

บทที่ 1

บทนำ

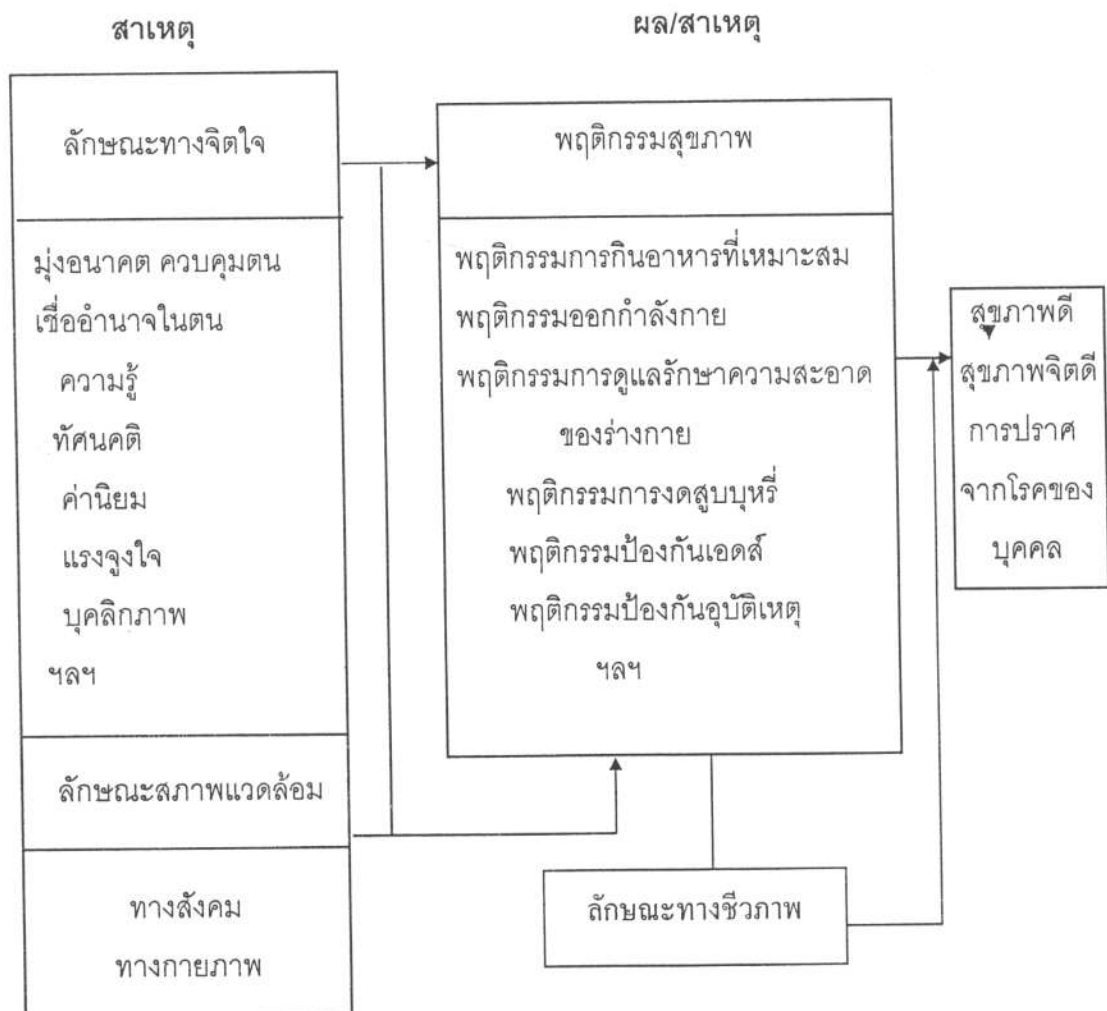
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญนั้น สิ่งที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาได้แก่ การมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 นั้น เน้นการพัฒนาคนควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม สำหรับในแผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพรัฐบาลมีแนวทางที่จะส่งเสริมให้หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ เอกชน ทุกระดับ สนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยให้มีการจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จัดทำเอกสารและสื่อการสอนทางการกีฬาให้กับองค์กรราชการและสถาบันภาคเอกชนเป็นสถาบันหลักในการดำเนินการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2538)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีนโยบายในการพัฒนาและส่งเสริมทรัพยากรบุคคล ให้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้เพื่อให้บุคลากรมีประสิทธิภาพในการทำงาน โดยได้ตั้งองค์การรับผิดชอบและตั้งงบประมาณเพื่อพัฒนาไม่ว่าจะเป็นศูนย์กีฬา (Sport complex) ในเรื่องการบริการการออกกำลังกายอย่างครบวงจร และอีกด้านหนึ่งจะเป็นการสร้างองค์กรใหม่ โดยจะจัดตั้งสาขาวิชาด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกายขึ้นเพื่อให้องค์กรทั้ง 2 นี้ มีการผสมผสานกันทั้งทางด้านการบริหาร บริการและความรู้ด้านการออกกำลังกายเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลอย่างต่อเนื่อง ในการพัฒนาทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยเน้นที่จะนำเทคโนโลยีเข้ามาประกอบด้วย เช่น เครื่องมือการออกกำลังกายที่ควบคุมการทำงานด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งได้เน้นให้องค์กรที่รับผิดชอบด้านกีฬา กระทำอย่างจริงจังโดยมีการตรวจร่างกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกาย จัดทำโปรแกรมอบรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องหลัก และมีการประเมินผลทุก ๆ 3 เดือน (วิจิตร ศรีสอาน, 2540)

ดังนั้นแนวทางที่จะสร้างเสริมพฤติกรรมที่น่าปรารถนาให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยให้มีสุขภาพดีและไม่เป็นโรค เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวันและทำจิตใจให้สงบ และผ่อนคลายด้วยการทำดีหรือเลือกทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายโดยหลักการแล้วการเสริมสร้าง

พฤติกรรมที่น่าปรารถนาในบุคคลเมื่อเกิดผลจะทำให้พฤติกรรมที่ไม่ปรารถนาดัน้อยลงด้วยโดยอัตโนมัติ เพราะเวลาแต่ละวันของมนุษย์มีจำกัดเพียง 24 ชั่วโมง ถ้าคนเราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในการประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสม เช่น การทำงาน การออกกำลังกายและการนั่งสมาธิเป็นประจำจะไม่มีเวลาเหลือไปทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเป็นโทษแก่ผู้กระทำฉะนั้นทางจิตวิทยาโดยเฉพาะจิตวิทยาสังคม จึงเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมและลักษณะที่น่าปรารถนาในบุคคลและป้องกันสิ่งที่ไม่ปรารถนาด้วยไปพร้อมกัน สาเหตุและผลของพฤติกรรมสุขภาพ ประเภทต่าง ๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน , 2538) สามารถแสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล
ที่มา : ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538)

โดยอาจกล่าวได้ว่า การที่บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์และปราศจากโรค เกิดจากลักษณะทางชีวภาพร่วมกับการมีพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ส่วนการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ นั้น ขึ้นกับลักษณะทางจิตใจ และลักษณะสภาพแวดล้อมของบุคคล สาเหตุทางด้านสภาพแวดล้อม มีอิทธิพลที่สำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นเด็กและวัยรุ่น ส่วนสาเหตุทางจิตใจสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ ดังเช่นทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม แสดงถึงสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและพฤติกรรมของคนเก่งกว่าซึ่งได้กำหนดจิตลักษณะ 8 ประการ ที่จำเป็นต่อการเกิดและการคงอยู่ของพฤติกรรมที่ปรารถนาต่าง ๆ ของคนไทย คือ 1) ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน 2) ความเชื่ออำนาจในตน 3) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 4) เหตุผลเชิงจริยธรรม 5) ทศนคติ คุณธรรมและค่านิยม 6) สถิติปัญญา 7) สุขภาพจิต 8) ประสบการณ์สังคม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2534) ในการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้นำจิตลักษณะที่กล่าวมา 3 ประการ คือ ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน และทศนคติ เพื่อมาร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพราะบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนที่สูงและทศนคติที่ดี จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อพัฒนาประเทศชาติให้เจริญองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายคำว่าสุขภาพไว้ว่าสุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์อย่างมหาศาล เป็นส่วนทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในส่วนที่เป็นประโยชน์สูงสุด สามารถทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามความจำเป็นของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนประโยชน์ทางด้านสรีรวิทยานั้น การออกกำลังกายช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น ทางด้านจิตวิทยา การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจดี ด้านการป้องกันและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยทำให้หายจากโรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะ นอกจากนั้นยังช่วยให้แก่ช้าและมีอายุยืน ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียนประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง ซึ่งในขณะทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต หากขาดการออกกำลังกายเมื่อใด อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเริ่มทรุดโทรมและเสื่อมลงเป็นลำดับ และเมื่อที่

หยุดออกกำลังกายนั้นยังหมายถึงว่า ร่างกายก็จะหยุดการเจริญเติบโตไปด้วยและสุดท้ายก็สิ้นสุดด้วยการเสียชีวิต

ในด้านของทัศนคติที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายนั้น (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2538) ทำการวิจัยในเรื่องทัศนคติต่อสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนและทัศนคติสูงจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งในทางจิตวิทยาสังคม ทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ(ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2532) คือ 1. องค์ประกอบทางการรู้เชิงประมาณค่า (Cognitive Evaluative Component) หมายถึง ความรู้, ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนข้อสนเทศทั่วไป 2. องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความชอบ ความไม่ชอบสิ่งหนึ่งหรือความพอใจไม่พอใจสิ่งหนึ่ง 3. องค์ประกอบทางความมุ่งกระทำ (Behavioral Intention Component) หมายถึง ลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งคือ แนวโน้มที่จะกระทำ (Action tendency) หรือเจตนาที่จะกระทำ (Behavioral intention) หรือการมุ่งกระทำ การออกกำลังกายให้เป็นกิจนิสัย ในด้านจิตวิทยา (บุญรับ ศักดิ์มณี ,2532) การมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองนั้น เป็นการรู้จักคาดการณ์ไกล สามารถอดได้ รอได้ มีจิตใจแกร่ง มีการตั้งเป้าประสงค์ของตนเอง ประเมินตนเอง และการอนุรักษ์พฤติกรรมที่พึงปรารถนา เช่น การรักษาสุขภาพ ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทัศนคติและพฤติกรรมออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยที่น่าจะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ในการรักษาสุขภาพของตนเองและปฏิบัติภาระงานเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จดังผลงานการวิจัยของ จินตนา บิลมาศ (2529) พบว่า กลุ่มข้าราชการที่ควรได้รับการพัฒนา ก่อนกลุ่มอื่นคือ กลุ่มข้าราชการใหม่ เพราะกลุ่มข้าราชการใหม่มีจิตวิทยา 3 ประเภท คือ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองมีทัศนคติการทำงาน "ด้อยกว่า" กลุ่มข้าราชการเก่าเพราะข้าราชการใหม่สามารถชักจูงให้เปลี่ยนหรือปลูกฝังจิตลักษณะต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้มีอายุสูงกว่า ซึ่งมีความภาคภูมิใจในตนสูงกว่า

ลักษณะมุ่งอนาคต (Future Orientation) เป็นการรู้จักคิดถึงอนาคตที่ยาวไกลออกไปทุกที เล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกลอันจะเกิดกับตนและสังคมในอนาคตนั้น บุคคลนั้นจะต้องสามารถบังคับตนเองให้อดได้รอได้หรือควบคุมตนเองได้ การมุ่งอนาคตมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคล ทั้งนี้เพราะการที่บุคคลคิดถึงสุขภาพของตนในอนาคต ย่อมมีผลต่อการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมออกกำลังกายในปัจจุบัน ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงหมายถึงรวมถึงความสามารถของบุคคลที่จะกระทำหรืองดเว้นการกระทำบางชนิดที่ต้องใช้ความอดทนหรือเสียสละ และสามารถกระทำพฤติกรรมออก กำลังกายนั้นได้

อย่างมีปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมเป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคตได้

ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในปรากฏการณ์เดียวกัน คือ บุคคลจะต้องมีความต้องการผลในอนาคตมากกว่าผลในปัจจุบัน แล้วดำเนินการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตนั้น เช่น การอดได้รอได้ มีกระบวนการสองขั้นตอน ตอนแรกคือ สาเหตุที่ทำให้บุคคลเลือกที่จะรับผลที่ดีกว่ามากกว่าที่จะมีมาในอนาคตแทนการรับผลเล็กน้อยในปัจจุบัน ลักษณะนี้คือ ลักษณะมุ่งอนาคต ตอนที่สองของการอดได้รอได้ คือ การกระทำที่เป็นขั้นตอน เพื่อนำไปสู่ผลที่ปรารถนาที่จะมีมาในอนาคต ซึ่งอาจจะต้องปฏิบัติเป็นระยะเวลานานหรือต้องรอคอยผลนานความสามารถส่วนนี้คือ การควบคุมตนเอง ดังนั้นผู้ที่เน้นในประเด็นต่างกันของปรากฏการณ์ เช่นนี้ จะเรียกชื่อปรากฏการณ์เดียวกันนี้แตกต่างกันออกไปกล่าวคือ ผู้ที่เน้นสาเหตุของการตัดสินใจเลือกกระทำและเล็งเห็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำในอนาคตจะเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต ส่วนผู้ที่เน้นความสามารถในการปฏิบัติเพื่อรอรับผลที่ต้องการจะเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า การควบคุมตนเอง แต่เนื่องจากการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปรากฏการณ์เดียวกัน บางครั้งทำให้เกิดการแยกแยะไม่ออก ในงานวิจัยนี้การศึกษาถึงลักษณะมุ่งอนาคตจะรวมถึงการควบคุมตนเองด้วย กล่าวคือ จะศึกษาความสามารถในการคาดการณ์ไกลและการบังคับตนเองให้อดได้รอได้ เพื่อที่จะรับผลที่ยิ่งใหญ่หรือสำคัญกว่าที่ตามมาในภายหลัง

แม้ว่าจะไม่พบการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ลักษณะมุ่งอนาคตมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลแต่ลักษณะการมุ่งอนาคตเป็นสาเหตุของการอดได้รอได้ ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในกาละเทศะที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ในระยะยาวและถาวร สามารถดเว้นการกระทำพฤติกรรมที่ตนชอบหรือติดเป็นนิสัยแต่อาจจะนำไปสู่โทษได้ ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่ควรกระทำได้ สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายอันเหมาะสมได้ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อการพัฒนาบุคลากรในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนเองทัศนคติต่อการออกกำลังกายและสามารถทำนวยพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยได้ไม่น้อยเพียงใด

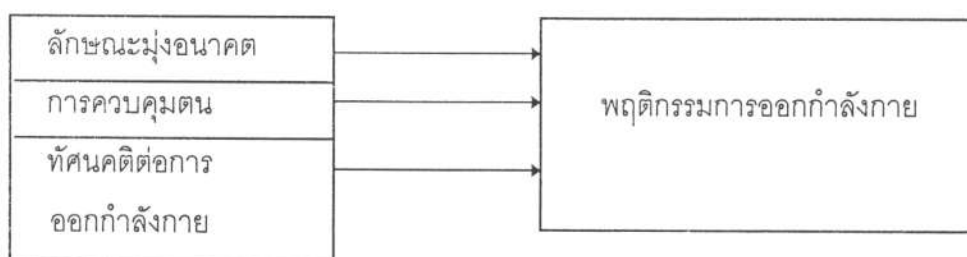
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี สุรนารี จากลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

จากแนวคิดทฤษฎีของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรในการวิจัยดังนี้

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)



3. สมมุติฐานการวิจัย

ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนและทัศนคติต่อการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

4. ขอบเขตในการวิจัย

1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในปีงบประมาณ 2540 จำนวน 941 คน

2) ตัวแปรที่ศึกษาในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วยลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน ตามแนวความคิดของบุญรับ ศักดิ์มณี (2532) และทัศนคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยอาศัยแนวความคิดของ รัตนา ประเสริฐสม (2526)

5. ข้อตกลงเบื้องต้น

ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย สามารถวัดได้โดยให้ผู้ถูกวัดแสดงความรู้สึกลงโดยการเขียนตอบ

6. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนการปฏิบัติเพื่อรับผลดี หรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ (บุญรับ ศักดิ์มณี , 2532)

2. การควบคุมตน หมายถึง ความสามารถที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือความสามารถที่จะเริ่มกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทนหรือเสียสละ และสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างมีปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมเป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคตได้ (บุญรับ ศักดิ์มณี , 2532)

3. ทศนคติต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการออกกำลังกาย เป็นการรับรู้เชิงประเมินค่า โดยมีทิศทางด้านดีหรือเลว มีประโยชน์หรือโทษ เพื่อตอบสนองที่จะชอบหรือพอใจ ไม่พอใจ และมีความโน้มแน้วที่จะกระทำ เจตนาที่จะกระทำหรือการมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายหมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การแข่งขัน นันทนาการและสังคม โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ การรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายหมายถึง การตั้งใจที่จะออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การแข่งขัน นันทนาการและสังคม

การรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การบ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริง ๆ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การแข่งขัน นันทนาการและสังคม

5. บุคลากร หมายถึง อาจารย์ และพนักงาน ที่ปฏิบัติหน้าที่ใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในปีงบประมาณ 2540

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรใน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา

2. ผลการวิจัยนี้เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนเองกับทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยและกลุ่มบุคลากรอื่น ๆ ต่อไป