

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง การจัดการการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี และเพื่อสังเคราะห์รูปแบบเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสังเกต สัมภาษณ์แบบเจาะลึก และวิเคราะห์เนื้อหา ชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ได้แก่ ชมรมแบดมินตันจันทบุรี ชมรมลีลาศจันทบุรี ชมรมแอโรบิกจันทบุรี และผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) โดยสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลตามประเด็นปัญหานำวิจัย ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1. การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

1) การบริหารจัดการชมรม

ตาราง 3 การบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

| ชมรม | การบริหารจัดการ | ค่าใช้จ่าย | | | | | |
|----------------------------|---|------------|------------|------------------------|--------------|------------|------------------------|
| | | สมาชิก | | | ไม่ใช่สมาชิก | | |
| | | ค่าสมัคร | ค่าชั่วโมง | ค่าใช้จ่ายอื่น | ค่าสมัคร | ค่าชั่วโมง | ค่าใช้จ่ายอื่น |
| แบดมินตัน | - กฎ ระเบียบของสนาม - ประ찬/รองประ찬 เหรียญก/คณะกรรมการ - วันจันทร์ - เสาร์ เวลา 16.00 - 22.00 น. และวัน อาทิตย์ เวลา 16.00 - 20.00 น. | 200 /ปี | 10 วัน | ลูกขนไก่ 72 บาท/ลูก | - | 20/วัน | ลูกขนไก่ 72 บาท/ลูก |
| ลีลาศ | - ประ찬/รองประ찬- เหรียญก/คณะกรรมการ - วันจันทร์ - วันศุกร์ ตั้งแต่ เวลา 19.00 น. - 20.30 น. | 100 /ค. | - | - | - | - | - |
| แอโรบิก | - การจัดระเบียบของ เทศบาลเมืองจันทบุรี | - | - | - | - | - | - |
| ผู้ให้บริการ สวนสาธารณะ | - การจัดระเบียบภายใน สวนสาธารณะของเทศบาล เมืองจันทบุรี | - | - | - | - | - | - |

จากตารางชมรมเบดมินตันจันทบุรี มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ของสนาม และมี คณะกรรมการบริหารงานชมรม ได้แก่ 1) ประธานชมรม จำนวน 1 คน มีหน้าที่แต่งตั้ง คณะกรรมการชมรม และเป็นประธานในการดำเนินการจัดการประชุมของชมรม พร้อมทั้งควบคุม การบริหารงานทั่วไปของชมรมให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย 2) รองประธานชมรม เป็นผู้ช่วย ประธานในการบริหารจัดการชมรม ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ประธานชมรมได้มอบหมาย และปฏิบัติ หน้าที่แทนประธานชมรมเมื่อประธานชมรมติดภารกิจหรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ 3) กรรมการ สนาม (ผู้ดูแลสนาม) มีหน้าที่ในการต้อนรับ และดูแลสนาม จัดคิวลงสนามตามลำดับ ดูแล ทรัพย์สินและวัสดุอุปกรณ์เบดมินตันของชมรม รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ดำเนินงานของชมรมให้แก่สมาชิก 4) เหนรัญญิก มีหน้าที่รับจ่ายเงินและเก็บรักษาเงิน ซึ่งชมรม เบดมินตันจันทบุรี มีค่าใช้จ่ายแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ผู้ที่เป็นสมาชิกชมรมจะเสียค่าสมัครปีละ 200 บาท และเสียค่าบำรุงสนามวันละ 10 บาท 2) ผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกจะเสียค่าบำรุงสนามวันละ 20 บาท และเสียค่าลูกขนไก่ที่เบิกมาใช้ลูกละ 72 บาท โดยชมรมเบดมินตันจันทบุรี จะเปิด ให้บริการวันจันทร์ ถึงวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 - 24.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 16.00 - 20.00 น. ส่วนชมรมลีลาศจันทบุรี มีตำแหน่งประธานชมรม และรองประธานชมรม จำนวน 2 คน ตำแหน่ง เหนรัญญิก และคณะกรรมการชมรม 5 - 7 คน โดยสถานที่ฝึกลีลาศแห่งนี้มีค่าสมาชิก 100 บาทต่อ เดือน สำหรับเป็นค่าสาธารณูปโภคให้กับสถานที่ฝึกซ้อม โดยทำการฝึกซ้อมในวันจันทร์ - วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 19.00 น. - 20.30 น. ส่วนชมรมแอโรบิกจันทบุรีและผู้ให้บริการสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย) มีการจัดระเบียบของเทศบาลเมืองจันทบุรี ซึ่งไม่เสียค่าสมัคร ค่าใช้จ่าย หรือค่าบำรุงรักษา ทุกคนสามารถไปออกกำลังกายได้

2) การสื่อสารสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ได้แก่ ชมรมเบดมินตันจันทบุรี ชมรมลีลาศจันทบุรี ชมรมแอโรบิกจันทบุรี และผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย) สรุปได้ดังนี้

1. ชมรมเบดมินตันจันทบุรี เป็นเครือข่ายการสื่อสารแบบทุกช่องทางเป็น เครือข่ายการสื่อสารที่เอื้อให้สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึงได้โดยตรง ซึ่งไม่ต้องผ่าน สมาชิกคนอื่น ๆ และเป็นเครือข่ายที่เป็นแบบกึ่งทางการ โดยไม่มีข้อจำกัดการสื่อสารของสมาชิก การพบปะกันแบบเห็นหน้าค่าตา พบกันเมื่อใดก็สนทนากันในเรื่องต่างๆ ในระหว่างการทำ กิจกรรม โดยการมาออกกำลังกายเบดมินตันผู้สูงอายุไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของวันและเวลา ผู้ใดว่าง วันใด เวลาใด ก็มาพบกันที่สนามเบดมินตัน มีการใช้แอปพลิเคชันไลน์ในการติดต่อสื่อสาร ทุกคนสามารถสื่อสารกันได้ เพราะทุกคนรู้จักและสนิทสนมกัน และมีการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่

เฉพาะเวลาว่างสำคัญ รวมทั้งเฟซบุ๊กที่มีการอัปเดตข่าวสารข้อมูลต่างๆ ผู้สูงอายุทุกคนจะคำนึงถึงเรื่องสุขภาพของตนเอง ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ออกกำลังกาย ทำงานสัมพันธ์กันของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ พลังความยืดหยุ่นของอวัยวะต่าง ๆ ความคล่องตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้น จึงทำให้ผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจันทบุรีมีร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ 2) ด้านจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ไม่เครียด รู้สึกสดชื่น ลดอาการซึมเศร้า ร่าเริง และมีอารมณ์แจ่มใส 3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา มีความสามารถด้านสติปัญญาดีขึ้น และช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ หรือโรคความจำสั้น หลงๆ ลืมๆ มีสติ และลดความเครียดลงได้ สามารถที่จะเรียนรู้ แก้ไขปัญหา คิดสร้างสรรค์ มีสติ สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี และมีความสามารถในการเรียนรู้ จดจำ คิด และตัดสินใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ 4) ด้านสังคม ทำให้ได้พบปะเจอผู้คนมากขึ้น และได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่น ได้รู้จักกับคนอื่นๆ มีเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นๆ สนุกสนาน และทำให้มีสังคมที่กว้างมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ การสื่อสารของผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจันทบุรีเน้นการสื่อสารโดยการพูดคุย และทุกคนรู้จักกันหมด และค่อนข้างเป็นกันเอง สมาชิกทุกคนได้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของวัน เวลา ในการเข้าร่วมทำกิจกรรม โดยผู้สูงอายุทุกคนมีอิสระในการทำกิจกรรม และมีอิสระในการติดต่อสื่อสาร คือ การเจอกันของผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจะเป็นเวลาว่างของแต่ละบุคคล ผู้ใดว่างวันใดก็มาเจอกันที่สนามไม่มีการนัดหมายกันล่วงหน้า ซึ่งบางคนมาอาทิตย์ละ 2 - 3 วันเท่านั้น หรือบางคนมาทุกวัน แต่สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และข้อบังคับ ของชมรม

2. ชมรมลีลาศจันทบุรี เป็นเครือข่ายการสื่อสารแบบวงล้อ ที่มีการรวมอำนาจไว้ที่แกนนำ บุคคลที่เป็นผู้นำมีอำนาจมากที่สุด ให้สมาชิกคนหนึ่งซึ่งรับข่าวสารนั้นไปยังสมาชิกคนอื่นๆ มีการใช้สื่อบุคคล ไลน์ เฟซบุ๊ก และสื่อดนตรี ในการติดต่อสื่อสาร ชมรมลีลาศจันทบุรีเป็นเครือข่ายที่ไม่เป็นทางการ ซึ่งผู้สูงอายุทุกคนจะคำนึงถึงเรื่องสุขภาพของตนเอง ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถเข้าร่วมได้ทั้งชายและหญิง ทุกกลุ่มวัย เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างบุคลิกลักษณะให้สง่างามในการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีสุขภาพที่ดี 2) ด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้จังหวะเสียงเพลงเป็นสื่อ ผู้เต้นจึงเกิดความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์แจ่มใส และไม่เครียด ทั้งนี้ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจและผ่อนคลายอารมณ์จากความเครียดจากการทำงาน หรือปัญหาของครอบครัวได้ 3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา เนื่องจากกิจกรรมลีลาศช่วยให้มีสมาธิที่ดีขึ้น เพราะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาในการฟังเสียงเพลง และท่าเต้น จึงทำให้มีความจำดี 4) ด้านสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ทำให้เกิดการ

รวมกลุ่มกัน ทำให้มีเพื่อนและได้เข้าสังคม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และการเกิดมิตรภาพ ลีลาจึงเป็นกีฬาที่พัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้เป็นอย่างดี

3. ชมรมแอโรบิกจันทบุรี เป็นเครือข่ายการสื่อสารแบบวงล้อ ที่มีการรวมอำนาจไว้ที่แกนนำ บุคคลที่เป็นผู้นำมีอำนาจมากที่สุด ให้สมาชิกคนหนึ่งซึ่งรับข่าวสารนั้น ไปยังสมาชิกคนอื่นๆ มีการสื่อสารโดยใช้สื่อบุคคล ป้าย สัญลักษณ์ และสื่อดนตรี เป็นเครือข่ายที่ไม่เป็นทางการ ซึ่งผู้สูงอายุมีความสนใจในเรื่องของสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเองเหมือนกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 1) ด้านร่างกาย คือ ต้องการให้มีร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยในการควบคุมน้ำหนัก และป้องกันการเกิดภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคอ้วน ความดัน เบาหวาน และปวดเมื่อยตามร่างกาย 2) ด้านจิตใจ คือ ให้อารมณ์ดี สดชื่น แจ่มใส ไม่เครียด เพลงสนุก สามารถออกกำลังกายได้อย่างเพลิดเพลิน 3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา คือ การเดินต้องใช้ทักษะ การมอง การดู จังหวะต่างๆ ทำให้ต้องเก็บรายละเอียดจดจำ และทำตาม ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เร็วขึ้น เมื่อทำติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะคล่องขึ้น และสามารถปรับใช้กับการทำงานอื่นๆ ได้ และ 4) ด้านสังคม คือ ทำให้เกิดการมีสังคมกลุ่มเพื่อนใหม่ ที่มีความสนใจอย่างเดียวกัน คือ ใส่ใจในสุขภาพร่างกายของตน เพราะการออกกำลังกายชนิดนี้มีผู้เข้าร่วมมาก ยิ่งมากยิ่งสนุก ดังนั้นการที่เราเจอผู้คนมากหน้าหลายตาทำให้เรารู้จักที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นการฝึกให้เราเข้าสังคมและนำไปสู่การมีอรรถชาติที่ดี

4. ผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) มีการสื่อสารภายในตัว เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร มีป้ายสัญลักษณ์กฎระเบียบของทางเทศบาลเมืองจันทบุรีเป็นผู้ดูแล เป็นเครือข่ายที่ไม่เป็นทางการ ซึ่งผู้สูงอายุมาออกกำลังกายเพียงคนเดียว ไม่มีการสื่อสารกับบุคคลอื่น และไม่มีการใช้สื่อเทคโนโลยีประเภทใด มาถึงสวนสาธารณะก็วอร์มร่างกายเสร็จจากนั้นก็ทำการเริ่มวิ่ง และกลับบ้านหรือแวะตลาดหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้สูงอายุมีความสนใจในเรื่องของสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการมาออกกำลังกายที่นี่ เนื่องจากสถานที่แห่งนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ สามารถวิ่งคนเดียวได้ และการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถทำให้มีการพัฒนาความสามารถและรักษาสภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ทำให้ดูอ่อนกว่าอายุ ส่งผลทำให้จิตใจสบายไม่เครียด และทำให้มีสุขภาพชีวิตที่ดี มีความจำดีขึ้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขกายและจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน อันเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน ซึ่งแบ่งออกเป็น 1) ด้านร่างกาย คือ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง 2) ด้านจิตใจ ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิต ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน แจ่มใส ไม่เซื่องซึม 3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา ทำให้คิด มีสติ มีสมาธิ และไม่ประมาท

3) ผลกระทบเชิงสุขภาพ

ตาราง 4 ผลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

| สุขภาพ | ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|
| | แบดมินตัน | ลีลาศ | แอโรบิก | ผู้ให้บริการ สวนสาธารณะ |
| ร่างกาย Physical | ร่างกายแข็งแรง อวัยวะ ทุกส่วนได้พัฒนาอยู่เสมอ โดยเฉพาะข้อมือ แขน ขา และส่ายตา | ร่างกายมีสมรรถภาพที่ แข็งแรงสมบูรณ์ เป็น กิจกรรมที่เสริมสร้าง บุคลิกลักษณะให้สง่างาม ในการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีสุขภาพที่ดี | ร่างกายแข็งแรงและ ส่งผลดีต่อการทรงตัว ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ความทนทาน ของกล้ามเนื้อ ความ คล่องแคล่วว่องไว | ร่างกายแข็งแรง |
| จิตใจ Mental | มีสุขภาพดี ไม่เครียด ลด อาการซึมเศร้า ร่าเริง แจ่มใส | จังหวะเสียงเพลงเป็นสื่อ ผู้เล่นจึงเกิดความรู้สึก สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์แจ่มใส และไม่ เครียด | จ ังหวะ เสียง เพลง ประกอบ ทำให้ไม่เครียด อารมณ์ดีขึ้น ยิ้มแย้ม แจ่มใสอยู่เสมอ | ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิต ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แจ่มใส ไม่เซื่องซึม นอนหลับ ง่ายขึ้น |
| จิต วิญญาณ/ ปัญหา Siritual | ความจำ สติปัญญาดีขึ้น คิดสร้างสรรค์และมีสติ | การลีลาศ ต้องมีสมาธิ เพราะ ต้อง มี สติ อยู่ ตลอดเวลาในการฟัง เสียงเพลง และทำเดิน เป็นกีฬาที่พัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้ เป็นอย่างดี | การเดินต้องใช้ทักษะ การมอง การดู จังหวะ ต่างๆ ทำให้ต้องเก็บ รายละเอียด จดจำ และ ทำตาม เมื่อทำติดต่อกัน เป็นเวลานานก็จะคล่อง ขึ้น และสามารถปรับใช้ กับการทำงานอื่นๆ ได้ | มีสมาธิ จิตใจจดจ่อ กับการวิ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน |
| สังคม Socal | มีเพื่อน ได้แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ กับคนอื่นๆ สนุกสนาน | ทำให้มีเพื่อนและได้เข้า สังคม มีการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และการเกิดมิตรภาพ | ฝึกให้มีอิทธยาศัยกับคน รอบข้าง และนำไปสู่ การเข้าสังคมที่ใหญ่กว่า ทำให้รู้สึกสนุกกับการ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับ ผู้อื่น ที่มีความสนใจ เหมือนกันกับเรา | - |

จากตารางพบว่า ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยกีฬาแบดมินตัน เทนนิส แอโรบิก และใช้ บริการสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เสริมสร้างบุคลิกภาพ ความ แข็งแรงกล้ามเนื้อ 2) ด้านจิตใจ สุขภาพจิตดี ไม่เครียด สนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ อารมณ์ สุนทรี ไม่เซื่องซึม 3) ด้านจิตวิญญาณ ความจำ สติปัญญาดี มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน และ 4) ด้านสังคม ได้เพื่อน สร้างความสัมพันธ์และสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น

4) การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม

จากการสัมภาษณ์ประธานชมรมและสมาชิกชมรมของผู้สูงอายุทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ ชมรมแบดมินตันจันทบุรี ชมรมเทนนิสจันทบุรี ชมรมแอโรบิกจันทบุรี และผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) มีปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไข ปัญหาไม่แตกต่างกัน ดังนี้

1) ปัญหาอุปสรรคในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

เนื่องจากผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจันทบุรีและชมรมเทนนิสจันทบุรีบางราย ใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารไม่เป็น เช่น เฟซบุ๊ก ในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ และผู้สูงอายุเห็นว่า มีความยุ่งยากเมื่อเปรียบเทียบกับกรพบปะพูดคุยในระหว่างที่พบเจอกัน

แนวทางแก้ไขปัญหา

- ผู้สูงอายุใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการสื่อสารกันในช่วงที่พบกัน และใช้ แอปพลิเคชันไลน์ และใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากง่ายและสะดวก

2) ปัญหาสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายในช่วงฤดูฝน

ในช่วงประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคมของทุกปีจะเป็นฤดูฝน ทำให้ ผู้สูงอายุชมรมแอโรบิก และผู้มาใช้บริการสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายเป็นสถานที่โล่งแจ้ง ไม่ได้เป็นอาคาร และไม่มีหลังคา จึงทำให้ช่วงประมาณเดือนนี้ไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลทำให้ ผู้สูงอายุต้องงดการทำกิจกรรมในระยะนี้

แนวทางแก้ไขปัญหา

- ยังไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุได้ ดำเนินการดังนี้

1) ชมรมแอโรบิก

ในช่วงฤดูฝน ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอยู่ที่บ้านโดยการทำงานบ้าน ว่างเหาะ แกว่งแขนขา หรือเปิดเพลงเต้นแอโรบิก

2) ผู้มาใช้บริการสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย) ในช่วงฤดูฝน ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอยู่บ้าน หรือบางคนไม่ได้ ออกกำลังกายเลย

สรุป ยังไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน ทั้งนี้ ในช่วงฤดูฝนผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอยู่บ้าน โดยการทำงานบ้าน วิ่งเหยาะ แกว่งแขนขา หรือผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการแอโรบิกได้เปิดเพลงเต้นที่บ้าน

3) ปัญหาด้านงบประมาณของชมรม

ชมรมผู้สูงอายุมีปัญหารายได้ไม่พอทำให้สมาชิกต้องลงทุนเอง เช่น ค่าวัสดุ อุปกรณ์บางอย่าง ค่าเครื่องแต่งกาย เป็นต้น เพราะการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุในกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหลากหลายย่อมมีความจำเป็นในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับเงินในการสนับสนุนกิจกรรมของชมรม ซึ่งชมรมผู้สูงอายุ เป็นองค์กรอิสระที่ไม่ขึ้นตรงกับหน่วยงานใด จึงต้องอาศัยการร่วมสมทบทุนกันของสมาชิก การจัดกิจกรรมหารายได้ และขอรับการสนับสนุนจากบุคคลภายนอก เพื่อให้ชมรมมีการดำเนินการไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ซึ่งชมรมผู้สูงอายุมีการดำเนินการและมีแนวทางแก้ปัญหา ดังนี้

1) ชมรมแบดมินตันจันทบุรี

แต่เดิมนั้นอาศัยการระดมทุนทรัพย์ของสมาชิกเป็นหลัก ซึ่งเงินในการบริจาคเข้าชมรมนั้นสมาชิกสามารถช่วยเหลือชมรมได้ตามกำลังของตนเอง แต่ปัจจุบันชมรมมีเทคนิคในการดึงเอาศักยภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุออกมาใช้ โดยมีการจัดการแข่งขันกันของผู้สูงอายุตาม โอกาสและงานต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกชมรม มีการจัดทำเสื้อขายในราคา 299 บาท และเมื่อหักค่าใช้จ่ายก็นำเงินส่วนที่เหลือเข้าชมรม เป็นต้น และชมรมได้ขอรับผู้สนับสนุนจากสถานที่ต่างๆ ในการจัดกิจกรรม เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้ชมรมมีการดำเนินการไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ และนอกจากจะได้ทุนทรัพย์มาสนับสนุนงานแล้วยังสร้างชื่อเสียงให้ชมรมเป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับมากขึ้นอีกด้วย และการดำเนินการพบว่าได้ผลตอบแทนที่ดี จึงทำให้ชมรมได้เงินทุนในการนำมาเป็นงบประมาณ ในการทำกิจกรรมต่างๆ และนอกจากนั้นยังสามารถจัดสรรเงินเหล่านี้ไปช่วยเหลือหน่วยงานอื่นภายนอกได้อีกด้วย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

2) ชมรมลีลาศจันทบุรี

มีการจัดการสังสรรค์ลีลาศประจำปี ปีละ 2 - 3 ครั้ง ซึ่งการสังสรรค์ลีลาศจะจัดขึ้นทั้งในโรงแรมโดยชายบัตรให้กับสมาชิก และจัดขึ้นตามสถานที่ต่างๆ อย่างเช่น งานสังสรรค์ในโรงเรียนประจำจังหวัด หรืองานสังสรรค์ของสมาชิกโรตารี เป็นต้น การจัดงานสังสรรค์แต่ละครั้งไม่ได้มีแค่ลีลาศในจังหวัดจันทบุรีเท่านั้น แต่ยังมีการเดินทางมาร่วมสังสรรค์จากจังหวัดใกล้เคียง ได้แก่ จังหวัดระยอง จังหวัดชลบุรี จังหวัดตราด และสมาชิกเครือข่ายจากส่วนกลางอย่างกรุงเทพมหานคร

สรุป ปัญหาด้านงบประมาณของชมรมผู้สูงอายุ ชมรมมีการหาแนวทางในการจัดการ คือ แต่เดิมนั้นอาศัยการระดมทุนทรัพย์ของสมาชิกเป็นหลัก ซึ่งเงินในการบริจาคเข้าชมรมนั้นสมาชิกสามารถช่วยเหลือชมรมได้ตามกำลังของตนเอง แต่ปัจจุบันชมรมมีเทคนิคในการดึงเอาศักยภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุออกมาใช้ โดยมีการจัดการแข่งขันกันของผู้สูงอายุตามโอกาสและงานต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกชมรม และชมรมจะขอรับผู้สนับสนุนจากสถานที่ต่างๆ ในการจัดกิจกรรม และนอกจากจะได้ทุนทรัพย์มาสนับสนุนงานแล้วยังสร้างชื่อเสียงให้ชมรมเป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับมากขึ้นอีกด้วย และการดำเนินการพบว่าได้ผลตอบรับที่ดี จึงทำให้ชมรมได้เงินทุนในการนำมาเป็นงบประมาณในการทำกิจกรรมต่างๆ และนอกจากนั้นยังสามารถจัดสรรเงินเหล่านี้ไปช่วยเหลือหน่วยงานอื่นภายนอกได้อีกด้วย

3) ปัญหาสมาชิกเครือข่ายขาดความรู้/ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ

1) ชมรมเบดมินตันจันทบุรี

ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการออกกำลังกายโดยกีฬาเบดมินตันทุกคน มีความใส่ใจเรื่องสุขภาพของตนเอง คือ อยากให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ แต่สมาชิกยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากชมรม/ผู้นำชมรม ยังไม่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและสังคม ชมรมไม่ได้รับการพัฒนาศักยภาพและการสนับสนุนอย่างเต็มที่ ไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพหรือจัดหาผู้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้กับผู้สูงอายุในชมรม รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน ทั้งนี้ ได้มีการวางแผนของผู้นำชมรม (แบบไม่เป็นทางการ และยังไม่ได้นำไปดำเนินการ) เรื่องการจัดให้มีหน่วยงานของภาครัฐมาให้ข้อมูลเกี่ยวกับด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และมีการกำหนดนโยบาย วัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับให้ชัดเจน ให้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน

2) ชมรมลีลาศจันทร์บุรี

ผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทร์บุรี มีความใส่ใจเรื่องสุขภาพของตนเอง คืออยากให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ แต่สมาชิกยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากชมรม/ผู้นำชมรม ยังไม่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและสังคม ชมรมไม่ได้รับการพัฒนาศักยภาพและการสนับสนุนอย่างเต็มที่ ไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพ หรือจัดหาผู้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้กับผู้สูงอายุในชมรม รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน ทั้งนี้ ยังไม่มีการวางแผนในเรื่องดังกล่าว และยังไม่มีการกำหนดนโยบาย วัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับให้ชัดเจน ให้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน

3) ชมรมแอโรบิกจันทร์บุรี

ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้านสุขภาพ และไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพ รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน ซึ่งยังไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหามา

4) ผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย)

ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้านสุขภาพ และไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพ รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน

สรุป ชมรมผู้สูงอายุทั้ง 4 แห่ง ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากเครือข่าย/ผู้นำ ยังไม่ให้ความสำคัญกับด้านผู้สูงอายุและด้านสังคม ชมรม/เครือข่ายไม่ได้รับการพัฒนาศักยภาพและการสนับสนุนอย่างเต็มที่ ไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพ รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน จึงควรมีการกำหนดนโยบาย วัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับให้ชัดเจน ให้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน

5.1.2. แนวทางการสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

การสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องได้รับความร่วมมือกันในลักษณะการรวมตัวเป็นเครือข่ายสุขภาพในการร่วมวางแผน ร่วมทำงาน ร่วมแก้ปัญหา และร่วมประเมินผล เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายร่วมกันนั่นก็คือ การมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีร่วมกัน กลวิธีที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้เครือข่ายมีความเข้มแข็งและยั่งยืน ประกอบด้วย การจัดเวทีประชาคม การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม ประเมินผล มีการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิก การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างสมาชิก มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างบรรยากาศที่ดี มีผู้นำที่ดี มีงบประมาณที่เพียงพอ การให้เกียรติ และการร่วมกันสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดี โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การออกแบบกิจกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุผ่านการมีส่วนร่วมในเวทีประชาคม และพัฒนาข้อตกลงร่วมกันในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีมีความเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 การบริหารจัดการชมรม

การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้ชมรมประสบผลสำเร็จและสามารถดำเนินกิจกรรมไปได้อย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการชมรมที่ต้องอาศัยการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ ซึ่งชมรมผู้สูงอายุในจันทบุรี ได้แก่ ชมรมเบดมินตันและชมรมลีลาศ มีการดำเนินงานของชมรมในกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหลากหลายจึงมีความจำเป็นในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับเงินในการสนับสนุนกิจกรรมของชมรม ซึ่งชมรมดังกล่าวเป็นองค์กรอิสระที่ไม่ขึ้นตรงกับหน่วยงานใด จึงต้องอาศัยการร่วมสมทบทุนกันของสมาชิก การจัดกิจกรรมหารายได้ และขอรับการสนับสนุนจากบุคคลภายนอก เพื่อให้ชมรมมีการดำเนินงานไปได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของสมคิด บางโม (2542 : 61) ว่า การจัดการหมายถึง ศิลปะในการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ขององค์กร และนอกองค์กร ที่ต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐาน คือ คน เงิน และวัสดุอุปกรณ์ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาพบว่า ชมรมเบดมินตันจันทบุรีมีการบริหารจัดการชมรมที่ต้องอาศัยเงินและวัสดุอุปกรณ์ โดยค่าใช้จ่ายแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ผู้ที่เป็นสมาชิกชมรมจะเสียค่าสมัครรายปีๆ ละ 200 บาท และเสียค่าบำรุงสนามวันละ 10 บาท 2) ผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกจะเสียค่าบำรุงสนามวันละ 20 บาท และเสียค่าลูกขนไก่ที่เบิกมาใช้ลูกละ 72 บาท ส่วนชมรมลีลาศจันทบุรีมีการบริหารจัดการชมรมที่ต้องอาศัยเงินซึ่งได้แก่ค่าสมาชิก 100 บาทต่อเดือน สำหรับเป็นค่า

สาธารณูปโภคให้กับสถานที่ฝึกซ้อม โดยมีเหรียญทำหน้าที่รับจ่ายเงินและเก็บรักษาเงิน และการบริหารจัดการมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินงานของชมรม การที่ชมรมประสบผลสำเร็จหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด ชมรมอยู่รอดหรือไม่และมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับบริหารจัดการที่ดี ถ้าชมรมใดขาดการบริหารจัดการที่ดีแล้วจะทำให้ชมรมนั้นล่มสลายไปหรือไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่อไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของ เกษม จันทรแก้ว (2540 : 521 - 514) ได้ให้ความหมาย การบริหาร หมายถึง ศิลปะการดำเนินการนำวัตถุประสงค์สู่กระบวนการผลิตจนได้ผลผลิตตามที่กำหนดไว้ การบริการจึงเป็นการดำเนินการให้ทุกโครงการทำหน้าที่สัมพันธ์กัน เป็นเรื่องที่ยากที่จะทำให้เกิดการผสมผสานกันถ้าไม่วางแผนการดำเนินการที่ดี ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้บริหารที่วางแผนบริหารอย่างไร อย่างไรก็ตามผู้บริหารมีหน้าที่อำนวยความสะดวกตามอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานที่เป็นผู้รับผิดชอบควบคุม ในการนำแผนงานที่ได้กำหนดไว้แล้วไปดำเนินการร่วมกับทรัพยากร ทำให้เกิดผลผลิตหรือการใช้ปัจจัยการบริหาร ได้แก่ คน งบประมาณ เครื่องมือ อุปกรณ์ สวัสดิการ ฯลฯ ก่อให้เกิดผลผลิตขั้นสุดท้าย ซึ่งจากการวิจัยพบว่า ชมรมแบดมินตันจันทบุรี มีการบริหารงานชมรม โดยมีคณะกรรมการบริหาร ได้แก่ 1) ประธานชมรม จำนวน 1 คน มีหน้าที่แต่งตั้งคณะกรรมการชมรม และเป็นประธานในการดำเนินการจัดการประชุมของชมรม พร้อมทั้งควบคุมการบริหารงานทั่วไปของชมรมให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย 2) รองประธานชมรม เป็นผู้ช่วยประธานในการบริหารจัดการชมรม ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ประธานชมรมได้มอบหมาย และปฏิบัติหน้าที่แทนประธานชมรมเมื่อประธานชมรมติดภารกิจหรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ 3) กรรมการสนาม (ผู้ดูแลสนาม) มีหน้าที่ในการต้อนรับ และดูแลสนาม จัดคิวลงสนามตามลำดับ ดูแลทรัพย์สินและวัสดุอุปกรณ์แบดมินตันของชมรม รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรม ให้แก่สมาชิก 4) เหรียญ มีหน้าที่รับจ่ายเงินและเก็บรักษาเงิน และชมรมลีลาศจันทบุรี มีการบริหารงานชมรม โดยมีประธานชมรม และรองประธานชมรม จำนวน 2 คน ตำแหน่งเหรียญ และคณะกรรมการชมรม 5 - 7 คน ทำหน้าที่บริหารจัดการชมรมให้ดำเนินงานไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2.2 การสื่อสารสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

การสื่อสารสุขภาพของชมรมแบดมินตันจันทบุรี เป็นเครือข่ายการสื่อสารแบบทุกช่องทางเป็นเครือข่ายการสื่อสารที่เอื้อให้สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึงได้โดยตรง ซึ่งไม่ต้องผ่านสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ Mark V. Remond (2001, pp.266 - 267 อ้างถึงใน สุรัชดา รากา, 2550) ได้กล่าวถึงรูปแบบของเครือข่ายการสื่อสารไว้ว่า เครือข่ายการสื่อสารแบบทุกช่องทาง เป็นเครือข่ายการสื่อสารที่เอื้อให้สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึงได้โดยตรง ไม่ต้องผ่านสมาชิกคนอื่นๆ เรียกได้ว่าเป็นเครือข่ายที่สมบูรณ์มากที่สุด เพราะไม่มีข้อจำกัด

การสื่อสารของสมาชิก โดยเครือข่ายนี้จะเปิดโอกาสให้มีปฏิริยาย้อนกลับสูงที่สุด จากการศึกษาพบว่า ชมรมแบดมินตันจันทบุรีไม่มีข้อจำกัดในเรื่องการสื่อสารของสมาชิก การพบปะกันแบบเห็นหน้าค่าตา พบกันเมื่อใดก็สนทนากันในเรื่องต่างๆ ในระหว่างการทำกิจกรรม โดยการมาออกกำลังกาย แบดมินตันผู้สูงอายุไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของวันและเวลา ผู้ใดว่างวันใด เวลาใดก็มาพบกันที่สนามแบดมินตัน และมีการใช้แอปพลิเคชันไลน์ในการติดต่อสื่อสาร ทุกคนสามารถสื่อสารกันได้ เพราะทุกคนรู้จักและสนิทสนมกัน และมีการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่เฉพาะเวลามิงานสำคัญ รวมทั้งเฟซบุ๊กที่มีการอัปเดตข่าวสารข้อมูลต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กันตพล บันทัดทอง (2557) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และความพึงพอใจของกลุ่มคนผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อติดตามข้อมูลข่าวสารมากที่สุด โดยใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ผ่านช่องทางโทรศัพท์มือถือ และนิยมใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ผ่านทางแอปพลิเคชัน Line ซึ่งสามารถโต้ตอบสื่อสารกันได้อย่างอิสระ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใด

ชมรมลีลาศจันทบุรีและชมรมแอโรบิกจันทบุรี เป็นเครือข่ายการสื่อสารแบบวงล้อ ที่มีการรวมอำนาจไว้ที่แกนนำ ซึ่งสอดคล้องกับ Mark V. Remond (2001, pp.266 - 267 อ้างถึงใน สุรัชตาราคา, 2550) ได้กล่าวถึงรูปแบบของเครือข่ายการสื่อสารไว้ว่า เครือข่ายการสื่อสารแบบวงล้อ เป็นเครือข่ายที่รวมอำนาจไว้ที่ศูนย์กลางมากที่สุด บุคคลที่อยู่ตรงกลางจะเป็นผู้นำและมีอำนาจมากที่สุด สมาชิกคนหนึ่งซึ่งรับข่าวสารนั้น ไปยังสมาชิกคนอื่นๆ จากการศึกษาพบว่า ชมรมลีลาศจันทบุรีมีบุคคลที่เป็นแกนนำในการติดต่อสื่อสารสอบถามสมาชิกในกลุ่มอย่างใกล้ชิด เพื่อรักษาความเป็นสมาชิกลีลาศไว้ และแกนนำก็พร้อมที่จะประกาศตนให้สาธารณชนได้รู้จักและเกิดความ ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยไม่เน้นเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังสามารถดึงดูดเยาวชนรุ่นใหม่ให้สนใจลีลาศโดยการฝึกสอน และสาธิตลีลาศในจังหวะต่างๆ ให้สมาชิกใหม่ผู้เข้ามาลองฝึกลีลาศจนสามารถลีลาศได้ และสามารถโน้มน้าวใจให้สมาชิกของเครือข่ายกิจกรรมลีลาศซื้อบัตรและเข้าร่วมงานสังสรรค์ประจำปีได้ และชมรมแอโรบิกจันทบุรีมีการสื่อสารสุขภาพโดยภาษากาย ของผู้นำต้นบนเวที แสดงไปยังผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้องกับ เอื้อการย์ สันติศิริ (2546, หน้า 51) กล่าวว่า การสื่อสารนั้น หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารจากผู้ส่งสารผ่านสื่อต่างๆ ซึ่งอาจเป็นคำพูด การเขียน การแสดงท่าทาง ไปยังผู้รับสารอย่างมีวัตถุประสงค์ทำให้ผู้รับสารเข้าใจความหมาย และมีการตอบสนองตามวัตถุประสงค์ของผู้ส่งสาร ซึ่งจากการการศึกษาพบว่า ชมรมแอโรบิกจันทบุรี ผู้นำต้นได้เตรียมท่าเต้นสำหรับผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุได้ฟังเสียงเพลง และปฏิบัติตามผู้นำบนเวที โดยภาษากาย กิริยา ท่าทาง สีหน้า ดวงตา น้ำเสียง การแต่งกาย ลักษณะของผู้นำต้นบนเวที และสื่อดนตรี ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความร่วมมือรับ

คำสั่งและปฏิบัติตามและร่วมสนองความรู้สึก การรับรู้จากผู้นำไปสู่เป้าหมายร่วมกันและสร้างจินตนาการร่วมผู้นำเดิน ทำให้การสื่อสารดังกล่าวประสบผลสำเร็จและดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดี

แม้ว่าการสื่อสารนั้นถ่ายทอดจากคนหนึ่งซึ่งเป็นผู้ส่งสารไปสู่อีกคนหนึ่งซึ่งเป็นผู้รับสาร เพื่อสามารถทำให้ข้อมูลซึ่งมิได้ถูกจำกัดเพียงแค่การส่งถ่ายความหมายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเข้าใจนั้นคือสารที่ส่งไปนั้นต้องเป็นสารที่เข้าใจได้ของผู้รับ เพราะหากคนไทยพูดภาษาไทยกับคนอังกฤษซึ่งไม่สามารถเข้าใจภาษาไทยเลย ก็เท่ากับว่าการสื่อสารไม่ได้เกิดขึ้นแต่หากสามารถใช้ภาษาท่าทางประกอบ และทำให้เกิดความเข้าใจตรงตามเจตนาสามารถทำให้เป้าหมายบรรลุผลได้ จึงจะนับได้ว่าเป็นการสื่อสารสามารถทำความเข้าใจได้ แม้แต่การสื่อสารกับตนเองที่สื่อสารของบุคคลคนเดียว อาจเป็นการพูดกับตนเองหรือมีปฏิริยาของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ การร้องเพลงฟังคนเดียว การเขียนคนเดียว การอ่านคนเดียว การออกกำลังกายคนเดียว หรือการทำกิจกรรมต่างๆ คนเดียว ก็เป็นการสื่อสารด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เสนาะ ตีเยาว์ (2541 : 27 - 32) กล่าวว่า การสื่อสารระดับตัวเอง (Intrapersonal Communication) เป็นกิจกรรมการสื่อสารอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมีการสื่อสารกับตนเอง ทั้งคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจหรือพูดกับตนเอง กิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นในใจของบุคคลเพียงลำพังที่สำคัญความหมายของการสื่อสารที่เกิดขึ้นนั้นตนเองเป็นผู้แปลความหมายนั้นๆ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) มาออกกำลังกายเพียงคนเดียวมีการสื่อสารภายในตัว ซึ่งทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร โดยมีระบบประสาทส่วนกลางศูนย์กลางในการแบ่งการส่งสารและการรับข่าวสารภายในตัวของบุคคล โดยไม่มีการสื่อสารกับบุคคลอื่น และไม่มีการใช้สื่อเทคโนโลยีประเภทใด ผู้สูงอายุเข้ามาถึงสวนสาธารณะและวอร์มร่างกายเสร็จจากนั้นก็ทำการเริ่มเดินและวิ่ง และกลับบ้านหรือแวะตลาดหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม

5.2.3 ผลกระทบเชิงสุขภาพ

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง จึงอาจกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “อโรคาปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งการที่เรามีสุขภาพที่ดีได้นั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรจากสิ่งศักดิ์ แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตัวเอง คือการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยาบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็น

สิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2545 : 5) ที่ได้ให้ความหมายของ “สุขภาพ” (Healthy) ไว้ว่า คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิตวิญญาณ ทางสังคม และทางปัญญา โดยได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในลักษณะของความสุข คือ ความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ดังนี้ 1. สุขภาวะทางกาย (physical well-being) หมายถึง การมีสภาพที่ดีทางด้านร่างกาย และอวัยวะส่วนต่างๆ อยู่ในสภาพที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ 2. สุขภาวะทางจิต การฝึกคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลโดยไม่เสียดุลทางจิต จึงอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพจิต คือ “ความมั่นคงทางจิตใจ” 3. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual well - being) จิตวิญญาณ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของมนุษย์ และเป็นแกนหลักของชีวิตที่ทำหน้าที่ประสานและเชื่อมโยงระหว่างการทำหน้าที่ของร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้เป็นองค์รวมและมีความผาสุกในชีวิต 4. สุขภาวะทางสังคม (social well - being) เป็นสุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคนหรืออยู่ในลักษณะต่างๆ เช่น อยู่ในครอบครัว อยู่ในชุมชน อยู่ในสถานที่ทำงาน อยู่ในเมือง อยู่ในสังคมขนาดใหญ่ หรืออยู่ในประเทศ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีที่มาออกกำลังกายด้วยกีฬาแบดมินตัน เทนนิส แอโรบิก และใช้บริการสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย) ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เสริมสร้างบุคลิกภาพ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ 2) ด้านจิตใจ สุขภาพจิตดี ไม่เครียด สนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ อารมณ์สุนทรีย์ ไม่เซื่องซึม 3) ด้านจิตวิญญาณ ความจำ สติปัญญาดี มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน และ 4) ด้านสังคม ได้เพื่อน สร้างความสัมพันธ์และสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิพร ปิงมูล (2560) พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีสุขภาพดี ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ทำให้ลดความเครียดได้ และการออกกำลังกายช่วยลดอาการเจ็บป่วย ทำให้มีรูปร่างดี ร่างกายมีความกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว และการออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถนะภาพทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาได้ และการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และได้พบเพื่อนใหม่

5.2.4 การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินงานขององค์กรขนาดใหญ่ องค์กรขนาดเล็ก หรือชมรมแบบเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการอย่างไรก็ตามทุกองค์กรมักประสบกับปัญหาในด้านต่างๆ ในการดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น จากการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสารของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุบางรายไม่เคยเข้าใช้งานเฟซบุ๊ก เนื่องจากใช้งานไม่เป็น และไม่มีไม่มีความชำนาญเกี่ยวกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรัชญา ทิพย์มาลัย (2562) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสิทธิของผู้สูงอายุผ่าน

เครือข่ายสังคมออนไลน์มีปัญหาและอุปสรรค ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ เนื่องจากบางรายใช้ไม่เป็น และบางรายต้องรอลูกหลานช่วยในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ บางรายไม่ได้ใช้โทรศัพท์แบบสมาร์ตโฟน และบางรายไม่มีอินเทอร์เน็ตในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และบางรายไม่สะดวกในการที่จะต้องชำระค่าใช้จ่ายในเรื่องดังกล่าว และมีความยุ่งยากเมื่อเปรียบเทียบกับ การพูดคุยกับเพื่อนหรือคนรู้จัก หรือจากข่าวทางโทรทัศน์หรือจากการประชุมที่มีความสะดวกกว่า

ทั้งนี้ การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งจากการศึกษาพบว่ามีปัญหาด้านงบประมาณ โดยมีการจัดงานประจำปี งานสังสรรค์เพื่อจัดหารายได้เข้าชมรม ระดมทุนจากสมาชิก และขอรับการสนับสนุน และปัญหาสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายในช่วงฤดูฝน ทำให้ผู้สูงอายุต้องออกกำลังกายอยู่บ้าน และปัญหาผู้สูงอายุขาดความรู้เข้าใจเรื่องสุขภาพ โดยมีแนวทางแก้ไขปัญหาคือจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และจัดหาผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในชมรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐานะวัฒนา สุขวงศ์ และ วรภัทร จิตชัย (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องแนวทางการสร้างเครือข่ายการสื่อสารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของเทศบาลนคร พบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเครือข่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สร้างจิตสำนึก ให้คนในชุมชนเกิดจิตอาสาเพื่อช่วยเหลืองานด้านสุขภาพสาธารณสุข ควรมีเสียงตามสายหรือวิทยุชุมชน ที่เป็นประโยชน์เพื่อรับทราบข้อมูลที่ชัดเจน ถูกต้อง และเพิ่มการสื่อสารด้านข่าวสารทุกรูปแบบสร้างแรงจูงใจและเพิ่มการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่งเสริมด้านสุขภาพ มีบริการตรวจเลือด เบาหวานและไขมัน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ผู้นำชุมชนควรมีความเสียสละ มีความเป็นประชาธิปไตย และควรมีสนามกีฬากลางแจ้ง สนามแบดมินตัน และสระว่ายน้ำ

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง การจัดการการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์ของชมรมผู้สูงอายุ

1. ควรจัดให้มีเวทีประชาคมเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพ สร้างความตระหนักในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลง เช่น การสร้างการรับรู้ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นที่ปรึกษาด้านการให้ข้อมูลและความรู้ด้านสุขภาพ และให้หน่วยงานของรัฐ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล ภาคเอกชน สนับสนุนงบประมาณ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. กลุ่มองค์กรต่างๆ สมาชิกชมรมฯ ร่วมมือในการทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2. ควรให้การสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาการมีส่วนร่วมและเครือข่าย เพื่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น การดำเนินการ โครงการหรือกิจกรรมร่วมกันของเครือข่าย

3. ควรมีการกำหนดวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ให้ชัดเจน เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน

4. ควรให้มีการติดต่อสื่อสารกันระหว่างสมาชิกเครือข่าย เป็นการสร้างความเข้าใจจากสมาชิกไปยังสมาชิกอื่น หรือเป็นการส่งข่าวสารระหว่างสมาชิกเครือข่ายทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้เกิดความเข้าใจและให้ฝ่ายต่างๆ ได้ปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบได้ตามวัตถุประสงค์ของเครือข่าย โดยจุดเริ่มต้น ต้องทำให้สารและสื่อสารนั้นเรียบง่ายปฏิบัติได้มากที่สุดและง่ายต่อการจดจำ ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความก้าวหน้าเป็นอย่างมาก การสื่อสารยังมีความจำเป็นต่อการพัฒนาเครือข่าย

5. ควรสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างสมาชิกเครือข่าย ทั้งแบบเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ มีรูปแบบหรือไม่มีรูปแบบ เช่น การจัดงานประเพณี เทศกาลต่างๆ ร่วมกัน การจัดงานแข่งขันกีฬา ทั้งภายในชมรมและภายนอกชมรม เป็นต้น

6. ควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในเครือข่าย เช่น การจัดเวทีชาวบ้าน การศึกษาดูงาน การจัดประชุม การจัดอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ อาทิเช่น ความรู้ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย การใส่ใจและดูแลสุขภาพเบื้องต้น เป็นต้น

7. สร้างแรงจูงใจและเพิ่มการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม สถานที่ออกกำลังกาย และ โครงการต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้คนมาเข้าร่วมและใช้บริการให้มากที่สุด

8. จัดอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุให้มากขึ้น เช่น ความรู้ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย การใส่ใจ และดูแลสุขภาพเบื้องต้น และมีบริการตรวจเลือด ตรวจเบาหวาน ตรวจไขมัน และอื่นๆ เป็นประจำและต่อเนื่องโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย อย่างเท่าเทียม

9. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและต่อเนื่อง เช่น ภายในอาคารหรือในร่ม

10. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีความชำนาญเกี่ยวกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้การสื่อสารผ่านสื่อสมัยใหม่หรือสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไม่ได้รับการตอบรับที่ดี ควรมีผู้มีความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีสมัยใหม่มาให้ความรู้และแนะนำวิธีการใช้งานที่เข้าใจได้ง่ายแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ชมรมผู้สูงอายุ 4 ชมรม ได้แก่ ชมรมแบดมินตันจันทบุรี ชมรมลีลาศจันทบุรี ชมรมแอโรบิกจันทบุรี และผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) ดังนั้น จึงควรศึกษากลุ่มหรือชมรมอื่นๆ

ในจังหวัดจันทบุรีและจังหวัดอื่นๆ เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาใช้เป็นแบบอย่างให้กับการสร้างเสริมความเข้มแข็งของเครือข่ายด้านอื่นๆ ต่อไป

2. การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปในส่วนของประเด็นการสื่อสารสุขภาพควรใช้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เนื่องจากข้อค้นพบในงานวิจัยครั้งนี้เห็นว่าการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร จึงน่าสนใจที่จะศึกษาเพื่อพิจารณาให้เห็นถึงแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง

3. ศึกษาการสื่อสารของเครือข่าย/ชมรมอื่นๆ ที่มีความเข้มแข็งเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับมีความเหมือนหรือแตกต่างกับเครือข่าย/ชมรมผู้สูงอายุอย่างไร โดยเฉพาะในด้านของการดำเนินงานและการบริหารจัดการภายในเครือข่าย/ชมรม

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี