

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดี การเคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคร้ายหลายชนิด ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน ดังนั้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อสมรรถภาพทางกาย ดังพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่มหาวิทยาลัยมหิดลเชิญไปอ่านในการประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2523 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ว่า

“ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ ให้อยู่นิ่ง ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้...” (สำนักพระราชเลขานุการ, 2531)

การขาดการออกกำลังกายยังทำให้เกิดโทษ ดังที่ เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือย แทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็นจึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอหรือขาดการออกกำลังกาย จนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย ในการขาดการออกกำลังกายของวัยเด็ก และวัยรุ่นหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุ นำของโรคร้ายแรงหลายชนิด ซึ่งได้แก่ 1) โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจ และการเสียสุขภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่า

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 2) โรคอ้วนการขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็นถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหว มีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่น ๆ อีกมาก อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ 3) โรคเบาหวาน โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาล โดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงอาการออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น จึงถือว่า การขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน 4) โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เข่าและเอ็นหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก จะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะแตกหักได้ ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นยาบำรุงเป็นยาป้องกัน และเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ แต่ขึ้นชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะดีเพียงใดก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล การใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ ดังนั้นควรออกกำลังกายดีกว่าการใช้ยารักษา

การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์เราและเราควรทำโดยสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นมีอายุเท่าใด และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการออกกำลังกายทำให้เกิดผลดีกับร่างกาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจ และปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น คือ ทำให้อายุยืนยาวโดยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2553) ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับกลุ่มอายุด้วย สำหรับคนในช่วงวัย 18-35 ปี ควรออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ วัยน้ำ เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง สควอช กอล์ฟ ลีลาศ (กาญจนศรี สิงห์ภู, 2554)

จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในเรื่องการศึกษาของประชากรที่ออกกำลังกาย ปี พ.ศ. 2550 พบว่า ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 16.3 ล้านคนนั้น ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.1) สำเร็จการศึกษาไม่เกินระดับประถมศึกษา รองลงมา สำเร็จระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 20.0) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 14.1) และอุดมศึกษา (ร้อยละ 13.9) เมื่อพิจารณาอัตราการออกก้างกายของประชากรในแต่ละระดับการศึกษา พบว่า อัตราการออกก้างกายของผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาสูงสุด คิดเป็นอัตราร้อยละ 39.0 และผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีอัตราการออกก้างกายต่ำที่สุด ร้อยละ 11.6 และจากการสำรวจเหตุผลของการออกก้างกาย พบว่าเหตุผลสำคัญของการออกก้างกายเป็นเพราะผู้ออกก้างกายส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.9) ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง สำหรับเหตุผลรองลงมา คือ เพื่อนชวน ซึ่งมีสัดส่วนเพียงเล็กน้อย (ร้อยละ 8.5) โดยพบว่าเหตุผลดังกล่าวนี้ส่วนใหญ่เป็นเหตุผลของกลุ่มผู้ออกก้างกายที่เป็นเด็กและเยาวชน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551 ข)

การเติบโตของเทคโนโลยีในปัจจุบันเข้ามามีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจ แม้แต่เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิตมนุษย์ ทั้งการทำงาน ธุรกิจ การเรียนรู้ และสันทนาการ ผู้ที่ขอมเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีได้ มีโอกาสจะประสบผลสำเร็จในการทำงาน กิจกรรมเหล่านี้จึงบ่งชี้ว่าคนในสังคมยอมรับเทคโนโลยีเข้าสู่วิถีชีวิต (อุบลรัตน์ ศิริยุวศักดิ์, 2547, หน้า 36) เทคโนโลยีมีบทบาทมาสู่การใช้เวลาว่างของนักเรียน นักศึกษา อีกด้วย เพราะเทคโนโลยีทางการผลิตได้ก่อให้เกิดสินค้าเพื่อความบันเทิงอย่างเกมคอมพิวเตอร์ นักเรียนนักศึกษามีความคุ้นเคยกับเกมคอมพิวเตอร์ จึงไม่เป็นเรื่องยากที่จะรับเกมคอมพิวเตอร์ เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เพราะเป็นสิ่งบันเทิงให้นักเรียนผ่อนคลายความเครียด ช่วยฝึกทักษะ ดังนั้นจึงสามารถใช้เวลาว่างกับเกมคอมพิวเตอร์ได้เต็มที่ (จำริญลักษณ์ ธนะวังน้อย, 2546, หน้า 7-8) ดังนั้นปัจจุบันเราจึงเห็นว่าเด็กและเยาวชนไทยใช้เวลาว่างไปกับการใช้เทคโนโลยี และเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น

จากการสำรวจและรายงานของศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (2547) เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างไม่เหมาะสมของเยาวชนจากเกมคอมพิวเตอร์ แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น คือ 1) ผลจากเกมที่มีเนื้อหารุนแรง ได้แก่ เกมการต่อสู้แบบต่าง ๆ เกมที่มีเนื้อหารุนแรงจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียนทั้งในปัจจุบันและระยะยาว สังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ภายหลังจากการเล่นเกมบ่อย ๆ เนื้อหาของเกมจะค่อย ๆ ซึมซับจนก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว นำความรุนแรงในเกมมาใช้กับชีวิตจริงได้ เช่น ใช้ความรุนแรงในการแก้ไข ปัญหา เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น เป็นต้น 2) ผลจากการเสียค่าใช้จ่ายในการเล่น จากผลสำรวจ นักเรียนเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นคอมพิวเตอร์มากกว่า 3,000 บาทต่อเดือน ในอนาคตนักเรียนมีโอกาสเสียค่าใช้จ่ายไปกับการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้น หากนักเรียนไม่สามารถขอเงินผู้ปกครอง เล่นเกมได้ ก็อาจหาทางออกโดยวิธีอื่น เช่น ขโมยเงิน ขโมยสิ่งของไปขาย เพื่อให้ได้เงินมาเล่นเกม สามารถนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่มขึ้นได้ เป็นต้น นอกจากนี้การเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีผลกระทบ

ในทางลบเกิดขึ้นมากมายทั้งด้านการเงิน ด้านสุขภาพและด้านผลการเรียน (จิรดา มหาเจริญ, 2547)

3) ผลจากการใช้เวลาว่างอย่างไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้เวลานั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร และการนอนตามเวลาที่ควร ส่งผลทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม โดยเฉพาะกับผู้ที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้และผลกระทบต่อผลการทำหน้าที่หลัก คือ การศึกษาและการเรียนรู้

การขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาพแวดล้อมต่าง ๆ การป้องกันมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายแล้วยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

เยาวชนกลุ่มวัยรุ่นเป็นบุคคลวัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสังคม หากบุคคลซึ่งเป็นอนาคตของชาติ มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ปัญหาสังคมก็จะเพิ่มขึ้นได้ จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาทำให้ผู้วิจัยเห็นผลกระทบจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการมีสุขภาพที่ดีของเยาวชนกลุ่มวัยรุ่น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพที่ดี นอกจากนั้นยังพบว่า เยาวชนอายุ 15-17 ปี เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลังความแข็งแรง และความอดทน ขณะที่ผู้หญิงออกกำลังกายไม่หนัก แต่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกาย ดังนั้นเยาวชนกลุ่มวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัยรุ่น จะมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย ดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และแขนขาอย่างไรนั้น จึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษา เพราะการมีจิตใจดี ร่างกายแข็งแรงเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพที่วัยรุ่นควรจะทำในระหว่างวัยเรียนควบคู่กับการเรียนและการทำกิจกรรมอื่น ๆ

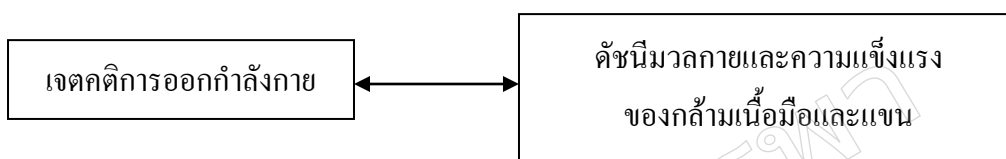
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเจตคติการออกกำลังกายของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์
2. เพื่อศึกษาดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแขนขาของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติการออกกำลังกายกับดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแขนขาของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติการออกกำลังกายกับดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขนและนำข้อมูลเหล่านี้มาสร้างความตระหนักถึงผลกระทบต่อวัยรุ่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

การศึกษานี้ ได้ศึกษาวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี ที่ใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ใน 1 สัปดาห์ ใช้เวลาเล่น 3 วันขึ้นไป และใน 1 วัน เล่นติดต่อกัน ครั้งละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้ศึกษาวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี ที่ใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ ใน 1 สัปดาห์ ใช้เวลาเล่น 3 วันขึ้นไป และใน 1 วัน เล่นติดต่อกันครั้งละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 391 คน คำนวณโดยใช้สูตรของ Cochran (1977 อ้างถึงใน ชีรวุฒิ เอกะกุล, 2543) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกติกากการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา รวมทั้งการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

2. วัยรุ่น หมายถึง คนไทยที่มีอายุระหว่าง 18 - 25 ปี ในจังหวัดชลบุรี

3. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ใน 1 สัปดาห์ใช้เวลาเล่น 3 วันขึ้นไป และใน 1 วัน เล่นติดต่อกันครั้งละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2552)

4. เจตคติต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการประเมินค่า ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

5. ดัชนีมวลกาย หมายถึง ความเหมาะสมของขนาดรูปร่างของแต่ละคนจากน้ำหนัก และส่วนสูง ซึ่งคำนวณจากสูตร $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{เมตร})}$

6. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแขน หมายถึง แรงบีบมือที่วัดได้จากเครื่องมือ Hand grip dynamometer โดยมีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัมของแรงที่บีบได้ ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่า กล้ามเนื้อมือและแขนมีความแข็งแรงเพียงใด เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน