

บทที่ 2

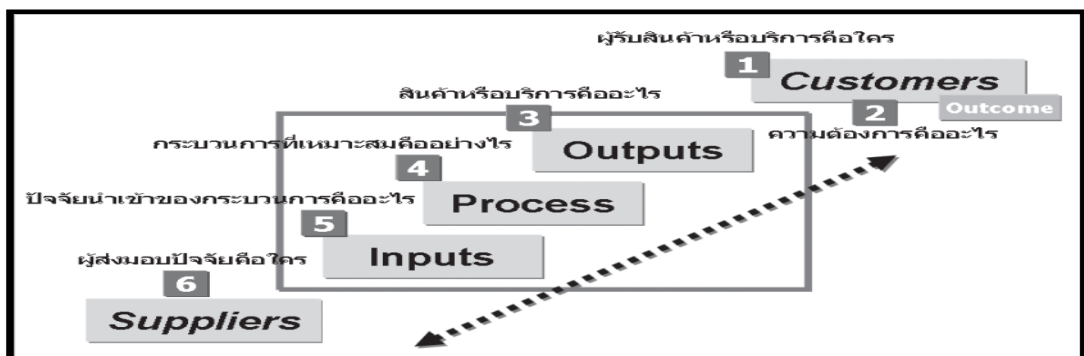
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน ณ วนพุทธรูทยาน น้ำตกเขาอีโต้ จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ข้อมูลจากเว็บไซต์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมในหัวข้อดังนี้

1. กรอบแนวคิด SIPOC Model
2. ทฤษฎี PESTLE Analysis
3. ทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาด
4. ทฤษฎีและหลักการบริหารจัดการ
5. แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
6. การส่งเสริมสุขภาพกับความเข้มแข็งของชุมชน
7. การส่งเสริมการออกกำลังกาย
8. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการการท่องเที่ยวและการจัดการการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน
9. แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
10. แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิด SIPOC Model

เป็นการพิจารณาการกำหนดกลุ่มผู้รับบริการและ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดย Tennessee associates international ในปี ค.ศ. 1995 เป็นผู้พัฒนา SIPOC Model (Who developed the SIPOC model?, 2012) ดังนี้



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิด SIPOC Model

S = Supplier (ผู้ส่งมอบปัจจัย)

I = Input (ปัจจัยนำเข้า)

P = Process (กระบวนการที่เหมาะสม)

O = Output (สินค้าและบริการ)

C = Customer (ผู้รับบริการ)

SIPOC Model เป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการพิจารณาว่า ใครคือผู้รับบริการ (Customer) ซึ่งจะเริ่มต้นจากการพิจารณาพันธกิจว่า อะไรคือผลผลิต หรือ บริการ ที่จะส่งมอบและผู้รับผลผลิตและบริการโดยตรง คือ ผู้รับบริการ ดังนั้น จาก SIPOC Model เมื่อองค์กรสามารถระบุผู้รับบริการได้แล้วจะต้องค้นหาความต้องการของผู้รับบริการและนำไปสู่การออกแบบกระบวนการ รวมทั้งปัจจัยนำเข้าของกระบวนการนั้น ๆ ตลอดจนเชื่อมโยงไปถึงผู้ส่งมอบปัจจัยนำเข้าด้วย (เสนาะติเยาว์ และสุรัตน์ จินตสกุล, 2554)

กรอบแนวคิด SIPOC Model เป็นการนำมาใช้เพื่อศึกษาสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวด้วยจักรยานที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน ณ วนอุทยานน้ำตกเขาอีโต้ จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพพื้นที่

ทฤษฎี PESTLE Analysis

การวิเคราะห์สภาพพื้นที่ภายนอก ของ Francis J. Aguilar ในปี ค.ศ. 1967 (Bright hup PM project management, 2011) ประกอบไปด้วย

Politics การเมือง

Economic เศรษฐกิจ

Social/ culture สังคม/ วัฒนธรรม

Technological เทคโนโลยี

Legal กฎระเบียบ

Ecological สภาพแวดล้อม

PESTLE Analysis คือ เครื่องมือที่เป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์และทำความเข้าใจ "ภาพรวม" ของสภาพแวดล้อมพื้นที่ที่กำลังจะเข้าไปดำเนินงานด้านธุรกิจและคิดเกี่ยวกับโอกาสและภัยคุกคามที่อยู่ภายในพื้นที่ธุรกิจใหม่ซึ่งจะต้องทำการค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจ

เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของในพื้นที่ใหม่ และจะต้องคิดวางแผนเพื่อหาประโยชน์จากโอกาสและพยามลดภัยคุกคามลงให้ได้

PESTLE Analysis จะช่วยในด้านการวิเคราะห์การเมือง เศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี สภาพแวดล้อม และกฎระเบียบ ซึ่งหัวข้อเหล่านี้จะใช้ในขั้นตอนแรกเพื่อระดมความคิดในลักษณะระดับของภูมิภาคและระดับประเทศ หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้ผ่านการวิเคราะห์แล้วมาสรุปผลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงการดำเนินงานภายในองค์กร สำหรับการที่จะเข้าไปเปิดตลาดใหม่ในพื้นที่ยังไม่ทำธุรกิจมาก่อน (เอกกมล เขี่ยมศรี, 2555)

การนำทฤษฎี PESTLE Analysis ไปใช้ในการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกของวนพุดธอุทยานน้ำตกเขาค้อได้ เพื่อศึกษาสภาพพื้นที่ก่อนการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน และเพื่อศึกษาความเป็นไปได้และความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยานที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของวนพุดธอุทยานน้ำตกเขาค้อได้

ทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาด

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2541) ได้อ้างถึงแนวคิดส่วนประสมทางการตลาดสำหรับธุรกิจบริการ (Service mix) ของ Kotler (2003) ว่าเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจที่ให้บริการ ซึ่งจะได้ส่วนประสมทางการตลาด Marketing mix หรือ 7Ps ในการกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาด ซึ่ง ประกอบด้วย

1. ด้านผลิตภัณฑ์ (Product) เป็นสิ่งซึ่งสนองความจำเป็นและความต้องการของมนุษย์ได้คือ สิ่งที่ผู้ขายต้องมอบให้แก่ลูกค้าและลูกค้าจะได้รับผลประโยชน์และคุณค่าของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ โดยทั่วไปแล้ว ผลิตภัณฑ์แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ผลิตภัณฑ์ที่อาจจับต้องได้ และผลิตภัณฑ์ที่จับต้องไม่ได้

2. ด้านราคา (Price) หมายถึง คุณค่าผลิตภัณฑ์ในรูปตัวเงิน ลูกค้าจะเปรียบเทียบระหว่างคุณค่า (Value) ของบริการกับราคา (Price) ของบริการนั้น ถ้าคุณค่าสูงกว่าราคาลูกค้าจะตัดสินใจซื้อ ดังนั้น การกำหนดราคาการให้บริการควรมีความเหมาะสมกับระดับการให้บริการชัดเจน และง่ายต่อการจำแนกระดับบริการที่ต่างกัน

3. ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศสิ่งแวดล้อมในการนำเสนอบริการให้แก่ลูกค้า ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ของลูกค้าในคุณค่าและ

คุณประโยชน์ของบริการที่น่าเสนอ ซึ่งจะต้องพิจารณาในด้านทำเลที่ตั้ง (Location) และช่องทางในการนำเสนอบริการ (Channels)

4. ด้านส่งเสริมการตลาด (Promotion) เป็นเครื่องมือหนึ่งที่มีความสำคัญในการติดต่อสื่อสารให้ผู้ให้บริการ โดยมีวัตถุประสงค์ที่แจ้งข่าวสารหรือชักจูงให้เกิดทัศนคติและพฤติกรรม การให้บริการและเป็นกุญแจสำคัญของการตลาดสายสัมพันธ์

5. ด้านบุคคล (People) หรือพนักงาน (Employee) ซึ่งต้องอาศัยการคัดเลือก การฝึกอบรม การจูงใจ เพื่อให้สามารถสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าได้แตกต่างเหนือคู่แข่งชั้นเป็นความ สัมพันธะระหว่างเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการและผู้ให้บริการต่าง ๆ ขององค์กร เจ้าหน้าที่ต้องมีความสามารถ มีทัศนคติที่สามารถตอบสนองต่อผู้ให้บริการ มีความคิดริเริ่ม มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา สามารถสร้างค่านิยมให้กับองค์กร

6. ด้านการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพ (Physical evidence and presentation) เป็นการสร้างและนำเสนอลักษณะทางกายภาพให้กับลูกค้า โดยพยายามสร้างคุณภาพโดยรวม ทั้งทางด้านกายภาพและรูปแบบการให้บริการเพื่อสร้างคุณค่าให้กับลูกค้า ไม่ว่าจะเป็นด้านการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย การเจรจาต้องสุภาพอ่อนโยน และการให้บริการที่รวดเร็ว หรือผลประโยชน์อื่น ๆ ที่ลูกค้าควรได้รับ

7. ด้านกระบวนการ (Process) เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวิธีการและงานปฏิบัติในด้านการบริการ ที่นำเสนอให้กับผู้ให้บริการเพื่อมอบการให้บริการอย่างถูกต้องรวดเร็ว และทำให้ผู้ให้บริการเกิดความประทับใจ

ทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาดบริการ หรือ 7Ps เป็นการนำปัจจัยทั้ง 7 ขึ้นตอนมาใช้เป็นหลักการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน และประเมินผลจากการทดลองด้านความพึงพอใจต่อเส้นทาง กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน และความรู้ที่ได้ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการพื้นที่ แหล่งท่องเที่ยววนพศอุทยานน้ำตกเขาค้อได้ จังหวัดปราจีนบุรี

ทฤษฎีและหลักการบริหารจัดการ

การบริหารจัดการ (Management)

การบริหารจัดการมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินงานขององค์กร การที่องค์กรจะประสบผลสำเร็จหรือไม่เพียงใด องค์กรจะอยู่รอดและมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการที่ดี แต่ถ้าองค์กรใดขาดการบริหารจัดการที่ดีแล้วจะทำให้องค์กรนั้นต้องล่มสลายไปหรือไม่สามารถ

ดำเนินการต่อไปได้ การบริหารจัดการนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับกระบวนการทำงานกับบุคคลอื่นและผ่านบุคคลอื่น ให้บรรลุประสิทธิผลอย่างมีประสิทธิภาพ (Robbins & Coulter, 1999, p. 5) มุ่งสู่เป้าหมายหลักขององค์กรจากการทำงานร่วมกันของบุคคลและทรัพยากรอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวพันกัน

ปัจจุบันในองค์กรต่าง ๆ มักนำคำสองคำนี้ คือ “การบริหาร” (Administration) กับคำว่า “การจัดการ” (Management) ทั้งนี้เนื่องจากทั้งสองคำนี้มีความหมายใกล้เคียงกัน และสามารถใช้แทนกันได้ แต่มีข้อแตกต่างกันตรงที่ “การบริหาร” มักใช้ทั่วไป หรืองานราชการและใช้กับผู้บริหารระดับสูงขององค์กรที่มีหน้าที่ในการกำหนดนโยบายต่าง ๆ ในขณะที่ “การจัดการ” ใช้ในวงการธุรกิจหรือเอกชนเป็นหลักและใช้กับผู้ปฏิบัติงานรองลงมาที่ทำหน้าที่นำนโยบายไปใช้ปฏิบัติ นอกจากนี้นักวิชาการต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของบริหารจัดการไว้ดังนี้

ความหมายของการบริหาร

ธงชัย สันติวงษ์ (2540, หน้า 1) กล่าวว่า การบริหารคืองานของหัวหน้าหรือผู้นำที่จะต้องกระทำเพื่อให้กลุ่มต่าง ๆ ที่มีหมู่มาอยู่ร่วมกัน และร่วมกันทำเพื่อวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้จนสำเร็จผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เสนาะ ตียะว (2546) ได้ให้ความหมายของการบริหารไว้ว่า การบริหารคือการทำงานให้เสร็จโดยใช้บุคคลอื่นคือการสั่งการให้คนอื่นทำการใช้ทรัพยากรขององค์กรทำงานให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร โดยการวางแผน การจัดองค์กร การจูงใจ และการควบคุมทรัพยากรบุคคลากร และทรัพยากรวัตถุ ให้บรรลุเป้าหมาย

พงศ์สันต์ ศรีสมทรัพย์ และชลิดา ศรมณี (2539, หน้า 6) ได้สรุปความหมายของการบริหารว่าเป็นการดำเนินงานหรือกระบวนการใด ๆ ของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ร่วมกัน การบริหารจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีเงื่อนไขอย่างน้อย สามประการคือ

1. มีเป้าหมาย หรือมีวัตถุประสงค์ (Goals or objective)
2. มีทรัพยากรในการบริหาร (Resources)
3. มีการประสานงานระหว่างกันหรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction)

การบริหารจึงเท่ากับ “การทำให้งานขององค์กรสำเร็จโดยอาศัยคนอื่นเป็นผู้ทำ”

(Drucker, 1997) การบริหารของสหรัฐอเมริกากล่าวไว้ว่า “Management is getting done through other people” (ธงชัย สันติวงษ์, 2540, หน้า 1)

การบริหารระดับสูง โดยเน้นที่การกำหนดของผู้บริหารระดับสูงเป็นคำที่นิยมใช้ในการบริหารรัฐกิจหรือ หน่วยงานราชการ ส่วนคำว่าผู้บริหารหมายถึงผู้บริหารที่ทำงานอยู่ในองค์กรของรัฐหรือองค์กรที่ไม่มุ่งหวังกำไร การจัดการ “Management” จะเน้นการปฏิบัติการให้เป็นไป

ตามนโยบาย หรือแผนที่วางไว้ นิยมใช้ในการจัดการธุรกิจ และคำว่าผู้จัดการจะหมายถึง บุคคลในองค์กรซึ่งทำหน้าที่รับผิดชอบในการบริหารทรัพยากร และกิจการอื่น ๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ (Schermerhorn, 2000, p. 2)

สรุปจากความหมายของการบริหารทรัพยากรที่กล่าวมาข้างต้นของผู้วิจัย เห็นว่าการบริหารเป็นหลักการสำคัญที่ทุกองค์กรต้องนำไปใช้หรือปฏิบัติเพื่อป้องกันความชัดเจนของการปฏิบัติงานของแต่ละบุคคล เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ความหมายของการจัดการ

การจัดการ หมายถึง ภารกิจของบุคคลหนึ่ง หรือหลายคน ที่เข้ามาทำหน้าที่ประสานให้การทำงานของบุคคลที่ต่างฝ่ายต่างทำ และอาจประสบผลสำเร็จจากการแยกกันทำให้สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยดี (ธงชัย สันติวงษ์, 2540, หน้า 1)

พยอม วงศ์สารศรี (2542, หน้า 33-35) ได้สรุปความหมายของการจัดการจากนักวิชาการต่าง ๆ แยกเป็น 3 ประเด็นดังนี้

1. การจัดการเป็นศิลปะของการใช้บุคคลทำงานให้แก่องค์กร (Management is an art of getting done through other) โดยการสนองตอบความต้องการ ความคาดหวัง และจัดโอกาสให้บุคคลเหล่านั้นมีความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน

2. การจัดการเป็นกระบวนการ (Management is a process) กล่าวคือ กิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กรจะไปสู่เป้าหมายตามที่กำหนดไว้ โดยผ่านกระบวนการที่เป็นระบบ ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการที่ต่อเนื่องกันดังนี้

- 2.1 การวางแผน
- 2.2 การจัดองค์กร
- 2.3 การจัดบุคคลเข้าทำงาน
- 2.4 การสั่งการ
- 2.5 การควบคุม

3. การจัดการคือกลุ่มของผู้จัดการ (Management as a group of managers) หมายถึงบุคคลที่ทำหน้าที่บริหาร หรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในองค์กรที่ดำเนินการตัดสินใจกำหนดเป้าหมายและประสานงานให้สมาชิกในองค์กรดำเนินการไปทิศทางที่เป็นเป้าหมายร่วมกัน ทั้งนี้เพราะองค์กรต่าง ๆ จะมีระดับการบริหารหลายระดับได้แก่การจัดการระดับสูง (Top management) การจัดการระดับกลาง (Middle management) และการจัดการระดับต้น (Lower management)

ซึ่งในแต่ละระดับก็จะมีบุคคลที่มีบทบาทเป็นผู้จัดการ จึงกลายเป็นคณะผู้จัดการ หรือคณะบริหาร ที่ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในองค์กร

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจัดการคือกระบวนการการทำงานขององค์กร ที่มีระบบ ทำให้บุคลากรในองค์กร รู้จักหน้าที่บทบาทการทำงาน นำไปสู่การร่วมมือ การทำงาน เป็นทีม ก่อเกิดความสำเร็จต่อองค์กร

ความหมายของการบริหารจัดการ

นักวิชาการได้พิจารณาว่าการบริหาร (Administration) เป็นเรื่องเกี่ยวกับการกำหนด นโยบาย ส่วนการจัดการ (Management) เป็นเรื่องของการนำไปปฏิบัติ และหมายถึง การบริหารงาน ใด ๆ ขององค์กรที่ต้องการหาทำไร โดยการบริหารจะต้องทำให้องค์กรบรรลุเป้าหมายคำว่า การจัดการ จึงมักใช้ในองค์กรธุรกิจ หรือองค์กรที่มุ่งกำไร ส่วนคำว่าการบริหาร จะหมายถึงการบริหารงาน ระดับนโยบาย การวางแผน การจัดหลักสูตรการบริหารงานของนักบริหารระดับประเทศ (พงศ์สันต์ ศรีสมทรัพย์ และชลิดา ศรมณี, 2539, หน้า 6)

การบริหารจัดการ (Management) หมายถึงชุดของหน้าที่ต่าง ๆ ที่กำหนดทิศทาง ในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ขององค์กรการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพหมายถึงการใช้ทรัพยากรอย่างเฉลียวฉลาด และคุ้มค่า ส่วนการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึงการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและ มีการปฏิบัติการได้สำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้ผลสำเร็จของการบริหารจัดการ จึงต้องมีทั้งประสิทธิภาพ และประสิทธิผลควบคู่กัน (Griffin, 2002, p.4)

การบริหารย่อมมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์การบริหารต้องใช้ปัจจัยต่าง ๆ เช่น คน เงิน วัสดุสิ่งของ และวิธีปฏิบัติงานการบริหารมีลักษณะการดำเนินงานเป็นกระบวนการ (Process) คำว่ากระบวนการหมายถึงแนวทางของการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีระบบเพื่อความสำเร็จตาม เป้าหมายโดยทั่วไปปัจจัยการบริหารที่เป็นพื้นฐานมี 4 ประการเรียกการว่า 4M's ได้แก่คน (Man) เงิน (Money) วัสดุสิ่งของ (Material) และการจัดการ (Management) (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, สมชาย หิรัญภิตติ, สุดา สุวรรณภิรมย์, เซาวลิต ประภาวนนท์ และสมศักดิ์ วานิชยาภรณ์, 2545) ดังนี้

Man	บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ
Money	เงินงบประมาณที่เพียงพอ
Material	วัตถุดิบเครื่องอำนวยความสะดวก ที่เพียงพอครบถ้วน
Management	การจัดการที่มีหลักการบริหาร และ มีการบริหารที่ดี

ทฤษฎีหลักการบริหารจัดการ

หลักการในการบริหารมีมากมายหลายสูตรที่คุ้นเคยกันเช่น POSDCORB หรือ PODC and POIC เพราะจะมีหลักสำคัญอันหนึ่งที่สำคัญมากและถือว่าขาดไม่ได้ในการบริหารจัดการ ในปัจจุบันคือหน้าที่หลักในการทำหน้าที่ทางการบริหาร 4 ประการ ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) กำหนดสิ่งที่ต้องการบรรลุ กำหนดวัตถุประสงค์และขั้นตอนที่จะบรรลุผลมีการวางแผนเพื่อมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ (Result-based)
2. การจัดองค์การ (Organizing) ทั้งการจัดโครงสร้างองค์การ จัดคน จัดทรัพยากรต่าง ๆ ให้พร้อมต่อการปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการที่วางไว้
3. การปฏิบัติ (Implement) กระบวนการแปลงแผนงานให้เป็นงานที่มอบหมายให้ปฏิบัติ (Action assignment) เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่างานที่มอบหมายนั้นสามารถนำไปปฏิบัติสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยใช้การนำ (Leading) การสั่งการการจูงใจกับผู้ปฏิบัติทุกระดับ (Staffing)
4. การควบคุม (Controlling) เป็นการติดตาม (Monitoring) และประเมินผลงาน (Evaluation) ว่าเป็นไปตามแผนปฏิบัติการที่วางไว้และบรรลุตามวัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์หรือไม่ ผู้บริหารสามารถทำหน้าที่หลักทางการบริหารทั้ง 4 ประการข้างต้น ได้อย่างดีก็จะสามารถนำความสำเร็จและความสุขมาสู่องค์การของตนเองได้

หน้าที่การจัดการ (Management functions)

Fayol (1964) ได้อธิบายถึงกระบวนการจัดการงานว่า ประกอบด้วยหน้าที่ (Functions) ทางการจัดการ 5 ประการ คือ

1. การวางแผน (Planning) หมายถึง ภาระหน้าที่ของผู้บริหารที่จะต้องทำการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะมีผลกระทบต่อธุรกิจ และกำหนดขึ้นเป็นแผนการปฏิบัติงานหรือวิถีทางที่จะปฏิบัติเอาไว้ เพื่อสำหรับเป็นแนวทางของการทำงานในอนาคต
2. การจัดการองค์การ (Organizing) หมายถึง ภาระหน้าที่ที่ผู้บริหารจำต้องให้มีโครงสร้างของงานต่าง ๆ และอำนาจหน้าที่ ทั้งนี้เพื่อให้เครื่องจักร สิ่งของ และตัวคนอยู่ในส่วนประกอบที่เหมาะสม ในอันที่จะช่วยให้งานขององค์การบรรลุผลสำเร็จได้
3. การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding) หมายถึง หน้าที่ในการสั่งงานต่าง ๆ ของผู้ได้บังคับบัญชา ซึ่งจะทำให้สำเร็จผลด้วยดี โดยที่ผู้บริหารจะต้องกระทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีจะต้องเข้าใจคนงานของตน

4. การประสานงาน (Coordinating) หมายถึง ภาระหน้าที่ที่จะต้องเชื่อมโยงของทุกคนให้เข้ากันได้ และกำกับให้ไปสู่จุดมุ่งหมายเดียวกัน

5. การควบคุม (Controlling) หมายถึง การที่จะต้องกำกับให้สามารถประกันได้ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำไปนั้นสามารถเข้ากันได้กับแผนที่ได้วางไว้ล่วงหน้า

ทั้ง 5 หน้าที่ที่ Fayol (1964) ได้วิเคราะห์ให้ไว้นี้ ถือได้ว่าเป็นวิถีทางที่จะทำให้ผู้บริหารสามารถดำเนินงานและบริหารงานของตนให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

คุณลักษณะของผู้บริหาร

ผู้บริหารจะต้องมีคุณลักษณะพร้อมความสามารถทางร่างกาย จิตใจ ไหวพริบ การศึกษาหาความรู้ เทคนิคในการทำงาน และประสบการณ์ต่าง ๆ Fayol (1964) ให้ความเห็นว่า คุณสมบัติทางด้านเทคนิควิธีการนั้น สำคัญที่สุดในระดับคนงานธรรมดา แต่สำหรับระดับสูงขึ้นไปกว่านั้นความสามารถทางด้านบริหาร จะเพิ่มพูนความสำคัญตามลำดับ และมีความสำคัญมากที่สุดในระดับผู้บริหารระดับสูง (Top executive) ควรจะได้มีการอบรม (Training) ความรู้ทางด้านบริหารควบคู่กันไปกับความรู้ทางด้านเทคนิคในการทำงาน

หลักการจัดการ (Management principles)

Fayol (1964) ได้วางหลักทั่วไปที่ใช้ในการบริหารไว้ 14 ข้อ ซึ่งใช้สำหรับเป็นแนวทางปฏิบัติ (Guides) สำหรับผู้บริหาร หลักต่าง ๆ ดังกล่าวมีดังนี้

1. หลักที่เกี่ยวกับอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ (Authority & responsibility) เป็นสิ่งที่แยกจากกันมิได้ ผู้ซึ่งมีอำนาจหน้าที่ที่จะออกคำสั่งได้นั้น ต้องมีความรับผิดชอบต่อผลงานที่คนนำไปทำด้วย

2. หลักของการมีผู้บังคับบัญชาเพียงคนเดียว (Unity of command) ในการกระทำใด ๆ คนงานควรได้รับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชาเพียงคนเดียวเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้เกิดความสับสนในคำสั่งด้วยการปฏิบัติตามหลักข้อนี้ ย่อมจะช่วยให้สามารถขจัดสาเหตุแห่งการเกิดข้อขัดแย้งระหว่างแผนงานและระหว่างบุคคลในองค์การให้หมดไป

3. หลักของการมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน (Unity of direction) กิจกรรมของกลุ่มที่มีเป้าหมายอันเดียวกันจะต้องดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน และสอดคล้องกัน เป็นไปตามแผนงานเดียวกัน

4. หลักของสายงาน (Scalar chain) คือสายการบังคับบัญชาจากระดับสูงมายังระดับต่ำสุด ด้วยสายการบังคับบัญชาดังกล่าวจะอำนวยความสะดวกให้การบังคับบัญชาเป็นไปตามหลักของการมีผู้บังคับบัญชาเพียงคนเดียว และช่วยให้เกิดระเบียบในการส่งทอดข่าวสารข้อมูลระหว่างกันด้วย

5. หลักของการแบ่งงานกันทำ (Division of work or specialization) คือการแบ่งแยกงานกันทำตามความถนัด เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ของบุคลากรในองค์การอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดตามหลักเศรษฐศาสตร์

6. หลักเกี่ยวกับระเบียบวินัย (Discipline) โดยถือว่าระเบียบวินัยในการทำงานนั้นเกิดจากการปฏิบัติตามข้อตกลงในการทำงาน ทั้งนี้โดยมุ่งที่จะก่อให้เกิดการเคารพเชื่อฟัง และทำงานตามหน้าที่ด้วยความตั้งใจ เรื่องดังกล่าวนี้ จะทำได้โดยที่ผู้บังคับบัญชาต้องมีความซื่อสัตย์สุจริต และเป็นตัวอย่างที่ดี ข้อตกลงระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา จะต้องเป็นไปอย่างยุติธรรมมากที่สุด และจะต้องยึดถือเป็นหลักปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

7. หลักของการถือประโยชน์ส่วนบุคคลเป็นรองประโยชน์ส่วนรวม (Subordination of individual to general interest) หลักข้อนี้ระบุว่าส่วนรวมย่อมสำคัญกว่าส่วนย่อย เพื่อที่จะให้สำเร็จผลตามเป้าหมายของกลุ่ม (องค์การ) นั้น ผลประโยชน์ส่วนได้เสียของกลุ่มย่อมต้องสำคัญกว่า

8. หลักของการให้ผลประโยชน์ตอบแทน (Remuneration) การให้และวิธีการจ่ายผลประโยชน์ตอบแทนที่ควรจะมียุติธรรม และให้ความพอใจมากที่สุดทั้งแก่ฝ่ายลูกจ้างและนายจ้าง

9. หลักของการรวมอำนาจไว้ส่วนกลาง (Centralization) หมายถึงในการบริหารจะมีการรวมอำนาจไว้ที่จุดศูนย์กลาง เพื่อให้ควบคุมส่วนต่าง ๆ ขององค์การไว้ได้เสมอ และการกระจายอำนาจจะมากน้อยเพียงใดก็ย่อมแล้วแต่กรณี

10. หลักของความมีระเบียบเรียบร้อย (Order) ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าสิ่งของหรือคนต่างต้องมีความมีระเบียบและรู้ว่าคนอยู่ในที่ใดของส่วนรวม หลักนี้ก็คือหลักพื้นฐานที่ใช้ในการจัดสิ่งของและตัวคนในการจัดองค์การนั่นเอง

11. หลักของความเสมอภาค (Equity) ผู้บริหารต้องยึดถือความเอื้ออารีและความยุติธรรมเป็นหลักปฏิบัติต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ทั้งนี้เพื่อให้ได้มาซึ่งความจงรักภักดีและการอุทิศตนเพื่องาน

12. หลักของความมั่นคง (Stability of tenure) ทั้งผู้บริหารและคนงานต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง เพื่อเรียนรู้งานจนทำงานได้ดี การที่คนเข้าออกมากย่อมเป็นสาเหตุให้ต้องสิ้นเปลือง และเป็นผลของการบริหารงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ

13. หลักของความคิดริเริ่ม (Initiative) เนื่องจากว่าคนฉลาดย่อมต้องการที่จะได้รับความพอใจจากการที่คนได้ทำอะไรด้วยตัวเอง ดังนั้น ผู้บังคับบัญชาควรจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้ผู้น้อยได้ใช้ความคิดริเริ่มของตนบ้าง

14. หลักของความสามัคคี (Esprit de corps) เน้นถึงความจำเป็นที่คนต้องทำงานเป็นกลุ่ม ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Teamwork) และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการติดต่อสื่อสาร (Communication) เพื่อให้ได้มาซึ่งกลุ่มงานที่ดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าหน้าที่การบริหารจัดการ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์การ การนำไปปฏิบัติ และการควบคุม เป็นหน้าที่ทางการบริหารจัดการที่ควรมีของผู้บริหาร เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารงานและบุคลากรอย่างเป็นระบบ บรรลุเป้าหมาย และสร้างความสำเร็จในองค์กรได้

ทรัพยากรการบริหารจัดการ (Management resource) ดังนี้

दन्य तेनपुम (2541, หน้า 54) ให้ความหมายเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ว่าเป็นการพัฒนาบุคลากรในองค์กรโดยใช้กิจกรรมการพัฒนา การพัฒนาจะต้องใช้ครอบคลุม ทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านบุคคลจะต้องพัฒนาในด้านความรู้ ทักษะและทัศนคติ และด้านองค์กร คือ นโยบายโครงสร้างการจัดการ เพื่อนำไปสู่คุณภาพและความสามารถในการผลิตที่สูงขึ้น และเกิดความพึงพอใจกับผู้ปฏิบัติงาน ผู้จัดการ และสมาชิกในองค์กรมากขึ้นโดยมีเป้าหมาย คือ คุณภาพสูงสุดของพนักงาน ความสามารถในการผลิต บริการอย่างมีคุณภาพ ตามสภาพแวดล้อมขององค์กร

दन्य तेनपुम (2541, หน้า 150-151) ยังได้อธิบายไว้ตรงกันว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Human resource development) เป็นการบูรณาการของการพัฒนาบุคคล (Individual development) การพัฒนาองค์กร (Organization development) และการพัฒนาอาชีพ (Career development) สำหรับปรับปรุงบุคคล กลุ่มหรือทีม และประสิทธิภาพขององค์กร ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดใหม่ที่ขอบเขตของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ขยายกว้างไปจากเดิม โดยกิจกรรมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่จำกัด แต่เป็นการใช้ประโยชน์จากการพัฒนาทั้งหมดทั้งในระดับองค์กร ระดับสายงานอาชีพ และการพัฒนาในระดับบุคคล เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในองค์กร

ด้วยแนวคิดและผลการค้นคว้าวิจัยข้างต้น สรุปความหมายของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ได้ว่า เป็นการส่งเสริม ปรับปรุงความรู้ความสามารถของบุคคลให้มีทักษะในการทำงาน สูงขึ้นมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคลากรในกลุ่ม และมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร

เชียวชาญ อาศุวัฒนกุล (2530, หน้า 108) ได้สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรไว้ ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาของมนุษย์ในองค์กรโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว จะเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่เกิดจากการทำงาน

2. เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการพัฒนามืออยู่สามประการด้วยกัน ได้แก่ กำหนดความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานอย่างชัดเจน การกำหนดสิทธิอำนาจกับความรับผิดชอบในการจัดการต้องเป็นไปอย่างเหมาะสม และต้องมีการป้อนข้อมูลกลับให้กับผู้ปฏิบัติงาน ได้รู้ด้วยตัวเองว่าเขาปฏิบัติงานได้ดีมากน้อยเพียงใด

3. การพัฒนาของมนุษย์ในองค์กรจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ พนักงานในองค์กรปรารถนาที่จะควบคุมพฤติกรรมหรือการปฏิบัติงานด้วยตัวของเขาเอง ให้มีความใกล้เคียงหรือเป็นไปตามมาตรฐานของการปฏิบัติงานที่ได้กำหนดไว้

4. กิจกรรมที่องค์กรกำหนดขึ้นเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจะต้องมุ่งเน้นที่งานของบุคคลเป็นเรื่องสำคัญ

5. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ในองค์กรสามารถพัฒนาตัวของเขาได้

6. การพัฒนามนุษย์ในองค์กรจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ การพัฒนานั้นสอดคล้องกับความต้องการในชีวิตและศักยภาพของเขา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วการพัฒนาก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย

7. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรต้องได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารอย่างเต็มที่ จึงจะทำให้การพัฒนาสัมฤทธิ์ผล

การศึกษาพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของมนุษย์ พบว่ามีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงมาตั้งแต่สมัยปฏิวัติอุตสาหกรรม โดยเริ่มมีการตื่นตัวเกี่ยวกับการทำงานของบุคคล เนื่องจากผลกระทบของการปฏิวัติอุตสาหกรรม สร้างความไม่เท่าเทียมกันระหว่างผู้ประกอบการ และคนในโรงงาน ทำให้มีการเริ่มให้ความสำคัญกับสภาพการทำงานภายในโรงงาน และคุณภาพชีวิตของคนงาน แต่ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ในอุตสาหกรรม ยังไม่เห็นความสำคัญในแนวคิดนี้ เนื่องจากช่วงนั้นมีแรงงานจำนวนมากที่เข้าสู่ระบบการผลิตแบบอุตสาหกรรม ช่วงระยะเริ่มแรกของการจัดการทรัพยากรบุคคลเป็นช่วงเวลาที่มีการคำนึงถึงประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของคนงาน โดยพยายามหาวิธีการปฏิบัติงานที่เหมาะสมหรือวิธีการที่ดีที่สุด (ณัฐพันธุ์ เจริญนันท, 2541, หน้า 29-30)

เมื่อการอุตสาหกรรมได้ขยายตัวเพิ่มมากขึ้น องค์กรบริหารงานมีขนาดใหญ่ขึ้น จึงได้เริ่มมีแนวคิดด้านการสร้างความมีมนุษย์สัมพันธ์ ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมมนุษย์ในการทำงาน ความสัมพันธ์ส่วนตัวของบุคลากรในองค์กร แรงจูงใจในเรื่องความสัมพันธ์ส่วนตัว กลุ่มสัมพันธ์ และภาวะผู้นำ จนกระทั่งปัจจุบัน ที่เน้นในเรื่องทรัพยากรมนุษย์ โดยแนวคิดนี้จะให้ความสำคัญกับมนุษย์ในฐานะทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อองค์กร ทรัพยากรมนุษย์เป็นสินทรัพย์ที่มีค่าที่สามารถ

ซึ่งจะเห็นได้ว่า คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการบริหาร เพราะหากขาดกำลังคน ก็จะไม่มีความขับเคลื่อนปัจจัยอื่น ๆ ดังนั้นทุกอย่างที่กล่าวมานั้น ล้วนมีความสำคัญที่แตกต่างกัน ออกไปอย่างมาแต่ก็อยู่ในส่วนหัวข้อเดียวกันทั้งหมด 7S Model ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยง ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ระบบ (System) ในการปฏิบัติงานตามกลยุทธ์เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ตามที่กำหนด ไว้ นอกจากการจัดโครงสร้างที่เหมาะสมและมีกลยุทธ์ที่ดีแล้ว การจัดระบบการทำงาน (Working system) ก็มีความสำคัญยิ่ง

2. กลยุทธ์ (Strategy) การบริหารเชิงกลยุทธ์เป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ ผู้บริหารตอบคำถามที่สำคัญ อาทิ องค์การอยู่ที่ไหนในขณะนี้ องค์การมีเป้าหมายอยู่ที่ไหน พันธกิจ ของเราคืออะไร พันธกิจของเราควรจะเป็นอะไรและใครเป็นผู้รับบริการของเรา การบริหารเชิงกลยุทธ์ จะมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การบริหารเชิงกลยุทธ์แนวทางที่บุคคลภายในองค์การรู้ว่าจะใช้ ความพยายามไปในทิศทางใดจึงจะประสบความสำเร็จ

3. โครงสร้าง (Structure) คือโครงสร้างที่ได้ตั้งขึ้นตามกระบวนการ หรือหน้าที่ของงาน โดยมีการรับบุคลากรให้เข้ามาทำงานร่วมกันในฝ่ายต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ หรือ หมายถึง การจัดระบบระเบียบให้กับบุคคล ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เนื่องจากองค์การในปัจจุบันมีขนาดใหญ่การจ้างองค์กรที่ดีจะมีส่วนช่วยให้เกิดความคล่องตัว ในการปฏิบัติงาน มีความสะดวกในการติดต่อประสานงาน ผู้บริหารสามารถตัดสินใจในการ บริหารจัดการได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

4. รูปแบบ (Style) แบบแผนพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของผู้บริหารเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญอย่างหนึ่งของสภาพแวดล้อมภายในองค์กร พบว่า ความเป็นผู้นำขององค์กรจะมีบทบาท ที่สำคัญต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวขององค์กร ผู้นำที่ประสบความสำเร็จจะต้องวางโครงสร้าง วัฒนธรรมองค์กรด้วยการเชื่อมโยงระหว่างความเป็นเลิศและพฤติกรรมทางจรรยาบรรณให้เกิดขึ้น

5. พนักงาน (Staff) ทรัพยากรมนุษย์นับเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำเนินงาน ขององค์กร องค์กรจะประสบความสำเร็จหรือไม่ส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับจัดการทรัพยากรมนุษย์ (Human resource management) การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ เป็นกระบวนการวิเคราะห์ ความต้องการทรัพยากรมนุษย์ในอนาคต โดยการตัดสินใจเกี่ยวกับบุคลากรนั้นควรมีการวิเคราะห์ ที่อยู่บนพื้นฐานของกลยุทธ์องค์กรที่เป็นสิ่งกำหนดทิศทางที่องค์กรจะดำเนินไปให้ถึง

6. ค่านิยมร่วม (Share value) ค่านิยมและบรรทัดฐานที่ยึดถือร่วมกันโดยสมาชิกของ องค์กรที่ได้กลายเป็นรากฐานของระบบการบริหาร และวิธีการปฏิบัติของบุคลากรและผู้บริหาร

ภายในองค์กร หรืออาจเรียกว่าวัฒนธรรมองค์กร รากฐานของวัฒนธรรมองค์กรก็คือ ความเชื่อ ค่านิยมที่สร้างรากฐานทางปรัชญาเพื่อทิศทางขององค์กร โดยทั่วไป

7. ทักษะ (Skill) ทักษะในการปฏิบัติงานของทรัพยากรบุคคลในองค์การสามารถ แยกทักษะออกเป็น 2 ด้านหลัก คือ ทักษะด้านงานอาชีพ (Occupational skills) เป็นทักษะ ที่จะทำให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่ได้ ตามหน้าที่ และลักษณะงานที่รับผิดชอบ

สรุปการบริหารจัดการของผู้วิจัย การบริหารจัดการที่ดีควรมี องค์ประกอบหลัก 2 องค์ประกอบ คือ ประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อความสำเร็จขององค์การและได้ประโยชน์ สูงสุดจากการดำเนินงาน จากที่กล่าวมาข้างต้น แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ด้วยจักรยาน ณ วนพุทธรูทยานน้ำตกเขาอีโต้ จังหวัดปราจีนบุรี จึงนำการบริหารจัดการมาเป็น แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รับประโยชน์สูงสุดต่อการมาท่องเที่ยว ควบคู่กับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ความหมาย

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1986 อ้างถึงใน พิสมัย จันทวิมล, 2541, หน้า 57) ให้คำจำกัดความว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของคนในการ ควบคุมและพัฒนา สุขภาพของตนเอง ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และ สังคม ปัจจุบันบุคคลหรือกลุ่มคนจะต้องมีความสามารถที่จะบ่งบอกและตระหนักถึงความมุ่งมั่น ปรารถนาของตนเอง ที่จะตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของตนเองและสามารถที่จะปรับเปลี่ยน หรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

ประเวศ วะสี (2541, หน้า 15) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญ ที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การที่สังคมมีจิตสำนึกหรือ จินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพและเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบบริการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย อาจเรียก กระบวนการนี้ว่า การส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล (Health promotion for all) คนทั้งมวล ส่งเสริมสุขภาพ (All for health promotion) หรือคนทั้งมวลมีสุขภาพดี (Good health for all)

วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์ (2541, หน้า 17-18) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพคือ กระบวนการ ในการเพิ่มสมรรถนะให้ประชาชนมีความสามารถควบคุมและเสริมสร้างสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น สภาวะพื้นฐานและทรัพยากรสำหรับสุขภาพ ได้แก่ สันติภาพ ที่อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบสิ่งแวดล้อมที่มั่นคง ทรัพยากรที่ยั่งยืนและความเป็นธรรมของสังคม

ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์ (2541, หน้า 17) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) ถือว่าเป็นการสาธารณสุขแนวใหม่ (New public health) เป็นการพัฒนาที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2540 ที่เน้นการกระจายอำนาจและการมีส่วนร่วมของประชาชน ซึ่งเป็นกระบวนการทางสังคมและการเมืองที่ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในระดับที่มุ่งเพิ่มทักษะความสามารถในด้านต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล ไปถึงกิจกรรมระดับชุมชน และระดับการรวมพลังทางสังคม เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยในการกำหนดสุขภาพของคนในสังคม โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน และการเพิ่มความเข้มแข็งของชุมชน อาจกล่าวได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพ มีแนวคิดที่สอดคล้องกับปรัชญาของประชาธิปไตย และแนวโน้มของโลกปัจจุบันที่มุ่งสร้างเสริมความเข้มแข็งของปัจเจกบุคคล และการกระจายอำนาจ การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในชะตาชีวิตของตนเองไปสู่องค์กรชุมชน และพัฒนาแบบแผนความร่วมมือในการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ในลักษณะของหุ้นส่วนหรือภาคีที่มีส่วนร่วมรับผิดชอบอย่างเสมอภาคและสมานฉันท์

Pender (1996) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ยกระดับและเพิ่มความสามารถในการดูแลสุขภาพของบุคคลให้มีสุขภาพดี (Well-being) และมีผลกระทบโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความผาสุกเพื่อนำไปสู่สุขภาพดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม (Healthy People) เน้นพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพดี จากคำกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ เป็นเป็นผู้ที่มีความสุขก่อให้เกิดสุขลักษณะที่ดี ช่วยในการต่อยอดพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศ จากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการนำกิจกรรมจักรยานมาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยว ทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้ ความเพลิดเพลิน และยังมีสุขภาพที่ดี นอกเหนือจากการมาท่องเที่ยวเพียงอย่างเดียว

แนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ

ตามที่องค์การอนามัยโลกได้จัดการประชุมนานาชาติ ว่าด้วยการส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1 ณ กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา ปี พ.ศ. 2529 ซึ่งที่ประชุมได้ประกาศ “กฎบัตรออตตาวา” สาระสำคัญประกอบด้วย กลยุทธ์และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพไว้ดังนี้ (พิสมัย จันทวิมล, 2541, หน้า 56-62)

กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ 3 ประการ คือ

1. การชี้นำด้านสุขภาพ (Advocacy) สุขภาพเป็นทรัพยากรสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม และส่วนบุคคล รวมทั้งเป็นมิติที่สำคัญประการหนึ่งของคุณภาพชีวิต ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม และ

ชีวิตวิทยา สามารถมีผลทั้งสนับสนุนและทางบั่นทอนต่อสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมุ่งที่จะช่วยให้เงื่อนไขเหล่านี้เป็นไปในทางสนับสนุนโดยการชี้นำเรื่องสุขภาพ

2. การเพิ่มความสามารถ (Enabling) ให้ทุกคนบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดด้านสุขภาพ การเสริมสุขภาพมุ่งไปที่การบรรลุความเสมอภาคทางสุขภาพ การกระทำเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดข้อแตกต่างทางสภาวะสุขภาพในปัจจุบัน และสร้างความมั่นใจว่าทุกคนมีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ ที่เท่าเทียมกัน เพื่อเพิ่มความสามารถของทุกคนให้มีสุขภาพที่ดีที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้ ซึ่งรวมถึงการมีรากฐานที่มั่นคงภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทักษะการดำรงชีวิต และโอกาสต่าง ๆ ในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ถูกสุขลักษณะ คนเราไม่ว่าชายหรือหญิงจะไม่บรรลุถึงศักยภาพด้านสุขภาพดีที่สุดได้ ถ้าเขาสามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของตนเอง

3. การไกล่เกลี่ย (Mediating) ระหว่างกลุ่มผลประโยชน์ที่แตกต่างกันในสังคม เพื่อจุดมุ่งหมายด้านสุขภาพ ปัจจัยกำหนดและความคาดหวังเกี่ยวกับสุขภาพไม่อาจให้ความมั่นใจได้โดยองค์กรในภาคสุขภาพโดยลำพังเท่านั้น ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น คือ งานส่งเสริมสุขภาพ จำเป็น ต้องอาศัยกิจกรรมอันเกิดจากความร่วมมืออย่างใกล้ชิดของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็น รัฐบาล องค์กรภาคอาสาสมัคร องค์กรภาคสังคม และเศรษฐกิจอื่น ๆ องค์กรเอกชน องค์กรภาคท้องถิ่น ภาคอุตสาหกรรม และสื่อมวลชน คนทุกเพศวัย และสาขาอาชีพจะต้องมีส่วนร่วมเกี่ยวข้อง ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และชุมชน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่น ๆ รวมบุคคลด้านสุขภาพมีหน้าที่หลักเป็นตัวกลางด้านสุขภาพไกล่เกลี่ยกลุ่มผลประโยชน์ที่แตกต่างกันในสังคม เพื่อจุดมุ่งหมายด้านสุขภาพ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion action) ประกอบด้วย 5 ประการ คือ

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Build health public policy)

การส่งเสริม สุขภาพมีแนวคิดขอบเขตกว้างขวางมากกว่าการรักษาพยาบาล เรื่องของสุขภาพ จึงเป็นเรื่องที่พึงอยู่ในหัวข้อการพิจารณาของผู้กำหนดนโยบายในทุกสาขาทุกระดับที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของเขา และให้เขายอมรับในความรับผิดชอบของเขาต่อสุขภาพด้วย นโยบายส่งเสริมสุขภาพต้องกำหนดวิธีการที่หลากหลาย แต่สอดคล้องและสนับสนุนกัน โดยอาศัยวิธีทางนิติบัญญัติ การเงิน การคลัง การภาษีอากรและการเปลี่ยนแปลงการจัดรูปองค์กร การประสานกิจกรรมที่จะนำไปสู่สุขภาพ รายได้และนโยบายต่าง ๆ ทางสังคมที่เสริมสร้างความเสมอภาคให้มีมากขึ้นกว่าเดิม กิจกรรมเหล่านี้ จะทำให้เกิดบริการและสินค้าต่าง ๆ ที่ปลอดภัย และเสริมสร้างสุขภาพมากขึ้น บริการสาธารณสุข ที่ถูกสุขลักษณะมากขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและรื่นรมย์กว่าเดิม นโยบายส่งเสริม

สุขภาพจำเป็นต้องมีการค้นหาอุปสรรคที่เกิดขวางการยอมรับนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพในองค์กรภาคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่องค์กรภาคสุขภาพ และการตัดสินใจยอมรับทางเลือกเพื่อสุขภาพได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create supportive environment) สังคมต่าง ๆ ของเรามีความสลับซับซ้อนและเชื่อมโยงกัน ด้านสุขภาพจึงมีอาจแยกออกจากเป้าหมายด้านอื่น ๆ โยงใยที่ตัดขาดไม่ได้ระหว่างมนุษย์เราและสิ่งแวดล้อมจึงเป็นรากฐานสำคัญในการคิดค้นหาวิถีทางสังคมและนิเวศวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพ หลักการที่จะชี้นำในภาพรวมต่อโลก ประเทศต่าง ๆ ภูมิภาคทั้งหลาย ตลอดจนชุมชนต่าง ๆ ในแนวทางเดียวกัน คือความจำเป็นในการส่งเสริมงานอนุรักษ์ระหว่างกันและกัน ทั้งชุมชนและธรรมชาติของเรา ควรจะตอกย้ำว่าการอนุรักษ์ธรรมชาติทั่วโลกเป็นภาระหน้าที่ของประชาคมโลก การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำรงชีวิตการทำงาน และการพักผ่อน มีผลกระทบอันสำคัญต่อสุขภาพ การทำงานและการพักผ่อนควรจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งไปถึงสุขภาพของมวลมนุษย์ วิธีที่สังคมจัดระบบการงานอาจช่วยเสริมสร้างสังคมสุขภาพดีได้ งานส่งเสริมสุขภาพช่วยเสริมสร้างเงื่อนไขต่าง ๆ ทางด้านการดำรงชีวิตและการทำงานที่มีความปลอดภัย ไร้ใจ ฟังพอใจ และสนุกสนาน

3. การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง (Strength community action) การส่งเสริมสุขภาพจะต้องดำเนินการโดยอาศัยกิจกรรมชุมชนที่มีประสิทธิภาพ และเป็นรูปธรรมทั้งในด้านการจัดลำดับความสำคัญ การตัดสินใจ การวางแผน กำหนดกลวิธีต่าง ๆ และการดำเนินการตามกลวิธีเหล่านั้นเพื่อบรรลุสุขภาพจะสุขภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิม หัวใจของการดำเนินการตามกระบวนการดังกล่าวแล้ว ได้แก่ การทำให้ชุมชนมีอำนาจ ให้เกิดความเป็นเจ้าของ และควบคุมงานที่ริเริ่ม รวมทั้งอนาคตของชุมชนเอง การพัฒนาชุมชนจำต้องระดมทรัพยากรต่าง ๆ ทั้งวัตถุและบุคคลภายในชุมชนเพื่อยกระดับการพึ่งตนเองได้และการสนับสนุนจากสังคม รวมทั้งพัฒนาระบบที่ยืดหยุ่นได้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่การมีส่วนร่วมของสาธารณะ และการชี้นำในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้ชุมชนจะต้องเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร โอกาสต่าง ๆ ในการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ และงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

4. พัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop person skills) การส่งเสริมสุขภาพช่วยในการพัฒนาบุคคลและสังคม โดยการให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และเพิ่มทักษะต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ในการกระทำเช่นนี้จำเป็นต้องเพิ่มทางเลือกต่าง ๆ ให้แก่ประชาชน ในการที่จะสามารถควบคุมสภาวะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเองมากขึ้น และสามารถเลือกทางเลือกที่เกื้อหนุนต่อสุขภาพ การให้ประชาชนได้สามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ตนเองมีความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยต่าง ๆ รวมทั้งการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับโรคเรื้อรังและบาดเจ็บต่าง ๆ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กระบวนการจะต้องจัดให้มีตั้งแต่ในโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน และภายในชุมชนเอง ทั้งนี้ โดยเรียกร้องให้องค์กร

ต่าง ๆ ทางด้านการศึกษา วิชาชีพ ธุรกิจ องค์การอาสาสมัครมีส่วนร่วมในการดำรงกิจกรรมและจัดกิจกรรมในองค์กรด้วยกัน

5. การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข (Reorient health services) ความรับผิดชอบในการส่งเสริมสุขภาพในการจัดการบริการสาธารณสุขเป็นภาระร่วมระหว่างปัจเจกบุคคล ชุมชน ผู้ประกอบการด้านวิชาชีพ หน่วยสุขภาพ และรัฐบาล บุคคลและองค์กรดังกล่าวจะต้องร่วมกันคิดหาระบบรักษาพยาบาลที่สอดคล้องกับจุดหมายด้านสุขภาพ บทบาทขององค์กรด้านสุขภาพจะต้องเคลื่อนไปในทิศทางของการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้น นอกเหนือจากความรับผิดชอบในการให้บริการทางด้านตรวจรักษาผู้ป่วย บริการสาธารณสุขจะต้องเพิ่มงานในหน้าที่ให้กว้างขวางขึ้น โดยคำนึงถึงงานที่ไวต่อการตอบสนองความต้องการของปัจเจกบุคคลและชุมชน ต้องการไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีขึ้น และเปิดช่องทางความร่วมมือระหว่างองค์กร ภาคสุขภาพกับองค์กรอื่น ๆ ทางด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพให้กว้างขึ้น การปรับบริการสาธารณสุขจำต้องมีรากฐานความเข้าใจในเรื่องการวิจัยด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงการศึกษาและฝึกอบรมในวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง การดำเนินงานดังกล่าวนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติและการจัดบริการสาธารณสุขซึ่งจะเน้นหนักความต้องการเบ็ดเสร็จของปัจเจกบุคคลในฐานะเป็นคนทั้งคนโดยสมบูรณ์

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า การกำหนดนโยบายเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอย่างแรก เพื่อเป็นการกำหนดเป้าหมาย การปฏิบัติและการติดตามผลงาน ที่ได้วางแผนไว้ให้บรรลุเป้าหมาย การสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อที่เอื้อต่อสุขภาพเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดความยั่งยืนของการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี

การส่งเสริมสุขภาพกับความเข้มแข็งของชุมชน

จากกฎบัตรออกตาวา ข้อ 3. ที่มุ่งเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเองนั้น แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพที่จะได้ผล มีประสิทธิภาพและยั่งยืนนั้น จะต้องสร้างให้ชุมชนมีความเข้มแข็งในการจัดการกับปัญหาของตน คัดเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าเหมาะสมต่อการเรียนรู้ของคนในชุมชน ดำเนินกิจกรรมทั้งหลายทั้งปวงโดยชุมชน และเพื่อชุมชน และถ้าหากกิจกรรมเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อคนหมู่มากในวงกว้างและในทางที่ดี เช่น ค่านิยมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร จะยิ่งเป็นประโยชน์และช่วยให้ชุมชนเข้มแข็งมากขึ้น

ความหมายของชุมชนเข้มแข็ง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2544, หน้า 24) กล่าวว่าชุมชน (Community) เป็นการจัดองค์กรทางสังคมรูปแบบหนึ่ง โดยทั่วไปจะให้ความหมายไว้ 2 ลักษณะ ลักษณะแรก หมายถึง

กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันตามพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ เช่น ชุมชนหมู่บ้าน ชุมชนแออัด เป็นต้น ลักษณะที่สองหมายถึงกลุ่มคนที่รวมตัวกัน ณ ที่แห่งใดแห่งหนึ่งเพื่อทำกิจกรรมบางอย่างร่วมกันโดยมีโครงสร้างและวัตถุประสงค์การดำเนินงานของสมาชิกที่ชัดเจนและต่อเนื่อง เช่น ชุมชน นักวิชาการ ชุมชนศาสนา เป็นต้น โดยสมาชิกในชุมชนทั้งสองจะมีความตระหนักในเอกลักษณ์ของชุมชน และมีความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน

พิสมัย จันทวิมล (2541, หน้า 12) กล่าวว่าชุมชน (Community) เป็นกลุ่มจำเพาะของประชากรซึ่งส่วนมากอาศัยอยู่ภายใต้พื้นที่ภูมิศาสตร์ที่มีขอบเขตแน่ชัด มีวัฒนธรรม มีค่านิยม และธรรมเนียมปฏิบัติร่วมกัน โดยถูกจัดเข้าอยู่ในโครงสร้างของสังคมบนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ชุมชนได้พัฒนาร่วมกันมาในช่วงเวลาหนึ่ง สมาชิกของชุมชนได้รับการรับรองเอกลักษณ์ของตนทั้งในส่วนตัวและสังคม ในเรื่องความเชื่อถือ ค่านิยม และธรรมเนียมปฏิบัติ ทั้งที่พัฒนามาโดยชุมชนตั้งแต่อดีตกาลและที่อาจจะได้รับการปรับเปลี่ยนในอนาคต พวกเขาได้แสดงให้เห็นถึงความรับรู้ในเอกลักษณ์ร่วมของกลุ่ม และความต้องการพื้นฐานที่มีร่วมกัน รวมทั้งเจตจำนงในการได้มาซึ่งความต้องการนั้น ในสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศที่พัฒนาแล้วปัจเจกบุคคลอาจจะไม่ได้เป็นสมาชิกของชุมชนเดียว หรือชุมชนใดชุมชนหนึ่งอย่างเด่นชัด หากอาจจะรักษาความเป็นสมาชิกภาพของหลายชุมชนบนพื้นฐานการจำแนกอันหลากหลาย เช่น ภูมิศาสตร์ อาชีพ ความสนใจทางสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจ

ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม (2541) ให้ความหมายคำว่าชุมชน องค์กรชุมชน และประชาสังคม เพื่อแยกแยะให้เห็นประเด็นดังนี้

ชุมชน (Community) หมายถึง กลุ่มคนที่มีวิถีชีวิตเกี่ยวพันกันมีการติดต่อสื่อสารเกี่ยวข้องกันอย่างเป็นปกติต่อเนื่องอันเนื่องมาจากการอยู่ในพื้นที่ร่วมกัน หรือการมีอาชีพร่วมกัน หรือการประกอบกิจกรรมซึ่งมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน หรือการมีวัฒนธรรม ความเชื่อ ความสนใจร่วมกัน

องค์กรชุมชน (Community organization) หมายถึงองค์กร หรือกลไกการจัดการที่ชุมชนจัดตั้งขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่เป็นนิติบุคคล และไม่เป็นนิติบุคคลเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการเรียนรู้ การจัดการ และการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

ประชาคม (Civil society) หมายถึงสังคมที่ประชาชนทั่วไปมีบทบาทสำคัญในการจัดการเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของประชาชนโดยอาศัยองค์กร กลไก กระบวนการ และกิจกรรมอันหลากหลายที่ประชาชนจัดขึ้น หรือหมายถึงส่วนของสังคมที่ไม่ใช่ภาครัฐที่ดำเนินงานโดยอาศัยอำนาจตามกฎหมาย และไม่ใช่ภาครัฐกิจที่ดำเนินงานโดยมุ่งหวังกำไร

ลีลาภรณ์ นาคทรพ (2541, หน้า 236) กล่าวถึงความเป็นชุมชนว่าดูได้จากกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวของกลุ่มคนที่รวมตัวกันว่ามีลักษณะอย่างไร เพราะลำพังเพียงการรวมตัวกันของคนในหมู่บ้าน หรือพื้นที่หนึ่งพื้นที่ใดไม่เพียงพอที่จะกล่าวว่านั้นคือชุมชน ต้องพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ กิจกรรม การมีส่วนร่วมของคนในกลุ่ม และการจัดการกลุ่ม หรือองค์กรนั้น ๆ ด้วย

กรมการพัฒนาชุมชน (2543, หน้า 11) ให้ความหมายของชุมชนเข้มแข็ง (Empowerment of community) ว่าหมายถึงชุมชนที่มีความพร้อมในปัจจัยที่ส่งเสริมพลังอำนาจของคนในชุมชน ในด้านสถานการณ์ชุมชนมีการเปลี่ยนแปลงชุมชน มีพหุภาคีสนับสนุนมีการสื่อสารในชุมชนการมีส่วนร่วมในชุมชน มีการเรียนรู้ และมีศักยภาพในชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้

ไพโรจน์ ภัทรนรากุล (2545) ให้ความหมายความเป็นชุมชนเข้มแข็งว่า หมายถึง ทำอย่างไรที่จะทำให้กลุ่มคนที่หลากหลายของสังคมมาร่วมกันคิดร่วมกันสร้างเส้นทางเดินใหม่เพื่อเปลี่ยนแปลงคุณภาพของประชาชนจากที่รอคอยการถูกพัฒนามาเป็นประชาชนพลเมืองที่มีขีดความสามารถในการคิดและร่วมกันพัฒนาท้องถิ่นของตัวเองภายใต้กระบวนการประชาสังคม ชุมชนเข้มแข็ง จึงเกิดจากการรวมกลุ่มของประชาชนในลักษณะประชาคม หรือชุมชนที่มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ มีเสถียรภาพ มีการสั่งสมทุนทางปัญญา หรือทุนทางเศรษฐกิจ มีคุณธรรม และคุณค่าที่ตีงามเป็นกรอบยึดเหนี่ยว และนำไปสู่สังคมที่มีคุณภาพ มีภูมิปัญญาภายใต้ระบบเครือข่ายความร่วมมืออย่างเกื้อกูล และเอื้ออาทร

จากความหมายของชุมชน และชุมชนเข้มแข็งตามทัศนะของนักวิชาการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปดังนี้

ชุมชน หมายถึงกลุ่มบุคคลที่มาอยู่รวมกันในพื้นที่ใดที่หนึ่ง โดยมีกิจกรรม มีวัฒนธรรม ความเชื่อ และกิจกรรมอันหลากหลายที่คล้ายคลึงกัน ตลอดจนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของชุมชน ที่ตนเองอยู่ มีความร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน

ชุมชนเข้มแข็ง หมายถึง กลุ่มคนที่มีความคิดในการพัฒนาตนเองและสถานที่ที่ตนอยู่ โดยมีการร่วมมือ ติดต่อสื่อสารกันอย่างสร้างสรรค์ และพัฒนาชุมชนของตนให้พ้นจากปัญหา และพัฒนาชุมชนโดยคนในชุมชนเอง

ประชาสังคม หมายถึง ภาคประชาชน ภาครัฐ ภาคธุรกิจ ภาคเอกชน ให้ความร่วมมือช่วยเหลือกันในการแก้ไขและพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศ

องค์ประกอบของชุมชนเข้มแข็ง

บัญญัติ แก้วสอง และคณะ (2537) ทำการศึกษาศักยภาพขององค์กรชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญในการพิจารณาศักยภาพขององค์กรชาวบ้าน ดังนี้

1. อุดมการณ์ร่วม ในการสร้างอำนาจต่อรองทางเศรษฐกิจ และการเมืองแก่ชุมชน โดยมีพื้นฐานร่วมกันจากวัฒนธรรมชุมชน และร่วมกันแก้ไขปัญหา โดยอุดมการณ์ดังกล่าวนี้ จะเป็นแรงจูงใจและยึดเหนี่ยวให้ชุมชนสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง และเป็นจุดแข็งของชุมชน
2. ศักยภาพในการริเริ่มโครงการ เพื่อแก้ไขปัญหา และพัฒนาอีกทั้งความสามารถ ในการประสานประสบการณ์เพื่อใช้ในกิจกรรมโครงการ
3. ศักยภาพการบริหารจัดการ สามารถจะแบ่งบทบาทหน้าที่ การจัดการทั้งเรื่องคน เรื่องเงิน และกิจกรรม รวมทั้งกระจายผลประโยชน์สู่สมาชิกได้อย่างทั่วถึง
4. ศักยภาพในการระดมทุน มีทั้งการระดมทุนในชุมชนด้วยรูปแบบต่าง ๆ เช่น การลงหุ้น การเก็บเงินจากสมาชิก การทอดผ้าป่า เป็นต้น การระดมทุนจากภายนอก เช่น รูปแบบการกู้ยืมเงิน การประสานโครงการพัฒนาแบบให้เปล่าจากภาครัฐ การประสานงานงบประมาณจากองค์กร พัฒนาเอกชนและแหล่งทุนจากภาครัฐกิจซึ่งหลายองค์กรพบว่าเข้าถึงแหล่งทุนต่าง ๆ เหล่านี้ ได้เป็นอย่างดี และมีความสามารถในการนำเงินทุนมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ศักยภาพในการต่อรองทางการเมือง การรวมตัวกันเป็นเครือข่ายของชาวบ้าน สามารถที่จะมีอำนาจต่อรองทางการเมือง ซึ่งมีให้เห็นในหลายกรณีปัญหา เช่น ปัญหาป่าไม้ ที่ดิน สิ่งแวดล้อม หรือปัญหาการประกอบอาชีพ ซึ่งการต่อรองทางการเมืองจะทำให้ชาวบ้าน ลดความกลัว และกล้าแสดงออกต่อผู้มีอำนาจ หรือกลุ่มนายทุนมากขึ้น
6. ศักยภาพของผู้นำชาวบ้าน ผู้นำถือว่ามีสำคัญอย่างสูง อาจประกอบไปด้วย ผู้นำทางความคิด ผู้นำทางศีลธรรม ผู้นำทางด้านอาชีพหรือเทคนิคการปฏิบัติ ผู้นำที่สามารถ ประยุกต์งาน และประสานงานกับทางราชการและเอกชน รวมทั้งประสานงานภายในหมู่บ้าน ศักยภาพของผู้นำต่าง ๆ เหล่านี้มีอยู่จริง และได้รับการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ

กาญจนา แก้วเทพ (2540, หน้า 53-59) เสนอเรื่องความเข้มแข็งขององค์กรชุมชน อาจพิจารณาจาก

1. ตัวบุคคลหรือทุนมนุษย์ สิ่งบ่งบอกความเข้มแข็งของชุมชนคือ การเจริญเติบโต ในเชิงปริมาณ และคุณภาพขององค์กร นั่นคือมีสมาชิกเพิ่มขึ้น และมีการสืบทอดคนรุ่นใหม่ ๆ เข้ามารับผิดชอบต่อภาระงาน ส่วนในมิติเชิงคุณภาพดูได้จากความรู้ความสามารถ และทักษะรวมทั้ง ความคิดและพลังแห่งศีลธรรมทั้งของสมาชิกและผู้นำ ผู้นำอาจดูได้จากความสามารถ และ การประสานผลประโยชน์ สิ่งสำคัญที่ต้องดูอีกอย่างคือ พลังสร้างสรรค์ของสมาชิกในการคิดค้น และทำกิจกรรมอย่างมีชีวิตชีวา และมีความต่อเนื่อง

2. ปริมาณและคุณภาพของกิจกรรม ผลงานหรือกิจกรรมของกลุ่มมีความต่อเนื่อง ดำเนินการอย่างเป็นเครือข่าย และขยายกิจกรรมใหม่ ๆ นอกจากนี้พิจารณาได้จากความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่องค์กรเผชิญในภาวะวิกฤต

3. ปริมาณและคุณภาพของทุนที่เป็นวัสดุอุปกรณ์หรือสภาพแวดล้อม พิจารณาจากปริมาณของวัตถุที่เพิ่มมากขึ้นหรือได้มา เช่น กลุ่มวัวควายมีวัวควายเพิ่มขึ้น กลุ่มสมุนไพรมีการรักษาพันธุ์พืช และป่าตามธรรมชาติ เป็นต้น ส่วนมิติเชิงคุณภาพ พิจารณาจากความยั่งยืนของทุน เช่น ระบบการบริหารจัดการที่ทำให้สามารถเพิ่มวัตถุ และสภาพแวดล้อมที่เป็นทุน เป็นต้น

4. ทุนเพื่อนหรือเครือข่าย การมีเครือข่ายสมาชิกหรือกิจกรรมสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และเห็นถึงศักยภาพในการระดมทุน ในแง่ปริมาณ อาจดูได้จากเครือข่ายสมาชิกที่มีกว้างขวางมากขึ้น ในแง่คุณภาพดูได้จากความสามารถในการจัดการกับเครือข่ายในลักษณะของความร่วมมือในการปฏิบัติ และลักษณะของอำนาจในการเจรจาต่อรองหรือประสานงาน

5. สถานภาพขององค์กรชุมชน ซึ่งองค์ประกอบหนึ่งถึงสี่เป็นเพียงการพิจารณาจากองค์กรชุมชนเท่านั้น การพิจารณาศักยภาพควรอ้างอิงจากภายนอกด้วย นั่นคือการประเมินการยอมรับต่อองค์กรชุมชนจากกลุ่มบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้องว่าให้การยอมรับในเรื่องอะไร และมากน้อยแค่ไหน

นอกจากนี้ยังเสนอว่าการพิจารณาความเข้มแข็งของชุมชน หากมองในมุมกว้างแล้ว น่าจะพิจารณาถึงขีดความสามารถของชุมชนในการควบคุมตัวแปรที่ควบคุมไม่ได้ เช่น การกำหนดราคาขาย การอยากให้ลูกหลานอยู่ในหมู่บ้าน กรรมสิทธิ์ในที่ดินและป่าชุมชน โดยมีความสามารถในการควบคุมได้มากยิ่งขึ้น

อุทัย ดุลยเกษม และอรศรี งามวิทยาพงศ์ (2540) ได้วิเคราะห์ปัจจัย และเงื่อนไขที่ส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็ง ดังนี้

1. โครงสร้างทางสังคมแนวนอน หมายถึง สัมพันธภาพทางอำนาจในชุมชนที่เท่าเทียมกัน อำนาจในการเข้าถึงทรัพยากร หรือโอกาสในชุมชนไม่แตกต่างกัน เงื่อนไขนี้เป็นปัจจัยทำให้เกิดความรักความสามัคคี ก่อให้เกิดความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างกว้างขวาง

2. ระบบเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ การผลิต การบริโภค การสะสม และการกระจายส่วนเกิน ประชาชนมีสิทธิ และอำนาจในการเข้าถึงและการจัดการทรัพยากร มีรูปแบบการผลิตที่สนองความต้องการของตนเป็นหลัก และเชื่อมโยงกับระบบนิเวศน์ การบริโภคเน้นการพออยู่พอกิน ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ไม่สะสมมากแต่มีการกระจายส่วนเกินสู่ญาติมิตร และสังคมในรูปแบบการแบ่งปัน การทำบุญ การชำระภาษี

3. ค่านิยมทางศาสนา หรืออุดมการณ์ในการใช้ชีวิต ความเชื่อในเรื่องกรรม การเคารพ นบนาบต่อธรรมชาติในฐานะเป็นจิตวิญญาณ เอื้อให้เกิดการจัดการทรัพยากรธรรมชาติที่มี ประสิทธิภาพ

4. การเรียนรู้เพื่อชีวิต กระบวนการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการสืบสานภูมิปัญญาดั้งเดิมจาก ครอบครัว วัด สถานประกอบการโดยการสังเกต ฟัง ถาม ทดลองทำ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นการเรียนรู้ที่นำมาสู่การปฏิบัติจริง

5. กลุ่มผู้นำตามธรรมชาติ ผู้นำตามธรรมชาติในชุมชนเกิดขึ้นได้หลายเงื่อนไข เช่น การประพัตดินในกรอบของศีลธรรมการเป็นผู้ต่อสู้เพื่อชุมชนหรือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านความรู้ ชุมชนที่มีโครงสร้างทางสังคมแนวนอนจะเกิดผู้นำตามธรรมชาติอย่างหลากหลายตามกิจกรรม ที่เกิดขึ้นและมีการทำงานในรูป การปรึกษาหารือแสวงหาความร่วมมือในการแก้ไขปัญหา

6. ระบบความสัมพันธ์เชิงสังคมที่แน่นแฟ้น สิ่งที่เห็นเป็นรูปธรรมคือ การช่วยเหลือ เกื้อกูลกันในชุมชน เปรียบเหมือนระบบความมั่นคงและสวัสดิการชุมชน สมาชิกในชุมชน มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดผ่านระบบครอบครัว เครือญาติ เพื่อนฝูง มีกฎเกณฑ์ แบบแผนดำเนินชีวิต ร่วมกัน ชุมชนที่มีความสามัคคีจะมีพลังสามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี

7. กลไกที่เอื้อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสารที่ต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น เป็นสถานที่พบปะของชุมชนในวิถีชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ หรือกระบวนการถ่ายทอดแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อรูปแบบต่าง ๆ ล้วนเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปรึกษาหารือกันอันจะนำไปสู่ การปรับตัวของชุมชนได้อย่างรวดเร็วทันเหตุการณ์

ชัยอนันต์ สมุทวณิช (2541, หน้า 21) ได้ให้ข้อสรุปหลัก ๆ ในแง่ของการพิจารณาเกี่ยวกับ ความเข้มแข็งของชุมชนว่าควรมีองค์ประกอบ 2 ประการคือ

1. ศักยภาพของประชาชน คือสิ่งที่มีอยู่ภายในองค์ประกอบของชุมชน เป็นความพร้อม ในเชิงคุณสมบัติ เช่น การมีวิสัยทัศน์ ความรู้ คุณธรรม ภาวะผู้นำ ความเอื้ออาทรของสมาชิก มีพัฒนาการ และความปรารถนาของสมาชิกแต่ละคนของชุมชน สิ่งบ่งชี้ในด้านศักยภาพของชุมชน ได้แก่ สมาชิกของชุมชนมีความรู้ มีทรัพยากรในการผลิตในระดับครัวเรือน มีเศรษฐกิจพอมีพอกิน สมาชิกมีคุณธรรมตามแนวทางของศาสนา มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนบ้าน หรือสมาชิกของ ชุมชน มีภูมิปัญญาดั้งเดิมของท้องถิ่น

2. ความสามารถของชุมชน คือสิ่งที่แสดงออกในรูปพฤติกรรมของการกระทำเพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพ ความสามารถของชุมชนอาจแสดงโดยการเกิดขึ้นขององค์กรชุมชนที่ทำงานได้มี เศรษฐกิจที่ดี พึ่งตนเองได้ มีการจัดระเบียบของชุมชน สามารถแสวงหาจัดการการใช้ประโยชน์

และอนุรักษ์ทรัพยากรของชุมชนได้ ข้อบ่งชี้ที่สำคัญคือ วิสัยทัศน์ ภูมิปัญญาใหม่ องค์กร กิจกรรม สมาชิกมีส่วนร่วม การจัดการชุมชน การจัดการทรัพยากร

คณะทำงานเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาวิกฤต ปี พ.ศ. 2542 กล่าวถึงกระบวนการเพิ่มศักยภาพ และความเข้มแข็งของชุมชนประกอบด้วย

1. การทำให้องค์กรชุมชนแข็งแรง มีเครือข่ายเชื่อมโยงกันเพื่อเกื้อกูลส่งเสริมประชาสังคม และความเข้มแข็งของชุมชน

2. การดำรงรักษาแบบแผน ความคิด คุณค่า จิตสำนึกที่ดีงามของชุมชน

3. การเสริมสร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงกับเครือข่ายองค์กร

ภายนอก

กรมการปกครอง (2542) สรุปตัวบ่งชี้ว่า องค์กรที่จัดตั้งนั้นเข้มแข็งเพียงไร พิจารณาจาก

1) โครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อความเป็นประชาคม ได้แก่ การมีกลุ่มองค์กร จำนวนคน สถานที่ การพบปะ ประเด็นพูดคุย การสื่อสาร ซึ่งจะประเมินออกมาในเชิงปริมาณ 2) กระบวนการตัดสินใจ และการเรียนรู้ของชุมชน พิจารณาจากการแลกเปลี่ยน และหาข้อสรุปในการแก้ปัญหา 3) ภาวะผู้นำ มีมากน้อยเพียงใด กระจายตัวหรือไม่ ความสัมพันธ์กับสมาชิก ภาวะการณ์ตามปัญหา การเรียนรู้ และวิสัยทัศน์ 4) กระบวนการที่เกี่ยวกับการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมพิจารณาในด้านการจูงใจคน ให้เข้ามามีส่วนร่วม การพัฒนาศักยภาพของสมาชิก การเน้นให้กลุ่มมีอำนาจและพลังในการ เปลี่ยนแปลงและการรับผิดชอบร่วมกัน 5) บทบาทของผู้หญิงในการเป็นผู้นำ 6) การให้ความสำคัญ กับองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) 7) การมองเห็นคุณค่าและมรดกทางวัฒนธรรม 8) การบริหารจัดการและกฎระเบียบที่เอื้ออำนวยและเป็นปัญหาอุปสรรคในการทำงาน 9) การระดมทุนภายใน และภายนอกชุมชน โดยชุมชนยังคงดำรงศักดิ์ศรี และความอิสระในการทำงาน 10) นโยบายและ กลไกของรัฐที่มีอิทธิพลลงไปสู่ชุมชน 11) การจัดการกับความขัดแย้งภายในและภายนอกชุมชน 12) กระบวนการทำงานพัฒนาโดยพิจารณาว่าชุมชนนั้นมีกระบวนการ หรือ เครื่องมือในการทำงาน อย่างไรบ้าง

ชนิษฐา กาญจนรังสีนนท์ (2542, หน้า 5) ได้กล่าวถึงลักษณะชุมชนที่มีความเข้มแข็งไว้ ดังนี้

1. สมาชิกชุมชนมีความเชื่อมั่นว่าตนเอง และคนในชุมชนสามารถแก้ไขปัญหา และ พัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองได้

2. สมาชิกของชุมชนรักที่จะพึ่งตนเอง มีความเอื้ออาทร รักห่วงใยกัน และพร้อมที่จะ จัดการกับปัญหาของตนเอง และชุมชนร่วมกัน

3. สมาชิกเลือกผู้นำชุมชน ผู้นำการเปลี่ยนแปลงและผู้แทนชุมชนด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

4. สมาชิกทุกคนมีการตัดสินใจ และทำงานร่วมกันในชุมชนอย่างต่อเนื่อง จนเป็นวิถีชีวิตของชุมชน โดยมีผู้นำชุมชนร่วมผลักดันอย่างแข็งขัน
 5. สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมประเมินสภาพปัญหาของชุมชน ร่วมกำหนดอนาคตของชุมชน ร่วมคิด ตัดสินใจ ดำเนินงาน ติดตามและประเมินผลการแก้ปัญหา และการพัฒนาของชุมชน
 6. สมาชิกชุมชนเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองและชุมชน จากการเข้าร่วมเวทีชาวบ้านและการทำงานร่วมกัน
 7. มีแผนของชุมชนในการพัฒนาทุกด้าน โดยมุ่งพึ่งตนเอง เอื้อประโยชน์ต่อสมาชิกชุมชนทุก ๆ คน และหวังผลการพัฒนาที่ยั่งยืน
 8. การพึ่งภายนอก เป็นการพึ่งเพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุด ไม่ใช่การพึ่งพาตลอดไป
 9. มีเครือข่ายความร่วมมือกับหมู่บ้าน/ชุมชน ท้องถิ่น หน่วยงาน และบุคคลต่าง ๆ ในลักษณะความสัมพันธ์แบบเพื่อนแท้
- สรุปองค์ประกอบที่ทำให้เกิดชุมชนเข้มแข็ง คือ การมองย้อนกลับไปสู่การปฏิบัติชีวิตประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งคงหนีไม่พ้นการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของคนในชุมชน การมีสุขภาพพลานามัยที่ดี การรวมกลุ่มเพื่อทำประโยชน์ต่อชุมชน การพัฒนาชุมชน สิ่งเหล่านี้ก่อเกิดการเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง และทำให้เกิดความยั่งยืนต่อการพัฒนาสืบไป

การส่งเสริมการออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกาย คือการสนับสนุนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ดังนี้ (กรมอนามัย, 2555)

1. ตัวบุคคล การสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น อาจทำได้หลายวิธี เช่น บันทึกรายการออกกำลังกายของตนเอง หรือการให้การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นสื่อทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น แผ่นพับ โทรทัศน์ สื่อทางคอมพิวเตอร์
2. การสนับสนุนโดยใช้บุคคลกรทางการแพทย์ วิธีที่ใช้ เช่น ให้คำปรึกษาสั้น ๆ ถึงประโยชน์และข้อแนะนำให้ปฏิบัติ การติดตามการโทรศัพท์ให้คำแนะนำ หรือกระตุ้นเตือนและสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย และสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นรวมทั้งการให้บุคคลากรให้คำปรึกษาเพิ่มเติมในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. การสนับสนุนในที่ทำงาน วิธีที่ใช้ เช่น การสัมนาในเรื่องที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมถึงการจัดกิจกรรมอื่น ๆ เสริมเช่นการออกกำลังกายเวียน การจัดนิทรรศการจัดให้มีการ

ออกกำลังกายในที่ทำงาน สนับสนุนให้มีการจัดสถานที่ที่เหมาะสมในที่ทำงาน การให้ความรู้ สนับสนุนในรูปแบบของเอกสารที่ทำงานส่งจดหมาย และ/ หรือโทรศัพท์ติดตาม จัดให้มีการ ตรวจสุขภาพ และแนะนำการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้วิธีที่เป็นแรงจูงใจ ดึงดูดใจ และกระตุ้น เช่น การแข่งขันมีรางวัลจูงใจ และจัดเวลาให้ออกกำลังกาย เป็นต้น

4. การสนับสนุนโดยการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม วิธีที่ใช้ เช่น การติดตั้งป้ายเชิญชวน ให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมีการใช้แรงจูงใจ ผลตอบแทน จัดหาสถานที่ให้สะดวกในการเริ่ม ออกกำลังกาย เช่น การจัดกลุ่มออกกำลังกาย นอกจากนี้ปัจจัยการส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมก็คือการปรับปรุงสภาพ สิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยและเพียงพอ

5. การสนับสนุนโดยการใช้สื่อสารมวลชน เป็นการมุ่งเน้นประชาสัมพันธ์โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น โฆษณา สิ่งพิมพ์ รายการโทรทัศน์ โฆษณา

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ดังนั้น จึงต้องเน้นไปในทางด้านการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาองค์ประกอบทั้งห้าด้าน คือ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนร่างกาย ซึ่ง สมาคมและหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้กำหนดหลักเกณฑ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่คล้ายคลึงกัน ประกอบด้วยหลักเกณฑ์ 4 ด้าน คือ ความถี่ ความแรง ความนาน และ ประเภทของการออกกำลังกาย ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of exercise) เป็นการกำหนดจำนวนวัน หรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ปี ค.ศ. 1990 วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬา แห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) ให้คำแนะนำโดยใช้ความถี่จำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ต้องปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอเพื่อผลดีต่อสุขภาพช่วยเผาผลาญพลังงาน (ACSM, 1990 อ้างถึงใน ปิยะนุช รักพานิช, 2545) และ ปี ค.ศ. 1996 สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American heart association: AHA) ได้กำหนดมาตรฐานที่สอดคล้องกัน แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่วนศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (Center for disease control and prevention: CDC) ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่าต้องพิจารณาระดับความแรง ความนานร่วมด้วย คือ เมื่อออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลาสั้น และใช้ความแรงอย่างหนัก ความถี่ก็ลดเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในทางตรงกันข้าม เมื่อออกกำลังกายระดับเบา หรือปานกลางอาจต้องใช้ความถี่ในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น หรือทุกวัน

2. ความเข้มข้น/ ความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of exercise) เป็นการกำหนดขนาดของการออกกำลังกายซึ่งแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และความสามารถเดิมแต่ละบุคคล เนื่องจากอัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งชี้การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระหว่างการออกกำลังกาย เป็นค่าที่บ่งบอกความแรงของการออกกำลังกาย ดังนั้นวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) จึงใช้อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum heart rate: MHR) เป็นตัวสะท้อนความแรงของการออกกำลังกาย แต่เนื่องจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในขณะออกกำลังกายเต็มที่แปรตามอายุที่นับเป็นปี (วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์, 2551) ดังนั้นจึงมีหลักการคำนวณจากอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (MHR) หรืออัตราการเต้นหัวใจสำรอง (Maximum heart rate reserve: MRR) ดังนี้

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} = 220 - \text{อายุ (ปี)}$$

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจสำรอง} = 220 - \text{อายุ (ปี)} - \text{อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก}$$

และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสามารถเบี่ยงเบนจากค่าที่คำนวณได้ บวกหรือลบ 10

ตัวอย่าง เช่น บุคคลอายุ 50 ปี มีอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเท่ากับ $220 - 50 = 170$ ครั้ง/นาที่ (หรืออยู่ในช่วง 160 - 180 ครั้ง/ นาที่) เพราะฉะนั้นถ้าต้องการออกกำลังกายให้ได้ความแรงระดับปานกลางที่ร้อยละ 65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (MHR) จึงเท่ากับ $170 \times 0.65 = 110$ ครั้ง/ นาที่ นอกจากนั้นสามารถประเมินความแรงของการออกกำลังกาย โดยการประเมินความรู้สึกเหนื่อยของ Sitzman (2003) ซึ่งปี ค.ศ. 1997 สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (AHA) ให้คำแนะนำเพื่อประเมินความแรงที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพหลังจากหยุดออกกำลังกายว่าต้องมีความรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยถึงเหนื่อย ส่วนหลักเกณฑ์มาจากวิทยาลัยเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM) มีความแตกต่างกัน โดยกำหนดความแรงที่เหมาะสม คือ ผู้ ออกกำลังกาย ต้องเริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อยแต่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้ เป็นความแรงระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเท่ากับร้อยละ 55 - 69

3. ความนานของการออกกำลังกาย (Time or duration of exercise) คือ ช่วงเวลาของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งคิดจากเวลาเป็นนาที่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อร่างกายควรใช้เวลาประมาณ 15 - 60 นาทีต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2554) สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ (สั้นที่สุด 8 - 10 นาทีสะสมทั้งวัน) ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความแรง ถ้าความแรงระดับปานกลางหรือต่ำต้องใช้เวลายาวนานน้อย 30 นาที หรือมากกว่าตรงกันข้ามผู้ที่ใช้ความแรงระดับหนัก หรือเพื่อฝึกฝนเป็นนักกีฬา ควรปฏิบัติอย่างน้อย 20 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามเพื่อความปลอดภัย ก่อนการออกกำลังกายจึงแบ่งระยะเวลาการปฏิบัติประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

3.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up phase) เป็นวิธีกายบริหารร่วมกับยืดเหยียดและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อ อุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นในกล้ามเนื้อจากการอบอุ่นร่างกายจะช่วยให้เม็ดเลือดแดงปล่อยออกซิเจนให้แก่เนื้อเยื่อมากขึ้น ทั้งยังช่วยเพิ่มอัตราการแพร่ของก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ลดความหนืดของเลือด กล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือดคลายตัวทำให้เลือดไหลไปสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น จึงเป็นการผ่อนคลายนเนื้อและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของประสาท ทำให้การเคลื่อนไหวเร็วขึ้น ที่สำคัญเมื่อออกกำลังกายอย่างหนักในทันทีอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ สำหรับการอบอุ่นร่างกายมีทั้งการยืดเหยียดเป็นการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นของข้อต่าง ๆ ป้องกันเส้นใยกล้ามเนื้อฉีกขาด ส่วนการออกกำลังกายชนิดคาร์ดิโอ (หมายถึงการบริหารแบบมีออกซิเจน) ควรทำหลังจากการยืดร่างกายเพราะจะมีผลต่อการเพิ่มอุณหภูมิแนะนำว่าควรใช้เวลา 5 - 10 นาทีเท่านั้น และกิจกรรมที่เป็นทางการคือ การออกกำลังกายเพียงเบา ๆ ที่เป็นท่าที่ต้องการใช้งานจริง ตัวอย่างเช่น ในการอบอุ่นร่างกายในการวิ่งก็ควรจะได้วิ่งจริง หรือมีความหนักที่น้อย สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการอบอุ่นร่างกาย ก็คืออุณหภูมิสภาพแวดล้อม หากอากาศร้อนจะใช้เวลาน้อยในการอบอุ่นร่างกาย ส่วนอากาศเย็นจะใช้เวลานานมากขึ้น โดยจากข้าไปเร็ว จากเบาไปหนัก (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย, 2554; ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชชัย, 2550; นกมล ลีลาวัฒน์, 2553; มงคล แผงสาเคน, 2549)

3.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise phase) เป็นระยะการออกกำลังกายหลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามประเภทของการออกกำลังกายและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเกิดผลดีต่อสุขภาพ คือ 20-60 นาที (กรมอนามัย, 2553; Edlin, Golanty, & Bromn, 2002) หรือออกกำลังกายโดยใช้เวลาต่อเนื่อง 20-30 นาที

3.3 ระยะเวลาผ่อนคลาย (Cool down phase) เป็นระยะหลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่เมื่อหยุดออกกำลังกายจะค่อย ๆ ผ่อนคลายนร่างกาย เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ และยังทำให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น ทั้งนี้เนื่อง จากในระยะที่ออกกำลังกายอย่างเต็มที่เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น หากหยุดออกกำลังกายทันทีโดยไม่ผ่อนคลายนร่างกายหัวใจจะสูบฉีดเลือดออกน้อยลงอย่างรวดเร็วสมองอาจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอจึงทำให้เกิดอาการหน้ามืด นอกจากนั้นการผ่อนคลายนร่างกายเป็นการช่วยเคลื่อนย้ายสารตกค้างอันเนื่องมาจากขบวนการเผาผลาญระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น กรดแลคติก และโพแทสเซียม จึงช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายได้อีกด้วย โดยใช้ระยะเวลาผ่อนคลายนประมาณ 5 - 15 นาที (เทพประสิทธิ์

กุลธวัชวิชัย, 2554; ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชณิษฐ์, 2550; นฤมล ลีลาญวัฒณ์, 2553 และ มงคล แผงสาเคน, 2549)

4. ประเภทของการออกกำลังกาย (Type of exercise) การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้หลายวิธีและหลายประเภท การออกกำลังกายแต่ละประเภทก็ให้ผลประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกัน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง จะต้องประกอบไปด้วย ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนร่างกาย ดังนั้น จึงแบ่งประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

4.1 การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต คือ ความสามารถในการทำงานร่วมกันของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้ออย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพ ซึ่งหมายถึง ร่างกายสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้อย่างต่อเนื่อง คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตเป็นสิ่งที่ค่อนข้างสำคัญที่สุดของความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เพราะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ การออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ (ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพานิชณิษฐ์, 2550) ทำซ้ำ ๆ เป็นจังหวะ อย่างต่อเนื่อง ความแรงของการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง พอที่จะทำให้กล้ามเนื้อใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง ระบบที่ใช้ออกซิเจนต้องเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่องเกิน 2 นาที แต่ให้ผลดีเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายไปกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด ควรออกกำลังกายเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากการสลายกลัยโคเจน ซึ่งเป็นต้นตอของแหล่งพลังงานที่กล้ามเนื้อสะสมไว้ เนื่องจากปฏิกิริยาการสร้างเอทีพีในระบบแอโรบิกอยู่ในรูปแบบกระบวนการไกลโคลิซิส ซึ่งเป็นการใช้คาร์โบไฮเดรตในรูปของไกลโคเจน และกลูโคสและยังนำไขมันที่มีสะสมอยู่ในร่างกายในรูปของกลีเซอรอล และโปรตีนในรูปของกรดอะมิโน มาใช้เป็นพลังงานได้เช่นกัน ในขณะที่ใช้พลังงานแบบแอโรบิก พบว่า เมื่อเริ่มต้นของการออกกำลังกาย มีการเผาผลาญกลูโคสประมาณร้อยละ 60 ในขณะที่เผาผลาญไขมันเพียงร้อยละ 40 และอัตรานี้ค่อย ๆ เปลี่ยนตรงข้ามกัน คือ ค่อย ๆ ใช้ไขมันมากขึ้นและใช้กลูโคสน้อยลงจนถึงประมาณนาที่ที่ 20 ของการออกกำลังกาย จึงใช้สารทั้งสองอย่างเท่า ๆ กัน แต่จากนาที่ 20 ขึ้นไปเริ่มใช้ไขมันมากกว่ากลูโคสเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ กลูโคสน้อยลงเรื่อย ๆ ด้วยเช่นกัน (ธีระศักดิ์ อภาภรณ์วัฒนาสกุล, 2552) และถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรงก็ควรออกกำลังกายต่อไปให้ได้ 30 ถึง 60 นาที ขึ้นอยู่กับ

ชนิดของการออกกำลังกาย นาที่/ ครั้ง เป็นจำนวน 3 ครั้ง/ สัปดาห์ เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย (Fitness) ให้ร่างกายในการใช้ออกซิเจนได้เพิ่มขึ้นนั่นเอง และทางการศึกษาก็พบว่าระยะเวลาที่เหมาะสมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด คือ 30 นาที โดยไม่รวมระยะเวลาการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลาย มีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นระหว่างร้อยละ 60 - 80 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Edlin et al., 2002) เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบนี้ คือ ผู้ออกกำลังกายมีสมรรถภาพและสุขภาพดี รูปร่างได้สัดส่วน มีความแข็งแรงและความทนทานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง เต้นรำ ปั่นจักรยาน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก บาสเกตบอล รำมวยจีน และว่ายน้ำ ฯลฯ หรือเป็นการฝึกที่ต้องมีความหนักของการออกกำลังกายระดับสูงการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร หรือ 200 เมตร เทนนิสหรือแบดมินตัน เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่อง คือ วิ่ง ๆ หยุด ๆ การออกกำลังกายชนิดนี้ไม่มีผลดีมากนักต่อหัวใจและปอด

4.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงต้านอย่างสูงสุด ด้วยการหดตัวหรือเกร็งกล้ามเนื้อต่อความต้านทาน ซึ่งวัดโดยการออกแรงเต็มที่หนึ่งครั้ง ในขณะที่ความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อมัดหนึ่งมัดใด หรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ กันในท่าซ้ำ ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง หากความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอก็ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามต้องการ สามารถแบ่งประเภทการออกกำลังกายดังกล่าว ได้ 2 แบบ คือ แบบไม่เคลื่อนที่ และแบบเคลื่อนที่

4.2.1 การฝึกแบบไม่เคลื่อนที่ (Isometric training) เกี่ยวข้องกับการหดเกร็งของกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนที่ของส่วนร่างกายที่ออกกำลังกาย หรือเป็นแรงกด แรงดัน ดึง ที่กระทำกับสิ่งของที่อยู่กับที่ กล้ามเนื้อจะไม่มีเปลี่ยนแปลงความยาวและเพิ่มขนาด เช่น การใช้มือทั้งสองข้างดันหรือใช้อุปกรณ์เชือก การฝึกความแข็งแรงแบบไม่เคลื่อนที่นั้นต้องออกแรงเกร็งให้มากที่สุดโดยเกร็งค้างไว้ประมาณ 6-10 วินาที สามารถปฏิบัติได้หลาย ๆ ครั้ง ในแต่ละวัน

4.2.2 การฝึกแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ มีการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบสั้นเข้า (Concentric contraction) และกล้ามเนื้อหดแบบยืดออก (Eccentric contraction) โดยการยกน้ำหนักหรือการหย่อนตัวแบบขึ้นลง แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ ไอโซโทนิคเทรนนิ่ง (Isotonic training) เกี่ยวข้องกับการใช้น้ำหนักรูปแบบบาร์เบล ดัมเบล รวมทั้งน้ำหนักหรือส่วนของร่างกาย เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การบริหารกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักหรือส่วนของร่างกาย แรงที่กระทำต่อกล้ามเนื้อจะเปลี่ยนไปตามความเร็วมุมข้อต่อ และความยาวของกล้ามเนื้อ (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนสกุล, 2552)

ไอโซคิเนติกเทรนนิ่ง (Isokinetic training) เป็นการออกกำลังกายของหนักหรือต้านวัตถุโดยใช้เครื่องมือ เป็นการนำหลักการและ ข้อดีทั้งจากการฝึกแบบไม่เคลื่อนไหวและไอโซโทนิค (Isotonic) เข้ามาผสมผสานกับการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องด้วยความเร็วคงที่ และปรับน้ำหนักหรือแรงต้านให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อตลอดช่วงการเคลื่อนไหว (ธีระศักดิ์ อภาวัฒนาสกุล, 2552)

4.3 การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัว เป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่ออย่างอิสระตลอดช่วงของการเคลื่อนไหวโดยปราศจากความตึงจนเกินไปของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออื่น ๆ รอบข้อต่อ นั้น เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสร้างความอ่อนตัวซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการอ่อนตัว คือ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น (Tendons) เอ็น (Ligaments) และกระดูก การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และดำรงรักษากล้ามเนื้อข้อต่อไม่ให้เสื่อมเร็ว การออกกำลังกายประเภทดังกล่าวมักปฏิบัติในระบอบอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายร่างกายมี 3 วิธี ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในแบบปฏิบัติเอง (Active) และผู้อื่นกระทำให้ (Passive) คือ

4.3.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้ (Static stretch) ปฏิบัติได้โดยยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อหรือสัดส่วนของร่างกายอย่างช้า ๆ และยืดให้มากที่สุด เมื่อใกล้จุดสิ้นสุดของการเคลื่อนไหวหรือจุดที่รู้สึกว่าจะตึงพอสมควร หยุดค้างไว้เท่านั้นประมาณ 10-30 วินาที และผ่อนคลายเป็นวิธีที่มีความปลอดภัยที่สุดเนื่องจากเป็นวิธีที่ควบคุมได้มากกว่า ใช้พลังงานน้อย เป็นวิธีที่มีเวลาเพียงพอต่อความไวต่อการรับรู้ความรู้สึก มีการพัฒนาความยาวของเนื้อเยื่อและถ้ายืดเป็นเวลามากพอเกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อจากการกระตุ้นประสาททอลไจเทนเดอนออร์แกน เป็นการฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการขาดยอกหรืออาการกล้ามเนื้อตึง (ธีระศักดิ์ อภาวัฒนาสกุล, 2552)

4.3.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุก (Ballistic stretch) เป็นการเคลื่อนไหวกระตุกขึ้นลงด้วยความเร็ว เช่น การก้มลงแตะเท้า แล้วเคลื่อนไหวกระตุกหรือกระแทกขึ้นลงเป็นจังหวะ มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้มาก การยืดวิธีดังกล่าวมีความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเฉพาะเจาะจง เพราะเหมาะกับการพัฒนาความอ่อนตัวแบบเคลื่อนไหวที่ซึ่งจำเป็นในกีฬาบางประเภท เช่น บัลเลต คาราเต้ และลดความน่าเบื่อได้มากกว่าวิธีอื่น (ธีระศักดิ์ อภาวัฒนาสกุล, 2552)

4.3.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Proprioceptive neuromuscular facilitation: PNF) เป็นการยืดเหยียดที่ประกอบด้วยการหดตัว คลายตัว และยืดเหยียดใช้สำหรับการฝึกเพื่อสุขภาพและฟื้นฟูสมรรถภาพ การยืดกล้ามเนื้อแบบนี้จำเป็นต้องมี

ผู้ช่วยหรือนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ เพื่อช่วยในการหัดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ วิธีนี้นิยมใช้ในการกีฬา (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนสกุล, 2552)

4.4 การออกกำลังกายเพื่อสัดส่วนของร่างกาย เป็นการออกกำลังกายเพื่อควบคุมสัดส่วน หรือร้อยละของไขมันไม่ให้มีมากหรือน้อยจนเกินไป โดยการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อให้มีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น ควรใช้พลังงานวันละ 200-300 กิโลแคลอรีต่อวัน หรืออย่างน้อยประมาณ 1,500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ ควรเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง และเพิ่มเติมด้วยการออกกำลังกายประเภทฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย ร่วมกับการควบคุมอาหาร

การออกกำลังกายตามคำแนะนำที่เหมาะสม

Exercise prescription คือ การออกกำลังกายตามคำแนะนำที่เหมาะสม มีการกำหนด intensity duration และ frequency ที่ชัดเจน เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด โดยการออกกำลังกายจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลตามเพศ วัย อายุ สถานะทางสุขภาพ หลักการโดยทั่วไปของ Exercise prescription ประกอบด้วย

1. การประเมินสถานะทางสุขภาพ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ตรวจร่างกาย และประเมินว่าเป็นโรคอะไร สามารถออกกำลังกายได้มากน้อยเพียงใด สิ่งที่เป็นข้อจำกัดของการออกกำลังกาย
 2. สมรรถภาพทางกาย ก่อนที่จะออกกำลังกายควรจะมีการวัดสมรรถภาพทางกาย เพื่อไว้เป็นข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งจะทำให้ทราบว่าสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มส่วนใด เช่น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือเพื่อเพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด การวัดสมรรถภาพสามารถบอกความสามารถของระบบต่าง ๆ เหล่านี้ได้ และยังเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดและเปรียบเทียบถึงความก้าวหน้าได้หลังจากที่ออกกำลังกายไปแล้ว
- เพื่อประเมินผลจากการออกกำลังกายตามคำแนะนำหรือข้อกำหนดในครั้งแรก การวัดสมรรถภาพทางกายสามารถที่จะวัดได้เป็นช่วง ๆ เช่น 3 เดือนวัด 1 ครั้ง หรือ 1 เดือนวัด 1 ครั้ง และใช้ข้อมูลที่ได้วัดได้ไปปรับระดับของการออกกำลังกายให้เหมาะสม ซึ่งการวัดสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย

- 2.1 การวัดความดันโลหิต (Blood pressure)
- 2.2 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting heart rate)
- 2.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)
- 2.4 ความยืดหยุ่น (Flexibility)
- 2.5 สมรรถภาพปอด (Lung function)

2.6 ส่วนประกอบของร่างกาย เช่น รอบเอว, รอบสะโพก, ไขมัน (Body composition)

2.7 ความทนทานของหัวใจและปอด (Cardiorespiratory endurance)

3. ชนิดของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีจะต้องประกอบไปด้วย การออกกำลังกายที่เป็น Aerobic คือการออกกำลังกายที่นานพอให้มีการใช้ออกซิเจนไปช่วยในการสร้างพลังงานให้กับร่างกาย ซึ่งต้องมากกว่า 3 นาที นอกจากการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานและเพิ่มความแข็งแรงแล้ว ความยืดหยุ่น (Flexibility) ควรจะมีการเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

4. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) ในครั้งแรกที่เริ่มต้นออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายที่มีความถี่ 2 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ทราบได้จากการวัดสมรรถภาพ จึงเพิ่มความถี่ขึ้นเป็น 3 ถึง 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์หรือออกกำลังกายทุกวัน

5. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Duration) ระยะเวลาของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งจะต้องให้นานพอเพื่อให้กล้ามเนื้อใช้พลังงานจากออกซิเจน ในขณะที่เริ่มออกกำลังกายจะใช้พลังงานจากขบวนการ Glycolysis และ Creatine phosphate ที่สร้างพลังงานจากขบวนการไม่ใช้ออกซิเจน หลังจากนั้นจึงจะใช้พลังงานจากกระบวนการที่ใช้ออกซิเจนจากการสร้างพลังงานใน Mitochondria ซึ่งได้แก่ Kreb's cycle และ Oxidative phosphorylation

6. ความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) ความหนักของการออกกำลังกายจะใช้ $VO_2 \max$ (Maximum oxygen consumption) เป็นตัวกำหนดแต่การหาค่า $VO_2 \max$ ทำได้ในห้องทดลองเท่านั้น ดังนั้น การกำหนดความหนักของการออกกำลังกายจึงใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) จากการศึกษาของ Warberton, Nicol & Bredin (2006) ในการกำหนดความหนักของการออกกำลังกายโดยใช้ Maximum Heart rate (HR max) ซึ่งหาได้จากสมการในเพศชายจะใช้ 220 - อายุ ในเพศหญิงจะใช้ 226 - อายุ ซึ่งค่าที่ได้จะเป็นตัวกำหนดความหนักคิดเป็นเปอร์เซ็นต์โดยแบ่งได้ดังนี้

6.1 Light - Intensity exercise (45% - 54% HR max)

6.2 Moderate - Intensity exercise (55% - 69% HR max)

6.3 High - Intensity exercise (70% - 89% HR max)

ตัวอย่างการคำนวณ ถ้าเพศชายอายุ 45 ปี ต้องการออกกำลังกายที่ระดับ Moderate-intensity exercise การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้ทำได้โดย

$$HR \max (220 - \text{อายุ}) = (220 - 45 = 175 \text{ bpm.})$$

$$55\% \text{ of HR max} = 55\% \times 175 = 96 \text{ bpm.}$$

$$69\% \text{ of HR max} = 69\% \times 175 = 121 \text{ bpm.}$$

อัตราการเต้นหัวใจ Training range = 96 ถึง 121 bpm. นอกจากนี้ Warburton et al. (2006) ยังเสนอการใช้ Heart rate reserve ในการกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย ซึ่งข้อดีของการใช้ Heart rate reserve ก็โดยการนำ Maximum heart rate และ Resting heart rate มาใช้ในการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกาย ซึ่งได้มาจากสมการนี้ $HRR = [(HR \text{ max} - HR \text{ rest}) \times \% \text{ ของระดับการออกกำลังกาย}] + HR \text{ rest}$ ตัวอย่างเช่น เพศชายอายุ 45 ปี มี Resting heart rate = 80 bpm ต้องการออกกำลังกายในระดับ Moderate intensity

$$HR \text{ max} (220 - \text{อายุ}) = (220 - 45 = 175 \text{ bpm})$$

$$HR \text{ rest} = 80 \text{ bpm}$$

$$HRR = [(HR \text{ max} - HR \text{ rest}) \times 40\% \text{ หรือ } 59\%] + HR \text{ rest}$$

$$40\% \text{ ของ HRR} = (175 - 80) \times 0.40 + 80 = 118 \text{ bpm}$$

$$59\% \text{ ของ HRR} = (175 - 80) \times 0.59 + 80 = 136 \text{ bpm}$$

อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย Training range = 118 ถึง 136 bpm การใช้ HRR ในการกำหนดความหนักของการออกกำลังกายมีข้อดีคือ การใช้ HR rest มาคำนวณ เพราะว่า HR rest ของแต่ละคนไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงดีกว่าที่จะใช้ Heart rate reserve เป็นตัวกำหนดความหนักของการออกกำลังกายเพิ่ม Cardiovascular endurance และ Muscular endurance

Cardiovascular endurance คือความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดในการส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายอย่างเพียงพอในขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเวลานาน Muscular endurance คือความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกกำลังกายเป็นระยะเวลานาน จากการศึกษาของ Duncan et al. (2005) ได้ศึกษา Prescribing exercise ที่ระดับความหนักและความถี่ต่าง ๆ โดยศึกษาในผู้ใหญ่ อายุ 30 - 69 ปี ที่นั่งทำงานอยู่กับที่ (Sedentary lifestyle) จำนวน 492 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

1. ออกกำลังกายปานกลาง (45% - 55% HRR) ความถี่ต่ำ (3 - 4 วันต่อสัปดาห์)
2. ออกกำลังกายปานกลาง (45% - 55% HRR) ความถี่สูง (5 - 7 วันต่อสัปดาห์)
3. ออกกำลังกายอย่างหนัก (65% - 75% HRR) ความถี่ต่ำ (3 - 4 วันต่อสัปดาห์)
4. ออกกำลังกายอย่างหนัก (65% - 75% HRR) ความถี่สูง (5 - 7 วันต่อสัปดาห์)

5. กลุ่มที่ให้เฉพาะคำแนะนำโดยผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองออกกำลังกาย 24 เดือน และวัดค่า VO_2 max และระดับของ HDL และระดับของคลอเรสเตอรอล จากการทดลองสรุปได้ว่า ผลที่ได้มีความสำคัญในการให้คำแนะนำการออกกำลังกายในคนที่มี Sedentary lifestyle ที่ระดับความหนักของการออกกำลังกายและความถี่ของการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีการเพิ่มขึ้นของ Cardiorespiratory fitness โดยผ่านการออกกำลังกายตามคำแนะนำของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (45% - 55% HRR) 5 - 7 วัน ต่อสัปดาห์ ผู้ที่มี Cardiorespiratory fitness ต่ำจะสัมพันธ์กับมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำด้วย (Sloan, Sawada, Martin, Church & Blair, 2009) ในผู้ป่วย Heart failure ก็สามารถที่จะเพิ่ม Cardiovascular endurance ได้เช่นกัน จากการศึกษาของ Papathanasiou, Tsamis, Georgiadou & Adamopoulos (2008) ได้ศึกษาประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ Exercise prescription ในผู้ป่วยที่เป็น Heart failure โดยจะเพิ่ม Cardiacvascular endurance ตั้งแต่ Phase II ของการทำ Rehabilitation โดยเพิ่ม Exercise capacity มากกว่า 5 - 6 METs โดยการออกกำลังกายที่มีความหนักในช่วง 40 - 70% VO_2 max หรือ 50 - 70% HRR 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 20 - 40 นาทีต่อครั้ง และใน Phase III exercise capacity มากกว่า 5 - 6 METs เช่นกันกับ Phase II แต่ความหนักของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 60 - 80% VO_2 max หรือ 60 - 80% HRR 30 - 50 นาทีต่อครั้ง 4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยการออกกำลังกายในระยะยาวจะทำให้เพิ่ม Cardiorespiratory และ Muscular fitness เพิ่ม Total physical capacity และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย Heart failure

Haskell et al. (2007) ได้แนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง และทนทานของกล้ามเนื้อในอายุตั้งแต่ 25 ถึง 65 ปี โดยจะต้องออกกำลังกายแบบ Moderate intensity เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ ดังนั้น จากการศึกษาที่ผ่านมาจึงพอสรุปได้ว่า ในการเพิ่ม Cardiovascular endurance และ Muscular endurance จะต้องออกกำลังกายแบบ Moderate intensity (45% - 59% HRR) อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง และ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ (Grandys et al., 2008)

การประเมินความหนักเบาของการออกกำลังกาย

ความหนักของการออกกำลังกาย คือพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย จะขึ้นกับชนิดของการออกกำลังกาย และระยะเวลาที่ออกกำลังกาย เราสามารถแบ่งการออกกำลังกายได้เป็น

- ออกกำลังกายอย่างเบา
- ออกกำลังกายอย่างปานกลาง

ออกกำลังกายอย่างหนัก

1. เราอาจจะประเมินความหนักของการออกกำลังกาย โดยการทดสอบการพูด (Talk test) ออกกำลังกายชนิดเบา สามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้ การออกกำลังกายปานกลาง สามารถพูดจาโต้ตอบได้ในขณะออกกำลังกาย และการออกกำลังกายอย่างหนัก ไม่สามารถพูดโต้ตอบได้อย่างปกติ

2. การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายคำนวณได้จากการนำเลข 220 ลบด้วยอายุ เช่น คนอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายเท่ากับ 220-40 เท่ากับ 180

การออกกำลังกายระดับปานกลางหัวใจจะเต้นอยู่ระหว่างร้อยละ 50-70 ของอัตราการเต้นเป้าหมาย เช่น คนอายุ 40 ปี หากออกกำลังกายระดับปานกลาง หัวใจจะเต้นอยู่ระหว่าง 90-126 ครั้งต่อนาที คนที่ออกกำลังกายอย่างหนัก หัวใจจะเต้นมากกว่าร้อยละ 70-85 ของอัตราการเต้นเป้าหมาย เช่นคนอายุ 40 ปี หัวใจต้องเต้นเกิน 126-153 ครั้งต่อนาที

เมื่อท่านหยุดออกกำลังกายให้รีบคลำชีพจรทันทีที่ข้อมือ หรือที่คอ นับชีพจรจำนวนชีพจรใน 60 วินาที หรือนับชีพจร 30 วินาที คูณ 2 จะได้ชีพจรขณะนั้นการนับให้นับชีพจรครั้งแรกเป็น 0 ครั้งต่อไปจึงนับ 1 ถ้ายังน้อยกว่าเป้าหมายค่อยเพิ่มความหนัก หรือเพิ่มเวลาการออกกำลังกาย ถ้ามามากกว่าเป้าหมายให้ลดความหนักของการออกกำลังกาย

3. การทดสอบโดยใช้แบบประเมินที่เรียกว่า Borg rating of perceived exertion (RPE) วิธีการนี้ทำโดยใช้ความรู้สึกของผู้ออกกำลังกายขณะออกกำลังกาย เช่น การเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ปริมาณเหงื่อที่ออก อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เมื่อออกกำลังกายจะประเมินว่ากำลังอยู่ในช่วงอะไร การออกกำลังกายระดับปานกลางจะอยู่ในช่วง 12-14 วิธีการนี้จะทำให้เราประเมินได้ว่าเราออกกำลังกายหนักแค่ไหน หากยังไม่ถึงเกณฑ์เราก็สามารถเร่ง หรือหากมากเกินไปก็สามารถลดการออกกำลังกายลง ได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ของ Scale กับอัตราการเต้นของหัวใจพบว่า หากเราประเมินว่าเรากำลังอยู่ในระดับ 12 ก็ให้เอา 10 คูณก็จะได้อัตราการเต้นของหัวใจ 12 x 10 เท่ากับ 120

วิธีการประเมิน Borg rating of perceived exertion (RPE) แบ่งตั้งแต่ 6-20 ระดับ

ระดับ 6 หมายถึง ไม่ได้ออกกำลังกาย

ระดับ 7-8 ออกกำลังกายอย่างเบามาก ๆ

ระดับ 9 ออกกำลังกายอย่างเบา เช่น การเดินตามปกติ

ระดับ 10-11 ออกกำลังกายอย่างเบา

ระดับ 12-13 ออกกำลังกายหนักเล็กน้อย ยังสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

ระดับ 14-15 ออกกำลังกายหนัก

ระดับ 16-17 ออกกำลังกายหนักมาก คนออกกำลังกายจะเหนื่อย คนที่แข็งแรงจะออก
ต่อได้ แต่คนที่ไม่แข็งแรงจะหยุด

ระดับ 18-19 ออกกำลังกายหนักมากเกินไป

4. การใช้วิธีคำนวณที่เรียกว่า Metabolic equivalent (MET) level โดยมีคำจำกัด

ความว่า 1 MET เท่าปริมาณออกซิเจนที่ใช้ในขณะที่เรานั่งนิ่ง ๆ การออกกำลังปานกลาง
จะใช้ 3-6 MET และการออกกำลังกายหนักจะใช้มากกว่า 6 MET

เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละชนิดมีความหนักหรือการใช้ออกซิเจนไม่เท่ากัน ดังนั้น
ระยะเวลาที่ใช้จึงต้องแตกต่างกัน กิจกรรมที่เบาหรือปานกลางต้องใช้เวลามากกว่ากิจกรรมที่หนัก
โดยทั่วไปมีหลักการดังนี้

การออกกำลังกายอย่างเบาควรจะใช้เวลาในการออกกำลังประมาณ 60 นาที

การออกกำลังกายชนิดปานกลางใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 30-60 นาที

การออกกำลังกายชนิดหนักใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาที

ข้อแนะนำ เพื่อให้การออกกำลังกายได้ประสิทธิภาพเต็มที่ คุณต้องออกกำลังกายจนได้
อัตราการเต้นของหัวใจตามเป้าหมาย การออกกำลังกายอย่างหนักแต่ใช้เวลาสั้น ๆ จะไม่สามารถ
ลดน้ำหนัก การออกกำลังกายที่หนักพอควรหัวใจเต้นตามเป้าหมายและนานพอควรจะทำให้เกิด
การเผาผลาญของไขมัน และความแข็งแรง

ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน

โดยปกติแล้วคนที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ถ้าเดินในอัตราส่วนประมาณ 3 กิโลเมตร
ต่อชั่วโมง (เดินเร็ว) จะใช้พลังงานไป 138 กิโลแคลอรีต่อการเดิน 1 ชั่วโมง (เท่ากับการเผาผลาญ
ข้าวกระเพาะไก่ไข่ดาว 1 จาน) แต่ถ้าขี่จักรยานในอัตราประมาณ 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็
จะเผาผลาญสารอาหารและใช้พลังงานในปริมาณใกล้เคียงกับการเดิน 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง นั้น
หมายความว่าประโยชน์จากการปั่นจักรยานก็คือการเผาผลาญและการใช้พลังงาน ทำให้ลดอัตรา
การสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด

นอกจากนั้นการปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่อง เป็นการออกกำลังแบบแอโรบิกที่มีผลทำให้
หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อเนื่อง ช่วยทำให้
การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น ซึ่งรวมถึงเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและอวัยวะ

สำคัญในร่างกาย ได้แก่ สมอง ไต ลดการเก็บสะสมตะกอน ไขมันในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ดังนั้น จึงสามารถป้องกันภาวะเส้นเลือดตีบตันในอวัยวะสำคัญที่กล่าวข้างต้น

การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานเสือภูเขา เป็นกิจกรรมที่เข้าถึงธรรมชาติที่ดี ได้รับอากาศที่มีมลพิษน้อยลงซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การปั่นจักรยานขึ้นลงเขาถือเป็น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่หนัก เพราะต้องใช้พลังงานมาก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อหัวใจในคนที่ หัวใจแข็งแรงอยู่แล้วจึงเหมาะที่จะปั่นจักรยานเสือภูเขาจะทำให้หัวใจแข็งแรงมากขึ้นเป็นทวีคูณ คล้าย ๆ กับการเล่นเทนนิส ฟุตบอล สมรรถภาพระบบหัวใจ และปอดจะดีขึ้นอย่างเด่นชัด หากว่า ปั่นจักรยานเสือภูเขาเป็นประจำ การปั่นจักรยานเสือภูเขา ปีนเขา ไตรกรีพ้า เป็นการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคหนัก ผู้ที่สามารถเล่นกีฬาประเภทนี้ได้ จำเป็นต้องมีสมรรถนะหัวใจและปอดดีเยี่ยม ถึงจะมีความปลอดภัยสำหรับการปั่นจักรยานแล้วยังได้ประโยชน์โดยตรงต่อกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพราะได้ยืดเส้นยืดสาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพก ทำให้ป้องกันปัญหาปวด กล้ามเนื้อขาได้ดี

ผู้ที่เริ่มปั่นจักรยานใหม่ ๆ มีข้อควรระวังดังนี้ เบาะที่นั่ง (อาน) จะต้องเหมาะกับสรีระของ ร่างกาย ไม่ควรนั่งมากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขาได้ แต่ก็ไม่ควรแข็งเกินไป เพราะจะกระแทกกล้ามเนื้อกันอีกเส่ง่ายและทำให้เมื่อยล้า ความสูงของเบาะกับบันไดจักรยาน ควรมีความสัมพันธ์กับความยาวของขาของผู้ปั่น เมื่อปั่นจนสุดควรให้องศาของเข่า เท่ากับแนวตรง ของขาไม่เกิน 150 องศา ไม่เช่นนั้นจะทำให้ปวดกล้ามเนื้อขาและเมื่อยล้าง่าย (ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์, 2551)

ในปัจจุบัน มีบริษัทนำเที่ยว ที่ให้บริการนำเที่ยวด้วยจักรยาน พร้อมมีจักรยาน และ อุปกรณ์ให้บริการ สำหรับนักท่องเที่ยว กลุ่มขนาดเล็ก จนถึงกลุ่มขนาดใหญ่ อยู่หลายบริษัท มีทั้ง ให้บริการนำเที่ยว ด้วยจักรยาน ในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย และบริษัทนำเที่ยว ที่จัดให้บริการ อยู่ในพื้นที่เฉพาะจังหวัด เช่น กาญจนบุรี เชียงใหม่ พิษณุโลก หรือบริษัทนำเที่ยว ที่จัดให้บริการ ประจำเฉพาะแหล่งท่องเที่ยว เช่น อุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง เพื่อให้นักท่องเที่ยว ได้เลือก พิจารณาใช้บริการ ตามความเหมาะสม และ ตรงกับความต้องการเฉพาะ ของแต่ละบุคคล (ไทยอีโค (Thaieco), 2552)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการปั่นจักรยานเป็นเครื่องมือในการออกกำลังกาย ที่ดี เพื่อเนื่องจากจะได้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ระบบไหลเวียนเลือดที่ดี และเป็นการพัฒนา ระบบหายใจ ทำให้ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่สร้างสังคมและเข้าถึง ธรรมชาติได้ดีอีกด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการการท่องเที่ยวและการจัดการการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน

เดชา ไต้งสูงเนิน (2543) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมทางเศรษฐกิจ เป็นเครื่องมือที่มีอำนาจให้มีการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ให้เป็นอย่างมากถ้าการท่องเที่ยวมีการจัดการและบริหารที่ดีก็จะสามารถใช้พื้นที่ที่เป็นธรรมชาตินั้นได้โดยไม่เกิดความเสื่อมโทรม การพัฒนาการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนจำเป็นต้องมีการวางแผนนโยบายที่ชัดเจนและมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นและเหตุผลของคนในท้องถิ่น เพื่อจะได้ให้การส่งเสริมในระดับชาติ นโยบายควรจะเจาะลงไปในแต่ละด้าน โดยพิจารณาปัจจัยพื้นฐานของชุมชน ถ้าเป็นไปได้ก็ควรจะทำให้มีการแข่งขันเพื่อเพิ่มจุดขายทางการตลาด การสร้างแนวทางจัดการสิ่งแวดล้อมให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืนตลอดไป การตอบสนองนั้นต้องไม่มีการกีดกัน ในการมีส่วนร่วมของประชาชนในพื้นที่ด้วย เดชา ไต้งสูงเนิน (2543) ได้นำเสนอรูปแบบการจัดการท่องเที่ยว (7'S Model) เพื่อนำมาปรับใช้ในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ดังนี้

1. กลยุทธ์ (Strategy) หมายถึง กลยุทธ์ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างวัตถุประสงค์ การจัดลำดับความสำคัญ การควบคุมและขอบเขตของกิจกรรมต่าง ๆ ของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ โดยการเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งต้องประกอบไปด้วยกลยุทธ์ในการวางแผนการดำเนินงานที่สามารถปฏิบัติได้ และต้องเป็นไปตามนโยบายของการท่องเที่ยวแห่งชาติด้วย เช่น บริษัทที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับการท่องเที่ยวจะต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อที่จะสามารถหากกลยุทธ์ที่เหมาะสมและนำไปใช้สู่เป้าหมายนั้น

2. โครงสร้าง (Structure) หมายถึง โครงสร้างในองค์กรซึ่งควรจะเกี่ยวข้องกับการจัดลำดับขั้นและการแบ่งหน้าที่ที่เหมาะสม การมีโครงสร้างที่ดีจะเป็นกุญแจนำไปสู่ความสำเร็จในการจัดการการท่องเที่ยว ในบางประเทศจะมีกระทรวงการท่องเที่ยว ซึ่งจะเป็นผู้จัดการและดูแลทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ทั้งองค์กรการท่องเที่ยวระดับชาติ เจ้าของธุรกิจนำเที่ยว ตัวแทนการท่องเที่ยวของภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งกลุ่มเจ้าของกิจการโรงแรม ที่พัก ยานพาหนะ มัคคุเทศก์ โดยแต่ละหน่วยงานจะทำงานในลักษณะเชื่อมโยงกัน มีเครือข่ายจัดการที่เหมาะสม เช่น ถ้ามีแนวคิดทางด้านระบบนิเวศ แนวคิดนี้ก็สามารถเข้าไปในนโยบายของกระทรวงและเป็นรูปธรรมก็สามารถทำให้การพัฒนาการท่องเที่ยวประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตามโดยโครงสร้างองค์กรยังขึ้นอยู่กับรูปแบบของ RASI คือ ความรับผิดชอบ (Responsibility) อำนาจหน้าที่ (Authority) การสนับสนุน (Support) และข่าวสารข้อมูล (Information) เพราะการจัดการการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ก็เหมือนกับธุรกิจอื่น ๆ ที่จะต้องมีผู้มีอำนาจคอยควบคุม ดูแล

แบ่งหน้าที่รับผิดชอบไปตามลำดับชั้น มีผู้นำจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว การให้บริการแก่นักท่องเที่ยว ในเรื่องต่าง ๆ และที่สำคัญคือทำให้ข้อมูลข่าวสารแก่นักท่องเที่ยว

3. ระบบ (System) หมายถึง ระบบในการจัดการท่องเที่ยวซึ่งมีความหมายครอบคลุมถึง การดำเนินงาน การปฏิบัติงาน การเงิน การจัดการทรัพยากรมนุษย์ การตลาดและระบบอื่น ๆ โดยทุกระบบต้องมีการประสานกันในทุก ๆ ขั้นตอน

4. บุคลากร (Staff) หมายถึง บุคลากรนับเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การดำเนินการต่าง ๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยเฉพาะบุคคลที่ทำหน้าที่บริการนักท่องเที่ยวจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ โดยคัดสรรบุคคล ที่มีความละเอียดรอบคอบ มีความผูกพันกับงาน มีความรับผิดชอบ ให้ความช่วยเหลือนักท่องเที่ยวด้วยความเต็มใจ มีความจริงใจซื่อสัตย์ และที่สำคัญสามารถทำให้นักท่องเที่ยว มีความพึงพอใจ

5. ทักษะ (Skill) หมายถึง ทักษะในการทำงานทุกอย่างจะต้องอาศัยความชำนาญงาน จึงจะดีและมีประสิทธิภาพ โดยขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่างคือ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติต่องาน ความรู้ในงานเป็นสิ่งจำเป็นลำดับแรก ในการทำงานต่าง ๆ ความรู้ไม่ได้หมายถึง เพียงแต่รู้ว่าจะทำอะไร แต่ต้องรู้ทุกอย่างว่า คืออะไร ที่ไหน อย่างไร ทำไม รวมทั้งเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้

6. รูปแบบ (Style) หมายถึง รูปแบบในการดำเนินงานซึ่งในแต่ละพื้นที่จะมีรูปแบบ ในการดำเนินงานที่แตกต่างกันในการจัดการ

7. การแบ่งปัน (Share) หมายถึง การแบ่งปันและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น ความรู้ซึ่งนำไปจัดการท่องเที่ยวได้ดีที่สุด นักท่องเที่ยวแต่ละประเทศจะแตกต่างกัน ในหลาย ๆ ด้าน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จะทำให้ได้รับความรู้ และความคิดเห็น โดยเฉพาะ ผู้ที่เริ่มทำธุรกิจการท่องเที่ยวได้นำข้อมูลต่าง ๆ มาวางแผน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

กล่าวโดยสรุปการจัดการท่องเที่ยว การดำเนินงานการท่องเที่ยวก็เหมือนกับการดำเนินงาน ขององค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ ซึ่งต้องยึดหลักการ ทฤษฎี และแนวคิดต่าง ๆ ที่เหมาะสม รวมทั้ง ยังต้องคำนึงถึง บริบทที่แท้จริงของพื้นที่เพื่อที่จะกำหนดแนวทางการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล การมีส่วนร่วมของประชาชนในท้องถิ่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเพราะบุคคลเหล่านี้ จะเป็นแรงผลักดันทำให้ระบบการจัดการท่องเที่ยวสำเร็จตามเป้าหมายที่วางแผนไว้

สืบเนื่องจากการจัดตั้งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาตามการปฏิรูประบบราชการ ซึ่งอาศัยกฎหมาย พ.ร.บ. ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 และพ.ร.บ. ปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 เกี่ยวกับการโอนกิจการบริหารและอำนาจหน้าที่ รวมทั้ง

การแก้ไขบทบัญญัติให้สอดคล้องกับการโอนอำนาจหน้าที่ของส่วนราชการ ทำให้การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ต้องโอนภาระงานด้านพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว ด้านพัฒนาบริการท่องเที่ยว และด้านทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวไปให้กับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ทั้งนี้ สำนักทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ จะยังคงทำหน้าที่ตาม พ.ร.บ. ธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ พ.ศ. 2535 จนกว่ากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาจะรับโอนภารกิจไปดำเนินการหลังเดือนตุลาคม พ.ศ. 2547 ไปแล้ว

นับแต่ปี พ.ศ. 2546 ททท. จึงได้ปรับแผนวิสาหกิจเพื่อให้สอดคล้องกับการก่อตั้ง กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยปรับบทบาทมาเป็นองค์กรที่มุ่งเน้นหน้าที่ด้านการบริการ จัดการการตลาดการท่องเที่ยวของประเทศไทยเป็นหลัก

นโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2555 - 2559

1. ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาในฐานะหน่วยงานที่ทำหน้าที่ฝ่ายเลขานุการ คณะกรรมการ นโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ เพื่อผลักดันให้เกิดกระบวนการแปลงแผนยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ ของหน่วยงานรัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องในภาคอุตสาหกรรมท่องเที่ยว โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อให้เกิดการสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวและการบริหารจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยวให้มีคุณภาพอย่างยั่งยืน
2. แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559 ที่ได้รับความเห็นชอบจาก คณะรัฐมนตรีแล้วจะประกาศในราชกิจจานุเบกษา เพื่อเป็นกรอบทิศทางให้หน่วยงานของรัฐ มีหน้าที่ดำเนินการตามอำนาจหน้าที่เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ (มาตรา 16 ใน พ.ร.บ. นโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2551) ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีเอกภาพ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาในฐานะเลขานุการคณะกรรมการนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ มีหน้าที่ให้คำแนะนำแก่หน่วยงานของรัฐและผลักดันให้มีการบูรณาการ ตั้งแต่ระดับยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ นโยบายของรัฐบาล และถ่ายทอดไปยังหน่วยงาน ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค จังหวัดและท้องถิ่น โดยจะใช้กลไกการประสานงานระหว่างคณะกรรมการ นโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ และคณะกรรมการในระดับชาติคณะต่าง ๆ ที่มีอยู่ในการผลักดันงาน ในระดับนโยบาย และถ่ายทอดนโยบายไปยังคณะกรรมการพัฒนาการท่องเที่ยว ระดับจังหวัด และคณะกรรมการร่วมภาครัฐและเอกชน รวมทั้งภาคประชาชน ในการกำกับดูแล การเสนอ แผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติราชการจากหน่วยงานปฏิบัติให้สอดคล้องกับสถานการณ์และ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริง โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมภาคประชาชนในพื้นที่ เพื่อให้เกิดความเชื่อมโยง

ระหว่างแผนพัฒนาทุกระดับกับการจัดสรรงบประมาณในการดำเนินการตามแผนงาน/ โครงการต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2554)

การจัดการการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน

ความเป็นมาและความสำคัญ

สถานการณ์ตลาดการท่องเที่ยวในภูมิภาคเอเชียและของโลกในปัจจุบัน มีการแข่งขันอย่างรุนแรง ทำให้ประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยหันมาส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยใช้กลยุทธ์ทางด้านราคา มุ่งเน้นการท่องเที่ยวราคาถูกเพื่อเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว ทำให้นักท่องเที่ยวเกินขีดความสามารถในการรองรับของแหล่งท่องเที่ยว (Carrying capacity) การดำเนินกลยุทธ์ลักษณะนี้ทำยที่สุดแล้วจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์ **กับดักราคา** กล่าวคือ จำนวนนักท่องเที่ยวที่เพิ่มมากขึ้นส่วนหนึ่งเป็นนักท่องเที่ยวด้อยคุณภาพ มีค่าใช้จ่ายต่อหัวค่อนข้างต่ำไม่คุ้มกับต้นทุนทางด้านสิ่งแวดล้อมที่สูญเสียไป รวมทั้งการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลืองในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ทำให้แหล่งท่องเที่ยวสำคัญ ๆ เสื่อมโทรมก่อนเวลาอันเหมาะสม ทั้งนี้ เนื่องจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการจัดการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนนั่นเอง การจัดการความรู้ด้านการท่องเที่ยวที่ถูกต้องให้แก่บุคลากรในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวอย่างทันท่วงที จึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วน

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ตลาดอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเกิดความผันผวนอย่างมาก เนื่องจากเหตุการณ์ก่อการร้าย และภาวะวิกฤติต่าง ๆ เช่น การก่อการร้ายในประเทศสหรัฐอเมริกา (11 กันยายน พ.ศ. 2544) วิกฤติเศรษฐกิจตกต่ำในประเทศไทยและภูมิภาคเอเชีย (ปี พ.ศ. 2540-2541) เกิดโรคระบาด SARs (ปี พ.ศ. 2546) และเกิดธรณีพิบัติภัยคลื่นยักษ์สึนามิ (26 ธันวาคม พ.ศ. 2547) เป็นต้น ประกอบกับแนวโน้มของอุปสงค์ในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเปลี่ยนแปลงไป ทำให้รูปแบบการท่องเที่ยวมีความหลากหลายมากขึ้น การตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยว และการเลือกสถานที่ท่องเที่ยวมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น กล่าวคือนักท่องเที่ยวไม่ได้พิจารณาเฉพาะปัจจัยด้านราคาเท่านั้น หากแต่เน้นความคุ้มค่าของตัวเงินที่ต้องจ่ายเพื่อการท่องเที่ยวและความประทับใจที่ได้รับจากการเดินทางท่องเที่ยวด้วย

ฉะนั้น ในการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกคุ้มค่า จะต้องดำเนินนโยบายมุ่งเน้นการเพิ่มมูลค่า (Value added) สินค้าทางการท่องเที่ยว มากกว่า การลดราคาสินค้าการท่องเที่ยวลง โดยการสร้างมูลค่าเพิ่มหรือยกระดับคุณค่าสินค้าการท่องเที่ยว ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานสินค้าท่องเที่ยวที่สนองอรรถประโยชน์ เบื้องต้นของนักท่องเที่ยว

2. การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานสินค้าท่องเที่ยวที่สนองอรรถประโยชน์ด้านอื่น เช่น ด้านสุขภาพและจิตใจ นอกเหนือไปจากอรรถประโยชน์เบื้องต้นของนักท่องเที่ยว

3. การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานสินค้าท่องเที่ยวที่ตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ

4. การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานสินค้าท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกผูกพันเหมือนบ้านที่สอง

5. การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานสินค้าที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ไทย (Thainess)

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว เป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมเป้าหมายที่รัฐบาลให้ความสำคัญและส่งเสริมให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง บทบาทและความสำคัญของการท่องเที่ยวมิได้จำกัดเพียงแค่เป็นอุตสาหกรรมหลักที่สร้างรายได้ และนำเงินตราต่างประเทศปีละ 6 แสนล้านบาทเข้าสู่ประเทศไทย ซึ่งเป็นผลบวกโดยตรงต่อดุลบัญชีเดินสะพัด และดุลการชำระเงินของประเทศ หากแต่อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ยังเป็นตัวนำที่ก่อให้เกิดการพัฒนาและขยายตัวของอุตสาหกรรมเชื่อมโยงอื่นๆ โดยเฉพาะวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) จำนวนมาก ก่อให้เกิดการจ้างงาน และการกระจายรายได้สู่ท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี

จากรายงานขององค์การการท่องเที่ยวโลก (World tourism organization: WTO) ชี้ให้เห็นว่าอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของโลกรวมทั้งประเทศไทยยังมีศักยภาพที่จะเติบโตได้อย่างต่อเนื่อง จำนวนนักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นอีกประมาณ 1.1 เท่าตัวจาก 760 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2547 เป็น 1,561 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2563 (เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยร้อยละ 4.6 ต่อปี) ภูมิภาคเอเชีย แปซิฟิก จะมีบทบาทและความสำคัญมากขึ้นในเวทีการท่องเที่ยวโลก จำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาท่องเที่ยวประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นจาก 11.65 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2547 เป็น 36.96 ล้านคนในปี พ.ศ. 2563 (เพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 7.5 ต่อปี)

การส่งเสริมและพัฒนากการท่องเที่ยวของไทยที่ผ่านมา ส่งผลให้อุตสาหกรรมท่องเที่ยวเติบโตในอัตราที่สูงกว่าการเติบโตของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ อย่างไรก็ตาม แนวโน้มการแข่งขันของอุตสาหกรรมท่องเที่ยวนับวันจะทวีความเข้มข้นมากขึ้น เนื่องมาจากเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางด้านอุปสงค์ (พฤติกรรมและความต้องการของนักท่องเที่ยว) และการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางด้านอุปทาน (รูปแบบสินค้าการท่องเที่ยว) ทำให้อุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยต้องคำนึงถึงการกำหนดยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างความแข็งแกร่งและเติบโตอย่างยั่งยืน โดยมีแนวทางที่ชัดเจนสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง สามารถเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่มีคุณค่าต่อเศรษฐกิจ ลดอัตราความเสื่อม เพิ่มแรงต้านทานต่อผลกระทบเชิงลบอันเนื่องมาจาก

ปัจจัยภายในและภายนอกประเทศ (อาทิ ภัยธรรมชาติ สงครามและการก่อความไม่สงบ วิกฤติเศรษฐกิจ) เพื่อรักษาการเติบโตที่มีเสถียรภาพในระยะยาว

การวางแผนพัฒนาและส่งเสริมให้อุตสาหกรรมท่องเที่ยวมีการเติบโตแบบยั่งยืนอย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอุปสงค์ และพฤติกรรม การตัดสินใจซื้อของนักท่องเที่ยว ตลอดจนการกำหนดตลาดเป้าหมาย และจุดขายหรือคุณค่าในการตอบสนองความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างองค์ความรู้พื้นฐานในการกำหนดทิศทาง หรือกรอบในการวางแผนพัฒนาการท่องเที่ยวสู่ความยั่งยืนใน 4 ประเด็นหลัก คือ

1. การสร้างคุณค่าแห่งความพึงพอใจ
2. การดูแลรักษาประโยชน์เชิงเศรษฐกิจและสังคม
3. การกำหนดแนวทางการปฏิบัติสู่มาตรฐานการท่องเที่ยว
4. การสร้างความร่วมมือและความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างภาครัฐและเอกชน

จากแนวความคิดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน สรุปได้ดังนี้ ควรเป็นการท่องเที่ยวที่ปลูกฝังจิตสำนึกของนักท่องเที่ยว และคนในท้องถิ่นเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยว ประโยชน์ที่ได้รับของผู้ใช้และผู้ให้บริการ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดการจัดการที่เป็นระบบ และก่อให้เกิดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

1. สาเหตุที่ทำให้การท่องเที่ยวแบบเดิมมาเป็นการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

เนื่องจากการท่องเที่ยวแบบเน้นปริมาณนำเศรษฐกิจมาสู่ประเทศกำลังพัฒนา แต่การท่องเที่ยวแบบนี้ทำให้เกิดการทำลายสิ่งแวดล้อมโดยขาดจิตสำนึก สร้างมลภาวะให้ธรรมชาติ ขาดการป้องกันแก้ไข เกิดผลกระทบไปทั่วโลก องค์การท่องเที่ยวโลก หรือ WTO ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ Tourism, ecotourism and protected area (Hector, 1996 p. 14) ว่า “การท่องเที่ยวเป็นหนึ่งในปรากฏการณ์ทางการเมือง วัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจที่สำคัญของศตวรรษที่ 20 ประเทศทั้งหลายไม่ควรจะทำให้มันแตกต่างกัน” และเสริมว่าประชาคมโลกของแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติของแต่ละประเทศโดยรวมเหมือนเป็นสมบัติของโลก นักท่องเที่ยวทุกคนมีสิทธิมาชื่นชม และซึมซับความงดงาม ความน่าทึ่ง ดูแล้วเกิดความคิด เกิดความสนใจ เกิดความพอใจ ทุกประเทศจึงควรร่วมมือกันอนุรักษ์ ส่วนใดเสียหายก็ควรปรับปรุงแก้ไขให้ธรรมชาติกลับคืนมาอย่างเดิมเพื่อประโยชน์ของคนรุ่นหลัง

2. วัตถุประสงค์ของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

หลังจากที่การท่องเที่ยวแบบ Mass tourism มาถึงจุดที่ธรรมชาติรับไม่ได้ เพราะมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ช่วงนั้นเกิดนักอนุรักษ์ที่มีอุดมคติ และมีวัตถุประสงค์ด้านสิ่งแวดล้อมได้แพร่กระจายความคิดออกไปอย่างกว้างขวาง และบางประเทศรวมกลุ่มกันเป็นองค์กรอนุรักษ์ระดับชาติถึงนานาชาติ ทุกกลุ่มมีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ มีความคิดที่จะปกป้องและรักษาสภาพของแหล่งท่องเที่ยวที่เสื่อมโทรมทั่วโลกให้ยั่งยืน โดยตั้งความประสงค์ที่จะนำการท่องเที่ยวเชิงนิเวศมาแก้ปัญหาการท่องเที่ยวแบบดั้งเดิม เน้นการรักษาสิ่งแวดล้อม สร้างจิตสำนึกให้นักท่องเที่ยวจัดกิจกรรมให้เป็นการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน และปรับปรุงคุณภาพชีวิตของคนในท้องถิ่น ให้สอดคล้องกับอุดมการณ์ด้านอนุรักษ์ด้วย

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในหนังสือเรื่องในหลวงกับสิ่งแวดล้อมไทย ทรงให้พระราชวินิจฉัยว่า “ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรหมายถึงการสูญเสียองค์ประกอบในระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อม ทำให้ระบบนิเวศทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์” (พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, 2542)

3. ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ มาจากคำ ว่า “Ecotourism” ซึ่งเป็นคำผสมกันระหว่าง Ecology หรือนิเวศวิทยา กับคำว่า Tourism หรือการท่องเที่ยว นอกจากนี้ในวงการท่องเที่ยวยังมีการใช้ภาษาอังกฤษอื่น ๆ ที่สำคัญได้แก่ “Nature tourism” หรือ “Biotourism” หรือ “Green tourism” เพื่อบ่งบอกให้เห็นว่าเป็นการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน อย่างไรก็ตามนิยาม และความหมายของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ถูกกำหนดขึ้นจากบุคคลและกลุ่มคนต่าง ๆ ขึ้นมาอย่างมากมาย ทั้งในและต่างประเทศ

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2540, หน้า 5) ให้ความหมายไว้ว่าการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ หมายถึง การท่องเที่ยวไปในแหล่งธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น แหล่งวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับระบบนิเวศ โดยมีกระบวนการเรียนรู้ทางสิ่งแวดล้อม ภายใต้การจัดการสิ่งแวดล้อม และการท่องเที่ยวอย่างมีส่วนร่วมกับท้องถิ่น เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดสำนึกต่อการรักษาระบบนิเวศอย่างยั่งยืน

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2539, หน้า 15) ใช้คำว่า การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ให้ความหมายว่าเป็นการเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใดแห่งหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและเพลิดเพลินไปกับทัศนียภาพ สภาพธรรมชาติ สภาพสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนไทยในท้องถิ่น บนพื้นฐานของความรู้และความรับผิดชอบต่อระบบนิเวศ

เสรี วังสไพจิตร (2537, หน้า 22) ให้ความหมายว่า การท่องเที่ยวเชิงนิเวศเป็นรูปแบบของการพัฒนาการท่องเที่ยวให้เจริญเติบโตไปในทิศทางที่เหมาะสม โดยรักษาสภาพแวดล้อม

ที่ตึงต้ามและดั้งเดิมให้คงอยู่ควบคู่ไปกับการพัฒนาที่มุ่งอนุรักษ์คุณค่าของธรรมชาติ เป็นการพัฒนาโดยถือว่าการท่องเที่ยวเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมในระบบนิเวศ สามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมของระบบนิเวศโดยไม่ให้เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือทำลาย

ภราเดช พยัฆวิเชียร (2537, หน้า 29) ให้ความหมายว่า เป็นการท่องเที่ยวที่ส่งเสริมการอนุรักษ์ พยายามให้เกิดผลกระทบในเชิงลบต่อสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมน้อยที่สุด และในขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดผลของความรู้ ความเข้าใจร่วมกันระหว่างนักท่องเที่ยวกับสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและธรรมชาติกับชุมชนท้องถิ่นหรือสังคมที่ตนเองเข้าไปอยู่

ศรีพร สมบุญธรรม (2536, หน้า 53) ให้ความหมายว่า การท่องเที่ยวเชิงนิเวศมีความหมายเช่นเดียวกับ กรีน ทัวริซึม (Green tourism) นั่นคือ เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ช่วยส่งเสริมการอนุรักษ์ธรรมชาติวัฒนธรรม รวมทั้งพยายามลดผลกระทบจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวต่อสภาพแวดล้อมให้น้อยที่สุด

สุวิทย์ ยอดมณี (2536, หน้า 3) ใช้คำว่า “นิเวศทัศนา” หมายความว่า การพานักท่องเที่ยวไปที่ใดที่หนึ่งที่มีสภาพธรรมชาติสมบูรณ์ และที่พานักท่องเที่ยวเข้าไปต้องมีความสามารถที่จะอธิบายทางวิชาการให้นักท่องเที่ยวได้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

พงศธร เกษสำลี (2530, หน้า 40) ใช้คำว่า อีโคทัวร์ (Ecotour) หรือ นิเวศสัญจร พร้อมให้ความหมายว่าเป็นการนำเอาการท่องเที่ยวมาประสานเข้ากับความรู้ความเข้าใจ ในหลักวิชานิเวศวิทยา โดยนอกจากจะเดินทางท่องเที่ยวไปตามแหล่งท่องเที่ยวทั่ว ๆ ไปแล้ว ยังมุ่งที่จะศึกษาสภาพแวดล้อมของเส้นทางที่ผ่านไปด้วย เป็นการท่องเที่ยวเพื่อความเพลิดเพลิน และได้รับความรู้พร้อมกัน

Hector (1996, p. 118) แห่งสหภาพสากลว่าด้วยการอนุรักษ์ (International union for the conservation of nature and natural resources: IUCN) เป็นบุคคลแรกที่กำหนดความหมายของการท่องเที่ยวไว้ว่า การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เป็นการท่องเที่ยวรูปแบบหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางไปยังแหล่งธรรมชาติ โดยมีลักษณะทางวัฒนธรรมที่ปรากฏในแหล่งธรรมชาติเหล่านั้น

Elizabeth (1991, pp. 114-115) เป็นผู้ทีคลุคลี้อยู่กับงานวิจัยการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในลาตินอเมริกาและหมู่เกาะแคริบเบียน พร้อมกับเขียนรายงานเรื่อง “Ecotourism: The potentials and pitfalls” ได้ให้คำนิยามของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศไว้ว่า การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เป็นการท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่เอื้อประโยชน์ต่อการอนุรักษ์ อันเนื่องมาจากการมีรายได้สำหรับการดูแลรักษาพื้นที่ การสร้างงานให้ชุมชนหรือท้องถิ่น และการสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม

Costas (2002, p. 23) ให้ความหมายว่า เป็นการท่องเที่ยวในพื้นที่ธรรมชาติพร้อมกับอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปด้วย และช่วยสร้างสวัสดิการให้ชุมชนท้องถิ่น และยังได้กล่าวอีกว่า นักท่องเที่ยวสนับสนุนคำว่าท่องเที่ยวธรรมชาติกับคำว่าท่องเที่ยวเชิงนิเวศซึ่งไม่เหมือนกัน เพราะการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเป็นการท่องเที่ยวที่รับผิดชอบต่อสังคม และสิ่งแวดล้อมนักท่องเที่ยวเชิงนิเวศต้องใช้ธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสัตว์ป่าอย่างยั่งยืน และยังคงบริจาคเงินช่วยเหลือเพื่อเป็นทุนในการอนุรักษ์ รวมทั้ง เพื่อให้คนในชุมชนมีฐานะดีขึ้น

Stark (1993, p. 78) ให้ความหมายว่า เป็นรูปแบบของการท่องเที่ยวที่พัฒนาขึ้น เพื่อก่อให้เกิดความยั่งยืนของสถานที่ท่องเที่ยว โดยไม่ทำลายสภาพแวดล้อมปราศจากสิ่งฟุ่มเฟือยต่าง ๆ มีเพียงสิ่งจำเป็นในการท่องเที่ยวเท่านั้น หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “การท่องเที่ยวธรรมชาติ” (Natural travel)

Gunn (1994, p. 48) ได้กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงนิเวศเป็นรูปแบบของการพัฒนาการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนสามารถทำให้มีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติควบคู่ไปกับการพัฒนาการท่องเที่ยวได้ โดยให้ความสำคัญต่อการท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ และวัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่น ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจด้วย

สรุป การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ คือการท่องเที่ยวที่ก่อให้เกิดการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยว สิ่งสำคัญรองลงมาคือ ต้องคำนึงถึงความต้องการและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว การให้ความรู้เชิงนิเวศ และเป็นการท่องเที่ยวที่สนุกสนาน เพลิดเพลินกับการชมธรรมชาติ อันสมบูรณ การมีส่วนร่วมของคนในพื้นที่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความยั่งยืนของการท่องเที่ยว

4. องค์ประกอบสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

จากความหมายและแนวคิดข้างต้นสถาบันการท่องเที่ยวเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้ให้ลักษณะสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศว่ามีหลักการพื้นฐาน 5 อย่าง โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1 ต้องอยู่บนพื้นฐานของธรรมชาติ (Nature-based tourism) หมายถึง ต้องเจาะจงเรื่องชีววิทยา ลักษณะกายภาพของแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ และวัฒนธรรม ศึกษา เรื่องการอนุรักษ์ การวางแผน การพัฒนา การจัดการด้านท่องเที่ยว เพราะทั้งหมดเป็นพื้นฐานอยู่กับธรรมชาติ

4.2 ต้องทำให้ระบบนิเวศยั่งยืน (Ecological sustainable tourism) หมายถึง เป็นการท่องเที่ยวที่ประกอบด้วยเศรษฐกิจที่ยั่งยืน สังคมที่ยั่งยืน และสิ่งแวดล้อมยั่งยืน การทำแหล่งท่องเที่ยวยั่งยืนเป็นกุญแจดอกสำคัญ นำไปสู่การจัดการกิจกรรมของมนุษย์ นอกจากนั้น ยังเป็นการท่องเที่ยวเชิงนิเวศอย่างยั่งยืนที่ยอมรับกันในการจัดการด้านธรรมชาติวิทยา เป็นการ

พัฒนาด้านศักยภาพในการรับรองและคุณภาพของแหล่งท่องเที่ยว ซึ่งจะทำให้สิ่งแวดล้อมคงอยู่ และไม่ได้รับความเสียหาย

4.3 ต้องศึกษาสิ่งแวดล้อมในระบบนิเวศ (Environmentally educative tourism) เป็นการศึกษาสิ่งแวดล้อมและแปลความหมาย สิ่งนี้เป็นเครื่องมือสำคัญสร้างความสนุกสนานและให้ประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงนิเวศอย่างมีความหมาย ช่วยดึงดูดผู้คนที่ปรารถนาจะมีส่วนร่วม ให้ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีสำนึก โดยพัฒนาความคิด จิตใจ ความรู้สึกชื่นชมต่อสิ่งแวดล้อม การศึกษาเรื่องนี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวและชุมชน ซึ่งช่วยให้กิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยวอยู่ได้อย่างยั่งยืน การแปลความหมายช่วยให้นักท่องเที่ยวเห็นภาพในการพิจารณา สิ่งแวดล้อมได้อย่างชัดเจน ซึ่งให้ทั้ง คุณค่าทางวัฒนธรรมและธรรมชาติพอ ๆ กัน

4.4 ต้องให้ชุมชนมีรายได้ (Locally beneficial tourism) เป็นการให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ถือว่าไม่เพียงแต่ให้ประโยชน์กับชุมชน และสิ่งแวดล้อมเท่านั้นแต่ยังช่วยพัฒนาคุณภาพของประสบการณ์การท่องเที่ยว ชุมชนในท้องถิ่นมักให้ความร่วมมือกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยการให้ความรู้ ให้บริการ ให้ความสะดวก และขายผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น ผลประโยชน์เหล่านี้จะมีน้ำหนักกว่าที่การท่องเที่ยวเชิงนิเวศจะมีให้ต่อแหล่งท่องเที่ยว และสิ่งแวดล้อม การท่องเที่ยวเชิงนิเวศช่วยก่อให้เกิดรายได้ไว้จัดการอนุรักษ์แหล่งท่องเที่ยว นอกเหนือไปจากผลต่อสังคม และวัฒนธรรมท้องถิ่น เงินบริจาคก็เป็นทุนช่วยเหลือโครงการอนุรักษ์ได้ เช่น ช่วยเหลือนักวิจัยที่มากับรายละเอียดหรือวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

4.5 ต้องให้นักท่องเที่ยวมีความพอใจ (Tourist satisfaction) ความพอใจเป็นสิ่งที่สำคัญต่อนักท่องเที่ยว McIntosh, Goelder and Ritchie (1995, p. 176) กล่าวว่า มนุษย์มี Fulfillment needs เรื่องการท่องเที่ยวซึ่งเรียกว่า Travel needs ladder ซึ่งหมายถึง ขั้นตอนของความพึงพอใจการท่องเที่ยว เช่น พอใจในเรื่องของความปลอดภัย พอใจในเรื่องของความมั่นคงทางสังคม พอใจในข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่ถูกต้อง พอใจกับการจัดประสบการณ์การท่องเที่ยวที่เหมาะสม พอใจความคาดหวังที่เป็นจริงให้กับนักท่องเที่ยว ถึงอย่างไรก็ตาม ความพึงพอใจควรเป็นอันดับรองจากการอนุรักษ์

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2544 ข, หน้า 2-4) ได้กำหนดองค์ประกอบของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศไว้ 4 ประการ เป็นแนวทาง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. องค์ประกอบด้านพื้นที่ เป็นการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น (Identity or authentic or endemic or unique) ทั้งนี้รวมถึงแหล่งวัฒนธรรม

และประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับระบบนิเวศ (Ecosystem) ในพื้นที่นั้น ๆ ดังนั้นองค์ประกอบด้านพื้นที่จึงเป็นการท่องเที่ยวที่มีพื้นฐานอยู่กับธรรมชาติ (Nature-based tourism)

2. องค์ประกอบด้านการจัดการ เป็นการท่องเที่ยวที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Responsible travel) ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม มีการจัดการที่ยั่งยืนครอบคลุมไปถึงการอนุรักษ์ทรัพยากร การจัดการสิ่งแวดล้อม การป้องกันและกำจัดมลพิษ และควบคุมการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างมีขอบเขต จึงเป็นการท่องเที่ยวที่มีการจัดการอย่างยั่งยืน (Sustainably managed tourism) เพื่อให้เกิดการท่องเที่ยวที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม (Responsible travel) ที่ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม

3. องค์ประกอบด้านกิจกรรมและกระบวนการ เป็นการท่องเที่ยวที่มีกระบวนการเรียนรู้ (Learning process) โดยมีการให้การศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและระบบนิเวศของแหล่งท่องเที่ยว เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ ความประทับใจ เพื่อสร้างความตระหนักและปลูกจิตสำนึกที่ถูกต้องต่อนักท่องเที่ยว ประชาชนท้องถิ่น และผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นการท่องเที่ยวสิ่งแวดล้อมศึกษา (Environmental education-based tourism)

4. องค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วม เป็นการท่องเที่ยวที่มีการคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของชุมชนและประชาชนท้องถิ่น (Involvement of local community or people participation) ที่มีส่วนร่วมในการคิด การวางแผน ปฏิบัติตามแผน ได้รับผลประโยชน์ ติดตาม ตรวจสอบ ตลอดจนร่วมบำรุงรักษาทรัพยากรการท่องเที่ยว อันจะก่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อท้องถิ่น ทั้งการกระจายรายได้ การยกระดับคุณภาพชีวิตและการได้รับผลตอบแทน เพื่อนำกลับมาบำรุงรักษาและจัดการแหล่งท่องเที่ยวด้วย และในที่สุดแล้วท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการควบคุมการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างมีคุณภาพ ท้องถิ่นในที่นี้เริ่มต้นจากระดับรากหญ้า (Grass root) จนถึงการปกครองส่วนท้องถิ่น และอาจรวมไปถึงการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นการท่องเที่ยวอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน (Community participation-based tourism)

กล่าวโดยสรุป จะเห็นว่า องค์ประกอบของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ประกอบไปด้วย 4 ด้านคือ ด้านพื้นที่ แหล่งท่องเที่ยวนั้นต้องเป็นพื้นที่ธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ด้านการจัดการ มีการจัดการแหล่งท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อม ด้านกิจกรรมและกระบวนการ เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้และสร้างจิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อทรัพยากรแหล่งท่องเที่ยว ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นการกระจายรายได้ไปสู่คนในท้องถิ่น ให้ได้รับผลประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการท่องเที่ยว

แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน

การท่องเที่ยวด้วยจักรยาน เป็นการท่องเที่ยวค่อนข้างใหม่ในปัจจุบัน เป็นการท่องเที่ยวควบคู่กับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนและการใช้จักรยานในการท่องเที่ยวก็เป็นส่วนช่วยเรื่องการใชพลังงานอย่างสิ้นเปลืองและลดปริมาณของเสียที่จะเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม จากการสำรวจข้อมูลเชิงสถิติการท่องเที่ยวด้วยจักรยานในประเทศไทย อาจยังไม่ชัดเจน เนื่องจากยังขาดการรวบรวมข้อมูลเชิงสถิติอย่างจริงจัง แต่สิ่งที่น่าสังเกตคือ มีผู้ใช้จักรยานมากขึ้น มีร้านจำหน่ายจักรยานมากขึ้น มีกลุ่มของผู้ใช้จักรยานมากขึ้น ตลอดจนมีการท่องเที่ยวด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับจักรยานมากขึ้น รวมถึงมีสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจักรยานเปิดตัวขึ้นใหม่อีกหลายสื่อ แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกานั้นมีข้อมูลที่น่าสนใจอันเป็นรายงานจาก สมาคมจักรยานท่องเที่ยว ฌญักขของสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นสมาคมจักรยานขนาดใหญ่ มีสมาชิกกว่า 44,000 คน ก่อตั้งมา 45 ปี ซึ่งเป็นผู้จัดเส้นทางท่องเที่ยวทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา รวมเส้นทางทั้งหมดกว่า 40,000 ไมล์ (64,000 กิโลเมตร) โดยนายจิม เซเยอร์ ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารของสมาคมฯ ได้อ้างถึง 10 ประการที่บ่งชี้การเติบโตของการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน คือ

1. สถิติการท่องเที่ยวด้วยจักรยานขยายตัวเพิ่มขึ้น
2. รัฐบาลเห็นความสำคัญของการเดินทางด้วยจักรยาน
3. เว็บไซต์จักรยานกำลังเป็นที่นิยม
4. ทัวร์จักรยานเชิงพาณิชย์เติบโต
5. กิจกรรมจักรยานจัดถี่ขึ้น
6. ที่พักนักรปั่นจักรยานมีเพิ่มมากขึ้น
7. จักรยานเสือภูเขาได้รับความนิยมมากที่สุด
8. งบประมาณพัฒนาเส้นทางเพิ่มมากขึ้น
9. เส้นทางจักรยานยาวกว่า 40,000 ไมล์ (ในประเทศสหรัฐอเมริกา)
10. เป็นปีแห่งการท่องเที่ยวด้วยจักรยานและจะขยายเพิ่มขึ้นในปีถัดไป

นั่นคือสัญญาณหลาย ๆ อย่างที่แสดงถึงการเจริญเติบโตของการใช้จักรยานเพื่อท่องเที่ยวในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่เมื่อกลับมามองในประเทศไทยการเจริญเติบโตของการใช้จักรยานเพื่อการออกกำลังกายและการท่องเที่ยว เริ่มจะเห็นได้ชัด ขณะเดียวกันการสนับสนุนขององค์กรใหญ่ ๆ หรือภาครัฐยังไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการปรับปรุงหรือผลักดัน ให้เกิดเส้นทางจักรยาน ที่เหมาะสม หรือการจัดทำเส้นทางจักรยานเครือข่ายทั่วประเทศ หากให้ความสำคัญกับสิ่งนี้มากขึ้น การเติบโตของการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการท่องเที่ยว

จะเป็นรูปธรรมมากขึ้นและจะขยายตัวสู่ระดับประเทศ กลายเป็นหนึ่งในแม่เหล็กดึงดูดนักท่องเที่ยว ชาวนักปั่นจักรยานได้เพิ่มมากขึ้น (ไบค์กาซีน (Bikegazine), 2553)

สรุป การท่องเที่ยวด้วยจักรยานเป็นการท่องเที่ยวแบบผจญภัยแล้วยังเกิดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ในระบบนิเวศ เพราะเป็นการ ลดปล่อยมลพิษที่ทำลายสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เราไปเยือน จนทำให้เกิดระบบนิเวศแบบยั่งยืน อีกทั้งยังได้สุขภาพ ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีตามมาด้วย แสดงให้เห็นถึงข้อดีของการท่องเที่ยวโดยใช้จักรยาน จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน ณ วนพุทธอุทยานน้ำตกเขาอีโต้ จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งมีสภาพพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน เนื่องจากมีแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลาย และยังมีเส้นทางเชื่อมต่อกับสถานที่ท่องเที่ยวข้างเคียง เช่น อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2554) รูปแบบการบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์กีฬาปั่นหน้าผาเพื่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์กีฬาปั่นหน้าผาเพื่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในประเทศไทย โดยกำหนดระเบียบวิจัย 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาเอกสารงานวิจัย รวมถึงมาตรฐานการท่องเที่ยว มาตรฐานกิจกรรมปั่นหน้าผา และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง สร้างเป็นแบบทดสอบสภาพและปัญหาการบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์กีฬาปั่นหน้าผาเพื่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในประเทศไทย โดยใช้กรอบแนวคิด โครงสร้างหน้าที่ทางการบริหารจัดการ ประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์กร การปฏิบัติการ การควบคุม และทรัพยากรในการบริหาร ประกอบด้วย ทรัพยากรบุคคล งบประมาณหรือทุน เครื่องมืออุปกรณ์สถานที่และการจัดการ มีค่าความเที่ยงตรง .60 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น .78 2) เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 3) วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบและกระบวนการมาสร้างเป็นรูปแบบโดยการสนทนากลุ่ม 4) จัดเวทีการทำประชาพิจารณ์โดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อสรุปรูปแบบการบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์กีฬาปั่นหน้าผาเพื่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในประเทศไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

ยุทธศาสตร์กีฬาปั่นหน้าผาเพื่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในประเทศไทย มีการกำหนด วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย/ วัตถุประสงค์ เป็น 6 ยุทธศาสตร์ 33 กลยุทธ์ ในการจัดองค์กร มีคณะดำเนินงานบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์ ศูนย์ส่งเสริมกลยุทธ์เพื่อการบริหารจัดการและ ศูนย์ส่งเสริมมาตรฐานของผู้ประกอบการ มีการปฏิบัติ 6 ด้าน คือโครงสร้างการพัฒนาคณะกร

ที่ชัดเจน การจัดกิจกรรมอย่างยั่งยืน การส่งเสริมมาตรฐานกีฬา การจัดกิจกรรมส่งเสริมเอกลักษณ์ กีฬาเป็นหน้าผาเฉพาะถิ่น การจัดกิจกรรมกีฬาเป็นหน้าผาเชิงนิเวศเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมไทย และ การจัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวกีฬาเป็นหน้าผาเพื่อการแข่งขันและมีการควบคุม 4 ด้าน คือ การตรวจสอบและติดตามประเมินผลการทำงาน ระบบ วิธีการติดตาม ตรวจสอบและหาแนวทาง ในการปรับปรุงอย่างมีประสิทธิภาพ และการสรุปวิเคราะห์การดำเนินงานในปัจจุบันเพื่อเป็นข้อมูล ในการดำเนินงานต่อไป

พรณี จุฑานนท์ (2546) รูปแบบการท่องเที่ยวชุมชนบ้านนาทะเล โดยความร่วมมือ ของชุมชนบ้านนาทะเล หมู่ 5 ตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพชุมชนและศักยภาพการท่องเที่ยวบ้านนาทะเล เพื่อใช้เป็นข้อมูล ในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยชุมชนบ้านนาทะเล หมู่ 5 ตำบลชัยชุมพล อำเภอ ลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ใช้วิธีการศึกษาใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การจัดเวทีชาวบ้าน โดยความร่วมมือของคนในชุมชนบ้านนาทะเล ในการให้ข้อมูล เป็นผู้ร่วมตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) และ เป็นผู้ร่วมวิจัย ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ชุมชนบ้านนาทะเล มีศักยภาพในการนำไปใช้เพื่อพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวได้ โดยพบว่าปัจจัยที่มีผลทำให้ชุมชนเกิดศักยภาพประกอบด้วย

1.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น ที่คนในชุมชนได้รับการถ่ายทอด มาจากบรรพบุรุษ และสามารถดำรงรักษาไว้ได้อย่างสมบูรณ์ ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของ สังคม และวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมการกิน ภูมิปัญญาเกี่ยวกับงานหัตถกรรม เป็นต้น

1.2 ความเข้มแข็งของชุมชน เนื่องจากเป็นชุมชนที่พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ ประกอบกับมีความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นของตน มีผลให้คนภายในชุมชนภายใต้การนำ ของผู้นำการอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ มีความกระตือรือร้นและพร้อมให้ความร่วมมือ กันเพื่อพัฒนาชุมชนทางด้านการท่องเที่ยว

2. เมื่อพิจารณาศักยภาพที่ชุมชนมีอยู่ เพื่อนำไปศึกษาหารูปแบบการท่องเที่ยวชุมชน และกำหนดกิจกรรมการท่องเที่ยวพบว่า มีรูปแบบที่เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน มี 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบค้างคืน และแบบค้างคืนชุมชน กิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น สำหรับนักท่องเที่ยว มีความสัมพันธ์กับภูมิปัญญาท้องถิ่นต่าง ๆ ภายใต้การดำเนินงานของคนในชุมชนที่ได้รับ

การพัฒนาทางด้านความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการท่องเที่ยว โดยได้รับการอบรมและศึกษาดูงานในพื้นที่ตัวอย่าง

อย่างไรก็ตามรูปแบบและกิจกรรมการท่องเที่ยวที่กำหนดขึ้นต้องนำไปทดลองปฏิบัติเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เกิดความเหมาะสมกับทุนทางสังคมที่ชุมชนมีอยู่ให้มากที่สุดและต้องระมัดระวังผลกระทบที่เกิดขึ้นในลักษณะที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชุมชน

กนก กุณาง (2548) รูปแบบการบริหารจัดการด้านการตลาดแบบมีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเทือกเขาพระ - เขาสูง อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาปัญหาการบริหารจัดการด้านการตลาด และสร้างรูปแบบการบริหารจัดการด้านการตลาดแบบมีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเทือกเขาพระ - เขาสูง อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์ วิธีการดำเนินการวิจัยแบบออกเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงที่ 1 ศึกษาปัญหาการบริหารจัดการด้านการตลาดในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศฯ ช่วงที่ 2 สร้างรูปแบบการบริหารจัดการด้านการตลาดแบบมีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศฯ ช่วงที่ 3 ประเมินทบทวนรูปแบบการบริหารจัดการด้านการตลาดแบบมีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศฯ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ครู นักเรียน - นักศึกษา ผู้นำท้องถิ่นและประชาชนในพื้นที่ 3 ตำบล ได้แก่ ตำบลทุ่งทอง หนองบัว และหนองกลับ รวม 367 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ทั่วไป และแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการบริหารจัดการด้านการตลาดในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ และวิธีการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการจัดการด้านการตลาดแบบมีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเทือกเขาพระ - เขาสูง อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก อันดับสูงสุดได้แก่ ด้านการส่งเสริมการท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.52$) รองลงมาคือ ด้านราคาสินค้า และบริการในเรื่องการท่องเที่ยว ($\bar{X} = 3.51$) และอันดับต่ำสุดได้แก่ ด้านสถานที่ของแหล่งท่องเที่ยว ($\bar{X} = 2.44$)

สำหรับรูปแบบการบริหารจัดการด้านการตลาดแบบมีส่วนร่วม ในการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเทือกเขาพระ - เขาสูง อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์ มี 6 ขั้นตอนประกอบด้วย

- 1) ศึกษาวิเคราะห์/สำรวจปัญหา 2) แยกปัญหา เป็นปัญหาระดับมาก และปัญหาระดับน้อย
- 3) ดำเนินกิจกรรมตามวิธีมาตรฐาน 4) สังเคราะห์รูปแบบ 5) ประชุมแลกเปลี่ยนความรู้
- 6) จัดทำรายงาน

สุรพล กอมมณี (2554) รูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ กรณีศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไผ่ อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหา, ความต้องการสภาพปัญหา ศึกษาแบบที่ดี และเพื่อสังเคราะห์รูปแบบเกี่ยวกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ที่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 50 คน นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพตามกรอบที่ใช้ในการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า 1) สภาพปัญหาเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไผ่ อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ทั้ง 3 ด้านคือ ด้านที่มีปัญหามากคือด้านมาตรฐานการตลาดด้านการท่องเที่ยว พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับการสนับสนุนหรือจัดให้มีแผนการตลาดการท่องเที่ยว เนื่องจากไม่มีบุคลากรที่มีความรู้และความสามารถ มีปัญหาเกี่ยวกับการสนับสนุนหรือจัดให้มีการสร้างเส้นทางหรือกิจกรรมการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยว 2) ความต้องการเกี่ยวกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไผ่ อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ทั้ง 3 ด้าน พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการด้านมาตรฐานการตลาดด้านการท่องเที่ยว พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีความต้องการการจัดให้มีแผนการตลาดการท่องเที่ยว มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ เพื่อส่งเสริมด้านการตลาด มีการสร้างเส้นทางไปยังแหล่งท่องเที่ยว การจัดทำงบประมาณสนับสนุนการสร้างเส้นทางโครงข่าย เพื่อการท่องเที่ยว การจัดทำโฆษณาแหล่งท่องเที่ยวทุกรูปแบบ เช่น แผ่นพับ การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อทุกช่องทาง การจัดทำเว็บไซต์แหล่งท่องเที่ยว 3) รูปแบบที่ดีเกี่ยวกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์และศึกษาวิธีการปฏิบัติงาน เกี่ยวกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ปรากฏผลการศึกษา เน้นการท่องเที่ยวที่เป็นธรรมชาติ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อแหล่งท่องเที่ยวหรือน้อยที่สุด มีการส่งเสริมการท่องเที่ยวในรูปแบบใหม่ ๆ เช่น การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ โดยเน้นไปยังกลุ่มเด็กนักเรียน, นักศึกษา และมีการสร้างสัมพันธ์อันดีกับนักท่องเที่ยวที่เข้ามาโดยมีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ มีเอกสารข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว มีระบบรักษาความปลอดภัยให้กับนักท่องเที่ยวและให้เป็นหน่วยงานเกิดการกระตุ้นการแข่งขันในเชิงคุณภาพของการบริหารจัดการ โดยเปิดโอกาสการมีส่วนร่วมของประชาชน อย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การท่องเที่ยวที่ยั่งยืน 4) สังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน มีดังนี้ ด้านมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยว คือ ให้มีการพัฒนาเส้นทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว เช่นการปรับปรุงเส้นทาง คมนาคม การขยายเส้นทาง ฯลฯ มีความต้องการเกี่ยวกับระบบดูแลรักษาแหล่งท่องเที่ยว ให้มีการพัฒนาเส้นทางเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว

เน้นการท่องเที่ยวที่เป็นธรรมชาติ ต้องการศูนย์รับแจ้งเหตุ และพนักงานรักษาความปลอดภัย ต้องการภัตตาคารหรือร้านอาหารที่สะอาดและได้มาตรฐาน การให้บริการสินค้าที่ระลึกที่หลากหลาย การให้บริการที่พักค้างแรมเพียงพอกับความต้องการ มีการให้บริการนำเที่ยว มัคคุเทศก์ การจัดกิจกรรมภายในแหล่งท่องเที่ยว ศูนย์สารสนเทศสำหรับนักท่องเที่ยว มีศูนย์บริการอินเทอร์เน็ต มีรถบริการภายในแหล่งท่องเที่ยว มีการส่งเสริมการท่องเที่ยวในรูปแบบใหม่ ๆ เช่น การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ ฯลฯ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University