

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปเป็นอย่างมาก เนื่องจากรัฐบาลได้มีนโยบายด้านสาธารณสุขและสุขภาพ ซึ่งเน้นการป้องกันมากกว่าการแก้ไข โดยพัฒนาให้ประชาชนสามารถสร้างเสริมสุขภาพด้วยตัวเองและให้ความสำคัญกับการปฏิรูประบบสุขภาพ (Health System Reform) โดยการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ (คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันโรคและส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเต็มความสามารถ การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดและการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือดได้ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ลดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล เป็นต้น (สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2547)

รัพพ์ (Rupp, 2001) กล่าวถึงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพโดยรวมว่า การออกกำลังกายทำให้เพิ่มความทนทานของระบบการทำงานของหัวใจและการหายใจ มีความอ่อนตัวและทำให้รูปร่างสมส่วน จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่กล่าวมาทำให้คนเราเริ่มเข้าใจและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป เช่น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความเป็นเลิศในกีฬาประเภท ต่าง ๆ เป็นต้น

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้หัวใจ ปอดและระบบการไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีสัดส่วนที่เหมาะสมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยในการป้องกันโรค ส่วนการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันต้องมีการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านอื่นร่วมด้วย(ตามแต่ชนิดกีฬา) เน้นการฝึกฝนร่างกายเฉพาะส่วนเพื่อทำให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงทนทานและมีกำลังหรือเพื่อให้เกิดความแคล่วคล่องว่องไว มีความเร็ว (วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม, 2537) และเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ถึงจุดสูงสุดเพื่อรองรับการฝึกฝนอย่างหนักซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับนักกีฬาที่ต้องฝึกซ้อมเพื่อให้ชนะหรือทำสถิติให้ดีขึ้น (เอื้ออารี หมั่นอินกุล และสุนีย์ สอนศรี, 2548) และยังทำให้นักกีฬาสามารถเตรียมตัวรับสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างเต็มที่

นับว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสิ่งที่สำคัญในการออกกำลังกายประกอบด้วย รูปแบบการออกกำลังกาย (เช่น แอโรบิกหรือแอนแอโรบิก) ระดับของการออกแรงในการออกกำลังกาย ความถี่ (ควรต้องทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาเป็นเวลา 20-30 นาที (Wygand, 2001) จะเห็นว่าระยะเวลาในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญและมีผลทำให้สมรรถภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

ระดับความเข้มข้นของการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน กีฬาเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศมีความเข้มข้นของการฝึกซ้อมมากกว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ฉัตรกมล สิงห์น้อย, 2549) เป็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาว่าจะทำอย่างไรให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมกีฬาได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้นเมื่อต้องอยู่กับความยากของการฝึกซ้อมและการใช้เวลาในการฝึกซ้อมมากขึ้นทำให้ความสนุกลดน้อยลง

แรงจูงใจคือสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และตั้งใจที่จะประพจน์หรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าหมาย (ลีบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ดังนั้น แรงจูงใจจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน

การใช้ดนตรีมาประกอบการออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยเพิ่มระดับแรงจูงใจและทำให้คนออกกำลังกายได้นานขึ้น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ทำให้ทราบว่ามีการนำดนตรีมาใช้ในช่วงการฝึกซ้อมเพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ และช่วยให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย ทำให้เพลิดเพลินและสนุกขึ้น ตลอดจนการใช้ดนตรีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ดังที่ เบค และคณะ (Becke et al., 1995) และ คาราจีออริกิส และเทอร์รี่ (Karageorghis & Terry, 1997) ได้ศึกษาพบว่าดนตรีสามารถคลายความวิตกกังวล ลดอาการตื่นเต้นของนักกีฬา ซึ่งใช้ได้เป็นอย่างดีกับกิจกรรมการออกกำลังกายแบบไม่ซับซ้อน นักกีฬาส่วนใหญ่ทั้งในประเทศเกาหลี (Park, 2000) และประเทศไทย (เพ็ญศิริ วิจารณ์ศิริธร, 2545) ก็ใช้ดนตรีเป็นเทคนิคหนึ่งของการจัดการกับความเครียดในการเล่นกีฬา ในขณะที่ กลูช (Gluch, 1992) พบว่าเสียงดนตรีช่วยเพิ่มระดับแรงจูงใจ ช่วยในการตัดสินใจ ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมความคิดและจิตใจของตนเองได้ดี ส่งผลให้การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งดนตรียังช่วยให้เวลาปฏิกิริยาการออกตัวของนักวิ่งระยะสั้นเร็วขึ้น (พิมพา ม่วงศิริธรรม, 2538) สารรัตน์ วุฒิอาภา (2535)

ได้ศึกษาผลของการฟังดนตรีที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาพบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มที่ฟังดนตรีต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มที่ไม่ได้ฟังดนตรี

นอกจากนี้ ดนตรียังสามารถช่วยให้ระยะเวลาในการออกกำลังกายได้นานขึ้น จากการวิจัยของ อุไรรัตน์ ศรีวิบูลย์ (2546) เกี่ยวกับผลของดนตรีที่มีต่อระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงานของนิสิต ผลการศึกษาพบว่า ดนตรีคัดสรร (ดนตรีที่มีเนื้อร้องบรรยายเกี่ยวกับธรรมชาติ ความรักของมนุษย์ ความใฝ่ฝันต่าง ๆ เป็นดนตรีที่มีเนื้อร้องที่สร้างสรรค์และทำนองเพลงไพเราะ) ช่วยให้ระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงานนานกว่าดนตรีที่ชอบ (ดนตรีที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเลือกจากเพลงที่คุ้นเคยและชื่นชอบด้วยตนเอง) และการไม่ฟังดนตรี อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ยังไม่สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับความแตกต่างของคนที่มีเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ต่างกัน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันเพื่อศึกษาดูว่าดนตรีมีผลต่อระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานในกลุ่มคนที่มีเป้าหมายในการออกกำลังกายต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรีคัดสรร ฟังดนตรีที่ชอบ และไม่ฟังดนตรี ที่มีต่อระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. เพื่อเปรียบเทียบระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน
3. เพื่อเปรียบเทียบระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของเพศชายและเพศหญิง
4. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฟังดนตรีคัดสรร ฟังดนตรีที่ชอบ และไม่ฟังดนตรี ที่มีต่อระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงาน
5. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฟังดนตรี เป้าหมาย และเพศของนักกีฬาที่มีต่อระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน ทั้งเพศชายและเพศหญิง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ฟังดนตรีคัดสรร ฟังดนตรีที่ชอบ และไม่ฟังดนตรีแตกต่างกัน
2. ระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน แตกต่างกัน
3. ระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของเพศชายและเพศหญิง แตกต่างกัน
4. ผลของการฟังดนตรีคัดสรร ฟังดนตรีที่ชอบ และไม่ฟังดนตรี ที่มีต่อระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงาน แตกต่างกัน
5. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฟังดนตรีคัดสรร ฟังดนตรีที่ชอบ และไม่ฟังดนตรีที่มีผลต่อระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันทั้งเพศชายและหญิง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฟังดนตรีที่มีต่อระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงาน
2. เพื่อนำความรู้ที่ได้รับจากผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย หากผลการวิจัยพบว่าดนตรีทำให้ระยะเวลาการออกกำลังกายนานขึ้น ก็จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำดนตรีมาใช้สร้างแรงจูงใจให้คนออกกำลังกายและฝึกซ้อมกีฬาได้นานขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น เพื่อการส่งเสริมทรัพยากรบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อช่วยให้นักกีฬาสงูกับการฝึกซ้อม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาผลของการฟังดนตรีที่มีต่อระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงานของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นกลุ่มคนที่มีเป้าหมายในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มคนที่มีเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 6 คน เป็นชาย 3 คน หญิง 3 คน และกลุ่มคนมีเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน จำนวน 6 คน เป็นชาย 3 คน หญิง 3 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 การฟังดนตรี แบ่งออกเป็น การฟังดนตรีคัสดร การฟังดนตรีที่ชอบ และการไม่ฟังดนตรี

1.2 เพศ แบ่งออกเป็น ชายและหญิง

1.3 เป้าหมายในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน คือ เป้าหมายเพื่อสุขภาพและเป้าหมายเพื่อการแข่งขัน

2. ตัวแปรตาม

ระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยานวัดงาน ของทุกกลุ่มการทดลอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ดนตรีคัสดร หมายถึง ดนตรีที่มีเนื้อร้องบรรยายเกี่ยวกับธรรมชาติ ความรักของมนุษย์ ความใฝ่ฝันต่าง ๆ เป็นเพลงที่มีเนื้อหาสาระสร้างสรรค์ ได้แก่ รางวัลแด่คนช่างฝัน รักคุณเท่าฟ้า รักองคมนตรี เทียนฉายใจ รุ่งอรุณใจ รุ่งอรุณใจ รุ่งอรุณใจ

2. ดนตรีที่ชอบ หมายถึง ดนตรีที่ผู้เข้ารับการทดลองแต่ละคนเลือกจากเพลงที่ตนเองชอบฟังเป็นการส่วนตัว

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การปั่นจักรยานวัดงานโดยเริ่มที่น้ำหนัก 50 วัตต์ (Watt) เนื่องจากน้ำหนัก 50 วัตต์ (3.0 METs) เป็นลักษณะการออกแรงที่เบา และเพิ่มความหนักของงาน 10 วัตต์ (Watt) ทุก ๆ 1 นาที จนกระทั่งผู้เข้ารับการทดลองรู้สึกหมดแรง (ไม่สามารถรักษารอบได้) โดยมีการปรับเปลี่ยนการเพิ่มน้ำหนักในแต่ละนาทีให้สอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

4. กลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง กลุ่มคนที่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายโดยรวมให้สมบูรณ์แข็งแรง

5. กลุ่มคนที่ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กลุ่มคนที่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ถึงจุดสูงสุด เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันกีฬา