

บทที่ 1

บทนำ

ปัญหาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าได้นั้น สิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนา คือ “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” ซึ่งในการดำเนินการต่างๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยบุคลากร หรือคนเป็นกำลังสำคัญ คนเป็นปัจจัยที่ชี้ความสำเร็จของการพัฒนาในทุกๆ เรื่อง คงนั้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมาทุกฉบับ ต่างก็ให้ความสำคัญและเน้นหนักในการพัฒนาคน ซึ่งมีความ สำคัญยิ่งกว่าทรัพยากรใดๆทั้งสิ้น และการที่บุคคลจะทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีพื้นฐานการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ซึ่งการมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้นต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายและสุขภาพจิต (เพ็ญศรี จึงธนา เจริญเลิศ และสุสดี ก่อเจดีย์, 2541:1)

รัฐบาลจึงมีนโยบายที่จะส่งเสริมให้คนไทยอยู่เย็นเป็นสุขทั้งมิติทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา จิตวิญญาณ สามารถดำรงชีพอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณอย่างมีเหตุผล ภายใต้อุปสรรคเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีครอบครัว และชุมชน เข้มแข็งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีสัมมาอาชีพ มีรายได้อย่างทั่วถึง มีสุขภาพแข็งแรง ภายในปี 2560 รัฐบาลจึงประกาศวาระแห่งชาติ สู่การเป็น เมืองไทยแข็งแรง การที่จะไปสู่เป้าหมายดังกล่าว ได้ (กองสุขศึกษา, 2548:4) สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ (ประเวศ วะสี, 2544:13-14) สุขภาพดีจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อน อยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) มีวัตถุประสงค์ และยุทธศาสตร์การดำเนินการที่สอดคล้องกัน โดยเฉพาะในเรื่องของการส่งเสริมเด็ก เยาวชนและประชาชน ให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ซึ่งยุทธศาสตร์ที่ตอบรับกับวัตถุประสงค์ข้อนี้คือ การมุ่งพัฒนาศักยภาพของคนทุกกลุ่มให้มีคุณภาพ

สร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน และการพัฒนา ความสามัคคี โดยใช้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นเครื่องมือ

โดยปัจจุบันรัฐบาลมีการรณรงค์ให้หันมาสนใจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุข (2547: ก) ซึ่งมีนโยบาย สุขภาพดีถ้วนหน้า โดยมุ่งหวังให้เยาวชน ประชาชน มีคุณภาพชีวิตและเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า มีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพดี มีพละกำลังที่สมบูรณ์แข็งแรง จึงไม่จำเป็นต้องเข้าไปรักษาในสถานพยาบาล ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่าย เพราะการออกกำลังกาย จะช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดี ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ และมีสุขภาพที่สมบูรณ์

จากการสำรวจของอนามัยและสวัสดิการของประชาชน ปี พ.ศ. 2546 ด้านการออกกำลังกายทั้งภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ พบว่าประชาชนเพียงส่วนน้อยที่ออกกำลังกาย คือ ร้อยละ 25.3 , 28.2 และ 34.6 ตาม ลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546: ข) จึงส่งผลทำให้ประชาชนเกิดภาวะความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บสูง จากการสำรวจอัตราการตายด้วยโรคซึ่งสามารถป้องกันและลดภาวะเสี่ยงด้วยการออกกำลังกายได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคหัวใจ พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2547: 3) ดังนั้นการส่งเสริมการออกกำลังกายจึงเป็นแนวทาง ซึ่งต้องดำเนินอย่างต่อเนื่องเพื่อลดภาวะเสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าว

ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ เพราะทำให้เกิดความพลัดพลิน ร่างกายได้ผ่อนคลาย และมีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คือ มีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ความทนทานของระบบหัวใจ และหลอดเลือด ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความอ่อนตัว อีกทั้งยังมีส่วนทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง คลายความเครียด ความเมื่อยล้าจากการทำงาน มีอารมณ์แจ่มใส แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงจะได้ประโยชน์สูงสุด ดังพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงตรัสไว้ว่า “ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกกำลังกาย ใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอ เหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะคงทนคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติการทำงานไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาการออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และแก่ส่วนรวม ได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายจะ

กลับอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยความสะดวกให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” ฉะนั้น การออกกำลังกายให้พอดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เป็นหน่วยงานสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นสถาบันที่ผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านพลศึกษา กีฬา และสุขภาพ สู่ความเป็นเลิศ มาตรฐานสากลที่ยั่งยืน มีภารกิจหลักเกี่ยวกับการจัดการศึกษาด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬานันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังเป็นสถาบันที่ส่งเสริมและจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาให้กับประชาชน และเพื่อให้สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา และการรณรงค์การออกกำลังกายของหน่วยงานต่างๆ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จึงเป็นสถาบันที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนานักศึกษาเพื่อให้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป ประกอบกับนักศึกษาซึ่งถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญ แต่เนื่องจากปัจจุบันนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีการออกกำลังกายน้อย และไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงควรที่จะได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำความรู้ความสามารถที่ได้รับ ไปเผยแพร่และเป็นแกนนำในการรณรงค์การออกกำลังกายในชุมชนต่อไป

จากความสำคัญและแนวโน้มของปัญหาดังกล่าว ทำให้มีการวิจัยครั้งนี้เกิดขึ้น ซึ่งงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการศึกษาสาเหตุปัญหา และเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่เหมาะสม และทำให้นักศึกษาเห็นความสำคัญ โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน รวมทั้งการนำความรู้ไปเผยแพร่และพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน จนเป็นที่ยอมรับและต้องการของสังคมตลอดไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และแรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

สมมติฐานการวิจัย

1. เพศต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่างกัน
2. คณะที่ศึกษาต่างกัน (ประกอบด้วย 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์) ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน
3. โรคประจำตัวต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน
4. การรับรู้ข่าวสารต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน
5. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน
6. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน
7. แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ วางแผน ค้นหาวิธีการ และกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น
3. เพื่อเสนอแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่เหมาะสม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) ใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 จำนวน 3 คณะ ประกอบด้วย คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์

ตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 ปัจจัยทั่วไป ได้แก่ เพศ คณะ (คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์) โรคประจำตัว การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2 ปัจจัยเสริม

1.2.1 แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสน์การพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ซึ่งได้ปรากฏตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 1.

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ
(Independent Variables)

ตัวแปรตาม
(Dependent Variables)



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประยุกต์จาก : กรีน และคณะ (Green et al, 1979)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1,2,3, และ 4 ปีการศึกษา 2550 ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำนวน 1,190 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 299 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบบวิธีการจับฉลาก

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพศ หมายถึง ลักษณะทางกายภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ชายและหญิง

คณะ หมายถึง คณะในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วย 3 คณะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และคณะศิลปศาสตร์

โรคประจำตัว หมายถึง โรคที่เกิดจากกรรมพันธุ์หรือการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ อาจจะมีมาตั้งแต่เกิด หรือตรวจพบภายหลัง และยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ในปัจจุบัน เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคหอบ โรคหืด โรคเบาหวาน โรคกล้ามเนื้อและข้อ เป็นต้น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง เหตุผลที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่งด้านการออกกำลังกาย ประกอบด้วยปัจจัยทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เจตคติ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของตัวบุคคลโดยตรง

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความจำ โดยอาศัยสิ่งที่สื่อความหมายให้รู้เรื่องราว ข้อเท็จจริง ข้อมูล หรือสิ่งใดๆ ไม่ว่าจะการสื่อความหมายนั้นจะทำได้โดยสภาพของสิ่งนั้นเองหรือโดยวิธีการใดๆ และไม่ว่าจะได้ทำไว้ในรูปแบบของเอกสาร แฟ้มรายงาน หนังสือ แผ่นผัง ภาพถ่าย หรือวิธีอื่นใดที่ทำให้สิ่งที่บันทึกไว้ปรากฏได้

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ได้แก่ ความหมาย ประเภท ประโยชน์ โทษ รวมทั้งการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายในด้านต่างๆ

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ค่านิยม ภายในจิตใจของมนุษย์เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งในทางที่ดีและไม่ดี และมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมของมนุษย์ด้วย

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้รับการช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้สนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล แล้วมีผลทำให้ผู้รับนำไปปฏิบัติในทิศทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึง การมีสุขภาพดี

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง อาการ ทำที่ หรือการกระทำ ที่แสดงออกโดยผ่านการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไวมีความพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง การเดินแอโรบิคและการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เป็นต้น

Prince of Songkla University
Pattani Campus