

แบบประเมินบทความวิจัย
การประชุมวิชาการระดับชาติ “การศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ครั้งที่ 6” ประจำปี 2565
วันศุกร์ที่ 27 พฤษภาคม 2565 (ผ่านระบบออนไลน์)

1. ชื่อบทความ : “ทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19”

2. หัวข้อการประเมินบทความ

รายการประเมิน	ผลการประเมิน			ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ
	ผ่าน	ผ่านและแก้ไข	ไม่ผ่าน	
1. บทคัดย่อภาษาไทย		✓		- วัตถุประสงค์การวิจัยในบทคัดย่อพบเพียง 1 ข้อ แต่ในตัวบทความวิชาการมี 3 ข้อ - ผลการวิจัยควรมีครบทุกวัตถุประสงค์
2. บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		✓		- วัตถุประสงค์การวิจัยในบทคัดย่อพบเพียง 1 ข้อ แต่ในตัวบทความวิชาการมี 3 ข้อ - ผลการวิจัยควรมีครบทุกวัตถุประสงค์
3. บทนำ		✓		- เขียนให้ตรงประเด็นมากที่สุด , ลำดับประเด็นของปัญหาที่นำเสนอให้เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน และ สรุปประเด็นสำคัญของปัญหาในส่วนสุดท้ายเพื่อให้เชื่อมโยงกับหัวข้อเรื่องและวัตถุประสงค์ของการวิจัย
4. วัตถุประสงค์การวิจัย		✓		- วัตถุประสงค์การวิจัยในบทคัดย่อพบเพียง 1 ข้อ แต่ในตัวบทความวิชาการมี 3 ข้อ - ผลการวิจัยควรมีครบทุกวัตถุประสงค์
5. สมมติฐานการวิจัย (ถ้ามี)	✓			
6. วิธีดำเนินการวิจัย		✓		- อธิบายถึงประชากรที่ทำการศึกษ บอกรวธิิการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างและวิธีการสุ่มที่ชัดเจน - เขียนประเด็นในแต่ละหัวข้อให้กระชับ เข้าใจง่าย
7. ผลการวิจัย	✓			
8. สรุปผลการวิจัย	✓			
9. อภิปรายผล	✓			
10. ข้อเสนอแนะ	✓			
11. เอกสารอ้างอิง	✓			
12. องค์ความรู้ใหม่และคุณค่าทางวิชาการ	-	-	-	-

ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ

- ☐ 1) บทความผ่านเกณฑ์
☒ 2) บทความผ่านเกณฑ์ แต่ต้องแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
☐ 3) บทความไม่ผ่านเกณฑ์

แบบประเมินบทความวิจัย
การประชุมวิชาการระดับชาติ “การศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ครั้งที่ 6” ประจำปี 2565
วันศุกร์ที่ 27 พฤษภาคม 2565 (ผ่านระบบออนไลน์)

1. ชื่อบทความ : “ทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19”

2. หัวข้อการประเมินบทความ

รายการประเมิน	ผลการประเมิน			ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ให้ตรวจสอบและแก้ไขการเว้นวรรคตอนทั้งฉบับ
	ผ่าน	ผ่านและแก้ไข	ไม่ผ่าน	
1. บทคัดย่อภาษาไทย		✓		1. วัตถุประสงค์ ควรเขียนให้เหมือนกับในเนื้อหา ซึ่งจะเข้าใจได้ง่ายกว่า
2. บทคัดย่อภาษาอังกฤษ			✓	
3. บทนำ		✓		1. ให้ตรวจสอบและแก้ไขการอ้างอิง
4. วัตถุประสงค์การวิจัย	✓			
5. สมมติฐานการวิจัย (ถ้ามี)	✓			
6. วิธีดำเนินการวิจัย			✓	1. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กำหนดจำนวน 10 เขต เขตละ 40 คน นั้น ผู้วิจัยไม่ได้ปฏิบัติตามนี้ ขอให้เขียนตามความเป็นจริง 2. คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ 384 คน แต่เก็บข้อมูลได้ 315 คน คิดเป็นร้อยละ 82.03 ให้เขียนไว้ในหัวข้อ “กลุ่มตัวอย่าง” 3. ไม่ได้ระบุวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้เพื่อการทดสอบสมมติฐาน
7. ผลการวิจัย			✓	1. ในตารางที่ 1 ปรับตัวเลข ร้อยละ ให้รวมกันได้ 100 2. ในตารางที่ 2 ให้ทบทวนค่า SD เนื่องจากมีค่ามากเกินไป (คำนวณถูกต้องหรือไม่) 3. ผลการวิจัยในข้อ 4 ไม่ได้ระบุวิธีการเปรียบเทียบ และไม่ได้ระบุว่าใช้สถิติอะไรมาทำการเปรียบเทียบ
8. สรุปผลการวิจัย			✓	1. เนื่องจากไม่ได้ระบุวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน จึงทำให้การสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 ขาดความน่าเชื่อถือ
9. อภิปรายผล			✓	1 เนื่องจากไม่ได้ระบุวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน จึงทำให้การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 ขาดความน่าเชื่อถือ
10. ข้อเสนอแนะ			✓	1. ในหัวข้อ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย เป็นเพียงการระบุข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ ไม่ใช่ข้อเสนอแนะ ขอให้ปรับปรุง
11. เอกสารอ้างอิง		✓		1. การอ้างอิงในเนื้อหาบางรายการ ปีไม่ตรงกับในบรรณานุกรม 2. การอ้างอิงในเนื้อหาหลายรายการ ไม่มีบรรณานุกรม 3. รายการบรรณานุกรมที่ไม่ได้อ้างอิงในเนื้อหา สามารถตัดออกได้
12. องค์กรความรู้ใหม่และคุณค่าทางวิชาการ	✓			

ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ

☐ 1) บทความผ่านเกณฑ์

☐ 2) บทความผ่านเกณฑ์ แต่ต้องแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

✓ 3) บทความไม่ผ่านเกณฑ์. แต่หากผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขในส่วนของการคำนวณค่า SD ในตารางที่ 2 และปรับปรุงแก้ไข

ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ก็สามารถพิจารณาให้ผ่านโดยแก้ไขตามข้อเสนอแนะได้

“ทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19”

ให้ตรวจสอบและแก้ไข วรรณคดีฉบับ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจงและเลือกใช้วิธีตามสะดวก (Convenient Sampling) และวิธีแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 315 คน คิดเป็นร้อยละ 78.75 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมและทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

ส่วนใหญ่มีสุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์แข็งแรงดี จะออกกำลังกายช่วง 1-2 วัน/สัปดาห์ โดยใช้ช่วงเวลา 17.01-21.00 น. ใช้เวลาออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง /ครั้ง ส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งอยู่กับที่ / วิ่งในบริเวณบ้าน หรือสร้าง Home Gym ช่วยในการออกกำลังกาย

ประชาชนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศและการศึกษา ไม่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ส่วนปัจจัยด้าน อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ มีทัศนคติที่ดีส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการออกกำลังกายโดยกลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย มากกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym กลุ่มที่ใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย กลุ่มออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม และกลุ่มที่เข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ

คำสำคัญ : ทัศนคติ การเสริมสร้างสุขภาพ การออกกำลังกายแบบ New Normal การป้องกันการติดเชื้อโควิด19

Attitudes of people in Bangkok towards health promotion With New Normal exercise to prevent infection with covid 19

Abstract

This research The objective of this study was to study the behavior and attitudes of people in Bangkok to enhance health through New Normal exercise in preventing infection with COVID-19. It is an exploratory research study. By using a specific method and choosing a convenient method (Convenient Sampling) and a chain method (Snowball Sampling) totaling a total of 315 people, representing 78.75%. Data were collected using a questionnaire on behavior and attitudes of people in the district. Bangkok towards enhancing health through New Normal exercise in preventing the infection of COVID-19 through the LINE application The results of the study found that

Most of them were in good health overall. Will exercise 1-2 days / week, using the time interval from 5 pm to 21.00 pm, spending 1-2 hours / time, most of the time, most prefer to exercise by running, running in the house / running around the house or building a Home Gym. help with exercise

People with personal factors gender and education Has no effect on enhancing health with New Normal exercise to prevent infection with COVID-19 As for the factors of age, occupation, level of education, and income, they had a positive attitude, affecting health promotion through exercise. The results of the comparison of exercise patterns by A group that exercises using the Application to help with exercise. They will have a better attitude towards enhancing their health through exercise than those who exercise at home by themselves or create a Home Gym for those who use Fit-Tech equipment to enhance their exercise. The traditional exercise group in the park near the house and groups that access various page channels

Keywords : attitude health promotion New Normal exercise to prevent covid 19 infection

บทนำ

จากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ที่ได้เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไปทั่วโลก สร้างความหวาดกลัวและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจของประชากร และเมื่อต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 มีการระบาดใหญ่ (pandemic) ซึ่งเป็นการติดเชื้อทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) จากสถิติเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2563 ประชากรทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 1,982,939 คน และตาย 126,761 คน โดย 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีผู้ติดเชื้อสูงสุดประเทศสหรัฐอเมริกา (609,516 คน) เป็นอันดับหนึ่ง ตามด้วยสเปน (174,060 คน) อิตาลี (162,488 คน) เยอรมัน (132,362 คน) และฝรั่งเศส (131,362 คน) และเมื่อพิจารณา 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีจำนวนผู้เสียชีวิตมากที่สุดได้แก่ สหรัฐอเมริกา (26,057 คน) อิตาลี (21,067 คน) สเปน (18,255 คน) ฝรั่งเศส (15,750 คน) และสหราชอาณาจักร (12,129 คน) ตามลำดับ (Dong, Du, & Gardner, 2020)

สำหรับประเทศไทย การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 รอบแรก พบผู้ป่วยต้องสงสัยรายแรกเมื่อวันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2563 เป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีนอายุ 74 ปี ซึ่งเดินทางมาถึงกรุงเทพมหานครโดยเที่ยวบินจากนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน และ ณ วันที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2563 พบอัตราการติดเชื้อในประเทศไทย จำนวน 2,369 คน มีผู้เสียชีวิต 30 คน ผู้ป่วยรายใหม่ 111 คน ในกรุงเทพและจังหวัดนนทบุรี 1,250 คน ภาคตะวันออก เสียงเหนือ 101 คน ภาคเหนือ 86 คน ภาคกลาง 332 คน และภาคใต้ 409 คน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) และจากสถิติเมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีการระบาดและมีจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 2,826 คน จำนวนผู้รักษาหาย 2,352 คน คิดเป็นร้อยละ 83.2 ร้อยละของการรักษาหายอยู่ในลำดับที่ 2 ของโลกรองจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) และเกิดการระบาดรอบที่ 2 ในประเทศไทย เริ่มขึ้นช่วงปลายเดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 โดยพบหญิงไทย อายุ 67 ปี อาชีพค้าขายที่ตลาดกลางกุ้ง ตำบลมหาชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ติดเชื้อโดยไม่มีประวัติการเดินทางออกนอกประเทศ ซึ่งคาดว่าเป็นการติดเชื้อจากแรงงานชาวจีนมาในตลาดกุ้ง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีแรงงานชาวจีนมาอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาครได้ลงพื้นที่เพื่อทำการตรวจเชิงรุก (active case finding) และพบว่าผู้ติดเชื้อรายใหม่ที่ไม่มีอาการในกลุ่มแรงงานชาวจีนมาเป็นจำนวนมาก โดยการระบาดรอบที่ 2 นี้ มีความต่างจากการระบาดรอบแรกในหลายด้าน เช่น จำนวนผู้ติดเชื้อมีจำนวนมากกว่ามีการกระจายไปหลายจังหวัด ทำให้คาดว่ากาการระบาดรอบที่ 2 คงไม่หมดไปอย่างรวดเร็วเหมือนรอบแรก (สุรัชย์ โชคครรชิตไชย, 2563) แม้ระบบควบคุมโรคของประเทศไทย มีการแยกผู้ป่วยที่ติดเชื้อหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการติดตามผู้ที่สัมผัสเชื้อทุกราย และมีการตรวจเชื้อจากผู้ป่วยให้ได้อย่างรวดเร็ว แต่การระบาดในประเทศไทยก็ยังคงดำเนินอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของประชาชน เนื่องจากทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการใช้เทคโนโลยี เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อตัวบุคคลและภาพรวมทั้งสิ้น เช่น ตกงาน หรือถูกเลิกจ้าง สมาชิกครอบครัวต้องอยู่ห่างกัน และมีการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) รวมถึง สัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไป เกิดปัญหาการขาดรายได้ และชีวิตประจำวันที่ต้องปรับเปลี่ยนไป (บัญชา เกติมณี, สุรัชย์ ธรรมทวีธิกุล, ญาณพนิจ วชิรสุรงค์, บดินทร์ชาติ สุขบท, และสมบัติ ทิมทรัพย์, 2563)

ประเทศไทย ได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) (ศบค.) ซึ่งเป็นคณะกรรมการบริหารโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แห่งชาติ ที่มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ได้ประกาศภาวะฉุกเฉินของประเทศไทย โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนอยู่บ้าน (stay at home) ปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from home: WFH) รักษาระยะห่างทางกายภาพ (physical distancing) รักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ซึ่งการประกาศภาวะฉุกเฉินส่งผลให้ประชาชนต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งหมด และเมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2563 พล.ต.อ.อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร แจ้งว่าด้วยสถานการณ์ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งเป็นโรคติดต่ออันตรายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 พบการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว ซึ่งจังหวัดกรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางสำคัญทาง เศรษฐกิจ การคมนาคม และการท่องเที่ยว มีความหนาแน่นของประชากรสูง จึงถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะมีการแพร่ระบาดของ โรคอย่างรวดเร็ว ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานครตามมติที่ ประชุมครั้งที่ 4/2563 เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2563 ออกประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว โดยให้ ปิดสถานที่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นการชั่วคราว ตั้งแต่วันที่ 18-31 มีนาคม 2563 ดังต่อไปนี้ 1.สถานประกอบกิจการ อพาร์ตเมนต์ (เว้นแต่การให้บริการดังกล่าวในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถาน พยาบาล) 2.สถานประกอบกิจการอาบน้ำ อับบน้ำ อบสมุนไพร (เว้นแต่การให้บริการดังกล่าวในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถาน -พยาบาล) 3.สถานประกอบ กิจการโรงมหรสพ (โรงภาพยนตร์ โรงละคร โรงมหรสพ) 4.สถานประกอบกิจการสถานที่ออกกำลังกาย 5.สถานบริการและสถาน ประกอบการที่คล้ายสถานบริการ 6.สนามมวย 7.สนามกีฬา 8.สนามม้า เนื่องด้วยมาตรการป้องกันโรคระบาดที่รัฐบาลกำหนด ขึ้นทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่บ้านทั้งหมด รวมไปถึงการออกกำลังกายเช่นกัน การออกกำลังกายเป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยจะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการ ทำงานกล้ามเนื้อ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบ หายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งผู้ที่มีสุขภาพที่ดีอยู่ แล้วและผู้ที่มีเจ็บป่วยและยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ด้วย เช่นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือด (กรมอนามัย, 2549) และในช่วง Covid-19 นั้น ประชาชนจึงเลือกการออกกำลังกายที่ เริ่มต้นได้ง่าย ๆ เพื่อให้สะดวกต่อวิถีชีวิต New Normal จึงมีบทบาทและความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น จึงมีความสนใจที่ จะศึกษาทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออก กายในชว่สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสนี้ ทั้งทางภาครัฐและภาคเอกชนด้านการ ดูแลและส่งเสริม สุขภาพ และเป็นข้อมูลสำหรับประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับด้านการกีฬาและออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการ ติดเชื้อโควิด19 ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19

3. เพื่อเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและรูปแบบการออกกำลังกายกับทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ อาชีพ การศึกษา รายได้ ส่งผลต่อทัศนคติต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19

2. รูปแบบการออกกำลังกายแบบ New Normal ส่งผลต่อทัศนคติต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ครั้งนี้ ได้มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากร ได้แก่ ประชาชน ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร 5,588,222 คน (ประกาศสำนักทะเบียนกลาง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ประชาชนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ช่วงอายุ 20-60 ปี ที่ออกกำลังกายและ

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้

384 คน แต่เก็บข้อมูลได้ 315 คน

คิดเป็นร้อยละ 82.03 ...

ให้เขียนไว้ในหัวข้อ “กลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากจำนวนประชากรมีจำนวนมาก จึงคำนวณจากสูตรของ Krejcie และ Morgan ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

ไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง โดยขั้นตอนแรกใช้วิธีเลือกแบบเจาะจงและเลือกใช้วิธีตามสะดวก (Convenient Sampling)

และวิธีแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) โดยเก็บข้อมูลจากเขตที่มีประชากรหนาแน่น และประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย เขตสายไหม (202,272) เขตคลองสามวา (204,900) เขตบางแค(193,303) เขตบางเขน

(187,377) เขตบางขุนเทียน (186,144) เขตประเวศ (181,821) เขตลาดกระบัง (178,971) เขตหนองจอก(177,979)

เขตดอนเมือง(170,791) เขตหนองแขม (156,203) จำนวน 10 เขตฯละ40 คน รวม 400 ตัวอย่าง

การเก็บข้อมูลจริง ไม่ได้กำหนด

จำนวนตามนี้ใช้ไหม

ให้เขียนตามความเป็นจริง

เครื่องมือที่ใช้ – แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 ส่วน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal ของประชาชน เช่น ความถี่ จำนวนครั้ง ความหนักหนานในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ประกอบด้วย 6 ด้าน 1. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived benefits of action) 2. การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived barriers to action) 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self-efficacy) 4. ความรู้ สึกที่มีต่อพฤติกรรม (activity-related affect 5. อิทธิพลระหว่างบุคคล (interpersonal influences) 6. อิทธิพลจากสถานการณ์ (situational influences)

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เป็นลักษณะปลายเปิด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัย ได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมกีฬา แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจน ระเบียบข้อบังคับต่างๆ เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถาม และนำข้อมูลมารวบรวมและสร้างเป็นแบบสอบถาม จากนั้น นำแบบสอบถามให้กับผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความถูกต้องเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรง จำนวน 3 ท่าน แล้วนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด นำแบบสอบถามมาคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ.86 จากนั้น นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง และนำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาต่อไป โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยวิธีการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยและทีมงาน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมทั้งแนวทางการเก็บข้อมูลโดยตอบแบบสอบถามออนไลน์ ผ่านการใช้ Google Form ดาวโหลดแบบสอบถามโดยการใช้ QR code และใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีในการตอบแบบสอบถาม เมื่อเก็บกับกลุ่มคนแรกแล้วช่วยแนะนำเพื่อนหรือคนที่รู้จักและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างน้อย 5 คน จนครบจำนวนที่กำหนด จึงยุติการรับแบบสอบถาม นำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ต่อไป

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

จากข้อมูลที่ได้รับทั้งหมด ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดมาประมวลผล ตามขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ เป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ~~ข้อมูลเกี่ยวกับ~~ ~~ตอนที่ 2~~ ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal ของประชาชน เช่น ความถี่ จำนวนครั้ง ความหนักหนานในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ เป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรูปแบบออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ประกอบด้วย 6 ด้าน 1. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived benefits of action) 2. การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived barriers to action) 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self-efficacy) 4. ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม (activity-related affect) นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยได้กำหนดระดับของคะแนนเพื่อเป็นเกณฑ์ในการประเมินค่า 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.21 - 5.00	หมายถึง	ทัศนคติในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.41 - 4.20	หมายถึง	ทัศนคติในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.61 - 3.40	หมายถึง	ทัศนคติในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.81 - 2.60	หมายถึง	ทัศนคติในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.80	หมายถึง	ทัศนคติในระดับน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐาน การทำอย่างไร ใช้สถิติอะไร

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.30 และเพศชายร้อยละ 19.7 มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 56.0 ประกอบอาชีพอิสระ/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 43.0 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 64.1 และมีรายได้ต่อเดือน ระหว่าง 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 50.5 และ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal พบว่า ส่วนใหญ่มีสุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์แข็งแรงดี ร้อยละ 85.7 รองลงมา มีโรคประจำตัว ร้อยละ 8.6 ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายช่วง 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 45.4 โดยใช้ช่วงเวลา 17.01-21.00 น. ร้อยละ 76.8 โดยเฉลี่ยใช้เวลาออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง /ครั้ง ร้อยละ 35.9 ส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งอยู่กับที่ / วิ่งในบริเวณบ้าน ร้อยละ 32.1 รองลงมา คือ เป็นการเดิน ร้อยละ 14.9 และใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย ร้อยละ 10.2 โดยใช้พื้นที่ว่างบริเวณบ้าน ร้อยละ 44.1 รองลงมา ออกกำลังกายบริเวณห้องนอน/ห้องส่วนตัว ร้อยละ 20.3 และสำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่นิยมใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ 18.7 วัตถุประสงค์หลักในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ เพื่อรักษาสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 78.1

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal พบว่า การออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym ร้อยละ 36.5 รองลงมา นิยมใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย ร้อยละ 25.1 การออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม ร้อยละ 18.7 ออกกำลังกายโดยเข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์ ร้อยละ 13.3 และการใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย ร้อยละ 6.3 รายละเอียด ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal

รูปแบบออกกำลังกาย	จำนวน (N)	ร้อยละ (%)
รูปแบบการออกกำลังกายแบบ New Normal ที่ชื่นชอบ		
ใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย	79	25.1
ออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym	115	36.5
ออกกำลังกายโดยเข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์	42	13.3
ใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย	20	6.3
ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม	59	18.7
รวม	315	100.0

รวมกันไม่ได้ 100

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 พบว่า ภาพรวมทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 อยู่ในระดับปานกลาง ($x = 3.05$) เมื่อ

พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีจำนวน 4 ด้านที่จัดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล ($X=3.27, 2.58, 3.32, 2.91$ ตามลำดับ) และด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ต่างๆ อยู่ในระดับมาก ($x = 3.05$) รายละเอียด ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย แบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19

ทักษะที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	SD	ระดับการรับรู้
แบบ New Normal		ให้ทราบค่า SD	
1.การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย		เนื่องจากมีค่ามากเกินไป	
1. ร่างกายคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงมากขึ้น	3.44	.87	มาก
2. ความเมื่อยล้าและอาการปวดเมื่อยตามร่างกายน้อยลง	3.03	.64	ปานกลาง
3. ทำให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น	3.03	.64	ปานกลาง
4. ทำให้ไม่เป็นหวัดง่าย	3.09	.56	ปานกลาง
5. ทำให้หายใจได้สะดวก	3.28	.77	ปานกลาง
6. ทำให้มีความอดทนในการทำงานมากขึ้น	3.39	.94	ปานกลาง
7. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	3.59	.93	มาก
8. ทำให้รูปร่างดีขึ้น	3.30	.80	ปานกลาง
9. ทำให้อนหลับได้ไวและหลับสนิทขึ้น	3.31	.82	ปานกลาง
10. ทำให้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจและความเครียดลงได้	3.25	.83	ปานกลาง
รวม	3.27	.61	ปานกลาง
2.การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย			
1. งานประจำทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ตั้งใจ	2.11	.92	น้อย
2. ท่านมีภารกิจต้องดูแลครอบครัว ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ตั้งใจ	2.69	1.09	ปานกลาง
3. ความยุ่งยากไม่สามารถมาออกกำลังกายได้ตามที่ตั้งใจ	3.01	1.04	ปานกลาง
4. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น	2.36	1.14	ปานกลาง
5. การมีโรคประจำตัว/การเจ็บป่วยทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ตั้งใจ	2.76	.74	ปานกลาง
รวม	2.58	.82	ปานกลาง

ตาราง 2 (ต่อ)

ทัศนคติต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal	$\bar{X}$	SD	ระดับการรับรู้
3.การรับรู้ความสามารถของตนเอง			
1.เหตุที่ออกกำลังกายช่วงนี้ เนื่องจากที่ผ่านมาเคยปฏิบัติอยู่แล้ว	2.90	1.16	ปานกลาง
2.เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้	3.57	.90	มาก
3. เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจึงนำมาเป็น แนวทางในการออกกำลังกาย	3.45	.85	มาก
รวม	3.32	.68	ปานกลาง
4.อิทธิพลระหว่างบุคคล			
1. ออกกำลังกายเพราะคนในครอบครัวส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย	3.86	.71	มาก
2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนบ้านมาชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย	2.53	1.20	น้อย
3. เมื่อเห็นดารานักร้องเป็นผู้นำในการออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการ ออกกำลังกายบ้าง	2.56	1.11	น้อย
4. เห็นกระแสในอินเทอร์เน็ต (1.17x3)+3.68 = 7.19 -> เป็นไปไม่ได้	3.68	1.17	มาก
รวม	2.91	.85	ปานกลาง
5.อิทธิพลจากสถานการณ์ต่างๆ			
1. เมื่อได้อ่านเอกสารแผนพับเชิญชวนให้ออกกำลังกายทำให้ท่าน ต้องออกกำลังกาย	3.48	1.15	มาก
2. การจัดกิจกรรมเชิญชวนให้ท่านออกกำลังกายทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	2.68	.90	ปานกลาง
3. ทำเต็มที่สนุกและเข้าใจทำให้ท่านออกกำลังกาย	3.52	.93	มาก
4. เสียงเพลงที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายเป็นสิ่งเร้าใจจึงทำให้ท่าน ออกกำลังกายไปด้วย	3.65	.84	มาก
5. โฆษณาเชิญชวนให้ท่านออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	2.80	.84	ปานกลาง
รวม	3.97	.66	มาก
รวม	3.05	.45	ปานกลาง

4.การเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและรูปแบบการออกกำลังกาย กับทัศนคติของประชาชนใน
เขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการ
ป้องกันการติดเชื้อโควิด19

เปรียบเทียบอย่างไร ให้สถิติอะไร

ผลการเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ พบว่า ทักษะคิดของประชาชน ด้านเพศและการศึกษา ไม่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ส่วนปัจจัยด้านอายุ รายได้ และอาชีพ มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างทักษะคิดของประชาชนด้านรูปแบบการออกกำลังกาย มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 โดย กลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย จะมีทักษะคิดที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 มากกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเอง หรือสร้าง Home Gym น้อยกว่า กลุ่มที่ใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย กลุ่มออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม และกลุ่มที่เข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ทักษะคิดของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19” ” ผู้วิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจนำเสนอ ดังนี้

พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal พบว่า พบว่าออกกำลังกายช่วง 1-2 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลาออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง /ครั้ง นิยมใช้รูปแบบออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งอยู่กับที่ / วิ่ง ในบริเวณบ้านตนเองหรือสร้าง Home Gym และนิยมใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย ร้อยละ 25.1 ส่วนใหญ่มีสุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์แข็งแรงดี แม้จะยังอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด19 ก็ตาม อาจเป็นผลมาจากการให้ข้อมูลข่าวสารจากศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด 19 (ศบค.) ที่ให้ข้อมูลข่าวสารในทุกช่องทางกับประชาชน หลังจากที่ไม่สามารถไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ยิม ฟิตเนส หรือสตูดิโอออกกำลังกายต่างๆ ได้ตามปกติส่งผลให้พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปหันมาออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพตนเองกันมากขึ้น ด้วยวิธีและช่องทางต่างๆมากมาย นอกจากนี้ ธุรกิจฟิตเนส ศูนย์ออกกำลังกายต่างๆ ก็ต้องปรับเปลี่ยนวิถีเพื่อความอยู่รอดด้วยเช่นกัน หากหลากหลายวิธี มานำเสนอถึงความสนใจให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายกัน โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเข้าช่วยในการแนะนำออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ

ทักษะคิดมีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ในเรื่องของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล สอดคล้องกับ

ไม่มีบรรณานุกรม

ผลงานวิจัยของกฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์ และคณะ (2562) ที่พบว่าประชากรมีทัศนคติด้านการออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพที่ดี ทำให้ปอดและหัวใจทำงานได้ดี ลดไขมันในเส้นเลือดและชะลอความชราได้ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไม่มีบรรณานุกรม ญักรวรรณ์ คำแสน (2564) ที่พบว่า พฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 นี้ ได้มีการรณรงค์ในทุกประเทศทั่วโลกซึ่งนับว่า เป็นพฤติกรรม New normal หรือ พฤติกรรมใหม่ของประชาชนที่มีการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เปลี่ยนไป ซึ่งประชาชนได้ปฏิบัติให้เป็นนิสัย จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยของความรู้ในระดับมาก รวมทั้ง มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 และมีพฤติกรรมที่ดีในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ด้วย

ไม่เห็นการวิเคราะห์ข้อมูล ที่ใช้สถิติที่เชื่อถือได้

และผลการเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้

พบว่า ทัศนคติของประชาชน ด้านเพศและการศึกษา ไม่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของกฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์ ไม่มีบรรณานุกรม และคณะ (2562) ซึ่งพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศและอายุ ประชาชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปได้ว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมองว่ากิจกรรมการออกกำลังกายและการให้บริการด้านกีฬาและการออกกำลังกายแก่ประชาชนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากไม่สามารถดำเนินการได้ตามปกติ ไม่สามารถออกไปออกกำลังกายตามสภาวะปกติได้ จึงต้องมีการปรับกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาร่างกายให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับ อาจถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ร่วมกันทำในครอบครัว ในช่วงสถานการณ์ดังกล่าว ส่วนปัจจัยด้านอายุ รายได้ และอาชีพ มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ไม่มีบรรณานุกรม กฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์ และคณะ (2562) พบว่า ผู้มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงานสูงขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไม่มีบรรณานุกรม สมภาพ ชุนรัตน์ และคณะ (2549) และ ไม่มีบรรณานุกรม ฉัตรกมล สิงห์น้อย และ ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก (2558) เป็นไปได้ว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามีข้อมูลและความรู้ความเข้าใจมากขึ้น ในเรื่องของการออกกำลังกาย ผู้มีรายได้สูงขึ้นนั้นมีรายได้เพียงพอจึงเริ่มหันมาออกกำลังกาย ผู้มีตำแหน่งสูงอาจมีความเครียดมากกว่าผู้มีตำแหน่งงานต่ำกว่าจึงคิดให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างทัศนคติของประชาชนด้านรูปแบบการออกกำลังกาย มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 โดย กลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 มากกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym น้อยกว่า กลุ่มที่ใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย กลุ่มออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม และกลุ่มที่เข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น

Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์ สาเหตุน่าจะมาจาก รูปแบบการออกกำลังกาย แบบ New Normal แต่ประเภทจำเป็นต้องอาศัยเทคโนโลยีเข้ามาช่วย เช่น การออกกำลังกายที่ใช้แอปพลิเคชัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ใหม่และน่าตื่นเต้น แต่สถานการณ์เช่นทุกวันนี้ ทำให้คนหันมาใช้แอปฯแทนการเข้าฟิตเนสมากขึ้น อาทิ ทั้งการสั่งอาหารออนไลน์ การศึกษาทางไกล การทำงานที่บ้าน การชำระเงินด้วย Mobile Banking การออกกำลังกายก็เช่นกัน ดังนั้น ผู้เข้าร่วมอาจต้องศึกษาข้อมูลด้วยตนเองเพื่อสามารถใช้ได้อย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ที่เขียนมานี้ไม่ใช่ข้อเสนอแนะ เป็นเพียงการระบุข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคเชื้อไวรัสโควิด 19 ใช้การสำรวจแบบออนไลน์ ในกรุงเทพมหานคร ไม่สามารถเก็บข้อมูลตามกลุ่มตัวอย่างได้โดยตรง ซึ่งอาจได้ตัวแทนที่ไม่เหมาะสมเท่าที่ควร อาจส่งผลให้ผลการวิจัยเบี่ยงเบนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสำรวจความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของแบบ New Normal เพื่อสถานประกอบการต่างๆ จะได้นำไปปรับวิธีและวางแผนในการให้บริการด้านการออกกำลังกายได้
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลความสำเร็จของประชาชนในการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายของแบบ New Normal และแบบต่างๆ เพื่อนำไปวางแผนและออกแบบรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข. (2563 ก). คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563 ข). รายงานโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมอนามัย. (2546). การเคลื่อนไหวออกกลางกายเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2563 จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- กุลธิดา เหมเพชร และคณะ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล กาแพงแสน. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

- ปัญญา เกิดมณี, สุรัชย์ ธรรมทวีธิกุล, ญาณพินิจ วชิรสุรงค์, บดินทร์ชาติ สุขบท, และสมบัติ ทิฆัมพรพ์. (2563).
แนวคิดและทิศทางการแก้ปัญหาโควิด-19. *วารสารก้าวหน้าทางโลกวิทยาศาสตร์*, 20(1), 1-12.
- วิญญูทัณณ บัญทัน และคณะ.()ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (โควิด 19) ของผู้สูงอายุ.วารสารพยาบาลตำรวจ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563
- ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากโรค COVID-19 เอกสารเผยแพร่สำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุนารี เจตสิทธิ. (2553). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
การศึกษาอิสระสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุรัชย์ โชคครชิตไชย. (2563). โควิด-19: การระบาดระลอกใหม่ในประเทศไทยปลายปี 2563. *วารสาร สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย*, 10(3), 1-2.
- Dong, E., Du, H., & Gardner, L. (2020). An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(5), 533–534. doi: 10.1016/S1473-3099(20)30120-1.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006) . *Health promotion in nursing practice* (5th ed). Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education.

.....