

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ต้องอาศัยการพัฒนาทั้งทางด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมืองและความมั่นคงของประเทศ การพัฒนาคนในชาติให้เป็นผู้มีสุขภาพ แข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต การมีสุขภาพดีนอกจากจะทำให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังทำให้สรรพภาพทางกายดีจนมีความสามารถทางสติปัญญา แก้ไขปัญหา ต่างๆ ได้อย่างชาญฉลาด อันเป็นหลักสำคัญประการหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ในการพัฒนาประเทศ หาก ประชากรในประเทศไม่ดูแลสุขภาพให้ดี ก็จะทำให้เกิดความสูญเสีย สิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาล หรืออาจถึงกับเสียชีวิต ดังนั้นการพัฒนาประเทศต้องพัฒนาสุขภาพของประชาชนควบคู่ไปกับการ พัฒนาด้านอื่นๆ และประชาชนควรดูแลสุขภาพให้ดีที่สุด เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งจะ เป็นหนทางสู่ความสำเร็จต่างๆในชีวิต

ในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกัน และ รักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่ติดเชื้อ และ จากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดอุดตัน สามารถป้องกันหรือทำให้ลดลงได้ โดยการออก กกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมการมีกิจกรรมการ เคลื่อนไหวร่างกาย การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการ มีสุขภาพที่ดี

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องจะทำให้มีสุขภาพดี การขาดการออกกำลังกาย จะทำให้มีร่างกายที่อ่อนแอ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เพราะการออกกำลังกายใน ขนาดที่เหมาะสม เช่น อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการ การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด และปั่นปาย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง อายุ 11 – 16 ปี วัยรุ่นจะอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษา ร่างกาย ต้องการการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 1.30 ชั่วโมง อายุ 17 – 25 ปี อายุ 31 – 50 ปี ร่างกาย ต้องการ การออกกำลังกายในกิจกรรมที่หนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และอายุตั้งแต่ 51 ปี ขึ้นไป เป็นต้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523) ผลดีของการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีลักษณะ ค่อนข้างถาวร แต่มีไข้วารตลอดกาล ตราบเท่าที่การออกกำลังกายขาดตอนไป สภาพเสื่อมก็

เกิดขึ้น ยิ่งขาดถาวร ความเสื่อมก็ย่อมมีมากขึ้น ในที่สุดทุกๆ อย่างก็กลับสู่สภาพของคนธรรมดา หรือสภาพก่อนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นสิ่งบ่งชี้ความสำคัญของการรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพคน จึงได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติขึ้น เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้นโดยกำหนดเป็นแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2535 - 2539) มีแผนในการพัฒนาการกีฬา 6 แผนงาน และแผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานเป็นแผนงานพัฒนาการกีฬาแผนหนึ่ง ซึ่งจากการประเมินพบว่า ประสบความสำเร็จในระดับปานกลาง แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 ประสบปัญหาในด้านการนำแผนพัฒนาการกีฬาไปสู่การปฏิบัติ การประสานประโยชน์ การร่วมมือกันระหว่างองค์กรภาครัฐและเอกชน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2538) และจากการศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนาการกีฬาของไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2541) เกี่ยวกับการจัดและส่งเสริมกีฬาขั้นพื้นฐาน ในช่วงแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ได้จัดให้กับกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเด็ก เยาวชนในระบบโรงเรียนและกลุ่มเยาวชนนอกระบบโรงเรียน กลุ่มเด็กและเยาวชนในระบบโรงเรียนได้จัดให้มีการสอนพลศึกษาในระดับก่อนวัยเรียนจนถึงระดับอุดมศึกษา ส่วนกลุ่มเยาวชนนอกระบบโรงเรียนได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬาต่างๆ รวมทั้งมีการฝึกอบรมผู้นำกีฬาขั้นพื้นฐาน การดำเนินงานพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน ที่ผ่านมาในภาพรวมประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งและได้พบว่ามีปัญหาอุปสรรคหลายประการที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ได้แก่ หลักสูตรระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สัดส่วนเวลาเรียน เนื้อหาที่จะพัฒนาทักษะกีฬา ซึ่งเป็นวิชาที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีเวลาเรียนน้อยเกินไป ขาดครูพลศึกษาที่ชำนาญในการเรียนการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา นักเรียนส่วนใหญ่มีค่านิยมมุ่งเน้นการเรียนวิชาการเพื่อไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ผลจากการประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) เฉพาะแผนที่เกี่ยวข้อง (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2546) ได้แก่ แผนการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน พบว่าผลการดำเนินงานไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย คือ มีครูพลศึกษาในระดับประถมศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 10 ต่อปี ครูผู้สอนพลศึกษาและกีฬาทุกคนได้รับการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง มีผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพอย่างน้อย ตำบลละ 1 คน มีอาสาสมัครเป็นผู้นำด้านการกีฬาขั้นพื้นฐานหมู่บ้านละ 1 คน อีกทั้งแผนการพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน ยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย คือ 1) ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพได้รับความรู้เห็นคุณค่าของการกีฬาและได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 60 ของประชาชนทั้งหมด 2) บุคคลกลุ่มพิเศษหรือผู้ด้อยโอกาส อาทิ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ชาวเขา กลุ่มคนยากจน ในเมืองและชนบท ผู้ติดยาเสพติด ผู้ต้องขัง ได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่เหมาะสมเป็น

ประจำร้อยละ 30 ของประชากรกลุ่มนี้ 3) มีสวนสุขภาพสำหรับประชาชนในทุกอำเภอ 4) มีสมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทย และมีสมาคมกีฬามวลชนจังหวัดมีตัวแทนรับผิดชอบอยู่ในคณะกรรมการกีฬาจังหวัด

ในปัจจุบันกำลังดำเนินการอยู่ในช่วงแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545–2549) ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ ที่สำคัญ 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

1. การพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน
2. การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน
3. การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. การพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ
5. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
6. การพัฒนาการบริหารการกีฬา

โดยมีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชน ร้อยละ 60 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ตามความถนัดและความสนใจของตนเอง อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และร้อยละ 80 มีความรู้ มีเจตคติ และมีทักษะในการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งโครงการพัฒนาให้มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา

ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 อ้างถึงรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 กำหนดให้บุคคลมีสิทธิเสมอกัน ในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปี ที่รัฐจะต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย การจัดการศึกษาอบรมของรัฐ ต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชุมชน ประกอบกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ได้กำหนดให้การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้โดยการฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์ความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อมสังคมแห่งการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เป็นโอกาสให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาพัฒนาสาระ และกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีทั้งหมด 5 สาระ โดยจะกล่าวเฉพาะสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

กระบวนการที่ก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของโลกมี 4 ด้าน คือ ด้านข่าวสาร ข้อมูล ด้านเศรษฐกิจ ด้านวัฒนธรรม และด้านการเมือง กระบวนการนี้ได้เกิดมาแล้วในอดีต กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และจะดำเนินต่อไป อันจะก่อให้เกิดผลทั้งทางด้านบวกและด้านลบ เช่น อาจช่วยให้เทคโนโลยีและความเจริญแผ่กระจายไปอย่างกว้างขวางและทั่วถึง แต่ในขณะเดียวกัน สังคมอาจจะสูญเสียหรือมีการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆไป คนในยุคโลกาภิวัตน์อาจมีการออกกำลังกายน้อยลงเพราะมองไม่เห็นความจำเป็นในการใช้ความพยายามหรือความสามารถของร่างกายในด้านกำลังกายมากนักหรือการที่เห็นความสามารถของนักกีฬาที่เก่งๆ ตามสื่อมวลชนต่างๆ ก็อาจทำให้คนที่ไม่เคยออกกำลังกาย อยากออกกำลังกายมากขึ้น หรือไม่อยากออกกำลังกายไปเลยก็เป็นได้ อันเป็นผลมาจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเองโดยคิดว่า ตนเองไม่สามารถแสดงความสามารถเช่นนั้นได้ หากเมื่อมีการเปรียบเทียบกับนักกีฬาที่เก่งๆ ก็จะทำให้ตนเองดูเป็น

คนตลก เล่นกีฬาไม่เก่ง ดูแล้วแค้นใจไม่สวยงาม โดยเฉพาะนักเรียนที่ต้องเรียนวิชาพลศึกษา หากมีความคิดเช่นที่กล่าวไปแล้วนั้น ก็จะเป็นผลเสียต่อตัวนักเรียนเองและประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง การจัดการกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาตามระดับอายุและพัฒนาการของร่างกาย เพราะถ้าจัดการกิจกรรมไม่ถูกต้องตามวัย กิจกรรมแทนที่จะส่งเสริมความเจริญงอกงามของเด็กกลับเป็นเครื่องสกัดกั้นความเจริญของเด็ก นอกจากนี้ยังควรสังเกตลักษณะเฉพาะบุคคล แม้ว่าจะอยู่ในวัยและเพศเดียวกัน แต่มีความเหมือนหรือความต่างในด้านสภาพจิตใจ สภาพร่างกาย ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาจะต้องเหมาะสมกับลักษณะของบุคคล

การสร้างทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา จึงมีความสำคัญต่อการที่นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในเวลารว่าง เพื่อให้เป็นที่ที่มีร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีนิสัยในการออกกำลังกายเป็นประจำตลอดชีวิต ไม่ใช่เพียงแต่ในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน หรือเพียงชั่วโมงพลศึกษาเท่านั้น ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำอาจจะต้องมีปัจจัยอื่นๆ มาประกอบหลายอย่าง เช่น สถานที่ อุปกรณ์ เวลา ตลอดจนสภาพแวดล้อมของสังคม แต่ที่สำคัญที่สุดคือ จะต้องมึทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมได้

การสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากร พ.ศ.2544 (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร, 2546) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากร และเพื่อนำผลไปใช้ในการประเมินแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) ระยะเวลาแผน โดยวิธีการสัมภาษณ์และบางส่วนใช้ตอบแบบสอบถาม ผลการสำรวจข้อหนึ่งพบว่า ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 30.7 หรือ 17.5 ล้านคน ด้วยเหตุผลดังนี้ ไม่มีเวลา ร้อยละ 54.9 ไม่สนใจ ร้อยละ 12.8 สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ร้อยละ 9.5 ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จะมีสัดส่วนสูงขึ้นในวัยทำงาน อายุตั้งแต่ 20 - 59 ปี อยู่ในช่วงร้อยละ 60.0-66.8 ผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในวัยเด็กตอนปลาย ตอนปลาย และวัยรุ่นอายุ 6 -19 ปี ค่อนข้างสูงมาก อยู่ในช่วงร้อยละ 19.0-34.2 ผู้ที่สูงอายุที่ไม่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพราะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ร้อยละ 15.3

จากข้อค้นพบเหล่านี้ นำมาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้เป็นประโยชน์กับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังจะทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษาต่อไปภายภาคหน้า อันจะทำให้ นักเรียนสนใจและตั้งใจเรียนวิชาพลศึกษา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นเยาวชนที่ดีของชาติต่อไปในอนาคต พร้อมทั้งเป็นแนวทางในการนำไปปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรและการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้เหมาะสมกับยุคสมัย และสภาพการณ์ปัจจุบันอันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น

อีกทั้งในแถลงการณ์นโยบายส่งเสริมสุขภาพ ตามข้อตกลงของที่ประชุมสุดยอดองค์การสหประชาชาติ ที่นิวยอร์ก เดือนกันยายน 2543 ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ หรือ Millennium Development Goals (MDGs) กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดนโยบาย "เมืองไทยสุขภาพดี" หรือ "Healthy Thailand" ภายในปี 2558 โดยในปี 2547 เป็นปีแรกของการก้าวไปสู่เป้าหมายเมืองไทยสุขภาพดี โดยกระทรวงสาธารณสุขกำหนดระยะเวลาการดำเนินงาน ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนธันวาคมและกำหนดเป้าหมาย 5 องค์ประกอบ 10 ตัวชี้วัด ดังนี้

การออกกำลังกาย

1. ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัยอย่างน้อยร้อยละ 50 ขึ้นไป

อาหาร

2. ประชาชนบริโภคอาหารปลอดภัยปนเปื้อน 6 ชนิด มากกว่าร้อยละ 90
3. มีตลาดสดเข้าร่วมโครงการตลาดสดนำซื้อและผ่านเกณฑ์ระดับ 1 ดาวทุกแห่ง

อารมณ์

4. วัยรุ่นสมัครเป็นสมาชิกโครงการ To be number one ร้อยละ 50
5. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุทุกเดือนร้อยละ 50 ขึ้นไป

การลดโรค

6. ประชาชนป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกไม่เกิน 50 คน/แสนประชากร
7. ประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป ได้ตรวจเบาหวานและวัดความดันโลหิต 1 ครั้ง/ปี อย่างน้อยร้อยละ 70

8. สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไป ได้ตรวจเต้านมเองทุกเดือนร้อยละ 40 ปีขึ้นไป

สิ่งแวดล้อม

9. ศูนย์เด็กเล็กเข้ากระบวนการศูนย์เด็กเล็กนำอยู่ทุกแห่ง และในระดับตำบลมีศูนย์เด็กเล็กนำอยู่อย่างน้อย 1 แห่ง

10. มีโรงเรียนเข้ากระบวนการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพทุกแห่ง

นโยบายเมืองไทยสุขภาพดีนี้เป็นผลต่อเนื่องจากการที่รัฐบาล โดย พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร ได้ประกาศให้ปี 2545 เป็น "ปีแห่งการสร้างสุขภาพ" และกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดกิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ มหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 (รวมพลคนเสื้อเหลือง), วิ่ง 30 สุขภาพดี, ขยับกาย สบายชีวี วิถีไทย ห่างไกลยาเสพติด ทำให้มีชมรมออกกำลังกายเกิดขึ้นทั่วประเทศกว่า 40,000 ชมรม สมาชิกกว่า 5 ล้านคน, และโครงการด้านอาหารควบคู่กันไปอีกหลายโครงการ ได้แก่ ตลาดสดนำซื้อ อาหารปลอดภัย (Food Safety) เป็นต้น

การดำเนินงานนี้จะกระจายไปสู่การดำเนินงานของหน่วยงานสาธารณสุขทุกระดับ ซึ่งจะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคประชาชน อันจะทำให้เกิดความสำเร็จเป็นรูปธรรม จากหมู่บ้านสุขภาพดี ตำบลสุขภาพดี อำเภอสุขภาพดี จังหวัดสุขภาพดี และเมืองไทยสุขภาพดี ในที่สุด

จากการศึกษาองค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2532) คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมากและมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง ส่วนในเรื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในกับการรับรู้สภาวะแวดล้อมที่จะเกิดพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986) ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่านมานั้นจึงมักจะมีตัวแปรที่ศึกษาหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งกระบวนการสังคมที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลก็คือการได้รับสนับสนุนจากคนรอบข้าง บุคคลเหล่านั้นได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง หรือบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ครู ผู้ฝึกสอน และเพื่อนสนิทที่เล่นกีฬา ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนในการเล่นกีฬาและการมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายและมีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดเรื่องพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) 2) ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Extra individual causal assumption) 3) ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple individual causal assumption) นอกจากนี้บุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากกระบวนการสังคมกีฬา เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีทัศนคติ ลักษณะในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้สูงกว่า บุคคลที่มีการศึกษาสูง และมีทักษะในการเล่นกีฬาสูงจะทำให้มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้น่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) โดยใช้ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางการปฏิบัติ ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านโรงเรียน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวก เป็นตัวแปรในการศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้เยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย อันจะส่งผลให้มีสุขภาพดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม ซึ่งมีการปรับพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน หรือสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพหรือเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การเต้นแอโรบิคต่างๆ วายน้ำ ชีจักรยาน เกม การละเล่นพื้นเมือง และกิจกรรมกีฬาประเภทต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เป็นต้น

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในการออกกำลังกาย เป็นลักษณะหนึ่งในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลหรือสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

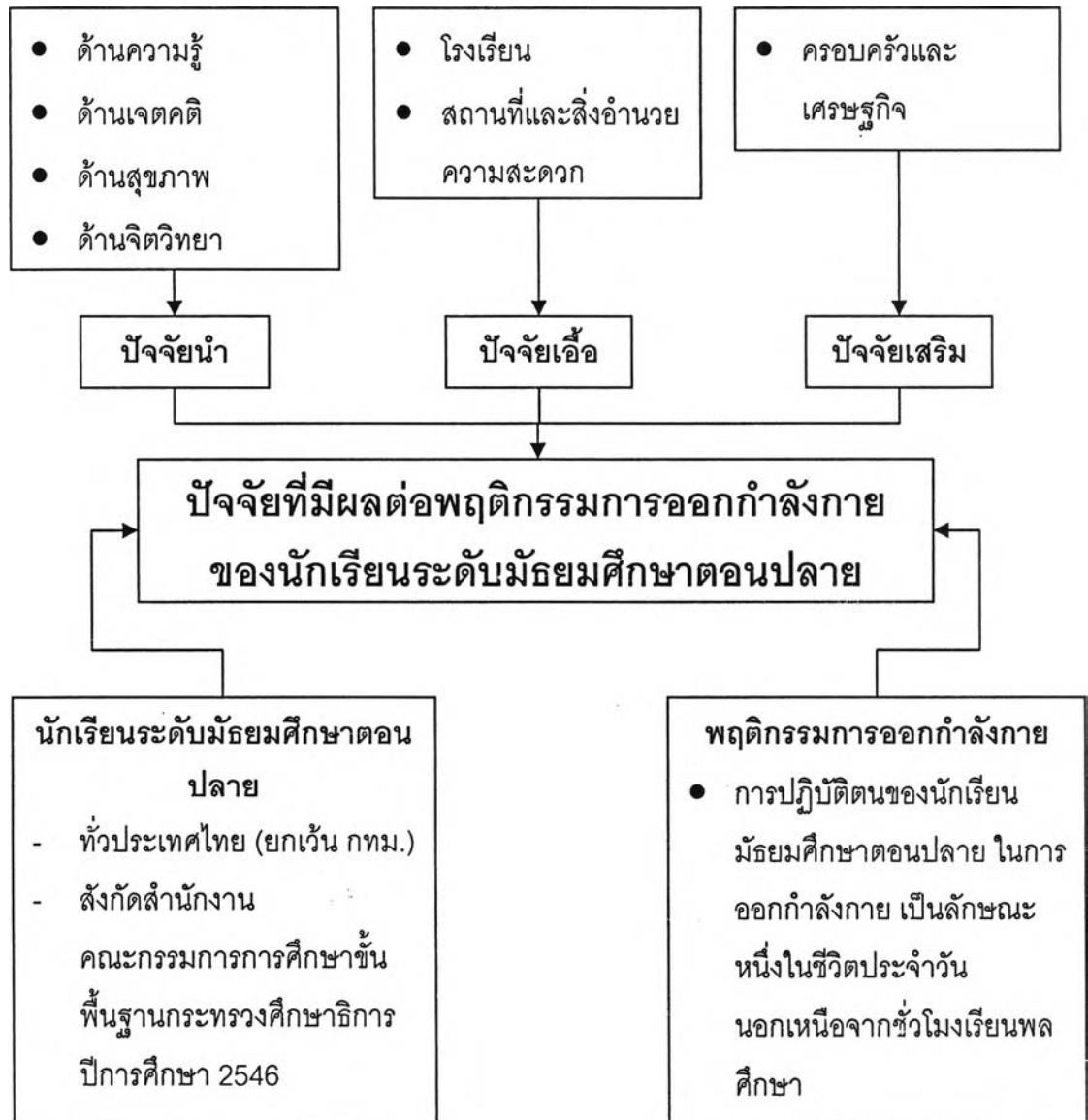
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร)

ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคลซึ่งได้มาจากประสบการณ์เรียนรู้ ปัจจัยนี้มีผลในการสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้นักแสดงสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เครื่องมือ อุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่นๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยสนับสนุน เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทน และการลงโทษ โดยได้รับจากคนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความคิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบๆ ตัว ระบบสังคม เช่นนโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพลของผู้นำ เป็นต้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประยุกต์จาก : กรีน และคณะ (Green et al,1979)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ วางแผน ค้นหาวิธีการ และกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายออกกำลังกาย
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้น