

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา

การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นยุคเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนเรามากขึ้นมีการพัฒนาหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน เช่น ด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม และการอุตสาหกรรมและด้านอื่น ๆ จนอาจมองข้ามไปว่าร่างกายมนุษย์ที่ดำเนินชีวิตในปัจจุบันก็สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ดังที่ สิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2545 : 66) กล่าวว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทต่อความเป็นอยู่ในการดำรงชีวิตของคนเรามากขึ้น ทำให้คนเราไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมากนัก ซึ่งเป็นเหตุให้คนเราออกกำลังกายน้อยลง ประกอบกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราในปัจจุบันเต็มไปด้วยความเครียด ความกังวล การใช้สมองและการคิดตลอดเวลาก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในหลอดเลือดสูง ซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำริสพระราชบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (อ้างถึงใน อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม และคณะ, 2546 : คำนำ) เกี่ยวกับการออกกำลังกายควรวางกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ ออกแรง ใช้แรง มีใช้ให้ขยับเขยื้อน ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปตามลำดับ และหมดสมรรถภาพ ไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอตามความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน และกองสุขศึกษา (2546 : 1) กล่าวว่า ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ จึงจะทำให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายเป็นชาติที่ดีที่สุดของมนุษย์ ทำให้คนเราไม่เจ็บป่วย จิตใจสดชื่นกระฉับกระเฉง สมรรถภาพของร่างกายคืออยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับภิกขุจารีย์ ศัลยพงษ์ (2544 : 53) กล่าวว่า การขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก ๆ ผลที่ตามมาคือ ร่างกายจะเจริญเติบโตช้าไม่สูง กล้ามเนื้อไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร ขาดความคล่องแคล่วว่องไว สุขภาพไม่ค่อยดี เจ็บป่วยบ่อย และวัลลภ เหนือไทย (2544 : 19) กล่าวว่า ปี 2545-2546 กรมอนามัยมีแผนดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคแก่เยาวชนและประชาชน โดยมุ่งเน้นให้เห็นความสำคัญต่อการออกกำลังกาย

ซึ่งเป็นการส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี และเพื่อประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาพให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (2540 - 2544) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา และคู่มือเป็นมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีคุณธรรม มีวินัย และมีน้ำใจนักกีฬา เสริมสร้างความสามารถส่วนบุคคล การทำงานเป็นหมู่คณะสามารถนำคุณลักษณะดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี (การศึกษาแห่งประเทศไทย, 2541 : 2-3) และสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 -2549) โดยกำหนดให้พัฒนาศักยภาพของคนที่ยังปรารถนา คือทุกคนนั้นได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เพื่อให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่ดีและให้ประชาชนร้อยละ 80 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจอย่างเหมาะสมและทั่วถึง (การศึกษาแห่งประเทศไทย, 2544 : 7) และกรมวิชาการ (2545 : 2) ได้กล่าวไว้ว่า สถาบันต้องจัดให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างหลากหลายใน โอกาสต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นการสร้างพื้นฐานการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของผู้เรียนแล้วยังเป็นการสร้างเสริมค่านิยม สุขนิสัยที่ดีรักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับอุดมคติปี ศรีแสงนาม และคณะ (2546 :6) กล่าวว่าสำนักงานโครงการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด ซึ่งประกอบด้วยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ และสมาคมกีฬาจังหวัดทุกจังหวัดเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบเพื่อให้เยาวชน ประชาชน คนไทยได้มีโอกาสร่วมเล่นกีฬา ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืนเป็นวิถีชีวิต และรณรงค์ให้คนไทยมีจิตสำนึกในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

ดังนั้นสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา เป็นหน่วยงานสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย จึงเป็นสถาบันที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนา “คน” เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ จะเห็นได้ว่าผู้เรียนในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ถือว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แต่ด้วยสภาพการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามีการเรียนการสอนตลอดหลักสูตร (เพียง 2 หน่วยกิต) ถือว่าเป็นกลุ่มวิชาที่เปิดสอนแก่ผู้เรียนน้อย

ซึ่งไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และไม่ต่อเนื่องต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้เรียน ในเรื่องของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา กอปรกับผู้เรียนบางกลุ่มต้องใช้เวลาเรียนหนังสือในตอนเย็น จึงไม่มีช่วงเวลา ที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นสถาบัน การอาชีวศึกษาจึงควรให้มีการสนับสนุนในการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย เอาใจใส่ ด้านสุขภาพ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้เรียน จึงควรส่งเสริมด้านสุขภาพของผู้เรียนควบคู่กับ การเรียนการสอนด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการการรับบริการด้าน การออกกำลังกายของผู้เรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในสถาบันสังกัด การอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี อันประกอบด้วยด้านวิชาการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกาย เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งเป็นการส่งเสริมสนับสนุน ให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย ตามความต้องการให้สอดคล้องกับสภาพความจริงของผู้เรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของผู้เรียน ในสถาบัน สังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายตามตัวแปรเพศ ของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ตามตัวแปร สถาบันในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผู้เรียนเพศชาย และเพศหญิง ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี มีความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ผู้เรียนที่เรียนในสถาบันต่างกัน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี มีความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้สถาบันนำไป

ปรับปรุง ให้ถูกต้องเหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของผู้เรียน

2. ทำให้ทราบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างผู้เรียนเพศชายและเพศหญิง ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี แตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาด้านต่าง ๆ เช่น ด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เรียน

3. ทำให้ทราบว่าผู้เรียนแต่ละสถาบันในสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี มีความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละสถาบัน ได้ตรงความต้องการของผู้เรียน

4. ได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ในระดับการศึกษาอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ฯลฯ

5. ผลจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์แก่สถาบันและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น โดยใช้เป็นแนวทางปรับปรุงแก้ปัญหาด้านการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในเรื่องความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เรียนที่กำลังศึกษาปีการศึกษา 2546 ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี จำนวน 2,420 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 343 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างมีสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยแบ่งตามสถาบันและเพศ

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 เพศ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง

2.1.2 สถาบันสังกัดการอาชีวศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำแนกได้สถาบัน 5 แห่ง

คือ วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี วิทยาลัยการอาชีพ ปัตตานี และวิทยาลัยการอาชีพสายบุรี

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของผู้เรียน ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานีซึ่งจำแนกออกเป็น 4 ด้าน คือ

- 1) ด้านวิชาการ
- 2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 3) ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 4) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ที่จะขอรับบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ 4 ด้านคือ 1) ด้านวิชาการ 2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ 3) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 4) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นหรือทำกิจกรรมเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ให้ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหนื่อยช้า ร่างกายมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมี กฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง การบริหารร่างกาย ว่ายน้ำ จักรยาน เป็นต้น

ด้านวิชาการ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือข่าวสารที่ต้องเป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น เทคนิควิธีปฏิบัติในการออกกำลังกาย กฎ กติกา เอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หรือคู่มือข่าวสาร ที่ใช้เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกายต่อผู้เรียน เช่นเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬา เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเรื่อง การออกกำลังกาย เป็นต้น

ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ในร่มและกลางแจ้ง อุปกรณ์ เครื่องมือรวมถึงวัสดุอุปกรณ์ เพื่อใช้ในการสนับสนุนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น อุปกรณ์กีฬาชนิดต่าง ๆ สนามกีฬาน้ำดื่ม-น้ำใช้ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เป็นต้น

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่มี กฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำด้วยความสมัครใจ เช่น เดินเพื่อสุขภาพ วิ่งเพื่อสุขภาพ วายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส ซี่จักรยาน เป็นต้น

ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ในแต่ละวัน ทั้งนี้เริ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกาย กำหนดช่วงเวลาละ 1 ชั่วโมง

ผู้เรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประจำปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ในสถาบันสังกัดการอาชีวศึกษาในจังหวัดปัตตานี

สถาบันสังกัดการอาชีวศึกษา ในจังหวัดปัตตานี หมายถึง สถาบันการศึกษา 5 แห่ง คือ 1) วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี 2) วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี 3) วิทยาลัยเทคนิค กาญจนภิเษกปัตตานี 4) วิทยาลัยการอาชีพ ปัตตานี และ 5) วิทยาลัยการอาชีพสายบุรี