

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สืบเนื่องจากการเร่งรัดพัฒนาภายในประเทศ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาภาคอุตสาหกรรม เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รวมทั้งกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการแผ่ขยายวัฒนธรรมจากต่างประเทศเข้ามา ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและค่านิยมของคนไทยเป็นอย่างมาก เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม จากสังคมเกษตรกรรมที่มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ไปเป็นสังคมอุตสาหกรรม ที่มีแต่ความแข่งขันและเร่งรีบ ประกอบกับสังคมไทยกลายเป็นสังคมแห่งทุนนิยม ทำให้ประชาชน มีการปรับตัวทั้งในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ เพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การให้ความสำคัญกับปริมาณผลผลิตและรายได้ ทำให้ประชาชนต้องนำเทคโนโลยีมาใช้ในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกและช่วยผ่อนแรงในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ ซึ่งทำให้การใช้กำลังกายในการทำงานลดน้อยลง ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตดังกล่าว ทำให้ประชาชนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคหรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับการขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง โดยประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ประเภทกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งในปี พ.ศ.2542 มีประชากรป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 6.2 และในปี พ.ศ. 2544 ได้เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 6.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546) ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ทำให้คนไทยเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงมาก ปีละเกือบ 3 แสนล้านบาท ซึ่งเงินส่วนใหญ่ใช้ไปในด้านการรักษามากกว่าการสร้างสุขภาพดี และมีอัตราเพิ่มปีละมากกว่าร้อยละ 10 (ศิริพร ชัมภลจิต และคณะ, 2545) จะเห็นว่าเป็นการใช้เงินจำนวนมาก และหากประชากรไทยยังมีแนวโน้มที่เจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้น และยังคงมุ่งเน้นพัฒนาสุขภาพแบบเดิม ปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพก็จะต้องเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นความสูญเสียทางเศรษฐกิจของประเทศชาติที่ควรได้รับการพิจารณาแก้ไขและป้องกัน

จากความสำคัญของปัญหาสาธารณสุข ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ปรับกลยุทธ์ในการบริหารจัดการด้านสุขภาพขึ้นใหม่ โดยในช่วงแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ได้มีแนวนโยบายสำคัญเรื่องสุขภาพที่ให้ความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและให้ประชาชนมีส่วนร่วมคิดร่วมทำในการพัฒนาสุขภาพ เพื่อกระจายอำนาจการบริหารจัดการด้านสุขภาพให้มาอยู่ในมือของประชาชนเพื่อให้ประชาชนเกิดการพึ่งพาตนเองได้

ลดการพึ่งพาและร้องขอจากภาครัฐ ซึ่งมีกลวิธีในการดำเนินงานคือการสนับสนุนให้มีการส่งเสริมสุขภาพโดยให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม ทั้งนี้ประชาชนอาจจะต้องเข้ามาเป็นผู้ดำเนินการทั้งหมด (Ownership) หรือเข้ามาเป็นหุ้นส่วน (Partnership) ในการส่งเสริมสุขภาพของตน (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2544)

การส่งเสริมสุขภาพมีอยู่หลายวิธี แต่จากปัญหาสาธารณสุขสำคัญของประเทศไทยที่พบว่าสาเหตุการป่วยและตายของประชาชนไทย 3 อันดับแรก ระหว่างปี พ.ศ. 2535-2544 นั้น เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือด (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2544) ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ดังการศึกษาของ วิจิต คณิงสุขเกษม (2538) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า จะช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจ ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ปรับปรุงสัดส่วนของร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายช่วยทำให้ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังลดลง ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีกว่าเดิม เช่น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และมีการเคลื่อนไหวดีขึ้น ทำให้มีชีวิตจิตใจสดชื่นแจ่มใส สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี รวมทั้งการศึกษาของ อรวิทย์ โทธิ์ (2537) พบว่าสมรรถภาพทางกายจะดีขึ้น เมื่อได้ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำหนัก ลดไขมันในเลือด และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งการเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย จะทำให้เกิดโรคจากการเสื่อมโทรมของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ได้น้อยลง ร่างกายแข็งแรง มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว รัฐบาลจึงเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าสามารถป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ รัฐบาลจึงมีนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยประกาศให้ ปี พ.ศ. 2545 เป็นปีแห่งการสร้างสุขภาพซึ่งมีเป้าหมายคือ เมื่อสิ้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ประชาชนจะต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งได้กำหนดเป้าหมายให้ ร้อยละ 60 ของประชาชนอายุ 6 ปี ขึ้นไปได้ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9, 2544)

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หลายประการ แต่จากผลการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เมื่อ พ.ศ. 2540 พบว่า จำนวนประชากรที่มีอายุ 6 ปี ขึ้นไปทั่วประเทศ มีผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 16.6 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2542) และเมื่อจำแนกผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในแต่ละหมวดอายุตามกลุ่มประชากรแล้วพบว่า วัยเด็กเป็นวัยที่มีสัดส่วนของผู้ที่เล่นกีฬาสูงกว่ากลุ่มประชากรวัยอื่น ๆ และขนาดของสัดส่วนจะลดลงตามกลุ่มอายุที่สูงขึ้น

(Dishman, 1994) และถึงแม้ในปัจจุบันพบว่าประชาชนมีการออกกำลังกายกันเพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 44.40 (กระทรวงสาธารณสุข, 2544) แต่จำนวนประชาชนที่ออกกำลังกายก็ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่ตั้งไว้ ดังนั้นจึงต้องมีการเร่งรัดให้มีการดำเนินงานส่งเสริมให้ประชาชนมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

จากการเร่งรัดให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าว ทำให้บุคลากรของกระทรวงสาธารณสุข ต้องพัฒนากลวิธีการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งบุคลากรของสาธารณสุขเป็นผู้กำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนนำไปปฏิบัติตาม แต่ไม่ได้เกิดจากความคิดหรือการกำหนดกิจกรรมโดยประชาชนเอง ผลที่ตามมาจึงมักพบอยู่เสมอว่ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นขาดความต่อเนื่อง และไม่เกิดประโยชน์ต่อประชาชนอย่างแท้จริง ดังนั้นในการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่จะต้องทำให้ประชาชนยอมรับว่าเรื่องสุขภาพเป็นสิทธิหน้าที่ของคนทุกคนที่จะทำให้เกิดสุขภาพดี ดังที่ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2536) ได้กล่าวถึงการมีสุขภาพดีนั้น จะต้องเป็นหน้าที่ของปัจเจกบุคคลและสังคมร่วมกัน จะเห็นว่าการพัฒนาสุขภาพจึงต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชนด้วย ซึ่งมีการศึกษาที่ได้สนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมเป็นปัจจัยผลักดันให้งานพัฒนาต่าง ๆ ประสบผลสำเร็จ ดังเช่น การศึกษาของอรพินท์ สฟโชคชัย (2538) ที่พบว่าการเปิดโอกาสให้บุคคลที่เกี่ยวข้องในชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผน และตัดสินใจในการดำเนินโครงการต่าง ๆ ในชุมชน จะทำให้สมาชิกชุมชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของโครงการ และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานจากกิจกรรมที่ตนได้มีส่วนร่วม สิ่งเหล่านี้จะเป็นพลังผลักดันให้กิจกรรมที่เกิดขึ้นในชุมชนดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้ การศึกษาของ พันธ์ พงษ์สุนันท์ อุบล จันทรเพชร และจินตนา ชูณหมุกดา (2545) พบว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีผลให้เกิดการเสริมสร้างพลังชุมชนซึ่งสามารถนำศักยภาพของสมาชิกชุมชนไปใช้ในการพัฒนาโครงการและกิจกรรมเพื่อการพึ่งตนเองได้ จากการศึกษาที่กล่าวมาจะพบได้ว่าการมีส่วนร่วมเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จของการดำเนินงานพัฒนาต่าง ๆ รวมทั้งจะส่งผลต่อความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนด้วย นอกจากนี้ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2544) กล่าวว่าชุมชนที่ประชาชนมีการพึ่งพาสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยยินดีเสียสละตนเอง ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย แรงใจ และทรัพย์สินของ เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นแก่ผู้อื่นและชุมชน จะเป็นรากฐานที่สำคัญในการปลูกจิตสำนึก “เพื่อชุมชน” ขึ้นมา ยังผลให้สมาชิกชุมชนรวมตัวกันอย่างแข็งแกร่งเพื่อแก้ไขปัญหาที่ชุมชนเผชิญอยู่ด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสะท้อนให้เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นกระบวนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจึงต้องให้ประชาชนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้และบริหารจัดการให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนของตนเอง

ในการศึกษาของสตริงเกอร์ (Stringer, 1999) พบว่ารูปแบบการวิจัยปฏิบัติการโดยใช้ชุมชน เป็นฐาน (Community-Based Action Research) เป็นกระบวนการที่ทำให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ปัญหาและแก้ไขปัญห ของตนได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งจุดเน้นของวิธีการนี้ใช้ความร่วมมือของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเข้ามาดำเนินการวิจัยเพื่อค้นหาคำตอบในการแก้ไขปัญห ในกระบวนการวิจัยยึดหลักการประชาธิปไตย การมีส่วนร่วม ความเป็นอิสระ และการเสริมสร้างศักยภาพของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการค้นหาปัญหาที่ชุมชนเผชิญอยู่ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยทุกขั้นตอนตั้งแต่การค้นหาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การวางแผนและการประเมินผลการแก้ไขปัญห

หมู่บ้านในเขตชนบทของจังหวัดชัยนาท เป็นหมู่บ้านที่ได้รับผล กระทบจากนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หน่วยงานสาธารณสุขซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ต้องปรับแนวความคิดการปฏิบัติงานให้เป็นการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก ส่งผลให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชนต้องดำเนินการสนับสนุนให้ประชาชนมาออกกำลังกายด้วยกลวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การจัดตั้งชมรมเดินแอโรบิก นอกจากนี้ในส่วนของหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลก็ได้สนับสนุนและผลักดันให้ประชาชนมาเล่นกีฬา โดยจัดซื้ออุปกรณ์กีฬา และจัดให้มีการแข่งขันกีฬาดำบลเป็นประจำทุกปี จากการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านซึ่งเป็นพื้นที่ศึกษาโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ของสถานีอนามัยประจำตำบลในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2546 พบว่า ประชาชนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายกันน้อย โดยมีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 35.77 เท่านั้น ซึ่งคนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง โดยพบว่า คนที่มาออกกำลังกายเป็นกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข และญาติพี่น้องของผู้ใหญ่บ้าน สำหรับผู้ชายที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่น สำหรับสาเหตุของการไม่ออกกำลังกายของประชาชนพบว่า ต้องมีภาระหน้าที่ในการทำมาหากิน ไม่มีเวลาว่างมาออกกำลังกาย และคิดว่าการทำไร่ ทำนา ก็ได้ออกแรงมากพอแล้ว จึงไม่มีความจำเป็นต้องมาออกกำลังกาย

จะเห็นได้ว่าถึงแม้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชนและหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ ในท้องถิ่น มีการนำนโยบายการออกกำลังกายมาเร่งรัดให้ประชาชนมีการออกกำลังกายกันมากขึ้นก็ตาม แต่ประชาชนก็ยังมี การออกกำลังกายกันน้อยกว่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผลการดำเนินงานที่ผ่านมาของหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชน รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ ที่อยู่ ในท้องถิ่น ยังไม่สามารถดำเนินงานกระตุ้นให้ประชาชนมาออกกำลังกายจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายได้ ดังนั้นการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว จึงต้องทำให้ประชาชนเห็นความสำคัญและตระหนักว่า การออกกำลังกายเป็นหน้าที่ของตน ซึ่งกลวิธี การดำเนินงานเพื่อให้ประชาชนรู้สึกเป็นเจ้าของ และเห็นว่าเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของตนเองนั้น

ควรให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น และวิธีการวิจัยปฏิบัติการโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community-Based Action Research) เป็นวิธีการที่เหมาะสมต่อการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เนื่องจากรูปแบบนี้เน้นความสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และยึดหลักการประชาธิปไตย หากนำมาใช้ในการพัฒนาการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว จะทำให้ชุมชนยอมรับและร่วมมือดำเนินกิจกรรม

จากความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น จึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมให้ประชาชนมาออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยให้ผู้ที่มีส่วนได้เสียในชุมชนทุกกลุ่ม ทั้งภาครัฐ ภาคประชาชน องค์กรชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ซึ่งถือว่าการมีส่วนร่วมนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การพัฒนาประสบผลสำเร็จ ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านชนบทแห่งนี้ ผลจากการศึกษาจะได้รูปแบบของการเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชนที่มาส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ซึ่งเป็นรูปแบบที่ชุมชนให้การยอมรับว่าเป็นวิธีการที่สามารถกระตุ้นและสนับสนุนให้ประชาชนในหมู่บ้านมาออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยผลจากการเข้ามามีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ และดำเนินการในการส่งเสริมการออกกำลังกาย จะเกิดโครงการหรือกิจกรรมที่ทำให้ประชาชนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ โครงการหรือกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งสิ่งที่ตามมาประชาชนจะให้ความร่วมมือที่จะดำเนินกิจกรรมต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง จนเกิดผลดีต่อสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านได้อย่างยั่งยืน และนอกจากนี้ตัวแทนชุมชนที่เข้าร่วมในการดำเนินการวิจัย ได้มีโอกาสเรียนรู้กระบวนการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนของตนเอง ซึ่งคาดว่าชุมชนจะสามารถนำกระบวนการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ภายในชุมชนของตนเองต่อไป

คำถามการวิจัย

กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนหมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดชัยนาท เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน หมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดชัยนาท

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

2. เพื่อดำเนินการพัฒนาระบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน
3. เพื่อศึกษาผลที่ได้รับจากการพัฒนาระบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่ให้สมาชิกชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ซึ่งผลการดำเนินการวิจัยจะทำให้สมาชิกชุมชนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ซึ่งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย มีดังนี้

1. ได้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนที่นำไปใช้ในการกระตุ้นให้ประชาชนมาออกกำลังกายกันมากขึ้น
2. ได้แผนงาน/ โครงการ/ กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เป็นรูปธรรม และมีความชัดเจน
3. ได้แนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อนำไปใช้ในการขยายผลการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายในชุมชนอื่น ๆ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการที่ใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community-Based Action Research) เพื่อพัฒนาระบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน หมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดชัยนาท ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งนำข้อมูลมาวิเคราะห์และหาข้อสรุปจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน มีระยะเวลาในการสิ้นสุดการศึกษาข้อมูลเมื่อข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนมีความอิ่มตัว (Saturation of Data) โดยพิจารณาจากการที่ไม่สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้อีก ใช้ระยะเวลาในการศึกษาดังแต่เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547 ถึงเดือน มกราคม พ.ศ. 2548

2. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือ สมาชิกของชุมชน ซึ่งเป็นผู้มีส่วนได้เสียในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ได้แก่ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย ผู้นำชุมชนแบบทางการ ผู้นำชุมชนแบบไม่เป็นทางการ เจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารส่วนตำบล ตัวแทนขององค์กรชุมชน และตัวแทนจากภาคประชาชน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการศึกษา เรื่อง การพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน หมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่ง จังหวัดชัยนาท มีนิยามศัพท์เฉพาะดังนี้

1. กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติร่วมกันของชุมชนในการตัดสินใจ จัดการทรัพยากรในชุมชนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีส่วนตั้งแต่ การค้นหาปัญหาของการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย การวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกาย การลงมือปฏิบัติตามแผนการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกาย การติดตามผลการดำเนินงาน และการรับผลประโยชน์จากการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกาย
2. ชุมชน หมายถึง กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งเกี่ยวข้องทั้งการได้รับผลประโยชน์หรือเสียผลประโยชน์จากการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ประกอบด้วยตัวแทนจากภาครัฐ ภาคองค์กรชุมชน และภาคประชาชน
3. การส่งเสริมการออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการสนับสนุน ชักจูง และกระตุ้นให้ประชาชนมีกิจกรรมออกกำลังกายตามความต้องการของตน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายทั้งที่มีแบบแผนและไม่มีแบบแผน
4. การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ที่ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย โดยมีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายทั้งที่มีแบบแผน ซึ่งได้แก่การเล่นกีฬา การฝึกฝนออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานต่อกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ และการผ่อนคลาย รวมทั้งการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายแบบไม่มีแบบแผน ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน จากการประกอบอาชีพ การทำงานบ้าน หรือกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ โดยกำหนดว่าไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายประเภทใด จะต้องมีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย ซึ่งมีระยะเวลาสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และกระทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้นของการวิจัย ได้ดังนี้คือ แนวทางในการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการส่งเสริมการออกกำลังกายนี้ ได้ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการทั้งหมด ตั้งแต่การให้ชุมชนได้

มองเห็นปัญหาของชุมชนในด้าน สถานการณ์การออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้ชุมชนได้เกิดความตระหนักที่จะเข้ามาร่วมในกระบวนการพัฒนา และให้ชุมชนได้ร่วมคิดพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนและร่วมดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน ซึ่งในกระบวนการพัฒนาได้นำกระบวนการประชุมเชิงปฏิบัติการ การวางแผนแบบมีส่วนร่วม โดยใช้เทคนิค A-I-C (Appreciation Influence Control) มาส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในช่วงเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนา โดยใช้ร่วมกับกระบวนการวิจัยปฏิบัติการโดยให้ชุมชนเป็นฐาน (Community-Based Action Research) ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

1. การมองชุมชน (Look; Community Assessment)

เป็นระยะของการศึกษาข้อมูลชุมชน ได้แก่ข้อมูลทั่วไปของชุมชน ข้อมูลภาวะสุขภาพของชุมชน ข้อมูลสถานการณ์การออกกำลังกายของประชาชน และข้อมูลการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

2. การคิดพิจารณาปัญหาของชุมชน (Think; Analyzing and Identify Community Problem)

เป็นระยะของการทำความเข้าใจสถานการณ์ในชุมชน ซึ่งได้นำกระบวนการประชุมเชิงปฏิบัติการ การวางแผนแบบมีส่วนร่วม โดยใช้เทคนิค A-I-C (Appreciation Influence Control) ในขั้นตอนการสร้างความซาบซึ้งคุณค่า (A: Appreciation) มาใช้ ซึ่งเป็นการทำให้ผู้มีส่วนได้เสียของชุมชนได้ซาบซึ้งในคุณค่า และยอมรับต่อความคิดของผู้มีส่วนได้เสียคนอื่น ๆ และร่วมกันสะท้อนสภาพปัญหาของชุมชน และร่วมกันกำหนดความฝันของกลุ่มที่ต้องการให้เกิดการพัฒนาในชุมชน

3. การลงมือปฏิบัติ (Act; Develop Planning for Resolving Problems) แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

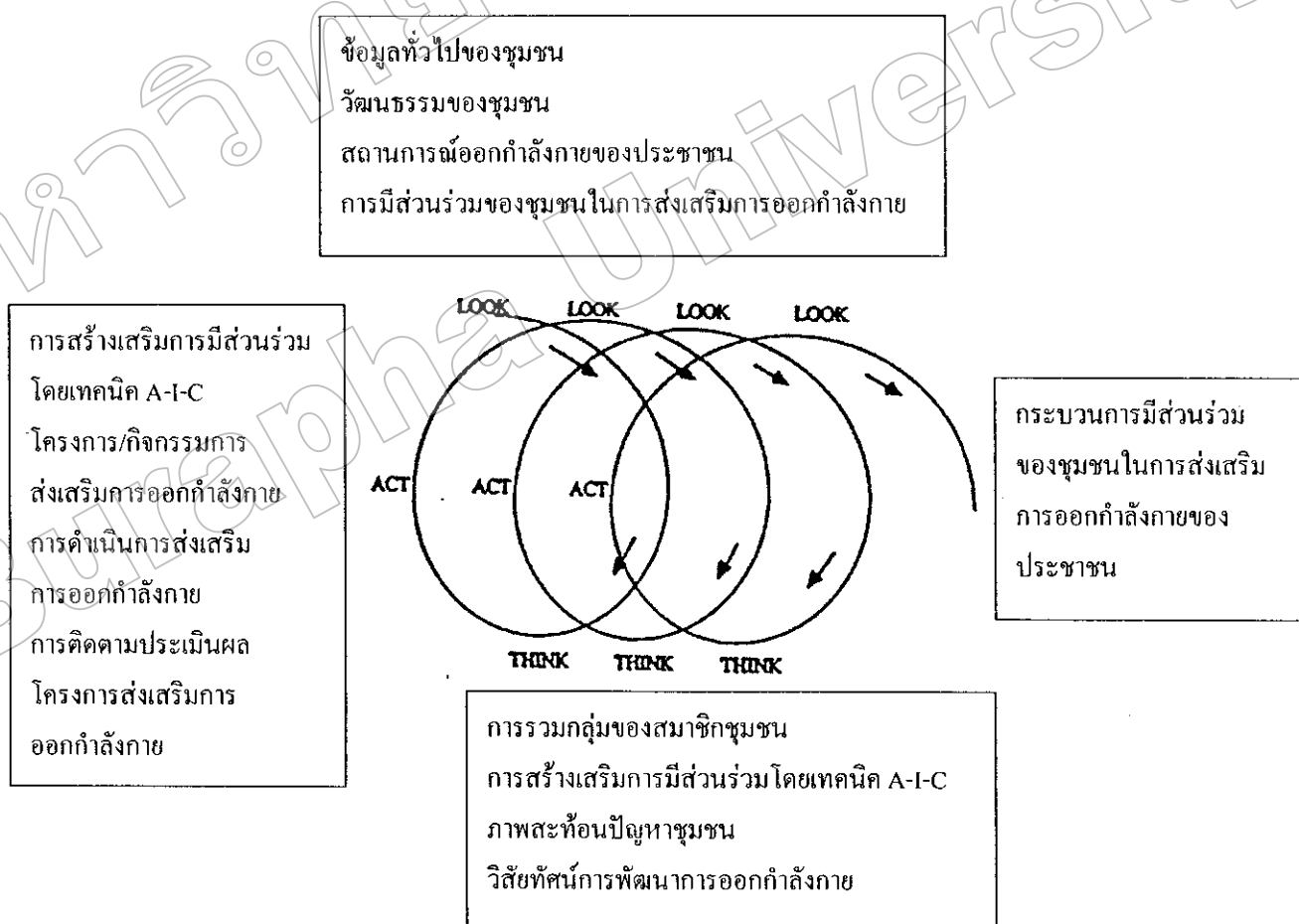
3.1 เป็นระยะการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา ในระยะนี้ใช้กระบวนการประชุมเชิงปฏิบัติการ การวางแผนแบบมีส่วนร่วม โดยใช้เทคนิค A-I-C (Appreciation Influence Control) ในขั้นตอนการสร้างปฏิสัมพันธ์หรืออิทธิพลระหว่างกัน (I: Influence) และขั้นตอนการควบคุมไปสู่การกระทำ (C: Control) ซึ่งขั้นตอน I: Influence เป็นการนำความนึกฝันมาทำให้กลายเป็นความจริงโดยกำหนดเป็นโครงการ/กิจกรรม รวมทั้งร่วมกันตัดสินใจพิจารณาจัดลำดับความสำคัญของโครงการ/กิจกรรม และขั้นตอน C: Control เป็นระยะของการนำโครงการ/กิจกรรม มาให้ผู้มีส่วนได้เสียร่วมกันพิจารณาว่ามีบุคคล หน่วยงาน องค์กรใดในชุมชน หรือนอกชุมชน ที่มีความรู้ความสามารถ ความถนัด หรือความพร้อมที่จะร่วมรับผิดชอบต่อโครงการ/กิจกรรมนั้น ๆ

3.2 การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ เป็นระยะของการปฏิบัติในโครงการที่จัดลำดับความสำคัญไว้ลำดับแรก

3.3 การประเมินผล เป็นระยะของการติดตามผลการดำเนินงานตามโครงการ และประเมินเกี่ยวกับกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

ในการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนนั้น จะดำเนินการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นวงจรตั้งแต่ ระยะ Look Think และ Act ตามลำดับ ซึ่งวงจรในกระบวนการพัฒนาอาจจะมีการดำเนินการได้หลายครั้ง จนกว่าชุมชนจะเกิดกระบวนการเรียนรู้ และได้แนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนที่ชุมชนพึงพอใจ

กรอบแนวคิดเบื้องต้นของการวิจัยสามารถสรุปได้ ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัย