**ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่**

**ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1**

**จักราวุธ ดงบัง1 ธิติพงษ์ สุขดี2 และ ทนงศรี ภูริศรี3**

**1,2,3**คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี 21000

**1E-mail** [onbearbj@gmail.com](mailto:onbearbj@gmail.com), **1E-mail** [Thitipong.petnsu@gmail.com](mailto:Thitipong.petnsu@gmail.com), **1E-mail** [thanongsri@hotmail.com](mailto:thanongsri@hotmail.com)

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อทำนายปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 จำนวน 200 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำเขตภาคกลาง 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย 1) ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อยู่ในระดับมาก 2) ปัจจัยการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด 3) ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัยโดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (X1) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก(X2) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (X3) และด้านการประชาสัมพันธ์ (X4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้ร้อยละ 87.70 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้ สมการในรูปคะแนนดิบ Y/= .254+ .397 (X1) + .341 (X2) +.152 (X3) + .079 (X4) สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน Z/Y= .392 (ZX1) + .380 (ZX2) + .198 (ZX3) + .096 (ZX4)

คำสำคัญ การปรับตัว, ชีวิตวิถีใหม่, การฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ

**FACTORS AFFECTING THE ADJUSTMENT TO SWIMMING TRAINNING ACCOARDING TO THE NEW NORMAL OF SWIMMERS, CENTRAL REGION, ZONE 1**

**Jakkawut Dongbang1 Thitipong Sukdee2 and Thanongsri Phoorisri3**

**1,2,3Faculty of Education, Thailand National Sports University, Chonburi Campus 21000**

**1E-mail** [onbearbj@gmail.com](mailto:onbearbj@gmail.com), **1E-mail** [Thitipong.petnsu@gmail.com](mailto:Thitipong.petnsu@gmail.com), **1E-mail** [thanongsri@hotmail.com](mailto:thanongsri@hotmail.com)

**ABSTRACT**

This research has the objective to predict the factors affecting swimming training adjustment according to the new normal of swimmers, Central Region, Zone 1. The sample group in this study were 200 swimmers registered with the Provincial Sports Association in Central Region, Zone 1, aged 14 years and over, year 2024. Two stage random sampling. The research instrument was as a questionnaire on the factors affecting the adjustment to swimming training according to the new normal of swimmers, Central Region, Zone 1. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient analysis and Stepwise multiple regression analysis. Research results: 1) Factors affecting the adjustment to swimming training according to the new normal of swimmers, Central Region, Zone 1 at a high level. 2) Factors for adjustment to swimming training according to the new normal of swimmers in the Central Region, Zone 1, overall, all aspects are at the highest level. 3) Factors affecting the adjustment in swimming training according to the new normal of swimmers in Central Region 1 with statistical significance at the .05 level. There are 4 factors, arranged in order of the factors. From the greatest to the least impact, these are the policies of the swimming pool administrators (X1), the location and facilities (X2), social support (X3), and public relations (X4). These four factors together were able to predict 87.70% of the adjustment in swimming training according to the new normal of swimmers in the Central Region, Zone 1, and the coefficients of the predictors were used to write the equation in as follows: In term of raw scores: Y/= .254+ .397 (X1) + .341 (X2) +.152 (X3) + .079 (X4) In term of standard scores: Z/Y= .392 (ZX1) + .380 (ZX2) + .198 (ZX3) + .096 (ZX4)

Keywords: Adjustment, New Normal, Swimming training

**บทนำ**

ฤดูร้อน ปี 2566 ล่าสุดนี้ ยังมีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิดสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งเป็นลูกผสมจากโอมิครอนอย่าง XBB.1.16 (Arcturus) โดยเฉพาะช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา ผู้คนออกเดินทางไปพบปะสังสรรค์กันมากขึ้น รวมทั้งชาวต่างชาติที่เข้ามาในประเทศไทย เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขจึงติดตามเฝ้าระวัง เป็นเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 สายพันธุ์ XBB จากลูกผสมตระกูล Omicron BA.2.10.1 และ BA.2.75 มีรายงานการค้นพบครั้งแรกที่ประเทศอินเดีย เมื่อเดือนมกราคม 2566 องค์การอนามัยโลกจัดเป็นเชื้อที่ต้องเฝ้าติดตาม การกลายพันธุ์เกิดขึ้นที่บริเวณ 483 ระดับภูมิตอบสนองชนิด Neutralizing Antibody ลดลง จึงเพิ่มความสามารถในการแพร่เชื้อหรือก่อโรค แต่ยังไม่มีหลักฐานงานวิจัยใดที่อ้างถึง XBB.1.16 จะก่อความรุนแรง และผู้ที่มีความเสี่ยงได้รับอันตรายจากโควิดสายพันธุ์ใหม่ XBB.1.16ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้อาศัยอยู่ในพื้นที่ความหนาของฝุ่น PM 2.5 ผู้ป่วยโรคประจำตัว ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง หัวใจและหลอดเลือด ไตวายเรื้อรัง หลอดเลือดสมอง โรคอ้วน มะเร็ง เบาหวาน คุณแม่ตั้งครรภ์อายุ 12 สัปดาห์ขึ้นไป ผู้ที่ยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 บุคคลที่ไม่เคยติดเชื้อโควิด-19 มาก่อน ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ หากตรวจพบเชื้อ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาและยาต้านไวรัสทันที หากปล่อยปละละเลยอาจมีอาการรุนแรงได้ (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2566)

คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ระบุว่าราชบัณฑิตยสภาได้บัญญัติศัพท์ “New Normal” ซึ่งหมายถึงความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะธำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือหวนหาถึงอดีต บางครั้งก็เป็นจุดเปลี่ยนที่เกินความคาดหมาย ในทางกลับกัน การปรับพฤติกรรมช่วงนี้ทำให้เกิดขั้วตรงข้ามของ New Normal นั่นคือ การย้อนกลับไปหา Old Normal หรือวิถีชีวิตที่เราคุ้นเคยในอดีต โดยเฉพาะก่อนที่เราจะรู้จักอินเทอร์เน็ต และสมาร์ทโฟน ที่ย่อโลกทั้งใบให้อยู่ในมือเรา เราสามารถทำงาน ทำธุระ หาความเพลิดเพลินเกือบทุกอย่างได้อย่างสะดวกสบายและประหยัด เวลามากกว่าที่เคย แต่รู้สึกไหมว่าเราใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งมากขึ้นและมีเวลาว่างน้อยลง การกักตัวเองอยู่ในบ้านช่วงนี้ทำให้เราได้ใช้ชีวิตช้าลง ให้เวลากับตนเองและครอบครัวอย่างเต็มที่ กินอาหารโฮมเมด ใช้ชีวิตกลางแจ้ง ออกกำลังกาย และที่สำคัญ ต้องเปลี่ยนจากการ อยู่กับข่าวสารและความเครียด ควรหันมามองหากิจกรรมเสริมความสุขในยามว่าง เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ทำสวน เป็นต้น (อวาทิพย์ แว, 2563)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเข้าสู่การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จึงต้องมีกิจกรรมต่างๆที่ทำการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการออกนโยบายของสถานที่ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ มีการปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการป้องกันการแพร่ระบาดของ covid 19 มีแรงสนับสนุนทางสังคม มีการประชาสัมพันธ์ในด้านข้อมูลให้ทราบอย่างทั่วถึง รวมถึงการนำเทคโนโลยีต่างๆมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา รวมถึงนักกีฬาว่ายน้ำที่สังกัดอยู่ในภาคกลาง เขต 1 ซึ่งมีทั้งหมด13 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ตราด นครนายก นนทบุรี ปทุมธานี ปราจีนบุรี ระยอง สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสระแก้ว ล้วนได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 จึงต้องทำการปรับตัวตามสถานการณ์ เพื่อให้การฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง (สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย,2562)

จากเหตุผลที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยทำการศึกษากับปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์ ปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม เพื่อนำไปศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำภาคกลางเขต 1 ต่อไป

**วัตถุประสงค์การวิจัย**

เพื่อทำนายปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

**สมมติฐานการวิจัย ~~(ถ้ามี)~~**

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานไว้ว่า ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์ ปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม อย่างน้อยหนึ่งปัจจัยสามารถทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้

**กรอบแนวคิดการวิจัย**

**ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม**

1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ

2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

4. ด้านการประชาสัมพันธ์

5. ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

1.การปรับตัวด้านร่างกาย

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย

**วิธีดำเนินการวิจัย**

**1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 (ทั้งหมด13จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ตราด นครนายก นนทบุรี ปทุมธานี ปราจีนบุรี ระยอง สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสระแก้ว) ปี2562 - 2567 จำนวน 1,651 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 อายุระหว่าง 14-18 ปี และ 18ปีขึ้นไป ปี 2567 จำนวน 200 คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราห์ปัจจัยจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่โดยใช้กลุ่มตัวอย่างตามกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่ Hairet al (2018) และ Schumacher ; & Lomax (2010) ได้แนะนำไว้ว่าในการวิเคราะห์ปัจจัยควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10:1 ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ต่อ 1 ตัวแปร ได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two Stage Random Sampling) โดยการวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ EDU 018/2567

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยของผู้วิจัย เรื่องปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) ประกอบด้วย เพศ,อายุ,จังหวัด มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านนโยบาย สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแรงสนับสนุนทางสังคม การประชาสัมพันธ์ เทคโนโลยีในการฝึกซ้อม ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

1.แบบสอบถามปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ

2.แบบสอบถามปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

3.แบบสอบถามปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

4.แบบสอบถามปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์

5.แบบสอบถามปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

ตอนที่3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่

ของนักกีฬาว่ายน้ำเขตภาคกลาง1 ประกอบไปด้วย 4ด้าน

1 การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode)

2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self concept mode)

3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (The role function mode)

4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode)

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาประเด็น ข้อคำถามที่ต้องการคำตอบจากหัวข้อเรื่องที่ทำการศึกษาวิจัย

2) ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย แนวคิดและทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

3) สร้างกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยนำมาประมวลเข้ากับการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถาม

4) นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุงให้เหมาะสม

5) นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุงแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) คือ พิจารณาข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาสาระของเครื่องมือกับเนื้อหาสาระที่ต้องการศึกษา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่ม และคัดเลือกคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรง ตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง

-1 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้อง

โดยกำหนดคุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

1.จบการศึกษาไม่น้อยกว่าปริญญาโท ในสาขาพลศึกษาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา

2.มีประสบการณ์ในการสอนกีฬาว่ายน้ำหรือเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำไม่น้อยกว่า 5 ปี

6) นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกมาเป็นตัวแทนจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบค่าความเที่ยงตรง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (1990) โดยกำหนดค่าความเที่ยงตรงตั้งแต่ระดับ 0.7 ขึ้นไป

7) นำแบบสอบถามที่ได้ทดลองแล้วมาปรับปรุงด้านสำนวนภาษาให้ชัดเจนและเข้าใจง่าย ตลอดจนรูปแบบการจัดพิมพ์แบบสอบถาม แล้วนำแบบสอบถามไปใช้ในการวิจัยต่อไป

8) ดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

9) นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ และแปรผลข้อมูล

**3. การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

2) ศึกษากลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ตามการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

3) ผู้วิจัยชี้แจงวัตุประสงค์ของการทำวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย ซึ่งผู้วิจัยได้ชี้แจงขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่ผู้ช่วยวิจัยเป็นอย่างดี

4) นำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล**

1. หาความถี่หรือค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

2.หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 และแปลผลค่าเฉลี่ยของประคอง กรรณสูต (2542)

4.50 – 5.00 แปลว่า มากที่สุด

3.50 – 4.49 แปลว่า มาก

2.50 – 3.49 แปลว่า ปานกลาง

1.50 – 2.49 แปลว่า น้อย

1.00 – 1.49 แปลว่า น้อยที่สุด

3.หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

4.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ผลการวิจัย**

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** |  | **S.D.** | **ระดับ** |
| 1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ | 4.44 | 0.50 | มาก |
| 2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก | 4.73 | 0.56 | มากที่สุด |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | 4.71 | 0.66 | มากที่สุด |
| 4. ด้านการประชาสัมพันธ์ | 4.62 | 0.62 | มากที่สุด |
| 5. ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม | 4.54 | 0.67 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำอยู่ในระดับมาก (=4.44 , S.D.=0.50 ) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.73, S.D.= 0.56) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.71, S.D.= 0.66) ด้านการประชาสัมพันธ์อยู่ในระดับมากที่สุด(=4.62, S.D.= 0.62) และด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.54, S.D.=0.67)

ตารางที่ 2ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้าน

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** |  | **S.D.** | **ระดับ** |
| 1. ด้านร่างกาย | 4.77 | 0.54 | มากที่สุด |
| 2. ด้านอัตมโนทัศน์ | 4.45 | 0.51 | มาก |
| 3. ด้านบทบาทหน้าที่ | 4.80 | 0.53 | มากที่สุด |
| 4. ด้านการพึ่งพาอาศัย | 4.82 | 0.53 | มากที่สุด |
| **รวม** | **4.71** | **0.50** | **มากที่สุด** |

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด(=4.71, S.D.=0.50)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ตัวพยากรณ์** | **b** | **Std. Error** | **β** | **t** | **p** |
| ค่าคงที่ | 0.254 | 0.120 | - | 2.114\* | 0.036 |
| 1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (X1) | 0.397 | 0.036 | 0.392 | 10.922\* | 0.000 |
| 2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก(X2) | 0.341 | 0.044 | 0.380 | 7.781\* | 0.000 |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม(X3) | 0.152 | 0.028 | 0.198 | 5.347\* | 0.000 |
| 4. ด้านการประชาสัมพันธ์ (X4) | 0.079 | 0.036 | 0.096 | 2.211\* | 0.028 |
| **Adjusted R2 = 0.877** | | | | | |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (X1) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก(X2) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม(X3) และด้านการประชาสัมพันธ์ (X4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้ร้อยละ 87.70 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

Y/= .254+ .397 (X1) + .341 (X2) +.152 (X3) + .079 (X4)

จากสมการถดถอยแสดงว่าค่าคงที่ของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่มีค่าเท่ากับ 0.254 โดยหากด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.397 คะเเนน หากด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.341คะเเนน หากด้านแรงสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.152 คะเเนน หากด้านการประชาสัมพันธ์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.079 คะเเนน

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

Z/Y= .392 (ZX1) + .380 (ZX2) + .198 (ZX3) + .096 (ZX4)

จากสมการถดถอยมาตรฐานแสดงว่า โดยหากด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.392 คะแนนมาตรฐาน หากด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.380 คะแนนมาตรฐาน หากด้านแรงสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.198 คะแนนมาตรฐาน หากด้านการประชาสัมพันธ์เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน คาดว่าการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่จะเพิ่มขึ้น 0.096 คะแนนมาตรฐาน

**สรุปผลและอภิปรายผล**

**สรุปผล**

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำอยู่ในระดับมาก (****=4.44 , S.D.=0.50 ) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.73, S.D.= 0.56) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.71, S.D.= 0.66) ด้านการประชาสัมพันธ์อยู่ในระดับมากที่สุด(****=4.62, S.D.= 0.62) และด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.54, S.D.=0.67)

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิต วิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.71, S.D.=0.50)

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (X1) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก(X2) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม(X3) และด้านการประชาสัมพันธ์ (X4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้ร้อยละ 87.70 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

Y/= .254+ .397 (X1) + .341 (X2) +.152 (X3) + .079 (X4)

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

Z/Y= .392 (ZX1) + .380 (ZX2) + .198 (ZX3) + .096 (ZX4)

**อภิปรายผล**

1. ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เป็นอันดับที่ 1 เพราะการที่ผู้บริหารมีนโยบายและแนวทางที่ดีในการบริหารสระว่ายน้ำ ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวของนักกีฬาว่ายน้ำได้อย่างเหมาะสม โดยมีการกำหนดนโยบายมาตรการป้องกันความเสี่ยงอย่างเคร่งครัด จำกัดการใช้บริการสระว่ายน้ำลู่ละไม่เกิน 5 คน ผู้ที่ไม่ได้ใช้บริการสระว่ายน้ำให้นั่งอยู่ในจุดที่กำหนดเท่านั้น นำสิ่งของส่วนตัววางไว้ในจุดที่กำหนด สอดคล้องกับ Angga (2021) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การปรับระบบศูนย์ฝึกกีฬาแบบ New Normal การระบาดใหญ่ของ COVID-19 โดยผู้วิจัยดำเนินการชุดการศึกษาโดยทบทวนและวิเคราะห์เนื้อหาและข้อมูลต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับข้อมูลประเภทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนำระบบศูนย์ฝึกอบรมไปปฏิบัติในยุค New Normal มีหลักการสำคัญ 4 ประการในการนำกระบวนการฝึกอบรมไปปฏิบัติใหม่เป็นประจำหรือค่ายฝึกอบรม ได้แก่ การเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มต้นการฝึกอบรมใหม่ หลักเกณฑ์ในการเริ่มฝึกอบรม การประเมิน และแนวทางปฏิบัติที่ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการดำเนินการค่ายฝึกอบรม ได้แก่ รวมถึงการจัดการและกลยุทธ์ในการลดความเสี่ยงของ COVID-19 ที่ค่ายฝึกอบรม และสอดคล้องกับ วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, วันดี สุทธรังษี และวิลาวรรณ คริสต์รักษา (2558) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวในการเผชิญภาวะวิกฤตจากอุทกภัยของผู้ประสบอุทกภัย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการพัฒนารูปแบบการป้องกันภาวะวิกฤตสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัยให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและบริบทพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาต่อไป

2. ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เป็นอันดับที่ 2 เพราะ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความสำคัญอย่างมากในการปรับตัวของนักกีฬาว่ายน้ำซึ่งจะช่วยให้นักกีฬาว่ายน้ำสามารถทำการฝึกซ้อมได้อย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้สระว่ายน้ำมีความสะอาด ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยต่อความเสี่ยงต่างๆที่จะเกิดขึ้น มีอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมว่ายน้ำความสะอาด มีความทันสมัย และมีมาตรฐาน สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์ป้องกันความเสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ให้บริการในจุดที่อาจเกิดความเสี่ยง สระว่ายน้ำและสถานที่ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์พร้อมรองรับเหตุฉุกเฉิน/สถานการณ์ฉุกเฉิน สอดคล้องกับ Glebova, Zare, Desbordes & Géczi (2022) ได้พบว่า การปรับตัวในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตใหม่หลังจากสถานการณ์โควิด-19 ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องนำเทคโนโลยีทางการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาตั้งแต่การวางแผนฝึกซ้อม จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีคุณภาพและมีความสะอาดพร้อมใช้งานอยู่เสมอ และนักกีฬาจะต้องเตรียมอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมของตนเองโดยไม่ใช่ร่วมกับนักกีฬาคนอื่น

3. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เป็นอันดับที่ 3 เพราะ นักกีฬาว่ายน้ำได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งคอยให้คำปรึกษา และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักกีฬาว่ายน้ำ ทำให้นักกีฬาว่ายน้ำประพฤติตนอยู่ในระเบียบของสังคมได้ เช่น ครอบครัวเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่ ครอบครัวกำชับให้ปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงในขณะฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่ตลอดเวลา ครอบครัวสังเกตและเฝ้าระวังว่ามีญาติพี่น้องในครอบครัวมีความเสี่ยงหรือต้องสงสัยเป็นโรคโควิด-19 อยู่เสมอ และคุยเรื่องมาตรการการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่กับเพื่อน สอดคล้องกับ Juhanis & Sudirman (2021) ได้ศึกษาการปรับตัวทางสังคมตามวิถีชีวิตใหม่ในการเรียนวิชาพลศึกษาและการออกกลังกายของนักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่าอาจารย์และเพื่อนมีส่วนช่วยให้นักศึกษาปรับตัวในการเรียนวิชาพลศึกษา โดยมีการเว้นระยะห่าง ไม่สัมผัสอุปกรณ์หากไม่จำเป็น อีกทั้งในการออกกำลังกายและการฝึกกีฬายังต้องปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยคำนึงถึงความเสี่ยงและกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด

4. ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เป็นอันดับที่ 4 เพราะ การประชาสัมพันธ์ทำให้ทุกคนรับรู้ รับทราบ และสามารถปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกันได้ ไม่ว่าจะเป็นป้ายประกาศ หนังสือพิมพ์ การประกาศจากหน่วยงานต่างๆ รวมถึงการประกาศผ่านช่องทางออนไลน์ เว็บไซต์ เช่น มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกฎระเบียบในการเข้าใช้สระว่ายน้ำให้สมาชิกได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ มีเจ้าหน้าที่ไลฟ์การ์ดและพนักงานคอยเน้นย้ำกฎระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำ มีการประชาสัมพันธ์ในช่องทางที่หลากหลาย มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้สระว่ายน้ำ มีการประชาสัมพันธ์ตรงกับความต้องการของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ Kim, Byun & Thomson (2022) ได้ศึกษาการปรับตัวในการสื่อสารตามวิถีชีวิตใหม่ขององค์กรกีฬา พบว่าองค์กรกีฬาต้องมีการนำเสนอข้อมูลที่ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในองค์กรกีฬานำข้อมูลจากการประชาสัมพันธ์ไปใช้ในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล (2564) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่า แนวทางการสื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ได้แก่ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการออกกําลังกาย ประเภทการออกกําลังกาย อุปกรณ์สําหรับการออกกําลังกาย ปัญหาที่พบบ่อยข้อสงสัยเกี่ยวกับการใส่หน้ากากอนามัยในการออกกําลังกาย หรือประเด็นอื่นๆแบบออนไลน์ กับความเสี่ยงต่อการโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กับการออกกําลังกาย

**ข้อเสนอแนะ**

**ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

จากผลการวิจัย พบว่ามี 4 ปัจจัยที่สามารถทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้แก่ ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม และด้านการประชาสัมพันธ์ จึงควรนำผลการวิจัยไปนำเสนอผู้บริหารสโมสรกีฬาว่ายน้ำ ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ ผู้ปกครองนักกีฬาว่ายน้ำ และผู้ที่สนใจนำไปใช้ในการปรับตัว เพื่อเป็นประโยชน์ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งสามารถนำไปใช้กับการปรับตัวกับโรคระบาดโควิด-19 ระลอกใหม่ หรือโรคระบาดอื่นๆในอนาคตที่นำไปสู่การปรับตัวจากวิถีชีวิตเดิมไปสู่วิถีชีวิตใหม่ให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาทางสังคมของนักกีฬาว่ายน้ำ ในระดับมหาวิทยาลัย

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เช่น แรงจูงใจในการปรับตัว การบริหารจัดการทีม เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬากลุ่มอื่นๆ เช่น นักกีฬาว่ายน้ำในเขตอื่นๆ หรือนักกีฬาชนิดอื่นๆ

**เอกสารอ้างอิง**

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล และคณะ. (2564). แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกําลังกายในสถานการณ์ การแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ, 47(1), 14-26.

ประคอง กรรณสูต. (2542). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

โรงพยาบาลเพชรเวช. (2566). โควิดสายพันธุ์ใหม่ XBB.1.16 ล่าสุด ปี 2566 เป็นอย่างไร. สืบค้นจาก https://www.petcharavejhospital.com/th/Article

วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, วันดี สุทธรังษี และวิลาวรรณ คริสต์รักษา. (2558). การปรับตัวในการเผชิญ ภาวะวิกฤต จากอุทกภัยของผู้ประสบอุทกภัย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ปีที่27/(ฉบับที่3), 105.

สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2562). ประวัติกีฬาว่ายน้ำ. สืบค้นจาก <http://swimming.or.th/Background>

สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2562). ระเบียบการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่ง

ประเทศไทย ภาค 1 ประจำปี 2566. สืบค้นจาก http://www.swimming.or.th/Index

Angga (2021). Adaptation of The New Normal Sports Training Centering System. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, 5(1), 11-25.

Glebova, E., Zare, F., Desbordes, M., & Géczi, G. (2022). COVID-19 sport transformation: new challenges and new opportunities. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 95(1), 54-67.

Juhanis, H., & Sudirman, B. B. (2021). The level of physical activity and the constructs of social cognitive theory in students faculty of sport science, State University of Makassar in the new normal Covid-19 era. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 13171-13179.

Kim, S., Byun, J., & Thomson, J. R. C. (2022). Adapting to a new normal: the impact of COVID-19 on the mediatization of professional sport organizations. *Sport in Society,* 25(7), 1307-1326.