

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สตรีวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนเป็นช่วงวัยหนึ่งของชีวิตที่มีความสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพดีต่อเนื่องไปจนถึงวัยสูงอายุ สตรีวัยผู้ใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-40 ปี ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ จะมีประสิทธิภาพและความกระฉับกระเฉงของร่างกายสูงสุด ในช่วงอายุประมาณ 25-30 ปี จากนั้นพลังค่อยๆลดลงทีละน้อยและพอถึงอายุ 40-50 ปี จะมีพลังลดลงเร็วขึ้น (สุชา จันทร์อม, 2536) ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย ส่วนใหญ่อาการเจ็บป่วยจะเริ่มปรากฏเมื่ออายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป ได้แก่ อาการอ่อนเพลีย หมดเรื้อรัง ปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ ท้องอืดเพื่อ นอนไม่หลับจนบางครั้งไม่ยอมไปทำงาน ทางด้านจิตใจมักมีจิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย หวาดวิตก (จันทรรัตน์ เจริญสันติ, 2542) เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนจะเป็นวัยที่เริ่มหมดประจำเดือนและหมดประจำเดือนระดับของฮอร์โมนเพศของร่างกายลดลง ทำให้มีอาการของการหมดประจำเดือน ได้แก่ อาการหงุดหงิด ซึมเศร้า วิตกกังวล นอนไม่หลับและอาการร้อนวูบวาบ (Li et al., 1996) และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยนี้ยังมีโอกาสเกิดโรคได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกพรุน เป็นต้น (Fogel & Woods, 1995) จากการศึกษาพบว่า สุขภาพทางกายและจิตใจของวัยกลางคนจะแข็งแรง และปรับตัวได้ดีในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ศรีธรรม ชนะภูมิ, 2535) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง โดยยึดหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ จะต้องออกกำลังกายสัปดาห์ 3-5 ครั้ง แต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที และด้วยความแข็งแรงระดับปานกลาง (ACSM, 1995) เนื่องจากมีรายงานการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะมีผลดีต่อสุขภาพกาย จิตใจและสังคมของคนทุกวัย กล่าวคือ ผลดีต่อร่างกาย คือ ช่วยในการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น ลดการสะสมระดับไขมันในร่างกาย ช่วยให้ระบบการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจดีขึ้น ความดันโลหิตลดลงและลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุนและโรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น

(Alexander & LaRosa, 1994) และยังช่วยให้รูปร่างสมส่วน มีบุคลิกภาพดี (Corbin & Linsey, 1984) ผลดีต่อจิตใจ ทำให้เกิดความสุขสนทน พะโลณเพลิน จิตใจแจ่มใส (บงกช พึ่งพุทธรักษ์, 2529) ช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด มีความเชื่อมั่นและอัธมโนทัศน์ที่ดีต่อตนเอง (Wiest & Lyle, 1997) ส่วนผลดีด้านสังคมช่วยในการปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นหมู่มาทำให้เกิดความเข้าใจและการเรียนรู้พฤติกรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่สังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533) โดยเฉพาะสำหรับสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือนการออกกำลังกายจะช่วยทำให้แบบแผนการนอนหลับดีขึ้น ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง ทั้งยังช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ช่วยลดความซึมเศร้าและทำให้มีความสุขทางจิตดี (Kass-Anness, 1999) อย่างไรก็ตามยังพบว่ามีสตรีเพียงจำนวนน้อยที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ซึ่งเห็นได้จากผลการสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าร้อยละ 60 ของสตรีที่มีอายุระหว่าง 18-65 ปี ไม่ออกกำลังกาย (King, Tayler, Klaskell, & Debusk, 1990) และสตรีทุกกลุ่มอายุมีความถี่ของการออกกำลังกายน้อยกว่าบุรุษ (Brown et al. cited in Wiest & Lyle, 1997) สำหรับในประเทศไทยจากการศึกษาของบุศยา แรกข้าว (2539) เรื่องการสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่เป็นเพศหญิงที่มีอายุ 31-50 ปี ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ในส่วนของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 81.31 ไม่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญ จากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) สรุปไว้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะต่อพฤติกรรม และผลลัพธ์ต่อพฤติกรรม เพนเดอร์กล่าวว่า ปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะต่อพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การตอบสนองการรับรู้และทำให้เกิดการตกลงใจในการวางแผนกระทำพฤติกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยหนึ่งในปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะต่อพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เพราะเป็นสิ่งที่ขัดขวางหรือมุ่งใจให้บุคคลเกิดการหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อุปสรรคอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น (Pender, 1996) ซึ่งซีคริสต์, วอร์คเกอร์ และคณะ (Sechrist, Walker, & Pender, 1987) ได้ใช้แนวคิดของเพนเดอร์ประเมินการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การใช้เวลา (time expenditure) สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย (exercise milieu) การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม (lack of family

or social support) ความพร้อมของร่างกาย (physical exertion) สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล มีรายงานการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรม การออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เช่น การศึกษาของเพนเดอร์ และคณะ (Pender et al. cited in Pender, 1996) พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคหัวใจ และผู้ป่วยมะเร็ง อย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาของเหียน จุน (Yan, 1999) ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาหญิง พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้การ์เซียและคณะ (Garcai et al. cited in Pender, 1996) พบว่าการรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยสำคัญ ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่วัยผู้ใหญ่ถึงวัยกลางคนที่อาจเกิด ปัญหาสุขภาพของคนวัยนี้ได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น หากไม่มีการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่มี ประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และการที่บุคคลมีพฤติกรรมออกกำลังกายหรือไม่ขึ้นกับปัจจัยประการหนึ่ง คือ การรับรู้อุปสรรค ต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีภาระงานในหน้าที่ความรับผิดชอบ ด้านการสอน งานวิจัย งานบริการวิชาการและงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ตามหน้าที่หลักของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อีกทั้งยังต้องรับผิดชอบในครอบครัวและสังคมนอกเหนืองานประจำ เช่น การที่ต้องรับผิดชอบงานที่บ้านในบทบาทบุตร ภรรยา มารดา เป็นต้น ซึ่งต้องใช้เวลามากทั้งใน เวลาราชการและนอกเวลาราชการ อาจจะไม่มีความสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นเหตุให้ผู้วิจัย ต้องการทราบว่าอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่รับรู้อุปสรรคด้านเวลา การขาดการสนับสนุน จากครอบครัวและความพร้อมของร่างกายอย่างไร อีกทั้งการที่มหาวิทยาลัยและคณะได้จัด สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ข้าราชการในสังกัดมีการออกกำลังกาย โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดสถานที่ออกกำลังกายทั้งในที่ร่มและกลางแจ้งหลายชนิด ทั้งในระดับคณะและส่วนกลางของ มหาวิทยาลัย ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมกีฬาประเภทต่างๆ ของมหาวิทยาลัยได้ (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541) และบางคณะ เช่น คณะพยาบาลศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ เป็นต้น ก็มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับบุคลากรและนักศึกษาของคณะ เช่น การเดินเอโรบิก การเดินลีลาส รำมวยจีน เป็นต้น ดังนั้นไม่ทราบว่าอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีการรับรู้ต่อ สภาพแวดล้อมด้านการออกกำลังกายนี้อย่างไร

เนื่องจากยังไม่มีรายงานการศึกษา เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งโดยรวมและรายด้านของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นอย่างไร
2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งโดยรวมและรายด้านของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นอย่างไร
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2543 ถึงพฤศจิกายน พ.ศ. 2543

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี ประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของจิตอาวี ศรีอาคะ (2543)

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงสิ่งขัดขวางต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายใน 4 ด้าน คือ การใช้เวลา สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมและความพร้อมของร่างกาย ประเมินจากแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของซีคริสต์และคณะ (Sechrist et al., 1987) ที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ (Vannarit, 1999)

อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายถึง บุคลากรหญิงที่เป็นข้าราชการสาย ก ในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่