

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

จากสภาพปัจจุบัน ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี วิธีการหนึ่งนั่นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีรายงานการวิจัยพบว่า เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลาและอาจสืบเนื่องมาจากสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอกับจำนวนประชากร ดังนั้น ความต้องการทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกจึงเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรได้ดีขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้อง (จุฑารัตน์ กิตติเชมากร, 2550, หน้า 2)

ผลการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) พบว่า คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้รับหลักประกันสุขภาพทั่วถึง การเจ็บป่วยโดยรวมลดลง แต่การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในช่วงปี 2547 อัตราการป่วยด้วยโรคโลหิตสูงมีอัตราเพิ่มเฉลี่ยสูงที่สุดร้อยละ 18.4 รองลงมาได้แก่ โรคเบาหวานร้อยละ 14.2 โรคหัวใจร้อยละ 13.4 และโรคมะเร็งร้อยละ 4 สาเหตุเนื่องมาจากคนไทยจำนวนมาก ยังให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพน้อย และมีพฤติกรรมและการดำรงชีวิตที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคน้ำตาเกินมาตรฐาน ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กในเขตเมือง แม้ผลการพัฒนาตามแผนพัฒนาฉบับที่ 9 จะให้เห็นว่าการเจ็บป่วยของประชากรโดยรวมลดลง แต่ยังมีอาการออกกำลังกายสม่ำเสมอในระดับต่ำ โดยพบว่า มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน เพียงร้อยละ 25.5 ในปี 2544 และร้อยละ 23.0 ในปี 2547 และจากผลการศึกษา ในปี 2549 ร้อยละ 59.7 จึงได้มีการนำผลการศึกษาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 9 มาเป็นแนวทางในการจัดทำแผนพัฒนาและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในยุทธศาสตร์ที่ 1 ที่ว่า การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับ การเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ

และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งอัญเชิญปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางปฏิบัติ และการพัฒนาแบบบูรณาการที่มีคนเป็นศูนย์กลางพัฒนา มาเป็นหลักในการปฏิบัติและพัฒนา ประเทศไทยสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขอย่างยั่งยืน ด้วยแนวความคิดเชิงนโยบายในการเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ โดยใช้การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นหลักการสำคัญ (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4, หน้า 20)

จากการปฏิรูประบบราชการในปี พ.ศ.2544 ทำให้วิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศได้เสนอพระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษาใหม่จนกระทั่งในปี พ.ศ.2545 จึงได้รับพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ให้จัดตั้งสถาบันการพลศึกษาเพื่อจัดการศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยให้วิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง เป็นวิทยาเขตของสถาบัน และโรงเรียนกีฬา 12 แห่ง ในสังกัดเป็นส่วนราชการที่มีฐานะเทียบเท่าคณะ เหตุผลในการประกาศให้พระราชบัญญัติฉบับนี้ คือ เป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติที่กำหนดให้จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัย สถาบัน วิทยาลัย หรือ หน่วยงานที่เรียกอย่างอื่น และให้สถานศึกษาของรัฐที่จัดการศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นนิติบุคคล สามารถดำเนินการได้โดยอิสระ พัฒนาระบบบริหารและการจัดการที่เป็นของตนเอง มีความคล่องตัว มีเสรีภาพทางวิชาการ และอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสภาสถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการจัดตั้งสถานศึกษาอื่นๆ และเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพและมาตรฐานของเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ (วารสารสถาบันการพลศึกษา, 2549, หน้า 4)

ดังจะเห็นได้ว่าสถาบันการพลศึกษามุ่งหวังที่จะให้เด็ก และเยาวชนได้มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ และสิ่งที่จะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงได้จะต้องมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่จากการวิจัยที่ปรากฏในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 ยังมีการออกกำลังกายที่อยู่ในระดับต่ำ จึงทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกมากมาย อาจจะมีสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายหลายประการ และเนื่องจากสถาบันการพลศึกษาเป็นสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาโดยตรง นักศึกษาควรที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ศึกษาค้นคว้าจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเรื่องแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ เพื่อเป็นการหาสาเหตุว่านักศึกษามีแรงจูงใจใดที่ทำให้การออกกำลังกายของนักศึกษา มากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการหารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพต่อไป

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ และวิทยาเขตภาคเหนือ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลให้สถาบันการพลศึกษา ใช้เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมที่จูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่นักศึกษาให้เกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ

สมมุติฐานการศึกษาค้นคว้า

นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือที่มีเพศและวิทยาเขตต่างกัน มีแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มุ่งศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 4 ด้าน ได้แก่

 - 1.1 ด้านจิตวิทยา
 - 1.2 ด้านสรีรวิทยา
 - 1.3 ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม
 - 1.4 ด้านการแพทย์
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ประกอบด้วยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เพศชาย จำนวน 840 คน เพศหญิง จำนวน 317 คน รวม 1,157 คน วิทยาเขตลำปาง เพศชาย จำนวน 200 คน เพศหญิง จำนวน 102 คน รวม 302 คน วิทยาเขตสุโขทัย เพศชาย จำนวน 794 คน เพศหญิง จำนวน 292 คน รวม 1,086 คน และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ เพศชาย จำนวน 252 คน เพศหญิง จำนวน 44 คน รวม 296 คน รวมทั้งสิ้น 2,841 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and morgan) และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนของวิทยาเขตภาคเหนือ ประกอบด้วย นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เพศชาย จำนวน 101 คน เพศหญิง จำนวน 38 คน รวม 139 คน วิทยาเขตลำปาง เพศชาย จำนวน 24 คน เพศหญิง จำนวน 12 คน รวม 36 คน วิทยาเขตสุโขทัย เพศชาย จำนวน 96 คน เพศหญิง จำนวน 35 คน รวม 131 คน และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ เพศชาย จำนวน 30 คน เพศหญิง จำนวน 5 คน รวม 35 คน รวมทั้งสิ้น 341 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

3.1.1 เพศ ประกอบด้วย

- ชาย
- หญิง

3.1.2 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ประกอบด้วย

- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 4 ด้าน ได้แก่

3.2.1 ด้านจิตวิทยา

3.2.2 ด้านสรีรวิทยา

3.2.3 ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม

3.2.4 ด้านการแพทย์

นิยามศัพท์เฉพาะ

แรงจูงใจ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของนักศึกษาศาสนาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ 3 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะศิลปศาสตร์ ซึ่งประกอบไปด้วย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย และสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์

แรงจูงใจด้านจิตวิทยา หมายถึง พฤติกรรมความต้องการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางด้านความสวยงาม มีสมรรถภาพทางกายที่ดี แข็งแรง เป็นที่สนใจแก่บุคคลทั่วไป ซึ่งเป็นการมองเห็นประโยชน์และคุณค่าที่ได้จากการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง

แรงจูงใจด้านสรีรวิทยา หมายถึง พฤติกรรมความต้องการของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางด้านร่างกาย เมื่อออกกำลังกายแล้ว ในระยะหนึ่งแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน สดชื่น กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลง สุขภาพโดยทั่วไปดีขึ้น

แรงจูงใจด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม หมายถึง พฤติกรรมความต้องการของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางด้านบรรยากาศ สถานที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และอาชีพ ที่เอื้อประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย

แรงจูงใจด้านการแพทย์ หมายถึง พฤติกรรมความต้องการของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ ที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางด้าน การลดอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ปวดหัวไหล่ รักษาอาการที่นำไปสู่โรคต่างๆ เช่น คอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง และความดันโลหิตสูง เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย และเพื่อคลายความเครียด ลดความวิตกกังวลจากการทำงาน