

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 ตามกำหนดวันที่และเวลาที่ได้นัดต่อประสานไว้เพื่อทำการสัมภาษณ์ 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 โดยสื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพทำให้ได้รับข้อมูลสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็วด้วยกระแสข่าวการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นความตระหนักต่อค่านิยมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 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 การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย พบว่า การนำเสนอสื่อสุขภาพในสื่อออนไลน์มีเนื้อหาที่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย 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 लेकरับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวกรวดเร็ว

3. ผลของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่า เมื่อมีการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นก็จะมีสุขภาพดีและแข็งแรงเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดีถือเป็นวิธีที่ทำให้ตัวเองมีความสุขได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมีสุขภาพที่ดีก็จะมีความพร้อมมากพอในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง การเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี โดยผู้วิจัยได้อภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

1. จากการศึกษาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี อาจเป็นเพราะการใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันเป็นไป

ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว เพื่อเปิดรับข่าวสารในด้านสุขภาพ และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 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 ซึ่งสาเหตุในการเลือกเปิดรับสื่อที่นั้นเกิดจากปัจจัยพื้นฐานต่าง 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 มีการตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีขึ้นทำให้สุขภาพแข็งแรงเหมาะสมตามวัยและมีความสุขในชีวิต หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพและ 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 และมีแนวโน้มที่กลุ่มผู้สูงอายุนี้อาจต้องการทำงานต่อ 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 และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ในลักษณะพฤติกรรมรับรู้การใช้งานให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

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

3. จากการศึกษาการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อออนไลน์และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์เพื่อหาแนวทางการพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลการใช้สื่อออนไลน์ และการเปิดรับสื่อสุขภาพออนไลน์



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี