

2019-01-01

แนะนำโครงการ โครงการศึกษาพฤติกรรมระหว่างการประชุมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงาน

พนิต ภู์จินดา

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/unisearch>



Part of the [Social and Behavioral Sciences Commons](#)

---

## Recommended Citation

ภู์จินดา, พนิต (2019) "แนะนำโครงการ โครงการศึกษาพฤติกรรมระหว่างการประชุมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงาน," *UNISEARCH (Unisearch Journal)*: Vol. 6: Iss. 3, Article 8.  
Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/unisearch/vol6/iss3/8>

This News and Activity is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in UNISEARCH (Unisearch Journal) by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

# โครงการศึกษาพฤติกรรมระหว่างการประชุม เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงาน

รองศาสตราจารย์ ดร. วนิต ภูจินดา

ภาควิชาการวางแผนและเมือง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แม้ว่าการประชุมจะเป็นปัจจัยสำคัญในการทำงาน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างบุคคลทั้งภายในและภายนอกองค์กร แต่ก็ไม่ควรใช้ระยะเวลาเกิน 30 นาที เพื่อให้การประชุมมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เนื่องจากผลเสียของการนั่งประชุมเป็นระยะเวลานาน นอกจากไม่ทำให้เกิดความคิดแล้วยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การปวดเมื่อยตามร่างกาย คอ บ่า ไหล่ อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดจากการไม่ขยับเคลื่อนไหวเป็นเวลานานต่อเนื่อง หรือการนั่งนานจนก่อให้เกิดเป็นความเคียดชื้นเหล่านี้เป็นหนึ่งในสาเหตุของการทำให้เกิดเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) เช่น โรคหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคน และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ปี โดยส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี (วัยทำงาน) ซึ่งมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่เกิดจากความก้าวล้ำของเทคโนโลยีและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนในปัจจุบัน ที่ทำให้ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวอย่างที่ควรจะเป็นและเกิดปัจจัยเสี่ยงจากการขาดกิจกรรมทางกายเนือยนิ่ง หรือที่เรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” ซึ่งหมายถึง

การนั่งในกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้พลังงาน 1.5 MET (หน่วยที่ใช้ในการประมาณค่าของจำนวนออกซิเจนที่ถูกร่างกายใช้) ไม่รวมการนอนหลับ

คณะผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในประเด็นดังกล่าว จึงได้ทำการศึกษาวิจัย “โครงการศึกษาพฤติกรรมระหว่างการประชุมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงาน” เพื่อจัดเก็บข้อมูลพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของประชากรกลุ่มวัยทำงาน โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงทำการทดลองในเชิงรูปธรรมอย่างต่อเนื่องโดยมุ่งหวังให้เกิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างเป็นรูปธรรมในระยะยาวที่สามารถเผยแพร่และเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติต่อไป

Chula Unisearch จึงได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวและเห็นความสำคัญของการเพิ่มกิจกรรมทางกายในวัยทำงาน เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีอย่างถูกต้องและถูกวิธี ให้ทำการศึกษาวิจัย “โครงการ



ศึกษาพฤติกรรมระหว่างการประชุมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงาน” เพื่อทำการปรับพฤติกรรมคนทำงานให้การเพิ่มกิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) ในที่ทำงานให้เป็นเรื่องง่ายโดยไม่ต้องใช้เวลาเพิ่มเติมจากการทำงานในทุก ๆ วัน โดยเริ่มจากการสร้างสรรค์โต๊ะประชุมยืนสำหรับการทำให้เกิดห้องประชุมกระฉับกระเฉง (Active Meeting หรือ Active Conference) โดยทดลองกับการประชุมในหลากหลายรูปแบบ อาทิ การประชุมระดับนานาชาติ การประชุมระหว่างองค์กร การประชุมภายในองค์กร รวมทั้ง การประชุมแบบตัวต่อตัว เพื่อการสรุปผลการทดลองด้วยระยะเวลาที่ใช้และประสิทธิภาพของการประชุม โดยคณะผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินงานในการศึกษาวิจัยไว้ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ห้องประชุม รูปแบบของห้องประชุมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงรูปแบบหรือตัวอย่างกรณีศึกษาจากต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการประชุมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยใช้วิธีการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบปฐมภูมิและทุติยภูมิ ผ่านการสัมภาษณ์ การทดลอง การสังเกตการณ์ หรือศึกษาจากรายงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาแนวทางการออกแบบจัดโต๊ะประชุมยืนและการจัดรูปแบบโต๊ะประชุมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับการประชุมในระดับต่าง ๆ รวมถึงการสืบค้นกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องจากต่างประเทศ
- ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบและจัดโต๊ะประชุมยืนสำหรับงานประชุม และการออกแบบตกแต่งห้องประชุมกระฉับกระเฉง (Active) เพื่อทดลองใช้จริงในการประชุมระดับต่าง ๆ และเพิ่มประสิทธิภาพ

ในการประชุม ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในชีวิตประจำวัน

- ขั้นตอนที่ 4 การจัดทำสื่อสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทดลองใช้โต๊ะประชุมยืน การสอนวิธีการใช้งานประโยชน์จากการยืนประชุม และประชาสัมพันธ์ให้แก่บุคคลภายนอกและหน่วยงานที่สนใจนำไปปฏิบัติและใช้งานต่อไป
- ขั้นตอนที่ 5 ทำการเก็บผลสำรวจและประเมินผลการใช้งานจากข้อมูลเก็บสำรวจการทดลองใช้งานโต๊ะประชุมยืนและห้องประชุมยืนในงานประชุมต่าง ๆ หน่วยงาน องค์กร และห้องทำงาน ที่เป็นต้นแบบทดลอง จากนั้นนำข้อมูลผลสำรวจที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการทดลองและนำเสนอต่อ สสส. นำไปปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศ
- ขั้นตอนที่ 6 จัดทำและเผยแพร่คู่มือแนวทางการออกแบบสถานประกอบการ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงาน เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยคาดว่าโครงการศึกษาพฤติกรรมระหว่างการประชุมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงานจะทำให้ทราบถึงแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ห้องประชุม รูปแบบของห้องประชุมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงแนวทางการออกแบบจัดโต๊ะประชุมยืนและการจัดรูปแบบโต๊ะประชุมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับการประชุมในระดับต่าง ๆ สร้างกิจกรรมต้นแบบและแนวทางการออกแบบสถานประกอบการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรกลุ่มวัยทำงาน อันจะเป็นประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติใช้ของผู้ที่สนใจและลดจำนวนของผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป