

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญอย่างยิ่ง ร่างกายของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ล้วนต้องการออกกำลังกาย เพื่อการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนั้น การออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา การมีสุขภาพพลานามัยที่ดีเป็นเสมือนเครื่องมือ หรือโอกาสที่จะทำให้คนมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติ แม้แต่การแพทย์และการสาธารณสุขยังถือว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีส่งเสริมสุขภาพ และนำมาใช้ในการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นกลวิธีที่ไม่ต้องใช้จ่ายค่าเวชภัณฑ์แต่อย่างใด การออกกำลังกายถือเป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกอย่างหนึ่ง สามารถใช้ในการแก้ปัญหาโรคยุคใหม่ที่กลายเป็นสาเหตุการป่วยและการตาย รวมทั้งก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นจำนวนมาก และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี นั่นคือโรคความเสื่อมของร่างกายที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ ร่วมกับการขาดการออกกำลังกายและปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคม ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคไขข้อ และกระดูก ฯลฯ

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้อย่างดีเยี่ยม นอกจากนั้นยังเป็นพื้นฐานของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และกิจกรรมแห่งการสร้างสรรค์ รวมทั้งเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในด้านอื่นๆ ด้วย แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอย่างรวดเร็วภายใต้พลวัตโลกไร้พรมแดน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ และทางสังคม อันนำไปสู่การมีวิถีชีวิตวัตถุนิยมและบริโภคนิยม โดยให้ความสำคัญต่อเรื่องเศรษฐกิจเป็นหลัก อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้มีเครื่องทุ่นแรงใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ได้รับความรวดเร็ว และความสะดวกสบาย ขณะเดียวกันก็ทำให้มีการเคลื่อนไหวและใช้ร่างกายลดลง จึงมีผู้สนใจนำแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อค้นหาปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของมนุษย์ โดยเฉพาะพฤติกรรม การออกกำลังกาย เช่น การศึกษาตามแนวคิดของ Pender (1996) ที่ว่าปัจจัยด้านสติปัญญา การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย (Cognitive perceptual factors) เป็น

ปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การตอบสนองต่อการรับรู้ และทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายออกมา เช่นเดียวกับ Green และคนอื่น ๆ (1980) เชื่อว่า ปัจจัยหลัก เช่น ความรู้ เจตนาดี ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีปัจจัยเอื้อซึ่งสนับสนุนให้สามารถแสดงพฤติกรรม ได้แก่ สถานที่ การเข้าถึงบริการ เวลา บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ทักษะในการออกกำลังกาย ฯลฯ รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุนจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน หน่วยงาน ฯลฯ เป็นสิ่งเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล(Theory of Reasoned Action) ของ Ajzen และ Fishbein. (1980) ซึ่งล้วนแต่ถือว่าปัจจัยด้านการรับรู้ การเรียนรู้ ความเชื่อ ทศนคติ เป็นปัจจัยสำคัญในการทำนายพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม ผลของการทำนายยังอยู่ในระดับที่ไม่สูงนัก ส่วนใหญ่ยังทำนายได้น้อยไม่ถึงครึ่งของการกระทำ (วสันต์ และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ, 2542, หน้า 71; กองสุขศึกษา, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องอิทธิพลของปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอนามัยของ Amas (1996 อ้างใน พัลลพ คำลือ, 2542, หน้า 36) ว่า ความรู้เรื่องสุขภาพ ไม่เป็นตัวทำนายที่ดีเท่ากับพฤติกรรมอนามัยของบิดามารดาและกลุ่มเพื่อนนอกจากนี้จากผลการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการออกกำลังกายของ Dishman (1982) พบว่า ทศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ทั้งต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเลิกออกกำลังกาย ดังที่ ฅนอมวรรณ อยู่ช้า (2536) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง พบว่าความรู้และเจตนาดี ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับผลการศึกษาของจิราภรณ์ มงคลศิริ (2540) ที่พบว่า ความรู้และเจตนาดีในการออกกำลังกายของผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรีอยู่ในระดับสูง และไม่มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสนับสนุนการ ออกกำลังกาย

ฉะนั้น แม้ว่าประชาชนจะมีการรับรู้ ความเชื่อ ทศนคติ ฯลฯ ที่ดีต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งได้รับการส่งเสริมจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ก็ยังพบว่าไม่สามารถทำให้ประชาชนเปลี่ยนพฤติกรรมมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้เท่าที่ควร โดยเฉพาะบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวกับสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ในฐานะที่เป็นผู้รับผิดชอบการพัฒนา และการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน รวมทั้งเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรอันถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุด และเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จของหน่วยงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ จึงถือเป็นนโยบายเพื่อให้บุคลากรมีความตระหนัก และเห็นคุณค่าของการออก-

กำลังกาย จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ และกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุรินทร์ ได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและการแข่งขันกีฬา เพื่อสร้างความพร้อมให้แก่บุคลากร ในฐานะที่จะต้องเป็นผู้ทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจว่า นอกจากปัจจัยหลัก และปัจจัยสนับสนุน ทางกายภาพ หรือสภาพแวดล้อมแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นแรงจูงใจหรืออุปสรรคที่จะปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนแปลงตนเองมา มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างไรบ้าง เพราะนักจิตวิทยาเชื่อว่าคนที่มนุษย์สามารถแสดง พฤติกรรมออกมาได้นั้น ล้วนมีที่มาและได้รับแรงกระตุ้นจากแรงจูงใจทั้งสิ้น (สุชา จันทรเฒ, 2541, หน้า 101; มธุรส สว่างบำรุง, 2542, หน้า 217) ส่วนนักพฤติกรรมศาสตร์ได้ทำการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการกระทำตามความเชื่อ และข่าวสารที่ได้รับ โดยความเชื่อ มีความสัมพันธ์กับความรู้และการรับรู้ แต่ถ้าปราศจากแรงจูงใจ แม้ว่าบุคคลจะมีความเชื่อ และการรับรู้ที่ถูกต้อง หรือถูกทิศทางอย่างไรก็ไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดการกระทำได้ (พันธุ์ทิพย์ รามสูตร, 2538) ที่สำคัญแรงจูงใจเป็นคุณลักษณะที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ (Haywood & Switzky, 1986 อ้างใน อรพินทร์ ชุชม และคณะ, 2542)

นอกจากนั้นอาจเป็นเพราะ การดำเนินงานสาธารณสุขส่วนใหญ่ มักตั้งเป้าหมายให้กลุ่มเป้าหมายเข้าสู่ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติโครงการตามวัตถุประสงค์ แต่เมื่อพิจารณารูปแบบระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว จะพบว่ามีคนอีกจำนวนมากที่เข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมโดยยังไม่มี ความพร้อมที่จะปฏิบัติคือ ยังอยู่ในระยะก่อนขังใจ อันเป็นผลให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ (ชนวนทอง ธนสุกาญจน์ และสุรีย์ จันทรโมลี, 2538) ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นกระบวนการตัดสินใจ และเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่รับรู้อย่างหนึ่ง ซึ่งมีปัจจัยทั้งสนับสนุนและขัดขวางการมีพฤติกรรมนั้นๆ และระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีหลาย ขั้นตอน เช่น Prochaska และ DiClemente (1982. cited in Naidoo & Wills, 1994) ได้ศึกษา ตัวแปรหรือลักษณะร่วมที่สามารถอธิบายระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นลักษณะที่ใช้ ตรวจสอบยืนยันในงานวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกำหนดขั้นตอนหรือระยะของการเปลี่ยนพฤติกรรมคนออกเป็นขั้นใหญ่ๆ 5 ระยะ คือ 1. ขั้นก่อนขังใจ (Precontemplation) 2. ขั้นขังใจ (Contemplation) 3. ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ (Preparation) 4. ขั้นปฏิบัติ (Action) และ 5. ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าหลังจากได้มีการจัดโครงการ และกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ รวมทั้งมีผลการตรวจสุขภาพบ่งชี้ สภาวะสุขภาพแล้วนั้น บุคลากรมีการออกกำลังกายหรือไม่ และอยู่ในกลุ่มพฤติกรรมใดในขั้นตอน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตลอดจนศึกษาว่าอะไรเป็นแรงจูงใจหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่มพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อจะได้วางแผนจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ให้บุคลากรเกิดความตั้งใจ และตัดสินใจออกกำลังกาย หรือมีการออกกำลังกายเป็นประจำต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษา แรงจูงใจและอุปสรรคในแต่ละขั้นตอนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ในปี พ.ศ. 2544

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ศึกษาว่า บุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ มีแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายอย่างไร โดยศึกษาแรงจูงใจที่ผลักดันให้ออกกำลังกายและยับยั้งไม่ให้ออกกำลังกายใน 3 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจด้านจิตใจ และแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนอุปสรรคศึกษาถึงข้อจำกัด สิ่งขัดขวางการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัยด้านต่างๆ 3 ประเภท ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่ผลักดัน หรือกระตุ้นอินทรีย์ให้เกิด หรือยับยั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย หรือทิศทางเพื่อสนองความต้องการของบุคลากร แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจด้านจิตใจ และแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541 ; Gavin, 1992)

แรงจูงใจด้านร่างกาย หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการ ความรู้สึกเกี่ยวกับสภาพร่างกายของบุคคล ซึ่งกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เช่น สุขภาพแข็งแรง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ปรับปรุงหรือเสริมส่วนของร่างกาย การนอนหลับพักผ่อน บุคลิกภาพ น้ำหนักตัว เป็นต้น

แรงจูงใจด้านจิตใจ หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นและส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจ ซึ่งกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เช่น ความสนุกสนาน คลายเครียด สุขภาพจิตดี ความรู้สึกดีต่อตนเอง เป็นต้น

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากอิทธิพลของบุคคลอื่นๆ รวมไปถึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เช่น ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน สถานที่ทำงาน สภาพดินฟ้าอากาศ สถานที่ออกกำลังกาย การยอมรับในสังคม รวมทั้งรางวัลสิ่งล่อใจต่างๆ หรือการลงโทษ การติเตียน การคัดค้านจากบุคคลใด ๆ เป็นต้น

อุปสรรค หมายถึง ข้อจำกัด สิ่งขัดขวางมิให้บุคคลมีการออกกำลังกาย แบ่งเป็นปัจจัยด้านต่างๆ 3 ประเภท ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านสังคม (Pender, 1996)

ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ ความพร้อมด้านร่างกาย การจัดการเรื่องเวลา ขาดทักษะและประสบการณ์ในการออกกำลังกาย ฯลฯ

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์การออกกำลังกาย สภาพอากาศ ฯลฯ

ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ ขาดการสนับสนุนจากคู่สมรส ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย สถานที่ทำงานหรือสังคม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ความสนใจ การตัดสินใจ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน และจัดเป็นพฤติกรรม 5 กลุ่ม ได้แก่ 1. กลุ่มก่อนตั้งใจ (Precontemplation Group) คือ ไม่มีการออกกำลังกาย และไม่มี ความสนใจที่จะทำ 2. กลุ่มตั้งใจ (Contemplation Group) คือ ไม่มีการออกกำลังกายแต่มีความสนใจที่จะทำ 3. กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ (Preparation Group) คือ ได้ออกกำลังกายบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ 4. กลุ่มปฏิบัติ (Action Group) คือ ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ปฏิบัติติดต่อกันมาน้อยกว่า 6 เดือน และ 5. กลุ่มคงพฤติกรรม (Maintenance Group) คือ ออกกำลังกายเป็นประจำ และปฏิบัติติดต่อกันมา มากกว่า 6 เดือน (Prochaska & DiClemente, 1982 , cite in Naidoo & Wills, 1994)

ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงการออกกำลังกาย หรือมีความสนใจแต่ไม่ได้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพ

และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และสังคม โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อ กฎ กติกา การแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ เล่นกอล์ฟ ชีจักรยาน เป็นต้น (กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2542)

การออกกำลังกายเป็นประจำ หมายถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ครั้งมีช่วงการฝึก (Aerobic Exercise) อย่างน้อย 15-20 นาที หลังการออกกำลังกายแล้วจะมีเหงื่อออกโดยทั่วไป มีอาการเหนื่อยหอบเล็กน้อย แต่ยังสามารถพูดคุยได้เกือบปกติ (จรรยาพร ธรณินทร์, 2535)

การคงพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเป็นประจำ ต่อเนื่อง กันมามากกว่า 6 เดือน

บุคลากร หมายถึง เจ้าหน้าที่ทุกระดับทุกคนที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุรินทร์ ในปี พ.ศ. 2544

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ และการแก้ไขปัญหาอุปสรรค ในการออกกำลังกาย ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และ ทำให้บุคลากรมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
2. เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ตามพื้นฐานความสนใจ และความพร้อม ของบุคลากรแต่ละคน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีการออกกำลังกายต่อไป
3. สามารถนำไปใช้ในหน่วยงานอื่น ๆ หรือ ประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพอื่น ๆ ในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ต่อไป
4. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป