

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมาก อันที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ ดังนั้นการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องการออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและความสำคัญในการช่วยบำรุงรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย

เจตคติหรือความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนี้เองเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญผลักดันให้สถานะแวดล้อมตลอดจนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญของวิทยาการสมัยใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมโลกาภิวัตน์ หรือเรียกว่าสังคมยุคไร้พรมแดน เป็นสาเหตุทำให้โลกแคบลงอันเนื่องมาจากการสื่อสารคมนาคมที่สามารถติดต่อถึงกันทุกส่วนของโลกได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งแนวคิดของอัลวิน ทอฟเฟอร์ (รจิตลักษณ์ แสงอุไร และคณะ, 2536 อ้างถึงใน อารมณ์ นาวากาญจน์, 2546) ได้ให้ความเห็นว่าอารยธรรมใหม่จะปฏิวัติสมมติฐานเก่าโดยสิ้นเชิง โลกกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ค่านิยมใหม่ การดำรงชีวิตแบบใหม่ การสื่อสารแบบใหม่ การที่จะเข้าใจโลกเช่นนี้ได้จะต้องปรับตัวของเราให้พร้อมที่จะรับสถานะใหม่แก้ไขปัญหาใหม่ ๆ ไม่ควรถอยกลับไปใช้วิธีการเก่า ๆ อีกต่อไป และการที่บุคคลจะเห็นคุณค่า ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ใช่จะทำได้ง่าย ๆ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬา บุคคลนั้นจึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายและกีฬา เพราะเจตคติเป็นรากฐานของพฤติกรรม (ทรงศักดิ์ ไพศาล, 2541, หน้า 1) อีกทั้ง สุชาติ จรยาศิริ (2541) พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับวีรพล จันธิมา (2541) พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงกล่าวได้ว่า ถ้าบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายก็มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้มีแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อให้คนไทยมีการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนจนเป็นวิถีชีวิตและทำให้ประชาชนเกิดการรวมกลุ่มตระหนักในการสร้างสุขภาพ

(อนุรักษ์ พินิจนิคม, 2550) และรูปแบบของกิจกรรมในการออกกำลังกายมีความหลากหลายมากขึ้น เช่น โยคะ ไร่ไม่พลอง วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ จักรยาน จึงทำให้ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายสามารถที่จะเลือกกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการมากขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นมีจุดประสงค์เพื่อให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะก่อให้เกิดผลหรือส่งเสริมอวัยวะของร่างกายที่แตกต่างกัน และการเดินแอโรบิกกับเดินสูลาสูปก็เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจมากในขณะนี้

การเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ บวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะการเดินรามาผสมผสานกัน แล้วนำดนตรีมาประกอบให้เข้ากับจังหวะท่าทาง เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานและมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง คลายความตึงเครียด (สุพิชรา ชุ่มเจริญ, 2543) นอกจากนี้ อัมพร สร้อยบุญ (2548) พบว่าการเดินแอโรบิกสามารถลดความซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับฝ่ายวิชาการบริษัทสกายบุ๊ก (2550, หน้า 26) ได้ให้ความหมายว่า แอโรบิคแดนซ์เป็นวิธีการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่นำเอาท่าบริหารร่างกายต่าง ๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและจังหวะเดินรำที่กระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่งด้วยระยะเวลาที่นานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อันที่เป็นการสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายที่สนุกสนานรื่นเริงลดความเหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่ายได้ ทั้งยังสร้างความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจและปอดได้ดีขึ้นทำให้รูปร่างสมส่วนมีบุคลิกภาพที่ดี นอกจากนี้บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมก็ยังได้รับประโยชน์ทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ และจิตใจอีกด้วย

สูลาสูป เป็นการเดินประกอบกับจังหวะเพลงโดยมีอุปกรณ์ที่มีลักษณะเป็นห่วงประกอบและกำลังได้รับความสนใจมากในปัจจุบันที่มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความกระชับและแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง และหลังส่วนล่าง ถือว่าเป็นกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมาก รวมทั้งส่งผลให้กล้ามเนื้อสะโพก เอว และก้น มีความกระชับมากขึ้นเช่นเดียวกัน เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย ทำให้ระบบประสาทสัมผัส และการทรงตัวพัฒนาดีขึ้น และเพิ่มสมรรถนะทางด้านแอโรบิก โดยทำให้หัวใจมีความแข็งแรง ออกทนเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้ความดันโลหิตต่ำลง จากการศึกษาของ American Council on Exercise แนะนำว่า การเล่นสูลาสูปนาน 30 นาที สามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง 200 แคลอรี โดยสูลาสูปได้ถูกจัดเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ซึ่งสามารถเพิ่มสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ของร่างกายให้สูงขึ้นได้ดี และเป็นรูปแบบของกิจกรรมที่ทุกคนสามารถเล่นได้ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ม.ป.ป.)

ดังที่กล่าวมาข้างต้นเนื่องจากการออกกำลังกายมีหลายชนิดด้วยกัน โดยที่กิจกรรมแอโรบิคด้านซ์และสูลาสูปกีเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมาก มีจุดประสงค์เดียวกันคือเพื่อให้อุณหภูมิร่างกายที่ดี ดังที่ สุนทร นวกิจกุล (2524) ได้กล่าวไว้ว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่การรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ หากไม่มีปัจจัยอื่น ๆ ร่วมสนับสนุนหรือส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในการที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความสนใจ หรือชอบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นนั้น ไม่ใช่จะทำได้ง่าย ๆ ต้องเกิดจากบุคคลนั้นมีความรู้และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเบื้องต้นก่อน จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้น ทั้งนี้เพราะเจตคติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (สมศิริ อริญ, 2546, หน้า 35) เจตคติเกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ของบุคคล ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด โดยขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าเฉพาะอย่างทางสังคม ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ หากสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงไป และยังเป็นเครื่องชี้แนวทางพฤติกรรมของบุคคล และยังสามารถถ่ายทอดจากบุคคลหนึ่งไปสู่บุคคลอื่น ๆ ได้อีกด้วย

ด้านความแตกต่างของคนที่ออกกำลังกายมีทั้งในแง่ของร่างกาย และจิตใจ (วิชัย วนดุรงค์วรรณ และเจริญทัศน์ จินตเสรี, 2534) สุรพล มั่นภาวนา (2547) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายในวัยต่าง ๆ มีความแตกต่างกัน ดังนี้

1. เด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต ร่างกายมีความทนทานกว่าผู้ใหญ่ การออกกำลังกายจึงไม่ต้องหักโหม เด็กที่อายุต่ำกว่า 8 ขวบ สมรรถภาพกล้ามเนื้อยังต่ำ การเล่นต่าง ๆ จึงต้องเป็นเรื่องง่าย ๆ การเล่นที่ยากและต้องการการทำงานของกล้ามเนื้อควรทำภายหลังอายุ 10 ขวบไปแล้ว ไม่ควรให้เด็กเล่นกีฬาชนิดเดียว เพราะจะทำให้ร่างกายเจริญเฉพาะส่วน เกิดการผิดรูปร่าง อาจฝึกกีฬาที่ใช้เทคนิคตั้งแต่อายุน้อย แต่ไม่ให้ฝึกความอดทนอย่างเคร่งครัด จนกว่าจะเติบโตเต็มที่

2. วัยผู้ใหญ่ สมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความเร็ว และความคล่องตัว จะฝึกได้ดีเมื่ออายุไม่เกิน 25 - 30 ปี ส่วนความอดทนอาจฝึกได้ถึงขีดสูงสุดได้แม้อายุจะเลย 30 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตามเมื่ออายุเกิน 35 - 40 ปี ขีดความสามารถของสมรรถภาพทางกายทุกอย่างจะลดต่ำลงตามลำดับ

3. วัยชรา การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ใช่ข้อห้าม ตรงกันข้ามการเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่นขึ้น ข้อสำคัญ คือ ต้องเลือกประเภทและกำหนดความหนักให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล หลักทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ คือ ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการเบ่ง กล้ามเนื้อหายใจ กระแทก เหวี่ยง ถ้าเล่นนานต้องมีการพักเป็นระยะ และควรเป็นการเล่นเพื่อออกกำลังกาย ดังที่

สุรพล มั่นภาวนา (2547) พบว่า เจตคติของประชาชนที่มามีการออกกำลังกายในช่วงอายุที่น้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างดี และช่วงอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี ขณะที่การสำรวจของสถานีนอนามัยตำบลสมอทอง สถานีนอนามัยตำบลวัง สถานีนอนามัยบ้านประสงค์ และสถานีนอนามัยบ้านสัมปัง อำเภอนาทม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งศึกษาในกลุ่มประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า ในช่วงอายุที่แตกต่างกันมีระดับทัศนคติที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้วยเหตุผลข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาเพื่อหาคำตอบว่า ผู้ที่มีออกกำลังกายมีเจตคติอย่างไรต่อกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมฮูลาฮoop เนื่องจากการออกกำลังกายทั้ง 2 ประเภทนี้เป็นที่สนใจของคนส่วนใหญ่ ขณะที่กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์เป็นที่นิยมอย่างมาก ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ส่วนกิจกรรมฮูลาฮoop นั้น กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบันเช่นเดียวกัน และกิจกรรมทั้งสองรูปแบบมีความแตกต่างกันในเรื่องของธรรมชาติและผลของกิจกรรม เพื่อที่จะได้นำข้อมูลไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเจตคติการออกกำลังกายระหว่างผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮoop
2. เพื่อเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายระหว่างผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮoop
3. เพื่อเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายระหว่างผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮoop จำแนกตามช่วงวัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. เจตคติของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมฮูลาฮoop มีความแตกต่างกัน
2. เจตคติของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮoop จำแนกตามช่วงวัยมีความแตกต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮoop เพื่อนำไปแนะนำและส่งเสริมสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายรูปแบบดังกล่าวให้มากยิ่งขึ้น

2. ทำให้ทราบถึงเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคคานซ์ กับกิจกรรมสูลาฮูป จำแนกตามช่วงอายุ เพื่อให้ช่วงอายุที่มีเจตคติที่ดีนั้นไปแนะนำหรือชักชวนบุคคลในครอบครัว และผู้อื่นไปออกกำลังกาย หรือถ้าจะชวนใครไปออกกำลังกายต้องดูที่วัย ด้วยเช่นกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรเป็นผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคคานซ์และกิจกรรมสูลาฮูป ในอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 582 คน
2. เจตคติการออกกำลังกายมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านพฤติกรรม

ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ประกอบด้วย
 - 1.1 รูปแบบการออกกำลังกาย ได้แก่ กิจกรรมแอโรบิคคานซ์ และกิจกรรมสูลาฮูป
 - 1.2 ช่วงวัย จำแนกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ วัยเรียน (อายุ 10 - 22 ปี) และวัยทำงาน (อายุ 23 - 60 ปี)
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ เจตคติของผู้ที่ออกกำลังกาย ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านพฤติกรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

เจตคติของการออกกำลังกาย หมายถึง ทำที่ ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อของบุคคล ซึ่งได้จากการประเมินค่าทั้งในทางบวกและทางลบต่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก ด้านพฤติกรรม

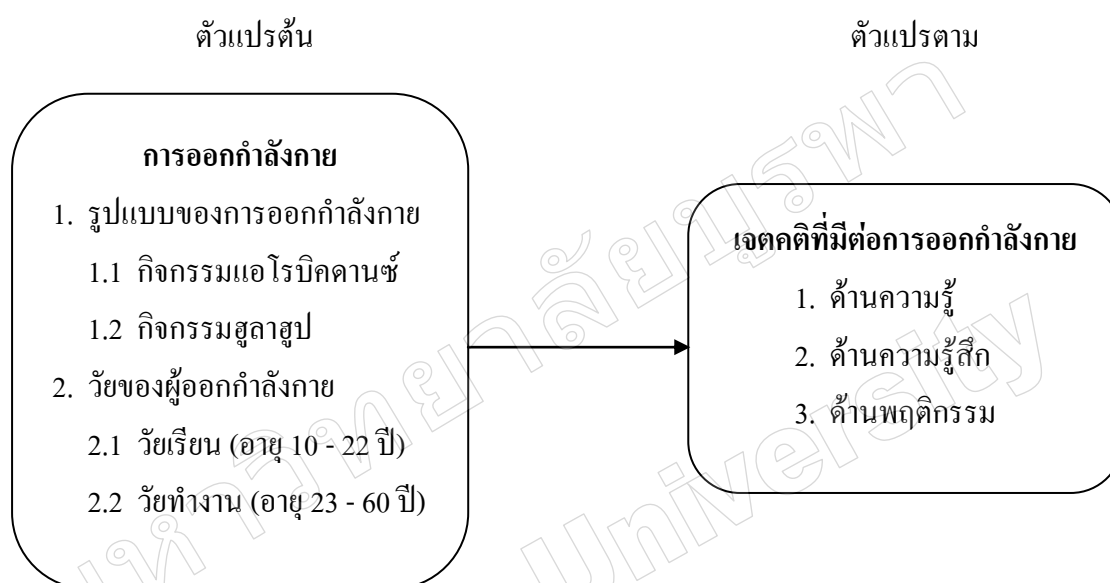
กิจกรรมแอโรบิคคานซ์ หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายที่นำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ บวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะการเดินรามาผสมผสานกัน แล้วนำดนตรีมาประกอบให้เข้ากับจังหวะท่าทาง เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานและมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง คลายความตึงเครียด (สุพัชรา ชิมเจริญ, 2543)

กิจกรรมสูลาฮูป หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์ที่มีลักษณะเป็นห่วงที่นำมาเดินประกอบกับจังหวะเพลงเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

ผู้ออกกำลังกายวัยเรียน หมายถึง คนที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาระดับประถมศึกษาถึงระดับปริญญาตรี โดยมีอายุระหว่าง 10 - 22 ปี

ผู้ออกกำลังกายวัยทำงาน หมายถึง คนที่มีหน้าที่การทำงานโดยมีอายุระหว่าง 23 - 60 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย