

## บทที่ 1

### บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิชาการพลศึกษา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในระบบการจัดการศึกษาของประเทศไทยมาตั้งแต่เริ่มแรก ซึ่งเห็นได้จากองค์ประกอบทางการศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาครบ 4 ด้าน ได้แก่ พหุศึกษา จริบศึกษา พลศึกษา และหัตถศึกษา อย่างไรก็ตามการจัดการเรียนการสอนในระบบโรงเรียนตามองค์ประกอบดังกล่าว ยังไม่ได้รับการสนองตอบเป็นรูปธรรมเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ประกอบด้านพลศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากยังไม่มีจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นมาตรฐาน คือ ไม่มีวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับและไม่มีครูที่มีความรู้ ความสามารถทางพลศึกษาเพียงพอ จนกระทั่งมีการประกาศใช้แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับพุทธศักราช 2520 ซึ่งนับได้ว่าเป็นแผนการศึกษาแห่งชาติ ที่ให้ความสำคัญกับการพลศึกษาและการกีฬา โดยระบุว่าพลศึกษาเป็นการศึกษาที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน ดังนั้นจึงมีการจัดหลักสูตรวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับในทุกๆระดับการศึกษา ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีการเพิ่มปริมาณการผลิตบุคลากรวิชาชีพพลศึกษา เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการครูพลศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตครูพลศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง โดยได้มีการเปิดวิทยาลัยพลศึกษาสังกัดกรมพลศึกษา ขึ้นทั่วประเทศรวม 17 แห่ง และยังมี การจัดฝึกอบรมการศึกษาภาคฤดูร้อนชุดครูพิเศษมัธยม ในหมวด ค. วิชาพลศึกษา ให้แก่ครูประจำการทั่วประเทศเพื่อให้สามารถเป็นผู้สอนและเป็นผู้นำด้านพลศึกษา การกีฬาและสุขภาพ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษาที่กรมพลศึกษานำมาใช้เป็นหลักสูตรวิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษาและนันทนาการ โดยในเบื้องต้นนั้นผู้เรียนนอกจากจะเรียนกลุ่มวิชาสามัญ กลุ่มวิชาชีพครู ตามระดับของหลักสูตรแล้ว ผู้เรียนยังจะต้องเรียนกลุ่มวิชา

พลศึกษา กลุ่มวิชาสุขศึกษา และกลุ่มวิชานันทนาการควบคู่กันไปด้วย ซึ่งการเรียนในลักษณะดังกล่าวนี้ จะสอดคล้องกับองค์ประกอบและปรัชญาของการพลศึกษาที่มีสัญลักษณ์เป็นรูปห่วง 3 ห่วง ซึ่งประกอบด้วย 3 สี คือ สีเขียว หมายถึง วิชาพลศึกษา สีขาว หมายถึง วิชาสุขศึกษา และสีเหลือง หมายถึงวิชานันทนาการ โดยทั้ง 3 ลักษณะวิชามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันจึงส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่านักศึกษาที่เรียนในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ตามหลักสูตรกรมพลศึกษานั้น ควรเป็นบุคคลที่เป็นตัวอย่างในเรื่องของสุขภาพ การออกกำลังกาย การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตลอดจนการมีภาวะสุขภาพที่ดีด้วย

อย่างไรก็ตามกรมพลศึกษาได้มีการแก้ไข ปรับปรุงหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงใหม่ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของสังคม ดังนั้นจึงมีการประกาศใช้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง พุทธศักราช 2529 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2534 ซึ่งส่งผลให้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงวิชาเอกพลศึกษามีหลายลักษณะต่างจากลักษณะ เดิมที่มีเพียงวิชา เอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษาและนันทนาการ หลักสูตรในปัจจุบันมีทั้งวิชาเอกพลศึกษา วิชาโทการรักษาความปลอดภัย และวิชาเอกพลศึกษาแบบเอกเดี่ยว อย่างไรก็ตามในปัจจุบันการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ของวิทยาลัยพลศึกษาเกือบทุกแห่งมีแนวโน้มที่จะจัดการศึกษาให้กับนักศึกษาโดยใช้หลักสูตรวิชาเอกพลศึกษาแบบเอกเดี่ยว ด้วยเหตุผลสำคัญ คือ เพื่อให้สอดคล้องกับการใช้หลักสูตรระดับปริญญาตรีของวิทยาลัยพลศึกษาที่นำหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการกีฬา ซึ่งเป็นหลักสูตร 4 ปี ของสถาบันราชภัฏ มาเปิดสอนในชั้นปีที่ 3 และ 4 เป็นหลักสูตรที่สามารถโอนวิชา และหน่วยกิตจากหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษาแบบเอกเดี่ยวได้มากที่สุด การศึกษาในหลักสูตรพลศึกษาแบบเอกเดี่ยวนี้ ผู้เรียนจะมุ่งศึกษาเฉพาะกลุ่มวิชาด้านพลศึกษาเท่านั้น ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงในการใช้หลักสูตรดังกล่าวจึงน่าจะส่งผลต่อนักศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษา เพราะทำให้ผู้เรียนได้รับองค์ประกอบทางการศึกษาไม่ครบองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านได้แก่ พลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ ฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะนี้จึงอาจจะส่งผลต่อภาพลักษณ์ของครูพลศึกษาที่ว่านักศึกษาพลศึกษาควรมีร่างกายแข็งแรง มีการบำรุงรักษาสุขภาพ

ให้คืออยู่เสมอและเมื่อนักศึกษสำเร็จการศึกษาออกไปประกอบอาชีพครูพลศึกษา ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการบำรุงรักษาสุขภาพ (บุพชา ชุสุทธิสกุล, 2527, หน้า 3) อย่างไรก็ตามพื้นฐานความรู้ ความเชื่อ หักันคติ สถานภาพของผู้ที่มาศึกษา สภาพแวดล้อมในวิทยาลัย เช่น โครงการสุขภาพภายในสถาบัน การจัดบริการด้านอาหาร น้ำดื่ม ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สภาพแวดล้อมตามหอพักหรือบ้านพักของนักศึกษา ตลอดจนผลสะท้อนที่นักศึกษาจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพจากเพื่อนนักศึกษา อาจารย์ และระเบียบต่าง ๆ ของวิทยาลัย ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่จะส่งผลต่อพฤติกรรม พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของนักศึกษาด้วยทั้งสิ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ โดยอาศัยกรอบการมองของ PRECEDE FRAMEWORK ของกรีน (Green) ในเรื่องปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม ตลอดจนวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษาที่ศึกษาวิชาเอกพลศึกษาแบบเอกเดี่ยวของวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ เพื่อเป็นแนวคิดในการจัดการเรียนการสอน และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษาแบบเอกเดี่ยว ของวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคเหนือ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษาแบบเอกเดี่ยว ของวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคเหนือ

#### ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิชาเอกพลศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ ประกอบด้วย วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2540 มีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 301 คน โดยศึกษาเฉพาะภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเท่านั้น

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะสุขภาพ ได้แก่ สภาพร่างกายในช่วงเวลาหนึ่งของบุคคล ซึ่งสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการขั้นพื้นฐาน ถือเป็นความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการอยู่ร่วมในสังคม โดยจะศึกษาจาก 1) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2) การประเมินประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย การควบคุมอารมณ์ และการมีส่วนร่วมในสังคม

พฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การปฏิบัติตนของบุคคลในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องที่แสดงถึงการรักษาสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ โดยจะศึกษาในกรอบของ 1) การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล 2) การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ 3) การป้องกันอุบัติเหตุ 4) การรับประทานอาหาร 5) การออกกำลังกาย

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ องค์ประกอบต่าง ๆ ทั้งภายในบุคคลและภายนอกบุคคลที่มีผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพ โดยจะศึกษาในกรอบของ 1) ปัจจัยหลัก (Predisposing Factors) ได้แก่ แรงจูงใจภายในที่จะนำไปสู่การกระทำของแต่ละบุคคล เช่น ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยมด้านสุขภาพซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายในที่จะนำไปสู่การกระทำทางด้านพฤติกรรม 2) ปัจจัยสนับสนุน (Enabling Factors) ได้แก่ ทรัพยากรที่จำเป็น รวมทั้งทักษะ หรือเงื่อนไขที่จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมด้านสุขภาพ เช่น การที่บุคคลมีโอกาสใช้แหล่งบริการสุขภาพ หรือใช้บริการด้านสุขภาพ 3) ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) ได้แก่ ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติหรือพฤติกรรมสุขภาพได้รับผลสะท้อนทั้งที่เป็นลักษณะรางวัล หรือการลงโทษ ซึ่งมีผลต่อการสนับสนุนหรือยับยั้งพฤติกรรมด้านสุขภาพเหล่านั้น

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา หลักสูตรแบบเอกเดี่ยว ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2540

วิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ หมายถึง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชา เอกพลศึกษาแบบเอกเดี่ยว ของวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคเหนือ
2. เป็นแนวทางให้สถานศึกษาที่รับผิดชอบในการให้บริการด้านสุขภาพ มองเห็นปัญหา ด้านสุขภาพและนำผลจากการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนการจัดบริการทางด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป