

## สุขภาวะกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ปริญญา จิตอร่าม

วิทยาลัยการสาธารณสุขสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

สภาพปัญหาด้านสุขภาพในปัจจุบัน มีปัจจัยสาเหตุของปัญหามากมายหลากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัญหาในระบบสุขภาพเอง เป็นต้น อีกทั้งในปัจจุบันนี้ สถานะทางสุขภาพของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบ และสาเหตุของปัญหาไปจากอดีตที่ผ่านมา เนื่องจากปัจจุบันสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพของคนไทยนั้น มีเพิ่มขึ้นมากมาย อาทิ สาเหตุทางด้านเศรษฐกิจ สภาพทางสังคม การศึกษา การเมือง สิ่งแวดล้อมทาง ธรรมชาติ พันธุกรรม จิตวิทยา วิธีการดำรงชีวิต ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและพฤติกรรมของคนในชุมชน ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเป็น โรค ภัย ไข้ และเจ็บ เกิดโรคระบาด มีการกระจายของโรคใหม่ ๆ ที่ร้ายแรง ปัญหาสุขภาพจิต ยาเสพติด ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบันทั้งสิ้น และมีนักวิชาชีพและนักวิชาการทางด้านสาธารณสุขหลายท่าน กล่าวว่าปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นนั้นมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนแต่ละคน และการที่จะป้องกันปัญหา ควบคุมปัญหา รวมถึงลดความรุนแรงของปัญหา ได้เป็นอย่างดีนั้น ต้องใช้รูปแบบวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่างๆ หลายประการที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health-related behavior) ของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงาน หรือองค์กรที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องอยู่ พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจะมีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบและสภาพการณ์การดำรงชีวิต (condition of living) อันได้แก่ สภาพด้านที่อยู่อาศัย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน สิ่งแวดล้อม ทั้งด้านธรรมชาติ ด้านสังคม รวมทั้งรูปแบบของวิถีการดำเนินชีวิต (life style) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยหรือการตายในปัจจุบันและในอนาคต จะเห็นว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับประชาชนทุกคน ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันมิให้ปัญหาทางสุขภาพต่างๆ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เกิดขึ้นหรือเป็นปัญหาก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น ก็คือวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนเพื่อให้ประชาชนสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องต่อเนื่องและเหมาะสมกับประชาชนแต่ละคน

The Ottawa Charter for Health Promotion ได้บัญญัติ การส่งเสริมสุขภาพ ว่าหมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลและกลุ่มจะต้องสามารถบ่งบอกและตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเอง สามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งกล่าวได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นผลรวมของการสนับสนุนทางด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการศึกษา ด้านสิ่งแวดล้อม (environmental supports) เพื่อให้เกิดผลทางการกระทำหรือปฏิบัติ (action) และสภาพการณ์ (conditions) ของการดำรงชีวิตที่จะก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ การกระทำหรือการปฏิบัตินั้นอาจเป็นของบุคคล ชุมชน ผู้กำหนด

นโยบาย นายจ้าง ครูหรือกลุ่มบุคคลอื่นๆ และการกระทำหรือปฏิบัติเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล ชุมชนและสังคมส่วนรวม

จากปาฐกถาของ Dr. Ilono Kichbush, Regional Officer for Health Promotion ของ WHO, European Office ซึ่งกล่าวในการประชุมของ Canadian Public Health Association ในปี ค.ศ. 1986 ได้กล่าวตอนหนึ่งว่า "แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่เกิดมาจากการงานด้านการศึกษาหรือสุขศึกษามาก่อนซึ่งมีเหตุผลหลายอย่างที่แสดงให้เห็นชัดเจน ในที่นี้จะกล่าวเพียง 2 เหตุผล คือ 1) นักสุขศึกษาได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องจัดให้มีการดำเนินงานสุขศึกษา โดยใช้วิธีการด้านบวก กล่าวคือการปลูกฝังเพิ่มพูนให้ประชาชนได้มีศักยภาพเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าที่จะเน้นการป้องกันโรค 2) เป็นที่ประจักษ์กันดีแล้วว่า สุขศึกษาจะสามารถพัฒนาศักยภาพของประชาชนอย่างสมบูรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อได้รับการสนับสนุนจากองค์กรประกอบอื่น ๆ (เช่น ด้านกฎหมาย สิ่งแวดล้อม ระเบียบข้อกำหนดต่าง ๆ ฯลฯ) ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การทำให้ทางเลือกเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้นเป็นทางเลือกที่ไม่ยุ่งยาก"(to make healthier choices the easier choices)

ถึงแม้ที่จะมีการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม ด้านนโยบายสังคม ด้านเศรษฐกิจ กฎหมาย ข้อบังคับ และมาตรการอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน ครอบครัว และสังคมมีสภาวะสุขภาพที่ดี หากถ้าไม่มีกิจกรรมด้านสุขศึกษาร่วมด้วย คงจะไม่ประสบผลสำเร็จ การสุขศึกษาจะช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักเกิดความสนใจ พร้อมทั้งกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีความรู้สึกรู้ว่าตนเองมีความผูกพันและเป็นหน้าที่ ที่จะพัฒนาร่วมกัน กล่าวได้ว่า ถ้าไม่มีงานสุขศึกษา งานด้านการส่งเสริมสุขภาพจะเป็นเพียงสิ่งที่ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงได้ก็จริง แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากแนวทางของประชาธิปไตย สุขศึกษาจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของสังคมบรรลุผลได้ ขณะเดียวกันแต่ถ้าหากปราศจากการสนับสนุนด้านนโยบายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคมดังกล่าว งานสุขศึกษาก็จะไม่มีศักยภาพเพียงพอที่จะช่วยประชาชนให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายด้านสุขภาพได้ ถึงแม้ว่าความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของปัจเจกบุคคลจะประสบผลสำเร็จก็ตาม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การสุขศึกษามีเป้าหมายเพื่อจะให้ประชาชนเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติโดยตัวของประชาชนเอง ด้วยความสมัครใจ (voluntary actions) ในฐานะที่เป็นพลเมืองที่จะต้องดูแลสุขภาพของตนเอง และของบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน รวมทั้งของสังคมส่วนรวมด้วย การส่งเสริมสุขภาพจึงนำเอาการสุขศึกษาเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งด้วยเสมอ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและด้านการเมือง อันจะช่วยให้เกิดสิ่งสนับสนุนที่จำเป็นขององค์กร เศรษฐกิจและสิ่งสนับสนุนอื่นๆ สิ่งสนับสนุนเหล่านี้จะช่วยให้การปฏิบัติของแต่ละบุคคลสะดวก รวดเร็วอันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องตามแนวคิดของของการศึกษาตลอดชีวิตโดยที่การศึกษาเกิดขึ้นพร้อมกับชีวิตและดำเนินไปควบคู่กับการดำเนินชีวิตของบุคคลดังที่ได้มีคำกล่าวว่ามีมนุษย์เรียนรู้ตั้งแต่วินาทีแรกที่เริ่มหายใจ และต้องเรียนรู้ต่อเนื่องไปจนถึงวินาทีสุดท้ายของการหายใจ สิ่งนี้หมายถึง การศึกษาตลอดชีวิตนั่นเอง

ความคิดในเรื่องการศึกษาตลอดชีวิตนั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากผลงานของ Philip Coombs กับ Mansoor Ahmed ซึ่งได้สำรวจการจัดการศึกษาอบรมในสังคมต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อที่จะแสวงหาแนวทางในการจัดการศึกษาให้แก่เยาวชน และประชาชนทั่วไป เพื่อจัดทำรายงานเสนอต่อ UNESCO ผลการสำรวจครั้งนั้น ได้จำแนกกิจกรรมการศึกษาและการเรียนรู้ในทุกๆ ด้านทั่วโลก รวมทั้งทางด้านสุขภาพด้วย จำแนกออกเป็น 3 ประเภท คือ 1. Formal education 2. Non-formal education และ 3. Informal learning

กิจกรรมทั้ง 3 ประเภทนี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้ในการเรียนรู้เพื่อที่จะอยู่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งในความเป็นจริงนั้น มนุษย์ได้ใช้วิธีการทั้ง 3 ประเภทนี้ในการเรียนรู้ โดยอาจจะผสมผสานบูรณาการวิธีการทั้ง 3 ประเภท หรือใช้วิธีใดวิธีหนึ่งเป็นเอกเทศก็ได้ แต่อย่างไรก็ดี การจำแนกกิจกรรมศึกษาและการเรียนรู้ ดังกล่าวได้มีการปรับเปลี่ยนไป โดยปรับ Informal learning ไปเป็น Informal education ในที่สุด และประเทศไทยรับแนวความคิดนี้มาใช้ และได้ให้ความหมายในภาษาไทย คือ 1. การศึกษาในระบบ (Formal education) 2. การศึกษานอกระบบ(Non-formal education) และ 3. การศึกษาตามอัธยาศัย (Informal education)

ดังนั้นการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อให้ประชาชนสามารถปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเอง จึงวิธีการที่ส่งผลยั่งยืนต่อสุขภาพของประชาชน ด้วยวิธีการตามกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้ที่เกิดจากการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อนำผลทางการเรียนรู้ไปพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาตลอดชีวิต เป็นรูปแบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนในฐานะที่เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้มีอิสรภาพที่จะเลือกเนื้อหา รูปแบบ วิธีการในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง และเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นที่ตัวผู้เรียนมิใช่เกิดจากการสอนโดยตรง

**บรรณานุกรม**

Ottawa Charter for Health Promotion. *Health Promotion International*, Volume 1, Issue 4, January 1, 1986, Pages 405

สถาบันการศึกษาและพัฒนาต่อเนื่องสิรินธร สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน สำนักงาน  
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.(2549). *ความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติงานการศึกษานอกโรงเรียน*.  
กรุงเทพฯ : สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน