



การวิเคราะห์ความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

“วิ่งกับนายช่าง มข.”

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โดย นางวิไลพร ชมภูเขียว



ENKKU
ENGINEERING KHON KAEN UNIVERSITY

GEAR MOR DINDAENG

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คำนำ

การวิเคราะห์ความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งกับนายช่าง มข. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาจำนวนผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งกับนายช่าง มข. และวิเคราะห์ข้อมูลผลสรุปจากแบบประเมินเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพในการจัดกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการเก็บรวบรวมข้อมูล ความช่วยเหลือในการดำเนินการวิเคราะห์ในครั้งนี้ ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการวิเคราะห์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและการพัฒนาคุณภาพในการจัดกิจกรรม “วิ่งกับนายช่าง มข.” และสอดคล้องกับความต้องการและคุ้มค่ามากที่สุด หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางวิไลพร ชมภูเขียว

ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
สารบัญตาราง	ง
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	2
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.4 ขอบเขตของการวิเคราะห์	2
1.5 คำจำกัดความเบื้องต้น	3
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิเคราะห์/งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการวิ่ง	4
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มนักวิ่งในเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)	11
2.3 หลักการออกกำลังกาย	13
2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ และพฤติกรรม	19
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิเคราะห์	24
3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน	24
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	25
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอ	25
3.5 เทคนิคที่นำมาใช้การวิเคราะห์	25
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์	26
4.1 แผนภูมิแสดงจำนวนผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 แต่ละประเภท	26
4.2 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1	29
4.3 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2	34
4.4 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3	39
4.5 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4	44

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิเคราะห์ และข้อเสนอแนะ	50
5.1 สรุปผลการวิเคราะห์	50
5.2 ข้อเสนอแนะ	51
เอกสารอ้างอิง	52
ภาคผนวก	
ประวัติผู้เขียน	61

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 1	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร ของการวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1	29
ตารางที่ 2	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1	30
ตารางที่ 3	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1	30
ตารางที่ 4	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการ ประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1	31
ตารางที่ 5	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการ จัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1	31
ตารางที่ 6	ร้อยละ ของความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน วิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1	32
ตารางที่ 7	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร ของการวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2	32
ตารางที่ 8	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2	33
ตารางที่ 9	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2	33
ตารางที่ 10	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการ ประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2	34
ตารางที่ 11	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการ จัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2	34
ตารางที่ 12	ร้อยละ ของความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน วิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2	35

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 13	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร ของการวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3	37
ตารางที่ 14	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3	38
ตารางที่ 15	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3	38
ตารางที่ 16	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการ ประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3	39
ตารางที่ 17	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการ จัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3	39
ตารางที่ 18	ร้อยละ ของความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน วิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3	40
ตารางที่ 19	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร ของการวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4	42
ตารางที่ 20	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4	43
ตารางที่ 21	จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4	43
ตารางที่ 22	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการ ประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4	43
ตารางที่ 23	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการ จัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4	44
ตารางที่ 24	ร้อยละ ของความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน วิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4	44

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเภททั่วไป ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566	26
ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเภทบุคลากร ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566	27
ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเภทศิษย์เก่า ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566	27
ภาพที่ 4 แผนภูมิแสดงร้อยละจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเภททั้ง 3 ประเภท ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566	28
ภาพที่ 5 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561	33
ภาพที่ 6 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562	38
ภาพที่ 7 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2565	43
ภาพที่ 8 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566	47

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นคณะวิศวกรรมศาสตร์แห่งแรกที่เกิดขึ้นในส่วนภูมิภาค ด้วยเจตนารมณ์ที่มุ่งหวังให้คณะเป็นแหล่งความรู้ และวิทยาการอันทันสมัย ผลติวิศวกรรมที่มีทักษะและมีความรู้ที่จำเป็นต่อการพัฒนาประเทศ พร้อมเป็นชุมพลปัญญาอันทรงคุณค่าแห่งภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2505 คณะกรรมการพัฒนาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมี จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ นายกรัฐมนตรี เป็นประธาน มีมติให้จัดตั้งสถาบันการศึกษาขั้นสูงด้านวิศวกรรมศาสตร์ และเกษตรศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือขึ้นที่จังหวัดขอนแก่น และให้ชื่อสถาบันแห่งนี้ว่า Khon Kaen Institute of Technology (KIT) ต่อมาเพื่อให้สอดคล้องกับการขอความช่วยเหลือเงินทุนพิเศษสหประชาชาติ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ จึงมอบให้สภาการศึกษาแห่งชาติเป็นเจ้าของโครงการ และให้ชื่อสถาบันนี้ว่า มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ต่อมาในปี พ.ศ. 2508 คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติตั้งคณะกรรมการการจัดตั้งมหาวิทยาลัย โดยมี ฯพณฯ รัฐมนตรีพาณิชย์ เป็นประธานกรรมการ และคณะรัฐมนตรีมีมติให้สถาบันมีชื่อใหม่ว่า “มหาวิทยาลัยขอนแก่น” เมื่อวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2509 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมสถาปนามหาวิทยาลัยขอนแก่น และมีการจัดการเรียนการสอนขึ้นที่จังหวัดขอนแก่นอย่างเป็นทางการ โดยมีคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะเกษตรศาสตร์ เป็นคณะแรกของมหาวิทยาลัย ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์ และได้ผลิตบัณฑิตออกสู่สากล จำนวน 29,259 คน

ในปีพุทธศักราช 2561 โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ กัลยกร ขวัญมา หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ณ ขณะนั้น ร่วมกับสมาคมศิษย์เก่าวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และ ชมรมศิษย์เก่า วิชาฯ มข. อีสาน เชิญนักวิ่ง และกลุ่มรักในการวิ่ง จัดโครงการ “วิ่งกับนายช่าง มข.” มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่แข็งแรง สร้างเครือข่ายของกลุ่มคนรักสุขภาพ สะท้อนถึงภาพลักษณ์อันดีของคณะวิศวกรรมศาสตร์ ตลอดจนเป็นการประชาสัมพันธ์ และสร้างชื่อเสียงให้กับคณะวิศวกรรมศาสตร์ ผ่านกิจกรรมการวิ่งเพื่อการกุศล ทั้งยังหารายได้สมทบเป็นทุนการศึกษาให้แก่ นักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ตามโครงการ “พี่ให้น้อง กองละ 1,000 บาท โดยทุนส่วนหนึ่งนำเข้ากองทุนเพียรวิจิตร สำหรับพัฒนาการเรียน การสอน ของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จากแนวคิดข้างต้นนับเป็นจุดเริ่มต้นในการจัดกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. จนถึงปัจจุบันได้จัดกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ต่อเนื่องมาแล้ว 4 ครั้ง โดยเว้นกิจกรรมในปีพุทธศักราช 2563 และ 2564 เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยทั้ง 4 ครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

1) วิ่งกับนายช่าง มข. 2018 ครั้งที่ 1 จัดการแข่งขันการวิ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ชูปเปอร์มินิมาราธอน 14.00 กิโลเมตร และฟันรัน ระยะทาง 5.40 กิโลเมตร ในวันอาทิตย์ที่ 8 ตุลาคม 2561 โดยมีจำนวนผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. จำนวน 3,244 คน

2) วิ่งกับนายช่าง มข. 2019 ครั้งที่ 2 จัดการแข่งขันการวิ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ฮาล์ฟมาราธอน มินิมาราธอน และฟันรัน ในวันอาทิตย์ที่ 27 ตุลาคม 2562 โดยมีจำนวนผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. จำนวน 4,320 คน

3) วิ่งกับนายช่าง มข. 2022 ครั้งที่ 3 จัดการแข่งขันการวิ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ มินิมาราธอน และฟันรัน ในวันอาทิตย์ที่ 6 ตุลาคม 2565 โดยมีจำนวนผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. จำนวน 3,309 คน

4) วิ่งกับนายช่าง มข. 2023 ครั้งที่ 4 จัดการแข่งขันการวิ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ฮาล์ฟมาราธอน มินิมาราธอน และฟันรัน ในวันอาทิตย์ที่ 22 ตุลาคม 2566 โดยมีจำนวนผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. จำนวน 1,388 คน

ทั้งนี้ได้กำหนดเส้นทางวิ่งในมหาวิทยาลัยขอนแก่น จุดเริ่มต้นและสิ้นสุดที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยเปิดรับสมัครให้บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์ ศิษย์เก่า และบุคคลทั่วไปเข้าร่วมกิจกรรม โดยคาดหวังผู้เข้าร่วมกิจกรรมปีละประมาณ 4,000 คน

จากข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 4 ครั้ง พบว่ามีตัวเลขลดลงอย่างมีนัยสำคัญต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ดังนั้นผู้จัดทำจึงนำผลจากการประเมินความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. มาวิเคราะห์ในครั้งนี้

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวโน้มจำนวนผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งกับนายช่าง มข.
2. วิเคราะห์ข้อมูลผลสรุปจากแบบการประเมิน เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพในการจัดกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข.

1.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งกับนายช่าง มข. เพื่อวางแผนเป้าหมายและกำหนดผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
2. ทราบถึงความคิดเห็นที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม
3. ได้ข้อมูลที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพในการจัดกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งต่อไป

1.4 ขอบเขตของการวิเคราะห์

กลุ่มตัวอย่างจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข.

1.5 คำจำกัดความเบื้องต้น

“คณะ”	หมายถึง คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
“วิ่งกับนายช่าง มข.”	หมายถึง ชื่อกิจกรรมวิ่งแข่งขัน ที่สื่อถึงการวิ่งกับวิศวกร วิ่งกับศิษย์เก่าที่จบคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และใช้เส้นทางเริ่มต้น-เส้นทางที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
“ผู้เข้าร่วมกิจกรรม”	หมายถึง ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งกับนายช่าง
“ศิษย์เก่า”	หมายถึงบัณฑิตที่จบการศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
“ประเภทการวิ่ง”	หมายถึง การแบ่งระยะทางของการวิ่ง
“ฮาล์ฟ มาราธอน (Half marathon)”	หมายถึง การวิ่งแข่งขันระยะทางอย่างเป็นทางการ คือ 21.1 กิโลเมตร โดยมักจะวิ่งแข่งขันกันบนถนน
“ซูเปอร์มาราธอน (Super marathon)”	หมายถึง การวิ่งแข่งขันระยะทางที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำหนดขึ้นพิเศษเฉพาะงานวิ่งกับนายช่าง มข. 2018 ครั้งที่ 1 ที่มีระยะทาง 14.00 กิโลเมตร
“มินิ มาราธอน (Mini marathon)”	หมายถึง การวิ่งแข่งขันระยะทาง 11.3 กิโลเมตร
“ฟันรัน (Fun run)”	หมายถึง การเดิน-วิ่ง ที่มีระยะทาง 5.6 กิโลเมตร

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น” ผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ประกอบเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งประกอบด้วยประเด็นเนื้อหา 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการวิ่ง

2.1.1 ความหมายของการวิ่ง

2.1.2 ประเภทของการวิ่ง

2.1.3 หลักการวิ่ง

2.1.4 การเตรียมความพร้อมก่อนวิ่ง

2.1.5 การบาดเจ็บจากการวิ่ง

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มนักวิ่งในเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)

2.3 หลักการออกกำลังกาย

2.3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

2.3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.3.3 หลักการออกกำลังกาย

2.3.4 หลักการออกกำลังกายสำหรับการวิ่งเพื่อสุขภาพ

2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ และพฤติกรรม

2.4.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้

2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการวิ่ง

2.1.1 ความหมายของการวิ่ง

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งมีประโยชน์ ต่อร่างกาย และเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย การวิ่งนั้นได้มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลง มาตลอดตามกาลเวลา จนถึงในปัจจุบันการวิ่งมีความนิยมอย่างมากในกลุ่มคนทุกวัย และมีการจัดการ แข่งขัน หรือ กิจกรรมในการวิ่งต่าง ๆ อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน สำหรับความหมายของการวิ่งนั้นได้มี นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการวิ่งไว้ ดังนี้

กฤษฎา บานชื่น (2551) ได้ให้ความหมายว่า การวิ่งเป็นการสร้างความแข็งแรงทางร่างกาย และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่เป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน

วิโรจน์ สุทธิสีมา (2557) ได้ให้ความหมายว่า การวิ่ง คือ การเคลื่อนที่ด้วยเท้าไปข้างหน้าด้วย ความเร็วมากกว่าการเดิน โดยให้ขาทั้งสองข้างยกสูงจากพื้นสลับกัน

ภัทรภณ อติเมธิน (2560) ได้ให้ความหมายว่า การวิ่ง เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำได้ ง่าย ประหยัด ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ อาศัยเพียงแค่สถานที่วิ่งที่เหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แล้วยัง เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีต่อระบบต่าง ๆ ทั้งภายใน และภายนอกร่างกาย จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การวิ่งเป็นพื้นฐานการออกกำลังกายของมนุษย์ ที่ง่ายต่อการเข้าใจและปฏิบัติ ทั้งยังเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในด้านต่าง ๆ และส่งผลดี ต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะตามมา

2.1.2 ประเภทของการวิ่ง

ปัจจุบันการวิ่งในประเทศไทยนั้นเป็นที่นิยมอย่างมาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ชนิดหนึ่งที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย และปฏิบัติเวลาใดก็ได้แล้วแต่ผู้วิ่งเป็นคนออกแบบ อีกทั้ง สถานที่ในการวิ่งก็มีให้เลือกได้มากมายในปัจจุบัน ทำให้มีหลายคนเลือกการวิ่งเป็นการออกกำลังกาย หลัก ซึ่งประเภทของการวิ่งนั้นถูกแบ่งออกตามเป้าหมายในการวิ่งของแต่ละบุคคล (วิโรจน์ ตระการ วิจิตร, 2559) จำแนกได้ดังนี้

1. วิ่งเพื่อลดน้ำหนัก การวิ่งประเภทนี้เป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่วัยรุ่นที่ต้องการมีรูปร่างที่ดี แต่การวิ่งในประเภทนี้ ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตัน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต เป็นต้น สำหรับความถี่ของการวิ่งในประเภทนี้ จะเน้นไปที่ความสม่ำเสมอให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในเรื่องความหนักจะวิ่งตั้งแต่ความหนักระดับต่ำไปจนถึงความหนักระดับปานกลาง หรือคือเริ่มตั้งแต่การเดินเร็วไปจนถึงการวิ่งเหยาะเบาๆ โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 55 - 65% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (วิธีการหาอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด คือ 220 - อายุ ของบุคคล นั้น ๆ)

2. วิ่งเพื่อสุขภาพ การวิ่งประเภทนี้เป็นเป้าหมายของผู้คนส่วนมากที่เลือกมาวิ่งออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งการวิ่งประเภทนี้สามารถปฏิบัติที่ไหน เวลาใดก็ได้ โดยที่ตัวผู้วิ่งจะเป็นคนกำหนดระยะทางในการวิ่งด้วยตนเอง วิ่งที่ความถี่สม่ำเสมอ ไม่ต่ำกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ให้มีระยะเวลาของการวิ่งโดยรวมแล้วไม่ต่ำกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณวันละ 5 - 10 กิโลเมตร แต่ไม่ควรเกินวันละ 15 กิโลเมตร และ 25 กิโลเมตรต่อสัปดาห์ ส่วนความหนักของการวิ่งจะ อยู่ที่ระดับปานกลาง อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 65-80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

3. วิ่งเพื่อการแข่งขัน หรือ วิ่งตามงานวิ่งต่าง ๆ การวิ่งในประเภทนี้ เป็นการวิ่งตามงานวิ่งต่าง ๆ ที่มีหน่วยงาน หรือองค์กรต่าง ๆ เป็นผู้จัดขึ้น โดยระยะทางในการวิ่งจะถูกกำหนดเอาไว้ โดยที่จะแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ให้ผู้วิ่งเลือกสมัครลงแข่งขันด้วยตนเองตามความสามารถ และศักยภาพของตัวผู้วิ่งเองในการวิ่งประเภทนี้

จะต้องอาศัยสมรรถภาพร่างกายที่ดีพอสมควรในการวิ่งประเภทนี้ เพราะตัวผู้วิ่งจะต้องวิ่งเพื่อพาตนเองไปให้ถึงเส้นชัยตามระยะเป้าหมายที่ได้ลงสมัครไว้ ปัจจุบันงานวิ่งในประเทศไทยได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่ผู้ที่ต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อการแข่งขันซึ่งเป็นการวิ่งเพื่อวัดศักยภาพของตนเอง หรือเพื่อของรางวัลต่าง ๆ ที่มีในงาน ซึ่งในการวิ่งประเภทนี้นั้นได้ถูกแบ่งประเภทของการวิ่งออกตามระยะทาง และจุดประสงค์ในการวิ่งของแต่ละบุคคล ซึ่งแบ่งได้ 5 ประเภท (จันทร์ตัน หิรัญกิจรังสี, 2561) ดังนี้

3.1 ฟันรัน (Fun run) หรือที่เรียกกันว่า เดิน-วิ่ง เพื่อการกุศล สำหรับการแข่งขันวิ่งใน ประเภทนี้ คือ การวิ่งระยะทาง 3.5 – 5 กิโลเมตร (2.17 – 3.11 ไมล์) เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นออก กำลังกายใหม่ ๆ โดยส่วนใหญ่ การวิ่งระยะนี้จะเหมาะเป็นการวิ่งแบบครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ทำให้ผู้วิ่งรู้สึกสนุกสนานเพราะระยะทางไม่ไกลเกินไป และมีเพื่อนร่วมเดินวิ่งจำนวนมาก

3.2 มินิมารารอน (Mini marathon) สำหรับการแข่งขันวิ่งในประเภทนี้จะมีความหมาย โดยปริยายว่า เท่ากับ ควอเตอร์มารารอน (Quarter marathon) หรือ หนึ่งในสี่ของมารารอน (Marathon) คือ การวิ่งระยะทาง 10.5 กิโลเมตร หรือ 10.55 กิโลเมตร (6.56 ไมล์) เป็นระยะทางที่ นักวิ่งเพื่อสุขภาพนิยมกันมาก เพราะระยะทาง ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป เหมาะสำหรับการออก กำลังกายจริง ๆ อย่างไรก็ตามนิยามของ มินิมารารอน คำนี้มีความหมายกว้างๆ ว่าการแข่งขันวิ่ง ระยะไกลที่ไม่ถึงมารารอน นั้นแสดงว่า “มินิมารารอน” ไม่ได้แปลว่า ควอเตอร์มารารอน เสมอไป โดยอาจหมายถึง ฮาล์ฟมารารอน ควอเตอร์มารารอน หรือระยะฟันรันที่อาจสั้นเพียง 5 กิโลเมตร ก็ได้ ดังนั้น ในการแข่งขันระดับสากล จึงมีโอกาสดูเห็นรายการวิ่งมินิมารารอนที่ไม่ใช่ควอเตอร์มารารอน เช่น Beirut mini-marathon ระยะวิ่ง 5 กิโลเมตร และ OneAmerica 500 Festival Mini Marathon ระยะวิ่ง 21.1 กิโลเมตร (Half marathon) เป็นต้น และด้วยเหตุที่คำว่า มินิมารารอน ไม่มีนิยามที่แน่ชัด ผู้จัดงานวิ่งมินิมารารอนมักระบุว่าเป็นการจัดการแข่งขันกี่กิโลเมตร หรืออาจใช้ k แทนกิโลเมตร เช่น การแข่งขันวิ่ง 5k 10k 15k เป็นต้น

3.3 ฮาล์ฟมารารอน (Half marathon) คือ การวิ่งระยะทาง 21 กิโลเมตร หรือ 21.0975 กิโลเมตร (13.1 หรือ 13.11 ไมล์) หรืออาจเรียกว่าการแข่งขันระยะ 21k หรือ 21.1k ก็ได้ ซึ่งเป็นระยะทางมาตรฐานที่จัดแข่งขันระดับนานาชาติทั่วโลก และผู้วิ่งควรมีการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง เพื่อ ป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในการแข่งขันจริง

3.4 มารารอน (Marathon) คือ การวิ่งระยะทาง 42.195 กิโลเมตร (26.2 หรือ 26.219 ไมล์) หรืออาจเรียกว่าการแข่งขันระยะ 42k หรือ 42.2k ก็ได้ ซึ่งเป็นระยะทางวิ่งมาตรฐานที่จัดแข่งขัน ระดับนานาชาติทั่วโลก ผู้วิ่งควรเตรียมความพร้อมและมีการฝึกซ้อมที่ถูกต้องเพื่อป้องกันอาการ บาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

3.5 อัลตรามารารอน (Ultramarathon) คือการวิ่งที่ระยะทางตั้งแต่ 42.195 กิโลเมตร ขึ้นไป โดยในที่นี้คือระยะทาง 60-100 กิโลเมตร หรือเกิน 100 กิโลเมตร ระยะทางยิ่งมาก ระยะเวลา ที่ใช้ในการวิ่งก็ยิ่งมากตามไปด้วย บางระยะทางวิ่งเกิน 10 ชั่วโมง นั้นหมายความว่า ผู้ที่จะลงวิ่งระยะ นี้ต้องมีการพักผ่อนและสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในสถานะที่ดี และผ่านการฝึกซ้อมการวิ่งระยะไกล จนร่างกายสามารถปรับตัวรับความหนักในการวิ่งได้

นอกจากนี้การเตรียมตัวก่อนวิ่งและการดูแล ตัวเองหลังวิ่งจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การกิน การพักผ่อน ความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจควรมีการ ดูแลให้อยู่ในสภาพดีเพื่อประโยชน์ในการวิ่งต่อไป

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าการวิ่งนั้นมีมากมายหลายประเภทขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและ จุดประสงค์ของตัวผู้วิ่งแต่ละคนโดยที่เป้าหมายของการวิ่งแต่ละประเภทก็ขึ้นอยู่กับระยะทางที่วิ่ง สำหรับในงานวิจัยนี้สนใจที่จะศึกษาการวิ่งเพื่อสุขภาพที่ระยะทางรวมไม่เกิน 25 กิโลเมตรต่อสัปดาห์

2.1.3 หลักการวิ่ง

เป็นหลักการที่กำหนดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักวิ่งทั้งหลายเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่ เกิดจากการวิ่ง โดยแบ่งออกเป็น 7 หลัก ดังนี้ (กฤษฎา บานชื่น, 2551)

1. อย่าวิ่งนานเกินสัปดาห์ละ 3 วัน คือ ไม่วิ่งจนชีพจรเกิน 160 ครั้งต่อนาที หรือสังเกตจาก อาการที่เหนื่อย หอบหรือพูดไม่ออก แสดงว่าวิ่งหนักเกินไปทำให้วิ่งได้ระยะทางสั้นและมีโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
2. อย่าวิ่งหนักติดต่อกันทุก ๆ วัน ควรมีเวลาให้ร่างกายได้พักผ่อนจากการทำงานหนักอย่างน้อย 48 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟู และสามารถกลับมาวิ่งได้อย่างเต็ม
3. วิ่งยาวจนกล้ามเนื้อปวดเมื่อยสัปดาห์ละครั้ง เนื่องจากกล้ามเนื้อใช้ไกลโคเจนที่สะสมอยู่ เป็นพลังงาน ถ้าเกิดไกลโคเจนถูกใช้จนหมดก็จะเกิดอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานและ กล้ามเนื้อก็จะสะสมไกลโคเจนขึ้นมาใหม่และมีปริมาณการเก็บสะสมไกลโคเจนที่มากกว่าเดิม
4. วิ่งเร็วอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง การวิ่งเร็วจะทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน สังเกตได้จาก อาการหายใจเร็วขึ้น หัวใจเต้นแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดกลไกในการฟื้นฟูโดยหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจจะขยายใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับเลือดในปริมาณมาก เป็นการช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ
5. ถ้ามีอาการปวดเมื่อยมากให้งดวิ่งหนัก ความปวดเมื่อยนั้นเป็นอาการที่แสดงให้เห็นว่า ร่างกายยังไม่ฟื้นจากการออกกำลังกายครั้งที่ผ่านมา ไม่พร้อมที่จะทำงานหนัก ถ้าหากยังฝืนออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อมก็มีความเป็นไปได้อย่างมากที่จะเกิดการบาดเจ็บขึ้น
6. หากมีอาการเจ็บปวดบริเวณใดของร่างกาย หากเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่วิ่ง ควรหยุดวิ่งทันที
7. ยืดกล้ามเนื้อวันละ 2 ครั้ง ทุกครั้งที่วิ่งกล้ามเนื้อจะมีการบาดเจ็บและเกิดการซ่อมแซม หลังจากซ่อมแซมแล้วกล้ามเนื้อจะหดสั้นลงและความตึงภายในกล้ามเนื้อมากขึ้น จึงจำเป็นที่จะต้อง ยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนที่ตึงตัวคลายออกและเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นขณะวิ่งได้

2.1.4 การเตรียมความพร้อมก่อนวิ่ง

การวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้เวลานาน พลังงานที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นแบบที่ใช้ ออกซิเจนจึงต้องมีสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจที่ดีจึงจะสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยง ร่างกาย และแลกเปลี่ยนก๊าซ

สามารถหายใจเพื่อเอาออกซิเจนเข้าไปยังปอดและนำออกซิเจนไปเลี้ยง ร่างกายได้ดี การวัดสมรรถภาพในการวิ่งของนักวิ่งวิธีหนึ่งคือการวัดความสามารถของปอดและหัวใจ โดยมีค่าที่ใช้วัดคือ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 max) เป็นการวัดประสิทธิภาพสูงสุดใน การนำออกซิเจนส่งไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ คนที่มีค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด มาก แสดงว่ามีความสามารถในการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) มาก บอกถึง ระดับความฟิตของร่างกายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายจะส่งผลให้มีการสร้างและสะสมกรดแลคติกมากขึ้น ถ้าร่างกายกำจัดกรดแลคติกได้น้อยจะทำให้กล้ามเนื้อมีอาการเมื่อยล้า สามารถวัดความสามารถในการกำจัดกรดแลคติกได้จากการตรวจระดับลัทธิกรดแลคติกในเลือด (Lactate threshold) นอกจากสมรรถภาพการทำงานของปอด หัวใจ และความสามารถในการกำจัดกรดแลคติกแล้ว นักกีฬาควรต้องมีสมรรถภาพด้านอื่นร่วมด้วย คือ กล้ามเนื้อต้องมีความแข็งแรง ทนทาน ร่างกายมีความยืดหยุ่นและสุดท้ายคือ องค์ประกอบของร่างกายต้องมีความเหมาะสมระหว่างไขมันและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังให้ข้อเสนอแนะถึงขั้นตอนสำหรับการเตรียมความพร้อมในการวิ่งสำหรับนักวิ่งกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้ (อี๊ด ลอประยูร, 2560)

1. ผู้ที่เริ่มวิ่ง

การเริ่มต้นที่ดีสำหรับคนที่ไม่เคยวิ่งมาก่อน ไม่ว่าจะมีความมุ่งมั่นหมายวิ่งเพื่อสุขภาพหรือเพื่อวิ่ง มาราธอน ต้องเริ่มต้นจากการออกกำลังกายเบาๆก่อน เช่น เดินก่อน เพื่อให้ร่างกายคุ้นชินแล้วจึงเริ่ม เดินเร็วขึ้น เมื่อเดินได้ดีมากขึ้นจึงเริ่มวิ่ง ในช่วงแรกของการออกกำลังกาย อาจมีอาการปวดน่อง หรือ เข้าได้ เมื่อมีอาการปวดให้หยุดวิ่งสลับเดิน ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสามารถวิ่งต่อไปได้ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะอย่างค่อยเป็นค่อยไป

2. ผู้ที่วิ่งแล้วต้องการวิ่งในระยะที่ยาวขึ้น

บุคคลกลุ่มนี้ควรฝึกซ้อมมากขึ้น นานขึ้น แต่การเพิ่มระยะหรือความหนักของการออกกำลังกายยังคงอยู่บนพื้นฐานค่อยเป็นค่อยไป ส่วนใหญ่แนะนำไม่เกิน 10% ต่อสัปดาห์ นอกจากนี้การ พักผ่อน การรับประทานอาหารเพื่อเตรียมพลังงานก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน

3. บุคคลที่มีโรคประจำตัวแล้ววิ่ง

คนที่มีโรคประจำตัวการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายแต่ต้องไม่เป็นโรคที่ห้ามออกกำลังกาย หรือ ต้องไม่มีการบาดเจ็บอยู่คนที่โรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ที่รักษาก่อนวางแผนการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยควรเริ่มต้นการออกกำลังกายในความหนักระดับต่ำ คือให้ชีพจรขึ้นเพียง 50-60% ของชีพจรปกติ เมื่อดีขึ้นจึงค่อยเพิ่มเป็นระดับที่ได้ผลคือปานกลาง อย่างไรก็ตามคนที่โรคประจำตัวต้องตระหนักถึงข้อจำกัดของตัวเองว่าสามารถออกกำลังกายระดับไหน ไม่ควรฝืนร่างกาย และหักโหมจนเกินไป

4. บุคคลที่หักกันวิ่งหรือวิ่งตามเพื่อนโดยไม่ฝึกซ้อม

บุคคลที่หักกันวิ่งระยะทางไกลโดยไม่ฝึกซ้อมมาก่อนอาจเป็นอันตรายได้มาก การพยายามฝืนร่างกายอาจทำให้บาดเจ็บได้มาก ถึงแม้บางคนสามารถเข้าถึงเส้นชัยแต่อาจบาดเจ็บและต้องพักฟื้นนาน ไม่สามารถกลับมาวิ่งได้อีก การเตรียมตัวสำหรับวิ่งระยะทางไกลต้องรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้พอ เพื่อให้มีพลังงาน นอกจากนี้

อุณหภูมิก็มีผลต่อการวิ่ง การสวมใส่เสื้อผ้าควรเป็นเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดีเพื่อป้องกันการเป็นลมแดด (Heat stroke) ถึงแม้ว่าอุณหภูมิจะต่ำ อากาศเย็นสบาย หากไม่มีการฝึกซ้อมที่ดีพอ ก็มีผลให้เป็นลมแดดได้ การฝึกซ้อมจะช่วยให้ร่างกายสามารถขับเหงื่อระบายความร้อนได้ดีขึ้น ระหว่างวิ่งต้องสังเกตตัวเอง ถ้ามีอาการบาดเจ็บไม่ควรฝืนและหากมีอาการดังต่อไปนี้จะบ่งบอกว่าเริ่มอันตรายมากขึ้น คือ มีอาการอ่อนเพลียมาก คลื่นไส้ อาเจียน หรือรู้สึกมึนงง แขนขาอ่อนแรง เดินไม่ตรงทาง ถือว่ามีอาการรุนแรงต้องได้รับการดูแลรักษาโดยทันที

5. บุคคลที่ห้ามวิ่งระยะไกล

การวิ่งระยะไกลไม่เหมาะกับผู้ที่ไม่ฝึกซ้อม มีโรคที่แพทย์ไม่แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างหนัก คนที่บาดเจ็บ เพิ่งหายป่วย ร่างกายยังไม่แข็งแรง เพราะฉะนั้นก่อนวิ่งระยะไกลต้องมีการฝึกซ้อมจาก ระยะที่น้อยและค่อยๆ ขยับระยะทางขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อร่างกายมีการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอและมีความพร้อมจึงจะลงวิ่งได้

2.1.5 การบาดเจ็บจากการวิ่ง

การบาดเจ็บจากการวิ่งเกิดได้กับทุกๆ ส่วนของร่างกาย การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นมีตำแหน่งที่เกิด แตกต่างกัน แล้วแต่การใช้งานอวัยวะของร่างกายหนักไปในทางใดตามรูปแบบของการวิ่ง ส่วนใหญ่ แล้วจะเป็นที่ระบบการเคลื่อนไหว เช่น ขา เพราะเป็นส่วนที่ใช้งานโดยตรงสำหรับการวิ่ง การทราบ สถิติการบาดเจ็บที่เกิดจากการวิ่งจะสามารถช่วยในการกำหนดแนวทางการรักษาพยาบาล และวิธี ป้องกันการบาดเจ็บ (ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์, 2550) วิโรจน์ ตระการวิจิตร (2559) ได้อธิบายสาเหตุของการบาดเจ็บจากการวิ่ง ไว้ดังนี้

1. เทคนิคการวิ่งผิด (ธรรมชาติ) มักจะพบได้ในนักวิ่งที่ฝึกวิ่งมาได้ระยะหนึ่งแล้ว เพราะในช่วงแรกยังวิ่งระยะทางน้อยและวิ่งด้วยความเร็วไม่มากจึงยังไม่ค่อยเกิดการบาดเจ็บ แต่เมื่อวิ่งหนัก มากขึ้นจึงเกิดอาการปวดเจ็บ มักพบได้ตั้งแต่อวัยวะหลังส่วนล่างลงไป เช่น เอว สะโพก ขาหนีบ ต้น ขา หัวเข่า หน้าแข้ง น่อง ข้อเท้า หลังเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้า เป็นต้น

2. ฝึกซ้อมวิ่งมากเกินไป (Over Training) มักพบได้ในนักวิ่งที่มีประสบการณ์ในการวิ่งมาพอสมควร จากการต้องการเพิ่มความเร็วหรือเพิ่มระยะทางในการวิ่งให้มากขึ้น ทำให้เกิดการฝึกซ้อมที่หนักมากเกินไปจนเกิดการบาดเจ็บกับอวัยวะที่ใช้ในการวิ่ง และยังมีแนวโน้มที่จะซ้อมต่อไปโดยที่ยังไม่รับรู้ถึงอาการบาดเจ็บ จนกระทั่งเกิดเป็นอาการบาดเจ็บเรื้อรัง และไม่สามารถกลับมาวิ่งได้แบบเดิม อีก

3. สาเหตุอื่นๆ เช่น รองเท้าไม่เหมาะสมกับการวิ่ง ไม่ได้ขนาด คับหรือหลวมเกินไป ส้นรองเท้า สูงทำให้เวลาวิ่งส้นเท้าจะลงแตะพื้นก่อนเสมอ รองเท้าหมดสภาพการใช้งานไปแล้ว รองเท้าไม่เหมาะสม กับระยะทางและสภาพทางที่วิ่ง วิ่งในสภาพอากาศที่ผิดปกติเป็นเวลานาน สภาพอากาศที่ร้อนมาก เกินไปหรือหนาวมากเกินไป โดยเฉพาะการใส่เสื้อผ้าชุดวิ่งที่ไม่เหมาะสมส่งผลให้เกิดปัญหากับร่างกายขึ้นในขณะวิ่ง อุบัติเหตุจากการวิ่ง เช่น หกล้มข้อเท้าพลิก หรือวิ่งบนถนนแล้วเกิดอุบัติเหตุจากรถยนต์ ซึ่งระดับความรุนแรงก็ขึ้นอยู่กับอุบัติเหตุเหล่านั้น ๆ

สถาวร จันทรผ่องศรี (2560) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการบาดเจ็บจากการวิ่งไว้ดังนี้

1. ไม่ประเมินประสิทธิภาพของตนเอง วิ่งหนักเกินขีดสมรรถภาพ ส่วนมากเกิดกับนักวิ่งที่ยัง ไม่ค่อยมีประสบการณ์ในการวิ่งมากนัก ไม่เคยเข้าร่วมงานวิ่งมาก่อน ไม่มีความรู้ถึงขั้นตอนปฏิบัติต่าง ๆ ในการวิ่งทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นขณะวิ่ง
2. เคยเกิดการบาดเจ็บมาก่อน และไม่ได้รับการรักษาให้หายก่อนมาวิ่ง ทำให้อาการบาดเจ็บ ที่มีอยู่แล้ว เกิดการบาดเจ็บมากขึ้น จนอาจกลายเป็นการบาดเจ็บเรื้อรังได้
3. ไม่มีการเตรียมร่างกายก่อนและหลังฝึกซ้อม หรือ ไม่ได้อบอุ่นร่างกาย (Warm up) และ คลายอุ่น (Cool down) อย่างถูกต้อง
4. ใช้รูปแบบการซ้อมที่ไม่ถูกต้อง ซ้อมหนักเกินไป ไม่สอดคล้องกับหลักการฝึกที่มีความ เฉพาะเจาะจง
5. ใช้อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ชุดที่สวมใส่
6. สภาพของสนามและสภาพอากาศไม่อำนวย
7. แรงการฝึกซ้อม เพิ่มระยะทางหรือความเร็วขณะที่สมรรถภาพร่างกายตัวเองยังไม่พร้อม
8. เลียนแบบนักวิ่งที่มีชื่อเสียง บางครั้งการวิ่งของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ โครงสร้างร่างกายของบุคคลนั้น ๆ การเลียนแบบวิธีการวิ่งของนักวิ่งบางคนอาจไม่เหมาะสมกับ โครงสร้างและสรีระของบุคคลนั้น ๆ และเกิดการบาดเจ็บในที่สุด
9. ไม่ให้ความสำคัญกับการพักผ่อน หรือให้ร่างกายได้มีเวลาสำหรับซ่อมแซมและสร้างเสริมให้ กลับมาแข็งแรงมากขึ้น
10. พักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายอ่อนเพลีย
11. โภชนาการไม่ดี รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือบริโภคอาหารที่ ให้โทษกับร่างกายมากกว่าให้ผลดี
12. โครงสร้างร่างกายที่ผิดปกติ อาจต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น ขาโก่ง เข่าบิด ขาสั้น-ยาวไม่เท่ากัน ลักษณะของรูปร่างเท้าที่ต่างกัน เป็นต้น
13. อุบัติเหตุ
14. มีภาวะของโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง/ต่ำ
15. สภาพของจิตใจไม่พร้อมที่จะวิ่ง

กฤษฎา บานชื่น (2551) ได้แบ่งสาเหตุของการบาดเจ็บจากการวิ่งได้ 5 อย่าง ดังนี้

1. การฝึกมากเกินไป พยายามฝึกให้หนักขึ้นโดยไม่คำนึงถึงสภาพร่างกายของตนเอง
2. วิธีการฝึกไม่ถูกต้อง การขาดความรู้ความเข้าใจในการฝึก ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ ในขณะวิ่ง เช่น การเพิ่มความหนักและปริมาณการฝึกมากเกินไป ในเวลาอันรวดเร็ว

3. ความผิดปกติทางโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งทำให้กระดูก ข้อ เอ็น หรือพังผืดรับแรง กระแทกมากเกินไป
4. การขาดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเอ็น อันเกิดมาจากการยึดที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่เพียงพอก่อนและหลังการออกกำลังกาย
5. กล้ามเนื้อที่คู่กันไม่สมดุลในความแข็งแรง เป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อที่อ่อนแอถูกแรงดึงรั้ง จากมัดที่แข็งแรงกว่า จนเกิดการฉีกขาดได้

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มนักวิ่งในเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)

โซเชี่ยลเน็ตเวิร์ค (Social Network) คือเครือข่ายสังคมออนไลน์ หรือการที่ผู้ใช้งาน อินเทอร์เน็ตคนหนึ่ง เชื่อมโยงกับเพื่อนอีกนับสิบรวมไปถึงเพื่อนของเพื่อนอีกนับร้อย ผ่านผู้ให้บริการ ด้านเครือข่ายสังคมออนไลน์ บน อินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Blogger, Twitter หรือ Tagged เป็นต้น การเชื่อมโยงดังกล่าวทำให้เกิดเครือข่าย ขึ้น เช่น การที่สามารถรู้จักบุคคลที่ไม่เคยรู้จักใน ชีวิตประจำวัน หรือสามารถพูดคุยกับบุคคลเหล่านั้นผ่านเครือข่าย อินเทอร์เน็ตทำให้เกิดสังคมเสมือน จริงขึ้นมาสามารถสร้างคอนเน็คชันใหม่ ๆ ขึ้นมาได้ง่ายโดยผ่านการแชร์ (Share) ข้อความหรืออะไรก็ได้ ตามลงไปเครือข่ายทุกคนในเครือข่ายก็สามารถรับรู้ได้พร้อมกันและสามารถ ตอบสนองต่อสิ่งที่ บุคคลนั้น ๆ แชร์ได้ เช่น การแสดงความคิดเห็น (Comment) การกดไลค์ (Like) ซึ่งอาจจะ แตกต่าง กันออกไปตามแต่ละผู้ให้บริการ ความโดดเด่นในเรื่องความง่ายของเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทำให้การทำ ธุรกิจหรือการหาความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น (ภัทรา เรืองสวัสดิ์, 2553) ประเภทของ เครือข่ายสังคมออนไลน์ การแบ่งประเภทของเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากแต่ละเว็บไซต์ มี การพัฒนาเพื่อเอาใจผู้ใช้งานอย่างต่อเนื่อง และมีจุดเด่นที่ต่างกันไปในแต่ละเว็บไซต์

กันยารัตน์ สมเกตุ (2559) ได้นำเสนอการแบ่งประเภทเครือข่ายสังคมออนไลน์ไว้ดังนี้

1. เผยแพร่ตัวตน (Identity Network) ใช้สำหรับนำเสนอตัวตน และเผยแพร่เรื่องราวของ ตนเองทาง อินเทอร์เน็ตสามารถสร้างอัลบั้มรูปของตนเอง สร้างกลุ่มเพื่อน และสร้างเครือข่ายขึ้นมาได้ เครือข่ายประเภทนี้ ได้แก่ เฟสบุ๊ก (Facebook) ตี๊กต็อก (Tiktok) ทวิตเตอร์ (Twitter)
2. เผยแพร่ผลงาน (Creative Network) สามารถนำเสนอผลงานของตนเองได้ในรูปแบบ ของวิดีโอภาพ หรือเสียงเพลง เครือข่ายประเภทนี้ ได้แก่ ยูทูบ (Youtube) มัลติพลาย (Multiplay) ฟลิค (Flickr) ไอมีม (Imeem)
3. ความสนใจตรงกัน (Interested Network) เป็นสังคมของกลุ่มคนที่มีความสนใจเหมือนๆ กัน เช่น Del.icio.us เป็นออนไลน์บุ๊กมาร์คกิ้ง (Online Bookmarking) หรือโซเชี่ยลบุ๊กมาร์คกิ้ง (Social Bookmarking) โดยเป็นการบุ๊กมาร์ค (Bookmark) เว็บไซต์ที่เราสนใจไว้บนอินเทอร์เน็ตสามารถ แบ่งปันให้ผู้อื่นดูได้และยังสามารถ บอกความนิยมของเว็บไซต์ต่าง ๆ ได้ โดยดูจากจำนวนตัวเลขที่ เว็บไซต์นั้น ๆ ถูกบุ๊กมาร์ค (Bookmark) เอาไว้จาก สมาชิกคนอื่นๆ

4. ร่วมกันทำงาน (Collaboration Network) เป็นการร่วมกันพัฒนาซอฟต์แวร์ (Software) หรือส่วนต่าง ๆ ของซอฟต์แวร์ เช่น วิกิพีเดีย (Wikipedia) เป็นสารานุกรมออนไลน์ขนาดใหญ่ที่ 21 รวบรวมความรู้ข่าวสารและเหตุการณ์ต่าง ๆ ไว้มากมายหรือปัจจุบันเราสามารถใช้กูเกิ้ลแมพ (Google Maps) สร้างแผนที่ของตัวเองหรือจะแบ่งปันแผนที่ให้คนอื่นได้ใช้ด้วยจึงทำให้มีสถานที่สำคัญหรือสถานที่ต่าง ๆ ถูกปักหมุดเอาไว้พร้อมกับข้อมูลของสถานที่นั้น ๆ ไว้แสดงผลจากการค้นหา

5. โลกเสมือน (Gaming/Virtual Reality) ตัวอย่างโลกเสมือน เช่น เกมส์ ออนไลน์เซคคอนด์ไลฟ์ (Secondlife) เป็นโลกเสมือนจริงสามารถสร้างตัวละครโดยสมมุติให้เป็นตัวเราเองขึ้นมาได้ใช้ ชีวิตอยู่ในเกมส์อยู่ในชุมชนเสมือน (Virtual Community) สามารถซื้อขายที่ดินและหารายได้จากการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ 6. Peer to Peer (P2P) เป็นการเชื่อมต่อกันระหว่างผู้ใช้ (Client) (เครื่องผู้ใช้, เครื่องลูก ข่าย) กับผู้ใช้ (Client) โดยตรง โปรแกรมสกายป์ (Skype) จึงได้นำหลักการนี้มาใช้เป็นโปรแกรม สนทนาผ่านอินเทอร์เน็ตและก็มีบิททัวเร้นท์ (BitTorrent) เกิดขึ้นมาเป็นเทคโนโลยีที่ทำให้เกิดการแบ่งไฟล์ต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว แต่ก่อให้เกิดปัญหาเรื่องการละเมิดลิขสิทธิ์ กลุ่มนักวิ่งในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ในปัจจุบันเครือข่ายสังคมออนไลน์มีการพัฒนาขึ้นอย่างอย่างมาก ด้วยการพัฒนานี้ทำให้การรวมตัวกันทำกิจกรรมหรือการประชุมต่าง ๆ สามารถดำเนินการผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้ ทำให้มีความสะดวกสบายต่อตัวผู้ใช้และเป็นการลดความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอีกด้วย ทั้งนี้เครือข่ายสังคมออนไลน์ยังเป็นสื่อกลางในการรวมตัวกันของผู้คนที่มีความสนใจเหมือนกัน อีกหลายกลุ่ม สำหรับกลุ่มนักวิ่งเพื่อสุขภาพเองก็เช่นกันจากการรวมตัวกันของนักวิ่งจากทั่วประเทศ เป็นเรื่องที่ได้ทำได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากมีปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่ส่งผลต่อการรวมตัวกัน เช่น การเดินทาง ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ แต่ในปัจจุบันนักวิ่งจำนวนมากได้มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่มผ่านทาง เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่าง Facebook ซึ่งเป็นศูนย์กลางในการรวมตัวกันเพื่อแบ่งปันข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งหรือกิจกรรมต่าง ๆ ของนักวิ่งจากทั่วประเทศ ซึ่งกลุ่มนักวิ่งในเครือข่ายสังคม ออนไลน์ในปัจจุบันมีจำนวนหลากหลายกลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มก็มักวิ่งเพื่อสุขภาพอยู่จำนวนมาก ในที่นี้จึงขอยกตัวอย่างกลุ่มนักวิ่งเพื่อสุขภาพ 7 กลุ่มใหญ่ ๆ ที่มีจำนวนนักวิ่งเพื่อสุขภาพตั้งแต่ 10,000 คน ขึ้นไป ดังนี้

1. วิ่งไหนดี : พุดคุยภาษาวิ่ง เป็นกลุ่มที่มีการรวมตัวของผู้ที่ชื่นชอบออกกำลังกาย ด้วยการวิ่งจำนวนมาก มีวัตถุประสงค์เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารกิจกรรมต่าง ๆ และแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับการวิ่งแก่สมาชิกภายในกลุ่ม ปัจจุบันกลุ่มนี้มีสมาชิกทั้งหมด 206,412 คน (วิ่งไหนดี, 2560)

2. รวมพลคนรักวิ่ง เป็นกลุ่มที่มีไว้เพื่อให้สมาชิกที่ชื่นชอบการวิ่งได้เข้ามาพุดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ปัจจุบันกลุ่มนี้มีสมาชิกทั้งหมด 50,199 คน (รวมพลคนรักวิ่ง, 2561)

3. ไปวิ่ง : พุดคุยทุกเรื่องวิ่งและสุขภาพที่ดี เป็นกลุ่มที่มีไว้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งแต่ละคนที่รักและชื่นชอบในการวิ่งถึงแนะนำอุปกรณ์ สำหรับใช้ในการวิ่งต่าง ๆ ปัจจุบันกลุ่มนี้มีสมาชิก 65,019 คน (ไปวิ่ง, 2561)

4. วิ่งไหนกัน : เรามาคุยเรื่องวิ่งกันนะ เป็นกลุ่มที่มีไว้ให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปัน เรื่องราวและประสบการณ์รวมถึงสถานที่วิ่งต่าง ๆ ปัจจุบันกลุ่มนี้มีสมาชิกทั้งหมด 22,073 คน (วิ่งไหน กัน, 2562)

5. วิ่งเพื่อสุขภาพ วัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่กิจกรรมงานวิ่งต่าง ๆ และข่าวสาร เกี่ยวกับการวิ่ง ปัจจุบันกลุ่มนี้มีสมาชิกทั้งหมด 27,586 คน (วิ่งเพื่อสุขภาพ, 2557)

6. Sathavorn Running Club เป็นศูนย์รวมของนักวิ่งทุกเพศ ทุกวัย ที่มีหัวใจ แบ่งปันสุขภาพที่ดีออกไปสู่สังคมรอบข้าง รักในการวิ่งเพื่อสุขภาพและวิ่งอย่างมีเป้าหมาย ปัจจุบัน กลุ่มนี้มีสมาชิกทั้งหมด 24,066 คน (สถาวรณีนิงคลับ, 2554)

7. 42.195 K Club เราจะไปมาราธอนด้วยกันเป็นกลุ่มที่ได้รับการดูแลจากสมาพันธ์ วิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย โดยเป็นกลุ่มที่มีการรวมตัวของนักวิ่งจำนวนมากเพื่อแลกเปลี่ยน ความรู้ ประสบการณ์ระหว่างนักวิ่งด้วยกันและยังเป็นสื่อกลางในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารและ กิจกรรมวิ่งต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในประเทศไทยให้แก่ักวิ่งทุกคน ปัจจุบันกลุ่มนี้มีสมาชิกทั้งหมด 140,053 คน (42.195 K Club เราจะไปมาราธอนด้วยกัน, 2557)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าด้วยการพัฒนาของเทคโนโลยีและเครือข่ายสังคมออนไลน์ ในปัจจุบันทำให้การรวมตัวกันเพื่อแบ่งปันข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้นเป็นเรื่องที่สามารถทำได้สะดวก รวดเร็วมากขึ้นโดยที่ตัวบุคคลไม่จำเป็นต้องมาพบหน้าซึ่งกันและกัน และด้วยความสะดวกนี้เองทำให้ นักวิ่งจำนวนมากได้มารวมตัวกันสร้างเป็นกลุ่มผ่านเว็บไซต์อย่าง Facebook เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร รวมถึงแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างนักวิ่งด้วยกันเอง ซึ่งในการศึกษารุ่นนี้ผู้วิจัยได้เจาะจง เลือกศึกษาจากกลุ่มนักวิ่งเพื่อสุขภาพที่อยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์จำนวน 7 กลุ่ม เนื่องจากมี สมาชิกจำนวนมากที่เป็นนักวิ่งเพื่อสุขภาพตามคำแนะนำของสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทยตามข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น

2.3 หลักการออกกำลังกาย

2.3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์และส่งผลอย่างมากต่อผู้ที่ปฏิบัติ เพราะถ้าขาดการออกกำลังกายก็จะส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมลงและส่งผล ต่อชีวิตประจำวันในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปไม่ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมาย ของการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลหรือกลุ่มอายุเพื่อพัฒนาสุขภาพและเป็นการ ป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการออกกำลังกายจึงมีผู้ให้ความสนใจและนิยามของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

กรรณิการ์ เทพกิจ (2553) ได้ให้ความหมายว่าการออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของ ร่างกายอย่างมีระบบแบบแผนสม่ำเสมอ มีความถี่ 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะ ก่อนออกกำลังกาย มีการตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย การสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมและมีการอบอุ่นร่างกาย ระยะของการออกกำลังกายมีการใช้เวลาแต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที มีความแรง จนกระทั่งรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออกและสังเกต

อาการผิดปกติขณะออกกำลังกายและระยะหลังการออกกำลังกายมีการผ่อนคลายร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ โดยมี การปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนของการออกกำลังกายและปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติของการออกกำลังกายอย่าง ถูกต้องเหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ (2556) ได้ให้ความหมายว่าการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย เช่น การเดิน การ วิ่ง การว่ายน้ำ การ ปั่นจักรยาน การเล่นเกมต่าง ๆ เป็นต้น

ดร.ฉวีวรรณ สุขสม (2561) ได้ให้ความหมายว่าการออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบ ทำซ้ำ ๆ ที่มีการวางแผนและมีรูปแบบ เพื่อการสร้างเสริมหรือคงสภาพของสุขภาพ และ สมรรถภาพทางกาย ใน องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งหรือมากกว่า

กรมอนามัย (2561) ได้สรุปว่าการออกกำลังกายคือการกระทำใดที่มีการเคลื่อนไหวส่วน ต่าง ๆ ของ ร่างกายแบบซ้ำ ๆ มีการเคลื่อนไหวเป็นแบบแผนและมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เชือก การบริหารร่างกาย การ ยกน้ำหนัก หรือการเล่นกีฬา เป็นต้น

American College of Sports Medicine (2018) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ว่าหมายถึง พฤติกรรมที่กระทำเป็นประจำ มีระบบแบบแผน มีวัตถุประสงค์ในการกระทำเพื่อส่งเสริม และคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และพัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการปฏิบัติ กิจกรรม เคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หรือ ดำรงไว้ซึ่งความ แข็งแรงของร่างกายและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

2.3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2550) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการ เจริญเติบโต บุคคล ที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการ เจริญเติบโตอย่างถูกส่วนจึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่ การทำงานและเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการ ขับถ่ายดี บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าบุคคลที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโต สามารถป้องกันได้ด้วยการ ออกกำลังกายเมื่อร่างกายเติบโตเต็มที่แล้วแต่ยังขาดการออกกำลังกายจะทำให้ทรวดทรงเสียได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง

ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่าง ถูกต้องเป็นประจำ สม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรงกลับดีขึ้นมาได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะ ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ มีหลักฐานที่พบ บ่อยครั้งว่าเมื่อนักกีฬาเกิดความเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่าและมีโรคแทรกซ้อน น้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่า ผู้ขาดการออกกำลังกายคือการที่อวัยวะต่าง ๆ มีการ พัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมไปถึงโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่ โรคติดต่อในผู้ที่ออกกำลังกาย เช่น โรคเสื่อม สมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาวิเศษเพียงอย่าง เดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่าง แท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้บุคคลทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะ อ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติหรือร่างกายทรุด โทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความ อดทนของระบบไหลเวียนเลือด และความคล่องตัว

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการ เสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ใน ชีวิตประจำวัน เช่น การกิน อาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มากหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสีย ดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่ว ชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอการเสื่อมสภาพในวัยชรา

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ การเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษา และฟื้นฟู สภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหาหลายประการ เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรง จนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

กรมอนามัย (2561) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
2. ส่งเสริมให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ควบคุม/ลดน้ำหนักตัว
4. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต

5. เพิ่มความสามารถในการใช้ออกซิเจน
6. ลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
7. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อ

2.3.3 หลักการออกกำลังกาย

การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้ออกกำลังกาย โดยทั่วไปแล้วจะขึ้นอยู่กับ ความบ่อย (Frequency) ความหนัก (Intensity) ระยะเวลา (Time) และ ประเภท (Type or mode) ของการออกกำลังกาย หรือที่เรียกกันว่าหลัก FITT

ความบ่อยหรือความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency) หมายถึงจำนวนครั้งของการออก กำลังกายใน 1 สัปดาห์ โดยทั่วไปแล้วกำหนดให้มีจำนวนครั้งของการออกกำลังกายอย่างน้อย 3-6 วัน ต่อสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ

ความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) หมายถึง ขนาดของปริมาณงานที่ กระทำใน การออกกำลังกาย โดยจะต้องมีความหนักที่ทำให้เกิดการเพิ่มปริมาณงานมากกว่าปกติเพื่อที่จะทำให้เกิดประโยชน์จากการออก กำลังกายนั้นและถือเป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ ถ้าออกกำลังกายในความหนักที่ไม่เพียงพอจะทำให้เกิดประโยชน์น้อย เช่น มีผลต่อการเพิ่มพลังงานของร่างกาย แต่ไม่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น ในทางกลับกันการออก กำลังกายที่มีความหนักมากจนเกินไปก็อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ ดังนั้น ความหนักของการออกกำลังกายควรจะอยู่ในระดับที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล และเป้าหมายในการออกกำลังกายนั้น ๆ

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Time) หมายถึง ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย 1 ครั้ง การออกกำลังกายที่ให้ผลดี ควรมีช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย นั้น ๆ ชนิดของการออกกำลังกาย (Type) หมายถึง รูปแบบของการออกกำลังกายในแต่ละประเภท มีมากมายหลายรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ได้แก่ ยกน้ำหนัก (Free weight) ยกน้ำหนักแบบใช้น้ำหนักตัว (Body weight) และแบบใช้อุปกรณ์กำหนดน้ำหนัก (Weight machine) เป็นแรงต้าน เป็นต้น

2.3.4 หลักการออกกำลังกายสำหรับการวิ่งเพื่อสุขภาพ

การวิ่งออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีในการเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูของร่างกาย การวิ่งเป็นประจำช่วยให้มีสุขภาพดีและช่วยลดความเครียดลงได้ การวิ่งเป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์พิเศษใด ๆ ไม่จำกัดสถานที่ ไม่ว่าใครก็วิ่งได้ จะวิ่งเวลาไหนก็ได้ แต่ถึงแม้มันจะเป็นเรื่องง่าย ๆ การจะวิ่งให้ได้ดีวิ่งให้ถูกต้องก็เป็นเรื่อง

สำคัญ เพราะหากวิ่งไม่ถูกต้องอาจส่งผลร้ายต่อร่างกายได้ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการวิ่ง ได้แก่ (ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์, 2550)

1. วอร์มอัพ

เริ่มวิ่งเร็วเกินไปโดยที่ไม่ได้วอร์มอัพจะทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือข้อต่อการวอร์มอัพที่เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและเป็นการเพิ่มพลังจากอัตราการเต้นของหัวใจที่ค่อย ๆ สูงขึ้นทำให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสภาพการวิ่งได้ง่ายขึ้น ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บจากการวิ่งควรวอร์มอัพประมาณ 15 นาทีก่อนวิ่ง โดยการยืดกล้ามเนื้อ เดินหรือวิ่ง ช้า ๆ ค่อย ๆ เพิ่มอุณหภูมิร่างกายให้สูงขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้มากขึ้น เพิ่มความคล่องตัวและความอดทนให้ร่างกาย และเตรียมความพร้อมให้กับสมองก่อนที่เราจะทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว เร็วหรือเป็นเวลานาน

2. คูลดาวน์

หลังจากวิ่งจบอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิร่างกายจะสูงกว่าปกติ หลอดเลือดบริเวณขาจะขยายออก ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนขาและเท้าได้มากขึ้น การหยุดกระทันหันอาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดหรือเป็นลมได้ ดังนั้นจึงควรเดินหรือวิ่งช้า ๆ ต่อไปอีกสักระยะหนึ่งเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิร่างกายค่อย ๆ กลับมาอยู่ที่ระดับปกติ หลังจากวิ่งจบเดินช้า ๆ เป็นเวลา 5 นาที หรือถ้ามีอุปกรณ์วัดอัตราการเต้นของหัวใจให้ดูว่าอัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 120 หรือไม่ หลังจากคูลดาวน์ก็ให้ต่อยด้วยการยืดกล้ามเนื้อเพื่อช่วยลดอุณหภูมิร่างกายได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยให้ร่างกายขจัดและลดการสะสมของกรดแลคติกได้ด้วย ช่วยให้กล้ามเนื้อหยุดเกร็ง และป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว

3. การวางเท้า

สำหรับเรื่องการวางเท้านั้นขึ้นอยู่กับความถนัดส่วนบุคคล บางคนถนัดเอาปลายเท้าลงก่อน ในขณะที่บางคนถนัดเอาส้นเท้าลงก่อน แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องสามารถวิ่งได้ต่อไปโดยไม่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ

4. การหายใจ

จังหวะการหายใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการวิ่งเพราะมีผลต่อการทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจน ได้เพียงพอต่อความต้องการ ถ้าระหว่างวิ่งไม่ได้รับออกซิเจนมากพออาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดได้ นอกจากนั้นยังทำให้ความสามารถในการวิ่งลดลง ทำให้วิ่งได้ช้าลง บางคนถนัดหายใจทางจมูก ในขณะที่บางคนถนัดหายใจทางปาก ยังไม่มีการศึกษาที่สรุปได้อย่างชัดเจนว่าแบบไหนดีที่สุด แต่สิ่งที่เหมือนกันคือต้องพยายามหายใจให้ทั่วท้องจะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนและปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น และการกำหนดจังหวะการหายใจให้สัมพันธ์กับจังหวะการก้าวเท้า การประสานงานกันจะช่วยให้เกิดความมั่นใจได้ว่าร่างกายจะได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ บางคนสามารถกำหนดจังหวะการหายใจเข้าเป็นจังหวะสั้น ๆ ได้สองครั้งและหายใจออกได้สองครั้ง

5. อุปกรณ์การวิ่ง

รองเท้าและเสื้อผ้าที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เลือกรองเท้าที่เราใส่ได้สบาย ๆ เลือกแบบที่เหมาะสมกับสภาพพื้นผิวของสถานที่วิ่ง เลือกแบบที่มีพื้นรองเท้าที่ช่วยดูดซับแรงกระแทกจะช่วยป้องกันไม่ให้เท้าบาดเจ็บได้ เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ช่วยระบายเหงื่อได้ดี หลีกเลี่ยงการใช้เสื้อผ้าหรือรองเท้าที่ทำจากผ้าฝ้าย เพราะจะดูดซับเหงื่อหรือความชื้นเอาไว้ ทำให้ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ดี นอกจากนั้นยังอาจทำให้เกิดอาการผิวหนังฟองได้อีกด้วย

6. เลือกเวลาวิ่ง

บางคนชอบวิ่งในตอนเช้า ในขณะที่บางคนชอบวิ่งหรือมีเวลาวิ่งได้แค่ตอนเย็นเท่านั้น ร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าไม่คุ้นเคยกับการตื่นเช้าก็ไม่ควรฝืนบังคับร่างกายให้ออกมาวิ่งตอนเช้า เพราะร่างกายอาจปรับตัวไม่ทัน และทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ช่วงเวลาที่ร่างกายมีประสิทธิภาพสูงสุด และวิ่งได้ดีที่สุดคือช่วงบ่ายแก่ ๆ เพราะเป็นช่วงเวลาที่ยอดฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) และคอร์ติซอล (Cortisol) อยู่ในระดับที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย ระดับของคอร์ติซอลที่น้อยกว่าเทสโทสเตอโรนจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดียิ่งขึ้น ช่วงเย็นก็เป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับการวิ่งออกกำลังกายเพราะเป็นช่วงที่อุณหภูมิร่างกายอุ่นขึ้นและระดับพลังงานที่เพิ่มมากขึ้น อุณหภูมิที่สูงขึ้นทำให้เส้นเลือดขยายตัว ช่วยให้มีออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนที่ต้องใช้งานได้มากขึ้น

7. การรับประทานอาหาร

ร่างกายของมนุษย์มีความสามารถที่จะไม่เผาผลาญกล้ามเนื้อส่วนที่ต้องใช้งานมาเป็นพลังงาน บางคนสะสมไขมันและอยู่ได้เป็นระยะเวลานานโดยที่ไม่ได้รับประทานอาหาร ดังนั้นการวิ่งขณะท้องว่างจึงปลอดภัย นอกจากนั้นยังทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น แต่การกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตก่อนวิ่งประมาณ 2-3 ชั่วโมงจะช่วยให้วิ่งได้ดีขึ้นได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้น ๆ ต้องการพลังงานมากน้อยแค่ไหน บางคนไม่ได้ต้องการวิ่งเร็วหรือวิ่งนานก็ไม่จำเป็นต้องวิ่งในขณะที่กระเพาะยังมีอาหาร แต่ยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจนว่าการวิ่งในขณะที่ท้องว่างจะทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดีกว่าการกินอาหารหลังจากวิ่งจบ เป็นเรื่องสำคัญมากกว่ากินอาหารประเภทโปรตีนเพื่อช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมตัวเองและฟื้นฟูกล้ามเนื้อส่วนที่เสียหายจากการวิ่งได้

8. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการลดอุณหภูมิของร่างกายลง ร่างกายขาดน้ำขณะวิ่งจะทำให้เลือดข้น และทำให้เลือดไหลเวียนได้น้อยลง ดื่มน้ำทุก ๆ 15 นาที จะช่วยให้มั่นใจได้ว่าร่างกายจะไม่ขาดน้ำ ระหว่างวิ่ง ระหว่างที่วิ่งร่างกายจะสูญเสียเหงื่อและทำให้สูญเสียโซเดียม หากวิ่งเป็นระยะเวลานานก็จะทำให้ระดับของโซเดียมลดต่ำลงและอาจเป็นอันตรายได้ ดังนั้นการดื่มน้ำเกลือแร่ก็จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดโซเดียมได้

9. ไม่ฝืนวังขณะบาดเจ็บ

การวิ่งในขณะที่ยังมมีอาการบาดเจ็บไม่ใช่เรื่องดี ไม่ว่าจะเป็นอาการเจ็บหัวเข่า หรืออาการปวดกล้ามเนื้อ การฝืนวิ่งยังอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บหนักกว่าเดิม หากรู้สึกได้ว่าขาหนักก้าวไม่ออก ทำความเร็วไม่ได้ ก็อาจเกิดขึ้นจากการสะสมของกรดแลคติก ก็ไม่ควรฝืนที่จะวิ่งออกกำลังกาย ตามปกติแค่เดินหรือวิ่งช้า ๆ ก็เพียงพอ

2.4 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ อันจะนำไปสู่สุขภาวะของชีวิต โดยพฤติกรรมการกระทำนั้น ๆ มีทั้งที่สามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้

พรรณภา เหมือนผึ้ง (2550) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมสุขภาพว่าหมายถึง การแสดงออกของบุคคลในรูปแบบความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด ที่ทำ ค่านิยมและการกระทำ หรือไม่กระทำที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือมีผลต่อสุขภาพของตนเองของบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวหรือชุมชนแล้วแต่กรณี และได้แบ่งรูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่

1. พฤติกรรมการป้องกันโรค (Preventive health behavior) หมายถึงการปฏิบัติของบุคคลเพื่อป้องกันมิให้เกิดโรคขึ้น เช่น การไม่สูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่จักรยานยนต์ การสวมถุงยางอนามัยก่อนมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ การพาบุตรไปฉีดวัคซีนป้องกันโรค เป็นต้น โดยแบ่งระดับของการป้องกันโรคได้ 3 ระดับ ประกอบด้วย

1.1 การป้องกันโรคเบื้องต้น (Primary prevention) การป้องกันตัวเองจากการเกิดโรค ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น

1.2 การป้องกันความรุนแรง (Secondary prevention) ได้แก่ การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี การไปรักษาเมื่อเริ่มป่วย

1.3 การป้องกันการแพร่ระบาดของโรค (Tertiary prevention) เน้นการฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสู่ภาวะปกติ

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promotive behavior) การปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพตนเองหรือบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว และชุมชนด้วย ได้แก่ การออกกำลังกาย การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

3. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness behavior) หมายถึงการปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วย เช่น การนอนพักอยู่กับบ้านแทนที่จะไปทำงาน การพักผ่อน การถามเพื่อนฝูงเกี่ยวกับอาการของตน การแสวงหาการรักษาพยาบาล เป็นต้น

4. พฤติกรรมบทบาทผู้ป่วย (Sick-role behavior) หมายถึงการปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้รับทราบผลการวินิจฉัยแล้ว เช่น การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การเลิกดื่มสุรา การลดหรือเลิกกิจกรรมที่ทำให้อาการของโรครุนแรงยิ่งขึ้น เป็นต้น

รัชพร พลบุบผา (2557) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพหมายถึง กิจกรรมที่บุคคลกระทำอย่างตั้งใจ มีเป้าหมายการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ความสม่ำเสมอ หรือเป็นกิจวัตรประจำวัน และปฏิบัติจนเป็นนิสัย เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี

การบริโภคอาหารสำหรับนักวิ่ง

การเตรียมตัวสำหรับนักวิ่ง นอกจากจะมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอแล้ว สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ และจำเป็นอย่างยิ่งคือการรับประทานอาหาร ที่จะช่วยให้นักวิ่งมีพลังกำลัง และสะสมพลังงานสำรองไว้ใช้ขณะวิ่ง รวมถึงการชดเชยพลังงาน การฟื้นฟูร่างกายภายหลังจากการวิ่ง ดังนั้น นักวิ่งจึงควรมีการวางแผนการรับประทานอาหารเป็นขั้นตอน ช่วงก่อนระหว่างและหลังจากการวิ่งเพื่อให้ร่างกายฟิตสมบูรณ์ที่สุด มีความทนทานและสามารถวิ่งด้วยสมรรถภาพที่ดีไปได้ตลอดระยะทางที่วิ่งออกกำลังกาย ซึ่งแบบแผนการรับประทานอาหารแบ่งออกตามช่วงต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ช่วงที่ 1 : ก่อนวิ่ง 4 ชั่วโมง

รับประทานอาหารปกติ เมนูที่คุ้นเคย หรือที่เคยรับประทานอยู่เป็นประจำให้ครบมื้อ เพิ่มปริมาณข้าวแป้งที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง รับประทานแหล่งของโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ย่อยง่าย เช่น ปลาเนื้อ ปลาอย่าง ไก่ย่างไม่ติดหนัง ผักผัก ผักลวก งดรับประทานผักสดและผลไม้ปริมาณมาก งดอาหารประเภท ส้มตำ ยำรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารทะเลปิ้งย่าง ปลาดิบ อาหารกากใยสูง ถั่ว ต่าง ๆ ปริมาณมาก เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรือกระตุ้นการขับถ่ายท้องช่วงก่อนวิ่ง

ช่วงที่ 2 : 1-2 ชั่วโมงก่อนวิ่ง

นักวิ่งควรมีการเตรียมพร้อมร่างกายและเตรียมตัวรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง ก่อนวิ่ง ตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมในช่วงนี้ควรเป็นอาหารย่อยง่ายให้พลังงานสูง เช่น มันหวาน ข้าวโอ๊ต ขนมปังทาแยม แชนวิซทูน่า วาฟเฟิล โดนัท ขนมปังสังขยา ขนมปังลูกเกด ครั้วของ บัตเตอร์เค้ก ข้าวเหนียวหมูหวาน/หมูฝอย ข้าวเหนียวสังขยา โจ๊กใส่ไข่ หลีกเลี้ยงอาหารทอด ไขมันสูง ย่อยยาก กากใยสูง หรือนักวิ่งบางรายที่ดื่มนมหรือกาแฟตอนเช้ามักจะมีอาการท้องเสีย หรือกระตุ้นการขับถ่าย อาจจะต้องงด กลุ่มนมหรือกาแฟไปก่อน

ช่วงที่ 3 : ขณะวิ่ง

ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรต 30-60 กรัมต่อชั่วโมงในการวิ่งเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้ การวิ่งอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักวิ่งช่วงนี้ ควรจะอยู่ในรูปแบบน้ำ เจล แบบเม็ดเคี้ยวง่าย ๆ ย่อยง่าย ไม่หนักท้อง เน้นท้อง เช่น เจลซองพร้อมดื่มสำหรับนักกีฬา เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำผลไม้ ซ็อคโกแลต เยลลี่ เป็นต้น ส่วนการดื่มน้ำขณะวิ่ง

ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากทีเดียว เนื่องจากจะทำให้เกิดการจุก แน่นท้อง ควรจิบปริมาณน้อย ๆ เรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป

ช่วงที่ 4 : หลังวิ่ง

ภายใน 1 ชั่วโมง ภายหลังจากการวิ่งเสร็จ ร่างกายจะเกิดภาวะพร่องไกลโคเจน จึงจำเป็นต้องชดเชยพลังงานที่ สูญเสียไปขณะวิ่ง หากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือเข้าไป อาจทำให้ร่างกายเกิดการอ่อนล้า ปั่นตัวช้า เกิดการบาดเจ็บสะสมได้ง่าย สารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่ง คือ คาร์โบไฮเดรตเพื่อให้พลังงานและ เติมไกลโคเจน กลับคืนให้แก่ร่างกาย อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม ภายใน 1 ชั่วโมง หลังจากการวิ่งควรเป็นอาหารที่ ย่อยง่าย ดูดซึมเร็ว เพื่อนำไปใช้ชดเชยพลังงานอย่างทันทีทันใด รวมไปถึงแร่ธาตุที่จำเป็นได้แก่โซเดียม ได้แก่ เครื่องดื่มนักกีฬา นมช็อคโกแลต น้ำผลไม้ ขนมน้ำแข็ง วาฟเฟิล โดนัท รวมไปถึงผลไม้ ที่มีน้ำมากและแร่ธาตุ โพแทสเซียม เช่น แอปเปิ้ล สับปะรด ส้ม กล้วย เป็นต้น นอกจากนี้โปรตีนยังจำเป็นในการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ ทำให้ ร่างกายฟื้นตัวและกลับมาสู่สภาพปกติ ได้อย่างรวดเร็ว ลดอาการล้า อ่อนเพลีย และฟื้นฟูอาการบาดเจ็บภาย หลังจากการวิ่งได้ ตัวอย่าง อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนที่เหมาะสมภายหลังการวิ่ง ได้แก่ นมสด, นมถั่วเหลือง, ลูกชิ้น ปิ้ง โปรตีน บาร์ เวียโปรตีน, ซาลาเปาหมูสับ, ขนมน้ำแข็ง, แซนวิชทูน่า, ไข่ต้ม, ถั่ว, ขนมน้ำแข็ง และภายหลังจากการ วิ่งหากน้ำหนักตัวลดลง ปากแห้ง ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม เวียนศีรษะ อ่อนเพลียแสดงว่าร่างกายเกิด ภาวะขาดน้ำ เป็นอย่างมาก ควรดื่มน้ำอุณหภูมิเย็นพอควรเพื่อดับกระหาย ให้สดชื่นและชดเชยน้ำที่สูญเสียไปในขณะวิ่งให้ เพียงพอ จนกระทั่งอาการดังกล่าวดีขึ้น

จากที่กล่าวมาดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าการบริโภคอาหารสำหรับนักวิ่งนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพื่อที่จะ ป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการวิ่งที่มีการดูแลด้านโภชนาการที่เหมาะสมทั้งก่อน ระหว่างและ หลังการวิ่ง โดยเน้นไปที่สารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสูง และดูดซึมได้รวดเร็วในตอนก่อนและระหว่างวิ่ง ในช่วงหลังการวิ่งไม่เกินหนึ่งชั่วโมงควรเน้นไปที่สารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสูงและดูดซึมได้รวดเร็วเพื่อ ชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป และหลังจากนั้นควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมีไขมันและคาร์โบไฮเดรตบางส่วนที่ เสียหาย และฟื้นฟู อาการบาดเจ็บภายหลังการวิ่งได้

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กันทิมา หลวงทิพย์ และดาริณี ศรีนวล (2550) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคคลากรใน โรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลากรใน โรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี และเพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออก กกำลังกายของบุคคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยบุคคลากรในโรงพยาบาลสามชุก จำนวน 111 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือแบบสอบถามที่

ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัย พบว่า บุคคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศ ชายที่มีการออกกำลังกาย มีอายุ 40-49 ปีร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.0 ระดับ การศึกษาปริญญาตรีร้อยละ 43.2 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.0 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.4 และพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ร้อยละ 50.4 และส่วนพฤติกรรม การออกกำลังกายของ บุคคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มี พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรม การออก กำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และ ตำแหน่งหน้าที่ที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรม การ ออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05

อรรถพร มงคลภัทรสุข และคณะ (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบาดเจ็บร่างกายในนักวิ่งมาราธอน การศึกษาเชิงสำรวจในกรุงเทพฯ มาราธอน 2013 เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บร่างกาย ในเรื่องของระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย ประสบการณ์ในการวิ่งมาราธอน ความถี่ของการเข้าร่วมการแข่งขัน รวมถึงความหลากหลายของพื้น สนามที่ใช้ในการฝึกซ้อมที่มีผลต่อการบาดเจ็บร่างกายในนักวิ่งระยะมาราธอน ระยะฮาล์ฟ และระยะควอเตอร์จากการเก็บข้อมูลในงานวิ่งกรุงเทพฯ มาราธอนปี 2013 ซึ่งทำการเก็บข้อมูลจาก ผู้เข้าร่วมวิ่งงานกรุงเทพฯ มาราธอน ผู้เข้าร่วมการแข่งขันตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูล การอบอุ่นร่างกาย ข้อมูลประสบการณ์ในการวิ่ง ข้อมูลความถี่ในการลงแข่งขันและข้อมูลความหลากหลายของสนามซ้อม จำนวน 1,063 คน อายุเฉลี่ย 34 ± 11 ปี แบ่งเป็นผู้เข้าร่วมวิ่งประเภท มาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน และควอเตอร์มาราธอน ร้อยละ 13.1, 50.6, 36.3 ตามลำดับ จากการศึกษาพบว่า การบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของร่างกายพบได้มากกว่าส่วนอื่นของร่างกาย โดยเฉพาะอาการปวดเข่าและข้อพับเป็นปัญหาที่พบได้มากที่สุดในักวิ่ง (54.1%) ซึ่งปัจจัยเรื่องของความถี่ในการลงแข่งขันจำนวนเท่ากับหรือมากกว่า 5 รายการต่อปี มีความเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อการบาดเจ็บร่างกายเพิ่มขึ้นประมาณ 1.417 (OR 1.027-1.954) เมื่อเทียบกับ 2 รายการต่อปี ข้อมูลชี้ให้เห็นว่าความถี่ในการเข้าร่วมแข่งขันงานวิ่งที่มากมีโอกาสทำให้เกิดการบาดเจ็บร่างกายได้มากขึ้นเช่นกัน ส่วนปัจจัยด้านการอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน ประสบการณ์ในการวิ่ง และความหลากหลายของพื้นสนามในการฝึกซ้อมในการศึกษานี้ไม่มีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น

จักรกฤษณ์ นุบาล (2560) ได้ศึกษาความรู้เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือเจ้าหน้าที่พลศึกษาที่ปฏิบัติงานประจำอำเภอทั้งหมด 26 อำเภอในจังหวัดขอนแก่นประจำปีงบประมาณ 2558 จำนวน 26 คน เป็นเพศชายทั้งหมด โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายใน การเก็บข้อมูล ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 65.38 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ใน ระดับมากที่สุด ($X = 4.25$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายควรเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับเพศและวัย ($X = 4.70$) ด้านพฤติกรรม

การออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน ($\bar{X} = 4.52$) ด้านสมรรถภาพทางกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่พอเหมาะ ระหว่าง 19-25 กิโลกรัม/เมตร จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 การทดสอบแรงบีบมือส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ดีมาก 0.77 กิโลกรัม/น้ำหนักตัวขึ้นไป จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 42.31 การทดสอบยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ดีมาก 43 ครั้งขึ้นไป จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 80.76 นั่งอดตัวไปข้างหน้าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 5-10 เซนติเมตร จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 46.15 วิ่งอ้อมหลักส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 22.72-24.10 วินาที จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 29.92 ก้าวเป็นจังหวะ 3 นาทีส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 122-134 ครั้ง/นาที จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 70.77

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้นำข้อมูลจากผลสรุปจากการประเมินกิจกรรมงานวิ่งกับนายช่าง มข. ทั้ง 4 ครั้ง มาศึกษาแนวโน้มจำนวนผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมงานวิ่งกับนายช่าง มข. และวิเคราะห์ผลสรุปจากแบบการประเมินผลงานวิ่งกับนายช่าง มข. เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพในการจัดกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. โดยใช้ข้อมูลการจัดกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 ผู้จัดทำยังศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์กิจกรรม ผู้จัดทำได้ดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

- 3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอ
- 3.5 เทคนิคที่นำมาใช้การวิเคราะห์

3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้จัดทำข้อมูลผลสรุปจากแบบประเมินผลงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ ดังนี้

- 3.1.1 ศึกษาปัญหาภาพรวมการจัดกิจกรรม
- 3.1.2 กำหนดหัวข้อและพิจารณาปัญหา
- 3.1.3 กำหนดวัตถุประสงค์การวิเคราะห์
- 3.1.4 ศึกษา ค้นหาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิเคราะห์/งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3.1.5 ออกแบบการวิเคราะห์และเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.1.6 วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.1.7 สรุปผลการวิเคราะห์และข้อเสนอแนะ

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร : ผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ทุกประเภท ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง ครั้งที่ 1 2 3 และ 4

- 1) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 จำนวน 3,244 คน
- 2) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 จำนวน 4,320 คน
- 3) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 จำนวน 3,309 คน
- 4) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 จำนวน 1,388 คน

กลุ่มตัวอย่าง : ผู้จัดทำได้นำกลุ่มตัวอย่างจากผู้สมัครเข้าร่วมแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข.ทุกประเภท ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 ดังนี้

- 1) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 จำนวน 648 คน
- 2) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 จำนวน 596 คน
- 3) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 จำนวน 661 คน
- 4) ผู้สมัครแข่งขันวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 จำนวน 349 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้โดยนำข้อมูลผลสรุปจากแบบประเมินผลงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 มาทำการวิเคราะห์

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอ

ผู้เขียนได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้โดยการใช้เทคนิคการเปรียบเทียบข้อมูล (Comparison Techniques) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Microsoft Excel ในการวิเคราะห์คำนวณค่าต่าง ๆ สถิติที่ใช้เป็นร้อยละ

3.5 เทคนิคที่นำมาใช้การวิเคราะห์

ผู้จัดทำนำเทคนิคการเปรียบเทียบข้อมูล (Comparative Techniques) มาใช้ในการวิเคราะห์ ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบข้อมูลเชิงปริมาณ ของข้อมูล 2 กลุ่มขึ้นไป มีวิธีการดังนี้

3.5.1 นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจำแนกประเภท

3.5.2 จัดทำตารางแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลเชิงปริมาณจำแนกตามประเภท

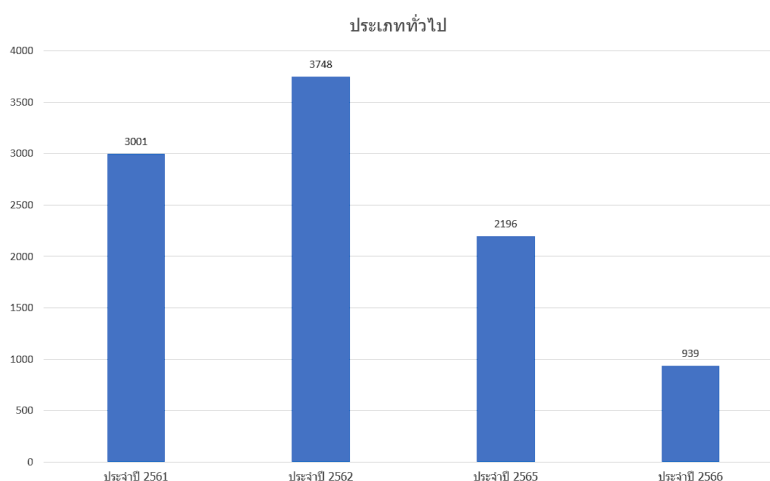
บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์

จากการเก็บรวบรวมแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นจากผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ (Microsoft Excel) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง กราฟแท่ง ประกอบคำบรรยายตามลำดับ ดังนี้

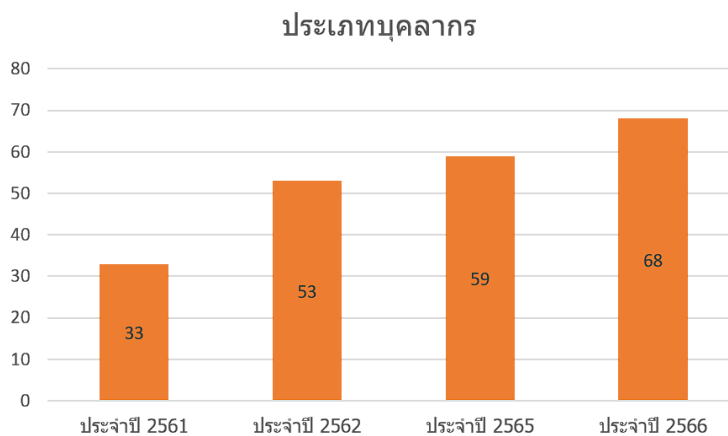
- 4.1 แผนภูมิแสดงจำนวนผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 แต่ละประเภท
- 4.2 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1
- 4.3 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2
- 4.4 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3
- 4.5 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4

4.1 แผนภูมิแสดงจำนวนผู้สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 3 และ 4 แต่ละประเภท



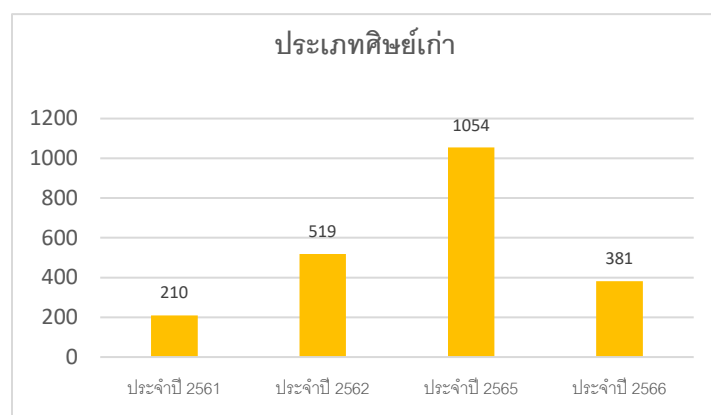
ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงจำนวนนักวิ่งประเภททั่วไป ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566

จากภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงจำนวนนักวิ่งประเภทบุคคลทั่วไป พบว่าจำนวนที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 3,748 คน รองลงมาคืองานวิ่งกับนายช่าง มข. ปี 2561 จำนวน 3,001 คน ส่วนงานวิ่งกับนายช่าง มข. ปี 2563 มีจำนวน 2,196 คน และน้อยที่สุดคืองานวิ่งกับนายช่าง มข. ประจำปี 2566 มีจำนวน 939 คน



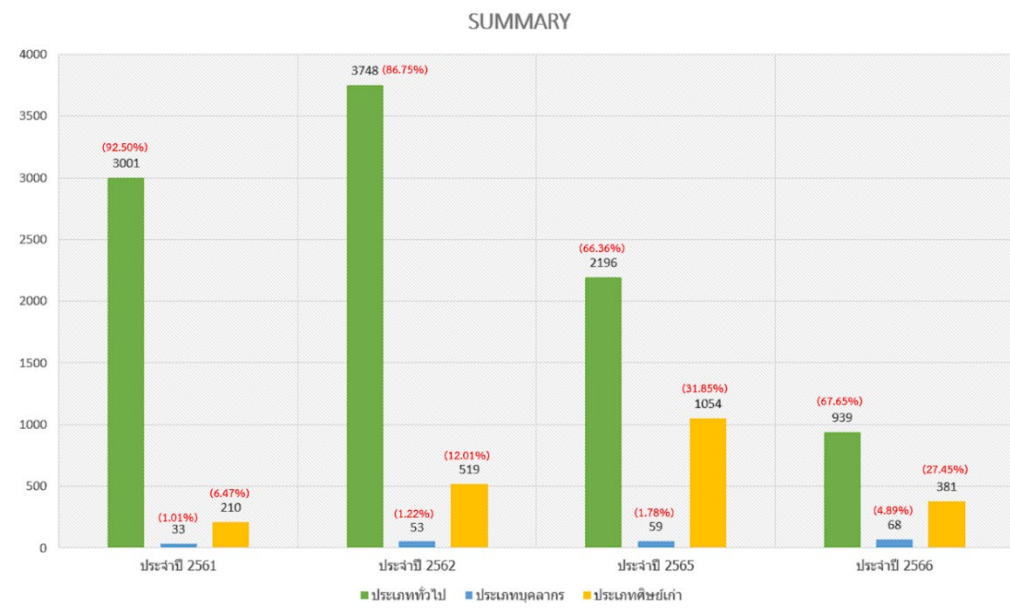
ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงจำนวนนักวิ่งประเภทบุคลากร ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข.ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566

จากภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงจำนวนนักวิ่งประเภทบุคลากร พบว่าจำนวนที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 ในปี พ.ศ. 2566 มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 68 คน รองลงมาคืองานวิ่งกับนายช่าง มข. ปี 2565 จำนวน 59 คน ส่วนงานวิ่งกับนายช่าง มข. ปี 2562 มีจำนวน 53 คน และน้อยที่สุดคืองานวิ่งกับนายช่าง มข. ประจำปี 2561 มีจำนวน 33 คน



ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงจำนวนนักวิ่งประเภทศิษย์เก่า ที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข.ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566

จากภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงจำนวนนักวิ่งประเภทศิษย์เก่า พบว่าจำนวนที่สมัครวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 ในปี พ.ศ. 2565 มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 1,054 คน รองลงมาคืองานวิ่งกับนายช่าง มข. ปี 2562 จำนวน 519 คน ส่วนงานวิ่งกับนายช่าง มข. ปี 2566 มีจำนวน 381 คน และน้อยที่สุดคืองานวิ่งกับนายช่าง มข. ประจำปี 2561 มีจำนวน 210 คน



ภาพที่ 4 แผนภูมิแสดงร้อยละจำนวนนักวิงประเภททั้ง 3 ประเภท ที่สมัครวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2561 ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2565 และครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566

จากภาพที่ 4 ประเภทบุคคลทั่วไป พบว่าจำนวนนักวิงที่สมัครวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ในปี พ.ศ. 2561 เมื่อเทียบเป็นร้อยละมีจำนวนผู้สมัครวิงกับนายช่าง มข. มากที่สุด จำนวน 3,001 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50 รองลงมาคืองานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนผู้สมัครวิงกับนายช่าง มข. จำนวน 3,748 คน คิดเป็นร้อยละ 86.75 งานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566 มีจำนวน 939 คน คิดเป็นร้อยละ 67.65 และงานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2565 น้อยที่สุด มีจำนวน 2,196 คน คิดเป็นร้อยละ 66.36

ประเภทบุคคลากร เมื่อเทียบเป็นร้อยละมีจำนวนผู้สมัครวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566 มากที่สุด จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 4.89 รองลงมาคืองานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 ในปี พ.ศ. 2565 มีจำนวนผู้สมัครวิงกับนายช่าง มข. จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 1.78 งานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 มีจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 1.22 และงานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2561 น้อยที่สุด มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 1.01

ประเภทศิษย์เก่า เมื่อเทียบเป็นร้อยละมีจำนวนผู้สมัครวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2565 มากที่สุด จำนวน 1,054 คน คิดเป็นร้อยละ 31.85 รองลงมาคืองานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 ในปี พ.ศ. 2566 มีจำนวนผู้สมัครวิงกับนายช่าง มข. จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 27.45 รองลงมางานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562 มีจำนวน 519 คน คิดเป็นร้อยละ 12.01 และงานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2561 น้อยที่สุด มีจำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 6.47

4.2 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากรวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1

ลักษณะประชากร	จำนวน (n=648)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	389	60.03
หญิง	259	39.97
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	48	7.40
21 – 29 ปี	89	13.73
30 – 39 ปี	159	24.53
40 - 49 ปี	209	32.25
50 - 59 ปี	114	17.59
60 ปี ขึ้นไป	29	4.47
อาชีพ		
นักเรียน / นักศึกษา	70	10.80
รับราชการ	83	12.80
รัฐวิสาหกิจ	48	7.40
ธุรกิจส่วนตัว	86	13.28
บริษัท / เอกชน	120	18.51
บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์	15	2.31
ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์	132	20.37
ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์	59	9.10
อื่น ๆ	35	5.40

จากตารางที่ 1 ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย ร้อยละ 60.03 เพศหญิง ร้อยละ 39.97 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.25 รองลงมาคืออายุระหว่าง 30 - 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.53

ด้านอาชีพ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 20.37 รองลงมา คือ ทำงานบริษัท / เอกชน ร้อยละ 18.51 และ ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 13.28

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจำนวน	(n=648)	ร้อยละ
มาก	528	81.48
ปานกลาง	89	13.73
น้อย	31	4.78

จากตารางที่ 2 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรับรู้ข้อมูลการจัดงานอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 81.48 รองลงมา คือระดับปานกลาง ร้อยละ 13.73 และระดับน้อย ร้อยละ 4.78

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1

แหล่งข้อมูล	จำนวน(n=648)	ร้อยละ
สื่อออนไลน์	369	56.94
โปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์	38	5.86
ชมรม / สมาคม / หน่วยงาน	104	16.04
โรงเรียน/สถาบันการศึกษา	40	6.17
เพื่อน	89	13.73
อื่น ๆ	8	1.23

จากตารางที่ 3 ในด้านช่องทางของการได้รับข้อมูลข่าวสารการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 56.94 รองลงมาคือ ชมรม / สมาคม / หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 16.04 และจากเพื่อน ร้อยละ 13.73

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1

การประชาสัมพันธ์	จำนวน(n=648)	ร้อยละ
ควรปรับปรุง	21	3.24
ปานกลาง	48	7.40
ดี	93	14.35
ดีมาก	486	75.00

จากตารางที่ 4 ด้านความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ประเมินการประชาสัมพันธ์งานอยู่ในระดับดีมากและดี คิดเป็นร้อยละ 75.00 และ 14.35 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1

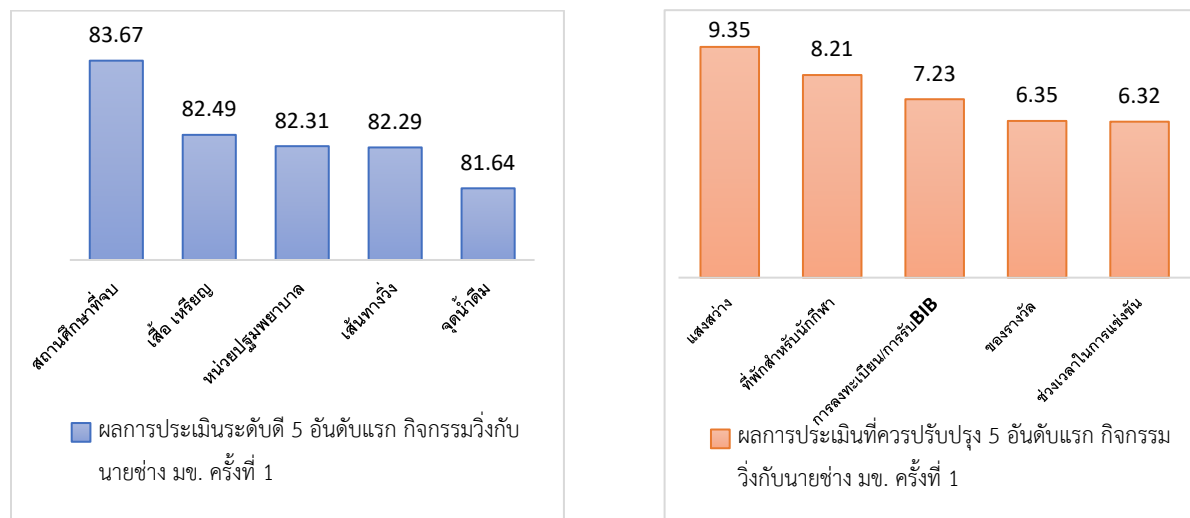
ระดับความคิดเห็น	จำนวน (n=648)	ร้อยละ
ดี	493	76.08
ปานกลาง	139	21.45
ควรปรับปรุง	16	2.46

จากตารางที่ 5 ด้านความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประเมินการจัดงานอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 76.08 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 21.45 และควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 2.46

ตารางที่ 6 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้านวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1

เรื่อง / รายการ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง	80.49	16.79	2.72
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)	65.34	29.35	5.31
3. สื่อประชาสัมพันธ์	68.33	29.43	2.24
4. สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ	83.67	15.12	1.21
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน	75.46	18.22	6.32
6. เสื้อ เหรียญ และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ	82.49	15.21	2.30
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน	69.58	22.21	8.21
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน	77.34	16.54	6.12
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB	73.62	19.15	7.23
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง	75.32	20.21	4.47
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา	79.61	16.33	4.06
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา	76.39	18.94	4.67
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง	82.31	13.48	4.21
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา	74.49	19.21	6.30
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงใด (ขรุขระ /เรียบ)	82.29	13.77	3.96
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง	81.64	13.49	4.87
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง	65.49	25.16	9.35
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง	76.35	17.44	6.21
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหรียญ / เงินรางวัล)	79.49	14.16	6.35
ค่าเฉลี่ย	76.30	18.64	5.06

จากตารางที่ 6 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 พบว่า มีความพึงพอใจการจัดงานในภาพรวม โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี 76.30 และระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 18.64 และควรปรับปรุงค่าเฉลี่ย 5.06



ภาพที่ 5 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มช. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2561

จากภาพที่ 5 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มช. ครั้งที่ 1 ปี พ.ศ.2561 พบว่า สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ เป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 83.67 อันดับสองคือ เสื้อ เหยี่ยว และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ คิดเป็นร้อยละ 82.49 อันดับสามคือ หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 82.31 อันดับสี่คือ เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงพอ (ขรุขระ/เรียบ) คิดเป็นร้อยละ 82.29 และอันดับห้าคือ จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 81.64

สำหรับด้านที่ควรปรับปรุง 5 อันดับแรก พบว่า แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง เป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 9.35 อันดับสองคือ การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 8.21 อันดับสามคือ การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับ BIB คิดเป็นร้อยละ 7.23 อันดับสี่คือ ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/เหรียญ/เงินรางวัล) คิดเป็นร้อยละ 6.35 และอันดับห้าคือ ช่วงเวลาในการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 6.32

4.3 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2

ลักษณะประชากร	จำนวน (n=596)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	356	59.34
หญิง	240	40.26
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	54	9.06
21 – 29 ปี	76	12.75
30 – 39 ปี	139	23.32
40 - 49 ปี	176	29.53
50 - 59 ปี	105	17.61
60 ปี ขึ้นไป	46	7.71
อาชีพ		
นักเรียน / นักศึกษา	89	14.93
รับราชการ	70	11.74
รัฐวิสาหกิจ	36	6.04
ธุรกิจส่วนตัว	65	10.90
บริษัท / เอกชน	98	16.44
บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์	21	3.52
ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์	120	20.13
ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์	69	11.57
อื่น ๆ	28	4.69

จากตารางที่ 7 ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย ร้อยละ 59.34 เพศหญิง ร้อยละ 40.26 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.53 รองลงมาคืออายุระหว่าง 30 - 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.32 ด้านอาชีพ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 20.13 รองลงมา คือ ทำงานบริษัท / เอกชน ร้อยละ 16.44 และ เป็นนักเรียน / นักศึกษา ร้อยละ 14.93

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจำนวน	(n=596)	ร้อยละ
มาก	512	85.90
ปานกลาง	72	12.08
น้อย	12	2.02

จากตารางที่ 8 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรับรู้ข้อมูลการจัดงานอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 85.90 รองลงมา คือระดับปานกลาง ร้อยละ 12.08 และระดับน้อย ร้อยละ 2.02

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2

แหล่งข้อมูล	จำนวน(n=596)	ร้อยละ
สื่อออนไลน์	363	60.90
โปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์	24	4.02
ชมรม / สมาคม / หน่วยงาน	69	11.57
โรงเรียน/สถาบันการศึกษา	49	8.22
เพื่อน	75	12.58
อื่น ๆ	16	2.68

จากตารางที่ 9 ในด้านช่องทางของการได้รับข้อมูลข่าวสารการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 60.90 รองลงมาคือ จากเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 12.58 และชมรม / สมาคม / หน่วยงาน ร้อยละ 11.57

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2

การประชาสัมพันธ์	จำนวน(n=596)	ร้อยละ
ควรปรับปรุง	21	3.52
ปานกลาง	47	7.88
ดี	126	21.14
ดีมาก	402	67.44

จากตารางที่ 10 ด้านความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ประเมินการประชาสัมพันธ์งานอยู่ในระดับดีมากและดี คิดเป็นร้อยละ 67.44 และ 21.14 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2

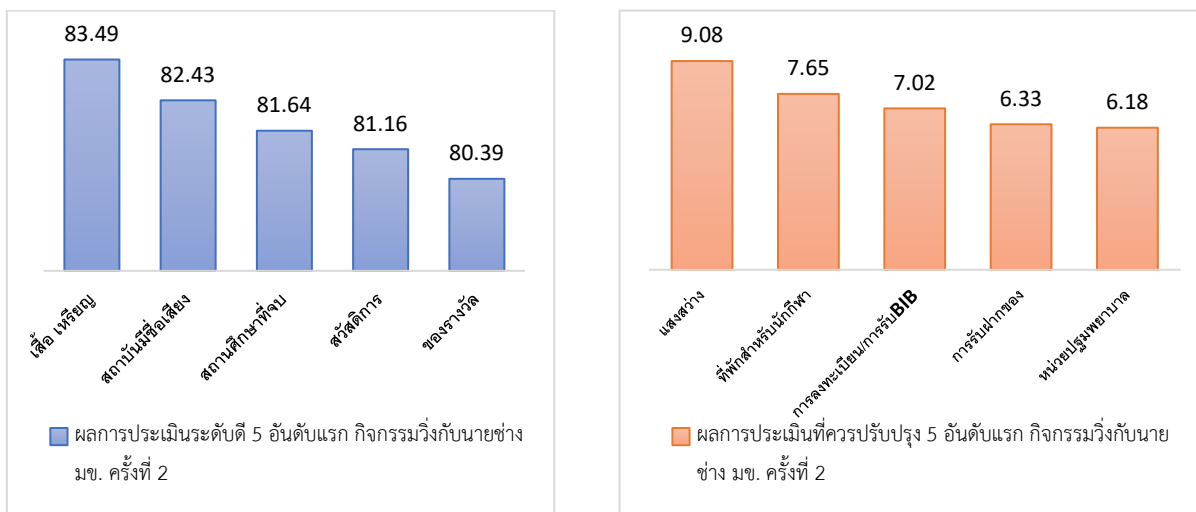
ระดับความคิดเห็น	จำนวน (n=596)	ร้อยละ
ดี	519	87.08
ปานกลาง	57	9.56
ควรปรับปรุง	20	3.35

จากตารางที่ 11 ด้านความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประเมินการจัดงานอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.08 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 9.56 และ ควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 3.35

ตารางที่ 12 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน
งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2

เรื่อง / รายการ	ดี	ปาน กลาง	ควร ปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง	82.43	14.48	3.09
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)	67.15	27.94	4.91
3. สื่อประชาสัมพันธ์	70.35	25.11	4.54
4. สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ	81.64	13.49	4.87
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน	77.31	17.16	5.53
6. เสื้อ เหรียญ และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ	83.49	14.11	2.40
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน	71.24	21.11	7.65
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน	77.34	16.54	6.12
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB	71.64	21.34	7.02
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง	76.31	17.36	6.33
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา	81.16	15.58	3.26
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา	78.45	17.48	4.07
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง	80.34	13.48	6.18
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา	76.48	18.99	4.53
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงใด (ขรุขระ /เรียบ)	80.18	14.48	5.34
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง	80.15	14.89	4.96
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง	67.48	23.44	9.08
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง	78.34	17.16	4.50
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหรียญ / เงินรางวัล)	80.39	16.35	3.26
ค่าเฉลี่ย	76.94	17.92	5.14

จากตารางที่ 12 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 พบว่า มีความพึงพอใจการจัดงานในภาพรวม โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี 76.94 และระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 17.92 และควรปรับปรุงค่าเฉลี่ย 5.14



ภาพที่ 6 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ. 2562

จากภาพที่ 6 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ.2562 พบว่า เสื้อ เหมียว และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ เป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 83.49 อันดับสองคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง คิดเป็นร้อยละ 82.43 อันดับสามคือ สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ คิดเป็นร้อยละ 81.64 อันดับสี่คือ สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 81.16 และอันดับที่ห้าคือ ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/เหมียว/เงินรางวัล) คิดเป็นร้อยละ 80.39

สำหรับด้านที่ควรปรับปรุง 5 อันดับแรก พบว่า แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง เป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 9.08 อันดับสองคือ การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 7.65 อันดับสามคือ การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับ BIB คิดเป็นร้อยละ 7.02 อันดับสี่คือ การรับฝากของสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 6.33 และอันดับห้าคือ หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 6.18

4.4 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3

ลักษณะประชากร	จำนวน (n=661)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	456	68.98
หญิง	205	31.02
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	64	9.68
21 – 29 ปี	98	14.82
30 – 39 ปี	160	24.20
40 - 49 ปี	189	28.29
50 - 59 ปี	98	14.82
60 ปี ขึ้นไป	54	8.11
อาชีพ		
นักเรียน / นักศึกษา	94	14.22
รับราชการ	73	11.04
รัฐวิสาหกิจ	30	4.53
ธุรกิจส่วนตัว	77	11.64
บริษัท / เอกชน	123	18.60
บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์	25	3.78
ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์	136	20.57
ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์	59	8.92
อื่น ๆ	44	6.65

จากตารางที่ 13 ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย ร้อยละ 68.98 เพศหญิง ร้อยละ 31.02 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.29 รองลงมาคืออายุระหว่าง 30 - 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.20 ด้านอาชีพ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 20.57 รองลงมา คือ ทำงานบริษัท / เอกชน ร้อยละ 18.60 และ เป็นนักเรียน / นักศึกษา ร้อยละ 14.22

ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจำนวน	(n=661)	ร้อยละ
มาก	548	82.90
ปานกลาง	80	12.10
น้อย	33	5.00

จากตารางที่ 14 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรับรู้ข้อมูลการจัดงานอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 82.90 รองลงมา คือระดับปานกลาง ร้อยละ 12.10 และระดับน้อย ร้อยละ 5.00

ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3

แหล่งข้อมูล	จำนวน(n=661)	ร้อยละ
สื่อออนไลน์	412	62.32
โปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์	32	4.84
ชมรม / สมาคม / หน่วยงาน	57	8.62
โรงเรียน/สถาบันการศึกษา	60	9.07
เพื่อน	83	12.55
อื่น ๆ	17	2.57

จากตารางที่ 15 ในด้านช่องทางของการได้รับข้อมูลข่าวสารการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 62.32 รองลงมาคือ จากเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 12.55 และโรงเรียน/สถาบันการศึกษา ร้อยละ 9.07

ตารางที่ 16 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3

การประชาสัมพันธ์	จำนวน(n=661)	ร้อยละ
ควรปรับปรุง	19	2.87
ปานกลาง	74	11.19
ดี	179	27.08
ดีมาก	389	58.85

จากตารางที่ 16 ด้านความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ประเมินการประชาสัมพันธ์งานอยู่ในระดับดีมากและดี คิดเป็นร้อยละ 58.85 และ 27.08 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3

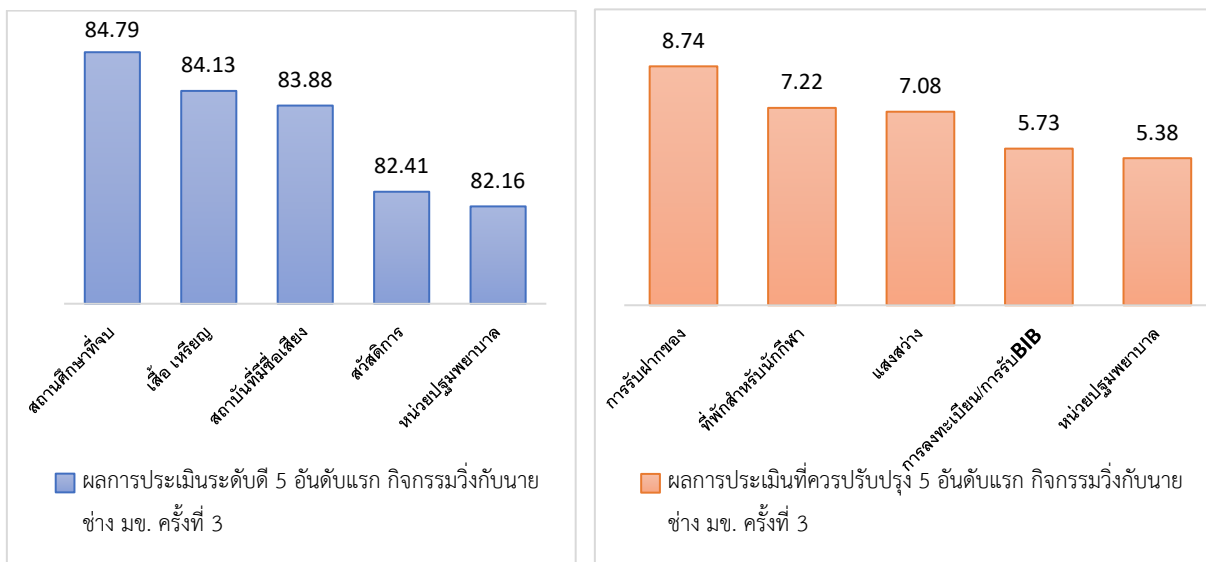
ระดับความคิดเห็น	จำนวน (n=661)	ร้อยละ
ดี	574	86.83
ปานกลาง	71	10.74
ควรปรับปรุง	16	2.43

จากตารางที่ 17 ด้านความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประเมินการจัดงานอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 86.83 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 10.74 และ ควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 2.43

ตารางที่ 18 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน งานวิ่ง กับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3

เรื่อง / รายการ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง	83.88	12.35	3.77
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)	69.31	25.33	5.36
3. สื่อประชาสัมพันธ์	75.26	20.48	4.26
4. สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ	84.79	12.95	2.26
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน	78.13	17.12	4.75
6. เสื้อ เหรียญ และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ	84.13	11.35	4.52
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน	73.32	19.46	7.22
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน	79.94	16.18	3.88
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB	75.31	18.96	5.73
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง	74.52	16.74	8.74
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา	82.41	14.32	3.27
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา	79.43	16.89	3.68
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง	82.16	12.46	5.38
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา	78.64	17.43	3.93
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงใด (ขรุขระ /เรียบ)	79.13	16.41	4.46
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง	80.98	15.43	3.59
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง	70.19	22.73	7.08
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง	79.37	16.19	4.44
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหรียญ / เงินรางวัล)	81.37	15.34	3.29
ค่าเฉลี่ย	78.54	16.74	4.72

จากตารางที่ 18 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 พบว่า มีความพึงพอใจการจัดงานในภาพรวม โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี 78.54 และระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 16.74 และควรปรับปรุงค่าเฉลี่ย 4.72



ภาพที่ 7 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2565

จากภาพที่ 7 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ.2565 พบว่า สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อน ๆ เป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 84.79 อันดับสองคือ เสื้อ เหยี่ยว และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ คิดเป็นร้อยละ 84.13 อันดับสามคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันที่มีชื่อเสียง คิดเป็นร้อยละ 83.88 อันดับสี่คือ สวัสดิการอาหาร และเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 82.41 และอันดับห้าคือ หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 82.16

สำหรับด้านที่ควรปรับปรุง 5 อันดับแรก พบว่า เป็นอันดับหนึ่ง การรับฝากของสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 8.74 อันดับสองคือ การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักศึกษาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 7.22 อันดับสามคือ แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 7.08 อันดับสี่คือ การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับ BIB คิดเป็นร้อยละ 5.73 และอันดับห้าคือ หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 5.38

4.5 การประเมินผลการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 19 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะประชากร งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4

ลักษณะประชากร	จำนวน (n=349)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	194	55.59
หญิง	155	44.41
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	23	6.59
21 – 29 ปี	45	12.89
30 – 39 ปี	129	36.96
40 - 49 ปี	104	29.79
50 - 59 ปี	29	8.30
60 ปี ขึ้นไป	19	5.44
อาชีพ		
นักเรียน / นักศึกษา	15	4.29
รับราชการ	28	8.02
รัฐวิสาหกิจ	10	2.86
ธุรกิจส่วนตัว	39	11.17
บริษัท / เอกชน	101	28.93
บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์	17	4.87
ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์	87	24.92
ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์	32	9.16
อื่นๆ	19	5.44

จากตารางที่ 19 ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.59 เพศหญิง ร้อยละ 44.41 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.96 รองลงมาคืออายุระหว่าง 40 - 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.79 ด้านอาชีพ ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ทำงานบริษัท / เอกชนเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 28.93 รองลงมา คือ ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 24.92 และ ทำธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 11.17

ตารางที่ 20 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงาน
วิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจำนวน	(n=349)	ร้อยละ
มาก	269	77.07
ปานกลาง	49	14.04
น้อย	31	8.89

จากตารางที่ 20 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรับรู้ข้อมูลการจัดงานอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 77.07 รองลงมา คือระดับปานกลาง ร้อยละ 14.04 และระดับน้อย ร้อยละ 8.89

ตารางที่ 21 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เกี่ยวกับการจัดงานวิ่ง
กับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4

แหล่งข้อมูล	จำนวน(n=349)	ร้อยละ
สื่อออนไลน์	207	59.31
โปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์	15	4.29
ชมรม / สมาคม / หน่วยงาน	49	14.04
โรงเรียน/สถาบันการศึกษา	30	8.59
เพื่อน	39	11.17
อื่น ๆ	9	2.57

จากตารางที่ 21 ในด้านช่องทางของการได้รับข้อมูลข่าวสารการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาคือชมรม / สมาคม / หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 14.04 และเพื่อน ร้อยละ 11.17

ตารางที่ 22 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนาย
ช่าง มข. ครั้งที่ 4

การประชาสัมพันธ์	จำนวน(n=349)	ร้อยละ
ควรปรับปรุง	20	5.73
ปานกลาง	34	9.74
ดี	59	16.90
ดีมาก	236	67.62

จากตารางที่ 22 ด้านความคิดเห็นต่อการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ประเมินการประชาสัมพันธ์งานอยู่ในระดับดีมากและดี คิดเป็นร้อยละ 67.62 และ 16.90 ตามลำดับ

ตารางที่ 23 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความคิดเห็นต่อการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4

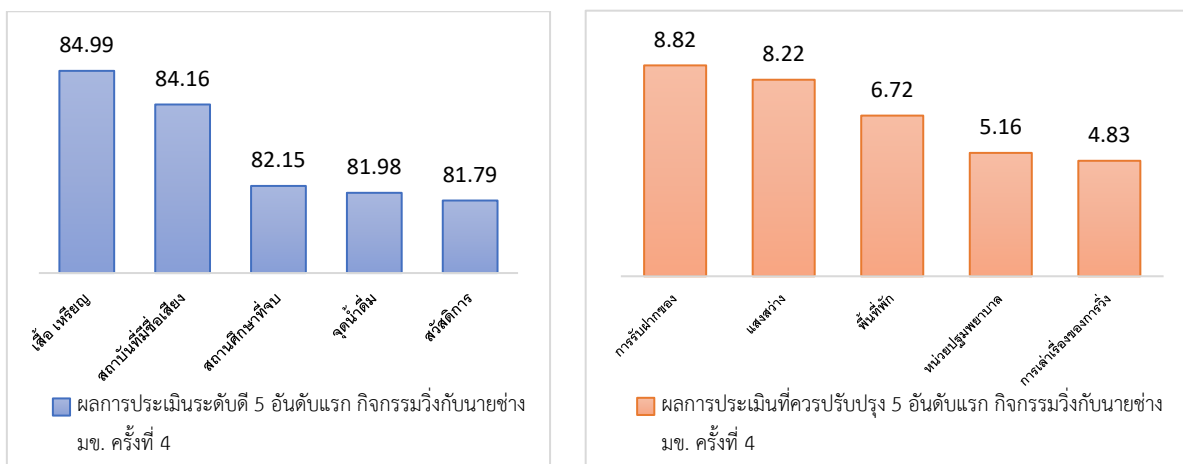
ระดับความคิดเห็น	จำนวน (n=349)	ร้อยละ
ดี	265	75.93
ปานกลาง	59	16.90
ควรปรับปรุง	25	7.16

จากตารางที่ 23 ด้านความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประเมินการจัดงานอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.93 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 16.90 และควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 7.16

ตารางที่ 24 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4

เรื่อง / รายการ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง	84.16	12.35	3.49
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)	71.43	23.74	4.83
3. สื่อประชาสัมพันธ์	78.56	18.15	3.29
4. สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ	82.15	13.48	4.37
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน	80.15	16.33	3.52
6. เสื้อ เหยี่ยว และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ	84.99	12.36	2.65
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน	75.64	17.64	6.72
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน	78.15	19.01	2.84
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB	77.59	19.21	3.20
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง	75.15	16.03	8.82
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา	81.79	13.57	4.64
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา	80.34	15.19	4.47
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง	81.66	13.18	5.16
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา	79.31	16.14	4.55
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงใด (ขรุขระ /เรียบ)	80.31	14.89	4.80
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง	81.98	13.88	4.14
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง	71.47	20.31	8.22
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง	77.18	18.36	4.46
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหยี่ยว / เงินรางวัล)	80.48	16.13	3.39
ค่าเฉลี่ย	79.08	16.31	4.61

จากตารางที่ 24 ร้อยละของความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 พบว่า มีความพึงพอใจการจัดงานในภาพรวม โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี 79.08 และระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 16.31 และควรปรับปรุงค่าเฉลี่ย 4.61



ภาพที่ 8 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2566

จากภาพที่ 8 แผนภูมิแสดงร้อยละผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก กิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4 ปี พ.ศ.2566 พบว่า สื่อ เหยี่ย และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ เป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 84.99 อันดับสองคือ สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 84.16 อันดับสามคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง คิดเป็นร้อยละ 82.15 อันดับสี่คือ จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 81.89 และอันดับห้าคือ สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วม คิดเป็นร้อยละ 81.79

สำหรับด้านที่ควรปรับปรุง 5 อันดับแรก พบว่า เป็นอันดับหนึ่ง การรับฝากของสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 8.82 อันดับสองคือ แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 8.22 อันดับสามคือ การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 6.72 อันดับสี่คือ หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 5.16 และอันดับห้าคือ มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 4.83

บทที่ 5

สรุปผลการวิเคราะห์ และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลสรุปการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 3 และครั้งที่ 4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็น โดยจำแนกตามการจัดการแข่งขันรายด้าน ผู้เขียนนำเอาผลการประเมินระดับดี และควรปรับปรุง 5 อันดับแรก มาสรุปได้ดังนี้

จากผลการประเมินระดับดีทั้ง 4 ครั้ง ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. พบว่า

- เสื้อ เหยี่ย และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง ของกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 83.49 และ 84.99 และกิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 3 อยู่ในอันดับสอง คิดเป็นร้อยละ 82.49 และ 84.13 ของจำนวนผู้ตอบแบบประเมิน
- สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อน ๆ มีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง ในกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 83.67 และ 84.79 และในกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 4 อยู่ในอันดับสาม คิดเป็นร้อยละ 81.64 และ 82.15 ตามลำดับ

จากผลการประเมินระดับดี ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. มีความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. จำนวน 3 ครั้ง พบว่า

- คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันที่มีชื่อเสียง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความคิดเห็นในกิจกรรมครั้งที่ 2 3 และครั้งที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 82.43, 83.88 และ 84.16 ตามลำดับ และเป็นด้านที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น
- สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักศึกษา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความคิดเห็นในกิจกรรมครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 81.16, 82.41 และ 81.79 ตามลำดับ
- หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง และจุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 3 เหมือนกัน คิดเป็นร้อยละ 82.31, 82.16, 81.64 และ 81.98 ตามลำดับ
- เส้นทางวิ่ง และความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/เหยี่ย/เงินรางวัล) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความคิดเห็นเพียงครั้งหนึ่งครั้ง โดยได้แสดงความคิดเห็นไว้ในกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 82.29 และ 80.39

สรุปได้ว่า เสื้อ เหยี่ย และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะวิศวกรรมศาสตร์ และสถานศึกษาที่จบการศึกษา นั้นที่ได้มาพบปะกับเพื่อน ๆ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นสิ่งที่มีความเชื่อถือ และเป็นสถานที่ที่ต้องการกลับมาเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการประเมินควรปรับปรุง 5 อันดับแรก ของการจัดกิจกรรมทั้ง 4 ครั้ง พบว่า

- แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นทั้ง 4 ครั้ง เป็นอันดับหนึ่งในกิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ควรปรับปรุงแสงสว่างในเส้นทางวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 9.35 และ 9.08 ส่วนกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 7.08 และ 8.22 ของจำนวนผู้ตอบแบบประเมิน
- การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน มีความสำคัญเป็นอันดับสอง ในกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1 2 และครั้งที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 8.21, 7.65 และ 7.22 ส่วนครั้งที่ 4 อยู่ในอันดับสาม คิดเป็นร้อยละ 6.72

ผลการประเมินควรปรับปรุง ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นติดต่อกัน 3 ครั้ง พบว่า

- การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความคิดเห็นในกิจกรรมครั้งที่ 1 2 และครั้งที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 7.23, 7.02 และ 5.73 ตามลำดับ
- การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความคิดเห็นในกิจกรรมครั้งที่ 2 3 และครั้งที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 6.33, 8.74 และ 8.82 ตามลำดับ
- หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 3 และครั้งที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 6.18, 5.38, และ 5.16 ตามลำดับ
- ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/เหรียญ/เงินรางวัล) ช่วงเวลาในการแข่งขัน และการมีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นควรปรับปรุงเพียงครั้งเดียว โดยคิดเป็นร้อยละ 6.35, 6.32 และ 4.83 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง และการจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความต้องการให้ผู้จัดกิจกรรมนำไปปรับปรุงในครั้งต่อไปเป็นอันดับแรก

5.2 ข้อเสนอแนะ

1. ผู้จัดกิจกรรมควรศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหา แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง อาทิ ปรับเปลี่ยนเส้นทางวิ่ง กำหนดช่วงเวลาการวิ่ง และ/หรือขอความอนุเคราะห์ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องระดับหน่วยงานปรับปรุงและแก้ไขปัญหาด้านแสงสว่าง
2. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน ผู้จัดกิจกรรมควรเพิ่มพื้นที่ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม อาทิเช่น พื้นที่ในห้องสมุดภูมิภิมิรมย์ จัดโต๊ะเก้าอี้ใต้อาคารเพียรวิจิตร และลานกิจกรรม
3. ศึกษาข้อมูลงานกิจกรรมในลักษณะเดียวกัน ในสถานที่ใกล้เคียงกัน เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อเพิ่มจำนวนและคุณภาพของกิจกรรมวิ่งกับนายช่าง มข. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้จัดกิจกรรมมีพื้นที่รับฝากของโดยจัดเก็บเป็นถุงเก็บเฉพาะบุคคล และมีห้องเก็บที่มีระบบดูแลรักษาความปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2561). **แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ.
- กรรณิการ์ เทพกิจ. (2553). **ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรี สูงอายุโรคกระดูกพรุน**. (ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กฤษฏา บานชื่น. (2551). **คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 10)**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- กันทิมา หลวงทิพย์ และดาริณี ศรีนวล. (2550). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลากรใน โรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี**. (วิทยาศาสตร์บัณฑิต), คณะ
- จันทร์ตัน หิรัญกิจรังสี. (2561). **รอบรู้เรื่องการวิ่ง (Running Knowledge)**. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จาก [https://il.mahidol.ac.th/th/i-Learning-Clinic/general-articles-running knowledge](https://il.mahidol.ac.th/th/i-Learning-Clinic/general-articles-running%20knowledge)
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). **ยางยืดชีวิตพิชิตโรค: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**.
- ดรณวรรณ สุขสม. (2561). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2550). **เจ็บจากวิ่ง การป้องกันและแนวทางการรักษาแต่นักวิ่ง**. กรุงเทพฯ: ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2550). **การจัดการความรู้**. สงขลา: เทมการพิมพ์สงขลา.
- ปวีณา วงษ์ช่อม. (2557). **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของนิสิตภาคปศุสัตว์มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี**. (ปริญญารัฐ ประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารทั่วไป), วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัย บูรพา,
- พรรณภา เหมือนผึ้ง. (2550). (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี**.
- ภัทรภณ อติเมธิน. (2560). **การวิ่งที่มีประโยชน์ วิ่งอย่างไรไม่ทำร้ายสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/39497>
- ภัทรา เรืองสวัสดิ์. (2553). **รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ คนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร**. รายงานโครงการเฉพาะบุคคลวารสารศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชา การจัดการสื่อสารองค์กร คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร. (2559). **มหัศจรรย์วิ่ง เปลี่ยนชีวิต**. กรุงเทพฯ: ดีเอ็มจี.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- วิโรจน์ สุทธิสีมา. (2557). การสื่อสารกับวาทกรรมการวิ่งในสังคมไทย. (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต), คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สถาวร จันทร์ผ่องศรี. (2560). **วิ่งได้ ไม่ใช่แค่ได้วิ่ง กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน**
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ.(2556) .สถิติผู้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งในประเทศไทย สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Infographic/detail/39560>
- อรรถพร มงคลภัทรสุข และคณะ (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบาดเจ็บอย่างเฉียบพลันในนักวิ่ง มาราธอน การศึกษาเชิงสำรวจในกรุงเทพฯ มาราธอน 2013. วารสารวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยีการศึกษา, 18(2), 73-80.
- อีด ลอประยูร. (2560). **เตรียมความพร้อมก่อนวิ่งมาราธอน**. สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออก กำลังกาย โรงพยาบาลกรุงเทพ สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.bangkokhospital.com/th/health-trend-tip/prepare-for-marathon>
- เอกสิทธิ์ จิตธรรม. (2560). **โภชนาการสำหรับนักวิ่ง**. สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกาย โรงพยาบาลกรุงเทพสืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จาก <https://www.bangkokhospital.com/th/health-trend-tip/nutrition-for-runner>
- American College of Sports Medicine. (2018). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription** . (10 ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health.

ภาคผนวก

แบบประเมินผลงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 1
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ในวันอาทิตย์ที่ 8 ตุลาคม 2561

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ใน () และเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. อาชีพ () นักเรียน / นักศึกษา () รับราชการ () รัฐวิสาหกิจ
 () ธุรกิจส่วนตัว () บริษัท / เอกชน () บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์
 () ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ () ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์
 () อื่น ๆ ระบุ.....
4. ท่านรับรู้ข่าวสารการจัดการแข่งขันครั้งนี้ จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () สื่อสังคมออนไลน์ () โทรทัศน์ / วิทยุ
 () ไปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์
 () แผ่นพับ / ปลิว () ชมรม/ สมาคม / หน่วยงาน () เพื่อน/คนใกล้ชิด
 () โรงเรียน/มหาวิทยาลัย () อื่น ๆ ระบุ.....
5. ท่านคิดว่าการประชาสัมพันธ์งานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งนี้อยู่ในระดับใด
 () ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี () ดีมาก
6. ท่านมีความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิ่งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 เป็นอย่างไร
 () ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี

ท่านมีความเห็นอย่างไรกับการจัดงานในครั้งนี้ (โปรดทำเครื่องหมาย /)

เรื่อง / รายการ	ดี	ปาน กลาง	ควร ปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง			
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)			
3. สื่อประชาสัมพันธ์			
4. สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ			
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน			
6. เสื้อ เหรียญ และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ			
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน			
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน			
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB			
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง			
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา			
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา			
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง			
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา			
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงใด (ขรุขระ /เรียบ)			
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง			
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง			
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง			
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหรียญ / เงินรางวัล)			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

*****ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม*****

แบบประเมินผลงานวิ้งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ในวันอาทิตย์ที่ 27 ตุลาคม 2562

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ใน () และเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. อาชีพ () นักเรียน / นักศึกษา () รับราชการ () รัฐวิสาหกิจ
() ธุรกิจส่วนตัว () บริษัท / เอกชน () บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์
() ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ () ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์
() อื่น ๆ ระบุ.....
4. ท่านรับรู้ข่าวสารการจัดการแข่งขันครั้งนี้ จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() สื่อสังคมออนไลน์ () โทรศัพท์ / วิทยุ
() ไปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์
() แผ่นพับ / ปลิว () ชมรม/ สมาคม / หน่วยงาน () เพื่อน/คนใกล้ชิด
() โรงเรียน/มหาวิทยาลัย () อื่น ๆ ระบุ.....
5. ท่านคิดว่าภาพประชาสัมพันธ์งานวิ้งกับนายช่าง มข. ครั้งนี้อยู่ในระดับใด
() ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี () ดีมาก
6. ท่านมีความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิ้งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 เป็นอย่างไร
() ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี

ท่านมีความเห็นอย่างไรกับการจัดงานในครั้งนี้ (โปรดทำเครื่องหมาย /)

เรื่อง / รายการ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง			
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)			
3. สื่อประชาสัมพันธ์			
4. สถานที่ศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ			
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน			
6. เสื้อ เหรียญ และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ			
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน			
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน			
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB			
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง			
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา			
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา			
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง			
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา			
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงใด (ขรุขระ /เรียบ)			
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง			
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง			
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง			
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหรียญ / เงินรางวัล)			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

*****ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม*****

แบบประเมินผลงานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 3
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ในวันอาทิตย์ที่ 6 ตุลาคม 2565

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ใน () และเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. อาชีพ () นักเรียน / นักศึกษา () รับราชการ () รัฐวิสาหกิจ
 () ธุรกิจส่วนตัว () บริษัท / เอกชน () บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์
 () ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ () ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์
 () อื่น ๆ ระบุ.....
4. ท่านรับรู้ข่าวสารการจัดการแข่งขันครั้งนี้ จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () สื่อสังคมออนไลน์ () โทรศัพท์ / วิทยุ
 () โปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์
 () แผ่นพับ / ปลิว () ชมรม/ สมาคม / หน่วยงาน () เพื่อน/คนใกล้ชิด
 () โรงเรียน/มหาวิทยาลัย () อื่น ๆ ระบุ.....
5. ท่านคิดว่าการประชาสัมพันธ์งานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งนี้อยู่ในระดับใด
 () ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี () ดีมาก
6. ท่านมีความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิงกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 เป็นอย่างไร
 () ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี

ท่านมีความเห็นอย่างไรกับการจัดงานในครั้งนี้ (โปรดทำเครื่องหมาย /)

เรื่อง / รายการ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง			
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)			
3. สื่อประชาสัมพันธ์			
4. สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ			
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน			
6. เสื้อ เหรียญ และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ			
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน			
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน			
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB			
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง			
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา			
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา			
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง			
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา			
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงพอ (ขรุขระ /เรียบ)			
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง			
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง			
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง			
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหรียญ / เงินรางวัล)			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

*****ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม*****

แบบประเมินผลงานวิ้งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 4
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ในวันอาทิตย์ที่ 22 ตุลาคม 2566

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ใน () และเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. อาชีพ () นักเรียน / นักศึกษา () รับราชการ () รัฐวิสาหกิจ
 () ธุรกิจส่วนตัว () บริษัท / เอกชน () บุคลากรคณะวิศวกรรมศาสตร์
 () ศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์ () ศิษย์ปัจจุบันคณะวิศวกรรมศาสตร์
 () อื่น ๆ ระบุ.....
4. ท่านรับรู้ข่าวสารการจัดการแข่งขันครั้งนี้ จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () สื่อสังคมออนไลน์ () โทรทัศน์ / วิทยุ
 () ไปสเตอร์ / ป้ายประชาสัมพันธ์
 () แผ่นพับ / ปลิว () ชมรม/ สมาคม / หน่วยงาน () เพื่อน/คนใกล้ชิด
 () โรงเรียน/มหาวิทยาลัย () อื่น ๆ ระบุ.....
5. ท่านคิดว่าการประชาสัมพันธ์งานวิ้งกับนายช่าง มข. ครั้งนี้อยู่ในระดับใด
 () ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี () ดีมาก
6. ท่านมีความคิดเห็นต่อภาพรวมการจัดงานวิ้งกับนายช่าง มข. ครั้งที่ 2 เป็นอย่างไร
 () ควรปรับปรุง () ปานกลาง () ดี

ท่านมีความเห็นอย่างไรกับการจัดงานในครั้งนี้ (โปรดทำเครื่องหมาย /)

เรื่อง / รายการ	ดี	ปาน กลาง	ควร ปรับปรุง
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นสถาบันมีชื่อเสียง			
2. มีเรื่องราวในการเล่าเรื่องของการวิ่ง (Story telling)			
3. สื่อประชาสัมพันธ์			
4. สถานศึกษาที่จบการศึกษา ที่ได้มาพบปะกับเพื่อนๆ			
5. ช่วงเวลาในการแข่งขัน			
6. เสื้อ เหรียญ และถ้วยรางวัลที่มีสัญลักษณ์รูปคณะ			
7. การจัดพื้นที่เป็นที่พักสำหรับนักกีฬาในและนอกบริเวณสนามแข่งขัน			
8. การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมแข่งขัน			
9. การลงทะเบียนสำหรับนักวิ่ง/การรับBIB			
10. การรับฝากของสำหรับนักวิ่ง			
11. สวัสดิการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา			
12. การประชาสัมพันธ์สำหรับนักกีฬา			
13. หน่วยปฐมพยาบาลภายในบริเวณงานและเส้นทางวิ่ง			
14. จุดปล่อยตัวนักกีฬา			
15. เส้นทางวิ่งมีความสะดวกเพียงใด (ขรุขระ /เรียบ)			
16. จุดน้ำดื่มบริเวณเส้นทางวิ่ง			
17. แสงสว่างในเส้นทางวิ่ง			
18. การจัดการจราจรในเส้นทางวิ่ง			
19. ความเหมาะสมของรางวัล (ถ้วย/ เหรียญ / เงินรางวัล)			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

*****ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม*****

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล : นางวิไลพร ชมภูเขียว

ตำแหน่ง : นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติการ

สถานที่ทำงานปัจจุบัน :

สังกัดงานการศึกษาและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ หน่วยศิษย์เก่าสัมพันธ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หน้าที่รับผิดชอบ : 1) หัวหน้าหน่วยศิษย์เก่าสัมพันธ์ ดำเนินงานเกี่ยวกับงานด้านศิษย์เก่าสัมพันธ์
2) งานพัฒนานักศึกษาและทักษะการเรียนรู้ ดำเนินงานในส่วนด้านวินัยนักศึกษา
ด้านอาจารย์ที่ปรึกษา ด้านกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนานักศึกษา

ประวัติการศึกษา :

- ปริญญาตรี สาขาบริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง บริหารธุรกิจ โรงเรียนพาณิชยการขอนแก่น

ประวัติการทำงาน :

พ.ศ. 2555 – ปัจจุบัน	ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติงานสังกัดงานการศึกษาและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ทำหน้าที่ในฐานะหัวหน้าหน่วยศิษย์เก่าสัมพันธ์
พ.ศ. 2554	ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติงานสังกัดงานการศึกษาและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ทำหน้าที่ในฐานะหัวหน้าศูนย์ประสานงานศิษย์เก่าคณะวิศวกรรมศาสตร์
พ.ศ. 2551	ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา พนักงานมหาวิทยาลัยเงินงบประมาณแผ่นดิน หน่วยประกันคุณภาพ สำนักงานคณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2546	ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป พนักงานเงินรายได้ สังกัดสาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม
พ.ศ. 2538	พนักงานธุรการ ลูกจ้างชั่วคราว สังกัดสาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม