

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ธัญญา โคมุททวงศ์ (2541, หน้า 1) ศึกษาพบว่า การมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขนั้น เป็นความต้องการและความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต ที่มนุษย์เรทุกคนสามารถแสวงหาได้อย่างชอบธรรม สุขภาพอยู่ในตัวของคน โดยอยู่ที่พฤติกรรมเป็นสำคัญ พฤติกรรมเป็นเครื่องกำหนดสุขภาพเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว เพื่อความเจริญเติบโต และรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การเคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคร้ายหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นยาบำรุงก็ได้ เป็นยาป้องกันก็ได้ และเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายก็ได้ แต่ขึ้นชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน การใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาด หรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย ดังนั้น ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรใช้ การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสม ก็จะทำให้คุณประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย รูปร่างและทรงตรง สุขภาพทั่วไป สมรรถภาพทางกาย ป้องกันโรค และรักษาโรคได้ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553)

การออกกำลังกายทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเสมอในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายทำให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้สูงอายุการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคในวัยชรา เช่น อาการเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกรักเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ข้อต่าง ๆ ทำงานได้อย่างไม่ติดขัด การประสานของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน อวัยวะและต่อมต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย ตลอดจนสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชน

การที่มนุษย์จะมีสุขภาพที่ดีและอายุยืนนั้นขึ้นกับพฤติกรรมของตนเอง เป็นสำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การนอน การดื่ม การสูบบุหรี่ และการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลต่อสุขภาพที่ดี จำเป็นจะต้องมีการบริโภคอาหารที่ดีและเหมาะสมควบคู่ไปด้วย อาหารและโภชนาการจัดเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงสมบูรณ์ การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม เป็นตามศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ เป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนและทุกวัย (ชนกนาถ ชูพยัคฆ์, 2545, หน้า 1) หากมีการออกกำลังกายเป็นประจำแต่มีการบริโภคที่ไม่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพ การบริโภคอาหารโดยไม่คำนึงถึงหลักโภชนาการ คุณค่าและความสมดุลของอาหาร การได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือเกินความจำเป็น และไม่ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคอาหาร ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาในระยะยาว คือ ภาวะทุพโภชนาการเกิดการเจ็บป่วย เกิดการสูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสังคม การศึกษา และเศรษฐกิจของประเทศชาติได้

คณะนิติศาสตร์มีบุคลากรทั้งผู้บริหารและปฏิบัติงานรวมทั้งสิ้น 200 คน เป็นบุคลากร ซึ่งอยู่ในวัยทำงานที่มีอายุ 25-65 ปี หรือคิดเป็นร้อยละ 60 สภาพโดยทั่วไป การทำงานของบุคลากรอยู่รวมแบบสังคมมีอาชีพ มีรายได้ การทำงานบริการและคำแนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอนให้แก่นักศึกษาทั้งในส่วนกลางภาคปกติ และสาขาวิทยบริการ- ส่วนภูมิภาค ภาคพิเศษที่มีการเปิดให้มีการเรียนการสอนตามสาขาวิทยบริการ ในต่างจังหวัด บุคลากรต้องทำงานล่วงเวลาในวันเสาร์-อาทิตย์ และต้องเดินทางไปต่างจังหวัดอยู่เสมอ จึงทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลความเครียด และความเบื่อหน่าย ซึ่งเป็นสาเหตุของร่างกายที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ในการออกกำลังกายและมีพฤติกรรม การบริโภคกินด่วน หรือง่ายเพื่อให้สอดคล้องกับชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน จึงทำให้บุคลากร ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลเอาใจใส่ตนเองในเรื่องสุขภาพร่างกาย และการบริโภคอาหาร อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน เกิดความเครียด เป็นต้น ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้ประสิทธิภาพ ในการในการทำงานลดลงตามไปด้วย แต่ถ้าหากบุคลากรมีการออกกำลังกายที่เพียงพอ แก่ความต้องการของร่างกาย มีลักษณะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีการบริโภคอาหาร ที่ดีเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายก็จะทำให้มีสุขภาพที่ดีและสามารถทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากสาเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อจะได้ทราบถึงสถานะการดูแลสุขภาพของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัย-รามคำแหง ว่ามีการออกกำลังกายที่เพียงพอแก่ความต้องการหรือไม่ มากน้อยเพียงใด มีลักษณะการออกกำลังกายในลักษณะใด และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการหาแนวทางเสนอให้มีการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายและการบริโภคอาหารทุกด้านอย่างเหมาะสม เพื่อให้บุคลากร ของคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้มีโอกาสเข้าถึงการรับบริการส่งเสริม การออกกำลังกายอย่างเท่าเทียมกัน ตลอดจนการเลือกบริโภคอาหารอย่างมีประโยชน์ ซึ่งผลที่จะได้รับการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะช่วยส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่ดี อันส่งผลให้มีผลที่ดีต่อสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสถานภาพของบุคลากรจำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสถานภาพของบุคลากรจำแนกตาม เพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงาน

สมมติฐานการวิจัย

1. บุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. บุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. บุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีตำแหน่งทางราชการต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
4. บุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
5. บุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีการสนับสนุนของหน่วยงานต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตการดำเนินงาน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 200 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง การคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้สูตรของ Yamane ความเชื่อมั่นร้อยละ 99 (ค่าความคลาดเคลื่อน $e = 0.01$) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 196 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (independent variables) ได้แก่
 - 1.1 สถานภาพของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 - 1.1.1 เพศ
 - 1.1.2 อายุ
 - 1.1.3 ตำแหน่งทางราชการ
 - 1.2 ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่
 - 1.2.1 การรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ
 - 1.2.2 การสนับสนุนของหน่วยงาน
2. ตัวแปรตาม (dependent variables) คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรม หมายถึง กิริยาของสิ่งมีชีวิตที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าอันเป็นไปอย่างเหมาะสมเพื่อการอยู่รอดของสิ่งมีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกซึ่งการกระทำใด ๆ ของมนุษย์ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้านการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีผลต่อสุขภาพ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการเลือกดื่มเครื่องดื่มและรับประทานอาหาร

4. การรับรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจำและระลึกได้ มีความเข้าใจและการนำไปใช้ เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย

5. การปฏิบัติ หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

6. บุคลากร หมายถึง ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ปฏิบัติราชการ ในปี พ.ศ. 2553 จำแนกเป็น

6.1 บุคลากรสาย ก หมายถึง อาจารย์ผู้สอน

6.2 บุคลากรสาย ข หมายถึง เจ้าหน้าที่สายวิชาการ

6.3 บุคลากรสาย ข หมายถึง เจ้าหน้าที่สายบริหารงานทั่วไป

6.4 บุคลากรสายปฏิบัติการ หมายถึง พนักงานสถานที่ พนักงานอำนวยการ และพนักงานขับรถ

7. บุคลากรในวัยทำงาน หมายถึง บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุตั้งแต่ 25-65 ปี

8. สถานภาพของบุคลากร หมายถึง คุณลักษณะอันเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

8.1 เพศ จำแนกเป็น เพศชาย และเพศหญิง

8.2 อายุ จำแนกเป็น อายุ 25-30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี และ 51 ปีขึ้นไป

8.3 ตำแหน่งทางราชการ

9. การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงเพื่อให้เกิดผลดีต่อวิถีการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกายและในด้านการบริโภคอาหาร

10. การสนับสนุนของหน่วยงาน หมายถึง กิจกรรมสนับสนุนการออกกำลังกายที่มีต่อบุคลากรของคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อทราบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. เพื่อเป็นแนวทางจัด โครงการหรือกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป