

การสร้างบรรยากาศและแนวทางสำหรับการจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในโรงงานอุตสาหกรรม

รศ.ดร.ประทุม ม่วงมี*

ปัจจุบันประเทศไทยของเราได้มีการพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมเป็นอย่างมาก มีการเพิ่มทั้งปริมาณและขนาดของโรงงานต่าง ๆ จนเป็นโรงงานอุตสาหกรรมระดับโลกหลายแห่ง เช่น โรงงานน้ำตาล โรงงานผลิตผลไม้กระป๋อง และโรงงานผลิตสินค้าอุตสาหกรรมอื่น ๆ เป็นต้น เฉพาะในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรีเพียงจังหวัดเดียวมีโรงงานมากกว่า 1500 โรง ธุรกิจอุตสาหกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างรวมถึง การเปลี่ยนแปลงอาชีพของคนไทยจากเดิมคือ เกษตรกรรมมาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม นั้นหมายความว่าคนที่อยู่ในวัยทำงานหลังไหลจากชนบทเข้ามาทำงานในเมือง ในโรงงานอุตสาหกรรม มีโรงงานเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่มีพนักงานนับพันคน เคยมีผู้กล่าวว่า หมู่บ้านในชนบทโดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนมากจะพบผู้สูงอายุและเด็ก ๆ เพราะคนหนุ่มสาวได้ออกไปทำงานในเมืองและโรงงานอุตสาหกรรม

จากข้อมูลทางการศึกษาเมื่อปี 2533 พบว่าคนไทยจบการศึกษาระดับประถมศึกษาแล้วประมาณ 43% เข้าเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเมื่อจบแล้วประมาณ 43% เข้าเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากนั้นเพียงประมาณ 31 % มีโอกาสเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาทั้งของรัฐบาลและเอกชน

(เฉพาะสถาบันอุดมศึกษาของรัฐบาลมีเพียง 17%) ในขณะที่อีกประมาณ 10% ของผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เข้าศึกษาต่อในสถาบันราชภัฏ (วิทยาลัยครู) และสถาบันการศึกษาอื่น ๆ สำหรับผู้ที่มีโอกาสศึกษาต่อจนถึงระดับปริญญาตรีนั้นสถาบันการศึกษาส่วนใหญ่มักให้เรียนวิชาพื้นฐาน (ปัจจุบันบางแห่งเรียกว่าวิชาศึกษาทั่วไป) ซึ่งวิชากลุ่มนี้ส่วนหนึ่งมุ่งตอกย้ำให้คนหนุ่มสาวได้รับรู้เรียนรู้ สิ่งที่เป็นพื้นฐานของชีวิตที่ดีงามทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้พวกเขาออกไปเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพ มีลีลาชีวิต (วิถีการดำเนินชีวิต) ที่ดี ก่อนที่พวกเขาจะมุ่งเรียนวิชาเอกหรือวิชาชีพ ซึ่งหมายถึงวิชาหลักที่จะนำไปประกอบอาชีพ เรียกได้ว่าสังคมระดับอุดมศึกษาได้รับการดูแลคนหนุ่มสาวเพื่อให้เป็นคนเท่าเทียมกัน รับรู้ เรียนรู้ในสิ่งที่จะช่วยให้เขาเลือกดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (Healthy Life Style) และความรู้ความสามารถเฉพาะทางที่จะออกไปรับใช้สังคมในงานด้านต่าง ๆ แต่เมื่อจะพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่าคนหนุ่มสาวที่มีโอกาสเดินเข้าสู่รั้วสถาบันอุดมศึกษา มีน้อยกว่าผู้ที่ไม่มีโอกาสหรือไม่ประสงค์จะเดินเข้ามา และอย่างที่ได้อ้างถึงในตอนต้นว่าคนหนุ่มสาวเป็นจำนวนมากออกไปประกอบอาชีพใน

* ห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
วารสารใช้ภายในหอสมุด



เมือง ในโรงงานอุตสาหกรรม คำถามก็คือสังคมโรงงานบริษัท นายจ้าง สนใจในสวัสดิภาพเกี่ยวกับเรื่องนี้ของพวกเขาบ้างหรือไม่ ความจริงก็คือพวกเขาต้องออกจากระบบการศึกษาเร็วต้องทำงานประกอบอาชีพเพื่อส่วนตัวครอบครัวและประเทศชาติ พวกเขาควรได้รับการตอกย้ำให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้สามารถเลือกใช้วิธีการดำเนินชีวิตในทางสร้างสรรค์ มีสุขภาพกายและจิตดี เช่นเดียวกับคนวัยเดียวกันในสถาบันอุดมศึกษา

มีข้อเท็จจริงอยู่อย่างหนึ่งว่าการขาดโอกาสความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จะเลือกวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี อาจไม่สร้างปัญหาในคนหนุ่ม-สาว (เพราะความเป็นคนหนุ่ม-สาว) แต่จะค่อย ๆ สะสมและแสดงอาการเพิ่มขึ้นเพื่อเข้าสู่วัยกลางคนและสูงอายุ คำถามต่อไปก็คือวิธีการดำเนินชีวิตอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพกายและจิตดี ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นทำได้โดยผ่านอะไรบ้าง คำตอบก็ค่อนข้างง่าย คือ การมีบริโภคนิสัยที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่พอเหมาะ การนอนหลับพักผ่อนที่พอดี การไข้ยาหรือสารเคมีที่ถูกต้อง การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา (หรือดื่มก็เล็กน้อย) มีความสามารถที่จะเผชิญกับความเครียดได้โดยไม่เครียดหรือเครียดน้อยที่สุด

ความจริงที่ว่า "ป้องกันไว้ดีกว่าแก้" คือการดูแลรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตให้ดีมิให้เจ็บป่วยง่าย สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ฉุกเฉินทั้งกายและจิตได้เป็นวิธีการที่ดีกว่า การคอยรักษาโรคของร่างกายและทางจิต ซึ่งต้องใช้บุคลากรและงบประมาณมากมายมหาศาล ข้อคิดก็คือว่า หากสังคมของเราไม่เปลี่ยนหรือรณรงค์ให้มีการทุ่มเทในเรื่องการป้องกันเราก็จะไม่มัววันที่มีแพทย์-พยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์อื่น ๆ ตลอดจนสถานพยาบาลและอุปกรณ์การรักษาอย่างเพียงพอ คนป่วยจะล้นสถานพยาบาลต่อไป ทั้งนี้เพราะสุขภาพของสังคมอยู่ในขั้นต่ำ ดังนั้นสุขภาพของสังคม ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพสิ่งแวดล้อม จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการนำไปสู่การมีความอุดมสมบูรณ์และคุณภาพชีวิตที่ดีโดยรวม

ในส่วนของที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายนั้น ปัจจุบันนี้ วิธีการที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งเพื่อชักนำและเปิดโอกาสให้คนมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็คือการจัดโปรแกรมการบริหารกายเพื่อสุขภาพที่ถูกหลักวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ณ สถานที่ที่เป็นความสะดวก คนสามารถร่วมได้เป็นจำนวนมาก และอยู่กับกิจกรรมสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตนี้ได้เป็นเวลานาน

เผยแพร่โดยวารสาร วารสารมหาวิทยาลัยบูรพา
ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ

สำหรับสภาพสังคมไทยในปัจจุบันนี้ โรงงานซึ่งเป็นสถานที่รวมของคนเป็นจำนวนมากคงได้กล่าวมาแล้วเป็นสถานที่ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่ง สำหรับการจัดโปรแกรมการบริหารกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ผลทางบวกที่คาดหวังได้เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและรายงานไว้แล้ว จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศคือ พนักงานที่มีลิสลาชีวิตที่ดี (ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอจนเป็นกิจนิสัย รับประทานอาหารที่เหมาะสมนอนพักผ่อนให้เพียงพอ มีการใช้ยาที่ถูกต้อง ไม่เสพยาเสพติดมีเมามา มีเทคนิควิธีการที่จะอยู่กับความเครียดได้อย่างไม่มีปัญหา รักษาความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นๆ) เป็นผู้มผลผลิตในการทำงานสูงกว่า ลางานน้อยกว่าและเจ็บป่วยจากโรคอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย (นำโดยโรคหัวใจ) น้อยกว่า

โปรแกรมการบริหารกายเพื่อสุขภาพในโรงงาน ซึ่งเป็นที่รวมของคนเป็นจำนวนมาก จึงเป็นวิธีหนึ่งที่



จะส่งเสริมให้คนหันมาออกกำลังกายและมีลิสลาชีวิตที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อพนักงานและนายจ้าง ตลอดจนสังคมโดยรวม การเปิดโอกาสให้พนักงานได้ออกกำลังกาย ตระหนักถึง ตลอดจนจะมีการปฏิบัติในด้านต่างๆ เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพและจิตใจที่ดี จะสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลพนักงาน ได้ผลผลิตเป็นที่พอใจ และทำให้พนักงานรู้ว่านายจ้างคำนึงถึงสวัสดิภาพของพวกเขาซึ่งเป็นความรู้สึกที่ดีที่คนเราพึงจะมีต่อกัน

จากการสังเกตจะพบว่าปัจจุบันนี้โรงงานเป็นจำนวนไม่น้อย มีความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย-การกีฬาของพนักงาน ซึ่งเรื่องนี้เป็นนโยบายที่ไม่มีคำว่า 'ผิดพลาด' จัดให้มีการแข่งขันกีฬาของพนักงานในปีหนึ่งๆ ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการของมหาวิทยาลัยบูรพา ได้ให้ความร่วมมือและสนับสนุนอาจารย์ไปช่วยจัดดำเนินการแข่งขันและการตัดสินกีฬาทั้งที่จัดขึ้นในโรงงาน และที่จัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นจำนวนหลายครั้ง แต่การแข่งขันกีฬาที่กล่าวถึงนั้นเป็นเพียงอย่างหนึ่งในหลาย ๆ อย่างของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสร้างสรรค์ลิสลาชีวิตที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงยังมีอีกหลายอย่างหลายวิธีที่ทางโรงงานอุตสาหกรรมสามารถจัดดำเนินการเพื่อให้พนักงานมีการออกกำลังกายและมีลิสลาชีวิตที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

เริ่มอย่างไร ทำอะไรได้บ้าง

การสร้างบรรยากาศและโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเสริมสร้างลิสลาชีวิตที่ถูกต้องนั้นก็คล้ายๆ กับการสร้างโปรแกรมทั่วๆ ไป ซึ่งน่าจะมีส่วนตอนดังนี้

1. กำหนดนโยบายและจัดระบบ
 - รับผิดชอบให้ทั้งหัวหน้างานและพนักงานเห็นความสำคัญของโปรแกรมนี้อย่างแท้จริง
 - สร้างคณะกรรมการที่เกี่ยวกับเรื่องนี้
 - วางแผนและกำหนดปฏิบัติการดำเนินงานให้ชัดเจน

2. สิ่งที่ต้องมี-ต้องใจ

- สำรวจว่าโรงงานมีอะไรที่เป็นพื้นฐานในการจัดดำเนินการเรื่องนี้ : สถานที่พนักงานที่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องนี้งบประมาณ ความคาดหวังของโรงงานว่าจะได้ประโยชน์อะไรจากโปรแกรมนี้
- สำรวจความคาดหวังของพนักงานว่าจะได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากโปรแกรมนี้ ช่วงวัน เวลา สถานที่ที่เหมาะสม ชนิดของกิจกรรมที่เป็นความสนใจของพนักงาน เป็นต้น
- สำรวจแหล่งสนับสนุนต่างๆ ในชุมชนที่ทางโรงงานสามารถขอความร่วมมือได้ เช่น เซลท์คลับ สถานที่สาธารณะ โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ซึ่งมักมีทั้งสถานที่และนิสิต นักศึกษาที่สามารถร่วมมือกับโรงงานได้ในบางอย่าง
- คำแนะนำและที่ปรึกษามีใครบ้างในชุมชนที่ทางโรงงานอุตสาหกรรมสามารถขอคำแนะนำและปรึกษาเกี่ยวกับการวางแผนการจัดโปรแกรม การบรรยายพิเศษ ทดสอบสมรรถภาพทางกายของพนักงาน เพื่อประเมินความคืบหน้าหรือผลของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3. ลักษณะและรูปแบบของกิจกรรม

หลังจากได้ดำเนินการตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ก็พอจะมีข้อมูลว่าขั้นตอนต่อไปเราจะจัดกิจกรรมอย่างไรมาน้อยแค่นี้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วโปรแกรมที่สมบูรณ์จะมีส่วนประกอบหรือลักษณะดังนี้

3.1 สิ่งอำนวยความสะดวก

- สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย
- อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย
- ห้องอาบน้ำ ล็อกเกอร์ ที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย
- เส้นทางวิ่งเพื่อสุขภาพ
- เส้นทางสำหรับขี่จักรยาน



- การจัดเวลาสำหรับให้พนักงานได้ออกกำลังกาย (มีเวลานั่งหรือนอนพัก) ฯลฯ

3.2 กิจกรรมสันทนาการและผ่อนคลาย

- ห้องอบซาวด์น้ำ อ่างน้ำจากกุนสี
- ห้องเกม (หมากรุก หมากฮอส ปาเป้าสนุกเกอร์ ฯลฯ)
- มุมวาดภาพ
- มุมอ่านหนังสือ

3.3 กิจกรรมออกกำลังกาย

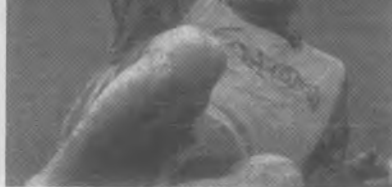
- แอโรบิก
- ลีลาศ
- จ็อกกิ้ง
- ขี่จักรยาน
- กีฬาที่เป็นความสนใจของพนักงาน
- ห้องอุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อ (Weight Room)
- ว่ายน้ำ อควอโรบิก

3.4 บอร์ดสุขภาพหรือลีลาชีวิต มีบอร์ด

ประจำเพื่อคิดข้อมูล ความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3.5 จัดกิจกรรมบรรยายพิเศษโดยนักวิชาการ

ผู้เชี่ยวชาญ เป็นครั้งคราว แต่มีความต่อเนื่องเกี่ยวกับ



การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การใช้ยา การควบคุมความเครียด การเลิกสูบบุหรี่ ตี๋มสุรา เป็นต้น

3.6 จัดทีมงานทางการแพทย์ นักกายภาพบำบัด พยาบาลมาเยือนโรงงานอย่างต่อเนื่อง เช่น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง มาให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และการออกกำลังกาย

3.7 จัดทีมงานนักพลศึกษานักวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกายเพื่อประเมินสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทราบถึงความคืบหน้าในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการบริหารกายและศึกษาพฤติกรรมที่เสี่ยง และแนะนำพนักงานว่าพฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงคืออะไร

3.8 โปรแกรมพิเศษ

- ติดต่อกับเฮลท์คลับในชุมชนเพื่อให้พนักงานเป็นสมาชิกในราคาพิเศษ
- ร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างโรงงาน
- จัดแข่งขันกีฬาภายในโรงงาน

4. การประเมินผล

การประเมินผลเป็นวิธีการสำคัญอีกอย่างหนึ่งของการที่จะศึกษาว่า โปรแกรมหรือสิ่งที่เราฝึกปฏิบัติและทำนั้นประสบผลสำเร็จ มีผลดี และผลเสียอย่างไรที่จะต้องแก้ไข ทั้งนี้สามารถกระทำได้โดยใช้แบบสอบถาม สัมภาษณ์ อภิปรายกลุ่ม สังเกต หรือการทดสอบ เป็นต้น

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและนำไปสู่การมีลีลาชีวิตที่ดีนั้น จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างเช่น

1. การบริหารจัดการที่สนับสนุนโปรแกรมหังกล่าว
2. พนักงานมีส่วนร่วมวางแผน ดำเนินการ
3. ผู้นำส่วนนี้ หรือโปรแกรมนั้นมีความรู้ ความสามารถได้รับการฝึกฝนมาโดยตรง
4. โปรแกรมนี้มีความสนุกสนาน
5. การให้การศึกษาย่างต่อเนื่อง
6. สร้างแรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง เช่น มีกิจกรรมของกลุ่ม โปรแกรมไม่ซ้ำซากเป็นเวลานาน หรือให้สมาชิกในครอบครัวได้มามีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกาย หรืออาจสร้างแรงจูงใจโดยการให้รางวัล หรือการให้ข้อมูลป้อนกลับ เช่น ให้ทราบถึงความคืบหน้าของการออกกำลังกายหรือผลของการออกกำลังกายผลของการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เป็นต้น

สรุปได้ว่าการมีโปรแกรมบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพมีผลดีในทุก ๆ ด้าน ทั้งต่อพนักงานนายจ้างและบริษัท หากจะมองให้ไกลไปกว่านั้นการมีสิ่งดังกล่าวเป็นผลดีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมโดยรวมที่จะยกระดับมาตรฐานสุขภาพของสังคมให้ดีขึ้น และสุดท้ายแสดงถึงความรับผิดชอบของโรงงานที่มีต่อพนักงานทุกคนในโรงงาน ซึ่งน่าจะได้รับคำชมเชยจากทุกฝ่าย

