

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในชาติได้เป็นอย่างดี เพราะการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีผลต่อการมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว ซึ่งส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวเป็นผลมาจากความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์และสาธารณสุข อีกทั้งกระแสความตื่นตัวทางสุขภาพของคนไทยที่ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดีในหลากหลายมิติ อาทิ วิธีการ 5 ดี ของมनुญ วงศ์นารี ได้แก่ จิตใจดี ออกกำลังกายดี กินอาหารดี ทำงานดี และพักผ่อนนอนหลับดี ซึ่งวิธีการดังกล่าวหากประชาชนรับรู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติได้ครบถ้วน ย่อมส่งผลต่อสุขภาพะ นอกจากนี้ การที่คนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น คือ เพศชายอายุ 68.40 ปี และเพศหญิงอายุ 72.80 ปีในปี พ.ศ. 2543 - 2548 เป็นเพศชายจะมีอายุ 70.10 ปี และเพศหญิงอายุ 74.30 ปี ในปี พ.ศ. 2553 - 2558 จากการคาดประมาณประชากรไทยของกองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม (ขนิษฐา นาคะ สุนุตตรา ตะบูนพงศ์ และ เนตรนภา คู่พันธ์วี, 2545 : 2)

เมื่อพิจารณาถึงปัญหาสุขภาพของประชาชนไทยโดยรวม พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทำให้คนไทยต้องป่วยตายด้วยโรคและปัญหาใหม่ ๆ ที่สามารถป้องกันได้มากมาย จากผลการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) พบว่า คนไทยมีสุขภาพดีขึ้น ได้รับหลักประกันสุขภาพทั่วถึง การเจ็บป่วยโดยรวมลดลง แต่การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง ในช่วงปี 2547 อัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีอัตราเพิ่มเฉลี่ยสูงที่สุดร้อยละ 18.4 รองลงมา ได้แก่ โรคเบาหวานร้อยละ 14.2 โรคหัวใจร้อยละ 13.4 และโรคมะเร็งร้อยละ 4 สาเหตุเนื่องจากคนไทยจำนวนมากยังให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพน้อย มีพฤติกรรมและการดำรงชีวิตที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ 2550. (เอกสารประกอบการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550 - 2554, 2550 : 22 - 23) สะท้อนให้เห็นว่าระบบสุขภาพของประเทศไทยในช่วงที่ผ่านมายังไม่ตอบสนองต่อการสร้างสุขภาพของคนไทยโดยรวม ทำให้ประเทศไทยต้องรับภาระค่าใช้จ่ายเพื่อสุขภาพปีละประมาณ 3 แสนล้านบาท และมีแนวโน้มที่ค่าใช้จ่ายจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ต่อปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นค่า

รักษาพยาบาล (กองสุขศึกษา, 2547:7) นำไปสู่การสูญเสียด้านเศรษฐกิจ สังคม และการพัฒนาประเทศ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า “ซ่อมสุขภาพมากกว่าสร้างสุขภาพ” ดังที่ (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ และคณะ, 2540 : 61 - 71) ได้ทำการสำรวจภาวะสุขภาพผู้สูงอายุไทย พบว่าความเจ็บป่วยที่พบบ่อยคือ โรคปวดเมื่อยหลังและเอว ความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคตา และโรคอัมพาต โดยสาเหตุหนึ่งมาจากการเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายแต่ไม่นำไปปฏิบัติ

ดังนั้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) จึงได้กำหนดให้การกีฬา อยู่ในยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและการคุ้มครองทางสังคม โดยมีเป้าหมายลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ และให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาเพิ่มขึ้น โดยแผนพัฒนาการกีฬาชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) นับเป็นแผนเฉพาะเรื่องทางด้านการกีฬาที่จะต้องประสานความร่วมมือจากฝ่ายต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์กรที่ทำหน้าที่หลัก คือ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งรับผิดชอบการส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การศึกษาด้านกีฬาและนันทนาการดำเนินการพัฒนาการกีฬาในระดับเยาวชนและประชาชนทุกกลุ่ม ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยให้ความรู้ ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายผ่านสื่อ และผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ส่งเสริมให้องค์กรเครือข่ายกีฬาจัดกิจกรรมส่งเสริมกีฬาอย่างเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ทำให้เยาวชนและประชาชนเกิดความตื่นตัวและสนใจการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น อีกทั้งยังสร้างกระแสให้ประชาชนรักและสนใจการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาไปสู่ นักกีฬามืออาชีพในอนาคตต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2547 : 76 - 79)

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายและกีฬามีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย การออกกำลังกายจึงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายลักษณะความต้องการฝึกหรือความต้องการใช้อุปกรณ์ อีกทั้งขึ้นอยู่กับเพศ วัย และภาวะสุขภาพ ตลอดจนสังคมและวัฒนธรรมของท้องถิ่นด้วยเช่นกัน ที่เป็นข้อจำกัดของประชาชนในการเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมและถูกต้อง ดังนั้น องค์กรที่เกี่ยวข้องจึงจำเป็นต้องประเมินความต้องการของประชาชนซึ่งถือว่าเป็นผู้ใช้บริการในกิจกรรมบริการต่าง ๆ ที่รัฐหรือภาคเอกชนจัดให้ เพื่อเป็นทางเลือกในการสนับสนุนหรือจัดบริการด้านการออกกำลังกายให้ตรงตามความต้องการของประชาชนในพื้นที่ และจากการศึกษาของ (โสภณ แก้วเอียน, 2549 : 86) ที่ทำการศึกษาคความพึงพอใจของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพต่อการดำเนินกิจกรรมของชมรม :ศึกษากรณี จังหวัดยะลา พบว่าสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพมีความพึงพอใจในด้านการจัดกิจกรรมน้อยที่สุด โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมเสริมความรู้เรื่องการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคและพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพการดูแลสิ่งแวดล้อมในบ้านและชุมชน

และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งผู้วิจัยให้เหตุผลว่าเป็นเพราะชมรมสร้างสุขภาพส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นหลักมากกว่าจัดกิจกรรมเสริมความรู้หรือกิจกรรมอื่น ๆ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นสถาบันการศึกษาในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างที่มีหน้าที่หลักเกี่ยวกับการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานและการกีฬาเพื่อมวลชน โดยมีกลยุทธ์หลักในเรื่องของการสร้างกระแสโดยการเผยแพร่ณรงค์ให้ความรู้เพื่อให้ประชาชนเห็นความสำคัญการตื่นตัวในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สร้างโอกาสให้ประชาชนทุกกลุ่มได้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต ประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วนเพื่อเปิดสถานกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนได้เล่นกีฬาออกกำลังกายและจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดทำฐานข้อมูลสุขภาพของประชาชน การผลิตบุคลากรด้านพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพและวิชาชีพที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนและตลาดแรงงาน ตลอดจนมีนโยบายสนับสนุนให้เยาวชน นักศึกษา และประชาชนทุกกลุ่มวัย ทุกสาขาอาชีพมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชา หรือมีความเป็นเลิศทางด้านกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548) ทั้งนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีฝ่ายกิจการพิเศษที่มีหน้าที่รับผิดชอบและมีบทบาทในการส่งเสริมสนับสนุนด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสถาบัน ได้มีการจัดกิจกรรมการให้บริการให้กับประชาชน ได้แก่ เดิน - วิ่ง ตะกร้อ มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แอโรบิกแดนซ์ เปตอง การฝึกสมรรถภาพทางกายที่ศูนย์สร้างเสริมสมรรถภาพ และว่ายน้ำ บริการให้กับประชาชนที่มาใช้บริการภายในสถาบัน ฯ

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา โดยศึกษาระดับความต้องการใช้บริการด้านการออกกำลังกายตามประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และศึกษาปัญหาการใช้บริการด้านการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและการตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ได้อย่างแท้จริง ตลอดจนสามารถนำข้อค้นพบจากการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาปรับปรุงระบบการให้บริการด้านการออกกำลังกายให้มีระบบบริการที่มีคุณภาพ มากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นแนวทางให้กับองค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในการจัดระบบการให้บริการด้านการออกกำลังกายให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา โดยจำแนกตามประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาปัญหาการใช้บริการด้านการออกกำลังกายของประชาชนในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบปัญหาและความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา และระดับความต้องการในการใช้บริการด้านการออกกำลังกาย ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยแบ่งตามประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. นำข้อค้นพบจากการทำวิจัยไปเป็นข้อมูลให้กับผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและมีหน้าที่รับผิดชอบในงานด้านการออกกำลังกายและกีฬา เพื่อพัฒนาปรับปรุงระบบการให้บริการด้านการออกกำลังกายให้มีระบบบริการที่มีคุณภาพ มากยิ่งขึ้น
3. เป็นแนวทางให้กับองค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการจัดระบบการให้บริการด้านการออกกำลังกายให้มีคุณภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนทั่วไปที่มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เริ่มตั้งแต่เวลา 06.00 น. – 19.30 น. ซึ่งส่วนใหญ่ประชาชนจะมาใช้บริการออกกำลังกายมากในช่วงเย็น และมีประเภทของการออกกำลังกายบางประเภทที่ต้องเซ็นชื่อก่อนเข้าใช้บริการ ได้แก่ ว่ายน้ำ แอโรบิกดรัมซ์ และศูนย์สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ซึ่งกลุ่มงานฝ่ายกิจการพิเศษได้จัดทำรายงานสถิติของผู้ใช้บริการตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ยกเว้นวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ผู้วิจัยจึงได้ใช้ข้อมูลสถิติของผู้ใช้บริการในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2550 ร่วมกับการสังเกตจำนวนประชาชนที่มาใช้บริการออกกำลังกายในแต่ละสนาม ได้แก่ เคน - วิ่ง

มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เปตอง และตะกร้อ โดยการประมาณด้วยสายตา ใช้เวลาในการสังเกต 3 สัปดาห์ มีประชาชนที่มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายทั้งหมดเฉลี่ย ประมาณ 400 - 500 คน / วัน

ขอบเขตด้านตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่

เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย และ ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เดิน - วิ่ง มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เปตอง วายุน้ำ แอโรบิกค้ำยัน การฝึกสมรรถภาพทางกาย และ ตะกร้อ

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ความต้องการของประชาชนผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วย

- 1) ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ
- 2) ด้านการจัดกิจกรรม
- 3) ด้านสถานที่
- 4) ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ขอบเขตด้านเวลา

ช่วงระยะเวลาที่กำหนดการศึกษาวิจัยอยู่ในช่วงระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ.2550 ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2551

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความต้องการใช้บริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะบุคคลต่อสิ่ง ที่ต้องการจะเกิดขึ้นในด้านการใช้บริการด้านการออกกำลังกาย 4 ด้าน ได้แก่ ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยแบ่งตามประเภทของการออกกำลังกาย ได้แก่ เดิน-วิ่ง มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เปตอง วายุน้ำ แอโรบิกค้ำยัน การฝึกสมรรถภาพทางกาย และตะกร้อ

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นหรือทำกิจกรรมเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมี กฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน - วิ่ง การบริหารร่างกาย ว่ายน้ำ แอโรบิกแดนซ์ เป็นต้น

3. ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ หมายถึง เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของสถาบันฯ และเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย และรับผิดชอบงานด้านการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

4. ด้านการจัดกิจกรรม หมายถึง ประเภทกิจกรรมต่าง ๆ ที่ประชาชนต้องการให้สถาบันฯ จัดบริการให้กับประชาชนที่มาใช้บริการในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

5. ด้านสถานที่ หมายถึง สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายภายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เช่น สนามฟุตบอล ลู่วิ่งยางสังเคราะห์ ห้องที่มีเครื่องมืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ สนามเปตอง เวทีมวย สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามตะกร้อ ห้องแอโรบิก เป็นต้น

6. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกตะกร้อ ลูกเปตอง ลูกวอลเลย์บอล ห้องน้ำ เครื่องบริการน้ำดื่ม ที่จอดรถ เป็นต้น

7. ปัญหาการใช้บริการด้านการออกกำลังกาย หมายถึง อุปสรรคที่ได้รับจากผลของการใช้บริการด้านการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

8. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่ต้องการออกกำลังกายในแต่ละวัน ทั้งนี้เริ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกายกำหนดช่วงเวลาละ 1 ชั่วโมง

9. อายุ หมายถึง อายุของประชาชนที่มาใช้บริการด้านการออกกำลังกาย แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ อายุระหว่าง 15 - 25 ปี และอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป

10. ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่มีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำด้วยความสมัครใจ เช่น เดิน - วิ่ง ว่ายน้ำ แอโรบิกแดนซ์ เปตอง ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล มวย ตะกร้อ การฝึกสมรรถภาพทางกายในศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น

11. ผู้ให้บริการ หมายถึง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

12. ประชาชนในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา หมายถึง ประชาชนที่มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา