

# รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

Exercise and Sport Promotion Model in Community

Following the Sufficiency Economy Philosophy

มหิธร จิตตเกษม สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

สมโภชน์ อเนกสุข

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชุมชนระดับตำบลจำนวน 743 ชุมชน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มอย่างมีระบบ โดยใช้แบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน 4 มาตรการของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) เพื่อหาประสิทธิภาพของการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน ด้วยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบประสิทธิภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน จำแนกตามขนาดของชุมชน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า สภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนมีประสิทธิผลระดับปานกลางในทุกด้าน ชุมชนที่มีขนาดต่างกันมีประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยได้จำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ตามค่าเฉลี่ยประสิทธิผลที่ได้จากการสำรวจ ได้แก่ กลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานในระดับสูง กลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานในระดับปานกลาง และกลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานในระดับต่ำ เพื่อใช้กำหนดกลุ่มเป้าหมายสำหรับการศึกษาในระยะที่ 2

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยคัดเลือกชุมชนขนาดเล็ก 1 แห่ง จากกลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานในระดับต่ำเป็นสนามวิจัย โดยนำกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตามวิธีการของ Kemmis and McTaggart (2005) มาใช้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และใช้ผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนที่ชุมชนยอมรับได้เป็นเป้าหมายในการพัฒนา

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีโครงสร้างที่สำคัญคือ ต้องมีองค์การกีฬาในชุมชน ที่ประกอบด้วยแกนนำในชุมชน และหัวหน้าหน่วยงานในชุมชน ทำงานร่วมกันด้วยความร่วมแรงร่วมใจ และเสียสละต้องประสาน

ทรัพยากรและประสานประโยชน์ของทุกฝ่ายเข้าด้วยกัน โดยใช้วิธีการแบบค่อยเป็นค่อยไป อาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น จัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความต้องการของคนในชุมชน และจัดกิจกรรมที่ปลอดภัยจากอบายมุข

### **Abstract**

The aim of this research was to develop the exercise and sport promotion model in community following the sufficiency economy philosophy. The research was divided into 2 phases.

The first phase was to survey the actual situation of exercise and sport promotion in 743 systemic random Sub-districts in Thailand. A questionnaire according to the 4 measures of sport-for-all strategy in the 4<sup>th</sup> National Sports Development Plan (2008-2011) were designed and used as an instrument. The effectiveness of exercise and sports promotion was analyzed in terms of means and standard deviations, and compared by community size using multivariate analysis of variance.

The results revealed that the exercise and sport promotion in communities were fairly effectiveness in all aspects. The size of community did not affect the effectiveness of exercise and sport promotion. The effectiveness was then grouped into high, moderate, and low level. One community in the low group was targeted for development.

The second phase was to develop an exercise and sport promotion model in community following the sufficiency economy philosophy using participatory action research method (Kemmis & McTaggart, 2005) in the selected community, and the goal of development was the effectiveness that accepted by community.

The results showed that exercise and sport promotion model in community following the sufficiency economy philosophy must have a sport organization as essential structure which compound of community mainstays and directors of agencies in community. They should to work together with the efforts and resources devoted to coordination and cooperation of all parties together, by gradually approach and traditional knowledge using. Especially, the sport organization should be aware of life style and needs of the community with no allurements leading to ruin in any activities.

**Keywords:** model, sport for all, participatory action research, sufficiency economy philosophy, mixed methods research

## บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550- 2554) มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อลดอัตราการเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ไว้ 5 อันดับแรก คือ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง(สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550- 2554) มียุทธศาสตร์การส่งเสริมการกีฬาเพื่อมวลชน ซึ่งมีเป้าหมายให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชีวิตประจำวันโดยมีมาตรการในการดำเนินงาน 4 ข้อ ได้แก่ การเผยแพร่ความรู้ด้านกีฬาเพื่อมวลชนอย่างจริงจัง การจัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง การจัดให้มีผู้นำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสำหรับประชาชนทุกกลุ่มอย่างเหมาะสมและทั่วถึง (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550) การนำนโยบายและมาตรการต่าง ๆ ไปปฏิบัติก่อให้เกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชน ยังมีข้อจำกัดในด้านบุคลากรงบประมาณ สถานที่ และวัสดุอุปกรณ์ (กาหลง เย็นจิตต์, 2548; เฉลิมชัย บุญรักษา, 2546) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 และแผนพัฒนาการกีฬาฉบับที่ 4 มีความตระหนักถึงอุปสรรคที่สำคัญในข้อนี้ จึงได้วางแนวทางในการปฏิบัติ โดยได้ัญเชิญหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นกรอบยุทธศาสตร์ในการพัฒนา(กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550, คำนำ บทสรุปสำหรับผู้บริหาร) ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นผู้ทดลอง คิดค้น และพัฒนามาจากแนวคิดที่ยึดถือความพอประมาณและควรพึ่งพาตนเองเป็นสำคัญ ผลกระทบจากวิกฤติเศรษฐกิจในปี 2540 ก่อความเสียหายให้กับระบบเศรษฐกิจของประเทศและมีผลกระทบต่อคนจำนวนมาก เนื่องจากนโยบายที่เกาะติดอยู่กับการพัฒนาตามเศรษฐกิจกระแสหลักที่มีการพัฒนาอย่างไม่สมดุล ไม่ยั่งยืน และไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง ทำให้หลายฝ่ายหันมาศึกษาและทำความเข้าใจในหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีแนวคิดในการพัฒนาอย่างสมดุล ยั่งยืน และมีภูมิคุ้มกันจนทำให้มีการัญเชิญปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศโดยนำมาใช้ในการจัดทำกรอบและทิศทางของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545- 2549) และฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550- 2554) ตามลำดับ(สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2550)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้ชี้ถึงแนวทางในการดำรงอยู่และปฏิบัติตนให้ดำเนินไปในทางสายกลาง คำว่าพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน โดยอาศัยความรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังในการดำเนินงาน มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต(มูลนิธิชัยพัฒนา 2549) เนื่องจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีแนวคิดที่แตกต่างจากการพัฒนาตามกระแสหลัก หรือกระแสนิยมที่เน้นการสะสมทุน วัตถุนิยมและบริโภคนิยม อันเป็นวิธีคิดที่ใช้พัฒนาประเทศมาเป็นเวลานาน(วิชัย รูปจำดี 2550)

การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้โดยขาดความรู้ ความเข้าใจที่แท้จริง จึงอาจทำให้การดำเนินงานประสบความล้มเหลว ดังนั้นการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ให้เกิดประสิทธิผลจึงจำเป็นต้องมีการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับลักษณะงาน ตามสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน(ปริญานุช พิบูลสรารุช, 2550)

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนอย่างได้ผล งานวิจัยฉบับนี้จึงทำการศึกษาและทดลองนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับชุมชนต้นแบบ เพื่อนำผลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติจริง ได้อย่างมีประสิทธิภาพในโอกาสต่อไป

### วิธีการวิจัย

งานวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน เป็นการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อนำผลที่ได้มาใช้เป็นข้อพิจารณาในการเลือกสนามวิจัย และเป็นข้อมูลสนับสนุนการศึกษาในระยะที่ 2

#### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน
2. เพื่อวิเคราะห์และเปรียบเทียบประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน จำแนกตามขนาดของชุมชน

ประชากร คือ ชุมชนระดับตำบลทั่วประเทศ จำนวน 6,179 แห่ง แบ่งออกเป็น 3 ขนาด คือ ชุมชนขนาดใหญ่ 65 แห่ง ชุมชนขนาดกลาง 3,193 แห่ง และชุมชนขนาดเล็ก 2,921 แห่ง (ผู้วิจัยขอข้อมูลโดยตรงจากท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัดในเดือนกันยายน 2551) โดยแบ่งตามหน่วยงานที่รับผิดชอบ คือ องค์การบริหารส่วนตำบล(อบต.) ที่มี 3 ประเภท คือ

อบต. ขนาดใหญ่ อบต.ขนาดกลาง และ อบต. ขนาดเล็ก

กลุ่มตัวอย่าง เป็นชุมชน จำนวน 743 ชุมชน ซึ่งได้จากการแบ่งชั้นภูมิและทำการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) (Krejcie & Morgan, 1970) ประกอบด้วย ชุมชนขนาดใหญ่ จำนวน 56 ชุมชน ชุมชนขนาดกลาง จำนวน 346 ชุมชน และ ชุมชนขนาดเล็ก จำนวน 341 ชุมชน

ผู้ตอบแบบสำรวจ ได้แก่ นายก อบต. หรือผู้ที่นายกอบต. มอบหมาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสำรวจการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถาม 4 ด้าน ตามกรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬา

เพื่อมวลชน 4 มาตรการ ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 ได้แก่ ด้านความรู้ 7 ข้อ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ 6 ข้อ ด้านบุคลากร 2 ข้อ และด้านกิจกรรม 3 ข้อ รวมทั้งสิ้น 18 ข้อ มีความตรง (Validity) รายข้อระหว่าง 0.60- 1.00 และมีค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.96

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยส่งแบบสำรวจทางไปรษณีย์พร้อมซองเปล่าติดแสตมป์สำหรับส่งกลับไปยังนายกองค์การบริหารส่วนตำบลของแต่ละชุมชน และติดตามชุมชนที่ไม่ได้ส่งแบบสำรวจกลับ โดยใช้วิธีการทางโทรศัพท์ โทรสาร หรือ ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) โดยพิจารณาจากความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ จนได้ข้อมูลครบตามจำนวนที่กำหนด

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ เพื่อศึกษาประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุคูณ (Multivariate Analysis of Variance; MANOVA) ของข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนจำแนกตามขนาดของชุมชน

#### ผลการวิจัย

1. ประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.15$ ) โดยมาตรการส่งเสริมด้านกิจกรรมมีประสิทธิผลในการดำเนินงานสูงสุด ( $\bar{X} = 3.39$ ) และมาตรการส่งเสริมด้านความรู้มีประสิทธิผลในการดำเนินงานต่ำสุด ( $\bar{X} = 2.77$ ) (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน

แนวทางการส่งเสริม	$\bar{X}$	SD	ระดับประสิทธิผล
1. ด้านความรู้	2.77	0.79	ปานกลาง
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์	3.30	0.77	ปานกลาง
3. ด้านบุคลากร	3.14	0.93	ปานกลาง
4. ด้านกิจกรรม	3.39	0.87	ปานกลาง
รวม	3.15	0.72	ปานกลาง

2. ประสิทธิภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนไม่แตกต่างกันตามขนาดของชุมชน ( $p > 0.05$ ) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ประสิทธิภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนเปรียบเทียบตามขนาดของชุมชน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA)

Wilks' Lambda	Approx. F	df	p
0.98	1.51	8, 1474	0.15

3. สัมประสิทธิ์ ของตัวแปรการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนมีค่าทางบวก 2 ด้าน คือ ด้านความรู้ (0.68) กับด้านสถานที่และอุปกรณ์ (1.02) ส่วนสัมประสิทธิ์ ที่มีค่าทางลบมี 2 ด้านคือ ด้านบุคลากร (-1.17) และด้านกิจกรรม (-0.72) โดยภาพรวมค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก (Centroid) เท่ากับ -0.19 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 สัมประสิทธิ์ ของตัวแปรในสมการจำแนกประสิทธิภาพการออกกำลังกายและเล่น กีฬาในชุมชน

สัมประสิทธิ์ ของตัวแปรจากคะแนนดี

ความรู้ ( $x_1$ )	สถานที่และอุปกรณ์ ( $x_2$ )	บุคลากร ( $x_3$ )	กิจกรรม ( $x_4$ )
0.68	1.02	-1.17	-0.72

สมการอำนาจจำแนกของประสิทธิภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน( $y$ )

$$y = 0.68x_1 + 1.02x_2 - 1.17x_3 - 0.72x_4$$

ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก (Centroid) = -0.19

4. ประสิทธิภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนทั้ง 4 ด้านไม่แตกต่างกันตามขนาดของชุมชน ( $p > 0.05$ ) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ประสิทธิภาพรายด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนเปรียบเทียบตามขนาดของชุมชนโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA)

แนวทางการส่งเสริม	SS	df	SSE	df <sub>e</sub>	MS	MSE	F	p
1. ด้านความรู้	0.45	2	463.02	740	0.22	0.63	0.36	0.70
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์	0.09	2	440.51	740	0.05	0.60	0.08	0.93
3. ด้านบุคลากร	4.43	2	635.77	740	2.21	0.86	2.58	0.08
4. ด้านกิจกรรม	2.54	2	653.00	740	1.27	0.76	1.67	0.19

ผู้วิจัยจัดกลุ่มของชุมชนตามค่าเฉลี่ยประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานอยู่ในระดับสูง กลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานอยู่ในระดับต่ำ โดยวิธีการคำนวณคะแนน T ปกติ เพื่อใช้เป็นข้อพิจารณาในการเลือกสนามวิจัย และเป็นแนวทางการศึกษาในระยะที่ 2 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การจัดกลุ่มตามค่าเฉลี่ยประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน

T- Score	$\bar{X}$	ประสิทธิผล	จำนวนชุมชน (แห่ง)
60.13- 80.01	3.93- 4.93	สูง	117
40.09- 59.97	2.43- 3.92	ปานกลาง	508
19.99- 39.98	1.17- 2.42	ต่ำ	118

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นขั้นตอนการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยนำกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกต (Observe) และการสะท้อนกลับ (Reflect) ตามวิธีการของ Kemmis and McTaggart (2005) มาใช้ในกระบวนการพัฒนา

วิธีดำเนินงานวิจัยมี 5 ขั้นตอนดังนี้

1. เลือกสนามวิจัย ผู้วิจัยทำการเลือกชุมชนขนาดเล็ก จำนวน แห่ง จากกลุ่มที่มีประสิทธิผลการดำเนินงานอยู่ในระดับต่ำ (ผลการวิจัยระยะที่ 1) และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา ระยะที่ 2 เป็นสนามวิจัย

2. เลือกผู้แทนชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง ผู้แทนชุมชน คือผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน เป็นผู้รู้ เข้าใจ ปัญหาและความต้องการของคนในชุมชนเป็นอย่างดี ผู้เกี่ยวข้องคือผู้แทนส่วนราชการหรือเอกชนภายในชุมชน รวมถึงหน่วยงานภายนอกที่มีภารกิจเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน หรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ผู้วิจัยเชิญผู้แทนชุมชนและผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมในกระบวนการวิจัยตามความสมัครใจ โดยไม่มีค่าตอบแทน

3. เข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัย ผู้แทนชุมชน และผู้เกี่ยวข้องร่วมกันพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน โดยนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ กระบวนการวิจัยจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนที่ทำการศึกษพัฒนาขึ้นในระดับที่คนในชุมชนยอมรับ

4. การประเมินประสิทธิผลที่ได้จากกระบวนการวิจัย เมื่อกระบวนการวิจัยสิ้นสุดลง ผู้วิจัยทำการประเมินประสิทธิผลที่ได้จากกระบวนการวิจัย ทั้งปัจจัยในด้านบวกและปัจจัยในด้านลบ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในสนามวิจัย

5. รูปแบบที่ได้จากกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพและนำผลที่ได้มาสร้างเป็นภาพจำลอง โครงสร้างแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของงานวิจัยชิ้นนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการเชิงคุณภาพประกอบด้วยการเปรียบเทียบข้อมูล

การวิเคราะห์ส่วนประกอบ การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย การตีความข้อมูล และการอธิบายสาเหตุและการเชื่อมโยงข้อมูล (สุภางค์ จันทวานิช, 2542)

ความเชื่อถือได้ของข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) และการให้ผู้ให้ข้อมูลทำการตรวจสอบข้อมูล (Member Checking) (Creswell, 2005, p 252)

### ผลการวิจัย

1. สนามวิจัย/บริบทของสนามที่ทำการศึกษา สนามวิจัยเป็นชุมชนขนาดเล็ก ซึ่งคัดเลือกจากชุมชนกลุ่มที่มีประสิทธิผลในการดำเนินงานอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 1.49$ ) กำหนดรหัส S235 แทนชื่อชุมชน สนามวิจัย ตั้งอยู่ในจังหวัดศรีสะเกษ ติดชายแดนไทยกัมพูชา มีประชากร 5,776 คน เป็นชาย 2,920 คน หญิง 2,856 คน จำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 615 ครัวเรือน แบ่งเป็น 8 หมู่บ้าน แต่ละหมู่บ้านมีศาลาประชาคมและหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน หมู่บ้าน



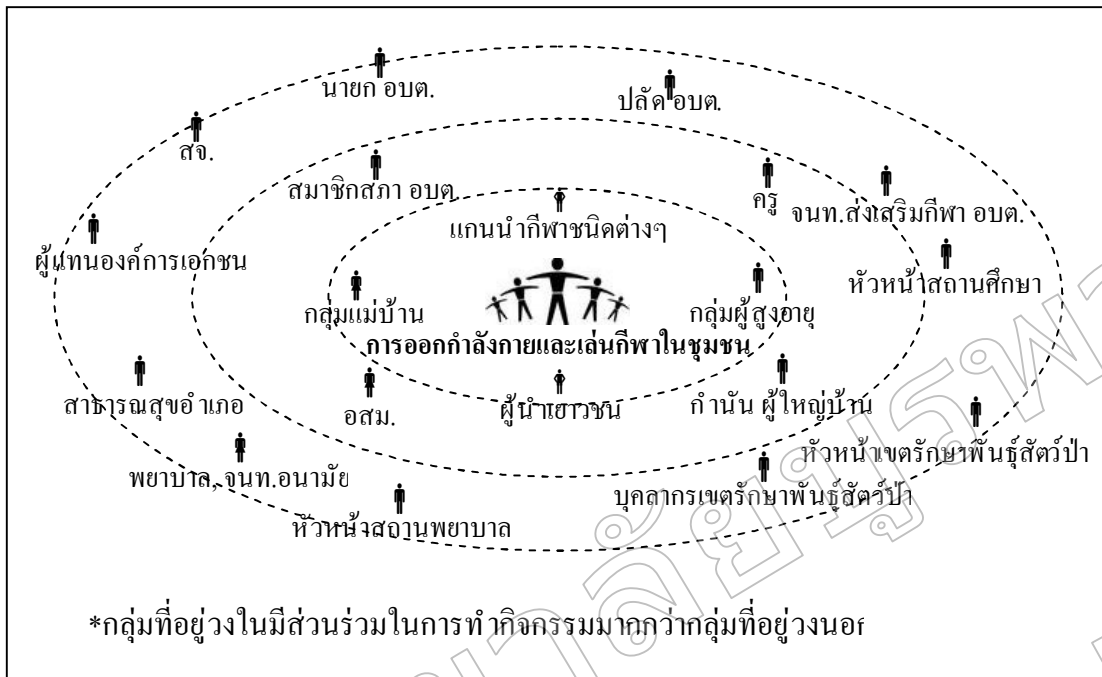
8 แห่ง รวมตัวกันเป็น 3 กลุ่ม ตามสภาพทางภูมิศาสตร์ มีโรงเรียนกลุ่มละ 1 แห่ง และมีวัดกระจายอยู่ทั้ง 3 กลุ่มหมู่บ้าน มีสถานพยาบาล 2 แห่ง เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง และสถานีอนามัย 1 แห่ง มีอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ เป็นแหล่งต้นน้ำที่ไหลลงไปสู่ตัวจังหวัด และมีพื้นที่ป่าจำนวนมาก พื้นที่ตั้งของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า และหน่วยจัดคตต้นน้ำ ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดของกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีคนในชุมชนได้รับเลือกเป็นสมาชิกสภาจังหวัด (สจ.) 1 ท่าน และสาธารณสุขอำเภอ 1 ท่าน ที่อำเภอมีเจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการ (จกน.) ทำหน้าที่จัดกิจกรรม เช่น จัดการแข่งขันกีฬาอำเภอ จัดสอนกีฬาบางชนิด เป็นต้น ในตัวจังหวัดมีสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ มีสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตศรีสะเกษ และมีศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดศรีสะเกษ

## 2. การเลือกผู้แทนชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง และการปรับฐานของชุมชน ผู้วิจัย

ขอรายชื่อแกนนำในการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจากเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน อบต. S235 ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก เนื่องจากเป็นผู้ที่นายก อบต. มอบหมายให้รับผิดชอบงานด้านการส่งเสริมกีฬาในชุมชน และเป็นผู้ตอบแบบสำรวจ

ในการศึกษาระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับแกนนำทุกคนตามรายชื่อที่ได้มา พร้อมกันนั้นได้ขอให้ผู้ให้สัมภาษณ์แนะนำผู้อื่นต่อตามวิธีซึ่งเรียก Show Ball Sampling Technique (สุภางค์ จันทวานิช, 2549) ด้วย จากการเข้าพบ สันทนา และสัมภาษณ์ ผู้แทนชุมชนและผู้เกี่ยวข้องจนครบทุกฝ่ายพบว่าในชุมชนมีแกนนำด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่า 50 คน โดยมีรูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนเป็นแบบส่งเสริมตามอัธยาศัย คนในชุมชนจับกลุ่มกันเล่นกีฬาในแบบไม่เป็นทางการ แกนนำในชุมชนให้ความสำคัญสนับสนุนกับกลุ่มกีฬาโดยตรงและไม่มีโครงสร้างการส่งเสริมที่สัมพันธ์กัน แต่พบบาท

ในการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน โดยกลุ่มแกนนำชาวบ้านมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากกว่ากลุ่มคนที่ทำงานในหน่วยงานหรือหัวหน้าหน่วยงานตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่



ภาพที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนS235 ก่อนกระบวนการวิจัย

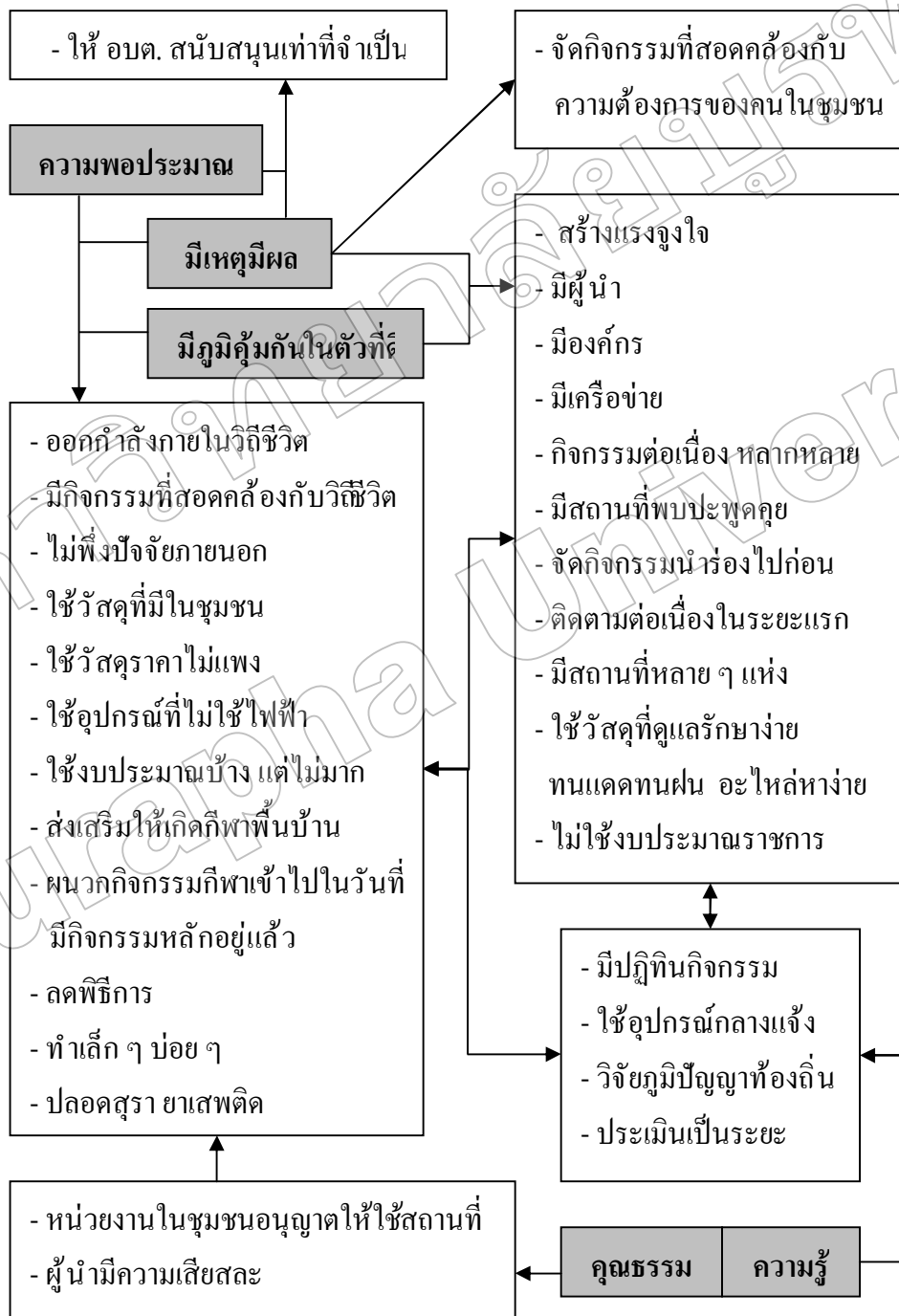
ในการลงสนามวิจัยระยะ 4 เดือนแรก (16 มีนาคม - 9 กรกฎาคม 2552) ผู้วิจัยได้เชิญแกนนำและผู้เกี่ยวข้องในส่วนใกล้แกนกลาง ซึ่งประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภา อบต แกนนำกีฬาชนิดต่าง ๆ ผู้นำเยาวชน และกลุ่มแม่บ้าน ร่วมกันวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ในการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน และร่วมกันวางแผนปฏิบัติการในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน โดยมีการจัดการประชุมจำนวน ๕ ครั้ง แต่ไม่สามารถขับเคลื่อนแผนงานให้ไปสู่การปฏิบัติได้ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนตัวผู้แทนชุมชนในการร่วมกระบวนการวิจัย

**การปรับฐานของชุมชน** เมื่อไม่สามารถขับเคลื่อนแผนงานให้ไปสู่การปฏิบัติได้ ผู้วิจัยได้ปรึกษากับเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน อบต และได้ปรับเปลี่ยนตัวผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย โดยเชิญหัวหน้าหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง ๓ แห่ง พยาบาลวิชาชีพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หัวหน้าสถานีอนามัย และหัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า พร้อมด้วยรองนายก อบต. และปลัด อบต. เข้าร่วมในกระบวนการวิจัย โดยมีประธานกลุ่มผู้สูงอายุ ประธานกลุ่มแม่บ้าน และแกนนำออกกำลังกายในชุมชนบางส่วนร่วมด้วย

3. กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จากการปรับฐานของชุมชนทำให้กระบวนการวิจัยสามารถขับเคลื่อนไปได้ โดยมีการวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต และการสะท้อน ตาม

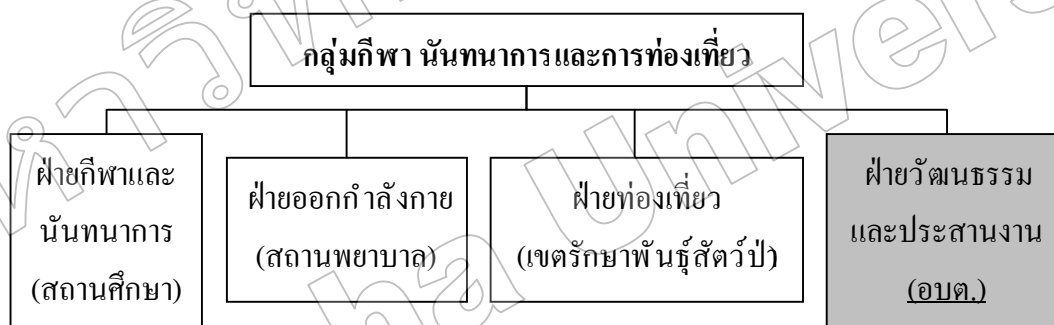
วงจรกิจยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม(Kemmis & Mc Taggart, 2005) จำนวน 5 รอบ ใช้ระยะเวลาประมาณ 4 เดือน (25 สิงหาคม- 24 ธันวาคม 2552) ข้อสรุปที่ได้จากกระบวนการวิจัย มีดังนี้

**3.1 การวิเคราะห์ชุมชน และวงกรอบแนวคิดการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** โดยมีการส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชนเป็นเป้าหมายและยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นกรอบแนวคิด ได้ผลสรุปดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน S235

3.2 สร้างองค์การและจัดโครงสร้างองค์การ จากการสะท้อนปัญหาโดยปลัด อบต. และพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ พบว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในรูปแบบเดิมซึ่งเป็นรูปแบบการส่งเสริมตามอสังขาคัย ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่สามารถเข้ามาให้ความสนับสนุนได้อย่างเต็มที่ จึงควรมีการจัดตั้งองค์การขึ้นมาทำหน้าที่ในการส่งเสริมการดำเนินงาน เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน อบต. ซึ่งทำหน้าที่ส่งเสริมกีฬาในชุมชน และหัวหน้าหน่วยงานที่เข้าร่วม ได้เสนอให้มีภาคีโครงสร้างองค์การให้สอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานที่อยู่ในชุมชน และเอื้อประโยชน์แก่หน่วยงานที่เข้าร่วม ในลักษณะของการประสานประโยชน์ โดยผู้ร่วมวิจัยตั้งชื่อกลุ่มว่า“กลุ่มกีฬา นันทนาการ และการท่องเที่ยว” และได้ร่วมกันจัดโครงสร้างองค์การได้ตามภาพที่ 3

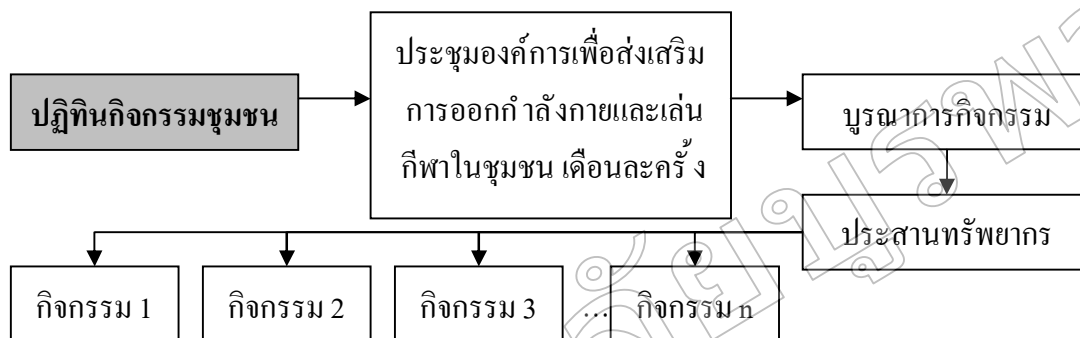


ภาพที่ 3 การจัดโครงสร้างองค์การเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน S235

การจัดองค์การในชุมชน S235 พบว่ามีการรวมกิจกรรมด้านอื่น ๆ ได้แก่ กิจกรรมท่องเที่ยวและกิจกรรมด้านวัฒนธรรมเข้าในกิจกรรมขององค์การด้วย ทำให้กิจกรรมทุกประเภทในชุมชนถูกรวมเข้าในคณะทำงานชุดเดียวกัน เกิดผลดีคือไม่เกิดกิจกรรมที่ซ้ำซ้อน

3.3 การวางแผนปฏิบัติการตามกรอบแนวคิดที่วางไว้ เมื่อผู้ร่วมวิจัยได้แบ่งฝ่ายเพื่อรับผิดชอบงานแล้ว เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน อบต. ได้เสนอให้แต่ละฝ่ายกลับไปเขียนแผนกิจกรรมประจำปีของตน และจัดส่งปฏิทินกิจกรรมให้กับฝ่ายประสานงาน(อบต.) เพื่อนำมารวมเป็น“ปฏิทินกิจกรรมชุมชน” และนำมาใช้เป็นคู่มือในการวางแผนปฏิบัติการกิจกรรมชุมชนในเวลาต่อมา โดยได้ตกลงให้มีการประชุมวางแผนปฏิบัติการกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง ในวันพฤหัสบดีแรกของเดือน“ปฏิทินกิจกรรมชุมชน” ช่วยให้หน่วยงานที่เข้าร่วมมองเห็นภาพรวมของกิจกรรมทั้งหมดที่มีในชุมชน โดยทราบ

ล่วงหน้าว่าหน่วยงานใดทำกิจกรรมอะไร เมื่อไร และองค์การที่ดั่งขึ้นใหม่สามารถบูรณาการกิจกรรมใดเสริมเข้าไปในกิจกรรมหลักของหน่วยงานที่จัดได้บ้าง กรอบแนวคิดในการจัดทำปฏิทินกิจกรรมชุมชน แสดงให้เห็นดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการจัดทำปฏิทินชุมชนS235

3.4 ประสิทธิภาพที่ได้จากกระบวนการวิจัย ในการวางแผน ปฏิบัติ สังเกต และการสะท้อน หลายรอบ ส่งผลให้มีกิจกรรมที่เกิดขึ้นในระหว่างการวิจัยหลายกิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมเดินแอโรบิก ตะกร้อ ลานเด็กเล่น กิจกรรมศึกษารรรมชาติ กิจกรรมเดินป่า กิจกรรมกีฬาตำบล กีฬาโรงเรียน กีฬาเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า กีฬาสน. เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่อยู่ในแผนงานหลายกิจกรรม เช่น กิจกรรมเดินเทิดพระเกียรติ กิจกรรม Challenge Day กิจกรรมแข่งเรือประมง กิจกรรมท่องเที่ยวทางน้ำ โดซายเรือคายัค กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมกีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น

4. การประเมินประสิทธิผลที่ได้จากกระบวนการวิจัย หลังจากการสะท้อนและวางแผนในรอบที่ 4 ผู้วิจัยได้ขอให้เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน อบต เป็นผู้ประเมินสภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนใหม่อีกครั้ง โดยขอให้พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง นำผลการประเมินมาเปรียบเทียบกับประสิทธิผลของการดำเนินงานแบบเดิม พบว่า ประสิทธิภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนS235 เมื่อผ่านกระบวนการวิจัย มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในทั้ง 4 ด้าน โดยเพิ่มจากเกณฑ์การประเมินในระดับค่อนข้างน้อยและระดับน้อยมากมาเป็นระดับปานกลาง (ตารางที่ 5)

## ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนS235

ก่อนและหลังกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

แนวทางการส่งเสริม	ค่าเฉลี่ย (เกณฑ์ประสิทธิผล)	
	ก่อน	หลัง
1. ด้านความรู้	1.29 (น้อยมาก)	3.14 (ปานกลาง)
2. ด้านสถานที่และอุปกรณ์	1.85 (ค่อนข้างน้อย)	3.17 (ปานกลาง)
3. ด้านบุคลากร	1.50 (ค่อนข้างน้อย)	3.50 (ปานกลาง)
4. ด้านกิจกรรม	1.33 (น้อยมาก)	3.33 (ปานกลาง)
ค่าเฉลี่ยรวม	1.49 (น้อยมาก)	3.29 (ปานกลาง)

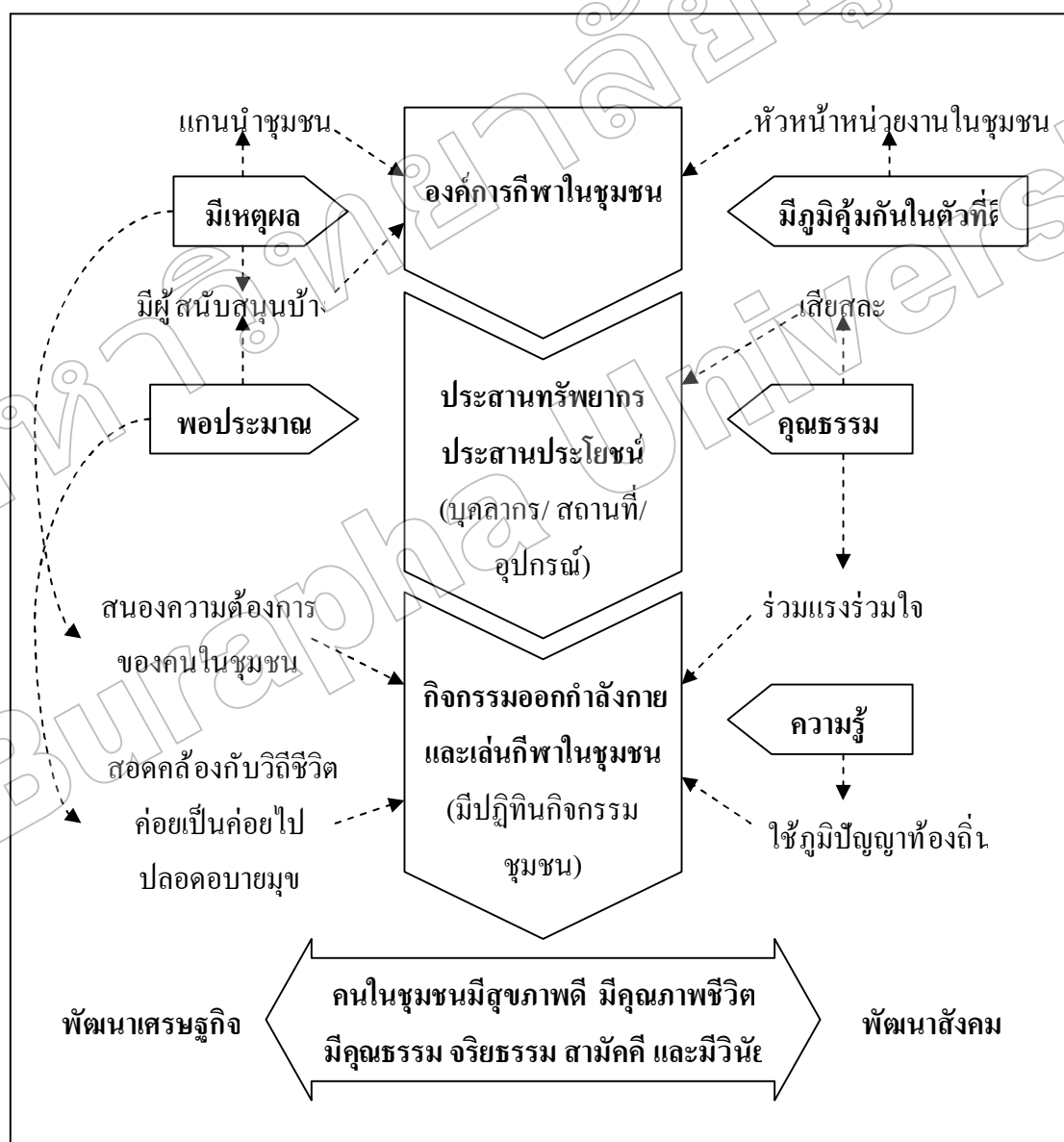
ผู้วิจัยสัมภาษณ์คนในชุมชน ประกอบด้วย ครูที่นำเดินแอโรบิก พยาบาลวิชาชีพ ภรรยาanyak อบต. สมาชิกสภา อบต. หัวหน้าเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า ชาวบ้านที่มาเล่นกีฬาและเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน อบต. ซึ่งทำหน้าที่ส่งเสริมกีฬาในชุมชน พบว่าทุกคนยอมรับในรูปแบบและประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนที่ได้พัฒนาขึ้นซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

**ปัจจัยทางด้านบวก** ที่ทำให้การส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนS235 มีประสิทธิผลสูงขึ้นคือ มีการระดมทรัพยากรจากหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน ทั้งบุคลากร งบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ มาใช้ในการดำเนินงาน มีการวิเคราะห์ความต้องการของคนในชุมชน และมีการวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อม การบูรณาการกิจกรรมของหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเข้ามาไว้ด้วยกันทำให้ประหยัดเวลาและทรัพยากร การรวมกลุ่มในลักษณะการประสานประโยชน์ทำให้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความเต็มใจ

**ปัจจัยทางด้านลบ** ได้แก่ การมีความสัมพันธ์แบบอุปถัมภ์ทำให้คนในชุมชนขาดการพึ่งพาตนเอง (ในด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา) แกนนำที่เป็นชาวบ้านไม่มีทรัพยากรในการบริหารจัดการ และหลายคนในชุมชนยังมีความคิดว่าการส่งเสริมกีฬาในชุมชนคือการจัดให้มีการแข่งขันโดยเน้นความเป็นเลิศหรือเพื่อผลแพ้ชนะมากกว่าการส่งเสริมสุขภาพ หรือเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน

**5. รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนที่ได้จากกระบวนการวิจัย** เป็นรูปแบบที่มีแนวคิดในการพึ่งพาตนเอง โดยมีการจัดตั้งองค์การที่ทำหน้าที่ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน องค์การที่จัดตั้งขึ้น ดำเนินงานโดยอาสาสมัคร ประกอบด้วยคน 12 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายแกนนำชุมชน ซึ่งเป็นฝ่ายที่อยู่ใกล้ชิดกับชาวบ้านละเป็นผู้นำชาวบ้านในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

และเล่นกีฬา กับฝ่ายหัวหน้าหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน ซึ่งเป็นฝ่ายที่มีทรัพยากรในการบริหารจัดการ(มีบุคลากรที่มีความรู้ในด้าน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีสนาม มีอุปกรณ์การเล่นกีฬา มีงบประมาณสนับสนุน และมีทักษะในการบริหารจัดการ) มาร่วมแรงร่วมใจกันทำงานด้วยความเสียสละ มีการวางแผน และการดำเนินงานที่ใช้หลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี โดยมีการนำความรู้ทางวิชาการสมัยใหม่มาใช้ผสมผสานกับภูมิปัญญาที่มีอยู่เดิมในท้องถิ่น มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และสอดคล้องกับความต้องการของคนในชุมชน โดยมีการดำเนินงานแบบค่อยเป็นค่อยไป และจัดกิจกรรมที่ปลอดภัยจากอบายมุข โดยรูปแบบดังกล่าวสามารถเขียนเป็นภาพจำลองได้ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

## อภิปรายผล

จากการศึกษาในระยะที่ 1 ซึ่งพบว่ามาตรการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชน ด้านสถานที่และอุปกรณ์ เป็นมาตรการทางบวกที่มีน้ำหนักมาก ผลจากการวิจัยระยะที่ 2 ได้ยืนยันว่าหลังจากที่ได้มีการจัดสถานที่และอุปกรณ์เครื่องเสียงเพื่อส่งเสริมให้มีการเดินแอโรบิกที่บริเวณหน้าสถานีอนามัยนั้น ปรากฏว่ามีกลุ่มแม่บ้านในชุมชนมาเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก

ทำให้มีกลุ่มผู้ชายตามมาเล่นตะกร้อ แลมีเด็ก ๆ ตามผู้ปกครองมาเล่นที่สนามอีกเป็นจำนวนมาก ส่วนมาตรการที่ได้วิเคราะห์จากการวิจัยในระยะที่ 1 ว่ามีค่าทางลบมาก คือ มาตรการส่งเสริมด้านบุคลากร สอดคล้องกับผลการวิจัยในระยะที่ 2 ในสนามวิจัย พบว่าแกนนำในชุมชนไม่สามารถขับเคลื่อนแผนงานไปสู่การปฏิบัติได้ นอกจากนี้ งานวิจัยยังพบว่าก่อนเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม มีความจำเป็นต้องปรับฐานของชุมชนให้มีความพร้อมก่อน เนื่องจากการปรับฐานของชุมชนส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และเกิดการยอมรับกันระหว่างผู้วิจัยกับคนในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำของชอบ เข้มกักัด และ โกวิท พวงงาม(2547) ว่า ก่อนทำการวิจัยต้องเตรียมชุมชนให้พร้อมในการเข้ามามีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยต้องสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ มีการเตรียมคนและเครือข่ายที่เกี่ยวข้องให้เกิดการประสานงานกันในทุก ๆ ส่วน ทั้งในด้านความคิด กิจกรรม และเงินทุน

การส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนที่ได้ผลจำเป็นต้องมีการจัดตั้งองค์การอย่างเป็นทางการแทนการรวมตัวกันตามอัธยาศัยเพื่อให้มีการกำหนดวัตถุประสงค์และมีโครงสร้างที่ชัดเจน มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ (ประชุม รอดประเสริฐ, 2547) มีการวางแผน การมอบหมายงาน และการติดตามงาน (Bridges & Roquemore, 2002) การจัดตั้งองค์การนำหน่วยงานในชุมชนสามารถเข้ามาให้ความสนับสนุนได้อย่างเต็มที่และก่อให้เกิดการประสานทรัพยากรและการประสานประโยชน์ของทุกฝ่ายเข้าด้วยกันแนวคิดในตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคือ คิดอย่างองค์รวม ไม่ควรคิดพัฒนาด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้น แต่ควรส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น การท่องเที่ยวและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดการบริการรวมที่จุดเดียว และต้องคำนึงถึงความประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด การพึ่งพาตนเอง การเริ่มจากจุดเล็ก และการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป(สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ 2550)

## ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ เนื่องจากแกนนำชาวบ้าน ไม่มีทรัพยากรในการดำเนินงาน และขาดทักษะในการบริหารจัดการ ในระยะแรกหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน จึงควรมีบทบาทสำคัญในการดำเนินงานในฐานะพี่เลี้ยงและควรค่อย ๆ พัฒนาทักษะแกนนำในชุมชนให้มีบทบาทในการบริหารจัดการมากขึ้น และมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นจนชาวบ้านและแกนนำชาวบ้านสามารถดำเนินงานได้



ด้วยตนเอง หน่วยงานต่าง ๆ จึงค่อยลดบทบาทลงเป็นผู้ให้คำแนะนำและให้ความสนับสนุนตามความจำเป็นและมอบหมายให้ชาวบ้านกับแกนนำชาวบ้านทำหน้าที่บริหารจัดการกันเองต่อไป

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยควรมีกระบวนการในการคัดกรองแกนนำชุมชนที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัย เพื่อให้ได้แกนนำที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยต้องการ ผู้วิจัยควรศึกษาและทำความเข้าใจกับระบบสังคมวิทยาในชุมชนให้ชัดเจน และเตรียมความพร้อมของตนเองกับชุมชนให้พร้อมก่อนเริ่มกระบวนการวิจัย

2.2 ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 มาใช้ประโยชน์ให้มากขึ้น เช่น ศึกษาแนวทางการดำเนินงานของกลุ่มที่มีประสิทธิผลการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนอยู่ในระดับสูง

2.3 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างถูกต้อง ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ควรมีโอกาสศึกษาเรียนรู้กับบุคคล องค์กร หรือหน่วยงาน ที่ประสบผลสำเร็จในการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ เพื่อนำความรู้ที่ได้ มาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550- 2554). วันที่ค้นข้อมูล 12 เมษายน 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.mots.go.th>

กาหลง เอ็นจิตต์. (2548). การพัฒนารูปแบบการดำเนินการศูนย์กีฬาตำบลของการกีฬาแห่งประเทศไทย. คุยฉินพันธ์ปรัชญาคุยฉินพันธ์, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

เฉลิมชัย บุญรักษ์. (2546). การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานกีฬาภายในจังหวัดตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549). กรุงเทพฯ: เอกสารวิจัยส่วนบุคคล. วิทยาลัยการป้องกันราชอาณาจักร.

ชอบ เข้มกล้าดและ โกวิท พวงงาม. (2547). การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเชิงประยุกต์ กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.

ประชุม รอดประเสริฐ. (2547). นโยบายและการวางแผน หลักการและทฤษฎี (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: เนติกุล.

ปรียานุช พิบูลสรารุช. (2550). ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการประยุกต์ใช้ เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตรปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงรุ่นที่ 6, 23- 27 กรกฎาคม 2550. กรุงเทพฯ: สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

มูลนิธิชัยพัฒนา (2549). เศรษฐกิจพอเพียง: ทิศทางแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ 9 ตามรอยพระยุคลบาท. ใน

วารสารมูลนิธิชัยพัฒนา วันที่ค้นข้อมูล 26 ธันวาคม 2549, เข้าถึงได้จาก <http://www.chaipat.or.th/>

วิชัย รูปขำ ดี (2550). ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาสังคมและชุมชน เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตรปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รุ่นที่ 6, 23- 27 กรกฎาคม 2550. กรุงเทพฯ: สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (2550). หลักการทรงงาน. วันที่ค้นข้อมูล 25 กรกฎาคม 2550, เข้าถึงได้จาก [http://2002.143.131.242/main/b\\_139.htm](http://2002.143.131.242/main/b_139.htm)

สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550- 2554). วันที่ค้นข้อมูล 26 ธันวาคม 2549, เข้าถึงได้จาก <http://www.nesdb.go.th>.

สุภาวศ์ จันทวานิช. (2542). วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\_\_\_\_\_. (2549). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Bridges, J.F., & Roquemore, L.L. (2002). **Management for Athletic/Sport Administration Theory and Practice** (3<sup>rd</sup> ed.) Georgia: ESM.

Creswell, J. W. (2005). **Educational Research**. (Second edition). NJ: Pearson Education, Inc.

Kemmis, S. & McTaggart, R. (2005). Participatory Action Research Communicative Action and the Public Sphere. In N.K. Denzin, & Y.S. Lincoln (Eds.), **The Sage Handbook of Qualitative Research** (Third edition, pp. 559- 603). California: Sage Publications, Inc.

Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for research Activities. **Educational and Psychological Measurement**. 30 (Autumn), 608.