

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้ ทำการศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนรวบรวมเนื้อหาสาระจากตำรา วารสาร เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยและได้นำเสนอตามหัวข้อ ต่อไปนี้

#### 1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- 1.1 ความหมายของพฤติกรรมและการออกกำลังกาย
- 1.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักและข้อควรปฏิบัติของการออกกำลังกาย
- 1.4 ลำดับขั้นตอนการออกกำลังกาย
- 1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
- 1.6 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.7 โทษของการออกกำลังกาย
- 1.8 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 1.9 อุปสรรคในการออกกำลังกาย
- 1.10 การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
- 1.11 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยทำงาน

#### 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- 2.1 การเสริมสร้างสุขภาพ
- 2.2 การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
  - 2.3.1 แนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ PRECEDE - PROCEDE

FREAMEWORK

2.3.2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model)

2.3.3 แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเทคนิคการพัฒนาสุขภาพ

2.3.4 ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ

2.3.3 แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเทคนิคการพัฒนาสุขภาพ

2.3.4 ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ

2.4 ความหมายของยุทธศาสตร์

2.5 แนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์

2.6 การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Analysis)

2.7 การวางแผนยุทธศาสตร์

2.8 กระบวนการสร้างยุทธศาสตร์

### 3. การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในบริบทขององค์กรปกครองส่วนจังหวัดพิษณุโลก

3.1 ข้อมูลบริบทองค์กร

3.2 การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์

### 4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

### 5. กรอบแนวคิดของการวิจัย

#### 1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรม การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาให้บุคลากรมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กระตุ้นให้บุคลากรตื่นตัวให้ความสนใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

## 1.1 ความหมายของพฤติกรรมและการออกกำลังกาย

### ความหมายของพฤติกรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2550) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

สาคร ศรีธรรมมา (2551 : 9) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองสิ่งเร้าภายในจิตใจ และสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่รู้ตัว และไม่รู้อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลที่อยู่รอบๆ สังเกตได้หรือไม่ได้แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

วันดี ฉวีจันทร์ (2552 : 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำไปไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ได้ แต่สามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือ และสามารถบอกได้ว่ามีหรือไม่ เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

วิลาพรรณ คณารักษ์ (2552 : 134) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใดๆ ของมนุษย์ที่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ทั้งที่สังเกตได้ คือ พฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก และที่สังเกตไม่ได้ คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใน

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่เกิดขึ้น เมื่อพบสิ่งเร้าภายใน และสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้โดยเครื่องมือ เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ต่างๆ ความรู้ ความเข้าใจ ความสนใจ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

### ความหมายของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกายได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

มยุรา นนทะคุณ (2550 : 9) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยใช้พลังงานมากน้อย แตกต่างกันไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแข่งขันเพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเข้ากลุ่มสังคมและเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

กันทิภา หลวงทิพย์, และ ดาริณี สีนวล (2550 : 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม การออกกำลังกาย หมายถึง บุคลากรรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย การมีความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย การมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการมีความพร้อมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของตนเอง ถ้ามีความรู้ทั้ง 4 ด้านนี้ก็จะมี พฤติกรรมการออกกำลังกายดี

อัจฉรา บุรณรัช (2551 : 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง และผ่อนคลายความตึงเครียด

ประภา เหล่าสมบุรณ์ (2552 : 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ฯลฯ การออกกำลังกายที่พอเหมาะเป็นประจำสม่ำเสมอ และต่อเนื่องจะช่วยให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

วันดี ฉวีจันทร์ (2552 : 8) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำต่างๆ ที่ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายที่มีแบบแผน ได้แก่ การเล่นกีฬา การฝึกฝนออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และทนทานต่อกล้ามเนื้อ และกระดูก การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ และการผ่อนคลาย ซึ่งรวมทั้งการเคลื่อนไหวออกแรง หรือออกกำลังกายแบบไม่มีแบบแผนซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน จากการทำงานบ้าน หรือกิจกรรมนันทนาการต่างๆ โดยกำหนดว่าไม่จำเป็นการออกกำลังกายประเภทใด จะต้องมีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือการออกกำลังกายซึ่งมีระยะเวลาสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

จากความหมายของการออกกำลังกายที่มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงส่วนต่างๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยการเคลื่อนไหวออกแรง หรือออกกำลังกายที่มีแบบแผน คือ การเล่นกีฬา การฝึกฝนออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายแบบไม่มีแบบแผน คือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันจากการทำงานบ้าน กิจกรรมนันทนาการต่างๆ โดยใช้เวลา 30 นาทีต่อวัน เป็นอย่างน้อย และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

## 1.2 ประเภทของการออกกำลังกาย

(สุนันทา กระจ่างแดน, และ อุบล ตูลยากรณ์, 2551) กล่าวถึง ประเภทของการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกาย การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกายมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก ทำให้อวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด แข็งแรงมากขึ้น และเสื่อมช้าลง การออกกำลังกายที่เหมาะสมและตนเองพึงพอใจจะทำให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกาย แบ่งได้ดังนี้

1. Household Physical Activity คือ การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกายที่เป็นกิจกรรมของงานบ้าน เช่น การถูบ้าน ขัดพื้น ทำความสะอาดหน้าต่าง ทำสวน รดน้ำต้นไม้ และกวาดใบไม้ เป็นต้น

2. Transportation Physical Activity คือ การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกายขณะมีการเดินทาง เช่น การเดินทางไปทำงาน การเดินไปโรงเรียน และการขี่จักรยาน เป็นต้น

3. Occupation Physical Activity คือ การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกายขณะประกอบอาชีพ เช่น การยกของ การแบกหาม งานไม้ และงานซ่อมรถ เป็นต้น

4. leisure - Time Physical Activity คือ การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกายขณะว่างจากการประกอบอาชีพ การเดินทาง เช่น เล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการอื่นๆ เป็นต้น

อนงค์ บุญตุลยรัตน์ (2542 : 19) การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แบ่งได้หลายประเภทขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ มี 4 ประเภท ดังนี้

1. แบ่งตามจุดมุ่งหมาย คือ

1.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนารักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้เกิดการพัฒนารักษาสุขภาพ

1.2 การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา กีฬา คือ การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งมีกฎกติกาแน่นอน แต่ชนิดของกีฬาจะแตกต่างกันไป

1.3 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรหดทรงและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่มุ่งเน้นการบริหารกายเฉพาะส่วนเพื่อให้มีรูปร่างที่สมส่วน

1.4 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นและสามารถทำงานได้

1.5 การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เป็นกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวลและส่งเสริมความสามัคคี

2. แบ่งตามวัย คือ

2.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด - 3 ปี) วัยเด็กทารกระยะนี้กล้ามเนื้อกระดูก ระบบประสาทต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสัดส่วนและมีความพร้อมก่อน เด็กจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเน้นในเรื่องของการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ โดยผู้ปกครองใช้มือหรืออุปกรณ์ในการช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก

2.2 การออกกำลังกายสำหรับวัยเด็กเล็ก (4 ปี - 6 ปี) เด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาอย่างมากในด้านจิตใจและบุคลิกภาพต่อสภาพแวดล้อม ต้องจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรงและทำงานประสานกันดีขึ้น เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

กิจกรรมที่ควรจัด คือ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การโยน รับ เตะลูกบอล การเล่นอิสระ กิจกรรมประกอบดนตรี กิจกรรมเลียนแบบ เกม เป็นต้น

2.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยเข้าเรียน (7 ปี – 11 ปี) วัยนี้เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ เข้าสู่ระยะของวัยรุ่น ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายควรสนองความต้องการด้านสังคมของเด็ก โดยปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย รู้จักการเข้ากลุ่มยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยจัดกิจกรรมกีฬาที่ไม่เน้นการแข่งขันหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ

2.4 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (12 ปี – 18 ปี) วัยนี้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามาก การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเลือกเล่นกีฬาที่ตนชอบโดยให้มีส่วนเป็นผู้วางแผนการจัดกิจกรรมด้วย เช่น กิจกรรมกีฬาทุกประเภท (ควรระวังและป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บทางกีฬา) กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น

2.5 การออกกำลังกายสำหรับวัยหนุ่มสาว (19 ปี–25 ปี) วัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะหรือการเจริญเติบโตของร่างกายเต็มที่ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเสริมสร้างในด้านระเบียบวินัยพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ให้เห็นคุณค่าของกิจกรรมกีฬา ได้แก่ กีฬาทุกชนิด การวิ่ง ว่ายน้ำ

2.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยผู้ใหญ่ (26 ปี – 54 ปี) ประสิทธิภาพของร่างกายจะมีสูงสุดเมื่ออายุ 25 ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพของร่างกายจะลดลงจนถึง 40 - 45 ปี จะเริ่มมีอัตราเสื่อมถอยมากขึ้น ปัญหาสำหรับวัยนี้ คือ ความยากลำบากในการปรับตัวด้านประสิทธิภาพของร่างกาย จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้กระตุ้นระบบหายใจและไหลเวียนให้ทำงานดีขึ้น เสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกไม่ให้แตกหรือเปราะง่าย เพื่อชะลอความแก่ การจัดกิจกรรมควรเน้นกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ความรุนแรงปะทะน้อยลง

2.7 การออกกำลังกายสำหรับวัยสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) วัยนี้ร่างกายจะอ่อนแอลง กล้ามเนื้อหย่อนยานและเหี่ยวยุบ ความสามารถของข้อต่อต่างๆ ลดลง กระดูกเริ่มเสื่อม กิจกรรมการออกกำลังกายควรช่วยปรับสัดส่วนทรุดทรอง ฟันฟูและรักษาสภาพร่างกายช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนดีขึ้น กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ไม่มีการปะทะและออกแรง

### 3. แบ่งตามอุปกรณ์ คือ

3.1 การออกกำลังกายมือเปล่า เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระเบียบระบบ อาจใช้จังหวะนั้นหรือหายใจประกอบกิจกรรมการบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า เช่น กายบริหาร โยคะ มวยจีน

3.2 การออกกำลังกายใช้อุปกรณ์ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย เพื่อให้กิจกรรมออกกำลังกายสนุกสนาน ได้รับความสนใจ ช่วยให้มีความรู้รูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เช่น ดนตรี อุปกรณ์กีฬา ลูกบอล ไม้ เชือก เป็นต้น

#### 4. แบ่งตามลักษณะวิธีฝึก คือ

4.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นวิธีออกกำลังกาย โดยการที่กล้ามเนื้อหดเกร็งตัวเฉพาะส่วน ความยาวของเส้นใยกล้ามเนื้อที่ไม่เปลี่ยนแปลงทำให้ร่างกายส่วนที่ออกกำลังกายไม่มีการเคลื่อนที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วิธีการฝึกแบบนี้ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัวในท่าวิดพื้น (ยวบข้อ) ขณะที่ลำตัวลงพื้น ทั้งนี้ ไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจ และโรคความดันเลือดสูง

4.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิกหรือไดนามิก (Isotonic หรือ Dynamic Exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยกล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวเพื่อรับน้ำหนักทั้งที่เป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบลหรือน้ำหนักตัวผู้ฝึกเอง

4.3 การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) ลักษณะคือการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ประกอบเข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถกำหนดความหนักเบาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ใช้อุปกรณ์ ใส่ข้อมูลเฉพาะด้าน เช่น อายุ น้ำหนักตัว และเลือกโปรแกรมหนักเบาได้ตามสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึก เช่น การขี่จักรยาน วิจารณ์บลูก การก้าวขึ้นลงของฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test)

4.4 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) โดยใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปของไกลโคเจนสลายออกมาเป็นพลัง โดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ทำให้ออกแรงได้ทันทีอย่างรวดเร็วและได้อย่างหนัก แต่มีข้อเสีย คือ พลังงานนี้จะหมดไปอย่างรวดเร็วเช่นกันภายในไม่กี่นาทีและเกิดการดแลคติก (Lactic Acid) ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ (Fatigue) ออกกำลังกายแบบนี้รวดเร็วใช้เวลาสั้น ๆ โอกาสที่จะทำให้ออกซิเจนมีสูง การอบอุ่นร่างกายสำคัญมากต่อการออกกำลังกายแบบนี้ เช่น การวิ่งระยะสั้น (วิ่ง 100 เมตร) การยกน้ำหนัก (Weight Lifting)

4.5 การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน หรือแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจากไกลโคเจนและไขมัน มีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาปผลของการออกกำลังกายแบบนี้ทำให้เกิดความเมื่อยล้าน้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง เนื่องจากไขมันที่มีอยู่ในร่างกายมีเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังสามารถสังเคราะห์พลังงานที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก การออกกำลังกายแบบนี้จะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ โดยเฉพาะแขนและขา ทำงานติดต่อกันเป็นจังหวะสม่ำเสมออย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานจึงทำให้เกิดการพัฒนาการทำงานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายแบบนี้ใช้พลังงานจากไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย มีผลทำให้น้ำหนักตัวลดลง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นต้น

### 1.3 หลักและข้อควรปฏิบัติของการออกกำลังกาย

1.3.1 หลักการเคลื่อนไหวฝึกออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย การเคลื่อนไหวฝึกออกกำลังกายด้วยปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายให้ดีขึ้น แต่ถ้ามากเกินไปก็เกิดโทษได้ ฉะนั้นการกำหนดปริมาณความหนักหรือขนาดของงานในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายในแต่ละครั้ง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป ครั้งละ 30 นาที จะทำให้สุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ส่งผลให้มีพลังในการปฏิบัติงานต่อไปอีกนาน (สุนันทา กระจำแดน, และ อุบล ตุลยาภรณ์, 2551)

1.3.1.1 ความบ่อย (Frequency) ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ความหนักระดับปานกลาง ใช้เวลา 5 วัน ถ้าความหนักมากใช้เวลา 3 วัน

1.3.1.2 ความหนัก (Intensity) ประมาณร้อยละ 55 / 65 – 90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate)

1.3.1.3 ระยะเวลา (Time/Duration) ประมาณ 20 - 60 นาที แบบต่อเนื่องหรือเป็นช่วงๆ

1.3.1.4 ประเภทของกิจกรรม (Mode) กิจกรรมใดๆ ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะอย่างต่อเนื่องและใช้ออกซิเจนทำกิจกรรมเป็นหลัก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิค หรือปั่นจักรยาน เป็นต้น

#### 1.3.2 ข้อควรปฏิบัติของการออกกำลังกาย

1.3.2.1 เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

1.3.2.2 เริ่มออกกำลังกายจากน้อยไปหามาก

1.3.2.3 เลือกกิจกรรมที่ง่ายประหยัดงบประมาณ

1.3.2.4 ออกกำลังกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า ตอนเย็น

1.3.2.5 พักผ่อนให้เพียงพอหลังจากออกกำลังกาย

1.3.2.6 หมั่นตรวจสมรรถภาพทางกายตนเอง เช่น จับชีพจรหลังตื่นนอน

1.3.2.7 เมื่อมีปัญหาในการออกกำลังกายให้ปรึกษาแพทย์

1.3.2.8 การออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

1.3.2.9 ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะเพื่อความสนุกสนาน

1.3.2.10 ควรทำการทดสอบสมรรถภาพทุก 2 เดือน

#### 1.3.3 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1.3.3.1 ผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายและทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

1.3.3.2 หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อยมาก แน่นหน้าอก ใจสั่น หายใจขัด คลื่นไส้ เวียนศีรษะ หน้ามืด มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ควบคุมไม่ได้



#### 1.3.4 ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกาย

- 1.3.4.1 มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ท้องร่วง ฯลฯ
- 1.3.4.2 หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆและในระหว่างพักฟื้นจากการบาดเจ็บ
- 1.3.4.3 หลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ (ควรออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 2 - 3 ชั่วโมง)
- 1.3.4.4 ในสภาพอากาศที่ร้อนจัดและอบอ้าวมาก
- 1.3.4.5 พักผ่อนไม่เพียงพอ

**1.4 ลำดับขั้นตอนการออกกำลังกาย** (สุนันทา กระจ่างแดน, และ อุบล ตูลยาภรณ์, 2551) ขั้นตอนปฏิบัติของการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเส้นแล้วจึงเริ่มออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตามด้วยช่วงฝึกจริง และ ช่วงผ่อนคลายเป็นต้น

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm – Up) มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะออกกำลังกายจริงๆ โดยจะมีผลทำให้มีการเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ ทำให้การเพิ่มความเร็วของการชักนำกระแสประสาท ลดการยึดติดของกล้ามเนื้อเป็นผลให้การหดตัวของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เพิ่มออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อ มีการขยายตัวของเส้นเลือดฝอยและเพิ่มความสามารถการจับออกซิเจนได้มากขึ้น ช่วยปรับความไวของศูนย์การหายใจต่อการกระตุ้นและช่วยเพิ่มจำนวนเลือดที่ไหลกลับหัวใจ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ลดและป้องกันการเต้นผิดปกติของหัวใจ และลดการขาดเลือดของหัวใจ การอบอุ่นร่างกายควรจะทำแบบค่อยเป็นค่อยไปให้เกิดการเพิ่มอุณหภูมิร่างกายและกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการอ่อนล้าหรือเสียพลังงานมากเกินไป มักจะใช้เวลาประมาณ 5 -10 นาที โดยมีการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน เช่น การทำท่ากายบริหาร หรือ การเดิน การวิ่งแบบช้าๆ

ขั้นตอนที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นการเตรียมสภาพทำงานของกระดูกข้อต่อ เอ็น ฟังพืด กล้ามเนื้อด้วยการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวบริเวณข้อต่อ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถทางด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว รวมทั้งเป็นคุณสมบัติสำคัญที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทุกประเภท ยิ่งกว่านั้นการฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ควรทำหลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้วหรือเมื่ออุณหภูมิกล้ามเนื้อได้รับการปรับให้สูงขึ้น เนื่องจากเอ็นและกล้ามเนื้อที่ได้รับการอบอุ่นพร้อมที่จะมีความยืดหยุ่นตัวดีกว่าเมื่อตอนที่ยังไม่ได้รับการอบอุ่น นอกจากนี้การฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรกระทำซ้ำอีกครั้งในขั้นตอนหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย โดยวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเริ่มจากการยืดค้างไว้ในจังหวะสุดท้ายของการเคลื่อนไหว จากนั้นทำการยืดจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกว่ามีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อเกิดขึ้น ณ จุดนี้ให้ควบคุมทำการเคลื่อนไหวหยุดนิ่งค้างไว้ประมาณ 10 - 30 วินาที

### ขั้นตอนที่ 3 การออกกำลังกาย (Exercise) คือ

การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) การออกกำลังกายช่วงสั้นๆ สลับกับการพัก ใช้ระบบพลังงานที่มีสำรองในกล้ามเนื้ออยู่แล้วการออกกำลังกายในช่วงนี้ใช้เวลา 0 - 30 วินาที อาทิ ยกน้ำหนัก กอล์ฟ วิ่งระยะสั้น กรีฑาประเภทลาน เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายในเวลาที่ยาวนานขึ้นมีความต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่หยุดพัก จึงทำให้การใช้ระบบพลังงานสำรองในกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ ร่างกายจึงต้องหายใจเอาออกซิเจนไปเผาผลาญในขบวนการสร้างพลังงาน ยกตัวอย่าง เช่น วิ่งระยะไกล ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นคลายอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Cool Down) คือ การเปิดโอกาสให้ร่างกายค่อยๆปรับตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติอย่างต่อเนื่องที่ละน้อย ซึ่งเป็นการลดความหนักจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายฟื้นตัวจากอาการเหน็ดเหนื่อยได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และช่วยผ่อนคลายความเครียดรวมทั้งอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ การหยุดออกกำลังกายอย่างทันทีโดยไม่เปิดโอกาสให้กล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือดค่อยๆ ปรับตัวคืนสู่สภาวะปกติที่ละน้อยจะเป็นสาเหตุให้เลือดที่เคยไหลผ่านหัวใจครั้งละจำนวนมากๆ ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักกลับลดปริมาณลงอย่างรวดเร็วทำให้การระบายของกรดแลคติกที่เกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายช้าลง เมื่อระบบไหลเวียนเลือดและกล้ามเนื้อลดปริมาณการทำงานลงอย่างรวดเร็วทำให้กรดและติดค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อจึงเป็นสาเหตุให้เกิดอาการล้า ปวดเมื่อย หรือตะคริว

## 1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร, และ อารี ปรมัตถากร, 2532 : 35)

### 1.5.1 การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย

1.5.1.1 อายุ ผู้ที่จะออกกำลังกายควรรู้ขอบเขตของวัย หรืออายุของตนเอง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเจริญเติบโต โดยปกติแล้วการเจริญเติบโตของร่างกายจะมีอย่างต่อเนื่องจนถึงอายุ 20 ปี แต่ในช่วงระยะเวลาดังกล่าวร่างกายมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว 2 ช่วง คือ ช่วงอายุ 6 เดือน และช่วงอายุ 10 – 12 ปี เด็กจะมีการพัฒนาความสูงอย่างเห็นได้ชัด เด็กหญิงจะเจริญเติบโตได้รวดเร็วกว่าเด็กชาย ดังนั้น การจัดหรือเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจึงต้องคำนึงถึงอายุและวัยเป็นสำคัญ (กรมพลศึกษา, ม.ป.ป. : 263)

การพิจารณาเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยหรืออายุเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายอาจพิจารณาได้จาก ตารางที่ 1 ดังนี้

ตาราง 1 แสดงลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมตามระดับอายุ

อายุ	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	กิจกรรมเสนอแนะ	หมายเหตุ
1 ปี - 10 ปี	1 ปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย 2 ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3 ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	1 ใช้ความสัมพันธ์มือ สายตา เท้า 2 เล่นเป็นหมู่คณะ 3 มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา	1 วิ่ง 2 กายบริหาร 3 เกมเบ็ดเตล็ด 4 ว่ายน้ำ	1 อันตรายเกิดจากรู้เท่าไม่ถึงการณ์ 2 การออกกำลังกายอย่าให้มากเกินไป
11 ปี - 15 ปี	1 เพื่อความคล่องแคล่วว่องไว 2 ปลูกฝังให้มีน้ำใจนักกีฬาและกล้าหาญ เน้นทักษะเฉพาะ	1 เล่นเป็นทีม หรือเล่นเดี่ยว 2 มีการแข่งขันประเภทต่อสู้บ้าง	กีฬาต่างๆ เช่น 1 ว่ายน้ำ 2 ฟุตบอล 3 กรีฑา 4 วอลเลย์บอล 5 กีฬาใช้แร็กเกต	1 การต่อสู้ต้องไม่หนัก เช่น ชกมวยควรรยกเว้น
17 ปี - 35 ปี	1 ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดทั้งชีวิต	1 ใช้ทักษะอย่างมาก 2 ต้องต่อสู้เต็มที่	1 การออกกำลังกายระดับสูง	1 เป็นช่วงที่ร่างกายแข็งแรงเต็มที่
36 ปี - 55 ปี	1 รักษาสุขภาพ 2 คลายความเครียด 3 ฟิ้นฟูร่างกาย	1 เริ่มลดความเร็ว 2 ให้ความเพลิดเพลิน 3 มีความสม่ำเสมอ 4 ปฏิบัติที่ทำงานได้	1 ว่ายน้ำ 2 จักรยาน 3 กายบริหาร 4 วิ่งเหยาะ	1 ควรระวังเรื่องโรคของข้อต่อ 2 ดูแลสุขภาพเรื่องอาหารน้ำหนักตัว
55 ปี ขึ้นไป	1 รักษาฟื้นฟูสุขภาพ	1 เบาๆ สม่ำเสมอ	1 ว่ายน้ำ, เดิน 2 จักรยานโปรแกรม 3 กายบริหาร 4 เปดอง	1 ตรวจสอบสุขภาพก่อนเข้าโปรแกรม 2 ต้องหมั่นบำรุงรักษาสุขภาพ

ที่มา (กรมพลศึกษา, ม.ป.ป. : 266)

1.5.1.2 เพศ การออกกำลังกายบางชนิดเหมาะสมกับคนทุกเพศ แต่บางชนิดจะเหมาะสมกับเพศชาย หรือเพศหญิงมากกว่า เพราะความแตกต่างด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิงไม่เหมือนกัน เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรงและความทนทาน เพศชายจะมีความเหมาะสมมากกว่าเพราะขนาดและปริมาณของกล้ามเนื้อมีมากกว่าเพศหญิง ข้อได้เปรียบของเพศหญิงก็คือความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ เพศหญิงจะมีความประณีตละเอียดกว่าเพศชาย การออกกำลังกายของเพศหญิงจึงมักเป็นกีฬาที่บริหารร่างกายได้ทุกส่วนเพื่อรักษารูปร่างทรวดทรงให้สวยงามอยู่เสมอ เช่น ว่ายน้ำ เดินรำ แอโรบิก แบดมินตัน เป็นต้น

ขีดจำกัดของการออกกำลังกายกับการมีประจำเดือนในเพศหญิง

สิ่งที่เป็นปัญหาและยังไม่แน่ใจสำหรับคนทั่วไป คือ อิทธิพลของการออกกำลังกายกับระบบเพศของเพศหญิงว่าควรจะหยุดออกกำลังกายในช่วงที่มีประจำเดือนหรือไม่

ไรอัน (Ryan, 1975 : 92 อ้างถึงใน วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, และ อารี ปรมัตถการ. 2532 : 35) สรุปไว้ว่าการมีประจำเดือนของเพศหญิงไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย เพราะลักษณะการมีประจำเดือนไม่ปกติของเพศหญิงมาจากองค์ประกอบหลายๆ อย่าง เช่น ปริมาณของไขมันในร่างกายน้อย สภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจ เป็นต้น การออกกำลังกายจึงไม่มีผลต่อการมีประจำเดือนของเพศหญิงแต่ปัญหาเรื่องการออกกำลังกายในขณะที่มีประจำเดือนนั้นเป็นไปได้หรือไม่อย่างนั้น ยังไม่มีคำตอบชัดเจน กีฬาบางประเภท เช่น ประเภทว่ายน้ำ ไม่ควรอย่างยิ่งเนื่องจากอาจเป็นอันตรายจากการติดเชื้อหรือเชื้อโรคเข้าสู่อวัยวะเพศหรือร่างกายได้ ยังไม่มีการห้ามออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงมีประจำเดือนสำหรับเพศหญิงเนื่องจากร่างกายสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ แต่ไม่ควรออกกำลังกายที่หนักเกินไป

1.5.1.3 ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ย่อมเป็นการปฏิบัติที่อาจจะเกินกว่าความสามารถของร่างกายที่จะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น เมื่อเป็นไข้ ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ ร่างกาย - หัวใจ ต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อออกกำลังกายก็จะทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย จึงทำให้เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพ

1.5.1.4 เวลา - ดินฟ้า อากาศ การออกกำลังกายด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม เวลาที่ใช้ออกกำลังกายควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ซึ่งเวลาที่เหมาะสม คือตอนเช้าหรือตอนเย็น อากาศที่ร้อนจัดจะส่งผลทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ การกำหนดระยะเวลาควรให้สัมพันธ์กับความหนักของกิจกรรม อายุ และสภาพของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพแข็งแรง หรือที่เรียกว่า ความฟิต (FIT) ซึ่งหลักการของความฟิต (FIT) คือ

$F$  = Frequency คือ ความถี่ บ่อยของการออกกำลังกายซึ่งต้องปฏิบัติ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน อาจทำทุกวันได้แต่ควรมีวันหยุดพักสัก 2 วันต่อสัปดาห์หากเว้นการฝึก นานเกินกว่า 3 วัน ผลที่ได้จากการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายจะสูญหายไปเพราะสมรรถภาพทาง กายจะเริ่มลดลงทันทีเมื่อหยุดออกกำลังกาย

$I$  = Intensity คือ ความหนักเบาของการฝึก ควรออกกำลังกายอย่างน้อยแค่ไหน โดยใช้อัตราเต้นของชีพจรเป็นตัวกำหนด

$T$  = Time คือ ช่วงระยะเวลาที่ต้องฝึกครั้งละ 30 นาที จึงจะเพียงพอที่จะ เสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายและไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง ซึ่งถือว่ามากเกินไปจนเกินไป

1.5.1.5 ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกาย จำเป็นที่จะต้องทำจิตใจให้ ปลอดโปร่ง พยายามขจัดเรื่องรบกวนจิตใจระหว่างนั้นออกไปให้หมดถ้าหากขจัดไม่ได้จริงๆ ควร งดออกกำลังกายเพราะจะทำให้สมาธิเสียไปและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

1.5.1.6 ไม่ควรเล่นหรือออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารทันที ควร จะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารอย่างน้อย 3 - 4 ชั่วโมง เพราะอาจจะทำให้อึดอัด แน่น จุกเสียด ปวดท้อง หรืออาเจียนได้

1.5.1.7 ในอากาศร้อน ร่างกายจำเป็นต้องได้รับการชดเชยน้ำเพื่อชดเชย ส่วนที่ขาดหายไป การออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หากออกกำลังกาย ในช่วงที่มีอากาศร้อนจึงจำเป็นต้องดื่มน้ำเพื่อชดเชยน้ำที่ขาดหายไปอีกทั้งยังช่วยรักษา สมรรถภาพของร่างกายอีกด้วย

1.5.1.8 การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนจะขาด ขั้นตอนใดตอนหนึ่งไม่ได้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ ให้พร้อมที่จะออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 5 - 15 นาที

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการฝึกต่อเนื่องให้หัวใจเต้น 60 - 85 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราเต้นสูงสุด ใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกผ่อนคลาย (Cool Down) เป็นการฝึกบริหารกายอย่างช้า เพื่อให้การเต้นของชีพจรกลับสู่สภาวะปกติใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที

## 1.6 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น หากกระทำอย่างสม่ำเสมอและมีความหนักที่ พอเหมาะจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะหลายระบบ ร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่างๆ ดังได้มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของ การออกกำลังกายไว้ ดังนี้ (สุนันทา กระจ่างแดน, และ อุบล ตูลยาภรณ์, 2551)

1. เพิ่มพูนสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด
    - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
    - 1.2 อัตราการเต้นหัวใจช้าลง
    - 1.3 คลื่นไฟฟ้าหัวใจสม่ำเสมอและดีขึ้น
    - 1.4 ลดบทบาทการควบคุมหัวใจของประสาทซิมพาเทติก
    - 1.5 เพิ่มออกซิเจนไปยังสมอง
    - 1.6 ลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ในหลอดเลือด
    - 1.7 เพิ่มไขมันชนิดดี (HDL)
    - 1.8 ป้องกันและยับยั้งการเกาะของไขมันบริเวณหลอดเลือด
    - 1.9 เพิ่มการไหลเวียนหลอดเลือดส่วนปลาย
    - 1.10 เพิ่มการไหลเวียนหลอดเลือดหัวใจ
    - 1.11 ลดความเสี่ยงต่อการมีความดันโลหิตสูง
  2. เพิ่มพูนความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ
    - 2.1 ขนาดของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น
    - 2.2 ลดโอกาสบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
    - 2.3 ความหนาแน่นของกระดูกสูงขึ้น
    - 2.4 ลดโอกาสการเกิดโรคกระดูกพรุน
  3. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
  4. ลดความตึงเครียดของจิตใจ
    - 4.1 ลดอารมณ์ซึมเศร้า อาการเครียดทางจิตใจ
    - 4.2 นอนหลับได้ดีขึ้น
  5. เพิ่มพูนความอ่อนตัวกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อยึดหยุ่นตัวดีขึ้น
  6. ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของข้อต่อ
  7. เพิ่มพูนประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกาย
  8. ประโยชน์สุขภาพอื่นๆ
    - 8.1 อายุยืนยาว
    - 8.2 ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น และลดปัจจัยต่อการเกิดโรคภัยต่างๆ
- สมชาย ลีทองอิน (2550 : 5) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้อย่างน่าสนใจ

ดังนี้

1. ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น
2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย
3. ทำให้บุคลิกท่าทางและการทรงตัวดีขึ้น
4. เพิ่มความภูมิใจในตนเอง

5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
7. ทำให้รู้สึกมีพลัง
8. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า
9. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
10. ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย
11. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

12. ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
13. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ
14. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ก่อนอายุ 65 ปี)

จำเนียร สุ่มแก้ว (2545 : 14 – 16) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น ทำงานสะดวกสบายแม้เผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายและเร็วกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอๆ การทำงานของอวัยวะต่างๆ นั้นมีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้เป็นอย่างดี ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงประสบอุบัติเหตุ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นลงบันได หรือการขึ้นรถลงเรือจะทำได้ด้วยความคล่องแคล่วว่องไวและปลอดภัยมากกว่า

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้วยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตาแจ่มใส มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดี มีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอๆ นั้น จะแก่ช้าและมีอายุยืนยาว โดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายอย่างมากทีเดียว โดยเฉพาะผู้หญิง

วัยหมดประจำเดือนซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูก

#### 5. ช่วยต้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมามีอาการที่ดีขึ้นได้ เพราะว่าการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

#### 6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนัก ถ่ายเบาหรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาในเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบาย

#### 7. นอนหลับดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

#### 8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว

#### 9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจน

#### 10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยใช้ยามากก็จะใช้ยาน้อยลงหรือใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงการออกกำลังกายที่พอดี ช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำการออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้

#### 11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าเป็นหญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่าย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น



## 12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่เสมอ จึงลาป่วยน้อยโดยมีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลา เพียง 1 ใน 3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่า จะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมาก ด้วย

จตุพร เตือไธสง (2548 : 18-19) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ป้องกันโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดแดงอุดตัน โรคอ้วน นิ้วในถุงน้ำดี โรคเบาหวาน และโรคกระดูกโปร่งบาง
2. ทำให้อายุยืนยาวขึ้น
3. ช่วยลดอาการปวดรอบเดือน ปวดระหว่างการคลอดบุตร และอาการปวดอื่นๆ เช่น ปวดหลัง
4. เพิ่มความทรหดอดทน พละกำลังดีขึ้น
5. สร้างความยืดหยุ่น สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างของร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว
6. ช่วยให้หายจากอาการเศร้าซึม
7. ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย หลับได้สนิทและลดอาการอ่อนเพลียเพลี้ยแรง
8. ช่วยให้เผชิญกับความเครียดและความกดดันได้อย่างดี
9. มีสมาธิดี คิดไว และร่างกายทุกส่วนทำงานประสานกันได้ดี
10. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
11. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง
12. ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าและมีรูปร่างดี
13. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
14. ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง

สมศักดิ์ หอมชื่น (2552 : 22-23) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวม ได้ดังนี้

1. ต่อตัวบุคคล แน่ใจว่าหากบุคคลใดมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและ กระทำอย่างถูกวิธีจะทำให้ระบบต่างๆ ทุกระบบภายในร่างกายมีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเชื่อมโยงประสานงานกันอย่างเป็นระบบ เช่น ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตมีการ พัฒนาได้ดียิ่งขึ้น ระบบการย่อยอาหารมีการย่อยอาหารได้ดียิ่งขึ้นดูได้จากท้องไม่ผูก ระบบ ขับถ่ายมีการขับถ่ายที่เป็นปกติ ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและทนทานสามารถทำงานหนัก ได้โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าง่าย ระบบข้อต่อต่างๆ มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว ร่างกาย มีความต้านทานต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นต้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ ต่อตัวบุคคลทางด้านจิตใจและอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้หลับง่าย

สร้างความมั่นใจในตัวเอง พัฒนาสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี และทำให้เป็นคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อีกด้วย

2. ต่อครอบครัว ถ้าหากครอบครัวใดมีสมาชิกในครอบครัวมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำจะทำให้เป็นแบบอย่างของคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดการปฏิบัติตามและจะนำมาซึ่งความอบอุ่นภายในครอบครัว เพราะว่าคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง มีสภาวะจิตใจที่มั่นคง ส่งผลโดยตรงต่อครอบครัวที่อบอุ่น ลดปัญหาครอบครัวแตกแยก ทำให้ครอบครัวนั้นๆ อยู่กันอย่างปกติสุขตลอดไป

3. ต่อชุมชนและสังคม ในชุมชนที่มีปัญหาในเรื่องยาเสพติดแพร่ระบาด เช่น พื้นที่ตามแนวชายแดน การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำและสม่ำเสมอจะช่วยลดปัญหาได้เป็นอย่างมาก เพราะทำให้เยาวชนไม่มีเวลาที่จะไปมั่วสุมกับยาเสพติด ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติดที่จัดกันเป็นประจำในทุกๆ ชุมชน ทำให้เยาวชนต้องใช้เวลากับการซ้อมกีฬาและการออกกำลังกาย อันจะส่งผลโดยตรงให้เกิดความสามัคคีในทีมและในชุมชน จาก การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาสมรรถนะของสังคมและประเทศชาติด้วย

ฉะนั้นสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์และมีผลในทางบวกต่อร่างกายและจิตใจ สังคม และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะสถานการณ์ในปัจจุบัน ดังนั้น บุคคลทุกคนจึงควรที่จะมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

## 1.7 โทษของการออกกำลังกาย โทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลาย

สาเหตุ เช่น

1.7.1 ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น ผู้สูงอายุควรใช้วิธีเดินหรือเดินเร็วจะดีที่สุด แทนที่จะไปเล่นเทนนิสหรือแบดมินตัน เพราะการเล่นเทนนิสหรือแบดมินตัน โดยเฉพาะถ้ามีการแข่งขัน อาจมีอันตรายหรือเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายกว่า นอกจากนี้ การเล่นเทนนิสเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย เพียงแต่ไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้เท่ากับ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ แม้แต่ผู้ที่เล่นเทนนิสอย่างเดี๋ยวนั้นเป็นประจำทุกวันก็ยังอาจเป็นโรคหัวใจได้ จึงควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นพื้นฐานอะไรก็ได้ที่เหมาะสมกับตัวเองที่ทำได้เป็นประจำ สะดวกสบายและไม่ยุ่งยาก บางคนอาจวิ่ง บางคนอาจว่ายน้ำ บางคนอาจถีบจักรยานอยู่กับที่ ครั้งละ 20 นาที ส่วนคนที่เลือกเดินควรจะเป็นครั้งละ 40 นาที ทำต่อเนื่องสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ประมาณ 3 - 4 เดือนก่อน เพื่อให้หัวใจและปอดแข็งแรงแล้วจึงไปตีเทนนิส แบดมินตัน หรือตีกอล์ฟ แต่ต้องไม่ลืมว่าต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปด้วยตลอดเวลาเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และเพื่อให้มีพลังกำลังที่จะเล่นกีฬาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้นโดยไม่หมดแรง

1.7.2 ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น เวลาร้อนจัดเกินไป อาจทำให้ไม่สบายได้ หรือ เวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ อาจทำให้เป็นโรคหัวใจได้เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ร่างกายต้องการเลือดไปเลี้ยงที่กระเพาะอาหารและลำไส้มาก ถ้าออกกำลังกายช่วงนั้น ร่างกาย จะต้องการเลือดไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อมากด้วย เมื่อเลือดต้องไปเลี้ยงทั้งกระเพาะอาหาร ลำไส้ และ กล้ามเนื้อต่างๆ จึงอาจทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจมีน้อยไปทำให้เกิดอาการหรือโรคของหัวใจได้

1.7.3 ออกกำลังกายเวลาที่ไมสบาย เวลาที่ห้องเสียไม่ควรออกกำลังกายเพราะ ร่างกายอาจจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้ เวลา เป็นไข้ก็ไม่ควรออกกำลังกายเพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบหรือเยื่อหุ้มหัวใจ อักเสบได้ หากไม่สบายไม่ว่าด้วยอาการใดๆ ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน หรือยืดเส้น ยืดสายเบาๆ ก็เพียงพอ

1.7.4 ออกกำลังกายโดยไม่ได้อุ่นเครื่องหรือยืดเส้นยืดสายก่อน ไม่ว่าจะ เป็น นักกีฬาหรือคนทั่วไป หนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ จะต้องอุ่นเครื่อง หรือการ Warm Up ทุกครั้ง เสียก่อนออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายควรยืดเส้นยืดสาย ก่อนจะช่วยให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น ลดอัตราเสี่ยงที่จะบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหลังการออกกำลังกายหายได้เร็วขึ้น แม้จะไม่ได้ออกกำลังกายทุกวัน ควรยืดเส้น ยืดสายทุกวัน

1.7.5 ใช้อุปกรณ์กีฬาที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับชนิดกีฬา อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

1.7.6 ออกกำลังกายมากเกินไป เสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ดังนั้น จึงควรทำ เพียงพอดี เช่น ถ้าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งเพียง 20 นาทีก็พอแล้ว ไม่จำเป็นจะต้องวิ่งถึง 60 นาที ต่อครั้ง (เอมอร์ คชเสนี, 2549)

## 1.8 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

โครงการศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (2554 : บทความ) ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความสนใจต่อการเรียนรู้ อยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เสมอ ซึ่งการออกกำลังกายก็จะเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มี ผู้สนใจอยากจะทำ แต่ถ้าได้รับความรู้หรือข้อมูลที่ไม่ถูกต้องมาก็อาจทำให้เกิด ความเข้าใจผิดหรือคลาดเคลื่อนจากข้อเท็จจริง ปัญหาที่พบบ่อยๆ เกี่ยวกับความเข้าใจผิด เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

1.8.1 ออกกำลังกายทำให้กินมากขึ้น ส่วนมากเรานึกว่าเมื่อเราออกกำลังกายมาก เหนื่อยมากก็จะทำให้เราเกิดอาการหิวและกินอาหารได้มาก ความเข้าใจผิดเช่นนี้ทำให้คนอ้วน หรือผู้ที่กำลังลดความอ้วนไม่กล้าที่จะออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีหลายชนิด บางชนิด ต้องใช้ระยะเวลาติดต่อกัน เช่น วิ่งมาราธอน ฝึกอบรมทางไกล ฯลฯ จำเป็นที่จะต้อง

รับประทานอาหารมากกว่าคนปกติทั่วไป เพราะคนพวกนี้จะไม่อ้วนเนื่องจากร่างกายจะใช้พลังงานมากในการออกกำลังกายจะไม่เหลือเป็นไขมันสะสม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไป ร่างกายใช้พลังงานไปไม่มากจึงไม่ทำให้กินมากขึ้นอย่างที่กลัวกัน สำหรับในบางคน ที่ออกกำลังกายแล้วรู้สึกหิวและกินได้มากถ้ารู้จักเลือกชนิดของอาหารก็จะมีปัญหา จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า การกินมากหรือน้อยเป็นเรื่องเฉพาะตัว ถ้านำคนที่ขยันทำงานมาหนึ่งเฉยๆ ก็ไม่ใช่ว่าจะกินน้อยลง บางคนยิ่งนั่งๆ นอนๆ ไม่มีอะไรทำยิ่งกินมากขึ้นด้วยซ้ำ สิ่งที่พบเห็นกับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแล้วมาหยุดออกกำลังกายมักจะพบว่าร่างกายกลับอ้วนขึ้นโดยง่ายเพราะพฤติกรรมการกินหลังจากหยุดออกกำลังกายยังเหมือนเดิม ดังนั้นพลังงานที่เหลือใช้จึงกลายเป็นไขมันสะสม

1.8.2 การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจได้ การออกกำลังกายที่จะเป็นประโยชน์ต่อหัวใจและระบบไหลเวียนนั้น จะต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเท่านั้น ส่วนการออกกำลังกายแบบอื่นมักจะพัฒนาในส่วนของระบบโครงสร้าง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบประสาท ฯลฯ แต่ต้องไม่ลืมว่า ปัจจัยที่เสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจนั้นมีหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน การสูบบุหรี่ หรือความเครียด ฯลฯ

1.8.3 การออกกำลังกายทำให้อายุสั้น เมื่อไม่นานนี้คงจำกันได้ หนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งลงข่าวพาดหัวว่า “นักวิ่งหัวใจวายนอนตายในสวนลุมฯ” ทำให้ประชาชนที่อ่านพบข่าวนี้เกิดความสงสัยว่าการออกกำลังกายปลอดภัยจริงหรือ ยิ่งทำให้คนที่ขี้เกียจออกกำลังกายอยู่แล้วมีข้ออ้างว่าทำไมจึงไม่ออกกำลังกาย แพทย์สองคน ชื่ออาร์เทอร์ ลีออน (Arther Leon) และเฮนรี แบล็กเบริน (Henry Blach) ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นเวลา 30 – 60 นาที 3 – 4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ทำให้สุขภาพแข็งแรงและชีวิตมีคุณภาพขึ้นรวมทั้งอายุยืนขึ้นด้วย จากการศึกษาในประเทศเอกวาดอร์ ปากีสถานและรัสเซีย พบเหมือนกันว่าในบรรดาคนที่มียุยืนยาวเกิน 100 ปี นั้นล้วนแต่มีวิถีชีวิตที่ค่อนข้างขยันออกแรงออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่กินอาหารมัน

1.8.4 การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัด จากความคิดนี้ทำให้ผู้หญิงกลัวว่าเมื่อออกกำลังกายไปแล้วจะทำให้แขนขาใหญ่โตดูหน้าเกลียด ความจริงผู้หญิงที่ออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงกระชับ ทรวดทรงดูสวยงาม การเคลื่อนไหวกระฉับกระเฉง และมั่นใจในตนเองมากขึ้น ถ้าผู้หญิงต้องการสร้างกล้ามเนื้อให้ใหญ่ (นักเพาะกายหญิง) ก็จะต้องอาศัยการฝึกที่หนัก และใช้ฮอร์โมนเพศชายเป็นตัวกระตุ้น

1.8.5 อายุมากไม่ควรออกกำลังกาย เนื่องจากเราคิดว่าร่างกายถูกใช้งานมานานมาก เมื่ออายุมากขึ้นควรจะหยุดพักผ่อน ถ้าอายุมากไปออกกำลังกายก็จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมมากยิ่งขึ้น ซึ่งเปรียบร่างกายเหมือนเครื่องจักร คือ ใช้มากก็สึกหรอมาก ความจริงแล้วร่างกายของคนเราแตกต่างจากเครื่องจักรอย่างมาก คือ ร่างกายของคนเราสามารถซ่อมแซมตัวเองได้ ยิ่งใช้บ่อยๆ ก็ยิ่งแข็งแรงมากขึ้นมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าไม่ค่อยได้ใช้ เช่น เจ็บป่วย หรือถ้าเข้าเฝือกนานๆ จะเห็นได้ชัดว่ากล้ามเนื้อ ข้อต่อเคลื่อนไหวได้น้อยลงอาจติดขัดได้ จากคำกล่าว

ของ นายแพทย์เฟรด คาสช์ (Fred Kasch) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มชายวัยกลางคน 43 คน โดยให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการวิ่งหรือว่ายน้ำ และอีกกลุ่มไม่ออกกำลังกายเป็นเวลา 10 ปี พบว่า กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายจะมีสมรรถนะของร่างกายเสื่อมถอยลงตามวัย แต่สิ่งที่น่าแปลกใจคือ กลุ่มออกกำลังกายนอกจากสภาพร่างกายไม่เสื่อมถอยไปตามวัยแล้วยังพบว่าแข็งแรงกว่าเดิม สรุปได้ว่าการออกกำลังกายในคนที่อายุมากทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น

1.8.6 ทำงานเหนื่อยแล้วไม่ควรออกกำลังกาย จากความคิดที่ว่าทำงานมาทั้งวันจนเหนื่อยแล้ว ถ้าไปออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายทำงานหนักมากจนเกินไป ทำให้เหนื่อยและร่างกายทรุดโทรมเร็วมากขึ้นจึงควรพักผ่อนความจริงแล้วการออกกำลังกายที่ทำอย่างเหมาะสมและเพียงพอจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้าต่างๆ ได้อย่างดีที่สุดในที่สุด

1.8.7 ผู้หญิงขณะมีระดูไม่ควรออกกำลังกาย คนส่วนใหญ่คิดว่าในขณะที่กำลังมีประจำเดือนนั้นจะออกกำลังกายไม่ได้ซึ่งเรื่องนี้นักเรียนหรือนักกีฬาที่เป็นผู้หญิงใช้อ้างกันมากเพื่อจะเลี่ยงการออกกำลังกาย นักสรีรวิทยาเกี่ยวกับการออกกำลังกายถือว่าเรื่องการมีประจำเดือนนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติหาใช้สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติแต่อาจจะมีผลให้ประจำเดือนลดลงและมาช้า ซึ่งอาการดังกล่าวจะหายไปหลังจากที่หยุดซ้อมหนักหรือการเพิ่มน้ำหนักของนักกีฬา ซึ่งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล กิจกรรมที่ควรระมัดระวัง คือ การว่ายน้ำเพราะอาจจะติดเชื้อจากสระน้ำได้โดยง่าย

1.8.8 ผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรออกกำลังกาย การออกกำลังกายในหญิงมีครรภ์อย่างพอเหมาะพอดีจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่และเด็กในครรภ์ ช่วยให้เด็กคลอดง่ายปลอดภัยและมีความแข็งแรง กิจกรรมการออกกำลังกายจะต้องระมัดระวังและอยู่ในความดูแลของแพทย์

1.8.9 การรับประทานเนื้อจะช่วยเพิ่มพลังกำลัง คนส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่าผู้ที่ออกกำลังกายจะต้องได้รับอาหารพิเศษมากกว่าคนปกติ โดยนึกถึงการเสริมอาหารโปรตีน เพราะเชื่อว่า " กินเนื้อเพื่อใหกล้ามเนื้อแข็งแรงโปรตีนมีหน้าที่ในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยสร้างเอนไซม์ ฮอร์โมนและภูมิคุ้มกันของร่างกาย รักษาความเป็นกรดต่าง " ดังนั้น ความต้องการโปรตีนจากอาหารจึงไม่เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติเพราะโปรตีนไม่ใช่แหล่งพลังงาน และการได้รับโปรตีนสูงกว่าปกติจะทำให้เป็นอันตราย เนื่องจากโปรตีนไม่สามารถเก็บสะสมไว้ในร่างกายได้ซึ่งจะถูกขับถ่ายออกมาในรูปของยูเรียนทำให้ไตทำงานหนักมากขึ้น

1.8.10 วิตามินและเกลือแร่ มีหลักฐานยืนยันว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นไม่จำเป็นต้องมีการเสริมวิตามินและเกลือแร่ แต่จะมีผลก็ต่อเมื่อร่างกายขาดสารอาหารเหล่านี้ แต่ถ้าเสริมมากจนเกินไปอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น การได้รับวิตามินซีสูง ทำให้แพ้ โดยมีผื่นขึ้นตามตัวการได้รับเกลือมากไปจะเกิดผิดปกติในระบบการย่อยอาหาร เป็นต้น

1.8.11 นักกีฬาที่ต้องทำการแข่งขันนาน ๆ ต้องดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำ กลูโคส ในระหว่างแข่งขันระหว่างการแข่งขันที่ต้องใช้เวลานาน เครื่องดื่มที่มีประโยชน์มากที่สุด คือ น้ำเปล่าเพราะสิ่งที่ร่างกายขาดมากในขณะนั้นคือ น้ำ ส่วนเกลือแร่นั้นจะมีการสูญเสียไปกับเหงื่อเล็กน้อย เนื่องจากไตจะทำหน้าที่กักเก็บเกลือแร่ไว้ไม่ให้สูญเสียไปทางปัสสาวะ จึงไม่จำเป็นที่จะต้องทดแทนเกลือแร่ในขณะออกกำลังกาย เพราะเราสามารถชดเชยได้จากการรับประทานอาหารภายหลังการออกกำลังกายได้ ส่วนเครื่องดื่มกลูโคสอาจมีประโยชน์บ้าง เพราะร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้ ทำให้สำรองไกลโคเจนไว้ใช้ได้นานขึ้น สารละลายกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปได้นั้นต้องมีความเข้มข้นระหว่าง 2 – 3 กรัม / 1000 มิลลิลิตร ถ้าเข้มข้นมากกว่านี้จะดูดผ่านลำไส้ได้ไม่ดี จะเกิดการตกค้างในลำไส้ พร้อมกับอมน้ำไว้ยังทำให้ดูดซึมน้ำได้น้อยลง การเตรียมสารละลายกลูโคสที่มีความเข้มข้นที่เหมาะสมสามารถทำได้โดยผสมผงกลูโคสประมาณ 1 – 2 ช้อนโต๊ะลงในน้ำเปล่า 1000 มิลลิลิตร หรือถ้าจะใช้ผลไม้ก็จะต้องเจือจางลงประมาณ 5 เท่าและถ้าใช้น้ำอัดลมควรใช้น้ำอัดลมที่รสไม่ซ่าเจือจางลงประมาณ 3 เท่า เพื่อลดความเข้มข้นของน้ำตาลให้เหลือประมาณ 2 – 3 เปอร์เซ็นต์

1.8.12 ควรสร้างความอดทนโดยการฝึกให้ร่างกายขาดน้ำ ในการฝึกความอดทน ผู้ฝึกสอนมักจะฝึกให้ร่างกายของนักกีฬขาดน้ำ (โดยไม่ให้ดื่มน้ำในขณะที่ฝึกซ้อม) เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้นักกีฬามีความทนทานในการเล่นกีฬานานขึ้นเมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงร่างกาย เมื่อมีการออกกำลังกายสารอาหารที่จำเป็นที่สุดก็คือ น้ำ เพราะน้ำช่วยในการขนส่งอาหารไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ และช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายซึ่งขาดน้ำมากๆ จะทำให้การฝึกซ้อมไม่ได้เต็มที่ วิธีการป้องกันการเสียน้ำ คือ ได้รับน้ำก่อนการฝึกซ้อม ขณะฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อมเป็นระยะๆ เราสังเกตการเสียน้ำได้จากน้ำหนักตัวที่ลดลงจากการออกกำลังกาย ถ้าน้ำหนักลดครึ่งกิโลกรัม ควรทดแทนด้วยการดื่มน้ำ 2 แก้ว การให้น้ำทดแทนสำหรับผู้ที่ยอดออกกำลังกาย มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.8.12.1 ก่อนการออกกำลังกายประมาณ 15 – 30 นาที ควรดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอประมาณ 500 มิลลิลิตร

1.8.12.2 ในระหว่างการออกกำลังกาย ดื่มน้ำทุก 15 นาที ให้ดื่มน้ำเย็นครั้งละ 1 ถ้วยเล็ก (180 – 240 มิลลิลิตร) ระวังอย่าให้มีน้ำแข็งลอย อาจทำให้สำลักได้

1.8.12.3 หลังจากการออกกำลังกาย ควรชั่งน้ำหนักตัวทุกครั้ง น้ำหนักตัวที่หายไปจะเกิดจากน้ำหนักของน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ ดังนั้นควรดื่มน้ำทดแทนให้น้ำหนักตัวขึ้นมาเป็นปกติเท่ากับก่อนออกกำลังกาย

1.8.13 ก่อนการแข่งขันควรดื่มกลูโคสเพราะเชื่อว่าการดื่มกลูโคสทำให้มีพลังงานที่จะใช้ในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สามารถออกกำลังกายได้นานกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่มกลูโคส จริงๆ แล้วการได้รับกลูโคสก่อนการแข่งขันหรือในขณะที่แข่งขันในขณะที่ท้องว่างนั้นเป็นผลเสีย เนื่องจากทำให้มีการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนอินซูลินที่มีหน้าที่

นำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ร่างกายเป็นเหตุให้ประสิทธิภาพการนำเอาไกลโคเจนจากกล้ามเนื้อและตับมาใช้เป็นแหล่งพลังงานน้อยลง นอกจากนี้ความเข้มข้นของน้ำตาลที่สูงอาจมีผลทำให้เกิดอาการอึดอัดและจุกเสียดได้

1.8.14 ควรลงโทษเด็กที่ทำผิดด้วยการให้ไปออกกำลังกาย สมัยก่อนเชื่อว่าการลงโทษเด็กโดยให้ไปออกกำลังกาย เช่น วิ่งรอบสนาม วิดพื้น กระโดดตบ นอกจากจะเป็นการลงโทษแล้วนั้นเด็กยังได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายนั้นด้วยความจริงการออกกำลังกายในเด็กจะต้องทำแต่พอดี และไม่ควรรีบบังคับหรือขี้นใจให้ทำ เพราะการบังคับนอกจากจะไม่ได้ผลหรือได้ผลเพียงระยะสั้นแล้ว ยังอาจทำให้เด็กเกลียดการออกกำลังกาย อาจทำให้ทรมานผิดปกติไปและอาจทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักการออกกำลังกายในเด็กควรทำในรูปของการเล่นที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินอาจมีการแข่งขันบ้างแต่ไม่ควรจริงจังมากเกินไป

1.8.15 ขณะออกกำลังกายไม่ควรหายใจทางปาก เพราะเชื่อว่าการหายใจทางจมูกถูกหลักสรีรวิทยามากกว่าการหายใจทางปาก ในขณะที่ออกกำลังกายที่ไม่หนักมาก และไม่จำเป็นต้องสูดอากาศหายใจที่ละมากๆ การหายใจทางจมูกถูกสุขลักษณะดีกว่าเพราะในจมูกจะมีขนและเยื่อเมือกสำหรับดักฝุ่นละออง แต่ในการออกกำลังกายหนักที่ต้องการอากาศถ่ายเทคราวละมากๆ การหายใจทางจมูกจึงไม่เพียงพอจำเป็นต้องหายใจทางปากด้วยในขั้นแรกอาจใช้ปากช่วยในการหายใจออก แต่พอถึงขั้นฝึกที่หนักอาจต้องหายใจเข้าทางปากและจมูกพร้อมกัน

1.8.16 การลดน้ำหนักที่ง่ายที่สุดคือการลดปริมาณน้ำในร่างกาย พบเห็นอยู่เสมอ นักกีฬาที่กำหนดรุ่นโดยน้ำหนัก เช่น นักมวย ยูโด มักจะต้องลดน้ำหนักตัวเพื่อทำพิกัดอยู่เสมอ คราวละ 2 - 3 กิโลกรัม ก่อนการแข่งขันแทบทุกครั้งโดยการวิ่งในชุดวอมบ้าง อบซาวนา อดน้ำ อดอาหาร ใช้น้ำยาถ่ายหรือขับปัสสาวะ มีผลให้ร่างกายขาดน้ำอย่างมาก จึงหมดแรงง่ายในระหว่างแข่งขันการลดน้ำหนักที่ถูกต้องจะต้องเป็นการลดสัดส่วนของไขมันในร่างกายลง ไม่ใช่ลดปริมาณน้ำ ดังนั้นการลดน้ำหนักต้องเตรียมตัวก่อนเน้นๆ ลดช้าๆ อย่างมีหลักการไม่ควรเกิน 0.5 - 1 กิโลกรัม ต่อ 1 สัปดาห์ ส่วนการอดอาหารเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะลดน้ำหนักได้ 2 กิโลกรัมแต่จะมีผลให้กล้ามเนื้อฝ่อลีบ ร่างกายขาดสารอาหารประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลงด้วยการลดไขมัน 1 กิโลกรัม ร่างกายจะต้องดึงพลังงานส่วนเกินออกมาใช้ถึง 7,000 กิโลแคลอรี ดังนั้นการลดน้ำหนักที่ดีต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมควบคู่ไปกับการควบคุมอาหารอีกด้วย

1.8.17 เมื่อออกกำลังกายเหนื่อยมากแล้วให้หยุดพักทันที การหยุดทันทีภายหลังการออกกำลังกายอย่างหนักจะเกิดอันตราย โดยเฉพาะผู้ที่หยุดแล้วยืนเท่านั้นแม้แต่การหยุดแล้วลงนั่งทันทีก็มีผลเช่นกันเพราะในขณะที่ออกกำลังกายหนักๆ หัวใจก็ทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ทำงาน ในขณะเดียวกันกล้ามเนื้อที่ได้รับเลือดมามากก็จะหดตัวบีบเอาเลือดที่ใช่แล้วกลับไปยังหัวใจมากขึ้นด้วย เป็นการรักษาวงจรของการไหลเวียนของเลือดที่ร่างกายให้เป็นปกติแต่ถ้าเราหยุดออกกำลังกายโดยทันทีก็จะทำให้กล้ามเนื้อที่ทำงานไม่สามารถหดตัว

บีบเลือดกลับสู่หัวใจได้ ผลคือจะมีเลือดค้างอยู่ที่กล้ามเนื้อเป็นจำนวนมากหัวใจที่ยังเต้นเร็วและแรงอยู่นั้นจึงได้รับเลือดไม่พอ นายแพทย์เคนเน็ธ คูเปอร์ ได้ทำการวิเคราะห์การตายในขณะวิ่งของ เจมส์ ฟิกซ์ อายุ 52 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในเรื่องของการวิ่งเป็นอย่างมาก จากการตรวจสภาพของศพที่คุกเข้าฝังเนินดินข้างทาง คูเปอร์ เชื่อว่า เจมส์ ฟิกซ์ วิ่งมาแล้วเกิดมาหยุดลงโดยทันทีเขาเชื่อว่า ฟิกซ์ หัวใจวายในขณะที่ยืนเพราะถ้าเกิดในขณะที่วิ่งศพของเขาคงนอนราบอยู่กับพื้นวิธีที่ถูกต้องหลังการออกกำลังกายอย่างหนักก็คือให้เคลื่อนไหวต่อไปอีกระยะเวลาหนึ่งจนอัตราการเต้นของหัวใจลดลงถ้าเป็นคนหนุ่มคนสาวอัตราชีพจรเต้นช้าลงมาถึงประมาณ 120 ครั้งต่อนาทีจึงจะหยุดนิ่งได้ สำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 50 ปี ชีพจรควรเต้นช้าลงมาถึง 100 ครั้งต่อนาที แต่ถ้าเกิดมีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลมในช่วงเสร็จจากการออกกำลังกายไม่ควรนั่งหรือหัวปักพุงกันไป แต่ให้นอนราบลงกับพื้นแล้วยกปลายเท้าให้สูงขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้เลือดกลับสู่หัวใจและสมองได้ดี นอกจากนั้นยังมีผลทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตนำเอาของเสียหรือกรดแลคติกให้ออกไปจากกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น และช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้เป็นอย่างดี

**1.9 อุปสรรคของการออกกำลังกาย** Source : Seguin et al. 2010 ; Trost et al. 2002. (January 2011 Idea Fitness Journal) Common Barriers to Exercise (อุปสรรคในการออกกำลังกาย)

- 1.9.1 Lack of Time (ไม่มีเวลาไปออก)
- 1.9.2 Exercise is too Tiring (มันเหนื่อยเกินไป)
- 1.9.3 No Exercise Partner (ไม่มีเพื่อน)
- 1.9.4 Poor Health (สุขภาพไม่ค่อยดี)
- 1.9.5 Self-Conscious about Appearance (คิดว่าไม่จำเป็น)
- 1.9.6 Little Support to Exercise (ไม่มีคนให้กำลังใจ)
- 1.9.7 Bad Weather (ลม ฟ้า อากาศไม่เป็นใจ)
- 1.9.8 No Workout Facilities (ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย)
- 1.9.9 Too Weak to Exercise (รู้สึกตัวอ่อนแอไม่ค่อยมีแรง)

ประกา เหล่าสมบูรณ์ (2552 : 29) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญมีประโยชน์และจำเป็นกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และมีผู้สนใจออกกำลังกายมากขึ้นเป็นลำดับ หากจะแบ่งกลุ่มคนในสังคมเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายและกลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แล้วถามถึงสาเหตุที่กระทำเช่นนั้น เหตุผลที่กลุ่มไม่ออกกำลังกายตอบมากที่สุดคือ " ไม่มีเวลา มีงานมาก " เหตุผลรองลงมาคือ " ออกกำลังกายแล้วทำให้เหนื่อย ไม่สบายตัวและเปลืองพลังงาน " และอันดับที่ 3 คือ " ออกกำลังกายแล้วไม่สนุก " นอกจากนี้ยังมีเหตุผลอื่น เช่น สุขภาพไม่ดี และสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีเหตุผลที่สำคัญ



ที่สุดคือ “ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ” เหตุผลรองลงมาคือ “ ออกกำลังกายแล้วสนุกสนานเพลิดเพลิน ” เหตุผลที่สามคือ “ ผ่อนคลายความเครียด ” และเหตุผลอื่นๆ เช่น ได้ประสบการณ์เกี่ยวกับการแข่งขัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ (ลิขิต อมาตยคง, 2551)

### 1.10 การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2552 : บทความ) วิธีสร้างแรงจูงใจง่ายๆ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่จะช่วยกระตุ้นให้เราอยากออกกำลังกายกันมากขึ้น

วิธีที่หนึ่ง สร้างแรงจูงใจโดยนึกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย วิธีนี้ทุกคนคงจะทราบกันดีอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม มีประโยชน์มากมาย

วิธีที่สอง นึกไว้ว่าการออกกำลังกายทำให้เรามีรูปร่างทรวดทรงสมส่วน ลดไขมันส่วนเกินของร่างกาย หาเสื้อผ้าสวมใส่ได้ง่าย ไม่ต้องคอยมองหาขนาดใหญ่พิเศษ ช่วยเสริมให้มีบุคลิกภาพดีมีเสน่ห์ต่อคนรอบข้าง ผู้หญิงที่ออกกำลังกายจะทำกิจกรรมอย่างคล่องแคล่ว ผู้ชายดูสมาร์ต เข้มแข็งเป็นคนมีบุคลิกดี

วิธีที่สาม การออกกำลังกายทำให้เรามีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้สังสรรค์กับเพื่อนๆ ตกเย็นหลังเลิกงานเราจะได้ไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ ได้หัวเราะได้พูดคุยพร้อมกับออกกำลังกาย จึงเป็นสื่อในการเข้าสังคมได้อย่างดี

วิธีที่สี่ การออกกำลังกายทำให้เราได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือจากการดำเนินชีวิตประจำวันเพราะเมื่อเราออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารที่ทำให้เรากระชุ่มกระชวย กระปรี้กระเปร่า ทำให้เรารู้สึกสดชื่น เป็นวิธีคลายเครียดที่ให้ทั้งความสุขทางจิตใจและประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

วิธีสุดท้าย เปลี่ยนความคิดที่ว่าออกกำลังกายจะต้องเปลี่ยนชุดกีฬา ต้องไปหาสถานที่ออกกำลังกายที่กว้างๆ ต้องมีเวลา ต้องมีคนไปร่วมออกกำลังกายเป็นเพื่อนด้วย ยิ่งคิดแบบนี้คนที่บอกไม่มีเวลาก็จะยิ่งหนีไกลไม่ออกกำลังกาย เรามีวิธีออกกำลังกายง่ายๆ สามารถทำได้ทุกที่ ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายง่ายๆ ที่ทำได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ไม่ต้องหาเวลาทำอย่างเฉพาะเจาะจง (ช่วยประหยัดไฟ) โดยการเดินขึ้นบันได 3 - 4 ชั้นแทนการใช้ลิฟต์ เดินไปตลาดใกล้บ้านแทนการเรียกมอเตอร์ไซค์รับจ้าง (ประหยัดเงิน) ชิวโม่งธุรกิจอยู่เล่นกีฬากับเพื่อนร่วมงานหรือยกดัมเบลเวลารอรถขยับเมื่อการจราจรติดขัด นอกจากนี้บางกิจกรรมทำแล้วยังช่วยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ อันอาจเกิดขึ้นอีกด้วย การเดินข้ามสะพานลอยแทนการวิ่งตัดข้ามถนน วิธีการออกกำลังกายง่ายๆ เหล่านี้ จะช่วยให้เราได้ขยับเขยื้อนร่างกายนำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่สมบูรณ์

### 1.11 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนในวัยทำงาน

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย – วัยทำงาน (วิศาล คันธรัตน์กุล : 2012)  
ขอบเขตของกลุ่มเป้าหมาย วัยทำงานอายุระหว่าง 25 - 55 ปี

คำแนะนำที่ 1 ให้พิจารณาเพิ่มความเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายตาม  
รูปภาพพีระมิดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ดังภาพที่ 1



ภาพ 1 รูปภาพพีระมิดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย  
ที่มา (วิศาล คันธรัตน์กุล : 2554)

โดยพยายามเพิ่มการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันต่างๆ ทั้งในที่ทำงาน ทั้งในบ้าน และในระหว่างเดินทางให้มากที่สุด โดยประโยชน์ที่ได้ก็จะเริ่มจากการได้มีการใช้พลังงานโดยคำแนะนำในองค์กรต่างๆ มักจะแนะนำให้ร่างกายควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อยสะสมให้ได้ 120 - 150 นาที ไม่ว่าจะโดยการเดินในที่ทำงาน เดินจากที่จอดรถ หรือหาโอกาสทำงานบ้านต่างๆ บ้าง ในส่วนอื่นๆ ก็ให้เพิ่มเติมตามเวลาที่มี ดังที่จะกล่าวต่อไป

ในวัยทำงาน เราอาจแบ่งเป็น 2 กลุ่มได้ง่ายๆ

กลุ่มที่หนึ่ง คือ ผู้ใช้แรงงาน (Blue Collar)

คำแนะนำข้อที่ 2 สำหรับผู้ใช้แรงงานกาย แนะนำให้เน้นการออกกำลังกายเพื่อการยืดเหยียด โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องใช้บ่อยๆ หรือเกิดปัญหาบ่อย คือ ส่วนหลัง หรือกล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องอยู่ในท่าเดียวนานๆ

คำแนะนำข้อที่ 3 ควรแนะนำการออกกำลังกายสำหรับกล้ามเนื้อหลัง เนื่องจากภาวะปวดหลัง จะเป็นภาวะที่พบบ่อยในผู้ใช้แรงงานต่างๆ

คำแนะนำข้อที่ 4 ควรจะมีการประเมินประสิทธิภาพในการทำงานของระบบไหลเวียน คือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนของร่างกาย โดยหากพบว่าท่านมีความเหนื่อยง่ายกว่าคนในวัยเดียวกัน หรือทำกิจกรรมแล้วรู้สึกเหนื่อยมากและใช้เวลาประมาณ 3 - 5 นาที แล้วยังคงรู้สึกเหนื่อยอยู่ ท่านอาจจะจำเป็นต้องการ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้นโดยให้เริ่มจากช้าๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย หากต้องการออกกำลังกายรูปแบบที่อยู่ในระดับหนักควรต้องพบแพทย์ก่อน ปัญหาสำคัญที่สุดจากการศึกษาในผู้ใช้แรงงานก็คือภาวะเสื่อมของโครงสร้างกระดูกและข้อ เนื่องมาจากการใช้งานหนักเกินไป หรือเกิดภาวะปวดในส่วนต่างๆ โดยเฉพาะคอ บ่าและหลัง สืบเนื่องมาจากการทำงานในท่าเดียว หรือในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ หรือ รวมกับการขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะที่ทำให้เกิดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต่างๆ อาจจะทำให้เกิดการดึงตัวเกิดภาวะไม่สมดุลของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการปวดไม่ว่าปวดคอ บ่า หลัง เข่า ข้อเท้าหรือส้นเท้า ดังนั้นการออกกำลังกายที่สำคัญที่สุดในผู้ใช้แรงงาน คือการออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อ ดังนี้

ให้บริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยทำง่ายๆ ก็ได้ คือ การบิดตัวในลักษณะการบิดขี้เกียจ โดยทำบ่อยๆ ทุกวัน วันละ 5 - 10 ครั้ง หรือทำในช่วงสั้นๆ ในทุกโอกาสจากนี้อาจเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของส่วนที่สำคัญๆ ที่อาจจะเกิดปัญหา คือ ต้นคอ บ่า แขน หน้าอก หลัง ต้นขา และน่อง โดยให้ออกกำลังกายโดยเน้นการยืดค้างประมาณ นับ 1 - 5 และทำซ้ำประมาณ 3 - 5 ครั้ง นอกจากนี้อาจเลือกการออกกำลังกายในท่าแบบรวมที่จะเกิดประโยชน์ของการเหยียด เช่น บางท่าของแบบโยคะ การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง หรือจะเป็นท่าฤาษีตัดดิน เป็นต้น สุดท้ายหากต้องการเพิ่มประสิทธิภาพร่างกายมากขึ้น ก็ควรหาเวลาออกกำลังกายเพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

กลุ่มที่สอง คือ ผู้นั่งโต๊ะทำงาน การนั่งโต๊ะทำงานหรือผู้ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย มีผลการศึกษาจำนวนมาก พบว่า มีอายุสั้นและเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มีการเคลื่อนไหวมากกว่า คำแนะนำในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพของผู้นั่งโต๊ะทำงาน ประการแรกที่สำคัญที่สุดคือ ควรหาโอกาสเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในที่ทำงานให้มากที่สุดเท่าที่จะมีโอกาสตามคำแนะนำข้อที่ 1

คำแนะนำข้อที่ 5 เนื่องจากภาวะโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นภาวะเสี่ยงในผู้นั่งโต๊ะทำงาน ดังนั้น จึงแนะนำให้เพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้นโดยให้เริ่มจากช้าๆ น้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย แต่หากต้องการ การออกกำลังกายในแบบมีรูปแบบที่อยู่ในระดับหนักควรต้องพบแพทย์ก่อน

คำแนะนำข้อที่ 6 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นสิ่งสำคัญในผู้ทำงานนั่งโต๊ะ เนื่องจากลักษณะงานมีโอกาสที่จะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อมาก ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นมีความแข็งแรงลดลง

คำแนะนำข้อที่ 7 ผู้นั่งโต๊ะทำงานมีปัญหาสุขภาพที่สำคัญ คือ ปัญหาของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะภาวะปวดคอ ปวดหลัง ดังนั้น จึงแนะนำให้มีการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อคอและหลัง โดยแนะนำให้ทำท่าที่สามารถทำได้ในที่ทำงาน และแนะนำให้เปลี่ยนอิริยาบถประจำ

คำแนะนำข้อที่ 8 หากท่านไม่มีเวลา ขอแนะนำให้ออกกำลังกายที่เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ ซึ่งจะได้ทั้งประโยชน์ของการยืดเหยียดและความแข็งแรง หรือการออกกำลังกายแบบอื่นๆ เช่น พลังลมปราณ รำมวยจีนแบบต่างๆ หรือรำไม้พลอง ซึ่งจะได้ประโยชน์หลายด้านโดยเฉพาะการยืดเหยียดและความแข็งแรง และขอให้เพิ่มการออกกำลังกายตามคำแนะนำข้อที่ 1 และ 5

กรมอนามัย (2551) กล่าวว่า การออกกำลังกายในวัยทำงานนั้น เนื่องจากสภาพร่างกายของคนวัยทำงานต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง คนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายรวมไปถึงคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ มีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมเรื่องดังกล่าว

ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวจึงเป็นสิ่งจำเป็น ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายมีการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนให้พอดี หัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด รวมถึงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวด้วย เป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และเป็นการรักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายแบบสะสม ควรที่จะทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานแต่ละวัน ควรให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 10 - 15 นาที โดยการออกกำลังกาย ควรทำอย่างสม่ำเสมอ

อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ควรเลือกเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและไม่ควรออกกำลังกายในลักษณะที่มีการกระแทกสูงเพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อได้

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของคนในวัยทำงาน (อายุ 20 - 60 ปี) นั้น ต้องพิจารณาถึงเวลาที่มีลักษณะงานอาชีพเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย นอกเหนือจากสภาวะสุขภาพ ความต้องการและความสนใจ ในที่นี้จะแบ่งวัยทำงานออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ตามลักษณะของการออกแรงเพื่อการทำงาน

กลุ่มแรก คือ กลุ่มที่ทำงานสบาย ออกแรงเพียงเล็กน้อย ยืนหรือนั่งทำงาน ไม่มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมาก เช่น คนที่ทำงานในสำนักงาน คนงานที่ยืนหรือนั่งทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ฯลฯ กลุ่มนี้ควรต้องเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิตหรือแบบแอโรบิก ให้มีการใช้พลังงาน 150 แคลอรีต่อวัน หรือ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ โดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น เช่น เดินแทนการใช้รถ ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ตัดหญ้า ทำสวน ทำงานบ้าน ฯลฯ ให้มีความแข็งแรงระดับปานกลางเท่ากับการเดินเร็วๆ 2.4 - 3.2 กิโลเมตรในครึ่งชั่วโมง หรือออกกำลังกายแบบแผนแน่นอน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ กายบริหารต่อเนื่อง กระโดดเชือก หรือการเล่นกีฬา ฯลฯ และเพิ่มเติมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อยๆ รวมทั้งการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามความจำเป็นและต้องการ ยิ่งเคลื่อนไหวออกกำลังกายมาก ก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากเท่านั้น

กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มที่ออกแรงกายทำงาน มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างมากเพื่อออกแรงทำงานในอาชีพ เช่น กรรมกรแบกหาม ช่างนา ช่างไร่ ฯลฯ กลุ่มที่ออกแรงกายนั้น การออกแรงทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ต้องเป็นการทำงานที่หนัก เช่น ยก แบก หรือหิ้วของหนัก 9 กิโลกรัม (20 ปอนด์) หรือมากกว่า เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือออกแรงเคลื่อนย้ายสิ่งของ (ไม่จำกัดขนาด) จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยไม่ใช้เครื่องทุ่นแรง จะมีการใช้พลังงานไม่น้อยกว่า 150 แคลอรีในแต่ละวันจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลักษณะการทำงานมีทั้งแบบเคลื่อนไหว แขน ขา อย่างต่อเนื่องและออกแรงดึง ดัน ยก คล้ายๆ กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีลักษณะท่าทางที่ทำซ้ำๆ หรืออยู่ในท่วงท่าที่นานเกินไปและซ้ำๆ เกือบทุกวัน หรือผิดท่าทาง จนเกิดการบาดเจ็บสะสมของระบบกล้ามเนื้อ และโครงร่างมีปัญหาด้านความอ่อนตัว การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญและจำเป็น และหากมีเวลาสามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนจะช่วยผ่อนคลาย และยังประโยชน์ให้แก่สุขภาพเพิ่มขึ้นไปอีก

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายไม่ว่าจะมากน้อยล้วนมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวกายทำได้ตั้งแต่ลักษณะกิจวัตรประจำวันจนถึงการออกกำลังกายที่มีรูปแบบชัดเจน การออกกำลังกาย

หรือการเคลื่อนไหวกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีในหนึ่งวันก็นับว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี เป็นการเสริมสร้างสุขภาพด้วยตนเอง การทำงานบ้านวันละ 30 นาที แล้วจึงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันที่จะขาดเสียไม่ได้ หลังจากออกกำลังกายไปได้สักระยะหนึ่งท่านจะรู้สึกถึงความสดชื่น ความเปล่งปลั่งของร่างกาย และสัดส่วนที่สวยงาม เป็นนิมิตหมายที่ดีที่จะช่วยเป็นแบบอย่างให้แก่บุคคลทั่วไป เพื่อการสร้างสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพที่ดีหาซื้อไม่ได้ อยากได้ต้องสร้างเอง”

## 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### 2.1 การเสริมสร้างสุขภาพ

ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาพ

วิลลาพรรณ คณารักษ์ (2552) ได้ให้ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น การสร้างเสริมสุขภาพในกระบวนการทางสังคมและการเมืองแบบเบ็ดเสร็จนั้น ไม่เพียงครอบคลุมกิจกรรมต่างๆ ที่มุ่งเร่งรัดการเพิ่มทักษะและความสามารถของปัจเจกบุคคล หากรวมถึงกิจกรรมต่างๆ ที่มุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ เพื่อที่จะบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณชนและบุคคล การสร้างเสริมสุขภาพ จึงเป็นกระบวนการปลูกฝังให้คนเรามีความสามารถที่จะควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เพื่อช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น และประกอบด้วยการที่สังคมที่มีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพที่ดี และเกิดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบบริการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย เพื่อให้คนทั้งหลาย ทั้งหมดมีสุขภาพที่ดี

วันดี นริจันทร์ (2552 : 20) ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนมีความสามารถเพิ่มขึ้นในการควบคุมและการส่งเสริมสุขภาพของตนเองดีขึ้นในการที่จะบรรลุสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจเจกบุคคลของการสนับสนุนทางการศึกษาและสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดผลทางการกระทำ หรือปฏิบัติและสภาพการณ์ของการดำรงชีวิตที่จะก่อให้เกิดสภาวะสมบูรณ์ ประชาชนมีการกินดี อยู่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

Green and Kreuter (2001 : 153, อ้างถึงใน ลักษณะ เต็มศิริกุลชัย, 2541 : 4) กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนด้านการศึกษาสิ่งแวดล้อม (Education and Environmental Support) เพื่อก่อให้เกิดผลทางการปฏิบัติและเงื่อนไขของการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

Harris and Gluten (1999 : 148, อ้างถึงใน ลักษณะ เดิมศิริกุลชัย, 2541 : 4) ได้ให้ความหมายการสร้างเสริมสุขภาพไว้ว่า เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและสร้างเสริมสุขภาพเพื่อดำรงภาวะสุขภาพที่ดีและเป็นการแสดงศักยภาพของมนุษย์

Palang (1998 : 818, อ้างถึงใน ลักษณะ เดิมศิริกุลชัย, 2541 : 4) กล่าวไว้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมต่างๆ ที่ริเริ่มโดยบุคคลทุกกลุ่มอายุ เพื่อคงไว้ หรือเพิ่มระดับความผาสุก (Well - Being) พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อน การมีโภชนาการที่เพียงพอ การมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียด

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาพหมายถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และได้รับการสนับสนุนเพื่อให้มีสุขภาพดีขึ้น ประกอบด้วยการที่สังคมมีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพที่ดี ทำให้บรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## 2.2 การเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความสำคัญของการเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในที่ทำงาน สถานที่ทำงานนั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตและสุขภาพอย่างมาก ในแต่ละวันคนเราใช้ชีวิตอยู่ในที่ทำงาน 8 - 9 ชั่วโมง บุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์กร หรือหน่วยงานส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับลักษณะงานที่เต็มไปด้วยความเครียด บางครั้งต้องทำงานอย่างเร่งด่วนเพื่อให้บริการประชาชน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อช่วยให้บุคลากรสามารถปรับตัวรวมทั้งมีพลังต่อสู้กับชีวิตต่อไป การเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีจึงเป็นกิจกรรมที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้และเสริมสร้างภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ จิตใจ และร่างกาย อันจะนำไปสู่การมีศักยภาพสูงสุดของบุคลากร ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น รวมทั้งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนด้านการเสริมสร้างสุขภาพแก่ประชาชนต่อไปอีกด้วย

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

2.3.1 แนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK แนวคิด PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK แบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ ( PRECEDE - PROCEED Model ) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ผู้วิจัยได้เลือกแบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE - PROCEED Model) ซึ่งมี 9 ระยะเวลา โดยขอเสนอรายละเอียด ดังนี้

### PRECEDE - the first 5 phases

ระยะที่ 1 การวินิจฉัยด้านสังคม ( Social Diagnosis )

ระยะที่ 2 การวินิจฉัยด้านระบาดวิทยา ( Epidemiological Diagnosis

ระยะที่ 3 การวินิจฉัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ( Behavioral and Environmental Diagnosis )

ระยะที่ 4 การวินิจฉัยด้านการศึกษา และการจัดองค์กร/บริการ ( Education and Organizational Diagnosis )

ระยะที่ 5 การวินิจฉัยด้านการบริหารและนโยบาย (Administrative & Policy Diagnosis) เป็นการวินิจฉัยนโยบาย ทรัพยากร และสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นสถานะขององค์กรซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาแผนงานโครงการสุขภาพ

### PROCEED - the second 4 phases

ระยะที่ 6 การดำเนินงานตามแผน ( Implementation )

ระยะที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ ( Process Evaluation )

ระยะที่ 8 การประเมินผลกระทบ ( Impact Evaluation )

ระยะที่ 9 การประเมินผลลัพธ์ ( Out-Come Evaluation )

ระยะที่ 1 การวินิจฉัยด้านสังคม( Social Diagnosis )

จุดมุ่งหมายของระยะนี้เพื่อระบุชี้และประเมินปัญหาด้านสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต(Quality of Life : Q O L) ของประชากร วิธีการวินิจฉัยด้านสังคมอาจจะดำเนินการจัดเวทีชุมชน ( Community Forums ) การแสดงข้อตกลงร่วมในกลุ่ม ( Nominal Groups ) การอภิปรายเฉพาะกลุ่ม ( Focus Group ) การสำรวจ( Surveys ) และการสัมภาษณ์ ( Interviews ) เป็นต้น

ระยะที่ 2 การวินิจฉัยด้านระบาดวิทยา

การวินิจฉัยระยะนี้จะช่วยให้ผู้วางแผนพิจารณากำหนดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตซึ่งจะช่วยให้สามารถระบุชี้ว่ามีปัจจัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตจุดเน้นของระยะนี้ก็จะระบุชี้สาเหตุอันเนื่องมาจากปัญหาด้านสุขภาพ



ระยะที่ 3 การวินิจฉัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ในระยะนี้จะมุ่งเน้นการระบุปัจจัยพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยอื่นๆ อย่างเป็นระบบระเบียบ อาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะที่ 2 ในระยะนี้อาจรวมถึงสาเหตุที่ไม่ใช่พฤติกรรมด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถจะช่วยให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เป็นต้น

ระยะที่ 4 การวินิจฉัยด้านการศึกษาระยะนี้เป็นการประเมินสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพที่ระบุไว้ในระยะที่ 3 สาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วย 3 กลุ่มปัจจัย ด้วยกัน คือ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยเอื้อให้เกิดพฤติกรรม (Enabling Factors) ปัจจัยเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่อง (Reinforcing Factors) ประเด็นสำคัญของระยะนี้คือ การระบุปัจจัยสาเหตุของพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องจะเป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การระบุปัจจัยจะต้องมองทั้งที่ส่งผลทางบวกและลบต่อพฤติกรรม และลำดับความสำคัญของแต่ละสาเหตุและความสามารถในการเปลี่ยนแปลง วัตถุประสงค์การเรียนรู้ หรือวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมจะต้องกำหนดตามปัจจัยสาเหตุเหล่านี้

ปัจจัยนำ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลหรือประชากรที่ติดตัวกับบุคคลเหล่านั้นมาก่อนแล้ว เช่น ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคิด ฯลฯ

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง คุณลักษณะของสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพและสังคม วัฒนธรรม ทักษะส่วนบุคคล ทรัพยากรที่จะช่วยเกื้อกูลให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ปัจจัยเสริมแรง หมายถึง รางวัลหรือผลตอบแทนหรือการได้รับการลงโทษภายหลังที่ได้แสดง พฤติกรรมต่างๆ ออกมา ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นคงของการเกิดพฤติกรรม การเสริมแรงจะได้รับจากครอบครัว เพื่อน ครู บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข หรือสื่อมวลชน เป็นต้น

ระยะที่ 5 การวินิจฉัย ด้านการบริหารและนโยบาย ในระยะนี้จะมุ่งเน้นวินิจฉัยเกี่ยวกับการบริหารและการจัดองค์กรซึ่งจะต้องระบุให้ชัดเจนก่อนดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ ซึ่งรวมถึงทรัพยากรต่างๆ การจัดสรรงบประมาณ การกำหนดตารางปฏิบัติงาน การจัดองค์กรและบุคลากรในการปฏิบัติงานตามแผนงานโครงการ การประสานงานกับหน่วยงาน สถาบันและชุมชน

(1) การวินิจฉัยด้านบริหาร : เช่น การวิเคราะห์นโยบาย ทรัพยากร และสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาแผนงานโครงการสุขภาพ

(2) การวินิจฉัยนโยบาย : เป็นการประเมินว่าเป้าประสงค์ วัตถุประสงค์ ของแผนงานโครงการว่าสอดคล้องเหมาะสมกับภารกิจ กฎระเบียบขององค์กรหรือไม่

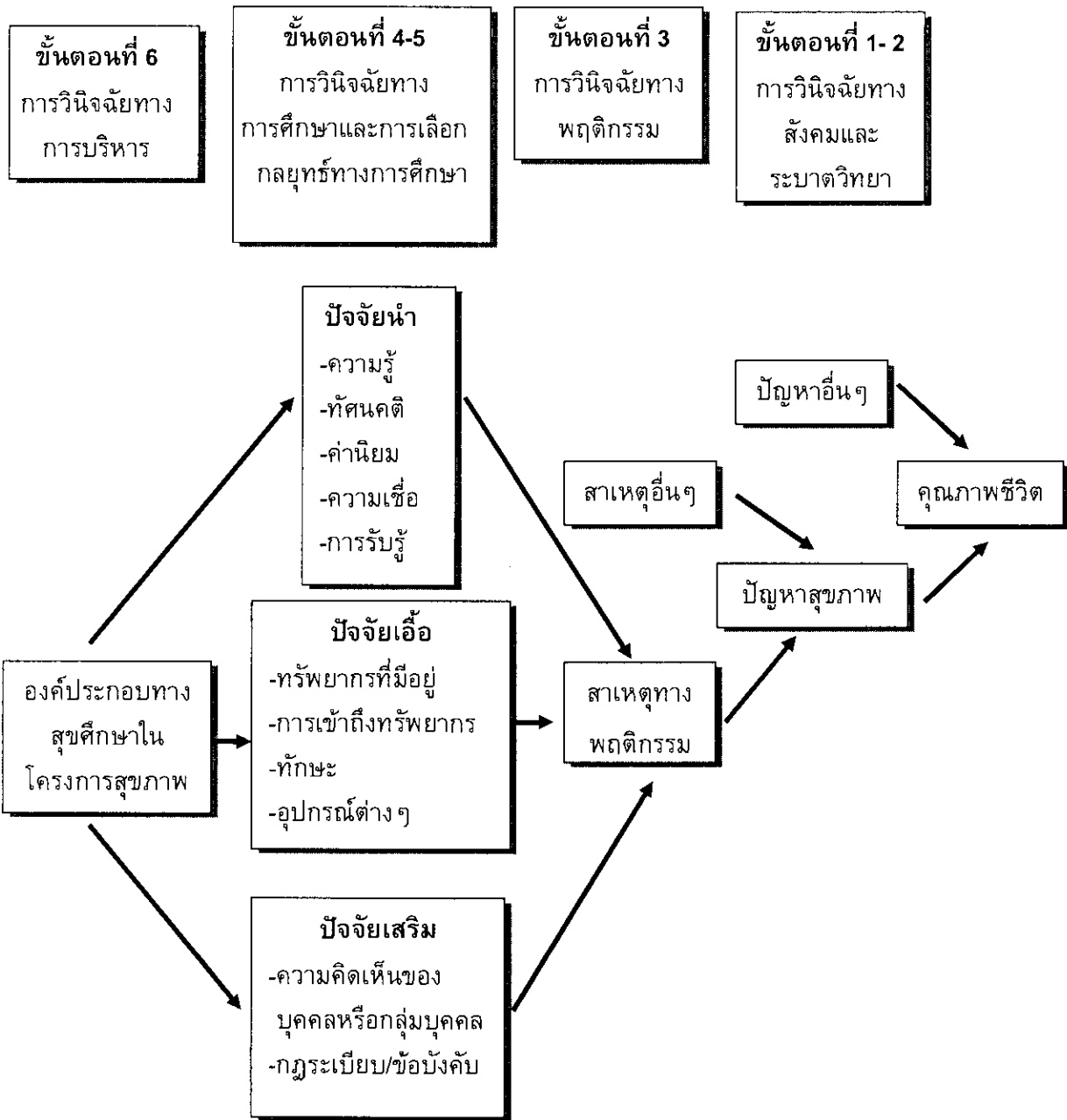
ระยะที่ 6 การดำเนินงานตามแผนงานโครงการ ดำเนินงานตามกลวิธี วิธีการและกิจกรรม โดยผู้รับผิดชอบแต่ละเรื่องและประเด็นที่กำหนดไว้ตามตารางการปฏิบัติกิจกรรม

ระยะที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ เป็นการประเมินกระบวนการที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ

ระยะที่ 8 การประเมินผลกระทบ เป็นการวัดประสิทธิผลของแผนงานโครงการตามวัตถุประสงค์ระยะสั้นที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรง (Predisposing, Enabling and Reinforcing Factors)

ระยะที่ 9 การประเมินผลลัพธ์สุดท้าย เป็นการประเมินผลรวบยอดของวัตถุประสงค์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น และประโยชน์ที่ได้รับด้านสุขภาพหรือคุณภาพชีวิต ซึ่งอาจจะใช้เวลานาน ผลเหล่านี้จึงจะเกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นปีๆ จึงจะสามารถประเมินคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายได้

โดยผู้วิจัยใช้ ระยะที่ 4 (Phase 4 - Education & Organizational Diagnosis ) ของ PRECEDE Framework มาเป็นต้นแบบประยุกต์ใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดในการทำวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก โดยมีเหตุผล คือ ระยะที่ 4 เป็นระยะของการประเมิน " สาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ " ที่ระบุไว้ในระยะที่ 3 สาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ ระยะที่ 4 นี้ประกอบด้วย 3 กลุ่มปัจจัย คือ ปัจจัยนำ ( Predisposing Factors ) ปัจจัยเอื้อ ( Enabling Factors ) ปัจจัยเสริม ( Reinforcing Factors ) ประเด็นสำคัญของระยะนี้ คือ เป็นระยะของการเลือกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่จะเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขั้นตอนของการเลือกปัจจัยนี้มีทั้งการวิเคราะห์และการประมวล ( ทั้งที่ส่งผลบวกและลบต่อพฤติกรรม) ตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มปัจจัย จัดลำดับความสำคัญของปัจจัยและสาเหตุ ในการจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยและสาเหตุ นั้น คาดว่าจะนำผลที่ได้จากการทำวิจัยไปใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกลุ่มเป้าหมายตามแนวทางของ PROCEED ต่อไป กล่าวคือ ผลวิจัยที่ได้ทั้ง ปัจจัยและสาเหตุที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรม ทั้งทางบวกและทางลบที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีปัญหา นั้นจะนำไปใช้ในการกำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรต่อไป อันจะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ดังรูปภาพที่ 2



ภาพ 2 แบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE – PROCEED Model)

ที่มา : Green et al., (1999 : 71, อ้างถึงใน วิลาพรรณ คณารักษ์, 2552)

### 2.3.2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model)

Pender (1996 : 66-73) กล่าวว่า ส่วนสำคัญที่สุดของการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับองค์กร ปฐมภูมิ คือ ข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลด้านสุขภาพ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในองค์กร รวมถึงการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบด้วย ดังนั้น การกำหนดยุทธศาสตร์ หรือการวางนโยบายในการเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากร โดยไม่คำนึงถึงข้อมูลและปัจจัยต่าง ๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ก็จะทำให้เกิดความไม่ยั่งยืนของการเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายไปใช้ เป็นเครื่องมือสุขภาพ ดังนั้น แนวคิดที่สำคัญที่สุด คือ จากข้อมูลพื้นฐานจะต้องคำนึงว่า ในด้านการเคลื่อนไหวออกกำลังกายนั้น บุคลากรยังต้องการหรือขาดองค์ประกอบไหน และต้องการผลด้านสุขภาพอย่างไร นอกจากนี้แนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ บทบาทขององค์กรเกี่ยวกับการสนับสนุนในเรื่องของการเสริมสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร

Pender (1996 : 66 - 73) ได้เสนอรูปแบบของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ พฤติกรรมที่จำเพาะ การเรียนรู้และความรู้สึกและผลลัพธ์ของพฤติกรรม แต่ละปัจจัยมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร จึงควรศึกษาปัจจัยที่จะมีผลต่อการมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในองค์กร เพื่อใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการเสริมสร้างให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังกล่าว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

1. อายุ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
2. เพศ ระบุว่า มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยเพศแสดงถึงความแตกต่างทางชีววิทยาของบุคคล และมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ อาจเป็นผลมาจากความแตกต่างของยีนหรือฮอร์โมนเพศ โดยเพศชายจะมีโครงสร้างที่แข็งแรงมีลักษณะของความแข็งแรงมั่นคง ในขณะที่เพศหญิงจะมีโครงสร้างที่บอบบางกว่า มีลักษณะของความนุ่มนวลอ่อนไหวง่าย
3. สถานภาพสมรส เป็นตัวบ่งชี้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคม หรือ การได้รับการเกื้อหนุนจากคู่สมรส ผู้ที่มีคู่สมรสจะสามารถช่วยเหลือแบ่งเบาภาระต่าง ๆ คอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจในการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ Muhlenkamp and Sayles (2001 : 51- 54) การมีแหล่งสนับสนุนนี้จะช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่น จึงส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนึกคิดโดยส่วนรวมของบุคคล กล่าวคือ ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัย และอบอุ่นมีความมั่นคงในอารมณ์ เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยให้บุคคลดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้นซึ่งส่งผลในบั้นปลาย คือการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ระดับการศึกษา โดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูง จะมีความรู้ มีทัศนคติ และการปฏิบัติในด้านสุขภาพอนามัยดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย โดยคนที่มีการศึกษาสูงจะมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

5. รายได้ ผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีจะมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ช่วยให้บุคคลได้รับอาหารอย่างเพียงพอและเข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

6. การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการกระทำ (Perceived Barriers of Action) Pender (1996 : 119) กล่าวว่า อุปสรรคเป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมหรือการมีพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการกระทำจึงเป็นการรับรู้ต่อสิ่งขัดขวางหรือสิ่งที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งปัญหาอุปสรรคดังกล่าวอาจเกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่บุคคลคิดไปเอง อาทิเช่น ความไม่เพียงพอของทางเลือกในการทำกิจกรรม ความไม่สะดวกในการทำกิจกรรม ค่าใช้จ่าย ความยุ่งยากในการทำกิจกรรม และเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้นๆ ดังนั้น ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการกระทำต่ำและมีอุปสรรคมากการกระทำก็จะไม่เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้ามเมื่อมีความพร้อมในการกระทำสูง และมีอุปสรรคน้อยความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มีมากขึ้น

ปัจจัยส่วนบุคคลดังกล่าว มีผลทั้งโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพและผลโดยอ้อมผ่านปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกปัจจัยส่วนบุคคล (ปัจจัยทางชีวสังคม) ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีผลจำเพาะต่อพฤติกรรม และผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการกระทำ ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model) และนำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE FRAMEWORK มาประยุกต์ใช้ ในกระบวนการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร โดยผู้วิจัยใช้ระยะที่ 4 (Phase 4 - Education & Organizational Diagnosis) ของ PRECEDE FRAMEWORK มาเป็นต้นแบบปรับประยุกต์ใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดในการทำวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

**2.3.3 แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และเทคนิคการพัฒนาสุขภาพ** (อังคินันท์ อินทรกำแหง, อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, พัชรี ดวงจันทร์, และ วรสรณ์ เนตรทิพย์, 2552) แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มาจากรากฐานแนวคิดทฤษฎี 2 ส่วนคือ แนวคิดการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ตามหลักการแห่งพฤติกรรมและทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change Theory)

2.3.3.1 แนวคิดการปรับพฤติกรรม เป็นวิธีการปรับพฤติกรรม เป็นกลวิธีที่นำหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principles) มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ โดยใช้หลักการเรียนรู้ตามทฤษฎีต่างๆ เช่น ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมโดยทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning theory) พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ สกินเนอร์ (B.F Skinner) มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลสืบเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปเนื่องมาจากผลที่ได้รับ (Consequence) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้นและผลสืบเนื่องที่ได้รับว่ามี 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 ผลสืบเนื่องที่เป็นการเสริมแรง (Reinforce) ผลที่ได้รับทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นมีอัตราการกระทำเพิ่มขึ้น

ประเภทที่ 2 ผลสืบเนื่องที่เป็นการลงโทษ (Punisher) ผลที่ได้รับซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำนั้นยุติลง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549 : 32) การปรับพฤติกรรมจึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมที่ค่อนข้างใหม่สำหรับประเทศไทย ในช่วงเริ่มแรกใช้เป็นกลวิธีการรักษา หรือเรียกว่าพฤติกรรมบำบัดสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติ โดยนักจิตวิทยาเป็นผู้ให้การบำบัด แต่ต่อมามีการนำมาใช้และเผยแพร่กันอย่างจริงจังในงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไปเพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีปกติสุข จากหลักฐานเอกสารที่ปรากฏ พบว่า การปรับพฤติกรรมในประเทศไทยเริ่มเกิดขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ.2517 โดยเป็นปริญญาานิพนธ์ของนิสิตบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ราย และในปี พ.ศ.2523 เป็นการศึกษาค้นคว้าด้านการปรับพฤติกรรมและเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักกันโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ความหมายของการปรับพฤติกรรม

ระยะแรกนักวิชาการส่วนใหญ่จะให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมบนพื้นฐานการเรียนรู้ คาลิช (Kalish, 1981, อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549 : 3) กล่าวไว้ว่าการปรับพฤติกรรม หมายถึง การนำเอาหลักพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (O'leary and Wilson, 1987, อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, พัชรี ดวงจันทร์, และ วรสรณ์ เนตรทิพย์, 2552) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้และข้อค้นพบจากจิตวิทยาการทดลองเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ สามารถสรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรม หมายถึง

การประยุกต์หลักการแห่งพฤติกรรม หรือหลักการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรม โดยเน้นที่พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ หรือวัดได้เป็นสำคัญและในการศึกษาครั้งนี้วัดจากพฤติกรรมสุขภาพ 3 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง (Self Efficacy) การกำกับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง (Self Regulation) และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง (Self Care)

ส่วนหลักการแห่งพฤติกรรม คาลิช (Kalish, 1981 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขและแนวคิดทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์มาประยุกต์ใช้ได้ และแนวความคิดการใช้หลักการแห่งพฤติกรรมมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบ่งออกเป็นสองกรณี คือ

กรณีที่ 1 กรณีที่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้สามารถจัดกระทำโดยการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมโดยตรง นักปรับพฤติกรรมใช้ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขจัดการกับพฤติกรรมโดยตรงด้วยการควบคุมสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้ได้

กรณีที่ 2 กรณีที่ไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมสามารถจัดกระทำโดยการเปลี่ยนที่ความรู้สึก (Feeling) ซึ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยน หรือ จัดกระทำโดยเปลี่ยนที่ความรู้คิด (Cognitive) ซึ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยน ซึ่งตามหลักการแห่งพฤติกรรมเชื่อว่า ความรู้สึก ความรู้คิด และพฤติกรรมมีผลซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนพฤติกรรมอาจจะเปลี่ยนได้ที่ความรู้สึก หรือความรู้คิด ซึ่งจะส่งผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อม

#### การปรับพฤติกรรมในปัจจุบัน

การปรับพฤติกรรมมีประวัติความเป็นมาอันยาวนานบนพื้นฐานของหลายแนวคิด หลังจากปี ค.ศ.1970 ความนิยมเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ได้รับความนิยมนลดลง ทั้งนี้ นักปรับพฤติกรรมจะมีปัญหาเกี่ยวกับการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงจนทำให้ดูเหมือนไม่ครอบคลุมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ประกอบกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหามางพฤติกรรม ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขไม่สามารถอธิบายหรือจัดวางเงื่อนไขให้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น พฤติกรรมภายในซึ่งประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นโอกาสให้นักจิตวิทยากลุ่มปัญญานิยมเข้ามามีส่วนในการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรม ซึ่งผู้นำของนักจิตวิทยากลุ่มนี้ได้แก่ Albert Bandura เป็นผู้เสนอแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ซึ่งแนวคิดในกลุ่มนี้ได้รับความนิยมนอย่างมากในช่วงทศวรรษที่ 1980 และได้มีการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมต่างๆ มากมาย นอกจากนี้ปัจจุบันได้มีการนำเอาแนวคิดของการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเข้ามาใช้ในการพัฒนาด้วยซึ่งรู้จักกันในนามของการป้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback)

สามารถสรุปได้ว่าการปรับพฤติกรรมของบุคคลควรคำนึงถึงลักษณะวิธีการ ดังนี้

1. เน้นที่พฤติกรรมเฉพาะเจาะจงเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
2. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้
3. ต้องมีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
4. ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ
5. การศึกษาแนวโน้มจะเน้นที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น
6. เน้นความเป็นมนุษย์ของบุคคล โดยไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งสิ้น
7. เทคนิคต่างๆ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพแต่การนำไปใช้ต้องคำนึงถึงข้อดีและข้อจำกัด ตลอดจนเกณฑ์การใช้เทคนิคเหล่านั้นให้รอบคอบด้วย
8. การปรับพฤติกรรมจะเน้นการใช้วิธีการทางบวกมากกว่าวิธีการลงโทษ
9. วิธีการปรับพฤติกรรมสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสม ตามลักษณะปัญหาของแต่ละบุคคล

ข้อควรคำนึงในการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ทำได้ยากและต้องอาศัยเวลา เทคนิคที่เหมาะสม พฤติกรรมที่อาจจะปรับได้ เช่น เป็นพฤติกรรมที่เพิ่งเกิดขึ้นปัจจุบัน เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาไม่รุนแรง และก็เป็นเฉพาะบางคนเท่านั้นที่จะสามารถปรับพฤติกรรมได้ และการนำไปใช้ก็ต้องระมัดระวังอย่างมาก ดังต่อไปนี้

1. สิทธิของบุคคล
2. ในการปรับพฤติกรรม ผู้ใช้หรือให้บริการปรับพฤติกรรมจะต้องระลึกเสมอว่าตนเองมีความรู้ในเรื่องการปรับพฤติกรรมดีพอหรือยัง การนำเทคนิคต่างๆ ไปใช้ จะต้องเตรียมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างไร
3. จะต้องคำนึงว่าการปรับพฤติกรรมนิยมที่จะเลือกใช้เทคนิคการเสริมแรงหรือปรับเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม หรือเพิ่มพฤติกรรม ซึ่งอาจเกิดปัญหาต่างๆ หรือปัญหาทางอารมณ์ตามมาได้
4. ผู้ปรับพฤติกรรมควรคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม หรือผู้รับบริการปรับพฤติกรรมเพื่ออยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข
5. การนำการปรับพฤติกรรมไปใช้ควรนำไปพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์กับสังคม และคำนึงถึงเรื่องจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญ

2.3.3.2 ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change Theory) (อังกินันท์ อินทรกำแหง, อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, พัทรี ดวงจันทร์, และวรสรณ์ เนตรทิพย์, 2552) Stages of Change Theory หรือขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นทฤษฎีของโพรชากาและ ดิคลีเมนเท่ (James O. Prochaska & Carlo DiClemente, 1983) ที่มีโครงสร้าง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเป็นหัวใจหลักในการอธิบายถึงการ



เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องไม่ใช่เป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งๆ เท่านั้น ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเริ่มจากขั้นที่ไม่สนใจปัญหาไปจนถึงขั้นลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปสู่พฤติกรรมใหม่ (ดาร์นี สืบจากดี, 2552) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้นับได้ว่าเป็นโครงสร้างหนึ่งของรูปแบบทรานส์ทีโอเรทิกอล (Thanstheoretical Model : TTM) ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้างที่สำคัญ 5 ประการ คือ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of Change) การเปรียบเทียบผลดีและผลเสียของพฤติกรรม (Decision Balance) ความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง (Self-efficacy) และระดับความเคยชิน/สิ่งล่อใจ (Habit Strengce/Temptation) (กนิษฐา พันธุ์ศรีนิรมล, 2549 : 24 - 26) ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการศึกษาผู้ป่วยติดบุหรี่ และได้มีการประยุกต์ทฤษฎีดังกล่าวเพื่อการให้คำปรึกษาขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบ่งออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้ (ดาร์นี สืบจากดี, 2552)

#### 1. ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre - Contemplation)

เป็นขั้นที่บุคคลยังไม่ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่รับรู้ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน อาจเพราะไม่ได้รับรู้ข้อมูลถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น เช่น คนส่วนใหญ่ มักไม่ค่อยรู้ข้อมูลความสัมพันธ์ของการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและสุขภาพ บางคนไม่รู้เรื่องความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ เป็นต้น เมื่อคนเราไม่รู้ข้อมูลหรือขาดข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับปัญหาของพฤติกรรมก็จะไม่เอาใจใส่หรือสนใจต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น อาจจะมีคำถามว่า "...ก็ฉันชอบสูบบุหรี่...ทำไมต้องเลิกสูบด้วยล่ะ " หรืออาจเป็นเพราะเมื่อที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองและคิดว่าไม่สามารถเปลี่ยนได้ บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้มักจะหลีกเลี่ยงที่จะอ่าน พูดคุย หรือคิดเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมอื่นมักจะมองการแสดงออกในลักษณะนี้ว่าเป็นการต่อต้านหรือขาดแรงจูงใจหรือไม่มีความพร้อม สำหรับ Stage of Change แล้วถือว่าเป็นโอกาสที่ผู้ช่วยเหลือจะหาวิธีการต่างๆ มาใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล ในขั้นนี้บุคคลจำเป็นต้องได้รับข้อมูลสะท้อนกลับ ได้รับความรู้ความเข้าใจโดยเน้นสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริง เป็นเหตุ เป็นผล เป็นกลาง ไม่ชี้นำหรือขู่ให้กลัว

#### 2. ขั้นลังเลใจ (Contemplation)

เป็นขั้นที่บุคคลมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะเวลานั้นใกล้นี้ มีความตระหนักถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ก็ยังคงกังวลกับข้อเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยเช่นกัน การชั่งน้ำหนักกระหว่างการลงทุนกับกำไรที่จะได้เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาจทำให้เกิดความลังเลใจอย่างมากจนทำให้บุคคลต้องติดอยู่ในขั้นนี้เป็นเวลานานเหมือนกับการผัดวันประกันพรุ่ง (Behavioral Procrastination) จึงยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที ในขั้นนี้ควรมีการพูดคุยถึงข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมเก่าและใหม่ และเปิดโอกาสให้ได้ชั่งน้ำหนักและอาจมีการให้ข้อมูลที่ถูกต้องได้ด้วย

### 3. ขั้นตัดสินใจและเตรียมตัว (Preparation)

เป็นขั้นที่บุคคลตั้งใจว่าจะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเร็ว ๆ นี้ หรือ (ภายใน 1 เดือน) เมื่อตัดสินใจแล้วว่า จะเปลี่ยนพฤติกรรมใดของตน ตัวอย่างเช่น เลิกสูบบุหรี่ ลดน้ำหนัก หรือการออกกำลังกาย บางคนอาจวางแผนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น เข้าร่วมฟัง การบรรยายเรื่องสุขภาพ การเข้าขอคำปรึกษา พูดคุยกับแพทย์ ค้นคว้าข้อมูล หรือซื้อหนังสือ เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมตนเองมาอ่านและกำหนดวันที่จะเริ่มเปลี่ยน

### 4. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action)

เป็นขั้นที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 4 - 6 เดือน สังเกตจากการกระทำที่ปรากฏให้เห็นสำหรับ Stage of Change การลงมือปฏิบัติเป็นเพียง 1 ใน 6 ของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเท่านั้น ฉะนั้น พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นอาจจะไม่นับว่าเป็นขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) ได้ทั้งหมดเพราะพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะต้องบรรลุตามข้อกำหนดที่ผู้เชี่ยวชาญหรือเจ้าหน้าที่วิชาชีพเห็นด้วยว่าเพียงพอที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างเช่น การสูบบุหรี่ - การลดจำนวนบุหรี่ที่สูบ หรือการเปลี่ยนมาสูบบุหรี่ที่มีทาร์นิโคตินต่ำ ถือว่าเป็นขั้นลงมือปฏิบัติ แต่ในปัจจุบันนี้มีข้อสรุปเป็นมติว่าการหยุดสูบบุหรี่เท่านั้นที่ถือว่าเป็นขั้นลงมือปฏิบัติ การควบคุมน้ำหนัก - จะต้องได้รับแคลอรีจากไขมันน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ ต่อวัน นอกจากนี้ยังถือว่าการเฝ้าระวังการกลับไปเสพยา (Relapse) ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญในขั้นลงมือปฏิบัตินี้ด้วย บุคคลในขั้นนี้ควรได้รับการส่งเสริมให้ลงมือกระทำตามวิธีการที่เขาเลือกอย่างต่อเนื่องโดยช่วยหาทางจัดอุปสรรคและให้กำลังใจแก่เขา

### 5. ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance)

เป็นขั้นที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องเกินกว่า 6 เดือน โดยที่ยังคงทำกิจกรรมที่เป็น การป้องกัน การกลับไปเสพยาของตนต่อไป แม้จะไม่เข้มข้นเท่ากับในขั้นลงมือปฏิบัติก็ตาม ในขั้นนี้ตัวกระตุ้นเร้าต่างๆ จะลดอิทธิพลลงและมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ต่อไปเพิ่มขึ้น ระยะนี้ถือว่าการสร้างความมั่นคงของพฤติกรรมจนกลายเป็นนิสัยใหม่ โดยที่บุคคลจะต้องทำพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์นี้ได้อย่างสม่ำเสมอเหมือนกับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอีก บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ควรมีการป้องกัน การกลับไปเสพยา โดยการดำเนินชีวิตที่สมดุลอย่างมีคุณค่า จัดการกับชีวิตประจำวันได้ดี การบริหารเวลาอย่างเหมาะสม การดูแลสุขภาพตนเองและอื่นๆ อาจมีคำถามว่า "...นานเท่าไรสิ่งที่กระทำจะกลายเป็นนิสัยใหม่ได้?" ก็ขึ้นกับว่าการกระทำนั้นเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับอะไร ถ้าหากพฤติกรรมใหม่เป็นการใช้ประตูเปิด - ปิดอัตโนมัติ ก็น่าที่จะกลายเป็นนิสัยใหม่ได้ใน 2 - 3 วัน ถ้าพฤติกรรมใหม่นั้นเป็นการใช้ไหมขัดฟันทุกวันก็อาจจะต้องใช้เวลา 6 - 8 สัปดาห์ ที่จะทำให้กลายเป็นนิสัยได้และถ้าหากพฤติกรรมใหม่คือการเอาชนะ

ภาวะเสพติดให้ได้ อย่างเช่น การเลิกสูบบุหรี่ก็ต้องใช้เวลาเป็นปีๆ กว่าที่จะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาด

#### 6. การกลับไปมีปัญหซ้ำ (Relapse)

คือการทำที่บุคคลนั้นถอยกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงอีก โดยที่บุคคลจะนำพาตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยง การปล่อยให้ตนเองมีภาวะอารมณ์จิตใจที่เปราะบาง ไม่สามารถจัดการกับความเสี่ยง โดยปกติคนทั่วไปไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้อยู่ในระดับ Maintenance ได้สำเร็จตั้งแต่ครั้งแรกที่เริ่มลงมือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น การเลิกสูบบุหรี่มักต้องอาศัยความพยายามมากกว่า 3 - 4 ครั้งขึ้นไปกว่าจะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เด็ดขาดนานกว่า 6 เดือน การกลับมาของพฤติกรรมเดิมหรือการเลื่อนระดับต่ำลงนั้น มักเกิดขึ้นได้บ่อย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเพิ่มระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ นั้นอาจเกิดขึ้นได้แต่พบน้อยมาก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนมากมักเป็นแบบรูปเกลียว (Spiral Model) คือมีการถอยหลังของ Stage of Change ในบางครั้งก่อนจะเลื่อนระดับขั้นขึ้นสูงและถอยกลับไปอีกครั้ง บางครั้งการถอยกลับนี้อาจทำให้ผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกิดความอายหรือความทุกข์จากความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจนหมดกำลังใจและต่อต้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในบางกรณีอาจถอยกลับไปอยู่ในระดับไม่สนใจปัญหาและจะอยู่ในระดับนั้นเป็นเวลานานกว่าปกติ แต่พบว่าส่วนมากร้อยละ 85 มักไม่มีการถอยกลับไปอยู่ในระดับไม่สนใจปัญหา และส่วนใหญ่ของการถอยกลับของระดับขั้นนี้มักทำให้ผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ข้อคิดในการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป (กนิษฐา พันธุ์ศรีนิรมล, 2549)

### 2.3.4 ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ

ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมียหลายทฤษฎี ซึ่งจะขอนำเสนอทฤษฎีที่ใช้กันแพร่หลาย ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน – นอกตน ด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม Social Support (มิ่งอร ฉางทรัพย์, 2549 : 27-36, อ้างถึงใน(อังคินันท์ อินทรกำแหง, อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, พัชรี ดวงจันทร์, และวรสวรรณ์ เนตรทิพย์, 2552) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.3.4.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน – นอกตนด้านสุขภาพ มีวิวัฒนาการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) สร้างโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกาชื่อ รอตเตอร์ (Rotter, 1966 : 1 - 25) โดยกล่าวว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้น ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และอธิบายถึงความเชื่ออำนาจภายใน – นอกตน ว่าเกิดเป็นขั้นตอนตามการคาดหวังจากพฤติกรรมที่กระทำโดยเขาได้กล่าวไว้ 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน หมายความว่า บุคคลนั้นเชื่อหรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นผลมาจากการกระทำหรือจากความสามารถของตน

ลักษณะที่ 2 บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายความว่า บุคคลนั้นเชื่อหรือรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดกับตนขึ้นอยู่กับอิทธิพลภายนอกตนที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โชค เคราะห์ ความบังเอิญ หรืออิทธิพลของผู้อื่นบันดาลให้เป็นไป ความเชื่ออำนาจภายใน - นอกตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยหรือด้านสุขภาพ เป็นอีกมโนทัศน์หนึ่งที่สามารถอธิบายพฤติกรรมร่วมมือของบุคคลในการมีพฤติกรรมแสวงหาความรู้ และพฤติกรรมการป้องกันโรค บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมักเชื่อว่าการมีสุขภาพดีเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองจึงมีพฤติกรรมอนามัยไปในทิศทางบวก กล่าวคือ จะเป็นบุคคลที่สนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพเป็นอย่างดี ขวนขวายแสวงหาความรู้อยู่เสมอ รู้จักบริการด้านสุขภาพอนามัย ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างมีเหตุผล ตรงข้ามกับบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน ซึ่งมักเชื่อว่าการจะมีสุขภาพดีหรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับโชค เคราะห์และชะตากรรม เพราะฉะนั้นจึงเป็นบุคคลที่เฉื่อยชาไม่กระตือรือร้น ไม่สนใจใฝ่หาความรู้จะแสดงพฤติกรรมอนามัยในการป้องกันโรคที่ไม่เหมาะสม

2.3.4.2 ทฤษฎี Social Support แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขก็ได้ (อังคินันท์ อินทรกำแหง, อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, พัชรี ดวงจันทร์, และ วรสรณ์ เนตรทิพย์. 2552).

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

โดยปกติกลุ่มสังคมจัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิ และกลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิเป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่น ๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามีเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม หลักการที่สำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีสุขภาพดี และมีความรัก ความหวังดีในตนอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นที่ยอมรับในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับเชื่อว่า เขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเขามีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภท คือ

1. Emotional Support คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงความห่วงใย การไปเยี่ยมเยียนด้วยความจริงใจ

2. Appraisal Support คือ การสนับสนุนในการให้ประเมินผล เช่น การให้ข้อมูล ป้อนกลับ (Feed Back) ต่อการกระทำ การเห็นพ้องหรือการรับรอง (Affirmation) ถึงผลของการปฏิบัติ

3. Information Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) ดักเตือนให้คำปรึกษา (Advice) และการให้ข่าวสาร

4. Instrumental Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือและเวลา เช่น ให้แรงงาน ให้เงิน ให้เวลา เป็นต้น ระดับของแรงสนับสนุนทางสังคม นักพฤติกรรมศาสตร์ ชื่อ กอทต์ลิบ (Gottlieb, 1985) ได้แบ่งระดับแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงการมีส่วนร่วมในสังคมอาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ในสังคม ชุมชนที่เขาอาศัยอยู่อาศัย กลุ่มด้านภัยเอตส์ กลุ่มเลี้ยงสัตว์ปีก กลุ่มจักสาน กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เป็นต้น

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo Level) เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคมด้วยการพิจารณาจากกลุ่มบุคคล ที่มีสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิดในสังคมเสมือนญาติ ชนิดของการสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านวัสดุสิ่งของ ความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ การยกย่อง

3. ระดับแคบ หรือระดับเล็ก (Micro Level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่าคุณภาพของความสัมพันธ์นั้นมีความสำคัญมากกว่าปริมาณ คือ ขนาด จำนวน และความถี่ของความสัมพันธ์หรือโครงสร้างของเครือข่ายแรงสนับสนุนทางจิตใจแสดงความรักและความห่วงใย (Affective Support) ดังนั้นแรงสนับสนุนทางสังคมจึงมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ

## 2.4 ความหมายของยุทธศาสตร์

คำว่า "ยุทธศาสตร์ (Strategy)" มีความหมายรวมถึง "จุดหมายปลายทาง (End)" และ "วิธีการสู่จุดหมายปลายทาง (Means) เชิงนโยบาย" ซึ่งใช้ในการกำหนดนโยบายจากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT) ตามหลักวิชาการ

ส่วนคำว่า "กลยุทธ์" (Strategies) หมายถึง "วิธีการสู่จุดหมายปลายทาง (Means) ระดับปฏิบัติการและเป็นแนวทางเพื่อตอบสนองวิธีการสู่จุดหมายปลายทางระดับนโยบาย" (กพร. 2554).

روبบินและเคาวเตอร์ (Robbins and Coulter, 1999 อ้างถึงใน เสวียน ปทุมทอง 2553 : 37 - 39) ได้ให้ความหมายของยุทธศาสตร์ไว้ว่าเป็นแผนที่เป็นภาพรวมทั้งองค์กรที่กำหนดวัตถุประสงค์และสถานะขององค์กรภายใต้เงื่อนไขสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ

อุทิศ ขาวเขียว (2546. อ้างถึงใน เสวียน ปทุมทอง 2553 : 37 - 39) ได้ให้ความหมายยุทธศาสตร์ว่า เป็นเครื่องมือเพื่อช่วยชี้นำการบริหารขององค์กรที่เกิดจากกระบวนการระดมสมองของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมีส่วนร่วม โดยยึดหลักการวิเคราะห์ให้ทราบสภาพแวดล้อมให้ " รู้เขา รู้เรา " เพื่อชี้แนะเป้าประสงค์ (วิสัยทัศน์ พันธกิจ และวัตถุประสงค์หลักของแผน) และกลยุทธ์กลวิธีทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อม

บุญเกียรติ ชีวะตระกูลกิจ (2547 อ้างถึงใน เสวียน ปทุมทอง 2553 : 37-39) ได้ให้ความหมายยุทธศาสตร์ไว้ว่าเป็นการมุ่งเน้นหรือทุ่มเททรัพยากรไปในเรื่องใดแล้ว สามารถนำพาหมู่คณะไปสู่ความสำเร็จหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ยุทธศาสตร์ ก็คือ แผนการปฏิบัติที่รวบรวมความพยายามทั้งหลายเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ เป็นแนวทางในการบรรลุจุดหมายของหน่วยงาน โดยผู้จัดทำต้องกำหนดจุดหมายของหน่วยงานให้ชัดเจน เพื่อให้ยุทธศาสตร์ที่ได้ออกมาั้นตรงตามความต้องการ และดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง

## 2.5 แนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์ (Strategy Study Concept)

มีแนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์มากมาย มินท์เบิร์ก (Mintzberg, et al, 1998). ศาสตราจารย์ชาวแคนาดาที่ได้เขียนงานด้านทฤษฎีองค์กรและการพัฒนาองค์กรมากมาได้เสนอแนวคิดการศึกษายุทธศาสตร์ 10 สำนัก ซึ่งได้สรุปเป็นสองกลุ่มใหญ่ คือ

2.5.1 กลุ่มเสนอหนทางปฏิบัติ (Prescriptive Schools) แบ่งกลุ่มย่อย เป็นกลุ่มศึกษาเรื่องการออกแบบ (Design) กลุ่มศึกษาเรื่องการวางแผน (Planning) และกลุ่มศึกษาเรื่องการวางตำแหน่งทางยุทธศาสตร์ (Positioning) ทั้งสามกลุ่มย่อยเป็นที่นิยมกันมากในช่วงทศวรรษที่ 70 และทศวรรษที่ 80 และก็ยังมิใช่อยู่ในปัจจุบัน

2.5.2 กลุ่มให้คำอธิบาย (Descriptive Schools) แบ่งเป็นกลุ่มย่อย คือ กลุ่มศึกษาเรื่องแนวคิดผู้ประกอบการ (Entrepreneurial) กลุ่มศึกษาเรื่องความคิด (Cognitive) กลุ่มศึกษา

เรื่องการเรียนรู้ (Learning) กลุ่มศึกษาเรื่องอำนาจ (Power) กลุ่มศึกษาเรื่องวัฒนธรรม (Cultural) กลุ่มศึกษาเรื่องสภาพแวดล้อม (Environmental) และกลุ่มศึกษาเรื่องโมเดล (Configuration) ศึกษาว่ายุทธศาสตร์เป็นอย่างไรและถูกมองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งได้มีการศึกษาอย่างแพร่หลายตั้งแต่เมื่อ 20 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

เนื่องจากมีสำนักการศึกษายุทธศาสตร์มากมายดังกล่าวข้างต้น การตีความยุทธศาสตร์และการนำไปใช้จึงขึ้นอยู่กับแนวความคิดส่วนบุคคลของนักคิดยุทธศาสตร์ (Strategists) และผลจากการใช้เครื่องมือ (Tools) และโมเดล (Model) หรือโมเดล ที่ใช้ในการวิเคราะห์ และสุดท้ายการพัฒนายุทธศาสตร์เป็นแบบใดก็ขึ้นอยู่กับสำนักที่ศึกษา หรือปรัชญาพื้นฐานของแนวความคิดด้านยุทธศาสตร์นั้น (กพร. 2554).

ชนิดของยุทธศาสตร์

ไวท์ (White, 2004) ได้พัฒนางานของ มินท์ซ์เบิร์กและคณะ มาสร้างยุทธศาสตร์ 14 ชนิด คือ

1. ยุทธศาสตร์ที่เป็นการออกแบบ (Strategy as Design) สำนักนี้ต้องการให้ยุทธศาสตร์สอดคล้องกับสมรรถนะขององค์กรและโอกาสในสภาพแวดล้อมนั้น เป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกับ SWOT และการใช้กรณีศึกษาที่พัฒนาจาก Harvard Business School เป็นการออกแบบยุทธศาสตร์ที่ดีที่สุดเหมาะสมกับองค์กรเป็นแนวคิดหลักในต้นทศวรรษ 70
2. แนวคิดยุทธศาสตร์ที่เป็นการวางแผน (Planning) เพื่อวางแผนการใช้ทรัพยากรที่เหมาะสมที่สุดเพื่อบรรลุเป้าหมายในกรอบเวลาที่กำหนด เป็นแนวคิดหลักจนถึงกลางศตวรรษที่ 70
3. แนวคิดยุทธศาสตร์ที่เป็นการวางตำแหน่ง (Positioning) เป็นการหาตำแหน่งทางยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมในภาคส่วนของอุตสาหกรรม ธุรกิจ หรือสังคม และเน้นกิจกรรมที่สร้างมูลค่าเพิ่ม เป็นแนวคิดหลักในทศวรรษ 80 ซึ่งก็คือรูปแบบ Porter's 5 Forces นั้นเอง
4. แนวคิดยุทธศาสตร์ที่เป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneurship) มองว่ายุทธศาสตร์เป็นผลลัพธ์ของผู้นำ หรือผู้วางแผนยุทธศาสตร์ที่ควบคุมหรือสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดวิสัยทัศน์แผ่ไปในองค์การใช้ความคิดลึกซึ้งและให้ภาพในอนาคต ซึ่งแนวคิดสำนักนี้มีการนำเสนอในการศึกษาการบริหารจัดการยุทธศาสตร์ที่นำมาใช้หรือหายไปบางครั้ง
5. ยุทธศาสตร์ที่เป็นการสะท้อนถึงวัฒนธรรมองค์กรหรือเครือข่ายสังคม (Organization culture or social web) เป็นแนวคิดยุทธศาสตร์ที่มองว่าเป็นกระบวนการทางสังคม (Social process) และพัฒนาปรับปรุงด้วยธรรมชาติของวัฒนธรรมในองค์กรนั้น แนวคิดนี้มีมาตั้งแต่ทศวรรษที่ 60 ที่เป็นการท้าทายแนวคิดเศรษฐศาสตร์ของธุรกิจ นำมาพัฒนาขึ้นในปี 1980 ที่ญี่ปุ่นและปัจจุบันก็คือการให้น้ำหนักเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมของธุรกิจ (Corporate Social Responsibility : CSR) ที่ได้รับการยอมรับสูงในปัจจุบัน

6. ยุทธศาสตร์ที่เป็นกระบวนการทางการเมือง (Political Process) ที่ผู้มีอำนาจในทางการเมืองเป็นผู้กำหนดยุทธศาสตร์ การบริหารอำนาจจึงเป็นการกำหนดยุทธศาสตร์ เป็นผลจากการเจรจาต่อรองระหว่างกลุ่มผลประโยชน์ที่แตกต่างระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) จากการสร้างเครือข่ายและการสร้างพันธมิตร

7. ยุทธศาสตร์ที่เป็นการเรียนรู้ (Learning Process) ยุทธศาสตร์เป็นผลที่มาจากกระบวนการค้นพบและการเรียนรู้ ทุกคนในองค์กรก็เป็นนักยุทธศาสตร์ ให้ความคิดเห็นต่อการสร้างยุทธศาสตร์โดยรวม การกำหนดยุทธศาสตร์และการนำไปปฏิบัติไม่ได้เสนอแนะอย่างชัดเจน

8. ยุทธศาสตร์เป็นเรื่องราวของกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Episodic or Transformative Process) เกิดการพัฒนายุทธศาสตร์เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น มีแนวคิดหลากหลายในการสร้างยุทธศาสตร์เพื่อให้เหมาะสมกับเหตุการณ์เฉพาะเรื่อง เป็นแนวคิดทางด้านเศรษฐศาสตร์

9. ยุทธศาสตร์เป็นการแสดงออกถึงจิตวิทยาการเรียนรู้ (Expression of Cognitive Psychology) ศึกษาว่ามีการกำหนดยุทธศาสตร์อย่างไรจากมุมมองทางจิตวิทยาเป็นการศึกษาการตีความของปัจเจกชนต่อสภาพภายนอกที่เป็นการกำหนดแนวทางยุทธศาสตร์ต่างๆ

10. ยุทธศาสตร์เป็นเรื่องของการใช้สำนวนหรือภาษา (Rhetoric or a Language Game) เป็นการศึกษาว่าคนในองค์กรพูดถึงยุทธศาสตร์อย่างไร

11. ยุทธศาสตร์เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม (Reactive Adaptation to Environmental Circumstances) เป็นการพัฒนายุทธศาสตร์ที่ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมการปรับตัวเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ เป็นแนวคิดที่อยู่ในทฤษฎีทางด้านยุทธศาสตร์

12. ยุทธศาสตร์เป็นการแสดงออกถึงปรัชญาทางจรรยาบรรณ หรือการแสดงออกถึงศีลธรรม (Expression of Ethics or as Moral Philosophy) เป็นการแสดงออกตามธรรมชาติของค่านิยมของนักยุทธศาสตร์ที่ต้องการสร้างความพอใจต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เป็นเรื่องของพฤติกรรมที่มีจรรยาบรรณ และสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อองค์กร

13. ยุทธศาสตร์ที่เป็นการประยุกต์ใช้จากความคิดที่เป็นระบบ (Systematic Application of Rationality) เป็นการใช้แนวคิดที่มีเหตุผลในองค์กร ลดการใช้ความคิดที่แตกต่างออกไป

14. ยุทธศาสตร์เป็นการใช้กฎง่ายๆ (Use of Simple Rules) ยุทธศาสตร์มาจากประสบการณ์และการปฏิบัติและเป็นการนำกฎง่ายๆ มาใช้ที่ได้ใช้กันมาสม่ำเสมอ นำมาใช้ในองค์กรที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน ไม่มีเวลาที่จะใช้กระบวนการสร้างยุทธศาสตร์ที่ยาวนาน (สรายุทธ กัณหง, 2554)



## 2.6 การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Analysis)

การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ ในการกำหนดยุทธศาสตร์ต้องมีความชัดเจนโดยเป็นยุทธศาสตร์ที่สะท้อนภาพผลกระทบจากปัจจัยต่าง ๆ รวมทั้งเป็นยุทธศาสตร์ที่สามารถสื่อสารให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจได้ง่าย ซึ่งแผนยุทธศาสตร์ที่ดีจะทำให้เกิดความสอดคล้องกันในแต่ละกระบวนการขององค์กร โดยมุ่งเน้นความสำเร็จตามเป้าหมายขององค์กร มีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

2.6.1 การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Analysis) เป็นการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกองค์กรด้วยเครื่องมือต่าง ๆ ที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการกำหนดทิศทางและยุทธศาสตร์ SWOT Analysis เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการวิเคราะห์เชิงยุทธศาสตร์ขององค์กร เพื่อให้ผู้บริหารได้ทราบสถานภาพขององค์กรว่าเป็นอย่างไร รวมทั้งได้ประเมินปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกที่จะก่อให้เกิดโอกาสและข้อจำกัดอย่างไรต่อองค์กร ทำให้ผู้บริหารทราบสถานะในด้านต่าง ๆ รวมทั้งปัจจัยที่จะเข้ามาส่งผลกระทบต่อองค์กรและเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดทิศทางและยุทธศาสตร์ขององค์กร การกำหนดนโยบายจากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT) ตามหลักวิชาการ ดังนี้

2.6.1.1 การวิเคราะห์สถานการณ์ภายในองค์กร โดยปกติจะใช้หลัก "SWOT" ในการวิเคราะห์ ซึ่งจะเป็นการประเมินจุดเด่นหรือจุดแข็ง (Strengths) หรือศักยภาพของการดำเนินงานขององค์กรที่ผ่านมาทั้งในอดีตและปัจจุบันว่าประสบความสำเร็จเพียงใด เช่น ตรวจสอบศักยภาพด้านทรัพยากรในการบริหาร อาทิ คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ การบริหารจัดการ วิเคราะห์จุดอ่อน (Weakness) ขององค์กรว่ามีปัญหาอะไรบ้าง ตลอดจนวิเคราะห์โอกาส (Opportunity) ที่จะสนับสนุนให้มีการแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาองค์กรให้เติบโตหรือมีความเป็นเลิศ และวิเคราะห์ว่ามีอุปสรรค / ข้อจำกัดหรือภาวะคุกคาม (Threat) อะไรบ้างที่อาจเกิดขึ้น เมื่อเริ่มดำเนินโครงการแล้ว ทั้งนี้ เพื่อจะได้ใช้ตรวจสอบสภาวะความเสี่ยง (Risks) และใช้ประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือกทางเลือกในการวางแผนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนทำให้องค์กรมีความเข้มแข็งในการปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงตามจุดหมายที่กำหนดไว้ในที่สุด

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน ควรครอบคลุมประเด็นต่อไปนี้

1. ความเหมาะสมของโครงสร้างองค์กรและความชัดเจนของนโยบายที่หน่วยงานกำหนด
2. ประสิทธิภาพระดับผลลัพธ์ ( ผลประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย ) ช่วงเวลาที่ผ่านมา และประสิทธิภาพในระดับผลผลิต ( เชิงปริมาณ เชิงคุณภาพตามมาตรฐาน เชิงเวลา และเชิงต้นทุน ) ในช่วงเวลาที่ผ่านมา รวมทั้งความคุ้มค่า (B/C Ratio หรือ Cost Effectiveness) ของภารกิจในช่วงเวลาที่ผ่านมา

3. การบริหารบุคคลและการพัฒนาบุคลากร (อัตรากำลัง คุณภาพของบุคลากร การคัดเลือกบุคลากร การให้รางวัล การลงโทษ ขวัญและกำลังใจ การฝึกอบรมในระหว่าง การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ การฝึกอบรมผู้บริหารระดับต่างๆ การถ่ายทอดภูมิความรู้ก่อนการ เกษียณอายุ เป็นต้น)

4. ประสิทธิภาพทางการเงินและการระดมทุน

5. การบริหารพัสดุ ( การจัดซื้อจัดจ้าง ความพร้อมใช้ของครุภัณฑ์ ใช้ครุภัณฑ์ อย่างสมประโยชน์ บำรุงรักษาครุภัณฑ์ อาคารสถานที่ การจัดหาวัสดุสิ้นเปลือง )

6. การบริหารจัดการ (การวางแผนปฏิบัติการ การวิจัยและพัฒนา การติดตาม ผลการปฏิบัติงาน การประเมินผล การจัดทำฐานข้อมูลและระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ การสื่อสารภายในหน่วยงาน วัฒนธรรมองค์กร และภาวะผู้นำ เป็นต้น)

2.6.1.2 การวิเคราะห์สถานการณ์ภายนอกองค์กร เป็นการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม ต่างๆ ที่อยู่ภายนอกองค์กร แต่อาจมีผลกระทบต่อการทำงานขององค์กรทั้งทางตรงและ ทางอ้อม เช่น สภาพแวดล้อมทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม การเมือง กลุ่มผลประโยชน์ คู่แข่งขัน ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี ฯลฯ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้องค์กรควบคุมได้ยาก ดังนั้น ในการ วางแผนกลยุทธ์ ผู้วางแผนจะต้องให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์สถานการณ์ภายนอกองค์กรเพื่อนำมาใช้ เป็นข้อมูลในการวางแผนกลยุทธ์ให้มีประสิทธิภาพ

การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก ควรครอบคลุมประเด็นต่อไปนี้

1. ปัจจัยเอื้อ / ปัจจัยอุปสรรค ด้านสังคมและวัฒนธรรม

1.1 ปัจจัยเอื้อด้านสังคมในประเด็นที่เกี่ยวกับความต้องการของประชาชน หรือ ปัญหาของสังคม หรือข้อเรียกร้องของกลุ่มบุคคลที่มีส่วนได้ส่วนเสีย รวมทั้งเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภาคเอกชน ตลอดจนโครงสร้าง ประชากร การศึกษา อนามัย อาชีพ ความรู้ เจตคติ พฤติกรรม แนวคิด อนุรักษ์ กระแส วัฒนธรรมจากต่างประเทศ ค่านิยมความเชื่อ ขนบธรรมเนียม และประเพณี เป็นต้น

1.2 ปัจจัยเอื้อ / ปัจจัยอุปสรรคด้านเทคโนโลยี (นวัตกรรม และเทคโนโลยี เป็นต้น)

1.3 ปัจจัยเอื้อ / ปัจจัยอุปสรรคด้านเศรษฐกิจ (ภาวะเศรษฐกิจ ภาวะการจ้างงาน อัตราดอกเบี้ย และอัตราแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศเศรษฐกิจระหว่างประเทศ เป็นต้น)

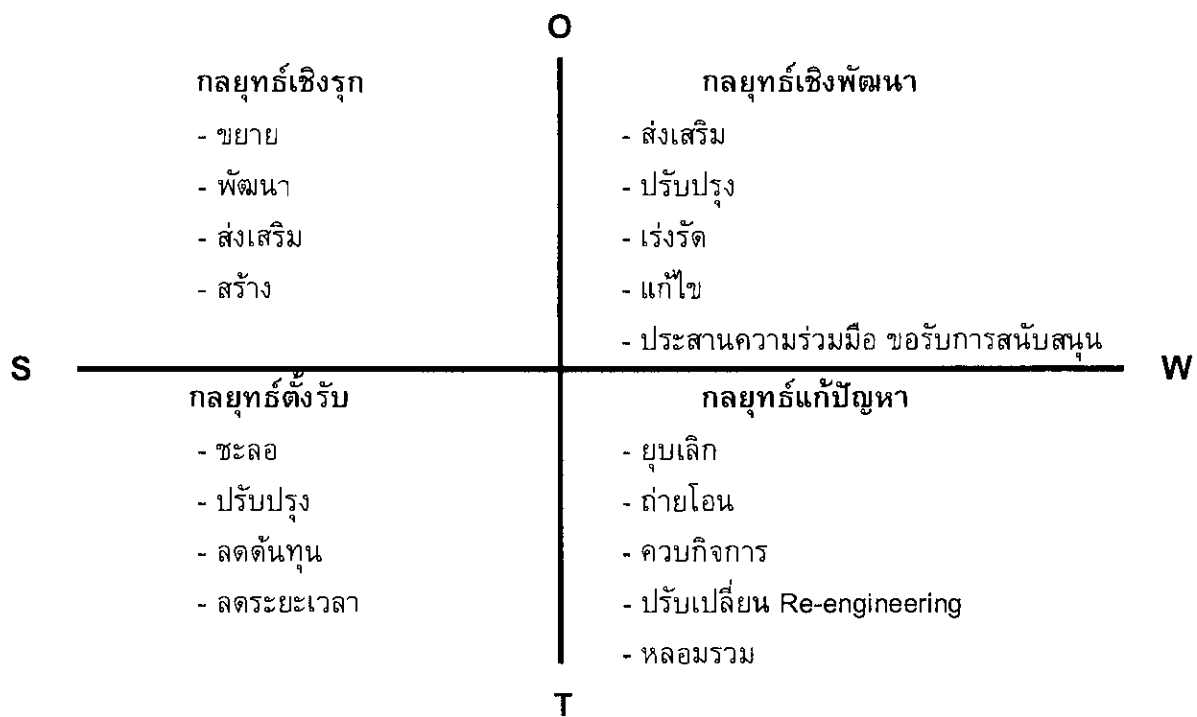
1.4 ปัจจัยเอื้อ / ปัจจัยอุปสรรค ด้านการเมือง และกฎหมายภายในประเทศ และ ระหว่างประเทศ

1.4.1 แนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐตามรัฐธรรมนูญ และกฎกระทรวงเกี่ยวกับการแบ่งอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานภายในกระทรวง ปี 2545 และพระราชกฤษฎีกาจัดตั้ง หน่วยงาน

1.4.2 นโยบายของรัฐบาล

- 1.4.3 เป้าประสงค์ที่กำหนดในแผนยุทธศาสตร์กระทรวง
- 1.4.5 อุปสรรคเกี่ยวกับการประสานงานระหว่างหน่วยงานภาครัฐ
- 1.4.6 อุปสรรคหรือข้อจำกัดที่เกิดจากกฎหมายหรือระเบียบ
- 1.4.7 อุปสรรคหรือข้อจำกัดที่เกิดจากโครงสร้างส่วนราชการ
- 1.4.8 อุปสรรคหรือข้อจำกัดที่เกิดจากมาตรฐานการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดการยอมรับในระดับนานาชาติ

### การกำหนดยุทธศาสตร์/กลยุทธ์



ภาพ 3 การกำหนดยุทธศาสตร์/กลยุทธ์  
ที่มา กพร. (2554). การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์.

**Stars Situation (SO)** จะเอาจุดแข็งไปใช้ประโยชน์จากโอกาสได้อย่างไร  
(สร้าง เปิด เพิ่ม บุก รุก ขยาย)

**Question Marks Situation (WO)** แก้ไขจุดอ่อนเพื่อช่วงชิงโอกาสหรือหาจุดแข็งจากภายนอกมาเสริม (ปรับปรุง พัฒนา แก้ไข ทบทวนประสานความร่วมมือ ขอรับการสนับสนุน)

**Cash Cows Situation (ST)** ใช้จุดแข็งเพื่อลดความเสียหายที่เกิดจากภัยคุกคามหรือทำจุดแข็งให้ดีขึ้น (ปรับปรุง พัฒนา ลดต้นทุน ลดระยะเวลา)

**Dogs Situation (WT)** เลิก/ลดภารกิจบางด้านที่มีจุดอ่อนและภัยคุกคาม หรือคิดใหม่ทำใหม่ (เลิก ลด ถ่ายโอน ปรับ เปลี่ยน Re-Engineering)

### การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ / กลยุทธ์ มี 4 ลักษณะ

1. Direct Approach โดยหน่วยงานกำหนดกลยุทธ์จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT) ตามหลักวิชาการบริหารเชิงกลยุทธ์ (Strategic Management)

2. Goals Approach โดยหน่วยงานกำหนดกลยุทธ์จากการนำเอากลยุทธ์ที่ปรากฏในแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงานต้นสังกัดมาดำเนินการ เพื่อตอบสนองจุดหมายปลายทางที่กระทรวงกำหนด (เช่น การดำเนินงานตามกลยุทธ์ที่กำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์กระทรวงตามที่กระทรวงมอบหมายให้ใช้กลยุทธ์นั้นๆ)

3. Vision Approach โดยหน่วยงานวาดฝันวิสัยทัศน์ที่อยากจะเป็น แล้วตรวจสอบความเป็นไปได้โดยพิจารณาความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมภายในองค์กร แล้วจึงกำหนดกลยุทธ์ตามศักยภาพของหน่วยงาน

4. Indirect Approach โดยหน่วยงานศึกษากลยุทธ์ที่หน่วยงานอื่นที่มีภารกิจคล้ายคลึงกันใช้อยู่ แล้วตรวจสอบความเป็นไปได้โดยพิจารณาความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร แล้วจึงกำหนดกลยุทธ์ตามศักยภาพของหน่วยงาน (กพร, 2554)

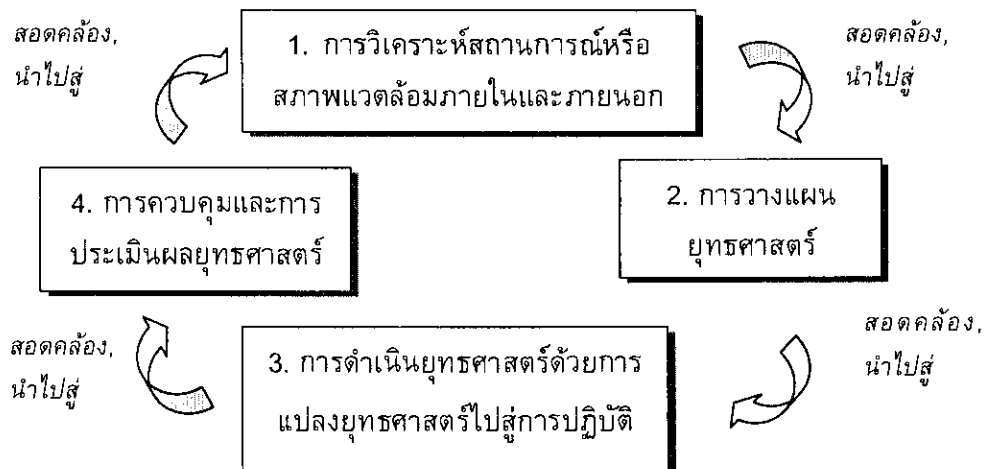
### 2.7 การวางแผนยุทธศาสตร์

การวางแผนยุทธศาสตร์ (Strategic Planning) เป็นส่วนหนึ่ง หรือขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการบริหารยุทธศาสตร์ (Strategic Administration Process) เป็นประโยชน์ทั้งในทางวิชาการใช้เป็นแนวทางสำหรับการวิจัยที่เกี่ยวกับการวางแผนยุทธศาสตร์ และในทางปฏิบัติ เช่น หน่วยงานของรัฐ และ/หรือ เจ้าหน้าที่ของรัฐทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ส่วนท้องถิ่น และองค์กรอื่นตามรัฐธรรมนูญ นำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานจริงที่เกี่ยวข้องกับการบริหารยุทธศาสตร์ การวางแผนยุทธศาสตร์ และการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน

ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบกระบวนการบริหารยุทธศาสตร์  
ที่มา (กพร. 2554). การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์.

ภาพการเปรียบเทียบกระบวนการบริหารยุทธศาสตร์ที่ประกอบด้วย 3 - 5 ขั้นตอน กระบวนการบริหารยุทธศาสตร์ที่ประกอบด้วย		
5 ขั้นตอน	4 ขั้นตอน	3 ขั้นตอน
1. การวิเคราะห์ สภาพแวดล้อม	1. การวิเคราะห์สถานการณ์ หรือสภาพแวดล้อมภายใน และ ภายนอกหน่วยงาน	1. การคิด หรือการวางแผน
2. การกำหนดทิศทางของ หน่วยงาน	2. การวางแผนยุทธศาสตร์ ด้วยการกำหนด (1) วิสัยทัศน์ (2) พันธกิจ (3) เป้าหมาย (4) ยุทธศาสตร์ (5) แผนที่ทางยุทธศาสตร์ และตัวชี้วัด	
3. การกำหนดยุทธศาสตร์		
4. การนำยุทธศาสตร์ ไปปฏิบัติ	3. การดำเนินยุทธศาสตร์ด้วย การแปลงยุทธศาสตร์ไปสู่การ ปฏิบัติ หรือการนำยุทธศาสตร์ ไปปฏิบัติ	2. การลงมือปฏิบัติจริง
5. การควบคุมและการ ประเมินผลยุทธศาสตร์	4. การควบคุมและการ ประเมินผลยุทธศาสตร์	3. การประเมินผล

กระบวนการบริหารยุทธศาสตร์ที่ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน



เฉพาะขั้นตอนที่ 2 การวางแผนยุทธศาสตร์ นั้น อาจประกอบด้วยหลายส่วน หรือหลายขั้นตอน โดยหน่วยงานของรัฐอาจกำหนดไว้เหมือนกันหรือแตกต่างกันได้ แต่ในที่นี้ ได้กำหนดการวางแผนยุทธศาสตร์ไว้ 5 ส่วน (ขั้นตอน) ที่มีความสัมพันธ์กัน โดยประกอบด้วย

1. วิสัยทัศน์ (Vision)
2. พันธกิจ (Mission)
3. เป้าหมาย (Goal) (อาจเรียกว่า จุดหมายปลายทาง วัตถุประสงค์ หรือเป้าประสงค์)
4. ยุทธศาสตร์ (Strategic Issues) (อาจเรียกว่า ยุทธศาสตร์การพัฒนา ยุทธศาสตร์การดำเนินงาน หรือประเด็นยุทธศาสตร์) และ
5. แผนที่ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Maps) และตัวชี้วัด (Indicator) (S)

การวางแผนยุทธศาสตร์ที่ประกอบด้วย 5 ส่วน (ขั้นตอน) นี้ จะใช้เป็นแนวทางสำหรับการดำเนินยุทธศาสตร์ด้วยการแปลงยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ หรือการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติจริงต่อไป

## 2.8 กระบวนการสร้างยุทธศาสตร์

การแปลงยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ ยุทธศาสตร์ หมายถึง แนวทางในการบรรลุจุดหมายของหน่วยงาน ดังนั้น จุดหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจัดทำยุทธศาสตร์ โดยผู้จัดทำจำเป็นต้องกำหนดจุดหมายของหน่วยงานให้ชัดเจน เพื่อให้ยุทธศาสตร์ที่ได้ออกมานั้น ตรงตามความต้องการ และดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง

ขั้นตอนแรก ในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ คือ ขั้นตอนของการกำหนดพันธกิจ (Mission)

พันธกิจ หมายถึง กรอบหรือขอบเขตการดำเนินงานของหน่วยงานการกำหนดพันธกิจสามารถทำได้โดยนำภารกิจ (หรือหน้าที่ความรับผิดชอบ) แต่ละข้อที่หน่วยงานได้รับมอบหมาย ตั้งแต่แรกก่อตั้งมาเป็นแนวทาง ทั้งนี้ผู้จัดทำต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าพันธกิจในแต่ละข้อ มีความหมายครอบคลุมขอบเขตแค่ไหน และแต่ละข้อมีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อให้การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ในขั้นตอนต่อไปเป็นไปอย่างสะดวกและถูกต้อง

ขั้นตอนต่อมา คือ ขั้นตอนของการกำหนดวิสัยทัศน์ (Vision) ให้กับหน่วยงาน

วิสัยทัศน์ หมายถึง สิ่งที่เราต้องการให้หน่วยงานเป็นภายในกรอบระยะเวลาหนึ่งๆ โดยการจัดทำวิสัยทัศน์ของหน่วยงาน ควรกระทำเมื่อเราได้กำหนดพันธกิจของหน่วยงานเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึงนำพันธกิจทั้งหมดมาพิจารณาในภาพรวมว่าหน่วยงานจะต้องดำเนินการในเรื่องใดบ้างและเพื่อให้หน่วยงานสามารถบรรลุพันธกิจได้ครบถ้วนทุกข้อ หน่วยงานต้องมีความเป็นเลิศในด้านใดหรือควรมุ่งเน้นไปในทิศทางใด

ขั้นตอนที่สาม คือ การกำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ (Strategy Issue)

ประเด็นยุทธศาสตร์ หมายถึง ประเด็นหลักที่ต้องคำนึงถึง ต้องพัฒนา ต้องมุ่งเน้น ประเด็นยุทธศาสตร์นี้สามารถทำได้โดยการนำพันธกิจแต่ละข้อมาพิจารณาว่าในพันธกิจแต่ละข้อนั้นหน่วยงานต้องการดำเนินการในประเด็นใดเป็นพิเศษ และหลังจากได้ดำเนินการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้วต้องการให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงในทิศทางใด

ขั้นตอนที่สี่ คือ การกำหนดเป้าประสงค์ (Goal) ของแผนยุทธศาสตร์

เป้าประสงค์ หมายถึง สิ่งที่หน่วยงานปรารถนาจะบรรลุ โดยต้องนำประเด็นยุทธศาสตร์มาพิจารณาว่าหากสามารถดำเนินการจนประสบความสำเร็จตามประเด็นยุทธศาสตร์แต่ละข้อแล้ว ใครเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์และได้รับประโยชน์อย่างไร ตัวอย่างเช่น เป้าประสงค์ของกรมสรรพากร ประการหนึ่ง คือ รัฐมีรายได้จากการจัดเก็บภาษีเพียงพอในการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ จากตัวอย่างนี้ผู้ได้รับประโยชน์ คือ ภาครัฐโดยได้ประโยชน์ คือ สามารถจัดเก็บภาษีได้มากพอที่จะนำไปพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ได้ นั่นเอง

ขั้นตอนที่ห้า คือ ขั้นตอนของการสร้างตัวชี้วัด (Key Performance Identification)

ตัวชี้วัด หมายถึง สิ่งที่จะเป็นตัวบ่งชี้ว่าหน่วยงานสามารถปฏิบัติงานบรรลุเป้าประสงค์ที่วางไว้ได้หรือไม่ ขั้นตอนนี้เราจะต้องพิจารณาหาปัจจัยที่เป็นตัวบ่งชี้ดังกล่าวและต้องใช้ถ้อยคำที่ชัดเจนทั้งในแง่ของคำจำกัดความและการระบุขอบเขต เช่น “ จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการในหนึ่งเดือน ” เป็นต้น โดยตัวชี้วัดนี้จะถูกนำไปเป็นหลักในการกำหนดค่าเป้าหมายในลำดับต่อไป

ขั้นตอนที่หก คือ ขั้นตอนของการกำหนดค่าเป้าหมาย (Target)

ค่าเป้าหมาย หมายถึง ตัวเลข หรือค่าของตัวชี้วัดความสำเร็จ ที่หน่วยงานต้องการบรรลุขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนของการกำหนดหรือระบุ ว่า ในแผนงานนั้นๆ หน่วยงานต้องการทำอะไร ให้ได้เป็นจำนวนเท่าไรและภายในกรอบระยะเวลาเท่าใดจึงจะถือว่าบรรลุเป้าหมาย เช่น ต้องผลิตนักสังคมสงเคราะห์เพิ่มเป็นจำนวน 1,250 คน ภายในระยะเวลา 5 ปี เป็นต้น

ขั้นตอนสุดท้าย คือ ขั้นตอนของการกำหนดกลยุทธ์ (Strategy)

กลยุทธ์ หมายถึง สิ่งที่หน่วยงานจะดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ โดย กลยุทธ์นี้จะกำหนดขึ้นจากการพิจารณาปัจจัยแห่งความสำเร็จ (Critical Success Factors) เป็นสำคัญ กล่าวคือ ต้องพิจารณาว่าในการที่จะบรรลุเป้าประสงค์ข้อหนึ่งๆ นั้น มีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อความสำเร็จและเราจำเป็นต้องทำอย่างไรจึงจะไปสู่จุดนั้นได้

### 3. การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในบริบทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

#### 3.1 ข้อมูลบริบทองค์กร

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) ได้จัดทำขึ้นในช่วงเวลาที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงกว่าช่วงที่ผ่านมาในระยะแผนพัฒนาฉบับที่ 8 - 10 สังคมไทยได้เผชิญปัญหาหลัก " ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง " ไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางในทุกระดับตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัวชุมชน สังคมจนถึงระดับประเทศ ซึ่งได้มีส่วนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยให้สังคมไทยสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ในระยะแผนพัฒนา ฉบับที่ 11 ทุกภาคส่วนในสังคมไทยได้น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาประเทศอย่างต่อเนื่องเพื่อมุ่งให้เกิดภูมิคุ้มกันและมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม เพื่อให้การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน

การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนา ฉบับที่ 11 จึงเป็นการนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมคน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรและได้รับประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นธรรม รวมทั้งสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจด้วยฐานความรู้ เทคโนโลยี นวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์ บนพื้นฐานการผลิตและการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันยังจำเป็นต้องบริหารจัดการแผนพัฒนา ฉบับที่ 11 ให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้หลักการพัฒนาพื้นที่การกิจและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมไทยซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น ในการพัฒนาประเทศชาติ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ จิตใจและร่างกาย จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) นโยบายรัฐบาลในปี พ.ศ. 2555 ได้กำหนดนโยบายเร่งด่วน จัดให้มีมาตรการสร้างสุขภาพตั้งแต่การมีนโยบายสาธารณสุขที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ จัดให้มีการสื่อสารสาธารณสุขของรัฐเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ความรู้ป้องกันโรคเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ เหตุผลและปัจจัยหนึ่งของการออกกำลังกาย คือ สถานที่สำหรับออกกำลังกายที่มีแรงดึงดูดให้น่าออกกำลังกาย แม้ว่าแท้จริงการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกสถานที่ เพราะข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายบริเวณบ้านถึง ร้อยละ 32.9 รองลงมา คือ ร้อยละ 25.7



สนามกีฬาในสถานศึกษา และร้อยละ 9.5 บริเวณสถานศึกษา ขณะเดียวกันกระแสการตื่นตัว การสนใจในสุขภาพกับการออกกำลังกายมีมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ จะเห็นได้จากการ ขยายตัวของธุรกิจฟิตเนสเพิ่มสาขาไปยังสถานที่ต่าง ๆ ตามห้างสรรพสินค้า และหมู่บ้าน ในเขตเมือง โดยข้อมูลของศูนย์วิจัยกสิกรไทยได้คาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ.2551 ธุรกิจฟิตเนส มีมูลค่าตลาดไม่ต่ำกว่า 6,000 ล้านบาท " แต่นั้นเป็นเพียงกลุ่มคนในเมืองเท่านั้นที่สามารถ เข้าถึงฟิตเนส เพราะยังมีอีกจำนวนมากที่มีรายได้น้อยและอยู่นอกเมืองที่ไม่สามารถเข้าถึง การบริการเหล่านี้ได้ ทั้งนี้ ปัจจัยที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย คือ ความสะดวก ด้วยเหตุนี้จึงต้อง เปิดพื้นที่ใหม่และสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจให้กระจายถึงประชาชนในทุกพื้นที่ให้เพิ่มมากขึ้น "

ในฐานะที่เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจและพันธกิจหลักคือ การสนับสนุนให้คนไทย แข็งแรง ห่างไกลจากโรค สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เห็น ช่องทางการฝึกกำลังให้คนมีสุขภาพดีทั่วประเทศ โดยอาศัยหน่วยการปกครองระดับรากหญ้า มาเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนสุขภาพคนไทย สสส.ได้มีกรลงนามบันทึกข้อตกลงในโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมส่งเสริม การปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย โดยนายสมพร ไร่ไบายง อธิบดีกรมส่งเสริม การปกครองท้องถิ่น นพ.สุภกร บัวสาย ผู้จัดการ สสส. นายอำนาจ ศิริชัย นายกสมาคม องค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งประเทศไทย นายประภัสร์ ภูเจริญ นายกสมาคมสันนิบาต เทศบาลแห่งประเทศไทย และนายพนดล แก้วสุพัฒน์ นายกสมาคมองค์การบริหารส่วนตำบล แห่งประเทศไทย ร่วมลงนามสัญญาพนักกำลังเพื่อคนไทยแข็งแรง เหตุที่ต้องการผลสานความ ร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นเพราะว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้ให้บริการ กับประชาชนในพื้นที่ มีศักยภาพและมีความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐาน เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ และพื้นที่สาธารณะ จึงเกิดการความร่วมมือในการสร้างกิจกรรมส่งเสริมให้มีการ ออกกำลังกายและกีฬาให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ พร้อมกันนี้จะมีการแข่งขันกีฬาประจำปีขององค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น การคัดเลือกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบ เพื่อส่งเสริมการ ออกกำลังกาย 20 องค์กร จาก 5 ภูมิภาค เพื่อสร้างกระแสการออกกำลังกายจนกลายเป็นวิถี ชีวิตของคนในสังคมไทย หากบางพื้นที่เน้นหนักให้ความสำคัญที่จะส่งเสริมสุขภาพของ ประชาชนจนมีการกำหนดเป็นมาตรการและนโยบายจนประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ก็สามารถนำมาถอดเป็นบทเรียนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่นให้เข้มแข็ง โดยมีทรัพยากร มนุษย์ที่แข็งแรงอยู่ในพื้นที่ขับเคลื่อนให้สังคมก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงต่อไป (สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551)

จากการศึกษาบทบาทหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการ ส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและกีฬาของประชาชน พบว่า ได้มีการกำหนดให้เป็นหน้าที่ ที่อาจทำของ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ในเรื่อง "ให้มีและบำรุงสถานที่ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจและสวนสาธารณะ" ของเทศบาลเมืองและเทศบาลนคร กำหนดให้เป็น

หน้าที่ที่อาจทำในเรื่อง "ให้มีและบำรุงสถานที่สำหรับการกีฬาและพลศึกษา" ส่วนองค์การบริหารส่วนจังหวัด กำหนดให้มีหน้าที่พัฒนาจังหวัด ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา สาธารณสุข การอาชีพ สาธารณูปโภคต่างๆ โดยส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจมากกว่ากิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาโดยตรง (นิตยา เพ็ญศิริรักษา, 2553)

สะท้อนจากข้อมูลที่ได้จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทยในปี 2550 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า คนทั้งประเทศกว่า 60 ล้านคน แต่มีจำนวนผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้น 16.3 ล้านคน ซึ่งกลุ่มเด็กถือเป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายมากที่สุดถึงร้อยละ 73.1 เนื่องจากอยู่ในวัยเรียน ขณะที่วัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุดมีเพียงร้อยละ 19.7 เท่านั้น เหตุนี้เองที่ทำให้ในวัยเรียน ร่างกายมักแข็งแรง ไม่ป่วยไม่ไข้ แต่เมื่อโตขึ้นร่างกายที่ใช้งานมายาวนานโดยขาดการดูแล ด้วยการออกกำลังกายจึงทำให้มีผลสัมพัทธ์กัน จากการศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มคนทำงานในสำนักงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยมากเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคและเสียชีวิตจากโรคต่างๆ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนกลุ่มวัยต่างๆ ออกกำลังกายมากขึ้น และเป็นไปอย่างต่อเนื่องกลายเป็นวิถีชุมชน ในปัจจุบันพบว่า ยังขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการขององค์กรต่างๆ ที่มีความสำเร็จในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาในประชาชนกลุ่มต่างๆ ประกอบกับยุทธศาสตร์การพัฒนาในปัจจุบัน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จึงให้งบประมาณสนับสนุนในการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพในอนาคต โดยเน้นกรณีศึกษากลุ่มในพื้นที่ ชุมชน หรือองค์กรที่ไม่ได้มีการกิจหลักในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา แต่ได้ริเริ่มดำเนินการด้วยตนเอง มีผลการดำเนินงานที่โดดเด่น มีความยั่งยืนในการดำเนินงานและได้รับการยอมรับว่าเป็นต้นแบบที่ดี ซึ่งครอบคลุมทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาครัฐ เช่น กองทัพ รัฐวิสาหกิจ และภาคเอกชน จำนวน 13 แห่ง สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการส่งเสริมสนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายต่างๆ ได้มีส่วนร่วมส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในทุกกลุ่มและในพื้นที่ต่างๆ ให้ส่งผลดีต่อการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในวิถีชีวิตและมีสุขภาพที่ดีต่อไป (นิตยา เพ็ญศิริรักษา, 2553)

จังหวัดพิษณุโลกเป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาของประเทศไทย โดยยุทธศาสตร์การพัฒนาของจังหวัดพิษณุโลก คือ การพัฒนาเป็นเมืองที่หลากหลาย (Service City) และมีความปลอดภัย (Safety City) โดยมีประเด็นยุทธศาสตร์ 6 ประเด็นในการพัฒนา คือ

1. เป็นศูนย์กลางด้านการขนส่งสินค้า ผู้โดยสาร ICT และการบริการด้านสุขภาพ
2. เป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวและกีฬา วิชาการ และวิชาการการประชุม

3. ส่งเสริมให้ภาครัฐและภาคเอกชนปรับปรุงการให้บริการที่มีคุณภาพและอยู่ในระดับมาตรฐานให้ประชาชนและพนักงานมีหัวใจแห่งการบริการ (Service Mind) ในฐานะเจ้าของบ้านที่ดี
4. พัฒนาการบริหารจัดการ การผลิตสินค้าเกษตรที่เชื่อมโยงการตลาด การแปรรูป
5. ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. ส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ สังคมและเสริมสร้างความปลอดภัยอย่างยั่งยืน

ประเด็นยุทธศาสตร์ด้านเสริมสร้างสุขภาพของจังหวัดพิษณุโลก ยังไม่มีประเด็นใดที่มุ่งพัฒนางานด้านส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง เป็นการบริการด้านสุขภาพหรือสาธารณสุขเท่านั้น โดยภาพรวมมุ่งพัฒนาไปในเชิงเศรษฐกิจความเจริญก้าวหน้าในอนาคตอันใกล้ที่จะมาถึง สำหรับองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก มีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนากองกรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดพิษณุโลก กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนา 9 ยุทธศาสตร์ การพัฒนา 71 แนวทาง การพัฒนายุทธศาสตร์ด้านสุขภาพ คือ ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเรื่องการส่งเสริมและสนับสนุนการแข่งขันกีฬา การจัดตั้งโรงเรียนกีฬา และการพัฒนาด้านกีฬาต่างๆ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนรักการออกกำลังกาย และสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง โดยมีการสนับสนุนกิจกรรม/โครงการเพื่อให้ประชาชนรักในการออกกำลังกายและมีสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากยาเสพติด เป้าหมาย คือ การอุดหนุนเงินงบประมาณให้กับหน่วยงานส่วนท้องถิ่นตั้งแต่ 2 แห่งขึ้นไปดำเนินการร่วมกัน เขตอำเภอวัดโบสถ์ อุดหนุนงบประมาณ 400,000 บาท โครงการก่อสร้างสระว่ายน้ำให้ประชาชนมีสถานที่ออกกำลังกายเขตอำเภอฟาร์มโพธิ์ มีเป้าหมาย 1 แห่ง งบประมาณ 10,000,000 บาท โครงการแข่งขันกีฬาท้องถิ่นสัมพันธ์เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ เป้าหมาย 1 ครั้ง จำนวน 11 แห่ง ในเขตอำเภอฟาร์มโพธิ์ งบประมาณ ปีละ 400,000 บาท รวม 1,200,000 บาท ดำเนินการในปี 2555 - 2557

จากยุทธศาสตร์องค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก ด้านสุขภาพได้มีการดำเนินงานตามแนวทางพัฒนาและจะดำเนินงานต่อเนื่องในปีถัดไปให้ครอบคลุมและเป็นประโยชน์ต่อประชาชน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าแผนยุทธศาสตร์ขององค์กรไม่ได้มีการส่งเสริมสนับสนุนโครงการสำหรับบุคลากรในองค์กร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงปริมาณที่เป็นข้อค้นพบ คือ พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในด้านลบ มีผลมาจากการมีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ประกอบกับการได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนด้านปัจจัยเอื้อ ด้านปัจจัยเสริมที่ไม่เพียงพอ มีความสัมพันธ์กับปัญหาและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก

### 3.2 การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Analysis)

#### การวิเคราะห์องค์กร

##### จุดแข็ง (S)

- 1 ผู้นำมีวิสัยทัศน์
- 2 มีการกระจายอำนาจเหมาะสม
- 3 บุคลากรมีความสามัคคี เข้มแข็ง และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการทำงานเป็นทีม
- 4 บุคลากรส่วนใหญ่มีศักยภาพ และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง บุคลากรมีความรู้
- 5 การพัฒนาระบบบริการมุ่งเข้าสู่มาตรฐาน มีเป้าหมายที่ชัดเจน มีการกำหนด วิสัยทัศน์ พันธกิจ นโยบายในการดำเนินงาน
- 6 องค์กรมีขนาดเล็ก บริหารงานทั่วถึง จำนวนบุคลากรเพียงพอกับภาระงาน
- 7 มีระบบการบริหารจัดการที่ดี มีระบบข้อมูล-ข่าวสาร เทคโนโลยีสารสนเทศที่ดี ส่งเสริมวิชาการ ติดต่อบริการที่สะดวกและรวดเร็ว มีระบบบริการเชิงรุกที่มีศักยภาพมากขึ้น
- 8 มีการแบ่งโครงสร้างการบริหารงาน และหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจน.
- 9 การบริหารงบประมาณถูกต้องตามหลักเกณฑ์ มีงบประมาณเพียงพอในการดำเนินงาน
- 10 มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ร่วมกัน ทั้งระดับอำเภอ ตำบล โดยสอดคล้องกับระดับจังหวัด
- 11 มีบรรยากาศในการทำงานที่ดี สถานที่ทำงานดี คมนาคม สะดวก

##### โอกาส (O)

- 1 รัฐบาลมีนโยบาย และมีระเบียบกฎหมายส่งเสริมสุขภาพชัดเจน
- 2 บุคลากรส่วนใหญ่ในพื้นที่มีฐานะทางด้านเศรษฐกิจค่อนข้างดี มีรายได้ตลอดทั้งปี ทรัพยากรดี อุดมสมบูรณ์ เศรษฐกิจดี การคมนาคม สะดวก
- 3 บุคลากรน้อย องค์กรให้ความร่วมมือดี มีวัฒนธรรมองค์กรท้องถิ่น และมีความเอื้ออาทร อยู่แบบ สัจจกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่มีปัญหาด้านศาสนา วัฒนธรรม บ้านเมืองสงบ
- 4 ภาคีเครือข่ายบริการสุขภาพเข้มแข็ง สังคมตื่นตัวด้านสุขภาพ มีหลักประกันสุขภาพครอบคลุม ที่เอื้ออำนวย มีการถ่ายโอนนโยบายด้านสาธารณสุขลงสู่ระดับท้องถิ่น นโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้ประชาชนใช้บริการภาครัฐสูงขึ้น และมีงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานตามนโยบาย
- 5 องค์กรมีการจัดทำและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

---

**โอกาส (O)**


---

- 6 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีเงินงบประมาณเป็นของตนเอง
  - 7 มีการสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพการบริการพยาบาลที่มุ่งสู่บริการพยาบาลที่เป็นเลิศ เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนจากองค์กรภายนอก
  - 8 ส่งเสริมให้บุคลากร มีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม มีคุณภาพชีวิต และมีขวัญกำลังใจการปฏิบัติงาน
  - 9 การสนับสนุนการนำเทคโนโลยีสารสนเทศที่ทันสมัยเข้ามาใช้ในหน่วยงาน
  - 10 การปฏิรูประบบสุขภาพช่วยให้ประชาชนเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพ และช่วยกระตุ้นให้หน่วยงานต้องเร่งรัดและวางแผนระบบบริการที่รวดเร็วและมีคุณภาพ
- 

**จุดอ่อน (W)**


---

- 1 ผู้นำขาดวิสัยทัศน์ มีการเปลี่ยนแปลงผู้นำบ่อย
  - 2 บุคลากรยังขาดทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ขาดความสามัคคี /ขาดระเบียบวินัยองค์ความรู้ของบุคลากรยังไม่เท่าเทียมกัน บุคลากรมีการโยกย้ายบ่อย การปฏิบัติงานจึงขาดความต่อเนื่อง
  - 3 ความล่าช้าในการสนับสนุนงบประมาณ
  - 4 ระบบการบริการพฤติกรรมบริการยังไม่เหมาะสม จากข้อร้องเรียนของผู้รับบริการ
  - 5 ขาดการวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน ระบบการทำงานไม่ดี ข้อมูล การประเมินผลไม่มีศูนย์รวมข้อมูลและการนำไปใช้ การจัดเก็บข้อมูลไม่เป็นระบบ และไม่ตรงกับข้อเท็จจริง
  - 6 ขาดความเชี่ยวชาญในการดูแลระบบสารสนเทศ
  - 7 ระบบการบริหารจัดการความเสี่ยงยังไม่ชัดเจน ขาดระบบการประสานงานและการสื่อสารที่ดี
  - 8 ไม่มีผู้รับผิดชอบงานโดยตรง การนำแผนกลยุทธ์สู่การปฏิบัติ ขาดความต่อเนื่อง
  - 9 ไม่มีการประชาสัมพันธ์หน่วยงานที่ดีเท่าที่ควร (ขาดการประชาสัมพันธ์การดำเนินงาน)
  - 10 ขาดการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ชัดเจนและต่อเนื่อง
  - 11 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับฝ่าย/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่มีประสิทธิภาพ
  - 12 ขาดการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานตามแผนกลยุทธ์ของหน่วยงาน
  - 13 ผู้บริหารขาดการดูแลทุกข์ – สุขผู้ใต้บังคับบัญชา / บุคลากรขาดขวัญ กำลังใจในการทำงาน บุคลากรขาดความเสียสละ , การมีส่วนร่วม
  - 14 องค์กรขาดการนำองค์ความรู้ใหม่ การคิดค้นนวัตกรรม และการผลงานวิจัยมาใช้ในการปฏิบัติงาน
  - 15 ขาดการบูรณาการ คน เงิน เครื่องมือ แผนงานใช้ทรัพยากรฟุ่มเฟือย
  - 16 เจ้าหน้าที่ทุกระดับยังทำงานไม่เต็มที่
-

---

 อุปสรรค (T)
 

---

- 1 ผู้นำท้องถิ่นไม่สนใจงานด้านส่งเสริมสุขภาพ
  - 2 ความเชื่อ ค่านิยมผิดๆ เกี่ยวกับสุขภาพ ประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ไม่เห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง
  - 3 นโยบายและระเบียบของกระทรวงสาธารณสุขมีการปรับเปลี่ยนบ่อย
  - 4 บุคลากรส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับพื้นฐาน
  - 5 บุคลากรมีการเสพติดเทคโนโลยี โลก Online
  - 6 บุคลากรมีการปรับเปลี่ยนบ่อยมีการโยกย้ายสับเปลี่ยนที่อยู่บ่อย ทำให้ความครอบคลุมในการดำเนินการไม่ดีเท่าที่ควร ขาดความต่อเนื่อง
  - 7 บุคลากรขาดความเข้มแข็ง ขาดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ขาดความกระตือรือร้น
  - 8 ผู้บริหารท้องถิ่นนำการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการทำงานของบุคลากร
  - 9 การปฏิรูประบบราชการการดำเนินการบางส่วนราชการมีปัญหาด้านการบริหารจัดการ การคมนาคม ไม่สะดวก ไม่ได้อยู่ที่เดียวกัน
  - 10 นโยบายการจัดสวัสดิการแก่ข้าราชการด้านส่งเสริมสุขภาพ
  - 11 บุคลากรคาดหวังต่อคุณภาพบริการภาครัฐสูง รอให้หน่วยงานจัดสรรให้เพียงอย่างเดียว
- 

การวิเคราะห์ทางยุทธศาสตร์ (Strategic Analysis) การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก เป็นการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในองค์กร โดยใช้หลัก “ SWOT ” ในการวิเคราะห์ ซึ่งจะเป็นการประเมินจุดเด่นหรือจุดแข็ง (Strengths) หรือศักยภาพของการดำเนินงานขององค์การที่ผ่านมา วิเคราะห์จุดอ่อน (Weakness) ขององค์การว่ามีปัญหาอะไรบ้าง วิเคราะห์โอกาส (Opportunity) ที่จะสนับสนุนให้มีการแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาองค์การให้เติบโต หรือมีความเป็นเลิศ และวิเคราะห์ว่ามีอุปสรรค / ข้อจำกัดหรือภาวะคุกคาม (Threat) อะไรบ้างที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเริ่มดำเนินโครงการแล้วเพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการกำหนดทิศทางและยุทธศาสตร์

#### 4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

กันทิกา หลวงทิพย์, และดาริณี สีนวล (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกาย มีอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.0 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 43.2 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.0 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.4 และพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ร้อยละ 50.4 ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่ที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ประภา เหล่าสมบุรณ์ (2552 : บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี พบว่า บุคลากรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 - 6 วัน ร้อยละ 22.85 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อ 1 ครั้งนาน 30 - 45 นาที ร้อยละ 39.31 รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อต้องการให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังดีขึ้น ผ่อนคลายความเครียด และลดความอ้วน ทำให้รูปร่างดีขึ้น ส่วนปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอได้แก่ ทัศนสาย ติดรายการทีวี และสถานที่สำหรับออกกำลังกายนั้นอยู่ห่างไกล ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกัน และการออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงานอีกทั้งปฏิบัติภารกิจอื่นมาก

วิลาพรรณ คณารักษ์ (2552 : บทคัดย่อ) ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพตามนโยบายเมืองไทยแข็งแรงของบุคลากรโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลชุมชนจังหวัดอำนาจเจริญมีการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามนโยบายเมืองไทยแข็งแรงในระดับดี
2. ปัจจัยนำ เจตคติของบุคลากรโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดอำนาจเจริญ ต่อการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามนโยบายเมืองไทยแข็งแรง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามนโยบายเมืองไทยแข็งแรง
3. ปัจจัยเสริม อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามนโยบายเมืองไทยแข็งแรง นโยบายของผู้บริหารมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามนโยบายเมืองไทยแข็งแรง

ชัยณรงค์ สุวรรณภู (2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า

1. ปัจจัยทางชีวสังคมของครูมัธยมศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี มีสถานภาพแต่งงาน (อยู่ด้วยกัน) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 15,001-20,000 บาท มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าและมีอายุราชการตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป ด้านเจตคติของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ส่วนด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงจูงใจของการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ อยู่ในระดับดี การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอยู่ในระดับดี

2. ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษาสูงสุด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ไพฑูรย์ โฆษิตธนสาร (2553 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ พบว่า

1. เยาวชนมีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้านทั้ง 9 ด้าน คือ เพศ โรคประจำตัว ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการส่งเสริมและการรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อัดมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง ด้านการเล่นกีฬาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และด้านบุคลิกภาพอยู่ในระดับมาก

2. ตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อัดมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองด้านการเล่นกีฬา ด้านบุคลิกภาพ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ดังนั้นหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนโดยมีการอบรมให้ความรู้เพื่อให้เห็นคุณค่าในการออกกำลังกาย มีการปลูกฝังเจตคติที่ดีสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง



ภาราดร จันทพันธ์ (2553 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยจำแนกความสำเร็จการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลในการให้บริการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายพบว่า

ปัจจัยจำแนกความสำเร็จขององค์การบริหารส่วนตำบล 7 ด้าน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และตัวแปรที่สามารถจำแนกความสำเร็จในการให้บริการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายได้มี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ด้านความตระหนักในความสำเร็จและด้านการบริหารเชิงระบบ โดยสรุปตัวแปรที่เป็นปัจจัยจำแนกความสำเร็จขององค์การบริหารส่วนตำบลในการให้บริการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ได้แก่ ด้านการพัฒนาเจ้าหน้าที่ด้านกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ด้านความตระหนักในความสำเร็จ

ภักพล นันทาวีราช (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายและความเชื่ออำนาจภายในตน ที่พยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความเชื่ออำนาจภายในตน สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายได้

เบญจมาศ ขาวสบาย (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 350 คน พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 คือ สถานภาพสมรส ตัวแปรนอกจากนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ค่านิยมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพนอกจากความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ ปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การมีและการเข้าถึงสถานบริการต่างๆ และนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรที่มีอำนาจ

ในการทำนายสูงสุด คือ ค่านิยมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และตัวแปรร่วมทำนายคือ ปัจจัยเสริม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และปัจจัยเอื้อ โดยทั้ง 4 ตัวแปร สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลได้

#### 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เฮอร์เรียว (Hurrell, 1997) ได้ศึกษาเหตุผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้ใหญ่ที่อาศัยอยู่ทางตอนใต้ของรัฐ New York และมีรายได้ของครอบครัวอย่างน้อย 50,000 ดอลลาร์ต่อปี จำนวน 450 คน โดยใช้การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ผลการศึกษาพบว่า มีร้อยละ 62.7 ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหตุผลหลักของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีดังนี้ เพื่อรักษารูปร่างร้อยละ 34.9 เพื่อรักษาสุขภาพร้อยละ 31.7 การใช้บริการของ health club สัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การไม่มีเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

แวนเดน และคณะ, (Vanden et al., 1997) ศึกษาเพื่อประเมินว่าทำไมคนถึงไม่เข้าร่วมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆ และอะไรคือสิ่งที่จะทำให้พวกเขา active และเน้นถึงอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้การดำเนินชีวิต active มากขึ้น วิเคราะห์เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายจากผู้ชายวัยกลางคนชายเบลเยียมจำนวน 265 คน เหตุผลที่ตอบมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับภาวะที่พวกเขาพูดว่าเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้มากขึ้นผลการวิเคราะห์ พบว่า มีความแตกต่างระหว่างคนที่ไม่เคยออกกำลังกายกับคนที่ออกกำลังกายอย่างมากและในกลุ่มคนที่ออกกำลังกายอย่างมากก็มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่หยุดไปนานกับกลุ่มที่เพิ่งจะหยุด

เดนตัน (Denton, 2004) วิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมแบบกลุ่มในการออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและการออกกำลังกายด้วยตนเอง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่าการใช้กลุ่มในการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและสามารถออกกำลังกายด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายโดยใช้กลุ่มในการออกกำลังกายมีผลทำให้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมมีอัตราการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ

ไลลิวิสท์ (Lilyquist, 2005) ได้วิจัยเรื่องการจูงใจในการออกกำลังกายในบุคคลที่มีความแตกต่างของแต่ละบุคคลและการออกกำลังกายที่แตกต่างกันในวัยรุ่นผู้ใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า การใช้แรงจูงใจในการส่งเสริมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลและวิธีการออกกำลังกายที่สนุกสนานและเหมาะสมแต่ละบุคคลจะมีผลทำให้มีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

นุวเยน และคณะ, (Nguyen et al., 1997) กล่าวว่าทฤษฎีของพฤติกรรมการวางแผนและระดับของการเปลี่ยนแปลงถูกนำมาใช้ให้เข้าใจปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ดีขึ้น เพื่อนำไปสู่การวางแผนที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคหัวใจที่มี

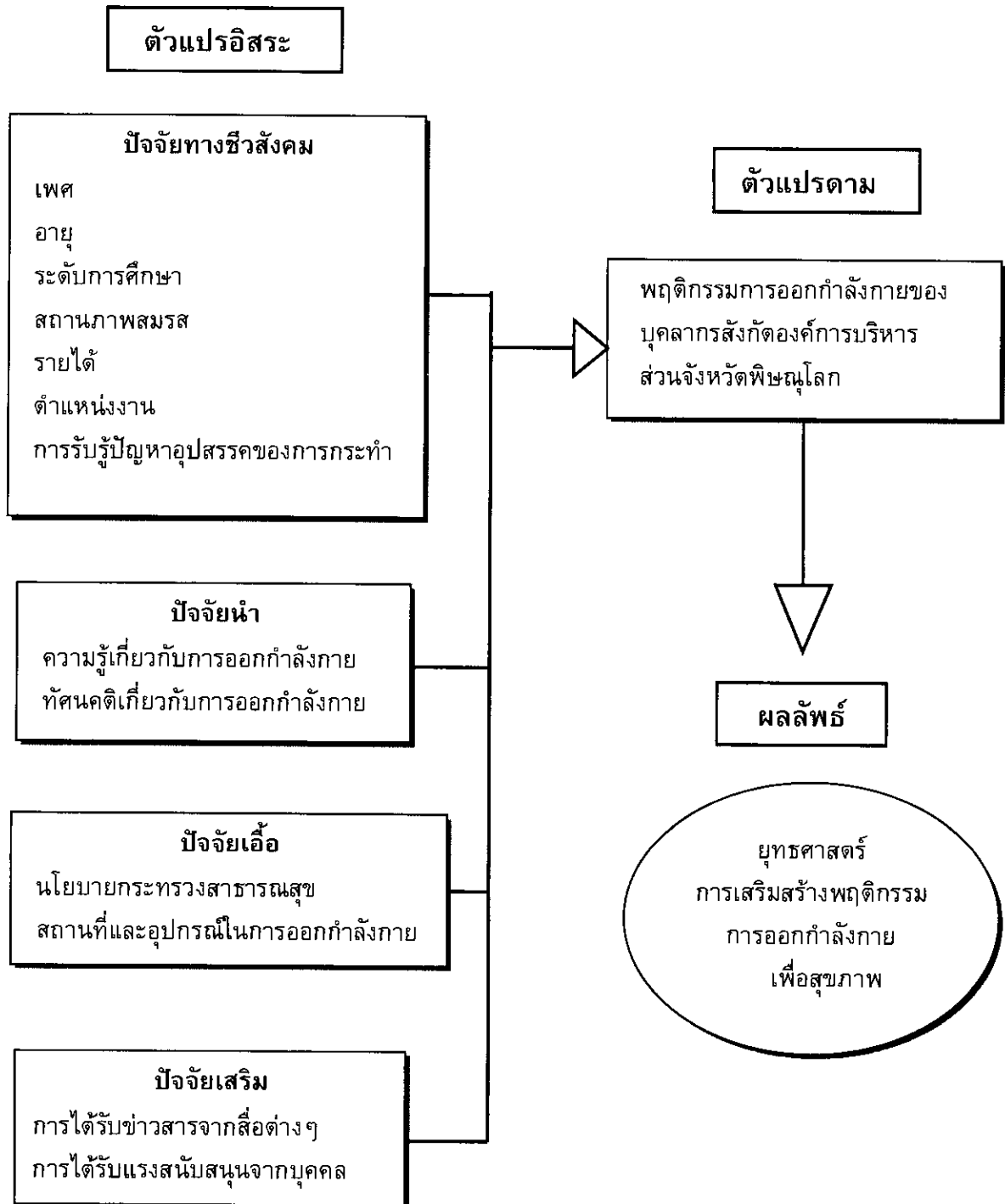
ประสิทธิภาพ ศึกษาโดยการส่งแบบสอบถามไปให้ผู้ชายอายุ 30 – 60 ปี ด้วยตัวเอง ผลพบว่าเกือบหนึ่งในสี่ (ร้อยละ 23.3) ตอบว่าไม่ได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 42.1 ออกกำลังกาย น้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 34.6 ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 20 นาที อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีความตั้งใจที่จะทำอย่างต่อเนื่องต่อไปเมื่อทำ Logistic Regression พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับระดับความตั้งใจที่จะออกกำลังกายของแต่ละบุคคล

นิชิดา และคณะ, (Nishida et al., 2003) ศึกษาลักษณะทางจิตวิทยามีผลอย่างไรต่อการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย เราได้ทำการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (a Cross-Sectional Study) ในกลุ่มแรงงานชาวญี่ปุ่น จำนวน 719 คน คือ (ชาย 396 คน และหญิง 323 คน) จากโรงงานขนาดกลาง จำนวน 5 แห่งในเมือง Okayama ประเทศญี่ปุ่น ผลการสำรวจพบว่า มีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่มีการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับของการออกกำลังกาย คือ การมีความมั่นใจในตนเอง จากข้อมูลที่ได้สนับสนุนว่าการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญให้กับหญิงแรงงานชาวญี่ปุ่น ช่วยทำให้มีความมั่นใจมากขึ้นเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มการออกกำลังกายและส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีได้

เชน และ ชาง, (Chen and Chang, 2004) กล่าวว่า แนวโน้มของระบบการทำงานของร่างกายที่ทำให้แก่ก่อนวัยและการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของโรคเรื้อรังหลายอย่างทำให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องตันทัน ที่ผู้เชี่ยวชาญสาธารณสุขต้องใส่ใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งทั้งด้านของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การศึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้หญิงทำงานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ประชากรที่ศึกษาได้แก่ลูกจ้างหญิงของธนาคารในไทเป อายุ 20 - 56 ปี จำนวน 361 คน ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงร้อยละ 8.6 ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหตุผลที่สำคัญ คือ ไม่มีเวลา

งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่ผู้วิจัยรวบรวมมาข้างต้น พบว่า ในกลุ่มคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ แรงจูงใจ ทัศนคติ ความเชื่อ นโยบาย การมีส่วนร่วมของกลุ่ม การได้รับความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ การรับรู้ประโยชน์และปัญหาอุปสรรค ส่งผลให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหตุผลของการออกกำลังกาย คือ ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง มีพลัง ผ่อนคลายความเครียด ทำให้รูปร่างดี มีความมั่นใจในตนเอง ฯลฯ และการไม่มีเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายอื่นๆ คือ ดิ้นสาย ดิตรรายการทีวี สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกล ไม่มีเพื่อน เสียเวลาทำงาน มีภารกิจต้องปฏิบัติมาก และไม่มีเวลา ฯลฯ ทั้งนี้ ผลการวิจัยบางท่านมีปัจจัยบางตัวที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งมีความสอดคล้องกันและแตกต่างกันบ้างอาจเนื่องจากขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านช่วงเวลาและด้านสถานที่

กรอบแนวคิดในการวิจัย(Research Conceptual Framework)



ภาพ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากกรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนรวบรวมเนื้อหาสาระจากตำรา วารสาร เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการศึกษาอย่างเป็นระบบนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยทำให้ได้ผลลัพธ์ของการวิจัยในครั้งนี้ คือ ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก