

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในอดีตที่ผ่านมาระบบสาธารณสุขของประเทศไทยได้มีการเน้นขยายแหล่งบริการพื้นฐานและการดูแลสุขภาพของประชาชนแบบเชิงรับเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งส่งผลทำให้ต้องสูญเสียงบประมาณในการดูแลสุขภาพ ในแต่ละปีค่อนข้างสูงประมาณปีละ 3 แสนล้านบาท และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นทุกปีๆ ละประมาณร้อยละ 10 – 15 โดยส่วนใหญ่ของงบประมาณจะถูกนำไปใช้ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่จะต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เส้นเลือดในสมองแตก ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และกระดูกพรุน (พินิจ กุลละวณิช, 2545) นอกจากนี้จากสถิติการตายของประเทศไทยพบว่าอัตราการเสียชีวิตมากที่สุดตามลำดับ คือโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์อัมพาต (พินิจ กุลละวณิช, 2545) จะเห็นได้ว่าโรคต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นโรคที่สามารถป้องกันและลดระดับความรุนแรงได้โดยการออกกำลังกาย ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการที่ดีที่ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีและประหยัดโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายกับการรักษาโรคต่าง ๆ เหล่านี้

ปัจจุบันแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ของกระทรวงสาธารณสุขจึงมีเป้าหมายการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมุ่งเน้นสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุออกกำลังกายอย่างน้อยร้อยละ 60 เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง (พันธุ์ทิพย์ ธรรมสโรธ, 2544) โดยวัยรุ่นวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้จ่ายเสพติด ความเครียดและอุบัติเหตุจากการจักรยานยนต์ เนื่องจากในวัยนี้มีความเจริญทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ซึ่งนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพได้ (รวมพร คงกำเนิด, 2543) ส่วนวัยผู้ใหญ่เป็นวัยแห่งความกระฉับ กระเจิงของร่างกายซึ่งจะสูงสุดในช่วงอายุ 20 – 35 ปี และมีพลังเต็มที่อายุประมาณ 25 – 30 ปี ต่อจากนั้นพลังจะค่อย ๆ ลดลงทีละน้อย และเมื่ออายุ 40 – 50 ปี จะมีอัตราลดลงเร็วขึ้น และก็จะจะมีปัญหาสุขภาพตามมาถ้าหากไม่ได้มีการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ตลอดจนการเจ็บป่วยอื่น ๆ ซึ่งเป็นการบั่นทอนประสิทธิภาพของการทำงานลดลง (สุชา จันทร์อม, 2542) และคนวัยผู้สูงอายุ ในประเทศไทย หมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย ร่างกายทรุดโทรม ถ้าหากไม่ได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพร่างกายอย่างถูกวิธีก็จะส่งผลทำให้เกิดโรคได้แก่ มะเร็ง โรคสมองเสื่อม โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานได้ (สุชา จันทร์อม, 2542)

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ช่วยทำให้มีสุขภาพจิตดี เมื่อมีการออกกำลังกายก็จะมีสารเอนโดर्फินหลั่งออกมาทำให้มีจิตใจสดชื่น เบิกบาน เคลิบเคลิ้ม (คำรง กิจกุศล, 2544) และยังช่วยป้องกันหรือรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดที่อาจก่อให้เกิดความพิการถึงแก่ชีวิตได้ อรวินท์ ไทรดี (2537) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายจะดีขึ้นได้เมื่อได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดน้ำหนัก ลดระดับไขมันในกระแสเลือด และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพโดยตรงช่วยป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความพิการหรืออันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ชาวไทยภูเขาเป็นกลุ่มคนที่มีวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากคนพื้นราบได้เข้ามาอาศัยในประเทศไทยเมื่อประมาณ 80-100 ปีก่อน โดยอาศัยอยู่บนภูเขาทางภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันตกของประเทศรวม 20 จังหวัด ซึ่งมีมากกว่า 10 เผ่า แต่เผ่าที่สำคัญที่ทางราชการยอมรับ และให้ลงสัญชาติไทยมี 9 เผ่า คือ กะเหรี่ยง ม้ง ลีซอ อาข่า ลาหู่ เมียน(เย้า) ขมุ ถิ่น และลื้อ ซึ่งจำนวนชาวเขาที่ได้จากการสำรวจของศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจาก 20 จังหวัด ระหว่างปี 2538-2541 พบว่ามีจำนวน 752,728 คน โดยเผ่ากะเหรี่ยงมีจำนวนประชากรมากที่สุด จำนวน 352,295 คน คิดเป็นร้อยละ 56.80 รองลงมาคือเผ่าม้ง มีจำนวน 118,779 คน คิดเป็นร้อยละ 15.77 (ปนัดดา บุญยสารนัย, 2542) โดยจะอาศัยอยู่ใน 13 จังหวัด ได้แก่ กำแพงเพชร เชียงราย เชียงใหม่ ตาก น่าน พิชณุโลก เพชรบูรณ์ แพร่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง สุโขทัย พะเยา และเลย

ชาวม้งเป็นเผ่าที่มีจำนวนมากรองเป็นอันดับสองของชาวไทยภูเขา ชาวม้งชอบตั้งบ้านเรือนบนภูเขาสูง ๆ เนื่องจากการตั้งบ้านเรือนอยู่บนที่สูงย่อมจะได้เปรียบในเรื่องของการอยู่ใกล้แหล่งต้นน้ำมากกว่าคนกลุ่มอื่น ๆ ทั้งนี้ยังมีป่าต้นน้ำที่สมบูรณ์สามารถจะหาอาหารการกินได้อย่างเพียงพอ บ้านของชาวม้งจะมีลักษณะเป็น โรงคลุมพื้นดิน จะมีส่วนยกจากพื้นดินเฉพาะส่วนที่ใช้เป็นที่นอนเท่านั้น และชาวม้งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลักทางการเกษตรกรรม ได้แก่ การเพาะปลูกข้าวโพด กระหล่ำปลี และเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู ไก่ ม้า เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วสมาชิกในครอบครัวจะช่วยกันทำไร่ แต่ในทางปฏิบัติผู้หญิงส่วนใหญ่จะเป็นฝ่ายออกไปทำไร่ ถางหญ้า ตักน้ำ และให้อาหารสัตว์ ส่วนผู้ชายจะเฝ้าบ้าน (ปนัดดา บุญยสารนัย, 2542) ในส่วนของการดูแลสุขภาพตนเองของชาวม้งทั้งในอดีตและปัจจุบันชาวม้งส่วนใหญ่ยังคงมีความเชื่อในเรื่องการนับถือผีอยู่มาก กล่าวคือชาวม้งจะมีการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อบูชาทั้งผีดีและผีร้าย ซึ่งการบูชาผีดีเพื่อเป็นการตอบแทนที่ผีดีให้ความคุ้มครอง ส่วนการบูชาผีร้ายเพื่อป้องกันไม่ให้มาทำอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน แต่ในปัจจุบันชาวม้งนิยมเข้ารับบริการสุขภาพจากสถานอนามัยประจำตำบล โรงพยาบาลมากขึ้น

เพราะเชื่อว่าแพทย์จะสามารถบรรเทาโรคได้ ชาวเมืองบางคนก็ใช้วิธีซื้อยา มารักษาเองเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ

ประยงค์ ลิ่มตระกูล (2541) ได้ทำการศึกษาภาวะสุขภาพอนามัยและความจำเป็นพื้นฐานของชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงานโครงการหลวงปางคำ ตำบลผาช้างน้อย อำเภอปง จังหวัดพะเยา พบว่าชาวเมืองจะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร ร้อยละ 22.90 รองลงมาโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 9.60 ซึ่งจะเห็นได้ว่าโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นสามารถป้องกันและลดระดับความรุนแรงได้ โดยการเข้าไปส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (พินิจ กุลละวณิชย์, 2545) นอกจากนี้ ประยงค์ ลิ่มตระกูลและคณะ (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของชาวเขาในพื้นที่ปฏิบัติงาน โครงการหลวงแม่แฮ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ โดยสัมภาษณ์เชิงลึกชาวไทยภูเขา จำนวน 37 คน พบว่าชาวไทยภูเขาไม่ได้มีการออกกำลังกายอย่างเป็นแบบแผน ทั้งนี้เนื่องมาจากชาวเขาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ ทำสวน ทำนา และทำงานบ้าน ซึ่งทำให้ร่างกายมีเหงื่อออกมาก จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นแบบแผน อย่างไรก็ตามปัจจุบันวิถีชีวิตของชาวเมืองเปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากอดีตมากเนื่องจากความเจริญทางเทคโนโลยี เช่น การใช้เครื่องทุ่นแรงแทนการใช้กำลังคนมากขึ้น การคมนาคมที่สะดวกขึ้น ทำให้ชาวเมืองใช้จักรยานยนต์ และรถยนต์แทนการเดิน เป็นต้น วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ชาวเมืองออกกำลังกายในชีวิตประจำวันน้อยลงและอาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพ (ประยงค์ ลิ่มตระกูล, 2544)

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องยังไม่พบผู้ใดศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวเมือง อีกทั้งยังไม่มีหลักฐานชัดเจนว่าชาวเมืองให้ความหมายการออกกำลังกายอย่างไร ความหมายของการออกกำลังกายตามการรับรู้ของชาวเมืองอาจแตกต่างไปจากคนทั่วไป นอกจากนี้การศึกษาค้นคว้าความหมายของการออกกำลังกายตามการรับรู้ของชาวเมืองสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวเมือง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวการศึกษาการให้ความหมายของการออกกำลังกาย ของชาวเขาเผ่าม้งที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ชาวเมืองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและถาวรนำไปสู่การมีภาวะสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ที่เน้นการสร้างสุขภาพเป็นหลัก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และสร้างสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา จากปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

คำถามการวิจัย

1. ชาวม้งให้ความหมายของการออกกำลังกายอย่างไร
2. ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งเป็นอย่างไร
3. ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งได้หรือไม่อย่างไร

สมมติฐานของการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน

ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ซึ่งมีเหตุผลสนับสนุนดังนี้

1. เพศ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการรับรู้และอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาของเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวน 607 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าอาจารย์หญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ นะเจิน (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม จำนวน 242 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง ผลการศึกษาพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = .025) โดยพบ

ว่าเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 20.70 มากกว่าเพศหญิงซึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 9.7 ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่าเพศชายมีแนวโน้มออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

2. อายุ เป็นองค์ประกอบด้านชีวภาพของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม (Pender, 1996) จากการศึกษาของประยงค์ นะเงิน (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม จำนวน 242 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = .002) โดยพบว่าอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 35.50 และ อายุ 35 – 44 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 10.30 สอดคล้องกับการศึกษาของสกล เจริญวงศ์ (2532) ได้ทำการศึกษาประเมิน ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครและเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.00 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยสุดคิดเป็นร้อยละ 21.80

3. สถานภาพสมรส เป็นแหล่งประโยชน์และเป็นตัวกำหนดบทบาทในสังคม คู่สมรสจะมีส่วนเพิ่มแรงจูงใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จากการศึกษาของประยงค์ นะเงิน (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม จำนวน 242 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง พบว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = .012) โดยพบว่า สถานภาพสมรส/หม้าย/หย่า/แยก มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 15.3 มากกว่าสถานภาพโสด ซึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 10.3 ทั้งนี้เนื่องมาจากข้าราชการส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสทำให้มีเพื่อนออกกำลังกาย จากการศึกษาของ จอห์นและคานท์ (John & Kahn, 1998) ได้ทดสอบแบบจำลองส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์พบว่าคุณลักษณะประชากร ซึ่งได้แก่ สถานภาพสมรส มีผลโดยตรงต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

4. ระดับการศึกษาการศึกษาเป็นพื้นฐานของสติปัญญา ที่ทำให้บุคคลสามารถเข้าใจข้อมูลข่าวสาร เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย ทำให้มีข้อจำกัดด้านการรับรู้ การเรียนรู้ ตลอดจนการแสวงหาความรู้และประสบการณ์ในการดูแลตนเอง มีปัญหาในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมและไม่เข้าใจประโยชน์หรือความจำเป็น จึงละเลยไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ จากการศึกษาของปริญญาดาศา (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 290 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่ากลุ่มตัวอย่าง

ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก โดยพบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 55.52 มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท และร้อยละ 32.07 มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาเอก

5. ระดับรายได้ เป็นตัวบ่งบอกสถานภาพเศรษฐกิจและสังคม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในด้านการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน และความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล (Pender, 1996) จากการศึกษาของเบรดีและไนส์ (Brady & Nies, 1999) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุเพศหญิงที่ฐานะทางเศรษฐกิจดีและไม่ดีจำนวน 85 คน พบว่าผู้สูงอายุที่ฐานะทางเศรษฐกิจดี มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพและการออกกำลังกายดีกว่าผู้สูงอายุที่ฐานะเศรษฐกิจไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวันดี แยมจันทร์ฉาย (2538) พบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ

6. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีอิทธิพลโดยตรงต่อการออกกำลังกาย บุคคลจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีและต่อเนื่อง ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ กระทำพฤติกรรม บุคคลที่เห็นประโยชน์ของการมีพฤติกรรมสุขภาพ ก็จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเหล่านั้น (Pender, 1996; Rosenstock, 1974) จากการศึกษาของชวดี ลักษณะพิสุทธิ์ (2531) ได้ศึกษาเรื่องความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 41-45 ปี มีความเห็นว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์มากทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค สอดคล้องกับการศึกษาของจूरรัตน์ เพชรทอง (2540) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจภูธร จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 450 ราย พบว่าข้าราชการระดับชั้นประทวนมีการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพระคณน้อย ($r=0.29$; $p\text{-value} < .001$) ข้าราชการระดับสัญญาบัตรมีการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพระคณปานกลาง ($r=0.62$, $p\text{-value} < .001$)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวม้ง
2. เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ชาวม้งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยความถูกต้องและเหมาะสม
3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในกลุ่มอื่น ๆ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 389 คน ในจังหวัดพะเยา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- อายุ
- สถานภาพสมรส
- ระดับการศึกษา
- ระดับรายได้

1.2 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ชาวม้ง หมายถึง ชาวไทยภูเขาหรือชาวไทยพื้นที่สูงที่อาศัยอยู่บนเทือกเขาสูงมีขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและโครงสร้างทางสังคมเป็นของตนเอง ที่เป็นเอกลักษณ์ของเผ่ามีเชื้อชาติเป็นชาวไทยภูเขา สัญชาติไทย ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพะเยา

อายุ หมายถึง จำนวนเต็มเป็นปีของอายุชาวม้ง นับตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยเศษ 6 เดือนขึ้นไปปัดเป็น 1 ปี

สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพทางการมีคู่สมรส แบ่งเป็น โสด หม้าย หย่า แยก

ระดับการศึกษา หมายถึง จำนวนเต็มปีของการศึกษาของระบบการศึกษาไทยนับตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการศึกษาสูงสุด

ระดับรายได้ หมายถึง จำนวนเงินหรือรายรับของชาวม้งต่อปีที่ได้จากการทำงานหรือได้จากบุตรหลานให้ใช้

การให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจของชาวม้ง ที่มีต่อกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กำลังกายปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันและเชื่อว่าเป็นการกระทำที่ส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้ร่างกาย จิตใจแข็งแรง วัดโดยการใช้คำถามการให้ความหมายพฤติกรรม การออกกำลังกายของชาวม้ง

พฤติกรรม การออกกำลังกาย (Physical Activity) หมายถึง การกระทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อและข้อที่มีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันวัดโดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การออกกำลังกายของวรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม(Asawachaisuwikrom, 2001) มาปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวม้ง โดยแบ่งเป็นการทำงานบ้านและงานอาชีพ การออกกำลังกาย/กีฬา กิจกรรมยามว่าง

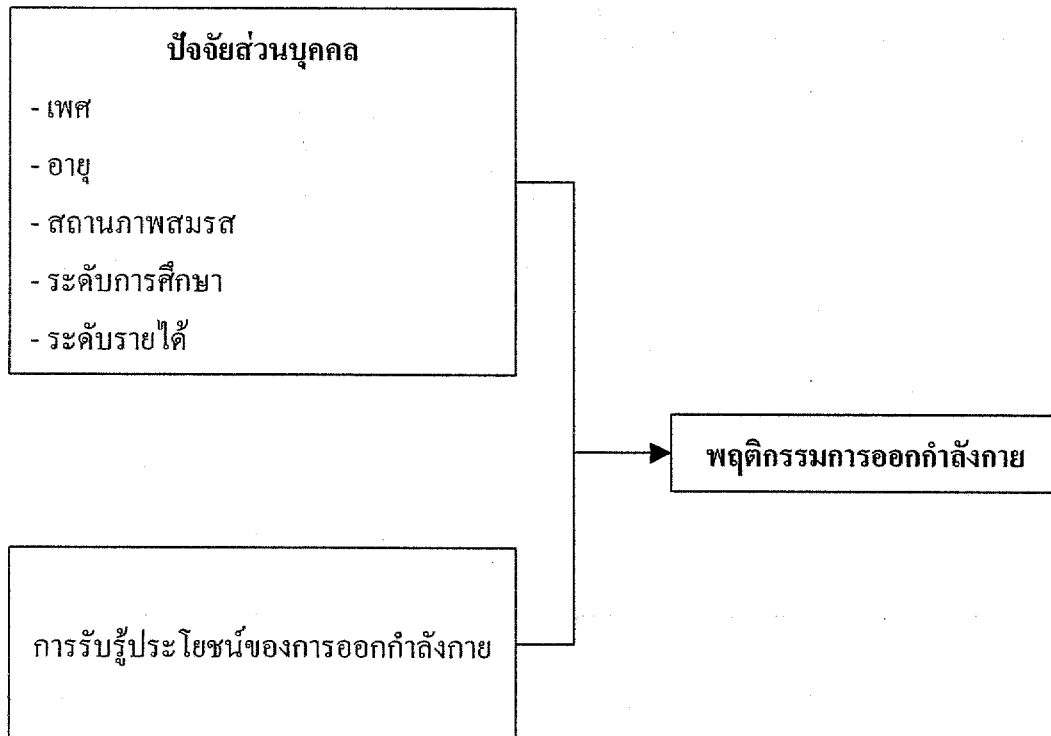
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (Percieved benefits of physical activity) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ของชาวม้งเกี่ยวกับผลดีของการออกกำลังกาย ในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ประเมินโดยผู้วิจัยใช้แบบวัดประโยชน์การออกกำลังกายที่ปรับจากแบบสอบถามประโยชน์ของการออกกำลังกาย ของวรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม(Asawachaisuwikrom, 2001)ซึ่งแปลมาจาก Exercise Benefits/Barrier Scale(EBBS) ของซีคริสต และคณะ(Sechrist et. al., 1987) ครอบคลุมด้านความแข็งแรงสมบูรณ์ ผ่อนคลาย ความสนุกสนาน และมีเพื่อน มีการวัด 4 ระดับคือมีประโยชน์มากที่สุด มีประโยชน์มาก มีประโยชน์ปานกลางและมีประโยชน์น้อย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำมาประยุกต์ในการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของชาวม้ง ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อว่าการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ(Becker, 1974; Rosenstock, 1974; Pender, 1996, Feather, 1982) การที่บุคคลมีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและสุขนิสัย (life style and health habit) จะต้องมีปัจจัยเกี่ยวข้องกับการวางแผนและการกระทำพฤติกรรมหลายอย่าง เนื่องจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นเรื่องที่ซับซ้อน มีความเป็นเหตุเป็นผลมาเกี่ยวข้อง(Pender, 1996) ในการศึกษาวิจัยนี้เชื่อว่า ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของชาวม้ง ดังสรุปได้ตามภาพที่ 1

ตัวแปรอิสระ(Independent Variable)

ตัวแปรตาม(Dependent Variable)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย