

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายใน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์¹

Health promoting operations on exercise of Prince of Songkla University

นพดล นิมสุวรรณ²

Nopadol Nimsuwan

เอกรินทร์ สังข์ทอง³

Ekkarin Sungtong

ธีร หฤทัยธนาสันต์⁴

Theera Haruthaithanasan

เก็ตถวา บุญปราการ⁵

Kettawa Boonprakarn

¹เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง “ยุทธศาสตร์การพัฒนาสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”

²นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
Doctoral student, Ed.D., Department of Educational Administration, Faculty of Education,
Prince of Songkla University, Pattani Campus

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

Assistant Professor, Ph.D., Department of Educational Administration, Faculty of Education,
Prince of Songkla University, Pattani Campus

⁴ดร. ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
Ph.D., Department of Educational Administration, Faculty of Education, Prince of Songkla
University, Pattani Campus

⁵ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus

Abstract

This article is part of qualitative research. Its objective is to analyze strategies for health promotion, especially in exercise based on the 11th Prince of Songkla University Strategic Plan (2012-2015). For this documentary research, related documents were analyzed. It was found that Prince of Songkla University has continuously given priority to health promotion, especially exercise. Thus, the university has participated in the health promotion project of Thailand for higher education institutions operated under Health Promoting Universities Project supported by the Thai Health Promotion Foundation. The university has carried out projects and organized many multi-dimensional activities in the alignment with the principles and strategic plans of health promoting universities widely used in Thailand. They include environment improvement, new exercise equipment and facilities installation, training programs for health, sports and fitness activities management, a physical fitness test for students and staff, dissemination of knowledge on health and benefits of sports and fitness. However, health promotion operations of the university has received limited attention from students and staff. In addition, there has been inadequate budget for projects management due to inadequate strategic planning for proactive operations on the part of the university in continuously driving the ongoing projects and making them sustainable.

Keywords: Health promotion, exercise, university

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์การดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายใต้แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2558) ซึ่งใช้วิธีการวิจัยโดยการศึกษาวเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนพบว่า มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ โดยได้จัดทำโครงการและกิจกรรมต่างๆ ในหลายมิติที่สอดคล้องกับแนวคิดหลักการ และยุทธศาสตร์ของการพัฒนามหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การปรับปรุงสภาพแวดล้อม การติดตั้งอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกาย การจัดโครงการอบรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักศึกษาและบุคลากร จัดเผยแพร่ความรู้ด้านกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามก็ยังพบว่าการดำเนินการของโครงการดังกล่าวนี้ได้รับความร่วมมือจากนักศึกษาและบุคลากรน้อย นอกจากนั้นงบประมาณสำหรับจัดโครงการต่างๆ ยังมีไม่เพียงพอ เนื่องมาจากการขาดการวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ที่ชัดเจนของมหาวิทยาลัยในการดำเนินงานเชิงรุก ในการขับเคลื่อนโครงการอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

คำสำคัญ: การสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย มหาวิทยาลัย

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคนเรา เพราะเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้มีสุขภาพดีทั้งทางกาย ใจ ปัญญา และสังคม

(ประสาน พิทักษ์โกศล, 2546; สมชาย ลีทองอิน, 2550) เมื่อบุคคลมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงก็จะช่วยลดปัญหาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติได้ทางหนึ่ง ทั้งนี้เพราะจะสามารถช่วยลดภาระการดูแลของรัฐลงได้ อีกทั้งองค์กรต่างๆ ก็จะไม่ได้รับผลกระทบจากการขาดงานที่มาจากความเจ็บป่วยของบุคลากร เป็นต้น ดังที่กฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย (Global Advocacy Council for Physical Activity, 2011, p. 1; วิลาลินี อุดยานนท์, 2553, น. 1) ได้กล่าวไว้ว่า “กิจกรรมทางกายส่งเสริมการอยู่ดีมีสุข สุขภาพกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค การพัฒนาความเชื่อมโยงทางสังคมและการพัฒนาคุณภาพชีวิต เอื้ออำนวยประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และมีคุณูปการต่อความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม” ด้วยเหตุนี้การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายจึงเป็นแผนยุทธศาสตร์ที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดไว้ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการหรือการกระทำใดๆ ก็ตามที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริม และเพิ่มความสามารถของบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่จะเรียนรู้เข้าใจ และตระหนักในปัญหาสุขภาพ และสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง หรือแสวงหาบริการหรือดำเนินการเพื่อการมีสุขภาพดี ควบคุมสุขภาพของร่างกายของตนเองให้มีคุณภาพชีวิตหรือสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมได้อย่างยั่งยืน โดยการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล สภาพสังคม และสภาพแวดล้อมที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (อนุกรรมการยกร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ คณะกรรมการปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2554) และเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพอันเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดี รวมถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี (สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด, 2543; นันทา อ่วมกุล และจินตนา พัฒนพงศ์ธร, 2546)

การส่งเสริมสุขภาพในองค์กรหรือในที่ทำงานเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับองค์กรทุกองค์กร เพราะจะส่งผลที่ดีให้กับองค์กรในทุกระดับ ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การบริหารจัดการ ความสามารถในการผลิต และประสิทธิภาพของผลผลิตที่จะได้รับ ดังที่ แบท (Batt, 2009) ได้กล่าวไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานมีผลต่อสภาพเศรษฐกิจขององค์กรเช่น ช่วยให้ความสามารถในการทำงานของพนักงานดีขึ้น วัฒนธรรมภายในองค์กรดีขึ้น พนักงานมีความรู้สึกที่ดีต่อที่ทำงาน มีกำลังใจที่ดี ช่วยลดสภาวะการขาดงาน พัฒนาความร่วมมือในองค์กรให้ดีขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ของพนักงานและทีมงานดีขึ้น ลดอุบัติเหตุและลดการบาดเจ็บที่เกิดจากการทำงาน และช่วยลดค่ารักษาพยาบาลขององค์กร และ แอนเดอร์สัน และคณะ (Anderson, Quinn, Glanz, Ramirez, Kahwati, Johnson, Buchanan, Archer, Chatteropadhyay, Kalra & Katz, 2009, p. 11) กล่าวว่า “เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าการส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานมีประสิทธิภาพในการเพิ่มผลกำไรให้แก่ นายจ้าง และแก่รัฐบาลเป็นอย่างมาก โครงการการส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานเพื่อป้องกันปัญหาโรคอ้วนมีประสิทธิภาพมากในการช่วยให้องค์กรเพิ่มผลกำไรได้มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะทำให้ความสามารถในการผลิตเพิ่มขึ้น ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสุขภาพในที่ทำงาน”

การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สังคม และองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชนจะต้องช่วยกันสนับสนุนและส่งเสริมให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญและลงมือปฏิบัติกันอย่างจริงจัง สำหรับสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยนั้น การสร้างเสริมสุขภาพดำเนินการภายใต้โครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (health promoting university) โดยมีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นองค์กรหลักที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนให้เป็นไปตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 และปัจจุบันมีมหาวิทยาลัยหลายแห่งได้เข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่ายรวมทั้งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ด้วย

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยพบว่าการดำเนินการของโครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพโดยเฉพาะทางด้านการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ยังไม่เป็นรูปธรรมและไม่บรรลุวัตถุประสงค์เท่าที่ควร เนื่องจากได้รับความร่วมมือจากนักศึกษาและบุคลากรน้อย การจัดโครงการต่างๆ ประสบปัญหาขาดแคลนงบประมาณ ขาดแคลนอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่ามหาวิทยาลัยไม่ได้มีการกำหนดแผนกลยุทธ์หรือแผนยุทธศาสตร์ (strategic planning) เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) และการดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในฐานะภาคีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2558) ซึ่งใช้วิธีการศึกษาโดยการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2558) แผนการดำเนินงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ รายงานผลการประเมินคุณภาพภายในประจำปีการศึกษา 2555 และ 2556 ของกองกิจการนักศึกษา และกองแผนงานมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และนำมาศึกษาวิเคราะห์ เพื่อนำผลจากการวิเคราะห์มาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนา และส่งเสริมการดำเนินงานของโครงการดังกล่าวอย่างต่อเนื่องยั่งยืนต่อไป สามารถสรุปประเด็นที่สำคัญๆ ได้ดังต่อไปนี้

ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย

ในการพัฒนาองค์กรให้มีความพร้อมที่จะเื้ออ้านวยต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและคุณธรรมจริยธรรมของบุคลากรในองค์กรอย่างยั่งยืนนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่องค์กรต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญในการพัฒนา และการบริหารจัดการในงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรในองค์กรอย่างสมบูรณ์ โดยการกำหนดนโยบาย และมาตรการต่างๆ ที่จะปกป้อง และเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง และได้ดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน อันจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี และทำให้องค์กร เป็นสังคมที่เข้มแข็งอย่างยั่งยืนต่อไป ทั้งนี้ เพราะสุขภาพเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล (ลดาวัลย์ ประทีป-ชัยกูร, พชรียา ไชยลังกา และ ปิยะนุช จิตตุนนท์, 2551) กระบวนการที่จะช่วยขับเคลื่อนนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรในองค์กรให้ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างหนึ่งคือ การบริหารงานองค์กรตามแนวคิดการจัดการเชิงยุทธศาสตร์ (strategic management) ซึ่งเป็นแนวคิดที่องค์กรภาครัฐและเอกชนได้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน (Kotler & Murphy, 1981; วัฒนา วงศ์เกียรติรัตน์, กฤษณา สุวรรณภักดี, พรพรรณ ปริญญานกุล, วลีพร ธนาธิคม และพรทิพย์ นุกุลวุฒิโอภาส, 2548)

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้มีการจัดทำ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 ขึ้นร่วมด้วย โดยทิศทางการพัฒนาในแผนยุทธศาสตร์ฉบับนี้ให้ความสำคัญต่อการสร้างจินตนาการสุขภาพใหม่ และมุ่งสู่จุดหมายที่เป็นเอกภาพในการสร้างระบบสุขภาพที่พึงประสงค์ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อการพัฒนาสุขภาพที่เป็นองค์รวม ทั้งทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ การรวมพลังทั้งสังคมเพื่อสร้างสุขภาพ และการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นฐานคิดและขับเคลื่อนไปสู่การปฏิบัติ ทั้งในการดำเนินชีวิต การบริหารและการพัฒนาทางด้านสุขภาพในทุกมิติ ทุกระดับ และทุกภาคส่วน เพื่อขับเคลื่อนการ

เปลี่ยนแปลงทางสังคม และระบบสุขภาพให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยการมีส่วนร่วมปฏิบัติและร่วมรับผิดชอบของทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรท้องถิ่น องค์กรชุมชน ตลอดจนประชาชนทุกคน (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, 2550, น. 17-23)

เครือข่ายภาคีร่วมพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติหน่วยงานหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญ คือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งเป็นองค์กรด้านสุขภาพที่ก่อตั้งขึ้นให้สอดคล้องกับมติของสมัชชาสุขภาพโลกด้านการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (World Health Assembly Resolution: Health Promotion and Health Life-Style) มีหน้าที่จุดประกาย กระตุ้น สนับสนุน และประสานความร่วมมือกับกลุ่มบุคคล องค์กร และหน่วยงานต่างๆ ในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน ให้ร่วมกันทำงานบูรณาการในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ มุ่งสู่วิสัยทัศน์ “คนไทยมีสุขภาพอย่างยั่งยืน” เพื่อให้คนไทยได้เข้าถึง “ระบบสุขภาพพอเพียง” อย่างถ้วนหน้า และอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งหวังให้คนไทยมีสุขภาพดีครบสี่ด้านทั้ง กาย จิต ปัญญา สังคม เพื่อร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่ต่อไป (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554)

แผนการดำเนินงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีทั้งหมด 15 แผน และแผนที่ 9 เป็นแผนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้ร่วมลงนามในกฎบัตรโตรอนโตเพื่อกำหนดทิศทางของแผนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับแนวคิดหลัก 2 แนวคิด คือ กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย (physical activity) ในชีวิตประจำวัน และพื้นที่สุขภาพ (healthy space/ healthy park, built environment) และปรัชญาศาสตร์ของแผนให้มุ่งเน้นสนับสนุนการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ไม่มีรูปแบบเฉพาะ รวมถึงการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการและกีฬา กิจกรรมทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของ

ประชากรทั้งประเทศ รวมทั้งประชากรกลุ่มเฉพาะที่มีปัญหาสุขภาพ และกลุ่มที่ขาดโอกาสเข้าถึงบริการทางสุขภาพและการออกกำลังกาย และให้ความสำคัญกับปัจจัยทางสภาพแวดล้อม สังคม และครอบครัว ที่มีผลต่อการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการจัดการให้มีพื้นที่สันทนาการ (healthy space/healthy park) ที่ชุมชนมีส่วนร่วม หรือพื้นที่กายภาพที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และนันทนาการ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีมิติของสิ่งแวดล้อม สุนทรียภาพ การเรียนรู้ ความสัมพันธ์ทางสังคม ตลอดจน อัตลักษณ์ วัฒนธรรม และความเป็นธรรมทางสังคม ใช้แนวทางการส่งเสริมตลอดช่วงชีวิต (life cycle approach) เพื่อให้สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของทุกกลุ่มวัย ตลอดจนใช้การ สื่อสารรณรงค์เพื่อให้การมีกิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันเป็นพฤติกรรมที่ทุกคนปฏิบัติได้ง่าย กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประชากรในประเทศ เพื่อสร้างสังคมไทยที่แข็งแรงและน่าอยู่สำหรับทุกคน

จากการวิเคราะห์แผนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ภายใต้กรอบของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10) พบว่าประกอบด้วยกรอบแนวคิดยุทธศาสตร์หลัก 3 ประการคือ ยุทธศาสตร์ความรู้และนวัตกรรม ธารน้ำใจการขับเคลื่อนสังคม และ กลไกนโยบาย และได้กำหนดกลยุทธ์ที่สำคัญๆ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ธารน้ำใจและขับเคลื่อนการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่งเสริมกิจกรรมเคลื่อนไหวให้เป็นวิถีชีวิต และเพิ่มโอกาสการเข้าถึงกิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยเน้นให้เห็นผลดีของการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพในประชากรกลุ่มเป้าหมายตามช่วงวัย

2. ส่งเสริมปัจจัยแวดล้อมที่รองรับกิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน สนับสนุนทุนอุปถัมภ์กิจกรรมกีฬา และส่งเสริมความร่วมมือจากทุกภาคส่วนเพื่อสร้างวิถีชีวิตเชิงบวกที่เอื้อต่อสุขภาพ (active living)

3. วิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างองค์ความรู้ และเครื่องมือชีวิต เพื่อสนับสนุนยุทธศาสตร์ของแผน และบูรณาการทุกแผน และเครือข่ายให้เกิดนวัตกรรมการสร้างพื้นที่สุขภาพแบบองค์รวมที่เป็นรูปธรรม

นอกจากนี้จากการวิเคราะห์ยุทธศาสตร์ของแผนส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพดังกล่าว พบว่าเพื่อขับเคลื่อนแผนนี้ไปสู่การปฏิบัติจริงได้อย่างเป็นรูปธรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ดำเนินการผ่านกระบวนการต่างๆ ที่หลากหลายสรุปได้ดังนี้

1. สนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และนวัตกรรม ผ่านงานวิจัย งานสำรวจ การทดลองปฏิบัติ และถอดบทเรียน ตลอดจนการสนับสนุนและเผยแพร่เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายในประเด็นหลักที่จะขับเคลื่อน

2. เชื่อมประสานกับเครือข่าย ขยายและผลักดันภาคีพันธมิตรทั้งองค์กรภาครัฐและภาคเอกชนให้มีการพัฒนายุทธศาสตร์ กำหนดนโยบาย และดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. ระดมความร่วมมือและผลักดันให้พัฒนาพื้นที่ต้นแบบที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกาย ในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายของประชาชนให้ครอบคลุมทั่วประเทศ เพื่อลดช่องว่างของความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพ

4. สนับสนุน รมรณรงค์เพื่อเผยแพร่ประเด็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เป็นที่นิยมและสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายตามช่วงวัย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ทำงานร่วมกับภาคีหลักมากมายซึ่งประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐระดับชาติ และท้องถิ่นที่มีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร ฯลฯ องค์กรกีฬาภาครัฐและเอกชนที่ดำเนิน

กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น สมาคมกีฬาระดับชาติ และระดับจังหวัด สมาพันธ์และชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพ สมาคมสกีมวลชนกีฬา ฯลฯ สถาบันวิชาการ หน่วยงานวิจัย และภาคประชาสังคม เช่น สถาบันการพลศึกษา สถาบันวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เครือข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สกีมวลชนด้านสุขภาพและกีฬา กลุ่มวิชาชีพทางการแพทย์ ฯลฯ และเครือข่ายสากล เช่น International Society for Physical Activity and Health - ISPAH, Global Advocacy for Physical Activity –GAPA เป็นต้น

สำหรับองค์กรทางการศึกษานั้น ปัจจุบันสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ มีภาคีหลักมากมายตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นองค์กรหนึ่งที่สำคัญ และมีบทบาทเป็นอย่างมากในการสร้างองค์ความรู้ และการให้ความรู้ รวมทั้งสามารถเข้ามาช่วยส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และหนึ่งในโครงการสำคัญคือ การสนับสนุนและผลักดัน "มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ" (Health promoting universities (HPU) หรือ Health promoting institution of higher education) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา (health promotion in higher education) ที่แพร่หลายมากที่สุดในปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ (health promoting universities) เริ่มมีขึ้นครั้งแรกในทวีปยุโรปเมื่อปี ค.ศ. 1995 โดยได้แนวคิดพื้นฐานมาจากแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพในฐานชุมชน (healthy setting หรือ setting-based approach) แต่มีความแตกต่างจากชุมชนทั่วไปคือ สถาบันอุดมศึกษาเป็นชุมชนที่ประกอบด้วยกลุ่มนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรต่างๆ จำนวนมาก สถาบันอุดมศึกษาจึงสามารถดำเนินการในภาพรวมทั้งหมด ไม่ใช่มุ่งแต่ให้ความรู้ด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงสามารถจัดกิจกรรมทุกอย่างที่เอื้อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สังคม หรือการเมือง สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เกี่ยวข้อง

ทั้งหลาย แบบแผน และต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตลอดจนโครงสร้างและการจัด
องค์กรที่ดี (Kemm & Close, 1995 อ้างถึงใน สมใจ ศิริภมม, 2555, น. 172)
การดำเนินการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพจะต้องยึด 2 หลักการสำคัญคือ
1) บูรณาการสุขภาพเข้ากับวัฒนธรรม กระบวนการ โครงสร้าง และนโยบาย
ของมหาวิทยาลัย และ 2) ดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
ทั้งองค์กร โดยต้องคำนึงถึงความเสมอภาค และการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ
สุขภาพ การทำงาน การศึกษาเรียนรู้ และการอยู่อาศัย กล่าวคือมหาวิทยาลัย
สร้างเสริมสุขภาพจะต้องสร้างสภาพแวดล้อมทั้งด้านกายภาพ สังคม และเศรษฐกิจที่ดี
และให้เอื้อต่อสุขภาพ การทำงาน การเรียน การอยู่อาศัย สามารถสอดแทรกและบูรณา
การเรื่องสุขภาพและความปรกติสุขของการดำเนินชีวิตเข้าไปในกระบวนการเรียนการ
สอน การทำวิจัยและพัฒนา และการบริการชุมชน จะต้องเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญ
ในการสร้างสุขภาพของชุมชนทั้งในและนอกรั้วมหาวิทยาลัย อีกทั้งมหาวิทยาลัย
สร้างเสริมสุขภาพจะต้องพัฒนานโยบายเพื่อสุขภาพ พัฒนาค้นให้มีศักยภาพในการ
ดูแลสุขภาพตนเองและสามารถขยายผลไปสู่คนในครอบครัว องค์กร และชุมชน
โดยสามารถปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตประจำวัน และจะต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่าย
ทั้งในส่วน of นักศึกษา อาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยอย่างเข้มแข็งและ
ต่อเนื่องยั่งยืน (พนัส พฤษสุนันท์, 2550)

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพได้ขยายเครือข่ายจากทวีปยุโรป
ไปสู่ทวีปต่างๆ เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ สำหรับในประเทศไทยนั้นจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยนำร่องที่เข้าร่วมโครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ
เป็นแห่งแรกและได้ขยายผลต่อไปยังมหาวิทยาลัยอื่นๆ เรื่อยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551
ปัจจุบันมีสถาบันอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัยที่ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพสู่การ
เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพแล้ว 53 แห่ง รวมทั้งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ซึ่งเข้าร่วมโครงการดังกล่าวเมื่อปี พ.ศ. 2553 เป็นต้นมา สำหรับการดำเนินงาน

โครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยที่เป็นภาคีหลักของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพนั้น ก็ให้ขึ้นอยู่กับนโยบายของแต่ละมหาวิทยาลัย โดยให้ทำอย่างเป็นระบบอย่างต่อเนื่องครอบคลุมทุกกลุ่ม เช่น การบูรณาการด้านสุขภาพเข้ากับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย การบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอน การดำเนินงานที่เน้นการร่วมมือระหว่างหน่วยงานกับชุมชนโดยรอบ และการดำเนินการโดยให้บุคลากรจากหน่วยงานต่างๆ ได้มีโอกาสพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านการดำเนินงานด้านสุขภาพซึ่งกันและกัน เป็นต้น

การดำเนินการโครงการมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในภาคใต้ที่จัดตั้งขึ้นตามนโยบายของรัฐ และเจตนารมณ์ของประชาชนในพื้นที่ให้เป็นศูนย์กลางทางวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง เพื่ออำนวยประโยชน์แก่ท้องถิ่นและประเทศชาติโดยส่วนรวม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้มีการพัฒนาด้านต่างๆ มาอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลากว่า 40 ปี เพื่อสร้างความเป็นเลิศทางวิชาการ เป็นแหล่งค้นคว้า วิจัย เผยแพร่และถ่ายทอดความรู้ให้แก่สังคม โดยยึดมั่นในพระปณิธานของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง” ปัจจุบันมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ใช้การวางแผนยุทธศาสตร์มาเป็นกรอบแนวทางในการบริหารและการจัดการเชิงคุณภาพขององค์กร โดยให้หน่วยงานภายในทุกระดับเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวางแผนยุทธศาสตร์ ที่ถูกกำหนดขึ้นตามวิสัยทัศน์ขององค์กรหรือตามจุดหมายปลายทางที่องค์กรประสงค์จะไปให้ถึง

ปัจจุบันการบริหารจัดการของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ดำเนินการภายใต้แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2558) (กองแผนงานมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2555) จากการศึกษาแผนพัฒนามหาวิทยาลัยฉบับ

ดังกล่าวนี้พบว่า มหาวิทยาลัยกำหนดวิสัยทัศน์ที่จะเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำในระดับภูมิภาคเอเชีย ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิต บริการวิชาการ และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม โดยมีการวิจัยเป็นฐานและมีแผนยุทธศาสตร์หลัก 4 ด้าน คือ 1) เป็นสากล/เปิดสู่นานาชาติ 2) เป็นมหาวิทยาลัยวิจัย 3) เป็นที่พึ่งของชุมชน 4) มีระบบนิเวศอุดมศึกษาที่ยั่งยืน โดยมุ่งเน้นประเด็นการพัฒนา 5 ด้านคือ 1) สร้างศักยภาพการเป็นมหาวิทยาลัยวิจัยที่เข้มแข็ง 2) เสริมศักยภาพและความพร้อมขององค์ความรู้ในศาสตร์ทุกสาขาที่เชื่อมโยงกับระบบบัณฑิตศึกษา 3) สร้างบัณฑิตให้เป็นพลเมืองโลกที่มีสมรรถนะสากลบนพื้นฐานความเป็นไทย 4) บริการวิชาการที่เปิดกว้างออกสู่ชุมชนและมีการเข้าถึงได้อย่างหลากหลาย 5) พัฒนาสู่องค์กรสมรรถนะสูงในรูปแบบของ “ระบบมหาวิทยาลัยหลายวิทยาเขต”

จะเห็นได้ว่าในแผนพัฒนามหาวิทยาลัยฉบับดังกล่าวนี้ ถึงแม้ว่าในบางยุทธศาสตร์จะมีการกำหนดแผนกลยุทธ์ด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลอยู่ก็ตาม เมื่อพิจารณากลยุทธ์ที่เกี่ยวข้องแล้วก็พบว่า จะมุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรบุคคล โดยเฉพาะบุคคลากรสายวิชาการให้มีศักยภาพพร้อมต่อการพัฒนางานวิจัย บัณฑิตศึกษาและนานาชาติ เช่นเดียวกับยุทธศาสตร์ภารกิจที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยมุ่งเน้นยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาเพื่อสร้างบัณฑิตคุณภาพที่มีศักยภาพสูง มีสมรรถนะในการเข้าสู่ตลาดงานสากลบนพื้นฐานแห่งคุณธรรม สำนึกสาธารณะ และภูมิใจกับความเป็นสงขลานครินทร์และความเป็นไทย แต่ไม่ได้มุ่งเน้นประเด็นการส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้อยู่ดีมีสุขมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีอย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตามก็อาจจะเห็นได้ว่ามหาวิทยาลัยก็ได้มุ่งเน้นประเด็นยุทธศาสตร์การสร้างระบบนิเวศอุดมศึกษาที่ยั่งยืน ซึ่งถือได้ว่ายุทธศาสตร์นี้สอดคล้องกับหลักการสำคัญหลักการหนึ่งของการเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ คือการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน การศึกษาเรียนรู้ และการอยู่อาศัยของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา (Dooris, 2001)

ถึงแม้ว่ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จะไม่ได้กำหนดให้การสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออกกำลังกายเป็นยุทธศาสตร์หลักในแผนพัฒนา มหาวิทยาลัย แต่มหาวิทยาลัยก็ได้ตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งจากภายในและภายนอก ที่สามารถส่งผลกระทบต่อการศึกษาเรียนรู้ของนักศึกษาและการทำงานของบุคลากร มาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยทางด้านสุขภาพ เพราะการมีสุขภาพที่ดี ของบุคลากรในองค์กรถือว่าเป็นกลไกหลักที่สำคัญอย่างหนึ่งต่อการขับเคลื่อนสังคม สงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จึงได้เข้าร่วมเป็นภาคีหลักของโครงการ "มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ" ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้โครงการที่ชื่อว่า "โครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ นักศึกษาและบุคลากร" มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. พัฒนาศักยภาพในการกำหนดนโยบายและแผน เพื่อเป็นมหาวิทยาลัย สร้างเสริมสุขภาพ
2. พัฒนาศักยภาพในการดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนดไว้เพื่อเป็น มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ
3. พัฒนาโครงสร้างการบริหารจัดการด้านการสร้างเสริมสุขภาพจน สามารถเป็นศูนย์กลางในการบริหารจัดการด้านการสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย
4. เพิ่มศักยภาพในการจัดการองค์ความรู้ที่ได้จากการดำเนินงาน และ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในมหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเครือข่าย
5. เพิ่มศักยภาพในการติดตามประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งใน ระดับนโยบายและการปฏิบัติ
6. เพิ่มศักยภาพในการจัดการกระบวนการเสริมสร้างให้ตระหนักถึง ความสำคัญและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

7. สนับสนุนให้บุคลากรมีศักยภาพในการจัดทำแผนการสร้างเสริมสุขภาพในปีต่อไปได้

จากการศึกษาเอกสารรายงานผลการประเมินคุณภาพภายในประจำปีการศึกษา 2555 และ 2556 ของกองกิจการนักศึกษาและกองแผนงานมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาและบุคลากรนี้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษาและบุคลากรทั้ง 5 วิทยาเขต ซึ่งประกอบด้วยวิทยาเขตหาดใหญ่ วิทยาเขตปัตตานี วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี วิทยาเขตตรัง และวิทยาเขตภูเก็ต จำนวน 44,690 คน โดยยึดหลักกระบวนการ "การสร้างเสริมสุขภาพในแนวใหม่" ซึ่งมีการกำหนดนโยบายและแผนในการขับเคลื่อนครอบคลุมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ต่อไปนี้ 1) การส่งเสริมความรักและเพศศึกษา 2) การส่งเสริมการออกกำลังกาย 3) การมีโภชนาการที่ดี รับประทานอาหารปลอดภัย มีประโยชน์ 4) การส่งเสริมจิตตปัญญาศึกษา 5) การรณรงค์การไม่เสพยา สิ่งเสพติด 6) การรณรงค์เพื่อการละเลิกการพนัน 7) การป้องกันอุบัติเหตุทางจราจร 8) การเล่นเกมส้อมพิวเตอร์เกินควร และ 9) ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังกำหนดนโยบายและแผนให้มีการดำเนินงานโดยเน้นการปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ เพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นการสร้างความเข้มแข็งและพัฒนาศักยภาพของนักศึกษา คณาจารย์ บุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม คุณธรรม จริยธรรม สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพอย่างสมบูรณ์ และเพื่อชี้นำสังคมให้ตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ โดยบูรณาการทั้งด้านความรู้ความสามารถเข้าไปในกิจกรรมด้านต่างๆ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อให้นักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีสุขภาพดีถ้วนหน้าอย่างยั่งยืน (health for all and

sustainability) โดยมุ่งเน้นให้เกิดความร่วมมือจากทุกหน่วยงานในมหาวิทยาลัย (กองกิจการนักศึกษา, 2557)

นอกจากนี้จากการวิเคราะห์การดำเนินการโครงการดังกล่าวที่ดำเนินการไปแล้ว พบว่าเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้การดำเนินการโครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพเกิดความสำเร็จในทุกด้าน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้กำหนดมาตรการและนโยบายรวมทั้งจัดกิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายอย่างต่อเนื่อง อาทิเช่น การปรับปรุงมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อสุขภาพ ให้มีหลักสูตรการเรียนการสอนและกิจกรรมที่จะเป็นที่พึงของสังคมเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพ ปรับปรุงบริการสุขภาพเพื่อให้นักศึกษา อาจารย์และบุคลากรทุกคนได้รับบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ การทำให้ร้านอาหารในมหาวิทยาลัยทุกร้านผ่านมาตรฐานอาหารสะอาด (Clean Food Good Taste) ของกระทรวงสาธารณสุข มีคลินิกให้คำปรึกษาเรื่องความเครียด รวมถึงการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ และสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในของนักศึกษา และบุคลากรในวิทยาเขตต่างๆ และระหว่างวิทยาเขต เป็นต้น

ในส่วนของกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้แบ่งกลุ่มเป้าหมายสำหรับการดำเนินการนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มนักศึกษา โดยจะส่งเสริมการทำกิจกรรมด้านกีฬาโดยเน้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยใช้ชมรมด้านกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมในหมู่นักศึกษา
2. กลุ่มบุคลากร โดยจะส่งเสริมให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทางหน่วยกีฬาก็จะเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับบุคลากร

3. กลุ่มประชาชน โดยจะส่งเสริมให้ประชาชนที่เข้ามาออกกำลังกายได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางงานพัฒนากีฬาจัดขึ้น เช่น วิ่งระยะระยะทาง การจัดงานวิ่งหาดใหญ่สู่ธรรมชาติ เป็นต้น

โดยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้จัดโครงการและกิจกรรมต่างๆ มากมาย อาทิเช่น

1. ทางด้านสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยได้สนับสนุนให้ปรับปรุงและติดตั้งอุปกรณ์ใหม่ๆ สำหรับการออกกำลังกายและก่อสร้างสถานที่ออกกำลังกายให้แก่วิทยาเขตต่างๆ ดังนี้ การสร้างศูนย์กีฬานาฬิกาส่งเสริมเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาทั้ง 27 ประเภท ในการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 1-9 พฤษภาคม 2555 ซึ่งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ได้เป็นเจ้าภาพและเพื่อให้เป็นทางเลือกของนักศึกษาอย่างหลากหลายต่อไป เช่น สระว่ายน้ำเดิมขนาด 25 เมตร และสระว่ายน้ำใหม่ มาตรฐาน 50 เมตร ลู่วิ่งมาตรฐาน ทำด้วยยางสังเคราะห์ เป็นต้น วิทยาเขตปัตตานี ได้ปรับสนามฟุตบอล เปตอง วอลเลย์บอลชายหาด และศูนย์กีฬาวิทยาเขตตรัง มีการสร้างศูนย์กีฬา และสระว่ายน้ำขนาดมาตรฐานโอลิมปิก 50 เมตร และวิทยาเขตสุราษฎร์ธานี มีการสร้างศูนย์กีฬา และสระว่ายน้ำขนาดมาตรฐาน 50 เมตร

2. การดำเนินการด้านกีฬาเพื่อมวลชน โดยงานพัฒนากีฬาได้ดำเนินการจัดโครงการและกิจกรรมต่างๆ มากมาย เช่น โครงการอบรมกีฬาเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐานให้กับนักศึกษา บุคลากรและผู้สนใจทั่วไป โครงการกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักศึกษา บุคลากร เพื่อให้สามารถได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยๆ 1 วัน/สัปดาห์ และมีความเข้าใจหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพของร่างกายตนเอง และเลือกชนิดกีฬาที่ออกกำลังกายได้เหมาะสม รวมทั้งการจัดบอร์ดเผยแพร่ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ด้าน

กีฬาเพื่อสุขภาพ และจัดอบรมเทคนิคการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาและอบรมกติกากการแข่งขันที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

จากการที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยให้เป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 1-9 พฤษภาคม 2555 ที่ผ่านมา นั้น นอกจากทำให้มหาวิทยาลัยได้มีโอกาสปรับปรุง และสร้างอาคารกีฬาและสนามกีฬาประเภทต่างๆ ที่ได้มาตรฐานระดับสากลเพิ่มขึ้นแล้วยังมีการจัดการประชุมวิชาการเรื่อง "มหาวิทยาลัย: สรวงสวรรค์แห่งการกีฬา" (Universities: Sports Heaven) เพื่อเป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ด้านการกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ และเผยแพร่ผลงานวิชาการ งานวิจัยด้านการกีฬา อีกทั้งยังได้ส่งผลให้สังคมมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีความตื่นตัวทางด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากขึ้น รวมทั้งทำให้มีบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

การจัดโครงการและกิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายดังกล่าวนี้ล้วนแต่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยให้โครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สามารถดำเนินการสำเร็จลุล่วงไปได้ และได้สะท้อนให้เห็นได้อย่างชัดเจนด้วยว่ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นอีกองค์กรภาคีหนึ่งที่ได้นำยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายไปสู่การปฏิบัติได้สอดคล้องกับแผนการดำเนินงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้กรอบการดำเนินการของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ อย่างไรก็ตามก็พบว่าการดำเนินงานโครงการดังกล่าวนี้ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น จำนวนนักศึกษาและบุคลากรในทุกๆ ระดับให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ภายใต้โครงการนี้น้อย ระบบการทำงาน กระบวนการดำเนินการ

และขั้นตอนการปฏิบัติงานของกิจกรรมต่างๆ ไม่ชัดเจน ขาดการประสานงานที่มีประสิทธิภาพ งบประมาณในการสนับสนุนการดำเนินการไม่เพียงพอ การติดต่อสื่อสารและการประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ขาดความรวดเร็วและประสิทธิภาพ วัสดุอุปกรณ์ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายไม่เพียงพอ มีการจัดโครงการเข้าซ้อนในช่วงเวลาเดียวกัน ขาดแคลนบุคลากรสนับสนุน ศักยภาพในการทำงานของบุคลากรมีน้อยและไม่ตรงสายงาน เป็นต้น อีกทั้งยังพบว่าผู้บริหารระดับสูงทั้งในระดับคณะและมหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับการสนับสนุนและสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายน้อย นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เป็นเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องโดยตรงมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนและนโยบายของโครงการดังกล่าวนี้น้อยมาก ไม่มีการประเมินการดำเนินงานของโครงการดังกล่าวนี้ในภาพรวมทั้งหมด (รายงานผลการประเมินคุณภาพภายในประจำปีการศึกษา 2555 และ 2556 ของกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์) นอกจากนี้ยังพบว่ายุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนามหาวิทยาลัยนั้นได้มุ่งเน้นนโยบายการพัฒนาด้านสมรรถนะวิชาการและการวิจัยเป็นหลัก แต่ไม่ได้เน้นนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน และไม่ได้มีการกำหนดเป็นแนวทางให้คณะต้องดำเนินการตามแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย จึงส่งผลให้แผนกลยุทธ์หรือยุทธศาสตร์การพัฒนานักศึกษาและบุคลากรในระดับคณะก็ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน (รายงานผลการประเมินคุณภาพภายในประจำปีการศึกษา 2555 และ 2556 ของกองแผนงานมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการวิเคราะห์การนำยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติไปสู่การปฏิบัติของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ในฐานะภาคีของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ดำเนินการภายใต้ “โครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาและบุคลากร” พบว่ามหาวิทยาลัยได้ดำเนินการจัดทำโครงการ และกิจกรรมต่างๆ หลากหลายมิติที่สอดคล้องกับแนวคิด หลักการ และยุทธศาสตร์ของการพัฒนามหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ทั้งที่เป็นการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การจัดกิจกรรมรณรงค์ เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้มากขึ้น รวมถึงการบูรณาการแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเข้าไปในการเรียนการสอนเพื่อปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ของนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักที่สำคัญในการปรับปรุงหรือพัฒนาหลักสูตรและในวิถีชีวิตของสมาชิกทุกคนในองค์กร แต่อย่างไรก็ตามก็พบว่า การดำเนินการของโครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพดังกล่าวนี้นั้นไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออกกำลังกาย ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะมหาวิทยาลัยไม่ได้มีการวางแผนยุทธศาสตร์เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินงานโครงการนี้อย่างต่อเนื่องยั่งยืน

เพื่อส่งเสริมให้การออกกำลังกายเป็นแนวคิดที่สำคัญในการพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ให้เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพอย่างสมบูรณ์ และพร้อมที่จะเอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคลากรให้ยั่งยืน จำเป็นอย่างยิ่งที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จะต้องปรับกระบวนการบริหารจัดการในงานการสร้างเสริมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากรอย่างสมบูรณ์ โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติ แนวคิด และสร้างความเข้าใจกับผู้บริหารที่เป็นผู้กำหนดนโยบายของมหาวิทยาลัย ให้หันมาให้การสนับสนุน และส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยให้ผนวก

แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพโดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายเข้ากับแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนภารกิจหลักของมหาวิทยาลัย ซึ่งประกอบด้วย การเรียนการสอน การวิจัย การบริการวิชาการและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และมีการกำหนดแผนยุทธศาสตร์ที่เป็นรูปธรรม โดยให้ประชาคมของมหาวิทยาลัยทั้งนักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากรจากทุกหน่วยงานได้มีส่วนร่วมในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และได้ดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ ร่วมกัน เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคลากรมีการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอันจะนำไปสู่องค์กรที่เข้มแข็งอย่างยั่งยืนต่อไป

อีกทั้งเพื่อให้แผนงานโครงการพัฒนาศักยภาพสู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพขับเคลื่อนไปได้อย่างสำเร็จลุล่วงมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมทั้งเพื่อพัฒนามหาวิทยาลัยให้มีความเป็นสากลทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ควรที่จะกำหนดแผนยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับแนวคิดและหลักการสำคัญของยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพดีถ้วนหน้า ตามกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) ซึ่งมีกิจกรรมหลักของการสร้างเสริมสุขภาพ 5 ด้านคือ การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การเสริมสร้างการดำเนินการในชุมชนที่เข้มแข็ง การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล และการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (วิลาสินี อดุลยานนท์, 2553; สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี, 2556) และในส่วนของการพัฒนามหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ควรดำเนินงานโดยเน้น 3 เรื่องหลักคือ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพ การศึกษาการทำงานและการอยู่อาศัยการบูรณาการเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจเข้ากับกิจกรรมทุกอย่างของมหาวิทยาลัย และการพัฒนาความเชื่อมโยงกับบริบทอื่นๆ รวมทั้งชุมชน อีกทั้งให้จุดเน้นทั้ง 3 ประเด็นนี้อยู่ภายในกรอบของระบบคุณค่าทางสังคมและวัฒนธรรมองค์กร 6 ด้าน ซึ่งประกอบด้วยการมีส่วนร่วม

(participation) การพัฒนาที่มีการบูรณาการทุกด้าน (holism) ความเสมอภาคของทุกฝ่ายทุกคน (equity) การร่วมมือ มีข้อผูกพันร่วมกันทุกฝ่าย (consensus) การร่วมมือกันทำงานอย่างบูรณาการในทุกๆ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (interdisciplinary collaboration) และการพัฒนาอย่างยั่งยืนและต่อเนื่อง(sustainability) (Dooris, 2001) แนวคิดดังกล่าวนี้จะเป็นแนวทางที่จะทำให้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เอื้อต่อการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และเป็นศูนย์กลางของการส่งเสริมการมีสุขภาพทางกาย ใจ ปัญญาและสังคมที่ดี และสามารถเชื่อมโยงขยายผลไปสู่สังคมภายนอกเพื่อขับเคลื่อนนำพาสังคมไทยไปในทิศทางที่ถูกต้อง ทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.
- กองกิจการนักศึกษา. (2557). *รายงานประจำปีประเมินคุณภาพกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. สืบค้นจาก: <http://student.psu.ac.th/qa/rpt.php>.
- กองแผนงาน. (2555). *แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (พ.ศ. 2555-2558)*. สืบค้นจาก: <http://www.planning.psu.ac.th/index.php/information/30-sar>.
- กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2542). *แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. นนทบุรี: กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- ทศพร ศิริสัมพันธ์. (2539). *การวางแผนเชิงกลยุทธ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

นันทา อ่วมกุล และ จินตนา พัฒนพงศ์ธร (บรรณาธิการ). (2546). *แนวปฏิบัติบริการสุขภาพสำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน ด้านการส่งเสริมสุขภาพ*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.

ประสาน พิทักษ์โกศล, (2546). *ผลการฝึกแบบแอโรบิคดานซ์และแบบแบบทดสอบเก้าอี้* *จัดรัสที่มีต่อปริมาณการใช้ออกซิเจน ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

ลดาวลัย ประทีปชัยกูร พชรียา ไชยลังกา และ ปิยะนุช จิตตุนนท์. (2551). *ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร: กรณีศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 26(2), 151-162.

วัฒนา วงศ์เกียรติรัตน์ ฤทธินา สุวรรณภักดี พรพรรณ ปริญาชนกุล วลีพร ธนาธิคม และ พรทิพย์ นกุลลุมไธมาส. (2548). *การวางแผนกลยุทธ์: ศิลปะกำหนดแผนองค์กรสู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ: บริษัท อินโนกราฟฟิกส์ จำกัด.

วิลาสินี อุดุลยานนท์. (2553). *กฎบัตรโตรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ*. สืบค้นจาก: http://www.ispah.org/AcuCustom/Sitenam/DAM/132/Toronto_Charter_Thai_FINAL.pdf.

สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). *พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ*. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.

สมจิต หนูเจริญกุล วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ, 2543). *ทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดทฤษฎี และการปฏิบัติการ พยาบาล*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

สมใจ ศิระกมล. (2555, ตุลาคม-ธันวาคม). *การสร้างเสริมสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา: ความหมายและมุมมองที่แตกต่าง*. *พยาบาลสาร*, 39(4), 169-178.

สมชาย ลีทองอิน. (2550). *แคชยับ เท่ากับ สุขภาพ*. *หมอชาวบ้าน*, 29(337), 18-23.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554*. สืบค้นจาก: <http://202.143.190.74/plan/plandata/policy/policy06.pdf>.
- สำนักงานคณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)*. สืบค้นจาก: <http://bps.moph.go.th/sites/default/files/plan10.pdf>.
- _____. (2555). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2558)*. สืบค้น จาก: http://bps.moph.go.th/sites/default/files/plan11_0.pdf.
- Anderson, L.M., Quinn, T.A., Glanz, K., Ramirez, G., Kahwati, L.C., Johnson, D.B., Buchanan, L.R., Archer, W.R., Chattopadhyay, S., Kalra, G.P. & Katz, D.L. (2009). The effectiveness of worksite nutrition and physical activity interventions for controlling employee overweight and obesity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*. 37(4), 340-357.
- Batt, M. (2009). Physical activity interventions in the workplace: The rationale and future direction for workplace wellness. *British Journal of Sports Medicine*. 43, 47-48.
- Dooris, M. (2001). The “Health promoting university”: A critical exploration of theory and practice. *Health Education*. 101(2), 51-60.
- Kotler, P. & Murphy, P. E. (1981). Strategic planning for higher education. *Journal of Higher Education*. 52(5), 47.

Translated from Thai

References

- Adunlayanon V. (2010). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Retrieved from: http://www.ispah.org/AcuCustom/Sitenam/DAM/132/Toronto_Charter_Thai_FINAL.pdf. [in Thai]
- Aunprom-me S. (2013). *Milestones in Health Promotion: Statements from Global Conferences*. Nonthaburi: Academic Service Project, Prabhoromarajchanok Institute, Ministry of Public Health. [in Thai]
- Department of Health, Ministry of Public Health. (1997). *Exercices and Sport for health*. Bangkok: The war veteran organization of Thailand. [in Thai]
- Health Education Division, Office of Permanent Secretary. (1999). *Concepts, theories and application in health services education and development of healthy habits*. Nonthaburi: Health Education Division, Office of Permanent Secretary, Ministry of Public Health. [in Thai]
- Hanuchareonkul S. Tantayotai V. and Konggumnerd R. (Eds.). (2000). *Theories in health behavior modification for health promotion: concepts, theories and nursing practices*. Nakornsrihammarat: Walailuk University. [in Thai]
- Leethongin S. (2007). Just moving for health. *Morchaowban*, 29(337),18-23.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2007). *The National Economic and Social Development Plan NO. 10. (2007-2011)*. Retrieved from: <http://202.143.190.74/plan/plandata/policy/policy06.pdf>. [in Thai]

- Office of the National Health Development Plan Board. (2007). *The National Health Development Plan NO. 10 (2007-2011)*. Retrieved from: <http://bps.mop> Office of the National Health Development Plan Board. (2007). The National Health Development Plan NO. 10 (2007-2011). Retrieved from: <http://bps.moph.go.th/sites/default/files/plan10.pdf>. [in Thai]
- _____. (2012). The National Health Development Plan NO. 11 (2012-2015). Retrieved from: http://bps.moph.go.th/sites/default/files/plan11_0.pdf. [in Thai]
- Pitakkoson P. (2003). *Aerobic dance training effects and the nine squares test on the amount of oxygen of female elementary students*. (Master of Arts in Physical Education dissertation, Faculty of Education, Khonkaen University). [in Thai]
- Planning Devison. (2012). *Prince of Songkla University development plan (2012-2015)*. Retrieved from: <http://www.planning.psu.ac.th/index.php/information/30-sar>. [in Thai]
- Prateepchaikul L, Chailungka P, Jittanoon P. (2008). State of health and health-promoting behaviors among staff: a case study of the Faculty of Nursing at Prince of Songkla University. *Songkla Med Journal*, 26(2): 151-162. [in Thai]
- Sirakamon S. (2012). Health promotion in higher education: A diversity of meaning and perspectives. *Nursing Journal*, 39(4), 169-178. [in Thai]
- Sirisumphand T. (1996). *Strategic planning*. Bangkok: Pimdee Company Limited. [in Thai]

- Student Affaires Division. (2014). *Quality assurance annual report of students affaires division, Prince of Songkla university*. Retrieved from: <http://student.psu.ac.th/qa/rpt.php>. [in Thai]
- Uamkool N. and Pattanapongtorn J. (Eds.). (2003). *Guidelines in health promotion for urban community health care centers*. Nonthaburi: Health Service Support System Development Office. Department of Health Support, Ministry of Public Health. [in Thai]
- Wongsekiarttirat W., Suwanpakdee K., Parinyatanakul P. tananikom W. and Nukoolwuttiopat P. (2005). *Strategic planning: The art of mapping organization towards excellence*. Bangkok: Inno Graphics Com. Ltd. [in Thai]