

Scan

กระบวนการจัดการและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย  
ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย  
จังหวัดนนทบุรี

นายบุญชอบ สระสมทรัพย์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2551

**The Management Process and Key Success Factors of the Implementation  
of Exercise Groups under the Supporting of Electricity Generating  
Authority of Thailand, Nonthaburi Province**

**Mr. Boonchob Srasomsab**

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

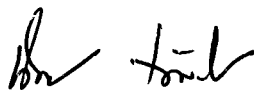
School of Health Science

Sukhothai Thammathirat Open University

2008

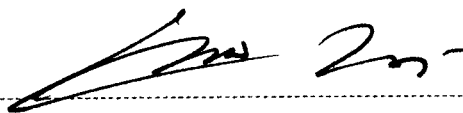
หัวข้อการศึกษาคั่นคว้ออิสระ กระบวนการจัดการและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงาน  
ของกลุ่มออกกำลังกายภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่าย  
ผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี  
ชื่อและนามสกุล นายบุญชอบ สระสมทรัพย์  
แขนงวิชา สาธารณสุขศาสตร์  
สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา

คณะกรรมการสอบการศึกษาคั่นคว้ออิสระ ได้ให้ความเห็นชอบการศึกษาคั่นคว้ออิสระ  
ฉบับนี้แล้ว



ประธานกรรมการ

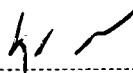
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นกรเขตต์)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ อนุมัติให้รับการศึกษา  
คั่นคว้ออิสระฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



(รองศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ ศีวะเดชาเทพ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

วันที่ 30 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2552

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นิตยา เพ็ญศิริรักษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและติดตาม ในการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้อย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่ เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อย ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ กรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ ที่ให้ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุงรายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ว่าการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่อนุญาตให้ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่รับผิดชอบ และขอขอบพระคุณ คุณสนธิ เมธาขวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ คุณกัณหา เกษมชัยนันท์ วิทยากรระดับ 10 คุณอรรรถพร มีแสง วิทยากรระดับ 10 คุณเชริต กัลยาณมิตร นักวิทยาศาสตร์ระดับ 10 และสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มแอโรบิก และกลุ่มลีลาศ ที่กรุณาอำนวยความสะดวก และให้ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้ทุนสนับสนุนการศึกษา ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ทองสุข สระสมทรัพย์ ที่เป็นกำลังใจ ในการศึกษาครั้งนี้ มาโดยตลอด

ขอขอบคุณ คุณกัญญา สระสมทรัพย์ คุณสุวิมล สุขสักชี และ คุณยุทธพงษ์ พย์สุวรรณ ที่เสียสละเวลา และให้การช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

นอกจากนี้ผู้ศึกษา ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อนักศึกษา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำการศึกษาค้นคว้านี้ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

บุญชอบ สระสมทรัพย์

มิถุนายน 2552

**ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ** กระบวนการจัดการและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่ม  
ออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย  
จังหวัดนนทบุรี

**ผู้ศึกษา** นายบุญชอบ สระสมทรัพย์ ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข)  
**อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ ดร. นิตยา เพ็ญศิริรักษา ปีการศึกษา 2551

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย  
(2) กระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกาย และ (3) ปัญหาอุปสรรค ปัจจัยแห่งความสำเร็จ และ  
สิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไปในอนาคตของกลุ่มออกกำลังกายภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิต  
แห่งประเทศไทย (กฟผ.) จังหวัดนนทบุรี

รูปแบบการศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษากลุ่มออกกำลังกายที่ได้รับการสนับสนุน  
จาก กฟผ. ซึ่งมีการดำเนินงานเป็นที่รู้จักและสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ กลุ่มแอโรบิก และ  
กลุ่มลีลาศ ในชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และสนทนากลุ่ม กับ  
ผู้บริหาร กฟผ. ผู้บริหาร กรรมการ และผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย ที่เลือกแบบเจาะจง จำนวน  
18 คน มีการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล และการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ศึกษาระหว่างเดือน  
กุมภาพันธ์ ถึง พฤษภาคม 2552

ผลการศึกษาพบว่า (1) กลุ่มออกกำลังกายก่อกำเนิดจากการรวมตัวของพนักงาน กฟผ.  
ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จุดประสงค์ของกลุ่มในปัจจุบันเพื่อให้พนักงานมีสุขภาพแข็งแรง  
มีความสุข ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เชื่อมความสัมพันธ์ และเพื่อ  
การแข่งขันกีฬา (2) กระบวนการบริหารจัดการ มีโครงสร้างการบริหารที่มีคณะกรรมการ โดยมีการ  
ออกระเบียบและคำสั่งกำหนดบทบาทหน้าที่และบุคคลอย่างชัดเจน มีการใช้กลวิธีจูงใจให้มีสมาชิก  
มาร่วมกิจกรรมหลายรูปแบบ และปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก (3) ปัญหา  
อุปสรรคที่พบคืองบประมาณไม่เพียงพอ ส่วนปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ การสนับสนุนที่ดีจากสมาคม  
กฟผ. ทั้งด้านงบประมาณ บุคลากร อาคารสถานที่ มีกรรมการที่เข้มแข็ง ผู้บริหารให้ความสนใจร่วมกิจกรรม  
เป็นประธานและกรรมการชมรมต่าง ๆ มีการบริหารจัดการที่ดี สมาชิกใส่ใจในสุขภาพ มีความตั้งใจในการ  
เข้าร่วมกิจกรรม และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการเผยแพร่ข่าวสาร โดยใช้สื่อและเทคโนโลยี สำหรับสิ่งที่  
ต้องการพัฒนาต่อไปในอนาคต คือ การมีศูนย์กีฬา และมีพนักงานและประชาชนมาออกกำลังกายกันมาก ๆ  
มีการสร้างนักกีฬา รวมถึงต้องการหาสมาชิกเพิ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพนักงานวัยหนุ่มสาว

**คำสำคัญ** กลุ่มออกกำลังกาย กระบวนการจัดการ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
กิตติกรรมประกาศ .....	จ
สารบัญตาราง .....	ซ
สารบัญภาพ .....	ณ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดของการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	7
แนวคิดการสร้างสุขภาพ ชุมชนสร้างสุขภาพ .....	21
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในองค์กรและความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ .....	25
นโยบายและบทบาทของหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย .....	35
นโยบายของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย .....	40
แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มและการบริหารจัดการกลุ่ม .....	42
การวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีการเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ .....	62
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม/ชมรมออกกำลังกาย .....	68
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	75
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	76
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	77
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	78

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	80
ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี .....	80
ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของประชากรกลุ่มตัวอย่าง .....	89
ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. ....	90
ข้อมูลกลุ่มเอ โรบิค .....	90
ข้อมูลกลุ่มลีลาศ .....	100
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	109
สรุปผลการวิจัย .....	109
อภิปรายผล .....	117
ข้อจำกัดในการวิจัย .....	123
ข้อเสนอแนะ .....	123
บรรณานุกรม .....	126
ภาคผนวก .....	135
ก ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ .....	136
ข แบบสัมภาษณ์ .....	138
ค ระเบียบสมาคม กฟผ. ....	145
ง คำสั่ง กกบ. ที่ 21/2552 .....	151
ประวัติผู้ศึกษา .....	153

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูล	
จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล .....	86



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดของการวิจัย .....	4
ภาพที่ 2.1 รูปแบบของการจัดสถานที่สนทนากลุ่ม .....	67
ภาพที่ 2.2 โครงสร้างองค์การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย .....	76
ภาพที่ 2.3 โครงสร้าง กฟผ.ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย .....	79

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545-2549) ให้ความสำคัญกับการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ โดยปี 2545-2547 ได้ถูกประกาศให้เป็น “ปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพ” ทั่วไทยภายใต้กลยุทธ์ร่วมพลังสร้างสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชน องค์กร หน่วยงาน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนได้รับรู้ ตระหนักและใส่ใจสุขภาพร่วมกับการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนเพื่อการมีสุขภาพดี โดยเน้นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย อนามัยชุมชน อารมณ์และการลดโรคที่สำคัญ ๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคเมอริ่ง เป็นต้น และในปี 2546 กระทรวงสาธารณสุข ได้มีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมสร้างสุขภาพ ในรูปของกลุ่มหรือชมรมสร้างสุขภาพ รวมทั้งกิจกรรมอื่น ๆ ที่จะเป็นการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยภาครัฐให้การสนับสนุนพัฒนา ในด้านองค์ความรู้และทักษะ ที่จำเป็นด้านสุขภาพและทรัพยากรอื่น ๆ ที่เห็นว่าจำเป็นในการพัฒนาความเข้มแข็งของชมรมสร้างสุขภาพ สำหรับในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) มียุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นการสร้างวัฒนธรรมสุขภาพแบบพอเพียงเพื่อสังคมแห่งสุขภาวะ โดยการส่งเสริมภาคประชาสังคม และการรวมตัวกันทำงานเสริมสร้างระบบสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็งพอเพียง พึ่งตนเอง พึ่งพากัน ได้อย่างเกื้อกูล รวมถึงเร่งรัดเชิงรุกด้านอาหาร ออกกำลังกาย สุขภาพจิต และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

ในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายนอกจากกระทรวงสาธารณสุขแล้ว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ก็มีวิสัยทัศน์ พันธกิจ และยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการกีฬา การออกกำลังกายและนันทนาการ โดยมองว่าการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อที่ช่วยพัฒนาระบบสุขภาพเชิงป้องกัน เพื่อนำไปสู่สังคมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554) มีวิสัยทัศน์ให้ เด็ก เยาวชน และประชาชนเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม นำใจนักกีฬา สำหรับพันธกิจที่จะนำไปสู่วิสัยทัศน์ดังกล่าว คือ การส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาการกีฬา การออกกำลังกายและนันทนาการ การพัฒนาการบริหารจัดการการกีฬาอย่างเป็นระบบ โดยการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วน

ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการศูนย์ส่งเสริมกีฬาในเขต กรุงเทพมหานคร ใน 4 ด้าน คือ บุคลากร งบประมาณ การจัดการ และวัสดุอุปกรณ์ พบว่า การจัดการ และการดำเนินการของศูนย์ส่งเสริมกีฬา เป็นปัญหามากที่สุดในเรื่องความล่าช้าในการพิจารณางบประมาณ การเบิกจ่ายงบประมาณมีขั้นตอนยุ่งยากมากเกินไป รองลงมาคืออุปกรณ์กีฬาไม่เพียงพอกับจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการ ไม่มีงบประมาณซ่อมแซมอุปกรณ์ และงบประมาณดำเนินการมีไม่เพียงพอ ส่วนศูนย์ส่งเสริมกีฬาในอีก 72 จังหวัด พบปัญหาขาดแคลนเจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัด อุปกรณ์ และสนาม (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2550) ซึ่งประเด็นค้นพบเหล่านี้ เป็นเพียงการสะท้อนปัญหาการจัดการขององค์กรกีฬาภาครัฐเท่านั้น

จากการที่ปัญหาโรคไร้เชื้อ โรคเรื้อรังมีแนวโน้มสูงขึ้นและกลายเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมออกกำลังกาย แต่จากปัญหาของหน่วยงานในระบบราชการที่มีความล่าช้าไม่กระจายอำนาจ ขาดแคลนงบประมาณ และบุคลากร ส่งผลให้การส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาในประชาชนกลุ่มวัยต่างๆ โดยภาครัฐไม่สามารถทำงานแบบเชิงรุกให้ครอบคลุมได้ตามเป้าหมาย อย่างไรก็ตามในปัจจุบันพบว่า นอกจากกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่มีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตแล้ว ยังมีภาคส่วนอื่นซึ่งเป็นองค์กรนอกภาครัฐกีฬาของรัฐ ที่แสดงบทบาทดังกล่าว โดยมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นระดับต่างๆ ในบางจังหวัด หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ องค์กรเอกชน หน่วยงานทหาร แม้แต่ธุรกิจเอกชนที่จัดสนามให้เข้าเล่นกีฬาเป็นกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งองค์กรเหล่านี้ นับเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อน งานส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในประชาชนกลุ่มต่างๆ ให้เป็นไปได้ อย่างทั่วถึง สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เกิดการระดมทรัพยากรของภาคส่วนต่างๆ เกิดความยั่งยืนและพึ่งพาตนเองได้ เป็นไปตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10

ปัจจุบันยังขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการขององค์กรต่างๆ ที่มีความสำเร็จในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬา ในประชาชนกลุ่มต่างๆ ประกอบกับยุทธศาสตร์การพัฒนาในปัจจุบันจำเป็นต้องมีการจัดการความรู้ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน ที่มีประสิทธิภาพในอนาคต ดังนั้นจึงควรมีการจัดการความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน โดยเน้นกรณีศึกษากลุ่มในพื้นที่ชุมชนหรือองค์กรที่ไม่ได้มีการฝึกหลักในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา แต่ได้ริเริ่มดำเนินการด้วยตนเอง มีผลการดำเนินงาน

ที่โดดเด่น มีความยั่งยืนในการดำเนินงาน และได้รับการยอมรับว่าเป็นต้นแบบที่ดี ในปัจจุบัน การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี (กฟผ.) เป็นรัฐวิสาหกิจแห่งหนึ่งที่มีการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน มีนโยบายที่ชัดเจนและใส่ใจในความเป็นอยู่ของพนักงาน ประชาชน และสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ โดยมีแนวคิดสอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพในองค์กร สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน (Healthy Workplace) และความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ (Corporate Social Responsibility) หรือ บรรษัทภิบาล ซึ่งหมายถึง การดำเนินกิจกรรมภายในและภายนอกองค์กร ด้วยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรหรือทรัพยากรจากภายนอกองค์กร ในอันที่จะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข (สถาบันไทยพัฒนา 2551) ในปัจจุบัน กฟผ. มีชมรมกีฬาต่าง ๆ มากกว่า 20 ชมรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงสถานการณ์การรวมกลุ่ม ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการรวมตัวกัน การดำเนินงาน ระบบและโครงสร้างการบริหารจัดการ ปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข รวมทั้งปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สามารถนำมาใช้ เป็นแนวทางในการวางแผนการส่งเสริมสนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ได้มีส่วนร่วมส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาของพนักงาน และประชาชนทั่วไป ให้เกิดผลดีต่อการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในวิถีชีวิตและมีสุขภาพที่ดีต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์

### 2.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษากระบวนการจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

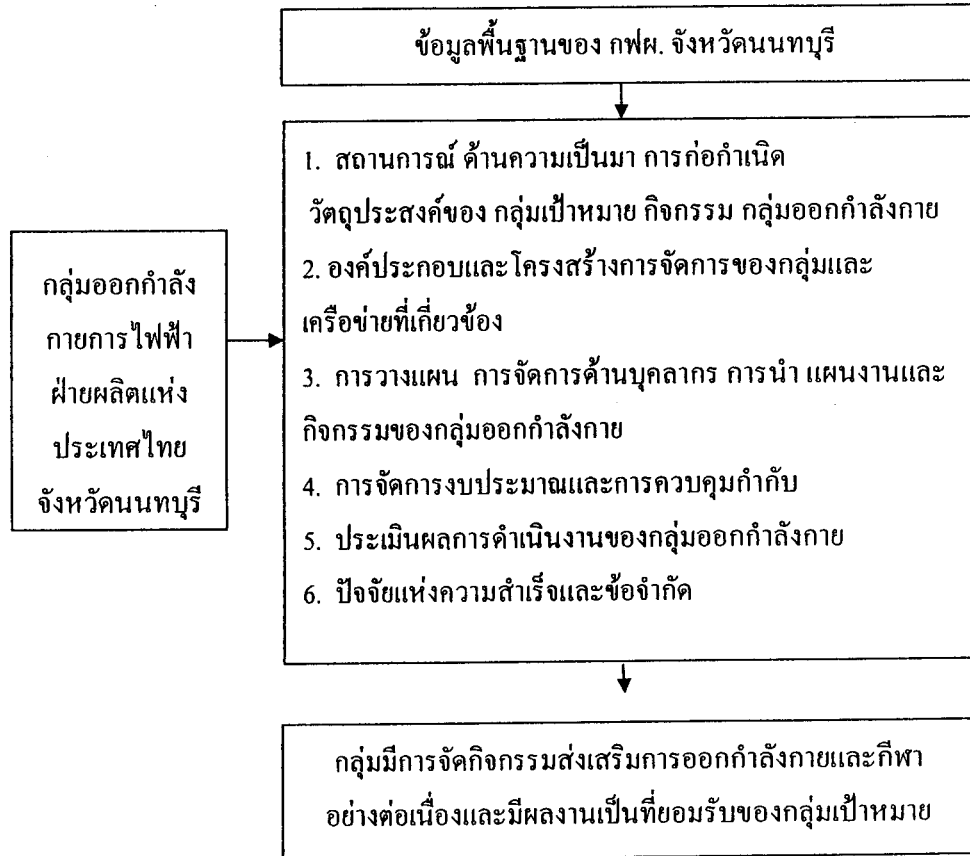
### 2.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.2.1 เพื่อศึกษาสถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ได้แก่ความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมและผลการดำเนินงาน

2.2.2 เพื่อศึกษากระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกาย ที่ได้รับการสนับสนุนจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ได้แก่ องค์กรประกอบ และโครงสร้างของกลุ่มและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับประเมินผลการดำเนินงาน

2.2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยแห่งความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรคที่พบ และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไปในมุมมองของกลุ่มออกกำลังกาย

### 3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

### 4. ขอบเขตของการศึกษา

#### 4.1 ขอบเขตเนื้อหา

4.1.1 ทำการศึกษาสถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกายหรือกีฬา ด้านความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย กิจกรรม และผลการดำเนินงานของกลุ่มรวมทั้งกระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกายหรือกีฬา ของการไฟฟ้า ฝายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ได้แก่ องค์ประกอบและ โครงสร้างของกลุ่มและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับ ประเมินผลการดำเนินงาน

4.1.2 ปัญหาอุปสรรคที่พบในการดำเนินงานและแนวทางการแก้ไขปัญหา และ ปัจจัยสำคัญของความสำเร็จ ความล้มเหลว และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไปในมุมมองของของกลุ่ม ออกกำลังกายหรือการกีฬาของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

#### 4.2 ขอบเขตพื้นที่/องค์กรเป้าหมาย

กำหนดองค์กรกรณีศึกษา ที่มีประสบการณ์การดำเนินงานส่งเสริมสนับสนุนกีฬา หรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ประสบความสำเร็จ ได้แก่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี และศึกษาเจาะลึกถึงสถานการณ์ และกระบวนการจัดการของกลุ่มออกกำลังกาย ที่มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีกิจกรรมที่โดดเด่น 2 กลุ่ม คือกลุ่มแอโรบิก และกลุ่มลีลาศ ซึ่งอยู่ ภายใต้มรรณกีฬาเสริมสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

### 5. นิยามคำศัพท์

5.1 กลุ่มออกกำลังกาย หมายถึงกลุ่มบุคคลที่มาออกกำลังกายและกีฬาในการไฟฟ้า ฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่มีการทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือการกีฬามาอย่าง ต่อเนื่องสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีผลงานเป็นที่ยอมรับจากประชาชนกลุ่มเป้าหมาย และหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง โดยที่กิจกรรมดังกล่าว ไม่ได้เป็นภารกิจหลักขององค์กร ได้แก่กลุ่มแอโรบิก และกลุ่ม ลีลาศ ซึ่งอยู่ภายใต้มรรณกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ.

5.2 สถานการณ์ หมายถึง ความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ กลุ่มผู้รับประโยชน์ กิจกรรมและผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

5.3 กระบวนการจัดการ หมายถึง องค์ประกอบและโครงสร้างการจัดการของกลุ่มและ เครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและ การควบคุมกำกับ ประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

5.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งสำคัญที่ทำให้การจัดการและการดำเนินงาน ของกลุ่มออกกำลังกายมีความต่อเนื่อง โดยสามารถระดมทรัพยากรจากแหล่งต่าง ๆ มาใช้ในการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการขยาย กิจกรรมและเครือข่ายของกลุ่มให้มากขึ้น

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับระบบ และโครงสร้างการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายระดับพื้นที่ ชุมชน และองค์กร รวมถึงปัจจัยแห่งความสำเร็จและความล้มเหลว

6.2 นำองค์ความรู้ที่ได้รับมาเสนอเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ เพื่อการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของกลุ่ม/องค์กร ที่ทำกิจกรรมออกกำลังกาย/กีฬา ให้ขยายผลมากขึ้น

6.3 ได้ตัวอย่างการบริหารจัดการของกลุ่ม หรือองค์กรที่ประสบความสำเร็จในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา เพื่อเป็นต้นแบบให้กับกลุ่มหรือองค์กรอื่น ๆ ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และขยายผลต่อไป

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง “กระบวนการจัดการและปัจจัยแห่งความสำเร็จ ในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและทบทวนเอกสาร ทั้งด้านทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
  - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
  - 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
  - 1.3 หลักการ วิธีการ และประโยชน์การออกกำลังกาย
  - 1.4 การออกกำลังกายด้วยวิธีลีลาศ
  - 1.5 การออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิก
2. แนวคิดการสร้างสุขภาพ ชมรมสร้างสุขภาพ
3. แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในองค์กรและความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ
4. นโยบายและบทบาทของหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
  - 4.1 กระทรวงสาธารณสุข
  - 4.2 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
  - 4.3 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
5. นโยบายของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
6. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มและการบริหารจัดการกลุ่ม
7. การวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีการเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม/ชมรมออกกำลังกาย

#### 1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

##### 1.1 ความหมายของการออกกำลังกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Exercise” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 คือ การใช้กำลังแบ่งแรง บริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง



การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย และยังมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

วรวิทย์ คงมนต์ (ม.ป.ป. : 8) ให้ความหมายคือ การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต้านทาน และเอาแรงชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหวนอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

มาสินี ไกรว่อง (ม.ป.ป. : 2) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะเพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายพักสักครู่ก็จะดีขึ้นคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

กรีธา วงศ์นาม (ม.ป.ป. : 6) การออกกำลังกายหมายถึงกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและต้องใช้พลังงานร่างกายจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ที่ออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการสมัครใจหรือฝืนใจ ทั้งอาชีพและสมัครเล่น จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาทุกชนิด การทำงานบ้าน งานอาชีพ และงานอดิเรกที่ใช้แรงงาน (ddswim.com ,ม.ป.ป.)

การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น (สุชาติ โสภประยูร 2528 : 121)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542 :3) ให้นิยามว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำการใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน การเล่น การฝึก อาจจะเคร่งครัดต่อกฎกติกา หรือไม่ก็ได้ การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง (ยกเว้นกีฬาที่ไม่ใช้แรง เช่น หมากกระดาน บอร์ด)

จากหลายความหมายของการออกกำลังกายพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานมากกว่าปกติ หากออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยมีความหนัก ความนาน และความบ่อยเพียงพอ จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งระบบโครงสร้าง กล้ามเนื้อ ปอดและหัวใจ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สุธี ศิริเวชฎารักษ์ (ม.ป.ป.) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ซึ่ง ไม่ได้หมายถึงการเดินแอโรบิก แต่เป็นการออกกำลังกายอะไรก็ได้ ที่เราสามารถทำซ้ำๆ กันต่อเนื่องได้นานพอ หนักพอ และบ่อยพอ

“นานพอ” ในทางการแพทย์เราพบว่า การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องติดต่อกันอย่างน้อย 15-20 นาที จะได้ประโยชน์ต่อระบบหัวใจและปอดมากที่สุด

“หนักพอ” การวัดความหนักนั้น ไม่ได้วัดจากแรงต้านทานที่กระทำต่อเราขณะออกกำลังกาย แต่จะวัดจากปริมาณออกซิเจน ที่ร่างกายใช้ในขณะออกกำลังกาย ซึ่งจริง ๆ แล้วจะต้องใช้เครื่องมือที่ทันสมัย และยุ่งยากในการวัดแต่เราพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจนั้น จะมีความสัมพันธ์กับอัตราการใช้ออกซิเจนนี้ ดังนั้น เราจึงใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือการจับชีพจรมาเป็นตัวช่วยวัดความหนักของการออกกำลังกายแทน โดยอัตราชีพจรที่เหมาะสมที่สุดของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น จะอยู่ในช่วง 60-80% ของอัตราชีพจรสูงสุด โดยที่เราจะคำนวณหาอัตราชีพจรสูงสุดของแต่ละคนได้จากสูตร

$$\text{อัตราชีพจรสูงสุด} = 220 - \text{อายุ (ปี)} \quad \text{หน่วย เป็นครั้ง/นาที}$$

ยกตัวอย่าง เช่น อายุ 30 ปี อัตราชีพจรสูงสุดก็จะเท่ากับ  $220 - 30 = 190$  ครั้ง/นาที ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายให้เหนื่อยโดยให้ชีพจรเต้น ประมาณ 120-150 ครั้ง/นาที (60-80% ของ อัตราสูงสุด)

“บ่อยพอ” พบว่าการออกกำลังกายแบบนี้ทำเพียง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็ให้ประโยชน์ต่อระบบหัวใจและปอด ดังนั้น เราอาจไม่จำเป็นต้องทำทุกวันก็ได้ จะทำบ่อยกว่านี้ก็ได้ แต่ควรจะมีวันหยุดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 วัน เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสพักฟื้นบ้าง และเพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บอีกด้วย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกายของกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ในร่างกาย หลาย ๆ มัดอย่างต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะมีผลให้ร่างกายใช้ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารในร่างกาย และทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ และปอดดีขึ้น โดยมีหลักการง่าย ๆ ดังนี้

- 1) เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ทั้งร่างกายเช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยานหรือเดินแอโรบิก
- 2) ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 20-30 นาที
- 3) ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- 4) ที่สำคัญที่สุดคือระหว่างการออกกำลังกายต้องให้หัวใจหรือชีพจร เต้นอยู่ในช่วงชีพจรเป้าหมาย (Target heart rate) ซึ่งสามารถคำนวณได้จากสูตร ชีพจรสูงสุด (Maximum heart rate) = 220- อายุ (เป็นปี) ชีพจรเป้าหมาย (Target heart rate) = 60%-70% ของชีพจรสูงสุด

## 1.2 ความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

### 1.2.1 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย และสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้สามารถต่อสู้กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวในการดำรงชีวิตเมื่อมีอายุมากขึ้นสมรรถภาพของร่างกายจะเสื่อมลงไปเรื่อย ๆ เช่น ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะเริ่มลดลงตั้งแต่อายุระหว่าง 30 – 40 ปี ความยืดหยุ่นของเอ็นจะเริ่มลดลง ตั้งแต่อายุ 30 ปี ความแข็งแรงของกระดูกจะเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ 50 ปี และถ้ามนุษย์ไม่ออกกำลังกายจะยิ่งทำให้การเสื่อมสภาพ โดยธรรมชาติของกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ เป็นไปเร็วขึ้น แต่การออกกำลังกายจะช่วยทำให้การเสื่อมช้าลง ประชากรมีอายุยืนยาวกว่าเดิม ลดอัตราการเกิดโรคและการตายของประชาชน ( พินิจ กุลละวณิช 2540:7 )

ในวัยเด็ก การขาดการออกกำลังกายซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และความจำ จะทำให้เกิดผลเสียหลายอย่าง เช่น การเจริญเติบโตไม่เหมาะสมกับวัย รูปร่างท้วมทรวงจะเสียไป บางคนปล่อยตัวให้อ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป บางทีขาโก่ง หัวเข่าชิดกัน หลังโก่ง ไหล่ห่อ เป็นต้น ด้านสุขภาพทั่ว ๆ ไปไม่ดี ร่างกายอ่อนแอมีภูมิต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและหายช้า สมรรถภาพทางกายต่ำเป็นผลทำให้การเรียนไม่ได้ดีเท่าที่ควร ด้านสังคมและการทำงานร่วมกับหมู่คณะไม่ค่อยดี ไม่มีคนจะคบหาสมาคมด้วย จิตใจมีความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย มักจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเองตามมา (<http://www.nu.ac.th>)

สำหรับผู้ใหญ่ ถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำ สุขภาพอ่อนแอไม่ดี มีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ ไม่เข้มแข็งอดทน การตัดสินใจไม่ดี บุคลิกภาพเสีย กระทั่งกระทบต่อการประกอบอาชีพ

ส่วนผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นสาเหตุของการนำเอาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดแข็ง หัวใจตีบตัน โรคข้อต่อและกระดูก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ทำงานไม่สมดุล ทำให้เกิดท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ เป็นลมบ่อย ๆ เหนื่อยออกตาม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ในที่สุดสมรรถภาพทางกายลดน้อยลง ต้องเข้าโรงพยาบาลรับประทานยาตลอดไป ส่งผลให้ชีวิตไม่เป็นสุข

ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนจะมีรูปแบบเป็นอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวของผู้ออกกำลังกาย ความถนัด ความสนใจลักษณะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อม และขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ (<http://www.nu.ac.th>)

### 1.2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ด้านร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับมีอายุตั้งแต่อายุ 30 ปี ขึ้นไปจะช่วยชะลอการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยในการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

#### (1) ระบบกล้ามเนื้อ

ก. กล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว

ข. เพิ่มจำนวนการสะสมพลังงาน ที่ได้จากการสลายสารอินทรีย์เคมี

มากยิ่งขึ้น

ค. เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอย

ในกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น

ง. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

#### (2) ระบบหายใจ

ก. ปอดมีปริมาตรและน้ำหนัก รวมทั้งพื้นที่ผิวของ

ถุงลมมากขึ้น ทำให้ปริมาณการหายใจนำออกซิเจน เข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น

ข. ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะหายใจ 16 - 18 ครั้ง/นาที แต่ผู้ที่ฝึกการออกกำลังกายอย่างดี จะเหลือเพียง 6 - 8 ครั้ง/นาที)

ค. ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซออกซิเจนเข้าสู่โลหิตในถุงลม(Aveolus) มีมากยิ่งขึ้น

ง. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น  
(3) ระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด

ก. หัวใจ

- หัวใจมีขนาดและความหนาแน่นในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น
- จำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที เพิ่มขึ้น
- อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีลดลง แต่ปริมาณการสูบฉีด

โลหิตออกจากหัวใจมีปริมาณมากขึ้น

ข. หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
- ช่วยลดสารไขมัน พวกลโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์

ที่สะสมในหลอดเลือดให้น้อยลง มีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันลดลง

ค. เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม

และมีฮีโมโกลบินมากขึ้น

- มีการเพิ่มค่าสารของธาตุโซเดียม และโปแตสเซียม

เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้น ในขณะที่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

(4) ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

ก. การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็น

ตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา

ข. ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้น

ทำให้กระดูกมีความแข็งแรง

ค. การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

(5) การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้แก่

ก. ระบบประสาทเสรีทำงานได้สมดุลกัน การปรับตัวของอวัยวะ

ให้เหมาะกับการออกกำลังกาย สามารถทำได้เร็ว ฟิตตัวได้เร็วการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

ข. ต่อมหมวกไตเจริญขึ้นมีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

ค. ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีกลัยโคเจนและสารที่จำเป็น ในการออกกำลังกายไม่สะสมมากขึ้น

ง. การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

จ. ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้นได้แก่การขับเหงื่อและการขับของเสีย

ออกจากร่างกาย

ฉ. ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลัง เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น ย่อมทำให้การดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ช. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรุดทรองที่สวยงาม ไม่ตัวอ้วน ตัวเอียง หลังงอและหุงป้อง

2) ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่น ในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3) ด้านป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายหลังจากประสบ อุบัติเหตุ (สุธี ศิริเวชฎารักษ์ 2552)

### 1.3 หลักการ และวิธีการ ออกกำลังกาย

#### 1.3.1 หลักการการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมากมายก็จริงแต่ถ้าผู้ที่ออกกำลังกาย ปฏิบัติตน ไม่ถูกต้องตามหลักการของการออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ เช่น ออกกำลังกายเกินขนาดทำให้หัวใจวายถึงเสียชีวิตได้ และนอกจากนี้ยังอาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ขณะออกกำลังกายได้ ดังนั้นเพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงควรจะปฏิบัติตาม หลักการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

1) การออกกำลังกายควรใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป หรือเริ่มจากปริมาณน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณไปเรื่อยๆ

2) การออกกำลังกายพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายได้การออกกำลังกาย

3) การเลือกการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับลักษณะของร่างกาย เช่น คนอ้วนควรจะเลือกการถีบจักรยานมากกว่าการวิ่ง ทั้งนี้ เพื่อลดแรงกระแทกของข้อต่อ คนตัวพอมเล็กควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีการปะทะ ควรออกกำลังกายโดยใช้วิธีการวิ่งเพื่อสุขภาพมากกว่า

4) ผู้ที่เคยมีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรตรวจสุขภาพและขอรับคำแนะนำจากแพทย์ หรือผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ครูพลศึกษา เป็นต้น (สุทธิ ศิริเวชฐารักษ์ 2552)

### 1.3.2 วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นวิธีการที่นำมาให้ช่วยส่งเสริมสุขภาพของบุคคลให้แข็งแรงและชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้อย่างดี รูปแบบไม่เหมาะสมก็จะส่งผลเสียต่อผู้ปฏิบัติได้รูปแบบของการออกกำลังกายแบ่งเป็น 5 แบบ

1) แบบการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise )

2) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มขนาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายแบบนี้ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อดำน้ำหนัก เป็นต้น

3) แบบดำน้ำหนัก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับมีการเคลื่อนไหวข้อต่อแขนหรือขาด้วย เช่น การบริหารโดยการยกน้ำหนัก การยกข้อ ดันพื้น เป็นต้น

4) แบบต้านทานความเร็วเต็มที่ (Isokinetic Exercise )

เป็นการออกกำลังกายโดยอาศัยเครื่องมือของการออกกำลังกาย ที่มีการปรับความเร็วและแรงต้านได้ เช่น การวิ่งบนลูกล้อที่ปรับความเร็วได้ เป็นต้น

5) แบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaer Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยที่ร่างกายไม่ได้นำออกซิเจนออกมาสันดาปพลังงาน แต่กล้ามเนื้อจะใช้พลังงาน นอกจากสารเอทีพี (ATP) สารซีพี (CP) และสารไกลโคเจน (Glycogen) ที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน เช่น การฝึกกระโดดสูง การยกน้ำหนัก เป็นต้น

6) แบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise )

เป็นการออกกำลังกายที่กระทำกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลานาน จนพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากกระบวนการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ จนสามารถเพิ่มให้ปอดและหัวใจทำงานเต็มที่กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีมากมายหลายชนิด เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การรำมวยจีน การเดินแอโรบิก เป็นต้น

การกำหนดปริมาณการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไปการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาระบบต่างๆของร่างกายควรยึดหลักในการกำหนดปริมาณการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้หลักการของ FITT ดังนี้

1. ความบ่อย (Frequency) อย่างน้อยควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น จันทร์ พุธ ศุกร์ หยุดเสาร์และอาทิตย์ หรือถ้ามีเวลาในการออกกำลังกายควรกระทำทุกวัน แต่ควรมีวันหยุดพัก 1 วัน

2. ความหนัก (Intensity) ใช้จำนวนครั้งของอัตราการเต้นหัวใจเป็นตัวกำหนดความหนัก โดยใช้เกณฑ์ให้หัวใจเต้น 70 - 80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2.1 การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจเต้นถึง 70 % - 80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ควรกระทำแบบค่อยเป็นค่อยไปในแต่ละวัน ไม่ใช่โหมทำในวันเดียว แต่ถ้าขณะออกกำลังกายไม่สามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้ ก็ให้ใช้เกณฑ์ของความเหนื่อยโดยขณะออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย และขณะวิ่งกับเพื่อนสามารถคุยกันได้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้ แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากหายใจไม่ออก ควรหยุดออกกำลังกายทันที

2.2 ในเรื่องของความหนัก โดยอาศัยอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ใช้เฉพาะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ส่วนความหนักในเรื่องของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะใช้ความหนักของน้ำหนักที่ใช้ในการฝึกยกน้ำหนัก (Weight Training)

3. ความนาน (Time) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรออกกำลังกาย ให้มีความนาน 20 นาที ขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต

4. รูปแบบของการออกกำลังกาย (Type) รูปแบบการออกกำลังกายควรเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการในการพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น

4.1 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายพวก Weight Training

4.2 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต การใช้รูปแบบ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค เป็นต้น



## 1.4 การออกกำลังกายด้วยวิธีลีลาศ

### 1.4.1 ความหมายของลีลาศ

คำว่า “ ลีลาศ ” หรือ “ เต้นรำ ” มีความหมายเหมือน ๆ กัน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต ฉบับปีพุทธศักราช 2525 ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

“ ลีลาศ ” เป็นนามแปลว่า “ ท่าทางอันงาม การเอื้องกราย ”

เป็นกริยาแปลว่า “ เอื้องกราย เดินนวยนาด ” ส่วนคำว่า “ เต้นรำ ” จากพจนานุกรมฉบับเดียวกันแปลว่า “ เคลื่อนที่ไปโดยมีระยะก้าวตามกำหนดไว้เข้ากับจังหวะพอดี ซึ่งเรียกว่าลีลาศ โดยปกติเต้นเป็นคู่ชายหญิง รำเท้าเกี้ยว ” คนไทยนิยมเรียกการลีลาศว่าเต้นรำมานานแล้ว คำว่าลีลาศตรงกับภาษาอังกฤษว่า “ Social Dance ” ในประเทศยุโรปเรียกการลีลาศหรือเต้นรำว่า “ Ballroom Dancing ” ผู้บัญญัติศัพท์คำว่า “ ลีลาศ ” คือพระองค์วรวงศ์วโทยากร (กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์)

ในประเทศสหรัฐอเมริกาคำว่า Social Dance หมายถึง การเต้นรำทุกประเภทที่จัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนมาอยู่ร่วมกัน และได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเต้นรำเป็นหมู่คณะ เพื่อให้ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน จึงกล่าวได้ว่า Ballroom Dancing เป็นส่วนหนึ่งของ Social Dance (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี 2538 )

สรุปได้ว่า “ ลีลาศ ” คือกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทหนึ่ง เป็นการเต้นรำที่แสดงออกอย่างมีศิลปะ โดยใช้เสียงเพลงและจังหวะดนตรีเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีลวดลายการเต้น (Figure) เป็นแบบเฉพาะตัว และมักนำลีลาศมาใช้ในงานสังคัมทั่ว ๆ ไป

### 1.4.2 ความมุ่งหมายของการลีลาศ

ลีลาศ เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่เต็มไปด้วยความละเอียดอ่อนและสุนทรียภาพ ประกอบด้วยเทคนิคและลีลาที่อ่อนช้อยสวยงาม ชวนให้เพลิดเพลินมีชีวิตชีวา เป็นสิ่งที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจ ช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานประจำ เราจะพบว่าในงานรื่นเริงสังสรรค์ หรืองานมงคลต่าง ๆ จะมีลีลาศเป็นสิ่งเชื่อมโยงงานนั้นให้ต่อเนื่อง ทำให้ผู้ที่มาร่วมงานได้ผ่อนคลายอารมณ์ และเกิดความสนุกสนานร่วมกัน บางคนอาจเห็นว่า การลีลาศเป็นวัฒนธรรมของชาวต่างประเทศ เป็นเรื่องของกรมมอเมมาประกอบกับอาจได้พบเห็นบุคคลบางจำพวก ใช้การลีลาศไปในทางที่ผิด ประพฤติในสิ่งที่ไม่ดีเอารัดเอาเปรียบคู่ลีลาศหรือเพื่อกามารมณ์ จึงมักตั้งข้อรังเกียจและกีดกัน แท้ที่จริงแล้ว ลีลาศเป็นกิจกรรมที่สามารถใช้เป็นสื่อในการเข้าสังคัมได้เป็นอย่างดี (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี 2538 )

### 1.4.3 รูปแบบของลีลาศ

รูปแบบของลีลาศแบ่งตามความมุ่งหมายออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

#### 1) ลีลาศเพื่อนันทนาการ(Ballroom Dancing for Recreation)

การลีลาศเพื่อนันทนาการ มีความมุ่งหมายที่จะใช้การลีลาศเป็นสื่อถึงความสนใจของบุคคลต่าง ๆ ให้เข้าร่วมกิจกรรม จะเห็นได้ว่า การจัดงานรื่นเริงในโอกาสต่าง ๆ เช่น งานพบปะสังสรรค์ งานฉลองในวาระสำเร็จการศึกษา งานราตรีสโมสร เป็นต้น ล้วนแต่มีลีลาศเป็นส่วนประกอบทั้งสิ้น การลีลาศในรูปแบบนี้มักไม่ค่อยยึดติดหรือคำนึงถึงรูปแบบมากนัก เพียงแต่อาศัยจังหวะ และทำนองดนตรีประกอบก็พอ สำหรับลีลาท่าทางหรือลวดลาย (Figure) ต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวจะเน้นที่ความสนุกสนานและความพึงพอใจของคู่ลีลาศเป็นสำคัญ

#### 2) ลีลาศเพื่อการแข่งขัน (Ballroom Dancing for Sport's Competition)

การลีลาศเพื่อการแข่งขัน จะคำนึงถึงรูปแบบที่ถูกต้องตามเทคนิควิธี มีความสง่างามตามหลักของการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติเป็นสำคัญ ได้มีสมาคมลีลาศในหลาย ๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทยได้ร่วมกันส่งเสริมลีลาศให้มีการพัฒนา และพยายามจัดให้เป็นรูปแบบของกีฬา โดยมีแนวคิดวาลีลาศคือกีฬานชนิดหนึ่ง ที่ให้ความบันเทิงและส่งเสริมสุขภาพอนามัยเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้ร่วมกันจัดการแข่งขันลีลาศขึ้นในหลายระดับ ทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ ทั้งประเภทอาชีพและสมัครเล่น โดยมีชื่อเรียกแตกต่างกัน เช่น

- การแข่งขันลีลาศระหว่างประเทศในแถบเอเชียแปซิฟิก

(Asian Pacific Modern Latin Dance Championship)

- การแข่งขันลีลาศประเภททีมนานาชาติ

(Anniversary of Blackpool team Match)

- การแข่งขันลีลาศชิงแชมป์โลก (World Professional Ballroom

Dancing championship) เป็นต้น

### 1.4.4 ขอบข่ายการลีลาศ

สภาการลีลาศระหว่างชาติ (International Council of Ballroom Dancing) หรือ I.C.B.D แห่งประเทศอังกฤษ ได้รวบรวมประเภทของการลีลาศ โดยจัดทะเบียนชื่อจังหวะ และท่าเต้นไว้ และได้แบ่งการลีลาศออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ประเภทบอลรูม (Ballroom) เป็นการลีลาศที่ใช้จังหวะช้า นุ่มนวล สง่างาม ลำตัวจะตั้งตรง การก้าวเดินจะใช้การลากเท้าด้วยปลายเท้าไปกับพื้น มี 5 จังหวะ คือ

(1) ควิก สเตป (Quick step)

- (2) วอลซ์ (Waltz)
- (3) ควิกวอลซ์ (Quick Waltz)
- (4) สโลว์ฟอกทรอท (Slow Fox - trot)
- (5) แทงโก้ (Tango)

2) ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) เป็นการลีลาศเป็นจังหวะค่อนข้างเร็วใช้ความคล่องแคล่วว่องไว ส่วนใหญ่จะใช้ไหล่ เอว สะโพก เข้า ข้อเท้า การก้าวเดินสามารถแยกเท้าพื้นพื้นได้ มี 12 จังหวะ คือ

- (1) รุมบ้า (Rumba)
- (2) บีกิน (Beguine)
- (3) ช่า ช่า ช่า (cha cha cha)
- (4) กัวราซ่า (Guarracha)
- (5) ร็อค แอน โรล (Rock and rool)
- (6) แซมบ้า (Samba)
- (7) แมมโบ้ (Mambo)
- (8) ออฟบีท (Off - beat)
- (9) ตะลุงเทมโป (Taloong tempo)
- (10) ทวิสท์ (Twist)
- (11) บาซังก้า (Bachanga)
- (12) โบเรโล่ (Borelo)

นอกจากนี้ในปัจจุบันจะเห็นว่ามีจังหวะเต้นรำใหม่ๆ เกิดขึ้น เช่น วาตูชี อากอโก้ สตูปปี เซค โซล คิสโก้ เป็นต้น การเต้นรำจังหวะใหม่ๆ เหล่านี้มีแบบการเต้นที่ไม่แน่นอนตายตัวพลิกแพลงทำเต้นออกไปได้มาก ทำเต้นบางจังหวะดัดแปลงมาจากการเต้นรำพื้นเมือง หรือการเต้นของชนเผ่าต่างๆ โดยนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับกาลสมัย ใดๆ ก็ตาม จังหวะใหม่ๆ ในปัจจุบันนี้ยังไม่จัดว่าเป็นการลีลาศ ทั้งนี้เป็นเพราะจังหวะเหล่านี้ คู่เต้นรำจะไม่แตะเนื้อต้องตัวกัน หมายถึงต่างคนต่างเต้นนั่นเอง

#### 1.4.5 ความสำคัญของการลีลาศ

การลีลาศเป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถเข้าร่วมได้ทั้งชายและหญิง เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างบุคลิกภาพให้สง่างามในการเคลื่อนไหว การลีลาศเป็นกิจกรรมสังคมซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีชีวิตชีวาคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ดี หรือจะใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการก็ได้ อันจะทำให้เกิดความพึงพอใจขึ้นมา ในปัจจุบันการลีลาศเปรียบเสมือนหัวใจของงานรื่นเริงสังสรรค์ งานมงคลสมรส งานราตรีสโมสร ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่มีลีลาศเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด หากงานใดขาดการลีลาศ งานนั้นสมาชิกจะเกิดการเบื่อหน่ายไม่มีชีวิตชีวา การลีลาศเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทหนึ่ง เป็นศิลปะการเคลื่อนไหว

ร่างกาย โดยเน้นการใช้เท้าเป็นหลัก ร่างกายส่วนอื่น ๆ เป็นรอง เคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะดนตรี

ปัจจุบันมีสถานสอนลีลาศเกิดขึ้นมาก ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคและยังจัดลีลาศเป็นวิชาสำคัญวิชาหนึ่งของกิจกรรมพลศึกษา สถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งได้บรรจุวิชาลีลาศเข้าไปในหลักสูตรการเรียนการสอน หรืออาจจัดเป็นวิชาชีพพิเศษเรียนนอกเวลา

#### 1.4.6 ประโยชน์ของการลีลาศ

ประโยชน์ของการเต้นลีลาศ คือ

1. ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินใจ
2. ช่วยให้มีบุคลิกภาพในด้านการเคลื่อนไหวสวยงามสง่าขึ้น
3. ช่วยให้เป็นคนกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีงาม
4. ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกว้างขวางขึ้น
5. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ
6. เป็นกิจกรรมออกกำลังกาย ช่วยทำให้มีสมรรถภาพทางร่างกายดี
7. ช่วยจรรโลงวัฒนธรรมในทางที่ดีมิให้เสื่อมสูญ
8. ช่วยสนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิด

ความพึงพอใจขึ้น

9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
10. ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตให้สมบูรณ์ อันทำให้ชีวิต ยืนยาว

และมีความสุข

### 1.5 การออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิก (AEROBIC DANCING)

#### 1.5.1 ประวัติความเป็นมาของแอโรบิก

แอโรบิก เกิดขึ้นเมื่อ 26 ปี มาแล้ว โดย DR. Kenneth H.Cooper ได้เขียนเป็นตำราเรื่อง AEROBICS กล่าวไว้ว่า แอโรบิกเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งชื่อว่า Aerobice exercise หมายถึง การออกกำลังกายที่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สัมพันธ์กันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับปอดใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานอย่างเต็มที่ กระตุ้นให้ร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ ดังนั้นการเต้นแอโรบิก (Aerobic Dancing) จึงนับเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก อีกชนิดหนึ่ง

เบื้องหลังความสำเร็จของการเต้นแอโรบิก ได้รับการกล่าวถึงเป็นหนังสือ

ชื่อ Aerobic Dancing โดย Jacki Sorensen ว่า กีฬาเต้นแอโรบิค ได้รับความนิยมสูงสุดที่ประเทศสหรัฐอเมริกา จัดให้มีการเต้นแอโรบิคภายในสตูดิโอหรือโรงยิม โดยรับเอาต้นแบบการเต้นแอโรบิคประกอบดนตรีแบบอาหรับ จากนั้นก็พาการเต้นแอโรบิคปรับเปลี่ยนให้ทันสมัยเข้ากับจังหวะดนตรี ในปัจจุบันด้วยวิธีนับจังหวะบทเพลง จึงทำให้การออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิคทันสมัยและสนุกสนานอยู่เสมอ( healthnet.md.chula.ac.th)

กรมพลศึกษา (2540) ให้ความหมายการเต้นแอโรบิค คือ การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายต่างๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำ โดยทำประกอบดนตรี จังหวะเร็วๆ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง และระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้ โดยไม่มีช่วงพัก ซึ่งยึดหลัก 3 ประการ คือ ความหนัก ความนานและความบ่อย

### 1.5.2 หลักการของการเต้นแอโรบิค

หลักการเต้นแอโรบิค ที่จะช่วยให้นักเต้นแอโรบิค ที่เพิ่งเริ่มต้นนั้นปลอดภัยจากอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการเต้น ทำให้สามารถเต้น แอโรบิค ได้สนุกและต่อเนื่อง หลักของการเต้นแอโรบิค มีดังนี้ เวลาที่ใช้ในการเต้นแอโรบิค ประมาณ 45 - 50 นาที ( healthnet.md.chula.ac.th)

1. ช่วงแรกก่อนเต้นแอโรบิค ควรทำการอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วน เป็นเวลา 5-10 นาที
2. ช่วงที่สองเข้าสู่แอโรบิค การเต้นตามจังหวะเพลงจะเริ่มหนักขึ้น เพื่อออกกระตุ้นกล้ามเนื้อทุกส่วน ใช้เวลา 15 -20 นาที
3. ช่วงสุดท้ายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนสิ้นสุดการเต้นแอโรบิค จะต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กล้ามเนื้อเพราะการเต้น โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วน เป็นเวลา 5-15 นาที

### 1.5.3 ข้อควรระวังในการเต้นแอโรบิค

การเต้นแอโรบิค มีข้อจำกัดเหมือนกับกีฬาชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะท่าที่จะใช้นำมาเต้นออกกำลังกายกับจังหวะเพลงมีมากไม่จำกัดท่า หากเลือกท่าที่ใช้เดินไม่ถูกต้องแล้วต้องเกิดการบาดเจ็บต่อผู้เต้นแอโรบิคอย่างแน่นอน นอกจากนั้นยังมีข้อควรระวังอื่นๆ อีก ผู้ที่เต้นแอโรบิคพึงทราบข้อควรระวังดังนี้

ทำอันตรายที่ไม่ควรนำมาใช้ มีดังนี้

- 1) ท่าที่เกี่ยวกับการ ย่อ ยืด กระตุกบริเวณหัวเข่า จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บตรงข้อ ทำให้เป็นข้อเสื่อม

2) ทำที่เกี่ยวกับกระดูกสันหลัง เช่น การบริหารหน้าอกห้ามแอ่นหลัง จะทำให้ปวดหลังถาวร การบริหารหน้าอกที่ถูกต่อนั้น แขนควรตั้งขนานกับลำตัวตั้งฉากกับหัวไหล่

3) หลีกเลี่ยงการหมุนข้อต่อเชื่อมกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะคอหรือ ข้อมือ ข้อเท้า ควรใช้วิธีเหยียด พับขึ้น พับลง มากกว่า

ข้อควรระวังอื่น ๆ คือผู้ที่เดินแอโรบิคต้องมีช่วงอายุที่เหมาะสม ไม่เป็นบุคคลที่อายุมากเกินไปเพราะระบบอวัยวะในร่างกายของคนอายุมาก มักจะทนต่อการเดินที่ใช้เวลานานไม่ได้ หรือผู้ที่เดินจะต้องไม่มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการออกกำลังกายชนิดนี้ เช่น โรคหัวใจ

#### 1.5.4 ประโยชน์จากเดินแอโรบิค

กรมพลศึกษา (2540:104) กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิค คือ

- 1) ช่วยกระตุ้นให้การหายใจและการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพ
  - 2) ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้คล่องตัว ส่งผลให้ร่างกายมีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นได้ดี
  - 3) กล้ามเนื้อและประสาททำงานสัมพันธ์กัน ทำให้ร่างกายมีความคล่องตัวมากขึ้น
  - 4) สร้างความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
  - 5) รูปร่างได้สัดส่วน มีน้ำหนักที่พอเหมาะ
- นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ลดระดับน้ำตาลในเลือดย ระบบขับถ่ายเป็นปกติ

## 2.แนวคิดการสร้างสุขภาพและชมรมสร้างสุขภาพ

### 2.1 การสร้างสุขภาพและชมรมสร้างสุขภาพ

#### 2.1.1 ความเป็นมาของชมรมสร้างสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ

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

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

2) เพื่อพัฒนาระบบสุขภาพทั้งระบบเพื่อให้เชื่อมโยงถึงเหตุปัจจัยทั้งด้านเศรษฐกิจสังคม การเมือง วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม โดยได้มีการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงจากภาคส่วน

นอกจากนี้ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับชมรมสร้างสุขภาพ (กองสุขภาพศึกษา 2545) ได้แก่

1) การสร้างความเข้มแข็งของภาคประชาสังคมเพื่อสุขภาพโดยมุ่งส่งเสริมบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาคประชาชนและสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ตลอดจนภาคประชาสังคมทุกระดับให้มีศักยภาพและมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย การจัดสรรและทรัพยากรและการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อพัฒนาระบบสุขภาพของท้องถิ่นรวมทั้งการติดตามตรวจสอบการทำงานของภาครัฐ

2) ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนและศักยภาพ ความเข้มแข็งกลุ่มประชาคมด้านสุขภาพ โดยมุ่งส่งเสริมให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน และสังคม มีพฤติกรรม สุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และมีศักยภาพสามารถบริหารจัดการและพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้

จากความสำคัญดังกล่าว รัฐบาล ได้กำหนดเป็นนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพ เพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดี และสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างทั่วถึงตามความจำเป็น จึงได้ประกาศให้ปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้นสร้างสุขภาพทั่วไทยอย่างจริงจัง ภายใต้ กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” (Empowerment for Health) เพื่อให้ประชาชน ตลอดจนหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน มีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการ “สร้าง” สุขภาพมากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ โดยการส่งเสริมให้ประชาชนมีการรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ ในรูปของ “ชมรมสร้างสุขภาพ” ซึ่งต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในการดำเนินงาน ให้บรรลุสัมฤทธิ์ผล (กรมอนามัย 2547:13)

### 2.1.2 ความหมายของชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุขภาพศึกษา (2547: 14) ได้ให้ความหมายของชมรมสร้างสุขภาพ หมายถึง ชมรมหรือกลุ่มบุคคล ที่มีความสนใจในกิจกรรมเหมือนกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพหรือกิจกรรมอื่น อาจเป็นชมรมหรือกลุ่มที่มีอยู่แล้ว หรือมารวมกันใหม่แล้วสมัครลงทะเบียนเป็นชมรม

สร้างสุขภาพ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพหรือปัญหาอื่นๆของชุมชน และ/หรือประสาน  
เชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพอื่น ๆ

### 2.1.3 ระดับและคุณลักษณะของชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา(2544:2)ได้กำหนดการจำแนกระดับและคุณลักษณะของชมรม  
สร้างสุขภาพไว้ดังนี้

1) ชมรมสร้างสุขภาพระยะเริ่มต้น หมายถึง ชมรมสร้างสุขภาพ ที่จัด  
กิจกรรมสร้างสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ยังไม่ได้พัฒนาเข้าเกณฑ์ระดับที่ 1 , 2 และ 3 ซึ่งแบ่ง  
ออกเป็น 2 ประเภท คือ

(1) ชมรมออกกำลังกาย คือ ชมรมที่มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่าง  
เดียว

(2) ชมรมอื่นๆ คือ ชมรมที่มีการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพต่างๆ เช่น  
ดูแลสิ่งแวดล้อม นวดแผนไทย ปลูกผักปลอดสารพิษ ทำนุบำรุงชีวิตภาพ ทำการเกษตรแบบธรรมชาติ  
 เป็นต้น

2) ชมรมสร้างสุขภาพในระดับการพัฒนา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

(1) ระดับที่1(ระดับพื้นฐาน) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัดกิจกรรม  
สร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการบริโภคอาหารที่  
สะอาดปลอดภัยได้คุณค่า

(2) ระดับที่2 (ระดับการขยายผลกิจกรรม) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มี  
การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิกในเรื่อง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
การบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ได้คุณค่า และการส่งเสริมสุขภาพจิต และหรืออนามัยชุมชน  
และหรือการป้องกันโรค (อโรคยา) ตลอดจนการเฝ้าระวังดูแลการผลิตและจำหน่ายอาหารและ  
ผลิตภัณฑ์ในชุมชน

(3) ระดับที่3 (การสร้างเครือข่าย) เป็นชมรมสร้างสุขภาพที่มีการจัด  
กิจกรรมสร้างสุขภาพใน 5 อ. และมีการวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตลอดจนมีการ  
บริหารจัดการที่เข้มแข็ง และมีการแลกเปลี่ยนและเชื่อมโยงระหว่างชมรมอื่น

### 2.1.4 บทบาทหน้าที่ของชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา (2544: 32) ได้กำหนดบทบาทหน้าที่ของชมรมสร้างสุขภาพ ไว้  
ดังนี้

1) จัดทำทะเบียนสมาชิกของชมรมสร้างสุขภาพ



- 2) ลงทะเบียนชมรมสร้างสุขภาพกับศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานีอนามัย
- 3) ประเมินปัญหาสุขภาพและสาเหตุของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ เพื่อ  
จัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ
- 4) จัดกิจกรรมเรียนรู้ และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพ เช่น ด้านการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการแก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ
- 5) บริหารจัดการเพื่อความมั่นคงของชมรมสร้างสุขภาพ
- 6) ประเมินความก้าวหน้าและผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสมาชิกชมรม  
สร้างสุขภาพ

### 2.1.5 แนวคิดของการสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา (2546: 12) ได้อธิบายความหมายของการสร้างสุขภาพ ไว้ดังนี้ การสร้างสุขภาพ เป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของคน ในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มคน จะต้องสามารถที่จะบ่งบอกและตระหนักถึงความปรารถนาของตนเองที่จะสนองความต้องการต่างๆ และสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยมีความเชื่อมโยงถึงบุคคล ครอบครัว บ้าน ชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล สถานที่ทำงาน สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม การเมือง กฎหมายและระบบบริการสังคม อันจะนำไปสู่การบริการเพื่อให้ประชาชนทุกคน ทุกกลุ่มอายุมีสุขภาพดี

การสร้างสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญของนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า รัฐบาลจึงได้ประกาศเป็นแผนการสร้างสุขภาพขึ้นซึ่งเป็นแผนที่มีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนมีการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต พฤติกรรมการป้องกันยาเสพติด พฤติกรรมความปลอดภัยทางเพศและอุบัติเหตุ และพฤติกรรมการดูแลอนามัยชุมชน เป็นต้น โดยส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละชุมชนรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในรูปของชมรมสร้างสุขภาพ มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และมีเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ด้านสุขภาพในชุมชน อันจะนำไปสู่การสร้างสุขภาพของประชาชนที่คงทนถาวรต่อไป (กองสุศึกษา 2546: 13) รวมทั้งเป็นการเชื่อมโยงบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการร่วมกันจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่สมาชิกของชมรมสร้างสุขภาพ โดยมุ่งเน้นกิจกรรมของ 5 อ. ดังนี้

**การออกกำลังกาย (อ.1)**

ชมรมสร้างสุขภาพ มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และมีการเสริมสร้างความรู้และทักษะการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้แก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

**การบริโภคอาหาร (อ.2)**

ชมรมสร้างสุขภาพ มีการเสริมสร้างความรู้และทักษะในด้านอาหาร (สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ) ให้แก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

**อารมณ์ (อ.3)**

ชมรมสร้างสุขภาพ มีการเสริมสร้างความรู้และทักษะหรือกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิต ให้แก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

**อนามัยชุมชน (อ.4)**

ชมรมสร้างสุขภาพ มีการเสริมสร้างความรู้และทักษะด้านอนามัยชุมชน ให้แก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

**การควบคุมและป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ และโรคประจำถิ่น (อโรคยา=อ.5)**

ชมรมสร้างสุขภาพมีการเสริมสร้างความรู้และทักษะในการควบคุมและป้องกันโรคและภัยสุขภาพ (นุหรี สุรา) ให้แก่สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

**3. แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในองค์กรและการรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ****3.1 สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน(Healthy Workplace)****3.1.1 ความหมายของสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace)**

สถานที่ทำงาน(Workplace) หมายถึงสถานที่หรือโครงสร้างอาคารที่มีคนทำงานอยู่ ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรม สถานบริการ สถานศึกษา ธนาคาร โรงพยาบาล โรงแรม วิสาหกิจชุมชน หรือแม้แต่สำนักงานทั่วไป นอกจากนี้ เครื่องบิน รถยนต์ เรือโดยสาร ก็ยังจัดเป็นสถานที่ทำงานด้วยเช่นกัน

สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace)หมายถึง สถานที่ที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนทำงานทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกอบการ ผู้ปฏิบัติงานหรือผู้มารับบริการรวมทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เกิดความสุขภาพ สบายใจในการทำงาน (กรมอนามัย 2548)

### 3.1.2 กลุ่มเป้าหมายของสถานที่ทำงานนอกระบบ

กลุ่มเป้าหมายของสถานที่ทำงานนอกระบบ มี 3 กลุ่ม คือ

**กลุ่มที่ 1** สถานประกอบการหรือสถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 คน เช่น ร้านค้า ร้านเสริมสวย ร้านซ่อมมอเตอร์ไซด์ ปั๊มน้ำมัน หรือกิจการอื่น ๆ ที่มีผู้ปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 คน

**กลุ่มที่ 2** สถานประกอบการ หรือ สถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานไม่น้อยกว่า 10 คน เช่น โรงงานอุตสาหกรรม โรงพยาบาล สถานขนส่ง หรือกิจการอื่น ๆ ที่มีผู้ปฏิบัติงานตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป

**กลุ่มที่ 3** วิสาหกิจชุมชน อันได้แก่ กลุ่มอาชีพ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มแม่บ้าน สหกรณ์ กลุ่มชุมชนซึ่งมาร่วมกันผลิตผลิตภัณฑ์ชุมชน หรือผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน โดยมีสถานที่ผลิตแน่นอน และมีการผลิตอย่างต่อเนื่อง ในวิสาหกิจชุมชนอาจมีผู้ปฏิบัติงานที่น้อยกว่า 10 คนหรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับขนาดของวิสาหกิจชุมชน

### 3.1.3 ประโยชน์ของการดำเนินงานสถานที่ทำงานนอกระบบ นำทำงาน

#### 1) เจ้าของสถานประกอบการ

- ได้ที่ทำงานที่สวยงามเป็นที่เชิดชูหน้า
- ได้ลูกน้องที่ทำงานทุ่มเท และเต็มใจที่จะทำงาน
- ผลิตเพิ่ม บริการดี สร้างความประทับใจแก่ลูกค้า
- ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และลดอุบัติเหตุจากการทำงาน
- ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้การทำงาน

ราบรื่นและมีความสุข

#### 2) คนงาน

- มีความสุขกาย สบายใจ ปลอดภัยในการทำงาน
- ผลิตดี เงินเดือนงาม มีความมั่นคงในอาชีพ และสวัสดิการดี
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

#### 3) สังคม

- มีองค์กรที่มีคุณภาพ
- สามารถสร้างงานสร้างรายได้ให้แก่ชาวบ้านและชุมชน
- เกื้อหนุนชุมชน และอยู่กันอย่างมีความสุข
- ลดภาระในการรักษาพยาบาล

- เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

### 3.1.4 กระบวนการพัฒนาและขอการรับรองสถานที่ทำงานนอกระบบ นำทำงานตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข

- 1) สมัครง่ายร่วมโครงการที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
  - 2) ชี้แจง/ทำความเข้าใจ ขั้นตอนการดำเนินการและการประเมินรับรอง พร้อมทั้งแจกคู่มือโครงการ
  - 3) สถานประกอบการกิจการ ทำการประเมินสถานที่ทำงาน ครั้งที่ 1 ด้วยตนเอง
  - 4) วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหา
  - 5) จัดทำแผนการดำเนินการ
  - 6) ดำเนินการแก้ไขปรับปรุง/ของบประมาณสนับสนุน
  - 7) สถานประกอบการกิจการ ทำการประเมินสถานที่ทำงาน ครั้งที่ 2 ด้วยตนเอง
  - 8) คณะกรรมการตรวจประเมินดำเนินการตรวจประเมิน
- ถ้าประเมินผ่านจะได้รับใบรับรองจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ้าประเมินไม่ผ่านจัดทำแผนประเมินและปรับปรุงใหม่

### 3.1.5 เกณฑ์ประเมิน สถานที่ทำงานนอกระบบ นำทำงาน

เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงาน ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1: การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของพนักงาน ประกอบด้วย 5 ข้อ ซึ่งสถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้
- 1) การสนับสนุนขององค์กร มีการสนับสนุนของผู้บริหารระดับสูง เช่น มีการวางแผนและจัดสรรงบประมาณสำหรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่พนักงาน โดยอาจผนวกอยู่ในหลักสูตรอาชีพอนามัยและความปลอดภัย
  - 2) การติดต่อสื่อสาร มีการกำหนดและเลือกใช้วิธีการติดต่อสื่อสารภายในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพตามความเสี่ยง ทั้งนี้ควรเป็นกระบวนการสื่อสารแบบ 2 ทาง
  - 3) การตรวจติดตาม ทบทวน และ ประเมินผล มีการตรวจติดตาม ทบทวน และประเมินผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพในองค์กรเพื่อให้มั่นใจว่าได้มีการดำเนินการตามแผนและมีการตรวจสอบผลลัพธ์ เช่น จำนวนวันลาที่ลดลงความสนใจด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

4) การมีส่วนร่วมของพนักงาน มีการเปิดโอกาสให้พนักงานมีส่วนร่วม โดยการรับผิดชอบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

5) พนักงานมีส่วนร่วมในการรับและให้ข้อมูลข่าวสาร โดยไม่ได้เป็นผู้รับข้อมูลอย่างเดียว

## ส่วนที่ 2:เกณฑ์สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อม มีชีวิตชีวา

### เกณฑ์ “สะอาด”

ประกอบด้วย 19 ข้อ ซึ่งสถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

- 1) มีการกำหนดนโยบายเรื่องการส่งเสริมสุขภาพให้เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายด้านสุขภาพอนามัย และความปลอดภัย โดยเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรและเปิดเผยให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนทราบ
- 2) มีการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของพนักงานและเวลาที่แน่นอนในการดูแลรักษาความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อยทั้งที่เป็นบริเวณที่มีผู้รับผิดชอบเฉพาะ และความรับผิดชอบโดยทั่วไปที่ทุกคนควรปฏิบัติ
- 3) มีการกำหนดพื้นที่ใช้งานอย่างชัดเจน โดยแบ่งเป็นพื้นที่เพื่อการปฏิบัติงาน การจราจรขนย้ายวัสดุ จัดเก็บวัสดุ/สารเคมี พื้นที่กำจัดวัสดุเหลือใช้ พื้นที่สำหรับพักผ่อน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ และพื้นที่อื่นๆที่จำเป็น พร้อมมีป้ายแสดงบอกไว้
- 4) ไม่มีการแขวนวัสดุต่างๆตามเสาหรือผนังของอาคาร เว้นแต่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการเฝ้าระวัง ตรวจสอบหรือใช้เพื่อการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในบริเวณนั้น
- 5) สภาพของชั้นวางวัสดุ หรือภาชนะบรรจุ หน้าต่าง ประตู ชั้นบันได ราวบันได อยู่ในสภาพดีและสะอาด
- 6) หลอดไฟฟ้าตามที่ต่างๆ ต้องอยู่ในสภาพใช้งานได้ และมีการทำความสะอาดอยู่เสมอ
- 7) พื้นอยู่ในระนาบเดียวกัน แข็ง เรียบ ไม่ลื่น ไม่ดูดซึมน้ำ หากเป็นบริเวณต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์บอกความแตกต่าง มีการกันลื่น และมีสภาพสะอาด
- 8) ไม่มีวัสดุเหลือใช้หรือขยะตกค้างบริเวณพื้น
- 9) บริเวณที่จะต้องมีเศษวัสดุเหลือใช้หรือเป็นผลิตภัณฑ์กลาง จะต้องมีการขนหรือเก็บ หรือมีการกองไว้อย่างถูกวิธี ไม่รกรุงรัง
- 10) ขนาดความกว้างของพื้นทางเดิน ทางขนย้ายหรือทางเพื่อจราจร มีขนาดเหมาะสมที่จะใช้ เพื่อจุดประสงค์ในการนั้น มีสภาพสะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง
- 11) มีแสงสว่างเพียงพอ ที่จะมองเห็นทางเดินได้ชัดเจน

- 11) มีแสงสว่างเพียงพอ ที่จะมองเห็นทางเดินได้ชัดเจน
  - 12) ตู้หรือชั้นวางของมีการติดป้ายบอกชนิดของ
  - 13) กลุ่มของสารเคมีประเภทวัตถุอันตราย หรือวัตถุไวไฟ ต้องแยกเก็บไว้เฉพาะตามหลักปฏิบัติสำหรับสารเคมีประเภทนั้นๆ
  - 14) เป็นไปตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารของกรมอนามัย
  - 15) ตู้เก็บสิ่งของต้องอยู่ในสภาพสะอาด และใช้งานได้ดี
  - 16) ห้องน้ำ ห้องส้วม ที่ปัสสาวะ อ่างล้างมือมีสภาพสะอาด และมีน้ำสำหรับใช้ทำความสะอาดเพียงพอ
  - 17) ห้องน้ำ ห้องส้วม มีการระบายอากาศและแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีกลิ่น รวมทั้งมีเครื่องใช้เช่นสบู่ กระดาษชำระ สารดับกลิ่น ในบริเวณที่เพียงพอ และมีสภาพสะอาด และเป็นไปตามมาตรฐานส้วมสาธารณะไทย
  - 18) มีที่รองรับมูลฝอยเพียงพอ มีฝาปิดมิดชิดและแยกมูลฝอยสารพิษออกจากมูลฝอยทั่วไป
  - 19) มีการควบคุมแมลง หนู ยุง ในสถานที่ทำงานโดยการทำลายแหล่งอาหาร แหล่งเพาะพันธุ์ การใช้เครื่องมือดักจับ หรือการใช้ยาเบื่อ หรือสมุนไพรมีพิษเป็นต้น
- เกณฑ์ “ปลอดภัย” ประกอบด้วย 13 ข้อ ซึ่งสถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้
- 1) การบันทึกข้อมูลสุขภาพอุบัติเหตุจากการทำงานที่รายงานตามแบบ กท.16 ลดลงจากรอบปีที่แล้วไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 (แบบแจ้งการประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย และคำร้องขอรับเงินทดแทน ตามพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ.2537)
  - 2) ไม่มีผู้เจ็บป่วยรายใหม่ป่วยเป็นโรคอื่นเนื่องจากการทำงาน ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา
  - 3) ติดตั้งเครื่องจักร/อุปกรณ์อย่างมั่นคงและปลอดภัย
  - 4) ติดตั้งฝาครอบส่วนที่เคลื่อนไหวของเครื่องจักร/อุปกรณ์ ตลอดระยะเวลาการทำงาน
  - 5) เครื่องจักร/อุปกรณ์/เครื่องมือ/เครื่องใช้ ได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดี และไม่มี ชิ้นส่วนที่ชำรุด หรือส่วนแหลมคมที่อาจทำอันตรายได้
  - 6) การเดินสายไฟเป็นระเบียบ ใช้สายไฟถูกประเภท และมีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การใช้ ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย
  - 7) สวิตช์ สายไฟ ได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดี

- 8) มีเส้นหรือขอบเขตแสดงบริเวณที่อาจมีอันตรายหรือห้ามเข้าใกล้
- 9) จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ถูกต้องเหมาะสมและ

เพียงพอ

- 10) มีการกำหนดกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงานที่ปลอดภัย
- 11) มีการจัดการสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอันได้แก่ แสงสว่าง เสียง อุณหภูมิ

รวมทั้งสารเคมี อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพคนทำงาน

12) มีเครื่องดับเพลิงอย่างเพียงพอ ได้รับการตรวจสอบให้พร้อมใช้งาน และติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่สามารถนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการ

13) ทางหนีไฟและบันไดหนีไฟอยู่ในสภาพที่ดี ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือถูกปิด  
เกณฑ์ “สิ่งแวดล้อมดี”

ประกอบด้วย 5 ข้อ ซึ่งสถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

1) ไม่มีเสียงดังรบกวนและความสั่นสะเทือนสร้างความเดือดร้อนรำคาญ  
ต่อชุมชน

2) ไม่มีฝุ่นหรือควันออกมาสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชน

3) ไม่มีกลิ่นสารเคมีหรือกลิ่นเหม็นรบกวนสร้างความเดือดร้อนรำคาญ

ต่อชุมชน

4) มีการจัดการมูลฝอย/ของเสียอย่างเหมาะสมไม่สร้างความเดือดร้อน

รำคาญต่อชุมชน

5) น้ำทิ้งหรือสิ่งปฏิกูลที่ระบายออกนอกอาคารสถานที่ ไม่สร้างความ

เดือดร้อนรำคาญต่อชุมชน

(หมายเหตุ : 1. ให้ตรวจสอบรายงานผลการวิเคราะห์คุณภาพสิ่งแวดล้อมที่ปล่อยออกนอก  
สถานประกอบการโดยต้องไม่เกินค่าที่กำหนด ตามกฎหมาย

2. สอบถามจากชุมชนไม่ต่ำกว่า 5 ครอบครัว ถ้าผ่าน 3 ใน 5 ถือว่า

ไม่ก่อเหตุเดือดร้อนรำคาญ)

เกณฑ์ “มีชีวิตชีวา”

เกณฑ์มีชีวิตชีวาระดับพื้นฐาน ประกอบด้วย 5 ข้อ ซึ่งสถานประกอบการต้องดำเนินการให้  
ผ่านทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

1) มีสถานที่เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและเพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริม  
สุขภาพ รวมทั้งมีกล่องรับความคิดเห็น

2) มีการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพพนักงาน 7 เรื่อง/ปี คือ เรื่อง

การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร สุขภาพจิต สุขภาพฟัน การดูแลให้หญิงวัยเจริญพันธุ์  
รับประทานยาเม็ดธาตุเหล็ก อนามัยการเจริญพันธุ์และความปลอดภัยในการทำงานรวมทั้งใน  
ชีวิตประจำวัน

3) มีการให้ความรู้และจัดกิจกรรมการรณรงค์ ลด เลิกบุหรี่และสิ่งเสพติด

4) มีการจัดหรือสนับสนุนให้พนักงานได้รับบริการตรวจสุขภาพประจำปี  
ทุกคน และมีการตรวจตามความเสี่ยงที่พนักงานต้องสัมผัส

5) มีตู้ยา ชุดปฐมพยาบาล และเครื่องชั่งน้ำหนัก พร้อมทั้งมีการจัดบันทึก  
การรักษาและการใช้ยา

เกณฑ์มีจิตชีวิตระดับดี ประกอบด้วย 2 ข้อ สถานประกอบการกิจการต้องดำเนินการให้ผ่านเกณฑ์  
ระดับพื้นฐานก่อน และต้องผ่านเกณฑ์ระดับดี ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

1) สถานประกอบการกิจการจะต้องกำหนดผู้รับผิดชอบกิจกรรมส่งเสริม  
สุขภาพพนักงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

2) มีการจัดตั้งกลุ่มแกนนำหรือชมรมสร้างเสริมสุขภาพ และมีการจัด  
กิจกรรมดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทุกๆปี

เกณฑ์มีจิตชีวิตระดับดีมาก ประกอบด้วย 8 ข้อ สถานประกอบการกิจการต้องดำเนินการให้ผ่าน  
เกณฑ์ระดับพื้นฐาน และระดับดีก่อน และต้องผ่านเกณฑ์ระดับดีมาก อย่างน้อย 5 ใน 8 ข้อ  
(ห้ามยกเว้นข้อ 1) จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

1) มีกิจกรรมส่งเสริมให้พนักงานได้ออกกำลังกายเช่น มีสถานที่ อุปกรณ์  
และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พร้อมทั้งกำหนดวันเวลาการออกกำลังกาย  
หรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที

2) มีการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและ  
ส่งเสริมความสามัคคีของพนักงานเช่นจัดการแข่งขันกีฬา จัดงานรื่นเริงในเทศกาลต่างๆ

3) มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการแปร่งฟัน โดยจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้  
พนักงานได้มีโอกาสแปร่งฟันในที่ทำงาน และมีการให้สิทธิในการไปใช้บริการรักษาโรคฟัน

4) มีการดูแลการจัดจำหน่ายอาหารให้มีความหลากหลายครบ 5 หมู่  
ตามหลักโภชนบัญญัติ

5) มีการจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง มีการบริการให้คำปรึกษาเมื่อ  
พนักงานมีปัญหาสุขภาพจิต

6) มีการจัดหายาเม็ดธาตุเหล็ก (เฟอร์รัสซัลเฟต)ขนาด 60 mg. สำหรับหญิง  
วัยเจริญพันธุ์ทุกคน



- 7) มีการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองโดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย
- 8) มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับหัวใจปอดและกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบว่าอยู่ในเกณฑ์ใดควรปรับปรุงหรือแก้ไขอย่างไร (กรมอนามัย 2548)

### 3.2 ความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ (Corporate Social Responsibility)

#### 3.2.1 ความหมายของซีเอสอาร์

ซีเอสอาร์ เป็นคำย่อจากภาษาอังกฤษว่า Corporate Social Responsibility (CSR) หรือ ความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ ซึ่งเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า บรรษัทภิบาล ซึ่งถือเป็นหลักการที่มุ่งสร้างให้องค์กร มีภูมิคุ้มกันที่ดี ในการดำเนินธุรกิจด้วยการสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ในฐานะพลเมืองบริษัท

บรรษัทภิบาล หมายถึง การดูแลรักษา ไม่เฉพาะในส่วนที่เป็นกิจการ แต่ยังแพร่ขยายกว้างออกไป ครอบคลุมในส่วนที่เป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมดที่อยู่ภายนอกกิจการด้วย เงื่อนไขของกิจกรรม และการคำนึงถึงการมีส่วนได้ส่วนเสียทั้งในและนอกกิจการอย่างเท่าเทียมกัน ในอันที่จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข (พิพัฒน์ ยอดพฤติการ 2551)

#### 3.2.2 ความสำคัญของซีเอสอาร์

การเจริญเติบโต (Growth) ของธุรกิจหนึ่งๆ มาจากการพัฒนาองค์กรให้มีความ “เก่ง” อยู่ในตัว ในขณะที่การพัฒนาองค์กรให้มีความ “ดี” อยู่ในตัว จะก่อให้เกิดความยั่งยืน (Sustainability) ของธุรกิจนั้นๆ แนวคิดและทฤษฎีทางธุรกิจที่ได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดสู่องค์กร โดยส่วนใหญ่ ล้วนมุ่งไปที่การพัฒนาให้เป็นองค์กรที่ “เก่ง” ตัวอย่างทฤษฎีที่รู้จักกันดี ได้แก่ SWOT Analysis (Ansoff 1965) สำหรับการกำหนดตำแหน่งและการสร้างความสำเร็จขององค์กร หรือ Boston Matrix (BCG 1970) สำหรับการกำหนดความสำคัญและการสร้างความสำเร็จในผลิตภัณฑ์ หรือ Five Forces (Porter 1980) และ Diamond Model (Porter 1990) สำหรับการสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน เป็นต้น

สำหรับแนวคิดในเรื่องซีเอสอาร์ จะมุ่งไปที่การสร้างให้องค์กรมีความ “ดี” ที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนของกิจการ เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากหลักคุณธรรมทางศาสนา ซีเอสอาร์ จึงมิใช่เรื่องใหม่ เพียงแต่เพิ่งได้มีการบัญญัติคำนี้ขึ้นใช้ในวงการธุรกิจ เมื่อไม่กี่สิบปีที่ผ่านมาเอง

สำหรับในประเทศไทย แนวคิดเรื่องซีเอสอาร์ ได้ถือกำเนิดขึ้นพร้อมกับ

การสถาปนาธุรกิจในสังคมไทยมาเป็นเวลายาวนาน ในรูปของการทำบุญ การบริจาคเพื่อการกุศล หรือการอาสาช่วยเหลืองานส่วนรวมที่เรียกว่า “การลงแขก” เป็นต้น เพียงแต่คนไทยยังมิได้เรียก กิจกรรมเหล่านี้ด้วยคำว่าซีเอสอาร์ อย่างไรก็ตาม กระแสซีเอสอาร์ในเมืองไทย ก็ได้ถูกจุดประกายขึ้น อย่างเป็นทางการในปี 2549 และได้ถูกบรรจุเป็นแนวปฏิบัติที่ผนวกเข้ากับการดำเนินธุรกิจ นอกเหนือไปจากการดำเนินความรับผิดชอบต่อสังคม ในรูปแบบที่อยู่นอกกระบวนการทางธุรกิจ เช่น การบริจาค หรือการอาสาช่วยเหลือสังคมเช่นที่ผ่านมา

การดำเนินความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ มิได้จำกัดว่ากิจการที่กล่าวถึง จะต้องเป็นองค์กรหรือหน่วยงานที่อยู่ในภาคธุรกิจเท่านั้น ในอดีตที่ผ่านมา ภาครัฐเองก็ได้เคยตรา พระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี ซึ่งทำให้ส่วนราชการ ต่างๆ ต้องพัฒนาการปฏิบัติราชการ โดยใช้วิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดีเพื่อให้เกิดประโยชน์ สุขแก่ประชาชน

ดังนั้น ต้องถือว่าส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจ ต่าง ๆ มีพันธกิจหลักในการ บริหารกิจการบ้านเมืองด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นที่ตั้งอยู่แล้ว ทั้งยังเป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นเพื่อ วัตถุประสงค์ในการให้บริการสาธารณะแก่ประชาชนโดยไม่แสวงหาผลกำไร ซีเอสอาร์ในภาครัฐ จึงมิใช่เรื่องใหม่หรือหลักการบริหารบ้านเมืองแนวใหม่แต่ประการใด แต่เป็นเรื่องที่ข้าราชการ ทุกคนต้องตระหนักและสำนึกได้เองว่าตนเองมีบทบาทและความรับผิดชอบต่อสังคมในการปฏิบัติ หน้าที่อยู่ตลอดเวลา

### 3.2.3 ระดับชั้นของซีเอสอาร์

กิจกรรมซีเอสอาร์ที่เกิดจากความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามหน้าที่ หรือตาม ระเบียบข้อบังคับทางกฎหมาย จัดอยู่ในชั้น (class) ของ ซีเอสอาร์ระดับพื้นฐาน

กิจกรรมซีเอสอาร์ที่เกิดจากการอาสาหรือสมัครใจยินดีในการดำเนินกิจกรรม ซีเอสอาร์นั้นด้วยตัวเอง มิใช่เกิดจากความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามหน้าที่หรือตามกฎหมาย จัดอยู่ใน ชั้นของ ซีเอสอาร์ระดับก้าวหน้า

### 3.2.4 ซีเอสอาร์ กับ ข้อตกลงโลก 10 ประการ

ซีเอสอาร์ ที่บรรดากิจการต่างๆ ต้องคำนึงถึงในกระบวนการดำเนินธุรกิจ มักหนี ไม่พ้นเรื่องของความรับผิดชอบต่อผู้บริโภค เรื่องของสิทธิมนุษยชนและมาตรฐานแรงงาน เรื่อง ของสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเรื่องของบรรษัทภิบาลหรือการกำกับดูแลกิจการที่ดี ประเด็นที่กล่าวถึง เหล่านี้ สหประชาชาติโดยตัวเลขาธิการเอง ก็ได้ตระหนักถึงความสำคัญ ในความเป็น

บริษัทพลเมือง (Corporate Citizenship) ของบรรดากิจการทั้งหลาย ที่อาจส่งผลกระทบต่อโลกได้ ทั้งในทางบวกและในทางลบอย่างมากมาข่มหาศาล ข้อตกลงโลกแห่งสหประชาชาติ หรือ UN Global Compact จึงถูกริเริ่มขึ้นในปี 1999 เพื่อเชิญชวนให้เหล่าบรรดาบริษัทพลเมืองทั้งหลาย เข้าร่วมทำข้อตกลงภายใต้หลักสากล 10 ประการ สำหรับนำไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมทางธุรกิจ ให้ได้ชื่อว่าเป็นบริษัทพลเมือง ที่มีความรับผิดชอบ หรือ Responsible Corporate Citizen ในสังคม โลก หลักสากล 10 ประการดังกล่าว เกี่ยวข้องกับประเด็นหลัก 4 เรื่อง ได้แก่ เรื่องสิทธิมนุษยชน (Human Rights) เรื่องแรงงาน (Labour) เรื่องสิ่งแวดล้อม (Environment) และเรื่องการค้าทุจริต (Anti-Corruption) โดยหลัก 10 ประการนั้น ประกอบด้วย

#### สิทธิมนุษยชน

หลักประการที่ 1 – สนับสนุนและเคารพในการปกป้องสิทธิมนุษยชนที่ประกาศในระดับสากล ตามขอบเขตอำนาจที่เอื้ออำนวย

หลักประการที่ 2 – หมั่นตรวจตราดูแลมิให้ธุรกิจของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิด สิทธิมนุษยชน

#### แรงงาน

หลักประการที่ 3 – ส่งเสริมสนับสนุนเสรีภาพในการรวมกลุ่มของแรงงานและการรับรองสิทธิในการร่วมเจรจาต่อรองอย่างจริงจัง

หลักประการที่ 4 - จัดการใช้แรงงานเกณฑ์และที่เป็นการบังคับในทุกรูปแบบ

หลักประการที่ 5 - ยกเลิกการใช้แรงงานเด็กอย่างจริงจัง

หลักประการที่ 6 - จัดการเลือกปฏิบัติในเรื่องการจ้างงานและการประกอบอาชีพ

#### สิ่งแวดล้อม

หลักประการที่ 7 – สนับสนุนแนวทางการระแวดระวังในการดำเนินงานที่อาจส่งผลกระทบต่อ สิ่งแวดล้อม

หลักประการที่ 8 - อาสาจัดทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการยกระดับความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม

หลักประการที่ 9 - ส่งเสริมการพัฒนาและการเผยแพร่เทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

#### การค้าทุจริต

หลักประการที่ 10 - ดำเนินงานในทางต่อต้านการทุจริต รวมทั้งการกรร โหฆ และการให้สินบนใน ทุกรูปแบบ (สถาบันไทยพัฒนา 2551)

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจหน่วยงานหนึ่งที่ควร ให้ความสำคัญกับ ซีเอสอาร์ เนื่องจากเป็นกิจการที่มีผลกระทบกับสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและ ทางอ้อม จึงต้องดำเนินงานด้าน ซีเอสอาร์ เป็นอย่างมาก เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้องค์กร

#### 4. นโยบายและบทบาทของหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทยมีความชัดเจนขึ้น เป็นลำดับมีการบรรจุสาระสำคัญและเป้าหมายในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) และแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนทุกเพศวัย ทุกอาชีพได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 60 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย: 2547: 11)

ในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายมีกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่โดยตรง ในการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬากันเป็นวิถีชีวิตแล้ว ยังมีภาคส่วนอื่นซึ่งเป็นองค์กรนอกภาคการกีฬาของรัฐ ที่แสดงบทบาทดังกล่าวโดยมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับของประชาชนกลุ่มเป้าหมายเช่น องค์กรเอกชน หน่วยงานของรัฐและรัฐวิสาหกิจ ซึ่งองค์กรเหล่านี้ นับเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อน งานส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในประชาชนกลุ่มต่างๆ ให้เป็นไปอย่างทั่วถึงสอดคล้องกับความต้องการ ของกลุ่มเป้าหมาย เกิดการระดมทรัพยากรของภาคส่วนต่าง ๆ เกิดความยั่งยืนและพึ่งพาตนเองได้ เป็นไปตามยุทธศาสตร์การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ซึ่งมีหน่วยงานที่มีนโยบายและบทบาทที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่

##### 4.1 กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้คือ

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุทุกสภาพร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อเนื่อง สม่ำเสมอโดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วย และตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ก่อนวัยอันควร

2. ให้มีการประยุกต์ กิจกรรม การละเล่นพื้นบ้านของไทย เพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยพัฒนารูปแบบ การบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการ สวนสาธารณะ

เพื่อเป็นแบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

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

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวมผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษาด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชนในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของทุกครอบครัว ในโอกาสต่างๆ

8. ให้หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในภาครัฐ จัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนและหน่วยงานภาคเอกชนอื่นๆ

#### 4.2 กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา

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

นโยบายเร่งด่วนที่จะเริ่มดำเนินการในปีแรก

1. นโยบายความมั่นคงของรัฐ
2. นโยบายสังคมและคุณภาพชีวิต
3. นโยบายเศรษฐกิจ
4. นโยบายที่ดิน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

4. นโยบายที่ดิน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
5. นโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การวิจัยและนวัตกรรม
6. นโยบายการค้าต่างประเทศและเศรษฐกิจระหว่างประเทศ
7. นโยบายการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี
8. นโยบายเกี่ยวกับกีฬาและวิทยาศาสตร์การกีฬา

นโยบายเกี่ยวกับกีฬาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คือ นโยบายที่ 3 นโยบายสังคมและคุณภาพชีวิต ซึ่งจะมีนโยบายย่อยอีก 6 เรื่องด้วยกัน ดังนี้

1. นโยบายการศึกษา
2. นโยบายแรงงาน
3. นโยบายด้านสาธารณสุข
4. นโยบายศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม
5. นโยบายสวัสดิการสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
6. นโยบายการกีฬาและันทนาการ ซึ่งมีรายละเอียดคือ

6.1 เสริมสร้างโอกาสให้ประชาชนทุกกลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ภาคธุรกิจ เอกชน ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีส่วนร่วมในการพัฒนากีฬา จัดหาสถานที่ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง รวมทั้งส่งเสริมให้เยาวชนมีความสนใจในการกีฬาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

6.2 พัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ พร้อมทั้งนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ จัดให้มีการควบคุมมาตรฐานการฝึกสอนด้านการกีฬาให้มีคุณภาพ และสนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่อง

6.3 ส่งเสริมกีฬาไทยให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางและได้รับการยอมรับจากสากลยิ่งขึ้น

6.4 ปรับปรุงระบบบริหารจัดการด้านการกีฬา โดยส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการด้านการกีฬาจัดกิจกรรมและสถานกีฬา รวมทั้งจัดสร้างลานกีฬาในทุกหมู่บ้านและชุมชน

6.5 ปรับปรุงกฎหมายการกีฬาและที่เกี่ยวข้อง โดยจัดให้มีกฎหมายกีฬาอาชีพ กฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการนักกีฬาและกฎหมายอื่นๆเพื่อเป็นเครื่องมือการบริหารจัดการด้านกีฬาให้มีประสิทธิภาพ

### 4.3 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

#### วิสัยทัศน์

คณะกรรมการกองทุนฯ ได้กำหนดวิสัยทัศน์ ไว้ว่า “คนไทยมีสุขภาพะอย่างยั่งยืน” และพันธกิจของ สสส. คือ “สนับสนุนและพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ อันนำไปสู่สุขภาพะของประชาชนและสังคมไทย” โดย มุ่งหวังให้ สสส. เป็นหน่วยงานขนาดเล็กที่ปฏิบัติงานใหญ่ให้ เกิดผลยกระดับคุณภาพชีวิต ของประชาชนชาวไทยให้ดีขึ้น ด้วยการปฏิบัติงานท่ามกลางเครือข่าย โยงใยของกลไกหลายชั้นหลายส่วน ที่ล้วนอยู่นอกองค์กร สสส. ซึ่งหน่วยงานเหล่านี้ประกอบกัน ขึ้นเป็น “ระบบสุขภาพไทย” กลไกเหล่านี้มีความหมายกว้างกว่าเพียงโรงพยาบาล

กระทรวงสาธารณสุข หรือส่วนราชการกระทรวงต่างๆ แต่ยังคงครอบคลุมไปถึงหน่วยงาน ส่วนท้องถิ่น องค์กรชุมชน องค์กรสาธารณประโยชน์ และหน่วยงานเอกชน

#### พันธกิจของ สสส.

“ส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาพะยั่งยืน ของประชาชนและสังคมไทย”

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

- มุ่งเพิ่มสุขภาพะให้กับประชาชนไทยทุกวัย ตามนโยบายสุขภาพแห่งชาติ
- มุ่งลดการบริโภคสุราและยาสูบ
- มุ่งลดปัจจัยเสี่ยงอื่น อันได้แก่ สารและสิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพ
- พัฒนาขีดความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนหรือองค์กรต่างๆ
- ให้มีการศึกษาวิจัยหรือพัฒนาทางวิชาการในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ให้มีการรณรงค์สร้างความตระหนักและความเชื่อเกี่ยวกับการสร้างเสริม

#### สุขภาพแก่ประชาชน

#### การทำงานของ สสส.

คณะกรรมการกองทุน สสส. กำหนดให้มีแผนหลักจำนวน 13 แผน เพื่อให้การ ดำเนินงานของกองทุนมีวัตถุประสงค์ เป้าหมาย แนวทางการดำเนินงาน ตัวชี้วัดที่ชัดเจน รวมถึง การจัดสรรงบประมาณอย่างคุ้มค่า ประกอบด้วย

- แผน 1 ควบคุมการบริโภคยาสูบ
- แผน 2 ควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- แผน 3 สนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุทางถนนและอุบัติเหตุ
- แผน 4 ควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ
- แผน 5 แผนสุขภาพประชาชนกลุ่มเฉพาะ
- แผน 6 สุขภาวะชุมชน
- แผน 7 สุขภาวะ เด็ก เยาวชน และครอบครัว
- แผน 8 สร้างเสริมสุขภาพในองค์กร
- แผน 9 ส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ
- แผน 10 สื่อสารการตลาดเพื่อสังคม
- แผน 11 สนับสนุนโครงการทั่วไปและนวัตกรรม
- แผน 12 สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพระบบบริการสุขภาพ
- แผน 13 พัฒนาระบบและกลไกสนับสนุนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

แผนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อสร้างและพัฒนาระบบการจัดการเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อขยายจำนวนผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพให้เพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนประชากรในปี พ.ศ. 2550
3. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการจัดการและสาระสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ผ่านกระบวนการจัดการความรู้
4. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย
5. เพื่อสนับสนุนองค์กรกีฬาภาครัฐ และเอกชนให้ดำเนินกิจกรรมกีฬาด้วยภาพลักษณ์ของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

เป้าหมายของแผน ส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ คือ

1. ชุดโครงการเพื่อสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยเน้นกิจกรรมที่ปลอดภัยและสิ่งทำลาสุขภาพ ไม่ต่ำกว่าปีละ 150 โครงการ
2. มีการสนับสนุนรูปแบบการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาทุกระดับที่สร้างเสริมให้เยาวชนรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. พัฒนาผู้นำ และเครือข่ายการออกกำลังกาย/กีฬาเพื่อสุขภาพ ที่ร่วมกันเป็นภาคีทั้งในระดับชาติและระดับพื้นที่



4. ชุดความรู้และข้อมูลด้านกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เผยแพร่ทางสื่ออย่างต่อเนื่อง

5. เกิดกิจกรรมรณรงค์เพื่อสร้างกระแสการออกกำลังกายโดยภาคีอย่างต่อเนื่อง

6. มีโครงการที่เป็นนวัตกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่เป็นต้นแบบ และสามารถขยายผลในวงกว้างได้ ไม่น้อยกว่าปีละ 10 โครงการ

## 5. นโยบาย ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

### วิสัยทัศน์ของ กฟผ.

เป็นองค์กรชั้นนำในกิจการไฟฟ้า และธุรกิจที่เกี่ยวข้องในระดับสากล

### พันธกิจของ กฟผ.

ให้บริการด้านพลังงานที่มีคุณภาพเชื่อถือได้ ในราคาที่เหมาะสม เป็นธรรม และรักษาสมดุกับสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสรรค์ พัฒนาคุณภาพชีวิต และเพิ่มศักยภาพการแข่งขันของประเทศ

### ค่านิยมของ กฟผ.

ตั้งมั่นในความเป็นธรรม

ยึดมั่นในคุณธรรม

สำนึกในความรับผิดชอบและหน้าที่

เคารพในคุณค่าของคน

มุ่งมั่นในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการทำงานเป็นทีม

### ทิศทางของยุทธศาสตร์

พัฒนาองค์การสู่ความเป็นเลิศ

เสริมสร้างความแข็งแกร่งของธุรกิจหลัก

สร้างความเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน

เป็นองค์กรที่ห่วงใยสังคมและสิ่งแวดล้อม

เป็นองค์กรที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

### นโยบายต่อประชาชน

จะมุ่งมั่นสร้างสรรค์ความเข้าใจ ความร่วมมือ กับประชาชนทุกกลุ่ม บนพื้นฐาน

ของการมีส่วนร่วมด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้ กฟผ. เป็นองค์กรที่สามารถผสมผสานความคิดเห็น ความต้องการของชุมชนประชาชน กับแนวทางการดำเนินงานขององค์กร ได้อย่างสอดคล้อง ลงตัว และกลมกลืน ยึดถือเรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ คือ

1. คำนึงถึง “ประชาชน” และ “สิ่งแวดล้อม” เป็นหลักในการดำเนินงาน
2. เป็นองค์กรของประชาชน เน้นการอยู่ร่วมกันระหว่างองค์กรกับประชาชน
3. เปิดโอกาสภาคประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน
4. เป็นผู้นำในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

อย่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

กับสังคม

### กลยุทธ์

1. สร้างจิตสำนึกให้ทุกคนในองค์กรตระหนักว่า กฟผ. เป็นหน่วยหนึ่งของสังคม ความสำเร็จใดๆ ของ กฟผ. ขึ้นอยู่กับการมีส่วนร่วมของประชาชนการดำเนินภารกิจในทุกขั้นตอนต้องคำนึงถึงสิทธิความรู้สึกรักของประชาชน และสิ่งแวดล้อมเสมอ
  2. ดำเนินภารกิจขององค์กรด้วยมาตรฐานสิ่งแวดล้อมที่กำหนดไว้
  3. ทุกหน่วยงานใน กฟผ. จัดกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ ในเชิงรุกและต่อเนื่อง
  4. สนับสนุนให้ผู้แทนจากภาคประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมกับการดำเนินงานทุกโครงการก่อสร้างของ กฟผ. ในรูปของคณะทำงาน หรือคณะกรรมการ
  5. เสริมสร้าง ผลักดันให้ชุมชน ประชาชนในพื้นที่รอบหน่วยงาน กฟผ. มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ
  6. ตอบแทน คืนกลับผลประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ ให้กับสังคม ชุมชน ในพื้นที่รอบหน่วยงาน กฟผ. ทั้งทางตรงและทางอ้อม
  7. ทุกหน่วยงานใน กฟผ. ต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสื่อมวลชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชนในพื้นที่ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
  8. ร่วม แลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นกับองค์กรเอกชน
  9. จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอและเหมาะสมกับทุกกิจกรรมในแต่ละกลยุทธ์ กฟผ. มีวิสัยทัศน์พันธกิจข้อหนึ่งว่า เพื่อสร้างสรรค์ พัฒนาคุณภาพชีวิต และมีการกำหนดนโยบายต่อประชาชนซึ่ง มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของนโยบายไว้ว่า
1. คำนึงถึง “ประชาชน” และ “สิ่งแวดล้อม” เป็นหลักในการดำเนินงาน

2. เป็นองค์กรของประชาชนเน้นการอยู่ร่วมกันระหว่างองค์กรกับประชาชนอย่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน
3. เปิดโอกาสภาคประชาชนเข้ามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน
4. เป็นผู้นำในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนกับสังคม

จากยุทธศาสตร์และนโยบาย จะเห็นได้ว่า กฟผ. มีความชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และเน้นให้เกิดความร่วมมือ การมีส่วนร่วมขององค์กรกับประชาชน จึงมีกิจกรรมเกี่ยวกับการกีฬาและ นันทนาการต่าง ๆ เกิดขึ้นมาก

## 6. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่ม

กล่าวกันว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวก เพื่อความอยู่รอดและความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้เกิดสังคมของมนุษย์ขึ้น ฉะนั้น การที่มนุษย์มาอยู่รวมๆ กัน จึงเป็นความหมายของ “กลุ่ม” อย่างกว้าง อย่างไรก็ตาม “กลุ่ม” ในความหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามีผู้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมแตกต่างกันดังนี้ ( ปราน สุวรรณมงคล 2522: 733-734)

### 6.1 ความหมายของ “กลุ่ม” .

#### 6.1.1 กลุ่มในทัศนะของนักจิตวิทยา

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

- 1) มีอุดมคติในการรวมกลุ่มกันคือ มีความเชื่อ คุณค่า และบรรทัดฐาน ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำร่วมกัน
- 2) มีสัมพันธภาพในกลุ่มอย่างมีอิสระและการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน

เครกซ์ (Krech) และคณะ อธิบายว่า กลุ่ม คือ การรวมกันของปัจเจกบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ความเกี่ยวข้องนั้นจะมีลักษณะที่แน่นอน กล่าวคือ สามารถสังเกตเห็นได้ และชนิดของความเกี่ยวข้องนั้นจะขึ้นอยู่กับหรือจะชี้ให้ทราบถึงชนิดของกลุ่มว่าจะเป็น ครอบครั้ว สหภาพแรงงานหรือฝูงชน

### 6.1.2 กลุ่มในทัศนะของนักสังคมวิทยา

เซอร์ฟ (Serif) ให้ความหมายของ “กลุ่ม” ในฐานะที่เป็นหน่วยทางสังคมว่า กลุ่มจะต้องมีลักษณะดังนี้

1) มีสมาชิกอยู่จำนวนหนึ่ง ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะต้องมีบทบาทอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะภายในช่วงเวลาที่กำหนดเอาไว้ไม่มากนักน้อย กล่าวคือ จะมีการพึ่งพิงอาศัยกันหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

2) มีค่านิยมหรือบรรทัดฐานที่แสดงออกมาได้อย่างแน่นอน ซึ่งค่านิยมหรือบรรทัดฐานนี้จะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด แรงบันดาลใจ และวัตถุประสงค์ในการรวมกลุ่มของสมาชิก ค่านิยมหรือบรรทัดฐานนี้จะมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของสมาชิก หรือต่อผลสำเร็จของสมาชิกหรือเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของกลุ่ม

วอร์เตอร์ (Warters) มองกลุ่มทางสังคมว่า เป็นการรวมกันของปัจเจกบุคคล ซึ่งมีจุดหมายปลายทางร่วมกัน มีการเร่ร่อนระหว่างกัน และมีความรับผิดชอบระหว่างสมาชิกด้วยกัน อันจะเป็นทางให้ความต้องการของปัจเจกบุคคลบรรลุผลอันน่าพึงพอใจ เป็นที่ซึ่งปัจเจกบุคคล ก้าวเข้าสู่ความมีสัมพันธภาพระหว่างกันกับสมาชิกคนอื่นๆ แสดงตัวกับกลุ่มและรับหน้าที่ผ่านทางสมาชิกภายในกลุ่ม

วัตสัน (Watson) ให้ความเห็นว่า กลุ่มทางสังคม คือ การที่บุคคลมารวมกัน โดยมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (Face to face interactions) แต่ละคนตระหนักถึงสมาชิกภาพของคนในกลุ่ม ตระหนักถึงคนอื่นๆ ในกลุ่ม และแต่ละคนได้รับความพึงพอใจบางอย่างจากการที่ตนมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่นๆ

### 6.1.3 กลุ่มในทัศนะของนักรัฐศาสตร์

อาร์เธอร์ เอฟ. เบนท์ลีย์ (Arthur F. Bentley) ผู้ริเริ่มแนวคิดเรื่องกลุ่มทางการเมืองได้ให้ความหมายไว้ว่า กลุ่มคือ มวลชนมนุษย์ที่มารวมกันเพราะมีกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายร่วมกันและปัจเจกบุคคลแต่ละคนจะใช้กลุ่มเพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์ทางการเมือง สังคม และเศรษฐกิจ กลุ่มทุกกลุ่มจะมีผลประโยชน์ จึงเป็นของคู่กัน

เดวิด บี. ทูแมน (David B. Truman) อธิบายเพิ่มเติมต่อไปว่า กลุ่มที่มีหรือมุ่งจะมีผลประโยชน์ทางการเมือง โดยเรียกว่า “กลุ่มผลประโยชน์” ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องมีทัศนคติของปัจเจกชนร่วมกันและมีการเรียกร้องให้ปรากฏแก่กลุ่มอื่นๆ ในสังคม ถ้าและเมื่อใดที่มีการเรียกร้องต่อสถาบันทางการเมืองไม่ว่าสถาบันใดก็ตาม กลุ่มนั้นจะกลายเป็นกลุ่มผลประโยชน์ทางการเมือง นักรัฐศาสตร์ตะวันตกอีกท่านหนึ่งคือ เอฟ.อี. ไฟเนอร์ (F.E. Finer) ขยายความ

“กลุ่มผลประโยชน์” คือไปว่า เป็นกลุ่มหรือสมาคมที่ต้องการจะมีอิทธิพลเหมือนนโยบายของชาติ เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางของกลุ่มตนแต่ไม่ต้องการที่จะรับผิดชอบโดยตรงต่อการปกครองประเทศ

สำหรับในประเทศไทยได้มีนักวิชาการให้ความหมายของกลุ่มไว้หลายท่านดังนี้ เบญจา อ่อนท้วม (2531: 4) ได้ให้คำนิยามของกลุ่มคือ กลุ่มคนตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไปมารวมตัวกันและมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน (sense of belonging) หมายถึง มีความรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างร่วมกันหรือคล้ายกันและมีการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน (interaction) นอกจากนี้ในกลุ่มมีการจัดระเบียบทางสังคม (social organization) โดยกำหนดสถานะและบทบาทของบุคคลที่อยู่ร่วมกัน มีกฎเกณฑ์แนวทางในการปฏิบัติร่วมกันด้วย

สมพักตร์ ชัยอัญญาสิทธิ (2534: 1-2) ได้ให้ความหมายของกลุ่ม หมายถึง การที่คนมาอยู่ร่วมกันหลาย ๆ คน แต่การที่จะเป็นกลุ่มได้อย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องมีลักษณะสำคัญคือ ประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อย 2 คน คนในกลุ่มจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกันซึ่งหมายถึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง มีอิทธิพลต่อกัน มีการกระทำโต้ตอบกันและกัน โดยพฤติกรรมของคนหนึ่งย่อมมีอิทธิพลต่ออีกคนหนึ่ง หรือมีอิทธิพลต่อกลุ่มและลักษณะการเป็นกลุ่มนั้นต้องมีลักษณะความสนใจร่วมกัน (common goal) แต่ละกลุ่มที่กำเนิดขึ้นย่อมมีแนวทางจุดประสงค์ และความมุ่งหมายว่าจะทำอะไรและทำอย่างไรเพื่อให้ได้อะไร ซึ่งหลาย ๆ กลุ่มก็มีความแตกต่างกันไป แต่สมาชิกของกลุ่มนั้น ๆ ย่อมมีความสนใจเหมือนกัน จึงได้มาอยู่ร่วมกันได้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543: 266) ได้กล่าวถึงความหมายของกลุ่มไว้ว่ากลุ่ม หมายถึง การรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพื่อความสำเร็จในเป้าหมาย ร่วมกัน เช่น กลุ่มสามี-ภรรยา กลุ่มเพื่อนนักศึกษา กลุ่มพนักงาน เป็นต้น

อินเวนซีวีก และคณะ (Ivancevich and other, 1977: 182) ได้กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง การรวมตัวของบุคคล 2 คนหรือมากกว่า 2 คนขึ้นไปมีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน และมีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อจุดมุ่งหมายสำหรับการกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายร่วมกัน

นิตยาภรณ์ บุญยพัฒน์ (2529: 5) ได้อธิบายว่า คำว่า “กลุ่ม” ในงานพัฒนาชุมชนจะต้องเป็นกลุ่มที่มีพลังและมีการเคลื่อนไหวในกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ การที่จะให้กลุ่มมีพลังในการเคลื่อนไหวกลุ่มจะต้องได้รับการจัดตั้งอย่างถูกวิธีจะทำให้กลุ่มมีคุณค่าและมีพลัง

สำหรับการศึกษาวิจัยถึงการรวมกลุ่มต่างๆ ในประเทศไทยได้มีผู้ให้ความหมายของการรวมกลุ่มไว้หลายท่าน ดังนี้

สุพัตรา สุภาพ (2541: 11) ให้คำจำกัดความว่า กลุ่มหรือกลุ่มทางสังคม ประกอบด้วยปัจเจกชนที่มีการติดต่อสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ และคนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันจะมีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน โดยที่ขนาดของกลุ่มจะมีผลต่อความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มขนาดเล็ก เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและกลุ่มเพื่อนบ้านจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กลุ่มขนาดใหญ่ ประกอบด้วย สมาชิกจำนวนมากขึ้น และมีความสัมพันธ์แบบเป็นทางการ ไม่ใกล้ชิดสนิทสนม เช่น ชุมชนเมือง

กาญจนา และทงศักดิ์ แก้วเทพ (2538: 61) พูดถึงการรวมกลุ่มเป็นองค์กรว่าการสังกัดกลุ่มหรือองค์การเดียวกันนั้นบุคคลทุกคนในกลุ่มนั้นจะเข้าร่วมในทุกอย่างพร้อมกันหมด อยู่ภายในกฎเกณฑ์เดียวกัน รับผิดชอบทรัพย์สินร่วมกันในช่วงเวลาทราบเท่าที่ยังเป็นสมาชิกอยู่

เมื่อพิจารณาความหมายของกลุ่ม ดังกล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า กลุ่ม คือ การรวมตัวของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่ชัดและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ตลอดจนมีบรรทัดฐาน ความสามัคคี การแสดงพฤติกรรม และโครงสร้างกลุ่มที่ชัดเจน การรวมกันเป็นกลุ่มต้องประกอบด้วย

1. มีสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกัน
2. มีจุดประสงค์ของการรวมกันที่แน่นอน
3. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิก
4. มีบรรทัดฐาน (Norm) ที่กลุ่มกำหนดขึ้นมาเพื่อให้สมาชิกถือปฏิบัติ
5. มีความสามัคคี ความผูกพัน และการรวมตัว
6. มีการแสดงพฤติกรรมตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิก
7. มีโครงสร้างของกลุ่มแสดงให้เห็นถึงเส้นทางการติดต่อ/การปฏิบัติ

ระหว่างสมาชิก

## 6.2 เหตุผลของการรวมกลุ่ม

สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544: 158-159) ได้ให้เหตุผลที่คนเข้าร่วมตัวเป็นกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อความมั่นคงปลอดภัย(Security)เพราะการรวมกลุ่มช่วยสร้างความปลอดภัยมากกว่าการอยู่อิสระตามลำพัง ไม่ถูกกลั่นแกล้ง ได้รับการคุ้มครองในด้านต่างๆ หรือได้รับความช่วยเหลือเพื่อคราวจำเป็น
2. เพื่อความมีศักดิ์ศรี(Status)การได้เป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีชื่อเสียงยอมทำให้ฐานะศักดิ์ศรีของสมาชิกสูงขึ้นไปด้วย ในสายตาของคนอื่น

3. เพื่อการยอมรับในคุณค่าหรือชื่อเสียงของตนเอง(Self-esteem) การเข้ากลุ่มทำให้สมาชิกได้พิสูจน์ความมีคุณค่าของตนเอง เช่น การอุทิศตนเพื่อสังคม เป็นต้น เป็นการทำให้ให้คนภายนอกเชื่อถือ ให้การยอมรับในชื่อเสียงเกียรติยศของบุคคลนั้น

4. เพื่อให้ได้ความรักใคร่ผูกพัน(Affiliation) กลุ่มสามารถช่วยตอบสนองความต้องการของสังคมจากได้ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน การได้ช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน

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 กลุ่มองค์กร และสถาบันโดยที่สมาชิกในเครือข่ายเข้าร่วมทำกิจกรรมตามความเหมาะสม ภายใต้กฎเกณฑ์หรือเป้าหมายร่วมและมีการปฏิบัติอย่างไม่สูญเสียเอกลักษณ์ และปรัชญาของตนและมีการทำงานร่วมกัน ทั้งงานเฉพาะหน้าและการประสานผลประโยชน์ที่ขยายวงกว้างออกไป ประกอบด้วยบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อเหมือนหรือต่างกันได้ แต่ทุกคนต่างมุ่งเน้นการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหลักร่วมกัน ในขณะที่เป้าหมายย่อย ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิกของเครือข่ายอาจแตกต่างกันไป ซึ่งสามารถพิจารณาได้จากความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ การกระทำ พันธกิจและเป้าหมาย

### 6.3 ขั้นตอนของการจัดตั้งและพัฒนาการของกลุ่ม

จุมพล หนิมพานิช (2529: 138) ได้อธิบายถึงการจัดตั้งกลุ่มและขั้นตอนต่างๆ ในการพัฒนากลุ่มนั้นมีความสำคัญมากในการศึกษากลุ่มและมีผลอย่างมากในการที่กลุ่มหรือองค์กรจะบรรลุเป้าหมาย สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิก ขั้นตอนพัฒนากลุ่ม 4 ขั้นตอน คือ

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

จิตติ มงคลชัยปัญญา(ม.ป.ป) ได้เสนอแนวทางกระบวนการในการจัดตั้งกลุ่ม และสนับสนุนให้กลุ่มดำรงอยู่ สรุปได้ 5 กระบวนการ คือ

1. การปลูกจิตสำนึก ( Conscientization )
2. การรวมพลัง (Organization)
3. การส่งเสริมเทคโนโลยี (Technology)
4. การบริหาร-การจัดการ (Management)
5. กระบวนการสนับสนุน (Support)

พัฒนา บุญยรัตนพันธ์ (2516: 240-250) กล่าวถึงขั้นตอนในการรวมกลุ่มมี 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นการรวมกลุ่ม ที่มีความต้องการร่วมกัน มีปัญหาร่วมกัน
2. ขั้นการเคลื่อนไหวของกลุ่ม ในขั้นนี้จะมีการประชุม พบปะกัน

กำหนดเป้าหมาย ร่วมกัน มีการกำหนดกฎระเบียบดำเนินงานร่วมกัน

3. ขั้นการเจริญเติบโตของกลุ่ม เป็นการรวมกลุ่มเล็ก ๆ หลาย ๆ กลุ่ม การเลือกตัวแทนของกลุ่ม การสร้างแกนนำร่วมของกลุ่ม สร้างกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนความรู้ สร้างพลังร่วมกัน จนไปถึงการสร้างพลังต่อรองได้

#### 6.4 ประเภทของกลุ่ม

ในการจัดแบ่งประเภทของกลุ่มนั้น มีนักวิชาการหลายท่าน ได้จัดแบ่งประเภทของกลุ่มไว้หลายลักษณะ ดังนี้

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

1. กลุ่มที่เป็นทางการ (Formal group) หมายถึงกลุ่มที่ได้รับการแต่งตั้งอย่างเป็นทางการจากผู้มีอำนาจ มีกฎระเบียบยอมรับอย่างถูกต้อง เช่น คณะกรรมการต่างๆ เป็นต้น
2. กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ (Informal group) หมายถึง กลุ่มคนที่มารวมตัวกัน ขึ้นตาม ธรรมชาติของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกเหนือไปจากแบบแผนของความสัมพันธ์ที่องค์กรได้วางไว้



การแบ่งประเภทของกลุ่มดังกล่าวสอดคล้องกับ สัมพันธ์ เศรษฐกิจ (2540: 67) ที่ได้แบ่งประเภทขององค์กรชุมชนเป็น 2 ประเภทคือ

1. องค์กรชุมชนแบบทางการ ได้แก่ องค์กรการบริหารส่วนตำบล (อบต.) คณะกรรมการ หมู่บ้าน (กม.) สหกรณ์การเกษตร มูลนิธิ สมาคม ซึ่งเป็นลักษณะที่รัฐลงไปจัดตั้ง และมีการจดทะเบียนกับภาครัฐ มีกฎหมาย กฎระเบียบรองรับและได้รับการสนับสนุนงบประมาณ ตลอดจนการดำเนินงานจากภาครัฐ

2. องค์กรชุมชนแบบไม่เป็นทางการ ได้แก่ องค์กรที่มีชื่อขึ้นต้นต่างๆ เช่น สมัชชา กลุ่ม คณะกรรมการ คณะทำงาน ชมรม เป็นต้น เป็นการรวมตัวกันเอง หรือมีองค์กรพัฒนาเอกชน เข้าไปร่วมจัดตั้ง มีกฎระเบียบที่สร้างขึ้นเอง ส่วนใหญ่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ จากความหมายหรือนิยามที่นักวิชาการได้แบ่งประเภทของกลุ่มหรือประเภทของ องค์กรชุมชนไว้ดังกล่าว กลุ่มออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มหรือองค์กรชุมชนแบบไม่เป็นทางการ

#### 6.5 โครงสร้างของกลุ่ม

เมื่อบุคคลหลายๆ คน มารวมกลุ่มกันและมีความสัมพันธ์กัน ความแตกต่างของบุคคล ย่อมปรากฏขึ้น เช่น บางคนพูดมาก บางคนพยายามที่จะมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น เป็นต้น ความแตกต่างดังกล่าวเป็นพื้นฐานก่อให้เกิด โครงสร้างของกลุ่ม โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ ดังนี้ (ศักดิ์ชัย สุรกิจบวร 2542: 299-300)

1. สถานภาพ หมายถึง ตำแหน่งทางสังคมหรือตำแหน่งต่างๆ ในกลุ่มคนที่มาอยู่รวมกัน เช่น ประธานกลุ่ม หรือหัวหน้ากลุ่ม เป็นต้น

2. บทบาท หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกให้เหมาะสมกับตำแหน่ง ที่ครอบครองอยู่ เช่น ตำแหน่งของประธานกลุ่มต้องแสดงพฤติกรรมของผู้นำ ส่วนที่เป็นสมาชิก กลุ่ม ก็จะต้องแสดงพฤติกรรมของผู้ตาม เป็นต้น

3. ปทัสถาน หมายถึง กฎเกณฑ์ที่สมาชิกกลุ่มพึงปฏิบัติตาม เพื่อจะทำให้ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นไปโดยความราบรื่น ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น ระเบียบ กฎ คำสั่ง ข้อควรปฏิบัติของสมาชิก เป็นต้น หากสมาชิกกลุ่มผู้ใดไม่ปฏิบัติตาม จะได้รับการลงโทษจากกลุ่ม เช่น ได้รับคำตำหนิ การไม่คบหาสมาคมด้วย เป็นต้น และในทางกลับกัน ผู้ใดที่ทำตามปทัสถาน จะได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

4. การสื่อสาร หมายถึง การติดต่อแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างบุคคล การสื่อสาร เป็นกระบวนการที่ประสานกลุ่มคนเข้าด้วยกัน ถ้าขาดกระบวนการสื่อสาร ความเป็นกลุ่มจะเกิดขึ้น ไม่ได้เลยหรือแม้แต่เมื่อเป็นกลุ่มอยู่แล้ว ถ้าขาดการติดต่อสื่อสาร ความเป็นกลุ่มจะสลายในที่สุด

5. ปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งของกลุ่ม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบตัวเราทั่วไป อาจจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ได้ซึ่งทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้กลุ่มได้พัฒนาขึ้นมาและดำรงอยู่ต่อไป เช่น การที่คนเรามีความคิด เจตคติ ค่านิยม และความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน หรือการที่คนเรามีสถานภาพทางเศรษฐกิจใกล้เคียงกันย่อมทำให้กลุ่มเข้มแข็ง มีความเหนียวแน่นมากขึ้นอีกด้วย

#### 6.6 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพของกลุ่ม

การทำงานเป็นทีมหรือเป็นกลุ่มนั้น มีลักษณะการทำงานที่ร่วมมือกันดำเนินการ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายเดียวกัน คนทุกคนจึงต้องใจตรงกัน ร่วมมือกันอย่างเต็มที่ แต่การที่คนในกลุ่มจะมีพฤติกรรมดังกล่าวนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ 3 อย่างด้วยกันคือ (อุทัย บุญประเสริฐ 2532 : 69 และอัญชลี เชี่ยวโสธร 2529 : 57)

##### 6.6.1 องค์ประกอบด้านผู้นำกลุ่ม

ผู้นำเป็นบุคคลที่สำคัญมากในการทำงานทุกอย่างของกลุ่ม หากกลุ่มใดขาดผู้นำ ยากที่จะทำงานสำเร็จได้ เพราะขาดหลักของกลุ่มที่สำคัญอันเป็นฟันเฟืองในการช่วยให้กลุ่มดำเนินงานไปด้วยดี หากกลุ่มใดมีผู้นำที่ดี รู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีทักษะในการปฏิบัติงานและสามารถใช้ภาวะผู้นำได้เหมาะสมกับสถานการณ์แล้ว กลุ่มย่อมจะบรรลุเป้าหมายได้ รวดเร็วและรวดเร็ว โดยการเป็นผู้นำหรือภาวะผู้นำ (Leadership) ต้องเป็นบุคคลที่สามารถใช้ศิลปะในการโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นให้ร่วมมือร่วมใจปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งคุณลักษณะของผู้นำที่ดีนั้น ควรมีดังนี้ (สำนักงานข้าราชการพลเรือน 2537: 60-61)

1. มีความเชื่อมั่นและเคารพในความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น
2. มีความรอบรู้ ความสามารถในงานที่ตนมีหน้าที่รับผิดชอบ
3. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และสนับสนุน ให้ผู้ใต้บังคับบัญชา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ด้วย
4. มีความเสียสละ
5. มีความกระตือรือร้นและเข้าสังคมได้ดี
6. มีความซื่อสัตย์สุจริต
7. มีความกล้าในการตัดสินใจ
8. มีการสมานไมตรีและสร้างความสามัคคีธรรมกับผู้ร่วมงาน
9. มีดุลยพินิจมั่นคงและรอบคอบ

### 10. มีความจงรักภักดีต่องานและผู้ร่วมงาน

นอกจากคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถสูงเฉพาะตัวในด้านที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. การริเริ่มทำงานของกลุ่ม คือ บทบาทในการริเริ่มการดำเนินงานของกลุ่ม และช่วยให้กลุ่มทำงานไปได้ เสนอแนวทางในการคิดและการทำงานให้แก่กลุ่ม กระตุ้นให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม เป็นต้น
2. การวางระเบียบการทำงาน คือ บทบาทในการแนะแนวทางและการกระตุ้นการทำงานกลุ่ม เช่น การตั้งเป้าหมาย การวางขั้นตอนและการกำหนดระยะเวลาในการทำงาน เป็นต้น
3. การเสนอข้อมูล คือ บทบาทในการเสนอข้อมูลและความคิดใหม่ ๆ ให้แก่กลุ่ม เช่นเดียวกับสมาชิกอื่น ๆ
4. การสนับสนุนบรรยากาศในการทำงาน คือ บทบาทการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานและช่วยให้ทุกคนอยากทำงาน เช่น การลดความตึงเครียดในการทำงาน การควบคุมสถานการณ์ในกลุ่ม การประนีประนอม เป็นต้น
5. การประเมินผล คือ บทบาทที่ช่วยให้กลุ่มประเมินการทำงาน คือ ประเมินการตัดสินใจ จุดมุ่งหมายและวิธีการของกลุ่ม เพื่อช่วยให้ข้อสรุปที่ถูกต้องและแน่นอน เป็นต้น

#### 6.6.2 องค์ประกอบด้านสมาชิกกลุ่ม

ในการทำงานเป็นกลุ่มนั้น ถึงแม้ว่ากลุ่มมีผู้นำที่ดีเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าสมาชิกของกลุ่มขาดความเข้าใจในบทบาทของหน้าที่ของตนและไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่ดีแล้ว กลุ่มนั้นจะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ จากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ โดยทีมงานหรือกลุ่มที่มีประสิทธิผลสูง ต้องประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. การมีเจตคติและมีความตั้งใจจริงในการทำงานของกลุ่ม ไม่มีเจตนาแบบแฝงในการมาเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือของทีมงาน
2. การมีความรู้ ความชำนาญในงานนั้นๆ โดยเฉพาะ
3. การมีความสำนึกและความตระหนักในคุณค่า และความสำคัญของทำงานแบบเป็นทีม

### 6.6.3 องค์ประกอบในด้านการจัดทีมงานและกระบวนการทำงาน

กลุ่มใดที่มีผู้นำที่ดีสมาชิกกลุ่มเข้าใจและช่วยกลุ่มตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง  
 อย่างดี กลุ่มนั้นมีแนวโน้มที่จะดำเนินงานไปได้ด้วยดีแต่อย่างไรก็ตามหากการจัดทีมงานและ  
 กระบวนการทำงานของกลุ่มนั้นไม่เหมาะสมกลุ่มอาจจะประสบปัญหาเช่นกลุ่มที่ทำงานโดยขาด  
 การวางแผนร่วมกันความไม่เข้าใจในแผนงานและขั้นตอนในการทำงานเป็นต้นโดยการจัดรูปแบบ  
 ทีมงานมีประเด็นสำคัญที่พึงพิจารณาคือ

1. กำหนดขนาดของกลุ่มให้เหมาะสมกับงาน
  2. เลือกสมาชิกที่มีความรู้ความสามารถที่เหมาะสมกับงานหากสมาชิกผู้ใด  
 ขาดความรู้ความสามารถควรมีการแนะนำหรือสอนงานหรือมอบหมายงานเฉพาะส่วนที่มี  
 ความสามารถปฏิบัติได้เท่านั้น ไม่ปล่อยให้ลอยๆ ในกลุ่ม โดยไม่มีส่วนร่วมใดๆ คือเลือกหรือ  
 เสนอ บทบาท ไม่เหมาะสมให้
  3. ดำเนินการให้กลุ่มกำหนดเป้าหมายในการดำเนินงานให้ชัดเจน กำหนด  
 มาตรฐานหรือลักษณะของผลงานในแต่ละเรื่อง เพื่อป้องกันความเข้าใจที่สับสน
  4. ดำเนินการให้มีการกำหนดแผนงาน และแยกขั้นตอนในการดำเนินงาน  
 ให้ชัดเจน แจกงานให้เหมาะสมตามความสามารถและบทบาทของสมาชิกโดยมีกำหนดการ  
 ปฏิบัติงานตามแผนและขั้นตอนให้ชัดเจนสำหรับแต่ละบุคคล
  5. ให้มีการประสานงาน มีการติดตามงานของกลุ่มเป็นระยะ
  6. พยายามใช้ข่ายการติดต่อสื่อสารทุกรูปแบบ เพื่อการแลกเปลี่ยนข้อมูล  
 และข้อคิดเห็นต่อกัน ทั้งแบบไม่เป็นทางการและแบบเป็นทางการเพื่อเปิดโอกาสในการมีส่วนร่วม  
 และการสร้างบรรยากาศมิตรสัมพันธ์ในการทำงาน
  7. ผู้นำกลุ่มโดยทั่วๆ ไป ควรได้มาโดยหลักการเห็นพ้อง (Consensus)
  8. ขั้นตอนต่างๆ ในการทำงาน ควรได้มาโดยการปรึกษาหารือในหมู่  
 สมาชิกที่เกี่ยวข้องและเป็นที่ยอมรับ
  9. เปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มให้ข้อเสนอแนะหรือเสนอวิธีการทำงานที่  
 เหมาะสม
  10. จัดให้มีการสรุปถึงส่วนดีของงานที่ทำเพื่อเป็นการเสริมกำลังใจและหา  
 ข้อควรที่แก้ไขปรับปรุง เพื่อการพัฒนาต่อไป
- ส่วนในด้านกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรจะประกอบไปด้วย  
 ขั้นตอนที่สำคัญต่างๆ คือ การกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน การวางแผนงาน การปฏิบัติตาม  
 แผนงานและการประเมินผลเพื่อปรับปรุงงาน นอกจากนั้นการพิจารณาหาทางเพิ่มประสิทธิภาพ

ของกลุ่มหรือทีมงาน เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในเรื่องระบบการทำงานของกลุ่ม บทบาทและแรงจูงใจของบุคคล ความสามัคคีสมานฉันท์ของกลุ่มและกระบวนการทำงาน ร่วมกันในเชิงกระบวนการกลุ่ม

พจนม ลิ้มอารีย์ (2522: 110) กล่าวถึงกลุ่มที่มีประสิทธิภาพว่า“คือกลุ่มที่สามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มและความต้องการของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้สำเร็จช่วยให้กลุ่มบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้”

Mill (อ้างใน Luft Joseph. 1970: 28) กล่าวถึงกลุ่มที่มีความสามารถที่จะเจริญเติบโตได้ โดยพิจารณาจากตัวบ่งชี้ 4 ประการคือ

1. การปรับตัว(Adaptation)กลุ่มมีความเปิดกว้างที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงอยู่ของกลุ่ม
2. การบรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Goal Attainment) กลุ่มมีความสามารถที่จะยึดถือเป้าหมายของกลุ่มไว้อย่างมั่นคง ในขณะที่เดียวกันก็มีการขยายหรือเพิ่มเป้าหมายบางประการได้
3. บูรณาการ (Integration) กลุ่มสามารถแบ่งแยกหน้าที่ของส่วนต่างๆ ได้ขณะเดียวกัน ก็ยังคงรักษาความเป็นเอกภาพของกลุ่มไว้ได้และสามารถหนุนช่วยกลุ่มอื่นๆ ได้โดยไม่สูญเสียความมั่นคงของกลุ่ม
4. แบบของการดำรงรักษาและการขยายตัว (Pattern Maintenance and Extension) กลุ่มมีความสามารถรับสมาชิกใหม่ และถ่ายทอดวัฒนธรรมและความสามารถของกลุ่มได้ และสามารถสร้างแบบที่ถาวรของการเรียนรู้และประสบการณ์ของกลุ่มแก่สมาชิก

Zander (1982: 1) กล่าวว่า “ในกลุ่มที่เข้มแข็ง สมาชิกตระหนักว่าเขาเป็นคนก่อตั้งกลุ่ม มีความต้องการเป็นเจ้าของกลุ่ม โดยจะให้ทุกอย่างที่กลุ่มต้องการจากเขาอย่างเพียงพอ เขาพร้อมที่จะทำงานหนักเพื่อให้วัตถุประสงค์และความต้องการของกลุ่มประสบความสำเร็จ”

Reeves (1970: 331-334) กล่าวถึงลักษณะที่มีประสิทธิภาพ โดยสรุปคือ

1. เป็นกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ทำได้จริง สอดคล้องกับความสามารถของ ผู้นำและสมาชิก มีความร่วมมือภายในกลุ่มสูง
2. สมาชิกมีความกระตือรือร้นสนใจกิจการของกลุ่ม ไม่ปล่อยให้หน้าที่ของผู้นำเพียงฝ่ายเดียว
3. สมาชิกเต็มใจที่จะทำงานหนักเพื่อให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายและรักษาความเป็นกลุ่ม
4. กลุ่มมีการตัดสินใจโดยกลุ่มเองในเรื่องงานและความก้าวหน้าของกลุ่ม

5. สมาชิกมีความจงรักภักดีและภาคภูมิใจในความสำเร็จของกลุ่ม
6. กลุ่มมีผู้นำที่ดีและเข้มแข็ง
7. ผู้นำและสมาชิกร่วมกันวางแผนและควบคุมการกระทำ ตลอดจนเพิ่มประสิทธิภาพของกลุ่ม โดยเน้นการกระตุ้นจิตสำนึก

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2528: 7-10) กล่าวถึงเงื่อนไขที่ทำให้กลุ่มชวามารับจ้างประสบผลสำเร็จ สรุปได้ดังนี้

1. ความจำเป็นในการดำรงชีวิตของชาวบ้าน ผู้ที่เดือดร้อนขัดสนมีความจำเป็นจะต้องรวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกันและกัน
2. ความสามารถของผู้นำ
3. การสนับสนุนจากภายนอกในด้านกำลังใจ วิชาการ และเทคโนโลยี ตลอดจนความช่วยเหลือทางวัตถุ ในสิ่งที่เกินความสามารถของชุมชน
4. แรงจูงใจจากความสำเร็จของกลุ่มอื่น

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุกกุล (2522: 8) กล่าวถึงพลังภายในกลุ่มว่ามีอิทธิพลต่อความสำเร็จของกลุ่ม โดยสรุปดังนี้ “ปัจจัยที่เกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ และทักษะเกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม (Experience Knowledge and Skill in Group)”

เมืองทอง แจมมณี (2527: 152-153) กล่าวถึงองค์ประกอบของกลุ่มที่ทำให้กลุ่มทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกล่าวถึงสมาชิกและกลุ่มว่า

1. สมาชิกยึดมั่นในอุดมการณ์ของกลุ่มโดยพยายามปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละคนจนสุดความสามารถ เพื่อให้กลุ่มปฏิบัติหน้าที่จนบรรลุอุดมการณ์ที่กำหนดไว้ โดยแต่ละคนมีความรู้สึกว่ามีสมาชิกทุกคนมีความสำคัญต่อกลุ่มเท่าเทียมกัน
2. สมาชิกทุกคนมีความจงรักภักดีต่อกลุ่มแสดงออกโดยสมาชิกมีความซื่อตรงต่อกัน
3. สมาชิกได้ช่วยกันกำหนดวัตถุประสงค์ของกลุ่มร่วมกันเพื่อสนองความต้องการของแต่ละคน
4. สมาชิกมีความไว้วางใจกัน
5. สมาชิกมีความสามารถที่จะทำงานเป็นกลุ่ม โดยสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะบทบาทเป็นผู้นำหรือสมาชิกในกลุ่มก็ตาม
6. สมาชิกเชื่อในความสามารถของเพื่อนสมาชิกว่าสามารถทำสิ่งที่เป็นไปได้ให้สำเร็จ ได้ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกพัฒนาตนเอง

7. สมาชิกพร้อมจะช่วยเหลือกันเสมอ เมื่อถึงคราวจำเป็น สมาชิกจะพยายามช่วยเหลือเพื่อนจนสามารถปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้
8. สมาชิกมีความมั่นใจในการตัดสินใจด้วยตนเอง
9. กลุ่มมีบรรยากาศที่มีลักษณะให้ความสนับสนุนสมาชิกโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกยอมรับข้อเสนอแนะคำวิจารณ์ข้อมูลและการติชมซึ่งกันและกันแล้วร่วมพิจารณาให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมของกลุ่ม
10. กลุ่มพยายามช่วยให้สมาชิกในการพัฒนาตนเอง เช่น ให้สมาชิกมีโอกาสได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร นัตรศุกกุล (2522: 83-87) ได้เสนอภาพที่ดีของกลุ่มไว้คล้ายคลึงกับเมืองทอง แคมมณี คือ “สมาชิกทุกคนนำความรู้และประสบการณ์ที่ต่างกันมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อกัน และสมาชิกทุกคนมีความเจริญก้าวหน้าไปพร้อม ๆ กัน”

#### 6.7 อิทธิพลของกลุ่มต่อพฤติกรรมสมาชิกกลุ่ม

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

1) อิทธิพลของกลุ่มที่ทำให้สมาชิกทำตามกัน (Conformity) เป็นอิทธิพลของกลุ่มที่ทำให้บุคคลที่มาเป็นสมาชิกกลุ่มต้องมีพฤติกรรมเช่นเดียวกันกับผู้อื่นในกลุ่ม เนื่องจากสิ่งนั้นเป็นบรรทัดฐานของสมาชิกกลุ่มที่ต้องปฏิบัติหรือควรปฏิบัติ ทั้งนี้บรรทัดฐานดังกล่าวอาจเป็นกฎระเบียบที่เขียนไว้อย่างชัดเจน เช่น กฎกติกาในการเล่นและตัดสินใจของลูกทีมกีฬาฟุตบอล 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 ดังนั้นเมื่อสมาชิกต้องการทำงานให้ได้ผลถูกต้องจะต้องพึ่งพาการตัดสินใจของกลุ่มสูง จึงมีการปฏิบัติตามกลุ่มสูงด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้างานมีความง่าย และคำตอบของงานมีความชัดเจน พบว่าสมาชิกแต่ละคนจะให้ความสนใจน้อยที่จะรวมกลุ่มกันทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่าถ้างานนั้นมีความสำคัญมากและยาก จะทำให้สมาชิกกลุ่มต้องการความถูกต้องของงานสูง และจะให้ความสำคัญกับการทำตามกลุ่มมากกว่ากรณีที่งานนั้นมีความยากแต่เป็นงานที่ไม่สำคัญ

(4) ระดับการให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจกของสมาชิก (Values Individuality) กรณีที่สมาชิกมีความต้องการเป็นตัวของตัวเองหรือมีความเป็นปัจเจกสูง จะไม่ต้องการเหมือนกับผู้อื่นทุกอย่าง จึงต้องการแสดงบางอย่างที่บ่งบอกถึงความเป็นตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับผู้อื่นทั้งหมด นอกจากนี้สมาชิกบางคนยังต้องการกำหนดและควบคุมชีวิตตนเองมากกว่าให้กลุ่มมากำหนดชีวิตในทุก ๆ เรื่อง จึงมีการต่อต้านแรงผลักดันของกลุ่ม ในบางเรื่อง ซึ่งการศึกษาอิทธิพลของกลุ่มในการทำให้สมาชิกทำตามกันจะพบว่ายังมีอิทธิพลสูงในกลุ่มที่สมาชิกมีวัฒนธรรมการชอบอยู่ร่วมกันเช่นชาวอินเดีย แต่มีอิทธิพลต่ำในกลุ่มที่สมาชิกมีวัฒนธรรมนิยมความเป็นปัจเจกหรือต่างคนต่างอยู่ เช่นชาวอเมริกัน (Baron, Byrne and Johnson 1998:189)

จากการศึกษาอิทธิพลของกลุ่มต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มให้ทำตามกัน ทำให้เห็นแนวโน้มของการมีพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มออกกำลึงกายที่ทำให้เกิดการคิดและปฏิบัติเป็นไปในทิศทางเดียวกับสมาชิกของกลุ่ม เช่น มาออกกำลึงกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และการสนใจดูแลสุขภาพ

2) อิทธิพลกลุ่มทำให้เกิดการอำนวยความสะดวก (Social facilitation) การศึกษาการทำงานของบุคคลเมื่อทำตามลำพัง กับเมื่อมีผู้อื่นอยู่ด้วย พบว่าเมื่อนักขี่จักรยาน โดยลำพังจะมี



ความเร็วต่ำที่สุด โดยต่ำกว่าเมื่อมีผู้อื่นเข้าร่วมด้วย และช้าได้เร็วที่สุดเมื่อมีการแข่งขันกับผู้อื่น เช่นเดียวกับเมื่อทดลองให้เด็กเล่นเกมตามลำพังจะทำคะแนนได้น้อยกว่าเมื่อเด็กเล่นเป็นคู่กับเด็กคนอื่น ในกรณีการออกกำลังกายของบุคคล จะพบว่า บุคคลที่ออกกำลังกายคนเดียวตามลำพัง จะทำได้ในระยะเวลาที่สั้น ไม่มีความหนัก เท้ากับการออกกำลังกายเป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่น ซึ่งผลที่ดีขึ้นของการออกกำลังกายเป็นกลุ่มมากกว่าการทำคนเดียวนี้ เป็นผลมาจากการอำนวยพฤติกรรมของคนอื่นในกลุ่มนั่นเอง

3) อิทธิพลของกลุ่มที่ทำให้สมาชิกอ้อมแรง (Social Loafing) เมื่อสมาชิกกลุ่มมาช่วยกันทำงานเพื่อให้เกิดผลงานกลุ่มร่วมกัน จะพบว่าสมาชิกแต่ละคนจะใช้ความพยายามในการทำงานดังกล่าวน้อยกว่าการทำงานนั้นคนเดียวตามลำพัง เหมือนกับการยกโต๊ะคนเดียว ซึ่งบุคคลจะต้องออกแรงอย่างเต็มที่ แต่ถ้ามีคนสองคนมาช่วยกันยกโต๊ะดังกล่าว พบว่าสมาชิกแต่ละคนจะออกแรงของตนน้อยกว่าการยกโต๊ะคนเดียว ซึ่งปรากฏการณ์นี้เรียกว่าการอ้อมแรงของสมาชิกกลุ่ม การศึกษาการทำงานของกลุ่มพบข้อสรุปว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะใช้ความพยายามในการทำงานลดลงเป็นไปในทิศทางผกผันกับจำนวนสมาชิกของกลุ่มที่มาร่วมกันทำงานอย่างเดียวกันมีมากขึ้น โดยปรากฏการณ์นี้พบทั้งในกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นผู้หญิง ผู้ชาย วัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ (Baron, Byrne and Johnson 1998: 244-245)

อย่างไรก็ตามการอธิบายพฤติกรรมการอ้อมแรงตามแนวคิดของแบบจำลองความพยายามในการทำงานกลุ่ม (Collective Effort Model) ดังกล่าว ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการอ้อมแรงของสมาชิกกลุ่มได้ดีในกรณีต่อไปนี้คือ 1) บุคคลทำงานในกลุ่มที่มีขนาดเล็ก 2) งานของกลุ่มเป็นงานที่บุคคลมีความชอบหรือสนใจ หรือรู้สึกว่ามีค่าสำคัญต่อตน 3) บุคคลทำงานด้วยความเคารพศรัทธาต่อผู้อื่นที่ทำงานด้วยซึ่งอาจเป็นเพื่อน เป็นทีมเดียวกัน 4) บุคคลรับรู้ว่าสิ่งที่ตนทำให้กับกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความเฉพาะมิใช่เป็นเรื่องทั่วไปที่ใคร ๆ ก็ทำได้ 5) บุคคลคาดหวังว่าผู้ร่วมงานของตนจะไม่ทำหรือทำงานดังกล่าวได้ไม่ดี 6) บุคคลนั้นมาจากสังคมที่มีวัฒนธรรมที่เน้นการทำงานและให้ความสำคัญกับผลงานของแต่ละบุคคลมากกว่าผลงานของกลุ่ม

ในขณะที่เดียวกันแบบจำลองดังกล่าวสามารถทำนายพฤติกรรมการอ้อมแรงของสมาชิกกลุ่มได้ดีในเงื่อนไขต่อไปนี้คือ

- 1) ความพยายามในระดับบุคคลไม่สามารถประเมินได้
- 2) เมื่อบุคคลในกลุ่มรู้สึกว่าการกลุ่มนั้นน่าเบื่อ เป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนาที่จะทำ
- 3) ไม่รู้สึกเคารพ ศรัทธาผู้ที่ทำงานด้วย หรือไม่รู้จักสนิทสนมกัน

(Baron, Byrne and Johnson 1998:246-247)

การออมแรงของสมาชิกในการทำงานกลุ่ม นับเป็นภัยคุกคามต่อผลการทำงานของกลุ่ม จึงจำเป็นต้องหาทางลดการออมแรงหรือป้องกันมิให้เกิดการออมแรงดังกล่าวของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผลผลิตของกลุ่ม (Baron, Byrne and Johnson 1998:247) โดยมีแนวทางลดการออมแรงของกลุ่มดังนี้ คือ

- (1) การทำให้สามารถประเมินผลงานหรือความพยายามในระดับบุคคลได้ ซึ่งทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่สามารถนั่งดูคยในขณะที่คนอื่นทำงาน
- (2) พยายามทำให้สมาชิกมีความยึดมั่นต่อความสำเร็จของงาน ซึ่งจะเป็นแรงกดดันให้สมาชิกทำงานหนักเพื่อทำให้งานสำเร็จ ส่งผลให้ลดการออมแรงของสมาชิก
- (3) การให้สมาชิกเห็นความสำคัญและคุณค่าของงานกลุ่มที่ทำ
- (4) การทำให้สมาชิกแต่ละคนมองเห็นความสามารถเฉพาะของตนที่แตกต่างจากผู้อื่น ในการช่วยให้งานของกลุ่มสำเร็จ
- (5) การทำให้กลุ่มมีการยึดเหนี่ยวรวมตัวกันอย่างเข้มแข็ง ซึ่งจะทำให้สมาชิกให้ความสำคัญกับผลงานของกลุ่ม และใช้ความพยายามของตนในการทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ

#### 6.8 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) หรือการบริหารราชการ (public administration) ด้วยเหตุผลเช่นนี้ มนุษย์จึงไม่อาจหลีกเลี่ยงจากการบริหารได้ และทำให้กล่าวได้อย่างมั่นใจว่า “ที่ใดมีกลุ่ม ที่นั่นย่อมมีการบริหาร”

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

การบริหาร บางครั้งเรียกว่า การบริหารจัดการ หมายถึง การดำเนินงานหรือการปฏิบัติงานใด ๆ ของหน่วยงานของรัฐและ/หรือ เจ้าหน้าที่ของรัฐ (ถ้าเป็นหน่วยงานภาคเอกชน หมายถึงหน่วยงานและ/หรือบุคคล) ที่เกี่ยวข้องกับคน สิ่งของ หน่วยงาน 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) เช่นนี้เป็นการนำ “ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหาร” ที่เรียกว่า 9M แต่ละตัวมาเป็นแนวทางในการให้ความหมาย ตัวอย่างที่ผ่านมานี้ เป็นการนำหลักวิชาการด้านการบริหาร คือ “กระบวนการบริหาร” และ “ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญต่อการบริหาร” มาใช้เป็นแนวทางหรือกรอบแนวคิด ในการให้ความหมายซึ่งจะมีส่วนทำให้การให้ความหมายคำว่า การบริหารครอบคลุมเนื้อหาสาระสำคัญที่เกี่ยวกับการบริหาร ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย เป็นวิชาการ และมีกรอบแนวคิดด้วย นอกจากตัวอย่างนี้แล้ว ยังอาจนำปัจจัยอื่นมาใช้เป็นแนวทางในการให้ความหมายได้อีก เป็นต้นว่า 3M ซึ่งประกอบด้วย การบริหารคน (Man) การบริหารเงิน (Money) และการบริหารงานทั่วไป (Management) และ 5P ซึ่งประกอบด้วย ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ประหยัด ประสานงานและประชาสัมพันธ์ (วิรัช วิรัชนิภาวรรณ 2548) ยังมีผู้ให้ความหมายของการบริหารจัดการ เพื่อช่วยเพิ่มความเข้าใจการบริหารมากขึ้น ดังนี้

สมพงษ์ เกษมสิน (2523) กล่าวว่าไว้ว่า คำว่า การบริหารนิยมใช้กับการบริหารราชการหรือการจัดการเกี่ยวกับนโยบาย 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

(ภาวिका ธาราศรีสุทธิ, 2542: 2)

Herbert A. Simon : กล่าวว่าคือ กิจกรรมที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ร่วมมือกัน ดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกัน (ภาวिका ธาราศรีสุทธิ 2542: 2)

การบริหาร หมายถึง ศิลปะในการทำให้สิ่งต่าง ๆ ได้รับการกระทำจนเป็น ผลสำเร็จ กล่าวคือ ผู้บริหาร ไม่ใช่เป็นผู้ปฏิบัติ แต่เป็นผู้ใช้ศิลปะทำให้ผู้ปฏิบัติทำงานจนสำเร็จตาม จุดมุ่งหมายที่ผู้บริหารตัดสินใจเลือกแล้ว (Simon 1997: 3)

การบริหาร คือ การทำงานของคณะบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่รวมปฏิบัติการให้บรรลุ เป้าหมายร่วมกัน (Simon 1997: 3)

วิช วิรัชนิภาวรรณ (2545) แบ่งการบริหาร ตามวัตถุประสงค์หลักของการจัดตั้ง หน่วยงานไว้ 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่หนึ่ง การบริหารงานของหน่วยงานภาครัฐ ซึ่งเรียกว่า การบริหารรัฐกิจ (public administration) หรือการบริหารภาครัฐ มีวัตถุประสงค์หลักในการจัดตั้ง คือ การให้บริการ สาธารณะ (public services) ซึ่งครอบคลุมถึงการอำนวยความสะดวก การรักษาความสงบเรียบร้อย ตลอดจนการพัฒนาประชาชนและประเทศชาติ เป็นต้น การบริหารส่วนนี้เป็นการบริหารของ หน่วยงานของภาครัฐ (public or governmental organization) ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานทั้งใน ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น

ส่วนที่สอง การบริหารงานของหน่วยงานภาครัฐกิจ ซึ่งเรียกว่า การบริหาร ธุรกิจ (business administration) หรือการบริหารภาคเอกชนหรือการบริหารของหน่วยงานของ เอกชน ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักของการจัดตั้งเพื่อการแสวงหากำไร หรือการแสวงหากำไรสูงสุด (maximum profits) ในการทำธุรกิจ การค้าขาย การผลิตอุตสาหกรรม หรือให้บริการ เห็นตัวอย่าง ได้อย่างชัดเจนจากการบริหารงานของ บริษัท ห้างร้าน และห้างหุ้นส่วนทั้งหลาย

ส่วนที่สาม การบริหารของหน่วยงานที่ไม่สังกัดภาครัฐ (non-governmental organization) ซึ่งเรียกย่อว่า หน่วยงาน เอ็นจีโอ (NGO) เป็นการบริหารงานของหน่วยงานที่ไม่ แสวงหาผลกำไร (non-profit administration) มีวัตถุประสงค์หลักในการจัดตั้ง คือการไม่แสวงหา

ผลกำไร (non-profit) เช่น การบริหารของมูลนิธิ และสมาคม ชมรมต่าง ๆ

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

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

ส่วนที่หก การบริหารงานของหน่วยงานภาคประชาชน มีวัตถุประสงค์หลักในการจัดตั้งเพื่อปกป้องรักษาผลประโยชน์ของประชาชนโดยส่วนรวมซึ่งเป็นประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศและถูกเอารัดเอาเปรียบตลอดมา 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 (ภาวิดา ธาราศรีสุทธิ 2542: 11)

- 1) เซสเตอร์ ไอ บาร์นาร์ด (Chester I Barnard) เขียนหนังสือชื่อ The Function of The Executive ที่กล่าวถึงงานในหน้าที่ของผู้บริหาร โดยให้ความสำคัญต่อบุคคลระบบของความ

ร่วมมือองค์การ และเป้าหมายขององค์การ กับความต้องการของบุคคลในองค์การต้องสอดคล้องกัน

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

3) ทฤษฎี X ทฤษฎี Y ของแมคกรีเกอร์ (Douglas MC Gregor Theory X, Theory Y) เขาได้เสนอแนวคิดการบริหารอยู่บนพื้นฐานของข้อสมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ต่างกัน ทฤษฎี X (The Traditional View of Direction and Control) ทฤษฎีนี้เกิดข้อสมมติฐานดังนี้

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

ผลการมองธรรมชาติของมนุษย์เช่นนี้ การบริหารจัดการจึงเน้นการใช้เงิน วัสดุ เป็นเครื่องล่อใจ เน้นการควบคุม การสั่งการ เป็นต้น

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

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

ผู้บังคับบัญชาจะไม่ควบคุมผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างเข้มงวด แต่จะส่งเสริมให้รู้จักควบคุมตนเองหรือของกลุ่มมากขึ้น ต้องให้เกิดอิทธิซึ่งกันและกันจากความเชื่อที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดระบบการบริหารที่แตกต่างกันระหว่างระบบที่เน้นการควบคุมกับระบบที่ค่อนข้างให้อิสราภาพ

4) อูชิ (Ouchi) ชาวญี่ปุ่นได้เสนอ ทฤษฎี Z (Z Theory) (William G. Ouchi) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัย UXLA (I of California Los Angeles) ทฤษฎีนี้รวมเอาหลักการ

ของทฤษฎี X, Y เข้าด้วยกัน แนวความคิดก็คือ องค์กรต้องมีลักษณะที่ควบคุมมนุษย์ แต่มนุษย์ก็รักความเป็นอิสระ และมีความต้องการหน้าที่ของผู้บริหารจึงต้องปรับเป้าหมายขององค์กรให้สอดคล้องกับเป้าหมายของบุคคลในองค์กร

สรุป การบริหารและการจัดการมีแนวคิดมาจากธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคม ซึ่งจะต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม โดยจะต้องมีผู้นำกลุ่มและมีแนวทางหรือวิธีการควบคุมดูแลกันภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดความสุขและความสงบเรียบร้อย ซึ่งอาจเรียกว่าผู้บริหารและการบริหารตามลำดับ ดังนั้น ที่ใดมีกลุ่มที่นั่นย่อมมีการบริหาร (วิรัช วิรัชนิภาวรรณ, 2548)

ในการบริหารกลุ่มออกกำลังกาย เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องประยุกต์ทฤษฎีการบริหารจัดการในองค์กรมาปรับใช้กับกลุ่มสมาชิก ที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกันคือเพื่อการออกกำลังกาย ให้มีสุขภาพที่ดี โดยต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งผู้นำกลุ่มที่มีความเป็นผู้นำสูง ,สมาชิกที่มีความร่วมแรง ร่วมใจ มุ่งมั่น สามัคคี รวมถึงการสนับสนุนต่าง ๆ ทั้งด้านงบประมาณ สถานที่ องค์กรความรู้จากส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยจะเห็นได้จากการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายที่ทำการศึกษาที่มีผู้นำที่เข้มแข็ง มีการใช้รูปแบบการบริหารมาดำเนินการ วางแผน จัดการทรัพยากรและบุคคล ประกอบกับสมาชิกของกลุ่มที่มุ่งมั่น สามัคคี ส่งผลให้เกิดผลงานที่ดี เป็นที่ยอมรับ

## 7.การวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

### 7.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

สำหรับความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ นั้นมีนักวิจัยได้ให้ความหมาย ไว้ดังนี้

สุภางค์ จันทวานิช (อ้างใน พรทิพย์ เกตุรานนท์ : 2549 : 5) ได้ให้ความหมาย การวิจัยเชิงคุณภาพว่า เป็นการแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึนึกคิด ความหมาย คำนิยม หรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลานานในการศึกษาคิดตามระยะยาว ใช้ในการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ เป็นวิธีการหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์โดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ (อ้างใน พรทิพย์ เกตุรานนท์ : 2549 : 5) การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นวิธีค้นหาหลักฐานข้อเท็จจริงด้วยการพิจารณาปรากฏการณ์และสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติในทุกมิติเพื่อหาความสัมพันธ์เกี่ยวข้องของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมในลักษณะภาพรวม (holisticview)

นอร์แมน เค. เดนจิน และวอนนา (อ้างใน พรทิพย์ เกตุรานนท์ : 2549 : 5) ได้ให้ความหมายการวิจัยเชิงคุณภาพว่า เป็นสหวิธีการ (multimethod) ที่เน้นเกี่ยวกับวิธีการแปลความหมายและการยึดหลักธรรมชาติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น หรือสาระที่เป็นตัวกระทำหรือตัวเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น โดยศึกษาถึงสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติของสิ่งนั้น โดยจะพยายามทำให้มีความรู้สึกหรือแปลความหมายของปรากฏการณ์ตามลักษณะของความหมายของคนที่ทำมา ซึ่งสิ่งนั้น ด้วยการเก็บรวบรวมความหลากหลายของสาระต่าง ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง การศึกษาเฉพาะกรณี ประสบการณ์เฉพาะของบุคคล การศึกษาเรื่องราวในชีวิต (life story) การสัมภาษณ์ การสังเกต โดยถือหลักประวัติ ปฏิสัมพันธ์ และมุมมองของทรงสนะที่อธิบายหรือพรรณาส่งที่ที่เกิดขึ้นเป็นประจำและปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และ ยังสามารถเชื่อมโยงข้อมูลที่เป็นตัวกระทำหรือเป็นตัวเหตุอีกด้วย

โยธิน แสงวงศ์ (2531) การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นวิธีทางสังคมศาสตร์ที่เป็นการอธิบายพฤติกรรมความสัมพันธ์ของคนกับสังคมซึ่งอาจดำเนินไปโดยอิสระไม่ต้องประกอบไปด้วยวิจัยเชิงปริมาณก็ได้เพราะถือว่าเป็นการวิจัยอย่างหนึ่ง ซึ่งเน้นการรวบรวมข้อมูลในเชิงคุณลักษณะวิธีบันทึกข้อมูลมิได้เป็นลักษณะแบบสอบถามแต่เป็นการบันทึกตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงตามเหตุผลที่ได้ยินและเห็นมา บางครั้งอาจมีการบันทึกข้อมูลลงในแบบสอบถามแต่แบบสอบถามที่ใช้จะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในรูปของการวิเคราะห์เหตุและผล

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นสหวิธีการที่นำมาใช้ในการศึกษาหรือค้นหาความรู้และข้อเท็จจริงที่พิจารณาจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติในทุกมิติ เพื่ออธิบาย ให้ความหมายหรือหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ในลักษณะภาพรวม โดยใช้การสังเกตและการสัมภาษณ์ เป็นวิธีหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล (พรทิพย์ เกตุรานนท์ : 2549 : 5)

## 7.2 วิธีการและขั้นตอนรวบรวมข้อมูล

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

1. การสังเกตและการเข้าร่วม (Participation and Observation) เป็นวิธีที่มีจุดหมายเพื่อทราบถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นการเข้าร่วมในแบบแผน



พฤติกรรมของคน และชุมชน ทำให้ได้ภาพและความเข้าใจที่ลึกซึ้งถึงองค์ประกอบและความหมายของพฤติกรรม การสังเกตและเข้าร่วมอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้เข้าใจและเห็นภาพเหตุการณ์ได้กว้าง สามารถเข้าใจได้ว่ากิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะเหตุใดและทำไมประชากรที่ศึกษาจึงมีความคิดหรือ เจตคติอย่างนั้น ในการรวบรวมข้อมูลนักวิจัยต้องทำความเข้าใจในข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับงานวิจัยก่อนว่าอะไรคือธรรมชาติของพฤติกรรมที่กำลังค้นคว้า ต้องมีกรอบการวิจัยที่ชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่ค้นหา จะช่วยให้รู้จุดมุ่งหมายในการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและเข้าร่วม การบันทึก ข้อมูลควรรีบบันทึกหลังจากที่เห็นพฤติกรรม แต่ไม่ควรบันทึกในขณะที่กำลังเข้าร่วมอยู่ในกลุ่ม เพราะจะทำให้กลุ่มทราบว่าคุณสังเกตเห็น แต่ควรจะบันทึกข้อมูลให้เร็วที่สุด หลังจากเห็นพฤติกรรมนั้นการรวบรวมข้อมูลแบบการสังเกตมีข้อจำกัดคือ “อคติ” ของนักวิจัย ซึ่งเป็นผู้สังเกตเป็นผู้บันทึก และเป็นผู้วิเคราะห์ ถ้านักวิจัยไม่เข้าข้างตามความคิดของตนเองจนเกินไปจะทำให้ผลการวิเคราะห์เป็นแบบตรงไปตรงมา ข้อจำกัดอีกอย่างหนึ่งคือระยะเวลาในการรวบรวมข้อมูล มักจะใช้ระยะเวลานาน เช่น อย่างน้อยควรจะ 1 เดือนขึ้นไป เพราะต้องทำความเข้าใจคุ้นเคยกับชุมชนตลอดจนประชากร อีกประเด็นคือ พฤติกรรมในการแสดงออกของบุคคลในสังคม ถ้าเข้าไปอยู่ในหมู่บ้าน แต่ไม่มีพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตและเข้าร่วมเกิดขึ้น นักวิจัยอาจเสียเวลาและทำให้ไม่ได้ข้อมูล เช่น การศึกษาเกี่ยวกับพิธีกรรมในงานศพชาวเขา ถ้าในหมู่บ้านที่ศึกษาไม่มีคนตายในช่วงที่ปฏิบัติงานสนาม จะไม่ได้ข้อมูลจากการสังเกตและเข้าร่วม

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

2.1 การสนทนากลุ่มย่อยแบบกลุ่มที่มีขึ้นตามธรรมชาติหมายถึงกลุ่มที่ไม่ได้จัดตั้งขึ้นโดยนักวิจัย ชาวบ้านนั่งคุยกันเป็นกลุ่มอยู่แล้วนักวิจัยจึงเข้าไปร่วมสนทนาเมื่อคุ้นเคย นักวิจัยอาจถามหรือชวนคุยในประเด็นที่ศึกษาขั้นตอนที่สำคัญคือนักวิจัยต้องวางตัวให้เหมาะสมเป็นที่ไว้วางใจในหมู่บ้านในการสนทนาอาจมีแนวคำถามเขียนไว้คร่าวๆการถามต้องต่อหรือเชื่อมโยงให้ต่อเนื่องเป็นการนั่งคุยกัน ใช้ลักษณะการพูดคุยแบบค่อยเป็นค่อยไปคำตอบที่ได้จะบันทึกในสมุดบันทึกหรืออยู่ในเทปบันทึกเสียงก่อนจะบันทึกเสียงต้องบอกให้กลุ่มทราบก่อน นักวิจัยต้องตระหนักในจริยธรรมของนักวิจัย

2.2 การสนทนากลุ่มย่อยแบบกลุ่มที่ถูกจัดตั้งขึ้นวิธีนี้มีสมาชิกประมาณ 2-3 คน ซึ่งได้จากขั้นตอนการคัดเลือกบุคคลเข้าร่วมสนทนาแล้วเชิญแบบเจาะจงให้มาร่วมสนทนา เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่ต้องการทราบ ขั้นตอนคือนักวิจัยมีแนวคำถามที่เป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิดอยู่บางส่วน เมื่อมีคำถามที่ไม่ละเอียดในแบบสอบถาม นักวิจัยสามารถเพิ่มคำถามได้เป็นการช่วยให้บันทึกข้อมูลได้กว้างกว่าที่กำหนด แต่มีข้อจำกัดคือ การให้ความร่วมมือในการสนทนาหรือพูดคุย ถ้านักวิจัยไม่คุ้นเคย เข้าไปนั่งคุย นั่งถาม สมาชิกอาจจะอายหรือไม่ให้ข้อมูลที่แท้จริง นอกจากนี้เวลาของผู้ที่ร่วมให้ข้อมูลอาจมีไม่มาก การสนทนาอาจทำให้ไม่ราบรื่นเพราะสมาชิกรีบตอบแล้วรีบกลับ อีกข้อจำกัดหนึ่งคือ สมาชิกในกลุ่มอาจตอบคำถามแบบเห็นพร้อมต้องกัน มีการคล้อยตามคำตอบกันและกัน ไม่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและไม่ถูกต้องตามความต้องการ

3. การสนทนากลุ่มแบบเจาะจง (Focus Group Discussion) เป็นวิธีที่ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อวัดความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของมนุษย์ รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม คำตอบ ที่ได้เป็นคำตอบเชิงเหตุผลที่ได้รับจากการถกแถลงจากสมาชิกในวงสนทนา คำถามจะถามถึงความรู้สึก การให้เหตุผล แรงจูงใจ ตลอดจนการตัดสินใจของบุคคลและรวมถึงทัศนคติต่อ ปรากฏการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ศึกษาการสนทนามีบรรยากาศเป็น “การนั่งจับเข่าคุยกัน” เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นไม่เพียงระหว่างผู้เข้าร่วมสนทนากับนักวิจัยแต่ระหว่างผู้เข้าร่วมสนทนาด้วยทุกคนมีอิสระในการอภิปรายอย่างเต็มที่ตามประสบการณ์ เพื่อถ่ายทอดให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

### 7.3 องค์ประกอบในการจัดสนทนากลุ่ม

ภานี วงษ์เอก (อ้างในการศึกษาเชิงคุณภาพ:เทคนิคการวิจัยภาคสนาม 2544: 357-363)

ได้อธิบายถึงองค์ประกอบในการจัดสนทนากลุ่ม ไว้ดังนี้

#### 1. บุคลากรที่เกี่ยวข้อง (Personnel) ประกอบด้วย

1.1 ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) จะต้องเป็นผู้ที่พูดและฟังภาษาท้องถิ่น ได้ เป็นผู้ที่มีบุคลิกดีสุภาพอ่อนน้อมและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและจะต้องเป็นผู้รู้เบื้องหลังความต้องการและวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยเป็นอย่างดีด้วย

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

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

2. แนวทางการสนทนากลุ่ม (Group Discussion Guide) ประกอบด้วย ตัวแปรต่างๆ ที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยนั้นๆ ควรจัดเตรียมไว้ล่วงหน้า แต่ทั้งนี้จะต้องยืดหยุ่นได้ในทางปฏิบัติจากบรรยากาศในการสนทนาที่เกิดขึ้น

3. อุปกรณ์สนาม (Field Instruments) ประกอบด้วย

3.1 เครื่องบันทึกเสียง เทปเปล่า ถ่านวิทยุ สำหรับอัดเสียงขณะที่การสนทนากลุ่มดำเนินอยู่ ทั้งนี้เพื่อนำมาถอดเทปภายหลังเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์สำหรับผู้วิจัย

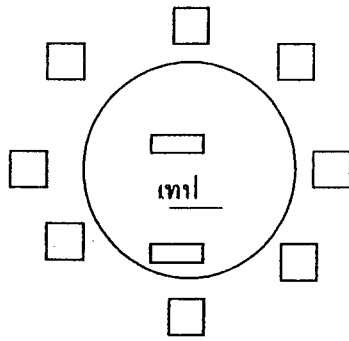
3.2 สมุดบันทึกและดินสอ สำหรับผู้จดบันทึกเพื่อเป็นแนวทางในการถอดเทปให้ง่ายขึ้นและผู้วิจัยจะได้ทราบบรรยากาศการสนทนากลุ่มจากการจดบันทึกของผู้จดบันทึก

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

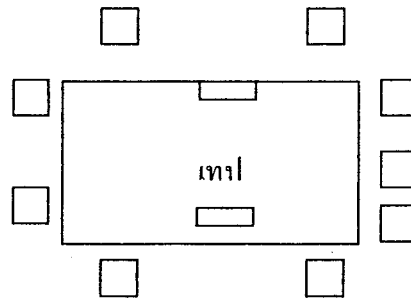
5. สิ่งเสริมสร้างบรรยากาศ (Refreshment & Snack) เช่น เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว บุหรี่ ฯลฯ จะเป็นสิ่งที่เสริมสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองระหว่างผู้มีส่วนร่วมในการสนทนาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. ของสมนาคุณแก่ผู้ร่วมสนทนา (Remuneration) เพื่อเป็นการตอบแทนผู้เข้าร่วมสนทนา แม้จะเป็นสิ่งที่เล็กน้อยแต่ในทางจิตวิทยาแล้วเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับการแสดงออกซึ่งความมีน้ำใจของผู้วิจัย จะแสดงความขอบคุณที่ผู้ร่วมสนทนาที่ได้เสียสละเวลามาครั้งนี้

7. สถานที่และระยะเวลา (Location & Time) ควรจะเป็นบริเวณใกล้เคียงกับสถานที่ที่ทำวิจัยนั้นๆ อาจจะเป็นบ้าน ศาลา วัด ได้ร่วมไม้ ฯลฯ ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ห่างไกลจากความพลุกพล่าน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนาได้มีสมาธิในเรื่องต่างๆ ที่กำลังสนทนากัน ส่วนระยะเวลาในการสนทนาโดยทั่วไปไม่ควรจะเกิน 2 ชั่วโมงต่อ 1 กลุ่ม โดยการจัดรูปแบบของการจัดสถานที่นั่งสนทนากลุ่มอาจจัดเป็นวงกลม นั่งบนพื้นหรือนั่งบนเก้าอี้ และมีโต๊ะกลางแบบนั่งทานอาหารก็ได้ ตามรูปต่อไปนี้

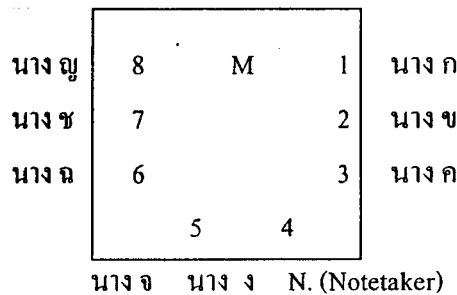


แบบที่ 1 นั่งเป็นวงกลมกับพื้น



แบบที่ 2 นั่งแบบมีโต๊ะตรงกลาง

(Moderator)



แบบที่ 3

ภาพที่ 2.1 รูปแบบของการจัดสถานที่สำหรับการนั่งสนทนากลุ่ม

### 7.4 ขั้นตอนในการจัดสนทนากลุ่ม

7.4.1 เลือกบุคคลที่จะให้เข้าร่วมสนทนากลุ่มด้วยแบบฟอร์มที่เตรียมไว้ตามขนาดของกลุ่มที่ต้องการ โดยทั่ว ๆ ไปควรจะประมาณ 6-12 คน เพราะหัวข้อบางหัวข้อที่ยากหรือไม่น่าสนใจสำหรับ ผู้สนทนาในกลุ่ม จะทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถจุดประเด็นที่เร้าให้เกิดการสนทนาได้อย่างมีรสชาติ และปฏิกริยาโต้ตอบกันในระหว่างผู้สนทนาเองก็จะแสดงออกไม่เต็มที่ ถ้าหากเกิน 12 คนแล้ว ผู้เข้าสนทนาทุกคนก็จะไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเอง และเป็นการยากแก่ผู้ดำเนินการสนทนาในการที่จะชักนำให้กลุ่มนั้นหันเหเข้ามาสู่ประเด็นที่ต้องการ

7.4.2 เมื่อได้บุคคลที่เข้าข่ายแล้ว คณะผู้วิจัย (ผู้ดำเนินการสนทนา ผู้จัดบันทึก ผู้ช่วย) จะเป็นผู้พาผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนาไปพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จัดให้มีการสนทนากลุ่ม

7.4.3 ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำคณะผู้วิจัยอีกครั้ง และบอกจุดมุ่งหมายในการสนทนาด้วย พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง โดยเชิญให้รับประทาน

ของขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม และขอแสดงความยินยอมจากผู้ร่วมสนทนาโดยขอบันทึกเสียงการสนทนา ควรชี้แจงให้ทราบจุดมุ่งหมายในการบันทึกเสียงและการจดบันทึกและเปิดโอกาสให้ซักถามคณะวิจัยก่อนเพื่อสร้างความไว้วางใจ

7.4.4 เริ่มการสนทนาโดยยึดแนวทางการสนทนาที่มีอยู่เป็นหลักแต่ด้วยความเหมาะสม สามารถยืดหยุ่นได้แล้วแต่สถานการณ์กลุ่มพาไปอย่างไรก็ตามต้องคำนึงถึงว่าครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการแล้วหรือยัง ผู้ดำเนินการสนทนาควรประมาณระยะเวลาที่จะใช้ในแต่ละประเด็นเอาไว้ด้วย เพื่อไม่ให้เสียเวลามากไปกับบางหัวข้อ แต่ทั้งนี้ผู้ดำเนินการสนทนา จะต้องไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณคัดบท เมื่อแน่ใจว่าได้เนื้อหาตามที่ต้องการในแนวทางการสนทนาแล้วจบการสนทนาด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการสนทนาซักถามข้อข้องใจอีกครั้ง เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยในเรื่องที่สนทนาทั้งหมด

7.4.5 แจกของสมนาคุณเพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณ ต่อผู้เข้าร่วมการสนทนา

จากการศึกษาถึงความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ทำให้ผู้วิจัยเลือกรูปแบบวิธีการศึกษา กระบวนการจัดการและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้วิธีรวบรวมข้อมูล โดยการสังเกต การสัมภาษณ์ กลุ่มย่อย และการสัมภาษณ์กลุ่มแบบเจาะจง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพ สามารถนำมาอธิบายรูปแบบการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย และตัวแปรต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

## 8.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

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

ดำรง องคะเสน (2540) ได้ศึกษาการรวมกลุ่มของสตรีกับการพัฒนาในชุมชนชนบท พบว่า การรวมกลุ่มของสตรีเกิดจากรากฐานความสัมพันธ์ฉันท์เครือญาติ ทำให้เกิดความร่วมมือช่วยเหลือกันการรวมกลุ่มของสตรีมี 2 ลักษณะ คือ การรวมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการเป็นกลุ่มดั้งเดิม

ช่วยเหลือกันภายใต้ระบบความสัมพันธ์ในชุมชน และการรวมกลุ่มแบบเป็นทางการเกิดจากนโยบายของรัฐ โดยรัฐให้การสนับสนุนด้านต่างๆ เงื่อนไขที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ คือ การมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน พบว่า การรวมกลุ่มทำให้เกิดการเลียนแบบในการดำเนินชีวิตของสมาชิก

สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ (2540) ได้ศึกษาการพัฒนาความเข้มแข็งขององค์กรชาวบ้าน 9 องค์กร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า องค์กรมีจุดเด่นร่วมกัน คือ มีผู้นำที่มีความรู้ความสามารถ การมีส่วนร่วมของสมาชิกในการดำเนินงาน มีกิจกรรมที่แก้ปัญหาได้จริงและสอดคล้องกับสภาพพื้นที่ มีกิจกรรมธุรกิจชุมชน และเป็นพื้นที่ศึกษาดูงานและขยายผลสู่องค์กรชาวบ้านอื่น ๆ

ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ (2540) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข 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) อ้างว่าไม่มีเวลา และในกลุ่มที่ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ครั้งละมากกว่า 30 นาที ปัจจัยนำด้านความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยนำด้านความเชื่อในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่อยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยนำด้านทัศนคติและค่านิยมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่อยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยเสริม ค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสนับสนุนค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม ปัจจัยสนับสนุนและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

นิคม ดีพอ (2541) ได้ทำการศึกษาองค์กรทางสังคมและพัฒนาการความเป็นประชาคมตำบล กรณีศึกษาตำบลเมืองจันท์ กิ่งอำเภอภูเพียง พบว่าการมีผู้นำตามธรรมชาติที่เฉลียวฉลาด มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เห็นแก่ส่วนรวมในชุมชนเป็นจำนวนมาก สามารถพัฒนาทำให้เกิดกลุ่ม/องค์กร ทางสังคมหลายกลุ่ม กระจายไปทุกหมู่บ้านของตำบล รวมทั้งมีการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายกับองค์กรเอกชนภายนอกตำบล ทำให้สามารถที่จะได้แก้ไขปัญหของตนเองของชุมชน

พลิกฟื้นสถานะที่เคยล้มเหลวจากการทำเกษตรกรรม มีหนี้สิน มีปัญหาทางสังคม ให้รอดพ้นจากภาวะวิกฤติดังกล่าวอย่างได้ผลดี รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาการระบาดของยาเสพติดและปัญหาอื่นๆ อย่างได้ผลดี ทั้งนี้การดำเนินงานของกลุ่ม/องค์กรทางสังคมต่างๆ ต้องได้รับการสนับสนุนด้วยดีจาก หน่วยงานภาครัฐ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อบต. ที่ได้ให้การสนับสนุนเกือบทุกและประสานงานเป็นอย่างดี แสดงถึงความเข้มแข็งของชุมชนที่ยังคงมีความเป็นสังคมชนบทอยู่มากและระบบเครือข่าย รวมถึงความสามารถในการจัดการปัญหาต่างๆ ของชุมชนเอง

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

ระวี แก้วสุกใส (2545) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำ ในอำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ลักษณะความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุในด้านการมีส่วนร่วมคือ สมาชิกชมรมร้อยละ 65.7 ได้เข้าร่วมประชุมเป็นประจำเมื่อมีการจัดทำแผนงาน โครงการ และในด้านการตอบสนองความต้องการของสมาชิกพบว่า ร้อยละ 91.6 ได้รับการดูแลสุขภาพอนามัยมากขึ้น สำหรับกิจกรรมของชมรมที่จัดต่อเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบัน จัดขึ้นตามความต้องการของสมาชิกชมรมเป็นหลัก ในด้านการพึ่งตนเองของชมรม เน้นการใช้ทรัพยากรและความสามารถของกลุ่มมากกว่าการพึ่งพาทรัพยากรจากภายนอก และสมาชิกส่วนใหญ่ร้อยละ 93.3 ได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งชมรม ในส่วนองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งของชมรม ได้แก่ สถานที่ตั้งของชมรมอยู่ในวัดคำ ซึ่งเป็นศูนย์กลางของชุมชน ทำให้สมาชิกสามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้สะดวก และมีบริเวณกว้างขวางเพียงพอต่อการจัดกิจกรรม สมาชิกชมรมประกอบด้วยกลุ่มอายุที่หลากหลาย ส่วนการบริหารจัดการของชมรม มีการกำหนดโครงสร้างและมอบหมายหน้าที่ให้แก่คณะกรรมการบริหารชมรมในตำแหน่งต่างๆ อย่างเหมาะสม ระเบียบข้อบังคับชมรมและแผนงานประจำปี จัดทำขึ้นโดยการรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกเป็นส่วนใหญ่ และการดำเนินงานของชมรมได้รับการสนับสนุนด้านต่างๆ จากองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน

ทวิช มโนภิรมย์ (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับความพึงพอใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในการเรียน การสอนวิชาพลศึกษาในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

( $r = .494$ ) ประชาชนในประเทศไทย มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 34.7 โดยประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลออกกำลังกาย ร้อยละ 64.2 แต่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพียงร้อยละ 9.4 กลุ่มอายุที่นิยมออกกำลังกายมาก คือกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15 – 35 ปี เหตุผลสำคัญที่ประชาชนไม่ออกกำลังกาย คือ การไม่มีเวลา และเข้าใจว่างานที่ทำก็เป็น การออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว นอกจากนี้ สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายก็ยังเป็นปัญหา สำหรับการออกกำลังกายของประชาชน ส่วนเหตุผลที่ประชาชนออกกำลังกายอันเนื่องมาจาก ต้องการดูแลรูปร่างทรงตัวของตนเอง มีสมรรถภาพที่ดี และคลายเครียด สิ่งที่ประชาชน ต้องการในการออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร ที่มีความรู้ความชำนาญ และความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง นอกจากนี้จากรายงานพบว่า ระดับความรู้ ทักษะ และความพึงพอใจต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายในทางบวก

กองสุขศึกษา (2546) ทำการศึกษากระบวนการพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพใน 5 จังหวัด พบว่า การก่อตั้งและพัฒนาการของชมรมโดยส่วนใหญ่จะเริ่มต้นจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ริเริ่มตามนโยบายการร่วมพลังสร้างสุขภาพ กลุ่มแม่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขจะเป็นแกนนำในการจัดตั้ง โดยมีประธานชมรมสร้างสุขภาพจะเป็นผู้ที่บทบาทค่อนข้างสูง ทั้งเป็นผู้นำในการเดินแอโรบิก สนับสนุนงบประมาณและทรัพยากร รวมทั้งบริหารจัดการเชิงธุรกิจ และมีรายได้จากการเก็บเงินจากสมาชิก ด้านเครือข่ายและรูปแบบความสัมพันธ์เป็นลักษณะเครือข่าย ในชุมชน กลุ่มอาชีพในชุมชน กลุ่มแม่บ้านที่คุ้นเคยกันชักชวนเข้ามาเป็นสมาชิก และจากการดำเนินกิจกรรมของชมรมสร้างสุขภาพพบว่า ผลงานของชมรมเป็นที่ประจักษ์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และ ชุมชนทั้งในด้านสุขภาพ เกิดความสามัคคีในชุมชน ลดปัญหาความขัดแย้ง ในชุมชน ส่วนปัจจัยความสำเร็จ ประกอบด้วยหลายองค์ประกอบร่วมกัน ตั้งแต่ประธานหรือแกนนำ ประชาชน และคณะกรรมการต้องเสียสละเวลา สามารถทดแทนกันได้ สถานที่ออกกำลังกายต้องมีความเหมาะสม สะดวกในการเดินทาง เป็นศูนย์กลางของชุมชน เป็นที่สาธารณะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย องค์ประกอบที่สำคัญเพื่อความยั่งยืน คือความตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายของสมาชิก กิจกรรมการเดินต้องง่ายและเหมาะสม กับวัยของสมาชิก รวมทั้งการสนับสนุนจากหน่วยงานระดับท้องถิ่น เช่น อบต. ข้าราชการและปัญหาอุปสรรค คือ สถานที่ออกกำลังกาย ครูผู้ฝึกสอน งบประมาณสำหรับจัดซื้อเครื่องเสียง ค่าไฟฟ้า การระดมสมาชิก ความรู้และทักษะในเรื่องของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตลอดจนความขัดแย้งในชุมชน

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 ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย เป็นประจำร้อยละ 40.36 โดยกว่าครึ่งที่มีเงื่อนไข และเหตุผลทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ เช่น ไม่มีสถานที่ที่สะดวกใกล้บ้าน ขาดกลุ่มเพื่อน ฯลฯ การออกกำลังกายในกลุ่มคนวัยทำงานและผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย ในลักษณะเดียวจำนวนมาก นอกจากนี้ กลุ่มคนวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ต้องทำงานใช้แรง หรือทำงานบ้าน อาทิ ล้างจาน ถูบ้าน ล้างรถ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ มีจำนวนมากที่ไม่ ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เหนื่อยล้าจากการทำงานแล้ว การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่อง ที่ไม่จำเป็น สำหรับกลุ่มผู้หญิงมีการออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชาย ประเภทการออกกำลังกายที่นิยม มากที่สุด ได้แก่ การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก ฟุตบอล และแบดมินตัน โดยกลุ่มเด็ก เยาวชน นิยมประเภทวิ่ง ขี่จักรยาน ฟุตบอล และเดิน กลุ่มวัยทำงานนิยมออกกำลังกายประเภทเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน และเต้นแอโรบิก และกลุ่มผู้สูงอายุนิยมประเภทเดิน วิ่ง ขี่จักรยานและรำมวยจีน/ ไท้เก๊ก และในแต่ละเพศ มีความนิยมในประเภทของกีฬาการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น เพศชาย ไม่นิยมเต้นแอโรบิก

อำพล จินดาวัฒนะ และคณะ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ข้อเสนอทิศทางการ สนับสนุนประชาคมสร้างสุขภาพเป็นการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Social science research) โดยเก็บ รวบรวมจากการศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ผู้มีประสบการณ์และผู้เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพ ศึกษา สถานการณ์และการดำเนินงานสร้างสุขภาพในระดับหมู่บ้าน โดยการสุ่มพื้นที่ 8 จังหวัด ครอบคลุม ทั้ง 4 จังหวัด จำนวน 166 หมู่บ้าน สัมภาษณ์กลุ่ม/ชมรม/ประชาคมสุขภาพ 533 กลุ่ม ศึกษาเชิงลึก จำนวน 11 กรณี และรับฟังความคิดเห็นจากการสัมมนาเรื่อง มองหลายมุมชมรมสร้างสุขภาพ ได้สรุปปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ปัจจัยที่อาจทำให้เกิดความไม่ยั่งยืน ดังนี้

ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่

1. นโยบายจากภาครัฐและการสร้างกระแสอย่างต่อเนื่อง
2. การมีผู้นำกลุ่มที่เข้มแข็งในชุมชนและเข้าใจการสร้างสุขภาพ ในมิติที่เป็น
3. การกำหนดกรอบการดำเนินงานที่ไม่ตายตัวเกินไป

องค์กรร่วม

4. มีระบบการจัดการและกระบวนการดำเนินกิจกรรมที่ดีเหมาะกับบริบทวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน

5. การมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

6. การได้รับประโยชน์ได้กำลังใจ ได้รับการยอมรับ ยกย่องชมเชยอย่าง

เหมาะสม

7. ได้รับการสนับสนุนจากรัฐหรือองค์กรต่างๆตามความต้องการของชุมชนซึ่งได้แก่ งบประมาณ ความรู้ทางวิชาการ ด้านสุขภาพและการสร้างสุขภาพ การติดตามเยี่ยมให้กำลังใจ เป็นต้น

ปัจจัยที่อาจทำให้เกิดความไม่ยั่งยืน ได้แก่

1. การก่อตั้งชมรมที่มีรูปแบบตายตัว และกำหนดกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับวิถี

ชีวิต และวัฒนธรรมชุมชน

2. การก่อให้เกิดการทำลายเอกภาพหรือบทบาทของกลุ่มที่มีอยู่เดิม

3. การใช้เงินเป็นเครื่องมือหลักในการสนับสนุน ซึ่งอาจก่อให้เกิดความ

แตกแยกในชุมชนได้

4. การดำเนินการ โดยสมาชิกไม่มีบทบาทร่วมที่สำคัญ

5. การขาดการสนับสนุนให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

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

อินสน วงศ์ศรีวิไลย์ (ม.ป.ป.) ได้ทำการศึกษาความต้องการและรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการและเจ้าหน้าที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการและเจ้าหน้าที่อยู่ในระดับมาก

2. รูปแบบการออกกำลังกายที่ข้าราชการต้องการมาก 5 อันดับแรก คือ ให้มีการสอนทักษะกีฬา อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดวันกีฬาประจำปี มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและให้มีการจัดการแข่งขันกีฬากายในคณะ ตามลำดับ

โจ โคลสัน (มปป.) นักวิจัยจากภาควิชาการออกกำลังกาย โภชนาการและวิทยาศาสตร์สุขภาพของมหาวิทยาลัยบริสตอล ประเทศอังกฤษ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ในระหว่างเวลาทำงาน พบว่าพนักงานที่ออกกำลังกายก่อนทำงาน หรือระหว่างพักกลางวัน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานให้มากขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านของจิตใจด้วยการมีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้น ด้านของผลลัพธ์จากงานที่ได้งานเพิ่มขึ้น และด้านของเวลา พนักงานที่ออกกำลังกายจะใช้เวลาในการทำงานแต่ละชิ้นลดลง การศึกษาได้ทดสอบกับพนักงานของมหาวิทยาลัย และพนักงานที่ทำงานในองค์กรต่าง ๆ จำนวน 200 คน โดยผู้ร่วมทดสอบจะต้องตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ ปริมาณงานในแต่ละวัน และประสิทธิภาพในการทำงานในวันที่พวกเขามีการออกกำลังกาย เปรียบเทียบกับวันที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ผลการสำรวจพบว่า 72% ของผู้ตอบแบบสอบถามสามารถทำงานโดยใช้เวลาน้อยลง ในวันที่มีการออกกำลังกาย เมื่อเทียบกับวันที่พวกเขาไม่ได้ออกกำลังกาย โดยในจำนวนนี้ 27% ระบุว่า พวกเขาสามารถรับมือกับความตึงเครียดได้ดียิ่งขึ้น และ 41% พบว่า เขามีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้นด้วย

สรุปว่า ผู้ที่ออกกำลังกายก่อนไปทำงาน หรือมีการออกกำลังกายในระหว่างพักกลางวัน จะสามารถรับมือกับงานต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายในวันทำงานช่วยรักษาอารมณ์ของพนักงานคนนั้นให้มั่นคงได้มากกว่าวันที่ไม่ได้ออกกำลังกายอีกด้วย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องกระบวนการจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษากระบวนการจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี โดยมีขั้นตอนและการวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ บุคคลในกลุ่มและองค์กรของ กฟผ. ที่ทำกิจกรรมออกกำลังกาย และกีฬา ซึ่งรวมถึงผู้บริหารและสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกายและกีฬา ที่มีส่วนร่วมในการจัดการดำเนินงาน และกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมรับประโยชน์จากกลุ่ม/องค์กรกรณีศึกษา ที่เลือกแบบเจาะจง ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

1.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารขององค์กร และผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย กรรมการ/สมาชิกของกลุ่มออกกำลังกายที่มีส่วนร่วมในการจัดการดำเนินงาน และกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมรับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกายของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่เลือกแบบเจาะจง จำนวน 18 คน ประกอบด้วย

1.2.1 ผู้แทนผู้บริหารของคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นเลขานุการของคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.)

1.2.2 ผู้แทนการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นกรรมการและเลขานุการ คณะกรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

1.2.3 กรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพและเป็นหัวหน้ากลุ่มแอโรบิก จำนวน 1 คน และ กรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพและเป็นหัวหน้ากลุ่มลีลาศ จำนวน 1 คน รวม 2 คน

1.2.4 กลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่กลุ่มแอโรบิก จำนวน 5 คน กลุ่มลีลาศ จำนวน 9 คน รวม 14 คน

## 2. เครื่องมือในการวิจัย

### 2.1 แบบเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

ความเป็นมา วัตถุประสงค์ วิสัยทัศน์ พันธกิจ นโยบายและโครงสร้างของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและกีฬา ซึ่งได้จากการค้นหาทางเว็บไซต์ เอกสาร รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.2 แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐาน ของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย ความเกี่ยวข้องและประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกายชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

2.3 แนวทางการสัมภาษณ์ แบบเจาะลึก (In-dept Interview) ใช้สัมภาษณ์ผู้บริหารขององค์กรและผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย กรรมการของกลุ่มออกกำลังกาย ที่มีส่วนร่วมในการจัดการและดำเนินงานในประเด็นต่อไปนี้

2.3.1 สถานการณ์ ด้านความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ คุณลักษณะของกลุ่มผู้รับประโยชน์ กิจกรรม และผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย หรือการกีฬาของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

2.3.2 กระบวนการจัดการ ด้านองค์ประกอบและโครงสร้างการจัดการของกลุ่มและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายหรือการกีฬาของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

2.3.3 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ของหน่วยงานและองค์กรด้านการบริหารจัดการของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

2.3.4 ปัญหาอุปสรรค ความล้มเหลวที่พบในอดีต และแนวทางการแก้ไข

2.3.5 บทเรียนสำคัญ สิ่งท้าทายที่อยากทำ และพัฒนาต่อไปในอนาคต

2.4 แนวทางการสนทนากลุ่ม เป็นกรอบหรือประเด็นในการพูดคุยกับสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกาย หรือผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ในส่วนที่สมาชิกได้รับรู้และรับประโยชน์ ดังนี้

2.4.1 สถานการณ์ ด้านความเป็นมา การก่อกำเนิด วัตถุประสงค์ คุณลักษณะของกลุ่มผู้รับประโยชน์ กิจกรรม และผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย

2.4.2 กระบวนการจัดการ ด้าน องค์ประกอบและ โครงสร้างการจัดการของกลุ่ม และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง การวางแผน การจัดการด้านบุคลากร การนำ การจัดการงบประมาณและการควบคุมกำกับ ประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายหรือการกีฬา

2.4.3 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ด้านหน่วยงาน/องค์กรด้านการบริหารจัดการด้าน กลุ่มเป้าหมาย

2.4.4 ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

2.4.5 สิ่งที่ต้องการให้พัฒนา

2.5 เทปบันทึกเสียง ใช้เพื่อการบันทึกเสียงขณะทำการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม เพื่อให้สามารถนำมาเปิดทบทวนซ้ำในการเขียนเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ให้ครบถ้วนในประเด็นที่สำคัญ

2.6 กล้องบันทึกภาพ ใช้ในการถ่ายภาพขณะทำการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่ม และการสังเกตการณ์ทำกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย

ทั้งนี้ เครื่องมือที่เป็นแบบบันทึกข้อมูลพื้นฐาน แบบสัมภาษณ์เจาะลึกและกรอบในการสนทนากลุ่ม ได้ผ่านการพิจารณาความตรงและความสอดคล้องโดยผู้เชี่ยวชาญของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 3 คน

### 3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การสังเกตและจดบันทึก ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

#### 3.1 ขั้นเตรียมการ

3.1.1 ทบทวนประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.2 เตรียมเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เช่น กล้องถ่ายรูป เทปบันทึกเสียง

3.1.3 จัดทำแผนปฏิบัติการวิจัย เพื่อกำหนดวัน เวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบ ผู้ปฏิบัติงานและประเด็นการวิจัย

3.1.4 ประสานงานผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร/ผู้แทนองค์กร การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย กรรมการ/สมาชิกของกลุ่มออกกำลังกาย ที่มีส่วนร่วมในการจัดการดำเนินงาน และกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมรับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการให้ข้อมูล

### 3.2 ขั้นตอนการ

3.2.1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล โดยศึกษาเอกสารของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลทาง Website ได้แก่ข้อมูลพื้นฐาน โครงสร้างการบริหารงาน วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย นโยบาย แผนงานโครงการ งบประมาณ ที่สนับสนุนการออกกำลังกาย เป็นต้น

3.2.2 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหาร/ผู้แทนองค์กร การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย กรรมการ/สมาชิกของกลุ่มออกกำลังกายที่มีส่วนร่วมในการจัดการดำเนินงาน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ฉบับที่กพร้อมทั้งบันทึกเทปโดยขออนุญาตจากผู้เข้าร่วมสนทนา

3.2.3 การสัมภาษณ์กลุ่ม โดยการสนทนากลุ่มแบบเจาะจง (Focus Group Discussion) ได้แก่ กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมรับประโยชน์ จากกลุ่มออกกำลังกาย โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ฉบับที่ก พร้อมทั้งบันทึกเทปโดยขออนุญาตจากผู้เข้าร่วมสนทนา

3.3 ขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลเพื่อให้เกิดความเชื่อถือของข้อมูลความสมบูรณ์ของข้อมูลด้วยการใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนำไปตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกันเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องความขัดแย้งกันของข้อมูลและเพิ่มส่วนที่ขาดหายไป จนกระทั่งข้อมูลที่ได้มานั้นอึดตัวคือ ไม่มีข้อมูลใหม่

3.4 ระยะเวลาดำเนินการวิจัย ดำเนินการระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนพฤษภาคม 2552 รวมระยะเวลา 4 เดือน

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการพรรณาเชิงวิเคราะห์ (Content Analysis) โดยเริ่มตั้งแต่การคิดกรอบประเด็นในการศึกษา การบันทึกข้อมูลในภาคสนาม (Field Note) และการถอดเทปการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล หลักการวิเคราะห์ข้อมูลใช้กระบวนการในการจำแนก และจัดระบบข้อมูล

ด้วยการจำแนกประเภทของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นหมวดหมู่เพื่อทำความเข้าใจต่อความหลากหลายของปรากฏการณ์ที่อยู่ภายใต้บริบทของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี การจัดระบบข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กันซึ่งอาจเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุและเป็นผลกัน มีความสัมพันธ์แบบขัดแย้งกันนำมาเขียนเป็นข้อสรุปย่อย ๆ และนำข้อสรุปย่อย ๆ นั้นมาโยงหรือผูกกัน ให้เห็นเป็นแบบแผนของข้อสรุป ที่ได้จากการศึกษา ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละขั้นตอน ได้มีการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลควบคู่กันไป เพื่อให้เห็นถึงความเชื่อถือได้ของข้อมูล



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษากระบวนการจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่ม ออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษากระบวนการจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี โดยศึกษาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนพฤษภาคม 2552 ใช้วิธีการเก็บข้อมูล จากเอกสาร แบบสัมภาษณ์ ผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย กรรมการ และสมาชิก กลุ่มออกกำลังกาย ที่มีส่วนร่วมในการจัดการและดำเนินงาน รวมทั้งผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 18 คน โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกิจการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี
2. ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล
3. ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ผู้ศึกษา ขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว ข้างต้นดังนี้

#### 1. ข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับกิจการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่สนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย

ข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับกิจการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่สนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย

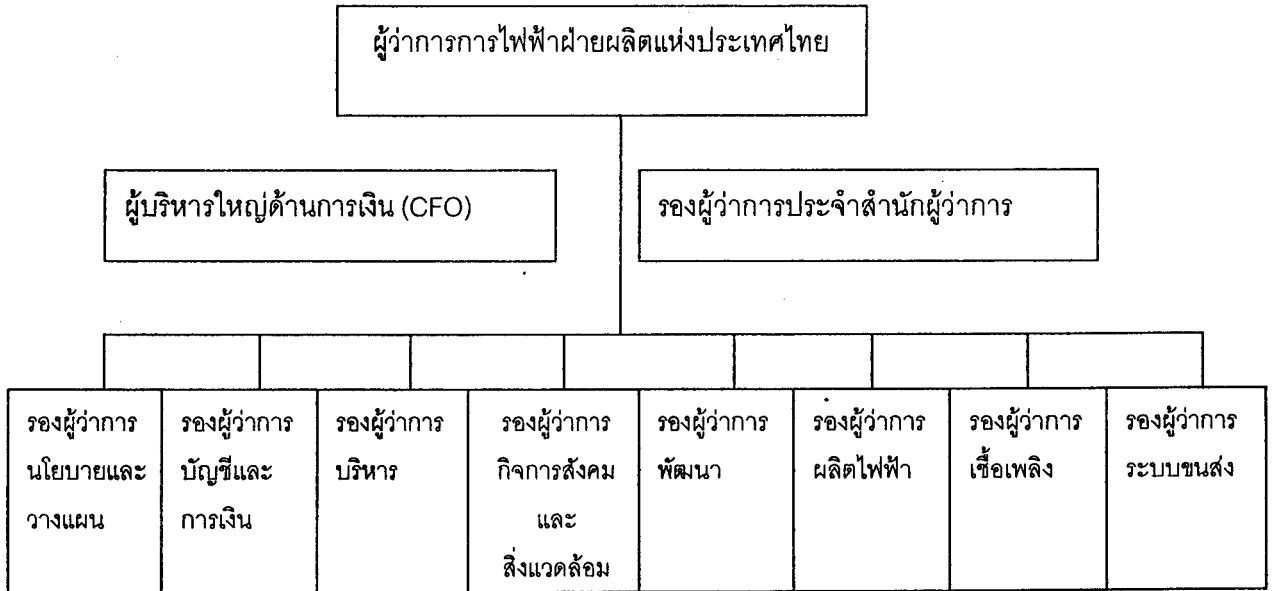
1. ประวัติความเป็นมาของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2511

โดยการรวมหน่วยงานด้านการผลิต และส่งพลังงานไฟฟ้า 3 แห่ง ได้แก่การไฟฟ้าอันฮี การลิกไนท์ และการไฟฟ้าตะวันออกเฉียงเหนือ เข้าเป็นหน่วยงานเดียวกัน มีฐานะเป็นนิติบุคคล ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2512 เรียกชื่อย่อว่า “กฟผ.” พระราชบัญญัติฉบับนี้มีการแก้ไขเพิ่มเติมหลายครั้ง โดยครั้งล่าสุดได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา และมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2535 มีสาระสำคัญโดยสรุปคือให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สามารถดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับพลังงานไฟฟ้าหรือร่วมทุนกับบุคคลอื่นเพื่อดำเนินธุรกิจดังกล่าว และให้มีอำนาจใช้สอย

และครอบครองสิทธิทรัพย์สินเพื่อสำรวจหาแหล่งพลังงาน ตลอดจนสถานที่สำหรับใช้ในการผลิตหรือพัฒนาพลังงานไฟฟ้าโดยชดใช้ค่าทดแทนที่เป็นธรรมและให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยมีอำนาจกำหนดเงื่อนไขที่เกี่ยวกับคุณภาพไฟฟ้า เทคนิคทางวิศวกรรม และความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า ในกรณีที่เอกชนประสงค์จะเชื่อมโยงระบบไฟฟ้า ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย การไฟฟ้านครหลวง หรือการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค กฟผ. มีสิทธิเพิ่มวงเงินในการกู้ยืมและในการจำหน่ายของสิทธิทรัพย์สิน คณะกรรมการมีอำนาจจำหน่ายทรัพย์สินออกจากบัญชีได้ทุกกรณีโดยไม่จำกัดวงเงิน โดยสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจเพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างคล่องตัว และมีประสิทธิภาพ ส่วนสาระสำคัญที่ยังคงเดิมคือ คณะรัฐมนตรีเป็นผู้แต่งตั้งประธานคณะกรรมการกบกรรมการ (ซึ่งต้องไม่มีตำแหน่งทางการเมือง) และคณะกรรมการเหล่านี้เป็นผู้แต่งตั้งผู้ว่าการ กฟผ. จึงเป็นรัฐวิสาหกิจสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี มีรัฐมนตรี คอยกำกับดูแลให้เป็นไปตามพระราชบัญญัตินี้ ในเดือนมิถุนายน 2535 กฟผ. นำเสนอต่อรัฐบาล ขอเข้าโครงการรัฐวิสาหกิจที่ดีและผ่านความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี ให้เป็นรัฐวิสาหกิจที่ดี เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2537 การนี้จะส่งผลให้ กฟผ. มีความคล่องตัวในการบริหารงานได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวนโยบายของรัฐบาล ที่ต้องการลดบทบาทการควบคุมรัฐวิสาหกิจลงให้น้อยที่สุด และสนับสนุนให้รัฐวิสาหกิจมีความสามารถที่จะแข่งขันกับธุรกิจภาคเอกชนได้

โครงสร้างและอัตรากำลังในการบริหารงานของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี การบริหารงานโดยคณะกรรมการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ประกอบด้วยปลัดกระทรวงพลังงานเป็นประธาน ผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นกรรมการและเลขานุการ และกรรมการประกอบด้วย ตัวแทนจากกระทรวงต่าง ๆ เช่น กระทรวงกลาโหม กระทรวงการต่างประเทศ สำนักงานอัยการสูงสุด กระทรวงการคลัง กระทรวงอุตสาหกรรม คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยต่างๆ เป็นต้น

โครงสร้างองค์กร (Organization Structure) การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย



ภาพที่ 2.2 โครงสร้างองค์กรการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

2. วัตถุประสงค์ วิสัยทัศน์ พันธกิจ และนโยบายของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

**วิสัยทัศน์**

เป็นองค์กรชั้นนำในกิจการไฟฟ้า และธุรกิจที่เกี่ยวข้องในระดับสากล

**พันธกิจ**

ให้บริการด้านพลังงานที่มีคุณภาพเชื่อถือได้ ในราคาที่เหมาะสม เป็นธรรม และรักษาสมดุลกับสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสรรค์ พัฒนาคุณภาพชีวิต และเพิ่มศักยภาพการแข่งขันของประเทศ

**ค่านิยม**

ตั้งมั่นในความเป็นธรรม

ยึดมั่นในคุณธรรม

สำนึกในความรับผิดชอบและหน้าที่

เคารพในคุณค่าของคน

มุ่งมั่นในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการทำงานเป็นทีม

### ทิศทางของยุทธศาสตร์

- พัฒนาองค์การสู่ความเป็นเลิศ
- เสริมสร้างความแข็งแกร่งของธุรกิจหลัก
- สร้างความเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน
- เป็นองค์กรที่ห่วงใยสังคมและสิ่งแวดล้อม
- เป็นองค์กรที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

### นโยบายต่อประชาชน

กฟผ. มีนโยบายที่ชัดเจนและใส่ใจในความเป็นอยู่ของพนักงาน ประชาชน และสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ โดยมีความสอดคล้องตามแนวทางของสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace) และ Corporate Social Responsibility (CSR) หรือ บรรษัทภิบาล ซึ่งหมายถึง การดำเนินกิจกรรมภายในและภายนอกองค์กร ที่คำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมทั้งในระดับใกล้และไกล ด้วยการให้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรหรือทรัพยากรจากภายนอกองค์กร ในอันที่จะทำให้อยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างเป็นปกติสุข

### กรอบแนวความคิด

จะมุ่งมั่นสร้างสรรค์ความเข้าใจ ความร่วมมือ กับประชาชนทุกกลุ่ม บนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้ กฟผ. เป็นองค์กรที่สามารถผสมผสานความคิดเห็น ความต้องการของชุมชนประชาชนกับแนวทางการดำเนินงานขององค์กรได้อย่างสอดคล้องลงตัว และกลมกลืนยึดถือเรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

### นโยบาย

1. คำนึงถึง “ประชาชน” และ “สิ่งแวดล้อม” เป็นหลักในการดำเนินงาน
2. เป็นองค์กรของประชาชน เน้นการอยู่ร่วมกันระหว่างองค์กรกับประชาชนอย่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

3. เปิดโอกาสภาคประชาชนเข้ามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน
4. เป็นผู้นำในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืน

### กับสังคม

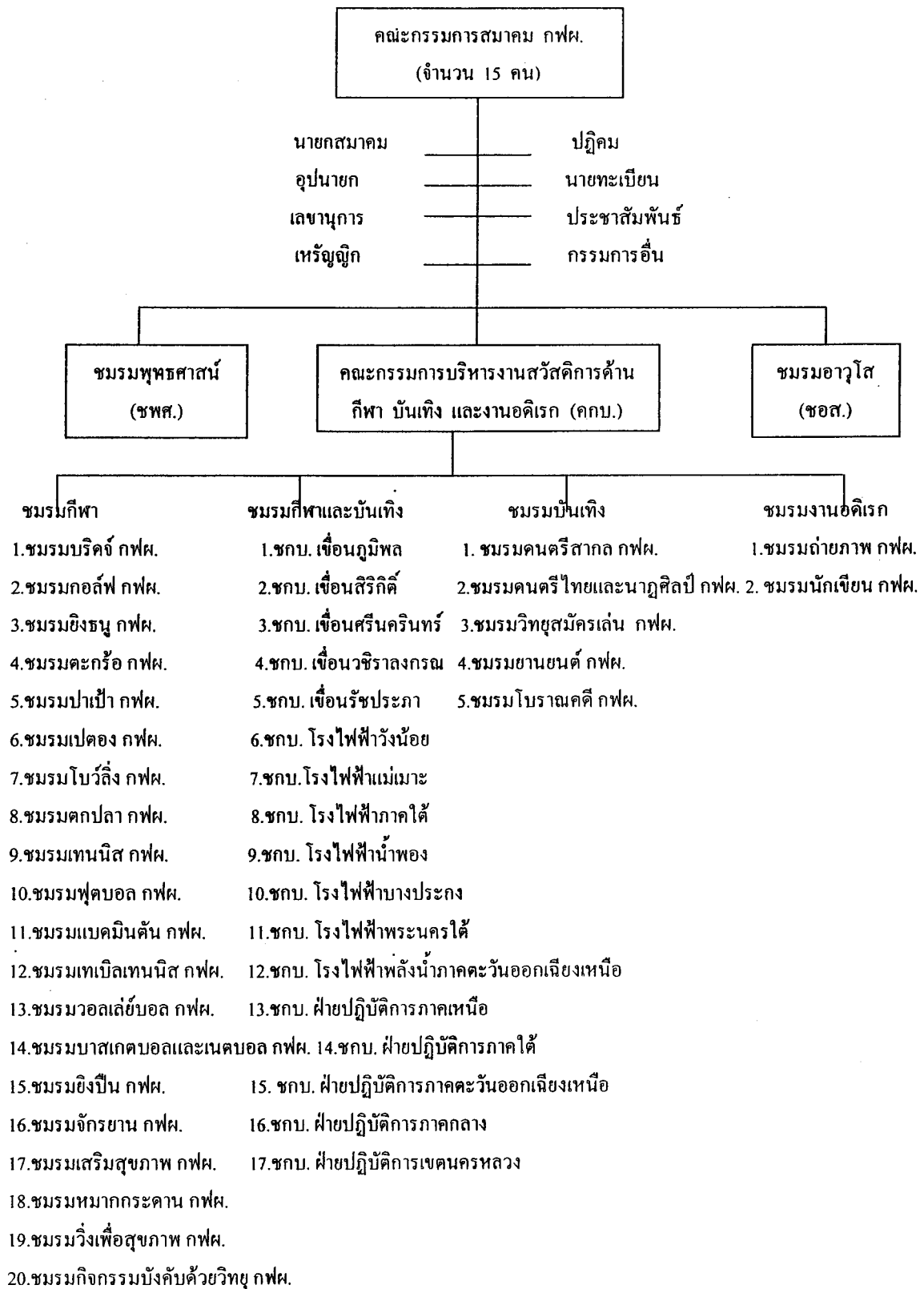
#### กลยุทธ์

1. สร้างจิตสำนึกให้ทุกคนในองค์กรตระหนักว่า กฟผ. เป็นหน่วยหนึ่งของสังคมความสำเร็จใดๆ ของ กฟผ. ขึ้นอยู่กับการมีส่วนร่วมของประชาชนการดำเนินภารกิจในทุกขั้นตอน ต้องคำนึงถึงสิทธิ ความรู้สึกของประชาชน และสิ่งแวดล้อมเสมอ
2. ดำเนินภารกิจขององค์กรด้วยมาตรฐานสิ่งแวดล้อมที่กำหนดไว้

3. ทุกหน่วยงานใน กฟผ. จัดกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอในเชิงรุก และต่อเนื่อง
4. สนับสนุนให้ผู้แทนจากภาคประชาชนเข้ามีส่วนร่วมกับการดำเนินงานทุกโครงการก่อสร้างของ กฟผ. ในรูปของคณะทำงาน หรือคณะกรรมการ
5. เสริมสร้าง ผลักดันให้ชุมชน ประชาชนในพื้นที่รอบหน่วยงาน กฟผ. มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ
6. ตอบแทน คืนกลับผลประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ ให้กับสังคม ชุมชน ในพื้นที่รอบหน่วยงาน กฟผ. ทั้งทางตรงและทางอ้อม
7. ทุกหน่วยงานใน กฟผ. ต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสื่อมวลชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชนในพื้นที่ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
8. ร่วม แลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นกับองค์กรเอกชน
9. จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอและเหมาะสมกับทุกกิจกรรมในแต่ละกลยุทธ์ กฟผ. มีวิสัยทัศน์พันธกิจข้อหนึ่ง ว่า เพื่อสร้างสรรค์ พัฒนาคุณภาพชีวิต และมีการกำหนดนโยบายต่อประชาชนซึ่ง มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของนโยบายไว้ว่า
1. คำนึงถึง “ประชาชน” และ “สิ่งแวดล้อม” เป็นหลักในการดำเนินงาน
  2. เป็นองค์กรของประชาชน เน้นการอยู่ร่วมกันระหว่างองค์กรกับประชาชนอย่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน
  3. เปิดโอกาสภาคประชาชนเข้ามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน
  4. เป็นผู้นำในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนกับสังคม

จากยุทธศาสตร์และนโยบาย จะเห็นได้ว่า กฟผ. มีความชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน และเน้นให้เกิดความร่วมมือ การมีส่วนร่วมขององค์กรกับประชาชน จึงมีกิจกรรมเกี่ยวกับการกีฬา และ นันทนาการต่าง ๆ เกิดขึ้นมาก

3. โครงสร้าง ของ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา  
สมาคม กฟผ.



ภาพที่ 2.3 โครงสร้างของ กฟผ. ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

จากแผนผังโครงสร้างของ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬามีการบริหารโดยสมาคม กฟผ. ซึ่งประกอบด้วย คณะกรรมการสมาคม กฟผ. จำนวน 15 คน มีนายกสมาคมเป็นประธานบริหาร นอกจากนั้นยังมีอุปนายก เลขานุการ เหรัญญิก ปฏิคม นายทะเบียน ประชาสัมพันธ์ และกรรมการอื่น ซึ่งแต่งตั้งตามระเบียบของสมาคม กฟผ. สำหรับองค์กรที่อยู่ภายใต้การบริหารของสมาคม กฟผ. มี 3 องค์กร คือ

1) ชมรมพุทธศาสตร์ (ชพค.)

2) คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) และคณะกรรมการชุดนี้ยังประกอบด้วย ชมรมกีฬา จำนวน 20 ชมรม ชมรมกีฬาและบันเทิง ที่เป็นเครือข่ายของ กฟผ. จำนวน 17 ชมรม ชมรมบันเทิง จำนวน 2 ชมรม ชมรมงานอดิเรก จำนวน 5 ชมรม

3) ชมรมอาวุโส (ชอส.)

จากการศึกษาพบว่า การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี มีชมรมที่ส่งเสริมด้านการออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก นั้นเกิดจากความสนใจของพนักงานในการไฟฟ้าที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และผู้บริหารเห็นความสำคัญ จึงให้การสนับสนุนเพื่อเป็นสวัสดิการแก่สมาชิกได้มีที่ทำกิจกรรมต่างๆ และจะเป็นผลดีต่อองค์กรด้วย เช่น ทำให้เกิดความสามัคคี เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล เป็นต้น

สำหรับชมรมที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. ซึ่งเป็นชมรมหนึ่งที่อยู่ภายใต้ชมรมกีฬา และคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. มีกิจกรรมได้แก่ กีฬา แอโรบิก-โยคะ และกิจกรรมเสริมสุขภาพ (fitness) สาเหตุที่เลือกศึกษาชมรมนี้ เพราะว่าเป็นชมรมที่ก่อกำเนิดมานาน ตั้งแต่เริ่มมีหน่วยงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ซึ่งในระยะแรกก่อนเป็นชมรม เป็นการรวมตัวของสมาชิกที่สนใจทำกิจกรรมร่วมกัน จนกลายมาเป็นชมรมที่ก่อตั้งแบบเป็นรูปแบบที่มีการบริหารงานที่เป็นระบบ มีระเบียบ และคำสั่ง มีคณะกรรมการ ซึ่งอยู่ภายใต้การสนับสนุนของสมาคม กฟผ. ปัจจุบันมีกิจกรรมหลายประเภท และมีสมาชิกเป็นจำนวนมาก

4. ระเบียบและคำสั่งขององค์กรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา พบว่า มีระเบียบสมาคม กฟผ. และคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการที่รับผิดชอบอย่างชัดเจน (รายละเอียดในภาคผนวก) สำหรับสาระสำคัญที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกายมีดังนี้

4.1 ด้านการบริหารมีระเบียบสมาคม กฟผ.ว่าด้วย สวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก พ.ศ. 2548 ลง วันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2548 กำหนดวัตถุประสงค์ไว้อย่าง ชัดเจน เช่น

- 1) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกและครอบครัวได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬา
- 2) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกและครอบครัวได้พักผ่อนหย่อนใจเกี่ยวกับการ บ้านเทิงและงานอดิเรก
- 3) เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิก
- 4) เพื่อส่งเสริมและรักษาชื่อเสียงของสมาคมในด้านการกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก ทั้งนี้ ไม่ว่าจะ เป็นภายในหรือภายนอกสมาคม
- 5) อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก

4.2 มีคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก” เรียกโดยย่อว่า “คกบ.” ประกอบด้วยผู้ปฏิบัติงานจากหน่วยงานต่างๆ ของบริษัท มีจำนวนทั้งสิ้น ไม่เกิน 15 คน ดังต่อไปนี้

- 1) ประธานกรรมการ
- 2) รองประธานกรรมการ
- 3) เลขานุการ
- 4) กรรมการกีฬา
- 5) กรรมการบ้านเทิง
- 6) กรรมการการเงิน
- 7) กรรมการกลาง

4.3 มีการมอบหมายอำนาจหน้าที่วางนโยบายและควบคุมดูแลทั่วไปเกี่ยวกับ งานสวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก อำนาจหน้าที่เช่นว่านี้รวมถึง

- 1) พิจารณาเสนอขอตั้งงบประมาณของแต่ละชมรม ต่อนายกสมาคม กฟผ.
- 2) พิจารณาอนุมัติเปลี่ยนแปลงรายการตามงบประมาณที่ได้รับอนุมัติ แล้วของ แต่ละชมรมได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
- 3) พิจารณาอนุมัติค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงาน อดิเรก ทั้งนี้ ภายในวงเงินที่ได้รับอนุมัติหรือเปลี่ยนแปลงตามข้อ 1 และหรือข้อ 2
- 4) ควบคุมและดูแลการดำเนินงานของแต่ละชมรม



5) ดำเนินการรวบรวมค่าใช้จ่ายต่างๆ ของแต่ละชมรม และสรุป  
รายรับ-รายจ่าย นำเสนอต่อนายกสมาคม กฟผ.

4.4 ด้านงบประมาณ แหล่งที่มาของเงินและทรัพย์สินของ คกบ. มีดังนี้

1) เงินและทรัพย์สินที่สมาคมจัดสรรให้ทุกปีเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับ  
สวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก

2) ทรัพย์สินที่รับโอนมาตามที่ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการบริหาร

3) เงินอุดหนุนหรือเงินบริจาคและทรัพย์สินที่ได้รับ โดยไม่ได้หวัง

ผลตอบแทน

4) เงินและทรัพย์สินที่ได้มาจากการจัดกิจกรรมของ คกบ.

5) ดอกผลของเงินตามข้อ 1, 2, 3 และข้อ 4

4.5 การเบิก-จ่ายเงินของ คกบ. ทุกครั้ง ต้องมีเอกสารหลักฐานประกอบ และ  
ให้กรรมการดังต่อไปนี้มีอำนาจอนุมัติสั่งจ่ายเงิน ภายในวงเงินดังนี้

1) ประธานกรรมการ คกบ. คราวละไม่เกิน 300,000 บาท

2) รองประธานกรรมการ คกบ. คราวละไม่เกิน 200,000 บาท

3) เลขานุการ คกบ. คราวละไม่เกิน 100,000 บาท

4) กรรมการกีฬา กรรมการบ้านเทิง คราวละไม่เกิน 50,000 บาท

4.6 การสั่งจ่ายเงินจากบัญชีจะต้องให้ประธานกรรมการ คกบ. หรือ  
รองประธานกรรมการ คกบ. ลงนามร่วมกับกรรมการการเงิน คกบ. หรือเลขานุการ คกบ.

ลงรายมือชื่อร่วมกันทุกครั้ง และต้องจัดให้มีรายงานประจำปีพร้อมด้วยบัญชีงบดุลภายใน 60 วัน  
นับแต่วันสิ้นปี เพื่อนำเสนอคณะกรรมการบริหารสมาคม กฟผ.

## 2. ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล

(N=18)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	7	38.90
หญิง	11	61.10
2. อายุ		
31-40 ปี	3	16.67
41-50 ปี	4	22.22
51-60 ปี	11	61.11
Mean 49.78 SD. 7.878 Min 32 Max 58		
3. การศึกษาสูงสุด		
มัธยมศึกษา/ปวช.	1	5.60
อนุปริญญา/ปวส.	1	5.60
ปริญญาตรี	11	61.10
สูงกว่าปริญญาตรี	5	27.80
4. อาชีพ		
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	18	100
5. ที่อยู่อาศัย		
ในเขตเทศบาล	17	94.40
นอกเขตเทศบาล	1	5.60
6. ความเกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกาย		
เป็นผู้บริหารองค์กร/ผู้แทน	1	5.50
เป็นกรรมการ หรือสมาชิกที่เกี่ยวข้องกับการบริหาร/ ดำเนินงาน กลุ่มออกกำลังกาย	2	11.11
เป็นผู้ได้รับประโยชน์ในกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย	14	77.80

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
7.ประสบการณ์ที่ท่านเกี่ยวข้องในการบริหาร/ สนับสนุน/ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย		
1-2 ปี	3	16.70
3-5 ปี	2	11.10
6-10 ปี	5	22.20
มากกว่า 10 ปี	8	44.40
Mean 11.78 SD. 7.076 Min 2 Max 20		

จากตารางที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.10 อายุอยู่ในช่วง 51-60 ปี มีมากที่สุด ร้อยละ 61.11 รองลงมาอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 22.22 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มากที่สุด ร้อยละ 61.10 ประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจทั้งหมด อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลร้อยละ 94.40 นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 5.60 เป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ร้อยละ 77.80 โดยมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกายมานาน มากกว่า 10 ปี ร้อยละ 44.40 รองลงมา 6-10 ปี ร้อยละ 22.20

### 3. ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ.

#### 1. ข้อมูลกลุ่มเอโรบิก

##### 1.1 สถานการณ์ของกลุ่มเอโรบิก

ตั้งแต่ก่อตั้งไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ก็เริ่มมีชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ เรื่อยมา โดยชมรมกีฬาเสริมสุขภาพเป็นชมรมใหญ่ มีกีฬาหลายชนิดรวมอยู่ในชมรมใหญ่ มีการออกกำลังกายด้วยการเดินเอโรบิก เป็นเป็นกีฬานิดแรก ๆ ที่เกิดมาพร้อมกับชมรม ต่อมา มีกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น สีสาส โยคะ ฟิตเนส ในส่วนของชมรมกีฬาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมา จนถึงปัจจุบัน 20 ชมรม

##### 1.1.1 ความเป็นมาของกลุ่มเอโรบิก

###### 1) การก่อกำเนิดของชมรม

นายสนธิ เมธราชวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (ลกบ.) ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า ไม่ทราบความเป็นมาเนื่องจากเข้ามารับตำแหน่งกรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) เมื่อปี 2548 แต่ทราบมาว่าก่อกำเนิดมาเป็นเวลา 10 ปี กว่าแล้ว

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ วิทยากระดับ 10 การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่าชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ของ กฟผ. มีมานานกว่า 10 ปี รับงานต่อจากเลขานุการคนอื่น ๆ ซึ่งเขาเกษียณอายุ และส่งมอบต่อ ๆ กันมา ตนเองทำมา 10 ปี กว่าแล้ว การก่อกำเนิดครั้งแรกน่าจะมาจากพนักงานใน กฟผ. เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้มีกิจกรรมเดินแอโรบิกอยู่บริเวณด้านล่าง และต่อมาก็ค่อยมีการพัฒนาเรื่อย ๆ มาเป็นชมรม

นายเชริต กัลยาณมิตร หัวหน้ากลุ่มออกกำลังกายแอโรบิกและโยคะ กล่าวว่า กิจกรรมแอโรบิก เริ่มมาตั้งแต่ก่อตั้งการไฟฟ้าฝ่ายผลิต ก็เริ่มมีชมรมสร้างสุขภาพเรื่อยมา โดยมีชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ เป็นชมรมใหญ่มีกีฬาหลายชนิดรวมอยู่ในชมรมใหญ่ โดยการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก เป็นเป็นกีฬาชนิดแรก ๆ ที่เกิดมากับชมรม ตนเองเป็นผู้บริหารกลุ่มแอโรบิก นับเป็นรุ่นที่ 3 เริ่มแรกเป็นการเดินแอโรบิก เมื่อมีกลุ่มสมาชิกมากขึ้น จึงเริ่มเปิดกิจกรรมฟิตเนส อีกกิจกรรมหนึ่ง ต่อมาสมาชิกกลุ่มแอโรบิก เรียกร้องอยากเล่นโยคะ ตนเองเป็นผู้จัดหาครูมาสอนและกำหนดเวลาในช่วงเย็นของทุกวัน ส่วนแอโรบิก มาเดินช่วงเที่ยงของวันจันทร์-วันศุกร์

สำหรับกลุ่มสมาชิก บอกว่าไม่ทราบความเป็นมาที่ชัดเจน สมาชิกที่เป็นผู้มาออกกำลังกาย ก็จะมากขึ้นเป็นประจำ ส่วนมากเป็นเวลหลายปี สมาชิกที่สัมภาษณ์ประกอบด้วย นางนันทนา นราภิรมย์ เป็นสมาชิกมา 20 ปี นางวิยะดา นิลศิริ เป็นสมาชิกมา 20 ปี นางประภา ขวัญเกื้อ เป็นสมาชิกมา 20 ปี นางอนุรัถย์ สุภศิริ เป็นสมาชิกมา 20 ปี นางภัทรา เงินศรีสุข เป็นสมาชิกมา 10 กว่าปี

## 2) วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมาย และสมาชิก/ผู้รับประโยชน์

ของกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาขวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กร ที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่าในครั้งแรกไม่ทราบแน่ชัดเนื่องจากตนเองรับหน้าที่ต่อจากเลขานุการคนก่อนแต่เข้าใจว่า วัตถุประสงค์ในครั้งแรก พนักงานต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่าครั้งแรกไม่ทราบแน่ชัดแต่ทราบมาว่าเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ลดโรคภัยของพนักงาน พัฒนาศักยภาพ และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

นายเชริต กัลยาณมิตร บอกว่าจุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ การได้ออกกำลังกาย ความสามัคคี ครั้งแรกที่รวมกลุ่มกันมา มีวัตถุประสงค์หลักคือการออกกำลังกายอย่างเดียว และกลุ่มที่มากก็เป็นกลุ่มที่รักษาสุขภาพอยากออกกำลังกาย เห็นประโยชน์การออกกำลังกาย จึงมารวมกลุ่มกัน

สำหรับวัตถุประสงค์ของสมาชิกที่มาออกกำลังกาย นางนันทนา นราภิรมย์ ตำแหน่งหัวหน้างานจัดเก็บ กล่าวว่า เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้กับตนเอง ไม่เกิดโรคภัย แม้อายุจะมากแต่ก็ไม่มีโรคประจำตัว ได้พบปะเพื่อนต่างแผนก มีเพื่อนมากขึ้น มีความสุขที่ได้มาออกกำลังกาย เพราะร่างกายหลังสารเอ็นโดรฟินออกมา เมื่อมีการออกกำลังกาย ได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ การทำงานก็ดีขึ้นเมื่อได้มาผ่อนคลายด้วยการออกกำลังกาย นางวิยะดา นิลศิริ ตำแหน่งพนักงานวิชาชีพ ระดับ 7 กล่าวว่า มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง นางภัทรา เงินศรีสุข ตำแหน่ง สถาปนิกระดับ 7 กล่าวว่า มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เหมือนกับทุกคนที่เป็นสมาชิก แต่เมื่อมาแล้วรู้สึกมีความสุข ที่ได้มาพบเพื่อนต่างแผนก มีกลุ่มเพื่อนใหม่ ๆ และอยากมาทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย

สรุปว่าวัตถุประสงค์หลักในการมาออกกำลังกายของสมาชิกเพื่อสุขภาพ และการทำงานที่มีสมรรถภาพดีขึ้น และนอกจากนั้นยังได้พบปะเพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น มีความสุขที่ได้ออกกำลังกาย

3) รูปแบบกิจกรรมของชมรมในระยะแรกและการพัฒนาจนถึงปัจจุบัน นายสนธิ เมธชาวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า ในครั้งแรกไม่ทราบแน่ชัด

นางกัญหา เกษมชัยนันท์ กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่าครั้งแรกไม่ทราบแน่ชัด ครั้งแรกน่าจะมาจากพนักงานใน กฟผ. เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายจึงได้มีกิจกรรมเดินแอโรบิกอยู่บริเวณด้านล่าง และต่อมาจึงค่อยมีการพัฒนาเรื่อย ๆ มาเป็นชมรม

นายเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า รูปแบบครั้งแรกไม่ทราบ แต่ตนเองมาอยู่เมื่อเกิดมีกิจกรรมแอโรบิกแล้ว มีการจ้างครูมาสอนเดิน มีสมาชิกมาเดินแอโรบิก เป็นจำนวนมาก โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร กฟผ. ที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ จัดหาสถานที่และสนับสนุนงบประมาณ ต่อมาจึงมีเสียงเรียกร้องจากสมาชิกให้เพิ่มกิจกรรมโยคะ จึงมีการเพิ่มกิจกรรมโยคะในช่วงเย็น มีสมาชิกให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก นายเชริต ยังกล่าวด้วยว่าตั้งแต่เริ่มตั้งกิจกรรมแอโรบิกมา ตนเองเป็นผู้บริหารรุ่นที่ 3 แล้ว มีการคิดวิธีบริหารชมรมให้แก่สมาชิก ทั้งเป็นคณาจารย์ครูแอโรบิก 5 คน 5 วัน และครูสอนโยคะ 5 คน

5 วัน เช่นกัน เพราะตนเองเคยออกกำลังที่ฟิตเนส มาหลายที่ จึงรู้จักระดับแนวหน้าที่ติดต่อให้ มาสอน โดยพัฒนารูปแบบให้สมาชิกที่เข้ามาใหม่ในกิจกรรมแอโรบิก และสมาชิกที่เดินมาหลายปี โดยเดินแอโรบิกในเวลา 12.00-13.00น. วันจันทร์-พุธ-ศุกร์ เป็นการเดินแบบ Basic ให้สมาชิกใหม่ และสมาชิกที่ยังไม่เก่ง ส่วนในวัน อังคารและพฤหัสบดี เวลา 12.00-13.00 น. เป็นการเดินแบบ Advance สำหรับสมาชิกที่เดินมานานและมีความคล่องตัว ส่วนในช่วงเย็นเวลา 16.30 –18.00 น. จะเป็นกิจกรรมโยคะ สมาชิกสามารถมาได้ตามความสมัครใจ ส่วนการพัฒนากิจกรรมแอโรบิก นั้นมาจากการที่ตนเองได้ไปออกกำลังตามสถานที่ออกกำลังกาย มาหลายที่ และนำเอาเทคนิคมาใช้ ในการบริหารชมรมให้มีผู้เข้าร่วมออกกำลังกายมาก ๆ ถึงแม้ว่าในช่วงเที่ยงสมาชิกจะต้องเดิน มาจากตึกต่าง ๆ แต่ละตึก ต้องฝ่าแดดร้อน ก็ยังมาออกกำลังกายในช่วงเที่ยงแล้วกลับไปทำงาน ตนเองจึงมักจะหารูปแบบใหม่ ๆ เพื่อเชิญชวนสมาชิก สร้างแรงจูงใจให้สมาชิกมาออกกำลังกาย และให้ความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกาย เชิญชวนสมาชิกทาง E-mail ส่งไปทุกแผนกเพื่อ ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม

ส่วนสมาชิกที่มาออกกำลังกาย นางนันทนา นราภิรมย์ กล่าวว่า เริ่มมา ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก มา 20 ปีแล้ว จะมาประจำ และในบางวันก็จะมาเล่นโยคะด้วย ยิ่งเป็นอาจารย์ที่ถูกใจจะมาทุกครั้งที่อาจารย์มาสอน นางอนุรักษ์ สุภศิริ ตำแหน่งวิทยากร ระดับ 9 กล่าวว่า ตั้งแต่เดินแอโรบิก ตั้งแต่ ปี 2524 มาออกกำลังกายประจำทั้งแอโรบิกและโยคะเพราะ ชอบออกกำลังกายแม้บางครั้งดูเหมือนเร่งรีบในช่วงกลางวัน แต่ตนเองรู้สึกไม่ยุ่งยาก และเมื่อมา เจอเพื่อนในกลุ่มที่เป็นคนชอบออกกำลังกายเหมือนกันก็รู้สึกสบายใจเหมือนมีเพื่อนที่รู้ใจ ด้านนางภัทรา เงินศรีสุข มาเป็นสมาชิก 10 ปีแล้วและมาร่วมกิจกรรมในช่วงเวลากลางวัน ส่วน เวลาเย็นและวันเสาร์อาทิตย์ ไปเล่นฟิตเนส ที่อื่นอีก เพราะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

### 1.1.2 สถานการณ์ปัจจุบันของกลุ่มแอโรบิก

#### 1) วัตถุประสงค์ของกลุ่มกิจกรรมแอโรบิก ในปัจจุบัน

นายสนธิ เมธาชวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหาร องค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของชมรมเพื่อส่งเสริมให้ ผู้ปฏิบัติงานได้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลง และ เพื่อสร้างความสามัคคีทำให้เกิดความสัมพันธ์ของพนักงานภายในองค์กรและองค์กรต่าง ๆ ที่อยู่ ภายนอก

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริม สุขภาพ กฟผ. กล่าวว่า เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข เชื่อมความสามัคคี ระหว่าง พนักงานใน กฟผ. คนภายนอก และชุมชน ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

นายเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า วัตถุประสงค์ในปัจจุบันก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพนักงาน ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีในการทำงาน มีสมรรถภาพ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ผลพลอยได้ของการออกกำลังกาย คือการรวมกลุ่มของสมาชิก กฟผ. มีกิจกรรมแอโรบิกที่ต่อเนื่อง เริ่มเป็นที่พามาขึ้นมีการส่งสมาชิกเข้าร่วมประกวดแอโรบิก ทั้งกีฬาระหว่างการไฟฟ้าหน่วยต่าง ๆ และทั่วไปที่มีการเปิดการแข่งขัน

สำหรับสมาชิก ทุกคนพูดเหมือนกันว่ามาออกกำลังกายเพราะชอบการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคเพราะส่วนมากอายุมากแล้ว การรักษาสุขภาพไม่เจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด และทุกคนก็ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนนางวิยะดา ยังกล่าวเสริม ด้วยว่าการออกกำลังกายนั้นแทบจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเหมือนยาเสพติด เมื่อถึงเวลาอยากมาออกกำลังกายเพราะรู้สึกมีความสุข

## 2) การดำเนินการกิจกรรมของกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาชวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า ในปัจจุบันกลุ่มออกกำลังกายใน กฟผ. มี จำนวน 20 กลุ่ม จำนวนสมาชิกมีมาก บางคนก็เป็นสมาชิกหลายชมรม วิธีการหาสมาชิกของชมรมต่าง ๆ จะใช้วิธีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น Website และ E-mail ป้ายประชาสัมพันธ์

นางกัมมา เกษมชัยนันท์ กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่าชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กิจกรรมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มแอโรบิกและโยคะ กลุ่มลีลาศ กลุ่มฟิตเนส สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในอาคารนั้นทางการ โดยแบ่งเป็น ห้องแอโรบิก และโยคะ ห้องลีลาศ ห้องฟิตเนส สมาชิกประกอบด้วยพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย และสมาชิกสมทบซึ่งมาจากบุคคลภายนอก มีวิธีการหาสมาชิก โดยการประชาสัมพันธ์ Website และ E-mail ป้ายประชาสัมพันธ์ ต่าง ๆ จำนวนสมาชิกเฉพาะในส่วนของที่ กฟผ. จังหวัดนนทบุรี มีประมาณ 600-700 คน ปัจจุบันในแต่ละวันมีคนมาเดินแอโรบิกและโยคะ เฉลี่ย ประมาณ 110 คน ต่อวัน รวบรวมกลางวันและเย็น สมาชิกจะหมุนเวียนกันมา

คุณเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมของชมรมเป็นหน้าที่ของผู้บริหารที่จะดำเนินการบริหารให้ชมรมอยู่ได้ ในกลุ่มกิจกรรมแอโรบิกและโยคะ ตนเองเป็นผู้บริหาร คิดกิจกรรมต่าง ๆ มีหน้าที่หาครูสอนมานำเดินแอโรบิก และครูสอนโยคะ ซึ่งในแต่ละวันทั้งครูสอนมานำเดินแอโรบิก และครูสอนโยคะจะไม่ซ้ำกัน แต่ละคนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก และมีความสามารถในการสอน มีการคิดหาวิธีที่ทำให้มีคนมาร่วมเดินแอโรบิก เพราะมีการเก็บเงินสมาชิกเป็นรายเดือนในการเดินแอโรบิกและโยคะ เพื่อนำเงินมาเป็นค่าครูสอน ชั่วโมงละ 600 บาท ส่วนการเก็บเงินสมาชิกเฉพาะเดือนที่มีการเรียนการสอนแอโรบิกและโยคะ ประมาณเดือนละ

1,500 บาท ต่อคน นายเชริต กล่าวว่าสมาชิกทุกคนยินดีจ่ายและเป็นความต้องการของสมาชิกเองที่ต้องการเรียนรู้วิธีการเดินจากครุที่มีชื่อเสียง ทั้งการเดินแอโรบิค โยคะ จะมีการประเมินสถานการณ์ของกลุ่มในเรื่องการเงินอยู่ประจำ เพื่อการบริหารชมรมให้มีเงินกองทุนมาก ๆ มีการคิดกลยุทธ์เพื่อเพิ่มผู้มารับบริการ แล้วจะประชาสัมพันธ์ผ่านทาง E-mail ให้ข้าราชการ กฟผ.ทราบ ผู้ที่สนใจก็จะมาร่วมกิจกรรม บางครั้งก็มีโปรโมชั่นให้กับสมาชิก

ส่วนสมาชิกไม่มีส่วนร่วมในการบริหาร แต่มีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การส่งทีมประกวดเดินแอโรบิค สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กลุ่มจัดขึ้น ด้วยความเต็มใจ ดังเช่นนางวิยะดา และนางนันทนา บอกว่าพวกตนเองมาเดินตาม โปรแกรมที่ผู้บริหารจัดให้ ไม่มีส่วนร่วมในการบริหารชมรมเพราะเป็นหน้าที่ของคณะกรรมการ ตนเองมีหน้าที่ร้องขอในสิ่งที่ต้องการ เช่น แต่เดิมมีแต่เดินแอโรบิค ก็แนะนำผู้บริหารว่าอยากได้โยคะ ผู้บริหารก็จัดให้

### 3) ผลการดำเนินงานของกลุ่มแอโรบิค

นายสนธิ เมธาวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่าผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายจะเป็นการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ ใน กฟผ. มีการจัดกีฬาภายใน กฟผ. มีการเลี้ยงสังสรรค์ มอบรางวัลและประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ที่ชนะเลิศประเภทต่าง ๆ และยังมีการคัดเลือกเพื่อส่งไปแข่งขันกีฬากับองค์กรภายนอกต่าง ๆ เช่น กีฬารัฐวิสาหกิจ และองค์กรต่าง ๆ ด้วย

นางกัญหา เกษมชัยนันท์ กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่า ผลการดำเนินงานของชมรมมีสมาชิกให้ความสนใจมากขึ้น ปัจจุบันสมาชิกมีกระแสความสนใจเดินแอโรบิคและโยคะมาก ในบางกิจกรรมเช่น ลีลาศ โยคะ มีการจ้างครูที่มีความรู้ ความสามารถ มีชื่อเสียงมาสอน

นายเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า ผลการดำเนินงานของชมรมเป็นไปด้วยดี ตั้งแต่เริ่มดำเนินงานมายังไม่เคยขาดทุน มีผู้มาเดินแอโรบิค และเต็มใจจ่ายเงินเข้ากลุ่มจำนวนมาก ในช่วงเดือน มีนาคม- เมษายน ของทุกปี เป็นช่วงที่มีผู้มาออกกำลังกายน้อย ตนเองก็มักจะคิดโปรโมชั่นเพื่อจูงใจสมาชิกให้มาออกกำลังกาย เช่น มา 2 คน ลดราคาให้ 20 % เป็นต้น การคิดโปรโมชั่นต่าง ๆ ตนเองจะเป็นผู้คิดเอง เสร็จแล้วให้ทีมบริหารประชาสัมพันธ์แก่สมาชิกและผู้ที่เกี่ยวข้อง สมาชิกส่วนใหญ่เป็นพนักงานใน กฟผ. เพราะการเดินแอโรบิคจะเดินในเวลา 12.00 – 13.00 น. วันจันทร์-วันศุกร์ นายเชริตยังกล่าวเสริมด้วยว่า ช่วงดังกล่าวเป็นช่วงที่มีวันหยุดหลายวัน คนจะกลับบ้านแล้วมักจะลาต่อ ทำให้มีวันทำการน้อยลง จึงไม่ค่อยมีเวลาออกมาออกกำลังกาย แต่ก็ยังไม่เคยขาดทุน



#### 4) การเป็นที่รู้จักของกิจกรรมกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า นอกจากเป็นที่รู้จักของสมาชิกใน กฟผ.แล้วยังเป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไปเนื่องจากการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง Website และE-mail และมีการส่งนักกีฬาไปแข่งขันกับองค์กรภายนอกเคยได้รับรางวัลชนะเลิศหลายรางวัล ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ นางกัณหา เกษมชัยนันท์ กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ.

นายเชริค กัลยาณมิตร กล่าวว่า กลุ่มออกกำลังกายแอโรบิก เป็นที่รู้จักของพนักงาน กฟผ. เป็นอย่างดี เพราะเป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรมสร้างสุขภาพของ กฟผ. ซึ่งเป็นชมรมที่มีความเข้มแข็งและยั่งยืน ซึ่งเป็นนโยบายของผู้บริหารทุกระดับในการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายทุกชนิด กลุ่มเดินแอโรบิกเป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรก ๆ และยังมีผู้มาเดินเป็นประจำ ส่วนมากเป็นผู้หญิง ปัจจุบันมีสมาชิก 100 กว่าคน สลับกันมาเดิน เมื่อการแข่งขันเดินแอโรบิกที่ไหน ก็จะส่งไปแข่งขัน ส่วนมากจะได้รับรางวัลกลับมา ทำให้ชมรม สร้างสุขภาพของ กฟผ. เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป

ด้านสมาชิกให้ความเห็นว่า พอใจกับกิจกรรมออกกำลังกายและมีความสุขที่ได้มาออกกำลังกาย และเมื่อมาประจำก็ได้เพื่อนเป็นกลุ่มอีกกลุ่มที่มีความชอบเหมือนกันและอยากให้กลุ่มเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป

### 1.2 การบริหารจัดการกลุ่มแอโรบิก

#### 1.2.1 องค์ประกอบและโครงสร้างกลุ่มแอโรบิก

##### 1) โครงสร้างการบริหารของกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า ชมรมกีฬาต่าง ๆ บริหารงานโดยคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) ซึ่งเป็นชมรมหนึ่งของสมาคม กฟผ. ซึ่งมีผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นนายกสมาคม

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ กล่าวว่า โครงสร้างการบริหารจัดการของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. เป็นชมรมหนึ่งใน 20 ชมรม ที่อยู่ภายใต้การบริหารงานของคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) และคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก อยู่ภายใต้การบริหารงานของคณะกรรมการสมาคม กฟผ. คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. มีการคัดเลือกประธานชมรมทุก 2 ปี โดยมีการประชุมสามัญประจำปี ของสมาคม กฟผ. คัดเลือก

ประธาน กคป.และประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ต่อจากนั้นประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ จะเป็นผู้คัดเลือกเลขานุการและคณะกรรมการต่างๆ ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ คนปัจจุบันคือนายวิรัช กาญจนพิบูลย์ เป็นรองผู้ว่าการกิจการสังคมและสิ่งแวดล้อม และมีการมอบหมายความรับผิดชอบให้หัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ แต่ละกลุ่มจะมีคณะกรรมการในการช่วยเหลืองาน

นายเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า การบริหารกลุ่มเอโรบิกและกลุ่มโยคะตนเองเป็นหัวหน้า ภายใต้ชมรม เสริมสร้างสุขภาพ กฟผ. มีทีมในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารของกลุ่มเอโรบิกและกลุ่มโยคะ ผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เมื่อมีโปร โมชั่นของกลุ่มจะแจ้งให้สมาชิกรับทราบ และประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมเป็นสมาชิก นายเชริต กล่าวว่า ตนเองจะไปเข้าฟิตเนส ของเอกชนบ่อย จนรู้จักครูที่เก่ง ๆ หลายคนที่ยังมาเป็นครูสอน เน้นวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ว่าจะต้องทำอะไร จะมีการประชาสัมพันธ์เป็นแผ่นพับแจกสมาชิกและผู้ที่เกี่ยวข้อง ส่วนกลุ่มสมาชิกไม่มีส่วนร่วมในการบริหาร แต่มีสิทธิร้องขอสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ กิจกรรมที่อยากให้มี

## 2) การวางแผนของกลุ่มเอโรบิก

นายสนธิ เมธาวุฒิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่าในแต่ละชมรมจะมีแผนการจัดกิจกรรมและแผนการใช้งบประมาณ

นางกัญหา เกษมชัยนันท์ กรรมการและเลขานุการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่า การวางแผน แต่ละกลุ่มกิจกรรมจะมีการวางแผน เช่น ลีลาศ จะมีแผนมาก แผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน แผนการแข่งขันกีฬากับองค์กรภายนอก แผนการจัดงานลีลาศ เป็นต้น

นายเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า การวางแผนของกลุ่มเอโรบิก ตนเองเป็นผู้วางแผนในการบริหารชมรมให้มีเงินเหลือ ตลอดเวลาที่บริหารมายังไม่เคยขาดทุน เพราะมีการประเมินสถานะการเงินทุกเดือน และตนเองก็พยายามคิดหาวิธีที่จะให้มีพนักงานสนใจมาออกกำลังกายสม่ำเสมอ บางครั้งก็เห็นโปร โมชั่นจากการที่สินค้า หรือห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ ใช้นี้ก็จะนำมาเป็นแบบอย่างทำเป็นโปร โมชั่นให้กับผู้ที่สนใจเข้ามาเป็นสมาชิก และมีความพึงพอใจ เมื่อตนเองคิดโปร โมชั่นได้แล้วก็จะให้ทีมผู้ช่วยไปประชาสัมพันธ์ต่อไป

## 3) การจัดการด้านบุคลากรของกลุ่มเอโรบิก

นายสนธิ เมธาวุฒิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า การจัดการด้านบุคลากร ส่วนใหญ่จะมีผู้บริหารมาเป็น

ประธานหรือหัวหน้า เช่น มีผู้ว่าการ กฟผ. เป็นนายกสมาคม กฟผ. มีรองผู้ว่าการเป็นประธาน กคบ. และประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ เป็นต้น

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ กล่าวว่าคณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. มีเลือกตั้งประธานชมรมทุก 2 ปี โดยที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี โดยให้ที่ประชุมเลือกประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ต่อจากนั้นประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพจะเป็นผู้คัดเลือกเลขานุการและคณะกรรมการต่าง ๆ โดยส่วนมากมักจะเป็นผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ และมีการมอบหมายความรับผิดชอบ โดยให้นายเชริต กัลยาณมิตร เป็นหัวหน้ากลุ่มกลุ่มแอโรบิก และโยคะ นายอรุณพร มีแสง เป็นหัวหน้ากลุ่มลีลาศ นายสุทธิพงษ์ ชนะพาล เป็นหัวหน้ากลุ่มฟิตเนส และหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่ม จะไปแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อช่วยเหลือการทำงานสำหรับตนเองซึ่งเป็นเลขานุการ ชมรมทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 กลุ่ม

คุณเชริต กัลยาณมิตร เป็นหัวหน้ากลุ่มออกกำลังกายแอโรบิก และกลุ่มโยคะ ที่สมาชิกส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเดียวกัน คุณเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า ตนเองมีทีมผู้ช่วยอีก 2-3 คน ในการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อใน กฟผ. ตนเองเป็นสมรมมีผู้ปฏิบัติเป็นทีมปฏิบัติงานซึ่งแต่ละคนมีงานประจำทำอยู่แล้ว งานนี้คืองานเสริมที่ต้องทำงานมากขึ้น

#### 4) การนำ การสั่งการ บังคับบัญชาของกลุ่มแอโรบิก

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ กล่าวว่าคณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. ส่วนมากผู้บริหารเป็นประธานหรือกรรมการทำให้มีศักยภาพในการนำและการบริหารชมรมจึงมีความเข้มแข็งซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของนายสนธิ เมธาชวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์

คุณเชริต กัลยาณมิตร หัวหน้ากลุ่มออกกำลังกายแอโรบิกและโยคะซึ่งอยู่ในชมรมเสริมสร้างสุขภาพ กฟผ. มีการแบ่งงานอย่างชัดเจน

#### 5) การจัดการงบประมาณและทรัพยากรอื่น ๆ ของกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาชวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยได้สนับสนุนเงินให้สมาคม กฟผ. จำนวนหนึ่งประมาณ 20 ล้านบาทต่อปี เพื่อเป็นค่าวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ค่าครุภัณฑ์ ค่าปรับปรุงอาคารสถานที่ เป็นต้น และส่วนหนึ่งได้จากสมาชิก เช่น การจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ เป็นต้น

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่า งบประมาณสมาคม กฟผ. จัดให้ตามแผนงาน โครงการของแต่ละชมรมส่วนใหญ่เป็นค่าบำรุงรักษาวัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ พัฒนาเครื่องเสียง ดูแลอุปกรณ์ฟิตเนส กลุ่มลีลาศ

ก็ได้รับงบประมาณเป็นค่าดูแลห้อง ปูพื้นปาเก้ เป็นต้น ส่วนที่สองชมรมจะมีการหารายได้โดยเก็บจากสมาชิกเป็นค่าการเรียนการสอนแต่ก็ไม่มากนักเพื่อให้ชมรมอยู่ได้ ถ้าเก็บมากก็จะเป็นการไม่ส่งเสริม

คุณเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า มีงบประมาณของ กฟผ. ที่จะให้กับชมรมเสริมสร้างสุขภาพ กฟผ. ที่เป็นชมรมใหญ่ ผู้บริหารชมรมต้องคิดงบประมาณว่าต้องการใช้อะไรเท่าไร แล้วนำเสนอที่ประชุม แล้วแต่ที่ประชุมจะอนุมัติ ส่วนใหญ่ก็จะสนับสนุนเป็นสิ่งของค่าซ่อมแซมปรับปรุง ส่วนค่าจ้างครุภัณฑ์ ชมรมต้องหาเองจากสมาชิก ในเรื่องสถานที่ก็มีสถานที่เป็นส่วนตัวแล้ว จากการสังเกตห้องใหญ่ เหมาะสมกับกิจกรรมและจำนวนสมาชิกยังมีปัญหาเรื่องห้องน้ำที่อยู่แยกจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและมีจำนวนน้อยเกินไป

#### 6) การควบคุมกำกับและประเมินผลของกลุ่มเอโรบิก

นางกัมมา เกษมชัยนันท์ คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่า การควบคุมกำกับประเมินผล ส่วนใหญ่ประเมินผลครูผู้สอนมากกว่า คุณเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า มีการประเมินผลงานเป็นระยะ มีการประชุมปีละ 2-3 ครั้ง ซึ่งส่วนมากเป็นผู้บริหารไม่ได้นำสมาชิกร่วมประชุม เพื่อนำผลการประชุมมาใช้พัฒนาและปรับปรุงกลุ่ม สถานการณ์การเงินมีการประเมินผลทุกปี

คุณเชริต กัลยาณมิตร ยังกล่าวด้วยว่า ในรอบ 1 ปี ช่วงเดือน มีนาคม-เดือนเมษายน มีผู้มารับบริการน้อย ตนเองต้องหาวิธีเรียกสมาชิกโดยจัดโปร โมชั่นเรียกร้องความสนใจ ตั้งแต่จัดตั้งกลุ่มมายังไม่เคยขาดทุน

### 1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิก

สมาชิกกลุ่มเอโรบิกให้ความเห็นที่ตรงกันว่ามูลเหตุจูงใจให้สมาชิกเข้าร่วมชมรมเนื่องจากต้องการมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายแล้วทำให้จิตใจสบาย ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น ส่วนปัญหาอุปสรรค คือ ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าไม่มีห้องน้ำ ทำให้ไม่สะดวกที่ต้องใช้ห้องน้ำข้างนอกห้องเอโรบิก และจำนวนห้องน้ำมีน้อยเกินไป

### 1.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของกลุ่มเอโรบิก

นายสนธิ เมธาชวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพกล่าวว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จอยู่ที่ผู้บริหารให้ความสนใจมีผู้บริหารเป็นประธานและกรรมการชมรมต่าง ๆ สมาชิกเห็นความสำคัญต่อการออกกำลังกาย

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่า ปัจจัยแห่งความสำเร็จน่าจะเกิดจาก ปัจจัยประการแรกคือกรรมการเข้มแข็ง ประการที่สอง มีผู้บริหารระดับสูงเป็นประธานและกรรมการ และ ประการที่สามกรรมการอยู่ต่อเนื่อง

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของชมรมเกิดจาก นโยบายของบอร์ด กฟผ. ที่ให้การสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพของพนักงาน กฟผ. รวมไปถึงประชาชนที่อยู่รอบข้างที่สนใจมาร่วม กิจกรรมก็จะเป็นสมาชิกสมทบ ทำให้การทำงานของกลุ่มมีความต่อเนื่องในเรื่องการบริหาร

### 1.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีตของกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่ สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ น่าจะเป็นเรื่องงบประมาณ

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่าปัญหาเรื่องรายได้เดิมที่ได้รับงบประมาณน้อย รายได้ไม่พอทำให้สมาชิกต้องลงทุนเอง เช่น ค่าจ้างครูมาฝึกสอน ค่าอุปกรณ์บางอย่าง ค่าเครื่องแต่งกาย เป็นต้น แต่ประธานกำลังตั้ง งบประมาณเรื่องการเรียนการสอน แต่การบริหารก็จะไม่ให้อาจารย์หรือสิ้นเปลืองมากนัก หรือ การบริหารที่ไม่ทำให้อาจารย์มากนักอาจจะต้องให้พนักงานสอนกันเอง

คุณเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่าตั้งแต่ตั้งชมรมมา ยังไม่เคยล้มเหลว มีแต่โตขึ้น มี กิจกรรมกีฬามากขึ้น กลุ่มแอโรบิกและโยคะก็ไม่เคยล้มเหลว มีผู้สนใจมาออกกำลังกายมากขึ้น และสมาชิกที่ออกกำลังกายอยู่แล้วก็มาเป็นประจำ ดังเช่น นางนันทนา ออกกำลังกายมา 20 ปี คุณวิยะดา ออกกำลังกายมานาน 20 ปี แต่ละคนออกกำลังกายมานาน จนเป็นคนที่รักสุขภาพ แต่ ปัญหาของกลุ่มทั้งคุณเชริต กัลยาณมิตร และกลุ่มสมาชิก คือในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าไม่มีห้องน้ำ ทำให้ไม่สะดวกที่ต้องใช้ห้องน้ำที่อยู่นอกห้องแอโรบิก และจำนวนห้องน้ำมีน้อยเกินไป

### 1.6 บทเรียนสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานของกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่ สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่าสิ่งที่จะทำให้กลุ่มเป็นที่รู้จักต้องจัดให้มีการแข่งขัน มีการประกาศเกียรติคุณ

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่า ต้องมีการสนับสนุนอย่างจริงจัง ต้องมีงบประมาณสนับสนุน กรรมการเข้มแข็ง ต้องมีการ ประชาสัมพันธ์ที่ดี ต้องมีความสามัคคี เสียสละของคณะกรรมการทุกคน

### 1.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคตของกลุ่มแอโรบิก

นายสนธิ เมธาวลิต หัวหน้ากองแรงงานสัมพันธ์ ตัวแทนผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กล่าวว่า อยากได้ Sport Complex อยากทำให้พนักงานและประชาชนอื่น ๆ มาออกกำลังกายกันมาก ๆ

นางกัณหา เกษมชัยนันท์ คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. กล่าวว่าอยากสร้างนักกีฬา อยากให้มีแอโรบิกกลางแจ้ง เหมือนที่กระทรวงสาธารณสุข แบบห้างโลตัส หรือธนาคารกสิกรไทย อยากให้คนมาเดินแอโรบิกกันเยอะ ๆ ในเวลาเย็นหลังเลิกงาน และอยากให้ประชาชนรอบ ๆ กฟผ. ใช้ลานพื้นที่ใน กฟผ. เป็นสถานที่ออกกำลังกาย

ในส่วนของหัวหน้ากลุ่มและสมาชิก กล่าวว่าการทำงานที่กลุ่มแอโรบิก มีสมาชิกสนใจมาร่วมกิจกรรมมากขึ้น จะทำให้สถานะของกลุ่มมีเงินที่เพิ่มบริการมากขึ้น ที่สำคัญกลุ่มมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและเป็นแบบอย่างที่ดีของกลุ่มออกกำลังกายอื่น

## 2. ข้อมูลกลุ่มลีลาศ

### 2.1 สถานการณ์ของกลุ่มลีลาศ

#### 2.1.1 ความเป็นมาของกลุ่มลีลาศ

##### 1) การก่อกำเนิดของกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร มีแสง เป็นกรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ และประธานกลุ่มลีลาศ กล่าวว่า ทุกหน่วยงานในการไฟฟ้าฝ่ายผลิตส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานมีการออกกำลังกายทุกชนิดเพื่อให้พนักงานมีความสามัคคี มีการพบปะสังสรรค์มีกิจกรรมร่วมกัน ส่งผลให้พนักงานมีสุขภาพแข็งแรง ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ตั้งแต่ก่อตั้งไฟฟ้าฝ่ายผลิต ประมาณ ปี 2518 ก็มีกีฬาเสริมสุขภาพขึ้น มีการตั้งชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ โดยมีกิจกรรมแยกเป็นกิจกรรมลีลาศ กิจกรรมแอโรบิกและโยคะ กิจกรรมห้องฟิตเนส เป็นต้น ต่อมาตั้งเป็นสมาคม กฟผ. มีชมรมกีฬาอยู่ 20 ประเภท ชมรมที่เด่น ๆ เช่นชมรมวิ่ง ชมรมสร้างเสริมสุขภาพ ชมรมเทเบิลเทนนิส ชมรมฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น กลุ่มลีลาศ เป็นกิจกรรมหนึ่งในชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ เกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับการก่อตั้งการไฟฟ้า โดยเริ่มจากกลุ่มชมรม เล็ก ๆ สอนกันเองจากผู้สนใจ และมีใจรักในการเต้นลีลาศ ที่เป็นพนักงานด้วยกัน ไม่มีสถานที่เต้นจะอาศัยมุมว่างได้บันไดที่ว่างแถวคิกจัดกันเองหลายกลุ่ม ผู้เต้นส่วนมากจะมีอายุมาก กลุ่มเริ่มรวมตัวเป็นรูปร่าง เมื่อปี 2548 มีการก่อตั้งอาคารนันทนาการของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ก็มีการรวมกลุ่มมาอยู่ในชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ มีห้องและสถานที่ที่เป็นของชมรมเอง

ส่วนสมาชิกบอกว่ากลุ่มลีลาศ ตั้งมานาน พร้อม ๆ กับการก่อตั้งการไฟฟ้า หลายคนเป็นสมาชิกมากกว่ามากกว่า 15 ปี นางอภิวันท์ กลัสนิมิ ตำแหน่งวิศวกรระดับ 8 กล่าวว่าออกกำลังด้วยการลีลาศมา 20 ปี แรก ๆ จะเดินโดยสอนกันเอง ใครอยากเดินก็มาเดิน ไม่ต้องสมัครเป็นสมาชิก และมีครูสอน ครูที่สอนก็มาจากในการไฟฟ้า ในช่วงหลังเมื่อมีการแข่งขันก็จ้างครูที่มีความชำนาญมาสอนเพื่อการแข่งขัน ส่วนสมาชิกใหม่ที่เข้ามาไม่เกิน 5 ปี เช่น นางหทัยรัตน์ วรรณ ตำแหน่ง วิทยากรระดับ 7 เป็นสมาชิกมา 2 ปี จะไม่รู้ประวัติความเป็นมาของกลุ่ม

2) วัตถุประสงค์/จุดมุ่งหมาย และสมาชิก/ผู้รับประโยชน์ของกลุ่มลีลาศ นายอรรถพร กล่าวว่า จุดมุ่งหมาย ของกลุ่ม คือ ประการแรก หน้าที่ให้พนักงานได้ออกกำลังกาย ให้ได้พบประสังสรรค์ ก่อให้เกิดความสามัคคีของพนักงาน มีกิจกรรมร่วมกัน ประการที่สอง คือจัดระบบการออกกำลังกาย ให้พนักงานได้ออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

สำหรับวัตถุประสงค์ของสมาชิกที่ม้ออกกำลังกายลีลาศ ส่วนใหญ่ สมาชิกกล่าวว่า เพื่อออกกำลังกาย ได้รับความเพลิดเพลิน ได้พบปะเพื่อนต่างแผนก มีเพื่อนมากขึ้น ส่วนนายสุภวัฒน์ พรสิข ตำแหน่งพนักงานวิชาชีพ ระดับ 6 กล่าวว่า เพื่อการมีสุขภาพดี สามารถเข้าสังคมได้

นางนิตยา เลิศหิรัญวงศ์ บอกว่า มีความสุขที่ได้มาออกกำลังกาย การทำงานก็ดีขึ้นเมื่อได้มาผ่อนคลายด้วยการลีลาศ นางชนิษฐา ศรีทอง ตำแหน่งพนักงานวิชาชีพ 10 นอกจากการออกกำลังกายแล้ว มาเดินเพื่อให้เดินเป็น จะได้นำไปใช้ในงานสังคมต่าง ๆ ส่วน นายอภินพ กุลวงศ์ ตำแหน่งวิศวกร และนายเกรียงไกร ปิยะธำรงชัย ตำแหน่งวิศวกร ยังบอกว่า นอกจากที่กล่าวมา คือต้องการเดินเพื่อการกีฬา การแข่งขัน

3) รูปแบบกิจกรรมของกลุ่มลีลาศในระยะแรกและการพัฒนาจนถึงปัจจุบัน นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า รูปแบบครั้งแรก คือกิจกรรมลีลาศ เพื่อการออกกำลังกาย ความสนุกสนานสามารถออกงานสังคมได้ สอนกันเองโดยพนักงานที่มีความสามารถ ต่อมาปี 2548 มีการจ้างครูมาสอนเดิน มีสมาชิกมาเดินลีลาศ เป็นจำนวนมาก มีสมาชิก ประมาณ 350 คน แต่สมาชิกที่มาเรียนเป็นประจำขณะนี้ ประมาณ 70 คน โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร กฟผ. ที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ จัดหาสถานที่และสนับสนุนงบประมาณ และเก็บเงินจากสมาชิกโดยต้องเสียค่าธรรมเนียมและค่าเข้าร่วมกิจกรรมตามประเภทการให้บริการ กำหนดวันเวลาในการเดินลีลาศในเวลา 12.00-13.00 น. และ 16.00 - 18.30 น. ทุกวัน แล้วแต่ความต้องการของสมาชิก ต่อมาปี 2549 มีการจัดการเรียน

การสอนเพื่อการศึกษาและส่งเสริมแข่งขัน ทั้งภายในการไฟฟ้าเอง และหน่วยงานอื่น ในปี 2551 ได้เข้าแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจได้รับรางวัลกลับมา ต่อจากนั้นมีการพัฒนาเรื่อยมาจนเกือบจะสมบูรณ์แล้ว ที่ยังไม่สมบูรณ์ก็คือเรื่องสถานที่ และได้ไปแข่งขันตามที่ต่าง ๆ จนถึงขั้นอยู่ในสังคมได้ เขาทำอะไรเราก็ทำได้

ส่วนสมาชิกที่มาออกกำลังกายลีลาศ ส่วนใหญ่กล่าวว่าระยะแรกจะสอนกันเองในกลุ่มที่มีความสนใจ อยากเดินลีลาศเป็นเพื่อออกงานสังคม จะเดินกันในวงเวียนหลังเลิกงาน ต่อมาเมื่อมีการตั้งกลุ่มเป็นรูปร่าง มีการเก็บเงินค่าธรรมเนียม จ้างครูมาสอน และให้เปิดเดินเกือบทุกวัน ๆ ละ 2 รอบ แล้วแต่จะสมัครเดินรอบไหน บางคนก็เดินเก่งจะสมัครเรียนในวัน หรือรอบที่เดินเพื่อการศึกษาและการแข่งขัน นางอภิวันท์ กล่าวว่าเริ่มมาจากใจรักการลีลาศ ของสมาชิกไม่กี่คนที่รวมกลุ่มกันและสอนกันเอง เพราะการเดินลีลาศที่ถูกต้อง มีค่าใช้จ่ายสูงต้องใจรักจริง ๆ นายอภิณพ เล่าว่า ผู้เดินจะต้องแต่งกาย ตามระเบียบของชมรม ไม่ว่าจะเดินชุดรองเท้า ถ้าเป็นการเดินเพื่อออกกำลังกาย หรือเพื่อเข้าสังคม จะเสียค่าใช้จ่ายเรื่องชุดน้อย ถ้าเป็นการกีฬา จะเสียค่าใช้จ่ายสูง สมาชิกในปัจจุบันจึงมีผู้ใหญ่เป็นส่วนมาก

### 2.1.2 สถานการณ์ปัจจุบัน

#### 1) วัตถุประสงค์ของกลุ่มลีลาศในปัจจุบัน

นายอรรถพร กล่าวว่า วัตถุประสงค์ในปัจจุบันมี 3 ประการคือประการที่หนึ่งออกกำลังกายอย่างเดียว ประการที่สอง ออกกำลังกายด้วยเข้าสังคมด้วย ประการที่สาม ออกกำลังกาย เข้าสังคม และแข่งขันได้

สำหรับสมาชิก ทุกคนกล่าวเหมือนกันว่ามาออกกำลังกายเพราะชอบการลีลาศ เหมาะสำหรับออกกำลังกายหลังพักกลางวัน ได้ความเพลิดเพลิน สุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค และสามารถเข้าสังคมได้ ส่วนนายอภิณพ กุลวงศ์ ตำแหน่งวิศวกร และนายเกรียงไกร ปิยะธำรงค์ชัย ตำแหน่งวิศวกร กล่าวว่า นอกจากวัตถุประสงค์ดังกล่าวแล้วยังต้องการส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันทั้งภายในและภายนอกองค์กร

#### 2) การดำเนินการกิจกรรมของกลุ่มลีลาศในปัจจุบัน

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า นอกจากจะได้อบรมประมาณสนับสนุนจากการไฟฟ้า ทางกลุ่มจะเก็บเงินจากสมาชิกเป็นค่าธรรมเนียมการเข้าเป็นสมาชิกต่อคน สมาชิกสามัญปีละ 20 บาท สมาชิกสมทบปีละ 200 บาท และค่าเรียนรอบกลางวัน วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 12.00-13.00 น จำนวน 12 ชั่วโมง เดือน ละ 600-800 บาท รอบเย็นวันพฤหัสบดีและวัน ศุกร์ เวลา 16.30 - 18.30 น.จำนวน 16 ชั่วโมง เดือนละ 1,000 - 1.200 บาท ค่าเช่าห้องเก็บของปีละ 100 บาท เป็นต้น ทางกลุ่มจะเปิดสอนรอบกลางวัน ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ในเวลา 12.00 น.- 13.00 น.



และรอบเย็น วันพฤหัสบดี และศุกร์ เวลา 16.30 น.- 18.30 น. วันไหนไม่มีครูสอนสมาชิกจะฝึกเดินกันเอง สำหรับการจัดกิจกรรมต่างๆ จะประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกทราบผ่านทาง Website และ E-mail ของทุกคน โดยส่ง E-mail ไปที่กองกลางและกระจายลงไปถึงตัวบุคคลทุกคน ให้ผู้ที่สนใจได้อ่านและก็จะมาร่วมกิจกรรม ซึ่งค่าใช้จ่ายในการประชาสัมพันธ์จะน้อยกว่าการตีพิมพ์ตามบอร์ดต่างๆ และในวันศุกร์ของสิ้นเดือนจะจัดกิจกรรมสอนร่วมาตรฐาน โดยจ้างครูนาฏศิลป์มาสอน เปิดการสอนฟรี ผู้ไม่ได้เป็นสมาชิกก็เข้าร่วมกิจกรรมได้ นอกจากนี้ยังมีการจัดงานสังสรรค์เพื่อให้สมาชิก ได้ร่วมกิจกรรมลีลาศปีละ 2 ครั้ง และส่งทีมลีลาศเข้าแข่งขันกับหน่วยงานอื่น

ส่วนสมาชิกไม่มีส่วนร่วมในการบริหาร แต่มีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมลีลาศ การเข้าการแข่งขันลีลาศ สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กลุ่มจัดขึ้น ด้วยความเต็มใจแม้จะมีค่าใช้จ่ายสูงเช่นค่าธรรมเนียมการเข้าเป็นสมาชิก สมาชิกสามัญปีละ 20 บาท สมาชิกสมทบปีละ 200 บาท ค่าเช่าล็อกเกอร์ ปีละ 100 บาท ค่าการเรียนการสอน ค่ารองเท้า เสื้อผ้า เป็นต้น นายเกรียงไกร และนายอภิเทพ นอกจากจะเป็นสมาชิกของกลุ่มลีลาศแล้วยังได้รับมอบหมายจากประธานกลุ่มลีลาศให้เป็นอนุกรรมการของกลุ่มลีลาศดูแลด้านการจัดกิจกรรมของกลุ่ม กล่าวปัจจุบันได้เปิดการสอนกลุ่มนักกีฬาโดยจ้างครูที่มีความเชี่ยวชาญการเดินลีลาศมาสอน ซึ่งจะมีค่าจ้างสอนสูง ประมาณชั่วโมงละ 1,200 บาท ส่วนในกลุ่มที่เดินเพื่อการออกกำลังกายหรือเข้าสังคม จะจ้างครูภายในการไฟฟ้า ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า ประมาณชั่วโมงละไม่เกิน 600 บาท และจะมีการคัด คนเก่งที่มีความสมัครใจเข้าแข่งขัน ทางชมรมจะจัดเวทีให้ ปีละ 2 ครั้ง ในการไฟฟ้า และจัดแข่งขันในกีฬาสี่ และส่งเข้าแข่งขันในการกีฬารัฐวิสาหกิจรวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานอื่น ๆ

### 3) ผลการดำเนินงานของกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า ผลการดำเนินงานของชมรมเป็นไปด้วยดี สมาชิกเรียนแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ทั้งเป็นการออกกำลังกาย การเข้าสังคมและเป็นการกีฬา

### 4) การเป็นที่รู้จักของกิจกรรมกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร กล่าวว่า กลุ่มลีลาศ เป็นที่รู้จักของพนักงาน กฟผ. เป็นอย่างดี เพราะเป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรมสร้างสุขภาพของ กฟผ. ซึ่งเป็นชมรมที่มีความเข้มแข็งและยั่งยืน ซึ่งเป็นนโยบายของผู้บริหารทุกระดับในการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายทุกชนิด กลุ่มเดินลีลาศเป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นมาแรก ๆ และยังมีผู้มาเดินเป็นประจำ ปัจจุบันมีสมาชิก ประมาณ 300 คน สลับกันมาเดิน และมีการสอนนักกีฬาลีลาศ และมีการจัดงานสังสรรค์ ขายบัตร ราคา 200-250 บาท เป็นที่

สนใจของคนทั่วไปซึ่งมีทั้งคนภายในและหน่วยงานอื่นเข้าร่วมงาน และยังไปร่วมงานกับหน่วยงานอื่น เช่น การประปานครหลวง โรงงานยาสูบ บริษัททีโอที เป็นต้น เมื่อการแข่งขันที่โหน ก็จะส่งนักกีฬาไปแข่งขัน และได้รางวัลกลับมา ทำให้กลุ่มลีลาศ ของชมรมสร้างสุขภาพของ กฟผ. เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป

ด้านสมาชิกให้กล่าวว่า พอใจกับกิจกรรมของกลุ่มลีลาศ มีความสุขที่ได้มาออกกำลังกายและได้เพื่อน เป็นกลุ่มอีกกลุ่มที่มีความชอบเหมือนกัน และในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา เมื่อมีการส่งนักกีฬาลีลาศเข้าแข่งขัน ทำให้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นมีการสมัครใจเข้าแข่งขันทั้งภายในและภายนอกองค์กร หรือเวลาว่างก็จะไปแสดงโชว์ ในปี 2551 ได้ครองถ้วยรางวัลประเภทรวมของการแข่งกีฬารัฐวิสาหกิจ ทำให้ลีลาศเป็นที่สนใจของคนทั่วไป มีผู้สนใจมาสมัครเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้น

## 2.2 การบริหารจัดการกลุ่มลีลาศ

### 2.2.1 องค์ประกอบและโครงสร้างกลุ่มลีลาศ

#### 1) โครงสร้างการบริหารของกลุ่มลีลาศ

การบริหารจัดการกลุ่มลีลาศ นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า กลุ่มลีลาศเป็นกลุ่มที่อยู่ภายใต้ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. คนเองนอกจากเป็นกรรมการของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพแล้ว ยังทำหน้าที่เป็นประธานกลุ่มลีลาศและจะมีการแต่งตั้งคณะกรรมการกลุ่มลีลาศ เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลืองาน เช่น ด้านการประชาสัมพันธ์ การจัดเลี้ยง เป็นต้น คณะกรรมการคนจะเลือกบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในแต่ละด้าน ที่ทำงานใน กฟผ. มีการประชุมคณะกรรมการอย่างน้อย 2-3 เดือน ต่อครั้งโดยติดต่อกันทาง E-mail เพื่อวางแผนการทำงาน แก้ไขปัญหาต่าง ๆ

#### 2) การวางแผนของกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า การวางแผนมีคณะกรรมการประชุมพิจารณาจัดทำแผนก่อนสิ้นปีงบประมาณจะต้องทำแผนงบประมาณเสนอขึ้นไปตามลำดับชั้น ได้แก่ งบค่าจ้างครูสอนนักกีฬา ค่าใช้จ่ายในการซ้อม แผนการจัดงานลีลาศ แผนการซ่อมแซมจัดหาอุปกรณ์ เป็นต้น

#### 3) การจัดการด้านบุคลากร

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า การบริหารของกลุ่มลีลาศ ประธานจะเลือกคณะกรรมการ มาช่วยบริหาร และ จะคัดเลือกจากสมาชิก จะเลือกคนที่พอคุยได้มีความรู้

ความสามารถมาช่วย เช่น งานประชาสัมพันธ์ ก็จะเลือกคนที่รู้จักคนเยอะ ส่วนงานด้านการเงิน และบัญชี ก็จะเลือกสมาชิกที่ทำการเงินและบัญชีอยู่แล้วให้มาช่วย เป็นต้น

#### 4) การนำ การสั่งการ บังคับบัญชา

นายอรรถพร กล่าวว่า ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ จะมีผู้บริหารระดับสูงเป็นประธาน คือรองผู้ว่าการ และท่านก็ให้ความสนใจมาเรียนด้วยตนเองสมาชิกก็ตามมาเรียนด้วย ทำให้กลุ่มมีศักยภาพมากขึ้น

#### 5) การจัดการงบประมาณและทรัพยากรอื่น ๆ

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า มีงบประมาณของ กฟผ.ที่จะให้กับชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. ที่เป็นชมรมใหญ่ และให้กับกลุ่มลีลาศเป็นค่าจัดกิจกรรมประจำเดือน และค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษา ซ่อมแซม ซื่อเพิ่มเติม เช่น ล็อกเกอร์ให้เช่า ปีละ 100 บาท ทั้งหมดต้องมีแผน และงบประมาณส่วนที่สองได้จากการเก็บค่าธรรมเนียมสมาชิก ค่าการจัดการเรียนการสอนลีลาศ ค่าเช่าสถานที่

#### 6) การควบคุมกำกับและประเมินผล

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า การประเมินผลจะมีแบบสอบถามให้สมาชิกตอบ ปีละ 1 ครั้ง ว่าจะต้องปรับปรุงพัฒนาอะไร และมีการประเมินผู้สอนด้วย

### 2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มลีลาศ

สมาชิกชมรมให้ความเห็นว่า มูลเหตุแรงจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมหรือเป็นสมาชิกกลุ่มลีลาศ คือ ทุกคนมีใจรัก ต้องการมาออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสามารถเข้าสังคมต่าง ๆ ได้ เมื่อมีงานก็สามารถเอาไปใช้ประโยชน์ได้ ยิ่งไปกว่านั้นบางคนต้องการทำชื่อเสียงโดยไปแข่งขันกับคนอื่น หรือองค์กรทั้งภายในและองค์กรภายนอก ทุกคนจึงให้ความสนใจที่จะมาเดินลีลาศเกือบทุกวัน และจะเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งในกลุ่มจัดกิจกรรม ให้แสดงออกเช่นงานเลี้ยงสังสรรค์ ที่จัดปีละ 2 ครั้ง

ส่วนใหญ่มีความเห็นว่ากิจกรรมเหมาะสมกับตนและเป็นทีพอใจเพราะมีการจัดการเรียนการสอนเหมาะกับผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ว่าจะเรียนแบบออกกำลังกายและออกสังคมหรือแบบการกีฬา และมีเวทีให้ฝึกซ้อม

สำหรับเรื่องงบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ที่สนับสนุนนั้นทุกคนบอกว่าไม่เพียงพอสมาชิกต้องออกค่าใช้จ่ายเอง เช่น ค่าธรรมเนียม ค่าการเรียนการสอน ค่าชุด และอุปกรณ์บางอย่าง เป็นต้น ส่วนปัญหาของการเดินลีลาศของสมาชิก คือ คิดว่าไม่มีคู่แข่งจะมาเรียนไม่ได้ มีค่าใช้จ่ายสูง

ข้อเสนอแนะของสมาชิก ควรมีความหลากหลายของท่าทีเปิดสอน ประชาสัมพันธ์ ให้ทราบว่าการเดินลีลาศ ไม่มีคู่มือก็สามารถเรียนเดินได้

ส่วนกระบวนการบริหารจัดการ สมาชิกทุกคนรู้ว่ากลุ่มบริหาร โดยนาย อรรถพร มีแสง เป็นหัวหน้ากลุ่มลีลาศและยังเป็นกรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพของ กฟผ. และหัวหน้ากลุ่ม จะมาเลือกทีมบริหาร จากสมาชิกในกลุ่มที่มีความเหมาะสม สมาชิกกลุ่มลีลาศเห็นว่าการบริหารจัดการกลุ่มเหมาะสม และมีความพร้อมในการดำเนินงานทั้งด้านความรู้ความสามารถและมีความเสียสละและมีความพร้อมทั้งด้านสถานที่และงบประมาณที่ได้รับสนับสนุนจาก กฟผ. ถึงจะไม่เพียงพอแต่กลุ่มก็สามารถบริหารจัดการให้กลุ่มอยู่รอดได้

#### 2.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า จะต้องมีส่วนเพิ่ม โดยผู้บริหารของ กฟผ. ได้มาร่วม ออกกำลังกายความสามัคคี มีกำลังใจในการทำงาน เคยมีเสียงสะท้อนจากพนักงานมาที่ กฟผ. ว่า กฟผ.ห่วงใยใส่ใจพนักงานด้านการบริหารจัดการ ผู้บริหารให้การสนับสนุน มีข้าราชการระดับ ผู้ใหญ่เป็นกรรมการ เช่น รองผู้ว่าการเป็นประธานชมรม เป็นต้น เรื่องงบประมาณต้องสนับสนุน เช่น เครื่องแต่งกายสำหรับนักกีฬาที่แข่งขัน มีราคาแพง

สมาชิกกลุ่ม มีความเห็นว่า ผู้บริหารให้การสนับสนุนจะเห็นได้จากการที่ผู้บริหารมา เรียนกันเยอะและเชิญชวนเพื่อนมาเรียนด้วย กลุ่มมีการบริหารจัดการดี มีตัวแทนของสมาชิกมีส่วนร่วมในการบริหาร การดำเนินของกลุ่ม สมาชิกมีสิทธิเสนอความคิดเห็นในการดำเนินงาน จัด กิจกรรมได้ตรงความต้องการของสมาชิก และทางผู้บริหารกลุ่มให้การสนับสนุนโดยจัดเวทีให้โชว์ ผลงาน ทำให้ได้ใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกายด้วยลีลาศและการสนับสนุนให้มีการแข่งขัน

#### 2.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีตของกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า ช่วงเดือนมกราคม เมษายน คนจะหายไปทำให้ประสบ ปัญหาการขาดทุน เนื่องจากมีวันหยุดมาก บางครั้งต้องลดช่วงการเรียนการสอนลง

สมาชิกกลุ่ม มีความเห็นว่า ปัญหาของกลุ่มคือข้อจำกัดในเวลาที่จะต้องมาเดินลีลาศ เพราะเป็นช่วงพักกลางวันต้องบริหารเวลาให้ทัน ทั้งมา ลีลาศ และรับประทานอาหาร ปัจจุบัน ปรับตัวได้แล้ว อีกประการคือค่าใช้จ่ายของผู้เรียนค่อนข้างมีมาก เช่น ค่าเรียน ค่าเครื่องแต่งกาย ยิ่งเป็นนักกีฬาค่าชุดจะแพงโดยเฉพาะผู้หญิงค่าชุดประมาณหมื่นบาท ทำให้คนอายุน้อยที่มีใจรัก มาเรียนกันน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุทำให้ขาดนักกีฬา และผู้ชายบางคนคิดว่าไม่ใช่กีฬาผู้ชาย

## 2.6 บทเรียนสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานของกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า ในอดีตที่ผ่านมาสมาชิกส่วนมากที่มาเรียนเป็นผู้หญิง เวลาจับคู่บางคนต้องรอคอยและใช้เวลาน้อยก็ต้องเปลี่ยนคนอื่น จึงเกิดความเบื่อหน่ายแก่สมาชิกตนเองเลยต้องปรับแผนใหม่โดยให้เต้น Basic ครึ่งชั่วโมง เต้นจับคู่ครึ่งชั่วโมง เป็นต้น

ความคิดเห็นของสมาชิก คิดว่าบทเรียนที่สำคัญคือ ความหลากหลายของการสอน ซึ่งผู้เรียนมีทั้งต้องการออกกำลังกาย ต้องการเข้าสังคมและต้องการเป็นนักกีฬา การเรียนการสอนจึงต้องทำให้สมดุล ตอบสนองความต้องการของคนทั้งสองกลุ่ม จึงจะทำให้คนชอบ และสนใจมาเรียนในชั่วโมง ที่ตนชอบมากขึ้น และการส่งนักกีฬาไปแข่งขันได้ด้วยกลับมาก็เป็นแรงจูงใจให้คนอยากมาเรียนลีลาศมากขึ้น หากผู้มาเรียนน้อยก็จะแก้ปัญหาโดยการลดค่าเรียนสำหรับคนที่เรียนหลายรอบ

## 2.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคตของกลุ่มลีลาศ

นายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า ต้องทำให้สมาชิกที่มีอยู่ อยู่ตลอดเวลาไม่ลดน้อยลง ต้องหาสมาชิกเพิ่มโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยหนุ่มสาว ออกไปข้างนอกก็ต้องเป็นหนึ่งในทั้งการเข้าสังคมและการแข่งขัน

ในส่วนของสมาชิก อยากให้มีสมาชิกร่วมกิจกรรมมากขึ้น โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ ควรเป็นสมาชิกอายุไม่เกิน 35 ปี เพื่อฝึกเป็นนักกีฬา และอยากเปิดเวที โลง ๆ ฟรีสไตล์ให้เต้นกัน

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษา “กระบวนการจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่ม  
ออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี”  
ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกพื้นที่วิจัย คือ การไฟฟ้าฝ่ายผลิต  
แห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นองค์กรที่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เข้มแข็ง  
และมีชมรมออกกำลังกาย มากกว่า 20 ชมรม ผู้ศึกษาเลือกศึกษากลุ่มแอโรบิกและกลุ่มลีลาศที่อยู่  
ในชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นชมรมที่ก่อตั้งมานาน และมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีความ  
เข้มแข็ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม และเอกสารที่  
เกี่ยวข้อง สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มออกกำลังกาย กระบวนการจัดการของกลุ่ม  
ออกกำลังกาย ปัญหาอุปสรรคที่พบในการดำเนินงานและแนวทางการแก้ไขปัญหา รวมทั้งปัจจัย  
แห่งความสำเร็จ และสิ่งท้าทายที่จะพัฒนาต่อไป ในมุมมองของกลุ่มออกกำลังกาย ที่ได้รับการ  
สนับสนุนจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

##### 1.2 วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในชมรมกีฬา  
เสริมสุขภาพ ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่มีการดำเนินงานและมี  
สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มแอโรบิก และ  
กลุ่มลีลาศ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ได้แก่ผู้บริหารองค์กรการไฟฟ้าฝ่ายผลิต  
แห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย กรรมการซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่ม  
ออกกำลังกาย ที่มีส่วนร่วมในการจัดการและดำเนินงาน และผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม  
ออกกำลังกาย จำนวน 18 คน พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.10 อายุอยู่  
ในช่วง 51 - 60 ปี มากที่สุด ร้อยละ 61.11 รองลงมาอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 22.22 ส่วนใหญ่  
จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 61.10 ประกอบอาชีพเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจทั้งหมด  
อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ร้อยละ 94.40 นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 5.60 เป็นผู้ได้รับประโยชน์

จากการออกกำลังกาย ร้อยละ 77.80 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มออกกำลังกายมานานมากกว่า 10 ปี ร้อยละ 44.40 รองลงมา 6-10 ปี ร้อยละ 22.20

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มและจดบันทึก แล้วนำมาตรวจสอบข้อมูลด้วยการใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

### 1.3 สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษากระบวนการจัดการ และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ครั้งนี้พบว่า

#### 1.3.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

##### 1) ความเป็นมาของกลุ่มออกกำลังกาย

###### (1) การก่อกำเนิด

การก่อกำเนิดพบว่าชมรมกีฬาเสริมสุขภาพของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่ทำการศึกษา คือ กลุ่มแอโรบิก และกลุ่มลีลาศ มีลักษณะการก่อกำเนิดมาด้วยกัน กล่าวคือ เกิดขึ้นมาตั้งแต่ก่อตั้ง กฟผ. ก็เริ่มมีชมรมกีฬาเสริมสุขภาพเรื่อยมา โดยชมรมกีฬาเสริมสุขภาพเป็นชมรมใหญ่ มีกีฬาหลายชนิดรวมอยู่ในชมรมใหญ่ มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เป็นกีฬานชนิดแรก ๆ ที่เกิดมาพร้อมกับชมรม ต่อมาก็มีกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น โยคะ ลีลาศ ฟิตเนส ในส่วนของชมรมกีฬาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมาจนถึงปัจจุบัน 20 ชมรม

###### (2) วัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายครั้งแรกและสมาชิกผู้รับประโยชน์

วัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายครั้งแรกทั้งผู้บริหารองค์กร ผู้บริหารชมรม กรรมการ และผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกายชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กลุ่มแอโรบิก บอกว่าไม่ทราบแน่ชัด เนื่องจากมีมานานมาก แต่เข้าใจว่าวัตถุประสงค์ในครั้งแรกพนักงานต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลดการเจ็บป่วย กลุ่มลีลาศบอกว่าจุดมุ่งหมายครั้งแรกของกลุ่ม คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีกิจกรรมร่วมกัน ได้พบปะสังสรรค์ก่อให้เกิดความสามัคคีของพนักงาน

สมาชิกผู้ได้รับประโยชน์ส่วนมากเป็นพนักงานใน กฟผ. ซึ่งเป็นสมาชิกสามัญ และสมาชิกสมทบคือบุคคลในครอบครัวและประชาชนที่อยู่รอบ ๆ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี

(3) รูปแบบ/กิจกรรมช่วงแรก และพัฒนาการของสมาชิกจากจุดกำเนิดจนถึงปัจจุบัน

กลุ่มแอโรบิก มีรูปแบบครั้งแรกไม่ทราบแน่ชัด แต่ส่วนใหญ่บอกว่าครั้งแรกน่าจะมาจากพนักงานใน กฟผ. เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้มีกิจกรรมเดินแอโรบิก อยู่บริเวณด้านล่างข้างตึกสำนักงาน และต่อมาก็มีการพัฒนาเรื่อย ๆ มาเป็นชมรมและมีสมาชิกเพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งมีกิจกรรมการเรียนการสอนเดินแอโรบิกและโยคะแก่สมาชิก มีห้องสำหรับการเดินแอโรบิก โยคะ และห้องฟิตเนส

กลุ่มลีลาศ รูปแบบครั้งแรก คือกิจกรรมลีลาศ เพื่อการออกกำลังกาย ความสนุกสนาน สามารถออกกำลังกายได้ จะสอนกันเองโดยพนักงานที่มีความรู้ความสามารถ ต่อมา มีห้องสำหรับกิจกรรมลีลาศโดยเฉพาะ ในปี 2548 จึงมีการจ้างครูภายนอกมาสอนเดิน มีสมาชิกมาเดินลีลาศมากขึ้น ปี 2549 มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อการกีฬา และส่งเข้าแข่งขัน ทั้งภายในการไฟฟ้าเองและหน่วยงานอื่น ๆ จนถึงปี 2551 ชมรมได้ส่งสมาชิกเข้าแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจได้รับรางวัลกลับมา เป็นความภาคภูมิใจของสมาชิกและผู้บริหารชมรมอย่างมาก จึงมีการพัฒนาเรื่อยมาจนเกือบจะสมบูรณ์แล้ว

## 2) สถานการณ์ปัจจุบัน

### (1) วัตถุประสงค์ของกลุ่มออกกำลังกายในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของกลุ่มแอโรบิก เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน มีความสุข เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานใน กฟผ. บุคคลภายนอก และชุมชน มีการส่งสมาชิกเข้าร่วมประกวดแอโรบิกในการแข่งขันกีฬาภายใน ระหว่างการไฟฟ้าหน่วยต่าง ๆ และทั่วไปที่มีการเปิดการแข่งขัน

กลุ่มลีลาศบอกว่าวัตถุประสงค์มี 3 ประการคือ ประการที่หนึ่ง ออกกำลังกายอย่างเดียว ประการที่สอง ออกกำลังกายด้วย เข้าสังคมด้วย ประการที่สาม ออกกำลังกาย เข้าสังคม และแข่งขันได้

### (2) การดำเนินการกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายในปัจจุบัน

ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. ในปัจจุบันมีกิจกรรมกีฬาหลายชนิด แต่กลุ่มที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา มี 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแอโรบิก กลุ่มลีลาศ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในอาคารนันทนาการ โดยแบ่งเป็น ห้องแอโรบิกและโยคะ ห้องลีลาศ ห้องฟิตเนส สมาชิกประกอบด้วยพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาชิกสามัญ และสมาชิกสมทบมาจากบุคคลภายนอก ที่เป็นบุคคลในครอบครัวของพนักงานและประชาชนที่อยู่รอบ ๆ



มีวิธีการหาสมาชิกโดยการประชาสัมพันธ์ทาง Website และ E-mail ของทุกคน โดยส่ง E-mail ไปที่กองกลางและกระจายลงไปถึงตัวบุคคลทุกคน ให้ผู้ที่สนใจได้อ่านและก็จะมาร่วมกิจกรรม และป้ายประชาสัมพันธ์ ต่าง ๆ มีกิจกรรมการเรียนการสอนโดยจ้างครูที่มีชื่อเสียงมาสอนแก่สมาชิกที่สนใจ จำนวนสมาชิกของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ เฉพาะในส่วนของ กฟผ. จังหวัดนนทบุรี มีสมาชิกประมาณ 600-700 คน โดยกลุ่มแอโรบิก-โยคะ มีสมาชิกที่มาเดินประจำประมาณ 100 คน และกลุ่มลีลาศ ปัจจุบันมีสมาชิก ประมาณ 350 คน สลับกันมาเดิน

### (3) ผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายในปัจจุบัน

ผลการดำเนินงานของชมรมมีสมาชิกให้ความสนใจมากขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นวิถีชีวิตของพนักงานใน กฟผ. หรือวัฒนธรรมขององค์กร ปัจจุบันสมาชิกมีกระแสดูความสนใจเดินแอโรบิก โยคะ และลีลาศมาก จึงจ้างครูที่มีความรู้ความสามารถ และมีชื่อเสียงมาสอน กลุ่มแอโรบิก สมาชิกส่วนใหญ่เป็นพนักงานใน กฟผ. และการเดินแอโรบิกมักจะมาเดินช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น. ใน วันจันทร์-วันศุกร์ สำหรับกลุ่มลีลาศ ผลการดำเนินงานของชมรมเป็นไปด้วยดี สมาชิกเรียนแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เป็นการออกกำลังกาย การเข้าสังคมและเป็นการกีฬา กำหนดวันเวลาในการเดินลีลาศ ในเวลา 12.00 – 13.00 น. และ 16.00 – 18.30 น. ของทุกวัน

### (4) การเป็นที่รู้จักของกิจกรรมชมรม

เนื่องจากชมรมมีการบริหารจัดการที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนจากผู้บริหารในระดับต่าง ๆ และสมาคม กฟผ. มีการบริหารจัดการที่ดี มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น Website และ E-mail ป้ายประชาสัมพันธ์ รวมทั้งมีการส่งนักกีฬาไปแข่งขัน เคยได้รับรางวัลชนะเลิศหลายรางวัล ทำให้ชมรมเป็นที่รู้จักของสมาชิกใน กฟผ. และยังเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่ว ๆ ไป ด้วย

## 1.3.2 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

### 1) องค์กรประกอบและโครงสร้างกลุ่ม

โครงสร้างการบริหารจัดการของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. เป็นชมรมหนึ่งใน 20 ชมรมกีฬา ที่อยู่ภายใต้การบริหารงานของคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) และคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก อยู่ภายใต้การบริหารงานของคณะกรรมการสมาคม กฟผ. คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. มีการคัดเลือกประธานชมรมทุก 2 ปี โดยมีการประชุมสามัญประจำปี ของสมาคม กฟผ. คัดเลือกประธาน คกบ. และประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ต่อจากนั้น ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพจะเป็นผู้คัดเลือก เลขานุการและคณะกรรมการต่าง ๆ

ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพคนปัจจุบัน คือ นายวิรัช กาญจนพิบูลย์ ซึ่งเป็นรองผู้ว่าการกิจการสังคมและสิ่งแวดล้อม และมีการมอบหมายความรับผิดชอบให้หัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ โดยมอบหมายให้นายเชริต กัลยาณมิตร เป็นหัวหน้ากลุ่มแอโรบิกและโยคะ นายอรรถพร มีแสง เป็นหัวหน้ากลุ่มลีลาศ นายสุริพงษ์ ชนะพาล เป็นหัวหน้ากลุ่มฟิตเนส เป็นต้น และในแต่ละกลุ่มจะมีการคัดเลือกคณะกรรมการในการช่วยเหลืองานด้านต่าง ๆ

## 2) การวางแผนของชมรม

ในแต่ละกลุ่มของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. จะมีแผนการจัดกิจกรรมและแผนการใช้งบประมาณ เช่น การวางแผนของกลุ่มแอโรบิก นายเชริต กัลยาณมิตร กล่าวว่า การวางแผนของกลุ่มแอโรบิก ตนเองเป็นผู้วางแผนในการบริหารชมรมให้มีเงินเหลือ ตลอดเวลาที่บริหารมายังไม่เคยขาดทุน เพราะมีการประเมินสถานะการเงินทุกเดือน และตนเองก็พยายามคิดหาวิธีที่จะให้มีพนักงานสนใจมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บางครั้งเห็นโปรโมชันจากการขายสินค้า หรือห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ ก็จะนำมาเป็นโปรโมชันให้กับผู้ที่สนใจเข้ามาเป็นสมาชิก และมีความพึงพอใจ เมื่อตนเองคิดโปรโมชันได้แล้วก็จะให้ทีมผู้ช่วยไปประชาสัมพันธ์ออกไป ส่วนการวางแผนของกลุ่มลีลาศ มีคณะกรรมการประชุมพิจารณาจัดทำแผนก่อนสิ้นปีงบประมาณ จะต้องทำแผนงบประมาณเสนอขึ้นไปตามลำดับชั้น ถึงประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ประธาน กคป. และสมาคม กฟผ. เช่น งบประมาณสอนนักกีฬา ค่าใช้จ่ายในการซ้อม แผนการจัดงานลีลาศ แผนการซ้อมแซม จัดหาอุปกรณ์ เป็นต้น ปัญหาอุปสรรคที่พบบ่อยงบประมาณไม่เพียงพอ ทางกลุ่มต้องจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้เพิ่มเอง

## 3) การจัดการด้านบุคลากร

การจัดการด้านบุคลากร ส่วนใหญ่จะมีผู้บริหารมาเป็นประธานหรือหัวหน้า เช่น มีผู้ว่าการ กฟผ. เป็นนายกสมาคม กฟผ. มีรองผู้ว่าการเป็นประธาน กคป. และประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ เป็นต้น คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. มีการเลือกตั้งประธานชมรมทุก 2 ปี โดยที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ให้ที่ประชุมเลือกประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ต่อจากนั้น ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ จะเป็นผู้คัดเลือกเลขานุการและคณะกรรมการต่าง ๆ โดยส่วนมากมักจะเป็นผู้บริหารและผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ และมีการมอบหมายความรับผิดชอบให้กลุ่มต่าง ๆ เช่นให้นายเชริต กัลยาณมิตร เป็นหัวหน้ากลุ่มแอโรบิกและโยคะ นายอรรถพร มีแสง เป็นหัวหน้ากลุ่มลีลาศ นายสุริพงษ์ ชนะพาล เป็นหัวหน้ากลุ่มฟิตเนส และหัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ จะไปแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อช่วยเหลือการทำงานของตนเอง เช่น นายเชริต กัลยาณมิตร หัวหน้ากลุ่มแอโรบิกและกลุ่มโยคะ กล่าวว่าตนเองมีทีมผู้ช่วย 2-3 คน ในการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อใน กฟผ. ตนเองเป็นสมอง มีผู้ปฏิบัติเป็นทีมปฏิบัติงานซึ่งแต่ละคน

มีงานประจำทำอยู่แล้ว งานนี้คืองานเสริมที่ต้องทำงานมากขึ้น และนายอรรถพร มีแสง กล่าวว่า การบริหารของกลุ่มลีลาศ หัวหน้ากลุ่มจะเลือกคณะกรรมการมาช่วยในการบริหารจัดการ และโดยคัดเลือกจากสมาชิก ส่วนมากจะเลือกคนที่พอคุยได้ มีความรู้ความสามารถมาช่วย เช่น งานประชาสัมพันธ์ ก็จะเลือกคนที่รู้จักคนมาก ๆ งานการเงินและบัญชี ก็จะเลือกสมาชิกที่ทำการเงินและบัญชีอยู่แล้วให้มาช่วย เป็นต้น

คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. ส่วนมากผู้บริหารเป็นประธานหรือกรรมการ ทำให้มีศักยภาพในการนำ การสั่งการ และการบังคับบัญชา ชมรมจึงมีความเข้มแข็ง มีการแบ่งงานกันทำอย่างชัดเจน การที่มีผู้บริหารระดับสูงเป็นประธาน และให้ความสนใจมาเรียนด้วยตนเอง สมาชิกก็ตามมาเรียนด้วย ทำให้กลุ่มมีศักยภาพมากขึ้น เป็นการสร้างแรงจูงใจแก่พนักงานเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนั้นแล้วยังมีโค้ชทำให้เป็นพิเศษในการพิจารณาความดีความชอบในการเลื่อนเงินเดือนประจำปีให้แก่ผู้ปฏิบัติงานในชมรมที่เสียสละเวลาจากงานประจำ แต่ส่วนใหญ่บอกว่าทำด้วยใจรัก

#### 4) การจัดการงบประมาณและทรัพยากรอื่น ๆ

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยได้สนับสนุนงบประมาณ ให้สมาคม กฟผ. เพื่อนำไปสนับสนุนกลุ่มและชมรมต่าง ๆ งบประมาณ 20 ล้านบาทต่อปี เพื่อเป็นค่าวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ค่าครุภัณฑ์ ค่าปรับปรุงอาคารสถานที่ เป็นต้น โดยผู้บริหารชมรมต่าง ๆ ต้องคิดงบประมาณว่าต้องการใช้อะไร ทำอะไร และเขียนเป็นแผนงานโครงการแล้วนำเสนอที่ประชุม แล้วแต่ที่ประชุมจะอนุมัติ ส่วนใหญ่ก็จะสนับสนุน เป็นสิ่งของ ค่าซ่อมแซมปรับปรุงอาคารสถานที่ และบำรุงรักษาวัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณอีกส่วนหนึ่งได้จากสมาชิก เช่น การเก็บค่าธรรมเนียมจากสมาชิก การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต่าง ๆ เป็นต้น

#### 5) การควบคุมกำกับและประเมินผล

กลุ่มแอโรบิก มีการประเมินผลงานเป็นระยะ โดยมีการประชุม ปีละ 2-3 ครั้ง ส่วนมากเป็นผู้บริหาร ไม่ได้นำสมาชิกร่วมประชุม วัตถุประสงค์ของการประเมินผลเพื่อพัฒนาและปรับปรุงกลุ่ม สถานการณ์การเงินมีการประเมินทุกปี

กลุ่มลีลาศ การประเมินผลจะมีแบบสอบถามให้สมาชิกตอบ ปีละ 1 ครั้งว่าจะต้องปรับปรุงพัฒนาอะไร และมีการประเมินครูผู้สอนด้วย

### 1.3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มแอโรบิก

กระบวนการบริหารจัดการสมาชิกทุกคนทราบว่ากลุ่มบริหารโดยมีสมาคม กฟผ. คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) และชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. และรู้ว่านายเชริต ภัลยาณมิตร เป็นหัวหน้ากลุ่มแอโรบิก และโยคะ

นายอรรถพร มีแสง เป็นหัวหน้ากลุ่มลีลาศและยังเป็นกรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพของ กฟผ. และหัวหน้ากลุ่มจะมาเลือกคณะอนุกรรมการ จากสมาชิกในกลุ่มที่มีความเหมาะสม การบริหารจัดการกลุ่มเหมาะสม และมีความพร้อมในการดำเนินงานทั้งด้านความรู้ความสามารถและมีความเสถียร และมีความพร้อมทั้งด้านสถานที่และงบประมาณที่ได้รับสนับสนุนจาก กฟผ. ถึงจะไม่เพียงพอแต่กลุ่มก็สามารถบริหารจัดการให้กลุ่มอยู่รอดได้

สมาชิกกลุ่มแอโรบิก ให้ความเห็นที่ตรงกันว่ามูลเหตุจูงใจให้สมาชิกเข้าร่วมชมรมเนื่องจากต้องการมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่เป็นโรค ออกกำลังกายแล้วทำให้จิตใจสบาย มีเพื่อนมากขึ้น ส่วนปัญหาอุปสรรค คือ ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าไม่มีห้องน้ำ ทำให้ไม่สะดวกที่ต้องใช้ห้องน้ำข้างนอกห้องแอโรบิก และจำนวนห้องน้ำมีน้อยเกินไป

สมาชิกกลุ่มลีลาศให้ความเห็นว่า มูลเหตุจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมหรือเป็นสมาชิกกลุ่มลีลาศ คือ ทุกคนมีใจรัก ต้องการมาออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสามารถเข้าสังคมต่าง ๆ เมื่อมีงานก็สามารถเอาไปใช้ประโยชน์ได้ ยิ่งไปกว่านั้นบางคนต้องการทำชื่อเสียงโดยไปแข่งขันกับคนอื่นหรือองค์กร ทั้งภายในและภายนอกองค์กร ทุกคนจึงให้ความสนใจที่จะมาเต้นลีลาศเกือบทุกวัน และจะเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งในกลุ่มจัดกิจกรรมให้แสดงออกเช่นงานเลี้ยงสังสรรค์ ที่จัดปีละ 2 ครั้ง

การจัดกิจกรรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเหมาะสมกับคน และเป็นทีพอใจ เพราะมีการจัดการเรียนการสอนเหมาะกับผู้เรียน สามารถเลือกเรียนได้ว่า จะเรียนแบบออกกำลังกายและเข้าสังคม หรือแบบการกีฬา และมีเวทีให้ฝึกซ้อม

สำหรับเรื่องงบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ที่สนับสนุนนั้น ทุกคนบอกว่าไม่เพียงพอ สมาชิกต้องออกค่าใช้จ่ายเอง เช่น ค่าธรรมเนียม ค่าการเรียนการสอน ค่าชุด และอุปกรณ์บางอย่าง เป็นต้น ส่วนปัญหาของการเต้นลีลาศของสมาชิก คิดว่าไม่มีคู่เต้นจะมาเรียนไม่ได้ และค่าใช้จ่ายสูง

#### 1.3.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินงานที่ต่อเนื่อง เข้มแข็ง และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป จากการศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

- 1) มีผู้บริหารให้ความสนใจและเป็นประธานและมีกรรมการที่เข้มแข็ง กรรมการชมรมต่าง ๆ มีภาวะผู้นำที่ดี กรรมการมีความเสถียร มีขวัญกำลังใจที่ดี
- 2) มีงบประมาณสนับสนุนที่ดีจาก สมาคม กฟผ. มีความพร้อมด้านอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ

3) มีการบริหารจัดการที่ดี มีการทำงานอย่างเป็นระบบ มีการออกระเบียบของสมาคม กฟผ. ว่าด้วยสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก พ.ศ. 2548 กำหนดบทบาทหน้าที่หลักเกณฑ์ต่าง ๆ มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ มีการกระจายอำนาจ การแบ่งงานที่ชัดเจน มีการกำหนดนโยบายของบอร์ด กฟผ. ที่ให้การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงาน กฟผ. มีความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตรงกับความต้องการของสมาชิก และมีการสนับสนุนให้มีการแข่งขันทั้งกีฬาภายในและภายนอกหน่วยงาน

4) สมาชิกมีความตั้งใจ ใส่ใจในการเข้าร่วมกิจกรรม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ใส่ใจในสุขภาพของตนเอง

5) มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร โดยใช้ช่องทาง สื่อและเทคโนโลยีที่ดี เช่น Website และ E-mail ของทุกคน โดยส่ง E-mail ไปที่กองกลางและกระจายลงไปถึงตัวบุคคลทุกคน

### 1.3.5 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต

ในมุมมองผู้บริหาร ปัญหาที่พบคือเรื่องรายได้ เดิมทีชมรมส่งเสริมสุขภาพได้รับงบประมาณน้อย รายได้ไม่พอทำให้สมาชิกต้องลงทุนเอง เช่น ค่าจ้างครูมาฝึกสอน ค่าอุปกรณ์บางอย่าง ค่าเครื่องแต่งกาย เป็นต้น แต่ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กำลังตั้งงบประมาณอุดหนุนเรื่องการเรียนการสอน การบริหารก็จะไม่ให้ขาดทุนหรือสิ้นเปลืองมาก หรืออาจจะต้องให้พนักงานสอนกันเอง กลุ่มแอโรบิคไม่เคยล้มเหลว มีผู้สนใจมาออกกำลังกายมากขึ้น และสมาชิกที่ออกกำลังกายอยู่แล้วก็มาเป็นประจำ แต่ละคนออกกำลังกายมานาน จนเป็นคนที่รักสุขภาพ แต่ปัญหาของกลุ่ม คือ ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าไม่มีห้องน้ำ ทำให้ไม่สะดวกที่ต้องใช้ห้องน้ำข้างนอกห้องแอโรบิค และจำนวนห้องน้ำมีน้อยเกินไป ต้องเสียเวลาในการรอคอยเพราะส่วนมากสมาชิกเป็นผู้หญิงและเวลาที่จำกัด ต้องรีบกลับไปทำงานหลังจากออกกำลังกายแล้ว

กลุ่มลีลาศ ช่วงเดือนมกราคม ถึงเดือนเมษายน คนจะหายไป ทำให้ประสบปัญหาการขาดทุน เนื่องจากมีวันหยุดมาก บางครั้งต้องลดช่วงการเรียนการสอนลง สมาชิกกลุ่มมีความเห็นว่าปัญหาของกลุ่ม คือ ข้อจำกัดในเวลาที่จะต้องมาเต้นลีลาศ เพราะเป็นช่วงพักกลางวัน ต้องบริหารเวลาให้ทัน ทั้งมาเต้นลีลาศ และรับประทานอาหาร ปัจจุบันปรับตัวได้แล้ว อีกประการคือค่าใช้จ่ายของผู้เรียนค่อนข้างมีมาก เช่น ค่าเรียน ค่าเครื่องแต่งกาย ยิ่งเป็นนักกีฬา ค่าชุดจะแพง โดยเฉพาะผู้หญิงค่าชุดประมาณหนึ่งหมื่นบาท ทำให้คนอายุน้อยที่มีใจรักมาเรียนกันน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุและผู้หญิง ทำให้ขาดนักกีฬาผู้ชายที่อายุน้อย บางคนคิดว่าไม่ใช่กีฬาผู้ชายเล่น ในอดีตที่ผ่านมาสมาชิกส่วนมากที่มาเรียนเป็นผู้หญิง เวลาจับคู่ บางคนต้องรอคอยและ

ใช้เวลาน้อยก็ต้องเปลี่ยนคู่กับคนอื่น เกิดความเบื่อหน่ายแก่สมาชิก จึงต้องปรับแผนใหม่โดยให้  
เล่น Basic ครึ่งชั่วโมง เล่นจับคู่ครึ่งชั่วโมง เป็นต้น

### 1.3.6 บทเรียนสำคัญ

บทเรียนสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย การที่จะ  
ทำให้กลุ่มมีความเข้มแข็ง และเป็นที่ยู้งักของคนต่าง ๆ ต้องจัดให้มีการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง มี  
การประกาศเกียรติคุณ ต้องมีการสนับสนุนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ต้องมีงบประมาณสนับสนุน  
กรรมการต้องเข้มแข็ง ต้องมีการประชาสัมพันธ์ที่ดี ต้องมีความสามัคคี เสียสละของ  
คณะกรรมการทุกคน จุดเด่นของชมรมส่งเสริมสุขภาพ กฟผ. คือ กระบวนการจัดการที่มี  
คุณภาพ และมีความพร้อมขององค์กรที่จะสนับสนุนในทุกด้าน

### 1.3.7 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

ในมุมมองของผู้บริหารชมรมสร้างเสริมสุขภาพ กฟผ. อยากรได้ศูนย์กีฬา  
(Sport Complex) อยากทำให้พนักงานและประชาชนรอบ ๆ กฟผ. มาออกกำลังกายกันมาก ๆ  
อยากสร้างนักรักกีฬา อยากให้มีแอโรบิกกลางแจ้ง แบบห้างโลตัส หรือธนาคารกสิกรไทยเขาทำ  
อยากให้คนมาเดินแอโรบิกมาก ๆ ในเวลาเย็นหลังเลิกงาน และอยากให้ประชาชนรอบ ๆ กฟผ.  
ใช้ลานพื้นที่ใน กฟผ. เป็นสถานที่ออกกำลังกาย

ในส่วนของหัวหน้ากลุ่มและสมาชิก กลุ่มแอโรบิก อยากให้มีสมาชิกสนใจ  
มาร่วมกิจกรรมมากขึ้น จะทำให้สถานะของกลุ่มมีเงินที่เพิ่มขึ้น มีบริการต่าง ๆ มากขึ้น ที่สำคัญ  
กลุ่มมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและเป็นแบบอย่างที่ดีของกลุ่มออกกำลังกายอื่น ๆ

หัวหน้ากลุ่มและสมาชิกกลุ่มลีลาศ สิ่งท้าทายที่อยากทำและพัฒนาต่อไปใน  
อนาคตคือ ต้องทำให้สมาชิกแก่คงอยู่ตลอดเวลาไม่ลดน้อยลง อยากได้สมาชิกอายุไม่เกิน 35 ปี  
ทั้งหญิงและชาย เพื่อฝึกเป็นนักรักกีฬา และอยากเปิดเวทีโล่ง ๆ แบบฟรีสไตล์ให้เดินกัน ออกไปข้าง  
นอกก็ต้องเป็นหนึ่งทั้งการเข้าสังคมและการแข่งขัน

## 2 อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการจัดการและปัจจัยแห่งความสำเร็จในการ  
ดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ภายใต้การสนับสนุนของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย  
จังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัย ขออภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

### 2.1 สถานการณ์ของกลุ่มออกกำลังกาย

ความเป็นมาและการก่อกำเนิดของกลุ่มออกกำลังกาย เริ่มมาตั้งแต่ก่อตั้งการไฟฟ้า

ฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย โดยเริ่มจากการรวมตัวของพนักงานใน กฟผ. ที่สมัครใจมาออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของตนเอง ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพเป็นชมรมแรกที่ก่อกำเนิดขึ้น การเดินแอโรบิก ลีลาศ เป็นเป็นกีฬานิยามแรก ๆ ที่เกิดมาพร้อมกับชมรม ต่อมากิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น ฟิตเนส และโยคะ ต่อมากิจกรรมอกระเบียบสมาคม กฟผ. ว่าด้วยสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก ทำให้มีกิจกรรมและชมรมออกกำลังกายและกีฬาเพิ่มขึ้น จนถึงปัจจุบัน 20 ชมรม แต่ละชมรมมีสมาชิกเพิ่มมากขึ้นโดยมีสมาชิกสามัญซึ่งเป็นพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย สมาชิกสมทบประกอบด้วยบุคคลในครอบครัวของพนักงานและประชาชนที่อยู่รอบ ๆ กฟผ. เนื่องจากสมาชิกมีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การเข้าสังคม ซึ่งต่อมากำหนดพัฒนาเพื่อการแข่งขันกีฬาและได้รับรางวัลต่าง ๆ สร้างชื่อเสียงให้กับหน่วยงาน ทำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ การบริหารจัดการจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ที่นอกจากนั้นยังมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อหารายได้สนับสนุนชมรมนับว่าเป็นกลุ่มที่เข้มแข็ง ตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของ กฟผ. ที่คำนึงถึงประชาชนและสิ่งแวดล้อม เน้นการอยู่ร่วมกันระหว่างองค์กรกับประชาชน สอดคล้องกับแนวคิดของความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ (Corporate Social Responsibility) ที่คำนึงถึงสิทธิมนุษยชน แรงงาน และสิ่งแวดล้อม และสอดคล้องกับการศึกษาของ ผิวผ่อง หิริญรังสิต (2539) ที่พบว่าการรวมกลุ่มของสตรีในชนบท เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีลักษณะค่อย ๆ รวมตัวกัน กิจกรรมที่เกิดขึ้นสมาชิกร่วมกันคิดเอง ขยายตัวจากกลุ่มเล็กเป็นกลุ่มใหญ่ และ พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 110) กล่าวถึงกลุ่มที่มีประสิทธิภาพว่า “คือกลุ่มที่สามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มและความต้องการของสมาชิก แต่ละคนในกลุ่มได้ช่วยให้กลุ่มบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้”

## 2.2 ผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายในปัจจุบัน

ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. ในปัจจุบันมีกิจกรรมกีฬาหลายชนิด มีสมาชิกจำนวนมากให้ความสนใจในกิจกรรม แต่ละกลุ่มมีความเข้มแข็ง มีผลการดำเนินงานที่ชัดเจน เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกระบวนการกลุ่มของสมาชิก มีโครงสร้าง มีขั้นตอนการเกิดกลุ่มตามแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มตามที่หลายคนได้ศึกษาไว้ชัดเจน สิ่งที่เด่นของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. คือ นโยบายของผู้บริหารทุกคน ที่ให้ความสำคัญและสนับสนุนพนักงานในเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล มีความสุขเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน มีความสามัคคีระหว่างพนักงานใน กฟผ. องค์กรอื่น ๆ และประชาชนในชุมชนเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมของ กฟผ. ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการประเมิน สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน (กรมอนามัย 2548) ที่สถานประกอบกิจการ ต้องมีกิจกรรมส่งเสริมให้พนักงานได้

ออกกำลังกาย มีกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพดี ผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมความสามัคคี กระชับความสัมพันธ์ของบุคลากรในองค์กร และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ โจ โคลสัน นักวิจัยจากภาควิชาการออกกำลังกาย โภชนาการและวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบริสตอล ประเทศอังกฤษ พบว่าพนักงานที่ออกกำลังกายก่อนทำงาน หรือระหว่างพักกลางวัน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานมากขึ้น 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจพบว่ามีความมุ่งมั่นลง ด้านของผลผลิตพบว่าได้งานมากขึ้น ด้านของเวลาที่ทำงานแต่ละชิ้นใช้เวลาน้อยลง

### 2.3 กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

ตามโครงสร้างการบริหารจัดการของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. เป็นชมรมหนึ่งที่อยู่ภายใต้การบริหารจัดการของคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (กคป.) และคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก อยู่ภายใต้การบริหารงานของคณะกรรมการสมาคม กฟผ. โดยมีผู้ว่าการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นประธานมีกรรมการต่าง ๆ และเลขานุการรวม 15 คน คณะกรรมการบริหารของชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. มีการคัดเลือกประธานชมรมทุก 2 ปี โดยมีการประชุมสามัญประจำปี ของสมาคม กฟผ. คัดเลือกประธาน กคป. และประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ ต่อจากนั้น ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพจะเป็นผู้คัดเลือกเลขานุการ และคณะกรรมการต่าง ๆ ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพคนปัจจุบัน คือ นายวิรัช กาญจนพิบูลย์ มีตำแหน่งเป็นรองผู้ว่าการฝ่ายกิจการสังคมและสิ่งแวดล้อม และมีการมอบหมายความรับผิดชอบให้หัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ และในแต่ละกลุ่มจะมีการคัดเลือกคณะกรรมการในการช่วยเหลืองานจากสมาชิกที่มีความสามารถในด้านต่าง ๆ การวางแผนของชมรมจะมีการวางแผนเพื่อของบประมาณจาก สมาคม กฟผ. เช่น แผนการสอน นักกีฬา ค่าใช้จ่ายในการซ้อม แผนการจัดงานลีลาศ แผนการซ้อมแซมพัสดุ จัดหาอุปกรณ์ แผนการแข่งขัน แผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ การสนับสนุนงบประมาณ สมาคม กฟผ. สนับสนุนงบประมาณให้ทุกชมรมรวมกันประมาณปีละ 20 ล้านบาท แต่ก็ยังไม่เพียงพอ ชมรมต่าง ๆ จึงมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อหารายได้เพิ่มเติม การจัดการด้านบุคลากร ส่วนใหญ่จะมีผู้บริหารเป็นประธานหรือกรรมการทำให้เกิดศักยภาพของผู้นำ ในการบริหารชมรม ส่วนมากเป็นมืออาชีพในด้านการบริหาร และมีวิสัยทัศน์ในการสร้างสุขภาพ ชมรมจึงมีความเข้มแข็ง ผู้บริหารแต่ละกิจกรรม จะเลือกคณะกรรมการมาช่วยบริหารงานโดยการคัดเลือกจากสมาชิก ที่คุ้นเคยมีความรู้ความสามารถมาช่วย เช่น งานประชาสัมพันธ์ ก็จะเลือกคนที่รู้จักคนมาก ๆ งานการเงินและบัญชี ก็จะเลือกสมาชิกที่ทำการเงินและบัญชี เป็นต้น การควบคุมกำกับและประเมินผลโดยมีการประเมินผลงานเป็นระยะ มีการประชุม ปีละ 2-3 ครั้ง บางกลุ่มเช่น กลุ่มลีลาศจะมีการประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามให้สมาชิกตอบ ปี ละ 1 ครั้ง ว่าจะต้องปรับปรุงพัฒนาอะไร และ



มีการประเมินครูผู้สอนในแต่ละคนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ของ กรมอนามัย (2548) ใน ส่วนการสนับสนุนองค์กรและการมีส่วนร่วมของพนักงาน คือ มีการสนับสนุนของผู้บริหารระดับสูง มีการติดต่อสื่อสารด้านการส่งเสริมสุขภาพ มีการติดตาม ประเมินผลและการมีส่วนร่วมของพนักงานในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และยังสอดคล้อง กับผลการศึกษาของ สัมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ (2540) นิคม ดีพอ (2541) และอัญชติ พรประสาทผล (2542) ที่พบว่า องค์กรชาวบ้าน/กลุ่ม/ชมรมที่มีความเข้มแข็ง เกิดจากการที่องค์กร มีผู้นำที่มีความรู้ ความสามารถ การมีส่วนร่วมของสมาชิกในการดำเนินงาน ส่งผลทำให้องค์กร มีความเข้มแข็ง เป็นพื้นที่ศึกษาดูงานและขยายผลสู่องค์กรอื่น ๆ ได้

#### 2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย

ด้านสมาชิกผู้ได้รับประโยชน์ ส่วนมากทราบว่า กลุ่มมีการบริหารจัดการโดยมี สมาคม กฟผ. คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก (คกบ.) รู้จัก ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. และรู้จักหัวหน้ากลุ่ม คณะกรรมการกลุ่ม ด้านการบริหารจัดการ ของกลุ่มมีความเหมาะสม และมีความพร้อมในการดำเนินงานทั้งด้านความรู้ ความสามารถ มีความเสียสละ มีความพร้อมทั้งด้านอาคารสถานที่และงบประมาณที่ได้รับสนับสนุนจาก กฟผ. ถึงแม้จะไม่เพียงพอ แต่กลุ่มก็สามารถบริหารจัดการให้อยู่รอดได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กองสุขศึกษา (2546) พบว่าปัจจัยความสำเร็จของชมรมสร้างสุขภาพประชาชนหรือแกนนำและ คณะกรรมการ ต้องมีความเสียสละ สถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม สะดวกในการเดินทาง รวมทั้งการสนับสนุนจากหน่วยงาน สำหรับเรื่องมูลเหตุจูงใจให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม แอโรบิค เนื่องจากต้องการมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายแล้วทำให้จิตใจสบาย ทำให้ มีเพื่อนมากขึ้น กลุ่มลีลาศให้ความเห็นว่า มูลเหตุแรงจูงใจให้เข้ามาร่วมกิจกรรมหรือเป็นสมาชิก กลุ่ม คือ ทุกคนมีใจรัก ต้องการมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสามารถเข้าสังคมต่าง ๆ เมื่อมีงาน ก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ บางคนต้องการทำชื่อเสียงโดยไปแข่งขันกับคนหรือองค์กรอื่น ทั้งภายในและภายนอกองค์กร สมาชิกจึงให้ความสนใจที่จะมาเดินลีลาศเกือบทุกวัน และจะเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งที่กลุ่มจัดให้แสดงออก เช่นงานเลี้ยงสังสรรค์ ที่จัดปีละ 2 ครั้ง การจัดกิจกรรม ส่วนใหญ่สมาชิกมีความเห็นว่า เหมาะสมกับตนและเป็นที่น่าสนใจเพราะมีการจัดการเรียนการสอน เหมาะสมกับผู้เรียน สามารถเลือกเรียนได้ว่าจะเรียนแบบออกกำลังกาย เข้าสังคม หรือการแข่งขัน และมีเวทีให้ฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทวิษ มโนรมย์ (2545) พบว่า มูลเหตุที่ ประชาชนต้องการมาออกกำลังกาย คือ ต้องการดูแลสุขภาพของตัวเอง มีสมรรถภาพ ที่ดี และคลายเครียด สิ่งที่ประชาชนต้องการในการออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ ต่าง ๆ สิ่งอำนวยความสะดวก และต้องการมีความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และ

อินสน วงศ์ศรีวิสัย พบว่ารูปแบบการออกกำลังกายที่ข้าราชการต้องการมาก 5 ลำดับแรก คือ ให้มีการสอนทักษะกีฬา การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การจัดงานกีฬาประจำปี มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และให้มีการแข่งขันกีฬาภายใน ตามลำดับ

## 2.5 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินงานที่ต่อเนื่อง เข้มแข็ง และเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป จากการศึกษาค้นคว้าทั้ง 2 กลุ่ม พบสรุปได้ดังนี้

- 1) มีกรรมการที่เข้มแข็ง มีผู้บริหารให้ความสนใจเป็นประธานและกรรมการชมรมต่าง ๆ มีภาวะผู้นำที่ดี กรรมการมีความเสียสละ มีขวัญกำลังใจที่ดี
- 2) มีงบประมาณสนับสนุนที่ดีจาก สมาคม กฟผ. มีความพร้อมด้านอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ
- 3) มีการบริหารจัดการที่ดี มีการทำงานอย่างเป็นระบบ มีการออกระเบียบของสมาคม กำหนดบทบาทหน้าที่หลักเกณฑ์ต่าง ๆ มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ มีการกระจายอำนาจ การแบ่งงานที่ชัดเจน มีการกำหนดนโยบายที่ให้การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงาน กฟผ. มีความต่อเนื่องในการจัด กิจกรรมต่าง ๆ ตรงกับความต้องการของสมาชิก มีการสนับสนุนให้มีการแข่งขันทั้งกีฬาภายในและภายนอกหน่วยงาน
- 4) สมาชิกมีความตั้งใจใฝ่ใจในการเข้าร่วมกิจกรรม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ใฝ่ใจในสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกายเป็นประจำจนกลายเป็นวัฒนธรรมขององค์กร
- 5) มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารโดยใช้ช่องทาง สื่อและเทคโนโลยีที่ดี เช่น Website และ E-mail ของทุกคน โดยส่ง E-mail ไปที่กองกลางและกระจายลงไปถึงตัวบุคคลทุกคน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัญชติ พรประสาทผล (2542) ระวิ แก้วสุกใส (2545) กองสุขศึกษา(2546) และอำพล จินดาวัฒน์และคณะ(2547) พบว่าปัจจัยนำไปสู่ความสำเร็จของชมรมสร้างสุขภาพ ได้แก่ประธานหรือแกนนำและคณะกรรมการ ต้องมีความเสียสละ มีผู้นำกลุ่มที่เข้มแข็ง มีระบบการจัดการและกระบวนการดำเนินงานที่ดีเหมาะสมตามความต้องการของสมาชิก สถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม สะดวกในการเดินทาง รวมทั้งการสนับสนุนจากหน่วยงาน มีนโยบายและการสร้างกระแสอย่างต่อเนื่อง

## 2.6 ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีตและแนวทางแก้ไขหรือเอาชนะอุปสรรค ที่ได้ผล

ปัญหาอุปสรรคที่พบคือเรื่องรายได้ไม่เพียงพอ สถานที่บางห้อง ไม่มีห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ขาดนักกีฬา ขาดความรู้และทักษะ กลุ่มบริหารจัดการโดยหารายได้เพิ่มจากสมาชิก ทำให้สมาชิกต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง เช่น ค่าจ้างครูมาฝึกสอน ค่าอุปกรณ์บางอย่าง ค่าเครื่องแต่งกาย ค่าเช่าห้องออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งสมาชิกก็เต็มใจที่จะเสียค่าใช้จ่ายดังกล่าว และมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ประธานชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ จะแก้ปัญหาโดยตั้งงบประมาณอุดหนุนเรื่อง การเรียนการสอน แต่การบริหารของคณะกรรมการก็จะไม่ให้สิ้นเปลืองหรือขาดทุนมากนัก โดยจะต้องให้พนักงานสอนกันเองก่อน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กองสุขศึกษา (2546) ที่ศึกษากระบวนการพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพใน 5 จังหวัด พบว่าปัญหาอุปสรรคของชมรม คือ สถานที่ออกกำลังกาย ครูผู้ฝึกสอน งบประมาณ การระดมสมาชิก ความรู้ ทักษะในการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องของสมาชิก ในส่วนของกลุ่มลีลาศ ส่วนใหญ่สมาชิกจะเป็นผู้หญิง มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีสมาชิกอายุต่ำกว่า 35 ปี ที่มีใจรักมาเรียนกันน้อย ทำให้ขาดนักกีฬาและผู้ชายที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปีก็มาเรียนน้อยเพราะบางคนคิดว่าไม่ใช่กีฬาผู้ชายเล่น คนที่มาเล่นส่วนมากเป็นผู้หญิง ทางกลุ่มแก้ไข ปัญหาโดยการประชาสัมพันธ์หาสมาชิกเพิ่ม จัดการเรียนการสอนให้ตรงกับความต้องการของสมาชิก

## 2.7 บทเรียนสำคัญ

ชมรมกีฬาส่งเสริมสุขภาพ กฟผ. เป็นชมรมที่มีความหลากหลายของกีฬาที่มีกว่า 20 ชนิด ผู้บริหารให้ความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สนับสนุนทั้งด้านนโยบายและงบประมาณ ให้พนักงานเลือก กิจกรรมที่ตนเองชอบในการออกกำลังกาย ความหลากหลายของกิจกรรม ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพทำให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของสมาชิกหรือเป็นวัฒนธรรมขององค์กร สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กองสุขศึกษาร่วมกับสถาบันวิจัย และพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง (2547) พบว่าประเภทการออกกำลังกายที่นิยมกันมากที่สุด ได้แก่ การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น และในแต่ละเพศมีความนิยมในประเภทของการกีฬาการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น เพศชายไม่นิยมเต้นแอโรบิก การที่จะทำให้กลุ่มเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ต้องจัดให้มีการแข่งขัน มีการประกาศเกียรติคุณ ต้องมีการสนับสนุนอย่างจริงจัง มีงบประมาณสนับสนุน มีกรรมการที่เข้มแข็ง มีความสามัคคีเสียสละของ คณะกรรมการ ทุกคน มีการประชาสัมพันธ์ที่ดี ความหลากหลายของการสอนท่าเต้นแอโรบิก และลีลาศ ซึ่งผู้เรียนมีความต้องการที่แตกต่างกัน เช่น ต้องการการออกกำลังกาย ต้องการเข้าสังคม

และต้องการเป็นนักกีฬา การเรียนการสอนจึงต้องทำให้สมดุล ตอบสนองความต้องการของคนทุกกลุ่ม จึงจะทำให้คนชอบ และสนใจมาเรียนและออกกำลังกายมากขึ้น และการส่งนักกีฬาไปแข่งขันได้ด้วยชนะเลิศกลับมา ก็เป็นแรงจูงใจให้คนอยากเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

## 2.8 สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต

ผู้บริหารองค์กรที่สนับสนุนชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ หัวหน้ากลุ่มออกกำลังกาย และสมาชิก กล่าวเป็นแนวทางเดียวว่าอยากได้ศูนย์กีฬา (Sport Complex) อยากทำให้พนักงานและประชาชนมาออกกำลังกายกันมาก ๆ อยากสร้างนักกีฬา อยากให้มีแอโรบิคกลางแจ้ง เหมือนที่กระทรวงสาธารณสุขจัด แบบห้างโลตัส หรือธนาคารกสิกรไทยเขาทำ อยากให้คนมาเดินแอโรบิคกันมาก ๆ ในเวลาเย็นหลังเลิกงาน และอยากให้ประชาชนรอบ ๆ กฟผ. ใช้ลานพื้นที่ใน กฟผ. เป็นสถานที่ออกกำลังกาย ต้องทำให้สมาชิกที่มีอยู่ เป็นสมาชิกตลอดไป ต้องหาสมาชิกเพิ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยหนุ่มสาว ควรเป็นสมาชิกอายุไม่เกิน 35 ปี เพื่อฝึกเป็นนักกีฬา และอยากเปิดเวทีโล่ง ๆ ฟรีสไตร์ให้เดินกัน ออกไปข้างนอกก็ต้องเป็นหนึ่งทั้งการเข้าสังคมและการแข่งขัน

## 3. ข้อจำกัดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มีข้อจำกัดในการเก็บข้อมูล การเก็บข้อมูลที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นรัฐวิสาหกิจที่มีขนาดใหญ่ ในการเก็บข้อมูลกับผู้บริหารและสมาชิกมีเวลาจำกัด ต้องเก็บข้อมูลให้ครบถ้วน ในการเก็บข้อมูล ผู้เก็บข้อมูลต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อการเก็บข้อมูลให้ได้ครบถ้วนในเวลาที่ยกจำกัด ในการสนทนากลุ่มทำได้อย่างลำบาก เพราะแต่ละคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีเวลาจำกัดและเร่งรีบกลับไปทำงาน ทำให้ต้องใช้เวลาคิดตามหลายครั้งจึงเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน บางตอนอาจขาดความสมบูรณ์ของในด้านเนื้อหาบ้าง แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างก็พยายามให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี

## 4. ข้อเสนอแนะ

### 4.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

4.1.1 ด้านนโยบาย ชมรมกีฬาเสริมสร้างสุขภาพ กฟผ. เป็นชมรมที่มีอยู่ในแผนกลยุทธ์ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ซึ่งได้นำแนวคิด ความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ (Corporate Social Responsibility) มาใช้ การดำเนินงานในแต่ละกลุ่มกิจกรรมมีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ผู้ที่มารับงานแทนก็สามารถปฏิบัติงานต่อไปได้ มีระเบียบของสมาคม กฟผ. และคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ ซึ่งกำหนดหลักเกณฑ์ บทบาท อำนาจหน้าที่

อย่างชัดเจน ผู้บริหารเห็นความสำคัญของการพัฒนาบุคลากรให้มีสุขภาพแข็งแรง เป็นการเพิ่มผลผลิตของงาน จึงมีการสนับสนุนทั้งบุคลากรและงบประมาณ ดังนั้นองค์กรอื่น ๆ ควรมีการกำหนดเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมการออกกำลังกายควรเป็นนโยบายขององค์กร

4.1.2 ด้านการบริหารจัดการ มีกระบวนการจัดการที่เป็นระบบ การบริหารจัดการในรูปคณะกรรมการ มีผู้บริหารเป็นผู้นำ มีการมอบหมายงานที่ชัดเจนตามลำดับชั้น มีการเลือกคณะกรรมการที่เหมาะสมกับงานและความรู้ความสามารถ มีความเสียสละ มีการวางแผนที่ดี มีการสนับสนุนด้านงบประมาณอย่างเป็นระบบ มีการประชาสัมพันธ์ที่สามารถเข้าถึงตัวบุคคลได้ง่ายรวดเร็ว เช่น การใช้สื่อประชาสัมพันธ์ทาง Website และ E-mail ของทุกคน มีการประเมินผลการจัดการบุคลากรและงบประมาณเป็นระยะ ให้สมาชิกมีบทบาทและมีสิทธิเสนอความคิดเห็นได้ จึงทำให้ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ กฟผ. เป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการบริหารจัดการของกลุ่มออกกำลังกายซึ่งองค์กรอื่นควรนำไปปฏิบัติ

4.1.3 ด้านการดำเนินงาน มีผู้บริหารเป็นผู้นำ เป็นตัวอย่างที่ดีโดยเข้าร่วมกิจกรรมกับสมาชิก หัวหน้ากลุ่มมีกลยุทธ์เพื่อเรียกความสนใจให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม เช่น มีการคืนกำไรให้กับพนักงาน เป็นต้น มีการจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้แสดงออก เช่น การแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงาน งานลีลาศ งานเลี้ยงสังสรรค์ มีการส่งเสริมให้สมาชิกมีโอกาสไปร่วมงานแข่งขันกีฬากับหน่วยงานต่าง ๆ มีการมอบรางวัล ประกาศเกียรติคุณแก่นักกีฬาที่มีความสามารถทำชื่อเสียงให้กับหน่วยงาน ชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ จึงเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย

## 4.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

4.2.1 การศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และกำหนดพื้นที่ศึกษาเฉพาะกลุ่มออกกำลังกายที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มีสมาชิกกลุ่มที่มาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ และกิจกรรมของกลุ่มเป็นที่รู้จักของประชาชน และมีระบบบริหารจัดการที่ดี ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรเป็นอย่างดี ดังนั้น ในการทำการศึกษา ครั้งต่อไป ควรนำองค์กรที่มีกลุ่มออกกำลังกายที่ไม่เข้มแข็งมาเปรียบเทียบ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงองค์กรต่อไป

4.2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยและพัฒนา (R&D) กระบวนการจัดการกลุ่มออกกำลังกาย ในกลุ่มอื่น ๆ เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มอื่น ๆ มีการพัฒนาตนเอง และมีการจัดการกลุ่มที่เข้มแข็งต่อไป

4.2.3 ควรทำการศึกษาว่าร้อยละของพนักงาน กฟผ. ที่เข้าร่วมกิจกรรม

ออกกำลังกาย และกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ต่อพนักงานทั้งหมดว่ามีจำนวนเท่าไร ที่เหลือ  
มีเหตุผลอย่างไร ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาได้ เพื่อเป็นข้อมูลในการ  
ส่งเสริมให้พนักงานดังกล่าว ได้มาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป

4.2.4 ควรทำการศึกษาถึงภาวะสุขภาพของบุคลากรในองค์กร และค่าใช้จ่ายใน  
การรักษาพยาบาลของพนักงานใน กฟผ. ในช่วงเวลา 5- 10 ปี ที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ว่ามีแนวโน้ม  
ลดลงหรือไม่อย่างไร

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข (2544) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 (อัคราเนนา)
- กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข (2544) *ชมรมสร้างสุขภาพ* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กองสุขศึกษา ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง (2547) *การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ประเด็น พฤติกรรมการออกกำลังกาย ช่วงเวลา ระยะเวลา สถานที่ ออกกำลังกาย และเงื่อนไขที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้* ของประชาชน นนทบุรี
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) *นโยบาย 5 อ. การสร้างสุขภาพ* (อัคราเนนา)
- ..... (2546) กระทรวงสาธารณสุข *แผนพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ* โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- ..... (2546) *รายงานผลการศึกษาโครงการศึกษากระบวนการพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ* นนทบุรี กระทรวงสาธารณสุข
- ..... (2547) *สำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ในประชาชน อายุ 15 – 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร*
- ..... (2549) *แนวทางการพัฒนาแกนนำชมรมสร้างสุขภาพและการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) *ผลสำรวจเรื่อง สถานการณ์ของคนไทย ภายหลังกิจกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ที่ท้องสนามหลวง วันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 : กรณีศึกษาประชาชนทั่วไป ที่มีอายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล* (อัคราเนนา)
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548) “*เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน*” ค้นคืน วันที่ 15 กรกฎาคม 2552 จาก [http:// hpc.anamai.go.th/anamai5\\_new/data](http://hpc.anamai.go.th/anamai5_new/data)



- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548) คู่มือสถานที่ทำงานนำอยู่นำทำงาน สำหรับสถานประกอบกิจการหรือสถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กรมพลศึกษา (2540) “ขั้นตอนและวิธีการฝึกการเดินแอโรบิก” ใน คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก
- กัณฑ์กา หลวงทิพย์ และ คาริณี สีนวล (2550) “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี” ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- กรีชา วงศ์นาม (ม.ป.ป.) “ความหมายของการออกกำลังกาย ” ค้นคืนวันที่ 23 มีนาคม 2552 จาก [http://www.ddswim.com/readarticle.php?article\\_id=57](http://www.ddswim.com/readarticle.php?article_id=57)
- กาญจนา และทนงศักดิ์ แก้วเทพ (2530) การพึ่งตนเอง ศักยภาพในการพัฒนาชนบท กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์
- “ความหมายของการออกกำลังกาย ” ค้นคืนวันที่ 23 มีนาคม 2552 จาก [http://www./course\\_hp/001151/page/4-1.htm](http://www./course_hp/001151/page/4-1.htm)=บทที่ 4
- “ความสำคัญของการออกกำลังกาย” ค้นคืนวันที่ 23 มีนาคม 2552 จาก <http://www.nu.ac.th>
- “ความหมายของการออกกำลังกาย” ค้นคืนวันที่ 23 มีนาคม 2552 จาก [http://www.ddswim.com/readarticle.php?article\\_id=57](http://www.ddswim.com/readarticle.php?article_id=57)
- จุมพล หนิมพานิช (2529) “บุคคล กลุ่ม และองค์กร” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาวิทยาการจัดการ หน่วย 1-5 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาวิทยาการจัดการ
- โจ โคลสัน (ม.ป.ป.) “ผลการวิจัย การออกกำลังกายในระหว่างเวลาทำงาน” ค้นคืนวันที่ 23 มีนาคม 2552 จาก [http://www.thaihealthy.org/research/research\\_detail.php?research\\_id=15](http://www.thaihealthy.org/research/research_detail.php?research_id=15)
- ฉลอม 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
- คำรง อดะเสน (2540) “การรวมกลุ่มของสตรีกับการพัฒนาชนบท” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ทวิช มโนรมย์ (2545) “ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ธงชัย ทวิชาติ (2540) “พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข” วารสารเพื่อสุขภาพ ฉบับที่ 2
- ธงชัย ตันติวงษ์ (2543) องค์การและการบริหาร พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- ..... (2546) การบริหารสู่ศตวรรษที่ 21 กรุงเทพมหานคร ประชุมการช่าง จำกัด
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2538) “ความหมาย ขอบข่ายของลีลาศ” ค้นคืนวันที่ 20 มีนาคม 2552 จาก [www.thachaiwit.net](http://www.thachaiwit.net)
- “ประวัติความเป็นมาของแอโรบิก ประเภทและขั้นตอนการเดินแอโรบิก” ค้นคืนวันที่ 20 มีนาคม 2552 <http://healthnet.md.chula.ac.th/text/forum2/exercise/aerobic.html>
- นิคม ดีพอ (2543) “องค์กรทางสังคมและพัฒนาการความเป็นประชาคมตำบล กรณีศึกษา : ตำบลเมืองจั่ง กิ่งอำเภอภูเพียง” วารสารสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 23, 1 (มกราคม-มีนาคม) : 13-18
- นิตยา เพ็ญศิริินภา (2547) “พลังกลุ่มกับการจัดการสิ่งแวดล้อมอุตสาหกรรม” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาพฤติกรรมมนุษย์และสังคมเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมอุตสาหกรรมหน่วยที่ 9* หน้า 59-121 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- นิตยาภรณ์ บุญพัฒน์ (2529) รายงานการศึกษาวิชา สค.552 การสร้างกลุ่ม กรุงเทพมหานคร คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- เบญจา อ่อนท้วม (2531) *กลวิธีในการทำงานเป็นกลุ่ม* เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยพายัพ
- ปธาน สุวรรณมงคล (2522) “การรวมกลุ่มและการผูกพันทางสังคม” ใน *เอกสารการสอนวิชาพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมของการเมืองไทย* หน่วยที่ 1 หน้า 5-8 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชารัฐศาสตร์
- ปาริชาติ วัลย์เสถียร (2522) “การรวมกลุ่มและการผูกพันทางสังคม” ใน *เอกสารการสอนวิชาพื้นฐานสังคมและวัฒนธรรมของทางการเมืองไทย* หน่วยที่ 1 หน้า 9-15 นนทบุรี มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชารัฐศาสตร์
- ผ่องผิว หิรัญรังสิต (2539) “การรวมกลุ่มสตรีในชนบท : กรณีศึกษากลุ่มสตรีบ้านศรีคอนมูล ตำบลชมภู อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่” *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*
- พนม ลิ้มอารีย์ (2522) *กลุ่มสัมพันธ์*. กาฬสินธุ์ จิตรภักษ์การพิมพ์
- พินิจ กุลละวณิชย์ (2540) “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ใน *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก*
- พิพัฒน์ ยอดพฤติการ (2551) “เศรษฐกิจพอเพียงกับบรรษัทภิบาล(CSR)” ค้นเมื่อ วันที่ 15 กรกฎาคม 2552 จาก <http://pipatory.blogspot.com/2008/02/csr.html>
- พัฒน์ บุญรัตน์พันธ์ (2516) “วิธีการรวมกลุ่ม 3 ชั้น 8 ตอนของงานพัฒนาชุมชน” ใน *คู่มือการศึกษางานพัฒนาชุมชน* หน้า 35-38 กรุงเทพมหานคร วัชรินทร์การพิมพ์
- พรทิพย์ เกตุรานนท์ (2549) “การวิจัยเชิงคุณภาพ” ใน *ประมวลชุดวิชาสถิติและระเบียบวิธีวิจัยในงานสาธารณสุข* หน่วยที่ 6 หน้า 1 – 35 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช นนทบุรี
- ภาวิดา ธาราศรีสุทธิ, และวิบูลย์ ไตวณะบุตร (2542) *หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2548) *ประมวลสาระชุดวิชา 50701 สถิติและระเบียบงานวิจัยในงานสาธารณสุข* หน่วยที่ 1-9 และหน่วยที่ 15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช นนทบุรี.

- เมืองทอง แชนมณี (2527) “คุณสมบัติของกลุ่มที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ” ใน *ทศนา*  
*แชนมณี บรรณาธิการ กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ* หน้า 152 – 153  
 กรุงเทพมหานคร บุรพาการพิมพ์
- มาลีณี ไกรว่อง (ม.ป.ป.) “ความหมายของการออกกำลังกาย” ค้นคืน วันที่ 23 มีนาคม 2552  
 จาก [http://www.ddswim.com/readarticle.php?article\\_id=57](http://www.ddswim.com/readarticle.php?article_id=57)
- โยธิน แสงวงดี (2531) “เทคนิควิธีในการวิจัยเชิงคุณภาพ” *รวมบทความการวิจัยเชิงคุณภาพชุดที่ 3 : เทคนิคและระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* ขอนแก่น สถาบันวิจัยและพัฒนา  
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ระวี แก้วสุกใส (2545) “ความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำในอำเภอขุนยวม จังหวัด  
 แม่ฮ่องสอน” *วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุข มหาลัยจิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*
- วรรณกร ดำรงกุล และสุพิชา แวนแก้ว (2547) “การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการบริหารจัดการ  
 แก้ปัญหาของชุมชนของผู้นำชุมชน กรณีศึกษาชุมชนบ้านวังกระจับ หมู่ 1 ต.คอตทราย  
 อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี” ม.ป.ท.
- รววิทย์ คงมนต์ (ม.ป.ป.) “ความหมายของการออกกำลังกาย” ค้นคืน วันที่ 23 มีนาคม 2552  
 จาก [http://www.ddswim.com/readarticle.php?article\\_id=57](http://www.ddswim.com/readarticle.php?article_id=57)
- วินิจ เกตุขำ และคมเพชร นัตรศุกกุล (2522) *กระบวนกลุ่ม* กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์
- วิรัช วิรัชนิการวรรณ (2545) *การบริหารเมืองหลวงและการบริหารท้องถิ่น : สหรัฐอเมริกา อังกฤษ  
 ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น และไทย* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์โพธิ์เพชร
- ..... (2548) *การบริหารจัดการและการบริหารการพัฒนาขององค์กรตามรัฐธรรมนูญและ  
 หน่วยงานของรัฐ* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์นิติธรรม
- ศักดิ์ชัย สุรกิจบวร (2542) *ทฤษฎีและการปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม* พิมพ์ครั้งที่ 4 สกลนคร  
 สถาบันราชภัฏสกลนคร
- เสาวนิต เสาวนานนท์ (ม.ป.ป.) “ภาวะผู้นำ (Leadership)” ค้นคืนวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 จาก  
<http://www.people-insights.com/KnowledSharedLeaderShip/tabid/71/Default.aspx>
- ดวงน สุทธิเลิศอรุณ (2543) *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน* กรุงเทพมหานคร อักษราพิพัฒน์

- สมพักตร์ ัญญะสิทธิ์ (2534) *ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 5* กรุงเทพมหานคร  
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สมพงษ์ เกษมสิน (2523) *การบริหาร พิมพ์ครั้งที่ 7* กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- สมศักดิ์ คงเที่ยง (ม.ป.ป.) *หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา* กรุงเทพฯ มิตรภาพ การพิมพ์และ  
สตูดิโอ
- สัมพันธ์ เตะชะอริก และคณะ (2540) *NGOs : ทางเลือกแห่งพลังการเปลี่ยนแปลง*  
กรุงเทพมหานคร พิมพ์ดี
- สุภาภักดิ์ จันทวานิช (2547) “การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล” ใน *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*  
หน้าที่ 128 – 160 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สถาบันไทยพัฒนา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (2551) “ซีเอสอาร์  
คืออะไร” ค้นคืนวันที่ 15 กรกฎาคม 2552 จาก  
<http://photos1.blogger.com/blogger/792/1628/1600/def.jpg> ,
- กรมอนามัย (2548) “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน” ค้นคืน วันที่ 15 กรกฎาคม 2552 จาก  
<http://www.spko.moph.go.th/Env/HWP.htm>
- สำนักงานข้าราชการพลเรือน (2537) *หลักการบริหารเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 15* กรุงเทพมหานคร
- สุธี ศิริเวชฎารักษ์ (ม.ป.ป.) “หลักการ ประโยชน์ และวิธีออกกำลังกาย” ค้นคืนวันที่ 23  
พฤษภาคม 2552 จาก [Http:// www.geocities.com/](Http://www.geocities.com/)
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) *คู่มือการอบรมแกนนำ  
ชมรมสร้างสุขภาพเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่าปลอดภัยและมี  
สุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรุงเทพมหานคร*
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (2542) *รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่น และ  
การดูกีฬาของประชากร พ.ศ 2542.กรุงเทพมหานคร หลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ*  
ค้นคืน วันที่ 23 มีนาคม 2552 จาก <Http://www.thaihealthcomm.org/>
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2540) *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์* กรุงเทพมหานคร  
โรงพิมพ์เจริญผล

- สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2544) พฤติกรรมองค์กร เชียงราย คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ เชียงราย
- สุธรรม นันทมงคลสมัย (2543) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ ในงานวิจัยด้านสังคมศาสตร์ วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 30 (3)
- สุพัตรา สุภาพ (2541) สังคมวิทยา กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- สุชาติ โสมประยูร (2528) สุขวิทยา กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- เสถียร จิรรังสีมันต์ (2549) “ความรู้เกี่ยวกับองค์กร เครือข่าย” คืบคืบวันที่ 7 พฤษภาคม 2552 จาก <http://www2.nesac.go.th/document/show11.php?did=06110001>
- อकिन รพีพัฒน์ (2527) “การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาชนบทในสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย” ใน ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการ การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา หน้า 49-50, 84, 113, 320 กรุงเทพมหานคร ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข
- อัญชลี เชื้อวโสธร (2529) กลุ่มสัมพันธ์ ม.ป.ท.
- อัญชลี พรประสาผล (2542) “ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุในชุมชนแออัดของกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรบัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อำพล จินดาวัฒนะและคณะ (2547) รายงานการวิจัยข้อเสนอทิศทางการสนับสนุนประชาคมสร้างสุขภาพ กรุงเทพ ฯ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ
- อุทัย บุญประเสริฐ (2532) กลุ่มสัมพันธ์และการบริหารทีมงานที่มีประสิทธิภาพ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- อินสน วงศ์ศรีวิไลย์ (ม.ป.ป.) “ความต้องการและรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของข้าราชการ ข้าราชการและเจ้าหน้าที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”, การศึกษานิตยภัตภาควิชาพลาณามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คืบคืบวันที่ 20 มีนาคม 2552 จาก <http://www.thaiedresearch.org/result/info2.php?id=4147>
- D. Sander and R.A. Polson. (1950) *Rural Community Organization*. New York : John Wiley and Son.

Harry L. Perkins. (1980) Group Processes for Development. Singapore : Christian Conference of Asia.

Reeves. T. Elton. (1970) The Dynamics of Group Behavior. USA : Management Association, Inc.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

**ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย**

ชื่อ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาสินี อคฺลยานนท์
สถานที่ทำงาน	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวง สาธารณสุข
ชื่อ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์
สถานที่ทำงาน	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวง สาธารณสุข
ชื่อ	นพ.มานิตย์ ประพันธ์ศิลป์
สถานที่ทำงาน	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวง สาธารณสุข

ภาคผนวก ข  
แบบสัมภาษณ์

## แบบสัมภาษณ์

แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มออกกำลังกาย

คำชี้แจง: ให้สอบถามหรือสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญรวม 8-12 คน ต่อกลุ่มดังต่อไปนี้

1. ผู้บริหารขององค์กรที่ดำเนินการหรือสนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย (1 คน)
2. ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย (หัวหน้ากลุ่ม 1 คน)
3. สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่มีส่วนร่วมในการจัดการ/ดำเนินงาน (กรรมการกลุ่ม 1-3 คน)
4. กลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย (4-7 คน)

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

- 1. เป็นผู้บริหารองค์กร ระบุตำแหน่ง.....
- 2. เป็นหัวหน้า/ประธานกลุ่มออกกำลังกาย
- 3. เป็นกรรมการ หรือสมาชิกที่เกี่ยวข้องกับการบริหาร/ดำเนินงานกลุ่มออกกำลังกาย
- 4. เป็นผู้ได้รับประโยชน์ในกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย
- 5. อื่นๆ ระบุ.....

8. ประสบการณ์ที่ท่านเกี่ยวข้องในการบริหาร/สนับสนุน/ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกายมานาน.....ปี

### แนวทางการสัมภาษณ์

1. ผู้บริหารขององค์กรที่ดำเนินการหรือสนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย (1 คน)
2. ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย (หัวหน้ากลุ่ม 1 คน)
3. สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่มีส่วนร่วมในการจัดการ/ดำเนินงาน (กรรมการกลุ่ม 1-3 คน)
4. กลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย (4-7 คน)

#### กรอบที่ใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก หรือการสนทนากลุ่ม

1. สัมภาษณ์ผู้บริหารองค์กรแบบเจาะลึก รายบุคคล 1 คน
2. ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย (หัวหน้ากลุ่ม 1 คน)
3. 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 มีสมาชิกหรือผู้มาร่วมกิจกรรมคือ

ใคร มีลักษณะอย่างไร มีจำนวนเท่าใด มีวิธีการหาสมาชิกเพิ่มอย่างไร

-ผลการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายเป็นอย่างไร

-กิจกรรมของกลุ่มเป็นที่รู้จักของใครบ้าง มากน้อยเพียงใด อะไรที่ทำให้เขาเหล่านั้นรู้จักกิจกรรมของกลุ่ม

#### 2. กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

## 2.1 องค์ประกอบและโครงสร้างกลุ่ม

-การบริหารกลุ่ม โดยใคร มีโครงสร้างการบริหารอย่างไร องค์ประกอบของคณะกรรมการที่บริหาร มีใคร/ตำแหน่งใดบ้าง มีใคร/หน่วยงานด้าน ที่มาร่วมเป็นเครือข่ายในการบริหาร เพราะเหตุใดที่ เชื่อมโยงกับหน่วยงานดังกล่าว ใครเป็นศูนย์กลางของเครือข่าย

-การวางแผน ที่ผ่านมาวางแผนงานของกลุ่มอย่างไร ใครเข้ามามีส่วนร่วมบ้าง กระบวนการวางแผน ทำอย่างไร ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

-การจัดการด้านบุคลากร ทีมทำงานประกอบด้วยใครบ้าง พิจารณาอย่างไร ดึงคนเข้ามาทำงานด้วย วิธีใด ทำอย่างไรคนทำงานถึงมีศักยภาพ พัฒนาทีมทำงานอย่างไร ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

-การนำ การสั่งการ บังคับบัญชาทำโดยใคร อย่างไร ภาวะผู้นำกลุ่มเป็นอย่างไร ใช้รูปแบบการ บริการอย่างไร มีแนวทางการจูงใจ การให้ขวัญกำลังใจแก่คนทำงานอย่างไร ปัญหาอุปสรรคที่พบ และการแก้ไข

-การจัดการงบประมาณและทรัพยากรอื่นๆ แหล่งงบประมาณและทรัพยากรที่ใช้ดำเนินกิจกรรม ของกลุ่มจากไหน ได้มาอย่างไร แต่ละปีได้มากน้อยเพียงใด การบริหารงบประมาณทำอย่างไร

-การควบคุมกำกับและประเมินผล มีการการควบคุมกำกับการดำเนินงานและการใช้งบประมาณ อย่างไร มีการประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่มหรือไม่ ด้วยวิธีใด ที่/ห่างแค่ไหน

## 3. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

-อะไรเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และ เป็นที่รู้จัก (ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีการกิจหลักในด้านนี้)

ด้านหน่วยงาน/องค์กร

ด้านการบริหารจัดการ

ด้านกลุ่มเป้าหมาย

อื่นๆ

## 4. ปัญหาอุปสรรค/ความล้มเหลวที่พบในอดีต

-คืออะไร มีสาเหตุจากอะไร และแนวทางแก้ไขหรือเอาชนะอุปสรรคที่ได้ผลทำอย่างไร

## 5. บทเรียนสำคัญ

-บทเรียนสำคัญอะไรที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย ที่จะเป็นแนวทางให้กับ หน่วยงานอื่น

## 6. สิ่งท้าทายที่อยากทำ/พัฒนาต่อไปในอนาคต คืออะไร เพราะอะไรจึงอยากทำ

### แนวทางการสัมภาษณ์

1. ผู้บริหารขององค์กรที่ดำเนินการหรือสนับสนุนกลุ่มออกกำลังกาย (1 คน)
2. ผู้บริหารกลุ่มออกกำลังกาย (หัวหน้ากลุ่ม 1 คน)
3. สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่มีส่วนร่วมในการจัดการ/ดำเนินงาน (กรรมการกลุ่ม 1-3 คน)
4. กลุ่มเป้าหมายผู้ได้รับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย (4-7 คน)

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 กิจกรรมใดที่คือนิยมมาร่วมมาก ร่วมน้อย เพราะเหตุใด

-การดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกายเป็นอย่างไรในมุมมองสมาชิกและคนทั่วไป

#### 2. ข้อมูลเกี่ยวกับสมาชิก/การรับประโยชน์จากกลุ่มออกกำลังกาย

-ท่านมาเข้าร่วมกิจกรรมอะไร บ่อยเพียงใด อะไรเป็นมูลเหตุให้ท่านมาเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

-ท่านได้ประโยชน์จากการมาร่วมกิจกรรมของกลุ่มในประเด็นใดบ้าง

-ความคิดเห็นของท่านต่อความเหมาะสมของกิจกรรม และความสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก/กลุ่มเป้าหมาย ความคุ้มค่าของการใช้งบประมาณและทรัพยากร

-ปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะ

#### 2. กระบวนการบริหารจัดการกลุ่มออกกำลังกาย

-ท่านทราบหรือไม่ว่ากลุ่มนี้บริหารโดยใคร มีองค์ประกอบอย่างไร คณะกรรมการได้มาอย่างไร



- การบริหารจัดการของกลุ่มมีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดอย่างนั้น
- ความพร้อมของบุคลากรและทีมงานดำเนินการของกลุ่ม ด้านความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ความทุ่มเทเสียสละ
- ความพร้อมของทรัพยากรอื่น ๆ เช่น งบประมาณดำเนินการ สถานที่ อุปกรณ์กีฬา

### 3. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- อะไรเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ทำให้กลุ่มมีการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เป็นที่รู้จัก และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้รับประโยชน์ (ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีภารกิจหลักในด้านนี้)

    ด้านหน่วยงาน/องค์กร

    ด้านการบริหารจัดการ

    ด้านกลุ่มเป้าหมาย

    อื่นๆ

### 4. ปัญหาอุปสรรค

- ปัญหาอุปสรรคที่พบในการจัดกิจกรรมของกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมของท่าน และข้อเสนอแนะต่อการบริหารและดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม คืออะไร

- 5. สิ่งที่ต้องการให้พัฒนาหรือขยายเพิ่มเติมในการจัดกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายในอนาคต คืออะไร เพราะเหตุใด

- 6. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ภาคผนวก ก  
ระเบียบสมาคม กฟผ.

### ระเบียบสมาคม กฟผ.

#### ว่าด้วย สวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก พ.ศ. 2548

โดยที่เห็นสมควรกำหนดระเบียบเกี่ยวกับสวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรกของสมาคม กฟผ. อาศัยอำนาจตามความในข้อ 18.1 ของข้อบังคับสมาคม กฟผ. นายกสมาคม กฟผ. ออกระเบียบไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ระเบียบนี้เรียกว่า “ระเบียบสมาคม กฟผ. ว่าด้วย สวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก พ.ศ. 2548

ข้อ 2 ระเบียบนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2548 เป็นต้นไป

#### หมวด 1

#### ข้อกำหนดทั่วไป

ข้อ 3 ในระเบียบนี้

- (1) “สมาคม” หมายความว่า สมาคม กฟผ.
- (2) “นายกสมาคม กฟผ.” หมายความว่า ผู้ดำรงตำแหน่งในคณะกรรมการบริหารกิจการของสมาคม กฟผ.
- (3) “บริษัท” หมายความว่า บริษัท กฟผ. จำกัด (มหาชน)
- (4) “ผู้ปฏิบัติงาน” หมายความว่า พนักงานและลูกจ้างของบริษัท
- (5) “สมาชิก” หมายความว่า สมาชิกของสมาคมตามข้อบังคับของสมาคม กฟผ.
- (6) “ชมรม” หมายความว่า ชมรมกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรกในส่วนกลาง และชมรมกีฬาและบ้านเทิง ในส่วนภูมิภาค

ข้อ 4 ในกรณีที่มีปัญหาในการปฏิบัติงานตามระเบียบนี้ ให้เสนอนายกสมาคม กฟผ. เพื่อวินิจฉัยชี้ขาด

#### หมวด 2

#### เครื่องหมาย และวัตถุประสงค

ข้อ 5 เครื่องหมายของคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬاب้านเทิงและงานอดิเรก ให้เป็นไปตามแบบแนบท้ายระเบียบนี้

ข้อ 6 วัตถุประสงค์ในการกำหนดระเบียบมีดังต่อไปนี้

- (1) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกและครอบครัวได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา

- (2) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกและครอบครัวได้พักผ่อนหย่อนใจ  
เกี่ยวกับการบันเทิงและงานอดิเรก
- (3) เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและความเข้าใจอันดีระหว่าง  
สมาชิก
- (4) เพื่อส่งเสริมและรักษาชื่อเสียงของสมาคมในด้านการกีฬา  
บันเทิง และงานอดิเรก ทั้งนี้ ไม่ว่าจะ เป็นภายในหรือภายนอกสมาคม
- (5) อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงาน  
อดิเรก

### หมวด 3

#### คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก

ข้อ 7 ให้มีคณะกรรมการคณะหนึ่งเรียกว่า “คณะกรรมการบริหารงาน  
สวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก” เรียกโดยย่อว่า “คกบ.” ประกอบด้วยผู้ปฏิบัติงานจาก  
หน่วยงานต่างๆ ของบริษัท มีจำนวนทั้งสิ้นไม่เกิน 15 คน ดังต่อไปนี้

- (1) ประธานกรรมการ
- (2) รองประธานกรรมการ
- (3) เลขานุการ
- (4) กรรมการกีฬา
- (5) กรรมการบันเทิง
- (6) กรรมการการเงิน
- (7) กรรมการกลาง

ข้อ 8 ให้ คกบ. อำนาจหน้าที่วางนโยบายและควบคุมดูแลทั่วไปเกี่ยวกับงาน  
สวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก อำนาจหน้าที่เช่นว่านี้ให้รวมถึง

- (1) พิจารณาเสนอขอตั้งงบประมาณของแต่ละชมรม ต่อนายก  
สมาคม กฟผ.
- (2) พิจารณาอนุมัติเปลี่ยนแปลงรายการตามงบประมาณที่ได้รับ  
อนุมัติแล้วของแต่ละชมรมได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
- (3) พิจารณาอนุมัติค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง  
และงานอดิเรก ทั้งนี้ ภายในวงเงินที่ได้รับอนุมัติหรือเปลี่ยนแปลงตาม (1) และหรือ (2)
- (4) ควบคุมและดูแลการดำเนินงานของแต่ละชมรม

(5) คำเนิการรวบรวมค่าใช้จ่ายต่างๆ ของแต่ละชมรม และสรุป รายรับ-รายจ่าย นำเสนอต่อนายกสมาคม กฟผ.

ข้อ 9 นายกสมาคม กฟผ. เป็นผู้พิจารณาแต่งตั้ง คกบ. และให้ คกบ. อยู่ในหน้าที่คราวละ 2 ปี ประธานกรรมการหรือกรรมการซึ่งพ้นจากหน้าที่อาจได้รับการแต่งตั้งอีกได้

ข้อ 10 นอกจากการพ้นตำแหน่งจากหน้าที่ตามวาระตามข้อ 9 ประธาน คณะกรรมการหรือกรรมการพ้นจากหน้าที่เมื่อ

(1) พ้นจากการเป็นผู้ปฏิบัติงาน

(2) นายกสมาคม กฟผ. เห็นสมควรให้พ้นจากหน้าที่

ในกรณีที่มีการแต่งตั้งประธานกรรมการหรือกรรมการแทนผู้ที่พ้นจากหน้าที่ก่อนวาระ ให้ประธาน กรรมการหรือกรรมการดังกล่าวอยู่ในหน้าที่ตามวาระของประธานกรรมการหรือกรรมการที่ตนแทน

ข้อ 11 ในระหว่างที่ยังไม่ได้แต่งตั้งผู้ทำหน้าที่ประธานกรรมการเนื่องจากผู้ที่ทำหน้าที่ประธานกรรมการต้องพ้นจากหน้าที่ตามข้อ 10 หรือประธานกรรมการไม่อาจปฏิบัติหน้าที่ได้ ให้รองประธานกรรมการทำหน้าที่ประธานกรรมการให้รองประธานกรรมการที่ทำหน้าที่ประธาน กรรมการมีอำนาจและหน้าที่อย่างเดียวกับประธานกรรมการ

หมวด 4

การประชุม

ข้อ 12 การประชุมของ คกบ. จะครบองค์ประชุมได้ต้องมีคณะกรรมการเข้าร่วมประชุมไม่น้อยกว่ากึ่งหนึ่งของกรรมการทั้งหมด

มติของที่ประชุม ให้ถือตามคะแนนเสียงข้างมาก ถ้ามีคะแนนเสียงเท่ากัน ให้ประธานในที่ประชุมออกเสียงเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเสียงเป็นเสียงชี้ขาด

ข้อ 13 ให้ถือเป็นนโยบายว่า สมาชิกทุกคนจะต้องให้ความร่วมมือกับการ ดำเนินการของสมาคมและชมรมต่างๆ

หมวด 5

การเงินและการบัญชี

ข้อ 14 อุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก ที่ไม่ใช่เป็นวัสดุ สิ้นเปลืองทั้งที่มีอยู่แล้วก่อนระเบียบนี้ใช้บังคับ หรือจะจัดหาหรือได้รับบริจาคเพิ่มเติมภายหลัง ระเบียบนี้ใช้บังคับ ให้ถือว่าเป็นทรัพย์สินของสมาคม

ข้อ 15 แหล่งที่มาของเงินและทรัพย์สินของ คกบ. มีดังนี้

(1) เงินและทรัพย์สินที่สมาคมจัดสรรให้ทุกปีเพื่อเป็นค่าใช้จ่าย เกี่ยวกับสวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก

(2) ทรัพย์สินที่รับโอนมาตามที่ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการ  
บริษัท กฟผ. จำกัด (มหาชน)

(3) เงินอุดหนุนหรือเงินบริจาคและทรัพย์สินที่ได้รับโดยไม่ได้  
หวังผลตอบแทน

(4) เงินและทรัพย์สินที่ได้มาจากการจัดกิจกรรมของ คคป.

(5) ดอกผลของเงินตาม (1) (2) (3) และ (4)

ข้อ 16 ค่าใช้จ่ายตามข้อ 8(5) จะต้องเป็นค่าใช้จ่ายประเภทและจำนวนที่  
จำเป็นและเหมาะสมเกี่ยวกับงานสวัสดิการด้านกีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก ดังนี้

(1) ค่าใช้จ่ายในการจัดหาอุปกรณ์กีฬา บ้านเทิง และงานอดิเรก  
ที่จำเป็นต้องใช้ในการฝึกซ้อม แข่งขัน หรือแสดง

(2) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับประเภทค่าเครื่องแต่งกาย

(3) ค่าเช่าสถานที่ ค่าเกม หรืออื่นๆ ทำนองเดียวกัน

(4) ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ดอื่นๆ

ข้อ 17 การรับเงินทุกประเภทจะต้องออกใบเสร็จรับเงินตามแบบ  
พิมพ์ที่ற்றுฎีกสมาคม กฟผ.กำหนดทุกครั้ง โดยให้กรรมการการเงิน คคป.เป็นผู้ลงนามการรับเงิน

ข้อ 18 เงินสดของ คคป. ต้องนำฝากไว้กับธนาคารพาณิชย์หรือสหกรณ์ออม  
ทรัพย์ กฟผ. โดยนำฝากในนามของสมาคม กฟผ. ตามมติคณะกรรมการ คคป.

ข้อ 19 การจ่ายเงินของ คคป. ทุกครั้ง ต้องมีเอกสารหลักฐานประกอบ และ  
ให้กรรมการดังต่อไปนี้มีอำนาจอนุมัติสั่งจ่ายเงิน ภายในวงเงินดังนี้

(1) ประธานกรรมการ คคป. คราวละไม่เกิน 300,000 บาท

(2) รองประธานกรรมการ คคป. คราวละไม่เกิน 200,000 บาท

(3) เลขานุการ คคป. คราวละไม่เกิน 100,000 บาท

(4) กรรมการกีฬา กรรมการบ้านเทิง คราวละไม่เกิน 50,000 บาท

ข้อ 20 การสั่งจ่ายเงินจากบัญชีเงินฝากตามข้อ 18 จะต้องให้ประธาน  
กรรมการ คคป.หรือรองประธานกรรมการ คคป. ลงนามร่วมกับกรรมการการเงิน คคป. หรือเลขานุการ  
คคป. ลงลายมือชื่อร่วมกันทุกครั้ง

ข้อ 21 คคป. ต้องจัดให้มีรายงานประจำปีพร้อมด้วยบัญชีงบดุลภายใน 60 วัน  
นับแต่วันสิ้นปี เพื่อนำเสนอคณะกรรมการบริหารสมาคม

บทเฉพาะกาล

ข้อ 22 ให้ คกบ. ที่ครบวาระตามข้อ 9 ส่งมอบงานให้แก่ คกบ. ชุดใหม่ให้เสร็จสิ้นโดยเร็วที่สุด และในกรณีนี้ให้ คกบ. ที่ครบวาระดังกล่าวปฏิบัติงานในหน้าที่ คกบ. ต่อไปได้จนกว่าการส่งมอบงานจะเสร็จสิ้น

ให้ไว้ ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2548

(นายวิศิษฎ์ อัครวิเนศ)

นายกสมาคม กฟผ.

**ภาคผนวก ง**

**คำสั่ง คกบ. ที่ 21/2552**



คำสั่งคณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก  
ที่ 21/2552

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย  
โดยเห็นสมควรปรับปรุงคณะกรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่ง  
ประเทศไทย อาศัยอำนาจตามความในข้อ 8 (4) แห่งระเบียบสมาคม กฟผ. ว่าด้วย สวัสดิการด้านกีฬา  
บันเทิง และงานอดิเรก พ.ศ. 2548 คณะกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงาน  
อดิเรก (คกบ.) จึงแต่งตั้งให้ผู้ปฏิบัติงานดังต่อไปนี้ เป็น “คณะกรรมการชมรมกีฬาเสริมสุขภาพ การ  
ไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย”

1. นายวิรัช	กาญจนพิบูลย์	ประธานชมรม
2. นายสุวิทย์	สิงห์จันทร์	รองประธานชมรม
3. นางนันทินี	พิธานสมบัติ	กรรมการการเงิน
4. นางสาวธานี	จรูญชาติ	ผู้ช่วยกรรมการการเงิน
5. นางปาริชาติ	แสงสุวรรณ	กรรมการนายทะเบียน
6. น.ส.กัญญา	สุนทรารักษ์	กรรมการประชาสัมพันธ์
7. นายวรพจน์	มานะพันธุ์วงศ์	กรรมการกลาง
8. นายฉัฐพร	สุภัควิมล	กรรมการกลาง
9. นายอุกฤษฏ์	พรหมโยธิน	กรรมการกลาง
10. นายอรุณพร	มีแสง	กรรมการกลาง
11. นายประจักษ์ศักดิ์	สุนทรสุข	กรรมการกลาง
12. นายเชริต	กัลยาณมิตร	กรรมการกลาง
13. นายนิรันดร	คณะเจริญ	กรรมการกลาง
14. นางสุเมตตา	นิมิตชนัด	กรรมการกลาง
15. นางสาวกรรต์น	ชัชวาลกิจกุล	กรรมการกลาง
16. นายสุธิพงษ์	ชนะपाल	กรรมการกลาง
17. นางอภิวันท์	กัลสนิมิ	กรรมการกลาง
18. นางกัณหา	เกษมชัยนันท์	กรรมการเลขานุการ
19. นางพัชรินทร์	ศิวะเกื้อ	กรรมการผู้ช่วยเลขานุการ

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2552 จนถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2553

สั่ง ณ วันที่ 16 มกราคม 2552

(นายอภิชาติ ดิลกโสภณ)

ประธานกรรมการบริหารงานสวัสดิการด้านกีฬา บันเทิง และงานอดิเรก

## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นายบุญชอบ สระสมทรัพย์
วัน เดือน ปี	16 มกราคม 2503
สถานที่เกิด	อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ประวัติการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2533
สถานที่ทำงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ตำแหน่ง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ