



การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง  
ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ONLINE HEALTH MEDIA EXPOSURE AND BEHAVIOR MODIFICATION  
IN SELF-CARE OF THE ELDERLY IN CHANTHABURI PROVINCE

วิทยานิพนธ์

ของ

อภัย มากวงศ์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

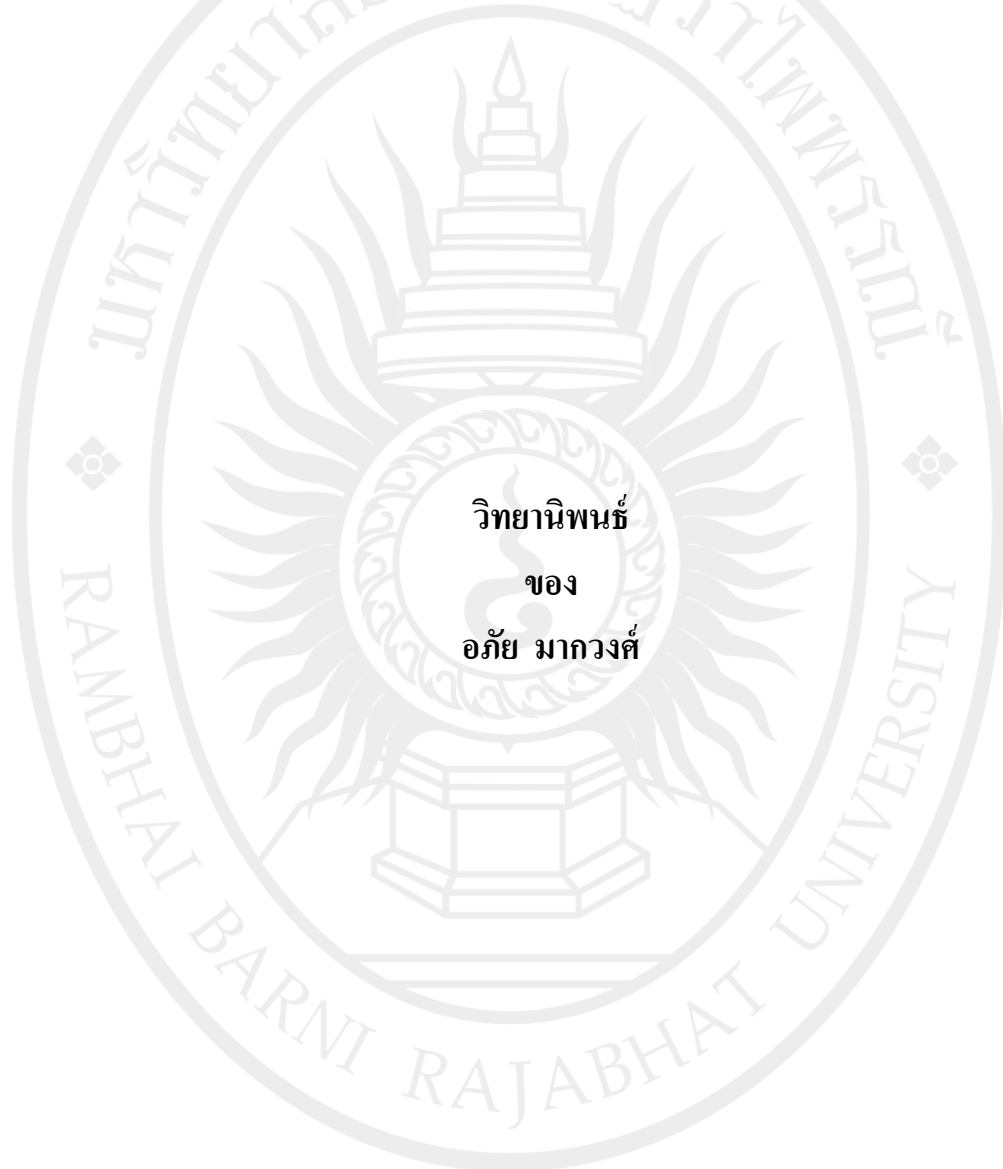
ปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนวัตกรรมการสื่อสาร

คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

กุมภาพันธ์ 2566

การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง  
ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ONLINE HEALTH MEDIA EXPOSURE AND BEHAVIOR MODIFICATION  
IN SELF-CARE OF THE ELDERLY IN CHANTHABURI PROVINCE



เสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนวัตกรรมการสื่อสาร

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

กุมภาพันธ์ 2566



## ใบรับรองวิทยานิพนธ์

เรื่อง

การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง  
ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

Online Health Media Exposure and Behavior Modification in Self-care of the Elderly  
in Chanthaburi Province

อภัย มากวงศ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

*ศศิธร รูปแก้ว*

ประธานสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พจนา รูปแก้ว)

*กม*

ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(อาจารย์ ดร.กฤษพัฒนา แก้วตาธนาวัฒนา)

*จม*

กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จำเริญ คังคะศรี)

*อนิมา*

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.อภิวรรณ สิรินันทนา)

ได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนวัตกรรมการสื่อสาร

*กม*

คณบดีคณะนิเทศศาสตร์

(อาจารย์ ดร.กฤษพัฒนา แก้วตาธนาวัฒนา)

วันที่ 22 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2566

อกภัย มากวงศ์. (2566). การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (การจัดการนวัตกรรมการสื่อสาร).

จันทบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.

#### คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

อาจารย์ ดร.ภุชพัฒน์ แก้วตาธนาวัฒนา

ประธานกรรมการ

ปร.ค. (นิเทศศาสตร์นวัตกรรม)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จำเริญ คังคะศรี

กรรมการ

ปร.ค. (การจัดการเทคโนโลยี)

#### บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี 2) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี และ 3) เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี โดยในการศึกษานี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี 15 ชมรมที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยศึกษาปรากฏการณ์ชีวิตที่ผู้สูงอายุนั้นมีประสบการณ์ตรง จำนวน 15 คน

ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีความสนใจและต้องการใช้สื่อออนไลน์ และมีการเปิดรับข่าวสารสุขภาพออนไลน์ที่มีลักษณะน่าสนใจ มีเนื้อหาตรงตามความต้องการข้อมูลเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และสื่อออนไลน์สามารถสื่อสารข้อมูลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุจำนวนมาก และพบว่า 2) ผู้สูงอายุในปัจจุบันใช้สื่อออนไลน์ และเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ได้เป็นอย่างดีมีลักษณะการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล และยังพบอีกว่า 3) เมื่อผู้สูงอายุใช้สื่อออนไลน์ และเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์แล้ว มีการนำข้อมูลด้านสุขภาพมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวัน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรีมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัยและมีความสุขในชีวิต หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพโดยรวม

**คำสำคัญ:** สื่อออนไลน์, การเปิดรับสื่อ, การสื่อสารสุขภาพ

Apai Makwong. (2023). **Online Health Media Exposure and Behavior Modification in Self-care of the Elderly in Chanthaburi Province.** Thesis M.CA. (Communication Innovation Management). Chanthaburi: Rambhai Barni Rajabhat University.

**Thesis Advisors**

Dr.Puripat Kaewtatanawatana	Chairman
Ph.D. (Innovative Communication Arts)	
Assistant Professor Dr. Chamroen Kangkasri	Member
Ph.D. (Technology Management)	

**Abstract**

The objectives of this study were to: 1) study the use of online media and online health media exposure among the elderly in Chanthaburi Province, 2) study the problems and obstacles in using online media and online media health among the elderly in Chanthaburi Province, and 3) study the self-care behavior modification and the effect of self-care on the elderly in Chanthaburi Province. This was a quantitative study, and in-depth interviews were used. The sample was a group of 15 people from members of 15 elderly clubs in Chanthaburi Province aged 60 years and over and was selected by purposive sampling.

The results of the study showed that: 1) the elderly were interested and wanted to use online media to be exposed to the online health news that looked interesting to them. It contained content that met the information needs to be used in self-care. Online media was used to communicate useful health information to many elderly people, 2) the elderly used online media and were open to media online health and were comfortable with the lifestyle, and 3) when the elderly used online media and were open for online health media health information, it was used to modify their lifestyle behaviors in self-care. It made the elderly in Chanthaburi Province have complete health, suitable for their age and have a happy life, with a good quality of life that affected their overall health.

**Keywords:** Online media, Media exposure, Health communication

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือให้คำแนะนำอย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร. ภูริพัฒน์ แก้วตาธนาวัฒนา ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จำเริญ คังคะศรี กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอขอบพระคุณประธานชมรมผู้สูงอายุทั้ง 10 อำเภอในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์เป็นอย่างดี ที่ได้ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดเหนือสิ่งอื่นใด บิดา มารดา พี่ ๆ และน้อง ๆ ผู้เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนช่วยเหลือในทุกด้าน จนกระทั่งประสบความสำเร็จได้ในทุกวันนี้ ขอขอบพระคุณที่ท่านให้การอบรมสั่งสอนและสนับสนุนในทุกกิจกรรมมาตลอด

อภัย มากวงศ์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

## สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ</b> .....	1
ความเป็นมา.....	1
ปัญหานำวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
<b>2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	8
แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ.....	8
ความสำคัญของการสื่อสารทางสุขภาพ.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	11
ทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ.....	13
ทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อออนไลน์.....	16
ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
งานวิจัยต่างประเทศ.....	22
งานวิจัยในประเทศ.....	23
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....	27
การกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	27
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การตรวจสอบข้อมูล.....	29

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
การนำเสนอผลศึกษา.....	31
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ผู้สูงอายุ จังหวัด จันทบุรี.....	32
ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี.....	41
ปัญหาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี.....	53
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเอง และแนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี.....	58
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	68
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	68
วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
สรุปผลการวิจัย.....	71
อภิปรายผล.....	73
ข้อเสนอแนะ.....	77
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย.....	87
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษา.....	103
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	107



## สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงในส่วนของ “ช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุใช้งาน” แบ่งเป็น 3 ช่วง.....	2
2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมา

มนุษย์มีการติดต่อสื่อสารมาเป็นเวลานาน เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอาศัยรวมกันเป็นกลุ่มโดยใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน การที่มนุษย์สามารถใช้ภาษาติดต่อสื่อสารกันได้นั้นต้องมีข้อตกลงในคำพูดหรือสัญลักษณ์ว่าหมายถึงสิ่งใด เพื่อให้ผู้รับเข้าใจในความหมาย เครื่องมือและวิธีการที่มนุษย์ใช้สื่อสารกันนั้นมีมาตั้งแต่ในอดีต จนกระทั่งในปัจจุบันการติดต่อสื่อสารได้พัฒนาเรื่อยๆ จนเกิดเป็นเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร (อภิษฎา กาลจักร. ออนไลน์. 2559)

การสื่อสารแบบไร้พรมแดน อินเทอร์เน็ตได้มีบทบาทและความสำคัญมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้สังคมในปัจจุบันกลายเป็นสังคมที่ไร้พรมแดนสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ทั่วโลกเพียงแค่ปลายนิ้ว เพราะอินเทอร์เน็ตช่วยอำนวยความสะดวกในการติดต่อสื่อสาร ทำให้การติดต่อสื่อสารมีความสะดวก รวดเร็วและประหยัดเวลา นอกจากนี้อินเทอร์เน็ตยังสามารถช่วยในการค้นหาข้อมูลต่างๆ ได้ตลอดเวลา ทำให้การเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่ในเฉพาะห้องเรียน จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างมากโดยปกติผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะมีเพียงแค่กลุ่มคนทำงานและกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น แต่ในปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุเริ่มให้ความสนใจในการใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น เทคโนโลยีใหม่ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารคืออินเทอร์เน็ต ซึ่งสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้คนได้ทั่วโลก และในอนาคตจะขยายขอบเขตขึ้นเรื่อยๆ (สุภาวรรณ ศรีวิชัย. ออนไลน์. 2556)

ปัจจุบันประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ยุคสังคมสูงวัย (Agedsociety) โดยในปี 2560 โลกมีประชากรสูงอายุ หรือ คนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากถึง 962 ล้านคน และในประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้อาณาเขตข้างหน้าของประเทศจะมีกลุ่มคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวนมากและกลายเป็นกลุ่มคนส่วนใหญ่ในประเทศ การบริโภคของกลุ่มคนสูงวัยนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการซื้อสินค้าและบริการในอนาคต และในอนาคตธุรกิจก็จะมุ่งเข้าไปยังกลุ่มลูกค้าเป้าหมายที่เป็นผู้สูงวัย (Institute for Population and Social Research, 2018 : 55)

ดังนั้นพฤติกรรมการซื้อสินค้า หรือบริการและพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อ จึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับธุรกิจในการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการของผู้บริโภคในปัจจุบัน ได้นำเอาเทคโนโลยีมาเป็นเครื่องมือในการค้นหาข้อมูลเพื่อการตัดสินใจซื้ออย่างมาก โดยเฉพาะเทคโนโลยีจากโทรศัพท์มือถือ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเปรียบเสมือนการย่อโลกไว้ในมือจากการนิยตสาร

Positioning ระบุว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปนิยมใช้โซเชียลมีเดีย โดยนิยมใช้ไลน์ร้อยละ 50 โดยใช้ในการเช็กข้อมูลข่าวสาร และติดต่อสื่อสาร นิยมใช้เฟซบุ๊กร้อยละ 16 เพื่อดูข่าวสาร อัปเดตสังคม ติดต่อสื่อสาร และดูเพจต่าง ๆ เมื่อพิจารณาในการเข้าถึงการรับโฆษณาของผู้สูงอายุนิยมเปิดรับโซเชียลมีเดียไลน์ร้อยละ 19 และเฟซบุ๊กร้อยละ 18 (Positioning Magazine. Online. 2018)



ภาพประกอบ 1 แสดงในส่วนของ “ช่วงเวลาของผู้สูงอายุใช้งาน” แบ่งเป็น 3 ช่วง  
ที่มา : Positioning. Online. 2018.

โลกอินเทอร์เน็ตไม่ได้ปิดกั้นผู้สูงอายุอีกต่อไป เทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์ผู้สูงอายุเริ่มรู้เรื่อง และคุ้นเคย ไม่กลัว และใช้เองเป็นบ้าง เครือข่ายสังคมออนไลน์ ได้เข้ามาามีอิทธิพลในการติดต่อสื่อสารในชีวิตประจำวัน ได้แก่ Facebook, Twitter, Line, Instagram, My Space ฯลฯ ที่เข้ามาช่วยในการติดต่อสื่อสารให้งานและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล หรือการสื่อสารระหว่างกลุ่ม เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนไป เครือข่ายสังคมออนไลน์กลายเป็นสิ่งที่มีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตมากขึ้น ซึ่งโซเชียลเน็ตเวิร์กแต่ละประเภทจะมีรูปแบบการบริการที่แตกต่างกัน โดยผู้ใช้งานจะเลือกใช้ตามพฤติกรรมหรือทัศนคติที่ตรงกับตนเอง (กันตพล บันทัดทอง. 2557 : 1)

เนื่องจากสถานะที่เปลี่ยนแปลงทางด้านปัจจัยทั้งภายใน และภายนอกของครอบครัว ที่หลากหลายส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ห่างจากลูกหลาน อาจจะเนื่องมาจากลูกหลานต้องศึกษาต่อ

ในที่ห่างไกล และการเดินทางไปทำงานต่างถิ่น หรือขนาดของครอบครัวเล็กลงโดยการแยกตัวออกจากครอบครัวใหญ่มาใช้ชีวิตเป็นครอบครัวเล็ก ๆ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการติดต่อสื่อสาร โดยมีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้นเพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารเพื่อที่จะเปิดรับเครือข่ายสังคมออนไลน์ ในวัยสูงอายุ ผู้ที่จะเป็นเพื่อนผู้ซื่อสัตย์ที่สุด คือ คอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ยังเปิดอินเทอร์เน็ตข่าวสารได้ทั่วโลก และสามารถค้นหาสิ่งที่ต้องการโดยพิมพ์คำลงไป อย่างไรก็ตามช่องว่างของโลกออนไลน์ขณะนี้ลดลงบ้างแล้วการบอกเล่าและชักชวนของบุคคลวัยเดียวกันทำให้คนกลุ่มนี้รู้สึกว่าตนมีคุณค่า ไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลกแต่กลับเป็นที่ต้องการในสังคมมากกว่า

การดูแลผู้สูงอายุเป็นอีกหนึ่งประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุ หรือการดูแลผู้สูงอายุภายในบ้านของลูกหลาน รวมไปถึงสินค้าและบริการต่าง ๆ ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ผู้ประกอบการให้ความสนใจเพิ่มขึ้น ดังนั้นการผลักดันให้ระบบการดูแลผู้สูงอายุของประเทศสอดคล้องกับโครงสร้างของสังคมในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพื่อที่จะคงไว้ซึ่งศักยภาพในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งนี้เนื่องจากผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี พ.ศ. 2561 ของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562 : 79 - 81) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีการใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 4 ชั่วโมง 54 ต่อวัน เมื่อพิจารณาถึงกิจกรรมบนออนไลน์ที่นิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Online) ยังคงอยู่ในอันดับสูงสุด รองลงมาคือ การดูทีวี ภาพยนตร์ และการฟังเพลงออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับตัวเลขการใช้งานเฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (LINE) ยูทูบ (YouTube) ของประเทศไทยในปัจจุบัน (กระทรวงการพัฒนาระบบสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2561 : 196 - 199) อีกทั้งจากผลการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารในครัวเรือนพ.ศ. 2561 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ออนไลน์. 2561) พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้อินเทอร์เน็ตประมาณร้อยละ 21.2 โดยกรุงเทพมหานครและในเขตเทศบาลมีการใช้มากที่สุด ส่วนใหญ่ใช้เพื่อค้นหาข้อมูล รองลงมา คือ ติดตามข่าวสาร และรับ-ส่งอีเมล และจากผลการศึกษารายงานการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ของกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า สื่อสังคมออนไลน์มีผลดีกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการดูแลตนเองทั้งในส่วนของสุขภาพทางกายหรือสุขภาพทางจิตวัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกายไปในทางที่เสื่อมลง ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุประสบกับปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตตามมา การส่งเสริมการดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ ปัจจุบันการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาหลากหลายรูปแบบโดยผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อให้สะดวกต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพสื่อออนไลน์เป็นวิธีหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในการส่งข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพทั้งจากหน่วยงานหรือองค์กรด้านสุขภาพ

รวมทั้งจากบุคคลที่รู้จักได้ส่งข้อมูลถึงกัน ทำให้เกิดความสะดวกและรวดเร็วในการรับข้อมูล นอกจากนี้ยังเป็นช่องทางในการสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ ที่ต้องการได้ (วรรณรัตน์ รัตนวงษ์. 2558 : 169 - 186) ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการใช้อินเทอร์เน็ตในการค้น ข้อมูลทางสุขภาพเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคอาการเจ็บป่วย เรื่องของการรักษาและทางเลือกสื่อออนไลน์ถึงแม้จะมีประโยชน์และเอื้ออำนวยความสะดวกต่อผู้ใช้ แต่อาจมีอุปสรรคต่อกลุ่มผู้สูงอายุในการใช้งาน การทำความเข้าใจในเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ

สำหรับสถิติของจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จากสถิติเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบว่า จังหวัดจันทบุรีมีจำนวนผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 17.75 ของประชากรทั้งหมดหรือจำนวน 95,420 คน สูงกว่าร้อยละเฉลี่ยของทั้งประเทศ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 16.73 และมากเป็นลำดับที่ 1 ของภาคตะวันออก (กรมกิจการผู้สูงอายุ. ออนไลน์. 2563)

จึงเห็นได้ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันและอนาคตสามารถใช้เป็นช่องทางสำคัญในการส่งผ่านข้อมูลหลากหลายด้าน โดยสื่อออนไลน์ในปัจจุบันมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ โดยเป็นช่องทางสำคัญที่ใช้ในการส่งผ่านข้อมูลในหลายด้าน โดยเฉพาะความรู้ทางด้านสุขภาพ เพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุหรือผู้ที่ดูแลมีความรู้ความเข้าใจและมีความรู้และทักษะในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ รวมทั้งยังพัฒนาต่อยอดเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่บุคลากรทางการแพทย์ใช้เป็นช่องทางติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาด้านการดูแลสุขภาพได้สะดวก รวดเร็ว แม้จะอยู่ในพื้นที่ห่างไกลในอนาคตได้อีกด้วย ดังนั้นงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

### ปัญหาคำวิจัย

1. การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เป็นอย่างไร
2. การใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เป็นอย่างไร
3. ปัญหา และอุปสรรคการใช้สื่อ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เป็นอย่างไร
4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

### ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาเนื้อหา และวิธีการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
2. ทำให้ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องเห็นความสำคัญของสื่อสุขภาพออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. ทำให้ทราบถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเอง และผลการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตให้กับตนเองที่ดีขึ้นได้อย่างเหมาะสม

### ขอบเขตการวิจัย

**ขอบเขตด้านประชากร** โดยศึกษาข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี จำนวน 15 คน

**ขอบเขตด้านพื้นที่** ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี แบ่งออกเป็นชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรม ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** ศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

**ขอบเขตด้านเวลา** ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา และเก็บข้อมูลครั้งนี้ใช้เวลาในการเตรียมข้อมูล จัดลำดับข้อมูล พร้อมทั้งการสัมภาษณ์ และนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลใช้ระยะเวลาในการวิจัยเริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2565 - กันยายน 2565

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลทั้งชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยแบ่งออกเป็น ชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรม ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎรของจังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถใช้ สื่อออนไลน์ และสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพเพื่อนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง

**สื่อออนไลน์** หมายถึง ช่องทางที่มีการติดต่อสื่อสารกันในลักษณะการสื่อสารแบบสอง ทางผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ผ่านทางเว็บไซต์ Social Network ที่ให้บริการบนโลกออนไลน์ โดยใช้อุปกรณ์สื่อสารประเภทต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต เป็นต้น

**การเปิดรับสื่อ** หมายถึง การที่กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี เปิดรับข้อมูลสื่อต่าง ๆ จากสื่อออนไลน์และเลือกสนใจเนื้อหาการบริการผ่านแอปพลิเคชันในลักษณะต่าง ๆ ประกอบด้วย ด้านการเปิดรับ ด้านการเลือกให้ความสนใจ ด้านการเลือกรับรู้ และด้านการเลือกจดจำ

**การสื่อสารสุขภาพ** หมายถึง กระบวนการการสื่อสารสองทางระหว่างผู้รับสารและผู้ส่งสาร ที่เปิดโอกาสให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพได้ง่าย และทั่วถึง มีการจัด องค์ความรู้แบบมีส่วนร่วม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหมู่ประชาชน เช่น วิธีการพูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ และการรับข้อมูลข่าวสารของกลุ่มชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

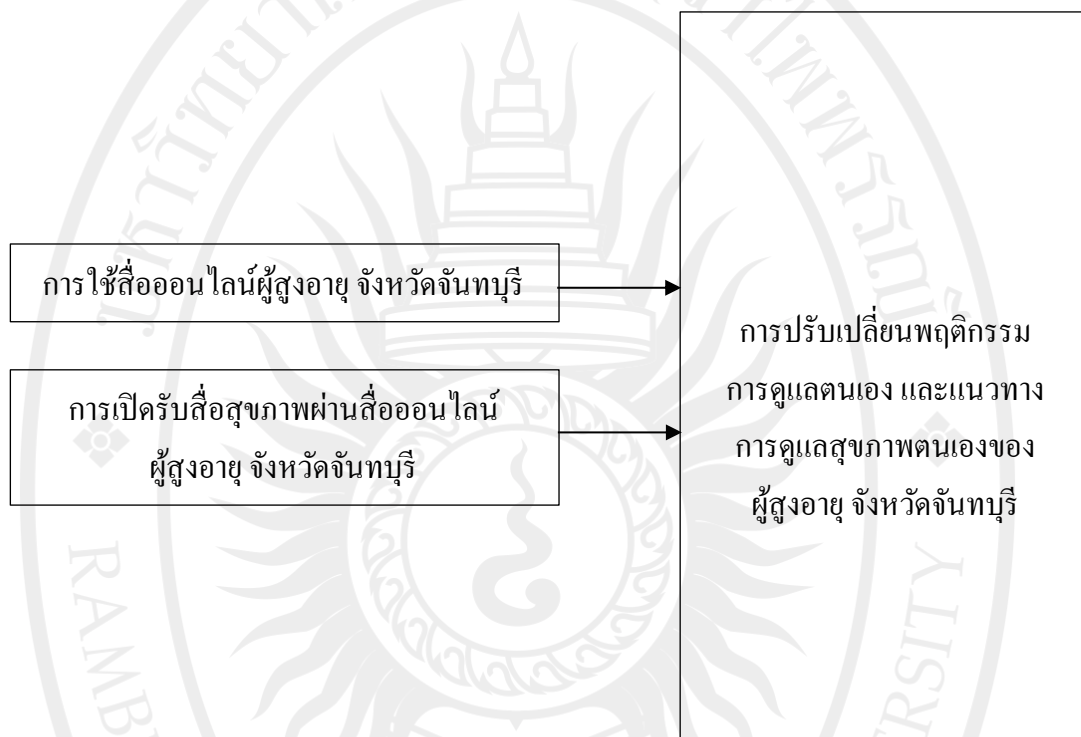
**การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง** หมายถึง ความบ่อยครั้งในการใช้สื่อออนไลน์ ประเภทต่าง ๆ ได้แก่ Facebook Line เพื่อสร้างกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี โดยมีความสนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายของตนและมีศักยภาพสูงสุดในการดำเนินชีวิต ของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

**แนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ** หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุกระทำ หรือปฏิบัติ ด้วยตนเองจนเป็นลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตเป็นประจำเพื่อส่งเสริมสุขภาพ รักษาสุขภาพ และการป้องกันโรคทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสภาวะทางจิตดี และตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเอง สามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ (Conceptual Framework) ไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี” ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่ได้ทำการศึกษาเอกสารทั้งในด้านวรรณกรรม และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นกรอบ และแนวในการอธิบาย และวิเคราะห์การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ
  - 1.1 ความสำคัญของการสื่อสารทางสุขภาพ

2. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

5. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 6.1 งานวิจัยต่างประเทศ

- 6.2 งานวิจัยในประเทศ

#### แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ

ปัจจุบันนี้หลายคนให้ความสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น อันจะเห็นได้จากการกำหนดสุขภาพที่ดีเป็นวาระแห่งชาติ รวมถึงการสร้างประเด็น กระแสข่าว รวมถึงการจัดกิจกรรมรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพจากหน่วยงาน ภาครัฐบาล ภาคเอกชนและภาคประชาคมสังคมอย่างกว้างขวาง เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สร้างกระแสปลุกเร้าให้คนหันมาใส่ใจการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ก่อนการเจ็บป่วย จนต้องซ่อมแซมสุขภาพ ดังนั้น การรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ก็จะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน จะเห็นได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยเรื่องของการสื่อสารเข้ามาเกี่ยวข้อง การสื่อสารจึงเป็น "เครื่องมือ" ที่สำคัญของการสร้างสังคมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการสื่อสารเพื่อสุขภาพแนวใหม่ สาเหตุ

ที่ทำให้คนสนใจการสื่อสารสุขภาพจากการระดมความคิดเห็นนักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญ ด้าน "การสื่อสารเพื่อสุขภาพ" พบว่า จุดเริ่มต้นที่ทำให้คนสนใจศึกษาเรื่อง "การสื่อสารเพื่อสุขภาพ" มีหลากหลายเหตุผล ได้แก่ การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว ไม่ว่าจะ เป็นความสนใจส่วนตัว ประสบปัญหาจากคนใกล้ตัว สื่อใกล้ตัว หรืออาจเป็นปัญหาของตนเองที่กำลังเดือดร้อน เช่น พระซึ่งถือเป็นผู้บริโภคระดับล่าง เนื่องจากไม่สามารถเลือกสิ่งที่จะบริโภค และไม่สามารถจะสื่อสารไปยังบุคคลอื่นเพื่อบอกปัญหาของตนได้ จึงคิดว่าน่าจะมีวิธีการสื่อสารกับคนทั้งหลาย ให้วิธีการทำบุญการถวายสังฆทาน เป็นสิ่งที่ทำแล้วได้ประโยชน์จริง ซึ่งจำเป็นต้องมีองค์ความรู้ เรื่องการสื่อสาร ในการนำเสนอเรื่องสุขภาพ เป็นต้น เป็นเรื่องของกระแสสังคมที่ปัจจุบันนี้ คนหันมาสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นกำหนดวาระของรัฐบาล สื่อมวลชน หรือองค์กรต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ทำให้คำขวัญ "สร้างนำซ่อม" กลายเป็นกระแส ที่ปลูกเร้าให้คนหันมาใส่ใจการสร้างเสริมสุขภาพ ให้แข็งแรง ก่อนการเจ็บป่วยจนต้องซ่อมแซมสุขภาพโดยระบบบริการ หรือกระแสสุขภาพที่ปรับเปลี่ยน จากเรื่อง "เชื้อโรคและการจัดการเชื้อโรค" มาสู่เรื่อง "คุณภาพชีวิตและการจัดการกับความเสี่ยง ที่ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี" เป็นต้น ซึ่งการสร้างกระแสดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยเรื่องการสื่อสาร เข้ามาเกี่ยวข้อง อาจมีจุดเริ่มต้นจากปัญหาในการสื่อสารของผู้ที่ต้องสื่อสารเรื่องสุขภาพ เช่น นักสาธารณสุขมักประสบปัญหาในการสื่อสารให้คนเข้าใจเรื่องสุขภาพ และการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ดังนั้น จึงต้องการแสวงหาวิธีการสื่อสารระหว่างหมอกับคนไข้ (Patient-provider) ที่ก่อให้เกิดความหมายร่วมกัน และเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง รวมทั้งการสื่อสารสุขภาพ ในภาวะวิกฤต เช่น กรณีการสื่อสารกับคนไข้ที่เรียกร้องค่าเสียหายจากการรักษาพยาบาล

1. สุขภาพในมุมมองของสามเหลี่ยมสุขภาพที่มองว่าการมีสุขภาพดีไม่ได้เกี่ยวข้อง เฉพาะการดูแล สุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคลเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องไปถึงระดับการรักษา สิ่งแวดล้อมและการให้บริการของระบบบริการสุขภาพอีกด้วย

2. ความหมายของสุขภาพในมุมมองของจัดรัสสุขภาพะ หรือสุขภาพะ 4 มิติ ที่ใช้เกณฑ์ ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ว่าสุขภาพเป็นองค์รวมของกาย จิตใจ สังคม และ โดยเฉพาะเรื่อง จิตวิญญาณประกอบกัน ไม่ใช่เพียงแต่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้น

3. การสื่อสารสุขภาพ (Health Communication) หมายถึง การดำเนินงานเพื่อการสื่อสาร สองทาง ระหว่างผู้รับสารและผู้ส่งสารที่เปิดโอกาสให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ด้านสุขภาพ ได้ง่ายและทั่วถึง มีการจัดองค์ความรู้แบบมีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหมู่ ประชาชน

4. การสื่อสารสุขภาพ หมายถึง การแลกเปลี่ยน สื่อสารระหว่างกันที่เชื่อมั่นว่าคนเรา เป็นได้ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร พร้อมทั้งจะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้

#### ความสำคัญของการสื่อสารทางสุขภาพ

1. การสื่อสารสุขภาพสามารถช่วยชีวิต การพัฒนาระบบการสื่อสารสุขภาพที่ดี จะช่วยให้ ประชาชนรู้จักวิธีรักษาสุขภาพของตนและของคนใกล้ชิด และในหลายกรณีสามารถช่วยชีวิตคนได้ เช่น ช่วยให้เห็นไข้เลือดออกรักษาที่เหมาะสม ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ได้ถูกต้อง ช่วยให้เห็นแพทย์วินิจฉัยอาการไข้ได้ถูกต้อง ลดความเสี่ยงจากการใช้ยาผิด หรือช่วยให้ประชาชน พ้นจากการใช้ชีวิตที่เสี่ยงภัยโดยไม่รู้ตัว

2. การสื่อสารสุขภาพช่วยป้องกันการระบาดของโรคได้ การระบาดของโรค SAR โรคไข้หวัดเมื่อเกิดการระบาดของโรคร้ายใหม่ ๆ ขึ้น การมีความรู้และทักษะในการสื่อสารจะมีความสำคัญไม่แพ้การมีช่องทางการสื่อสารที่ดี การสื่อสารสุขภาพสามารถช่วยกระจายข่าวสาร ความรู้ให้แก่ประชาชนช่วยทำให้ประชาชนรู้วิธีหลีกเลี่ยงป้องกัน ลดความตื่นตระหนกของ ประชาชน เมื่อประชาชนมีความรู้ในการหลีกเลี่ยง ป้องกัน มีการร่วมมือที่ดี การระบาดของโรค ก็อาจชะลอลงหรือถึงขั้นยุติลงได้

3. ช่วยให้เกิดการปรับปรุงระบบการให้บริการด้านสุขภาพ การมีบุคลากรที่เป็น นักสื่อสารสุขภาพ เช่น อาสาสมัคร รศส. หรือเจ้าหน้าที่สื่อสารของตนเองที่พร้อมจะรับฟังหรือ มีความเข้าใจในความต้องการของคนไข้ จะช่วยให้หน่วยงานสามารถปรับรูปแบบการให้บริการ หรือแก้ไขปัญหาคอขวดของการให้บริการได้ดี และในระดับรัฐบาล ช่วยให้เกิดการปรับปรุง นโยบายสาธารณะด้านสุขภาพได้

4. เปิดโอกาสให้สังคมมีส่วนร่วมในระบบสุขภาพ การเปิดโอกาสให้ประชาชนหรือ สาธารณชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างและพัฒนาระบบสุขภาพของสังคมเป็นแหล่งที่มาของ ความริเริ่มสร้างสรรค์ในเรื่องการให้บริการและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางด้านสุขภาพ และที่สุด สังคมจะสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย และตรวจสอบการให้บริการจน นำไปสู่ มาตรฐานการบริการที่สูงขึ้นมีประสิทธิภาพขึ้น

5. ลดต้นทุนของการบริการด้านสุขภาพ การให้ความรู้และให้วิธีการแก่ประชาชน ในการป้องกันรักษาสุขภาพของตนเอง ในทางงบประมาณ การป้องกันหรือการหลีกเลี่ยงภาวะ เสี่ยงภัยทางสุขภาพ มีต้นทุนต่ำกว่าการรักษาเยียวยา ลดผลกระทบจากความยากจน การสื่อสารที่ดี สามารถมีบทบาทในการตัดห่วงโซ่ของวัฏจักรความยากจนเหล่านี้ การสร้าง ความเข้าใจ ชี้ให้เห็น

ทางออกที่ดีกว่าจะช่วยให้ผลกระทบจากวังวนของความยากจนลดลงได้ และอาจย้อนทวนวัฏจักรจนนำประชาชนเหล่านั้นออกมาจากวังวนของความยากจนได้

สรุปได้ว่า การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อสารระหว่างกันที่เชื่อมั่นว่าคนเราเป็นได้ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร พร้อมทั้งจะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้ ผู้วิจัยจะนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้กว้าง ๆ สรุปได้ว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 หรือมากกว่าเมื่อนับตามวัย หรือหมายถึง ผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึงผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม วัฒนธรรม หรือวัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นขบวนการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิตเมื่อนับตามชีววิทยา (WHO, Expert Committee. Online. 1989)

กฤษดา ตันติผลาชีวะ (2524 : 5) กล่าวว่า วัยผู้สูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง ความขยันหมั่นเพียรลดลง ความคิดก้าวหน้าลดลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก และนอกจากนี้ยังต้องพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายและสังคมในวัยสูงอายุด้วย

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 2) ได้ให้ความหมายของคนสูงอายุว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

เจมส์ และเร็นเนอร์ (James and Renner. 1998 : 5; อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนภาส. 2541 : 11) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป
2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3. การสูงอายุดตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาวน์ปัญญาและลักษณะที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4. การสูงอายุดตามสภาพสังคม (Sociological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2536 : 10 - 11; อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนโณภส. 2541 : 10) กล่าวว่า ความสูงอายุ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความประพฤติที่เกิดขึ้นตามอายุ เช่น เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น ความสามารถทางร่างกายจะลดลง ดังนั้น ความสูงอายุจึงมี 2 ลักษณะ กล่าวคือ

1. ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความสูงอายุที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่าง ๆ หรือเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานานก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมโทรมลงของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายนี้จะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอยลง เป็นต้น

2. ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสูงอายุลักษณะนี้มักจะเกิดจากความปล่อยปละละเลย ไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยมาเบียดเบียน เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช (2542 : 24) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเห็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล

ในการกำหนดพิจารณาอายุเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปแล้วอาจใช้เกณฑ์การเกษียณอายุการทำงาน แต่ในประเทศที่มีความเจริญทางการแพทย์ พบว่า ผู้สูงอายุ 60 ปีแล้วยังแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้ดี ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพการของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ มีอายุระหว่าง 60 - 74 ปี
2. คนชรา มีอายุระหว่าง 75 - 90 ปี
3. คนชรามาก มีอายุ 90 ปี ขึ้นไป

จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยจะนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี สรุปได้ว่าผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ถ้านับตามสภาพเศรษฐกิจก็จะเป็นผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้ว สภาพร่างกายมีการเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอายุหลีกเลี่ยงได้ อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน

### ทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557 : 27) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติทางร่างกาย การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย ภาระงานเป็นนิสัย ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือเพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค ทำให้ตนเองมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี เช่นเดียวกับ เบญจมาศ นาควิจิตร (2553 : 23) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองว่าเป็นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ที่ตั้งใจในการทำโดยมีเป้าหมายที่สำคัญ คือ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีอายุยืนยาว และมีความเป็นอยู่ที่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า ศิราภรณ์ นำสุข (2556 : 5 - 6) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมดูแลตนเองว่าเป็นการกระทำของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง เพื่อให้มีร่างกายและสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวโดยสรุปได้ว่า พฤติกรรมดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติทางร่างกาย การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับ ตลอดจนการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตน เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

โรคและปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน คือ โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง โรคข้อ อัมพฤกษ์ โรคที่มีผลต่อระบบประสาทสัมผัส เช่น ตาเป็นต้อ หูตึง นอกจากนี้ยังมีโรคกระดูกพรุน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม ซึ่งจะพบมากในเขตกรุงเทพมหานครมากกว่าในชนบท นอกจากโรคทางกายแล้ว ผู้สูงอายุยังป่วยโรคทางใจ มีอาการซึมเศร้า ผู้สูงอายุร้อยละ 40 มีปัญหาสุขภาพมากกว่า 2 ชนิดขึ้นไป ร้อยละ 19 ทพพลภาพในระยะยาว และร้อยละ 7 ต้องพึ่งพาให้ผู้อื่นอาบน้ำ สวมเสื้อผ้า และป้อนอาหาร โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา รายได้ การประกอบอาชีพก่อนวัย 60 ปี อาชีพที่ทำในปัจจุบัน เพศ สถานภาพทางสังคม การให้การดูแลช่วยเหลือจากบุตรหลาน สภาพอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่ทำงานจะมีอัตราการตายต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ (จักรกริช ภูพงษ์ และคณะ. 2550 : 12) โดยพฤติกรรมดูแลสุขภาพจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ซึ่งการแสดงออกของภาวะสุขภาพ

มีทั้งด้านพฤติกรรมและด้านอารมณ์ ประกอบด้วย 5 มิติ คือ 1) มิติด้านอารมณ์ เป็นการตีความของแต่ละบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นความรู้สึกสงบ กลมกลืนกับธรรมชาติ มีสติยับยั้งอารมณ์ตนเองและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 2) มิติด้านเจตคติเป็นความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ และการคิดอย่างมีเหตุผล ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เชื่อว่าทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นธรรมดา 3) มิติด้านกิจกรรม ประกอบด้วย การใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การพักผ่อนหลับนอน การออกกำลังกาย การแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับตนเอง การดูแลสุขภาพ การรักษาสีงแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการมีสุขภาพที่ดี และการทำงานที่มีเป้าหมาย มีงานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลายและทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน 4) มิติด้านความใฝ่ฝันในชีวิต และใช้ศักยภาพในการทำงานตามที่ตนเองตั้งใจไว้ รวมถึงทำประโยชน์ให้กับสังคม 5) มิติด้านการประสบความสำเร็จ หมายถึง การมีความสุขอย่างแท้จริง มีความเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และความเห็นแก่ตัว สิ่งที่เป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประการหนึ่ง คือ การมีสุขภาพที่ดี สุขภาพที่ดีจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งต้องอาศัยวินัยในการดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองรวมทั้งภายนอกและภายในตนเอง สุขภาพที่ดีเป็นเป้าหมาย ซึ่งต้องอาศัยวิธีการคือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยองค์ประกอบของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบด้วย 1) ความสามารถในการป้องกันโรคซึ่งหมายถึงการดูแล รักษาความสะอาดทางร่างกาย การดูแลสุขภาพของตนเอง การสูดอากาศที่บริสุทธิ์ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย จัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีและนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ 2) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุรับประทานอาหารครบ 3 มื้อนอนหลับพักผ่อน 6 - 8 ชั่วโมงไม่กลั่นปัสสาวะ หลีกเลียง การกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ 3) การฟื้นฟูสุขภาพ โดยผู้สูงอายุต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอ หลีกเลียงการรับประทานยาที่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เมื่อพบความผิดปกติของร่างกายต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที เบญจพร สว่างศรี (2556 : 129) ขณะที่วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม (2550 : 25) กล่าวว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย โภชนาการ ความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การพัฒนาจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นการจัดการที่มีเป้าหมายเกี่ยวกับตนเองและเป็นการความตั้งใจที่ผ่าน การพิจารณาแล้ว (Gibbons, 2006 : 323 - 328) เป็นกิจกรรมที่บุคคลมุ่งมั่นในการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ป้องกันโรค ประเมินอาการเจ็บป่วยและฟื้นฟูให้มีสุขภาพที่ดี รวมถึงการกระทำของบุคคลเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีเป็นระยะเวลานานหรือรักษาสุขภาพให้ดี โดยใช้กิจกรรมการพัฒนาตนเอง (Kendall and Rogers, 2007 : 129 - 143) การสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับอารมณ์ข้อมูลข่าวสารวัตถุสิ่งของจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี มีการออกกำลังกายเป็นประจำ (สุรีย์ ศรีอวยทอง และคณะ, 2554 : 100 - 113) ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพ

แตกต่างจากช่วงวัยอื่น เพราะร่างกาย จิตใจ อารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เสื่อมถอย ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดีได้จะเชื่อมั่นว่าตนเอง มีความสามารถในการทำงาน และทำกิจกรรมที่แตกต่างหลากหลายได้ (ฉัตรฤดี ภาระญาติ และคณะ. 2559 : 97 - 106)

ผลการวิจัยของแอคตัน และมาลาทัม (Acton and Malathum, 2000 : 796 - 811) พบว่า สุขภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจขั้นพื้นฐาน พฤติกรรมการดูแลตนเอง และปัจจัยส่วนบุคคล ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายแข็งแรง และสุขภาพใจดีมีความสุข คิดบวก เป็นคุณลักษณะที่สถานประกอบการต้องการ และมีแนวโน้มที่กลุ่มผู้สูงอายุนี้ต้องการทำงานต่อเนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นว่ายังสามารถทำงานสร้างประโยชน์ให้กับสถานประกอบการได้ อีกทั้งต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เหงา ไม่รู้สึกเป็นบุคคลไร้ค่า ที่ต้องอยู่บ้านเฉย ๆ ดังนั้นคนกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การฝึกจิตใจให้เป็นคน คิดบวก มีสติ สมารถในการทำงาน มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาของโจเซฟ และคณะ (Joseph and et al. 2014 : 659 - 667) พบว่า การดูแลสุขภาพ ตนเองด้วยการออกกำลังกาย ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน การดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุจัดว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ผลต่อการจ้างงาน ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีอัตราการเจ็บป่วยที่สูง จะเกิดภาวะเสี่ยงที่จะได้รับการปฏิเสธการทำงานจากนายจ้าง (Strumpf, 2010 : 105 - 147) สอดคล้องกับผลการศึกษาของโด และคณะ (Do and et al. 2014 : 283 - 299) พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี ส่งผลต่อความพร้อมในการทำงานหลังเกษียณ กล่าวคือ บุคคลที่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่ดี มีโอกาสที่จะเกษียณอายุเมื่อถึงกำหนดระยะเวลา ขณะที่บุคคลที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี มีความตั้งใจที่จะกลับมาทำงานหลังเกษียณอายุ ขณะที่ผลการศึกษาของแช็คล็อก และบรูเน็ตโต้ (Shacklock and Brunetto, 2011 : 252 - 274) เสนอว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี ส่งผลต่อความพร้อมในการทำงานหลังเกษียณ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ ริเวรา-เอร์นันเดซ (Rivera-Hernandez, 2014 : 70 - 78) พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ตนเองส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน สิ่งนี้ผลักดันให้ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าแห่งตน ได้แก่การที่ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคม และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (จุฑารัตน์ แสงทอง. 2558 : 73 - 89)

ดังนั้นจากการศึกษาทฤษฎีดังกล่าวจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่าเป็นบุคคลที่ถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ ที่มาจากการสั่งสมอย่างต่อเนื่องและยาวนานให้กับคนรุ่นต่อไป ผู้สูงอายุเป็นบุคคลสำคัญที่สังคมควรให้ความสำคัญ และการรับบริการดูแลจากสถานดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถดูแลตัวเองได้และไม่เป็นภาระของลูกหลาน สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจะนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาเรื่อง



การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ  
จังหวัดจันทบุรี

### ทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อออนไลน์

ลักษณะของสื่อออนไลน์ที่เป็นการสื่อสารสองทาง การเข้าถึงในวงกว้าง สื่อออนไลน์เป็นสื่อใหม่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง สื่อออนไลน์เอื้อต่อการสร้างชุมชน ทำให้เกิดการรวมกลุ่ม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มความคิด นำไปสู่การหลอมทัศนคติและพฤติกรรมกลุ่ม สื่อออนไลน์มีความสามารถในการประมวลเนื้อหาจากหลายแห่ง ทำให้บทบาทของ User-generated Content สำคัญ สื่อออนไลน์มีลักษณะส่งเสริมการรวมกลุ่มกันทางสังคมและการร่วมมือกันทางไซเบอร์ สื่อออนไลน์ยังทำให้เกิดวัฒนธรรมแบบริมิคซ์ คือ การเลือกเนื้อหามาดัดแปลง ตัดต่อประกอบสร้างใหม่ โดยที่ผู้รับสารเป็นผู้เปลี่ยนแปลงเนื้อหา

สื่อออนไลน์เป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในหมู่คนที่สร้างการแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นในเครือข่าย (Networks) และชุมชนเสมือน (Virtual Communities) สื่อสังคมนั้นใช้เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีเว็บไซต์สามารถเปลี่ยนสื่อธรรมดาให้เป็นการกระจายเสียงไปยังผู้คนหลายคน (กระจายจากหนึ่งคนไปยังหลายคน) และยังสามารถรวบรวมความคิดเห็นจากผู้หลายคนเพื่อสนับสนุนความรู้และข้อมูลในการตัดสินใจ ทั้งยังสามารถเปลี่ยนผู้บริโภคเนื้อหาให้เป็นผู้ผลิตเนื้อหาได้ สื่อออนไลน์มีความสามารถทำให้คนแปลกหน้าหรือไม่รู้จักมารู้จักกันและยังสามารถสื่อสารกับผู้ที่มีความสัมพันธ์กันในเครือข่ายสังคมอยู่แล้วได้ง่ายขึ้นเช่นกัน ความหมายของสื่อสังคมออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง โปรแกรมกลุ่มหนึ่งที่ทำงานโดยใช้พื้นฐานและเทคโนโลยีของเว็บตั้งแต่รุ่น 2.0 เช่น บีโอบ มาสเปซ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ วิกิพีเดีย ไฮไฟฟ์ และบล็อกต่าง ๆ ในทางธุรกิจเรียกสื่อสังคมว่า สื่อที่ผู้บริโภคสร้างขึ้น (Consumer-generated Media หรือ CGM) สำหรับกลุ่มบุคคลผู้ติดต่อสื่อสารกันโดยผ่านสื่อสังคม ซึ่งนอกจากจะส่งข่าวสารข้อมูลแลกเปลี่ยนกันแล้ว ยังอาจทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันด้วย สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) หมายถึง สังคม หรือการรวมกันของกลุ่มคนในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งบนอินเทอร์เน็ต ที่เรียกว่าชุมชนออนไลน์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ทำให้ผู้คนสามารถทำความเข้าใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งช่องทางเครือข่ายที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารมีด้วยกันหลากหลายช่องทาง เช่น เว็บไซต์ (Website) เฟซบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (YouTube) และทวิตเตอร์ (Twitter) เป็นต้น และพิสมัย หาญมงคลพิพัฒน์ (2558 : 503 - 516) ได้ให้ความหมายของสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ว่าเป็นรูปแบบของเว็บไซต์ในการสร้างเครือข่ายสังคมสำหรับผู้ใช้งานในอินเทอร์เน็ต เขียนอธิบาย ความสนใจและกิจการที่ได้ทำและเชื่อมโยงกับ

ความสนใจและกิจกรรมของผู้อื่นในบริการเครือข่ายสังคมมักจะประกอบไปด้วย การส่งข้อความ อีเมล วิดีโอ เพลง อัปโหลดรูป บล็อก เป็นต้น เครือข่ายทางสังคมออนไลน์คล้ายคลึงกันว่า เป็นบริการบนเว็บไซต์ซึ่งอนุญาตให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ ได้ โดยมีลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ ประการแรก สามารถสร้างข้อมูลส่วนตัวบนพื้นที่สาธารณะ หรือกึ่งสาธารณะได้ภายในระบบที่มีขอบเขต ประการที่สอง สามารถติดต่อกับผู้ใช้รายอื่นที่มีการแบ่งปัน การเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกัน และประการที่สาม สามารถเข้าชมและสำรวจรายการข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ภายในระบบที่ทำการเชื่อมต่อด้วยได้ ซึ่งลักษณะและการตั้งชื่อของการเชื่อมต่อเหล่านี้ อาจแตกต่างกันไปตามแต่ละเว็บไซต์ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์อื่น ๆ ที่ให้ความหมายเว็บไซต์สังคมออนไลน์ว่าเป็นแพลตฟอร์มที่ให้บริการแก่สมาชิกด้วยบริการต่าง ๆ สำหรับการสร้างบัญชีผู้ใช้งานเพื่อน และแบ่งปันข้อมูล เนื่องจากเทคโนโลยีของแนวคิด Web-based Web 2.0 ที่มีความก้าวหน้า เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงมีบทบาทสำคัญในฐานะแพลตฟอร์ม การแบ่งปันข้อมูลและความรู้ในชุมชนอินเทอร์เน็ต ซึ่งเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครือข่ายการแบ่งปันข้อมูลประเภทต่าง ๆ รวมถึงความคิดเห็น และการแบ่งปันความรู้ ความสนใจต่าง ๆ ด้วยการทำให้ผู้ใช้สามารถเชื่อมต่อและโต้ตอบกับผู้อื่นได้ (พิชิต วิจิตรบุญรักษ์, 2554 : 99 - 103; แสงเดือน ผ่องพูน, 2556 : 1 - 17; ระวี แก้วสุกใส และชัยรัตน์ จุสปาโล, 2556 : 197 และ Boyd and Ellison, 2008 : 210 - 230)

ภิเชก ชัยนิรันดร์ (ออนไลน์, 2557) ได้กล่าวถึง ประเภทของสื่อสังคม (Social Media) ไว้ดังนี้

1. บล็อก เป็นการลดรูปจากคำว่า Weblog ซึ่งถือเป็นระบบจัดการเนื้อหา (Content Management System : CMS) รูปแบบหนึ่งซึ่งทำให้ผู้ใช้สามารถเขียนบทความที่เรียกว่า “โพสต์” แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการเรียนรู้ถึงภาษา HTML หรือโปรแกรมทำเว็บไซต์ ทั้งนี้การเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่มาใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ลดหลั่นลงมาตามลำดับของเวลา สำหรับการ “Chronological Order” มีบล็อกขึ้นมาเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความสามารถด้านต่าง ๆ สามารถเผยแพร่ความรู้ดังกล่าวด้วยการเขียนได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างในอดีตอีกต่อไป ทำให้เกิดบล็อกขึ้นมาจำนวนมาก และเพิ่มเนื้อหาให้กับโลกออนไลน์ได้เป็นจำนวนมากเช่นกัน นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดลักษณะของสังคม คือ การเปิดให้เพื่อน ๆ เข้ามาแสดงความคิดเห็นได้นั่นเอง

2. ทวิตเตอร์ (Twitter) และ ไมโครบล็อก (Microblog) เป็นรูปแบบหนึ่งของบล็อกที่จำกัดตัวอักษรของการโพสต์แต่ละครั้งที่ 140 ตัวอักษร ช่วงเริ่มต้นผู้ออกแบบสื่อทวิตเตอร์ต้องการให้ผู้ใช้เขียนเรื่องราวว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ (What are you doing?) แต่สื่อทวิตเตอร์

ถูกนำไปใช้ในทางธุรกิจไม่ว่าจะเป็นการสร้างการบอกต่อ เพิ่มยอดขาย สร้างแบรนด์ หรือเป็นเครื่องมือสำหรับการบริหารความสัมพันธ์ลูกค้า (CRM) ทั้งนี้เรายังสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการประชาสัมพันธ์ได้อีกด้วย ซึ่งทวิตเตอร์นั้นเป็นที่นิยมอย่างรวดเร็วจนทำให้เว็บไซต์ประเภทสื่อเครือข่ายสังคมต่าง ๆ เพิ่มความสามารถที่ให้ผู้ใช้งานสามารถบอกได้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรกันอยู่ ซึ่งก็คือการนำไมโครบล็อกเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของระบบนั่นเอง

3. สื่อเครือข่ายสังคม (Social Network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงผู้ให้บริการกับเพื่อนจนกลายเป็นสังคม ทั้งนี้ผู้ให้บริการจะเริ่มต้นสร้างตัวตนในส่วนของ “Profile” ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัว (Info) รูป (Photo) การจดบันทึก (Note) หรือการใส่วิดีโอ (Video) และอื่น ๆ นอกจากนี้ สื่อเครือข่ายสังคมยังมีเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มจำนวนเพื่อนให้มากขึ้นคือ ส่วนของ Invite Friend และ Find Friend รวมถึงการเพิ่มเพื่อนจากเพื่อนของเพื่อนได้อีกด้วย

4. การแบ่งปันสื่อ (Media Sharing) เป็นเว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้บริการสามารถอัปโหลดรูปหรือวิดีโอเพื่อแบ่งปันให้กับครอบครัว เพื่อน หรือเผยแพร่ต่อสาธารณชน ซึ่งนักการตลาด ณ ปัจจุบันไม่จำเป็นต้องทุ่มทุนในการสร้างหนังโฆษณาที่มีต้นทุนสูง อาจจะใช้กล้องดิจิทัลราคาถูก ถ่ายทอดความคิดเป็นรูปแบบวิดีโอ นำขึ้นเว็บไซต์ประเภทการแบ่งปันสื่อ เช่น ยูทูป (YouTube) หากเป็นที่ชื่นชอบจะสามารถทำให้เกิดการบอกต่อได้อย่างแพร่หลาย หรือถ้าขายสินค้าที่เน้นดีไซน์สวยงามอาจถ่ายรูปแล้วนำขึ้นไปสู่เว็บไซต์ เช่น Flickr เพื่อให้ลูกค้าเข้าชมได้ สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการนำชมโรงงานหรือบรรยากาศในการทำงานได้ เป็นต้น

5. สังคมข่าวและบริการบนเว็บไซต์สำหรับผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (Social News and 9 Bookmarking) เป็นเว็บไซต์ที่เชื่อมโยงไปยังบทความหรือเนื้อหาในอินเทอร์เน็ต โดยผู้ให้บริการเป็นผู้ส่งและเปิดโอกาสให้มีการให้คะแนนและทำการโหวตได้ เป็นการให้ผู้ให้บริการช่วยกันกรองว่า บทความหรือเนื้อหาใดน่าสนใจที่สุด ในส่วนของโซเชียลบุ๊กมาร์ก (Social Bookmarking) นั้น เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ให้บริการสามารถทำการบุ๊กมาร์ก (Bookmark) เนื้อหาหรือเว็บไซต์ที่ชื่นชอบและเนื้อหาในส่วนที่เราทำบุ๊กมาร์กไว้สามารถแบ่งปันให้ผู้ให้บริการคนอื่นได้ด้วย นักการตลาดมักใช้เป็นเครื่องมือในการบอกต่อและสร้างจำนวนคนเข้ามายังที่เว็บไซต์หรือแคมเปญการตลาดที่ต้องการ

6. การสนทนาผ่านเครือข่าย (Online Forum) ถือเป็นรูปแบบของสื่อสังคมที่เก่าแก่ที่สุดเป็นสถานที่ให้ผู้บริการเข้ามาพูดคุยในหัวข้อที่สนใจ เช่น เพลง หนังสือ การเมือง กีฬา สุขภาพ หนังสือ การลงทุน และอื่น ๆ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนคำแนะนำ สินค้า หรือบริการต่าง ๆ นักการตลาดควรสนใจเนื้อหาที่พูดคุยในฟอรัมเหล่านี้ เพราะบางครั้งอาจจะเป็นคำวิจารณ์เกี่ยวกับตัวสินค้าและบริการของเขา ซึ่งสามารถเข้าไปทำความเข้าใจ แก้ไขปัญหา

ตลอดจนใช้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าได้ และเว็บไซต์ประเภทฟอรัมอาจเปิดให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันโดยเฉพาะหรืออาจจะเป็นส่วนหนึ่งในเว็บไซต์เนื้อหาต่าง ๆ

สรุปได้ว่า การศึกษาและวิเคราะห์การสื่อสารบนสื่อออนไลน์ต้องทำการศึกษาในส่วนของแพลตฟอร์ม หรือช่องทางที่มีการใช้งานเพื่อสื่อสารกระบวนการและรูปแบบของการสื่อสาร เนื้อหาในการสื่อสาร และอิทธิพลของการสื่อสารบนสื่อออนไลน์ที่มีต่อความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมในประเด็นต่าง ๆ ผู้วิจัยจะนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

### ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ

การสื่อสารนั้นจัดได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในชีวิตของมนุษย์นอกเหนือจากปัจจัยสี่ ที่มีความจำเป็นต่อความอยู่รอดของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และ ยารักษาโรค แม้ว่าการสื่อสารจะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความเป็นความตายของมนุษย์ เหมือนกับปัจจัยสี่ แต่การที่จะให้ได้มาซึ่งปัจจัยสี่เหล่านั้นย่อมต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมืออย่างแน่นอน มนุษย์ต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมใด ๆ ของตน และเพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม การสื่อสารเป็นพื้นฐานของการติดต่อของกระบวนการสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมากและประกอบด้วย คนจำนวนมากขึ้นเท่าใด การสื่อสารก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม และสังคมจะนำมาซึ่งความสลับซับซ้อน หรือความสับสนต่าง ๆ จนอาจก่อให้เกิดความไม่เข้าใจ และไม่แน่ใจแก่สมาชิกของสังคม ดังนั้นจึงต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ซึ่งพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเป็นการแสวงหาข้อมูล ซึ่งบุคคลจะแสวงหาข้อมูล เมื่อต้องการให้มีความคล้ายคลึงกับบุคคลอื่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยบุคคลนั้นจะมีการเปิดรับข้อมูลที่ตัวเองสนใจหรือต้องการทราบข้อมูล และทำให้มีส่วนร่วมการเปิดรับประสบการณ์ เนื่องจากบุคคลจะเปิดรับข่าวสารเพราะต้องการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเพื่อต้องการผ่อนคลายอารมณ์ เช่น ดูรายการตลก หรือละครทางโทรทัศน์ เป็นต้น (ยุพดี จิตติกุลเจริญ, 2537 : 3)

เบคเกอร์ (Becker, 1972 : n.d.; อ้างถึงใน สิริวรรณ ประสิทธิ์ศักดิ์, 2547 : 24) ยังได้ให้ความหมายของการเปิดรับข่าวสารโยงจำแนกตามพฤติกรรม การเปิดรับข่าวสาร ดังนี้

1. การแสวงหาข้อมูล (Information Seeking) กล่าวคือ บุคคลจะแสวงหาข้อมูลเมื่อต้องการให้มีความคล้ายคลึงกับบุคคลอื่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือเรื่องทั่วไป

2. การเปิดรับข้อมูล (Information Receptivity) กล่าวคือ บุคคลจะเปิดรับข่าวสารเพื่อต้องการทราบข้อมูลที่ตนเองสนใจอยากจะรู้ เช่น เปิดดูโทรทัศน์เฉพาะรายการที่ตนเองสนใจ หรือมีผู้แนะนำหรือขณะอ่านหนังสือพิมพ์หรือชมรายการโทรทัศน์หากมีข้อมูลข่าวสารที่มีความสำคัญเกี่ยวกับตนเองก็จะให้ความเอาใจใส่อ่านหรือเปิดดูเป็นพิเศษ

3. การเปิดรับประสบการณ์ (Experience Receptivity) กล่าวคือ บุคคลจะเปิดรับข่าวสารเพราะต้องการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

แมคเคลอยด์ และคีฟ (McLeod and Keefe. 1972 : 168) กล่าวว่า ตัวชี้วัด (Index) ที่ใช้วัดพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ (Media Exposure) ส่วนใหญ่ใช้กัน 2 อย่าง ดังนี้

1. วัดจากเวลาที่ใช้สื่อ

2. วัดจากความถี่ของการใช้สื่อแยกตามประเภทของเนื้อหารายการที่แตกต่างกัน ซึ่งแมคเคลอยด์ และคีฟยังได้กล่าวไว้อีกว่า การวัดในเรื่องเวลาที่ใช้กับสื่อมีข้อเสียตรงที่ว่าคำตอบขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความสนใจของผู้ฟังเวลาว่างที่คนมีอยู่ และการมีสื่อใกล้ตัว (Availability of Medium) ด้วยเหตุนี้คำตอบที่เกี่ยวกับเวลาที่ใช้สื่อจึงมักไม่สามารถแปลความหมายได้ในเชิงจิตวิทยาและมักไม่ให้ผลที่ชัดเจนเมื่อนำไปเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น และเพื่อแก้ปัญหาความไม่ชัดเจนในเรื่องนี้ จึงได้มีการวัดตัวแปร การเปิดตัวรับสื่อมวลชนโดยใช้ความถี่ของการอ่านข่าวที่มีเนื้อหาหนักด้านหนังสือพิมพ์ ความถี่ของการชมรายการโทรทัศน์ และความถี่ของการรับฟังรายการวิทยุ เป็นต้น กล่าวโดยสรุปการเปิดรับสื่อมวลชน หมายถึง ความบ่อยครั้งในการเปิดรับระยะเวลา ช่วงเวลา รวมไปถึงจำนวนสื่อมวลชนที่ใช้ในการเปิดรับข่าวสารด้วย โดยจะเลือกเปิดรับข่าวสารที่ตนเองสนใจ หรือเลือกรับสารบางส่วนที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

แคลปเปอร์ (Klapper. 1960 : 19 - 25) ได้กล่าวว่าขั้นตอนกระบวนการเลือกสรรข่าวสารหรือเปิดรับข่าวสารของบุคคลจากสื่อต่าง ๆ เปรียบเสมือนเครื่องกรองข่าวสารในการรับรู้ของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการเลือกสรรในการเปิดรับข่าวสารด้วยการกลั่นกรอง มี 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การเลือกเปิดรับข้อมูลข่าวสาร (Selective Exposure) เป็นขั้นแรกของกระบวนการกลั่นกรองในการเลือกช่องทางการสื่อสาร (Channel) บุคคลนั้นจะเปิดรับข่าวสารจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ด้วยกันหลายแห่งหลายช่องทางตามความถนัดและความสนใจ รวมไปถึงทักษะและความชำนาญในการรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลนั้น ๆ เช่น บางคนถนัดฟังมากกว่าอ่านบุคคลนั้นก็เลือกรับสารจากการฟังทางวิทยุมากกว่าการอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทต่าง ๆ หรือบางคนมี

ทักษะความชำนาญในการใช้อินเทอร์เน็ต บุคคลนั้นก็จะเลือกใช้ช่องทางอินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล เป็นต้น

2. การเลือกข้อมูลข่าวสารตามความสนใจ (Selective Attention) เป็นขั้นที่สองของขั้นตอนการเลือกสรรในการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ผู้เปิดรับข่าวสารมักเลือกข้อมูลข่าวสารตามความคิดเห็นความสนใจของตนเพื่อสนับสนุนทัศนคติที่มีอยู่ และเลือกที่จะหลีกเลี่ยงรับข้อมูลข่าวสาร ที่ไม่มีความสอดคล้องกับความรู้ ความเข้าใจ หรือทัศนคติที่มีอยู่ก่อนแล้ว (Cognitive Dissonance) เพื่อไม่ให้เกิดความไม่สบายใจหรือขัดแย้งกับความคิดของตน

3. การเลือกรับรู้และตีความหมายของข่าวสาร (Selective Perception and Interpretation) เป็นขั้นที่สามของขั้นตอนการเลือกสรรในการเปิดรับข่าวสาร ข้อมูลข่าวสารที่ผู้รับสารได้ทำการเปิดรับและให้ความสนใจข้อมูลข่าวสารนั้นแล้วก็เชื่อว่าเนื้อหาของข้อมูลข่าวสารนั้นจะถูกผู้รับสารตีความหมายตามเจตนารมณ์ของผู้ส่งสารเสมอไป เพราะผู้รับสารมักจะเลือกรับรู้ข่าวสารและตีความหมายของเนื้อหาของข้อมูลนั้นตามทัศนคติ ความเชื่อ อารมณ์ และประสบการณ์ที่มีอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้นผู้รับสารแต่ละคนก็จะตีความหมายของสารที่ได้รับแตกต่างกันออกไป ซึ่งบางครั้งอาจทำให้ข้อมูลข่าวสารบางส่วนถูกตัดทิ้งไป และความหมายของข้อมูลข่าวสารยังถูกบิดเบือนไปตามแต่ความพอใจ ทัศนคติของแต่ละบุคคลด้วย

4. การเลือกจากข้อมูลข่าวสารที่ได้เปิดรับ (Selective Retention) เป็นกระบวนการเลือกสรรในการเปิดรับข่าวสารขั้นสุดท้าย กล่าวคือ ผู้เปิดรับสารนั้นจะเลือกจดจำข้อมูลข่าวสารในส่วนที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของข้อมูลข่าวสารเหล่านั้น ข่าวสารที่ตนเองนั้นเลือกที่จะจดจำไว้นั้นมักมีเนื้อหาที่ช่วยสนับสนุนความต้องการ ความคิด ทัศนคติ ค่านิยม หรือความเชื่อของแต่ละคนที่มีอยู่ก่อนแล้ว เพื่อทำให้ข้อมูลข่าวสารเดิมนั้นมีความมั่นคงชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำได้ยากต่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับข้อมูลที่มีความขัดแย้งในส่วนที่ตนเองไม่เห็นด้วยหรือไม่สนใจข้อมูลเหล่านั้นก็จะถูกลบและไม่ได้กล่าวถึงหรือนำไปถ่ายทอดต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อมาศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในเรื่องเกี่ยวกับกระบวนการเปิดรับสื่อ ซึ่งพฤติกรรมของผู้เปิดรับสื่อแต่ละคนมักจะเปิดรับสื่อตามสิ่งที่น่าสนใจหรือต้องการ หรือแม้แต่เปิดรับสื่อเดียวกัน ก็อาจจะมุมมองในการตีความหรือเข้าใจสื่อที่ต่างกัน และอาจส่งผลต่อการตัดสินใจเปิดรับสื่อในด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกันด้วย จึงได้นำประยุกต์กับวิจัยในเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยต่างประเทศ

ควอดเดอร์ และ ไซนัตดิน (Qader and Zainuddin, 2011) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเปิดรับสื่อที่ส่งผลกระทบต่อความตั้งใจซื้อผลิตภัณฑ์สีเขียว เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ รวมถึงผลกระทบจากการเปิดรับสื่อ และข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สีเขียว ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การเปิดรับสื่อ่นั้น มีผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับสารที่มีต่อผลิตภัณฑ์สีเขียว ทั้งให้ความรู้จนนำไปสู่ความตั้งใจซื้อผลิตภัณฑ์สีเขียว มากขึ้น

โบ เซียน และคณะ (Bo Xie and et al, 2012) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การทำความเข้าใจและการเปลี่ยนการรับรู้ของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ รวมถึงปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุในการใช้เครือข่ายออนไลน์ ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการศึกษาเชิงสำรวจ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีประสบการณ์ใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 1 - 3 ปี ผู้สูงอายุเคยได้ยื่นเกี่ยวกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ผ่านทางสื่อ แต่ไม่เคยมีประสบการณ์ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มาก่อน ถึงแม้ผู้สูงอายุจะไม่มีประสบการณ์ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กลับมีความคิดเห็นในเชิงลบกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งสิ่งที่เป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในผู้สูงอายุ คือ ความเป็นส่วนตัว

วอสเนอร์ และคณะ (Vosner and et al, 2016) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ทักษะที่มีต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ (Attitudes of Active Older Internet Users towards Online Social Networking) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 54 คน ที่มีอายุระหว่าง 45 - 74 ปี เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ต และเครือข่ายสังคมออนไลน์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 60 ปีจากการศึกษาลักษณะทางประชากรพบว่า เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพการอยู่อาศัยที่แตกต่างกันมีความถนัดในการใช้คอมพิวเตอร์แตกต่างกัน เพศชายจะมีความถนัดในการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่าเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าจะมีความถนัดในการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเมืองมีความถนัดในการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท สำหรับการใช้อินเทอร์เน็ตพบว่า เพศชายมีความถนัดในการใช้มากกว่าเพศหญิง วัตถุประสงค์ในการใช้เพื่อการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อติดต่อครอบครัวและเพื่อนเพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 58 ปี มีความถนัดในการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับปานกลางและมีความคุ้นเคยกับเครือข่ายสังคมออนไลน์มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 58 ปีขึ้นไปที่มีความถนัดในการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับต่ำและไม่มี ความคุ้นเคยกับเครือข่ายสังคมออนไลน์จาก

การศึกษาเรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ” เป็นการศึกษาลักษณะทางประชากรของกลุ่ม ตัวอย่างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์แตกต่างกันเป็นที่น่าสนใจว่า ลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ใช้ไลน์ แอปพลิเคชันจะมีพฤติกรรมการใช้และวัตถุประสงค์ในการใช้แตกต่างกันหรือมีความสอดคล้องกันหรือไม่

#### งานวิจัยในประเทศ

นันทิช ฉลอง โภคศิลาชัย และหทัยชนก สุขเจริญ (2555) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กของผู้สูงอายุ ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กเฉลี่ยสัปดาห์ละ 10 - 20 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่ใช้ 11.01 - 14.00 น. และส่วนใหญ่มักใช้เฟซบุ๊กเพื่อความบันเทิง โดยใช้เฟซบุ๊กมาแล้วประมาณ 1 ปี ซึ่งเฟซบุ๊กจะเข้าผ่าน โปรแกรม Google Chrome บ่อยที่สุด โดยปัจจัยที่ส่งผลโดยรวมต่อการใช้เฟซบุ๊ก ได้แก่ ด้านการสนทนา ด้านการใช้งาน ด้านการใช้ประโยชน์

ชนัญญา เกษะนันท์ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิต การเปิดรับสื่อ และการยอมรับนวัตกรรมของผู้บริโภครุ่นสูงวัย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นรูปแบบการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน 10 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มทันสมัยไม่ล้าหลัง 2) กลุ่มมีชีวิตชีวา 3) กลุ่มห่วงใยผู้อื่นใส่ใจตัวเอง 4) กลุ่มนักกิจกรรม 5) กลุ่มจริงจังกับชีวิต 6) กลุ่มสำมะเลเทเมา 7) กลุ่มอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน 8) กลุ่มคุณหญิงยายคุณชายปู้ตา 9) กลุ่มหรรษาฟูฟ่า และ 10) กลุ่มรักประเพณีและวัฒนธรรม นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้บริโภครุ่นสูงอายุนิยมเปิดรับสื่อดั้งเดิมคือ โทรทัศน์ และสื่อหนังสือพิมพ์มากกว่าสื่ออื่น ๆ แต่กลับเปิดรับสื่อใหม่ทุกชนิดในระดับต่ำ รวมทั้งยังมีการยอมรับนวัตกรรมอยู่ในระดับต่ำด้วยเช่นกัน เพราะมีเพียงแค่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการยอมรับนวัตกรรมคือ รูปแบบการดำเนินชีวิตแบบมีชีวิตชีวา และรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบจริงจังกับชีวิต

สถาพร สิงหะ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเปิดรับสื่อ การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจกับการตัดสินใจเลือกท่องเที่ยวแบบค่าน้ำลึกของนักดำน้ำชาวไทย ผลการวิจัยพบว่า นักดำน้ำชาวไทยมีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อในการตัดสินใจเลือกท่องเที่ยวแบบค่าน้ำลึกจากสื่ออินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ สื่อเฉพาะกิจ สื่อบุคคล ในด้านของสื่อมวลชน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกท่องเที่ยวแบบค่าน้ำลึก ของนักดำน้ำชาวไทย นักดำน้ำชาวไทยมีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจจากสื่อมวลชน สื่ออินเทอร์เน็ตและสื่อบุคคล



อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในด้านของสื่อเฉพาะกิจ มีการใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจในระดับสูง

สุที ศิริวงศ์พากร (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อจากทุกสื่อ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต โดยส่วนใหญ่เปิดรับสื่อจากโทรทัศน์มากที่สุด

กันตพล บันทัดทอง (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และความพึงพอใจของกลุ่มคนผู้สูงอายุในเขต 7 สรุปผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก 2) ผู้สูงอายุใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับแรงจูงใจมาก ผลการทดสอบสมมติฐานของงานวิจัยนี้เป็นดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความพึงพอใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 2) ผู้สูงอายุที่มีวัตถุประสงค์ในการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ ช่องทางการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ สถานที่ที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ความบ่อยในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ระยะเวลาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และช่วงเวลาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ แตกต่างกันได้ มีความพึงพอใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์แตกต่างกัน 3) ผู้สูงอายุที่มีเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้ เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) และไลน์ (Line) แตกต่างกันได้มีความพึงพอใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์แตกต่างกัน 4) แรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ขวัญชนก กมลสุกจินดา (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการแสดงตัวตนของเจนเอเรชั่น: กรณีศึกษาความแตกต่างระหว่างเจนเอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ส และเจนเอเรชั่นวาย สรุปผลงานวิจัยพบว่า สามารถแบ่งแยกเป็นประเด็นตามมุมมองความรักได้ 2 ประเด็น ได้แก่ มุมมองในด้านความรักของเจนเอเรชั่นวาย โดยมีอัตลักษณ์ที่ปรากฏอยู่ 9 แบบ นั่นคือ ความฟายแพ้ เพื่อนฝูง ครอบครัว มีระดับ ขี้เล่น รักสัตว์ รักเด็ก ความสมหวัง และหวนถึงอดีต และมุมมองในด้านความรักของเจนเอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์สมีอัตลักษณ์ปรากฏทั้งหมด 5 แบบ นั่นคือ รักเด็ก รักสัตว์ ครอบครัว เพื่อนฝูง และหวนถึงอดีต ส่วนมุมมองในการใช้ชีวิตนั้นสามารถแบ่งแยกได้เป็น 2 ประเด็น ได้แก่ มุมมองในการใช้ชีวิตของเจนเอเรชั่นวาย โดยมีอัตลักษณ์ที่ปรากฏทั้งหมด 19 แบบ นั่นคือ อุดมการณ์ ความเบื่อหน่าย ครอบครัว การใช้ชีวิต ความน่าสงสาร สุขภาพ ขี้เล่น

เดินทางท่องเที่ยว กีฬา เห็นอกเห็นใจ ทักษะแส ทักษะ สังสรรค์ เพศ ชาตินิยม หวนถึงอดีต มีระดับตัวของตัวเอง และรักสัตว์ ส่วนมุมมองในการใช้ชีวิตของเจเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์ส มีอัตลักษณ์ที่ปรากฏทั้งหมด 11 แบบ นั่นคือ ความเปื้อน่าย น่าสงสาร สุขภาพ ทักษะ เดินทางท่องเที่ยว กีฬา ทักษะแส ครอบครัว การใช้ชีวิต เห็นอกเห็นใจ และเสี่ยงโชค ซึ่งจากผลสรุป อัตลักษณ์ของทั้งเจเนอเรชันวายและเจเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์สจากมุมมองความรักและมุมมอง การใช้ชีวิตทำให้รับรู้ได้ว่าทั้งสองเจเนอเรชันต่างมีอัตลักษณ์ร่วมและแตกต่างกันออกไปตามช่วงวัย ความคิด และประสบการณ์

ปลื้มใจ ไพจิตร (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัด สุราษฎร์ธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาที่สำคัญในการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ คือ การจ่ายเบี้ยยังชีพไม่ตรงเวลา ความล่าช้าในการให้บริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการให้บริการที่ไม่ทั่วถึง ส่วนข้อเสนอแนะคือ ปรับเพิ่มเบี้ยยังชีพและกำหนดจ่ายเงินให้ตรงเวลา และจัดให้มีหน่วยงานของรัฐหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้และความเข้าใจในการดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ อีกทั้งให้มีการจัดตั้งศูนย์ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในทุก ๆ เดือน

เศรษฐวิรุฬห์ คงกะพันธ์ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการเปิดรับสื่อ และรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยรวมในระดับปานกลาง 2) พฤติกรรมการเปิดรับสื่อและรูปแบบการดำเนินชีวิต จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ด้านอายุ สถานภาพอาชีพ ระดับรายได้ การศึกษาและที่อยู่อาศัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อกับรูปแบบการดำเนินชีวิต พบว่า สื่อมวลชนมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิตโดยรวมมากที่สุด สื่ออิเล็กทรอนิกส์ มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นมากที่สุด สื่อเฉพาะกิจมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นมากที่สุด สื่อ โดยรวมมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นมากที่สุด ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) พฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ สื่อมวลชน สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และสื่อเฉพาะกิจ โดยตัวแปรทั้งสามสามารถพยากรณ์ความผันแปร ได้ร้อยละ 19.70 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย การสื่อสารการตลาดถึงสูงอายุในจังหวัดภูเก็ต ธุรกิจควรให้ความสำคัญหรือมุ่งเน้นในด้านความสนใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความสนใจเกี่ยวกับบ้านหรือที่อยู่อาศัย งาน และอาหารต่าง ๆ ซึ่งได้รับอิทธิพลจาก

สื่อมวลชน โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์และวิทยุ ผลการวิจัยดังกล่าว ยังพบว่า ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ฉะนั้นธุรกิจควรคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ นำมาประกอบการพิจารณาด้วย

สรุป การศึกษาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ผู้ศึกษาได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ สื่อออนไลน์ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิจัยหลายท่าน มาศึกษาเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี” เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี 2) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี 3) เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การตรวจสอบข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การนำเสนอผลศึกษา

#### การกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในมิติต่าง ๆ ที่มีความหลากหลาย โดยผู้วิจัยได้เลือกเก็บข้อมูลจากปรากฏการณ์ชีวิตที่บุคคลนั้นได้มีประสบการณ์ตรง ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน แบ่งออกเป็นชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรม ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี โดยใช้หลักความตัวแทนและความเพียงพอสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุ                 | จังหวัดจันทบุรี |
| 2. ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง | จังหวัดจันทบุรี |
| 3. ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์    | จังหวัดจันทบุรี |
| 4. ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร         | จังหวัดจันทบุรี |
| 5. ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม         | จังหวัดจันทบุรี |
| 6. ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม           | จังหวัดจันทบุรี |
| 7. ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว             | จังหวัดจันทบุรี |
| 8. ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว            | จังหวัดจันทบุรี |
| 9. ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต          | จังหวัดจันทบุรี |

10. ประชาชนชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน	จังหวัดจันทบุรี
11. ประชาชนชมรมผู้สูงอายุหมู่ ๒ ตำบลพลี	จังหวัดจันทบุรี
12. ประชาชนชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดน	จังหวัดจันทบุรี
13. ประชาชนชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม	จังหวัดจันทบุรี
14. ประชาชนชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง	จังหวัดจันทบุรี
15. ประชาชนชมรมผู้สูงอายุตำบลพลับพลา	จังหวัดจันทบุรี

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับ “การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี” โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดต่าง ๆ จากหนังสือเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุ ทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ และทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เพื่อกำหนดขอบเขตของการวิจัย

2. ศึกษาโดยการสังเกตการณ์ เพื่อค้นหาพฤติกรรมที่แท้จริงในการดำเนินงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยใช้เทคนิคการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Informal Observation) และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ร่วมกัน โดยใช้ช่วงที่มีการประชุมรวมตัวกันของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

3. ศึกษาการหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ เพื่อความชัดเจนตามความมุ่งหมายของการวิจัย เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ นำเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษา และนำแบบสัมภาษณ์ ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ โครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ ความถูกต้องเที่ยงตรงของเนื้อหาภาษาที่ใช้และปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพัฒนาและปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ เรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ต่ออาจารย์ปรึกษาเพื่อให้ข้อเสนอแนะและนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้มาทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 15 คน โดยการคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติที่มีความเหมาะสมซึ่งมีข้อมูลที่มีความเพียงพอและครอบคลุมต่อการศึกษาก่อนแล้วจึงมีการยุติการสัมภาษณ์ไว้เพียง 15 คน เท่านั้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ประสานขอความร่วมมือจากบุคคลที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้กำหนดไว้ว่าจะสัมภาษณ์ โดยแจ้งให้ทราบว่าในการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ผู้วิจัยจะมีการบันทึกข้อมูลตรวจสอบและตรวจทานความถูกต้องย้อนกลับในภายหลังได้
2. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ ที่ออกโดยคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีถึงผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาจากกลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลและเต็มใจจะให้ข้อมูลประกอบไปด้วยผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน แบ่งออกเป็นชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรม ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี ตามที่ได้คัดเลือกไว้แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อเชิญเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
3. ผู้วิจัยส่งหนังสือแจ้งผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พร้อมทั้งแนบเอกสารแนะนำตัวประกอบหนังสือขอความอนุเคราะห์ และแบบสัมภาษณ์ เพื่อมอบให้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้ศึกษาล่วงหน้าก่อนให้สัมภาษณ์
4. ผู้วิจัยเข้าพบผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตามกำหนดวันที่และเวลาที่ได้ติดต่อประสานไว้เพื่อทำการสัมภาษณ์ เรื่องการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยมีการบันทึกเสียง บันทึกภาพ และการบันทึกย่อระหว่างการสัมภาษณ์
5. ดำเนินการจัดทำรายงานสรุปผลการสัมภาษณ์เชิงลึก เรื่องการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

#### การตรวจสอบข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความเชื่อถือของข้อมูล โดยการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่ต่างกันออกไป (Methodological Triangulation) โดยเปลี่ยนแปลงที่เป็นบุคคล เวลา หรือสถานที่ที่ให้ข้อมูล และเป็นการตรวจสอบโดยใช้แหล่งข้อมูลที่ต่างกัน (Data Triangulation) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เป็นการพิสูจน์การใช้ความหลากหลายของแหล่งข้อมูลทั้งในเชิงเวลา สถานที่ และบุคคล และพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ได้มาถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความจริงมากที่สุด ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องโดยการเปรียบเทียบจากแหล่งข้อมูลหลาย ๆ แหล่ง ได้แก่ ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยแจ้งให้ทราบว่าในการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ผู้วิจัยจะมีการบันทึกข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ โดยวิธีการจดบันทึกข้อมูลและการบันทึกเสียงของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยการขออนุญาตก่อนทำการบันทึกเสียง เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการ ประกอบด้วยบุคคลต่าง ๆ ดังนี้ ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 15 คน แบ่งออกเป็นชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรม ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี นำข้อมูลในประเด็นเดียวกันที่ได้จากการสัมภาษณ์แต่ละรายมาเทียบเคียงว่ามีความคล้ายคลึงและไปในทางทิศเดียวกันหรือไม่

2. ตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) เป็นการเปรียบเทียบจากการใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลาย ๆ วิธี การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเรื่องการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ส่วนใหญ่ที่สำคัญเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การทบทวนและวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรีคือ ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จากการจดบันทึก และบันทึกเสียง เพื่อยืนยันข้อมูลจากการรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์และการรวบรวมจากเอกสาร

3. ตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เป็นการยืนยันข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎี โดยผู้วิจัยได้บูรณาการแนวความคิด ทฤษฎีหลาย ๆ ชุด ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ทฤษฎีสื่อออนไลน์ ทฤษฎีการเปิดรับสื่อ (Media Exposure Theory) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ทำให้สามารถมองแนวทางการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ได้หลายมุมมอง เปรียบเสมือนการมองภาพจากแว่นหลายประเภทเพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากคณะอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งแต่ละท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะช่วยตรวจสอบและให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลตามกรอบแนวคิดจากการวิจัย โดยใช้วิเคราะห์เชิงพรรณนา เรื่องการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกผู้เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ จากตัวแทนผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งสิ้นจำนวน 15 คน แบ่งออกเป็น ชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรม ได้รับทราบข้อมูลจากการสังเกตขณะสัมภาษณ์จากปฏิกิริยาขณะมีการสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปี มีการเก็บรวบรวมเอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสรุปผล เพื่อเป็นประโยชน์ในการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อ และวิธีการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

### การนำเสนอผลการศึกษา

ในการศึกษาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร การสังเกต และการสัมภาษณ์ นำมารวบรวมข้อมูล ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ ประเด็นที่กำหนดไว้ โดยใช้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย

ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอข้อมูลที่ได้มาสรุปอภิปรายผลในเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี” โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

การวิเคราะห์การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสาร ทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ และทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ (Media Exposure Theory) โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากตัวแทนชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดจันทบุรี ประกอบด้วย นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สถานภาพสมรส ปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้ส่วนใหญ่ 10,000 บาทขึ้นไป และโดยส่วนใหญ่ใช้สื่อออนไลน์ประเภทยูทูป (YouTube) รองลงมาคือ เฟซบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ตามลำดับ

#### การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ได้แก่

##### 1. การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในประเด็นหัวข้อ พบว่า การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ พบว่า ความต้องการที่มีต่อสื่อและข่าวสาร หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ แต่ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมา ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่อที่นั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ การเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านสุขภาพ ประเด็นเรื่องการดูแลรูปร่างและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมาในการเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ประเด็นเรื่อง ประเด็นเรื่องโภชนาการ /อาหาร ประเด็นเรื่องการออกกำลังกายในการเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การที่ประชาชนผู้รับสารต้องการสารสนเทศ เพื่อสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในด้านความอยากรู้ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องเข้าใจส่วนประกอบของสังคม โดยการรับรู้ผ่านสื่อมวลชนประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ประเด็นเรื่องยารักษาโรค” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในด้านความอยากรู้ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น ประเด็นเรื่องสุขภาพจิต และประเด็นเรื่องสมุนไพร สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพด้านประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่ออื่นนั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ การเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ประเด็นเรื่องยารักษาโรค เกิดขึ้นจากความสนใจความต้องการที่มีต่อสื่อและข่าวสาร หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ แต่ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลด้านโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ประเด็นเรื่องโภชนาการ /อาหาร ประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว หรือประเด็นเรื่องสมุนไพร สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล และข่าวสารของบุคคล เกิดขึ้นจากความสนใจความต้องการที่มีต่อสื่อและข่าวสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับเพื่อแสวงหาความเข้าใจ ความสนุกสนาน ความตื่นเต้น หรือ เพื่อต้องการลดความเบื่อหน่ายในชีวิตการใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับข้อมูลด้านสุขภาพ ประเด็นเรื่องการดูแลรูปร่างและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้ สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมา ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่ออื่นนั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับที่มีลักษณะตรงข้ามกับบรรดประโยชน์สังคม เป็นการเปิดรับสื่อ ด้านร่างกายประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการป้องกันโรค ประเด็นเรื่องโภชนาการ /อาหาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาหรือสนองความต้องการ ในประเด็นหัวข้อการใช้ สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพด้านประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย ประเด็นเรื่องครอบครัว ประเด็นเรื่องปัญหาชีวิต ประเด็นเรื่องยารักษาโรค ประเด็นเรื่องสุขภาพจิต” (ประธานชมรม ผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพด้านประเด็นเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและ การป้องกันโรคการเปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้ สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“แนวโน้มที่จะเลือกให้ความสนใจสารที่สอดคล้องกับทัศนคติ และความเชื่อเพื่อ สนับสนุนทัศนคติเดิมที่มีอยู่เกี่ยวกับประเด็นเรื่องยารักษาโรค ประเด็นเรื่องสุขภาพจิต และประเด็น เรื่องสมุนไพร สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูล และข่าวสารของบุคคล เกิดขึ้นจากความสนใจ ความต้องการที่มีต่อสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อ สุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทน ชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว พบว่า โดยสื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้อง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจ เป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะ การได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ มีการหาเนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นสื่อใกล้ตัวที่มีความสะดวกในการเข้าถึงจึงอาจเป็นกระแสที่ปลูกเร้าให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยม

และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว ดังนั้นสื่อใกล้ตัวที่มีความสะดวกในการเข้าถึงจึงอาจเป็นกระแสที่ปลูกเร้าให้คนหันมาใส่ใจการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนอกจากนี้สื่อยังสามารถทำหน้าที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน การสื่อสารสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว ดังนั้นสื่อใกล้ตัวที่มีความสะดวกในการเข้าถึงจึงอาจเป็นกระแสที่ปลูกเร้าให้คนหันมาใส่ใจการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนอกจากนี้สื่อยังสามารถทำหน้าที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสู่สุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำเพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นไปในทิศทางเดียวกันสื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้สื่อยังสามารถทำหน้าที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### 3. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการ พบว่า โดยการนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่นที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการ รวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสมมีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย สามารถช่วยชีวิตเบื้องต้นจากความเจ็บป่วย ได้จริง รวมทั้งช่วยเหลือตนเองหรือผู้อื่น ได้อย่างถูกวิธี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต. คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพ ในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา สุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสุขภาพออนไลน์นั้น ตรงกับความต้องการของผู้รับสาร มากที่สุดทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการค้นหาข้อมูลที่หลากหลายและได้รับข้อมูลทางการแพทย์ ที่ตรงกับความต้องการ ได้อย่างเข้าใจง่าย นำปรับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ สามารถช่วยชีวิตเบื้องต้นจากความเจ็บป่วยได้จริง รวมทั้งช่วยเหลือตนเองหรือผู้อื่น ได้อย่างถูกวิธี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสาร ที่ต้องใช้ ความถูกต้อง ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุด” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการค้นหาข้อมูลที่ หลากหลายและได้รับข้อมูลทางการแพทย์ที่ตรงกับความต้องการ ได้อย่างเข้าใจง่าย นำปรับไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุซอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารสุขภาพออนไลน์นั้น ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุด สื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุ



ที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำเพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อรูปแบบการดำเนินชีวิต” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ หรือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ หรือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก การนำเสนอข้อมูลต้องให้ความสนใจและกลั่นกรองข้อมูลที่น่าเสนอก่อนอัปเดตเรื่องราวข่าวสารลงไปในสื่อออนไลน์ทำให้นักการสื่อสารที่ผลิตสื่อด้านสุขภาพต้องมีการปรับเปลี่ยนระบบฐานความรู้และความเข้าใจในด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น การนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุดทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการค้นหาข้อมูลที่หลากหลายบริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์

มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหา หรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ มีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่น ที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพ เรื่องโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หรือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก การนำเสนอข้อมูลต้องให้ความสนใจ และกลั่นกรองข้อมูลที่น่าเสนอก่อนอัปเดตเรื่องราวข่าวสาร ลงไปบนสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ได้แก่

#### 1. การเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับการเข้าถึงสื่อสุขภาพ ในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ การเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว พบว่า การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ในแง่ของการใช้สื่อเพื่อ ตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ โดยสื่อออนไลน์ ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ ในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา และนำเสนอ ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เขาตั้งใจที่จะหาเวลาที่สะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ทำให้ ผู้สูงอายุใช้สื่อออนไลน์ช่วงเวลาแรกเป็นเวลา 09.01 น. - 12.00น. ซึ่งช่วงเวลาตรงนั้นคิดว่า เป็นช่วงเวลาของผู้สูงอายุ แต่ในแง่ของการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เรื่อง ของอาชีพ รายได้ ก็เป็นส่วนที่หลักเพราะบางคนมีภาระหน้าที่ต้องทำอาจจะไม่สะดวกมากนัก ต่อการเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความสะดวกการใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว เพราะเราสามารถหาข้อมูลได้จากยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร...ผมจึงคิดว่าทำได้อย่างรวดเร็วสำหรับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เข้าถึงได้อย่างสะดวกเร็ว สำหรับผู้สูงอายุอย่างเราสามารถนำข้อมูลที่ได้อ่านไปใช้ประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อาชีพ และการพักผ่อน ปัจจุบันเหล่านี้มีผลต่อความสะดวกในการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ อบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สะดวกเร็วต้องดูที่ปัจจัยช่วงเวลาอย่างเวลาสาย (09.01 น. - 12.00น.) ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกเร็ว โดยสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ ในการใช้ประโยชน์จากรับทราบข้อมูลข่าวสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เป็นไปได้สะดวกมากขึ้น เพราะการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องของสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ ช่วยสร้างความเบิกบานใจ สุขภาพ และคลายเหงา และนำเนื้อหาไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ทำได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น อาชีพ รายได้ และการพักผ่อน มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุเพราะความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์มีประโยชน์ในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างความเบิกบานใจ สุขภาพ และคลายเหงาได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องของสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อาชีพ รายได้ มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้ชีวิตประจำวัน อาชีพ รายได้ และการพักผ่อน บ้างก็เหล่านี้มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ รวมถึงช่วงเวลาทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ในแง่ของการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องของสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์เป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ช่วงสาย (09.01 น. - 12.00น.) จะทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สะดวกเร็วมากขึ้นเพราะสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ และนำเนื้อหาไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สะดวกเร็ว เพราะในแง่ของการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ อาชีพ รายได้ และการพักผ่อน บ้างก็เหล่านี้มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ผู้สูงอายุใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมีความต้องการในการเข้าถึงสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว โดยสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากเพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความสะดวกนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย การพักอาศัย โดยสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป เฟซบุ๊ก และไลน์ การใช้ประโยชน์จากผู้สูงอายุในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร เพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา ถึงจะมีความสะดวกแต่ความสะดวกต่างเกิดขึ้นกับปัจจัยในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับการนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย พบว่า การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เพราะปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“ปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย เพราะการนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย มีการจัดระบบจัดการเนื้อหาบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เพราะปัจจุบันมีการนำเสนอสิ่งต่าง ๆ มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างในอดีต” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ อบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดลักษณะของสังคม คือ การเปิดให้เพื่อน ๆ เข้ามาแสดงความคิดเห็นได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ บ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจ เพราะบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่ายมีการเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่มาใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ลดหลั่นลงมาตามลำดับของเวลา ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา แต่หากเนื้อหาที่ง่ายเกินไปหรือสารที่ฟังซ้ำซากบ่อยครั้งจนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญทำให้ผู้รับสารเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจจึงต้องมีข้อควรระวังในเรื่องนี้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ประเด็นหัวข้อการนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ เพราะมีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้ง่ายไม่ยุ่งยาก ทั้งนี้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัด” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ สอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อเครือข่ายสังคม ทำให้การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่ายบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่ายไม่ยุ่งยาก” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่มาใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ลดหลั่นลงมา

ตามลำดับของเวลา ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทน์มิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ไม่ยุ่งยากเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรีไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดลักษณะของสังคม คือ การเปิดให้เพื่อน ๆ เข้ามาแสดงความคิดเห็นได้ แต่เนื้อหาที่ง่ายเกินไปหรือสารที่ฟังซ้ำซากบ่อยครั้งจนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญทำให้ผู้รับสารเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจจึงต้องมีข้อควรระวังในเรื่องนี้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การจัดระบบจัดการเนื้อหาบางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี แต่เนื้อหาที่ง่ายเกินไปหรือสารที่ฟังซ้ำซากบ่อยครั้งทำให้ผู้รับสารเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่เข้าใจได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไปทำให้เกิดลักษณะของสังคม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สามารถเข้าใจได้โดยง่าย เพราะปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหาแล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่ใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ลดหลั่นลงมาตามลำดับของเวลา ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยาก ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี มีประเด็นหัวข้อ การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ พลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### 3. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มี เนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหลากหลายตรงตาม ที่ต้องการ พบว่า ส่วนใหญ่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมี ความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลาย ช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของ ผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลาย ช่วยให้เกิดความสะดวกและ ความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหา ที่ตรงกับความต้องการของตนเอง รวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่าง เหมาะสม” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“โดยส่วนใหญ่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ช่วยให้เกิด ความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ มีเนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิด ความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุ ในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต. คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)



“สมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพรวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ มีการหาเนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่หลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอการสื่อสารสุขภาพหรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อเฟซบุ๊ก มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารสุขภาพออนไลน์นั้น ตรงกับความต้องการของผู้รับสารมากที่สุด สื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ เพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่าย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำ เพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพสมบูรณ์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“บางเนื้อหาที่เป็นเว็บไซต์โฆษณาชวนเชื่อจะมีเนื้อหาที่ไม่เป็นประโยชน์ รวมถึงขาดความน่าเชื่อถือ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็น

ประจำเพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ แต่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย เพราะการนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ รวมถึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยส่วนใหญ่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง บริการสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามด้านสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำ เพราะมีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เพื่อรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพสมบูรณ์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

#### 4. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กล่าวโดยสรุปจาก

การสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พบว่า สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพมีความสำคัญต่อบุคคล โดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาข้อมูลใช้กระบวนการ โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ เพราะการสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร พร้อมทั้งจะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร พร้อมทั้งจะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้ การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้เพราะผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“แนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผลได้ตรงตามเป้าหมายในการดูแลสุขภาพที่ตั้งไว้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ อบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้เพราะผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารพร้อมที่จะรับความคิดเห็นของผู้อื่นและยินดีแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่นได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้เพราะผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผลได้ตรงตามเป้าหมาย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารได้ตรงตามเป้าหมายในการที่จะดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยนสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การที่จะดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุบอง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารตรงตามเป้าหมายในการที่จะดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาข้อมูลใช้กระบวนการ และเข้าใจองค์ประกอบของสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารในครั้งนั้นมีประสิทธิภาพและเกิดความผิดพลาดน้อยลง เพื่อให้การสื่อสาร เป้าหมายมากยิ่งขึ้นนำมาประยุกต์ใช้การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การสื่อสารจะประสบความสำเร็จได้นั้น ข้อมต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ข้างต้น ทั้งในด้านขององค์ประกอบในการสื่อสาร ซึ่งได้แก่ ผู้ส่งสาร สาร สื่อ ผู้รับสาร และปฏิกริยาโต้ตอบ โดย ในกระบวนการสื่อสารนั้นผู้ส่งสารและผู้รับสาร” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ เพราะรูปแบบแตกต่างกัน สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารได้ตรงตามเป้าหมายในการที่จะดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาข้อมูลใช้กระบวนการ และเข้าใจองค์ประกอบของสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์และบริการด้านสุขภาพเพื่อการตัดสินใจแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## ปัญหาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับปัญหาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ได้แก่

### 1. ความสามารถในการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ ความสามารถในการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ ความสามารถในการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมีการเปิดรับสื่อหรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม โดยมียผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การที่เปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมีการเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อน เพราะเป็นช่วงเวลาที่มีความผ่อนคลาย” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“ผู้สูงอายุสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ อย่างช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ด้วยความที่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีความสะดวกและทันสมัยจึงทำให้สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คลิปวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม ด้วยความที่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีความสะดวกและทันสมัยจึงทำให้สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อน ส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คุณคิปลิวิดิโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหาร หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม และสามารถเข้าชม และสำรวจรายการข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ภายในระบบที่ทำการเชื่อมต่อด้วยได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ สามารถเข้าชมและสำรวจรายการข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ภายในระบบที่ทำการเชื่อมต่อด้วยได้ จึงสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ สามารถติดต่อกับผู้ใช้รายอื่นที่มีการแบ่งปันข้อมูล การเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกัน และสามารถเข้าชมสำรวจรายการข้อมูลต่าง ๆ ที่สนใจได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อโฆษณาทางสื่อออนไลน์การทำกายภาพบำบัด มีความสะดวก มากยิ่งขึ้นเพราะมีสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ สามารถติดต่อกับผู้ใช้ รายอื่นที่มีการแบ่งปันข้อมูลได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุนายชายาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ทำได้ทุกที่ทุกเวลา โดยเฉพาะช่วงเวลาที่พักผ่อน ส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คุณคิปลิวิดิโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจสิ่งที่ปรากฏอยู่ในสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่ มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อโฆษณาทางสื่อออนไลน์ สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาช่วยสร้างความเข้าใจ และการยอมรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลีวัน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อโฆษณาทางสื่อออนไลน์ช่วยในเรื่องการทำกายภาพบำบัด ด้วยความสะดวกจึงสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา แต่ผู้สูงอายุมักจะมี การเปิดรับสื่อ หรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับ สื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ สามารถเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกัน และสามารถเข้าชมและสำรวจรายการ ข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ภายในระบบที่ทำการเชื่อมต่อด้วยได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเต็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“พฤติกรรมการเปิดรับรายการ และความคิดเห็นที่มีต่อรายการด้านต่าง ๆ ในรายการ ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผ่านทางสื่อใหม่ การเปิดรับรายการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผ่านทางสื่อ จึงสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การยอมรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถติดต่อกับผู้ใช้รายอื่นที่มีการแบ่งปัน ข้อมูล การเชื่อมต่อสื่อสารระหว่างกัน จึงสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลา ตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. ความสามารถในการเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และ ประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ ความสามารถในการเลือก เปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ ความสามารถในการเลือกเปิดรับ สื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ พบว่า ความสามารถเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพ ออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุ



จำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“สามารถเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ ตามความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจ” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัลที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ เพราะเหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางไปสู่การเปิดรับสื่อกระแสหลักและสร้างกลุ่มของผู้สูงอายุในสังคมออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการการสื่อสารด้านเนื้อหาสุขภาพ มีพฤติกรรมเปิดรับรายการที่เน้นให้ความบันเทิงและละครทางโทรทัศน์มากที่สุด สามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ สอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ สื่อสุขภาพออนไลน์จึงมีการพัฒนาเติบโตมาให้เหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางไปสู่การเปิดรับสื่อกระแสหลักและสร้างกลุ่มของผู้สูงอายุในสังคมออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อการใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดต่อสื่อสาร ความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจได้อย่างสูง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ จันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตเหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางไปสู่การเปิดรับสื่อ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ความต้องการทางการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจได้อย่างสูง และข้อมูลข่าวสารที่ถูกเผยแพร่มาจะต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้ง่ายและรวดเร็วไปควบคู่กันสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลา” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดต่อกับสื่อความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การนำเสนอเนื้อหาบางอย่างเหมาะที่จะใช้รูปแบบการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อนำเสนอข้อมูลได้มากสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิต และข้อมูลเนื้อหาข่าวสารที่ถูกเผยแพร่มาจะต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สามารถเปิดรับ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ เพราะความต้องการเนื้อหาการสื่อสารที่เป็นข้อมูลที่มีความเชื่อถือไว้วางใจได้อย่างสูง และข้อมูลเนื้อหาข่าวสารที่ถูกเผยแพร่มาจะต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ และรวดเร็วไปควบคู่กันกับการดูแลสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง และแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ได้แก่

#### 1. แนวทางการดูแลสุขภาพมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพ

ในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น โดยผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์ของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ที่ทำให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อกับผู้สูงอายุให้เข้มข้นจริงจังเพื่อนำไปสู่การเข้าใจผู้สูงอายุในฐานะผู้ใช้สื่อที่มีความหลากหลาย ตลอดจนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสร้างสรรค์สื่อที่เหมาะสม และตรงความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การผลิตสื่อเพื่อผู้สูงอายุควรทำการศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้สื่อและความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมายหลักเสียก่อน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อกับผู้สูงอายุให้เข้มข้นจริงจังเพื่อนำไปสู่การเข้าใจผู้สูงอายุในฐานะผู้ใช้สื่อที่มีความหลากหลาย ตลอดจนเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้นที่เหมาะสมและตรงความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ทิศทางเดียวกัน การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุชายอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการ การดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ และมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุโดยทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัย” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ในทิศทางเดียวกันการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น การสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการ การดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกในทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ที่ทำให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคล หรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกในทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น ทำให้สภาวะสมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัยและมีความสุขในชีวิตหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพและความผาสุกของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ คลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น และมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุโดยทำให้สภาวะสมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัยและมีความสุขในชีวิตหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะ ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ที่ทำให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกในทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

## 2. เมื่อมีการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ เมื่อมีการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ เมื่อมีการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์

แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ทำให้การนำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุ โดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์ จะเป็นการลดช่องว่างในการสื่อสารข้อมูลของคนในยุคปัจจุบัน และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวกรวดเร็ว โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“เมื่อเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ได้โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ การที่ชมรมของผู้สูงอายุ นำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้ และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ โดยผู้สูงอายุได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การที่ชมรมของผู้สูงอายุ นำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การที่ชมรมของผู้สูงอายุนำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุโดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ นายยาม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพเข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ สอชคาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สื่อออนไลน์ถูกนำมาใช้ในการจัดการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุด้านความสามารถที่จะเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ไม่สามารถสื่อสารถึงผู้สูงอายุและนำไปใช้ได้ อย่างเต็มประสิทธิภาพ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ จันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“ผู้สูงอายุโดยชมรมผู้สูงอายุมีการขับเคลื่อนข้อเสนอแนะและมาตรการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงหรือใช้สื่อยังขาดการมีส่วนร่วมนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง ร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การที่ชมรมของผู้สูงอายุ นำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ 2 ตำบลพลี๊ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)



“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้โดยผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองร่วมกับศักยภาพของครอบครัวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การที่ชมรมของผู้สูงอายุนำสื่อออนไลน์เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“องค์ความรู้เกี่ยวกับการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเกิดช่องว่างของความรู้ด้านพฤติกรรมกรสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากสื่อออนไลน์และสื่อสังคม” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุเพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุโดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้โดยผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลมาใช้เพื่อพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสุขภาพสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเอง และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวกรวดเร็ว” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับปลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

### 3. แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

จากการสัมภาษณ์นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี จำนวน 1 คน และประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน รวมทั้งหมด 15 คน เกี่ยวกับ ผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี กล่าวโดยสรุปจากการสัมภาษณ์ตัวแทนชมรมของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในประเด็นหัวข้อ ผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่า เมื่อมีการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นก็จะมีสุขภาพดีและแข็งแรงเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีถือเป็นวิธีที่

ทำให้ตัวเองมีความสุขได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมีความสุขภาพที่ดีก็จะมีความพร้อมมากพอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีผลการสัมภาษณ์ดังนี้

“การใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมไปว่าสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุดและเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับต้น ๆ ในการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีนั้นก็คือการนอนการนอนหลับให้เพียงพอ ซึ่งถือเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด” (นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การจัดการกับความเครียดนั้นทำได้หลายวิธีไม่ว่าจะเป็นการไปออกกำลังกาย การนั่งสมาธิฝึกจิตใจ ธรรมชาติบำบัด การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ตลอดจนการจัดสรรเวลาในชีวิตไม่ให้โฟกัสกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือจมอยู่กับความเครียดมากเกินไป” (ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การปรับมุมมองปัญหาต่าง ๆ อาจจะทำให้เรามองเห็นสาเหตุของปัญหาและวิธีแก้ไขได้ง่ายขึ้นโดยข้อบกพร่องและพยายามทำความเข้าใจกับมันอย่างมีสติ ก็จะช่วยให้มีความสุขภาพใจที่แข็งแรง และมีความสุขกับสิ่งรอบตัวได้ง่ายขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การรับประทานอาหารให้หลากหลายได้สัดส่วนเพียงพออิ่มครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่าย และสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์” (ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้ออกกำลังกายได้เร็วขึ้น เดินเร็ว จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยง การแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การสร้างสรรค้งานอดิเรกเพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำฟังเพลง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุยายอาม จังหวัดจันทบุรี, สัมภาษณ์, 2565)

“การจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ปลอดภัยเหมาะสมกับสภาพร่างกายและคอยให้ความช่วยเหลือ เช่น ช่วยพยุงให้ขยับกายบริหารเบา ๆ พาเดินหรือเดินแกว่งแขนช้า ๆ ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อ ให้ได้ทุกวันอย่างน้อยวันละ 10 - 20 นาที” (ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เมื่อมีการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม หลากหลายครบ 5 หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำได้ไม่มากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด อาหารประเภทผัด ทอด และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง อย่าง อบแทน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น” (ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพอนามัยในการลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี” (ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เมื่อมีการลดการบริโภคในกลุ่มของแป้ง น้ำตาล และไขมันลง รวมถึงอาหารประเภทของผัด ของทอดที่ใช้ไขมัน เพื่อลดการสะสมเนื่องจากไม่ถูกดึงนำไปใช้ ให้เน้นอาหารจำพวกโปรตีนจากเนื้อปลามากขึ้น และเปลี่ยนมาใช้อาหารประเภทต้ม นึ่ง อย่าง อบ เป็นหลัก” (ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“เมื่อมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องตัวลดปัญหาการพลัดตกหกล้ม อีกทั้งยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อ

ผลกระทบต่อกระดูกและข้อที่ต้องแบกรับน้ำหนักตัวที่มากจนเกินไป นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดัน” (ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลวังโตนด จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“การจัดกิจกรรมที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะเพื่อนหรือพูดคุยกับญาติสนิท เพื่อนวัยเดียวกัน โดยอาจจัดกิจกรรมนัดพบเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตรมาสังสรรค์ที่บ้าน หรือพาผู้สูงอายุออกไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้างพาไปวัดหรือเข้าชมรมทำกิจกรรมต่าง ๆ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำจะช่วยให้ชะลอความเสื่อมถอยของระบบประสาทและสมอง อีกทั้งยังลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้” (ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“หากมีการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลยควรมีการตรวจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปีหรืออย่างน้อยทุก 2 ปี เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และค้นหาโรคเพื่อวางแผนการรักษาในระยะแรกเริ่ม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคมะเร็ง” (ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

“สภาพร่างกายที่เสื่อมถอยจากการใช้งานมานาน ดังนั้นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจึงทำงานได้ไม่ดีดังเดิมจึงสามารถเกิดสารพัดโรคได้ ดังนั้นควรหมั่นเช็คความผิดปกติในร่างกายเพื่อป้องกันตั้งแต่เนิ่น ๆ เช่น คล้ำได้ก่อน มีแผลแล้วหายยากเรื้อรัง กลืนอาหารลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง ท้องผูกบ่อย ๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกฯ หากมีอาการดังที่กล่าวมาควรพามาพบแพทย์ดีที่สุด” (ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี. สัมภาษณ์. 2565)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปผลอภิปราย และให้ข้อเสนอแนะการวิจัย ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. วิธีการดำเนินการวิจัย
3. สรุปผลการวิจัย
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

##### กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และแหล่งข้อมูลเอกสารประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. แหล่งข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้ารายละเอียดต่าง ๆ จากหนังสือเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุ ทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ และทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อ ที่มีความเกี่ยวข้องกับ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เพื่อกำหนดขอบเขตของการวิจัย
2. แหล่งข้อมูลจากการศึกษาโดยการสังเกตการณ์ เพื่อค้นหาพฤติกรรมที่แท้จริงในการดำเนินงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยใช้เทคนิคการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม

(Informal Observation) และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ร่วมกัน โดยใช้ช่วงที่มีการประชุมรวมตัวกันของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

3. แหล่งข้อมูลจากการศึกษาการหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี เพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ เพื่อความชัดเจนตามความมุ่งหมายของการวิจัย เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ นำเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษา และนำแบบสัมภาษณ์ ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ โครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ ความถูกต้องเที่ยงตรงของเนื้อหาภาษาที่ใช้และปรับปรุงแก้ไข และนำแบบสัมภาษณ์ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิมาพัฒนาและปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ เรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ต่ออาจารย์ปรึกษาเพื่อให้ข้อเสนอแนะและนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้มาทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 15 คน โดยการคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติที่มีความเหมาะสมซึ่งมีข้อมูลที่มีความเพียงพอและครอบคลุมต่อการศึกษาแล้วจึงมีการยุติการสัมภาษณ์ไว้เพียง 15 คน เท่านั้น

#### วิธีการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ประสานขอความร่วมมือจากบุคคลที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้กำหนดไว้ว่าจะสัมภาษณ์ โดยแจ้งให้ทราบว่าในการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ผู้วิจัยจะมีการบันทึกข้อมูลตรวจสอบและตรวจทานความถูกต้องย้อนกลับในภายหลังได้
2. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ ที่ออกโดยคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีถึงผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาจากกลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลและเต็มใจจะให้ข้อมูลประกอบไปด้วยผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน แบ่งออกเป็นชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรม ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี ตามที่ได้คัดเลือกไว้แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อเชิญเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
3. ผู้วิจัยส่งหนังสือแจ้งผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พร้อมทั้งแนบเอกสารแนะนำตัวประกอบหนังสือขอความอนุเคราะห์ และแบบสัมภาษณ์ เพื่อมอบให้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้ศึกษาล่วงหน้าก่อนให้สัมภาษณ์
4. ผู้วิจัยเข้าพบผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตามกำหนดวันที่และเวลาที่ได้ติดต่อประสานไว้เพื่อทำการสัมภาษณ์ เรื่องการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง

ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยมีการบันทึกเสียง บันทึกภาพ และการบันทึกย่อระหว่างการสัมภาษณ์

5. ดำเนินการจัดทำรายงานสรุปผลการสัมภาษณ์เชิงลึก เรื่องการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

#### การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

โดยคำนึงถึงคุณภาพของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความเชื่อถือของข้อมูล โดยการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่ต่างกันออกไป (Methodological Triangulation) โดยเปลี่ยนแปลงที่เป็นบุคคล เวลา หรือสถานที่ที่ให้ข้อมูล และเป็นการตรวจสอบโดยใช้แหล่งข้อมูลที่ต่างกัน (Data Triangulation) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เป็นการพิสูจน์การใช้ความหลากหลายของแหล่งข้อมูลทั้งในเชิงเวลา สถานที่ และบุคคล และพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ไดมามีความถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความจริงมากที่สุด ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องโดยการเปรียบเทียบจากแหล่งข้อมูลหลาย ๆ แหล่ง ได้แก่ ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยแจ้งให้ทราบว่าในการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ผู้วิจัยจะมีการบันทึกข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ โดยวิธีการจดบันทึกข้อมูลและการบันทึกเสียงของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยการขออนุญาตก่อนทำการบันทึกเสียง เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการ ประกอบด้วยบุคคลต่าง ๆ ดังนี้ ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 15 คน แบ่งออกเป็นชมรมผู้สูงอายุ 15 ชมรมในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี นำข้อมูลในประเด็นเดียวกันที่ได้จากการสัมภาษณ์แต่ละรายมาเทียบเคียงว่ามีความคล้ายคลึงและไปในทางทิศเดียวกันหรือไม่

2. ตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) เป็นการเปรียบเทียบจากการใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลาย ๆ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย เรื่องการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ส่วนใหญ่ที่สำคัญเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การทบทวนและวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรีคือ ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรีที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จากการจดบันทึก และบันทึกเสียง เพื่อยืนยันข้อมูลจากการรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เจาะลึกและการรวบรวมจากเอกสาร

3. ตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) เป็นการยืนยันข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎี โดยผู้วิจัยได้บูรณาการแนวความคิด ทฤษฎีหลาย ๆ ชุด ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสาร

สุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ทฤษฎีสื่อออนไลน์ ทฤษฎีการเปิดรับสื่อ (Media Exposure Theory) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ทำให้สามารถมองแนวทางการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ได้หลายมุมมอง เปรียบเสมือนการมองภาพจากแว่นหลายประเภท เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากคณะอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งแต่ละท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะช่วยตรวจสอบและให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี

### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

#### การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

##### 1. การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

1.1 การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ พบว่า การใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ พบว่า ความต้องการที่มีต่อสื่อ และข่าวสาร หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ แต่ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้นทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมา ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่อ นั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ การเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญ

1.2 สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว พบว่า โดยสื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสน้ำข่าวสารรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจาก แหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก

1.3 สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการ พบว่า โดยการนำเสนอการสื่อสารสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหรือการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมีความแตกต่างและหลากหลายตรงกับความต้องการจากการนำเสนอเนื้อหาข่าวสารในด้านอื่นที่ต้องใช้ความถูกต้องแม่นยำและอยู่บนความปลอดภัย



## ปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

### 1. ปัญหาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

1.1 ความสามารถในการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลา ตามที่ต้องการ พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมีการเปิดรับหรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อน ส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คุณลิตวิดิโอเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคม

1.2 ความสามารถในการเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการ พบว่า ความสามารถเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล

### 2. ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

2.1 การเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว พบว่า การใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ในแง่ของการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการเรื่องสุขภาพ เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ โดยสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เข้าใช้คือ ยูทูป (YouTube) เฟซบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างความเบิกบานใจ ความสุข และคลายเหงา และนำเนื้อหาไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง

2.2 การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย พบว่า การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เพราะปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้

2.3 สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการ พบว่า ส่วนใหญ่สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลากหลายตรงตามที่ต้องการเพราะมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ เนื้อหาหลากหลายช่วยให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจได้โดยง่ายการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพเป็นสมรรถนะของผู้สูงอายุในการแสวงหาเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการของตนเอง

2.4 สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พบว่า สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง

ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ การสื่อสารเพื่อสุขภาพคือการแลกเปลี่ยน สื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการรู้สารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ด้านสุขภาพมีความสำคัญต่อบุคคล โดยเฉพาะผู้สูงอายุการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพในการแสวงหาข้อมูลใช้กระบวนการ

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

1. การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น เพราะสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น โดยผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์หรือการสนับสนุนทางจิตใจจากผู้ที่ทำให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน

2. เมื่อมีการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้ พบว่า การเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้โดยผู้สูงอายุได้มีการนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาในการสร้างเสริมสุขภาพและจัดการดูแลตนเองให้เพิ่มมากขึ้น ทำให้การนำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุโดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์ จะเป็นการลดช่องว่างในการสื่อสารข้อมูลของคนในยุคปัจจุบัน และสามารถ लेकरรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวกรวดเร็ว

3. ผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่า เมื่อมีการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นก็จะมีสุขภาพดีและแข็งแรงเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีถือเป็นวิธีที่ทำให้ตัวเองมีความสุขได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมีสุขภาพที่ดีก็จะมีความพร้อมมากพอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

### อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยผู้วิจัยได้อภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

1. จากการศึกษาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี อาจเป็นเพราะการใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไป

ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน อาชีพ รายได้ และการพักผ่อน ปัจจุบันเหล่านี้มีผลต่อความสะดวกในการเข้าถึงสื่อ โดยปัจจุบันมีการนำสื่อสังคม (Social Media) มาใช้ในการนำเสนอทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น มีการจัดระบบจัดการเนื้อหา บางสื่อผู้สูงอายุโพสต์แล้วทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ ทั้งนี้การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีการเรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่ใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ถดถอยลงมาตามลำดับของเวลา ทำให้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีความสามารถอ่านเนื้อหาได้อย่างเสรี ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไป แต่โดยส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะเลือกเข้าสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ที่เข้าเป็นประจำ ซึ่งการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สื่อออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพทำให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผลได้ตรงตามเป้าหมายในการที่จะดูแลสุขภาพให้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วอสเนอร์ และคณะ (Vosner and et al. 2016 : 230 - 241) ที่ศึกษาทัศนคติที่มีต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์แตกต่างกันเป็นที่น่าสนใจว่าลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ใช้ไลน์ แอปพลิเคชันจะมีพฤติกรรมการใช้และวัตถุประสงค์ในการใช้แตกต่างกันอีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของศูนย์วิชาการการหมวคศึกษาทั่วไป (2552 : 3) ที่อธิบายว่า ผู้รับสารมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้ส่งสารต่อสารและอื่น ๆ แต่จำเป็นต้องมาทำหน้าที่ผู้รับสาร ซึ่งแม้ผู้ส่งสารจะมีความรู้ ความสามารถเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อมีทัศนคติเป็นลบไปแล้วย่อมทำให้การสื่อสารไม่สัมฤทธิ์ผล

2. การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี อาจเป็นเพราะการใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพ พบว่า ความต้องการที่มีต่อสื่อ และข่าวสาร หรือสิ่งร่ำต่าง ๆ แต่ในบางสถานการณ์มนุษย์ก็เปิดรับสารแต่ไม่ได้ให้ความสนใจ ขึ้นอยู่กับความต้องการในขณะนั้น ทั้งนี้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจะต้องถูกให้ความสนใจโดยบุคคลนั้นก่อน ถึงจะมีการเปิดรับสื่อตามมา ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่อ นั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ การเลือกเปิดรับข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้น ความตระหนักต่อค่านิยม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลสุขภาพจากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิสมัย หาญมงคลพิพัฒน์ (2558 : 503 - 516) ได้ศึกษาเรื่อง ช่องทางเครือข่ายที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร พบว่า ผู้บริโภคเนื้อหาให้เป็นผู้ผลิตเนื้อหาได้ สื่อออนไลน์มีความสามารถทำให้คนแปลกหน้าหรือไม่รู้จักมารู้จักกัน และยังสามารถสื่อสารกับผู้ที่มีความสัมพันธ์กันในเครือข่ายสังคมอยู่แล้วได้ง่ายขึ้นเช่นกัน

ความหมายของสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งยังสอดคล้องกับของ แมคลอยด์ และคีฟ (McLeod and Keefe. 1972 : 168) ที่กล่าวถึงตัวชี้วัด (Index) ที่ใช้วัดพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ (Media Exposure) ที่อธิบายการเปิดรับสื่อมวลชนความบ่อยครั้งใน การเปิดรับระยะเวลา ช่วงเวลา รวมไปถึงจำนวนสื่อมวลชนที่ใช้ในการเปิดรับข่าวสารด้วยโดยจะเลือกเปิดรับข่าวสารที่ตนเองสนใจ หรือเลือกรับสารบางส่วนที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

3. ปัญหาและอุปสรรคการใช้สื่อออนไลน์ ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี อาจเป็นเพราะการเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ แต่ผู้สูงอายุมักจะมีการเปิดรับสื่อหรือเปิดรับสื่อสังคมอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่พักผ่อนส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเปิดรับสื่อสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ คู่มือปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารคลีน หรือการดูแลสุขภาพโดยสนใจในองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคมและความสามารถเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้เพราะการออกแบบการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อ การใช้เนื้อหาและความต้องการเนื้อหาในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนความเป็นจริงว่าวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีลักษณะของการใช้ชีวิตแบบคนยุคดิจิทัล สอดคล้องกับการศึกษาของ ปลื้มใจไพจิตร ที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่พบว่า ปัญหาที่สำคัญในการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ คือ การจ่ายเบี้ยยังชีพไม่ตรงเวลา ความล่าช้าในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข และการให้บริการที่ไม่ทั่วถึงส่วนข้อเสนอแนะ คือ ปรับเพิ่มเบี้ยยังชีพและกำหนดจ่ายเงินให้ตรงเวลา และจัดให้มีหน่วยงานของรัฐหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ อีกทั้งให้มีการจัดตั้งศูนย์ตรวจสุขภาพและตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในทุก ๆ เดือน อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2524 : 19) กล่าวว่าวัยผู้สูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปสภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง ความขยันหมั่นเพียรลดลง ความคิดก้าวหน้าลดลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก และนอกจากนี้ยังต้องพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายและสังคมในวัยสูงอายุด้วย

4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี อาจเป็นเพราะ สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุมิพฤติกรรมการดูแลตนเองมากขึ้น มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้นทำให้สุขภาพแข็งแรงเหมาะสมตามวัยและมีความสุขในชีวิตหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพและ ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอาจได้รับความช่วยเหลือในด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์ของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้

ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกในทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้น ซึ่งการที่ชมรมของผู้สูงอายุนำสื่อออนไลน์ เข้ามาช่วยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปรับตัว เรียนรู้และประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี นำสื่อออนไลน์เข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงผู้สูงอายุ โดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อออนไลน์ และสามารถ लेकरรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวกรวดเร็ว เมื่อมีการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นก็จะมีสุขภาพดี และแข็งแรงเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีถือเป็นวิธีที่ทำให้ตัวเองมีความสุขได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมีสุขภาพที่ดีก็จะมีความพร้อมมากพอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เศรษฐวิรุฬห์ คงกะพันธ์ (ออนไลน์, 2559) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดภูเก็ต พบว่า การสื่อสารการตลาดถึงสูงอายุในจังหวัดภูเก็ต ธุรกิจควรให้ความสำคัญหรือมุ่งเน้นในด้านความสนใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะความสนใจเกี่ยวกับบ้านหรือที่อยู่อาศัย งาน และอาหารต่าง ๆ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชน โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์และวิทยุ ผลการวิจัยดังกล่าว ยังพบว่า ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ฉะนั้น ธุรกิจควรคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ นำมาประกอบการพิจารณาด้วย อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของของ แอกตัน และมาลาทุม (Acton and Malathum, 2000 : 796 - 811) ที่ได้อธิบายถึง สุขภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ความพึงพอใจขั้นพื้นฐาน พฤติกรรมการดูแลตนเอง และปัจจัยส่วนบุคคล ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายแข็งแรง และสุขภาพใจดีมีความสุข คิดบวก เป็นคุณลักษณะที่สถานประกอบการต้องการ และมีแนวโน้มที่กลุ่มผู้สูงอายุนี้นี้ต้องการทำงานต่อ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมั่นว่ายังสามารถทำงานสร้างประโยชน์ให้กับสถานประกอบการได้ อีกทั้งต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ไม่เหงา ไม่รู้สึกเป็นบุคคลไร้ค่า ที่ต้องอยู่บ้านเฉย ๆ ดังนั้นคนกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การฝึกจิตใจให้เป็นคนคิดบวก มีสติ สมาธิในการทำงาน มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องการประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ โจเซฟ และคณะ (Joseph and et al. 2014 : 22) ที่ได้อธิบายว่าการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน การดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุจัดว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่ผลต่อการจ้างงาน ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีอัตราการเจ็บป่วยที่สูง

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1. การเพิ่มช่องทางในการสื่อสารเกี่ยวกับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารในผ่านสื่อออนไลน์ได้มากยิ่งขึ้น และสามารถเผยแพร่องค์ความรู้ที่ได้รับแก่บุคคลอื่น ได้ อีกทั้งเป็นการฝึกการสื่อสารร่วมกันให้แก่ผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

2. มีการสื่อสารผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้บนสื่อสุขภาพออนไลน์ให้ได้รับการยอมรับ มีความเชื่อถือ และผู้สูงอายุให้ความสนใจ ควรใช้กิจกรรมการสื่อสารต่าง ๆ เป็นเครื่องมือในการสื่อสารสุขภาพออนไลน์ เมื่อผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขผ่านช่องทางออนไลน์ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุจะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

3. หากมีการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผ่านช่องทางออนไลน์ของผู้สูงอายุ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี เสริมสร้างการรับรู้เข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ในผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ในลักษณะพฤติกรรมการรับรู้การใช้งาน ดังนั้นควรมีศึกษาการจัดการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์เพื่อส่งเสริมในเรื่องของความปลอดภัยในการใช้งานสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ในการศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษาเพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงแนวโน้มในการนำมาพัฒนาการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ในลักษณะพฤติกรรมการรับรู้การใช้งานให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษากการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ เพื่อเป็นข้อมูลเปรียบเทียบในบริบททางสังคม เช่น ศาสนา วัฒนธรรม ที่แตกต่างกับผลของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาด้วยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ในปัจจุบัน

3. จากการศึกษาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์เพื่อหาแนวทางการพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



บรรณานุกรม

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี





- นันทิช ฉลองโกศลศิลาชัย และหทัยชนก สุขเจริญ. (2555). **พฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (Facebook) ของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์ บธ.บ. (การจัดการธุรกิจทั่วไป). นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (12 สิงหาคม 2565). ที่ห้องประชุมสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- บรรลุ ศรีพานิช. (2542). **ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย แผนงานวิจัย และพัฒนาระบบสื่อสารสุขภาพสู่ประชาชน.
- เบญจพร สว่างศรี. (2556). “การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุอายุ อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี,” **วารสารวิชาการมทร สุพรรณภูมิ**. 1 (2) : 128 - 137.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (6 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลคลองน้ำเค็ม อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (4 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลจันทนิมิต อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (6 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (5 สิงหาคม 2565). ตำบลวังโดนด อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (4 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลทรายขาว อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (5 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลป้อม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (2 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุขุนายอาม จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (3 สิงหาคม 2565). ที่อำเภอนายอาม จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (3 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลทับไทร อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุพลับพลา จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภิย์ มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (6 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.

- ประธานชมรมผู้สูงอายุสอยดาว จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภัย มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (4 สิงหาคม 2565). ที่อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภัย มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (3 สิงหาคม 2565). ที่อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ 2 ตำบลพลั่ว จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภัย มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (5 สิงหาคม 2565). ตำบลพลั่ว อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นายอภัย มากวงศ์ เป็นผู้สัมภาษณ์. (2 สิงหาคม 2565). ที่ตำบลคลองนารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
- ปลื้มใจ ไพจิตร. (2558). “คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี,” วารสารวิทยาการจัดการ. 2 (2) : 157 - 179.
- พิชิต วิจิตรบุญยรักษ์. (2554). “สื่อสังคมออนไลน์: สื่อแห่งอนาคต,” วารสารนักบริหาร. 31 (4) : 99 - 103.
- พิสมัย หาญมงคลพิพัฒน์. (2558). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนิสิตหลักสูตรเทคโนโลยีสารสนเทศมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. ใน การประชุม ชาติใหญ่วิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6 (หน้า 503 - 516). สงขลา : มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- เพ็ญผกา กาญจโนภาส. (2541). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ. ปริญญาโท ศึกษ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภิเชก ชัยนิรันดร์. (2557). E-commerce และ Online Marketing. กรุงเทพฯ : โปรวิชั่น.
- ยุพดี จิตกุลเจริญ. (2537). ทฤษฎีการสื่อสาร. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.
- ระวี แก้วสุกใส และชัยรัตน์ จุสปาโล. (2556). “เครือข่ายสังคมออนไลน์ : กรณี เฟสบุ๊ก (Facebook) กับการพัฒนาผู้เรียน,” วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ฉบับพิเศษประจำปี 2556. 5 (4) : 195 - 205.
- วรรณรัตน์ รัตนวรางค์. (2558). “พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร,” วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. 7 (1) : 169 - 186.
- วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. (2557). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาล ตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี. วิทยานิพนธ์ ปร.ม. (การบริหารทั่วไป). ชลบุรี : วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ.

- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม. (2550). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**. งานวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช. พิษณุโลก : สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- ศิริภรณ์ นาสุษ. (2556). **พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาธารณสุขชุมชน). สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ศูนย์วิชาการบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป. (2552). **ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เศรษฐวิวิฐ์ คงกะพันธ์. (2559). **พฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดภูเก็ต**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/FEU/article/view/66622>. 9 กันยายน 2565.
- สถาพร สิงหะ. (2556). **การเปิดรับสื่อ การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจกับการตัดสินใจเลือกท่องเที่ยวแบบดำน้ำลึกของนักดำน้ำชาวไทย**. การค้นคว้าอิสระ นศ.ม. (การสื่อสารเชิงกลยุทธ์). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2562). **รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561**. กรุงเทพฯ : กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). **โครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทยเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัย” (Aged Society)**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.nso.go.th/sites/2014>. 20 พฤษภาคม 2561.
- สุคี ศิริวงศ์พากร. (2556). **“การศึกษาพฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการพึ่งตนเอง ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” วารสารเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มทร.พระนคร**. 7 (2) : 87 - 96.
- สุภาวรรณ ศรีวิชัย. (2556). **อินเทอร์เน็ต (สังคมของคนยุคใหม่)**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.gotokhow.org/post/518932>. 4 เมษายน 2560.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์ สร้อยทอง, นิคม มูลเมือง และสุวรรณ จันทร์ประเสริฐ. (กันยายน - ตุลาคม 2554). **“ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา” วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**. 19 (5) : 100 - 113.

- แสงเดือน ฟอร์ดพฒ. (2556). **บทความวิชาการ เรื่อง สื่อสังคมออนไลน์: แนวทางการนำมาประยุกต์ใช้ = Social Media: How to Application.** (จุฬสาร). กรุงเทพฯ : สำนักงาน เลขาธิการวุฒิสภา.
- อภิษฎา กาลจักร. (2559). **การสื่อสารข้อมูล.** (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://prezi.com/\\_xduwjgqutj6/presentation](http://prezi.com/_xduwjgqutj6/presentation). 3 เมษายน 2560.
- Acton, G.J. and Malathum P. (2000). “Basic Needs Status and Health-promoting Self-care Behavior in Adults,” **Western Journal of Nursing Research.** 22 (77) : 796 - 811.
- Becker, S.L. (1972). **Discovering Mass Communication.** Illinois : Scott Foresman and Company Glenview.
- Boyd, D. and Ellison, N. (2008). “Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship,” **Journal of Computer–Mediated Communication.** 13 (1) : 210 - 230.
- Bo Xie, Ivan Watkins, Jen Golbeck and Man Huang. (2012). “Understanding and Changing Older Adults’ Perceptions and Learning of Social Media,” **Educ Gerontol.** 38 (4) : 282 - 296.
- Do, Y.K., Wu, T., and Chan, A. (2014). “Intention to Re-enter the Labour Force among Older Male Singaporeans: Does Health Status Matter?,” **Journal of Population Ageing.** 7 (4) : 283 - 299.
- Gibbons, S. (2006). “Primary Care Assessment of Older Adults with Self-care Challenges,” **The Journal for Nurse Practitioners.** 2 (5) : 323 - 328.
- Institute for Population and Social Research. (2018). **Situation of the Thai Elderly 2017.** Nakhon Pathom : Mahidol University.
- Joseph, R.P., Royse, K.E., Benitez, T.J., and Pekmezi, D.W. (2014). “Physical Activity and Quality of Life Among University Students: Exploring Self-efficacy, Self-esteem, and Affect as Potential Mediators,” **Quality of Life Research.** 23 (2) : 659 - 667.
- Kendall, E., and Rogers, A. (2007). “Extinguishing the Social?: State Sponsored Self-care Policy and the Chronic Disease Self-management Programme,” **Disability & Society.** 22 (2) : 129 - 143.
- Klapper, J.T. (1960). **The Effects of Mass Communication.** New York : Free.
- McLeod, J.K. and Keefe, G.J.O. (1972). **Mass Communication Research.** London : Sage.

- Qader, I.K. and Zainuddin, Y.B. (2011). "The Impact of Media Exposure on Intention to Purchase Green Electronic Products Amongst Lecturers," **International Journal of Business and Management**. 6 (3) : 240 - 248.
- Positioning Magazine. (2018). **Insight into the way of the media age "LINE-TV-FACEBOOK" Occupying the old age. Bangkok. Religion Information**. (Online). Available : <https://positioningmag.com/1186242>. 17 May 2022.
- Rivera-Hernandez, M. (2014). "Depression, Self-esteem, Diabetes Care and Self-care Behaviors among Middle-aged and Older Mexicans," **Diabetes Research and Clinical Practice**. 105 (1) : 70 - 78.
- Shacklock, K. and Brunetto, Y. (2011). "A Model of Older Workers' Intentions to Continue Working," **Personnel Review**. 40 (2) : 252 - 274.
- Strumpf, E. (2010). "Employer-sponsored Health Insurance for Early Retirees: Impacts on Retirement, Health, and Health Care," **International Journal of Health Care Finance and Economics**. 10 (2) : 105 - 147.
- WHO Expert Committee on Biological Standardization. (1989). **Requirements for Diphtheria, Tetanus, Pertussis and Combined Vaccine**. (Online). Available : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/39526>. 20 May 2022.
- Vosner, Bobek, Kokol and Krecic. (2016). **Attitudes of Active Older Internet Users towards Online Social Networking**. Maribor : Computers in Human Behavior.



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ก  
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี





ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/๖๑๘๕

คณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์**เรียน** นายชนนศักดิ์ชัย บัญญา ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลลัดหลา จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลลัดหลา จังหวัดจันทบุรี  
หรือสถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙๓-๙๓๑๑-๘๗๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูวิวัฒน์ แก้วตาชนวันทนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙๓-๓๓๑๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๕๑๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๓๗๓๓

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี "ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล"

RAJABHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๘๘

คณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายเปือน จรวิวัฒน์ ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ ทิพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะขวาง จังหวัดจันทบุรี  
หรือสถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(อาจารย์ ดร.ภูริพัฒน์ แก้วดาธวันธนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๑๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๑๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๑๓๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี "ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล"

RAMHAI BARM RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๕๓

คณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภิธ มากวังศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุคลองน้ำเค็ม จังหวัดจันทบุรี หรือ  
สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภิธ มากวังศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูริพัฒน์ แก้วตาชนวันนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๙๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๑๓๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAJABHARU RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๔๒

คณะนิติศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน นางวิศน์ จันทสิทธิ์ ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่านจะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลวังโดนด จังหวัดจันทบุรี หรือสถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๕-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้านการจัดการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูวิวัฒน์ แก้วตาชนวันนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๙๑-๓๑๑๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๑๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๑๗๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี "ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล"

RAMBHAJ BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๔๑

คณะบดีเทศบาล

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์**เรียน** นางมาลี เพิ่มพูล ประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่ ๒ ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภิรักษ์ มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการนวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิเทศศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่านจะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุหมู่ ๒ ตำบลพลี จังหวัดจันทบุรี หรือสถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภิรักษ์ มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙๙-๕๓๑๑-๕๓๙๖ เป็นผู้ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้านการนวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูวิวัฒน์ แก้วดาสนวัฒนา)

คณบดีคณะนิเทศศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิเทศศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๖๙๙-๕๓๑๑๑๑ โทร ๑๑๒๒๕๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๑๗๑

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAMBHA BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๔๐

คณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายวิริยา สรามศรี ประธานชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาลัทธิสุตตนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุทุ่งบอน จังหวัดจันทบุรี หรือ  
สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.สุวิวัฒน์ แก้วตาธนวัฒนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๑๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๕๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๑๗๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAJABHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๓๙

คณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์**เรียน** นายกำจร มีเจริญ ประธานชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภิธ ฆากวงศ์ นักศึกษาลัทธิสุตตนิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุจันทนิมิต จังหวัดจันทบุรี หรือ  
สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภิธ ฆากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๘๙-๙๓๑-๕๑๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูริพัฒน์ แก้วตาสนวัฒนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๖๐๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๑๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๑๗๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAJABHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ ๒๖ ๐๖๓๑.๑๒/๖๑๙๘

คณะนิเทศศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน นางแฉะ ลาทุล ประธานชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภิธัช มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิเทศศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุทรายขาว จังหวัดจันทบุรี หรือ  
สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภิธัช มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๖๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูวิวัฒน์ แก้วศาสนวิมลนา)

คณบดีคณะนิเทศศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิเทศศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๖๓๑-๒๒๐๐๐ ต่อ ๓๓๒๒๒๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๘๗๗๗๗

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAMBAHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization





ที่ อว ๐๖๓๓.๑๒/๖๑๓๗

คณะนิติศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน นางอนงค์ ทองวิเวก ประธานชมรมผู้สูงอายุลอยดาว จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภิรักษ์ มากวงศ์ นักศึกษาลัทธิสุตตนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุลอยดาว จังหวัดจันทบุรี หรือ  
สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภิรักษ์ มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(อาจารย์ ดร.รุจิรัตน์ แก้วตาธนวัฒนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๑๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๙๗๑๓๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAJABHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๗๖

คณะนิเทศศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายศิริ ปานแก้ว ประธานชมรมผู้สูงอายุอายุอาสาม จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิเทศศาสตร์ ทิพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างสูง  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุอายุอาสาม จังหวัดจันทบุรี หรือ  
สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๕-๙๓๑-๕๓๗๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูริพัฒน์ แก้วดาชนวิมลนา)

คณบดีคณะนิเทศศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิเทศศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๕๖

มือถือ ๐๘๖-๔๔๕๗๙๗๓

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAMBAHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/๖๑๓๕

คณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาลูกศรนิติศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุหนองบัวงาม จังหวัดจันทบุรี  
หรือสถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.สุวิวัฒน์ แก้วดาสนวิวัฒนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๐๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๕๐

มือถือ ๐๘๖-๘๘๕๗๑๓๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAJABHAT BURI RAM UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๓๔

คณะนิเทศศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์**เรียน** นางอารยา ศิริสวัสดิ์ ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ นวัตกรรมสื่อสาร คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิเทศศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่ เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้ นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุบ้านทับไทร จังหวัดจันทบุรี หรือ สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมีมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้ ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ กรณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน นวัตกรรมสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภุชวิวัฒน์ แก้วตาธนาวัฒนา)

คณบดีคณะนิเทศศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิเทศศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๙๐

มือถือ ๐๘๖-๔๔๕๗๑๓๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAMBHAJ BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๓๓

คณะนิติศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้อายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ที่ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุอบต.คลองนารายณ์ จังหวัด  
จันทบุรี หรือสถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖  
เป็นผู้ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่ศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูริพัฒน์ แก้วตาชนวีวัฒนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๙๐

มือถือ ๐๘๖-๔๔๕๗๓๗๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAMBHAI BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๓.๑๒/ว๑๓๒

คณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายเสรี คินดี ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ นวัตกรรมสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในกรณี คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดั่งที่ เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้ นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าช้างจังหวัด จันทบุรี หรือสถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๘๔-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ กรณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน นวัตกรรมสื่อสารให้แก่นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ภูริพัฒน์ แก้วตาธนวัฒนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๙๐

มือถือ ๐๘๖-๔๔๕๗๓๗๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAMBHAJ BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ที่ อว ๐๖๓๑.๑๒/ว๑๓๑

คณะนิติศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลทำวิทยานิพนธ์**เรียน** พันตำรวจตรีชาติร์ ชาวเมือง นายกสมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

ด้วยนายอภัย มากวงศ์ นักศึกษาหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ  
นวัตกรรมการสื่อสาร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง  
การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ คณะนิติศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญ  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุ ฯลฯ เป็นอย่างดีที่  
เหมาะสมต่อการให้ข้อมูลสำคัญแก่นักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว ซึ่งข้อมูลจากท่าน  
จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และพัฒนางานวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์ จักเกิด  
ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้  
นักศึกษาเข้าพบเพื่อสัมภาษณ์ ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก ณ สมาคมสภาผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี หรือ  
สถานที่ที่ท่านกำหนด โดยมอบหมายให้ นายอภัย มากวงศ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๓๑-๕๓๙๖ เป็นผู้  
ประสานงาน

ทั้งนี้ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
กรุณาจากท่านในครั้งนี้ นับว่าท่านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาความรู้ทางด้านสื่อสุขภาพออนไลน์ และทางด้าน  
นวัตกรรมการสื่อสารให้แก่ นักศึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในประเทศชาติ  
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.สุริพัฒน์ แก้วตาธนาวัฒนา)

คณบดีคณะนิติศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

คณะนิติศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๓๙-๓๑๙๑๑๑ ต่อ ๑๑๒๙๐

มือถือ ๐๘๖-๙๙๕๗๑๓๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี “ภูมิปัญญาแห่งภาคตะวันออกสู่สากล”

RAMBHAJ BARNI RAJABHAT UNIVERSITY: Wisdom of the East Leads to Internationalization



ภาคผนวก ข  
แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษา

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แบบสัมภาษณ์



การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ  
จังหวัดจันทบุรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ชื่อ-นามสกุล.....เพศ.....อายุ.....ปี  
สถานภาพ.....อาชีพปัจจุบัน.....ประสบการณ์การทำงาน.....ปี  
ระดับการศึกษา.....รายได้.....เบอร์โทร.....

ส่วนที่ 2 ท่านใช้สื่อออนไลน์ประเภทใดในการเปิดรับสื่อสุขภาพ

1. ( ) Facebook      2. ( ) Line      3. ( ) YouTube  
4. ( ) Instagram      5. ( ) Website      6. ( ) อื่นๆ.....

ส่วนที่ 3 ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

1. ท่านสามารถเข้าถึงสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้อย่างสะดวกรวดเร็วหรือไม่อย่างไร

.....  
.....  
.....

2. การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้โดยง่ายหรือไม่อย่างไร

.....  
.....  
.....

3. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหลายหลายตรงตามที่ท่านต้องการหรือไม่อย่างไร

.....  
.....  
.....

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

4. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์สามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้หรือไม่อย่างไร

.....  
 .....  
 .....  
**ส่วนที่ 4 ปัญหาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี**

1. ท่านสามารถเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามที่ต้องการ หรือไม่  
 อย่างไร

.....  
 .....  
 .....

2. ท่านสามารถเลือกเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงตามความต้องการได้หรือไม่  
 อย่างไร

.....  
 .....  
 .....

**ส่วนที่ 5 การใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี**

1. ท่านใช้สื่อออนไลน์เพื่อเปิดรับข้อมูลสุขภาพด้านใดบ้าง

.....  
 .....  
 .....

2. สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ท่านได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและ  
 รวดเร็วหรือไม่อย่างไร

.....  
 .....  
 .....

3. สื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาหรือข้อมูลตรงกับความต้องการของท่านหรือไม่  
 อย่างไร

.....  
.....  
.....

**ส่วนที่ 6 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง และผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ  
จังหวัดจันทบุรี**

1. เมื่อท่านเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วท่านมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร

.....  
.....  
.....

2. เมื่อท่านเปิดรับสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์แล้วสามารถนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองได้หรือไม่อย่างไร

.....  
.....  
.....

**\*\*\*ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ\*\*\***

**ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี**



ประวัติย่อผู้วิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายอภิย์ มากวงศ์
วัน เดือน ปีเกิด	17 มกราคม 2496
สถานที่เกิด	สถานที่เกิด 79 หมู่ที่ 15 ตำบลสองพี่น้อง อำเภอบางแพะ จังหวัดจันทบุรี 22170
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	อำเภอบางแพะ จังหวัดจันทบุรี 79 หมู่ที่ 15 ตำบลสองพี่น้อง อำเภอบางแพะ จังหวัดจันทบุรี 22170
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เกษตรกร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	79 หมู่ที่ 15 ตำบลสองพี่น้อง อำเภอบางแพะ จังหวัดจันทบุรี 22170
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2555	มัธยมศึกษาปีที่ 3 ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอบางแพะ จังหวัดจันทบุรี
พ.ศ. 2558	มัธยมศึกษาปีที่ 6 ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอบางแพะ จังหวัดจันทบุรี
พ.ศ. 2560	นิเทศศาสตรบัณฑิต นศ.บ. (การจัดการการสื่อสาร) มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี
พ.ศ. 2566	นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต นศ.ม. (การจัดการนวัตกรรมการสื่อสาร) มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี