

อิทธิพลของความรู้และความต้องการต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่งในระดับชุมชน:
กรณีอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด
INFLUENCE OF KNOWLEDGE AND NEEDS ON COMMUNITY-LEVEL RUNNING
PARTICIPATION: EVIDENCE FROM PHON THONG DISTRICT,
ROI ET PROVINCE

สาวิตรี คณะศาสตร์¹ ชวิน ศิริเกตุ¹ พนิดา ชูเวช¹ และ ปรีวัตร ปาโส^{1*}

Savitri Khanasart¹, Chawin Siriket¹, Panida Chuwet¹ and Pariwatr Paso^{1*}

¹คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

¹Faculty of Liberal Arts and Science, Roi Et Rajabhat University, Roi Et province

*Corresponding Author: manratree@hotmail.com

Received: February 20, 2026

Revised: March 17, 2026

Accepted: March 25, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพและความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง 2) วิเคราะห์อิทธิพลของความรู้และความต้องการที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่ง และ 3) ตรวจสอบบทบาทของความจำเป็นพื้นฐานตัวแปรสื่อกลาง กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนอายุ 12 ปีขึ้นไปในอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.93 และค่าความเชื่อมั่นระหว่าง 0.81–0.88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ และการวิเคราะห์อิทธิพลสื่อกลางด้วยวิธี Bootstrapping ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งอยู่ในระดับสูงมาก ($\bar{X} = 4.32$, $SD = 0.72$) มีการมีส่วนร่วมในการวิ่งระดับมาก ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.82$) และมีความรู้เกี่ยวกับการวิ่งระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.48$, $SD = 0.79$) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณพบว่า ความต้องการและความรู้ร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในการวิ่งได้ร้อยละ 33.4 ($R^2 = .334$, $p < .001$) โดยความต้องการมีอิทธิพลพยากรณ์สูงสุด ($\beta = .547$) นอกจากนี้ยังพบว่าความต้องการทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อกลางบางส่วน ระหว่างความรู้และการมีส่วนร่วมในการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับชุมชนควรให้ความสำคัญกับการจัดการสิ่งแวดล้อมและรูปแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนควบคู่กับการให้ความรู้ที่มุ่งเป้าหมายเพื่อให้เกิดความยั่งยืนของพฤติกรรมสุขภาพ

คำสำคัญ: ความรู้เกี่ยวกับการวิ่ง, ความต้องการกิจกรรมการวิ่ง, การมีส่วนร่วมในการวิ่ง, ตัวแปรสื่อกลาง

Abstract

This cross-sectional survey research aimed to 1) examine the levels of health-related running knowledge and public needs for running activities; 2) analyze the influence of knowledge and needs on running participation; and 3) investigate the mediating role of public needs. The sample consisted of 400 individuals aged 12 and older in Phon Thong District, Roi Et Province, selected through multi-stage sampling. The research instrument was a questionnaire with an Index of Item-Objective Congruence (IOC) of 0.93 and reliability ranging from 0.81 to 0.88. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, multiple regression analysis, and mediation analysis using the bootstrapping method. The results revealed that the sample's needs for running activities were at a very high level ($\bar{X} = 4.32$, $SD = 0.72$), while running participation was at a high level ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.82$), and health-related running knowledge was at a moderate level ($\bar{X} = 1.48$, $SD = 0.79$). Multiple regression analysis showed that needs and knowledge

collectively predicted running participation by 33.4% ($R^2 = .334$, $p < .001$), with needs being the strongest predictor ($\beta = .547$). Furthermore, needs were found to function as a partial mediator between running knowledge and participation with statistical significance. These findings suggest that community-based physical activity promotion should prioritize environmental management and activity designs that respond to public needs, alongside targeted health education, to ensure the sustainability of health behaviors.

Keywords: Running knowledge, Needs for running activities, Running participation, Mediator variable

บทนำ

การออกกำลังกายถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยเฉพาะในบริบทปัจจุบันที่อุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในหลายประเทศทั่วโลก การเพิ่มระดับกิจกรรมทางกาย (physical activity) จึงได้รับการยอมรับว่าเป็นกลยุทธ์หลักในการลดความเสี่ยงด้านสุขภาพและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน หนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายคือ “การวิ่ง” ซึ่งได้รับการยืนยันจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่าเป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด การเผาผลาญพลังงาน และการเสริมสร้างสุขภาพทางจิต (Tretyakova, 2023) นอกจากนี้ การวิ่งยังมีส่วนได้เปรียบเชิงโครงสร้าง เนื่องจากไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อน สามารถปรับระดับความหนักได้ตามศักยภาพของบุคคล และสามารถดำเนินการได้ในหลากหลายสภาพแวดล้อม จึงถือเป็นกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพในระดับประชาชน

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา กระแสการวิ่งในประเทศไทยมีการขยายตัวอย่างชัดเจน ทั้งในมิติของพฤติกรรมส่วนบุคคล และวัฒนธรรมการออกกำลังกายระดับสังคม โดยเฉพาะการเติบโตของกิจกรรมงานวิ่ง ซึ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบนันทนาการและการดูแลสุขภาพสมัยใหม่ งานวิจัยที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นว่า การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายระดับ ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านแรงจูงใจ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Chaiviriyapong & Koojaroenprasit, 2023) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความนิยมของกิจกรรมการวิ่งจะเพิ่มสูงขึ้น แต่ระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนยังคงมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่และกลุ่มประชากร สะท้อนให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมิได้ขึ้นอยู่กับเพียงโครงสร้างกิจกรรมหรือทรัพยากรทางกายภาพ หากแต่ยังเกี่ยวข้องกับกลไกเชิงพฤติกรรมของบุคคล จากมุมมองทางพฤติกรรมศาสตร์และวิทยาศาสตร์การกีฬา การมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการตัดสินใจที่มีความซับซ้อน ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งคือ “ความรู้” เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะความรู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักการวิ่งเพื่อสุขภาพ ความปลอดภัย และผลทางสรีรวิทยา ความรู้ที่ถูกต้องมีบทบาทต่อการกำหนดทัศนคติและพฤติกรรมสุขภาพในระยะยาว (Esculier et al., 2022) บุคคลที่มีความรู้ที่เหมาะสมก็มีแนวโน้มที่จะเลือกพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถจัดการความเสี่ยง และลดโอกาสในการล้มเลิกพฤติกรรม ขณะที่ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอาจเป็นปัจจัยนำไปสู่การบาดเจ็บหรือการยุติการออกกำลังกาย

ควบคู่กับความรู้ ปัจจัยด้าน “ความต้องการ” เป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากความต้องการสะท้อนถึงแรงจูงใจและเงื่อนไขที่เอื้อต่อการแสดงพฤติกรรม (Maslow, 1943) ในบริบทของกิจกรรมการวิ่ง ความต้องการของประชาชนอาจครอบคลุมทั้งด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยของสถานที่ รูปแบบกิจกรรม ตลอดจนการสนับสนุนหรือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ปัจจัยเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างประสบการณ์เชิงบวกและการคงอยู่ของพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (Kim & Chung, 2024) หากกิจกรรมหรือสภาพแวดล้อมไม่ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชน ระดับการมีส่วนร่วมย่อมมีแนวโน้มลดลง แม้ว่าบุคคลจะตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

แม้ว่างานวิจัยที่ผ่านมาได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งในหลากหลายมิติ แต่งานส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นบริบทของกิจกรรมขนาดใหญ่ในเขตเมือง หรือมิติด้านการสื่อสารและการตลาด (Supsinwivat, 2023) ขณะที่การศึกษากลไกเชิงพฤติกรรมที่เชื่อมโยงระหว่างความรู้ ความต้องการ และการมีส่วนร่วมในระดับชุมชนท้องถิ่นยังมีข้อจำกัด โดยเฉพาะในพื้นที่อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งแม้จะมีแนวโน้มการเติบโตของกิจกรรมทางกายในระดับชุมชน แต่ยังคงขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ที่อธิบายบทบาทของปัจจัยเชิงพฤติกรรมดังกล่าว

นอกจากนี้ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการวิ่งในระดับชุมชน จำเป็นต้องพิจารณาทั้งปัจจัยด้านความรู้และแรงจูงใจภายในของบุคคล งานวิจัยครั้งนี้จึงเลือกศึกษาตัวแปร ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ และความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่ง เนื่องจากความรู้ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในขณะที่ความต้องการสะท้อนถึงแรงจูงใจและความพร้อมของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งทั้งสองปัจจัยมีบทบาทสำคัญต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับชุมชน สำหรับพื้นที่ศึกษา อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นชุมชนขนาดใหญ่ที่มีประชากรจำนวนมากและมีบริบททางสังคมที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมการวิ่งเพื่อสุขภาพและกิจกรรมออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่ นอกจากนี้ อำเภอโพธารองยังเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและสังคมของพื้นที่ใกล้เคียง ทำให้มีศักยภาพในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สามารถขยายผลไปสู่ชุมชนอื่นได้ ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่งในพื้นที่ดังกล่าวจึงมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงการพัฒนาชุมชน

ด้วยเหตุผลและช่องว่างขององค์ความรู้ดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ ระดับความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง และวิเคราะห์อิทธิพลของความรู้และความต้องการต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่งของประชาชนในระดับชุมชน กรณีอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ที่สามารถนำไปใช้สนับสนุนการออกแบบกิจกรรมและการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของประชาชน อันจะนำไปสู่การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและยั่งยืน

การมีส่วนร่วมของประชาชนในกิจกรรมการออกกำลังกายได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัย โดยเฉพาะปัจจัยด้านความรู้และความต้องการของบุคคล ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการตัดสินใจและการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะยาว งานวิจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพชี้ให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสามารถส่งผลต่อทัศนคติ แรงจูงใจ และการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของบุคคล ขณะที่ความต้องการของบุคคลสะท้อนถึงแรงจูงใจและเงื่อนไขที่เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งปัจจัยทั้งสองมีความสัมพันธ์กับระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน (Katngern & Seesensui, 2023) นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในการวิ่งยังได้รับอิทธิพลจากบริบททางสังคม เช่น เพื่อน ครอบครัว องค์กรการทำงาน และสื่อออนไลน์ ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และอัตลักษณ์ของนักวิ่ง (Chaiyo, 2022) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง และการมีส่วนร่วมในการวิ่งของประชาชนในระดับชุมชน ดังแสดงใน Figure 1

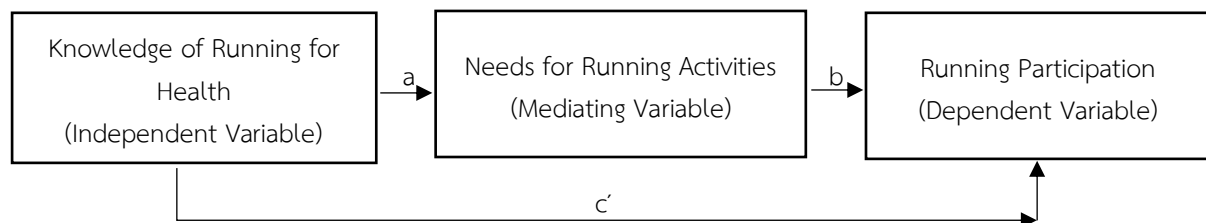


Figure 1 Conceptual Framework of the Study

Figure 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ (ตัวแปรต้น) ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง (ตัวแปรสื่อกลาง) และการมีส่วนร่วมในการวิ่ง (ตัวแปรตาม) โดยสมมติฐานของการวิจัยคาดว่าความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่งทั้งทางตรง (c') และทางอ้อมผ่านความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง ($a \times b$)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ ระดับความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง และวิเคราะห์อิทธิพลของความรู้และความต้องการที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่งของประชาชนในระดับชุมชน โดยมุ่งอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงพฤติกรรมภายใต้บริบทจริงของประชาชนในพื้นที่ศึกษา รูปแบบการวิจัยดังกล่าวมีความเหมาะสมกับลักษณะของการศึกษาที่มุ่งวิเคราะห์ปัจจัยเชิงทำนาย (predictive factors) และกลไกความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (associational

mechanisms) ณ ช่วงเวลาหนึ่ง โดยไม่มีการแทรกแซงหรือควบคุมตัวแปรทดลอง ทั้งนี้เพื่อสะท้อนสภาพพฤติกรรมและการรับรู้ของประชาชนตามธรรมชาติ การคุ้มครองสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การดำเนินการวิจัยครั้งนี้คำนึงถึงหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบก่อนการตอบแบบสอบถาม ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถตัดสินใจเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมได้โดยสมัครใจ และสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่เกิดผลกระทบใด ๆ ข้อมูลที่ได้รับจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ตามข้อมูลทะเบียนราษฎรของหน่วยงานภาครัฐ โดยมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 108,404 คน ทั้งนี้ประชากรดังกล่าวครอบคลุมประชาชนในทุกเขตพื้นที่ของอำเภอและสะท้อนบริบทระดับชุมชนของพื้นที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างอาศัยตารางของ Krejcie และ Morgan (1970) ซึ่งเป็นแนวทางมาตรฐานสำหรับการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อให้ได้จำนวนตัวอย่างที่เพียงพอต่อการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 383 คน อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนหรือกรณีแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ จึงเก็บข้อมูลจริงจำนวน 400 คน และนำข้อมูลทั้งหมดมาใช้ในการวิเคราะห์ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) โดยดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มเลือกตำบลในเขตอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มเลือกหมู่บ้านจากตำบลที่ได้รับการคัดเลือก

ขั้นตอนที่ 3 คัดเลือกประชาชนอายุ 12 ปีขึ้นไป ในแต่ละหมู่บ้านตามเกณฑ์ที่กำหนด

จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบตามที่กำหนดเพื่อให้เกิดความครอบคลุมเชิงพื้นที่และสะท้อนลักษณะของประชากรในระดับชุมชน ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและเข้าร่วมโดยสมัครใจ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออก ดังต่อไปนี้

1. เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- 1) เป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ณ ช่วงเวลาที่ดำเนินการเก็บข้อมูล
- 2) มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป
- 3) สามารถอ่านและทำความเข้าใจแบบสอบถามได้ด้วยตนเอง
- 4) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ

2. เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) ให้ข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือแบบสอบถามไม่สมบูรณ์
- 2) ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ด้วยตนเอง
- 3) ถอนตัวจากการวิจัยในระหว่างกระบวนการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการวิจัยเชิงพฤติกรรม ผลการประเมินพบว่ามีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.93 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือ (Pilot Testing) กับประชาชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความชัดเจนของข้อคำถาม ความเหมาะสมของเนื้อหา และระยะเวลาในการตอบแบบสอบถาม ก่อนนำเครื่องมือไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 แบบวัดความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 แบบวัดการมีส่วนร่วมในการวิ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้สำหรับการวิจัยเชิงพฤติกรรม

การให้คะแนนของแบบสอบถามมีรายละเอียดดังนี้

1) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ได้แก่ ใช่ / ไม่แน่ใจ / ไม่ใช่ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และคำนวณคะแนนเฉลี่ยต่อข้อ โดยมีคะแนนสูงสุด 2 คะแนนต่อข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก	ให้ 2 คะแนน
ตอบไม่แน่ใจ	ให้ 1 คะแนน
ตอบไม่ถูก	ให้ 0 คะแนน

คะแนนรวมที่สูงแสดงถึงระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพที่สูงขึ้น

2) แบบวัดความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) โดยกำหนดคะแนนดังนี้

5 คะแนน	หมายถึง มากที่สุด
4 คะแนน	หมายถึง มาก
3 คะแนน	หมายถึง ปานกลาง
2 คะแนน	หมายถึง น้อย
1 คะแนน	หมายถึง น้อยที่สุด

3) แบบวัดการมีส่วนร่วมในการวิ่ง เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) เช่นเดียวกับแบบวัดความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง โดยกำหนดคะแนนดังนี้

5 คะแนน	หมายถึง มากที่สุด
4 คะแนน	หมายถึง มาก
3 คะแนน	หมายถึง ปานกลาง
2 คะแนน	หมายถึง น้อย
1 คะแนน	หมายถึง น้อยที่สุด

การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนนแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ คะแนนที่ได้จากแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพถูกนำมาคำนวณค่าเฉลี่ยเพื่อใช้ในการแปลผลระดับความรู้ของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยดังนี้

1.51 – 2.00	หมายถึง ระดับความรู้สูง
1.01 – 1.50	หมายถึง ระดับความรู้ปานกลาง
0.00 – 1.00	หมายถึง ระดับความรู้ต่ำ

ทั้งนี้ ค่าเฉลี่ยที่สูงแสดงถึงระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพที่สูงขึ้น

การแปลผลคะแนนของแบบวัดความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งและแบบวัดการมีส่วนร่วมในการวิ่ง ใช้เกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ย (Mean Score) ตามแนวคิดของมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

4.51 – 5.00	หมายถึง ระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง ระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง ระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง ระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามในพื้นที่อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ภายหลังได้รับอนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ศึกษา โดยใช้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเป็นเครื่องมือในการวิจัย และแจกให้แก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม สิทธิในการเข้าร่วม และการรักษาความลับของข้อมูล การตอบแบบสอบถามเป็นไปโดยสมัครใจ และผู้เข้าร่วมเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 15-20 นาที แบบสอบถามที่ตอบเสร็จสิ้นได้รับการเก็บคืนโดยผู้วิจัย และนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนการวิเคราะห์ การเก็บข้อมูลดำเนินการในช่วงเดือน พฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2568

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องก่อนเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์ทางสถิติ การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS version 26 โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา ใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ใช้สถิติ ไคสแควร์ (Chi-square) สำหรับปัจจัยส่วนบุคคล และ Pearson's Correlation
3. การวิเคราะห์อิทธิพลและตัวแปรสื่อกลาง ใช้ Multiple Regression และ Bootstrapping (5,000 samples)

PROCESS Model 4

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างประชาชนในอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 400 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 57.00) และเพศหญิง (ร้อยละ 43.00) โดยมีช่วงอายุ 20-29 ปีมากที่สุด (ร้อยละ 63.75) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 60.25) และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท (ร้อยละ 64.50) ในด้านพฤติกรรมการวิ่ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งในพื้นที่ศึกษา (ร้อยละ 89.00) และมีความถี่ในการวิ่ง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด (ร้อยละ 93.25) อย่างไรก็ตาม มีเพียงร้อยละ 24.25 เท่านั้นที่เคยได้รับคำแนะนำหรือการฝึกสอนเกี่ยวกับการวิ่งจากผู้เชี่ยวชาญ

2. ระดับของตัวแปรที่ศึกษา

ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายระดับของตัวแปรหลักที่ศึกษา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง และการมีส่วนร่วมในการวิ่ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.32, SD = 0.72) ขณะที่การมีส่วนร่วมในการวิ่งอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.02, SD = 0.82) ส่วนความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 1.48, SD = 0.79) ดัง Table 1

Table 1. Mean and Standard Deviation of the Main Study Variables (n = 400)

Main Variables	Mean	SD	Level
Knowledge of Health-Related Running	1.48	0.79	Moderate
Public Needs for Running Activities	4.32	0.72	Very High
Participation in Running Activities	4.02	0.82	High

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่ง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ ระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ (running knowledge level) โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) พบว่า ระดับการศึกษา (χ^2 = 12.84, df = 4, p = .012) รายได้ต่อเดือน (χ^2 = 18.27, df = 6, p = .006) และการได้รับคำแนะนำหรือการฝึกสอนเกี่ยวกับการวิ่ง (χ^2 = 15.73, df = 4, p = .003) มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์

อย่างมีนัยสำคัญระหว่างเพศ ($\chi^2 = 1.62$, $df = 2$, $p = .445$) และประวัติการเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่ง ($\chi^2 = 2.11$, $df = 2$, $p = .348$) กับระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ ดังแสดงใน Table 2

Table 2. Chi-square Tests Between Personal Factors and Running Knowledge Level ($n = 400$)

Personal Factor	χ^2	df	p-value	Interpretation
Sex	1.62	2	.445	Not significant
Education Level	12.84	4	.012*	Significant
Monthly Income	18.27	6	.006*	Significant
Prior Participation in Running Events	2.11	2	.348	Not significant
Received Advice or Coaching on Running	15.73	4	.003*	Significant

Note. χ^2 = Chi-square statistic; df = degrees of freedom.

* $p < .05$

The chi-square test examined the association between personal factors and the level of running knowledge.

4. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของแบบจำลอง

ก่อนการวิเคราะห์สถิติขั้นสูง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของแบบจำลองการถดถอย ผลการตรวจสอบพบว่า ค่าดัชนี Durbin-Watson มีค่าเท่ากับ 1.842 ซึ่งอยู่ในช่วงที่ยอมรับได้ สะท้อนถึงความเป็นอิสระของค่าคลาดเคลื่อน นอกจากนี้ ไม่พบปัญหาความสัมพันธ์เชิงเส้นพหุระหว่างตัวแปรอิสระ โดยค่า Tolerance เท่ากับ 0.893 และค่า Variance Inflation Factor (VIF) เท่ากับ 1.120 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

5. ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .215$, $p < .01$) ขณะที่ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในการวิ่งในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง ($r = .572$, $p < .01$) นอกจากนี้ ความรู้ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง ($r = .221$, $p < .01$) ดังแสดงใน Table 3

Table 3. Pearson Correlation Matrix of Study Variables ($n = 400$)

Variables	1	2	3
1. Knowledge of Health-Related Running	—		
2. Public Needs for Running Activities	.221**	—	
3. Participation in Running Activities	.215**	.572**	—

** $p < .01$

6. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

เพื่อทดสอบอิทธิพลของความรู้เกี่ยวกับการวิ่งและความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่ง พบว่าแบบจำลองมีความเหมาะสมทางสถิติ ($F = 99.429$, $p < .001$) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการมีส่วนร่วมได้ร้อยละ 33.4 ($R^2 = .334$) เมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่า ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งมีอิทธิพลทางบวกต่อการมีส่วนร่วมในการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .547$, $p < .001$) ขณะที่ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งมีอิทธิพลทางบวกในระดับต่ำแต่ยังคงมีนัยสำคัญ ($\beta = .085$, $p < .05$) ดังแสดงใน Table 4

Table 4. Multiple Regression Analysis Predicting Running Participation

Predictor	b	SE	β	t	p
Constant	1.106	0.165	—	6.702	.000***
Knowledge of Health-Related Running	0.086	0.043	.085	1.996	.047*
Public Needs for Running Activities	0.603	0.047	.547	12.872	.000***

Model Statistics: $R = .578$, $R^2 = .334$, $F = 99.429$, $p < .001$

* $p < .05$, *** $p < .001$

Age was included as a control variable in the regression analysis to account for potential differences in running behavior across age groups.

7. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลสื่อกลาง

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลสื่อกลาง (Mediation Analysis) โดยใช้วิธี Bootstrapping จำนวน 5,000 ครั้ง พบว่า อิทธิพลทางอ้อมมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากช่วงความเชื่อมั่นที่ระดับ 95% ไม่ครอบคลุมค่าศูนย์ แสดงให้เห็นว่า ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อกลางบางส่วน (Partial Mediator) ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการวิ่งและการมีส่วนร่วมในการวิ่ง ดังแสดงใน Table 5

Table 5. Mediation Analysis Results

Effect Type	b	SE	95%CI
Total Effect	0.218	0.049	[0.121, 0.316]
Direct Effect	0.085	0.043	[0.001, 0.170]
Indirect Effect	0.133	0.030	[0.079, 0.198]

Note. Bootstrapping samples = 5,000

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ประชาชนในอำเภอโพธารามมีระดับการมีส่วนร่วมในการวิ่งอยู่ในระดับมาก ขณะที่ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงมาก และมีค่าสูงกว่าระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างชัดเจน ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะสำคัญของพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับชุมชน กล่าวคือ การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมทางกายไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรู้เพียงอย่างเดียว แต่ได้รับอิทธิพลจากแรงจูงใจ การรับรู้ประโยชน์ และปัจจัยสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเชิงนิเวศของพฤติกรรมสุขภาพ (ecological models of health behavior) ที่เสนอว่าพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นผลลัพธ์ของปัจจัยหลายระดับ ทั้งระดับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม (Sallis et al., 2016)

แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีระดับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพียงระดับปานกลาง แต่กลับพบระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการวิ่งที่ค่อนข้างสูง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ในงานวิจัยร่วมสมัยที่ชี้ให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หากปราศจากปัจจัยด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) แรงจูงใจ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการเริ่มต้นและการคงอยู่ของพฤติกรรมออกกำลังกาย (Chen & Xiao, 2025; Mema et al., 2022) กล่าวอีกนัยหนึ่ง บุคคลอาจมีความเข้าใจเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่การแปรเปลี่ยนความรู้ไปสู่การปฏิบัติจริง จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทางจิตวิทยาและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยร่วมด้วย ซึ่งอธิบายได้ผ่านแนวคิด "ช่องว่างระหว่างความตั้งใจกับการปฏิบัติ" ที่พบได้ทั่วไปในงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพยุคใหม่ (Sheeran & Webb, 2016) นอกจากนี้ การที่ระดับการมีส่วนร่วมสูงท่ามกลางความรู้ที่จำกัด ยังสอดคล้องกับแนวทางของ Shilton et al. (2024) ที่ระบุว่า การส่งเสริมให้ประชากรมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น ต้องอาศัยการขับเคลื่อนเชิงระบบและการสร้างสภาพแวดล้อมที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมีส่วนร่วมได้มากกว่าการปรับเปลี่ยนความรู้ในระดับบุคคลเพียงอย่างเดียว

ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แสดงให้เห็นว่า ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในการวิ่งในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง ($r = .572$) ซึ่งมีขนาดความสัมพันธ์สูงกว่าความรู้เกี่ยวกับการวิ่งอย่างชัดเจน ประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นว่า ความต้องการของบุคคลอาจมีบทบาทสำคัญต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากกว่า

ความรู้เชิงเนื้อหาเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ ความต้องการดังกล่าวอาจเกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อสิ่งอำนวยความสะดวก คุณภาพของการจัดกิจกรรม และปัจจัยสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชี้ให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพและการเข้าถึงทรัพยากรสำหรับการออกกำลังกาย เช่น ความปลอดภัยของพื้นที่ ความเชื่อมโยงของเส้นทาง และความสะดวกในการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน (Sallis et al., 2016; Ding et al., 2020) แม้ว่าการวิจัยครั้งนี้จะไม่ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของความต้องการในแต่ละมิติแยกจากกัน แต่ผลการศึกษาก็ชี้ให้เห็นว่า ความต้องการของประชาชนมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญ จึงเป็นไปได้ว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและการสนับสนุนการออกกำลังกายอาจมีส่วนในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการวิ่งของประชาชนในระดับชุมชน อย่างไรก็ตาม ประเด็นดังกล่าวควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติมโดยวิเคราะห์องค์ประกอบของความต้องการในแต่ละมิติโดยตรง

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณยืนยันบทบาทของความต้องการในฐานะตัวแปรพยากรณ์หลัก โดยพบว่าความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งมีค่าสัมประสิทธิ์มาตรฐาน ($\beta = .547$) สูงกว่าความรู้เกี่ยวกับการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญ ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดด้านแรงจูงใจและการคงอยู่ของพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งระบุว่า การตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของบุคคลเช่น ความสะดวก ความปลอดภัย และความสนุก มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการคงอยู่ของพฤติกรรมทางกายในระยะยาว (Ntoumanis et al., 2021) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับข้อเสนอของ WHO ที่ชี้ให้เห็นว่าการออกแบบสภาพแวดล้อมและกิจกรรมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม มีประสิทธิภาพสูงในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับประชากร (World Health Organization, 2020)

ประเด็นที่มีความสำคัญเชิงทฤษฎีคือ ผลการวิเคราะห์อิทธิพลสื่อกลางที่พบว่า ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อกลางบางส่วนระหว่างความรู้เกี่ยวกับการวิ่งและการมีส่วนร่วมในการวิ่ง ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าความรู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายโดยตรงเสมอไป แต่การที่บุคคลเกิดความต้องการหรือแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอาจเป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงความรู้ไปสู่พฤติกรรมการปฏิบัติ ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับวรรณกรรมด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านแรงจูงใจ การกำกับตนเอง และปัจจัยทางจิตวิทยาหลายมิติ มากกว่าการอาศัยความรู้เพียงอย่างเดียว (Phillips & More, 2022)

ในเชิงประยุกต์ ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า กลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับชุมชนไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการให้ความรู้แก่ประชาชนเท่านั้น แต่ควรให้ความสำคัญกับการออกแบบกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมที่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน ทั้งในด้านการเข้าถึงกิจกรรม ความเหมาะสมของพื้นที่ และการสนับสนุนจากชุมชน ซึ่งอาจเอื้อต่อการมีส่วนร่วมและการคงอยู่ของพฤติกรรมออกกำลังกายในระยะยาว แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับประชากร (population-based strategies) ที่เน้นการดำเนินงานแบบบูรณาการทั้งด้านนโยบาย สิ่งแวดล้อม และการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนสามารถเข้าถึงและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายได้อย่างยั่งยืน (Ding et al., 2020; McLaughlin et al., 2025)

จากผลการวิจัยที่พบว่าความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมสูงสุด และมีบทบาทเป็นตัวแปรสื่อกลางระหว่างความรู้และการมีส่วนร่วมในการวิ่ง สามารถเสนอแนะแนวทางเชิงประยุกต์สำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับชุมชนได้ดังนี้

ประการแรก การส่งเสริมการออกกำลังกายควรให้ความสำคัญกับปัจจัยแวดล้อมและบริบทเชิงพื้นที่ควบคู่กับการให้ความรู้ เนื่องจากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการรับรู้ต่อสิ่งอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย และความเหมาะสมของสถานที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการวิ่งในระดับสูง การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น ระบบไฟส่องสว่าง ความปลอดภัยของเส้นทางวิ่ง และสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน อาจส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว

ประการที่สอง การออกแบบกิจกรรมการวิ่งควรยึดหลักความต้องการของประชาชนในพื้นที่ (needs-based approach) โดยเฉพาะปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยสะท้อนว่าประชาชนให้ความสำคัญกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสะดวก ความปลอดภัย และแรงจูงใจเชิงสังคม เช่น กิจกรรมที่มีลักษณะไม่เป็นทางการ การมีของที่ระลึก หรือรางวัลเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวอาจช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจและความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย

ประการที่สาม การให้ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งควรใช้กลยุทธ์แบบมุ่งเป้าหมาย โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนที่มีระดับ

การศึกษาและรายได้ต่ำ ซึ่งผลการศึกษาพบช่องว่างของความรู้ในประเด็นสำคัญด้านการอบอุ่นร่างกายและการดื่มน้ำ การให้คำแนะนำในบริบทการปฏิบัติจริง เช่น การให้คำแนะนำหน้างาน การใช้บุคลากรหรืออาสาสมัครที่มีความรู้พื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจช่วยเพิ่มความเข้าใจและลดความเชื่อที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับชุมชนควรให้ความสำคัญกับการสร้างความต้องการและแรงจูงใจผ่านการจัดการสภาพแวดล้อมและรูปแบบกิจกรรม มากกว่าการมุ่งเน้นการให้ความรู้เชิงทฤษฎีเพียงมิติเดียว

ข้อจำกัดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พบข้อจำกัดบางประการที่ควรระบุไว้เพื่อประโยชน์ในการตีความผลการวิจัยและการวิจัยในอนาคต ดังนี้

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยแรงงานตอนต้น (อายุ 20–29 ปี) และมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งอาจมีความกระตือรือร้นและทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างจากกลุ่มประชากรอื่น ผลการวิจัยจึงอาจไม่สามารถสรุปอ้างอิงถึงประชาชนในกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมในพื้นที่อำเภอโพธิ์ทองได้อย่างครอบคลุมทั้งหมด
2. รูปแบบการวิจัย การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูล ณ ช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น จึงมีข้อจำกัดในการอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลในระยะยาว ว่าความรู้และความต้องการจะส่งผลต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมการวิ่งอย่างต่อเนื่องเพียงใด
3. เครื่องมือวัดตัวแปรความรู้ แบบวัดความรู้ที่ใช้ในการวิจัยเป็นลักษณะของแบบทดสอบที่เน้นความเข้าใจพื้นฐาน ซึ่งอาจยังไม่สามารถวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับลึก หรือทักษะการปฏิบัติจริงที่ซับซ้อนได้ ส่งผลให้ค่าอิทธิพลของความรู้ต่อการมีส่วนร่วมในผลสถิติมีค่าน้อยกว่าที่ควรจะเป็น
4. การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นเพียงปัจจัยด้านความรู้และความต้องการ อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการวิ่งอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่ได้นำมาศึกษา เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว แรงจูงใจภายในตัวบุคคล หรือสภาพอากาศและภูมิภาค ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจมีส่วนช่วยเพิ่มอำนาจในการพยากรณ์พฤติกรรมได้มากขึ้น
5. การเก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนซึ่งเป็นช่วงฤดูฝน อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการวิ่งของประชาชนเนื่องจากสภาพอากาศและปริมาณฝนอาจมีผลต่อกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่ง และการมีส่วนร่วมในการวิ่งของประชาชนในอำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดร้อยเอ็ด รวมถึงวิเคราะห์ความสัมพันธ์และอิทธิพลของตัวแปรดังกล่าว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งและระดับการมีส่วนร่วมในการวิ่งอยู่ในระดับมาก โดยประชาชนให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย และการสนับสนุนจากบุคลากรเป็นสำคัญ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในการวิ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีขนาดความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ในขณะที่ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง สะท้อนให้เห็นว่าปัจจัยด้านความต้องการมีบทบาทต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการวิ่งของประชาชนมากกว่าความรู้เพียงอย่างเดียว ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งและความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งสามารถร่วมกันพยากรณ์การมีส่วนร่วมในการวิ่งได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์อิทธิพลสื่อกลางชี้ให้เห็นว่า ความต้องการต่อกิจกรรมการวิ่งทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อกลางบางส่วนระหว่างความรู้และการมีส่วนร่วมในการวิ่ง แสดงให้เห็นว่าความรู้จะส่งผลต่อพฤติกรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อประชาชนรับรู้ถึงความต้องการหรือแรงจูงใจที่เกี่ยวข้อง จากผลการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะดังนี้

ประการแรก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการออกกำลังกายในระดับชุมชน เช่น การปรับปรุงสถานที่ ระบบความปลอดภัย และการจัดการพื้นที่สำหรับการวิ่ง

ประการที่สอง การจัดกิจกรรมการวิ่งควรคำนึงถึงความต้องการของประชาชนในพื้นที่ เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและ

ความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วม

ประการที่สาม การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการวิ่งควรดำเนินการอย่างเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ และควรเน้นการให้คำแนะนำที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของประชาชนในระดับชุมชนควรดำเนินการควบคู่ทั้งด้านการพัฒนาความรู้และการตอบสนองต่อความต้องการของประชาชน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานด้านสุขภาพในระยะยาว

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณประชาชนในอำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามและให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี สุดท้ายบทความวิจัยนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณการตีพิมพ์เผยแพร่บทความวิจัยจากเครือข่ายสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

- Chaiviriyapong, P., & Koojaroenprasit, S. (2023). Factors affecting the decision making in participating the running events in the post- COVID- 19 widespread in Thailand. *Journal of Social Science Panyapat*, 5(4) , 53– 64. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JSSP/article/view/265513> (in Thai)
- Chaiyo, W. (2022). The construction of running identity. *Journal of Humanities and Social Sciences, Ubon Ratchathani University*, 13(1), 33–57. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/human_ubu/article/view/251380 (in Thai)
- Chen, X., & Xiao, H. (2025). E-health literacy and health-promoting behaviors among nursing students in China: The mediating role of self-efficacy. *Psychology, Health & Medicine*, 30(8), 1757–1767. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2481193>
- Ding, D., Ramirez Varela, A., Bauman, A. E., Ekelund, U., Lee, I. M., Heath, G., Katzmarzyk, P. T., Reis, R., & Pratt, M. (2020). Towards better evidence-informed global action: Lessons learnt from the Lancet series and recent developments in physical activity and public health. *British Journal of Sports Medicine*, 54(8), 462–468. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101001>
- Esculier, J. F., Besomi, M., Silva, D. D. O., Passigli, S., Rathleff, M. S., Van Middelkoop, M., Hunt, M. A., & others. (2022). Do the general public and health care professionals think that running is bad for the knees? A cross-sectional international multilanguage online survey. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 10(9) , 23259671221124141. <https://doi.org/10.1177/23259671221124141>
- Katngern, K. , & Seesensui, S. (2023). Effects of jogging and aerobic exercise on body mass index the cardiovascular endurance the strength and endurance leg muscles On undergraduate students Nakhon Ratchasima College. *Health Science Journal of Nakhon Ratchasima College*, 2(2), 12–22. <https://he03.tci-thaijo.org/index.php/jhnm/article/view/1425> (in Thai)
- Kim, J., & Chung, J. (2024). Analysis of Service Quality in Smart Running Applications Using Big Data Text Mining Techniques. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*, 19(4), 3352-3369. <https://doi.org/10.3390/jtaer19040162>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mclaughlin, M., McCue, P., Swelam, B., Murphy, J., & Edney, S. (2025). Physical activity-the past, present and potential future: a state-of-the-art review. *Health promotion international*, 40(1), daae175. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae175>
- Mema, E., Spain, E. S., Martin, C. K., Hill, J. O., Sayer, R. D., McInvale, H. D., Evans, L. A., Gist, N. H., Borowsky, A. D., & Thomas, D. M. (2022). Social influences on physical activity for establishing criteria leading to exercise persistence. *PLoS one*, 17(10), e0274259. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274259>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2),

- 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Phillips, L. A., & More, K. R. (2022). Evaluating behavior change factors over time for a simple vs. complex health behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 962150. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.962150>
- Sallis, J. F., Bull, F., Burdett, R., Frank, L. D., Griffiths, P., Giles-Corti, B., & Stevenson, M. (2016). Use of science to guide city planning policy and practice: How to achieve healthy and sustainable cities. *The Lancet*, 388(10062), 2936–2947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30068-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30068-X)
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P. C., Mitáś, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., ... Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet (London, England)*, 387(10034), 2207–2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Sheeran, P., & Webb, T. L. (2016). The intention–behavior gap. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 503–518. <https://doi.org/10.1111/spc3.12265>
- Shilton, T., Bauman, A., Beger, B., Chalkley, A., Champagne, B., Elings-Pers, M., Giles-Corti, B., Goenka, S., Miller, M., Milton, K., Oyeyemi, A., Ross, R., Sallis, J. F., Armstrong-Walenczak, K., Salmon, J., & Whitsel, L. P. (2024). More People, More , More Often for Heart Health - Taking Action on Physical Activity. *Global Heart*, 19(1), 42. <https://doi.org/10.5334/gh.1308>
- Supsinwivat, R.-T. (2023). Communication factors and attitudes affecting participation in a virtual marathon during the Thailand COVID- 19 outbreak. *The Journal of Social Communication Innovation*, 11(2) , 73– 84. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jcosci/article/view/265634> (in Thai)
- Tretyakova, V. D. (2023). Walking and running in the context of their impact on brain health and cognitive function. *Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, 11(3), 277–296. <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=578>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>