

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยปฏิบัติการเพื่อพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน หมู่บ้านชนบทแห่งหนึ่งในจังหวัดชัยนาท ผู้วิจัยได้ทบทวนจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา โดยครอบคลุมเรื่องดังต่อไปนี้

1. การส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน
2. การมีส่วนร่วมของชุมชน
3. แนวคิดการวิจัยปฏิบัติการ
4. แนวคิดการวิจัยปฏิบัติการโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

การส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทยเริ่มมีมาตั้งแต่ พ.ศ. 2507 โดยการดำเนินงานของ นพ.อุดม โปณะกฤษณะ และคณะ ภายใต้องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ต่อมา พ.ศ. 2528 ได้ก่อตั้งเป็นการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย ได้มีการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่ช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) โดยจัดเป็นกิจกรรมหนึ่งในกองอนามัยโรงเรียน และจัดตั้งเป็นฝ่ายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากนั้นนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเริ่มมีความชัดเจนมากขึ้น โดยให้มีการบรรจุสาระสำคัญและเป้าหมายในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) กับ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) และแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)

การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายนั้น เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อบุคคลในทุกวัย พัฒนาการของการออกกำลังกายนั้น ในอดีตข้อเสนอแนะการออกกำลังกายมุ่งเน้นที่การออกกำลังกายอย่างเป็นแบบแผน ซึ่งมีเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฝึกฝนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ (Exercise-Fitness Model) จึงเป็นการออกกำลังกายที่ต้องทำด้วยแรงปานกลางจนถึงระดับหนักอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที ประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่การเล่นกีฬา และการฝึกฝนการออกกำลังกาย แต่ในปัจจุบันนี้ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเปิดกว้างขึ้นกว่าเดิมไปสู่การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายทุกชนิด ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้นต่างกันไป ซึ่งเรียกว่าเป็นการออกกำลังกายแนวใหม่เพื่อสุขภาพ (Physical Activity-Health Model)

การออกกำลังกายในลักษณะนี้ถึงแม้เป็นการเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยก็มีประโยชน์ ยิ่งเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายมากขึ้นก็ยิ่งเกิดประโยชน์มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำงานบ้าน งานอาชีพ การทำสวน การเดินแทนการใช้รถยนต์ในระยะทางสั้น ๆ การเดินขึ้นบันได แทนการขึ้นลิฟท์ หรือการออกแรงในเวลาว่างด้วยความแรงระดับปานกลาง ครั้งละ 8-10 นาที ทุกวันหรือเกือบทุกวัน สะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ก็เกิดประโยชน์พอ ๆ กับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (Pate et al., 1995) นอกจากลักษณะการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีผู้จำแนก ประเภทของการเคลื่อนไหวออกแรง/ การออกกำลังกาย ไว้หลายประเภท ดังนี้

เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายไม่มีแบบแผน หรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (Lifestyle Exercise) ได้แก่ การประกอบอาชีพที่ออกแรงทำงาน การทำงานบ้าน กิจกรรมนันทนาการ การเดินขึ้นบันได และการเดินแทนการใช้รถยนต์ เป็นต้น
2. ประเภทการออกกำลังกายที่มีแบบแผน (Leisure-Time Exercise) ได้แก่ การเล่นกีฬา และการฝึกฝนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและกระดูก และการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อและการผ่อนคลาย

กรมอนามัย (2543) จำแนกการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายตามสมรรถภาพด้านร่างกาย ไว้ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวร่างกาย/การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด
- จำแนกตามสมรรถนะ ดังนี้

1.1 การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Improved Health) ควรเลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของแขน ขา และลำตัว ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่เป็นแบบแผน การทำงานบ้าน งานสวน การออกแรงในงานอาชีพ และกิจกรรมนันทนาการที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย (กิจกรรมที่ใช้พลังงานเฉลี่ย 150 แคลอรีต่อวัน) ความแรงอย่างน้อยที่สุดระดับปานกลาง (หายใจแรงขึ้น แต่ไม่เหนื่อยหอบ ยังพูดกับคนข้างเคียงรู้เรื่อง) หรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นร้อยละ 55-69 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละคนเท่ากับ 220 ลบจำนวนอายุ (ปี) โดยเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายทุกวันหรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ถ้าความแรงระดับมาก ระยะเวลาที่สั้น ถ้าความแรงระดับเบา ระยะเวลาที่นานขึ้น

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพของหัวใจและปอด

(Cardio Respiratory Fitness) ควรเลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายประเภทแอโรบิกที่เป็นแบบแผน ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เคลื่อนไหวซ้ำ ๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง ได้แก่ การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่งแข่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เดินขึ้นบันได และเดินแอโรบิก เป็นต้น ส่วนความแรงของกิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นระหว่างร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด สำหรับผู้เริ่มต้นที่มีสมรรถภาพต่ำควรเริ่มจากความแข็งแรงร้อยละ 55-65 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด โดยเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 20-60 นาที ดังนั้นความแรงของกิจกรรมจึงเป็นปัจจัยสำคัญของการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก

2. การเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ

และกระดูก การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ และกระดูกเป็นกิจกรรมที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Isotonic Training) โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ สลับกันตามบริเวณแขน ไหล่ หน้าอก หน้าท้อง หลัง สะโพก ขา ประมาณ 8-10 ท่า โดยใช้ความแรงจากน้ำหนักที่จะยกประมาณร้อยละ 50-69 ของน้ำหนักที่ยกได้สูงสุดสำหรับกล้ามเนื้อมัดนั้น ๆ (ถ้าไม่ทราบใช้น้ำหนักเบาก่อนโดยสังเกตว่า ถ้ายกได้ 8-12 ครั้งอย่างสบาย จึงค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนัก) ส่วนจำนวนชุดการบริหาร คือแต่ละท่าทำ 1 ชุด ยกน้ำหนักขึ้นหรือลงซ้ำกัน 8-12 ครั้งต่อชุด ใช้เวลาพักติดต่อกันอย่างน้อย 40 วินาทีแต่ไม่ควรเกิน 70 วินาที ส่วนความบ่อยสามารถทำได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้ระยะเวลา 20-30 นาทีต่อวัน และประเภทของการฝึกความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและกระดูก แบ่งเป็น 2 ประเภท คือการใช้น้ำหนักภายนอก ได้แก่ ดัมเบล และบาร์เบล เป็นต้น และการใช้น้ำหนักตนเอง ได้แก่ การวิดพื้น ดึงข้อ และการลุกนั่ง เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

เป็นกิจกรรมที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ (Static Stretching) 10-30 วินาที ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญ ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้า ต้นขาด้านใน น่อง ส่วนหน้าของขาหนีบ หลังส่วนล่าง ออก ไหล่ บ่า และต้นคอ ประกอบด้วยจำนวนท่าทั้งหมด 10-12 ท่า ทำซ้ำ ๆ กัน 3-5 ครั้งต่อท่า ระยะเวลาที่เหยียดควรยืดเหยียดหยุดค้างไว้ 10-30 วินาที โดยใช้ความแรงที่ยืดเหยียดจนรู้สึกว่าตึงพอสมควร ทำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 15-30 นาทีต่อวัน ข้อควรระวังอย่ากลืนหายใจ ให้หายใจเข้า ออกตามปกติอย่างช้า ๆ และผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงการยืดเหยียดบริเวณข้อที่มีอาการบวม หรือส่วนของร่างกายที่เข้าเฝือกไว้นาน ๆ และบริเวณที่กล้ามเนื้ออ่อนแอ

4. การออกกำลังกายเพื่อรักษาสัดส่วนของร่างกาย หลักการพื้นฐานคือการควบคุม

พลังงานเข้าและพลังงานออก โดยสร้างความสมดุลระหว่างการรับประทานอาหารกับการออกกำลังกาย ดังนี้

4.1 การลดน้ำหนัก โดย

4.1.1 ต้องรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอย่างน้อย 3 มื้อต่อวัน ไม่อดอาหาร รับประทานอาหารให้ได้พลังงานอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 1,200 แคลอรีต่อวัน และให้มีพลังงานพร่องลงไม่ควรเกิน 1,000 แคลอรีต่อวัน

4.1.2 ค่อย ๆ ลดน้ำหนักลงไม่เกิน 0.90 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ การลดไขมันลง 0.45 กิโลกรัมต่อสัปดาห์นั้น ต้องทำให้พลังงานพร่องลงถึง 3,500 แคลอรีต่อสัปดาห์

4.1.3 ควรลดส่วนที่เป็นไขมันมากกว่าส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อ

4.1.4 ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำหนักหรือยากระตุ้นการย่อยอาหาร แต่ค้นหาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานที่ไม่ถูกต้อง

4.2 การออกกำลังกายทำให้มีการใช้พลังงาน สามารถลดน้ำหนักลงได้ โดย

4.2.1 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก วันละ 1-2 ครั้ง

4.2.2 การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยคงมวลกล้ามเนื้อ กรณีต้องการลดน้ำหนัก และช่วยเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อ กรณีเพิ่มน้ำหนัก

4.2.3 การออกกำลังกายมีประสิทธิผลมากกว่าการควบคุมอาหาร เพราะสามารถลดไขมันได้มากกว่า โดยไม่สูญเสียมวลกล้ามเนื้อ

4.2.4 เพิ่มการใช้พลังงานโดยหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงในการทำงาน

4.2.5 การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงระดับเบาแต่นาน มีประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานรวม ได้ดีกว่าการออกกำลังกายโดยใช้ความแรงระดับหนักแต่ระยะเวลาสั้น

นัยนา หนูนิล (2543) ได้เสนอแนะว่า ในปัจจุบันการออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ ดังนี้

1. การออกกำลังกายในวิถีชีวิตประจำวัน (Lifestyle Exercise)

สำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกาย แต่หาเวลาว่างไม่ได้ หรือไม่ชอบออกกำลังกายที่มีรูปแบบ เช่นการเล่นกีฬา หรือการเดินแอโรบิกนั้น สามารถออกกำลังกายได้โดยการเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยการให้ร่างกายได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น เช่นการเดินขึ้นบันได การเดินออกไปธุระ พุดคุยแทนการใช้โทรศัพท์ หรือในขณะที่นั่งโต๊ะนาน ๆ ควรหาเวลา 4-5 นาที ออกกำลังกาย เพื่อเป็นการยืดเส้นยืดสาย ช่วงเวลาพักควรเดินเล่น หากเมื่อกลับบ้านก็ควรทำงานบ้านด้วยตนเอง หรือหางานอดิเรกทำ เช่นการปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว ล้างรถ เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ นี้ถือว่าการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

2. การออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง (Leisure-Time Exercise)

การออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายที่คำนึงถึงความแข็งแรงของร่างกายเป็นหลัก สามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

2.1 การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก ๆ ภายในระยะเวลาอันสั้น เพื่อเพิ่มกำลังและความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การวิ่ง 100 เมตร การกระโดดสูง ยกน้ำหนัก ทูมน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้จะใช้พลังงานน้อยกว่าแอโรบิก ถึง 19 เท่า จึงไม่เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด และผลกำลัการสันดาปสารพลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจนจะทำให้เกิดกรดแลกติก (Lactic Acid) สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการล้าและเป็นตะคริวได้ ดังนั้นผู้ที่ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ จึงไม่ควรออกกำลังกายโดยวิธีนี้ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อการทำงานของหัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต และก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ง่าย การออกกำลังกายประเภทนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี หรือเป็นนักกีฬาเท่านั้น

2.2 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน (Aerobic Capacity) เป็นเวลานานพอที่จะทำให้ปอดหายใจเร็วเพื่อให้ได้ปริมาณอากาศมากที่สุด หัวใจเต้นเร็วขึ้น และสูบฉีดเลือดแรงขึ้น เลือดในร่างกายไหลเวียนมากขึ้น และออกซิเจนถูกจ่ายไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงทำให้การทำงานของปอด หัวใจ และหลอดเลือด มีประสิทธิภาพมากขึ้น การออกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ การว่ายน้ำ การวิ่งแบบช้า แต่วิ่งไกลเป็นการวิ่งเพื่อสุขภาพ การขี่จักรยาน การเดิน แอโรบิกแดนซ์

2.3 การยืดตัว หรือการยืดเส้น (Relaxation Exercise) เป็นการฝึกเพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายร่วมกับการฝึกสมาธิและการหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งถ้าปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มแรงตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscular Tone) ช่วยยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อให้เคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่ การออกกำลังกายชนิดนี้จะใช้พลังงานน้อยมากแต่มีความปลอดภัยปราศจากการกระทบกระแทก จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการออกกำลังกายมาก่อน แต่จะไม่ค่อยมีผลต่อการทำงานของหัวใจ ปอด และการไหลเวียนของเลือดในร่างกายมากนัก ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบนี้ที่นิยมกันมากได้แก่ การรำมวยจีน หรือ ไทเก็ก การฝึกโยคะ กายบริหาร เป็นต้น

นอกจากรูปแบบของการออกกำลังกายดังกล่าวแล้ว ยังมีการศึกษาในต่างประเทศ ของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งอเมริกาและสมาคมเวชศาสตร์กีฬาแห่งอเมริกา ได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการสาธารณสุขว่า ผู้ใหญ่ทุกคนควรมีการเคลื่อนไหวร่างกาย

ด้วยความแรงระดับปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ทุกวันหรือเกือบทุกวัน โดยลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายอาจสามารถเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันได้ เช่น การออกแรงทำงานอาชีพ งานบ้าน งานสวน กิจกรรมยามว่างอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการออกกำลังกาย โดยพบว่ากิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดและการตายจากโรคเรื้อรังได้เช่นกัน ถึงแม้ไม่เท่ากับการออกกำลังกาย

จากรูปแบบหรือประเภทของการออกกำลังกายที่ได้พบทวนวรรณกรรมมาแล้วนั้นพบว่าการออกกำลังกายมีอยู่หลายวิธี แต่ละวิธีจะมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพที่ต่างกัน และแต่ละวิธีจะมีความเหมาะสมกับแต่ละวัยได้ไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องคำนึงถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหว/ออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละวัยด้วย บุคคลแต่ละวัยจะเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายแบบใด ขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพ ความสามารถ สมรรถภาพ ความต้องการและความสนใจของบุคคลนั้น ดังนั้นพยาบาลจึงต้องคำนึงถึงการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงที่เหมาะสมในแต่ละวัย ดังนี้ (กรมอนามัย, 2543)

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายในวัยรุ่น

โดยทั่วไปวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายมากกว่าวัยผู้ใหญ่ จึงต้องสนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายตามความต้องการและความสนใจ อย่างไรก็ตามระบบโครงสร้าง สรีรวิทยา และสภาพจิตใจยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ การจัดโปรแกรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายในวัยรุ่น ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย เพราะการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายมากเกินไป หรือเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา อาจมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตได้ ซึ่งการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายของวัยรุ่นควรเป็นการเล่น มากกว่าการฝึกฝนออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยให้ออกกำลังกายได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายที่รู้สึกสนุก ชอบและปลอดภัย เป็นกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับอายุ ระดับทักษะ ความสามารถ โครงสร้างและสรีรวิทยาทั้งที่เป็นการแข่งขันและไม่แข่งขัน นอกจากนี้ควรเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันได และการออกแรงทำกิจกรรม ให้วัยรุ่นได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และนำไปปฏิบัติในช่วงวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุต่อไป

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายในวัยทำงาน

การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายของบุคคลวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) ต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านเวลา ลักษณะงานอาชีพ ภาวะสุขภาพ สมรรถภาพ ความต้องการและความสนใจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายในวัยทำงานแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทำงานสบาย ควรเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทาน ของระบบหายใจ หัวใจและหลอดเลือดหรือแบบแอโรบิก ให้มีการใช้พลังงาน 150-200 แคลอรี ต่อวัน หรือ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ โดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากขึ้น เช่น การเดินแทนการใช้รถ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ทำสวน ทำงานบ้าน เป็นต้น โดยให้มีความแรงในระดับปานกลาง หรือออกกำลังกายที่มีแบบแผน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬา เป็นต้น นอกจากนี้ควรเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายประเภทการ ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อยๆ รวมทั้งการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามความจำเป็นและความต้องการ

2.2 กลุ่มออกแรงทำงาน การออกแรงทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ต้องเป็นการ ทำงานหนัก เช่น ยก แบก หรือหิ้วของหนัก 9 กิโลกรัมหรือมากกว่า เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือออกแรงเคลื่อนย้ายสิ่งของจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยไม่ใช่เครื่องทุ่นแรง การออกแรง ทำงานดังกล่าวมีลักษณะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขาอย่างต่อเนื่อง คล้ายกับ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีลักษณะท่าทางที่ซ้ำๆ หรืออยู่ในท่านั้นนานๆ ทุกวัน หรือ ผิดท่าทาง อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บสะสมของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก มีปัญหาด้านความยืดหยุ่น ของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ดังนั้นการเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายประเภทยึดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเพิ่มความยืดหยุ่นจึงมีความสำคัญและจำเป็น

3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายในวัยสูงอายุ

การเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถช่วยลดภาวะทุพพลภาพ และการพึ่งพิงของผู้สูงอายุได้ อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงระบบกระดูกที่มีแนวโน้มที่แตกหักง่าย โดยเฉพาะหญิงสูงอายุ นอกจากนี้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันยึดตึงแน่นมากขึ้นและเส้นเอ็นมีความยืดหยุ่นลดลง มวลกล้ามเนื้อลดลง ปฏิบัติตาม ข้อบ่งชี้ของข้อจำกัด และผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวที่เป็นโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค จากข้อจำกัด ดังกล่าว ผู้สูงอายุจึงควรเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันประเภทฝึกความทนทาน หรือ แอโรบิก ด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลางก็เพียงพอต่อสุขภาพ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่ การเดิน ปั่นจักรยาน รำมวยจีน หรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันอื่น ๆ เช่น การทำงานบ้าน การเลี้ยงหลาน เป็นต้น ถ้าร่างกายปรับตัวได้ ก็สามารถวิ่ง หรือเคลื่อนไหวออกแรง/ ออกกำลังกายโดยเพิ่มระยะเวลาขึ้นหรือใช้ความแรงในระดับที่หนักมากขึ้น นอกจากนี้ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จะช่วยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ได้คล่องขึ้น การเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพด้านพลังของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อ ประสานการทำงานดีขึ้น และช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น พบว่า การออกกำลังกาย มีความหมายครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายทั้งออกแรงน้อยหรือออกแรงมากมาก ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถแบ่งประเภทการออกกำลังกายได้ 2 ประเภท ได้แก่ การเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายในขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งจัดว่าเป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงหรือการออกกำลังกายที่ไม่ได้เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมประจำวันซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นการออกกำลังกายที่มีรูปแบบกิจกรรมชัดเจน ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มสมรรถนะของหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ

ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดว่า การออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านหนองน้ำลึก ควรเป็นการออกกำลังกายได้ทุกประเภททั้งที่เป็นการออกกำลังกายที่กระทำเพื่อฝึกฝนสมรรถนะของหัวใจ ปอด หรือกล้ามเนื้อ ซึ่งได้แก่ รูปแบบการออกกำลังกายที่มีแบบแผน และเป็นการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่ต้องหาเวลาว่างมาออกกำลังกาย การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแบบแผน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายในงานอาชีพ และหรือการทำงานบ้าน เป็นต้น โดยกำหนดว่าการออกกำลังกายทุกประเภท จะต้องมีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายโดยมีระยะเวลาสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และกระทำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

การส่งเสริมการออกกำลังกาย นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ควรต้องกระทำและจัดให้มีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคหรือการเจ็บป่วยได้ ทั้งยังเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องสนับสนุนให้ประชาชนทุกคนมาออกกำลังกายให้มากขึ้น และเป็นที่ทราบกันคืออยู่แล้วว่า นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นกำลังเร่งรัดให้เกิดขึ้นเป็นอย่างมาก บุคลากรสาธารณสุขได้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ประชาชนมาออกกำลังกาย แต่ผลการดำเนินงานยังไม่ถึงเป้าหมาย ดังเช่นในหมู่บ้านหนองน้ำลึก ตำบลหนองบัวอำเภอดงหลวง จังหวัดชัยนาท เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้จัดอบรมให้อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นผู้นำเดินแอโรบิก และจัดตั้งชมรมแอโรบิกขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในหมู่บ้านมาออกกำลังกาย ผลการดำเนินงานพบว่า มีประชาชนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มาออกกำลังกาย ดังนั้นการดำเนินงานเพื่อที่จะส่งเสริมให้ประชาชนมาออกกำลังกายกันมากขึ้นนั้น หากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขยังปฏิบัติอยู่เช่นเดิม คือ เข้าไปจัดกิจกรรมให้และให้คนในชุมชนปฏิบัติ ผลการดำเนินงานก็จะไม่เกิดความยั่งยืน ซึ่งในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตามนโยบายการดำเนินงานสาธารณสุขในปัจจุบัน เน้นการสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชนให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ คนในชุมชนจะต้องมีการเรียนรู้และสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง หลักการสำคัญที่ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นแนวคิดที่สามารถสร้างกระบวนการเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน

หนองน้ำเล็กได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการ หรือสภาพปัญหาการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายในหมู่บ้านได้ คือ การให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมควรเป็นผู้เกี่ยวข้อง หรือผู้มีส่วนได้เสียกับการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยอาจเป็นบุคคลทั้งจากภาครัฐ องค์กรชุมชน และภาคประชาชน

การมีส่วนร่วมของชุมชน

1. แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน หรือการมีส่วนร่วมของประชาชน

แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน หรือการมีส่วนร่วมของประชาชน เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับและนำไปใช้ในการพัฒนาชุมชนในทุก ๆ ด้าน ด้วยเหตุผลหลักที่ว่า การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นกระบวนการพัฒนาความสามารถของประชาชนในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนา โดยแนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชนสามารถนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาได้ 2 ลักษณะ (WHO, 1989 อ้างถึงใน วรณี จันทรสว่าง, 2546) คือ

1.1 การมีส่วนร่วมเป็นวิถีทาง (Participation as a Means) คือ เป็นวิถีทางที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ หรือเป็นการนำเอาทรัพยากรทางเศรษฐกิจและสังคมของประชาชนมาใช้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

1.2 การมีส่วนร่วมเป็นเป้าหมาย (Participation as an End) คือ เป็นกระบวนการให้ประชาชนทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งสร้างให้ประชาชนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนทำให้เกิดการพึ่งตนเองได้ในที่สุด

2. ความหมายของการมีส่วนร่วมของประชาชน

การมีส่วนร่วมของประชาชนถือเป็นส่วนที่สำคัญต่อการพัฒนาชุมชน ตั้งแต่ระดับท้องถิ่นถึงระดับประเทศ ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ เวลา และสถานการณ์ ดังนั้นความหมายของ “การมีส่วนร่วม” จึงแตกต่างกันไปหลายแนวคิด ดังนี้

นเรศ สงเคราะห์สุข (2541, หน้า 10) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมของประชาชนว่าเป็นลักษณะของกระบวนการพัฒนา ตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดกระบวนการ ได้แก่ การวิจัย (ศึกษาชุมชน) การวางแผน การตัดสินใจ การดำเนินงาน การบริหารจัดการ การติดตามประเมินผล ตลอดจนการจัดสรรผลประโยชน์ที่เกิดขึ้น

เพ็ญศรี เปลียนขำ (2542, หน้า 84) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่ประชาชนในชุมชนนั้นเป็นผู้ตระหนักถึงปัญหาในชุมชนของตนเป็นอย่างดี สามารถกำหนดปัญหาสาธารณสุข วิเคราะห์ปัญหาและกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหาของชุมชน รวมทั้งการแยกแยะปัญหาที่แก้ไข

ได้เองจะบริหารจัดการทันที ส่วนที่อยู่นอกเหนือความสามารถก็ต้องให้เจ้าหน้าที่ของรัฐ หรือบุคคลภายนอกเป็นผู้แก้ไขปัญหานั้น

เจริญศรี แซ่ตั้ง (2542, หน้า 7 อ้างถึงใน อัจฉริยา บุญยะคงรัตน์, 2544, หน้า 20)

ให้ความหมายการมีส่วนร่วมของชุมชนว่า เป็นการดำเนินกิจกรรมโดยประชาชน ซึ่งต้องเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยความสมัครใจของประชาชนในชุมชน รวมทั้งประชาชนจะต้องเป็นผู้มีส่วนในการตัดสินใจ กิดค้นปัญหา วางแผน ดำเนินการ และติดตามประเมินผล โดยการดำเนินงานดังกล่าวจะต้องมีเป้าหมายร่วมกันที่จะแก้ไขปัญห และนำมาซึ่งสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประชาชน อีกทั้งเกิดความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันด้วย

นภภรณ์ หะวานนท์ และคณะ (2543) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมมีความหมายค่อนข้างหลากหลาย อาจรวมถึงการกระจายอำนาจ การช่วยเหลือโดยสมัครใจ การให้ประชาชนเข้ามาเกี่ยวข้องกับกระบวนการดำเนินงานของโครงการ ตลอดจนการร่วมรับผลประโยชน์จากโครงการ

อัจฉริยา บุญยะคงรัตน์ (2544, หน้า 20) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของประชาชน หมายถึง การที่ประชาชนผู้ที่เกี่ยวข้องสมัครใจเข้ามามีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ กำหนดวิธีการดำเนินงาน ร่วมรับผลประโยชน์จากกิจกรรม และติดตามประเมินผล ซึ่งผลของการเกี่ยวข้องดังกล่าว เป็นเหตุเร้าใจให้เกิดการกระทำร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย รวมทั้งเกิดความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกัน

จากความหมายของการมีส่วนร่วมของประชาชนดังกล่าวข้างต้น ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมว่า เป็นความร่วมมือของประชาชนที่เกิดขึ้นโดยความสมัครใจในการดำเนินการพัฒนา หรือแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยความร่วมมือนั้น กระทำอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งอาจเริ่มตั้งแต่การค้นหาปัญหา การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญห การลงมือดำเนินการ และการติดตามประเมินผลการพัฒนาหรือการแก้ไขปัญห ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดความหมายของการมีส่วนร่วมของชุมชนว่าเป็น การมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายซึ่งอยู่ในชุมชน เข้ามาเป็นผู้ดำเนินการพัฒนาการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีส่วนร่วมในการคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมลงมือในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งเริ่มตั้งแต่การค้นหาปัญหา การวางแผน การลงมือดำเนินการ ตลอดจนการติดตามประเมินผล

การมีส่วนร่วมของประชาชนถือเป็นกลไกการสร้างอำนาจของประชาชนเพื่อการแก้ไขปัญหของท้องถิ่นตามแนวของ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2536) ซึ่งเชื่อว่าสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ต่างทำงาน จะไม่มีอำนาจในการแก้ไขปัญหของตัวเอง และจะไม่สามารถล่วงดูกับอำนาจรัฐ และอำนาจการเงิน แนวคิดนี้ได้พัฒนาเป็นแนวทางความร่วมมือของเบญจภาคี หรือพหุภาคี ซึ่งเป็นการระดมความคิดความร่วมมือจากประชาชนทุก ๆ ภาคส่วนเข้ามาทำงานร่วมกันอย่างเข้มแข็ง แต่การมีส่วนร่วมนั้นจะมีประสิทธิภาพเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าประชาชนเข้ามามี

ส่วนร่วมในลักษณะใด เข้ามาโดยถูกชักชวน ถูกบังคับ หรือมีการรวมตัวกันเอง ดังรายละเอียดของลักษณะการเข้ามามีส่วนร่วมต่อไปนี้

3. ลักษณะการเข้ามามีส่วนร่วม

องค์การสหประชาชาติ (Department of International Economic and Social Affairs, United Nation, 1981) ได้รวบรวมลักษณะการเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชนเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การมีส่วนร่วมแบบเป็นไปเอง (Spontaneous) เป็น โดยการอาสาสมัครหรือการรวมตัวกันเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากภายนอก

3.2 การมีส่วนร่วมแบบชักนำ (Induced) เป็นการเข้าร่วม โดยความต้องการความเห็นชอบหรือการสนับสนุน โดยรัฐบาล เป็นรูปแบบลักษณะทั่วไปของประเทศที่กำลังพัฒนา

3.3 การมีส่วนร่วมแบบบังคับ (Conceived) เป็นการมีส่วนร่วมภายใต้การดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาลภายใต้การจัดการ โดยเจ้าหน้าที่ของรัฐหรือโดยการบังคับโดยตรง รูปแบบนี้เป็นรูปแบบที่ผู้กระทำได้ผลทันที แต่จะไม่ได้ผลในระยะยาว และจะมีผลเสียที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากชุมชนในที่สุด

ศรีเพ็ญ คุรงคเดช (2539) ได้จำแนกลักษณะของการเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. การชักชวนให้เข้ามามีส่วนร่วม (Mobilization) รูปแบบนี้รัฐบาลจะเป็นผู้วางแผนนโยบายและโครงการพัฒนาด้วยตนเอง ประชาชนไม่มีส่วนร่วมในการวางแผน และจัดทำโครงการ แต่จะถูกชักชวนจากรัฐบาลให้เข้ามามีส่วนร่วมในขั้นตอนของการดำเนินโครงการ

2. การเจรจาต่อรอง (Mediation) รูปแบบนี้รัฐบาลและตัวแทนของประชาชนจะมีส่วนร่วมในการวางแผนการพัฒนา และตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ รูปแบบของการมีส่วนร่วมแบบนี้สามารถลดกระแสความขัดแย้งระหว่างภาครัฐกับภาคประชาชนได้มาก การวางแผนพัฒนารูปแบบนี้องค์กรประชาชนจะต้องมีศักยภาพสูง และมีความตื่นตัวในการรักษาผลประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่น แต่การต่อรองมักเกิดขึ้นหลังจากรัฐบาลได้กำหนดแผนพัฒนาไว้แล้ว หากใช้เป็นการยินยอมหรือเปิดโอกาสให้ตัวแทนท้องถิ่น หรือแม้แต่เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นเข้าร่วมในขั้นตอนการวางแผนแต่แรก

3. การจัดการวางแผนด้วยตนเอง (Self-Management) รูปแบบนี้ประชาชนในท้องถิ่นเป็นผู้จัดการควบคุม เป็นรูปแบบของการพัฒนาโดยการพึ่งตนเองอย่างแท้จริงและเป็นประชาธิปไตยที่สมบูรณ์แบบ การวางแผน จะไม่อาศัยความคิดริเริ่มและชักจูงจากบุคคลภายนอกหรือรัฐบาล ประชาชนในท้องถิ่นสามารถวิเคราะห์ และตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหา แนวทางพัฒนา หรือแม้กระทั่งการติดตามประเมินผลสำเร็จของโครงการด้วยตนเอง รูปแบบนี้เป็นการเปิดโอกาสอย่างเต็มที่

แก่ประชาชนทุกคนในท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมโดยสมบูรณ์ โดยที่ประชาชนในท้องถิ่นจะต้องมีความพร้อมและมีประสิทธิภาพสูง

จากการศึกษาลักษณะของการเข้ามามีส่วนร่วมในลักษณะต่าง ๆ จะเห็นว่าหน้าที่ประชาชนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนนั้น จะเข้ามามีส่วนร่วมในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสามารถสรุปลักษณะการมีส่วนร่วมได้ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมของประชาชน โดยประชาชนได้รับการชักชวนจากภาครัฐให้เข้าร่วมในขั้นตอนของการดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรมที่กำหนดไว้แล้ว

2. การมีส่วนร่วมของประชาชนโดยการบังคับให้เข้าร่วม ตามบทบาท อำนาจหน้าที่ เช่น การเป็นผู้นำ เป็นประธาน เป็นกรรมการ เป็นสมาชิก

3. การมีส่วนร่วมของประชาชน โดยการรวมตัวกันเองของคนในชุมชน เป็นการรวมกลุ่มเพื่อบ่มเพาะประโยชน์เดียวกัน ซึ่งการรวมกลุ่มแบบนี้ไม่ได้ถูกชักชวนโดยรัฐ หรือถูกบังคับโดยบทบาทหน้าที่ ตำแหน่งในชุมชน ลักษณะการเข้าร่วม จะเข้ามาในลักษณะของการร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมตัดสินใจที่จะวางแผนแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และร่วมดำเนินการแก้ไขปัญหา

ลักษณะการเข้ามามีส่วนร่วมที่ดี และเหมาะสมที่สุด ต่อการพัฒนาการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนนี้ ควรจะต้องให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในลักษณะที่ไม่ใช่การถูกบังคับ การมีส่วนร่วมควรเกิดขึ้นเองจากการมองเห็นปัญหาที่มีอยู่ภายในชุมชนของตนเอง และคนในชุมชนสมัครใจที่จะเข้าร่วมกันพัฒนา แก้ไขปัญหา ดังเช่น การศึกษาของ วัฒนา สุกัณสีล (2539) ทำการศึกษากรณีชุมชนประมงหมู่บ้านดาโต๊ะ จังหวัดปัตตานี ที่ได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหาคความเสื่อมโทรมของป่าชายเลนและทรัพยากรสัตว์น้ำชายฝั่งทะเลของอ่าวปัตตานี ซึ่งพบว่าพัฒนาการของความร่วมมือเกิดขึ้นจากความกดดันทางด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อเศรษฐกิจการประมงของชุมชน ทำให้ชุมชนมีการตื่นตัวเพื่อแก้ไขปัญหาละพบว่ารูปแบบการรวมกลุ่มอย่างเหนียวแน่นของประชาชนในการทำงาน เป็นกระบวนการที่สร้างความเข้มแข็งของชุมชนให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วีรบูรณ์ วิสารทสกุล (2540) ที่ทำการศึกษาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติของกลุ่มอัครเมืองน่าน ก็มีจุดเริ่มต้นจากสภาวะเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติเช่นกัน อันเป็นผลผลักดันให้ชาวบ้านหลาย ๆ ชุมชนมารวมพลังเพื่อจัดการปัญหา กลุ่มอัครเมืองน่าน รวมตัวกันเป็นองค์กรท้องถิ่นที่เหนียวแน่นและมีการทำงานประสานกัน เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานราชการ ซึ่งมีบทบาทเพียงรับรู้และช่วยเหลือองค์กรเท่านั้น ซึ่งการดำเนินงานในลักษณะดังกล่าวนี้ทำให้ภาคสังคมของท้องถิ่นเกิดความเข้มแข็งมากพอที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่มีประโยชน์ต่อท้องถิ่น เช่นเดียวกันกับ การศึกษาของ ขวัญสรวง อดิโพธิ์ และอนุชาติ พวงสำลี (2538) เรื่องพัฒนาการของปัญหาและการเริ่มต้นของความร่วมมือในการจัดการสภาพแวดล้อม

เพื่อแก้ปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติเนื่องจากขยะและน้ำเสียจากโรงงานและชุมชนในจังหวัดสงขลา ซึ่งได้มีการกระตุ้นให้เกิดการรวมตัวกันขององค์กรพัฒนาเอกชน ให้ชาวบ้านหันมาองปัญหาของท้องถิ่นและพัฒนาการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมการอนุรักษ์พร้อมทั้งได้รับการสนับสนุนจากองค์กรภายในพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานจังหวัดสงขลา และอำเภอเมืองสงขลา เทศบาลเมืองสงขลา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จากองค์กรส่วนกลาง ได้แก่ สำนักงานพัฒนาชุมชนเมือง องค์กรสหประชาชาติ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยองค์กรภายนอกชุมชนเหล่านี้ทำหน้าที่สนับสนุนชุมชนด้านวิชาการ กฎหมาย และงบประมาณ ทำให้การดำเนินงานพัฒนาคลองสำโรงเป็นการพัฒนาที่มีความร่วมมือจากหลายฝ่าย ๆ โดยมีชุมชนเป็นศูนย์กลาง

จากการทบทวนงานวิจัยดังที่กล่าวมาทั้งหมดพบว่าจุดเริ่มต้นของการเข้ามามีส่วนร่วมของคนในชุมชน เกิดจากการรับรู้ปัญหาและยอมรับสภาพปัญหาของชุมชน และเกิดแรงผลักดันให้เกิดการแก้ไขปัญหามาจากทั้งตัวชุมชนเอง และองค์กรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ หรือภาคเอกชน และผลของการเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชน ทำให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งสามารถจัดการกับปัญหาของชุมชนได้ ดังนั้นผลของการมีส่วนร่วมจึงเป็นสิ่งบ่งชี้ความเข้มแข็งของชุมชน และความสำเร็จในการแก้ไขปัญหามาจากชุมชน ซึ่งการมีส่วนร่วมของชุมชนจะสำเร็จได้ขึ้นขึ้นอยู่กับรูปแบบของการมีส่วนร่วมด้วยว่าประชาชนได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมทำอะไร และทำอย่างไรได้บ้าง

4. รูปแบบการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วม เป็นแนวคิดเชิงระบบที่มีกระบวนการ หรือขั้นตอนหลายประการ ซึ่งมีผู้เสนอความคิดเห็นไว้หลายคน เช่น แซดิดิด และคณะ (Shadid et al., 1992) กล่าวว่ารูปแบบการมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการ มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เป็นการกำหนดความต้องการและจัดลำดับความสำคัญ การวางแผนและการตัดสินใจปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 2 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน เป็นการมีส่วนร่วมในส่วนที่เป็นของการดำเนินงานเช่นการช่วยเหลือด้านทรัพยากร การบริหาร การประสานงาน และการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ในส่วนที่เกี่ยวกับผลประโยชน์

ขั้นที่ 4 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล การมีส่วนร่วมในการประเมินผลนั้นสิ่งสำคัญที่ต้องสังเกตคือความเห็นชอบ และความคาดหวัง ซึ่งมีอิทธิพลสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลต่าง ๆ ได้

นภาพร ะหวานนท์ (2543) ได้ศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนและโรงเรียน เพื่อจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่าการมีส่วนร่วมมีกระบวนการอยู่ 8 ขั้นตอน

- ขั้นที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานก่อนร่วมดำเนินการ
- ขั้นที่ 2 การสร้างความสัมพันธ์กับประชาชนในชุมชน
- ขั้นที่ 3 การสร้างเครือข่ายของกลุ่มผู้มีส่วนร่วม
- ขั้นที่ 4 การสร้างกิจกรรม
- ขั้นที่ 5 การต่อรองเพื่อการดำเนินการ
- ขั้นที่ 6 การร่วมกันดำเนินการ
- ขั้นที่ 7 การร่วมกันประเมินผลการดำเนินการ
- ขั้นที่ 8 การร่วมกันรับผลประโยชน์จากการดำเนินการ

วรรณิ จันทรสว่าง (2546) ได้สรุปรูปแบบการมีส่วนร่วมของประชาชนว่าเป็นการมีส่วนร่วมตามกระบวนการพัฒนา แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. การมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาและความต้องการ เป็นขั้นตอนที่ประชาชนร่วมกันค้นหาปัญหา สาเหตุของปัญหา และกำหนดความต้องการของชุมชน รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของความต้องการ
2. การมีส่วนร่วมในการวางแผน เป็นขั้นตอนที่ประชาชนร่วมกันคิดและตัดสินใจวางแผนการแก้ปัญหา โดยกำหนดวัตถุประสงค์ในการแก้ปัญหา กำหนดกิจกรรมหรือโครงการ กำหนดทรัพยากรที่ต้องใช้ทั้งด้านกำลังคน เงิน และวัสดุ อุปกรณ์
3. การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน เป็นขั้นตอนที่ ประชาชนร่วมกันดำเนินงานในโครงการหรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ โดยร่วมเป็นผู้ปฏิบัติงาน ผู้ประสานงาน ผู้บริหารงาน รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านเงินทุน และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ
4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล เป็นขั้นตอนที่ประชาชนร่วมกันติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน โดยการตรวจสอบความก้าวหน้า ปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงาน และพิจารณาผลงานที่เกิดขึ้นทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ
5. การมีส่วนร่วมในการรับและใช้ผลประโยชน์ เป็นขั้นตอนที่ประชาชนได้รับและนำเอาผลจากการดำเนินงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และชุมชน รวมทั้งร่วมบำรุงรักษาผลประโยชน์ที่ได้รับ

จากการทบทวนวรรณกรรมของรูปแบบการมีส่วนร่วมดังกล่าว พบว่ารูปแบบการมีส่วนร่วมนั้นเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอน โดยประกอบด้วยขั้นตอนตั้งแต่การศึกษาค้นหาปัญหา การวางแผนหรือการกำหนด โครงการ/ กิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหา การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา

การประเมินผลการดำเนินงาน และการรับผลประโยชน์จากการดำเนินงานนั้น ๆ ซึ่งในทุก ๆ ขั้นตอนจะต้องให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมลงมือปฏิบัติ

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงเชื่อว่ารูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียของชุมชน ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย จะต้องให้กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียเข้ามาร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมลงมือปฏิบัติในทุกขั้นตอนของการพัฒนาการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่การค้นหาปัญหาการออกกำลังกายของคนในชุมชน การวางแผน ที่จะแก้ไขปัญหานั้น ตลอดจนต้องได้เข้าร่วมดำเนินการ ร่วมประเมินผลการดำเนินงาน และร่วมรับผลประโยชน์จากการดำเนินงานนั้น ๆ ด้วย ซึ่งกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนจะเกิดขึ้นได้นั้น ในกระบวนการพัฒนาจะต้องอาศัยเทคนิควิธีการในการกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มด้วย

5. เทคนิคการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน

การทำให้ชุมชนมีส่วนร่วมนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ด้วย กรณีสถานการณ์เร่งด่วนเกิดขึ้นในชุมชน ลักษณะการมีส่วนร่วมจะเกิดได้เร็ว เพราะสถานการณ์ดังกล่าวประชาชนมีจิตสำนึกที่จะแก้ไขปัญหาาร่วมกัน แต่อีกลักษณะหนึ่งที่เป็นสถานการณ์ไม่เร่งด่วน นักพัฒนาชุมชนจะต้องกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ หรือใช้แรงเสริมเพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน และสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน หรือผู้แทนของคนในชุมชน (Village Stakeholders) โดยการจัดประชุมเพื่อระดมความคิดในการพัฒนาชุมชน ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีการที่จะกระตุ้นให้เกิดพลังพัฒนาในเชิงสร้างสรรค์ สำหรับวิธีการสร้างการมีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนาชุมชนมีอยู่หลายวิธี แต่โดยส่วนใหญ่นิยมใช้เทคนิค A-I-C (Appreciation Influence Control) ในการประชุมเพื่อระดมความคิดในการพัฒนาชุมชน เนื่องจากเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน เป็นวิธีการที่มีผู้เคยทดลองนำมาใช้ในการพัฒนาหมู่บ้านโดยให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมแล้วประสบความสำเร็จ สามารถดำเนินงานได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ (อรพินท์ สฟโชคชัย, 2538; ศิริวรรณ เพียรสุข, อัญชลี ศิลาเกษ และวัชรภรณ์ ลือโรสงต์, 2542; จิตติมา อินทะท่ามา, 2543) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงนำกระบวนการ A-I-C มาใช้เพื่อเป็นการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

5.1 เทคนิค A-I-C (Appreciation Influence Control)

เทคนิค A-I-C ถูกนำมาทดลองใช้และเผยแพร่ในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2533 โดยนายวิลเลียม สมิท และนางทูลิดา ชาติ ร่วมกับสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชนและสถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทย (ปารีชาติ วลัยเสถียร และคณะ, 2543, หน้า 91) ซึ่งต่อมาในปี พ.ศ. 2536 สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทยร่วมกับสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน และ

กองฝึกอบรม กรมการพัฒนาชุมชน ได้นำแนวคิดนี้ไปดัดแปลงและฝึกปฏิบัติในระดับหมู่บ้าน และตำบลจนประสบความสำเร็จ ปัจจุบันมีผู้นำเทคนิค A-I-C มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรม โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในโครงการหรือรูปแบบบริการต่าง ๆ กัน อย่างแพร่หลาย เพื่อความเข้าใจ ในเทคนิค A-I-C มากยิ่งขึ้น เนื้อหาต่อไปจะกล่าวถึงความหมายของเทคนิค A-I-C ส่วนประกอบของเทคนิค A-I-C หลักการของเทคนิค A-I-C และขั้นตอนของเทคนิค A-I-C

5.1.1 ความหมายของเทคนิค A-I-C

จากการศึกษาได้มีผู้ให้ความหมายของเทคนิค A-I-C ไว้หลายท่านดังนี้

อรพินท์ สพโชคชัย (2538, หน้า 5) กล่าวว่า เทคนิค A-I-C เป็นการประชุมที่มีวิธีการและขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้มีโอกาสสื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจของสภาพปัญหา ข้อจำกัด ความต้องการ และศักยภาพของผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นกระบวนการประชุมที่ระดมพลังสมองเพื่อแก้ไขปัญหา และแนวทางในการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ เมื่อดำเนินการถูกขั้นตอน ผลงานที่ได้จะมาจากความคิดของผู้เข้าร่วมประชุมทุกคน

พลสันต์ โพธิ์ศรีทอง (2539) กล่าวว่า เทคนิค A-I-C เป็นวิธีการที่ทำให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยการปฏิบัติจริง สามารถทำให้ชาวบ้านและนักวิชาการ หรือผู้เชี่ยวชาญร่วมมือกันนำภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งถือเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวม มาทำให้เกิดพลังสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาและการพัฒนาที่ยั่งยืน

จิตติมา อินทะท่ามา (2543, หน้า 16) กล่าวว่า เทคนิค A-I-C เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้กลุ่มคนหรือประชาชน เข้ามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่การระดมความคิดเห็นในการพัฒนาและวางแผน หาแนวทางแก้ไขปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ การมีส่วนร่วมตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมวิเคราะห์ ร่วมตัดสินใจ ร่วมวางแผน และร่วมรับผิดชอบ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ จำเป็นต้องคำนึงถึงการปฏิบัติร่วมกันด้วยความรัก ความเข้าใจ การเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นมิตร สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ทำให้เกิดความคิดอย่างหลากหลายและตรงกับความต้องการนำไปสู่การตัดสินใจและได้แนวทางแก้ไขปัญหาต่อไป

จากแนวคิดของเทคนิค A-I-C ดังกล่าว สรุปได้ว่า เทคนิค A-I-C เป็นกระบวนการทำงานที่เปิดโอกาสให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนมีส่วนร่วม เริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมายร่วมกันของผู้ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นร่วมกันคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน และร่วมรับผิดชอบ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยในการปฏิบัติต้องเห็นคุณค่า และยอมรับซึ่งกันและกันในการแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้และประสบการณ์

5.1.2 ส่วนประกอบของเทคนิค A-I-C

เทคนิค A-I-C เป็นปรัชญาที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานความเข้าใจ มีพลังแห่งความสามัคคี (Power Relationship) เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้เกิดการสร้างเป้าหมาย และเกิดพลังขับเคลื่อนไปสู่สิ่งที่ทุกคนต้องการ (Smith, 2001) ซึ่งกระบวนการนี้มีส่วนประกอบดังนี้ คือ

5.1.2.1 มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ในสิ่งที่จะทำร่วมกัน

5.1.2.2 มีการรอบความคิดที่แน่นอนว่าจะคิดในเรื่องใด เพื่อควบคุมให้เกิดการคิดแก้ปัญหาเฉพาะส่วนที่ต้องการ ไม่คิดนอกกรอบในเรื่องที่ทำ

5.1.2.3 เลือกแนวทางที่มีอิทธิพลต่อเป้าหมายมากที่สุด เป็นแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงกับผู้ที่เกี่ยวข้อง (Stakeholders) จากเทคนิค A-I-C และนำมาออกแบบการทำงานให้มีความเชื่อมโยงกันในแต่ละส่วน

5.1.2.4 ระบุกระบวนการจัดการทำงานที่สะดวก เหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติโดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

- ทบทวนปัญหาที่มีอยู่และหาแนวทางแก้ไข ที่สามารถเป็นไปได้
- เลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสมในการดำเนินงาน
- ผู้ที่เกี่ยวข้องมีอิสระในการเลือกแนวทางที่จะดำเนินการ ในขณะเดียวกัน

ต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจในสิ่งที่จะกระทำ

5.1.3 หลักของเทคนิค A-I-C

เทคนิค A-I-C เป็นการบริหารจัดการ การวางแผนงาน โดยเน้นจุดสำคัญ 4 เรื่อง คือ

5.1.3.1 เน้นการรวมพลังเข้าด้วยกัน และการรวมพลังนี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สร้างวิถีทางแห่งการเสริมสร้างพลังสร้างสรรค์ (Empowerment Approach)

5.1.3.2 เน้นการเป็นกระบวนการ (Process) และใช้วิธีการแบบองค์รวม (Holistic) คือมีการใช้สมองซีกซ้ายและซีกขวา มีการใช้ทั้งธรรมชาติ วิทยาศาสตร์ และการบริหารจัดการ

5.1.3.3 เน้นการคิดสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย (Positive Thinking) และการเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านการกระทำ (Interaction Learning Though Action) เป็นการศึกษาเรียนรู้ร่วมกันในทางสร้างสรรค์ ปฏิบัติกันด้วยความรัก เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน เรียนรู้ร่วมกันจากการกระทำจริง จึงจะทำให้ระบบทั้งระบบเกิดพลังสร้างสรรค์เพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่ความดี

5.1.3.4 เน้นเรื่องอนาคต เพราะเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตหรือแม้ในปัจจุบันเราเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้อีกแล้ว แต่อนาคตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเมื่อเราทราบอนาคตร่วมกันแล้วพลังสร้างสรรค์ก็จะตามมา

5.1.4 ขั้นตอนของเทคนิค A-I-C

จากการศึกษาเทคนิคนี้มี ขั้นตอนอยู่ 6 ขั้นตอน (ลือชา วรรณ, 2542)

ขั้นที่ 1 ขั้นซาบซึ่งคุณค่า (A: Appreciation) คือการทำให้ทุกคนให้การยอมรับและชื่นชมคนอื่นโดยไม่รู้สึกลงแสดงการต่อต้าน หรือวิพากษ์วิจารณ์ ในกระบวนการขั้นนี้ทุกคนจะมีโอกาสแสดงออกอย่างทัดเทียมกันด้วยภาพ ข้อเขียน ความรู้สึก หรือคำพูด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย คือ

A-1 เป็นการระดมความคิด ความรู้สึก และข้อมูลส่วนบุคคลของแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อสะท้อนสถานการณ์ปัจจุบันที่เป็นอยู่ นำเสนอออกมาโดยการวาดภาพ วาดสัญลักษณ์ หรือสื่อความหมายวิธีอื่น ๆ แล้วรวมความคิดของกลุ่ม

A-2 เป็นการระดมความคิด ความฝัน ของทุกคนที่เป็นสมาชิกในกระบวนการที่เป็นความคิดฝันและอยากจะทำให้เกิดขึ้นในชุมชนของตน ใช้วิธีการวาดภาพ วาดสัญลักษณ์ หรือสื่อด้วยวิธีอื่น ๆ แล้วหล่อหลอมความฝันของทุกคนเป็นความฝันของกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิสัมพันธ์ หรือมีอิทธิพลระหว่างกัน (I: Influence) คือการใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่แต่ละคนมีอยู่ มาช่วยกันกำหนดวิธีการสำคัญ หรือยุทธศาสตร์ ที่จะทำให้บรรลุวิสัยทัศน์ร่วม หรืออุดมการณ์ร่วม ของกลุ่มที่มาประชุมได้ดีที่สุด ในขั้นนี้ทุกคนยังมีโอกาสทัดเทียมกันที่จะให้ข้อคิดว่าวิธีการใดที่สำคัญที่จะทำให้บรรลุวิสัยทัศน์ร่วมกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อยคือ

I-1 เป็นการระดมความคิด เพื่อกำหนดแผนงาน/ โครงการ/ กิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วจะนำไปสู่การบรรลุความพึงพอใจ หรือนำความนึกฝันในขั้น A-2 ให้กลายเป็นความจริงได้ แล้วนำเอาความคิดที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ มาแลกเปลี่ยนกัน ขั้นตอนนี้อาจจะมีการระดมความคิดถึงปัจจัยสาเหตุว่า มีสาเหตุใดบ้างที่มีอิทธิพลขัดขวางที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุสู่ความฝันในขั้น A-2 ได้และหากแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคและปัจจัยเหล่านั้นเสีย จะต้องใช้วิธีการ กิจกรรม หรือมาตรการใด ๆ

I-2 เป็นการนำเอากิจกรรม มาตรการ ที่ระดมกันคิดในขั้น I-1 มาแจกแจงเป็นประเภท หรือกลุ่มต่าง ๆ เพื่อจัดลำดับความสำคัญว่าควรจะต้องเลือกกิจกรรม มาตรการ หรือวิธีการใดมาทำก่อนหลังอย่างไร อะไรเร่งด่วน อะไรประหยัดทำได้เลย อะไรทำได้ง่าย อะไรสำคัญ เป็นต้น จากการร่วมกันคิด วิพากษ์ถึงเหตุผลร่วมกันก็จะนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมที่กลุ่มคัดเลือกไว้เป็นประเภท ๆ ตามลำดับความสำคัญ หรือเป้าประสงค์ร่วมของกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นควบคุมไปสู่การกระทำ (C: Control) คือการนำวิธีการสำคัญมากำหนดเป็นแผนการปฏิบัติ (Action Plan) อย่างละเอียดและเป็นการกำหนดข้อผูกพัน (Commitment) ให้ตนเองเพื่อควบคุม (Control) ให้เกิดการกระทำอันจะนำไปสู่การบรรลุผลที่เป็นเป้าหมาย หรืออุดมการณ์ร่วมกันของกลุ่มในที่สุด แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนย่อย คือ

C-1 ในขั้นตอนนี้จะเป็นการนำกิจกรรม มาตรการทุกประเภทที่กำหนดได้ในขั้น I-2 มาพิจารณาร่วมกันอีกครั้งว่าในแต่ละกิจกรรม แต่ละมาตรการ หรือโครงการเป้าหมายที่กลุ่มต้องการจะทำนั้น ผู้ใดในกลุ่มมีความรู้ ความสามารถ ความถนัด หรือความพร้อมที่จะเข้าร่วมรับผิดชอบในการดำเนินการจริง หน่วยงานใด องค์กรใด ทั้งที่มีอยู่ในชุมชน หรือนอกชุมชน มีอุปกรณ์ เครื่องมือ ทักษะ เทคโนโลยี ทุนทรัพย์ และทรัพยากรอื่นๆ เช่นกำลังคน ที่สามารถเข้าร่วมรับผิดชอบได้ ทั้งนี้รวมหน่วยงานภาครัฐ และองค์กรเอกชนอยู่ด้วย สำหรับสมาชิกในกลุ่มเมื่อถึงขั้นนี้ ก็จะต้องแสดงความสนใจว่าสนใจ พร้อมและยินดีที่จะเข้าร่วมรับผิดชอบในกิจกรรม มาตรการ และโครงการใด

C-2 ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่มีความสำคัญมาก กล่าวคือเป็นขั้นตอนฝึกทักษะในการเขียนแผนงาน หรือโครงการจริง ๆ โดยสมาชิกกลุ่มที่ได้แสดงความจำนงว่าจะร่วมรับผิดชอบในโครงการ หรือกิจกรรมใดในขั้น C-1 ก็จะมาประชุมร่วมกันอีกครั้ง เพื่อร่วมกันเขียนแผนงานหรือโครงการ โดยผู้ช่วยเหลือกลุ่ม หรือผู้อำนวยการกลุ่มจะช่วยชี้แนะเพิ่มเติม

การนำเทคนิค A-I-C ไปใช้ในแต่ละขั้นตอนของกิจกรรม ต้องพยายามไม่ให้เกิดความขัดแย้ง หรือโต้แย้งขึ้น ผู้อำนวยการกลุ่ม จึงต้องคอยซักถาม และคอยระวังรักษาสภาพการทำงานร่วมกันให้เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ ดังนั้นภายในกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้ซักถามได้เต็มที่ ในความคิด ความเห็น ข้อมูล และผลงานของแต่ละคนแต่ละขั้นตอน ซึ่งจะเห็นได้ว่ากระบวนการ A-I-C เป็นวิธีการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับงานทุกประเภท เนื่องจากเป็นวิธีการที่ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน (Stakeholders) เปิดโอกาสให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็น อย่างเท่าเทียม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ ข้อมูลข่าวสาร และนำพื้นฐานความต้องการของทุกคนมาตั้งเป็นวัตถุประสงค์ในการคิดรูปแบบการดำเนินการในอนาคตร่วมกัน เป็นการสร้างแนวทางการพัฒนาชุมชนโดยพลังของประชาชน

5.2 การนำเทคนิค A-I-C มาใช้ในการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน

ในการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน สำหรับการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ได้นำกระบวนการประชุมปฏิบัติการ การวางแผนแบบมีส่วนร่วม โดยใช้เทคนิค A-I-C มาใช้เป็นกลวิธีให้ชุมชนได้ร่วมกันคิด ตัดสินใจ และวางแผนในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นซาบซึ่งคุณค่า (A: Appreciation) ในขั้นตอนนี้ผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนต้องร่วมกันระดมความคิด ความรู้สึก เพื่อที่จะสะท้อนสถานการณ์ปัจจุบันในด้านการออกกำลังกายของประชาชน และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นของตนเอง และนำเสนอสิ่งที่ตนเองคิดในรูปแบบของการวาดภาพ สัญลักษณ์ หรือการนำเสนอแบบปากเปล่าหากไม่สามารถนำเสนอความคิดของตนโดยการสื่อด้วยภาพได้ ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกที่นำเสนอ ไม่มีการโต้แย้งซึ่งกันและกัน ซึ่งหลังจากระดมความคิดต่อสภาพปัญหาปัจจุบันแล้ว สมาชิกแต่ละคนจะต้องระดมความคิดถึงภาพฝันหรือวิสัยทัศน์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน แล้วมีการนำเสนอให้ทราบภายในกลุ่มก่อนสรุปเป็นวิสัยทัศน์ร่วมของกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นปฏิสัมพันธ์ หรือมีอิทธิพลระหว่างกัน (I: Influence) ในขั้นนี้ ผู้มีส่วนได้เสียของชุมชนจะต้องช่วยกันระดมความคิดของตนเพื่อที่จะทำให้ภาพฝันหรือวิสัยทัศน์กลายเป็นความจริง แล้วนำเอาความคิดของตนมาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ซึ่งจะต้องกำหนดเป็นแผนงาน/ โครงการ หรือมาตรการของกลุ่ม ที่จะนำมาส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ซึ่งเมื่อกำหนดออกมาเป็นแผนงาน/ โครงการ/ มาตรการ แล้วจะต้องนำแผนงาน/ โครงการ/ มาตรการมาแจกแจงเป็นประเภท และจัดลำดับความสำคัญของแผนงาน/ โครงการ/ มาตรการ เพื่อที่จะคัดเลือกว่ามีกิจกรรมใดเร่งด่วน สามารถกระทำได้ในทันที และมีความสำคัญที่จะต้องกระทำเป็นอันดับแรก

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นควบคุมไปสู่การกระทำ (C: Control) ขั้นตอนนี้ให้ผู้มีส่วนได้เสียของชุมชนได้ร่วมกันพิจารณาแผนงาน/ โครงการ/ มาตรการ ที่สำคัญเป็นอันดับแรก นำมากำหนดเป็นแผนปฏิบัติการอย่างละเอียด ตลอดจนจัดสรรผู้รับผิดชอบในการปฏิบัติงานนั้น ๆ ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้มีส่วนได้เสียจะต้องร่วมกันเขียนแผนงาน/ โครงการ ซึ่งหากไม่สามารถเขียนได้ ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้อำนวยการกลุ่มต้องช่วยชี้แนะเพิ่มเติมในการเขียนแผนงาน/ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

ในกระบวนการประชุมปฏิบัติการ การวางแผนแบบมีส่วนร่วม เพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียนี้ การจัดประชุมอาจใช้ระยะเวลาการดำเนินการประชุมตลอดกระบวนการแล้วเสร็จภายใน 1 วัน หรืออาจใช้ระยะเวลามากกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาของกลุ่ม หากในขั้นตอนใดไม่สามารถดำเนินการแล้วเสร็จได้ใน 1 วัน การจัดประชุมปฏิบัติ จะต้องขยายระยะเวลาออกไปตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ในขณะนั้น

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงนำเทคนิค A-I-C มาเป็นกระบวนการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสีย ให้มีโอกาสดูอย่างเท่าเทียมกันในการระดมความคิดสร้างสรรค์เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน และกำหนดแนวทางในการดำเนินงานพัฒนาการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเอง

การเข้ามามีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นการดำเนินการพัฒนาที่เกิดจากการรวมกลุ่มของชุมชนที่เข้ามาเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งการเข้ามารวมกลุ่มกัน เป็นจุดเริ่มต้นของความเป็นเครือข่าย ซึ่ง ความเป็นเครือข่านั้นจะทำให้เกิดการประสานงานของบุคคล กลุ่ม หรือองค์กร ในการทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมาย

6. การสร้างเครือข่ายชุมชน

แนวความคิดเกี่ยวกับเครือข่าย จัดเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญและถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย ในการอธิบายภาพการเคลื่อนตัวจากกลุ่มสู่การรวมตัวเป็นเครือข่ายเพื่อการสร้างพลังในการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาหรือสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ โดยมีผู้ให้ความหมายต่าง ๆ กัน ดังนี้

อรุณพ พงษ์วาท (2539, หน้า 3 อ้างถึงใน ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ, 2543, หน้า 305) กล่าวว่าเครือข่ายเป็นการเชื่อมโยงร้อยรัดเอาความพยายามและการดำเนินงานของฝ่ายต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติการกิจใดภารกิจหนึ่งร่วมกัน การเชื่อมโยงนี้อาจเป็นรูปของการรวมตัวกันแบบหลวม ๆ เฉพาะกิจตามความจำเป็นหรืออาจอยู่ในรูปของการจัดองค์กรที่เป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน เครือข่ายของความร่วมมือเป็นไปได้ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล องค์กร และสถาบัน

ไม่เพียงแต่การอธิบายถึงเครือข่ายในลักษณะดังกล่าว งานบางชิ้นได้พยายามอธิบายเครือข่าย โดยใช้แนวคิดเรื่องเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Network) มาเป็นแนวในการอธิบายโดย Mitchell (1969 อ้างถึงใน สมใจ โลหะพูนตระกูล, 2539, หน้า 10) ได้ให้ความหมายของเครือข่ายทางสังคมว่า หมายถึงสายใยของความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ระหว่างบุคคลหนึ่งกับบุคคลอื่น ๆ อีกหลาย ๆ คน เครือข่ายสังคมในที่นี้จึงเปรียบเสมือนกรอบแนวความคิดที่ใช้ศึกษาหาความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีอยู่ในสังคม

คำจำกัดความของเครือข่ายทางสังคมข้างต้น ได้รับการอธิบายให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้นจากการที่ พิมพัลย์ ปริดาสวัสดิ์ และวาทีณี บุญชะลิกย์ (2536 อ้างถึงใน ปาน กิมปี, 2540, หน้า 26) กล่าวถึงความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกันและกันของบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่ในเครือข่ายสังคมนั้นเป็นความสัมพันธ์ในทุก ๆ ด้านที่บุคคลทั้งหมดในเครือข่ายสังคมที่ติดต่อกัน ทั้งในระบบเครือข่าย เศรษฐกิจ การเมือง สุขภาพอนามัย ฯลฯ ส่วนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์

ทางสังคมขึ้น ได้แก่ การไปมาหาสู่กัน การปรึกษาหารือกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นต้น ซึ่งการศึกษาของ สุนันทรา พุทธิมา (2539) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเครือข่ายความสัมพันธ์ของผู้นำการเกษตรของชุมชนชนบทภาคเหนือพบว่า แนวคิดในการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ของกลุ่มผู้นำเกษตรกร คือ การรวมกลุ่มซึ่งทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถเรียนรู้ถึงการพึ่งพาตนเองและการแก้ปัญหาตนเองด้วย กลุ่มเกษตรกรดังกล่าวผู้นำของกลุ่มเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านการผลิต นอกจากนี้การสร้างเครือข่ายกับกลุ่มอื่นๆ ทั้งภายในและภายนอกเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ใหม่ๆ อันจะนำไปสู่การพัฒนาให้สามารถดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์ต่อไปได้

แนวความคิดและความหมายของเครือข่ายข้างต้น เป็นการอธิบายเครือข่ายในมิติที่เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มชุมชน ที่อาจจะจำกัดอยู่ในเชิงพื้นที่ ปัจจุบันเครือข่ายได้ถูกนำมาใช้ในการอธิบายเพื่อขยายแนวคิดเรื่องประชาสังคม ดังที่ ยุทธนา วรณปิติกุล และสุพิต เริงจิต (2542, หน้า 174) ได้อธิบายถึงการก่อรูปและการประสานเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายของกลุ่มประชาสังคมในระดับต่างๆ เป็นโครงสร้างพื้นฐานสาธารณะ (Civic Infrastructure) อันเป็นปัจจัยก่อหนุนพัฒนาการของกระบวนการประชาสังคม ที่ต้องอาศัยการพบปะของผู้คน ได้มาสัมพันธ์ร่วมกันทำงานองค์กรเครือข่าย ที่เชื่อมโยงองค์กรสมาชิกและสมาชิกเข้าด้วยกัน เป็นช่องทางที่ทำให้มีการติดต่อสื่อสารกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนกันในประเด็นที่สนใจร่วมกัน ระดมสมองของผู้คนที่หลากหลายเพื่อแก้ไขปัญหา พัฒนาสำนึกความผูกพันสายสัมพันธ์ของคน สร้างเครือข่ายข้อมูลและแบ่งปันทรัพยากรระหว่างกันไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรบุคคล หรือเงินงบประมาณ

ความหมายของประชาสังคมดังกล่าว เป็นการอธิบายให้เห็นถึงการรวมตัวกันเป็นเครือข่ายของคนในสังคม โดยอาศัยการสื่อสารเป็นช่องทางให้คนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนกัน นอกจากนี้ ชูชัย ศุภวงส์ (สุพจน์ แจ่มเร็ว, 2540, หน้า 165 อ้างถึงใน ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ, 2543, หน้า 309) ได้ให้ความหมายและแนวคิดประชาสังคมว่า หมายถึงการที่ผู้คนในสังคมเห็นวิกฤตการณ์หรือสภาพปัญหาในสังคมที่สลบซับซ้อนที่ยากแก่การแก้ไข มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ซึ่งนำไปสู่การก่อจิตสำนึกร่วมกัน มารวมตัวกันเป็นกลุ่มหรือองค์กร ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคธุรกิจ ภาคเอกชน ภาคประชาชน ในลักษณะที่เป็นหุ้นส่วนกัน (Partnership) เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาหรือกระทำการบางอย่างให้บรรลุวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ด้วยความรัก ความสมานฉันท์ ความเอื้ออาทรต่อกัน ภายใต้ระบบการจัดการ โดยมีการเชื่อมโยงเป็นเครือข่าย (Civic Network)

จะเห็นได้ว่าพัฒนาการทางแนวความคิดที่พยายามอธิบายหรือให้คำจำกัดความเครือข่าย เริ่มต้นจากการอธิบายความสัมพันธ์ ความเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มหรือชุมชน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ช่วยเหลือกัน ต่อมาเครือข่ายความสัมพันธ์ได้ขยายสู่ระดับที่กว้างขึ้น โดยการเชื่อมโยงกับพันธมิตร

อื่นในสังคม เครือข่ายได้ถูกนำมาใช้เพื่ออธิบายถึงการรวมตัวของหน่วยต่าง ๆ ในสังคม ในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งในมิติของงานพัฒนา เครือข่ายถูกนำมาอธิบายเป็นยุทธศาสตร์ในการทำงาน เป็นรูปแบบของการเชื่อมโยงเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน หมู่บ้าน ทรัพยากรบุคคล เพื่อขยายแนวร่วมไปสู่การสร้างพลังในการขับเคลื่อนกิจกรรมการพัฒนา ซึ่ง สติน สือสวน (2540) ได้อธิบายถึงความจำเป็นในการรวมตัวกันเป็นองค์กรเครือข่ายของชุมชนเมืองว่า “บางคนคิดว่าไม่จำเป็นต้องรวมตัวกัน ต่างคนต่างอยู่แหละดี ไม่ต้องมีเรื่องยุ่ง ความคิดนี้อาจจะถูก ถ้าเขามีชีวิตที่พร้อมสมบูรณ์ไม่เคยมีปัญหา หรือมีก็แก้ได้หมด เรียกว่าชีวิตนี้อยู่คนเดียวในโลกได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัย แต่ในความเป็นจริงชุมชนส่วนใหญ่ยังคงลำบากมีปัญหาเดือดร้อนมากมายทางด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและสังคมในชุมชน ขาดความมั่นคงในที่อยู่อาศัย องค์กรชุมชนขาดความเข้มแข็ง ไม่ได้รับการยอมรับ หลายปัญหาซับซ้อนและยากเกินกว่าชุมชนหรือองค์กรหนึ่งจะแก้ไขได้โดยลำพัง จึงจำเป็นต้องร่วมกันหลายองค์กร หลายชุมชนเพื่อให้เกิดพลังที่มากขึ้น เข้มแข็งขึ้น ช่วยเหลือกัน และกันแก้ไขปัญหาและยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ของชาวชุมชนเมืองให้ดีขึ้นกว่าเดิม”

ดังนั้นการสร้างและพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง ซึ่งพอจะสรุปให้เห็นเป็นขั้นตอนดังนี้ (สุชาติพิชญ์ จันทรรักษ์, 2546)

ขั้นที่ 1 การร่วมกันกำหนดจุดมุ่งหมายของเครือข่าย

กลุ่มหรือสมาชิกของเครือข่ายร่วมกันพิจารณาขอบเขตของการทำงาน แยกแยะทิศทางการดำเนินการ พร้อมกับจัดลำดับภารกิจที่จะดำเนินการ โดยสมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนทัศนะความรู้ ประสบการณ์ และจุดมุ่งหมายร่วมกันเพื่อให้ทุกคน ทุกองค์กรเข้าใจให้ตรงกันในจุดมุ่งหมายร่วม หากสมาชิกไม่สามารถเข้าร่วมได้ทุกคนต้องสำรวจความคิดเห็นในการกำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตของภารกิจ ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อดำเนินการ กำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตภารกิจเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ควรจัดทำข้อสรุปและแนวทาง (Guideline) ที่ชัดเจนของเครือข่ายแจ้งให้สมาชิกทราบ

ขั้นที่ 2 การตั้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์

การร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์สมาชิกเครือข่าย จะสามารถนำเอาเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในส่วนที่ตนหรือองค์กรเกี่ยวข้องไปสู่การแปรเปลี่ยนเป็นแผนปฏิบัติ และจัดทำโครงการกิจกรรมเพื่อรองรับได้ นอกจากนี้ยังทำให้เครือข่ายสามารถเชื่อมประสานเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแผนปฏิบัติของทั้งเครือข่ายและสมาชิกได้

ขั้นที่ 3 การสร้างและพัฒนาแผนปฏิบัติการ

แผนปฏิบัติการเป็นส่วนสำคัญยิ่ง เพราะเป็นการตัดสินใจในขั้นดำเนินการร่วมกัน แบ่งภาระความรับผิดชอบ อำนาจความสะดวกในการใช้ทรัพยากรร่วมกัน โดยในขั้นตอนนี้ องค์ประกอบที่จะนำมาพิจารณาในการจัดทำแผนปฏิบัติการ ได้แก่

1. กิจกรรมที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์
2. พิจารณาทรัพยากร ในแต่ละกิจกรรม/ โครงการ โดยพิจารณาว่าต้องใช้ทรัพยากร ใดบ้างทั้งคน เงิน วัสดุ อุปกรณ์ รวมทั้งเทคโนโลยี จะอำนวยความสะดวกในการใช้ทรัพยากร ร่วมกันอย่างไร และจะแสวงหาทรัพยากรจากแหล่งอื่น ๆ คือแหล่งใดบ้าง
3. แบ่งความรับผิดชอบ กิจกรรมใด/ โครงการใดที่องค์กร หรือบุคคลสนใจ เลือกไป ปฏิบัติ กิจกรรม/ โครงการใดที่ต้องประสาน กิจกรรม/ โครงการใดที่ต้องดำเนินการร่วมกัน โดยมีการแต่งตั้งและระบุผู้รับผิดชอบชัดเจน
4. กำหนดระยะเวลาการปฏิบัติ เพื่อให้สามารถทราบความเคลื่อนไหวในกิจกรรม ที่ดำเนินการ และประสานความร่วมมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. นำแผนไปปฏิบัติและติดตามประเมินผล ในการนำแผนไปปฏิบัติ ควรมีการ ประสานงานจัดเวทีพูดคุยและร่วมติดตามประเมินผลในภาพรวมของเครือข่าย เพื่อทราบการ เปลี่ยนแปลง ระยะห่างจากเป้าหมาย และปัญหาอุปสรรคของกระบวนการความร่วมมือ ดังนั้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการรวมตัวเป็นเครือข่าย แต่การรวมตัวกันเพียงอย่างเดียวนั้นยังไม่สามารถเป็น เครือข่ายงานได้ เพราะจะมีเพียงลักษณะของการเข้ามาทำงานร่วมกัน แต่หากจะให้เป็นเครือข่าย ของการพัฒนา จะต้องมีการติดต่อสื่อสารกันตลอดกระบวนการของการพัฒนา มีความเต็มใจที่จะ ประสานงานกัน มีการยอมรับที่จะทำกิจกรรมร่วมกันด้วยตลอดทั้งในการลงมือปฏิบัติ และติดตาม ผลของกิจกรรม (ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ, 2543) ซึ่งการพัฒนาที่เริ่มต้นจากการรวมกลุ่ม ผู้การขยายเป็นเครือข่ายเพื่อพัฒนางานจะต้องอาศัยกลวิธี ที่จะทำให้มีการสนับสนุนการรวมตัวกัน ของกลุ่มบุคคล และมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นแนวทางหนึ่ง ที่สามารถสร้างความเข้มแข็งให้แก่ประชาชนได้ โดยอาศัยกระบวนการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม ผ่านวิธีการวิจัย

การวิจัยปฏิบัติการ (Action Research)

การวิจัยปฏิบัติการ เป็นรูปแบบของการสืบสวนจากการสะท้อนการปฏิบัติของตนเอง (Self-Reflective Enquiry) ที่กระทำร่วมกันของผู้มีส่วนร่วมในสถานการณ์ทางสังคม เพื่อปรับปรุง การปฏิบัติงานของตนเอง เพื่อปรับปรุงความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติดังกล่าว และเพื่อ ปรับปรุงสถานการณ์ที่การปฏิบัติเหล่านั้นเกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและถูกต้องตามความจริง (Kemmis & McTaggart, 1990) โดยนำวิธีของการวิจัยเชิงคุณภาพมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการ วิเคราะห์ข้อมูล แตกต่างจากการวิจัยเชิงคุณภาพโดยทั่วไปตรงที่ต้องมีการลงมือปฏิบัติ วิเคราะห์การ

ปฏิบัติ และปรับปรุงจนได้รูปแบบการปฏิบัติที่พอใจ (อากรม์ เชื้อประไพศิลป์, 2534) การวิจัยปฏิบัติการจะช่วยสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติเกิดพลังอำนาจ (Empower) ที่สามารถแสดงบทบาทเป็นผู้นำความเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง มีคุณลักษณะที่สำคัญอยู่ 4 ประการ ดังนี้ (พันธุ์ทิพย์ รามสูตร, 2545)

1. การร่วมมือ (Collaboration) หลักการของการวิจัยปฏิบัติการเน้นที่การปฏิสัมพันธ์และการร่วมมือระหว่างนักวิจัย และนักปฏิบัติ โดยที่นักปฏิบัติในที่นี้หมายถึงบุคคลที่อยู่ในพื้นที่นั้น ซึ่งนักปฏิบัติจะเป็นผู้เชี่ยวชาญในสถานการณ์และเหตุการณ์ที่กำลังศึกษา

2. การกำหนดปัญหา (The Formulation) ในการปฏิบัติการ จะกำหนดปัญหาในลักษณะที่สัมพันธ์กับสถานการณ์และเหตุการณ์เฉพาะที่จะทำการวิจัย ระดับของการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติ ในการกำหนดปัญหาการวิจัยจะมีความสำคัญต่อผลการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในการวิจัยลักษณะนี้ ไม่จำเป็นต้องมีวิธีการพิเศษในการเก็บข้อมูล วิธีการที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น การสังเกต แบบสอบถาม สัมภาษณ์ การทดลอง การบันทึกภาพและเสียงของเหตุการณ์ บางรูปแบบของวิธีการก็อาจสร้างไว้ก่อนล่วงหน้า และบางอย่างก็อาจทำขึ้นในระหว่างกระบวนการวิจัย โดยการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติในพื้นที่

3. การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติ (Change in Practice) การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการปฏิบัติจะเกิดขึ้นตามลักษณะธรรมชาติของปัญหาที่กำหนด กระบวนการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับปฏิบัติการแทรกแซงที่ใส่เข้าไป ลักษณะการเปลี่ยนแปลงมีได้ทั้งที่เป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงแบบแผนโครงสร้างกายภาพ การทำหน้าที่และการปฏิบัติขององค์กร หรือการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของบุคคล หรือเป็นนามธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงในค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น

4. การพัฒนาทฤษฎี (Theory Development) การพัฒนาทฤษฎีเป็นเป้าหมายสุดท้ายของการวิจัยปฏิบัติการ นักวิจัยอาจจะสร้างทฤษฎีขึ้นมาใหม่ หรือขยายทฤษฎีเก่าที่มีอยู่ให้กว้างขวางออกไปได้ หรืออาจเป็นการพัฒนาทฤษฎีใหม่ที่นอกเหนือจากที่ตั้งเป้าหมายไว้ และในทุกกระบวนการของขั้นตอนการวิจัย ผู้วิจัยสามารถสร้างทฤษฎีใหม่ในระหว่างกระบวนการแก้ปัญหา หาปัญหา หรือการนำปฏิบัติการแทรกแซงลงไปในพื้นที่

ฮอลเตอร์ และชวาร์ท-บาร์คอต (Holter & Schwartz-Barcott, 1993) ได้แบ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการออกเป็น 3 วิธี ดังต่อไปนี้

1. การประสานความร่วมมือในด้านเทคนิค (Technical Collaborative Approach) เป้าหมายของการวิจัยในแนวทางนี้คือ ทดสอบปฏิบัติการแทรกแซงหรือแผนการแก้ไขปัญหา (Intervention) ที่พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของกรอบทฤษฎีว่าจะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงแค่ไหน ลักษณะของการประสานงานระหว่างนักวิจัยและผู้ปฏิบัติ เป็นเรื่องของทางวิชาการและการสนับสนุนการทำวิจัย โดยนักวิจัยเป็นผู้ริเริ่ม ด้วยการนำเสนอปัญหาและรูปแบบของการปฏิบัติการ

แทรกแซง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้ปฏิบัติ มีความมุ่งหมายที่จะกระตุ้นความสนใจของผู้ปฏิบัติต่องานวิจัย และต่อข้อตกลงในความร่วมมือ ที่จะสนับสนุนการนำปฏิบัติการแทรกแซงของการวิจัยลงไปปฏิบัติในพื้นที่ ประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในแนวทางนี้ค่อนข้างจะได้ผลสูง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติได้ทันที แต่มีจุดอ่อนคือความกระตือรือร้นของสมาชิกองค์กรจะลดลงตามลำดับ สภาพโครงสร้างและการปฏิบัติแบบเก่าก็ค่อย ๆ คืบคลานกลับคืนมาหลังจบโครงการลง ทำให้ไม่มีประสิทธิภาพในระยะยาว ความรู้ที่ได้จากแนวทางนี้จะใช้ทำนาย ตรวจสอบ และแก้ไขทฤษฎีเก่า ดังนั้นจึงเป็นวิธีการวิจัยเชิงนิรนัย (Deductive)

2. การร่วมมือที่มีเป้าหมายร่วมกัน (Mutual Collaboration Approach) วิธีการนี้นักวิจัยและผู้ปฏิบัติการจะร่วมกันกำหนดปัญหา ค้นหาสาเหตุของปัญหา และแนวทางแก้ไขโดยร่วมกันคิดวิธีปฏิบัติการแทรกแซงด้วย ผลของการปรึกษาหารือกันจะทำให้นักวิจัยและผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจร่วมกันในปัญหาและสาเหตุ และร่วมกันวางแผนที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ในแนวทางวิจัยแบบนี้ ผู้ปฏิบัติที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยจะได้รับความรู้และความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับการปฏิบัติงานของตน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงมีความคงทน แต่จะเกิดขึ้นเฉพาะในผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น แบบแผนการแก้ปัญหาที่ใช้จึงไม่สามารถดำรงอยู่ได้ เมื่อบุคคลที่เกี่ยวข้องออกจากระบบไป หรือมีบุคคลใหม่หลายคนเข้ามาในระบบ รูปแบบของความรู้ที่ได้จากแนวทางวิจัยปฏิบัติการในรูปแบบนี้ค่อนข้างเป็นลักษณะพรรณนาเชิงคุณภาพที่จะนำไปสู่การพัฒนาทฤษฎีใหม่ในเชิงอุปนัย (Inductive)

3. การสร้างเสริมศักยภาพ (Enhancement Approach) วิธีการนี้นักวิจัยมีเป้าหมาย 2 ประการคือ เป้าหมายที่ 1 ซึ่งเหมือนกับการวิจัย 2 วิธีแรกคือต้องการที่จะให้ผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับปัญหาในพื้นที่และเรียนรู้ทฤษฎีแนวคิดที่จะใช้อธิบายหรือแก้ปัญหานั้น และเป้าหมายที่ 2 ที่กล่าวต่อไปกว่า 2 แนวทางแรกคือ ช่วยผู้ปฏิบัติในการกำหนดค้นหา และทำให้ปัญหาพื้นฐานนั้นเด่นชัดขึ้นด้วยการสร้างความสำนึกร่วมของกลุ่มขึ้นก่อน โดยผู้วิจัยจะตั้งประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อสมมติหรือเงื่อนไขและคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับปัญหา และดึงผู้ปฏิบัติให้เข้ามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดต่อการปฏิบัติของเขา พิจารณาความแตกต่างระหว่างการปฏิบัติที่เป็นอยู่ ปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง และตัวแปรที่ควบคุมการปฏิบัตินั้น ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติได้มีการอภิปรายถึงสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าว ทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร รวมทั้งข้อขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติและปัจจัยเหล่านั้น

การวิจัยแบบนี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายและยั่งยืน ดังนั้นจึงทำให้มีแบบแผนการปฏิบัติใหม่ และการเรียนรู้ในแนวทฤษฎีใหม่เกิดขึ้น อันเป็นรูปแบบวัฒนธรรมใหม่ขององค์ความรู้ที่พัฒนาจากแนวทางนี้ เป็นเชิงพรรณนาและทำนาย (Descriptive and Predictive)

เมื่อพิจารณาแนวคิดรูปแบบวิธีการวิจัยปฏิบัติการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การวิจัยครั้งนี้จัดเป็นวิธีการวิจัยแบบร่วมมือที่มีเป้าหมายร่วมกัน กล่าวคือเพื่อพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยการจัดกระบวนการให้ชุมชนได้รับรู้สถานการณ์การออกกำลังกายของประชาชน สถานการณ์การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในปัจจุบัน จากนั้นชุมชนจะมีโอกาสระดมความคิดเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ กำหนดตัดสินใจที่จะวางแผนเพื่อพัฒนา ตลอดจนเข้าไปร่วมดำเนินการพัฒนา และติดตามประเมินผลด้วย ซึ่งรูปแบบการวิจัยในลักษณะนี้ สตริงเกอร์ (Stringer, 1999) จัดว่าเป็นการวิจัยปฏิบัติการในลักษณะที่ใช้ชุมชนเป็นฐานในการพัฒนา เนื่องจากเป็นการวิจัยที่ใช้วิธีการร่วมมือกันของประชาชนในการแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบ

การวิจัยปฏิบัติการโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community-Base Action Research)

การวิจัยปฏิบัติการ โดยใช้ชุมชนเป็นฐานนี้ได้ถูกนำมาใช้อย่างเปิดเผยในสังคมสมัยใหม่ที่มีความเป็นประชาธิปไตยและเห็นคุณค่าของสังคม ลักษณะสำคัญของการวิจัยนี้เน้นความเป็นประชาธิปไตยให้ประชาชนทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ ให้การยอมรับในคุณค่าของประชาชน ประชาชนสามารถแสดงออกทางความคิดได้อย่างอิสระ และแสดงออกซึ่งศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ (Stringer, 1999, p. 10) ในการนำวิธีการวิจัยปฏิบัติการนี้ไปปฏิบัติ จะต้องยอมรับในข้อตกลงที่สำคัญ คือผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholders) ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชนซึ่งได้รับผลกระทบจากปัญหานั้น ๆ ควรจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการทั้งหมดตั้งแต่ การค้นหาปัญหา โดยจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมอย่างจริงจังในการค้นหาข้อมูล (Collecting Data) การสะท้อนข้อมูล (Analyzing) เพื่อให้มีความเข้าใจในในสภาพธรรมชาติที่แท้จริงของปัญหานั้น ๆ ตลอดจนการวางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหา (Action) และการตรวจสอบติดตามผลการดำเนินงาน (Evaluation)

การวิจัยปฏิบัติการ โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นการวิจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องต่อสังคม และบุคคล ไม่มีลักษณะของการแข่งขันและการใช้แสวงหาผลประโยชน์ของผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม ดังนั้นการจะดำเนินการวิจัยจะต้องอาศัยหลักการที่สำคัญที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดผลสำเร็จของการพัฒนา หลักของการวิจัยปฏิบัติการในชุมชนมีอยู่ 4 หลักการ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การมีส่วนร่วม และการรวมตัวกัน (Stringer, 1999) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สัมพันธภาพ ในการวิจัยปฏิบัติการควรส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกของความเสมอภาคในชุมชน หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง มีการสนทนาโต้ตอบกันอย่างเปิดกว้าง ยอมรับในสิ่งที่ประชาชนเป็นอยู่ไม่ใช่สิ่งที่เขาควรจะเป็น ให้กำลังใจ และมีความไวต่อความรู้สึกของประชาชน

2. การสื่อสาร ทักษะด้านการสื่อสารที่ใช้ในการวิจัยปฏิบัติการในชุมชนคือการฟังอย่างตั้งใจโดยให้ความสนใจที่จะรับฟังความคิดเห็นของประชาชน ให้การยอมรับในการแสดงความคิดเห็น ควรทำความเข้าใจกับประชาชนทุกคน และมีความเปิดเผยอย่างจริงใจ

3. การมีส่วนร่วม การวิจัยปฏิบัติการโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นการแก้ปัญหาของประชาชนที่เผชิญปัญหา และในองค์กรที่อาศัยอยู่ ซึ่งนักวิจัยจะเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมมากกว่าที่จะตัดสินใจ การบริหารและการจัดการจะเกิดขึ้นโดยผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้อง หลาย ๆ ฝ่าย ทั้งผู้ปฏิบัติ ผู้บริหาร สมาชิกชุมชน เข้าไปมีส่วนร่วม โดยต้องเข้าไปตั้งแต่การวางแผน และการตัดสินใจ ซึ่งในการมีส่วนร่วมจะมีประสิทธิภาพสูงสุดได้ต่อเมื่อ 1) สามารถกระตุ้นให้เกิดการรวมตัวและมีการเคลื่อนไหวยกระดับ 2) ให้กำลังใจประชาชนให้สามารถปฏิบัติได้แม้มีความยากลำบาก 3) จัดให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง 4) ประชาชนมีการวางแผน และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 5) เข้าไปติดต่ออย่างเป็นกันเองมากกว่าเข้าไปในลักษณะผู้แทนหรือคนแปลกหน้า 6) กระตือรือร้นให้การมีส่วนร่วมเป็นหัวใจสำคัญในการแสดงความรู้สึกเป็นเจ้าของของประชาชนให้มาช่วยพัฒนาชุมชนของตนเอง

4. การรวมกลุ่ม การวิจัยปฏิบัติการในชุมชน ต้องการให้ผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการตั้งแต่การสำรวจ มีการเจรจาแลกเปลี่ยน และหาทางออกในการแก้ไข ปัญหา

การนำหลักการที่สำคัญของการวิจัยปฏิบัติการโดยใช้ชุมชนเป็นฐานไปใช้นั้น จะนำไปใช้ในขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ 3 ขั้นตอน คือ (Stringer, 1999)

1. การมองชุมชน (Look; Community Assessment)

ขั้นตอนนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้สมาชิกชุมชน ได้ร่วมกันรับรู้สถานการณ์ อธิบายสถานการณ์ของชุมชนได้อย่างครอบคลุม โดยนักวิจัยและสมาชิกชุมชนจะต้องสร้างภาพของชุมชน โดยการศึกษารวบรวมข้อมูล สรุปข้อมูล รายงานข้อมูล

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

ในขณะนี้สมาชิกชุมชนต้องมีการวิเคราะห์ และสร้างความเข้าใจในประเด็นต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาชุมชน

3. การลงมือปฏิบัติ (Act; Develop Planning for Resolving Problems)

แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

3.1 การวางแผน (Planning) ในขั้นตอนนี้สมาชิกชุมชนทุกฝ่ายที่สำคัญควรจะเข้าร่วมในการวางแผน ซึ่งบางครั้งเรียกว่าแผนกลยุทธ์เป็นระยะการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา

3.2 การลงมือปฏิบัติ (Implementation) ในระยะนี้สมาชิกชุมชนจะต้องมีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยต้องใช้ความสามารถ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพื่อให้ได้กระบวนการตามที่ต้องการ

3.3 การประเมินผล (Evaluation) ในระยะนี้สมาชิกชุมชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการติดตามประเมินผลกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และติดตามประเมินผลการออกกำลังกายของประชาชน

จะเห็นได้ว่าการวิจัยปฏิบัติการ โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นรูปแบบการวิจัยที่สามารถนำมาใช้เพื่อการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน เนื่องจากเป็นวิธีการที่สร้างเสริมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชนทุกฝ่ายเข้ามาพัฒนาและแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งคิดว่ากระบวนการวิจัยนี้จะทำให้เกิดผลของการพัฒนาได้รับการยอมรับและชุมชนนำไปปฏิบัติเพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหภายในชุมชนของตนเองได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

สรุปการทบทวนวรรณกรรม

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติเป็นประจำ สามารถป้องกันการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจและหลอดเลือดได้ จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว รัฐบาลจึงมีนโยบายให้การออกกำลังกายเป็นวาระแห่งชาติเร่งด่วน ที่ทุกฝ่าย ทั้งฝ่ายรัฐ ประชาชน และเอกชน ต้องเร่งรัดให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน แต่ในหมู่บ้านที่ศึกษาพบว่าประชาชนยังมีการออกกำลังกายน้อย และขาดการมีส่วนร่วมอย่างจริงจังของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาในประเด็นนี้ ซึ่งในการส่งเสริมให้ประชาชนมาออกกำลังกายได้บรรลุตามเป้าหมายที่รัฐบาลตั้งไว้นั้น พบว่าสิ่งที่สำคัญ คือการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญที่ทำให้การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนประสบผลสำเร็จได้ แต่อย่างไรก็ตามการทำให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมนั้นต้องพิจารณาสถานการณ์ภายในชุมชนด้วย หากชุมชนไม่มีสถานการณ์ที่ปัญหาที่เร่งด่วน ชุมชนเองอาจจะยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญที่จะแก้ไขปัญหา ร่วมกัน ดังนั้นในกรณีการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งชุมชนอาจมองว่าปัญหาเรื่องการออกกำลังกายไม่เป็นปัญหาที่เร่งด่วน ดังนั้นการส่งเสริมให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้น/แรงเสริม เพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมในชุมชนหรือผู้แทนของคนในชุมชน (Village Stakeholders) โดยการจัดให้มีกิจกรรมที่เสริมสร้างการมีส่วนร่วม ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เทคนิค A-I-C (Appreciation Influence Control) เป็นเทคนิค

ที่สามารถเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนได้ เนื่องจากมีวิธีการและขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าประชุมได้มีโอกาสสื่อสาร แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน นำไปสู่การระดมความคิดเห็นในการพัฒนาในเชิงสร้างสรรค์ โดยเทคนิคนี้สร้างการมีส่วนร่วมตั้งแต่การร่วมคิด ร่วมวิเคราะห์ ร่วมตัดสินใจ ร่วมวางแผน และร่วมรับผิดชอบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเทคนิคนี้ยังช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

แต่เนื่องจากในการดำเนินการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของแต่ละชุมชนนั้นจะมีความแตกต่างกันออกไป เนื่องจากแต่ละชุมชนมีปัจจัยที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านลักษณะชุมชน สังคม และวัฒนธรรม ดังนั้นในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องดำเนินการภายใต้บริบทของชุมชนนั้น ๆ ซึ่งการวิจัยปฏิบัติการที่ใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นการวิจัยที่มีกระบวนการซึ่งสามารถใช้ดำเนินการพัฒนาหรือแก้ปัญหานี้ได้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน ผู้วิจัยจึงได้นำกรอบแนวคิดการวิจัยปฏิบัติการ โดยใช้ชุมชนเป็นฐานของสตรีเกอร์ (Stringer, 1999) มาเป็นแนวทางในการออกแบบการวิจัย โดยประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้ คือ 1) คือการให้ชุมชนได้ร่วมกันรับรู้ปัญหาสถานการณ์ภายในชุมชน (Look) 2) การให้ชุมชนร่วมกันคิดพิจารณาปัญหา (Think) และ 3) ขั้นตอนที่ทำให้ชุมชนร่วมกันลงมือปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา (Act) ซึ่งในแนวคิดของสตรีเกอร์นี้มีข้อตกลงที่สำคัญซึ่งนำมาใช้ในการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย คือ ผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholders) ซึ่งเป็นตัวแทนชุมชนควรเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาตั้งแต่ การค้นหาปัญหา โดยต้องเข้ามาร่วมในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการตรวจสอบติดตามผลการดำเนินงาน และในการนำรูปแบบการวิจัยปฏิบัติการ โดยใช้ชุมชนเป็นฐานมาใช้ ผู้วิจัยได้นำหลักการ 4 หลักการ มาใช้ในการดำเนินการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน คือ 1) ผู้วิจัยต้องสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับชุมชน 2) ผู้วิจัยต้องมีทักษะในการสื่อสารกับชุมชน เพื่อทำความเข้าใจกับชุมชน 3) ผู้วิจัยต้องสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชน และ 4) ผู้วิจัยต้องสร้างการรวมกลุ่มให้เกิดขึ้นในชุมชน