

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นผลของพฤติกรรมสุขภาพอีกอย่างหนึ่งที่บุคคลสามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อก่อให้เกิดการมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ (วาสนา คุณาภิสิทธิ์, 2539) กล่าวว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมากแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งภาพที่ดี บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ทั้งประโยชน์ ทางร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา เช่น ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีทรวดทรงและบุคลิกสง่างาม การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการประสานงานกัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ช่วยควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม ทำให้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นที่ยอมรับของสังคมไทย ทำให้ร่าเริงแจ่มใส ความคิดปลอดโปร่งและมีความคิดสร้างสรรค์ (ไพรินทร์ สุภาวดี, 2547) และยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological Values) การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายในหมู่มาก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของกันและกัน มีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและความสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, ม.ป.ป.) การออกกำลังกาย เป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกของชาติซึ่งสามารถใช้ในการแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมีสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อให้เกิดความสูญเสีย ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี ดังจะเห็น ได้จากปี พ.ศ. 2543 ประเทศไทยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ 300,000 ล้านบาท รายจ่ายสุขภาพ เพิ่มขึ้นด้วยอัตราร้อยละ 10 มาหลายปีติดต่อกัน ดังนั้นการที่สุขภาพไม่ดีแสดงให้เห็นความจำเป็นในการแก้ปัญหาอย่างหนึ่ง คือการออกกำลังกาย ซึ่งมีความสำคัญแก่ชีวิตมนุษย์เหมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ ซึ่งปัจจุบัน ประชาชนส่วนมากมีความรู้ความเข้าใจ ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้นและเป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกของประเทศที่กล่าวว่า “สร้าง นำซ่อม” โดยมีกระแสกระแสนี้ การออกกำลังกายให้แก่ประชาชนจากทุกหน่วยงานและสม่ำเสมอ เช่น กระทรวงสาธารณสุขได้ชักชวนคนไทยออกกำลังกายพร้อมกัน เวลา 17.00 น. ในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2547 เป็นต้น ทั้งนี้ จากการสำรวจการออกกำลังกายของประชาชน อายุ 6 ปีขึ้นไปของประเทศ การรณรงค์ครั้งแรกวันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 พบว่า มีเพียงร้อยละ 20 หรือประชาชน 11.5 ล้านคน เท่านั้นที่ออกกำลังกาย หลัง

จากการรณรงค์ครั้งที่ 1 ได้ทำการประเมินในปี พ.ศ. 2546 พบคนออกกำลังกายทั้งหมดทั่วประเทศเพิ่มจากเดิม 15.5 ล้านคน เป็น 27 ล้านคน หรือร้อยละ 46.8 หลังการรณรงค์ครั้งที่ 2 วันที่ 23 พฤศจิกายน 2546 ได้ประเมินอีกครั้งเมื่อเดือนสิงหาคม 2547 มีคนออกกำลังกายทั่วประเทศเกือบ 40 กว่าล้านคน เพิ่มจากปี พ.ศ.2546 เกือบ 17 ล้านคน และในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2547 กระทรวงสาธารณสุข “จัดงานรวมพลคนเหลืองฟ้า” ตั้งเป้ารณรงค์ให้คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไปมาร่วมออกกำลังกายวันนี้เพียงวันเดียวให้ได้ 33 ล้านคนทั่วประเทศ หลังการดำเนินงานตามนโยบายได้ 1 ปี ระหว่างปี พ.ศ. 2545 - 2546 ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีการเจ็บป่วย เช่น ไข้หวัด หรือการป่วยเล็กน้อย อื่น ๆ ลดลง 3.4 ล้านครั้งต่อปี เมื่อเทียบกับประชาชนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งคำนวณเป็นเงินสามารถประหยัดค่ารักษาได้ 600 ล้านบาททำนองเดียวกัน จากปี พ.ศ. 2546 ถึง ปี พ.ศ. 2547 สามารถลดการเจ็บป่วยในประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอลดลงได้ 6.3 ล้านครั้งต่อปี เมื่อเทียบเป็นจำนวนเงินค่ารักษาสามารถประหยัดลงได้ 1,100 ล้านบาท ทั้งนี้ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดบัตริ์ก้านัลเป็นบัตรทองสร้างสุขภาพมอบให้สมาชิกที่ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน สามารถนำไปใช้สิทธิส่วนลดการซื้อสินค้าเพื่อสุขภาพ ในราคาต่ำกว่าท้องตลาด ร้อยละ 5-50 อย่างไรก็ตาม เป้าหมายสูงสุดของกระทรวงสาธารณสุขต้องการเห็นคนไทยไม่ป่วยจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจ ในอีก 5 ปี ข้างหน้านี้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2548)

จากกระแสการรณรงค์ให้ประชาชนได้ร่วมกันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจากหน่วยงานต่าง ๆ จากความตระหนักต่อความสำคัญในการออกกำลังกาย หรือจากปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งอาจส่งผลทำให้ประชาชนได้เข้ามาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอขึ้นเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถมองเห็นอย่างชัดเจนจากการลดลงของการเจ็บป่วยของประชาชนดังกล่าว นั้นแสดงว่าประชาชนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ได้ดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2522 มีหน้าที่ภารกิจผลิตบุคลากรทางด้านพลศึกษา สุขศึกษาส่งเสริมสุขภาพประชาชน เป็นศูนย์พลศึกษาการกีฬาและบริการส่งเสริมสุขภาพตลอดมา และในวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2548 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งวิทยาลัย พลศึกษาทั่วประเทศ 17 แห่งให้เป็นสถาบันการพลศึกษา ซึ่งวิสัยทัศน์เป็นสถาบันชั้นนำที่ผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านพลศึกษา กีฬา และสุขภาพ สู่ความเป็นเลิศ ระดับมาตรฐานสากลอย่างยั่งยืน พันธกิจ จัดการศึกษาทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาอื่น ๆ นอกจากนี้ ภายในบริเวณของสถาบันการพลศึกษา ยังเป็นที่ตั้งของสนามกีฬาจังหวัดลำปางด้วย ซึ่งภายในประกอบไปด้วย อาคารเรียน 2

หลัง ซึ่งได้ดูแลอาคารเรียนหลังที่ 1 เป็นที่ทำการของสถาบันฯ ส่วนได้ดูแลอาคารเรียนหลังที่ 2 เป็นที่โล่งใช้สำหรับเดินแอโรบิคด้านซ์ และถัดไปเป็นห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ภายในสถาบันการพลศึกษา ยังประกอบไปด้วยอาคารสำหรับให้ประชาชนเข้ามาใช้บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมากมาย เช่น โรงยิมเบดมินตัน โรงยิมวอลเลย์บอล เป็นต้น นอกจากนี้ถนนรอบๆ บริเวณสถาบันการพลศึกษา ยังใช้ให้เป็นทางเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพของประชาชนที่สนใจอีกด้วย

สถาบันการพลศึกษา ได้มีการให้บริการอย่างต่อเนื่องตลอดมา และโดยเฉพาะระหว่างเวลา 15.30 – 20.00 น. มีผู้สนใจเข้ามาออกกำลังกาย เป็นจำนวนมาก จากการสำรวจผู้เข้ามารับบริการออกกำลังกายในสถาบันฯ ปัจจุบัน พบว่า ประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) เข้ามาออกกำลังกายเพื่อฝึกเข้าสู่การแข่งขัน และ 2) เข้ามาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในประเด็นนี้ ได้พบว่า ผู้เข้ารับบริการให้ความสนใจมากที่สุดตามลำดับ ได้แก่ ทางเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ/เดินแอโรบิคด้านซ์/ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์/กีฬาเทนนิส/กีฬาเบดมินตัน ผู้ศึกษาจึงทำการสำรวจในขั้นต้นจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ที่เข้ามาออกกำลังกายใน 5 ชนิดนั้นมีระดับขั้นของการออกกำลังกาย อ้างถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ โปรซาสกา และคณะ ขั้นที่ 5 คือ ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมซึ่งเป็นขั้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผ่านมาแล้วเป็นระยะเวลามากกว่า 6 เดือน นอกจากนี้ จากการรายงานการให้บริการสถานที่ สนามอุปกรณ์กีฬาในปี พ.ศ. 2547 ซึ่งขณะนั้นยังมีสถานะเป็นวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง เช่น ทางวิ่งเพื่อสุขภาพ มีประชาชนได้เข้ามาใช้บริการระหว่างวันที่ 5-19 มกราคม ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 1,634 คน ระหว่างวันที่ 15-21 มีนาคม ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 1,791 คน ในเดือนกรกฎาคม ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 9,517 คน อาคารเรียนรวม 2 มีบริการออกกำลังกาย แอโรบิคด้านซ์และลีลาศ ในเดือนมกราคม ปี พ.ศ. 2547 ระหว่างวันที่ 19 – 25 มกราคม ปี พ.ศ. 2547 มีจำนวนผู้เข้ารับบริการ 445 คน ในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2547 มีผู้ใช้บริการ 3,072 คน และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วันที่ 2-8 กุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. 2547 มีผู้เข้ารับบริการออกกำลังกายจำนวน 693 คน ในเดือน กรกฎาคม ปีพ.ศ. 2547 มีผู้เข้ารับบริการ 2,432 คน (วิทยาลัยพลศึกษาลำปาง, 2547)

จากข้อมูลดังกล่าว ได้มีทฤษฎีสันับสนุนแนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลายท่าน เช่น การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมดังเพนเดอร์ (Pander, 1987) กล่าวว่า มีปัจจัยด้านสติปัญญา การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และปัจจัยของการออกกำลังกาย (Cognitive Perceptual Factor) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การตอบสนองต่อการรับรู้และทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายออกมา นอกจากจะเป็นการกระทำเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพแต่ยังรวมถึงการกระทำที่ทำให้ภาวะสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย ส่วน กรีนและคนอื่น ๆ (Green, et.al., 1987) ถือว่าปัจจัยหลัก เช่นความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมในการออก

กำลังกาย โดยปัจจัยเอื้อ ซึ่งสนับสนุนให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ รวมถึงปัจจัยสนับสนุนจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นสิ่งเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมได้ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ของเอจเซน (Ajzen) และฟิชไบน์ (Fishbein) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของเบนดูรา (Bandura) และคนอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่ถือว่า เป็นปัจจัยด้านการรับรู้ การเรียนรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นปัจจัยสำคัญในการทำนายพฤติกรรม (เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์, 2544) ซึ่งโพรชาสกาและคณะ (Prochaska, et.al., 1944) ได้กำหนดระยะเวลาของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละขั้นไว้ดังนี้ 1) ขั้นก่อนตั้งใจ (Precontemplation) ระยะเวลาที่พฤติกรรมไม่ทำและไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน 6 เดือนข้างหน้า 2) ขั้นตั้งใจ (Contemplation) ไม่ทำแต่คิดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน 6 เดือนข้างหน้า 3) ขั้นพร้อมที่จะปฏิบัติ (Ready for Action) กำลังวางแผนอย่างจริงจังที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเดือนหน้า 4) ขั้นปฏิบัติ (Action) ได้ทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาแล้วน้อยกว่า 6 เดือน และ 5) ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance) ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาแล้วใน 6 เดือนที่ผ่านมา

จากแนวคิดของโพรชาสกา และคนอื่น ๆ (Prochaska, et.al., 1944) การออกกำลังกายมีขั้นตอนและเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยจึงมีคำถามงานวิจัยว่าผู้ซึ่งออกกำลังกายมากกว่า 6 เดือน ที่เข้ามาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในแต่ละขั้นตอนที่ผ่านมาอย่างไร เพื่อนำไปสู่การคงไว้ของพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรศึกษา คือ ผู้ซึ่งออกกำลังกายมากกว่า 6 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ซึ่งเข้ามาออกกำลังกายมากกว่า 6 เดือน จำนวน 30 คน 5 กลุ่ม กิจกรรม กิจกรรมละ 6 คน ดังนี้

1. กลุ่มเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ
2. กลุ่มเดินแอโรบิคด้านซ์
3. กลุ่มออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

4. กลุ่มออกกำลังกายในกีฬาเทนนิส
5. กลุ่มออกกำลังกายในกีฬาเบดมินตัน

2. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนผู้ซึ่งเข้ามาใช้บริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย้อนหลังเป็นอย่างไร เพื่อมาสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ ขั้นตอนที่ 1 ขั้นก่อนชั่งใจ ขั้นตอนที่ 2 ขั้นชั่งใจ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นพร้อมปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 4 ขั้นปฏิบัติ และขั้นตอนที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ได้ทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามลำดับตั้งแต่ขั้นแรกเป็นต้นมา และรักษาพฤติกรรมใหม่ต่อเนื่องมากกว่า 6 เดือน ว่ามีปัจจัยใดที่ก้าวเข้าสู่แต่ละขั้นจนกระทั่งมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

นิยามศัพท์เฉพาะ

กระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง ขั้นตอนของพฤติกรรม การออกกำลังกาย ซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด 5 ขั้น ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนชั่งใจ หมายถึง ปัจจัยที่เป็นสาเหตุจูงใจให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นชั่งใจ หมายถึง ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 ขั้นพร้อมปฏิบัติ หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้กำหนดเป้าหมายว่า จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมหรือกีฬาประเภทใด

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ หมายถึง ปัจจัยที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมต้องการออกกำลังกายอีกครั้ง

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม หมายถึง ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การฝึก การเล่น การกระทำ ให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อ เพื่อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการปฏิบัติที่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย และไม่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย นอกเหนือจากการทำงานในชีวิตประจำวัน

การคงไว้ในการออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การกระทำ ให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อ เพื่อการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการปฏิบัติที่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย และไม่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย ที่ผ่านมาแล้วมากกว่า 6 เดือนถึงแม้ว่าจะเปลี่ยนกิจกรรมออกกำลังกายอย่างอื่นก็ตาม

การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หมายถึง การเล่น การกระทำ ให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อ เพื่อเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการปฏิบัติที่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย และไม่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. เพื่อทราบกระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง
2. เพื่อเป็นประโยชน์ในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
3. เป็นแนวทางในการศึกษาในเรื่องนี้ต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved