

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาของประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งหมายถึง ประชากรทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิด ถือเป็นปัจจัยสำคัญต้องปฏิบัติ โดยสม่ำเสมอต่อเนื่องจะมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ การปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้รู้จักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะจูงใจให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หน่วยงานต่าง ๆ ควรช่วยส่งเสริมเพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามลำดับอายุประเภทของการออกกำลังกาย เพื่อจะช่วยพัฒนาคุณภาพของประชากรส่วนรวม การออกกำลังกาย เป็นที่ยอมรับ ทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกาย นั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมีมองว่าการไม่ออกกำลังกายเพียงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่านั้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างดุลภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง การมีกิจกรรมทางกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานในการเสริมสร้างสุขภาพดังที่ศูนย์การควบคุมโรคแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อสรุปสำหรับผลของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ดีต่อสุขภาพไว้หลายประการ อาทิ ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ช่วยในการควบคุมน้ำหนักช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อ ช่วยให้ผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้โดยลดอัตราการหกล้มและช่วยให้สภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้น (วิศาล คันธรัตน์กุล และคณะ, 2544 : 27)

สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันแต่ละวันคนเราต้องเร่งรีบทำงานแข่งกับเวลาให้ได้มาซึ่งเงิน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ สำหรับตัวเอง แต่จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่าหากเราทำงานไม่คำนึงถึงสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของเรา เมื่อเราหักโหมทำงานมากทำให้สุขภาพกายเจ็บป่วยสุขภาพจิตก็ป่วยไปด้วยแม้ว่าจะทำงานเก็บเงินไว้ได้มาก ๆ แต่โรคบางโรคถึงมีเงินรักษาไม่ได้ วิธีที่จะส่งเสริมให้เรามีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีอายุยืนยาวนอกจากเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลี้ยงสารเสพติด พักผ่อนเพียงพอผ่อนคลายความเครียดโดยหางานอดิเรกทำ ตรวจสุขภาพประจำปี ไปหาแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วยแต่เริ่มแรกและสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการออกกำลังกายเป็นประจำเสมอ (นัยนา เทียงภักดี, 2542 : 11)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นหนึ่งหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและพละนาถัย มีหน้าที่โดยตรงและเป็นการให้ความรู้ขั้นพื้นฐานแก่นักศึกษาและประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะนักศึกษาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้แข็งแรงและดูเข้มแข็งปราศจากโรคภัยอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นตัวอย่างที่ดีของนักศึกษาและประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ด้านความรู้ของการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถเป็นตัวอย่างแก่ประชาชนทั่วไปได้นอกจากนั้นยังมีผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนอันเป็นอนาคตของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้นปี

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 จำนวน 11,428 คน แบ่งเป็นชาย 4,784 คน หญิง 6,644 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (บุญสง โกละ, 2542 : 172 ; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan, n.d.) ที่ประชากร 5,982 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 361 คน แต่งานวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แบ่งเป็นชาย 124 คน เพศหญิง 376 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

(1) เพศ จำแนกเป็น

1.1) เพศชาย

1.2) เพศหญิง

(2) ระดับชั้นปี ทั้ง 9 คณะ

2.1) ปี 1

2.2) ปี 2

2.3) ปี 3

2.4) ปี 4

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560

3. สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ในระดับชั้นที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

4.ระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยการปฏิบัติ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งความเป็นเลิศ

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการพัฒนสมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย ด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาในการจดจำ เข้าใจ แก้ปัญหาโดยพิจารณาเหตุผลได้ถูกต้อง เกิดประโยชน์ต่อการกระทำและปฏิบัติในการออกกำลังกาย

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจ พร้อมทั้งจะกระทำและปฏิบัติของครูในการออกกำลังกาย

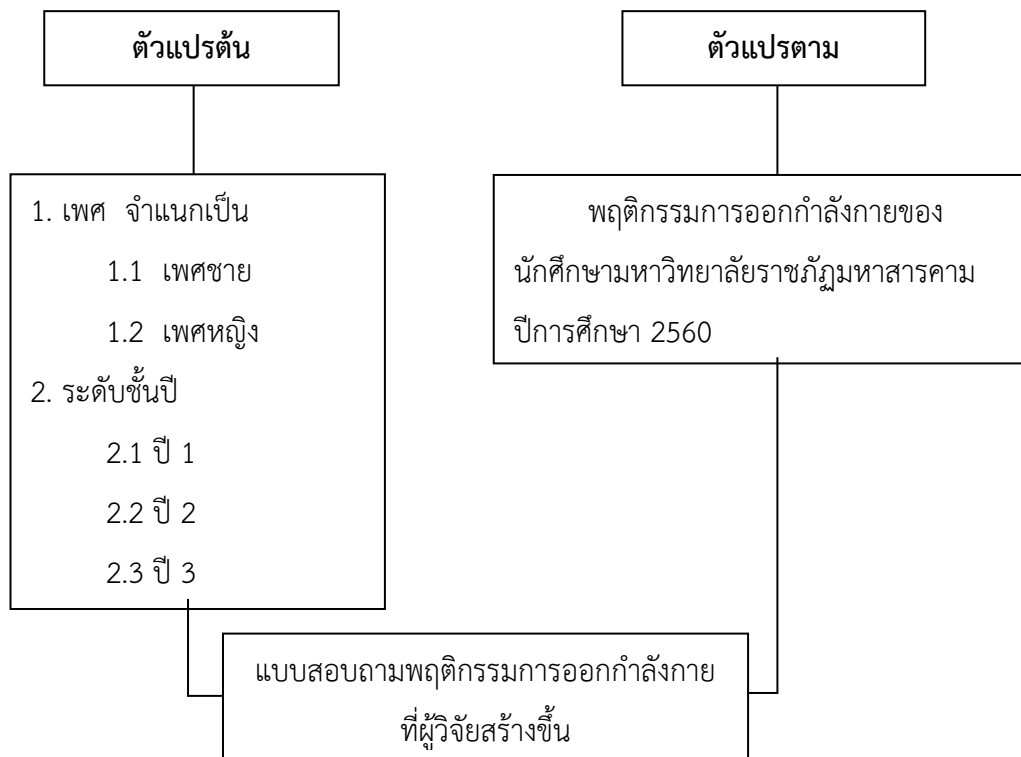
การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรมหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษา เพศชายและเพศหญิง ชั้น ปีที่ 1,2,3 และชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามปีการศึกษา 2560

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามปีการศึกษา 2560 เพื่อใช้เป็นแนวทางวางแผนปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาสุขภาพของนักศึกษา อันจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่ จัดการเรียนรู้อันดีให้แก่ผู้เรียน นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย