

การเปิดรับข่าวสาร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของ  
ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก\*  
Facebook Media Exposure and Participation to Exercise Activities of  
Jogging Club for Health

กั้ววารินทร์ แซ่จิว\*\*  
ดร.พจน์ ใจชาญสุขกิจ\*\*\*

**บทคัดย่อ**

วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้เพื่อศึกษา 1) การเปิดรับข่าวสาร การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความน่าเชื่อถือ และการใช้ประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก 2) เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างลักษณะทางประชากรของผู้รับข่าวสารกับการเปิดรับข่าวสาร 3) เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างลักษณะทางประชากรของผู้รับข่าวสารกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรม 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความน่าเชื่อถือกับการใช้ประโยชน์จากข่าวสาร กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษา คือ ผู้รับข่าวสารทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุ 18-45 ปี เป็นสมาชิกของเฟซบุ๊ก มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อ เฟซบุ๊ก ใช้รูปแบบของการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 430 คน เวลาในการศึกษาวิจัยคือ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559-กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 ผลการ ศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง 430 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 25-31 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีลักษณะการเป็นแฟนเพจเฟซบุ๊ก มีการเปิดรับข่าวสาร 3-4 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาเปิดรับเฉลี่ย ครั้งละ 1-30 นาที มีส่วนร่วมในกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง ความน่าเชื่อถือกับการใช้ประโยชน์จากข่าวสาร อยู่ในระดับมาก

ผลทดสอบสมมติฐานพบว่า 1) ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารแตกต่างกัน ( $P = 0.050$ ) 2) ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมไม่แตกต่างกัน 3) ความน่าเชื่อถือ มีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์ข่าวสาร ( $r = 0.528$   $P = 0.000$ )

**คำสำคัญ :** การเปิดรับข่าวสาร/ การมีส่วนร่วม/ ความน่าเชื่อถือ/ การใช้ประโยชน์/ สื่อเฟซบุ๊ก

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to 1) information exposure from Facebook, participation of exercise activities, reliability, and the usage of news from Facebook 2) the differences between population characteristics and Facebook information exposure 3) the

\*วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการโฆษณาและสื่อสารการตลาด มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี

\*\*นิสิตหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการโฆษณาและสื่อสารการตลาด มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี

\*\*\*อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี

differences between population characteristics and the participation in the exercise activities from Facebook and 4) the interrelationship between reliability, and the usage of the exercise activities news from Facebook. The sample group included male and female information receivers who were in the age range of 18-45 years old. They were Facebook members and followed news from Facebook pages such as Jogging Club for Thai Health, 42,195 K Club...We Will Run Marathons Together, Jogging Club for Thai Health-the west region network, and Suan Tamnaknam Chonburi Jogging Club. There were 430 respondents in this research. The results shown that there were more male respondents than females. Most of them were in the age between 25 – 31 years old. The education level was undergraduate, and most respondents earn between 15,001 – 20,000 baht/ month. The respondents were Facebook fan page who circulate the exercise activity news and receive the information about 3-4 times/week and they consumed the news 1-30 minutes each time. They had participate in the club's activities from facebook at a moderate level. The reliability and The overall news usage from Facebook about the club's activities was at the highest level.

The hypothesis testing found that 1) the information receivers, who were different in population characteristics, have different exposure. 2) There was no significance between the differences of population characteristics and the participation in the club's activities. 3) There was an interrelationship between the reliability and the information usage from Facebook.

**Keywords :** Information Exposure/ Participation/ Reliability/ Information usage/  
Facebook Media

## บทนำ

สื่อดิจิทัล (Digital Media) หรือสื่อสมัยใหม่ (New Media) คือ สื่อที่ถูกสร้างและเผยแพร่ผ่านเทคโนโลยีระบบคอมพิวเตอร์ ในปัจจุบันมีสื่อที่ถูกเรียกว่าสื่อดิจิทัลที่หลากหลาย เช่น วิทยุดิจิทัล โทรทัศน์ดิจิทัล ภาพยนตร์ดิจิทัล เป็นต้น การสื่อสารด้วยผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ก็ได้มีการปรับตัว และเปลี่ยนแปลงไปด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล ไม่ได้แค่เพียงส่งตัวอักษรหรือภาพนิ่งเท่านั้น แต่สื่อใหม่ชนิดต่าง ๆ มีการกำเนิดขึ้นมากมาย

สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Media) เป็นสื่อที่เป็นทางเลือกใหม่ ที่ความสามารถในการตอบสนองความต้องการของผู้รับข่าวสารอยู่ในระดับสูง เนื่องจากผู้รับข่าวสารในปัจจุบันมีความต้องการข้อมูลข่าวสารที่เป็นความจริง ถูกต้อง แม่นยำ น่าเชื่อถือ และที่สำคัญสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นทำให้ผู้รับข่าวสารมีความสามารถเปิดรับเนื้อหา ข้อมูล ข่าวสารด้วยความรวดเร็ว ว่องไว ทันสมัย อีกทั้งยังสามารถสื่อสารกับผู้ที่เป็นผู้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารได้โดยตรง และทันที ในบางครั้งผู้รับข่าวสารเองก็สามารถเป็นผู้สร้างและเผยแพร่เนื้อหา ข้อมูลข่าวสารนั้นไปสู่ผู้รับข่าวสารคนอื่น ๆ ได้อีก ถึงแม้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก

องค์การอนามัยโลก (world health organization: WHO, 2013) ได้แนะนำการออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่าง ๆ โดยให้บุคคลทั่วไปออกกำลังกายเฉลี่ยวันละ 30 นาที อย่างน้อยอาทิตย์ละ 5 ครั้ง การออก

กำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อมีโอกาสได้ยืดหดในระดับปานกลาง ซึ่งหมายความว่า การกดน้ำหนักตัวเพียงเล็กน้อยลงบนกล้ามเนื้อ เช่น การเดินเร็ว การวิ่งจ็อกกิ้ง การว่ายน้ำ รวมทั้งการปั่นจักรยาน และสามารถทำได้โดยแบ่งกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นช่วงสั้นหลายๆ ช่วงตลอดทั้งวัน แล้วนำเวลาทั้งหมดนั้นมารวมกัน

การออกกำลังกายเป็นยาแขนงพิเศษที่ไม่สามารถหาซื้อกันได้ทั่วไป แต่จำเป็นจะต้องเกิดจากการสร้างและสะสมด้วยตนเอง เช่นเดียวกับ “การเดิน-วิ่ง” เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถสร้างได้ง่าย ๆ แต่ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เนื่องจากว่าการวิ่งนั้นเป็นการออกกำลังกายที่มีสรรพคุณในการป้องกันโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังสามารถสร้างภูมิคุ้มกัน และความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย

การเดิน-วิ่ง เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ซึ่งได้รับความนิยมในปัจจุบัน โดยในปี พ.ศ. 2545 ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพทั่วทั้งประเทศไทย ได้รวมตัวกันให้กำเนิด “สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย” เพื่อทำหน้าที่ในการประสานชมรมเดิน วิ่งทั่วทั้งประเทศในร่วมมือร่วมใจกันสร้างและพัฒนา กิจกรรมสำหรับนักวิ่ง และวงการวิ่งไทย โดยมีเครือข่ายของสมาพันธ์ในทุกภาค ทุกชมรมของประเทศไทยเป็นหลักในการจัดกิจกรรม และมีกิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพทั่วทั้งประเทศที่สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทยให้การสนับสนุนมากกว่า 500 งานต่อปี (ณรงค์ เทียมเมฆ, 2559, หน้า 6)

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย เครือข่ายสมาพันธ์ และภาคีเครือข่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันจัดโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพต่าง ๆ มาแล้วมากมายโดยในปี พ.ศ. 2551-2559 ได้จัดโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพต่าง ๆ มากกว่า 3,149 งาน โดยแต่ละสัปดาห์มีงานวิ่งถูกจัดพร้อมกันทั่วประเทศมากกว่า 8 งาน และงานวิ่งที่ได้รับความนิยมและจัดติดต่อกันทุกปีตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา มีดังนี้ สสส. จอมบึงมาราธอน, Bangsaen21, กรุงเทพมหานคร, เชียงใหม่มาราธอน, พัทยามาราธอน, เขาใหญ่มาราธอน และเมืองไทยมาราธอน เป็นต้น

การเข้ามาของเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบันทำให้รูปแบบของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพนั้นพัฒนาไปอย่างมาก และได้รับความนิยมเป็นอย่างมากโดยได้เกิดชมรมเดิน-วิ่งต่างๆ บนสื่อเฟซบุ๊กมากมาย เช่น สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย, 42.195k.. เราจะไปมาราธอนด้วยกัน สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพเครือข่ายภาคตะวันออก ชมรมเดิน-วิ่งสวนตำหนักน้ำชลบุรี วิ่งไหนดี: wingnaidee, ThaiRun ฮับความสุขนักวิ่ง เป็นต้น โดยชมรมเดิน-วิ่งต่าง ๆ บนสื่อเฟซบุ๊กนี้ทำหน้าที่ในการเผยแพร่ข่าวสาร ข้อมูลกิจกรรมรูปภาพกิจกรรม และเทคนิคการออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่งอยู่เป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ

เนื่องจากเฟซบุ๊กเป็นสื่อดิจิทัลที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทำให้มีผู้ที่สนใจศึกษาการใช้งาน และประโยชน์ของเฟซบุ๊กในมุมต่าง ๆ มากพอสมควร แต่ส่วนใหญ่แล้วงานที่ผ่านมา นั้น เป็นการ ศึกษาเฟซบุ๊กในบริบทของการทำธุรกิจ การค้าขายสินค้าและบริการต่าง ๆ จนกระทั่งพฤติกรรมสื่อสารผ่านเฟซบุ๊กด้วยเหตุผลต่าง ๆ แต่ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสาร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่ถูกจัดอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) รวมทั้งการใช้ประโยชน์ และความน่าเชื่อถือของข่าวสารการออกกำลังกายต่างๆ ที่ถูกส่งผ่านเครือข่ายของสมาพันธ์จากสื่อเฟซบุ๊ก และในปัจจุบันนี้กระแสการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เพื่อการกุศลเกิดขึ้น และแพร่หลายมาก ทำให้ผู้ศึกษาค้นคว้าวิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งเน้นศึกษา “การเปิดรับข่าวสาร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก” โดยจะศึกษาถึงการเปิดรับข่าวสาร การมีส่วนร่วม

การใช้ประโยชน์ และความน่าเชื่อถือของข่าวสารต่าง ๆ ของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก อีกทั้งเมื่อได้รับข่าวสารต่าง ๆ จากชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กแล้ว จะนำข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมานั้นไปใช้ประโยชน์ และมีความเชื่อมั่นต่อข่าวสารต่าง ๆ มากหรือน้อยเท่าใด รวมทั้งปัจจัยส่วนบุคคลต่าง ๆ นั้นมีผลต่อการมีส่วนร่วม และการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกันหรือไม่นอกจากนี้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จะสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างค่านิยม และปลูกฝังการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพด้วยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ของคนรุ่นใหม่ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ และมีความมั่นคง เพื่อนำสุขภาพที่ดีนั้นไปต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่าจะเกิดกับตนเอง หรือบุคคลใกล้เคียงก็ตาม

1. เพื่อศึกษาถึงการเปิดรับข่าวสาร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ความน่าเชื่อถือ และการใช้ประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างลักษณะทางประชากรของผู้รับข่าวสารกับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก
3. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างลักษณะทางประชากรของผู้รับข่าวสารกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความน่าเชื่อถือของข่าวสารกับการใช้ประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

### สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน
2. ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน
3. ความน่าเชื่อถือของข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative research) เริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสำรวจ (Survey research) ใช้การวัดผลเพียงอย่างเดียว (One-shot case study) จากประชากรตัวอย่างเพียงครั้งเดียวในช่วงเวลาหนึ่ง (Cross sectional study) โดยใช้วิธีการสำรวจด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและให้ผู้ตอบเป็นผู้กรอกแบบสอบถามด้วยตัวเอง (Self-administered questionnaire)

ในการศึกษานี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยอาศัยความน่าจะเป็น (Probability sampling) โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage sampling) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากรายชื่อกลุ่มและเฟซบุ๊กแฟนเพจ ที่มีการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 1 แฟนเพจเฟซบุ๊ก คือ สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย และ 3 กลุ่มเฟซบุ๊ก

ได้แก่ สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย เครือข่ายภาคตะวันออก, 42.195 K Club... เราจะไปมารารอนด้วยกัน และชมรมเดิน-วิ่งสวนตำหนักน้ำชลบุรี

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มแบบกำหนดจำนวนตัวอย่าง (Quota sampling) จากสถานที่ที่ทำการสุ่มตัวอย่างจาก 1 แฟนเพจเฟซบุ๊ก และ 3 กลุ่มเฟซบุ๊ก จำนวน 430 คนโดยกำหนดให้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเฟซบุ๊ก และแฟนเพจเฟซบุ๊กละเท่าๆ กัน คือ กลุ่มละ 107 คน และต้องเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกของกลุ่มเฟซบุ๊กแฟนเพจดังกล่าว

การสร้างเครื่องมือแบบสอบถามผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย คือ แนวความคิดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร แนวความคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม แนวความคิดเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสาร แนวความคิดเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ แนวความคิดเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของข่าวสาร และศึกษาข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบข้อมูลเบื้องต้น แล้วกำหนดข้อคำถามให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา และความเหมาะสมที่จะใช้ในการเก็บข้อมูล และพิจารณาแก้ไขปรับปรุงให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงและพิจารณารับรองจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้ในการเก็บข้อมูลในการศึกษาวิจัยต่อไป

ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบสอบถามในการศึกษาวิจัย = 0.913

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว นำแบบสอบถามทั้งหมดมาดำเนินการตรวจสอบ ข้อมูล โดยผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ สมบูรณ์มาเข้ารหัสตามที่กำหนดรหัสไว้ เพื่อทำการประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows แล้วนำมาเสนอข้อมูลโดยการบรรยายตาม ผู้วิจัยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ไว้ที่ระดับ 0.05 การ วิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ในการศึกษาคั้งนี้ มี 2 ประเภท ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ใช้แจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยนำเสนอในรูป ตารางประกอบการแปลความหมายเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายข้อมูลในด้านลักษณะทางประชากรของ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistical analysis) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามของสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ผู้ที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารแตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ : ใช้ค่าสถิติ Chi-Square เพื่อทดสอบความแตกต่างของตัวแปร

สมมติฐานที่ 2 ที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ : ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว  $t$ -test เพื่อทดสอบสมมติฐานในส่วนตัวแปรเพศ และใช้  $F$ -test (One way analysis of variance: ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานในส่วนตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน

สมมติฐานที่ 3 ความน่าเชื่อถือของข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์จากข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊ก

สถิติที่ใช้ : ใช้สถิติการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัวแปร (Pearson's correlation coefficient)

## สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “การเปิดรับข่าวสารและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก” พบผลการศึกษาดังนี้

### 1. ลักษณะทางประชากร

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 430 คน ผู้รับข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมีจำนวน 246 คน (57.21%) เพศหญิงมีจำนวน 184 คน (42.79%) มีอายุ 25-31 ปี มีจำนวน 158 คน (36.74%) รองลงมาคืออายุ 18-24 ปี มีจำนวน 157 คน (36.51%) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 39-45 ปี มีน้อยที่สุดจำนวน 23 คน (5.35%) มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด มีจำนวน 344 คน (80%) รองลงมาคือ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 51 คน (11.86%) และระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 14 คน (3.26%) มีรายได้ 15,001-20,000 บาทมากที่สุด มีจำนวน 151 คน (35.12%) รองลงมาคือรายได้ 10,001-15,000 บาท จำนวน 110 คน (25.58%) และ รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท และจำนวนน้อยที่สุด คือ 22 คน (5.12%)

### 2. การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กมาเป็นระยะเวลา 1-3 ปีมากที่สุด จำนวน 201 คน (46.74%) รองลงมาคือน้อยกว่า 1 ปี จำนวน 190 คน (44.19%) และจำนวนน้อยที่สุดคือ 6 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน (2.33%) มีลักษณะการเป็นแฟนเฟซบุ๊ก มากที่สุด จำนวน 237 คน (55.12%) รองลงมา เป็นทั้งสมาชิกกลุ่มและแฟนเฟซบุ๊ก จำนวน 130 คน (30.23%) และจำนวนน้อยที่สุดคือเป็นสมาชิกกลุ่ม จำนวน 24 คน (5.58%) มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊ก 3-4 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด จำนวน 146 คน (33.95%) รองลงมา 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 106 คน (24.65%) และจำนวนน้อยที่สุดทุกวัน จำนวน 48 คน (11.16%) มีระยะเวลาในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กโดยเฉลี่ยครั้งละ 1-30 นาทีต่อครั้งมากที่สุดจำนวน 368 คน (85.58) รองลงมา 31-60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 50 คน (11.63%) และจำนวนน้อยที่สุดมากกว่า 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 12 คน (2.79%) กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กประเภทเทคนิคการออกกำลังกายมากที่สุด จำนวน 198 คน (46.05%) รองลงมา ข่าวสารทุกประเภท จำนวน 116 คน (26.98%) และจำนวนน้อยที่สุดคือ การประมูลสินค้าเพื่อการกุศล จำนวน 2 คน (0.47%) มีการรับรู้ว่ามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ หรือสื่อดิจิทัลอื่น ๆ เข้ามาเสริมกระตุ้นการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด จำนวน 373 คน (86.74%) และไม่มี จำนวน 57 คน (13.36%)

### 3. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

ภาพรวมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้รับข่าวสาร อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.06 SD

0.81 เมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้วพบว่าผู้รับข่าวสารมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อนำไปปรับปรุงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อ ๆ ไปมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.29, *SD* 0.81 ซึ่งเป็นการมีส่วนร่วมในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ผู้รับข่าวสารมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ย 3.26, *SD* 0.70 ซึ่งเป็นระดับการมีส่วนร่วมในระดับปานกลาง และการมีส่วนร่วมสนับสนุนสิ่งต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรม น้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย 2.62, *SD* 0.91 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

4. ความน่าเชื่อถือของข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

ภาพรวมความน่าเชื่อถือของข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊ก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.10, *SD* 0.68 เมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้วพบว่าข่าวสารสื่อความหมายไปในทางที่ดีมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.18, *SD* 0.66 ซึ่งเป็นความน่าเชื่อถือในระดับมาก รองลงมาคือ ข่าวสารมีความจริงใจ โดยมีค่าเฉลี่ย 4.13, *SD* 0.66 ซึ่งเป็นความน่าเชื่อถือในระดับมาก และความน่าเชื่อถือของข่าวมีความรวดเร็วทันสมัย น้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.02, *SD* 0.71 ซึ่งเป็นความน่าเชื่อถือในระดับมาก

5. การใช้ประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

ภาพรวมมีการใช้ประโยชน์จากข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊ก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.65, *SD* 0.73 เมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้วพบว่า มีการนำข่าวสารไปใช้ในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.00, *SD* 0.81 ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์ในระดับมาก รองลงมาคือ มีการนำข่าวสารไปใช้ในการเลือกกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.98, *SD* 0.78 ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์ในระดับมาก และ การนำข่าวสารไปใช้ในการสนทนาแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น น้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.44, *SD* 0.69 ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์ในระดับมาก

## ผลการทดสอบสมมติฐาน

**สมมติฐานข้อที่ 1** ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน พบว่า

**สมมติฐานย่อย** เพศที่แตกต่างกัน มีความถี่ในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานความแตกต่างระหว่างเพศกับความถี่ในการเปิดรับข่าวสาร พบว่าแตกต่างกัน โดยเพศชายเปิดรับข่าวสาร 3-4 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด จำนวน 95 คน (22.09%) ในขณะที่เพศหญิงเปิดรับข่าวสารมากที่สุด คือ 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 55 คน (12.79%) ( $\chi^2 = 12.058, df = 4, P = 0.017$ )

**สมมติฐานย่อย** เพศที่แตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารประเภทต่าง ๆ จากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานความแตกต่างระหว่างเพศกับการเปิดรับข่าวสารประเภทต่างๆ จากสื่อเฟซบุ๊ก พบว่า แตกต่างกัน โดยเพศชาย และหญิงติดตามข่าวสารเกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายมากที่สุด จำนวน 103 คน (23.95%) และจำนวน 96 คน (22.33%) ในขณะที่เพศหญิงติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการประมูลสินค้าเพื่อการกุศลน้อยที่สุด จำนวน 1 คน (0.23%) ( $\chi^2 = 10.635, df = 4, P = 0.020$ )

**สมมติฐานย่อย** อายุที่แตกต่างกัน มีระยะเวลาการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานความแตกต่างระหว่างอายุกับระยะเวลาการเปิดรับข่าวสาร พบว่าแตกต่างกัน โดยผู้รับข่าวสารที่มีอายุ 18-24 ปี และ 39-45 ปี มีการเปิดรับข่าวสารระยเวลาน้อยกว่า 1

ปีมากที่สุด จำนวน 110 คน (25.58) และจำนวน 10 คน (2.33%) ในขณะที่กลุ่มผู้รับข่าวสารที่มีอายุ 25-38 ปี มีการเปิดรับข่าวสารระยะเวลา 1-3 ปีมากที่สุด จำนวน 101 คน(23.49%) ( $X^2 = 96.037, df = 9, P = 0.000$ )

**สมมติฐานย่อย** อายุที่แตกต่างกัน มีลักษณะการเป็นสมาชิกกลุ่ม หรือแฟนเพจเฟซบุ๊ก ที่เผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานความแตกต่างระหว่างอายุกับลักษณะการเป็นสมาชิกกลุ่ม หรือแฟนเพจเฟซบุ๊ก ที่เผยแพร่ข่าวสาร พบว่า แตกต่างกัน โดยผู้รับข่าวสารอายุ 18-31 ปี มีการเป็นแฟนเพจเฟซบุ๊กมากที่สุด จำนวน 190 คน (44.18%) ในขณะที่ผู้รับข่าวสารอายุ 32-45 ปี เป็นทั้งสมาชิกกลุ่ม และแฟนเพจเฟซบุ๊ก จำนวน 61 คน(14.19%) ( $X^2 = 84.476, df = 9, P = 0.000$ )

**สมมติฐานย่อย** อายุที่แตกต่างกัน มีความถี่ในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานความแตกต่างระหว่างอายุกับความถี่ในการเปิดรับข่าวสาร พบว่า แตกต่างกัน โดยผู้รับข่าวสารอายุ 18-31 ปี มีความถี่ในการเปิดรับ 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 121 คน (28.14) มากกว่าผู้รับข่าวสารอายุ 32-45 ปี จำนวน 25 คน (5.82%) ( $X^2 = 46.037, df = 12, P = 0.000$ )

**สมมติฐานย่อย** อายุที่แตกต่างกัน มีระยะเวลาในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กโดยเฉลี่ยแต่ละครั้งแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานย่อยความแตกต่างระหว่างอายุกับระยะเวลาการเปิดรับข่าวสาร พบว่า แตกต่างกัน โดยเฉลี่ยแต่ละครั้งแตกต่างกัน โดยกลุ่มผู้รับข่าวสารอายุ 18-38 ปี มีระยะเวลาการเปิดรับ โดยเฉลี่ย 1-30 นาทีต่อครั้งมากที่สุด จำนวน 350 คน (81.40%) ในขณะที่ผู้รับข่าวสารที่มีอายุ 39-45 ปี มีระยะเวลาการเปิดรับ โดยเฉลี่ยมากกว่า 60 นาทีต่อครั้งน้อยที่สุด จำนวน 1 คน(0.23%) ( $X^2 = 12.994, df = 6, P = 0.043$ )

**สมมติฐานย่อย** อายุที่แตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารประเภทต่าง ๆ จากสื่อเฟซบุ๊กของแตกต่างกัน

ผลทดสอบสมมติฐานความแตกต่างระหว่างอายุกับการเปิดรับข่าวสารประเภทต่าง ๆ พบว่า แตกต่างกัน โดยผู้รับข่าวสารอายุ 18-38 ปี มีการเปิดรับเทคนิคการออกกำลังกายมากที่สุด จำนวน 190 คน (41.18%) ในขณะที่ผู้รับข่าวสารอายุ 39-45 ปี มีการเปิดรับข่าวสารทุกประเภทมากที่สุด จำนวน 11 คน (2.56%) ( $X^2 = 32.175, df = 12, P = 0.001$ )

**สมมติฐานย่อย** ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีความถี่ในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานระหว่างระดับการศึกษากับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊ก พบว่า แตกต่างกัน โดยผู้รับข่าวสารที่มีการศึกษาในปริญญาตรีจะมีความถี่ในการเปิดรับข่าวสาร 3-4 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด จำนวน 134 คน (31.16%) ในขณะที่ผู้รับข่าวสารมีการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีความถี่ในการเปิดรับข่าวสาร 1-2 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด จำนวน 21 คน(4.88%) ( $X^2 = 50.473, df = 12, P = 0.000$ )

**สมมติฐานข้อที่ 2** ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานความแตกต่างลักษณะทางประชากรกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก พบว่า ไม่แตกต่างกัน



**สมมติฐานข้อที่ 3** ความน่าเชื่อถือของข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก มีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

ผลการทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างความน่าเชื่อถือของข่าวสารกับการใช้ประโยชน์จากข่าวสาร พบว่า มีความสัมพันธ์กัน โดยความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นไปในเชิงบวก กล่าวคือเมื่อความน่าเชื่อถือของข่าวสารมีมาก ผู้รับข่าวสารก็จะมีการใช้ประโยชน์จากข่าวสารมากตามไปด้วย และความสัมพันธ์ที่พบนั้นอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าสหสัมพันธ์ = 0.528,  $P = 0.000$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการศึกษาเรื่อง “การเปิดรับข่าวสาร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก” เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัย กรอบทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่ใช้อ้างอิงในการวิจัยครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการวิจัย การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊ก ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้รับข่าวสารที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ที่แตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฟซบุ๊กที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า

เพศที่ต่างกันจะมีการเปิดรับข่าวสารประเภทต่าง ๆ แตกต่างกัน โดยเพศชาย และหญิงจะติดตามเทคนิคการออกกำลังกายจากสื่อเฟซบุ๊กของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด

อายุที่ต่างกันจะมีการเปิดรับข่าวสารประเภทต่าง ๆ แตกต่างกัน โดยผู้รับข่าวสารอายุ 18-38 ปี มีการเปิดรับเทคนิคการออกกำลังกายมากที่สุด ในขณะที่ผู้รับข่าวสารอายุ 39-45 ปี มีการเปิดรับข่าวสารทุกประเภทมากที่สุด

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่า ด้วยระยะ 4-5 ปีหลังจากที่ผ่านมามาตั้งแต่ภาพยนตร์เรื่อง “รัก 7 ปี ดี 7 หน ตอน 42.195” ได้ออกฉายมีผลทำให้กระแส Running Boom กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง ประกอบกับงานวิ่งที่ยิ่งใหญ่ของไทย “วิ่งสู่วิตใหม่ Run Health Day” และด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้อาจเป็นผลให้ผู้รับข่าวสาร ไม่ว่าจะเพศใด ๆ อายุเท่าใด ก็ตามมีความต้องการที่จะวิ่งเพื่อสุขภาพ และด้วยจุดประสงค์ของแต่ละคนคือการวิ่ง สิ่งที่คุณต้องการต่อมานั้นคือเทคนิคและวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสม ด้วยเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จึงทำให้มีผลที่สอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่าผู้รับข่าวสารที่มีอายุ 18-38 ปี ซึ่งมีระดับอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นมีความต้องการข่าวสารเกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายจากสื่อเฟซบุ๊กของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด

ระดับการศึกษาที่ต่างกันจะมีการเปิดรับข่าวสารประเภทต่าง ๆ แตกต่างกัน โดยผู้มีการศึกษาในมัธยมศึกษาตอนปลาย และปริญญาตรีจะมีการเปิดรับเทคนิคการออกกำลังกายมากที่สุด ในขณะที่ผู้มีการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรีจะเปิดรับข่าวสารทุกประเภท

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ, กิจกรรมการวิ่งเพื่อการกุศล รวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่ถูกจัด และสนับสนุนโดยสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และภาคีที่เกี่ยวข้องมีการเปิดกว้างมากขึ้น รวมทั้งกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย เหมาะกับทุกคน ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า ผู้รับข่าวสารที่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และปริญญาตรีจะมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายมากที่สุด

ผลวิจัยสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมเกียรติ เหลืองศักดิ์ชัย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (2553) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง “โทรทัศน์อินเทอร์เน็ตกับการบริโภคสื่อใหม่ ในยุคสังคมข่าวสาร” ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคสื่อ (Media Consumption) จัดเป็นความจำเป็นของมนุษย์ยุคสังคมข่าวสาร (Information Society) ที่ต้องการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ปัจจุบันมนุษย์สามารถเปิดรับข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ด้วยการค้นหาข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต เป็นปรากฏการณ์ในยุคสังคมข่าวสารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์การบริโภคสื่อใหม่ของคนในสังคม

สอดคล้องกับในปัจจุบันที่สื่อเฟซบุ๊ก เข้ามามีอิทธิพลกับชีวิตของผู้รับข่าวสารในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก เห็นได้จากปริมาณสมาชิกเฟซบุ๊กที่มีมากกว่า 1,000 ล้านคน ดังนั้นช่องทางในการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร กิจกรรม และข้อมูลต่าง ๆ ของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพต่าง ๆ จึงทำผ่านสื่อเฟซบุ๊กเป็นหลักเนื่องจากเฟซบุ๊กนั้นประหยัดค่าใช้จ่าย และสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ในจำนวนมาก

**สมมติฐานที่ 2** ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้รับข่าวสารที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมจากสื่อเฟซบุ๊กไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่า ด้วยกระแสการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพที่ถูกจุดกระแส Running Boom โดยผู้มีอิทธิพลต่อกลุ่มวัยรุ่น อย่างอาทิวราห์ คงมาลัย ด้วยกิจกรรมการวิ่งเพื่อการกุศล ภายใต้โครงการก้าวคนละก้าว ที่วิ่งจากกรุงเทพมหานคร-อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวมระยะทางกว่า 400 กิโลเมตร โดยการวิ่งการกุศลในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อระดมทุนทรัพย์ในการจัดซื้อเครื่องมือแพทย์ที่ยังขาดแคลนให้กับโรงพยาบาลบางสะพาน ด้วยกระแสโครงการดังกล่าวจึงทำให้มีหน่วยงานต่างๆ ช่วยกันนำเสนอข้อมูลกิจกรรมนี้ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ โดยเฉพาะผ่านทางเฟซบุ๊ก ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะร่วมมี

ผลการศึกษาสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กรสรวง มณีมาลา (2552) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชมรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง” ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชมรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงจำแนกตามเพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีการศึกษา และภูมิลำเนา พบว่า โดยภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

สอดคล้องกับในปัจจุบันที่สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย และชมรมต่าง ๆ ในเครือข่ายของสมาพันธ์ทำหน้าที่และรณรงค์ คุณค่า และผลประโยชน์จากการเดิน-วิ่งอยู่อย่างต่อเนื่อง และการพูดถึงกิจกรรมการเดิน-วิ่ง ผ่านทางสื่อเฟซบุ๊ก ด้วยการเผยแพร่ข่าวสาร กิจกรรม เทคนิคการออกกำลังกาย สถานที่ที่เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับในปัจจุบันที่เฟซบุ๊กเป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีผู้ใช้งานเป็นคนไทยมากที่สุด สื่อเฟซบุ๊กนั้นมีส่วนทำให้เข้าถึงกลุ่มผู้ที่เริ่มต้น และมีความต้องการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างตรงกลุ่ม อีกทั้งการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ของเครือข่ายสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทยนั้น มีการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมายอยู่เสมอ

**สมมติฐานที่ 3** ความน่าเชื่อถือของข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพจากสื่อเฟซบุ๊ก

ผลการวิจัยพบว่า ความน่าเชื่อถือของข่าวสาร มีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์จากข่าวสารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานโดยความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นไปในเชิงบวก

กล่าวคือเมื่อความน่าเชื่อถือของข่าวสารมีมาก ผู้รับข่าวสารก็จะมีการใช้ประโยชน์ของข่าวสารตามไปด้วย และความสัมพันธ์ที่พบอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จริมา ทองสวัสดิ์ (2545) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความต้องการข่าวสาร การเปิดรับ และการใช้ประโยชน์ข่าวสารด้านสุขภาพจากเว็บไซต์สุขภาพของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า ความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์สุขภาพมีความสัมพันธ์กับการใช้ประโยชน์ข่าวสารด้านสุขภาพจากเว็บไซต์สุขภาพของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในกรุงเทพมหานคร

ในปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก และชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพต่างๆ มีหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ เพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกาย และเผยแพร่เทคนิคการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ กิจกรรมการออกกำลังกาย และรูปภาพต่าง ๆ จากการดำเนินกิจกรรมของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะในปัจจุบันทางสื่อโซเชียลมีเดีย (Social Media) บนเฟซบุ๊ก โดยข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ จะถูกนำเสนอบนสื่อเฟซบุ๊กเป็นหลัก ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของแฟรงก์ (Franke, 1996, pp. 22-25) ที่กล่าวเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของแหล่งสารซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสื่อเฟซบุ๊ก เพราะข่าวสารบนสื่อเฟซบุ๊กนั้นสามารถทันต่อสถานการณ์การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ รวมถึงความถูกต้อง เที่ยงตรง และความเป็นกลาง ดังนั้นข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อเฟซบุ๊กต่าง ๆ ของชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จะมีความชัดเจน แม่นยำ มีแหล่งอ้างอิง ส่งผลทำให้เกิดความเชื่อมั่นในข้อมูลที่ได้รับเป็นความจริง ซึ่งนอกจากสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย และชมรมต่างในเครือข่ายของสมาพันธ์จะมีหน้าที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนในปัจจุบันแล้ว อีกหนึ่งหน้าที่หลักคือ การเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เทคนิคการออกกำลังกาย ผ่านช่องทางต่าง ๆ

### ข้อเสนอแนะในงานวิจัย

1. การจัดกิจกรรมครั้งต่อไปควรนำเอาผลวิจัยมาใช้ประกอบในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรมสูงสุด
2. ชมรมควรมีการรวบรวมคณะกรรมการ ที่มีความสามารถทางวิชาการ แต่งตั้งอย่างเป็นทางการ เพื่อรวบรวมเอากิจกรรม สถิติ เครือข่ายต่าง ๆ เพื่อมาใช้ในการสืบค้น และเป็นผลงานของชมรมเดิน-วิ่งต่อไป
3. ควรขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังเด็กเยาวชน และผู้สูงอายุ โดยให้มีการกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายระยะ เช่นกิจกรรมการเดิน-วิ่งเป็นครอบครัว และกิจกรรม
4. การสร้างสรรคกิจกรรมให้เกิดความน่าสนใจ โดยมีการนำเอาเน็ตไอดอล หรือบุคคลมีชื่อเสียงต่าง ๆ มาเป็นแกนนำ และแนวร่วมในการจัดกิจกรรม

### ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับผลของกิจกรรมการณรงค์ที่ใช้กิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อการกุศลเพื่อการณรงค์
2. ควรศึกษาถึงหนทางและแนวทางที่สำคัญแห่งการถึงความสำเร็จในการสร้างพันธมิตร และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ
3. การวิจัยเข้ายังภาคหรือจังหวัด ที่มีความประสบความสำเร็จ และมีความนิยมในการจัดกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อการกุศล
4. ควรมีการวิจัยแบ่งแยกเป็นประเภท และระยะการจัดกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรสรวง มณีมาลา. (2552). *การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชมรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง*.  
การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, วิทยาลัยนิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จริมา ทองสวัสดิ์. (2545). *ความต้องการข่าวสาร การเปิดรับ และการใช้ประโยชน์ข่าวสารด้านสุขภาพจาก  
เว็บไซต์สุขภาพของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยาลัยนิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,  
สาขาวิชานิติศาสตร์พัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ เทียมเมฆ. (2559). *Fit Your Bone Run For Healthy Bone*. กรุงเทพฯ: กลุ่มบริษัทดัชเชิลล์  
ยูล เบ็ญจรงค์กิจ. (2542). *การวิเคราะห์ผู้รับสาร*. กรุงเทพฯ: ที.พี. พรินท์.
- สมเกียรติ เหลืองศักดิ์ชัย. (2553). *โทรทัศน์อินเทอร์เน็ตกับการบริโภคสื่อใหม่ ในยุคสังคมข่าวสาร*.  
วิทยาลัยนิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะนิเทศศาสตร์, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- Creeber, G. (2009). *Digital Cultures*. Berkshire, UK: McGraw-Hill.
- Franke, G. (1996). Participatory political discussion on the internet. *Vote and opinions*, 2,  
22-25.
- World Health Organization. (2013). *The world health report 2013: Research for universal  
health coverage*. Geneva: WHO.