวเป็นอย่างไร มีปัญหาอะไร เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานนำไปสู่การกำหนดปัญหาและเลือกกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวที่จะทำโครงการ

2.3 การวิเคราะห์ทำความเข้าใจความสามารถของสมาชิกในครอบครัว สมาชิกครอบครัวทดลองร่วมกันวิเคราะห์ทำความเข้าใจความสามารถของสมาชิกในครอบครัวแต่ละคน ใครชอบอะไรสนใจอะไรนัดอะไร มีความรู้และประสบการณ์เรื่องอะไร รวมไปถึงร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตัวเองเท่าที่มีอยู่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียว ไม่ว่าจะ เป็นความรู้จากที่เคยได้ยินได้ฟังผ่านช่องทางต่าง ๆ ความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องราวของครอบครัวสีเขียวที่ได้รับฟัง รวมไปถึงการที่สมาชิกของครอบครัวบางคนเคยได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างที่เข้าข่ายการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวด้วยขั้นตอนแรกนี้ผู้วิจัยได้ลงภาคสนาม ดังนี้

ครอบครัวทดลองที่ 1 ลงพื้นที่ศึกษาภาคสนามเมื่อ วันที่ 16 กันยายน 2559

ครอบครัวทดลองที่ 2 ลงพื้นที่ศึกษาภาคสนามเมื่อ วันที่ 23 กันยายน 2559

ครอบครัวทดลองที่ 3 ลงพื้นที่ศึกษาภาคสนามเมื่อ วันที่ 24 กันยายน 2559

3. หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการในขั้นต่อไป คือ “การสร้างพื้นที่การเรียนรู้” ให้กับครอบครัวทดลอง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกเช่นเดิม คอยกระตุ้นให้สมาชิกครอบครัวได้ร่วมกันพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น จนถึงการหาข้อตกลงร่วมกันบนบรรยากาศที่ดี บางช่วงผู้วิจัยใช้การเล่าเรื่องของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาในการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ให้ครอบครัวทดลองฟังเพื่อสร้างแรงบันดาลใจหรือจุดประกายความคิดบางประการให้กับครอบครัวทดลองด้วย ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วย

3.1 การระบุปัญหาและความต้องการ ครอบครัวยุทธศาสตร์ร่วมกันระบุปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะของครอบครัวและความต้องการที่จะแก้ไขและพัฒนาสุขภาวะนั้นด้วยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

3.2 ครอบครัวยุทธศาสตร์เลือกกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวที่จะนำมาเรียนรู้และปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาสุขภาวะนั้น

3.3 ครอบครัวยุทธศาสตร์กำหนดเป้าหมายความสำเร็จ

3.4 ครอบครัวยุทธศาสตร์คิดและเขียนโครงการ“พัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยใช้การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว” ครอบครัวยุทธศาสตร์ได้ช่วยกันคิดถึงกิจกรรมที่จะทำทั้งหมดในลักษณะของโครงการ

3.5 ครอบครัวยุทธศาสตร์ออกแบบเครื่องมือประเมินผลด้วยตนเอง โดยครอบครัวยุทธศาสตร์ทุกครอบครัวยุทธศาสตร์ร่วมกันออกแบบเครื่องมือที่จะใช้ติดตามประเมินผลทั้งในส่วนของ การนำโครงการไปใช้จริง และการประเมินการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว โดยวิธีการให้แต่ละครอบครัวยุทธศาสตร์ออกแบบเครื่องมือที่จะใช้ประเมินและส่งให้ผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้รับเครื่องมือที่ทุกครอบครัวยุทธศาสตร์แล้ว ผู้วิจัยส่งเครื่องมือทุกชิ้นของทุกครอบครัวยุทธศาสตร์ให้กับทั้งสามครอบครัวยุทธศาสตร์ เพื่อเลือกว่าต้องการใช้เครื่องมือแบบไหนขึ้นใด และเมื่อเลือกแล้วมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขหรือเพิ่มเติมหรือไม่อย่างไร จนได้มติจากทุกครอบครัวยุทธศาสตร์ในการเลือกใช้เครื่องมือสำหรับ

3.5.1 ประเมินสุขภาวะของครอบครัวภายหลังจากการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว สิ้นสุดลงมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อ (แสดงในภาคผนวก ข)

3.5.2 ประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ที่ครอบครัวยุทธศาสตร์ได้ร่วมกันพัฒนาขึ้น มีลักษณะเป็นประเด็นการสนทนากลุ่มร่วมกัน ประมาณ 6 ประเด็น (แสดงในภาคผนวก ข)

กิจกรรมข้างต้นนี้ (3.1-3.5) ใช้ระยะเวลา 1 เดือน รวมทุกครอบครัวยุทธศาสตร์

4. ครอบครัวยุทธศาสตร์นำเสนอโครงการ“พัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยใช้การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว” ที่ผ่านการคิดวิเคราะห์ ถกเถียง เลือก พิจารณา รายละเอียดต่าง ๆ ที่จะนำไปเรียนรู้และปฏิบัติบรรจุอยู่ในโครงการเรียบร้อยแล้ว โดยที่

4.1 ครอบครัวดทดลองที่ 1 นำเสนอโครงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และเพิ่มพื้นที่สีเขียว

4.2 ครอบครัวดทดลองที่ 2 นำเสนอโครงการแยกขยะภายในบ้าน

4.3 ครอบครัวดทดลองที่ 3 นำเสนอโครงการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์

5. ครอบครัวดทดลองนำโครงการที่เขียนและวางแผนการเรียนรู้ไว้ไปใช้จริงในชีวิตประจำวันของครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวดทดลองจะได้ไปเรียนรู้ในเรื่องที่เลือกไว้ โดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ ที่วางแผนไว้ และนำมาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

6. หลังจากที่ครอบครัวดทดลองได้เริ่มนำโครงการที่เขียนไว้ไปเรียนรู้และปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้วิจัยได้ทิ้งระยะเวลาเพื่อให้ครอบครัวดได้เรียนรู้และปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ในระยะเวลาที่ไม่น้อยเกินไปนัก โดยมีระยะเวลาในช่วงการนำไปทดลองใช้จริงนี้เป็นเวลา 3 เดือน คือ ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2559 – เดือนมีนาคม 2560 โดยในระหว่างที่ครอบครัวดทดลองอยู่ในระยะการทดลองใช้จริงนี้ผู้วิจัยได้คอยติดตามความคืบหน้าเป็นระยะ โดยวิธีการเดินทางไปเยี่ยมบ้านของครอบครัวดทั้งสามครอบครัวดเพื่อพูดคุยถึงความคืบหน้าของการดำเนินการ รวมทั้งการติดตามลักษณะที่ไม่เป็นทางการ เช่น การติดตามผ่านการพูดคุยในโปรแกรมสนทนาที่รวมทุกครอบครัวดทดลองไว้ด้วยกัน

7. ครอบครัวดทดลองส่งโครงการที่แต่ละครอบครัวดเขียนให้ผู้วิจัยอีกครั้ง โดยเพิ่มเนื้อหาในส่วนของผลการดำเนินการทั้งหมดที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาทดลองตามแผนที่วางไว้ โดยภาพรวมเนื้อหาที่ครอบครัวดทดลองนำเสนอไว้ในโครงการจะประกอบด้วย เอกสารแนะนำตัวหรือแนะนำข้อมูลของครอบครัวด ซึ่งบางครอบครัวดเขียนเป็นเอกสาร ในขณะที่บางครอบครัวดจัดทำเป็นคลิปวิดีโอแนะนำตัว โครงการที่ทำ ซึ่งภายในมีหัวข้อ ที่มาหรือหลักการ อธิบายปัญหาสภาวะที่ครอบครัวดเลือกจะแก้ไข กิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่เลือกจะปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาสภาวะนั้น แผนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบไปด้วย สิ่งที่จะเรียนรู้ (เนื้อหาการเรียนรู้) วิธีการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ (บางครอบครัวดมีระยะเวลาที่ใช้เรียนรู้ด้วย) และผลการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของครอบครัวด ภาพประกอบกิจกรรมต่าง ๆ (แสดงในภาคผนวก ง)

8. เข้าสู่ขั้นตอนสุดท้าย คือ “การสรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสภาวะของครอบครัวด” โดยผู้วิจัยนัดหมายครอบครัวดทดลองทั้ง 3 ครอบครัวดสนทนากลุ่มร่วมกัน เพื่อประเมินสภาวะของครอบครัวดภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ฯ สิ้นสุดลง และร่วมกันร่างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้าง

สุขภาพของครอบครัว รวมทั้งยืนยันกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว และประเมินผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวร่วมกัน โดยมีกิจกรรมในขั้นตอนนี้ ดังนี้

8.1 จัดสนทนากลุ่มร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัว โดยจัดขึ้นในวันที่ 19 มีนาคม 2560 เวลา 11.00 – 14.00 น. โดยดำเนินการต่อไปนี้

8.1.1 แต่ละครอบครัวประเมินสุขภาพของครอบครัวภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้สิ้นสุดลง

8.1.2 ครอบครัวทดลองประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

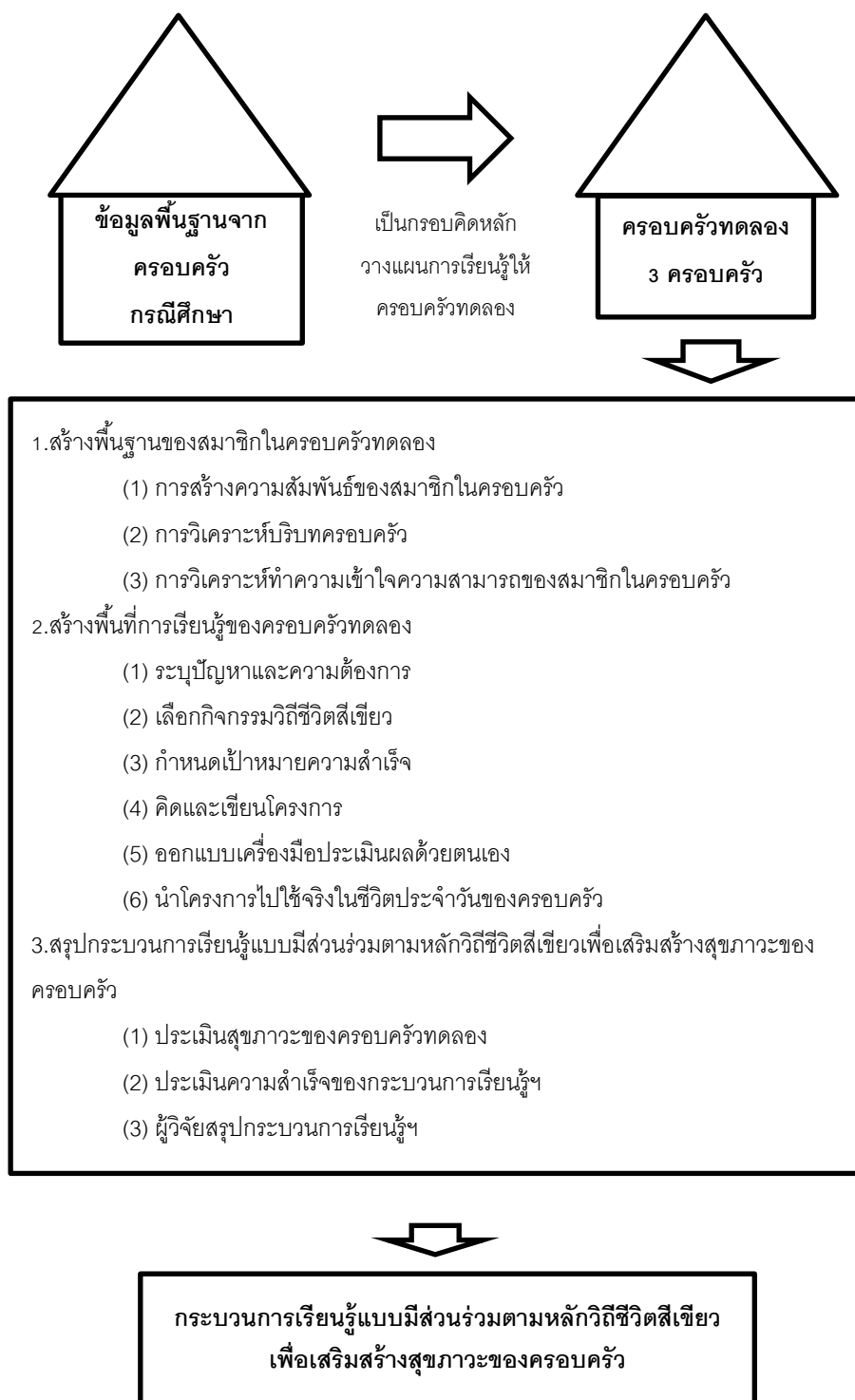
กิจกรรมในข้อ 8.1.1 – 8.1.2 นั้นใช้เครื่องมือเป็นแบบประเมินที่ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันสร้างขึ้นก่อนหน้า (กล่าวถึงในข้อ 3.5)

8.2 สนทนากลุ่มร่วมกันเพื่อร่างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ผู้วิจัยพยายามกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวช่วยกันแสดงความคิดเห็น (สมาชิกครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัวมาร่วมการสนทนากลุ่มจำนวน 7 คน จากทั้งหมด 9 คน)

8.3 หลังจากร่วมกันร่างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวเรียบร้อยแล้ว จากนั้น ผู้วิจัยขอให้ครอบครัวทดลองตรวจสอบกระบวนการที่ร่างอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้สมาชิกครอบครัวทดลองได้วิพากษ์วิจารณ์ร่างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งปรับแก้ไขเพิ่มเติมในบางส่วน จนเมื่อทุกคนเห็นตรงกันว่าร่างกระบวนการตรงกับความคิดเห็นที่ยอมรับร่วมกันแล้ว จึงยืนยันกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

8.4 ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่มต่อกับครอบครัวทดลอง ครอบครัวทดลองร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคที่มีต่อความสำเร็จของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

9. ผู้วิจัยทำการสรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวอีกครั้งซึ่งเป็นการรวมเอาผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยทั้งสองข้อบรรจุอยู่ในกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวเป็นคำตอบของการวิจัยเรื่องนี้



แผนภาพที่ 2 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล

ในขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ตามประเด็นหลักที่มุ่งหาคำตอบ ได้แก่ ผลการประเมินสุขภาวะของครอบครัว ผลการประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ทั้งนี้ทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมๆ กับการศึกษาในแต่ละขั้นตอน การสร้างสมมติฐานไว้ก่อน และการวิเคราะห์เนื้อหาในภาพรวมภายหลังได้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง และสรุปผลการศึกษาตามขั้นตอนของการวิจัย จนนำมาสู่การสรุปผลการศึกษาภาพรวมทั้งหมดตามวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นนำข้อมูลไปเขียนรายงานการวิจัยต่อไป



บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัว” มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี และพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวผลการวิเคราะห์ในบทนี้แบ่งการอธิบายเป็น 2 ส่วนตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. ผลการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี

เนื้อหาที่นำเสนอประกอบด้วย

- 1.1 ข้อมูลของครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัวเนื้อหาในส่วนนี้แสดงข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตของครอบครัวกรณีศึกษาแต่ละครอบครัว
- 1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวแสดงรายละเอียดของข้อมูลพื้นฐานต่างๆของครอบครัวสีเขียว ที่ผ่านการสังเคราะห์และวิเคราะห์จากข้อมูลของครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัวแล้ว
- 1.3 สรุปกระบวนการเรียนรู้ในการมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวกรณีศึกษา แสดงกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว ซึ่งสังเคราะห์สรุปรวมเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวกรณีศึกษา

2. ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

เนื้อหาที่นำเสนอประกอบด้วย

- 2.1 ข้อมูลครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัว นำเสนอข้อมูลพื้นฐานวิถีชีวิตโดยปกติของครอบครัวทดลองแต่ละครอบครัว
- 2.2 ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

ผลการวิเคราะห์มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี

ข้อมูลในส่วนของตอนที่ 1 นี้ เป็นผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี รวบรวมข้อมูลโดยการลงภาคสนามเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี จำนวน 5 ครอบครัว ที่อยู่อาศัยในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาในส่วนนี้ ประกอบด้วย ข้อมูลของครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียว และสรุปกระบวนการเรียนรู้ในการมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวกรณีศึกษา โดยมีรายละเอียดเรียงตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1.1 ข้อมูลของครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 คุณยุคล สมปาง

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 เป็นครอบครัวใหญ่ มีสมาชิกหลายวัยอยู่ร่วมกัน 6 คน ประกอบด้วย พ่อวัยเกษียณ แม่วัยเกษียณ ลูกชายคนโต ภรรยาวัยของลูกชายคนโตซึ่งอยู่ในวัยทำงาน หลานสาวอายุ 4 ขวบ ลูกชายคนที่สอง และลูกสาวคนเล็ก ซึ่งอยู่ในวัยทำงานทั้งหมด สมาชิก 5 คน อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน ยกเว้นลูกชายคนที่สองที่ไปอยู่ใกล้ที่ทำงานแต่จะกลับมาทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ ปัจจุบันหัวหน้าครอบครัวคือพ่อและแม่ประกอบกิจการโรงเรียนอนุบาล และ ตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชน ซึ่งสถานที่ทั้งสองตั้งอยู่บนพื้นที่ของครอบครัว พ่อเป็นประธานชุมชน อดีตเป็นข้าราชการครู ตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณคือผู้บริหารโรงเรียน ปัจจุบันทำสวนผัก บ่อปลา ให้ความรู้กับชุมชนรวมทั้งเป็นวิทยากรภายนอก แม่เคยเป็นข้าราชการครูเช่นเดียวกัน ปัจจุบันดูแลกิจการโรงเรียนอนุบาลเป็นหลัก และเป็นแม่บ้านของครอบครัว ลูกชายคนโตทำหน้าที่ดูแลรับส่งนักเรียนของโรงเรียนอนุบาลและช่วยทำสวนผักภรรยาของลูกชายคนโตทำงานบริษัท เดินทางไปทำงานตอนเช้าและกลับมาตอนเย็น หลานสาวเรียนชั้นอนุบาล(แต่เรียนในโรงเรียนอื่น ไม่ใช่โรงเรียนของครอบครัว) ลูกชายคนกลาง ทำงานด้านการออกแบบจัดสวนกับบริษัทจัดสรรที่ดิน ลูกสาวคนเล็กทำงานเป็นพัฒนากร ที่กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ทำงานอยู่ไกลบ้านแต่เดินทางไปกลับทุกวันด้วยรถไฟ ชอบทำอาหารและขนม ทั้งทำบริโภคเอง และจำหน่ายตามออเดออร์ของลูกค้า

ชีวิตประจำวันของครอบครัว ส่วนที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้น ส่วนใหญ่ทานอาหารด้วยกันทุกวัน อาหารที่ท่านจะทำเอง โดยใช้วัตถุดิบที่มีในบ้านเป็นส่วนใหญ่ พวกผัก ปลา มือออกไปทานอาหารนอกบ้านบางเวลาที่แม่บ้านหรือลูกสาวไม่สะดวกทำ มือเช้า พ่อ แม่ และลูกชายคนโตทานข้าวด้วยกัน ลูกสะใภ้กับหลานสาวทานก่อนแต่เช้าและไปทำงานและเรียน ลูกสาวคนเล็กจะทำอาหารใส่กล่องไปทานที่ทำงาน มือเย็น ทานด้วยกัน แต่ลูกสาวคนเล็กบางวันก็กลับมาไม่ทัน วันศุกร์จะได้ทานด้วยกันครบ 6 คน หลานสาวจะเรียกวันศุกร์ว่า Happy Friday วันหยุดเสาร์อาทิตย์อยู่กันครบจะชอบทำสุกี้ทาน เพราะมีผักอยู่แล้ว

หลักการหรือความเชื่อของครอบครัว คือการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพการตัดสินใจของกันและกัน เมื่อมีความทุกข์หรือคนในครอบครัวมีปัญหา สมาชิกของครอบครัวต้องคุยกันได้ บอกปัญหากันได้ เพราะเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมันมีทางออก คนในครอบครัวให้คำแนะนำกันได้ โดยที่ครอบครัวจะให้ความสำคัญกับการปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ “คนเราต้องเคารพการตัดสินใจของคนอื่นด้วยไม่จู้จี้จุกจิกลำบาก จะสอนเน้นการทำงานและอยู่ร่วมกันคนอื่น” “ถ้าเห็นแต่อุปสรรคก็จะไม่กล้าทำอะไร” “เราต้องเข้าใจคนอื่นด้วย ไม่ใช่ให้เค้าเข้าใจเราฝ่ายเดียว” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1, สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2558)

แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ของครอบครัวในการมีวิถีชีวิตสีเขียว

แรงจูงใจของครอบครัวในการเปลี่ยนวิถีชีวิตมาดำเนินวิถีชีวิตสีเขียวนั้น มาจากการที่คุณพ่อมีปัญหาสุขภาพมาตลอดจนเป็นอันตรายขั้นร้ายแรง โดยครอบครัวเชื่อว่ามาจากการใช้ชีวิตอย่างประมาทไม่ดูแลตัวเองของคุณพ่อ โดยในช่วงที่ยังรับราชการเป็นผู้บริหารนั้น พักผ่อนน้อย ใช้ชีวิตประมาทคิดว่าตนเองแข็งแรง ดื่มเหล้า ชอบสังสรรค์จนกระทั่งป่วยเป็นโรคไตต้องผ่าตัด เหลือไตข้างเดียว อีกทั้งเป็นโรคเบาหวาน ช่วงป่วยหนักถึงขนาดต้องนอนอยู่เฉย ๆ ลุกไม่ได้ ส่วนลูกสาวคนเล็กของครอบครัวก็เป็นโรคภูมิแพ้ หายใจแรง ลูกคนอื่น ๆ ใช้ชีวิตแบบคนทำงานทั่วไป ไม่เลือกรับประทานอาหาร ชอบอะไรที่สะดวกรวดเร็ว คุณพ่อจึงคิดว่าควรจะต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตประจำวันของสมาชิกในครอบครัว “พ่อป่วยเกือบตายนะ เหลือไตข้างเดียว เมื่อก่อนใช้ชีวิตแย่มาก พอรักษาดีขึ้นเลยตัดสินใจว่า ไม่ได้แล้ว ต้องเปลี่ยนการกินการอยู่” “วิถีชีวิตที่ต้องพึ่งเซเว่น (7-11) พึ่งห้างตลอด ไม่ใช่เรื่องที่ถูกต้อง” “ลูก ๆ นี่กินอะไรไม่เลือกเลย เอาเร็วเข้าว่า คนเล็กก็เป็นภูมิแพ้ หายใจไม่ค่อยดี” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1, สัมภาษณ์, 3 ต.ค. 2558)

จากนั้น คุณพ่อจึงเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของครอบครัว โดยเริ่มจากการกินของคนในบ้าน เริ่มปลูกผักสวนครัวในพื้นที่ว่างของบ้านซึ่งมีที่ดินค่อนข้างมาก และชักชวนภรรยาและลูกให้มาร่วมมือกันเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยที่ทุกคนไม่ได้มีความคิดต่อต้านเนื่องจากเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับคุณพ่อมาแล้วว่าเมื่อสุขภาพแย่มาก ๆ นั้นมีผลเสียอย่างไร

คุณพ่อเป็นผู้เริ่มต้นการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่จะปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียว ค้นหาความรู้ จาก การอ่านหนังสือ ดูในทีวี ไปดูงาน แล้วก็มาลงมือทำพอลงมือทำได้แล้วก็ชวนคนอื่น ๆ ใน ครอบครัวมาลงมือทำ ถ้าเพื่อนคนอื่นไม่ชอบด้วยก็ไม่ใช่ไร แต่ในครอบครัวก็จะช่วยเหลือกันช่วยทำ กิจกรรมต่าง ๆ อยู่บ้าง สมาชิกก็จะค่อย ๆ ซึมซับความรู้ นั้น ๆ ไปด้วยโดยปริยายถ้าคุณพ่อจะไปดู งาน ก็จะชวนกันไปทั้งครอบครัว ไปดูด้วยกันไปเห็นด้วยกัน ถึงชอบไม่เหมือนกัน แต่ให้ได้ไปเห็นถ้า เมื่อเวลาอยากทำก็จะทำได้ บางทีก็ใช้วิธีชวนไปสถานที่ท่องเที่ยวใกล้ๆ ที่สมาชิกในครอบครัวเรา อยากไป แล้วให้สมาชิกคนอื่น ๆ แวะไปเรียนรู้ด้วย แล้วพอไปดูอะไรมาก็กลับมาลงมือทำเลย ชักชวนคนในครอบครัวให้ทำด้วยกัน

ทั้งนี้โดยปกติแล้วครอบครัวมีความเชื่อร่วมกันว่าจะทำอะไรให้สำเร็จต้องลงมือทำ และ จะต้องเริ่มต้นจากครอบครัวตนเองก่อน เริ่มจากใกล้ตัวเองก่อน ทุกอย่างเริ่มต้นจากครอบครัว ที่ ลูกหลานสมาชิกในครอบครัวก่อน แล้วจึงขยายต่อไปที่คนอื่นคุณพ่อได้เล่าถึงกระบวนการเริ่มต้น เรียนรู้เรื่องวิถีชีวิตสีเขียวนี้ร่วมกันในครอบครัวว่า “บางทีเค้าก็ไม่ได้อยากไปกับเราหรอก ก็อาศัยว่า ตรงนั้นที่จะไปมันมีที่เที่ยวนะ ชวนเค้าไปเที่ยวด้วย แล้วไหนๆ ก็ไปแล้ว ไปดูงานกับพ่อด้วยแล้วกัน” “ต้องลงมือทำให้เค้าเห็นก่อน สิ่งสำคัญไปอบรมไปดูไปหาความรู้อะไรมาก็ต้องกลับมาลงมือทำ” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1, สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2558)

จากจุดเริ่มต้นที่ปลูกผักกินเอง ก็เริ่มขยายปริมาณ ชนิด ของสวนครัวในบ้าน จนเป็นสวน เกษตร เพิ่มการเลี้ยงปลาเข้ามา ใช้วัตถุดิบที่มีในบ้านทำอาหารทานเองในครอบครัว จนเป็นความ เคยชินของสมาชิกในครอบครัวที่จะได้เห็นที่มาที่ไปของอาหารที่ทานเข้าไป จากนั้นจึงขยายเป็น ศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนเกี่ยวกับการเกษตรคนเมือง เพราะต้องการสร้างความรู้ความคิด วิถีชีวิต ดี ๆ ไปสู่คนในชุมชนด้วย และมีการปฏิบัติอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวตามมาอีกหลายอย่าง ที่ จะทำให้เกิดการใช้ทรัพยากรคุ้มค่าที่สุด ช่วยเหลือตนเองให้อยู่ได้อย่างไม่เดือดร้อนหรือส่งผลเสีย กับคนอื่นและสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุด รวมถึงเมื่อครอบครัวเปิดกิจการโรงเรียนอนุบาลก็นำการ ปฏิบัติแบบวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวทำไปใช้ในโรงเรียนด้วย

สมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านเมื่อเคยชินกับวิถีชีวิตแบบนี้แล้ว ก็มีการไปเรียนรู้กิจกรรมสีเขียว อย่างอื่นเพิ่มเติม และกลับมาทำในบ้านด้วย โดยเฉพาะลูกสาวคนเล็กนั้นมีความสนใจเรื่องนี้อย่าง จริงจัง ไปหาที่เรียนรู้การทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในบ้าน มาทำเองและใช้จริงในบ้าน นำ ผลผลิตในบ้านมาทำอาหาร ขนม เอง ทั้งกินเองในบ้านและทำขายตามออเดอริด้วย ส่วนสมาชิก คนอื่น ๆ ก็ใช้ชีวิตแบบที่ครอบครัวเป็นนี้ได้อย่างเป็นปกติ เรียกได้ว่าเป็นวิถีชีวิตของครอบครัวได้ อย่างแท้จริง

เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ

ครอบครัวมีพฤติกรรมการปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสีเขียว ทั้งในแง่การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ดังนี้

พฤติกรรมการปฏิบัติของครอบครัว คือ มีการปลูกพืชผักอินทรีย์ปลอดสารพิษบริโภคเอง ทั้งผักอายุสั้นปลูกในแปลง จำพวก คะน้า กวางตุ้ง ผักสลัดต่าง ๆ และพืชไม้ยืนต้นที่ใช้ประกอบอาหารได้ เช่น ขี้เหล็ก แค รวมทั้งพืชสวนครัว ที่โดดเด่นของที่นี่คือ มะนาว สมุนไพร พืชที่นำมาแปรรูปได้ เช่น มัลเบอร์รี่ นำมาทำแยมและน้ำสุขภาพ มีการทำบ่อปลา เลี้ยงปลากินเอง (ที่เหลือขายหรือแบ่งปัน แจกกันในชุมชน) ทำอาหารทานเองในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ รวมถึงของกินเล่นและขนมอื่น ๆ

นอกจากของบริโภคที่มีการผลิตหรือประกอบเอง ซึ่งแสดงถึงการปฏิบัติต่อตนเองอย่างสมดุล คือ พยายามที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง ในระดับที่ไม่เดือดร้อนต่อตนเองหรือแปลกแยกกับสังคมจนเกินไปแล้ว ครอบครัวยังมีการทำเครื่องใช้อุปโภคบางอย่างใช้เองในบ้าน รวมทั้งทำใช้ในศูนย์การเรียนรู้เกษตรด้วย ได้แก่ น้ำยาซักผ้า น้ำยาล้างจาน สบู่ ซึ่งเป็นของใช้ทั่วไปภายในบ้าน น้ำหมักชีวภาพ ปุ๋ยอินทรีย์ ที่เป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการทำเกษตร ซึ่งเครื่องอุปโภคหรือผลิตภัณฑ์ทั้งหมดนี้ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 นี้ทำเองใช้เองและนำมาแบ่งปันให้กับสมาชิกชุมชนหรือคนที่มาใช้บริการศูนย์การเรียนรู้เกษตรด้วยในส่วนนี้สะท้อนได้ถึงทั้งการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมในแง่ที่จะลดผลกระทบหรือผลเสียต่อกำแพงต่อสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

ในบ้านมีการแยกขยะ โดยที่ขยะพลาสติกจะทำการดึงฉลากออกก่อนและนำไปขายเป็นการเพิ่มมูลค่า มีรายได้เล็กน้อยเข้าบ้าน ได้กิโลกรัมละ 14-15 บาท ขยะเปียกจะนำไปใส่ในบ่อปลา ขยะที่เป็นกระดาษก็เก็บขาย แต่มีบ้างที่ไม่เกิดมูลค่าคือพวกขยะที่เน่าเสีย

นอกจากที่ครอบครัวจะทำการแยกขยะในครอบครัวตนเองแล้ว ในระดับชุมชน คุณพ่อซึ่งเป็นประธานชุมชน ก็ได้แนะนำให้คนในชุมชนแยกขยะด้วย เมื่อแยกแล้วนำมารวมกันหลายบ้านแล้วนำไปขาย เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวของคนในชุมชนได้อีกนิดหน่อย รวมทั้งมีการจัดโครงการธนาคารขยะขึ้นที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเพื่อดึงดูดให้คนในชุมชนอยากแยกขยะด้วย

ส่วนในโรงเรียนอนุบาลซึ่งเป็นธุรกิจของครอบครัวก็มีการแยกขยะด้วยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะขยะรีไซเคิล โดยโรงเรียนมีนโยบายวางถังขยะในโรงเรียนน้อย ๆ เพื่อฝึกระเบียบวินัยให้เด็กทิ้งขยะที่จำเป็น และไม่สร้างขยะมากจนเกินไป

ไม่เพียงแต่การปฏิบัติต่อตนเองในเรื่องที่จะรักษาสุขภาพและสร้างสรรค์สิ่งดีแล้ว ยังมีการปฏิบัติต่อผู้อื่นในแง่เดียวกันด้วย ซึ่งเห็นได้จาก การที่ครอบครัวได้มีการแบ่งปันที่สิ่งจำเป็นที่สิ่งจำเป็นได้ คือ พวกผลผลิตจากในบ้าน ผัก ต้นไม้ เมล็ดพันธุ์พืช ให้กับเพื่อนบ้าน หรือบางครั้งจัดเป็นของขวัญมอบให้คนอื่นในโอกาสพิเศษ ส่วนผลผลิตจากศูนย์การเรียนรู้ก็แบ่งปันให้คนในชุมชนด้วยแต่มีข้อแม้ว่าต้องมาเรียนรู้ด้วยกัน ช่วยกันทำ พอมีผลผลิตออกมาก็แบ่ง ๆ กันไป หรือ บางครั้งก็แบ่งวัตถุดิบให้แต่ละบ้านแต่ละครอบครัวกลับไปและให้ไปทำกันเอง เช่น ปุ๋ย

นอกจากแบ่งปันสิ่งที่จำเป็นที่จำเป็นได้แล้ว ยังมีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ด้วย โดยการให้คนทั่วไปที่สนใจเข้ามาเรียนรู้ ดูงาน ฝึกอบรม ลงมือทำได้ที่ศูนย์การเรียนรู้ มีทั้งแบบไม่เสียค่าใช้จ่ายและเสียค่าใช้จ่าย และ แบ่งปันโดยที่คนในครอบครัวโดยเฉพาะคุณพ่อที่ออกไปเป็นวิทยากรให้ความรู้นอกสถานที่ที่ได้รับเชิญ ไปเป็นครูสอนที่ กศน. อยู่บ้าง

ส่วนในด้านของทัศนคตินั้น โดยเฉพาะในประเด็นที่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งอาจถูกมองว่าเป็นการกระทำตามกระแส เหนือ หรือโลกสวยนั้นครอบครัวมีการจัดการความคิดหรือการโต้ตอบเมื่อครอบครัวถูกมองว่า “เหนือ” “โลกสวย” หรือแค่ตามกระแสว่าต้องเชื่อมั่นในตนเอง สร้างความเชื่อมั่นภายในครอบครัวว่าเรามาถูกทาง มีน้อยครอบครัวจะทำได้ และเผยแพร่สู่คนอื่นได้

ทั้งนี้ครอบครัวมีมุมมองต่อคนอื่นที่มีวิถีชีวิตแตกต่างไปจากครอบครัว (ไม่มีวิถีชีวิตสีเขียว) ว่าอยากให้ครอบครัวอื่น ๆ ได้ทำได้มีวิถีชีวิตแบบนี้ด้วยเพราะเป็นสิ่งที่ดี แสดงด้วยคำบอกเล่า

“เราทำมานาน ไม่ใช่มาเริ่มต้นมันมีกระแส บ้านเรามีพื้นฐานเกษตรมาก่อน เมื่อก่อนไม่มีตู้เย็นนะ เพราะเราไม่เก็บอาหาร เราใช้สด ๆ ผัก ปลา” “เมื่อก่อนทำแค่ในครอบครัว แต่เดี๋ยวนี้ก็เผื่อแผ่กระจายสู่คนอื่นด้วย ดังนั้นเราเชื่อมั่นว่าเรามาถูกทางและเป็นสิ่งดี ๆ เป็นประโยชน์ ไม่ใช่กระแส” “แต่ก็ไม่เคยโดนว่าแรง ๆ หรืออะไรต่อหน้า มีแต่คนถามว่ามันดีจริงหรือเปล่าเราก็อธิบายเรื่องจริงให้ฟัง ดังนั้นตรงนี้ไม่ใช่สิ่งบ่อนทำลายกำลังใจเรา คำแค่ว่าไม่รู้” “โลกสวยเกิดจากความสุขของเราเอง เราทำเป็นวิถีชีวิต ดังนั้นโลกสวยของเราก็เป็นโลกที่เรามีความสุข” “ก็อยากส่งเสริมแนะนำเค้าให้ทำบ้าง ตอนนั้นก็ทำอยู่ (หมายถึงแนะนำคนอื่น) อย่าอ้างเรื่องเวลา ที่จริงวิถีชีวิตที่ดีต้องฟังเซเวน (7-11) ฟังห้างตลอด ไม่ใช่เรื่องที่ถูกต้อง เป็นข้ออ้างทั้งสิ้น ที่บอกว่าไม่มีเวลา เค้ายังไม่เข้าใจในการดำเนินชีวิต เข้าฟิตเนสเฟิร์ม แต่กินอะไรเข้าไปมั่งไม่รู้ ต้องฟังหมอ การดูต้นทางเป็นเรื่องสำคัญต้นทางดีปลายทางก็ต้องดี” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1, สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2558)

สุขภาพของครอบครัว

จากที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้วว่า ก่อนหน้าที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวตัวคุณพ่อในช่วงที่ยังรับราชการเป็นผู้บริหาร ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ใช้ชีวิตประมาทคิดว่าตนเองแข็งแรง ดื่มห้ำ ซอบสังสรรค์ ป่วยเป็นโรคไต ต้องผ่าตัด เหลือไตข้างเดียว อีกทั้งเป็นโรคเบาหวาน ช่วงป่วยหนักถึงขนาดต้องนอนอยู่เฉยๆลุกไม่ได้ ลูกสาวคนเล็กเป็นภูมิแพ้ หายใจแรง ลูกคนอื่น ๆ ใช้ชีวิตตามแบบคนทำงานทั่วไป ไม่เลือกรับประทานอาหาร ชอบอะไรที่สะดวกรวดเร็ว

หลังจากดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวพออาการดีขึ้นเป็นลำดับ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รักษาระดับประคองอาการโรคไตและเบาหวานมาตลอด จนปัจจุบันผ่านมา 10 ปี คุณภาพไตอยู่ในระดับดี ไม่เกินที่คุณหมอควบคุม เบาหวานก็เช่นเดียวกัน การปลูกผักทำสวนยังเป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วยและไม่เหนื่อยมากจนเกินไปลูก ๆ สนใจดูแลสุขภาพมากขึ้น รู้จักเลือกรับประทานอาหาร ส่วนหนึ่งมาจากความเคยชินที่ได้ทานอาหารที่รู้ที่มาที่ไป ด้านจิตใจก็ดี ทุกคนในครอบครัวอารมณ์ดี จิตใจดี ไม่เครียดหรือทุกข์ร้อนกับเรื่องอะไรมากหรือนานนัก ถ้ามีความเครียดก็ไม่ใช่ความเครียดในครอบครัว แต่เป็นเรื่องปกติ ทำงานก็มีเครียดบ้าง เดียวก็หายไม่ใช่ปัญหาใหญ่

ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม ครอบครัวได้รับคำชื่นชมร่วมกัน เป็นที่ยอมรับของคนในสังคมใกล้ ๆ มาจากการแบ่งปันที่ครอบครัวมีให้คนอื่น ๆ และชุมชน ไม่เพียงแต่พ่อกับแม่เท่านั้น แต่ยังเผื่อแผ่ไปถึงลูก ๆ ด้วย บ้านใกล้เรือนเคียงก็มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเหมือนเป็นพี่เป็นน้องกัน

ความสุขของครอบครัว คือ การที่สมาชิกในครอบครัวไม่เจ็บป่วย ลูก ๆ เป็นคนดี มีงานทำที่มั่นคง อยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ เป็นที่ยอมรับ มีโอกาสได้ทำบุญ และแบ่งสิ่งดี ๆ ให้คนอื่นบ้าง

กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1

กระบวนการเรียนรู้ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 มีกระบวนการเรียนรู้ตามลำดับดังนี้

1. สมาชิกในครอบครัวมีปัญหาสุขภาพขั้นร้ายแรง
2. มีความคิดอยากทำการเกษตรอินทรีย์เพื่อเปลี่ยนวิถีการกินอยู่
3. สมาชิกในบ้านคือคุณพ่อเริ่มเรียนรู้ที่จะทำการเกษตรเพียงคนเดียว โดยการ อ่านหนังสือ ดูรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวข้องไปดูงานและชักชวนสมาชิกคนอื่นไปด้วย
4. พ่อลงมือทำและมีสมาชิกคนอื่นช่วยบ้าง
5. สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวเห็นและค่อย ๆ ซึมซับไป
6. พบปัญหาและอุปสรรคในการเรียนรู้และลงมือทำบ้าง

8. ช่วยกันแก้ปัญหา
9. ผ่านปัญหาและอุปสรรค
10. ทำซ้ำ ๆ จนกลายเป็นวิถีชีวิตสมาชิกเคยชินกับวิถีชีวิตสีเขียว
11. กระจายความรู้สู่คนอื่นนอกครอบครัว (เพราะพ่อเป็นประธานชุมชน)

สรุปภาพรวมของครอบครัวกรณีศึกษาที่ 1 ได้ว่า สมาชิกครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความสัมพันธ์โดยการสมรสและเป็นเครือญาติ เป็นครอบครัวขยายอยู่กันหลายรุ่น และมีสมาชิกหลายช่วงวัย เป็นครอบครัวที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ใช้ชีวิตประจำวันด้วยกันเป็นปกติเกือบทุกวัน สามารถพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิกครอบครัวได้ ตลอดจนช่วยกันแก้ปัญหาของกันและกันได้ การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวมีหลายประการ หลายกิจกรรม ซึ่งครอบคลุมหลักคิดทั้งการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล แรงจูงใจในการมีวิถีชีวิตสีเขียวมาจากปัญหาสุขภาพของผู้นำครอบครัว จึงเริ่มกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวจากการปลูกผักรับประทานเอง จนมาถึงกิจกรรมอื่น ๆ ที่ตามมา การเรียนรู้ภายในครอบครัวมักจะเป็นการเรียนรู้ไปด้วยกัน หรือสมาชิกคนใดคนหนึ่งชักชวนให้สมาชิกคนอื่นได้ร่วมเรียนรู้ด้วย ผ่านช่องทางการศึกษาด้วยตนเองจากสื่อ การศึกษาดูงานในสถานที่จริง และลงมือทำ สุขภาวะของสมาชิกในครอบครัวดีขึ้นหลังจากที่ปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2 คุณอาภาวี ภูระหงษ์ เศตะพราหมณ์

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

สมาชิกในครอบครัว มี 3 คน ประกอบด้วย สามี ภรรยา และ แม่ภรรยา (รวมกับสุนัข 3 ตัว แมว 3 ตัว ซึ่งสมาชิกครอบครัวนี้ระบุว่าเป็นสมาชิกของ “ครอบครัว” ด้วย) สามีมีอาชีพเป็นนักวิชาการเกษตร ของบริษัททำระบบน้ำ จบการศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม เกี่ยวกับการอนุรักษ์การใช้พลังงานบำบัดน้ำและอากาศเสีย ลักษณะการทำงานต้องเดินทางบ่อยทั้งในและต่างประเทศ

ภรรยา เป็นนักดนตรี ครูสอนดนตรี งานหลักจะทำอยู่ที่บ้าน คือ สอนดนตรีอยู่ที่บ้านซึ่งเปิดเป็นสตูดิโอ โรงเรียนรับสอนดนตรีให้กับเด็กแต่ก็มีนักเรียนที่เป็นผู้ใหญ่บ้างปัจจุบันสอนสัปดาห์ละ 31 ชั่วโมง จ้างครูคนอื่น ๆ มาสอนด้วยอีก 7 คน โรงเรียนสอนทั้งดนตรีไทยและดนตรีสากล และมีงานที่ต้องออกไปทำนอกบ้านบ้าง เป็นงานดนตรี เบื้องหลังและละครเวที

แม่ภรรยา เป็นอดีตข้าราชการ อายุ 67 ปี อดีตเป็นพัฒนากร กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย เกษียณอายุก่อน 60 ปีเพราะป่วยเป็นมะเร็งเต้านมกิจวัตรประจำวันของแม่คือดูแลครีโอลีโก้ รับประทาน เลี้ยงหมาแมว ดูแลชาวการเมือง แม่เป็นคนสนใจกับเรื่องการเมือง

อย่างจริงจัง และเป็นคนเครียด เนื่องจากสายงานที่เคยทำนั้นทำงานกับคนชายขอบ คนลำบาก แม่เคยป่วยเป็นโรคมะเร็งแต่ปัจจุบันรักษาหายแล้ว เหลือแต่อาการของโรคผู้สูงอายุทั่วไป พวกปวดเข่า ปวดขา

บ้านที่อยู่อาศัยของครอบครัวมีลักษณะเป็นบ้านเดี่ยวติดกัน 3 หลัง แบ่งเป็นที่พักอาศัย สตูดิโอที่ใช้สอนดนตรี และสำนักงานมีพื้นที่บริเวณกว้างที่ใช้ปลูกผักสวนครัว เลี้ยงสุนัขซึ่งบางตัวเลี้ยงในส่วนที่มีรั้วกันบริเวณโดยเฉพาะ บริเวณบ้านร่มครีมีต้นไม้ขนาดใหญ่อยู่มาก ตั้งอยู่ในหมู่บ้านเมืองเอก รังสิต ปทุมธานี

ชุมชนที่อยู่ คือ หมู่บ้านเมืองเอกนั้น เป็นชุมชนที่วุ่นวาย มีพ่อค้าแม่ค้า คนภายนอกเข้ามาในชุมชนตลอดเวลาเนื่องจากอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยรังสิต) ส่วนที่บ้านของครอบครัวนี้เองก็มีคนเข้ามาตลอดเนื่องจากเปิดเป็นโรงเรียนสอนดนตรี ใคร ๆ ก็ชอบเข้ามาจนช่วงหลังมานี้ต้องเอาป้ายโรงเรียนที่รั้วบ้านออกเพราะสมาชิกครอบครัวรู้สึกว่าเป็นส่วนตัวหายไป และจะทำให้ไม่สามารถคัดกรองผู้เรียนได้

ครอบครัวเป็นสมาชิกกลุ่มบางกลุ่มในชุมชนเมืองเอก เช่น กลุ่มเกษตรเมืองเอก กลุ่มช่วยเหลือเมืองเอก และมักจะเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมหรือเคลื่อนไหวต่าง ๆ ภายในชุมชน จึงเป็นที่รู้จักของคนในชุมชนพอสมควร จึงมักจะมีคนในชุมชนมาหา เช่น มาขอปรึกษาเรื่องปลูกผัก รับประทานเอง เรื่องช่วยสุนัขหรือแมวจรจัด หาข่าวให้สุนัข กองทุนช่วยสุนัข เป็นต้น

ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับคนในชุมชน เป็นไปในลักษณะที่กล่าวแล้ว คือ มักจะถูกพูดถึงหรืออ้างอิงถึงในเรื่องที่เกี่ยวกับการเป็นผู้นำกิจกรรมประเภทเกษตรและการช่วยเหลือคนและสัตว์ รวมทั้งการเคลื่อนไหวบางอย่างเพื่อการเปลี่ยนแปลงในชุมชน เช่น ล่ารายชื่อเพื่อเสนอปิดร้านเหล้าในชุมชน ประกอบกับการรับเด็กที่จะมาเรียนดนตรีก็มีข้อจำกัดบางประการในการเลือกรับ เช่น พิจารณาทัศนคติด้านสิ่งแวดล้อมและสังคมของครอบครัวเด็กประกอบด้วย เป็นต้น

หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว จะช่วยกันดูแลแบ่งงานกันรับผิดชอบ สามี-ภรรยา ช่วยกันเรื่องทำความสะอาดเสื้อผ้า ดูแลแปลงผัก สามีมีหน้าที่ทำกับข้าวทุกมื้อในบ้าน แม่สามีจะมีหน้าที่หลักในการดูแลสัตว์เลี้ยงซึ่งสามีภรรยาบอกว่าเป็นการดูแลที่ดีมากและดูแลเหมือนว่าจะมากจนเกินไป ส่วนการทำความสะอาดบ้านนั้นจ้างแม่บ้านมาทำสัปดาห์ละ 2 วัน

ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว สมาชิกจะได้พบกันทุกวันในวันที่สามีไม่ได้เดินทางไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ ทานข้าวมื้อเช้าและมื้อเย็นร่วมกันทุกวัน เมื่อใครมีปัญหาอะไรก็นำมาพูดคุยปรึกษากันในโต๊ะอาหารเป็นประจำ แม่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ

เนื่องจากมีประสบการณ์มาก โดยเฉพาะในเรื่องของความสัมพันธ์กับคนในสังคม สามีกับภรรยา มักจะชอบและสนใจทำอะไรร่วมกันเกือบทุกกิจกรรม

แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ ในการมีวิถีชีวิตสีเขียว

แรงจูงใจของการใช้วิถีชีวิตสีเขียว มาจาก ความตระหนักและความห่วงใยในสิ่งแวดล้อมของโลกอย่างจริงจัง กล่าวคือ ครอบครัวนี้คิดว่ามนุษย์นั้นเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ ในโลก ดังนั้นจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะไปทำร้ายโลก ดังนั้นการกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นของสมาชิกครอบครัวนี้จึงเป็นไปแบบที่ใส่ใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ “ที่ทำแบบนี้หรือใช้ชีวิตแบบนี้เพราะคิดว่าไม่ได้ทำเพื่อตนเองแต่ทำเพราะคิดว่ามันช่วยโลกได้รู้สึกว่าการมันยิ่งใหญ่กว่าส่วนมนุษย์นั้นเล็กน้อยทีเดียวดังนั้นมนุษย์ไม่ควรจะสร้างอะไรที่มันเป็นผลในทางเลวร้ายกับโลก” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558)

แรงจูงใจอีกส่วนหนึ่งมาจากความสนใจในการเกษตรและพื้นฐานครอบครัวแต่ดั้งเดิม ตั้งแต่รุ่นยายของฝ่ายภรรยาที่ชอบทำการเกษตรมาก่อนแล้ว ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ เพราะภรรยาโตมากับคุณยาย ประกอบกับฝ่ายสามีก็มีพื้นฐานความชอบ ความสนใจ และพื้นฐานการเรียน การศึกษา มีความรู้ในด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อมาอยู่ด้วยกันจึงเริ่มทำอย่างจริงจังภายในครอบครัวตัวเอง ซึ่งอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวมา 7 ปี ถึงปัจจุบัน โดยภรรยาเล่าว่า “ปอ (ภรรยา) โตมากับยาย บ้านยายปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ฟีโต (สามี) เค้าก็ชอบเรื่องพวกนี้อยู่แล้ว เค้าเรียนทางสิ่งแวดล้อมมา” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558)

การแต่งงานทำให้เกิดจุดเปลี่ยน ส่วนหนึ่งฝ่ายสามีให้ข้อมูลว่า เมื่อก่อนที่บ้านไม่ค่อยมีพื้นที่ให้ทำอะไรมากนัก พอแต่งงานมาอยู่บ้านนี้มีที่ดิน จึงเริ่มลงมือทำจริงจัง คือปลูกผักบริโภคเอง ในครอบครัว แจกและแบ่งให้คนอื่นบ้าง ทำข้าวของเครื่องใช้ในบ้านและในโรงเรียนสอนดนตรีเอง ทำเกือบทุกอย่างที่ทำเองได้ ฝ่ายภรรยาเองก็รู้สึกว่าการมีความเปลี่ยนแปลงหลังแต่งงานเช่นกัน เพราะก่อนแต่งงานจะเป็นคนทำงานยุ่งมาก บ้านเป็นแค่ “ที่ซุกหัวนอน” พอแต่งงานแล้วสามีทำก็มาช่วยทำ สนใจบ้าน สนใจครอบครัว มีความสุขกับกิจกรรมในบ้าน

“พอแต่งงานนี้ชีวิตเปลี่ยนไปเลยนะ เมื่อก่อนปอมีบ้านเป็นที่ซุกหัวนอนจริงๆ ตอนนี้อย่างไรพวกนี้ มันมีความสุขที่จะทำกิจกรรมในบ้านกับครอบครัว” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558) และการที่แม่ปวยเป็นมะเร็งก็มีส่วนในการเปลี่ยนวิถีชีวิตบ้างเหมือนกัน

การเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวแบบนี้ โดยส่วนใหญ่มักเป็นการร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน กล่าวคือ เป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่ถึงแม้จะมีสมาชิกต่างวัยกันแต่ก็สามารถร่วมมือกันได้ดี อาจเป็นเพราะว่าครอบครัวนี้มีสมาชิกน้อย จึงทำให้การสื่อสารเชิงบวก

เพื่อที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้นได้ง่าย เห็นได้จากเหตุการณ์ปกติที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ในครอบครัวนี้ คือ เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีความสนใจหรือต้องการที่จะเรียนรู้ในเรื่องใด ๆ สมาชิกคนอื่นก็จะร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกันด้วย โดยปกติแล้วสามีเป็นคนที่มีสนใจเรื่องต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และด้วยลักษณะการทำงานมักต้องค้นหาข้อมูล ทำ research อยู่เสมอ เมื่อรู้สึกว่าจะอยากรู้อะไร อยากรู้อะไร ก็จะลงมือค้นหาความรู้ด้วยตนเองทันทีและลงมือทำทันที โดยมากมักจะเริ่มหาความรู้จากหนังสือ และ อินเทอร์เน็ต ส่วนภรรยาจะชอบการเรียนรู้ในลักษณะที่ได้ออกไปเรียน ไปหาคนสอน ไม่ค่อยชอบค้นคว้าเอง แต่ส่วนใหญ่เมื่อสนใจเรื่องอะไร ฝ่ายสามีมักจะชอบช่วยค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ไว้ให้ สามีชอบที่จะเรียนรู้ไปกับสิ่งที่ภรรยาสนใจด้วยอยู่เสมอ เป็นความบังเอิญและโชคดีที่ทั้งคู่มีพื้นฐานความสนใจ ความชอบที่ไปในทางเดียวกัน โดยเฉพาะในเรื่อง เกษตร และ ดนตรี ส่วนแม่จะมีประสบการณ์มาก ทั้งโดยวัยและประสบการณ์การทำงาน ก็จะมาเล่าให้ฟัง มาช่วยคิด ช่วยออกความเห็นเมื่อลูกอยากทำอะไร และมีส่วนร่วมด้วยทุกครั้ง เช่น ติดตามไปดูแปลงเกษตรที่ลูกสนใจ ไปดูคอนเสิร์ต ดนตรี ละครเวที ที่ลูกทำหรือไปดูช่วยวิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น

เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ

ครอบครัวมีพฤติกรรมปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสีเขียว ทั้งในแง่การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ดังนี้

กิจกรรมที่ครอบครัวปฏิบัติเป็นหลักก็คือการปลูกผักไว้บริโภคเองในครอบครัว ไม่มากชนิด แต่ทำต่อเนื่องสม่ำเสมอเป็นประจำ ได้แก่ ผักสวนครัว เช่น กระเพรา ผักชี มะเขือ พริก ผักบุ้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว ไม้ผลยืนต้น เช่น มะดัน มะม่วง การประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านเอง สามีเป็นคนทำเองเกือบทุกอย่างในบ้าน เช่น ป้ายโรงเรียน ที่วางอุปกรณ์เครื่องดนตรี กระดานไวท์บอร์ดในห้องเรียน ที่วางรองเท้า ครัวและอุปกรณ์ในห้องครัว กระถางต้นไม้ ทาสีบ้าน เป็นต้น

บ้านนี้จะแยกขยะเสมอ โดยที่ทำถังขยะเองไว้ใช้เองด้วย และแยกอย่างจริงจัง ขยะในบ้านจะแยกเป็น 3 ประเภท คือ ประเภทที่ต้องทิ้งแน่ ๆ ประเภทขยะออร์แกนิกจะนำไปทำปุ๋ยใช้เองในบ้าน และประเภทขยะพลาสติกที่รีไซเคิลได้ จะแยกไว้เพื่อมอบให้คนจรจัดที่มักเข้ามาในชุมชนให้คนกลุ่มนี้นำไปขายเป็นรายได้ ของที่ประยุกต์ใช้ได้ก็นำไปประดิษฐ์เป็นเครื่องใช้เองบ้างที่สำคัญคือไม่ใช้ถุงพลาสติกเด็ดขาด เวลาไปตลาดจะนำถุงผ้าติดตัวไปเอง และพยายามให้เด็กที่มาเรียนดนตรีไม่ใช้ถุงพลาสติก และกล่องขนมที่ทำจากโฟมด้วย

มีการแบ่งผัก แบ่งเมล็ดผักที่เพาะเองให้กับผู้ปกครองของนักเรียนที่มาเรียน ให้นำกลับบ้านได้ และแบ่งให้คนในชุมชนบ้าง หรือนำไปเป็นของฝากบ้าง การแบ่งปันความรู้ ความคิด โดยการสอนหรือค่อย ๆ สอดแทรกทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการทำเกษตรเพื่อการบริโภคเองในครอบครัวให้กับเด็ก ๆ ไปจนถึงผู้ปกครองของเด็กซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนมีฐานะดี ไม่เคยสนใจเรื่องพวกนี้ ถึงขนาดที่ว่าเด็กบางคนไม่เคยเหยียบพื้นดินเลย อีกทั้งช่วยเป็นคนกลางระหว่างเกษตรกรกับคนซื้อ ผ่านทางการบอกเล่าในชุมชนหรือสื่อสังคมช่วยเหลือพวกคนจนไม่มีที่อยู่อาศัยด้วย

ส่วนในด้านของทัศนคติ โดยเฉพาะในประเด็นที่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว นั้น สมาชิกครอบครัวไม่เคยรู้สึกและไม่เคยโดนต่อว่าว่าวิถีชีวิตที่เป็นอยู่นั้นเป็น ความ “เหนือ” “ตามกระแส” หรือ “โลกสวย” ส่วนใหญ่ที่พบคือคนจะมองครอบครัวแล้วก็อยากทำตามบ้าง โดยที่บางคนทำตามครอบครัวนี้แล้วกลายเป็นว่าทำได้มากกว่าก็มี ตามที่ครอบครัวได้กล่าวเกี่ยวกับประเด็นนี้ไว้อย่างชัดเจนและสะท้อนถึงความคิดและทัศนคติที่ดีต่อวิถีชีวิตสีเขียวว่า “มองว่าสิ่งที่เราทำมันไม่ได้ดีกับเฉพาะครอบครัวเราเอง แต่มันมี impact กับครอบครัวอื่นๆได้ด้วย อย่างครอบครัวของนักเรียนที่มาเรียน คือ เด็กที่มาเรียนที่นี้ก็อยู่ในเมืองเอก มีพื้นฐานทางฐานะทางการเงิน ทางสังคมดีอยู่แล้ว ถึงมาเรียนดนตรี เรียนละคร บางคนนี่ไม่เคยเหยียบดิน ไม่เคยสัมผัสแปลงผัก ไม่ได้เรียนเกษตร รวมไปถึงพ่อแม่ก็ไม่สอนลูกด้วย เด็กติดสบาย ติดหู เมื่อมาเรียนที่นี่ เด็กสามารถเดินลงไปแปลงผัก เก็บผักไปฝากที่บ้านได้ ซึ่งเราเห็นเลยว่ามันมีการเปลี่ยนแปลง เด็กก็ชอบ ผู้ปกครองก็หันมาสนใจเรื่องนี้ด้วย บางคนมาขอเมล็ด มาเก็บผักไป ไปปลูกที่บ้านเองด้วย เค้ามองว่าครูทำอะไรก็อยากทำด้วย เด็กบางคนที่ไม่กินผัก ก็กินได้มากขึ้น เวลาจัด camping ก็จะไปเก็บผักโน่นนี่ให้ครูหน่อย ดังนั้นสิ่งที่เราทำมันก็พอจะมีผลบ้างต่อครอบครัวอื่นๆ บางบ้านถึงขนาดไปเลี้ยงไก่เลยก็มี” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558) และเห็นถึงแรงจูงใจในการเปลี่ยนวิถีชีวิตมาเป็นครอบครัวสีเขียวว่า “ที่ทำแบบนี้หรือใช้ชีวิตแบบนี้เพราะคิดว่าไม่ได้ทำเพื่อตนเอง แต่ทำเพราะคิดว่ามันช่วยโลกได้ รู้สึกว่าโลกมันยิ่งใหญ่มาก ส่วนมนุษย์นั้นเล็กน้อย ดังนั้นมนุษย์ไม่ควรจะสร้างอะไรที่มันเป็นผลในทางเลวร้ายกับโลก” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558)

ครอบครัวมีมุมมองต่อคนอื่นที่ไม่สนใจวิถีชีวิตแบบนี้ หรือ คนที่ไม่ตระหนักต่อสิ่งแวดล้อม ในลักษณะที่ค่อนข้างไปในทางรุนแรง กล่าวคือ มองว่าถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ร่ำรวยอยู่แล้ว แล้วไม่สนใจเรื่องสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นเรื่องที่แย่มาก จะรู้สึกต่อต้านคน ๆ นั้น แต่ถ้าบุคคลนั้นมีฐานะยากจน ก็จะเข้าใจว่าเขาไม่สนใจหรือไม่ตระหนักในสิ่งแวดล้อมเพราะต้องประคองตัวให้รอดก่อน “เราประณามเลยนะ มองแบบประณามเลย เพราะคิดว่าถ้ารวยแล้วต้องคิดได้สิ ว่าต้องรักษาดูแลโลกนะ คือถ้าจนปากท้องยังไม่สบายอันนี้เข้าใจเพราะเค้าก็ไม่มีทางเลือก ต้อง

เอาปากท้องรอดก่อน” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558) “เราโกรธมากนะ ถ้าไม่แยกขยะ คือในโรงเรียนเรานี่พูดแล้วนะ ถ้าไม่แยก ก็เชิญออกเลย”(ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558) “บางคนแม่มาบอกว่าก็คุณแม่ไม่เคยสอนให้แยกขยะที่บ้านไม่ทำ ก็จะบอกว่าจะเชิญออกเลยคะ อยู่ที่นี้ไม่ได้...แล้วครอบครัวเค้าก็จะถูกมองนะ เพราะเด็กที่นี่ครอบครัวแถวนี้รู้จักกันหมด” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558) “อย่างเวลาอยากกินขนมครก ไปซื้อแม่ค้า ก็จะถามว่ามีใส่ถุงกระดาษหรือกล่องกระดาษไหม เค้าบอกไม่มีมีแต่โฟม ก็จะบอกว่าจะไม่ซื้อคะ มันไม่ดินะคะ จะไปด่าเค้าอีก... คือเรานี้ฮาร์ดคอร์นะ”(ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2558)

จากข้อมูลในส่วนนี้จะเห็นได้ว่าครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2 นี้มีความเข้มข้นและจริงจังอย่างมากทั้งในการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว รวมทั้งในเรื่องของทัศนคติด้วย

สุขภาวะของครอบครัว

สำหรับสุขภาวะของครอบครัวนั้น ทางด้านร่างกาย ในปัจจุบันร่างกายแข็งแรงดี แม่หายจากโรคมะเร็งแล้ว และเปลี่ยนพฤติกรรมการกินการอยู่ไปมาก เมื่อก่อนชอบทานอะไรง่าย ๆ กินอะไรก็ได้ ข้าวหรืออาหารปรุงสำเร็จแช่แข็งในร้านสะดวกซื้อ แต่ตอนนี้ชอบทานอาหารออร์แกนิก ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติล้วน ๆ ส่วนตัวสามีภรรยาที่สุขภาพดี สนใจสุขภาพตัวเองกันมากขึ้น เมื่อก่อนภรรยา มักจะสอนติดต่อกัน ชอบอันนี้สสาวะจนเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

สุขภาวะทางจิตใจ ครอบครัวกล่าวถึงในประเด็นนี้ว่า การใช้ชีวิตในแบบที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีความสุขสบายใจดี มีความสุข มีความภูมิใจโดยเฉพาะที่ได้มีส่วนช่วยเปลี่ยนทัศนคติด้านสิ่งแวดล้อม และการใช้ชีวิตบางอย่างให้กับเด็กและครอบครัวของเด็ก แต่ก็มีบางส่วนที่เครียดมากขึ้น คือ กรณีที่เกิดความรู้สึกเป็นห่วง กังวล ไปถึงปัญหาของสังคม สิ่งแวดล้อม ว่าโลกมันเป็นอย่างนี้ ถ้าหลายบ้านหลายครอบครัวยังไม่สนใจเรื่องนี้ ซึ่งนั่นไม่ใช่สิ่งที่ครอบครัวนี้จะไปควบคุมได้ นอกจากทำในครอบครัวของตนเองและที่ใกล้ ๆ ตัว บางทีก็มีความเครียดเรื่องความไม่เท่าเทียมกันของคนในสังคม ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ ในชุมชนที่ครอบครัวอาศัยอยู่นั้นเอง กล่าวคือ ชุมชนเมืองเอกนั้นมีความแตกต่างกันมากของผู้ที่อยู่อาศัยซึ่งมีทั้งคนที่มีฐานะดี ร่ำรวย กับอีกกลุ่มหนึ่งคือคนที่อยู่แถบชายคลอง ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ ซึ่งครอบครัวนี้ก็ให้ความช่วยเหลือไว้บ่อย ๆ มักจะมาขอเงินตลอด แต่เมื่อช่วยไปทุกครั้งก็ไม่มีอะไรดีขึ้น

สุขภาวะทางสังคม มีทั้งส่วนดีและไม่ดี ส่วนที่ดีก็คือ ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่เข้าใจคนที่ชอบวิถีชีวิตแบบนี้ก็จะชื่นชม ทำตาม มีอะไรมาแลกเปลี่ยนพูดคุยปรึกษากัน แต่ในทางไม่ดี ก็คือ การที่ครอบครัวเป็นผู้นำในการเคลื่อนไหวบางอย่างในชุมชน เช่น ล่ารายชื่อปิดร้านเหล้า

คนกลุ่มที่เสียผลประโยชน์ก็ไม่ชอบครอบครัวนี้บ้างเหมือนกัน แต่คนในครอบครัวก็ไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องนี้

ความสุขของครอบครัวนี้ คือ ความไม่มีห่วง เวลาที่ทำงานเสร็จ มีเวลาว่างทำกิจกรรมในครอบครัวด้วยกัน ได้ช่วยคนอื่น ช่วยโลกบ้าง เช่น การเป็นคนกลางจัดการให้เกษตรกรจริง ๆ ได้พบกับผู้ซื้อ เอาผัก เอาข้าว เอาผลไม้มาขายให้คนที่สนใจซื้อ พวกเขามีรายได้ คนซื้อก็ปลอดภัยได้ของดี ไม่มีสารเคมี

กระบวนการเรียนรู้ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2 มีกระบวนการเรียนรู้ตามลำดับดังนี้

1. สมาชิกครอบครัว (ทั้งสามีและภรรยา) มีความสนใจ ตระหนักถึงเรื่องของสิ่งแวดล้อม ประกอบกับแม่ (ของภรรยา) ป่วยเป็นมะเร็ง
 2. เรียนรู้ไปพร้อมกัน โดยการค้นหาข้อมูลจากหนังสือ อินเทอร์เน็ต ออกไปเรียน ไปหาคนสอน และจากประสบการณ์ของคนในครอบครัวเอง
 3. ลงมือทำทันที
 4. พบปัญหาและอุปสรรค
 5. แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้และประสบการณ์ (โดยเฉพาะจากผู้สูงอายุในครอบครัวซึ่งก็คือแม่ของภรรยา)
 6. ลงมือทำ
- จากนั้นก็เกิดขั้นตอนที่ 4 5 6 ซ้ำไปซ้ำมา
7. ทำซ้ำ ๆ ทำเป็นประจำจนกลายเป็นวิถีชีวิต
 8. ค่อย ๆ สอน แทรกทัศนคติเกี่ยวกับวิถีชีวิตแบบนี้ให้กับคนอื่น (นักเรียนที่มาเรียนดนตรีที่บ้านรวมถึงผู้ปกครอง)

สรุปภาพรวมของครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2 ได้ว่า สมาชิกครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความสัมพันธ์โดยการสมรสและเป็นแม่ลูกกันเกี่ยวพันทางสายเลือด เป็นครอบครัวเล็กที่อยู่กันสองรุ่น และมีสมาชิกต่างวัย ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเป็นความสัมพันธ์ที่ดีมาก เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เห็นได้จากความชอบความสนใจของสมาชิกคนหนึ่งจะเป็นความสนใจคอยช่วยเหลือของสมาชิกอีกคนหนึ่งเสมอ มีกิจกรรมการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวมีหลายประการ หลัก ๆ คือการปลูกผักผลไม้บริโภคเองในบ้าน การทำเครื่องใช้เองหลากหลายชนิด การมีส่วนร่วมกับชุมชน และเข้าถึงแหล่งผลิตสินค้าและอาหารโดยตรง รวมทั้งการแบ่งปันสิ่งดีสู่คนอื่นและสังคมด้วย จุดเริ่มต้นมาจากของวิถีชีวิตสีเขียวมาจากความสนใจในเรื่องการเกษตรและความใส่ใจในสิ่งแวดล้อมของโลก ร่วมกับเคยมีปัญหาทางสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวเริ่มกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียว

เนื่องจากการปลูกฝังกับประทานเอง การลดการใช้สิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันที่เป็นผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมโลก จนกระทั่งผลิตข้าวของเครื่องใช้อุปกรณ์ต่างๆในบ้านขึ้นเอง แบ่งปันทั้งผลผลิตที่จับต้องได้ เงิน ความช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ให้กับคนอื่น รวมทั้ง ความรู้ ประสบการณ์ทัศนคติที่ดี เวลา กล่าวได้ว่าครอบครัวกรณีศึกษาที่ 2 นี้ มีความเข้มข้นในเรื่องวิถีชีวิตสีเขียวทั้งในแง่ของการปฏิบัติและทัศนคติเป็นอย่างมากทีเดียว การเรียนรู้ภายในครอบครัวมักจะเป็นการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกทุกคน แหล่งการเรียนรู้มีหลากหลายทั้งจากสื่อ หนังสือ การเรียนกับผู้สอน การศึกษาดูงานและลงมือทำ ส่วนสุขภาพของครอบครัวทางด้านร่างกายดี ส่วนทางจิตใจและสังคมนั้นมีทั้งด้านบวกและด้านลบที่เกิดจากการมีวิถีชีวิตสีเขียว

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3 ครอบครัวคุณ ณิชฎฐพัฒน์ ชติสาจารย์

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3 นี้ ประกอบด้วยสมาชิกครอบครัว 9 คน ซึ่งสมาชิกที่นับว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน ประกอบด้วย คุณยาย คุณแม่ น้ำสาว น้ำเชย และ ลูกพี่ลูกน้อง (ความสัมพันธ์และการลำดับญาติดีที่ผู้นำครอบครัว คือ คุณณิชฎฐพัฒน์เป็นหลัก) ยายแม่และน้ำ เปิดร้านอาหารตามสั่งที่บ้านไม่ได้เน้นการขายเพื่อสร้างรายได้แต่เป็นลักษณะเปิดเพื่อให้คนแก่มีกิจกรรมทำ ไม่เหงา ได้นั่งคุยกัน ขายได้บ้างไม่ได้บ้าง น้ำเชยเป็นข้าราชการเกษียณ กินเงินบำนาญ ลูกพี่ลูกน้องสองคนซึ่งเป็นลูกของน้ำสาวทำงานเป็นพนักงานบริษัทเอกชนอยู่ในกรุงเทพฯ แต่เดินทางไปกลับกรุงเทพฯ-นครปฐมทุกวัน

ครอบครัวผู้ให้ข้อมูลที่ ประกอบด้วย สามี ภรรยา และลูกสองคน (สามีคือตัวคุณณิชฎฐพัฒน์เอง)

สามี อดีตเคยเป็นเจ้าของบริษัท ทั้ง ๆ ที่เดิมเรียนไม่จบชั้นปริญญาตรี เพิ่งไปเรียนต่อเมื่อไม่นานนี้ จบการศึกษาในด้านสถิติ ปัจจุบันทำงานด้านการเงินการลงทุน ทั้งเป็นนักลงทุนเอง และงานสอน งานหนังสือ (เขียนหนังสือ) งานปัจจุบันส่วนใหญ่จึงทำอยู่ที่บ้าน หรือไปบรรยายพิเศษบ้าง (เป็นวิทยากร)

ภรรยา จบการศึกษาปริญญาตรีด้านวิทยาศาสตร์อาหาร ปัจจุบันทำงานเป็นพนักงานราชการ ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ลูก 2 คน เป็นลูกชายทั้งคู่ คนโตเรียนอยู่ชั้น ป.3 อายุ 9 ขวบ ส่วนคนเล็ก อายุ 3 ขวบ ยังไม่เข้าโรงเรียน

ลักษณะที่อยู่อาศัย มี 2 ที่ ที่ที่ครอบครัวอยู่ประจำ (คือ สมาชิกทั้ง 9 คนอยู่ด้วยกัน) เป็นอาคารพาณิชย์ พื้นที่ติดกัน 5 ห้อง อยู่ภายในหมู่บ้าน ไม่มีพื้นที่ว่างเปล่าที่เป็นดิน แต่มีดาดฟ้าที่

ทำสวนครัว ปลูกผัก ไฮโดรโปนิกส์ อยู่ในเขตชุมชนเมือง นครปฐม กับอีกที่คือที่สำหรับจัดคอร์สฝึกอบรม และทำสวน ปลูกผัก เป็นบ้านเดี่ยวโฮมออฟฟิศโมเดิร์นสไตล์ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์ออกแบบเอง สร้างเอง ตั้งอยู่อย่างโดดเด่นและค่อนข้างโดดเด่นอยู่มาก ไม่ค่อยมีเพื่อนบ้านใกล้เคียง อยู่ในพื้นที่ชานเมืองของตัวเมืองนครปฐม ในบ้านแต่งเป็นสำนักงาน สวยงาม แปลก และทันสมัย มีห้องสำหรับจัดการเรียนการสอน เพอร์เนเจอร์เกือบทุกชิ้นถูกออกแบบและผลิตขึ้นเองตั้งแต่โต๊ะ เก้าอี้ โคมไฟ โซฟา และอื่น ๆ ภายนอกเป็นที่ดินว่าง ที่กำลังเริ่มมีต้นไม้ เป็นประเภทไม้ผลอยู่รอบนอก ได้แก่ กัลยง มะม่วง ขนุน พื้นที่โล่งตรงกลางแบ่งเป็นสองฝั่ง ฝั่งหนึ่งเป็นสวนมะนาว (ที่เพิ่งปลูกได้ไม่นาน) ฝั่งหนึ่งเป็นผักไฮโดรโปนิกส์ และสวนเมล่อน มีผักสวนครัวอยู่บ้างประปราย ทั้งครอบครัวมีแผนจะย้ายมาอยู่บ้านเดี่ยวที่มีสวนนี้ แต่อยากขอให้ลูกชายคนเล็กโตกว่านี้ก่อน เพราะที่นี้ห่างไกลเมือง ทำให้สาธารณูปโภคต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล คลินิก ไม่มีเลย แต่ก็มีสมาชิกครอบครัวที่เข้ามาทำสวนประจำแบบไปกลับหน้าที่ความรับผิดชอบในบ้าน บางส่วนจ้างแม่บ้านมาทำสัปดาห์ละครั้ง พวกเขาทำความสะอาดบ้าน บางส่วนคนในบ้านช่วยกันทำเอง เช่น ซักผ้า อบผ้า และเรื่องทำอาหารเป็นหน้าที่ของแม่ทำเองเป็นประจำ บางมื้อสามีเป็นผู้ลงมือทำ ทุกเมนูที่ใช้ผักจะใช้ผักที่ปลูกเองมาทำอาหารด้วยเสมอ

สมาชิกในครอบครัวทั้ง 9 คน ได้เจอกันเป็นประจำทุกวัน ยกเว้นเพียงในบางวันที่มีบางคนกลับดึก ซึ่งมักจะเป็นน้องที่เป็นลูกพี่ลูกน้อง แต่โดยทั่วไปจะเจอกันทุกคนทุกวัน อย่างน้อยในการทานข้าวมื้อเย็นทุกวันที่จะได้ทานร่วมกัน มื้อเช้าแล้วแต่สถานการณ์ในแต่ละวัน มื้อกลางวันแยกกันไปตามแต่ภารกิจของแต่ละคน โดยรวมแล้วถือว่าใกล้ชิดกันดี ได้คุยกันทุกวัน

หลักการใช้ชีวิตของครอบครัว คือ ทำอะไรก็ทำให้เต็มที่ หลักการในการอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัวคือ ต้องรู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ เวลาที่สมาชิกในครอบครัวมีปัญหาครอบครัวจะมีส่วนช่วยในการแก้ปัญหาอยู่บ้าง สะท้อนด้วยการบอกเล่า ดังนี้ “ถ้าทำเต็มที่ คิดอย่างรอบคอบ มันน่าจะให้ผลที่ดี....ตัวอย่างคือ งานที่ทำทั้งหมด ทั้งเรื่องตลาดหุ้น การสอน การเขียนหนังสือ การเกษตร ที่ทำอยู่ ทุกอย่างดีที่สุด ได้ผลดี เลี้ยงตัวเองได้ อย่างแปลงผักนอกจากกินเองแล้ว ยังเก็บขายได้กิโลกรัมละ 100-120 บาท สัปดาห์หนึ่งขายได้ประมาณ 20 กิโล รายได้ก็เกิดขึ้น 2,400 แล้ว เดือนหนึ่งก็เป็นหมื่น” อยู่ด้วยกัน แต่รู้ว่าอะไรควรไม่ควรก็พอ ถ้าล้ำเส้นกันก็ต้องมาคุยกัน” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2559)

แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ในการมีวิถีชีวิตสีเขียว

แรงจูงใจและจุดเริ่มต้นในการมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวนี้ มาจากการที่ผู้นำครอบครัวชอบปลูกต้นไม้ รู้สึกสนุกที่ได้เห็นต้นไม้เจริญเติบโตมักจะสนุกกับการที่ได้เห็นอะไรเจริญเติบโต

และมีพัฒนาการ ดังนั้นแรงจูงใจเกิดมาจากความชอบ ความสนใจ ล้วน ๆ ไม่ได้เกิดจากการที่ครอบครัวมีปัญหาอะไรแล้วจึงทำ ซึ่งเริ่มต้นจากกิจกรรมการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์

เมื่อผู้นำครอบครัวมีความสนใจในเรื่องการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ จึงเริ่มต้นจากการศึกษาหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต โดยที่ย้อนหลังไปเมื่อประมาณ 5-6 ปี ก่อน (เก็บข้อมูลเมื่อต้นปี 2559) ยังไม่มีคนเขียนเรื่องการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ลงหนังสืออย่างจริงจัง คุณณัฐภรณ์ จึงหาข้อมูลโดยลองไปคุยกับคนขายพวกชุดอุปกรณ์การปลูกด้วยตนเอง ศึกษาอยู่หลายเดือน รู้สึกว่าอยากจะทำจริงจึงไปซื้อชุดทดลองปลูกมา 1 ชุด ในราคา 2,000 บาท แต่ด้วยความที่โดยปกติเป็นคนที่สามารถทำงานช่างได้เกือบทุกประเภทอยู่แล้ว ประกอบกับมีลูกน้อง มีเครื่องมือที่พร้อมอยู่แล้ว (ในช่วงนั้นทำงานเกี่ยวกับการติดตั้งระบบอยู่) ในมุมมองของช่างจึงรู้สึกว่าการทดลองปลูกที่ซื้อมา 2,000 บาทนั้นมันแพงมากแต่ที่ซื้อเพราะอยากได้ความรู้และประสบการณ์จากคนขาย เงินที่ซื้อรู้สึกว่าจะคุ้มเครื่องตัวโครงสร้างนั้นไม่เท่าไร แต่สิ่งที่ซื้อจริง ๆ คือประสบการณ์ที่คนขายเล่าให้ฟัง และได้ลองทำขึ้นเองด้วยอีก 1 ชุด แล้วเริ่มปลูกไปพร้อม ๆ กันกับชุดที่ซื้อมา ผลที่ได้ออกมาดีเหมือนกัน จึงคิดว่าน่าจะมาถูกทางแล้ว จากนั้นจึงเรียนรู้ที่จะทำต่อมาเรื่อย ๆ

การเรียนรู้ของครอบครัวนี้จะเป็นลักษณะของการมีผู้นำหนึ่งคน (ตัวผู้นำครอบครัวคือคุณณัฐภรณ์เอง) ที่สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในขณะที่คนอื่น ๆ มักจะไม่ค่อยสนใจอยากจะทำสิ่งใหม่ โดยเฉพาะคนในวัยที่สูงวัยกว่าขึ้นไปหรือพวก Gen ที่สูงกว่านั่นเอง ดังนั้นพอผู้นำครอบครัวสนใจอะไรก็จะลงมือค้นหาความรู้ที่เต็มที โดยใช้หลายวิธี ทั้งอ่านหนังสือ หาซื้อหนังสือมาศึกษาค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต รวมทั้งไปดูงานด้วยตนเอง ในระหว่างนั้นก็เล่าให้คนในครอบครัวฟังว่ากำลังจะทำอะไร แต่ที่ผ่านมากล่าวให้ฟังมักใช้ไม่ได้ผล คือ ไม่ก่อให้เกิดความสนใจที่จะเรียนรู้ด้วยกัน จึงเปลี่ยนเป็นทำไปคนเดียวก่อน จนเห็นผลแล้ว เอาผลที่ได้ให้ดู สมาชิกคนอื่นก็จะสนใจผลที่ได้แล้ว แล้วค่อยเล่าเรื่องการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นแล้ว คือ ย้อนกลับไปเล่าว่าที่มาที่ไป วิธีการ เป็นอย่างไร สมาชิกครอบครัวก็จะสนใจมาลงมือทำด้วย ในกรณีของเรื่องการปลูกผัก ทำสวนเกษตรก็เช่นเดียวกัน พอได้ผลเป็นผักเป็นต้นแล้วก็นำมาให้สมาชิกครอบครัวดู นำมาให้รับประทาน สมาชิกก็ให้ความสนใจ และภูมิใจในสิ่งที่ผู้นำครอบครัวทำ มาทำด้วยกัน เรียนรู้ด้วยกัน หรือการเขียนหนังสือก็เช่นเดียวกัน เขียนออกมาเป็นเล่มแล้วจึงนำมาให้สมาชิกในครอบครัวดู ซึ่งสมาชิกก็สนใจว่ามีที่มาอย่างไร ทำอย่างไร การเรียนรู้ของครอบครัวนี้แสดงได้ตามประโยคของผู้ให้ข้อมูล “ตอนเริ่มปลูกผักนั้น เริ่มทำบนดาดฟ้าปลูกขึ้นแล้วก็ชวนสมาชิกสูงวัยในครอบครัวเดินขึ้นบันไดไปดู เขาก็ชอบ สนใจ ทีนี้ก็มาเรียนรู้ด้วยกัน ก็สนใจโดยให้สมาชิกเลือก ว่าอยากได้ผักอะไร...ตรุษจีน

นี่อยากได้ผักอะไรบ้าง บอกมาเลย เอากำหนดวันมาเลย แล้วเราก็ปลูก พอตรุษจีนก็ได้ผักไปทำกับข้าว ตอนนี่ทุกคนก็เลยสนใจทำด้วยกันหมดเลย อย่างเด็ก ๆ ก็ช่วยฉีดย้ำน้ำให้ผัก” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2559)

เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ

การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวนี้เริ่มต้นจากกิจกรรมการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์ก่อนโดยครอบครัวมีพฤติกรรมกรปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสีเขียวอย่างอื่น ๆ ด้วยดังนี้

ครอบครัวมีการปลูกผักรับประทานเองในครอบครัว ทั้งในส่วนของผักไฮโดรโปนิคส์และผักสวนครัว ทั้งบนดาดฟ้าและที่สวน

มีการผลิตเครื่องมือ เครื่องใช้ ในบ้านและในสำนักงานเกือบทั้งหมดด้วยตัวเอง ตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบ จนถึงลงมือทำเนื่องจากมีความรู้ความสามารถทางช่างอยู่แล้ว ประตู่บ้านโติตะ เก้าอี้ กระดานสอนหนังสือในห้องอบรม ชั้นวางของ ผ้าคลุมโติตะ เกือบทุกอย่างในบ้าน ทำเองทั้งหมด ที่ผู้วิจัยสังเกตได้คือ สิ่งที่ทำออกมามีความสวยงาม และมีสไตล์แปลกตามาก

เรื่องผักไฮโดรโปนิคส์ที่ครอบครัวทำก็เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่ามาก คือการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์เป็นระบบการปลูกผักที่ใช้ใช้น้ำอย่างคุ้มค่ามาก การใช้น้ำปลูกจะช่วยประหยัดน้ำไม่ว่าจะปุ๋ยอินทรีย์หรืออินทรีย์ก็ตาม คือระบบนี้เป็นการให้น้ำเท่าที่ต้นไม่ต้องการ และไม่สูญหายไปไหน ทุกอย่างถูกใช้ไปกับต้นไม้ที่เติบโตขึ้น ไม่มีส่วนที่เสียเปล่าไปกับดินหรือเกินความต้องการ

บ้านและสำนักงานของครอบครัวนี้จะไม่ตกแต่งอะไรเกินความจำเป็น มีของเท่าที่จะใช้ อย่างบ้านก็ออกแบบตกแต่งสไตล์ Minimalism ซึ่งในส่วนนี้ผู้วิจัยสังเกตได้อย่างชัดเจนว่าในบ้านมีของน้อยมาก ไม่มีของรกรุงรัง เป็นของใช้ได้ทั้งหมดไม่มีของสวยงาม แต่การจัดวางของน้อยชิ้นที่มีความสวยงามแปลกตาอยู่แล้ว ทำให้บ้านของครอบครัวนี้ดูสวยมากและมีการ reuse ของใช้ในบ้านบ้างเท่าที่ทำได้

ครอบครัวนี้มีทั้งการแบ่งปันผลผลิตและแบ่งปันความรู้และประสบการณ์สู่คนอื่นทั้งในชุมชนใกล้เคียงกันและคนที่ตั้งใจเดินทางมาเพื่อขอความรู้ ในส่วนของการแบ่งปันผลผลิต คือแบ่งปันผักที่ปลูกได้ให้กับคนรอบข้าง ทั้งเพื่อน เพื่อนบ้าน และคนรู้จักส่วนการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ได้แก่ การให้ความรู้ประสบการณ์ให้กับคนที่ต้องการ ซึ่งมีทั้งมาขอดูงานที่บ้าน มาให้สอน ในชุมชนก็ส่งตัวแทนของกลุ่มชาวบ้านที่รวมตัวกันเป็นกลุ่มเกษตรมาขอดูงาน มีมาเรื่อย ๆ เพราะตอนนี้กำลังจะเปิดบ้านเป็นศูนย์การเรียนรู้ มีห้องอบรมอยู่แล้วด้วย อีกอย่างหนึ่งคือการสอนการทำเกษตรแบบที่มีเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยด้วย ซึ่งเมื่อชาวชุมชนใกล้เคียงมาเรียนรู้

แล้วก็กระจายข่าวต่อ ๆ กันไปเป็นวงกว้าง ก็มีคนเข้ามาขอเรียนรู้อยู่เรื่อย ๆ อีกลักษณะหนึ่งคือการแบ่งปันความรู้สู่สาธารณะในสังคมออนไลน์ โดยการเขียนกระทู้เล่าเรื่องการปลูกผักบนดาดฟ้า ผักไฮโดรโปนิคส์ สวนมะนาว ลงในเว็บไซต์พันทิป ซึ่งมีผู้มาติดตามและสอบถามจำนวนมาก ในปัจจุบันมีนักเรียนนักศึกษาเข้ามาขอข้อมูลเกี่ยวกับการปลูกผักดาดฟ้า ผักไฮโดรโปนิคส์ การปลูกผักบริโภคเอง การทำสวนเกษตร การทำศูนย์การเรียนรู้เกษตรเพื่อนำข้อมูลไปทำรายงานหรืองานเชิงวิชาการหลายราย ในส่วนนี้แสดงให้เห็นชัดเจนด้วยถ้อยคำจากผู้ให้ข้อมูลบางส่วน ดังนี้ “แน่นอนครับแน่นอน ย้อนไปเมื่อห้าปีที่แล้วนี่คือเราปลูกแจก...แจกหมด แจกเพื่อน เพื่อนบ้านคนรู้จัก ขับรถไปแจกถึงกรุงเทพก็มี ไปไกล ๆ ก็มี” “เค้าไม่รู้เรื่องเทคโนโลยี รุ่นพ่อรุ่นแม่เคยปลูกมาอย่างไรก็ทำต่อไปอย่างนั้น เกษตรกรไทยเลยไม่ไปถึงไหน” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2559)

สำหรับในด้านของทัศนคตินั้นโดยเฉพาะในประเด็นที่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว นั้น เมื่อครอบครัวได้รับคำสปรมาท หรือ การตั้งคำถามทำนองไม่เชื่อถือ ไม่เห็นดีด้วยในสิ่งที่ทำซึ่งก็คือการดำเนินชีวิตสีเขียว ก็จะใช้วิธีการเงียบไม่ได้ตอบ เพราะหากได้ตอบไป คำพูดบางคำอาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกันทั้งสองฝ่าย แต่ครอบครัวจะใช้วิธีทำงานทำกิจกรรมภายในครอบครัวต่อไปอย่างปกติ พอผลงานออกมาแล้วก็จะไปเป็นเครื่องพิสูจน์ตัวเองซึ่งครอบครัวได้ให้ความเห็นในประเด็นนี้ว่า “ตอนอายุน้อย ๆ ก็ตอบได้รุนแรงนะ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ดีกว่า ไม่อธิบายด้วยคำพูดด้วย ก้มหน้าก้มตาทำของเราไป พิสูจน์กันที่ปลายทางดีกว่า” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2559)

สมาชิกในครอบครัวไม่เคยโดนต่อว่า ในทำนองว่า “เห่อ” หรือ “โลกสวย” เพราะส่วนหนึ่งคนรอบข้างหรือเพื่อนฝูงใกล้ตัวจะรู้ว่าสมาชิกครอบครัวนี้ทำอะไรจริงจัง ไม่มีการเห่อหรือตามกระแส และอีกส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะไม่ได้ทำเชิงพาณิชย์ด้วย แต่ทำเองในบ้าน

ในส่วนของมุมมองของสมาชิกครอบครัวต่อคนอื่นที่มีวิถีชีวิตไม่เหมือนกันนั้น ครอบครัวนี้มองว่าไม่รู้สึกละอะไรเป็นพิเศษ เฉย ๆ ไม่ต่อต้าน เพราะมองว่าเป็นเรื่องทัศนะส่วนตัวโดยสมาชิกครอบครัวอธิบายประเด็นนี้ว่า “ถ้าใช้ชีวิตแบบนี้ ทำแบบนี้ กินแบบนี้แล้วถูกมองว่าโลกสวย ก็ไม่เป็นไร ในเมื่อสิ่งที่ทำมันเป็นเรื่องดี บางคนทำตามกระแสก็ยังถือเป็นเรื่องดี คือ ถึงเค้าจะทำไม่ยาวนานแต่มันก็เป็นเรื่องดีที่ทำ คือ ทำจริง ๆ เป็นวิถีชีวิตที่ดี คนทำตามกระแสก็ดี กระแสพวกนี้มันก็ทำให้กลุ่มพวกนี้ใหญ่ขึ้น” รวมทั้งกล่าวถึงประเด็นนี้ในแง่สุขภาพด้วยว่า “จะยอมเอาเงินเก็บตอนนี้ไปรักษาตัวตอนแก่ ก็กับการที่คุณสุขภาพดีแล้วอยู่ไปจนแก่ มันคนละโลกกันเลยนะ” และแสดงจุดยืนความมั่นใจในวิถีชีวิตแบบนี้ด้วยว่า “ใครอยากเฉยก็เฉยไป ตรงนี้ ผมกินผมรู้สึกดี ผม

เดินลงไปในส่วน เก็บผักแล้วจุ่มน้ำ กินได้เลย ผมรู้สึกปลอดภัย แต่ถ้าคุณบอกว่าอยากไปเดินซื้อผักแล้วมาล้างน้ำหลาย ๆ รอบ มันก็แล้วแต่” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2559)

สุขภาวะของครอบครัว

สุขภาวะทางกาย คือ สุขภาพดี เพิ่มเวลาออกกำลังกายมากขึ้น ไม่มีโรคประจำตัว ถึงแม้ว่าตอนนี้สมาชิกครอบครัวจะให้เวลากับกิจกรรมปลูกผักมากขึ้น หนักขึ้น แต่ก็ยังเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข งานเดิมก็ไม่ได้เสีย

สุขภาวะทางใจ คือ มีความสุข เห็นได้จากข้อความ “สนุก ได้พบปะผู้คนที่เข้ามาคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติกัน หรือแม้กระทั่งการให้ความรู้แล้วเค้าไปต่อยอดสร้างอาชีพได้เราก็น่าดีใจ” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2559)

สุขภาวะทางสังคม คือ เป็นไปในทางที่ดี ครอบครัวเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น ๆ เป็นที่รู้จักมากขึ้น จากการแชร์ (Share) ข้อมูลที่ไปลงไว้ในสื่อออนไลน์ แล้วก็มีคนเข้ามาทำความรู้จัก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มาขอความรู้ ซึ่งประเด็นนี้ครอบครัวคิดว่ามีผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัวเกินกว่าที่คาดไว้ในแง่ของสังคมด้วย โดยเล่าว่า “มันมีผลทางสังคม พอเค้าเห็นกันทางเฟซบุ๊ค ก็มาสั่งอยากให้ทำให้ออกแบบให้ ถ้าจะทำเป็นอาชีพมันก็คือทำได้เลย พวกโต๊ะเก้าอี้ ของใช้ ที่ทำเองอะไรพวกนี้ ถ้าพร้อมจะทำก็เป็นอาชีพได้เลย” “บางทีก็เป็นเรื่องน่าตกใจ (ที่กลายเป็นที่รู้จัก มีคนเข้ามาหาเยอะ) แต่เรามองว่าเราแบ่งปันคนอื่น ก็ไม่ได้ทำให้เราล้มละลายหรอก” และ เล่าถึงความภูมิใจที่เกิดจากการได้รับความชื่นชมด้วยว่า “คนใกล้ ๆ บ้านนี้จะชื่นชมเรามาก เวลาคนในบ้านเราหิ้วผักเข้าบ้านนี้ โห เค้าชมกันใหญ่ เวลาที่เราเห็นสีหน้า แววตา ที่เค้าชมนี่คือรู้ว่า เป็นความจริงใจ เราก็น่าภูมิใจ” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2559)

สำหรับประเด็นความสุขของครอบครัว พบว่า สุขภาวะทางกายของครอบครัวคือ การใช้ชีวิตประจำวันอย่างสมบูรณ์แบบ มีสิ่งตอบสนองพื้นฐานครบถ้วน สุขภาวะทางใจของครอบครัวคือ การที่ทุกคนในครอบครัวมีความสุขในการใช้ชีวิต มีความอบอุ่นในความสัมพันธ์ และความสุขทางสังคม คือ ได้รับการยอมรับ ซึ่งครอบครัวมองว่าเป็นเรื่องปกติ ใคร ๆ ก็ต้องการได้รับการยอมรับในสังคมอยู่แล้ว

กระบวนการเรียนรู้ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3 มีกระบวนการเรียนรู้ตามลำดับดังนี้

1. เกิดจากมีความชอบความสนใจของสมาชิกในครอบครัว (คนเดียว) “สนุกกับการที่ได้เห็นอะไรเจริญเติบโต”

2. อยากทำกิจกรรม “ปลูกผักไฮโดรโปนิคส์”

3. เรียนรู้ด้วยตนเองคนเดียว แหล่งข้อมูลคือ อินเทอร์เน็ตคุยกับคนที่ม่ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง ไปเรียน อบรม ดูงาน
 4. ลงมือทำ
 5. มีปัญหาที่เรียนรู้เพิ่มเติม
 6. เมื่อเห็น “ผล” แล้วจึงนำผลผลิตที่ได้มาให้สมาชิกครอบครัวคนอื่นๆดู
 7. เล่าที่มาที่ไป ถ่ายทอดความรู้สู่คนในครอบครัว
 8. สมาชิกในครอบครัวจึงสนใจและเริ่มมาเรียนรู้ด้วยกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- กัน
9. สมาชิกครอบครัวลงมือทำด้วยกัน
 10. เมื่อมีปัญหาที่เรียนรู้เพิ่มเติมและช่วยกันหาวิธีแก้
 11. ทำซ้ำ ๆ (ขั้นที่ 8 9 10 ก็จะได้ซ้ำ ๆ) กลายเป็นวิถีชีวิต
 12. เผยแพร่ความรู้ที่ทำสู่คนอื่น ๆ ทั้งในชุมชนและโลกออนไลน์

สรุปในภาพรวมของครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3 นี้ ได้ว่า ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3 เป็นครอบครัวขยายขนาดใหญ่ มีสมาชิกจำนวนมากและหลากหลายวัยอยู่ร่วมกัน ทุกคนมีความสัมพันธ์กันทางสายเลือดเป็นญาติพี่น้องและการสมรส ความสัมพันธ์เป็นไปในทางดีแต่มีลักษณะไม่แน่นแฟ้นมากนักเมื่อเทียบกับครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาอื่น ๆ อาจเป็นเพราะจำนวนสมาชิกที่มีจำนวนมาก หลากวัย และมีกิจกรรมหรือชีวิตประจำวันค่อนข้างแตกต่างกัน การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเริ่มมาจากความสนใจเป็นสำคัญ โดยไม่ได้มีปัญหาสุขภาพหรือมองเห็นประเด็นสิ่งแวดล้อม และมีกิจกรรมการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวในครอบครัวมีไม่มากนักและในภาพรวมอาจกล่าวได้ว่าไม่เข้มข้นมากนัก เนื่องจากมีการทำตามหลักการเพียงไม่กี่อย่าง และไม่ได้ลงมือกระทำอย่างจริงจังครบทั้งครอบครัว แต่ครอบครัวนี้มีความโดดเด่นที่ถึงแม้จะลงมือทำน้อยแต่ทำต่อเนื่องและจริงจัง ทั้งในส่วนของ การปลูกผักและการผลิตเครื่องเรือนใช้เองซึ่งครอบคลุมหลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียวในแง่ของการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในครอบครัวนี้เกิดขึ้นในลักษณะมีผู้นำคนหนึ่งสนใจและเริ่มเรียนรู้ก่อนจนถึงการลงมือทำแล้วได้ผลสำเร็จ จึงชักชวนโน้มน้าวให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวสนใจมาเรียนรู้และลงมือทำด้วย ครอบครัวนี้มีมุมมองเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวเป็นเรื่องของทัศนะส่วนบุคคล ไม่รู้สึกต่อต้านคนที่ไม่มีวิถีชีวิตแบบเดียวกัน สุขภาวะของครอบครัวเป็นไปในทางที่ดีทั้งสามด้าน

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4 ครอบครัวคุณ ทินกร แก้วประเสริฐ

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4 ประกอบด้วยสมาชิก 4 คน เป็น พ่อ แม่ และลูกชาย 2 คน พ่อ คือคุณทินกร อายุ 53 ปี แม่ คือภรรยาคุณทินกร อายุ 52 ปี ลูกชายคนโต อายุ 23 ปี ลูกชายคนเล็ก อายุ 20 ปี

บ้านที่อยู่อาศัยของครอบครัวมี 2 ไร่ ที่ทำให้ผู้วิจัยเข้าไปสัมผัสภาพและสังเกตเป็นบ้านสวน เนื้อที่ 1 ไร่ ภายในบริเวณ 1 ไร่ นั้น ทำสวนมะนาว สวนครัว ขุดบ่อน้ำ ชื่อว่า “สวนเกษตรสามวา” ลักษณะเป็นบ้านสวนตั้งอยู่กลางทุ่งนา ติดกับสวนของเพื่อนบ้าน พื้นที่โดยรอบเป็นทุ่งนา มีคลองธรรมชาติแต่ค่อนข้างแห้งแล้ง บ้านเรือนตั้งห่างกันพอสมควร แต่บ้านของครอบครัวนี้ตั้งอยู่ในสวนของอีกสวนหนึ่ง (ขอซื้อที่ดินมาจากเจ้าของสวนอื่น) บริเวณบ้านแบ่งเป็น ตัวบ้านที่อยู่อาศัย เป็นบ้านขนาดเล็กชั้นเดียว สวนมะนาวครอบคลุมพื้นที่ส่วนใหญ่เกือบทั้งหมด บ่อน้ำที่มีน้ำพุประดิษฐ์เองอยู่ตรงกลาง รอบ ๆ เขตบ้านปลูกไม้ยืนต้นบริเวณได้ เช่น มะรุม สะเดา มะม่วง กัลย มีสวนของแปลงผักสวนครัวและไม้ดอก บริเวณหน้าบ้านมีตู้แช่น้ำสมุนไพรที่เอาไว้จำหน่าย รวมทั้งผลไม้แปรรูปที่เป็นผลผลิตจากผลไม้ในสวนนั่นเอง เช่น น้ำอัญชันมะนาว มะม่วงเบาแช่อิ่ม เป็นต้น บรรยากาศโดยทั่วไปร่มรื่น เพราะมีต้นไม้เยอะ อากาศค่อนข้างเย็นสบายโดยเฉพาะบริเวณใกล้บ่อน้ำ ส่วนบ้านอีกหลังของครอบครัวอยู่ที่ถนนรามอินทรา กม.ที่ 8 เป็นบ้านทาวน์เฮาส์ ไม่มีพื้นที่ดิน และปัจจุบันมีลูกชายคนโตอยู่ประจำ เนื่องจากทำงานใกล้บ้าน ส่วนพ่อกับแม่มักจะไปกลับระหว่างบ้านสวนกับบ้านทาวน์เฮาส์ ส่วนลูกชายคนเล็กไปอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยที่นครปฐม วันหยุดจึงได้กลับมาบ้าน และเมื่อถึงวันหยุดสมาชิกอยู่กันครบก็มักจะมาอยู่ที่บ้านสวนเกษตรสามวา กัน พื้นฐานครอบครัวของคุณทินกรแต่ดั้งเดิมเป็นเกษตรกร ทำไร่ทำนาอยู่แถวรามอินทราอยู่แล้ว

พ่อ (คุณทินกร) อายุ 53 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาส่งเสริมการเกษตร จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (มสธ.) อดีตเคยทำงานเป็นพนักงานบริษัทไอศกรีม เป็นงานเกี่ยวกับการดูแลสวน และต้นไม้ แต่ตอนนี้เออร์รี่ไทม์มาแล้ว 2 ปี ปัจจุบันจึงมาทำสวนอย่างจริงจัง

แม่ (ภรรยาคุณทินกร) อายุ 52 ปี จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ด้านการบัญชี เคยทำงานบริษัทเอกชนมาก่อน แต่ปัจจุบันลาออกมาแล้ว (ออกมาพร้อมๆกันเมื่อ 2 ปีที่แล้ว) เพื่อช่วยดูแลจัดการสวน

ลูกชายคนโต อายุ 23 ปี จบปริญญาตรี วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ ปัจจุบันทำงานแล้ว อยู่ใกล้ ๆ บ้านที่รามอินทรา

ลูกชายคนเล็ก อายุ 20 ปี กำลังศึกษาชั้นปี 3 วิศวกรรมอุตสาหกรรม ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน วันหยุดจึงกลับบ้าน

หน้าที่ความรับผิดชอบในบ้าน สมาชิกในครอบครัวช่วยกันทำเอง ไม่มีลูกจ้าง ทั้งในสวนและในบ้าน ลูก ๆ ไม่ค่อยได้อยู่บ้าน ส่วนใหญ่สองสามีภรรยาจึงช่วยกันทำทั้งงานบ้านและงานในสวน ตัดหญ้า พรุนดิน ใส่ปุ๋ย เก็บผลผลิต ตลอดจนงานอื่นๆ เช่น ทำน้ำสมุนไพрс่งขาย คนที่มารับจะนำไปแล้วติดแบรนต์ของผู้รับเองมีเจ้าประจำอยู่หลายแบรนต์ จึงต้องทำทุกวัน วันละประมาณ 200 ขวด น้ำมะนาวอัญชันขายและแปรรูปผลไม้ในสวนส่งขาย ลูกสองคนจะมาช่วยในวันหยุดบ้าง ภรรยามักจะเป็นคนทำงานบ้าน ทำกับข้าว ลูกชายคนโตที่ทำงานใกล้บ้าน พอกลับจากทำงานก็มาทำงานบ้านให้

หลักการที่ครอบครัวยึดถือคือการทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ใครมีหน้าที่อะไรก็ทำอย่างเต็มที่

สมาชิกในครอบครัวจะได้เจอกันทุกวันในช่วงเวลารับประทานอาหารเย็นยกเว้นลูกชายคนเล็กที่ไปเรียนต่างจังหวัด เวลามีปัญหา ก็จะพูดคุยกัน โดยมากลูก ๆ มักจะคุยกับแม่มากกว่า ปกติพ่อเป็นคนดูแล แต่ที่บ้านจะไม่ทำโทษลูกแต่ใช้วิธีคุยกัน

แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ในการมีวิถีชีวิตสีเขียว

แรงจูงใจเริ่มต้นมาจาก หัวหน้าครอบครัวคือคุณพ่อที่ทำงานโสตถุสภา ไปเรียนต่อระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ในสาขาส่งเสริมการเกษตร ที่ได้ไปเรียนตอนอายุ 40 ปีแล้ว สาขาดังกล่าวสอนเกี่ยวกับการทำเกษตร การใช้ชีวิตวิถีพอเพียง จึงรู้สึกชอบ และคิดว่าการจะไปส่งเสริมให้คนอื่นทำอะไร ต้องเริ่มจากตัวเองก่อน “เราจะไปส่งเสริมเค้า แล้วทำไมไม่ทำเอง” จึงปรึกษาภรรยา เมื่อภรรยาเห็นดีด้วยจึงเริ่มเก็บเงินไว้ซื้อที่ดินสำหรับทำการเกษตร เนื่องจากบ้านที่อยู่ไม่มีพื้นที่ปลูกต้นไม้ พ่อเริ่มทำเกษตร อย่างเป็นทางการอื่น ๆ ก็ตามมา ซึ่งก็คือกิจกรรมการปฏิบัติแบบวิถีชีวิตสีเขียวอีกหลายประการ

อีกส่วนหนึ่งคือ การที่พ่อของหัวหน้าครอบครัว (พ่อของคุณทินกร) เคยเป็นเกษตรกรมาก่อน ทำเกษตรแบบดั้งเดิม มีการใช้สารเคมีเยอะ ทำให้คุณพ่อสุขภาพไม่ดี คุณทินกรจึงอยากทำเกษตรแบบที่ตนเองและคนอื่นจะมีสุขภาพดีด้วย

เนื่องจากคุณพ่อกับคุณแม่มีความรู้ในด้านที่เกี่ยวกับการเกษตรจากการศึกษามาก่อน เมื่อมีความสนใจและตัดสินใจที่จะลงมือทำจริง ๆ จึงเป็นคนแรกในครอบครัวที่ลงมือทำก่อน เมื่อลงมือทำแล้วก็ใช้วิธีพาคนในครอบครัวมาดูด้วย ทำให้เห็น ให้ค่อยๆ เรียนรู้ ให้ลงมือทำด้วย จนมีความรู้จากการได้ลงมือทำ จากนั้นก็ค่อยๆ ซึมซับกันไปเอง พอเลยช่วงแรกที่ทุกคนมีความสนใจเต็มใจทำไป

ด้วยกันแล้ว ก็มีการเรียนรู้เพิ่มเติมกัน โดยใช้อินเทอร์เน็ต หาข้อมูล บางทีก็ไปดูงานกันทั้งครอบครัว ไปดูตามสวนตามฟาร์มที่มีคนทำอยู่ก่อนแล้ว ไปดูแล้วมาลองทำบ้าง แต่ก็ไม่ได้ราบรื่นนัก มีอุปสรรคสำคัญในช่วงการเรียนรู้ คือ ขณะที่เริ่มลงมือปฏิบัติกัน กำลังไปได้ค่อนข้างดี ก็เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ ปี 2554 ตอนนั้นทั้งครอบครัวต้องแยกกันหมด แต่ก็เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้กำลังใจกัน ช่วยกันในครอบครัว เริ่มต้นทำใหม่ทั้งหมด อีกส่วนหนึ่งคืออุปสรรคในส่วนของความรู้ที่มีอยู่ไม่เพียงพอ บางอย่างพอเจอปัญหาที่แก้ไม่ได้เพราะไม่มีความรู้เรื่องนั้น ก็ต้องทำไปแก้ปัญหาไป หาความรู้เพิ่มเติมกันตลอด บางอย่างต้องเจอปัญหาก่อนถึงจะรู้ว่าต้องรู้อะไรบ้าง โดยคุณพ่อกล่าวถึงวิธีการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในครอบครัวว่า “ไม่ได้สอนโดยการบอกหรือพูด แต่อาศัยว่าพามาด้วย ทำให้เห็น ให้เค้าทำตาม” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2559)

เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ

ครอบครัวมีพฤติกรรมปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสีเขียวทั้งในแง่การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นและการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมดังนี้

ครอบครัวมีการปลูกผักรับประทานเองเป็นหลัก ทั้งผักสวนครัว และไม่ผลยืนต้น (แต่ก็ส่งขายด้วย) เช่น มะนาวที่เป็นผลผลิตหลัก คื่นช่าย ผักบุ้ง ชะอม สะเดา มะม่วง มะละกอ กัลฉ่าย ทำปุ๋ยหมักชีวภาพเองจากของในสวน ได้แก่ หน่อกล้วย มะละกอ มะม่วง ที่เหลือจากรับประทาน ใช้ทุกอย่างที่เหลือในสวนมาทำปุ๋ยใช้ในการทำสวนมะนาว และใส่พืชผลอื่นๆ

การนำผักผลไม้หรือส่วนของผักผลไม้ในสวนที่เหลือเช่น หน่อกล้วย มะละกอ มะม่วง เปลือกมะนาว ที่เหลือจากรับประทาน ใช้ทุกอย่างที่เหลือในสวนมาทำปุ๋ยหมักเอง ใช้เองนั้น ก็เป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างประหยัดและคุ้มค่าเป็นอย่างมาก อีกทั้งนอกจากจะประหยัดในแง่การใช้แล้วใช้ซ้ำใช้อีกแล้ว ยังคุ้มค่าในแง่ที่เป็นการสร้างรายได้ให้กับครอบครัวอีกด้วย เห็นได้จากการที่ครอบครัวนำผลไม้บางส่วนที่เหลือจากการขายสดมาแปรรูป เป็นผลไม้แช่อิ่ม น้ำผลไม้ บริโภคในครอบครัว และส่งขายได้อีกด้วย ที่ทำเป็นประจำคือ มะม่วงแช่อิ่ม และน้ำมะนาวอัญชัน

นอกจากนี้วัสดุและเครื่องใช้ในสวน มีการ recycle และ reuse หลายอย่าง เช่น ใ้อ่างปากแตก นำมาตัดแปลงปลูกต้นไม้ ขวดพลาสติกนำมาใช้ทำบัวรดน้ำ รวมทั้งอุปกรณ์เก่าอื่น ๆ ที่นำมาใช้งานในสวนได้

เมื่อครอบครัวมีผลผลิตผักผลไม้ภายในบ้านก็จะแบ่งให้เพื่อนบ้านเป็นประจำ กลับบ้านทุกวันตอนเย็นก็จะนำผักในสวนกลับไปแบ่งเพื่อนบ้านใกล้เคียง หลายครั้งก็นำไปฝากเพื่อนที่ทำงาน เก้าเวลาที่เข้าไปเยี่ยม รวมทั้งมีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ เกี่ยวกับการทำเกษตรอินทรีย์ การปลูกมะนาววงบ่อ วิถีเศรษฐกิจพอเพียง การแปรรูปผลไม้ โดยมีช่องทางทางการแบ่งปันความรู้

หลายวิธี ได้แก่ การอัดวิดีโอลง YouTube การตอบคำถามทั้งทางคอมเมนต์ใน YouTube และ Facebook การเปิดให้นักเรียน นักศึกษาเข้ามาหาข้อมูล ดูงาน ประกอบการทำรายงาน และมีการเปิดคอร์สสอนการปลูกมะนาวด้วย เป็นคอร์ส 1 วันแต่มีค่าใช้จ่ายคนละ 590 บาท พร้อมเลี้ยงอาหารและบริการเอกสารประกอบการเรียน

ในด้านของทัศนคตินั้นโดยเฉพาะในประเด็นที่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั้น ครอบครัวเคยถูกมองว่า “ตามกระแส” อยู่เหมือนกัน รวมทั้งคำสับประมาทว่าจะทำไม่ได้จริง หรือ ไม่รู้จริงอยู่บ้าง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็คือโมโห แต่เลือกที่จะไม่ตอบโต้ ใช้การอธิบายให้ฟังว่ามีความรู้ความเข้าใจมาดีแล้วอย่างไร รู้มาจากไหน รู้อะไรบ้าง จึงมาลงมือทำ จึงตัดสินใจใช้ชีวิตแบบนี้

ครอบครัวมีมุมมองต่อคนที่ไม่ได้มีวิถีชีวิตสีเขียวเหมือนกับครอบครัวว่า คนอื่น ๆ นั้นไม่รู้ ซึ่งกลุ่มที่รู้นั้นเป็นคนส่วนใหญ่ จะต้องเปลี่ยนให้คนกลุ่มใหญ่รู้นี้ก่อน คนกินคนบริโภคต้องเปลี่ยนก่อน คือเปลี่ยนทัศนคติต่อการใช้ชีวิต เปลี่ยนความไม่รู้ให้เป็นรู้ คนขายจึงจะเปลี่ยนตาม (หมายถึงกรณีการบริโภคของที่ปลูกเองทำเองกับการบริโภคตามท้องตลาดทั่วไป) และมีมุมมองต่อครอบครัวตนเองในตอนนี้ว่ามีความสุข พอใจกับวิถีชีวิตแบบนี้แล้ว

สำหรับครอบครัวแล้ว Green Living ต้องไม่ตั้งมากเกินไป ทำแบบที่ให้ใช้ชีวิตอยู่ได้ เช่น ปลูกผักบางอย่างมีแมลงอาจต้องใช้ปุ๋ยเคมีช่วยบ้าง แต่ต้องรู้ว่าใส่ปุ๋ยช่วงไหนแล้วจะกินช่วงไหน ช่วงที่จะกินต้องไม่ใส่ คนกินจะได้ปลอดภัย แต่ก็ใช้ชีวภาพเป็นหลัก ต้องรู้จักวิถีชีวิตของครอบครัวตนเองว่าจะ green ได้แค่ไหน เอาที่เข้ากับวิถีชีวิตของครอบครัวทำได้ ซึ่งในประเด็นนี้ครอบครัวให้ความสำคัญมาก มีคำพูดของสมาชิกครอบครัวที่กล่าวไว้บางประโยคที่ผู้วิจัยคิดว่าสะท้อนได้ถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ทัศนคติ และมุมมองในชีวิตที่เป็นครอบครัวนี้ได้อย่างชัดเจน “ไม่ได้คิดว่า green มากมาย แต่ทำแล้วปลอดภัย กินของที่ปลูกเอง มีความสุข แล้วที่ทำก็เป็นรายได้เลี้ยงชีพได้ด้วย ลดต้นทุนได้ด้วย ดีกับคนอื่นด้วย” “ความรู้เป็นสิ่งสำคัญมาก อยากจะ green ก็ต้องมีความรู้ด้วย” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2559)

สุขภาวะของครอบครัว

สุขภาวะของสมาชิกครอบครัวเมื่อใช้ชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว พบว่า สุขภาพทางกาย ดีขึ้นกว่าเมื่อก่อน โดยเฉพาะพ่อกับแม่ที่เคยทำงานประจำสุขภาพกายดีขึ้นกว่าเดิมมาก อาจเป็นเพราะได้ออกกำลังกายมากขึ้นจากการทำสวน และไม่มี ความเครียดสุขภาพทางจิตใจ ก็ดีขึ้น เนื่องจากไม่เครียด เพราะตอนทำงานประจำเครียดมาก สุขภาวะทางสังคม ดีทั้งในครอบครัวเอง และกับคนอื่น ๆ รอบข้าง สังคมใกล้ๆ ตัวใกล้ๆ บ้านก็มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีอะไรก็เอาไปฝาก

กันความสุขของครอบครัวตอนนี้ คือ ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ลูกไม่เกรง อยู่ในสายตาของครอบครัวตลอด

สุขภาพะทุกด้านของครอบครัว แสดงได้ดังประโยคตัวอย่าง ดังนี้ “สุขภาพดี ผอมลงแต่แข็งแรงขึ้น ไม่มีโรคประจำตัว” “ไม่เครียดเหมือนตอนทำงาน ตอนทำงานเหนื่อยและเครียดมาก มีทั้งเจ้านายและลูกน้อง มาทำแบบนี้สบายใจดี รู้แบบนี้ทำนานแล้ว” “ครอบครัวได้ทำอะไรด้วยกันมากขึ้น อยู่ด้วยกันมากขึ้น คุณกันได้ตลอด” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4, สัมภาษณ์, 2 เมษายน 2559)

กระบวนการเรียนรู้ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4 มีกระบวนการเรียนรู้ตามลำดับดังนี้

1. เริ่มจากความสนใจของผู้นำครอบครัว (คุณพ่อ) ที่อยากทำการเกษตร (มีอาชีพเป็นนักส่งเสริมการเกษตร) ประกอบกับสุขภาพไม่ดี “เราจะไปส่งเสริมเขา แล้วทำไมเราไม่ทำเอง”
2. ผู้นำครอบครัวมีความรู้มาก่อน
3. ผู้นำครอบครัวลงมือทำการเกษตรอย่างจริงจังโดยมีสมาชิกครอบครัวร่วมด้วย (อาศัยความรู้ของผู้นำครอบครัว)
4. สมาชิกคนอื่น ๆ เห็นและซึมซับไปเอง
5. เรียนรู้เพิ่มเติมด้วยกัน โดยการหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต และไปดูงาน
6. ลงมือทำด้วยกันทั้งครอบครัว
7. พบปัญหาและอุปสรรค
8. ร่วมมือกันแก้ปัญหา
9. หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อแก้ปัญหา “ต้องเจอปัญหาท้อใจจึงจะรู้ว่าเรารู้อะไรบ้าง”
10. ทำซ้ำ ๆ จนกลายเป็นวิถีชีวิต

สรุปภาพรวมของครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4 นี้ ได้ว่า ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4 เป็นครอบครัวเดี่ยว มีความสัมพันธ์กันโดยการสมรสและเป็นสายเลือด มีความสัมพันธ์ที่ดี สมาชิกครอบครัวมีเพียงสองวัย แรงจูงใจและจุดเริ่มต้นของการมีวิถีชีวิตสีเขียวมาจากความสนใจของผู้นำครอบครัวเป็นหลักร่วมกับการเคยมีพื้นฐานทางการศึกษาและครอบครัวเดิมที่เกี่ยวกับการทำเกษตร แล้วจึงชักชวนสมาชิกคนอื่นในครอบครัวให้สนใจและเห็นดีด้วย จึงได้มาเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วยกัน อาศัยการที่ผู้นำครอบครัวลงมือทำให้เห็นก่อน แล้วค่อย ๆ ดึงให้สมาชิกที่ค่อย ๆ ซึมซับจากการเห็นที่ผู้นำครอบครัวปฏิบัติได้มาเรียนรู้ด้วย โดยอาศัยแหล่งและวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งการค้นหาข้อมูลจากสื่อ ศึกษาดูงาน และที่สำคัญคือการลงมือทำจริง เมื่อพบปัญหาก็หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อมาใช้แก้ปัญหา การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวนี้

ไม่หลากหลายและเข้มข้นมากนัก คือ การปลูกผักผลไม้รับประทานเองในครอบครัว แต่มีการทำเป็นอาชีพหารายได้ด้วย การแปรรูปของที่มีอยู่ การใช้ซ้ำ การดัดแปลง แต่ทำเท่าที่ต้องการ และการแบ่งปันสู่คนอื่น ๆ และสังคม แต่ทั้งนี้ก็มีส่วนที่ทำให้เกิดรายได้ด้วย ทั้งนี้วิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวนี้เน้นการมีวิถีชีวิตสีเขียวที่สมดุลไม่สุดโต่ง คือ ทำเท่าที่ทำได้ ไม่ตึงมากเกินไป ดีต่อตนเองต่อคนอื่น และดีต่อสิ่งแวดล้อม ทักษะคติและมุมมองต่อคนที่มีวิถีชีวิตแตกต่างไปจากครอบครัวของตน ครอบครัวนี้มองว่าคนเหล่านั้นที่จริงแล้วคือคนกลุ่มใหญ่ที่ยังไม่รู้ นั่นเอง คือ ไม่รู้ว่าวิถีชีวิตแบบนี้ การบริโภคแบบนี้ดีและทำได้อย่างไร สุขภาวะของครอบครัวเป็นไปในทางที่ดีทุกด้าน

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5 ครอบครัวคุณโสภณ พันธุ์ทองดี

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

สมาชิกครอบครัวที่อยู่ด้วยกันประจำ มี 3 คนคือ พ่อแม่และลูกชายคนเล็ก ที่จริงแล้วครอบครัวนี้มีลูกชายทั้งหมด 3 คน แต่อีกสองคนแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน นาน ๆ ถึงจะได้กลับมา และที่สำคัญคือมีวิถีชีวิตไม่เหมือนกัน และมีหลานชายอีก 1 คน ที่สนิทกับครอบครัวมาก ๆ จนเรียกได้ว่าเป็นสมาชิกอีกคนหนึ่งของครอบครัว และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของครอบครัวมาสู่การเป็น “ครอบครัวสีเขียว” พ่อ คุณโสภณ พันธุ์ทองดี อายุ 62 ปี เคยมีอาชีพรับเหมาก่อสร้าง แม่ คุณศรีสุดา พันธุ์ทองดี อายุ 55 ปี เคยทำร้านขายอาหารตามสั่งแต่ปัจจุบันทั้งคู่มาทำสวนเก็บผักขายเป็นงานหลักแล้วลูกชาย คุณอนุสรณ์ พันธุ์ทองดี อายุ 30 ปี ทำงานในมูลนิธิใจฟ้าซึ่งเป็นมูลนิธิช่วยเหลือสังคม และทำค่ายเพลง ชื่อ Moon Tone Record มีศิลปินในค่าย 3 วง เล่นดนตรี และเป็นออแกไนซ์รับจัดงานทั่วไปหลานชาย อายุ 35 ปี ทำงานบริษัทในวันปกติ และทำสวนในวันหยุด

บ้านที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเดี่ยวชั้นเดียว ปลูกท่ามกลางสวน มีเนื้อที่ 2 ไร่ ที่มีทั้งสวนครัวสวนไม้ยืนต้น ไม้ผล ไม้ดอก บ่อน้ำ ที่นา แต่ไม่ได้ปลูกข้าว ไม้ยืนต้นส่วนใหญ่เป็นไม้ผลกินได้ เช่น ต้นตาล (สูงมาก) มะดัน มะม่วง มะขามซึ่งปลูกเป็นรั้วของบ้านด้วย มะขามเทศ กัญชวลากหลาย พันธุ์ สวนครัว มีทั้งถั่วฝักยาว พริก พริกขี้หนู ฝรั่ง แตงกวา ชะอม ขจร ใบบ่อน้ำเลี้ยงปลา มีสายบัวและโสน

ชุมชนโดยรอบเป็นชุมชน “มุสลิม” มีบ้านของครอบครัวนี้ครอบครัวเดียวเท่านั้นที่เป็นชาวพุทธ แต่สมาชิกครอบครัวนี้ก็อยู่ท่ามกลางเพื่อนบ้านได้เป็นอย่างดี งานพิธีกรรมของชาวมุสลิมสมาชิกครอบครัวนี้ไปร่วมได้ ทุกเช้ายังได้ใส่บาตรซึ่งพระมาบิณฑบาตที่บ้านเดียว เพื่อนบ้านชาว

มุสลิมก็ไปมาหาสู่ มาซื้อผัก ผลไม้เป็นประจำ โดยที่ในตอนแรกครอบครัวได้แบ่งปันแจกผักให้เพื่อนบ้านชาวมุสลิมก่อน

โดยปกติแล้วสมาชิกครอบครัวได้เจอกันทุกวัน พูดคุยกันทุกวัน ทำกับข้าวทานเองทุกมื้อ แต่มักจะได้ทานด้วยกันครบ 3 คน ในมื้อเย็น มื้อเช้าและกลางวันลูกชายมักจะไม่อยู่บ้าน เพราะไปทำงานข้างนอกส่วนหลานชายจะมาทานอาหารด้วยในวันหยุดเท่านั้น สำหรับอาหารที่ทำเองทุกมื้อนั้น ใช้วัตถุดิบในบ้านเกือบทั้งหมด ยกเว้นเนื้อไก่เนื้อสัตว์พวกหมู ไก่ จึงจะซื้อจากรถขายกับข้าวที่เข้ามาขายในชุมชน (รถฟุ่มพวง)

งานบ้านและงานในสวนสมาชิกครอบครัวช่วยกันทำเองทั้งหมด ไม่เคยมีลูกจ้าง แต่งานบ้านส่วนใหญ่แม่จะเป็นคนทำ โดยส่วนตัวแม่ยังมีความเชื่อว่า “งานบ้านไม่ใช่งานของผู้ชาย” พ่อทำสวนเป็นหลักส่วนลูกชายช่วยงานที่ใช้แรงงานมาก ๆ เช่น ตัดหญ้า และใช้วิธีการตัดหญ้าเอง ทุกครั้งไม่เคยใช้ยาฆ่าหญ้าเลย

แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ของการมีวิถีชีวิตสีเขียว

แรงจูงใจเริ่มมาจากพ่อและแม่รู้สึกอยากเลิกอาชีพที่ทำอยู่แล้วหันมาทำสวน เพราะรู้สึกเหนื่อย ไม่ได้เจอหน้าคนในครอบครัวในชีวิตประจำวัน เข้ามาต่างคนต่างไป (แม่ทำร้านอาหารตามสั่ง ส่วนพ่อรับเหมาก่อสร้าง) จึงคิดจะย้ายครอบครัวไปอยู่บ้านเดิมของคุณแม่ คือ จังหวัดลพบุรี แต่หลานชายชวนมาดูที่ดินที่คลองสามวาซึ่งเป็นพื้นที่ที่อยู่ปัจจุบันนั่นเอง ตอนที่มาดูยังมีสภาพเป็นป่า ตอนแรกที่เห็นก็รู้สึกท้อ แต่ด้วยความชอบที่จะทำเกษตรกรรมจึงตัดสินใจซื้อที่ดินผืนนี้ ซึ่งพ่อกับแม่ไม่มีเงินสดมากพอที่จะซื้อ หลานชายจึงซื้อให้ก่อนแล้วจึงค่อยมาซื้อต่อที่หลังแบบผ่อนส่ง และเริ่มเข้ามาจัดการพื้นที่

ในตอนแรกที่เริ่มทำสวนปลูกผักก็ไม่คิดว่าจะทำเกษตรอินทรีย์ 100% แต่จากที่เคยเห็นมาจากสวนของญาติที่เป็นชาวสวนมีอาชีพขายผักเป็นหลักแล้วเห็นว่าใช้สารเคมีกันเยอะมาก เยอะขนาดที่เห็นแล้วไม่กล้ากิน จึงคิดว่า “ตัวเองกินไม่ได้ก็ไม่ควรทำให้คนอื่นกิน” จึงตั้งใจอยากทำเกษตรอินทรีย์ และอยากให้ตัวเองแข็งแรงด้วย สบายใจด้วย แต่พอลงมือทำจริง ๆ แล้วเหนื่อยมาก ท้อมาก เพราะปลูกผักจะมีแมลงศัตรูพืช ถึงขนาดต้องเดินตบแมลงกันทีละตัวตามพืชผักทีละต้น กลางคืนต้องส่องไฟเดินหาแมลง หลายคนเห็นกับบอกว่าจะอยู่ไม่รอดถ้าทำแบบนี้ แต่ครอบครัวยังเชื่อมั่นว่าต้องทำได้ เกษตรอินทรีย์มีอยู่จริง ก็อดทนมาเรื่อย ๆ หาความรู้ และลงมือทำอย่างจริงจัง ในที่สุดก็อยู่ได้ จนกลายเป็นวิถีชีวิตไม่ใช่แค่อาชีพขายผัก จนถึงตอนนี้ก็มีทั้งนก กระรอก ฝูง อยู่เต็มสวน ครอบครัวก็อยู่ด้วยกันไป ไล่บ้าง ให้กินบ้าง แต่ก็ยังเก็บผลผลิตได้

สำหรับพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากพื้นฐานของครอบครัวดั้งเดิมของคุณแม่ที่เป็นเกษตรกร แต่พอเลิกอาชีพขายอาหารและรับเหมาก่อสร้างเพื่อจะมาทำสวนจริง ๆ ก็ต้องหาความรู้เพิ่มเติม ส่วนใหญ่จะเป็นหลานชายและลูกชายเป็นคนหาแหล่งการเรียนรู้มาให้ เช่น ไปดูโครงการหลวง แล้วก็เอามาทำตาม หาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เข้าไปปรึกษาหน่วยงานราชการ เช่น กรมพัฒนาฯ สำนักงานเกษตรเขตคลองสามวา เวลาที่มีหลักสูตรอะไรที่เปิดอบรมก็จะไปอบรมเสมอ ส่วนใหญ่ไปกันสองคนพอกับแม่ บางทีก็สลับกันไป แล้วก็เอามาสอนคนที่บ้านอีกที ลูกชายกับหลานชายจะนัดหาข้อมูลอย่างเดียว พอมีคนที่รู้แล้วทำเป็นแล้ว ก็จะมาลงมือทำในบ้าน คนอื่น ๆ ก็จะดูจะซึมซับไปเอง ตอนนี้อยู่ทุกคนในบ้านสามารถลงมือปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างได้เหมือนกัน ทั้งทำสวน ทำอาหาร ทำปุ๋ย ทำน้ำหมัก และแปรรูปน้ำผลไม้

ก่อนที่จะใช้ชีวิตแบบนี้ได้ตามปกติจนกลายเป็นวิถีชีวิตของครอบครัวนั้น ลูกชายต้องปรับตัวบ้าง คือ ปรับตัวมากกว่าพอกับแม่ แต่ก็รู้สึกดี ไม่รู้สึกฝืนอะไร ทั้ง ๆ ที่คนอื่นอาจมองว่าลูกชายดูไม่น่าจะมีชีวิตเรียบง่ายใช้ทุกอย่างในบ้านในสวนได้แบบนี้ แต่ก็ทำได้อยู่ได้ เพื่อน ๆ มาเห็นก็ยังชอบ (ลูกชายเป็นนักดนตรี มีบุคลิกออกแนวร็อกเกอร์ ไว้ผมยาว ทำทางค่อนข้างเข้าถึงยาก แต่ในตอนที่ถูกวิจัยเริ่มติดต่อขอความร่วมมือเข้าเก็บข้อมูลกับครอบครัวนี้ ก็ติดต่อผ่านลูกชายก่อนและพบว่าเป็นคนใจดีมาก เข้าถึงได้ง่ายและเป็นกันเองสูง)

อุปสรรคระหว่างการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตแบบนี้คือ อุปสรรคเกี่ยวกับธรรมชาติ ทั้งน้ำท่วม น้ำแล้ง แมลง รวมถึงอุปสรรคจากคน คือช่วงแรกๆมีขโมยมาขโมยผลผลิตและอุปกรณ์ทำสวนด้วยวิธีที่ผ่านอุปสรรคมาได้คือ ต้องสู้ ต้องเข้าใจกัน ต้องช่วยกันในครอบครัว ต้องมั่นใจกันไม่มองว่าจะทำไม่ได้ ที่สำคัญคือ ต้องมี “ทัศนคติ” ที่ดีก่อน ค่อยไปถึงการปฏิบัติ ซึ่งครอบครัวย่าในประเด็นนี้ว่า “ถ้าไม่มีทัศนคติที่ดีแล้วจะไปถึงการปฏิบัติไม่ได้เลย” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5, สัมภาษณ์, 17 เมษายน 2559)

เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ

ครอบครัวมีพฤติกรรมปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสีเขียวทั้งในแง่การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นและการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมดังนี้

กิจกรรมที่ครอบครัวปฏิบัติเป็นหลักก็คือ การปลูกพืชผัก ผลไม้ บริโภคเอง เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ไข่ ในวันหนึ่ง ๆ แทบจะไม่ได้ใช้เงินซื้อของมาทำกับข้าวเลย ถ้าซื้อก็ซื้อน้อยมาก เพราะในสวนมีเกือบทุกอย่าง ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก นอกจากของบริโภคที่ปลูกและเลี้ยงสำหรับบริโภคเองแล้ว ยังมีการทำของอุปโภคใช้เองอีกด้วย ได้แก่ น้ำยาซักผ้า สบู่ฟักข้าว น้ำยาล้างจาน ซึ่งสมาชิกครอบครัวไปเข้ารับการศึกษาอบรมวิธีการทำมาจากหน่วยงานที่เปิดสอนให้ เครื่องใช้

ประเภทเฟอร์นิเจอร์ในบ้าน โต๊ะ เก้าอี้ ทำเองจากต้นไม้ที่มีทั้งหมดตอนที่ที่ดินยังเป็นป่ารก้าง ลดการใช้พลังงานอย่างจริงจัง โดยหุงหาอาหารโดยใช้เตาฟืนเป็นหลัก มีเตาแก๊สแต่ก็ใช้น้อยมาก ในขณะที่เก็บข้อมูลนี้ ครอบครัวอยู่ที่นั่นมา 5 ปี ใช้แก๊สหมดไปแค่ 3 ถัง ใช้ในการต้มกาแฟของลูกชายเท่านั้น นอกจากนั้นยังมีการทำฟาย ทำเทียนเอง ในที่ดิน ทำให้มีน้ำใช้ตลอดทั้งปี

ครอบครัวนี้ใช้ทุกอย่างที่มีในบ้านอย่างคุ้มค่ามาก กล่าวได้ว่ามีการปฏิบัติที่ดีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติเป็นอย่างดี แสดงให้เห็นได้จากการหุงหาอาหารที่ไม่ใช้แก๊สนั้น เพราะในสวนมีไม้ที่นำมาทำฟืนได้ตลอด ไม้ตาล กาบตาล เอามาทำฟืนได้หมด ปุ๋ยที่บ้านทำเอง โดยใช้เปลือกมะพร้าว หญ้า ใบก้ามปู ผักตบ เปลือกไข่ น้ำยากำจัดศัตรูพืชที่ทำเอง นำผลไม้เหลือ ๆ เศษผักบางอย่างมาหมักทำน้ำหมักชีวภาพตามสูตรต่าง ๆ ทั้งไล่แมลง เพิ่มผลผลิต ซึ่งผู้วิจัยสังเกตว่าที่บ้านมีบริเวณที่ตั้งถังน้ำหมักชีวภาพหลายถัง แบ่งตามวัสดุที่ใช้หมัก เนื่องจากมีสรรพคุณต่างกัน ปุ๋ยหมักที่ทำเองนั้นนอกจากใช้ในสวนแล้ว ยังเหลือพอที่จะขายได้ด้วย ซึ่งก็มีคนมาสั่งเรื่อย ๆ มีการแยกขยะภายในบ้าน วัสดุพลาสติกจะแยกเก็บไว้ขาย ขยะเปียกแยกไว้ทำปุ๋ย การแยกขยะของครอบครัวนี้จะแยกและใช้จนกระทั่งเหลือขยะทิ้งจริง ๆ น้อยมาก

ครอบครัวนี้ก็เช่นเดียวกับครอบครัวกรณีศึกษาทุกครอบครัวที่ผ่านมา ในแง่ของการปฏิบัติต่อผู้อื่นและสังคมอย่างสมดุล ไม่เอาัดเอาเปรียบหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนกับผู้อื่นและสังคม แต่ทำในสิ่งที่ดีและเรื่องสร้างสรรค์ต่อผู้อื่นและสังคม คือ มีการแบ่งปันและทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วย ทั้งการแบ่งปันผลผลิต พวกผัก ผลไม้ ให้กับเพื่อนบ้านเป็นประจำจนเพื่อนบ้านต้องมาขอซื้อเพราะเกรงใจ แต่ก็ขายให้ราคาถูก ๆ บางทีก็ให้คนซื้อมาตัดเก็บเอาเอง แจกพันธุ์ต้นไม้บ้าง รวมทั้งมีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ โดยมีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานทางราชการที่เกี่ยวกับการเกษตรของเขตเข้ามาเรื่อย ๆ มาขอดูงานบ้าง มาให้ช่วยแนะนำบ้าง สื่อมวลชน รายการทีวีก็มาขอถ่ายทำสารคดีบ้าง

ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีมากกับชุมชน สังคม ที่ครอบครัวอาศัยอยู่ ถึงแม้ว่าครอบครัวนี้จะเป็นเพียงบ้านเดียวที่เป็นชาวพุทธท่ามกลางชุมชนมุสลิม แต่ก็สามารถอยู่ได้อย่างดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านรอบข้าง ซึ่งครอบครัวกล่าวว่าน่าจะเป็นเพราะความจริงใจ ความซื่อสัตย์ของครอบครัว คือ ครอบครัวชายผัก บางทีก็ขายอาหารจำพวกน้ำพริกให้กับเพื่อนบ้านในชุมชน ซึ่งจะเอาใจใส่กับวัตถุดิบที่ใช้อย่างมาก ไม่มีการปนเปื้อนของที่ไม่ดีและผิดหลักศาสนาของเพื่อนบ้าน จนเพื่อนบ้านไว้วางใจ มีอะไรก็แบ่งปันช่วยเหลือ ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของชุมชนเป็นอย่างดีมาตลอดถึงแม้ว่าจะต่างศาสนา วัฒนธรรมกัน

ในด้านของทัศนคติโดยเฉพาะในประเด็นที่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว นั้น ครอบครัวมีความมั่นใจกับการใช้ชีวิตแบบนี้มาก มีความเชื่อว่าครอบครัวทำได้จริงและทำได้ตลอด ไม่ยากไม่รู้สึกรู้ว่าต้องฝืน ครอบครัวมีตัวอย่างสำคัญคือโครงการหลวงคิดว่าโครงการหลวงทำได้ ครอบครัวก็น่าจะทำได้มีคนหาว่า “บ้า” ในเรื่องทำเกษตรอินทรีย์ คนอื่นบอกว่ามันไม่มีจริงหรอก แต่ครอบครัวก็สู้ ทำตามที่ตั้งใจไว้ แม้แต่ เวลาที่ททท.(เจ้าหน้าที่ของเขต) จะมาฉีดยาฆ่าหญ้าตามหน้าบ้านที่ติดถนน ยังขอให้เจ้าหน้าที่เว้นหน้าบ้านนี้ไป เพราะครอบครัวจะถางเองไม่ปล่อยให้รก ปัจจุบันนี้กระแส green หรือพวกรักษ์โลก รักสุขภาพกำลังมาแรง การปลูกผักกินเอง ใช้ชีวิตแบบที่ครอบครัวเป็นก็มาแรงและเป็นกระแส แต่ครอบครัวกลัวว่าครอบครัวมาก่อนกระแส และอยู่อย่างนี้มาหลายปี ไม่โกรธเลยที่ใครว่าโลกสวยหรือตามกระแส กระแสต่างหากที่ตามครอบครัวมา ส่วนคนที่มีวิถีชีวิตแตกต่างไปจากที่ครอบครัวเป็นนั้นมองอย่างเข้าใจว่าหลายสิ่งในชีวิตมีปัจจัยหลายๆอย่าง ที่ครอบครัวทำแบบนี้ได้เพราะมีสิ่งสนับสนุน คือ อย่างน้อยมีที่ดินและมีเวลา เพราะฉะนั้นก็ไม่ได้ต่อต้านอะไรกับคนที่มีชีวิตไม่เหมือนกัน สำหรับในประเด็นนี้สะท้อนได้จากคำพูด “ก็ทำจริง ๆ ไม่ได้สร้างภาพไม่ได้โลกสวย ไม่เห่อ ไม่ตามกระแส แต่อยู่ได้แบบนี้จริง ๆ ” “ทำแล้วมีความสุขไม่เป็นไรถ้าใครจะว่าอะไร” “บางคนเค้าก็ไม่มีทางเลือกก็เข้าใจเค้าแหละ” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5, สัมภาษณ์, 17 เมษายน 2559)

สุขภาวะของครอบครัว

เมื่อครอบครัวมีวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว สุขภาวะทางกายของสมาชิกในครอบครัวดีมาก คือดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมาก สมาชิกในครอบครัวเคยเป็นโรคหอบหืด โรคกล้ามเนื้อหัวใจ น้ำตาลในเลือดสูง ตอนนี้อย่างหมดแล้ว ไม่ต้องกินยาอีกแล้ว แข็งแรงกันทั้งครอบครัวเพราะกินดีอยู่ดี ไม่มากไปและไม่น้อยไป ส่วนสุขภาวะทางใจนั้น รู้สึกว่ามีความสุข รู้สึกพอ ไม่ต้องดิ้นรนมีความภูมิใจที่อยู่ได้ด้วยตนเอง สุขภาวะทางสังคม มีความสุขมากทั้งในครอบครัวเพราะได้อยู่ด้วยกัน ได้เจอกัน รู้ความเป็นไปกันทุกวัน และกับคนรอบข้างของครอบครัว ขนาดอยู่ท่ามกลางชาวมุสลิมก็ยังมีความสุขเพื่อนบ้านก็รักสุขภาวะที่ดีของครอบครัวนี้เห็นได้จากตัวอย่างคำพูดที่ให้สัมภาษณ์ “เมื่อก่อนมีเงิน 100 บาทนี่คือเดือดร้อนนะ อยู่ไม่ได้แล้ว เดียวนี้มีเงิน 50 บาท อยู่ได้สองวันเลยนะ” “ได้อยู่ด้วยกันทุกวัน” “ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นข้างนอก การเมือง เศรษฐกิจ อะไร เรายังอยู่ได้... เราอยู่ได้ด้วยตนเอง ไม่ได้อยู่ด้วย GDP” (ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5, สัมภาษณ์, 17 เมษายน 2559)

กระบวนการเรียนรู้ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5 มีกระบวนการเรียนรู้ตามลำดับดังนี้

1. เกิดจากความสนใจอยากทำเกษตร (มีปัญหาคอขวดจากการทำอาชีพเดิม)
2. ตั้งใจว่าต้องเป็นเกษตรอินทรีย์เท่านั้น

3. เริ่มเรียนรู้ (เพิ่มเติมจากฐานความรู้ดั้งเดิม) โดยส่วนใหญ่เป็นลูกหลานที่คอยหาความรู้มาให้ เช่น หาจากอินเทอร์เน็ต ดูงานโดยเฉพาะจากโครงการหลวง ปรีक्षाหน่วยงานราชการ เข้ารับการอบรม

4. พ่อกับแม่มักจะเป็นคนไปเรียนไปอบรมจากที่ลูกหลานหาข้อมูลมาให้ แล้วนำมาถ่ายทอดวิธีปฏิบัติสู่ครอบครัวอีกที

5. ลงมือทำ

6. คนอื่นๆในครอบครัวก็ทำตาม ซึมซับไปเอง

7. ทำซ้ำ ๆ จนกลายเป็นวิถีชีวิต

สรุปภาพรวมของครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5 นี้ได้ว่า ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5 เป็นครอบครัว กึ่งขยาย คือ มีสมาชิกที่นอกเหนือจากพ่อ แม่ และลูก แต่ยังคงเป็นครอบครัวที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยสายเลือดและเป็นเครือญาติ สมาชิกมีเพียงสองช่วงวัย ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวดีมาก การปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวเริ่มต้นมาจากแรงจูงใจของสมาชิกคือพ่อและแม่รู้สึกเหนื่อยกับงานที่ทำอยู่ประจำและไม่ได้เจอคนในครอบครัวในแต่ละวัน จึงอยากทำอาชีพเกษตรกรรมเพราะพ่อก็มีพื้นฐานจากครอบครัวเดิมมาบ้าง จึงเริ่มจากการทำเกษตรอินทรีย์ กิจกรรมอื่น ๆ ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวจึงตามมา ได้แก่ การปลูกผัก ผลไม้ปลอดสารพิษ เลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงปลา บริโภคเองภายในครอบครัวและทำเป็นอาชีพด้วย การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า และลดการใช้พลังงาน ลดการใช้สารเคมี ปรากฏอย่างชัดเจนมากในครอบครัวนี้ ทั้งการใช้ทุกส่วนของพืชผัก ผลไม้ต้นไม้ในบ้านอย่างคุ้มค่า โดยการนำมาทำปุ๋ย น้ำหมัก ฟืน ไม้ใหญ่ที่โคนต้นปรับปรุงพื้นที่ก็นำมาทำเฟอร์นิเจอร์ภายในบ้าน เรียกว่าในบ้านนี้มีขยะหรือสิ่งที่ต้องทิ้งน้อยมาก การทำเกษตรอินทรีย์ 100% จึงทำให้สร้างมลพิษตกค้างกับสิ่งแวดล้อมน้อยมาก การใช้เตาฟืนในการหุงหาอาหาร การแบ่งปันของครอบครัวนี้สู่คนอื่นและสังคมเป็นเช่นเดียวกับทุกครอบครัวคือมีทั้งการแบ่งปันผลผลิต ความรู้และประสบการณ์ที่มีที่แตกต่างกันบ้างก็ตรงที่การแบ่งปันผลผลิตของครอบครัวนี้เป็นการแบ่งปันสู่เพื่อนบ้านในชุมชนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องของศาสนาแต่ก็อยู่ร่วมกันได้อย่างดี แสดงถึงการปฏิบัติต่อผู้อื่นที่ดีมากของครอบครัว ส่วนความรู้และประสบการณ์ที่แบ่งปันของครอบครัวนี้ก็มักจะเป็นการแบ่งปันผ่านหน่วยงานของราชการเป็นส่วนใหญ่ด้วย การเรียนรู้ของครอบครัวเป็นลักษณะแบ่งหน้าที่กันคือมีคนหาข้อมูล มีคนไปศึกษาหรือลงมือปฏิบัติ ก่อนแล้วสอนหรือทำให้คนอื่น ๆ เห็นจนสามารถทำได้เหมือนกันทั้งครอบครัว แหล่งการเรียนรู้คืออินเทอร์เน็ต หน่วยงานราชการ ที่ศึกษาดูงาน สุขภาวะของครอบครัวดีมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ

และสังคม ทศนคติที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการมีวิถีชีวิตสีเขียวสำหรับครอบครัวนี้ ภาพรวมของครอบครัวนี้กล่าวได้ว่าเป็นครอบครัวสีเขียวระดับเข้มข้นเลยทีเดียว

จากข้อมูลของทั้ง 5 ครอบครัวกรณีศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้วิจัยนำเสนอเพื่อให้เห็นรายละเอียดภาพกว้างของทุกครอบครัว เพื่อนำไปสู่การสรุปวิเคราะห์ที่เป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา นำเสนอในส่วนต่อไป

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา

จากข้อมูลที่ได้จากครอบครัวสีเขียวที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว นำมาวิเคราะห์สรุปได้ ดังต่อไปนี้

พื้นฐานของครอบครัวสีเขียว

พื้นฐานของครอบครัวสีเขียวทั้ง 5 ครอบครัว เป็นครอบครัวในลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้งกันทางสายเลือดโดยการสมรสและเครือญาติ ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวจึงเป็น สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก แม่ภรรยา แม่สามี ลูกเขย ลูกสะใภ้ ลูกพี่ลูกน้อง หลาน มีทั้งที่เป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย ที่มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอันดี มีความสนิทสนมกันภายในครอบครัว มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน สามารถแบ่งปันเรื่องราวความสุขความทุกข์ ปัญหา ของสมาชิกในครอบครัวและร่วมกันคิดแก้ปัญหาได้ ตลอดจนสามารถแสดงความคิดเห็นหรือให้คำแนะนำกันภายในครอบครัวได้

ลักษณะที่อยู่อาศัยของครอบครัวสีเขียวมีลักษณะเป็นบ้านเดี่ยวที่มีบริเวณหรือพื้นที่ว่างพอสมควร มีทั้งที่ตั้งอยู่ในชุมชนที่มีลักษณะความเป็นเมือง และชุมชนที่มีลักษณะใกล้เคียงชนบท ถึงแม้ว่าจะอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครก็ตาม บางครอบครัวมีที่อยู่อาศัยประจำที่เป็นตึกแถว อาคารพาณิชย์และทาวน์เฮ้าส์ แต่ทั้งนี้ทุกครอบครัวก็สามารถจัดการพื้นที่ที่มีอยู่ในที่พักอาศัยของตนให้สามารถเป็นพื้นที่ใช้สอยสำหรับทำกิจกรรมตามวิถีชีวิตสีเขียวและใช้ประโยชน์อื่น ๆ ตามที่ครอบครัวต้องการได้อย่างดี

ทุกครอบครัวมีสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งที่มีพื้นฐานชีวิตความเป็นอยู่ในอดีต คือ มีครอบครัวเดิมที่มีบรรพบุรุษรุ่นเหนือจากพ่อแม่ขึ้นไป หรือ รุ่นพ่อแม่ ที่มีอาชีพทางเกษตรกรรมมาก่อน ทำให้มีความสนใจหรือพอจะมีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการเกษตรและสิ่งแวดล้อมมาบ้าง ในขณะที่ครอบครัวใดที่ไม่มีสมาชิกที่มีพื้นฐานจากครอบครัวเดิมในลักษณะนั้น แต่ก็จะมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการเกษตรหรือสิ่งแวดล้อมอยู่ด้วยการเรียน การศึกษาในอดีตอย่างน้อย 1 คน นั่นหมายถึงว่าพื้นฐานความรู้ความสนใจของสมาชิกครอบครัวที่มีอยู่สามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมหรือการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวได้

เนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ

การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งครอบคลุมหลักคิดทั้งการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลนั้น มีกิจกรรมการปฏิบัติที่เกิดขึ้นในทุกครอบครัวที่พบ ทุกครอบครัวคือ การปลูกผักบริโภคเองภายในครอบครัว ซึ่งมีทั้งประเภทที่เป็นผักสวนครัว อาทิ กระเพรา โหระพา พริก ผักชี สะระแหน่ ตะไคร้ มะเขือ มะกูด มะนาว ประเภทผักล้มลุกอายุสั้น เช่น ผักบุ้ง คะน้า ผักกาด กวางตุ้ง ถั่วฝักยาว บวบ แตงกวา พักขี้ขาว ประเภทผักสลัดต่าง ๆ ที่ปลูกด้วยวิธีไม่ใช้ดิน ประเภทผักที่เป็นไม้ยืนต้น เช่น แคนตาลูป มะม่วง สะเดา รวมทั้งผลไม้บางชนิด ที่มีทุกบ้านคือกล้วย มะม่วง สองในสามครอบครัวมีการเลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ไว้เก็บไข่ สำหรับบริโภคเองด้วย เป็นการสะท้อนหลักคิดการปฏิบัติต่อตนเองที่สมดุล คือ พยายามอยู่ด้วยตนเองอย่างดีไม่เบียดเบียนใคร ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง ดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

การผลิตเครื่องอุปโภคใช้เองในครอบครัว พบว่ามีในทุกครอบครัวเช่นเดียวกัน ที่พบส่วนใหญ่เป็นของใช้ที่ผลิตจากไม้ซึ่งมีทั้งที่ใช้ไม้ที่มาจากไม้ยืนต้นในบ้านเองมาทำเป็นชุดโต๊ะ เก้าอี้ และที่ไปหาซื้อไม้มาประกอบทำเป็นเครื่องใช้เอง เช่น ตู้เก็บรองเท้า กลองอเนกประสงค์กระถางต้นไม้ดอกไม้ตกแต่ง กระดานสำหรับเขียนหนังสือ (ในครอบครัวที่ 2 ซึ่งเป็นโรงเรียนสอนดนตรี) มีครอบครัวหนึ่งคือ ครอบครัวที่ 3 นั้น เนื่องจากว่าสมาชิกซึ่งเป็นผู้นำครอบครัวนั้นมีพื้นฐานงานช่างมาก่อนถึงกับมีการออกแบบ และ สร้างห้องสำหรับใช้เป็นสถานที่อบรมให้ความรู้กับคนที่เข้ามาอบรมด้วยตนเองเลยทีเดียว (ครอบครัวนี้สมาชิกคนหนึ่งมีอาชีพเป็นวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการค้า การลงทุน ด้วย)

อีกสิ่งหนึ่งที่พบว่ามีในทุกครอบครัวก็คือการผลิต “น้ำหมักชีวภาพ” ไว้สำหรับใช้ในการบำรุงดูแลรักษาพืชผักที่ปลูกเอง โดยวัตถุดิบที่นำมาใช้น้ำหมักก็เป็นเศษผัก ผลไม้ในบ้านนั่นเอง และบางครอบครัวยังทำปุ๋ยหมักใช้เองอีกด้วย นอกเหนือไปจากนี้แล้วบางครอบครัวมีการผลิตสบู่น้ำยาล้างจาน ยาสระผม ไว้ใช้เองด้วย ซึ่งกิจกรรมในส่วนนี้สะท้อนทั้งหลักคิดการปฏิบัติต่อตนเองอย่างสมดุลและการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลด้วย เพราะการใช้น้ำหมักจากเศษพืชผักผลไม้เป็นการลดสารเคมีที่จะทำให้เกิดสารพิษตกค้างอยู่ในทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั่นเอง

ทั้งนี้การผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เองในครอบครัวนี้ เมื่อเริ่มแรกมักจะเกิดขึ้นภายในครอบครัวเพียงเล็กน้อยก่อน แต่หลังจากนั้นมักจะกลายมาเป็นการสร้าง “รายได้เสริม” ให้กับครอบครัว และบางครอบครัวก็กลายเป็น “อาชีพหลัก” ไปในที่สุด นั่นแสดงให้เห็นว่าวิถีชีวิตสีเขียวสามารถปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพึ่งตนเองได้ทางหนึ่ง

การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า รวมทั้ง การลดการใช้สารเคมี ลดการใช้พลังงาน พบทั้งในลักษณะ การลดปริมาณการใช้ (Reduce) การใช้สิ่งของซ้ำ (Reuse) และการนำสิ่งของแปรสภาพกลับมาใช้ใหม่ (Recycle) การประหยัดเชื้อเพลิง การลดการใช้สารเคมีในการทำการเกษตร ลดการใช้สารเคมีโดยการทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเองในบ้าน

การลดปริมาณการใช้ ได้แก่ การลดการใช้วัสดุที่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม ถุงพลาสติก ปุ๋ยเคมี การใช้สิ่งของซ้ำ พบมาก คือการนำภาชนะไม่ใช้แล้วหรือพลาสติกมาใช้ประโยชน์ต่อ รวมถึงการใช้น้ำสำหรับกิจกรรมในบ้านที่มีลักษณะของการใช้แล้วใช้อีก คือนำน้ำที่เหลือจากการซักล้างมารดน้ำพืชผักการนำสิ่งของแปรสภาพกลับมาใช้ใหม่ จะเป็นส่วนที่พบมากที่สุด ได้แก่ การทำน้ำหมักชีวภาพจากเศษพืช ผัก ภายในบ้าน การนำวัสดุแตกหักหรือชำรุดบางส่วนมาใช้เพาะปลูกต้นไม้ หรือ จัดแต่งบริเวณพื้นที่เพาะปลูก ซึ่งในส่วนนี้มักจะต่อเนื่องมาจากการแยกขยะในบ้านก่อน ซึ่งจะทำให้สมาชิกในครอบครัวพบว่า มี “ขยะ” ที่ยังสามารถนำมาใช้ได้ อย่างเช่นขวดน้ำพลาสติกที่บางครอบครัวแยกไว้แล้วนำไปใช้เป็นที่เพาะเมล็ดผัก บางครอบครัวนำไปขายได้เป็นเงินที่ละเล็กน้อย และมีครอบครัวหนึ่งที่เก็บรวมเอาไว้และมอบให้คนจรในละแวกบ้านได้นำไปขายเป็นการช่วยเหลือคนจรอีกทางหนึ่งด้วย รวมถึงหลายครอบครัวมีการซ่อมแซมวัสดุที่เสียหายชำรุดบางส่วนให้สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกด้วย

การประหยัดเชื้อเพลิง ได้แก่ การลดการใช้เตาแก๊สในการหุงหาอาหาร แต่ใช้เตาฟืนแทน โดยวัสดุที่ใช้ทำฟืนมาจากส่วนของต้นไม้ ผลไม้ ที่เหลือใช้ภายในบ้าน

การลดการใช้สารเคมี ได้แก่ ไม่ใช่ปุ๋ยเคมีในการทำการเกษตร โดยใช้น้ำหมักชีวภาพที่หมักจากเศษพืชผักผลไม้ภายในบ้านแทน การทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดภายในบ้านใช้เอง ลดการซื้อสินค้าประเภทนี้ที่มีในท้องตลาดซึ่งเต็มไปด้วยสารเคมี

การแบ่งปันและทำประโยชน์ให้กับสังคม พบว่ามีในทุกรอบครัว ในที่นี้เป็น การแบ่งปันทั้งสิ่งที่จับต้องได้ รวมทั้งความรู้ ความคิด เวลา ให้กับผู้อื่นและสังคม ซึ่ง พบว่ามีทั้งในส่วนที่เป็น การแบ่งปันผลิตผล สิ่งของ ที่ครอบครัวผลิตได้ ซึ่งทุกรอบครัวมีการแบ่งปัน ผัก ผลไม้ที่ปลูก เมล็ดพันธุ์พืช ปุ๋ยหมัก ผลิตภัณฑ์การเกษตรแปรรูป เช่น น้ำผลไม้ แยมผลไม้ การแบ่งปันอีกส่วนหนึ่งที่พบทุกรอบครัวก็คือ การแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวที่ตนเองและครอบครัวได้ปฏิบัติ ได้แก่ การสอนทั้งในลักษณะการไปเป็นวิทยากร การเปิดคอร์สฝึกอบรมที่บ้าน การสอนหรือแนะนำผ่านทางสื่อออนไลน์ ถ่ายทอดต่อ การสอดแทรกทัศนคติไปสู่กลุ่มเป้าหมายของครอบครัว คือบางครอบครัวมีกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มเป้าหมายตามอาชีพของครอบครัวอยู่แล้ว ได้แก่

นักเรียนที่มาเรียนดนตรีในครอบครัวที่ 2 ผู้เข้าอบรมเรื่องหุ่นในครอบครัวที่ 3 ลูกบ้านในครอบครัวที่ 1

การทำประโยชน์ให้กับสังคม นอกจากจะพบในส่วนของการแบ่งปันความรู้ความคิด ในลักษณะเผยแพร่ความรู้และประสบการณ์สู่สาธารณะแล้ว ยังพบในส่วนของการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและชุมชนด้วย ได้แก่ การเป็นคนกลางในการนำสินค้าจากผู้ผลิตโดยตรงมาสู่ผู้บริโภคโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย การมีส่วนร่วมกับชุมชนในการเคลื่อนไหวเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งดี ๆ ในชุมชน การมีส่วนร่วมกับชุมชนเพื่อให้ความช่วยเหลือสิ่งมีชีวิตอื่น(สัตว์)ด้วย

จะเห็นว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัวได้ปฏิบัตินั้น สะท้อนให้เห็นได้ถึงการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นอย่างสมดุล และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลได้ดี ทั้งกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อตนเอง ได้แก่ การปลูกผักผลไม้ เลี้ยงสัตว์ บริโภคเองในครอบครัวซึ่งเป็นการบริโภคที่รู้ที่มาที่ไปที่ปลอดภัยไม่สร้างสารพิษให้กับร่างกายของตนเอง กิจกรรมที่ส่งผลดีต่อผู้อื่นและสังคม ได้แก่ การแบ่งปันสิ่งดี ๆ ต่าง ๆ ที่ครอบครัวมีให้กับคนอื่นและสังคมสาธารณะ และกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมหรืออย่างน้อยก็เป็นการลดผลกระทบด้านลบต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ กิจกรรมลดละเลิกสารเคมีต่าง ๆ โดยการผลิตของบางอย่างใช้เอง เช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ไม่มีสารเคมี ลดการใช้ถุงพลาสติก ใช้ปุ๋ยหมักแทนปุ๋ยเคมี ใช้สิ่งของซ้ำและแปรรูป เป็นต้น

นอกจากการปฏิบัติตามหลักการวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว ในด้านทัศนคตินั้น พบว่าทั้งห้าครอบครัวมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน กล่าวคือ มีความเหมือนกันในส่วนที่มีความมั่นใจในตนเองสูง เชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ ไม่หวั่นไหวกับความคิดของคนอื่น มีใจเป็นห่วงสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนความแตกต่างกัน พบในประเด็นที่มองคนอื่นที่มีวิถีชีวิตแตกต่างจากตน คือ มีที่มองอย่างเข้าใจถึงความแตกต่าง กับมองว่าเป็นสิ่งไม่ดีและแสดงออกถึงการต่อต้านอย่างชัดเจน

อนึ่ง ผู้วิจัยมีข้อสังเกตจากการสรุปวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว จากการพิจารณาความซ้ำของข้อมูลที่ได้จากทุกครอบครัวนั้น พบว่าในประเด็นการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั้น ทุกครอบครัวมักเริ่มต้นจากการปลูกผัก ผลไม้ ปลอดภัยรับประทานเองในครอบครัวก่อน แล้วการปฏิบัติอย่างอื่น ๆ จึงตามมา กล่าวคือ พอปลูกผักปลอดภัยกินเอง ก็จะมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าในการปลูก เช่น นำวัสดุเหลือใช้มาทำเป็นภาชนะปลูก ทำปุ๋ยเองจากผักผลไม้ พืชในบ้านหรือน้ำหมัก ใช้ส่วนของต้นไม้ที่ปลูกให้เป็นประโยชน์สูงสุด นำมาใช้ทุกส่วน เก็บกินที่เหลือก็จะขายเพิ่มรายได้ได้อีก แล้วเมื่อทำเป็นประจำก็จะมีผลผลิตไปแบ่งปันคนอื่น ๆ ส่วนใหญ่เริ่มจากเพื่อนบ้าน แล้วค่อย ๆ กระจายออกไป จากนั้นเมื่อพอเป็นที่รู้จักทั้งในวงกว้างและ

ในสังคมหรือชุมชนเล็ก ๆ ในบริบทของครอบครัวก็จะเริ่มมีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ ตามมา และทำประจำต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิต ส่วนการดัดแปลง ประดิษฐ์ เครื่องใช้ อุปกรณ์ ต่าง ๆ ในบ้านใช้เองนั้นมักจะเป็นทักษะความสามารถที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งในบ้านมีอยู่แล้วและ ทำอยู่แล้ว ไม่เกี่ยวกับการปลูกผักกินเอง ในเนื้อหาของผลการศึกษาในส่วนนี้บางส่วนจึงมีการ กล่าวถึง “พื้นที่ทางเกษตร” “ความรู้พื้นฐานทางการเกษตร” อยู่หลายจุด ด้วยเหตุที่ว่าทุกครอบครัว มักเริ่มจากการปลูกผักผลไม้กินเองในครอบครัว แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า วิถีชีวิตสีเขียวในการ วิจัยนี้หมายความว่าถึงเฉพาะการเกษตรหรือการปลูกต้นไม้เท่านั้น

แรงจูงใจ จุดเริ่มต้นและการเรียนรู้ในการมีวิถีชีวิตสีเขียว

แรงจูงใจและจุดเริ่มต้นของการเป็นครอบครัวสีเขียวนั้น มักเกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจ บางอย่าง ซึ่งที่พบคือจากปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว และ จากความสนใจในการทำ เกษตร ความห่วงใยในสุขภาพของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งความห่วงใยในสิ่งแวดล้อมโลก ทุก ครอบครัวจึงเริ่มต้นจากการปลูกผักกินเองและเริ่มต้นเรียนรู้โดยสมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัว มีความสนใจไปเรียนรู้มาเองก่อน และมาชักชวนสมาชิกคนอื่นๆให้ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน โดยวิธีการ ใดวิธีการหนึ่ง (บางครอบครัวมีความสนใจร่วมกันอยู่แล้ว) ผ่านการพูดคุย เล่าให้ฟัง และการลง มือทำให้เห็น จนทั้งครอบครัวมีส่วนร่วมไปด้วยกัน แหล่งเรียนรู้ที่พบคือ อินเทอร์เน็ต หน่วยงาน ราชการ หนังสือ และบุคคล วิธีการเรียนรู้มีหลายวิธี ได้แก่ การดู การอ่าน การศึกษาด้วยตนเอง การไปดูงานตามสถานที่ต่างๆ และที่สำคัญคือการได้ลงมือทำด้วยตนเอง และผ่านอุปสรรคได้ ด้วยการอาศัยการเรียนรู้เพิ่มเติมจากแหล่งต่างๆรวมทั้งจากความรู้และประสบการณ์ของสมาชิก ในครอบครัวเอง

สุขภาวะของครอบครัว

สำหรับสุขภาวะของครอบครัวนั้น พิจารณาได้ในลักษณะของสุขภาวะที่เป็นก่อนที่ ครอบครัวจะดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว กับหลังจากที่ครอบครัวมีวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว ใน ภาพรวมที่พบคือ ด้านสุขภาวะทางกาย เป็นไปในทางที่ดี และมักมีจุดเริ่มต้นจากสุขภาพที่ไม่ดีมา ก่อน จึงเปลี่ยนมาดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว โรคประจำตัวที่เคยมีหายไปหรืออาการทุเลาลง สุขภาวะทางใจพบสองทาง คือ ดำเนินชีวิตสีเขียวแล้วมีความสุขมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายกับ ความเครียดต่าง ๆ ของชีวิต มีความสุขความภาคภูมิใจ กับอีกทางคือมีความเครียดในบาง ประเด็นเพิ่มมากขึ้นเมื่อเทียบกับในช่วงก่อนที่ครอบครัวจะมีวิถีชีวิตสีเขียว กล่าวคือ มีความเครียด ที่เป็นห่วงกังวลต่อสังคม สิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้นเพราะเห็นว่ายังมีคนและครอบครัวส่วนน้อยที่ ปฏิบัติตนในลักษณะที่เป็นวิถีชีวิตสีเขียว สิ่งแวดล้อมได้รับผลกระทบในทางไม่ดีขึ้นทุกวัน สุข

ภาวะทางด้านสังคมพบทั้งสองด้าน ในด้านดีคือมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง ได้รับการชื่นชมกับในด้านตรงข้ามคือไม่เป็นที่พอใจของคนบางกลุ่มที่เสียผลประโยชน์จากการดำเนินการบางอย่างของครอบครัว (ครอบครัวเดียวที่พบคือ ครอบครัวที่ 2) แต่ถ้าพิจารณาเฉพาะสุขภาวะด้านสังคมในส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัวเองนั้น ทุกครอบครัวมีความสัมพันธ์กันในทางที่ดีขึ้น จากการที่ได้ร่วมกันคิดร่วมกันทำกิจกรรมหลายอย่างด้วยกัน

สรุปข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว

ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวซึ่งได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเกตจากครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์พิจารณาความซ้ำของข้อมูล พบว่า ประกอบไปด้วย

1) พื้นฐานของครอบครัวสีเขียว ประกอบด้วย พื้นฐานของครอบครัวสีเขียวนี้จะต้องมีสมาชิกที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กล่าวคือ ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นสะท้อนได้จากการที่สมาชิกมีการสื่อสารที่ดี สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ มีการรับรู้ปัญหาของกันและกันและช่วยกันแก้ไขได้ ประเด็นต่อไปเกี่ยวกับเรื่องพื้นที่ของที่อยู่อาศัยก็คือ สมาชิกครอบครัวสีเขียวนี้สามารถจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านเพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ในที่นี้คือการใช้พื้นที่เพื่อทำกิจกรรมสีเขียว ประการสุดท้ายคือสมาชิกครอบครัวสีเขียวมักจะมีความรู้ ความสนใจ หรือพื้นฐานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะเกี่ยวข้องกับการดำเนินวิถีชีวิตสีเขียวหรืออย่างน้อยก็เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักวิถีชีวิตสีเขียว

2) เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวหลายประการ ระดับความเข้มข้นแตกต่างกันบ้าง แต่ที่สำคัญคือการปฏิบัตินั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เนื้อหาสาระของการปฏิบัตินี้ สรุปได้เป็น การปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล กล่าวคือ ทั้งสมดุลต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสิ่งแวดล้อม โดยที่การปฏิบัตินั้นส่งผลดีในแง่ใดแง่หนึ่งต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โดยไม่สร้างผลกระทบในทางเสียหาย ส่วนในด้านทัศนคตินั้นทุกครอบครัวเหมือนกันในส่วนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีกำลังใจที่ดี ไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดของคนอื่น มักจะมีมุมมองต่อคนที่ต่างกันในทางที่ดีคือมองความต่างด้วยความเข้าใจ

3) แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวมาจากความสนใจส่วนบุคคลหรือปัญหาบางประการของสมาชิกครอบครัว การเรียนรู้ของครอบครัวที่เกิดขึ้นมาจากการที่สมาชิกคนหนึ่งสนใจและเริ่มเรียนรู้ก่อนที่จะมาชักชวนคนอื่นในครอบครัวให้ร่วมเรียนรู้ด้วย หรือทำให้เห็นจนทำตามได้ แล้วจึงกลายเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

4) สุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางสังคม ทุกครอบครัวมีสุขภาวะที่ดีขึ้นจากเดิมหลังจากที่ครอบครัวดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว

5) กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว เมื่อนำข้อมูลในทุกส่วนมาลำดับขั้นตอนเป็นกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในลักษณะที่ไม่เป็นทางการ พบว่าครอบครัวมีขั้นตอนการเรียนรู้โดยภาพรวมซึ่งสังเคราะห์ได้จากทั้ง 5 ครอบครัว ได้แก่ 1) สมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัวหรือทั้งหมดเกิดแรงจูงใจ ที่มีความตระหนักถึง “ปัญหา” บางอย่าง ที่พบคือ ปัญหาสุขภาพ และการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมของโลก หรือไม่มีปัญหาแต่มี “ความสนใจ” ในกิจกรรมการเกษตร 2) เริ่มสนใจอยากทำกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาที่สนใจหรือทำตามความสนใจนั้น ที่พบทุกครอบครัวคือ “การปลูกผักกินเอง” 3) เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ได้แก่ หนังสือ อินเทอร์เน็ต บุคคล โดยวิธีการ อ่าน ค้นข้อมูล ไปดูงาน แล้วมาเล่าให้สมาชิกคนอื่นฟัง ทำให้ดู ชวนไปเรียนรู้ด้วยกัน ในช่วงนี้สมาชิกคนอื่น ๆ จะได้มีส่วนในการแสดงความคิดเห็นทั้งสนับสนุน ช่วยเสริมความรู้ที่มีอยู่แล้วบ้าง และคัดค้านในบางส่วน หรือในกรณีที่สมาชิกทุกคนมีความสนใจร่วมกันตั้งแต่ต้นก็จะมี การพูดคุยกันและไปเรียนรู้ด้วยกัน 4) นำมาลงมือทำในครอบครัว 5) เมื่อลงมือทำแล้วมักจะเจอปัญหาหรืออุปสรรคบางอย่าง 6) หาวิธีการแก้ปัญหา ทั้งโดยการไปเรียนรู้เพิ่มเติม และลงมือทำต่อไปตามความเห็นหรือประสบการณ์ของสมาชิกในครอบครัว 7) สามารถแก้ปัญหาหรือผ่านอุปสรรคไปได้ 8) ทำกิจกรรมนั้นต่อไปซ้ำ ๆ และเรียนรู้หาประสบการณ์เพิ่มเติม

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวตามประเด็นของวิถีชีวิตสีเขียว
ได้ดังนี้

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งได้ 3 หลักใหญ่ ได้แก่

1. การปฏิบัติต่อตนเองอย่างสมดุล เห็นได้จาก การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัวให้ดีขึ้น โดยการปลูกผักผลไม้เลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคเองทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

สะอาดใช้เอง รวมทั้งทำปุ๋ยหมักใช้เอง เพื่อลดการใช้วัตถุที่เป็นสารเคมี ทั้งนี้เป็นการปฏิบัติอย่างที่ไม่เข้ากับชีวิตตนเอง พอเหมาะพอดี ไม่สุดโต่งมากเกินไปจนทำให้การดำเนินชีวิตยากขึ้น

2. การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างสมดุลง เห็นได้จาก การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนและสังคมได้อย่างดี โดยมีการปฏิบัติต่อผู้อื่นในลักษณะ การแบ่งปันสิ่งที่มีความรู้ประสบการณ์ต่อผู้อื่นและสังคมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ และจากพื้นฐานสิ่งที่มีของตนเอง

3. การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างสมดุลง เห็นได้จาก ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติหรือกิจกรรมต่างๆที่เป็นไปเพื่อ ลดการใช้พลังงาน ลดการใช้สารเคมี และลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่สิ้นเปลือง ได้แก่ ทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง รวมทั้งทำปุ๋ยหมักใช้เอง เพื่อลดการใช้วัตถุที่เป็นสารเคมี ใช้เตาฟืนแทนเตาแก๊ส เป็นการลดการใช้พลังงาน ลดการใช้พลาสติกและโฟม หรือกรณีมีการใช้ก็นำมาใช้ซ้ำหรือแปรรูปเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่นเพื่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่ามากที่สุด ซึ่งจะเป็นการสร้างผลกระทบที่เสียหายต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งหมายความถึงว่า ในการที่ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาจะมีวิถีชีวิตสีเขียวนั้น ได้ผ่านการปฏิบัติในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มีการปฏิบัติกิจกรรมที่อยู่ภายใต้หลักการเหล่านี้ ซึ่งที่ปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว นั้น ได้แก่

1. การเรียนรู้ในการที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียว คือเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะการดำเนินชีวิตประจำวันบางอย่าง ที่เห็นชัดเจนคือการรับประทาน และการใช้ทรัพยากร ทั้งนี้การเรียนรู้ดังกล่าวเป็นไปเพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. การรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างชัดเจน ทั้งการลดการใช้วัสดุที่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สารเคมี การใช้ซ้ำ และดัดแปลงวงของเครื่องใช้เพื่อยืดอายุการใช้งาน

3. การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่น และพยายามจะช่วยให้สังคมที่อยู่ดีขึ้นด้วยสิ่งที่มีและเป็นเห็นได้จากการแบ่งปัน การสร้างความความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้าง การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

4. การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวกรณีศึกษา ไม่ใช่การปฏิบัติกิจกรรมเพียงชั่วคราวซ้ำๆ แต่เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างปกติหรือเรียกว่าเป็นวิถีชีวิตของครอบครัว คือมีความต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งสิ่งทำให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนได้ที่ปรากฏในครอบครัวกรณีศึกษา ได้แก่ การมีแรงจูงใจที่จะทำ ทักษะที่ดีต่อวิถีชีวิตแบบนี้ ความรู้ในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ความตั้งใจจริงและอดทน และความร่วมมือกันของสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้ต้องใช้เวลามากในการทำอย่างต่อเนื่อง

วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียว

วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียวปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาซึ่งสอดคล้องกับหลักคิดและหลักปฏิบัติข้างต้น โดยที่วิถีปฏิบัติบางประการอาจสอดคล้องกับหลักคิดมากกว่า 1 หลัก เช่น การทำน้ำหมักชีวภาพใช้ในการบำรุงพืชผักผลไม้ที่ปลูกนั้นเป็นการลดการใช้สารเคมี ซึ่งสอดคล้องกับหลักคิดทั้งในข้อการปฏิบัติต่อตนเองและการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมหรือวิถีปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่พบในครอบครัวกรณีศึกษา ได้แก่

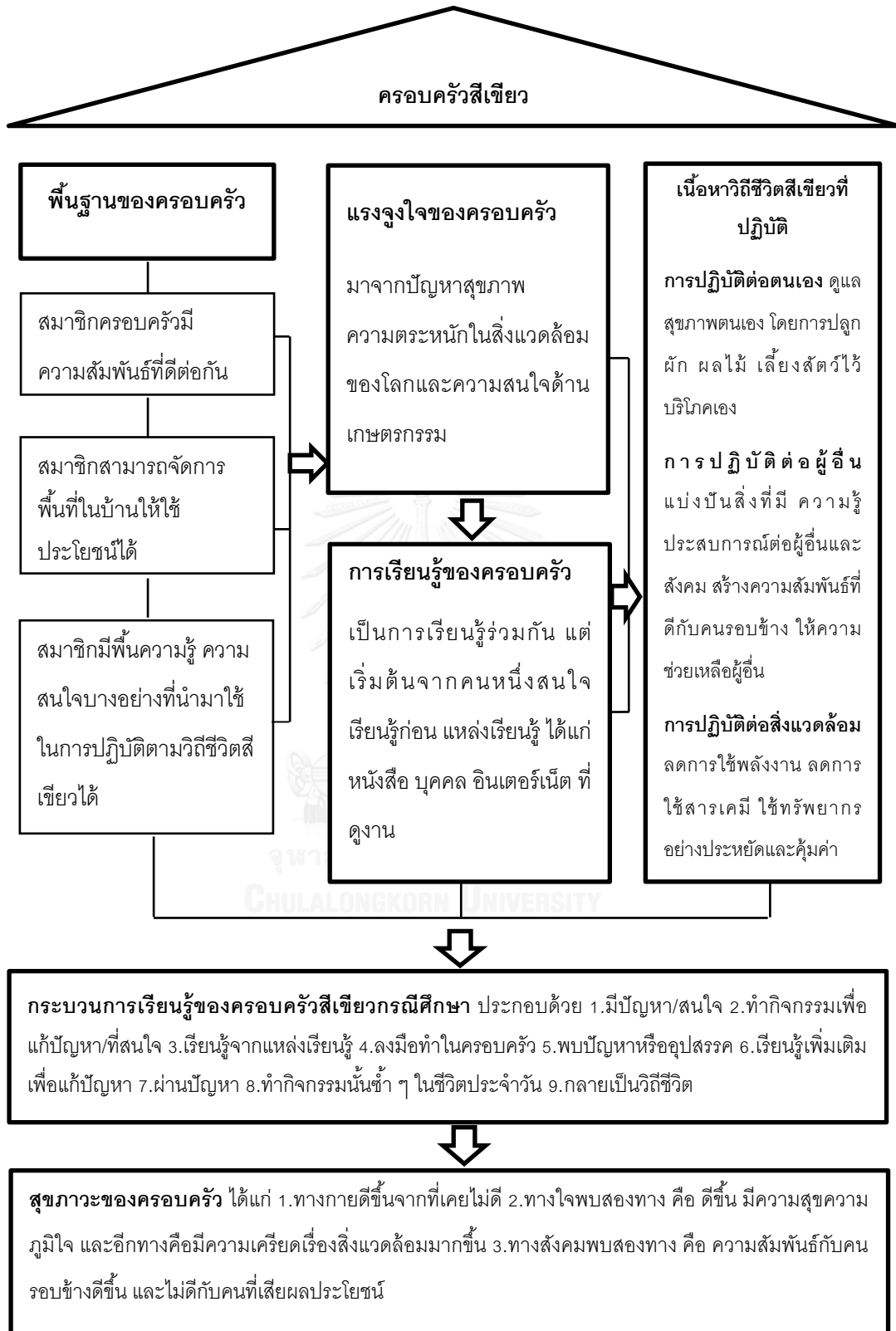
1. การปลูกผัก ผลไม้ บริโภคเองภายในครอบครัว
2. การเลี้ยงปลา บริโภคเองในครอบครัว
3. การเลี้ยงไก่ไข่ บริโภคเองในครอบครัว
4. ทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อใช้บำรุงพืชผักผลไม้ที่ปลูก
5. ทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง
6. ทำเครื่องเรือนบางอย่างใช้เอง
7. แยกขยะ
8. ลดหรือเลิกการใช้พลาสติกและโฟม
9. ใช้เตาฟืนแทนเตาแก๊ส
10. แบ่งปันผลผลิตภายในบ้านให้ผู้อื่น
11. เผยแพร่ความรู้และประสบการณ์สู่ผู้อื่นหรือสังคม
12. อุดหนุนสินค้าจากแหล่งผลิตโดยตรง
13. เป็นตัวกลางให้ผู้ผลิตกับผู้บริโภคมาพบกันโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย
14. ร่วมกับชุมชนในการเคลื่อนไหวเพื่อเรียกร้องสิ่งดี ๆ ให้กับชุมชน
15. ให้ความช่วยเหลือคนอื่นและชีวิตอื่น

วิธีการปฏิบัติหรือกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาสรุปได้เป็น 2 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

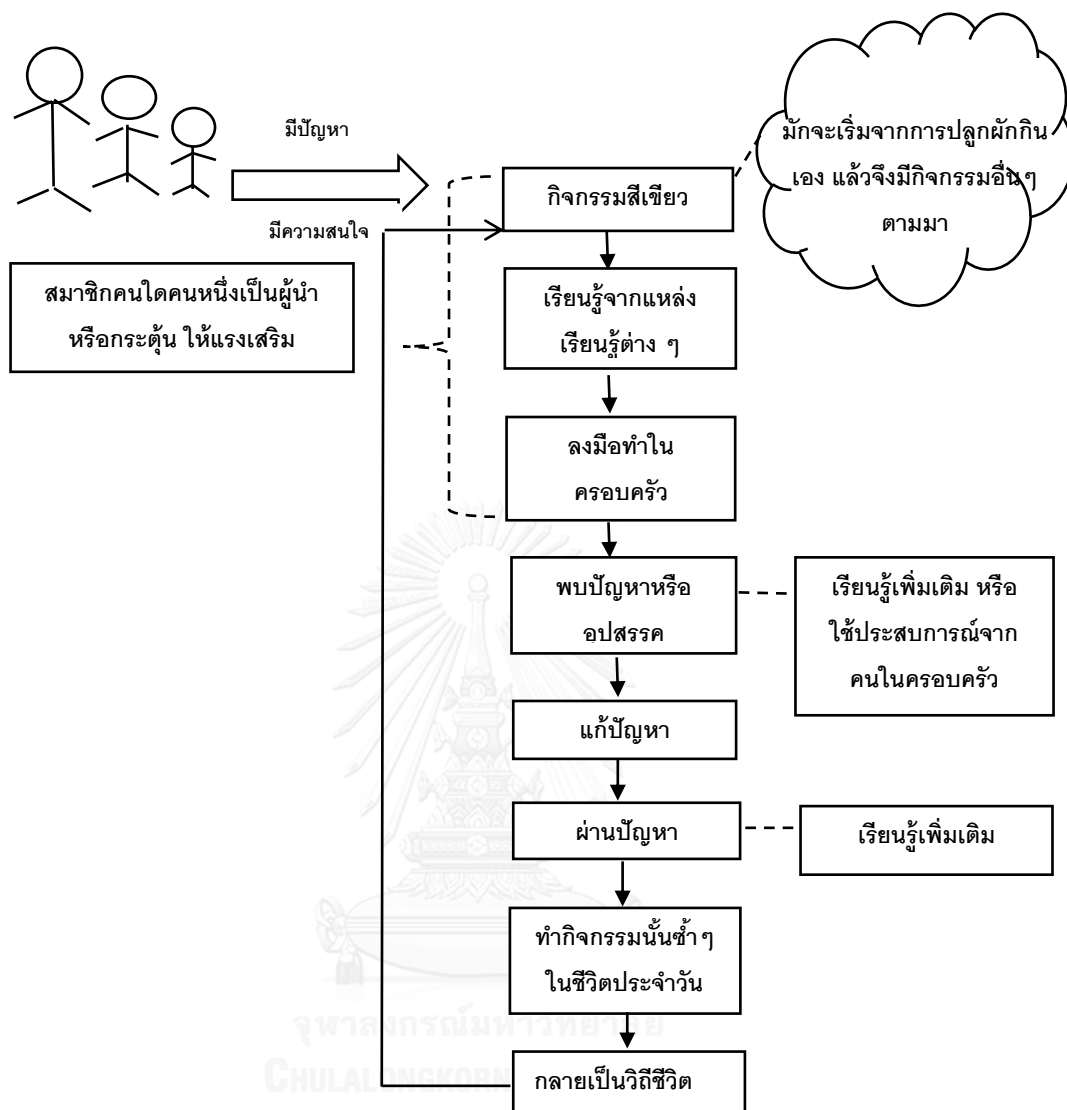
การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น คือ การปฏิบัติที่ก่อให้เกิดผลดีกับตนเองและหรือผู้อื่นในแง่ใดแง่หนึ่ง เช่น ในแง่ของสุขภาพ เศรษฐกิจ ได้แก่ การปลูกผักผลไม้บริโภคเองภายในครอบครัว การเลี้ยงปลาการเลี้ยงไก่ ทำน้ำหมักชีวภาพ ทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง ทำเครื่องเรือนบางอย่างใช้เอง แบ่งปันผลผลิตภายในบ้านให้ผู้อื่น เผยแพร่ความรู้และประสบการณ์สู่ผู้อื่นหรือสังคม อุดหนุนสินค้าจากแหล่งผลิตโดยตรง เป็นตัวกลางให้ผู้ผลิตกับผู้บริโภคมาพบกันโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ร่วมกับชุมชนในการเคลื่อนไหวเพื่อเรียกร้องสิ่งดี ๆ ให้กับชุมชน ให้ความช่วยเหลือคนอื่นและชีวิตอื่น

การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม คือ การปฏิบัติที่คำนึงถึงผลกระทบที่เสียหายที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อม หรือเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติให้มากที่สุด ได้แก่ การแยกขยะ การลดหรือเลิกพลาสติกและโฟมการใช้เตาฟืนแทนเตาแก๊สลดลดจนการทำผลิตภัณฑ์บางอย่างใช้เองในจำพวกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด หรือน้ำหมักชีวภาพจากเศษพืชผักผลไม้ เพื่อใช้เป็นปุ๋ยบำรุงพืชผักที่ปลูกไว้ ซึ่งการปฏิบัติเหล่านี้เป็นไปเพื่อการลดการใช้สารเคมีหรือสารพิษตกค้างที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

ทั้งนี้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวจากกรณีศึกษา สามารถสรุปได้ ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว



แผนภาพที่ 4 กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวสีเขียวในลักษณะขั้นตอนการเรียนรู้

สรุปภาพรวมของผลการวิเคราะห์ข้อมูลในวัตถุประสงค์ที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลของครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัวที่ได้จากการศึกษาภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และสรุปวิเคราะห์ออกมาเป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว ซึ่งประกอบไปด้วย พื้นฐานของครอบครัว แรงจูงใจของครอบครัวในการดำเนินชีวิตสีเขียว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวปฏิบัติการเรียนรู้ของครอบครัว สุขภาวะของครอบครัว รวมทั้งได้สรุปกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวกรณีศึกษาออกมาเพื่อให้เห็นภาพกว้างของครอบครัวสีเขียว

เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ข้อมูลในส่วนที่ได้จากการศึกษาในวัตถุประสงค์ที่ 1 นี้ จะ เป็นความรู้และประสบการณ์สำคัญสำหรับที่ผู้วิจัยได้นำไปใช้เป็นพื้นฐานความรู้ทั้งกับตนเองและช่วยแนะนำสนับสนุนให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครอบครัวทดลองในการร่วมกันพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวในการวิจัยในขั้นตอนที่ 2 ต่อไป

2. ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ข้อมูลในส่วนของตอนที่ 2 นี้ เป็นผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ใช้การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและครอบครัวทดลอง 3 ครอบครัว ผ่านเทคนิคการเรียนรู้โดยการทำโครงการ อาศัยกรอบคิดจากข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ได้จากการศึกษาในวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เป็นกรอบในการดำเนินการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวให้กับครอบครัวทดลอง รวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาในส่วนนี้ประกอบด้วยข้อมูลเบื้องต้นของครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัว และ ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวโดยมีรายละเอียด เรียงตามลำดับ ดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลเบื้องต้นของครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัว

จากการคัดเลือกครอบครัวทั่วไปที่ยังไม่มีวิถีชีวิตสีเขียวแต่มีความสนใจในเรื่องนี้ เข้าร่วมเป็นครอบครัวทดลองเพื่อร่วมพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวร่วมกับผู้วิจัยนั้น ผู้วิจัยได้คัดเลือกครอบครัวทดลอง 3 ครอบครัวจากครอบครัวผู้สนใจที่แจ้งความประสงค์เข้ามาจากการประกาศหาครอบครัวทดลองทางสื่อสังคมออนไลน์ส่วนตัวของผู้วิจัย ซึ่งแต่ละครอบครัวมีข้อมูลของครอบครัวที่แตกต่างกัน ในที่นี้นำเสนอให้เห็นพื้นฐานของแต่ละครอบครัว ดังต่อไปนี้

2.1.1 ครอบครัวทดลองที่ 1

ครอบครัวทดลองที่ 1 ประกอบด้วยสมาชิก 3 คน มีความสัมพันธ์เป็น พ่อ แม่ ลูก พ่อกับแม่อยู่ในวัยเกษียณแล้ว ลูกสาวอยู่ในวัยทำงาน อายุ 36 ปี อยู่ในพื้นที่ปากน้ำ สมุทรปราการ

เดิมทีสมาชิกยังมีลูกชายอายุ 40 ปี อีกคนหนึ่ง แต่ได้บวชเป็นพระตั้งแต่ 6 ปีที่แล้วและยังไม่สึก จนถึงปัจจุบัน จึงไม่ได้อยู่ด้วยกันที่บ้านและไม่ได้ร่วมการพัฒนากะบวนการเรียนรู้ในครั้งนี้ด้วย

พ่อ เป็นอดีตหัวหน้าแผนกซ่อมบำรุงของโรงงานพิมพ์ผ้า ที่เพิ่งเกษียณได้ประมาณ เกือบสองปี อายุ 62 ปี

แม่ เป็นช่างทำผมเปิดร้านเสริมสวยอยู่ที่บ้าน และเป็นแม่บ้านดูแลบ้านและคนใน ครอบครัว อายุ 60 ปี

ลูกสาว ทำงานอิสระหลายอย่าง โดยทำงานอยู่กับบ้านเพราะไม่ชอบงานประจำ งานที่ทำ เช่น เป็นนายหน้าขายเครื่องจักรและสินค้าอื่น ๆ จากต่างประเทศ

ที่อยู่อาศัยของครอบครัวเป็นบ้านเดี่ยว มีพื้นที่ 121 ตารางวา แบ่งเป็นสี่ส่วน คือ บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของครอบครัว ศาลาอเนกประสงค์ ร้านค้าที่เคยเป็นร้านเสริมสวยของแม่ และห้องพักให้เช่า 4 ห้อง

ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันและอยู่บ้านเป็นประจำ แต่ไม่ค่อยมีกิจกรรมร่วมกัน นอกจากในวันที่ไปทำบุญที่วัดซึ่งลูกชายของครอบครัวบวชอยู่ ความเป็นอยู่ของครอบครัวในปัจจุบันค่อนข้างมีประเด็นอ่อนไหวพอสมควร เนื่องจากพ่อซึ่งโดยปกติเป็นหัวหน้าครอบครัวอย่างเต็มตัวทั้งในแง่ความคิดและการดูแลเศรษฐกิจของบ้านเพิ่งเกษียณได้ไม่นาน ยังอยู่ในระยะปรับตัวจากคนที่เคยทำงานมาตลอดชีวิต กลายเป็นคนว่างงานอยู่กับบ้าน ทั้งนี้แม่กับลูกสาวไม่ได้รู้สึกว่าการที่พ่อเกษียณจะทำให้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของครอบครัว เนื่องจากครอบครัวไม่มีหนี้สิน มีห้องพักให้เช่าเก็บค่าเช่าได้ทุกเดือน ลูกสาวก็ทำงานมีเงิน แต่พ่อเองยังคงปรับตัวไม่ค่อยได้และมีพฤติกรรมรวมทั้งความเครียดบางอย่างซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของครอบครัว

2.1.2 ครอบครัวทดลองที่ 2

ครอบครัวทดลองที่ 2 ประกอบด้วยสมาชิก 4 คน มีความสัมพันธ์เป็น ยาย แม่ หลานสาว และผู้อาศัยซึ่งเป็นคนรักของหลานสาวซึ่งเป็นเพศเดียวกัน ยายอยู่ในวัยชราอายุ 90 ปี แม่อยู่ในวัยทำงาน อายุ 50 ปี หลานสาวอยู่ในวัยทำงาน อายุ 28 ปี และคนรักของหลานสาวอยู่ในวัยทำงานอายุ 35 ปี อยู่ในพื้นที่ลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ยาย เป็นคนจีนแท้ ๆ ที่อพยพมาจากประเทศจีน มีลูก 8 คน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับลูกสาวคนเล็ก ยายอายุ 90 ปี แต่ยังแข็งแรงมาก ทำงานบ้าน ดูแลบ้าน ทำอาหารให้คนในบ้านทานทุกวัน เป็นคนที่สืบทบาทมากที่สุดในบ้าน เมื่อสมาชิกครอบครัวจะทำอะไรในบ้านจะต้องได้รับความเห็นชอบจากคุณยายก่อนจึงจะทำได้แบบที่เป็นได้อย่างราบรื่น

แม่ ทำธุรกิจส่วนตัว อายุ 50 ปี เป็นผู้หญิงทำงานเก่ง อารมณ์ดี เป็นหัวหน้าครอบครัว

หลานสาว (นับความสัมพันธ์จากยายเป็นหลัก) เป็นพนักงานบริษัทเอกชน อายุ 28 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาโทจากสหรัฐอเมริกาเป็นคนสมัยใหม่ มั่นใจในตนเอง

คนรักของหลานสาว ทำธุรกิจส่วนตัวด้านการร้องเพลง เป็นศิลปินอิสระ สอนร้องเพลงและเล่นดนตรี เป็นเจ้าของสตูดิโอถ่ายภาพ อายุ 35 ปี

ที่อยู่อาศัยของครอบครัวเป็นบ้านทาวน์เฮ้าส์ 2 ชั้น อยู่ในหมู่บ้านใหญ่ย่านลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร พื้นที่ไม่มากนัก ข้าวของเครื่องใช้ในบ้านมีมาก ทำให้บริเวณบ้านดูค่อนข้างอึดอัด

ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวเป็นไปด้วยดี คือ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พูดคุยกันเป็นปกติ ทุกคนเป็นคนอารมณ์ดีและมีอารมณ์ขัน มีเวลาร่วมกันในวันหยุดที่คุณแม่ (ลูกสาวของคุณยาย) และหลานสาวไม่ได้ออกไปทำงาน กิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นประจำคือการรับประทานอาหารที่บ้าน ซึ่งคุณยายเป็นผู้ทำอาหารเองทุกครั้ง แต่ความสัมพันธ์ที่ดีดังกล่าวเป็นไปในลักษณะที่สมาชิกทุกคนในบ้านให้ความสำคัญกับคุณยายเป็นพิเศษเนื่องจากเป็นผู้ใหญ่สูงอายุ คุณยายเป็นผู้มีบทบาทมากที่สุดในครอบครัวตามที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น คุณยายอยากทำหรือไม่อยากทำอะไร สมาชิกคนอื่นในครอบครัวก็จะตามใจเพราะไม่อยากมีปัญหาและทำให้คุณยายน้อยใจเสียใจหรือเกิดความเครียด

2.1.3 ครอบครัวทดลองที่ 3

ครอบครัวทดลองที่ 3 ประกอบด้วยสมาชิก 2 คน มีความสัมพันธ์เป็นสามี ภรรยา เป็นครอบครัวใหม่ที่เพิ่งสมรสกันได้ 1 ปี ในขณะที่เข้าร่วมการวิจัย ทั้งสามีและภรรยาอายุในวัยทำงานด้วยกันทั้งคู่ มีบ้านที่อยู่อาศัยอยู่ในพื้นที่ทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

ครอบครัวนี้กล่าวได้ว่าเป็นครอบครัวใหม่ เนื่องจากเพิ่งแต่งงานกันได้เพียง 1 ปี สามีเป็นจิตเวอร์ดีไซน์เนอร์ อายุ 35 ปี ภรรยา เป็นพนักงานด้านนำเข้าและส่งออก อายุ 32 ปี ทำงานในบริษัทผลิตและส่งออกเครื่องประดับซึ่งเป็นบริษัทเดียวกับที่สามีทำงานอยู่

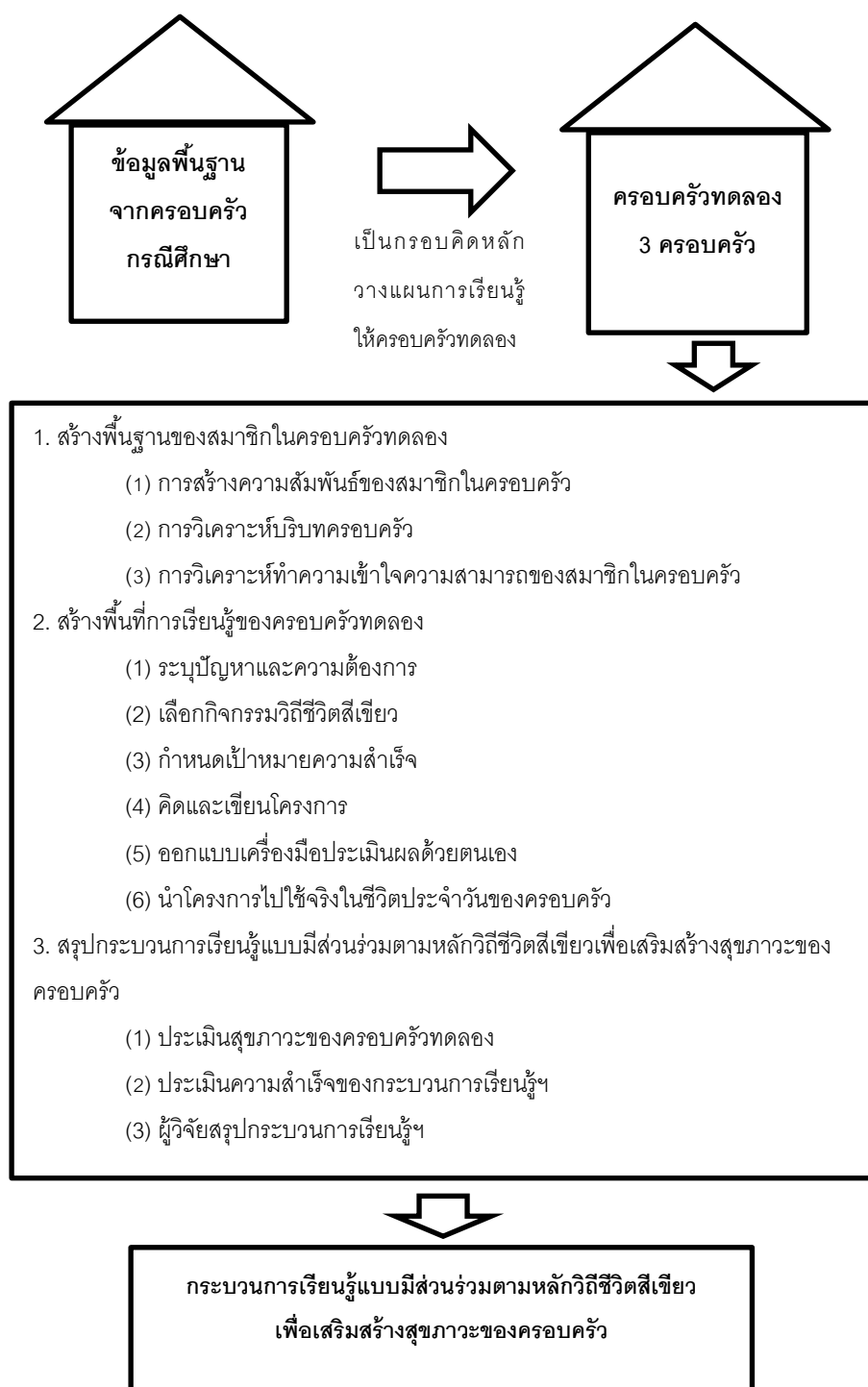
ที่อยู่อาศัยของครอบครัวเป็นบ้านทาวน์โฮมราคาสูง เนื้อที่ 18.1 ตารางวา สวยงาม ในหมู่บ้านสร้างใหม่ เป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่ และมีชื่อเสียง ย่านทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

ในด้านความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวที่ 2 นั้น กล่าวได้ว่ายังเป็นช่วงที่ทั้งคู่กำลังปรับตัวต่อการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน ทั้งสองคนแยกจากครอบครัวใหญ่ของตนเองมาอยู่กันตามลำพังหลังจากแต่งงาน เป็นครอบครัวเดี่ยวเหมือนกับครอบครัวส่วนใหญ่ในเมืองหลวง ด้วยวัย

ของทั้งสองคนเรียกได้ว่าครอบครัวนี้เป็นครอบครัว “Gen Y” อย่างแท้จริง ในครอบครัวสามีมักจะ เป็นผู้นำ แต่ภรรยาก็ไม่ยอมเป็นผู้ตามไปหมดทุกเรื่อง ประกอบกับพื้นฐานนิสัย ความชอบส่วนตัว วิถีชีวิต (Life Style) แต่เดิมของทั้งสองคนมีความแตกต่างกันอยู่พอสมควร จึงมีความขัดแย้งกัน อยู่บ้างเป็นระยะ ซึ่งทั้งสองคนพยายามที่จะเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อเข้าหากัน

2.2 ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

การพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุข ภาวะของครอบครัว ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาซึ่งได้จากการศึกษา ในวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 มาเป็นกรอบคิดหลักสำหรับการพัฒนาระบบการเรียนรู้ร่วมกับ ครอบครัวทดลอง กล่าวคือ ผู้วิจัยวางแผนดำเนินการให้ครอบครัวทดลองได้เกิดการเรียนรู้และ เปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมหรือมีการคิดและการปฏิบัติ ตามแบบที่ปรากฏในครอบครัวสีเขียว กรณีศึกษา ซึ่งมีขั้นตอนการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 5 แสดงขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

จากขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวดังที่แสดงในแผนภาพที่ 4 ข้างต้น ปรากฏผลเรียงลำดับตามขั้นตอนดังกล่าว ดังนี้

2.2.1 ผลการสร้างพื้นฐานของสมาชิกในครอบครัวทดลอง

ผลการสร้างพื้นฐานของสมาชิกให้ครอบครัวทดลอง ทั้งนี้เป้าหมายของขั้นตอนแรกนี้ก็คือการกระตุ้นให้ครอบครัวทดลองมีพื้นฐานของครอบครัวที่เป็นไปตามหรือใกล้เคียงกับพื้นฐานครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ดี ได้แก่ มีสมาชิกครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สมาชิกในครอบครัวสามารถจัดการพื้นที่ในบ้านที่อยู่อาศัยให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ และสมาชิกครอบครัวสามารถนำพื้นฐานความรู้ความสนใจ หรือประสบการณ์ ความสามารถที่มีอยู่แล้วนำมาใช้ในการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวได้ ประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่

1. การสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว
2. การวิเคราะห์บริบทครอบครัว
3. การวิเคราะห์ทำความเข้าใจความสามารถของสมาชิกในครอบครัว

ทั้งสามประการเกิดขึ้นภายใต้กิจกรรมในครั้งเดียวกัน นั่นคือการลงพื้นที่ ณ บ้านที่อยู่อาศัยของครอบครัวทดลองแต่ละครอบครัว ทำการสนทนาร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกครอบครัวทุกคน ซึ่งในกิจกรรมนี้สมาชิกครอบครัวทุกคนของแต่ละครอบครัวได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย โดยผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ร่วมพูดคุยแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่าง ๆ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเล่าเรื่องสร้างแรงบันดาลใจให้กับครอบครัวทดลอง อาศัยเรื่องราวของครอบครัวกรณีศึกษาเป็นตัวอย่าง และกระตุ้นสมาชิกครอบครัวทดลองให้ร่วมกันเล่าเรื่องของครอบครัวตนเอง ภายใต้บรรยากาศการพูดคุยอย่างเป็นกันเองและไม่เป็นทางการ ทำให้สมาชิกครอบครัวไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการบังคับให้ให้ข้อมูล

1. การสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ใช้วิธีการให้สมาชิกครอบครัวเล่าถึงกิจวัตรประจำวันของสมาชิกครอบครัวแต่ละคน เน้นที่หน้าที่หรือกิจกรรมที่สมาชิกแต่ละคนทำร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวและที่ทำให้ครอบครัว โดยในส่วนนี้พบว่าสมาชิกแต่ละคนจะเล่าถึงสมาชิกคนอื่นในด้านบวกหรือเห็นคุณค่าของหน้าที่หรือกิจกรรมที่สมาชิกคนอื่น (ที่ไม่ใช่ตัวเอง) ทำให้กับครอบครัว ซึ่งสำหรับผู้วิจัยแล้วถือได้ว่ากิจกรรมนี้ประสบความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวให้ออกมาเป็นความสัมพันธ์เชิงบวก ซึ่งที่จริงแล้วแต่ละครอบครัวก็มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในระดับหนึ่งอยู่แล้ว เพียงแต่ในบางครอบครัวไม่ค่อยมีกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมนี้จึงเหมือนกับเป็นการทำให้ครอบครัวได้ร่วมกันทำกิจกรรมหนึ่งด้วยกันนั่นเอง ประกอบกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ซึ่งครอบครัวทดลองทั้งสามครอบครัวสมัคร

ใจที่จะมาเข้าร่วมด้วยตนเองอยู่แล้ว นั่นหมายถึงว่าครอบครัวทั้งสามต้องการที่จะทำกิจกรรมร่วมกันอยู่แล้วในระดับหนึ่ง ซึ่งทุกครอบครัวเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยเหตุผลที่อยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในครอบครัวรวมไปถึงเรื่องความสัมพันธ์ด้วย

2. การวิเคราะห์บริบทครอบครัว จากการศึกษาวิจัยกระตุ้นให้สมาชิกครอบครัวร่วมกันวิเคราะห์บริบทครอบครัวของตนเอง พบว่าทุกครอบครัววิเคราะห์บริบทครอบครัวของตนเองออกมาในหลายด้าน ได้แก่ ลักษณะบ้านที่อยู่อาศัยของครอบครัว สภาพชุมชนที่อยู่อาศัย ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ชีวิตประจำวันของสมาชิกครอบครัว การใช้เวลาของสมาชิกครอบครัว ในส่วนนี้ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมในประเด็นลักษณะบ้านที่อยู่อาศัยของครอบครัวด้วยเพื่อนำไปสู่การเน้นย้ำให้สมาชิกครอบครัวคำนึงถึงเรื่องความสามารถในการจัดการพื้นที่ในบ้านให้เป็นประโยชน์ได้ตามที่ปรากฏเป็นหนึ่งในพื้นที่ฐานของครอบครัวในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา ซึ่งประเด็นนี้ปรากฏให้เห็นชัดเจนในครอบครัวทดลองที่ 3 ซึ่งมีพื้นที่น้อยแต่ต้องการทำโครงการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวด้วยการปลูกผักรับประทานเอง

3. การวิเคราะห์ทำความเข้าใจความสามารถของสมาชิกในครอบครัว ในส่วนนี้พบว่า แต่ละครอบครัวได้บอกถึงความสามารถหรือคุณสมบัติบางประการของสมาชิกครอบครัว ที่น่าจะก่อให้เกิดประโยชน์กับการทำโครงการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวโดยปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียว โดยสรุป ดังนี้

ครอบครัวทดลองที่ 1 คุณพ่อมีทักษะความสามารถทางด้านไฟฟ้า ช่างฝีมือ มีเวลาว่างอยู่บ้านประจำ คุณแม่มีทักษะความสามารถทางด้านเย็บผ้าตัดผ้า เสริมสวย ปลูกต้นไม้ มีเวลาว่างอยู่บ้านประจำ ลูกสาวมีทักษะความสามารถทางการสืบค้นข้อมูลทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ มีความสนใจและความรู้เรื่องเกษตรกรรมอยู่บ้างเนื่องจากเป็นสมาชิกกลุ่มทางการเกษตร มีเวลาว่างอยู่บ้านประจำเนื่องจากทำอาชีพอิสระและทำงานอยู่ที่บ้าน

ครอบครัวทดลองที่ 2 คุณยายมีทักษะความสามารถทางการทำอาหาร หลานสาวมีความรู้เกี่ยวกับการคัดแยกขยะและการจัดการสุขอนามัยภายในบ้านอย่างจริงจัง เนื่องจากเคยไปใช้ชีวิตอยู่ในสหรัฐอเมริกาซึ่งทำเรื่องดังกล่าวเป็นปกติและเป็นกฎระเบียบที่ต้องทำ คนรักของหลานสาวมีความสนใจในเรื่องเกษตรกรรม และมีเวลาว่างและสามารถจัดการบริหารเวลาได้ค่อนข้างอิสระเนื่องจากไม่ได้ทำงานประจำ

ครอบครัวทดลองที่ 3 สามีและภรรยาใช้เวลาที่เหมือนกันเนื่องจากทำงานที่เดียวกัน (จะมีเวลาทำงานและเวลาว่างตรงกัน) ภรรยาสนใจเรื่องการปลูกผักปลอดสารพิษแต่ยังไม่มีพื้นฐานความรู้มาก่อน

2.2.2 ผลการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ของครอบครัวทดลอง

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ของครอบครัวทดลอง ส่วนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำโครงการเป็นวิธีการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ของครอบครัวทดลอง ภายใต้โครงการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวโดยใช้การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว และดำเนินการตามกรอบคิดจากข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาด้วย ประกอบด้วย กิจกรรม 6 กิจกรรม

1. ระบุปัญหาและความต้องการ
2. เลือกกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียว
3. กำหนดเป้าหมายความสำเร็จ
4. คิดและเขียนโครงการ
5. ออกแบบเครื่องมือประเมินผลด้วยตนเอง
6. นำโครงการไปใช้จริงในชีวิตประจำวันของครอบครัว

กิจกรรมที่ 1 ระบุปัญหาและความต้องการและ 2 เลือกกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียว เกิดขึ้นในคราวเดียวกัน ดังนี้

1. การระบุปัญหาและความต้องการ และ เลือกกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียว
ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวทดลองร่วมกันระบุปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของครอบครัวและความต้องการที่จะแก้ไขและพัฒนาสุขภาพนั้นด้วยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว โดยจะเลือกปฏิบัติกิจกรรมใดก็ได้ที่สอดคล้องกับหลักวิถีชีวิตสีเขียว ผู้วิจัยกระตุ้นให้ครอบครัวทดลองได้สร้างแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันไปพร้อม ๆ กับการระบุปัญหาและความต้องการด้วย ทั้งนี้ผู้วิจัยพยายามให้สมาชิกครอบครัวได้เปิดใจที่จะพูดถึงปัญหาสุขภาพของครอบครัวตามที่สมาชิกแต่ละคนคิดและมองเห็นในมุมมองของตนเอง ภายใต้บรรยากาศการสื่อสารที่ดี เพราะบางปัญหาอาจสร้างความขัดเคืองใจระหว่างสมาชิกครอบครัวได้ อย่างไรก็ตามในขั้นตอนนี้ไม่เกิดปัญหาดังกล่าวขึ้น เพราะบางครอบครัวเลือกที่จะใช้วิธีการเขียนส่งเป็นเอกสารให้ผู้วิจัยภายหลังจากการพูดคุยแบบต่อหน้าของสมาชิกครอบครัวทุกคน

ผลของการระบุปัญหาและความต้องการของครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัว พบว่า

ครอบครัวทดลองที่ 1 มีปัญหาสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ร่วมกันอยู่ภายใต้สถานการณ์ของปัญหาเดียว นั่นก็คือ “ปัญหาบ้านรกมาก ภูมิทัศน์ในบ้านแย่มาก” กล่าวคือ ปัญหาเริ่มมาจากการที่พ่อเกษียณและออกมาอยู่บ้านไม่ได้ทำงานประจำอย่างที่เคยทำมาตลอดชีวิต ทำให้พ่อไม่รู้ว่าจะต้องปรับตัวอย่างไร ในช่วงแรก ๆ ผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงคือแม่ เนื่องจากพ่อบ้านและไม่รู้จะทำอะไรก็จะมีอาการ “ติดแม่” คือ อยู่กับแม่ตลอดเวลา แม่

เปิดร้านเสริมสวยเวลามีลูกค้ามาใช้บริการ พ่อก็จะไปนั่งอยู่ด้วยซึ่งลูกค้าบางคนรู้สึกไม่ดี แม่เองก็รู้สึกว่าไม่มีเวลาส่วนตัวเลยเพราะพ่อตามติดตลอด จนถึงวันหนึ่งแม่เลิกกิจการร้านเสริมสวยเนื่องจากน้ำยาที่ใช้ในการตัดผมไปกัดโพรงจมูกจากการสูดดมอยู่เป็นประจำ แม่จึงเปลี่ยนมาทำกิจการผ้าแทน คือ ขายเศษผ้าและอุปกรณ์ตัดเย็บผ้า รวมทั้งตัดเสื้อผ้าใส่เองด้วย แม่ยึดพื้นที่ที่เคยเป็นร้านเสริมสวยทำกิจการผ้านี้แทน ซึ่งแน่นอนว่ามีผ้าและเศษผ้าจำนวนมาก แต่แม่จะพยายามจำกัดพื้นที่ตัวเองไม่ให้กองผ้าของแม่ออกไปรกกินพื้นที่ส่วนอื่น ในขณะที่ปัญหาพ่อติดแม่และยังปรับตัวกับชีวิตหลังเกษียณไม่ได้ยังคงมีอยู่และสร้างความเครียดให้กับคนในบ้านมากขึ้น จนกระทั่งแม่กับลูกสาวจึงแนะนำให้พ่อออกไปพบเจอกับผู้คนนอกบ้านบ้าง โดยแนะนำให้ออกไปเดินเล่นที่ “ตลาดนัด” ของชุมชนซึ่งเป็นตลาดใหญ่ (ลักษณะเดียวกับตลาดคลองถม) มีสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันศุกร์ และวันอาทิตย์ และการที่พ่อออกไปตลาดนัดนี้เองที่ทำให้บรรยากาศในบ้านเปลี่ยนไปอีกครั้ง คือ พ่อหายจากอาการเครียดและติดแม่ ซึ่งลูกสาวเรียกว่านี่คือ “การบำบัดอาการติดแม่ของพ่อ” แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่ตามมาและกลายเป็นปัญหาสุขภาพะของครอบครัว นั่นก็คือ การที่พ่อตลาดนัดทำให้พ่อไปเจอกับร้านขายเครื่องจักร เครื่องไฟฟ้า ทั้งของใหม่และของมือสองจำนวนมาก พ่อผูกมิตรกับพ่อค้าแม่ค้าและคนที่มาเดินตลาดในโซนนี้ด้วยการให้คำแนะนำบ้าง ช่วยติดตั้ง วางโปรแกรมบ้าง จนมีความสนิทสนม จากนั้นพ่อจึงไปตระเวนหาซื้อเครื่องจักรมือสองราคาถูกมาซ่อมและขายต่อในราคาแพง พ่อมีความสุขมากและได้ความภูมิใจในตัวเองกลับมา จากการที่พ่อไปตระเวนซื้อของมาซ่อมและขายต่อนี้ ทำให้ในบ้านมีแต่เครื่องจักร อุปกรณ์ซ่อมไฟฟ้า ของเก่า จำนวนมากและมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกินพื้นที่ของคนในครอบครัวที่เหลือ (คือครอบครัวนี้จะมีพื้นที่ที่แต่ละคนจะรับรู้กันอยู่กราย ๆ ว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัวของใคร และจะไม่เข้าไปยุ่งในพื้นที่ส่วนตัวนั้น) ตอนแรก ๆ แม่ยังทำความสะอาดให้อยู่บ้าง แต่พอมีพื้นที่ว่างตรงไหนแม่เพียงนิดหน่อยพ่อก็จะขยายอาณาเขตต่อไปอีก จนในที่สุดแม่ก็ทนไม่ไหวเลิกทำ พ่อเองพอของมากขึ้น ก็ได้รับผลเสียทางร่างกาย เพราะฝุ่นเยอะ มีอาการแพ้ เป็นโรคทางเดินหายใจ เดินชนโน่นนี่เพราะของเกะกะ หาของไม่เจอ ภาพรวมของบ้านดูไม่ดี ไม่สะอาด รกรุงรัง เต็มไปด้วยของเหลือไม่ได้ใช้ประโยชน์ และนอกจากนั้นยังส่งผลถึงความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวด้วย คล้ายจะผิดใจมีปัญหากันอยู่กราย ๆ

ปัญหาจากที่กล่าวมาทำให้ครอบครัวทดลองที่ 1 เลือกที่จะแก้ปัญหาสุขภาพะใน ส่วนนี้ ด้วยการระบุปัญหาสุขภาพะของครอบครัวว่าเป็นปัญหาทางกาย คือ อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่ดี เป็นอันตราย แต่ฟุ้งหรือแผ่รังสีสุขภาพะทางจิตใจและทางสังคมระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวเอาไว้ด้วย และเลือกที่แก้ปัญหาด้วยการจัดการขยะและเพิ่มพื้นที่สีเขียวภายในบ้าน

ครอบครัวทดลองที่ 2 มีปัญหาสุขภาพทางกาย ร่วมกับสุขภาพทางใจและสุขภาพทางสังคม ภายใต้สถานการณ์หลักสถานการณ์เดียวเหมือนกับครอบครัวทดลองที่ 1 ซึ่งก็คือ “บ้านรกมีขยะและของที่ไม่ได้ใช้จำนวนมากจนสภาพบ้านไม่น่าอยู่” ซึ่งบ้านที่อยู่อาศัยของครอบครัวทดลองที่ 2 เป็นบ้านทาวเฮ้าส์มีพื้นที่ไม่มากนักอยู่แล้ว เมื่อเต็มไปด้วยข้าวของจึงยิ่งดูรกรุงรัง ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับทำกิจกรรม สาเหตุที่ทำให้บ้านมีข้าวของที่ไม่ได้ใช้จำนวนมาก เป็นเพราะว่า “คุณยาย” ซึ่งโดยปกติเป็นผู้ที่อยู่บ้านเป็นประจำ ดูแลความเรียบร้อย และจัดการเรื่องจิปาถะทุกอย่างในบ้าน และเป็นผู้มีบทบาทที่สุดในบ้านนั้น มีนิสัยชอบเก็บของ เก็บทุกอย่าง ไม่ว่าจะใช้ได้หรือไม่ได้หรือไม่ได้ใช้ คุณยายก็เก็บเพราะความเสียดาย คุณยายจะมองว่าทุกอย่างไม่ใช่ขยะ เก็บไว้อาจจะได้ใช้ สมาชิกคนอื่นในครอบครัวเคยพยายามเก็บของที่ไม่ได้ใช้ไปทิ้ง แต่คุณยายก็จะตามไปเก็บกลับมา จนผิใจทะเลาะกัน ซึ่งทุกคนก็ไม่อยากให้คุณยายน้อยใจหรือเสียใจ หลานสาวก็อยากจะทำบ้านใหม่แต่ก็เก็บของทิ้งไม่ได้ จนในที่สุดก็ปล่อยเลยตามเลยท่ามกลางความอึดอัดของสมาชิกครอบครัวโดยเฉพาะหลานสาวซึ่งได้ไปใช้ชีวิตอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาอยู่ช่วงหนึ่งไปเรียนต่อระดับปริญญาโท ซึ่งในประเทศดังกล่าวนั้นการแยกขยะก่อนทิ้งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องกระทำเป็นปกติ ซึ่งตัวหลานสาวมองว่านั่นเป็นสิ่งที่ทำให้บ้านที่พักอาศัยสะอาด ถูกสุขอนามัยและเป็นระเบียบเรียบร้อยน่าอยู่

ปัญหาดังกล่าวทำให้ครอบครัวนี้เลือกที่จะแก้ปัญหาด้วยการคัดแยกขยะก่อนทิ้ง รวมถึงจัดการขยะและสิ่งของเหลือใช้ภายในบ้านด้วย ทั้งนี้สมาชิกในครอบครัว(ยกเว้นคุณยาย) กล่าวว่าจะใช้โอกาสที่เข้าร่วมการวิจัยนี้โน้มน้าวคุณยายว่าให้คุณยายร่วมมือกับการคัดแยกและจัดการขยะด้วยเพื่อช่วยให้ผู้วิจัยทำงานวิจัยได้ เนื่องจากคุณยายชอบช่วยเหลือคนอื่น เวลาได้ทำอะไรเพื่อช่วยคนอื่นคุณยายจะยินดีให้ความร่วมมือและมีความสุข

ครอบครัวทดลองที่ 3 นี้มีปัญหาสุขภาพทางกาย ร่วมกับทางใจและสังคมเช่นกัน ครอบครัวนี้มีปัญหาทางสุขภาพของสมาชิกครอบครัว คือ ทั้งสามีและภรรยาไม่ชอบรับประทานผัก โดยเฉพาะสามีนั้นถึงขั้นไม่รับประทานเลย มีปัญหาการขับถ่ายอยู่เป็นประจำ จนเป็นโรคริดสีดวงทวารและเคยได้รับการผ่าตัดมาแล้ว อีกทั้งไม่ชอบออกกำลังกาย มีความเครียดจากการทำงานสูง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ตรงกันข้ามกับภรรยา เนื่องจากภรรยาเป็นคนสนใจในเรื่องสุขภาพออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นการคลายเครียดไปในตัว ซึ่งที่ผ่านมารภรรยาพยายามชักชวนโน้มน้าวให้สามีทำเหมือนกันทั้งในเรื่องการกินและออกกำลังกายแต่ไม่ได้ผล ประกอบกับโดยปกติแล้วสามีมักชอบเป็นผู้นำในบ้าน (ก็คือเป็นผู้นำภรณยานั่นเอง) จึงไม่ชอบทำอะไรตามที่เป็นความเห็นของภรรยา ซึ่งภรรยาเองก็พยายามที่จะแสดงบทบาทและความสำคัญของตัวเองใน

ครอบครัวบ้าง เป็นประเด็นที่คล้ายจะเป็นปมขัดแย้งเล็ก ๆ ของครอบครัวนี้ อีกทั้งตัวสามีเองยอมรับว่าเคยมีความคิดที่ค่อนข้างไปทางลบกับวิถีชีวิตสีเขียวหรืออะไรอย่างอื่นที่ใกล้เคียงกันนี้ เช่น Eco friendly, Slow life เพราะมองว่าเป็นเรื่องที่มีอยู่ในความเป็นจริง โลกสวย ทำให้ชีวิตยาก แต่เมื่อได้รับทราบข้อมูลจากผลการวิจัยในเรื่องนี้ในส่วนของการครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัวแล้วก็เห็นภาพว่าเป็นสิ่งที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวันที่ไม่ยากจนเกินไป ในขณะที่ภรรยาที่มีความสนใจในเรื่องนี้เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อมีโครงการวิจัยเรื่องนี้เข้ามาภรรยาจึงอยากให้ครอบครัวได้เข้าร่วมเป็นครอบครัวทดลองด้วย

ครอบครัวทดลองที่ 3 นี้ จึงเลือกที่จะแก้ปัญหาสุขภาพทางกาย ด้วยการปลูกผักปลอดสารพิษแบบไม่ใช้ดิน (ไฮโดรโปนิคส์) และฝึกสวนครัวสำหรับบริโภคเองภายในบ้าน ทั้งนี้เพื่อเป็นโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมกรกินของสามีเป็นหลัก และอยากให้ครอบครัวได้มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันเพื่อเป้าหมายเดียวกันบ้าง

3. กำหนดเป้าหมายความสำเร็จ หลังจากระบุปัญหาและความต้องการในการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว รวมทั้งเลือกกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่จะใช้พัฒนาสุขภาพของครอบครัวแล้ว ครอบครัวทดลองร่วมกันกำหนดเป้าหมายความสำเร็จของการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันจากการทำโครงการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยให้คำแนะนำการกำหนดเป้าหมายที่ครอบครัวทดลองจะสามารถบรรลุได้ภายในระยะเวลาของการทดลองที่สามารถประเมินผลด้วยตนเองได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามครอบครัวทดลองได้เลือกกำหนดเป้าหมายตามที่แต่ละครอบครัวต้องการบรรลุสูงสุด ดังนี้

ครอบครัวทดลองที่ 1 กำหนดเป้าหมายความสำเร็จไว้ 3 ประการ ได้แก่

1. ไม่มีของที่ไม่ใช่แล้วภายในบริเวณบ้านลดปัญหาด้านต่าง ๆ ทั้งภายในครอบครัวและต่อเพื่อนบ้าน

2. มีพื้นที่ใช้สอยพื้นที่ปลูกต้นไม้และพืชผักสวนครัวมากขึ้น

3. สมาชิกภายในบ้านมีความเข้าใจเรื่องการจัดการพื้นที่ความขัดแย้งในครอบครัวลดลง

ครอบครัวทดลองที่ 2 กำหนดเป้าหมายความสำเร็จไว้ 2 ประการ ได้แก่

1. สมาชิกในครอบครัวเกิดความร่วมมือร่วมใจและเห็นความสำคัญในการแยกขยะ

2. มีการแยกขยะในทุกจุดที่เป็นที่ทิ้งขยะของบ้าน

ครอบครัวทดลองที่ 3 กำหนดเป้าหมายความสำเร็จไว้ 2 ประการ ได้แก่

1. สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น ได้รับประทานผักที่มีประโยชน์ปลอดสารพิษ ดีต่อร่างกายและระบบขับถ่าย

2. สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพใจที่ดีขึ้น ได้มีกิจกรรมยามว่างทำร่วมกัน ผ่อนคลายความเครียดและลดอารมณ์ใจร้อนลงได้

เป้าหมายความสำเร็จนี้จะปรากฏอยู่ในโครงการที่ครอบครัวทดลองร่วมกันคิดและเขียนด้วย (แสดงรายละเอียดในภาคผนวก)

4. การคิดและเขียนโครงการ ครอบครัวทดลองแต่ละครอบครัวร่วมกันคิดพูดคุยแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน จนกระทั่งสามารถตกลงร่วมกันในการที่จะเขียนโครงการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวโดยปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งภายในโครงการจะประกอบด้วย ข้อมูลสมาชิก ลักษณะที่อยู่อาศัย ที่มาของปัญหาหรือโครงการวัตถุประสงค์ แผนดำเนินการซึ่งระบุกิจกรรมการเรียนรู้ และภายหลังจากนำโครงการไปใช้จริงในชีวิตประจำวันของครอบครัวครอบครัวทดลองได้นำเสนอผลการดำเนินการไว้ในโครงการด้วย (รายละเอียดของโครงการแสดงในภาคผนวก ง) แต่ละครอบครัวคิดและเขียนโครงการ ดังนี้

ครอบครัวทดลองที่ 1 โครงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้าน

เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อนบ้าน

ครอบครัวทดลองที่ 2 โครงการแยกขยะภายในบ้าน

ครอบครัวทดลองที่ 3 โครงการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์

5. การออกแบบเครื่องมือประเมินผลด้วยตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการให้ครอบครัวทดลองทุกครอบครัวร่วมกันออกแบบเครื่องมือที่จะใช้ติดตามประเมินผลทั้งในส่วนของ การนำโครงการไปใช้จริง และ การประเมินการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว โดยวิธีการให้แต่ละครอบครัวออกแบบเครื่องมือที่จะใช้ประเมินและส่งให้ผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้รับเครื่องมือที่ทุกครอบครัวออกแบบแล้ว ผู้วิจัยส่งเครื่องมือทุกชิ้นของทุกครอบครัวให้กับทั้งสามครอบครัว เพื่อเลือกว่าต้องการใช้เครื่องมือแบบไหนขึ้นใจ และเมื่อเลือกแล้วมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขหรือเพิ่มเติมหรือไม่อย่างไร จนได้มติจากทุกครอบครัวในการเลือกใช้เครื่องมือสำหรับ

1. ประเมินสุขภาพของครอบครัวภายหลังจากการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว สิ้นสุดลงมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อ (แสดงในภาคผนวก ข)

2. ประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ที่ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นๆ มีลักษณะเป็นประเด็นการสนทนากลุ่มร่วมกัน ประมาณ 6 ประเด็น (แสดงในภาคผนวก ข)

6. การนำโครงการไปใช้จริงในชีวิตประจำวันของครอบครัว ครอบครัวทดลองได้นำโครงการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยใช้เวลาครอบครัวทดลองทำตามโครงการที่วางแผนไว้เป็นเวลา 3 เดือน คือ ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2559 – เดือนมีนาคม 2560 (รายละเอียดโครงการแสดงในภาคผนวก)

ในส่วนนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอผลของการดำเนินโครงการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัว ในลักษณะสรุปภาพรวมเพื่อให้เห็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นข้อมูลในแง่ของแรงจูงใจในการเริ่มต้นการเรียนรู้ระหว่างการทำโครงการและผลลัพธ์เมื่อดำเนินโครงการสิ้นสุดแล้วซึ่งจะสอดคล้องกับกรอบคิดหลักที่ได้จากข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา (หลังจากพื้นฐานของครอบครัวก็คือส่วนของแรงจูงใจ การเรียนรู้ของครอบครัว เนื้อหาวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ และกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว จนนำไปสู่สุขภาวะของครอบครัว) เรียงลำดับทีละครอบครัว ดังนี้

ครอบครัวทดลองที่ 1

กระบวนการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นเข้าร่วมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ของครอบครัวทดลองที่ 1 โดยสรุปเริ่มต้นจากการที่แม่และลูกสาวมีความเครียดกับพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของพ่อที่รุกรานพื้นที่ของสมาชิกคนอื่นในบ้าน และบ้านทั่วบริเวณมีความรกรุงรังอย่างมาก จนนำมาซึ่งอันตรายบางอย่าง เช่น เดินชนข้าวของ ฝุ่นละอองฟุ้งไม่ดีต่อระบบหายใจ และเป็นปัญหาด้านความรู้สึกและความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว จึงตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและทำโครงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้าน โดยต้องจูงใจคุณพ่อให้เข้าร่วมด้วยการโน้มน้าวให้ร่วมกันจัดบ้านและนำวัสดุเหลือใช้ (ซึ่งมีจำนวนมากในบ้าน เพราะพ่อชอบซื้อของเก่ามาเก็บไว้) มาแปรรูปทำอย่างอื่นที่มีประโยชน์ ปลุกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในบ้าน เพื่อให้สมาชิกที่ทุกคนอยู่บ้านเป็นประจำอยู่แล้วมีกิจกรรมร่วมกัน และบ้านจะได้กลับมาสวยอีกครั้ง ซึ่งการเริ่มต้นนั้นไม่ได้ยากอะไร คุณพ่อให้ความร่วมมือดีแต่ความยากอยู่ที่ระหว่างทาง คือ ระหว่างการลงมือปฏิบัตินั้นต้องคอยกระตุ้นและโน้มน้าวคุณพ่ออยู่เสมอ แสดงแรงจูงใจและจุดเริ่มต้นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ของครอบครัวทดลองที่ 1 ด้วยการบอกเล่าของ

สมาชิกครอบครัว ได้ดังนี้ “คือพ่อเขาจะเป็นแบบว่าเหมือนเป็นยอดของพีระมิดที่จะเป็นทุกอย่างมาจากเขา เนื่องจากพ่อเกษียณเขาเคยทำงานมาตลอดชีวิตก็แบบอยู่ว่าง ๆ ไม่ได้เขาก็เริ่มไปหา นั่นหาทำ แกก็ไปเดินตลาดนัดที่เน้นพวกขายของเก่า แกก็เลยเห็นตรงนี้มีช่องทางก็เลยซื้อของเก่ามาไว้ที่บ้าน เช่น พวกถังสเตนเลส รอราคาขึ้นแล้วก็ปล่อยต่อ ซึ่งทำให้ในบ้านของเยอะมาก ปกติก็เยอะอยู่แล้ว ๆ เยอะ ๆ มันก็สะสมแล้วแกก็ไม่ยอมทิ้ง จะไปจัดของแก ๆ ก็จะไม่ยอมทิ้งนะ มันเริ่มเยอะจนเป็นปัญหาที่บ้าน ทั้งฝุ่น ทางด้านสายตา มันจะถูกลามมาทางด้านสังคมในบ้านด้วย แผลงสาบ หนู เพราะว่าบ้านเราเป็นบ้านเดี่ยวก็จริงแต่ว่ารั้วติดกัน และบางที่แกก็ทำงานของแก ๆ ก็จะทำเสียงดัง เช่น แกมีเครื่องมือเยอะ เครื่องมือเจาะพื้นปูน เจาะถึง 4ทும் พอบอกพ่อพอเถอะแล้วแกก็งอนอีก ก็ต้องบอกว่าเพื่อนบ้านเขาจะรำคาญ พ่อก็จะบอกว่าไม่มีใครบ่นเลย ก็นี้ไงบ่นอยู่นี่ไง...นอกจากปัญหาทางด้านสุขภาพแล้วที่เราเลือกทำโครงการนี้เพราะเราอยากลดความขัดแย้งในครอบครัวด้วยอย่างน้อยก็จัดต้นเหตุ” (ครอบครัวทดลองที่ 1, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

ระหว่างอยู่ในระยะการทำโครงการ ครอบครัวที่ 1 มีความร่วมมือกันทำกิจกรรมตามแผนที่ครอบครัววางไว้ค่อนข้างดี คือ มีการร่วมกันคิด ตัดสินใจ เรียนรู้ร่วมกันเป็นอย่างดี ทั้งจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก (ครอบครัวนี้ใช้การหาข้อมูลจาก อินเทอร์เน็ต ดูทีวี อ่านหนังสือ แต่ไม่ได้ไปศึกษาดูงานหรืออบรมเหมือนกับอีกสองครอบครัว เนื่องจากคุณพ่อไม่ชอบออกจากบ้าน) และ จากความรู้และประสบการณ์ของสมาชิกเอง มีการสอน ถ่ายทอดความรู้สู่กัน (คุณพ่อสอนลูกสาว) แต่ระหว่างดำเนินการนั้น จากที่กล่าวแล้วข้างต้น คุณแม่กับลูกสาวต้องคอยให้กระตุ้นคุณพ่ออยู่ตลอดเวลาเพื่อดำเนินการต่อไปไม่หยุดกลางคัน โดยใช้วิธีแสดงความชื่นชม และแสดงออกว่าเมื่อคุณพ่อทำแล้วคุณแม่และลูกสาวมีความสุข คุณพ่อก็จะมีความสุขและดำเนินการต่อไปได้ มีอุปสรรคบ้าง ได้แก่ ปลุกผักแล้วตายหมด ก็หาวิธีแก้ไขแล้วเริ่มใหม่ สะท้อนกระบวนการกระตุ้นความร่วมมือของสมาชิกครอบครัว ที่เกิดขึ้นในครอบครัวนี้ได้ด้วยประโยค “แม่ต้องคอยชมเค้านะ ชมตลอด กระตุ้นตลอด.นี่นะทำแบบนี้แล้วลูกมันชอบมากเลยนะ ทำบ่อย ๆ บ้านก็น่าอยู่ ดูลิแม่แต่แมวยังมีความสุข” (ครอบครัวทดลองที่ 1, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

เมื่อหมดระยะการทำโครงการ ผลที่เกิดขึ้นก็คือ บ้านสะอาดเรียบร้อยมากขึ้น มีบริเวณพื้นที่ว่างมากขึ้น ต้นไม้สวยงามได้รับการดูแล ทำให้บริเวณบ้านดูดีสวยงาม ผักที่ปลูกเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง วัชพืชต่าง ๆ ถูกนำมาแปรรูปใช้ทำปุ๋ย ที่สำคัญคือลดความเครียดระหว่างสมาชิก มีกิจกรรมทำร่วมกันมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนก็อยู่บ้านด้วยกันตลอดแต่ไม่ค่อยพูดกัน และเมื่อหมดระยะการทำโครงการ ครอบครัวยังคงดำเนินการในเรื่องนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง (รายละเอียดของส่วนนี้แสดงในส่วนของผลการประเมินสุขภาวะภายหลังสิ้นสุดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมี

ระหว่างอยู่ในระยะการทำโครงการ ครอบครัวที่ 2 มีการร่วมมือกันอย่างดี มีสมาชิกที่มีหน้าที่หาข้อมูลมาแล้วให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง คอยวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้สมาชิกทั้งครอบครัว เนื่องจากสมาชิกอื่นไม่ค่อยมีเวลาเพราะทำงานประจำ ส่วนคุณยายนั้นอ่านหนังสือไทยไม่ออก (จะเห็นว่าครอบครัวนี้มีลักษณะการนำและการตามชัดเจน) แต่สมาชิกทุกคนก็ได้แสดงความคิดเห็นด้วยเมื่อจะตกลงทำอะไร มีการเรียนรู้ร่วมกันอยู่เสมอทั้งจากการรับฟังการถ่ายทอดของสมาชิกบางคน และการเดินทางไปศึกษาดูงานร่วมกัน เมื่อลงมือปฏิบัติจริง สมาชิกที่จริงจังมากก็กลายเป็นคุณยาย ที่จะคอยแยกขยะเป็นประจำ และคอยติดตามสมาชิกอื่นในบ้านเสมอ ถ้าใครเผลอทิ้งขยะโดยไม่แยกคุณยายจะรีบเตือนทันที และเป็นคุณยายอีกเช่นกันที่ไปติดตามถามผลจากพนักงานเก็บขยะว่าเมื่อที่บ้านแยกขยะแล้วเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ เมื่อได้คำตอบว่าดีและเป็นการช่วยคนเก็บขยะให้ทำงานง่ายขึ้นคุณยายก็ดีใจ มีความสุข นอกจากนั้นยังหันมาเก็บของเก่าเอาไปให้คนเก็บของเก่าขายด้วย ซึ่งครอบครัวให้ข้อมูลว่าหลังจากนั้นก็พาคุณยายไปเที่ยวตามที่สัญญาไว้ ซึ่งสมาชิกครอบครัวเล่าถึงบทบาทสำคัญของคุณยายในขณะที่อยู่ในระยะการทำโครงการว่า “..พอคุณยายทำพอคุณยายลงโปรแกรมในหัวแล้วว่าต้องแยกอย่างนี้ ๆ คนในบ้านคนไหนทำผิดคุณยายจะเหมือนตำรวจเลยกลายเป็นว่าทุกคนก็จะทำตามนั้นไป” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

เมื่อหมดระยะเวลาการทำโครงการ ผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัวก็คือ บ้านมีพื้นที่ว่างมากขึ้น สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อยมากขึ้น ขยะน้อยลง และที่สำคัญมีการแยกขยะจริงจังอย่างต่อเนื่อง แม้หมดระยะเวลาการทำโครงการไปแล้ว ผลพลอยได้คือ สมาชิกมีความสุขร่วมกัน ไม่หงุดหงิดหรืออึดอัดในพฤติกรรมระหว่างกัน ที่สำคัญคือ คุณยายก็มีความสุขกับการได้ช่วยเหลือคนอื่น (รายละเอียดของส่วนนี้แสดงในส่วนของผลการประเมินสุขภาวะภายหลังสิ้นสุดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว)

ครอบครัวทดลองที่ 3

กระบวนการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นเข้าร่วมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ของครอบครัวทดลองที่ 3 โดยสรุป เริ่มต้นจากภรรยาเป็นฝ่ายมีความคิดที่จะเข้าร่วมทดลองในโครงการวิจัย เพราะอยากจะใช้โอกาสนี้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครอบครัวและชีวิตประจำวันบางประการของสามี นั่นก็คือ การที่สามีเป็นคนไม่กินผักเลยจนเคยเจ็บป่วยร้ายแรงมาแล้ว ประกอบกับอยากจะได้แสดงบทบาทของตัวเองในการเป็นผู้ริเริ่มหรือผู้นำกิจกรรมอะไรบางอย่างในครอบครัวบ้าง จึงชักชวนสามีให้เข้าร่วมโครงการนี้ โดยใช้แรงจูงใจเรื่องความหวังดีต่อสุขภาพและพฤติกรรมครอบครัวเป็นหลัก สามีตก

ลงให้ความร่วมมือด้วยเพราะเห็นว่าภรรยาอยากทำ และอยากให้ครอบครัวมีกิจกรรมทำร่วมกัน เพื่อลดความตึงเครียดที่ซ่อนอยู่กราย ๆ ในครอบครัวเกี่ยวกับบทบาทและความสัมพันธ์ซึ่งทั้งสามีและภรรยาได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้อยากเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ว่า

“ก็อยากให้พี่ทอง (สามี) กินผักบ้าง อย่างน้อยปลูกเอง น่าจะอยากกิน น่าจะภูมิใจที่เห็นมันโตจนกินได้ แล้วก็อยากให้เค้าทำอะไรตามที่เราขอบ้าง ปกติชอบสั่ง” “อยากทำก็ทำด้วย ปกติชอบอะไรไม่เหมือนกัน ผมชอบดนตรีตอนเย็น เค้าก็รำคาญ ต้องไปนั่งซ้อมอยู่ในรถ เค้าไปวิ่งพวกมาราธอนไร้งี้ ผมก็ไปส่งแล้วทิ้งเค้าไว้ ไปรับกลับ แต่ไม่วิ่งด้วยนะ ไม่ใช่ทางผมจริง ๆ อันนี้ (ปลูกผัก) คิดว่าไม่น่ายาก อะไร ๆ ในบ้านก็จะได้ดีขึ้น” (ครอบครัวทดลองที่ 3, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

ระหว่างกระบวนการเรียนรู้ ที่ครอบครัวทดลองที่ 3 ได้ร่วมกันพัฒนาผ่านการทำโครงการนั้น ทั้งคู่ระบุว่ามีความร่วมมือกันดี ตั้งแต่เริ่มหาข้อมูล วางแผนที่จะทำ เช่น เลือกผัก เลือกวัสดุ หาที่ไปดูงาน มีเถียงกันบ้างแต่ก็ตกลงกันได้ พอลงมือจริงรู้สึกได้ว่ายากกว่าที่คิด ผักไม่ได้ขึ้นง่าย ๆ ต้องตื่นเช้าขึ้นเพื่อมารดน้ำผัก ซึ่งหลายครั้งก็ไม่อยากตื่น ต้องคอยกระตุ้นกัน จนมาถึงตอนที่ผักขึ้นแล้วก็ดีใจมาก แต่ผักไม่สวยเลย ไม่เหมือนอย่างที่คิดไว้ เก็บมากินก็ไม่อร่อย แต่มีความภูมิใจอยู่ชนิด ๆ ที่ทำได้ จากนั้นจึงเริ่มใหม่ ไปดูงานไปอบรม ก็ได้คำแนะนำมาเกี่ยวกับสาเหตุว่าน่าจะเป็นเพราะแสงแดดเพราะที่บ้านตรงที่ปลูกผักไม่ค่อยโดนแดด จึงเลือกผักชนิดใหม่ เริ่มกันใหม่ แล้วในที่สุดก็ได้ผลดีขึ้น สะท้อนกระบวนการที่เกิดขึ้นในครอบครัวด้วยประโยค “ต้องตื่นเช้าขึ้นมารดน้ำผัก ซี้เกียดเหมือนกัน แต่จะคอยเตือนกัน แบบ เฮ้ยผักรออยู่นะ เดี่ยวอดกิน” “ออกมามันไม่สวยเลย กินก็ไม่อร่อย” “เสิร์ชหาที่จะไปอบรม แล้วก็ไปด้วยกัน ดีนะ สนุกดี เห็นแล้วมีแรงบันดาลใจ” (ครอบครัวทดลองที่ 3, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

เมื่อหมดระยะเวลาการทำโครงการ ผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัวก็คือ ครอบครัวสามารถทำตามแผนที่วางไว้ คือ ปลูกผักกินเองได้ ถึงแม้จะยังไม่มาก รวมทั้งสามารถร่วมมือกันทำโครงการได้ตลอดรอดฝั่ง นำมาซึ่งการแก้ปัญหาสุขภาพะทั้งกาย ใจ และสังคม ตามที่เลือกไว้ก่อนเริ่มทำโครงการ (รายละเอียดของสุขภาพะครอบครัว แสดงในส่วนของผลการประเมินสุขภาพะภายหลังสิ้นสุดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะของครอบครัว)

หลังจากที่ครอบครัวทดลองได้นำโครงการที่วางแผนไว้ไปใช้จริงในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้วิจัยจัดให้มีการสนทนากลุ่มร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกครอบครัวทดลองทั้ง 3 ครอบครัวพร้อมกัน เพื่อประเมินสุขภาพะของครอบครัวภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สิ้นสุดลง

และร่วมกันวางกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว รวมทั้งยืนยันกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว และประเมินผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวร่วมกัน ซึ่งจะนำเสนอผลส่วนนี้ในขั้นตอนที่ 3 การสรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวต่อไป

2.2.3 สรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

ในขั้นตอนที่ 3 การสรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวนี้เกิดขึ้นภายหลังจากที่ครอบครัวทดลองได้นำโครงการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวไปใช้ โดยผู้วิจัยทิ้งระยะให้ครอบครัวทดลองได้ปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ที่ระบุไว้ในโครงการเป็นเวลาประมาณ 3 เดือน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2559 – เดือนมีนาคม 2560 และได้จัดการสนทนากลุ่มร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกครอบครัวทั้งสามครอบครัวพร้อมกันเพื่อดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนที่ 3 นี้ ในวันอาทิตย์ที่ 19 มีนาคม 2560 เวลา 11.00 – 14.00 น. โดยนำเสนอผลตามกิจกรรม ดังนี้

1. การประเมินสุขภาพของครอบครัวภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลง

2. การประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

3. การสรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

ผลการศึกษาตามกิจกรรมในขั้นตอนนี้ ดังนี้

1. ผลการประเมินสุขภาพของครอบครัวภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลง

ผลการประเมินสุขภาพของครอบครัวภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลง โดยใช้เครื่องมือ เป็นคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อซึ่งครอบครัวทดลองได้ร่วมกันออกแบบ ซึ่งผลการประเมินสุขภาพพบว่า

สุขภาพของครอบครัวก่อนการเข้าร่วมการวิจัย

ก่อนหน้าที่จะเข้าร่วมการวิจัยนี้ ครอบครัวทดลองทุกครอบครัวมีสภาพสุขภาพที่ค่อนข้างดีในภาพรวม กล่าวคือ ครอบครัวดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ มีที่พักอาศัยเป็นหลักแหล่ง มีอาชีพและรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัว สุขภาพร่างกายมีทั้งครอบครัวที่กล่าวว่าสมาชิกมีสุขภาพกายที่

แข็งแรงดี และครอบครัวที่สมาชิกมีโรคประจำตัว สุขภาวะทางใจที่ทุกครอบครัวมีเหมือนกันคือ สมาชิกมีความเครียด เป็นความเครียดที่มาจากการทำงานเป็นหลัก บางครอบครัวเป็นปัญหาทางจิตใจสำหรับสมาชิกบางคนส่งผลถึงสมาชิกคนอื่นด้วย ที่สังเกตได้อีกประการหนึ่งก็คือ ภายใต้อุณหภูมิภาวะทางจิตที่เป็นปกติของทุกครอบครัวหรือปัญหาสุขภาพภาวะทางกาย ทางใจ ที่ระบุได้ชัดนั้น ยังซ่อนปัญหาสุขภาพภาวะทางสังคมระหว่างสมาชิกในครอบครัวเอาไว้ด้วย กล่าวคือ ทุกครอบครัวมีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกันเอง อันเนื่องมาจากปัญหาอื่นอีกที่ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพภาวะทางกายของครอบครัวที่มีสาเหตุมาจากลักษณะนิสัยส่วนตัวของสมาชิกบางคน ปัญหาความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นปัญหาไม่ใหญ่แต่ส่งผลถึงบรรยากาศและชีวิตประจำวันของครอบครัวอยู่มากทีเดียว ซึ่งครอบครัวได้เล่าถึงสุขภาพภาวะของครอบครัวก่อนที่เข้าร่วมการวิจัย ดังนี้

“ก็ดีนะ ดีในระดับหนึ่ง ส่วนมากเราจะอยู่บ้านกันเงียบ ๆ อยู่กันสโลว์ไลฟ์ ๆ ไม่ค่อยจะเสียงดัง ไม่อยากจะทำอะไรที่ทำแล้วรู้สึกว่ามันจะเดือดร้อนคนอื่นเราก็จะไม่ค่อยทำ” “มีโรคประจำตัวกันคนละโรคสองโรค ของแม่ก็จะเป็นเกี่ยวกับกระดูก แล้วก็โรคตามวัย แล้วก็ในโพรงจมูกเพราะเมื่อก่อนแม่ทำร้านเสริมสวยก็จะสูดกลิ่นจากน้ำยาตัดผม อะไรเยอะ ๆ ส่วนเราก็สายตาจากการทำงานจ้องคอมพิวเตอร์นานเป็นมากขึ้นทุกปี ๆ พ่อก็คอเลสเทอรอลสูง ไขมัน ตามปกติตามวัย” “ภาพรวมก็จะมีปฏิสัมพันธ์กับข้างบ้านประมาณหนึ่ง ก็ถือว่าดีนะเพราะคนแถวบ้านก็จะมองว่าบ้านเราจะเป็นบ้านที่ไม่ค่อยมีปัญหา...” (ครอบครัวทดลองที่ 1, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“ก่อนหน้านี้ก็ปกติ ทุกคนแข็งแรงมาก ทางกายก็แข็งแรง ทางใจก็จะเครียดเรื่องงานทุกคนเลยนะก็จะเครียดเรื่องงานของตัวเอง” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“ก่อนที่เราจะย้ายมาอยู่กันเอง 2 คน เราก็อยู่กับทางคุณพ่อแม่ของแต่ละฝ่ายอยู่แล้ว พอมาอยู่ร่วมกันการปรับตัวกัน สุขภาพจิตก็เหมือนเราจะไม่ค่อยยุ่งกับคนอื่น ด้วยอาจจะเพราะเราเข้ากับคนยากด้วยในเบื้องต้นตอนแรก” (ครอบครัวทดลองที่ 3, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“แต่พ่อจะมีสุขภาพภาวะทางจิตทางกายทางใจเขาเป็นคนที่อ่อนแอที่สุดในบ้าน เป็นคนที่วิตกกังวลแบบว่าเยอะเกิน วิตกมาก วิตกทั้งเรื่องตัวเองคนในบ้านและเรื่องชาวบ้าน เช่น ดูข่าวอะไรแบบนี้ คือสมัยก่อนทำงานได้ตั้งคเคเยอะ เกษียณแล้วแต่จะให้ได้ทำเท่าประมาณนี้ เขาก็จะกลัวไปล่วงหน้าว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้โดยที่บ้านไม่มีหนี้ นะ แต่แกก็จะคิดล่วงหน้าไปแล้วเพื่อชาวบ้านด้วย ซึ่งบางทีก็คิดไปแล้วเพื่อเรา บางทีเรายังไม่เครียดเลยแล้วคนในบ้านก็จะเป็นฝ่ายที่คอยให้กำลังใจแกตลอดเวลา” (ครอบครัวทดลองที่ 1, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“อย่างคุณยายก็จะมึนงานบ้านก็จะเครียด เช่น เก็บของไม่เป็นที่ ชักผ้า ตากผ้า เพราะคุณยายจะมีระเบียบเบ้ะมากกว่าชักผ้าเสร็จจะต้องมาวางตรงนี้ รีดผ้าเสร็จ จะต้องมาวางตรงนั้น ถ้าไม่

เป็นตามนี้จะเกิดความเครียดแล้ว เวลาทำงานไม่ชอบให้คนอื่นล้ากแล้วไม่สะดวก วางไม่เป็นที่ การแสดงหรือระบายความเครียดก็จะบ่น” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“ริดสีดวงครับ เป็นฝี....คอเลสเตรอลสูง ไม่ชอบออกกำลังกาย” “...มีนะคะบางทีก็มีปากเสียงกันง่าย” “...เดี๋ยวพอใจเย็น ๆ ก็จะหันมาคุยกันใหม่ ก็อยู่กันสองคนหันไปหันมาก็มาเจอกัน” (ครอบครัวทดลองที่ 3, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

ปัญหาสุขภาพที่ครอบครัวทดลองเลือกที่จะพัฒนา

สำหรับปัญหาสุขภาพที่ครอบครัวทดลองเลือกมาใช้ในการร่วมพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมฯ ในการวิจัยนี้ ทุกครอบครัวเลือกปัญหาสุขภาพะทางกาย ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับการจัดการขยะและพื้นที่ภายในบ้าน 2 ครอบครัว และปัญหาการบริโภค 1 ครอบครัว ซึ่งได้นำมาวางแผนการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อที่จะแก้ปัญหาสุขภาพะนั้นให้ดีขึ้น ผ่านโครงการการเรียนรู้ที่ได้นำเสนอไปแล้วในหัวข้อก่อนหน้านี้ ซึ่งปัญหาสุขภาพะทางกายที่แต่ละครอบครัวเลือกนั้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสุขภาพะทางใจ และสุขภาพะทางสังคมของสมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยทุกครอบครัวสะท้อนได้จากคำบอกเล่าของแต่ละครอบครัว ดังต่อไปนี้

“สืบเนื่องจากพ่ออีกนั้นแหละ คือพ่อเขาจะเป็นแบบว่าเหมือนเป็นยอดของพีระมิดที่จะเป็นทุกอย่างมาจากเขา เนื่องจากพ่อเกษียณเขาเคยทำงานมาตลอดชีวิตก็แบบอยู่ว่าง ๆ ไม่ได้เขาก็เริ่มไปหานั่นหานี้ทำ แกก็ไปเดินตลาดนัดที่เน้นพวกขายของเก่า แกก็เลยเห็นตรงนี้มีช่องทางก็เลยซื้อของเก่ามาไว้ที่บ้าน เช่น พวกถังสแตนเลสราคาขึ้นแล้วก็ปล่อยต่อ ซึ่งทำให้ในบ้านของเยอะมาก ปกติก็เยอะอยู่แล้ว ๆ เยอะ ๆ มันก็สะสมแล้วแกก็ไม่ยอมทิ้ง จะไปจัดของแก ๆ ก็จะมีของฉันนะ มันเริ่มเยอะจนเป็นปัญหาทางบ้าน ทั้งฝุ่น ทางด้านสายตา มันจะลูกกลมมาทางด้านสังคมในบ้านด้วย แผลงสาบ หนู เพราะว่าบ้านเราเป็นบ้านเดี่ยวก็จริงแต่ว่ารั้วติดกัน และบางทีแกก็ทำงานของแก ๆ ก็จะทำเสียงดัง เช่น แกมีเครื่องมือเยอะ เครื่องมือจะพ่นปูน เจาะถึง 4 ทุ่ม พ่อบอกพ่อพอเถอะแล้วแกก็งอนอีก ก็ต้องบอกว่าเพื่อนบ้านเขาจะรำคาญ พ่อก็จะบอกว่าไม่มีใครบ่นเลย ก็นี่ไงบ่นอยู่นี่ไง.....นอกจากปัญหาทางด้านสุขภาพแล้วที่เราเลือกทำโครงการนี้เพราะเราอยากลดความขัดแย้งในครอบครัวด้วยอย่างน้อยก็ขจัดต้นเหตุ” (ครอบครัวทดลองที่ 1, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“เรื่องการแยกขยะคะ เพราะว่ามันมาจากจริง ๆ ลึก ๆ อยากจะทิ้งขยะในบ้าน แต่คุณยายเก็บทุกอย่างถ้าทิ้งนี้ต้องบ้านแตกแน่ ๆ จึงเริ่มจากการแยกก่อน เพราะอย่างบางทีแยกขวดไว้อยู่แล้วแต่แกแยกไว้เก็บไว้เฉย ๆ ก็เลยกลายเป็นเก็บทุกอย่าง” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

ตอนนี้เราแยกเราก็ให้คนอื่นได้ ณ ปัจจุบันหลังจากที่ไปตรวจบ้านมาแล้วเราก็ยังแยกอยู่” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“เราได้แยกขยะแล้วคุณยายก็ได้ให้คนอื่น คำก็เหมือนภูมิใจว่าฉันเอาเศษกระดาษที่ฉันรวมมาอย่างดีมาให้คนนี้ก็ดีใจมาก เอาขวดให้คนนี้พลาสติกที่สะอาดไม่มีเศษอาหารเลอะเทอะ คำก็จะดีใจก็เหมือนมีความสุขขึ้น” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“เวลาเราแยกขยะให้คนเก็บหัวหน้าคำก็มาขอบคุณ คุณยายก็ภูมิใจมาก ปกติคนเก็บขยะเขาก็ลาก ๆ เท ๆ ไปแต่พอเราแยกให้เขาพฤติกรรมเขาก็เปลี่ยนมารยาทก็จะเปลี่ยนไปก็มาสวัสดิ์บ้านเราสะอาดเขาก็ชอบ เรื่องทางใจ คำภูมิใจที่ได้แบ่งปันให้คนอื่นอันนี้โดยตรงเพราะว่าถ้าเราไม่แยกเขาก็ไม่มีกิจกรรมทำแบบนี้ไปให้ต่อกับคนอื่น จากที่เขาจะต้องเก็บสะสมเพื่อเก็บไว้เฉย ๆ หรือฝากหลานไปขายได้ 5-10 บาท ก็รู้สึกว่ามันเยอะเราให้คน ถ้าเป็นแต่ก่อนอย่างกระดาษจะทิ้งก็ไม่ยอมทิ้งจะต้องเอาไปขายได้สัก 5 บาทก็ยังดี แต่ถ้าอย่างนี้เราให้แล้วเขาดีใจกลับมาเราก็รู้สึกว่าอยากจะให้มากขึ้น” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“สุขภาพจิตและสุขภาพทางสังคมดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพราะได้แยกขยะแล้วเราไปให้พนักงานเก็บขยะ เกิดเป็นความภาคภูมิใจที่ได้แบ่งปัน และทำดีกับผู้อื่น ด้านสังคมได้พูดคุยกันมากขึ้นระหว่างคนในบ้านเพราะมีกิจกรรมได้ทำร่วมกัน” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“คืออย่างน้อยมันก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้ว อย่างน้อยก็ตื่นเช้าขึ้นนิดหนึ่ง เพื่อมารดน้ำทุกวันเลยไม่งั้นเสีย ตอนนี่ผมคิดว่ามันคือกิจวัตรประจำวันไปแล้ว สิ่งที่ได้นอกเหนือจากนั้นที่ผมได้จากเมื่อก่อนที่ผมไม่ชอบพูดไม่อยากจะคุยกับใครเลย ก็พูดมากขึ้น มีการเจรจา มีปฏิสัมพันธ์ทัศนคติที่ดีมากขึ้น ผลพลอยได้อีกก็คือความรู้ ในเรื่องของในอนาคตอย่างน้อยก็เกิดถ้าเราไม่มีอาชีพ เราก็ยังมีความสุขมีความรู้ที่เราได้จากการไปอบรมหาความรู้ต่าง ๆ พร้อมทั้งจะต่อยอดได้” (ครอบครัวทดลองที่ 3, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“เรื่องความเครียดน้อยลง เหมือนได้ระบายในกิจกรรมที่เราทำไม่ว่าจะเป็นการปลูกต้นไม้หรือการเล่นดนตรี ส่วนเรื่องสุขภาพก็จะกินผักมากขึ้นตอนนี้สุขภาพก็ยังไม่มียโรคต่าง ๆ ที่จะตามมา” (ครอบครัวทดลองที่ 3, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“พอมาทำแล้วมันเหมือนมีเส้นว่าต้องทำแล้วมันต้องทำจริง ๆ จากที่เมื่อก่อนคิดจะทำมันไม่มีแรงขับ แต่พอได้ลงมือทำแล้วก็เห็นผลว่าอย่างอื่นมันก็ตามมา อาจจะมีน้อยก็แล้วแต่ แต่ก็มีส่วนเลยแหละ ผลพลอยได้ก็ได้ตื่นเช้าขึ้น ได้เดิน ได้ยกของ อันนี้ได้ฝึก ได้เรียนรู้แหล่งเรียนรู้มากขึ้นเพราะบางอันเราก็เสิร์ชจากอินเทอร์เน็ตแล้วมันอาจจะไม่ถูก เราก็จะไปหาอันนี้มันถูกกว่าก็ต้องหาแหล่งข้อมูลที่มันถูกต้อง แม้ก็ได้ความปลื้มอกปลื้มใจ เช่น เมื่อก่อนมันจะมีต้นไม้ที่เคยมีอยู่แล้ว

เป็นปี ๆ แล้วมันก็ไม่ค่อยเติบโตออกดอกเท่าไร แต่พอมาทำอันนี้ก็ดูแลของใหม่รวมไปถึงของเก่าที่มีอยู่ ต้นนี้มันกิ่งงอกงามขึ้นมาเพราะว่าเราใส่ใจ แม้ก็จะปลี้มถ่ายรูปรูปโชว์ ผลถ้าได้ออกมาเยอะก็จะแจก” (ครอบครัวทดลองที่ 1, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“เปลี่ยนแปลง ทุกคนได้พูดคุยกันมากขึ้น มีกิจกรรมทำร่วมกัน สุขภาพจิตดีขึ้น เพราะได้ทำสิ่งดี ๆ ไม่ใช่แค่สำหรับครอบครัวตัวเอง แต่ยังเป็นการทำดีต่อผู้อื่นและสังคม” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สนทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

สรุปผลของการประเมินสุขภาวะของครอบครัวภายหลังการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลงพบว่าปัญหาสุขภาวะที่เคยมีในแต่ละครอบครัวซึ่งเป็นปัญหาสุขภาวะที่ครอบครัวทดลองได้เลือกมาทำโครงการพัฒนาสุขภาวะด้วยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั้นดีขึ้นในลักษณะที่ค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่ถึงกับดีมากชนิดที่แตกต่างจากเดิมแบบก้าวกระโดด แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจัง และทุกครอบครัวเห็นว่าที่สุขภาวะดีขึ้นนั้นเป็นผลโดยตรงมาจากการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวได้เลือกมาปฏิบัติ ครอบครัวทดลองทุกครอบครัวยังเห็นว่าการแก้ปัญหาสุขภาวะที่เลือกไว้ยังเป็นการปรับแก้ให้สุขภาวะด้านอื่นที่ไม่ใช่ปัญหาโดยตรงที่เลือกไว้ดีขึ้นไปด้วย โดยเฉพาะสุขภาวะทางใจซึ่งเป็นผลที่เห็นได้ชัดว่าดีขึ้นก่อนที่จะเห็นผลความเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางกายที่เลือกไว้เสียอีก

2. ผลการประเมินความสำเร็จของการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ผลการประเมินความสำเร็จของการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ที่ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นๆ โดยใช้เครื่องมือที่ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันพัฒนาขึ้น มีลักษณะเป็นประเด็นการสนทนากลุ่มร่วมกันประมาณ 6 ประเด็น พบว่า ทั้งสามครอบครัวมองว่ากระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ประสบความสำเร็จโดยพิจารณาได้จาก ความร่วมมือกัน การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอนตามกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้สมาชิกครอบครัวยอมรับว่าต้องมีการชักจูงใ้มน้ำวสมาชิกบางคนมากเป็นพิเศษจึงได้รับความร่วมมือ แต่ก็ผ่านมาได้ด้วยดี คือทุกคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น และผลของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่ครอบครัวตนเองตั้งเป้าหมายไว้ และมีผลพลอยได้ที่ดีก็คือ ได้รับความรู้ ประสบการณ์ เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวที่มีประโยชน์อย่างมากอีกด้วย แสดงได้ด้วยคำพูดของครอบครัวที่แสดงถึงความสำเร็จของการพัฒนาระบบการเรียนรู้ในครั้งนี้ได้ ดังนี้

“รู้สึกว่ายากล 1-5 เราได้ประมาณ 2 เพราะเราได้เริ่มต้นทำแล้วเพราะอย่างของเรามันหลายทิศหลายทางมาก มันสามารถทำต่อไปได้เรื่อย ๆ ตอนนี้เราบางที่เราทำไปแล้วคิดว่าอนาคต

เราอาจจะล้มอีกบางที่เราต้องกลับมาเตือนตัวเองบ่อย ๆ เพราะว่าของเรามาที่จุดเต็ม 5 มั่นยาก ตอนนี้ออกแค่ให้เป็นประมาณนี้ไปเรื่อย ๆ นาน ๆ ก็น่าจะดี ก็ว่าจะทำอยู่แล้วแต่ไม่มีใครช่วย พอทำแล้วก็ต้องคอยดูแลรักษาคงสภาพให้มันสะอาดเหมือนเดิม ก็จะไปทะเลาะกันตรงนั้นมากกว่า” (ครอบครัวทดลองที่ 1, สทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“ของเราว่าสำเร็จนะ เพราะว่าด้วยความที่ตอนแรกนะอย่างเคสของการแยกขยะจริง ๆ แล้วมันต้องจริงจัง ต้องแยกมหภาค 4 ถึง แต่เราได้ adapt แล้วก่อนที่จะมาปฏิบัติจริงเราได้ปรับ แล้วว่าอย่างนี้ที่บ้านทำได้ ก็เลยรู้สึกว่าจะตั้งไว้ตั้งแต่แรก มันเป็นการตั้งที่ลดทอนลงมาแล้วก็เลยได้ตามเป้าหมาย” (ครอบครัวทดลองที่ 2, สทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

“ตั้งเป้าไว้ว่าผักที่ปลูกต้องพร้อมกินมากกว่านี้ ไม่ใช่แค่ลองกินหน่อยว่ามันจะพอกินได้ไหม แล้วก็เรื่องการออกกำลังกายยังไม่ประสบความสำเร็จเพราะเราคิดว่ามยังไม่ค่อยชอบในกีฬาบางอย่างอยู่ แต่อย่างน้อยผมคิดว่าที่เราพร้อมกันครั้งนี้มันจะเป็นการบังคับในเรื่องพฤติกรรมหลาย อย่างที่บอกไปตอนต้นที่เราได้ตื่นเข้ามารดน้ำต้นไม้อย่างน้อยเราก็ได้เข้าสู่เส้นทางแล้ว แต่เราจะไปถึงจะไปถึงไหนก็คิดว่าเราอยู่บนเส้นทางแล้ว” (ครอบครัวทดลองที่ 3, สทนากลุ่ม, 19 มีนาคม 2560)

สรุปได้ว่าครอบครัวทดลองทั้งสามครอบครัวมีความเห็นว่าการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวในครั้งนี้มีความสำเร็จเห็นได้จากการดำเนินการตามขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้เป็นไปได้อย่างดี สมาชิกครอบครัวทุกคนมีส่วนร่วมถึงแม้ว่าบางคนจะต้องใช้การโน้มน้าวชักจูงมากสักหน่อยจึงได้รับความร่วมมือ เมื่อดำเนินการถึงขั้นตอนสุดท้ายแล้ว ครอบครัวสามารถบรรลุเป้าหมายของครอบครัวตนเองได้ตั้งไว้ และได้ผลเป็นที่น่าพอใจสำหรับครอบครัวของตน คือ ปัญหาสุขภาวะของครอบครัวถูกแก้ไขจนดีขึ้น ถึงจะยังไม่ดีมากที่สุดแต่ก็อยู่ในระดับที่พอใจแล้ว ตลอดจนได้รับความรู้และประสบการณ์ในเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวเห็นว่ามีความประโยชน์และสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

3. สรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

จากการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ซึ่งรวมขั้นตอนการดำเนินการ และคำตอบจากวัตถุประสงค์การวิจัยทั้งสองข้อ ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์และสรุปเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวได้ดังนี้

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้น ได้แก่

1. **การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง** เป็นขั้นตอนแรกที่ครอบครัวจะมีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตจากที่เดิมที่เคยปฏิบัติมาเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งในขั้นตอนนี้สิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ คือ การเรียนรู้เรื่องของตนเอง ซึ่งตนเองในที่นี้ก็คือครอบครัวของตนเอง การเรียนรู้เรื่องของตนเอง ประกอบไปด้วย การทำความเข้าใจในความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวว่าครอบครัวของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างไร เพราะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวจะมีผลต่อความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การทำความเข้าใจในบริบทของครอบครัว บริบทของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะบอกกับครอบครัวว่าอะไรที่เป็นปัญหาของครอบครัวที่ควรจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อบรรเทาหรือกำจัดปัญหานั้น และการทำความเข้าใจในความสามารถและความสนใจของสมาชิกครอบครัว ว่าสมาชิกแต่ละคนของครอบครัวนั้นมีความสนใจในเรื่องใดหรือมีความสามารถอะไรบ้างเพื่อที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวได้ ซึ่งการเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงนี้จะนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจอันแรงกล้าที่จะทำให้ครอบครัวเกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตนั่นเอง

การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นได้โดยสมาชิกครอบครัวได้รับการกระตุ้นหรือแรงเสริมให้ร่วมกันคิดในประเด็นต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งที่เกิดขึ้นในการวิจัยคือการกระตุ้นนั้นเกิดจากผู้วิจัยโดยมีแรงบันดาลใจส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา ทั้งนี้หากเกิดขึ้นในวิถีชีวิตจริงครอบครัวอาจเกิดการเรียนรู้ในส่วนนี้ได้จากการได้เปิดรับข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ รอบตัว เช่น บุคคล สื่อมวลชน จนนำมาสู่การเริ่มต้นหรืออุทิศที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของครอบครัว

ปัจจัยและเงื่อนไข ที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ ได้แก่

ปัจจัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นดำเนินไปได้ด้วยดีอย่างราบรื่น สำหรับในขั้นตอนนี้คือ สมาชิกของครอบครัวเองที่จะเปิดใจในการร่วมกันเรียนรู้เรื่องของตัวเอง และการสื่อสารที่ดีในครอบครัวก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้การเรียนรู้ในขั้นตอนนี้ประสบผลสำเร็จ

เงื่อนไข เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเรียนรู้ รวมไปถึงเป็นสิ่งที่อาจจะขัดขวางให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหยุดชะงักหรือไม่ราบรื่นคือ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวควรจะต้องมีความสัมพันธ์ในทางบวกทางที่ดี หรืออย่างน้อยก็ควรเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมจะปรับเปลี่ยนเป็นความสัมพันธ์ที่ดีโดยไม่ยากนัก

2. การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือวิถีปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่สองที่เกิดขึ้นหลังจากที่ครอบครัวมีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแล้ว ในขั้นตอนนี้ก็เป็นขั้นตอนที่ครอบครัวจะเรียนรู้เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือวิถีปฏิบัติ ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ที่จะคิดหรือทำตามวิถีชีวิตแบบใหม่ให้ได้นั่นเอง ดังนั้นสิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ก็คือ วิถีคิด วิถีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

การเรียนรู้วิถีคิด วิถีปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว เกิดขึ้นได้โดยการที่ครอบครัวร่วมกันทำกิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วยการระบุปัญหาและความต้องการเป็นสิ่งสำคัญเพราะการที่ครอบครัวรู้ถึงปัญหาและความต้องการของครอบครัวนั้นจะทำให้ครอบครัวสามารถเลือกหรือกำหนดกิจกรรมการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อที่จะนำมาบรรเทาปัญหานั้นได้ การเลือกกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ก็เพื่อที่จะนำมาปฏิบัติเพื่อบรรเทาหรือกำจัดปัญหาสุขภาพของครอบครัวตามที่กล่าวแล้ว หลังจากนั้นครอบครัวก็จะดำเนินการไปเรียนรู้วิถีปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวจากแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่หลากหลายแหล่ง โดยใช้วิธีที่ครอบครัวต้องการจนกระทั่งถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นมาใช้จริงปฏิบัติจริง

ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ได้แก่

ปัจจัยสำหรับในขั้นตอนนี้คือความตั้งใจจริงและความเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำเวลาและความร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกในครอบครัว

เงื่อนไข สำหรับในขั้นตอนนี้คือเงื่อนไขเดียวกับในขั้นตอนแรก คือ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวควรจะต้องมีความสัมพันธ์ในทางบวกทางที่ดีหรืออย่างน้อยก็ควรเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมจะปรับเปลี่ยนเป็นความสัมพันธ์ที่ดีโดยไม่ยากนัก เนื่องจากเงื่อนไขนี้จะมีผลต่อความร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัว

3. การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง เมื่อครอบครัวได้เปลี่ยนวิถีคิดและวิถีปฏิบัติแล้วจะต้องเกิดผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นกับครอบครัว ซึ่งครอบครัวจะมีการประเมินผลที่เกิดขึ้นนั้นด้วยตนเองหลังจากที่ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว หรือในบางครอบครัวอาจเริ่มประเมินผลตั้งแต่ระหว่างการปฏิบัติก็ได้ ดังนั้นสิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหลังจากที่ได้เปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติจากเดิมมาเป็นการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว

การเรียนรู้ผลของการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นโดย ครอบครัวได้นำวิถีคิด วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวไปใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของครอบครัว และเห็นผลหรือประเมินผลของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นแล้วว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง โดยผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัวทดลอง

ในการวิจัยนี้ก็คือ ปัญหาสุขภาพที่ครอบครัวมีนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (คือปัญหา ลดลง) ทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม (เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา) รวมไปถึงความรู้ ความคิด ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของสมาชิกครอบครัวอีกด้วย

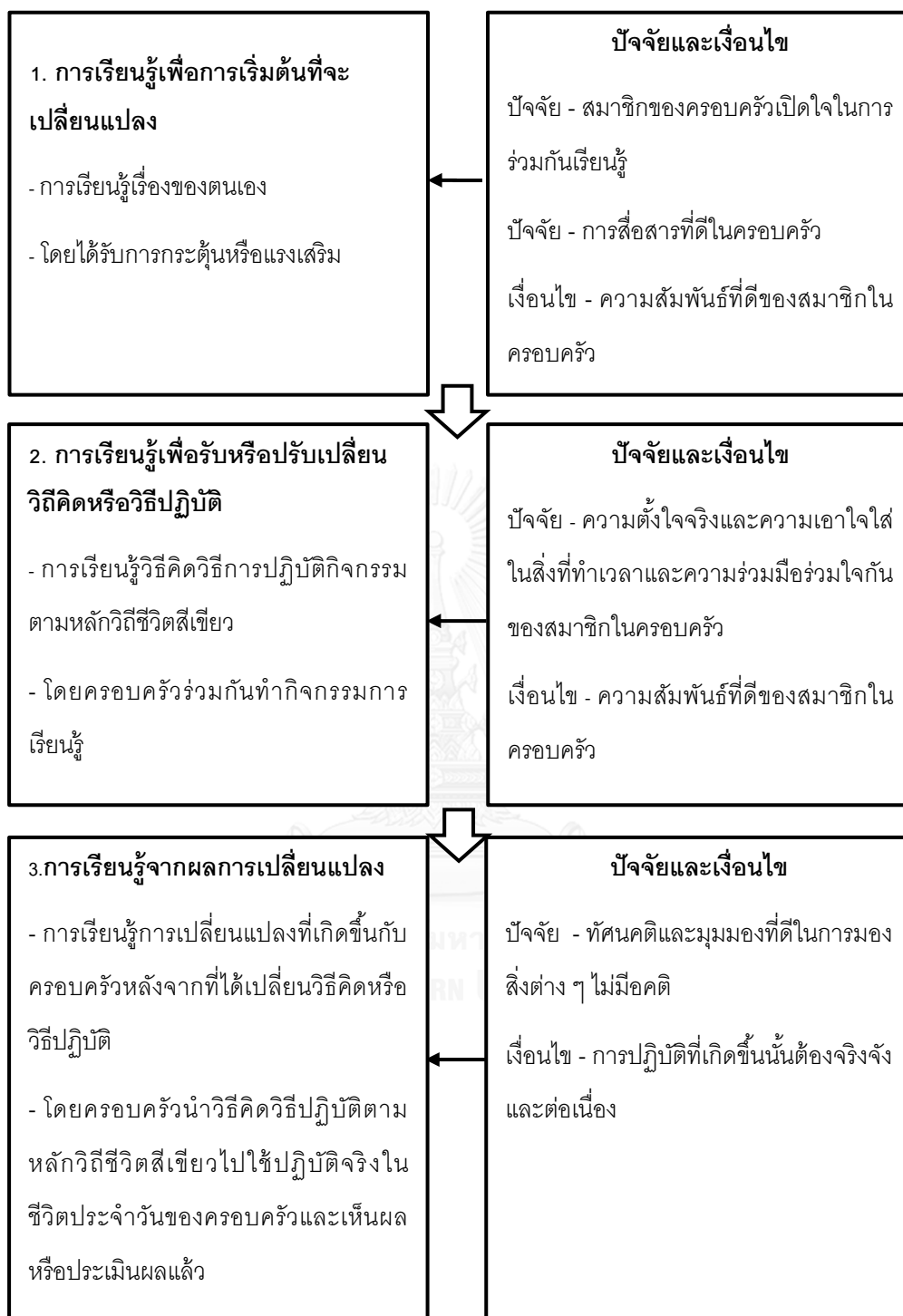
ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ได้แก่

ปัจจัยสำหรับในขั้นตอนนี้ คือ ทศนคติและมุมมองที่ดีในการมองสิ่งต่าง ๆ ไม่มีอคติ

เงื่อนไข เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเรียนรู้ รวมไปถึงเป็นสิ่งที่จะต้องระวังให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหยุดชะงักหรือไม่ราบรื่นคือ การปฏิบัติที่เกิดขึ้นนั้นต้องจริงจังและต่อเนื่องพอที่จะทำให้เห็น ผลการเปลี่ยนแปลง

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของ ครอบครัว สรุปลงเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้





แผนภาพที่ 6 แสดงกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวจากกรณีศึกษาที่ดี และ 2) พัฒนาการกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว มีขั้นตอนการวิจัย 2 ขั้นตอนหลักตามวัตถุประสงค์ ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี ใช้วิธีการลงพื้นที่ศึกษาภาคสนามกับครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ดีจำนวน 5 ครอบครัว รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลที่ได้จากการวิจัยในขั้นตอนนี้ได้วิเคราะห์ออกมาเป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว เพื่อนำไปสู่การสร้างเนื้อหาสำหรับเป็นพื้นฐานความรู้สำหรับผู้วิจัยเองและครอบครัวทดลองในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวในขั้นตอนที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ดีทั้ง 5 ครอบครัว พบว่าข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา ประกอบด้วย 1) พื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ มีสมาชิกที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สมาชิกสามารถจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านเพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ได้และสมาชิกครอบครัวมีความรู้ ความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะเกี่ยวข้องกับการดำเนินวิถีชีวิตสีเขียว 2) เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ มีกิจกรรมการปฏิบัติที่สรุปได้เป็นการปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล 3) แรงจูงใจ มาจากความสนใจส่วนบุคคลหรือปัญหาบางประการของสมาชิกครอบครัว 4) การเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวเป็นการเรียนรู้ร่วมกัน ที่เกิดจากการที่สมาชิกคนหนึ่งสนใจและเริ่มเรียนรู้ก่อนที่จะมาชักชวนคนอื่นในครอบครัวให้ร่วมเรียนรู้ด้วย 5) สุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางสังคม ทุกครอบครัวมีสุขภาวะที่ดีขึ้นจากเดิมหลังจากที่ครอบครัวดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว 6) กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา มี 9 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ใช้วิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัวทดลองและผู้วิจัยผ่านเทคนิคการทำโครงการ มีขั้นตอนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) สร้างพื้นฐานของสมาชิกในครอบครัวทดลอง 2) สร้างพื้นที่การเรียนรู้ของครอบครัวทดลอง 3) สรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

โดยผลการศึกษาในขั้นตอนนี้ สรุปได้ว่ากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง 2) การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ 3) การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง

สรุปผลการศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาออกเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์ ได้แก่ ตอนที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี ตอนที่ 2 ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี

การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ดี สำหรับข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวนั้น ประกอบไปด้วย พื้นฐานของครอบครัว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ แรงจูงใจ จุดเริ่มต้นและการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวสุขภาพของครอบครัวและกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวซึ่งนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์พิจารณาความซ้ำของข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1) **พื้นฐานของครอบครัวสีเขียว** ประกอบด้วย ครอบครัวมีสมาชิกที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สมาชิกครอบครัวสีเขียวนั้นสามารถจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านเพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ประการสุดท้ายคือ สมาชิกครอบครัวสีเขียวมีความรู้ ความสนใจ หรือพื้นฐานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินวิถีชีวิตสีเขียวหรืออย่างน้อยก็เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักวิถีชีวิตสีเขียว

2) **เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ** ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวหลายประการ เนื้อหาสาระของการปฏิบัตินี้ สรุปได้เป็น การปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล

3) **แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัว** มาจากความสนใจส่วนบุคคลหรือปัญหาบางประการของสมาชิกครอบครัว การเรียนรู้ของครอบครัวที่เกิดขึ้นมาจากการที่สมาชิกคนหนึ่งสนใจและเริ่มเรียนรู้ก่อนที่จะมาชักชวนคนอื่นในครอบครัวให้ร่วมเรียนรู้ด้วย หรือทำให้เห็นจนทำตามได้ แล้วจึงกลายเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

4) **สภาวะของครอบครัว** ประกอบด้วยสภาวะทางกาย สภาวะทางจิตใจ และสภาวะทางสังคม ทุกครอบครัวมีสภาวะที่ดีขึ้นจากเดิมหลังจากที่ครอบครัวดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว

5) **กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว** กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในลักษณะที่ไม่เป็นทางการ พบว่าครอบครัวมีขั้นตอนการเรียนรู้โดยภาพรวมซึ่งสังเคราะห์ได้จากทั้ง 5 ครอบครัว ได้แก่ 1) สมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัวหรือทั้งหมดเกิดแรงจูงใจ ที่มีความตระหนักถึง “ปัญหา” บางอย่าง ที่พบคือ ปัญหาสุขภาพ และการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมของโลก หรือไม่มีปัญหาแต่มี “ความสนใจ” ในกิจกรรมการเกษตร 2) เริ่มสนใจอยากทำกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือทำตามความสนใจนั้น ที่พบทุกครอบครัวคือ “การปลูกผักกินเอง” 3) เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือ อินเทอร์เน็ต บุคคล โดยวิธีการ อ่าน ค้นข้อมูล ไปดูงาน แล้วมาเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง ทำให้ดู ชวนไปเรียนรู้ด้วยกัน ในช่วงนี้สมาชิกคนอื่น ๆ จะได้มีส่วนในการแสดงความคิดเห็นทั้งสนับสนุน ช่วยเสริมความรู้ที่มีอยู่แล้วบ้าง และคัดค้านในบางส่วน หรือในกรณีที่สมาชิกทุกคนมีความสนใจร่วมกันตั้งแต่ต้นก็จะมีการพูดคุยกันและไปเรียนรู้ด้วยกัน 4) นำมาลงมือทำในครอบครัว 5) เมื่อลงมือทำแล้วมักจะพบปัญหาหรืออุปสรรคบางอย่าง 6) หาวิธีการแก้ปัญหา ทั้งโดยการไปเรียนรู้เพิ่มเติม และลงมือทำต่อไปตามความเห็นหรือประสบการณ์ของสมาชิกในครอบครัว 7) สามารถแก้ปัญหาหรือผ่านอุปสรรคไปได้ 8) ทำกิจกรรมนั้นต่อไปซ้ำ ๆ และเรียนรู้หาประสบการณ์เพิ่มเติม 9) กลายเป็นวิถีชีวิต

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวตามประเด็นของวิถีชีวิตสีเขียว

ประกอบด้วย หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว และวิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียวดังนี้

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งได้ 3 หลักใหญ่ ได้แก่

1. **การปฏิบัติต่อตนเองอย่างสมดุล** เห็นได้จาก การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัวให้ดีขึ้น โดยการปลูกผักผลไม้เลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคเองทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง รวมทั้งทำปุ๋ยหมักใช้เอง เพื่อลดการใช้วัตถุที่เป็นสารเคมี ทั้งนี้เป็นการปฏิบัติอย่างที่ไม่เข้ากับชีวิตตนเอง พอเหมาะพอดี ไม่สุดโต่งมากเกินไปจนทำให้การดำเนินชีวิตยากขึ้น

2. **การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างสมดุล** เห็นได้จาก การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนและสังคมได้อย่างดี โดยมีการปฏิบัติต่อผู้อื่นในลักษณะ การแบ่งปันสิ่งที่มีความรู้ประสบการณ์ต่อผู้อื่น และสังคมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ และจากพื้นฐานสิ่งที่มีของตนเอง

3. **การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างสมดุล** เห็นได้จาก ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติหรือกิจกรรมต่างๆที่เป็นไปเพื่อ ลดการใช้พลังงาน ลดการใช้สารเคมี และลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่สิ้นเปลือง ได้แก่ ทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง รวมทั้งทำปุ๋ยหมักใช้เอง เพื่อลดการใช้วัตถุที่เป็นสารเคมี ใช้เตาฟืนแทนเตาแก๊ส เป็นการลดการใช้พลังงาน ลดการใช้พลาสติกและโฟม หรือกรณีมีการใช้ก็นำมาใช้ซ้ำหรือแปรรูปเพื่อใช้ประโยชน์อย่างอื่นเพื่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่ามากที่สุด ซึ่งจะเป็นการสร้างผลกระทบที่เสียหายต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างน้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งหมายความถึงว่า ในการที่ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาจะมีวิถีชีวิตสีเขียวนั้น ได้ผ่านการปฏิบัติในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มีการปฏิบัติกิจกรรมที่อยู่ภายใต้หลักการเหล่านี้ ซึ่งที่ปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัว นั้น ได้แก่

1. **การเรียนรู้ในการที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียว** คือเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงลักษณะการดำเนินชีวิตประจำวันบางอย่าง ที่เห็นชัดเจนคือการรับประทาน และการใช้ทรัพยากร ทั้งนี้การเรียนรู้ดังกล่าวเป็นไปเพื่อให้ตนเองและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. **การรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ** ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างชัดเจน ทั้งการลดการใช้วัสดุที่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สารเคมี การใช้ซ้ำ และดัดแปลงวงของเครื่องใช้เพื่อยืดอายุการใช้งาน

3. การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่น และพยายามจะช่วยให้สังคมที่อยู่ดีขึ้นด้วยสิ่งที่มีและเป็นเห็นได้จากการแบ่งปัน การสร้างความความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบข้าง การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

4. การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวกรณีศึกษาไม่ใช่การปฏิบัติกิจกรรมเพียงชั่วคราวชั่วคราว แต่เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างปกติหรือเรียกว่าเป็นวิถีชีวิตของครอบครัว คือมีความต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งสิ่งทำให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนได้ที่ปรากฏในครอบครัวกรณีศึกษา ได้แก่ การมีแรงจูงใจที่จะทำ ทศนคติที่ดีต่อวิถีชีวิตแบบนี้ ความรู้ในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ความตั้งใจจริงและอดทน และความร่วมมือกันของสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้ต้องใช้เวลามากในการทำอย่างต่อเนื่อง

วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียว

วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียวปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาซึ่งสอดคล้องกับหลักคิดและหลักปฏิบัติข้างต้น สรุปได้เป็น 2 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ดังนี้

การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น คือ การปฏิบัติที่ก่อให้เกิดผลดีกับตนเองและหรือผู้อื่นในแง่ใดแง่หนึ่ง เช่น ในแง่ของสุขภาพ เศรษฐกิจ ได้แก่ การปลูกผักผลไม้บริโภคเองภายในครอบครัว การเลี้ยงปลาการเลี้ยงไก่ ทำน้ำหมักชีวภาพ ทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง ทำเครื่องเรือนบางอย่างใช้เอง แบ่งปันผลผลิตภายในบ้านให้ผู้อื่น เผยแพร่ความรู้และประสบการณ์สู่ผู้อื่นหรือสังคม อุดหนุนสินค้าจากแหล่งผลิตโดยตรง เป็นตัวกลางให้ผู้ผลิตกับผู้บริโภคมาพบกันโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ร่วมกับชุมชนในการเคลื่อนไหวเพื่อเรียกร้องสิ่งดี ๆ ให้กับชุมชน ให้ความช่วยเหลือคนอื่นและชีวิตอื่น

การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม คือ การปฏิบัติที่คำนึงถึงผลกระทบที่เสียหายที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อม หรือเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติให้มากที่สุด ได้แก่ การแยกขยะ การลดหรือเลิกพลาสติกและโฟม การใช้เตาฟืนแทนเตาแก๊สตลอดจนการทำผลิตภัณฑ์บางอย่างใช้เองในจำพวกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด หรือน้ำหมักชีวภาพจากเศษพืชผักผลไม้ เพื่อใช้เป็นปุ๋ยบำรุงพืชผักที่ปลูกไว้ ซึ่งการปฏิบัติเหล่านี้เป็นไปเพื่อการลดการใช้สารเคมีหรือสารพิษตกค้างที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

นำเสนอผลโดยสรุปในหัวข้อดังนี้

2.1 ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ผลการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาซึ่งได้จากผลการศึกษาในวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 มาเป็นกรอบคิดหลักสำหรับการพัฒนาระบบการเรียนรู้ร่วมกับครอบครัวทดลอง โดยมีขั้นตอนการพัฒนาระบบการเรียนรู้ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวดังที่แสดงในแผนภาพที่ 4 (แสดงในบทที่ 4)

ซึ่งในส่วนของบทที่ 5 นี้ นำเสนอผลในส่วนของการสรุปกระบวนการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวดังนี้

2.1.1 ผลการประเมินสุขภาวะของครอบครัวภายหลังการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลง

ผลการประเมินสุขภาวะของครอบครัวภายหลังการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลง โดยสรุปพบว่า ปัญหาสุขภาวะที่เคยมีในแต่ละครอบครัวซึ่งเป็นปัญหาสุขภาวะที่ครอบครัวทดลองได้เลือกมาทำโครงการพัฒนาสุขภาวะด้วยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว นั้น ดีขึ้นในลักษณะที่ค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่ถึงกับดีมากชนิดที่แตกต่างจากเดิมแบบก้าวกระโดด แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจัง และทุกครอบครัวเห็นว่าที่สุขภาวะดีขึ้นนั้น เป็นผลโดยตรงมาจากการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวได้เลือกมาปฏิบัติ ครอบครัวทดลองทุกครอบครัวยังเห็นว่าการแก้ปัญหาด้านสุขภาวะที่เลือกไว้ยังเป็นการปรับแก้ให้สุขภาวะด้านอื่นที่ไม่ใช่ปัญหาโดยตรงที่เลือกไว้ดีขึ้นไปด้วย โดยเฉพาะสุขภาวะทางใจซึ่งเห็นได้ชัดว่าดีขึ้นก่อนที่จะเห็นผลความเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางกายที่เลือกไว้เสียอีก

2.1.2 ผลการประเมินความสำเร็จของการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ผลการประเมินความสำเร็จของการพัฒนาระบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ที่ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นพบว่า ทั้งสามครอบครัวมองว่ากระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ประสบความสำเร็จโดยพิจารณาได้จาก ความร่วมมือกัน การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอนตามกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้สมาชิกครอบครัวยอมรับว่าต้องมีการชักจูงในมน้าวสมาชิก

บางคนมากเป็นพิเศษจึงได้รับความร่วมมือ แต่ก็ผ่านมาได้ด้วยดี คือทุกคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น และผลของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่ครอบครัวตนเองตั้งเป้าหมายไว้ แต่ระดับความสำเร็จไม่เท่ากัน

2.1.3 สรุปกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

จากการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ซึ่งรวมขั้นตอนการดำเนินการ และคำตอบจากวัตถุประสงค์การวิจัยทั้งสองข้อ ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์และสรุปเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวได้ดังนี้

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย ขั้นตอน 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. **การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง** เป็นขั้นตอนแรกที่ครอบครัวจะมีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตจากที่เดิมที่เคยปฏิบัติมาเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งในขั้นตอนนี้สิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ คือ การเรียนรู้เรื่องของตนเอง ซึ่งตนเองในที่นี้ก็คือครอบครัวของตนเองนั่นเอง การเรียนรู้เรื่องของตนเอง ประกอบไปด้วย การทำความเข้าใจในความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัว การทำความเข้าใจในบริบทของครอบครัว และการทำความเข้าใจในความสามารถและความสนใจของสมาชิกครอบครัว

การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นได้โดยสมาชิกครอบครัวได้รับการกระตุ้นหรือแรงเสริมให้ร่วมกันคิดในประเด็นต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งที่เกิดขึ้นในการวิจัยคือการกระตุ้นนั้นเกิดจากผู้วิจัย ทั้งนี้หากเกิดขึ้นในวิถีชีวิตจริงครอบครัวอาจเกิดการเรียนรู้ในส่วนนี้ได้จากการได้เปิดรับข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ รอบตัว เช่น บุคคล สื่อมวลชน จนนำมาสู่การเริ่มต้นหรือถูกคิดที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของครอบครัว

ปัจจัยและเงื่อนไข ที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ ได้แก่

ปัจจัย เป็นสิ่งที่ช่วยให้กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นดำเนินไปได้ด้วยดีอย่างราบรื่น สำหรับในขั้นตอนนี้ คือ สมาชิกของครอบครัวเองที่จะเปิดใจในการร่วมกันเรียนรู้เรื่องของครอบครัวตนเอง และการสื่อสารที่ดีในครอบครัวก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้การเรียนรู้ในขั้นตอนนี้ประสบผลสำเร็จ

เงื่อนไข เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเรียนรู้ รวมไปถึงเป็นสิ่งที่อาจจะขัดขวางให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหยุดชะงักหรือไม่ราบรื่นคือ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวควรจะต้องมี

ความสัมพันธ์ในทางบวกทางที่ดี หรืออย่างน้อยก็ควรเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมจะปรับเปลี่ยนเป็นความสัมพันธ์ที่ดีโดยไม่ยากนัก

2. การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่สองที่เกิดขึ้นหลังจากที่ครอบครัวมีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแล้ว ในขั้นตอนนี้ก็เป็นขั้นตอนที่ครอบครัวจะเรียนรู้เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ที่จะคิดหรือทำตามวิถีชีวิตแบบใหม่ให้ได้นั่นเอง ดังนั้นสิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ก็คือ วิถีคิด วิธีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

การเรียนรู้วิถีคิด วิถีปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว เกิดขึ้นได้โดยการที่ครอบครัวร่วมกันทำกิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วยการระบุปัญหาและความต้องการ การเลือกกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว หลังจากนั้นครอบครัวก็จะดำเนินการไปเรียนรู้วิถีปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวจากแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่หลากหลายแหล่ง โดยใช้วิธีที่ครอบครัวต้องการ จนกระทั่งถึงการนำสิ่งที่เรารู้มาใช้จริงปฏิบัติจริง

ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ได้แก่

ปัจจัยสำหรับในขั้นตอนนี้คือความตั้งใจจริงและความเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำเวลาและความร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกในครอบครัว

เงื่อนไข สำหรับในขั้นตอนนี้คือเงื่อนไขเดียวกับในขั้นตอนแรก คือ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวควรจะต้องมีความสัมพันธ์ในทางบวกทางที่ดีหรืออย่างน้อยก็ควรเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมจะปรับเปลี่ยนเป็นความสัมพันธ์ที่ดีโดยไม่ยากนัก เนื่องจากเงื่อนไขนี้จะมีผลต่อความร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัว

3. การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง เมื่อครอบครัวได้เปลี่ยนวิถีคิดและวิถีปฏิบัติแล้วจะต้องเกิดผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นกับครอบครัว ซึ่งครอบครัวจะมีการประเมินผลที่เกิดขึ้นนั้นด้วยตนเองหลังจากที่ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้วหรือในบางครอบครัวอาจเริ่มประเมินผลตั้งแต่ระหว่างการปฏิบัติก็ได้ ดังนั้นสิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหลังจากที่ได้เปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติจากเดิมมาเป็นการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว

โดยผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัวทดลองในการวิจัยนี้ก็คือ ปัญหาสุขภาวะที่ครอบครัวมีนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (คือปัญหาลดลง) ทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม (เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา) รวมไปถึงความรู้ ความคิด ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของสมาชิกครอบครัวอีกด้วย

ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ ได้แก่

ปัจจัยสำหรับในขั้นตอนนี้ คือ ทศนคติและมุมมองที่ดีในการมองสิ่งต่าง ๆ ไม่มีอคติ

เงื่อนไข เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเรียนรู้รวมถึงเป็นสิ่งที่อาจจะขัดขวางให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นหยุดชะงักหรือไม่ราบรื่นคือ การปฏิบัติที่เกิดขึ้นนั้นต้องจริงจังและต่อเนื่องพอที่จะทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลง

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ ตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี และตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อสุขภาพของครอบครัว ซึ่งมีประเด็นที่จะนำมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี

สรุปผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัววิถีชีวิตสีเขียวจากครอบครัวกรณีศึกษาที่ดี ผู้วิจัยใช้วิธีการลงพื้นที่ศึกษาภาคสนามกับครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา จำนวน 5 ครอบครัว ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม วิเคราะห์ผลการศึกษาได้เป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว ผลการศึกษาการศึกษาในตอนต้นนี้ พบว่าสำหรับข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว นั้น ประกอบด้วย พื้นฐานของครอบครัว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ แรงจูงใจจุดเริ่มต้นและการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวสุขภาพของครอบครัวและกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวดังนี้

1) **พื้นฐานของครอบครัวสีเขียว** ประกอบด้วย ครอบครัวมีสมาชิกที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสมาชิกครอบครัวสีเขียวนั้นสามารถจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านเพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ประการสุดท้ายคือสมาชิกครอบครัวสีเขียวมีความรู้ ความสนใจ หรือพื้นฐานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะเกี่ยวข้องกับการดำเนินวิถีชีวิตสีเขียวหรืออย่างน้อยก็เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักวิถีชีวิตสีเขียว

2) **เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ** ทุกครอบครัวมีการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวหลายประการ เนื้อหาสาระของการปฏิบัตินี้ สรุปได้เป็น การปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล

3) แรงจูงใจ จุดเริ่มต้น และการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัว

มาจากความสนใจส่วนบุคคลหรือปัญหาบางประการของสมาชิกครอบครัว การเรียนรู้ของครอบครัวที่เกิดขึ้นมาจากการที่สมาชิกคนหนึ่งสนใจและเริ่มเรียนรู้ก่อนที่จะมาชักชวนคนอื่นในครอบครัวให้ร่วมเรียนรู้ด้วย หรือทำให้เห็นจนทำตามได้ แล้วจึงกลายเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

4) สุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ

และสุขภาวะทางสังคม ทุกครอบครัวมีสุขภาวะที่ดีขึ้นจากเดิมหลังจากที่ครอบครัวดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว

5) กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวใน

ลักษณะที่ไม่เป็นทางการ พบว่าครอบครัวมีขั้นตอนการเรียนรู้โดยภาพรวมซึ่งสังเคราะห์ได้จากทั้ง 5 ครอบครัว ได้แก่ 1) สมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัวหรือทั้งหมดเกิดแรงจูงใจ ที่มีความตระหนักถึง “ปัญหา” บางอย่าง ที่พบคือ ปัญหาสุขภาพ และการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมของโลก หรือไม่มีปัญหาแต่มี “ความสนใจ” ในกิจกรรมการเกษตร 2) เริ่มสนใจอยากทำกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือทำตามความสนใจนั้น ที่พบทุกครอบครัวคือ “การปลูกผักกินเอง” 3) เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือ อินเทอร์เน็ต บุคคล โดยวิธีการ อ่าน ค้นข้อมูล ไปดูงาน แล้วมาเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง ทำให้ดู ชวนไปเรียนรู้ด้วยกัน ในช่วงนี้สมาชิกคนอื่น ๆ จะได้มีส่วนในการแสดงความคิดเห็นทั้งสนับสนุน ช่วยเสริมความรู้ที่มีอยู่แล้วบ้าง และคัดค้านในบางส่วน หรือในกรณีที่สมาชิกทุกคนมีความสนใจร่วมกันตั้งแต่ต้นก็จะมี การพูดคุยกันและไปเรียนรู้ด้วยกัน 4) นำมาลงมือทำในครอบครัว 5) เมื่อลงมือทำแล้วมักจะพบปัญหาหรืออุปสรรคบางอย่าง 6) หาวิธีการแก้ปัญหา ทั้งโดยการไปเรียนรู้เพิ่มเติม และลงมือทำต่อไปตามความเห็นหรือประสบการณ์ของสมาชิกในครอบครัว 7) สามารถแก้ปัญหาหรือผ่านอุปสรรคไปได้ 8) ทำกิจกรรมนั้นต่อไปซ้ำ ๆ และเรียนรู้หาประสบการณ์เพิ่มเติม

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวตามประเด็นของวิถีชีวิตสีเขียว

ประกอบด้วย หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว และวิธีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียวดังนี้

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียว

หลักคิดของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งได้ 3 หลักใหญ่ ได้แก่ 1) การปฏิบัติต่อตนเองอย่างสมดุล 2) การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างสมดุล 3) การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติอย่างสมดุล

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว

หลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งหมายความถึงว่า ในการที่ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาจะมีวิถีชีวิตสีเขียวนั้น ได้ผ่านการปฏิบัติในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มีการปฏิบัติกิจกรรมที่อยู่ภายใต้หลักการเหล่านี้ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ในการที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียว 2) การรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ 3) การสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม 4) การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียว

วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมของวิถีชีวิตสีเขียวปรากฏในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาซึ่งสอดคล้องกับหลักคิดและหลักปฏิบัติข้างต้น สรุปได้เป็น 2 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และ การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม 1) การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น คือ การปฏิบัติที่ก่อให้เกิดผลดีกับตนเองและหรือผู้อื่นในแง่ใดแง่หนึ่ง 2) การปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม คือ การปฏิบัติที่คำนึงถึงผลกระทบที่เสียหายที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อม หรือเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติให้มากที่สุด

การอภิปรายผล

สำหรับผลการศึกษาในชั้นตอนที่ 1 นี้มีประเด็นที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ประเด็นเนื้อหาของวิถีชีวิตสีเขียวในแง่ของวิธีการปฏิบัติหรือกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่ทุกครอบครัวมีเหมือนกันทั้งหมด คือ การปลูกผักปลอดสารพิษไว้บริโภคเองภายในครอบครัวนั้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่าจุดเริ่มต้นหรือแรงบันดาลใจของเกือบทุกครอบครัวที่มีวิถีชีวิตสีเขียวนั้นมาจากปัญหาสุขภาพ และปัญหาสุขภาพเหล่านั้นก็มีที่มาจากพฤติกรรมการกินอยู่ที่ไม่ดีสอดคล้องกับการสำรวจโดยโครงการสุขภาพคนไทยที่ได้รวบรวมสถิติช่วงตลอด 10 ปี ที่ผ่านมามีอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน ซึ่งเป็นสถิติผู้ป่วยใน สูงถึง 1187 คน , 936 คน และ 849 คน ต่อประชากรหนึ่งแสนคนตามลำดับ โรคเหล่านี้มีต้นตอหลักจากพฤติกรรมทางสุขภาพในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับการส่งเสริมและป้องกันที่เพียงพอ (โครงการสุขภาพคนไทย, 2556) ดังนั้นทุกครอบครัวจึงเริ่มต้นกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวด้วยการปลูกผักปลอดสารพิษกินเอง และการปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเองนี้จึงเป็นการเริ่มต้นของกิจกรรมวิถีชีวิตสีเขียวอย่างอื่น ๆ ที่พบในทุกครอบครัว กล่าวคือพอปลูกผักปลอดสารกินเอง ก็จะมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าในการปลูก เช่น นำวัสดุเหลือใช้มาทำเป็นภาชนะปลูก ทำปุ๋ยเองจากผักผลไม้ พืชในบ้านหรือน้ำหมัก ใช้ส่วนของต้นไม้ที่ปลูกให้เป็นประโยชน์สูงสุด นำมาใช้ทุกส่วน เก็บกินที่เหลือขายเพิ่มรายได้ได้อีก แล้วพอทำเป็นประจำก็จะมีผลผลิตไปแบ่งปันคนอื่น ๆ ส่วนใหญ่เริ่มจากเพื่อนบ้าน แล้วค่อยๆกระจายออกไป จากนั้นเมื่อพอเป็นที่รู้จัก (ทั้งในวงกว้างและในสังคมหรือ

ชุมชนเล็ก ๆ ในบริบทของครอบครัว) ก็จะเริ่มมีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ตามมา และทำประจำต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิตไปในที่สุด

อีกส่วนหนึ่งคือการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่พบในครอบครัวกรณีศึกษาทุกครอบครัว คือ ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษามีคัดแยกขยะก่อนทิ้ง หรือนำขยะ เช่น พลาสติกมาใช้ทำประโยชน์อย่างอื่น เป็นการใช้ซ้ำ และแปรรูปวัสดุ หรือนำไปขายเพิ่มรายได้ ใช้เศษผักเศษผลไม้มาทำปุ๋ย ทำฟืน นั่นสอดคล้องหลักคิด และกิจกรรมการปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปรากฏในการทบทวนเอกสารของการวิจัยนี้ คือ หลักคิดในการดำเนินชีวิตที่มีการปฏิบัติต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล โดยที่จะเห็นได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ข้างต้นที่พบนี้ เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงการพยายามอยู่ได้ด้วยตนเองโดยไม่สร้างความเดือดร้อนหรือผลเสียหายกับผู้อื่น และเป็นการพยายามใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่ามากที่สุด โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในทางลบมากเกินไป และยังสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “Going Green: The Process of Lifestyle Change” (Lorenzen, 2012) ที่ Lorenzen อธิบายว่ากลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเรื่องดังกล่าวมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการปฏิบัติตามแนวทางสีเขียวหลายประการ ได้แก่ การซื้อของน้อยลงและยืดอายุสิ่งที่มีอยู่แล้วออกไป มีการรีไซเคิลกระป๋อง พลาสติก แก้ว หนังสือพิมพ์ ใช้ถุงผ้า เป็นต้น

2. ประเด็นวิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งพบในครอบครัวกรณีศึกษานั้น พบว่ามีน้อยกว่าที่พบจากการทบทวนเอกสาร กล่าวคือในครอบครัวกรณีศึกษาพบการปฏิบัติหรือกิจกรรม รวมทั้ง 5 ครอบครัวแล้วประมาณ 15 กิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่ซ้ำ ๆ กันเกือบทุกครอบครัว ในขณะที่จากการทบทวนเอกสารพบกิจกรรมที่มากกว่านี้เป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าจำนวนครอบครัวกรณีศึกษาที่นำมาศึกษาในการวิจัยนี้มีจำนวนไม่มากและมีขอบเขตด้านพื้นที่ที่จำกัดเพียงแคในเมืองหลวงจึงทำให้พบการกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวน้อยกว่าในการทบทวนเอกสารที่มีจากทั้งต่างประเทศและในประเทศอีกทั้งในเรื่องของบริบทครอบครัวและสังคมไทยที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติหลายอย่างที่ปรากฏในการทบทวนเอกสาร โดยเฉพาะในเอกสารต่างประเทศเช่นเรื่องการใช้จักรยานแทนรถยนต์เพื่อประหยัดเชื้อเพลิงนั้นในสังคมไทยอาจทำเป็นประจำได้ยากกว่าด้วยเหตุผลของลักษณะเส้นทางและความปลอดภัยในการจราจร

3. ประเด็นสุขภาวะของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า ด้านสุขภาพกายเป็นไปในทางที่ดี และมักมีจุดเริ่มต้นจากสุขภาพที่ไม่ดีมาก่อน จึงเปลี่ยนมาดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว โรคประจำตัวที่เคยมีหายไปหรืออาการทุเลาลง สุขภาวะทางใจพบสองทาง คือ ดำเนินชีวิตสีเขียวแล้วมีความสุขมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายกับความเครียดต่าง ๆ ของชีวิต มีความสุขความภูมิใจ ผลส่วน

นี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่แสดงให้เห็นผลดีที่เกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งในงานวิจัยระบุว่า การอยู่อาศัยในพื้นที่สีเขียว ซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งในวิถีชีวิตสีเขียวนี้ มีผลต่อการลดอัตราการเกิดโรค และยังคงลดความกังวล ความรุนแรงของโรคทางจิตและอาการห่อเหี่ยวได้ (Mass and et al, 2009) ส่วนผลต่อสุขภาพทางจิตที่พบอีกทางในผลการวิจัยคือมีความเครียดในบางประเด็นเพิ่มมากขึ้นคือความเครียดที่เป็นห่วงกังวลต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งในส่วนนี้นั้นอาจอธิบายได้ด้วยงานวิจัยที่ระบุว่า ผู้บริโภคที่ใช้ชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียวหรือ Green Living จะเป็นผู้ที่นึกถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมมากกว่าความพอใจของตนเอง (Moisander and Pesonen , 2002) อย่างไรก็ตามความรู้สึกเครียดกังวลที่มากเกินไป ตลอดจนผลของสุขภาพทางสังคมในด้านลบที่ปรากฏว่าทำให้เกิดความไม่พอใจของคนบางกลุ่มที่เสียผลประโยชน์จากการดำเนินการบางอย่างของครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา (เพียงครอบครัวเดียว) นั้น อาจไม่ใช่ผลดีที่ดีนักของการมีวิถีชีวิตสีเขียว แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งขึ้นจะเห็นได้ว่าผลเสียที่เกิดขึ้นไม่ได้มีสาเหตุโดยตรงจากการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

4. ประเด็นการเรียนรู้ของครอบครัว ผลการวิจัยในส่วนวิธีการเรียนรู้ของครอบครัวที่มีหลายวิธี ได้แก่ การดู การอ่าน การศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งการเรียนรู้หลากหลายรอบ ๆ ตัว เช่น สื่อมวลชน เครือข่ายการเรียนรู้ที่นำเสนอความรู้และประสบการณ์ผ่านช่องทางสาธารณะ การไปดูงานตามสถานที่ต่าง ๆ และที่สำคัญคือการได้ลงมือทำด้วยตนเองนั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับครอบครัวในส่วนของลักษณะการเรียนรู้ของครอบครัวที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2549) และการถ่ายทอดความรู้ในครอบครัวที่บุญศิริ มีสำราญ (2544) ได้นำเสนอไว้โดยสรุปคือลักษณะการเรียนรู้ในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลายทาง แหล่งค้นคว้ามีหลายแหล่งทั้งการอ่านค้นคว้าด้วยตนเอง การออกไปดูหรือศึกษายังสถานที่ต่าง ๆ และการได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองนั้นเป็นวิธีการที่สำคัญและมักจะทำให้เกิดการเรียนรู้จดจำได้เป็นอย่างดี ในส่วนนี้อาจกล่าวได้ว่าได้ว่าการเรียนรู้ของครอบครัวนั้นมีลักษณะบางประการที่อาศัยเครือข่ายการเรียนรู้ในสังคม (Learning network) ซึ่งจากผลการเรียนรู้โดยอาศัยเครือข่ายการเรียนรู้ในสังคมนั้น ถูกกล่าวถึงในงานวิจัยของ Su (2010) ว่าเครือข่ายการเรียนรู้ในสังคม (Learning network) จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งความรู้และสร้างโอกาสการเรียนรู้ โดยการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ แทนที่จะมองว่า "ผู้เรียนจะเรียนอะไรดี" แต่ควรตั้งคำถามว่า "ผู้เรียนอยากเจอกับคนแบบไหนหรือของสิ่งใดในการที่จะเรียนอะไรสักอย่าง" (Lee, 2014) อีกทั้งผลการศึกษาในส่วนของ การเรียนรู้ของครอบครัวสีเขียวในส่วนที่ปรากฏในผลการศึกษาว่า ครอบครัวสีเขียวมักเริ่มเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวมักเกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจบางอย่างซึ่งที่พบคือ

จากปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว และจากความสนใจในการทำเกษตร ความหวังใยในสุขภาพของตนเองและผู้อื่น จึงเริ่มเรียนรู้เรื่องนี้เพื่อที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ให้สุขภาพของสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของบุคคล (ในครอบครัว) ได้เป็นอย่างดี ตามที่ปรากฏในงานวิจัยของ Lee (2014) ว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้เกิดขึ้นเพราะแรงขับในตัวคนที่ต้องการเรียนรู้ หากทักษะใดก็ตามที่ให้อยู่รอดในยุคสมัยนี้ รวมไปถึงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายส่วนบุคคลของตัวเอง ซึ่งจากงานวิจัยเรื่องเดียวกันนี้ยังบอกถึงข้อดีของการเรียนรู้ตลอดชีวิตในลักษณะนี้ไว้ด้วยว่า แรงขับของคนที่ต้องการจะเรียนรู้ตลอดชีวิตจะไปช่วยสร้างความเท่าเทียมและสร้างโอกาสในการเข้าถึงการศึกษา และจะช่วยสร้างให้คนกลายเป็นผู้เรียนที่กระตือรือร้น และกลายเป็นฟันเฟืองที่ดีในการขับเคลื่อนสังคม

5. ประเด็นกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในการมีวิถีชีวิตสีเขียวนั้นจากที่สังเคราะห์ได้เป็น 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1. สมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัวหรือทั้งหมดตระหนักถึง “ปัญหา” บางอย่าง ที่พบคือ ปัญหาสุขภาพ และการตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมของโลก หรือ ไม่มีปัญหาแต่มี “ความสนใจ” ในกิจกรรมการเกษตร 2. เริ่มสนใจอยากทำกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหานั้นหรือทำตามความสนใจนั้น ที่พบทุกครอบครัวคือ “การปลูกผักกินเอง” 3. ไปเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือ อินเทอร์เน็ต บุคคล โดยวิธีการ อ่าน ค้นข้อมูล ไปดูงาน แล้วมาเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง ทำให้ดู ชวนไปเรียนรู้ด้วยกัน ในช่วงนี้สมาชิกคนอื่น ๆ จะได้มีส่วนในการแสดงความคิดเห็นทั้งสนับสนุน ช่วยเสริมความรู้ที่มีอยู่แล้วบ้าง และ คัดค้านในบางส่วน หรือ ในกรณีที่สมาชิกทุกคนมีความสนใจร่วมกันตั้งแต่ต้นก็จะมี การพูดคุยกันและไปเรียนรู้ด้วยกัน 4. นำมาลงมือทำในครอบครัว 5. เมื่อลงมือทำแล้วมักจะเจอปัญหาหรืออุปสรรคบางอย่าง 6.หาวิธีการแก้ปัญหา ทั้งโดยการไปเรียนรู้เพิ่มเติม และ ลงมือทำต่อไปตามความเห็นหรือประสบการณ์ของสมาชิกในครอบครัว 7. สามารถแก้ปัญหาหรือผ่านอุปสรรคไปได้ 8. ทำกิจกรรมนั้นต่อไปซ้ำ ๆ และเรียนรู้หาประสบการณ์เพิ่มเติม 9. กลายเป็นวิถีชีวิต นั้น เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ซึ่งมี 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนคิดอภิปราย การสรุปความคิด และการนำไปทดลองใช้ และเป็นแนวคิดที่เลือกใช้ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้สำหรับการวิจัยนี้ในขั้นต่อไปแล้วนั้นพบว่ามีความใกล้เคียงกันในภาพรวม กล่าวคือ เริ่มมาจากปัญหา (ในขั้นตอนแรกของ PL คือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อระบุปัญหา) และผ่านการช่วยกันแก้ปัญหาโดยอาศัยความรู้ และประสบการณ์ของสมาชิก จนถึงการนำไปทดลองใช้และร่วมกันแก้ปัญหาที่พบต่อไป หากแต่ก็พบว่ามีความแตกต่างจากกระบวนการตามแนวคิด Participatory Learning ที่ชัดเจนประการหนึ่ง

นั่นก็คือในกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริงนั้นการเริ่มต้นเรียนรู้ไม่ได้มาจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือสรุปความคิดรวบยอดที่มีลักษณะ “ร่วมกัน” อย่างแท้จริงอย่างที่ระบุในแนวคิด แต่การเรียนรู้ในครอบครัวที่เกิดขึ้นจริงในครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัวนั้นมีลักษณะของการ “นำ” ของสมาชิกคนใดคนหนึ่งในการครอบครัวก่อน ผ่านการชักชวนโน้มน้าว แล้วจึงถึงขั้นตอนร่วมมือกันเรียนรู้และลงมือทำ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะลักษณะวัฒนธรรมไทยที่สมาชิกในครอบครัวมักจะเชื่อหรือคล้อยตามผู้นำครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับที่ Sombat Tapanya (2011) กล่าวไว้ในส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง Attributions and Attitudes of Mothers and Fathers in Thailand ว่าโดยปกติแล้วคนไทยมักจะทำอะไรตามผู้นำครอบครัว ในสังคมไทยสมาชิกของครอบครัวถูกคาดหวังให้เชื่อฟังผู้นำหรือผู้อาวุโสกว้างอย่างบิดาหรือมารดา และใกล้เคียงกับ ที่มาลีณี วงษ์สิทธิ์ (2535 อ้างถึงใน ปราบธนา ศิริศรัทธาธรรม, 2543) กล่าวไว้ว่าการที่ครอบครัวจะอยู่ได้ต้องมีหัวหน้าครอบครัวคอยดูแล ซึ่งหัวหน้าครอบครัวมักมีอำนาจในการตัดสินใจโดยสมาชิกของครอบครัวต้องเชื่อฟังและให้ความเคารพสำหรับสังคมไทยอำนาจในการดูแลครอบครัวมักตกอยู่กับเพศชาย เช่น สามี หรือญาติผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นได้จากครอบครัวกรณีศึกษาทั้ง 5 ครอบครัวนั้น ส่วนใหญ่แล้วผู้นำครอบครัวซึ่งเป็นผู้ริเริ่มสนใจอยากจะมีวิถีชีวิตสีเขียวนั้นมักเป็นผู้ชาย

ตอนที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

สรุปผลการศึกษา

ผลการประเมินสุขภาวะของครอบครัวภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลง

ผลการประเมินสุขภาวะของครอบครัวภายหลังการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สิ้นสุดลง โดยสรุปพบว่า ปัญหาสุขภาวะที่เคยมีในแต่ละครอบครัวซึ่งเป็นปัญหาสุขภาวะที่ครอบครัวทดลองได้เลือกมาทำโครงการพัฒนาสุขภาวะด้วยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวนั้นดีขึ้นในลักษณะที่ค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่ถึงกับดีมากชนิดที่แตกต่างจากเดิมแบบก้าวกระโดด แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจัง และทุกครอบครัวเห็นว่าที่สุขภาวะดีขึ้นนั้นเป็นผลโดยตรงมาจากการปฏิบัติตามวิถีชีวิตสีเขียวที่ครอบครัวได้เลือกมาปฏิบัติ ครอบครัวทดลองทุกครอบครัวยังเห็นว่าการแก้ปัญหาสุขภาวะที่เลือกไว้ยังเป็นการปรับแก้ให้สุขภาวะด้านอื่นที่ไม่ใช่ปัญหาโดยตรงที่เลือกไว้ดีขึ้นไปด้วย โดยเฉพาะสุขภาวะทางใจซึ่งเป็นผลที่เห็นได้ชัดว่าดีขึ้นก่อนที่จะเห็นผลความเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางกายที่เลือกไว้เสียอีก

ผลการประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ผลการประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ที่ครอบครัวทดลองได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นฯ พบว่าทั้งสามครอบครัวมองว่ากระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นครั้งนี้ประสบความสำเร็จโดยพิจารณาได้จาก ความร่วมมือกัน การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอนตามกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้สมาชิกครอบครัวยอมรับว่าต้องมีการชักจูงโน้มน้าวสมาชิกบางคนมากเป็นพิเศษจึงได้รับความร่วมมือ แต่ก็ผ่านมาได้ด้วยดี คือทุกคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น และผลของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่ครอบครัวตนเองตั้งเป้าหมายไว้ แต่ระดับความสำเร็จไม่เท่ากัน

การอภิปรายผล

ในตอนที่ 2 นี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามประเด็นหลักที่พบ ได้แก่ ประเด็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว ดังนี้

ประเด็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว นำมาอภิปราย ดังนี้

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวประกอบด้วย ขั้นตอน 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นตอนแรกที่ครอบครัวจะมีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตจากที่เดิมที่เคยปฏิบัติมาเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งในขั้นตอนนี้สิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ คือ การเรียนรู้เรื่องของตนเอง ซึ่งตนเองในที่นี้ก็คือครอบครัวของตนเองนั่นเอง การเรียนรู้เรื่องของตนเอง ประกอบไปด้วย การทำความเข้าใจในความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวว่าครอบครัวของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างไร เพราะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวจะมีผลต่อความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การทำความเข้าใจในบริบทของครอบครัว บริบทของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะบอกกับครอบครัวว่าอะไรที่เป็นปัญหาของครอบครัวที่ควรจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อบรรเทาหรือกำจัดปัญหานั้น และการทำความเข้าใจในความสามารถและความสนใจของสมาชิกครอบครัว ว่าสมาชิกแต่ละคนของครอบครัวนั้นมีความสนใจในเรื่องใดหรือมีความสามารถอะไรบ้างเพื่อที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวได้ ซึ่งการเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงนี้จะนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจอันแรงกล้าที่จะทำให้ครอบครัวเกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตนั่นเอง

การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นได้โดยสมาชิกครอบครัวได้รับการกระตุ้นหรือแรงเสริมให้ร่วมกันคิดในประเด็นต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งที่เกิดขึ้นในการวิจัยคือการกระตุ้นนั้นเกิดจากผู้วิจัยโดยมีแรงบันดาลใจส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา ทั้งนี้หากเกิดขึ้นในวิถีชีวิตจริงครอบครัวอาจเกิดการเรียนรู้ในส่วนนี้ได้จากการได้เปิดรับข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ รอบตัว เช่น บุคคล สื่อมวลชน จนนำมาสู่การเริ่มต้นหรือจุดคิดที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของครอบครัว

2. การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่สองที่เกิดขึ้นหลังจากที่ครอบครัวมีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแล้ว ในขั้นตอนนี้ก็เป็นขั้นตอนที่ครอบครัวจะเรียนรู้เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ที่จะคิดหรือทำตามวิถีชีวิตแบบใหม่ให้ได้นั่นเอง ดังนั้นสิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ก็คือ วิถีคิด วิธีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

การเรียนรู้วิถีคิด วิถีปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว เกิดขึ้นได้โดยการที่ครอบครัวร่วมกันทำกิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วยการระบุปัญหาและความต้องการ เป็นสิ่งสำคัญเพราะการที่ครอบครัวรู้ถึงปัญหาและความต้องการของครอบครัวนั้นจะทำให้ครอบครัวสามารถเลือกหรือกำหนดกิจกรรมการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อที่จะนำมาบรรเทาปัญหานั้นได้ การเลือกกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว ก็เพื่อที่จะนำมาปฏิบัติเพื่อบรรเทาหรือกำจัดปัญหาสุขภาพะของครอบครัวตามที่กล่าวแล้ว หลังจากนั้นครอบครัวก็จะดำเนินการไปเรียนรู้วิถีปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวจากแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่หลากหลายแหล่ง โดยใช้วิธีที่ครอบครัวต้องการ จนกระทั่งถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นมาใช้จริงปฏิบัติจริง

3. การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง เมื่อครอบครัวได้เปลี่ยนวิถีคิดและวิถีปฏิบัติแล้วจะต้องเกิดผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นกับครอบครัว ซึ่งครอบครัวจะมีการประเมินผลที่เกิดขึ้นนั้นด้วยตนเองหลังจากที่ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว หรือในบางครอบครัวอาจเริ่มประเมินผลตั้งแต่ระหว่างการปฏิบัติก็ได้ ดังนั้นสิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหลังจากที่ได้เปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติจากเดิมมาเป็นการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว

การเรียนรู้ผลของการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นโดย ครอบครัวได้นำวิถีคิด วิถีปฏิบัติหรือกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวไปใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของครอบครัว และเห็นผลหรือประเมินผลของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นแล้วว่ามีเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง โดยผลที่เกิดขึ้นกับครอบครัวทดลองในการวิจัยนี้ก็คือ ปัญหาสุขภาพะที่ครอบครัวมีนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (คือปัญหา

ลดลง) ทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม (เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษา) รวมไปถึงความรู้ ความคิด ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของสมาชิกครอบครัวอีกด้วย

เมื่อเปรียบเทียบกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เลือกใช้ในการศึกษานี้ พบว่ามีทั้งความสอดคล้องกัน โดยที่ความสอดคล้องกันนั้นคือ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่ได้เอามาใช้นั้น ขั้นตอนแรกคือ **การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง** ซึ่งในขั้นตอนนี้ครอบครัวจะได้เรียนรู้เรื่องราวของครอบครัวตนเอง อาศัยการกระตุ้นให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกครอบครัวเพื่อตั้งมุมมองของแต่ละคนออกมาเพื่อที่จะรู้จักครอบครัวตนเองให้มากที่สุดนำไปสู่การยอมรับร่วมกันที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตบางประการของครอบครัวเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (ในการวิจัยนี้คือสุขภาวะครอบครัวที่ดีขึ้น) ขั้นตอนที่สองเป็น **การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ** สิ่งที่ครอบครัวได้เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ก็คือวิถีคิดวิถีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งในขั้นตอนนี้ครอบครัวจะต้องใช้ทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ร่วมกัน การสรุปความคิดข้อตกลงร่วมกันในการที่จะเรียนรู้วิถีการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว จนนำไปสู่การสร้างโครงการการพัฒนาสุขภาวะของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว และได้นำไปทดลองใช้จริงในชีวิตประจำวัน และขั้นตอนที่สามเป็น **การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง** ซึ่งครอบครัวเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหลังจากที่ได้เปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติจากเดิมมาเป็นการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ทั้งสามขั้นตอนนี้ ก็คือวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ที่ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การสะท้อนคิดอภิปรายการสรุปความคิดและการนำไปทดลองใช้โดยอาศัยสมาชิกครอบครัวในการขับเคลื่อนการเรียนรู้ ซึ่งก็คือกระบวนการกลุ่มอีกส่วนประกอบหลักของ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL) นั่นเอง

ดังนั้นในส่วนของการเปรียบเทียบกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวที่เกิดขึ้นในการวิจัยนี้กับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เลือกใช้ในการวิจัยนี้ สรุปได้ว่ามีความสอดคล้องกัน กล่าวคือ มีลักษณะของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ร่วมกับการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่มเหมือนกัน โดยที่รายละเอียดที่เกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวทั้งหมดนั้นเป็นไปตามหลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ว่าหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นจะกำหนดวิธีการและ

ระบบของกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมของทั้งผู้เรียน (ครอบครัว) ผู้สอน (ผู้วิจัยที่ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก) มีมุมมองที่หลากหลาย ความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้เรียนทุกคนมีความสำคัญ มีกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่มผ่านการวิเคราะห์และการมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม มีบริบทเฉพาะเจาะจงที่สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมในแต่ละเงื่อนไข (Pretty and others, 1995) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งมุมมองและความพร้อมในการลงมือปฏิบัติ

นอกจากนั้นประเด็นวิธีการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกระบวนการแต่ละขั้นตอน ได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัว นั้นนอกจากจะเป็นไปตามแนวคิดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL) แล้ว ยังสอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในครอบครัว (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549) ในส่วนที่เป็นการเรียนรู้จากการพูดคุย ชักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลต่าง ๆ การฟังบรรยาย อภิปราย การชมเชย การแสดง การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ในกิจกรรมหรือโครง การเรียนรู้จากการได้ลงมือสัมผัสจริง ฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดประสบการณ์จริง เรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมประจำวัน เรียนรู้ผ่านโครงงานของครอบครัว ซึ่งดำเนินตามวิถีชีวิตและตามฤดูกาล เช่น โครงงานด้านที่อยู่อาศัย ต่อเติม ซ่อมแซม บ้านและอุปกรณ์ต่าง ๆ โครงงานแปรรูปอาหาร ผัก ผลไม้ สมุนไพร โครงงานเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม แยกขยะในบ้าน ลดปริมาณถุงพลาสติก โครงงานทัศนศึกษา ตามแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549)

ดังนั้นอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL) นั้นสามารถนำมาใช้พัฒนากระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวได้ภายใต้บริบทของครอบครัวที่ต่างกันไปซึ่งในรายละเอียดของการนำมาใช้ควรคำนึงถึงส่วนนี้ที่สำคัญซึ่งในการวิจัยนี้จึงเกิดขึ้นตอนของการให้ครอบครัวได้วิเคราะห์ถึงบริบทของครอบครัวตนเองก่อนที่จะเข้าสู่การเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว

นอกจากประเด็นผลการวิจัยในส่วนของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวที่ได้นำมาอภิปรายผลดังที่นำเสนอแล้วนั้น ผู้วิจัยยังได้นำประเด็นที่พบในครอบครัวทดลองซึ่งมีความน่าสนใจและทำให้เห็นรายละเอียดที่เกิดขึ้นในครอบครัวในยุคปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้นเนื่องจากครอบครัวเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของการวิจัยนี้ โดยมีประเด็นที่นำมาอภิปราย ดังนี้

ประเด็นภาพรวมของครอบครัวทดลอง ที่นำมาอภิปราย

1. **รูปแบบของครอบครัว** ครอบครัวทดลองทั้งสามครอบครัวมีรูปแบบที่หลากหลายแตกต่างกันระหว่างทั้งสามครอบครัวเอง ในแง่ของจำนวนสมาชิก ช่วงวัยของสมาชิกรวมไปถึงลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่นอกจากจะแตกต่างกันเองภายในครอบครัวทดลองทั้งสามครอบครัวแล้ว ยังกล่าวได้ว่ายังคงน่าจะมีการมีความแตกต่างจากครอบครัวโดยทั่วไปของไทยอีกด้วย กล่าวคือ ในครอบครัวทดลองที่ 2 หนึ่งในสมาชิกครอบครัวไม่ได้มีความสัมพันธ์ทางสายเลือด แต่เป็นเพื่อนสนิท (คนรัก) ของหนึ่งในสมาชิกของครอบครัวและเป็นคนรักในเพศเดียวกัน ทั้งนี้สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ต่างก็ยอมรับว่าสมาชิกทุกคนนั้นคือ “ครอบครัว” ทั้งนี้สอดคล้องกับการให้ความหมายของครอบครัว โดย Olson & Defrain (1994) ที่ให้ความหมายว่า ครอบครัว หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีข้อตกลงในการใช้ชีวิต ใช้ทรัพยากร ตัดสินใจ และให้คุณค่าต่อการดำเนินชีวิตร่วมกัน ซึ่งในความหมายนี้สามารถครอบคลุมความหลากหลายของครอบครัว ทั้งในมิติของโครงสร้างครอบครัว การให้คุณค่า และชาติพันธุ์ของครอบครัว (Olson & Defrain, 1994 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557) เช่นเดียวกับหนึ่งในสมมติฐานของทฤษฎีครอบครัวสตรีนิยมที่กล่าวว่า ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบโดยนักวิชาการในด้านนี้ได้กล่าวถึงครอบครัวในบริบทที่กว้างกว่าในอดีต โดยให้ความเห็นว่า รูปแบบของครอบครัวดั้งเดิมในลักษณะของครอบครัวเดี่ยว ไม่เพียงพอในการนำมาใช้อธิบายรูปแบบของครอบครัวในสังคมปัจจุบัน รูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบทางเศรษฐกิจ การหย่าร้าง รวมถึงปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ในปัจจุบันจึงมีครอบครัวหลากหลายรูปแบบ เช่น ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน ครอบครัวหลากหลายรุ่นอายุ ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดียวกับลูก ครอบครัวเพศเดียวกัน ครอบครัวเสมือนหนึ่งเป็นญาติกัน (Osmond & Thorne, 1993; Smith, Harmon, Ingoldsby & Miller, 2009; White & Klein, 2008 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557) ในกรณีของครอบครัวทดลองที่ 3 ซึ่งเป็นครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกเป็นคู่สามีภรรยา ที่มีวิถีชีวิตปกติที่มีสุขภาพจะไม่ค่อยดีนัก อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ทานผัก ไม่ออกกำลังกาย และมีความเครียดจากการทำงานสูง สอดคล้องกับผลสำรวจของโครงการสุขภาพคนไทย (โครงการสุขภาพคนไทย, 2559) ที่ระบุเกี่ยวกับกิจกรรมของคน 4 เจนเนอเรชัน ได้แก่ ไฮเลนต์เจเนอเรชัน เบบี้บูมเมอร์ เจนเนอเรชันเอ็กซ์ และ เจนเนอเรชันวาย โดยที่ในส่วนของคนอายุนั้นมีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุดเพราะเวลาว่างมักหมดไปกับการใช้เทคโนโลยี ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายน้อยนี้อาจมีผลต่อสุขภาพได้

2. สมาชิกที่มีบทบาทมากในครอบครัว จากข้อมูลและเรื่องราวของครอบครัวทดลองทั้งสามครอบครัว เห็นได้ว่ามีประเด็นที่ภายในครอบครัวจะมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่มีบทบาทมากกว่าคนอื่น ๆ ในครอบครัว ทั้งในแง่ความคิดและการกระทำ ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำการใด ๆ ในครอบครัว รวมถึงส่งผลต่อสุขภาพของครอบครัวตามที่ปรากฏในผลการศึกษา ซึ่งในส่วนนี้อาจอธิบายได้ด้วยเรื่องของโครงสร้างอำนาจ (Power system) ซึ่งก็คือ การที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัวสามารถควบคุมหรือแสดงอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว โดยเป็นผู้ที่ใช้อำนาจในการตัดสินใจของครอบครัว (สถาบันกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2553)

3. วิถีปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัว จากผลการศึกษาร่วมหนึ่งเห็นได้ว่า ในครอบครัวทดลองมักจะมีวิถีปฏิบัติของสมาชิกต่อครอบครัวที่เป็นวิถีประจำ ที่เห็นชัดเจนคือในครอบครัวทดลองที่ 2 ที่คุณยายจะเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบจัดการดูแลเรื่องอาหารการกิน งานบ้าน และความเรียบร้อยของบ้าน อย่างที่ไม่ยอมให้สมาชิกคนอื่นมาทำ หากไม่ได้ทำเองหรือคนอื่นมาทำแทนคุณยายจะรู้สึกเครียดไม่สบายใจ และในครอบครัวทดลองที่ 1 ที่ในครอบครัวมีการกำหนดพื้นที่ส่วนตัวของสมาชิกถึงแม้จะไม่ชัดเจนถึงขั้นเป็นกฎแต่ก็เป็นที่ยอมรับร่วมกันระหว่างสมาชิกว่าพื้นที่ของใครและคนอื่นไม่ควรมาก้าวก่าย เมื่อมีสมาชิกบางคนมาก้าวก่ายในพื้นที่ของคนอื่นจึงเกิดเป็นประเด็นขัดแย้งขึ้นอย่างน้อยก็เป็นความขัดแย้งทางใจ ในส่วนนี้อธิบายได้ด้วย เรื่องของแบบแผนปฏิบัติที่มีอยู่ในทุกครอบครัว ทั้งนี้แบบแผนปฏิบัติก็คือ วิถีที่แต่ละครอบครัวถือปฏิบัติเป็นประจำ เช่น ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการประกอบอาหาร ใครเป็นผู้ทำความสะอาดบ้านเรือน แต่ละครอบครัวจะมีบรรทัดฐานทางสังคมเป็นลักษณะเฉพาะของตนเอง และมีแนวทางในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวในแต่ละวัน ปัญหาเกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นน้อยหากครอบครัวใหม่เริ่มต้นด้วยการเจรจาต่อรองเกี่ยวกับแบบแผนการปฏิบัติของครอบครัวร่วมกัน (LaRossa & Reitzes, 1993; Smith, Hamon, Ingoldsby & Miller, 2009 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน , 2557)

4. การลดความเครียดให้กับสมาชิกในครอบครัว ในครอบครัวทดลองที่ 1 หนึ่งในสมาชิกของครอบครัวคือ คุณพ่อ นั้นมีความเครียดจากการเกษียณ ออกจากงานมาอยู่กับบ้าน ซึ่งความเครียดดังกล่าวนำมาซึ่งสถานการณ์ที่ตึงเครียดกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัวด้วยสมาชิกที่เหลือของครอบครัวจึงหาวิธีการช่วยลดภาวะดังกล่าวด้วยการแนะนำให้คุณพ่อออกไปพบปะผู้คนในชุมชน ให้การช่วยเหลือเพื่อนบ้านด้วยทักษะทางไฟฟ้าที่คุณพ่อถนัด รวมทั้งการแนะนำให้ไปเดิน “ตลาดนัด” ซึ่งต่อมากลายมาเป็นจุดเปลี่ยนพฤติกรรมและความรู้สึกของคุณพ่ออีก

ครั้ง กล่าวคือ คุณพ่อมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตัวเองกลับคืนมา จากการได้ช่วยคนอื่น หารายได้ได้อีกครั้ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สอดคล้องและเป็นไปตามแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของครอบครัว (พูนสุข เวชวิฐาน, 2557) ในส่วนที่กล่าวถึงว่าทรัพยากรต่าง ๆ ที่ครอบครัวจะสามารถนำมาแก้สถานการณ์ความเครียดของสมาชิกครอบครัวได้ ก็คือ การสนับสนุนทางสังคม โดยแนวคิดนี้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมนับเป็นทรัพยากรสำคัญที่สมาชิกในครอบครัวสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาสถานการณ์ความเครียด เช่น การช่วยเหลืองานบ้านของสมาชิกครอบครัว การสนับสนุนด้านอารมณ์และความรู้สึก การสร้างเครือข่ายทางสังคม เป็นต้น ทั้งนี้ การสนับสนุนทางสังคมช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในบุคคล เนื่องจากบุคคลจะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าเมื่อบุคคลอื่นมีความยินดีในการให้ความช่วยเหลือแก่ตน การสนับสนุนทางสังคมเป็นการบ่งบอกถึงความรัก และการสนับสนุนแก่บุคคล สมาชิกในครอบครัวสามารถได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนด้วยการสร้างเครือข่ายเพิ่มขึ้น การสอนทักษะในการแก้ปัญหาและการช่วยเหลือเพื่อให้เข้าถึงทรัพยากรที่มีคุณค่าต่าง ๆ (McKenry & Price, 2000 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557)

5. พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวกับสุขภาวะของครอบครัว ในส่วนของปัญหาสุขภาวะของครอบครัวทดลองที่เลือกจะแก้ไขนั้น ส่วนหนึ่งเป็นปัญหาสุขภาวะที่มีพื้นฐานที่มาจากพฤติกรรมของสมาชิกบางคนในครอบครัว จนนำมาสู่ปัญหาสุขภาวะภายในครอบครัว ซึ่งเห็นได้ชัดในครอบครัวทดลองที่ 1 และครอบครัวทดลองที่ 2 ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้อธิบายได้ตามสมมติฐานด้านหนึ่งของทฤษฎีสังคมชีวิตวิทยาของครอบครัว คือในส่วนของสมมติฐานที่เชื่อว่าความใกล้ชิดทางชีวิตวิทยามีอิทธิพลต่อครอบครัวและในทำนองเดียวกันครอบครัวมีอิทธิพลต่อความใกล้ชิดทางชีวิตวิทยาและสุขภาวะของสมาชิกในครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวทั้งทางด้านพันธุกรรมและทางด้านสังคมมีอิทธิพลต่อวิธีการในการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว และพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อสุขภาวะของสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ (Smith, Hamon, Ingoldsby & Miller, 2009; Troost & Filsinger, 1993 อ้างถึงใน พูนสุข เวชวิฐาน, 2557) ดังที่เกิดขึ้นในครอบครัวทดลองที่ 1 ที่พฤติกรรมการสะสมของเก่าของคุณพ่อส่งผลต่อสุขภาวะทางกายของครอบครัวในแง่ของพื้นที่ในบ้านรกรุงรัง ไร้ความสะอาด และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางใจและทางสังคมกับสมาชิกในครอบครัวตามมาด้วย เช่นเดียวกับในครอบครัวทดลองที่ 2 ที่พฤติกรรมการเก็บของทุกอย่างของคุณยายก็ได้ส่งผลต่อสุขภาวะทั้งทางกายพ่วงกับทางใจและทางสังคมของสมาชิกในครอบครัว

สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ก็คือส่วนของคำตอบของการวิจัย ซึ่งก็คือกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว นั่นเอง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าองค์ความรู้นี้เป็นการสร้างความรู้ใหม่โดยเฉพาะในประเด็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของครอบครัวที่ยังไม่มีผลการวิจัยในเรื่องนี้ออกมามากนัก อีกทั้งเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของครอบครัวในเนื้อหาที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งยังไม่ค่อยมีการศึกษาออกมาเผยแพร่เช่นกัน และกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นน่าจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับการเรียนรู้ของครอบครัวในเรื่องอื่น ๆ ได้

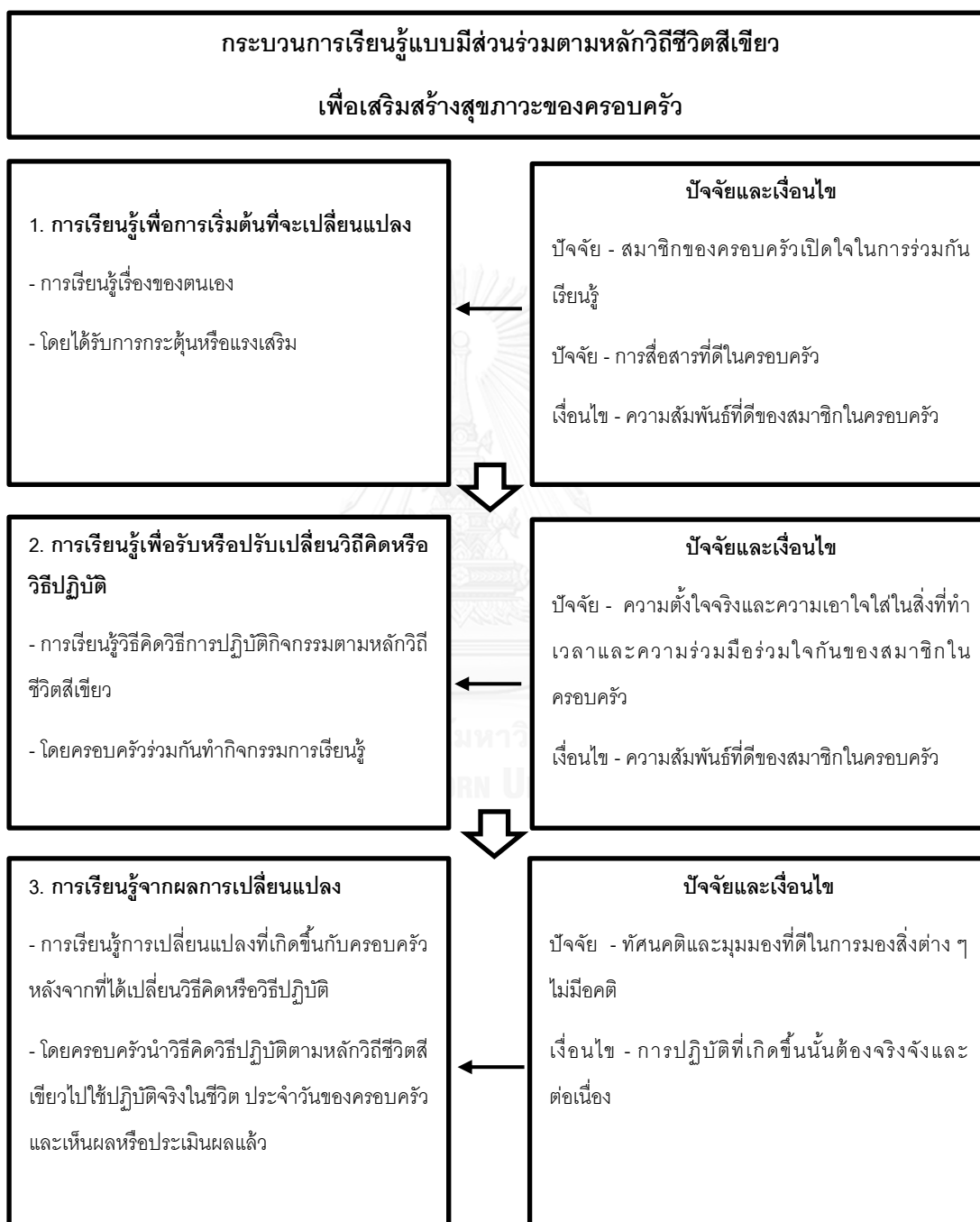
ทั้งนี้ ผู้วิจัยขออธิบายองค์ความรู้ที่ได้นี้โดยสรุปภาพรวมทั้งหมด ซึ่งมาจากการวิจัยนี้ตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงขั้นสุดท้ายอีกครั้ง ดังนี้

สำหรับองค์ความรู้ที่ได้หรือกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวซึ่งเป็นคำตอบหลักของการวิจัยเรื่องนี้นั้น มีที่มาจากความเชื่อเบื้องต้นของการวิจัยเรื่องนี้ที่ว่าวิถีชีวิตสีเขียวซึ่งเป็นวิถีการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่อยู่บนพื้นฐานของการใช้ชีวิตอย่างสมดุลทั้งกับตนเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมนั้นจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวมีสุขภาวะที่ดีได้ จึงเกิดการสร้างการเรียนรู้ขั้นแรกขึ้นโดยการศึกษาจากครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาที่ดีจำนวน 5 ครอบครัว นำมาสู่การวิเคราะห์เป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัวสีเขียว อันประกอบไปด้วย พื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ สมาชิกที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถจัดการพื้นที่ใช้สอยในบ้านเพื่อให้ใช้เป็นประโยชน์ได้ และ สมาชิกครอบครัวมักจะมีความรู้ ความสนใจ หรือพื้นฐานในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตสีเขียว เนื้อหาสาระของวิถีชีวิตสีเขียวที่ปฏิบัติ สรุปได้เป็น การปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อผู้อื่น และการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล แรงจูงใจ และการเรียนรู้ที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวของครอบครัวมาจากความสนใจส่วนบุคคลหรือปัญหาบางประการของสมาชิกครอบครัว การเรียนรู้ของครอบครัวเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งสนใจและเริ่มเรียนรู้ก่อนที่จะชักชวนคนอื่นในครอบครัวให้ร่วมเรียนรู้ด้วย หรือทำให้เห็นจนทำตามได้ จึงกลายเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว สุขภาวะของครอบครัว ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย ใจ และสังคม ซึ่งครอบครัวมีสุขภาวะที่ดีขึ้นทั้งสามด้านหลังจากดำเนินชีวิตแบบวิถีชีวิตสีเขียว และ กระบวนการเรียนรู้ของครอบครัว ที่เป็นขั้นตอนสรุปได้ 9 ขั้น เกิดขึ้นซ้ำไปมาจนกลายเป็นวิถีชีวิตในที่สุด

จากนั้นจึงนำมาสู่การพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว โดยความร่วมมือระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกของครอบครัวทดลองจำนวน 3 ครอบครัว โดยมีการวางแผนดำเนินการกระบวนการเรียนรู้เพื่อที่จะให้ครอบครัวทดลองมีคุณสมบัติหรือเป็นตามที่ครอบครัวสีเขียวกรณีศึกษาเป็น เมื่อผ่านกระบวนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แล้ว จึงสรุปออกมาเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัว หรือองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นในการวิจัยนี้เอง ซึ่งประกอบไปด้วย ขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) **การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง** คือ ขั้นตอนแรก ที่จะสร้างให้ครอบครัวทดลองได้มีพื้นฐานของครอบครัวใกล้เคียงกับครอบครัวกรณีศึกษา พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนวิถีคิดและปฏิบัติการดำเนินชีวิตจากที่เดิมที่เคยปฏิบัติมาเป็นการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว 2) **การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ** เป็นขั้นตอนที่สองที่เกิดขึ้นหลังจากที่ครอบครัวมีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแล้ว เป็นขั้นตอนที่ครอบครัวจะเรียนรู้เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ ซึ่งก็คือ การเรียนรู้ที่จะคิดหรือทำตามวิถีชีวิตแบบใหม่ให้ได้นั่นเอง 3) **การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง** เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่เมื่อครอบครัวได้เปลี่ยนวิถีคิดและวิถีปฏิบัติแล้ว จะต้องเกิดผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นกับครอบครัวหลังจากที่ได้เปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติจากเดิมมาเป็นการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว และครอบครัวจะได้เรียนรู้ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลอย่างไรต่อครอบครัว โดยที่ในแต่ละขั้นตอนที่เกิดขึ้นจะมีปัจจัยซึ่งเป็นตัวสนับสนุนให้การเรียนรู้นั้นเป็นไปด้วยดีและเงื่อนไขที่อาจเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอยู่ด้วย ได้แก่ ในขั้นตอนที่ 1) การเรียนรู้เพื่อการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงนั้น ปัจจัยสนับสนุน ประกอบด้วย การเปิดใจในการร่วมกันเรียนรู้เรื่องของตัวเองของสมาชิกครอบครัว และ การสื่อสารที่ดีในครอบครัวก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้การเรียนรู้ในขั้นตอนนี้ประสบผลสำเร็จ เงื่อนไข คือ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวควรจะต้องมีความสัมพันธ์ในทางบวกทางที่ดี ในขั้นตอนที่ 2) การเรียนรู้เพื่อรับหรือปรับเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีปฏิบัติ ปัจจัยสนับสนุน คือ ความตั้งใจจริงและความเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ เวลา และความร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกในครอบครัว เงื่อนไขเป็นเช่นเดียวกับในขั้นตอนแรก คือ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวควรจะต้องมีความสัมพันธ์ในทางบวก ทางที่ดีหรืออย่างน้อยก็ควรเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมจะปรับเปลี่ยนเป็นความสัมพันธ์ที่ดีโดยไม่ยากนัก และในขั้นตอนที่ 3) การเรียนรู้จากผลการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยสนับสนุน คือ ทศนคติและมุมมองที่ดีในการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่มีอคติ และเงื่อนไข คือ การปฏิบัติที่เกิดขึ้นนั้นต้องจริงจังและต่อเนื่องพอที่จะทำให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลง ในที่นี้อาจสรุปได้ว่ากระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้สามารถนำพาให้

ครอบครัวเกิดการเริ่มต้นที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียวหรือเป็นครอบครัวสีเขียวได้ อันจะนำมาสู่การมีสุขภาพ
ภาวะของครอบครัวที่ดีตามเป้าหมายหลักของการวิจัยนี้นั่นเอง

สรุปเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 7 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

อนึ่ง ในภาพรวมของงานวิจัยนี้ทั้งหมดนั้น สะท้อน มุ่งเน้น และตอกย้ำให้เห็นว่า ครอบครัว เป็นแหล่งเริ่มต้นการเรียนรู้ที่สำคัญของบุคคล เป็นแหล่งบ่มเพาะทัศนคติ ความคิด พฤติกรรมของ คน หากครอบครัวสามารถปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตที่ดีได้ในเรื่องใด ๆ ก็ตาม ซึ่งในการวิจัยนี้คือการ ดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัวนั้น จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดียิ่ง และทรงพลังจนนำไปสู่การสร้างสังคมที่ดีได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ข้อเสนอแนะต่อครอบครัวทั่วไป

1.1.1 ครอบครัวทั่วไปที่สนใจในวิถีชีวิตสีเขียวสามารถเริ่มเรียนรู้และทดลอง ปฏิบัติตามได้ โดยยึดตามหลักคิด หลักปฏิบัติ ตลอดจนวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในการวิจัย ทั้งนี้ อาจเริ่มจากกิจกรรมง่าย ๆ ที่สอดคล้องกับหลักคิด เช่น การปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่าง สมดุล โดยทำกิจกรรมที่ไม่ขัดกันวิถีชีวิตดั้งเดิมของตนเองและครอบครัวมากเกินไปจนทำให้ตนเอง และครอบครัวได้รับความเดือดร้อน เช่น การพกถุงผ้าติดตัวไปด้วยเมื่อไปซื้อของ เพื่อลดการใช้ ถุงพลาสติก แล้วย่อย ๆ เพิ่มกิจกรรมอย่างอื่นเข้าไปในชีวิตประจำวัน

1.1.2 ครอบครัวทั่วไปสามารถนำหลักปฏิบัติของวิถีชีวิตสีเขียว ซึ่งประกอบไปด้วย การเรียนรู้ในการที่จะมีวิถีชีวิตสีเขียว การรักษาสีเขียวและทรัพยากรธรรมชาติ การ สร้างสรรค์ชีวิตและสังคม และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ไปใช้เป็นหลักตั้งต้นในการเริ่ม เปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นวิถีชีวิตสีเขียว นอกจากนั้นอาจนำหลักการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหรือทำ เรื่องดี ๆ อย่างอื่นได้ด้วย เพียงแต่เปลี่ยนเนื้อหาจากวิถีชีวิตสีเขียวไปเป็นอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องกับ สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ เนื่องจากหลักปฏิบัติดังกล่าวนี้ น่าจะเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่ผลที่ ดีทั้งต่อตัวผู้ปฏิบัติและสิ่งแวดล้อม

1.1.3 ครอบครัวทั่วไปที่สนใจในวิถีชีวิตสีเขียว สามารถค้นหาข้อมูล ความรู้ เกี่ยวกับวิถีชีวิตสีเขียวเพิ่มเติมได้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ถูกอ้างถึงในกรณีศึกษาและใน กระบวนการเรียนรู้ได้หากสนใจเช่น แหล่งเรียนรู้ด้านการแยกขยะที่ปรากฏในโครงการของ ครอบครัวทดลองที่ 2 (ข้อมูลรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ง) แหล่งเรียนรู้ด้านการเพาะปลูกผักที่ ปรากฏในโครงการของครอบครัวทดลองที่ 3 (ข้อมูลรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ง) ตลอดจน แหล่งเรียนรู้ที่ปรากฏในส่วน of ครอบครัวกรณีศึกษา

1.1.4 สมาชิกของครอบครัวที่ประสบปัญหาสุขภาพทางด้านใด สามารถศึกษาวิธีแก้ปัญหาสุขภาพดังกล่าวด้วยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวได้จากตัวอย่างที่เกิดขึ้นในการวิจัย เช่น แก้ปัญหาสุขภาพทางกายอันเกิดจากการไม่ทานผัก ด้วยการเริ่มปลูกผักไว้ทานเองในครอบครัว จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความอยากเห็นผลผลิตที่ลงมือทำเอง อยากทานผักมากขึ้น

1.1.5 กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของครอบครัวที่ครอบครัวทดลองในการวิจัยนี้ได้ร่วมกันพัฒนาขึ้น ครอบครัวทั่วไปสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ หากแต่ควรเลือกวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งในส่วนของเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ตลอดจนแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับบริบทเฉพาะของครอบครัวตนเอง ทั้งนี้เพื่อตอบสนองการแก้ปัญหาและความต้องการของแต่ละครอบครัวได้อย่างดีที่สุด

1.2 ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

1.2.1 หน่วยงานที่มีหน้าที่ภารกิจเกี่ยวกับครอบครัว เช่น ส่งเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาครอบครัว สามารถนำผลการวิจัยไปนำเสนอหรือจัดเป็นกิจกรรมหนึ่งในการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอันดีของครอบครัวได้

1.2.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว สามารถหยิบยกนำประเด็นที่เกิดขึ้นในครอบครัวทั้งในครอบครัวกรณีศึกษาและครอบครัวทดลอง ไปศึกษาต่อยอดหรือพัฒนาเนื้อหาต่อเพื่อนำไปใช้ในการสร้างการเรียนรู้ต่อครอบครัวทั่วไปได้ เช่น ประเด็นการสร้างแรงจูงใจให้กับสมาชิกครอบครัวในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีว่า ประเด็นการวิเคราะห์บริบทของครอบครัวเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้ถูกทาง เป็นต้น

1.2.3 หน่วยงานเอกชน สามารถหยิบยกประเด็นการมีส่วนร่วมกับชุมชนที่ปรากฏในผลการศึกษา เช่น การร่วมมือกันกับสมาชิกชุมชนในการช่วยเหลือผู้ผลิตสินค้าให้ได้พบกับผู้บริโภคโดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง โดยที่ผู้ผลิตมีรายได้จากผู้บริโภคโดยตรงไม่โดนหักกำไร และผู้บริโภคได้สินค้าดีมีคุณภาพ ไปจัดทำโครงการเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหน่วยงานกับชุมชนได้

1.2.4 สถาบันการศึกษา สามารถนำผลการศึกษา ไปจัดโครงการ หรือ กิจกรรมการเรียนรู้นำกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้มาพัฒนาเป็นหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวเพิ่มมากขึ้นในเนื้อหาที่หลากหลาย ที่เป็นประโยชน์หรืออยู่ในความสนใจของสังคมปัจจุบัน ซึ่งในที่นี้หมายถึงว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ของครอบครัวในเรื่องอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากเรื่องวิถีชีวิตสีเขียว เนื่องจากในปัจจุบันยังมีการศึกษาในเรื่องนี้น้อยทำให้ขาดหลักวิชาสำหรับการอ้างอิงในเชิงวิชาการเช่น เรื่องของการรู้เท่าทันสื่อของสมาชิกครอบครัวหลากหลายวัย เรื่องการป้องกันและแก้ไขความรุนแรงในครอบครัว เป็นต้น เนื่องจากครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญและมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกครอบครัวอย่างมาก

2.2 ในเรื่องของวิถีชีวิตสีเขียวนั้นก็ยังคงมีองค์ความรู้และหลักอ้างอิงในเชิงวิชาการน้อยเช่นเดียวกัน ในการวิจัยนี้หลักวิถีชีวิตสีเขียวที่พบในการวิจัยก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่เกิดจากการสังเคราะห์เอกสารและถ่ายทอดจากผู้มีประสบการณ์ตรงบางส่วน ซึ่งในความเป็นจริงยังคงมีหลักการหรือการปฏิบัติอื่น ๆ อีกมากมายที่เข้าข่ายเป็นวิถีชีวิตสีเขียว ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องเพราะประเด็นวิถีชีวิตสีเขียวนี้ยังคงอยู่ในความสนใจของสังคมทั้งในแง่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันและในแง่ของนโยบายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระดับต่าง ๆ

2.3 การวิจัยเรื่องนี้ทำในขอบเขตพื้นที่ของเมืองหลวงเท่านั้น อาจทำให้ได้ผลที่เป็นในเฉพาะบริบทนี้ การวิจัยในอนาคตต่อไปอาจศึกษาในขอบเขตที่กว้างมากยิ่งขึ้น น่าจะทำให้เห็นผลที่แตกต่างกันออกไป โดยอาจขยายของเขตพื้นที่ของชนบท พื้นที่เขตอุตสาหกรรม พื้นที่แหล่งท่องเที่ยว ซึ่งน่าจะมีปัจจัยหรือตัวแปรหลากหลายที่จะส่งผลให้การดำเนินวิถีชีวิตสีเขียวมีความแตกต่างกันได้

2.4 การวิจัยนี้เกิดขึ้นโดยผู้วิจัยซึ่งยังไม่ใช่บุคคลที่มีการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว อาจทำให้ขาดมุมมองเกี่ยวกับเรื่องนี้ที่ลึกซึ้ง การทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยที่สนใจอาจเริ่มต้นจากการปรับวิธีคิด วิธีปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตของตนเองก่อนเพื่อการมีมุมมองแบบคนในที่ลึกซึ้งและรอบด้านมากกว่าการวิจัยในครั้งนี้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. (2544). คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.
- กรีนพีซไทยแลนด์. (2553). เคล็ดลับ 3 อันดับต้นของกรีนพีซ สำหรับการจับจ่ายในเทศกาลอย่าง เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม. Retrieved 31 พฤษภาคม 2560, from <http://www.greenpeace.org/seasia/th/getinvolved/green-tips/tips-for-green-holiday-shopping/>
- โครงการสร้างเสริมสุขภาพะมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. (2551). สุขภาวะ. Retrieved 17 กุมภาพันธ์ 2557 <http://www.nstru.ac.th/healthy/?action=sp2>
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2554a). ความสัมพันธ์ในครอบครัว ใน สุขภาพคนไทย 2554 : เอกชไอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ. หน้า 22-23. นครปฐม : สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2554b). โฆษณาสุขภาพเกินจริงไร้การควบคุม ใน สุขภาพคนไทย 2554: เอกชไอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ. หน้า 72-75 . นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2554c). สุขภาพกาย ใน สุขภาพคนไทย : เอกชไอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ. หน้า 10-11 . นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2554d). สุขภาพจิต ใน สุขภาพคนไทย 2554: เอกชไอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ. หน้า 12-13 . นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2556). สุขภาพคนไทยในรอบ 10 ปี ใน สุขภาพคนไทย 2556 : ปฏิรูป ประเทศไทย ปฏิรูปโครงสร้างอำนาจเพิ่มพลังพลเมือง. หน้า 6-7. นครปฐม : สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2558). อุบายขายสุขภาพ เมื่อสุขภาพกลายเป็นสินค้า ยาคือเครื่องมือ แสวงหากำไร ใน สุขภาพคนไทย 2558. หน้า 81-106. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากร และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธิตี มีแต่ม. (2553). สอนผักในบ้านฉัน ปี 2. นนทบุรี : มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน.

- นคร ลิมปคุปตถาวร. ศูนย์การเรียนรู้สวนครัวคนเมือง. สัมภาษณ์ 10 มกราคม 2557.
- นวลสิริ เปาโรหิตต์. จิตวิทยาชีวิตครอบครัว. นนทบุรี : ปี มีเดีย.
- บุญศิริ มีสำราญ. (2544). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ใช้ระบบการเรียนการสอนแบบโฮมสคูล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เบบี๋มายด์. (ม.ป.ป.). 7 วิธีสร้างครอบครัวแบบ Green Family. Retrieved 31 พฤษภาคม 2560, from <http://th.babimild.com/th/babi-mild-articles/lifestyle-beauty/item/480-lifestyle-preschool-7ways-for-family-green.html>
- ประกายดาว เปล่งสันเทียะ. (2560). ปฐม ออร์แกนิก คาเฟ่ ต้นน้ำชีวิตสีเขียวสู่คนเมือง? Retrieved 31 พฤษภาคม 2560, from <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/756087>
- ปรารธนา ศิริศรัทธาธรรม. (2543). ความคาดหวังของผู้ชายต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้หญิงในครอบครัวในสังคมสมัยใหม่: ศึกษากรณีกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผักหวาน(นามแฝง). (2554). สวนผักเดลิเวอรี่...ปั่นน้ำใจแลผัก. Retrieved 29 สิงหาคม 2555 สกู๊ปไทยออนไลน์
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2545). จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 5 . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). ธรรมเพื่อสุขภาวะบนวิถีความพอเพียง. Retrieved 14 กุมภาพันธ์ 2557 <http://www.visalo.org/article/index.htm>
- พัชรี ดำรงสุนทรชัย. (2550). แนวทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาวะชุมชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พูนสุข เวชวิฐาน. (2557). ทฤษฎีครอบครัวเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- ภัทรพร อภิชิต. (2552). วิถีชีวิตสีเขียวในเมืองใหญ่ ภายใต้ จิตวิญญาณ (Green Guide Book Vol.2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. (2551). สุขภาวะ. Retrieved 17 กุมภาพันธ์ 2557 <http://www.nstru.ac.th/healthy/?action=sp2>

- มุทิตา คงปั้ง. (2551). ผลของการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วมหลักสูตรพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยวง เขียวนิล. ปราชญ์ชุมชน ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชุมชนศูนย์ศรียวง. สัมภาษณ์ , 15 กุมภาพันธ์ 2557.
- ศูนย์ข่าวการศึกษาไทย. (2556). สุขภาวะครอบครัวไทยปี 55 นำหวัง ติดสุรา-ความรุนแรงพุ่ง. Retrieved 14 กุมภาพันธ์ 2557 www.enn.co.th
- สรณรัชฎ์ กาญจนะวณิชย์. (2560). วิถีชีวิตเขียวในเมืองกรุง ยากง่ายแค่ไหนเขียว Retrieved 31 พฤษภาคม 2560, from https://progreencenter.org/2017/01/30/green_living/
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2553). นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547- 2556. Retrieved 2 กันยายน 2553 <http://www.m-society.go.th>
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550. ตอนที่ 16 ก หน้า 1/19.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). ราชกิจจานุเบกษา 128 ตอนพิเศษ 152 ง (14 ธันวาคม 2554) : 1-183.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ. (2559). รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ.2558. Retrieved 13 กันยายน 2559 countryoffice.unfpa.org/Thailand
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2537). ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2549). คู่มือครอบครัว ก้าวแรกสู่บ้านเรียน : หลักคิดและกระบวนการเข้าสู่การศึกษาโดยครอบครัว. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). รายงานผลเบื้องต้น สำมะโนประชากรและเคหะ 2553. Retrieved 10 กันยายน 2559 <http://popcensus.nso.go.th>
- สำนักที่ปรึกษากรมอนามัย. ปัจจัยของสุขภาวะของคน ของเมือง และของสังคม. Retrieved 17 กุมภาพันธ์ 2557 <http://www.advisor.anamai.moph.go.th>

สุปรียา ห่องแสง. (2554). ตะลอนเที่ยวชุมชนพึ่งตนเอง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สวนเงินมี
มา.

สุมณฑา พรหมบุญ และคณะ. (2541). การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. ใน สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาแห่งชาติ, การปฏิรูปการเรียนรู้ตามแนวคิด 5 ทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์ไเอเดียสแควร์.

สุวรรณนภา คำไร. (2554). ปลุกความสุขกลางใจ คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะทาง
ปัญญา. กรุงเทพมหานคร : โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา เครือข่ายพุทธิกา.

อภิญา ตันทวีวงศ์. (2554). หลากวิถีสู่สุขภาวะ. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรวิทย์ นาคทรพร จุฬากรณี มาเสถียรวงศ์ และ จิรัฐกาล พงศ์ภาคเขียว.(2551) เสริมพลัง
ครอบครัว สร้างรั้วให้หัวใจเด็ก แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้
เรื่องการเสริมสร้างความสัมพันธ์และความเข้มแข็งในครอบครัว. เอกสารชุดแนวคิดและ
แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะและทักษะชีวิตให้เด็ก ลำดับที่ 3.
กรุงเทพมหานคร.

อุดม เขยกีวงศ์. (2545). หลักสูตรท้องถิ่น: ยุทธศาสตร์การปฏิรูปการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
บรรณกิจ.

อุทุมพร อินทจักร์. (2553). การพัฒนายุทธศาสตร์การส่งเสริมการเรียนรู้ของครอบครัวสำหรับ
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

DiscoverSolarEnergy. (2010). What is Living Green? Retrieved 2012, August 14
www.discoversolarenergy.com

Duze, C. O. (2010). Effects of participatory learning technique on achievement and
attitude of B. Ed. Students in educational research methods. *Journal of Social
Sciences*, 22, 185-189.

Greenhome. (2013). What Does It Mean to Live Green? . Retrieved 2017, May 22, from
<http://www.greenhome.com/blog/what-does-it-mean-to-live-green>

- Institute., W. (2006). 10 Ways to Go Green and Save Green. Retrieved 2017, May 24, from http://www.worldwatch.org/resources/go_green_save_green
- Laverack, G., Sakyi, B. E., & Hubley, J. (1997). Participatory learning materials for health promotion in Ghana—a case study. *Health Promotion International*, 12(1), 21-26.
- Lee, W. O. (2014). Lifelong learning and learning to learn: An enabler of new voices for the new times. *International Review of Education*, 60(4), 463–479.
- Lorenzen, J. A. (2012). *Going Green: The Process of Lifestyle Change*¹. Paper presented at the Sociological Forum.
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of epidemiology and community health*, 63(12), 967-973.
- Missingham, B. (2007). Participatory Learning in University Development Studies. Retrieved 2012, August 27 <http://criticalpedagogyconference.wordpress.com/category/participatory-learning-in-university-development-studies/>
- Moisander, J., & Pesonen, S. (2002). Narratives of sustainable ways of living: constructing the self and the other as a green consumer. *Management decision*, 40(4), 329-342.
- Pretty, J. N. (1995). *A trainer's guide for participatory learning and action*: IIED.
- Pretty, J. N. (1997). Participatory Learning for Integrated Farming. Retrieved 2012, August 27 <http://agris.fao.org/agris-search/search/display.do?f=2000/DK/DK00026.xml;DK2000000878>
- Rinkesh. (n.d.). What is Sustainable Living? . Retrieved 2017, May 23, from <http://www.conserve-energy-future.com/15-ideas-for-sustainable-living.php>
- Schmelzkopf, K. (2002). Interdisciplinarity, participatory learning and the geography of tourism. *Journal of Geography in Higher Education*, 26(2), 181-195.
- Steps, S. B. (n.d.). The Definition of Green Living (And Greenwashing). Retrieved 2017, May 22, from <http://www.sustainablebabysteps.com/definition-of-green-living.html>

- Su, Y. (2010). The non-instrumental vision of the learning society. *International Review of Education*, 56(5-6), 517–530.
- Tapanya, S. (2011). Attributions and attitudes of mothers and fathers in Thailand. *Parenting*, 11(2-3), 190-198.
- Tara. (2014). 15 Simple Ways to Live Green on a Budget. Retrieved 2017, May 24, from <http://biofriendlyplanet.com/green-ideas/green/15-simple-ways-to-live-green-on-a-budget/>
- UNESCO. (2001). Module Four Participatory Learning. Retrieved 2012, August 19 <http://www2.unescobkk.org/elib/publications/nonformal/M4.pdf>





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

ลำดับ	ผู้เชี่ยวชาญ	ความเชี่ยวชาญ	สังกัด
1	รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต ไชมุฑด์	ด้านการวัดและประเมินผล	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2	คุณ นคร ลิมปคุปตถาวร	ด้านวิถีชีวิตสีเขียว	ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคนเมือง
3	ดร.ปาน กิมปี	ด้านการศึกษา นอกระบบ โรงเรียน	กระทรวงศึกษาธิการ
4	ผศดร.วรรณรัตน์ รัตนวรางค์	ด้านสุขภาวะ การสื่อสาร สุขภาพ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
5	รองศาสตราจารย์ดร.วรวิมล โธมรัตน์พันธ์	ด้านครอบครัว	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



1.แบบสัมภาษณ์

ครอบครัว..... วันที่.....

เวลา.....

สมาชิกครอบครัว

คำถามสัมภาษณ์

คำถาม	ข้อมูล-คำตอบ
1.ครอบครัวของท่านอยู่ร่วมกันกี่คน มีใครบ้าง ที่อยู่ร่วมกันเป็นประจำและยอมรับร่วมกันว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร	
2.ขอให้สมาชิกแต่ละคน (หรือให้ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าเรื่องของสมาชิกแต่ละคน)เล่าถึงข้อมูลของตนเองอย่างคร่าวๆ เช่น อายุ เท่าไร เรียนที่ไหน ชั้นไหน ประกอบอาชีพอะไร ที่ไหน	
3.“บ้าน” หรือที่อยู่อาศัยของครอบครัวของท่าน มีลักษณะเป็นอย่างไร	
4.บริเวณบ้านหรือที่อยู่อาศัยของท่าน บริเวณใกล้เคียง เป็นอย่างไร เพื่อนบ้าน ชุมชน เป็นอย่างไร	
5.โดยปกติแล้ว สมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่ความรับผิดชอบในบ้านอย่างไร ใครเป็นผู้กำหนด	
6.สิ่งสำคัญที่ครอบครัวของท่านยึดถือคืออะไร (เช่น แนวทางการดำเนินชีวิต หลักการ ความเชื่อ ที่สำคัญๆของครอบครัว กฎหรือข้อตกลงภายในครอบครัว)	
7.สมาชิกในครอบครัวของท่านได้พบปะพูดคุยกันเป็นประจำหรือไม่อย่างไร สมาชิกท่านข่าวแต่ละมี้ออย่างไร (แยกเป็น 2 ข้อย่อย) 7.1 สมาชิกในครอบครัวของท่านได้พบและพูดคุยกันเป็นประจำหรือไม่	

คำถาม	ข้อมูล-คำตอบ
<p>คำอธิบาย สมาชิกในครอบครัวได้มีเวลาเจอหน้ากันทุกวันหรือไม่ ได้พูดคุยกันเป็นประจำหรือไม่ (บางกรณีอาจได้พบกันทุกวันแต่ไม่มีโอกาสได้พูดคุยกัน)</p> <p>7.2สมาชิกทานข้าวแต่ละมื้ออย่างไร</p> <p>คำอธิบาย สมาชิกทานข้าวแต่ละมื้ออย่างไร หมายความว่า ในแต่ละมือนั้นสมาชิกครอบครัวทานอาหารที่ไหน เช่น อาจจะได้ทานที่บ้าน พร้อมกันทั้งครอบครัว หรือ ต่างคนต่างทานเมื่อต้องการจะทาน ไปทานอาหารนอกบ้านแต่ไปด้วยกัน หรือ ทำอาหารทานเองในบ้าน หรือ สมาชิกบางคนอาจนำอาหารจากที่บ้านไปทานบางมื้อในขณะที่ออกไปปฏิบัติภารกิจนอกบ้าน เป็นต้น</p>	
<p>8. ในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวมีปัญหาหรือเรื่องทุกข์ใจ สมาชิกท่านนั้นทำอย่างไร และสมาชิกท่านอื่นๆในครอบครัวทำอย่างไร</p>	
<p>9. ในครอบครัวของท่าน สมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่ในบ้าน หรือหน้าที่ต่อคนอื่นๆในครอบครัวอย่างไรบ้าง</p>	
<p>10. ขอให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเล่าชีวิตประจำวันโดยปกติของครอบครัวให้ฟังหน่อย หมายความว่าชีวิตประจำวันทั้งครอบครัวมีเหมือนกันหรือร่วมกัน ยกตัวอย่างสักวันหนึ่งตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน และ ถ้ามีสมาชิกคนใดที่มีชีวิตประจำวันแตกต่างไปจากคนอื่นๆมากๆ ก็ขอให้ช่วยเล่าเสริม</p>	
<p>11. โดยปกติสมาชิกในครอบครัวของท่านมีความสนใจที่จะเรียนเรื่องใด อย่งไรบ้าง หมายถึง ทั้งที่เป็นการเรียนรู้รายบุคคลและร่วมกันหรือแลกเปลี่ยนกันของสมาชิกในครอบครัว (ลองเล่าหรือยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ครอบครัวได้มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ)</p>	
<p>12.คำถามแยกเป็น 3 ข้อย่อย</p> <p>12.1 ครอบครัวของท่านมีแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นมีวิถีชีวิต</p>	

คำถาม	ข้อมูล-คำตอบ
<p>สี่เหลี่ยมอย่างไร</p> <p>คำอธิบาย อะไรที่ทำให้เกิดความคิดที่จะมีวิถีชีวิตสี่เหลี่ยม หรือทำไมจึงสนใจที่จะมีวิถีชีวิตสี่เหลี่ยม โดยที่วิถีชีวิตสี่เหลี่ยม ตามการวิจัยนี้คือ การกระทำใดๆที่สอดคล้องกับหลักการต่อไปนี้ คือ 1. การผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เอง 2. การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า 3. การแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคม</p> <p>12.2 ครอบครัวของท่านเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตสี่เหลี่ยมอย่างไร</p> <p>คำอธิบาย เริ่มเรียนรู้คือ ทำอย่างไรบ้างให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนลงมือทำหรือปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสี่เหลี่ยมได้ เช่น หาความรู้มาจากไหน ใครเป็นคนบอก ทำตามอย่างไร</p> <p>12.3 การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสี่เหลี่ยมในครอบครัวของท่านนั้น ทำอย่างไรบ้าง</p> <p>คำอธิบาย กิจกรรมหรือการกระทำ การปฏิบัติ ที่สอดคล้องกับหลักการวิถีชีวิตสี่เหลี่ยมของการวิจัยนี้ มีอะไรบ้าง แต่ละอย่าง ทำอย่างไรบ้าง เช่น แยกขยะ แยกขยะอะไรบ้าง แยกอย่างไร แยกแล้วเอาไปทำอะไรเป็นต้น</p>	
<p>13. คำถามแยกเป็น 2 ข้อย่อย</p> <p>13.1 มีอุปสรรคหรือปัญหาเกิดขึ้นในช่วงที่ครอบครัวของท่านเรียนรู้เรื่องดังกล่าวอย่างไรบ้าง</p> <p>13.2 ท่านแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคนั้นอย่างไร</p>	
<p>14. คำถามแยกเป็น 3 ข้อย่อย</p> <p>14.1 กิจกรรมหรือการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับ “การผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เอง” ที่ครอบครัวท่านปฏิบัติเป็นประจำอย่างเป็นปกติในชีวิต มีอะไรบ้าง</p> <p>14.2 กิจกรรมหรือการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับ “การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า” ที่ครอบครัวท่านปฏิบัติเป็นประจำอย่างเป็นปกติในชีวิต มีอะไรบ้าง</p>	

คำถาม	ข้อมูล-คำตอบ
14.3 กิจกรรมหรือการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับ “การแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคม” ที่ครอบครัวท่านปฏิบัติเป็นประจำอย่างเป็นปกติในชีวิต มีอะไรบ้าง	
15. เหตุใดท่านจึงเริ่มทำกิจกรรมหรือดำเนินชีวิตดังกล่าว หมายถึงกิจกรรมที่ครอบครัวทำด้วยกัน	
<p>16. คำถามแยกเป็น 2 ข้อย่อย</p> <p>ท่านทราบวิธีการหรือหลักการต่างๆในการทำกิจกรรม 16.1 เหล่านั้นมาจากไหน</p> <p>คำอธิบาย แหล่งข้อมูลที่ท่านได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการ หลักการปฏิบัติ การทำกิจกรรมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว เช่น หนังสือบุคคล สื่อต่างๆ</p> <p>ทราบวิธีการหรือหลักการต่างๆในการทำกิจกรรมท่าน 16.2 เหล่านั้น อย่างไร</p> <p>คำอธิบาย วิธีการในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล เช่น สืบค้นชื่อหนังสือด้วยตนเอง ไปงานสัมมนาหรืองานแฟร์ที่เกี่ยวข้องเพื่อพบกับบุคคลที่มีความรู้เรื่องวิถีชีวิตสีเขียว</p>	
17.กิจกรรมที่ท่านทำนั้น ทำอย่างไรบ้าง	
<p>18. คำถามแยกเป็น 2 ข้อย่อย</p> <p>18.1เคยมีคนต่อว่าท่านว่าเป็นพวก “เห่อ” ทำตามกระแสเท่านั้นหรือไม่</p> <p>คำอธิบาย เห่อ หรือ ทำตามกระแสวิถีชีวิตสีเขียว แต่ไม่ได้ตั้งใจทำอย่างจริงจัง ทำแปบเดียวก็เลิก หรืออาจจะต่อว่าด้วยคำอื่นๆที่ฟังแล้วความหมายคล้ายๆแบบนี้</p> <p>หากท่านเคยถูกต่อว่าแบบนี้ 18.2ท่านทำอย่างไร</p> <p>คำอธิบาย เมื่อท่านถูกต่อว่าแบบนี้ (ว่า เห่อ ทำตามกระแสไม่จริงจัง) ท่านได้ตอบหรือแสดงออกต่อการต่อว่านั้นอย่างไร เช่น พูดตอบหรือไม่ พูดว่าอย่างไร หรือ คิดเห็นต่อคำต่อว่านั้นอย่างไร</p>	

คำถาม	ข้อมูล-คำตอบ
<p>19.ท่านคิดอย่างไรกับการถูกมองว่า “โลกสวย” โดยที่ โลกสวย หมายถึง มองหรือทำอะไรที่ดูดีเกินความเป็นจริง ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ชีวิตและสังคมที่เป็นจริง</p>	
<p>20.คำถามแยกเป็น 3 ข้อย่อย</p> <p>20.1 เมื่อครอบครัวของท่านมีการผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เองแล้ว ท่านมองคนอื่นหรือครอบครัวอื่นๆที่ไม่ทำเหมือนท่านอย่างไร</p> <p>20.2เมื่อครอบครัวของท่านมีการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่าแล้ว ท่านมองคนอื่นหรือครอบครัวอื่นๆที่ไม่ทำเหมือนท่านอย่างไร</p> <p>20.3เมื่อครอบครัวของท่านมีการแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคมแล้ว ท่านมองคนอื่นหรือครอบครัวอื่นๆที่ไม่ทำเหมือนท่านอย่างไร</p>	
<p>21. คำถามแยกเป็น 3 ข้อย่อย</p> <p>21.1 ท่านได้ตั้งเป้าหมายความสำเร็จของการดำเนินชีวิตตามหลักการข้างต้น (การผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เอง , การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า , การแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคม)ไว้หรือไม่ เป้าหมายนั้นคืออะไร</p> <p>21.2 ท่านคิดว่าเมื่อไรที่ท่านประสบความสำเร็จ หรือ บรรลุผลในการดำเนินชีวิตตามหลักการข้างต้นแล้ว</p> <p>21.3 อะไรเป็นสิ่งที่บอกว่าคุณและครอบครัวของท่านบรรลุผลแล้ว</p>	
<p>22. คำถามแยกเป็น 2 ข้อย่อย</p> <p>22.1 ข้อดีของการดำเนินชีวิตหรือมีวิถีชีวิตสีเขียวที่เกิดขึ้นในครอบครัวของท่าน มีอะไรบ้าง</p> <p>คำอธิบาย เมื่อมีวิถีชีวิตสีเขียว (กิจกรรมหรือการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักการต่อไปนี้ การผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เอง , การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า , การ</p>	

คำถาม	ข้อมูล-คำตอบ
<p>แบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคม) แล้ว มีอะไรดีๆเกิดขึ้นในครอบครัวของท่านบ้าง ที่เป็นผลมาจากการมีวิถีชีวิตสีเขียว เช่น มีเงินเหลือเก็บมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น คนในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น</p> <p>22.2 ข้อเสีย ของการดำเนินชีวิตหรือมีวิถีชีวิตสีเขียวที่เกิดขึ้นในครอบครัวของท่าน มีอะไรบ้าง</p> <p>คำอธิบาย เมื่อมีวิถีชีวิตสีเขียวแล้ว มีอะไรที่ไม่ดีเกิดขึ้นในครอบครัวของท่านบ้าง ที่เป็นผลมาจากการมีวิถีชีวิตสีเขียว เช่น ถูกมองว่าทำตัวตามกระแส เสียเวลา มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรมบางอย่าง คนในครอบครัวทะเลาะกันเพราะมีบางคนไม่เห็นด้วย</p>	
<p>23. คำถามแยกเป็น 2 ข้อย่อย</p> <p>23.1 ก่อนและหลังการใช้วิถีชีวิตสีเขียว มีอะไรเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของท่านหรือไม่</p> <p>23.2 ปัญหาที่เคยมีอยู่เดิมได้หมดไปหรือไม่</p>	
<p>24. คำถามแยกเป็น 2 ข้อย่อย</p> <p>24.1 สุขภาพทางกายของท่านเป็นอย่างไร</p> <p>คำอธิบาย สุขภาพทางกาย หมายถึง อวัยวะทำงานเป็นปกติดีหรือไม่ มีโรคหรือการเจ็บป่วยอะไรหรือไม่ ถ้ามีเป็นโรคอะไร อาการอย่างไร แข็งแรงเป็นปกติดีหรือไม่</p> <p>24.2 สุขภาพทางจิตใจของท่านเป็นอย่างไร</p> <p>คำอธิบาย สุขภาพทางจิตใจ หมายถึง มีความรู้สึกสบายใจ อารมณ์ดี หรือ มีเรื่องวิตกกังวล เครียด หรือไม่ ถ้ามีเป็นอย่างไร เช่น ไม่สบายใจเรื่องอะไร</p>	
<p>25. ความสัมพันธ์ของครอบครัวของท่านกับคนรอบข้าง เช่น ความสนิทสนม การช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน</p>	
<p>26.คำถาม ความสุขของครอบครัวท่าน ถ้าแบ่งตามหัวข้อ</p>	

คำถาม	ข้อมูล-คำตอบ
<p>เหล่านี้ คืออะไร</p> <p>ความสุขทางกาย คืออะไร</p> <p>ความสุขทางใจ คืออะไร</p> <p>ความสุขทางสังคม คืออะไร</p> <p>คำอธิบาย ความสุขทางกาย เช่น คนในครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วย ความสุขทางใจ เช่น คนในครอบครัวมีความสุขสบายใจ มีความทุกข์ก็เล่าสู่กันฟัง ไม่โกหกกัน ความสุขทางสังคม เช่น คนในครอบครัวมีการงานที่ดีทำ เป็นที่ยอมรับของคนรอบตัว ไม่มีเรื่องราวหรือปัญหาเกี่ยวกับใคร</p>	
<p>27. ท่านคิดว่าจะแนะนำให้ครอบครัวอื่น ๆ มีวิถีชีวิตสีเขียวในแบบที่ครอบครัวของท่านมีหรือปฏิบัติบ้างหรือไม่ และหากจะแนะนำ ท่านคิดว่าจะแนะนำอย่างไร</p>	

2. แบบสังเกต

ประเด็นสังเกต	รายละเอียด/คำอธิบาย	บันทึก
1. การผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เอง	การสังเกตมุ่งเน้นการสังเกตสิ่ง/พื้นที่ซึ่งแสดงได้ถึงการผลิตเครื่องอุปโภคและบริโภคใช้เองภายในบ้าน เช่น เครื่องใช้เครื่องอำนวยความสะดวกในบ้านว่ามีสิ่งใดที่ตนเองบ้างหรือไม่ จำนวนมากน้อยเท่าไร รวมไปถึงการแสดงออกถึงความสามารถในการทำเอง โดยอาจถามหรือขอให้เล่า สาระให้ดู	
2. การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า	การสังเกตมุ่งเน้นการสังเกตสิ่งซึ่งแสดงได้ถึงการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า เช่น อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีการดัดแปลง ซ่อมแซมมาจากสิ่งอื่น จำนวนมากน้อยเท่าไร ประเภทไหนบ้าง ประเภท ชนิด ของพาหนะ รวมไปถึงการแสดงออกถึงความสามารถในการทำหรือใช้สิ่งนั้น โดยอาจถามหรือขอให้เล่า สาระให้ดู	
3. การแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคม	การสังเกตมุ่งเน้นการสังเกตสิ่ง/พื้นที่ซึ่งแสดงได้ถึงการกระทำที่เป็นการแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคม (ซึ่งอาจสังเกตได้ยาก) เช่น ดูสภาพบ้านพื้นที่ในบ้านที่อาจเป็นที่ประชุม เรือนำของชุมชน ป้ายแสดงคุณลักษณะพิเศษของบ้านบางประการ เกียรติบัตรที่อาจจะบ่งถึงการตอบแทนการช่วยเหลือหรือแบ่งปันให้กับผู้อื่นและสังคม	

3.แบบประเมินสุขภาวะกลุ่มทดลอง

ประเด็นคำถามเพื่อประเมินสุขภาวะของครอบครัวกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมพัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

ครอบครัวทดลองที่

1. สุขภาวะของครอบครัวท่านในภาพรวมก่อนการเข้าร่วมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ เป็นอย่างไร

สุขภาวะทางกาย

.....

สุขภาวะทางจิตใจ

.....

สุขภาวะทางสังคม

.....

2. ปัญหาสุขภาวะที่ท่านเลือกที่จะแก้ไขโดยใช้การปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวในการเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองครั้งนี้คืออะไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. ครอบครัวของท่านทำอย่างไร หรือใช้กิจกรรมอะไรบ้างตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวที่จะแก้ปัญหาสุขภาวะดังกล่าว

.....

.....

.....

4. ภายหลังจากที่ครอบครัวของท่านได้ทดลองและนำหลักวิถีชีวิตสีเขียวไปใช้ในครอบครัว สุขภาวะของครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร โดยเฉพาะในประเด็นที่ท่านเลือกที่จะแก้ไข

-
-
5. สุขภาวะของครอบครัวของท่านเปลี่ยนแปลงไปเพราะการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

6. ท่านมีมุมมองอย่างไรต่อคนหรือครอบครัวที่ปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว หรือ คำอื่นๆที่ใกล้เคียงกันนี้ เช่น Eco Friendly , Slow life

.....

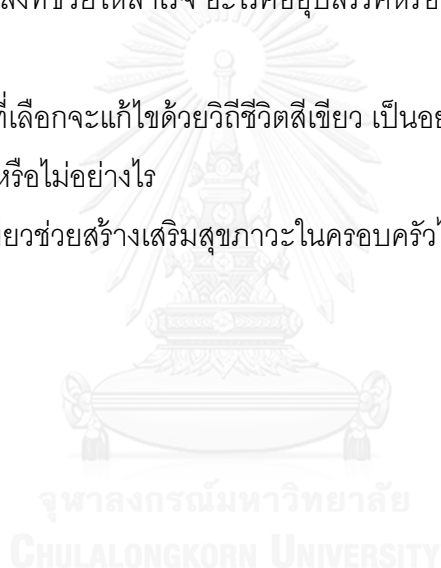
.....

.....



4. ประเด็นสนทนากลุ่มสำหรับประเมินความสำเร็จของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามหลักวิถีชีวิตสีเขียวเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของครอบครัว

1. แต่ละครอบครัวเล่าถึงการนำกระบวนการเรียนรู้ไปใช้จริงในครอบครัว
2. ครอบครัวอื่นช่วยกันนิพากษ์วิจารณ์หรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ครอบครัวตนเองได้ประสบเมื่อนำกระบวนการเรียนรู้ไปใช้จริง
3. แต่ละครอบครัวรวมทั้งครอบครัวอื่นประเมินความสำเร็จของการนำกระบวนการเรียนรู้ไปใช้ในแต่ละครอบครัว
4. ทุกครอบครัวช่วยกันสรุปถึงการนำกระบวนการเรียนรู้ไปใช้ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่อย่างไร อะไรคือสิ่งที่ช่วยให้สำเร็จ อะไรคืออุปสรรคหรือปัญหาที่ทำให้ไม่สำเร็จและควรจะแก้ไขอย่างไร
5. ปัญหาสุขภาวะที่เลือกจะแก้ไขด้วยวิถีชีวิตสีเขียว เป็นอย่างไรบ้างหลังจากใช้กระบวนการเรียนรู้แล้ว ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร
6. คิดว่าวิถีชีวิตสีเขียวช่วยสร้างเสริมสุขภาวะในครอบครัวได้จริงหรือไม่ อย่างไร





1. ครอบครักรรณึศึศึศึ

ครอบครักรรณึศึศึศึที่ 1 ครอบครักรรณึศึศึศึศึศึศึ



ภาพที่ 1 แสดงภาพป้ายศูนย์การเรียนรู้ชุมชนคนเมือง



ภาพที่ 2 แสดงภาพพื้นที่ภายในศูนย์การเรียนรู้



ภาพที่ 3 แสดงภาพพื้นที่ภายในศูนย์การเรียนรู้



ภาพที่ 4 แสดงภาพพื้นที่ภายในศูนย์การเรียนรู้



ภาพที่ 5 แสดงภาพแบบจำลองการทำเกษตรผสมผสาน



ภาพที่ 6 แสดงภาพผลงานในอดีต



ภาพที่ 7 แสดงภาพผลงานในอดีต



ภาพที่ 8 แสดงภาพโครงการของศูนย์การเรียนรู้



ภาพที่ 9 แสดงภาพแปลงผักภายในศูนย์การเรียนรู้

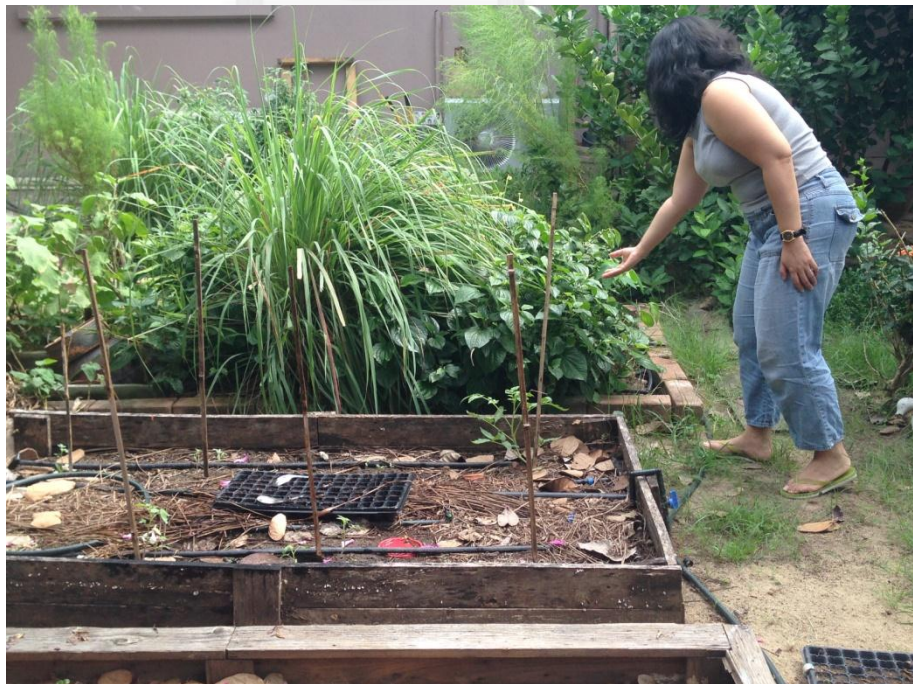


ภาพที่ 10 แสดงภาพตัวอย่างพันธุ์ต้นมะนาวภายในศูนย์การเรียนรู้

ครอบครัวกรณิศึกษาที่ 2 ครอบครัวคุณอากาศิ ภูระหงษ์เศตะพราหมณ์



ภาพที่ 11 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผักสวนครัวและผลไม้



ภาพที่ 12 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผักสวนครัวและผลไม้



ภาพที่ 13 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผักสวนครัวและผลไม้



ภาพที่ 14 แสดงภาพภายในโรงเรียนสอนดนตรี



ภาพที่ 15 แสดงภาพถังขยะแต่ละชนิดภายในโรงเรียนสอนดนตรี

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 3 ครอบครัวคุณ ณีฐพัฒน์ ชติสาจารย์



ภาพที่ 16 แสดงภาพบ้านพักอาศัยของครอบครัว
(ออกแบบและสร้างเอง)



ภาพที่ 17 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผลไม้ภายนอกบริเวณบ้าน



ภาพที่ 18 แสดงภาพแปลงผักไฮโดรโปนิคส์



ภาพที่ 19 แสดงภาพเฟอร์นิเจอร์ภายในบ้านที่สร้างขึ้นเอง

ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 4 ครอบครัวคุณ ทินกร แก้วประเสริฐ



ภาพที่ 20 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผักสวนครัว



ภาพที่ 21 แสดงภาพพื้นที่ภายในบ้าน



ภาพที่ 22 แสดงภาพพื้นที่ใช้สอยภายในบ้าน



ภาพที่ 23 แสดงภาพพื้นที่สวนมะนาว

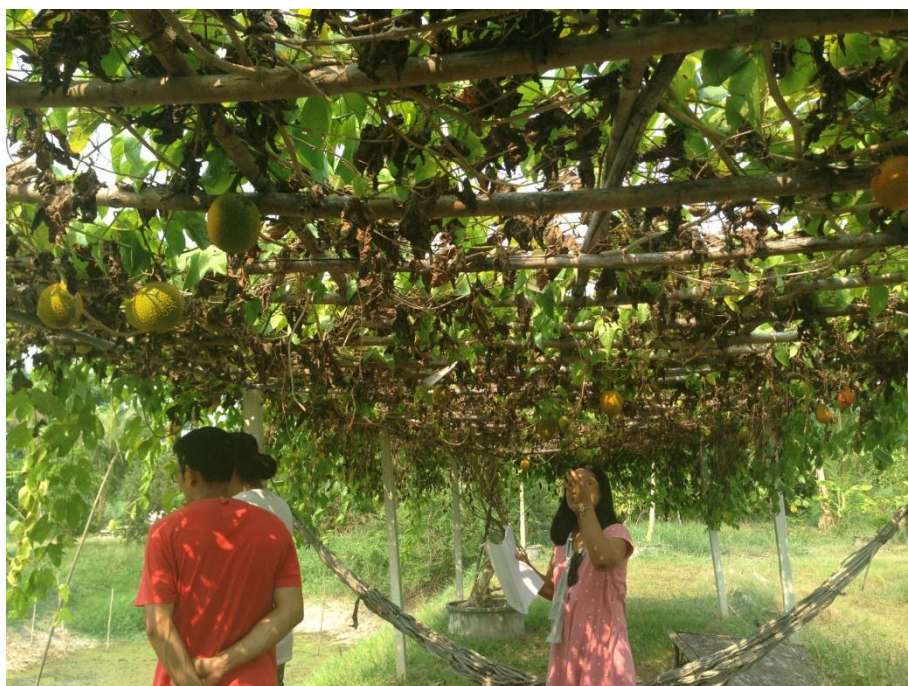
ครอบครัวกรณีศึกษาที่ 5 ครอบครัวคุณโสภณ พันธุ์ทองดี



ภาพที่ 24 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผักภายในบริเวณบ้าน



ภาพที่ 25 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผลไม้ภายในบริเวณบ้าน



ภาพที่ 26 แสดงภาพพื้นที่ปลูกผลไม้ภายในบริเวณบ้าน



ภาพที่ 27 แสดงภาพพื้นที่ปลูกต้นไม้ภายในบริเวณบ้าน



ภาพที่ 28 แสดงภาพผลผลิตที่ได้

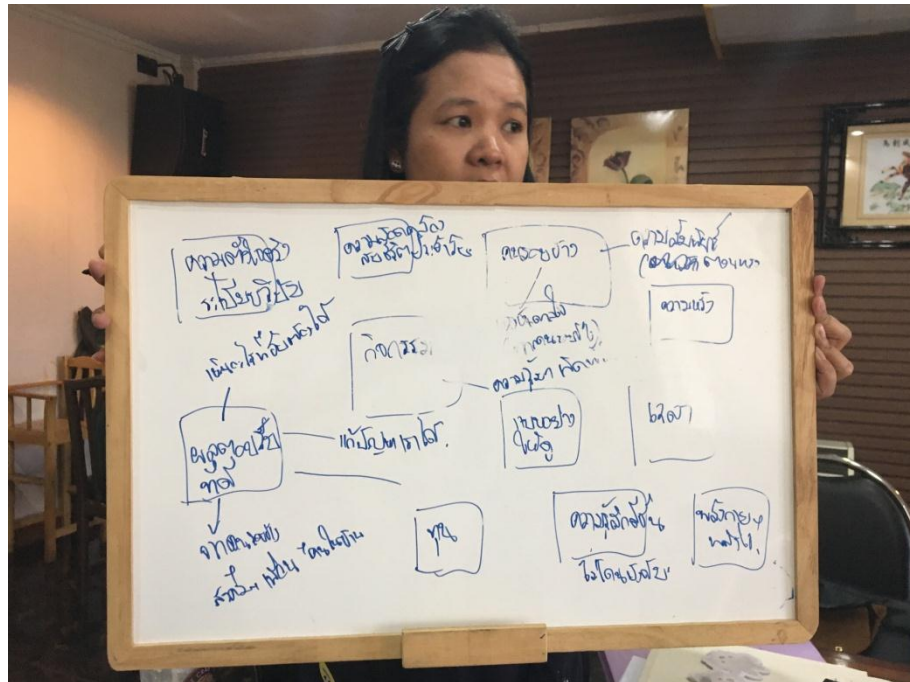
2. ครอบครัวดลอง



ภาพที่ 29 แสดงภาพการสนทนากลุ่มของครอบครัวดลอง




ภาพที่ 30 แสดงภาพการสนทนากลุ่มของครอบครัวดลอง



ภาพที่ 31 แสดงภาพประเด็นที่ผู้วิจัยสรุปได้จากครอบครัวทดลอง



ภาพที่ 32 แสดงภาพบรรยากาศการสรุปข้อเสนอแนะที่ได้จากครอบครัวทดลอง



ภาคผนวก ง
โครงการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวโดยการปฏิบัติตามหลักวิถีชีวิตสีเขียว
ของครอบครัวทดลอง¹

¹ โครงการที่นำเสนอนี้เป็นรูปแบบและถ้อยคำที่ครอบครัวทดลองผู้ทำโครงการเป็นผู้เขียนขึ้นเอง ผู้วิจัยมิได้กำหนดเป็นรูปแบบตายตัว ทำให้ทั้งสามโครงการของสามครอบครัวมีรูปแบบการนำเสนอไม่เหมือนกัน

ครอบครัวทดลองที่ 1

โครงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้าน เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อนบ้าน

ที่ตั้ง บ้านเลขที่ 66/185 ม.4 ซ.นารถสุนทร 14 ถ.สุขุมวิท ต.บางเมืองใหม่ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ

สมาชิกในครอบครัว

1. นายพิชิต รัตนประสิทธิ์ (หัวหน้าครอบครัว) อายุ 62ปี / อาชีพ ช่างไฟฟ้าเกษียณแล้ว
2. นางราตรี รัตนประสิทธิ์ (มารดา) อายุ 60 ปี /อาชีพ แม่บ้าน
3. นาย ชัยรักษ์ รัตนประสิทธิ์(บุตรชาย) อายุ 40 ปี / ปัจจุบันบวชจำพรรษาอยู่ที่วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ
4. นางสาว วรางคณา รัตนประสิทธิ์ (บุตรสาว)อายุ 35 ปี / อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน
5. สัตว์เลี้ยง แมว 5 ตัว

ที่มาของโครงการ

ที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน มีขนาด 121 ตารางวา มีสิ่งก่อสร้างหลัก 4 หลังด้วยกันดังนี้ 1.บ้านพัก 2. ศาลาอเนกประสงค์ 3. ร้านค้า 4. ห้องพักให้เช่าสี่ห้อง ในอดีต หัวหน้าครอบครัว ประกอบอาชีพช่างไฟฟ้าในโรงงานอุตสาหกรรม หลังจากเกษียณแล้วจึงหันมารับงานด้านไฟฟ้าทั่วไปและเป็นนายหน้าซื้อขายเครื่องจักรมือสอง ซึ่งธรรมชาติของงานต้องมีเครื่องมือและเครื่องจักรต่างๆ มากักตุนเป็นจำนวนมาก โดยช่วงแรกได้ใช้ห้องพักที่เปิดให้เช่าหนึ่งห้องจากสี่ห้องเป็นที่เก็บของ แต่ภายหลังของมีปริมาณมากขึ้นจนต้องใช้พื้นที่ส่วนอื่นๆ เป็นที่เก็บเพิ่มเติม ศาลาอเนกประสงค์ที่เคยใช้เป็นที่รับแขกและบริเวณพักผ่อนถูกเปลี่ยนให้เป็นที่เก็บของและซ่อมเครื่องจักร ลานจอดรถและโรงจอดรถถูกแทนที่ด้วยเครื่องจักรหนักทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำในอดีตได้ เช่น ออกกำลังกาย พื้นที่ปลูกต้นไม้และแปลงผักถูกรุกล้ำ มีการนำชั้นวางของมาตั้งหน้าประตูบ้านทำให้การเข้าออกภายในบ้านเป็นไปอย่างลำบาก ปัญหาจากของจำนวนมากนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสภาพร่างกายของสมาชิกในครอบครัว มีความขัดแย้งกันบ่อยครั้ง

เรื่องการรักษาความสะอาด การใช้พื้นที่อย่างไม่มีประสิทธิภาพ ปัญหาเรื่องฝุ่น ปัญหามลภาวะทางสายตา การเกิดอุบัติเหตุ ฯลฯ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายต่อเพื่อนบ้าน เนื่องจากของจำนวนมากเป็นแหล่งสะสมของสัตว์ที่เป็นพาหะนำเชื้อโรค เช่น แมลงสาบ หนู ฯลฯ



ภาพที่ 1 แสดงภาพสิ่งกีดขวางบริเวณทางเข้าบ้าน



ภาพที่ 2 แสดงภาพสิ่งของสะสมภายในศาลาอเนกประสงค์



ภาพที่ 3 แสดงภาพสิ่งของและอุปกรณ์สะสมในพื้นที่ใช้สอยหลังบ้าน



ภาพที่ 4 แสดงภาพสิ่งของวางรูกลับบนพื้นที่ปลูกต้นไม้

วัตถุประสงค์

1. กำจัดของที่ไม่ใช้แล้วเพื่อลดการสะสมของสิ่งสกปรก จัดระเบียบของภายในบ้านเพื่อง่ายต่อการทำความสะอาด ลดการเกิดอุบัติเหตุ
2. ปรับปรุงพื้นที่ภายในบ้านเพื่อเพิ่มพื้นที่ใช้สอย
3. สร้างความเข้าใจและสร้างทัศนคติที่ดีเรื่องการจัดการพื้นที่ให้กับสมาชิกในครอบครัว

เป้าหมาย

1. ไม่มีของที่ไม่ใช้แล้วภายในบริเวณบ้านลดปัญหาด้านต่าง ๆ ทั้งภายในครอบครัวและต่อเพื่อนบ้าน
2. มีพื้นที่ใช้สอย พื้นที่ปลูกต้นไม้และพืชผักสวนครัวมากขึ้น
3. สมาชิกภายในบ้านมีความเข้าใจเรื่องการจัดการพื้นที่ ความขัดแย้งในครอบครัวลดลง

แผนการดำเนินงาน

1. สำรวจและแยกของที่ไม่ใช้แล้วเพื่อนำไปกำจัด รวมถึงซ่อมแซมของที่ชำรุดเพื่อนำกลับมาใช้งานในครอบครัวหรือแบ่งปันให้เพื่อนบ้านที่มีความจำเป็นต้องใช้งาน
2. ทำความสะอาดและจัดระเบียบของโดยใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. เรียนรู้เรื่องการจัดการพื้นที่จากสื่อและหน่วยงานต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ หนังสือ ศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน ฯลฯ

ตารางที่ 1 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวทดลองที่ 1

กิจกรรมที่ 1	สำรวจ คัดแยกและกำจัดของที่ไม่ใช้แล้ว
วิธีการเรียนรู้	แลกเปลี่ยนความรู้กันเองระหว่างสมาชิกภายในบ้าน
วิธีปฏิบัติ	เนื่องจากของในบ้านจะถูกแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ตามความเป็นเจ้าของ (เช่น กองนี้ของพ่อ กองนี้ของแม่) จึงให้เจ้าของของแต่ละกลุ่มผลัดกันเป็นหัวหน้าในการตัดสินใจว่าจะกำจัดของชิ้นไหนและสมาชิกในบ้านที่เหลือจะช่วยนำไปทิ้งและทำความสะอาด สมาชิกจะถามรายละเอียดกับหัวหน้ากลุ่มว่าของชิ้นนี้คืออะไร ใช้งานอย่างไร หากเก็บไว้จะมีประโยชน์หรือไม่ เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้กันซึ่งบางครั้งนำไปสู่การถกเถียงว่า ของของใครมีประโยชน์มากกว่า ของใครควรทิ้ง บางครั้งหัวหน้ากลุ่มจะยอมฟังเหตุผลของสมาชิกในบ้านและทิ้งของชิ้นนั้นไป แต่ส่วนใหญ่จะจบด้วยการยอมให้หัวหน้าเก็บของชิ้นนั้นไว้ตามที่ต้องการเพื่อหยุดการโต้เถียง



ภาพที่ 5 แสดงภาพหัวหน้าครอบครัวกำลังสำรวจสิ่งของในศาลาอเนกประสงค์ก่อนลงมือคัดแยก

ตารางที่ 2 กิจกรรมการปรับปรุงพื้นที่ ครอบครัวทดลองที่ 1

กิจกรรมที่ 2	ปรับปรุงพื้นที่ภายในบ้านปลูกต้นไม้เพิ่ม
วิธีการเรียนรู้	แลกเปลี่ยนความรู้กันเองระหว่างสมาชิกภายในบ้าน
วิธีปฏิบัติ	กิจกรรมนี้แบ่งเป็นสองส่วนคือ งานปรับปรุงพื้นที่ โดยมีพ่อเป็นหัวหน้าเนื่องจากมีประสบการณ์มากที่สุด ประกอบด้วยงานตัดต้นไม้ใหญ่ ย้ายสิ่งกีดขวาง และย่อยสลายเศษไม้ สมาชิกที่เหลือมีหน้าที่ทำตามคำแนะนำของพ่อ / อีกส่วนหนึ่งคืองานปลูกต้นไม้ มีแม่เป็นหัวหน้าและทำกิจกรรมนี้กับลูกสาวเพียงสองคน โดยมีการแลกเปลี่ยนความเห็นเรื่องการออกแบบสวน ชนิดของต้นไม้ที่จะปลูก และการดูแลรักษาต้นไม้ ซึ่งทั้งแม่และลูกสาวได้ความรู้มาจากการศึกษาด้วยตนเองตามแหล่งต่างๆ เช่น คลิปในยูทูป บทความในอินเทอร์เน็ต และรายการทีวี แล้วจึงนำมาเล่าต่อให้อีกฝ่ายหนึ่งฟัง



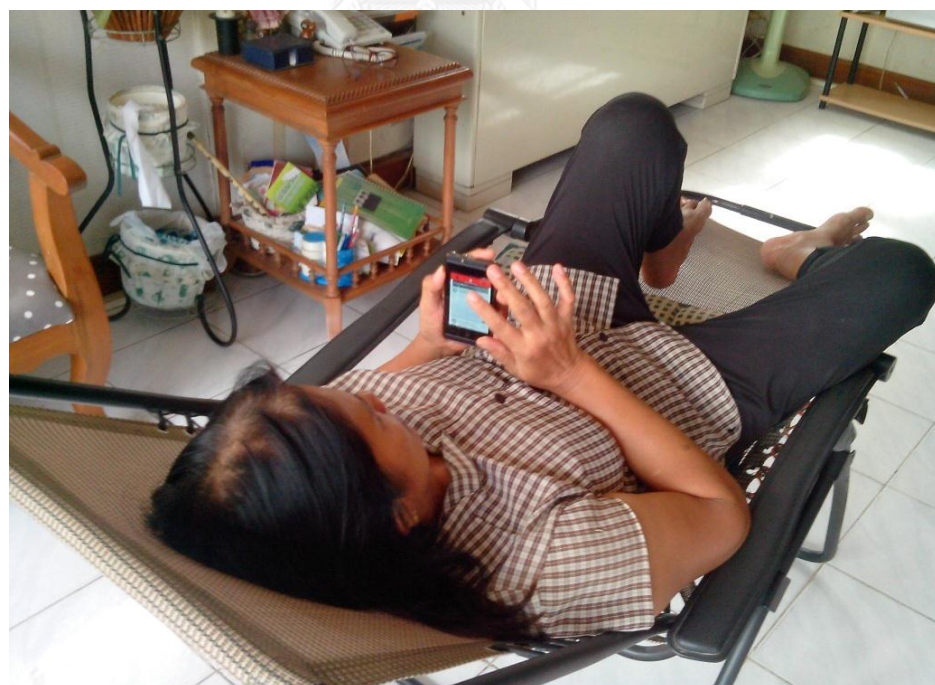
ภาพที่ 6 แสดงภาพต้นไม้ที่ตัดแล้วรอนำไปแปรสภาพ



ภาพที่ 7 แสดงภาพการแปรสภาพต้นไม้เพื่อนำไปทำปุ๋ย



ภาพที่ 8 แสดงภาพสมาชิกในบ้านช่วยกันแปรสภาพต้นไม้เพื่อนำไปทำปุ๋ย



ภาพที่ 9 แสดงภาพสมาชิกในบ้านศึกษาข้อมูลการปลูกต้นไม้จากสื่อออนไลน์



ภาพที่ 10 แสดงภาพข้อมูลการทำเกษตรพอเพียงจากสื่อโทรทัศน์



ภาพที่ 11 แสดงภาพสมาชิกในบ้านลงมือปรับปรุงพื้นที่สวนข้างบ้าน

ตารางที่ 3 กิจกรรมประยุกต์ใช้ของ ครอบครัวทดลองที่ 1

กิจกรรมที่ 3	นำของที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์
วิธีการเรียนรู้	แลกเปลี่ยนความรู้กันเองระหว่างสมาชิกภายในบ้าน และศึกษาจากสื่อออนไลน์
วิธีปฏิบัติ	<p>กิจกรรมนี้สืบเนื่องมาจากความต้องการปลูกผักสวนครัวเพิ่ม ซึ่งเป็นความต้องการของทุกคนในบ้านโดยมีลูกสาวเป็นแกนนำ จึงได้ซื้อเมล็ดพันธุ์ผักที่บริโภคในครอบครัวบ่อย ๆ มาลองปลูก ได้แก่ ผักคะน้าและพริก ลูกสาวได้ทำการศึกษาวิธีเพาะพันธุ์ผักจากในอินเทอร์เน็ตและได้ลงมือทำจริงโดยนำของที่แม่เก็บสะสมไว้เป็นจำนวนมาก (แก้วยาพลาสติก) มาทำเป็นถ้วยเพาะต้นกล้า โดยขั้นแรกต้องเจาะรูถ้วยพลาสติกก่อนเพื่อเป็นรูระบายน้ำ ตอนแรกลูกสาวใช้ตะปูและค้อนเจาะจนพ่อเดินมาเห็นและแนะนำว่าให้ลองใช้สว่านไฟฟ้าเจาะจะง่ายและประหยัดเวลากว่ามาก ลูกสาวแย้งว่าเปลืองไฟจึงใช้ตะปูเจาะตามเดิม แต่พอทำไปสักพักเริ่มเมื่อยและหนวกหูจึงขอให้พ่อแสดงวิธีใช้สว่านไฟฟ้าเจาะให้ดู ซึ่งพบว่าง่ายและใช้เวลาน้อยกว่าเดิมถึงสามเท่า โดยในระหว่างที่ลูกสาวใช้งานสว่านไฟฟ้ามีพ่อคอยยืนดูและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด</p>

ตารางที่ 4 กิจกรรมปลูกผักสวนครัว กลุ่มทดลองที่ 1

กิจกรรมที่ 4	ปลูกผักสวนครัว (คะน้า)
วิธีการเรียนรู้	ศึกษาจากสื่อออนไลน์ และแลกเปลี่ยนความรู้กันเองภายในบ้าน
วิธีปฏิบัติ	<p>กิจกรรมนี้ผู้ลงมือทำคือลูกสาว หลังจากเตรียมอุปกรณ์เพาะต้นกล้าเรียบร้อยแล้วจึงลงมือปลูกโดยใช้เทคนิคที่เรียนมาจากสื่อออนไลน์ คือ ไม่ว่าจะเพาะต้นอะไร ให้นำเมล็ดพันธุ์แช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืนจะช่วยให้ต้นกล้าขึ้นเร็ว (เทคนิคนี้ใช้มานานแล้วก่อนเข้าร่วมโครงการนี้ พิสูจน์แล้วว่าใช้งานได้ดีและลูกสาวได้ถ่ายทอดความรู้ให้สมาชิกคนอื่นภายในบ้านด้วย)</p> <p>ส่วนเทคนิคสำหรับการเพาะต้นคะน้านั้นก็เรียนจากสื่อออนไลน์เช่นกัน โดยให้หยอดเมล็ดในอุปกรณ์เพาะที่เตรียมไว้ (ถ้วยพลาสติกเจาะรู) แล้วรดน้ำพร้อมคลุมด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ไม่ให้โดนแดดเป็นเวลา 2-3 คืน // แต่เนื่องจากถ้วยพลาสติกเจาะรูที่เตรียมไว้เกิดหมดและยังมีเมล็ดพันธุ์เหลืออยู่ จึงนำเศษวัสดุภายในบ้านได้แก่ แผงไข่ไก่ กล่องขนม ฯลฯ มาใช้เพาะต้นกล้าแทน และวางไว้กลางแจ้งไม่ได้คลุมหนังสือพิมพ์เนื่องจากเหนื่อยจากการเพาะต้นกล้ามากแล้วและอยากทำให้เสร็จ ๆ ไป</p> <p>หลังจากนั้นพบว่า ต้นกล้าที่เพาะกลางแจ้งและไม่ได้คลุมกระดาษหนังสือพิมพ์ตามเทคนิคในสื่อออนไลน์ กลับเติบโตได้เร็วกว่าและแข็งแรงกว่าต้นกล้าที่คลุมด้วยหนังสือพิมพ์(ใบเขียวกว่าและลำต้นตั้งตรงกว่า) และการเพาะโดยใช้ถ้วยพลาสติกเจาะรูนั้นทำให้รดน้ำลำบากเพราะน้ำจะระอออก ต้องใช้หลอดฉีดยาค่อย ๆ หยดน้ำใส่ (ใช้เวลานานมากในการรดน้ำแต่ละครั้ง) ส่วนแผงไข่ไก่นั้นเหมาะกับการเพาะต้นกล้ามากที่สุดเพราะมีรูปรองเป็นกรวย ง่ายต่อการแยกต้นกล้ารากไม่ขาด</p> <p>หมายเหตุ: ก่อนหน้านี้ได้ลองปลูกต้นแมงลักและโหระพาซึ่งประสบความสำเร็จในการเพาะต้นกล้าแต่ไม่สามารถเลี้ยงให้โตถึงขั้นนำมาบริโภคได้ โดยพอสอดความเห็นว่าดินน่าจะแข็งเกินไป พอจึงซื้อดินมาใหม่และแม่เสนอให้ผสมดินกับอย่างอื่นด้วยคือกาบมะพร้าวและมูลค้างคาว</p>



ภาพที่ 6 แสดงภาพต้นกล้าคะน้าอายุ 4 วัน ที่เพาะในแผงไข่ไก่และวางไว้กลางแจ้ง



ภาพที่ 7 แสดงภาพต้นกล้าคะน้าอายุ 20 วัน บนระเบียงชั้น 2 เนื่องจากพื้นที่สวนข้างบ้านไม่เพียงพอ

จากการสังเกต ต้นกล้าที่ปลูกบนกระเบื้องบ้านลำต้นจะแข็งแรงกว่าแต่พบปัญหาใบร่วงซึ่ง
ตอนแรกคิดว่าเป็นเพราะปล่อยให้โดดแดดมากเกินไปแต่ภายหลังพบว่าใบร่วงเพราะนกมาจิกกิน
จึงหาวัสดุโปร่งแสงมากันไม่ให้นกลงมาจิกกินได้ซึ่งเป็นผลดีสองทางคือ ช่วยกันผีเสื้อกลางคืน
ที่มาวางไข่ด้วย ทำให้ต้นกล้าไม่โดนหนอนชอนใบ



ภาพที่ 8 แสดงภาพต้นกล้าคะน้าอายุ 20 วัน บนกระเบื้องบ้านชั้น 2

ตารางที่ 5 กิจกรรมปลูกต้นไม้ ครอบครัวทดลองที่ 1

กิจกรรมที่ 5	ปลูกผลไม้
วิธีการเรียนรู้	แลกเปลี่ยนความรู้กันเองระหว่างสมาชิกภายในบ้าน และศึกษาจากสื่อออนไลน์
วิธีปฏิบัติ	กิจกรรมนี้มีแม่เป็นผู้นำโดยเลือกปลูกผลไม้ที่ซื้อกินบ่อย ๆ และเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้เพื่อนำมาปลูกภายหลัง ประกอบด้วยแคนตาลูปและมะละกอ เมื่อก่อนเคยลองปลูกโดยไม่ได้ใส่ใจมากนักคือทิ้งเศษเปลือกรวมทั้งเมล็ดลงดินเพื่อหวังให้เป็นปุ๋ย ถ้ามีต้นไหนรอดและเติบโตขึ้นมาก็ถือเป็นผลพลอยได้ แต่ในครั้งนี้มีการศึกษาเพิ่มเติมถึงการเตรียมเมล็ดพันธุ์ การเพาะต้นกล้าและการดูแลต้นไม้ โดยลูกสาวได้ถ่ายทอดความรู้ให้แม่เรื่องการเตรียมเมล็ดพันธุ์ว่าให้นำเมล็ดสดไปตากแดดจนแห้งจะทำให้เก็บไว้ได้นาน และเมื่อจะนำมาปลูกก็ให้นำไปแช่น้ำก่อนหนึ่งคืนจะทำให้ต้นกล้าโตง่าย แต่จากการทดลองจริงแม่พบว่าเมล็ดแห้ง (เฉพาะแคนตาลูป) ที่นำไปแช่น้ำแล้วเอามาลงดินจะมีเปอร์เซ็นต์เน่าเสียและปลูกไม่ขึ้นมากกว่า วิธีที่ดีที่สุดคือนำเมล็ดสดที่เหลือจากการกินเอาไปโรยลงดินเลย สำหรับกิจกรรมนี้พ่อเป็นผู้สนับสนุนอุปกรณ์ในการปลูกคือ นำถังเครื่องซักผ้าเก่าที่ซื้อเก็บไว้มาทำเป็นกระถางปลูกพร้อมทั้งจัดวางตำแหน่งถังให้ด้วย



ภาพที่ 9 แสดงภาพถังเครื่องซักผ้าเก่าที่นำมาใช้เป็นกระถางปลูกแคนตาลูป

ครอบครัวทดลองที่ 2

โครงการแยกขยะภายในบ้าน

ที่ตั้ง บ้านเลขที่ 380/325 หมู่บ้านศุภาลัยวิลล์ ซอยรัชดา 32 ถนนรัชดาจันทระเกษม เขตจตุจักร กทม. 10900

สมาชิกในครอบครัว

1. นางจรรยา จิระพันธ์พงศ์ (หัวหน้าครอบครัว หรือ คุณแม่) อายุ 56 ปี /อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว
2. นางแจ็ก แซ่เปี๊ (มารดาของหัวหน้าครอบครัว หรือ คุณยาย) อายุ 89 ปี /อาชีพ แม่บ้าน
3. นางสาวอินชา อุดมบัวสุวรรณ (บุตรสาว) อายุ 28 ปี / อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน
4. นางสาว รภัทร แก้วมีชัย (ผู้อาศัย) อายุ 34 ปี / อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว
5. สัตว์เลี้ยง สุนัขเพศผู้ อายุ 5 ปี 1 ตัว

ที่มาของโครงการ

ที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน มีขนาด 18 ตารางวา เป็นทาวน์เฮาส์ 3 ชั้นใช้เพื่ออยู่อาศัยเนื่องจากมีทั้งคนและสัตว์เลี้ยง อีกทั้งยังมีการทำอาหารรับประทานเองทุกวัน ทำให้มีขยะมากมายสะสมปะปนกันในถังเดียว ทั้งขยะเปียก ขยะแห้ง ผุ่นผง ขนสัตว์ และอื่นๆซึ่งตลอดเวลาที่ผ่านมาสมาชิกในบ้านใช้วิธีทิ้งขยะทุกประเภทรวมลงในถังเดียวเพื่อความสะดวก แต่เกิดปัญหาตามมา คือ มีกลิ่นเหม็นและต้องคอยเปลี่ยนถุงขยะบ่อยๆ หรือถ้าไม่ได้เปลี่ยนถุงเป็นเวลานานก็จะมีพวกแมลงมาตอม สร้างความรำคาญและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้ครอบครัวอยู่กันแบบครอบครัวเดียว ทุกคนในบ้านยกเว้นคุณยายมีหน้าที่ออกไปทำงานหารายได้ทุกวัน จะเจอกันเฉพาะช่วงเวลากลางคืนซึ่งเป็นเวลาพักผ่อน จึงไม่ค่อยได้พูดคุยหรือมีกิจกรรมร่วมกันในบ้าน มีก็แต่เฉพาะเวลารับประทานอาหารช่วงเช้าก่อนไปทำงาน หรือวันหยุดบางสัปดาห์ที่จะออกไปรับประทานอาหารร่วมกันนอกบ้านบ้าง ดังนั้นนอกจากคนในบ้านจะไม่ค่อยได้มีปฏิสัมพันธ์กันแล้วจึงเกิดปัญหาเรื่องความสะอาดของบ้านด้วย เพราะไม่ได้จ้างแม่บ้านมาทำความสะอาดคุณยายก็ชอบทำกับข้าวทุกวันและอายุมากแล้ว ทำอาหารเสร็จจึงไม่สามารถเก็บกวาดทำความสะอาดได้เพียงคนเดียว ส่วนคนในครอบครัวคนอื่นเมื่อกลับถึงบ้านหรือ

มีวันหยุดก็อยากพักผ่อน ไม่มีใครชอบทำงานบ้าน ปัญหาขยะล้นถัง พื้นบ้านเลอะเทอะ และฝุ่น
หนาเตอะในตัวบ้าน จึงเป็นแขกประจำของบ้านหลังนี้เสมอมา



ภาพที่ 1 แสดงภาพการทิ้งขยะที่ผสมปนเปกัน



ภาพที่ 2 แสดงภาพการทิ้งขยะที่ผสมปนเปกัน

วัตถุประสงค์

1. สร้างเสริมวินัยและสุขภาพมัธยของสมาชิกในครอบครัวด้วยการแยกขยะก่อนทิ้งลงถังประเภทต่างๆ ที่ร่วมกันจัดหาไว้
2. สร้างความรู้สึกรับผิดชอบต่อส่วนรวมให้กับสมาชิกในครอบครัว
3. ช่วยอำนวยความสะดวกต่อพนักงานเก็บขยะและหน่วยงานที่รับผิดชอบในการคัดแยกขยะเพื่อนำกลับไปใช้ใหม่หรือทำลายทิ้งได้มากขึ้น

เป้าหมาย

1. สมาชิกในครอบครัวเกิดความร่วมมือร่วมใจและเห็นความสำคัญในการแยกขยะ
2. มีการแยกขยะในทุกจุดที่เป็นที่ทิ้งขยะของบ้าน

แผนการดำเนินงาน

1. เรียนรู้เรื่องการแยกขยะเบื้องต้นจากเว็บไซต์ต่างๆ ในอินเทอร์เน็ต
2. ศึกษาการแยกขยะและประโยชน์ของการแยกขยะ ณ ศูนย์รีไซเคิลขยะชุมชนพบสุขเทศบาลนครปากเกร็ด
3. จัดหาถังขยะมาเพิ่มเติมภายในบ้านให้เพียงพอตามหลักการแยกขยะที่ศึกษามา
4. บอกสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้ร่วมมือกันแยกขยะ

การดำเนินงานและกิจกรรมการเรียนรู้ของครอบครัว

ตารางที่ 1 กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการแยกขยะ ครอบครัวที่ทดลองที่ 2

กิจกรรมที่ 1	ศึกษาหาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีการแยกขยะ
วิธีการเรียนรู้	ศึกษาจากสื่ออินเทอร์เน็ต จากแหล่งต่อไปนี้ เว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, เว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยมหิดล, เว็บไซต์โครงการถังแยกแกล็กยิ้มของปตท. และเว็บไซต์อื่นอีกมากมายที่เข้าไปดู แต่ข้อมูลที่ได้จะคล้ายคลึงกับ 3 เว็บข้างต้น
วิธีปฏิบัติ	ผู้ทำกิจกรรมข้อนี้ คือ ภัทร เพราะเป็นคนเดียวในบ้านที่ไม่ได้ทำงานประจำ ส่วนคุณยายก็เป็นคนจีนอ่านหนังสือไม่ออกจึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ทุกคนในครอบครัวจึงมอบหน้าที่นี้ให้ภัทรผู้มีความว่างหาข้อมูลต่างๆ ได้มากกว่าคนอื่น โดยมีการตกลงกันว่าเมื่อได้ข้อมูลคราวๆ แล้ว ภัทรต้องจดจำและสรุปสิ่งที่สำคัญเอามาบอกต่อและอธิบายวิธีการให้คนในครอบครัวฟังอีกที

กิจกรรมที่ 2	พูดคุยกันในครอบครัวว่าวิธีแยกขยะแบบไหนถูกต้อง
วิธีการเรียนรู้	แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกภายในบ้านจากความรู้ความเข้าใจของแต่ละคน
วิธีปฏิบัติ	<p>กิจกรรมนี้มีสมาชิกในครอบครัวร่วมพูดคุยกันทุกคนยกเว้นคุณยาย เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นหลังจากที่ รกัทร หาข้อมูลเบื้องต้นจากอินเทอร์เน็ตแล้วนำมาเล่าให้คนอื่นฟัง รกัทร บอกคนในครอบครัวว่าควรแยกขยะแบบประเทศไทยคือมีทั้งหมด 4 ถัง คือ 1. ขยะย่อยสลายได้ ได้แก่ ใบไม้ เศษอาหาร ฟุ่น 2. ขยะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ ได้แก่ พลาสติก และกระดาษ 3. ขยะทั่วไป เช่น ถูพลาสติกใส่ของ (ถุงก็อปแก๊ป) กระดาษทิชชูที่เปื้อน เป็นต้น 4. ขยะมีพิษ เช่น ถ่าน แบตเตอรี่ ขวดน้ำยาล้างห้องน้ำ เป็นต้น</p> <p>เมื่ออินซาได้ฟังจึงตั้งข้อสงสัยว่า ทำไมที่ไทยแยกขยะไม่เหมือนประเทศสหรัฐอเมริกา (อินซาเคยไปเรียนต่อที่ประเทศอเมริกาเป็นเวลา 3 ปี จึงคุ้นเคยกับวิธีการแยกขยะของประเทศนี้ โดยเธอบอกว่าคนที่นี่แยกขยะจนเป็นนิสัย ใครไม่ทำจะถูกมองว่าทำผิดเลยทีเดียว) อินซาแย้งว่า ที่สหรัฐฯ จะแยกขยะเป็น 3 หมวด คือ 1. กระดาษ 2. พลาสติก 3. ขยะทั่วไป ส่วนพวกขยะมีพิษ เช่น ถ่าน แบตเตอรี่ สารเคมี จะต้องใส่ถุงที่ทำมาเพื่อทิ้งขยะมีพิษโดยเฉพาะ มัดให้แน่นหนาแล้วทิ้งรวมในหมวดขยะทั่วไป</p> <p>จากนั้นคุณแม่จึงแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า หากแยกขยะแบบ 4 ถัง ในบริเวณบ้านที่คับแคบและของเยอะจะทำได้ยากมาก ไม่มีทางเดินให้คนเดิน และคุณยายอาจจะสะดุดล้มได้ง่าย นอกจากนี้ บริเวณหน้าบ้านที่ติดกับหลังอื่น ก็ไม่มีที่เพียงพอให้นำถังขยะหลายถังไปวาง ที่สำคัญที่สุด หากแยกขยะแบบละเอียดเกินไปคุณยายอาจจะสับสนและเกิดเป็นความเครียดได้สุดท้ายทุกคนจึงได้ข้อสรุปว่าจะแยกขยะแบบง่าย ๆ เพียงแค่ 3 ถัง คือ 1. พลาสติก 2. กระดาษ 3. ขยะทั่วไป โดยเมื่อได้ข้อสรุปแล้วขณะนั้นเป็นเวลาดึกมากประมาณเที่ยงคืน ซึ่งยังมีอีกประเด็นอื่นต้องถกเถียงกันต่อ แต่คุณแม่่วงนอนจึงขอยกยอดไปวันอื่นเพื่อให้ทุกคนได้พักผ่อนก่อน</p>

กิจกรรมที่ 3	ปรึกษากันว่าจะมีวิธีพูดอย่างไรเพื่อโน้มน้าวให้สมาชิกคนสำคัญที่สุดในบ้านช่วยแยกขยะร่วมกัน
วิธีการเรียนรู้	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ระดมสมองที่บ้านจากความคิดเห็นของแต่ละคน ภายในบ้าน
วิธีปฏิบัติ	<p>เริ่มต้นจากประเด็นที่ว่าจะมีวิธีการพูดอย่างไรให้คนมีอายุเช่นคุณยาย ผู้ที่อยู่บ้านบ่อยที่สุดและเป็นคนที่เสียตายเป็นคนที่ไม่ชอบทิ้งของ ได้เข้าใจถึงความสำคัญของการแยกขยะและปฏิบัติตาม ซึ่งข้อนี้สมาชิกในบ้านต่างรู้ว่าคุณยายเป็นคน ประหยัด ชี้แจงใจคนอื่น และมีน้ำใจ จึงตกลงกันว่าจะอธิบายเรื่องความสำคัญของการแยกขยะว่า เป็นการอำนวยความสะดวกให้คนเก็บขยะหรือคนขายของเก่าให้เค้าไม่ลำบากและนำของเหล่านั้นกลับมาใช้ใหม่ได้ และการที่ต้องแยกขยะครั้งนี้มีคนออกเงินให้ซื้อถังขยะพร้อมถุงขยะให้ใช้ฟรี โดยจะมีคนมาตรวจเมื่อช่วยกันแยกขยะสำเร็จ และจะได้รางวัลคือการไปเที่ยวต่างจังหวัดด้วยกันทั้งครอบครัว</p> <p>รภัทร เสนอว่าอยากพาคุณยายและทุกคนไปดูจากสถานที่จริงว่าเมื่อแยกขยะแล้วเราสามารถนำขยะไปทำให้เกิดประโยชน์อะไรได้บ้าง อโนชาและคุณแม่เห็นด้วย โดยอโนชาได้เสนอเพิ่มว่าจากนั้นให้ทุกคนพาคุณยายไปเลือกซื้อถังขยะและถุงขยะด้วยกันที่ห้าง ส่วนคุณแม่เสริมว่าต้องบอกให้คุณยายลองออกไปพูดคุยกับคนเก็บขยะที่มาเก็บขยะหน้าบ้านเป็นประจำถึงผลดีของการแยกขยะ สุดท้ายทุกคนมอบหมายให้ รภัทร หาสื่ออื่นที่จะช่วยให้คุณยายเข้าใจเรื่องการแยกขยะได้ง่ายขึ้นกว่าการพูดปากเปล่า รภัทร จึงบอกว่ามีคลิปในยูทูปที่เข้าใจง่ายและมีภาพประกอบ ทุกคนจึงตกลงกันว่าจะมานั่งดูพร้อมกันในเย็นวันถัดมา</p>

กิจกรรมที่ 4	ตกลงกันพร้อมทำความเข้าใจวิธีการแยกขยะ
วิธีการเรียนรู้	ดูคลิปจากสื่ออินเทอร์เน็ต
วิธีปฏิบัติ	<p>ดูคลิปวีดีโอของสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ประยุกต์- มัลติมีเดีย คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, คลิปวีดีโอจากโครงการถังแยกแกล็กยืมของปตท., คลิปวีดีโอแอนิเมชันของนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และ คลิปวีดีโอจากต่างประเทศเรื่องเกี่ยวกับการรีไซเคิลอีกหลายคลิป</p> <p>สิ่งที่เกิดขึ้นในครอบครัว สืบเนื่องจากกิจกรรมที่ 3 ที่สรุปว่าจะนำคลิปมาเปิดให้คุณยายดู เพราะคุณยายเป็นคนชอบดูทีวี ทุกคนจึงมานั่งดูคลิปพร้อมกันที่โต๊ะอาหารโดยก่อนเริ่มเปิดคลิป ทุกคนได้ช่วยกันอธิบายถึงข้อดีและผลประโยชน์ของการแยกขยะให้คุณยายฟังตามที่ตกลงกันได้ คุณยายยิ้มหัวเราะพร้อมพูดว่า "ปกติอ๊ะก็ทำอยู่แล้ว"คุณแม่จึงบอกว่า "เมื่อก่อนแยกไว้แต่คุณยายเสียดาย เก็บขยะไว้ในบ้านไม่ยอมเอาไปทิ้ง คราวนี้แยกไว้แล้วก็ให้เอาไปทิ้ง แล้วก็ทิ้งให้ถูกถังด้วย"</p> <p>อธิบายปลุกใจแล้วจึงเริ่มเปิดคลิป โดยอโนชาและคุณแม่เป็นคนอธิบายเพิ่มเติมให้คุณยายฟังเวลาไม่ได้ยินหรือไม่เข้าใจ กิจกรรมนี้ทุกคนตั้งใจทำมาก เพราะเหมือนต้องคอยลุ้นให้คุณยายเข้าใจและพร้อมปฏิบัติตามจริงๆ</p>

กิจกรรมที่ 5	แลกเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการแยกขยะ
วิธีการเรียนรู้	พูดคุยกับผู้เกี่ยวข้อง คือ พนักงานเก็บขยะ
วิธีปฏิบัติ	กิจกรรมนี้เกิดขึ้นในตอนเช้าเมื่อพนักงานเก็บขยะมาเก็บขยะหน้าบ้าน คุณยายออกไปคุยกับคนเก็บขยะ โดยคนอื่นๆ แอบเงี่ยหูฟังอยู่ใกล้ๆ คุณยายสอบถามว่าที่บ้านอื่นมีคนแยกขยะกันไหม แยกแล้วดีไหม จะได้เอาไปใช้สะดวกขึ้นรึเปล่า พนักงานเก็บขยะบอกว่าไม่ค่อยมีคนแยกให้ ทำให้เกิดความลำบากเพราะสุดท้ายไม่สามารถนำไปทิ้งในบ่อแยกที่เตรียมไว้ ต้องเอาขยะมาเทรวมกันแล้วแยกอีกทีซึ่งถ้าขยะเยอะมากๆ ปะปนกันไปหมด ก็ต้องทำลายทิ้งทั้งหมด ไม่ได้เอามารีไซเคิลแต่อย่างใด แต่ถ้ามีคนแยกให้ก็สามารถนำขยะที่แยกแล้วไปเข้าสู่กระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ได้ คุณยายจึงบอกคนเก็บขยะว่าอีกเดี๋ยวจะช่วยแยก มีคนจะซื้อถังมาให้แยก

กิจกรรมที่ 6	ศึกษาหาความรู้เรื่องการนำขยะกลับมาใช้ใหม่
วิธีการเรียนรู้	ดูงานสถานที่จริง ณ ศูนย์รีไซเคิลขยะชุมชนพบสุข เทศบาลนครปากเกร็ด
วิธีปฏิบัติ	สมาชิกในครอบครัวเดินทางไปด้วยรถคันเดียวกัน เมื่อถึงที่ดูงานพบเจ้าหน้าที่ จึงแจ้งว่าที่บ้านจะเริ่มแยกขยะเลยมาขอข้อมูล โดยคุณแม่ได้กระซิบบอกเจ้าหน้าที่ว่าให้พูดเรื่องเกี่ยวกับการนำขยะกลับมาใช้ใหม่ให้คุณยายฟังเยอะๆ เจ้าหน้าที่จึงอธิบายตั้งแต่เรื่องแยกขยะ จนถึงการนำขยะเปียกมาทำน้ำหมักจุลินทรีย์ ปุ๋ย และ กระดาษรีไซเคิล ทุกคนตั้งใจฟังเป็นอย่างดี เพราะต้องคอยพากย์ให้คุณยายฟังซ้ำในกรณีที่ฟังไม่ทัน โดยก่อนกลับ เจ้าหน้าที่ได้มอบแผ่นพับให้ไปศึกษาต่อที่บ้าน



ภาพที่ 3-5 แสดงภาพจากการดำเนินงาน ณ ศูนย์รีไซเคิลขยะชุมชนพบสุข



ภาพที่ 6 แสดงภาพถังขยะภายในศูนย์รีไซเคิลขยะชุมชนพบสุข



ภาพที่ 7 แสดงภาพแผ่นพับที่ได้จากการดำเนินงาน ณ ศูนย์รีไซเคิลขยะชุมชนพบสุข

กิจกรรมที่ 7	เลือกซื้อถังขยะและถุงขยะเพื่อเตรียมแยกขยะ
วิธีการเรียนรู้	ปรึกษาพูดคุย แลกเปลี่ยนความเห็นสมาชิกในครอบครัว
วิธีปฏิบัติ	กิจกรรมนี้เกิดขึ้นที่ห้างสรรพสินค้า เป็นกิจกรรมที่คนในบ้านชื่นชอบมากเพราะเหมือนได้ไปช้อปปิ้ง ทุกคนปรึกษากันว่าจะซื้อถังขยะแบบไหนถึงจะช่วยเตือนความทรงจำว่าต้องแยกขยะ สรุปสุดท้ายจึงใช้วิธีซื้อถังขยะสีดำเพื่อใส่ขยะปกติ ถังขยะสีใสเพื่อทิ้งขยะรีไซเคิล แล้วไปซื้อถุงใส่ขยะเป็นสีๆ แทน เพื่อให้จำได้ว่าถังไหนใส่ขยะประเภทใด ซึ่งจากยื่นตกลงกันที่ห้าง ได้ความว่า ถังขยะสีดำใส่ขยะปกติ ถังขยะสีเขียวใส่ขยะพลาสติก ถังขยะสีเหลืองใส่ขยะกระดาษ

กิจกรรมที่ 8	การเลือกสัญลักษณ์เพื่อแปะถังขยะ
วิธีการเรียนรู้	ดูและเลือกรูปภาพจากเว็บไซต์ที่กูเกิ้ล
วิธีปฏิบัติ	เมื่อจัดถังขยะที่ซื้อมาเพิ่มตามจุดต่างๆ ในบ้านเรียบร้อยแล้ว อโนชาเสนอว่าควรทำป้ายแปะไว้ที่ถังขยะเพื่อให้ทุกคนในบ้านไม่สับสน คุณแม่เห็นด้วยพร้อมเสนอว่าป้ายแปะควรเป็นรูปภาพเพื่อให้คุณยายที่อ่านหนังสือไม่ออกดูภาพแล้วเข้าใจ ทุกคนจึงช่วยกันเลือกรูปภาพต่างๆ จากอินเทอร์เน็ต โดยมีคุณยายนั่งอยู่ด้วยเพื่อเป็นคนบอกว่ารูปภาพที่หามา นั้นดูแล้วเข้าใจความหมายหรือไม่ เมื่อได้ครบทุกหมวดหมู่แล้วจึงทำการปริ้นท์ออกมาแล้วนำไปแปะไว้ที่ถังขยะ

กิจกรรมที่ 9	การแยกขยะในครัวเรือน
วิธีการเรียนรู้	ทดลองปฏิบัติจริงที่บ้าน
วิธีปฏิบัติ	<p>เริ่มต้นวันแรกคุณยายมาบอกรภพรว่าคุณแม่ทิ้งขยะผิดที่ โดยทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงไปในถังกระดาษรีไซเคิล คุณยายจึงได้ทำการคิบบอกมาทิ้งไว้ในถังขยะทั่วไปแทนแล้ว จากนั้นทุกวันในช่วงเย็น สมาชิกในครอบครัวก็มักจะเดินตรวจดูถังขยะในบ้านว่ามีการทิ้งผิดอีกหรือไม่ ซึ่งไม่มีคนทิ้งขยะผิดถังอีกเลย</p> <p>มีอยู่วันหนึ่งคุณแม่บอกคุณยายว่า ให้เอากระดาษเก่าๆ และขวดพลาสติกที่เก็บสะสมไว้มานานออกมาทิ้งรวมกับขยะรีไซเคิล ซึ่งครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่คุณยายยอมเอาของเหล่านี้ออกมาทิ้ง ทำให้ทุกคนดีใจมาก เนื่องจากคุณยายเป็นคนขี้เสียดายของ จึงไม่ค่อยยอมเปลี่ยนถุงขยะที่ซื้อมาให้ใช้เพราะบอกว่ากลัวหมด สมาชิกในบ้านจึงบอกว่าใช้ไปเลย ถ้าหมดจะมีคนซื้อมาให้ใหม่คุณยายจึงยอมเปลี่ยนถุง</p> <p>อีกเหตุการณ์หนึ่งคือ คุณยายเล่าให้ฟังวันหนึ่งว่า ได้เอาขยะรีไซเคิลออกไปให้พนักงานเก็บขยะแล้วบอกว่าแยกขยะให้แล้ว พนักงานคนนั้นก็ยิ้มดีใจ บอกคุณยายว่าขอบคุณมากครับ (ตามคำที่คุณยายเล่า)</p> <p>โดยรวมแล้วตั้งแต่มีกิจกรรมแยกขยะในครอบครัว ทุกคนจะคอยพูดเรื่องนี้เสมอเช่น ต้องคอยย้ำว่าเดี๋ยวจะแยกขยะๆ หรือ ทิ้งขยะให้ถูกที่นะ เหมือนเป็นการสร้างบรรยากาศให้รู้สึกว่สิ่งนี้สำคัญและเป็นกิจกรรมที่ต้องทำในครอบครัว โดยบรรยากาศจะเป็นบรรยากาศที่สนุกสนาน มีการแซวกันไปมาเรื่องแยกขยะรูปถังขยะใส่กระดาษรูปถังขยะใส่พลาสติก</p> <p>เมื่อแยกขยะได้เป็นเวลาประมาณเดือนหนึ่งแล้ว สมาชิกในครอบครัวจึงพากันไปเที่ยวตามที่ได้ให้สัญญาไว้กับคุณยาย โดยเข้าบ้านพักแบบสองห้องนอนที่อ.หัวหิน มีครัวไว้ทำอาหารได้ ที่ต้องรายงานให้ทราบเพราะนอกจากจะบอกสมาชิกในบ้านว่าทริปนี้เกิดขึ้นเพราะการแยกขยะแล้ว ขณะที่ทำอาหารรับประทานกัน อโนชาได้ทิ้งขยะลงไปในถุงโดยที่ไม่ได้ดูว่าถุงนั้นมีอะไร คุณแม่จึงพูดว่า "นี่ทำไมทิ้งลงไปถุงใส่ขวดพลาสติก ไปเอาถุงมาอีกใบ ไม่แยกแล้วเหอขยะ" ทำให้ทุกคนหัวเราะกันใหญ่ แล้วจึงแยกขยะในทุกที่ที่ไปด้วยกันหลังจากเหตุการณ์นั้น</p>



ภาพที่ 8 แสดงภาพขยะกระดาษที่แยกแล้ว



ภาพที่ 9 แสดงภาพขยะพลาสติกที่แยกแล้ว

ครอบครัวทดลองที่ 3

โครงการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์

ที่ตั้ง บ้านเลขที่ 919/109 หมู่บ้านอินดี ประชาอุทิศ 90 แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

สมาชิกในครอบครัว

1. นายกิตติพงษ์ รุ่งไธรัญ (สามี) อายุ 34 ปี / อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน
2. นางมนพร รุ่งไธรัญ (ภรรยา) อายุ 32 ปี / อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน
3. สัตว์เลี้ยง สุนัข 2 ตัว

ที่มาของโครงการ

สามีและภรรยา ทำงานในบริษัทเอกชนเกี่ยวกับการส่งออกอัญมณีที่มีการแข่งขันทางธุรกิจสูงมาก และโดยพื้นฐานนิสัยของสามีเองเป็นคนใจร้อน โมโหง่าย ทำให้การทำงานกับลูกน้องในแผนกหลายครั้งประสบปัญหา ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทำให้ภาระงานที่ได้รับในฐานะหัวหน้างานของทั้งคู่ทำให้ต้องแบกรับความกดดันจากผู้บริหาร เกิดความเครียดและความอ่อนล้าจากการทำงานเป็นอย่างมาก อีกทั้งสามีมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เคยได้รับการผ่าตัดจากการเป็นริดสีดวง พักรักษาตัวที่โรงพยาบาลนานกว่าสัปดาห์ ซึ่งแพทย์ได้ระบุว่าสาเหตุสำคัญมาจากความเครียดและขาดการรับประทานผักผลไม้ที่มีประโยชน์ ทำให้สามีและภรรยาได้ตระหนักถึงปัญหาที่ครอบครัวกำลังพบว่ามีผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หากนิ่งเฉยต่อไปจะต้องเพิ่มผลกระทบที่ร้ายแรงขึ้นอย่างแน่นอน จึงได้มีแผนการที่จะทำโครงการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ในพื้นที่สวนหน้าบ้านและหลังบ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ เพื่อที่จะได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ผ่อนคลายจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดและความอ่อนล้าจากการทำงาน อีกทั้งเพื่อที่จะได้รับประทานผักที่สะอาดปลอดภัยทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น

วัตถุประสงค์

1. สร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของครอบครัวให้ดีขึ้น

เป้าหมาย

1. สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น ได้รับประทานผักที่มีประโยชน์ปลอดภัยดีต่อร่างกายและระบบขับถ่าย

- สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพใจที่ดีขึ้น ได้มีกิจกรรมยามว่างทำร่วมกัน ผ่อนคลาย ความเครียดและลดอารมณ์ใจร้อนลงได้

แผนการดำเนินงาน

- ศึกษาหาข้อมูลการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์จากการอ่านหนังสือและจากอินเทอร์เน็ต
- ศึกษาจากแหล่งการเรียนรู้ที่มีการแนะนำวิธีการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์
- ลงมือปฏิบัติปลูกผักที่สวนหน้าบ้านและหลังบ้าน และจัดการดูแลผักให้เจริญเติบโต ตามวิธีการที่ศึกษามาจาก 2 ชั้นตอนข้างต้น
- เก็บเกี่ยวผักไฮโดรโปนิกส์นำมารับประทาน (หากมีผลผลิตมากพอจะแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน)

ผลการปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้

ครอบครัวของเราเลือกกิจกรรมที่จะทำด้วยกัน ได้แก่ การปลูกผักสวนครัว เพื่อนำมาบริโภค การปลูกผักสวนครัว

เนื่องจากครอบครัวของเราทำกับข้าวรับประทานกันเองในบางวัน และการซื้อผักมาเก็บมาไว้ในตู้เย็นในหลายๆ ครั้ง มักจะเกิดปัญหาใช้ไม่หมด ต้องเก็บทิ้ง ผักที่ซื้อมาบางครั้งเก็บไว้หลายวันทำให้เมื่อรับประทานไปแล้วไม่ได้รับคุณค่าทางอาหาร หรือบางครั้งเก็บไว้นานเสียจนเน่าเสียไปก่อนที่จะนำมาบริโภค จึงคิดว่าการซื้อผักมาปลูกไว้ในบ้านน่าจะเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ดี เราอยากรับประทานเมื่อใดก็ออกไปเก็บมาได้ตลอด มีผักสดที่มีคุณค่าทางอาหาร และมั่นใจได้ว่าผักเหล่านั้นจะปลอดจากสารเคมีและยาฆ่าแมลง

1. วิธีปลูกผักแบบใช้ดิน

1.1 การปลูกผักสำหรับครอบครัวเราเริ่มจากการหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต และจากการศึกษาจากในหนังสือ

1.2 สำนววจบริเวณบ้าน โดยเลือกจากบริเวณที่แสงแดดส่องถึงเป็นเวลาหลายชั่วโมง จากการสำรวจจึงเลือกบริเวณหน้าบ้านเนื่องจากว่าเป็นบริเวณที่แดดส่องถึงมากที่สุด แต่บริเวณนั้นเดิมเป็นพื้นปูน จึงช่วยกันคิดหาวิธีสร้างแปลงปลูกผักขึ้น โดยทำการก่ออิฐขึ้นมาสูงก่ออิฐขึ้นมาสูงจากพื้นเดิมประมาณ 20 เซนติเมตร สำหรับทำเป็นแปลงสำหรับปลูก

1.3 ขั้นตอนการเตรียมดิน นำดินที่ซื้อมาจากตามท้องตลาดมาผสมปุ๋ยคอกเพิ่มเติม เพื่อให้ดินที่ใช้ในการปลูกผักมีธาตุอาหารมากขึ้น รองพื้นชั้นล่างสุดของแปลงผักด้วยกาบมะพร้าว เพื่อให้ระบายน้ำได้ดี จากนั้นจึงนำดินที่ผสมไว้เททับลงไป

1.4 เลือกซื้อพันธุ์ผักที่จะนำมาปลูก ได้แก่ พริก ตะไคร้ ใบบะกุ๊ด มะนาว ช่า กระเพรา ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ผักสวนครัวเหล่านี้เป็นผักที่เราเลือกกันแล้วว่าสามารถนำมาใช้ปรุงอาหารได้ตลอด เมื่อได้ต้นผักตามที่ต้องการแล้วก็นำมาลงปลูกในแปลงผัก

1.5 หลังจากปลูกไปได้ประมาณ 45 วัน ผักเริ่มเจริญเติบโตงอกงามจึงเริ่มนำผักมาปรุงอาหาร เช่น ผัดกระเพราหมูสับ แต่รู้สึกว่าการปลูกผักไว้มีปริมาณน้อยเกินไป จึงไปซื้อผักเพิ่มอีกเพื่อให้เพียงพอกับปริมาณที่เราจะรับประทานในแต่ละครั้ง นอกจากนั้นยังได้ปลูกผักชีและคื่นช่าย ที่ได้จากการรับประทานใบ แล้วตัดรากเก็บไว้ นำไปปลูกในแปลงผัก ปรากฏว่าบางต้นก็รอดบางต้นก็ตาย คาดว่าน่าจะมาจากการที่ผักบางต้นถูกเก็บมานานหลายวันก่อนจะนำมาปลูกอีกครั้ง

2. การปลูกผักแบบไม่ใช้ดินหรือผักไฮโดรโปนิคส์

2.1 เช่นเดียวกับการปลูกผักแบบใช้ดินเราศึกษาข้อมูลจากในอินเทอร์เน็ต หนังสือและเริ่มลงมือทำโดยเลือกปลูกผักไม่ใช้ดินแบบง่ายๆ เป็นแบบน้ำนิ่ง ไม่ได้ใช้ระบบน้ำหมุนเวียนเหมือนตามฟาร์มผักใหญ่ๆ

2.2 เลือกสถานที่ปลูก สำหรับการปลูกผักไฮโดรโปนิคส์เราเลือกวางภาชนะปลูกไว้ที่หลังบ้าน

2.3 เลือกพันธุ์ผักเราเลือกปลูกผักสลัด กรีนโอ๊คและเรดโอ๊ค เนื่องจากปลูกไม่ยากและเป็นผักที่รสชาติอร่อยไม่ขม และมีความกรอบ

2.4 เตรียมอุปกรณ์ ผักไฮโดรโปนิคส์นั้นจะมีอุปกรณ์ที่มากกว่าปลูกผักใช้ดิน สิ่งที่ต้องเตรียมได้แก่ เมล็ดผัก สลัดเรดโอ๊ค และกรีนโอ๊ค, ฟองน้ำตัดเป็นชิ้นเล็ก ประมาณ 1x1 นิ้ว, ปุ๋ย A B, ภาชนะปลูก เราเลือกเป็นกระถางปลูกดอกไม้พลาสติกที่มีขนาดยาวๆ โฟมที่เจาะเป็นรูไว้สำหรับวางผัก

2.5 นำฟองน้ำที่ตัดเป็นชิ้นเล็กๆไปจุ่มน้ำ แล้วจึงนำเมล็ดผักมาใส่ในฟองน้ำ 1 เมล็ด ต่อฟองน้ำ 1 ชิ้น โดยไม่ต้องกดเมล็ดผักจนลึกมากนัก จากนั้นนำฟองน้ำไปแช่ไว้ น้ำ ทั้งไว้ 3 วัน ต้นกล้าจะงอกออกขึ้นมาจากฟองน้ำ

2.6 ผสมปุ๋ย AB ลงในภาชนะปลูก

2.7 นำต้นอ่อนของผักมาใส่ไว้ในโพนที่เจาะไว้เป็นรูวางไว้ในภาชนะที่เราผสมปุ๋ย AB เอาไว้

2.8 ใช้เวลาปลูก 5 อาทิตย์ ก่อนที่จะนำผักมารับประทานจะต้องเอาน้ำที่ผสมปุ๋ย AB ออก แล้วเติมน้ำเปล่าแทน ใช้เวลา 1 อาทิตย์ ผักที่เราปลูกได้มีขนาดยืดยาว ใบไม่หนาแน่นเหมือนที่ซื้อรับประทาน สาเหตุน่าจะมาจากบริเวณที่ปลูกแดดส่องไม่ถึง

สรุปการปลูกผัก

เราได้รับประทานผักสดๆที่ปลูกไว้ที่สวนทำให้ได้คุณค่าทางอาหารมากกว่าการไปซื้อผักมารับประทาน อีกทั้งยังไม่ต้องกังวลกับยาฆ่าแมลงและสารเคมีต่างๆ ที่มากับผักที่ซื้อมาจากตลาด สิ่งเพิ่มเติมที่ได้มากกว่าอาหารที่เราปลูกเอง คือความภูมิใจที่เราสามารถปลูกผักไว้รับประทานได้เองและการปลูกผักนั้นทำให้ครอบครัวของเราใช้เวลาด้วยกันมากขึ้น ได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ถ้าหากเป็นก่อนหน้านี้ ในเวลาเย็นต่างคนก็จะต่างเล่นโทรศัพท์ และก็จะไม่ได้พูดคุยกันซักเท่าไร พอเรามีกิจกรรมร่วมกันก็ทำให้เราได้คุยกันมากขึ้น

การรดน้ำผักในทุก ๆ เช้าก็เป็นแรงกระตุ้นทำให้เราต้องตื่นเช้าเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย การตื่นเช้านั้นส่งผลให้ช่วงเช้าเราไม่ต้องเร่งรีบมากนัก ทำให้มีเวลาผ่อนคลายในยามเช้า ส่งผลให้การ ทำงานตลอดทั้งวันจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนการรดน้ำในตอนเย็นก็ช่วยเป็นการผ่อนคลายจากภาวะตึงเครียดและความวุ่นวายที่มีมาตลอดทั้งวัน

กิจกรรมการศึกษาดูงาน

เมื่อต้นเดือนมีนาคม ได้มีโอกาสไปเยี่ยมชม ศูนย์อบรมสวนผักบ้านคุณตา (สุขุมวิท 62) เพื่อไปเรียนรู้วิธีการปลูกผักในรูปแบบของคนเมืองที่มีพื้นที่จำกัด ศูนย์อบรมสวนผักบ้านคุณตา เกิดขึ้นโดยมูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา ซึ่งมีเป้าหมายที่จะสร้างและพัฒนาศูนย์อบรมสวนผักบ้านคุณตาให้เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับคนเมืองที่ใช้ชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานคร ที่ต้องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตส่วนหนึ่งกลับมาพึ่งพาตนเองในแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีธรรมชาติ โดยมีการอบรมที่เน้นไปในเรื่องเกี่ยวกับการพึ่งพาตนเองในด้านการอุปโภค บริโภคในด้านต่างๆ เช่น การทำผลิตภัณฑ์ต่างๆใช้เองในครัวเรือน การใช้พลังงานทดแทนภายในบ้าน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการปลูกผักสวนครัวโดยไม่ใช้สารเคมีไว้รับประทานด้วยตนเองในระดับครัวเรือน

(ที่มา : http://www.thaicityfarm.com/autopagev4/show_page.php?topic_id=185&auto_id=35&TopicPk)



ภาพที่ 1 แสดงภาพภายในศูนย์อบรมสวนผักบ้านคุณตา

เราขับรถออกจากบ้านตั้งแต่ 8:00 น. ใช้เวลาหาศูนย์อบรมอยู่นานพอสมควร กว่าจะเดินทางถึงที่ศูนย์อบรมก็ประมาณ 9:30น. โทรสอบถามทางกับทางเจ้าหน้าที่อยู่หลายครั้งกว่าจะหาเจอ เมื่อมาถึงก็พบว่าศูนย์อบรมแห่งนี้เป็นบ้านไม้ 2 ชั้น มีพื้นที่รอบๆ บ้านที่แบ่งสรรปันส่วนและใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า มีแปลงผักที่ปลูกผักหลากหลายชนิดอยู่หลายแปลง ปลูกผักแนวตั้ง ปลูกผักในภาชนะที่ทิ้งแล้ว เช่น ยางรถยนต์ ตะกร้า อ่างล้างหน้า หรือแม้แต่ปลูกผักในโถส้วม มีพื้นที่สำหรับเลี้ยงไก่ โรงเพาะเห็ด โรงเรือนเล็กๆ สำหรับเพาะต้นกล้า มีการเพาะเลี้ยงไส้เดือนในบ่อซีเมนต์เพื่อนำมูลไส้เดือนมาทำปุ๋ย ถังหมักปุ๋ยชีวภาพทางศูนย์ยังมีการใช้ระบบปั้มน้ำจากพลังงานแสงอาทิตย์

วันที่เราไปก็ได้เจอกับเจ้าหน้าที่ที่ศูนย์ 3 คนให้ความรู้เราดีมาก เริ่มจากวิทยากรที่ชื่อคุณอัฐ ที่พาเราเดินชมรอบๆ ศูนย์พร้อมให้คำอธิบายในส่วนต่างๆ อธิบายถึงการปลูกผักแบบชีวภาพที่ไม่ต้องพึ่งพาสารเคมีตั้งแต่ต้น และมุ่งเน้นการปลูกผักเพื่อบริโภคในครัวเรือนเพื่อให้ได้รับประทานผักที่ปลอดภัย พืชที่ใช้ที่นี่ก็จะเป็นปุ๋ยชีวภาพที่หมักไว้ใช้เอง เก็บเศษพืชผักจากในศูนย์มาทำ และยังอธิบายอีกว่าการปลูกผักจำเป็นต้องมีแสงแดดไม่เช่นนั้นผักจะเจริญเติบโตไม่ได้ ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับที่บ้านเราเยอะ เพราะบ้านเราแดดส่องไม่ถึงในช่วงเช้า ทางวิทยากรแนะนำให้เลือกปลูกผักที่ใช้แสงน้อยๆ เช่น คื่นช่าย ผักชีฝรั่ง ใบบัวบก จากนั้นก็พาเดินไปดูเล้าไก่ และไป

สะดวกตากับบ่อซีเมนต์ที่ทางศูนย์เอาไว้เลี้ยงไส้เดือน ปุ๋ยที่ได้จากขี้ไส้เดือนมีประโยชน์ต่อพืชผักมาก มีประโยชน์มากกว่าปุ๋ยที่หาซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วไป การเลี้ยงดูก็ไม่ยาก อาหารที่ให้ไส้เดือนกินก็ได้มาจากเศษผักผลไม้ที่หาได้จากในศูนย์ แล้วก็เดินวนมาดูที่สวนแนวตั้งทางศูนย์ทำให้เห็นว่าเศษวัสดุเหลือทิ้งรอบๆตัวก็สามารถนำมาเป็นภาชนะในการปลูกผักได้ เดินดูรอบๆศูนย์พร้อมฟังบรรยายก็เที่ยงแล้ว เลยต้องแยกย้ายกันไปทานข้าวกลางวัน ทางเจ้าหน้าที่ก็บอกว่าผักที่ปลูกในศูนย์พวกเค้าก็ใช้ทำอาหาร ไม่ได้จำหน่าย พร้อมทั้งขออนุญาตทางเจ้าหน้าที่ว่าจะเข้ามาอีกรอบ หลังจากรับประทานอาหารเสร็จก็เข้าไปที่ศูนย์อีกครั้ง เข้าไปรอบนี้เจอเจ้าหน้าที่อีกคนกำลังเตรียมอุปกรณ์เพาะเมล็ด เจ้าหน้าที่ก็อธิบายถึงอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับเพาะเมล็ด ได้แก่

1. เมล็ดที่จะใช้ปลูก สำหรับที่ศูนย์จะไม่นิยมนำไปแช่น้ำก่อนนำมาเพาะ ทางเจ้าหน้าที่แจ้งว่า มันจะทำให้ทำงานยากเมล็ดผักมักจะมีขนาดเล็กถ้าเปียกน้ำมันจะติดมือ การเพาะเมล็ดที่ไม่แช่น้ำจะทำให้เมล็ดงอกช้ากว่าการแช่น้ำ

2. ดินที่ผ่านการร่อนเนื่องจากจะใช้ดินละเอียดเท่านั้น ดินที่เจ้าหน้าที่ใช้คือดินลำดวนไม่ต้องผสมอย่างอื่นเนื่องจากในขั้นตอนการเพาะเมล็ดยังไม่ต้องใช้สารอาหารจากดินมากนัก แต่ถ้าถึงขั้นตอนที่ต้องย้ายต้นกล้าลงภาตหลุมต้องเพิ่มสารอาหารให้มากขึ้น และขั้นตอนที่ย้ายต้นอ่อนจากภาตหลุมลงภาชนะที่จะใช้ปลูกหรือลงแปลงผักดินจะต้องมีสารอาหารที่มากที่สุดเพื่อให้ต้นอ่อนเจริญเติบโตเป็นต้นผักที่แข็งแรง

3. ตะกร้าที่รองด้วยหนังสือพิมพ์ไว้สำหรับเป็นภาชนะปลูก
4. หนังสือพิมพ์
5. ไม้บรรทัด
6. ฝักบัวรดน้ำ



ภาพที่ 2-3 แสดงภาพผักสลัดที่ปลูกแบบอแกนิกโตเต็มที่ พร้อมนำไปรับประทาน



ภาพที่ 4 แสดงภาพวิทยากรกำลังให้ความรู้เรื่องการปลูกผักแบบใช้แสงแดดน้อย

วิธีทำ

1. เริ่มจากการคัดเลือกเมล็ดที่จะใช้ปลูก เช่น ผักบุ้ง ผักโขมแดง ทานตะวัน ป้าตุ้ยมีตัวอย่างเมล็ดผักมาให้ดูหลายชนิดเมล็ดผักที่ใช้ควรจะเป็นแบบที่หน้าของเขียนว่า OP คือเมล็ดพันธุ์สายพันธุ์แท้ ที่มีพันธุ์กรรมคงที่ ไม่มีการแปรปรวนทางพันธุกรรมเกิดขึ้น หากมีการนำเมล็ดที่ได้จากการเพาะปลูกในรุ่นถัดๆกันไปทำการเพาะปลูกขยายพันธุ์ ก็จะได้ต้นที่มีลักษณะที่เหมือนต้นเดิมทุกประการ ทั้งรูปร่าง โครงสร้าง และผลผลิต พูดให้เข้าใจง่ายก็คือ เราสามารถเก็บพันธุ์เองได้

2. นำเมล็ดผักมาล้างให้สะอาด 2-3 ครั้ง แล้วนำไปแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน อย่าให้เกิน 8 ชั่วโมง และต้องแช่น้ำเวลากลางคืนเท่านั้น เมล็ดทานตะวันเมื่อแช่น้ำจะมีทั้งลอยและจม เมล็ดที่

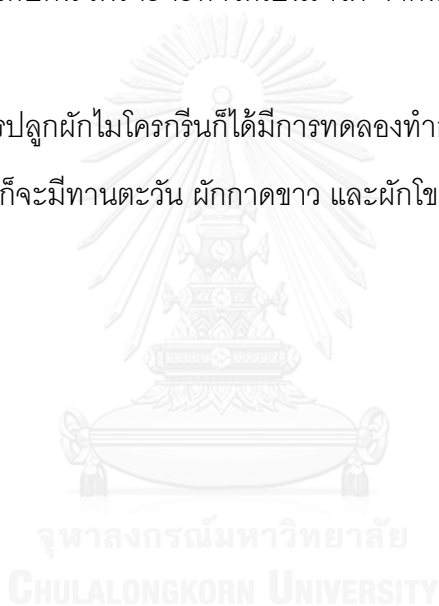
ลอยน้ำไม่ใช่เมล็ดเสีย สามารถนำไปใช้ได้ แต่เมล็ดผักอื่นๆ เมล็ดที่ลอยน้ำ ต้องเก็บทิ้ง เพราะถ้าหากนำไปเพาะอาจทำให้เกิดเชื้อราลามไปทั้งกระถางได้

3. ภาชนะที่ใช้เพาะคือใช้ภาชนะอะไรก็ได้ เช่นตะกร้าขนมจีน กระถางต้นไม้ขนาดเล็ก ขวดน้ำพลาสติก กลองน้ำผลไม้ เป็นต้น แต่ต้องเป็นภาชนะที่มีความลึกอย่างน้อย 1 นิ้ว

4. ผสมวัสดุปลูก ขุยมะพร้าว 2 ส่วน : แกลบดำ 1 ส่วน ถ้าภาชนะที่ใช้ลึกเกินกว่า 1 นิ้วให้รองด้วยกาบมะพร้าวสับ

5. นำวัสดุปลูกใส่ในกระถางไม่ต้องเต็ม จากนั้นรดน้ำให้หน้าเรียบ แล้วจึงนำเมล็ดมาโรยโดยอย่าให้เมล็ดซ้อนทับกัน เพราะจะทำให้เป็นราได้ จากนั้นนำวัสดุปลูกมาโรยทับเบาๆ อีกครั้งแล้วใช้น้ำรดให้เรียบ

วันที่ไปอบรมการปลูกผักไมโครกรีนก็ได้มีการทดลองทำกันจริงๆ และทางวิทยากรให้นำไปปลูกที่บ้าน โดยผักที่ปลูกก็มีทานตะวัน ผักกาดขาว และผักโขมแดง





ภาพที่ 5-6 แสดงภาพสมาชิกในบ้านระหว่างเข้ารับการอบรมเรื่องการปลูกผักแบบใช้แสงแดดน้อย

หลังจากอบรมได้กระถางเมล็ดผักมา 4 กระถาง เป็นเมล็ดผักทานตะวัน 2 กระถาง เมล็ดผักกาดขาว และผักโขมแดงอย่างละ 1 กระถาง

วันที่ 1



ภาพที่ 7 แสดงภาพต้นอ่อนทานตะวัน ผักกาดขาว และผักโขมแดงที่ได้รับแจกจากการอบรม

วันที่ 2



ภาพที่ 8 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนทานตะวัน วันที่ 2



ภาพที่ 9 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักกาดขาว วันที่ 2



ภาพที่ 10 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักโขมแดง วันที่ 2
(วิทยากรให้ความรู้ว่าผักโขมแดงช่วงนี้จะขึ้นยากเพราะอากาศร้อนมาก)

วันที่ 3



ภาพที่ 11 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนทานตะวัน วันที่ 3



ภาพที่ 12 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักกาดขาว วันที่ 3



ภาพที่ 13 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักโขมแดง วันที่ 3

วันที่ 4



ภาพที่ 14 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนทานตะวัน วันที่ 4



ภาพที่ 15 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักกาดขาว วันที่ 4



ภาพที่ 16 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักโขมแดง วันที่ 4

วันที่ 5



ภาพที่ 17 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนทานตะวัน วันที่ 5



ภาพที่ 18 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักกาดขาว วันที่ 5



ภาพที่ 19 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักโขมแดง วันที่ 5

วันที่ 6 ตัดต้นอ่อนทานตะวันไปรับประทานเอาไปผัดน้ำมันหอย เพิ่งเคยรับประทานเมล็ดทานตะวันงอกครั้งแรก ตอนแรกก็กลัวว่าจะขม เพราะใบอ่อนอีกคู่ของทานตะวันเริ่มโผล่มาให้เห็นแล้ว แต่ปรากฏว่า อร่อยดีไม่ขมเลย จึงทำให้เกิดการเพาะเมล็ดทานตะวันงอกอีกครั้ง คราวนี้ทำเองทั้งหมดตั้งแต่ล้างเมล็ด



ภาพที่ 20 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักกาดขาว วันที่ 6



ภาพที่ 21 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักโขมแดง วันที่ 6

วันที่ 7



ภาพที่ 22 แสดงภาพการเจริญเติบโตของต้นอ่อนผักกาดขาวและผักโขมแดง วันที่ 7



ภาพที่ 23 แสดงภาพต้นอ่อนที่ตัดมารับประทาน

สรุป

ไมโครกรีนเป็นการปลูกผักที่ไม่ต้องใช้แดดมากนักซึ่งเหมาะกับบ้านเราที่แดดส่องไม่ค่อยถึงมาก การปลูกใช้เวลาสั้นๆ ขึ้นตอนไม่ยุ่งยาก อีกทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ก็สามารถหาได้จากในบ้าน ผักบางชนิดที่ปลูกได้สามารถนำมารับประทานสดๆ แบบไม่ต้องปรุงได้เลย

หลังจากได้ไปเรียนรู้การปลูกผักในเมืองทั้ง 2 แหล่งการเรียนรู้ ก็ทำให้อยากปลูกผักเพิ่มขึ้นอยากรับประทานผักที่เราปลูกเองด้วยวิธีปลูกผักแบบออร์แกนิกส์ คือไม่ใช้สารเคมี อยากเรียนรู้เพิ่มเติมเรื่องการทำน้ำหมักเพื่อนำมาใช้กับผักที่เราปลูก อยากไปเรียนรู้เพิ่มเติมเรื่องการผลิตเพื่อให้ผักที่เราเพาะเจริญเติบโต และรู้สึกไม่อยากปลูกผักไฮโดรโปนิกส์อีกต่อไป เพราะรู้สึกว่าการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ต้องพึ่งพาสารเคมี จึงรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อนำมารับประทาน

หลังจากที่เพาะเมล็ดไมโครกรีนได้สำเร็จก็ได้ประยุกต์ความรู้จากทั้ง 2 แหล่งที่ไปเรียนรู้มาทั้งศูนย์การเรียนรู้บ้านคุณตา และความรู้ที่ได้จากป่าตู่ในเรื่องการเพาะต้นอ่อนมาทดลองเพาะเมล็ดเพื่อไว้รับประทาน จากที่ก่อนหน้านี้ครอบครัวของเราแค่ซื้อต้นผักมาปลูก แต่ตอนนี้เราสามารถเพาะเมล็ดได้เองเอง ทำให้ได้ผักที่หลากหลายมากกว่าเดิมและเวลาที่ต้นอ่อนงอกก็รู้สึกภูมิใจมากกว่าการที่ซื้อผักมาปลูกอีกด้วย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวยุรนันท์ ตามกาล เกิดวันที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2525 ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (วิทยาการสารสนเทศบัณฑิต) สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ หลักสูตรนิเทศศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา ในปีการศึกษา 2547 จากนั้นทำงานในด้านสื่อมวลชนและการวิจัยการตลาด เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท เมื่อปีการศึกษา 2549 และ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาวาริชวิทยา ภาควิชาวาริชวิทยาและสื่อสารการ แสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2550 เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาเอก เมื่อปีการศึกษา 2554 ในภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2559 ปัจจุบันทำงานในตำแหน่งนักวิจัย ณ สถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์