

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Physical Exercise Behaviors of Residents in Mueang Lampang amidst the COVID-19 Pandemic

พิเชษฐ นนทรักษ์¹

บงกชกร หงษ์สาม^{1*}

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง¹

*e-mail: b_hongsam@hotmail.com

Pichet Nontalux¹

Bongkotchakon Hongsam¹

Thailand National Sports University, Lampang Campus¹

Received: August 27, 2022, Revised: November 10, 2022, Accepted: November 26, 2022

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบโดยตรงกับผู้ที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันตนเองในระหว่างการออกกำลังกาย สิ่งสำคัญ คือ การมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และอยู่บนพื้นฐานของมาตรการการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามที่ภาครัฐประกาศและควบคุมการวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความสำคัญพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และ 2) การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการออกกำลังกาย และทัศนคติในการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำนวน 400 ราย ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ ผลการวิจัย พบว่า 1) การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.16$, S.D.=1.10) 2) ทัศนคติในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.44$, S.D.=0.63) และ 3) พฤติกรรมในการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.39$, S.D.=0.69) ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการออกกำลังกาย และทัศนคติในการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลที่ได้จากการศึกษานำไปใช้เป็นข้อมูลและแนวทางเพื่อปรับปรุงแก้ไขพัฒนาในด้านการจัดการและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเอง ทัศนคติ พฤติกรรมในการออกกำลังกาย

Abstract

The COVID-19 pandemic directly affects individuals who engage in sports and physical exercises. In order to protect oneself while exercising, one needs to have proper exercise behavior based on the preventive measures against the COVID-19 as declared and regulated by the government. This survey-based research aims to study: the level of the importance of physical activity behaviors perceived by residents in Mueang District, Lampang Province; and self-preventive measures for engaging in physical activity; and attitudes towards physical exercise that influence their physical activity behaviors during the pandemic. The sample used in this study was 400 individuals who were selected using a simple random sampling method. A questionnaire was used as the research instrument. Statistics employed for data analysis includes percentages, means, standard deviations, correlation coefficients, and multiple regression analysis. The research findings revealed that overall, the public adherence to self-protective measures when having physical exercises was at a high level ($\bar{X}=4.16$, S.D.=1.10). Interestingly, their attitudes towards physical exercises and exercise behaviors were at the highest level ($\bar{X}=4.44$, S.D.=0.63; =4.39, S.D.=0.69; respectively). Results of hypothesis testing revealed that adherence to self-preventive measures and attitudes towards physical exercises significantly influenced their exercise behaviors during the pandemic. Findings of this study serve as guidelines for improving and developing management and promotion of physical exercise activities.

Keywords: Adherence to Self-preventive Measures; Attitudes; Exercise Behaviors

บทนำ

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น จึงทำให้มนุษย์เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตและเป็นที่ปรารถนาของคนทั่วไป การที่จะมีสุขภาพดีนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตนและดูแลตนเองอย่างถูกต้อง เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ การป้องกันโรค ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปัจจุบันประชาชนคนไทยหันมาให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากในขณะนี้ ดังจะเห็นได้จากการรวมกลุ่มกันเล่นกีฬาและออกกำลังกายกันมากขึ้น ซึ่งสามารถพบเห็นผู้คนทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง และผู้ชาย รวมทั้งผู้สูงอายุ หันมาออกกำลังกายในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ สนามกีฬาขององค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน รวมถึงสถานประกอบการด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย เป็นต้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมใด ๆ ก็ได้ที่เสริมหรือคงสภาพสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงและสุขภาพทั่วไปของร่างกาย The Royal Institute

of Thailand (2013) ได้ให้คำนิยามการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง โดยมีจุดหมายเพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญสารอาหารซึ่งส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวและออกแรงมากกว่าปกติ โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งด้วยความหนักและความนานที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการและวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของสุขภาพในแต่ละด้านที่ต้องการ (Khantabudr, 2009) โดยธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการการเคลื่อนไหวตามหลักสรีรวิทยาของร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ ต่างก็ออกกำลังกายตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ความจำเป็นในการออกกำลังกายนั้นถ้าเป็นวัยเด็กก็เพื่อช่วยในเรื่องของการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของร่างกายเป็นประจำทุกวัน แต่ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาก โดยมีเครื่องจักร เครื่องทุ่นแรง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทำให้การใช้กำลัง และกิจกรรมการเคลื่อนไหวลดน้อยลง เป็นเหตุทำให้สมรรถภาพร่างกายเสื่อมโทรมลง “อันเป็นเหตุให้ร่างกายเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค และปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น” กอปรกับใน

สถานการณ์ปัจจุบัน ได้เกิดวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน มีความยากลำบากยิ่งขึ้น ซึ่งการแพร่ระบาดของโรคนี้นี้เริ่มเกิดขึ้นในประเทศไทย เมื่อวันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2563 ส่งผลให้ประเทศไทย ต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 ซึ่งในข้อกำหนดของกฎหมายฉบับดังกล่าวในมาตรา 9 ส่งผลกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนในภาพรวม เช่น การห้ามเข้าพื้นที่เสี่ยง การปิดสถานบันเทิง สนามกีฬา สถานประกอบการด้านการออกกำลังกายและสุขภาพ หรือการจำกัดเวลาการเดินทางและการขายอาหาร ตลอดจนการห้ามชุมนุมหรือกระทำการกิจกรรมร่วมกันในสถานที่แออัด เป็นต้น อีกทั้งยังได้ใช้มาตรการที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติให้คนในชาติได้นำไปถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อีกหลายข้อด้วยกัน เช่น การเว้นระยะห่าง 1 – 2 เมตร หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ การตรวจวัดอุณหภูมิ และการตรวจหาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นต้น ด้วยข้อกำหนดและมาตรการที่รัฐบาลขอความร่วมมือให้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น ได้ส่งผลกระทบต่องานชีวิตของประชาชนทุกด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ธุรกิจ ภาคอุตสาหกรรม ตลอดจนด้านสุขภาพ ซึ่งในด้านสุขภาพนั้น ผลกระทบที่เกิดขึ้น ก็คือ การไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างที่เคยปฏิบัติ ด้วยข้อจำกัดดังกล่าวข้างต้น และความกลัวในการติดเชื้อโรคถ้าต้องออกไปนอกเคหสถาน เนื่องด้วยมาตรการป้องกันโรคระบาดที่รัฐบาลกำหนดขึ้น ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่บ้านมากขึ้น รวมไปถึงการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญ โดยจะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งผู้ที่มีสุขภาพที่ดีอยู่แล้ว และผู้ที่เจ็บป่วย ยังสามารถป้องกันโรค หรือลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ด้วย (Department of Health, 2010)

จากความสำคัญของการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย และด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ยังคงอยู่ ผู้วิจัย ซึ่งเป็นบุคลากรหนึ่งของภาครัฐที่จะช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับบุคคลโดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนของจังหวัดลำปาง ซึ่ง

เป็นจังหวัดที่หน่วยงานของผู้วิจัยสังกัดอยู่ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานำไปใช้เป็นข้อมูลและแนวทางเพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาในด้านการจัดการและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้ตอบสนองกับความต้องการของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ และจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมในการรณรงค์การออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสำคัญพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการออกกำลังกาย และทัศนคติในการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ซึ่งการออกกำลังกายได้แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ การออกกำลังกายที่มีแบบแผน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวข้อต่อและกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันอย่างที่มีแบบแผนเพื่อให้คงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ซึ่งได้แก่ การออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การบริหาร เต้นแอโรบิก วายน้ำ ปั่นจักรยาน รำมวยจีน โยคะ เป็นต้น และการออกกำลังกายอย่างที่ไม่ใช่แบบแผน หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งเน้นเพื่อความเพลิดเพลิน เป็นงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ การทำงานบ้าน ซักผ้า ล้างจาน กวาดดูบ้าน เป็นต้น (Holly, & Shaffrath, 2001) การออกกำลังกายให้ประโยชน์แก่สุขภาพ คือ การจัดชนิดความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน ซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมก็จะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้ (Department of Health, 2010)

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่

แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว และรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เช่าชิดกัน อ้วนแบบอู เป็นต้น ซึ่งถือว่า เป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้อง สม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหาร และการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ดังได้กล่าวแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ 1. ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง เป็นต้น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมากในระยะนี้ ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงให้กลับดีขึ้นได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลา นานเป็นเดือนเป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง เป็นต้น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่า การออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้แน่ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า เป็นต้น

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็น ยาบารุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบารุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ที่ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำงานไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรม ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ

ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว เป็นต้น

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารมากเกินไปจนทำให้เป็น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ เป็นต้น โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสียดูเลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอความชรา

6. การรักษาโรคและฟื้นฟู สภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม จัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหาหลายประการ เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าวการควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ ผู้รักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะ จำเป็นอย่างยิ่ง

แนวคิดเกี่ยวกับมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการออกกำลังกาย

คู่มือปฏิบัติการตามมาตรการผ่อนคลายกิจการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประเภทกิจการและกิจกรรม กลุ่มที่ 3 (Ministry of Public Health, 2020)

กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพหรือสันทนาการ

แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการ/นักกีฬา

1. การเตรียมตัวก่อนให้บริการ

1.1 หากผู้ให้บริการมีอาการป่วยไข้ ไอหรือจาม หรือเป็นหวัด ให้งดการไปให้บริการ

1.2 พิจารณาจองคิวล่วงหน้าด้วยระบบออนไลน์ หรือโทรศัพท์และควรเว้นช่วงที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมากเพื่อลดความแออัด รวมทั้งการชำระเงินค่าบริการผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง

1.3 พิจารณาลดการใช้ขนส่งสาธารณะในช่วงเวลาที่มีผู้ใช้บริการหนาแน่น รวมทั้งค้นหาข้อมูลสถานที่ที่ใกล้บ้าน เพื่อลดความเสี่ยงจากการโดยสารขนส่งสาธารณะระยะเวลานาน

รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยและหน้ากากผ้าตลอดเวลาการ โดยสาธารณสุขสงสารณะ

1.4 ศึกษาคู่มือใช้งาน และดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ที่สามารถใช้สแกน QR Code ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ ผ่านแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด “ไทยชนะ”

1.5 อาจพกแอลกอฮอล์เจล 70% สำหรับทำความสะอาดมือ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

2. ระหว่างและหลังการใช้บริการ

2.1 ลงทะเบียนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด “ไทยชนะ” ด้วยการ สแกน QR Code หรือจัดบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

2.2 ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน ควบคุมโรคที่กำหนด ตามที่สถานประกอบการแนะนำอย่าง เคร่งครัด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

2.3 ควรตรวจสอบ ความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์และการจัดพื้นที่และที่นั่งก่อนใช้บริการเพื่อให้ ใช้บริการได้อย่างปลอดภัย

2.4 ขณะรอคิวใช้บริการ ให้เว้นระยะห่างตาม จุดหรือสัญลักษณ์ที่สถานประกอบการกำหนด

2.5 สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อน และหลังการฝึกซ้อม โดยขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากผ้าให้ป้องกันด้วยการพิจารณาเว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตร และล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% บ่อยครั้ง รวมทั้งก่อนและหลังเข้าใช้บริการ

2.6 ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างใช้บริการ หาก จำเป็นควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติและไม่ตะโกน งดเว้นการ จับมือ โอบกอดแสดงความดีใจ และเลี้ยงโอหรือจามใกล้ผู้อื่น หากมีการไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกให้สนิท ทั้งนี้ ไม่ควร น้ำลายหรือเสมหะ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น

2.7 ทำความสะอาดอุปกรณ์และจุดสัมผัสของ เครื่องออกกำลังกายด้วยน้ำยาทำความสะอาดก่อนและหลัง ใช้งาน

2.8 ผู้ใช้บริการควรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หาก พบว่า การให้บริการไม่เป็นไปตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค ให้ประเมินการให้บริการในแอปพลิเคชันที่ลงทะเบียนตาม แนวทางประชาสัมพันธ์ของจังหวัด

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

Saritvanit (2010) กล่าวว่า ทัศนคติ คือ ความรู้สึกและ ความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือความ คิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เกิดขึ้นได้ทั้งใน แรงบวกและแง่ลบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ชอบหรือไม่ชอบ

Wongnonta (1999) กล่าวว่า คำว่า Attitude ภาษาไทยมี คำหลายคำ เช่น ทัศนคติ เจตคติ ท่าที ความรู้สึก แต่ในความ หมายของศัพท์ คือ ความพร้อมที่จะปฏิบัติ (Readiness to Act) ถ้าเรามีความรู้สึกหรือทัศนคติในเชิงบวก เราก็จะปฏิบัติ ออกมาในเชิงบวก แต่ถ้าเรามีความรู้สึกในเชิงลบ เราก็ปฏิบัติ ออกมาในเชิงลบ ทัศนคติจึงมีลักษณะดังนี้

1. ทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) การปฏิบัติ ออกมาในเชิงบวก (Act Positive) เป็นทัศนคติที่ชักนำให้ บุคคลแสดงออกมีความรู้สึกหรืออารมณ์จากสภาพจิตใจได้ตอบ ในด้านดีต่อบุคคลอื่น หรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่ง รวมทั้ง หน่วยงานองค์กร สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์กรอื่น ๆ

2. ทัศนคติเชิงลบ (Negative Attitude) การปฏิบัติ ออกมาในเชิงลบ (Act Negative) ทัศนคติที่สร้างความรู้สึก เป็นไปในทางเสื่อมเสียไม่ได้รับความเชื่อถือ หรือไว้วางใจ อาจ มีความเคลือบแคลงระแวงสงสัย รวมทั้งเกลียดชังต่อบุคคลใด บุคคลหนึ่ง เรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือหน่วยงาน องค์กร สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์กรอื่น ๆ

3. ทัศนคติที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราว หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือต่อบุคคล หน่วยงาน สถาบัน องค์กร และอื่น ๆ โดยสิ้นเชิง

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทัศนคติ หมายถึง แนวโน้มที่มีผลต่อพฤติกรรมการตอบสนองของสิ่ง แวดล้อมรอบข้าง สิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือเป็นผลมาจาก การปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของชีวิต ซึ่งสามารถ เปลี่ยนแปลงได้ และเป็นตัวชี้วัดของความรู้สึกภายในที่บุคคล ประเมินเกี่ยวกับลักษณะของสิ่งเร้า ในด้านบวกจนไปถึงด้านลบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนที่บุคคลปฏิบัติในเวลาว่าง นอกเหนือจากงานอาชีพ มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหว เป็นจังหวะในรูปแบบที่ใช้เวลาต่อเนื่องและใช้ออกซิเจน เพื่อ ความแข็งแรงและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ (Department of Health, 2010) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรม การออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ ถูกต้อง ดังที่วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (American College of Sports Medicine, 1995) ได้เสนอ ให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบ ของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ FITT (Frequency Intensity Time Type) ดังนี้

1. หลักของควมถี่ของการออกกำลังกาย เป็นหลักของการกำหนดความถี่เป็นจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ โดยควรออกกำลังกาย 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้เกิดความทนทานของปอด หัวใจ สำหรับการออกกำลังกายในจำนวนครั้งที้น้อยกว่านี้จะมีผลแค่การเผาผลาญพลังงานเท่านั้น แต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2. หลักของความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากหรือน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม โดยใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย สามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220-อายุ (ปี) เป็นการวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย

3. หลักของระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย โดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20 – 60 นาที และมีความต่อเนื่อง

ปัจจัยทางด้านอารมณ์และความคิดที่เฉพาะกับพฤติกรรมเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ และยังเป็นแก่นที่สำคัญสำหรับการบำบัด เนื่องจากสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยวิธีการทางพยาบาล ปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002)

1. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived Benefits of Action) การรับรู้ถึงประโยชน์ทำให้เกิดพฤติกรรม ทั้งในด้านประโยชน์ภายใน เช่น ความรู้สึกดี ตัว ความอ่อนล้าลดลง เป็นต้น และประโยชน์ภายนอก เช่น การได้รับรางวัล การได้เข้าร่วมกลุ่มในสังคม เป็นต้น การรับรู้ประโยชน์ภายนอกเป็นแรงจูงใจที่สำคัญซึ่งทำให้คนเริ่มต้นปฏิบัติพฤติกรรม ส่วนการรับรู้ประโยชน์ภายในจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้คนปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

2. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived Barrier to Action) การคาดการณ์ถึงอุปสรรคต่าง ๆ ของการปฏิบัติพฤติกรรมมีผลต่อความตั้งใจและการลงมือปฏิบัติของบุคคล อุปสรรคเหล่านั้นอาจเป็นสิ่งที่บุคคลควบคุมได้หรือไม่ หรือมีอยู่จริงก็ได้ เช่น ความไม่เหมาะสม ความไม่สะดวก ความสิ้นเปลือง ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก การสูญเสียเวลา เป็นต้น อุปสรรคมักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่สกัด

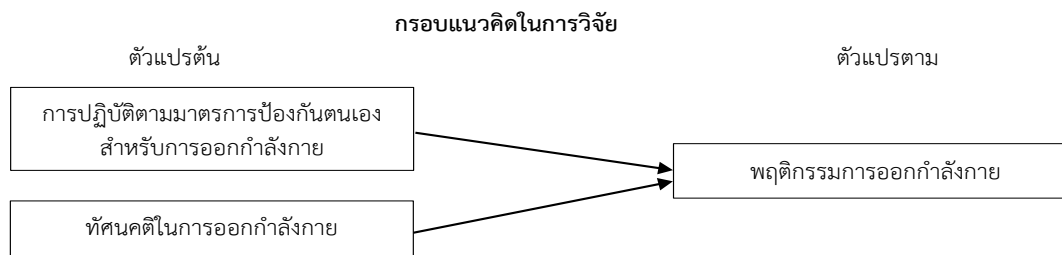
กั้นและกีดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมรวมทั้งทำให้บุคคลเกิดการสูญเสีย เช่น การสูญเสียความพึงพอใจ การรับรู้อุปสรรคจะกระตุ้นให้คนหลีกเลี่ยงการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น

3. การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) เป็นแนวคิดที่นำมาจากทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะของตนเองของแบนดูราที่ได้กล่าวว่า การตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการจัดการให้สำเร็จ การที่บุคคลรับรู้ ว่า ตนเองมีทักษะและสามารถจัดการได้ จะทำให้มีความต้องการปฏิบัติ ซึ่งตัดสินใจอยู่บนฐานของข้อมูล กล่าวคือ ยังมีอารมณ์ด้านบวกมากจะยังรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงขึ้น และการรับรู้สมรรถนะของตนเองมีอิทธิพลโดยตรงต่อการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม

4. อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม (Activity-Related Affect) ในการปฏิบัติพฤติกรรมใดก็ตามบุคคลจะมีอารมณ์หรือความรู้สึกด้านบวกและด้านลบเกิดขึ้นร่วมด้วย โดยอาจเกิดขึ้นก่อน ระหว่าง หรือภายหลังการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น อารมณ์ดังกล่าวจะถูกนิยามตามความรู้ความเข้าใจและถูกเก็บสะสมไว้ในความทรงจำและจะมีผลต่อความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ ในภายหลัง

5. อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influences) อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นความนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความเชื่อ และเจตคติของบุคคลอื่น ความนึกคิดนี้อาจตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ แหล่งสำคัญที่สุดของอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมคือการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เจ้าหน้าที่สุขภาพ นอกจากนี้ยังรวมถึงบรรทัดฐานทางสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม และตัวอย่างบรรทัดฐานทางสังคม เป็นสิ่งที่กำหนดมาตรฐานสำหรับการปฏิบัติที่คนส่วนใหญ่ยอมรับหรือไม่ยอมรับ

6. อิทธิพลจากสถานการณ์ (Situation Influences) อิทธิพลจากสถานการณ์ เป็นการรับรู้และความรู้สึนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับสถานการณ์หรือบริบทที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ซึ่งสามารถส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่มีอยู่ ลักษณะของความต้อการ และสุนทรีภาพของสิ่งแวดล้อมที่พฤติกรรมดังกล่าวจะได้นำไปปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และโดยอ้อมผ่านเจตจำนงในการปฏิบัติพฤติกรรมตามแผน



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย
2. ทัศนคติในการออกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ

ประชากร ได้แก่ ประชาชนทั้งชายและหญิงที่อยู่อาศัยทำงาน หรือกำลังศึกษาอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งไม่สามารถระบุจำนวนประชากรที่แน่นอนได้ การคำนวณกลุ่มตัวอย่างกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ตามสูตรของ Cochran (Silpcharu, 2014) โดยกำหนดสัดส่วนประชากรเท่ากับ 0.50 ($P = 0.50$ ซึ่งมีค่าสูงสุด) และกำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% แทนค่าได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 385 คน อย่างไรก็ตามเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นและเพื่อความปลอดภัยที่จะเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงจัดทำแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) ข้อมูลระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้มาตรวัดตามแบบของลิเคิร์ท (Likert's Rating Scale) 5 ระดับ และ 3) เป็นแบบสอบถามปลายเปิด หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้ มาตรวัดมาตรการป้องกันโรคระบาด 0.80 มาตรวัดทัศนคติในการออกกำลังกาย 0.81 และมาตรวัดพฤติกรรม

การออกกำลังกาย 0.81 ตามลำดับ ตัวแปรอิสระ ซึ่งทุกปัจจัยมีค่าเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ มีค่ามากกว่า 0.70 ขึ้นไป (Nunnally, 1978)

ใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาระดับความสำคัญพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การศึกษาข้อมูลทั่วไปของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า เป็นเพศชาย ร้อยละ 68.0 อายุระหว่าง 50-59 ปี ร้อยละ 32.3 ระดับการศึกษาเรียนจบปริญญาตรี ร้อยละ 72.0 อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 32.0 การออกกำลังกาย ด้วยการวิ่ง/วิ่งเหยาะ ๆ ร้อยละ 44.0 สถานที่ในการออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน ร้อยละ 81.3 ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย หลังเวลา 18.00 น. ร้อยละ 61.0 และเหตุผลในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ร้อยละ 77.5

ประชาชนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดลำปาง ให้ความสำคัญต่อทัศนคติในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา มาตรการป้องกันตนเอง โดยให้ความสำคัญ ทัศนคติในการออกกำลังกาย มากเป็นอันดับแรก ($\bar{X}=4.44$, $S.D.=0.63$) พฤติกรรมในการออกกำลังกาย ($\bar{X}=4.39$, $S.D.=0.69$) และมาตรการป้องกันตนเอง สำหรับการออกกำลังกาย ($\bar{X}=4.16$, $S.D.=1.10$) ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ของตัวแปรด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ตัวแปร	Safety	Attitude	Exercise Behavior
ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	4.16	4.44	4.39
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	1.105	0.634	0.696
การปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน (Safety)	1		
ทัศนคติในการออกกำลังกาย (Attitude)	.197**	1	
พฤติกรรมในการออกกำลังกาย (Exercise Behavior)	.331**	.527**	1

** Correlation is significant at the .01 level

จากตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์มีค่าเป็นบวกทั้งหมด แสดงถึงความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และสังเกตได้ว่า ตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทุกคู่ มีค่าความสัมพันธ์ไม่เกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 0.8 (Schroeder, 1990) ความสัมพันธ์ระหว่าง 0.197-0.527 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ไม่มีปัญหาการมีความสัมพันธ์ระหว่างกันสูงเกินไป

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ปัจจัย	สัมประสิทธิ์ถดถอย (β)	t	p-value
ค่าคงที่ (Constant)	1.290	4.461*	.000
การปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน (Safety: Safe)	.104	4.457*	.000
ทัศนคติในการออกกกำลังกาย (Attitude: Att)	.595	9.059*	.000
$R^2 = .332$, Adjusted $R^2 = .326$, SE = .315 , F= 61.331 , N = 400			

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า การปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน โรคระบาด และทัศนคติในการออกกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายค่าความแปรผันของ พฤติกรรมการออกกกำลังกายได้ร้อยละ 33.20 ($R^2 = .332$) โดยมีค่า β ตั้งแต่ 0.104 ถึง 1.290 และมีค่า Adjusted R^2

2. ผลศึกษาการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเอง สำหรับการออกกกำลังกาย และทัศนคติในการออกกกำลังกายที่มี ผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอ เมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (ตารางที่ 2)

เท่ากับ 0.326 ทั้งนี้ทัศนคติในการออกกกำลังกายจะมีผลต่อ พฤติกรรมการออกกกำลังกายมากที่สุด รองลงมา คือ การปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันโรคระบาด สามารถสร้างตัวแบบความ สัมพันธ์ได้ดังนี้ $Beh = \beta_0 + \beta_1 Self + \beta_2 Att + \epsilon$ แทน ค่าได้ดังนี้ $Beh = 1.290 + .104Self + .595Att + \epsilon$ ทั้งนี้ สามารถสรุปผลการทดสอบสมมติฐานได้ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	สรุปผล
1. การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการออกกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกาย	สนับสนุน
2. ทัศนคติในการออกกกำลังกายมีผลต่อพฤติกรรมการออกกกำลังกาย	สนับสนุน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

1. การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับการ ออกกกำลังกาย ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความสำคัญ ในระดับมาก โดยการห้ามไม่ให้บนน้ำลายหรือเสมหะ การเว้น ระยะห่าง 1-2 เมตร และการล้างมือทำความสะอาดก่อน-หลัง ออกกกำลังกาย ซึ่งอธิบายได้ว่า การที่บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสาร จากศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ที่ให้ข้อมูลทุกวันและมีการเน้นย้ำให้เห็นถึงความ รุนแรงของโรคที่มีต่อสุขภาพและอาจส่งผลทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

มีผลต่อการป้องกันตนเองสำหรับการออกกกำลังกายที่ ถูกต้องได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Laemthaisong (2016) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อในระบบทางเดิน หายใจสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อ ในระบบทางเดินหายใจได้ นั่นคือ ถ้ามีความรู้เกี่ยวกับโรคติด เชื้อในระบบทางเดินหายใจมาก ก็จะมีพฤติกรรมการป้องกัน โรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้ดี และสอดคล้องกับผลการศึกษา ของ Patcharanarumol et al., (2022) ที่ได้เสนอกรอบ ยุทธศาสตร์การดำเนินงานด้านสาธารณสุขของประเทศไทย ในการตอบสนองต่อการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีเป้าหมาย “ลดการติดเชื้อ ลดการป่วย และลด การตายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019”

2. ทักษะในการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความสำคัญในระดับมากที่สุด ซึ่งอธิบายได้ว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การออกกำลังกายช่วยเพิ่มสมรรถนะในการทำงานหรือการดำรงชีวิต และการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แจ่มใส สุขภาพจิตดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Khumrod et al., (2013) ได้ศึกษาพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ทักษะต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยทำให้อารมณ์ดี รองลงมาการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sribuathong (2021) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะทางพลศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูและบุคลากรทางการศึกษา ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน พบว่า ครูและบุคลากรทางการศึกษามีความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความสำคัญในระดับมากที่สุด ซึ่งอธิบายได้ว่าการเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย การออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน และควรออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที ซึ่งการรับรู้สมรรถนะของตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล 3 ทางด้วยกัน คือ ในการเลือกกิจกรรม การใช้ความพยายาม และความคงทนของการใช้ความพยายามนั้น (Bandura, 1982; Stretcher, Devellis, Becker, & Rosenstock, 1986) กล่าวคือ บุคคลจะหลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมที่เชื่อว่า เกินความสามารถของตน แต่จะปฏิบัติพฤติกรรมซึ่งพิจารณาแล้วว่า ตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติได้ การรับรู้สมรรถนะของตนเองยังเป็นตัวกำหนดความมากน้อย และความคงทนของการใช้ความพยายามของบุคคล บุคคลที่ไม่ค่อยแน่ใจในความสามารถของตนเอง มักไม่ค่อยใช้ความพยายามอย่างเต็มที่หรือเลิกปฏิบัติพฤติกรรมได้ง่ายเมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ในขณะที่บุคคลซึ่งรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงจะใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อเอาชนะ อุปสรรคต่าง ๆ และบุคคลที่มีความพยายามสูงมักปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จ นอกจากนี้การรับรู้สมรรถนะของตนเองยังมีอิทธิพลต่อแบบแผนความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลเมื่อ

คาดการณ์ล่วงหน้าถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย โดยบุคคลที่ตัดสินใจว่า ตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้ มักจะหมกมุ่นอยู่กับความบกพร่องและจินตนาการถึงความยุ่งยากต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นอย่างน่ากลัวเกินความเป็นจริง (Bandura, 1982) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chantuk, & Kerddoung (2017) ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเปิดเสรีจครบวงจร กรณีศึกษาศูนย์เฉลิมพระเกียรติ สำนักรัชมณเฑียรวิภา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก เกิดจากผู้สูงอายุอยากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรค เมื่อมีอายุมากขึ้นมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคสูง การออกกำลังกายจึงช่วยลดภาวะเสี่ยงจากการเกิดโรคได้ส่วนหนึ่ง

ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการโรคระบาด และทัศนคติในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อธิบายได้ว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะมีพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ถูกต้องเหมาะสม ผู้ที่มีการรับรู้สถานะทางสุขภาพและทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายย่อมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Waeputeh, Kanchanapoom, & Tansakul (2021) ที่ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา 2019 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคไวรัสโคโรนา 2019 ทักษะในการป้องกันตัวเองจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในระดับที่ต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในระดับปานกลาง เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chamnoi (2016) ที่พบว่า บุคคลนั้นต้องมีการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีโอกาสรุนแรงต่อการเกิดโรค ทำให้เกิดผลกระทบในการดำเนินชีวิตได้ รับรู้ว่าการปฏิบัติ พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงใด ๆ จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค รวมทั้งเป็นการลดความรุนแรงของโรคและรับรู้ว่าเป็นการกระทำที่ไม่มีอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Singdamrong (2021) ที่ศึกษาการนโนบายการป้องกัน และ ควบคุมการแพร่

ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไปปฏิบัติในกรณี
สถานบันเทิงบนถนนข้าวสาร พบว่า ระดับการนำนโยบาย
การป้องกัน และ ควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 ไปปฏิบัติในกรณีสถานบันเทิงบนถนนข้าวสาร
อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยนโยบาย ปัจจัยผู้ใช้บริการ
สถานบริการ และปัจจัยสภาพแวดล้อม ส่งผลเชิงบวก และ
สามารถร่วมกันพยากรณ์การนำนโยบายการจัดระเบียบสถาน
บริการไปปฏิบัติของสถานบันเทิงบนถนนข้าวสาร อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อการดำเนิน
ชีวิตในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสุขภาพที่สำคัญที่จะช่วย
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น หรือหากเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
2019 ก็จะมีภาวะโรค หรือมีอาการที่ไม่รุนแรง ร่างกายฟื้นฟู
ได้เร็วขึ้น การส่งเสริมการออกกำลังกายที่เพียงพอ เหมาะสม
และการส่งเสริมให้เกิดการยกระดับมาตรฐานด้านการป้องกัน
ตนเอง ด้านความปลอดภัยและปลอดภัยในการจัดกิจกรรม
สุขภาพ จะช่วยให้สามารถส่งเสริมและสนับสนุนพฤติกรรม
สุขภาพแบบวิถีชีวิตใหม่ New Normal เพิ่มมากขึ้นทั้งใน
ปัจจุบันและอนาคตอันใกล้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองสำหรับ
การออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของ
ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายใต้สถานการณ์
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่วนใหญ่มีมาตรการป้องกัน
ตนเองเป็นอย่างดีสำหรับการออกกำลังกาย ดังนั้นประชาชน
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ควรได้รับการส่งเสริมและ
สนับสนุนให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมและ
ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

2. ทักษะคติในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัด
ลำปาง ภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดัง
นั้นประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปางที่มีความรู้ และ
ทักษะคติในการออกกำลังกายที่ดีควรได้รับการส่งเสริมและ
สนับสนุน จะส่งผลทำให้ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัด
ลำปางมีความตื่นตัวและอยากออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสบการณ์จากผู้ติดเชื้อโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อส่งเสริม
พฤติกรรมออกกำลังกายและพัฒนาโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริม
พฤติกรรมออกกำลังกายป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องซึ่งจะส่งผลให้
เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มขึ้น

References

- American College of Sport Medicine. (1995).
Guideline for Exercise Testing and Prescription.
Baltimore: William and Wilkins.
- Bandura, A. (1982). Self – efficacy mechanism in
human agency. *American Psychologist*, 37,
122-147.
- Chamnoi, P. (2016). The study of knowledge,
perception and disease prevention control
behaviors level on dengue hemorrhagic fever
of public health volunteers case study: Phran
Kratai District, Kamphaeng Phet Province.
Disease Control Journal, 42(2), 138-150. [in Thai]
- Chantuk, T., & Kerddoung, A. (2017). Motivation for
health care of the elder, who uses fitness: A
case study of sports center honor, culture,
sports and tourism Bangkok. *The 9th Rajamangala
University of Technology National Conference
“Creative RMUT and Sustainable Innovation
for Thailand 4.0”* (pp. 1141-1150). Nakhon
Pathom: Rajamangala University of Technology
Rattanakosin. [in Thai]
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2010).
Guide to Promoting Healthy Exercise. Bangkok:
The War Veterans Organization of Thailand
Press. [in Thai]
- Holly, R. G., & Shaffrath, J. D. (2001). Cardio respiratory
endurance. In *American College of Sports
Medicine (Ed.), ACSM’s Resource Manual for
Guideline for Exercise Testing and Prescription*
4th ed., (pp. 449-459). Philadelphia: Lippincott
Williams & Wilkins.

- Khantabudr, N. (2009). *The Development of a Holistic Health Promotion Model for Male Students Upper Secondary Level with Obesity* (Doctoral Dissertation). Chulalongkorn University, Bangkok. [in Thai]
- Khumrod, W., Poomlittikul, P., Mattavangkul, C., Nualcham, P., Chanchaoen, K., Hongkrait, N., ... Ngoamoon, S. (2013). *Behavior and Accessibility for Exercise of Pasi Charoen Persons* (Research Report). Bangkok: Research center for community development Siam University. [in Thai]
- Laemthaisong, J. (2016). *Factor Influencing on Preventive Behaviors of Respiratory Tract Infections among Caregivers of Preschool Aged Children in Childcare Center, Bangkok Metropolitan Administration* (Master's Thesis). Community of Nurse Practitioner, Faculty of Nursing Burapha University. [in Thai].
- Ministry of Public Health. (2020). *Guidelines for Compliance with Measures to Relieve Businesses and Activities to Prevent the Spread of COVID-19 for the Type of Business and Activities Group 3*. Retrieved October 28, 2021, from <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia>. [in Thai].
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Patcharanarumol, W., Lekagul, A., Panichkriangkrai, W., Pilasant, S., Kumdee, C., Prawjaeng, J., & Sumalee, H. (2022). *COVID-19: Framework of Strategic Preparedness and Response on Health for Comprehensive Plan*. Retrieved January 25, 2022, from <http://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/12942>. [in Thai]
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parson, M.A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice* (4th ed.). Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Saritvanit, S. (2010). *Strategic Management: Concept and Theory*. Bangkok: Thammasat University. [in Thai]
- Schroeder, M.A. (1990). Diagnosing and dealing with multicollinearity. *Western Journal of Nursing Research*, 12, 175-187.
- Singdamrong, W. (2021). *Implementing the Revention and Control of the Coronavirus Disease 2019 Policy in the Case of Entertainment Places on Khaosan Road* (Master Independent Study). Bangkok: Siam University. [in Thai]
- Silpcharu, T. (2014). *Research and Statistical analysis with Spss and Amos*. Bangkok: SR Printing Massproducts. [in Thai]
- Sribuathong, K. (2021). The relationship between knowledge and attitudes of physical education effect on exercising behavior of teacher and education personnel in school under Krathumbaen. *The 8th National Conference of Nakhonratchasima Campus 2021* (pp 920-927). Physical Education Faculty of Education, Thailand National Sports University Chonburi Campus. [in Thai]
- Strecher, V.J., Devellis, B.M., Becker, M.H., & Rosenstock, I.M. (1986). The role of self – efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, 13(1), 73-91.
- The Royal Institute of Thailand. (2013). *The Royal Institute Dictionary, B.E. 2554 (2011)* (2nd Printing). Bangkok: The Royal Institute of Thailand. [in Thai]
- Waeputeh, N., Kanchanapoom, K., & Tansakul, K. (2021). Prevention behaviors of coronavirus disease 2019 of Songkhla Rajabhat University Students. *Journal of Council of Community Public Health 2021*, 3(2), 31-39. [in Thai].
- Wongmonta, S. (1999). *Marketing Strategies*. Bangkok: Diamond in Business Work Press. [in Thai]