

## ความหมายของการวิ่งและการเสริมสร้างพลังอำนาจในนักวิ่งระยะไกล: มุมมองจากนักวิ่งสนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่\*

สุวิมล บุญประเสริฐ<sup>1</sup> พจนารถ ศรีใจ<sup>2</sup>  
ทรงวุฒิ ตวงรัตน์พันธ์<sup>3</sup> อารีรัตน์ นิรันต์สิทธิรัชต์<sup>3</sup>

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>2</sup> นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ จังหวัดแพร่

<sup>3</sup> อาจารย์ภาควิชาทันตกรรมครอบครัวและชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มุ่งทำความเข้าใจการให้ความหมายของการวิ่งและอธิบายกระบวนการเปลี่ยนผ่านสู่สถานะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ ใช้การศึกษาเชิงพรรณนาเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ในกลุ่มตัวอย่างนักวิ่งที่สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ จำนวน 11 คน จำแนกเป็น นักวิ่งตามโอกาส (3 คน) นักวิ่งประจำ (5 คน) และนักวิ่งวงใน (3 คน) ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม พบว่า ความหมายในการวิ่งของนักวิ่งตามโอกาส คือ เป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์ความสนุกสนาน นักวิ่งประจำคือ วิ่งเพื่อสุขภาพและประสบการณ์ของชีวิต ส่วนนักวิ่งวงในคือ กิจวัตรประจำวันหรือส่วนหนึ่งของชีวิต การฝึกซ้อมเพื่อวิ่งระยะไกล ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย เตรียมตัว และฝึกซ้อม เข้าร่วมการแข่งขัน ร่วมเป็นสมาชิก และได้มีสถานะหรือบทบาทในสังคมนักวิ่ง การวิ่งระยะไกลเป็นกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจระดับปัจเจกบุคคลเพื่อขับเคลื่อนนักวิ่งสู่สถานะใหม่ในการวิ่งที่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพตัวเอง กล่าวกำหนดเป้าหมายที่ท้าทายยิ่งขึ้น นักวิ่งจะมีพัฒนาการใหม่ในการวิ่งและการจัดการชีวิตที่เปี่ยมด้วยความเคารพนับถือตนเอง

**คำสำคัญ:** การวิ่ง/ การเสริมสร้างพลังอำนาจ/ การออกกำลังกาย/ นักวิ่งระยะไกล

---

Corresponding author: อารีรัตน์ นิรันต์สิทธิรัชต์, อีเมล: areerat.n@cmu.ac.th, โทร: 0951591594

Received: April 15, 2020; Revised: April 20, 2020; Accepted: June 2, 2020

\*วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

# Meaning of Running and the Empowerment in Long Distance Runners: The Runners' Perspective at Phrae Provincial Administrative Organization Stadium\*

Suwimon Boonprasert<sup>1</sup>, Potjanart Srijai<sup>2</sup>,  
Songvuth Tuongratanaphan<sup>3</sup>, Areerat Nirunsittirat<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Graduate Student in Master of Public Health, Faculty of Public Health, Chiang Mai University

<sup>2</sup> Public Health Technical Officer, Wang Hong Health Promoting Hospital, Phrae

<sup>3</sup> Lecturer, Department of Family and Community Dentistry, Faculty of Dentistry, Chiang Mai University

## Abstract

This study aims to understand the meaning of the running and to explain transitional process to the new running state of the long-distance runners with the concept of empowerment. This descriptive study was conducted to collect qualitative data by using participatory observation and in-depth interview. Eleven key informants, including 3 occasional runners, 5 regular runners and 3 insider runners, were practiced at Phrae provincial administrative organization stadium. The meaning of running are enjoyable activity or experiences were given by the occasional runners, healthy and life experiences were given by the regular runners and routine or part of daily life were given by the insider runners. The process of being long-distance runner are included as follows: to set up goal, to prepare and continuously practice running, to join running competition, to be a member and/or to position status in the society of runners. The training processes to be a long-distance runner can empower the individual to achieve self-confidence and further encourage the runner aims for more challenging goal. The runners have not only a higher running performance but also life management skill with self-respectfulness.

**Keywords:** Running/ Empowerment/ Exercise/ Long distance runner

---

**Corresponding author:** Areerat Nirunsittirat, **Email:** areerat.n@cmu.ac.th, **Tel:** 0951591594

\*Thesis of M.P.H., Faculty of Public Health, Chiang Mai University

## บทนำ

การวิ่งระยะไกล (Long distance running) คือการวิ่งในระยะทางตั้งแต่ 5 กิโลเมตร (กม.) ขึ้นไประยะทางมาตรฐานสำหรับการแข่งขันวิ่งประเภทถนน (Road races) คือ 5, 10, 15, 20, ฮาล์ฟมาราธอน (21.1 กม.), 25, 30, มาราธอน (42.195 กม.) และ 100 กม.<sup>1-2</sup> ปัจจัยสำหรับการวิ่งตามหลักการฝึกซ้อมกรีฑาประกอบด้วย ระดับความอดทนของผู้วิ่ง รูปแบบการวิ่ง และความตั้งใจจริงของผู้วิ่ง<sup>3</sup> การวิ่งระยะไกลจัดเป็นกิจกรรมที่บุคคลผู้ปฏิบัติต้องใช้ทั้งเวลาและความตั้งใจในการทำอย่างเคร่งครัดและจริงจัง มีความรู้ทักษะ และการฝึกฝนอย่างหนักจนเกิดความชำนาญ<sup>4</sup> หัวใจสำคัญของการเป็นนักวิ่งระยะไกลคือ ความอดทนต่อการฝึกซ้อมที่ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอผ่านโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ถูกวางแผนด้วยความรอบคอบละเอียดรัดกุม<sup>5</sup>

Smith<sup>6</sup> แบ่งประเภทนักวิ่งตามเป้าหมายและระดับการฝึกซ้อม ได้แก่ 1) นักกีฬา (Athletes) วิ่งเพื่อชัยชนะหรือรางวัลในการแข่งขัน ครึ่งครัดกับการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาศักยภาพของตน 2) นักวิ่งทั่วไป (Runners) วิ่งเพื่อสุขภาพให้มีความสำคัญกับการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอ 3) นักวิ่งเหยาะ (Joggers) วิ่งเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย สร้างภาพลักษณ์ที่ดี การฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและโอกาสที่เอื้ออำนวย ส่วน Shipway และคณะ<sup>7</sup> แบ่งนักวิ่งออกเป็น 4 กลุ่มตามบทบาททางสังคมการวิ่ง ได้แก่ 1) กลุ่มคนนอก (Outsiders) เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อมและการแข่งขันวิ่ง ไม่ได้สนใจในการวิ่งโดยตรง 2) นักวิ่งตามโอกาส (Occasional runners) วิ่งตามความพึงพอใจและโอกาสที่เหมาะสม 3) นักวิ่งประจำ (Regular runners) ให้มีความสำคัญกับความหมายของการวิ่งและค่านิยมของกลุ่ม สร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวและบ่งบอกถึงการเป็นสมาชิกกลุ่ม และ 4) นักวิ่ง

วงใน (Insiders) มีประสบการณ์การวิ่งมายาวนาน เป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สมาชิกในสังคมการวิ่ง สร้างสรรค์เผยแพร่เอกลักษณ์ (social identity) และค่านิยมร่วม (Value) ของกลุ่ม

การวิ่งระยะไกลเป็นการวิ่งที่มีความท้าทายต่อสมรรถนะของร่างกายมนุษย์ ผู้ที่ตั้งใจจะวิ่งให้สำเร็จจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเข้าสู่การฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ Shipway และ Holloway<sup>8</sup> ได้อธิบายถึงการเติบโตทางด้านจิตใจผ่านการฝึกซ้อมที่เข้มข้นและความสำเร็จผ่านการวิ่งระยะไกลจะสร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง สร้างการยอมรับจากผู้คนรอบข้างและทำให้นักวิ่งมีความมั่นใจในการกำหนดสถานะตนเองภายใต้สังคมการวิ่ง กระบวนการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งระยะไกลสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความแข็งแกร่งทางร่างกาย และการเติบโตด้านจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจในระดับบุคคล (Individual empowerment) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ปัจเจกบุคคลกำหนดทางเลือกของตนเอง สร้างความรู้สึกของการควบคุม (Sense of control)<sup>9</sup> ปัจจัยเงื่อนไขทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่สถานะใหม่ที่มีอำนาจในการจัดการสุขภาพของตนเอง

การศึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจการให้ความหมายของการวิ่ง และอธิบายการเปลี่ยนผ่านสู่สถานะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งที่ผ่านประสบการณ์การวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของกลุ่มตัวอย่างนักวิ่งระยะไกลในสนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่

## ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการศึกษาเชิงพรรณนา เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

(Qualitative data) ใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory observation) งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เอกสารเลขที่ ET 006/2018

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ได้แก่ ประชาชนอายุ 20 ปีขึ้นไป ที่มาฝึกซ้อมวิ่งที่สนามกีฬากลางการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ จากการสำรวจเมื่อเดือน สิงหาคม 2561 ถึง ธันวาคม 2561 จำนวนทั้งสิ้น 2,500 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** กลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คน เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากเกณฑ์การเลือก ดังนี้ 1) มีประสบการณ์วิ่งระยะไกลไม่น้อยกว่า 6 เดือน และ/หรือ 2) ฝึกซ้อมเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และ/หรือ 3) ผ่านการแข่งขันวิ่งระยะไกลประเภทใดประเภทหนึ่งดังนี้ 5, 10, 21.1 และ 42.195 กม.

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) มีประเด็นสัมภาษณ์ ได้แก่ จุดเปลี่ยนสู่การวิ่งระยะไกล การให้ความหมายต่อการวิ่งเป้าหมาย ความรู้สึกนึกคิด และความคิดเห็นผ่านประสบการณ์การวิ่งของตน ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 40-60 นาทีต่อคน

2) บันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory observation)

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

สัมภาษณ์แบบเชิงลึกโดยใช้คำถามปลายเปิด เพื่อเปิดกว้างสำหรับกลุ่มตัวอย่างได้แสดงข้อมูลหรือเล่าเรื่องตามแบบฉบับของตนได้อย่างเต็มที่ ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้ศึกษาได้เข้าไปคลุกคลีใกล้ชิดกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อสังเกตพฤติกรรมการวิ่งของแต่ละคนรวมถึงวัฒนธรรมในสังคมของนักวิ่ง

การบันทึกข้อมูลในการสัมภาษณ์จะใช้บันทึกย่อ (Scratch notes) จดประเด็นที่น่าสนใจและซักถามเพิ่มเติม ใช้บันทึกข้อมูลภาคสนาม (Field note) เรียบเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์และจากเครื่องบันทึกเสียงที่บันทึกรายละเอียดข้อมูลตลอดการสนทนา แล้วถ่ายทอดเป็นข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive notes) ที่ปราศจากข้อคิดเห็นหรือการตีความจากผู้ศึกษา ร่วมกับการบันทึกข้อมูลที่เป็นบริบทของการสัมภาษณ์ ทำการสัมภาษณ์จนไม่พบข้อสงสัยหรือไม่มีข้อมูลใหม่

### การตรวจสอบข้อมูล

อาศัยหลักการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ได้แก่ สัมภาษณ์พร้อมไปกับการสังเกต เลือกการสัมภาษณ์จากหลายแหล่งข้อมูล รวมถึงการทบทวนเอกสารทางวิชาการร่วมด้วย เพื่อช่วยให้ผู้ศึกษามีความเข้าใจในความจริงได้มากขึ้น<sup>10</sup>

### ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คน เป็นเพศหญิง 5 คน และเพศชาย 6 คน อายุระหว่าง 26-48 ปี มีประสบการณ์วิ่งระยะไกลตั้งแต่ 1-15 ปี จำแนกเป็นนักวิ่งตามโอกาส 3 คน นักวิ่งประจำ 5 คน และ นักวิ่งวงใน 3 คน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างรายบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง	เพศ	อายุ (ปี)	อาชีพ	จำนวนปีที่วิ่ง	ประเภทนักวิ่ง
1	หญิง	38	ข้าราชการ	1	นักวิ่งตามโอกาส
2	ชาย	33	ข้าราชการ	3	นักวิ่งตามโอกาส
3	ชาย	38	พนักงานเอกชน	4	นักวิ่งตามโอกาส
4	ชาย	26	ข้าราชการ	1	นักวิ่งประจำ
5	หญิง	41	ธุรกิจส่วนตัว	2	นักวิ่งประจำ
6	หญิง	39	ข้าราชการ	2	นักวิ่งประจำ
7	ชาย	40	ธุรกิจส่วนตัว	3	นักวิ่งประจำ
8	หญิง	30	พนักงานราชการ	4	นักวิ่งประจำ
9	ชาย	48	ธุรกิจส่วนตัว	10	นักวิ่งวงใน
10	ชาย	45	รับจ้างทั่วไป	13	นักวิ่งวงใน
11	หญิง	44	ธุรกิจส่วนตัว	15	นักวิ่งวงใน

ส่วนที่ 2 ความหมายของการวิ่งและการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ของนักวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

### 2.1 ความหมายของการวิ่ง

1) **นักวิ่งตามโอกาส** ให้ความหมายว่าการวิ่งเป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์เพื่อเติมความสุข ความสนุกสนานและมุมมองใหม่ในชีวิต

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ดังนี้

“คอนเซ็ปต์ของพี่คือวิ่งแต่ไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ให้หัวใจทำงานหนักเกินไป ช่วงหลัง ๆ ก็เปลี่ยนการวิ่ง ไม่เห็นต้องวิ่งต่อเนื่องเลย วิ่งไปเจอมุมไหนสวย ๆ ก็หยุดถ่ายรูปบ้าง ไม่สนใจความเร็วเพราะได้รูปสวย” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งตามโอกาส อายุ 38 ปี)

“เวลาวิ่งผมจะจินตนาการว่าลูกไปรอที่เส้นชัย ผมก็ต้องวิ่งไปให้ถึง ลูกก็จะมองผมเป็น

ฮีโร่ ฮีโร่เนี่ยก็เหมือนเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น ว่าพ่อทำได้นะ พ่อตั้งใจทำให้ลูกเห็นว่าอย่าไปยอมแพ้” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งตามโอกาส อายุ 38 ปี)

“สำหรับผมการวิ่งเปรียบเหมือนความรักครับ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีอยู่ในชีวิตผมเลยต้องใช้การประคับประคองให้มันอยู่ได้ ค่อย ๆ อยู่กันไป ค่อย ๆ สำรองกันไป วิ่งตามที่เราจะวิ่งได้ วันไหนนอนน้อย เลี้ยงลูกดึกก็ปรับไปตามนั้น” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งตามโอกาส อายุ 33 ปี)

2) **นักวิ่งประจำ** ให้ความหมายว่า การวิ่งเป็นกิจกรรมสร้างสุขภาพที่ดี สร้างประสบการณ์ในชีวิต พวกเขาให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอเพื่อพัฒนาการวิ่ง นิยมการแข่งขันหรือเอาชนตนเอง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง กล่าวไว้ดังนี้

“ช่วงที่เริ่มเป็นครูใหม่ ๆ ผมต้องอดทนรอให้ถึงตอนเย็นเพื่อที่จะมาวิ่ง รู้สึกว่าการวิ่งเป็นความสุขในแต่ละวัน วิ่งแล้วร่างกายมันแอคทีฟดี เวลาทำงานอะครีบ หัวสมองมันก็โล่งผ่อนคลายดีครับ” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งประจำ อายุ 26 ปี)

“การวิ่งคือสิ่งที่มาเปลี่ยนชีวิต จากคนอ้วนให้กลายเป็นรูปร่างดี จากคนเฉื่อยชาให้กระฉับกระเฉง จากคนนอนกรนแต่เดี๋ยวนี้การนอนก็ปกติ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มก็สามารถกลับไปใช้ชุดเดิมได้ปกติ เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น มีสมาธิในการทำงาน และได้รู้จักเพื่อนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งประจำ อายุ 39 ปี)

3) นักวิ่งวงใน ให้ความหมายว่า การวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต พวกเขาดำเนินการฝึกซ้อมจนเป็นกิจวัตรประจำวันตามแบบแผนหรือตารางการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มพูนพัฒนาการด้านร่างกายรางวัลจากการแข่งขันเป็นสิ่งบ่งบอกสถานะและความสามารถของนักวิ่ง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง กล่าวไว้ดังนี้

“เมื่อก่อนคิดว่าวิ่งเป็นกีฬาที่น่าเบื่อมาก แต่ตอนนี้การวิ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน เหมือนอาบน้ำ แปรงฟัน ถ้าไม่ได้ทำจะรู้สึกเหมือนขาดอะไรไปซักอย่าง สำหรับที่การวิ่งจึงไม่ใช่งานอดิเรกที่จะทำบ้างไม่ทำบ้างก็ได้ แต่การวิ่งเป็นหน้าที่” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งวงใน อายุ 44 ปี)

2.2 การเปลี่ยนผ่านสู่สถานะใหม่ของนักวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การเตรียมตัวและฝึกซ้อมเพื่อวิ่งระยะไกลของปัจเจกบุคคลก่อให้เกิดการเรียนรู้

และการเปลี่ยนผ่านสู่สถานะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งระยะไกล อธิบายด้วยแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ สรุปสาระสำคัญ ดังนี้

2.2.1 การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย

1) นักวิ่งตามโอกาส มีการรับรู้พัฒนาการความแข็งแรงทางด้านร่างกายที่ยังไม่ชัดเจน ส่งผลให้การกำหนดเป้าหมายและความสำเร็จในการวิ่งไม่ชัดเจนไปด้วย ทั้งนี้เนื่องจากพวกเขาจะวิ่งเมื่อโอกาสเอื้ออำนวย ไม่มีความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม แต่หากเริ่มวิ่งให้มีความต่อเนื่องการรับรู้ศักยภาพทางด้านร่างกายตนเองมักจะค่อย ๆ ปรากฏ พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะกำหนดเป้าหมายการวิ่ง ควบคุมตัวเอง (Self-control) เพื่อฝึกซ้อมและวัดความสำเร็จด้วยตนเอง กระบวนการดังกล่าวสามารถสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem) รวมทั้งเป็นพลังหนุนสำคัญให้เกิดการวิ่งอย่างต่อเนื่องต่อไป

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง กล่าวไว้ ดังนี้

“ตอนแรกเริ่มจาก 2 รอบสนาม แล้วค่อย ๆ ขยับเป็นวิ่งต่อเนื่องจนครบ 1 กิโลเมตร เพิ่มเป็น 2 กิโลเมตร เพิ่มเป็น 3 กิโลเมตร วันที่วิ่งได้ครบ 3 กิโลเมตรนี่อัศจรรย์ใจ\*\* เลยนะ ประมาณว่า 3 กิโลเมตรของฉันทำได้แล้ว! ดีใจมากเลยนะ รู้สึกว่าเราทำได้ด้วยจากคนที่ไม่เคยวิ่งเลย” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งตามโอกาส อายุ 38 ปี)

2) นักวิ่งประจำ มีความเคร่งครัดและจริงจังในการฝึกซ้อมนำมาซึ่งศักยภาพทางด้านร่างกายและความเชื่อมั่นต่อตนเองในการเอาชนะเป้าหมาย มักเริ่มกำหนดเป้าหมายการวิ่งที่มี

\* อัปโหลด (Upload) การนำข้อมูลเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ต

\*\* อินสตาแกรม (Instagram/Ig) โปรแกรมในโทรศัพท์เคลื่อนที่สำหรับการสื่อสารออนไลน์

ขนาดเล็กก่อนจะขยับสู่เป้าหมายใหญ่ขึ้น พวกเขาใช้โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อควบคุมคุณภาพและกำกับความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม (Self-regulation) และใช้สถิติเวลาหรือระยะทางในการวัดความสำเร็จ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง กล่าวไว้ดังนี้

“ใช้เวลาฝึกอยู่หนึ่งเดือน กว่าที่จะวิ่งได้ครบ 13 รอบสนาม (5 กิโลเมตร) เหนื่อยมากแต่ก็ตั้งใจมากที่ตัวเองทำได้ จากนั้นก็ขยับเป็น 15 รอบ 18 รอบ 20 รอบ พอซังน้ำหนักแล้วมันลดลงก็ยังม่่ากังวลเลย วิ่งอยู่แบบนั้นทุกวันไม่มีวันหยุด” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งประจำ อายุ 39 ปี)

3) **นักวิ่งวงใน** จะรับรู้ถึงต้นทุนความแข็งแรงทางด้านร่างกายของตนเองเป็นอย่างดี เนื่องจากมีประสบการณ์ในการวิ่งมานาน มีรูปแบบการฝึกซ้อมที่ชัดเจน เครื่องคิดเข็มงวดสะท้อนถึงวินัยในตนเอง (Self-discipline) และสอดคล้องกับเป้าหมายการวิ่ง พวกเขากำหนดเป้าหมายการวิ่งเพื่อคงสภาพความแข็งแรงของร่างกาย รักษาผลงานการวิ่งหรือพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องผ่านการฝึกซ้อมและแข่งขัน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง กล่าวไว้ดังนี้

“ผมลงคอร์ท\* วันอังคาร-ศุกร์ เหมไป\*\* วันพฤหัสบดี วันอาทิตย์ผมก็วิ่งยาว ถ้าช่วงไหนไม่มีแข่งก็วิ่งเบาๆ แต่ถ้าใกล้แข่งก็เพิ่มเอา บางครั้งตั้งไว้ 20 รอบ ก็อาจจะเพิ่มเข้าไปได้ถึง 25 รอบเลยก็มี ผมอยากทำลายสถิติอันดับของตัวเอง งานไหนเคยได้ที่ 4 ก็อยากขยับเป็นที่ 3 ก็พอใจละ

\* วิ่งคอร์ท (Court running) เป็นเทคนิคการฝึกซ้อมความเร็ว โดยนักวิ่งจะวิ่งด้วยความเร็วที่มากกว่าปกติ

\*\* วิ่งเหมไป (Tempo running) เป็นการฝึกซ้อมความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย นักวิ่งจะวิ่งด้วยความเร็วสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

แต่ไม่ใช่ว่าจะต้องได้ที่ 1 ทุกงานหรอกเพราะเป็นไปได้ มันมีคนที่เก่งกว่าเรา” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งวงใน อายุ 45 ปี)

## 2.2.2 การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านจิตใจ

1) **นักวิ่งตามโอกาส** การได้รับแรงกระตุ้นหรือแรงบันดาลใจจากคนรอบข้างช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้สามารถเริ่มต้นการวิ่งที่ต่อเนื่องต่อไป

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง กล่าวไว้ดังนี้

“เคยไปวิ่งหลังพระธาตุซ้อแฮเส้นทางสวย ถ่ายรูปออกมาก็สวยมากเลย กระแสตอบรับจากโซเชียลดีมาก มีแต่คนชมว่าสวยมาก ๆ ถูกใจพี่มากเลย พี่จึงไปวิ่งอีกเรื่อย ๆ” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งตามโอกาส อายุ 38 ปี)

2) **นักวิ่งประจำ** ใช้การฝึกซ้อมและประเมินศักยภาพที่แท้จริงของตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้การจัดการกับความรู้สึกของตนเองเพื่อช่วยลดแรงกดดัน สร้างความมั่นใจในตัวเอง รวมถึงมีพลังในการขับเคลื่อนตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง กล่าวไว้ดังนี้

“มินิมารathon ที่ผ่านมากิโลแรกวิ่งเพซ\* ดีมาก 3.20 (3.20 นาที/กิโลเมตร) หลังจากนั้นก็ขยับเป็นเพซ 4-5 (4-5 นาที/กิโลเมตร) ร่างกายมันไม่พ้ออย่างที่คุณคิดหัวใจเต้นเร็วมากพยายามวิ่งประคองจนเข้าเส้น”

“เมื่อก่อนคิดว่าตัวเองวิ่งเก่ง แต่ตอนนี้มองว่าอยู่ระดับกลาง ๆ แค่ออกสู่นั้เหนื่อยแต่ยังไม่เก่ง รู้สึกว่ายังไม่พอใจฟอร์มการวิ่งของตัวเอง”

\* เพซ (Pace) คือ เวลาที่ใช้ในการวิ่งต่อหนึ่งกิโลเมตร ใช้สำหรับบอกความเร็วในการวิ่ง

(ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งประจำอายุ 40 ปี)

3) **นักวิ่งวงใน** มีจิตใจที่เข้มแข็ง มุ่งมั่นและอดทน เนื่องด้วยผ่านการเคี้ยวรำฝึกซ้อมที่ดูคล้ายไม่ประนีประนอมกับร่างกายตนเอง และการเผชิญกับภาวะกดดันจากการแข่งขัน พวกเขาจะสามารถเปลี่ยนแรงกดดันให้เป็นพลังขับเคลื่อนตนเองให้สามารถสร้างผลงานการวิ่งได้ดีที่สุด

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ดังนี้

“มันต้องรู้จักหว่านแรงจิ้งหว่านผ่อน เห็นคู่แข่งแรงก็ไม่เชื่อว่าเราต้องไปเร่งกับเขา เราใช้เวลาตัวเองอยู่แล้วค่อยๆเก็บไปที่ละนิด วิ่งคุมเพศของเราไป” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งวงใน อายุ 45 ปี)

### 2.2.3 การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านสังคม

1) **นักวิ่งตามโอกาส** เรียนรู้การวิ่งระยะไกลจากพฤติกรรมกรรมการฝึกซ้อมและผลงานการแข่งขันของผู้อื่น อาทิ นักวิ่งวงในหรือนักวิ่งประจำ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการวิ่งและการฝึกซ้อมสำหรับตนเอง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ดังนี้

“คนอื่น ๆ ที่ทำงานบางคนเขาวิ่งมินิมาราธอนไม่ถึงชั่วโมง บางคนวิ่ง 55 นาที ผมก็อยากวิ่งให้ได้ต่ำกว่าชั่วโมงเหมือนกัน แต่ตอนนี้ยังทำได้ชั่วโมงกับสามนาที” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งตามโอกาส อายุ 38 ปี)

2) **นักวิ่งประจำ** อาศัยบรรยากาศในการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่อุดมไปด้วยความเข้มข้นคล้ายมีแรงพลังพิเศษช่วยดึงศักยภาพออกมาเผยแผ่ให้ตนเองได้รับรู้ การฝึกซ้อมร่วมกันหรือการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมนักวิ่ง ช่วยสร้างความรู้สึว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่ส่งเสริมให้เกิดวินัยในการฝึกซ้อม

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ดังนี้

“บรรยากาศมันดีนะครับ เพื่อน ๆ ที่วิ่งกันไป ค่อยกันไป วันไหนไม่ได้มาวิ่งก็จะคิดไปถึงขั้นว่าคนอื่นเขาก็จะวิ่งเก่งกว่าเราไปอีกหนึ่งวัน เป็นแรงฮึดให้อยากวิ่งมากขึ้น บางวันทำงานมาเหนื่อยแต่ก็พยายามเอาตัวเองมาถึงสนามให้ได้” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งประจำอายุ 26 ปี)

“พวกพี่ๆเขาวิ่งมาก่อนเรา ถ้าอยากวิ่งเร็วอยากเก่งแบบเขาก็ต้องวิ่งแบบเขา ผมเลยมาซ้อมกับพวกพี่ ๆ ทุกวัน ไม่พัก ตอนนั้นไม่รู้จะพักไปทำไม” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งประจำ อายุ 40 ปี)

3) **นักวิ่งวงใน** เป็นแบบอย่างสำหรับนักวิ่งกลุ่มอื่น พวกเขาอยู่ในสถานะที่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกนักวิ่งคนอื่น ๆ รวมถึงมีบทบาทสำคัญในการกำหนดค่านิยมของกลุ่มเป็นสิ่งที่เพิ่มคุณค่าของตนเอง ความคาดหวังต่อตนเองและความคาดหวังจากคนอื่นเป็นปัจจัยที่คอยควบคุมพฤติกรรมกรวิ่ง

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ดังนี้

“ที่เคยวิ่งอยู่ในอันดับ 1-5 อย่างน้อยที่สุดก็ต้องพยายามทำให้ได้อยู่ในระดับนั้น คู่แข่งหรือคนอื่น ๆ ที่เขารู้จักเรา รู้ว่าเราวิ่งระดับไหน เขาก็จะคาดหวังไว้กับเรา พี่ว่ามันเป็นความคาดหวังซึ่งกันและกัน พี่จึงวิ่งช้า ๆ ในสนามแข่งขันไม่ได้เลย” (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ประเภทนักวิ่งวงใน อายุ 44 ปี)

### อภิปรายผล

#### 1. การให้ความหมายของการวิ่ง

นักวิ่งระยะไกลให้ความหมายการวิ่งสอดคล้องไปกับเป้าหมายและการวัดความสำเร็จของการวิ่งผ่านมุมมองของตนเอง นอกจากนี้ความหมายของการวิ่งยังถูกกำหนดโดยปัจจัย



ภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก นึกคิด ทักษะคิด ประสบการณ์ชีวิต และประเภทนักรัง สอดคล้องกับการศึกษาของ Cook และคณะ<sup>11</sup> พบว่า ในนักรังเหยา การรังถูกใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความสมดุลในชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องมือหลบเลี่ยงปัญหาหรือผ่อนคลายสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ช่วงเวลาในการรังเป็นเวลาสำหรับใคร่ครวญและสร้างการตัดสินใจ Shipway และ Holloway<sup>8</sup> พบว่า นักรังที่รังเป็นประจำให้ความหมายของการรังว่าเป็นการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ เป็นหนทางที่มีความท้าทายและเสริมสร้างความเคารพเชื่อมั่นในตนเอง และ Smith<sup>6</sup> พบว่า ในกลุ่มนักกีฬาให้ความหมายการรังและการแข่งขันว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ผลงานการรังเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้บ่งบอกสถานะในโลกของการรัง จากการศึกษาการสื่อสารที่เกี่ยวกับการรังในสังคมไทย ได้จำแนกการให้ความหมายของการรังออกเป็น

- 1) ความหมายในเชิงวิทยาศาสตร์และการแพทย์ ได้แก่ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ลดน้ำหนักส่วนเกินและการบำบัดโรค และ
- 2) ความหมายในเชิงอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ การเอาชนะใจตนเอง สร้างกำลังใจให้ชีวิต เป็นต้น<sup>12</sup> การศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักรังในงาน “เดิน-วิ่ง ศูนย์โรคหัวใจสิรินธร ครั้งที่ 10” และนักรังที่สวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักรังส่วนใหญ่ให้ความหมายการรังในเชิงวิทยาศาสตร์และการแพทย์มากกว่าความหมายในเชิงอารมณ์และความรู้สึก<sup>13</sup>

## 2. การเสริมสร้างพลังอำนาจในการรังของนักรังระยะไกล

2.1 การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะกำหนดสิ่งแวดล้อม และการกระทำในชีวิตประจำวันเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ<sup>14</sup> สะท้อนให้เห็นจากการพัฒนาศักยภาพทางกาย

ของนักรังผ่านการฝึกซ้อม การวัดความสำเร็จ และการกำหนดเป้าหมายของนักรังแต่ละคน นักรังที่รู้จักศักยภาพของตนเองย่อมจะสามารถพัฒนาสู่ลำดับขั้นที่เหมาะสมได้มากกว่าซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยนำที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย<sup>15</sup>

2.2 การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านจิตใจ เป็นการจัดการทางอารมณ์และความรู้สึก สะท้อนเป็นพลังเชิงบวกผ่านความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกเป็นอิสระ ความมุ่งมั่นภายในตนเอง เพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้<sup>14</sup> ซึ่งเป็นการพัฒนาที่สัมพันธ์กับศักยภาพทางกาย นักรังที่ผ่านการฝึกฝนมากจะมีจิตใจที่เข้มแข็งส่งผลให้สามารถพัฒนาการรังของตนได้มากขึ้น Shipway และคณะ<sup>7</sup> ได้กล่าวถึงนักรังระยะไกลที่ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นต่อความเจ็บปวดเมื่อยล้าในการฝึกซ้อม จัดการความรู้สึกและความคาดหวังของตนเอง ใช้การแข่งขันกับตนเองหรือกับผู้อื่นเพื่อทดสอบและสร้างการค้นพบความสามารถใหม่ ๆ ให้ตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าในนักรังมาราธอนการฝึกซ้อมที่เคร่งครัดและมีวินัยสร้างการรับรู้ถึงความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ทำให้นักรังมีพลังและความมั่นใจในการผลักดันตนเองสู่เป้าหมายการรังรวมถึงเป้าหมายความท้าทายอื่น ๆ ในชีวิตได้<sup>16</sup>

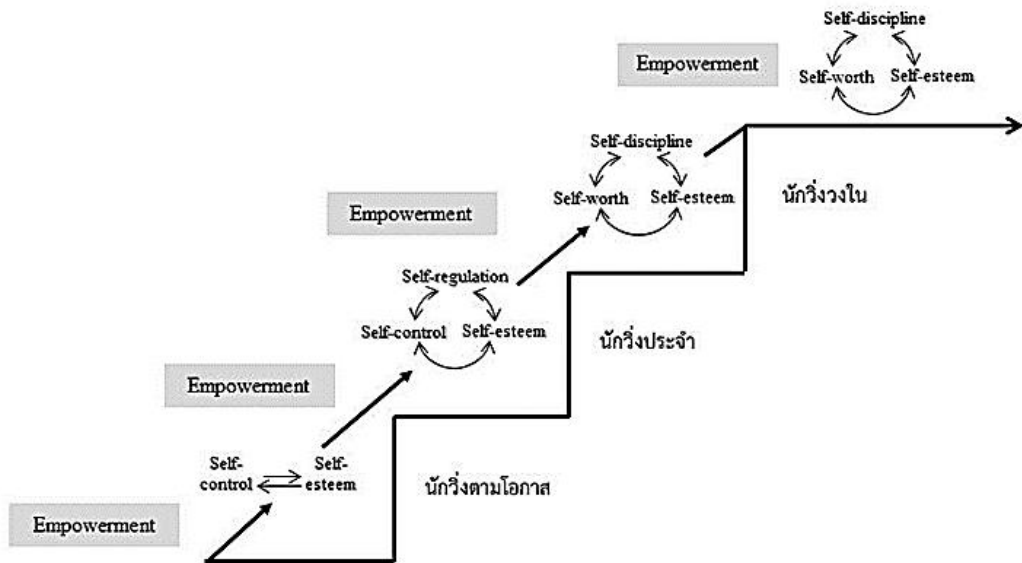
2.3 การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มช่วยสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันซึ่งเป็นพลังเชิงบวกต่อการเอาชนะเป้าหมาย<sup>14</sup> ปัจจัยด้านสังคมทำหน้าที่ในการกระตุ้นบรรยากาศการฝึกซ้อมให้เกิดการพัฒนา ศักยภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คอยกำกับควบคุมพฤติกรรมกรังให้เป็นไปตามสถานะบทบาทของสมาชิกในสังคมวิ่งหรือค่านิยมร่วมของกลุ่ม Shipway และคณะ<sup>7</sup> กล่าวถึงสังคมนักรังว่าเป็นพื้นที่สำหรับการ

ปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก มีคุณลักษณะเฉพาะกลุ่ม มีรูปแบบการฝึกซ้อมร่วมกัน สมาชิกมักได้รับแรงกระตุ้นจากกลุ่มในการสร้างผลงานรวมถึงควบคุมการฝึกซ้อมให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องตามค่านิยมที่สังคมกำหนด

### 3. การเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ของนักวิ่งระยะไกล

การวิ่งระยะไกลสะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง นักวิ่งตามโอกาสเมื่อควบคุมตนเอง เพื่อฝึกซ้อมได้สำเร็จจะก่อเกิดภาคภูมิใจในตนเองนำไปสู่พัฒนาการในการวิ่งที่สูงขึ้น นักวิ่งประจำกำกับตนเองฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สามารถพัฒนาสู่สภาวะใหม่ในการเป็นนักวิ่งวงใน และสำหรับนักวิ่งวงในจะ

ดำเนินแผนพฤติกรรมกรวิ่งที่สะท้อนถึงความมีวินัยในตนเองและเป็นแบบอย่างสำหรับคนอื่นในการสร้างความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเอง กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงตนเองสู่พัฒนาการในลำดับที่สูงขึ้นเปรียบเสมือนการเปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งไปสู่อีกสภาวะหนึ่ง กล่าวคือเมื่อนักวิ่งได้ก้าวถึงลำดับขั้นที่ตนตั้งเป้าหมายสำเร็จจะมีการวางเป้าหมายที่ต่อเนื่องเพื่อสร้างพัฒนาการการวิ่งให้ขยับขึ้นสู่เป้าหมายใหม่ต่อไป การเสริมสร้างพลังอำนาจในการวิ่งระยะไกลผ่านการกำหนดเป้าหมาย การเตรียมตัวฝึกซ้อม การแข่งขัน และบทบาททางสังคมของนักวิ่งเป็นเหมือนเชื้อเพลิงที่ขับเคลื่อนนักวิ่งสู่สภาวะใหม่ (ดังภาพที่1)



ภาพที่ 1 แสดงลำดับขั้นพัฒนาการในการวิ่งของนักวิ่งตามโอกาส นักวิ่งประจำและนักวิ่งวงใน โดยอาศัยการเสริมสร้างพลังอำนาจ

## สรุปผล

นักวิ่งระยะไกลให้ความหมายการวิ่ง สอดคล้องไปกับเป้าหมายและการวัดความสำเร็จของการวิ่งผ่านมุมมองของตนเอง กระบวนการฝึกซ้อมเพื่อวิ่งระยะไกล อธิบายได้ด้วยกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจส่วนบุคคล ผ่านการใช้ศักยภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ปัจเจกบุคคลกำหนดทางเลือกของตนเอง สร้างความรู้สึกของการควบคุมปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพตนเอง

## ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์

1. ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างพบว่า การให้ความหมายของการวิ่ง สอดคล้องกับเป้าหมายและการวัดความสำเร็จในการวิ่ง ได้แก่ เพื่อสร้างประสบการณ์ของชีวิต สร้างสุขภาพหรือเพื่อแข่งขันและรางวัล ซึ่งสามารถนำไปใช้เพื่อวางเป้าหมายสำหรับการเตรียมและฝึกซ้อมของนักวิ่งระยะไกล เช่นการกำหนดเป้าหมายของการวิ่งให้เหมาะสมสอดคล้องสำหรับปัจเจกบุคคล กำหนดเป้าหมายที่มีขนาดเล็กก่อนขยับสู่เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น เป็นต้น

2. ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างพบว่า การวิ่งระยะไกลก่อให้เกิดกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมแนวคิดในการเตรียมและฝึกซ้อมของนักวิ่งระยะไกล โดยการสร้างเครือข่ายสังคมนักวิ่งที่มีนักวิ่งวงในและนักวิ่งประจำเป็นผู้มีบทบาทหลักในการสร้างการมีส่วนร่วมของนักวิ่งหน้าใหม่ ตลอดจนการพัฒนาการวิ่งตามประเภทนักวิ่งเพื่อให้พวกเขาค้นพบศักยภาพของตนเอง

## ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจถึงการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของนักวิ่งที่

สอดคล้องกับการเตรียมตัว ฝึกซ้อม และเพื่อวิ่งระยะไกล เพื่อสะท้อนให้เห็นรายละเอียดและมุมมองในการใช้ชีวิตของนักวิ่งระยะไกลที่มีมิติครอบคลุมยิ่งขึ้น เช่น การจัดการความสัมพันธ์กับคนรอบข้างและครอบครัว การจัดการหน้าที่การทำงาน หรือ การจัดการตนเองภายใต้บทบาทการเป็นนักวิ่งระยะไกล เป็นต้น

## ข้อจำกัดในการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งระยะไกลกลุ่มหนึ่งในจังหวัดแพร่ที่ถูกเลือกแบบเจาะจง มาทำการศึกษาข้อมูลในเชิงคุณภาพเบื้องต้น ข้อสรุปจากผลการศึกษา มีความเฉพาะของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้นำข้อมูลไปใช้ควรพิจารณาถึงข้อจำกัดในการนำผลการศึกษาไปอ้างอิงในประชากรกลุ่มอื่น

## เอกสารอ้างอิง

1. International Association of Athletics Federations. Competition rules 2018-2019 [Internet]. 2017 [cited 2018 Feb 12]. Available from: <http://www.iaaf.org>
2. สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. กรีฑาประเภทถนน [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2561]. เข้าถึงได้จาก: [http://www.aat.or.th/home/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=8&Itemid=152](http://www.aat.or.th/home/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=8&Itemid=152).
3. หลีกเบื้องต้นของการกรีฑา. กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ทบุ๊คส์; 2530.
4. Green BC, Jones I. Serious leisure, social identity and sport tourism. Sport Soc 2005;8(2):164–81.
5. เจริญ กระบวนทัศน์. หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2545.
6. Smith SL. Athletes, runners, and joggers: participant-group dynamics in a

- sport of “individuals”. *Sociol Sport J* 1998;15:174-92.
7. Shipway R, Holloway I, Jones I. Organisations, practices, actors, and events: exploring inside the distance running social world. *Int Rev Sociol Spor* 2013;48(3):259-76.
  8. Shipway R, Holloway I. Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. *Perspect. Public Health* 2010;130(6):270-6.
  9. Woodall J, Raine G, South J, Warwick-booth L. Empowerment and health & well-being: evidence review [Internet]. Centre for Health Promotion Research, Leeds Metropolitan University; 2010 [cited 2018 Mar 10]. Available from: <http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/2172/>.
  10. วรณดี สุทธินรากร. การวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยในกระบวนการค้นทางเลือก. กรุงเทพฯ: สยามปริทัศน์; 2556.
  11. Cook S, Shaw J, Simpson P. Jography: exploring meanings, experiences and spatialities of recreational road-running. *Mobilities* 2016;11(5):744-69.
  12. วิโรจน์ สุทธิสีมา, ดวงกมลชาติประเสริฐ. การสื่อสารกับวาทกรรมการวิ่งในสังคมไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์* 2558;33(3):46-65.
  13. ณัชชา รัตนศักดิ์. การให้ความหมายต่อการวิ่ง และแรงจูงใจในการเข้าร่วมงานวิ่ง: ศึกษาเฉพาะผู้ที่เคยเข้าร่วมงานวิ่ง. *วารสารธรรมศาสตร์* 2562;38(2):101-25.
  14. Majcen VM. “It’s More Than the Running” The psychosocial impact of a marathon-training program on midlife woman [Thesis]. Ontario: York University; 2007.
  15. สุพรรณิ กาวีละ, มณฑา เก่งการพานิช, ธราดล เก่งการพานิช, ศรีณญา เบญจกุล. พฤติกรรม การออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา* 2556;36(1):81-93.
  16. Boudreau AL, Giorgi B. The experience of self-discovery and mental change in female novice athletes in connection to marathon running. *J. Phenomenol. Psychol* 2010;41(2):234-67.