

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

สำนักงานสถิติแห่งชาติในฐานะเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่รับผิดชอบจัดทำข้อมูลสถิติพื้นฐาน (Fundamental Statistics) ที่แสดงโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ จึงได้ทำโครงการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ.2544 โดยผนวกข้อมูลในรูปแบบข้อมูลโครงการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ สำหรับการสำรวจครั้งนี้เป็นการสำรวจครั้งที่ 4

2. วัตถุประสงค์และประโยชน์

การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวม ข้อมูลจำนวนประชากรที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ตลอดจนพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เพื่อให้มีข้อมูลสถิติในเรื่องดังกล่าว สำหรับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบายและวางแผน หรือกำหนดมาตรการต่างๆ ตลอดจนประเมินผลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพของประชากร

3. ขอบข่ายและคุ่มรวม

ประชากรที่อยู่ในคุ่มรวมของการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่ บุคคลผู้อาศัยอยู่ในครัวเรือนส่วนบุคคลทั้งในเขตเทศบาลนอกเขตเทศบาลทั่วประเทศ

4. ระยะเวลาอ้างอิง

4.1 ระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์

หมายถึง ระยะเวลาที่ย้อนหลังจากวันสัมภาษณ์ไป 1 เดือน เช่น วันสัมภาษณ์คือ วันที่ 1 มีนาคม 2554 “ระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์” ระหว่างวันที่ 1- 28 กุมภาพันธ์ 2554

4.2 ระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์

หมายถึง ระยะเวลาที่ย้อนหลังจากวันสัมภาษณ์ไป 12 เดือน เช่น วันสัมภาษณ์ คือ 1 มีนาคม 2554 “ระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์” คือ ระหว่าง วันที่ 1 มีนาคม 2553 - 28 กุมภาพันธ์ 2554

5. คำจำกัดความ

5.1 การเล่นกีฬา

หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์กติกาของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้ เช่น การเล่นฟุตบอล รักบี้ บาสเกตบอล แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ วัยน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น (ยกเว้น หมากกรุก หมากกระดาน บริดส์ ปาเป้า)

5.2 การออกกำลังกาย

หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อ ความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น (ยกเว้น การออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

5.3 ประเภทของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

5.3.1 **วิ่ง** หมายถึง การออกกำลังกายโดยการวิ่ง (ไม่รวมนักวิ่งที่ทำเป็นอาชีพและการวิ่งบนเครื่องวิ่ง)

5.3.2 **เต้นแอโรบิค** หมายถึง การออกกำลังกายโดยการเต้นประกอบจังหวะเพลง

5.3.3 เดิน หมายถึง การออกกำลังกายโดยการเดิน สนามกีฬาที่จัดทำขึ้นเพื่อกิจการค้า เช่น คอร์ต (ไม่รวมการเดินในชีวิตประจำวัน และการเดินบนเครื่องเดิน) เทนนิส คอร์ตแบดมินตัน และสระว่ายน้ำ เป็นต้น

5.3.4 รำไม้พลอง หมายถึง การออกกำลังกาย โดยมีไม้พลองเป็นอุปกรณ์ประกอบการรำ

5.3.5 ไทเก๊ก หมายถึง การออกกำลังกาย โดยการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

5.3.6 จั๊จ หมายถึง การออกกำลังกาย โดยการฝึกฝนพลังลมปราณ การเคลื่อนไหวร่างกายประสานกับการหายใจ พร้อมกับทำสมาธิจิต

5.3.7 โยคะ หมายถึง การบริหารร่างกาย ในท่าต่างๆ ร่วมกับการกำหนดลมหายใจเข้าและออก

5.3.8 ฟิตเนส หมายถึง การออกกำลังกาย โดยใช้เครื่องออกกำลังกาย เช่น การเดินบนเครื่องเดิน การปั่นจักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น

5.3.9 กีฬา หมายถึง การเล่นกีฬา ประเภทต่างๆ ซึ่งอาจจะเคร่งครัดต่อกติกาหรือไม่ก็ได้ เช่น ฟุตบอลตะกร้อ แบดมินตัน ว่ายน้ำ เป็นต้น

5.3.10 อื่นๆ หมายถึง การออกกำลังกาย ประเภทอื่นๆ นอกเหนือจาก ข้อ 5.3.1 – 5.3.9 เช่น การบริหารร่างกาย เป็นต้น

5.4 สถานที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

หมายถึง สถานที่ที่ใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ซึ่ง จำแนกตามลักษณะของสถานที่ ดังนี้

5.4.1 สนามกีฬาของสถานศึกษา หมายถึง สนามกีฬาที่อยู่ในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษาของราชการหรือเอกชน

5.4.2 สนามกีฬาของหน่วยงานราชการ หมายถึง สนามกีฬาที่อยู่ในความรับผิดชอบและดูแลรักษา โดยหน่วยงานของราชการหรือรัฐวิสาหกิจ (ยกเว้น สถานที่ศึกษาของราชการ) เช่น สนามกีฬาแห่งประเทศไทย สนามกีฬาของศูนย์เยาวชนต่างๆ เป็นต้น

5.4.3 สนามกีฬาของเอกชน หมายถึง สนามกีฬาของเอกชน สมาคม สโมสร รวมทั้ง

5.4.4 บริเวณสถานศึกษา หมายถึง อาณาบริเวณสถานศึกษาที่สามารถใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

5.4.5 บริเวณที่ทำงาน หมายถึง อาณาบริเวณสถานศึกษาที่สามารถใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

5.4.6 บริเวณบ้าน หมายถึง อาณาบริเวณที่อยู่อาศัย ที่สามารถใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

5.4.7 บริเวณวัด มัสยิด โบสถ์ หมายถึง อาณาบริเวณวัด มัสยิด โบสถ์ ที่สามารถใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

5.4.8 ที่ว่างหรือลานอเนกประสงค์ หมายถึง อาณาบริเวณที่ยังไม่ได้มีสิ่งปลูกสร้างใดๆ หรือมีการปรับพื้นที่ไว้สำหรับใช้ประโยชน์

5.4.9 อื่นๆ หมายถึง สถานที่ที่ใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นอกเหนือจากที่ระบุไว้ข้างต้น เช่น ในตัวบ้าน เป็นต้น

5.5 ผู้ทำงาน

หมายถึง ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ทำงานมีรายได้หรือค่าตอบแทน ทั้งที่เป็นตัวเงิน และไม่เป็นตัวเงิน ในระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์

6. ในการคำนวณคะแนน

ในการจัดทำ การสำรวจสุขภาพจิตคนไทยในครั้งนี้ โดยใช้ข้อมูลสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ (ที่กรมสุขภาพจิตได้พัฒนา จากข้อมูลฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ) โดยให้ผู้ตอบอายุ 15 ปีขึ้นไปสำรวจตัวเองในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา

ข้อมูลแต่ละข้อมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0- 3 คะแนน ซึ่งคะแนนเต็มของข้อมูลชุดนี้ คือ 45 คะแนน

การแปลผล

คะแนนรวม หมายถึง

0 – 27	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป
27.01– 34	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
34.01– 45	สุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป