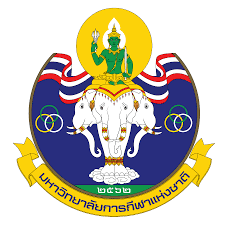
** dwwaaww**

**ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่**

**ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1**

**จักราวุธ ดงบัง**

**วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์**

**มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี**

**พ.ศ. 2567**

ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่

ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

จักราวุธ ดงบัง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

พ.ศ. 2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

FACTORS AFFECTING THE ADJUSTMENT TO SWIMMING TRAINING ACCORDING TO THE NEW NORMAL OF SWIMMERS

CENTRAL REGION ZONE 1

JAKKAWUT DONGBANG

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR MASTER OF EDUCATION

IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FACULTY OF EDUCATION

THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHON BURI CAMPUS

2024

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

**บทคัดย่อ**

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายจักราวุธ ดงบัง

ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขา, คณะ พลศึกษาและกีฬา, ศึกษาศาสตร์

ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2567

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิติพงษ์ สุขดี

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทนงศรี ภูริศรี

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 อายุ 14 ปีขึ้นไป ปี 2567 จำนวน 200 คน ได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอย พหุคูณ

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อยู่ในระดับมาก

2. ปัจจัยการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (X1) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (X2) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (X3) และด้านการประชาสัมพันธ์ (X4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้ร้อยละ 87.70 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ ดังนี้

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

**ABSTRACT**

Thesis Title Factors affecting the adjustment to swimming training according to the new normal of swimmers Central Region Zone 1

Researcher’s name Mr. Jakkawut Dongbang

Degree Master of Education

Discipline, Faculty Physical Education and Sports, Faculty of Education

Year 2024

Advisor Committee 1. Asst. Prof. Dr. Thitipong Sukdee

2. Asst. Prof. Dr. Thanongsri Phoorisri

The purpose of this research was to study the factors affecting swimming training adjustment according to the new normal of swimmers, Central Region, Zone 1. The sample group used in the research consisted of 200 swimmers registered with the Provincial Sports Association in Central Region, Zone 1, aged 14 years and over, year 2024, using a two stage random sampling. The research instrument was s 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.

The results show that

1. Factors affecting the adjustment to swimming training according to the new normal of swimmers, Central Region, Zone 1 was 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 were 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:

ค

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

**กิตติกรรมประกาศ**

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้โดยสมบูรณ์ด้วยความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิติพงษ์ สุขดี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทนงศรี ภูริศรี เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษา ถ่ายทอดความรู้ ติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิดช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์จนกระทั่งทำให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ อาจารย์จิระเมศร์ ธนกุลอธิโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิษณุ อรุณเมฆ ดร.ไพโรจน์ สว่างไพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วงศ์พัทธ์ ชูดำ และอาจารย์ชิดชนก ศรีราช ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่อง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตชลบุรีที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้บริหารสระว่ายน้ำ ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ และนักกีฬาว่ายน้ำในเขตภาคกลาง 1 ที่สนับสนุนช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยดีมาโดยตลอด เป็นผลให้งานวิจัยลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ ร้อยตำรวจเอกสมยุทธ ดงบัง คุณแม่จีราภรณ์ ดงบัง และครอบครัวที่ให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจตลอดมา คอยช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ผู้วิจัยได้ศึกษาต่อไปในครั้งนี้ รวมทั้งเป็นแรงผลักดันให้สามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

จักราวุธ ดงบัง

สารบัญ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **หน้า** |
| บทคัดย่อภาษาไทย …………………………………………………………………………………………………………… | | | | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ………………………………………………………………………………………………………. | | | | ข |
| กิตติกรรมประกาศ ……………………………………………………………………………………………………………. | | | | ง |
| สารบัญตาราง …………………………………………………………………………………………………………………… | | | | ช |
| สารบัญภาพ …………………………………………………………………………………………………………………….. | | | | ญ |
| **บทที่** |  |  | |  |
| **1** | **บทนำ** …………………………………………………………………………………………………………………. | | | 1 |
|  | ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา …………………………………………………….............. | | | 2 |
|  | วัตถุประสงค์ของการวิจัย ……………………………………………………………………………………. | | | 3 |
|  | ขอบเขตของการวิจัย …………………………………………………………………………….……………. | | | 3 |
|  | สมมติฐานของการวิจัย ……………………………………………………………………………..………… | | | 4 |
|  | นิยามศัพท์เฉพาะ ………………………………………………………………………………………………. | | | 4 |
|  | ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย …………………………………………………………………..…………. | | | 5 |
|  |  | | |  |
| **2** | **เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** ……………………………………………………………….…………... | | | 6 |
|  | แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำ ……………………………………………………………………….… | | | 6 |
|  | แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ……………………………………………………………………...…. | | | 7 |
|  | แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ …………………………………………… | | | 12 |
|  | แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ………………………………….…… | | | 14 |
|  | แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคม ………………………………………………………… | | | 15 |
|  | แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประชาสัมพันธ์ ………………………………………………………….…… | | | 16 |
|  | แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม ……………………………………………………… | | | 17 |
|  | บริบทการกีฬาในเขตภาคกลาง 1 ………………………………………………………………………… | | | 18 |
|  | งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง …………………………………………………………………………………………..… | | | 19 |
|  | งานวิจัยในประเทศ ………………………………………………………………………………………….. | | | 19 |
|  | งานวิจัยต่างประเทศ ……………………………………………………………………………………..…. | | | 24 |
|  |  | | |  |
| **3** | **วิธีดำเนินการวิจัย** ……………………………………………………………………………………………….. | | | 28 |
|  | ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง …………………………………………………………………………………. | | | 28 |
|  | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ……………………………………………………………………………………... | | | 29 |
|  | การเก็บรวบรวมข้อมูล ……………………………………………………………………………………..…. | | | 30 |
|  | การวิเคราะห์ข้อมูล …………………………………………………………………………………………..… | | | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | สารบัญ (ต่อ)   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **บทที่** |  |  | **หน้า** | | **4** | **ผลการวิเคราะห์ข้อมูล** …………………………………………………………………………..………… | | 32 | |  | สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ………………………………………………………………… | | 32 | |  | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล …………………………………………………………………………….......... | | 33 | |  |  | |  | | **5** | **สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ** ……………………………………………………………… | | 43 | |  | สรุปผลการวิจัย…………………………………………………………………………..………………….. | | 43 | |  | อภิปรายผลการวิจัย……………..…………………………………………………………………………. | | 44 | |  | ข้อเสนอแนะ …………………………………………………..……………………………………….……. | | 47 | |  | **บรรณานุกรม** ………………………………………………………………………………………………….. | | 48 | |  |  | |  | |  | **ภาคผนวก** ………………………………………………………………………………………………………. | | 55 | |  | ภาคผนวก ก …………………………………………………………………………………………………. | | 56 | |  | ภาคผนวก ข …………………………………………………………………………………………………. | | 62 | |  | ภาคผนวก ค …………………………………………………………………………………………………. | | 70 | |  | ภาคผนวก ง ………………………………………………………………………………………………….. | | 77 | |  |  | |  | |  | **ประวัติผู้วิจัย** …………………………………………………………………………………………………… | | 79 | |  |  | |  | |  |

ฉ

สารบัญตาราง

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ตาราง** |  |  | **หน้า** |
| 2.1 | สังเคราะห์งานวิจัยและเอกสารปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อม ……………………..  กีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ | | 27 |
| 3.1 | กลุ่มตัวอย่าง …………………………………………………………………….………………………………. | | 29 |
| 4.1 | เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม ………………………………………………………………….…………… | | 33 |
| 4.2 | กลุ่มอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม ……………………………………………………………………….. | | 33 |
| 4.3 | จังหวัดของผู้ตอบแบบสอบถาม ………………………………………………………………………….. | | 34 |
| 4.4 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านนโยบายของ ……………………………..  ผู้บริหารสระว่ายน้ำ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านแรง  สนับสนุนทางสังคม ด้านการประชาสัมพันธ์ ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม | | 34 |
| 4.5 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัว …………………………....  ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลาง  เขต 1 ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ | | 35 |
| 4.6 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัว …………………………….  ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลาง  เขต 1 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก | | 35 |
| 4.7 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัว …………………………….  ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลาง  เขต 1 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | | 36 |
| 4.8 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัว ……………………………  ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลาง  เขต 1 ด้านการประชาสัมพันธ์ | | 36 |
| 4.9 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัว …………………………….  ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลาง  เขต 1 ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม | | 37 |
| 4.10 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อม …………………………  กีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้าน | | 37 |
| 4.11 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬา ……………………  ว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านร่างกาย | | 38 |
| 4.12 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬา ……………………  ว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านอัตมโนทัศน์ | | 38 |
| 4.13 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬา ……………………  ว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านบทบาทหน้าที่ | | 39 |

ซ

สารบัญตาราง (ต่อ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ตาราง** |  |  | **หน้า** |
| 4.14 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬา ……………………  ว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านการพึ่งพาอาศัย | | 39 |
| 4.15 | ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬา ………………………..  ว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 | | 40 |
| 4.16 | การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว …………………………  ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 | | 41 |
| 4.17 | ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ………………………  ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 | | 41 |

**สารบัญภาพ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ภาพ** |  |  | **หน้า** |
| 1.1 | กรอบแนวคิดการวิจัย ……………………………………………………………………………………….. | | 5 |

**บทที่ 1**

**บทนำ**

**ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีการระบาดในวงกว้างในสาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งแต่เดือน ธันวาคม 2562 เป็นต้นมา โดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ จนถึงปัจจุบันทำให้พบผู้ป่วยยืนยันมากกว่า 70,000 ราย และเสียชีวิตมากกว่า 2,000 ราย การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เริ่มต้นที่ประเทศจีน ตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม 2562 ต่อมาได้พบผู้ป่วยยืนยันในหลายประเทศทั่วโลก จำนวนผู้ป่วยยืนยันเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น ฮ่องกง มาเก๊า ไต้หวัน เกาหลีใต้ สิงคโปร์ และญี่ปุ่น พบอัตราการเสียชีวิตจากโรคประมาณร้อยละ 2 ซึ่งร้อยละ 26.4 ของผู้เสียชีวิตเป็นผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวมีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตเพิ่มขึ้น โดยผู้ที่เป็นโรคหัวใจมีอัตราการเสียชีวิตมากที่สุด รองลงมาคือโรคเบาหวาน และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

ในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน 2566 ประเทศไทยประกาศให้โควิด-19 เป็นโรคประจำถิ่น แต่สถานการณ์การระบาดยังไม่ได้หายไป ข้อมูลที่รายงานในระบบพบว่ายอดผู้ป่วยที่รักษาตัวในโรงพยาบาลมีแนวโน้มเพิ่มสูงมากขึ้นต่อเนื่องมาจนถึงต้นปี 2567 ยังคงมีอัตราการติดเชื้อที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในปัจจุบัน อาจมีผลมาจากการเดินทางท่องเที่ยว การเฉลิมฉลองในช่วงปีใหม่ การลดความระมัดระวังของประชาชนที่มองว่าตอนนี้โควิด-19 ได้ผ่านพ้นการระบาดครั้งใหญ่ไปแล้ว และเป็นแค่โรคประจำถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับในหลายประเทศใกล้เคียง ที่มีจำนวนผู้ป่วยโควิด-19 เพิ่มสูงขึ้น เช่น ประเทศมาเลเซีย และประเทศสิงคโปร์ ที่มีจำนวนผู้ป่วยโควิด-19 ในเดือนธันวาคมเพิ่มขึ้น 75% โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่าตั้งแต่ช่วง พ.ย.-ธ.ค. 2566 การติดเชื้อรายใหม่ และภาพรวมของผู้ป่วยโควิด-19 ทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้น 52% และมีการประกาศให้เฝ้าระวัง omicron JN.1 เพราะพบการระบาดของสายพันธุ์นี้เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังพบเชื้อ JN.1 ปนเปื้อนในแหล่งน้ำเสียเพิ่มสูงมากขึ้น เมื่อเทียบกับช่วงก่อนหน้านี้ บ่งชี้ว่าอาจจะมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ตามแหล่งน้ำร่วมด้วย นอกเหนือจากการติดจากสารคัดหลั่ง ซึ่งเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้การระบาดเพิ่มมากขึ้น สำหรับประเทศไทยยังไม่มีข้อมูลที่แน่ชัดว่าจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่ช่วง พ.ย. 66 ต่อเนื่องมาต้นปี 67 เป็นสายพันธุ์ JN.1 หรือไม่ เนื่องจากข้อมูลล่าสุดช่วง ธ.ค. 66 สายพันธุ์ที่ระบาดมากที่สุดคือ XBB แต่มีแนวโน้มที่ JN.1 จะกลายมาเป็นสายพันธุ์หลักที่ระบาดในประเทศไทย (โรงพยาบาลนวเวช, 2567)

**ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)** เป็นแนวทางที่ผู้คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19 ทำให้ผู้คนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน ไปสถานที่ต่างๆ ทุกคนจำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรค มีการเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่างๆ เป็นแบบทางออนไลน์ สิ่งเหล่านี้เกิดเป็น**ชีวิตวิถีใหม่**ในการดำเนินชีวิต เมื่อปฏิบัติเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง ในที่สุดก็กลายเป็น New Normal ไปเอง ไม่ว่าจะเป็น**การ Work From Home** คือการอยู่บ้านพร้อมกับทำงานไปด้วย รวมถึงการเรียนออนไลน์ที่สามารถเลือกเรียนในช่วงเวลาที่สะดวก เรียนย้อนหลังได้ และช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง **การดำเนิน การทางธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์** เช่น การสั่งซื้อสินค้าและบริการผ่าน**ธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์** การขอรับบริการต่างๆ ผ่านช่องทางออนไลน์ **การแพทย์และสาธารณสุข(ที่ปรึกษา)** ให้คำปรึกษาบริการสุขภาพและสุขภาพจิต โดยมีแพลทฟอร์มทางด้านสุขภาพบริการ เช่น แอปพลิเคชันหมอพร้อม เป็นต้น สรุปได้ว่า มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่แตกต่างไปจากวิถีเดิม โดยปรับหาการดำเนินชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์และเทคโนโลยีใหม่ๆ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไป ทำให้เกิดความคุ้นชินและกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปกติของผู้คนในสังคม (สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย

อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน องค์การมหาชน, 2563)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเข้าสู่การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ จึงต้องมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการออกนโยบายของสระว่ายน้ำเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคต่างๆ มีการปรับปรุงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 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)

จากเหตุผลที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยทำการศึกษากับปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์ ปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการป้องกันโรคระบาดที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และผู้บริหารสระว่ายน้ำยังนำไปวางแผนในการปรับตัวการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำภาคกลางเขต 1 ต่อไป

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

2. เพื่อทำนายปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

**ขอบเขตของการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

**ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

นักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 (ทั้งหมด 13 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ตราด นครนายก นนทบุรี ปทุมธานี ปราจีนบุรี ระยอง สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสระแก้ว) อายุ 14 ปีขึ้นไป ปี 2567 จำนวน 1,651 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2563)

**กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 อายุ 14 ปีขึ้นไป ปี 2567 จำนวน 200 คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่โดยใช้กลุ่มตัวอย่างตามกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่ Hair, Risher, Sarstedt & Ringle (2019) และ Schumacher, & Lomax (2010) ได้แนะนำไว้ว่าในการวิเคราะห์ปัจจัยควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10:1 ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ต่อ 1 ตัวแปร ได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two Stage Random Sampling)

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 มี 13 จังหวัด จึงทำการสุ่มมา 5 จังหวัด โดยการจับฉลาก

ขั้นตอนที่ 2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดจังหวัดละ 40 คน เท่าๆ กัน

**ตัวแปรที่ศึกษา**

**1. ตัวแปรอิสระ** การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ตัวแปรอิสระ ทั้งหมด 5 ตัว แบ่งเป็นดังนี้

1.1 ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ

1.2 ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.3 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

1.4 ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์

1.5 ปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

**2. ตัวแปรตาม** การปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ประกอบไปด้วย 4 ด้าน

2.1 การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode)

2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self concept mode)

2.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (The role function mode)

2.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode)

**สมมุติฐาน**

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานไว้ว่า ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการประชา สัมพันธ์ ปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม อย่างน้อยหนึ่งปัจจัยสามารถทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้

**นิยามศัพท์เฉพาะ**

**การปรับตัว** หมายถึง การที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนตามความต้องการของร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีแรงกดดันมาจากภายนอก และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์นั้น ๆ ก็เพื่อให้ตนบรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนาและความต้องการที่จะอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข ประกอบไปด้วย 1) การปรับตัวด้านร่างกาย 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

**นโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ** นโยบาย หมายถึง ข้อความหรือความเข้าใจร่วมกันอย่างกว้าง ๆ ที่ใช้เป็นแนวทางการตัดสินใจเพื่อการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ของผู้บริหารและของหน่วยงาน

**สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก** สถานที่ หมายถึง ที่ตั้งของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำเลที่ตั้งของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง สิ่งที่ช่วยเพิ่มความสะดวกสบายในการทำกิจกรรมนั้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงราบรื่นมากขึ้น

**แรงสนับสนุนทางสังคม** หมายถึง สิ่งที่ผู้รับได้แรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพที่ดี แรงสนับสนุน ทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

**ประชาสัมพันธ์** หมายถึง การนำเสนอข้อมูลข่าวสารจากหน่วยงานไปยังประชาชน เพื่อสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่างประชาชนกับหน่วยงาน

**เทคโนโลยีในการฝึกซ้อม** เทคโนโลยี หมายถึง สิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้น เพื่อช่วยในการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักร วัสดุ หรือ แม้กระทั่งที่ไม่ได้เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ เช่น กระบวนการต่าง ๆ

**การฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ** หมายถึง การเสริมสร้างร่างกายในกีฬาว่ายน้ำให้สูงขึ้น โดยฝึกในรูปแบบต่าง ๆ และมีวัตถุประสงค์ในการฝึกซ้อมหลายอย่าง เช่น การว่ายน้ำเพื่อนันทนาการ การว่ายน้ำเพื่อการแข่งขัน และการว่ายน้ำเพื่อการออกกำลังกาย

**โควิด-19** หมายถึง โรคติดต่อชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เริ่มระบาดที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคม ปี2019 และมีการระบาดไปทั่ว ส่งผลกระทบในหลายประเทศทั่วโลก

**ชีวิตวิถีใหม่** หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. นักวิจัยได้ทราบปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่

ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

2. นำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่

ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้อย่างต่อเนื่อง

**กรอบแนวคิดการวิจัย**

**ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม**

การปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ Andrews (1991)

1. การปรับตัวด้านร่างกาย

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย

1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ

2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

4. ด้านการประชาสัมพันธ์

5. ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

**บทที่ 2**

**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำ

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ

4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

5. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคม

6. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประชาสัมพันธ์

7. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

8. บริบทการกีฬาในเขตภาคกลาง 1

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

9.1. งานวิจัยในประเทศ

9.2. งานวิจัยต่างประเทศ

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำ**

กีฬาว่ายน้ำ (Swimming) เรียกได้ว่าเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เพราะมนุษย์สามารถว่ายน้ำได้ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ที่ตั้งภูมิลำเนาอยู่ตามชายทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และที่ราบลุ่มต่างๆ เช่น พวกเอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน มีการฝึกหัดว่ายน้ำกันมาตั้งแต่ก่อนคริสตกาล นอกจากนี้พวกชนชาติสลาฟและพวกสแกนดิเนเวียรู้จักการว่ายน้ำอีกแบบหนึ่ง โดยใช้เท้าเคลื่อนไหวในน้ำคล้ายกบว่ายน้ำ หรือที่เรียกว่าฟล็อกคิกแต่วิธีการเคลื่อนไหวของท่าแบบนี้จะทำให้ว่ายน้ำได้ไม่เร็วนัก เพราะมีผู้พบภาพวาดเกี่ยวกับการว่ายน้ำในถ้ำบนภูเขาแถบทะเลทรายลิบยาน การว่ายน้ำได้มีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน แต่มีหลักฐานบันทึกไว้ไม่นานนักราล์ฟ โทมัส การว่ายน้ำในสมัยนั้นเพียงเพื่อให้สามารถว่ายน้ำข้ามไปยังฝั่งตรงข้ามได้ หรือเมื่อเกิดอุทกภัยน้ำท่วมป่าและที่อยู่อาศัยก็สามารถพาตัวไปในที่น้ำท่วมไม่ถึงได้อย่างปลอดภัย คือแบบยกแขนกลับเหนือน้ำ ซึ่งเป็นวิธีการว่ายน้ำของเขาได้กลายเป็นแบบที่ได้รับความนิยมมากจนได้ชื่อว่า ท่าว่ายน้ำแบบทรัดเจน

กีฬาว่ายน้ำได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ในการออกกำลังกายเลย นั่นก็คือกีฬาว่ายน้ำ เพียงแค่มีน้ำ ไม่ว่าจะในสระ บ่อ คู คลอง ทะเล หรือ มหาสมุทร ที่สามารถลงไปแหวกว่ายได้ ก็เป็นสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายประเภทนี้แล้วค่ะ แต่จะใช้ท่าอะไร ในการว่ายนั้น ก็แล้วแต่จะถนัด มีทั้ง ว่ายแบบฟรีสไตล์ ว่ายกรรเชียง ว่ายผีเสื้อ หรืออื่น ๆ ตามแบบการว่ายน้ำและการแข่งขันสากล

ท่าฟรีสไตล์ คำว่า “ฟรีสไตล์” เป็นคำที่เรียกกันติดปาก มีชื่อว่า “crawl stroke” ท่านี้เป็นท่าที่การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นท่าว่ายอย่างไรก็ได้ ขอให้ต่างจากท่าผีเสื้อ ท่ากบ และท่ากรรเชียง ซึ่งส่วนมากที่เห็นกันคือ การเหวี่ยงแขนสลับไปมาทั้งซ้ายและขวา และที่เรียกกันว่าฟรีสไตล์ก็เพราะสามารถว่ายอย่างไรก็ได้ที่คิดว่าเร็วที่สุดเพื่อให้ถึงก่อนคนอื่น โดยท่านี้นิยมใช้ในการฝึกสอนว่ายน้ำเป็นท่าแรกอยู่เสมอ

ท่าผีเสื้อ เป็นท่าที่คุณต้องใช้แรงในการว่ายมากที่สุดโดยแขนทั้งสองข้างต้องเหวี่ยงเหนือน้ำพร้อมกัน โดยในท่านี้หากฝึกจนชำนาญก็อาจมีความเร็วใกล้เคียงกับท่าฟรีสไตล์ ท่านี้ต้องอาศัยสะโพกและเอวมาช่วย

ท่ากบ เป็นท่าธรรมชาติของมนุษย์คือใช้มือทั้งสองข้างดึงเข้าหาตัวและใช้เท้าถีบ ไปพร้อมกัน ถือว่าเป็นท่าที่ว่ายได้ช้าที่สุด แต่ในการแข่งขันท่ากบเป็นท่าที่ต้องใช้ใช้เทคนิคขั้นสูงจึงจะสามารถว่ายได้อย่างรวดเร็ว

ท่ากรรเชียง เป็นเพียงท่าเดียวที่ว่ายแบบนอนหงาย โดยดัดแปลงจากหลักการของฟรีสไตล์ด้วยการเหวี่ยงแขนไปข้างบนสลับซ้ายขวา (สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2562)

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว**

**ความหมายการปรับตัว**

Bernard (1960) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างดี ความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

Rogers (1970) อธิบายว่า บุคคลที่ปรับตัวได้จะเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและสามารถนำประสบการณ์นั้นมาปรับให้เข้ากับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนเองอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน พร้อมทั้งรับรู้ความคิดเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวก แต่บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ขาดความแน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในเชิงลบ

Arkoff (1968) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การที่บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและทำตัวเข้ากับสังคมได้ดี จนทำให้บุคคลก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยปราศจากความขัดแย้งทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ และการที่บุคคลสามารถปรับสภาวะความสัมพันธ์ให้กลม กลืนกันได้ระหว่างร่างกาย ความต้องการทางอารมณ์กับสังคมนั้น ย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

Erikson (1968) กล่าวว่าสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัวคือความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องแวดล้อมตนในช่วงนั้นๆ ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคล เนื่องมาจากการเปลี่ยน แปลงทางร่างกาย ทางความรู้ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคม การที่บุคคลไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคในช่วงแรกของชีวิตได้ จะส่งผลให้แก้ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปในชีวิตไม่ได้ด้วย

ช่วงของวัยรุ่นอายุ12-20ปี ตามทฤษฎีของ Erikson บุคคลจะพัฒนาความมีเอกลักษณ์หรือความสับสนในบทบาทวัยเด็กเกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่าง ๆสะสมข้อมูลของตนและสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมาก มีความต้องการอิสระและความต้องการทางเพศ ในช่วงนี้ อิด (id) มีแรงผลักดันมาก ทำให้วัยรุ่นใจร้อน โวยวาย ความอดทนมีน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่างๆเพื่อค้นพบเอกลักษณ์แห่งอีโก้ วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะมีความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความต้องการของสังคม เขาจะมีอิสระพอสมควรที่ยอมรับฟังข้อแนะนำของผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด มีความเชื่อ ค่านิยมทางการเมือง ศาสนา การเลือกอาชีพใด ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตนได้ จะมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ จะสับสนในเอกลักษณ์ของตน เป็นอันธพาลคบเพื่อนที่มีอิทธิพลมาก อาจหันไปหาประสบการณ์ใหม่จนทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

Rogers (1970) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่างๆรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้และมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดเป็นตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมา เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตน บทบาท ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทัศนคติและค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเรามีประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ จึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้แตกต่างกัน โดยแต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด

บุคคลที่ปรับตัวได้ คือบุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนได้อย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และจะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก

ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล สับสน สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในทางลบ

Coleman and Hamman (1981) การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่

Andrews (1991) อ้างถึง ทฤษฎีการปรับตัวของรอยว่า เป็นรูปแบบขึ้นในปี 1964 โดยยึดหลักของเชลเย่ ทฤษฎีนี้เป็นพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุข โดยแบบแผนการปรับตัวมีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่

1. การปรับตัวด้านร่างกาย เป็นพื้นฐานจากความมั่นคงด้านร่างกายเพื่อการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน ประกอบขึ้นจากความเชื่อ และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกายของบุคคลอันประกอบด้วยคุณลักษณะทางด้านร่างกายการมีเพศสัมพันธ์ ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย และลักษณะที่ปรากฏ แบ่งเป็นด้านการรับความรู้สึกของร่างกาย และด้านภาพลักษณ์

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลเป็นการประเมินของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความคาดหวัง ความรู้สึกมีค่าการให้คุณค่าอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลนี้ประกอบด้วย ด้านความมั่นคงในตนเอง ด้านอุดมคติของตนเอง ด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตน

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการกระทำหน้าที่ตามความคาดหวังของสังคม เน้นบทบาทตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหาคือการไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ความขัดแย้งในบทบาท และความล้มเหลวในบทบาท การแสดงบทบาทนี้จะสัมพันธ์กับความรู้สึกต่อบทบาทตามที่รอยได้แบ่งบทบาทของบุคคล ออกเป็น 3 ประเภท คือ

3.1 บทบาทปฐมภูมิ บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น บทบาทนี้เป็นไปตามการเจริญเติบโตของบุคคลหรือขั้นพัฒนาการแต่ละวัย เช่น บทบาทการเป็นเด็กวัยเรียน บทบาทในการเป็นผู้สูงอายุ

3.2 บทบาททุติยภูมิ เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ บุคคลหนึ่งอาจมีบทบาททุติยภูมิได้หลายบทบาท ทั้งบทบาทในครอบครัว เช่น บทบาท การเป็นบุตรของบิดามารดา บทบาทการเป็นพี่หรือเป็นน้อง และบทบาทตามอาชีพ เช่น บทบาทการเป็นพยาบาล บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นนักศึกษาพยาบาล

3.3 บทบาทตติยภูมิ เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับบทบาทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระยะเวลาและระยะพัฒนาการของบุคคล เช่น บทบาทการเป็นผู้ป่วย บทบาทการเป็นประธานการประชุม เป็นต้น ทั้งนี้บทบาทจะประกอบไปด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการกระทำและพฤติกรรมความรู้สึก

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมเช่นกัน เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลการให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง

สรุปได้ว่า การปรับตัวเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมและการปรับตัวนั้นล้วนมีตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา โดยช่วงวัยรุ่นถือเป็นช่วงที่สำคัญมากที่สุด เพราะเป็นพื้นฐานในการปรับตัวในวัยต่อมา ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิต การทำงาน การมีครอบครัว รวมทั้งเป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง

กันยา สุวรรณแสง (2533) การปรับตัว หมายถึง การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนา ทองภักดี (2543) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึงการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน และพยายามปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ

พยอม ธัญรส (2544) สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ผลของความพยายามในการขจัดปัญหา ขจัดความไม่สบายใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

สิริวรรณ สาระนาด (2544) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นความสามารถในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ข้อเรียกร้องและเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยที่ยังคงทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์รอบตัวไว้ได้

สุชา จันทน์เอม (2544) กล่าวถึง การปรับในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตราบเท่าที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองความต้องการทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ ดังนี้ การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่สภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

สรุปได้ว่า การปรับตัวเป็นการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนตามความต้องการของร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีแรงกดดันมาจากภายนอก และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์นั้น ๆ ก็เพื่อให้ตนบรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนาและความต้องการที่จะอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุขประกอบไปด้วย 1) การปรับตัวด้านร่างกาย 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

**สาเหตุของการปรับตัว**

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ ธีรดาการ (2522) อธิบาย ถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่มาจากตนเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจและความคับข้องใจตามมา นักจิตวิทยาแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้หลายอย่างด้วยกัน โดยเฉพาะ Maslow ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1.1 ความต้องการด้านร่างกาย

1.2 ความต้องการความปลอดภัย

1.3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรักความอบอุ่น

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม และการยอมรับจากสังคม

1.5 ความต้องการสัจการแห่งตน ได้แก่ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องการใช้พลังความสามารถของตนอย่างเต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในเวลาเดียวกัน แต่ต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว ความขัดแย้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากยิ่งเลือกยาก กว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลา ถึงเลือกแล้วก็ยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลย ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ไม่ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่างๆเหล่านั้นบุคคลไม่ชอบ แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางโลกและทางบวก เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่างๆหรือบุคคล หรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้น ทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันหมด ตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไปแต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

นิภา นิธยายน (2530) กล่าวว่า นอกจากความต้องการทางร่างกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่าง เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนองจะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุข แต่หากความต้องการของคนเราไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะเกิดความเครียด วิตกกังวล บุคคลจึงต้องหาหนทางที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ โดยแสดงพฤติกรรมต่างๆที่บุคคลกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนนั้นเรียกว่า “กระบวนการปรับตัว”

ทิพย์พร จิตวารินทร์ (2531) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวคือ ความต้องการของมนุษย์มีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิต

กันยา สุวรรณแสง (2533) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัย ต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ(Drive and Need) เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย(Physical Need) และความต้องการทางจิต(Psychological Need) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปต่างๆ เพื่อให้คลายจากสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา พฤติกรรมนี้เรียกว่า “การปรับตัว”

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคมมีปัญหาเข้ามาอยู่ตลอดเวลา ถ้าแก้ไขได้ก็จะมีความสุข ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของตนเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้น เกิดจากความต้องการด้านต่าง ๆ เช่น ความต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ฯลฯ ซึ่งในความต้องการของคนนั้นบางครั้งก็ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ คนก็จะเกิดความสุขความสบายใจ แต่หากไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ จะทำให้บุคคลนั้น ๆ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เสียใจและทุกข์ใจ

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ**

เนื่องจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำยังมีอยู่จำนวนน้อย ทางผู้วิจัยจึงได้รวบรวมแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับนโยบาย ดังนี้

Friedrich & Person (1963) กล่าวไว้ว่า นโยบาย คือ ข้อเสนอสำหรับแนวทางการดำเนินงานของบุคคล กลุ่มบุคคล หรือรัฐบาล ภายในสภาพแวดล้อมแบบหนึ่งซึ่งจะมีทั้งอุปสรรค และโอกาสบางประการด้วย อุปสรรคและโอกาสที่มีนั้นเอง ที่ผลักดันให้มีการเสนอนโยบายขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์และเอาชนะสภาพการณ์เช่น นั้น ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่เป้าหมายอย่างหนึ่งอย่างใดนั้นเอง

Knezevich (1969) ได้ระบุไว้ว่า นโยบาย หมายถึง ข้อความทั่วไปที่อธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะบรรลุถึงคำแถลงนโยบาย (policy statement) เป็นแนวทางในการดำเนินงาน

Gulick & Urlick (1973) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการเรียกว่า POSDCRoB ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ 1) การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดแนวทางหรือวิธีการทำงานขององค์กร การวางแผนที่ผู้บริหารต้องคิด วิเคราะห์ และพยากรณ์ปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น และส่งผลกระทบต่อแผนที่วางไว้ การวางแผนจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้บริหารต้องคำนึงถึงและกำหนดไว้ล่วงหน้า 2) การจัดองค์กร (Organizing) เป็นการจัดแบ่งงานตามโครงสร้างองค์กร โดยจัดแบ่งตาม หน้าที่และความรับผิดชอบทั้งในสายงานหลักและสายงานที่ปรึกษา 3) การจัดสายงาน (Staffing) เกี่ยวข้องกับการจัดวางคนเข้าทำงานโดยคำนึงถึงหลักการกระจายอำนาจ 4) การสั่งการ (Directing) เป็นการมอบหมายงานให้บุคคลในองค์กร โดยกระตุ้นหรือชักจูงให้บุคคลในองค์กรทำงานได้เป็นผลสำเร็จ 5) การประสานงาน (Coordinating) เป็นสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานในองค์กร เพื่อให้ทุกคนปฏิบัติงานในหน้าที่และความรับผิดชอบได้ทั้งระดับบนและระดับล่าง 6) การรายงานผล (Reporting) เป็นการนำเสนอผลงานที่ได้จัดทำไว้แล้วหรือเป็นการแสดงให้เห็นความก้าวหน้าในการปฏิบัติงานทั้งระดับบริหารและปฏิบัติการโดยผู้ใต้บังคับบัญชาจะต้องนำเสนอผลการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อผู้บังคับบัญชาตามลำดับ 7) การเงินงบประมาณ (Budgeting) เป็นการจัดทำค่าใช้จ่ายของหน่วยงานต่างๆ เพื่อการปฏิบัติในแต่ละหน่วยงานได้เป็นผลสำเร็จ

McNichols (1977) กล่าวว่า นโยบาย หมายถึง การตัดสินใจที่มีความฉลาดและหลักแหลม กล่าวคือเป็นการกระทำที่ไตร่ตรองและลึกซึ้งของผู้บริหารระดับสูง

Chang & Campo-Flores (1980) ระบุว่านโยบาย หมายถึง กรอบพื้นฐาน (A Basic Framework) ที่เป็นตัวกำหนดปัญหาหลักของบริษัท จุดมุ่งหมาย ปณิธาน วัตถุประสงค์ทั่วไป และแนวทางชุดหนึ่ง ซึ่งครอบคลุมการดำเนินงานทางธุรกิจภายใต้กรอบแนวคิดรวมของบริษัท

Stecklein (1989) อธิบายว่า นโยบาย หมายถึง ข้อความที่ให้แนวทางสำหรับการพัฒนาและการดำเนินงานของหน่วยงานหรือแผนงาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ถึงหลักการพื้นฐานหรือความเชื่อถือของผู้รับผิดชอบสำหรับหน่วยงานหรือแผนงานนั้น ๆ

Chelladurai (2007) ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดการจัดการไว้ว่า กระบวนการจัดการมี วิวัฒนาการมาจากพื้นฐานตามแนวคิดของ Fayol (1949) มี 5 หน้าที่คือ 1) การวางแผน 2) การจัด องค์กร 3) การสั่งการ 4) การประสานงาน และ 5) การควบคุม และได้อธิบายต่อว่า กระบวนการ จัดการที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและกิจกรรมทางกายคือ 1) การวางแผน (Planning) เป็นการตั้งเป้าหมายสำหรับองค์กรและสมาชิกขององค์กรและระบุลักษณะของการดำเนินงานหรือแผนงานด้วยวิธีใดที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในการวางแผนต้องมีการระบุผลลัพธ์ที่ต้องการทำความเข้าใจกับข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมและสร้างลักษณะของการดำเนินงานเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ 2) การจัดองค์กร (Organizing) เป็นการดำเนินงานทั้งหมดที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายขององค์กร และกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างงานกับบุคคลตามที่แผนได้ระบุไว้ว่าอะไรควรทำและทำอย่างไร หน้าที่นี้เป็นการจัดวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การนำ (Leading) เกี่ยวข้องกับการมีอิทธิพลหรือการกระตุ้นพนักงานให้ดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมายในขั้นตอนของการจัดองค์กรอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวางแผน 4) การประเมิน (Evaluating) หมายถึงการวัดและประเมินผลการทำงานหรือเปรียบเทียบการทำงานกับมาตรฐานที่กำหนดไว้ในการวางแผน

อมร รักษาสัตย์ (2522) ได้ให้ความหมายของนโยบายไว้ว่านโยบาย หมายถึง อุบายหรือกลเม็ดที่ผู้มีอำนาจหน้าที่ได้พิจารณาเห็นว่าเป็นทางที่จะนำไปสู่ เป้าหมายส่วนรวมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเหมาะสมที่สุด

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้กำหนดความหมายของนโยบายไว้ว่า นโยบาย หมายถึง หลักการและวิธีปฏิบัติซึ่งถือเป็นแนวดำเนินการ และ ปทานุกรม Oxford English Dictionary ได้ให้คำจำกัดความของนโยบายไว้ว่า นโยบาย หมายถึง ความฉลาดและการใช้ดุลยพินิจที่หลักแหลมในทางการเมือง ศิลปะแห่งการดำเนินกิจการของบ้านเมือง การดำเนินการที่ฉลาดรอบคอบ แนวทางการดำเนินการของรัฐบาลพรรคการเมือง เป็นต้น (อ้างถึงใน จุมพล หนิมพานิช, 2549)

ประชุม รอดประเสริฐ (2544) กล่าวว่านโยบายเป็นข้อความหรือความเข้าใจร่วมกันอย่างกว้าง ๆ ที่ใช้เป็นแนวทางการตัดสินใจเพื่อการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ของผู้บริหารและของหน่วยงาน

สรุปได้ว่า นโยบายเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ทุกคนปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน รวมทั้งเป็นการบริหารจัดการองค์กร ตั้งแต่การวางแผน การจัดองค์กร การจัดสายงาน การสั่งการ การประสานงาน การรายงานผล และการเงินงบประมาณ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก**

เนื่องจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกยังมีอยู่จำนวนน้อยทางผู้วิจัยจึงได้รวบรวมแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้

ฉัตรชัย พงศ์ประยูร (2539) สถานที่จัดเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของผิวโลก อันมีขนาดใหญ่เล็ก แตกต่างกันไป แต่ทุกขนาดต่างก็มีความหมายต่อมนุษย์ สถานที่อาจมีความหมายตั้งแต่ทวีป เกาะ ประเทศ ภูมิภาค รัฐ เมือง ละแวก หมู่บ้าน ชนบท หรือถิ่นไร้ที่อยู่โดยทั่วไปมีชื่อเฉพาะตัวภูมินาม (Place Name) และมีอาณาบริเวณ มีอาณาเขต สถานที่แต่ละแห่งมีคุณสมบัติโดดเด่นทั้งที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้ อันเป็นสื่อทำให้สถานที่หนึ่งแตกต่างจากอีกที่หนึ่ง

กองวิจัยทางการศึกษา (2545) วัสดุ อุปกรณ์ซึ่งนับรวมถึงอาคารสถานที่เป็นสิ่งสำคัญอีก ประการหนึ่งที่จะทำให้การบริหารประสบผลสำเร็จได้ผลสมบูรณ์ เป็นการบริหารอย่างแท้จริง และให้ เกิดประโยชน์มากที่สุด ควรยึดหลักการดังต่อไปนี้ 1) ใช้วัสดุตามความเหมาะสม 2) ใช้ให้ได้ผลคุ้มค่า 3) ใช้อย่างประหยัดทั้งแรงงาน เงิน และเวลา 4) ก่อนใช้อุปกรณ์ทุกครั้งต้องทดลองเสียก่อนว่าใช้ได้ดี สะดวกและเหมาะกับเวลา ระวังอย่าให้อุปกรณ์ต้องติดขัดระหว่างใช้ สำหรับการจัดซื้อจัดหาวัสดุอุปกรณ์ ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ 1) ก่อนการซื้อวัสดุอุปกรณ์ทุกครั้ง ควรสำรองหรือทำบัญชีอุปกรณ์ก่อนว่ามีอยู่แล้วมาก น้อยเพียงใด และอยู่ในสภาพที่ใช้ได้หรือต้องซ่อมแซม และต้องการเพิ่มอีกจำนวนเท่าไร 2) ควรซื้ออุปกรณ์ในร้านที่มีชื่อเสียงไว้ใจได้ เพราะจะได้ของที่มีคุณภาพเชื้อถือได้ ให้บริการในการแลกเปลี่ยนซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ได้ดีกว่า 3) ควรซื้ออุปกรณ์ที่มีคุณภาพ เพราะตามปกติของที่มีคุณภาพสามารถใช้ได้นานกว่า ปลอดภัยกว่า บางครั้งดีกว่าอุปกรณ์ที่มีราคาสูงกว่า การซื้อไม่ควรเอาราคาเป็นหลักอย่างเดียว ของ ราคาแพงคุณภาพอาจจะไม่ดีก็ได้ 4) ถ้าเป็นไปได้ควรจัดตารางในการซื้อให้มีการกระจาย ทั้งนี้เพื่อที่จะได้ไม่เป็นภาระ ต้องใช้เงินจำนวนมากๆ ในครั้งหนึ่ง 5) พยายามใช้วิธีการซื้อที่ช่วยให้สามารถลดราคาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ 6) ควรซื้อตามที่กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ในการใช้วัสดุอุปกรณ์ชนิดนั้นๆ ตามกำหนด 7) ควรจัดซื้อในร้านที่อยู่ในท้องถิ่นที่สามารถให้ราคาของและคุณภาพเดียวกัน เพราะ ร้านในท้องถิ่นจะสามารถติดต่อได้ง่ายและสะดวกกว่า 8) ควรเตรียมการซื้อวัสดุอุปกรณ์ไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ 9) ในการซื้อแต่ละครั้งจะต้องไม่มีการรับสิ่งตอบแทนจากร้านค้า ในด้านสถานที่นั้นสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดมาตรฐาน การศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อการประกันคุณภาพภายในจำนวน 18 มาตรฐาน ในมาตรฐานที่ 16 กำหนด ไว้ว่าสถานศึกษามีการจัดสภาพแวดล้อมและการบริการที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติเต็ม ศักยภาพ ระบุตัวบ่งชี้ไว้ทั้งหมด 5 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 1) มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีอาคารที่เหมาะสม 2) มีการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน 3) มีการให้บริการเทคโนโลยีสารสนเทศทุกรูปแบบที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองและ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4) มีห้องเรียนห้องปฏิบัติการ ห้องสมุด พื้นที่สีเขียว และสิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอและอยู่ในสภาพที่ใช้การได้ดี 5) มีการจัดและใช้แหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกสถานศึกษา ดังนั้นสรุปได้ว่า สถานที่ที่ใช้ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย โดยสถานที่มีทั้งในร่ม เช่น โรงยิม ห้องเรียน สระว่ายน้ำ ห้องฟิตเนส และสถานที่กลางแจ้ง เช่น สนามฟุตบอล สนามกรีฑา สระว่ายน้ำ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2558) ได้กล่าวว่า หลักการจัดและวางแผนวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นพื้นฐาน ในการปฏิบัติให้เกิดสัมฤทธิ์ผลที่ดียิ่งขึ้น ดังนี้

1. วัสดุอุปกรณ์ วัสดุ คือ สิ่งของต่างๆ ที่กำหนดเวลาการใช้อย่างจำกัด เช่น ลูกบอลต่างๆ เชือก ฯลฯ อุปกรณ์ คือ สิ่งต่างๆ ที่สภาพคงทนถาวรมากกว่าวัสดุ เช่น ตาข่าย คือ ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และนักเรียนผู้สนใจ การจัดวัสดุอุปกรณ์มีความจำเป็นต่อการสอนอย่างมาก บุคคลต้องมีความรู้เกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ดีพอสมควรเพื่อผลดีในทุกๆ ด้านผู้เรียน และโรงเรียน เช่น ดำเนินไปด้วย ความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และประหยัด

2. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย สถานที่มีทั้งในร่ม เช่น โรงยิม ห้องเรียน สระว่ายน้ำ ห้องน้ำ สถานที่กลางแจ้ง เช่น สนามฟุตบอล สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ การจัด วัสดุและอุปกรณ์ซึ่งมีความจำเป็น และสำคัญอย่างมาก ต้องมีการวางแผนด้วยบุคคลที่มีความรู้โดยเฉพาะหรือมีความรู้เป็นอย่างดีในใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น บุคลากร การจำหน่าย การเลือก การเก็บรักษา สถานที่เก็บ และอื่น ๆ

สรุปได้ว่า สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นที่ที่ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ มีความสะอาดได้มาตรฐาน และมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำซึ่งจำเป็นต่อนักกีฬาว่ายน้ำ

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงสนับสนุนทางสังคม**

เนื่องจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงสนันสนุนทางสังคมยังมีอยู่จำนวนน้อย ทางผู้วิจัยจึงได้รวบรวมแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงสนันสนุนทางสังคม ดังนี้

House (1981) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า เป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลคงซึ่งไว้พฤติกรรมด้านสุขภาพให้เกิดความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

Gottlieb (1985) ได้แบ่งแรงสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับกว้าง เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคมอาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ และการดำเนินวิถีชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม เช่น การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ชุมชนที่เขาอาศัยอยู่ อาทิ กลุ่มแม่บ้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มหนุ่มสาวพัฒนาหมู่บ้าน กลุ่มต้านภัย เอดส์ กลุ่มเลี้ยงสัตว์ กลุ่มจักสาน กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เป็นต้น

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคมด้วยการพิจารณาจากกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิดในสังคมเครือญาติ ชนิดของการสนับสนุนในระดับนี้ได้แก่ การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ ความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ และการยกย่อง

3. ระดับแคบหรือระดับลึก เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่าแรงสนับสนุน คือ ขนาด จำนวน และความถี่ของความสัมพันธ์หรือโครงสร้างของเครือข่าย ได้แก่ สามีภรรยา และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ให้การสนับสนุนทางจิตใจแสดงความรักและห่วงใย

กฤติกาพร ใยโนนตาด (2542) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมทั้งทางด้านอารมณ์ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการเงิน แรงงาน หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งบุคคลในสังคมนั้น คือ สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือบุคลากรทางการแพทย์ ทำให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุนเกิดความรู้สึกผูกพัน เชื่อว่า มีคนรัก มองเห็นคุณค่า และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมสามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดและความเจ็บป่วยได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการรักษาสุขภาพอนามัยและมีสุขภาพที่ดี

รุ่งชฎาพร ใจยา (2558) ให้ความหมายไว้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมหมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีการติดต่อและให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งมีการแบ่งแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาที่ต้องเน้นขนาดของกลุ่มบุคคล ความใกล้ชิด ลักษณะของความสัมพันธ์ และระยะของความสัมพันธ์

สรุปได้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนตัวบุคคล ทำให้ผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และสามารถเผชิญต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆ ต่อไปได้

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประชาสัมพันธ์**

รวิวงศ์ ศรีทองรุ่ง (2543) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการประชาสัมพันธ์เอาไว้ว่า การ

ประชาสัมพันธ์เป็นหัวใจสำคัญที่มีส่วนเอื้ออำนวยให้เกิดการเข้าใจกันและร่วมมือกันจากทุกๆฝ่าย เพราะมนุษย์ยากที่จะประสบความสำเร็จได้จากการทำงานตามลำพังเพียงคนเดียวโดยปราศจากการยอมรับ ความเข้าใจและความสนับสนุนร่วมมือจากผู้อื่น

เมธี คชาไพร (2548) ได้กล่าวถึงการประชาสัมพันธ์ เป็นกระบวนการสื่อสารขององค์การหน่วยงานกับประชาชนหรือสังคม เพื่อก่อให้เกิดการผสมผสานแนวทางความรู้สึก การสนับสนุน ความร่วมมือร่วมใจในการทำงานระหว่างองค์การหน่วยงานกับประชาชนที่เกี่ยวข้อง จึงถือได้ว่าการประชาสัมพันธ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการบริหารงานต่างๆ ในการพัฒนาประเทศ องค์การ หน่วยงาน และสังคมส่วนรวมให้ได้รับความสำเร็จสมบูรณ์ การใช้การประชาสัมพันธ์เข้าไปช่วยให้การปฏิบัติงานแพร่หลายกว้างขวาง เป็นการเพิ่มศักยภาพในการเสริมสร้างสัมพันธภาพของบุคลากรภายในหน่วยงานและสัมพันธภาพระหว่างองค์การ หน่วยงานกับประชาชน ปัจจุบันนี้องค์การหรือหน่วยงานทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจและภาคเอกชนส่วนใหญ่ต่างเห็นความสำคัญของการมีหน่วยงานประชาสัมพันธ์ เพราะเห็นว่าการประชาสัมพันธ์นั้นเป็นวิถีทางที่จะบรรลุผลในสร้างความเข้าใจอันดีกับประชาชนซึ่งความเข้าใจอันดีของประชาชนนี้ เป็นส่วนสำคัญต่อการดำรงอยู่และการขยายขอบเขตของงานองค์การหน่วยงานทุกชนิด ดังนั้นผู้รับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับการประชาสัมพันธ์ จึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการพิจารณาตัดสินใจเกือบทุกประการในนโยบายทั่วๆไปขององค์การ หน่วยงาน

ผุสดี บำรุงกิจ (2550) ได้กล่าวถึงการประชาสัมพันธ์ว่า เป็นกิจกรรมของหน่วยงาน สถาบัน หรือบุคคลที่ปฏิบัติเพื่อชนะใจประชาชน รวมทั้งส่งเสริมประชาชนได้เข้าใจถึงนโยบาย และวัตถุ ประสงค์ขององค์กร โดยแพร่กระจายข่าวสารทางเครื่องมือสื่อสารต่างๆ เช่นวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และช่วยส่งเสริมให้ชุมชนหรือกลุ่มคนมีความเข้าใจอันดีซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์

พรทิพย์ พิมลสินธุ์ (2551) ได้กล่าวว่า การประชาสัมพันธ์ มาจากคำว่า ประชากับสัมพันธ์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Public Relations (PR) ซึ่งหมายถึง การมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับประชาชน

ทัศนีย์ ผลชานิโก (2557) การประชาสัมพันธ์ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกลุ่มบุคคล ทุกคน ทุกองค์กร สามารถใช้การประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ภารกิจหลักเป็นไปอย่างราบรื่น ลดทอนปัญหาอุปสรรค ลงให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ โดยแบ่งตามลักษณะงานได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. การประชาสัมพันธ์ภายใน คือ การสร้างความเข้าใจและ ความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มบุคคลภายในสถาบันเอง ทำให้เกิดความรักใครกลมเกลียวสามัคคีกันในหมู่เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งด้านการเสริมสร้างขวัญ และความรักใคร่ผูกพันจงรักภักดีต่อหน่วยงาน

2. การประชาสัมพันธ์ภายนอก คือ การสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีกับประชาชนและกลุ่มต่างๆ ที่มีขนาดใหญ่หรือจำนวนมาก จึงอาจใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ เข้ามาช่วยเผยแพร่กระจายข่าวสู่สาธารณชนด้วย อันได้แก่ สื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ภาพยนตร์เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันองค์การสถาบันต่าง ๆ ก็นิยมใช้เครื่องมือสื่อสารมวลชนเหล่านี้เข้าช่วยในการประชาสัมพันธ์

สรุปได้ว่า การประชาสัมพันธ์เป็นส่วนสำคัญจะช่วยให้ประชาชนเข้าถึงข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ลดทอนปัญหาอุปสรรคให้น้อยลง และช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน

**แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม**

เนื่องจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมยังมีอยู่จำนวนน้อย ทางผู้วิจัยจึงได้รวบรวมแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี ดังนี้

ครรชิต มาลัยวงศ์ (2540) ได้ให้ความหมายว่าเทคโนโลยีสารสนเทศหมายถึง เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการจัดประมวลผลและการเผยแพร่สารสนเทศ ซึ่งรวมหลักแล้วก็คือเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์

กมลรัฐ อินทรทัศน์ (2550) ได้ให้ความหมายว่าเทคโนโลยีสารสนเทศหมายถึง การนำ

เทคโนโลยีมาใช้สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสารสนเทศทำให้สารสนเทศมีประโยชน์และใช้งานได้กว้างขวางมากขึ้น เทคโนโลยีสารสนเทศยังเอื้อประโยชน์ ทำให้การสื่อสารกันและกันของมนุษย์ทำได้ย่างไร้ ขีดจำกัดมากขึ้น ทั้งนี้อาจแบ่งประเภทของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารออกเป็นประเภท หลัก ๆ ได้ 3 ประเภท คือ อินเทอร์เน็ต อินทราเน็ต และเวิร์ลไวด์เว็บ”

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2550) ได้ให้ความหมายว่า เทคโนโลยีสารสนเทศ

(Information Technology - IT) หรือเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร(Information and Communication Technologies -ICT) ก็คือเทคโนโลยีสองด้านหลัก ๆ ที่ประกอบด้วยเทคโนโลยี

ระบบคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสื่อสารโทรคมนาคมที่ผนวกเข้าด้วยกันเพื่อใช้ในกระบวนการ

จัดหา จัดเก็บ สร้างและเผยแพร่สารสนเทศในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเสียงภาพภาพเคลื่อนไหว

ข้อความหรือตัวอักษรและตัวเลขเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความถูกต้องความแม่นยำ และความรวดเร็ว

ให้ทันต่อการนำไปใช้ประโยชน์

รัฐนันท์ พงศ์วิริทธิ์ธร และคณะ (2557 อ้างถึงใน ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์, 2550) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของเทคโนโลยีสารสนเทศไว้ ดังนี้

1. ประสิทธิภาพ (Efficiency) ระบบสารสนเทศทำให้การปฏิบัติงานมีความรวดเร็วมากขึ้นโดยใช้กระบวนการประมวลผลข้อมูล ซึ่งทำให้สามารถเก็บรวบรวม ประมวลผลและปรับปรุงข้อมูลให้ทันสมัยได้อย่างรวดเร็ว สามารถจัดเก็บข้อมูลที่มีขนาดใหญ่ มีปริมาณมาก ช่วยให้การเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ช่วยทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วยการใช้เครือข่ายทางคอมพิวเตอร์ สามารถติดต่อเชื่อมโยงได้ทั่วโลกภายในเวลาที่รวดเร็ว

2. ประสิทธิผล (Effectiveness) ระบบสารสนเทศช่วยในการตัดสินใจของ ผู้บริหารบนข้อมูลจริงที่ถูกต้อง ส่งผลให้การดําเนินงานสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ ระบบสารสนเทศช่วยในการเลือกผลิตสินค่าและบริการที่เหมาะสม ทำให้ทราบถึงต้นทุนของสินค้าและบริการที่มีอยู่ อีกทั้งช่วยปรับปรุงคุณภาพของสินค้าและบริการที่ดีขึ้น ทำให้ติดต่อสื่อสารระหว่างหน่วยงานกับลูกค้าสามารถทำได้ง่ายและรวดเร็ว และช่วยให้หน่วยงานสามารถปรับปรุงคุณภาพสินค้าและบริการได้ตรงตาม ความต้องการของลูกค้าได้ดีและรวดเร็ว

3. ความได้เปรียบในด้านการแข่งขัน (Competitive Advantage) ระบบ สารสนเทศสามารถเชื่อมโยงกับซัพพรายเออร์ ทำให้การประสานงานติดต่อสั่งซื้อสินค้าต่างๆ เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ช่วยลดต้นทุนในการเก็บสินค้าในคลังและยังช่วยทำให้การผลิตสินค้าและบริการใหม่ ๆ ที่มีความแตกต่างจากคู่แข่งได้ระบบสารสนเทศยังสามารถทำให้การบริการลูกค้าดีขึ้น โดยการปรับปรุง คุณลักษณะสินค้าและบริการ เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ในปริมาณที่มากขึ้น

4. คุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Working Life) การออกแบบ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสมทำให้เกิดคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีขึ้น ลดภาระงานที่หนักได้ เช่น การประชุมทางไกลด้วยระบบ Video Conferencing ทำให้คนไม่เสียเวลาในการเดินทางไกลเพื่อเขาประชุมทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีความพึงพอใจและเกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

สรุปได้ว่า เทคโนโลยีในการฝึกซ้อม มีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้นักกีฬาว่ายน้ำได้พัฒนาทั้งด้านร่างกาย ด้านทักษะ เพื่อนำไปปรับใช้และวางแผนในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำต่อไป

**บริบทการกีฬาในเขตภาคกลาง 1**

นักกีฬาว่ายน้ำในภาคกลาง เขต 1 มีทั้งหมด 13 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ตราด นครนายก นนทบุรี ปทุมธานี ปราจีนบุรี ระยอง สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสระแก้ว

ประเภทการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ภาค 1 มีทั้งหมด 19 รายการ ได้แก่ ฟรีสไตล์ 50 เมตร ฟรีสไตล์ 100 เมตร ฟรีสไตล์ 200 เมตร ฟรีสไตล์ 400 เมตร ฟรีสไตล์ 800 เมตร ฟรีสไตล์ 1,500 เมตร กรรเชียง 50 เมตร กรรเชียง 100 เมตร กรรเชียง 200 เมตร กบ 50 เมตร กบ 100 เมตร กบ 200 เมตร ผีเสื้อ 50 เมตร ผีเสื้อ 100 เมตร ผีเสื้อ 200 เมตร เดี่ยวผสม 200 เมตร เดี่ยวผสม 400 เมตร ผลัดฟรีสไตล์ 4×50เมตร และผลัดผสม 4×50 เมตร (สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย, 2562) กีฬาเยาวชนแห่งชาติ (Thailand National Youth Games) เป็นมหกรรมกีฬาเยาวชน และยุวชน ควบคุมโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่จัดขึ้นครั้งแรกที่จังหวัดนครราชสีมา มีการกำหนดอายุผู้เข้าแข่งขันให้มีอายุระหว่าง 14-18 ปี กรุงเทพมหานครมีจำนวนนักกีฬา 532 คน จันทบุรีมีจำนวนนักกีฬา 75 คน ฉะเชิงเทรามีจำนวนนักกีฬา 27 คน ชลบุรีมีจำนวนนักกีฬา 260 คน ตราดมีจำนวนนักกีฬา 5 คน นครนายกมีจำนวนนักกีฬา 6 คน นนทบุรีมีจำนวนนักกีฬา 254 คน ปทุมธานีมีจำนวนนักกีฬา 109 คน ปราจีนบุรีมีจำนวนนักกีฬา 1 คน ระยองมีจำนวนนักกีฬา 110 คน สมุทรปราการมีจำนวนนักกีฬา 151 คน สมุทรสาครมีจำนวนนักกีฬา 92 คน และสระแก้วมีจำนวนนักกีฬา 29 คน จำนวนทั้งสิ้น 1,651 คน

**งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

**งานวิจัยในประเทศ**

รุ่งทิพย์ กาศักดิ์ เยาวลักษณ์ เสรีเสถียร และยุพา จิ๋วพัฒนกุล (2558) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายการปรับตัวในชีวิตสมรสของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายการปรับตัวในชีวิตสมรสของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น รูปแบบการวิจัย การวิจัยแบบความ สัมพันธ์เชิงทำนาย วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น ครรภ์แรก อายุระหว่าง 10-19 ปี ที่อาศัยอยู่กับสามี มารับบริการฝากครรภ์ที่หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 145 ราย รวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการปรับตัวในชีวิตสมรส ตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งสามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .76, .82 และ .78 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย สถิติอีต้า สถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย 1) สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการปรับตัวในชีวิตสมรสอยู่ในระดับปานกลาง (M= 64.86, S.D.= 13.36) 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในชีวิตสมรสในสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (r= .357) การรับรู้ การสนับสนุนทางสังคม (r = .349) และความเพียงพอของรายได้ครอบครัว (η = .303) ทั้งนี้ อายุ ระดับการศึกษา และลักษณะครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในชีวิตสมรส (r= .036 , r= .012 และ

η= .005 ตามลำดับ) 3) ปัจจัยทำนายการปรับตัวในชีวิตสมรสในสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (β = .275) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (β = .264) และความเพียงพอของรายได้ครอบครัว (β= .254) โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวในชีวิตสมรสในสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 26.8 (R2= .268) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุป ปัจจัยทำนายการปรับตัวในชีวิตสมรสในสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น คือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และความเพียงพอของรายได้ครอบครัว โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 26.8 ดังนั้น จึงควรจัดโปรแกรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จัดหาหรือแนะนำแหล่งสนับสนุนทางสังคมให้แก่สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นปรับตัวในชีวิตสมรสได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วินีกาญจน์ คงสุวรรณ วันดี สุทธรังษี และวิลาวรรณ คริสต์รักษา (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวในการเผชิญภาวะวิกฤตจากอุทกภัยของผู้ประสบอุทกภัย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปรับตัวในการเผชิญภาวะวิกฤตจากอุทกภัยของผู้ประสบอุทกภัย

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.46, SD = 0.44) โดยมีการปรับตัวรายด้านทั้ง 2 ด้าน คือ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่และการปรับตัวด้านการพึ่งพาอยู่ในระดับปานกลาง (M= 3.53, SD= 0.49; M= 3.40, SD= 0.53)

สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการพัฒนารูปแบบการป้องกันภาวะวิกฤตสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัยให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและบริบทพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาต่อไป

นิลญา อาภรณ์กุล และศิริลักษณ์ ศุภปิติพร (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 150 ราย (ร้อยละ 52.8) และเป็นเพศหญิง 134 ราย (ร้อยละ 47.2) มีอายุเฉลี่ย 19 ปี ส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย 1.93 จากคะแนนเต็ม3) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติโดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายปัญหาการปรับตัว คือความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 36.7 สรุป นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีปัญหาในการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยทำนายปัญหาการปรับตัว

ปาณระวี เทียนมี และรุ่งแสง อรุณไพโรจน์ (2561) ได้ศึกษา เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถ ในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลางมีคะแนนการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรรณิการ์ แสนสุภา เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ อุมาภรณ์ สุขารมณ์ และผกาวรรณ นันทะเสน (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 อยู่ในระดับมากและเมื่อ เปรียบเทียบเพศ พบว่า เพศชายและหญิงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยภาพรวม และรายด้านไม่แตกต่างกัน เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ แตกต่างกัน พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกัน

อวาทิพย์ แว (2563) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง COVID-19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้ ผลการศึกษาพบว่า 1) ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนมี ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับช่องทางการแพร่กระจายของเชื้อเพียงร้อยละ 30.9 มีความรู้และความ เข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการล้างมืออย่างถูกวิธีร้อยละ 69.0 มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการไอและการจามที่ถูกวิธีร้อยละ 55.2 มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีร้อย ละ 80.0 2) ทักษะการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนส่วน ใหญ่สามารถค้นหาหรือเข้าถึงแหล่งข้อมูลได้ทันทีร้อยละ 98.5 และประชาชนส่วนใหญ่สามารถค้นหาหรือเข้าถึง แหล่งข้อมูลที่ถูกต้องและทันสมัยร้อยละ 97.4 3) ทักษะการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนส่วน ใหญ่มีความเข้าใจข้อมูลข่าวสารที่นำเสนอจากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ บุคลากรด้านสุขภาพร้อยละ 96.9 4) ทักษะการตัดสินใจเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย และมีประวัติสัมผัสกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 จะไปพบแพทย์ทันทีร้อยละ 99.3 หากสงสัยว่าอาจได้รับเชื้อโรค จะแจ้งรายละเอียดต่าง ๆ กับบุคลากรทางการแพทย์ผู้ทำการดูแลรักษาร้อย ละ 99.7 หากไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ สามารถออกไปสถานที่ต่าง ๆ ได้ เนื่องจากไม่มีการติดเชื้อและไม่สามารถ แพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้พบมากถึงร้อยละ 77.1 5) ทักษะการจัดการตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่าประชาชน ทั้งหมดมีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน ทำตามแผน และทบทวนแผนการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 6) ทักษะการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนส่วน ใหญ่ร้อยละ 62.4 หลงเชื่อและจะปฏิบัติตามข่าวปลอมที่ได้รับ

จึงสรุปได้ว่า การแพร่ระบาดของโควิด 19 ทำให้ทุกคนปรับตัวจาก “การตื่นกลัว กลายเป็นการตื่นรู้” ทุกคนเกิดการเรียนรู้ครั้งใหญ่เพื่อที่จะรับมือกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 และเมื่อวิกฤตได้ผ่านพ้นไป วิถีชีวิตและพฤติกรรมของผู้คนก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งนั่นหมายถึงโอกาสใหม่ ๆ ที่นำมาสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตต่อไป

ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า ด้านทัศนคติในการออกกำลังกายของเพศหญิงและเพศชายไม่แตกต่างกัน และทั้งหญิงและชายมีทัศนคติในการออกกำลังกายในเกณฑ์ระดับมาก เปรียบเทียบระหว่างสถาบันศึกษาพบว่า ทัศนคติในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันและอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง พบว่าเพศชายมีค่าความวิตกกังวลมากกว่าเพศหญิง (p-value = 0.008) และทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในเกณฑ์ระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างระหว่างสถาบันศึกษา พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้นักศึกษามีกิจกรรม ทางกายลดน้อยลง ควรส่งเสริมให้หันมาใส่ใจในการทำกิจกรรมทางกาย เพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างต่อไป

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล (2564) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่า แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบ่งสถานที่ในการออกกำลังกายเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) สถานที่ออกกำลังกายแบบไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล 2) สถานที่ออกกำลังกายแบบมีเจ้าหน้าที่ดูแล และ 3) สถานที่ออกกำลังกายในที่พักอาศัยแบบออกกำลังกายด้วยตนเอง และมีแนวทางการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) แนวทางการคัดกรองก่อนการออกกำลังกาย 2) แนวทางการสื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) 3) แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนในกลุ่มเสี่ยง และ 4) แนวทางกำหนดมาตรการอื่น ๆ เพิ่มเติม

ภานุวัฒน์ ศรีมาฆะ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของผู้ประกอบการค่ายมวยไทยท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 จังหวัดภูเก็ต พบว่าผู้ประกอบการค่ายมวยไทยมีการเตรียมตัวรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยการปรับตัวด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสุขลักษณะด้านอาคารสถานที่บริเวณค่ายมวยโดยรอบ ด้วยการทำความสะอาดอาคารอย่างสม่ำเสมอและมากเพิ่มขึ้นกว่าปกติ เสริมด้วยฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อทั่วบริเวณค่ายมวย

2. ด้านการจัดอุปกรณ์ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคของค่ายมวยมีการทำความสะอาดหลังจากการใช้งานทุกครั้ง จัดเก็บอย่างเป็นระเบียบ บริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกเพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค

3. ด้านการป้องกันสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ก่อนเข้าทำกิจกรรมทางค่ายให้ครูฝึกหรือเทรนเนอร์ทุกคนมีการป้องกันตนเองโดยใส่หน้ากาก และหลังจากเสร็จสิ้นจากการสอน ให้ครูฝึกและเทรนเนอร์ทุกคนชำระร่างกายทุกครั้งเพื่อความสะอาดในการสอนครั้งต่อไป

4. ด้านอื่น ๆ เช่น เปิดเป็นโรงเรียนสอนมวยไทยให้กับเยาวชนในชุมชนที่สนใจ

มาลีวัล เลิศสาครศิร จุรีย์ นฤมิตเลิศ และกิติยา สมุทรประดิษฐ์ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนผ่านระบบออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์จากสถานการณ์โควิด-19 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 (S.D.=.33) ปัจจัยภายใน ได้แก่ เจตคติต่อการเรียนผ่านระบบออนไลน์การปรับตัวของนักศึกษาและปัจจัยภายนอกได้แก่ พฤติกรรมการสอนของอาจารย์สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และความพร้อมของสื่อ/เทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r=.237,.409, .525, .407,และ.301) ตาม

ลำดับ โดยตัวแปรการปรับตัวของนักศึกษา พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ และเจตคติต่อการเรียนผ่านระบบออนไลน์สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และ.001อำนาจการทำนายร้อยละ35.0จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผู้บริหาร และคณาจารย์ควรตระหนักและดำเนินการสิ่งที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีพฤติกรรมการเรียนผ่านระบบออนไลน์ที่ดี

เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ (2564) ได้ศึกษา เรื่อง การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ ผลการวิจัยพบว่า 1) การปรับตัวของนักเรียนพบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านสังคมอยู่ในอันดับหนึ่งรองลงมาได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการเรียน และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมตามลำดับ ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์พบว่านักเรียนมีการปรับตัวในด้านการเรียนโดยพยายามจัดหาอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีและสิ่งสนับสนุนที่เอื้อต่อการเข้าเรียนออนไลน์ โดยเฉพาะด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต ด้านสังคม นักเรียนรับรู้มาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และปฏิบัติตามโดยตลอด จึงสามารถปรับตัวได้โดยไม่รู้สึกว่าเป็นอุปสรรคต่อการมาโรงเรียน ด้านอารมณ์ นักเรียนเข้าใจความยากลำบากทั้งของครูและเพื่อนนักเรียน จึงแสดงออกด้วยความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันในการเรียนทั้งแบบออนไลน์ และออนไซต์ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีแม้เกิดอุปสรรคต่างๆในการดำเนินชีวิต และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนเห็นว่าการร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นเป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีใหม่ 2) การปรับตัวของนักเรียนจำแนกตามที่อยู่อาศัยและระยะ

เวลาที่ทำการศึกษาในโรงเรียนไม่ต่างกันทั้งในภาพรวมและรายด้าน

ณัฐสุรางค์ ปุคคละนันทนา (2565) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิต การปรับตัว และการเรียนรู้ของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) สู่การปรับตัวของชุมชนวิถีใหม่ในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์พบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา (สุพัตรา รุ่งรัตน์ ซูลฟีกอร์ มาโซ และยุทธนา กาเต็ม, 2564) โดยผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดยะลาอยู่ในระดับปานกลาง ประชาชนปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ โดยสวมหน้ากากอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการรับเชื้อโควิด-19 หมั่นล้างมือด้วยสบู่ก่อนและหลังการปรุงอาหาร มีการพกเจลแอลกอฮอล์ รักษาระยะห่างสังคม และลดระยะเวลาที่อยู่ในพื้นที่สาธารณะ สำหรับผลกระทบด้านเศรษฐกิจได้รับความช่วยเหลือเงินเยียวยาจากรัฐบาล การสร้างอาชีพ การช่วยเหลือเรื่องค่าครองชีพ และทางด้านสังคม ประชาชนมีแนวทางในการดูแลตนเอง ได้แก่ การดูแลสุขภาพ ลดการพบปะกันในที่สาธารณะ และปฏิบัติตามคำสั่งของรัฐอย่างเคร่งครัด

นรา พงษ์พานิช เตชธรรม สังข์คร พงษ์ศักดิ์ นพรัตน์ และเบญญา จริยวิจิตร (2566) ได้ศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมในการปรับตัวของชุมชนสู่ชีวิตวิถีใหม่ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดระนอง และจังหวัดชุมพร พบว่า ในภาพรวมกลับมีผลกระทบเชิงบวกต่อสมาชิกในครัวเรือนทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่มีการเรียนรู้ที่จะแบ่งปันและดูแลคนอื่นมากขึ้น เช่น ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน แบ่งปันหน้ากากอนามัยให้เพื่อนบ้าน รองลงมา คือ ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ประชาชนมีความกระตือรือร้นในการรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตจากช่องทางต่าง ๆ ด้านการศึกษาคือการที่นักเรียน นักศึกษาเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีและเครื่องมือสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ผ่านรูปแบบออนไลน์มากขึ้น ด้านเศรษฐกิจ ทำให้สมาชิกในครัวเรือนมีความตระหนัก เห็นความสำคัญในการออมเงินสํารองเพื่อใช้จ่ายในภาวะฉุกเฉิน และในด้านสุขภาพ สมาชิกในครัวเรือนหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เช่น ออกกําลังกายอย่างสม่ำเสมอการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เป็นประจำ เป็นต้น

ชลิต เชาว์วิไลย วินัย พูลศรี และธีรนันท์ ตันพานิชย์ (2567) ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการการออกกําลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุอำเภอธัญบุรีจังหวัดปทุมธานี พบว่า 1) ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M= 4.01, S.D.= 0.94) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอํานวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M= 3.93, S.D.=1.04) และความต้องการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกําลังกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M=3.80, S.D.=1.08) 2) ระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภายหลังการใช้รูปแบบประกอบด้วย ค่าเฉลี่ยของการทดสอบการลุกจากเก้าอี้ การงอข้อศอก การยกขาสูง 2 นาทีและเดินเร็วอ้อมระยะ 2 เมตรดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าทดลองอย่างมีนัยสําคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05ดังนั้นควรส่งเสริมส่งเสริมรูปแบบการออกกําลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับผู้สูงอายุเน้นไปที่การพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มนี้ และการสร้างแนวทางการกระทำที่สามารถนําเสนอให้กับชุมชนหรือองค์กรที่ดูแลผู้สูงอายุ

**งานวิจัยต่างประเทศ**

Jukic, et al. (2020) ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์และแนวทางแก้ไขสำหรับนักกีฬาประเภททีมที่ต้องกักตัวเนื่องจากโควิด-19 พบว่า ชีวิตของนักกีฬาที่ต้องกักตัวเนื่องจากวิกฤตโควิด-19 มีความหมายเชิงบวกอย่างหนึ่ง ในการคิดใหม่และจัดระเบียบของตนใหม่ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญู ความเข้าใจในสถานการณ์โลก การเอาใจใส่ผู้อื่นผู้คน ค่านิยมของครอบครัว ทัศนคติต่อความรู้ จิตวิญญาณ และการช่วยเหลือผู้ขัดสนเป็นเพียงบางส่วนเท่านั้นของค่านิยมที่สามารถส่งเสริมและดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงในยามยากลำบากซึ่งส่งผลกระทบต่อส่วนรวมโลก เนื่องจากนักกีฬามักเป็นแบบอย่างที่ดี ในช่วงเวลาที่ยากลำบากเช่นนี้จึงควรมีความรับผิดชอบและส่งเสริมค่านิยมที่ดี สามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมและส่งเสริมพฤติกรรมของมนุษย์ให้ดีขึ้น

Kalra, Mallick & Dande (2020) ได้ศึกษาเรื่อง เวชศาสตร์การกีฬาในช่วงการระบาดของ COVID-19 “วิถีชีวิตใหม่" สรุปได้ว่า การกลับมาแข่งขันอีกครั้งในกีฬาอาชีพ เป็นสิ่งที่กังวลรองจากการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ทั่วโลก ความจริงควรเน้นย้ำว่ากีฬาให้ผลประโยชน์ด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจมากกว่าความเสี่ยงของการติดเชื้อ โดยมีบรรทัดฐานการเว้นระยะห่างทางสังคมที่เข้มงวด จะช่วยลดปริมาณการออกกำลังกายสำหรับทั้งมือสมัครเล่นและมือสมัครเล่นอย่างแน่นอน นักกีฬาควรได้รับการปฏิบัติเหมือนเป็นชุมชนมากกว่าเป็นสินค้า การปฏิบัติตามวิธีการใหม่ ๆ ที่จะนำมาใช้ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเวชศาสตร์การกีฬาได้ การฝึกอบรมเพื่อลดการแพร่กระจายของการติดเชื้อ การประเมินความเสี่ยง การกำหนดกลยุทธ์การแข่งขันกีฬา การจัดแข่งขันแบบปิดโดยไม่มีผู้เข้าชมในสนาม การสร้างแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดก็จะเป็นเช่นนั้นความปกติใหม่ กลยุทธ์ส่วนใหญ่จึงเป็นตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญซึ่งสามารถออกแบบใหม่ได้ในอนาคตอันใกล้นี้

Rubio, Sanchez-Iglesias, Bueno & Martin (2020) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวทางจิตวิทยาของนักกีฬาเพื่อการกักตัวเนื่องจากโควิด-19 พบว่า การศึกษานี้มีนัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่นักจิตวิทยาการกีฬาและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอื่น ๆ อาจเสนอให้กับนักกีฬาในสถานการณ์ที่ตึงเครียดเช่นนี้ ตัวอย่างเช่น แสดงให้เห็นว่านักกีฬาโดยทั่วไปมีแนวโน้มที่จะปรับตัวทางจิตวิทยาให้เข้ากับสภาวะตึงเครียดที่พวกเขาต้องเผชิญ แต่ก็มีความแตกต่างที่สำคัญระหว่างบุคคลและกลุ่ม ซึ่งหมายความว่าโปรแกรมการแทรกแซงสามารถออกแบบเพื่อปรับปรุงการปรับตัวทางจิตวิทยาดังกล่าวได้ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอาจไม่เพียงมุ่งเน้นไปที่การบรรเทาผลกระทบที่เป็นอันตรายจากการยกเลิกหรือการจำกัดกิจกรรมกีฬาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงมิติต่าง ๆ เช่น การบริหารเวลา การเติบโตส่วนบุคคล นิสัยด้านสุขภาพ และกลยุทธ์การรับมือโดยทั่วไปต่อเหตุการณ์ในชีวิต นอกจากนี้การส่งเสริมการเชื่อมโยงทางสังคมกับโค้ชและเพื่อนร่วมงานที่อาจอธิบายถึงความขาดแคลนของการศึกษาที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญอื่นๆ ที่พบในการเปรียบเทียบกีฬาประเภทบุคคลกับกีฬาประเภททีม อาจเป็นวิธีหนึ่งในการลดผลกระทบทางจิตวิทยาและส่งเสริมการปรับตัวต่อความเครียด เงื่อนไขต่างๆ ที่เกิดจากการแพร่ระบาด

Angga, Shiddiq & Ramadhan (2021) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับระบบศูนย์ฝึกกีฬาแบบ New Normal พบว่าการดำเนินการโดยทบทวนและวิเคราะห์เนื้อหาและข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนำระบบศูนย์ฝึกอบรมไปปฏิบัติในยุค New Normal มีหลักการสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ การเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มต้นการฝึกอบรมใหม่ หลักเกณฑ์ในการเริ่มฝึกอบรม การประเมิน และแนวทางปฏิบัติที่ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการดำเนินการค่ายฝึกอบรม รวมถึงการจัดการและกลยุทธ์ในการลดความเสี่ยงของ COVID-19 ที่ค่ายฝึกอบรม

Jaenes Sanchez, et al. (2021) ได้ศึกษาเรื่อง ปฏิกิริยาทางอารมณ์และการปรับตัวให้เข้ากับการล็อกดาวน์ของ COVID-19 (หรือการกักตัว) โดยนักกีฬาชาวสเปน พบว่าในช่วงกักตัว นักกีฬาที่ขาดแรงจูงใจมีความคิดที่ตึงเครียดในระดับที่สูงขึ้น ปัญหาด้านพฤติกรรมมากขึ้น และความวุ่นวายทางอารมณ์ที่มากขึ้น (ความโกรธ ความเหนื่อยล้า ความตึงเครียด และภาวะซึมเศร้า) อย่างไรก็ตาม นักกีฬาที่ยอมรับมาตรการกักขังตามความจำเป็นและเคารพกฎของการแยกทางสังคม ส่งเสริมสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก เช่น ความรู้สึกเป็นเพื่อน นอกจากนี้ ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬาบางอย่างควบคู่ไปกับความสามารถในการฝึกซ้อมต่อไป ได้แก่ 1) ปัจจัยป้องกันความเครียดทางอารมณ์ การขาดแรงจูงใจและปัญหาด้านพฤติกรรม และ 2) พวกเขาเกี่ยวข้องกับการเคารพและปฏิบัติตามกฎการกักขังมากขึ้น ความแตกต่างระหว่างเพศ ซึ่งทดสอบโดยการวิเคราะห์หลายกลุ่ม เปิดเผยว่ากิจกรรมการเผชิญปัญหามักเกี่ยวข้องกับสภาวะทางอารมณ์เชิงลบในผู้หญิง ในขณะที่ความพร้อมอย่างต่อ เนื่องของข้อมูลการฝึกอบรมและเงื่อนไขในอนาคตเป็นปัจจัยปกป้องที่เท่าเทียมกันสำหรับทั้งสองเพศ การศึกษานี้ยังแสดงให้เห็นว่าการรับการฝึกสอน การสนับสนุน และการฝึกซ้อมเป็นประจำนั้นดูเหมือน จะเป็นเครื่องมือที่มีค่าในการป้องกันหรือลดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อการแยกตัวต่อความผาสุกทางอารมณ์ของนักกีฬา ข้อสรุปที่ได้จากการวิจัยนี้อาจช่วยหน่วยงานด้านกีฬาในการออกแบบนโยบายสนับสนุนและแผนเพื่อสนับสนุนนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในวิกฤตการณ์ด้านสุขภาพที่ก่อกวนในอนาคต

Fuzeki, et al. (2021) ได้ศึกษาเรื่อง ทัศนคติของการออกกำลังกายแบบออนไลน์ช่วงโควิด-19 ที่มีต่อการล็อกดาวน์ในเยอรมนีพบว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงล็อคดาวน์เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการรักษาสภาพจิตใจและร่างกายที่ดีต่อสุขภาพ แสดงให้เห็นว่ามีความตระหนักค่อนข้างสูง โดยทั่วไปผู้ใช้ชื่นชมความยืดหยุ่นด้านเวลา แต่ในด้านอื่นๆ เช่น การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนฝูงและความยากลำบากในการจูงใจตัวเองอาจมีน้ำหนักเกินนี้ การออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบออนไลน์ดูเหมือนว่าจะมีความน่าดึงดูดที่แตกต่างกันออกไปสำหรับผู้ตอบแบบสำรวจกลุ่มต่าง ๆ แต่โดยรวมการออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบออนไลน์ไม่สามารถครอบคลุมทุกอย่าง จำเป็นต้องมีการวิจัยเพื่อสร้างปัจจัยต่างๆ ปรับปรุงการออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบออนไลน์และเพื่อประเมินประสิทธิผลของมาตรการเหล่านี้

Sanchez-Crespo, et al. (2021) ได้ศึกษาเรื่อง มาตรการป้องกันโควิด-19 ดำเนิน การโดยโค้ชเทนนิส พบว่าโค้ชใช้ข้อมูลที่ได้รับจากองค์กรระดับท้องถิ่นและระดับประเทศมากกว่าข้อมูลจากองค์กรระหว่างประเทศสุขอนามัยของมือ การสื่อสารกลยุทธ์การป้องกัน และการเปลี่ยน แปลงวิธีการฝึกสอนเป็นมาตรการป้องกันที่ใช้มากที่สุด โค้ชชาวลาตินอเมริกาและผู้ที่ทำงานในสถาน ที่สาธารณะใช้มาตรการนี้บ่อยกว่าเพื่อนร่วมงานชาวยุโรปหรือที่ทำงานในสถานที่ส่วนตัว ในที่สุดโค้ชที่มีประสบการณ์มากขึ้นแสดงความตระหนักในการยอมรับมาตรการนี้มากกว่าคู่หูที่มีประสบการณ์น้อยกว่า ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้อาจช่วยในการพัฒนาแนวทาง ระเบียบการ และมาตรการเฉพาะใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้เข้าใจการสอนเทนนิสในแต่ละวันได้ดียิ่งขึ้นในบริบทที่ท้าทายนี้

Svensson & Radmann (2021) ได้ศึกษาเรื่อง กลยุทธ์การปรับตัวให้เข้ากับการระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มผู้จัดงานกีฬาในสวีเดน พบว่าการเลือกกิจกรรมที่จะศึกษาขึ้นอยู่กับความทะเยอทะยานที่จะครอบคลุมกิจกรรมที่หลากหลาย ตั้งแต่การแข่งขันระดับท้องถิ่นขนาดเล็กไปจนถึงกิจกรรมสำคัญที่ภายใต้สถานการณ์ปกติสามารถดึงดูดผู้เข้าร่วมได้หลายหมื่นคน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้เข้าชมจากต่างประเทศ มิติทางสังคมและเศรษฐกิจของการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นหลังการแพร่ระบาดไปสู่กิจกรรมในรูปแบบดิจิทัลที่ต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพง และการสมัครสมาชิกแพลตฟอร์มดิจิทัลและซอฟต์แวร์จำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ การแข่งขันเป็นแรงผลักดันให้เคลื่อนไหว เมื่อพิจารณาถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมในระหว่างและหลังการระบาดของโควิด-19 จึงสมควรได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องจากผู้จัดการกีฬา ผู้จัดงาน และนักวิจัย

Washif, et al. (2022) ได้ศึกษาเรื่อง การฝึกอบรมในช่วงล็อกดาวน์ COVID-19 พบว่า

การล็อกดาวน์ช่วงโควิด-19 ส่งผลให้ความจำเพาะ ความเข้มข้น ความถี่ และระยะเวลาในการฝึกกีฬาลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยมีความแตกต่างภายในตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน (ตามประเภทของนักกีฬา) นักกีฬาประเภทที่สูงกว่ามีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะ "รักษา" การฝึกซ้อมไว้ และต่อต้านการ "ไม่ฝึกซ้อม" มากที่สุดในช่วงล็อกดาวน์ นักกีฬาประเภทที่สูงกว่าเหล่านี้ยังคงรักษาความจำเพาะในการฝึกไว้ในระดับที่สูงกว่าคนอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นเพราะสิทธิพิเศษในการเข้าถึงทรัพยากรการฝึกอบรมที่จำกัด นักกีฬาประเภทที่สูงกว่าถือว่า "การฝึกสอนโดยการติดต่อทางจดหมาย" เพียงพอมากกว่านักกีฬาประเภทที่ต่ำกว่า การเปลี่ยนแปลงการฝึกซ้อมโดยอาศัยการล็อกดาวน์เหล่านี้ไม่เอื้อต่อการบำรุงรักษาหรือการพัฒนาขีดความสามารถทางกายภาพของนักกีฬา และยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ จิตของนักกีฬาด้วย ข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาใช้โดยผู้กำหนดนโยบาย นักกีฬา และทีมสหสาขาวิชา ชีพเพื่อปรับเปลี่ยนแนวทางปฏิบัติของตนตามระดับความเป็นส่วนตัวในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการระบาดใหญ่ในปัจจุบันและต่อเนื่อง นอกจากนี้ ข้อมูลอาจขับเคลื่อนทรัพยากรด้านการศึกษาที่เกี่ยว ข้องกับการฝึกอบรมสำหรับนักกีฬาและทีมสหสาขาวิชาชีพ การยกระดับทักษะดังกล่าวจะช่วยให้นักกีฬามีหลักฐานในการปรับเปลี่ยนการฝึกซ้อมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (เช่น เกี่ยวข้องกับโควิด การบาดเจ็บ และการเจ็บป่วย)

ตาราง 2.1 สังเคราะห์งานวิจัยและเอกสารปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิต

วิถีใหม่

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ | กรรณิการ์ แสนสุภา เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ อุมาภรณ์ สุขารมณ์  และผกาวรรณ นันทะเสน (2563) | ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล (2564) | ภานุวัฒน์ ศรีมาฆะ (2564) | มาลีวัล เลิศสาครศิร,จุรีย์ นฤมิตเลิศ และกิติยา สมุทรประดิษฐ์ (2564) | รุ่งทิพย์ กาศักดิ์,เยาวลักษณ์ เสรีเสถียร และยุพา จิ๋วพัฒนกุล (2558) | เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ (2564) | Jaenes Sanchez, et al. (2021) | Svensson & Radmann (2021) | Angga, Shiddiq & Ramadhan (2021) | Rubio, Sánchez-Iglesias, Bueno & Martin (2020) |
| 1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ |  | 🗸 | 🗸 |  |  |  | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก |  | 🗸 | 🗸 | 🗸 |  | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |  |  | 🗸 |
| 4. ด้านการประชาสัมพันธ์ |  | 🗸 | 🗸 | 🗸 |  |  | 🗸 | 🗸 | 🗸 |  |
| 5. ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม |  |  | 🗸 | 🗸 |  | 🗸 |  | 🗸 | 🗸 |  |

จากตาราง 2.1 สังเคราะห์งานวิจัยและเอกสาร ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ได้แก่ 1) ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ 2) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 3) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม 4) ด้านการประชาสัมพันธ์ 5) ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม ได้มากจากการสังเคราะห์งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่มีความถี่หรือใช้ซ้ำกันของปัจจัยในแต่ละด้าน จำนวน 5 ครั้งขึ้นไป

**บทที่ 3**

**วิธีการดำเนินการวิจัย**

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

**ประชากรที่ใช้ในการวิจัย**

นักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 (ทั้งหมด 13 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ตราด นครนายก นนทบุรี ปทุมธานี ปราจีนบุรี ระยอง สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสระแก้ว) อายุ 14 ปีขึ้นไป ปี 2567 จำนวน 1,651 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2563)

**กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 อายุ 14 ปีขึ้นไป ปี 2567 จำนวน 200 คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่โดยใช้กลุ่มตัวอย่างตามกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ที่ Hair, Risher, Sarstedt & Ringle (2019) และ Schumacher & Lomax (2010) ได้แนะนำไว้ว่าในการวิเคราะห์ปัจจัยควรมีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10:1 ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ต่อ 1 ตัวแปร ได้มาจากการสุ่มแบบสองขั้นตอน (Two Stage Random Sampling)

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยนักกีฬาว่ายน้ำที่ขึ้นทะเบียนกับสมาคมกีฬาจังหวัด ในเขตภาคกลาง 1 มี 13 จังหวัด จึงทำการสุ่มมา 5 จังหวัด โดยการจับฉลาก

ขั้นตอนที่ 2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดจังหวัดละ 40 คน เท่า ๆ กัน ดังนี้

ตาราง 3.1 กลุ่มตัวอย่าง

|  |  |
| --- | --- |
| จังหวัด | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
| กรุงเทพมหานคร | 40 |
| นนทบุรี | 40 |
| ชลบุรี | 40 |
| ระยอง | 40 |
| จันทบุรี | 40 |
| รวม | 200 |

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยของผู้วิจัย เรื่องปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) ประกอบด้วย เพศ อายุ จังหวัด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านนโยบาย สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแรงสนับสนุนทางสังคม การประชาสัมพันธ์ เทคโนโลยีในการฝึกซ้อม ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยแบบสอบถามมีทั้งหมดจำนวน 23 ข้อ

1. แบบสอบถามปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (IOC= 0.6-1.0, α= 0.89)

2. แบบสอบถามปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (IOC= 0.6-1.0, α= 0.90)

3. แบบสอบถามปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (IOC= 0.6-0.8, α= 0.85)

4. แบบสอบถามปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์ (IOC= 0.6-1.0, α= 0.91)

5. แบบสอบถามปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม (IOC= 0.6-1.0, α= 0.90)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำเขตภาคกลาง 1 (IOC= 0.6-1.0, α= 0.87) ประกอบไปด้วย 4 ด้าน ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยแบบสอบถามมีทั้งหมดจำนวน 17 ข้อ

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

5.1 จบการศึกษาไม่น้อยกว่าปริญญาโท ในสาขาพลศึกษาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา

5.2 มีประสบการณ์ในการสอนกีฬาว่ายน้ำหรือเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำไม่น้อยกว่า

5 ปี

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

7. นำแบบสอบถามที่ได้ทดลองใช้ มาปรับปรุงด้านสำนวนภาษาให้ชัดเจนและเข้าใจง่าย ตลอดจนรูปแบบการจัดพิมพ์แบบสอบถาม แล้วนำแบบสอบถามไปใช้ในการวิจัยต่อไป

8. ดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

9. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ และแปลผลข้อมูล

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

2. ศึกษากลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ตามการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตุประสงค์ของการทำวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย ซึ่งผู้วิจัยได้ชี้แจงขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่ผู้ช่วยวิจัยเป็นอย่างดี

4. นำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

1. หาความถี่หรือค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 และแปลผลค่าเฉลี่ยของ ประคอง 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) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

**บทที่ 4**

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 จำนวน 200 คน แล้วนำผลการวิจัยมาหาสถิติเชิงบรรยายและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

**สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เป็นตัวอักษรเพื่อใช้ในการคำนวณ ดังนี้

f แทน จำนวน

% แทน ร้อยละ

 แทน คะแนนเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ

(F-distribution)

df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)

MS แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง

(Mean of square)

r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

R2 แทน กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

b แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

β แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

*Y*ˆ แทน ค่าสมการพยากรณ์ที่แทนค่าในรูปคะแนนดิบ

Z/Y แทน ค่าสมการพยากรณ์ที่แทนค่าในรูปคะแนนมาตรฐาน

a แทน ค่าคงที่ของการพยากรณ์

X1 แทน ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ

X2 แทน ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

X3 แทน ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

X4  แทน ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์

X5 แทน ปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

Y แทน การปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬา

ว่ายน้ำภาคกลางเขต 1

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

1. หาค่าความถี่หรือค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. หาค่าเฉลี่ย () ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

3. หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมุติฐาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.1 เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| เพศ | f | % |
| ชาย | 113 | 56.50 |
| หญิง | 87 | 43.50 |
| รวม | 200 | 100.00 |

จากตาราง 4.1 แสดงกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 56.50 เพศหญิง คิดเป็น  
ร้อยละ 43.50

ตาราง 4.2 กลุ่มอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| กลุ่มอายุ | f | % |
| 14-18 ปี | 111 | 55.50 |
| 18 ปีขึ้นไป | 89 | 44.50 |
| รวม | 200 | 100.00 |

จากตาราง 4.2 แสดงกลุ่มตัวอย่างมีกลุ่มอายุ 14-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.50 กลุ่มอายุ 18 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.50

ตาราง 4.3 จังหวัดของผู้ตอบแบบสอบถาม

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| จังหวัด | f | % |
| กรุงเทพมหานคร | 40 | 20 |
| จันทบุรี | 40 | 20 |
| ชลบุรี | 40 | 20 |
| นนทบุรี | 40 | 20 |
| ระยอง | 40 | 20 |
| รวม | 200 | 100.00 |

จากตาราง 4.3 แสดงกลุ่มตัวอย่างกรุงเทพมหานครคิดเป็นร้อยละ 20 จันทบุรีคิดเป็นร้อยละ 20 ชลบุรีคิดเป็นร้อยละ 20 นนทบุรีคิดเป็นร้อยละ 20 ระยองคิดเป็นร้อยละ 20

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย () ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ด้าน

สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 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 |

จากตาราง 4.4 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)

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่าย

น้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านนโยบายของผู้บริหารสระ

ว่ายน้ำ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. สระว่ายน้ำมีนโยบายมาตรการป้องกันความเสี่ยงอย่างเคร่งครัด | 4.76 | 0.59 | มากที่สุด |
| 2. จำกัดการใช้บริการสระว่ายน้ำ ลู่ละไม่เกิน 5 คน | 3.49 | 1.03 | ปานกลาง |
| 3. ผู้ที่ไม่ได้ใช้บริการสระว่ายน้ำ ให้นั่งอยู่ในจุดที่กำหนดเท่านั้น | 4.75 | 0.62 | มากที่สุด |
| 4. นำสิ่งของส่วนตัววางไว้ในจุดที่กำหนด | 4.77 | 0.61 | มากที่สุด |
| รวม | 4.44 | 0.50 | มาก |

จากตาราง 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำอยู่ในระดับมาก (=4.44, S.D.= 0.50)

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ

ตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. สระว่ายน้ำมีความสะอาด ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยต่อความเสี่ยงต่างๆที่จะเกิดขึ้น | 4.75 | 0.57 | มากที่สุด |
| 2. อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมว่ายน้ำมีความสะอาด มีความทันสมัย และมีมาตรฐาน | 4.72 | 0.60 | มากที่สุด |
| 3. สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์ป้องกันความเสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ให้บริการในจุดที่อาจเกิดความเสี่ยง | 4.66 | 0.71 | มากที่สุด |
| 4. สระว่ายน้ำและสถานที่ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก | 4.81 | 0.56 | มากที่สุด |
| 5. สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์พร้อมรองรับเหตุฉุกเฉิน/สถานการณ์ฉุกเฉิน | 4.72 | 0.63 | มากที่สุด |
| รวม | 4.73 | 0.56 | มากที่สุด |

จากตาราง 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.73, S.D.=0.56)

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ

ตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่ | 4.75 | 0.65 | มากที่สุด |
| 2. ครอบครัวของข้าพเจ้ากำชับให้ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงในขณะฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่ตลอดเวลา | 4.75 | 0.63 | มากที่สุด |
| 3. ครอบครัวของข้าพเจ้าสังเกตและเฝ้าระวัง ว่ามีญาติพี่น้องในครอบครัวมีความเสี่ยงหรือต้องสงสัยเป็นโรคโควิด-19 อยู่เสมอ | 4.72 | 0.70 | มากที่สุด |
| 4. ข้าพเจ้าชอบคุยเรื่องมาตรการการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่กับเพื่อน | 4.61 | 0.81 | มากที่สุด |
| รวม | 4.71 | 0.66 | มากที่สุด |

จากตาราง 4.7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.71, S.D.= 0.66)

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ

ตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านการประชาสัมพันธ์

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกฎระเบียบในการเข้าใช้สระว่ายน้ำให้สมาชิกได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ | 4.65 | 0.65 | มากที่สุด |
| 2. มีเจ้าหน้าที่ไลฟ์การ์ดและพนักงานคอยเน้นย้ำกฎระเบียบในการ  ใช้สระว่ายน้ำ | 4.59 | 0.65 | มากที่สุด |
| 3. มีการประชาสัมพันธ์ในช่องทางที่หลากหลาย | 4.63 | 0.66 | มากที่สุด |
| 4. มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้สระว่ายน้ำ | 4.62 | 0.66 | มากที่สุด |
| 5. มีการประชาสัมพันธ์ตรงกับความต้องการของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา | 4.63 | 0.66 | มากที่สุด |
| รวม | 4.62 | 0.62 | มากที่สุด |

จากตาราง 4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านการประชาสัมพันธ์อยู่ในระดับมากที่สุด (=4.62, S.D.= 0.62)

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ

ตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1 มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนรู้ พัฒนาและเป็นตัวอย่างในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | 4.68 | 0.69 | มากที่สุด |
| 2 มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการประชุม วางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ | 4.65 | 0.71 | มากที่สุด |
| 3 หากมีความเสี่ยง สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการฝึกซ้อมด้วยตนเองที่บ้านแบบออนไลน์ | 4.63 | 0.77 | มากที่สุด |
| 4 มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬาว่ายน้ำ | 4.50 | 0.74 | มากที่สุด |
| 5 การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการรักษาและฟื้นฟูอาการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำ | 4.27 | 0.75 | มาก |
| รวม | 4.54 | 0.67 | มากที่สุด |

จากตาราง 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.54, S.D.= 0.67)

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิต

วิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ 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 |

จากตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.71, S.D.=0.50)

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถี

ใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านร่างกาย

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ | 4.81 | 0.54 | มากที่สุด |
| 2. เมื่อสัมผัสกับเพื่อนหรืออุปกรณ์กีฬาว่ายน้ำที่ใช้ร่วมกันกับเพื่อนในระหว่างฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ ข้าพเจ้าใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือหรือทำความสะอาดทุกครั้ง | 4.65 | 0.77 | มากที่สุด |
| 3. ข้าพเจ้าจะกักตัวทันที เมื่อไม่สบายหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โควิด-19 | 4.79 | 0.62 | มากที่สุด |
| 4. ข้าพเจ้าทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย | 4.77 | 0.56 | มากที่สุด |
| 5. ข้าพเจ้าดื่มน้ำจากภาชนะที่ตนเองเตรียมมาในระหว่างระหว่างฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ | 4.84 | 0.51 | มากที่สุด |
| รวม | 4.77 | 0.54 | มากที่สุด |

จากตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านร่างกายอยู่ในระดับมากที่สุด

(=4.77, S.D.=0.54)

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิต

วิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านอัตมโนทัศน์

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นในการปฏิบัติตนตามมาตรการของสระว่ายน้ำ ขณะฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ | 4.80 | 0.54 | มากที่สุด |
| 2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างดี | 4.77 | 0.55 | มากที่สุด |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามาตรการป้องกันความเสี่ยงของสระว่ายน้ำมีความปลอดภัย | 4.75 | 0.62 | มากที่สุด |
| 4. ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงอยู่ตลอดเวลาเป็นเรื่องยุ่งยาก | 3.48 | 1.06 | ปานกลาง |
| รวม | 4.45 | 0.51 | มาก |

จากตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับมาก (=4.45 , S.D.=0.51)

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถี

ใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านบทบาทหน้าที่

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามระเบียบของสระว่ายน้ำอย่างเคร่งครัดในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 4.80 | 0.55 | มากที่สุด |
| 2. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจเมื่อต้องเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 4.78 | 0.60 | มากที่สุด |
| 3. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | 4.80 | 0.54 | มากที่สุด |
| 4. ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงเป็นการรับผิดชอบต่อสังคม | 4.83 | 0.52 | มากที่สุด |
| 5. ข้าพเจ้าจะขอลาฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำหากรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพ | 4.79 | 0.59 | มากที่สุด |
| รวม | 4.80 | 0.53 | มากที่สุด |

จากตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับมากที่สุด

(=4.80, S.D.=0.53)

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถี

ใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านการพึ่งพาอาศัย

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| รายการ |  | S.D. | ระดับ |
| 1. ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจเมื่อเพื่อนมีปัญหาในปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 4.81 | 0.54 | มากที่สุด |
| 2. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อเพื่อนปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 4.82 | 0.53 | มากที่สุด |
| 3. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | 4.82 | 0.54 | มากที่สุด |
| รวม | 4.82 | 0.53 | มากที่สุด |

จากตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านการพึ่งพาอาศัยอยู่ในระดับมากที่สุด (=4.82 , S.D.=0.53)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมุติฐาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถี

ใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ | 2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก | 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | 4. ด้านกาประชาสัมพันธ์ | 5. ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม | 6. ด้านการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ |
| 1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ | - | 0.683\* | 0.637\* | 0.581\* | 0.605\* | 0.833\* |
| 2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก | - | - | 0.691\* | 0.812\* | 0.759\* | 0.862\* |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | - | - | - | 0.650\* | 0.653\* | 0.772\* |
| 4. ด้านการประชาสัมพันธ์ | - | - | - | - | 0.785\* | 0.760\* |
| 5. ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม | - | - | - | - | - | 0.730\* |
| 6. ด้านการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | - | - | - | - | - | - |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.15 ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการประชาสัมพันธ์ และด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 4.16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬา

ว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| แหล่งความแปรปรวน | SS | df | MS | F | P |
| Regression | 44.595 | 4 | 11.149 | 355.322\* | .000 |
| Residual | 6.118 | 195 | 0.031 |  |  |
| Total | 50.714 | 199 |  |  |  |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มีปัจจัยจำนวน 4 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังตาราง 4.17

ตาราง 4.17 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

จากตาราง 4.17 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (X1) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (X2) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (X3) และด้านการประชาสัมพันธ์ (X4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้ร้อยละ 87.70 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการได้ ดังนี้

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

**บทที่ 5**

**สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 2) เพื่อทำนายปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ผู้วิจัยสามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

**สรุปผลการวิจัย**

1. ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 56.50 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 43.50

1.2 กลุ่มตัวอย่างมีกลุ่มอายุ14-18ปีคิดเป็นร้อยละ 55.50 กลุ่มอายุ 18 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.50

1.3 กลุ่มตัวอย่างกรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 20 จันทบุรี คิดเป็นร้อยละ 20 ชลบุรีคิดเป็นร้อยละ 20 นนทบุรี คิดเป็นร้อยละ 20 ระยอง คิดเป็นร้อยละ 20

2. 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)

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.71, S.D.=0.50) โดยแยกเป็นรายด้าน ดังนี้

3.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านร่างกายอยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.77, S.D.=0.54)

3.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับมาก (****=4.45 , S.D.=0.51)

3.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.80, S.D.=0.53)

3.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ด้านการพึ่งพาอาศัยอยู่ในระดับมากที่สุด (****=4.82 , S.D.=0.53)

4. ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการประชาสัมพันธ์ และด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้านการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ (X1) ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (X2) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (X3) และด้านการประชาสัมพันธ์ (X4) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ได้ร้อยละ 87.70 และได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ ดังนี้

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

**อภิปรายผลการวิจัย**

1. ปัจจัยด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เป็นอันดับที่ 1 เพราะการที่ผู้บริหารมีนโยบายและแนวทางที่ดีในการบริหารสระว่ายน้ำ ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวของนักกีฬา

ว่ายน้ำได้อย่างเหมาะสม โดยมีการกำหนดนโยบายมาตรการป้องกันความเสี่ยงอย่างเคร่งครัด จำกัดการใช้บริการสระว่ายน้ำลู่ละไม่เกิน 5 คน ผู้ที่ไม่ได้ใช้บริการสระว่ายน้ำให้นั่งอยู่ในจุดที่กำหนดเท่านั้น

นำสิ่งของส่วนตัววางไว้ในจุดที่กำหนด สอดคล้องกับ Angga, Shiddiq & Ramadhan (2021) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การปรับระบบศูนย์ฝึกกีฬาแบบ New Normal การระบาดใหญ่ของ COVID-19 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้และแนวทางในการดำเนินการตามโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งจะต้องตระหนักเป็นแนวทางในการลดการเกิดการแพร่กระจายของ COVID-19 ในกระบวนการฝึกอบรมตามปกติ รวมทั้งให้ความเข้าใจในการจัดการสาขากีฬาหลัก โค้ชและนักกีฬาในการดำเนิน การโปรแกรมการฝึกอบรมปกติ การศึกษานี้ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรม โดยผู้วิจัยดำเนินการชุดการศึกษาโดยทบทวนและวิเคราะห์เนื้อหาและข้อมูลต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับข้อมูลประเภทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนำระบบศูนย์ฝึกอบรมไปปฏิบัติในยุค New Normal มีหลักการสำคัญ 4 ประการ

ในการนำกระบวนการฝึกอบรมไปปฏิบัติใหม่เป็นประจำหรือค่ายฝึกอบรม 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 สถานทีและสิ่งอำนวยความสะดวกมีความสำคัญอย่างมากในการปรับตัวของนักกีฬาว่ายน้ำซึ่งจะช่วยให้นักกีฬาว่ายน้ำสามารถทำการฝึกซ้อมได้อย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้สระว่ายน้ำมีความสะอาดได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยต่อความเสี่ยงต่างๆที่จะเกิดขึ้น มีอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมว่ายน้ำความสะอาด มีความทันสมัย และมีมาตรฐาน สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์ป้องกันความเสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ให้บริการในจุดที่อาจเกิดความเสี่ยง สระว่ายน้ำและสถานที่ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์พร้อมรองรับเหตุฉุกเฉิน สถานการณ์ฉุกเฉิน สอดคล้องกับ ภานุวัฒน์ ศรีมาฆะ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของผู้ประกอบการค่ายมวยไทยท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 จังหวัดภูเก็ต พบว่าผู้ประกอบการค่ายมวยไทยมีการเตรียมตัวรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยการปรับตัวด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ด้านสุขลักษณะด้านอาคารสถานที่บริเวณค่ายมวยโดยรอบ ด้วยการทำความสะอาดอาคารอย่างสม่ำเสมอและมากเพิ่มขึ้นกว่าปกติ เสริมด้วยฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อทั่วบริเวณค่ายมวย 2) ด้านการจัดอุปกรณ์ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคของค่ายมวย มีการทำความสะอาดหลังจากการใช้งานทุกครั้ง จัดเก็บอย่างเป็นระเบียบ บริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกเพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค 3) ด้านการป้องกันสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ก่อนเข้าทำกิจกรรมทางค่ายให้ครูฝึกหรือเทรนเนอร์ทุกคนมีการป้องกันตนเองโดยใส่หน้ากาก และหลังจากเสร็จสิ้นจากการสอน ให้ครูฝึกและเทรนเนอร์ทุกคนชำระร่างกายทุกครั้งเพื่อความสะอาดในการสอนครั้งต่อไป 4) ด้านอื่น ๆ เช่น เปิดเป็นโรงเรียนสอนมวยไทยให้กับเยาวชนในชุมชนที่สนใจ สอดคล้องกับ Glebova, Zare, Desbordes & Géczi (2022) ได้พบว่าการปรับตัวในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตใหม่หลังจากสถานการณ์โควิด-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 และสอดคล้องกับ เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวของนักเรียนพบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านสังคมอยู่ในอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการเรียน และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมตามลำดับ ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์พบว่านักเรียนมีการปรับตัวในด้านสังคม นักเรียนรับรู้มาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และปฏิบัติตามโดยตลอด จึงสามารถปรับตัวได้โดยไม่รู้สึกว่าเป็นอุปสรรคต่อการมาโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ รุ่งชฎาพร ใจยา (2558) กล่าวไว้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมหมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีการติดต่อและให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งมีการแบ่งแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาที่ต้องเน้นขนาดของกลุ่มบุคคล ความใกล้ชิด ลักษณะของความสัมพันธ์ และระยะของความสัมพันธ์

4. ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เป็นอันดับที่ 4 เพราะ การประชาสัมพันธ์ทำให้ทุกคนรับรู้ รับทราบ และสามารถปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกันได้ ไม่ว่าจะเป็นป้ายประกาศ หนังสือ พิมพ์ การประกาศจากหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงการประกาศผ่านช่องทางออนไลน์ เว็บไซต์ เช่น มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกฎระเบียบในการเข้าใช้สระว่ายน้ำให้สมาชิกได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ มีเจ้าหน้า ที่ไลฟ์การ์ดและพนักงานคอยเน้นย้ำกฎระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำ มีการประชาสัมพันธ์ในช่องทางที่หลากหลาย มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้สระว่ายน้ำ มีการประชาสัมพันธ์ตรงกับความต้องการของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ Kim, Byun & Thomson (2022) ได้ศึกษาการปรับตัวในการสื่อสารตามวิถีชีวิตใหม่ขององค์กรกีฬา พบว่าองค์กรกีฬาต้องมีการนำเสนอข้อมูลที่ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในองค์กรกีฬานำข้อมูลจากการประชาสัมพันธ์ไปใช้ในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล (2564) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส

โคโรนา 2019 (COVID-19) พบว่า แนวทางการสื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ได้แก่ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการออกกําลังกาย ประเภทการออกกําลังกาย อุปกรณ์สำหรับการออกกําลังกาย ปัญหาที่พบบ่อยข้อสงสัยเกี่ยวกับการใส่หน้ากากอนามัยในการออกกําลังกาย หรือประเด็นอื่นๆแบบออนไลน์ กับความเสี่ยงต่อการโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กับการออกกําลังกาย

**ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

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

**ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาทางสังคมของนักกีฬาว่ายน้ำ ในระดับมหาวิทยาลัย

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เช่น แรงจูงใจในการปรับตัว การบริหารจัดการทีม เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาตามชีวิตวิถีใหม่ของนักกีฬากลุ่มอื่นๆ เช่น นักกีฬาว่ายน้ำในเขตอื่น ๆ หรือนักกีฬาชนิดอื่น ๆ

**บรรณานุกรม**

**บรรณานุกรม**

กมลรัฐ อินทรทัศน์. (2550). *เทคโนโลยีสารสนเทศและทฤษฎีการสื่อสาร.* กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชัน.

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.* สืบค้นจาก

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/faq_more.php>.

กรรณิการ์ แสนสุภา เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ อุมาภรณ์ สุขารมณ์ และผกาวรรณ นันทะเสน. (2563).

การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19, *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*,

6(2), 84-97.

กันยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว.* กรุงเทพฯ: สํานักพิมพบํารุงสาสน.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2563). *ระบบตรวจสอบข้อมูลนักกีฬา.* สืบค้นจาก<https://www.sat.or.th/2020/eservice/>.

กฤติกาพร ใยโนนตาด. (2542). *ความสำคัญระหว่างปัจจัยคัดสรร ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองการ*

*สนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีโรคเบาหวานในภาวะหมด*

*ประจำเดือน.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.

กองวิจัยทางการศึกษา. (2545). *การพัฒนาและการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการเรียนการสอน :*

*กรณีศึกษาโรงเรียนประถมศึกษา.* (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

ครรชิต มาลัยวงศ์. (2540). *นวัตกรรมทางเทคโนโลยี 200 ทัศนะไอที.* กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชัน.

ฉัตรชัย พงศ์ประยูร. (2540). *ทัศนคติ.* กรุงเทพฯ: คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ และคณะ. (2564) การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาในการออกกำลังกาย

และความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเขตภาค ตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. *วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ, 8*(2), 101-113.

ชลิต เชาว์วิไลย วินัย พูลศรี และธีรนันท์ ตันพานิชย์. (2567). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการการ

ออกกําลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุอําเภอธัญบุรีจังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิจัยเพื่อ การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต, 4*(1), 71-81.

ณัฐสุรางค์ ปุคคละนันทนา. (2565). พฤติกรรมการใช้ชีวิต การปรับตัว และการเรียนรูของ

ประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) สู่การ

ปรับตัวของชุมชนวิถีใหม่ในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและ นวัตกรรมท้องถิ่น, 8* (8), 321-336.

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. (2564). แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกําลังกายในสถานการณ์การ

แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ, 47*(1), 14-26.

ทัศนีย์ ผลชานิโก. (2557). *การประชาสัมพันธ์ (Public Relations).* From

http://www.oic.go.th/.

ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์. (2550). *ทฤษฎีองค์การสมัยใหม่.* กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒน

บริหารศาสตร์.

ทิพย์พร จิตวารินทร์. (2531). *การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการ*

*ประถมศึกษา จังหวัดภูเก็ต*. (วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

นรา พงษ์พานิช เตชธรรม สังข์คร พงษ์ศักดิ์ นพรัตน์ และเบญญา จริยวิจิตร. (2566). การมีส่วนร่วม

ในการปรับตัวของชุมชนสู่ชีวิตวิถีใหม่ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดระนอง และจังหวัดชุมพร. *วารสารรัชต์ภาคย์, 17*(53), 370-392.

นิลญา อาภรณ์กุล และศิริลักษณ์ ศุภปิติพร. (2561). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ

ปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่1. *Chula Med J, 5*(61), 1-15.

นิภา นิธยายน. (2530). *การปรับตัว (จิตวิทยา)บุคลิกภาพจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

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

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประชุม รอดประเสริฐ. (2544). นโยบายและการวางแผน: *หลักการและทฤษฎี*. (พิมพ์ครั้งที่ 6).

กรุงเทพฯ: เนติกุลการพิมพ์.

ปาณระวี เทียนมี และรุ่งแสง อรุณไพโรจน์. (2561). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อ ในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร, 38*(2), 1-17.

พยอม ธัญรส. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวของกับการปรับตัวดานการเรียน ของนักเรียนชั้น*

*มัธยมศึกษาตอนตน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.* (ปริญญานิพนธ กศ.ม.

จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรทิพย์ พิมลสินธุ์. (2551). *ความหมายการประชาสัมพันธ์.* สืบค้นจาก

http://www.researchsystem.siam.edu/images/Admin.

ภานุวัฒน์ ศรีมาฆะ และอุมาพร มุณีแนม. (2564). การปรับตัวของผู้ประกอบการค่ายมวยไทย

ท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 จังหวัดภูเก็ต. *วารสารวิชาการการ ท่องเที่ยวไทยนานาชาติ, 17*(1), 164-181.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. 2550. *การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ.* กรุงเทพฯ:

*มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*,

มาลีวัล เลิศสาครศิรจุรีย์ นฤมิตเลิศ และกิติยา สมุทรประดิษฐ์. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การเรียนผ่านระบบออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์จากสถานการณ์โควิด-19. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ, 17*(1), 13-27.

เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล อุไรรัตน์ เอี่ยมสะอาด นิตยา สิงห์ทอง ขวัญฤดี ไพบูลย์ ชุติมา แช่มแก้ว

ปิยธิดา แจ่มสว่าง กาญจน์ ศรีสวัสดิ์ และมนต์เมืองใต้ รอดอยู่. (2564). การปรับตัวภายใต้

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย, 12*(1), 1-17.

เมธี คชาไพร. (2548). *ความหมายการประชาสัมพันธ์.* สืบค้นจาก

http://www.researchsystem.siam.edu/images/.

สุพัตรา รุ่งรัตน์ ซูลฟีกอร์ มาโซ และยุทธนา กาเด็ม. (2564). ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจาก

สถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลาจังหวัดยะลา. *วารสาร*

*สังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6*(2), 160-174.

รวิวงศ์ ศรีทองรุ่ง. (2543). *การพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อการประชาสัมพันธ์.* (พิมพ์ครั้งที่3).

กรุงเทพมหานคร: ขุนนนท์การพิมพ์.

รุ่งชฎาพร ใจยา. (2558). *การสนับสนุนทำงสังคมของผู้พิการในเขตเทศบาลเมืองลำพูน*. ลำพูน:

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราภัฏเชียงใหม่.

รุ่งทิพย์ กาศักดิ์ เยาวลักษณ์ เสรีเสถียร และยุพา จิ๋วพัฒนกุล. (2558). ปัจจัยทำนายการปรับตัวใน

ชีวิตสมรสของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 27*(1), 133-146.

โรงพยาบาลนวเวช. (2567). *ปี 2567 โควิด-19 อันตรายหรือไม่ ควรป้องกันอย่างไร.* สืบค้นจาก https://www.navavej.com/articles/19064.

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนา ทองภักดี. (2543). *รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.*

กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์และคณะ. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริม

วิชาการ. บัณฑิตการพิมพ์.

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ ธีรดากร. (2522). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครู

พระนคร.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2558). *เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้ สอดคล้องกับ*

*หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. สืบค้นจาก http://www.tahper.or.th/.

วินีกาญจน์ คงสุวรรณ วันดี สุทธรังษี และวิลาวรรณ คริสต์รักษา. (2558). การปรับตัวในการเผชิญ

ภาวะวิกฤตจากอุทกภัยของผู้ประสบอุทกภัย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. *วารสาร*

*พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 27*(3), 105-118.

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน).

(2563). *NEW NORMAL ชีวิตวิถีใหม่และการปรับตัวในภาวะ COVID-19*.

สืบค้นจาก https://www.tosh.or.th/covid-19/.

สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2562). *ประวัติกีฬาว่ายน้ำ.* สืบค้นจาก

http://swimming.or.th/Background.

สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2562). *ระเบียบการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่ง*

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

สิริวรรณ สาระนาด. (2544). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุพัตรา รุ่งรัตน์ ซูลฟีกอร์ มาโซ และยุทธนา กาเด็ม. (2564). ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจาก

สถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลาจังหวัดยะลา. *วารสาร*

สุชา จันทร์เอม. (2544). *จิตวิทยาทั่วไป.* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

*สังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6*(2), 160-174.

อมร รักษาสัตย์. (2522). *การพัฒนานโยบาย.* กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร ศาสตร์.

อวาทิพย์ แว. (2563). COVID-19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้. *วารสารสมาคมวิชาชีพสุขศึกษา, 35*(1), 24-29.

Andrews, D. W. (1991). Heteroskedasticity and autocorrelation consistent covariance

matrix estimation. Econometrica: *Journal of the Econometric Society*,

817-858.

Angga, A. T. N., Shiddiq, M. J., & Ramadhan, M. F. (2021). Use Ordinary Expressions to

Learn How to Extract Code Feedback From the Software Program Upkeep

Process. *International Journal of Advances in Data and Information*

*Systems, 2*(2), 105-113.

Arkoff, A. (1968). *Adjustment and Mental Healt*h. New York: *McGraw-Hill Book*

*Company.*

Chang, Y. N. and Campo-Flores, F. (1980). *Business Policy and Strategy:*

*Text and Cases*. Santa Monica: Goodyear Pub. Co.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. *Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.),*

*Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 113–135)

Coleman, James C, and Hammen. (1981). *Abnormal Psychology and Modern Life*.

New York: *Bombay*.

Cronbach, L. J. (1990). Essentials of psychological testing (5th ed.). *New York: Harper*

*Collins Publishers*. (pp.202-204).

Erikson, Erik H. (1968). *Lentity and the Life Cycle.* New York: international University.

Fuzeki, E., Schroder, J., Carraro, N., Merlo, L., Reer, R., Groneberg, D. A., & Banzer, W.

(2021). Physical activity during the first COVID-19-related lockdown in Italy.

*International journal of environmental research and public health, 18*(5),

2511.

Friedrich, H. B., & Person, W. B. (1963). Absolute Infrared Intensities in Some

Crystalline Hydrogen Halides. *The Journal of Chemical Physics, 39*(3),

811-817.

Glebova, E., Zare, F., Desbordes, M., & Geczi, G. (2022). COVID-19 sport

transformation: new challenges and new opportunities. *Physical Culture and*

*Sport. Studies and Research, 95*(1), 54-67.

Gottlieb, J. L. (1985). *Social participation of individuals in four rural community of*

*the northeast: rural sociology*. Columbia: University Missouri Press.

Gulick, L., and Urwick. (1973). *Paper on the Science of Administration*. Clifton:

Augustus M. Kelley.

Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to

report the results of PLS-SEM. *European business review, 31*(1), 2-24.

House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support (Addiso-Wesley series on*

*occupational stress)*. Boston: Addison–Wesley Educational Publishers Inc.

Jaenes Sanchez, J. C., Alarcón Rubio, D., Trujillo, M., Peñaloza Gómez, R., Mehrsafar,

A. H., Chirico, A., & Lucidi, F. (2021). Emotional reactions and adaptation to

COVID-19 lockdown (or confinement) by Spanish competitive athletes: some lesson for the future. *Frontiers in psychology, 12*, 621606.

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.

Jukic, Gonzalez, Cos, Cuzzolin, Olmo, Terrados, Njaradi, Sassi, Requena, Milanovic,

Krakan, Chatzichristos & Alcaraz, (2020) Strategies and Solutions for Team

Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *National Library of Medicine,*

*24*, 8(4), 56.

*occupational stress)*. Boston: Addison–Wesley Educational Publishers Inc.

Kalra, Mallick & Dande (2020). Sports Medicine Practice during COVID-19 Pandemic –

A "New Normal". *International Journal of Sports and Exercise Medicine 2020*, 6:174

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.

Knezevich, S.J. (1969). *Administration of Public Education*. (2 nd ed). New York:

Harper and Row.

McNichols, Thomas J. (1977). *Policy making and executive action*. New York:

McGraw-Hill.

Roger, D. (1970). *The Psychology of Adjustment*. New York: Appleton Century-

Crofts.

Rubio, V. J., Sanchez-Iglesias, I., Bueno, M., & Martin, G. (2021). Athletes’ psychological

adaptation to confinement due to COVID-19: a longitudinal study. *Frontiers*

*in psychology, 11*, 613495.

Sanchez-Crespo, F. A., Marques da Silva, J. R., Gómez-Villarino, M. T., Gallego, E.,

Fuentes, J. M., García, A. I., & Ayuga, F. (2021). Differential Interferometry over

Sentinel-1 TopSAR Images as a Tool for Water and Tillage Soil Erosion

Analysis. *Agronomy, 11*(10), 2075.

Schumacher, R. G., & Lomax, R. G. (2010). *Beginner’s guide to Structural Equation*

*Modeling (3rd ed.)*. New York: Routledge.

Stecklein, John E. (1989). “*Policy Research: Nature and Approach*.”

Svensson & Radmann (2021). Keeping Distance? Adaptation Strategies to the Covid-

19 Pandemic Among Sport Event Organizers in Sweden. *Journal of Global Sport Management, 2021*, 1-18.

Washif, J. A., Mujika, I., DeLang, M. D., Brito, J., Dellal, A., Haugen, T.,& Chamari, K.

(2022). Training practices of football players during the early COVID-19

lockdown worldwide. *International journal of sports physiology and*

*performance, 18*(1), 37-46.

**ภาคผนวก**

**ภาคผนวก ก**

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**

**แบบสอบถาม**

**เรื่อง ปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่**

**ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1**

**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 เพื่อใช้ในการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 ผู้วิจัยได้แบ่งแบบประเมินเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ

(Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ ตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ลำดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ ตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ลำดับ

2. ขอความร่วมมือผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ตอบตามความเป็นจริง และเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านในปัจจุบัน

3. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ข้อมูลในแบบสอบถามฉบับนี้จะเก็บเป็นความลับโดยผู้วิจัยจะนำคำตอบที่ได้ไปประมวลผลของการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทุกท่านไว้ ณ ทีนี้



นายจักราวุธ ดงบัง

นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษาและกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**คำชี้แจง** โปรดเขียนหรือทำเครื่องหมาย🗸ลงใน □ ให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

□ ชาย □ หญิง

2. กลุ่มอายุ

□ 14-18 ปี □ 18 ปีขึ้นไป

3. จังหวัด

□ กรุงเทพมหานคร □ นนทบุรี □ ชลบุรี

□ ระยอง □ จันทบุรี

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ ตามชีวิตวิถีใหม่ ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1**

**คำชี้แจง** โปรดเขียนหรือทำเครื่องหมาย🗸ลงในช่องให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

| **รายการ** | **ระดับความคิดเห็น** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **เห็นด้วยอย่างยิ่ง** | **เห็นด้วย** | **ไม่แน่ใจ** | **ไม่เห็นด้วย** | **ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** |
| **1. ด้านนโยบายของผู้บริหารสระว่ายน้ำ** | | | | | | |
| 1.1 สระว่ายน้ำมีนโยบายมาตรการป้องกันความเสี่ยงอย่างเคร่งครัด |  |  |  |  |  |
| 1.2 จำกัดการใช้บริการสระว่ายน้ำ ลู่ละไม่เกิน 5 คน |  |  |  |  |  |
| 1.3 ผู้ที่ไม่ได้ใช้บริการสระว่ายน้ำ ให้นั่งอยู่ในจุดที่กำหนดเท่านั้น |  |  |  |  |  |
| 1.4 นำสิ่งของส่วนตัววางไว้ในจุดที่กำหนด |  |  |  |  |  |
| **2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก** | | | | | | |
| 2.1 สระว่ายน้ำมีความสะอาด ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยต่อความเสี่ยงต่างๆที่จะเกิดขึ้น |  |  |  |  |  |
| 2.2 อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมว่ายน้ำมีความสะอาด มีความทันสมัย และมีมาตรฐาน |  |  |  |  |  |
| 2.3 สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์ป้องกันความเสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ให้บริการในจุดที่อาจเกิดความเสี่ยง |  |  |  |  |  |
| 2.4 สระว่ายน้ำและสถานที่ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก |  |  |  |  |  |
| 2.5 สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์พร้อมรองรับเหตุฉุกเฉิน/สถานการณ์ฉุกเฉิน |  |  |  |  |  |
| **3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม** | | | | | | |
| 3.1 ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่ |  |  |  |  |  |
| 3.2 ครอบครัวของข้าพเจ้ากำชับให้ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงในขณะฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่ตลอดเวลา |  |  |  |  |  |
| 3.3 ครอบครัวของข้าพเจ้าสังเกตและเฝ้าระวัง ว่ามีญาติพี่น้องในครอบครัวมีความเสี่ยงหรือต้องสงสัยเป็นโรคโควิด-19 อยู่เสมอ |  |  |  |  |  |
| 3.4 ข้าพเจ้าชอบคุยเรื่องมาตรการการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่กับเพื่อน |  |  |  |  |  |
| **4. ด้านการประชาสัมพันธ์** | | | | | | |
| 4.1 มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกฎระเบียบในการเข้าใช้สระว่ายน้ำให้สมาชิกได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ |  |  |  |  |  |
| 4.2 มีเจ้าหน้าที่ไลฟ์การ์ดและพนักงานคอยเน้นย้ำกฎระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |
| 4.3 มีการประชาสัมพันธ์ในช่องทางที่หลากหลาย |  |  |  |  |  |
| 4.4 มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้สระว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |
| 4.5 มีการประชาสัมพันธ์ตรงกับความต้องการของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา |  |  |  |  |  |
| **5. ด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม** | | | | | | |
| 5.1 มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนรู้ พัฒนาและเป็นตัวอย่างในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |
| 5.2 มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการประชุม วางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |
| 5.3 หากมีความเสี่ยง สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการฝึกซ้อมด้วยตนเองที่บ้านแบบออนไลน์ |  |  |  |  |  |
| 5.4 มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬาว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |
| 5.5 มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการรักษาและฟื้นฟูอาการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |

**ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ ตามชีวิตวิถีใหม่**

**ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1**

**คำชี้แจง** โปรดเขียนหรือทำเครื่องหมาย🗸ลงในช่องให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายการ** | **ระดับความคิดเห็น** | | | | |
| **เห็นด้วยอย่างยิ่ง** | **เห็นด้วย** | **ไม่แน่ใจ** | **ไม่เห็นด้วย** | **ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** |
| **1. ด้านร่างกาย** | | | | | |
| 1.1 ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ |  |  |  |  |  |
| 1.2 เมื่อสัมผัสกับเพื่อนหรืออุปกรณ์กีฬาว่ายน้ำที่ใช้ร่วมกันกับเพื่อนในระหว่างฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ ข้าพเจ้าใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือหรือทำความสะอาดทุกครั้ง |  |  |  |  |  |
| 1.3 ข้าพเจ้าจะกักตัวทันที เมื่อไม่สบายหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โควิด-19 |  |  |  |  |  |
| 1.4 ข้าพเจ้าทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย |  |  |  |  |  |
| 1.5 ข้าพเจ้าดื่มน้ำจากภาชนะที่ตนเองเตรียมมาในระหว่างระหว่างฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ |  |  |  |  |  |
| **2. ด้านอัตมโนทัศน์** | | | | | |
| 2.1 ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นในการปฏิบัติตนตามมาตรการของสระว่ายน้ำ ขณะฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ |  |  |  |  |  |
| 2.2 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างดี |  |  |  |  |  |
| 2.3 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามาตรการป้องกันความเสี่ยงของสระว่ายน้ำมีความปลอดภัย |  |  |  |  |  |
| 2.4 ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงอยู่ตลอดเวลาเป็นเรื่องยุ่งยาก |  |  |  |  |  |
| **3. ด้านบทบาทหน้าที่** | | | | | |
| 3.1 ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามระเบียบของสระว่ายน้ำอย่างเคร่งครัดในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง |  |  |  |  |  |
| 3.2 ข้าพเจ้ามีความมั่นใจเมื่อต้องเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง |  |  |  |  |  |
| 3.3 ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3.4 ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงเป็นการรับผิดชอบต่อสังคม |  |  |  |  |  |
| 3.5 ข้าพเจ้าจะขอลาฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำหากรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพ |  |  |  |  |  |
| **4. ด้านการพึ่งพาอาศัย** | | | | | |
| 4.1 ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจเมื่อเพื่อนมีปัญหาในปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง |  |  |  |  |  |
| 4.2 ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อเพื่อนปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง |  |  |  |  |  |
| 4.3 ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ |  |  |  |  |  |

**ภาคผนวก ข**

**ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

**คุณภาพของแบบสอบถามปัจจัยที่มีต่อการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่**

**ของนักกีฬาว่ายน้ำ ภาคกลางเขต 1**

1. หาความเที่ยงตรงเนื้อหา โดยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จสมบูรณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านตรวจสอบเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม เลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาใช้เป็นแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักกีฬา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach

ตาราง 1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านนโยบายของสระว่ายน้ำ

| **ข้อคำถาม** | **ผู้เชี่ยวชาญ** | | | | | **รวม** | **IOC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. สระว่ายน้ำมีนโยบายมาตรการป้องกันความเสี่ยงอย่างเคร่งครัด | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 2. จำกัดการใช้บริการสระว่ายน้ำ ลู่ละไม่เกิน 5 คน | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0.6 |
| 3. ผู้ที่ไม่ได้ใช้บริการสระว่ายน้ำ ให้นั่งอยู่ในจุดที่กำหนดเท่านั้น | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 4. นำสิ่งของส่วนตัววางไว้ในจุดที่กำหนด | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 5. สระว่ายน้ำมีการจัดสรรงบประมาณในการป้องกันความเสี่ยง | 0 | 0 | 0 | 1 | -1 | 0 | 0 |

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านนโยบายของสระว่ายน้ำอยู่ระหว่าง 0.0-1.0

โดยข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ คือ ข้อ 5

ตาราง 2 ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านนโยบายของสระว่ายน้ำ

|  |
| --- |
| α =0.89 |

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

ตาราง 3 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

| **ข้อคำถาม** | **ผู้เชี่ยวชาญ** | | | | | **รวม** | **IOC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. สระว่ายน้ำมีความสะอาด ได้มาตรฐาน มีความปลอดภัยต่อความเสี่ยงต่างๆที่จะเกิดขึ้น | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 2. อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมว่ายน้ำมีความสะอาด มีความทันสมัย และมีมาตรฐาน | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0.6 |
| 3. สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์ป้องกันความเสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ให้บริการในจุดที่อาจเกิดความเสี่ยง | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0.6 |
| 4. สระว่ายน้ำและสถานที่ในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 5. สระว่ายน้ำมีอุปกรณ์พร้อมรองรับเหตุฉุกเฉิน/สถานการณ์ฉุกเฉิน | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 0.8 |

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ระหว่าง 0.6-1.0

ตาราง 4 ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

|  |
| --- |
| α =0.90 |

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

ตาราง 5 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

| **ข้อคำถาม** | **ผู้เชี่ยวชาญ** | | | | | **รวม** | **IOC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่ | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 0.8 |
| 2. ครอบครัวของข้าพเจ้ากำชับให้ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงในขณะฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ อยู่ตลอดเวลา | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 3. ครอบครัวของข้าพเจ้าสังเกตและเฝ้าระวัง ว่ามีญาติพี่น้องในครอบครัวมีความเสี่ยงหรือต้องสงสัยเป็นโรคโควิด-19 อยู่เสมอ | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0.6 |
| 4. ข้าพเจ้าชอบคุยเรื่องมาตรการการป้องกันความเสี่ยงและชีวิตวิถีใหม่กับเพื่อน | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 0.8 |
| 5. ข้าพเจ้าไม่สนใจขณะที่เพื่อนปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงและตามกฎของสระว่ายน้ำ | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0.4 |

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ระหว่าง 0.4-0.8

โดยข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ คือ ข้อ 5

ตาราง 6 ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

|  |
| --- |
| α =0.85 |

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

ตาราง 7 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์

| **ข้อคำถาม** | **ผู้เชี่ยวชาญ** | | | | | **รวม** | **IOC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกฎระเบียบในการเข้าใช้สระว่ายน้ำให้สมาชิกได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 2. มีเจ้าหน้าที่ไลฟ์การ์ดและพนักงานคอยเน้นย้ำกฎระเบียบ ในการใช้สระว่ายน้ำ | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0.6 |
| 3. มีการประชาสัมพันธ์ในช่องทางที่หลากหลาย | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 4. มีการจัดการอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้ สระว่ายน้ำ | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0.6 |
| 5. มีการประชาสัมพันธ์ตรงกับความต้องการของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0.6 |

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.6 -1.0

ตาราง 8 ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านการประชาสัมพันธ์

|  |
| --- |
| α =0.91 |

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

| **ข้อคำถาม** | **ผู้เชี่ยวชาญ** | | | | | **รวม** | **IOC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนรู้ พัฒนาและเป็นตัวอย่างในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0.6 |
| 2. มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการประชุม วางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0.6 |
| 3. หากมีความเสี่ยง สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการฝึกซ้อมด้วยตนเองที่บ้านแบบออนไลน์ | 1 | 1 | 1 | 1 | -1 | 3 | 0.6 |
| 4. มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬาว่ายน้ำ | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 5. มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการรักษาและฟื้นฟูอาการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมอยู่ระหว่าง 0.6 -1.0

ตาราง 10 ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านเทคโนโลยีในการฝึกซ้อม

|  |
| --- |
| α =0.90 |

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตาม

ชีวิตวิถีใหม่

| **ข้อคำถาม** | **ผู้เชี่ยวชาญ** | | | | | **รวม** | **IOC** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 2. เมื่อสัมผัสกับเพื่อนหรืออุปกรณ์กีฬาว่ายน้ำที่ใช้ร่วมกันกับเพื่อนในระหว่างฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ ข้าพเจ้าใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือหรือทำความสะอาดทุกครั้ง | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0.6 |
| 3. ข้าพเจ้าจะกักตัวทันที เมื่อไม่สบายหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 4. ข้าพเจ้าทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0.6 |
| 5. ข้าพเจ้าดื่มน้ำจากภาชนะที่ตนเองเตรียมมาในระหว่างระหว่างฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นในการปฏิบัติตนตามมาตรการของสระว่ายน้ำ ขณะฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำอยู่เสมอ | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างดี | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามาตรการป้องกันความเสี่ยงของสระว่ายน้ำมีความปลอดภัย | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 9. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดและกังวลเมื่อต้องมาฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0.4 |
| 10. ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงอยู่ตลอดเวลาเป็นเรื่องยุ่งยาก | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0.6 |
| 11. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามระเบียบของสระว่ายน้ำอย่างเคร่งครัดในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 12. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจเมื่อต้องเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 13. ข้าพเจ้าปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 14. ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยงเป็นการรับผิดชอบต่อสังคม | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 15. ข้าพเจ้าจะขอลาฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำหากรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 16. ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มใจเมื่อเพื่อนมีปัญหาในปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ข้อคำถาม** | **ผู้เชี่ยวชาญ** | | | | | **รวม** | **IOC** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 17. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อเพื่อนปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันความเสี่ยง | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| 18. ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำ | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 0.8 |
| 19. ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการฝึกซ้อมทีมผลัด | 1 | 1 | 0 | -1 | 0 | 1 | 0.2 |
| 20. ข้าพเจ้าจะวางแผนการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำกับเพื่อนๆ เมื่อมีเวลาว่าง | 1 | 1 | 1 | -1 | 0 | 2 | 0.4 |

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่ อยู่ระหว่าง 0.2-1.0 โดยข้อที่ไม่ผ่านคือ ข้อ 9, 19 และ 20

ตาราง 12 ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านการปรับตัวในการฝึกซ้อมกีฬาว่ายน้ำตามชีวิตวิถีใหม่

|  |
| --- |
| α =0.87 |

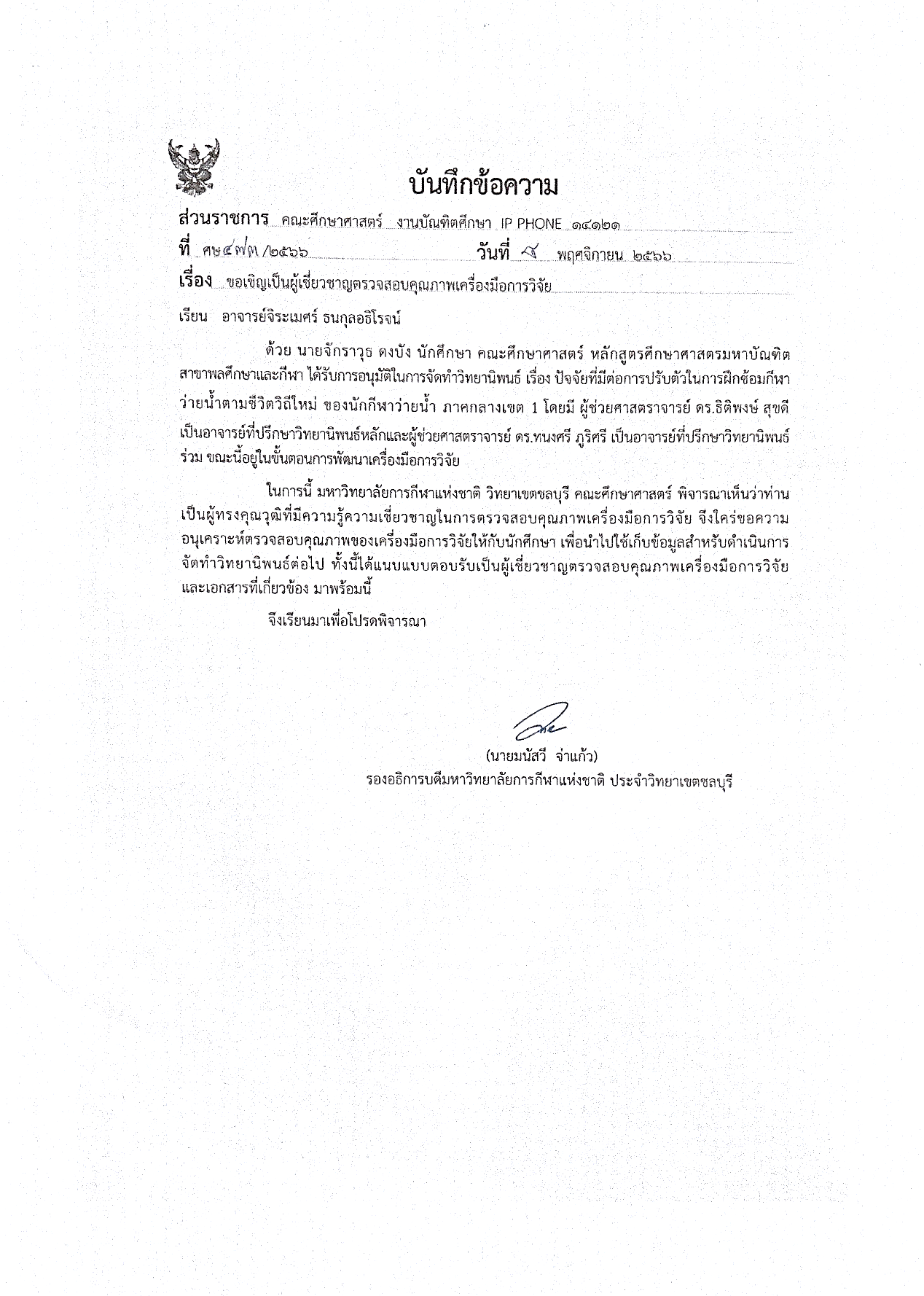
ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

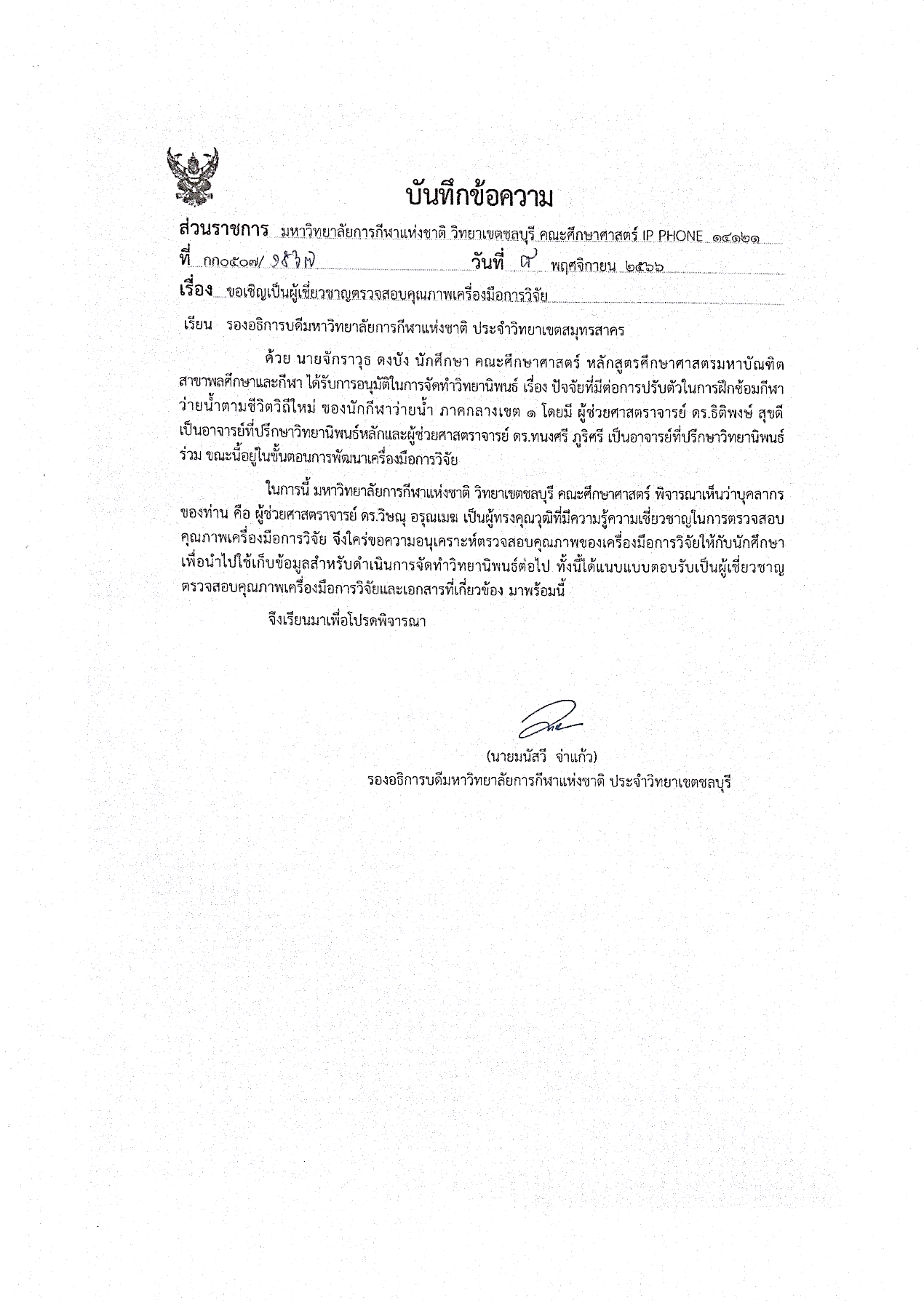
**ภาคผนวก ค**

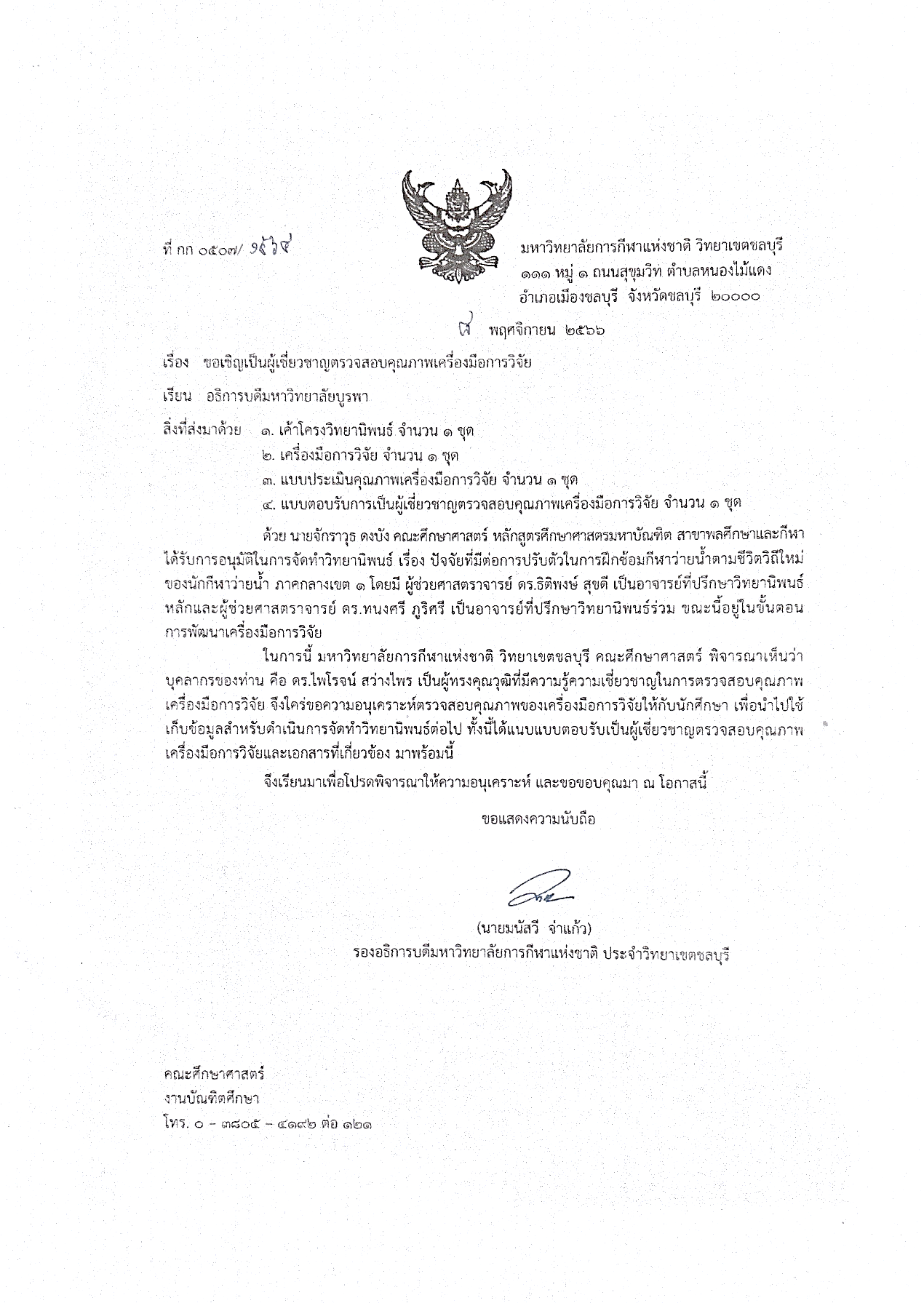
**หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

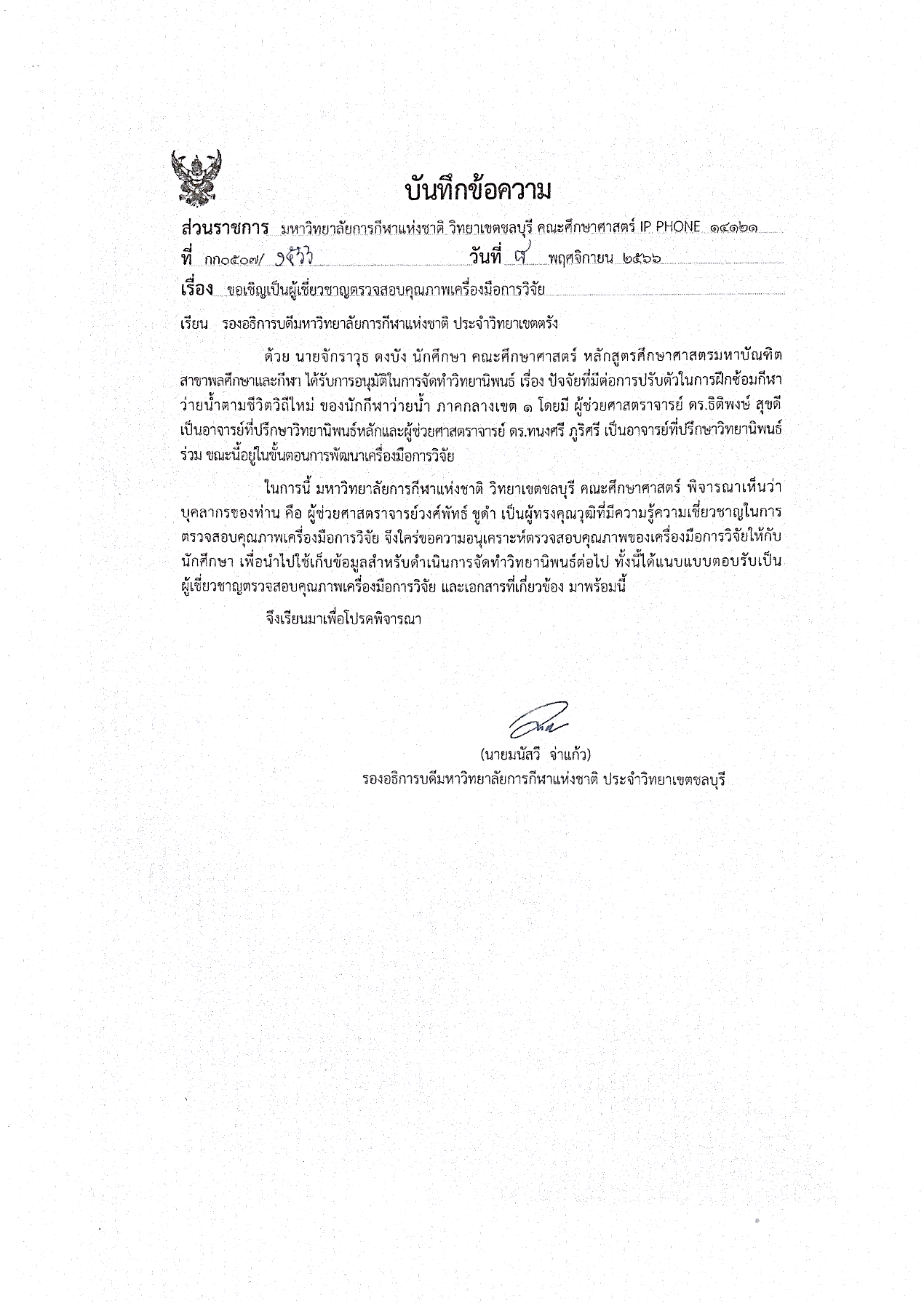
**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ**

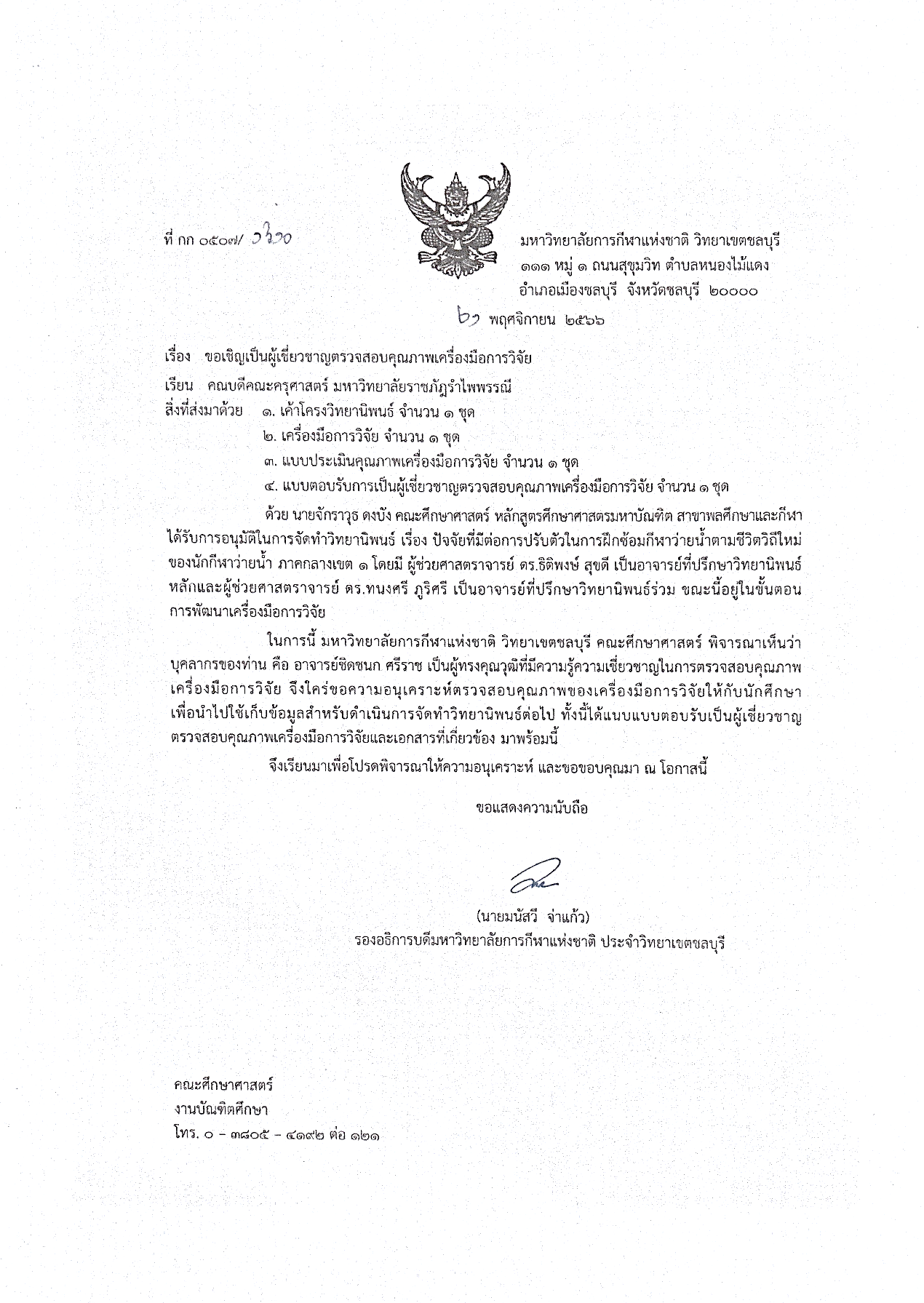
|  |  |
| --- | --- |
| 1. อาจารย์ จิระเมศร์ ธนกุลอธิโรจน์ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิษณุ อรุณเมฆ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร |
| 3. ดร.ไพโรจน์ สว่างไพร | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วงศ์พัทธ์ ชูดำ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง |
| 5. อาจารย์ ชิดชนก ศรีราช | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี |

****

****

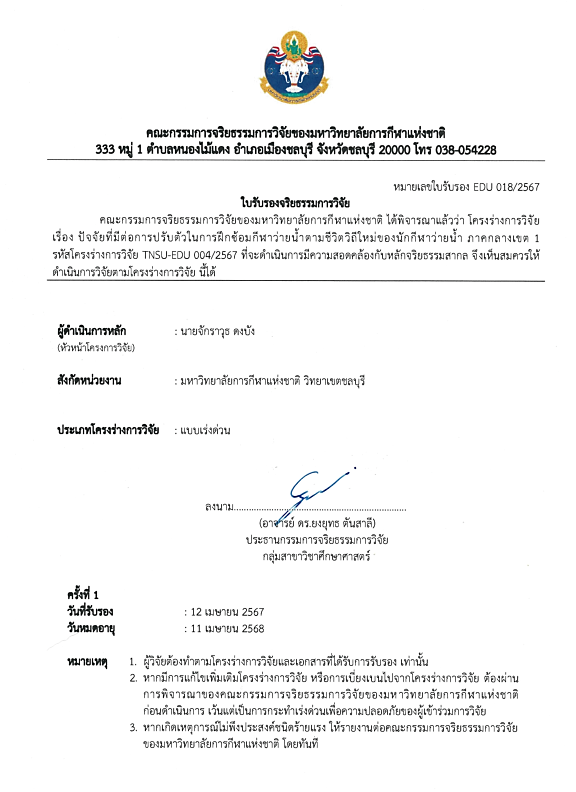
****

****

****

**ภาคผนวก ง**

**เอกสารใบรับรองจริยธรรมการวิจัย**

****

**ประวัติผู้วิจัย**

**ประวัติผู้วิจัย**

ชื่อ นามสกุล นายจักราวุธ ดงบัง

วัน เดือน ปีเกิด 30 มีนาคม พ.ศ. 2541

ที่อยู่ปัจจุบัน 246/141 หมู่1 ตำบล มะขาม อำเภอมะขาม จังหวัด

จันทบุรี 22150

สถานที่ทำงาน ครูผู้ช่วย โรงเรียนชุมชนวัดหนองรี จังหวัดชลบุรี

ประวัติการศึกษา 2559 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรี

2564 ศษ.บ. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยาเขตชลบุรี

2567 ศษ.ม. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยาเขตชลบุรี