

การจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบ มีส่วนร่วมของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา

Knowledge Management for Exercise by Community Engagement of Mae Ka Sub-district, Phayao Province

สรารวุฒิ พงษ์พิพัฒน์^{1/}
Sarawut Pongpipat^{1/}

(Received: 11 March 2015; Accepted: 23 April 2015)

Abstract: The purposes of this research were to 1) explore knowledge and a process of participatory learning of stakeholders involved with the exercise training program 2) develop the technology enhancing an effective exercise program and 3) evaluate users' satisfaction with exercise program at Mae Ka community, Mae Ka sub-district, Phayao province. The participants consisted of 223 villagers from 16 villages including community leaders, exercise leaders, and exercisers. A purposive sampling was used to select the participants. The research instruments used were interview and field notes. The data obtained by individual interview, group interview and brainstorming were triangulated and analyzed by the content analysis method. In terms of context and necessity, the findings revealed that knowledge and knowledge contributors were obviously found in the area. Participation and sharing of knowledge among people and groups were also found. However, actual learning did not show due to lack of the strategy in exercising promotion. With regard to the factors contributing to knowledge management, collaborative team with mutual value and knowledge center were very significant in connecting people to continue to share ideas. Lastly, for participatory learning process, it was found that stakeholders including community leaders, exercise leaders, and exercisers participated in the knowledge management plan systematically, affecting the participation in knowledge identification from real need. Therefore, this learning process can lead to knowledge creation and acquisition; restore knowledge organization, as well as knowledge sharing for learning among people in the community continually.

Keywords: Knowledge management, exercise, participation

^{1/}สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จ.พะเยา 56000

^{1/}Science and Technology in Sports Department, School of Science, University of Phayao, Phayao 56000, Thailand

บทคัดย่อ: การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม พัฒนาเทคโนโลยีและประเมินความพึงพอใจในการส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชนตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 16 หมู่บ้าน รวมทั้งสิ้น 223 คน แยกเป็นกลุ่มผู้นำชุมชน ผู้นำการออกกำลังกาย และผู้ออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกข้อมูล โดยวิธีการสัมภาษณ์บุคคล การสัมภาษณ์กลุ่ม และการระดมสมอง ผลการวิจัย 1) กระบวนการเรียนรู้ พบว่าผู้นำความรู้มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน มีกระบวนการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่ม แต่ขาดการกำหนดกลยุทธ์ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย 2) การพัฒนาเทคโนโลยีการส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่าชุมชนนักปฏิบัติมีความสำคัญในการวางแผนการดำเนินงาน โดยประยุกต์การจัดการความรู้มาใช้ในการจัดการด้านการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย 3) การประเมินความพึงพอใจ พบว่าอุปกรณ์มีความแข็งแรง ใช้งานง่าย ปลอดภัย และเพิ่มแรงจูงใจ สำหรับการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย มีข้อค้นพบ 3 ประการ คือ 1) ปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ พบว่าต้องอาศัยการทำงาน ของชุมชนนักปฏิบัติ โดยใช้ค่านิยมการมีส่วนร่วมของภาคี และการกำหนดความรู้ด้านการออกกำลังกาย 2) กระบวนการจัดการความรู้ พบว่ามี 4 ขั้นตอน คือ การสร้างและแสวงหาความรู้ การจัดระบบความรู้ การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ และการเรียนรู้ 3) วัฒนธรรมการเรียนรู้ พบว่าเป็นผลลัพธ์จากปัจจัยเอื้อและกระบวนการจัดการความรู้ ที่ส่งผลทำให้เกิด วัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ 3 ประการ คือ การมีส่วนร่วม สมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจ

คำสำคัญ: การจัดการความรู้ การออกกำลังกาย การมีส่วนร่วม

คำนำ

ปัจจุบันสาเหตุการตายที่สำคัญของประชากรในประเทศไทยส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมและแบบแผนการดำรงชีวิต (life style) ของประชาชน เช่น พฤติกรรมการกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การใช้จ่ายหรือสารเสพติด ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศ ในคริสต์ศตวรรษที่ 20 องค์การอนามัยโลกได้กล่าวเตือนประเทศสมาชิกถึงภัยจากโรคไม่ติดต่อที่มีความรุนแรง ทั้งปัญหาในด้านความพิการและการตายก่อนวัยอันสมควร ประกอบกับนโยบายด้านสาธารณสุขของรัฐที่ผ่านมามุ่งเน้นการรักษาซึ่งเป็นยุทธศาสตร์การตั้งรับทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล จากการศึกษาของธนาคารโลก พบว่าการใช้จ่ายด้านสาธารณสุขที่มีผลตอบแทนต่อการลงทุนสูง คือ การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงปัญหาการจัดการด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ต้องมีการแก้ไข ซึ่งกิจกรรม/โครงการส่งเสริมสุขภาพประชาชนให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของเทศบาลตำบลแม่กา ในแผนงบประมาณประจำปี 2553 นั้น มีเพียง 2 โครงการ คือ โครงการก่อสร้างลานกีฬาและสวนสุขภาพ และโครงการ

จัดซื้อเครื่องออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่ากาหนดกิจกรรม/โครงการ ยังไม่สอดคล้องและไม่ได้มีการนำไปสู่การป้องกัน การแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพทางกายของประชาชนได้อย่างแท้จริง จากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้นำชุมชนเกิดความตระหนักและต้องการแก้ไขปัญหา จึงได้จัดให้มีการประชุมกลุ่มร่วมกันระหว่างคณาจารย์ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา กับผู้นำชุมชนและผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นายกเทศมนตรีฯ นักการศึกษา และหัวหน้าฝ่ายสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมของสำนักงานเทศบาลตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา เพื่อวิเคราะห์ประเด็นปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ พบว่าชุมชนยังขาดกลไกในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับประชาชนในพื้นที่อย่างแท้จริง การจัดการระบบส่งเสริมสุขภาพยังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่มีการกำหนดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬา ไว้ในแผนยุทธศาสตร์ของการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมและขาดการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการวางระบบการพัฒนาทรัพยากรต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ผ่านมามีการใช้งบประมาณจำนวนมากในการสั่งซื้อวัสดุ อุปกรณ์การออก

กำลังกายและการกีฬา ทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งมีราคาแพงให้กับหมู่บ้านต่าง ๆ ในพื้นที่ โดยขาดการสำรวจตรวจสอบที่แท้จริงว่าแต่ละหมู่บ้านมีความต้องการสถานที่และวัสดุ อุปกรณ์ ในรูปแบบใดที่สอดคล้องเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในพื้นที่ อีกทั้งบุคลากรที่เป็นผู้นำชุมชน ผู้นำการออกกำลังกายเยาวชนและประชาชน ยังขาดองค์ความรู้ที่จะมาพัฒนาศักยภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งมีความต้องการองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาและการผลิตวัสดุ อุปกรณ์การออกกำลังกายและการกีฬา ให้สามารถประหยัดงบประมาณในการจัดซื้อ เพื่อให้เกิดความพอเพียงและเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่และความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง อีกทั้งผู้นำองค์กรของเทศบาลเองต้องการให้มีการจัดการแบบบูรณาการ และการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการทรัพยากรด้านการออกกำลังกายและการกีฬา อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเยาวชนประชาชน จะได้ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่ากับงบประมาณ และส่งเสริมการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายและการกีฬา ให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการกีฬา สามารถนำไปแก้ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งจะสอดคล้องกับกรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคระดับชาติ ปี พ.ศ.2554 – 2558 ในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของชาติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เกิดการบูรณาการทั้งกิจกรรมและงบประมาณ ลดความซ้ำซ้อนและให้เกิดความครอบคลุมการพัฒนากระบวนการสุขภาพ ได้อย่างยั่งยืน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

ด้วยความสำคัญและเหตุผลดังกล่าว จึงเป็นฐานคิดที่ผู้วิจัยนำมาเป็นประเด็นในการแสวงหาคำตอบที่มีมุมมองและฐานคิดใหม่ต่อการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลแม็ก จังหวัดพะเยา ให้เกิดประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ด้วยการออกกำลังกาย อันจะเป็นการป้องกันโรคไม่ติดต่อ และการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ด้วยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การแสวงหา

ทางออกต่อปัญหาสุขภาพและสามารถวางแผนการพัฒนาเทคโนโลยีพอเพียงในการใช้วัสดุ อุปกรณ์ที่มีอยู่ในชุมชน โดยประชาชนกลุ่มเป้าหมายเข้ามามีส่วนร่วมกับนักวิจัยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในทุกขั้นตอนของการวิจัย โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) นำไปสู่การพัฒนาวัสดุ อุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ อีกทั้งนำการจัดการความรู้มาใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะกลุ่มผู้นำชุมชน ผู้นำการออกกำลังกาย และผู้ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำในพื้นที่ ให้เกิดการเรียนรู้และยกระดับความรู้ได้ด้วยตนเอง จากการใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ในพื้นที่หรือมีราคาประหยัดมาพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ส่งผลทำให้ประหยัดงบประมาณในการจัดการด้านการออกกำลังกาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อค้นหาความรู้และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย ของชุมชนตำบลแม็ก จังหวัดพะเยา
2. เพื่อพัฒนาเทคโนโลยีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของชุมชนตำบลแม็ก จังหวัดพะเยา
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้ และผู้รับบริการเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชนตำบลแม็ก จังหวัดพะเยา

อุปกรณ์และวิธีการ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชน ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลแม็ก อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

 - 1.1 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ (ขั้นตอนที่ 1) จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลการค้นหาความรู้และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย ของชุมชนตำบลแม็ก จังหวัดพะเยา ทั้งหมด 16 หมู่บ้าน จาก 18 หมู่บ้าน ในเขตชุมชนตำบลแม็ก จังหวัดพะเยา รวมทั้งสิ้นจำนวน 183 คน ประกอบด้วย

1) ผู้นำชุมชน จำนวน 15 คน ได้แก่ ผู้บริหารของเทศบาลตำบลแม่กา กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน

2) ผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 11 คน ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ครูพลศึกษา เยาวชน ประชาชน และผู้ที่มีหน้าที่หรือเป็นแกนนำในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย

3) ผู้ออกกำลังกาย จำนวน 157 คน ได้แก่ เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมพัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกาย ในขั้นตอนที่ 2 และ 3 จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง 2 หมู่บ้าน ที่มีความพร้อมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ หมู่ที่ 2 บ้านห้วยเคียน และหมู่ที่ 16 บ้านแม่กาห้วยเคียน จำนวนทั้งสิ้น 40 คน ดังนี้

- 1) กลุ่มผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน
- 2) กลุ่มผู้นำการออกกำลังกาย จำนวน 3 คน
- 3) กลุ่มผู้ออกกำลังกาย จำนวน 35 คน

2. เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ประเภท ดังนี้

- 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview)
- 2) แบบบันทึกข้อมูลการระดมสมอง (brainstorming) ด้วยการเขียนแผนที่ความคิด (mind mapping)
- 3) แบบบันทึกหลังการปฏิบัติงาน (after action review AAR)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลบริบทพื้นที่ ความต้องการจำเป็น และความพึงพอใจ โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) การสัมภาษณ์ (interview) สำหรับกลุ่มผู้นำชุมชน
- 2) การสัมภาษณ์กลุ่ม (focus group interview) สำหรับกลุ่มผู้ออกกำลังกาย

3) การระดมสมอง (brainstorming) สำหรับกลุ่มผู้นำการออกกำลังกาย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลและนำเสนอผลสรุปแต่ละประเด็น ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์กลุ่ม และการระดมสมอง มาวิเคราะห์ร่วมกัน ด้วยการเชื่อมโยงความสอดคล้องของเนื้อหาทั้งหมดกับแนวคิดทฤษฎีแปลความหมายในภาพรวม และนำเสนอเป็นแผนที่ความคิด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สาเหตุ และกำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหาพร้อมกัน เพื่อการวางแผนพัฒนาและนำไปสู่การดำเนินการ สังเกต และทบทวนจนเป็นที่น่าพอใจของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ผู้วิจัยมีการควบคุมคุณภาพข้อมูลด้วยการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) จากวิธีการเก็บข้อมูล 3 วิธี ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์กลุ่ม และการระดมสมอง ควบคู่ไปกับการตรวจสอบความเชื่อถือได้ เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่าง (member check) ทั้ง 3 กลุ่ม

5. ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ

- ขั้นตอนที่ 1 ประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย
- ขั้นตอนที่ 2 การประยุกต์การจัดการความรู้สู่การพัฒนาเทคโนโลยีการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วม
- ขั้นตอนที่ 3 การประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้และผู้รับบริการเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษา

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้สามารถทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย พัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกาย และทราบลำดับ

ความพึงพอใจของผู้ใช้และรับบริการของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา อันจะนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ และเหมาะสมกับเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ซึ่งยังสามารถนำกระบวนการที่ได้ไปถ่ายทอด เผยแพร่แนวปฏิบัติที่ดีของกรวิจัยในครั้งนี้ไปสู่ชมรมการออกกำลังกาย และชุมชนนักปฏิบัติในหมู่บ้านตำบลอื่น ๆ ให้เกิดการเรียนรู้ต่อไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การค้นหาความรู้และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย ของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา

การค้นหาความรู้และกระบวนการเรียนรู้ของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย พบว่ามีความแตกต่างระหว่างบริบทกับสภาพการณ์ที่คาดหวัง คือ ภาคีต้องการผู้นำความรู้ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานมากที่สุด โดยสกัดความรู้และประสบการณ์จากผู้นำความรู้ทั้งในและนอกพื้นที่ นำไปสู่การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชนนักปฏิบัติ อันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมในการถอดบทเรียนและสรุปบทเรียนจากการปฏิบัติ เพื่อยกระดับความรู้และเป็นทุนความรู้สำหรับคนในชุมชนและภาคีเครือข่ายที่ดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ภาคีเครือข่ายการจัดการด้านการออกกำลังกายที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ประกอบด้วย 4 ภาคส่วน ได้แก่ 1) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาลตำบลแม่กา 2) สถาบัน การศึกษา ได้แก่ โรงเรียน มหาวิทยาลัยพะเยา 3) ชุมชน ได้แก่ หมู่บ้าน ชมรมออกกำลังกาย และวัด 4) หน่วยงานและภาคส่วนอื่น ๆ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นักการเมือง ซึ่งเป็นภาคส่วนที่มีส่วนได้ส่วนเสียในการมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชน ตามบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานตนเอง

ดังนั้นผลจากการศึกษากระบวนการเรียนรู้และการจัดการด้านการออกกำลังกาย ของชุมชนตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ทำให้ทราบลำดับความต้องการของปัจจัยนำเข้าด้านทรัพยากรการออกกำลังกาย

เข้าใจลำดับความต้องการของกระบวนการดำเนินงานสำหรับองค์กร หน่วยงานต่าง ๆ และลำดับความต้องการของผลลัพธ์จากการจัดการของชุมชนตำบลแม่กา ได้อย่างชัดเจน ภาพความสัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมเป็นข้อมูลป้อนกลับทำให้องค์กรที่เกี่ยวข้องต้องมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินงาน เพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการจัดการด้านการออกกำลังกายที่ต้องใช้ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการสร้างสุขภาพให้แก่ประชาชน โดยบูรณาการบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ในท้องถิ่น ซึ่งปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนอย่างมาก เช่น การยกฐานะของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) มีผลทำให้ต้องปรับเปลี่ยนโครงสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกันให้มีประสิทธิภาพสูง การเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นภายใต้ชื่อเทศบาลตำบล ต้องมีการเปลี่ยนแนวคิดในการจัดการ เพื่อให้พึ่งตนเองโดยเฉพาะด้านการพัฒนาบุคลากร การเงินและงบประมาณ เป็นต้น นอกจากนี้โลกในยุคเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสามารถสร้างองค์ความรู้รูปแบบใหม่ ทำให้เกิดการยกระดับความรู้ได้มากยิ่งขึ้น จึงจะช่วยให้ผู้บริหารปรับเปลี่ยนระบบต่าง ๆ ในหน่วยงานองค์กรได้อย่างรวดเร็ว เหมาะสมทันกาล เพื่อประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่นได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2. การพัฒนาเทคโนโลยีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา

การพัฒนาเทคโนโลยีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นการนำการจัดการความรู้มาประยุกต์ใช้กับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติ ร่วมสังเกต และร่วมทบทวนผล จากข้อค้นพบของปรากฏการณ์ดังกล่าวพบว่าชุมชนนักปฏิบัติมีการกำหนดความรู้ที่ต้องการพัฒนา เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การสร้างและแสวงหาความรู้ (knowledge creation and acquisition) พบว่าชุมชนนักปฏิบัติทั้งสองหมู่บ้านได้ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อจะได้จัดระบบความรู้ นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

เหมาะสมในการพัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนของตน โดยแต่ละหมู่บ้านมีการกำหนดความรู้ไว้ดังนี้

- หมู่ที่ 2 บ้านห้วยเคียน พบว่ามีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ประเภทการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (isotonic exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น และการออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานคงที่ โดยต้องการพัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายประเภทนี้ ด้วยอุปกรณ์การบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด และอุปกรณ์การฝึกการทรงตัว

- หมู่ที่ 16 บ้านแม่กาห้วยเคียน พบว่ามีการดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การออกกำลังกายที่มีผลต่อความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือด ที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานอย่างต่อเนื่องและเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจน ทำให้หัวใจและปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกายในระยะเวลาไม่น้อยกว่า 20 นาที อย่างต่อเนื่อง ด้วยความหนักตามความสามารถของผู้ปฏิบัติ จะทำให้เกิดความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต โดยต้องการพัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายประเภทนี้ ด้วยจักรยานออกกำลังกายที่ปั่นด้วยมือและเท้า ซึ่งมีความสะดวกในการออกกำลังกายในร่มเมื่อมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายกลางแจ้งได้

2.2 การจัดระบบความรู้ (knowledge organization) พบว่าชุมชนนักปฏิบัติทั้งสองหมู่บ้านร่วมดำเนินการจัดระบบโครงสร้างความรู้ ที่ได้จากการสร้างและแสวงหาความรู้และประสบการณ์ภายในตัวบุคคล (tacit knowledge) แปลงให้เป็นความรู้ชัดแจ้ง (explicit knowledge) โดยให้ผู้นำความรู้จากมหาวิทยาลัยพะเยา เป็นศูนย์กลางความรู้ (knowledge center) และอำนวยความสะดวก (knowledge facilitator) ในการนำความรู้มา

จัดทำเป็นคู่มือการพัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้เป็นทุนความรู้ของชุมชนนักปฏิบัติของแต่ละหมู่บ้าน

2.3 การแบ่งปัน แลกเปลี่ยน ความรู้ (knowledge sharing) พบว่าชุมชนนักปฏิบัติทั้งสองหมู่บ้านได้ใช้ประโยชน์จากศูนย์กลางความรู้ โดยให้ผู้นำความรู้ ได้แก่ ประธานชมรมออกกำลังกาย ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นต้น สามารถถ่ายทอด แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้ในการพัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายของหมู่บ้านตนเอง ด้วยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการซึ่งเป็นเครื่องมือและปัจจัยเอื้อให้ชุมชนนักปฏิบัติได้ยกระดับความรู้ สู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

2.4 การเรียนรู้ (learning) พบว่าชุมชนนักปฏิบัติทั้งสองหมู่บ้านได้นำความรู้จากการมีส่วนร่วมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการ มาให้ผู้ออกกำลังกายในชุมชนได้ทดลองใช้ นำไปสู่การถอดบทเรียน และสรุปบทเรียนจากการใช้อุปกรณ์ที่พัฒนามาส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความสะดวก ปลอดภัย และสามารถใช้อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

3. การประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้และรับบริการเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา

การประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้และรับบริการเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview) ในการสัมภาษณ์กลุ่ม (focus group interview) เพื่อเน้นพัฒนาการเรียนรู้ที่มีคนเป็นศูนย์กลาง (people centered) และสร้างพลังอำนาจให้แก่บุคคล (empowerment) ให้แก้ไขปัญหตามสภาพความเป็นจริงของสังคม (social realities) ที่มีความต้องการ (needs) ของกลุ่มบุคคลในลักษณะของการกระทำร่วมกัน ผลจากการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้และผู้รับบริการเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกาย สรุปได้ว่าผู้ใช้และผู้รับบริการมีความพึงพอใจในแต่ละอุปกรณ์ที่สอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการพัฒนาเทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายได้

เป็นอย่างดี ส่งผลทำให้มีจำนวนผู้สนใจมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีการแสวงหาความรู้จากการจัดระบบความรู้ที่ชุมชนนักปฏิบัติได้ดำเนินการไว้ในรูปของคู่มือและภาพประกอบการออกกำลังกายที่ติดไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้นำการออกกำลังกายและผู้ออกกำลังกายด้วยกัน มีการนำความรู้ไปปฏิบัติส่งผลให้เกิดการเรียนรู้จากการใช้เทคโนโลยีส่งเสริมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นอย่างแท้จริง

สรุปผลการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา มีกระบวนการที่สำคัญในการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้จริง อย่างเป็นรูปธรรม ดังแผนภาพที่ 1 โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ

1) ปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย คือ ปัจจัยนำเข้าที่ต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม (team) ของชุมชนนักปฏิบัติ (community of practice) โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย ซึ่งต้องมีการใช้ค่านิยมร่วมในการกำหนดความรู้ด้านการออกกำลังกายอย่างชัดเจน มีปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ประกอบด้วย 1) ชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practice – CoP) ได้แก่ ผู้นำชุมชน ผู้นำการออกกำลังกาย และผู้ออกกำลังกาย 2) การมีส่วนร่วมของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ เทศบาลตำบลแม่กา มหาวิทยาลัยพะเยาและชุมชน 3) การกำหนดความรู้ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบกล้ามเนื้อแขน การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต

2) กระบวนการจัดการความรู้แบบมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกาย คือ ขั้นตอนในการสร้างพลังร่วมของชุมชนนักปฏิบัติ ที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำชุมชน ผู้นำการออกกำลังกาย และผู้ออกกำลังกาย ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการร่วมดำเนินกิจกรรม มีกระบวนการที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การสร้างและแสวงหาความรู้ (knowledge creation and acquisition) ได้แก่ การอบรม สัมมนาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และการนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติ 2) การจัดระบบความรู้

(knowledge organization) ได้แก่ การจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ การจัดทำคู่มือ 3) การแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความรู้ (knowledge sharing) ได้แก่ การอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับประติษฐ์และพัฒนาเทคโนโลยีการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วม จากชุมชนนักปฏิบัติ 4) การเรียนรู้ (learning) ได้แก่ การประชุมถอดบทเรียน การสรุปบทเรียน

3) วัฒนธรรมการเรียนรู้ด้านการออกกำลังกาย คือ ผลลัพธ์จากการนำเข้าสู่ปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ และกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนนักปฏิบัติ ส่งผลทำให้เกิดวัฒนธรรมองค์กรแห่งการเรียนรู้ ให้เกิดการพัฒนาที่สำคัญ 3 ประการ ประกอบด้วย 1) การมีส่วนร่วม ได้แก่ ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติ ร่วมสังเกต และร่วมทบทวน 2) สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต 3) ความพึงพอใจ ได้แก่ ด้านคุณภาพของอุปกรณ์ ด้านการใช้ประโยชน์ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย และด้านอื่น ๆ

อภิปรายผล

จากการค้นหาความรู้และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของภาคีการจัดการด้านการออกกำลังกาย ของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา พบว่าความรู้และผู้นำความรู้ มีอยู่ในพื้นที่อย่างชัดเจนโดยเฉพาะภาคีเครือข่ายการจัดการด้านการออกกำลังกาย ซึ่งมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่มภายในพื้นที่ นำไปสู่การสื่อสารความรู้ แต่ยังไม่เกิดการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง เนื่องจากการจัดการความรู้ด้านนี้ ยังไม่เป็นระบบและยังขาดความต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยต่าง ๆ ที่มียังไม่สามารถเอื้อต่อกระบวนการจัดการความรู้ได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งขาดการกำหนดกลยุทธ์การจัดการด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นจึงต้องมีการนำข้อมูลบริบทพื้นที่และความต้องการ มาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดรูปแบบการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง

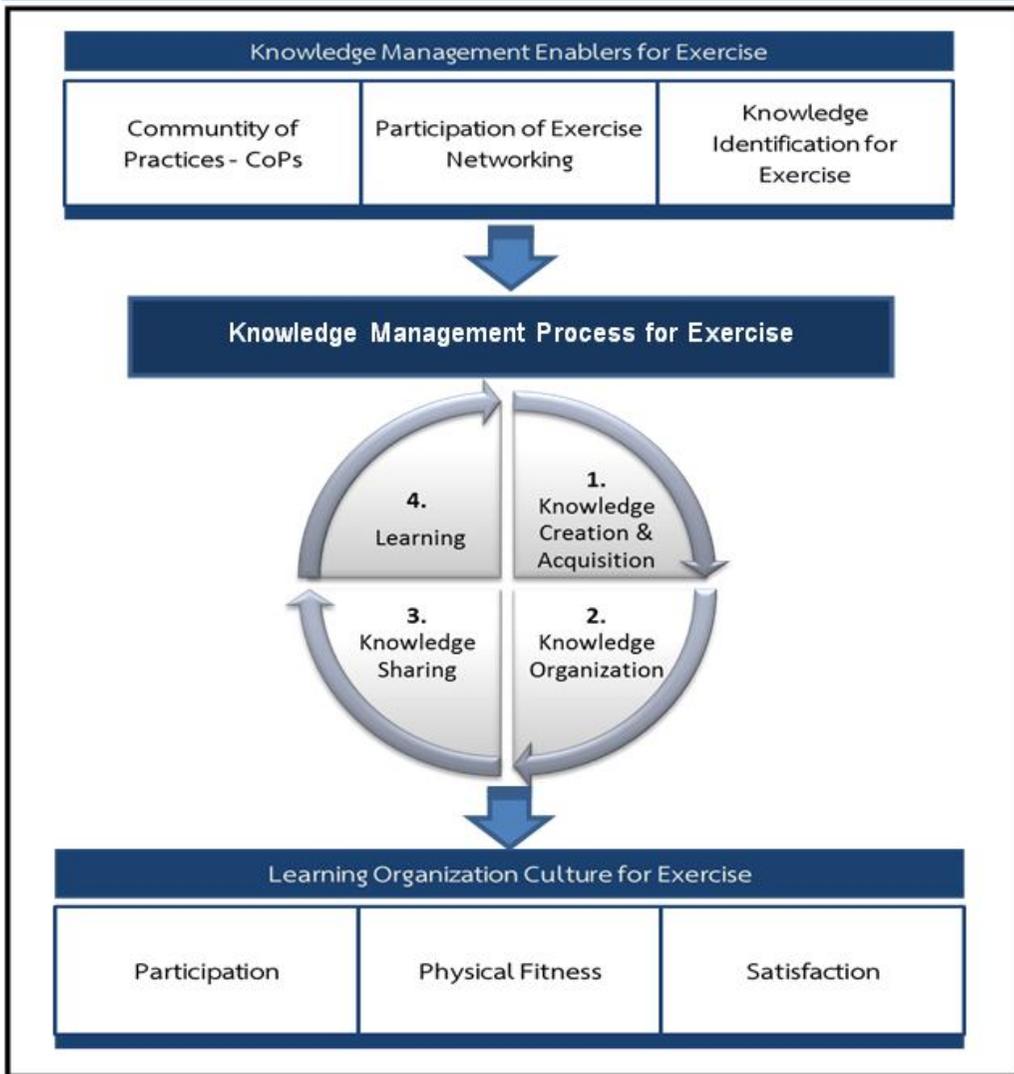


Figure 1 Knowledge management for exercise by community engagement of Mae Ka sub-district, Phayao province

การพัฒนาเทคโนโลยีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของชุมชน พบว่าจากบริบทพื้นที่ก่อนการดำเนินงาน ประชาชนมีการดำเนินกิจกรรมร่วมกันในชุมชนอยู่แล้ว แต่ไม่มีความชัดเจนในการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างแท้จริง จึงทำให้การดำเนินงานยังไม่มีความต่อเนื่อง ส่งผลให้ขาดค่านิยมร่วมในการจัดการความรู้ ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของชุมชนนักปฏิบัติ ด้วยการใช้นโยบายที่ค้นพบให้เป็นประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับสถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา (2548) รายงานว่าการจัดการความรู้มี

องค์ประกอบสำคัญที่ต้องมีค่านิยมและพฤติกรรมการทำงานของบุคลากร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการจัดการความรู้ จากการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกาย พบว่าศูนย์กลางความรู้ทั้งที่เป็นความรู้ในตัวบุคคล (tacit knowledge) และความรู้ชัดแจ้ง (explicit knowledge) มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเชื่อมโยงระหว่างบุคคล นำไปสู่การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ได้อย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศการจัดการความรู้ ของบุญดี (2548) รายงานว่าความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ช่วยให้การแลกเปลี่ยนความรู้สามารถทำได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ระบบฐานข้อมูลที่ทันสมัยก็มีส่วนช่วยให้การจัดการความรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนนักปฏิบัติ (participation process of CoPs) พบว่าจุดเด่นของชุมชนนักปฏิบัติ คือ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำชุมชน ผู้นำการออกกำลังกาย และผู้ออกกำลังกาย ร่วมกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการจัดการความรู้ได้อย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง สอดคล้องกับ ประมาณ (2556) รายงานว่าผู้นำมีบทบาทสำคัญที่ส่งผลต่อการจัดการความรู้ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกและชุมชนได้อย่างยั่งยืน ส่งผลให้เกิดการมีส่วนร่วมในการกำหนดความรู้ ที่เป็นความต้องการจำเป็นอย่างแท้จริง เพื่อสร้างและแสวงหาความรู้ นำมาจัดเก็บอย่างเป็นระบบ มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ จนเกิดเป็นการเรียนรู้ภายในชุมชนนักปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องเป็นวงจร ซึ่งสอดคล้องกับ บดินทร์ (2547) รายงานว่าชุมชนนักปฏิบัติเป็นเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นทางการเกิดจากความใกล้ชิด ความพึงพอใจพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งเอื้อต่อการเรียนรู้และการสร้างความรู้ใหม่ สอดคล้อง McKean and Smith (2003) และ วิจารณ์ (2547) ได้รายงานถึงการกำหนดความรู้ที่ต้องการไว้ว่าเป็นการนำ ความมุ่งมั่น วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์มากำหนดความรู้ที่ต้องการ เพื่อให้การจัดการความรู้มีจุดเน้น ซึ่งต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ความสามารถ เพื่อให้เกิดความรู้ใหม่ที่จะสนับสนุนความสำเร็จได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ เกษม (2555) รายงานว่าวิธีการจัดการที่แตกต่างไปจากเดิมซึ่งเคยเป็นบทบาทของรัฐหรือภาคเอกชน ไปสู่ภาคประชาชนโดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้ให้การสนับสนุนหรือเป็นผู้ดำเนินการเอง ซึ่งรูปแบบการจัดการแบบนี้จะทำให้เกิดหน่วยการจัดการ (unit of management) ขึ้นในชุมชนและถ้ารูปแบบการจัดการแบบนี้เกิดขึ้นทั่วทุกพื้นที่ของประเทศก็จะสามารถเพิ่มจำนวนผู้ออกกำลังกาย ขึ้นได้อย่างมหาศาลผลลัพธ์จากการเรียนรู้ ทำให้พบปรากฏการณ์สำคัญ คือ ชุมชนนักปฏิบัติมีความ

กระตือรือร้นและสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการที่จัดทำสื่อสารสนเทศในรูปแบบคู่มือการออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์และสื่อที่เป็นป้ายแสดงภาพถ่ายท่าทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบกล้ามเนื้อที่มีวิธีการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (isotonic exercise) และการออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (isokinetic exercise) รวมทั้งการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต เป็นประเภทการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) ซึ่งชุมชนนักปฏิบัติของทั้งสองหมู่บ้านได้ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ไม่เกิดการบาดเจ็บและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้นำความรู้จากมหาวิทยาลัยพะเยา ผู้นำชุมชนของ ผู้นำการออกกำลังกาย และผู้ออกกำลังกายของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งมีการดำเนินการตามหลักการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 1995) โดยมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency of exercise) ความแรงของการออกกำลังกาย (intensity of exercise) และระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (time or duration of exercise)

สรุป

การเรียนรู้จากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะส่งผลถึงสุขภาพของผู้ออกกำลังกายโดยตรง จึงจะสามารถลดอัตราการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคระบบทางเดินหายใจ และโรคระบบกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ที่เป็นอัตราการป่วยอันดับต้นๆของประชาชนในเขตชุมชนตำบลแม่กา แต่อย่างไรก็ตามการจะดำเนินการลดอัตราการป่วยและส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนได้อย่างยั่งยืนต้องมีการรวมกลุ่มกันของประชาชน มีการสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาลตำบลแม่กา โดยมีชุมชนนักปฏิบัติเป็นผู้ดำเนินการ คู่ขนานไปกับการจัดการในรูปแบบที่เป็น

ทางการของภาครัฐหรือภาคธุรกิจ ซึ่งรูปแบบการจัดการแบบใหม่จะทำให้เกิดหน่วยการจัดการขึ้นในชุมชน ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชน และชุมชนใกล้เคียงได้อย่างยั่งยืน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความรู้มีการเปลี่ยนแปลงและขยายตัวเป็นพลวัต ในการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลแม่กา จังหวัดพะเยา จึงเป็นต้นแบบให้กับชุมชนนักปฏิบัติด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนต่าง ๆ ให้ตระหนักถึงการเน้นวัฒนธรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนนักปฏิบัติ จากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ที่พัฒนาจากบุคคลไปสู่บุคคล โดยการใช้ประโยชน์จากศูนย์การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในชุมชน ได้แก่ มหาวิทยาลัยพะเยา ส่งเสริมการพัฒนาจากระดับบุคคลไปสู่ระดับกลุ่ม ให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันในการสร้างความรู้ใหม่ทั่วทั้งชุมชน และเชื่อมโยงความรู้นั้นไปสู่เครือข่ายความรู้นอกชุมชน และการจัดการความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถเชื่อมโยงแนวคิด ปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนนักปฏิบัติ และวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ด้านการออกกำลังกาย ที่มีการเชื่อมโยงกับบุคคลได้อย่างเหมาะสม มีฐานความรู้และระบบเครือข่ายความรู้มาดำเนินการร่วมกันในศูนย์กลางความรู้ เพื่อนำความรู้มาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาในข้อผิดพลาดซ้ำ ๆ จากการออกกำลังกาย มีการตัดสินใจที่ดีขึ้นและพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมทั้งในระดับผู้นำชุมชน ผู้นำการออกกำลังกายและผู้ออกกำลังกาย ให้เป็นระบบและมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้นำไปสู่วัฒนธรรมการมีส่วนร่วมในการแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้และบริการความรู้แก่เครือข่ายสังคม นำไปสู่การยกระดับองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ให้กว้างขวางและทันสมัย อันจะส่งผลทำให้ชุมชนตำบลแม่กา และมหาวิทยาลัยพะเยา สามารถยกระดับเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมด้านการออกกำลังกายและเป็นต้นแบบให้กับชุมชนใกล้เคียงเพื่อขยายผลด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลดปัญหาสุขภาพได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- เกษม นครเขตต์. 2555. ศิลปะแห่งกีฬา (The Art of Sports). เพชรเกษมพรินติ้ง, นครปฐม.
- บดีนทร์ วิจารณ์. 2547. การจัดการความรู้...สู่ปัญญาปฏิบัติ. เอ็กซ์เปอร์เนท, กรุงเทพฯ.
- บุญดี บุญญาภิจ. 2548. การจัดการความรู้...จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2). จีรวัดณ์เอ็กซ์เพรส, กรุงเทพฯ.
- ประมาณ เทพสงเคราะห์ จรินทร์ เทพสงเคราะห์ อติศร ศักดิ์สูง ศุภการ สิริไพศาล พรศักดิ์ พรหมแก้ว และวรุฒม์ นาทิ. 2556. การจัดการความรู้บนพื้นฐานทุนชุมชนเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนในพื้นที่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต 1(3): 217-231.
- วิจารณ์ พานิช. 2547. การจัดการความรู้: ปัญญาที่ต้องสร้างภายใต้หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: http://fms.vru.ac.th/kmfms/9KM_Kcreation_HSRI.doc (12 มกราคม 2552).
- สถาบันพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษา. 2548. การจัดการความรู้ในสถานศึกษา. สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. 2554. กรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ระดับชาติ ปี 2554 -2558. สามเจริญพาณิชย์, กรุงเทพฯ.
- American College of Sports Medicine. 1995. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 5th ed Williams & Wilkins, Baltimore.
- McKeen, J.D., and H.A. Smith 2003. Marketing IT Happen: Critical Issues in IT Management. Wiley, Ontario.