

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ใน 3 ทศวรรษที่ผ่านมา คนไทยมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาตามสภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิตที่เร่งรีบแข่งกับเวลา หมกมุ่นหรือมุงมั่นทุ่มเทกับการงานหรือการเรียนจนเกินกำลัง จึงก่อให้เกิดความตึงเครียด อีกทั้งขาดการออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย อันเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหรืออาการที่เกิดจากการเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย (hypokinetic diseases or condition) เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และปวดหลังระดับล่าง ฯลฯ (นันทา, 2544) การรักษาพยาบาลจึงเป็นสิ่งที่มีความหลีกเลี่ยงไม่ได้เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น และค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นก็เป็นภาระแก่บุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ จากการวิเคราะห์บัญชีรายจ่ายสุขภาพของประเทศ พบว่า ประเทศไทยใช้จ่ายเงินสำหรับบริการสุขภาพเพิ่มขึ้นทุกปี จาก 1.44 แสนล้านบาทในปี พ.ศ. 2537 เป็น 1.72, 1.78, และ 2.0 แสนล้านบาทในปี พ.ศ. 2539, 2541 และ 2549 ตามลำดับ คิดเป็นรายจ่ายต่อหัวของประชาชนเป็นคนละ 2,186 บาท 2,853 บาท 2,898 บาท และ 5,000 บาทตามลำดับ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2543; สมศักดิ์, 2549) จะเห็นได้ว่าค่าใช้จ่ายสำหรับบริการสุขภาพมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ผลตอบแทนด้านสุขภาพกลับต่ำลง การไม่เจ็บป่วยจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “อโรคา ปรา มา ลาภา” ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้บุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงตลอดช่วงอายุขัยย่อมเป็นสิ่งที่ต้องการของบุคคล ครอบครัว และสังคม

การพัฒนาสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน ทั้งนี้แผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพเชิงรุก การสร้างสุขภาพให้ถึงพร้อมทั้งสุขภาพะทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นเอกภาพ ส่งเสริมให้มีจิตสำนึกและพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544) ซึ่งวิถีทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพที่ดีและเหมาะสมก็คือการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ทั้งนี้การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องหนักหน่วงแต่อย่างใด ปัจจุบันพบว่า การเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็งบางอย่าง และยังช่วยให้สุขภาพจิตดี ลดความวิตกกังวลและความเครียด (Pender, Murdaugh & Parson, 2002; Weist & Lyle, 1997)

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีเพียงแต่จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ที่ปฏิบัติเท่านั้น หากแต่ยังพบว่าผู้ที่มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีอัตราการขาดงานเพียงหนึ่งในสามของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลยังต่ำกว่าหรือแตกต่างกันถึงประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 45.7-48.2) เมื่อวิเคราะห์ในเชิงผลตอบแทน (cost-benefit analysis) พบว่าอัตราส่วนผลตอบแทนต่อต้นทุน (benefit-to-cost ratio) มีค่าอยู่ระหว่าง 1.41-1.91 หมายความว่า ถ้าลงทุน 1 หน่วยในเรื่องการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพได้ถึง 1.41-1.91 หน่วย (นันทา, 2544) นอกจากนี้จากการศึกษาของบรรลุ (2541) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ มีความถี่ ความแรง และความนานของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบชีวเคมี เพิ่มความแข็งแรงและความมั่นคงทางจิตใจ ก่อให้เกิดสมาธิ สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส เกิดความสมดุลของจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด

การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงเป็นศิลปะการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่มีความเหมาะสมกับคนทุกประเภทไม่ว่าวัยหรือจน แข็งแรงหรืออ่อนแอ หนุ่มสาวหรือแก่ ชายหรือหญิง เวลาและสถานที่ก็ใช้น้อยกว่ากีฬาอื่นๆ ถึงแม้จะมีเนื้อที่จำกัดจำเขี่ยแค่ 4 ตารางฟุต และมีเวลาแค่วันละ 20 นาทีก็สามารถฝึกได้ (คณิต, 2528) นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง จะก่อให้เกิดความสมบูรณ์และความผสมกลมกลืนกันทั้งร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว ไ้เก๊ก-ซิงกงจึงเป็นการออกกำลังกายที่ควรได้รับการส่งเสริมให้ประชาชนไทยที่สนใจได้ฝึกฝน อย่างเช่นในประเทศจีนได้มีการนำไท้เก๊ก-ซิงกงมาเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพแก่ประชาชนอย่างแพร่หลาย

อย่างไรก็ตาม การที่จะออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงได้อย่างถูกต้องและก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้ ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความพากเพียร อดทน มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย สำหรับประชาชนในภาคใต้จากการตรวจสอบพบที่มีการจัดตั้งเป็นชมรมไท้เก๊กทั้งหมด 23 ชมรมจาก 10 จังหวัด (ส่วนอีก 4 จังหวัดไม่มีข้อมูลดังกล่าว) ทั้งนี้พบว่าสมาชิกบางคนมีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ในขณะที่บางคนออกกำลังกายได้ไม่นานก็เลิกออกกำลังกายหรือไม่ต่อเนื่อง จากการสอบถามผู้รับผิดชอบชมรมไท้เก๊ก แห่งหนึ่งในภาคใต้ พบว่าอาจมีสาเหตุมาจากความเบื่อหน่าย ขาดแรงจูงใจในการฝึก ไม่มีเวลา ไม่สะดวกในการเดินทาง ฯลฯ จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งเอกสาร และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่าส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั่วไป ไม่ได้จำเพาะเจาะจงกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงซึ่งมีลักษณะเฉพาะ เช่น ต้องตื่นนอนเช้าเป็นพิเศษจึงสามารถไปร่วมออกกำลังกายได้ จากการบอกเล่าของผู้ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงท่านหนึ่งว่า ต้องตื่นนอนตั้งแต่เวลา 03.00 น. เพื่อทำกิจวัตรประจำวัน จากนั้นต้องเดินทางออกจากบ้านมายังสถานที่ออกกำลังกายเวลา 05.00 น. หรือบางคนต้องไปทำงานตั้งแต่เช้านี้ จึงไม่สะดวกที่จะมาออกกำลังกาย ดังนั้น การที่จะจัดโปรแกรมการออกกำลัง

กายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงให้น่าสนใจและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานแก่ผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงอย่างสม่ำเสมอและมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ อันเป็นเป้าหมายสำคัญของนโยบายสาธารณสุขของประเทศ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตราความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้
2. เพื่อศึกษาระดับของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกง
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกง และปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และ ความเพียงพอของรายได้

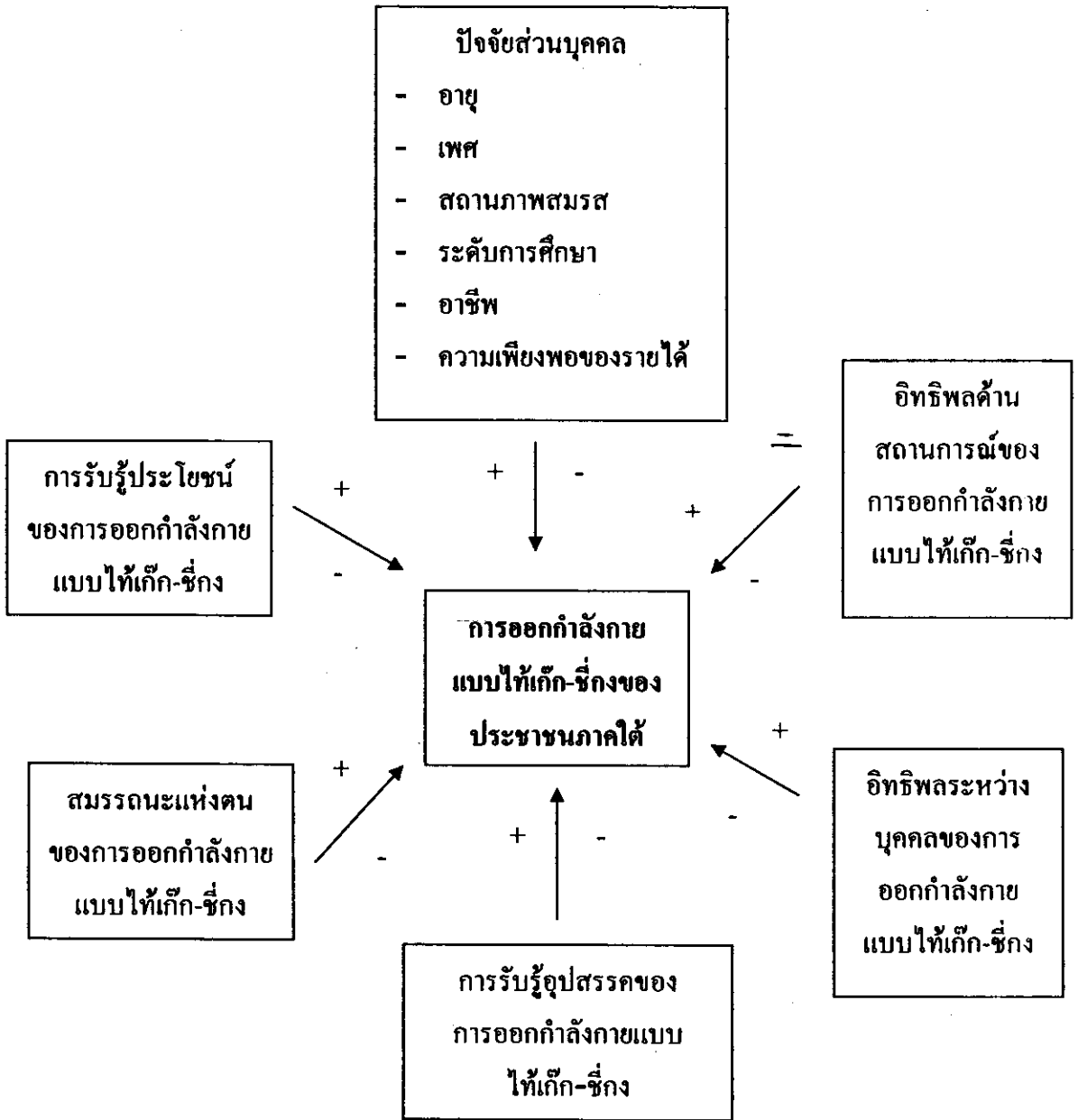
คำถามการวิจัย

1. ประชาชนภาคใต้มีการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงอย่างสม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละเท่าใด
2. การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ อยู่ในระดับใด
3. การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกง และปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และ ความเพียงพอของรายได้ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้หรือไม่

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เนื่องจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ สามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัยได้ โดยผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีปัจจัย 5 ประการที่เชื่อว่ามีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ภัทรจิต, 2546;

ศคส, 2539; Kerr, Lusk & Ronis, 2002) ซึ่งในที่นี้คือ การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง ปัจจัย 5 ประการนี้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยส่วนบุคคลที่อาจมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง อันได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และความเพียงพอของรายได้ ดังแสดงในภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค อคติพลด้านสถานการณ์ และ อคติพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง และปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และ ความเพียงพอของรายได้มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งของประชาชนภาคใต้

นิยามศัพท์

การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง หมายถึง การออกกำลังกายแบบไท้เก๊กหรือมวยไท้เก๊ก ซึ่งมีลักษณะการเคลื่อนไหวเป็นวงกลม ก้าวเดินอย่างนุ่มนวลแผ่วเบาช้าๆอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีหลายประเภท เช่น มวยไท้เก๊ก 24 ท่า, 42 ท่า, 85 ท่า ราพิค ราดาบกังฟู รากระบี่ เป็นต้น และการออกกำลังกายแบบซิ่งหรือไท้เก๊กลมปราณ ซึ่งมีลักษณะการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆนุ่มนวลประสานกับลมหายใจเข้าและออก แต่ละท่าทำซ้ำหลายๆครั้ง มีดนตรีประกอบและมีเสียงบอชื่อแต่ละท่า มีอยู่หลายชุด ได้แก่ ซิ่งหรือไท้เก๊กลมปราณชุดที่ 1, 2, 3, 5, 6 โดยประเมินในแง่ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง หากออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4-7 ครั้ง จัดอยู่ในกลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหากออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง จัดอยู่ในกลุ่มที่ไม่สม่ำเสมอ

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง หมายถึง ความคิดหรือความเข้าใจของบุคคลถึงผลดีของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง โดยประเมินได้จากแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด โดยประเมินได้จากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งขัดขวางการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง การรับรู้อุปสรรคอาจเป็นการรับรู้ที่เป็นจริงหรือเป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นตามความนึกคิดของบุคคล เช่น การไม่ค่อยมีเวลา ความไม่สะดวกในการเดินทาง สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย เป็นต้น โดยประเมินได้จากแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)

อคติพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง หมายถึง การรับรู้หรือความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับสถานการณ์หรือสภาพการณ์ที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ่ง อัน

ประกอบด้วย สภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง สภาพของสถานที่ ช่วงเวลา การออกกำลังกาย เป็นต้น โดยประเมินได้จากแบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)

อิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลอื่นอันมีผลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง ของบุคคล ประกอบด้วย กลุ่มและพฤติกรรมกลุ่ม และพฤติกรรมของแกนนำกลุ่ม โดยประเมินได้จากแบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ปัจจัยทางด้านบุคคลที่อาจมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งของบุคคล อันได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และความเพียงพอของรายได้ โดยประเมินได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996)

ขอบเขตการวิจัย

=

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งของประชาชนที่มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งตามชมรมต่างๆ ในภาคใต้ ในระหว่างเดือน กันยายน 2549-มกราคม 2550

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยสะท้อนถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการกำหนดแนวทางส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้ง รวมทั้งให้ทิศทางในการทำวิจัยครั้งต่อไป