

## แรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

ชโลธร เสียงใส

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์

Received: 2 May 2022 / Revised: 30 August 2022 / Accepted: 24 March 2023

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาแรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

**วิธีดำเนินการ** การวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 จำนวน 400 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง แบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ค่าความตรงเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.60-1.00 และค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

**ผลการวิจัย** 1) แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.71$ ) โดยแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.28$ ) และแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.14$ ) 2) แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) เมื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจกับ

เพศ พบว่า เพศชายกับเพศหญิงมีแรงจูงใจภายในและภายนอกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชาย มีแรงจูงใจภายในและภายนอกมากกว่าเพศหญิง 4) ประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=1.22$ ,  $SD=0.35$ )

**สรุปผลการวิจัย** การออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์มีแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และแรงจูงใจมีความสัมพันธ์ต่อการตัดสินใจออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ดังนั้น เพื่อสร้างแรงจูงใจ และความปลอดภัยในการออกกำลังกายให้กับประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรกำหนดนโยบายและวางแผนการใช้สถานที่ให้สอดคล้องกับจำนวนความต้องการของประชาชน จัดทำแอปพลิเคชันระบบฐานข้อมูลสถานที่ออกกำลังกาย จำนวนผู้ใช้สถานที่ ณ เวลานั้นๆ และการจองใช้สถานที่ เมื่อผู้ใช้สถานที่ยังไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด

**คำสำคัญ** : แรงจูงใจ/ประชาชน/การออกกำลังกาย  
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

## THE MOTIVATION FOR EXERCISE OF PEOPLE IN PHETCHABUN PROVINCE WITH COVID-19 EPIDEMIC

Chalothorn Siangsai

Faculty of Sports Science and Health, Thailand National Sports University, Phetchabun Campus

Received: 2 May 2022 / Revised: 30 August 2022 / Accepted: 24 March 2023

---

### Abstract

**Purpose** For studying the motivation of the people in Phetchabun during the spread of Covid-19

**Method** This research uses a purposive sampling of 400 people who exercised during the spread of Covid-19. The instrument used in this investigation has passed the examination for the content validity from five qualified experts. The value for content validity is 0.60-1.00 and the precision value is 0.90. The experiment was analyzed using the methods of frequency distribution, percentage, average, standard deviation, t-test, and one-way ANOVA.

**Results** 1) In general People in Phetchabun province with COVID-19 epidemic have a high motivation for exercise ( $\bar{X}=3.71$ ), the intrinsic motive is extremely high ( $\bar{X}=4.28$ ) and the extrinsic motive is moderate ( $\bar{X}=3.14$ ). 2) People in Phetchabun's intrinsic and extrinsic motivation are statistically relevant to exercise 0.05. 3) and

when comparing males and females, intrinsic and extrinsic motivation are statistically different 0.05, with males creating greater intrinsic and extrinsic motivation than females. 4) The criteria for preventing the COVID-19 epidemic in Phetchabun by exercise is moderate ( $\bar{X}=1.22$ ,  $SD=0.35$ ).

**Conclusion** The criteria for preventing the epidemic with COVID-19 of people in Phetchabun by exercise is moderate, but the motivation for exercise was high. The motivation for exercise of people in Phetchabun with COVID-19 epidemic has impacted the choice to choose the suitable exercise. Thus, the government and private sectors should develop policies and plans for areas that meet the needs of the people, such as facilitating motivation by applying an application for timing, booking, and making safety for people exercising in Phetchabun.

**Key words:** Motivation/ People/ Exercise with COVID-19 Epidemic

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 ประชาชนทุกคนทั่วโลกต้องวิตกกังวลกับโรคอุบัติใหม่ ที่แพร่ระบาดได้รวดเร็ว และฆ่าชีวิตคนเป็นจำนวนมาก สถานการณ์ดังกล่าวเป็นที่น่ากังวล และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประชาชน และการบริหารงานด้านบุคคลขององค์กรภาครัฐและภาคเอกชนเป็นอย่างมาก หลังจากเชื้อขยายวงกว้างไปใน 118 ประเทศและทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อกว่า 121,000 ราย และเสียชีวิตมากกว่า 4,300 ราย องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้ทุกประเทศต้องวางแผนดำเนินการรับมือและแก้ไขการระบาดของเชื้อโควิด-19 เร่งด่วน (Bangkok Biz News, 2020 : Online) จากปลายปี พ.ศ. 2562 ถึงปัจจุบัน สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-2019 ได้ขยายวงกว้างไปทั่วโลก ทำให้ระบบสาธารณสุข แพทย์ หมอ พยาบาล สถานพยาบาล ระบบเศรษฐกิจ การส่งออก นำเข้า ท่องเที่ยว รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันของประชาชนทุกคนทั่วโลกได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก จากสถานการณ์ดังกล่าว นักวิจัยยังได้ประเมินความรุนแรงของไวรัสโคโรนา-19 ไว้ว่า ถ้ามีผู้ติดเชื้อ 1,000 ราย จะมีผู้เสียชีวิต 5-40 ราย หรือคาดการณ์เฉพาะเจาะจงว่า ในผู้ติดเชื้อ 1,000 ราย จะมีผู้เสียชีวิต 9 ราย

กระทรวงสาธารณสุขรายงานยอดสะสมของผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทั่วโลก เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2563 รวม 155 ประเทศ 2 เขตบริหารพิเศษ 1 นครรัฐ เรือ Diamond Princess และ เรือ Grands Princess จำนวน 170,471 ราย มีอาการรุนแรง 5,927 ราย เสียชีวิต 6,526 ราย โดยยอดผู้ป่วยยืนยันในพื้นที่ที่มีการระบาด อย่างเนื่อง ได้แก่ ประเทศจีน 80,879 รายฮ่องกง 149 ราย มาเก๊า 11 ราย เกาหลีใต้ 8,236 ราย อิตาลี 24,747 ราย อิหร่าน 13,938 ราย ฝรั่งเศส 5,423 ราย สเปน 7,988 ราย สหรัฐอเมริกา 3,802 ราย สวิสเซอร์แลนด์ 2,217 ราย นอร์เวย์ 1,258 ราย ญี่ปุ่น 840 ราย เดนมาร์ก 898 ราย เนเธอร์แลนด์ 1,135 ราย สวีเดน 1,040 ราย สหราชอาณาจักร

(อังกฤษ) 1,391 ราย และ เยอรมนี 5,813 ราย ในประเทศไทย พบผู้ป่วยที่มีอาการตามนิยามเฝ้าระวังจำนวน 500 ราย รวมยอดผู้ป่วยสะสมทั้งหมด จำนวน 7,045 ราย รักษาหายแล้ว 41 ราย รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 105 ราย และมีผู้เสียชีวิต 1 ราย ต้นเหตุของการติดเชื้อเกิดจากผู้มีเชื้อได้รวมกลุ่มหรือใกล้ชิดกับบุคคลทั่วไปเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การสังสรรค์ แหล่งบันเทิง สนามมวย สถานที่แออัด (Ministry of Public Health, 2020) สอดคล้องกับ Kawjaratwilai et al (2021) ที่ได้กล่าวว่า สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลกระทบต่อ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และการให้บริการด้านกีฬาและการออกกำลังกายแก่ประชาชนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากไม่สามารถดำเนินการได้ตามปกติ

Chaleysub (2020) ได้กล่าวถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ทั่วโลก และในประเทศ ว่า สถานการณ์การดังกล่าวได้สร้างความวิตกกังวลให้กับประชาชนเป็นอย่างมาก จากการสำรวจความวิตกกังวลของคนไทยเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า ประชาชนค่อนข้างวิตกกังวลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ร้อยละ 51.35 ประชาชนวิตกกังวลมากเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ร้อยละ 37.95 ประชาชนไม่ค่อยวิตกกังวลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ร้อยละ 9.25 และประชาชนไม่วิตกกังวลเลยเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ร้อยละ 1.45 ผลการสำรวจยังสะท้อนให้เห็นว่า ประชาชนมีความวิตกกังวลอย่างมากต่อกรณีพบผู้ติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งความวิตกกังวลดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การมีกิจวัตรประจำวันในรูปแบบและลักษณะกิจกรรมต่างๆ ของประชาชน กลุ่มคน สังคม องค์กรภาครัฐ และองค์กรภาคเอกชนอย่างเห็นได้ชัด เช่น การเดินทาง ค้าขาย การสังสรรค์ กิจกรรมนันทนาการต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกาย

จากปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตของประชาชน

ทำให้ผู้วิจัยเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า ประชาชนบางกลุ่ม หรือบางคน ยังออกกำลังกายหรือปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในสถานที่ต่างๆ เช่น สวนสุขภาพ ลานกีฬา หรือสวนสาธารณะตามข้อสงสัยดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาแรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 หรือสถานการณ์เสี่ยงอื่นๆ ในอนาคต และเสนอเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ได้จัดทำแผนพัฒนา และส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์แรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19
3. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 จำแนกตาม เพศ และ แนวทางป้องกันการติดเชื้อโควิด-19
4. เพื่อศึกษาแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research ) และได้ผ่านการพิจารณา

จริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รับรองเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2563 เลขที่โครงการ TNSU 137/2563 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 จำนวน 400 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง แบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ค่าความตรงเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.60-1.00 และค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรเป็นประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 994,540 คน (Phetchabun Provincial Statistical Office, 2018) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรม ศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจการออกกำลังกายของประชาชน และสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านพิจารณา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ดังนี้แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.80-1.00 แบบสอบถามแรงจูงใจใน และแรงจูงใจภายนอกการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60-1.00 และแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 กับพฤติกรรม

การออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60-1.00 นำแบบสอบถามทดลองใช้กับกลุ่มประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.90

2. ส่งโครงร่างวิจัยและแบบสอบถามเข้าสู่กระบวนการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้รับการอนุมัติ เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2563

3. เก็บรวบรวมข้อมูล โดยจัดทำรูปแบบการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 วิธี คือ ผู้วิจัยจัดเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยการแจกแบบสอบถามให้กับประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และจัดเก็บข้อมูลในระบบออนไลน์

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

2. ข้อมูลแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3. เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก วิเคราะห์ข้อมูลด้วย (t-test)

4. ความสัมพันธ์ของแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกกับการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ดังนี้ (Hinkle D. E. 1998, p.118)

5. ข้อมูลแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

6. วิเคราะห์ความแปรปรวนของแรงจูงใจกับเพศ โรคประจำตัว ช่วงเวลาออกกำลังกาย และแนวทางการป้องกันโควิด-19 เมื่อออกกำลังกาย (One-way ANOVA)

#### ผลการวิจัย

1. ประชาชนที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.00 และเพศชาย ร้อยละ 49.00 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 84.50 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 15.50 ก่อนสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ผู้ตอบแบบสอบถามออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.00 ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 35.75 และออกกำลังกาย 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 23.25 และในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ผู้ตอบแบบสอบถามออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ เพิ่มขึ้นจากเดิม ร้อยละ 41.00 เป็นร้อยละ 52.75 ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ลดลงจากเดิม

**ตารางที่ 1** แรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

| ข้อความ        | $\bar{X}$ | SD   | การแปลผล  |
|----------------|-----------|------|-----------|
| แรงจูงใจภายใน  | 4.28      | 0.51 | มากที่สุด |
| แรงจูงใจภายนอก | 3.14      | 0.77 | ปานกลาง   |
| รวม            | 3.71      | 0.64 | ปานกลาง   |

**ตารางที่ 2** แรงจูงใจภายในของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 จำแนกเป็นรายชื่อ

| ข้อความ  | $\bar{X}$   | SD          | การแปลผล         |
|--|-------------|-------------|------------------|
| 1. ความชอบและความรักทำให้ข้าพเจ้าออกกำลังกาย   | 3.95        | 0.90        | มาก              |
| 2. เป้าหมายในการสร้างเสริมสุขภาพทำให้ข้าพเจ้าออกกำลังกาย   | 4.08        | 0.74        | มาก              |
| 3. ความน่าสนใจ น่าตื่นเต้น และความท้าทายของกิจกรรมทำให้ข้าพเจ้าออกกำลังกาย                                   | 3.98        | 0.90        | มาก              |
| 4. การออกกำลังกายที่มีกิจกรรมไม่ยากเกินไป เป็นจุดเริ่มต้นในการออกกำลังกายของข้าพเจ้า                         | 4.01        | 0.83        | มาก              |
| 5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพจิตดี   | 4.36        | 0.75        | มากที่สุด        |
| 6. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพกายแข็งแรง  | 4.54        | 0.63        | มากที่สุด        |
| 7. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดและผ่อนคลายความเครียด  | 4.31        | 0.73        | มากที่สุด        |
| 8. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย                               | 4.48        | 0.68        | มากที่สุด        |
| 9. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงจากโรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ | 4.47        | 0.72        | มากที่สุด        |
| 10. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดไขมันส่วนเกินในร่างกาย                                      | 4.42        | 0.69        | มากที่สุด        |
| 11. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้รูปร่างสมส่วน  | 4.35        | 0.68        | มากที่สุด        |
| 12. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้บุคลิกดี   | 4.27        | 0.79        | มากที่สุด        |
| 13. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย                                      | 4.25        | 0.76        | มากที่สุด        |
| 14. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ดีขึ้น                         | 4.36        | 0.70        | มากที่สุด        |
| 15. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางการกีฬาในการเล่นกีฬาได้                       | 4.35        | 0.72        | มากที่สุด        |
| <b>รวม</b>   | <b>4.28</b> | <b>0.51</b> | <b>มากที่สุด</b> |

ร้อยละ 35.75 เป็นร้อยละ 29.00 และออกกำลังกาย 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ลดลงจากเดิมร้อยละ 23.25 เป็นร้อยละ 18.25 กิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ วิ่ง ร้อยละ 60.00 เดิน ร้อยละ 46.25 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 21.00 ออกกำลังกายในฟิตเนส ร้อยละ 13.00 โยคะ ร้อยละ 8.25 เต้นแอโรบิค ร้อยละ 6.25 และเต้นซุมบ้า ร้อยละ 0.75 ตามลำดับ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 รูปแบบหรือกิจกรรมที่ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการให้มีการจัดการสอนแบบออนไลน์ คือ การให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกวิธี ร้อยละ 51.25 การให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อแก้ไขบุคลิกภาพ ร้อยละ 38.25 ออกกำลังกายด้วยขุดน้ำ/น้ำหนักตัว ร้อยละ 26.25 เต้นแอโรบิค ร้อยละ 25.00 โยคะ ร้อยละ 17.50 และเต้นซุมบ้า ร้อยละ 7.50 ตามลำดับ

2. แรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.71$ ,  $SD=0.64$ ) ดังแสดงในตารางที่ 1

3. แรงจูงใจภายในของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.28$ ,  $SD=0.51$ ) ดังแสดงในตารางที่ 2

4. แรงจูงใจภายนอกของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.14$ ,  $SD=0.77$ ) ดังแสดงในตารางที่ 3

5. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 พบว่าแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยความสัมพันธ์ 3 ข้อแรก ของแรงจูงใจภายใน คือ ความชอบและความรักทำให้ออกกำลังกาย ( $x^2=52.27$ ) เป้าหมายในการสร้างเสริมสุขภาพทำให้ออกกำลังกาย ( $x^2=34.50$ ) และ

ความน่าสนใจ ความตื่นเต้น และความท้าทายของกิจกรรมทำให้ออกกำลังกาย ( $x^2=30.16$ ) ตามลำดับ และความสัมพันธ์ 3 ข้อแรก ของแรงจูงใจภายนอก คือ สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจในการออกกำลังกาย ( $x^2=24.46$ ) ออกกำลังกายเพื่อให้เพศตรงข้ามสนใจ ( $x^2=16.13$ ) และข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะค่าเชิฐชนจากป้ายโฆษณา สื่อ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ( $x^2=15.56$ ) ตามลำดับ

6. ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 เพศชายกับเพศหญิงมีแรงจูงใจภายใน และภายนอกในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมีแรงจูงใจภายใน ( $\bar{X}=4.37$ ,  $SD=0.47$ ) มากกว่าเพศหญิง ( $\bar{X}=4.19$ ,  $SD=0.54$ ) และเพศชายมีแรงจูงใจภายนอก ( $\bar{X}=3.29$ ,  $SD=0.81$ ) มากกว่าเพศหญิง ( $\bar{X}=3.00$ ,  $SD=0.71$ ) ดังแสดงในตารางที่ 4

7. เปรียบเทียบแรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 จำแนกตาม เพศ และแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 พบว่า เพศชายมีแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมีแรงจูงใจภายใน ( $\bar{X}=4.37$ ,  $SD=0.47$ ) แรงจูงใจภายนอก ( $\bar{X}=3.29$ ,  $SD=0.81$ ) เพศหญิงมีแรงจูงใจภายใน ( $\bar{X}=4.19$ ,  $SD=0.54$ ) และแรงจูงใจภายนอก ( $\bar{X}=3.00$ ,  $SD=0.71$ ) ดังแสดงในตารางที่ 3 ประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ที่ออกกำลังกายประจำ มีแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=1.22$ ,  $SD=0.35$ ) พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกปฏิบัติ 3 อันดับแรก คือ ถ้าต้องออกกำลังกายนอกบ้าน ข้าพเจ้าจะเลือกสถานที่ที่มีคนออกกำลังกายน้อย อากาศถ่ายเทสะดวก ( $\bar{X}=1.50$ ,  $SD=0.57$ ) ข้าพเจ้าล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ( $\bar{X}=1.42$ ,  $SD=0.61$ ) และข้าพเจ้าล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือก่อนและหลังการออกกำลังกาย ( $\bar{X}=1.41$ ,  $SD=0.62$ ) ดังแสดงในตารางที่ 5

**ตารางที่ 3** แรงจูงใจภายนอกของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 จำแนกเป็นรายข้อ

| ข้อความ   | $\bar{X}$   | SD          | การแปลผล       |
|---|-------------|-------------|----------------|
| 1. สมาชิกในครอบครัวชวนข้าพเจ้าไปออกกำลังกาย   | 3.07        | 1.08        | ปานกลาง        |
| 2. สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจข้าพเจ้าในการออกกำลังกาย   | 3.55        | 0.99        | มาก            |
| 3. สมาชิกในครอบครัวแนะนำการออกกำลังกายให้กับข้าพเจ้า  | 3.26        | 1.04        | ปานกลาง        |
| 4. สมาชิกในครอบครัวเป็นตัวอย่างให้ข้าพเจ้าออกกำลังกาย   | 3.18        | 1.11        | ปานกลาง        |
| 5. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเนื่องจากมีสมาชิกในครอบครัวร่วมออกกำลังกาย  | 3.08        | 1.17        | ปานกลาง        |
| 6. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อให้เพศตรงข้ามสนใจ  | 2.83        | 1.24        | ปานกลาง        |
| 7. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะค่าเชิญชวนจากป้ายโฆษณา สื่อ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ                                  | 2.85        | 1.22        | ปานกลาง        |
| 8. เพื่อนชักชวนให้ข้าพเจ้าไปออกกำลังกาย   | 3.45        | 1.07        | มาก            |
| 9. เพื่อนแนะนำการออกกำลังกายให้กับข้าพเจ้า  | 3.37        | 1.14        | ปานกลาง        |
| 10. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะต้องการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้                         | 3.81        | 1.03        | มาก            |
| 11. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อต้องการให้บุคคลอื่นชื่นชม   | 2.96        | 1.19        | ปานกลาง        |
| 12. นักกีฬาทีมชาติ นักแสดง เป็นตัวอย่างให้ข้าพเจ้าออกกำลังกาย   | 3.27        | 1.14        | ปานกลาง        |
| 13. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะกระแสสังคม เช่น ริงก์กับพ็อดูน ริงก์เพื่อการกุศล เป็นต้น                      | 2.80        | 1.21        | ปานกลาง        |
| 14. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะต้องการเป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอและจังหวัด | 2.93        | 1.29        | ปานกลาง        |
| 15. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะต้องการมีชื่อเสียงในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอและจังหวัด                   | 2.71        | 1.31        | ปานกลาง        |
| <b>รวม</b>  | <b>3.14</b> | <b>0.77</b> | <b>ปานกลาง</b> |

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบแรงจูงใจของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

| รายการ         | เพศชาย<br>(ค่าเฉลี่ย) |      | เพศหญิง<br>(ค่าเฉลี่ย) |      | t    | Sig. |
|----------------|-----------------------|------|------------------------|------|------|------|
|                | $\bar{X}$             | SD   | $\bar{X}$              | SD   |      |      |
| แรงจูงใจภายใน  | 4.37                  | 0.47 | 4.19                   | 0.54 | 3.39 | 0.00 |
| แรงจูงใจภายนอก | 3.29                  | 0.81 | 3.00                   | 0.71 | 3.72 | 0.00 |

\* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 5** ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

| ข้อความ  | $\bar{X}$   | SD          | การแปลผล              |
|--|-------------|-------------|-----------------------|
| 1. ข้าพเจ้าสำรวจความแออัดของประชาชนที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายก่อนตัดสินใจออกกำลังกาย       | 1.30        | 0.59        | ปฏิบัติปานกลาง        |
| 2. ถ้าต้องออกกำลังกายนอกบ้าน ข้าพเจ้าจะเลือกช่วงเวลาที่มีคนมาใช้สถานที่น้อยที่สุด          | 1.37        | 0.60        | ปฏิบัติมาก            |
| 3. ถ้าต้องออกกำลังกายนอกบ้าน ข้าพเจ้าจะเลือกสถานที่ที่มีคนออกกำลังกายน้อย อากาศถ่ายเทสะดวก | 1.50        | 0.57        | ปฏิบัติมาก            |
| 4. ข้าพเจ้าปรึกษาหมอ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ สาธารณะสุขก่อนตัดสินใจออกกำลังกาย               | 0.73        | 0.71        | ปฏิบัติปานกลาง        |
| 5. ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น 2 เมตร                                   | 1.22        | 0.64        | ปฏิบัติปานกลาง        |
| 6. ข้าพเจ้าล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือก่อนและหลังการออกกำลังกาย                        | 1.41        | 0.62        | ปฏิบัติมาก            |
| 7. ข้าพเจ้าล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการออกกำลังกาย                                | 1.42        | 0.61        | ปฏิบัติมาก            |
| 8. ข้าพเจ้าสวมหน้ากากอนามัยก่อนและหลังการออกกำลังกาย                                       | 1.18        | 0.72        | ปฏิบัติปานกลาง        |
| 9. ข้าพเจ้าใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น  | 0.93        | 0.70        | ปฏิบัติปานกลาง        |
| 10. ข้าพเจ้าออกกำลังกายที่บ้านแทนการออกกำลังกายในที่สาธารณะ                                | 1.21        | 0.66        | ปฏิบัติปานกลาง        |
| <b>รวม</b>   | <b>1.22</b> | <b>0.35</b> | <b>ปฏิบัติปานกลาง</b> |

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องแรงจูงใจของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. แรงจูงใจของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19

1.1) ประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์มีแรงจูงใจภายในต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับมากที่สุด อาจเนื่องจาก ประชาชนเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพกายแข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงจาก โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไชมันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ สอดคล้องกับ Issaragrisil (2022) ที่ได้อธิบายว่า ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 พฤติกรรมที่ประชาชนไม่ควรละเลย คือ การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายดังกล่าวจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ช่วยผ่อนคลายความเครียด และเสริมสร้างสุขภาพใจให้แข็งแรง นอกจากนี้ การวิจัยยังพบว่า ประชาชนเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดไขมันส่วนเกินในร่างกาย และการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้รูปร่างสมส่วน ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19 สอดคล้องกับ Kawjaratwilai et al (2021) ที่ได้อธิบายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน การออกกำลังกาย

ตามหลักการดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ออกกำลังกายสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ทำให้รูปร่างและบุคลิกภาพดี ลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งสอดคล้องกับ Boonveerabut (1998) ที่ได้กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม (Direction and Intention) ของมนุษย์ เป็นตัวกำกับพฤติกรรมให้ถอยหนี หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ เพื่อบรรลุตามเป้าหมาย

1.2) ประชาชนจังหวัดเพชรบูรณ์มีแรงจูงใจภายนอกกับการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องจาก ช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ทำให้ประชาชนต้องคิด วิเคราะห์ถึงปัญหา และอุปสรรคของการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์ดังกล่าวมากขึ้น จึงส่งผลต่อแรงจูงใจภายนอก สอดคล้องกับข้อมูล Department of Disease Control (2563) ที่ได้ชี้แจงว่าการรวมกลุ่มหรือใกล้ชิดกับคนสนิทหรือบุคคลทั่วไปเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การสังสรรค์ แห่เล่นบันเทิง สนามมวย สถานที่แออัด เป็นสาเหตุของการติดเชื้อโควิด-19 สอดคล้องกับ Chaleysub (2020) ที่อธิบายว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในประเทศไทยสร้างความวิตกกังวลให้กับประชาชนจำนวนมาก เช่น ความวิตกกังวลในการติดเชื้อโควิด-19 จากการเดินทาง ทำงาน รวมถึงทำกิจวัตรประจำวัน นอกจากนั้น การตัดสินใจเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19 ของประชาชน คือ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน ออกจากบ้านให้น้อยที่สุด ไม่ไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก ล้างมือบ่อยๆ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เว้นระยะห่างทางสังคม ดังนั้น เพื่อส่งเสริม และสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย องค์การภาครัฐ และภาคเอกชนต้องกำหนดนโยบาย และ

วางแผนงานให้สอดคล้องกับสถานการณ์ดังกล่าว สอดคล้องกับ Chularut (2021) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการแก้ปัญหาที่จะสามารถเพิ่มแรงจูงใจภายนอกให้กับประชาชนได้ว่า สิ่งเร้าในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอาจจะก่อให้เกิดการตอบสนองที่แตกต่างกันหลายรูปแบบ ดังนั้น บุคคลที่เผชิญกับปัญหาจะต้องเลือกการตอบสนองตามลำดับความเหมาะสมจนกว่าปัญหาจะได้รับการแก้ไขและบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 พบว่า แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 โดยความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายในกับประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์มีสาเหตุจากความชอบและความรักในการออกกำลังกาย เป้าหมายในการสร้างเสริมสุขภาพ ความน่าสนใจ ความตื่นเต้น ความท้าทายของกิจกรรม และความเชื่อ ซึ่งสอดคล้องกับ Boonveerabut (1998) ที่ได้กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม (Direction and Intention) ของมนุษย์ เป็นตัวกำกับพฤติกรรมให้ถอยหนี หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ เพื่อบรรลุตามเป้าหมาย และความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจภายนอกกับประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์มีสาเหตุจาก สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจ ได้รับการแนะนำ ชักชวน และเชิญชวนจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้บุคคลอื่นชื่นชมและได้รับความสนใจจากเพศตรง รวมถึงต้องการเป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ สอดคล้องกับ Inthuyos (2013) ที่ได้อธิบายว่า แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจในลักษณะของการมีผลซึ่งกันและกันได้รับการยอมรับมากขึ้น และสอดคล้องกับ

Boonveerabut (1998) ที่ได้อธิบายว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพทั้งทางกาย ทางจิตและการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมอาจเป็นเหตุและเป็นผลระหว่างการตอบสนองและระดับการตอบสนองสัมพันธ์กับธรรมชาติของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ในระดับที่ต่างกัน แรงขับหรือแรงกระตุ้นที่มีระดับไม่เท่ากันก็จะส่งผลไม่เท่ากัน แรงขับหรือแรงกระตุ้นจะไม่เป็นค่าคงที่ที่ผันแปรไปจากเหตุการณ์หนึ่งสู่อีกเหตุการณ์หนึ่ง

3. เพศชายและเพศหญิงมีแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 แตกต่างกัน โดยเพศชายมีแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกมากกว่าเพศหญิง อาจเนื่องจาก ธรรมชาติของเพศที่มีความแตกต่างทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และพฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวใช้เวลาทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในบ้านมากขึ้น เช่น เรียนหนังสือ ทำงาน (Work from Home) รับประทานอาหาร ออกกำลังกาย พักผ่อน และอีกหลายกิจกรรม ทำให้เพศหญิงต้องรับผิดชอบงานในบ้านมากขึ้น จึงส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้แรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจการออกกำลังกายของเพศหญิงน้อยกว่าเพศชาย สอดคล้องกับ Inthuyos (2013) ที่ได้อธิบายว่า แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจในลักษณะของการมีผลซึ่งกันและกันได้รับการยอมรับมากขึ้น โดยนักจิตวิทยาเน้นในด้านที่กล่าวว่า จิตใจเป็นผู้สั่งให้ร่างกายกระทำการสิ่งต่างๆ ส่วนในทางการแพทย์ก็เชื่อมั่นว่า จิตใจและร่างกายไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ และภาวะสมดุลด้านจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับภาวะสมดุลด้านร่างกาย โดยถ้าจิตใจเสียสมดุลจะมีผลกระทบทำให้เกิดความเสียสมดุลทางด้านร่างกายด้วย ในขณะเดียวกันถ้าร่างกายเสียสมดุลก็จะมีผลกระทบต่อ

การเสียสมดุลด้านจิตใจด้วย สอดคล้องกับ Boonveerabut (1998) ที่ได้อธิบายว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพทั้งทางกาย ทางจิตและการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมอาจเป็นเหตุและเป็นผลระหว่างกัน การตอบสนองและระดับการตอบสนองสัมพันธ์กับธรรมชาติของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ในระดับที่แตกต่างกัน แรงขับหรือแรงกระตุ้นที่มีระดับไม่เท่ากันก็จะส่งผลไม่เท่ากัน แรงขับหรือแรงกระตุ้นจะไม่เป็นค่าคงที่ที่ผันแปรไปจากเหตุการณ์หนึ่งสู่อีกเหตุการณ์หนึ่ง

4. ประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ที่ออกกำลังกายประจำ มีแนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง แนวทางการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ที่ปฏิบัติ 3 อันดับแรก คือ ถ้าต้องออกกำลังกายนอกบ้านจะเลือกสถานที่ที่มีคนออกกำลังกายน้อย อากาศถ่ายเทสะดวก ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการออกกำลังกาย และล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือก่อนและหลังการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Thai Health Promotion Foundation (2021) ที่ได้แนะนำการออกกำลังกายช่วงโควิด-19 แบบ New Normal ว่า ในช่วงโควิด-19 สถานที่ออกกำลังกายกลายเป็นจุดที่เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อและรับเชื้อ ทำให้หลายคนต้องหันมา ออกกำลังกายแบบปลอดภัย ลดการสัมผัสผู้อื่น เปลี่ยนประเภทการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ที่บ้าน และใช้อุปกรณ์ไม่มาก สอดคล้องกับ Department of Disease Control (2020) ที่ได้ชี้แจงว่า 5 วิธีออกกำลังกายสู้กับโควิด-19 คือ ออกกำลังกายที่บ้าน (เป็นวิธีที่ง่ายและปลอดภัยที่สุด) ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย (โดยเฉพาะอุปกรณ์ที่มีการสัมผัส) หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า (เช่น ใช้ Headband ชับเหงื่อแทน)

หลีกเลี่ยงไปในพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก (เพราะมีความเสี่ยงในการติดเชื้อสูง) และเลือกสวนสาธารณะที่มีคนไม่หนาแน่น และยังสอดคล้องกับ Yimsiam (2564) ที่ได้อธิบายว่า ในกรณีที่ต้องออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย พยายามเลือกช่วงเวลาที่คุณใช้บริการไม่มากนัก ควรล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีที่กลับถึงบ้าน

### สรุปผลการวิจัย

แรงจูงใจของประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ความสัมพันธ์ดังกล่าวส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน เช่น การสำรวจสถานที่หรือการเลือกสถานที่ออกกำลังกาย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่มาก่อนและหลังออกกำลังกาย และเลือกช่วงเวลาที่มีคนใช้สถานที่น้อยที่สุด ดังนั้น จังหวัดเพชรบูรณ์ องค์การภาครัฐ และภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรกำหนดนโยบายและวางแผนการใช้สถานที่ต่างๆ ให้สอดคล้องกับจำนวนความต้องการของประชาชน เช่น จัดทำระบบฐานข้อมูลการเข้าใช้และออกจากสถานที่ กำหนดจำนวนผู้เข้าใช้สถานที่ สร้างแอปพลิเคชันการจองใช้สถานที่ เป็นต้น หากสามารถดำเนินการตามข้อเสนอแนะดังกล่าวได้ จะช่วยสร้างแรงจูงใจ สร้างความสะดวก ปลอดภัยในการออกกำลังกาย และยังสามารถจัดเก็บข้อมูลด้านสุขภาพของประชาชนจัดทำเป็นวิจัย หรือฐานข้อมูลวิจัยไว้พัฒนาและต่อยอดงานวิจัยได้ในอนาคต รวมถึงสามารถจัดเป็นกิจกรรมประจำปีของจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยอาจกำหนดให้ประชาชนที่ออกกำลังกายประจำ มีผลงานทางการกีฬา และมีสุขภาพดีได้รับรางวัลจากผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์

### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. จังหวัดเพชรบูรณ์ควรกำหนดนโยบายจัดทำระเบียบการเข้าใช้สถานที่ต่างๆ ให้เหมาะสมตามช่วงเวลา และขนาดสถานที่

2. จังหวัดเพชรบูรณ์ควรมอบหมายให้องค์กรภาครัฐและภาคเอกชน สร้างแอปพลิเคชันการจองใช้สถานที่ก่อนออกกำลังกาย

3. จังหวัดเพชรบูรณ์ควรจัดทำแอปพลิเคชันระบบการจอง การเข้าใช้และออกจากสถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และสมรรถภาพต่างๆ ของประชาชน

4. จังหวัดเพชรบูรณ์ควรจัดหาสิ่งสนับสนุนให้กับประชาชนที่ออกกำลังกายเป็นประจำได้เข้าถึงข้อมูลได้สะดวก เช่น สถานที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย อุปกรณ์หรือเทคโนโลยีด้านการออกกำลังกาย เป็นต้น

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์คนที่ 53 นายสืบศักดิ์ เอี่ยมวิจารณ์ คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ได้อนุมัติให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระวัฒน์ สุชีสาร เป็นอย่างสูง ที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

Bangkok Biz News. (2020). *COVID-19 has been declared a global pandemic by the World Health Organization (WHO)* .

(Online). Retrieved March 12, 2020, from Bangkok Biz News Website: <https://www.bangkokbiznews.com>

Chaleysup, S. (2020). *Concerns among Thais about the spread of COVID-19* . (Online). Retrieved May 5, 2020, from Siamrath Website: <https://siamrath.co.th/n/147514>

Chularut, P. (2021). *Cognitive Psychology* (p. 317). Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Department of Disease Control. (2022). *Epidemic Reports Coronavirus 2019* . (Online). Retrieved March 20, 2021, from Department of Disease Control Website: [https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no73-160363\\_1.pdf](https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no73-160363_1.pdf)

Hinkle, D. E, William, W. and Stephen G. J. (1998). *Applied Statistics for the Behavior Sciences. 4<sup>th</sup> ed.* New York: Houghton Mifflin.

imsiam, T. (2021). *Exercise in the midst of the spread of Covid-19*. (Online). Retrieved April 2, 2022, from Daily News (Mid – Day) Website: <https://www.chula.ac.th/clipping/41144/>

Kawjaratwilai, T., Tanphanich, T., Vongsrangsap, S., Makajae, N., Tanphanich, N., Phunsawat, P., Kusolwong, P., and Chai-on, T. (2021). The Guidelines on

- Exercise Activities in the Spread Period of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Journal of Health Physical Education and Recreation*. 47(1), 18.
- Inthuyos, N. (2013). *General Psychology* (p. 55). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Issaragrisil, P. (2022). *Staying fit to fight of COVID – 19 Disease*. (Online). Retrieved April 2, 2022, from Bangkok Hospital Website: <https://www.bangkokhospital.com/en/content/fit-fight-covid-19>
- Ministry of Public Health. (2020). *epidemic reports coronavirus 2019*. (Online). Retrieved November April 29, 2020, from Ministry of Public Health Website: <https://shorturl.asia/qyU4h>
- Phetchabun Provincial Statistical Office. (2018). *Phetchabun Provincial Statistical Report: 2018*. Phetchabun: Phetchabun Provincial Statistical Office.
- Thai Health Promotion Foundation. *Exercise in the New Normal*. (Online). Retrieved November 13, 2021, from Thai Health Promotion Foundation Website: <https://shorturl.asia/NODnZ>
- Thibordee, S., and Prasartwuth, O. (2014). Effectiveness of roundhouse kick in elite Taekwondo athletes. *Journal of electromyography and kinesiology*, 24(3), 353-358.
- World Taekwondo. (2018). *WT Competition Rules & Interpretation*. (Online). Retrieved June 18, 2018, from worldtaekwondo.org Website: <http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2018/06/Revision-WT-Competition-Rules-Interpretation-Hammamet-040520181.pdf>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3<sup>rd</sup> ed. Tokyo: Harper International Education. Tokyo.
- Yu-Hsiang, N., Jung-San, C., and Wen-Tzu, T. (2007). The Comparison of Kinematics Characteristics of Two Roundhouse Kicking Techniques in Elite Taekwondo Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, p S478