

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่อง COVID-19 ทักษะคิดในการปรับตัว กับพฤติกรรมวิถีชีวิตแบบใหม่
เพื่อป้องกันติดเชื้อ COVID-19 ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ดวงพร ผาสุวรรณ^{1*}, พรพิมล อินกอง¹, ภรเจริญ แสนเสนา¹, โศรยา เหล่าจันทร์¹, สุวลักษณ์ พิมสน¹

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม

*ผู้รับผิดชอบบทความ: 614991032@webmail.npru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่อง COVID-19 ทักษะคิดในการปรับตัว และพฤติกรรมวิถีชีวิตแบบใหม่การป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประชากร คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม คัดเลือกโดยใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 237 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 ระดับมาก มีทักษะคิดในการปรับตัว และพฤติกรรมวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) เพื่อป้องกันติดเชื้อ COVID-19 อยู่ในระดับดีมาก เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดพบว่า ความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 กับทักษะคิดการปรับตัววิถีชีวิตใหม่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.25$, $p < 0.01$) ความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 และทักษะคิดการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมวิถีชีวิตแบบใหม่เพื่อป้องกันโรค COVID-19 ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.53$, $p < 0.05$, $r = 0.81$, $p < 0.01$ ตามลำดับ) สรุปได้ว่าบุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 และทักษะคิดการปรับตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่ระดับสูง ส่งผลให้มีพฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ได้ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: ความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 ทักษะคิดในการปรับตัววิถีชีวิตแบบใหม่ พฤติกรรมวิถีชีวิตแบบใหม่ บุคลากร มหาวิทยาลัย

THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE COVID- 19 KNOWLEDGE, ATTITUDE TOWARD
ADAPTATION, AND NEW NORMAL BEHAVIORS TO PREVENT TRANSMISSION OF COVID-19 INFECTION
AMONG PERSONNEL AT NAKHON PATHOM RAJABHAT UNIVERSITY

Duangporn Pasuwan^{1*}, Phonphimon Inkong¹, Pronjareon Saensanya¹, Soraya Laojun¹, Suwalak PimSon¹

Department of Nursing Faculty of Nursing Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom

*corresponding author: 614991032@webmail.npru.ac.th

Abstract

This descriptive research aimed to study the relationship between the COVID-19 knowledge, adaptive attitudes and new normal behaviors with regard to the prevention of the new variant of coronavirus among personnel at Nakhon Pathom Rajabhat University. Random multi-step method was used to recruit the participants yielding the sample group of 237 people. Data was analyzed using the descriptive statistics, and Pearson's correlation was utilized to test for correlation between variables.

The results of the research revealed that the samples had a high level of COVID-19 knowledge and adaptive attitude, whereas new normal behaviors practices to prevent COVID-19 infection at a very good level. When analyzing the relationship between all variables, it was found that knowledge of COVID-19 and adaptive attitudes were associated with low levels ($r = 0.25$, $p < 0.01$). Knowledge of COVID-19 and adaptive attitudes were highly positively correlated with new preventive lifestyle behaviors ($r = 0.53$, $p < 0.05$, $r = 0.81$, $p = 0.01$) respectively. It can be concluded that the university personnel had a statistically high level of knowledge of COVID-19 and a new lifestyle adaptation attitude resulting in high new normal behavior practices to prevent COVID-19 infection.

Keywords: Knowledge of COVID-19 , Adaptation Attitude, New normal behaviors, University personnel

ภูมิหลังและเหตุผล

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (COVID-19) เป็นโรคอุบัติใหม่ ซึ่งเป็นโรคติดต่อได้ทางละอองฝอยของสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอจามหรือการพูดคุยใกล้ชิดในระยะ 1 -1.5 เมตร และการสัมผัสสารคัดหลั่งที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2563) บุคคลที่มีโรคประจำตัวเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด เรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งเป็นต้น มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการได้รับผลกระทบจากโรคโควิด-19 มากกว่าผู้ที่ไม่ได้มีโรคประจำตัว (กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ประเทศไทยมีการระบาดระลอก 2 ในช่วงปลายเดือน ธันวาคม 2563 และระบาดระลอก 3 ประมาณช่วงสงกรานต์ 2564 เป็นช่วงที่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ต่างๆ เช่น สายพันธุ์อังกฤษ อินเดีย ทำให้มีผลให้ติดเชื้อกระจายไปในวงกว้าง และแพร่ระบาดในทุกกลุ่มอายุ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

แนวทางในการป้องกันโรคโควิด 19 ได้มีการเผยแพร่ความรู้มาตั้งแต่เริ่มมีการแพร่ระบาด การปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ทำให้เกิดวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้ไอหรือจาม ล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์ ไม่สัมผัสตา จมูก หรือปาก ปิดจมูกและปากด้วยข้อพับด้านในข้อศอกหรือกระดาษชำระเมื่อไอหรือจาม เก็บตัวอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย และรายงานหน่วยงานบริการสุขภาพหากมีประวัติสัมผัสกลุ่มเสี่ยงและมีอาการไข้ ไอ หายใจผิดปกติ เป็นต้น (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2564)

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 การป้องกันโดยการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ส่งผลให้ประชาชนมีการปรับตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่ เช่น การรับประทานอาหาร กินร้อน ช้อนตัวเอง ล้างมือ หลีกเลียงไปในสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก โดยเว้นระยะห่างจากกัน 1-2 เมตร สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน ในการปรับตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หากประชาชนมีความรู้และความเข้าใจต่อการปรับตัวอย่างชัดเจน จะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ มีการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ของการแพร่ระบาด ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนปลอดภัยจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้อย่างดี (นภชา สิงห์วีรธรรม และคณะ, 2563)

ในปัจจุบันยังไม่มียานวิจัยที่ยืนยันความสัมพันธ์ของความรู้ในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 (COVID-19) กับทัศนคติในวิถีชีวิตแบบใหม่เนื่องจากเป็นประเด็นทางสังคมที่เกิดขึ้นใหม่ โดยเฉพาะในบริบทของหน่วยงานการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับทัศนคติในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวิลเลียมสัน (Williamson) ที่กล่าวว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในตนเองรวมทั้งการรู้จักและการเข้าใจสังคม เพราะทำให้เขาสามารถตัดสินใจเลือกวิถีการดำเนินชีวิต หรือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่ได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณา จนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือความยืดหยุ่นระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ (Williamson, 1950)

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาความรู้เรื่อง COVID-19 ทัศนคติการปรับตัว และพฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ COVID-19 ทัศนคติการปรับตัว กับพฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่เพื่อป้องกันเชื้อ COVID-19 ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

สมมติฐานของการวิจัย

ความรู้และทัศนคติในการปรับตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่ เพื่อป้องกันเชื้อ COVID-19 ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้วิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยแบบสอบถามได้พัฒนาโดยคณะผู้วิจัย ประกอบด้วยข้อมูลด้านต่างๆ ดังนี้

- 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ

- 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อ COVID-19 จำนวน 15 ข้อ แผลผล ใช่ ไม่ใช่
- 3) แบบสอบถามทัศนคติในการปรับตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) 7 ข้อ แผลผล ความคิดเห็น 4 ระดับ
- 4) แบบสอบถามพฤติกรรมวิถีชีวิตแบบใหม่เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 5 ข้อ แผลผล ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตำบลหนองปากโลง อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน และเจ้าหน้าที่ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) ขั้นแรกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น หรือ ตามระดับชั้น (Stratified Random Sampling) จำนวน 237 คน เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ซึ่งในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ได้ขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม แต่มีการขออนุญาตเก็บข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ขออนุญาตจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ถึงบุคลากรของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะพยาบาลศาสตร์ และสาธิต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือจัดเก็บข้อมูลในการวิจัย 2. การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม 2.1 ผู้ศึกษาติดต่อบุคลากรของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะพยาบาลศาสตร์ และโรงเรียนสาธิต เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและเก็บข้อมูล 2.2 ผู้ศึกษาส่งแบบสอบถามให้บุคลากรของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะพยาบาลศาสตร์ และโรงเรียนสาธิตที่เป็นกลุ่ม ตัวอย่างทางออนไลน์ด้วยการสแกน QR Code 3. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง และนำข้อมูลที่ได้จากการ ตอบแบบสอบถามมาจัดเรียงข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยศึกษารวบรวมข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถาม มาตรวจสอบข้อมูลงสรหัส และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความรู้เรื่อง COVID-19 ทัศนคติการปรับตัว พฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่เพื่อการป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่อง COVID-19 ทัศนคติการปรับตัว และพฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยใช้สถิติทดสอบ คือสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Person correlation)

ผลการศึกษา (result)

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศหญิงร้อยละ 72.57 อายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี ระดับการศึกษาปริญญาโท ร้อยละ 45.99 คณะที่ทำการตอบแบบสอบถามมากที่สุด ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 27.43 และตำแหน่งงานที่ทำการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ ร้อยละ 61.60 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 237)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	65	27.43
หญิง	172	72.57
2. อายุ (ปี)		
ต่ำกว่า 20	10	4.22
21 – 30	40	16.88
31 – 40	103	43.46
มากกว่า 40	84	35.44
3. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	8	3.38
มัธยมศึกษาตอนปลาย	12	5.06
ปริญญาตรี	78	32.91
ปริญญาโท	109	45.99
ปริญญาเอก	30	12.66
4. คณะที่สังกัดในมหาวิทยาลัย		
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	59	24.89
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	65	27.43
ครุศาสตร์	26	10.97
วิทยาการจัดการ	35	14.77
พยาบาลศาสตร์	24	10.13
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม	28	11.81
5. ตำแหน่งงานในมหาวิทยาลัย		
อาจารย์	146	61.60
บุคลากรสายสนับสนุน	69	29.12
เจ้าหน้าที่ (พนักงานทำความสะอาด)	22	9.28
รวม	237	100

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับเชื้อ COVID-19

ความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 COVID-19	ผู้ที่ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เป็นเชื้อไวรัสสามารถติดต่อได้ทางลมหายใจ	225	94.94
2. ติดต่อทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย	236	99.58
3. ระยะฟักตัวของโรค คือ 2 -14 วัน	232	97.89
4. ยังไม่มียารักษาโรคโดยเฉพาะ	233	98.31
5. เชื้อติดที่พื้นผิว วัสดุต่าง ๆ ได้หลายชั่วโมง หรือหลายวัน	233	98.31
6. การล้างมือด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจด 70 % ช่วยป้องกันการติดเชื้อได้	236	99.58
7. การล้างมือด้วยสบู่ต้องล้างนานอย่างน้อย 20 วินาที	234	98.73
8. การป้องกัน คือควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่กับผู้อื่น	235	99.16
9. หลีกเลี่ยงคลุกคลีกับผู้อื่น รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร	237	100.00
10. เมื่อติดเชื้อมีอาการคล้ายไข้หวัด เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก	235	99.16
11. ติดเชื้อระยะเริ่มแรกจะมีอาการไข้หรืออ่อนเพลีย เพียงเล็กน้อย	231	97.47
12. เชื้ออาจมีชีวิตรอดอยู่บนพื้นผิวสแตนเลสและพลาสติกถึง 72 ชั่วโมง	224	94.51
13. ยาปฏิชีวนะไม่สามารถรักษาการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้ได้	228	96.20
14. หากมีอาการเล็กน้อย เช่น ไข้ต่ำ ๆ ไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ อยู่บ้าน กักตัวเอง และ ติดตามดูอาการ ปฏิบัติตามคำแนะนำของทางการในการแยกตัวเองจากผู้อื่น	228	96.20
15. เด็กและวัยรุ่นจะไม่ค่อยมีอาการรุนแรงหากมีการติดเชื้อนี้	167	70.46

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคน (ร้อยละ 100) มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงคลุกคลีกับผู้อื่น รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร รองลงมา ร้อยละ 99.58 มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเชื้อ COVID-19 ติดต่อทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย ป้องกันเชื้อนี้ได้ต้องล้างมือด้วยน้ำสบู่อย่างน้อย 20 นาที ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70.46 มีความรู้ที่น้อยที่สุดในเรื่องเด็กและวัยรุ่นจะไม่ค่อยมีอาการรุนแรงหากมีการติดเชื้อนี้ และรองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 94.51 ตอบความรู้ว่าเชื้ออาจมีชีวิตรอดอยู่บนพื้นผิวสแตนเลสและพลาสติกถึง 72 ชั่วโมง

ตารางที่ 3 แสดงระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 COVID-19 ของกลุ่มตัวอย่าง

คะแนนความรู้	การแปลผล	จำนวน	ร้อยละ
11-15 คะแนน	มาก	233	98.32
6-10 คะแนน	ปานกลาง (6-10 คะแนน)	2	0.84
0-5 คะแนน	น้อย (0-5 คะแนน)	2	0.84
$X = 12.28$ $SD = 1.48$			

จากตารางที่ 3 พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความรู้ระดับมากเกี่ยวกับโรค COVID-19 จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 98.32 มีบุคลากรน้อยมากที่มีความรู้ระดับปานกลางถึงน้อย มีจำนวน 2 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.84

ตารางที่ 4 ทศนคติในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ของกลุ่มตัวอย่าง

ทศนคติในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่	X	S.D.	ระดับทศนคติ
1. การกักตัวอยู่บ้านทำให้ใช้เวลากับโลกออนไลน์มากขึ้น	3.62	0.52	ดีมาก
2. สถานการณ์นี้ส่งผลให้มีการดูแลทั้งตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น	3.62	0.53	ดีมาก
3. การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distance) ลดการแพร่กระจายเชื้อได้	3.68	0.52	ดีมาก
4. เมื่อเว้นระยะห่างทางสังคม ส่งผลให้สวมใส่ mask ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน	3.67	0.50	ดีมาก
5. การใช้วิถีชีวิตแบบใหม่ ทำให้หลายครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกันมากขึ้น ใกล้ชิดกว่าเดิม ใช้เวลาเรียนรู้เทคโนโลยี เรียนรู้ร่วมกับเด็กๆ (online)	3.64	0.55	ดีมาก
6. การใช้วิถีชีวิตแบบใหม่ เป็นการสร้างสมดุลชีวิตมีโอกาสได้ทำงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ มีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น	3.50	0.65	ดีมาก
7. เมื่อสถานการณ์วิกฤติเริ่มผ่านพ้นไปจนถึงจุดที่คลาย Lockdown ลงแล้ว สังคมของเราก็ได้เริ่มก้าวเข้าสู่ยุควิถีชีวิตแบบใหม่	3.66	0.51	ดีมาก
รวม	3.63	0.54	ดีมาก

จากตารางที่ 4 พบว่าทศนคติในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.63$) เมื่อพิจารณารายข้อแล้ว พบว่า ข้อที่มีระดับทศนคติในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่สูงสุดคือ การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distance) ลดการแพร่กระจายเชื้อ และเป็นที่น่าสังเกตกลุ่มตัวอย่างมีทศนคติในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ทุกๆ ข้ออยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 5 พฤติกรรมวิถีชีวิตแนวใหม่ ในการป้องกันเชื้อ COVID-19 ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมในการป้องกันเชื้อ COVID-19	X	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ล้างมือด้วยสบู่ แอลกอฮอล์เจล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเพื่อป้องกันการติดเชื้อ	3.62	0.54	ดีมาก
2. สวมหน้ากากอนามัย/ผ้า ตลอดเวลาขณะออกจากบ้านหรือไปในที่ชุมชน	3.67	0.54	ดีมาก
3. ใช้ช้อนส่วนตัว จาน และแก้วน้ำส่วนตัว	3.58	0.54	ดีมาก
4. รักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ไม่เข้าใกล้ผู้อื่นเพื่อป้องกันการติดเชื้อ	3.33	0.58	ดี
5. ไม่เอามือสัมผัสกับใบหน้า จมูก และ ปาก	3.51	0.57	ดีมาก
รวม	3.54	0.56	ดีมาก

จากตารางที่ 5 พบว่า พฤติกรรมในการป้องกันเชื้อ COVID-19 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.54$) เมื่อพิจารณารายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีระดับพฤติกรรมสูงสุดคือ มีการสวมหน้ากากอนามัย/ผ้า ตลอดเวลาขณะออกจากบ้านหรือเมื่อไปในสถานที่ชุมชน ($\bar{X} = 3.67$) รองลงมาคือมีการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ($\bar{X} = 3.62$) ไม่เอามือสัมผัสกับใบหน้า จมูก และ ปาก ($\bar{X} = 3.51$) และข้อที่มีระดับพฤติกรรมต่ำสุดคือ การรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ไม่เข้าใกล้ผู้อื่นเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ($\bar{X} = 3.33$)

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับเชื้อ COVID-19 ทักษะคิดในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ กับพฤติกรรมในการป้องกันเชื้อวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) ของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ความรู้	ทัศนคติ	พฤติกรรม
-ความรู้เกี่ยวกับเชื้อ COVID-19	1.00		
-ทัศนคติปรับตัวในแบบวิถีใหม่	0.25**	1.00	
-พฤติกรรมวิถีแบบใหม่เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19	0.53*	0.81**	1.00

**p < 0.01 *p < 0.05

จากตารางที่ 6

จากการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับเชื้อ COVID-19 ทักษะคิดในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.25, p < 0.01$) สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 และพฤติกรรมวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ($r = 0.53, p < 0.05$)

การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ กับพฤติกรรมปรับตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.81, p < 0.01$)

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี และเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับโครงสร้างบุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในการป้องกันเชื้อ COVID-19 โดยพบว่า ร้อยละ 45.99 มีระดับการศึกษาปริญญาโท และมีตำแหน่งงานเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมร้อยละ 61.60 กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเชื้อ COVID-19 ร้อยละ 100 เนื่องจากเป็นบุคลากรในสายวิชาการเป็นส่วนมาก มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเชื้อพันธุ์ใหม่นี้ระดับดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ นงษา สิงห์วีธรรม (2563) ที่ศึกษารับรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ COVID-19 ของทันตภิบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ปฏิบัติงานเป็นพนักงานทันตสาธารณสุข และปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมตำบล และพบว่าการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการปฏิบัติงานและการรับรู้ความรุนแรงของโรคอยู่ในระดับมากที่สุด อาจเป็นเพราะพนักงานทันตสาธารณสุข มีการศึกษาระดับปริญญาตรี แสดงให้เห็นว่าระดับการศึกษาระดับเดียวกัน อยู่ในหน่วยงานสาธารณสุขที่เหมือนกัน ส่งผลให้ความรู้เกี่ยวกับเชื้อและป้องกันเชื้อ COVID-19 อยู่ในระดับมากเหมือนกัน

เมื่อพิจารณาความรู้ในการป้องกันเชื้อ COVID-19 รายข้อ พบประเด็นที่น่าสนใจคือ ในข้อคำถามว่าเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาวจะไม่ค่อยมีอาการรุนแรงหากมีการติดเชื้อ COVID-19 มีผู้ตอบถูกต้องน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.46 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังขาดความรู้ในหัวข้อนี้ อาจเนื่องมาจากการเข้าถึงข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อในช่วงวัยต่าง ๆ ยังมีจำกัด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันเชื้อ COVID-19 ในประเด็นดังกล่าวเพิ่มขึ้น เพื่อนำไปสู่การป้องกันเชื้อนี้ได้ถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น

ในส่วนทัศนคติในการปรับตัววิถีชีวิตแบบใหม่จากการศึกษาพบว่า ทักษะคิดในการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ กาญจนา บุญภักดิ์ (2563) ให้ความเห็นว่า การจัดการเรียนรู้ยุค New Normal ต้องมีการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่อย่างมากทั้งผู้สอน ผู้เรียน

ต้องมีการจัดหาอุปกรณ์ในการสอนบนวิถีการเรียนรู้แบบใหม่ อินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งที่สำคัญ การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างครู นักศึกษา การทำงานที่บ้าน การเรียนรู้ที่บ้าน การดูแลใส่ใจตนเองและบุคคลรอบข้างจะเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก กล่าวคือเมื่อมีสถานการณ์การระบาดของเชื้อ COVID-19 ในช่วงต้นปี พ.ศ. 2563 บุคลากรของ มหาวิทยาลัยจะมีพฤติกรรมวิถีชีวิตแนวใหม่เพื่อไม่ให้ติดเชื้อ โดยการสวมหน้ากากอนามัย/ผ้า ล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์ เจล ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค ไม่เอามือสัมผัสกับใบหน้า จมูก และ ปาก และรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ไม่เข้าไปใกล้ผู้อื่นเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ นงษา สิงห์วีรธรรม (2563) ที่ได้ทำการศึกษาการรับรู้และพฤติกรรม การป้องกันโรคติดเชื้อ COVID-19 ของทันตภิบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อ โดยรวม อยู่ในระดับดีมากที่สุด ทั้งนี้จากการมีความรู้เกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่นี้ และทัศนคติที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ซึ่งจะมี พฤติกรรมการดูแลตนเอง ที่กลายเป็นการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ระหว่างมีการระบาดของ COVID-19 ดังนี้ 1) ใกล้ชิดกับการใช้เทคโนโลยีและโลกออนไลน์มากขึ้น 2) เว้นระยะห่างทางสังคม 3) การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง 4) พฤติกรรมการจับจ่ายใช้สอยเปลี่ยนไป 5) สนใจด้านการเงินมากขึ้น 6) การ Work From Home 7) การทำธุรกรรม อิเล็กทรอนิกส์ 8) การเรียน Online Learning/Entertainment 9) การสร้างสมดุลชีวิต (อ้อมใจ วงศ์มณฑา, 2564)

นอกจากนี้ ผลการศึกษารุ่นนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ จุติมา อนุสาย (2564) เกี่ยวกับพฤติกรรมการ ป้องกันเชื้อ COVID-19 โดยเน้นในประเด็นดังนี้ 1) เตรียมอุปกรณ์สู้โควิด-19 ให้พร้อม เช็ควินิจฉัยป้องกันโควิดว่ามีเพียงพอ ต่อการใช้งานหรือไม่ เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ สบู่เหลวแบบพกพา เป็นต้น 2) ติดตามข่าวสารเสมอ หลีกเลี่ยงพื้นที่ เสี่ยง 3) ออกนอกบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น และ scan ไทยชนะเมื่อไปสถานที่ต่างๆ 4) สวมหน้ากาก อยู่ห่าง ล้างมือ เว้น ระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตรทุกครั้ง และต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างน้ำพร้อมฟอกสบู่ทุกครั้ง และล้าง บ่อย ๆ เท่าที่ทำได้ 5) แยกของใช้ส่วนตัว ไม่จับมือ ไม่กอด 6) หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด หลีกเลี่ยงจุดสัมผัสร่วม 7) จำกัดคนวง แคน เดินทางให้น้อย 8) อย่าเอามือสัมผัสใบหน้า 9) เมื่อกลับถึงบ้าน ต้องล้างมือและอาบน้ำทันที 10) กินอาหารปรุงสุกร้อน ซึ่งปัจจุบันการประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับมาตรการในการป้องกันเชื้อ COVID-19 มีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม กับ ทัศนคติในการปรับตัววิถีชีวิตแบบใหม่ พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.25, p < 0.01$) ทั้งนี้เนื่องจากการมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะทำให้บุคคลเห็นความสำคัญของการปรับตัวเพื่อให้ปลอดภัยจากการติด เชื้อ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 กับพฤติกรรมในวิถีชีวิตใหม่ (New normal) เพื่อป้องกัน ติดเชื้อนี้ พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.53, p < 0.05$) เนื่องมาจากบุคลากรใน มหาวิทยาลัยฯ มีความรู้เข้าใจ เชื้อ COVID-19 นี้ดีได้ง่าย รุนแรง เมื่อติดอันตรายถึงแก่ชีวิต ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ใช้ชีวิตแนวใหม่ เป็นประจำ เช่นเดียวกับเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการปรับตัววิถีชีวิตใหม่กับพฤติกรรมในวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.81, p < 0.01$) สอดคล้องกับแนวคิดของ วิลเลียมสัน (Williamson, 1950) ที่กล่าวว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง นำไปสู่การตัดสินใจ เลือกวิธีการดำเนินชีวิต โดยการใช้ข้อมูลที่ได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณา เพื่อบรรลุเป้าหมายที่พึง ประสงค์ งานวิจัยนี้ พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมเมื่อมีความรู้เกี่ยวกับเรื่อง COVID-19 และมีทัศนคติการ ปรับตัวในวิถีแนวใหม่ (New normal) ในระดับสูง ส่งผลให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมในวิถีใหม่ โดยมีการปฏิบัติตัวป้องกันการ ติดเชื้อ COVID-19 กันอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ Budi Yanti และคณะ (2020) ที่ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อมีการระบาดของเชื้อ COVID-19 ในประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งได้สอบถามกลุ่มตัวอย่างเป็นประจำชนใน ประเทศ 1,102 คน 29 จังหวัด ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับเชื้อ COVID-19 ร้อยละ 93 มีทัศนคติเชิงบวก เกี่ยวกับเชื้อ COVID-19 ร้อยละ 58.85 และมีพฤติกรรมที่ปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ร้อยละ 93.3 ซึ่งสะท้อน พฤติกรรมป้องกันตนเองในแบบวิถีชีวิตแบบใหม่เพื่อไม่ให้ติดเชื้อ COVID-19 ในระดับสูง เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

สรุป

กลุ่มตัวอย่างของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นอาจารย์ เป็นบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับเชื้อ COVID-19 ในระดับมาก มีทัศนคติการปรับตัวในวิถีใหม่ (New normal) ระดับดีมาก และมีพฤติกรรมการปฏิบัติตัววิถีใหม่เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อ COVID-19 ในระดับพฤติกรรมที่ดีมาก เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับ COVID-19 ทัศนคติการปรับตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่ ส่งผลให้มีพฤติกรรมในวิถีชีวิตแบบใหม่ (New normal) เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หน่วยงานควรมีการเสริมสร้างความรู้ ทัศนคติ และแรงจูงใจพฤติกรรมการปฏิบัติตัววิถีใหม่เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดและควบคุมการแพร่ระบาดในหน่วยงานและในประเทศ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการเก็บข้อมูลบุคลากรโดยแบ่งตามสายงานต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบความสอดคล้องของผลการศึกษาต่อไป
2. การระบาดของเชื้อ COVID-19 มีหลายระลอกและระบาดในกลุ่มคนต่างๆ มากขึ้น ทำให้มีข้อปฏิบัติใหม่ๆ ที่มากขึ้น เช่นกัน การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการพัฒนาแบบสอบถามให้ครอบคลุมตามแนวทางการใช้ชีวิตแนวใหม่เพื่อป้องกันการติดเชื้อดังกล่าว

เอกสารอ้างอิง (References)

- กระทรวงสาธารณสุข. (2564). พระราชกำหนดแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข เพื่อการจัดการภาวะระบาดของโรคโคโรนา-19 ระลอกใหม่. 3 เมษายน 2564. เอกสารอัดสำเนา. ค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2564. จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/gothor/g_other02.pdf
- กาญจนา บุญภักดิ์. (2563). การจัดการเรียนรู้ยุค New Normal. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*, 19 (2), 1-6.
- จตุมา อุนสาย. (2564). พฤติกรรมอะไรจะเปลี่ยนไปบ้าง? เมื่อ “New Normal” กำลังก้าวเข้ามาในชีวิต. *ร้าน ปันกัน* โดยมูลนิธิยูวพัฒน์. สืบค้นจาก <https://pankansociety.com/news-events/5266>.
- นภษา สิงห์วีระธรรม, วัชรพล วัชรรัตน เถาว์พันธ์, กิตติพร เนาวิสุวรรณ, เฉลิมชัย เพาะบุญ และ สุทธิศักดิ์ สุริรักษ์. (2563). การรับรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวารสารนครปฐม*, 14(3), 31-42.
- สุรียา หมานมานะ, โสภณ เอี่ยมศิริถาวร, สุนนมาลย์ อุทัยมกุล. (2563). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). *วารสารวารสารนครปฐม*, 14(2), 1-10.
- ธานี กล่อมใจ. (2563). ความรู้และพฤติกรรมของประชาชนเรื่องป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา*, 21(2), 32-41.
- สมหมาย มหาบรรพต. (2559). สุขภาพจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมมิก.
- อ้อมใจ วงศ์มณฑา. (2564). New normal :วัฒนธรรมการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ร่วมกับโควิด-19. *วารสารรัฐสมิธ*, 42 (1). 47-62.
- Budi Yanti, Eko Mulyadi, Wahiduddin, Revi Gama Hatta Novika, Yuliana Mahdiyah Da'at Arina, Natalia Sri Martani and Nawan. (2020) Community Knowledge, Attitudes and Behavior Towards Social Distancing Policy as a Means Of Preventing Transmission of Covid-19 in Indonesia. *Journal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 4-14.
- Chaichalothorn, M., Kiatkasemsan, B., Saeyup, P. (2020). N95 Respirator during COVID-19 Pandemic. *Thai J Anesthesiol*, 46(3): 95-102.
- Williamson, E. G. (1950). A concept of COUNSELING. *Occupations: The Vocational Guidance Journal*, 29, 182-189.