

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่จะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้ามั่นคง ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญหลายประการปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่งก็คือปัจจัยทางด้านทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ได้กำหนดแนวคิดและเป้าหมายการพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ คุณธรรม มีความรู้ ทักษะในการประกอบอาชีพ มีความรู้ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เพราะฉะนั้นการที่จะพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องอาศัยศักยภาพของคนในชาติเพื่อให้บุคคลมีคุณภาพสูงสุด บุคคลในชาติจำต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่จำเป็นต้องปลูกฝัง ความคิด การปฏิบัติทักษะในการดำเนินชีวิตเพื่อจะได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีการพัฒนาที่เหมาะสมทั้งร่างกาย จิตใจ วิญญาณ และสังคมรวมถึงการเตรียมเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ( สุชาติ โสมประยูรและคนอื่น , 2542 หน้า 116 )

สถานการณ์ปัจจุบัน สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้สภาพแวดล้อมและเงื่อนไขสังคม มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของบุคคล โดยเฉพาะบุคคลในวัยทำงาน ซึ่งต้องใช้แรงงาน ความรู้ ความสามารถในการประกอบอาชีพ ความอดทน การแก้ปัญหา และต้องปรับปรุงแก้ไขภาวะเศรษฐกิจ ภาวะเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ มากขึ้น และส่วนใหญ่จะมุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามโครงสร้างใหม่ สังคมสมัยใหม่ การพัฒนาอย่างรวดเร็ว ใช้เครื่องมือเครื่องมือ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกหลายอย่าง มาช่วยให้ตนเองเข้ากับสภาพสังคมได้ โดยลืมนึกไปว่า การพัฒนาต่าง ๆ จะพัฒนาได้นั้นเราต้องมีการพัฒนาบุคคลให้พร้อมก่อน พัฒนาสุขภาพของตนเองให้พร้อมมีการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพดี บุคคลในวัยทำงานเหล่านี้ควรที่จะได้รับการดูแลสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ ดังนั้นแนวความคิดด้านการส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานจึงเป็นทางเลือกใหม่ของการแสวงหาทางออกเพื่อสุขภาพของคนทำงาน เพราะผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือผลได้ทางด้านสุขภาพของแรงงาน รวมทั้งการลดต้นทุนในกระบวนการผลิตอันเนื่องมาจากค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาลแรงงานที่อาจเจ็บป่วย จากสภาพการณ์ทำงานที่ไม่ปลอดภัย หรือเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของแรงงานเอง

รวมทั้งลดค่าใช้จ่ายเงินประกันสังคมที่รัฐ เจ้าของผู้ประกอบการและลูกจ้างต่างต้องรับผิดชอบร่วมกัน

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญอย่างยิ่ง ร่างกายมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายล้วนต้องการออกกำลังกาย เพื่อการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา การมีสุขภาพพลานามัยที่ดีเป็นเสมือนเครื่องมือ หรือโอกาสที่จะทำ ให้คนมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติแม้แต่การแพทย์ และการสาธารณสุขยังถือว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีส่งเสริมสุขภาพและนำมาใช้การบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย ได้อย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพ และเป็นกลวิธีไม่ต้องใช้จ่ายค่า เวชภัณฑ์แต่อย่างใด การออกกำลังกายถือเป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกอย่างหนึ่งซึ่งสามารถใช้ในการ แก้ปัญหาโรคยุคใหม่ที่กลายเป็นสาเหตุการป่วยและการตายรวมทั้งก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งทาง เศรษฐกิจและสังคมเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี นั่นคือโรคความเสื่อมของ ร่างกายที่เกิดจากขาดการออกกำลังกาย ร่วมกับปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ และปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไช มันในเลือดสูง โรคข้อและกระดูก ฯลฯ

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้อย่าง ดียิ่งนอกจากนั้นยังเป็นพื้นฐานของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และกิจกรรมแห่งการสร้างสรรค์ ซึ่งเป็น แนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ด้วย แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและ ตลอดเวลาภายใต้พลวัตโลกไร้พรมแดน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ และสังคม อันนำไปสู่การมีวิถีชีวิตวัตตุนิยมและบริโภคนิยม โดยให้ความต่อเรื่องเศรษฐกิจเป็น หลัก อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้มีเครื่องทุ่นแรงใช้ใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้ได้รับความรวดเร็ว สะดวกสบาย ขณะเดียวกันก็ทำให้มีการเคลื่อนไหวและใช้ แรงกายลดลง จึงมีผู้สนใจนำแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อค้นหาปัจจัยที่ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของมนุษย์ โดยเฉพาะพฤติกรรมออกกำลังกาย เช่น การศึกษาตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ถือว่า ปัจจัยด้านสติปัญญา การรับรู้ เกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย (Cognitive Perceptual Factors) เป็นปัจจัย สำคัญ ที่จะนำไปสู่การตอบสนองต่อการรับรู้ และทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรม การออกกำลังกายออกมา เช่นเดียวกับกรีน และคนอื่น ๆ (Green, et al., 1980) ถือว่า ปัจจัยหลัก เช่น ความรู้ เจตนาดี ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการ

ออกกำลังกาย โดยมีปัจจัยเอื้อซึ่งสนับสนุนให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ ได้แก่ สถานที่ การเข้าถึงบริการ เวลา บุคลากรที่ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ ทักษะในการออกกำลังกาย ฯลฯ รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุนจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน หน่วยงาน ฯลฯ เป็นสิ่งเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action )

ฉะนั้น แม้ว่าประชาชนจะมีการรับรู้ ความเชื่อ ทักษะคิด ฯลฯ ที่ดีต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งได้รับการส่งเสริมจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ก็ยังพบว่าไม่สามารถทำให้ประชาชนเปลี่ยนพฤติกรรมมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้เท่าที่ควร ผู้วิจัยจึงสนใจว่า นอกจากปัจจัยหลัก และปัจจัยสนับสนุน ทางกายภาพ หรือสภาพแวดล้อมแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นแรงจูงใจหรืออุปสรรคที่จะปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนแปลงตนเองมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง เพราะนักจิตวิทยาเชื่อว่าการที่มนุษย์สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้นั้น ล้วนแล้วแต่มีที่มาและได้รับแรงกระตุ้นจากแรงจูงใจทั้งสิ้น (สุชา จันทรเอม, 2541, หน้า 101; มธุรส สว่างบำรุง, 2542, หน้า 217) ส่วนนักพฤติกรรมศาสตร์ได้ทำการศึกษพบว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการกระทำตามความเชื่อ และข่าวสารที่ได้รับ โดยความเชื่อมีความสัมพันธ์กับความรู้และการรับรู้ แต่ถ้าปราศจากแรงจูงใจ แม้ว่าบุคคลจะมีความเชื่อและการรับรู้ที่ถูกต้อง หรือถูกทิศทางอย่างไรก็ไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดการกระทำได้ (พันธุทิพย์ รามสูต, 2538, หน้า 162-163) ที่สำคัญแรงจูงใจเป็นคุณลักษณะที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ (Haywood & Switzky, 1986 อ้างใน อรพินทร์ ชูชมและคณะ, 2542)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่า การที่พนักงานมีการออกกำลังกาย มีอะไรเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อจะได้วางแผนจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ให้พนักงานเกิดความตั้งใจและออกกำลังกายต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท กาดสวนแก้ว จำกัด จังหวัดเชียงใหม่

#### ขอบเขตการศึกษา

##### ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นกลุ่มพนักงานที่ปฏิบัติงานอยู่บริษัทกาดสวนแก้ว

จำกัด ในปี พ.ศ. 2545

### ขอบเขตเนื้อหา

เป็นการศึกษาถึงแรงจูงใจที่ผลักดันให้ออกกำลังกายใน 2 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจด้าน สรีระ แรงจูงใจด้านจิตวิทยาและสังคม

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**แรงจูงใจ** หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่ผลักดัน หรือกระตุ้นอินทรีย์ให้เกิด หรือยับยั้ง พฤติกรรมในงานวิจัยนี้หมายถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย หรือ ทิศทางเพื่อสนองความต้องการของบุคคลกร แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจด้านสรีระ และ แรงจูงใจด้าน จิตวิทยาและสังคม

- แรงจูงใจด้านสรีระ หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากสภาพร่างกาย ขาดสมดุลย์ด้าน สุขภาพ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ข้อติดแข็ง เป็นต้น

- แรงจูงใจด้านจิตใจและสังคม หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นและมีเป้าหมาย หรือส่งผล โดยตรงต่อจิตใจและสังคมของพนักงาน เช่น ความเบื่อหน่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง หรือ ความสนุกสนาน คลายเครียด ความรู้สึกดีต่อตนเอง ได้รับการยอมรับในสังคม การมีเพื่อน รวมทั้ง รางวัลสิ่งล่อใจต่าง ๆ หรือการลงโทษ ต่าหนี ตีเตียน การคัดค้านจากบุคคลใด ๆ เป็นต้น

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำการใด ๆ ที่ทำให้มีการใช้ กล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และสังคมซึ่งจะใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อ กฎ กติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เป็นการวิ่งเหยาะหรือ เดินแอโรบิก เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ เล่นกอล์ฟ ซีกัยาน เป็นต้น (กอง คลังและข้อมูลสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2535)

**พนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว** หมายถึง พนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด จังหวัด เชียงใหม่

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของพนักงาน บริษัท กาดสวนแก้ว จำกัด จังหวัด เชียงใหม่ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และทำให้พนักงานมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
2. เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมตามพื้นฐานความสนใจ และความพร้อมของ พนักงานแต่ละคน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีการออกกำลังกายต่อไป
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป