

เดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น1”:

การประเมินโครงการสู่การเป็นแนวทางการพัฒนากิจกรรมต้นแบบ

ด้านการส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยโดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน

VIRTUAL RUN ACTIVITIES FOR HEALTH “NONSRI ISAN VIRTUAL

RUN SEASON I”: PROJECT EVALUATION TOWARD A GUIDELINES

DEVELOPING MODEL ACTIVITIES FOR A HEALTH PROMOTION IN

UNIVERSITY USING COMMUNITY DATABASE

อรนภา ทศน์ยนา¹ ภูชงค์ รุ่งอินทร์^{2*} และ ฤกษ์ชัย แยมวงษ์³

Ornnapa Tasnaina¹ Phuchong Rungin^{2*} and Ruekchai Yaemwong³

(Received: September 28, 2021; Revised: December 19, 2021; Accepted: May 6, 2022)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการดำเนินโครงการและวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น1” โดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลผู้เข้าร่วมจำนวน 365 คน วิเคราะห์ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิจัยเชิงคุณภาพจากวิธีการสนทนากลุ่มคณะกรรมการดำเนินงาน 7 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 21-25 ปี ความถี่ของการเดิน-วิ่งประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ระยะทาง 5-9 กิโลเมตรต่อครั้ง ผลการประเมินโครงการอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านบุคลากรดำเนินงาน ด้านขั้นตอนการดำเนินงาน และด้านการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับผลการวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพโดยใช้ฐานข้อมูลชุมชนพบว่า 1) การใช้ฐานข้อมูลชุมชนมาพัฒนากิจกรรมทำให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม สร้างความสนุกสนาน และชักชวนคนในกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม ขยายการออกกำลังกายในชุมชนเป็นวงกว้าง 2) การนำข้อมูลบันทึกการออกกำลังกาย มาให้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลผ่านไลน์แอปพลิเคชันจะช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3) การจัดกิจกรรมร่วมกับภาคีเครือข่ายระหว่างชุมชนจะช่วยให้เข้าใจปัญหาและอุปสรรคและมีทางเลือกในการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

คำสำคัญ: การประเมินโครงการ ฐานข้อมูลชุมชน เดินวิ่งเสมือนจริง ส่งเสริมสุขภาพ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสังคมศาสตร์และพลศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสังคมศาสตร์และพลศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ นักวิชาการศึกษานานาชาติ กองบริหารวิชาการและนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

* Corresponding author, E-mail: phuchong.ru@ku.th

Abstract

The research aims to evaluate the project implementation and analyze the management model of virtual run activities for health. "Nonsri Isan Virtual Run Season 1" using community database. The research was a combination of quantitative and qualitative research in which questionnaires were used to collect data from 365 sample participants. The data was analyzed for frequency, percentage, mean and standard deviation qualitative research from a group discussion method with 7-persons operation committee and content analysis of the data. The results showed that most of the samples were female, aged 21-25 years. The frequency of walking-running is about 1-2 days a week, the distance of 5-9 kilometers per time. The project evaluation results are at a high level. in terms of operating personnel, operation process, and health promotion. Results of the analysis the management model of virtual walking-running activities for health by using a community database found that: 1) Using a community database to develop activities will result in an activity model that is in line with the needs of the participants. Make fun and persuade people in the group to join the activity, Expanding exercises in the community to a wide area. 2) Bringing the accumulated exercise data and advising on how to exercise suitable for each person through the Line application will help promote safe exercise and encourage regular exercise. 3) Organizing activities with network partners between communities will helps understand the problems and obstacles and make choices to develop appropriate health promotion

Keywords: Project Evaluation, Community Database, Virtual Run, Health Promotion

1. บทนำ

ปัจจุบันความสำคัญของสุขภาพเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง โดยมีประชาชนเริ่มให้ความสำคัญกับตัวเองมากขึ้นในการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการเดินวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์น้อยแต่ได้ประโยชน์มาก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและปลอดภัย สามารถออกกำลังกายได้ทุกเพศ วัย ซึ่งในปัจจุบันกิจกรรมการเดินวิ่งกำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพ โดยในระยะเวลา 2-3 ปีที่ผ่านมาการจัดมหกรรมเดินวิ่งหลายสถานที่และหลายองค์กร ทำให้เกิดการรวมตัวของนักวิ่งจากทั่วประเทศเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อร่วมแข่งขันสะสมของรางวัลต่างๆ ที่เป็นของที่ระลึกจากการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นเสื้อ ป้ายบิบ เหรียญรางวัล และถ้วยรางวัลต่างเป็นต้น อย่างไรก็ตาม ปัญหาส่วนใหญ่ของกิจกรรมการเดินวิ่งก็คือนักวิ่งมีเวลาว่างไม่ตรงกับวันที่จัดกิจกรรม สถานที่จัดงานไกลไม่สะดวกเดินทางเข้าร่วม หรือเหตุผลอื่นๆ ที่ทำให้ไม่สะดวกไปตามงานวิ่งที่จัดขึ้น เป็นต้น (ชมรมวิ่งเพื่อ

สุขภาพจังหวัดสกลนคร, สัมภาษณ์, 2562) ในอดีตการจัดกิจกรรมในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้การรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย โดยนัดเวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกันทำให้เปิดปัญหาผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เป็นไปตามเป้าหมายและเสียค่าใช้จ่ายในการดำเนินการมากทั้งค่าวิทยากรและการจัดเตรียมสถานที่ในการออกกำลังกาย จึงทำให้ผู้จัดกิจกรรมต้องหาทางเลือกอื่นในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมและแก้ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น (ฤกษ์ชัย แยมวงษ์, 2564) ด้วยกระแสเทคโนโลยีในปัจจุบันที่พัฒนาอย่างก้าวกระโดด ทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายและเกิดความสะดวกสบายในการทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเองมากขึ้น จึงทำให้กิจกรรมเดินวิ่งพัฒนามาในรูปแบบของการวิ่งเสมือนจริง (Virtual Run) ที่สร้างความสะดวกสบายให้กับนักวิ่งทุกคน เพราะสามารถวิ่งได้ทุกที่ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ และมีอุปกรณ์บันทึกจับเวลา ระยะทางและสัญญาณ GPS จะด้วยนาฬิกา หรือ ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ ก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเดินวิ่งได้ตลอดเวลา และจากสถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ยิ่งทำให้ Virtual Run ตอบโจทย์กับผู้จัดกิจกรรมและนักวิ่งมากขึ้น หากผู้เล่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร โดยหน่วยกีฬาและออกกำลังกาย งานกิจกรรมนิสิต กองบริหารวิชาการนิสิต จึงเล็งเห็นถึงประโยชน์และข้อจำกัดในการจัดกิจกรรมจึงได้จัดกิจกรรมหนึ่งในโครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดีถ้วนหน้า ปีการศึกษา 2562 คือ “กิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริง Nontri E-san Virtual Run Season I” ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2563 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นิสิต บุคลากรและประชาชนได้ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ผ่านกิจกรรมการเดินวิ่งเสมือนจริงสะสมระยะทาง และเป็นแรงกระตุ้นให้นิสิต บุคลากร และประชาชน ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอจนเป็นนิสัย (กองบริหารวิชาการและนิสิต, 2563) กิจกรรมนี้มีจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการมากกว่า 1,200 คน และเพื่อให้กิจกรรมบรรลุเป้าหมาย จึงได้ศึกษาแนวทางสู่การพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เน้น การใช้ฐานข้อมูลจากชุมชนแวดล้อม (Community Based Participatory Research: CBPR) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการกิจกรรมเดินวิ่งเสมือนจริง ซึ่งจากงานวิจัยในอดีตพบว่าฐานข้อมูลจากชุมชนนับเป็นข้อมูลที่ดีในการจัดการที่ตรงตามความต้องการของชุมชนจริง ๆ หรือช่วยแก้ปัญหาที่ตรงประเด็น (อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล, 2553; Boonprasert, 2000; Koch, Selim & Kralik, 2002) ซึ่งผู้วิจัยคาดว่ากิจกรรมลักษณะนี้จะช่วยให้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและเป็นแรงกระตุ้นให้นิสิต บุคลากร และประชาชน ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอจนเป็นนิสัยต่อไป

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจทำการประเมินผลการดำเนินโครงการและวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชวรัน ซีซั่น 1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน ที่จัดขึ้นโดยหน่วยกีฬาและออกกำลังกาย งานกิจกรรมนิสิต กองบริหารวิชาการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงการจัดการกิจกรรมและนำเสนอแนวทางพัฒนากิจกรรมกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพสู่การเป็นต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัย ให้กับกิจกรรมอื่นๆ ที่มีรูปแบบที่คล้ายคลึงกันนำไปเป็นแบบอย่างสู่ความสำเร็จต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลโครงการเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชัวร์รัน ซีซั่น1” มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
2. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชัวร์รัน ซีซั่น 1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Approach) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินวิ่งเสมือนจริง “นนทรีอีสานเวอร์ชัวร์รัน ซีซั่น1” ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2563 จำนวน 1,295 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างกำหนดโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของทาโรยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่จำนวนประชากร 1,500 คน ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคาดเคลื่อน $\pm 5\%$ จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 316 ราย จากนั้นสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญเพื่อให้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการดำเนินกิจกรรม

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ในการประเมินผลโครงการ เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบสอบถามถูกพัฒนาขึ้นจากการศึกษาแนวคิด หลักการเกี่ยวกับหลักการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานที่เดิน-วิ่งสะสมระยะทาง ความถี่ของการเดิน-วิ่ง ช่วงเวลาในการเดิน-วิ่ง ระยะทางเดิน-วิ่งต่อครั้งโดยเฉลี่ยตลอดโครงการ แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ส่วนที่ 2 แบบประเมินโครงการโดยสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากรดำเนินงาน ด้านขั้นตอนการดำเนินงาน และด้านการส่งเสริมสุขภาพ แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการดำเนินงานของโครงการ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ก่อนนำแบบสอบถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามโดยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและความสมบูรณ์ของเนื้อหา จากนั้นดำเนินการปรับแก้เนื้อหาตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้มีความครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัย มีภาษาที่เข้าใจง่าย และหาคำดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ถึง 1.0 มาใช้ สำหรับการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบขั้นต้น (Try Out) กับบุคลากรและนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาและมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 0.89 (มากกว่า 0.70) แสดงถึงความเชื่อมั่นเชิงความสอดคล้องภายในของแบบสอบถาม

การเก็บและรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามที่ได้ถูกนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามออนไลน์และส่งไปให้ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในการวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชวรัน ซีซั่น 1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชนวิธีดำเนินการวิจัยมีดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คณะกรรมการดำเนินโครงการ จำนวน 7 คน ประกอบด้วย หัวหน้าโครงการ เลขานุการ และคณะกรรมการโครงการที่เป็นตัวแทนจากภาคีเครือข่าย

เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และแนวทางการสนทนากลุ่มเกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มจะถูกนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อจัดลำดับและจัดหมวดหมู่แยกเป็นรายประเด็นและนำเสนอผลการวิเคราะห์รูปแบบการจัดการกิจกรรมในรูปแบบภาพประกอบความเรียง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างจากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร เลขที่ Ku.csc.HE-62-008 ลงวันที่ 24 กรกฎาคม 2563 ก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสองวิธี โดยจะทำการอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย รูปแบบการดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งปกปิดข้อมูลส่วนบุคคลให้เป็นความลับ กลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการวิจัยหรือปฏิเสธการเข้าร่วมหรือการให้ข้อมูลได้เมื่อไม่ประสงค์

4. ผลการวิจัย

1. ผลการประเมินโครงการเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชวรัน ซีซั่น 1” มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

ผลจากความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการและตอบแบบสอบถาม จำนวน 365 คน (คิดเป็นร้อยละ 38.50 ของผู้เข้าร่วมโครงการที่ส่งผลระยะทางการเดิน-วิ่งเข้าระบบ จำนวน 948 คน) มีดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=365)

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	107	29.30
หญิง	258	70.70
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	144	39.50
21-25 ปี	155	42.50
26-30 ปี	6	1.60
31-35 ปี	11	3.00
36-40 ปี	19	5.20
41-45 ปี	18	4.90
46 ปีขึ้นไป	12	3.30
สถานที่เดิน-วิ่งสะสมระยะทาง (โดยส่วนใหญ่)		
บริเวณพื้นที่มหาวิทยาลัย	256	70.10
ถนนหน้ามหาวิทยาลัย	44	12.10
อุทยานบัวเฉลิมพระเกียรติ	12	3.30
สวนสาธารณะ	19	5.20
บริเวณรอบบ้าน	18	4.90
อื่นๆ	16	4.40
ความถี่ของการเดิน-วิ่ง		
สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน	47	12.90
1-2 วันต่อสัปดาห์	124	34.00
3-4 วันต่อสัปดาห์	112	30.70
5-6 วันต่อสัปดาห์	82	22.50
ช่วงเวลาในการเดิน-วิ่ง		
ช่วงเช้า	7	1.90
ช่วงเย็น	270	74.00
ทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น	88	24.10
ระยะทางเดิน-วิ่งต่อครั้งโดยเฉลี่ย/คน/ครั้ง ตลอดโครงการ		
1-4 กิโลเมตรต่อครั้ง	127	34.80
5-9 กิโลเมตรต่อครั้ง	177	48.50
10-14 กิโลเมตรต่อครั้ง	56	15.30
15 กิโลเมตรขึ้นไปต่อครั้ง	5	1.40

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 70.70 และเพศชายร้อยละ 29.30 โดยมีอายุ 21-25 ปี ร้อยละ 42.50 รองลงมาคือ อายุต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 39.50 และที่เหลืออายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 18.00 ซึ่งสถานที่ใช้ในการเดิน-วิ่งส่วนใหญ่เป็นบริเวณพื้นที่มหาวิทยาลัย ร้อยละ 70.10 รองลงมาคือ ถนนหน้ามหาวิทยาลัย ร้อยละ 12.10 ความถี่ของการเดิน-วิ่ง ส่วนใหญ่เดิน-วิ่ง 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 34.00 รองลงมาคือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.70 และ 5-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 22.50 โดยช่วงเวลาส่วนใหญ่จะเดิน-วิ่งช่วงเย็น ร้อยละ 74.00 รองลงมาคือทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น ร้อยละ 24.10 และช่วงเช้า ร้อยละ 1.90 ระยะเดิน-วิ่งเฉลี่ยต่อคนต่อครั้งตลอดโครงการส่วนใหญ่เดิน-วิ่ง 5-9 กิโลเมตรต่อครั้ง ร้อยละ 48.20 รองลงมาคือ 1-4 กิโลเมตรต่อครั้ง ร้อยละ 34.80 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นผู้เข้าร่วมต่อการจัดโครงการนทรีอีสาน

เวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1” มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

ประเด็น	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านบุคลากรดำเนินงาน			
1. บุคลากร/คณะกรรมการจัดกิจกรรม/แอดมินเพจมีความรู้ความสามารถ	4.24	0.63	มากที่สุด
2. บุคลากร/คณะกรรมการจัด/แอดมินเพจอธิบายกฎกติกาการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน	4.23	0.66	มากที่สุด
3. บุคลากร/คณะกรรมการจัด/แอดมินเพจมีการตรวจผลและตัดสินผู้ได้รับรางวัลอย่างยุติธรรม	4.22	0.68	มากที่สุด
รวม	4.23	0.65	มากที่สุด
ด้านขั้นตอนการดำเนินงาน			
1. ค่าลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม (ประเภท VIP 250 บาท, ประเภท Free ไม่เสียค่าใช้จ่าย)	4.28	0.67	มากที่สุด
2. ของรางวัล (เสื้อ เหมียว) ที่ได้รับมีคุณภาพเหมาะสมกับค่าลงทะเบียน	4.32	0.65	มากที่สุด
3. ความสะดวกของสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม (เดิน-วิ่งได้ทุกสถานที่)	4.30	0.68	มากที่สุด
4. รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.29	0.69	มากที่สุด
5. รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเป็นมาตรฐานสากล	4.26	0.69	มากที่สุด
6. มีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง (เฟสบุ๊ก, แฟนเพจ)	4.25	0.73	มากที่สุด
7. ระบบในการส่งผล รายงานผลและสรุปผลมีความเหมาะสม	4.24	0.73	มากที่สุด
8. เกณฑ์/กติกาในการได้รับรางวัลมีความเหมาะสม	4.30	0.69	มากที่สุด
9. ระยะทางสะสมที่กำหนดมีความเหมาะสม	4.26	0.69	มากที่สุด
10. ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม (30 วัน) มีความเหมาะสม	4.28	0.69	มากที่สุด
รวม	4.28	0.62	มากที่สุด

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเด็น	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านการส่งเสริมสุขภาพ			
1. กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายของท่านดีขึ้น	4.37	0.66	มากที่สุด
2. กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้สุขภาพจิตใจ/อารมณ์ของท่านดีขึ้น	4.34	0.67	มากที่สุด
3. กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ท่านมีแรงผลักดันในการออกกำลังกายมากขึ้น	4.34	0.64	มากที่สุด
4. กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ท่านมีวินัยในการออกกำลังกายมากขึ้น	4.34	0.65	มากที่สุด
5. กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ท่านมีสังคม/เพื่อนเพิ่มมากขึ้น	4.28	0.71	มากที่สุด
6. กิจกรรมนี้ช่วยให้ท่านได้รับความรู้/คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้องมากขึ้น	4.31	0.66	มากที่สุด
รวม	4.33	0.66	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการประเมินโครงการเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสาน เวอร์ชวลรัน ซีซั่น1” มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด โดยผลรวมด้านการส่งเสริมสุขภาพมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านขั้นตอนการดำเนินงาน และด้านบุคลากรดำเนินงาน ตามลำดับ (\bar{x} =4.33, 4.24, และ 4.23) ซึ่งสามารถรายงานผลการประเมินแยกรายด้านได้ ดังนี้

ผลการประเมินด้านการส่งเสริมสุขภาพ ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการในภาพรวมพบว่ามี ความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{x} =4.33) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การเข้าร่วมโครงการช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{x} =4.37) รองลงมาคือ การเข้าร่วมโครงการช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตใจ/อารมณ์ดีขึ้น (\bar{x} =4.34) มีแรงผลักดันในการออกกำลังกายมากขึ้น (\bar{x} =4.34) มีวินัย ในการออกกำลังกายมากขึ้น (\bar{x} =4.34) ได้รับความรู้/คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้องมากขึ้น (\bar{x} =4.31) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือการเข้าร่วมโครงการช่วยให้มีสังคม/เพื่อนเพิ่มมากขึ้น (\bar{x} =4.28)

ผลการประเมินด้านขั้นตอนการดำเนินงาน ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการในภาพรวมพบว่ามี ความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{x} =4.28) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าของรางวัล (เสื้อ เหรียญ) ที่ได้รับมี คุณภาพเหมาะสมกับค่าลงทะเบียน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (\bar{x} =4.32) รองลงมาคือ ความเหมาะสมของเกณฑ์/ กติกาในการได้รับรางวัล (\bar{x} =4.30) ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม (เดิน-วิ่งได้ทุกสถานที่) (\bar{x} =4.30) ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรม (\bar{x} =4.29) ความเหมาะสมของค่าลงทะเบียน (\bar{x} =4.28) ความ เหมาะสมของระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม (\bar{x} =4.28) การจัดกิจกรรมมีความเป็นมาตรฐานสากล (\bar{x} =4.26) ความเหมาะสมของระยะทางสะสมที่กำหนด (\bar{x} =4.26) การประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง (\bar{x} =4.25) ข้อที่มี ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือความเหมาะสมของระบบในการส่งผลรายงานผล (\bar{x} =4.24)

ผลการประเมินด้านบุคลากรดำเนินงาน ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการในภาพรวมพบว่ามี ความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{x} =4.23) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า บุคลากร/คณะกรรมการจัด

กิจกรรม/แอดมินเพจมีความรู้ความสามารถ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=4.24$) รองลงมาคือบุคลากร/คณะกรรมการจัดกิจกรรม/แอดมินเพจสามารถอธิบายกฎกติกาการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน ($\bar{x}=4.23$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือบุคลากร/คณะกรรมการจัดกิจกรรม/แอดมินเพจมีการตรวจผลและตัดสินผู้ได้รับรางวัลอย่างยุติธรรม ($\bar{x}=4.23$)

4.2 ผลการวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ

“นนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน

ผลการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งประกอบด้วย หัวหน้าโครงการ เลขานุการ และคณะกรรมการโครงการที่เป็นตัวแทนจากภาคีเครือข่าย รวมจำนวน 7 คน เมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และ 5 กระบวนการดำเนินงานที่สำคัญดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านจุดมุ่งหมาย: โครงการมีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน คือเพื่อให้บุคลากร นิสิตและประชาชนออกกำลังกายได้รับการส่งเสริมสุขภาพร่างกายจากการวิ่งสะสมระยะทางให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสามารถสร้างนิสัยการออกกำลังกายโดย การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบที่ 2 ด้านกระบวนการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสร้างนิสัยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ผ่านการเข้าร่วมโครงการวิ่งสะสมระยะทางเสมือนจริง ประกอบด้วย 5 กระบวนการสำคัญ ดังนี้

กระบวนการที่ 1: การวิเคราะห์ฐานข้อมูลชุมชน คือ การศึกษาสุขภาพของชุมชนและรูปแบบการใช้ชีวิตของชุมชน เพื่อกำหนดกลุ่มเป้าหมายและวางแผนการจัดกิจกรรมที่ตรงตามความต้องการของชุมชน มีความท้าทายและสามารถดึงดูดให้คนชวนกันมาออกกำลังกายด้วยกันมากๆ โดยกลไกสำคัญที่เป็นหัวใจในกระบวนการนี้คือ การทำงานแบบมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่าย เพื่อให้ได้ฐานข้อมูลชุมชนที่ถูกต้องและร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและค้นหาการกำหนดกฎ/กติกาการแข่งขัน ของรางวัลที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและกระตุ้นให้รู้สึกอยากออกกำลังกายวิ่งสะสมระยะทางอย่างต่อเนื่องตลอดการเข้าร่วมโครงการ และยังสามารถต่อเนื่องในโครงการ(ซีซั่น)ถัดไปได้ โดยภาคีเครือข่ายของโครงการนี้ประกอบด้วย งานกิจกรรมนิสิต กองบริหารวิชาการและนิสิต สำนักงานวิทยาเขตทุกกอง คณะทุกคณะในวิทยาเขต ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพภายในจังหวัด

กระบวนการที่ 2: การวางแผนการดำเนินงานที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน คือการวางแผนที่มุ่งเน้น “พัฒนาสุขภาพของบุคลากร นิสิต และประชาชนให้ดีขึ้น โดยไม่จำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือสถานที่ออกกำลังกาย และเกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ” โดยการนำแพลตฟอร์มการวิ่งออนไลน์ที่ใช้กับการวิ่งมาราธอนแบบออนไลน์มาประยุกต์ใช้ หรือที่เรียกว่า Virtual Race ซึ่งเป็นการวิ่งเสมือนจริง ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถสะสมระยะทางการวิ่งได้ตลอดเวลา โดยส่งผลภายในเวลาที่กำหนด บันทึกผลผ่านแอปพลิเคชันในระบบโปรแกรมประยุกต์ที่ทางทีมผู้ดำเนินโครงการพัฒนาขึ้น การวางแผนกิจกรรมในรูปแบบใหม่นี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกเหมือนอยู่ในงานมาราธอนจริงๆ แม้จะเป็นการกำหนดเส้นทางวิ่งเอง นอกจากนี้แพลตฟอร์มการวิ่งออนไลน์ยังมีการจัดอันดับ

การวิ่งจากการบันทึกเวลาและระยะทางที่ทำได้ เพื่อแข่งขันกับผู้เข้าร่วมโครงการคนอื่นๆและเกิดการกระตุ้นให้เกิดการแข่งขันกับตนเองให้เพิ่มการสะสมระยะทางไปเรื่อยๆ จนจบโครงการ

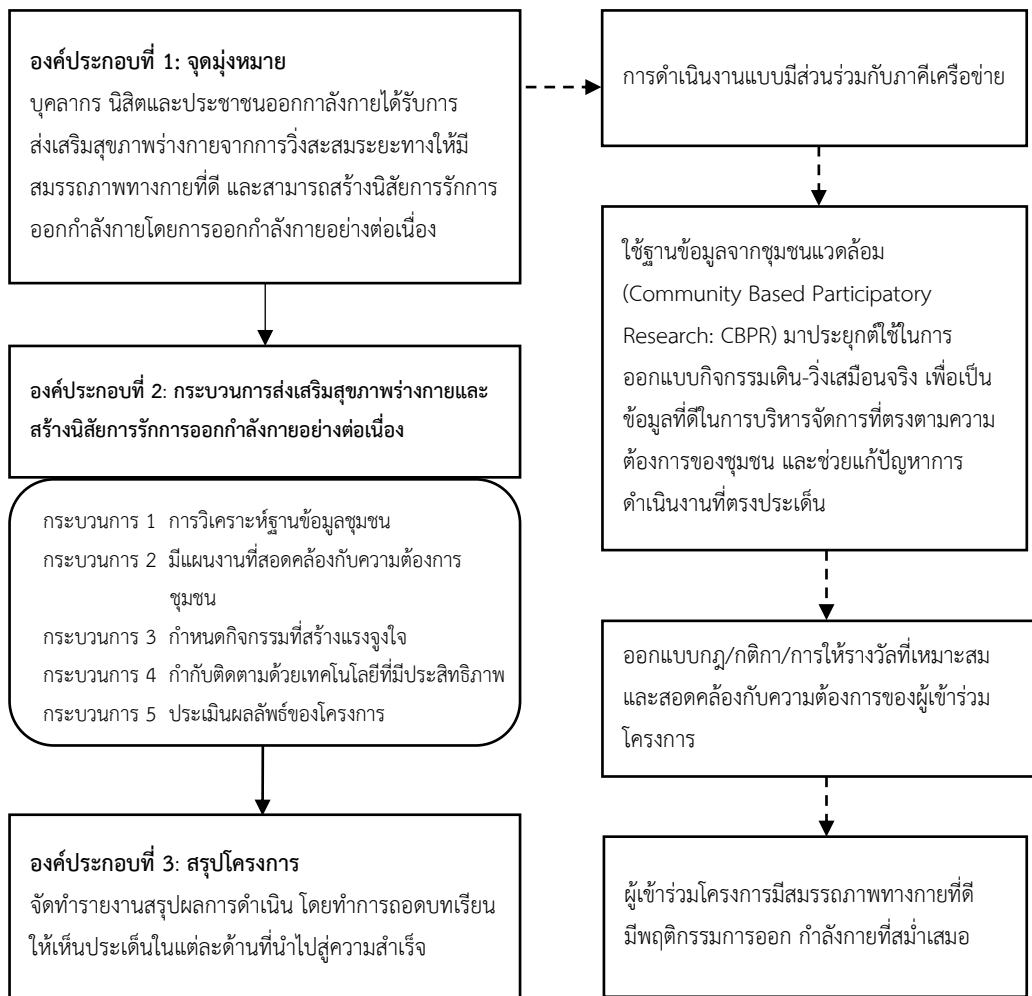
กระบวนการที่ 3: การกำหนดกิจกรรมโครงการที่สร้างแรงจูงใจเพื่อให้โครงการบรรลุเป้าหมาย โดยการออกแบบของรางวัลให้จูงใจที่สุด รางวัลประกอบด้วยเสื้อ โล่ เหรียญ และเกียรติบัตร ที่มีรูปแบบและลวดลายเป็นเอกลักษณ์น่าสะสม นอกจากนี้แพลตฟอร์มการวิ่งออนไลน์ยังมีการนำข้อมูลบันทึกการสะสมการออกกำลังกาย มาทำการวิเคราะห์และให้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลผ่านแอปพลิเคชัน Line จะช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กระบวนการที่ 4: การกำกับติดตามและแจ้งผลอย่างเป็นระบบและรวดเร็ว โดยการใช้เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพ วิธีการตรวจผลกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ จะพิจารณาจากภาพถ่ายเส้นทางการเดิน-วิ่ง วันที่ออกกำลังกาย ระยะทางที่ได้ และเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 1 กิโลเมตร (Pace) แอดมินจะรวบรวมข้อมูลจากแอปพลิเคชันส่งให้หัวหน้าทีมตรวจสอบ หากผู้ร่วมโครงการส่งข้อมูลอย่างถูกต้องครบถ้วน จะได้รับการแจ้งผลการสะสมผลการเดิน-วิ่งผ่านแอปพลิเคชัน Line ของโครงการว่า “ผ่าน” หากไม่ถูกต้องจะแสดงผลว่า “ไม่ผ่าน” หรือถ้ายังไม่ตรวจผลจะขึ้นว่า “รอตรวจผล” ระบบการส่งผลได้รับการพัฒนาจากโปรแกรมเมอร์โดยเขียนโปรแกรมด้วยภาษาคอมพิวเตอร์และผ่านการทดสอบความแม่นยำจนสมบูรณ์

กระบวนการที่ 5 การประเมินผลลัพธ์ของโครงการ คือ การวิเคราะห์ผลลัพธ์ของการดำเนินโครงการเพื่อให้ทราบผลการประเมินการดำเนินโครงการที่ชัดเจนและนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงโครงการครั้งต่อไป

องค์ประกอบที่ 3 สรุปโครงการและจัดทำรายงานเมื่อโครงการสิ้นสุด โดยทำการถอดบทเรียนให้เห็นประเด็นในแต่ละด้านที่นำไปสู่ความสำเร็จ รวมถึงการรายงานประโยชน์ที่ได้รับเพื่อถ่ายทอดสู่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้นำไปใช้

โดยผลจากการวิเคราะห์สามารถนำมาสรุปเป็นร่างรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และ 5 กระบวนการดำเนินงาน รายละเอียดดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ผลการวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชัวร์ ชีซัน 1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน

จากภาพที่ 1 แสดงความรูปร่างแบบเชิงกระบวนการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชัวร์ ชีซัน 1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน โดยสรุปเป็นแผนผังที่เชื่อมโยง 3 องค์ประกอบ 5 กระบวนการดำเนินงานที่สำคัญ และกลยุทธ์การดำเนินโครงการที่เป็นหัวใจสำคัญสู่ความสำเร็จที่ได้มาจากผลการประเมินโครงการ โดยองค์ประกอบที่ 1 การกำหนดเป้าหมายโครงการที่ชัดเจน คือเพื่อให้บุคลากร นิสิตและประชาชนออกกำลังกายได้รับการส่งเสริมสุขภาพร่างกายจากการเดิน-วิ่งสะสมระยะทางให้มีสุขภาพที่ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีนิสัยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสร้างนิสัยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย 5 กระบวนการสำคัญตั้งแต่ 1) การวิเคราะห์ฐานข้อมูลชุมชน ค้นหาการกำหนดกฎ/กติกาการแข่งขันของรางวัลที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและกระตุ้นให้รู้สึกอยากออกกำลังกาย

กายวิงสะสมระยะทางอย่างต่อเนื่องตลอดการเข้าร่วมโครงการ และยังสามารถต่อเนื่องในโครงการ (ซีชั้น) ถัดไปได้ 2) มีแผนงานที่สอดคล้องกับความต้องการชุมชน คือการวางแผนที่มุ่งเน้น “พัฒนาสุขภาพของบุคลากร นิสิต และประชาชนให้ดีขึ้น โดยไม่จำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือสถานที่ออกกำลังกาย และเกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ” 3) กำหนดกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจ โดยการนำแพลตฟอร์มการวิ่งออนไลน์มาประยุกต์ใช้ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถสะสมระยะทางการวิ่งได้ตลอดเวลา โดยส่งผลภายในเวลาที่กำหนด บันทึกผลผ่านแอปพลิเคชันในระบบโปรแกรมประยุกต์ที่ทางทีมผู้ดำเนินโครงการพัฒนาขึ้น การวางแผนกิจกรรมในรูปแบบใหม่นี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกเหมือนอยู่ในงานวิ่งจริงๆ แม้จะเป็นการกำหนดเส้นทางการวิ่งเอง นอกจากนี้แพลตฟอร์มการวิ่งออนไลน์ยังมีการจัดอันดับการวิ่งจากการบันทึกเวลาและระยะทางที่ได้ เพื่อแข่งขันกับผู้เข้าร่วมโครงการคนอื่นๆ และเกิดการกระตุ้นให้เกิดการแข่งขันกับตนเองให้เพิ่มการสะสมระยะทางไป จนจบโครงการ รวมถึงการออกแบบของรางวัลให้จูงใจ 4) กำกับติดตามโดยใช้เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพ แจ้งผลการสะสมผลการเดิน-วิ่งอย่างเป็นระบบและรวดเร็ว ผ่านไลน์แอปพลิเคชัน 5) ประเมินผลลัพธ์ของโครงการ องค์ประกอบที่ 3 การสรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการโดยทำการถอดบทเรียนให้เห็นประเด็นในแต่ละด้าน เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาต้นแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงสู่การเป็นกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน ให้กับกิจกรรมอื่นๆ ที่มีรูปแบบที่คล้ายคลึงกันนำไปเป็นแบบอย่างสู่ความสำเร็จ

5. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อประเมินผลการดำเนินโครงการและวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชัน ซีชั้น 1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน การวิจัยเชิงปริมาณทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 365 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะกรรมการดำเนินงาน 7 คน ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาแล้วนำมาเขียนเป็นรูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ

ผลการประเมินผลโครงการพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีความคิดเห็นต่อการจัดการโครงการอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านแรกที่ผลการประเมินโครงการมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ “ด้านการส่งเสริมสุขภาพ” ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการมีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมโครงการนี้ช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ทำให้เป็นผู้มีวินัยในการออกกำลังกาย ได้รับความรู้/คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีสังคม/เพื่อนเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rakpuang (2019) ที่พบว่านักวิ่งมาราธอนมีเครือข่ายทางสังคม และกิจกรรมของเครือข่ายทางสังคมนี้ช่วยให้เกิดการสร้างมิตรภาพ มีการส่งต่อความรู้และปลูกฝังค่านิยมในการออกกำลังกายที่ดีให้แก่กัน เกิดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และส่งเสริมให้นักวิ่งตระหนักในสุขภาพมากขึ้น รองลงมาคือ “ด้านขั้นตอนการดำเนินงาน” ผู้เข้าร่วม

โครงการมีความคิดเห็นว่า ของรางวัล (เสื้อ เหยียด) รวมถึงเกณฑ์/กติกาในการได้รับรางวัลมีความเหมาะสม รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเป็นมาตรฐานสากล มีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง สะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม ระบบในการส่งผลรายงานผลที่รวดเร็ว และระยะทางสะสมที่กำหนดมีความเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Aimsitthipan and Pookaiyaudom (2021) และ Taweephol (2021) ที่ชี้ให้เห็นว่าการนำปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด ได้แก่ การกำหนดราคาค่าลงทะเบียน การส่งเสริมการตลาดด้วยการออกแบบรางวัลของที่ระลึกที่มีเอกลักษณ์ ด้านกระบวนการขั้นตอนการให้บริการ ด้านสถานที่ที่สะดวกเข้าถึงได้ง่าย มีผลต่อกระบวนการตัดสินใจสมัครวิ่งมาราธอนและวิ่งเพื่อสุขภาพ ดังนั้นการได้รับผลลัพธ์ที่คาดหวังในปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของผู้เข้าร่วมโครงการเป็นปัจจัยนำไปสู่การสร้างประสบการณ์ที่ดีและสร้างความน่าประทับใจให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ ด้านสุดท้ายคือ “ด้านขั้นตอนการดำเนินงาน” ผู้เข้าร่วมโครงการมีความคิดเห็นว่า บุคลากร/คณะกรรมการจัดกิจกรรม/แอดมินเพจ สามารถอธิบายกฎกติกาการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำที่ถูกต้อง ครบถ้วน มีการรักษากติกาและกฎระเบียบในการแข่งขันอย่างเที่ยงตรง ตัดสินผู้ได้รับรางวัลอย่างยุติธรรม เจ้าหน้าที่มีการให้บริการอย่างเอาใจใส่ และเพียงพอในการรองรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลยุทธ์ จิตต์รุ่งเรือง (2559) ชี้ให้เห็นว่าการเล่นกีฬาที่อยู่ภายใต้กติกา มีการตัดสินด้วยความยุติธรรม จะส่งผลต่อการสร้างความพึงพอใจในการแข่งขัน โดยเฉพาะผู้ตัดสินและกรรมการผู้จัดการแข่งขันนับว่าเป็นปัจจัยด้านบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดเกมการแข่งขันสนุกสนาน ตื่นเต้น ไร้ใจ การควบคุมให้การแข่งขันดำเนินไปตามกติกา และข้อบังคับต่างๆ จะทำให้การแข่งขันประสบความสำเร็จ และสร้างความพึงพอใจต่อผู้เข้าร่วมแข่งขัน ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือในกิจกรรมว่ามีความถูกต้องและเป็นธรรมแก่ผู้เข้าแข่งขันโดยแท้จริง (กรมพลศึกษา, 2555; รลิกา จันทร์โชติเสถียร, 2561)

ผลวิเคราะห์รูปแบบการบริหารจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “นนทรีอีสานเวอร์ชัน ชีชีน 1” โดยใช้ฐานข้อมูลชุมชน สามารถวิเคราะห์มาได้ 3 องค์ประกอบ และ 5 กระบวนการดำเนินงานที่สำคัญได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 จุดมุ่งหมายซึ่งในการกำหนดเป้าหมายโครงการที่ชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสร้างนิสัยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย 5 กระบวนการ ซึ่งทั้ง 5 กระบวนการนี้จะสำเร็จและมีผลการดำเนินโครงการที่บรรลุเป้าหมายได้ต้องใช้กลยุทธ์สำคัญคือการใช้ฐานข้อมูลจากชุมชนแวดล้อม (Community Based Participatory Research: CBPR) มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริง โดยฐานข้อมูลจากชุมชนแวดล้อมควรได้มาจากการมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่าย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วนในการบริหารจัดการโครงการได้ตรงตามความต้องการของชุมชน ผู้เข้าร่วมโครงการ หรือช่วยแก้ปัญหาการดำเนินงานที่ตรงประเด็น ซึ่งการจัดการสุขภาพที่ดีนั้นต้องมีความสัมพันธ์หรือเชื่อมโยงทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน มหาวิทยาลัยก็เป็นชุมชนหนึ่งที่สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายได้(จิราภรณ์ กรรมบุตร และศิริพร ชัมภลชิต, 2557, อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธนกุล, 2553; Boonprasert, 2000; Koch, Selim, & Kralik, 2002) องค์ประกอบที่ 3 คือ การสรุปโครงการโดย จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนิน โดยทำการถอดบทเรียนให้เห็นประเด็นในแต่ละด้านนำไปสู่ความสำเร็จ

6. ข้อเสนอแนะ

1. คณะกรรมการดำเนินงาน ผู้ประสานงานโครงการ ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรใช้ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ มาเป็นแนวทางปรับปรุงและพัฒนาโครงการในครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการใช้ฐานข้อมูลชุมชนแวดล้อมมากำหนดแผนงานการดำเนินโครงการที่ชัดเจน เพื่อพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพภูมิสังคมของแต่ละพื้นที่ ตลอดจนการขยายการสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายต่างๆ เพื่อให้สามารถจัดโครงการได้เป็นวงกว้าง รวมถึงการเพิ่มโอกาสการได้รับการสนับสนุนงบประมาณที่เพียงพอและต่อเนื่อง

2. ควรนำผลที่ได้ไปพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความสมบูรณ์มากขึ้นและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเป็นกิจกรรมต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยหรือชุมชนโดยใช้ฐานข้อมูลชุมชนในพื้นที่อื่นๆ เพื่อศึกษาปัจจัยด้านต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การพัฒนาที่มีประสิทธิภาพการดำเนินโครงการให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

7. เอกสารอ้างอิง

- กลยุทธ จิตต์รุ่งเรือง. (2559). *การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง*. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2564, จาก <http://www.acn.ac.th/articles/mod/forum/discuss.php?d=236>.
- กรมพลศึกษา. (2555). *คู่มือผู้ตัดสินกีฬาฟุตซอล*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กองบริหารวิชาการและนิสิต. (2563). *โครงการนันทรีอีสานเวอร์ชัวร์วันซีซั่น 1*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร.
- จีราภรณ์ ธรรมบุตร และ ศิริพร ชัมภลลิขิต. (2557). การจัดการสุขภาพประชากรกลุ่มเด็กแบบมีส่วนร่วม โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน: ผลลัพธ์เบื้องต้นด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายของเด็กกลุ่มวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(1), 64-72.
- รสิกา จันทร์โชติเสถียร. (2561). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งมาราธอน Run For Life ของประชากร ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. (การค้นคว้าอิสระ). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- อุทัยทิพย์ เจียวิวรรณกุล. (2553). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม: แนวคิด หลักการ และ บทเรียน*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- Aimsitthipan, C., & Pookaiyudom, G. (2021). Marketing mix affecting on the decision making to participate in the triathlon race. *Journal of Sports Science and Health*, 22(2), 253-266.
- Boonprasert, U. (2000). *The study of school-based management model for schools' administration and management*. Bangkok: Office of National Education Commission.

- Koch, T., Selim, P., & Kralik, D. (2002). Enhancing lives through the development of a community-based participatory action research program. *Journal of Clinical Nursing, 11*(1), 109-117.
- Rakpuang, S. (2019). A study of social network of marathoners. *Journal of Social Development, 21*(1), 95-114.
- Taweephol, R. (2021). The elements of managing sport event that affecting to runners' perception in university: A case study of Silpakorn Cha-am Mini Half Marathon 2020. *Research and Development Journal, Loei Rajabhat University, 16*(55), 36-47.