

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาในทุกๆด้านเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศในทุกด้าน ฉะนั้นสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาให้บุคคลได้ นั่นคือการจงใจให้คนเรารู้จักการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องก็จะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่วว่องไว และมีภูมิคุ้มกันโรคสูง เพราะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพผลสามารถลดปัญหาสุขภาพของประชาชนซึ่งแปรผันไปตามสภาวะความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ในขณะที่ประชาชนยังขาดความพร้อมที่จะปรับตัวในการดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์ใหม่ ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเกิดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุขแห่งชาติ (2550,หน้า151-6) กล่าวว่า ปัจจุบันการเสียชีวิตของประชาชน 5 อันดับแรก ได้แก่ โรค หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็งทุกชนิด และโรคหลอดเลือดสมอง อุบัติเหตุจากการขนส่ง โรคระบบหายใจ (ทางเดินหายใจส่วนบน) และอุบัติเหตุอื่นๆ ซึ่งล้วนมาจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลทั้งสิ้น เกษม นครเขตต์ (2534,หน้า1-2) ได้กล่าวว่าสาเหตุเหล่านี้เป็นผลมาจากคนในสังคมขาดระเบียบวินัยไม่เคารพกฎหมาย ขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคสินค้า ตลอดจนไม่สามารถนำตนให้หลีกเลี่ยงจากสภาวะแวดล้อมที่เป็นพิษที่กำลังคุกคามอยู่โดยทั่วไป

การพัฒนาคนต้องพัฒนาในทางด้านความรู้ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะความสามารถในการประกอบอาชีพที่มั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่นชุมชนที่เข้มแข็งนั้นจะต้องมีผู้นำที่มีความรู้ความสามารถหลายๆ ด้านได้ที่จะช่วยในการพัฒนาคนและสร้างสังคมให้มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10(พ.ศ. 2550-2554) มีสาระวิสัยทัศน์ประเทศไทยที่มุ่งพัฒนาสู่“สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน(Green and

Happiness Society) คนไทยมีคุณธรรมนำความรอบรู้ รู้เท่าทันโลก ครอบครัวยอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพและทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืนอยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล ดำรงไว้ซึ่งระบบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข และอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี” จากแผนดังกล่าวได้การกำหนดพันธกิจที่มุ่งสู่“สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ภายใต้แนวปฏิบัติปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศ มีทั้งหมด 4 ประเด็นคือ (1) พัฒนาคณะให้มีคุณภาพพร้อมคุณธรรมและรอบรู้อย่างเท่าทัน มีสุขภาพภาวะที่ดี (2) เสริมสร้างเศรษฐกิจให้มีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม มุ่งปรับโครงสร้างเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถแข่งขันได้ (3) ดำรงความหลากหลายทางชีวภาพและสร้างความมั่นคงของฐานทรัพยากรธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อม (4) พัฒนาระบบบริหารจัดการประเทศให้เกิดธรรมาภิบาลภายใต้ระบอบประชาธิปไตยที่มีองค์พระมหากษัตริย์เป็นประมุข จากพันธกิจดังกล่าวมาได้มีการกำหนดเป้าหมายในการดำเนินการทั้งหมด 5 ประการ หนึ่งใน 5 ประการ เป็นเป้าหมายที่มีสาระสำคัญเพื่อการพัฒนาคุณภาพคน คือ เพื่อให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิตครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้กับตนเอง และนำไปสู่ความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการเพิ่มจำนวนการศึกษาเฉลี่ยของคนไทยเป็น 10 ปี พัฒนากำลังแรงงานระดับกลางที่มีคุณภาพเพิ่มเป็นร้อยละ 60 ของกำลังแรงงานทั้งหมด โดยเฉลี่ย ของแรงงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 4.5 และเพิ่มสัดส่วนนักวิจัยเป็น 10 คน ต่อประชากร 10,000 คน พร้อมทั้งกำหนดให้ อายุเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้นเป็น 80 ปี ควบคู่กับการลดอัตราเพิ่มขึ้นของการเจ็บป่วย ด้วยโรคป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือโรค หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเมะเร็งทุกชนิด และโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงานและลดรายจ่ายด้านสุขภาพของบุคคลลงในระยะยาว

ในขณะเดียวกันทางสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาได้มีนโยบายในการประกันคุณภาพการศึกษา โดยยึดกระบวนการ P D C A และยึด 7 มาตรฐาน ของการประเมินคุณภาพทั้งภายในและภายนอก ตามแนวทางของสำนักงานรับมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา(สมศ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดเป็นสถานศึกษาที่ได้มีการผลิตบัณฑิตทางการศึกษาเป็นระยะเวลา 80 ปี มีการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับท้องถิ่น และให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้ที่ใช้นับชาติที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน โดยมีคณะครุศาสตร์ทำหน้าที่ผลิตบุคลากรสายครูหลักสูตร 5 ปี ตั้งแต่ปีการศึกษา 2547 เป็นต้นมา และมีเจตนาให้นักศึกษาได้ฝึกประสบการณ์จริง การปฏิบัติการสอนในท้องถิ่นเป็นเวลา 2 ภาคเรียน เพื่อที่จะได้ผลิตบัณฑิตออกไปสู่กับสังคม และเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพ มีความรู้ ความสามารถ ที่จะนำไปประกอบอาชีพ เป็นแบบอย่างด้านการ

ดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ที่ดี ตลอดจนสามารถเป็นผู้ที่แนะนำให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับหน่วยงานที่สังกัดอยู่ ดังนั้นบัณฑิตที่จบออกไปจึงควรได้รับการเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรง มีพฤติกรรมกรออกกายเป็นตัวอย่างที่ดีและมีความรู้ความเข้าใจตลอดจนมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ 10 และแผนการพัฒนารัฐของคณะครุศาสตร์ โดยมีปรัชญาว่า “ครูพัฒนาชาติ ครุศาสตร์พัฒนารัฐ” วิสัยทัศน์ “ ภายในปี 2551 คณะครุศาสตร์เป็นองค์กรผลิตพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณธรรม มีความรู้และทักษะในด้านวิชาการ การวิจัย การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โดยสนองตอบความต้องการของชุมชนและท้องถิ่นตลอดจนพัฒนาวิชาชีพครูให้มีมาตรฐานสูง”และมีพันธกิจ “คณะครุศาสตร์จะเป็นแหล่งผลิตและส่งเสริมการศึกษาที่มีมาตรฐานเป็นศูนย์กลางของการศึกษาค้นคว้าวิจัย เผยแพร่ข้อมูลทางด้านการศึกษา วัฒนธรรม วิถีชีวิต โดยมุ่งสนองตอบความต้องการของท้องถิ่น “แนวทางที่จะผลิตครูให้มีคุณภาพตามวิสัยทัศน์ของคณะครุศาสตร์ ที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ เพื่อจัดการเรียนการสอนให้เด็ก และเยาวชนได้มีความรู้ตามแผนพัฒนาดังกล่าวและผู้ที่ประกอบวิชาชีพครูเพื่อทำหน้าที่จัดการเรียนการสอนและให้ความรู้แก่ เยาวชน จะต้องเป็นครูที่มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดีรวมทั้งความสามารถสูงใจให้ประชาชนให้มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายและดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการบำบัดอาการเจ็บป่วยที่สืบเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพเพราะขาดการออกกำลังกายสร้างภูมิคุ้มกันทานให้กับตนเอง

ผู้วิจัยได้มองเห็นความสำคัญในด้านพฤติกรรมกรออกกำลังกายที่ดีของนักศึกษาสาขาวิชาทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านพฤติกรรมกรออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพร่างกายให้กับนักเรียน เยาวชน และประชาชนต่อไป จึงมีแนวคิดที่จะศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร 5 ปี ที่เข้ามาในปีการศึกษา 1/ 2547 และศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1/2550 เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขปัญหาทางด้านพฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้งยังเอื้อประโยชน์ต่อคณะครุศาสตร์จะได้นำผลการวิจัยมาพัฒนาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาต่อไปและเป็นทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพที่เหมาะสมสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียนต่อไปโดยใช้แบบทดสอบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามแนวคิด PRECEDE FRAMEWORK เป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ศึกษาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมกรออกกำลังกาย (Green,et al.,1980)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

### ขอบเขตการศึกษาการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา  
เป็นการศึกษา พฤติกรรม เจตคติ และปัจจัยที่สนับสนุน ส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. ขอบเขตประชากร  
เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี จำนวน 18 สาขาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 254 คน
3. ขอบเขตเวลา  
ผู้ศึกษาวิจัยได้รวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากการใช้แบบสำรวจนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาการศึกษาในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### ผลและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึง พฤติกรรม เจตคติ และปัจจัยที่สนับสนุน ส่งเสริม ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษา สาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ.5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. เพื่อเป็นแนวทาง ในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอนที่เสริมสร้างสุขภาพและเหมาะสมและสอดคล้องกับความสนใจของนักศึกษา
3. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง
4. เป็นแนวทางให้ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบในสถานศึกษา ซึ่งทำหน้าที่ด้านการบริการทางด้านสุขภาพ ได้มองเห็นปัญหาทางด้านสุขภาพ และนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์

## นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่งการเล่นกีฬา ฯลฯ และการออกกำลังกายนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจากการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย ในที่นี้พิจารณาจาก การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย ขณะการออกกำลังกายจนกระทั่งสิ้นสุดการออกกำลังกาย

นักศึกษาสาขาการศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายและหญิง ที่สังกัดคณะครุศาสตร์ ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ.พลศึกษา 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่เข้ามาศึกษาในปีการศึกษา 2547 ซึ่งนักศึกษารหัสประจำตัว 47 ที่เรียนอยู่สาขาวิชาทั้งหมด 18 สาขาวิชา ได้แก่สาขาวิชา เกษตรกรรม, การวัดผลและการวิจัย, การศึกษานอกระบบ, การศึกษาพิเศษ, จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, การศึกษาปฐมวัย, เคมี, ชีววิทยา, ฟิสิกส์, คณิตศาสตร์, คอมพิวเตอร์ศึกษา พลศึกษา, ภาษาอังกฤษ, ภาษาไทย, ภาษาจีน, ดนตรีศึกษา, สังคมศึกษา, อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา, ในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2550

เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง เจตคติในทางด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาสาขาการศึกษา

ปัจจัยหลักที่สนับสนุนพฤติกรรมในการออกกำลังกาย หมายถึง ความคิดเห็นทางปัจจัยที่ได้การสนับสนุนจาก ครอบครัว เพื่อน ผู้บริหาร/ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ ด้านเวลา อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรออกกำลังกาย หมายถึง ความคิดเห็นทางด้านปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากร ท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรในออกกำลังกาย ในทางด้าน สถานที่ เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่อำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำในออกกำลังกายที่ถูกต้อง