

“ทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19”

ประทุม ขอบใจ , นิธิเดชน์ เชิดพุทธ , วัฒนา สุทธิพันธุ์ และพีรชฌ์ สมุทรโชติช่วง

สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมบริการด้านการกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

e-mail: prathum_c@rbac.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ศึกษาพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal และทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ตลอดจนเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลและรูปแบบการออกกำลังกายกับทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้วิธีกำหนดโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงและเลือกใช้วิธีตามสะดวก เก็บข้อมูลจากเขตที่มีประชากรหนาแน่น และประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 315 คน ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ผลการศึกษวิจัย พบว่า

ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่วนใหญ่มีสุขภาพโดยรวมของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในเกณฑ์แข็งแรงดี ร้อยละ 85.7 ปกติจะออกกำลังกายช่วง 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 45.4 โดยใช้ช่วงเวลา 17.01-21.00 น. ร้อยละ 76.8 ใช้เวลาออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง / ครั้ง ร้อยละ 35.9 และร้อยละ 36.5 นิยมเลือกรูปแบบออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งอยู่กับที่ / วิ่งในบริเวณบ้าน หรือสร้าง Home Gym รองลงมาเป็นการออกกำลังกายโดยใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์ภาพรวมทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีจำนวน 4 ด้านที่จัดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีการรับรู้ถึงด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล และมีการรับรู้ด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ต่างๆ อยู่ในระดับมาก

ผลการเปรียบเทียบประชาชนที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศและการศึกษา ไม่มีผลต่อทัศนคติในการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ส่วนปัจจัยด้าน อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ มีทัศนคติที่ดีส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และผลการเปรียบเทียบรูปแบบการออกกำลังกายแบบ New Normal มีทัศนคติแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย มากกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym กลุ่มที่ใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย กลุ่มออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม และกลุ่มที่ใช้ช่องทางเพจต่างๆ

คำสำคัญ : ทัศนคติ การเสริมสร้างสุขภาพ รูปแบบการออกกำลังกายแบบ New Normal การป้องกันการติดเชื้อโควิด19

People's Attitudes in Bangkok towards Health Promotion with New Normal exercises to prevent infection with covid 19"

Prathum Chobjai Nithidej Cherdphuttha Wattana Suthiphan Peerat Samutchodchuang

Sports and Health Service Industry Program, Rattana Bundit University

e-mail : prathum_c@rbac.ac.th

Abstract

The objectives of this study were to study health promotion behaviors with New Normal exercises and people's attitudes in Bangkok to health promotion with New Normal exercise, as well as to compare personal factors and exercise patterns with people's attitudes in Bangkok towards enhancing health with New Normal exercise to prevent infection with COVID-19. It is an exploratory research study by selecting a specific sample group and choosing a convenient method which collects data from densely populated areas and exercise activities. A total of 315 people used a questionnaire to collect data through the LINE application. The results of the study found that

During the COVID-19 outbreak, most of the people in Bangkok had good overall health. 85.7%. They usually exercised during 1-2 days/week, 45.4% exercised between 17.01 and 21.00, 76.8% spent their time exercising 1-2 hours / time, 35.9% and 36.5% preferred to choose a form of exercise by running stationary / running around the house or building a home gym, followed to exercise by using an application to help exercise.

The results of the overall analysis of attitude towards health promotion through New Normal exercise to prevent infection with COVID-19 moderate. When considering each aspect, it was found that there were 4 aspects that were categorized as moderate, including the perception of the benefits of exercise, obstacles to exercise, have self-awareness, interpersonal influence and influence from various situations at a high level

The results of the comparison of people with personal factors gender and education. They had no effect on attitudes towards health enhancement through New Normal exercise. Factors on age, occupation, level of education and income had positive attitudes affecting health promotion through exercise and the results of the comparison of New Normal exercise had a significant difference in attitude at the .05 level. The group that exercises using the Application helps in exercising, will have a better attitude towards enhancing their health through exercise than those who exercise at home on their own or create a home gym, those who use Fit-Tech equipment to enhance their exercises. The traditional exercise group in the park near the house and groups that access various page channels.

Keywords : attitude, health promotion New Normal exercise patterns to prevent infection with COVID-19

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, 2563ก) และจากสถิติเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2563 ประชากรทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อ 1,982,939 คน และตาย 126,761 คน โดย 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีผู้ติดเชื้อสูงสุด ประเทศสหรัฐอเมริกา (609,516 คน) เป็นอันดับหนึ่งตามด้วยสเปน (174,060 คน) อิตาลี (162,488 คน) เยอรมัน (132,362 คน) และฝรั่งเศส (131,362 คน) และเมื่อพิจารณา 5 ลำดับแรกของประเทศที่มีจำนวนผู้เสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่ 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 เฉียงเหนือ 101 คน ภาคเหนือ 86 คน ภาคกลาง 332 คน และภาคใต้ 409 คน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563ก) 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 ซึ่งคาดว่าเป็นการติดเชื้อจากแรงงานชาวเมียนมาในตลาดกุ้ง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีแรงงานชาวเมียนมาอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาครได้ลงพื้นที่เพื่อทำการตรวจเชิงรุก (active case finding) และพบว่ามีการติดเชื้อรายใหม่ที่ไม่มีการในกลุ่มแรงงานชาวเมียนมาเป็นจำนวนมาก โดยการระบาดรอบที่ 2 นี้ มีความต่างจากการระบาดระลอกแรกในหลายด้าน เช่น จำนวนผู้ติดเชื้อมีจำนวนมากกว่ามีการกระจายไปหลายจังหวัด ทำให้คาดว่าการระบาดรอบที่ 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 เกิดมณี, สุรัชย์ ธรรมทวีธิกุล, ญาณพิณิจ วชิรสุรงค์, บดินทร์ชาติ สุขบท, และสมบัติ ทิฆัมพรย์, 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) ซึ่งการประกาศภาวะฉุกเฉินส่งผลให้

ประชาชนต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งหมด และเมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2563 พล.ต.อ.อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร แจ้งว่าด้วยสถานการณ์ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งเป็นโรคติดต่ออันตรายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 พบการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว ซึ่งจังหวัดกรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางสำคัญทางเศรษฐกิจ การคมนาคม และการท่องเที่ยว มีความหนาแน่นของประชากรสูง จึงถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะมีการแพร่ระบาดของโรคอย่างรวดเร็ว ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร ตามมติที่ประชุมครั้งที่ 4/2563 เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2563 ออกประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว โดยให้ปิดสถานที่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นการชั่วคราว ตั้งแต่วันที่ 18-31 มีนาคม 2563 ดังต่อไปนี้ 1.สถานประกอบกิจการ อาบ อบ นวด (เว้นแต่การให้บริการดังกล่าวในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถาน พยาบาล) 2.สถานประกอบกิจการอาบน้ำ อบไอน้ำ อบสมุนไพร (เว้นแต่การให้บริการดังกล่าวในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถาน -พยาบาล) 3.สถานประกอบกิจการโรงมหรสพ (โรงภาพยนตร์ โรงละคร โรงมหรสพ) 4.สถานประกอบกิจการสถานที่ออกกำลังกาย 5.สถานบริการและสถานประกอบการที่คล้ายสถานบริการ 6.สนามมวย 7.สนามกีฬา 8.สนามม้า เนื่องด้วยมาตรการป้องกันโรคระบาดที่รัฐบาลกำหนดขึ้น ทำให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนรวมถึงประชาชน ได้มีการปรับวิธีการทำงาน และการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามข้อกำหนดที่เกิดขึ้น เช่น การจัดการเรียนการสอน การประชุมสัมมนา การเดินทาง การทำงาน การปฏิบัติศาสนกิจ การเล่นกีฬาและออกกำลังกายในสถานที่ต่างๆ เป็นต้น รวมไปถึงการออกกำลังกายเช่นกัน ซึ่งการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยจะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานกล้ามเนื้อ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งผู้ที่มีสุขภาพที่ดีอยู่แล้วและผู้ที่ยังป่วยและยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ด้วย เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือด (กรมอนามัย, 2548) และในช่วงการระบาดของเชื้อโรค Covid-19 นี้ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ปกติจะสามารถเข้าร่วมได้ตามศูนย์กีฬา สวนสาธารณะ สนามกีฬา และสถานประกอบการธุรกิจการออกกำลังกาย โดยผู้เข้าร่วมต้องปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนด ส่งผลให้พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปจากการสำรวจก็พบว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง ร้อยละ 46.42 ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมการทำงานบ้านเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 37.41 (กระทรวงสาธารณสุข, 2563, ออนไลน์)

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และการให้บริการด้านกีฬาและการออกกำลังกายแก่ประชาชนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากไม่สามารถดำเนินการได้ตามปกติ และประชาชนเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกันมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในรูปแบบต่างๆ มากมาย เพื่อรักษาร่างกายให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพื่อให้สะดวกต่อวิถีชีวิต New Normal ดังนั้น จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายและทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสนี้ ทั้งทางภาครัฐและภาคเอกชน และจะเป็นข้อมูลสำหรับสถานประกอบการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับด้านการศึกษาและออกกำลังกายนำไปใช้ประโยชน์ในการเลือกรูปแบบการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่ได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ 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 ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร 5,588,222 คน (ประกาศสำนักทะเบียนกลาง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ประชาชนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ช่วงอายุ 20-60 ปี ที่ออกกำลังกายและเนื่องจากจำนวนประชากรมีจำนวนมาก จึงคำนวณจากสูตรของ Krejcie และ Morgan ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ ไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจงและเลือกใช้วิธีตามสะดวก (Convenient Sampling) และวิธีแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) โดยเก็บข้อมูลจากเขตที่มีประชากรหนาแน่น และประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย จาก 10 เขต ได้แก่ เขตสายไหม เขตคลองสามวา เขตบางแค เขตบางเขน เขตบางขุนเทียน เขตประเวศ เขตลาดกระบัง เขตหนองจอก เขตดอนเมือง เขตหนองแขม เก็บข้อมูลได้ 315 คน คิดเป็นร้อยละ 82.03

เครื่องมือที่ใช้ – แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 ส่วน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

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

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบออกกำลังกายของประชาชนแบบ New Normal ได้แก่ 1) การใช้ Application ในการออกกำลังกาย 2) การออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym 3) การออกกำลังกายโดยเข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์ 4) การใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย และ5)ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ประกอบด้วย 6 ด้าน 1. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived benefits of action) 2. การรับรู้

อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived barriers to action) 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self-efficacy) 4. ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม (activity-related affect) 5. อิทธิพลระหว่างบุคคล (interpersonal influences) 6. อิทธิพลจากสถานการณ์ (situational influences)

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เป็นลักษณะปลายเปิด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัย ได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกาย และสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจน ระเบียบข้อบังคับต่างๆ เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถาม และนำข้อมูลมารวบรวมและสร้างเป็นแบบสอบถาม จากนั้นนำแบบสอบถามให้กับผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความถูกต้องเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรง จำนวน 3 ท่าน แล้วนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด นำแบบสอบถามมาคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ.86 จากนั้น นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง และนำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ต่อไป เพื่อให้เป็นไปตามมาตรการการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยวิธีการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยและทีมงาน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมทั้ง แนวทางการเก็บข้อมูลโดยตอบแบบสอบถามออนไลน์ผ่านการใช้ Google Form ดาวโหลดแบบสอบถามโดยการใช้ QR code และใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีในการตอบแบบสอบถาม เมื่อเก็บกับกลุ่มคนแรกแล้วช่วยแนะนำเพื่อนหรือคนที่รู้จัก และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จนครบจำนวนที่กำหนด จึงยุติการรับแบบสอบถาม นำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดมาประมวลผล ตามขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ เป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal ของประชาชน เช่น ความถี่ จำนวนครั้ง ความหนักหนานในการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายนำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ เป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางประชากรศาสตร์

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรูปแบบออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อเพื่อหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางประชากรศาสตร์

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 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทัศนคติต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 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 ทักษะในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน นำมาข้อมูลมาเปรียบเทียบตัวแปรเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ ค่า T-Test ,One way ANOVA และทดสอบความต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffe

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.30 และเพศชายร้อยละ19.7 มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 56.0 ประกอบอาชีพอิสระ/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 43.0 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 64.1 และมีรายได้ต่อเดือน ระหว่าง 20,001-30,000 บาท ร้อยละ50.5 และ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal พบว่า ส่วนใหญ่ มีสุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์แข็งแรงดี ร้อยละ 85.7 รองลงมามีโรคประจำตัว ร้อยละ 8.6 ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายช่วง 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 45.4 โดยใช้ช่วงเวลา 17.01-21.00 น. ร้อยละ76.8 โดยเฉลี่ยใช้เวลาออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง /ครั้ง ร้อยละ 35.9 ส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งอยู่กับที่ / วิ่งในบริเวณบ้าน ร้อยละ32.1 รองลงมาคือเป็นการเดิน ร้อยละ 14.9 และใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย ร้อยละ 10.2 โดยใช้พื้นที่ว่างบริเวณบ้าน ร้อยละ44.1 รองลงมาออกกำลังกายบริเวณห้องนอน/ห้องส่วนตัว ร้อยละ20.3 และสำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่นิยมใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ร้อยละ18.7 วัตถุประสงค์หลักในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ เพื่อรักษาสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 78.1

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normalพบว่า การออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym ร้อยละ 36.5 รองลงมา นิยมใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย ร้อยละ 25.1 การออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม ร้อยละ 18.7ออกกำลังกายโดยเข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์ ร้อยละ13.3 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	25.08
- ออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym	115	36.51
- ออกกำลังกายโดยเข้าใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์	42	13.33
- ใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย	20	6.35
- ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม	59	18.73
รวม	315	100.0

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 พบว่า ภาพรวมทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีจำนวน 4 ด้านที่จัดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล ($\bar{x} = 3.27, 2.58, 3.32, 2.91$ ตามลำดับ) และด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ต่างๆ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.05$) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย แบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19

ทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย แบบ New Normal	$\bar{X}$	SD	ระดับการรับรู้
1.การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย			
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. ทำให้นอนหลับได้ไวและหลับสนิทขึ้น	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 เนื่องจากที่ผ่านมาก็เคยปฏิบัติอยู่แล้ว	2.90	1.16	ปานกลาง
2.เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้	3.57	.90	มาก
3. เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจึงนำมาเป็นแนวทางในการออกกำลังกาย	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. เมื่อเห็นดารานักร้องเป็นผู้นำในการออกกำลังกายทำให้ท่านต้องการออกกำลังกายบ้าง	2.56	1.11	น้อย
4. เห็นกระแสในอินเทอร์เน็ต	3.68	1.17	มาก
รวม	2.91	.85	ปานกลาง
5.อิทธิพลจากสถานการณ์ต่างๆ			
1. เมื่อได้อ่านเอกสารแผนพับเชิญชวนให้ออกกำลังกายทำให้ท่านต้องออกกำลังกาย	3.48	1.15	มาก
2. การจัดกิจกรรมเชิญชวนให้ท่านออกกำลังกายทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	2.68	.90	ปานกลาง
3. ท่าเต้นที่สนุกและเร้าใจทำให้ท่านออกกำลังกาย	3.52	.93	มาก
4. เสียงเพลงที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายเป็นสิ่งเร้าใจจึงทำให้ท่านออกกำลังกายไปด้วย	3.65	.84	มาก
5. โฆษณาเชิญชวนให้ท่านออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	2.80	.84	ปานกลาง
รวม	3.97	.66	มาก
รวม	3.05	.45	ปานกลาง

4. การเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและรูปแบบการออกกำลังกาย กับทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19

ผลการเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ พบว่า ทัศนคติของประชาชนด้านเพศและการศึกษา ไม่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ส่วนปัจจัยด้านอายุ รายได้ และอาชีพ มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างทัศนคติของประชาชนด้านรูปแบบการออกกำลังกาย มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 โดย กลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้ Application ช่วยในการออกกำลังกาย จะมีทัศนคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 มากกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายที่บ้านด้วยตัวเองหรือสร้าง Home Gym น้อยกว่า กลุ่มที่ใช้อุปกรณ์ Fit-Tech เสริมออกกำลังกาย กลุ่มออกกำลังกายตามสวนสาธารณะใกล้บ้านแบบเดิม และกลุ่มที่ใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง“ทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19” ผู้วิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจนำเสนอ ดังนี้

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน แบบ New Normal พบว่า พบว่าออกกำลังกายช่วง 1-2 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลาออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง /ครั้ง นิยมใช้รูปแบบออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งอยู่กับที่ / วิ่งในบริเวณบ้านตนเองหรือสร้าง 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

ทัศนคติที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ในเรื่องของ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล สอดคล้องกับผลงานวิจัยของกฤษฎดา ตั้งชัยศักดิ์ และคณะ (2562) ที่พบว่าประชากรมีทัศนคติด้านการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพที่ดี ทำให้ปอดและหัวใจทำงานได้ดี ลดไขมันในเส้นเลือดและชะลอความชราได้ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐวรรณ คำแสน (2564) ที่พบว่า พฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 นี้ ได้มีการรณรงค์ในทุกประเทศทั่วโลกซึ่งนับว่า เป็นพฤติกรรม New normal หรือพฤติกรรมใหม่ของประชาชนที่มีการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เปลี่ยนไป ซึ่งประชาชนได้ปฏิบัติให้เป็นนิสัย จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยของความรู้ที่อยู่ในระดับมาก รวมทั้ง มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 และมีพฤติกรรมที่ดีในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ด้วย

และผลการเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ พบว่า ทัศนคติของประชาชน ด้านเพศและการศึกษา ไม่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของกฤษฎดา ตั้งชัยศักดิ์ และคณะ (2562) ซึ่งพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศและอายุ ประชาชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปได้ว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมองว่ากิจกรรมการออกกำลังกายและการ

ให้บริการด้านกีฬาและการออกกำลังกายแก่ประชาชนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากไม่สามารถดำเนินการได้ตามปกติ ไม่สามารถออกไปออกกำลังกายตามสภาวะปกติได้ จึงต้องมีการปรับกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาร่างกายให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับ อาจถือเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ร่วมกันทำในครอบครัว ในช่วงสถานการณ์ดังกล่าว ส่วนปัจจัยด้านอายุ รายได้ และอาชีพ มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบ New Normal ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด19 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของกฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์ และคณะ (2562) พบว่า ผู้มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงานสูงขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมภพ ชุนรัตน์ และคณะ (2549) และฉัตรกมล สิงห์น้อย และ ณรงค์ฤทธิ์นัมม (2558) เป็นไปได้ว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามีข้อมูล และความรู้ความเข้าใจมากขึ้น 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 และกลุ่มที่ใช้ช่องทางเพจต่างๆ เช่น Instagram หรือ YouTube โดยเทรนเนอร์ สาเหตุน่าจะมาจาก รูปแบบการออกกำลังกาย แบบ New Normal แต่ประเภทจำเป็นต้องอาศัยเทคโนโลยีเข้ามาช่วย เช่น การออกกำลังกายที่ใช้แอปพลิเคชัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ใหม่และน่าตื่นเต้น แต่สถานการณ์เช่นทุกวันนี้ ทำให้คนหันมาใช้แอปฯ แทนการเข้าฟิตเนส มากขึ้น อาทิ ทั้งการสั่งอาหารออนไลน์ การศึกษาทางไกล การทำงานที่บ้าน การชำระเงินด้วย Mobile Banking การออกกำลังกายก็เช่นกัน ดังนั้น ผู้เข้าร่วมอาจต้องศึกษาข้อมูลด้วยตนเองเพื่อสามารถใช้อย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพ

ข้อจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล อยู่ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างหนัก ทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างได้โดยตรง ผู้ที่ตอบแบบสอบถามการวิจัยแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ อาจไม่เป็นตัวแทนของประชาชนทุกกลุ่มได้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่กระจายหรือความคิดเห็นกระจายกันออกไปมาก อาจส่งผลให้คำตอบเกิดการเบี่ยงเบนได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้หรือข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. องค์กรภาครัฐหรือสถานประกอบการที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย เช่น ศูนย์สุขภาพ สถานออกกำลังกาย ควรให้ความสำคัญด้านรูปแบบการออกกำลังกาย ตามสถานการณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ทให้ตรงตามความต้องการของผู้ใช้บริการ เพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการใช้บริการสถานออกกำลังกายของประชาชน หลังสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 มีแนวโน้มลดลง
2. หน่วยงานภาครัฐ เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา สถาบันการศึกษาทางกีฬา นำไปใช้ในการวางแผนและพัฒนาแบบการออกกำลังกายในแบบต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อเป็นทางเลือกให้กับประชาชนนำไปให้ออกกำลังกายให้เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสำรวจความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของแบบ New Normal เพื่อสถานประกอบการต่างๆ จะได้นำไปปรับวิธีและวางแผนในการให้บริการด้านการออกกำลังกายได้
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลความสำเร็จของประชาชนในการใช้รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายของแบบ New Normal และแบบต่างๆ เพื่อนำไปวางแผนและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายในแบบต่างๆให้เหมาะสมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์ และคณะ.(2562).ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563.
- กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข. (2563 ก). *คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563 ข). *รายงานโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมอนามัย . (2548). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กุลธิดา เหมเพชร และคณะ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาเขตกำแพงแสน. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย, และณรงค์ฤทธิ์นี้มีมาก. (2558). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 7(2), 1-12.
- ณัฐวรรณ คำแสน.(2564).ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี.วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี.ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2564
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไลและคณะ.(2564).แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ ปีที่ 47 ฉบับที่1 เดือนมกราคม-มิถุนายน พ.ศ. 2564
- บัญชา เกิดมณี, สุรัชย์ ธรรมทวีฤกุล, ญาณพิณจ วชิรสุรงค์, บดินทร์ชาติ สุขบท, และสมบัติ ทีฆทรัพย์. (2563). แนวคิดและทิศทางการแก้ปัญหาโควิด-19. *วารสารก้าวหน้าโลกวิทยาศาสตร์*, 20(1), 1-12.
- วิญญูทัตญญ บัญทัน และคณะ.()ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ของผู้สูงอายุ.วารสารพยาบาลตำรวจ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563
- ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากโรค COVID-19 เอกสารเผยแพร่สำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมภาพ ขุนรัตน์, วาสนา ศรีเมฆ, สิริประภา สุขจันทร์, ศิริไพโรจน์กริพันธ์และคณะ. (2549). ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายฟิตเนสของคนกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะผู้เล่นฟิตเนสในเขตลาดพร้าว-บางกะปิ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

สุนารี เจตสิทธิ์. (2553). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

การศึกษาอิสระสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุรัชย์ โชคครรชิตไชย. (2563). โควิด-19: การระบาดระลอกใหม่ในประเทศไทยปลายปี 2563. วารสาร

สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย, 10(3), 1-2.

อัฒม์ ภาคศิริ และปริญญาภรณ์ พจน์อริยะ.().พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ในช่วงสถานการณ์โควิด-19

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.

.....