

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการออกกำลังกายจัดว่าเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ประชาชนตระหนักว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง ภาครัฐและเอกชนจึงเข้ามาให้การสนับสนุนให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของประชาชนเป็นอย่างมาก รัฐบาลจึงจัดตั้งองค์กรที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพขึ้นเพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ได้มีการเปิดให้ใช้สถานที่ราชการ ที่ว่างในแหล่งชุมชน ลานกีฬาในหมู่บ้าน สถานีอนามัย สถาบันการศึกษาต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้ไปออกกำลังกาย เอกชนเองก็มีส่วนในการสนับสนุนให้คนออกกำลังกายเช่นกัน เช่น การใช้ลานจอดรถของห้างสรรพสินค้าเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด และไม่ต้องใช้งบประมาณในการออกกำลังกายมากนัก ได้แก่ การเดินแอโรบิก ดังเช่นกิจกรรมที่มีงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 เพื่อที่สถาบันทีกเป็นสถิติโลก ก็ยังเลือกกิจกรรมการเดินแอโรบิกเพราะการเดินแอโรบิกสามารถที่จะเดินที่ไหนก็ได้ เป็นการออกกำลังกายที่ดี และยังเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ประชาชนทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายจึงออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายตามที่ตนเองชอบหรือสามารถไปออกกำลังกายได้ และสามารถไปยังสถานที่ออกกำลังกายโดยสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกายอีกชนิดหนึ่งที่เป็นที่ยอมรับของประชาชนโดยส่วนใหญ่ ได้แก่ การเดินแอโรบิก การเดินแอโรบิกนั้น มีผลดีต่อร่างกาย อารมณ์ สังคมมีผลต่อร่างกาย คือ จะทำให้หัวใจ ปอดและระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง (Bangkokhealth.com) ส่วนผลต่ออารมณ์ และสังคม คือ ผู้ที่มาเดินแอโรบิก ยังได้เข้าสังคม สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด

การที่ผู้ออกกำลังกายจะมาออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ นั้น มีเพียงคนจำนวนหนึ่งเท่านั้น เพราะความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้มีเครื่องทุ่นแรงใช้ในชีวิตประจำวันมากมาย ทำให้ได้รับความรวดเร็วและความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ก็ทำให้มีการเคลื่อนไหวและใช้แรงกายลดน้อยลง อีกทั้งหน้าที่การงาน การแข่งขันกันทางสังคม ที่ทำให้ไม่สามารถมาออกกำลังกายได้เป็นประจำและต่อเนื่อง ดังนั้นเหตุผลที่ทำให้คนมาออกกำลังกายก็เพราะมีแรงจูงใจ แรงจูงใจคือกระบวนการทางจิตที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใด

อย่างหนึ่งจนเกิดผลสำเร็จถูกต้องตามทิศทางที่ต้องการ (สถิต วงศ์สุวรรณค์, 2529) และแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ก็เป็นปัจจัยด้านจิตใจที่ได้รับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสนุกสนานและสุขภาพจิตดีจากการออกกำลังกาย รวมทั้งสุขภาพแข็งแรงซึ่งส่วนหนึ่งก็มาจากการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว (เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลายอย่างที่ประชาชนจะเลือกออกกำลังกายตามความสะดวกความชอบของแต่ละบุคคล กิจกรรมการเดินแอโรบิกก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ผู้ศึกษาต้องการทราบว่าเพราะเหตุใดและมีแรงจูงใจใดที่ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ใช้กิจกรรมการเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำและ ต่อเนื่อง

ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาแรงจูงใจของผู้ที่มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมเหล่านั้น และเพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการศึกษา

1. ทราบถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกของประชาชน
2. ทราบถึงความต้องการของประชาชนเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก
3. ทราบถึงแนวทางในการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตของการศึกษา

ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในด้าน

1. แรงจูงใจด้านร่างกาย
2. แรงจูงใจด้านจิตใจ
3. แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ขอบเขตของประชากร

ขอบเขตของประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประมาณ 2,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ตัวอย่างง่ายจากผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกตาม ชมรมและสถานที่ต่างๆ ใน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 6 แห่ง คือ

1. สวนสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาคารพลศึกษา 1
3. สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
4. สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่
5. ห้างสรรพสินค้าเทสโก้ โลตัส สาขาตลาดคำเที่ยง
6. ห้างสรรพสินค้าเทสโก้ โลตัส สาขาหางดง

ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 333 คน ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95%

นิยามศัพท์เฉพาะ

แรงงูใจ หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่กำหนดทิศทางในการเกิด หรือยับยั้งการเกิด พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย หรือทิศทางเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ แรงงูใจด้านร่างกาย แรงงูใจทางด้านจิตใจ และแรงงูใจด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม

แรงงูใจด้านร่างกาย หมายถึง แรงงูใจที่เกิดจากความต้องการ ความรู้สึกเกี่ยวกับสภาพร่างกายของบุคคลที่ทำให้เกิดการออกกำลังกาย เช่น สุขภาพแข็งแรง ต้องการมีร่างกายที่ได้สัดส่วน มีบุคลิกภาพที่ดี น้ำหนักตัวที่เหมาะสม เป็นต้น

แรงงูใจด้านจิตใจ หมายถึง แรงงูใจที่เกิดขึ้น และส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกนึกคิด ภายในจิตใจที่จะกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกาย เช่น การคลายเครียด มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสนุกสนาน ความภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ที่ดี เป็นต้น

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากอิทธิพลของบุคคลอื่นๆ รวมไปถึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือ กระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เช่น พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง เพื่อน สถานที่ออกกำลังกาย สภาพดินฟ้าอากาศ ความต้องการการยอมรับในสังคมรวมถึงรางวัลสิ่งล่อใจต่างๆ เป็นต้น

การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพความสนุกสนาน โดยใช้กิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลาง จะเป็นการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งในที่นี้หมายถึงการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก

ผู้ที่ออกกำลังกาย หมายถึง ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกเป็นประจำสม่ำเสมอและต่อเนื่องโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งมีช่วงการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที หลังการออกกำลังกายแล้วจะมีเหงื่อออก มีอาการเหนื่อยหอบ แต่ยังสามารถพูดคุยได้เกือบปกติ

การคงพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกเป็นประจำ ต่อเนื่องกันมากกว่า 3 เดือน