

กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิค วิ่งและ
โยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

นางนุจรินทร์ หิรัญคำ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาสาขารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2551

**The Management Process of Exercise Groups :A Case Study of Aerobic,
Joking and Yoga Groups under the Supporting of the Royal
Army Region 2, Nakhon Ratchasima Province**

Mrs. Nutjarin Hirankum

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Public Health in Public Health Administration

School of Health Science

Sukhothai Thammathirat Open University

2008

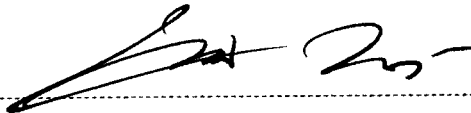
หัวข้อการศึกษาคั่นคว่ำอิสระ กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย :
กรณีศึกษา กลุ่มแอโรบิค วิ่งและ โยคะ ภายใต้การสนับสนุนของ
กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา
ชื่อและนามสกุล นางนุจรินทร์ หิรัญคำ
แขนงวิชา สาธารณสุขศาสตร์
สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา

คณะกรรมการสอบการศึกษาคั่นคว่ำอิสระ ได้ให้ความเห็นชอบการศึกษาคั่นคว่ำอิสระ
ฉบับนี้แล้ว



ประธานกรรมการ

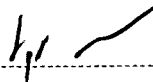
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ อนุมัติให้รับการศึกษา
คั่นคว่ำอิสระฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



(รองศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ ศิวะเฉชาเทพ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

วันที่ 30 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2552

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. นิตยา เพ็ญศิริรักษา อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและติดตามการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้อย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ กรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ ที่ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงรายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ พันเอกพงศวิษณุ คงทน ตำแหน่งช่วยราชการกองกำลังพลกองทัพภาคที่ 2 (ฝ่ายเสนาธิการ) ตัวแทนผู้บริหารกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา พลเอกธงชัย ตระสินธุ์ ประธานชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว คุณจันทร์ยุดา วราจันทร์หิรัญญ์ ประธานชมรมแอโรบิกสวนน้ำบึงตาหลั่ว คุณระพีพรรณ สิ้นเลิศพันธ์ ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพและสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายทั้งสามชมรมรวมทั้งผู้เกี่ยวข้อง ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อนนักศึกษา เจ้าหน้าที่กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมาทุกคนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

นุจรินทร์ หิรัญคำ

มิถุนายน 2552

ชื่อการศึกษา **ค้นคว้าอิสระ** กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย : กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิค
 วิ่งและโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของ กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา
ผู้ศึกษา นางนุจรินทร์ หิรัญคำ **ปริญญา** สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข)
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา เพ็ญศิริรักษา **ปีการศึกษา** 2551

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) สถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกายและกระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกาย และ (2) ปัจจัยแห่งความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคในมุมมองของกลุ่มออกกำลังกายภายใต้การสนับสนุนของกองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

รูปแบบการศึกษาคือการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษากลุ่มออกกำลังกายที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ที่มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม และมีการดำเนินงานของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง โดยเลือกแบบเจาะจง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแอโรบิค วิ่งและโยคะ ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย คือ ผู้บริหารกองทัพอากาศที่ 2 ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย และตัวแทนสมาชิกที่ได้รับประโยชน์ของแต่ละกลุ่มออกกำลังกายที่ศึกษาที่เลือกแบบเจาะจง จำนวน 29 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการสนทนากลุ่มตามแนวทางการสัมภาษณ์ที่ผ่านการทำการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ ทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ก่อนสรุปประเด็นที่จะเขียนเชิงพรรณนา โดยทำการศึกษาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนพฤษภาคม 2552

ผลการศึกษาพบว่า (1) สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่ม มีการก่อกำเนิดจากการรวมตัวของสมาชิกเพื่อออกกำลังกาย โดยในช่วงแรก กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ให้การสนับสนุนการจัดการชมรม ปัจจุบันวัตถุประสงค์ของกลุ่มเน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อการแข่งขันทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ โดยกระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายมีคณะกรรมการที่บริหารแบบไม่เป็นทางการ สมาชิกมาร่วมออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพดี และผลจากการร่วมกิจกรรมทำให้ร่างกายแข็งแรง (2) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ให้การสนับสนุนสถานที่ออกกำลังกายที่มีความสวยงาม และให้งบประมาณสนับสนุนบางโอกาส การมีผู้นำกลุ่มที่ชอบออกกำลังกาย มีความเสียสละ และเป็นที่ศรัทธาของสมาชิก รวมถึงสมาชิกมีส่วนร่วมในการระดมทรัพยากร และกลุ่มสามารถพึ่งพาตนเองได้เป็นหลัก ปัญหาอุปสรรคที่พบคือความช่วยเหลือจากองค์กรหน่วยงานอื่นๆ ยังมีน้อย บทเรียนสำคัญที่ได้ คือ ให้ทุกคนทำด้วยใจและศรัทธาจึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง และสิ่งท้าทายที่อยากทำหรือพัฒนาต่อไปในอนาคตคือสร้างแหล่งออกกำลังกายเพื่อประชาชนเพิ่มและพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายให้ได้มาตรฐาน

คำสำคัญ กลุ่มออกกำลังกาย แอโรบิค วิ่ง โยคะ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ กองทัพอากาศที่ 2

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามคำศัพท์	5
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	7
แนวคิดของชมรมสร้างสุขภาพและการสร้างสุขภาพ	20
นโยบายและบทบาทของหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	24
แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มและการบริหารจัดการกลุ่ม	39
การวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ	59
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	65
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	76
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	77
การเก็บรวบรวมข้อมูล	78
การวิเคราะห์ข้อมูล	81
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	82
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับองค์กรที่ดำเนินการ หรือสนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย	82

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล	92
ส่วนที่ 3 ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสถานการณ์และกระบวนการ จัดการกลุ่มออกกำลังกาย	94
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	112
สรุปการวิจัย	112
อภิปรายผล	121
ข้อเสนอแนะ	127
บรรณานุกรม	129
ภาคผนวก	137
ก ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	138
ข แบบสัมภาษณ์	139
ค ตัวอย่างวารสารชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว	146
ประวัติผู้ศึกษา	148

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 กิจกรรมดำเนินงานในโครงการสวนน้ำบึงตาหลัวเฉลิมพระเกียรติ ร.9	34
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล	92

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดของการวิจัย	4
ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดพัฒนาการของกลุ่ม	43
ภาพที่ 2.2 รูปแบบของการจัดสถานที่นั่งสนทนากลุ่ม	64
ภาพที่ 4.1 โครงสร้างองค์กรกองทัพภาคที่ 2 ที่เกี่ยวข้องกับ การส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา	90
ภาพที่ 5.1 สรุปลภาพรวมกลุ่มออกกำลังกายกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา	126

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545-2549) ให้ความสำคัญกับการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ โดยปี 2545-2547 ได้ถูกประกาศให้เป็น “ปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพ” ทั่วไทยภายใต้กลยุทธ์ร่วมพลังสร้างสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ ให้ประชาชน องค์กร หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ได้รับรู้ ตระหนักและใส่ใจสุขภาพ ร่วมกับการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดี โดยเน้นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย อนามัยชุมชน อารมณ์ และการลดโรคที่สำคัญ ๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมะเร็ง เป็นต้น และในปี 2546 กระทรวงสาธารณสุข ได้มีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมสร้างสุขภาพในรูปของกลุ่มหรือชมรมสร้างสุขภาพ รวมทั้งกิจกรรมอื่น ๆ ที่จะเป็นการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยภาครัฐให้การสนับสนุนพัฒนาในด้านองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นด้านสุขภาพและทรัพยากรอื่น ๆ ที่เห็นว่าเป็นในการพัฒนาความเข้มแข็งของชมรมสร้างสุขภาพ สำหรับในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) มียุทธศาสตร์ที่มุ่งสร้างวัฒนธรรมสุขภาพพอเพียง เพื่อสังคมแห่งสุขภาพ โดยส่งเสริมภาคประชาสังคมและการรวมตัวกันทำงาน เสริมสร้างระบบสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็งพอเพียง พึ่งตนเองและพึ่งพากันได้อย่างเกื้อกูล รวมถึงเร่งรัดเชิงรุกด้านอาหาร ออกกำลังกาย สุขภาพจิต และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

ในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย นอกจากกระทรวงสาธารณสุขแล้ว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ก็มีวิสัยทัศน์ พันธกิจ และยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ โดยมองว่าการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อที่ช่วยพัฒนาระบบสุขภาพเชิงป้องกัน เพื่อนำไปสู่สังคมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554) มีวิสัยทัศน์ให้ “เด็ก เยาวชน และประชาชนเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม น้ำใจนักกีฬา...” สำหรับพันธกิจที่จะนำไปสู่วิสัยทัศน์ดังกล่าว คือ การส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาการกีฬา การออกกำลังกายและ

นันทนาการ การพัฒนาการบริหารจัดการการกีฬาอย่างเป็นระบบ โดยการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วน

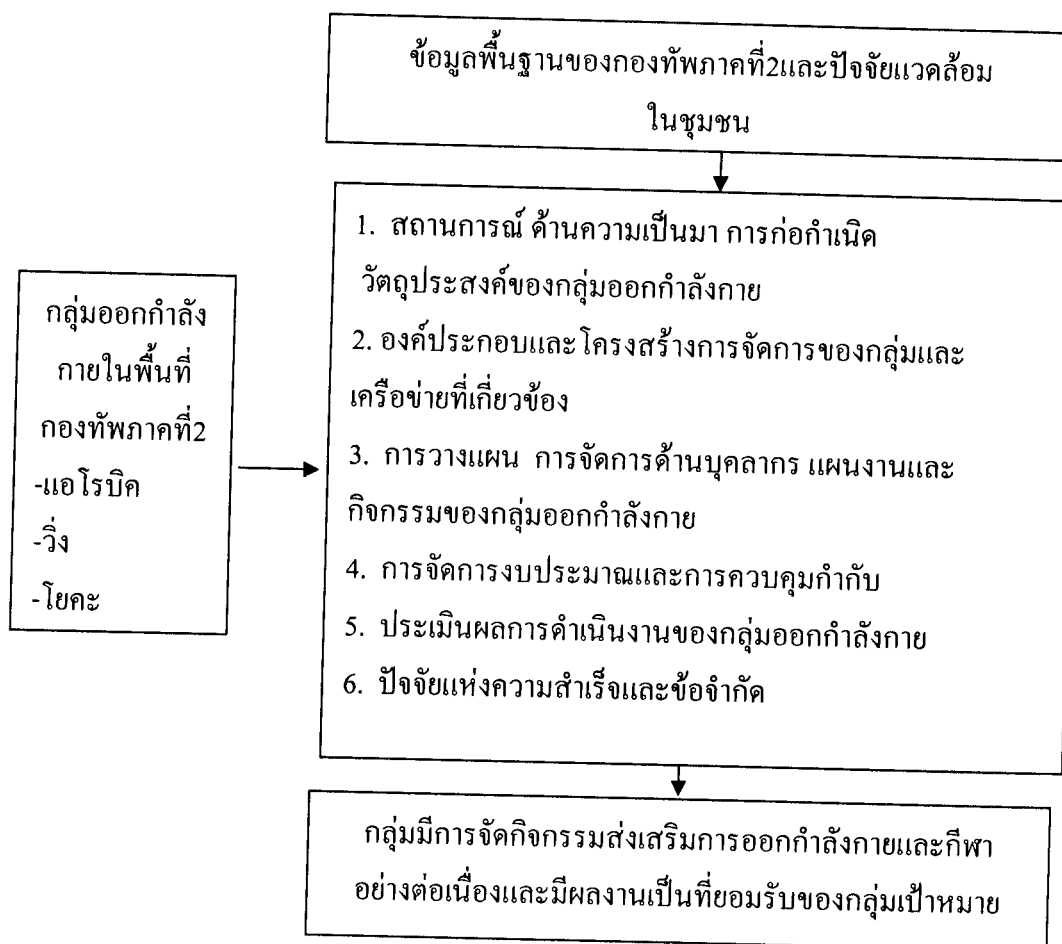
จากการที่ปัญหาโรคไร้เชื้อเรื้อรังมีแนวโน้มสูงขึ้นและกลายเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่จากปัญหาของหน่วยงานในระบบราชการที่มักมีความล่าช้า ไม่กระจายอำนาจ ขาดแคลนงบประมาณและบุคลากร ส่งผลให้การส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาในประชาชนกลุ่มวัยต่างๆ โดยภาครัฐไม่สามารถทำงานแบบเชิงรุกให้ครอบคลุมได้ตามเป้าหมาย อย่างไรก็ตามในปัจจุบันพบว่านอกจากกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาที่มีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬากันเป็นวิถีชีวิตแล้ว ยังมีภาคส่วนอื่นซึ่งเป็นองค์กรนอกภาคการกีฬาของรัฐที่แสดงบทบาทดังกล่าวโดยมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของประชาชน แม้แต่ธุรกิจเอกชนที่จัดสนามให้เขาเล่นกีฬาเป็นกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งองค์กรเหล่านี้นับเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อนงานส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในประชาชนกลุ่มต่างๆ ให้เป็นไปอย่างทั่วถึง สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เกิดการระดมทรัพยากรของภาคส่วนต่างๆ เกิดความยั่งยืนและพึ่งพาตนเองได้ เป็นไปตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10

จากผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย พบว่า มีจำนวนผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้น 16.3 ล้านคน ซึ่งกลุ่มเด็กในวัยออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73 ขณะที่วัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือร้อยละ 20 ทั้งที่การออกกำลังกายถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่สำคัญ โดยพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือน จะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเพียง ร้อยละ 17 ขณะที่ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยสูงถึง ร้อยละ 68 หรือ จำนวน 9.2 ล้านคน ของจำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป (สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2550)

กองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมาเป็นหน่วยงานทหาร อีกแห่งหนึ่งที่มีการจัดการด้านการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ โดยไม่ได้มีภารกิจหลักในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬา ตามแนวคิดของกองทัพภาคที่ 2 ภายใต้วิสัยทัศน์ คือ บทบาทกองทัพกับประชาชนมีทั้งบทบาทที่เป็นภารกิจและบทบาทที่เป็นพันธกิจที่จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องตามคำกล่าวที่ว่า “ยามศึกเรารบ ยามสงบเราพัฒนา” เป็นคำกล่าวที่บ่งบอกถึงบทบาทของกองทัพตามภารกิจในการช่วยพัฒนาประเทศ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาและการบรรเทาความเดือดร้อนให้กับประชาชน เช่น การสนับสนุนการแก้ไขปัญหาความยากจนให้กับราษฎรตามนโยบายของรัฐบาล การบรรเทาสาธารณภัยและฟื้นฟูพื้นที่ประสบภัยพิบัติ การแก้ไขปัญหาและเงื่อนไขที่มี

ผลกระทบต่อความมั่นคง โดยเฉพาะการป้องกันและแก้ปัญหาอาชญากรรมด้วยการใช้กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและใช้กลุ่มพลังมวลชนที่มีอยู่เข้าดำเนินการ การสนับสนุนและการดำเนินการในรูปแบบของมูลนิธิก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งของกองทัพที่มุ่งส่งเสริมการช่วยเหลือและการพัฒนาในด้านต่างๆ ให้กับประชาชน เช่น สุขภาพอนามัย การศึกษาและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น โครงการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาและการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของกองทัพภาคที่ 2 เช่น โครงการสวนน้ำบึงตาหลั่วเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซึ่งวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการพัฒนาแหล่งน้ำบึงตาหลั่ว ที่ถูกกำหนดไว้ในโครงการส่งผลให้กองทัพภาคที่ 2 ให้มีความสำคัญกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมบริเวณบึงตาหลั่ว ให้มีความสวยงามสำหรับเป็นที่พักผ่อน ออกกำลังกายของกำลังพล ครอบครัว และประชาชนทั่วไป ทำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ซึ่งมีผู้มาใช้บริการเฉลี่ยวันละประมาณ 2,000 คน และพบว่ามียุวกกลุ่มออกกำลังกายต่าง ๆ เกิดขึ้นจำนวนมาก โดยเฉพาะชมรมแอโรบิค วิ่ง และโยคะที่มีกิจกรรมดำเนินงานและมีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกองทัพภาคที่ 2 ได้ให้การสนับสนุนสถานที่ออกกำลังกายและงบประมาณในบางโอกาส จากปัจจัยดังกล่าว กองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา จึงเป็นพื้นที่กรณีศึกษา ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาในเรื่องของ กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษาชมรมแอโรบิค วิ่ง และโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการขององค์กรที่มีความสำเร็จในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาในประชาชนกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงสถานการณ์การรวมกลุ่มตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการรวมตัวกัน การดำเนินงาน ระบบและโครงสร้างการบริหารจัดการ ปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข รวมทั้งปัจจัยแห่งความสำเร็จ ที่สามารถนำมาใช้ในเป็นแนวทางในการวางแผนการส่งเสริมสนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ได้มีส่วนร่วมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในทุกกลุ่มและในพื้นที่ต่าง ๆ ให้ส่งผลดีต่อการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในวิถีชีวิต และมีสุขภาพที่ดีต่อไป

2. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

3. วัตถุประสงค์การวิจัย

3.1 เพื่อศึกษาสถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย ของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัด นครราชสีมา ได้แก่ ความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย กิจกรรม และผลการดำเนินงาน

3.2 เพื่อศึกษากระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกาย ของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัด นครราชสีมา ได้แก่ องค์ประกอบและ โครงสร้างของกลุ่มและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับ ประเมินผลการดำเนินงาน

3.3 เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคที่พบในการดำเนินงานและแนวทางการแก้ไขปัญหา รวมทั้งปัจจัยแห่งความสำเร็จ และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไปในมุมมองของกลุ่มออกกำลังกาย

4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 ขอบเขตเนื้อหา

4.1.1 ทำการศึกษา สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกายของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ด้านความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย กิจกรรม และผลการดำเนินงานของกลุ่ม รวมทั้งกระบวนการจัดการของกลุ่ม ได้แก่ องค์ประกอบและโครงสร้างของกลุ่มและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณ และการควบคุมกำกับประเมินผลการดำเนินงาน

4.1.2 ปัญหาอุปสรรคที่พบในการดำเนินงานและแนวทางการแก้ไขปัญหา และปัจจัยสำคัญแห่งความสำเร็จ/ล้มเหลว และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไปในมุมมองของกลุ่มออกกำลังกายกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

4.2 ขอบเขตพื้นที่/องค์กรเป้าหมาย

กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

5. นิยามคำศัพท์

5.1 กลุ่มออกกำลังกาย หมายถึง ชมรมเอโรบิค วิ่ง และโยคะ ที่มีการทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือการกีฬาในพื้นที่กองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา มาอย่างต่อเนื่อง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีผลงานเป็นที่ยอมรับจากประชาชนกลุ่มเป้าหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยที่กิจกรรมของกลุ่มดังกล่าวได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

5.2 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย หมายถึง ความเป็นมาของกลุ่มออกกำลังกาย และสถานการณ์ปัจจุบันของกลุ่มออกกำลังกายได้แก่ วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมาย คุณลักษณะของสมาชิก/ผู้ได้รับประโยชน์ รูปแบบ/กิจกรรมช่วงแรกตลอดจนการพัฒนาการ รูปแบบ/กิจกรรม และสมาชิกมีพัฒนาการอย่างไรจากจุดกำเนิดจนถึงปัจจุบัน วัตถุประสงค์ของกลุ่มในปัจจุบัน การดำเนินการกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกาย คุณลักษณะของสมาชิกหรือผู้ร่วมกิจกรรมตลอดจนวิธีการหาสมาชิกเพิ่มในปัจจุบัน ผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย กิจกรรมของกลุ่มที่ทำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป

5.3 กระบวนการจัดการ หมายถึง องค์ประกอบและโครงสร้างการจัดการของกลุ่ม และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับ ประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย

5.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ หมายถึง ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเป็นที่ยึด ทั้งในด้านหน่วยงาน/องค์กร ด้านการบริหารจัดการ ด้านกลุ่มเป้าหมายและอื่นๆ

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับระบบและโครงสร้างการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายระดับองค์กร และปัจจัยแห่งความสำเร็จ และความล้มเหลว

6.2 นำองค์ความรู้ที่ได้รับมาเสนอเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์เพื่อการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของกลุ่ม/องค์กร ที่ทำกิจกรรมออกกำลังกาย/กีฬา ให้ขยายในวงกว้างมากขึ้น

6.3 ได้ตัวอย่างการบริหารจัดการของกลุ่มหรือองค์กรที่ประสบความสำเร็จในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา เพื่อเป็นต้นแบบให้กับกลุ่มหรือองค์กรอื่น ๆ เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และขยายผลต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง “กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิก วิ่ง และ โยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา” นี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและ ทบทวนเอกสาร ทั้งด้านทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมด 6 หัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. แนวคิดชมรมสร้างสุขภาพและการสร้างสุขภาพ
3. นโยบายและบทบาทของหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
4. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มและการบริหารจัดการกลุ่ม
5. การวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีการเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นกลไกสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ (2543: 14-19) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความสมบูรณ์ แข็งแรง ของร่างกายในการป้องกันโรค ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ความอ้วน ฯลฯ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงเล็งเห็นว่า การเคลื่อนไหวออก กกำลังกายเป็นเหมือน วัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง และยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ เกิดความสุข สบาย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอีกด้วย

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การทำให้ร่างกายมีการหดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ต่างๆ มีการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการใช้อาหารและออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นจากธรรมดา โดยปกติ เมื่อมีอายุมากขึ้น ความสนใจในการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว การออก กกำลังกายเป็นกิจกรรมการรักษาสุขภาพที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายจะต้องถือปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง การเลือกวิธีการออกกำลังกายต้องเลือกให้เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ยุ่งยากมาก การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลา 15 นาที หรือ

มากกว่าและควรกระทำเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ทั้งนี้มีหลักการในการออกกำลังกายแต่ละวิธี (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ 2528) ดังนี้

1) ทำให้การออกกำลังกายเป็นการพักผ่อน คลายความตึงเครียดเมื่อยล้าและวิตกกังวล เช่น การกีฬาที่ให้ความเพลิดเพลิน ไม่มีการแข่งขัน การออกกำลังกายเป็นจังหวะ การออกกำลังกายด้วยการฝึกกลมหายใจเข้าออกลึก ๆ เป็นต้น

2) สร้างเสริมประสิทธิภาพและความสามารถในการทำงานให้ประสานกันของกล้ามเนื้อและการประสานความเคลื่อนไหวของข้อต่อ กระตุ้นการเผาผลาญอาหารและการย่อยอาหาร ลดอาการท้องผูก เพิ่มการทำงานของหัวใจและการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

3) เพื่อให้เกิดความแข็งแรงและการตั้งตัวของกล้ามเนื้อ เช่น การเดิน เป็นต้น

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย (จำนวนครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกายและสถานที่ที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณา ถึงพฤติกรรมออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา

(The American College of Sports Medicine < ACSM > 1995) ได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิทท์”

(Frequency Intensity Time Type < FITT >) ดังนี้ (กันทิกา หลวงทิพย์,คาริณี สีนวล 2550 : 30-33)

1) *หลักของความถี่ของการออกกำลังกาย* (Frequency of Exercise) เป็นหลักของการกำหนดความถี่เป็นจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้เกิดความทนทานของปอดหัวใจ สำหรับการออกกำลังกายในจำนวนครั้งนี้น้อยกว่านี้จะมีผลแค่การ

เผาผลาญพลังงานเท่านั้นแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2) **หลักของความแรง หรือความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity of exercise)**

โดยแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับ คือ

- ระดับต่ำ (Low Intensity) หมายถึงเมื่อออกกำลังกายแล้ว หัวใจเต้น ร้อยละ 50 – 60 ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด
- ระดับปานกลาง (Moderate Intensity) หมายถึงเมื่อออกกำลังกายแล้ว หัวใจเต้น ร้อยละ 61 – 85 ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด
- ระดับสูง (High Intensity) หมายถึงเมื่อออกกำลังกายแล้ว หัวใจเต้น มากกว่า ร้อยละ 85 ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด

โดยการออกกำลังกายจะใช้ความแรงมาก น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถเดิมของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย คำนวณได้จาก อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ เท่ากับ 220 – อายุ(ปี) เป็นการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะออกกำลังกาย ที่สัมพันธ์กับการใช้ออกซิเจนของร่างกาย

3) **หลักของระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time of duration of exercise)** เป็นหลักของช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ที่ต่อเนื่อง โดยทั่วไปประมาณ 20 – 60 นาที โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

- ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up phase) ระยะเวลาประมาณ 5 – 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ก่อนการออกกำลังกายจริง เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น ได้ดีขึ้น เช่นการเดินช้าๆ หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต่าง ๆ
- ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise phase) เป็นช่วงออกกำลังกายจริง หรือเต็มที่ หลังอบอุ่นร่างกาย การเลือกประเภทการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับ อายุ สภาพร่างกาย และความเหมาะสมของสถานที่ เวลา ของแต่ละบุคคล ระยะเวลาใช้เวลา 20 -30 นาที

- ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย (Cool down phase) ระยะเวลาหลังออกกำลังกายเต็มที่ ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับ เพื่อปรับอุณหภูมิร่างกาย การหายใจ และการเต้นของหัวใจให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดยการเดิน และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลา 5 – 10 นาที

1.3 **ข้อดีของการออกกำลังกายแบบแอโรบิควิธีต่าง ๆ**

1) **ว่ายน้ำ** เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ดีที่สุด โอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บค่อนข้างน้อยเพราะน้ำช่วยพยุงร่างกายของเราเอาไว้ การที่ขาจะรับแรงกระแทกมากๆ จึงไม่มี เป็นการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับคนที่น้ำหนักมากๆ นอกจากนั้นว่ายน้ำยังถือเป็นกีฬาช่วยชีวิตอีกด้วย

2) วิ่ง เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ทำได้ง่ายที่สุด ประหยัดและได้รับความนิยมนาน ใครๆ ก็สามารทำได้ แต่ข้อควรระวังเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการวิ่ง คือ การวิ่ง ไม่ถูกวิธี วิ่งมากเกินไป การวิ่งจะไม่แนะนำสำหรับคนที่มีน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก เนื่องจากแรงกระแทกจะมากอาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับขาและข้อเข่าได้

3) จักรยาน สามารถทำได้ 2 วิธี

(1) ปั่นจักรยานไปตามถนน (Outdoor Cycling) ใช้อุปกรณ์ก็คือ จักรยาน การปั่นจักรยานในเมืองค่อนข้างอันตราย อากาศก็ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่ถ้าเป็นการปั่นจักรยานในชนบทที่การจราจรไม่หนาแน่นก็ค่อนข้างดี อากาศบริสุทธิ์ ทำให้การออกกำลังกายทำได้นาน ไม่น่าเบื่อ

(2) ปั่นจักรยานอยู่กับที่ (Ergometer Cycling) สามารถทำได้ในบ้าน ที่ทำงานออกกำลังกายได้ทุกวัน ตลอดเวลาไม่มีปัญหาติดขัดเนื่องจากสภาพแวดล้อม ปั่นจักรยานอยู่ในห้องปรับอากาศ ไม่มีปัญหาเรื่องอากาศร้อน หรือฝนตก แต่มีข้อเสียคือ อาจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย อาจแก้ไขโดยการฟังเพลง หรือดูวิดีโอไปด้วย การปั่นจักรยานอยู่กับที่ที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก เพราะเขาไม่ต้องรับแรงกระแทกและยังเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากสามารถทำได้ง่าย คนที่ปั่นจักรยานไม่เป็นก็สามารถทำได้ และยังไม่เกิดอันตรายจากการจราจรในท้องถนนอีกด้วย แต่ข้อสำคัญควรกำหนดความหนักให้เหมาะสมและให้ได้เวลาและระยะทางพอสมควร

4) เดินเร็ว ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย สามารถทำได้กับทุกคน ส่วนใหญ่จะแนะนำใน ผู้สูงอายุหรือผู้ที่หายป่วยใหม่ๆ โดยวิธีการปฏิบัติดังนี้

(1) ต้องเดินให้เร็ว ก้าวขายาวๆ แกว่งแขนแรงๆ เพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานมากๆ จนหัวใจเต้นประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุด

(2) ต้องเดินติดต่อกันไปอย่างน้อย 30-60 นาที

(3) ต้องเดินให้ได้ สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง

5) เต้นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างมาก โดยเฉพาะผู้หญิง ใช้ในการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบ เพียงเดินตามจังหวะดนตรี แต่ปัจจุบันอาจมีการใช้แท่นประกอบเพื่อเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายซึ่งเหมาะสมในคนหนุ่มสาวและผู้ที่มีน้ำหนักไม่มากนัก เนื่องจากอาจเกิดปัญหาจากการกระแทกของข้อเข่า ข้อสำคัญจะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเพื่อรักษาอัตราการเต้นของหัวใจในระดับที่ต้องการ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ

6) กรรเชียงเรือ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดีมาก จังหวะในการกรรเชียงนั้นไม่ควรเร็วเกินไปให้อยู่ในระดับ 20 ครั้งต่อนาที ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ซึ่งจะได้ผลพอๆ กับการ

ว่ายน้ำ 1,000 เมตรในเวลา 30 นาที แต่อาจจะทำได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากปัญหาเรื่องอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย อาจใช้กรรเชียงบก หรือการกรรเชียงอยู่กับที่ โดยมากสามารถปรับระดับความหนักของการออกกำลังกายได้และส่วนที่นั่งกรรเชียงจะสามารถเลื่อนไปมา ทำให้ออกกำลังกายในตัว

7) ยกน้ำหนัก แบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายอีกวิธีที่ค่าพลังได้รับความนิยม เป็นการออกกำลังกายที่นอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้วยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจดีขึ้น แต่การออกกำลังกายดังกล่าวจะต้องยึดหลักที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมาย โดยทำติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง แต่การออกกำลังกายแบบนี้หนักมาก ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและคนที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง

8) กระจกเชือก การกระจกเชือกให้เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั้นทำได้ยากเพราะต้องกระจกติดต่อกันเป็นเวลานาน หากไม่แข็งแรงเพียงพอแล้วจะทำไม่ได้ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และคนที่มีน้ำหนักตัวมาก

1.4 ผลของการออกกำลังกายต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย

1) ระบบการเคลื่อนไหว

- กระดูก จะเพิ่มความหนาและแข็งแรง โดยเฉพาะกระดูกที่มีกล้ามเนื้อยึดเกาะ

- ข้อต่อและเอ็นของข้อต่อต่าง ๆ จะเหนียวและหนาขึ้น ทำให้ข้อต่อแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับข้อต่อที่มีการสร้างน้ำเลี้ยง การออกกำลังกายจะทำให้เยื่อข้อสร้างน้ำหล่อเลี้ยงในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งจะไม่ทำให้บริเวณกระดูก เกิดความเสียดสีกันจนเกิดอันตราย กล้ามเนื้อ เอ็นของกล้ามเนื้อจะมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นขึ้น ทำให้สามารถลดแรงที่มากระทำต่อกล้ามเนื้อในทันทีทันใดได้เป็นจำนวนมาก เป็นการลดอันตรายที่จะเกิดกับกล้ามเนื้อและเอ็นของกล้ามเนื้อ ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของสารอาหารต้นตอของพลังงานโดยเฉพาะพวกแป้งและสารเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญสารอาหารจำพวกแป้งและไขมันให้เกิดพลังงานมากขึ้น กล้ามเนื้อจึงสามารถทำงานติดต่อกันได้เป็นเวลานานขึ้น นอกจากนั้นกล้ามเนื้อที่มีความตึงตัวพอเหมาะจะทำให้กระดูกและข้อต่อต่างๆ วางตัวอยู่ในท่าที่เหมาะสม เป็นการป้องกันความผิดปกติของทรวดทรงได้อีกด้วย

2) ระบบการหายใจ

กล้ามเนื้อระหว่างช่องซี่โครง และกล้ามเนื้อกระบังลม แข็งแรงขึ้น ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซมากขึ้นเพราะจะมีเลือดมาหล่อเลี้ยงมากขึ้น อัตราการ

หายใจจะลดลงซึ่งจะประหยัดพลังงานในการหายใจ ปริมาตรอากาศที่สามารถหายใจเข้าออกได้สูงสุดเพิ่มขึ้น

3) ระบบการไหลเวียนเลือด

(1) หัวใจ การออกกำลังกาย ประเภทที่ต้องใช้ความอดทนเป็นเวลานานจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงสามารถสูบฉีดโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นรวมทั้งปริมาตรของหัวใจจะมากขึ้น นอกจากนี้ในกล้ามเนื้อหัวใจจะมีการกระจายของหลอดเลือดฝอยมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดหล่อเลี้ยงเพียงพอ ไม่เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดได้ง่าย

(2) หลอดเลือด การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อที่มีการออกกำลังกายจะมากขึ้น หลอดเลือดฝอยมีความยืดหยุ่นดี ความดันโลหิตจะลดลง

(3) เลือด จะมีปริมาณเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีความสามารถในการจับออกซิเจนมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันสารเคมีบางตัวในเลือดจะลดลง เช่น ไนโตรเจนในเลือด เป็นต้น

4) จิตใจ

การออกกำลังกายนอกจากจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายโดยตรงแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพจิตอีกด้วย เพราะการออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า ภาวะเครียด กลับมีอาการดีขึ้น ทั้งนี้เพราะในขณะที่ออกกำลังกายที่หนักพอเหมาะ จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

1.5 การปฏิบัติตนของผู้ออกกำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1) ก่อนออกกำลังกาย ควรประเมินสถานะสุขภาพว่ามีข้อจำกัดในการออกกำลังกายหรือไม่ เช่น มีปัญหา โรคที่มีผลต่อการเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย และเลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมเพื่อที่จะได้รับประสิทธิผลของการออกกำลังกายสูงสุด

2) ขณะที่ออกกำลังกายควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น เกิดภาวะปากซีด หน้าซีด มีเหงื่อออกผิดปกติ มีภาวะการหายใจเร็วผิดปกติเกินกว่าเป้าหมาย

3) หลังการออกกำลังกาย ในแต่ละครั้งควรนั่งพักสักครู่จากนั้นจึงดื่มน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มผสมน้ำตาลเล็กน้อย ก่อนที่จะเคลื่อนย้ายเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมการสร้างสุขภาพอีกประการหนึ่งซึ่งมีความสำคัญ ในการป้องกันโรคเรื้อรังตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข และยังช่วยให้ผู้ที่มี

พฤติกรรมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย มีความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ โดยมีประเภท การออกกำลังกายที่หลากหลาย ผู้ที่จะออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง และออก กายให้ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

ในการวิจัยนี้ได้ศึกษากลุ่มออกกำลังกายของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมาที่มี หลากหลายประเภท แต่ผู้วิจัยเน้นในกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิค วิ่งและโยคะ

1.6 การออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิค วิ่ง และโยคะ

1.6.1 การออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิค

1) ประวัติความเป็นมาของแอโรบิค

แอโรบิค เกิดขึ้นเมื่อ 26 ปี มาแล้ว โดย DR. Kenneth H.Cooper ได้เขียน เป็นตำราเรื่อง AEROBICS กล่าวไว้ว่า แอโรบิคเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งชื่อว่า AEROBICS EXERCISE หมายถึง การออกกำลังกายที่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สัมพันธ์กันระหว่างระบบ ไหลเวียนโลหิตกับปอดใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานอย่างเต็มที่ กระตุ้นให้ร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ ดังนั้นการเดิน แอโรบิค (AEROBIC DANCING) จึงนับเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิคอีกชนิดหนึ่ง

เบื้องหลังความสำเร็จของการเดินแอโรบิคได้รับการกล่าวถึงเป็นหนังสือ ชื่อ Aerobic Dancing โดย Jacki Sorensen ว่า กีฬาเดินแอโรบิค ได้รับความนิยมสูงสุดที่ประเทศ สหรัฐอเมริกา จัดให้มีการเดินแอโรบิคภายในสตูดิโอหรือ โรงยิมโดยรับเอาต้นแบบการเดินแอโรบิค ประกอบดนตรีแบบอาหรับ จากนั้นกีฬาการเดินแอโรบิคปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยเข้ากับจังหวะดนตรี ในปัจจุบันด้วยวิธีนับจังหวะบีทเพลงจึงทำให้การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิคทันสมัยและ สนุกสนานอยู่เสมอ

ประสิทธิภาพจากการเดินแอโรบิคเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ทั่วโลก เกี่ยวกับทางด้านพัฒนาสุขภาพเกี่ยวกับการพัฒนากล้ามเนื้อ,หัวใจ, ปอด เทียบเท่ากับการเล่นกีฬาวิ่ง จ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ หรือการเดินขึ้นบันได จึงไม่น่าแปลกเมื่อกีฬาเดินแอโรบิคเป็นที่ยอมรับในประเทศ ต่างๆ เช่น อังกฤษ ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ฝรั่งเศส รวมทั้งประเทศไทย ความแรงของกีฬาเดินแอโรบิค ได้รับความนิยมไปทั่วทุกมุมโลกนี้เองทำให้การเดินแอโรบิคไม่มีท่าเฉพาะที่แน่นอน แต่หลัก มาตรฐานสากล นั้นกำหนดให้ทำเดินต้อง นับให้เข้ากับจังหวะบีทเพลงหรือตัว โน้ตดนตรี ส่วนกีฬา เดินแอโรบิคที่ประเทศไทย นั้นเลือกใช้ทำเดินที่นับตามจังหวะ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 เท่านั้นเพราะจะช่วยให้การเดินแอโรบิคเป็นไปได้ง่ายกว่า(<http://healthnet.md.chula.ac.th>)

2) ประเภทของการเดินแอโรบิก

การเดินแอโรบิกสามารถแบ่งประเภทได้ 2 แบบ คือ แบ่งตามแรงกระแทก และแบ่งตามลักษณะของผู้เดินคือ

(1) แบ่งตามแรงกระแทก

- การเดินแบบขยับยืดอก โดยไม่มีการยกหรือกระโดด เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพและผู้สูงอายุ
- การเดินที่มักจะทำให้มีขาข้างหนึ่งติดพื้นเสมอซึ่งจะลดการกระแทก เน้นการใช้ร่างกายส่วนบนมากขึ้น เหมาะกับทุกเพศทุกวัย
- การเดินซึ่งมีการกระแทกของเท้าต่อพื้นอย่างรุนแรง ไม่เหมาะกับผู้ที่ มีสมรรถภาพร่างกายไม่ดีพอ ปัจจุบัน ไม่นิยมเดินกัน
- การเดินที่ผสมระหว่างการเดินแบบขยับยืดอกและการเดินซึ่งมีการกระแทกของเท้าต่อพื้นอย่างแรง มีการวิ่งกระโดดขยับ เหมาะสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงและวัยหนุ่มสาว

(2) แบ่งตามลักษณะของผู้เดิน

- ผู้ที่ไม่เคยเดินแอโรบิกมาก่อน การฝึกเป็นการฝึกเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน มีการฝึกระบบประสาทและกล้ามเนื้อบ้าง เพลงช้าใช้เวลาประมาณ 30 นาที ความหนักของการเดินประมาณร้อยละ 60 ของชีพจรสูงสุด
- ทำการเปลี่ยนท่าทางต่างๆ ได้อย่างราบรื่นและซับซ้อนมากขึ้น เล่นนานขึ้น เร็วขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง และออกกำลังกายเป็นประจำ ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ความหนักของการเดินร้อยละ 70 ของชีพจรสูงสุด
- ชั้นผู้มีความชำนาญและมีประสบการณ์ มีความยากและซับซ้อน ใช้เวลาในการเล่นครั้งละ 45-60 นาที ความหนักของการเดินประมาณร้อยละ 80-90 ของชีพจรสูงสุด (<http://www.oknation.net>)

3) ขั้นตอนในการฝึกเดินแอโรบิก

มี 3 ช่วง ได้แก่

- (1) ช่วงเตรียมความพร้อม ประกอบด้วย การบริหารข้อต่อสัดส่วนต่างๆ ของร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อในช่วงนี้ควรจะมีชีพจรเดินอยู่ระหว่าง 100 ครั้งต่อนาที ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

(2) ช่วงแอโรบิก จำเป็นต้องแบ่งความหนักเบาของกิจกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของผู้เข้าร่วมจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที ซีพจรขณะเดิน ประมาณร้อยละ 60-80 ของซีพจรสูงสุดและจะต้องคำนึงถึงลักษณะและชนิดของการเคลื่อนไหวเป็นหลัก คือให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง

(3) ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการบริหารกายเฉพาะส่วนและเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเน้นที่การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ เพื่อเข้าสู่ภาวะปกติ การผ่อนคลายจะหยุดค้างในท่านั้นๆประมาณ 5-20 วินาที ส่วนซีพจรควรต่ำกว่า 100 ครั้งต่อนาที
(<http://www.oknation.net>)

4) ข้อควรระวังเบื้องต้นในการเดินแอโรบิก (<http://www.agalico.com>)

(1) ไม่ฝึกติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป เพราะยังมีคนส่วนมากเข้าใจว่าฝึกหนักและนานจะได้รับผลดีกว่า

(2) ต้องเคลื่อนไหวด้วยเทคนิคที่ถูกต้อง ไม่ควรฝึกด้วยการเคลื่อนไหวซ้ำซ้อนมากเกินไป

(3) ถ้ามีการใช้อุปกรณ์ เช่น ลูกน้ำหนัก หรืออุปกรณ์อื่นๆประกอบการเคลื่อนไหว จะต้องระมัดระวังให้มากขึ้น

(4) ก่อนการฝึกทุกครั้งจะต้องอบอุ่นร่างกาย (warm-up) จะต้องทำการยืดเหยียด (Stretching) ให้เพียงพอ

(5) ควรเพิ่มความหนักของงานทีละน้อย

(6) ไม่ควรยกน้ำหนักที่หนักเกินไป ทำให้ควบคุมตัวเองไม่ได้ จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ

(7) การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะต้องสร้างให้มีความสมดุล เพราะถ้าหากกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงไม่สมดุลกันแล้วเป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บ

(8) ขณะเดินแอโรบิกจะต้องไม่กั้นหายใจ เพราะการหายใจเข้าออกเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในการจัดเตรียมออกซิเจนไว้ในกล้ามเนื้อ และการหมุนเวียนภายในปอด

(9) การเดินแอโรบิกแบบมีแรงกระแทกสูงหรือแรงเกินไป เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อเท้า เข่า และหลัง

(10) จะต้องตั้งจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายให้ถูกต้อง ไม่หักโหมหรือหวังผลเร็วเกินไป

5) ประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

ลักษณะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการใช้ก๊าซออกซิเจนในร่างกายเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เกิดการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ กระตุ้นต่อมใต้สมองหลังฮอร์โมน เอ็นดอร์ฟิน ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ดังนั้นกีฬาประเภทเดินเร็วเพื่อสุขภาพ วิ่งเหยาะ เดินแอโรบิก นับเป็นกีฬาแอโรบิกเช่นเดียวกัน

สาเหตุที่ทำให้กีฬาประเภทแอโรบิกแตกต่างจากกีฬาประเภทแอนาโรบิก เช่น ทรูกรี้อ เทนนิส กอล์ฟ แบดมินตัน คือกีฬาประเภทนี้มีจังหวะหยุดบ่อย ทำให้การใช้ก๊าซออกซิเจนในร่างกาย เป็นไปอย่างไม่สม่ำเสมอ จุดประสงค์ของการเดินแอโรบิกคือ การเผาผลาญพลังงาน ของร่างกายทำให้สุขภาพ แข็งแรงสมบูรณ์ รายงานทางการแพทย์ยืนยันว่าการเดินแอโรบิก จะทำให้มีน้ำหนักเหมาะสม และคงที่ ระบบไหลเวียนโลหิต ทำงานมีประสิทธิภาพดี ลดการเกิดความดันโลหิตสูง ช่วยให้การไหลเวียนของออกซิเจนภายในปอดดีขึ้น อีกทั้งช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ลดระดับน้ำตาลในเลือด ระบบขับถ่ายเป็นปกติ(<http://healthnet.md.chula.ac.th>)

1.6.2 การออกกำลังกายด้วยวิธีวิ่ง

1) หลักการวิ่งเพื่อสุขภาพ

การวิ่งเพื่อสุขภาพนั้นมีหลักการในการวิ่งอย่างถูกวิธีดังนี้(<http://learners.in.th>)

(1) ไม่ควรวิ่งปลายเท้า เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าแข้ง กล้ามเนื้อน่อง และเอ็นร้อยหวายอักเสบได้ง่าย เวลาวิ่ง ควรใช้แรงจากกล้ามเนื้อโคนขา มากกว่าที่ปลายเท้า เพราะเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ที่แข็งแรง และมีพลังมาก

(2) วิ่งยาวจนกล้ามเนื้อปวดเมื่อยอาทิตย์ละครั้ง เนื่องจากกล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจาก ไกลโคเจน ในการออกกำลังกาย มีกฎอยู่ว่า ถ้าเราใช้ไกลโคเจนหมด กล้ามเนื้อจะเริ่มสะสมใหม่ ซึ่งจะเก็บสะสมไว้มากกว่าคราวที่ผ่านมา นั่นก็หมายความว่า คราวหน้าเราจะวิ่งได้ไกลขึ้น จะเป็นอย่างไรขึ้น ไปเรื่อยๆ ซึ่งการวิ่งจนปวดกล้ามเนื้อแบบสุดๆ คือ อาการของไกลโคเจนหมดนั่นเอง

(3) วิ่งเร็วอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง การวิ่งเร็วๆ จะทำให้ร่างกายได้ทำงานหนัก ร่างกายจะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้ต้องไปใช้วิธีให้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน วิธีนี้จะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจขยายใหญ่ขึ้น ซึ่งกลไกนี้ทำให้ป้องกันการเป็นโรคหัวใจได้

(4) เวลาวิ่งให้หายใจ โดยใช้กระบังลม เพราะการหายใจที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวันนั้น คือ การหายใจตื้น และสั้น ซึ่งไม่เพียงพอ สำหรับการวิ่ง ดังนั้น จึงต้องใช้กระบังลมเข้าช่วย เพื่อให้มีการหายใจที่ลึกและยาว เราสามารถฝึกหายใจโดยใช้กระบังลมได้ โดยนอนหงาย เอาหนังสือวางไว้บนหน้าท้อง แล้วสังเกตว่า ถ้าหนังสือขยับขึ้น ก่อนสุดลมหายใจเข้า ลดลงตอนหายใจ

ออก เป็นอันว่าใช้ได้ และควรยืดกล้ามเนื้อ โดยให้ยืดวันละ 2 ครั้ง เพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ และลดอาการบาดเจ็บขณะวิ่ง([http:// learners.in.th](http://learners.in.th))

2) ข้อเสนอแนะในการวิ่ง

ก่อนทำการวิ่งต้องอบอุ่นร่างกาย(warm up)โดยการเดินเร็วๆหรือวิ่งช้า หลังจากนั้นจึงทำการยืดกล้ามเนื้อ หลังจากนั้นจึงเริ่มออกวิ่ง ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าเวลาวิ่งควรจะใช้ ส้นเท้าลงก่อนแล้วตามด้วยฝ่าเท้า เวลาวิ่งอย่าหลังค่อม ให้เหยียดหลังตรง ไหล่จะเอนไปข้างหลัง เล็กน้อย แต่เมื่อวิ่งขึ้นที่ชันไหล่จะเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ให้แกว่งแขนตามธรรมชาติ อย่าก้งวล เกี่ยวกับระยะทางที่วิ่งให้กำหนดระยะเวลาหรือระยะทางที่จะวิ่งและพยายามเพิ่มระยะเวลาโดยทั่วไป แนะนำว่าให้เพิ่มสัปดาห์ร้อยละ 10 ให้เตรียมน้ำเย็นสำหรับดื่มติดตัวไปด้วย แรกเริ่มวิ่งใหม่ยังไม่ จำเป็นต้องเปลี่ยนรองเท้าและถุงเท้า เมื่อท่านได้วิ่งไป 2-3 สัปดาห์ค่อยซื้อรองเท้าสำหรับการวิ่งและ ถุงเท้าสำหรับวิ่ง ควรสังเกตว่ามีแผลหรือฟองหรือไม่ (<http://www.patrunning.info>)

3) ประโยชน์ของการวิ่ง

เหมือนกับการเดินซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกาย หัวใจ กล้ามเนื้อแข็งแรง ลด ความเครียด และยังผลป้องกันโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ การวิ่งสามารถทำได้คนเดียว ทำได้ทุก แห่งแต่จะต้องมีการฝึกฝน การวิ่งจะเผาผลาญพลังงานมากกว่าการเดิน คนที่น้ำหนักมากจะใช้ พลังงานในการวิ่งมากกว่าน้ำหนักน้อย (<http://www.thaihealth.or.th>)

1.6.3 การออกกำลังกายด้วยวิธีโยคะ

1) ประวัติความเป็นมาของโยคะ

การฝึกโยคะนี้ได้มีมานานหลายพันปีแล้ว ในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความ เป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วย ตัวอักษรความรู้ที่สำคัญทั้งหมดถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งในรูปแบบของนิทาน ด้วย วิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆจึงได้สะสมขึ้นและวัฒนธรรมต่างๆได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การ ฝึกโยคะได้ถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่ง อินดัส วอลเลย์ นักโบราณคดีได้ค้นพบไม้ แกะสลักและศิลปะรูปปั้นที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความ เจริญเป็นอย่างสูง ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง 2000 และ1000 ปีก่อนคริสตกาล(ปัจจุบัน คือ ส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน)

นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่า พาดานจาตี เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขั้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรของการฝึกโยคะเป็นหัวข้อ 8 หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ 200 ปีก่อนคริสตศักราช หัวข้อเหล่านี้อ่านแล้วเข้าใจง่าย

ปัจจุบันนี้ โยคะเป็นที่นิยมกันมากในหมู่ชาวตะวันตก ตามเมืองใหญ่ๆ ส่วนมากจะมีการเรียนการสอนวิชาโยคะ เพราะโยคะเป็นการฝึกที่อ่อนโยน ปลอดภัยและผ่อนคลายความกดดันในชีวิตประจำวัน จนถือได้ว่าโยคะเป็นความบันเทิงที่น่าพอใจของคนยุคใหม่

โยคะ คือ การบริหารกาย สมหายใจและการผ่อนคลาย(อาสนะและปรารณายาม) โดยเว้นหรือข้ามส่วนที่เป็นการฝึกจิตโดยตรง ขณะเดียวกันยังคงแฝงนัยแห่ง การฝึกจิตโดยอ้อมอยู่อย่างครบถ้วน คำว่า อาสนะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ในนั่ง เงียบ ๆ อยู่อาศัย ฟานัก ตามศัพท์ อาสนะ หมายถึง การนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง ในเรื่องโยคะ อาสนะ หมายถึง ท่าและตำแหน่งต่างๆ ในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยศีรษะ (ศีรษะอาสนะ) ท่าดอกบัว (ปีทมอาสนะ) ฯลฯ อาสนะนั้นับเป็นหนึ่งในแปดแขนงของโยคะแบบดั้งเดิม ในตำราโยคะสูตร มีส่วนที่ ว่าด้วยปรัชญาของโยคะ คือ "ปรัชยสี่" ซึ่งให้คำจำกัดความอาสนะด้วยคำ 2 คำ คือ เสถียร และสุขุม เสถียรหมายถึง ความมั่นคง ความคงที่ ความแน่วแน่ โดยมากจากรากศัพท์ว่า สถ ซึ่งหมายถึงการยืน สุขุมหมายถึงการผ่อนคลาย สบาย ความสุขเมื่อจิตของกายอยู่ในสภาวะที่ตรงข้ามกับเสถียรและสุขุม กล่าวคือ อยู่ในสภาวะไม่คงที่จำกัด ร้อนรนและไม่มีสมาธิจะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างยาก ลำบาก ขัดแย้ง เครียด และขาดความสุข การฝึกโยคะช่วยสร้างความคงที่และผ่อนคลายที่สัมผัสได้ ผ่านจิตของกาย อันจะก่อประโยชน์ทั้งด้านสมาธิและชีวิตประจำวันโดยทั่วไป การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ที่เป็นที่นิยมกัน เช่น แอโรบิก ยกน้ำหนัก หรือวิ่งอย่างสิ้นเชิง จุดประสงค์ของการฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ (แม้โยคะจะมีประโยชน์เช่นนั้นด้วยก็ตาม) แต่โยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ

(<http://www.Thaigoodview.com>)

2) ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

(1) การเตรียมตัวก่อนฝึกโยคะ มีดังนี้

เสื้อผ้า ควรเป็นชุดเบาๆ ใส่แล้วสะดวก คล่องตัว ไม่ควรใส่เสื้อที่หลวม ควรใส่ถุงเท้า

การกิน ไม่ควรฝึกโยคะขณะที่เพิ่งกินอิ่มแต่ถ้าจำเป็นควรกินอาหาร
ที่ย่อยง่าย ๆ

การดื่มน้ำ อย่าดื่มน้ำของเหลวมากเกินไปก่อนฝึก
การอาบร้อน ควรอาบร้อนก่อนฝึกโยคะ เพราะเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อให้
พร้อม

(2) อุปกรณ์ในการฝึก ประกอบด้วย เสื่อบางๆ ผ้าห่ม ผ้าขนหนู เข็มขัด เชือก

(3) สภาพแวดล้อม ห้องที่เหมาะสมในการฝึกโยคะนั้นควรจะเป็นห้องที่มี
แสงสว่างและมีลม บรรยากาศสดชื่น ไม่มีฝุ่นละออง ควรจะมีเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้นที่สุด พื้นควร
จะเรียบและสม่ำเสมอ ควรทำพื้นที่ผนังส่วนหนึ่งให้เรียบเพราะมีบางท่าที่ต้องใช้ผนังสำหรับช่วย
ทำฝึกไว้ ห้องนั้นไม่ควร ร้อนหรือเย็นเกินไป ถ้ามีพัดลมหรือเครื่องทำความร้อน ให้วางของ
สิ่งนั้นให้อยู่ไกลๆที่ฝึก ห้องฝึกโยคะที่ดีควรจะเงียบสงบ ถ้าเป็นไปได้อย่าให้ถูกรบกวน
ในระหว่างการฝึกโยคะ และควรยกหูโทรศัพท์ออกเสียง เพื่อเป็นการเพิ่มบรรยากาศก็สามารถ
จุดเทียนเล่มหนึ่งด้วยก็ได้

(4) เทคนิคการฝึก มีดังนี้

- ควรฝึกบนพื้นที่เรียบและอ่อนนุ่ม
- ก่อนการฝึกควรขยับร่างกายให้เรียบร้อยเสียก่อน
- หากอาบร้อนก่อนฝึกจะฝึกได้ดีขึ้น และหลังฝึก 15 นาทีควรอาบร้อน
- ควรฝึกในขณะที่ห้องว่าง
- ในการฝึกหายใจผ่านจมูกเท่านั้นไม่ควรกลั้นหายใจ
- ควรลืมหายใจระหว่างการฝึก
- ควรจบการฝึกด้วยท่าศพทุกครั้งเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้า

(<http://www.Thaigoodview.com>)

3) ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

โยคะเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์และเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับทุก
เพศทุกวัย โยคะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ทุกส่วนของร่างกาย เน้นคุณภาพของการเคลื่อนไหว
ร่างกาย ควบคู่ไปกับการหายใจ และสมาธิ จัดว่าเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย
และจิตใจ(<http://www.Health.in.th>)

ประโยชน์ทางด้านร่างกาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
ต่างๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อและร่างกาย การทำงานของระบบย่อยอาหาร

และการขับถ่ายให้ดีขึ้น การทำงานของหัวใจและการไหลเวียนโลหิต นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ เช่น ระบบทางเดินหายใจ โรคเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ โรคหอบหืด หรือภาวะหลอดเลือดแดงแข็งและอาการปวดหลัง เป็นต้น

ประโยชน์ทางด้านจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดและ ส่งเสริมให้เกิดสติและสมาธิเพิ่มขึ้น

2. แนวคิดของชมรมสร้างสุขภาพและการสร้างสุขภาพ

2.1 แนวคิดของชมรมสร้างสุขภาพ

แนวคิดของชมรมสร้างสุขภาพที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ทบทวน ทฤษฎี เอกสารรายงานวิชาการต่างๆ รวมทั้งผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยขอแนะนำเสนอความเป็นมา ความหมาย และการจำแนกคุณลักษณะของชมรมสร้างสุขภาพ ดังนี้

2.1.1 ความเป็นมาของชมรมสร้างสุขภาพ

ตามที่ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ.2545 - 2549 ได้กำหนดแนวคิดหลักของการพัฒนาสุขภาพ 2 ประการ ได้แก่

1) สุขภาพ คือ สุขภาวะ เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ โดยนิยาม “สุขภาพ” คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการ

2) เพื่อพัฒนาระบบสุขภาพทั้งระบบ เพื่อให้เชื่อมโยงถึงเหตุปัจจัยทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม โดยได้มีการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงจากภาคส่วน

นอกจากนี้แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับชมรมสร้างสุขภาพ (กองสุขศึกษา 2545) ได้แก่

(1) การสร้างความเข้มแข็งของภาคประชาสังคมเพื่อสุขภาพ โดยมุ่งส่งเสริมบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาคประชาชน และสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ตลอดจนภาคประชาสังคมทุกระดับให้มีศักยภาพและมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย การจัดสรรและทรัพยากรและการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อพัฒนาระบบสุขภาพของท้องถิ่น รวมทั้งการติดตามตรวจสอบการทำงานของภาครัฐ

(2) ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนและศักยภาพความเข้มแข็ง กลุ่มประชาคมด้านสุขภาพ โดยมุ่งส่งเสริมให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน และสังคมมี

พฤติกรรม สุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวย และมีศักยภาพสามารถบริหารจัดการและพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้

จากความสำคัญดังกล่าว รัฐบาลได้กำหนดเป็นนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพ เพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดี และสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างทั่วถึงตามความจำเป็น จึงได้ประกาศให้ปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้นสร้างสุขภาพทั่วไทยอย่างจริงจัง ภายใต้ กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” (Empowerment for Health) เพื่อให้ประชาชน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน มีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการ “สร้าง” สุขภาพมากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ โดยการส่งเสริมให้ประชาชนมีการรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพในรูปแบบของ “ชมรมสร้างสุขภาพ” ซึ่งต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในการดำเนินงานให้บรรลุสัมฤทธิ์ผล

2.1.2 ความหมายของชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา (2544: 2) ได้ให้ความหมายของชมรมสร้างสุขภาพ หมายถึง ชมรมหรือกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 20 คนขึ้นไป ที่มีความสนใจในกิจกรรมเหมือนกันอาจเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพหรือกิจกรรมอื่นใด ซึ่งอาจเป็นชมรมหรือกลุ่มที่มีอยู่แล้วหรือมารวมกันใหม่แล้วสมัครลงทะเบียนเป็นชมรมสร้างสุขภาพ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพหรือปัญหาอื่นๆ ของชุมชน หรือประสานเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพอื่นๆ

2.1.3 ระดับและคุณลักษณะของชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา (2544: 2) ได้กำหนดการจำแนกระดับและคุณลักษณะของชมรมสร้างสุขภาพ ไว้ดังนี้

1) ชมรมสร้างสุขภาพระยะเริ่มต้น หมายถึง ชมรมสร้างสุขภาพ ที่จัดกิจกรรมสร้าง สุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ยังไม่ได้พัฒนาเข้าเกณฑ์ระดับที่ 1 2 และ 3 ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

- (1) ชมรมออกกำลังกาย คือ ชมรมที่มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างเดียว
- (2) ชมรมอื่นๆ คือ ชมรมที่มีการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพต่างๆ เช่น ดูแลสิ่งแวดล้อม นวดแผนไทย ปลูกผักปลอดสารพิษ ทำปุ๋ยชีวภาพ ทำการเกษตรแบบธรรมชาติ เป็นต้น

2) ชมรมสร้างสุขภาพในระดับการพัฒนา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

(1) ระดับที่ 1 (ระดับพื้นฐาน) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่อง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่า

(2) ระดับที่ 2 (ระดับการขยายผลกิจกรรม) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่อง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภค

อาหารที่สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่า และการส่งเสริมสุขภาพจิต และหรืออนามัยชุมชน และหรือการป้องกันโรค (อโรคยา) ตลอดจนการเฝ้าระวังดูแลการผลิตและจำหน่ายอาหารและผลิตภัณฑ์ในชุมชน

(3) ระดับที่ 3 (การสร้างเครือข่าย) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพใน 5 อ. และมีการวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตลอดจนมีการบริหารจัดการที่เข้มแข็ง และมีการแลกเปลี่ยนและเชื่อมโยงระหว่างชมรมอื่น

2.1.4 บทบาทหน้าที่ของชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุขศึกษา (2544: 32) ได้กำหนดบทบาทหน้าที่ของชมรมสร้างสุขภาพ ไว้ดังนี้

- 1) จัดทำทะเบียนสมาชิกของชมรมสร้างสุขภาพ
- 2) ลงทะเบียนชมรมสร้างสุขภาพกับศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานอนามัย
- 3) ประเมินปัญหาสุขภาพและสาเหตุของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ เพื่อจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ
- 4) จัดกิจกรรมเรียนรู้ และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพ เช่น ด้านการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการแก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ
- 5) บริหารจัดการเพื่อความมั่นคงของชมรมสร้างสุขภาพ
- 6) ประเมินความก้าวหน้าและผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ

2.2 แนวคิดของการสร้างสุขภาพ

การสร้างสุขภาพ เป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของคน ในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มคน จะต้องสามารถที่จะบ่งบอกและตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเองที่จะสนองความต้องการต่างๆ และสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยมีความเชื่อมโยงถึงบุคคล ครอบครัว บ้าน ชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล สถานที่ทำงาน สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม การเมือง กฎหมายและระบบบริการสังคม อันจะนำไปสู่การบริการเพื่อให้ประชาชนทุกคน ทุกกลุ่มอายุ มีสุขภาพดี (กองสุขศึกษา 2546: 12-13)

การสร้างสุขภาพ เป็นหัวใจสำคัญของนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า รัฐบาลจึงได้ประกาศเป็นแผนการสร้างสุขภาพขึ้น ซึ่งเป็นแผนที่มีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนมีการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต พฤติกรรมการป้องกันยาเสพติด พฤติกรรมความปลอดภัยทางเพศและอุบัติเหตุ และพฤติกรรมการดูแลอนามัยชุมชน เป็นต้น โดยส่งเสริมให้

ประชาชนแต่ละชุมชนรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในรูปของชมรมสร้างสุขภาพ มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และมีเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน อันจะนำไปสู่การสร้างสุขภาพของประชาชนที่คงทนถาวรต่อไป

กองสุขศึกษา (2549 : 61-66) ได้กำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพโดยใช้หลัก 6 อ. ดังนี้

1) การออกกำลังกาย (อ.1)

มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเต็มรูปแบบ ได้แก่ แอโรบิก รำไม้พลอง ไทเก๊ก ฯลฯ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที มีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวร่างกายไม่เต็มรูปแบบ ได้แก่ เดินขึ้นบันไดแทนลิฟท์ การเดินทางโดยปั่นจักรยาน ส่งเสริมการทำงานบ้านเช่น ถูบ้าน ล้างรถ พรวนดิน ฯลฯ และจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายและตรวจสุขภาพประจำปีแก่สมาชิก

2) การบริโภคอาหาร (อ.2)

มีการเสริมสร้างความรู้และทักษะในด้านอาหาร (สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ) ให้แก่สมาชิกอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ส่งเสริมให้สมาชิกล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่ายทุกครั้ง และมีส่วนร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดกิจกรรมตรวจอาหารหาสารปนเปื้อน 6 ชนิด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3) อารมณ์ (อ.3)

มีการเสริมสร้างความรู้และทักษะในการดูแลจิตใจตนเองและครอบครัวโดยให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลในการอยู่ร่วมกัน ให้กำลังใจ สอบถามให้คำปรึกษา รู้จักพูดและปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสม มีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ และกลุ่มเยาวชน อย่างต่อเนื่อง เหมาะสม และมีการคัดกรอง เฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก และภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเด็กอายุ 15 ปีขึ้นไปด้วย

4) โรคภัย (อ.4)

มีการส่งเสริมให้ร่วมกันป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก โรคเอดส์ โรคอุจจาระร่วงในชุมชน ร่วมกับสถานบริการสาธารณสุข ตรวจสุขภาพประจำปีให้สมาชิก มีการวัดความดันโลหิตและตรวจน้ำตาลในเลือด มีการจัดกิจกรรมสาธิตการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และจัดกิจกรรมรณรงค์ลดปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่

5) อนามัยชุมชน (อ.5)

มีการเสริมสร้างความรู้และทักษะด้านอนามัยชุมชน การกำจัดขยะมูลฝอยของครัวเรือน การกำจัดสัตว์และแมลงนำโรคในตลาดสด การดูแลสิ่งแวดล้อม ทำความสะอาด การป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออกในโรงเรียน วัด สถานที่ราชการ และครัวเรือน

6) อบายมุข (อ.6)

มีการชักชวนผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษา และใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมลด ละ เลิกสิ่งเสพติดในชุมชน และเฝ้าระวังการจำหน่ายบุหรี่ สุรา ยาเสพติด และการพนันในหมู่บ้าน โดยไม่จำหน่ายสุรา บุหรี่ แก่เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี และในเวลาที่ห้ามจำหน่าย

3. นโยบายและบทบาทของหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายมีกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตแล้ว ยังมีภาคส่วนอื่นซึ่งเป็นองค์กรนอกภาคการกีฬาของรัฐที่แสดงบทบาทดังกล่าวโดยมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของประชาชนกลุ่มเป้าหมายเช่น องค์กรเอกชน หน่วยงานทหารซึ่งองค์กรเหล่านี้นับเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อนงานส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในประชาชนกลุ่มต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างทั่วถึง สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เกิดการระดมทรัพยากรของภาคส่วนต่าง ๆ เกิดความยั่งยืนและพึ่งพาตนเองได้ เป็นไปตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ซึ่งมีหน่วยงานที่มีนโยบายและบทบาทสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายได้แก่

3.1 กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ คือ

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกสภาพร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วย และตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ก่อนวัยอันควร

2. ให้มีการประยุกต์ กิจกรรม การละเล่นพื้นบ้านของไทย เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพโดยพัฒนารูปแบบ การบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการ สวนสาธารณะ เพื่อเป็น

แบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

4. กระทรวงสาธารณสุข ประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ด้านการกีฬา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สมาคมกีฬา เพื่อกำหนดบทบาทและทิศทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประเทศไทย ตลอดจนพัฒนาความร่วมมือในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทางเลือกอื่นๆ

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวมผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษา ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชน ในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของทุกครอบครัว ในโอกาสต่างๆ

8. ให้หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในภาครัฐ จัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน และหน่วยงานภาคเอกชนอื่นๆ

3.2 กระทรวงท่องเที่ยวและการกีฬา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 หมวด 5 ตามมาตรา 14 กำหนด ให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสนับสนุน และพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การกีฬา การศึกษา ด้านกีฬา นันทนาการ และราชการอื่นตามที่กฎหมายกำหนด ให้อำนาจหน้าที่ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีส่วนราชการตามมาตรา 15 ดังต่อไปนี้

1. สำนักงานรัฐมนตรี
2. สำนักงานปลัดกระทรวง
3. สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
4. สำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว

วิสัยทัศน์ “ เป็นองค์กรหลักที่นำประเทศไทยไปสู่ศูนย์กลางการท่องเที่ยวในเอเชียอย่างมีคุณภาพ และยั่งยืน ให้สามารถกระจายรายได้แก่ชุมชนอย่างทั่วถึง โดยเน้นเอกลักษณ์วัฒนธรรมอันดีงามของไทย และพัฒนาการกีฬาให้เป็นหนึ่งในกลุ่มผู้นำการกีฬาแห่งเอเชียเป็นศูนย์กลางการกีฬาที่สร้างรายได้ สร้างอาชีพ สร้างความเป็นเลิศ และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมอย่างยั่งยืน ”

พันธกิจ

1. ส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาการท่องเที่ยว การกีฬา ด้วยการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสร้างรายได้เข้าสู่ประเทศ
2. บูรณาการ และประสานการดำเนินงานด้านกิจการท่องเที่ยวและกีฬา เชื่อมโยงอย่างเป็นระบบกับทุกภาคส่วนให้สามารถตอบสนองต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศอย่างยั่งยืน
3. เสริมสร้างอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและกีฬาให้มีขีดความสามารถในการแข่งขันระดับภูมิภาค และระดับโลก ” (www.mots.go.th)

ในด้านบทบาททางพลศึกษา กีฬาและนันทนาการ นั้น กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเน้นไว้ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2549 : มมม.)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐานและการกีฬาเพื่อมวลชน
 การพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐานและการกีฬาเพื่อมวลชน ซึ่งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กำหนดบทบาทให้สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ และสถาบันการพลศึกษาดำเนินการ โดยมีเป้าประสงค์และกลยุทธ์หลัก ดังนี้

เป้าประสงค์

1. ประชาชนทุกกลุ่มมีโอกาสได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา จนเป็นวัฒนธรรมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. พัฒนามาตรฐานการจัดการด้านกีฬาและนันทนาการ เพื่อยกระดับมาตรฐานการจัดและบริหารองค์กรทางการกีฬาให้มีมาตรฐานการดำเนินงานที่สูงขึ้น
3. ใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชนและกีฬาเพื่อสุขภาพ
4. มีบุคลากรทางการกีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีคุณภาพและเพียงพอ

5. จัดการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตามหลักสูตรของ
กระทรวงศึกษาธิการ สำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา

6. จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ด้านศึกษาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ วิทยาศาสตร์การ
กีฬาและวิทยาศาสตร์สุขภาพ

กลยุทธ์หลัก

1. สร้างกระแสโดยการเผยแพร่รณรงค์ให้ความรู้ เพื่อให้ประชาชนเห็นความสำคัญ
การตื่นตัวในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

2. สร้างโอกาสให้ประชาชนทุกกลุ่มได้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย และเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต

3. ประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วนเพื่อเปิดสถานกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก
สะดวกให้กับประชาชนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายและจัดกิจกรรมนันทนาการ

4. ศึกษา ค้นคว้า วิจัยและพัฒนาด้านการกีฬา นันทนาการและวิทยาศาสตร์การกีฬา

5. สร้างเกณฑ์มาตรฐานสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา และบุคลากร
ทางการกีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา

6. สร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาและนักเรียน

7. ใช้เทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อพัฒนาโครงสร้างร่างกายและการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายของประชาชน

8. จัดทำฐานข้อมูลสุขภาพของประชาชน

9. ส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา
ให้มีศักยภาพ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ

10. สร้างเครือข่ายองค์กรทางการกีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬาในองค์กร
ท้องถิ่น

11. จัดให้มีผู้นำ อาสาสมัคร เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการ ในชุมชนท้องถิ่น

12. จัดการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตามหลักสูตรของ
กระทรวงศึกษาธิการ สำหรับนักเรียนที่มีความถนัดและความสามารถพิเศษทางการกีฬาให้ได้มี
โอกาสสำหรับส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬา

13. ผลิตบัพณิตทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา
วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการ
ศึกษาเป็นหลักการและแนวทางในการจัดการศึกษาและพัฒนาประสิทธิภาพคุณภาพบัณฑิตให้ได้
มาตรฐานสากล

หน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการพลศึกษา กีฬาและนันทนาการ คือสำนักงาน
พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

3.3 นโยบายรัฐบาลที่เกี่ยวกับกีฬาและวิทยาศาสตร์การกีฬา

เนื้อหาของคำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี (โดย นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ
นายกรัฐมนตรี เป็นผู้แถลงต่อรัฐสภา วันจันทร์ที่ 29 ธันวาคม 2551) แบ่งออกเป็น 8 นโยบายที่สำคัญ
ดังนี้

- 1) นโยบายเร่งด่วนที่จะเริ่มดำเนินการในปีแรก
- 2) นโยบายความมั่นคงของรัฐ
- 3) นโยบายสังคมและคุณภาพชีวิต
- 4) นโยบายเศรษฐกิจ
- 5) นโยบายที่ดิน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 6) นโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การวิจัยและนวัตกรรม
- 7) นโยบายการต่างประเทศและเศรษฐกิจระหว่างประเทศ
- 8) นโยบายการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

นโยบายเกี่ยวกับกีฬาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คือ นโยบายที่ 3 นโยบายสังคมและ
คุณภาพชีวิต ซึ่งจะมีนโยบายย่อยอีก 6 เรื่องด้วยกันดังนี้

- 1) นโยบายการศึกษา
- 2) นโยบายแรงงาน
- 3) นโยบายด้านสาธารณสุข
- 4) นโยบายศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม
- 5) นโยบายสวัสดิการสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- 6) นโยบายการกีฬาและนันทนาการ ซึ่งมีรายละเอียดคือ

(1) เสริมสร้างโอกาสให้ประชาชนทุกกลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดย
ประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ภาคธุรกิจ เอกชน ชุมชน และองค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีส่วนร่วมในการพัฒนากีฬา จัดหาสถานที่ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและ
เล่นกีฬาอย่างทั่วถึง รวมทั้งส่งเสริมให้เยาวชนมีความสนใจในการกีฬาและใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์

(2) พัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ พร้อมทั้งนำ วิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ จัดให้มีการควบคุมมาตรฐานการฝึกสอนด้านการกีฬาให้มีคุณภาพ และ สนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่อง

(3) ส่งเสริมกีฬาไทยให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางและได้รับการยอมรับจากสากล ยิ่งขึ้น

(4) ปรับปรุงระบบบริหารจัดการด้านการกีฬา โดยส่งเสริมให้องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่นมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการด้านการกีฬาจัดกิจกรรมและสถานกีฬา รวมทั้งจัดสร้างลานกีฬาในทุกหมู่บ้านและชุมชน

(5) ปรับปรุงกฎหมายการกีฬาและที่เกี่ยวข้อง โดยจัดให้มีกฎหมายกีฬาอาชีพ กฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการนักกีฬา และกฎหมายอื่นๆ เพื่อเป็นเครื่องมือการบริหารจัดการด้านกีฬาให้ มีประสิทธิภาพ

3.4 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

วิสัยทัศน์

คณะกรรมการกองทุนฯ ได้กำหนดวิสัยทัศน์ สสส. ไว้ว่า “คนไทยมีสุขภาพอย่าง ยิ่งยืน” และพันธกิจของ สสส. คือ “สนับสนุนและพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ อันนำไปสู่ สุขภาวะของประชาชนและสังคมไทย” โดย มุ่งหวังให้ สสส. เป็นหน่วยงานขนาดเล็กที่ปฏิบัติงาน ใหญ่ให้เกิดผลยกระดับคุณภาพชีวิต ของประชาชนชาวไทยให้ดีขึ้น ด้วยการปฏิบัติงานท่ามกลาง เครื่องข่ายโยงใยของกลไกหลายชิ้นหลายส่วน ที่ล้วนอยู่นอกองค์กร สสส. ซึ่งหน่วยงานเหล่านี้ ประกอบกันขึ้นเป็น “ระบบสุขภาพไทย” กลไกเหล่านี้มีความหมายกว้างกว่าเพียงโรงพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข หรือส่วนราชการกระทรวงต่างๆ แต่ยังครอบคลุมไปถึงหน่วยงานส่วนท้องถิ่น องค์กรชุมชน องค์กรสาธารณประโยชน์ และหน่วยงานเอกชนอีกด้วย

ยุทธศาสตร์ของสสส.

สสส. ดำเนินงานโดยไม่เน้นการใช้อำนาจรัฐ ด้วยบุคลากรและงบประมาณที่จำกัด จึงเปรียบเสมือนกลไกเล็กๆ ในระบบสุขภาพอันใหญ่โตและซับซ้อนของประเทศ เพื่อให้การ ดำเนินงานตามภารกิจบังเกิดผลสำเร็จเป็นประโยชน์ต่อสุขภาวะคนไทยอย่างคุ้มค่า สสส. ได้พัฒนา ยุทธศาสตร์ซึ่งก่อให้เกิดการผลักดันการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นอย่างจริงจัง แม้จะมีทรัพยากรจำกัด ทั้งนี้ โดยการพยายามพิโนิจพิเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จรอบด้าน เพื่อประกันผลงานที่คุ้มค่าที่สุด แก่สังคม

ยุทธศาสตร์ไตรพลังในการขับเคลื่อนขบวนการเปลี่ยนแปลง สังเคราะห์ขึ้นด้วยความรู้สึกลที่สั่งสมจากการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพซึ่งประสบผลสำเร็จมาแล้วหลายด้าน เช่น การควบคุมการบริโภคยาสูบ การลดอุบัติเหตุการจราจร และการควบคุมโรคเอดส์ เป็นต้น

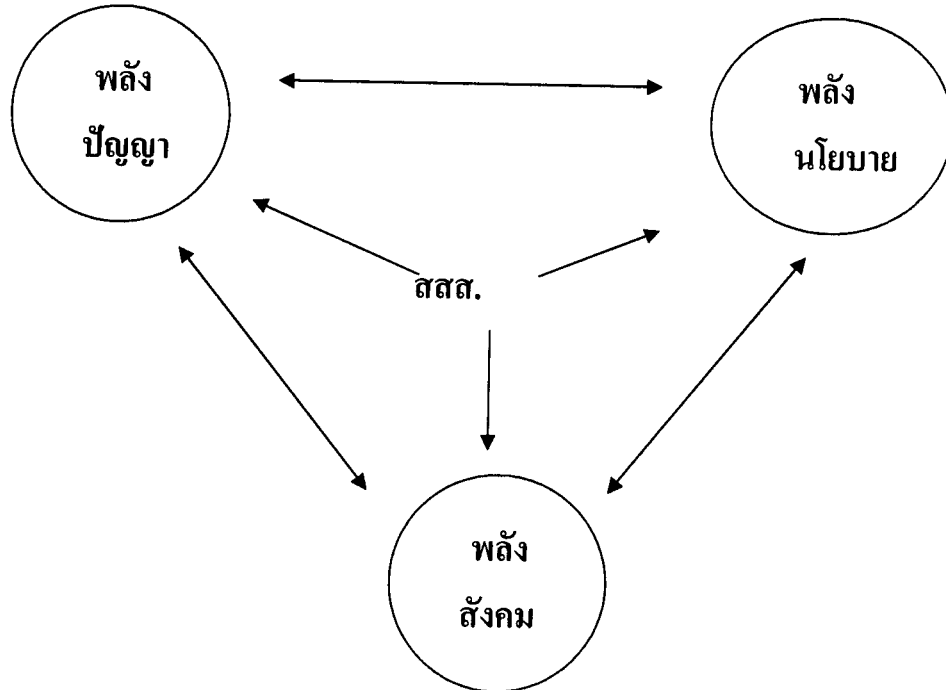
ยุทธศาสตร์ 3 พลัง คืออะไร

พลังปัญญา ได้แก่ การขยายพื้นที่ทางปัญญา (wisdom space) อย่างกว้างขวาง ในการสร้างเสริมสุขภาพให้บรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีองค์ความรู้เพียงพอกจากทุกภาคส่วนของสังคม รวมทั้ง พัฒนาความรู้ต่อเนื่องให้เท่าทันสถานการณ์ เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบท องค์ความรู้ (body of knowledge) ประกอบกับกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของฝ่ายต่างๆ ทำให้มีการขยายพื้นที่ทางปัญญา และก่อให้เกิดพลังทางปัญญาที่ยิ่งใหญ่ในการสร้างเสริมสุขภาพ

พลังสังคม ได้แก่ การขยายพื้นที่ทางสังคม (social space) อย่างกว้างขวาง เครือข่ายภาคีทางสังคมก่อให้เกิดการระดมพลังซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำงาน การรณรงค์ และการเฝ้าระวังในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องมีการบูรณาการ และพัฒนาทักษะการร่วมงานกันในลักษณะเครือข่ายที่มีอุดมการณ์และมีเป้าหมายร่วม การทำงานของเครือข่ายที่มีการเชื่อมโยงกันดี คือการขยายพื้นที่ทางสังคม ก่อให้เกิดพลังผลักดันที่ยิ่งใหญ่ในงานสร้างเสริมสุขภาพ

พลังนโยบาย ได้แก่ การขยายพื้นที่การมีส่วนร่วมในกระบวนการนโยบายสาธารณะ (space of participatory policy process) อย่างกว้างขวาง นโยบายก่อให้เกิดระบบและโครงสร้าง เป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากจะส่งผลกระทบต่อประชาชนในวงกว้าง และมีผลสืบเนื่องยาวนานกว่ากิจกรรมรณรงค์เพียงชั่วคราว โดยเฉพาะหากนโยบายได้พัฒนาขึ้นมาโดยพื้นฐานทางปัญญา และทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมก็จะยิ่งเป็นที่ยอมรับ เกิดความร่วมมือดีในทางปฏิบัติ และมีความยั่งยืนยิ่งขึ้น

ยุทธศาสตร์ไตรพลังของ สสส.



ในทางปฏิบัติกรณีศึกษาที่ผ่านมาชี้ชัดว่า พลังทั้งสามข้างต้นควรดำเนินสอดประสานพร้อมกันไป จึงจะเกิดพลังมากที่สุด

พันธกิจของ สสส.

“ส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาวะยั่งยืนของประชาชนและสังคมไทย”

พันธกิจการสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. สะท้อนโดย 3 ถ้อยคำสำคัญ คือ “ส่งเสริม” “พัฒนา” และ “สนับสนุน” และวัตถุประสงค์ตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ซึ่งได้แก่

- มุ่งเพิ่มสุขภาวะให้กับประชาชนไทยทุกวัย ตามนโยบายสุขภาพแห่งชาติ
- มุ่งลดการบริโภคสุราและยาสูบ
- มุ่งลดปัจจัยเสี่ยงอื่น อันได้แก่ สารและสิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพ
- พัฒนาขีดความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนหรือองค์กรต่างๆ

- ให้มีการศึกษาวิจัยหรือพัฒนาทางวิชาการในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ให้มีการรณรงค์สร้างความตระหนักและความเชื่อเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชน

คณะกรรมการกองทุน ได้มีนโยบายให้ยึดถือพันธกิจข้างต้นมานับแต่การก่อตั้งมาจนถึงปัจจุบัน

3.5 นโยบายและบทบาทด้านออกกำลังกายของกองทัพภาคที่ 2

ตามแนวคิดของกองทัพภาคที่ 2 ภายใต้วิสัยทัศน์ คือ บทบาทกองทัพกับประชาชนมีทั้งบทบาทที่เป็นภารกิจและบทบาทที่เป็นพันธกิจที่จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ตามคำกล่าวที่ว่า “ยามศึกเรารบ ยามสงบเราพัฒนา” เป็นคำกล่าวที่บ่งบอกถึงบทบาทของกองทัพตามภารกิจในการช่วยพัฒนาประเทศ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาและการบรรเทาความเดือดร้อนให้กับประชาชนมุ่งส่งเสริมการช่วยเหลือและการพัฒนาด้านต่างๆ ให้กับประชาชน เช่น สุขภาพอนามัย การศึกษาและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น โครงการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาและการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของกองทัพภาคที่ 2 เช่น โครงการสวนน้ำบึงตาหลั่วเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซึ่งวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการพัฒนาแหล่งน้ำบึงตาหลั่ว ที่ถูกกำหนดไว้ในโครงการส่งผลให้กองทัพภาคที่ 2 ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

บึงตาหลั่ว เป็นแหล่งน้ำตามธรรมชาติ อยู่ในเขต ตำบลหนองไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา บริเวณทิศตะวันออกของค่ายสุรนารีในปัจจุบัน บึงตาหลั่วเป็นแหล่งน้ำ ที่ราษฎรอาศัยอยู่บริเวณดังกล่าว ได้ใช้น้ำในการอุปโภคบริโภค มาแต่เดิม เมื่อปี 2443 ได้มีการจัดตั้งหน่วย กรมทหารราบที่ 5 ขึ้นบริเวณทิศตะวันตกของบึงตาหลั่ว เนื่องจากอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ต่อมาบริเวณพื้นที่ดังกล่าว ก็ได้มีการจัดตั้งหน่วยทหาร เพิ่มขึ้นมาเป็นลำดับ จนเป็นที่ตั้งของ กองทัพภาคที่ 2 และได้รับพระราชทานนาม “ค่ายสุรนารี” ในปัจจุบันบึงตาหลั่ว จึงเป็นแหล่งน้ำสำคัญ ที่หล่อเลี้ยงหน่วยทหาร ในค่ายสุรนารี และชุมชนบริเวณใกล้เคียง อย่างต่อเนื่องมาตลอด ความสำคัญของบึงตาหลั่ว อีกประการหนึ่งคือ เป็นที่รองรับน้ำจากตัวเมืองนครราชสีมา เพื่อไม่ให้ น้ำท่วมบริเวณ ตัวเมืองในห้วงฤดูฝนอีกด้วย ปัจจุบันบึงตาหลั่วมีสภาพตื้นเขิน ทำให้เก็บน้ำได้น้อย ส่งผลให้การเป็นที่รองรับน้ำ จากตัวเมือง ตลอดจนการเป็นแหล่งน้ำ สำหรับหล่อเลี้ยงหน่วยทหาร ในค่ายไม่เพียงพอ เมื่อปี 2538 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล-อดุลยเดชมหาราช ได้เสด็จพระราชดำเนิน มาปฏิบัติพระราชกรณียกิจในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และได้ทรงมีพระกระแสรับสั่งกับพลโท สุรยุทธ์ จุลานนท์ แม่ทัพภาคที่ 2 ในขณะนั้น ให้พัฒนาบึงตาหลั่ว เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป กองทัพภาคที่ 2 ได้สนองพระกระแสรับสั่งดังกล่าว โดยจัดทำโครงการ พัฒนาบึงตาหลั่วขึ้น เมื่อปี 2540 โดยมี พลโท สนั่น มะเร็งสิทธิ์ แม่ทัพน้อยที่ 2 ในขณะนั้น รับผิดชอบโครงการในปี 2541 ได้ประสาน

ขอให้กรมชลประทาน จัดสรรงบประมาณ มาทำการขุดลอกบึงตากลั่ว ซึ่งได้รับอนุมัติ งบประมาณ 6 ล้านบาทเศษ สามารถขุดลอกได้พื้นที่ ประมาณ 20 ไร่ และทำนบดินโดยรอบ

ต่อมาเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2541 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จพระราชดำเนินมาปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา และได้เสด็จประทับพักผ่อนอิริยาบถที่เรือนรับรองพิเศษกองทัพภาคที่ 2 และพลโทสนั่น มะเร็งสิทธิ์ แม่ทัพน้อยที่ 2 ในขณะนั้น ได้ กราบบังคมทูลทรงทราบถึงโครงการพัฒนาบึงตากลั่ว ซึ่งพระองค์ได้ให้สำนักงานคณะกรรมการพิเศษ เพื่อประสานโครงการ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สนับสนุนงบประมาณ ในการพัฒนาบึงตากลั่วเป็นการเพิ่มเติม

กองทัพภาคที่ 2 ได้เสนอโครงการพัฒนาแหล่งน้ำบึงตากลั่ว ดังกล่าวเป็นโครงการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ ในปี 2552 ซึ่งปัจจุบันได้รับความเห็นชอบจากรัฐบาลแล้ว

ปัญหาเรื่องการขาดแคลนน้ำ สำหรับใช้ในการอุปโภคบริโภค ตลอดจนการเกษตรกรรม หรือการเกิดภาวะน้ำท่วม ในห้วงฤดูฝน ซึ่งหากได้มีการเตรียมการ โดยพัฒนาแหล่งน้ำที่มีอยู่ ให้สามารถเก็บกักน้ำ ได้ปริมาณมาก ก็จะสามารถแก้ปัญหา ดังกล่าวได้ ดังเช่นโครงการแก้มลิงตามพระราชดำริ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ซึ่งโครงการพัฒนาแหล่งน้ำ บึงตากลั่วนี้เป็นโครงการหนึ่ง จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำ ในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของโครงการพัฒนาแหล่งน้ำบึงตากลั่ว ที่ถูกกำหนดไว้ในโครงการส่งผลให้กองทัพภาคที่ 2 ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ การปรับปรุงสภาพแวดล้อม บริเวณบึงตากลั่ว ให้มีความสวยงามสำหรับเป็นที่พักผ่อน ออกกำลังกายของกำลังพล ครอบครัว และประชาชนทั่วไป โดยการกำหนดเป้าหมาย พัฒนาสภาพสิ่งแวดล้อม ให้มีความสวยงาม ตลอดจนก่อสร้างโครงสร้างพื้นฐานให้มีความสะดวกเพื่อสำหรับใช้เป็นที่พักผ่อน และออกกำลังกาย เช่นลานออกกำลังกาย ลานอเนกประสงค์ สวนหย่อม ศาลาพักผ่อน เป็นต้น

ทั้งนี้วิธีการดำเนินงานโครงการฯ ของกองทัพภาคที่ 2 ได้จัดทำ เป็นโครงการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ โดยมีการประสานความร่วมมือจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมดำเนินกิจกรรมในโครงการ และจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน รวมทั้งแบ่งความรับผิดชอบ ในการดูแลรักษา และพัฒนาในระยะยาวต่อไป

สวนน้ำบึงตากลั่วเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 ได้พัฒนา มาอย่างต่อเนื่อง ภายใต้ความร่วมมือและพลังสามัคคีของหน่วยงาน ราชการพลเรือน ตำรวจ ทหาร นักการเมือง พ่อค้า ประชาชนทุกหมู่เหล่า ซึ่งแสดงออก ถึงความจงรักภักดี ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่อง

ในมหามงคล เฉลิมพระชนม์พรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2552

สวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 ถือเป็นสวนสาธารณะที่สะอาดร่มรื่นมีทัศนียภาพที่สวยงาม มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ ไปดี เหมาะแก่การปรับปรุงและพัฒนา ทางด้านการอนามัย สิ่งแวดล้อม ร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกาย ภายในประกอบด้วย ทางคนวิ่ง ทางจักรยาน น้ำพุ ไฟฟ้า น้ำตก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพทางกาย ลานจอดรถ ลานรวมใจ ลานดนตรี ลานภูมิรักษ์ ลานกีฬา และลานนวมินทร์ เป็นต้น รวมทั้งได้จำลอง โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ซึ่งดำเนินการ โดยหน่วยทหาร ของกองทัพภาคที่ 2 โดยรอบพื้นที่ สวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 ด้วย

กิจกรรมดำเนินงานในโครงการสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ สร้างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อสุขภาพของประชาชน เช่น ทางวิ่ง ทางรถจักรยาน ลานกีฬา อาคารออกกำลังกาย สวนหย่อม ปลูกต้นไม้ จัดให้มีแสงสว่าง ห้องน้ำสาธารณะ ดังตารางที่ 2.1

ลำดับ	งาน	หน่วยงานรับผิดชอบ	งบประมาณ(บาท)
1	งานก่อสร้างถนนแอสฟัลต์ติกคอนกรีตทางวิ่งออกกำลังกายและถนนแอสฟัลต์ติกคอนกรีตทางวิ่งรถจักรยาน	กองทัพภาคที่ 2 สำนักงานคณะกรรมการพิเศษ เพื่อประสานงาน โครงการอันเนื่องมาจาก พระราชดำริ นายสุวัจน์ ลิปตพัลลภ	9,649,467
2	งานจัดทำสวนหย่อมและป้ายโครงการสวนน้ำฯ เฉลิมพระเกียรติ ร.9	กองทัพภาคที่ 2 องค์การบริหารส่วนตำบลหนองไผ่ล้อม	930,252
3	งานปลูกต้นไม้บริเวณคันดินโดยรอบ	กองทัพภาคที่ 2 หอการค้าจังหวัดนครราชสีมา	160,000
4	งานก่อสร้างอาคารออกกำลังกายพร้อมอุปกรณ์	กองทัพภาคที่ 2 พ.ต.ท. ดร. ทักษิณ ชินวัตร	1,690,190

5	งานก่อสร้างเสาไฟฟ้าให้แสงสว่าง	กองทัพภาคที่ 2 เทศบาลนครราชสีมา	1,806,145
6	งานก่อสร้างลานรวมใจ ประกอบด้วยน้ำพุ น้ำตก และสวนหย่อม	กองทัพภาคที่ 2 พ่อค้าประชาชนชาวจังหวัดนครราชสีมา	1,375,447
7	งานก่อสร้างลานดนตรีและศาลา 9 เหลี่ยม	กองทัพภาคที่ 2 นายสุวัจน์ ลิปตพัลลภ	1,100,000
8	งานก่อสร้างลานภูมิรักษ์ (ใช้เป็นสถานที่นั่งพักผ่อน ดาอากาศที่ร่มรื่น ชมวิวทิวทัศน์ และเป็นสถานที่ศึกษาพันธุ์ไม้ยืนต้นที่หายาก)	กองทัพภาคที่ 2 การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย	1,803,550
9	งานก่อสร้างนวมินทร์ (ใช้เป็นสถานที่จัดงานรื่นเริง งานพิธีที่มีเกียรติต่าง ๆ)	กองทัพภาคที่ 2 บริษัทคลังพลาซ่า บริษัทดิงส์ยอนด์	3,000,000
10	งานก่อสร้างลานกีฬา	กองทัพภาคที่ 2 สสส.	2,172,100
11	งานก่อสร้างห้องน้ำสาธารณะ	กองทัพภาคที่ 2 โรงพยาบาลค่ายสุรนารี	453,161
12	งานพัฒนาสภาพแวดล้อมทั่วไปโดยรอบสวนน้ำฯ ร.9	กองทัพภาคที่ 2	500,000

เนื่องจากโครงการสวนน้ำบึงตาค้าวเฉลิมพระเกียรติ ร.9 เป็นโครงการที่มีหน่วยงานหลายฝ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารสวนน้ำบึงตาค้าวเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ที่ประกอบด้วยผู้รับผิดชอบที่เกี่ยวข้องจากหลายหน่วยงาน โดยมีกำหนดงานและผู้รับผิดชอบที่ชัดเจนดังนี้

หน้าที่ของคณะกรรมการบริหารสวนน้ำบึงตาค้าวเฉลิมพระเกียรติ ร.9

1. คณะกรรมการอำนวยการ

1.1 อำนวยการ ประสานงาน ควบคุม และกำกับดูแล การปฏิบัติงานของคณะกรรมการบริหาร ฯ ฝ่ายต่าง ๆ

1.2 วิเคราะห์และประเมินผล เพื่อปรับปรุงพัฒนาการดูแลรักษาสวนน้ำบึงตาค้าว

เฉลิมพระเกียรติ ร.9 ให้คงสภาพ และพัฒนาให้มีความสวยงาม และมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น

2. ฝ่ายธุรการ

2.1 ดำเนินการด้านเอกสารทุกเรื่อง ทั้งรับเข้าและส่งออก บันทึกนำเรียนผู้จัดการสวนน้ำ เพื่อตัดสินใจ

2.2 จัดระบบการจัดเอกสารให้เรียบร้อย แยกเป็นเรื่อง ๆ รวมทั้งตรวจสอบข้อมูลให้ทันสมัยอยู่เสมอ

2.3 จัดเตรียมเอกสารที่จะใช้ในการประชุมและบันทึกประชุม

2.4 ประสานกับหน่วย/ฝ่าย ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับเรื่องที่จะให้หน่วย/ฝ่ายปฏิบัติ หรือ ขอความร่วมมือ และประสานงานกับส่วนราชการ และเอกชนอื่น ๆ

2.5 ตรวจสอบผลการปฏิบัติของหน่วยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเรียนผู้จัดการสวนน้ำฯ เพื่อทราบ

2.6 พัฒนาปรับปรุงระบบการจัดเก็บข้อมูล โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

2.7 ดำเนินการเรื่อง การเงินและงบประมาณทั้งสิ้นของสวนน้ำฯ

2.8 ควบคุมทางบัญชีเครื่องมืออุปกรณ์ของสวนน้ำฯ

3. ฝ่ายประชาสัมพันธ์

3.1 ประชาสัมพันธ์เรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับสวนน้ำฯ ให้สาธารณชน หน่วยงานราชการเอกชน ได้รับทราบ

3.2 แจ้งข่าวสารเกี่ยวกับความก้าวหน้าของสวนน้ำฯ ที่น่าสนใจให้กับหน่วย/ฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้รับทราบในที่ประชุม

3.3 จัดเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์รับแจ้งข้อมูลข่าวสาร ในโอกาสที่ได้จัดตั้งขึ้น

3.4 จัดเจ้าหน้าที่บันทึกภาพ เพื่อการประชาสัมพันธ์

3.5 พัฒนาปรับปรุงระบบการประชาสัมพันธ์ให้ทันสมัย โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

3.6 จัดทำแบบสอบถาม เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการดำเนินงานของสวนน้ำฯ

3.7 เก็บข้อมูลจำนวนผู้ใช้บริการสวนน้ำฯ เพื่อเป็นข้อมูลและแจ้งให้ฝ่ายธุรการทราบเพื่อรายงานกองทัพภาคที่ 2 ต่อไป

4. ฝ่ายสาธารณูปโภค

4.1 ตรวจสอบ ซ่อมแซม เปลี่ยน อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสาธารณูปโภคภายในสวนน้ำฯ อาทิ เช่น ระบบไฟฟ้า ระบบน้ำประปา เป็นต้น

4.2 เสนอแนะ ผู้จัดการสวนน้ำฯ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสาธารณูปโภค

5. ฝ่ายอาคาร/สถานที่

5.1 ดูแลอาคารบริเวณลานนวมินทร์, ลานภูมิรักษ์, ลานคนตรี, ห้องสุขาที่สร้าง เพื่อให้บริการแก่ผู้ใช้น้ำฯ ตลอดจนถนนรอบสวนน้ำฯ

5.2 ตรวจสอบสภาพการชำรุด และหาหนทางป้องกันมิให้ชำรุดของ อาคาร/สิ่งปลูกสร้าง และรายงานให้ ผจก.สวนน้ำฯ ทราบทันทีหากมีการชำรุด ไม่ว่าจะเป็นการกระทำโดยผู้ให้บริการ หรือ ภัยธรรมชาติ

5.3 รายงานและเสนอแนะ ผู้จัดการสวนน้ำฯ ในเรื่อง การซ่อมแซม และการก่อสร้างอาคารสิ่งปลูกสร้าง ตามวงรอบ เพื่อพิจารณาดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป

6. ฝ่ายปฏิบัติการ

6.1 จัดกำลังพลปฏิบัติงานภายในบริเวณสวนน้ำฯ ในกรณีเร่งด่วน หรืองานใดที่ยังมิได้มอบให้หน่วยอื่นปฏิบัติ

6.2 ดูแล รักษา ปรนนิบัติบำรุง เครื่องมือและอุปกรณ์ของสวนน้ำฯ

6.3 สนับสนุนปุ๋ยคอก / ปุ๋ยหมัก ให้แก่ สำนักงานสวนน้ำฯ

6.4 ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ ผู้จัดการสวนน้ำฯ กำหนด

7. ฝ่ายสุขาภิบาล

7.1 รักษาความสะอาดและดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในบริเวณสวนน้ำฯ เป็นส่วนรวม

7.2 จัดเจ้าหน้าที่กำกับดูแลการใช้ระบบสาธารณูปโภคในบริเวณสวนน้ำฯ ทุกวัน

7.3 จัดวางระบบการจัดเก็บขยะโดยทั่วไปของบริเวณสวนน้ำฯ

8. ฝ่ายดูแลต้นไม้

8.1 พัฒนาสภาพแวดล้อมในด้านไม้ยืนต้น ไม้ดอกไม้ประดับ ในพื้นที่โดยทั่วไปอย่างต่อเนื่อง

8.2 แนะนำหน่วยรับผิดชอบต่าง ๆ ในด้านการดูแล/บำรุงรักษาต้นไม้โดยทั่วไป

8.3 กำกับดูแลศูนย์พักฟื้นต้นไม้หรือเรือนเพาะชำกล้าไม้

9. ฝ่ายรักษาความปลอดภัย

9.1 กำกับดูแลการใช้บริการสวนน้ำฯ ของประชาชน ให้เป็นไปตามระเบียบของสวนน้ำฯ

9.2 รักษาความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินแก่ประชาชนทั่วไปที่มาใช้บริการ

9.3 จัดการจราจรบริเวณที่จอดรถ ถนน ลีแยก ทางแยก ทางเข้า-ออก และรักษาระเบียบการใช้ทางวิ่ง ONE WAY

9.4 ตรวจสอบ และจับกุมผู้ที่เข้ามาก่อความสงบของผู้ใช้บริเวณสวนน้ำฯ

9.5 อำนวยความสะดวกแก่ประชาชนตามสมควร ในสิ่งที่ควรปฏิบัติ เช่น คนชรา เด็กเล็ก ฯลฯ

9.6 จัดเวรสายตรวจ เพื่อตรวจตราความเรียบร้อยในช่วงเวลาปิดการใช้สวนน้ำฯ

9.7 รายงานเหตุการณ์หากเกิดเหตุการณ์ไม่ปกติ ให้ ผู้จัดการสวนน้ำฯ รับทราบทันที

10. ฝ่ายจัดเก็บรายได้

10.1 กำกับดูแลการจัดเก็บรายได้ประจำของสวนน้ำฯ และการหารายได้เพิ่มเติมอื่น ๆ ให้เป็นไปตามนโยบาย

10.2 จัดเจ้าหน้าที่จัดเก็บรายได้ ที่เป็นรายได้ประจำวัน และประจำเดือน ของสวนน้ำฯ และ จัดทำบัญชีรายละเอียดส่งให้ฝ่ายธุรการทราบ

10.3 ศึกษา วิเคราะห์ และเสนอแนะแนวทางการจัดหารายได้ต่อ ผู้จัดการ สวนน้ำฯ เพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่สวนน้ำฯ

10.4 รักษาผลประโยชน์ให้ สง.สวนน้ำฯ และผู้ประกอบการที่ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการ ด้วยการห้ามมิให้มีการลักลอบประกอบการบริเวณสวนน้ำฯ

11. ผู้แทนหน่วยปฏิบัติ

11.1 ทำหน้าที่เป็นผู้แทน ผู้บังคับบัญชาหน่วย ซึ่งมีเขตรับผิดชอบบริเวณสวนน้ำฯ ในการรับนโยบาย และแนวทางการปฏิบัติต่าง ๆ ในเขตรับผิดชอบของหน่วย เพื่อแบ่งเบาภารกิจของผู้บังคับบัญชาหน่วย

11.2 เป็นผู้ควบคุม กำกับ ดูแล การดำเนินการต่อการปรับปรุงพัฒนาในเขตรับผิดชอบของตนโดยตรง แทนผู้บังคับบัญชาหน่วยของตน

11.3 รายงานผลการประชุมของ สำนักงานสวนน้ำฯ เสนอผู้บังคับบัญชาหน่วยของตนทราบ เมื่อได้รับมอบงานซึ่งเกี่ยวข้องกับสวนน้ำฯ

11.4 เสนอปัญหา/ข้อขัดข้อง ให้ผู้จัดการสวนน้ำฯ ทราบ

นอกจากนี้กองทัพอากาศที่ 2 มีพันธกิจ ว่าจะต้องส่งเสริมให้กำลังพลมีสุขภาพดี แข็งแรง พร้อมรบ จึงได้จัดให้มีการออกกำลังกาย เล่นกีฬาของกำลังพล และทางกองทัพบกมีการส่งเสริมด้วยการจัดแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ซึ่งการแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ครั้งที่ 59 ระหว่างวันที่ 6 - 11 มีนาคม 2552 ณ สนามกีฬากลางค่ายสุรนารี อ.เมือง จ.นครราชสีมา ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ ระหว่างหน่วยต่างๆ ภายในกองทัพบก การจัดการแข่งขันกีฬาต่างๆ ในปีนี้ ทางกองทัพอากาศที่ 2 ได้เป็นเจ้าภาพในการจัดการ แข่งขัน ณ สนามกีฬากลางค่ายสุรนารี หน่วยงาน

ราชการต่างๆในจังหวัดนครราชสีมาาร่วมเป็นเจ้าภาพ ในการจัดการแข่งขัน ด้อนรับคณะนักกีฬาจาก หน่วยต่างๆทั่วกองทัพกเข้ามาร่วมการแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ครั้งที่ 59

ทั้งนี้การแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก ได้เริ่มการแข่งขันมาตั้งแต่ ครั้งที่ 1 เมื่อปี 2493 เป็นต้นมา และได้มีการพัฒนาตามลำดับจนถึงครั้งที่ 34 เมื่อปี 2527 กีฬากองทัพบกได้ไปจัดการแข่งขันในส่วนภูมิภาคเป็นปีแรก ณ กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา แล้วต่อมาก็จัดหมุนเวียนไปแข่งขันตามกองทัพภาคต่าง ๆ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน การแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบกมีความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขัน ดังนี้

1. ส่งเสริมให้กำลังพลส่วนใหญ่ของกองทัพบก ได้เล่นกีฬาให้มากที่สุด เพื่อพลานามัยที่สมบูรณ์ มีความแข็งแรง พร้อมทั้งจะทำการรบเพื่อปฏิบัติงานในยามปกติอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ส่งเสริมให้ทหารรู้จักกติกาในการเล่นกีฬาต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เมื่อแข่งขันเสร็จนักกีฬาที่ได้รับชัยชนะจะสามารถเป็นตัวแทนกองทัพบก เพื่อส่งเข้าแข่งขันระดับสูงต่อไป
3. เพื่อเป็นการส่งเสริมความสามัคคีระหว่างทหารด้วยกัน

4. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มและการบริหารจัดการกลุ่ม

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่ม

กล่าวกันว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีธรรมชาติของการอยู่รวมกันเป็นหมู่เป็นพวก เพื่อความอยู่รอดและความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้เกิดสังคมของมนุษย์ขึ้น ฉะนั้น การที่มนุษย์มาอยู่รวมๆ กัน จึงเป็นความหมายของ “กลุ่ม” อย่างกว้าง อย่างไรก็ตาม “กลุ่ม” ในความหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามีผู้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมแตกต่างกันดังนี้ (ปธาน สุวรรณมงคล อ้างใน อภิรัชย์ คุณิพงษ์ 2547)

4.1.1 ความหมายของ “กลุ่ม”

1) กลุ่มในทัศนะของนักจิตวิทยา

เครกซ์ (Krech) และคณะ ได้ให้ความหมายของกลุ่มว่า กลุ่ม หมายถึง การที่มีคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาพบกันในสภาพการณ์ต่อไปนี้

- (1) มีอุดมคติในการรวมกลุ่มกันคือ มีความเชื่อ คุณค่า และบรรทัดฐาน ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำร่วมกัน

(2) มีสัมพันธภาพในกลุ่มอย่างมีอิสระและการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน

บรอดเบค (Brodbeck) อธิบายว่า กลุ่ม คือ การรวมกันของปัจเจกบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ความเกี่ยวข้องนั้นจะมีลักษณะที่แน่นอน กล่าวคือ สามารถสังเกตเห็นได้ และชนิดของความเกี่ยวข้องนั้นจะขึ้นอยู่กับหรือจะชี้ให้ทราบถึงชนิดของกลุ่มว่าจะเป็นครอบครัว สหภาพแรงงานหรือฝูงชน

2) กลุ่มในทัศนะของนักสังคมวิทยา

เซอร์ฟ (Serif) ให้ความหมายของ “กลุ่ม” ในฐานะที่เป็นหน่วยทางสังคมว่า กลุ่มจะต้องมีลักษณะดังนี้

(1) มีสมาชิกอยู่จำนวนหนึ่ง ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะต้องมีบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะภายในช่วงเวลาที่กำหนดเอาไว้ไม่มากนักน้อย กล่าวคือ จะมีการพึ่งพิงอาศัยกันหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

(2) มีค่านิยมหรือบรรทัดฐานที่แสดงออกมาได้อย่างแน่นอน ซึ่งค่านิยมหรือบรรทัดฐานนี้จะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด แรงบันดาลใจ และวัตถุประสงค์ในการรวมกลุ่มของสมาชิก ค่านิยมหรือบรรทัดฐานนี้มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของสมาชิก หรือต่อผลสำเร็จของสมาชิกหรือเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของกลุ่ม

วอร์เตอร์ (Warters) มองกลุ่มทางสังคมว่าเป็นการรวมกันของปัจเจกบุคคล ซึ่งมีจุดหมายปลายทางร่วมกัน มีการเร่ร่อนระหว่างกัน และมีความรับผิดชอบระหว่างสมาชิกด้วยกัน อันจะเป็นทางให้ความต้องการของปัจเจกบุคคลบรรลุผลอันน่าพึงพอใจ เป็นที่ซึ่งปัจเจกบุคคล ก้าวเข้าสู่ความมีสัมพันธภาพระหว่างกันกับสมาชิกคนอื่นๆ แสดงตัวกับกลุ่มและรับหน้าที่ผ่านทางสมาชิกภายในกลุ่ม

วัตสัน (Watson) ให้ความเห็นว่า กลุ่มทางสังคม คือ การที่บุคคลมารวมกันโดยมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (Face to face interactions) แต่ละคนตระหนักถึงสมาชิกภาพของตนในกลุ่ม ตระหนักถึงคนอื่นๆ ในกลุ่ม และแต่ละคนได้รับความพึงพอใจบางอย่างจากการที่ตนมีส่วนร่วมร่วมกับบุคคลอื่นๆ

3) กลุ่มในทัศนะของนักรัฐศาสตร์

อาร์เธอร์ เอฟ. เบนท์ลีย์ (Arthur F. Bentley) ผู้ริเริ่มแนวคิดเรื่องกลุ่มทางการเมืองได้ให้ความหมายไว้ว่า กลุ่มคือ มวลชนมนุษย์ที่มารวมกันเพราะมีกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย

ร่วมกันและปัจเจกบุคคลแต่ละคนจะใช้กลุ่มเพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์ทางการเมือง สังคม และ เศรษฐกิจ กลุ่มทุกกลุ่มจะมีผลประโยชน์ จึงเป็นของคู่กัน

เดวิด บี. ทรูแมน (David B. Truman) อธิบายเพิ่มเติมต่อไปว่า กลุ่มที่มีหรือ มุ่งจะมีผลประโยชน์ทางการเมือง โดยเรียกว่า “กลุ่มผลประโยชน์” ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องมีทัศนคติของ ปัจเจกชนร่วมกันและมีการเรียกร้องให้ปรากฏแก่กลุ่มอื่นๆ ในสังคม ถ้าและเมื่อใดที่มีการเรียกร้อง ต่อสถาบันทางการเมืองไม่ว่าสถาบันใดก็ตาม กลุ่มนั้นจะกลายเป็นกลุ่มผลประโยชน์ทางการเมือง นักรัฐศาสตร์ตะวันตกอีกท่านหนึ่งคือ เอฟ.อี.ไฟเนอร์ (F.E. Finer) ขยายความ “กลุ่มผลประโยชน์” ต่อไปว่า เป็นกลุ่มหรือสมาคมที่ต้องการจะมีอิทธิพลเหนือนโยบายของชาติเพื่อให้เป็นไปตาม แนวทางของกลุ่มตน แต่ไม่ต้องการที่จะรับผิดชอบโดยตรงต่อการปกครองประเทศ

สำหรับในประเทศไทยได้มีนักวิชาการ และนักวิจัย ให้ความหมายของกลุ่มไว้หลาย ท่าน ดังนี้

กาญจนา และทองศักดิ์ แก้วเทพ (2538: 61) พูดถึงการรวมกลุ่มเป็นองค์กรว่า การสังกัดกลุ่มหรือองค์กรเดียวกันนั้นบุคคลทุกคนในกลุ่มนั้นจะเข้าร่วมในทุกอย่างพร้อมกัน หมด อยู่ภายในกฎเกณฑ์เดียวกัน รับผิดชอบทรัพย์สินร่วมกันในช่วงเวลาตราบเท่าที่ยังเป็นสมาชิกอยู่

สุพัตรา สุภาพ (2541: 11) ให้คำจำกัดความว่า กลุ่มหรือกลุ่มทางสังคมประกอบด้วย ปัจเจกชนที่มีการติดต่อสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอและคนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันจะมีความรู้สึกร่วมกัน เป็น พวกเดียวกัน โดยที่ขนาดของกลุ่มจะมีผลต่อความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มขนาดเล็ก เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและกลุ่มเพื่อนบ้านจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กลุ่มขนาดใหญ่ ประกอบด้วย สมาชิกจำนวนมากขึ้น และมีความสัมพันธ์แบบเป็นทางการ ไม่ใกล้ชิดสนิทสนม เช่น ชุมชนเมือง

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543: 266) ได้กล่าวถึงความหมายของกลุ่มไว้ว่ากลุ่มหมายถึง การรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพื่อความสำเร็จในเป้าหมาย ร่วมกัน เช่น กลุ่มสามมิตร กลุ่มเพื่อนนักศึกษา กลุ่มพนักงาน เป็นต้น

อภิชัย คุณิพงษ์ (2547) สรุปไว้ดังนี้ กลุ่ม คือ การรวมตัวของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่ชัดและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ตลอดจนมีบรรทัดฐาน ความสามัคคี การ แสดงพฤติกรรม และโครงสร้างกลุ่มที่ชัดเจน

เสถียร จิรรังสิมันต์ (2549) กล่าวว่ากลุ่ม หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมา ร่วมกันหรือมาปรึกษาหารือกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อที่จะแก้ไขหรือจัดข้อขัดข้องในเรื่องนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ให้หมดไป หรือให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของตนเองที่มีจุดหมายเอาไว้

สรุปได้ว่า กลุ่มในงานวิจัยนี้ หมายถึง กลุ่มทางสังคม ที่มีการรวมตัวกันของบุคคล ในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายร่วมกัน อย่างสม่ำเสมอ อย่างไม่เป็นทางการ

4.1.2 เหตุผลของการรวมกลุ่ม

สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544: 158-159) ได้ให้เหตุผลที่คนเข้าร่วมตัวเป็นกลุ่มไว้ดังนี้

- 1) เพื่อความมั่นคงปลอดภัย (Security) เพราะการรวมกลุ่มช่วยสร้างความปลอดภัย มากกว่าการอยู่อิสระตามลำพัง ไม่ถูกกลั่นแกล้ง ได้รับการคุ้มครองในด้านต่างๆ หรือได้รับความช่วยเหลือเมื่อคราวจำเป็น
- 2) เพื่อความมีศักดิ์ศรี (Status) การได้เป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีชื่อเสียงยอมทำให้ฐานะศักดิ์ศรีของสมาชิกสูงขึ้นไปด้วย ในสายตาของคนอื่น
- 3) เพื่อการยอมรับในคุณค่าหรือชื่อเสียงของตนเอง (Self-esteem) การเข้ากลุ่มทำให้สมาชิกได้พิสูจน์คุณค่าของตนเอง เช่น การอุทิศตนเพื่อสังคม เป็นต้น เป็นการทำให้ให้คนภายนอกเชื่อถือ ให้การยอมรับในชื่อเสียงเกียรติยศของบุคคลนั้น
- 4) เพื่อให้ได้ความรักใคร่ผูกพัน (Affiliation) กลุ่มสามารถช่วยตอบสนองความต้องการของสังคม จากได้ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน การได้ช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน เป็นต้น
- 5) เพื่อความมีอำนาจ (Power) เพราะการรวมกลุ่มก่อให้เกิดพลังอำนาจ การต่อรองต่างๆ สูงขึ้น เช่น กลุ่มอาชีพหรือสหภาพต่างๆ เป็นต้น
- 6) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของงานได้ (Goal achievement) ทั้งนี้ มีกิจกรรมหลายอย่างที่ ไม่อาจทำคนเดียวได้สำเร็จ แต่จำเป็นต้องร่วมมือกันเป็นกลุ่มงานจึงจะสำเร็จ โดยอาจรวมความคิดหรืออำนาจ เพื่อช่วยในการผลักดันงาน เป็นต้น

เสถียร จิรรังสีมันต์ (2549) อธิบายถึง ความแตกต่างระหว่างเหตุผลการรวม “กลุ่ม” กับ “เครือข่าย” ดังนี้

กลุ่ม: เป็นการเชื่อมโยงปัจเจกบุคคลที่มีการรวมตัวกันอย่างใกล้ชิดกว่า มีเอกลักษณ์และปรัชญาการทำงานที่ชัดเจน ประกอบด้วยบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ร่วมกัน ในขณะที่เดียวกันก็มีกิจกรรมต่างๆ ที่เหมือนหรือใกล้เคียงกัน มีพันธกิจร่วมกัน และดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดียวกัน

เครือข่าย : เป็นการเชื่อมโยงสายสัมพันธ์อย่างหลวมๆ ของปัจเจกบุคคล กลุ่ม องค์กร และสถาบัน โดยที่สมาชิกในเครือข่ายเข้าร่วมทำกิจกรรมตามความเหมาะสม ภายใต้กฎเกณฑ์หรือเป้าหมายร่วมและมีการปฏิบัติอย่างไม่สูญเสียเอกลักษณ์ และปรัชญาของตนและมีการทำงานร่วมกัน ทั้งงานเฉพาะหน้าและการประสานผลประโยชน์ที่ขยายวงกว้างออกไป ประกอบด้วยบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อเหมือนหรือต่างกันได้ แต่ทุกคนต่างมุ่งเน้นการดำเนินการเพื่อให้บรรลุ

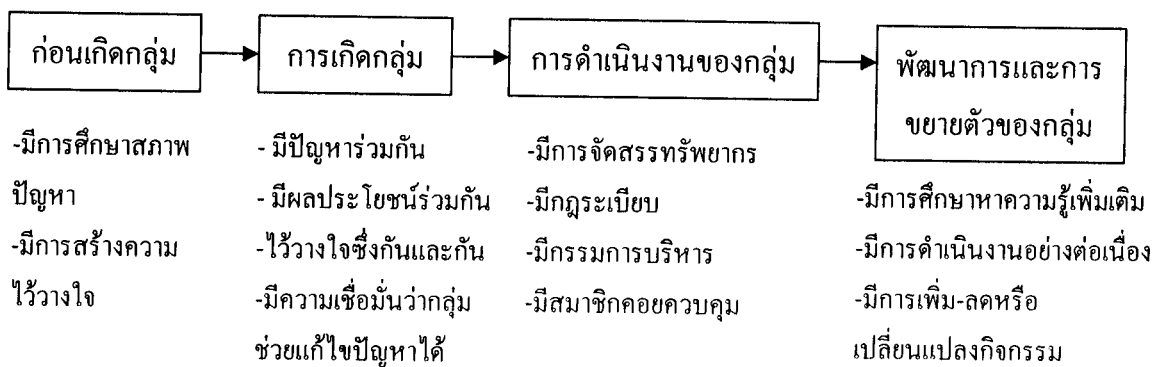
เป้าหมายหลักร่วมกัน ในขณะที่เป้าหมายย่อย ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิกของเครือข่าย อาจแตกต่างกันไป ซึ่งสามารถพิจารณาได้จากความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ การกระทำ พันธกิจ และเป้าหมาย

4.1.3 ขั้นตอนของการจัดตั้งและพัฒนาการของกลุ่ม

จุมพล หนิมพานิช (2529: 138) ได้อธิบายถึงการจัดตั้งกลุ่มและขั้นตอนต่างๆ ในการพัฒนากรูมนั้น มีความสำคัญมากในการศึกษากลุ่มและมีผลอย่างมากในการที่กลุ่มหรือองค์กร จะบรรลุเป้าหมาย สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิก ขั้นตอนพัฒนากรุ่ม 4 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด (Orientation)
- 2) ขั้นการแก้ปัญหาภายใน (Internal Problem Solving)
- 3) ขั้นเจริญก้าวหน้าและประสพผล (Growth and Productivity)
- 4) ขั้นการควบคุมและประเมินผล (Control and Evaluation)

อภิชัย คุณิพงษ์(2547) สรุปไว้ว่า การจัดตั้งและการพัฒนากรุ่มหรือองค์กร ประชาชนนั้นมี 4 ขั้นตอน โดยสามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดพัฒนาการของกรุ่มได้ดังนี้



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดพัฒนาการของกรุ่ม

Tuckman (อ้างใน นิภา สุวรรณแสง และ ตุมร สุนทร 2525: 249-251) ได้เสนอแนวคิด เกี่ยวกับการพัฒนาของกรุ่มว่า ในกรุ่มปฏิบัติงาน (Task groups) และกรุ่มพัฒนา (Growth groups) จะมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในกรุ่ม 4 ขั้น คือ

- 1) ขั้นจัดตั้ง (Forming Stage) เป็นการก่อตัวของกรุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมาย กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ และผู้นำกรุ่ม

- 2) **ขั้นขัดแย้ง (Storming Stage)** เป็นขั้นแสวงหาทิศทางและเป็นภาระหัวเลี้ยวหัวต่อของสมาชิก
- 3) **ขั้นยินยอม (Norming Stage)** เป็นขั้นเริ่มพัฒนากลุ่ม สร้างปทัสถาน ข้อตกลงร่วมกันของสมาชิก
- 4) **ขั้นดำเนินการ (Performance Stage)** เป็นขั้นแสดงผลของกลุ่ม มีผลงานตอบสนองตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

4.1.4 ประเภทของกลุ่ม

ในการจัดแบ่งประเภทของกลุ่มนั้น มีนักวิชาการหลายท่าน ได้จัดแบ่งประเภทของกลุ่มไว้หลายลักษณะ ดังนี้

ศักดิ์ชัย สุรกิจบวร (2542: 298) แบ่งประเภทของกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

- 1) **กลุ่มที่เป็นทางการ (Formal group)** หมายถึงกลุ่มที่ได้รับการแต่งตั้งอย่างเป็นทางการจากผู้มีอำนาจ มีกฎระเบียบขอมรับอย่างถูกต้อง เช่น คณะกรรมการต่างๆ เป็นต้น
- 2) **กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ (Informal group)** หมายถึง กลุ่มคนที่มารวมตัวกันขึ้นตาม ธรรมชาติของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกเหนือไปจากแบบแผนของความสัมพันธที่องค์การได้วางไว้

การแบ่งประเภทของกลุ่มดังกล่าวสอดคล้องกับ สัมพันธ์ เตชะอธิก (2540: 67) ที่ได้แบ่งประเภทขององค์กรชุมชนเป็น 2 ประเภทคือ

- 1) **องค์กรชุมชนแบบทางการ** ได้แก่ องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.) คณะกรรมการ หมู่บ้าน (กม.) สหกรณ์การเกษตร มูลนิธิ สมาคม ซึ่งเป็นลักษณะที่รัฐลงไปจัดตั้งและมีการจดทะเบียนกับภาครัฐ มีกฎหมาย กฎระเบียบรองรับและได้รับการสนับสนุนงบประมาณ ตลอดจนการดำเนินงานจากภาครัฐ
- 2) **องค์กรชุมชนแบบไม่เป็นทางการ** ได้แก่ องค์กรที่มีชื่อขึ้นต้นต่างๆ เช่น สมัชชา กลุ่ม คณะกรรมการ คณะทำงาน ชมรม เป็นต้น เป็นการรวมตัวกันเอง หรือมีองค์กรพัฒนาเอกชน เข้าไปร่วมจัดตั้ง มีกฎระเบียบที่สร้างขึ้นเอง ส่วนใหญ่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ

4.1.5 โครงสร้างของกลุ่ม

เมื่อบุคคลหลายๆ คน มารวมกลุ่มกันและมีความสัมพันธ์กัน ความแตกต่างของบุคคลย่อมปรากฏขึ้น เช่น บางคนพูดมาก บางคนพยายามที่จะมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น เป็นต้น

ความแตกต่างดังกล่าวเป็นพื้นฐานก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่ม โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ ดังนี้ (ศักดิ์ชัย สุรกิจบวร 2542: 299-300)

- 1) สถานภาพ หมายถึง ตำแหน่งทางสังคมหรือตำแหน่งต่างๆ ในกลุ่มคนที่มาอยู่ร่วมกัน เช่น ประธานมูลนิธิ ผู้อำนวยการ เป็นต้น
- 2) บทบาท หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกให้เหมาะสมกับตำแหน่งที่ครอบครองอยู่ เช่น ตำแหน่งของประธานกลุ่มต้องแสดงพฤติกรรมของผู้นำ ส่วนที่เป็นสมาชิกกลุ่ม ก็จะต้องแสดงพฤติกรรมของผู้ตาม เป็นต้น
- 3) ปทัสถาน หมายถึง กฎเกณฑ์ที่สมาชิกกลุ่มพึงปฏิบัติตาม เพื่อจะทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นไปโดยความราบรื่น ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น ระเบียบ กฎหมาย คำสั่ง ข้อควรปฏิบัติของสมาชิก เป็นต้น หากสมาชิกกลุ่มผู้ใดไม่ปฏิบัติตาม จะได้รับการลงโทษจากกลุ่ม เช่น ได้รับความตำหนิ การไม่คบหาสมาคมด้วย เป็นต้น และในทางกลับกัน ผู้ใดที่ทำตามปทัสถาน จะได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
- 4) การสื่อสาร หมายถึง การติดต่อแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างบุคคล การสื่อสารเป็นกระบวนการที่ประสานกลุ่มคนเข้าด้วยกัน ถ้าขาดกระบวนการสื่อสาร ความเป็นกลุ่มจะเกิดขึ้น ไม่ได้เลยหรือแม้แต่เมื่อเป็นกลุ่มอยู่แล้ว ถ้าขาดการติดต่อสื่อสาร ความเป็นกลุ่มจะสลายในที่สุด
- 5) ปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งของกลุ่ม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบตัวเราทั่วไป อาจจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือ ไม่มีชีวิตก็ได้ ซึ่งทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้กลุ่มได้พัฒนาขึ้นมาและดำรงอยู่ต่อไป เช่น การที่คนเรามีความคิด เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน หรือการที่คนเรามีสถานภาพทางเศรษฐกิจใกล้เคียงกันย่อมทำให้กลุ่มเข้มแข็ง มีความเหนียวแน่นมากขึ้น

4.1.6 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพของกลุ่ม

การทำงานเป็นทีมหรือเป็นกลุ่มนั้น มีลักษณะการทำงานที่ร่วมมือกัน ดำเนินการ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายเดียวกัน คนทุกคนจึงต้องใจตรงกัน ร่วมมือกันอย่างเต็มที่ แต่การที่คนในกลุ่มจะมีพฤติกรรมดังกล่าวนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญๆ 3 อย่างด้วยกันคือ (อุทัย บุญประเสริฐ 2532: 69 และอัญชติ เชี่ยวโสธร 2529: 57)

1) องค์ประกอบด้านผู้นำกลุ่ม

ผู้นำเป็นบุคคลที่สำคัญมากในการทำงานทุกอย่างของกลุ่ม หากกลุ่มใดขาดผู้นำยากที่จะทำงานสำเร็จได้ เพราะขาดหลักของกลุ่มที่สำคัญอันเป็นพื้นฐานในการช่วยให้กลุ่มดำเนินงานไปด้วยดี หากกลุ่มใดมีผู้นำที่ดี รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีทักษะในการ

ปฏิบัติงานและสามารถใช้ภาวะผู้นำได้เหมาะสมกับสถานการณ์แล้ว กลุ่มย่อมจะบรรลุเป้าหมาย ได้ รวดเร็วและรวดเร็ว โดยการเป็นผู้นำหรือภาวะผู้นำ (Leadership) ต้องเป็นบุคคลที่สามารถใช้ศิลปะในการ โน้มน้าวจิตใจผู้อื่นให้ร่วมมือร่วมใจปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณลักษณะของผู้นำที่ดีนั้น ควรมีดังนี้ (สำนักงานข้าราชการพลเรือน 2537: 60-61)

(1) มีความเชื่อมั่นและเคารพในความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น
 (2) มีความรอบรู้ ความสามารถในงานที่ตนมีหน้าที่รับผิดชอบ
 (3) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และสนับสนุนให้ผู้อื่นได้บังคับบัญชา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ด้วย

- (4) มีความเสียสละ
- (5) มีความกระตือรือร้นและเข้าสังคมได้ดี
- (6) มีความซื่อสัตย์สุจริต
- (7) มีความกล้าในการตัดสินใจ
- (8) มีการสมานไมตรีและสร้างความสามัคคีธรรมกับผู้ร่วมงาน
- (9) มีคุณยพินิจมั่นคงและรอบคอบ
- (10) มีความจงรักภักดีต่องานและผู้ร่วมงาน

นอกจากคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถสูงเฉพาะตัวในด้านที่สำคัญๆ ดังต่อไปนี้

(1) การริเริ่มทำงานของกลุ่ม คือ บทบาทในการริเริ่มการดำเนินงานของกลุ่ม และช่วยให้กลุ่มทำงานไปได้ เสนอแนวทางในการคิดและการทำงานให้แก่กลุ่ม กระตุ้นให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม เป็นต้น

(2) การวางระเบียบการทำงาน คือ บทบาทในการแนะแนวทางและการกระตุ้นการทำงานกลุ่ม เช่น การตั้งเป้าหมาย การวางขั้นตอนและการกำหนดระยะเวลาในการทำงาน เป็นต้น

(3) การเสนอข้อมูล คือ บทบาทในการเสนอข้อมูลและความคิดใหม่ๆ ให้แก่ กลุ่ม เช่นเดียวกับสมาชิกอื่นๆ

(4) การสนับสนุนบรรยากาศในการทำงาน คือ บทบาทการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานและช่วยให้ทุกคนอยากทำงาน เช่น การลดความตึงเครียดในการทำงาน การควบคุมสถานการณ์ในกลุ่ม การประนีประนอม เป็นต้น

(5) การประเมินผล คือ บทบาทที่ช่วยให้กลุ่มประเมินการทำงาน คือ ประเมินการตัดสินใจ จุดมุ่งหมายและวิธีการของกลุ่ม เพื่อช่วยให้ข้อสรุปที่ถูกต้องและแน่นอน เป็นต้น

เสาวนิต เสวณานนท์ (ม.ป.ป.) ได้ศึกษางานวิจัยต่างๆ และระบุเกณฑ์ (Criteria) ที่จะใช้ วัดหรือประเมินประสิทธิภาพของ ภาวะผู้นำ ออกเป็น 3 ลักษณะคือ

(1) ผลที่เกิดขึ้นของกลุ่ม (Outcome) คือ ผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากความสามารถ ในการนำหรือภายใต้การนำของผู้นำในกลุ่ม เช่น ผลสำเร็จของการปฏิบัติงานของกลุ่ม การสามารถบรรลุ วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การอยู่รอดของกลุ่ม ความก้าวหน้าของกลุ่ม ความพร้อมของกลุ่ม ความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่ม ความพึงพอใจของสมาชิกของกลุ่มที่มีต่อผู้นำ และฐานะที่ ได้รับการยอมรับไม่เปลี่ยนแปลงของผู้นำ สำหรับผลสำเร็จของการปฏิบัติงานในองค์การธุรกิจ อาจจะได้ ษัดจากผลกำไร ที่เพิ่มขึ้น ยอดขายที่เพิ่มขึ้น ครองส่วนแบ่งของตลาดมากขึ้น เงินหมุนเวียนลงทุนมากขึ้น รวมทั้งการยอมรับในผู้นำจากผู้บังคับบัญชา เพื่อน และผู้ตามมากขึ้น ส่วนองค์การของรัฐมักจะ เน้นไปที่ ปริมาณและคุณภาพของผลผลิตและการบริการขององค์การ

(2) ทักษะของผู้ตาม (Attitude of Followers) ทักษะของผู้ตามหรือ ผู้ใต้บังคับบัญชาที่มีต่อผู้นำ นิยมใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินประสิทธิภาพของผู้นำอีกเกณฑ์หนึ่ง ซึ่งส่วน ใหญ่จะทราบได้โดยการใช้แบบสอบถามหรือการสัมภาษณ์ผู้ตาม เช่น ผู้นำสามารถตอบสนองความ ต้องการและคาด หวังของผู้ตามได้ดีเพียงใด ผู้ตามชอบ ยกย่องและยอมรับผู้นำเพียงใด ผู้ตามมีความ ยินดีในการปฏิบัติงานตามคำสั่งหรือคำขอร้องของผู้นำแค่ไหน ผู้ตามต่อต้าน เพิกเฉยที่จะไม่ปฏิบัติ ตามคำสั่งหรือคำขอร้องของผู้นำหรือไม่ นอกจากนั้นอาจดูได้จากคำร้องทุกข์หรือการร้องเรียน ถึงผู้นำในระดับสูงกว่า รวมทั้งการขอย้าย การขาดงาน การหน่วงเหนี่ยวงาน และการหยุดงานมากขึ้น

(3) คุณภาพของกระบวนการกลุ่ม (Quality of Group Process) เป็นเกณฑ์ที่ใช้ ประเมินประสิทธิภาพของผู้นำโดยประเมินจากการสนับสนุนด้านต่างๆ และความตั้งใจที่จะทำให้ คุณภาพของกระบวนการกลุ่มมีคุณภาพดีขึ้นในด้านความสามัคคี ความร่วมมือ แรงจูงใจ การ แก้ปัญหา การตัดสินใจ การแก้ไขความขัดแย้ง ประสิทธิภาพของงานเฉพาะด้าน กิจกรรมขององค์การ การมีทรัพยากรอย่างพอเพียง และความพร้อมของกลุ่มที่จะรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงและเหตุการณ์ วิกฤตต่างๆ รวมทั้งการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของการทำงาน การสร้างความมั่นใจให้สมาชิกในกลุ่ม การเพิ่มพูนทักษะในงาน และการพัฒนาสุขภาพจิตของสมาชิกให้ดีขึ้น

2) องค์ประกอบด้านสมาชิกกลุ่ม

ในการทำงานเป็นกลุ่มนั้น ถึงแม้ว่ากลุ่มมีผู้นำที่ดี เพียงใดก็ตาม แต่ถ้าสมาชิกของกลุ่มขาดความเข้าใจในบทบาทของหน้าที่ของตนและไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่ดีแล้ว กลุ่มนั้นจะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ จากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ โดยทีมงานหรือกลุ่มที่มีประสิทธิผลสูง ต้องประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญ ดังต่อไปนี้ (อัญชลี เชี่ยวโอสถ 2529 และ อุทัย บุญประเสริฐ 2532)

(1) การมีเจตคติและมีความตั้งใจจริงในการทำงานของกลุ่ม ไม่มีเจตนาแบบแฝงในการมาเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือของทีมงาน

(2) การมีความรู้ ความชำนาญในงานนั้นๆ โดยเฉพาะ

(3) การมีความสำนึกและความตระหนักในคุณค่า และความสำคัญของการทำงานแบบเป็นทีม

3) องค์ประกอบในด้านการจัดทีมงานและกระบวนการทำงาน

กลุ่มใดที่มีผู้นำที่ดี สมาชิกกลุ่มเข้าใจและช่วยกลุ่มตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างดี กลุ่มนั้นมีแนวโน้มที่จะดำเนินงานไปได้ด้วยดี แต่อย่างไรก็ตามหากการจัดทีมงานและกระบวนการทำงานของกลุ่มนั้นไม่เหมาะสม กลุ่มอาจจะประสบปัญหา เช่น กลุ่มที่ทำงานโดยขาดการวางแผนร่วมกัน ความไม่เข้าใจในแผนงานและขั้นตอนในการทำงาน เป็นต้น โดยการจัดรูปแบบทีมงาน มีประเด็นสำคัญที่พึงพิจารณาคือ

(1) กำหนดขนาดของกลุ่มให้เหมาะสมกับงาน

(2) เลือกสมาชิกที่มีความรู้ความสามารถที่เหมาะสมกับงาน หากสมาชิกผู้ใดขาดความรู้ ความสามารถ ควรมีการแนะนำหรือสอนงาน หรือมอบหมายงานเฉพาะส่วนที่มีความสามารถปฏิบัติได้เท่านั้น ไม่ปล่อยให้ย้อย่างว่างๆ ในกลุ่ม โดยไม่มีส่วนร่วมใดๆ คือเลือกหรือเสนอ บทบาท ไม่เหมาะสมให้

(3) ดำเนินการให้กลุ่มกำหนดเป้าหมายในการดำเนินงานให้ชัดเจน กำหนดมาตรฐานหรือลักษณะของผลงานในแต่ละเรื่อง เพื่อป้องกันความเข้าใจที่สับสน

(4) ดำเนินการให้มีการกำหนดแผนงาน และแยกขั้นตอนในการดำเนินงานให้ชัดเจน แจกงานให้เหมาะสมตามความสามารถและบทบาทของสมาชิก โดยมีกำหนดการปฏิบัติงานตามแผนและขั้นตอนให้ชัดเจนสำหรับแต่ละบุคคล

(5) ให้มีการประสานงาน มีการติดตามงานของกลุ่มเป็นระยะ

(6) พยายามใช้ข่ายการติดต่อสื่อสารทุกรูปแบบ เพื่อการแลกเปลี่ยนข้อมูลและข้อคิดเห็นต่อกัน ทั้งแบบไม่เป็นทางการและแบบเป็นทางการ เพื่อเปิดโอกาสในการมีส่วนร่วม และการสร้างบรรยากาศมิตรสัมพันธ์ในการทำงาน

(7) ผู้นำกลุ่มโดยทั่วๆ ไป ควรได้มาโดยหลักการเห็นพ้อง (Consensus)

(8) ขั้นตอนต่างๆ ในการทำงาน ควรได้มาโดยการปรึกษาหารือในหมู่สมาชิกที่เกี่ยวข้องและเป็นที่ยอมรับ

(9) เปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มให้ข้อเสนอแนะหรือเสนอวิธีการทำงานที่เหมาะสม

(10) จัดให้มีการสรุปถึงส่วนดีของงานที่ทำ เพื่อเป็นการเสริมกำลังใจ และหาข้อที่ควรแก้ไขปรับปรุง เพื่อการพัฒนาต่อไป

ส่วนในด้านกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรจะประกอบไปด้วยขั้นตอน ที่สำคัญต่างๆ คือ การกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน การวางแผนงาน การปฏิบัติตามแผนงานและการประเมินผลเพื่อปรับปรุงงาน นอกจากนั้นการพิจารณาหาทางเพิ่มประสิทธิภาพของกลุ่มหรือทีมงาน เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในเรื่องระบบการทำงานของกลุ่ม บทบาทและแรงจูงใจของบุคคล ความสามัคคีสมานฉันท์ของกลุ่มและกระบวนการทำงานร่วมกันในเชิงกระบวนการกลุ่ม

เมืองทอง เขมมณี (2527: 152-153) กล่าวถึงองค์ประกอบของกลุ่มที่ทำให้กลุ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกล่าวถึงสมาชิกและกลุ่มว่า

(1) สมาชิกยึดมั่นในอุดมการณ์ของกลุ่ม โดยพยายามปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละคนจนสุดความสามารถ เพื่อให้กลุ่มปฏิบัติหน้าที่จนบรรลุอุดมการณ์ที่กำหนดไว้ โดยแต่ละคนมีความรู้สึกที่สมาชิกทุกคนมีความสำคัญต่อกันเท่าเทียมกัน

(2) สมาชิกทุกคนมีความจงรักภักดีต่อกันแสดงออกโดยสมาชิกมีความซื่อตรงต่อกัน

(3) สมาชิกได้ช่วยกันกำหนดวัตถุประสงค์ของกลุ่มร่วมกัน เพื่อสนองความต้องการของแต่ละคน

(4) สมาชิกมีความไว้วางใจกัน

(5) สมาชิกมีความสามารถที่จะทำงานเป็นกลุ่ม โดยสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะบทบาทเป็นผู้นำหรือสมาชิกในกลุ่มก็ตาม

(6) สมาชิกเชื่อในความสามารถของเพื่อนสมาชิกว่าสามารถทำสิ่งที่เป็นไปได้ให้สำเร็จได้ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเป็แรงกระตุ้นให้สมาชิกพัฒนาตนเอง

(7) สมาชิกพร้อมจะช่วยเหลือกันเสมอ เมื่อถึงคราวจำเป็น สมาชิกจะพยายามช่วยเหลือเพื่อนจนสามารถปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

(8) สมาชิกมีความมั่นใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง

(9) กลุ่มมีบรรยากาศที่มีลักษณะให้ความสนับสนุนสมาชิก โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกยอมรับข้อเสนอแนะ คำวิจารณ์ ข้อมูลและการติชมซึ่งกันและกัน แล้วร่วมพิจารณาให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมของกลุ่ม

(10) กลุ่มพยายามช่วยให้สมาชิกในการพัฒนาตนเอง เช่น ให้สมาชิกมีโอกาสได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

อคิน รพีพัฒน์ (2527: 113) กล่าวว่า “ลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ ที่ทำให้โครงการประสบความสำเร็จ คือ (1) การมีผู้นำที่ชาวบ้านรักใคร่นับถือและไว้วางใจอยู่แล้ว (2) การมีผู้นำที่มีความสามารถเข้าใจปัญหาของประชาชน และวางโครงการหรือเลือกโครงการที่รัฐบาลมีอยู่ได้ตรงความต้องการและความจำเป็นของชาวบ้าน”

อภิชัย คุณีพงษ์ (2547) พอสรุปรูปแนวทางในการพัฒนากลุ่มหรือองค์กรประชาชน ได้ว่า จะต้องเป็นกลุ่มที่มีเป้าหมายในการต่อสู้เพื่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยการเสริมสร้างความสามารถของกลุ่มให้มีอำนาจต่อรองเพื่อให้กระบวนการพัฒนาเป็นไปอย่างยุติธรรม ประชาชนสามารถใช้ทรัพยากรได้อย่างเท่าเทียมกัน ในการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยมีปัจจัยที่ทำให้กลุ่มดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และสมาชิกได้มีโอกาสรับผิดชอบกลุ่มในการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นแนวคิดที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนนั่นเอง นอกจากนี้กลุ่มที่พัฒนาแล้ว จะต้องมียุทธศาสตร์ที่สำคัญ ดังนี้คือ

(1) สามารถปกป้องผลประโยชน์แก้ไขปัญหาและสนองความต้องการของสมาชิกได้ และมีการกระจายผลอย่างเสมอภาค

(2) ประชาชนมีส่วนร่วม (Participation) ในกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มอย่างมีความรู้สึกเป็นเจ้าของและอย่างมีจิตสำนึกร่วมกัน

(3) กลุ่มมีผู้นำที่ดี สามารถแสดงบทบาทได้อย่างเหมาะสม

(4) กลุ่มมีความสามารถในการทำงานอย่างเป็นระบบด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาคนนอก มีบทบาทในการตัดสินใจกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับทรัพยากรและความสามารถของคนในชุมชน

(5) กลุ่มสามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ในชุมชนและสภาพแวดล้อมพื้นฐานของกลุ่มให้เป็นไปตามทิศทางที่พึงประสงค์ได้

(6) กลุ่มมีการปรับตัวที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย รักษาความมั่นคง และพัฒนา กลุ่มให้เจริญต่อไปได้

โดยมีโครงสร้างกลุ่มที่ชัดเจน การรวมกันเป็นกลุ่มต้องประกอบด้วย

- ก. มีสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกัน
- ข. มีจุดประสงค์ของการรวมกันที่แน่นอน
- ค. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิก
- ง. มีบรรทัดฐาน (Norm) ที่กลุ่มกำหนดขึ้นมาเพื่อให้สมาชิกถือปฏิบัติ
- จ. มีความสามัคคี ความผูกพัน และการรวมตัว
- ฉ. มีการแสดงพฤติกรรมตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิก
- ช. มีโครงสร้างของกลุ่มแสดงให้เห็นถึงเส้นทางการติดต่อ/การปฏิบัติระหว่างสมาชิก

4.1.7 อิทธิพลของกลุ่มต่อพฤติกรรมสมาชิกกลุ่ม

ในแต่ละวันบุคคลแต่ละคนได้รับอิทธิพลหรือแรงกดดันทางสังคมจากผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคม หรืออยู่ในกลุ่มเดียวกัน ที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลให้เข้าไปในทางเดียวกันกับคนในสังคมหรือสมาชิกกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันบุคคลในฐานะสมาชิกกลุ่มก็มีได้เป็นฝ่ายรับอิทธิพลจากผู้อื่นฝ่ายเดียว เพราะแต่ละบุคคลก็พยายามที่จะถ่ายทอดความคิดเห็นหรือพยายามชักชวนให้ผู้อื่นในกลุ่มกระทำตามที่ตนต้องการเช่นกัน จึงอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิก เมื่อเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มนั่นเอง (นิตยา เพ็ญศิริรักษา 2547: 59) อิทธิพลของกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมของสมาชิกที่สำคัญ 3 ประการคือ

1) อิทธิพลของกลุ่มที่ทำให้สมาชิกทำตามกัน (Conformity) เป็นอิทธิพลของกลุ่มที่ทำให้บุคคลที่มาเป็นสมาชิกกลุ่มต้องมีพฤติกรรมเช่นเดียวกันกับผู้อื่นในกลุ่ม เนื่องจากสิ่งนั้นเป็นบรรทัดฐานหรือธรรมเนียมปฏิบัติของสมาชิกกลุ่มที่ต้องปฏิบัติหรือควรปฏิบัติ ทั้งนี้บรรทัดฐานดังกล่าวอาจเป็นกฎระเบียบที่เขียนไว้อย่างชัดเจน เช่น กฎกติกาในการเล่นและตัดสินกีฬาของกลุ่ม นักกีฬาฟุตบอล ศิลหรือข้อห้ามสำหรับสมาชิกกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น ในขณะที่บรรทัดฐานบางอย่างอาจไม่ได้กล่าวหรือเขียนไว้อย่างชัดเจน แต่สมาชิกสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ยึดถือปฏิบัติ เช่น การผูกเนคไทและใส่สูทเมื่อเข้าร่วมประชุม การเข้าแถวก่อนหลัง (คิว) เป็นต้น

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มทำตามกันมีหลายประการ แต่ที่สำคัญมี 4 ปัจจัย ได้แก่ ความยึดเหนี่ยวของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ความต้องการความถูกต้องของงาน และระดับการให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจกของสมาชิก (Baron, Byrne and Johnson, 1998: 184-189)

(1) *ความยึดเหนี่ยวของกลุ่ม (Cohesiveness)* หมายถึงระดับของการดึงดูดของกลุ่มที่มีต่อสมาชิก โดยกลุ่มที่ลักษณะดึงดูดสมาชิกให้อยากเข้ากลุ่มสูง และสมาชิกต้องการได้รับความเห็นชอบและการยอมรับเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มสูง จะมีอิทธิพลให้สมาชิกกลุ่มทำตามบรรทัดฐานของกลุ่มสูงตามด้วย ในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่มีความสำคัญน้อยต่อบุคคลที่จะเข้าร่วมเป็นสมาชิกจะมีอิทธิพลน้อยที่จะให้บุคคลมีพฤติกรรมตามกลุ่ม

(2) *ขนาดของกลุ่ม (Group Size)* โดยทั่วไปถ้ายังมีคนเป็นจำนวนมากในกลุ่มจะยังมีอิทธิพลมากต่อบุคคลที่เป็นสมาชิก เพราะถ้าสมาชิกทำตามเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะทำให้สามารถเข้ากันได้ดีกับสมาชิกคนอื่น ๆ

(3) *ความต้องการความถูกต้องของงาน (Need for Accuracy)* พบว่ากลุ่มจะมีอิทธิพลให้สมาชิกทำตามสูงถ้างานนั้นยาก ซับซ้อน หรือไม่ชัดเจน ดังนั้นเมื่อสมาชิกต้องการทำงานให้ได้ผลถูกต้องจะต้องฟังพาการตัดสินใจของกลุ่มสูง จึงมีการปฏิบัติตามกลุ่มสูงด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้างานมีความง่าย และคำตอบของงานมีความชัดเจน พบว่าสมาชิกแต่ละคนจะให้ความสนใจน้อยที่จะรวมกลุ่มกันทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่าถ้างานนั้นมีความสำคัญมากและยาก จะทำให้สมาชิกกลุ่มต้องการความถูกต้องของงานสูง และจะให้ความสำคัญกับการทำตามกลุ่มมากกว่ากรณีที่งานนั้นมีความยากแต่เป็นงานที่ไม่สำคัญ

(4) *ระดับการให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจกของสมาชิก (Values Individuality)* กรณีที่สมาชิกมีความต้องการเป็นตัวของตัวเองหรือมีความเป็นปัจเจกสูง จะไม่ต้องการเหมือนกับผู้อื่นทุกอย่าง จึงต้องการแสดงบางอย่างที่บ่งบอกถึงความเป็นตนเองโดยไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับผู้อื่นทั้งหมด นอกจากนี้สมาชิกบางคนยังต้องการกำหนดและควบคุมชีวิตตนเองมากกว่าให้กลุ่มมากำหนดชีวิตในทุก ๆ เรื่อง จึงมีการต่อต้านแรงผลักดันของกลุ่มในบางเรื่อง ซึ่งการศึกษานิเทศศาสตร์ของอิทธิพลของกลุ่มในการทำให้สมาชิกทำตามกันจะพบว่ามีอิทธิพลสูงในกลุ่มที่สมาชิกมีวัฒนธรรมการชอบอยู่ร่วมกันเช่นชาวอินเดีย แต่มีอิทธิพลต่ำในกลุ่มที่สมาชิกมีวัฒนธรรมนิยมความเป็นปัจเจกหรือต่างคนต่างอยู่ เช่นชาวอเมริกัน (Baron, Byrne and Johnson, 1998:189)

จากการศึกษาอิทธิพลของกลุ่มต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มให้ทำตามกัน ทำให้เห็นแนวโน้มของการมีพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการคิดและปฏิบัติเป็นไปในทิศทางเดียวกับสมาชิกของกลุ่ม เช่น มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และการสนใจดูแลสุขภาพ

2) *อิทธิพลกลุ่มทำให้เกิดการอำนวยความสะดวก (Social facilitation)* การศึกษาการทำงานของบุคคลเมื่อทำตามลำพัง กับเมื่อมีผู้อื่นอยู่ด้วย พบว่าเมื่อนักขี่จักรยานซีโดยลำพังจะมีความเร็วต่ำที่สุด โดยต่ำกว่าเมื่อมีผู้อื่นขี่ร่วมด้วย และขี่ได้เร็วที่สุดเมื่อมีการแข่งขันกับผู้อื่น

เช่นเดียวกับเมื่อทดลองให้เด็กเล่นเกมตามลำพังจะทำคะแนนได้น้อยกว่าเมื่อเด็กเล่นเป็นคู่กับเด็กคนอื่น ในกรณีการออกกำลังกายของบุคคล จะพบว่า บุคคลที่ออกกำลังกายคนเดียวตามลำพัง จะทำได้ในระยะเวลาที่สั้น ไม่มีความหนัก เท้ากับการออกกำลังกายเป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่น ซึ่งผลที่ดีขึ้นของการออกกำลังกายเป็นกลุ่มมากกว่าการทำคนเดียวนี้ เป็นผลมาจากการอำนวยความสะดวกของคนอื่นในกลุ่มนั่นเอง

3) อิทธิพลของกลุ่มที่ทำให้สมาชิกอ่อนแรง (Social Loafing) เมื่อสมาชิกกลุ่มมาช่วยกันทำงานเพื่อให้เกิดผลงานกลุ่มร่วมกัน จะพบว่าสมาชิกแต่ละคนจะใช้ความพยายามในการทำงานดังกล่าวน้อยกว่าการทำงานนั้นคนเดียวตามลำพัง เหมือนกับการยกโต๊ะคนเดียวซึ่งบุคคลจะต้องออกแรงอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีคนสองคนมาช่วยกันยกโต๊ะดังกล่าว พบว่าสมาชิกแต่ละคนจะออกแรงของตนน้อยกว่าการยกโต๊ะคนเดียว ซึ่งปรากฏการณ์นี้เรียกว่าการอ่อนแรงของสมาชิกกลุ่ม การศึกษาการทำงานของกลุ่มพบข้อสรุปว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะใช้ความพยายามในการทำงานลดลงเป็นไปในทิศทางผกผันกับจำนวนสมาชิกของกลุ่มที่มาร่วมกันทำงานอย่างเดียวกัมนั้นมากขึ้น โดยปรากฏการณ์นี้พบทั้งในกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นผู้หญิง ผู้ชาย วัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ (Baron, Byrne and Johnson, 1998: 244-245)

อย่างไรก็ตามการอธิบายพฤติกรรมการอ่อนแรงตามแนวคิดของแบบจำลองความพยายามในการทำงานกลุ่ม (Collective Effort Model) ดังกล่าว ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการอ่อนแรงของสมาชิกกลุ่มได้ดีในกรณีต่อไปนี้คือ 1) บุคคลทำงานในกลุ่มที่มีขนาดเล็ก 2) งานของกลุ่มเป็นงานที่บุคคลมีความชอบหรือสนใจ หรือรู้สึกว่ามีค่าสำคัญต่อตน 3) บุคคลทำงานด้วยความเคารพศรัทธาต่อผู้อื่นที่ทำงานด้วยซึ่งอาจเป็นเพื่อน เป็นทีมเดียวกัน 4) บุคคลรับรู้ว่สิ่งที่ตนทำให้กับกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความเฉพาะมิใช่เป็นเรื่องทั่วไปที่ใคร ๆ ก็ทำได้ 5) บุคคลคาดหวังว่าผู้ร่วมงานของตนจะไม่ทำหรือทำงานดังกล่าวได้ไม่ดี 6) บุคคลนั้นมาจากสังคมที่มีวัฒนธรรมที่เน้นการทำงานและให้ความสำคัญกับผลงานของแต่ละบุคคลมากกว่าผลงานของกลุ่ม

ในขณะที่เดียวกันแบบจำลองดังกล่าวสามารถทำนายพฤติกรรมการอ่อนแรงของสมาชิกกลุ่มได้ดีในเงื่อนไขต่อไปนี้คือ 1) ความพยายามในระดับบุคคลไม่สามารถประเมินได้ 2) เมื่อบุคคลในกลุ่มรู้สึกว่งานกลุ่มนั้นน่าเบื่อ เป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนาที่จะทำ 3) ไม่รู้สึกเคารพ ศรัทธาผู้ที่ทำงานด้วย หรือไม่รู้จักสนิทสนมกัน (Baron, Byrne and Johnson, 1998:246-247)

การอ่อนแรงของสมาชิกในการทำงานกลุ่ม นับเป็นภัยคุกคามต่อผลการทำงานของกลุ่ม จึงจำเป็นต้องหาทางลดการอ่อนแรงหรือป้องกันมิให้เกิดการอ่อนแรงดังกล่าวของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะส่งดีต่อผลผลิตของกลุ่ม (Baron, Byrne and Johnson, 1998:247) โดยมีแนวทางลดการอ่อนแรงของกลุ่มดังนี้ คือ

- (1) การทำให้สามารถประเมินผลงานหรือความพยายามในระดับบุคคลได้ ซึ่งทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่สามารถนั่งดูตายในขณะที่คนอื่นทำงาน
- (2) พยายามทำให้สมาชิกมีความยึดมั่นต่อความสำเร็จของงาน ซึ่งจะเป็นแรงกดดันให้สมาชิกทำงานหนักเพื่อทำให้งานสำเร็จ ส่งผลให้ลดการอ้อมแรงของสมาชิก
- (3) การให้สมาชิกเห็นความสำคัญและคุณค่าของงานกลุ่มที่ทำ
- (4) การทำให้สมาชิกแต่ละคนมองเห็นความสามารถเฉพาะของคนที่แตกต่างจากผู้อื่นในการช่วยให้งานของกลุ่มสำเร็จ
- (5) การทำให้กลุ่มมีการยึดเหนี่ยวรวมตัวกันอย่างเข้มแข็ง ซึ่งจะทำให้สมาชิกให้ความสำคัญกับผลงานของกลุ่ม และใช้ความพยายามของตนในการทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ

4.2 แนวคิดทฤษฎีการบริหารกลุ่ม

สืบเนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ซึ่งหมายถึง มนุษย์โดยธรรมชาติย่อมอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ไม่อยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่อาจมีข้อยกเว้นน้อยมากที่มนุษย์อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง เช่น ฤๅษี การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มของมนุษย์อาจมีได้หลายลักษณะและเรียกต่างกัน เป็นต้นว่า ครอบครัว (family) เผ่าพันธุ์ (tribe) ชุมชน (community) สังคม (society) และประเทศ (country) เมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่มย่อมเป็นธรรมชาติอีกทีในแต่ละกลุ่มจะต้องมี “ผู้นำกลุ่ม” รวมทั้งมี “แนวทางหรือวิธีการควบคุมดูแลกันภายในกลุ่ม” เพื่อให้เกิดความสุขและความสงบเรียบร้อย สภาพเช่นนี้ได้มีวิวัฒนาการตลอดมา โดยผู้นำกลุ่มขนาดใหญ่ เช่น ในระดับประเทศของภาครัฐ ในปัจจุบันอาจเรียกว่า “ผู้บริหาร” ขณะที่การควบคุมดูแลกันภายในกลุ่มนั้น เรียกว่า การบริหาร (administration) ด้วยเหตุผลเช่นนี้ มนุษย์จึงไม่อาจหลีกเลี่ยงจากการบริหารได้ และทำให้กล่าวได้อย่างมั่นใจว่า “ที่ใดมีกลุ่ม ที่นั่นย่อมมีการบริหาร”

คำว่า การบริหาร (administration) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน “administratrac” หมายถึง ช่วยเหลือ (assist) หรืออำนวยความสะดวก (direct) การบริหารมีความสัมพันธ์หรือมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “minister” ซึ่งหมายถึง การรับใช้หรือผู้รับใช้ หรือผู้รับใช้รัฐ คือ รัฐมนตรี สำหรับความหมายดั้งเดิมของคำว่า administer หมายถึง การติดตามดูแลสิ่งต่าง ๆ

การบริหาร บางครั้งเรียกว่า การบริหารจัดการ หมายถึง การดำเนินงาน หรือการปฏิบัติงานใด ๆ ของหน่วยงานของรัฐ และ/หรือ เจ้าหน้าที่ของรัฐ (ถ้าเป็นหน่วยงานภาคเอกชน หมายถึง ของหน่วยงาน และ/หรือ บุคคล) ที่เกี่ยวข้องกันคน สิ่งของและหน่วยงาน โดยครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ เช่น (1) การบริหารนโยบาย (Policy) (2) การบริหารอำนาจหน้าที่ (Authority) (3) การบริหารคุณธรรม (Morality) (4) การบริหารที่เกี่ยวข้องกับสังคม (Society) (5) การวางแผน (Planning) (6) การจัดองค์การ (Organizing) (7) การบริหารทรัพยากรมนุษย์ (Staffing) (8) การอำนวยความสะดวก (Directing)

(9) การประสานงาน (Coordinating) (10) การรายงาน (Reporting) และ (11) การงบประมาณ (Budgeting) เช่นนี้ เป็นการนำ “กระบวนการบริหาร” หรือ “ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหาร” ที่เรียกว่า แพมส์-โพสคอร์บ (PAMS-POSDCoRB) แต่ละตัวมาเป็นแนวทางในการให้ความหมาย

พร้อมกันนี้ อาจให้ความหมายได้อีกว่า การบริหาร หมายถึง การดำเนินงาน หรือการปฏิบัติงานใด ๆ ของหน่วยงานของรัฐ และ/หรือ เจ้าหน้าที่ของรัฐ ที่เกี่ยวข้องกับ คน สิ่งของ และหน่วยงาน โดยครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ เช่น (1) การบริหารคน (Man) (2) การบริหารเงิน (Money) (3) การบริหารวัสดุอุปกรณ์ (Material) (4) การบริหารงานทั่วไป (Management) (5) การบริหารการให้บริการประชาชน (Market) (6) การบริหารคุณธรรม (Morality) (7) การบริหารข้อมูลข่าวสาร (Message) (8) การบริหารเวลา (Minute) และ (9) การบริหารการวัดผล (Measurement) เช่นนี้ เป็นการนำ “ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหาร” ที่เรียกว่า 9M แต่ละตัวมาเป็นแนวทางในการให้ความหมาย

การให้ความหมายทั้ง 2 ตัวอย่างที่ผ่านมานี้ เป็นการนำหลักวิชาการด้านการบริหาร คือ “กระบวนการบริหาร” และ “ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหาร” มาใช้เป็นแนวทางหรือกรอบแนวคิดในการให้ความหมายซึ่งน่าจะมีส่วนทำให้การให้ความหมายคำว่า การบริหารเช่นนี้ครอบคลุมเนื้อหาสาระสำคัญที่เกี่ยวกับการบริหาร ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย เป็นวิชาการ และมีกรอบแนวคิดด้วย นอกจากนี้ ตัวอย่างนี้แล้ว ยังอาจนำปัจจัยอื่นมาใช้เป็นแนวทางในการให้ความหมายได้อีก เป็นต้นว่า 3M ซึ่งประกอบด้วย การบริหารคน (Man) การบริหารเงิน (Money) และการบริหารงานทั่วไป (Management) และ 5ป ซึ่งประกอบด้วย ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ประหยัด ประสานงาน และประชาสัมพันธ์ (วิรัช วิรัชนิภาวรรณ 2548)

ยังมีผู้ให้ความหมายของการบริหารจัดการ เพื่อช่วยเพิ่มความเข้าใจการบริหารมากขึ้น ดังนี้

การบริหาร หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปร่วมมือกันดำเนินการ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่บุคคลร่วมกันกำหนด โดยใช้กระบวนการ อย่างมีระบบและใช้ทรัพยากร ตลอดจนเทคนิคต่างๆ อย่างเหมาะสม (สมศักดิ์ คงเที่ยง , 2542 : 1)

สมพงษ์ เกษมสิน (2523) กล่าวว่า iva คำว่า การบริหารนิยมใช้กับการบริหารราชการ หรือการจัดการเกี่ยวกับนโยบาย ซึ่งมีศัพท์บัญญัติว่า รัฐประศาสนศาสตร์ (public administration) และคำว่า การจัดการ (management) นิยมใช้กับการบริหารธุรกิจเอกชน หรือการดำเนินการตามนโยบายที่กำหนดไว้ สมพงษ์ เกษมสิน ยังให้ความหมายการบริหารไว้ว่า การบริหารมีลักษณะเด่นเป็นสากลอยู่หลายประการ ดังนี้

- 1) การบริหารย่อมมีวัตถุประสงค์
- 2) การบริหารอาศัยปัจจัยบุคคลเป็นองค์ประกอบ

3) การบริหารต้องใช้ทรัพยากรการบริหารเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน
 4) การบริหารมีลักษณะการดำเนินการเป็นกระบวนการ
 5) การบริหารเป็นการดำเนินการร่วมกันของกลุ่มบุคคล
 6) การบริหารอาศัยความร่วมมือร่วมใจของบุคคล กล่าวคือ ความร่วมมือ (collective mind) จะก่อให้เกิดความร่วมมือของกลุ่ม (group cooperation) อันจะนำไปสู่พลังของกลุ่ม (group effort) ที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์

7) การบริหารมีลักษณะการร่วมมือกันดำเนินการอย่างมีเหตุผล

8) การบริหารมีลักษณะเป็นการตรวจสอบผลการปฏิบัติงานกับวัตถุประสงค์

9) การบริหารไม่มีตัวตน (intangible) แต่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์

Peter F Drucker : คือ ศิลปะในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายร่วมกับผู้อื่น (ภาววิชา ธาราศรีสุทธิ, 2542: 2)

Herbert A. Simon : กล่าวว่่าคือ กิจกรรมที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ร่วมมือกัน ดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกัน (ภาววิชา ธาราศรีสุทธิ, 2542: 2)

การบริหาร หมายถึง ศิลปะในการทำให้สิ่งต่าง ๆ ได้รับการกระทำจนเป็น ผลสำเร็จ กล่าวคือ ผู้บริหาร ไม่ใช่เป็นผู้ปฏิบัติ แต่เป็นผู้ใช้ศิลปะทำให้ผู้ปฏิบัติทำงานจนสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ ผู้บริหารตัดสินใจเลือกแล้ว (Simon 1997: 3)

การบริหาร คือ การทำงานของคณะบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่รวมปฏิบัติการให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน (Barnard)

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2545) แบ่งการบริหาร ตามวัตถุประสงค์หลักของการจัดตั้ง หน่วยงานไว้ 6 ส่วน ดังนี้

1) การบริหารงานของหน่วยงานภาครัฐ ซึ่งเรียกว่า การบริหารรัฐกิจ (public administration) หรือการบริหารภาครัฐ มีวัตถุประสงค์หลักในการจัดตั้ง คือ การให้บริการสาธารณะ (public services) ซึ่งครอบคลุมถึงการอำนวยความสะดวก การรักษาความสงบเรียบร้อย ตลอดจนการพัฒนาประชาชนและประเทศชาติ เป็นต้น การบริหารส่วนนี้เป็นการบริหารของหน่วยงานของภาครัฐ (public or governmental organization) ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น

2) การบริหารงานของหน่วยงานภาคธุรกิจ ซึ่งเรียกว่า การบริหาร ธุรกิจ (business administration) หรือการบริหารภาคเอกชนหรือการบริหารของหน่วยงานของเอกชน ซึ่งมี วัตถุประสงค์หลักของการจัดตั้งเพื่อการแสวงหากำไร หรือการแสวงหากำไรสูงสุด (maximum

profits) ในการทำธุรกิจ การค้าขาย การผลิตอุตสาหกรรม หรือให้บริการ เห็นตัวอย่างได้อย่างชัดเจนจากการบริหารงานของ บริษัท ห้างร้าน และห้างหุ้นส่วนทั้งหลาย

3) การบริหารของหน่วยงานที่ไม่สังกัดภาครัฐ (non-governmental organization) ซึ่งเรียกย่อว่า หน่วยงาน เอ็นจีโอ (NGO.) เป็นการบริหารงานของหน่วยงานที่ไม่แสวงหาผลกำไร (non-profit administration) มีวัตถุประสงค์หลักในการจัดตั้ง คือการไม่แสวงหาผลกำไร (non-profit) เช่น การบริหารของมูลนิธิ และสมาคม ชมรมต่าง ๆ

4) การบริหารงานของหน่วยงานระหว่างประเทศ (international organization) มีวัตถุประสงค์หลักของการจัดตั้ง คือ ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ เช่น การบริหารงานของสหประชาชาติ (United Nations Organization) องค์การการค้าระหว่างประเทศ (World Trade Organization) และกลุ่มประเทศอาเซียน (ASEAN)

5) การบริหารงานขององค์กรตามรัฐธรรมนูญ การบริหารงานขององค์กรส่วนนี้เกิดขึ้นหลังจากประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย (พ.ศ. 2540) โดยบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญได้กำหนดให้มีองค์กรตามรัฐธรรมนูญขึ้น เช่น การบริหารงานของศาลรัฐธรรมนูญ ศาลปกครอง คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ คณะกรรมการการเลือกตั้ง และผู้ตรวจการแผ่นดินของรัฐสภา เป็นต้น องค์กรดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นหน่วยงานของรัฐเช่นกัน แต่มีลักษณะพิเศษ เช่น เกิดขึ้นตามบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญดังกล่าว และมีวัตถุประสงค์หลักในการจัดตั้งเพื่อปกป้องคุ้มครองและรักษาสิทธิเสรีภาพของประชาชน ตลอดจนควบคุมตรวจสอบการปฏิบัติงานของหน่วยงานของรัฐและเจ้าหน้าที่ของรัฐ

6) การบริหารงานของหน่วยงานภาคประชาชน มีวัตถุประสงค์หลักในการจัดตั้งเพื่อปกป้องรักษาผลประโยชน์ของประชาชน โดยส่วนรวมซึ่งเป็นประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ และถูกเอารัดเอาเปรียบตลอดมา เช่น การบริหารงานของหน่วยงานของเกษตรกร กลุ่มผู้ใช้แรงงาน และกลุ่มผู้ให้บริการ

ธงชัย สันติวงษ์ (2543) กล่าวถึงลักษณะของงานบริหารจัดการไว้ 3 ด้าน คือ

1) ในด้านที่เป็นผู้นำหรือหัวหน้างาน งานบริหารจัดการ หมายถึง ภาระหน้าที่ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ปฏิบัติตนเป็นผู้นำภายในองค์กร

2) ในด้านของภารกิจหรือสิ่งที่ต้องทำ งานบริหารจัดการ หมายถึง การจัดระเบียบทรัพยากรต่าง ๆ ในองค์กร และการประสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

3) ในด้านของความรับผิดชอบ งานบริหารจัดการ หมายถึง การต้องทำให้งานต่าง ๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยการอาศัยบุคคลต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

ยุคการใช้ทฤษฎีการบริหาร(Administrative Theory)หรือการศึกษาเชิงพฤติกรรมศาสตร์ (Behavioral Science Approach) ยึดหลักระบบงาน + ความสัมพันธ์ของคน + พฤติกรรมขององค์กร ซึ่งมีแนวคิด หลักการ ทฤษฎีที่หลายๆคนได้แสดงไว้ดังต่อไปนี้ (ภาวिका ธาราศรีสุทธิ, 2542:11)

1) เซสเตอร์ ไอ บาร์นาร์ด (Chester I Barnard) เขียนหนังสือชื่อ The Function of The Executive ที่กล่าวถึงงานในหน้าที่ของผู้บริหารโดยให้ความสำคัญต่อบุคคลระบบของความร่วมมือขององค์กร และเป้าหมายขององค์กร กับความต้องการของบุคคลในองค์กรต้องสมดุลกัน

2) ทฤษฎีของมาสโลว์ ว่าด้วยการจัดอันดับขั้นของความต้องการของมนุษย์ (Maslow – Hierarchy of needs) เป็นเรื่องแรงจูงใจแบ่งความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ความต้องการด้านกายภาพ ความต้องการด้านความปลอดภัยความต้องการด้านสังคม ความต้องการด้านการเคารพ – นับถือ และประการสุดท้าย คือ การบรรลุศักยภาพของตนเอง (Self actualization) คือมีโอกาสได้พัฒนาตนเองถึงขั้นสูงสุดจากการทำงาน แต่ความต้องการเหล่านั้นต้องได้รับการสนองตอบตามลำดับขั้น

3) ทฤษฎี X ทฤษฎี Y ของแมคกรีกอร์(Douglas MC Gregor TheoryX, TheoryY) เขาได้เสนอแนวคิดการบริหารอยู่บนพื้นฐานของข้อสมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ต่างกัน ทฤษฎี X (The Traditional View of Direction and Control) ทฤษฎีนี้เกิดข้อสมมติฐานดังนี้

- (1) คนไม่ชอบทำงาน และหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ
- (2) คนไม่ทะเยอทะยาน และไม่คิดริเริ่ม ชอบให้การสั่ง
- (3) คนเห็นแก่ตนเองมากกว่าองค์กร
- (4) คนมักต่อต้านการเปลี่ยนแปลง
- (5) คนมักโง่ และหลอกง่าย

ผลการมองธรรมชาติของมนุษย์เช่นนี้ การบริหารจัดการจึงเน้นการใช้เงิน วัตถุ เป็นเครื่องล่อใจ เน้นการควบคุม การสั่งการ เป็นต้น

ทฤษฎี Y(The integration of Individual and Organization Goal) ทฤษฎีข้อนี้เกิดจากข้อสมมติฐานดังนี้

- (1) คนจะให้ความร่วมมือ สนับสนุน รับผิดชอบ ขยัน
- (2) คนไม่เกียจคร้านและไว้วางใจได้
- (3) คนมีความคิดริเริ่มทำงานถ้าได้รับการจูงใจอย่างถูกต้อง
- (4) คนมักจะพัฒนาวิธีการทำงาน และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

ผู้บังคับบัญชาจะไม่ควบคุมผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างเข้มงวด แต่จะส่งเสริมให้รู้จัก

ควบคุมตนเองหรือของกลุ่มมากขึ้น ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกันจากความเชื่อที่ต่างกันอย่างทำให้เกิดระบบการบริหารที่ต่างกันอย่างระหว่างระบบที่เน้นการควบคุมกับระบบที่ค่อนข้างให้อิสระภาพ

4) อุชิ (Ouchi) ชาวญี่ปุ่นได้เสนอ ทฤษฎี Z (Z Theory) (William G. Ouchi) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัย UCLA (U of California Los Angeles) ทฤษฎีนี้รวมเอาหลักการของทฤษฎี X, Y เข้าด้วยกัน แนวความคิดก็คือ องค์กรต้องมีหลักเกณฑ์ที่ควบคุมมนุษย์ แต่มนุษย์ก็รักความเป็นอิสระ และมีความต้องการหน้าที่ของผู้บริหารจึงต้องปรับเป้าหมายขององค์กรให้สอดคล้องกับเป้าหมายของบุคคลในองค์กร

สรุป

การบริหารและการจัดการมีแนวคิดมาจากธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคมซึ่งจะต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม โดยจะต้องมีผู้นำกลุ่มและมีแนวทางหรือวิธีการควบคุมดูแลกันภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดความสุขและความสงบเรียบร้อย ซึ่งอาจเรียกว่าผู้บริหารและการบริหาร ตามลำดับ ดังนั้น ที่ใดมีกลุ่มที่นั้นย่อมมีการบริหาร (วิช วิชนิภาวรรณ, 2548)

ในการบริหารกลุ่มออกกำลังกาย เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องประยุกต์ทฤษฎีการบริหารจัดการในองค์กรมาปรับใช้กับกลุ่มชุมชน ที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกันเพื่อการออกกำลังกาย โดยต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งผู้นำกลุ่มที่มีความเป็นผู้นำสูง, สมาชิกที่มีความร่วมแรง ร่วมใจ มุ่งมั่น สามัคคี รวมถึงการสนับสนุนต่าง ๆ ทั้งด้านงบประมาณ สถานที่ องค์กรความรู้ จากส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยจะเห็นได้จากการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายที่ทำการศึกษา ที่มีผู้นำที่เข้มแข็ง มีการใช้รูปแบบการบริหารมาดำเนินการ วางแผน จัดการทรัพยากรและบุคคล การนำหรืออำนาจการควบคุมกำกับและประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่ม ประกอบกับสมาชิกของกลุ่มที่มุ่งมั่น สามัคคี ส่งผลให้เกิดผลงานที่ดี เป็นที่ยอมรับ

5. การวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

5.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

สำหรับความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ นั้นมีนักวิจัยได้ให้ความหมาย ไว้ดังนี้ โยธิน แสงวงศ์ (2527: 3) ได้ให้ความหมายของ การวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้ การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นวิธีทางสังคมศาสตร์ ที่เป็นการอธิบายพฤติกรรมความสัมพันธ์ของคนกับสังคม ซึ่งอาจดำเนินไปโดยอิสระไม่ต้องประกอบไปกับวิจัยเชิงปริมาณก็ได้ เพราะถือว่าเป็นการวิจัยอย่างหนึ่ง ซึ่งเน้นการรวบรวมข้อมูลในเชิงคุณลักษณะ วิธีบันทึกข้อมูลมิได้เป็นลักษณะแบบสอบถาม แต่เป็นการ

บันทึกตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ตามเหตุผลที่ได้ยินและเห็นมา บางครั้งอาจมีการบันทึกข้อมูลลงในแบบสอบถามแต่แบบสอบถามที่ใช้จะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในรูปแบบของการวิเคราะห์เหตุและผล

บุญเลิศ เลี้ยวประไพ (อ้างในการศึกษาเชิงคุณภาพ: เทคนิคการวิจัยภาคสนาม 2544: 20) ได้ให้ความหมายของ การศึกษาเชิงคุณภาพ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งการวิเคราะห์และแปลความหมายของปรากฏการณ์ทางสังคม หรือพฤติกรรมของมนุษย์ โดยนำเอาแนวคิด เทคนิค และวิธีการในการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพมาประยุกต์ใช้ โดยมีจุดมุ่งหมายว่า ทำไมมนุษย์เราจึงมีพฤติกรรมอย่างนั้น อย่างนี้ และ/หรือปรากฏการณ์ทางสังคมที่พบนั้นมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมอย่างไร เป็นต้น

5.2 วิธีการและขั้นตอนรวบรวมข้อมูล

วิธีการรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลแบบปฐมภูมิ ลักษณะข้อมูลที่ได้จึงเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามความคิด ตามเหตุและผลของผู้ให้ข้อมูล เป็นการศึกษาในระดับลึกโดยอาศัยสมมติฐานและวัตถุประสงค์ของเรื่องที่วิจัยเป็นหลักในการเจาะประเด็น วิธีรวบรวมข้อมูลแบบนี้เหมาะกับการศึกษาเพื่อใช้เป็นวิธีนำร่อง (pilot study) หรือวิเคราะห์เฉพาะกรณี (case study) เพราะถือว่าเป็นการวิจัยเชิงจุลภาค วิธีการและขั้นตอนรวบรวมข้อมูล จำแนกเป็น 3 แบบ (โยธิน แสงวงค์ 2528: 513) คือ

1. การสังเกตและการเข้าร่วม (Participation and Observation) เป็นวิธีที่มีจุดหมายเพื่อทราบถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นการเข้าร่วมในแบบแผนพฤติกรรมของคนและชุมชน ทำให้ได้ภาพและความเข้าใจที่ลึกซึ้งถึงองค์ประกอบและความหมายของพฤติกรรม การสังเกตและเข้าร่วมอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้เข้าใจและเห็นภาพเหตุการณ์ได้กว้าง สามารถเข้าใจได้ว่ากิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะเหตุใดและทำไมประชากรที่ศึกษาจึงมีความคิดหรือ เจตคติอย่างนั้น ในการรวบรวมข้อมูลนักวิจัยต้องทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับงานวิจัยก่อนว่าอะไรคือธรรมชาติของพฤติกรรมที่กำลังค้นคว้า ต้องมีกรอบการวิจัยที่ชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่ค้นหา จะช่วยให้รู้จุดมุ่งหมายในการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและเข้าร่วม การบันทึก ข้อมูลควรรีบบันทึกหลังจากที่เห็นพฤติกรรม แต่ไม่ควรบันทึกในขณะที่กำลังเข้าร่วมอยู่ในกลุ่ม เพราะจะทำให้กลุ่มทราบว่าคุณสังเกต แต่ควรจะบันทึกข้อมูลให้เร็วที่สุดหลังจากเห็นพฤติกรรมนั้น การรวบรวมข้อมูลแบบการสังเกตมีข้อจำกัดคือ “อคติ” ของนักวิจัย ซึ่งเป็นผู้สังเกตเป็นผู้บันทึก และเป็นผู้วิเคราะห์ ถ้านักวิจัยไม่เข้าข้างตามความคิดของตนเองจนเกินไปจะทำให้ผลการวิเคราะห์เป็นแบบตรงไปตรงมา ข้อจำกัดอีกอย่างหนึ่งคือระยะเวลาในการรวบรวมข้อมูล มักจะใช้ระยะเวลานาน เช่น อย่างน้อยควรจะ 1 เดือนขึ้นไป เพราะต้องทำความเข้าใจกับชุมชนตลอดจนประชากร อีก

ประเด็นคือ พฤติกรรมในการแสดงออกของบุคคลในสังคม ถ้าเข้าไปอยู่ในหมู่บ้าน แต่ไม่มีพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตและเข้าร่วมเกิดขึ้น นักวิจัยอาจเสียเวลาและทำให้ไม่ได้ข้อมูล เช่น การศึกษาเกี่ยวกับพิธีกรรมในงานศพชาวเขา ถ้าในหมู่บ้านที่ศึกษา ไม่มีคนตายในช่วงที่ปฏิบัติงานสนาม จะไม่ได้ข้อมูลจากการสังเกตและเข้าร่วม

2. การสนทนากลุ่มย่อย (Group Interview หรือ Group Discussion) เป็นวิธีการสนทนาที่มีสมาชิกกลุ่มประมาณ 2-3 คน เหมาะสำหรับรวบรวมข้อมูลที่ใช้คำถามปลายเปิด มีแนวคำถาม จัดเตรียมไว้เพื่อเป็นคู่มือในการเจาะประเด็น วิธีสนทนาจะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้ข้อมูล วิธีนี้เป็นประโยชน์ในการใช้แก้ปัญหาการต่อคำถามในเวลาที่กำลังสัมภาษณ์ นักวิจัยสามารถเพิ่มคำถามได้ บันทึกข้อมูลในส่วนที่เกินจากแนวคำถามได้ ช่วยให้รวบรวมข้อมูลได้กว้างขึ้น ในทางปฏิบัติจะมี 2 ลักษณะ แต่ละลักษณะมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 การสนทนากลุ่มย่อยแบบกลุ่มที่มีขึ้นตามธรรมชาติ หมายถึง กลุ่มที่ไม่ได้จัดตั้งขึ้นโดยนักวิจัย ชาวบ้านนั่งคุยกันเป็นกลุ่มอยู่แล้วนักวิจัยจึงเข้าไปร่วมสนทนาเมื่อคุ้นเคยนักวิจัยอาจถามหรือชวนคุยในประเด็นที่ศึกษา ขั้นตอนที่สำคัญคือ นักวิจัยต้องวางตัวให้เหมาะสมจนเป็นที่ไว้วางใจในหมู่บ้าน ในการสนทนาอาจมีแนวคำถามเขียนไว้คร่าวๆ การถามต้องต่อหรือ เชื่อมโยงให้ต่อเนื่อง เป็นการนั่งคุยกันใช้ลักษณะการพูดคุยแบบค่อยเป็นค่อยไปคำตอบที่ได้จะบันทึกในสมุดบันทึก หรืออยู่ในเทปบันทึกเสียง ก่อนจะบันทึกเสียงต้องบอกให้กลุ่มทราบก่อน นักวิจัยต้องตระหนักในจริยธรรมของนักวิจัย

2.2 การสนทนากลุ่มย่อยแบบกลุ่มที่ถูกจัดตั้งขึ้น วิธีนี้มีสมาชิกประมาณ 2-3 คน ซึ่งได้จากขั้นตอนการคัดเลือกบุคคลเข้าร่วมสนทนา แล้วเชิญแบบเจาะจงให้มาร่วมสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่ต้องการทราบ ขั้นตอนคือ นักวิจัยมีแนวคำถามที่เป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิดอยู่บางส่วน เมื่อมีคำถามที่ไม่ละเอียดในแบบสอบถาม นักวิจัยสามารถเพิ่มคำถามได้เป็นการช่วยให้บันทึกข้อมูลได้กว้างกว่าที่กำหนด แต่มีข้อจำกัดคือ การให้ความร่วมมือในการสนทนาหรือพูดคุย ถ้านักวิจัยไม่คุ้นเคย เข้าไปนั่งคุย นั่งถาม สมาชิกอาจจะอายหรือไม่ให้ข้อมูลที่แท้จริง นอกจากนี้เวลาของผู้ที่ร่วมให้ข้อมูลอาจมีไม่มาก การสนทนาอาจทำให้ไม่ราบรื่นเพราะสมาชิกรีบตอบแล้วรีบกลับ อีกข้อจำกัดหนึ่งคือ สมาชิกในกลุ่มอาจตอบคำถามแบบเห็นพ้องต้องกัน มีการคล้อยตามคำตอบกันและกัน ไม่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้ได้ ข้อมูลที่ไม่ละเอียดและไม่ถูกต้องตามความต้องการ

3. การสนทนากลุ่มแบบเจาะจง (Focus Group Discussion) เป็นวิธีที่ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อวัดความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของมนุษย์ รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม คำตอบที่ได้เป็นคำตอบเชิงเหตุผลที่ได้รับจากการถกแถลงจากสมาชิกในวงสนทนา คำถามจะถามถึง

ความรู้สึก การให้เหตุผล แรงจูงใจ ตลอดจนการตัดสินใจของบุคคลและรวมถึงทัศนคติต่อปรากฏการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ศึกษา การสนทนามีบรรยากาศเป็น “การนั่งจับเข่าคุยกัน” เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นไม่เพียงระหว่างผู้เข้าร่วมสนทนากับนักวิจัย แต่ระหว่างผู้เข้าร่วมสนทนาด้วยทุกคนมีอิสระในการอภิปรายอย่างเต็มที่ ตามประสบการณ์ เพื่อถ่ายทอดให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

5.3 องค์ประกอบในการจัดสนทนากลุ่ม

ภาณี วงษ์เอก (อ้างในการศึกษาเชิงคุณภาพ:เทคนิคการวิจัยภาคสนาม 2544: 357-363) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบในการจัดสนทนากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. บุคลากรที่เกี่ยวข้อง (Personnel) ประกอบด้วย

1.1 ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) จะต้องเป็นผู้ที่พูดและฟังภาษา ท่องถิ่นได้ เป็นผู้มีบุคลิกดี สุภาพ อ่อนน้อม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และจะต้องเป็นผู้รู้เบื้องหลังความต้องการและวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยเป็นอย่างดีด้วย

1.2 ผู้จดบันทึกการสนทนา (Notetaker) จะต้องรู้วิธีว่า ทำอย่างไรจึงจะจดบันทึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะต้องจดบันทึกบรรยากาศที่เกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาด้วย เช่น ความเงียบ เสียงหัวเราะ การแสดงสีหน้าของผู้เข้าร่วมสนทนา เพื่อประโยชน์แก่การวิเคราะห์ในภายหลัง นอกจากนี้ผู้จดบันทึกจะต้องพูดและฟังภาษาท้องถิ่นได้

1.3 ผู้ช่วย (Assistance) จะเป็นผู้ทำหน้าที่ช่วยเหลือทั่วไป ในขั้นเตรียมการจัดสนทนากลุ่ม เช่น ช่วยเตรียมสถานที่ จัดสถานที่ บันทึกเสียง เปลี่ยนเทป เป็นต้น

2. แนวทางในการสนทนากลุ่ม (Group Discussion Guide) ประกอบด้วย ตัวแปรต่างๆที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยนั้นๆ ควรจัดเตรียมไว้ล่วงหน้าแต่ทั้งนี้จะต้องยืดหยุ่นได้ในทางปฏิบัติจากบรรยากาศในการสนทนาที่เกิดขึ้น

3. อุปกรณ์สนาม (Field Instruments) ประกอบด้วย

3.1 เครื่องบันทึกเสียง เทปเปล่า ถ่านวิทยุ สำหรับอัดเสียงขณะทำการสนทนากลุ่ม ดำเนินอยู่ ทั้งนี้เพื่อนำมาถอดเทปภายหลังเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์สำหรับผู้วิจัย

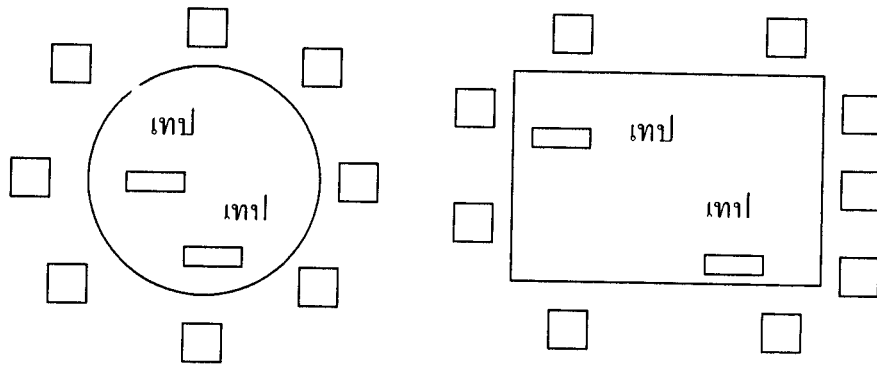
3.2 สมุดบันทึกและดินสอ สำหรับผู้จดบันทึกเพื่อเป็นแนวทางในการถอดเทปให้ง่ายขึ้นและผู้วิจัยจะได้ทราบบรรยากาศการสนทนากลุ่มจากการจดบันทึกของผู้จดบันทึก

4. แบบฟอร์มสำหรับคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Screening Form) เพื่อให้ได้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน (homogeneous) อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เช่น เพศ กลุ่มอายุ สถานภาพสมรส สถานที่อยู่อาศัย จำนวน และอายุของบุตร เป็นต้น ซึ่งตัวแปรเหล่านี้จะเป็นเกณฑ์สำคัญในการคัดเลือกตัวลักษณะของงานวิจัย

5. สิ่งเสริมสร้างบรรยากาศ (Refreshment & Snack) เช่น เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว บุหรี่ ฯลฯ จะเป็นสิ่งที่เสริมสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองระหว่างผู้มีส่วนร่วมในการสนทนาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. ของสมนาคุณแก่ผู้ร่วมสนทนา (Remuneration) เพื่อเป็นการตอบแทนผู้เข้าร่วมสนทนา แม้จะเป็นสิ่งที่เล็กน้อยแต่ในทางจิตวิทยาแล้วเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับการแสดงออกซึ่งความมีน้ำใจของผู้วิจัย จะแสดงความขอบคุณที่ผู้ร่วมสนทนาที่ได้เสียสละเวลามาครั้งนี้

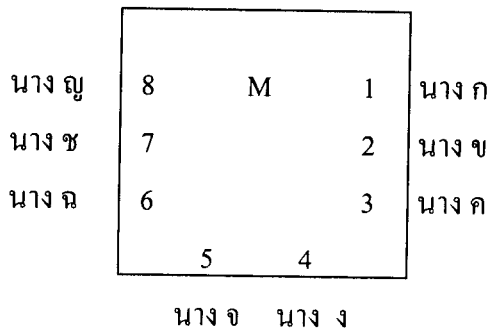
7. สถานที่และระยะเวลา (Location & Time) ควรจะเป็นบริเวณใกล้เคียงกับสถานที่ทำวิจัยนั้นๆ อาจจะเป็นบ้าน ศาลาวัด ใต้ร่มไม้ ฯลฯ ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ห่างไกลจากความพลุกพล่าน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนาได้มีสมาธิในเรื่องต่างๆ ที่กำลังสนทนากัน ส่วนระยะเวลาในการสนทนาโดยทั่วไปไม่ควรจะเกิน 2 ชั่วโมงต่อ 1 กลุ่ม โดยการจัดรูปแบบของการจัดสถานที่นั่งสนทนา กลุ่มอาจจัดเป็นวงกลม นั่งบนพื้นหรือนั่งบนเก้าอี้ และมีโต๊ะกลางแบบนั่งทานอาหารก็ได้ ตามรูปต่อไปนี้



แบบที่ 1 นั่งเป็นวงกลมกับพื้น

แบบที่ 2 นั่งแบบมีโต๊ะตรงกลาง

(Moderator)



N. (Notetaker)

แบบที่ 3

ภาพที่ 2.2 รูปแบบของการจัดสถานที่สำหรับการนั่งสนทนากลุ่ม

5.4 ขั้นตอนในการจัดสนทนากลุ่ม

5.4.1 เลือกบุคคลที่จะให้เข้าร่วมสนทนากลุ่มด้วยแบบฟอร์มที่เตรียมไว้ตามขนาดของกลุ่มที่ต้องการ โดยทั่วไปควรจะประมาณ 6-12 คน เพราะหัวข้อบางหัวข้อที่ยากหรือไม่น่าสนใจสำหรับผู้สนทนาในกลุ่ม จะทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถจุดประเด็นที่เร้าให้เกิดการสนทนาได้อย่างมีรสชาติ และปฏิริยาโต้ตอบกันในระหว่างผู้สนทนาเองก็จะแสดงออกไม่เต็มที่ ถ้าหากเกิน 12 คนแล้ว ผู้เข้าสนทนาทุกคนก็จะไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเอง และเป็นการยากแก่ผู้ดำเนินการสนทนาในการที่จะชักนำให้กลุ่มนั้นหันเหเข้ามาสู่ประเด็นที่ต้องการ

5.4.2 เมื่อได้บุคคลที่เข้าข่ายแล้ว คณะผู้วิจัย (ผู้ดำเนินการสนทนา ผู้จัดบันทึก ผู้ช่วย) จะเป็นผู้พาผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จัดให้มีการสนทนากลุ่ม

5.4.3 ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำคณะผู้วิจัยอีกครั้ง และบอกจุดมุ่งหมายในการสนทนาด้วย พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง โดยเชิญให้รับประทานของขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม และขอแสดงความยินยอมจากผู้ร่วมสนทนาโดยขอบันทึกเสียงการสนทนา ควรชี้แจงให้ทราบจุดมุ่งหมายในการบันทึกเสียงและการจดบันทึกและเปิดโอกาสให้ซักถามคณะวิจัยก่อนเพื่อสร้างความไว้วางใจ

5.4.4 เริ่มการสนทนาโดยยึดแนวทางการสนทนาที่มีอยู่เป็นหลัก แต่ดูความเหมาะสมสามารถยืดหยุ่นได้แล้วแต่สถานการณ์กลุ่มพาไป อย่างไรก็ตามต้องคำนึงถึงว่าครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการแล้วหรือยัง ผู้ดำเนินการสนทนาควรประมาณระยะเวลาที่จะใช้ในแต่ละประเด็นเอาไว้ด้วยเพื่อไม่ให้เสียเวลามากไปกับบางหัวข้อ แต่ทั้งนี้ผู้ดำเนินการสนทนา จะต้องไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณกดดัน เมื่อแน่ใจว่าได้เนื้อหาตามที่ต้องการในแนวทางการสนทนาแล้วจบการสนทนาด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการสนทนาซักถามข้อข้องใจอีกครั้ง เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยในเรื่องที่สนทนาทั้งหมด

5.4.5 แจกของสมนาคุณเพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณต่อผู้เข้าร่วมการสนทนา

จากการศึกษาถึงความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำให้ผู้วิจัยเลือกรูปแบบวิธีการศึกษากระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิก วิ่งและโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้การวิจัยกรณีศึกษา (Case Study Research) ซึ่งเป็นการค้นหาเชิงประจักษ์ด้วยการศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นร่วมกันภายในบริบทของสถานการณ์จริง เพื่อค้นหาสถานการณ์โครงสร้าง กระบวนการบริหารจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จ โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม รวมทั้งการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพ สามารถนำมาอธิบายกระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกายภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา และตัวแปรต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากร ความรู้และทัศนคติในเรื่องการออกกำลังกาย การรับรู้การสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐในพื้นที่ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ดังนี้

สวนดุสิตโพล สถาบันราชภัฏสวนดุสิต (2541) สํารวจในเรื่องการมีพฤติกรรมเสี่ยง ภาวะเสี่ยงของประชาชนทุกภาคในประเทศไทย จำนวน 8,085 ตัวอย่าง พบว่า คนไทยที่ออกกําลังกายเป็นประจำมีเพียงร้อยละ 34.7 และที่ออกกําลังกายโดยใช้เวลาเกิน 20 นาทีต่อวัน มีร้อยละ 39.7 เท่านั้น

กองออกกําลังกาย กรมอนามัย (2545) สํารวจสถานการณ์การออกกําลังกายของคนไทย อายุ 15 – 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลภายหลังจากการรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 จำนวน 2,164 ตัวอย่าง พบว่า

1. ประชาชนออกกําลังกายหลังจัดมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพร้อยละ 64.2
2. ประชาชนที่ไม่ออกกําลังกายเลยร้อยละ 29.1
3. ประชาชนที่ออกกําลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที ขึ้นไป ร้อยละ 9.4
4. ประชาชนออกกําลังกายเพราะเห็นว่ามิใช่ประโยชน์ต่อสุขภาพ ร้อยละ 90.2
5. ประเภทการออกกําลังกายที่ประชาชนนิยมเล่น คือ การวิ่ง ร้อยละ 22.5
6. สถานที่ออกกําลังกายที่ประชาชนนิยมใช้ คือ พื้นที่โล่งของหมู่บ้าน,สวนสุขภาพ และสวนสาธารณะ

7. อุปสรรคในการออกกําลังกาย คือ ไม่มีเวลา ,ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกําลังกาย

8. ความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐ ในการส่งเสริมให้คนไทยออกกําลังกาย คือ สถานที่ออกกําลังกาย ร้อยละ 35.9, ต้องการให้รัฐณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกําลังกายและจัดหาอุปกรณ์การออกกําลังกาย ร้อยละ 25.4

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2540) สํารวจถึงเหตุผลหลักในการเล่นกีฬาโดยรวม พบว่า ส่วนใหญ่เล่นกีฬาเพื่อให้ครบตามหลักสูตรการเรียน (ร้อยละ 38.7) เหตุผลรอง คือ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และเพื่อความสนุกสนาน (ร้อยละ 28.1 และ 21.6) ผู้ที่ให้เหตุผลว่า เล่นกีฬาเพื่อให้ครบตามหลักสูตรและเพื่อความสนุกสนานนั้นจะเป็นประชากรวัยเด็ก และวัยรุ่นซึ่งกำลังอยู่ในวัยเรียน ส่วนเหตุผลที่เล่นเพื่อสุขภาพในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นจะมีสัดส่วนค่อนข้างต่ำ และสูงขึ้นอย่างเห็นชัดในวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี (2540) รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร (2540) พบว่าเหตุผลที่ไม่เล่นกีฬามีเด่นชัด 2 ประการ คือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ 51.4) และไม่สนใจ (ร้อยละ 40.4) ผู้ที่ไม่มีเวลาเล่นกีฬา จะมีสัดส่วนสูงในวัยทำงาน ส่วนผู้ที่ไม่สนใจเล่นกีฬา จะเห็นได้ว่าวัยเด็กและวัยรุ่น จะมีสัดส่วนค่อนข้างสูง

สำนักงานสถิติแห่งชาติ(2550)ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย พบว่า มีจำนวนผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้น 16.3 ล้านคน ซึ่งกลุ่มเด็กในวัยออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73 ขณะที่วัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือร้อยละ 20 ทั้งที่การออกกำลังกายถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่สำคัญ โดยพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือน จะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเพียง ร้อยละ 17 ขณะที่ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย จะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยสูงถึง ร้อยละ 68 หรือ จำนวน 9.2 ล้านคน ของจำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป

สมบัติ กาญจนกิจ (2536) ได้สำรวจพฤติกรรมของคนในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมที่ไม่ออกกำลังกาย พบว่าสาเหตุของการไม่ออกกำลังกาย มีหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. ไม่มีเวลา
2. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้เหนื่อยเมื่อยล้า เหงื่อออก หายใจไม่ทัน ทำงานบ้านก็ออกกำลังกายอยู่แล้ว พอเลิกงานก็หมดพลัง อยากพักผ่อน ไม่สะดวก ต้องเสียเวลา
3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาระบบแอโรบิก มันไม่สนุก ทุกข์ทรมาน กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น ไม่ได้พักผ่อน
4. เสียเงินซื้ออุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ชุดกีฬาแพง และใช้เงินจำนวนมาก เพิ่มค่าใช้จ่าย
5. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องเสียเวลามาก ต้องอาบน้ำ สระผม เป่าผม แต่งตัว เป็นภาระและเพิ่มรายจ่าย
6. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่เป็น อาจคนอื่น กลัวคนอื่นจะเห็นเป็นเรื่องตลก ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นเรื่องของเด็ก เยาวชน และนักกีฬา
7. ไม่มีสนาม ขาดอุปกรณ์ที่ดี ที่มีมาตรฐาน ต้องรอคิวจองสนาม สนามน้อย
8. ในกีฬาเทนนิส กอล์ฟ และว่ายน้ำ ผู้ที่เล่นหรือนักกีฬามักจะจับจองสนาม หรือสระว่ายน้ำ เป็นส่วนใหญ่ทำให้ผู้อื่นหมดโอกาส หรือผู้สอนใช้สอนในสนามมากกว่าทำให้ลดโอกาสของผู้สนใจที่จะลงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
9. การจราจรติดขัดแย่งเวลาการไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ต้องลดกิจกรรมการออกกำลังกาย
10. สิ่งจูงใจ อื่นๆ เช่น ศูนย์การค้า รายการภาพยนตร์ ทีวีโอ ร้านอาหาร หรือภัตตาคารมาแย่งเวลาการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

สาเหตุความต้องการการออกกำลังกายของคนกรุงเทพมหานครดังต่อไปนี้

1. ต้องการมีรูปร่างดี มีหุ่นดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง อยากมีความภาคภูมิใจในรูปร่างของตนเอง อยากให้ผู้อื่นเอ่ยถึงหรือกล่าวชมเชยเรื่องรูปร่าง

2. ต้องการมีชีวิตที่สดใสและยืนยาวกว่า ถ้าได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาระบบแอโรบิกหรือสมรรถภาพที่ดีกว่าโดยผู้วิจัยพบว่าจะช่วยให้มีชีวิตที่สดใสและยืนยาวกว่าคนอื่นที่ไม่ออกกำลังกายได้ประมาณ 7 – 12 ปี

3. ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อใช้เวลาว่าง เวลาอิสระเพื่อนันทนาการ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาอารมณ์สุข

4. ต้องการมีวิถีชีวิตในสังคมที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย สร้างคุณภาพของชุมชนที่ดีกว่า

5. ต้องการควบคุมและลดน้ำหนัก เพื่อหลีกเลี่ยงโรคอ้วน (OBESITY) อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคกระเพาะอาหาร

6. ต้องการพัฒนาสมรรถนะแอโรบิกที่ดีกว่า เพื่อจะช่วยให้ระบบปอด กล้ามเนื้อ หัวใจ และระบบทางเดินหายใจมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลได้มีอายุขัยที่ดีกว่า

7. ต้องการรักษาระบบความสมดุลระหว่างการออกกำลังกายกับการบริโภคอาหาร เป็นการควบคุมความสมดุลแห่งชีวิตที่ดีกว่า

8. ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ การประหยัด ลดค่าใช้จ่าย เป็นการบริโภคอย่างฉลาด ลดค่ารักษาพยาบาล และค่าประกันสุขภาพและชีวิต

9. ต้องการออกกำลังกาย เพื่อลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ให้พักผ่อนนอนหลับได้ดี

10. ต้องการออกกำลังกาย เพื่อให้สมรรถนะทางเพศดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆของร่างกายได้ดีกว่า

ดำรง กิจกุล (2534) ได้รายงานข้อค้นพบจากงานวิจัย สรุปคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังต่อไปนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย เเชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาหน้าและแก้ปัญหาได้ดีและง่ายกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการซ่อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์ประสานงานกัน

3. รูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้นและที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นการลดความอ้วนและคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด ส่งผลให้จิตใจสบาย หน้าตาขี้มึนเข้ม แจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นและมีผลต่อความก้าวหน้าในวิชาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ จะแก่ช้าและมีอายุยืนยาว โครงกระดูกแข็งแรง การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการจางของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ ช่วยให้อาการผิดปกติทางจิตกลับมามีอาการดีขึ้นได้ ทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน เพื่อช่วยลดความเจ็บปวด และเป็นสารต่อต้านความซึมเศร้า

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่า ถ่ายหนัก เบา หรือแม้แต่การขับเหงื่อ ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ

7. นอนหลับดีขึ้น ช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเหตุจากความเครียด หรือจากความวิตก

8. พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะทำให้สมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ช่วยให้มีการหลั่งฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้น แต่การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป จะกลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลง สำหรับหญิงยังช่วยให้มีการไหลเวียนดีขึ้น

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

ธงชัย ทวีชาติ และคณะ (2540) ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกายเลย 430 คน (ร้อยละ 58.0) ออกกำลังกายเพียง 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์ มีจำนวน 180 คน (ร้อยละ 24.3) ออกกำลังกาย 3 – 4 ครั้ง/สัปดาห์ มีจำนวน 65 คน (ร้อยละ 8.8) และออกกำลังกายมากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ มีจำนวน 67 คน (ร้อยละ 9) ในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ 287 คน (ร้อยละ 66.7) อ้างว่าไม่มีเวลาและในกลุ่มที่ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ครั้งละมากกว่า 30 นาที ปัจจัยนำด้านความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยนำด้านความเชื่อในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่อยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยนำด้านทัศนคติและค่านิยมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่อยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยเสริม

ค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสนับสนุนค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม ปัจจัยสนับสนุนและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

กองออกกำลังกาย กรมอนามัย (2547) สำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ในประชาชน อายุ 15 – 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,444 ตัวอย่าง พบว่า การรับรู้ต่อการประชาสัมพันธ์ส่งผลให้ประชาชนหันมาออกกำลังกาย คือ การรณรงค์ ร้อยละ 85.9 โดยสื่อที่เห็นมากที่สุดตามลำดับ คือ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ และแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ และกลุ่มตัวอย่างอยากให้มีการตั้งชมรมออกกำลังกายถึงร้อยละ 93.3 นอกจากนี้ต้องการให้ภาครัฐจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกายทุกชุมชน

บาล ชะไบรัมย์ (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกาย กับความพึงพอใจในกิจกรรมกายบริหารชุด แม่ไม้มวยไทยขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 366 คน พบว่าทัศนคติต่อการออกกำลังกาย กับความพึงพอใจในกิจกรรมกายบริหารชุด แม่ไม้มวยไทยขั้นพื้นฐาน มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .736$)

ทวิช มโนภิรมย์ (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับความพึงพอใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 399 คน พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .494$)

สรุป จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ประชาชนในประเทศไทย มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 34.7 โดยประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลออกกำลังกาย ร้อยละ 64.2 แต่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพียงร้อยละ 9.4 กลุ่มอายุที่นิยมออกกำลังกายมากคือกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15 – 35 ปี เหตุผลสำคัญที่ประชาชนไม่ออกกำลังกาย คือ การไม่มีเวลา และเข้าใจว่างานที่ทำก็เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว นอกจากนี้ สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายก็ยังเป็นปัญหาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชน ส่วนเหตุผลที่ประชาชนออกกำลังกายอันเนื่องมาจาก ต้องการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง มีสมรรถภาพที่ดี และคลายเครียด สิ่งที่ประชาชนต้องการในการออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ และความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง นอกจากนี้จากรายงาน

พบว่า ระดับความรู้ ทักษะ และความพึงพอใจ ต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายในทางบวก

นงลักษณ์ สุพรรณไชยมาตย์ (2543) ได้ทำการศึกษาเชิงเปรียบเทียบกระบวนการเกิดประชาคมตำบลและองค์กรทางสังคมในชุมชนตำบลทุ่งโป่งและตำบลโคกสูง อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น พบว่า ปัจจัยภายนอกที่เอื้อต่อการเกิดประชาคมตำบลเกิดขึ้น ได้แก่ การกระจายอำนาจการปกครองและการจัดการทรัพยากรสู่ชุมชน ปัจจัยภายในชุมชนที่เอื้อต่อการเกิดประชาคมตำบลคือ ระบบเครือข่ายโดยเฉพาะทางญาติฝ่ายหญิง การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น การมีเศรษฐกิจพอเพียง การรวมกลุ่มชาวบ้าน เกิดกระบวนการเรียนรู้และมีผู้นำชุมชนดี ในทั้งสองชุมชนมีประชานิคม ดีพอ (2541) ได้ทำการศึกษาองค์กรทางสังคมและพัฒนาการความเป็นประชาคม

ตำบล กรณีศึกษาตำบลเมืองจิ่ง กิ่งอำเภอภูเพียง พบว่า การมีผู้นำตามธรรมชาติที่เฉลียวฉลาด มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เห็นแก่ส่วนรวมในชุมชนเป็นจำนวนมาก สามารถพัฒนาทำให้เกิดกลุ่ม/องค์กร ทางสังคมหลายกลุ่ม กระจายไปทุกหมู่บ้านของตำบล รวมทั้งมีการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายกับองค์กรเอกชนภายนอกตำบล ทำให้สามารถที่จะได้แก้ไขปัญหาคงตนเองของชุมชน พลิกฟื้นสถานะที่เคยล้มเหลวจากการทำเกษตรกรรม มีหนี้สิน มีปัญหาทางสังคม ให้รอดพ้นจากภาวะวิกฤติดังกล่าวอย่างได้ผลดี รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาคงระบอบของยาเสพติดและปัญหาอื่นๆ อย่างได้ผลดี ทั้งนี้การดำเนินงานของกลุ่ม/องค์กรทางสังคมต่างๆ ต้องได้รับการสนับสนุนด้วยดีจากหน่วยงานภาครัฐ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อบต. ที่ได้ให้การสนับสนุนเกื้อกูลและประสานงานเป็นอย่างดี แสดงถึงความเข้มแข็งของชุมชนที่ยังคงมีความเป็นสังคมชนบทอยู่มากและระบบเครือข่าย รวมถึงความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ของชุมชนเอง

กองสุขศึกษา (2546) ทำการศึกษากระบวนการพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพใน 5 จังหวัด พบว่า การก่อตั้งและพัฒนาการของชมรม โดยส่วนใหญ่จะเริ่มต้นจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นผู้ริเริ่มตามนโยบายการรวมพลังสร้างสุขภาพ กลุ่มแม่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขจะเป็น แกนนำในการจัดตั้ง โดยมีประธานชมรมสร้างสุขภาพจะเป็นผู้ที่บทบาทค่อนข้างสูง ทั้งเป็นผู้นำในการเดิน แอโรบิก สนับสนุนงบประมาณและทรัพยากร รวมทั้งบริหารจัดการเชิงธุรกิจและมีรายได้จากการเก็บเงินจากสมาชิก ด้านเครือข่ายและรูปแบบความสัมพันธ์เป็นลักษณะเครือข่ายในชุมชน กลุ่มอาชีพในชุมชน กลุ่มแม่บ้านที่คุ้นเคยกันชักชวนเข้ามาเป็นสมาชิก และจากการดำเนินกิจกรรมของชมรมสร้างสุขภาพพบว่า ผลงานของชมรมเป็นที่ประจักษ์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และ ชุมชน ทั้งในด้านสุขภาพ เกิดความสามัคคีในชุมชน ลดปัญหาความขัดแย้งในชุมชน ส่วนปัจจัยความสำเร็จประกอบด้วยหลายองค์ประกอบร่วมกันตั้งแต่ ประธานหรือแกนนำ ประชาชน และคณะกรรมการ ต้องเสียสละเวลา สามารถทดแทนกันได้ สถานที่ออกกำลังกายต้องมีความเหมาะสม สะดวกในการ

เดินทางเป็นศูนย์กลางของชุมชน เป็นที่สาธารณะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย องค์ประกอบที่สำคัญเพื่อความยั่งยืนคือ ความตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายของสมาชิก กิจกรรมการเดินต้องง่าย และเหมาะสมกับวัยของสมาชิก รวมทั้งการสนับสนุนจากหน่วยงานระดับท้องถิ่น เช่น อบต. ข้อจำกัดและปัญหาอุปสรรค คือ สถานที่ออกกำลังกาย ครูผู้ฝึกสอน งบประมาณสำหรับจัดซื้อเครื่องเสียง ค่าไฟฟ้า การระดมสมาชิก ความรู้และทักษะในเรื่องของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตลอดจนความขัดแย้งในชุมชน

ภิรมย์ จงคำอาจ (2545) ได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ พบว่า กระบวนการทำงานแบบมีส่วนร่วม ทำให้ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับชมรมผู้สูงอายุบ้านสบป่อง ตำบลสบป่อง อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน เกิดกระบวนการคิด การทำงานอย่างมีระบบ และเกิดประสบการณ์ที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน และพบว่า กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสามารถใช้เป็นรูปแบบในการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ และสามารถนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชมรมอื่นๆ ในบริบทของชุมชนอื่นๆ ต่อไปได้

พ่องผิว หิรัญรังสิต (2539) ได้ศึกษา การรวมกลุ่มของสตรีในชนบท พบว่า การรวมกลุ่มสตรีในชนบทเกิดขึ้น 2 ลักษณะ คือ เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติมีลักษณะค่อยๆ รวมตัวกัน กิจกรรมที่เกิดขึ้นสมาชิกร่วมกันคิดเอง ขยายตัวจากกลุ่มเล็กเป็นกลุ่มใหญ่ วัตถุประสงค์ไม่ชัดเจน กิจกรรมเป็นไปตามความสมัครใจ การดำเนินงานขึ้นอยู่กับการไว้ว่างใจกัน ความคุ้นเคยกัน มีความสัมพันธ์ฉันท์เครือญาติ กลุ่มที่เกิดจากการตั้งของราชการเกิดจากนโยบายและวัตถุประสงค์ของราชการ กิจกรรมตอบสนองเป้าหมายของทางการ การเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มเข้าไปด้วยความเกรงใจ ผู้นำมีส่วนผลักดันให้สมาชิกเข้ากลุ่ม ความสัมพันธ์กลุ่มไม่เหนียวแน่น

คำรงค์ อดะเสน (2540) ได้ศึกษาการรวมกลุ่มของสตรีกับการพัฒนาในชุมชนชนบท พบว่า การรวมกลุ่มของสตรีเกิดจากรากฐานความสัมพันธ์ฉันท์เครือญาติ ทำให้เกิดความร่วมมือช่วยเหลือกัน การรวมกลุ่มของสตรีมี 2 ลักษณะ คือ การรวมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการเป็นกลุ่มดั้งเดิมช่วยเหลือกันภายใต้ระบบความสัมพันธ์ในชุมชน และการรวมกลุ่มแบบเป็นทางการเกิดจากนโยบายของรัฐ โดยรัฐให้การสนับสนุนด้านต่างๆ เจือใจที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ คือ การมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน พบว่า การรวมกลุ่มทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของสมาชิก

สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ (2540) ได้ศึกษาการพัฒนาความเข้มแข็งขององค์กรชาวบ้าน 9 องค์กร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า องค์กรมีจุดเด่นร่วมกัน คือ มีผู้นำที่มีความรู้ความสามารถ การมีส่วนร่วมของสมาชิกในการดำเนินงาน มีกิจกรรมที่แก้ปัญหาได้จริงและ

สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ มีกิจกรรมธุรกิจชุมชน และเป็นพื้นที่ศึกษาดูงานและขยายผลสู่องค์กรชาวบ้านอื่นๆ

ระวี แก้วสุกใส (2545) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำในอำเภอบุณยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ลักษณะความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุในด้านการมีส่วนร่วมคือ สมาชิกชมมรร้อยละ 65.7 ได้เข้าร่วมประชุมเป็นประจำเมื่อมีการจัดทำแผนงาน โครงการ และในด้านการตอบสนองความต้องการของสมาชิกพบว่า ร้อยละ 91.6 ได้รับการดูแลสุขภาพอนามัยมากขึ้น สำหรับกิจกรรมของชมรมที่จัดต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบัน จัดขึ้นตามความต้องการของสมาชิกชมรมเป็นหลัก ในด้านการพึ่งตนเองของชมรม เน้นการใช้ทรัพยากรและความสามารถ ของกลุ่มมากกว่าการพึ่งพาทรัพยากรจากภายนอก และสมาชิกส่วนใหญ่ร้อยละ 93.3 ได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรม ในส่วนองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งของชมรม ได้แก่ สถานที่ตั้งของชมรมอยู่ในวัดคำในซึ่งเป็นศูนย์กลางของชุมชน ทำให้สมาชิกสามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้สะดวกและมีบริเวณกว้างขวางเพียงพอต่อการจัดกิจกรรม สมาชิกชมรมประกอบด้วยกลุ่มอายุที่หลากหลาย ส่วนการบริหารจัดการของชมรม มีการกำหนดโครงสร้างและมอบหมายหน้าที่ ให้แก่คณะกรรมการบริหารชมรมในตำแหน่งต่างๆ อย่างเหมาะสม ระเบียบข้อบังคับชมรมและแผนงานประจำปี จัดทำขึ้น โดยการรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกเป็นส่วนใหญ่ และการดำเนินงานของชมรมได้รับการสนับสนุนด้านต่างๆ จากองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน

กองสุขศึกษา ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง (2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ประเด็น พฤติกรรมการออกกำลังกาย ช่วงเวลา ระยะเวลา สถานที่ออกกำลังกาย และเงื่อนไขที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ของประชาชน โดยการสัมภาษณ์บุคคลในครอบครัว ประกอบด้วย เด็กเยาวชนอายุ 6-19 ปี วัยทำงานอายุ 20-60 ปี และผู้สูงอายุ อายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 1,561 คน ระหว่างวันที่ 28 พฤษภาคม – 6 มิถุนายน 2547 ในพื้นที่ 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา สงขลา และสมุทรปราการ พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 40.36 โดยกว่าครึ่งที่มีเงื่อนไขและเหตุผลทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ เช่น ไม่มีสถานที่ที่สะดวกใกล้บ้าน ขาดกลุ่มเพื่อน ฯลฯ การออกกำลังกายในกลุ่มคนวัยทำงานและผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายในลักษณะเดียวจำนวนมาก นอกจากนี้ กลุ่มคนวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ต้องทำงานใช้แรงหรือทำงานบ้าน อาทิ ล้างจาน ถูบ้าน ล้างรถ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ มีจำนวนมากที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เหนื่อยล้าจากการทำงานแล้ว การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น สำหรับกลุ่มผู้หญิงมีการออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชาย ประเภทการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด ได้แก่ การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน เดินแอโรบิค ฟุตบอล และแบดมินตัน โดยกลุ่มเด็กเยาวชน นิยมประเภทวิ่ง ขี่จักรยานฟุตบอล และเดิน กลุ่มวัย

ทำงานนียมออกกำลังกายประเภทเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน และเดินแอโรบิก และกลุ่มผู้สูงอายุนียมประเภทเดิน วิ่ง ขี่จักรยานและรำมวยจีน/ไท่เก๊ก และในแต่ละเพศ มีความนียมในประเภทของกีฬาการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น เพศชาย ไม่นิยมเดินแอโรบิก

อำพล จินดาวัฒนะ และคณะ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ข้อเสนอทิศทางการสนับสนุนประชาคมสร้างสุขภาพ เป็นการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Social science research) โดย เก็บรวบรวมจากการศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ผู้มีประสบการณ์และผู้เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพ ศึกษาสถานการณ์และการดำเนินงานสร้างสุขภาพในระดับหมู่บ้าน โดยการสุ่มพื้นที่ 8 จังหวัด ครอบคลุมทั้ง 4 จังหวัด จำนวน 166 หมู่บ้าน สัมภาษณ์กลุ่ม/ชมรม/ประชาคมสุขภาพ 533 กลุ่ม ศึกษาเชิงลึกจำนวน 11 กรณี และรับฟังความคิดเห็นจากการสัมมนาเรื่อง มองหลายมุมชมรมสร้างสุขภาพ ได้สรุปปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ปัจจัยที่อาจทำให้เกิดความไม่ยั่งยืน ดังนี้

ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่

1. นโยบายจากภาครัฐและการสร้างกระแสอย่างต่อเนื่อง
2. การมีผู้นำกลุ่มที่เข้มแข็งในชุมชนและเข้าใจการสร้างสุขภาพในมิติที่เป็นองค์รวม
3. การกำหนดกรอบการดำเนินงานที่ไม่ตายตัวเกินไป
4. มีระบบการจัดการและกระบวนการดำเนินกิจกรรมที่ดี เหมาะกับบริบท วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน
5. การมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
6. การได้รับประโยชน์ ได้กำลังใจ ได้รับการยอมรับ ยกย่องชมเชยอย่างเหมาะสม
7. ได้รับการสนับสนุนจากรัฐหรือองค์กรต่างๆ ตามความต้องการของชุมชน ซึ่งได้แก่งบประมาณ ความรู้ทางวิชาการ ด้านสุขภาพและการสร้างสุขภาพ การติดตามเยี่ยมให้กำลังใจ เป็นต้น

ปัจจัยที่อาจทำให้เกิดความไม่ยั่งยืน ได้แก่

1. การก่อตั้งชมรมที่มีรูปแบบตายตัว และกำหนดกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และวัฒนธรรมชุมชน
2. การก่อให้เกิดการทำลายเอกภาพหรือบทบาทของกลุ่มที่มีอยู่เดิม
3. การใช้เงินเป็นเครื่องมือหลักในการสนับสนุน ซึ่งอาจก่อให้เกิดความแตกแยกในชุมชนได้
4. การดำเนินการโดยสมาชิกไม่มีบทบาทร่วมที่สำคัญ
5. การขาดการสนับสนุนให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

อัญชลี พรประสาทผล (2542) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนแออัดของกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเข้มแข็งของชมรม ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ความพึงพอใจ ปัจจัยด้านการบริหารจัดการ ลักษณะผู้นำ จำนวนสมาชิก สถานที่ตั้งของชมรม การสนับสนุนที่ตั้งของชมรม บุคลากร เครื่องออกกำลังกาย และโสตทัศนูปกรณ์ ส่วนการสนับสนุนด้านงบประมาณ และข้อมูลข่าวสาร ไม่มีผลต่อความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย ภูมิศึกษากลุ่มแอโรบิก วิ่งและโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกายภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา โดยทำการศึกษาสถานการณ์ กระบวนการจัดการ ปัญหาอุปสรรคที่พบในการดำเนินงานและแนวทางการแก้ไขปัญหา รวมทั้งปัจจัยแห่งความสำเร็จ และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไปในมุมมองของกลุ่มออกกำลังกาย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มออกกำลังกายในพื้นที่ที่จะศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง คือกลุ่มออกกำลังกายที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา และมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม และการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายเป็นที่รู้จักของประชาชน กลุ่มต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ ชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว ชมรมแอโรบิกสวนน้ำบึงตาหลั่ว และกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ซึ่งเป็นตัวอย่างในการวิจัย เลือกแบบเจาะจง แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1.1 ผู้บริหารองค์กรของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ได้แก่ ผู้แทนผู้บริหารกองทัพภาคที่ 2 ตำแหน่งช่วยราชการกองกำลังพลกองทัพภาคที่ 2 (ฝ่ายเสนาธิการ) ซึ่งเป็นองค์กรที่ให้การสนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย

1.2 ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย ประกอบด้วยประธานของชมรม/กลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว ชมรมแอโรบิกสวนน้ำบึงตาหลั่ว และกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ กลุ่มละ 1 คนรวม 3 คน

1.3 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย ประกอบด้วยสมาชิกชมรมวิ่ง สวนน้ำบึงตาหลั่ว จำนวน 13 คน ชมรมแอโรบิกสวนน้ำบึงตาหลั่ว จำนวน 6 คน กลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ จำนวน 6 คน รวมทั้งสิ้น 25 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1.1 แบบเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

ความเป็นมา วัตถุประสงค์ วิสัยทัศน์ พันธกิจ นโยบาย และ โครงสร้างของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและกีฬาของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งได้จากการค้นหาจากเว็บไซต์ เอกสาร รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.1.2 แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย ความเกี่ยวข้องและประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกายในพื้นที่

2.1.3 แนวทางการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-dept Interview) ใช้สัมภาษณ์ผู้แทนผู้บริหารของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา และผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย ในประเด็นต่อไปนี้

- 1) สถานการณ์ ด้าน ความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ คุณลักษณะของกลุ่มผู้รับประโยชน์ กิจกรรม และผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย
- 2) กระบวนการจัดการ ด้าน องค์กรประกอบและโครงสร้างการจัดการของกลุ่มและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับ ประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายหรือการกีฬา
- 3) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ด้านหน่วยงาน/องค์กรด้านการบริหารจัดการด้านกลุ่มเป้าหมาย
- 4) ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต แนวทางแก้ไข
- 5) บทเรียนสำคัญ สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

2.1.4 แนวทางการสนทนากลุ่ม เป็นกรอบหรือประเด็นในการพูดคุยกับสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกายในส่วนที่สมาชิกได้รับรู้และรับประโยชน์ ดังนี้

- 1) สถานการณ์ ด้าน ความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ คุณลักษณะของกลุ่มผู้รับประโยชน์ กิจกรรม และผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ดังนี้
- 2) กระบวนการจัดการ ด้าน องค์กรประกอบและโครงสร้างการจัดการของกลุ่มและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับ ประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายหรือการกีฬา

3) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ด้านหน่วยงาน/องค์กรด้านการบริหารจัดการด้าน
กลุ่มเป้าหมาย

4) ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

5) สิ่งที่ต้องการให้พัฒนา

2.1.5 แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการจดบันทึก
รายละเอียดจากการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยสังเกตสภาพสิ่งแวดล้อม บรรยากาศ การเข้าร่วม
กิจกรรม การมีส่วนร่วมและการช่วยเหลือการทำงานภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะใช้สมุดบันทึกติดตัว
ไป และทำการบันทึกข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากกิจกรรมจบลง

2.1.6 เทปบันทึกเสียง ใช้เพื่อการบันทึกเสียงขณะทำการสัมภาษณ์ และการ
สนทนากลุ่ม เพื่อให้สามารถนำมาเปิดทบทวนซ้ำในการเขียนเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์
และการสนทนากลุ่ม ให้ครบถ้วนในประเด็นที่สำคัญ

2.1.7 กล้องบันทึกภาพ ใช้ในการถ่ายภาพขณะทำการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่ม และ
การสังเกตการทำกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี
และการทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานกลุ่มออกกำลังกายในประเด็นที่
ต้องการศึกษา แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบว่าถูกต้อง ครบคลุมตามประเด็น
การศึกษา และนำแนวการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ไปทดลองใช้ในภาคสนามก่อนนำมา
ปรับปรุงและประยุกต์ให้เข้ากับพื้นที่ของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ก่อนที่จะนำไปเก็บ
ข้อมูลกับกลุ่มออกกำลังกายในพื้นที่กองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี
ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสังเกตและจดบันทึก การบันทึกภาพนิ่งและการ
บันทึกเสียง ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 ขั้นเตรียมการ

3.1.1 ข้อมูลเบื้องต้นก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล โดยศึกษาข้อมูลจากเว็บไซต์และ
แหล่งข้อมูลอื่นๆ เกี่ยวกับองค์การกรณีศึกษา ว่ามีความเป็นมา วัตถุประสงค์ วิสัยทัศน์ พันธกิจ
โครงสร้างองค์กร และนโยบาย โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา

3.1.2 ทบทวน ปรับปรุงประเด็นคำถามให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ และสร้างแนวคำถามหลักในการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.3 เตรียมเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เช่น กล้องถ่ายรูป เทปบันทึกเสียง

3.1.4 ประสานงานผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ผู้บริหารขององค์กรกรณีศึกษา ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย และสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกาย/กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมรับประโยชน์จากการดำเนินงานของกลุ่ม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการให้ข้อมูล

3.1.5 จัดทำแผนปฏิบัติการวิจัย เพื่อกำหนดวัน เวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบผู้ปฏิบัติงานและประเด็นการวิจัย

3.2 ขั้นตอนการ

3.2.1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานขององค์กรกรณีศึกษา ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลไปพร้อมกับการสัมภาษณ์ในกลุ่ม และองค์กร โดยใช้วิธีการศึกษากลุ่มออกกำลังกายอย่างมีส่วนร่วมและศึกษาเอกสารของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ ข้อมูลของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา โครงการสวนน้ำบึงตาค้าวเฉลิมพระเกียรติ ร.9 เป็นต้น

3.2.2 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยการเดินสำรวจชุมชนในเรื่องสภาพพื้นที่สภาพแวดล้อมทั่วไปของชุมชน และการปฏิบัติทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกาย

3.2.3 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้สังเกตการทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน เพื่อให้ทราบประเด็นกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย ปฏิบัติทางสังคมของชุมชนที่มีต่อกลุ่มออกกำลังกาย และประเมินผลการทำกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย

3.2.4 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่ม ดังนี้

- 1) สัมภาษณ์เจาะลึกตัวแทนผู้บริหารองค์กร กองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา พันเอก พงศ์วิชญ์ คงทน ตำแหน่งช่วยราชการกองกำลังพลกองทัพภาคที่ 2 (ฝ่ายเสนาธิการ) เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ห้องสมุด กองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา
- 2) สัมภาษณ์เจาะลึกผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย ประธานชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาค้าว พลเอกธงชัย ตระสินธุ์ เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ที่ทำการชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาค้าว
- 3) สัมภาษณ์เจาะลึกผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย ประธานชมรมแอโรบิค

สวนน้ำบึงตาหลวง นางจันทร์ยุดา วราจันทร์หิรัญญ์ เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ลานออกกำลังกายสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.9

4) สันทนาการกลุ่มสมาชิก ผู้ที่ได้รับผลประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย ชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลวง จำนวน 7 คน เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ลานออกกำลังกายสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.9

5) สันทนาการกลุ่มสมาชิก/ ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย ชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลวง จำนวน 14 คน เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ที่ทำการชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลวง

6) สัมภาษณ์เจาะลึกผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ นางระพีพรรณ สินเลิศพันธ์ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ลานออกกำลังกายสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.9

7) สันทนาการกลุ่มสมาชิก/ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ จำนวน 7 คน เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ลานออกกำลังกายสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.9

โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาสถานการณ์ กระบวนการจัดการปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการจัดตั้งและการดำเนินงานขององค์กร และกลุ่มออกกำลังกาย รวมทั้งปัจจัยแห่งความสำเร็จ และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไปในอนาคตของกลุ่มออกกำลังกายอย่างละเอียด โดยเฉพาะแนวคิดของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบ พร้อมทั้งบันทึกเทปโดยขออนุญาตจากผู้เข้าร่วมสนทนา

3.3 ขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลเพื่อให้เกิดความเชื่อถือได้ของข้อมูลความสมบูรณ์ของข้อมูลด้วยการใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก นำไปตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกันทั้งในด้านบุคคล เวลา และสถานที่ที่แตกต่างกันหรือตรวจสอบโดยใช้ผู้เก็บข้อมูลที่ต่างกัน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องความขัดแย้งกันของข้อมูลและเพิ่มส่วนที่ขาดหายไปจนกระทั่งข้อมูลที่ได้มานั้นอึดตัว คือ ไม่มีข้อมูลใหม่

3.4 ระยะเวลาดำเนินการวิจัย

ดำเนินการระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนพฤษภาคม รวมระยะเวลา 4 เดือน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการพรรณาเชิงวิเคราะห์ (Content Analysis) โดยเริ่มตั้งแต่การติดกรอบประเด็น ในการศึกษา (คำถาม) การบันทึกข้อมูลในภาคสนาม (Field Note) และการถอดเทปการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล หลักการวิเคราะห์ข้อมูลใช้กระบวนการในการจำแนกและจัด ระบบข้อมูลด้วยการจำแนกประเภทของปรากฏการณ์ต่างๆ ให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อทำความเข้าใจต่อความหลากหลายของปรากฏการณ์ที่อยู่ภายใต้บริบทของชุมชน การจัดระบบข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งอาจเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุและเป็นผลกัน มีความสัมพันธ์แบบขัดแย้งกัน นำมาเขียนเป็นข้อสรุปย่อยๆ และนำข้อสรุปย่อยๆ นั้นมาโยงหรือผูกกันให้เห็นเป็นแบบแผน ของข้อสรุปที่ได้จากการศึกษา ทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เห็นถึงความเชื่อถือได้ของข้อมูลก่อนสรุปประเด็นที่จะเขียนเชิงพรรณา

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษา เรื่อง “กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิค วิ่ง และโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา” ในครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาเป็นกรณีศึกษาเฉพาะ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้วิจัย ขอนำเสนอผลการศึกษา โดยแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมาที่สนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย
2. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล
3. ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสถานการณ์และกระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับองค์กรที่ดำเนินการหรือสนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย

1. ประวัติความเป็นมาของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

เริ่มจากในอดีต พ.ศ.2435 เมืองนครราชสีมามีโจรผู้ร้ายชุกชุมมาก จนเป็นที่หนักอกหนักใจของ พระพิเรนทรเทพ ซึ่งเป็นเจ้าเมืองในขณะนั้น จึงได้กราบบังคมทูลขอลาออกจากราชการ แต่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ระงับการลาออกไว้ก่อน และให้พระยาศรีสิงหเทพ (หัก ไกรฤกษ์) ซึ่งจัดราชการที่อุบลราชธานี ลงมาเป็นข้าหลวงช่วยราชการเมืองนครราชสีมาอีกแรงหนึ่ง ต่อมารายกรจำนวนมากได้ร้องทุกข์ถึงความเดือนร้อนต่าง ๆ อันเกิดจากพฤติกรรมของข้าราชการ พระยาศรีสิงหเทพ ได้สืบสวนตามคำร้องปรากฏว่า โจรผู้ร้ายเหล่านั้นเป็นบริวารของพระพิเรนทรเทพ เป็นส่วนใหญ่ จึงรวบรวมฎีการ้องทุกข์พร้อมผลการสอบสวนขึ้นกราบบังคมทูลให้ทรงทราบ เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทราบเรื่อง ก็ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระเจ้าน้องยาเธอกรมหลวงสรรพสิทธิประสงค์ มาเป็นข้าหลวงใหญ่ต่างพระเนตรพระกรรณ เพื่อสอบสวนหาข้อเท็จจริงและสะสางมูลคดีที่เกิดขึ้น การเสด็จมาครั้งนี้มีทหารติดตามมาด้วย 1 กองร้อย (มีกำลังประมาณ 28 คน) ในการบังคับบัญชาของ ร.ท.ม.ร.ว.อำ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา ทำการชำระสะสางคดีและปราบปรามโจรผู้ร้าย ใช้เวลา

ดำเนินการอยู่นานประมาณ 2 เดือน ก็สงบเรียบร้อย พระเจ้าน้องยาเธอ กรมหลวงสรรพสิทธิประสงค์ จึงเสด็จ ฯ กลับ แต่กองทหารที่ติดตามมาด้วยยังอยู่คงรักษาเมืองนครราชสีมาต่อไป และเรียกกองทหารนั้นว่า "กองทหารรักษาเมืองนครราชสีมา"

ต่อมาในปี พ.ศ. 2445 ได้มีการขยายหน่วย โดยจัดตั้ง เป็น "กองทหารราชสีมา" ประกอบด้วย กรมทหารราบที่ 5 กรมทหารราบที่ 13 (กรมละ 4 กองพัน) จัดเพิ่มเติมขึ้นอีก คือ กรมทหารปืนใหญ่ ที่ 3 กรมทหารม้าที่ 3 และกำลังทหารราบ 1 กองร้อย และได้ พ.อ.ม.จ.ศรีไสเฉลิมศักดิ์ฯ เป็นผู้บังคับบัญชากองทหารราชสีมา ต่อมาในปี พ.ศ. 2446 ได้เปลี่ยนเป็น กองพลที่ 5 และได้ไปอยู่ที่ตั้งใหม่ (ค่ายสุรนารีในปัจจุบัน) โดยมี พ.ท.ม.จ.บวรเดช (พระองค์เจ้าบวรเดช) เป็นผู้บัญชากองพล

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มี การจัดระเบียบกองทัพบกใหม่ คือ ให้มี 3 กองทัพ โดยมีหน่วยขึ้นตรงระดับกองพล ดังนี้ กองทัพที่ 1 ตั้งอยู่ที่ กรุงเทพฯ กองทัพที่ 2 ตั้งอยู่ที่ พิชณุโลก และกองทัพที่ 3 ตั้งอยู่ที่ นครราชสีมา

ในปี พ.ศ.2491 กองทัพบกได้จัดตั้งกองทัพที่ 2 ขึ้นใหม่ ตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยการจัด ระเบียบราชการกองทัพบก ในกระทรวงกลาโหม พ.ศ.2491 ลงวันที่ 3 กันยายน 2491 โดยมีที่ตั้งอยู่ที่ค่ายหัวหนองบัว จังหวัดนครราชสีมา มีกองพลที่ 3 เป็นหน่วยขึ้นตรงกองทัพ หลังจากนั้น มีการเปลี่ยนแปลงการจัดใหม่อีกหลายครั้ง เช่น ปี พ.ศ.2500 ให้ยุบกองทัพที่ 2 และกองพลที่ 6 แปรสภาพเป็นภาคทหารบกที่ 2 ต่อมาในปี พ.ศ.2501 กองทัพบกได้มีคำสั่งให้แปรสภาพ ภาคทหารบกที่ 2 เป็น กองทัพภาคที่ 2 มีอำนาจปกครองบังคับบัญชาหน่วยทหารทั้งสิ้นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งที่เป็นส่วนกำลังรบและส่วนภูมิภาค (ตามพระราชกฤษฎีกา) ดังนั้น กองทัพภาคที่ 2 จึงถือเอา 4 กันยายนของทุกปีเป็นวันคล้ายวันสถาปนา กองทัพภาคที่ 2 ซึ่ง เป็นวันที่พระราชกฤษฎีกา พ.ศ.2491 มีผลบังคับใช้

2. วิสัยทัศน์ พันธกิจ และโครงการของกองทัพภาคที่ 2 ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

2.1 วิสัยทัศน์กองทัพภาคที่ 2 คือ "เป็นกองทัพที่ทันสมัย มีความพร้อมรบ เป็นเครื่องมือในการรักษาผลประโยชน์ของชาติ และการพัฒนาประเทศ มีระบบการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ มีคุณธรรม เป็นที่พึ่งและศรัทธาของประชาชน สามารถเผชิญภัยคุกคามได้ทุกรูปแบบ เพื่อพิทักษ์รักษาเอกราชความมั่นคงของชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์"

2.2 แนวคิดของกองทัพภาค 2 ภายใต้วิสัยทัศน์ คือ บทบาทกองทัพกับประชาชนมีทั้ง บทบาทที่เป็นภารกิจและบทบาทที่เป็นพันธกิจที่จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ตามคำกล่าวที่ว่า “ยามศึกเรารบ ยามสงบเราพัฒนา” เป็นคำกล่าวที่บ่งบอกถึงบทบาทของกองทัพตามภารกิจในการช่วยพัฒนาประเทศ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาและการบรรเทาความเดือดร้อนให้กับประชาชน เช่น การสนับสนุนการแก้ไขปัญหาความยากจนให้กับราษฎรตามนโยบายของรัฐบาล การบรรเทาสาธารณภัยและฟื้นฟูพื้นที่ประสบภัยพิบัติ การแก้ไขปัญหาและเงื่อนไขที่มีผลกระทบต่อความมั่นคง โดยเฉพาะการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติดด้วยการใช้กระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและใช้กลุ่มพลังมวลชนที่มีอยู่เข้าดำเนินการ การสนับสนุนและการดำเนินการในรูปแบบของมูลนิธิก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งของกองทัพที่มุ่งส่งเสริมการช่วยเหลือและการพัฒนาในด้านต่างๆ ให้กับประชาชน เช่น สุขภาพอนามัย การศึกษาและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ปัจจัยสำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ได้แก่ ประชาชน ประเทศชาติจะเจริญและมีความมั่นคงได้ ประชาชนจะต้องมีคุณภาพ มีคุณธรรม และมีจิตสำนึกในความเป็นชาติ โดยเฉพาะคุณธรรมซึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้คนอยู่ร่วมกันในสังคมได้ อย่างสงบสุขนั้นได้เริ่มเสื่อมถอยลงทุกวัน เนื่องจากคนให้ความสำคัญกับการเจริญทางด้านวัตถุมากกว่า กองทัพภาคที่ 2 จึงได้ให้การสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมพุทธศาสนาเสมอมา ทั้งในด้านศาสนวัตถุและศาสนธรรม เพื่อให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขของสังคมต่อไป

“ทหารเป็นมิตรกับประชาชน” เป็นคำกล่าวถึงความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่าง กองทัพกับประชาชน ภารกิจของกองทัพจะประสบผลสำเร็จได้ นอกจากความเข้มแข็งของกองทัพแล้ว ยังต้องได้รับการสนับสนุนจากประชาชน การสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่าง กองทัพกับประชาชน เพื่อให้ประชาชนมีความศรัทธาและความเชื่อมั่นต่อกองทัพ จึงเป็นพันธกิจที่สำคัญที่จะต้องดำเนินการควบคู่กับการปฏิบัติภารกิจอย่างต่อเนื่อง กองทัพภาคที่ 2 จึงถือเป็นภาระหน้าที่ของทหารทุกคนและหน่วยงานทุกระดับที่ต้องดำเนินการ ทั้งการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อประชาชน การช่วยเหลือประชาชน การจัดกิจกรรมหรือร่วมกิจกรรมกับประชาชน ภาคเอกชนในโอกาสสำคัญต่างๆ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผลงานของกองทัพให้ประชาชนได้รับทราบผ่านทางสื่อต่างๆ อย่างทั่วถึง

จากการดำเนินการตามที่กล่าวมาแล้ว ทำให้ประชาชนทุกภาคส่วนมีความศรัทธา เชื่อมั่นและให้ความร่วมมือกับกองทัพภาคที่ 2 ด้วยดีเสมอมา ดังคำกล่าวที่ว่า **“กองทัพเป็นของประชาชน”**

2.3 โครงการสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.9 เป็นโครงการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาและการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของกองทัพภาคที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 หลักการและเหตุผลของโครงการฯ

น้ำนับเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญ ต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต ทั้งคน พืชและสัตว์ ปัญหาเรื่องน้ำ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องการขาดแคลนน้ำ สำหรับใช้ในการอุปโภคบริโภค ตลอดจนการเกษตรกรรม หรือการเกิดภาวะน้ำท่วม ในห้วงฤดูฝน ซึ่งหากได้มีการเตรียมการ โดยพัฒนาแหล่งน้ำที่มีอยู่ ให้สามารถเก็บกักน้ำ ได้ปริมาณมาก ก็จะสามารถแก้ปัญหา ดังกล่าวได้ ดังเช่น โครงการแก้มลิง ตามพระราชดำริ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ซึ่งโครงการพัฒนาแหล่งน้ำ บึงตาหลวงนี้เป็นโครงการหนึ่ง จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำในปัจจุบัน

2.3.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนาบึงตาหลวง ให้เป็นสถานที่เก็บกักน้ำ เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนน้ำ ตลอดจนเป็นแหล่งรองรับ น้ำส่วนเกินจากตัวเมืองนครราชสีมา ในห้วงฤดูฝน
- 2) เพื่อปรับปรุงสภาพแวดล้อม บริเวณบึงตาหลวง ให้มีความสวยงามสำหรับ เป็นที่พักผ่อน ออกกำลังกายของกำลังพล ครอบครัว และประชาชนทั่วไป
- 3) เพื่อเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช มหาราช เนื่องในวโรกาสมหามงคลสมัย เฉลิมพระเกียรติพระชนมพรรษา 6 รอบ
- 4) เพื่อจำลอง โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เช่น โครงการทฤษฎีใหม่ การบำบัดน้ำเสียโดยวิธีธรรมชาติ
- 5) เพื่อจำลองวิถีชีวิต หรือพิพิธภัณฑ์ชีวิตของประชาชน ตามแนวพระราชดำริ ภายใต้อบรมศึกษาพอเพียง ด้วยการปลูกพืชผักสวนครัว แบบปลอดสารพิษ ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น ปล่อยปลา เพื่อเป็นแหล่งโปรตีนที่ถูกต้องที่สุด สำหรับประชาชน

2.3.3 เป้าหมาย

- 1) ขุดลอกแหล่งน้ำบึงตาหลวงพื้นที่ประมาณ 300 ไร่เศษ ซึ่งกรมชลประทานได้ ดำเนินการขุดลอกไปแล้วบางส่วน ประมาณ 20 ไร่ ยังเหลืออีกประมาณ 280 ไร่ เพื่อให้สามารถเก็บกักน้ำได้เพิ่มจากเดิมอีก ประมาณ 1 ล้านลูกบาศก์เมตร
- 2) พัฒนาสภาพสิ่งแวดล้อม ให้มีความสวยงาม ตลอดจน ก่อสร้างโครงสร้างพื้นฐาน ให้มีความสะดวกเพื่อสำหรับใช้เป็นที่พักผ่อน และออกกำลังกาย เช่น ลานออกกำลังกาย ลานอเนกประสงค์ สวนหย่อม ศาลาพักผ่อน เป็นต้น

3) จัดทำกิจกรรมอันเกี่ยวข้องกับการใช้น้ำในบึงตาหลั่วให้เกิดประโยชน์
ได้แก่ โครงการเกษตร

2.3.4 ระยะเวลาดำเนินการ

- 1) ھیงที่ 1 ตั้งแต่ มกราคม - ธันวาคม 2541
- 2) ھیงที่ 2 ตั้งแต่ มกราคม - ธันวาคม 2542

2.3.5 พื้นที่ดำเนินการ

บริเวณแหล่งน้ำบึงตาหลั่ว และพื้นที่โดยรอบเฉพาะในเขต ค่ายสุรนารี
บางส่วน

2.3.6 หน่วยงานรับผิดชอบ : กองทัพอากาศที่ 2

2.3.7 วิธีดำเนินการ

- 1) เสนอโครงการให้กองทัพบก พิจารณออนุมัติโครงการ ให้เป็นโครงการ
เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ
- 2) ประสานขอความร่วมมือ จากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ให้เข้า
มาร่วมดำเนินกิจกรรมในโครงการ
- 3) จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน รวมทั้งแบ่งความรับผิดชอบ ในการดูแล
รักษาและพัฒนาในระยะยาวต่อไป

2.3.8 หน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการ

1) ส่วนราชการพลเรือน

- (1) จังหวัดนครราชสีมา
- (2) องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา
- (3) เทศบาลนครนครราชสีมา
- (4) สำนักงานชลประทานที่ 6
- (5) การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดนครราชสีมา
- (6) สำนักงานเร่งรัดและพัฒนาชนบทจังหวัดนครราชสีมา
- (7) ประมงจังหวัดนครราชสีมา
- (8) สถานีประมงจังหวัดนครราชสีมา
- (9) องค์การบริหารส่วนตำบลหนองไผ่ล้อม
- (10) แขวงกาารทางนครราชสีมาที่ 2
- (11) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- (12) สถาบันราชภัฏนครราชสีมา

- (13) เกษตรจังหวัดนครราชสีมา
- (14) ประชาสัมพันธ์จังหวัดนครราชสีมา
- (15) กองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 3
- (16) กองบังคับการตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา
- (17) สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดนครราชสีมา
- (18) สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

(19) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2) ภาคเอกชน

(1) ฯพณฯ สุวัจน์ ลิปตพัลลภ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดนครราชสีมาและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม

(2) หอการค้าจังหวัดนครราชสีมา

(3) บริษัท คลังปลาช่า นครราชสีมา

(4) คุณมติ ตั้งพานิช ที่ปรึกษา บริษัท ดีไซน์ดีเวลลอป จำกัด

(5) คุณสมชาย ฐาปนารักษ์ สถาปนิก

3) หน่วยทหาร ทุกหน่วยในค่ายสุรนารี และค่ายสุรธรรมพิทักษ์ ซึ่งได้แก่ กองทัพน้อยที่ 2 กองพลทหารราบที่ 3 กองพลทหารราบที่ 12 กองพลพัฒนาที่ 2 กองบัญชาการช่วยรบที่ 2 มณฑลทหารบกที่ 21 โรงพยาบาลค่ายสุรนารี กรมทหารราบที่ 23 กรมทหารช่างที่ 2 กองพันทหารสื่อสารที่ 22 กองพันทหารช่างที่ 3 ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 2 ศูนย์กีฬากองทัพภาคที่ 2

2.3.9 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1) บึงตากล้วยซึ่งมีพื้นที่ ประมาณ 300 ไร่เศษ ได้รับการขุดลอกสามารถเก็บกักน้ำได้เพิ่มจากเดิมอีก ไม่น้อยกว่า 1 ล้านลูกบาศก์เมตร รวมปริมาณน้ำที่สามารถเก็บกักได้ทั้งสิ้นประมาณ 2 ล้านลูกบาศก์เมตร สามารถตอบสนอง ความต้องการน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภคของชุมชนในค่ายทหาร ตลอดปี และสามารถรองรับ น้ำส่วนเกินเพื่อบรรเทาความเดือดร้อน จากภาวะน้ำท่วมใน ตัวเมืองนครราชสีมา

2) เป็นแหล่งเก็บกักน้ำสำรอง เพื่อแก้ปัญหาให้กับชุมชนเมืองนครราชสีมา

3) เมื่อปรับปรุงสภาพแวดล้อม และ โครงสร้างพื้นฐาน บริเวณคันดินโดยรอบบึงตากล้วยแล้ว ก็จะเป็นสถานที่พักผ่อนออกกำลังกาย ของประชาชนทั่วไป ซึ่งบึงตากล้วยนี้

จะเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ อีกแห่งของจังหวัดนครราชสีมาต่อไป

4) เป็นแหล่งน้ำที่ใช้ สำหรับเพิ่มพูนผลผลิต ทางการเกษตร ให้กับชุมชน ในค่ายทหาร และชุมชนที่อยู่โดยรอบเป็นอย่างดี

5) ข้าราชการและครอบครัว ในค่ายสุรนารี ตลอดจนประชาชนทั่วไป ที่ได้รับประโยชน์จากโครงการฯ ได้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ทรงมีต่อประชาชนชาวไทยตลอดไป

2.3.10 ที่มาของงบประมาณ

1) ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากส่วนราชการ และภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง

2) ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากสำนักงานคณะกรรมการพิเศษ เพื่อประสานงาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

3) งบประมาณของกองทัพภาคที่ 2

4) ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทัพบก ในการทำน้ำประปาเป็นต้น

2.4 โครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตกำลังพลกองทัพไทย

เป็นโครงการที่มีความต่อเนื่องในด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกำลังพลกองทัพไทย ตลอดจนครอบครัวกำลังพลและประชาชนทั่วไป โดยได้รับงบประมาณจากสสส. ซึ่งกองทัพภาคที่ 2 ได้เข้าร่วมโครงการและมีการดำเนินงานตั้งแต่ปี พ.ศ.2549 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.4.1 วัตถุประสงค์

1) เพื่อพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม และปรับปรุงมาตรฐานคุณภาพชีวิตของกำลังพลกองทัพไทย ตลอดจนครอบครัวกำลังพลและประชาชนทั่วไป อันจะนำไปสู่การขยายผลได้อย่างกว้างขวาง

2) เพื่อการพัฒนานโยบายและการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของกระบวนการ สร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย พร้อมดัชนีชี้วัดตามเกณฑ์มาตรฐาน

3) เพื่อให้การสสร้างเสริมสุขภาพของกำลังพลกองทัพไทยเป็นต้นแบบการเสริมสร้างสุขภาพในองค์กร ให้กับหน่วยงานอื่น ๆ

4) เพื่อนำศักยภาพและทรัพยากรของกองทัพบก มาสนับสนุนสังคมไทยในการสร้างเสริมสุขภาพ

5) เพื่อสนับสนุนการจัดการองค์ความรู้ งานวิชาการและงานวิจัย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของกำลังพลไทยให้มีประสิทธิภาพ

2.4.2 แผนงานหลัก

โครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตกำลังพลกองทัพไทย ได้มีแผนงานหลัก 4 แผนดังนี้

1) แผนการพัฒนานโยบายและกำหนดเกณฑ์มาตรฐาน กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพของกองทัพไทย

2) แผนการพัฒนาเครือข่ายการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

3) แผนการพัฒนาองค์ความรู้ และการจัดการความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

4) แผนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรระบบและโครงสร้างองค์กรในกองทัพเพื่อการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ

2.4.3 ความต่อเนื่องยั่งยืนของโครงการฯ หลังสิ้นสุดการสนับสนุนจาก สสส.

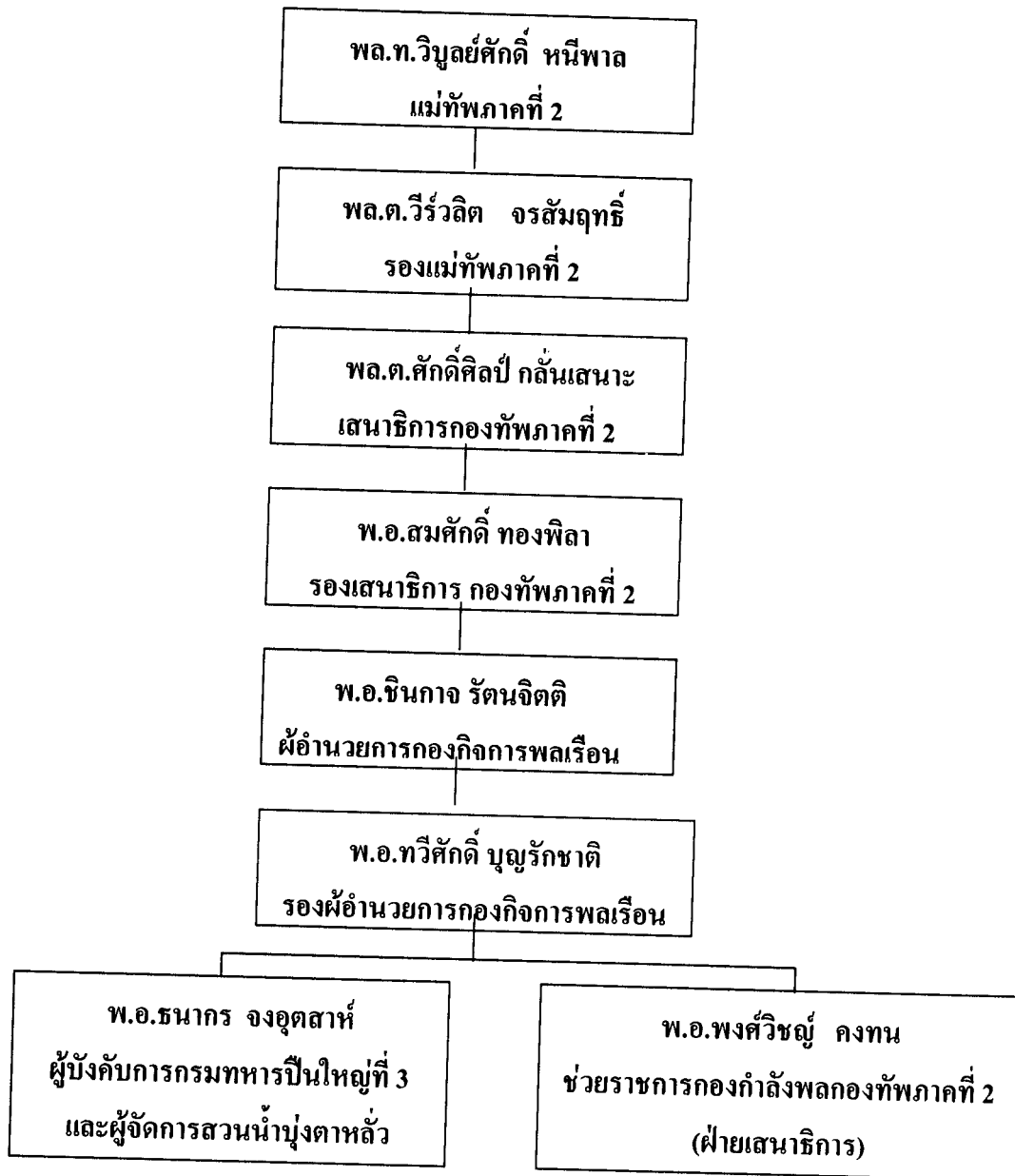
ขณะนี้ได้เสนอโครงการกับ สปสช. ในการขอรับการสนับสนุนงบประมาณทำโครงการ / กิจกรรมในเรื่องการตรวจคัดกรองหาปัจจัยเสี่ยง / กลุ่มเสี่ยง และการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยทั้ง 4 เครือข่ายของกองทัพ ได้แก่ บก.กองทัพไทย กองทัพบก กองทัพเรือ และกองทัพอากาศ กำลังเริ่มทำโครงการนำร่อง โดยจะทำสัญญาผ่านทางกรมกำลังพล / หัวหน้าเครือข่ายของแต่ละเหล่าทัพ คล้ายกับการทำสัญญากับ สสส. นอกจากนี้หน่วยที่พร้อมสามารถทำสัญญาโดยตรงระหว่างสถานพยาบาลของกองทัพกับ สปสช. ในแต่ละเขตพื้นที่

การดำเนินงานจะบูรณาการกับโครงการของ สสส. ตั้งแต่ปี 2551 - 2553 แต่หลังจากหมดการสนับสนุนจาก สสส. แล้ว กองทัพจะดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลและครอบครัวต่อไป โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก สปสช.

นอกจากนี้ คณะกรรมการบริหารแผนฯ กำลังถอดบทเรียนจากหน่วยที่สามารถขอรับการสนับสนุนงบประมาณเพิ่มเติมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น อบต. อบจ.

เทศบาล เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประชาสัมพันธ์ให้หน่วยอื่น ๆ ทราบต่อไป รวมทั้ง ตัวอย่างการมีส่วนร่วมของกำลังพลและครอบครัวจากหน่วยต้นแบบ

3. โครงสร้างองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา



ภาพที่ 4.1 โครงสร้างองค์กรกองทัพภาคที่ 2 ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา

โครงสร้างองค์กรของกองทัพภาคที่ 2 และหน่วยงานที่ทำหน้าที่/ภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของกำลังพลและประชาชน จะอยู่ภายใต้ภารกิจของกองกิจการพลเรือน ที่ทำให้เกิด/สนับสนุน โครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ได้แก่ โครงการคุณภาพชีวิต โครงการสวนน้ำบึงตาหลั่วเฉลิมพระเกียรติ ร.9 โครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตกำลังพลกองทัพไทย และการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการจัดแข่งขันกีฬาภายในกองทัพ

ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มมีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 29 คนซึ่งมีข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (N=29)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	9	31.03
หญิง	20	68.97
อายุ		
20 ปี หรือต่ำกว่า	2	6.90
21-30 ปี	1	3.45
31-40 ปี	2	6.90
41-50 ปี	9	31.03
51-60 ปี	9	31.03
มากกว่า 60 ปี	6	20.69
Mean 47.69 SD 13.56 Min 12 Max 64		
การศึกษาสูงสุด		
ไม่ได้เรียน	0	0.00
ประถมศึกษา	3	10.34
มัธยมศึกษา /ปวช.	12	41.38
อนุปริญญา /ปวส.	1	3.45
ปริญญาตรี	11	37.93
สูงกว่าปริญญาตรี	2	6.90

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ		
นักเรียน-นักศึกษา	2	6.90
แม่บ้าน	5	17.24
เกษียณอายุราชการ/รัฐวิสาหกิจ	5	17.24
พนักงานบริษัท/โรงงาน	1	3.45
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	10	34.48
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	5	17.24
อื่นๆ (พลทหารกองประจำการ)	1	3.45
ที่อยู่อาศัย		
ในเขตเทศบาล	23	79.31
นอกเขตเทศบาล	6	20.69
ความเกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกาย		
เป็นผู้บริหารองค์กร	1	3.45
เป็นหัวหน้า/ประธานกลุ่มออกกำลังกาย	3	10.34
เป็นกรรมการ หรือสมาชิกที่เกี่ยวข้องกับการบริหาร/ ดำเนินงานกลุ่มออกกำลังกาย	0	0.00
เป็นผู้ได้รับประโยชน์ในกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย	25	86.21
อื่นๆ		
ประสบการณ์ที่ท่านเกี่ยวข้องในการบริหาร/สนับสนุน/ได้รับ ประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย		
1-2 ปี	6	20.69
3-5 ปี	9	31.03
6-10 ปี	14	48.28
มากกว่า 10 ปี	0	0.00
Mean 6.10 SD 3.33 Min 1 Max 10		

จากตารางที่ 4.1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.97 อายุระหว่าง 41-50 ปี และ 51-60 ปี มีสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 31.03 โดยมีอายุต่ำสุด 12 ปี และอายุสูงสุด 64 ปี อายุเฉลี่ย 47.69 ปี การศึกษาส่วนใหญ่จบมัธยมศึกษา/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 41.38 รองลงมาคือจบปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 37.93 อาชีพส่วนใหญ่ ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 34.48 รองลงมาคือ แม่บ้าน เกษียณอายุราชการ/รัฐวิสาหกิจ และข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 17.24 ที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 79.31 ความเกี่ยวข้องเกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นผู้ได้รับประโยชน์ในกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 86.21 รองลงมาคือ เป็นหัวหน้า/ประธานกลุ่มออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 10.34 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในการบริหาร/สนับสนุน/ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกายนาน 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.28 รองลงมาคือ 3-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.03 โดยมีประสบการณ์สูงสุด 10 ปี และ ต่ำสุด 1 ปี ประสบการณ์เฉลี่ย 6.10 ปี

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสถานการณ์และกระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

3.1 ข้อมูลสถานการณ์และกระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกายในมุมมองของผู้บริหารกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

จากการสัมภาษณ์ผู้แทนผู้บริหารองค์กรกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ชื่อ พันเอกพงศวิชัย คุมทอง ตำแหน่งช่วยราชการกองกำลังพลกองทัพภาคที่ 2 (ฝ่ายเสนาธิการ) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ สถานการณ์ กระบวนการบริหารจัดการ การได้รับประโยชน์ของสมาชิก ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค และสิ่งที่ต้องการพัฒนาเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของกองทัพภาคที่ 2 ดังต่อไปนี้

3.1.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

เรื่องของการออกกำลังกาย ถึงแม้จะไม่ใช่งานหลักแต่เป็นกิจกรรมหนึ่งของทหารที่มีกำลังพล ที่จะต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การส่งเสริมการออกกำลังกายให้กำลังพลมีสุขภาพแข็งแรงเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจของกองทัพภาคที่ 2 และหน่วยงานทหารอื่นๆ ซึ่งเราจะมีงบประมาณจากกองทุนสวัสดิการเริ่มดำเนินงานด้านนี้มาตั้งแต่ปี 2542 เป็นต้นมา

ผมทำงานในเรื่องสวัสดิการ ศูนย์การศึกษา โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งกองทัพภาคที่ 2 ได้ขอรับส่วนหนึ่งจาก สสส. ตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา โดยผู้รับผิดชอบก่อนหน้านี้เป็นนายทหารท่านอื่นทำ ส่วนตัวผมได้มาทำงานนี้ในปี 2550 - 2551 โดยขอรับงบประมาณจัดสรร

จาก สสส. ในเรื่องศูนย์เยาวชน ศูนย์การศึกษาได้งบประมาณ 5 แสนบาท งบโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 แสนกว่าบาท (รวม 9 แสนกว่าบาท) ซึ่งในงบส่วนนี้เราได้นำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งรวมถึงด้านการออกกำลังกายอยู่ในนี้ด้วย แต่ปัจจุบันได้ของบจาก สปสช. ซึ่งงบโอนเข้ากรมการแพทย์ทหารบก รับผิดชอบทั้ง 3 เหล่าทัพ (กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ) มี พ.ท.หญิง กมลพร สวนสมจิตร เป็นผู้ประสานงาน

3.1.2 กระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกาย

เราไม่ได้แบ่งแยกงานออกมาชัดเจน ให้แต่ละหน่วยงานในกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีอยู่ 20 กว่าหน่วย ได้จัดสรรงบประมาณและดำเนินงานกันเอง ซึ่งถ้าไม่มีงบประมาณสนับสนุนอื่นๆ ก็มีเงินกองทุนสวัสดิการในการจัดกิจกรรม ซึ่งเรามีนโยบายให้กำลังพลมีการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วทุกฝ่ายของวันพุธ ช่วงหลังเรามีเงินสนับสนุนจาก สสส. และสปสช. ทำให้เรามีการขยายงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายจากกำลังพลไปยังครอบครัวและประชาชนมากขึ้น

ส่วนตัวของผมนเองรับผิดชอบในเรื่องสวัสดิการ ศูนย์การศึกษา ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องการออกกำลังกายของกำลังพลกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งจะให้แต่ละหน่วยรับผิดชอบในการดำเนินงานกิจกรรมของเขาเอง เพียงแต่เราเป็นศูนย์กลางประสานงานในการของบสนับสนุน จากองค์กรอื่นเช่น สสส. และ สปสช. ซึ่งช่วงหลังผมได้จัดอบรมในการเขียนโครงการเพื่อของบประมาณสนับสนุนจากสปสช. ให้แก่ผู้รับผิดชอบในเรื่องนี้ในแต่ละหน่วยงานในกองกำลังพลของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมาด้วย ในส่วนของโรงพยาบาลค่ายสุรนารี มีบทบาทในการตรวจสอบสุขภาพประจำปี และประเมินสุขภาพของกำลังพล

การสนับสนุนชมรมต่างๆ โดยเฉพาะชมรมวิ่ง แอโรบิก โยคะ กองทัพภาคที่ 2 ได้เข้าไปสนับสนุนการจัดการชมรมในช่วงแรกที่เริ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยการเข้าไปดูแลในการจัดเครื่องเสียง สถานที่ในการออกกำลังกายซึ่งเราจัดให้ที่ PX (ร้านสวัสดิการกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา) ก่อน หลังจากที่สวนน้ำบึงตาค้อ ได้รับการปรับปรุงพัฒนาให้เป็นสถานที่ออกกำลังกายชมรมต่างๆ จึงได้ย้ายมาทำกิจกรรมกลุ่มที่นี่ ช่วงหลังชมรมต่างๆ มีความเข้มแข็งสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ด้วยตนเองกองทัพภาคที่ 2 เพียงสนับสนุนเรื่องสถานที่ในการออกกำลังกาย และให้งบประมาณสนับสนุนในบางโอกาสที่สำคัญๆ เช่น ให้สนับสนุน 1 แสนบาทในการจัดงานวิ่งเฉลิมพระเกียรติ 5 ธันวาคมหาราชฯ ปี 2551 เป็นต้น

3.1.3 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จคือผู้บังคับบัญชาเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนในการดำเนินงานไม่ว่าเป็นเรื่องของสถานที่ สวนน้ำบึงตาค้อ ซึ่งมีการปรับปรุงพัฒนา

ให้เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่มีภูมิทัศน์สวยงามและอากาศดีที่สุดของโคราช ดึงดูดใจให้มาใช้บริการ เป็นจุดขายของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา และเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปเข้ามาใช้บริการ และเลือกเล่นกีฬาได้ตามความสมัครใจ ซึ่งมีผู้มาใช้บริการวันละประมาณ 2,000 คน

สถานที่ออกกำลังกายนอกจากสวนน้ำทุ่งตาหลั่ว ในกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ยังมีสนามฟุตบอล สนามกอล์ฟ สนามเทนนิส สระว่ายน้ำ ให้ประชาชนได้ไปเลือกใช้ โดยเสียค่าบริการที่ไม่มาก ซึ่งมีผู้มาใช้บริการจำนวนมากเช่นกัน

ในการดำเนินงานด้านการออกกำลังกาย ผู้บังคับบัญชาสนับสนุนให้มีการดำเนินงานที่ต่อเนื่องโดยใช้เงินจากกองทุนสวัสดิการ และของบสนับสนุนจาก สสส. ทำให้ขยายต่อยอดงานด้านส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น เมื่อผลงานออกมาเป็นประโยชน์และที่ยอมรับแก่กำลังพลและประชาชนทั่วไปทำให้การดำเนินงานง่ายขึ้นโดยกลุ่มและชมรมของเขาเอง กองทัพไม่ได้ไปกำกับควบคุมอะไรมาก เขาสามารถดำเนินกิจกรรมของเขาได้ด้วยตนเอง

ปัจจัยแห่งความสำเร็จอีกประการคือ กลุ่มเป้าหมายที่มาออกกำลังกายมีหลากหลายทั้งทหารและประชาชนทั่วไป ซึ่งเรื่องการออกกำลังกายเป็นเรื่องธรรมชาติของทหารอยู่แล้ว และอีกอย่างเราเปิดกว้างให้ประชาชนทั่วไป เข้ามาใช้บริการโดยไม่จำกัดว่าเป็นใคร หน่วยงานไหน โดยเรามีสโลแกนว่า “ค่ายทหาร คือ สนามกีฬาของประชาชน” ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีหลากหลายอาชีพและมีทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ทำให้มีผู้มาใช้บริการจำนวนมากในแต่ละวัน

3.1.4 ปัญหาอุปสรรค

ขาดการติดตามประเมินผล เนื่องจากมีหลายหน่วยงานย่อยทำให้ไม่มีเวลาที่จะไปกำกับติดตามประเมินผลว่าบางหน่วยงานได้งบประมาณไปแล้วทำเต็มที่หรือเปล่า ส่วนในหน่วยงานของผมที่รับผิดชอบกองกำลังพลไม่ว่ากำลังพลหรือครอบครัวกำลังพลและประชาชนทั่วไป สัมผัสได้ว่างบประมาณถึงตัวเขาโดยตรง

3.1.5 บทเรียนสำคัญ

จะประสบผลสำเร็จหมดถ้าผู้บังคับบัญชาลงมาเล่นด้วย และผมมองว่าการออกกำลังกายเป็นแค่ส่วนหนึ่งของด้านสุขภาพ แต่ถ้าจะให้มองปัจจัยนำเข้า คือ เรื่องของอาหารการกินที่เป็นปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ ถ้าพฤติกรรมการกินไม่ดี เช่น ชอบกินข้าวขาหมู หรือของหวานมัน ในเรื่องการออกกำลังกายก็ต้องออกเพิ่มขึ้น

การสร้างเสริมสุขภาพต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลให้ดีกว่าก่อนไม่ว่าจะเป็นเรื่องศูนย์การศึกษา ศูนย์เยาวชน พลิกชีวิตคนจากโจ่ง จน เจ็บ ผมมองว่าคุณภาพชีวิตคนพลิกผันได้ให้เขามีความรู้ มีโอกาสได้เรียนดี ๆ เมื่อเขามีความรู้เขาจะเกิดการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสุขภาพตนเองในด้านอื่น ๆ ด้วย

3.1.6 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

อยากส่งเสริมความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ เรื่องอาหาร สุขภาพ โครงการ คนตรีเพื่อให้เด็กกล้าแสดงออกและแก้กำลังพลทั้งหมด ร่วมกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ กองทัพทำอยู่แล้วพร้อมอยากให้เด็ก คนไทย อ่านหนังสือมากขึ้น โดยปรับปรุงห้องสมุดใหม่เพื่อ สร้างแรงจูงใจให้คนมาอ่าน มาใช้ บริการมากขึ้น

สร้างเครือข่ายในการดำเนินงานศูนย์เยาวชน โดยได้รับความร่วมมือจาก องค์กรราชการ/เอกชน เช่น ศูนย์อนามัย ตำรวจ การศึกษานอกโรงเรียน หน่วยงานเอกชนอื่นๆ

3.2 ข้อมูลสถานการณ์และกระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกายชมรมวิ่งสวนน้ำบุงดาห้วย ตาห้วย

จากการสัมภาษณ์ประธานชมรมวิ่งสวนน้ำบุงดาห้วย ชื่อ พลเอกธงชัย ตรีสินธุ์ ตำแหน่งอดีตนายก อบจ.บึงกาฬ และสันทนาการกลุ่มสมาชิกชมรมฯ จำนวน 13 คน เกี่ยวกับ สถานการณ์ กระบวนการบริหารจัดการ การได้รับประโยชน์ของสมาชิก ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค และสิ่งที่ต้องการพัฒนาชมรมวิ่งสวนน้ำบุงดาห้วย มีดังนี้

3.2.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

1) ความเป็นมาของกลุ่มออกกำลังกาย

ประธานชมรมและสมาชิกชมรม เล่าถึงความเป็นมาของชมรมว่า เริ่ม จากการที่ประธานชมรมเป็นนักวิ่ง เมื่อยี่สิบกว่าปี ตั้งแต่ปี 2526 เป็นต้นมา ต่อมาจึงร่วมกับเพื่อน เป็นแกนนำ จัดตั้งชมรมวิ่งสวนน้ำบุงดาห้วยเมื่อปลายปี 2542 ที่ Px (ร้านสวัสดิการกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา) มีสมาชิกประมาณ 40 – 50 คน รูปแบบกิจกรรมในช่วงแรกก็เพื่อออกกำลังกายและเพื่อวิ่งแข่งขัน และทุกวันเสาร์(7 โมงเช้า) จะมีการประชุมสมาชิกที่สวนน้ำบุงดาห้วย โดย ฝึกอาชีพและเสริมรายได้ให้ทหารพราน ทำน้ำเต้าหู้ขายถุงละ 5 บาท ขายผักปลอดสารพิษ ขายน้ำ ผลไม้ให้แก่สมาชิกและผู้สนใจทั่วไป และตั้งชมรมฯเป็นทางการเมื่อ 26 ธันวาคม 2546 ที่บ้านของ ประธานชมรมฯ (ที่ทำการชมรมวิ่งสวนน้ำบุงดาห้วยในปัจจุบัน)ในปัจจุบันกิจกรรมชมรมยัง เหมือนเดิม แต่เพิ่มการวิ่งแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ 35 ปีขึ้นไปเป็นตัวแทนของจังหวัดเข้าแข่งขันทั่วไป สมาชิกมีหลากหลายอาชีพ ปัจจุบันมีสมาชิก 200 กว่าคน

2) วัตถุประสงค์ของกลุ่มและการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มในปัจจุบัน

ประธานชมรม กล่าวว่า ปัจจุบันจุดประสงค์ของกลุ่ม คือ การออกกำลังกาย และการวิ่งแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ 35 ปีขึ้นไป สมาชิกในชมรมปัจจุบันมี 200 กว่าคน อายุ ประมาณ 35 ปีขึ้นไป จนถึง 70 กว่าปี เฉลี่ยอายุ 60 ปีขึ้นไปมีมากที่สุด ซึ่งมีสมาชิกหลากหลายอาชีพ เช่น ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ รัฐวิสาหกิจ พ่อค้า แม่ค้า ข้าราชการบำนาญ

วิธีกาการสมาชิกปากต่อปาก ที่เห็นเราทำกิจกรรม เขาก็มาสมัครเป็นสมาชิกเพิ่ม โดยความสมัครใจ ไม่ได้เสียค่าใช้จ่าย และสมาชิกใหม่จะต้องรายงานตัว แนะนำตัวเอง กับกลุ่มสมาชิก ในวันที่มีการประชุม ซึ่งจัดทุกเช้าวันเสาร์

การดำเนินงานกลุ่ม โดยกลุ่มของเราได้ยึดหลัก 5 อย่าง คือ ชีวิต สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม- ประเพณี

1. ชีวิต หมายถึง การได้ออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง
2. สังคม หมายถึง การวิ่ง การแข่งขัน การออกวารสารของชมรมฯ ทำให้ได้สังคม มีการสื่อสาร ให้คนอื่นได้รับรู้ข่าวสารของชมรมฯ ซึ่งวารสารของชมรมฯ ได้จัดทำขึ้นเป็นปีที่ 9 ออกทุกเดือน ตั้งแต่ปีใหม่ 2552 เป็นต้นไปจะ ออก 2 เดือน / ครั้ง ซึ่งผมทำเดือนละ 500 เล่ม แจกชมรมวิ่งทั่วภาคอีสาน ซึ่งใช้งบประมาณเดือนละ 5,000 บาท ปีหนึ่ง 60,000 บาท ได้งบจาก สสส. 20,000 บาท โดยขอผ่านสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ที่เหลือก็ใช้เงินของชมรมที่สมาชิกช่วยกันบริจาคตามความสมัครใจ และงบส่วนตัวของผมเองบางส่วน

3. เศรษฐกิจ หมายถึง หาเงินโดยยึดคติ ไม่ได้เกิดความยุ่งยากในการเป็นสมาชิกไม่ให้สมาชิกเสียเงินค่าสมัคร อย่างมีการประชุม / สังสรรค์ทุกวันเสาร์ ชมรมฯเรามาจะ ได้มาจาก 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 จากสมาชิกหยอดกล่องบริจาค และลงชื่อในสมุดรับบริจาค เดือนละ 1 ครั้งหรือทุกสัปดาห์ ตามความสมัครใจไม่ได้บังคับ เพื่อชื่อของมาเลี้ยงกัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว น้ำผลไม้ น้ำเต้าหู้ ขนมจีน หรือสมาชิกบางคนก็ช่วยกันถือมาจากบ้าน และรายได้ส่วนที่ 2 มาจากการขายของรีไซเคิล ซึ่งเป็นขวดพลาสติก ขวดน้ำตามข้างถนนหรือตามงานวิ่งต่าง ๆ แต่จะไม่เก็บตามถึงขยะมารวมกัน และขายเอารายได้เข้าชมรมฯ รายได้ส่วนที่ 3 มาจากการประกันรถยนต์ โดยบริษัทประกันให้ 600 บาท เราส่งบริษัทแค่ 400 บาท โดยเราเก็บสมาชิก 300 บาท หักค่าจัดส่งเอกสารแล้วยังได้กำไรอยู่ 200 กว่าบาท 100 บาทเอาเข้าชมรม ส่วนที่เหลือก็ตัดเสียแจกสมาชิก และเงินรายได้ จากการขายของรีไซเคิลและเงินบริจาคส่วนหนึ่งจะเอาไปทำบุญ ชื่อพวงหรีดให้แก่ญาติสมาชิกที่เสียชีวิต หรือชื่อของเยี่ยมป่วยของสมาชิก

4. สิ่งแวดล้อม หมายถึงจัดทำโครงการใส่ปุ๋ยต้นไม้ซึ่งสมาชิกจะลงทุนซื้อต้นไม้มาปลูกในสวนหย่อมด้วยตนเอง รดน้ำต้นไม้ด้วยตนเอง ควบคู่ไปกับการรักษา สิ่งแวดล้อมโดยการเก็บขวดพลาสติก ขวดน้ำรีไซเคิล ปลูกป่า ปลูกต้นไม้ กวาดวัดตามเทศกาล หรือวันสำคัญต่าง ๆ นอกจากนี้เย็นวันอาทิตย์ทุกต้นเดือนมีโครงการดนตรีในสวนเพื่อให้ประชาชน ที่มาใช้บริการที่สวนน้ำบึงตาวแล้วได้ผ่อนคลาย มีความสุขกายและสุขใจควบคู่กันไปด้วยการออกกำลังกาย

5. วัฒนธรรมประเพณี หมายถึง มีกิจกรรมวิ่งวันวิสาขบูชา เวียนเทียน

ร่วมบำรุงศาสนา สร้างพระที่วัดหนองไผ่ล้อม (มูลค่า 10 ล้านกว่าบาท) สิ่งที่ยากทำในอนาคต คือ เปิดประตูสู่สวรรค์ เปิดประตูสวนน้ำผ่านที่วัด และสามารถไหว้พระ 9 วัดในเขตอำเภอเมืองจังหวัด นครราชสีมาได้เลย ซึ่งผมได้คุยกับนายกเทศมนตรีไว้แล้วจะช่วยกันของบบริจาคจัดสร้าง

ปัจจุบันชมรมของเราเป็นที่รู้จัก จากกิจกรรมการวิ่งเพื่อออกกำลังกาย การวิ่งแข่งขัน การออกวารสารการสื่อสาร ให้คนอื่นได้รับรู้ข่าวสารของชมรมฯ ทำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ

สมาชิกชมรม กล่าวว่า จุดประสงค์ของกลุ่มในปัจจุบันคือวิ่งเพื่อสุขภาพ และเข้าแข่งขันทั่วไป วิธีการหาสมาชิกใช้การดึงสมาชิกเข้ามาปากต่อปาก มีการประชุม มีการแข่งขัน ประชุมทุกเช้าวันเสาร์ มีการประชาสัมพันธ์ถึงกิจกรรมต่าง ๆ และข่าวสารการแข่งขัน ต่าง ๆ อย่างทั่วถึง

สมาชิกเรามีมากทำให้ได้รับความร่วมมือเวลาจัดกิจกรรมต่างๆของชมรมฯ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยกตัวอย่างเช่น วันนี้จะมีสมาชิกไปแข่งขันที่อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด สมาชิกที่จะไปแข่งก็จะมารวมกันที่ชมรมฯก่อน มีรถชมรมฯพาไป บางครั้งก็ไม่ต้องเสียเงิน บางครั้งก็ช่วยกันจ่ายค่าน้ำมันรถ

ปัจจุบันชมรมเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป จากที่มีการวิ่งเพื่อออกกำลังกาย การวิ่งแข่งขัน และการประชุมกันของสมาชิกทุกวันเสาร์

3.2.2 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

ประธานชมรม กล่าวว่า ชมรมฯ มีคณะกรรมการ 2 คน คือ ผมเป็นประธานฯ และคุณสุพินดา สุดาวงษ์ ศูนย์อนามัยที่ 5 เป็นเลขาฯ มีรูปแบบไม่เป็นพิธีการมาก มีเครือข่ายคือ ชมรมวิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ซึ่งผมเป็นประธานเครือข่ายอยู่ด้วย

สำหรับการวางแผน ชมรมมีแผนงานประจำ คือ จัดกีฬาติดตามวันเกิด 7 ทีม / 7 สี / 7 วัน (แบ่งสีตามวันเกิด) เพื่อสร้างความสามัคคีของชมรมซึ่งจัดปลายปีของทุกปี สมาชิกก็จะช่วยกันเฉพาะกิจ และการแข่งขันในสนามต่าง ๆ ซึ่งจะมีการสื่อสารให้สมาชิกทราบในทุกวันเสาร์ ที่มีการประชุมชมรมฯ

ในเรื่องการจัดการด้านบุคลากร ใช้วิธีการให้ทีมสมาชิกช่วยกันพัฒนาชมรมฯ คือมาช่วยด้วยจิตใจอาสาสมัคร และใช้ประสามติในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะมีบ้างในการจัดจัดสรรไม่ลงตัวในการแข่งขันกีฬาของชมรมฯ การดึงคนเข้ามาทำงาน โดยใช้เจตนารมณ์ของชมรมฯ ร่วมกับความต้องการทำเพื่อทดแทนคุณของแผ่นดิน

สำหรับการนำกลุ่มและการควบคุมกำกับประเมินผล ชมรมของเราไม่มีผู้บังคับบัญชา ทุกคนมีสิทธิ์เท่ากัน อยู่ด้วยกันโดยใช้หลักประชาธิปไตย ในด้านของชมรมมีการจัด

ประชุมทุกเช้าวันเสาร์ เพื่อแลกเปลี่ยนและตัดสินใจต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้สมาชิกเกิดความรัก ความสามัคคีกัน ไม่มีการควบคุมกำกับประเมิณผล ทำแบบง่าย ๆ ไม่มีรูปแบบเป็นทางการ

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นว่า การบริหารชมรมอาศัยความพร้อมของกลุ่มสมาชิก ชมรมของเรา เป็นชมรมที่มีความเข้มแข็งชมรมหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ทุกคนมีความเสียสละ ท่วมเท มาประชุมทุกวันเสาร์ด้วยความสมัครใจ ไม่ได้บังคับมา มีกล่องรับบริจาคจากสมาชิกด้วยความสมัครใจ เพื่อนำเงินใช้ในการดำเนินกิจกรรมของชมรมเช่นกัน ใครจะบริจาคหรือไม่บริจาคก็ได้

ชมรมของเราได้ไปขึ้นกับสมาคมกีฬาจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมี นายคอบจ. เป็นประธานและมีคณะกรรมการ โดยสมาชิกในชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่วไปเป็นคณะกรรมการส่วนหนึ่งของชมรมกีฬาผู้สูงอายุของจังหวัดนครราชสีมาด้วย ส่วนการบริหารจัดการในชมรมฯ ของเราเป็นแบบง่ายๆ ไม่มีพิธีรีตองอะไรมากใช้หลักประชาธิปไตยมีการประชุมทุกเช้าวันเสาร์ เพื่อพบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนกัน

สถานที่ในการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมมีความเหมาะสมดีแล้ว เรื่องอุปกรณ์กีฬาจะของบจาก อบจ. เช่นชุดแข่งขัน เงินสนับสนุน ปีที่แล้วขอไปไม่เป็นกิจจะลักษณะ ปีนี้กำลังทำหนังสือไปขออุปกรณ์กีฬาบางประเภทเช่น รองเท้า ชุดนักกีฬา ลูกท่อน้ำหนัก เราใช้สถานที่ซ้อมที่สวนน้ำบึงตาหลั่วและสนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 ปี

3.2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกหรือประชาชนจากกลุ่มออกกำลังกาย

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นว่า มาร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และแข่งขันเกือบทุกครั้งที่มีกิจกรรมของชมรมและมาประชุมกันระหว่างสมาชิกทุกๆ วันเสาร์ 7 โมงเช้า

สิ่งจูงใจที่สมาชิกร่วมกิจกรรม คือ “เพื่อสุขภาพ ความสามัคคี รู้จักคนเยอะ การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง และสดชื่น”

“การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย ได้เพื่อนได้สังคม”

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นต่อกิจกรรมชมรมเพิ่มเติมว่า กิจกรรมของชมรมมีความเหมาะสม มีหลายรูปแบบ มีทั้งการแข่งขันกีฬาภายในชมรมปีละครั้งช่วงปลายปี และยังส่งแข่งขันกีฬาภายนอกต่าง ๆ เช่น กีฬาผู้สูงอายุ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก มีความคุ้มค่ามาก มีกิจกรรมไปวิ่ง ปั่นจักรยาน ไปเที่ยว งบประมาณช่วยกันแชร์ออก เช่น ไปต่างจังหวัดไปแข่งขันที่บึงฉวาก จ.สุพรรณบุรี ได้ไปเที่ยวด้วยได้กินอาหารอร่อยๆ มีโอกาสได้รู้จักชมรมแต่ละชมรมแต่ละจังหวัด ประธานชมรมฯ ของเรา เป็นประธานเครือข่ายชมรมวิ่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้วย

สำหรับปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะ
*สมาชิกชมรม*ให้ความเห็นว่า ปัญหาไม่ค่อยมีเท่าไร ออกกำลังกายต่าง
 คนต่างอารมณ์ดี จิตใจมั่นคง ปัญหาที่มีนิดหน่อยอะไรที่ไม่ลงตัว เช่น อย่างวิ่งเป็นทีม 7 ทีม / 7 สี / 7
 วัน (แบ่งสีตามวันเกิด) สีนี้คนน้อย สีนี้คนมาก ก็ช่วยกัน คุยกันให้ลงตัว ใช้วิธีแชร์นักกีฬากัน
 ประชุมตกลงก็สามารถแก้ปัญหาได้

3.2.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

*ประธานชมรม*กล่าวว่า กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ให้การ
 สนับสนุนในเรื่องสถานที่ออกกำลังกาย และสนับสนุนงบประมาณบ้างในบางโอกาส เช่นให้
 งบประมาณมา 1 แสนบาทในการจัดงานวิ่งเฉลิมพระเกียรติ 5 ธันวาคมหาราชฯปี 2551 ปัจจัยแห่ง
 ความสำเร็จอีกประการคือความร่วมมือร่วมใจของสมาชิก

*สมาชิกชมรม*กล่าวว่าในส่วนของสวนน้ำบึงตาหลั่ว กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัด
 นครราชสีมา ให้การสนับสนุนสถานที่ทำให้มีสนามออกกำลังกาย มีสนามฝึกซ้อมที่ดีและ
 เหมาะสม

3.2.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต

ประธานชมรม กล่าวว่า ความช่วยเหลือจากองค์กรหน่วยงานอื่นๆ ยังมีน้อย
 อบต เทศบาลท้องถิ่น หน่วยงาน สาธารณสุข ควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมมากกว่าที่เป็นอยู่

สมาชิกชมรม กล่าวว่า กล่าวปัญหาไม่ค่อยมีเท่าไร ออกกำลังกายต่าง
 คนต่างอารมณ์ดี จิตใจมั่นคง ปัญหาที่มีนิดหน่อยอะไรที่ไม่ลงตัว เช่นอย่างวิ่งเป็นทีม 7 ทีม / 7 สี / 7
 วัน (แบ่งสีตามวันเกิด) สีนี้คนน้อย สีนี้คนมาก ก็ช่วยกัน คุยกันให้ลงตัว ใช้วิธีแชร์นักกีฬากัน
 ประชุมตกลงก็สามารถแก้ปัญหาได้

3.2.6 บทเรียนสำคัญ

ประธานชมรม กล่าวว่า หน่วยงานไหนที่รับผิดชอบเกี่ยวกับความแข็งแรง
 ของมนุษย์ ควรช่วยประชาสัมพันธ์หรือสื่อสารให้คนอื่นได้รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นองค์กรส่วนท้องถิ่น
 หรือ ประชาชน เพราะที่ผ่านมามีส่วนร่วมน้อย และในการยึดหลัก 5 ข้อ (ชีวิต สังคม เศรษฐกิจ
 สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม – ประเพณี) และคนทำต้องทำด้วยศรัทธาจึงเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

3.2.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

ประธานชมรม กล่าวว่า สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต คืออยาก
 สร้างแหล่งออกกำลังกายเพื่อประชาชน ซึ่งมีที่หลวงอยู่แล้ว แต่จะต้องอาศัยความร่วมมือจาก
 กรรมการของชุมชนและอีกอย่างที่อยากทำคือเปิดประตูสู่สวรรค์ โดยเปิดประตูสวนน้ำผ่านที่วัด

และสามารถไหว้พระ 9 วัดในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมาได้เลย ตามที่ผมได้พูดมาแล้วก่อนหน้านี้

สมาชิกชมรม กล่าวให้ความเห็นว่า สิ่งที่ทำที่ยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต คือ เวลาว่างประจำจังหวัด เช่น งานയാโม ชมรมฯ ก็ยากจัดแต่ไม่มีงบประมาณสนับสนุน อยากให้จัดเป็นกีฬาประเพณีของจังหวัด เช่นเดียวกับที่อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด เขาจัดทุกปี หรือที่ ขอนแก่นจัดได้ 5 ปีแล้ว ขอนแก่นมาราธอน เขาจัดแบบอินเตอร์เนชั่นแนล โดยมี ปตท. และ อาร์ดีแคทให้งบประมาณสนับสนุน ชมรมฯเราเป็นชมรมใหญ่ก็จริง แต่มีหน่วยงานในจังหวัดให้การสนับสนุนน้อย

3.2.8 ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นว่า ไม่ค่อยมีหน่วยงานอื่นมาสนับสนุน ขอบจากจังหวัดก็ได้บ้าง ส่วนใหญ่ก็จะช่วย ๆ กันเองที่มีก็ สสส.ช่วยประชาสัมพันธ์ ช่วยชี้แนะการจัดการงานว่าจัดอย่างไร ช่วยเงินสนับสนุน ขอดตามร้านค้าที่ช่วย แต่ยังไม่ค่อย ตอนนี้อย่างไม่มีหน่วยงานใดมาสนับสนุนเต็มรูปแบบ มี อบจ. / เทศบาล สนับสนุนบ้างนิดหน่อย อยากให้มีงบจากหน่วยงานราชการอื่น ๆ มาสนับสนุนมากกว่านี้

3.3 ข้อมูลสถานการณ์และกระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกายของชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่ว

จากการสัมภาษณ์ประธานชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่ว ชื่อ นางจันทร์ยุดา วราจันทร์หิรัญญ์ ตำแหน่งรักษาการประธานสโมสรแอโรบิคแดนซ์ จ.นครราชสีมา และประธานชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่ว และสนทนากลุ่มสมาชิกชมรมฯ จำนวน 6 คน เกี่ยวกับสถานการณ์ กระบวนการบริหารจัดการ การได้รับประโยชน์ของสมาชิก ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค และสิ่งที่ต้องการพัฒนาชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่ว มีดังนี้

3.3.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

1) ความเป็นมาของกลุ่มออกกำลังกาย

ประธานชมรม เล่าถึงความเป็นมาของชมรมว่า เริ่มมาเกือบ 10 ปี โดยเริ่มต้นปี 2542 ที่โรงพยาบาลค่ายสุรนารีก่อน ต่อมาจัดที่ PX (ร้านสวัสดิการกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา)ของค่ายทหาร โดยมีการจัดหาครูมาสอน หลังจากนั้นดำเนินมาตลอดโดยทหาร (กองกำลังทหารพรานรับผิดชอบช่วยหาน้ำน้ำค่าไฟ) ต่อมาคนน้อยลงเลยให้คนข้างนอกมาประมูล คุณต่อมเข้ามาทำก่อน แต่ไม่ประสบความสำเร็จ พอคุณมดประธานสโมสรแอโรบิคแดนซ์ จ.นครราชสีมา และกลุ่มของแหม่ม (คุณจันทร์ยุดา) เข้ามาทำ คนก็เริ่มเยอะขึ้น และเข้าถึงสมาชิก

เช่น ถ้าค่าใช้จ่ายครูไม่พอก็คุยกับสมาชิกช่วยกัน เพื่อให้มีการออกกำลังกายต่อเนื่องไม่ให้หยุด การที่กลุ่มได้ย้ายมาที่สวนน้ำบึงตาหลั่วในปัจจุบันเนื่องจากมีความพร้อมด้านสถานที่มากกว่า มีภูมิทัศน์ที่สวยงามและอากาศดีมาก ทำให้ดึงดูดใจประชาชนให้มาใช้บริการ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มช่วงแรกเดินเพื่อออกกำลังกายธรรมดา สมาชิกประมาณ 20-30 คน สมาชิกส่วนใหญ่อายุ 30-40 ปีขึ้นไป เด็กก็มีบ้าง อาชีพส่วนใหญ่จะค้าขายธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการบำนาญ

รูปแบบกิจกรรมช่วงแรกเดินเพื่อออกกำลังกายธรรมดา ทำเรื่อยๆ ง่ายๆ ต่อมาติดต่อกับอาจารย์วิทยุทศ จากศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา มาช่วยสอน และจ้างครูจากกรุงเทพฯ มาอบรมให้ที่มหาวิทยาลัยสุรนารี อบรม 2-3 วัน ปีหนึ่งจัดอบรมประมาณ 3 ครั้ง โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ดึงสมาชิกคนที่เก่งจำนวนหนึ่งเข้ารับการอบรมด้วย และเชิญหน่วยงานสาธารณสุข หน่วยราชการอื่นๆ ในต่างอำเภอ / ต่างจังหวัดเข้าร่วมอบรม โดยทำหนังสือเชิญนามของสโมสร แอโรบิคแดนซ์จังหวัดนครราชสีมา เช่นมีกลุ่มครูเข้ามาอบรมจากจังหวัดยโสธร กาฬสินธุ์และจังหวัดอื่นๆ ในเขตภาคอีสานทั้งหมด โดยให้หน่วยงานที่เข้าอบรมเสียค่าใช้จ่ายเอง

ปัจจุบันชมรมมีการเดินเพื่อออกกำลังกายทุกวัน และร่วมเข้าแข่งขันทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ ได้รางวัลงานศิลปะตลอดทุกปี (งานประเพณีประจำจังหวัดนครราชสีมา) ปีที่แล้วส่งเข้าแข่งขันในนามของจังหวัดนครราชสีมาแข่งที่โลดส์ใต้ที่ 1 ของภาค ได้ที่ 3 ของประเทศ

สมาชิกชมรมเล่าว่า เริ่มมาตั้งแต่ปี 2542 โดยกิจกรรมช่วงแรกเราเดินออกกำลังกายที่โรงพยาบาลค่ายสุรนารีก่อนซึ่งมีครูอ้วนที่ทำงานอยู่ โรงพยาบาลค่ายสุรนารีเป็นครูนำเดิน เปลี่ยนครูนำเดินมาแล้วประมาณ 3 คน ต่อมาจัดที่ Px (ร้านสวัสดิการกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา) ซึ่งทหารเป็นคนจัด แล้วย้ายมาที่สวนน้ำบึงตาหลั่วในปัจจุบัน มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากสมาชิก 20 - 30 คน ปัจจุบันมีสมาชิกประมาณ 100 กว่าคน สมาชิกมีหลากหลายอาชีพ เช่น แม่ค้าพาณิชย์ แม่บ้าน ข้าราชการ ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ 40 ปีขึ้นไป รูปแบบการออกกำลังกายของชมรม ช่วงแรกมีการเดินแอโรบิคเพื่อออกกำลังกายอย่างเดียว โดยจัดเดินทุกวัน ช่วงหลังมีโชว์ในงานต่าง ๆ ด้วย เช่น งานยาโม งานศิลปะ (งานประเพณีประจำจังหวัดนครราชสีมา) งานเปิดกีฬาของกองทัพขอให้มีส่วนร่วม ลงชื่อสมัครใจไป หรือบางทีก็ไปแข่งขัน ส่วนใหญ่จะเลือกเอาสนามนี้เพราะมีสมาชิกเยอะ จัดทีมละ 40 คน

2) สถานการณ์ปัจจุบัน

ประธานชมรม กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของชมรมในปัจจุบัน คือ ให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพและการแข่งขันทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ

ผลการดำเนินการของชมรมในปัจจุบัน นอกจากมีการเดินออกกำลังกายทุกวันและจัดอบรมขยายเครือข่ายให้องค์กรราชการ/เอกชนในต่างอำเภอ ต่างจังหวัดแล้ว ยังมีกิจกรรมการแข่งขันแอโรบิคประจำจังหวัด ช่วยประสานงานให้ชมรมแอโรบิคอื่นๆ ร่วมเข้าแข่งขันของชมรมเราก็ส่งเข้าแข่งขันด้วย

ปัจจุบันมีการออกกำลังกายทุกวัน มีกิจกรรมการแข่งขันแอโรบิคระดับจังหวัดและระดับประเทศ สมาชิกประมาณ 100 กว่าคนพัฒนามาจาก 20-30 คน ปัจจุบันคนเจ็บป่วยเยอะเลยหันมาออกกำลังกายกัน สมาชิกส่วนใหญ่อายุ 30-40 ปีขึ้นไป เด็กก็มีบ้าง อาชีพส่วนใหญ่จะค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการบำนาญ การหาสมาชิกเพิ่มส่วนใหญ่สมาชิกในชมรมช่วยบอกต่อกันชวนๆกันมา

กิจกรรมชมรมเป็นที่รู้จักของคนอื่น จากการคุยกันบอกต่อกัน ถ้ามีการแข่งขันจะประสานงานก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน เช่น อย่าง อบจ.จัดขอ 40 ทีม เราจะเป็นคนประสานงานให้ หรือการเป็นวิทยากรที่ต่างจังหวัด เช่นที่ขอนแก่น บุรีรัมย์ หรือต่างอำเภอต่างๆ อย่างวันที่ 23 เดือนหน้า (23 มี.ค.52) จะมีการจัดอบรมและทำ Work Shop 1 วัน มีอาจารย์จากกรุงเทพฯ มาเป็นวิทยากรให้

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นว่า ชมรมมีการเดินออกกำลังกายทุกวัน มีโชว์ในงานต่าง ๆ ด้วย เช่น งานയാโม งานค้ะคาด (งานประเพณีประจำจังหวัดนครราชสีมา) งานเปิดกีฬาของกองทัพและการแข่งขันต่างๆ

การดำเนินงานของชมรม มีครุมนำเดินแล้วเก็บค่าสมาชิกคนละ 5 บาท / ครั้ง สมาชิกชมรมในปัจจุบันมีประมาณ 100 กว่าคน โดยแต่ละวันเดินไม่ต่ำกว่า 60 คน การหาสมาชิกเพิ่มไม่ได้โฆษณาอะไร แต่เขามาเห็นเวลามาเดินเล่น และเข้ามาตัวเอง สมาชิกมีหลากหลายอาชีพ เช่น แม่ค้าพาณิชย์ แม่บ้าน ข้าราชการบำนาญ หมอ พยาบาล ครู นักเรียน/นักศึกษา อายุคนที่มาเดินมีอายุตั้งแต่ 15 – 75ปี ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ 40 ปีขึ้นไป

3.3.2 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

ประธานชมรม กล่าวว่า การบริหารกลุ่มตอนนี้แน่น (คุณจันทร์ยุดา) รักษาการประธานสโมสรแอโรบิคจังหวัดนครราชสีมา และเป็นประธานชมรมแอโรบิคสวนน้ำบุ่งดาหลัวด้วย คณะกรรมการจะมีเฉพาะของสโมสรฯซึ่งจะมีแกนนำ 10 คน มาเป็นประธานรองประธาน เลขฯ สมาชิกยังไม่ค่อยได้เอาเข้าไป เห็นเขายุ่งๆ อยู่ มีเครือข่าย สสจ. อบจ. ร่วมวางแผนงาน และจัดประชุม ทุก 3 เดือน ส่วนของชมรมฯ ยังไม่มีคณะกรรมการอื่นนอกจากประธานชมรมฯ เวลาที่มีกิจกรรมอะไรก็ช่วยๆ กันในสมาชิก

การวางแผน ที่ผ่านมามีการวางแผนงานโดยคณะกรรมการของสโมสร ฯ แต่ช่วงนี้ยุ่งๆ กันอยู่ยังไม่ได้มีการวางแผนงานอะไรชัดเจน อีกสักระยะหนึ่งคิดว่าคงต้องนัดคุยกัน สำหรับการจัดการด้านบุคลากร ปัญหาอุปสรรค คือ ค่าใช้จ่าย เวลาจัดไปแข่งส่วนใหญ่สมาชิกช่วยกันเองไม่มีงบประมาณส่วนอื่นมาช่วยเหลือ

ด้านการนำ การสั่งการ ส่วนใหญ่สมาชิกจะมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม กลุ่มมีอะไรก็ช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก เช่นเมื่อมีการแข่งขันสมาชิกก็จะช่วยกันมีอะไรขาดเหลือก็แบ่งปันกัน ไม่ว่าจะเป็นค่าชุด ค่ารถ ค่าอาหาร ถ้าไม่มีงบประมาณสนับสนุนก็ช่วยๆ กันออก ถ้าได้เงินรางวัลมาก็เฉลี่ยคืนให้เป็นค่าชุด ค่ารถ แก่สมาชิกที่ออกเงินก่อน ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะไม่พอแต่ทุกคนก็จะเต็มใจที่จะช่วยกัน

ส่วนการควบคุมกำกับและประเมินผล ที่ผ่านมายังไม่ได้มีการสรุป ประเมินผลงานที่ชัดเจน แต่ก็ถ่ายรูปเก็บผลงานเอาไว้

สมาชิกชมรมให้ความเห็นว่า การบริหารชมรมไม่ได้มีคณะกรรมการเป็นทางการ ไม่มีพิธีรีตองอะไรมาก

3.3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกหรือประชาชนจากกลุ่มออกกำลังกาย

สมาชิกชมรมให้ความเห็นว่า มาเดินเกือบทุกวัน จุดประสงค์เพื่อมาออกกำลังกาย มาพบเพื่อน มาสนุกสนาน สิ่งจูงใจคือสวนน้ำบึงตาหั่วเป็นสถานที่สะดวก สวยงาม อากาศดี ซึ่งการออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง เดินแล้วดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่าง เป็นภูมิแพ้เดินแล้วดีขึ้น ออกกำลังกายแล้วไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นต่อกิจกรรมของชมรมว่า มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก สมาชิกก็ช่วยกันจ่ายค่าเดินวันละ 5 บาท ถ้ามีคนมาเดินน้อย หรือเครื่องเสียงเสียก็ช่วยกันจ่ายเพิ่มคนละ 10 – 20 บาท แล้วแต่ความสมัครใจของสมาชิก

สำหรับปัญหาอุปสรรค สมาชิกชมรมให้ความเห็นว่า ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาอะไร เดินเสร็จก็กลับบ้าน มีกิจกรรมกลุ่มอะไรก็ช่วยเหลือกัน และอยากแนะนำว่าการออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง

3.3.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ประธานชมรม กล่าวว่า คือ สวนน้ำบึงตาหั่ว กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัด นครราชสีมาให้การสนับสนุนสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสถานที่สวยงาม และอากาศบริสุทธิ์ ทำให้เป็นจุดดึงดูดให้คนมาออกกำลังกายที่นี่ รวมทั้งมาเดินแอโรบิคด้วย และสมาชิกเป็นปัจจัยสำคัญ

แห่งความสำเร็จ อีกประการหนึ่งที่ช่วยเป็นกำลังใจ โดยเข้าร่วมกิจกรรมให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน ทำให้ตัวเองมีกำลังใจที่จะทำงานและพัฒนาต่อไป

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จของชมรม คือ สวนน้ำบึงตาหลั่ว ที่ทหารให้การสนับสนุนเป็นสถานที่ออกกำลังกาย และการที่ครุฑนำเดินเขามีความตั้งใจใส่ใจสมาชิกสมาชิกส่วนใหญ่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มเกือบทุกวัน คนไหนติดธุระจำเป็นจึงจะไม่มา เพื่อให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องไม่ให้หยุด สมาชิกมีอะไรก็ช่วยเหลือกัน

3.3.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต

ประธานชมรม กล่าวว่า ปัญหาอุปสรรคที่พบในอดีต คือ คนมาออกกำลังกายน้อย ต้องหาทางทำให้คนมากขึ้น วิธีแก้ไขที่ใช้คือ การลงมาลुकคลีและสนทนากับสมาชิก ทำให้ได้ใจสมาชิก เรื่องเงินไม่สำคัญ สมาชิกมีแค่ไหนก็เดิน ทำด้วยใจเพราะรักตรงนี้ สมาชิกเห็นความตั้งใจของเรา ทำให้เขาเห็นใจ และสงสาร ส่งผลให้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นว่าส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาอุปสรรคอะไร สมาชิกมีอะไรก็ช่วยเหลือกัน

3.3.6 บทเรียนสำคัญ

ประธานชมรม กล่าวว่า บทเรียนสำคัญที่ได้เรียนรู้ คือ อยากให้ทุกคนทำด้วยใจไม่ต้องหวังผลตอบแทนสูงเกินไป เห็นการดูแลสุขภาพเป็นสำคัญ อย่างกลุ่มเดินแอโรบิคช่วงเช้า ดึงคนป่วยโรคความดัน หัวใจ เบาหวาน ให้มาออกกำลังกาย พอเห็นเขาเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วหายหรือดีขึ้นเมื่อมาออกกำลังกายเราก็ดีใจ ที่ได้ช่วยตรงนี้ อยากให้ทุกคนทำด้วยความเต็มใจ

3.3.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

ประธานชมรม กล่าวว่า สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต คือ อยากมี Fitness เป็นของตัวเองและอยากมีห้องแอโรบิคให้คนเข้าไปเดิน ค่าใช้จ่ายต้องสูง ถ้าเป็นไปได้ก็อยากให้พัฒนาเหมือนกรุงเทพฯ อยากให้ทุกคนยอมรับความคิดเห็น รับรูปแบบใหม่ๆ เข้ามาบ้าง ไม่เอาความคิดเดิม ยอมรับครูที่จะมาลงจุดใหม่ๆ และเมื่อมี Step หรือวิธีการเดินแบบใหม่ ๆ ที่ผ่านมามี Step ใหม่ ๆ เข้ามาสมาชิกจะไม่ยอมรับ เพราะยากเกินไปสำหรับเขา อย่างเวลาคนต่างจังหวัดถามว่าโคราชเดินได้แค่นี้หรือ จึงอยากให้เขาพัฒนา โดยอยากให้เขายอมรับสิ่งใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น

สมาชิกชมรม ให้ความเห็นว่า สิ่งอยากพัฒนา คือ การไม่มีไฟฟ้า จึงอยากให้สวนน้ำบึงตาหลั่วเพิ่มไฟฟ้าให้ ปัจจุบันครูจะต้องต่อไฟสปอร์ดไลท์เอง ของทหารยังไม่มียกสนับสนุนให้ อยากให้ช่วยสนับสนุนจุดนี้ และอยากให้มีที่ออกกำลังกายที่มีหลังคาเวลาหน้าฝน

3.4 ข้อมูลสถานการณ์และกระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกายของกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ชื่อ นางระพีพรรณ สนิลสิทธิ์ และสันทนาการกลุ่มสมาชิกกลุ่ม จำนวน 6 คน เกี่ยวกับสถานการณ์ กระบวนการบริหารจัดการ การได้รับประโยชน์ของสมาชิก ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรค และสิ่งที่ต้องการพัฒนากลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ มีดังนี้

3.4.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ เล่าถึงความเป็นมาของกลุ่มว่า ช่วงแรกเข้ามาสอนแอโรบิคช่วงหลังมาลงโยคะให้ 20 นาที หลัง ตอนหลังเขาตั้งใจ และกลับมาบอกว่าได้ผลหายปวดหลัง บางคนมีปัญหาสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ ก็ช่วยบรรเทา เขาก็เลยบอกว่าอยากให้เปิดสอนเป็นคอร์สเลย เราก็เลยเริ่มเปิดเฉพาะวันเสาร์ที่บึงตาคั่วเมื่อปลายปี 2547 ให้กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ กลุ่มที่เดินแอโรบิคไม่ไหวแล้ว มีปัญหาเรื่องเข่า มีน้ำหนักตัวเยอะ ส่วนใน จุดข้างนอกเริ่มประมาณปี 2546 แอโรบิคผสมโยคะ เริ่มที่โรงพยาบาลค่ายสุรนารีวันผู้สูงอายุทุกวันพุธ หรือเวลาที่เราไปเดินแอโรบิควัดมะค่าและที่ ต.จอหอ เดินเสร็จก็ลงโยคะให้ พอปี 2548 กระแสโยคะมาแรงเป็นที่สนใจของผู้ออกกำลังกายมากขึ้น และเพราะว่าผู้ที่เล่นส่วนมากอายุมากขึ้นเรื่อยๆ เอาโยคะเข้ามาสอดแทรกเพราะว่าช่วยบรรเทาเรื่องข้อต่างๆ ที่บึงตาคั่วเพิ่งจะมาทำได้ 3 ปีกว่า ๆ เริ่มประมาณปลายปี 2547

ช่วงแรกใช้วิธีลงโยคะให้ 20 นาที หลังจากนำแอโรบิค ตอนหลังสมาชิกตั้งใจ และกลับมาบอกว่าได้ผล หายปวดหลัง บางคนมีปัญหาสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ ก็ช่วยบรรเทา เขาก็เลยบอกว่าอยากให้เปิดสอนเป็นคอร์สเลย เราก็เลยเริ่มเปิดเฉพาะวันเสาร์ที่บึงตาคั่วเมื่อปลายปี 2547 ให้กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ กลุ่มที่เดินแอโรบิคไม่ไหวแล้ว มีปัญหาเรื่องเข่า มีน้ำหนักตัวเยอะ ได้มาเล่นโยคะ

กลุ่มสมาชิกในปัจจุบันมีทั้งกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ กลุ่มที่อยากลดความอ้วน กลุ่มที่อยากมีสุขภาพดี ช่วงหลังขยายไปกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มสมาชิกมีหลากหลายมากขึ้น เช่น ทำงานธนาคาร ทำงานออฟฟิส นักศึกษา ผู้สูงอายุ เมื่อปี 2548 กระแสโยคะฟีเวอร์ ทำให้มีกลุ่มรักสุขภาพตามมา ปัจจุบันมีสมาชิกในสวนบึงตาคั่วประมาณ 30 คน แต่ละวันไม่มาครบแต่จะสลับกันมาในแต่ละเสาร์ ที่มาเล่นจริงประมาณ 20 คน ต่อเสาร์ วิธีการหาสมาชิกเพิ่มเขามาเล่นกับเราแล้วเขาจะบอกกันปากต่อปาก ไม่ได้ประชาสัมพันธ์อะไร ให้เขามาเห็นเองมาเล่นเองแล้วดี

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ เล่าว่า น่าจะมีมาก่อนหน้านี้ 3 - 4 ปี ประมาณปี 2548 มีการออกกำลังกายทุกวันเสาร์ในกลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาเรื่องเข้าปัญหาน้ำหนักมาก เป็นการรวมกลุ่มในคนที่รักสุขภาพ มีการออกกำลังกายทุกวันเสาร์ แต่ยังไม่มีการไปแข่งขันที่ไหน

สมาชิกบางคนเล่าว่ามาเล่นที่นี่ได้ประมาณ 2 ปีแล้ว ซึ่งเมื่อก่อนมาวิ่งออกกำลังกายแล้วมาเห็นเขาทำโยคะ เลยมาลองดู ซึ่งก่อนหน้านั้นดูในหนังสือโยคะ ก็พยายามหาครูว่ามีที่ไหนสอนบ้าง พอมาเจอที่นี่ก็เลยมาเล่น

สมาชิกของกลุ่มไม่คงที่น่าจะประมาณ 40 คน บางคนมา 2 - 3 ครั้ง เล่นแล้วหายไป แล้วกลับมาเล่นใหม่ แต่ถ้ามาพร้อม ๆ กัน และมาสม่ำเสมอน่าจะประมาณวันละ 20-30 คน วิธีการหาสมาชิกเพิ่มบอกกันปากต่อปากชวนเพื่อน ชวนคนรู้จักให้มาเล่น บางคนเห็นแล้วก็จะลองมาเล่น ถ้าใครมาขึ้นครูก็จะชวน

3.4.2 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า การบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายไม่ได้จัดตั้งกลุ่มเป็นทางการ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นวิทยากรและรับจ้างสอนเป็นหลัก ยังไม่มีหน่วยงานอื่นเป็นเครือข่ายในการบริหารยังไม่มีคณะกรรมการ มีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นประธานกลุ่มและมีคนของชมรมเอโรบิคสวนน้ำบึงตาทช่วยดูแลสถานที่จัดเตรียมเครื่องเสียง เปิดไฟอำนวยความสะดวกให้ เพราะตัวผู้นำกลุ่มเป็นครูสอนเอโรบิคสอนให้ชมรมเอโรบิคสวนน้ำบึงตาทช่วยด้วย

การวางแผนการดำเนินงานของกลุ่ม ประธานกลุ่ม กล่าวว่า อยากได้ครูมาช่วยสอน แต่ยังหายาก เพราะที่ผ่านมา มีคนมาฝึกแล้วไม่มีความอดทนพอ ขาดความรับผิดชอบ ช่วงนี้มีน้องสมาชิกอยากมาฝึกด้วยเหมือนกัน อยากเป็นครูสอน วิธีแก้ไขคือ พยายามมองหาคนที่มีความรู้ และสอนไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพบคนที่เหมาะสม การจะสร้างคนให้เป็นครูสอน แต่ต้องใช้เวลา

ส่วนแนวทางให้กำลังใจทีมงาน ส่วนใหญ่เป็นการให้กำลังใจกับสมาชิกที่มาเล่นโยคะ เวลาเล่นไม่ได้ ต้องให้กำลังใจว่าต้องค่อยเป็นค่อยไป เราจะไม่บังคับคนที่มาเล่น เล่นได้แค่ไหนเอาแค่นั้นนับเป็นวิธีที่ดีที่สุด ซึ่งเป็นจุดที่เขายอมรับที่เราตรงนี้ ที่ไม่บังคับลูกศิษย์ ที่ผ่านมามทุกคนพัฒนาขึ้นเยอะอยู่ที่ Body ของคน บางคนใช้เวลา 3 เดือน บางคนสัปดาห์เดียว อย่างอาจารย์ในมหาวิทยาลัยเล่นมาทั้งหมด ประมาณ 4 ปี กว่าจะได้ดีใช้เวลา 2 ปี แต่ก็ไม่แน่หรือบางคน 1 เดือนก็โอเคแล้ว

การควบคุมกำกับและประเมินผลงานของชมรม ประธานกลุ่มเป็นคน กำกับการดำเนินงานด้วยตนเอง ยังไม่ได้มีการเผยแพร่ผลงาน แต่มีการเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บ ภาพไว้ว่าไปเป็นวิทยากรที่ไหน เป็นผู้นำเล่นกลุ่มที่ไหนบ้าง

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ให้ความเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการกลุ่ม ว่ามีคนของชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลวงช่วยดูแลสนาม/อุปกรณ์ให้ กรรมการอื่นไม่มี นอกจากผู้นำกลุ่ม การบริหารเหมาะสม พอใจแล้ว

3.4.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกหรือประชาชนจากกลุ่มออก ก่าลังกาย

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ให้ความเห็นว่ามาเล่นเกือบทุกวันเสาร์ยกเว้น ดิถีระจําเป็นจริงๆจึงจะขาด ที่เล่นเพราะติดตามครู ดิถีใจผู้สอน เขาใส่ใจดี ไม่ได้เร่ง ทักกะส่วนตัว สูง กิริยาน้ำเสียง คนตรีประกอบสอดคล้องไปด้วยกัน มีการแนะนำว่าทำนี้ดีต่อสุขภาพอย่างไร ความพร้อมของสถานที่ดี/อุปกรณ์ซึ่งเป็นเบาะสำหรับรองเล่น สมาชิกนำมาเอง ถ้าไม่ได้เอามาที่ สนามก็มีสำรองให้ยืมได้ และมีน้ำดื่มบริการให้ฟรี

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ให้ความเห็นว่าเพิ่มเติมว่า “โยคะมีประโยชน์ นอกจากเรื่องสุขภาพกายแล้ว ยังได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้คลายเครียด เล่นไปนานๆอยากเป็นครู สอน” “โยคะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนัก เล่นแล้วรูปร่างดี ซึ่งเมื่อก่อนเป็นคนหายใจสั้น ตอนนี้หายใจยาวขึ้น โยคะได้อะไรหลายอย่าง”

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ให้ความเห็นว่า “ตอนนี้ก็โอเคแล้ว หน้าหนาว หน้าร้อน อากาศจะดีมาก เป็นสถานที่ที่ดีมากๆ เมื่อเทียบกับที่อื่นที่เคยไปเล่น แต่ถ้าหน้าฝนก็จะลำบากหน่อยถ้าวันไหนฝนตกก็ไม่ได้เล่น เสียค่าใช้จ่ายวันละ 20 บาท ซึ่งคุ้มมาก (ที่อื่นคิดครั้งละ 100 บาทขึ้นไป)”

สำหรับปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ให้ความเห็นว่า อยู่ที่ตัวเรา บางทีดิถีระ เรื่องของความยากง่ายในการเล่นอยู่ที่ตัวบุคคล ขึ้นกับความพร้อมด้วย คนใหม่ๆ อาจจะตั้งหน้าเจ็บบ้าง แก้ปัญหาโดยเอา CD ไปฝึกที่บ้าน หรือเอาเทปที่อัดเสียงของครูแล้วไปฝึกเองที่บ้านทำให้เราคล่องขึ้น ปัญหาจะน้อยลง ถ้าเล่นสม่ำเสมอ 1-2 ปี ก็จะทำให้หมด

3.4.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า ปัจจัยแห่งความสำเร็จมีหลายประการ คือ

“สวนน้ำบึงตาหั่ว กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ได้ให้การสนับสนุนในเรื่องสถานที่ ไฟฟ้า ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และสมาชิกช่วยเออะ ช่วยเป็นประชาสัมพันธ์ให้อย่างดี สมาชิกช่วยเหลือกันดี ขาดเหลืออะไรก็ช่วยกัน”

“สวนน้ำบึงตาหั่ว ของกองทัพอากาศที่ 2 มีส่วนช่วยสนับสนุนสถานที่ที่ดี สวยงาม อากาศดี บริการเรื่องไฟฟ้า ไม่ต้องให้เรารับผิดชอบอะไร”

“อาจารย์ผู้สอนมีความรับผิดชอบ ถ้าฝนไม่ตกก็ได้เล่น สมาชิก 3-4 คน ก็สอน ทำด้วยใจ ถ้าอาจารย์ไม่มีรายได้จากส่วนอื่น ถ้ามีคนมาเล่นน้อยๆ ก็ว่าอาจารย์เป็นผู้ให้”

“สมาชิกที่มาร่วมเล่นประจำมีหลายคน ช่วยทำให้บรรยากาศคึกคัก มีความพร้อม ความเป็นหนึ่งเดียว เป็นทีม มีความผูกพันกับการเล่นเป็นกลุ่ม ช่วยให้มีกิจกรรมต่อเนื่อง ยั่งยืน”

3.4.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต

ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า อุปสรรคที่ผ่านมา คือเวลาที่ติดธุระ เจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีคนแทน แก้ไขโดย ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็โทรบอกสมาชิกว่าไปไม่ได้ ไม่มีคนแทนจริงๆ อีกอย่างเราเล่นกลางแจ้ง หน้าฝนอาจจะไม่ค่อยได้เล่นซึ่งปีนี้วางแผนจะขอใช้สถานที่ลานนวมินทร์ในหน้าฝน และเวลาที่จัดให้สัปดาห์ละ 1 วัน น้อยไปเนื่องจากวิทยากรติดสอนที่อื่น ถ้ามีคนมาช่วยสอนอาจจะขยายวันได้มากกว่านี้

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า อุปสรรคที่ผ่านมา คือ สถานที่เล่นในหน้าฝนไม่มีหลังคา ถ้าขาดการสอน ทำให้การเล่นไม่ต่อเนื่อง ซึ่งผู้นำกลุ่มวางแผนจะขอใช้สถานที่ลานนวมินทร์ในหน้าฝน

3.4.6 บทเรียนสำคัญ

ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า สิ่งสำคัญ คือ ผู้สอนจะต้องตรงเวลา เคารพในหน้าที่ของเรา ให้เกียรติสมาชิก สมาชิกต้องเป็นใหญ่มาก่อนเสมอ ต้องอุทิศตนเอง เสียสละ การสอนต้องเฝ้าหาความรู้ตลอดเวลา ทำโยคะเป็นท่าพื้นฐานจะต้องมีไอเดียสร้างสรรค์ทำใหม่ๆ ขึ้นอยู่กับพรสวรรค์ของเราด้วยที่จะนำมาประยุกต์ใช้

3.4.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำพัฒนาต่อไปในอนาคต

ประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า อยากให้คนมาเล่นเออะๆ เพราะมันดี อยากให้คนรู้ทั่วถึง ว่าในการเล่นช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพให้ความเห็นว่า อยากให้มีการประชาสัมพันธ์มากขึ้น ขึ้นป้ายบอกว่ามีกลุ่มโยคะที่นี่ บางทีคนไม่รู้ว่ที่สวนน้ำบึงตาหั่วมีกลุ่มโยคะให้คนรู้มาก

ขึ้น และในโรงเรียนอยากให้ครูประชาสัมพันธ์และส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายด้วยไม่ใช่เน้นแต่เรื่องการเรียนอย่างเดียว

3.4.8 ข้อคิดเห็นอื่นๆ

สมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ให้ความเห็นว่า ถ้าเพิ่มวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ก็จะได้และอยากให้ที่ออกกำลังกายมีหลังคา เวลาหน้าฝน เพราะถ้าฝนตกจะไม่ได้เล่น

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง “กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย ภูมิศึกษากลุ่มแอโรบิค วิ่งและโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา” ในครั้งนี้ เป็นการวิจัย เชิงคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มออกกำลังกายในพื้นที่ที่จะศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง คือกลุ่มออกกำลังกายที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา และมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม และการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายเป็นที่รู้จักของประชาชน จำนวน 3 ชมรม โดยให้การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย กระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกาย ปัญหาอุปสรรค ปัจจัยแห่งความสำเร็จ และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไป กลุ่มแอโรบิค วิ่งและโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

1.2 วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ โดยเลือกเจาะจงกลุ่มออกกำลังกายที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา และมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม และการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายเป็นที่รู้จักของประชาชน จำนวน 3 ชมรม ซึ่งได้แก่ ชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาค้อ ชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาค้อ และกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ซึ่งเป็นตัวอย่างในการวิจัย เลือกแบบเจาะจงแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือผู้บริหารองค์กรของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย ประกอบด้วยประธานของชมรม/กลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย ประกอบด้วยตัวแทนสมาชิกชมรมที่เป็นพื้นที่วิจัย จำนวน 29 คน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ร้อยละ 68.97 อายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี และ 51-60 ปี มีสัดส่วนเท่ากัน

ร้อยละ 31.03 การศึกษาส่วนมากจบมัธยมศึกษา/ปวช.ร้อยละ 41.38 รองลงมาคือจบปริญญาตรี ร้อยละ 37.93 ส่วนมากมีอาชีพ ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 34.48 และ รองลงมามีอาชีพ แม่บ้าน เกษียณอายุราชการ และข้าราชการ ร้อยละ 17.24 ส่วนมากอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ร้อย ละ 79.31 โดยมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกายที่หลากหลาย ส่วนมากอยู่ในช่วง 6 – 10 ปี ที่มีประสบการณ์น้อยที่สุดคือ 1 ปี และมากที่สุดคือ 10 ปี

การเก็บข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ศึกษา ในระหว่างวันที่ 11-14 กุมภาพันธ์ 2552 เป็นระยะเวลา 4 วัน ใช้เทคนิค การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและ ไม่มีส่วนร่วม โดย ผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยทำการสังเกต สถานที่คือ สวนน้ำบึงตาหลั่วเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ที่ทำการ ชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว และบริเวณอื่น ๆ ที่อยู่ในกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้บริหารของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัด นครราชสีมา และผู้บริหารของชมรม โดยผู้วิจัยจะทำการนัดหมายก่อนการสัมภาษณ์ ใช้เวลา ครั้ง ถึง สองชั่วโมง และเทคนิค การสนทนากลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมและผู้ได้รับประโยชน์ ใช้เวลา หนึ่ง ถึง สองชั่วโมง ประเด็นในการสัมภาษณ์ทุกกลุ่มจะเหมือนกันทุกครั้ง โดยผู้วิจัยมีการตั้งข้อ คำถามไว้เบื้องต้นในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์อภิปรายในลักษณะของข้อมูลเชิงลึก และให้รายละเอียดเพื่อสร้างความชัดเจนของข้อมูล บันทึกข้อมูลด้วยการจดบันทึกภาคสนาม บันทึกเทป ถ่ายภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว แล้วนำมาตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก นำไปตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ แตกต่างกันทั้งในด้านบุคคล เวลา และสถานที่ ตรวจสอบโดยใช้ผู้เก็บข้อมูลที่ต่างกัน และ เปรียบเทียบกับวารสารชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว หนังสือประวัติกองทัพภาคที่ 2 จังหวัด นครราชสีมา เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องความขัดแย้งกันของข้อมูลและเพิ่มส่วนที่ขาดหายไป จนกระทั่งข้อมูลที่ได้มานั้นอิ่มตัว คือ ไม่มีข้อมูลใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ โดยการถอดเทปการ สัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล มีการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูล จำแนกและจัดระบบข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กัน นำมาเขียนเป็นข้อสรุปย่อยๆ และผูกกันให้เห็นเป็นแบบแผนของข้อสรุปที่ได้จาก การศึกษา ทั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูล ในแต่ละขั้นตอนได้ควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เห็นถึงความเชื่อถือ ได้ของข้อมูล

1.3 ผลการวิจัย

1.3.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

จากการศึกษากระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกายภายใต้การสนับสนุนของ กองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมาในครั้งนี้ พบว่า

1) ความเป็นมาและการก่อกำเนิดของกลุ่มออกกำลังกาย

ความเป็นมาและการก่อกำเนิดของกลุ่มออกกำลังกายทั้งสามชมรม มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือเริ่มจากการรวมตัวของสมาชิกเพื่อออกกำลังกายและการแข่งขัน โดยชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่วและชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่วเริ่มพร้อมกันตั้งแต่ปี พ.ศ.2542 โดยกองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมาให้การสนับสนุนการจัดการชมรมในช่วงแรกที่เริ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยการเข้าไปดูแลในการจัดเครื่องเสียง สถานที่ในการออกกำลังกายจัดให้ที่PX(ร้านสวัสดิการกองทัพอากาศที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา)ก่อน หลังจากที่สวนน้ำบึงตาหลั่วได้รับการปรับปรุงพัฒนาให้เป็นสถานที่ออกกำลังกายชมรมต่างๆจึงได้ย้ายมาทำกิจกรรมกลุ่มที่สวนน้ำบึงตาหลั่วแทน ส่วนกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพเริ่มในปี พ.ศ.2547 กองทัพอากาศที่ 2 ให้การสนับสนุนสถานที่ในการออกกำลังกายที่สวนน้ำบึงตาหลั่ว เป็นการรวมตัวของสมาชิกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเดียว

2) วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายครั้งแรกและคุณลักษณะสมาชิก/ผู้ได้รับประโยชน์

สำหรับวัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายครั้งแรกของกลุ่มออกกำลังกายทั้งสาม มีความแตกต่างกันโดยชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายครั้งแรกของกลุ่ม เพื่อออกกำลังกายและเพื่อวิ่งแข่งขันและทุกเช้าวันเสาร์(7 โมงเช้า) จะมีการประชุมสมาชิกที่สวนน้ำบึงตาหลั่ว โดยฝึกอาชีพให้ทหารพราน ทำน้ำเต้าหู้ขายถุงละ 5 บาท ขายผักปลอดสารพิษ , ขายน้ำผลไม้ให้แก่สมาชิกและผู้สนใจทั่วไป) แรกๆ มีสมาชิก 30-40 คน มีหลากหลายอาชีพ

ส่วนชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่ว วัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มช่วงแรกเดินเพื่อออกกำลังกายธรรมดา สมาชิกประมาณ 20-30 คน มีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สมาชิกส่วนใหญ่อายุ 30-40 ปีขึ้นไปมีหลากหลายอาชีพ อาชีพส่วนใหญ่ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการ บำนาญ

ส่วนทางด้านกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพวัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายครั้งแรกของกลุ่ม เพื่อการออกกำลังกายทุกวันเสาร์ ในกลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพและกลุ่มที่เดินแอโรบิคไม่ไหวแล้ว เช่น มีปัญหาเรื่องเข่า ปัญหาน้ำหนักรวม

3) รูปแบบ/กิจกรรมช่วงแรกและการพัฒนาของสมาชิกจากจุดกำเนิดจนถึงปัจจุบัน

รูปแบบ/กิจกรรมช่วงแรกและการพัฒนาของสมาชิกจากจุดกำเนิดจนถึงปัจจุบันของกลุ่มออกกำลังกายทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหั่ว รูปแบบกิจกรรมในช่วงแรกก็เพื่อออกกำลังกายและเพื่อวิ่งแข่งขันทั่วไป และมีการประชุมสมาชิกทุกเช้าวันเสาร์ ปัจจุบันกิจกรรมยังเหมือนเดิม แต่เพิ่มการวิ่งแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ 35 ปีขึ้นไปเข้าแข่งขันเป็นตัวแทนของจังหวัด สมาชิกในชมรมปัจจุบันมี 200 กว่าคนทุกสาขาอาชีพ

ส่วนชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหั่ว รูปแบบกิจกรรมช่วงแรกเดินเพื่อออกกำลังกายอย่างเดียว ทำเรื่อยๆ ปัจจุบันติดต่ออาจารย์จากศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา มาช่วยสอนและจ้างครูจากกรุงเทพฯ มาอบรมให้ครั้งละ 2-3 วัน ปีละประมาณ 3 ครั้ง โดยให้สมาชิกที่เป็นแกนนำจำนวนหนึ่งเข้ารับการอบรมด้วย และเชิญหน่วยงานสาธารณสุข หน่วยราชการอื่นๆ ในต่างอำเภอ / ต่างจังหวัด ในเขตภาคอีสานทั้งหมดเข้าร่วมอบรม โดยให้หน่วยงานที่เข้าอบรมเสียค่าใช้จ่ายเอง โดยทำหนังสือเชิญนามของสโมสรแอโรบิคแดนซ์ จังหวัดนครราชสีมา ปัจจุบันมีการส่งทีมเข้าแข่งขันและแสดงในงานต่างๆ

ส่วนทางด้านกลุ่มโยคะเพื่อรูปแบบช่วงแรกเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาเรื่องเข่า มีน้ำหนักตัวมาก กลุ่มที่เดินแอโรบิคไม่ไหว เปิดสอนเฉพาะวันเสาร์ที่บึงตาหั่วเมื่อปลายปี 2547 กลุ่มสมาชิกในปัจจุบันมีทั้งกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ กลุ่มที่อยากลดความอ้วน กลุ่มที่อยากมีสุขภาพดี ช่วงหลังขยายไปกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัย กลุ่มสมาชิกมีหลากหลายมากขึ้น เช่น ทำงานธนาคาร ทำงานออฟฟิส นักศึกษา ผู้สูงอายุ ปัจจุบันมีสมาชิกในสวนน้ำบึงตาหั่วประมาณ 30 คน

1.3.2 สถานการณ์ปัจจุบัน

1) วัตถุประสงค์ของกลุ่มในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของกลุ่มในปัจจุบันสองชมรมมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ ชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหั่ว และชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหั่ว ปัจจุบันจุดประสงค์ของกลุ่ม คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการแข่งขันทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ ส่วนกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพในปัจจุบันวัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเดียวยังไม่มีการแข่งขัน สมาชิกมีทั้งกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ กลุ่มที่อยากลดความอ้วน และกลุ่มที่อยากมีสุขภาพดี

2) ผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย

ผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว มีการดำเนินงานกลุ่มโดยยึดหลัก 5 อย่าง คือ ชีวิต สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม- ประเพณี

(1) *ชีวิต* หมายถึง การได้ออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง

(2) *สังคม* หมายถึง การวิ่ง การแข่งขัน การออกวารสารของชมรมฯ ทำให้ได้สังคมได้ การสื่อสาร ให้คนอื่นได้รับรู้ข่าวสารของชมรมฯ

(3) *เศรษฐกิจ* หมายถึง หาเงินโดยยึดคติ ไม่ได้เกิดความยุ่งยากในการเป็นสมาชิกคือ ส่วนที่ 1 จากสมาชิกหยอดกล่องบริจาค ส่วนที่ 2 มาจากการขายของรีไซเคิล ซึ่งเป็นขวดพลาสติก ขวดน้ำตามข้างถนนหรือตามงานวิ่งต่าง ๆ ส่วนที่ 3 ในรูปแบบของสหกรณ์ โดยรายได้มาจากการขายประกันรถยนต์

(4) *สิ่งแวดล้อม* หมายถึง จัดทำโครงการใส่ปุ๋ยต้นไม้ในสวนน้ำบึงตาหลั่วสมาชิกต้องลงทุนซื้อต้นไม้มาปลูกในสวนหย่อมและ รดน้ำต้นไม้ด้วยตนเองโดยความสมัครใจ

(5) *วัฒนธรรมประเพณี* หมายถึง มีกิจกรรมวิ่งวันวิสาขบูชา เวียนเทียน ร่วมบำรูงศาสนา

ส่วนชมรมแอโรบิกสวนน้ำบึงตาหลั่ว ผลการดำเนินการของชมรมนอกจากมีการเดินออกกำลังกายทุกวันมีครุมนำเดินแล้วเก็บค่าสมาชิกคนละ 5 บาท / ครั้ง และจัดอบรมขยายเครือข่ายให้องค์กรราชการ/เอกชนในต่างอำเภอต่างจังหวัดแล้วนี้ยังมีกิจกรรมการแข่งขันแอโรบิกประจำจังหวัด ช่วยประสานงานให้ชมรมแอโรบิกอื่นๆร่วมเข้าแข่งขัน

ส่วนกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ ผลการดำเนินงานที่ผ่านมากิจกรรมเพื่อสุขภาพมีการออกกำลังกายทุกวันเสาร์ แต่ยังไม่มีการไปแข่งขันที่ไหนและประชาชนกลุ่มนอกจากเป็นผู้นำกลุ่มออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นวิทยากรให้กับองค์กรทั้งภาครัฐ และเอกชน เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด มหาวิทยาลัยต่างๆ

3) ลักษณะการดำเนินการกิจกรรม

ลักษณะการดำเนินการกิจกรรม จำนวนสมาชิกหรือผู้ร่วมกิจกรรมและวิธีการหาสมาชิกเพิ่มของกลุ่มออกกำลังกายในปัจจุบันทั้งสามกลุ่มมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ จุดประสงค์ของกลุ่ม คือ การออกกำลังกาย และการแข่งขัน ยกเว้นกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเดียว วิธีการหาสมาชิกปากต่อปาก สมาชิกในชมรมช่วยบอก

ต่อๆกันชวนเพื่อน ชวนคนรู้จักให้มาเล่น บางคนมาเดินเล่น มาเห็นกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ เข้ามาร่วมเอง

4) กิจกรรมของกลุ่มเป็นที่รู้จักของใครบ้าง มากน้อยเพียงใด อะไรที่ทำให้เขาเหล่านั้นรู้จักกิจกรรมของกลุ่ม

กิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายทั้งสามกลุ่มเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปในลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขันของชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหั่วและชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหั่วทำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ ในส่วนกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพนอกจากเป็นกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้วกิจกรรมของผู้นำกลุ่มเป็นที่รู้จักทั่วจังหวัดนครราชสีมาในฐานะผู้นำกลุ่มและเป็นวิทยากรแก่สถาบันการศึกษาและหน่วยงานราชการต่างๆ

1.3.2 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

1) องค์ประกอบและโครงสร้างกลุ่ม

-การบริหารกลุ่ม โครงสร้างการบริหาร องค์ประกอบของคณะกรรมการ และ ศูนย์กลางเครือข่าย

การบริหารกลุ่ม โครงสร้างการบริหาร องค์ประกอบของคณะกรรมการ และ ศูนย์กลางเครือข่ายสองชมรมมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ คณะกรรมการมีรูปแบบไม่เป็นพิธีการมากโดยชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหั่ว มีคณะกรรมการ 2 คนคือประธาน และ เลขฯ มีเครือข่ายคือชมรมวิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างซึ่งประธานชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหั่ว(พลเอก ชงชัย ตระสินธุ์) เป็นประธานเครือข่ายด้วย ส่วนชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหั่ว คณะกรรมการชมรมฯมีเฉพาะประธานชมรมซึ่งรักษาการประธานสโมสรแอโรบิคจังหวัดนครราชสีมาด้วย มีเครือข่ายคือสโมสรแอโรบิคจังหวัดนครราชสีมา สสจ. อบจ. ร่วมวางแผนงานและจัดประชุม ทุก3 เดือน

ส่วนกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพมีความแตกต่างคือไม่ได้จัดตั้งกลุ่มเป็นทางการ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นวิทยากรและรับจ้างสอนเป็นหลัก ยังไม่มีหน่วยงานอื่นเป็นเครือข่ายในการบริหารยังไม่มีคณะกรรมการ มีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นประธานกลุ่ม

-การวางแผนที่ผ่านมาของกลุ่ม ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

การวางแผนที่ผ่านมาของกลุ่ม ปัญหาอุปสรรคที่พบและการแก้ไขทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหั่ว การวางแผนมีแผนงานประจำคือ กีฬาสีตามวันเกิด 7 ทีม / 7 สี / 7 วัน(แบ่งสีตามวันเกิด) เพื่อสร้างความสามัคคีของชมรมซึ่งจัดปลายปีของทุกปี สมาชิกก็จะช่วยกันเฉพาะกิจ และการแข่งขันในสนามต่าง ๆ ซึ่งจะมีการสื่อสารให้สมาชิก

ทราบในทุกวันเสาร์ที่มีการประชุมชมรมฯ ส่วนชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่ว การวางแผนที่ผ่านมาได้มีการวางแผนงานร่วมกับคณะกรรมการของสโมสรแอโรบิคจังหวัดนครราชสีมา ส่วนกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ การวางแผนการดำเนินงานของกลุ่มอยากได้ครูมาช่วยสอน แต่ยังหายาก เพราะที่ผ่านมาฝึกแล้วไม่มีความอดทนพอ ขาดความรับผิดชอบ วิธีแก้ไขคือ พยายามมองหาคนที่ มีหน่วยก้านดี และสอนไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพบคนที่เหมาะสม

-การจัดการด้านบุคลากร พัฒนาทีมงาน ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

การจัดการด้านบุคลากร พัฒนาทีมงาน ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไขสองชมรมมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว ชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาหลั่วและชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว มีความพร้อมของกลุ่มสมาชิก ทุกคนมีความเสียสละ ทีมสมาชิกช่วยกันพัฒนาชมรมฯ เป็นชมรมที่มีความเข้มแข็ง ปัญหาอุปสรรคคือ ค่าใช้จ่าย เวลาจัดไปแข่ง ส่วนใหญ่สมาชิกช่วยกันเองไม่มีงบประมาณส่วนอื่นมาช่วยเหลือ ส่วนกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ การจัดการด้านบุคลากรคือ การสร้างคนให้เป็นครูสอน แต่ต้องใช้เวลา

-การนำ การสั่งการ บังคับบัญชา ภาวะผู้นำกลุ่ม รูปแบบการบริหาร แนวทางการจูงใจ การให้ขวัญกำลังใจแก่คนทำงาน ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

การนำ การสั่งการ บังคับบัญชา ภาวะผู้นำกลุ่ม รูปแบบการบริหาร แนวทางการจูงใจ การให้ขวัญกำลังใจแก่คนทำงาน ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไขของกลุ่ม ออกกำลังกายทั้งสามมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ ไม่มีผู้บังคับบัญชา ทุกคนมีสิทธิ์เท่ากัน อยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักประชาธิปไตยและตัดสินใจต่างๆร่วมกัน ส่วนใหญ่สมาชิกจะมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มมีอะไรก็ช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก ทุกคนเต็มใจที่จะช่วยกัน ส่วนแนวทางให้กำลังใจทีมงาน เวลาเล่นไม่ได้ ต้องให้กำลังใจว่าต้องค่อยเป็นค่อยไป

-การควบคุมกำกับและประเมินผล

การควบคุมกำกับและประเมินผลของกลุ่มออกกำลังกายทั้งสามมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือ การควบคุมกำกับ ประเมินผล ทำแบบง่าย ๆ ไม่มีรูปแบบเป็นทางการ ประธานกลุ่มเป็นคนกำกับการดำเนินงานด้วยตนเอง ที่ผ่านมายังไม่ได้มีการสรุปประเมินผลงานที่ชัดเจน แต่ก็ถ่ายรูปเก็บผลงานเอาไว้

1.3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกหรือประชาชนจากกลุ่ม ออกกำลังกาย

ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกหรือประชาชนจากกลุ่มออกกำลังกายทั้งสามจากการสนทนากลุ่มมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือมาร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทำให้

สุขภาพแข็งแรง และสดชื่น ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งจูงใจที่สมาชิกร่วมกิจกรรม คือ เพื่อสุขภาพ ความสามัคคี รู้จักกันเยอะ การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง และสดชื่น ได้เพื่อนได้สังคม มาเดินเกือบทุกวัน จุดประสงค์เพื่อมาออกกำลังกาย มาพบเพื่อน มาสนุกสนาน สิ่งจูงใจคือสวนน้ำ บึงตาหลั่วเป็นสถานที่สะดวก สวยงาม อากาศดี

ส่วนความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของกิจกรรม และความสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก/กลุ่มเป้าหมายจากการสนทนากลุ่มพบว่าคล้ายคลึงกันทั้งสามกลุ่มคือ กิจกรรมของชมรมมีความเหมาะสม มีหลายรูปแบบ มีความคุ้มค่ามาก ผู้สอนเอาใจใส่สมาชิกดี และสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก

ส่วนปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะจากการสนทนากลุ่มพบว่าคล้ายคลึงกันทั้งสามกลุ่มคือส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาอะไร มีกิจกรรมกลุ่มอะไรก็ช่วยเหลือกันในการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ตัวเรา บางที่ติดธุระ เรื่องของความยากง่ายในการเล่น ขึ้นกับความพร้อมของตัวบุคคลและการฝึกฝน และข้อเสนอแนะคือการออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรงออกกำลังกาย มีอารมณ์ดี จิตใจดี

1.3.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเป็นที่รู้จัก จากการสนทนากลุ่มพบว่า คล้ายคลึงกันทั้งสามกลุ่มคือ สวนน้ำบึงตาหลั่วกองทัพภาคที่ 2 นครราชสีมา ให้การสนับสนุนสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสถานที่สวยงาม และอากาศบริสุทธิ์ ทำให้เป็นจุดดึงดูดให้คนมาออกกำลังกายและสนับสนุนงบประมาณบ้างในบางโอกาส สมาชิกช่วยประชาสัมพันธ์กิจกรรมกลุ่มดี สมาชิกช่วยเหลือกันดี มีความพร้อม ความเป็นหนึ่งเดียวมีความร่วมมือร่วมใจของสมาชิก เป็นทีม มีความผูกพันกับการเล่นเป็นกลุ่ม เข้าร่วมกิจกรรมให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน ผู้นำกลุ่มมีความเข้มแข็ง เสียสละ อดทน มีความคิดสร้างสรรค์มีความรับผิดชอบ มีความตั้งใจทุ่มเท ดูแลเอาใจใส่สมาชิกดี

1.3.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต

ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีตและแนวทางแก้ไขหรือเอาชนะอุปสรรคที่ได้ผลจากการสนทนากลุ่มพบว่ากลุ่มออกกำลังกายทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกันโดยชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว ปัญหาอุปสรรคคือ ความช่วยเหลือจากองค์กรหน่วยงานอื่นๆ ยังมีน้อย อดต. เทศบาลท้องถิ่น หน่วยงานสาธารณสุขควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมมากกว่าที่เป็นอยู่ ส่วนชมรมแอโรบิกสวนน้ำบึงตาหลั่ว ปัญหาอุปสรรคที่พบในอดีตคือสมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมน้อย แนวทางการแก้ไขโดยประธานชมรมฯ ลงมาคลุกคลีและสนิทสนมกับสมาชิกเห็นความตั้งใจ ทำให้ได้ใจสมาชิก ทำให้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน ทางด้านกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพอุปสรรคที่ผ่าน

มาคือเวลาที่ผู้นำกลุ่มติดธุระ เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีคนแทน แก้ไขโดยโทรบอกสมาชิกว่าไปไม่ได้และกำลังหาคนมาฝึกเป็นครูช่วยสอน และสถานที่เล่นกลางแจ้ง หน้าฝนอาจจะไม่ค่อยได้เล่นแนวทางแก้ไขคือวางแผนจะขอใช้สถานที่ลานนวมินทร์ในหน้าฝน

1.3.6 บทเรียนสำคัญ

บทเรียนสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ที่จะเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานอื่น จากการสนทนากลุ่มพบว่าคล้ายคลึงกันทั้งสามกลุ่มคืออยากให้ทุกคนทำด้วยใจไม่ต้องหวังผลตอบแทนสูงเกินไป เห็นการรักสุขภาพเป็นสำคัญ ทำด้วยศรัทธาจึงเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ผู้นำกลุ่มต้องเคารพในหน้าที่ของตนเอง ให้เกียรติสมาชิก สมาชิกต้องเป็นใหญ่และ ต้องอุทิศตนเอง เสียสละเพื่อส่วนรวม

1.3.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคตในมุมมองผู้บริหารจากการสนทนากลุ่มพบว่ากลุ่มออกกำลังกายทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยประธานชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาคาห์แล้วอยากสร้างแหล่งออกกำลังกายเพื่อประชาชนเพิ่ม แต่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากกรรมการของชุมชน ส่วนประธานชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาคาห์แล้ว อยากมี Fitness และมีห้องเดินแอโรบิคเป็นของตัวเอง ค่าใช้จ่ายไม่ต้องสูง อยากให้พัฒนาเหมือนกรุงเทพฯ และสมาชิกยอมรับ Step การเดินรูปแบบใหม่ๆ ส่วนทางด้านประธานกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ อยากให้คนรู้ทั่วถึงประโยชน์ของการเล่นโยคะช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้และมาเล่นกันเยอะๆ

ส่วนสิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคตในมุมมองผู้รับประโยชน์ จากการสนทนากลุ่มพบว่ากลุ่มออกกำลังกายทั้งสามกลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยสมาชิกชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาคาห์แล้ว อยากให้จัดเป็นกีฬาประเพณีของจังหวัดและมีหน่วยงานในจังหวัดให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดงาน ส่วนสมาชิกชมรมแอโรบิคสวนน้ำบึงตาคาห์แล้ว อยากให้สวนน้ำบึงตาคาห์เพิ่มไฟฟ้าให้ บริเวณลานเดินแอโรบิคและมีที่ออกกำลังกายที่มีหลังคาเวลาหน้าฝน ส่วนทางด้านสมาชิกกลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ อยากให้มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้คนรู้มากขึ้นว่าที่สวนน้ำบึงตาคาห์มีกลุ่มโยคะ และในโรงเรียนอยากให้ครูประชาสัมพันธ์และส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายด้วยไม่ใช่เน้นแต่เรื่องการเรียนอย่างเดียว

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิค วิ่งและโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ไว้ดังนี้

2.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

ความเป็นมาและการก่อกำเนิดของกลุ่มออกกำลังกาย เริ่มจากการรวมตัวของสมาชิกเพื่อออกกำลังกายต่อมากลุ่มวิ่งและแอโรบิคเพิ่มการส่งทีม/สมาชิกเข้าแข่งขันด้วยความสมัครใจ กลุ่มมีการพัฒนาขึ้นตามลำดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากการมีกิจกรรมกลุ่มและการสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ในเรื่องสถานที่ออกกำลังกายและสนับสนุนงบประมาณในบางส่วนทำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป กลุ่มแอโรบิคช่วงแรกๆมีปัญหาทำให้ต้องมีผู้นำกลุ่มใหม่ต่อมาสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆจาก 20-30 คน เป็น 100 กว่าคนในปัจจุบันสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการก่อตั้งกลุ่มของวอร์เตอร์ (Warters) ที่มองกลุ่มทางสังคมว่าเป็นการรวมกันของปัจเจกบุคคล ซึ่งมีจุดหมายปลายทางร่วมกัน มีการเร่ร่อนระหว่างกัน และมีความรับผิดชอบระหว่างสมาชิกด้วยกัน อันจะเป็นทางให้ความต้องการของปัจเจกบุคคลบรรลุผลอันน่าพึงพอใจ เป็นที่ซึ่งปัจเจกบุคคล ก้าวเข้าสู่ความสัมพันธ์ระหว่างกันกับสมาชิกคนอื่นๆ แสดงตัวกับกลุ่มและรับหน้าที่ผ่านทางสมาชิกภายในกลุ่มและการศึกษาของฟองผิว หิรัญรังสิต (2539) ที่พบว่า การรวมกลุ่มของสตรีในชนบท มีลักษณะค่อยๆ รวมตัวกัน ขยายจากกลุ่มเล็กๆเป็นกลุ่มใหญ่ กิจกรรมเป็นไปด้วยความสมัครใจ

2.2 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

กลุ่มออกกำลังกายทั้งสามกลุ่มมีการแต่งตั้งประธานเพื่อบริหารจัดการกลุ่ม โดยประธานกลุ่มออกกำลังกายทั้ง พลเอกธงชัย ตรีสินธุ์ คุณจันทร์ยุดา วราจันทร์หิรัญญ์ และคุณระพีพรรณ สิ้นเลิศพันธ์ จะเป็นผู้ที่บทบาทค่อนข้างสูง โดยมีลักษณะความเป็นผู้นำ เสียสละทุ่มเทร่างกายและแรงใจในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของชมรมฯ ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งชมรมฯ เป็นผู้ที่มีความริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งหางบประมาณสนับสนุนและทรัพยากรต่างๆ ในการจัดการชมรมฯ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมพันธ์ เศษะอริก และคณะ (2540) นิคม ดีพอ (2541) และอัญชลี พรประสาผล (2542) ที่พบว่า องค์กรชาวบ้าน/กลุ่ม/ชมรมที่มีความเข้มแข็ง พบว่า เกิดจากการที่องค์กรมีผู้นำที่มีความรู้ ความสามารถ ส่งผลทำให้องค์กรนั้นสามารถเป็นพื้นที่ศึกษาดูงานและขยายผลสู่องค์กรชาวบ้านอื่นๆ ได้โดยเฉพาะพลเอกธงชัย ตรีสินธุ์ ประธานชมรมวิ่งสวนน้ำบึงดาหลวงจะเป็นผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับ นับถือจากประชาชนซึ่งจะคล้ายคลึงกับคุณจันทร์ยุดา

วราจันทร์หิรัญญ์ และคุณระพีพรรณ สินเลิศพันธ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและดูแลเอาใจใส่สมาชิก ทำให้ได้ใจสมาชิกและสามารถโน้มน้าวจิตใจให้สมาชิกให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่างๆของชมรมฯได้เป็นอย่างดี ส่งผลทำให้ชมรมฯทั้งสามสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆของชมรมฯได้อย่างต่อเนื่อง และมีความเข้มแข็ง สอดคล้องกับ ฉลาดชาย รมิตานนท์ (2528) และอศิน รพีพัฒน์ (2527) ที่กล่าวว่า โครงการจะประสบความสำเร็จได้ หรือเงื่อนไขที่ทำให้กลุ่ม/องค์กรชุมชน ประสบผลสำเร็จ คือ ผู้นำที่ชาวบ้านรักใคร่นับถือ ไว้วางใจ และได้รับการยอมรับจากชาวบ้าน

2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกหรือประชาชนจากกลุ่มออกกกำลังกาย

ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกหรือประชาชนจากกลุ่มออกกกำลังกายทั้งสามจากมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือมาร่วมออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพทำให้สุขภาพแข็งแรง และสดชื่น ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งจูงใจที่สมาชิกร่วมกิจกรรม คือ เพื่อสุขภาพ ความสามัคคี รู้จักคนเยอะ การออกกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง และสดชื่น ได้เพื่อนได้สังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมบัติ กาญจนกิจ (2536) ได้สำรวจพฤติกรรมเกี่ยวกับสาเหตุความต้องการการออกกกำลังกายของคนกรุงเทพมหานครคือ ต้องการออกกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อใช้เวลาว่าง เวลาอิสระเพื่อนันทนาการ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาอารมณ์สุข และสอดคล้องกับการศึกษาของดำรง กิจกุล (2534) ได้รายงานข้อค้นพบจากงานวิจัย สรุปคุณสมบัติประโยชน์ของการออกกกำลังกาย คือ ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น นอนหลับดีขึ้น ช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเหตุจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล

2.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของกลุ่มออกกออกกำลังกายมีหลายประการคือ

2.4.1 การมีผู้นำชมรมที่มีความเป็นผู้นำ มีความเข้มแข็ง เสียสละทุ่มเท มีความคิดสร้างสรรค์ และได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกของชมรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อุทัย บุญประเสริฐ (2532) อัญชติ เชี่ยวโสธร (2529) ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2528) อศิน รพีพัฒน์ (2527) นิคม ดีพอ (2541) และอำพล จินดาวัฒน์ (2547) ที่พบว่า ปัจจัยที่ทำให้กลุ่ม/ชมรม/องค์กรภาคประชาชนมีความเข้มแข็ง และประสบผลสำเร็จ ได้แก่ การมีผู้นำกลุ่มที่เข้มแข็งในชุมชนและเข้าใจการสร้างสุขภาพ

2.4.2 สมาชิกมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มทำให้ตรงกับความต้องการของสมาชิกและช่วยเหลือกันดี มีความพร้อม มีความเป็นหนึ่งเดียวร่วมมือร่วมใจของสมาชิก เป็นทีม มีความผูกพันกับการเล่นเป็นกลุ่ม ส่งผลทำให้การดำเนินกิจกรรมของชมรมฯ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ มีจำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของอำพล จินดา

วัฒนธรรม และคณะ (2547) ที่พบว่า ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลทำให้ชมรมสร้างสุขภาพมีพัฒนาการที่ดีนั้น ก็คือ การมีระบบการบริหารจัดการที่ดีเหมาะสมกับบริบท วิถีชีวิต และวัฒนธรรมของชุมชน รวมทั้งสอดคล้องกับ พนม ลีมาเรีย (2522) ที่กล่าวว่า กลุ่มที่มีประสิทธิภาพคือ กลุ่มที่สามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มและความต้องการของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้สำเร็จ ช่วยให้กลุ่มบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และเมืองทอง เขมมณี (2527) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบของกลุ่มประการหนึ่งที่ทำให้กลุ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ สมาชิกได้ช่วยกันกำหนดวัตถุประสงค์ของกลุ่มร่วมกัน เพื่อสนองความต้องการของแต่ละคน

2.4.3 การได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายและแข่งขันอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชมรมซึ่งกันและกัน มีเครือข่าย ทำให้เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับยกย่องจากคนทั่วไป และบุคคลภายนอก สอดคล้องกับการศึกษาของ อ่ำพล จินดาวัฒนะ และคณะ (2547) ที่พบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ ก็คือ การมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และการได้รับการให้กำลังใจ ได้รับการยอมรับ ยกย่องชมเชยอย่างเหมาะสม และการได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐหรือหน่วยงานต่างๆ ตามความต้องการของชุมชน เช่น งบประมาณ ความรู้ด้านการจัดการ เป็นต้น

2.4.4 การใช้ทุนทางสังคม หรือจุดแข็งที่ชมรมมีอยู่เป็นจุดขายเช่น การมีสถานที่ออกกำลังกายที่สวยงาม และอากาศบริสุทธิ์ การมีกลุ่มออกกำลังกายที่หลากหลาย เป็นสิ่งที่ทำให้ เด็กและเยาวชน ประชาชนและผู้สูงอายุในชุมชน สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม หรือการกำหนดกิจกรรมตามความถนัดความสามารถและศักยภาพของชมรมนั้นส่งผลทำให้ชมรมสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนสอดคล้องกับการศึกษาของ อ่ำพล จินดาวัฒนะ (2547) ที่พบว่า ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จของการดำเนินงานประชาคมสุขภาพ คือ การกำหนดกรอบการดำเนินงานไม่ตายตัวเกินไป และเหมาะสมกับบริบท วิถีชีวิต และวัฒนธรรมชุมชน

2.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีตและแนวทางแก้ไขหรือเอาชนะอุปสรรคที่ได้ผล

จากผลการวิจัย พบว่า ปัญหาอุปสรรคความล้มเหลวที่พบในอดีตและแนวทางแก้ไขหรือเอาชนะอุปสรรคที่ได้ผล มี 4 ประเด็นด้วยกัน ได้แก่

2.5.1 ความช่วยเหลือจากองค์กรหน่วยงานอื่นๆ ยังมีน้อย อบต เทศบาลท้องถิ่น หน่วยงานสาธารณสุข ทำให้การพัฒนาชมรมเป็นไปอย่างไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควรแนวทางการแก้ไขคือขอสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมมากกว่าที่เป็นอยู่ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อ่ำพล จินดาวัฒนะ (2547) ที่พบว่า ปัจจัยที่อาจทำให้ไม่เกิดความยั่งยืน

ในการดำเนินงานประชาคมสุขภาพ ได้แก่ การก่อตั้งชมรมที่มีรูปแบบตายตัว กำหนดกิจกรรม ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชุมชน การดำเนินงานโดยสมาชิกไม่มีบทบาทร่วมที่สำคัญ และการขาดการสนับสนุนให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2.5.2 ช่วงแรกสมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมน้อย แนวทางการแก้ไขโดยประธานชมรมฯ ลงมาคลุกคลีและสนิทสนมกับสมาชิกเห็นความตั้งใจ ได้ใจสมาชิก ทำให้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน

2.5.3 เวลาที่ผู้นำกลุ่มติดธุระหรือป่วยไม่มีคนแทน แก้ไขโดยหาคนมาฝึกเป็นครูช่วยสอน

2.5.4 สถานที่เล่นกลางแจ้ง หน้าฝนไม่ค่อยได้เล่น แนวทางแก้ไขคือขอสนับสนุนใช้สถานที่ออกกำลังกายที่มีหลังคาในหน้าฝน

2.6 บทเรียนสำคัญ ที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ที่จะเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานอื่น จากผลการวิจัยพบว่า

2.6.1 ทุกคนควรทำด้วยใจและศรัทธา ไม่ต้องหวังผลตอบแทนสูงเกินไปจึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

2.6.2 เห็นการรักสุขภาพเป็นสำคัญ

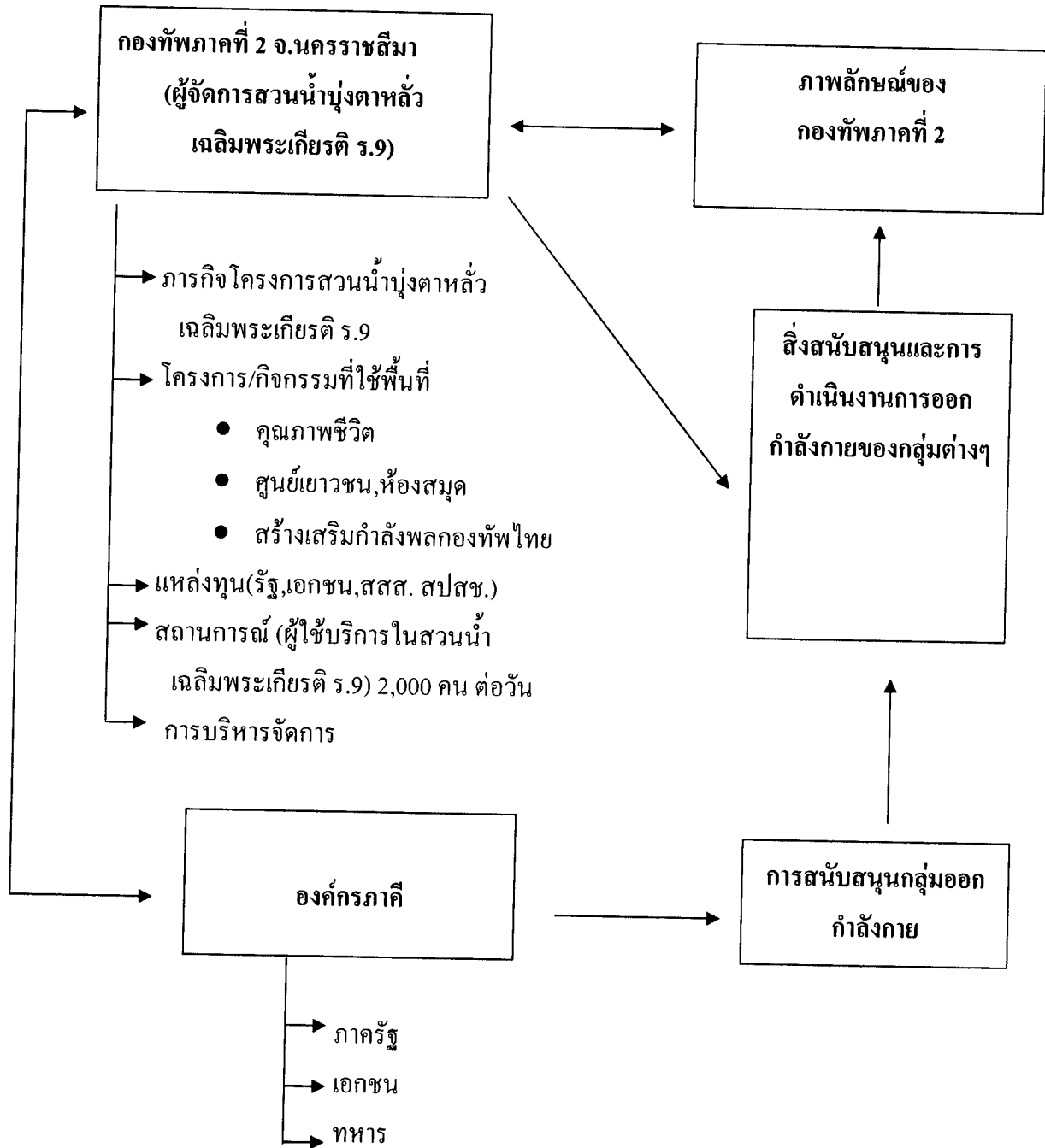
2.6.3 ผู้นำกลุ่มต้องเคารพในหน้าที่ของตนเอง ให้เกียรติสมาชิก สมาชิกต้องเป็นใหญ่และ ต้องอุทิศตนเอง เสียสละเพื่อส่วนรวม

2.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

จากผลการวิจัย สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคตในมุมมองผู้บริหารและในมุมมองผู้รับประโยชน์พบว่า สิ่งที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกต้องการพัฒนาต่อไปในอนาคตคืออยากสร้างแหล่งออกกำลังกายเพื่อประชาชนเพิ่ม แต่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากกรรมการของชุมชน พัฒนาสถานที่ออกกำลังกายให้ได้มาตรฐาน มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มเช่นไฟฟ้า หลังคาคลุมบริเวณพื้นที่ออกกำลังกายในฤดูฝน มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มให้เป็นที่รู้จักของคนอื่นมากขึ้นและมีหน่วยงานในจังหวัดให้การสนับสนุนงบประมาณกลุ่มมากกว่าที่เป็นอยู่

สรุปภาพรวมกลุ่มออกกำลังกายกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

จากผลการวิจัย สามารถสรุปภาพรวมของกลุ่มออกกำลังกายกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา คือ กองทัพภาคที่ 2 ซึ่งเป็นหน่วยงานทหาร มีภารกิจดูแลรับผิดชอบโครงการสวนน้ำบึงตาท้าว เฉลิมพระเกียรติ ร.9 ในการสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแก่กำลังพล ครอบครัวและประชาชนทั่วไป ตลอดจนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ เช่น ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดเพื่อประชาชน โดยได้รับแหล่งทุนและการสนับสนุนจากองค์กรภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และทหาร สนับสนุนการดำเนินงาน ทำให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีภูมิทัศน์สวยงาม เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ มีกลุ่มออกกำลังกายต่างๆที่หลากหลาย เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปทำให้มีผู้มาใช้บริการเฉลี่ยวันละ 2,000 คน เป็นภาพลักษณ์ของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมาที่มีความโดดเด่นในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและสร้างเสริมสุขภาพอื่นๆ ดังแสดงในภาพที่ 5.1



ภาพที่ 5.1 สรุปภาพรวมกลุ่มออกกำลังกายกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การก่อกำเนิดของกลุ่มออกกำลังกาย

จากผลการวิจัย พบว่า กระบวนการก่อตั้งกลุ่มออกกำลังกาย ซึ่งอยู่ในพื้นที่ความรับผิดชอบของกองทัพภาคที่ 2 ทำให้การสนับสนุนจากองค์กรส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาคส่วนอื่นๆยังมีน้อยในการสนับสนุนด้านงบประมาณและการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมด้านอื่นๆเช่นการแข่งขัน การสื่อสารประชาสัมพันธ์กิจกรรมกลุ่ม การปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายในหน้าฝน เป็นต้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายให้การสนับสนุนเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

3.1.2 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มออกกำลังกายที่จะ สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องนั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายที่ดีเช่น การเลือกบุคคลที่มาเป็นผู้นำกลุ่มควรเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะความเป็นผู้นำ มีความเข้มแข็ง เสียสละทุ่มเท อดทน มีความคิดสร้างสรรค์ และใช้หลักการบริหารแบบมีส่วนร่วม พบปะพูดคุยสื่อสารเป็นประจำ อย่างเช่น กลุ่มวิ่ง มีการประชุมกันทุกวันเสาร์ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันตรงกับความต้องการของสมาชิก เกิดความสามัคคี เป็นทีมร่วมมือร่วมใจ รักใคร่ผูกพันกันส่งผลทำให้การดำเนินกิจกรรมของชมรมฯ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน และมีประสิทธิภาพ มีจำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆในปัจจุบันเป็นที่รู้จักและยอมรับของคนทั่วไป

3.1.3 การสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย

จากผลการวิจัย พบว่า การสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม กองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา ได้เข้าไปสนับสนุนการจัดการชมรมในช่วงแรกที่เริ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ต่อจากนั้นส่งเสริมให้พึ่งพาตนเองและมีความเข้มแข็งสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ด้วยตนเอง เช่นกลุ่มวิ่ง กลุ่มแอโรบิค กองทัพภาคที่ 2 เพียงสนับสนุนเรื่องสถานที่ในการออกกำลังกาย และให้งบประมาณสนับสนุนในบางโอกาสที่สำคัญๆ รวมทั้งมุ่งเน้นในการพัฒนาศักยภาพของคนในชุมชนให้สามารถที่เป็นแกนนำหรือผู้นำในการดำเนินกิจกรรมที่ชมรมฯ กำหนดขึ้น เช่น ผู้นำเดิน แอโรบิค หรือผู้นำออกกำลังกายประเภทต่างๆ ได้แก่ การเล่นโยคะ ฯลฯ มากกว่าการที่จะต้องพึ่งพิงบุคลากรจากภายนอกและให้กลุ่มจัดการเน้นพึ่งพาตัวเอง เช่นเก็บค่าบริการในอัตราที่ไม่สูงเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมและเห็นคุณค่า

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และกำหนดพื้นที่ศึกษาเฉพาะกลุ่ม ออกกำลังกายที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มีสมาชิกกลุ่มที่มาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ และกิจกรรมของกลุ่มเป็นที่รู้จักของประชาชนเพียง 3 กลุ่มเท่านั้น ซึ่งได้แก่ ชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว ชมรมแอโรบิก และชมรมโยคะ ดังนั้น ควรมีการสุ่มตัวอย่างกลุ่มออกกำลังกายกระจายให้ครอบคลุมพื้นที่ และเพิ่มการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณร่วมกับ ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้สามารถอ้างอิงผลการศึกษาได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

3.2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยและพัฒนา (R&D) กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา อย่างเป็นทางการ โดยนำผลที่ได้รับจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ไปทดลองใช้ในพื้นที่จริง เพื่อให้ได้รูปแบบ กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย ให้เข้มแข็งและยั่งยืน ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข (2544) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 (อัคราเสนา)
- กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข (2544) ชมรมสร้างสุขภาพ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- ,(2545) กระทรวงสาธารณสุข นโยบาย 5 อ. การสร้างสุขภาพ(อัคราเสนา)
- , (2546) แผนพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- , (2546) รายงานผลการศึกษาโครงการศึกษากระบวนการพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ นนทบุรี กระทรวงสาธารณสุข
- , (2547) การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ประเด็น พฤติกรรมการออกกำลังกาย ช่วงเวลา ระยะเวลา สถานที่ออกกำลังกาย และเงื่อนไขที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ นนทบุรี
- กระทรวงสาธารณสุขกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2546) ผลสำรวจเรื่อง สถานการณ์ของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ที่ห้องสนามหลวง วันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 : กรณีศึกษาประชาชนทั่วไป ที่มีอายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล(อัคราเสนา)
- กันทิกา หลวงทิพย์ และ คาริณี สีนวล 2550 “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี” ปรินิพนธ์วิทยาสาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- กาญจนา และทองศักดิ์ แก้วเทพ (2530) การพึ่งตนเอง ศักยภาพในการพัฒนาชนบท กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์
- ข้อควรระวังเบื้องต้นในการเดินแอโรบิค ค้นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก

- ข้อเสนอแนะในการวิ่ง คั่นคืนวันที่ 3 พฤษภาคม 2552 จาก <http://www.patrunning.info/>
- ข้อเสนอแนะในการศึกษาโยคะ คั่นคืนวันที่ 3 พฤษภาคม 2552 จาก <http://www.Thaigoodview.com/>
- ความสำคัญของการออกกำลังกาย คั่นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก
http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm=บทที่4
- จุมพล หนิมพานิช (2529) “บุคคล กลุ่ม และองค์กร” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาวิทยาการจัดการ
 หน่วย 1-5 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาวิทยาการจัดการ
- ฉลอง ภิรมย์รัตน์ (2521) กระบวนการกลุ่ม ภูเก็ต วิทยาลัยครูภูเก็ตการพิมพ์
- ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2528) รายงานการสัมมนา การพัฒนาองค์กรประชาชน จัดโดย
 สมาคม วาย.เอ็ม.ซี.เอ. เชียงใหม่ วันที่ 18 - 20 มกราคม 2528 สมาคมวาย.เอ็ม.ซี.เอ.
 เชียงใหม่
- ดำรง องคะเสน (2540) “การรวมกลุ่มของสตรีกับการพัฒนาชนบท” วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ศีษาสาตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ธงชัย ทวีชาติ (2540) ฉบับที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการ
 ออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข : วารสารเพื่อสุขภาพ
- ธงชัย สันติวงษ์ (2543) องค์กรและการบริหาร พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนา
 พานิช
- ,(2546) การบริหารสู่ศตวรรษที่ 21 กรุงเทพมหานคร: ประชุมการช่าง จำกัด
- นงลักษณ์ สุพรรณไชยมาตย์ (2543) “องค์กรทางสังคมกับการพัฒนาประชาคมตำบล : กรณีศึกษา
 อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น” วารสารสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 23, 4
 (ตุลาคม-ธันวาคม) : 43-48
- นิคม ดีพอ (2543) “องค์กรทางสังคมและพัฒนาการความเป็นประชาคมตำบล กรณีศึกษา : ตำบล
 เมืองจั่ง กิ่งอำเภอภูเพียง” วารสารสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 23, 1 (มกราคม-
 มีนาคม) : 13-18

- นิตยา เพ็ญศิริินภา (2547) “พลังกลุ่มกับการจัดการสิ่งแวดล้อมอุตสาหกรรม” ในประมวลสารชุด
 วิชาพฤติกรรมมนุษย์และสังคมเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมอุตสาหกรรม” หน้าที่ 9
 หน้า 59-121 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- นิตยาภรณ์ บุญพัฒน์ (2529) รายงานการศึกษารายวิชา สค.552 การสร้างกลุ่ม กรุงเทพมหานคร
 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- เบญจา อ่อนท่วม (2531) กลวิธีในการทำงานเป็นกลุ่ม เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยพายัพ
- ปธาน สุวรรณมงคล (2522) “การรวมกลุ่มและการผูกพันทางสังคม” ใน เอกสารการสอนวิชา
 พื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมของการเมืองไทย หน้าที่ 1 หน้า 5-8 นนทบุรี
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชารัฐศาสตร์
- ปาริชาติ วลัยเสถียร (2522) “การรวมกลุ่มและการผูกพันทางสังคม” ใน เอกสารการสอนวิชา
 พื้นฐานสังคมและวัฒนธรรมของทางการเมืองไทย หน้าที่ 1 หน้า 9-15 นนทบุรี
 มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชารัฐศาสตร์
- ประวัติความเป็นมาของโครงการสวนน้ำบึงตาหลั่วเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ 9 คั่นคืน
 วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2552 จาก <http://www.bungtatou.com>
- ประวัติความเป็นมาของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา คั่นคืนวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2552 จาก
<http://www.army2.mi.th/1/about-tp2.html>
- ประวัติความเป็นมาของแอโรบิก คั่นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก
<http://healthnet.md.chula.ac.th>
- ประเภทและขั้นตอนการเต้นแอโรบิก คั่นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก
http://www.oknation.net/blog/nanruto/2009/02/27/entry_5
- ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก คั่นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก <http://healthnet.md.chula.ac.th>
- ประวัติความเป็นมาของโยคะ คั่นคืนวันที่ 3 พฤษภาคม 2552 จาก <http://www.Thaigoodview.com/>
- ประโยชน์ของโยคะ คั่นคืนวันที่ 3 พฤษภาคม 2552 จาก
http://www.Health.in.th/news/users/mocca_team

- ประโยชน์ของการวิ่ง คั่นคืนวันที่ 3 พฤษภาคม 2552 จาก
<http://www.thaihealth.or.th/taxonomy/team/110>
- ผ่องพิว หิรัญรังสิต (2539) “การรวมกลุ่มสตรีในชนบท : กรณีศึกษากลุ่มสตรีบ้านศรีคอนมูล ตำบลชมภู อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พนม ลิ้มอารีย์ (2522) *กลุ่มสัมพันธ์* กาฬสินธุ์ จิตรภัณฑ์การพิมพ์
- พัฒน์ บุญยรัตนพันธ์ (2516) “วิธีการรวมกลุ่ม 3 ชั้น 8 ตอนของงานพัฒนาชุมชน” ใน *คู่มือการศึกษางานพัฒนาชุมชน* หน้า 35-38 กรุงเทพมหานคร วัชรินทร์การพิมพ์
- ภิรมย์ จงคำอาจ (2545) “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาศักยภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตชนบทภาคเหนือ” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ภาวิดา ธาราศรีสุทธิ, และวิบูลย์ ไตวณะบุตร. (2542). *หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภาณี วงษ์เอก(2543) *คู่มือการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ : วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล*
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2548) *ประมวลสาระชุดวิชา 50701 สถิติและระเบียบงานวิจัยในงานสาธารณสุข หน่วยที่ 1-9 และหน่วยที่ 15* มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช : นนทบุรี
- มูลนิธิพัฒนาอีสาน (2544) *แผนพัฒนาเครือข่ายชุมชนปี 2531-2532* ม.ป.ท.
- เมืองทอง แคมมณี (2527) “คุณสมบัติของกลุ่มที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ” ใน *ทิศนาแคมมณี บรรณาธิการ กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ* หน้า 152 – 153 กรุงเทพมหานคร บุรพาการพิมพ์

- มานพ วงศ์คช (2548) *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน*
ตำบลบ้านเกาะ อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช. การค้นคว้าอิสระ
สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี
- ยุวัฒน์ วุฒิเมธี (2526) “แนวคิดการมีส่วนร่วม” ค้นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก
frc.forest.ku.ac.th/maewang/ews/early/page31.htm - 24k
- ระวี แก้วสุกใส (2545) “ความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำในอำเภอบางขัน จังหวัด
 แม่ฮ่องสอน” วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วรรณกร คำรงกุล และสุพิชา แวนแก้ว 2547 “การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการบริหารจัดการ
 แก้ปัญหาของชุมชนของผู้นำชุมชน กรณีศึกษาชุมชนบ้านวังกระจับ หมู่ 1 ต.คอตราช
 อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี” ม.ป.ท.
- วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรศุกกุล (2522) *กระบวนกลุ่ม กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์*
- วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2545) *การบริหารเมืองหลวงและการบริหารท้องถิ่น : สหรัฐอเมริกา อังกฤษ*
ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น และไทย กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โพธิ์เพชร,
- .(2548) *การบริหารจัดการและการบริหารการพัฒนาขององค์กรตามรัฐธรรมนูญและ*
หน่วยงานของรัฐ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม,
- ศักดิ์ชัย สุกิจบวร (2542) *ทฤษฎีและการปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม พิมพ์ครั้งที่ 4 สกนนคร*
สถาบันราชภัฏสกลนคร
- เสาวนิต เสถานนท์ (ม.ป.ป.) *ภาวะผู้นำ (Leadership) ค้นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก*
<http://www.people-insights.com/KnowledSharedLeaderShip/tabid/71/Default.aspx>
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543) *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน กรุงเทพมหานคร อภิชาติพัฒนา*
- สมพักตร์ ยัญญะสิทธิ์ (2534) *ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร*
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สมพงศ์ เกษมสิน(2523) *การบริหาร พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช*

สมศักดิ์ คงเที่ยง, (ม.ป.ป.) *หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ :

มิตรภาพ การพิมพ์และสตูดิโอ

สัมพันธ์ เตชะอริก และคณะ (2540) *NGOs : ทางเลือกแห่งพลังการเปลี่ยนแปลง*
กรุงเทพมหานคร พิมพ์ดี

สุภางค์ จันทวานิช (2547) “การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล” ใน *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*
หน้าที่ 128 – 160 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำนักงานข้าราชการพลเรือน (2537) *หลักการบริหารเบื้องต้น* พิมพ์ครั้งที่ 15 กรุงเทพมหานคร
ประชาชน

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (2542) รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา
และการดูกีฬาของประชากร พ.ศ 2542.กรุงเทพมหานคร

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(2552) *รู้จักสสส*. ค้นคืนวันที่
28 กุมภาพันธ์ 2552 จาก <http://www.thaihealth.or.th/about/get-to-know>

สีลาภรณ์ นาคทรพรพ (2540) *การศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน* กรุงเทพมหานคร สำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ

สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544) *พฤติกรรมองค์กร* เชียงราย คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ เชียงราย

สุพัตรา สุภาพ (2541) *สังคมวิทยา* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช

สุชาติ โสสมประยูร(2528) *สุขวิทยา* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช

เสถียร จิรรังสิมันต์ (2549) ความรู้เกี่ยวกับองค์กรเครือข่าย ค้นคืนวันที่ 7 พ.ค. 2552 จาก
<http://www2.nesac.go.th/document/show11.php?did=06110001>

หลักการวิ่งเพื่อสุขภาพ ค้นคืนวันที่ 3 พฤษภาคม 2552 จาก <http://learners.in.th/post/section/5>

อดิน รพีพัฒน์ (2527) “การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาชนบทในสภาพสังคมและ

วัฒนธรรมไทย” ใน ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการ *การมีส่วนร่วมของประชาชนใน*

การพัฒนา หน้า 49-50 ,84,113,320 กรุงเทพมหานคร ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข

- อัญชลี เชื้อวโศธร (2529) *กลุ่มสัมพันธ์ ม.ป.ท.*
- อัญชลี พรประสาทผล (2542) “ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนแออัด
ของกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสังคม
สงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อำพล จินดาวัฒนะ และคณะ (2547) *รายงานการวิจัยข้อเสนอทิศทางการสนับสนุนประชาคม
สร้างสุขภาพ กรุงเทพฯ ฯ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ*
- อุทัย บุญประเสริฐ (2532) *กลุ่มสัมพันธ์และการบริหารทีมงานที่มีประสิทธิภาพ
กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย*
- ทวิช มโนรมย์ (2545) *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับความพึงพอใจใน
การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา
จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น:ขอนแก่น*
- จรวพร ธรินทร์ (2534) *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ตะเกียง*
- บาล ชะไกรรัมย์ (2545) *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่อความพึงพอใจใน
กิจกรรมกายบริหารชุด แม่ไม้มวยไทยขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัด
บุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น : ขอนแก่น*

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) ดังรายชื่อต่อไปนี้

- 1.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาสินี อดุลยานนท์
- 2.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์
- 3.นายวิวัฒน์ วิกรานตโนรส
- 4.นายณรงค์ เทียมเมฆ
- 5.นายแพทย์มานพ ประพันธ์ศิลป์

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์

แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มออกกำลังกาย
เรื่อง“กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิค วิ่ง และโยคะ ภายใต้การ
สนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา”

ชื่อกลุ่ม.....
 ชื่อหน่วยงาน/องค์กรหลักที่รับผิดชอบ/ให้การสนับสนุน.....
 สถานที่ตั้ง.....
 ชื่อผู้ประสานงานในการเก็บข้อมูล.....ตำแหน่ง.....
 เบอร์โทร..... โทรสาร..... เก็บข้อมูลวันที่.....
 ผู้เก็บข้อมูล..... เบอร์โทร.....

แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลส่วนบุคคลผู้ให้ข้อมูล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือกรอกข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ 1. หญิง 2. ชาย
2. อายุ.....ปี (นับปีเต็ม)
3. ระดับการศึกษาสูงสุด

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียน	<input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา /ปวช.
<input type="checkbox"/> 4. อนุปริญญา /ปวส.	<input type="checkbox"/> 5.ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 6. สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ

<input type="checkbox"/> 1. นักเรียน-นักศึกษา	<input type="checkbox"/> 2. แม่บ้าน
<input type="checkbox"/> 3. เกษียณอายุราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> 4. รับจ้าง/ลูกจ้างทั่วไป
<input type="checkbox"/> 5. พนักงานบริษัท/โรงงาน	<input type="checkbox"/> 6. เกษตรกร (เลี้ยงสัตว์ ประมง ทำไร่ ทำนา ทำสวน)
<input type="checkbox"/> 7. ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> 8. ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> 9. อื่นๆ ระบุ.....	
5. ที่อยู่อาศัย

<input type="checkbox"/> 1. เขตเทศบาล	<input type="checkbox"/> 2. นอกเขตเทศบาล
---------------------------------------	--
7. ความเกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกาย

<input type="checkbox"/> 1. เป็นผู้บริหารองค์กร ระบุตำแหน่ง.....
<input type="checkbox"/> 2. เป็นหัวหน้า/ประธานกลุ่มออกกำลังกาย
<input type="checkbox"/> 3. เป็นกรรมการ หรือสมาชิกที่เกี่ยวข้องกับการบริหาร/ดำเนินงานกลุ่มออกกำลังกาย
<input type="checkbox"/> 4. เป็นผู้ได้รับประโยชน์ในกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ ระบุ.....
8. ประสบการณ์ที่ท่านเกี่ยวข้องในการบริหาร/สนับสนุน/ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกายมานาน.....ปี

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง“กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย กรณีศึกษากลุ่มแอโรบิค วิ่ง และโยคะ ภายใต้การสนับสนุนของกองทัพภาคที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา”

กรอบที่ใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก หรือการสนทนากลุ่ม

1. สัมภาษณ์ผู้บริหารองค์กรแบบเจาะลึก รายบุคคล 1 คน
2. สนทนากลุ่มผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย สมาชิกที่เป็นกรรมการกลุ่ม (รวม 2- 4 คน)

1. สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

1.1 ความเป็นมาของกลุ่มออกกำลังกาย

- เป็นมาอย่างไร
- ก่อกำเนิดขึ้นเมื่อใด
- วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายครั้งแรกคืออะไร ใครคือสมาชิก/ผู้ได้รับประโยชน์ มีคุณลักษณะอย่างไร
- รูปแบบ/กิจกรรมช่วงแรกเป็นอย่างไร
- รูปแบบ/กิจกรรม และสมาชิกมีพัฒนาการอย่างไรจากจุดกำเนิดจนถึงปัจจุบัน

1.2 สถานการณ์ปัจจุบัน

- วัตถุประสงค์ของกลุ่มในปัจจุบัน คืออะไร
- ปัจจุบันกลุ่มออกกำลังกายมีการดำเนินการกิจกรรมอะไรบ้าง มีสมาชิกหรือผู้มาร่วมกิจกรรมคือใคร มีลักษณะอย่างไร มีจำนวนเท่าใด มีวิธีการหาสมาชิกเพิ่มอย่างไร
- ผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายเป็นอย่างไร
- กิจกรรมของกลุ่มเป็นที่รู้จักของใครบ้าง มากน้อยเพียงใด อะไรที่ทำให้เขาเหล่านั้นรู้จักกิจกรรมของกลุ่ม

2. กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

2.1 องค์ประกอบและโครงสร้างกลุ่ม

- การบริหารกลุ่ม โดยใคร มีโครงสร้างการบริหารอย่างไร องค์ประกอบของคณะกรรมการที่บริหารมีใคร/ตำแหน่งใดบ้าง มีใคร/หน่วยงานด้าน ที่มาร่วมเป็นเครือข่ายในการบริหาร เพราะเหตุใดที่เชื่อมโยงกับหน่วยงานดังกล่าว
- ใครเป็นศูนย์กลางของเครือข่าย
- การวางแผน ที่ผ่านมาวางแผนงานของกลุ่มอย่างไร ใครเข้ามามีส่วนร่วมบ้าง กระบวนการวางแผนทำอย่างไร ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

-การจัดการด้านบุคลากร ทีมทำงานประกอบด้วยใครบ้าง พิจารณาอย่างไร คึงคนเข้ามาทำงานด้วยวิธีใด ทำอย่างไรคนทำงานถึงมีศักยภาพ พัฒนาทีมทำงานอย่างไร ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

-การนำ การสั่งการ บังคับบัญชาทำโดยใคร อย่างไร ภาวะผู้นำกลุ่มเป็นอย่างไร ใช้รูปแบบการบริการอย่างไร มีแนวทางการจูงใจ การให้ขวัญกำลังใจแก่คนทำงานอย่างไร ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

-การจัดการงบประมาณและทรัพยากรอื่นๆ แหล่งงบประมาณและทรัพยากรที่ใช้ดำเนินกิจกรรมของกลุ่มจากไหน ได้มาอย่างไร แต่ละปีได้มากน้อยเพียงใด การบริหารงบประมาณทำอย่างไร

-การควบคุมกำกับและประเมินผล มีการการควบคุมกำกับการดำเนินงานและการใช้งบประมาณอย่างไร มีการประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มหรือไม่ ด้วยวิธีใด ถี่/ห่างแค่ไหน

3. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

-อะไรเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเป็นที่รู้จัก (ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีภารกิจหลักในด้านนี้)

ด้านหน่วยงาน/องค์กร

ด้านการบริหารจัดการ

ด้านกลุ่มเป้าหมาย

อื่นๆ

4. ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต

-คืออะไร มีสาเหตุจากอะไร และแนวทางแก้ไขหรือเอาชนะอุปสรรคที่ได้ผลทำอย่างไร

5. บทเรียนสำคัญ

-บทเรียนสำคัญอะไรที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ที่จะเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานอื่น

6. สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

-คืออะไร เพราะอะไรจึงอยากทำ

**กรอบที่ใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก หรือการสนทนากลุ่ม
สมาชิก/ผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย (รวม 4- 7 คน)**

1. สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

1.1 ความเป็นมาของกลุ่มออกกำลังกาย (เท่าที่ตอบได้)

- เป็นมาอย่างไร
- ก่อกำเนิดขึ้นเมื่อใด
- วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมายครั้งแรกคืออะไร ใครคือสมาชิก/ผู้ได้รับประโยชน์ มีคุณลักษณะอย่างไร
- รูปแบบ/กิจกรรมช่วงแรกเป็นอย่างไร
- รูปแบบ/กิจกรรม และสมาชิกมีพัฒนาการอย่างไรจากจุดกำเนิดจนถึงปัจจุบัน

1.2 สถานการณ์ปัจจุบัน

- ปัจจุบันกลุ่มออกกำลังกายมีการดำเนินการกิจกรรมอะไรบ้าง
- ผู้มาเป็นสมาชิก และเข้าร่วมกิจกรรมมีลักษณะอย่างไร จำนวนมากน้อยเพียงใด กิจกรรมใดที่คนนิยมมาร่วมมาก รวมน้อย เพราะเหตุใด
- การดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายเป็นอย่างไรในมุมมองสมาชิกและคนทั่วไป

2. ข้อมูลเกี่ยวกับสมาชิก/การรับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย

- ท่านมาเข้าร่วมกิจกรรมอะไร บ่อยเพียงใด อะไรเป็นมูลเหตุให้ท่านมาเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว
- ท่านได้ประโยชน์จากการมาร่วมกิจกรรมของกลุ่มในประเด็นใดบ้าง
- ความคิดเห็นของท่านต่อความเหมาะสมของกิจกรรม และความสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก/กลุ่มเป้าหมาย ความคุ้มค่าของการใช้จ่ายประมาณและทรัพยากร
- ปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะ

3. กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

- ท่านทราบหรือไม่ว่ากลุ่มนี้บริหาร โดยใคร มีองค์ประกอบอย่างไร คณะกรรมการได้มาอย่างไร
- การบริหารจัดการของกลุ่มมีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดอย่างนั้น
- ความพร้อมของบุคลากรและทีมงานดำเนินการของกลุ่ม ด้านความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ความทุ่มเทเสียสละ
- ความพร้อมของทรัพยากรอื่น ๆ เช่น งบประมาณดำเนินการ สถานที่ อุปกรณ์กีฬา

4. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

-อะไรเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เป็นที่รู้จัก และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้รับประโยชน์ (ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีภารกิจหลักในด้านนี้)

 ด้านหน่วยงาน/องค์กร

 ด้านการบริหารจัดการ

 ด้านกลุ่มเป้าหมาย

 อื่นๆ

5. ปัญหาอุปสรรค

-ปัญหาอุปสรรคที่พบในการจัดกิจกรรมของกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมของท่าน และข้อเสนอแนะต่อการบริหารและดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม คืออะไร

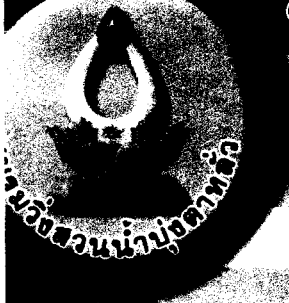
6. สิ่งที่ต้องการให้พัฒนาหรือขยายเพิ่มเติมในการจัดกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายในอนาคต

-คืออะไร เพราะเหตุใด

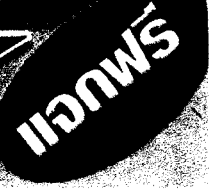
7. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างวารสารชมรมวิ่งสวนน้ำทุ่งตาหลั่ว



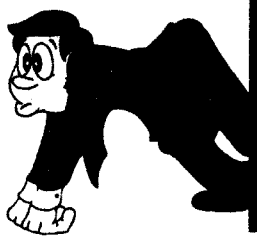
เส้นทางนักสู้



ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2552



สาส์น จากประธาน



ฝึกซ้อม

• เจ้เก๋า (bungtaqlaw)

สาส์นเส้นทางนักสู้ เป็นวารสารรายเดือน ชมรม
เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ดำ
เนินการโดยคณะกรรมการชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาสลัว
รราชสีมา เพื่อแจกจ่ายให้กับชมรมวิ่งภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ(ตอนบน,ตอนล่าง) กรรมการสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อ
สุขภาพไทย ผู้มีอุปการคุณ ตลอดจนผู้ที่มาออกกำลังกาย
บริเวณสวนน้ำบึงตาสลัว

ตามรอยเส้นทางนักวิ่งฉบับนี้พาท่านขึ้นไปทางภาค
เหนือไปรู้จักสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700ปี เกียรติสุข
พเนาะนำประโยชน์ของน้ำสมุนไพร

การสนับสนุนการพิมพ์สาส์น คณะกรรมการยังมี
ความต้องการอยู่มาก เพื่อเพิ่มปริมาณ และคุณภาพให้ดียิ่ง
แต่เนื่องจากตลอดปี 2551 ที่ผ่านมาประสบปัญหาเรื่อง
ดำเนินการการจัดพิมพ์ จึงขอประชาสัมพันธ์ว่าการจัด
พิมพ์วารสารเส้นทางนักสู้ในปี 2552 จำเป็นต้องจัดพิมพ์
ออนไลน์เดือน โดยเริ่มต้นที่เดือนมกราคมนี้เป็นฉบับแรก
กรมใดต้องการประชาสัมพันธ์กิจกรรมของชมรม หรือเสด็จ
ยรตินักวิ่งในชมรม มีข้อเสนอแนะในกิจกรรมการวิ่ง ส่ง
เมลได้ที่ คุณสุพินดา สุดาวงษ์ บรรณาธิการ
1.725.6989

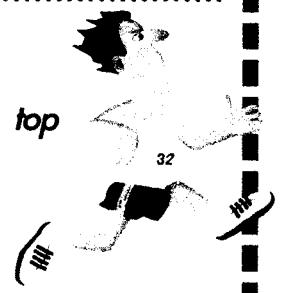
E-mail : thongchai_trasin@hotmail.com

คำแนะนำจากนักวิ่งชั้นนำ

Ryan Hall ชนะเลิศ 2006 U.S.Cross Country
ระยะทาง 12 ก.ม. ทำเวลา 27 นาที มีข้อแนะนำการปฏิบัติ
ดังนี้

1. วิ่งเร็วเหมือนสายน้ำ ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ เต็ม
ฝีเท้า
2. ฝึกซ้อมขึ้นเขาเมื่อถึงยอดเขา ใหวนกลับลงมา
และวิ่งกลับขึ้นไปอย่างน้อย 8 เที้ยว
3. ตั้งเป้าในการวิ่งแข่งขัน ให้ติดอันดับของผู้ชนะ
และขอบคุณนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันด้วย

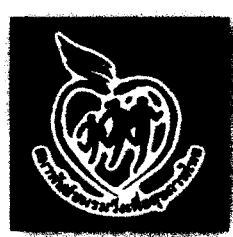
แปลจาก *Tips from the top*
From Runner's World August 2006



สนับสนุนโดย



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สมาคมชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย

สนับสนุนโดย

ดร.ภูมิพันธ์ บุญนางเสวี

น.บ.ท., น.บ., (ก.ม.ธุรกิจ : บ.ธ.), บธ.ศ.

โทร. (044) 256450, 242549

แฟกซ์ (044) 256451

081-833-3712, 081-991-1688

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางนุจรินทร์ หิรัญคำ
วัน เดือน ปีเกิด	9 ธันวาคม 2510
สถานที่เกิด	อำเภอบึงกาฬ จังหวัดหนองคาย
ประวัติการศึกษา	พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2533 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2539
สถานที่ทำงาน	กลุ่มงานอำนวยการ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ