

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) เกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนและเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1. ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self - efficacy Theory)
2. การจัดการความรู้ (Knowledge management)
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย
4. พัฒนาการและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

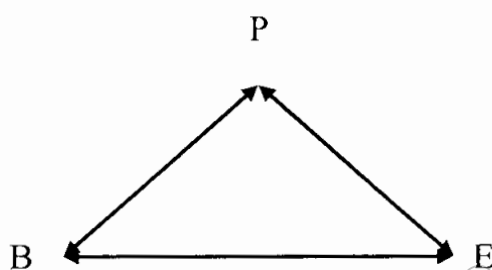
ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self - efficacy Theory)

1. แนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเอง

ทฤษฎีความสามารถตนเองพัฒนามาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social learning theory) จัดได้ว่าเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมในปัจจุบัน ทฤษฎีนี้พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา Albert Bandura โดย Bandura ได้ศึกษาความเชื่อของบุคคลเรื่องความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสามารถตนเอง (Self - efficacy) ซึ่งมีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนเฉพาะอย่างได้ จึงเป็นแนวคิดที่สำคัญที่เชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ต้องการทราบว่าจะต้องทำอะไร (Knowing what to do) กับสิ่งที่ต้องปฏิบัติ (Actually doing it) พื้นฐานแนวคิดที่เกี่ยวกับความสามารถของตนเองนั้น Bandura เชื่อว่าในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่จะมาเสริมแรงให้เงื่อนไขนั้นคงอยู่ พฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์จึงเกิด จากกระบวนการเรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่าง โดยมีพันธุกรรม สภาพแวดล้อม สังคม ประสบการณ์ ความสามารถเฉพาะตัวของบุคคล ผสมผสานกันซึ่งยากแก่การตัดสินว่า พฤติกรรมนั้นๆ เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ

สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura นั้น Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย

และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะเขียนได้ดังภาพต่อไปนี้



1. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factor = P)
2. ปัจจัยทางพฤติกรรม (Behavioral factor = B)
3. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Environmental factor = E)

ภาพที่ 2 แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสามองค์ประกอบซึ่งเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน

การที่ปัจจัยทั้งสามทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกันนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าทั้งสามปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกปัจจัยและอิทธิพลของปัจจัยทั้งสามนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ

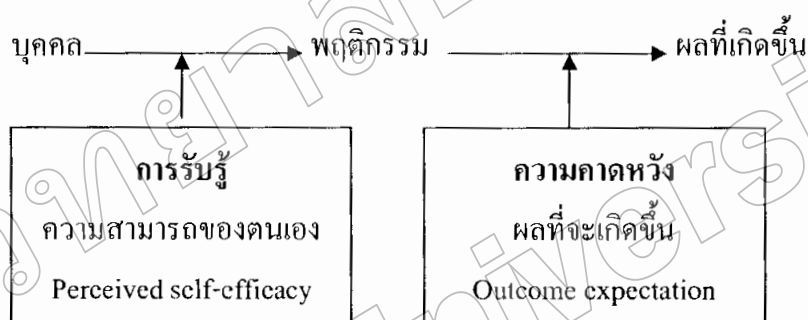
จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าว ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมปัญญาของ Bandura จึงได้เน้นแนวคิดสามประการด้วยกันคือ

1. แนวคิดของการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)
2. แนวคิดของการกำกับตนเอง (Self - regulation)
3. แนวคิดของการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self - efficacy)

ในระยะแรก Bandura เสนอแนวคิดของความคาดหวังความสามารถของตนเอง (Efficacy expectation) โดยให้ความหมายว่าเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและความคาดหวังนี้เป็นตัวแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura, 1997) แต่ต่อมา Bandura (1986) ได้ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self - efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ Bandura มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าสองคนนี้มีกรรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนเดียวก็เช่นกันถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดง

พฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน Bandura เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถตนเองนั่นคือถ้าบุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถอย่างไรก็จะแสดงออกถึง ความสามารถนั้น คนที่มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539)

ความแตกต่างระหว่าง การรับรู้ความสามารถตนเองกับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome expectation) Bandura (1977 อ้างถึงใน จุฬารัตน์ โสตะ, 2546) ได้เสนอภาพเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้



ภาพที่ 3 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977 อ้างถึงใน จุฬารัตน์ โสตะ, 2546)

จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็นแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีความสามารถตนเอง คือ

1. การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self - efficacy) ซึ่ง Bandura ได้ให้

ความหมายว่าเป็นการตัดสินใจความสามารถตนเองว่า สามารถทำงานได้ในระดับใด หรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจูงใจและพฤติกรรม Bandura (1997) ได้เสนอแนวคิดเพิ่มเติมว่าการรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลต่างกัน ขึ้นอยู่กับมิติ (Dimension) 3 มิติ คือ

1.1 มิติระดับความคาดหวัง (Magnitude) หมายถึง ระดับความคาดหวังของบุคคล ในการกระทำกิจกรรม ซึ่งจะผันแปรตามความยากง่ายของงานที่จะกระทำ บุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่ำหรือขีดความสามารถจำกัดจะทำงานได้เฉพาะเรื่องง่ายๆ หากมอบหมายให้ทำกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถก็จะพบกับความล้มเหลว ดังนั้นการมอบหมาย

จึงต้องพิจารณาถึงความสมบูรณ์ของแต่ละบุคคล ไม่ให้ยากเกินความสามารถ ควรเป็นงานที่มีความยากระดับปานกลาง

1.2 มิติความเข้มแข็งของความมั่นใจ (Strength) หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาตัดสินใจความเป็นไปได้ในความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติงาน โดยใช้กระบวนการสองขั้นตอน กล่าวคือ ประการแรกการมอบหมายรายการกิจกรรมที่จะปฏิบัติซึ่งจะสะท้อนให้มองเห็นระดับความยากง่ายของแต่ละกิจกรรม ประการที่สองการให้ได้ซักถามถึงแนวทางรูปแบบของกิจกรรมเหล่านั้น

1.3 มิติความเป็นสากล (Generality) หมายถึง เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถตนเองในการนำไปปฏิบัติในสถานการณ์นั้น ซึ่งประสบการณ์การปฏิบัติบางอย่างก่อให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติในสถานการณ์อื่นที่คล้ายกันแต่ในปริมาณที่แตกต่างกันได้ ประสบการณ์บางอย่างไม่ทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์อื่นได้

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่ปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้เป็นการคาดหวังในสิ่งที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ ซึ่งผลลัพธ์ตามความต้องการนั้นแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านกายภาพ (Physical effects) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังปฏิบัติหรือกระทำสิ่งนั้นแล้วจะส่งผลต่อร่างกายในทางบวกและทางลบ ทางบวก คือ ทำให้เกิดความสุขสบายทางกาย ส่วนทางลบ คือ ทำให้เกิดความไม่สุขสบายทางกาย เช่น ความเจ็บปวด ความหิว ความรู้สึกร้อนและหนาว เป็นต้น

2.2 ด้านสังคม (Social effects) หมายถึง ความเชื่อภายหลังปฏิบัติหรือกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลต่อสังคม ทางบวกเช่น การได้รับความสนใจจากสังคม สังคมเห็นคุณค่าและพอใจการได้รับสิ่งตอบแทนเป็นสิ่งของรางวัล เงินทอง ตลอดจนเกียรติยศ อำนาจ ศักดิ์ศรีในสังคม เป็นต้น ส่วนทางลบเช่น ถูกสังคมไม่พอใจ แรงต่อต้านจากสังคม การเพิกถอนอภิสิทธิ์ต่างๆ ในสังคม เป็นต้น

2.3 ด้านประเมินด้วยตนเอง (Self evaluation) หมายถึง ความเชื่อว่าภายหลังปฏิบัติหรือกระทำสิ่งนั้นจะส่งผลต่อตนเองทางบวก เช่น ความพึงพอใจตนเอง (Self satisfaction) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self censure) ความรู้สึกไม่พอใจตนเอง (Self dissatisfaction)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง กับความคาดหวังผลลัพธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง กับความคาดหวังผลลัพธ์นั้นบุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดจากการกระทำพฤติกรรม เนื่องจาก

มนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ

การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้น ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาดเพราะบุคคลมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งแสดงถึงความเหมาะสมเพียงพอของพฤติกรรมที่ได้กระทำไปและยังเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจอีกว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้น หรือพฤติกรรมอื่นใดต่อไปอีกหรือไม่ถ้าสามารถควบคุมตัวแปรต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ผลทางสถิติแล้ว จะพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองจะเป็นตัวทำนายแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ

ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1997 อ้างถึงใน จุฬารัตน์ โสตะ, 2546)

จากภาพที่ 4 Bandura กล่าวว่าผู้ที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงจะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่างๆ แม้กระทำความล้มเหลว หรือสิ่งที่ยากและพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง สำหรับบุคคลที่มีความรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะไม่มั่นใจต่อการกระทำของตนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้ จะพยายามหลีกเลี่ยง การเผชิญต่อปัญหา คิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหา หรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำหรือปานกลาง จนอาจทำให้บุคคล ไม่พยายามกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ (Bandura, 1994)

3. ผลของการรับรู้ความสามารถตนเอง

แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีผลต่อบุคคลด้านต่างๆ ดังนี้

1. การเลือกกระทำพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นบุคคลจะต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องทำพฤติกรรมใด ใช้เวลานานเท่าใด การเลือกปฏิบัติพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใดนั้นส่วนหนึ่งก็เนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยบุคคลจะเลือกทำงานนั้นถ้าเขาเชื่อว่าเขาสามารถทำงานนั้นสำเร็จได้ ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าเขามีความสามารถไม่พอในการทำงานนั้นก็จะมีแนวโน้มที่หลีกเลี่ยงงาน

บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงมักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทายมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาความสามารถตนเองให้สูงขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ที่ออลย ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นการพลาดโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถของตน แต่ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไปและต้องพบกับการทำงานที่เกินความสามารถ ความล้มเหลวนั้นจะทำให้เขารู้สึกท้อแท้ เครียด ผิดหวัง และทำลายความเชื่อในความสามารถของเขา ลงไปด้วย ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไปมักจะทำงานที่พื้นๆ และง่ายซึ่งเป็นการจำกัดความสามารถของตนเองให้ก้าวหน้า

2. การใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงาน ความสามารถของตนเองที่บุคคลประเมินตนเองนั้น จะเป็นตัวกำหนดว่าเขาจะต้องใช้ความมานะพยายามเท่าใด และจะต้องอดทนเผชิญต่ออุปสรรคต่างๆ ใต้นานเท่าใด ยิ่งบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงเท่าใด บุคคลนั้นยังมีความพยายามและความอดทนในการทำงานมากเท่านั้น และมักจะประสบความสำเร็จในงานที่ท้าทายความสามารถส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะสงสัย ในความสามารถของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือพบกับงานที่รู้สึกว่ายากทำให้ขาดความพยายามและเลิกกระทำไปในที่สุด

นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของบุคคลซึ่งมีผลต่อความพยายามที่จะเรียนรู้และกระทำการใดๆ ให้ลุล่วงนั้น มีความสำคัญและจำเป็นในกิจกรรมที่บุคคลที่รู้สึกว่าเป็นงานยาก โดยซาโลมอน (Salomon, cited in Bandura, 1986) พบว่า นักเรียนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะมีความพยายามในการเรียนสูงและเรียนรู้ได้ดี เมื่อเรียนจากสื่อการสอนที่เขาู้สึกว่ายากในขณะที่เขาเรียนจากสื่อการสอนที่เขาู้สึกว่าง่ายจะใช้ความพยายามในการเรียนต่ำกว่าและเรียนรู้ได้น้อยกว่า

3. รูปแบบการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความสามารถของบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อรูปแบบการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของเขาในระหว่างการกระทำพฤติกรรมและการคาดการณ์กับการกระทำในภายหน้า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำมักจะรู้สึกว่

งานนั้นยากลำบากซึ่งเป็นความรู้สึกที่มากเกินไปจนความเป็นจริง มีผลทำให้บุคคลเกิดความเครียด และทำลายความสามารถของตนเองซึ่งเขามีโอกาสสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ที่ล้มเหลว นั้น ตรงกันข้ามกับผู้ที่ยอมรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถสูง เอาใจใส่และมีความพยายามในการกระทำ พฤติกรรมต่างๆ สูง การพบกับอุปสรรคจะเป็นการกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาของ โคลลิ่งลินส์ (Collins, cited in Bandura, 1986) พบว่าในการแก้ไขปัญหาที่ยากนั้น บุคคลที่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถสูงจะอนุมานถึงสาเหตุของความล้มเหลวของตนว่าเกิดจากการขาดความพยายามขณะที่ผู้ที่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถต่ำนั้น อธิบายว่าเกิดจากการขาดความสามารถของตนเอง

4. เป็นผู้กำหนดการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรมนั้น คือ บุคคลที่คาดหวังในความสามารถตนเองสูงจะคิดและกระทำพฤติกรรมแตกต่างจากบุคคลที่ความหวังในความสามารถของตนเองต่ำ โดยบุคคลที่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถสูง จะสนใจเลือกทำงานที่ท้าทายหากยังไม่บรรลุเป้าหมายก็จะยิ่งพยายามมากขึ้น ถ้าพบกับความล้มเหลวก็จะใช้ความล้มเหลวเป็นตัวกระตุ้นช่วยให้ประสบความสำเร็จ และกระทำการต่างๆ อย่างไม่วิตกกังวลตรงกันข้ามกับผู้ที่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถต่ำมักจะเอาความสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมในอนาคตของตน แต่ไม่พยายามใช้ความสามารถของตน โดยหลีกเลี่ยงงานที่ท้าทายเมื่อพบกับอุปสรรคก็จะล้มเลิกการกระทำนั้น ทำให้มีความปรารถนา ทะเยอทะยานต่ำ และต้องพบกับความเครียดความวิตกกังวลอย่างมาก เข้มหรือความเชื่อมั่นมาก บุคคลจะมีความบากบั่นพยายามมากแม้จะประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังบ้างก็ตาม

4. การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง

Bandura (1997) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้สี่วิธี คือ

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์ตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะกระทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นจะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขายอมรับว่าเขาจะสามารถจะกระทำเช่นนั้นจะทำให้เขาใช้ทักษะที่จะได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่ยอมรับว่าตนเองมีความสามารถนั้นจะไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ แต่จะพยายามทำงานต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน และได้รับผลที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้สังเกตฝึกความรู้สึกว่า เขาก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้

ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่างๆ โดยที่ได้ ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง ก็สามารทำให้ลดความกลัวต่างๆ เหล่านั้นได้ การแสดงตัวแบบจะประกอบด้วย 4 กระบวนการที่สำคัญคือ กระบวนการตั้งใจ (Attention process) กระบวนการเก็บจำ (Retention process) กระบวนการกระทำ (Production process) และกระบวนการจูงใจ (Motivation process) ดังนี้

2.1 กระบวนการตั้งใจ (Attentional processes) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มากจากการสังเกตถ้าไม่มีความตั้งใจและรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก กระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจแบ่งออกได้เป็น 2 ประการได้แก่ ประสิทธิภาพของตัวแบบและลักษณะของผู้สังเกตเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1 ประสิทธิภาพของตัวแบบ ที่มีลักษณะเหตุการณ์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความตั้งใจกับผู้สังเกตได้ดี มีหลายประการดังนี้

2.1.1.1 ความเด่น ตัวแบบที่เด่นย่อมดึงดูดให้ผู้สังเกตใส่ใจมากกว่าตัวแบบที่ไม่เด่น

2.1.1.2 ความซับซ้อน ผู้สังเกตจะใส่ใจต่อเหตุการณ์ของตัวแบบที่มีความซับซ้อนน้อยกว่าเหตุการณ์ที่มีความซับซ้อนมาก

2.1.1.3 จำนวนตัวแบบ ในพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบถ้ามีตัวแบบหลายๆ ตัวย่อมเรียกร้องความสนใจและก่อให้เกิดความใส่ใจมากกว่าจำนวนตัวแบบน้อยๆ

2.1.1.4 ความเกี่ยวข้องและมีคุณค่า ปกติแล้วบุคคลจะใส่ใจตัวแบบที่เกี่ยวข้องและมีคุณค่ากับตัวเองเสมอ

2.1.2 ลักษณะของผู้สังเกตที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการตั้งใจ มีหลายประการดังนี้

2.1.2.1 การรับรู้รวมทั้งความสามารถในการรับรู้และประสบการณ์รับรู้ในอดีต ผู้ที่สามารถรับรู้ได้ดีย่อมมีแนวโน้มในการตั้งใจได้ดีกว่าผู้มีการรับรู้ไม่ดี และประสบการณ์การรับรู้ในอดีตจะเป็นแนวทางให้ผู้สังเกตใส่ใจตัวแบบรวมทั้งเป็นแนวทางในการแปลความจากการรับรู้

2.1.2.2 ระดับการตื่นตัว นักจิตวิทยาพบว่าในขณะที่อยู่ในภาวะการตื่นตัวระดับปานกลางจะมีความใส่ใจต่อตัวแบบดีกว่าในภาวะตื่นตัวสูงและต่ำ

2.1.2.3 ความรู้สึกชอบที่มีอยู่เดิม ถ้าผู้สังเกตมีความรู้สึกชอบตัวแบบนั้นอยู่ก่อนแล้วจะทำให้เกิดความรู้สึกใส่ใจและตั้งใจเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

2.1.2.4 ทักษะการสังเกต ผู้สังเกตที่มีทักษะในการสังเกตสูงและสามารถพิจารณารายละเอียดของตัวแบบได้ดี ย่อมมีความใส่ใจในพฤติกรรมของตัวแบบมากกว่าผู้สังเกตที่มีทักษะการสังเกตต่ำ

2.2 กระบวนการเก็บจำ (Retention processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบไว้ในโครงสร้างทางปัญญา ซึ่งกระบวนการนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกรณีที่บุคคลไม่มีโอกาสกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบได้ทันที ในขณะที่สังเกต บุคคลจึงเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบไว้ในรูปสัญลักษณ์และแปลงข้อมูลต่างๆ เหล่านั้นอยู่ในรูปของมโนภาพและภาษา เพื่อจะนำข้อมูลสัญลักษณ์เหล่านี้เก็บไว้ในความจำถาวรต่อไปนี้ ซึ่งการจำในลักษณะสัญลักษณ์ทั้งสองประการนี้ จะช่วยให้จำได้ง่ายและคงทน การฝึกฝน การทบทวน หรือการกระทำจะส่งเสริมให้ผู้สังเกตจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาของผู้สังเกต เพราะถ้าผู้สังเกตมีความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาดีก็จะทำให้มีการเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ที่จะจดจำเป็นเวลานาน รวมทั้งมีการจัดระบบทางปัญญาที่สะดวกต่อการดึงเอาระบบใดระบบหนึ่งกลับมาใช้งาน

2.3 กระบวนการกระทำ (Production processes) หรือกระบวนการปฏิบัติตามตัวแบบ เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตเปลี่ยนสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้มาเป็นการกระทำที่เหมาะสม การกระทำตามตัวแบบจำเป็นต้องจัดระเบียบการกระทำไว้ในระบบความทรงจำโดยให้สอดคล้องกับแบบแผนพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะปฏิบัติหรือมีการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้อย่างราบรื่น บางครั้งต้องมีการฝึกฝน การสะท้อนกลับจากการฝึก (Feedback) และการได้รับคำแนะนำในบางเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นด้วย นอกจากนี้การเรียนรู้จากตัวแบบไม่ใช่พฤติกรรมที่เลียนแบบอย่างตรงไปตรงมาแต่ต้องใช้กระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive process) และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้เรียน ทำให้ในขั้นกระบวนการของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไป ผู้เรียนบางคนอาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตนสังเกตหรือใกล้เคียงกับตัวแบบมาก แต่บางคนอาจทำได้ไม่เหมือนตัวแบบ ฉะนั้นแบบครูจึงได้แนะนำให้ผู้เรียนมีโอกาสทบทวนในใจว่าการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้าง และแก้ไขให้ถูกต้อง

2.4 กระบวนการจูงใจ (Motivation processes) การที่บุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ กระบวนการจูงใจย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของสิ่งล่อใจจากภายนอก สิ่งนั้นจะต้องอยู่กระตุ้นการรับรู้ของเป็นสิ่งของที่จับต้องได้เป็นที่ยอมรับของสังคม (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2541) และที่สำคัญคือพฤติกรรมของตัวแบบจะต้องให้ผลกระทบบวกจึงจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เรียนหรือผู้สังเกตมีการปฏิบัติตามตัวแบบ

สรุปได้ว่าการเรียนรู้จากการเสนอตัวแบบประกอบด้วยองค์ประกอบสี่ประการ คือ กระบวนการตั้งใจ กระบวนการจำ กระบวนการจูงใจ จะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้ เพราะทำให้ การเรียนรู้การสังเกตตัวแบบขาดความสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้จากตัวแบบจะต้องมีความ ใสใจในตัวแบบจนกระทั่งสามารถจำและแปลงระบบสัญลักษณ์ไปสู่การกระทำภายหลัง ซึ่งจะต้องอาศัยแรงจูงใจเป็นแรงผลักดันให้เรียนรู้แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ

ประเภทของตัวแบบ แบบคุราแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ตัวแบบที่มีชีวิต ตัวแบบ สัญลักษณ์ และตัวแบบที่เป็นคำสอนดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ตัวแบบที่มีชีวิต (Live model) ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลทั่วไปที่ ผู้สังเกตสามารถติดต่อสัมพันธ์ได้ การเสนอตัวแบบวิธีนี้ต้องระมัดระวังการควบคุมผลที่เกิดจาก พฤติกรรมตัวแบบที่อาจจะทำให้สังเกตมีการเรียนรู้จากตัวแบบที่ไม่ถูกต้อง
2. ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbol model) เป็น ภาพตัวแบบในสื่อสารมวลชนทั้งหลาย เช่น ในภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ คอมพิวเตอร์ เทปบันทึกเสียง หุ่นกระบอก หรือ การ์ตูน เป็นต้น ซึ่งเป็นการเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้แล้ว ทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญ ของการแสดงพฤติกรรมและสิ่งที่สำคัญคือสามารถควบคุมพฤติกรรมและผลกระทบบของตัวแบบได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ได้ทั้งรายบุคคลหรือกลุ่มบุคคลและใช้ได้หลายครั้งเท่าที่ต้องการ
3. ตัวแบบในรูปคำสอน (Verbal description or instruction) เป็นตัวแบบที่เป็นการพูด การบอกวาจา หรือ เป็นคำสอนในภาษาเขียน เช่น ชุดคำสอนในการปฏิบัติงานควบคุม เครื่องจักร หรือคำแนะนำในการดูแลสุขภาพต่างๆ

หน้าที่ของตัวแบบ หน้าที่พื้นฐานของตัวแบบ คือ การถ่ายทอดสารสนเทศไปยังผู้สังเกต หน้าที่นี้อาจเกิดขึ้นในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมซึ่งเป็นตัวแบบทำหน้าที่เป็นสิ่งที่ชี้แนะเพื่อให้ผู้สังเกตปฏิบัติเช่นเดียวกับ ตัวแบบ
2. ผลกระทบจากพฤติกรรมของตัวแบบทำหน้าที่ขัดขวางหรือส่งเสริมให้ผู้สังเกต ปฏิบัติตามตัวแบบ หน้าที่ในด้านการขัดขวางหรือหน่วงเหนี่ยวการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Inhibitory effect) จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สังเกตพบว่าตัวแบบได้รับผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จะถูกลงโทษ ในทางตรงข้ามหน้าที่ในการส่งเสริมให้ผู้สังเกตตามตัวแบบ (Disinhibitory effect) จะเกิดขึ้นถ้าหาก การกระทำของตัวแบบได้รับผลกระทบที่สังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดี ถูกต้องหรือได้รับรางวัล
3. การเป็นสื่อถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ตัวแบบเป็นสื่อสำคัญในกระบวนการที่ทำให้ เป็นไปตามลัทธิสังคมนิยม (Socialization) ทั้งภาษา ขนบธรรมเนียมประเพณี การศึกษา และ พฤติกรรมทางสังคมอื่น ๆ

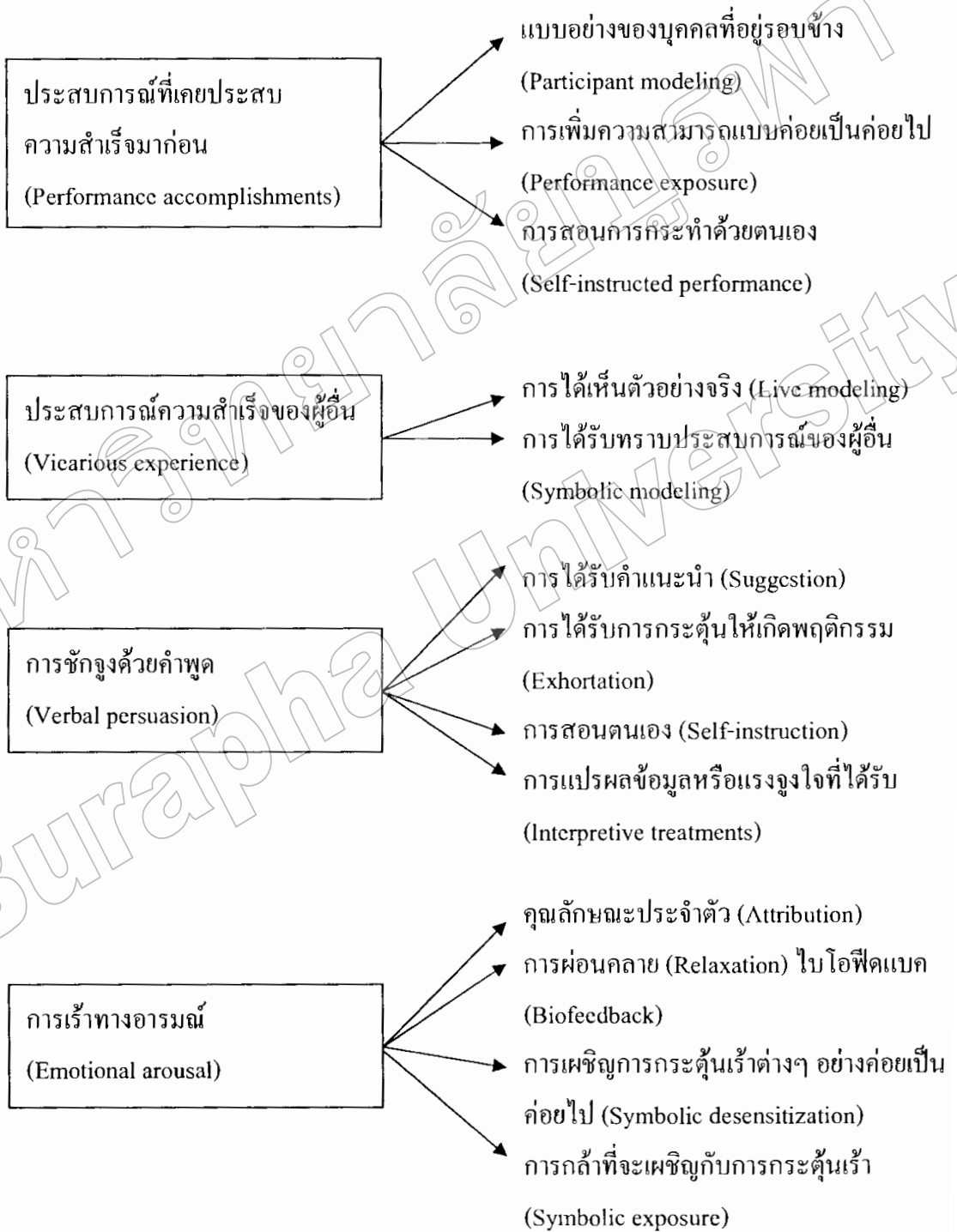
3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนั้นค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไป ซึ่ง Bandura ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะให้คนเราสามารถที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539) ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อยๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมจะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

4. การกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกข่มขู่ จะทำให้เกิดการวิตกกังวลและความเครียด นอกจากนี้อาจจะทำให้เกิดความกลัวและจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนต่ำลง ถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นมากขึ้น ก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี อันจะนำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองต่ำลงไปอีก แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงถึงความสามารถดีขึ้นด้วย

นอกจากนั้นแบนดูรา (Bandura, 1997) ได้เสนอรูปแบบในการพัฒนาและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองดังภาพที่ 5

แหล่งการสร้างและพัฒนาการรับรู้
ความสามารถตนเอง

รูปแบบการพัฒนาและการส่งเสริมการรับรู้
ความสามารถตนเอง



ภาพที่ 5 รูปแบบในการพัฒนาและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของเบเนดรา

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผู้นำทฤษฎีความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาดังนี้

จารุวรรณ สีลา (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง เป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุบ้านแห่มาลา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 15 คน กิจกรรมประกอบด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง สัปดาห์ละ 3 วัน ใช้เวลาครั้งละ 30 - 45 นาทีเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีในการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงอยู่ในระดับสูง ผลของการวัดสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนการทดลอง รวมทั้งมีความดันโลหิตขณะพักต่ำกว่าก่อนการทดลอง

สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิ้ง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่าหลังการทดลองทดลอง ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรพิมล เวชกุลธำรง (2547) ได้ศึกษาผลของ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการวิจัยแบบทดลองกลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 20 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองมาใช้เป็นแนวคิดในการสร้างโปรแกรมประกอบด้วย การให้ความรู้ คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายสำหรับสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน การจัดกิจกรรมสาธิต เช่น สาธิตการเดินเร็ว สาธิตการบริหารร่างกายโดยใช้ไม้กระบอง ป่าบุญมี เครื่องรัด การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป ระยะเวลา 14 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ การออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีภาวะสุขภาพ ดัชนีมวลกาย ซีฟเจอร์ ความดันโลหิตและ อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกดีกว่าก่อนการทดลองและควบคุม

ภุรดา ชังวิสัย (2547) ได้ศึกษาผลของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ ในการควบคุมอาการกลั่นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบศึกษา 2 กลุ่มวัดซ้ำ ทำการวัดผลของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองด้วยแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเอง แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมควบคุมอาการกลั่นปัสสาวะไม่อยู่ และ

แบบประเมินความรุนแรงของอาการคลื่นไส้สภาวะไม่อยู่ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมความควบคุมอาการคลื่นไส้สภาวะไม่อยู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุญร่วม แก้วบุญเรือง (2548) ได้ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทัศนีย์ แดขุนทด (2549) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อความสามารถในการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจโคโรนารี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่เข้าพักรักษาในหอผู้ป่วยโรงพยาบาลสกลนคร และโรงพยาบาลรักษาสกล จังหวัดสกลนคร จำนวน 37 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 17 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมสุขศึกษาระยะเวลา 8 สัปดาห์กิจกรรมประกอบด้วย การออกกำลังกายในหอผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยกลับบ้านผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านทุกสัปดาห์และแนะนำให้มีการปรับเพิ่มการออกกำลังกาย การให้ความรู้ ให้คำปรึกษา และสนับสนุนให้กำลังใจ ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความสามารถในการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Leaungsomnapa (1999) ศึกษาความคาดหวังในความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจังหวัดจันทบุรี พบว่า ความคาดหวังในความสามารถในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและมีเพียงความคาดหวังในความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย

D'Alonzo K.T., Stevenson J.S. & Davis S.E. (2004) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายและเพิ่มความแข็งแรง โดยความสามารถตนเองในสตรีผิวดำและลาตินอเมริกา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลอง 26 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 18 คน ใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรม 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ภายหลังจากทดลองพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมัน โดยรวม แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่เข้าร่วม โปรแกรมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์จึงมีความสัมพันธ์ต่อกันมากและมีผลต่อการตัดสินใจในรูปแบบที่แตกต่างกันในการที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำจุดเด่นของทฤษฎีความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มศักยภาพ และความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้กระบวนการเพิ่มความสามารถ จากแหล่งที่ช่วยพัฒนาความสามารถของนิสิต ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองโดยการประยุกต์แนวคิดจากแหล่งพัฒนาความสามารถทั้งสี่ประการ ดังนี้

1. นิสิตประสบผลสำเร็จจากการมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยตนเอง (Performance accomplishment) นิสิตจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้นั้นขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์ทั้งทางบวกและทางลบ เช่น นิสิตไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากไม่มีเวลา ขี้เกียจ ออกกำลังกายไม่ไหว ซึ่งจะทำให้ นิสิตเกิดความกลัวไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ความสามารถลดลง แต่ในทางตรงกันข้าม นิสิตเพิ่มความพยายามเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้และทักษะในการปฏิบัติ มีความพอใจ เห็นคุณค่าของสิ่งปฏิบัติ นิสิตจะประสบความสำเร็จโดยใช้ความพยายามของตนเอง จากแนวคิดนี้ ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการวิจัยในการจัดกิจกรรม ดังนี้

1.1 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1.2 ฝึกให้นิสิตมีทักษะการออกกำลังกายและเพิ่มความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถของนิสิต

2. เห็นตัวอย่างการมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากผู้อื่น (Vicarious experience) กระบวนการเรียนรู้เกิดจากการที่ นิสิตสังเกตเห็นจากตัวแบบ โดยใช้เพื่อนที่เป็นที่รู้จักของกลุ่มและมีสุขภาพ รูปร่างดีจากการออกกำลังกาย โดยตัวแบบจะช่วยสร้างให้เกิดแรงจูงใจตนเอง ประทับใจ การเอาชนะความยากลำบากด้วยการใช้ความพยายาม ขณะเสนอตัวแบบจะมีการสอดแทรกความจูงใจ และแรงเสริมจากผู้วิจัยให้เพียงพอและเหมาะสม ที่จะช่วยให้นิสิตมีความเชื่อมั่นเพิ่มความสามารถตนเองและนำไปปฏิบัติ

3. การพูดจูงใจ (Verbal persuasion) ด้วยการพูดจูงใจ โดยผู้วิจัยพูดกระตุ้นให้นิสิตรับรู้ถึงผลดีของการออกกำลังกายและผลเสียต่อสุขภาพถ้าขาดการออกกำลังกาย ผู้วิจัยพูดจูงใจ ให้แรงเสริม และช่วยแก้ไขปัญหาลดอุปสรรค เมื่อเกิดปัญหาในการปฏิบัติเพื่อให้นิสิตเกิดกำลังใจและความพยายามที่จะสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ยั่งยืนต่อไป

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีความเชื่อมั่นและเพิ่มความสามารถตนเอง ในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งคาดว่ากิจกรรมดังกล่าวจะสามารถทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

การจัดการความรู้ (Knowledge management)

1. ความหมายของการจัดการความรู้

การจัดการความรู้ (Knowledge management) หรือที่ทั่วไปเรียกว่า KM เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพงานที่เน้นในด้านการพัฒนากระบวนการ ควบคู่ไปกับการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นความรู้ที่มาจากปฏิบัติหรือการทำงาน ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้มากมายดังนี้

Trapp (1999) ให้ความหมายว่า การจัดการความรู้เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยงานต่างๆ จำนวนมากซึ่งมีการบริหารจัดการในลักษณะบูรณาการเพื่อก่อให้เกิดคุณประโยชน์ที่คาดหวังไว้ การจัดการความรู้จึงเป็นแนวคิดองค์รวมที่จะบริหารจัดการทรัพยากรที่เป็นความรู้ในองค์กร

Henric & Hedgepeth (2003) ให้ความหมายว่าการจัดการความรู้เป็นระบบการจัดการทรัพย์สินความรู้ขององค์กรทั้งที่เป็นความรู้โดยนัยและความรู้ที่เห็นได้อย่างชัดเจนระบบการจัดการความรู้เป็นกระบวนการที่เกี่ยวพันกับการจำแนก ความรู้ การตรวจสอบความรู้ การจัดเก็บความรู้ที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว การเตรียมการกรองความรู้ และการเตรียมการเข้าถึงความรู้ให้กับผู้ใช้ ทั้งนี้โดยมีหลักการที่สำคัญคือ ทำให้ความรู้ถูกใช้ ถูกปรับเปลี่ยนและถูกยกระดับขึ้น

รัตนานันต์ (2546) ให้ความหมายว่า การจัดการความรู้เป็นกระบวนการนำความรู้ที่เกี่ยวข้องของทั้งหมดที่เป็นประโยชน์และสำคัญมาจำแนก วิเคราะห์ จัดระเบียบ เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าถึงและเผยแพร่ การผสมผสาน การสังเคราะห์ รวมทั้งมีการใช้อย่างสร้างสรรค์ นั่นคือ การนำไปสู่นวัตกรรม

Davidson & Voss (2002) ได้ให้ความหมายของการจัดการความรู้ที่เป็นนิยามเพื่อปฏิบัติการว่าการจัดการความรู้คือ กระบวนการที่เป็นเครื่องมือหรือวิธีการเพิ่มมูลค่าหรือคุณค่าของกิจการขององค์กร กลุ่มบุคคล หรือเครือข่ายของกลุ่มบุคคลหรือองค์กร การจัดการความรู้ไม่ได้มีความหมายเพียงแค่การนำ ความรู้มาจัดการ แต่มีความหมายจำเพาะลึกซึ้งกว่านั้นมาก โดยที่จะประกอบด้วยกิจกรรมและกระบวนการต่อไปนี้คือ การขุดค้นและรวบรวมความรู้ การจัดหมวดความรู้ การจัดเก็บความรู้ การสื่อสารเพื่อถ่ายทอดความรู้ การจัดกิจกรรมและกระบวนการเพื่อให้

เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ เพื่อยกระดับความรู้ การสร้างความรู้ใหม่ การประยุกต์ใช้ความรู้ การเรียนรู้จากการใช้ความรู้

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (2547) การจัดการความรู้คือกระบวนการใดๆ ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อรวบรวมและจัดเก็บความรู้ภายในองค์กรซึ่งเปรียบเสมือนทรัพย์สิน (Assets) อย่างเป็นระบบเพื่อจะนำมาใช้หรือถ่ายทอดกันได้ภายในองค์กร อันจะเกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน หรือเพื่อสร้างความได้เปรียบด้านการแข่งขัน ในเชิงธุรกิจ ความรู้ที่ได้รับการจัดการอย่างเป็นระบบนี้จะคงอยู่เป็นความรู้ขององค์กรตลอดไป

กิตติ ล้อมภิชาติ (2548) กล่าวว่า การจัดการความรู้ คือ กลยุทธ์หรือวิธีการเก็บสะสมความรู้ สร้างกลไก จัดบรรยากาศ เวที พื้นที่ ให้มีการแลกเปลี่ยน ส่งต่อ ถ่ายเท ถ่ายทอด ความรู้ให้กับบุคลากร นำความรู้จากภายนอกเข้ามาปรับใช้ในองค์กร และบุคลากรสามารถเข้าถึงความรู้ขององค์กรได้ง่ายและสะดวก

ประพันธ์ ผาสุษยกุล (2548) ก็ได้กล่าวถึงการจัดการความรู้ไว้ว่า การจัดการความรู้คือเครื่องมือ เพื่อการบรรลุเป้าหมายอย่างน้อยสามประการ ไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ บรรลุเป้าหมายของงาน บรรลุเป้าหมายการพัฒนาคน และบรรลุเป้าหมายการพัฒนาองค์กร ไปเป็นองค์กรเรียนรู้ เป้าหมายของงานที่สำคัญ คือ การบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนดไว้ ที่เรียกว่า Effectiveness โดยการใช้ “ยุทธศาสตร์หัวปลา” คือปริศนาหรือกันให้แน่ใจว่าเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการดำเนินการจัดการความรู้คืออะไร “ยุทธศาสตร์หัวปลา” คือ ยุทธศาสตร์ทำให้เป้าหมายชัดเจน ว่าต้องการดำเนินการจัดการความรู้เพื่อให้เกิดผลอย่างไร ต้องทำให้เป็นเป้าหมายที่ลึกในระดับคุณค่า ระดับความเชื่อเป็นเป้าหมายของคนที่เกี่ยวข้อง คือ คุณกิจ คุณอำนาจ และคุณเอื้อ คือใช้ยุทธศาสตร์ทำให้เกิดความเป็นเจ้าของ (Ownership) “หัวปลา” ให้ชัดเจนและจริงจังทั่วหน้า ซึ่งอาจเรียกว่า “ยุทธศาสตร์เจ้าของหัวปลา” หากความเป็นเจ้าของ “หัวปลา” มีอยู่ในคนเพียงบางกลุ่มไม่กว้างขวางเท่าที่ควร ไม่มีบุคคลสำคัญร่วมเป็นเจ้าของ “หัวปลา” โครงการจัดการความรู้ก็จะอยู่ในลักษณะ “ครึ่งจริงครึ่งปลอม” ดำเนินการให้เกิดพลังได้ยาก และการสร้างแรงจูงใจหรือสร้างความเป็นเจ้าของ “หัวปลา” คือบทแรกของการปฏิบัติจัดการความรู้

สุวรรณ รูปงาม (2549) ให้ความหมายของการจัดการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

1. เป็นกระบวนการ (Process) ที่ดำเนินการร่วมกันโดยผู้ปฏิบัติงานในองค์กร หรือหน่วยงานย่อยขององค์กรเพื่อสร้างและใช้ความรู้ในการทำงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์ดีขึ้นกว่าเดิม การจัดการความรู้ในความหมายนี้ จึงเป็นกิจกรรมของผู้ปฏิบัติงาน ไม่ใช่กิจกรรมของนักวิชาการหรือนักทฤษฎี แต่นักวิชาการหรือนักทฤษฎีอาจจะจะเป็นประโยชน์ในฐานะแหล่งเรียนรู้ (Resource person) หรือผู้อำนวยการความสะดวกรในการจัดการความรู้

2. เป็นกระบวนการที่มีวงจรต่อเนื่อง เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
เป้าหมายคือ การพัฒนางานและพัฒนาคน โดยกระบวนการจัดการความรู้เป็นเครื่องมือ

ประสิทธิ์ สัจพงษ์ (2549) ก็ได้ให้ความหมายของการจัดการความรู้ไว้ว่า การจัดการความรู้ คือ การนำความรู้มาใช้พัฒนาขีดความสามารถขององค์กรให้ได้มากที่สุด โดยมีกระบวนการที่สำคัญ คือ การกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย กลยุทธ์ขององค์กรให้ชัดเจน แล้วนำมากำหนดตัวความรู้ (Knowledge) ที่ต้องการ ใช้แล้วประเมินดูว่าระหว่างความรู้ที่ต้องการ มีกับศักยภาพความสามารถในปัจจุบันขององค์กรเป็นอย่างไร (Knowledge gap) แล้วกำหนดความสามารถเชิงสมรรถนะที่ต้องมี (Required competency) ของบุคลากร พิจารณาว่า ถ้าจะให้ องค์กรสามารถดำเนินงานได้ตามกลยุทธ์ที่กำหนดไว้ องค์กรจำเป็นต้องมีความสามารถด้านใดบ้าง จึงจะทำให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย และประเมินดูว่าระหว่างความสามารถเชิงสมรรถนะที่ต้อง มีกับศักยภาพในปัจจุบันของบุคลากรเป็นอย่างไร (Capability gap) โดยได้เสนอให้รวบรวมความรู้ ที่ต้องการจากแหล่งต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกองค์กรและเผยแพร่ความรู้โดยอาศัยเทคนิค ต่างๆ ได้แก่

1. Action learning เป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ โดยการรวมตัวกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ศึกษาหรือกระทำกิจกรรมต่างๆ สักกิจกรรมไปพร้อมๆ กัน โดยกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะเสริมกัน คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขปัญหา นั้น และการสนับสนุน โดยกลุ่มเพื่อให้มีการเรียนรู้ร่วมกัน
2. Benchmarking มาตรฐานเปรียบเทียบ เป็นกระบวนการประเมินผลการปฏิบัติงาน ขององค์กรเมื่อเทียบกับอดีตที่ผ่านมาหรือเมื่อเทียบกับองค์กรประเภทเดียวกันหรือองค์กรต่าง ประเภทว่าเป็นอย่างไร เพื่อหากิจกรรมที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best practice) นำมาปรับใช้เพื่อ สร้างความเป็นเลิศให้องค์กรต่อไป
3. Training เป็นการฝึกอบรมด้วยรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดอบรมในห้องเรียน การฝึกปฏิบัติและการเรียนรู้จากหน้างาน การประชุมเชิงปฏิบัติการ เป็นต้น
4. Coaching การสอนงาน โดยให้ผู้บังคับบัญชา โดยตรงเป็นผู้ให้คำแนะนำและสอน งานแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อให้สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีคุณภาพ
5. Mentoring การเป็นพี่เลี้ยง เป็นการให้ผู้ที่มีความสามารถเป็นที่ยอมรับ หรือ ผู้บริหารในหน่วยงานให้คำปรึกษาและแนะนำช่วยเหลือรุ่นน้อง หรือผู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่า ในเรื่อง ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงาน เพื่อให้มีศักยภาพสูงขึ้น แต่อาจไม่เกี่ยวกับหน้าที่ในปัจจุบัน โดยตรง

6. Portfolio (Knowledge file) เพิ่มสะสมความรู้ ใช้บันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์เรียนรู้ ขั้นตอนการดำเนินงาน รวมทั้งผลงานที่ปรากฏเชิงประจักษ์ ซึ่งเป็นการรวบรวมอย่างต่อเนื่อง

7. e - Learning เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ นอกจากนั้นแล้วยังมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยอาศัยเครื่องมือต่างๆ เช่น Web board เป็นพื้นที่เสมือนที่อำนวยความสะดวกในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Case study เป็นการนำเอาเรื่องราวของความสำเร็จและล้มเหลวของกิจกรรมต่างๆ ขององค์กรเองหรือองค์กรอื่นมาศึกษาเพื่อเกิดการเรียนรู้ Tacit knowledge และความรู้แบบบูรณาการ Workshop เพื่อระดมความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นที่เป็นปัญหา รวมไปถึงการศึกษาดูงานเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่น หลังจากนั้นก็ติดตามและประเมินผล เพื่อติดตามความก้าวหน้า ความสำเร็จของการดำเนินงาน แล้วเก็บเข้าแหล่งเรียนรู้ โดยการนำเอาความรู้ที่ได้จาก “สรุปบทเรียน” มาเก็บไว้เป็นแหล่งความรู้ อาศัยเทคโนโลยีมาช่วยในการจัดเก็บเป็น “ศูนย์ความรู้” (Knowledge center) ให้บุคลากรสามารถเข้าถึงความรู้ได้ง่ายขึ้น เพื่อต่อยอดความรู้ที่ยกระดับขึ้นไปเรื่อยๆ

ดังนั้นหัวใจของการเรียนรู้ คือ คน เพราะสิ่งที่ต้องการก็คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มคนที่ทำงานด้วยกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อ พัฒนางาน พัฒนาคน และพัฒนาฐานความรู้ การจัดการความรู้เริ่มต้นที่งาน ไม่ใช่เริ่มต้นที่ความรู้ คือ เริ่มต้นที่การกำหนดเป้าหมายสัมฤทธิ์ของงานในระดับสูงสุดหรือน่าภูมิใจ โดยทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย แล้วกลุ่มคนเหล่านี้จึงร่วมกัน สร้างเสาะหาและยกระดับความรู้ สำหรับนำไปปรับปรุงงานสังมประสบการณ์แลกเปลี่ยนยกระดับ วนเขียนเป็นวัฏจักร ไม่มีวันจบสิ้น

สรุป การจัดการความรู้ คือ กระบวนการที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อค้นหา สร้างสรรค์ จำแนก วิเคราะห์ รวบรวม จัดเก็บความรู้ที่มีประโยชน์ เพื่อสะดวกต่อการนำมาใช้ โอนถ่าย เผยแพร่ อันเป็นประโยชน์ เป็นการสนับสนุนให้บุคคลได้รับความรู้ที่ต้องการภายในเวลาที่เหมาะสมพร้อมตอบสนองต่อการต้องการเรียนรู้และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์นวัตกรรม นำความรู้มาใช้พัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

2. ประเภทความรู้

วิจารณ์ พานิช (2548) ได้กล่าวว่าคุณค่าความรู้อาจแบ่งใหญ่ๆ ได้สองประเภท คือ

1. ความรู้เด่นชัด (Explicit knowledge) เป็นความรู้ที่อยู่ในรูปแบบที่เป็นเอกสาร หรือวิชาการ อยู่ในตำรา คู่มือปฏิบัติงาน
2. ความรู้ซ่อนเร้น (Tacit knowledge) เป็นความรู้ที่แฝงอยู่ในตัวคน เป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาช้านาน เป็นภูมิปัญญา

โดยความรู้ทั้งสองประเภทนี้มีวิธีการจัดการที่แตกต่างกัน การจัดการความรู้ที่เด่นชัดจะเน้นไปที่การเข้าถึงแหล่งความรู้ ตรวจสอบและตีความได้ เมื่อนำมาใช้แล้วเกิดความรู้ใหม่ก็นำมาสรุปไว้เพื่อใช้อ้างอิงหรือให้ผู้อื่นเข้าถึงต่อไป ส่วนการจัดการความรู้ซ่อนเร้นจะเน้นการจัดเวทีเพื่อให้มีการแบ่งปันความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวผู้ปฏิบัติทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันอันนำไปสู่การสร้างความรู้ใหม่ ที่แต่ละคนสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ต่อไปแต่อย่างไรก็ตามความรู้ทั้งสองประเภทนี้ก็สามารถที่จะเปลี่ยนสภาพ สลับปรับเปลี่ยนกันได้ตลอดเวลา

3. เป้าหมายของการจัดการความรู้

วิจารณ์ พานิช (2548) ได้กล่าวว่าการจัดการความรู้มีเป้าหมายสามประการใหญ่ๆ ได้แก่

1. เพื่อพัฒนางานให้มีคุณภาพและผลสัมฤทธิ์ยิ่งขึ้น
2. เพื่อพัฒนาคน คือ พัฒนาผู้ปฏิบัติงานในทุกกระดับ
3. เพื่อพัฒนา ฐานความรู้ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้หรือทุนทางปัญญาขององค์กร

ซึ่งจะช่วยให้องค์กรมีศักยภาพในการฝ่าฟันความยากลำบาก หรือความไม่แน่นอนในอนาคตได้ดีขึ้น

เขาวดี วิเศษสินธุ์ (2549) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการจัดการความรู้ไว้ใน “Knowledge and Knowledge management” ว่ามีสี่ประการ

1. บรรลุเป้าหมายของงาน พัฒนางาน
2. บรรลุเป้าหมายการพัฒนาคน การทำงานอย่างผู้รู้จริง
3. บรรลุเป้าหมายการพัฒนาองค์กร ไปเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้
4. บรรลุเป้าหมายของการบริการแก่ผู้รับบริการและชุมชน

โดยสรุปแล้วเป้าหมายของการจัดการความรู้ก็เพื่อพัฒนาคน พัฒนางาน พัฒนาองค์กร และพัฒนาความรู้เพื่อจะนำความรู้นั้นไปก่อให้เกิดประโยชน์กับส่วนรวมหรือชุมชนได้

4. องค์ประกอบและกระบวนการของการจัดการความรู้

ปัจจุบันองค์กรต่างๆ เห็นความสำคัญของการจัดการความรู้ นักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบและกระบวนการของการจัดการความรู้ ดังต่อไปนี้

โกศล ดีศีลธรรม (2546) สรุปว่า การจัดการความรู้มีองค์ประกอบหลักเป็นสองส่วน คือ สังคม - วัฒนธรรมและองค์กร (Social - cultural and organizational components) และ องค์ประกอบทางเทคโนโลยี (technological components) โดยองค์ประกอบทั้งสองส่วนนี้จะมีระบบการจัดการความรู้ (Knowledge management system) ที่เป็นส่วนเชื่อมโยงองค์ประกอบทั้งสองส่วนเข้าด้วยกันกระบวนการจัดการความรู้สามารถแบ่งออกได้เป็นสี่ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างและการหาความรู้ (Knowledge creation & acquisition) ตัวอย่างที่เห็นได้ก็คือองค์กรธุรกิจญี่ปุ่นที่ให้ความสำคัญต่อการมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้โดยนัย (Tacit knowledge) ที่มีได้แสดงออกในรูปแบบเอกสาร แต่องค์กรมักกระตุ้นให้บุคลากรสร้างองค์ความรู้เพื่อสร้างกลยุทธ์ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมขององค์กร โดยส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดและใช้สารสนเทศทางความรู้

2. การจัดการและการจัดเก็บความรู้ (Knowledge organization & storage) เป็นการจัดเก็บความรู้ที่สร้างให้เป็นหมวดหมู่และเก็บลงฐานข้อมูล

3. การกระจายความรู้ (Knowledge distribution) โดยใช้เครื่องมือในการสืบค้นสารสนเทศทางความรู้จากฐานข้อมูลที่จัดเก็บ แล้วกระจายสู่หน่วยงานต่างๆ เพื่อการใช้งาน

4. การประยุกต์ความรู้ในการใช้งาน (Knowledge application) การเชื่อมโยงกิจกรรมหลักต่างๆ ผ่านระบบการไหลของงาน ด้วยระบบเครือข่ายไปยังหน่วยงานต่างๆ

น้ำทิพย์ วิภาวิน (2547) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจัดการความรู้ว่ามี ขั้นตอน ได้แก่

1. การจัดหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ (Knowledge acquisition) การจัดหาความรู้เป็นขั้นตอนของการพัฒนาและการสร้างความรู้ใหม่ เช่น การวิจัยและพัฒนา มีการจัดหมวดหมู่ความรู้อย่างเป็นระบบ (Classifying knowledge) เช่น ห้องสมุดทำหน้าที่ในการจัดหมวดหมู่ความรู้ โดยการแบ่งกลุ่มความรู้ออกเป็นหมวดหมู่ตามระบบเลขทศนิยมดิวอี้ หรือตามระบบตัวอักษรเป็นระบบห้องสมุดสหรัฐอเมริกา ทำให้ความรู้ในหมวดเดียวกันอยู่ด้วยกันเพื่อความสะดวกในการจัดเก็บและการค้นหาเพื่อนำมาใช้

2. การแบ่งปันความรู้ (Knowledge sharing) เป็นการใช้ความรู้ร่วมกันในองค์กร มีระดับได้แก่ ความรู้เชิงข้อเท็จจริง ความรู้ที่เชื่อมโยงกับโลกของความเป็นจริง ความรู้เชิงเหตุผลระหว่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ผลของประสบการณ์แก้ปัญหานำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น ความรู้ในเชิงความคิดสร้างสรรค์ริเริ่ม ที่ต้องการแก้ไขปัญหาและให้ดีขึ้น การแบ่งปันความรู้เป็นการสร้างวัฒนธรรมใหม่ในองค์กร

3. การใช้หรือการเผยแพร่ความรู้ (Knowledge utilization) การเผยแพร่สารสนเทศให้คนในองค์กรสามารถเข้าถึงความรู้ในองค์กรเพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจและการดำเนินงานที่ไม่ผิดพลาดซ้ำซ้อน

วิฑูรย์ สิมะ โชคดี (2548) กล่าวว่าขั้นตอนที่สำคัญของการจัดการความรู้มีด้วยกันสองขั้นตอน คือ การพัฒนาความรู้ (Knowledge generation) และการถ่ายทอดความรู้ (Knowledge transfer) การพัฒนาความรู้ที่ได้มาจากการสังสมประสบการณ์ในการทำงานของบุคลากรทุกคนในองค์กร จนหลอมรวมกันกลายเป็น ความรู้ขององค์กร และวัฒนธรรมขององค์กร ต้องถือว่า

มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง แต่หากไม่มีการถ่ายทอดออกไป ความรู้ที่สั่งสมมานั้นก็ไม่มีประโยชน์แต่อย่างใด ดังนั้น องค์กรที่สามารถสร้างและรักษา ความรู้ขององค์กร ไว้ได้ จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่า เพราะมีพวกที่รู้แต่อุบเจิบไว้คนเดียวมากมายในองค์กร เนื่องจากไม่ยอมแบ่งปันแก่ผู้อื่น ดังนั้นการบริหารจัดการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันพร้อมกับการถ่ายทอดแบ่งปันความรู้กัน จึงมีความสำคัญมากขึ้นทุกทีในปัจจุบัน

วิจารณ์ พานิช (2548) ได้เสนอกระบวนการจัดการเพื่อให้มีการนำความรู้มาใช้ประโยชน์ ประกอบด้วย

1. การกำหนดความรู้ที่ต้องการใช้ (Define) เป็นการนำความมุ่งมั่น วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ ขององค์กรมากำหนดความรู้ ที่ต้องการใช้เพื่อให้มีการจัดการความรู้ มีจุดเน้น ไม่สะเปะสะปะ
2. การเสาะหา และยึดกุมความรู้ (Capture) เป็นการพัฒนาขีดความสามารถในการเสาะหา และยึดกุมความรู้ที่กระจัดกระจาย หรือแฝงอยู่ตามที่ต่างๆ มาใช้ประโยชน์ดำเนินการอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดทักษะ และความชำนาญในการเสาะหาและยึดกุมแหล่งของความรู้ที่จะเสาะหา
3. การสร้างความรู้ (Create) ในมุมมองเดิม ความรู้จะต้องสร้าง โดยผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ในมุมมองใหม่ ความรู้เกิดขึ้นทุกจุดในการทำงาน โดยทุกคนที่ทำงาน เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในสมอง ซึ่งอาจจะพูดออกมาไม่ได้ การสร้างความรู้อาจทำได้ทั้งก่อนลงมือทำ ระหว่างการทำงานและสรุปประมวลประสบการณ์หลังจากการทำงาน ในการสร้างความรู้ไม่จำเป็นต้องสร้างใหม่ทั้งหมดก็ได้
4. การกลั่นกรอง (Distill) ความรู้บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่สามารถถ่ายทอดได้ เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับบริบทหรือสภาพแวดล้อมสำหรับเรา จำเป็นจะต้องมีการกลั่นกรองเพื่อนำความรู้ที่เหมาะสมมาใช้
5. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะแต่ละคนมีมุมมองต่อความรู้ ไม่เหมือนกัน ต้องมาแลกเปลี่ยน มิฉะนั้นจะเก็บอยู่ภายในตัว ไม่มีการยกระดับความรู้ ถ้าขาดการแลกเปลี่ยน ความรู้ที่มีอยู่จะเก่า ถ้าสมัยอย่างรวดเร็ว ไม่งอกงาม ยิ่งแลกเปลี่ยนมาก ก็ยิ่งได้กำไรมาก การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ยากที่สุด คนไม่ยอมแลกเปลี่ยน เพราะกลัวขาดทุน กลัวเสียเปรียบ ต้องสร้างเงื่อนไขและกติกาที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนการแบ่งปันให้เกิดประโยชน์แก่ผู้มีพฤติกรรมแบ่งปันความรู้ และไม่ให้ผลประโยชน์แก่ผู้มีพฤติกรรมกักตุน หรือปิดกั้นความรู้
6. การประยุกต์ใช้ความรู้ (Use) ทำให้เกิดผลจากการใช้ความรู้ เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ บริการ พัฒนาระบบการทำงาน พัฒนาสมาชิกองค์กร

สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (2549) ได้กล่าวไว้ว่า ขั้นตอนในการจัดการความรู้ นั้น จะต้องประกอบด้วยคุณเอื้อ คุณอำนวย คุณกิจและคุณประสาน คุณเอื้อนั้นจะต้องคอยเชื่อมโยงเป้าหมายเข้ากับวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย ยุทธศาสตร์การจัดการความรู้เข้ากับกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น กำหนดเป้าหมายเอื้อให้เกิดทักษะและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อประโยชน์ในการจัดการความรู้โดยตรง โดยคนที่เหมาะสมที่จะเป็นคุณเอื้อมากที่สุดคือผู้บริหาร ส่วนคุณอำนวยจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดการความรู้ ที่สำคัญจะเป็นผู้คอยจุดประกายความคิดและต้องเป็นนักเชื่อมโยงที่ค้ำระหว่างผู้ปฏิบัติ (คุณกิจ) กับผู้บริหาร (คุณเอื้อ) นอกจากนี้แล้วยังจะต้องร่วมกับคุณเอื้อในการกำหนดเป้าหมายและการจัดตลาดนัดความรู้เพื่อให้คุณกิจนำความสำเร็จมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อีกทั้งยังต้องจัดกิจกรรม หรือเชิญเพื่อนมาช่วยให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้โดยเพื่อจะเป็นคนในหรือนอกองค์กรก็ได้ นอกเหนือไปจากนั้นแล้วยังต้องจัดพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เก็บรวบรวมความรู้ที่ได้ และส่งเสริมให้เกิดชุมชนแนวปฏิบัติในเรื่องที่เป็นความรู้ ส่วนคุณกิจนั้นจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติงานตัวจริงของการจัดการความรู้จะเป็นคนที่คอยดำเนินกิจกรรมจัดการความรู้และเป็นผู้ที่มีความรู้ เป็นผู้ที่ต้องแลกเปลี่ยนความรู้ ใช้ หา สร้าง แปลงความรู้เพื่อการปฏิบัติบรรลุเป้าหมายและสุดท้ายท้ายสุดคุณประสานจะเป็นผู้ที่ยคอยเชื่อมโยงเครือข่ายการจัดการความรู้ระหว่างหน่วยงานให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวงกว้างขึ้น เกิดพลังความร่วมมือทางเครือข่ายในการเรียนรู้และยกระดับความรู้แบบทวีคูณ

สรุปได้ว่า กระบวนการและขั้นตอนการจัดการความรู้ มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การแสวงหาความรู้ เป็นกระบวนการของการค้นหาความรู้ อาจแสวงหาจากภายในหรือจากภายนอกองค์กรก็ได้ หรือการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ค้นคว้าหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์เรียนรู้ ขอมรับ เปิดรับความรู้ใหม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและองค์กร
2. การสร้างความรู้ เป็นการพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคลหรือในองค์กรเป็นการพัฒนาสร้างสรรค์ผลงานความรู้ที่เกิดขึ้นจากภายในองค์กรและภายนอกองค์กร ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาให้เกิดสิ่งที่มีคุณค่า การสร้างแนวคิด ทฤษฎีใหม่ การเพิ่มคุณค่าให้กับความรู้เดิมเกิดเป็นความรู้ใหม่
3. การจัดเก็บและค้นคืนความรู้ เป็นกระบวนการในการรักษาความรู้และจัดสรรความรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติงาน มีระบบการดำเนินการวิธีการในการเก็บรักษามีการจัดหมวดหมู่ สามารถเข้าถึงข้อมูลได้โดยง่าย เพื่อการนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
4. การถ่ายทอดความรู้และการใช้ประโยชน์ เป็นกระบวนการในการแบ่งปันความรู้ที่มีอยู่แก่บุคคลหรือองค์กรที่ต้องการใช้ความรู้ ในการวางแผนงาน การตัดสินใจ แก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ในตัวเองค์ความรู้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

5. ประโยชน์ของการจัดการความรู้

วิจารณ์ พานิช (2548) กล่าวว่า การจัดการความรู้มีประโยชน์ทั้งในปัญญาของผู้รู้ และปัญญาของผู้ปฏิบัติ ประโยชน์เหล่านี้ได้แก่การก่อให้เกิดปัญญาของผู้ปฏิบัติและเกิดทุนปัญญา ที่มีอยู่ในองค์กร ในชุมชนหรือในสังคม จนเกิดความสำนึก ความชื่นชมยินดี เกิดพลังของเรื่องเล่า และพลังของการเล่าเรื่องสู่ Cyber space ที่จะเป็นสะพานเชื่อมโยงความรู้และเป็นเครื่องมือการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์นอกจากนี้แล้วยังเกิดพลังของการจดบันทึกที่ทวีคูณและความรู้จากการ ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จแล้วการจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้ความรู้การรวมตัวกัน เป็นความรู้ ที่ยิ่งใหญ่

อรจริย์ ฒ ตะกั่วทุ่ง (2549) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการความรู้ว่า มีประโยชน์อยู่ ห้าประการด้วยกัน คือ

1. ปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพและเพิ่มผลผลิตให้กับทุกส่วนขององค์กร
2. สร้างนวัตกรรมและการเรียนรู้ ส่งเสริมให้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยน ความรู้อย่างเต็มที่
3. เพิ่มคุณภาพและลดรอบเวลาในการให้บริการ
4. ลดค่าใช้จ่าย โดยกำจัดการะบวนการที่ไม่สร้างคุณค่าให้กับงาน
5. ให้ความสำคัญกับความรู้ของบุคลากรและให้ค่าตอบแทนและรางวัลที่เหมาะสม

โดยอาจกล่าวได้ว่า เป้าหมายของการจัดการความรู้เป็นการจัดการเพื่อให้คนที่ต้องการใช้ ความรู้ได้รับความรู้ในเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถปฏิบัติงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี ประสิทธิภาพ

วิระพจน์ กิมาคม (2550) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการความรู้ช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพขององค์กร ป้องกันการสูญหายของภูมิปัญญา เพิ่มศักยภาพในการแข่งขันและความ อยู่รอด เป็นการลงทุนในต้นทุนมนุษย์เพื่อพัฒนาความสามารถที่จะแบ่งปันความรู้ที่ได้เรียนรู้แล้ว นำความรู้ไปปรับใช้กับงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการตัดสินใจและ วางแผนดำเนินงาน ช่วยเพิ่มความกลมเกลียวในหน่วยงาน สามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาในการ ปฏิบัติงานได้ทันที สามารถแปรรูปความรู้ให้เป็นทุนได้โดยทำให้องค์กรผลิตเพิ่มมูลค่าและรายได้ ให้องค์กร สามารถบรรลุจินตนาการและเปลี่ยนวัฒนธรรมจากแนวคิดไปสู่แนวรบทำให้เกิดความ เท่าเทียมกัน

ดังนั้นแล้วการจัดการความรู้มีประโยชน์ทั้งต่อตัวบุคคล องค์กร ก่อให้เกิดการพัฒนา อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดองค์ความรู้ ที่ยิ่งใหญ่

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีผู้นำกระบวนการจัดการความรู้ไปใช้ในการศึกษาดังนี้

รสมาริน ฉวนบุญ (2550) ศึกษาการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนธรรมชาติเพื่อส่งเสริมการจัดการความรู้ของผู้เรียน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามระดับการจัดการความรู้ แบบสังเกตการจัดการความรู้ แบบสัมภาษณ์ผู้เรียนและแผนการจัดกิจกรรม ผลการศึกษาพบว่า หลังการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนธรรมชาติแล้ว ระดับของการจัดการความรู้ การแสวงหาความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อแก้ไขปัญหาและการประยุกต์ใช้ความรู้โดยผู้เรียนแสดงความสามารถในการจัดการความรู้ของตนเองด้วยการจดบันทึก สอบถาม อภิปราย ระดมสมอง นำเสนอความคิดเห็นและสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำจุดเด่นของการจัดการความรู้มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมเพื่อเป็นการพัฒนาการจัดการความรู้ในด้านการออกกำลังกายและส่งผลให้นิสัยมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ยั่งยืนต่อไป ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้นำกระบวนการของการจัดการความรู้สามประการมาประยุกต์ใช้ดังนี้

1. การสร้างความรู้จากประสบการณ์ เป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ในตัวของบุคคลเอง นำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาให้เกิดสิ่งที่มีคุณค่าทำให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ โดยในการวิจัยครั้งนี้ได้ให้นิสิตเล่าประสบการณ์ในการออกกำลังกายของตนเองและแลกเปลี่ยนความรู้ด้านการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น เพื่อนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายของตนเองต่อไป

2. การแสวงหาความรู้ เป็นกระบวนการของการค้นหาความรู้ พร้อมกับการศึกษาความรู้เพิ่มเติม การได้รับความรู้ใหม่ๆ จากบุคคลอื่น และสามารถนำความรู้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้เน้นให้นิสิตได้มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อนำมาแก้ไขปัญหาในการออกกำลังกายของตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนความรู้จากบุคคลอื่นและการรวมกลุ่มกันเพื่อแก้ไขปัญหา

3. การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ เป็นกระบวนการในการแบ่งปันความรู้ที่มีอยู่แก่บุคคลอื่นเพื่อให้เกิดประโยชน์ในองค์ความรู้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ในการวิจัยครั้งนี้เมื่อนิสิตได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วนิสิตต้องเกิดกระบวนการในการจัดการความรู้และสามารถนำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมนั้นไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่นและเกิดประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่น โดยนิสิตจะต้องสามารถวางรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถปฏิบัติตนตามรูปแบบนั้นๆ ได้จนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ยั่งยืนต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย

1. ความหมาย มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไว้ ดังนี้

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งหมายถึงการบำรุงรักษาร่างกายให้มีการกินคืออยู่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่ถูกลักษณะ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง รักษาความสะอาดร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำนวนเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย (วรรณวิไล จัทรภกร, 2536)

Pender (1987) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำ เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีโดยส่วนรวม และการมีสุขภาพที่ถูกต้อง สมบูรณ์ ของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

Walker et al. (1990) ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นพฤติกรรมที่เป็นกระบวนการทางบวกของชีวิต มีผลโดยตรงต่อการคงไว้ หรือเพิ่มระดับความสุขสมบูรณ์ของบุคคล การบรรลุเป้าหมายในชีวิต และสมปรารถนาของบุคคล

Palank (1991) ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นพฤติกรรมต่างๆ ที่ริเริ่มโดยบุคคลทุกกลุ่มอายุ เพื่อคงไว้ หรือเพื่อเพิ่มระดับความสุขสมบูรณ์ การบรรลุเป้าหมายในชีวิต และความสมปรารถนาของบุคคล พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การมีกิจกรรมต่างๆ ในเวลาว่าง การพักผ่อน การมีโภชนาการเพียงพอ มีกิจกรรมต่างๆ ที่ลดภาวะเครียด และพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม

Murry & Zentner (1993) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยยกระดับสุขภาพบุคคลให้สูงขึ้น และมีความผาสุก เกิดสุขภาพที่ถูกต้อง หรือสูงสุดของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

สรุป พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันจะนำไปสู่ความปกติ สุขความมีสุขภาพสูงสุดในบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยพฤติกรรมนั้นๆ มีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

2. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพอย่างหนึ่ง ที่มีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ปฏิบัติ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่มอายุ เพื่อพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นการปรับปรุงสุขภาพ

ป้องกันโรคหรือแก้ไขความพิการ จึงมีผู้ให้แนวคิดของการออกกำลังกายในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

สถาบันเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (The American College of Sports Medicine [ACSM], 1995) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการกระทำซ้ำๆ เพื่อเป็นการเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) หมายถึง การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายได้มีการเผาผลาญสารอาหารมากที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

กองวิทยาศาสตร์การกีฬา (2536) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อมีการทำงาน ส่งผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรง อดทน คงสภาพ เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว และเพิ่มประสิทธิภาพในการประสานงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ส่งผลให้รูปร่างดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

มงคล ใจดี (2539) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้มีการทำงานมากกว่าภาวะปกติ อย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญจนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เจก ธนะสิริ (2540) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณ 10-15 นาที เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 - 4 วัน

สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2547) ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) ว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย ซึ่งทำให้เกิดการใช้พลังงานที่เพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ ซึ่งสามารถแบ่งตามบริบทที่เกิดขึ้นเป็นสี่ประเภท ได้แก่ 1) งานอาชีพ 2) งานบ้าน 3) เวลาว่าง หรือพักผ่อนหย่อนใจ 4) การเดินทาง ทั้งนี้ การเคลื่อนไหวในช่วงเวลาว่างยังแบ่งออกเป็นสามส่วน ได้แก่ 1) การแข่งขันกีฬา 2) กิจกรรมนันทนาการ เดินทาง ไกล ดิब्จักรยาน ฯลฯ และ 3) การฝึกฝน การออกกำลังกาย

สรุป การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายเดียวกับการเคลื่อนไหวออกแรง หรือ การเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) หมายถึง การออกแรงเพื่อเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมี

แบบแผน โดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงทางสุขภาพหรือสมรรถภาพ

ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายให้มีความแข็งแรง จึงเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเองอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในปัจจุบัน แต่ควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง

3. วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยทั่วไปมีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้ (รัตนวดี ณ นครและคณะ, 2538)

1. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง (Health related fitness) เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดิน ขี่จักรยาน โยคะ และรำมวยจีน เป็นต้น เป็นการออกกำลังกายที่มีผลทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น เช่น ช่วยให้หัวใจปอดและระบบการไหลเวียนเลือดของร่างกายทำงานดีขึ้น ควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยให้ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้เต็มที่ ผลจากการออกกำลังกายชนิดนี้จะช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเสื่อมสภาพทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคเบาหวาน เป็นต้น จึงนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัยทุกอาชีพ และฐานะ

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย (Performance related fitness) เป็นการฝึกฝนร่างกายเฉพาะส่วนเพื่อทำให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงทนทาน (Endurance) และมีกำลัง (Power) หรือเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และมีความเร็ว (Speed) เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาซึ่งต้องลงแข่งขันหรือเพื่อการฝึกสำหรับทหารมากกว่าที่จะใช้สำหรับกลุ่มประชาชนทั่วไป

4. ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีส่วนประกอบของการออกกำลังกายประเภทต่างๆ อย่างสมดุล เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงตามความประสงค์ของผู้ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถแบ่งประเภทต่างๆ ของการออกกำลังกายตามประโยชน์ต่อร่างกายได้สามประเภท ดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2540; สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2541; ACSM, 1998)

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของปอด หัวใจ (Cardio respiratory endurance)

1.1 การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ซึ่งกล้ามเนื้อจะใช้ออกซิเจนในระบบของการใช้พลังงานอันจะทำให้ปอด หัวใจและหลอดเลือดทำงานเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ออกซิเจนนี้ไปสู่กล้ามเนื้อที่มีปริมาณเพียงพอ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2541; Simpson, 1986) การออกกำลังกายจะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่ทำให้ระดับของความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการมีสมรรถภาพดี (Fitness) เนื่องจากสามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตได้ ทำให้เกิดความแข็งแรงและทนทานกล้ามเนื้อ เกิดความคล่องว่องไว และการทรงตัวที่ดีขึ้น (Kart, Metress, & Metress, 1992; Simpson, 1986) กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การพายเรือกรรเชียง การปั่นจักรยาน เป็นต้น ซึ่งถ้าหากมีการกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 - 60 นาที และจะต้องกระทำตามขั้นตอนที่ประกอบด้วย

1.1.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up phase) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริง เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ระยะของการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น มีการประสานงานของการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อดีขึ้น มีการคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย มีการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิ ปริมาณการหายใจและการไหลเวียนโลหิตของร่างกาย ในระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที (ACSM, 1991, 1995)

1.1.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise session) เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริงหรือเต็มที่ภายหลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 20 - 60 นาที (ACSM, 1998; Payne & Hahn, 1995) ความหนักเบาในการออกกำลังกายในระยะเริ่มต้นควรออกกำลังการด้วยความหนักเบาระดับต่ำและระยะเวลาสั้นๆ เมื่อร่างกายมีการปรับตัวดีแล้วจึงควรเพิ่มความหนักเบาและระยะเวลาในการออกกำลังกายขึ้นทีละเล็กละน้อย ลักษณะการปฏิบัติเป็นแบบก้าวหน้า (gradually progressive) ระยะเวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายประมาณ 30 นาที จึงถือว่าเหมาะสมต่อการออกกำลังกายเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ

1.1.3 ระยะเวลาผ่อนคลาย (Cool down phase) คือช่วงระยะเวลาภายหลังจากการออกกำลังกายแล้ว โดยการบริหารร่างกายหรือการลดระดับของความหนักเบาในการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีการปรับอุณหภูมิ การหายใจและความตึงเครียดของร่างกาย

ที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย ให้กลับสู่ภาวะปกติ ซึ่งจะสามารถลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ (ACSM, 1998)

1.2 การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ หรือใช้แต่น้อยและใช้มากเป็นครั้งคราว (Anaerobic exercise) การออกกำลังกายชนิดนี้จะต้องออกแรงมาก ทำให้การทำงานของปอดและหัวใจเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผลทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนของร่างกายไม่สม่ำเสมอ บางครั้งไม่เกิดการใช้ออกซิเจน กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การเล่นฟุตบอล เทนนิสและแบดมินตัน เป็นต้น ซึ่งเป็นกีฬาที่ใช้ความเร็วทันทีทันใด

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular strength & Muscular endurance) ซึ่งลักษณะของการออกกำลังกายอาจทำได้ด้วยตนเอง (Active) หรือบุคคลอื่นช่วย (Passive) สามารถแบ่งออกเป็นสองชนิด (สมชาย ลีทองอิน, 2543; Howley & Frank, 1999) ได้แก่

2.1. การออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อคงที่ (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือเป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่ (Static) เช่น การจับยึดสิ่งต่างๆ ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่หรือห้อย โหน หมุนข้อ บิดลำตัว การยกของ การออกแรงดึง การออกกำลังกายชนิดนี้จะส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เพิ่มแรงต้านของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และยังช่วยเพิ่มแรงต้านของหลอดเลือดในหัวใจ ทำให้หัวใจมีความต้องการใช้ออกซิเจนมากขึ้น การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายและผู้สูงอายุ

2.2 การออกกำลังกายแบบที่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อคงที่ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ (Isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหว แรงตึงตัวในกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย ทำให้กล้ามเนื้อและหัวใจมีการใช้ออกซิเจนและขนส่งออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น และยังเป็น การออกกำลังกายที่ทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้มีการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การเดิน การว่ายน้ำ ถีบจักรยาน การออกแรงยกน้ำหนักโดยใช้เครื่องยกน้ำหนัก

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการยืดและเหยียด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็นเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหว ข้อต่อต่างๆ ได้อย่างสะดวก โดยปราศจากความเจ็บปวด เช่น การงอตัว ยืดตัว ยืดแขน ยืดขา หรือบิดหมุนร่างกาย เป็นต้น การออกกำลังกายที่กระทำซ้ำๆ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2541; สมชาย ลีทองอิน, 2543) อาจจะนำไปปฏิบัติในระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และระยะผ่อนคลาย

(Cool down) ของการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกได้ การออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ มวยจีนหรือการตัดต้นไม้ ไม้เท้า ซิ้ง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันไปตามชนิดและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น เช่น การออกกำลังกายชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อที่นั้น ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทนทาน มีความยืดหยุ่น ร่างกายจึงสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและว่องไวมากขึ้นแต่การออกกำลังกายชนิดนี้จะไม่สามารถก่อให้เกิดประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจทำงานเพิ่มมากขึ้นได้ แต่การออกกำลังกายชนิดที่ต้องมีการใช้ออกซิเจนจำนวนมากอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องนั้น จะช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

5. หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 1995) ได้ให้ข้อเสนอแนะพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของฟิตต์ (FITT = Frequency Intensity Time Type) ดังนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of exercise) เป็นการกำหนดความบ่อยหรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ในการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของปอดและหัวใจควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย (จรรยาพร ธรณินทร์, 2535; ACSM, 1995) แต่ไม่ควรทำมากกว่า 6 วันต่อสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนบ้าง (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2535) ส่วนการออกกำลังกายในจำนวนครั้งทีน้อยกว่านี้จะมีผลในการเผาผลาญพลังงานแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2. ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of exercise) เป็นการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันการออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยม คือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายเป็นหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220 - อายุ (ปี) (Payne & Hahn, 1995) เป็นการวัดคู่อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและอย่างปลอดภัย โดยจะแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็นสามระดับคือ

- 2.1 ระดับต่ำ (Low intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2.2 ระดับปานกลาง (Moderate intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 65-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2.3 ระดับสูง (High intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 1995) ได้เสนอแนะว่าความแรงของการออกกำลังกายสามารถประเมินได้จากความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น ประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด (Talk test) ซึ่งสามารถทดสอบได้โดยการให้พูดในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าไม่สามารถพูดคุยได้แสดงว่าเหนื่อยมากถึงระดับที่ควรหยุดการออกกำลังกายได้ จากการรู้สึกเหนื่อยหรือการที่ผู้ออกกำลังกายไม่สามารถนับชีพจรด้วยตนเองได้ก็ประเมินได้โดยใช้ Rating of perceived exertion (RPE) Scale ของ Borg's เป็นการประเมินความแรงของการทำงานของร่างกาย โดยประเมินจากความรู้สึกและประสาทสัมผัสของผู้ออกกำลังกายเอง เนื่องจากค่า RPE มีความสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจและสามารถแบ่งเกณฑ์การวัดเป็น 10 ระดับ ตั้งแต่ 1-10 และระดับที่ 4-6 ถือว่ามีระดับความรุนแรงของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในช่วงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. ระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time or duration of exercise) หมายถึง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20-60 นาที มีความต่อเนื่องอย่างเพียงพอ ซึ่งระยะเวลาของการออกกำลังกายแบ่งออกเป็นสามช่วง คือ

3.1 ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริงหรือเต็มที่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกายจริง ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ คล่องแคล่ว ระยะเวลาใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที (ACSM, 1998) สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายที่ใช้อ่อนร่างกาย เช่น การเดินช้าๆ หรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าสภาพแวดล้อมมีอากาศร้อนจะใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลานานมากขึ้นด้วย

3.2 ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise session) เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริงๆ หรือเต็มที่หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของวัย สภาพร่างกาย ความชอบ ระยะเวลาที่ใช้เวลา 20 - 60 นาที (ACSM, 1998; Paync & Hahn, 1995)

ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

3.3 ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย (Cool down phase) เป็นระยะหลังจากออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับ โดยการเดิน การบริหารร่างกาย หรือออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย การหายใจเพื่อร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติและช่วยลดอาการปวด ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที (ACSM, 1998)

6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

6.1 ด้านร่างกาย

6.1.1 ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ คือจะช่วยเพิ่มความทนทานให้กับกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในส่วนของกล้ามเนื้อ ดังนี้

6.1.1.1 มีการเพิ่มจำนวนและขนาดของไมโอไฟบริน (Myofibrin) ในเส้นใยกล้ามเนื้อ

6.1.1.2 เพิ่มปริมาณของไมโอโกลบิน (Myoglobin) ที่ทำหน้าที่เก็บออกซิเจนในเซลล์กล้ามเนื้อ

6.1.1.3 เพิ่มขนาดและจำนวนของไมโทคอนเดรีย (Mitochondria)

6.1.1.4 เพิ่มความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยต่อเส้นใยกล้ามเนื้อมากขึ้น และเพิ่มจำนวนเส้นใยกล้ามเนื้อ โดยการแยกตัวตามยาว (Longitudinal fiber splitting)

6.1.1.5 เพิ่มการแตกตัวของไขมัน (Oxidation) ภายหลังจากการฝึกเพื่อเพิ่มความทนทานมีผลทำให้ไขมันถูกใช้เป็นเชื้อเพลิงเพิ่มขึ้น เป็นการลดปริมาณไขมันในร่างกายทำให้สัดส่วนดีขึ้นและน้ำหนักตัวโดยรวมลดลง

6.1.1.6 เพิ่มความแข็งแรงให้กับเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เช่น เอ็นกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อต่ออีกด้วย

การเปลี่ยนแปลงของกระดูกพบว่ากระดูกง่อนนุชของกระดูก โดยการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การขึ้น หรือการบริหารร่างกาย ทำให้กระดูกทุกชิ้นในร่างกายได้รับแรงถ่วงน้ำหนักร่วมกับการเกร็งกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ จะมีผลเพิ่มการไหลเวียนเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนของกระดูกและกล้ามเนื้อนั้นๆ และเชื่อว่ามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงประจุไฟฟ้าบนผิวกระดูก ซึ่งสามารถกระตุ้นให้เซลล์กระดูกอ่อนสร้างมวลกระดูกเพิ่มขึ้น ดังเช่นนักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายอย่าง

สม่ำเสมอ จะมีมวลกระดูกและมวลกล้ามเนื้อมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย (Schultz, 1995) การออกกำลังกายจึงสามารถลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) ได้

6.1.2 ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายทำให้เกิดการเพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจน ทำให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจในแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจใน 1 เพิ่มขึ้นได้ร้อยละ 10 - 15 การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดนั้น ต้องทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอยู่ระหว่าง 65 - 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (ACSM, 1995) จะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซ ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนได้เพียงพอ เพิ่มการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงยังเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย เพิ่มการนำออกซิเจนในเลือด ทำให้โอกาสเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดลดลงเมื่อออกกำลังกาย

6.1.3 ระบบหายใจ การออกกำลังกายมีผลให้ทรวงอกขยาย กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกระบังลมและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง ปริมาณอากาศหายใจเข้าและออกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจช้าลง ความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซและการระบายอากาศของปอดมีประสิทธิภาพดีเพิ่มขึ้น

(วาริศา วิเศษสรรพ, 2540; Stanley & Bear, 1995)

6.1.4 การเผาผลาญสารอาหารและควบคุมอุณหภูมิ การออกกำลังกายจะช่วยให้เผาผลาญสารอาหารในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น สารอาหารมีเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น รวมทั้งสารเร่งปฏิกิริยาการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้มีการสะสมอาหารที่เป็นแหล่งพลังงานเกิดพลังงานมากขึ้น และเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น จะเกิดความรู้สึกอบอุ่นภายหลังการออกกำลังกาย และมีการระบายความร้อนจากการเพิ่มการระเหยของเหงื่อ นอกจากนี้การออกกำลังกายจะเพิ่มการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนเพียงพอ ส่งผลให้แผลหายเร็ว (Whitney, Stotts & Goodson, 1995) นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยทำให้ไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยยับยั้งการจับกลุ่มของสารบางชนิดบริเวณผิวหนังชั้นในของหลอดเลือด และยังช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไลโปโปรตีนชนิดความหนาแน่นต่ำ ที่เป็นตัวการสำคัญในการทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด โอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือดจึงน้อยลง (Sale, McCargar, Crawford & Tauton, 1995)

6.1.5 ระบบประสาท การออกกำลังกายทำให้สมองทำงานมากขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตหลั่งอะดรีนาลีน (Adrenaline) หรือ นอร์อะดรีนาลีน (Noradrenaline) ออกมา ซึ่งสารนี้จะกระตุ้นให้ระบบประสาท

อัตโนมัติทั้งซิมพาเทติกให้ทำงานได้สมดุลกัน และการออกกำลังกายยังทำให้ความคิด ความจำ และแบบแผนการนอนหลับดีขึ้น

6.1.6 ระบบต่อมไร้ท่อ การออกกำลังกายจะกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ โดยเฉพาะต่อมหมวกไต โดยทำให้ต่อมหมวกไตขยายใหญ่ขึ้น ทำให้แคทีโคลามีนซึ่งประกอบด้วย อะดรีนาลีน นอร์อะดรีนาลีน และกลูคาγον (Glucagons) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้อินซูลิน (Insulin) ในกระแสเลือดลดระดับลง แต่ก็สามารถไปสู่กล้ามเนื้ออย่างเพียงพอ และออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดต่ำลง (Huddleston, 1998) นอกจากนี้ในขณะออกกำลังกายช่วงสั้นๆ ฮอร์โมนส่งเสริมการเจริญเติบโต และคอร์ติซอล (Cortisol) จะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยในการสลายไขมัน ลดการใช้กลูโคสที่เนื้อเยื่อ เพิ่มการสร้างกลูโคสที่ตับ เมื่อออกกำลังกายเป็นเวลานานขึ้นปริมาณเลือดที่ไหลเวียนกลับเข้ามาเพิ่มขึ้น มีการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มขึ้นมากจากกลัยโคเจน (Glycogen) กลูโคสในเลือด และในตับ กรดไขมันอิสระ (Free- Fatty acid) ซึ่งมีผลทำให้เกิดกลูโคสในเลือดต่ำลงได้

6.1.7 ระบบทางเดินอาหาร การออกกำลังกายมีผลช่วยกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น ลดการเกิดอาการท้องผูก และช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารได้ และยังช่วยลดการเกิดนิ่วจากคลอเลสเตอรอล

6.1.8 ระบบภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกายมีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายโดยช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย (Mazzeo, 1998; Nicman, 1997)

6.2 ด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยทำให้รู้สึกเบิกบานมีความสุข กระปรี้กระเปร่า ภายหลังจากการออกกำลังกายประมาณ 5 นาทีขึ้นไป เนื่องจากต่อมใต้สมองมีการหลั่งสารจำพวกเอ็นดอร์ฟิน (endophine) ซึ่งมีลักษณะคล้ายมอร์ฟินเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

6.3 ทางด้านสังคม

การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กาย จิตใจเบิกบานเป็นสุข ตามหลักสัมพันธ์ กาย จิต และไซโคโซมา (Psychosoma) การได้มีโอกาสออกกำลังกายร่วมกันทั้งครอบครัวจะยิ่งดี บรรยากาศในครอบครัวย่อมจะดีมีความรักใคร่สามัคคีกัน (กิติกร มีทรัพย์, 2540) และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่่มากทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม บุคลิกภาพที่ดี ความเป็นผู้นำ มนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

7. ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ผู้ออกกำลังกายควรระวังการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายได้ ดังนั้น การออกกำลังกายที่ดีควรต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหมหรือผลักดันตนเอง จนเกินความสามารถ แต่เมื่อมีอาการผิดปกติขึ้น เช่น ปวดบริเวณคอ หลัง และแขน รู้สึกเวียนศีรษะ เป็นลม การเต้นของหัวใจผิดปกติ หายใจสั้นและเร็ว คลื่นไส้ อาเจียนทั้งขณะและหลัง การออกกำลังกายและรู้สึกเหนื่อยเป็นเวลานาน ควรต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ทันทีหรือเมื่อรู้สึกปวดบริเวณใต้กระบังลมซึ่งแสดงว่าการออกกำลังกายกำลังอยู่ในระดับที่รุนแรงเกินไปหรือมากเกินไป เกินกว่าที่ร่างกายจะปรับสภาพได้ ควรต้องลดระดับหรือหยุดการออกกำลังกายเพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อ เท้า ข้อต่อ เอ็น หัวเข่า และขาได้

นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายมากเกินไปจนถึงจุดที่ไม่มีอาการตกของไข หรือไม่มีประจำเดือนจะมีผลทำให้มวลกระดูกลดลงได้ เนื่องจากการออกกำลังกายที่หนักเกินไปอาจทำให้เกิดความพร่องในการหลั่งฮอร์โมน โกลนาโดโทรปิน (Gonadotropine) จากไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งจะไปยับยั้งการหลั่งโกร๊ธฮอร์โมน (Growth hormone) จึงทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้แทนที่จะเป็นการป้องกันดังกล่าวมาแล้ว การออกกำลังกายที่ดีควรอยู่ในระดับปานกลาง โดยการใช้แรงกระแทกในขนาดต่ำ เพื่อป้องกันการเสื่อมของเข่าจากแรงกระแทกขณะออกกำลังกาย และมีการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายทุกครั้งจะช่วยลดปัญหาต่างๆ ลงได้

8. โทษของการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1. ร่างกายไม่แข็งแรง อาจจะมีรูปร่างพอมเกร็ง หรืออ้วน มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร
2. มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ หรือแตกได้มากทำให้เกิดเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ในวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่กำลังเจริญก้าวหน้าทางหน้าที่การงาน
3. มีโอกาสเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ได้มาก
4. มีโอกาสเกิดโรคปวดหลัง ปวดเข่า ได้มาก
5. มีความเครียดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่มีความเครียดสูงเนื่องจาก การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมคลายเครียดที่ดีมากอย่างหนึ่ง
6. อาจมีปัญหาการนอนหลับพักผ่อน เช่น นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท
7. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ไม่ดี อาจเกี่ยวกับการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่
8. มีโอกาสเสื่อมสมรรถภาพทางเพศมากขึ้นในผู้ชายอายุเกิน 40 ปี
9. มีโอกาสติดเชื้อเสพติดได้ง่าย

9. ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งมีข้อปฏิบัติ ดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.; กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2540)

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬานิกิต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การจะได้ผลจากการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพราะหากฝึกซ้อมเบาเกินไปก็อาจไม่ได้ผล หากฝึกซ้อมหนักเกินไปก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้า หรือสภาพสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

3. เลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ควรออกกำลังกายก่อนหรือหลังอาหารหนักอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพราะการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหารทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลงจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

5. การดื่มน้ำ ถ้าขาดน้ำจะทำให้สมรรถภาพลดลง

6. ความเจ็บป่วย หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค ถ้ามีการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เพราะการไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรือ อุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพัก บางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมาากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมาก สำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการหัวใจขาดเลือดการฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ถ้าไม่มีสมาธิอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายที่ได้ผลต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกาย ร่างกายสูญเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

พัฒนาการและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มาจากภาษาละติน คือ Adolescence ซึ่งแปลว่า การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นคือ สภาพความเป็นผู้ใหญ่ หรือ เป็นสถานะสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้ Leamer & Spanier (1980 อ้างถึงใน อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์, 2540) ให้ความหมายวัยรุ่นไว้ว่า เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในฐานะเอกลักษณ์ของตนหนุ่มสาว สถานภาพและความสัมพันธ์ต่างๆ ที่มีท่าทางคล้ายผู้ใหญ่มากขึ้น วัยรุ่นถูกกำหนดว่าอาจมีอายุประมาณ 13 - 21 ปี ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและสภาพวัฒนธรรมทางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ สุชา จันท์ธอม (2536) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็กเป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาวัยผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นชัดเจนแน่นอนว่าเริ่มเมื่ออายุเท่าใดและสิ้นสุดวัยเมื่อใด

ดังนั้นวัยรุ่นในที่นี้หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 13 - 21 ปีเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่รวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคม การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้อาจทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวและการปรับตัวนี้เอง จะนำมาซึ่งความวิตกกังวล ความเครียดทางอารมณ์ บุคคลทั่วไป มักเรียกวัยรุ่นนี้ว่า เป็นวัยแห่งปัญญา วัยนี้จะพยายามปรับปรุงร่างกายของตนเอง ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น พยายามหัดตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้น ที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่างๆ เพื่อจะแสดงให้เห็นว่าตนเองมีใช้เด็กวัยรุ่นอีกต่อไปแล้ว และย่อมมีสิทธิเสรีภาพเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ มีการลอกเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นต้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยหนึ่งที่ควรได้รับความสนใจ เอาใจใส่จากสังคม เพื่อพัฒนาเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณค่า ซึ่งมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงพอสรุปได้ ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) จะมีพัฒนาการทางด้านส่วนสูง น้ำหนักและ โครงร่าง (สัดส่วนและขนาด) อย่างรวดเร็ว
2. พัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคม (Personality & Social development) การปรับตัวทางสังคม จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ โดยจะพัฒนาแบบแผนเฉพาะตัวในลักษณะของความนึกคิด
3. พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว สามารถคิดเหตุผลในด้านต่างๆ เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นมีความจำดี มีสมาธิดี มีความคิดกว้างขวาง วิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี
4. พัฒนาการทางด้านจิตใจ (Mental development) เป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านต่างๆ ทั้งในด้านอารมณ์ สังคม ความคิด เหตุผล ประกอบกับวัยนี้จะเริ่มมีสังคมของตนเองและให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากขึ้น มีความสนใจเพศตรงข้าม อยากรับผิดชอบตัวเองไม่ชอบให้ใคร

แนะนำหรือสั่งสอน มีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังทำได้ไม่ค่อยดีนัก ชอบให้คนอื่นสนใจตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็จะพยายามค้นหาตนเอง เพื่อกำหนดทิศทางและแบบฉบับของตนเอง เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมได้ในที่สุด

สรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างสูงจนกล่าวได้ว่าเป็นช่วงชีวิตที่พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ ดังนั้น ประสบการณ์ที่เด็กวัยรุ่น ได้รับในช่วงนี้จะพัฒนาศักยภาพทั้งด้านปริมาณและคุณภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของเด็กเอง และศักยภาพที่พัฒนาแล้วนี้จะเป็พื้นฐานของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

1. พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

จากการที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) โดยมีการพัฒนาทั้งสี่ด้านไปพร้อมๆ กัน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม และเนื่องจากความเจริญของร่างกายกำลังอยู่ในระยะปรับตัว ดังนั้น วัยรุ่นจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมได้ง่าย (มยุรี นิรัตน์ธรรมากร, 2539) และมีกพบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมามากที่สุด ซึ่งพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพโดยตรง (Direct risk behaviors) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพโดยอ้อม (Indirect risk behaviors) เช่น การใช้ยา การใช้รถใช้ถนน การฉีดวัคซีนป้องกันโรค พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย (Langlier, 1976 อ้างถึงใน วลีรัตน์ แตรตุลาการ, 2541)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องดังกล่าว จะเห็นว่า ปัญหาของวัยรุ่นนั้นมีมากมายแต่ปัญหาที่พบอยู่ทั่วไปก็คือ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ทั้งนี้เพราะ วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการอย่างสูง ทั้งทางร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่างๆ เหล่านี้ย่อมมีผลกระทบกระเทือน และก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพได้ทั้งสิ้น ซึ่งนิสัยเป็นเยาวชนที่เต็มไปดด้วยพลังทั้งทางกาย การเรียนรู้ ความคิดและเป็นทรัพยากรที่สำคัญอันมีค่ามากที่สุดส่วนหนึ่งของประเทศ จึงจำเป็นต้องช่วยกันส่งเสริมให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ พื้นฐานสำคัญของการเป็นคนมีคุณภาพ ก็คือ การมีสุขภาพดี เพราะคนเรามีสุขภาพดีแล้วสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและส่วนรวมได้อย่างมากมาย ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่สำคัญและควรได้รับคำแนะนำ และการสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้มีวิถีทางดำเนินชีวิตและแผนในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสุขภาพดีในอนาคต

2. พฤติกรรมการขาดการออกกำลังกายของวัยรุ่น

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีการเคลื่อนไหว แต่ถ้ามีการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ ก็จะมีผลเสียต่อสุขภาพ การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็น การใช้กล้ามเนื้อส่วนใดทำงาน เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวจะต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น การขนส่งออกซิเจนไปสู่เซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องจะต้องอาศัยระบบไหลเวียนและระบบหายใจเป็นหลัก การออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากจะทำให้ระบบโครงสร้างมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537)

การออกกำลังกาย จากการสำรวจของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์, 2540) พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของคนไทย เช่น ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความว่องไวและความอ่อนตัว เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและ ค่าเฉลี่ยของต่างชาติ พบว่า มีความแตกต่างกันตามวัย ดังนี้ ในวัยเด็กค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของเด็กไทยอยู่ในเกณฑ์ดี และ ใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของเด็กญี่ปุ่น และสวีเดนในวัยเดียวกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายกลับลดลงอยู่ในเกณฑ์พอใช้ และค่อนข้างต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของชาวญี่ปุ่น และสวีเดนอย่างชัดเจน จะเห็นได้ว่า ประชากรไทย ไม่สามารถรักษาสภาพ ความสมบูรณ์แข็งแรงในวัยเด็กของตนเองไว้ได้ จนถึงวัยรุ่นหนุ่มสาว และยิ่งปล่อยให้มีการเสื่อมลงมากยิ่งขึ้นเมื่อสูงอายุ สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ระบบการศึกษาแผนใหม่ เน้นความรู้ทางด้านวิชาการมากกว่า การเสริมสร้างสุขภาพอนามัยให้บุคคลมีลักษณะนิสัยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้ติดตัวไปตลอดชีวิต เมื่อการศึกษายังสูงมากขึ้นเท่าใด กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา ยิ่งลดน้อยลงและเมื่อพ้นวัยการศึกษาไป จะมีจำนวนเพียงเล็กน้อยที่ยังคงออกกำลังกายอยู่เป็นประจำต่อไป

คนที่อยู่ในวัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกเป็นสองกลุ่ม คือ
(วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537)

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก
2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยรุ่น

ในกลุ่มแรก เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กมาก่อน โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงาน ของอวัยวะภายในหลายระบบจนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคพยาธิสภาพได้ เช่น มีอาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ หรือ โรคปอด ซึ่งแท้ที่จริงเกิดจากการที่ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด พยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงนั้น

ในกลุ่มที่สอง กลุ่มนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้อง แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มาก จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากกล้ามเนื้อน้อยลง และมีการสะสมของไขมันมากขึ้น และในด้านสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบกว่าพวกแรกเพราะสามารถฝึกให้มีสมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น แต่การเริ่มต้นใหม่ จะต้องค่อยเป็นค่อยไป เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

สรุปการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำจุดเด่นของทฤษฎีความสามารถตนเองและกระบวนการจัดการความรู้มาประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพิ่มความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์และการเสริมสร้างความรู้
2. การพัฒนาทักษะเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังใน

ผลลัพธ์

3. การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย
4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

จากกิจกรรมที่จัดขึ้นผู้วิจัยคาดว่าจะสามารถทำให้นิสิตกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป