

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาหรือสรรสร้างให้ประเทศชาติมีความเจริญก้าวหน้า จึงต้องมีการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์เพื่อให้เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์จึงเป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือดำเนินการอย่างจริงจัง และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ อันเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ การอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เด็กเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพตามที่สังคมต้องการ มีศักยภาพในตนเองสูงสุด มีสุขภาพที่แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง มีคุณธรรม อารมณ์แจ่มใส สติปัญญาเฉลียวฉลาด ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้เด็กเกิดประสบการณ์ที่ถูกต้องและเป็นพื้นฐานอันมีค่าต่อเด็กโดยตรง ทำให้เด็กก้าวไปสู่อนาคตอย่างมีความพร้อม และมีคุณลักษณะที่สังคมต้องการ มีจิตสำนึกในหน้าที่และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ

เด็กและเยาวชนเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เพราะบุคคลวัยนี้เป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่จะทำหน้าที่ในการพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ ในอนาคต ฉะนั้นจึงควรได้รับการส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ซึ่งการพัฒนาคุณภาพของคนนั้น นอกจากจะส่งเสริมทางการศึกษาแล้ว ยังต้องส่งเสริมให้มีสุขภาพดีอีกด้วย เพราะสุขภาพเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ได้รับการพัฒนาต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ และถ้าคนเรามีสุขภาพดีแล้วก็จะสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและส่วนรวมได้อย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า สุขภาพเป็นวิถีแห่งชีวิต (Health is a way of life) ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพดีเป็นเสมือนวิถีทางที่จะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตได้ (สุชาติ โสภประยูร, 2525) ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กทุกคน เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เด็กต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทางด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะภายใน ตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่าง

ทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง ทางด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันความก้าวร้าว ชดเชยความผิดหวังและความกระวนกระวายใจ ทางด้านสังคม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเปิดโอกาสให้เด็กฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทางด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีไหวพริบในการตัดสินใจ มีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการพัฒนาการด้านร่างกายและทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอและเพียงพอที่จะกระตุ้นระบบการทำงานของร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลง จึงมีความจำเป็นสำหรับชีวิต และการออกกำลังกายยังเป็นพฤติกรรมทางสุขภาพอีกประเภทหนึ่งที่บุคคลสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะเด็กในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาเป็นผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างมาก ซึ่งถ้าเด็กในวัยนี้มีกล้ามเนื้อแข็งแรงก็จะทำให้การใช้ชีวิตในการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในวัยนี้จึงควรมีมากกว่าระดับประถมศึกษาและกิจกรรมที่ใช้ควรมีทักษะสูงขึ้นด้วย การจัดกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเด็กวัยนี้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา (กระทรวงศึกษาธิการ กรมพลศึกษา สำนักงานการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ, 2538) เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ การได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ฯลฯ

จากแถลงการณ์นโยบายส่งเสริมสุขภาพ ตามข้อตกลงของที่ประชุมสุดยอดองค์การสหประชาชาติ ที่นิวยอร์ก เดือนกันยายน 2543 ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ หรือ Millennium Development Goals (MDGs) ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดนโยบาย "เมืองไทยสุขภาพดี" หรือ "Healthy Thailand" ภายในปี 2558

ปี 2547 เป็นปีแรกของการก้าวไปสู่เป้าหมายเมืองไทยสุขภาพดี โดยกระทรวงสาธารณสุข กำหนดระยะเวลาการดำเนินงานตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนธันวาคมและกำหนดเป้าหมาย 5 องค์ประกอบ 10 ตัวชี้วัด โดยมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในการออกกำลังกายและห่างไกลยาเสพติด ดังนี้ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2547)

- การออกกำลังกาย
  1. ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัยอย่างน้อยร้อยละ 50 ขึ้นไป
- อาหาร
  2. ประชาชนบริโภคอาหารปลอดภัยปนเปื้อน 6 ชนิด มากกว่าร้อยละ 90
  3. มีตลาดสดเข้าร่วมโครงการตลาดสดน่าซื้อและผ่านเกณฑ์ระดับ 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. ศูนย์เด็กเล็กเข้ากระบวนการศูนย์เด็กเล็กน่าอยู่ทุกแห่ง และในระดับตำบลมีศูนย์เด็กเล็กน่าอยู่อย่างน้อย 1 แห่ง
  10. มีโรงเรียนเข้ากระบวนการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพทุกแห่ง

นโยบายเมืองไทยสุขภาพดีนี้เป็นผลต่อเนื่องจากการที่รัฐบาล โดย พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร ได้ประกาศในปี 2545 เป็น "ปีแห่งการสร้างสุขภาพ" และกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดกิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ มหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 (รวมพลคนเสื้อเหลือง) วึ่ง 30 สุขภาพดี ขยับกายสบายชีวี วิถีไทยห่างไกลยาเสพติด ทำให้มีชมรมออกกำลังกายเกิดขึ้นทั่วประเทศกว่า 40,000 ชมรม สมาชิกกว่า 5 ล้านคน และโครงการด้านอาหารควบคู่กันไปอีกหลายโครงการ ได้แก่ ตลาดสดน่าซื้อ อาหารปลอดภัย (Food Safety) เป็นต้น

จากความสำคัญของการออกกำลังกายและกีฬาดังกล่าว รัฐบาลจึงมีนโยบายที่จะพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และการสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ โดยกำหนดให้มีแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติขึ้น ซึ่งปัจจุบันกำลังดำเนินการอยู่ในช่วงแผนพัฒนากีฬา

แห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545–2549) ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ที่สำคัญ 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

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

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

ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 อ้างถึงรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 กำหนดให้บุคคลมีสิทธิเสมอกัน ในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไม่น้อยกว่าสิบสองปี ที่รัฐจะต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย การจัดการศึกษาอบรมของรัฐต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองท้องถิ่นและชุมชนประกอบกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ได้กำหนดให้การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้โดยการฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์ความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อมสังคมแห่งการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เปิดโอกาสให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา พัฒนาสาระ และกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีทั้งหมด 5 สาระ โดยจะกล่าวเฉพาะสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ดังนี้

สาระที่ 1: การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

## สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

## สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

## สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

## สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ผลจากการประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) เฉพาะแผนที่เกี่ยวข้อง พบว่า แผนการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานมีเป้าหมาย 8 เป้าหมาย ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย และไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 4 เป้าหมาย ดังนี้ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2546)

ผลการดำเนินงานที่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. เด็กและเยาวชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 60
2. มีศูนย์กีฬาตำบลครบทุกตำบล
3. หลักสูตรพลศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษาได้รับการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

4. สถานศึกษามีสถานที่เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐานมากขึ้น

ผลการดำเนินงานที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

1. มีครูพลศึกษาในระดับประถมศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 10 ต่อปี
2. ครูผู้สอนพลศึกษาและกีฬาทุกคนได้รับการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง
3. มีผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพอย่างน้อย ตำบลละ 1 คน
4. มีอาสาสมัครเป็นผู้นำด้านการกีฬาขั้นพื้นฐานหมู่บ้านละ 1 คน

แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนมีเป้าหมาย 11 เป้าหมายเป็นไปตามเป้าหมาย 2 เป้าหมาย และไม่เป็นไปตามเป้าหมาย 9 เป้าหมาย (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2546)

ผลการดำเนินงานที่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

(1) ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ ได้รับความรู้เห็นคุณค่าของการกีฬา และได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 60 ของประชาชนทั้งหมด

(2) มีศูนย์อุปกรณ์กีฬาเพื่อบริการประชาชนทุกตำบล

ผลการดำเนินงานที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย คือ

(1) บุคคลกลุ่มพิเศษหรือผู้ด้อยโอกาส อาทิ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ชาวเขา กลุ่มคนยากจนในเมืองและชนบท ผู้ติดยาเสพติด ผู้ต้องขัง ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมเป็นประจำร้อยละ 30 ของประชากรกลุ่มนี้

(2) มีสมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทย และมีสมาคมกีฬามวลชนจังหวัด มีตัวแทนรับผิดชอบอยู่ในคณะกรรมการกีฬาจังหวัด

(3) มีสวนสุขภาพสำหรับประชาชนในทุกอำเภอ

(4) มีสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนทุกแห่ง

(5) หน่วยงานขนาดใหญ่ของรัฐและเอกชนทุกแห่งมีสถานที่ อุปกรณ์ เจ้าหน้าที่ และผู้ฝึกสอนกีฬาสำหรับบริการบุคลากรของตน และมีกำหนดเวลาให้บุคลากรได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ เช่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

(6) มีสถานบริการส่งเสริมสุขภาพของเอกชนเพิ่มขึ้น

(7) มีผู้นำกีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่นเพิ่มริเริ่มประสานงาน และจัดกิจกรรมกีฬาอย่างทั่วถึง

(8) มีประชาชนนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองอย่างแพร่หลาย มีการประสานงานระหว่างภาครัฐ และภาคเอกชนที่เป็นรูปธรรมเพื่อระดมทรัพยากรในการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น

(9) มีการประสานงานระหว่างภาครัฐ และภาคเอกชนที่เป็นรูปธรรมเพื่อระดมทรัพยากรในการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2546) ได้สำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากร พ.ศ.2544 ปรากฏว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ มีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอประมาณ ร้อยละ 69.3 มีประชากรที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เป็นประจำ ตั้งแต่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 25 เด็กและเยาวชน มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 88.4 โดยในเด็กอายุ 12-14 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 93.3

และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 30.7 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 54.9 และ ไม่สนใจ ร้อยละ 12.8 และพบว่าวัยทำงาน ที่มีอายุตั้งแต่ 20-59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ร้อยละ 60.6-66.8 ส่วนในวัยเด็กตอนต้น ตอนปลาย และวัยรุ่นเป็นผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่ากลุ่มอื่น

จากนโยบายด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และหลักสูตรการศึกษา ดังกล่าว การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย จึงมีความสำคัญต่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น ในการที่จะนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในเวลว่าง เพื่อให้เป็นที่ร่ากายแข็งแรงและสมบูรณ์ ซึ่งต้องอาศัย การปฏิบัติเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีนิสัยในการออกกำลังกายเป็นประจำตลอดชีวิต ไม่ใช่เพียงแต่ในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน หรือเพียงช่วงโหม่งผลศึกษาเท่านั้น ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำอาจจะต้องมีปัจจัยอื่น ๆ มาประกอบหลายอย่าง เช่น สถานที่ อุปกรณ์ เวลา ตลอดจนสภาพแวดล้อมของสังคม จะต้องมิตทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมได้ โดยอาศัยหลักเกณฑ์ของนักจิตวิทยา ในการหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคม และวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การจูงใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคล ทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมีองค์ประกอบทางด้านนี้ ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณ ร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนมี

อิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคล ทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนั้นประกอบไปด้วยบิดา มารดา และบุคคลอื่นที่จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติให้กับเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะต้องออกไปเผชิญกับสังคมนอกบ้าน เช่น โรงเรียน ชุมชน เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากบุคคลอื่น ๆ ในสังคมต่อไป

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่น ๆ ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคล จะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษา และเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดีได้

4. องค์ประกอบทางการศึกษา ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่แตกต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษาดำรงจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาดำ

5. องค์ประกอบทางการเมือง ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของการบริหาร การรักษาพยาบาล กิจกรรมทางสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง



พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่าง ปัจจัยภายในกับการรับรู้สภาวะแวดล้อมที่จะเกิดพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986) ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่านมานั้นจึงมักจะมีตัวแปรที่ศึกษาหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้าน เศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้าน จิตวิทยา ซึ่งกระบวนการสังคมที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มี อิทธิพลก็คือการได้รับสนับสนุนจากคนรอบข้าง บุคคลเหล่านั้นได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง หรือบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว ครู ผู้ฝึกสอน และเพื่อนสนิทที่เล่นกีฬา ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริม สนับสนุนในการเล่นกีฬาและการมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย (สีบสาย บุญวีรบุตร, 2541) นอกจากนี้บุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากกระบวนการสังคมกีฬา เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีทัศนคติ ลักษณะในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้สูงกว่า บุคคลที่มีการศึกษาสูง และมีทักษะในการเล่นกีฬาสูงจะทำให้มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ น่าจะ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรม ของมนุษย์ เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดเรื่องพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ (บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์, 2530)

แนวความคิดที่ 1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) รากฐาน แนวความคิดมาจากสมมติฐานเบื้องต้นที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น

แนวความคิดที่ 2 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Extra individual causal assumption) กลุ่ม นี้มีสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและ ระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบทางด้าน ประชากร และลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร

แนวความคิดที่ 3 ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple individual causal assumption) แนวคิดนี้ มีสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมของคนนั้นเกิดมาจากปัจจัยทั้งภายใน และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ การประเมินประสิทธิภาพของบริการ โลกทัศน์เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย องค์ประกอบทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม ความรู้ และองค์ประกอบด้าน ประชากร

แนวความคิดของกลุ่มที่ 3 นี้ ได้นำทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา สังคมวิทยาและ ประชากรศาสตร์ เข้ามาประยุกต์ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรม และพยายามหา วิธีแก้ปัญหา โดยผสมผสานวิชาชีพสาขาต่าง ๆ เข้ามาร่วมดำเนินการ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) โดยใช้ ปัจจัยทางด้านความรู้, ปัจจัย ทางด้านเจตคติ, ปัจจัยทางด้านการปฏิบัติ, ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัย ทางด้านโรงเรียน, ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา, ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นตัวแปรในการศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริม นิสัยรักการออกกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกกำลังกาย อันจะส่งผลให้มีสุขภาพดีตลอดไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกายของ นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร)

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

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

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การเดินแอโรบิคต่าง ๆ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม การละเล่นพื้นเมือง และกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เป็นต้น

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในการออกกำลังกาย เป็นลักษณะหนึ่งในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา

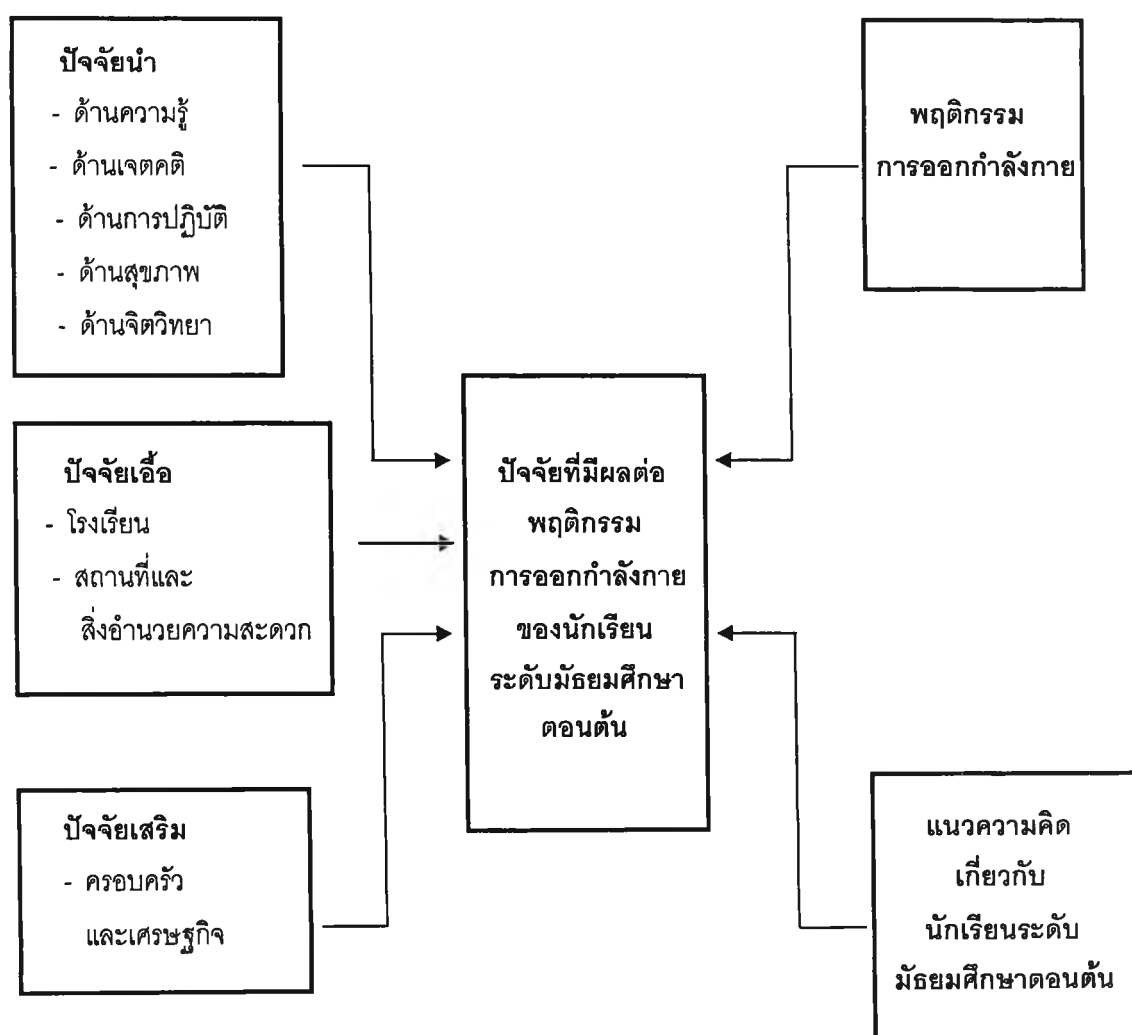
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลหรือสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร)



## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลว่ามีสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากอะไรบ้างนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรูปแบบการวิเคราะห์ปัจจัยในตัวบุคคล และภายนอกบุคคลตามกรอบแนวคิดของ กรีนและคณะ (Green et al, 1979) คือ พีรีซีดี เฟรมเวิร์ค (PRECEDE Framework) มาเป็นแนวทางการศึกษาปัญหาและสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) และปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) ดังรายละเอียดตามแผนภูมิที่ 1



ประยุกต์จาก : กรีน และคณะ (Green et al, 1979)

พรีซีดี เฟรมเวิร์ค (PRECEDE Framework) เป็นคำย่อมาจาก Predisposing, reinforcing and enabling causes in education diagnosis and evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนดำเนินงานสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาโดย กรีนและคณะ (Green et al, 1980) ที่มีแนวคิดว่า พฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้นจึงต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป โดยแบ่งปัจจัยได้ ดังนี้

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

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เครื่องมือ อุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยสนับสนุน เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทน และการลงโทษ โดยได้รับจากคนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความคิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว ระบบสังคม เช่นนโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพลของผู้นำ เป็นต้น

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานของรัฐ ในการวางแผนระดับนโยบายของการดำเนินงาน เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย