

บทที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้รับการยอมรับและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพที่ดีและมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง โดยเฉพาะการป้องกัน (ลดความเสี่ยง) การเกิดโรคเรื้อรังในกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ช่วยให้สุขภาพจิตดี (Adamu, Sani, Abdu, 2006) แต่การศึกษาที่ผ่านมาซึ่งชี้ให้เห็นว่าจำนวนของคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังมีจำนวนน้อย ดังเช่นการศึกษาพบว่า มีประชากรวัยผู้ใหญ่ร้อยละ 9 ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประชากรร้อยละ 60 ออกกำลังกายแต่ไม่เพียงพอและไม่สม่ำเสมอ กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลยคิดเป็นร้อยละ 31 (U.S., Department of Health and services, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในไทยโดยการสำรวจจากประชากร 76 จังหวัดพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ร้อยละ 30.35 ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.27 ออกกำลังกายแต่ไม่เพียงพอและไม่สม่ำเสมอ (ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์) กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลยคิดเป็นร้อยละ 24.38 (อารมณฺ์ สนานภู และคณะ(2548) จากสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย โดยกองออกกำลังกาย (2548) ได้สำรวจการออกกำลังกายคนไทยอายุ 15-65 ปี พบว่ามีคนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาทีขึ้นไปมีเพียงร้อยละ 11.0 เท่านั้น คนที่ไม่ออกกำลังกายเลยคิดเป็นร้อยละ 49.1 และจากการศึกษาของพรหมินทร์และคณะ (2549) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเขตหนองคายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่าจำนวนวันที่นักศึกษาออกกำลังกายไม่เหมาะสมพบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77 คือ ไม่ออกกำลังกายเลย และออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.0 คือ ออกกำลังกาย 3 – 4 วันและมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่านักศึกษาที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสมมีถึงสามในสี่ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จากข้อมูลดังกล่าวมีความสอดคล้องกันว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังมีปัญหาการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

ทั้งที่เป็นที่ยอมรับว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพ แต่จากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าบุคคลส่วนใหญ่ยังไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ จึงทำให้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆที่จะมีผลต่อการคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่นการศึกษาของพรหมินทร์และคณะ (2549) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายมีทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคม โดยปัจจัยหลัก 3 ปัจจัยที่พบได้แก่ 1) ไม่มีเวลาออกกำลังกาย 2) ขี้เกียจออกกำลังกาย และ 3) ไม่มีอุปกรณ์ ส่วนการศึกษาของอารมณฺ์

สนานนท์ และคณะ, 2548) พบว่า ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายกระบุงสาเหตุที่สำคัญที่สุดที่บุคคลระบุว่าเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย 5 อันดับแรกคือ 1) ไม่มีเวลา ร้อยละ 61.40 2) ไม่สนใจ ร้อยละ 17.80 3) สุขภาพดี ร้อยละ 6.60 4) เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 4.00 และ 5) ไม่ชอบ ร้อยละ 2.30 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายมีทั้งปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น การมีสถานที่ที่เหมาะสม ความปลอดภัย และค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการออกกำลังกาย ในส่วนปัจจัยด้านบุคคลได้แก่ การไม่มีเวลา ขาดแรงจูงใจ และ ความตระหนักในภาวะสุขภาพ (Eylar, Baker, Cromer, King, Brownson, & Donatelle, 1998) และจากผลการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบว่า รูปแบบที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือรูปแบบกิจกรรมที่จัดออกกำลังกายเป็นกลุ่ม (group-based exercise program) และรูปแบบการออกกำลังกายที่มีการเฝ้าดูอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อม (facility-based exercise program) และรูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพดีกว่ารูปแบบการออกกำลังกายที่เน้นการออกกำลังกายที่บ้าน (homebased exercise program) (Hong, Hughes, & Prohaska, 2008) และจากการทบทวนรายงานวิจัยอย่างต่อเนื่องพบว่ายังไม่ข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่แท้จริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และยังคงอยู่ในยุคของการศึกษาค้นคว้าเพื่อหารูปแบบที่สามารถส่งเสริมให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่างไรก็ตามผลจากการทบทวนการวิจัยในระยะ 5 ปีหลังชี้ให้เห็นว่า ความตระหนักรู้ (awareness) เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับความเครียด รวมถึงพฤติกรรมออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวด้วย โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่า ความตระหนักรู้เป็นปัจจัยตั้งต้นให้เกิดความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Greene, et al. 2006, Maitland et. al., 2006; Ronda, Assema, & Brug, 2001; Sluijs, Griffin, Poppel, 2007)

จากการศึกษานำร่องโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง 40 คน อายุ 15 ปีขึ้นไปในชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดหนองคาย โดยกลุ่มผู้วิจัยพบว่า บริบทของชุมชนเป็นแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบทและมีกิจกรรมรณรงค์การออกกำลังกายจากหน่วยงานของรัฐเป็นระยะ แต่ยังคงพบว่ามีประชากรของชุมชนไม่ถึงร้อยละ 10 ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพบว่าสิ่งที่ชุมชนมองว่าเป็นปัจจัยเอื้อให้เกิดการออกกำลังกายคือ การสนับสนุนด้านสิ่งของและบุคคล กล่าวคือ เมื่อมีงบประมาณช่วยเหลือการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมเหล่านั้นก็จะสามารถดำเนินได้ แต่เมื่อหมดงบประมาณการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเหล่านั้นก็หยุดชะงักลงด้วย ในขณะที่ตัวกันลักษณะการดำเนินกิจกรรมเป็นแบบพึ่งพาผู้นำกิจกรรม หากเมื่อใด ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายติดขัดและไม่สามารถมาดำเนินการเป็นผู้นำการออกกำลังกายได้ ก็จะทำให้ไม่เกิดกิจกรรมการออกกำลังกายขึ้น และในที่สุด กลายเป็นรูปแบบการออก

กำลังกายแบบ “บ้านใครบ้านมัน” ในประเด็นเรื่องของความเป็นชายเป็นหญิง กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า มีเพศชายมาร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายน้อยมากโดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายกล่าวว่าเพราะลักษณะกิจกรรมที่รณรงค์และจัดให้ไม่เหมาะสมกับเพศชาย เช่นการแอโรบิก และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายยังกล่าวเพิ่มเติมว่าการทำงานในอาชีพก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว ในประเด็นเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า ได้รับความรู้ผ่านทั้งสื่อสาธารณะเช่น รายการโทรทัศน์ วิทยุชุมชน และจากการรณรงค์ผ่านระบบการดูแลสุขภาพพื้นฐาน เช่น เจ้าหน้าที่อนามัย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครหมู่บ้าน แต่ความรู้ที่ได้มีลักษณะของเนื้อหาแบบไม่ดึงดูดใจ ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็น จากสถานการณ์ดังกล่าวร่วมกับการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาและพัฒนา รูปแบบที่สามารถส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะในระดับบุคคลและครอบครัวซึ่งถือเสมือนเป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคม โดยเชื่อว่ารูปแบบตั้งต้นน่าจะเริ่มจากคันทรรูปแบบที่ส่งเสริมให้สร้างความตระหนักระดับบุคคลและครอบครัวโดยเชื่อว่าบุคคลและครอบครัวเป็นส่วนสำคัญ และมีสายใยแห่งความรักความผูกพัน (attachment) ในการดูแลกันเป็นพื้นฐานที่มั่นคงที่สุด และการสร้างความตระหนักจะช่วยเป็นปัจจัยตั้งต้นให้เกิดความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระดับครอบครัวและบุคคลได้

2. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล

2. เพื่อประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล

2.1 ผลลัพธ์ทางด้านภาวะสุขภาพ ได้แก่ ความตระหนักในการออกกำลังกาย น้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงในรอบ 3 เดือนของการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล

2.2 ผลลัพธ์ด้านความพึงพอใจ ได้แก่ ความพึงพอใจของผู้เข้ากิจกรรมที่เกิดจากรูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล

3. ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการพัฒนารูปแบบการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล โดยใช้การสุ่มหมู่บ้าน 2 หมู่บ้านในตำบลหนองกอมเกาะ อ. เมือง จังหวัดหนองคาย เป็นหน่วยในการลงปฏิบัติการตามขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีลักษณะชุมชนเป็นแบบชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ซึ่งอาจทำให้ผลการวิจัยสามารถสะท้อนรูปแบบที่ใช้ได้ในพื้นที่ที่เป็นลักษณะชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทเท่านั้น

4. คำจำกัดความในการวิจัย/นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความตระหนัก

คำนิยามเชิงทฤษฎี

ความตระหนัก หมายถึง ความสำนึกซึ่งเป็นภาวะทางจิต มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ อันเกิดจากการรับรู้ ผ่านประสบการณ์และมีการประเมินค่าถึงความสำคัญที่ตนเองมีต่อสิ่งนั้นๆ ความตระหนักจึงเป็นเรื่องของการตื่นตัวทางจิตต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น โดยมีประสบการณ์และสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักขึ้น (Capra, 1996)

คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

ความตระหนักในการออกกำลังกาย หมายถึง ความสำนึกซึ่งเป็นภาวะทางจิต มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ อันเกิดจากการรับรู้ และมีการประเมินค่า ความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง สามารถประเมินได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม

2. การออกกำลังกาย

คำนิยามเชิงทฤษฎี

การออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างมีระบบแบบแผน มีการกระทำเป็นประจำ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกายและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย 1) ระยะเวลาปฏิบัติในการออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีต่อครั้ง โดยมีความหนักหน่วงพอดีให้มีอาการเหนื่อยแต่ยังพูดคุยได้หรือชีพจรอยู่ในช่วง 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ และ 2) ความถี่อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ (Vos et al., 2005; ACSM, 2006)

คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

การออกกำลังกายในระดับบุคคล หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางกายของบุคคลแต่ละคน อย่างมีระบบแบบแผนมีการกระทำเป็นประจำ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกายและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย 1) ระยะเวลาปฏิบัติในการออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที ต่อครั้ง โดยมีความหนักหน่วงพอดีให้มีอาการเหนื่อยแต่ยังพูดคุยได้หรือชีพจรอยู่ในช่วง 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ และ 2) ความถี่ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายในระดับครอบครัว หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางกายของบุคคลในครอบครัวตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปอย่างมีระบบแบบแผนมีการกระทำเป็นประจำ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกายและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย 1) ระยะเวลาปฏิบัติในการออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีต่อครั้ง โดยมีความหนักหน่วงพอดีให้มีอาการเหนื่อยแต่ยังพูดคุยได้หรือชีพจรอยู่ในช่วง 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ และ 2) ความถี่ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และหน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ได้รูปแบบที่เป็นต้นแบบ (prototype) ของการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล โดยเฉพาะลักษณะชุมชนในเขตกึ่งเมืองกึ่งชนบท ที่สามารถนำไปทดลองใช้ในหน่วยพื้นฐานทางด้านสุขภาพเช่น ระดับหมู่บ้าน และสถานีอนามัย

2. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับครอบครัวและบุคคล ที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักวิชาการ นักปฏิบัติการ โดยการตีพิมพ์ในวารสาร หรือการนำเสนอในที่ประชุมวิชาการ และการเผยแพร่ในห้องสมุดต่างๆ