



การสื่อสารกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย
COMMUNICATION AND ACCESS TO EXERCISE FOR HEALTH OF THE POPULATION
IN WIANG CHAI DISTRICT, CHIANG RAI PROVINCE

อำภพร ปิงมูล¹ และ วิโรจน์ สุทธิสีมา²

¹ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรการสื่อสารเชิงกลยุทธ์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, koy_0812399875@hotmail.com

² อาจารย์ประจำหลักสูตรการสื่อสารเชิงกลยุทธ์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, viroj352@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การสื่อสารและการเข้าถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย และเพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

ประชากรของการศึกษาครั้งนี้ คือประชาชนในเขตอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่รวบรวมได้จะถูกประมวลและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows version 17.0 สถิติที่ใช้ประกอบด้วยสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) ได้แก่ สถิติตค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อใช้ในการบรรยายปัจจัยส่วนบุคคล ทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำสำคัญ: ทัศนคติ พฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ABSTRACT

This research with a title of "Communication and Access to Exercise for Health of the Population in Wiang Chai District, Chiang Rai Province" is a survey research that aimed to study 1) attitudes and exercise behaviors for health of the population in Wiang Chai District, Chiang Rai Province, and 2) intention and exercise behaviors for health of the population in Wiang Chai District, Chiang Rai Province.

The population of this study were the people in Wiang Chai District, Chiang Rai Province. The researcher collected data from the sample of 400 people by using a questionnaire as a data collection tool. The data collected was evaluated and analyzed by using SPSS for Windows Version 17.0. The statistics used in this study were descriptive statistics including frequency, mean and standard deviation for describing personal factors, attitudes toward exercise behaviors for health and exercise behaviors for health.

Keywords: Attitudes, Behaviors, Exercise behaviors



1. บทนำ

ในช่วงระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาจนกระทั่งถึงกลางปี พ.ศ.2559 จากการสำรวจพื้นที่ของสื่อ ตลอดจนถึง การสำรวจผ่านสถาบันต่าง ๆ อาทิ เช่น ไทยรัฐ พบว่า “สุขภาพ” ไม่ใช่แค่เรื่องของร่างกายเพื่อสุขภาพที่อยู่ใน กระแสความสนใจของกลุ่มชนชั้นกลางของคนไทย ไม่ว่าจะพิจารณาจากในแง่ของ สุขภาพกายและสุขภาพจิต การ ออกกำลังกาย มีค่าที่มีความหมายใกล้เคียงกันที่สามารถใช้แทนกันได้ คือ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและ กิจกรรมทางกาย ซึ่งการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย การ เล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่เป็นไปตามกฎกติกาที่นอกเหนือจากกิจกรรมที่ทำแล้วยังต้องการทักษะในการเล่น และ กิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่จำกัดของการเคลื่อนไหว ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำใน ชีวิตประจำวัน เช่น กวาดบ้าน เช็ดบ้าน ซักผ้า เป็นต้น ซึ่งรัฐบาลเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ภายใต้ยุทธศาสตร์ แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อคนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” โดยมีวัตถุประสงค์ให้ทุกภาคมีส่วนร่วม ดำเนินการอย่างเป็นระบบต่อเนื่องเน้นการมีส่วนร่วม ของสื่อสาธารณะ และสร้างความสามัคคี มีสำนึกสาธารณะและ ทำให้ประชาชนรวมกลุ่มเกิดการตระหนักในการเสริมสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (ศูนย์ข้อมูลการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพสำหรับคนรักสุขภาพ, 2014)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่เหมาะกับทุกเพศทุกวัย เป็นกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อร่างกาย กล่าวคือ ช่วยส่งเสริมระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้ดีขึ้นการมีสุขภาพที่ดีมีได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม หรือ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมเพียงเท่านั้น ตามที่ องค์การอนามัยโลกสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่สนับสนุนให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีจากการลด พฤติกรรมเนือยนิ่งและหันมาออกกำลังกายได้แนะนำว่า ควรแก่การออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อย วันละ 30 นาที อาทิตย์ละอย่างน้อย 150 นาที เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้น “การใช้เวลาว่าง” จึง เป็นพื้นที่ทางการระบายออกโดยเฉพาะ “การควบคุมอารมณ์และความรู้สึก” และ “การใช้หลักเหตุผล” มากกว่าการ ออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อคนไทยในภาพรวมในประเทศเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเชียงรายก็เป็นหนึ่งในจังหวัดที่มี ปริมาณของคนออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นซึ่งจะเห็นได้จากความเคลื่อนไหวการแข่งขันวิ่ง “สิงห์ ซีรีส์ รัน 2018” ที่ สร้างประสบการณ์ใหม่ในการวิ่งสุดท้าทาย เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ได้จัดชิงชัยในสนามแรกรายการ “สิงห์ ปาร์ค เชียงราย ครอสคันทรี่ มาราธอน 2018” บริเวณหน้าสิงห์ปาร์คเชียงราย โดยได้รับความสนใจจากนักวิ่งและคน ที่รักในการออกกำลังกาย (สิงห์ ซีรีส์ รัน, 2018) นอกจากนี้อำเภอเวียงชัยเป็นอำเภอหนึ่งเริ่มสังเกตเห็นการออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญต่อประชากรในอำเภอเวียงชัย จึงเริ่มมีการจัดทำสถานที่การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามตำบลต่าง ๆ ใน อำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงรายโดยเริ่มจาก ตำบลเวียงชัย ได้จัดทำขึ้นที่ อ่างเก็บน้ำหนองหลวง ซึ่งเป็นอ่างเก็บน้ำ ธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดของจังหวัดเชียงราย มีพื้นที่ประมาณ 9000 ไร่ ตั้งอยู่ในพื้นที่ 3 ตำบล 2 อำเภอ คือ ตำบลเวียงชัย และตำบลดอนศิลา อำเภอเวียงชัย จำนวน 3000 ไร่ และ ตำบลห้วยสัก อำเภอเมืองเชียงราย จำนวน 6000 ไร่ หนอง หลวงเป็นแหล่งน้ำขนาดใหญ่ เป็นแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญในการทำเกษตร ประมง เพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ สถานที่ ท่องเที่ยว พักผ่อน และสวนสาธารณะที่สำคัญของ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย (อ่างเก็บน้ำหนองหลวง, 2018)

ผู้วิจัยเห็นว่า การสื่อสารกับการเข้าถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เริ่มได้รับความนิยมนิยมจากสังคมไทย เป็น ผลสืบเนื่องมาจากมิติทางการสื่อสารผ่าน สื่อต่าง ๆ ที่ทำให้เป็นที่นิยมและเลือกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเริ่ม ออกไปทำกิจกรรมทางกายในรูปแบบที่ต่างกันไป



2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยการสื่อสารออนไลน์ที่ช่วยตัดสินใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

3. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีการสื่อสารกับสื่อใหม่

เมื่อเรามองสื่อออนไลน์ตาม ทฤษฎีผลกระทบของสื่อ Impact / Effect ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องของมิติของผลกระทบ (Dimension of impact) คือสื่อส่งผลกระทบต่อทั้งในระยะสั้น ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรง และครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นผลกระทบ 3 ด้านคือ ความรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ และการกระทำ (K-A-P) และยังเพิ่มเติมผลกระทบซึ่งมาจากลักษณะเฉพาะของสื่อใหม่คือ ผลกระทบด้านการสร้างจินตนาการ ด้วยลักษณะของสื่อใหม่ในการสร้างโลกเสมือนและการประกอบสร้างที่หลากหลายด้วยตัวผู้สื่อสาร ผลกระทบต่อด้านการใช้ภาษา โดยการวิเคราะห์เป็นการวิเคราะห์ที่ตัวเนื้อหาของสื่อ นั้น ในการศึกษาสื่อออนไลน์ในบริบทตามทฤษฎีนี้สำหรับสื่อใหม่มีประเด็นที่แตกต่างจากกับใช้กับสื่อดั้งเดิม Castells (2007) อธิบายว่า การเลือกใช้และเลือกรับสารของสื่อใหม่ เป็นการสื่อสารด้วยตัวเอง (Self-communication) มีลักษณะของการ เลือกเองตามความต้องการ (self-selectivity) และการผลิตสื่อก็มีลักษณะเป็นการสร้างสื่อด้วยแต่ละบุคคล (self-generated)

การศึกษาต้องให้ความสำคัญกับทั้งการรับเนื้อหาและกระบวนการสร้างเนื้อหา แนวคิดเรื่องทฤษฎีผลกระทบจากสื่อที่สร้างด้วยตัวเอง (Self-generated Media Effect) เป็นแนวคิดที่เพิ่มเติมขึ้นมาในส่วนของการศึกษาสื่อใหม่ โดยให้คำอธิบายว่า การสร้างเนื้อหาสื่อของปัจเจกชนมีผลต่อการรับรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรมของผู้สร้างเนื้อหาเอง โดยผลทางตรงคือ กระบวนการในการผลิตสื่อที่นั้นหล่อหลอมและมีผลต่อความคิดของผู้ผลิตในเรื่องนั้นๆ เช่น การโพสต์เรื่องเกี่ยวกับการเมืองบนสื่อสังคม คือการแสดงออกทางการเมือง และการทำให้ตัวเองอยู่ในกระบวนการมีส่วนร่วมทางการเมือง การโพสต์เป็นการถ่วงรอกความคิดความเชื่อของตัวเอง ในขณะที่ผลกระทบทางอ้อมมาจากการที่มีคนปฏิสัมพันธ์ หรือให้ feedback ต่อเนื้อหาที่ผลิตขึ้น ซึ่งไปมีผลต่อความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ หรือพฤติกรรมของผู้ผลิตสื่อ แนวคิดนี้ใช้ได้กับสื่อมวลชนและสื่อระดับปัจเจกชนคนทั่วไปที่สร้างเนื้อหาลงบนสื่อออนไลน์

ทฤษฎีการใช้ประโยชน์จากสื่อใหม่

ศึกษาทั้งเรื่องความต้องการ แรงจูงใจในการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญในสื่อใหม่เพราะเป็นสื่อที่เลือกได้ตามความพึงพอใจ เป็นสื่อที่สร้างเนื้อหาได้เองซึ่งมีผลต่อการหลอมพฤติกรรม วิธีการใช้สื่อ รูปแบบการใช้ ความถี่ การเข้าถึง รูปแบบของการเอาข้อมูลจากสื่อใหม่มาใช้ประโยชน์ในเรื่องต่างๆ ในมุมมองการวิเคราะห์สื่อใหม่ต้องวิเคราะห์จากทั้ง 2 ทางคือ สื่อทำอะไรให้คนเอาสิ่งที่น่าสนใจไปใช้สื่อ และคนทำอย่างไรในการผลิตสื่อเพื่อประโยชน์ของตัวเอง



อีกทฤษฎีการสื่อสารที่สำคัญในการใช้ศึกษาคือทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสารการเมืองบนสื่อออนไลน์ เมื่อพิจารณาทฤษฎีนี้ในบริบทของสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) คอมมู (2009) อธิบายว่าสื่อสังคมออนไลน์อย่าง

เฟซบุ๊กและทวิตเตอร์สามารถเข้าถึงกลุ่มคนที่หาข้อมูลเรื่องราวที่สนใจได้ การสื่อสารกระชับ ตรงประเด็น ช่วยให้การหาสิ่งที่สนใจง่ายขึ้น และการปฏิสัมพันธ์ยังช่วยให้นักการเมืองสร้างปฏิสัมพันธ์และพัฒนาความสัมพันธ์กับประชาชนที่ติดตามได้ลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการกำหนดทิศทางสื่อสารและรณรงค์ทางการเมือง ทฤษฎีนี้เมื่อวิเคราะห์ควบคู่กับทฤษฎีการพึ่งพาสื่อและแนวคิดสื่อออนไลน์กับการเปิดเผยตัวตน (Social Media and Disclosure) จะอธิบายได้ว่าข่าวสารจากสื่อมีอิทธิพลต่อความรู้สึก ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้รับสาร โดยขึ้นอยู่กับระดับการพึ่งพาข่าวสารจากสื่อของผู้รับสารซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากทฤษฎีนี้คือการก่อให้เกิดทัศนคติขยายระบบความเชื่อของบุคคล ต่อยก้านนิยามให้ชัดเจน เพิ่มหรือลดความรู้สึกผูกพัน นำไปสู่ผลทางพฤติกรรมคือการเร่งเร้าให้ลงมือกระทำหรือหยุดยั้งการกระทำ การลงมือปฏิบัติ เช่น ในบริบทการเมืองก็เป็นการเคลื่อนไหวทางการเมือง เช่น การเดินขบวนทางการเมือง การประท้วงต่อต้าน นักคิดจำนวนมากให้ความสำคัญต่อบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ในการสร้างการมีส่วนร่วมทางการเมือง จากการศึกษาการหาเสียงในการเลือกตั้งประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาในปี 2551 ซึ่งการศึกษาพบว่าทั้งสื่อสังคมออนไลน์และสื่อดั้งเดิมมีส่วนร่วมเสริมกันในการจุดประเด็นถกเถียงทางการเมืองและด้วยการปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับผู้สมัครหรือนักการเมือง (Metzgar & Maruggi, 2552) ทำให้ผู้มีสิทธิลงคะแนนรู้สึกใกล้ชิดกับนักการเมืองมากขึ้นซึ่งสามารถพัฒนาไปสู่รูปแบบของการมีส่วนร่วม การต่อยก้านความคิดและการเปลี่ยนความคิดได้ (Hanson, 2553)

ตามแนวคิดเรื่องสื่อสังคมออนไลน์กับการเปิดเผยตัวตน (Social Media and Disclosure) นักคิดวิเคราะห์ไว้ว่า เฟซบุ๊กและทวิตเตอร์ในการเปิดเผยตัวตนของตนเองเพื่อให้คนอื่นมาโต้ตอบ ข้อดีคือสิ่งนี้ช่วยทะลวงกำแพงการสื่อสารระหว่างคนแต่ละกลุ่ม โดยเฉพาะเรื่องการสื่อสารการเมือง นักการเมือง ผู้มีความเห็นทางการเมือง และประชาชนทั่วไปให้สื่อสารกันได้สะดวกและใกล้ชิดมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการมีส่วนร่วมให้มีส่วนร่วมในลักษณะของการสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักการเมืองกับคนทั่วไปในรูปแบบใหม่ ซึ่ง

แบร์โลว์ (2551) อธิบายว่า ลักษณะความสัมพันธ์รูปแบบใหม่นี้มีผลต่อการคิดและตัดสินใจทางการเมืองได้ ถ้านักการเมืองใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้นักการเมืองสร้างรูปแบบการสื่อสารที่เป็นส่วนตัวมากขึ้นกับผู้สนับสนุนซึ่งสร้างความสัมพันธ์ที่ลดช่องว่างและทำให้สองฝ่ายรู้สึกเชื่อมโยงถึงกันได้มากขึ้นกว่าเมื่อก่อน

2. แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อสุขภาพ

ความเป็นมาของการสื่อสารสุขภาพ (Health Communication) เริ่มเกิดขึ้นเมื่อมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสาร (Communication) และสุขภาพ (Health) เนื่องจากการยอมรับว่ากาสื่อสารได้กลายเป็นศาสตร์ เครื่องมือ และเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญ โลกยุคปัจจุบันที่มนุษย์มีความจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกทักษะด้านการสื่อสาร เพื่อให้ตนเองสามารถก้าวทันกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารที่ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกระดับ ทุกสังคมและด้านสุขภาพก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีการสื่อสารได้ถูกนำไปใช้ในกระบวนการสื่อสารได้ถูกนำไปใช้ในกระบวนการซ่อมแซมสุขภาพ ซึ่งเป็นการรักษาความเจ็บป่วยต่างๆ ในยุคแรกๆ ต่อมาเมื่อเกิดการปฏิรูประบบสุขภาพในประเทศไทยประมาณช่วงปี 2540 (สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทยและสถาบันวิจัยระบบ



สาธารณสุข,2541,น.10) เป็นต้นมามุมมองด้านสุขภาพได้เปลี่ยนไปเป็น “สร้าง” นำ “ซ่อม” คือ การสร้างเสริมการมีสุขภาพดี (Good Health) ไม่ใช่รอให้สุขภาพเสียแล้วจึงซ่อม (สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทยและสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข,2541,น.13) อันเป็นการสร้างจิตสำนึกด้านสุขภาพแนวใหม่ในวงการสาธารณสุขและประชาชน

ความหมายของการสื่อสารสุขภาพ

การสื่อสารเพื่อสุขภาพ (Health Communication) ได้รับการนิยามความหมายอย่างหลากหลายดังต่อไปนี้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2009) ได้นิยาม ความหมายของการสื่อสารสุขภาพว่า การใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการให้ข้อมูลด้านสุขภาพและความสำคัญของประเด็นสุขภาพต่าง ๆ ที่สาธารณสุขชนควรรู้ โดยใช้ทั้งการสื่อสารมวลชนและสื่อประสม รวมทั้งนวัตกรรมทางด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพแก่สาธารณสุขชนในการเพิ่มความตระหนักด้านสุขภาพทั้งในระดับตนเองและสังคมในการดูแลสุขภาพที่มีความสำคัญพอ ๆ กับการพัฒนาสุขภาพ (Health Development)

การสื่อสารสุขภาพจึงเป็นวิธีการที่มุ่งปรับปรุงสุขภาพทั้งในระดับตัวบุคคลและประชากรทั้งประเทศ โดยมีการผสมนวัตกรรมใหม่ ๆ โดยสื่อมวลชนและสื่อประสม ซึ่งมีทั้งในแง่บวกและในแง่ลบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพงานวิจัยต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นทฤษฎีแรงขับเคลื่อนของสื่อในรายการส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ ที่สามารถบรรจุเรื่องสุขภาพเพื่อเป็นวาระประชาชน (Public Agenda) เนื้อหาการส่งเสริมสุขภาพ (Reinforce Health Message) การกระตุ้นการแสวงหาข้อมูลของประชาชน และข้อเท็จจริงบางประการในการนำมาสร้างวิถีสุขภาพที่ดี

การสื่อสารสุขภาพจึงประกอบด้วยศาสตร์ต่าง ๆ อย่างหลากหลายไม่ว่าจะเป็นสาระบันเทิง (Edutainment or Enter-Education) วารสารสุขภาพ (Health Journalism) การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) การชี้นำด้านสื่อ (Media Advocacy) การสื่อสารในองค์กร (Organizational Communication) การสื่อสารความเสี่ยง (Risk Communication) การสื่อสารเพื่อสังคม (Social Communication) และการตลาดทางสังคม (Social Marketing) ที่สามารถนำเสนอข้อมูลได้หลากหลายรูปแบบ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างสื่อประสมและเทคโนโลยีสารสนเทศสามารถช่วยในการให้ข้อมูลด้านสุขภาพได้เป็นอย่างดี ในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพที่มีมากขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม

รัทเซน (Ratzan, 2009) ได้กล่าวว่า การสื่อสารสุขภาพคือ ศิลปะและเทคนิคต่าง ๆ ในการบอกกล่าว (Inform) การสร้างอิทธิพล (Influence) และการสร้างแรงจูงใจในระดับปัจเจกชนองค์กร และสาธารณสุขชน เกี่ยวกับประเด็นความสำคัญของสุขภาพ ซึ่งมีขอบเขตรวมถึงการป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ (Disease Prevention) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) นโยบายในการดูแลสุขภาพและธุรกิจบริการด้านสุขภาพ (Health care policy and business) รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีทั้งในระดับปัจเจกชนและระดับสังคม

วาสนา จันทรสว่าง (2548, น. 31-32) กล่าวว่า การสื่อสารเพื่อสุขภาพ คือ การศึกษาและการใช้กลยุทธ์การสื่อสารในงานสุขภาพเป็นกลวิธีในการนำเสนอข้อมูล การเผยแพร่ข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อให้สาธารณสุขชนได้รับรู้ สนใจ ตระหนัก เกิดจิตสำนึกในเรื่องสุขภาพ โดยเน้นกระบวนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร คือ การแจ้งให้ทราบ (to inform) การสอนหรือการให้การศึกษา (to educate) การสร้างความพอใจหรือความบันเทิง (to entertain) และการเสนอหรือโน้มน้าวชักจูงใจ (to persuade)



การสื่อสารสุขภาพจึงหมายถึงการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการให้ข้อมูลหรือบอกกล่าว (Inform) ข้อมูลด้านสุขภาพที่มีความสำคัญต่อสาธารณสุขรวมถึงการสร้างตระหนักรู้และเห็นความสำคัญในการด้านการดูแลสุขภาพ โดยใช้การสื่อสารมวลชนเป็นสื่อกลางในการให้ข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในระดับปัจเจกชนและระดับสังคม

4. การดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีองค์ประกอบวิธีการศึกษา และวิเคราะห์ ดังนี้

1. กลุ่มประชากรของการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย จากสถิติจำนวนประชากรในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย ประมาณ 44,036 คน (ศูนย์ข้อมูลมุลประเทศไทย)

จำนวน กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คำนวณโดยใช้สูตรของยามานะ (Taro Yamane)

$$N = \frac{44,036}{1 + 44,036(.0025)}$$

= 396.3993159 หรือ เท่ากับ 400 คน

2. การทดสอบเครื่องมือเก็บข้อมูล กับคนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน

จากการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปพบว่าแบบสอบถามโดยรวมมีค่าความเชื่อมั่น **0.80** ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นระดับสูง จึงถือว่าแบบสอบถามชุดนี้มีความน่าเชื่อถืออยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม ใช้เพื่อเก็บข้อมูลโดยประกอบไปด้วยคำถามปลายปิด (Close-Ended Question) ทั้งหมดแบ่งออกเป็น 4 ส่วน โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถามได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ รวม 5 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบประเมินค่า 1-5 ของ Likert

ส่วน 3 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเป็นลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ

ส่วนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของลกลุ่มตัวอย่างลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาทำการเก็บข้อมูลตัวอย่างด้วยตัวเองโดยการแจกแบบสอบถาม (Questionnaire) ให้แก่กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 26-50 ปี ในเขตอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย และนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาหาค่าสถิติผ่าน โปรแกรม SPSS แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์



5. ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุช่วง 31-35 ปี มีอาชีพเป็นเกษตรกร สถานภาพสมรส และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนช่วง 5,100-15,000 บาท

ทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ที่ได้พบเพื่อนใหม่ มากกว่า รองลงมา การออกกำลังกายทำให้ท่านได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง และการออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้ และการออกกำลังกายสามารถช่วยลดอาการเจ็บป่วยได้ การออกกำลังกายทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ และการออกกำลังกายทำให้เกิดการสร้างกล้ามเนื้อ และควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดคลอเลสเตอรอลในเลือดได้ และการออกกำลังกายทำให้ช่วยลดการสะสมตัวของไขมันได้ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายจิตใจและสติปัญญาได้ และผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้สุขภาพทรุดโทรม ควรยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น และการออกกำลังกายให้อ่อนล้าได้ง่าย การออกกำลังกายที่ควรพักผ่อนอย่างน้อยสัปดาห์ 2 วัน การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยง่าย และสุดท้ายการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อไม่สวยงาม ตามลำดับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งต่อสัปดาห์ 2-3 วัน มีเวลาที่ใช้ออกกำลังกายต่อวัน 31-1 ชั่วโมงต่อวัน ใช้เวลาช่วงเย็น มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งกายและใจ

พฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิต ไม่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง ไม่มีเวลา ไม่เคยอบอุ่นร่างกายเลย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่มีหลากหลายรูปแบบ และหยุดออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อเกิดความผิดปกติ คิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มาก

6. การอภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การสื่อสารกับการเข้าถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย มีประเด็นสำคัญนำมาอภิปรายผล ดังนี้

ทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ที่ได้พบเพื่อนใหม่ มากกว่า รองลงมา การออกกำลังกายทำให้ท่านได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง และการออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้ และการออกกำลังกายสามารถช่วยลดอาการเจ็บป่วยได้ การออกกำลังกายทำให้ท่านได้พบเพื่อนใหม่ และการออกกำลังกายทำให้เกิดการสร้างกล้ามเนื้อ และควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดคลอเลสเตอรอลในเลือดได้ และการออกกำลังกายทำให้ช่วยลดการสะสมตัวของไขมันได้ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายจิตใจ และสติปัญญาได้ และผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้สุขภาพ



ทรุดโทรม ควรยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น และการออกกำลังกายให้อ่อนล้าได้ง่าย การออกกำลังกายที่ควรพักผ่อนอย่างน้อยสัปดาห์ 2 วัน การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยง่าย และสุดท้ายการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อไม่สวยงาม ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ แพทย์ประจำบ้านคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลจำนวน 271 คน ด้านทัศนคติพบว่าแพทย์ประจำบ้านส่วนใหญ่มีทัศนคติว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายคือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค (ร้อยละ 69) ส่วนด้านพฤติกรรมสาเหตุของผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 3 อันดับแรกเป็นจากปัญหาด้านเวลา (ร้อยละ 68.9) ปัญหาด้านความอ่อนเพลียเหนื่อยล้า (ร้อยละ 59.2) ปัญหาด้านสภาพแวดล้อม (ร้อยละ 27.2) และ สุทธิ คำคง (2544) ได้ ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรังโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพ

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งต่อสัปดาห์ 2-3 วัน มีเวลาที่ใช้ออกกำลังกายต่อวัน 31-1 ชั่วโมงต่อวัน ใช้เวลาช่วงเย็น มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งกายและใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สายตัน ภูฎาคาร (2538) ได้ ทำการศึกษาความต้องการในการใช้ บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้ แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมากคือช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.

พฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิต ไม่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง ไม่มีเวลา ไม่เคยอบอุ่นร่างกายเลย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่มีหลากหลายรูปแบบและหยุดออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อเกิดความผิดปกติคิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา มหายศ และคนอื่น (2548) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลคอนศรีชม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผลการศึกษาพบว่า จากการศึกษาปัจจัยนำคือ ปัจจัยด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายปัจจัยนำด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายและปัจจัยนำด้านความต้องการทางสุขภาพ

7. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยเพื่อนำไปใช้

1. ทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรส่งเสริมให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อทำให้มีผลดีต่อสุขภาพและร่างกาย ส่งผลต่อปอดและหัวใจแข็งแรง ควรจัดอบรมระยะสั้นให้ความรู้เกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ประชาชนในอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย

2. การสื่อสารออนไลน์ช่วยตัดสินใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรส่งเสริมให้ประชาชน ในอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย ใช้สื่อออนไลน์เพื่อเป็นการติดต่อสื่อสารเนื่องจากสื่อ



ออนไลน์สามารถเข้าถึงได้ง่าย ควรจัดอบรมระยะสั้นให้ความรู้เกี่ยวกับช่องทางการเข้าถึงสื่อสารออนไลน์ที่มีผลต่อ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ประชาชนในอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัญหาการสื่อสารที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในอำเภอเวียงชัย
จังหวัดเชียงราย
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยภูมิหลังที่มีผลต่อการสื่อสารออนไลน์ช่วยตัดสินใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
ประชาชนในอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารออนไลน์ช่วยตัดสินใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
ประชาชนในอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

เอกสารอ้างอิง

- จินตนา มหายศ. (2548). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลคอนศรีชม อำเภอ ดอกคำใต้
จังหวัดพะเยา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยนเรศวร วิทยาเขตสารสนเทศพะเยา).
- ชุตินา ศิริกุลชานนท์. ภาควิชาการ โภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ดวงนภา ศิริ โสภณ, ชนินทร์ ลีวานันท์ และ วิไล คุปต์นิรันดร์ศัลกุล. (2554). ทักษะคิดและพฤติกรรมกรรมการออกกำลัง
กายของแพทย์พื้นบ้านประจำบ้าน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. *วารสารวิชาการทางเวชศาสตร์
ฟื้นฟู*, 21(2), 50-55.
- ถวัลย์ แดงไทย และอริพัทธ์ ดาดี. (2552). *รายงานการวิจัย พฤติกรรมการและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากร
และนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- สายันต์ ฤฎาการ. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬากีฬา
แห่งประเทศไทย*. (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ (พลศึกษา), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- Barlow, Aaron. (2008). *The Blogs, Political Issues, and the Press. Blogging America: the New Public Sphere*.
Westport, CT: Praeger.
- Metzgar, Emily and Maruggi, Albert. (2552). *Social Media and the 2008 U.S. Presidential*.