

ถอดบทเรียนการจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงสะสมระยะทางเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาโครงการนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1

อรณา ทศนัยนา¹ ฤกษ์ชัย แยมวงษ์² ภูงศ์ รุ่งอินทร์³

(วันที่รับบทความ: 29 กรกฎาคม 2564; วันที่แก้ไขบทความ: 27 ธันวาคม 2564; วันที่ตอบรับบทความ: 28 ธันวาคม 2564)

บทคัดย่อ

วิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วัตถุประสงค์เพื่อถอดบทเรียนการจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาโครงการ Nontri E-san Virtual Run Season I โดยใช้ทฤษฎีกระบวนการจัดการกีฬาประกอบด้วย ด้านการวางแผน การจัดการ การนำ/การปฏิบัติ และการควบคุม เก็บข้อมูลคณะกรรมการดำเนินงานจากการเลือกแบบเจาะจงโดยใช้แบบสัมภาษณ์จำนวน 2 คนและสุ่มอย่างง่ายคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อดำเนินการสนทนากลุ่ม จำนวน 7 คน จากนั้นนำมาสรุปและบรรยายเป็นความเรียง

จากผลการศึกษาพบว่าบทเรียนความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับโครงการนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1 ประกอบไปด้วย โครงการมีขั้นตอนการดำเนินการครบถ้วนตามกระบวนการจัดการทั้ง 4 ด้าน โดยเน้นการจัดการแบบมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในมหาวิทยาลัย มีคณะกรรมการดำเนินการจากทุกหน่วยงานซึ่งมีความสนใจและสมัครใจเข้าร่วมโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน มีความร่วมมือจากประชาชนภายนอกคือชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพที่มีประสบการณ์เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือ ทีมงานมีการประชุมสม่ำเสมอโดยเฉพาะช่วงระหว่างกิจกรรมเพื่อระดมความคิดเมื่อพบปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว การจัดกิจกรรมมีความสนุกสนานและท้าทายจนนำไปสู่การออกกำลังกายจนเป็นนิสัย ซึ่งการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบเดิม ๆ ไม่มีการแข่งขันและของรางวัลมีแค่การรวมกลุ่มออกกำลังกาย ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมไม่เกิดความสนุกสนาน และความท้าทาย โครงการมีการวางแผนใจของการแข่งขันและใส่ความท้าทายของรางวัลต่าง ๆ เช่น เสื้อรางวัล เหรียญรางวัล และโลรางวัล ตลอดจนเกียรติบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมที่สามารถทำอันดับได้ตามกติกาที่กำหนด หากผู้เข้าร่วมมีความสนุกสนานได้แข่งขันเกิดความท้าทายแล้วจะส่งผลต่อออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เป็นกิจวัตรซึ่งจะบรรลุเป้าหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การจัดการ, เดินวิ่งเสมือนจริง, สะสมระยะทาง, สุขภาพ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, E-mail: ornana.t@ku.th

² นักวิชาการศึกษานานาชาติ, กองบริหารวิชาการและนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



The Reflection of Event Management on Virtual Run Accumulate Distance for Health : A Case Study Nontri E-San Virtual Run Season I

Ornnapa Tasnaina¹ Ruekchai Yaemwong² Phuchong Rungin³

(Received: July 29, 2021; Revised: December 27, 2021; Accepted: December 28, 2021)

Abstract

The research was qualitative research. It aims to study of Event management on virtual run accumulate distance for health : A case study Nontri E-san Virtual Run Season I project. By using the principles of sports management process, consisting of planning, organizing, implementing and controlling. The data from the operating committee were collected using a 2-person interview form and a simple random of the operating committee for a focus group with 7 people and then summarized and described as an essay.

The result illustrated, the success of project was that the project has complete implementation steps in all 4 areas in accordance with the management process, with emphasis on managing participation from all areas of the institution. There was an operations committee from all departments who are interested and participate voluntarily and without compensation. There was a collaboration from outside ,the public was an experienced health running club to create a network of collaboration. The team met regularly, especially during activities, to brainstorm when issues arise and resolve them quickly. Activity was so fun and challenging that it becomes a habit to play sports. Exercise activities the old way, There were not competitions and prizes, only group exercises. which prevents participants from having fun and challenging themselves The project sets the terms of the competition and provides challenges with prizes such as t-shirts, medals and plaques, and certificates for participants who can place according to the rules set. If participants enjoyed the challenge, it would lead to a regular exercise routine that would achieve the goal of promoting physical activity.

Keywords: Management, Virtual run, Accumulate distance, Health

¹ Assistant Professor, Faculty of Liberal Arts and Management Science, Kasetsart University, E-mail: ornnapa.t@ku.th

² Academician, Academic and Student Administration Division, Kasetsart University

³ Assistant Professor, Faculty of Liberal Arts and Management Science, Kasetsart University

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไป มีการเคลื่อนไหวหรือการทำกิจกรรมทางกาย น้อยลง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ภาวะโรคอ้วน ไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือดสูง อันเป็นปัจจัยเสี่ยง ที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีของตนเอง ซึ่งการมีสุขภาพดีมิได้หมายถึงเพียงการมี หลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น หากแต่ผู้ที่เจ้าของสุขภาพจะต้องดูแลสร้างเสริม สุขภาพและป้องกันโรคให้แก่ตนเองด้วย (ฤกษ์ชัย เข้มวงษ์, 2562) กิจกรรมการเดินวิ่งเป็นการออกกำลังกาย เป็นที่นิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพเพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์น้อยแต่ได้ประโยชน์มาก ในการช่วยพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ปลอดภัย สามารถออกกำลังกายได้หลายสถานที่ ออกกำลังกายได้ตั้งแต่คนเดียวจนถึงรวมตัวกัน ออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ จึงทำให้มีประชาชนสนใจออกกำลังกายด้วยการเดินวิ่งเพิ่มมากขึ้น ทั้งการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพและการเดินวิ่งเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสะสมสัปดาห์ บายบิบบและเหรียญรางวัลที่ชื่นชอบ ดังเห็นได้จาก ในระยะเวลา 2-3 ปีที่ผ่านมา มีการจัดมหกรรมเดินวิ่งหลายสถานที่และหลายองค์กร นักวิ่งมีการเดินทาง ไปทั่วประเทศ แต่การจัดมหกรรมการวิ่งดังกล่าว นักกีฬาสามารถเข้าร่วมได้บางกลุ่มเนื่องจากข้อจำกัด ด้านเวลา สถานที่ การเดินทาง ภาระครอบครัวและค่าใช้จ่าย (ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพจังหวัดสกลนคร, สัมภาษณ์, 2562) ปัจจุบันจึงมีกิจกรรมการวิ่งที่นิยมมากขึ้น คือ การวิ่งเสมือนจริง (Virtual run) เป็นการวิ่ง ในโลกเสมือนจริงซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่ดัดแปลงมาจากแนวคิดของเทคโนโลยี ‘Virtual Reality’ (VR)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร โดยหน่วยกีฬาและออกกำลังกาย กองบริหารวิชาการนิสิต ซึ่งมีภาระหน้าที่ด้านการส่งเสริมพัฒนาและบริการการออกกำลังกาย ได้ตอบสนอง นโยบายของวิทยาเขตฯ คือการจัดกิจกรรมให้บุคลากรและนิสิตออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและดูแลตัวเอง มากขึ้น ไม่จำกัดผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเข้าร่วมได้ทั้งนิสิต บุคลากร และบุคคลภายนอกจึงได้จัด “กิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริง นนทรีอีสานเวอร์ชวลรันครั้งที่ 1” ที่จัดขึ้นระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึง มีนาคม 2563 โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ นิสิต บุคลากรและประชาชนได้ออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายให้มี สมรรถภาพทางกายที่ดี โดยกิจกรรมการเดินวิ่งสะสมระยะทาง กิจกรรมดังกล่าวจะเป็นแรงกระตุ้นให้ นิสิตบุคลากร และประชาชน ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพื่อจูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรม ได้เลือกระดับการแข่งขัน หรือ ระดับความหนักในการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง ตามประสบการณ์การออกกำลังกาย โครงการนี้แบ่งกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมเป็น 2 ประเภท คือ ประเภท วิโอพี (VIP) และประเภททั่วไป ผู้ที่มีสิทธิรับรางวัลต้องเดินหรือวิ่งให้ได้ระยะทางสะสมอย่างน้อย 100 กิโลเมตร โดยไม่จำกัดวัน เวลาและสถานที่ ภายในระยะเวลาที่กำหนด 30 วัน ผู้เข้าร่วมสามารถเดินวิ่งได้ทุกสถานที่ ผู้ร่วมกิจกรรมต้องสมัครและดาวน์โหลดแอปพลิเคชันในโทรศัพท์สมาร์ทโฟนที่สามารถถ่ายภาพหน้าจอ ได้เพื่อเป็นหลักฐานแสดงวัน เวลา สถานที่ ระยะทาง และค่าเฉลี่ยระยะทาง (Pace) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สามารถส่งผลการเดิน/วิ่งสะสมระยะทางได้ 2 ครั้ง/วัน ก่อนเวลา 24.00 น. ของทุกวัน โดยแนบภาพถ่ายหน้าจอโทรศัพท์ที่แสดงวัน เวลา และ ค่าเฉลี่ยระยะเวลา (Pace) ผ่านทางระบบออนไลน์ที่คณะกรรมการดำเนินงานจัดทำขึ้น (กองบริหารวิชาการและนิสิต, 2563) ซึ่งกิจกรรมนี้ก็มีเสียงตอบรับการเข้าร่วมที่ดี เห็นได้จากมีจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการมากกว่าหนึ่งพันคน

คณะผู้วิจัย ได้พบว่าการจัดการกิจกรรมดังกล่าวมีผู้สมัครเข้าร่วมความสมัครใจเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังมีหลายองค์กรโดยเฉพาะมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ให้ความสนใจโดยเชิญทีมงานจัดกิจกรรมดังกล่าวไปช่วยจัดดำเนินการหรือให้คำปรึกษาโดยเฉพาะในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมาจากการแพร่ระบาดของโรคโควิดที่ส่งผลให้นิสิต บุคลากรในมหาวิทยาลัย และประชาชนออกกำลังกายน้อยลงและองค์กรต่าง ๆ ไม่สามารถจัดมหกรรมกีฬาได้โดยเฉพาะมหกรรมการเดินวิ่งที่เคยเป็นที่แพร่หลาย ผู้วิจัยจึงสนใจถอดบทเรียนการจัดการกิจกรรมเดินวิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ “Nontri E-san Virtual Run Season I” ดังกล่าว ซึ่งกระบวนการจัดการเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้กิจกรรมบรรลุเป้าหมายและความสำเร็จ การศึกษานี้เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปพัฒนาปรับปรุงเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ และพัฒนาเป็นคู่มือการจัดการกิจกรรมเดินวิ่งเสมือนจริงที่จัดในมหาวิทยาลัยที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งในการศึกษาการจัดการ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีพื้นฐานทางการจัดการกีฬา ได้แก่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การนำ/ปฏิบัติ (Implementing) และการควบคุม (Controlling) เพื่อให้ครอบคลุมกระบวนการจัดการ (Bridges, & Roquemore, 2004: 10, : 30-31; Burrow, & Kleindl, 2013: 30)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อถอดบทเรียนการจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาโครงการ Nontri E-san Virtual Run Season I

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ประชากรประกอบด้วยคณะกรรมการดำเนินการ จำนวน 28 คน กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) เพื่อทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยมีเกณฑ์ ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ต้องเป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดการกิจกรรมและมีความเข้าใจในกระบวนการทำงาน เพื่อสัมภาษณ์แบบเจาะลึก จำนวน 2 คน ประกอบด้วย หัวหน้าโครงการและเลขานุการ และกลุ่มคณะกรรมการดำเนินงาน เลือกแบบสุ่มอย่างง่ายจำนวน 7 คน สำหรับการสนทนากลุ่มเพื่อช่วยกันระดมความคิดเห็นด้านการจัดการกิจกรรม ปัญหาอุปสรรคและการแก้ปัญหาในการดำเนินการ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสนทนากลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาแนวคิด หลักการ เกี่ยวกับหลักการจัดการกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างเครื่องมือการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้น ในการจัดกิจกรรมและข้อคำถามในการสนทนากลุ่มเพื่อให้ได้ข้อมูลด้านการจัดการอย่างครอบคลุมทุกด้าน ตามกรอบทฤษฎีการวิจัย การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ และ ข้อคำถามสนทนากลุ่มให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาข้อคำถามในการสัมภาษณ์ให้ครอบคลุม เนื้อหาครบถ้วน ข้อคำถามถูกต้องเหมาะสม ตรงตามโครงสร้าง และภาษาที่ใช้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูล

3. ผ่านจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ และจัดการเก็บข้อมูล เมื่อได้ข้อมูลแล้ว นำมาสรุปข้อมูลแล้วให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ยืนยันคำตอบของตนเองจากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและข้อมูลจากการสัมภาษณ์รวบรวมให้ครบถ้วน ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา ใช้วิธีการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) แล้วสรุปบรรยายเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม เพื่อถอดบทเรียนสรุปได้ดังนี้

1. บทเรียนด้านการวางแผน (Planning)

การเริ่มต้นกิจกรรมมีเป้าหมายเพื่อต้องการให้บุคลากรและนิสิต ประชาชน ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและดูแลตัวเองมากขึ้น โดยนำแนวคิดจัดกิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถออกกำลังกาย ได้โดยไม่จำกัดเวลาสถานที่และผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเข้าร่วมได้ทั้งนิสิต บุคลากรและบุคคลภายนอก จึงมีแนวคิดในการนำการวิ่งเสมือนจริงสะสมระยะทางมาใช้ในการจัดกิจกรรม จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ ข้อมูลคนที่ 1, 3 ส.ค. 63 “เนื่องจากกิจกรรมที่ผ่านมามีส่วนใหญ่ออกกำลังกายแบบการรวมกลุ่ม การออกกำลังกายทั่วไปและไม่ได้รับการตอบรับเท่าที่ควร จึงมีการวางแผนกิจกรรมในรูปแบบใหม่ขึ้น โดยผู้ปฏิบัติใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินวิ่งสะสมระยะทาง โดยบันทึกผลผ่านแอปพลิเคชัน ลักษณะการออกกำลังกายสามารถออกกำลังกายที่ไหน เวลาใดก็ได้ แล้วบันทึกผลผ่านแอปพลิเคชัน หลังจากนั้นส่งผลที่บันทึกมาสะสมในระบบ โปรแกรมประยุกต์ที่ทางทีมผู้ปฏิบัติพัฒนาขึ้น” และ “เมื่อก่อนมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบรวมกลุ่มออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลา 1 เดือน นัดออกกำลังกายทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ผลการดำเนินกิจกรรมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนน้อยและไม่ได้รับการตอบรับ เท่าที่ควร การจัดกิจกรรมมีข้อจำกัดด้วยเวลา สถานที่และวิทยากรผู้นำออกกำลังกาย ประกอบกับสุขภาพ

ทางกายไม่มีการเปลี่ยนแปลง และไม่สนุกสนานจนทำให้เกิดการออกกำลังกายจนเป็นนิสัย อีกทั้งไม่สามารถบันทึกผลการออกกำลังกายได้อย่างเป็นระบบ” และ จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2, 3 ส.ค. 63 “วัตถุประสงค์การดำเนินการต้องให้นิสิตได้ออกกำลังกายระยะเวลานานพอที่จะสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นและสามารถสร้างนิสัยการรักษาร่างกายโดยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง” จึงได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อให้ นิสิต ได้รับการส่งเสริมสุขภาพร่างกายจากการวิ่งสะสมระยะทางให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี 2) เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรและประชาชนทั่วไปเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบสะสมระยะทาง 3) เพื่อให้ นิสิต และบุคลากร ออกกำลังกายจนเป็นนิสัย

การวางแผนหน่วยงานและบุคลากร (Man) ที่เข้าร่วมดำเนินการ พิจารณาเลือกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาในการดำเนินการ โดยเลือกหน่วยกีฬางานกิจกรรม นิสิต กองบริหารวิชาการและนิสิต เป็นผู้ดำเนินการหลัก เนื่องจากเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบงานกีฬาโดยตรงและเลือกคณะกรรมการดำเนินการ จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 3 ส.ค. 63 “คณะกรรมการทั้งหมด 28 คน มาจากหน่วยงานต่าง ๆ ในวิทยาเขตฯ ทั้งในส่วนของสำนักงานวิทยาเขต กอง 4 กอง รวมถึงคณะทั้ง 4 คณะ โดยเราต้องการให้มีคณะทำงานที่มาจากทุกหน่วยงานเพื่อการมีส่วนร่วม” มีการกำหนดแผนด้านบุคลากรให้สอดคล้องกับกิจกรรมซึ่งมีการจัดทำประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการ โดยการบูรณาการบุคลากรจากทุกหน่วยงานของมหาวิทยาลัยเข้ามามีส่วนร่วม โดยเลือกจากความสมัครใจและมีใจรักในการออกกำลังกายโดยเฉพาะการวิ่ง และเชิญชมรมกล้าก้าว สกกลนคร ซึ่งเป็นกลุ่มนักวิ่งบุคคลภายนอกเพื่อสุขภาพที่วิ่งประจำตามมหกรรมวิ่งต่าง ๆ มาเป็นทีมงานที่ปรึกษา เพื่อเป็นเครือข่ายความร่วมมือทั้งในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัยทั้งในเรื่องของการจัดกิจกรรมของรางวัลใจ การสำรวจสถานที่เพื่อออกแบบตัวอย่างเส้นทางวิ่งต่าง ๆ จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2, 3 ส.ค. 63 “คณะทำงานเราเลือกจากคนที่สมัครใจมาทำงานร่วมกันเพราะไม่ได้คำตอบแทน โดยเราทาบทามคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำและชื่นชอบการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และได้ทาบทามพี่จากชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเข้ามาช่วยให้คำปรึกษา” มีการประชุมคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อระดมความคิดเห็น มีการประชุมคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อระดมความคิดเห็นในวางแผนการดำเนินงาน รูปแบบการแข่งขัน กติกาและเงื่อนไขในการรับรางวัล โดยมีขั้นตอนการวางแผนการดำเนินงาน ประกอบด้วย 1) ประชุมวางแผนและกำหนดทิศทางดำเนินการโครงการ 2) ขออนุมัติโครงการ 3) ประชุมมอบหมายงานกับคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ แบ่งหน้าที่ 4) ดำเนินโครงการ 5) รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ

การวางแผนด้านการเงิน (Money) มีกำหนดแผนการจัดหางบประมาณ การจัดสรรงบประมาณ การวิเคราะห์ต้นทุน โดยดำเนินการให้เป็นระบบโปร่งใสและตรวจสอบได้ โดยคำนึงถึงงบประมาณรายรับต้องครอบคลุมรายจ่าย มีการวางแผนการเก็บค่าสมัครและของงบประมาณสนับสนุนสำหรับกิจกรรมสุขภาพของนิสิตและบุคลากร จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 และ 2, 3 ส.ค. 63

“เราจะต้องมีการวางแผนการเงินให้โปร่งใส คຸ້ມคຳ และครอบคลุมค่าใช้จ่ายทั้งหมดโดยไม่หวังผลกำไร โดยจะต้องมีการเก็บค่าสมัครในส่วนของวีไอพีและต้องมีแบบประเภทฟรีสำหรับนิสิตและบุคลากรที่ไม่อยากจ่ายเงิน”

การวางแผนด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Material) กิจกรรมเดินวิ่งเสมือนจริง สะสมระยะทางเพื่อสุขภาพสามารถเดินวิ่งได้ทุกสถานที่โดยสิ่งอำนวยความสะดวกคือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำเป็นต้องมีแอปพลิเคชันจับระยะทางสำหรับการวิ่งซึ่งผู้จัดได้แนะนำแอปพลิเคชันให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จากการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5, 20 ก.ย. 63 “ผู้เข้าร่วมสามารถวิ่งที่ไหนก็ได้ แต่ทีมงานจะมีการวางแผนตัวอย่างเส้นทางวิ่งในมหาวิทยาลัยและสำรวจระยะทางไว้ให้คร่าว ๆ เพื่อใครสนใจอยากวิ่งเส้นทางนั้น โดยมีการวาดแผนที่การวิ่งเป็นรูปหัวใจบ้าง เป็นตัวอักษรบ้าง หรือเส้นทางวิ่งทั่ว ๆ ไป”

การวางแผนด้านการตลาด และการประชาสัมพันธ์ (Marketing) มีการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย และวิธีการทางการตลาดไปสู่กลุ่มเป้าหมาย โดยมีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายตามนโยบาย กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย นิสิต บุคลากร และบุคคลภายนอก การวางแผนด้านแรงจูงใจและรางวัลประกอบด้วยเสื้อ โล่ เหรียญ และเกียรติบัตร โดยมีแนวคิดในการออกแบบเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย แนวคิดในการออกแบบเสื้อและเหรียญรางวัล ผู้ออกแบบมีแนวคิดออกแบบเพื่อให้ดึงดูดและจูงใจ นิสิตที่เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการจัดกิจกรรม อีกทั้งกิจกรรมนี้จัดขึ้นในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ จึงกำหนดธีมงานเป็นเดือนแห่งความรัก ออกแบบด้วยเสื้อสีชมพูและประชาสัมพันธ์ด้วยสโลแกนที่เป็นแรงจูงใจและสิ่งดึงดูดใจในการสมัครเข้าร่วม การออกแบบสวดลายเสื้อมีการนำสัญลักษณ์สถานที่ที่โดดเด่นของมหาวิทยาลัยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบเพื่อเป็นสัญลักษณ์สื่อถึงมหาวิทยาลัย จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 3 ส.ค. 63 “เสื้อรางวัลระยะสูงสุด 100 อันดับออกแบบตามแนวคิดที่ว่า เสื้อจะต้องน่ารัก น่าดึงดูดผู้ที่จ่ายเงินค่าสมัครจึงได้นำปีนักษัตรประจำปี 2563 เนื่องจากมีบุคคลภายนอก เข้าร่วมสมัครด้วยจึงไม่สามารถนำสัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยมาใช้เพียงอย่างเดียวได้” เหรียญรางวัล ผู้ออกแบบมีแนวคิดทำเหรียญรางวัลเป็นจิ๊กซอว์ เนื่องจากมีการวางแผนการจัดกิจกรรมเป็นสี่ชั้น 4 ซี่ชั้น ติดต่อกัน โดยรูปแบบเหรียญที่ต่อกันทั้งสี่เหรียญทำเป็นรูปแผนที่ของวิทยาเขตที่น่าสะสม ประกอบกับภายในตัวเหรียญจะเป็นตัวรูปหนูซึ่งเป็นปีนักษัตร โดยมีการวางแผนเปลี่ยนลายเหรียญต่อจนครบ 4 ซี่ชั้น จากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1, 3 ส.ค. 63 “เราพยายามออกแบบของรางวัลให้จูงใจที่สุด โดยมีการกำหนดสโลแกนเพื่อดึงดูดอยากให้นักชวนกันมาออกกำลังกายด้วยกัน ส่วนในการออกแบบเสื้อได้ออกแบบเองโดยใช้ตราสัญลักษณ์หอคอยชมวิวที่ทุกคนเห็นก็รู้เลยว่าเป็นสถานที่ในวิทยาเขตฯ ส่วนเสื้อรางวัลท็อป 100 เราก็คิดว่าปีนี้เป็นปีหนูน่าจะเอามาทำให้น่ารัก ๆ แล้วใส่ลงเสื้อได้” และจากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2, 3 ส.ค. 63 “เหรียญรางวัลเราก็คุยกันกับหัวหน้าโครงการว่าเราอยากจัดหลาย ๆ ปีติดต่อกันอยากให้คนเข้ามาสมัครกับเราทุกปีเลยมีการทำเหรียญรางวัลเป็นจิ๊กซอว์มาต่อกันในแต่ละปีให้สะสม”

การวางแผนการประชาสัมพันธ์ มีการวางแผนการประชาสัมพันธ์ออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะการรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะมีการจัดประชุมเพื่อวางแผนการประชาสัมพันธ์รับสมัครการจัดทำสื่อ การจัดเตรียมข้อมูลประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ไปยังสื่อต่าง ๆ โดยประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลัก และการใช้วิธีบอกต่อจากคณะกรรมการดำเนินการที่มาจากทุกหน่วยงานให้ช่วยประชาสัมพันธ์ชนิดและบุคลากรในหน่วยงานของตนเอง ระยะที่ 2 ระยะการประชาสัมพันธ์ขณะดำเนินกิจกรรม ซึ่งคณะกรรมการอาจมีการปรับเปลี่ยนกติกา หรือบางอย่างตามปัญหาหรือสถานการณ์ ณ ขณะนั้น การแนะนำแอปพลิเคชันส่งผลวิ่งเพื่อให้ถูกต้องตามกติกาหรือการประชาสัมพันธ์เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งผลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการประชาสัมพันธ์ส่วนใหญ่จะใช้เพจเฟซบุ๊กเป็นช่องทางหลัก ระยะที่ 3 ระยะสรุปผลรางวัล จะมีการประชาสัมพันธ์ผู้ที่ได้รับรางวัล สถานที่รับรางวัล เป็นต้น จากสนทนากลุ่มคนที่ 1, 20 ก.ย. 63 “ช่วงแรกเราจะมีการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครโดยทำสื่อต่าง ๆ แบนเนอร์ลงเฟซบุ๊ก ไลน์ต่าง ๆ หรือให้ทีมงานเชิญชวนให้มาสมัครเข้าร่วม” และจากสนทนากลุ่มคนที่ 2, 20 ก.ย. 63 “เรามีการประชุมกันเพื่อปรับกติกาบางอย่างเพื่อพบปัญหาและได้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบโดยเร็วโดยผ่านเฟซบุ๊กแฟนเพจ”

2. บทเรียนด้านด้านการจัดองค์กร (organizing)

มีการกำหนดงาน ออกแบบ จัดกลุ่มงาน โครงสร้าง การกำหนดคุณสมบัติด้านบุคลากร หน้าที่ และกำหนดขอบเขตหน้าที่การทำงานเป็นฝ่ายต่าง ๆ โดยมีการจัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการกำหนดคุณสมบัติด้านบุคลากร และมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบมีการแบ่งโครงสร้างการทำงานออกเป็นฝ่ายต่าง ๆ ประกอบด้วย ฝ่ายเลขานุการ ฝ่ายการออกแบบและจัดทำระบบโปรแกรมประยุกต์ ฝ่ายตรวจผล ฝ่ายประชาสัมพันธ์และฝ่ายวิชาการ และมีการจัดประชุม เพื่อชี้แจงเป้าหมายการดำเนินการ วัตถุประสงค์ แผนการดำเนินงาน ระยะเวลาการดำเนินงาน ขอบเขตของงาน บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ และความเข้าใจในงาน และรายละเอียดในการดำเนินงาน

จากสนทนากลุ่มคนที่ 2, 20 ก.ย. 63 “การทำงานมีการแบ่งหน้าที่กันไป แต่ละฝ่ายมีหน้าที่ความรับผิดชอบโดยหัวหน้าโครงการก็จะมีการบิ่้งงานก่อนว่าคนไหนจะทำอะไรระยะไหนก่อนหรือระหว่างจัด”

3. บทเรียนด้านการนำ/ปฏิบัติ (implementing)

การตรวจผลระยะทาง

1) การตรวจผลระยะทาง จะมีทีมตรวจผลเป็นผู้ตรวจโดยแบ่งหน้าที่ตรวจตามช่วงลำดับการส่งผล จากสนทนากลุ่มคนที่ 4, 20 ก.ย. 63 “คนตรวจก็จะมีจำนวน 10 คนแบ่งกันตรวจช่วงลำดับการส่งผลโดยผู้ตรวจผลสามารถตรวจช่วงไหนก็ได้แต่ต้องตรวจให้แล้วเสร็จภายในสัปดาห์ก่อนสรุปผล (วันจันทร์

เวลา 18.00 น.) แต่ในทางปฏิบัติหากมีการตรวจผลไม่ทันหรือติดภารกิจ ผู้ตรวจคนอื่น ๆ จะช่วยกันตรวจ หรือมีการฝากตรวจโดยแจ้งในฝ่ายตรวจผล”

2) วิธีการตรวจผลจะพิจารณาจาก รูปถ่าย วันที่ ระยะ และ เวลาที่ใช้ในการวิ่ง 1 กิโลเมตร (Pace) จากสนทนากลุ่มคนที่ 3, 20 ก.ย. 63 “หากส่งถูกต้องตามกติกาผู้ตรวจจะเปลี่ยนข้อความที่โชว์หน้าระบบ ในเว็บไซต์เป็น “ผ่าน” หากไม่ถูกต้องกติกาอย่างเห็นได้ชัดผลจะ “ไม่ผ่าน” หากข้อมูลไม่ชัดเจนอาจจะเป็นข้อความ “ติดต่อแอดมิน” หรือถ้ายังไม่ตรวจผลจะขึ้นว่า “รอตรวจผล” โดยผลที่มีปัญหาหรือติดต่อแอดมินอาจมีการพิจารณาโดยหัวหน้าทีมตรวจหรือบางเคสอาจเอาเข้าที่ประชุมเพื่อหาข้อสรุป”

3) ผลตรวจที่ผ่านจะถูกนำไปรวมผลอัตโนมัติและขึ้นแสดงบนเว็บไซต์ของกิจกรรม จากสนทนากลุ่มคนที่ 6, 20 ก.ย. 63 “ระบบการส่งผล ตรวจผลมีการพัฒนาระบบโดยมีโปรแกรมเมอร์เป็นผู้เขียนโปรแกรม โดยเริ่มจากการพูดคุยว่าขอบเขตและความต้องการจากนั้นออกแบบโปรแกรม เขียนโปรแกรมด้วยภาษาคอมพิวเตอร์ นำไปทดสอบเบื้องต้น และปรับแก้ไข โดยระหว่างการใช้งานทีมงานจะประชุมถึงปัญหาและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โปรแกรมเมอร์จะมีการปรับเปลี่ยนจนสมบูรณ์มากขึ้น

4. บทเรียนด้านการควบคุม (Controlling)

คณะกรรมการมีการนัดประชุมทุกสัปดาห์เพื่อประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอปัญหา และประเด็นการระดมความคิดและข้อสรุปเพื่อแก้ปัญหา ส่วนในแต่ละวันหากมีปัญหาก็ต้องการคำแนะนำจากคณะกรรมการท่านอื่น จะมีช่องทางผ่านกลุ่มในเฟสบุ๊ค ซึ่งสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนและหาข้อสรุปได้ทันที การควบคุมการตรวจผลจะมีหัวหน้าทีมตรวจจะมาสุ่มเลือกผลตรวจอีกครั้งทุก ๆ วัน จากสนทนากลุ่มคนที่ 7, 20 ก.ย. 63 “เราจะพูดคุยกันบ่อยทั้งการคุยแบบนัดประชุมเป็นทางการและพูดคุยผ่านช่องทางกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนปัญหา หาทางแก้ปัญหาและการตอบปัญหาของทีมที่มีหน้าที่ตอบคำถามในเพจ”

การสรุปผลและรายงานผล มีการประเมินผลจำนวนผู้เข้าร่วม ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ประเมินผลการออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่องจนเป็นนิสัยประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม นำผลการประเมินและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงในครั้งต่อไป จากนั้นจัดทำรายผลสรุปผลโครงการเสนอผ่านผู้บังคับบัญชา

บทเรียนเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคการดำเนินงานและการแก้ปัญหา

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ติดตามหน้าเพจเฟสบุ๊คซึ่งเป็นช่องทางสื่อสารหลัก มีการแก้ปัญหาโดยการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ หรือประชาสัมพันธ์ถึงแฟนเพจในหน้าการส่งผลบันทึกผลและคุณผล

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งผลวิ่งผิดวัน หรือไม่แนบริูปภาพ ซึ่งมีการแก้ปัญหาโดยคณะกรรมการ ยึดหยุ่นให้ 1 สัปดาห์และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อถึงการส่งผลวิ่งที่ถูกต้องการขอควรระวัง ซึ่งหลังจาก 1 สัปดาห์ หากยังมีการส่งผลที่ไม่ถูกต้องตามกติกาผลวิ่งนั้นจะไม่ถูกนับเพื่อสะสมระยะทาง

3. การตรวจพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งผลวิ่งผิดปกติเช่น เพช (Pace) เร็วกว่าคนวิ่งปกติ หรือ เอาการของบุคคลอื่นมาส่ง โดยตรวจพบได้จากแนบรูปภาพเดียวกันหลาย ๆ คน เป็นต้น ซึ่งการส่งผลที่ไม่ถูกต้องตามกติกาผลวิ่งนั้นจะไม่ถูกนับเพื่อสะสมระยะทางหรือในกรณีที่ต้องการข้อมูลยืนยันเพิ่มเติมจากผู้ร่วมกิจกรรมจะมีทีมแอดมินเพจติดต่อกลับเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม หากไม่สามารถแสดงหลักฐานยืนยัน

การประเมินผลโครงการ ดำเนินการในลักษณะวิจัย “ถอดบทเรียนการจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาโครงการนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1” และ “ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1” ซึ่งกิจกรรม โครงการนทรีอีสานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1” มีการพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการทำงานโดยช่วยลดขั้นตอนการทำงานโดยสภาพการปฏิบัติงานเดิมเป็นการจัดกิจกรรมเดิมเป็นรูปแบบรวมตัว กล่าวคือ เป็นกิจกรรมที่นิสิตและบุคลากรมารวมตัวในสถานที่ และเวลาที่กำหนดเพื่อทำกิจกรรมซึ่งในส่วนของผู้จัดกิจกรรมต้องมีการเตรียมงานในด้านต่าง ๆ ก่อนข้างมาก ทั้งในด้านสถานที่ อุปกรณ์ คนเข้าร่วม สวัสดิการน้ำและอาหาร ตลอดจนการดูแลความปลอดภัยในส่วนของผู้เข้าร่วมที่มาร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้บางครั้งก็ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้เพราะมีข้อจำกัดด้วยเรื่องของเวลาและสถานที่ ตลอดจนวิทยากรผู้นำออกกำลังกาย ส่วนสภาพการปฏิบัติงานใหม่เป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบกิจกรรมการเดินวิ่งเสมือนจริงสะสมระยะทางเพื่อสุขภาพ โดยบันทึกผลผ่านแอปพลิเคชัน ผู้เข้าร่วมสามารถวิ่งหรือเดินที่ได้ทุกเวลาทุกสถานที่แล้วส่งผลการสะสมระยะทางเข้ามายังระบบ โปรแกรมประยุกต์ที่สร้างขึ้น เพื่อการแข่งขันและเพื่อการออกกำลังกายจนไปสู่การมีสุขภาพที่ดีซึ่งเป็นการลดขั้นตอนการเตรียมงาน ภาระของผู้ดำเนินการ ระยะเวลาและงบประมาณ

ส่วนในเรื่องของการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมแบบเดิม ทางทีมผู้จัดวางแผนการแก้ไขปัญหาโดยการนำปัญหามาวิเคราะห์และวางแผน โดยปัญหาที่สำคัญต้องได้รับการแก้ไข คือ

1. ข้อจำกัดของเวลา สถานที่ ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม หลายคนไม่ว่างเข้าร่วมกิจกรรมเพราะเวลาของการทำกิจกรรมจำกัดอยู่ในช่วงเวลา 16.30-18.00 น.เท่านั้น อีกทั้งสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมไม่สามารถใช้สถานที่ได้เพราะติดการใช้งานของกิจกรรมอื่นที่สำคัญกว่า ตลอดจนผู้นำไม่สะดวกทางผู้จัดกิจกรรมจึงศึกษาค้นคว้าข้อมูล หาแนวทางในการดำเนินกิจกรรมที่ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา สถานที่ และวิทยากรนำออกกำลังกาย ซึ่งผู้จัดใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินวิ่งสะสมระยะทางนี้

2. ผลการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพไม่ดีขึ้น ซึ่งจากการที่นิสิตและบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่อเนื่องและไม่สม่ำเสมอส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่ดี วิธีการ ผู้จัดจึงกำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้ 30 วัน ต้องสะสมระยะทางได้ไม่น้อยกว่า 100 กิโลเมตร

(จากข้อมูลบ่งชี้ว่าการวิ่งวันละ 3.2 กิโลเมตร นั้นเพียงพอต่อการบำรุงสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด โดยไม่มีผลเสียจากการออกกำลังกายที่มากเกินไป) โดยในแต่ละวันสามารถส่งผลการสะสมระยะทางได้ไม่เกินวันละ 2 ครั้ง ๆ ละไม่เกิน 50 กิโลเมตร ซึ่งการกำหนดการส่งแต่ละครั้งไม่เกิน 50 กิโลเมตร เราพิจารณาถึงความปลอดภัยในการบาดเจ็บสำหรับผู้ที่ยังเริ่มต้นการออกกำลังกายใหม่ ๆ

3. ความสนุกสนาน ความท้าทายนำไปสู่การออกกำลังกายจนเป็นนิสัย การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบเดิมไม่มีการแข่งขันและของรางวัล ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมไม่เกิดความสนุกสนานและความท้าทาย วิธีการทางผู้จัดจึงวางเงื่อนไขของการแข่งขัน และใส่ความท้าทายด้วยของรางวัลต่าง ๆ เช่น เสื้อรางวัล เหรียญรางวัล และโล่รางวัล ตลอดจนเกียรติบัตร สำหรับผู้เข้าร่วมที่สามารถทำอันดับได้ตามกติกาที่กำหนด หากผู้เข้าร่วมมีความสนุกสนานได้แข่งขันเกิดความท้าทายแล้วจะออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยในที่สุดโดยไม่รู้ตัว

4. การบันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นระบบในฐานะข้อมูล ด้วยอดีตการบันทึกข้อมูลยังไม่มีเครื่องมือช่วย (แอปพลิเคชัน) หรือหากมีก็ต้องมีค่าใช้จ่ายที่สูงในการนำมาใช้งาน จึงเป็นเรื่องยากที่จะบันทึกผลการออกกำลังกายในขณะที่ออกกำลังกายด้วยตนเองได้ แต่ปัจจุบันเครื่องมือช่วย (แอปพลิเคชัน) ในการบันทึกข้อมูลมีมากขึ้นและหลากหลาย อีกทั้งไม่เสียค่าใช้จ่ายสามารถดาวน์โหลดมาใช้ฟรี เพียงแต่ต้องแนะนำและให้ความรู้ถึงวิธีการใช้งานที่ถูกต้อง และมีที่เก็บรวบรวมผลที่บันทึกอย่างเป็นระบบ วิธีการทางทีมผู้จัดจึง ออกแบบระบบโปรแกรมประยุกต์เพื่อเก็บรวบรวมผลการออกกำลังกายที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บันทึกไว้ในแอปพลิเคชันมาสรุปและรายงานผล

การปรับปรุงการดำเนินการ จากการจัดกิจกรรมมีการพัฒนาระบบโปรแกรมประยุกต์ขึ้นเพื่อรองรับการส่งผลการสะสมระยะทางของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผลจากการใช้งานหลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งผลการสะสมระยะทางเข้าระบบ ระบบสามารถรวมผลระยะทางได้ทันทีภายหลังจากที่มีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแล้ว ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบอันดับของตัวเองได้วันต่อวัน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำอันดับได้ตามแผนที่วางไว้และได้รับรางวัลในที่สุด ส่วนการออกใบเกียรติบัตรการเข้าร่วมในกิจกรรมก่อนเป็นการออกในรูปแบบกระดาษซึ่งสิ้นเปลืองวัสดุและอุปกรณ์ ตลอดจนงบประมาณจึงมีการปรับปรุงการออกใบเกียรติบัตรเป็นแบบ Graphic Certificate ผ่านทางเฟสบุ๊คแฟนเพจซึ่งสะดวกมากขึ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบันทึกภาพได้เลยไม่สิ้นเปลืองวัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณ

สรุปผลการวิจัย

บทเรียนความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับโครงการนนทรีอีซานเวอร์ชวลรัน ซีซั่น 1 ประกอบไปด้วย โครงการมีขั้นตอนการดำเนินการครบถ้วนตามกระบวนการจัดการทั้ง 4 ด้าน โดยเน้นการจัดการแบบมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในมหาวิทยาลัย มีคณะกรรมการดำเนินการจากทุกหน่วยงานซึ่งมีความสนใจและสมัครใจเข้าร่วมโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน มีความร่วมมือจากประชาชนภายนอกคือชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพที่มีประสบการณ์เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือ ทีมงานมีการประชุมสม่ำเสมอโดยเฉพาะช่วงระหว่างกิจกรรมเพื่อระดมความคิดเมื่อพบปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว การจัดกิจกรรมมีความสนุกสนานและท้าทายจนนำไปสู่การออกกำลังกายจนเป็นนิสัย ซึ่งการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบเดิม ๆ ไม่มีการแข่งขันและของรางวัลมีแค่การรวมกลุ่มออกกำลังกาย ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมไม่เกิดความสนุกสนาน และความท้าทาย โครงการมีการวางแผนของการแข่งขันและใส่ความท้าทายด้วยของรางวัลต่าง ๆ เช่น เสื้อรางวัล เหรียญรางวัล และโลรางวัล ตลอดจนเกียรติบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมที่สามารถทำอันดับได้ตามกติกาที่กำหนด หากผู้เข้าร่วมมีความสนุกสนานได้แข่งขันเกิดความท้าทายแล้วจะส่งผลต่อออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยเป็นกิจวัตร ซึ่งจะบรรลุเป้าหมายของการส่งเสริมการออกกำลังกาย อีกทั้งมีการปรับปรุงกระบวนการทำงานจากเดิมเป็นการจัดการออกกำลังกายแบบรวมตัวกันเป็นการออกกำลังกายแบบใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย โดยมีการจัดการอย่างเป็นระบบจึงทำให้ช่วยลดขั้นตอนการเตรียมงาน ภาระ งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และเวลา

อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เพื่อถอดบทเรียนการจัดการกิจกรรมเดิน-วิ่งเสมือนจริงเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษาโครงการ Nontri E-san Virtual Run Season I โครงการนี้มีการปฏิบัติตามกระบวนการซึ่งในการถอดบทเรียน ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

กิจกรรมนี้เน้นการวางแผนบุคลากรโดยเน้นการทำงานแบบมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในวิทยาเขตฯ จะเห็นได้ที่มีการบูรณาการบุคลากรจากทุกหน่วยงานเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม อีกทั้งยังมีการเชิญเครือข่ายชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพที่เป็นนักวิ่งที่มีประสบการณ์ในงานมหกรรมวิ่งต่าง ๆ เพื่อเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยคณะกรรมการดำเนินการต้องมีความสนใจและมีใจรักในการออกกำลังกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยการเดินวิ่ง และมีใจเป็นจิตอาสาเนื่องจากไม่ได้รับค่าตอบแทน ที่แสดงถึงความสนใจร่วมกันในการจัดกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับ ประชุม สุวดี (2551) ที่กล่าวว่า การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน บุคคลจะต้องมีความสามารถที่จะเข้าร่วมและมีความพร้อมที่จะเข้ามามีส่วนร่วม โดยมีความเต็มใจและไม่เป็นการบังคับ ซึ่งการจัดองค์การถ้าบุคลากรได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานได้ร่วมคิดตัดสินใจจะส่งผลให้บุคลากร ในองค์กรเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมมากขึ้น ทำให้ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาได้

การวางแผนสื่อและเหรียญรางวัล ผู้ออกแบบสื่อ มีแนวคิดออกแบบเพื่อให้ดึงดูดและจูงใจนิสิตที่เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการจัดกิจกรรม ซึ่งสื่อที่ออกแบบมีแนวคิดในการใช้สีเพื่อเป็นสิ่งที่สื่อถึงเดือนแห่งความรัก ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นในช่วยเดือนกุมภาพันธ์ จึงกำหนดธีมเป็นเดือนแห่งความรัก ออกแบบด้วยสื่อสีชมพูและประชาสัมพันธ์ด้วยริม/สโลแกน และยังมีการนำเสนอสัญลักษณ์สถานที่ที่โดดเด่นของมหาวิทยาลัยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบ สอดคล้องกับ Armstrong, & Kotler (2009: 616) ที่กล่าวว่า ผลลัพธ์เป็นสิ่งที่เสนอขายตลาดเพื่อความสนใจ การจัดหา การใช้หรือการบริโภคที่สามารถทำให้เกิดความพึงพอใจ ประกอบด้วยสิ่งที่สัมผัสไม่ได้ เช่น บรรลุภัณฑ์ สี ราคา คุณภาพ เป็นต้น

การจัดองค์การ โครงการมีการกำหนดงาน ออกแบบ จัดกลุ่มงาน โครงสร้าง หน้าที่และกำหนดขอบเขตหน้าที่การทำงาน มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบและโครงสร้างการทำงานออกเป็นฝ่ายต่าง ๆ และมีการจัดประชุมเพื่อชี้แจงเป้าหมายการดำเนินการ วัตถุประสงค์ แผนการดำเนินงาน ระยะเวลาการดำเนินงาน ขอบเขตของงาน บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบและความเข้าใจในงาน และรายละเอียดในการดำเนินงาน สอดคล้องกับ ชงชัย สันติวงษ์ (2537 : 63) กล่าวไว้ว่า การจัดองค์การ คือ การจัดระเบียบกิจกรรมให้เป็นกลุ่มก้อนเข้ารูป และการมอบหมายงานให้คนปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของงานที่ตั้งไว้และสอดคล้องกับ Bridges and Roquemore (2004, p. 196) กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดองค์การ ประกอบด้วย การแบ่งงาน การรวมงาน การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบและกำหนดขอบเขตของงาน

การควบคุม การควบคุมเป็นการตรวจสอบการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตามแผนที่วางไว้และได้มาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ และการควบคุมจะมีการจัดทำรายงานผลเพื่อนำไปปรับปรุงแผนต่อไป ซึ่งในการจัดโครงการ Nontri e-sam virtual run season I คณะกรรมการมีการนัดประชุมทุกสัปดาห์เพื่อประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอปัญหาและประเด็นการระดมความคิดและข้อสรุปเพื่อแก้ปัญหา สอดคล้องกับ ชัยวัฒน์ บุญขวลิต (2563) ที่กล่าวว่า ทีมงานที่ดีจะต้องมีการประชุมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สมาชิกได้ปรึกษาหารือ เกี่ยวกับงานเพื่อติดตามการดำเนินงานของทุกส่วน ฝ่าย งาน และคณะทำงานหรือทีมงานเฉพาะกิจที่สร้างขึ้น

ผลการดำเนินงานโครงการนี้มีการปรับปรุงกระบวนการทำงานโดยมีการใช้กระบวนการจัดการอย่างเป็นระบบและมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมให้ทันสมัยและดึงดูดใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่งผลต่อการปรับปรุงกระบวนการ ประสิทธิภาพและประสิทธิผล ในการจัดกิจกรรมส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ ประหยัดเวลา ประหยัดงบประมาณและลดขั้นตอนการทำงาน ซึ่งการจัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบนี้ตอบโจทย์ความต้องการของคนในยุค อีกทั้งการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยเป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรมทำให้เกิดความรวดเร็ว สะดวก สบาย และสามารถนำเสนอภาพลักษณ์ที่ดีของตัวเองบนสังคมออนไลน์ได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

การนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้จัดกิจกรรมลักษณะเดียวกันโดยปรับใช้ตามความเหมาะสมของกิจกรรมและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งการสนับสนุนทรัพยากรการจัดการที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การนำผลการศึกษาที่ได้ไปพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการกิจกรรมเดินวิ่งเสมือนจริงระยะทางเพื่อสุขภาพเพื่อใช้เป็นต้นแบบในการจัดการกิจกรรมลักษณะนี้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กลยุทธ จิตต์รุ่งเรือง. (2559). การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง. สืบค้นเมื่อ 24 ธันวาคม 2563 จาก <http://www.acn.ac.th/articles/mod/forum/discuss.php?d=236>
- กรมพลศึกษา. (2555). คู่มือผู้ตัดสินกีฬาฟุตซอล. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กองบริหารวิชาการและนิสิต. (2563). โครงการนันทริโอसानเวอร์ชัวร์วันซีซั่น 1. สกลนคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
- ชัยวัฒน์ บุญชวลิต. (2563). การพัฒนาทีมงาน ด้วยการประชุมที่อย่างสม่ำเสมอ. สืบค้นเมื่อ 24 ธันวาคม 2563, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/309108>
- ประธานชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพจังหวัดสกลนคร, การสัมภาษณ์ 7 ธันวาคม 2562
- ประชุม สุวดี. (2551). การตลาดในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์
- ธงชัย สันติวงษ์. (2537). ทฤษฎีองค์การและการออกแบบ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- ฤกษ์ชัย เข้มวงศ์. (2562). การพัฒนากิจกรรมออกกำลังกายกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล. สกลนคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
- Armstrong, G., & Kotler, P. (2009). *Marketing, an introduction* (9th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Burrow, J. L., Keindl, B., & Evarard, K. E. (2008). *Business principles management*. (12th ed.). Mason, OH: South Western.
- Bridges, F. J., & Roquemore, L. L. (2004). *Management for athletic/ sport administration: Theory and practice*. (4th ed.). Decatur, Georgia: ESM Book.
