

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดอัตราการป่วยจากโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2542) ด้วยวิธีการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายหรือชมรมสร้างสุขภาพ ร่วมกับการรณรงค์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่างๆ (ทักษิณ, 2545) เป็นการสร้างกระแส สร้างความเข้มแข็งของภาคประชาสังคมให้ประชาชนสนใจออกกำลังกายร่วมกันมากขึ้น ซึ่งผลการดำเนินงานในครั้งปีแรกของปีงบประมาณ 2546 พบการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกาย / ชมรมสร้างสุขภาพเพิ่มขึ้น (วิจักร, 2546) ในขณะที่ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกาย เพื่อเป็นกรณีศึกษาหลังดำเนินงานในกลุ่มประชาชนทั่วไปเขตกรุงเทพมหานคร ช่วงปี พ.ศ. 2545 และ พ.ศ. 2546 พบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นเช่นกัน จาก ร้อยละ 33.4 เป็น ร้อยละ 45.1 และประชาชนในชุมชนที่ไม่มีกลุ่มออกกำลังกาย / ชมรมสร้างสุขภาพมีความต้องการให้จัดตั้งกลุ่ม / ชมรมขึ้นในชุมชนถึง ร้อยละ 93.3 (กรมอนามัย, 2547ก., 2547ข.) จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมให้ออกกำลังกายรวมกันเป็นกลุ่มร่วมกับการรณรงค์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่างๆ เป็นปัจจัยทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการ และสามารถปรับเปลี่ยนให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้จริง

แต่อย่างไรก็ตาม จากรายงานผลการสำรวจอนามัย และสวัสดิการปี พ.ศ. 2546 ด้านการออกกำลังกายทั้งระดับภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ยังคงพบว่ามีประชาชนเพียงส่วนน้อยที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 25.3, 28.2 และ 34.6 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546ก., 2546ข., 2546ค.) ในขณะที่อัตราตายด้วยโรคซึ่งสามารถป้องกัน และลดภาวะเสี่ยงได้ด้วยการออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมองกลับมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (พ.ศ. 2541-2545) ทั้งยังคงเป็นกลุ่มโรคซึ่งเป็นสาเหตุการตาย 5 อันดับแรกในช่วงระยะ 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2535 และ พ.ศ.2545) (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2547) ดังนั้นการส่งเสริมการออกกำลังกายจึงเป็นแนวทางซึ่งต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดภาวะเสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าว

การออกกำลังกายและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายสามารถป้องกัน และลดภาวะเสี่ยงจากการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ (Lee, Rexrode, Cook, Manson, & Burmg, 2001; Rothenbacher, Hoffmeister, Brenner, & Koenig, 2003; Sesso, Paffenbarger, & Lee, 2000) ลดอัตราการตายโดยรวมจากโรคหลอดเลือดหัวใจ (Blair, Kohl, Barlow, Paffenbarger, Gibbons, & Macera, 1995; Blair et al., 1996) รวมทั้งสามารถลดการเกิดความดันโลหิตสูงได้ (Blumenthal et al., 2000; Gorden, Scott, Wilkinson, Duncan, & Blair, 1990; Stamler et al., 1989) การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นวิธีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง ซึ่งสามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนได้ (กรมอนามัย, 2543ก; พัสมณท์ และราตรี, 2538; Edlin, Golanty, & Brown, 2002; Greenberg, Dintiman, & Myers Oakes, 1998) หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียน ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ ดังนั้นการส่งเสริมให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพิ่มมากขึ้นในระดับเพียงพอที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงเป็นวิธีการที่สามารถลดอัตราป่วย และอัตราตายด้วยโรคที่ป้องกันได้ ทั้งยังเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

จากการสำรวจสถานะสุขภาพของประชากรจังหวัดพังงา ในระหว่างปี พ.ศ. 2540-2542 พบว่า พังงาเป็นจังหวัดหนึ่งซึ่งมีสาเหตุการเสียชีวิตลำดับต้นๆ ด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือดเช่นกัน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา, 2542ก) แต่พบว่า มีประชาชนเพียงส่วนน้อยที่เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย (สำนักทะเบียนกลาง, 2545; สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา, 2546) เพราะฉะนั้น การส่งเสริมให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพิ่มขึ้น จึงเป็นอีกหนทางเพื่อลดภาวะเสี่ยงดังกล่าว ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลกลุ่มออกกำลังกายของจังหวัดพังงา พบว่า กลุ่มออกกำลังกายส่วนใหญ่มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอยู่แล้ว แต่ในขณะที่ไม่ปรากฏงานวิจัยใดๆ ซึ่งสนับสนุนว่า สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายดังกล่าวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอยู่ในระดับใด ปฏิบัติถูกต้องเพียงพอ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา, 2546) ดังนั้นเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดภาวะเสี่ยงจากโรคที่ป้องกันได้ เกิดประโยชน์สำหรับการดำเนินงานด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทั้งจะเป็นแบบอย่างเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงา

การวิจัยครั้งนี้ นำรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2002) ปี ค.ศ.1996 มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจากเป็นแบบจำลองซึ่งมุ่งเน้นที่ความสามารถของบุคคล และเชื่อว่าการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลเกิดจากแรงจูงใจเพื่อต้องการยกระดับสุขภาพของตนเอง (วัลลา, 2543) ในขณะที่สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายกำลังกายเป็นกลุ่มประชากรที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเอง ดังนั้นการนำแบบจำลองดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย จึงเป็นประโยชน์เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายกำลังกายเกิดแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำปัจจัยด้านอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำมาเป็นตัวแปรในการวิจัย เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสอดคล้องกับวิธีการส่งเสริมการออกกำลังกายในปัจจุบัน นอกจากนี้การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยด้านอิทธิพลสถานการณ์ยังมีระดับความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน (Saiseesub, 2000; Totemsuck, 2000) ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลมีทิศทางความสัมพันธ์ที่ไม่แน่นอนในกลุ่มประชากรที่ต่างกัน (มนัสวี, สุวรรณและวรรณิภา, 2546; Charoenkitkarn, 2000; Wu & Pender, 2002) ส่วนปัจจัยด้านความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำมีการนำมาศึกษาเพียงส่วนน้อย และจากการสืบค้นฐานข้อมูล CD - ROM วิทยานิพนธ์ไทย (Thai dissertation) ครอบคลุมข้อมูลระหว่างปี พ.ศ. 2536 - 2544 ไม่ปรากฏการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายมาก่อน ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย

คำถามหลักการวิจัย

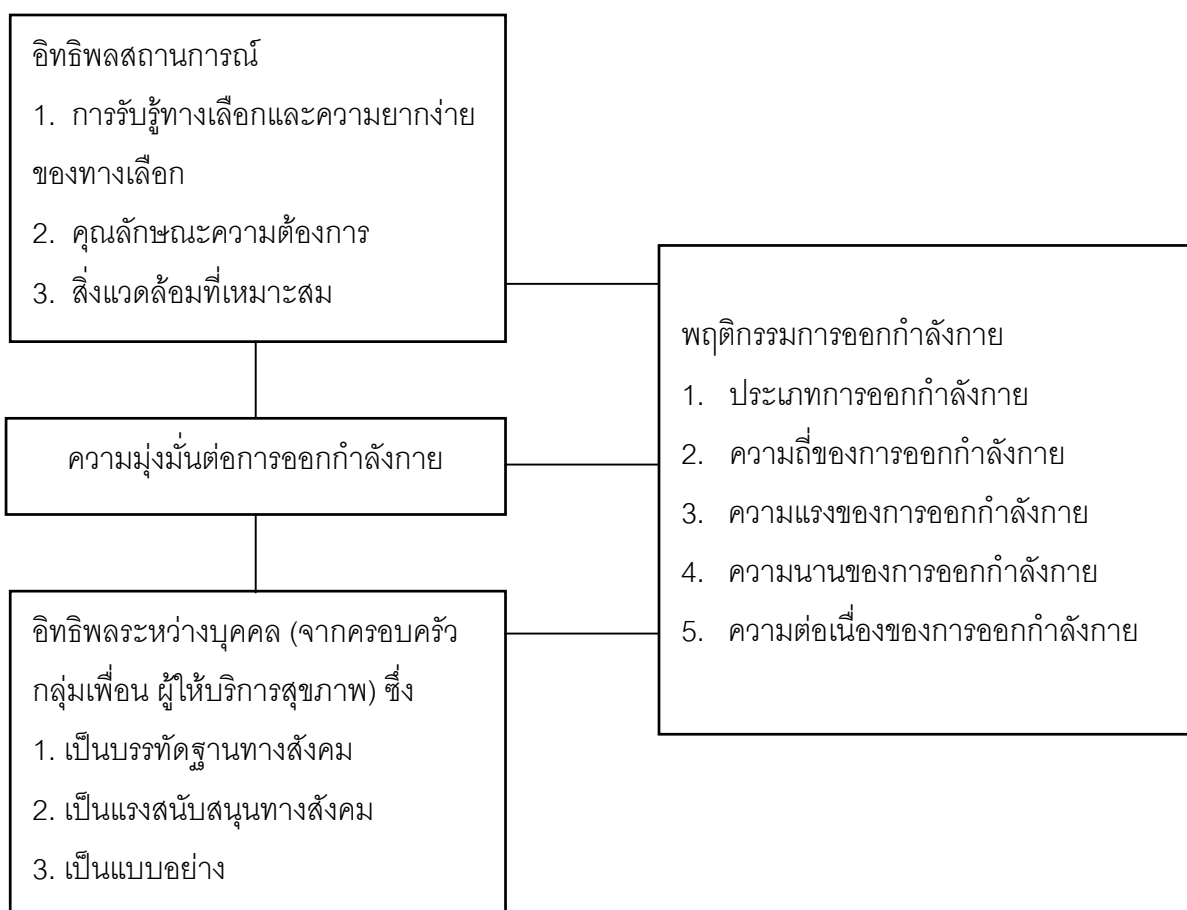
1. สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร
2. อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร
2. อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายหรือไม่ อย่างไร

กรอบแนวคิด

เพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) คุณลักษณะ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง และปัจจัยส่วนบุคคลมีผลโดยตรง และโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผ่านการรับรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม 2) การรับรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรมมีผลให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรม ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลสถานการณ์โดยตัวแปรในส่วนนี้ทั้งหมดมีผลโดยตรง และโดยอ้อมผ่านความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำต่อพฤติกรรมสุขภาพ 3) ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมประกอบด้วย ความมุ่งมั่นต่อการกระทำ ทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการในขณะนั้น และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเป็นผลลัพธ์สุดท้ายที่เกิดขึ้น

โดยการศึกษาครั้งนี้ปัจจัยในส่วนของ การรับรู้ และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม 3 ปัจจัย คือ 1) อิทธิพลสถานการณ์ เป็นการรับรู้ และความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อม ประกอบไปด้วย การรับรู้ถึงทางเลือกที่มีอยู่ ความยากหรือง่ายของทางเลือกนั้น และความต้องการที่จะปฏิบัติตามทางเลือกนั้น รวมทั้งรับรู้ถึงความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมว่าส่งเสริมหรือขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม 2) อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นความคิดของบุคคลต่อความเชื่อ ทศนคติ หรือพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ผู้ให้บริการสุขภาพ ซึ่งเป็นบรรทัดฐานทางสังคม เป็นแรงสนับสนุนทางสังคม และเป็นแบบอย่างของบุคคลนั้นๆ 3) ความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ เป็นความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ เวลา สถานที่ บุคคลที่ร่วมกิจกรรมด้วยหรือปฏิบัติคนเดียวและการกำหนดเป้าหมาย

ที่เป็นไปได้ พร้อมทั้งกำหนดกลวิธีเสริมแรงการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้เสนอแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ประกอบไปด้วย 6 ด้าน คือ 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) การออกกำลังกาย 3) โภชนาการ 4) สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น 5) การพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ และ 6) การจัดการกับความเครียด สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเป็นตัวแปรในการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์กับปัจจัยดังกล่าวข้างต้น และประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายครอบคลุมทั้งในด้านประเภท ความถี่ ความนาน ความแรง และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย ตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (กรมอนามัย, 2543ก) โดยมีกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการศึกษา

สมมติฐาน

1. อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย
2. อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์

อิทธิพลสถานการณ์ หมายถึง การรับรู้และความคิดของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายต่อเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วย การรับรู้ทางเลือกที่มีอยู่ว่าเป็นทางเลือกที่ง่าย และมีความต้องการที่จะปฏิบัติตามทางเลือกนั้น รวมทั้งรับรู้สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง ประเมินโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาปัจจัยอิทธิพลสถานการณ์ตามแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

(Pender et al., 2002)

อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายถึง ความคิดของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายต่อความเชื่อทัศนคติ หรือพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน ผู้ให้บริการสุขภาพ ซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานทางสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม และเป็นแบบอย่าง ที่สนับสนุนให้ตนเองมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประเมินโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคลตามแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

(Pender et al., 2002)

ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ความตั้งใจของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่จะออกกำลังกายตามแผนซึ่งกำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับ วิธีการปฏิบัติ เวลา สถานที่ บุคคลที่ร่วมกิจกรรมด้วยหรือปฏิบัติคนเดียว และการกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ รวมทั้งกำหนดกลวิธีเสริมแรงการปฏิบัติพฤติกรรม ประเมินโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาปัจจัยความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำตามแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

(Pender et al., 2002)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนที่บุคคลปฏิบัติในเวลาวางนอนออกจากงานอาชีพ มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวเป็น

จังหวัดในรูปแบบที่ใช้เวลาต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ตามหลักการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย ประเมินโดยแบบวัดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากหลักเกณฑ์ในคู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ของกรมอนามัย (2543ก) ซึ่งมีหลักเกณฑ์ในการประเมินดังนี้ คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย ประเมินเป็นจำนวนวัน / สัปดาห์ ความแรงประเมินจากความรู้สึกลดลงหลังจากหยุดออกกำลังกายใช้ เกณฑ์เปรียบเทียบความรู้สึกลดลงของบอร์ก (Borg) ความนานใช้ระยะเวลาการออกกำลังกาย เป็นนาที / ครั้ง และความต่อเนื่องประเมินจากระยะเวลารวม ตั้งแต่เริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนถึงปัจจุบันจำนวน / สัปดาห์ กำหนดหลักเกณฑ์การคิดคะแนนดังนี้ ผู้ที่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตรงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดได้ 1 คะแนน และไม่ตรงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดได้ 0 คะแนน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ในจังหวัดพังงา ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - เดือนมีนาคม 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. เพื่อเป็นแนวทางในการนำข้อมูลจากการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายมาประกอบการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและยั่งยืน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ประชาชนที่ไม่ได้เป็นสมาชิกกลุ่ม ออกกำลังกายเข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกายมากขึ้น

ด้านการบริหาร

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับวางแผนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายใน จังหวัดพังงาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงในพื้นที่มากที่สุด

ด้านการวิจัย

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มออกกำลังกาย เพื่อเป็นตัวเสริมแรงให้มีความมุ่งมั่น และปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องต่อไป
2. เป็นแนวทางสำหรับการวิจัยในขั้นสูงต่อไป เพื่อวิเคราะห์เส้นทางความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย