

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยได้มีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายในเด็กนักเรียนมากขึ้น โดยประสานงานความร่วมมือทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อช่วยลดปัญหาสังคมและยาเสพติด อันเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียนซึ่งมีผลทำให้เด็กและเยาวชนมีความตื่นตัวต่อการสร้างที่มออกกำลังกายในวงกว้าง ซึ่งสอดคล้องต่อกลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” ที่เป็นนโยบายของรัฐในการ “สร้าง” มากกว่า “ซ่อม” สุขภาพและเพื่อความยั่งยืนของพฤติกรรมออกกำลังกายของเด็กและเยาวชน ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพแต่เด็กและเยาวชนไทยก็ยังมี การออกกำลังกายกันน้อยดังจะเห็นได้จากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติใน พ.ศ. 2551 พบว่า กลุ่มประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป ซึ่งมีทั้งหมด 55 ล้านคน พบว่าในจำนวนนี้ออกกำลังกายร้อยละ 30 หรือประมาณ 16 ล้านกว่าคน เพิ่มขึ้นจากปี 2547 เล็กน้อย โดย 1 ใน 3 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ครั้งละ 20-30 นาที ส่วนใหญ่เกือบครึ่งเล่นกีฬารองลงมาคือ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก ฟิตเนส ว่ายน้ำ พลาจโยคะ ไทเก๊ก จั๊ก ผู้ออกกำลังกายประมาณครึ่งหนึ่ง สำเร็จการศึกษาไม่เกินประถมศึกษาต่ำสุดคือระดับปริญญาตรี มีร้อยละ 14 (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551, หน้า 10) และจากการศึกษาพฤติกรรมของคนไทยพบว่ามี 6 พฤติกรรมใหญ่ ๆ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมในทางเสี่ยง (อุบัติเหตุ) พฤติกรรมทางด้านสุขภาพจิต และพฤติกรรมสิ่งแวดล้อม จากพฤติกรรม 1 ใน 6 นั้น พฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางบวกที่ต้องการเห็นคนไทยใช้ให้มากจะเป็นตัวอย่างที่ดีต่อสังคม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนจึงต้องร่วมกันสร้างพฤติกรรมที่ถูกต้องและปลูกฝังให้แก่เด็กและเยาวชนซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงและมีจำนวนถึง 20 ล้านคนของประชากรทั่วประเทศ (ปราชญ์ บุญยวงศิริโรจน์, 2548, หน้า 1) ดังนั้นการที่ประชาชนมีสุขภาพที่ดีย่อมเป็นเป้าหมายสำคัญของรัฐ เพราะปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจ และสังคม ทั้งส่วนบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีนั้นจะต้องดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งการเจ็บป่วย การให้การศึกษารื่องสุขภาพมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ตั้งแต่เด็ก และวัยที่อยู่ในสถานศึกษา เพราะถ้าเด็กมีพฤติกรรม

การออกกำลังกายที่ดีจะเป็นพื้นฐานให้เกิดพฤติกรรมที่ดีในวัยต่อ ๆ ไป การอบรมสั่งสอนจะมีส่วนปลูกฝังทั้งความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านสุขภาพได้ดีที่สุด หากฝึกฝนจนเกิดความเคยชินและทำเป็นประจำ จนเป็นนิสัย จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีในด้านสุขภาพต่อไป

(วิฑูรย์ ตันสุวรรณรัตน์, 2545, หน้า 2)

ปัจจุบันกีฬาได้รับความนิยม และเล่นกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ทั้งนี้เพราะนอกจากกีฬาช่วยให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันแล้ว กีฬายังมีส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม จริยธรรม “ซึ่งในปัจจุบันนี้ต่างก็ยอมรับกันแล้วว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในอันที่จะก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกาย ทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น” (วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร, 2537, หน้า 1) นอกจากนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527, หน้า 4) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการกีฬาว่า การเล่นกีฬานับเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่เยาวชน กีฬานอกจากจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้เจริญเติบโต สมบูรณ์ แข็งแรง และมีจิตใจผ่องใสแล้ว กีฬายังจะช่วยให้เกิดความสามัคคีระหว่างหมู่คณะ ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเยาวชนให้สง่างามและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของชาติต่อไป เช่นเดียวกับ พิเชิต ภูติจันทร์และคณะ (2533, หน้า 42) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายว่า สามารถช่วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนช่วย ฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในกฎข้อบังคับระเบียบวินัย รู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งจะเกิดผลดีต่อสังคม

การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง ผลต่อเนื่องคือจะไม่สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะมีเศรษฐกิจที่ดีขึ้นและการมีสุขภาพที่ดียอมทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ส่งผลต่อการได้รับเงินค่าตอบแทนมากขึ้น กล่าวคือ เป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจส่วนบุคคล หรือครอบครัวดีขึ้น หากมีการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุคลากรเพียงพอและกว้างขวางแล้ว คุณค่าที่จะตามมาก็คือ คุณภาพของสังคมจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น (ปรีชา กลิ่นรัตน์, 2536, หน้า 1)

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ไม่เพียงแต่จะจัดการเรียนการสอนรู้เพื่อให้ความรู้แก่นักศึกษาในด้านวิชาการเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและสมบูรณ์ที่สุด เพื่อให้สามารถตอบสนอง

ความต้องการของประเทศ ที่ต้องอาศัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ทันสมัยมารองรับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่วนการพัฒนานักศึกษาในด้านร่างกาย จิตใจและด้านอื่น ๆ นั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ถือเป็นภารกิจหลักและมีความสำคัญ เพื่อจะได้ผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการส่งเสริมด้านสุขภาพพลานามัยของนักศึกษา มหาวิทยาลัยจึงจัดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้นักศึกษาทุกคนที่ต้องการพักผ่อนและออกกำลังกายให้นักศึกษาทุกคนที่ต้องการพักผ่อนและออกกำลังกายได้ใช้อย่างสะดวกและเพียงพอกับความต้องการ อีกทั้งยังได้จัดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ เพื่อให้บริการด้านการฝึกสมรรถภาพทางกายในรูปแบบต่าง ๆ ให้นักศึกษาได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มุ่งส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย เพื่อมิให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนให้ เป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งยังมุ่งให้นักศึกษามีทักษะกีฬาที่ดีให้ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะให้ดีขึ้นสามารถเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ได้ด้วยผู้ที่ออกกำลังกายและมีทักษะกีฬาด้านพื้นฐานจะได้ใช้ทักษะเพื่อการแข่งขันได้ด้วยเช่นกัน

มหาวิทยาลัยได้เล็งเห็นประโยชน์ที่จะเกิดกับนักศึกษาเป็นสำคัญ จึงมีนโยบายที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (คู่มือกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, 2551, หน้า 9) เพื่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่ถือได้ว่าเป็นผู้ที่พัฒนาประเทศอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นนโยบายสำคัญประการหนึ่ง ที่มหาวิทยาลัยให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมให้มีการปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องตลอดมา เพื่อตอบสนองต่อความต้องการออกกำลังกายที่หลากหลายของนักศึกษา จึงกำหนดให้หน่วยงานภายในของมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับผิดชอบการดำเนินการ ได้แก่ งานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา โดยมีจุดประสงค์หลัก คือ มุ่งส่งเสริมให้มีกิจกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างแพร่หลาย อำนวยความสะดวกด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายและกีฬาที่ได้มาตรฐานไว้บริการ เพื่อให้ นักศึกษามีโอกาสในการเลือกเล่นและรับบริการอย่างอิสระ ดังนั้นจึงต้องมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ นักศึกษามีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของมนุษย์ เพื่อพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายนอกจากจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา แล้วยังส่งผลให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็จะส่งผลให้การออกกำลังกายของนักศึกษามุ่งบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้คือ

1. เพื่อให้มีทักษะในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพ

2. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูแลสุขภาพ
3. เพื่อรักษาสมรรถภาพทางกาย จิตใจและสวัสดิภาพในชีวิต
4. เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและมีสุขนิสัยที่ดี

และด้วยเหตุนี้จึงทำให้คณะผู้ศึกษาค้นคว้าสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ซึ่งผู้ศึกษาเชื่อว่าผลการศึกษาค้นคว้า ในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลเบื้องต้นนำเสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามเพื่อจัดสรรและสรรหาสิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาอันเป็นการสนองความต้องการของนักศึกษาและส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงตามยุทธศาสตร์ 4 ปี กีฬาสร้างชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2544, หน้า 5)

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
2. เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี
3. ใช้เป็นข้อมูลและแนวทางในการพัฒนาการสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ให้นักศึกษามีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจและสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ

ขอบเขตของงานวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษามุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนใน ปีการศึกษา 2551 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 2,485 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 881 คน เพศหญิง จำนวน 1,604 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ทุกคณะที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2551 จำนวน 1,422 คน แยกเป็นชาย จำนวน 614 คน เพศหญิง จำนวน 808 คน ได้มาจากทุกคณะวิชา โดยใช้ตารางเทียบของ เครซีและมอร์แกน (Krejeic and Morgan) และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกาย โดยการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นหมู่คณะ ในแต่ละวันในช่วงเวลาตามความพึงพอใจของนักศึกษา โดยการออกกำลังกายตามชนิดที่มีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ฯลฯ และการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์ เช่น การวิ่ง แอโรบิค การเดิน เป็นต้น เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายและเพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายใช้กิจกรรมใด เป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะๆ ซี่จักรยาน หรือฝึกด้านกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งแต่ความสนุกสนานและสุขภาพ

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่จัดตั้งขึ้นตาม พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งอยู่เลขที่ 156 หมู่ 5 ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัด พิษณุโลก

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายและหญิงระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2551 ทุกคณะวิชาในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม