

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพปัจจุบันความเจริญทางเทคโนโลยีมากขึ้น ทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบาย ลดพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานใช้สมองแทนการใช้แรงงาน มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการเดินทาง ลดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ใช้เวลาดำรงในการนั่งดูโทรทัศน์ ใช้อินเทอร์เน็ตหรือเล่นเกมสื่อกอมพิวเตอร์ เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวมีผลต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก องค์การอนามัยโลก ประเมินว่า ร้อยละ 60 ของผู้ใหญ่ทั่วโลกไม่ได้ให้ความสนใจกับการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับที่พอเพียง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกายยังลดน้อยลงในช่วงอายุที่เป็นวัยรุ่นและยังคงลดต่อเนื่องในวัยผู้ใหญ่ กลุ่มสตรีและผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่มาก (World Health Organization [WHO], 2002) สำหรับประเทศไทยมีประชากรร้อยละ 20 ที่ออกกำลังกายในระดับที่มีผลต่อการลดภาวะการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, 2543) กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กลุ่มที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (บุษบา สงวนสิทธิ์, 2547) วัยรุ่นอายุ 16 -24 ปี เป็นวัยที่มีการออกกำลังกายน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับวัยอื่น ๆ โดยมีเพียง ร้อยละ 1.10 ที่ออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไป ร้อยละ 0.20 ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน และมีผู้ไม่ออกกำลังกายมากถึงร้อยละ 96.70 (กระทรวงสาธารณสุข, 2544 อ้างถึงใน วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์, 2547)

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสุขภาพดี ร่างกายมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายล้วนต้องการการออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพร่างกาย สามารถแก้ปัญหาโรคที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะเห็นได้จากแผนยุทธศาสตร์วาระแห่งชาติเมืองไทยแข็งแรงในด้านการออกกำลังกาย ได้กำหนดเป้าหมายให้คนไทยที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ในทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกชุมชน ทุกหน่วยงานและสถานประกอบการ ลดอัตราการป่วย และตาย อย่างมีนัยสำคัญของโรคมะเร็ง หัวใจ ความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ภายในปี พ.ศ. 2560 (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2547)

ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของบุคคลคือแรงจูงใจ ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำของมนุษย์ และเป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย

(สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544) ทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมมนุษย์หลายทฤษฎีมีแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งในการแสดงพฤติกรรม เช่น ทฤษฎีพฤติกรรมที่วางแผนไว้ (Planned Behavior Theory) ทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) เป็นต้น (วสันต์ ศิลปะสุวรรณ และพิมพ์พรณ ศิลปะสุวรรณ, 2542) นักพฤติกรรมศาสตร์ได้ทำการศึกษา พบว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการกระทำตามความเชื่อและข่าวสารที่ได้รับ โดยความเชื่อมีความสัมพันธ์กับความรู้และการรับรู้ แต่ถ้าปราศจากแรงจูงใจแม้ว่าบุคคลจะมีความเชื่อและการรับรู้ที่ถูกต้อง หรือถูกทิศทางอย่างไรก็ไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดการกระทำได้ (พันธุ์ทิพย์ รามสูต, 2538) แรงจูงใจในการออกกำลังกายมีส่วนเกี่ยวข้องตั้งแต่ยังไม่ออกกำลังกาย ขอมออกกำลังกาย คิด/หยุดออกกำลังกาย จนถึงเริ่มออกกำลังกายใหม่ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2547) ในการศึกษากลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพฯ พบว่าแรงจูงใจในกลุ่มอายุและอาชีพแตกต่างกันจะมีความคิดเห็นและแรงจูงใจแตกต่างกัน (สกล เจริญวงศ์, 2532) จากที่กล่าวมาสรุปได้คือ บุคคลเริ่มออกกำลังกาย ยังคงพฤติกรรม หรือเลิกออกกำลังกายล้วนมีสาเหตุที่แตกต่างกัน ซึ่งแต่ละสาเหตุย่อมขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

การออกกำลังกายแบบผสมผสานกันแต่ละประเภทอย่างต่อเนืองวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน โดยออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจร้อยละ 65-80 ของอัตรา การเต้นหัวใจสูงสุด ทำให้มีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้นทุกด้าน ได้แก่ สมรรถภาพของปอดและหัวใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ (ACSM, 1998) ลดความเสี่ยงจากการเกิด โรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (ชาญวิทย์ โคธีรานุกัษ์, 2547) ถ้าประชาชนไม่ดูแลสุขภาพให้ดีจะเกิดการสูญเสีย สิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาล บางครั้งอาจสูญเสียชีวิตได้ การพัฒนาประเทศจึงต้องพัฒนาสุขภาพของประชาชนควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่น ๆ

ความสำคัญของการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรีเนื่องจากสภาพของชุมชนดังกล่าวมีความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจและสังคม จากโครงการพัฒนาชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกทำให้มีการพัฒนาในด้านเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว ประชาชนประกอบอาชีพอย่างหลากหลาย คือ เกษตรกรรม พนักงานโรงงาน อุตสาหกรรม ค้าขาย และประมง ด้านอุตสาหกรรม ปัจจุบันมีโรงงาน 279 โรงงาน มีแรงงานอพยพมาทำงานจำนวนมาก รายได้ประชากรเฉลี่ย 48,051.57 บาท/คน/ปี (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีราชา, 2547) ปัญหาด้านสุขภาพที่พบคือ การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากการคัดกรองเบาหวานในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 7,253 คน พบผู้ป่วยเบาหวาน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 และพบผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในเขตอำเภอศรีราชา 271 ราย การคัดกรองผู้มีความดันโลหิตสูงในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไปจำนวน 10,232 ราย

พบผู้มีภาวะความดันโลหิตสูง 430 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.20 และพบผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลรายใหม่ 447 ราย ประชาชนอายุมากกว่า 6 ปี จำนวน 147,071 คน ออกกำลังกายตามวัย 39,522 คน คิดเป็นร้อยละ 26.87 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี, 2547) นอกจากนี้ประชาชนที่มีอายุและเพศต่างกันในอำเภอสรีราชา มีการออกกำลังกายต่างกัน (ผู้ออกกำลังกายที่เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายในอำเภอสรีราชา กลุ่มอายุ 15 - 18 ปี เพศชาย 1,541 คน คิดเป็นร้อยละ 50.54 เพศหญิง 1,508 คน คิดเป็นร้อยละ 49.46 กลุ่มอายุ 19 - 60 ปี เพศชาย 201 คน คิดเป็นร้อยละ 13.83 เพศหญิง 1,252 คน คิดเป็นร้อยละ 86.17 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป เพศชาย 114 คน คิดเป็นร้อยละ 26.03 เพศหญิง 324 คน คิดเป็นร้อยละ 73.97) (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสรีราชา, 2547) จากปัญหาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีผลต่อการป้องกันโรคดังกล่าวได้ แต่จากการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง พบว่า การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาจำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเรื่องค่อนข้างยากลำบากสำหรับประชาชนส่วนใหญ่ (Dunn et al., 1997 อ้างถึงใน ธราดล เก่งการพานิช และมณฑา เก่งการพานิช, 2547, หน้า 3) ครั้งหนึ่งของผู้ที่เริ่มออกกำลังกายจะล้มเหลวในการรักษาระดับการออกกำลังกายตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ตั้งแต่แรก และประมาณร้อยละ 50 ของผู้ออกกำลังกายจะเลิกออกกำลังกายภายใน 6 เดือน ถึง 1 ปี (Dishman, 1986) การศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจาก หากบุคคลใดมีแรงจูงใจสูงจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำที่มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ (Dishman, 1986) ที่สำคัญแรงจูงใจเป็นคุณลักษณะที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ (Haywood & Switzky, 1986 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม และคณะ, 2542)

การส่งเสริมให้ประชาชนอำเภอสรีราชา มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและพัฒนาถึงระดับที่มีผลต่อการป้องกันโรคจึงเป็นสิ่งที่ผู้เกี่ยวข้องทุกคนควรตระหนักและให้ความสำคัญ ซึ่งองค์ประกอบหนึ่งที่เป็นปัจจัยส่งผลต่อการออกกำลังกายของบุคคลคือแรงจูงใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี เพื่อให้ทราบลักษณะแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนซึ่งจะเป็นแนวทางในการดำเนินงานของผู้ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน และเป็นกำลังพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและกลุ่มอายุต่อแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและกลุ่มอายุต่อแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทราบระดับของแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี
2. ทราบข้อมูลพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบร่วมระหว่างเพศกับกลุ่มอายุต่อแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี
3. เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ให้เพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยใช้แบบวัดแรงงูใจในการออกกำลังกาย (Exercise Motivation Inventory 2: EMI 2) (Markland & Ingledew, 1997) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย วรณี เจริญวงศ์ (2547) เพื่อประเมินลักษณะของแรงงูใจจำนวน 51 ข้อ (14 ด้าน)
2. ตัวแปรของการวิจัย
 - 2.1 ตัวแปรต้น
 - 2.1.1 เพศ คือ เพศชายและเพศหญิง
 - 2.1.2 อายุ คือ กลุ่มเด็ก อายุ 15 – 18 ปี กลุ่มวัยทำงาน อายุ 19 – 60 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ แรงงูใจในการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะภายในของบุคคลซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับพฤติกรรม ทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้นและดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถในการกำหนดทิศทางพลังความเข้ม และความมุ่งมั่นต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ซึ่งประเมินได้จากแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายของมาร์คแลนด์และอิงกลีดิว (Markland & Ingledew, 1997) ประกอบด้วยปัจจัย 14 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการจัดการความเครียด หมายถึง การทำให้สมองปลอดโปร่ง การลดและปลดปล่อยความเครียด
2. ด้านความกระปรี้กระเปร่า หมายถึง การทำให้รู้สึกดี สดชื่น ร่าเริงและเติมพลังให้ชีวิต
3. ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน หมายถึง การมีความสุข เพลิดเพลิน พึงพอใจ และมีคุณค่า
4. ด้านความท้าทาย หมายถึง การกล้าที่จะเผชิญปัญหา และพัฒนาทักษะการออกกำลังกาย เพื่อบรรลุเป้าหมายตามความสามารถของตนเอง
5. ด้านการเป็นที่รู้จักของสังคม หมายถึง การเสนอความสามารถของตนเองต่อสังคม และการเปรียบเทียบความสามารถเด่นต่อผู้อื่น
6. ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน หมายถึง การใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น
7. ด้านการแข่งขัน หมายถึง การชอบและสนุกกับการออกกำลังกายที่มีการแข่งขัน
8. ด้านปัญหาสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
9. ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย หมายถึง การหลีกเลี่ยงปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น
10. ด้านการมีสุขภาพดี หมายถึง การทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี
11. ด้านจัดการด้านน้ำหนัก หมายถึง การควบคุมน้ำหนัก และการมีกิจกรรมเกี่ยวกับการเผาผลาญแคลอรี
12. ด้านรูปร่าง หมายถึง การดูแลรูปร่าง เพื่อให้ดูอ่อนวัย
13. ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย หมายถึง การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการเพิ่มความอดทนในการทำงาน
14. ด้านความคล่องตัว หมายถึง การรักษาระดับและเพิ่มความคล่องตัวของร่างกาย

ประชาชน หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นใดที่หนึ่งเป็นประจำ ซึ่งงานวิจัยนี้ คือ ผู้ที่เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี อายุ 19 ปีขึ้นไป และนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 อายุระหว่าง 15-18 ปี ในอำเภอศรีราชาที่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กติกาอย่างง่าย ๆ หรือมี กฎกติกาการแข่งขันอย่างง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น ยกเว้น การออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน