

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตอกกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร*

ธีระวุฒิ คำจันทร์¹

อาภรณ์ อินฟ้าแสง² พรพิมล สัมพัทธ์พงศ์³

(วันที่รับบทความ: 25 เมษายน 2568; วันที่แก้ไขบทความ: 1 กรกฎาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ: 17 กรกฎาคม 2568)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3) เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 4) เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 5) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตอกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่ใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตอกในกรุงเทพมหานคร จำนวน 384 ตัวอย่าง ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงและสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตอกของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านการเปิดรับประสบการณ์เป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 2) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด และผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า 1) ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพ และอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพ และอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันในระดับสูง โดยด้านการแสวงหาข้อมูลมีระดับความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับสูงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมสูงที่สุดเป็นอันดับแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, นันทนาการ, กีฬาเปิดตอก

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์, 2568

¹ นิสิตหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์, E-mail: katungtung2025@gmail.com

² ผู้อำนวยการหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์

³ อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์

The Relationship between Behavior in Using Online Media for Petanque Sports Recreation with Health Promoting Behaviors of the Elderly in Bangkok*

Thirawut Khamchan¹

Arpornraanee Infahsaeng² Pornpimol Sampatpong³

(Received: April 25, 2025; Revised: July 1, 2025; Accepted: July 17, 2025)

Abstract

This research aimed to 1) study the online media usage behavior, 2) study the health promotion behavior, 3) compare the opinions on online media usage behavior classified by personal factors, 4) compare the opinions on health promotion behavior classified by personal factors, and 5) study the relationship between online media usage behavior for petanque recreation and health promotion behavior of the elderly in Bangkok. A questionnaire was used to collect data from 384 elderly people, aged 60 years and over who used online media for petanque recreation in Bangkok. The sampling method was purposive and convenience sampling. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, One-way ANOVA, and Pearson's product moment correlation coefficient.

The results showed that 1) The behavior of using online media for petanque recreation of the elderly in general was at the highest level. When considering each aspect, it was found that all aspects were at the highest level. The aspect of openness to experience was the aspect with the highest average value. 2) The behavior of promoting health of the elderly in general was at the highest level. When considering each aspect, it was found that all aspects were at the highest level. The aspect of responsibility for health was the aspect with the highest average value. The results of the hypothesis testing found that 1) The elderly with different statuses and occupations had different opinions about online media usage behaviors in general and in each aspect at a statistical significance level of .05. 2) The elderly with different statuses and occupations had different opinions about health promotion behaviors in general and in each aspect at a statistical significance level of .05. 3) The relationship between online media usage behaviors and health promotion behaviors of the elderly in Bangkok had a high level of relationship in the same direction. The aspect of seeking information had a high level of relationship in the same direction with health promotion behaviors in general, ranked first, with a statistical significance level of .01.

Keywords: Behavior in Using Online Media, Health Promoting Behaviors, Recreation, Petanque Sports

* Research Article from Thesis for the Master of Business Administration Program in Business Administration, Rajapruk University, 2025

¹ Student in Master of Business Administration Program in Business Administration, Rajapruk University, E-mail: katungtung2025@gmail.com

² Director of the Master of Business Administration Program, Business Administration, Rajapruuek University

³ Lecturer of the Master of Business Administration Program, Business Administration, Rajapruuek University

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

รูปแบบการสื่อสารในปัจจุบันถูกพัฒนาขึ้นมาก มนุษย์สามารถติดต่อกันสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว และสะดวกสบายผ่านเทคโนโลยีรวมถึงอุปกรณ์การสื่อสารและระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตต่าง ๆ ซึ่งผลการสำรวจประชาชน พบว่า อายุ 6 ปีขึ้นไป ประมาณ 65.90 ล้านคน มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 59 ล้านคน ร้อยละ 89.50 และพบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานครใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุดกว่าภาคอื่น เมื่อพิจารณาจากการใช้อินเทอร์เน็ต แต่ละกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการใช้อินเทอร์เน็ตต่ำที่สุด (National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society, 2024). ด้วยสถานการณ์ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้น ประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั่วประเทศ (Social Statistics Division, National Statistical Office, (2024). ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมของประเทศทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ปัจจุบันผู้สูงอายุเริ่มให้ความสนใจในการใช้สื่อออนไลน์มากขึ้น เช่น การสืบค้นข้อมูลข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกาย จิตใจ จิตวิญญาณ การมีส่วนร่วมในสังคมการแลกเปลี่ยนข่าวสาร และการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ลดภาวะพึ่งพิง ผู้สูงอายุมีสุขภาพโดยรวมที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ สื่อออนไลน์จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดี รู้สึกสบายใจ ดังนั้น การใช้สื่อออนไลน์เพื่อนั้นทนทานการจึงมีความจำเป็นต่อผู้สูงอายุในการเชื่อมต่อสังคม และกระตุ้นการเรียนรู้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง เช่น การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมออนไลน์และการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ช่วยในการดูแลสุขภาพตนเอง ความจำเป็นของการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนั้นทนทานการสำหรับผู้สูงอายุ สื่อออนไลน์ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับสื่อสารกับเพื่อน ครอบครัว และคนอื่น ๆ ที่มีความสนใจร่วมกันได้ แม้จะอยู่ห่างไกลกัน การรวมกลุ่มเชียร์กีฬาในช่วงเวลาว่างเป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่ง ซึ่งในปัจจุบันได้มีปรากฏการณ์ที่กลุ่มผู้สูงอายุเข้ามาเชียร์กีฬาเพิ่มมากขึ้น และกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงส่งเสริมทำให้มีความนิยมแพร่หลายในประเทศไทย จึงได้รับสมญานามว่า "กีฬาสมเด็จพระย่า" Nakhonphakdee and Phukok (1992) และยังเป็นกีฬาที่เล่นง่าย สามารถเล่นได้ทุกสถานที่ทั้งสนามดิน สนามหญ้า สนามหิน ก็สามารถใช้ในการเล่นได้ กีฬาเปตองจึงเหมาะกับทุกเพศทุกวัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนั้นทนทานการด้านกีฬาเปตอง
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพ

4. เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพ

5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพ

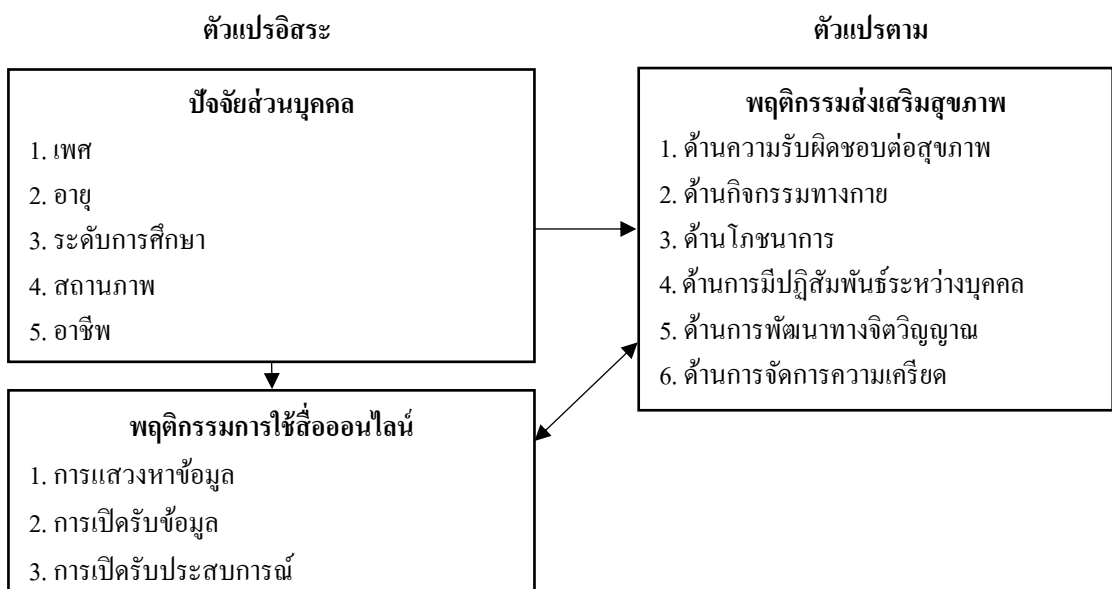
สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์แตกต่างกัน

2. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

3. พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตรงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าตำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยจัดสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์

Becker (1972) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการใช้สื่อเพื่อเปิดรับข่าวสารว่าแบ่งออกเป็น 3 ด้านที่สำคัญ คือ 1) ไว้เพื่อการแสวงหาข้อมูล กล่าวคือ บุคคลที่จะแสวงหาข้อมูลเมื่อต้องการให้มีความคล้อยคลึงกับเรื่องทั่ว ๆ ไปหรือบุคคลอื่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง 2) ใช้เพื่อการเปิดรับข้อมูล กล่าวคือ บุคคลจะเปิดรับข่าวสารเพื่อทราบข้อมูลที่ตนเองอยากรู้และสนใจ หากมีข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับตนเองก็จะให้ความเอาใจใส่ ดูฟังหรืออ่านเป็นพิเศษ 3) ใช้เพื่อการเปิดรับประสบการณ์ กล่าวคือ บุคคลที่จะเปิดรับข่าวสารเพราะต้องการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ และ Williamson (2013) ได้กล่าวว่า การนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้อาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน แต่โดยรวมแล้วการนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้นั้น ส่วนใหญ่เพื่อเป็นการส่งเสริมแนวความคิด สนับสนุนและขยายวิธีการสื่อสาร และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการเผยแพร่ให้ทั่วถึงมากขึ้น และสร้างประสบการณ์ใหม่แก่ผู้ใช้งานขึ้น

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

Pender (1996) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไว้ว่า การกระทำที่มีเป้าหมายสำคัญในการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีและการบรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ควบคุมดูแลสุขภาพให้ได้ตามเป้าหมายและปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ จนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และจะกระทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งได้ทำแบบจำลองนี้มา กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านโภชนาการ 4) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และ 6) ด้านการจัดการความเครียด

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตรงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาในรูปแบบของการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสอบถาม (Questionnaires)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตรงกับกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสูตรของคอคแรน (Cochran, 1977) ซึ่งเป็นสูตรที่ใช้หาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ 384 ตัวอย่าง โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง จากการแบ่งเขตการปกครอง ทั้งหมด 6 เขต ดังนี้ (Public Park Division 1, (2024) ได้แก่ กลุ่มเขตกรุงเทพ กลุ่มเขตกรุงเทพเหนือ กลุ่มเขตกรุงเทพตะวันออก กลุ่มเขตกรุงเทพใต้ กลุ่มเขตกรุงธนเหนือ และกลุ่มเขตกรุงธนใต้ ประกอบด้วย 7 เขต คือ เขตบางขุนเทียน เขตบางแค เขตหนองแขม เขตภาษีเจริญ เขตบางบอน เขตทุ่งครุ และเขตราษฎร์บูรณะ จากนั้นทำการแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างเขตละ 64 คนเท่า ๆ กัน และดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 บัณฑิตส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพ เป็นคำถามที่มีหลายคำตอบให้เลือก (Multiple Choice)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ โดยทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมาเพียงข้อเดียว มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายปิดจำนวน 15 ข้อคำถาม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมาเพียงข้อเดียว มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายปิดจำนวน 30 ข้อคำถาม

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ในตอนที่ 2 และ 3 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยผู้วิจัยใช้วิธีของลิเคิร์ต (Likert's Scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ 5 หมายถึง ระดับความสำคัญมากที่สุด 4 หมายถึง ระดับความสำคัญมาก 3 หมายถึง ระดับความสำคัญปานกลาง 2 หมายถึง ระดับความสำคัญน้อย 1 หมายถึง ระดับความสำคัญน้อยที่สุด

3. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบข้อบกพร่องและดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์งานวิจัยแล้วนำคำตอบมาวิเคราะห์หาค่าดัชนี (Item objective congruence index -IOC) พบว่า ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.66 ถึง 1.00 มีค่าดัชนีความสอดคล้องโดยเฉลี่ยทั้งฉบับเท่ากับ 0.82 ซึ่งมากกว่า 0.50 (Ruenrom, 2010) จึงถือว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ของการวิจัย และมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

2) นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมดโดยใช้สูตรประสิทธิภาพของแอลฟา (Coefficient Alpha) (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 ทั้งฉบับ ซึ่งมากกว่า 0.70 ขึ้นไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถาม (Google Form) ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคำถามคัดกรองให้เลือกตอบเฉพาะผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองในกรุงเทพมหานครเท่านั้น จนครบจำนวน 384 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ และหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 2) สถิติทดสอบที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยรูปแบบ LSD ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product correlation) โดยใช้เกณฑ์ของ (พรณีลีลิจวัฒน์, 2558)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 1 คือ มีความสัมพันธ์ในระดับสูงที่สุด

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.90 - 0.99 คือ มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.89 - 0.70 คือ มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.69 - 0.30 คือ มีความสัมพันธ์ในระดับกลาง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.29 - 0.10 คือ มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0 คือ ไม่มีความสัมพันธ์

สรุปผลการวิจัย

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เพศชาย จำนวน 292 คน (คิดเป็นร้อยละ 76.04) มีอายุ 60 - 69 ปี จำนวน 301 คน (คิดเป็นร้อยละ 78.39) มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 288 คน (คิดเป็นร้อยละ 75.0) สถานภาพหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ จำนวน 225 คน (คิดเป็นร้อยละ 58.59) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 116 คน (คิดเป็นร้อยละ 30.21)

2. ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$, S.D. = 0.50) เมื่อพิจารณาเป็นด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงที่สุดถึงต่ำสุด ดังนี้ ด้านการเปิดรับประสบการณ์ ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.57) ด้านการแสวงหาข้อมูล ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.52) และด้านการเปิดรับข้อมูล ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.54) ตามลำดับ

3. ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมพบว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.45) เมื่อพิจารณาเป็นด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงที่สุดถึงต่ำสุดดังนี้ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.49) ด้านกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.50) ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.48) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 4.39$, S.D. = 0.58) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.56) และด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.56) ตามลำดับ

4. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเบตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพ

ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ และระดับการศึกษา ต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเบตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้น สถานภาพต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์แตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการแสวงหาข้อมูล ด้านการเปิดรับข้อมูล และด้านการเปิดรับประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอาชีพต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์แตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการแสวงหาข้อมูล ด้านการเปิดรับข้อมูล และด้านการเปิดรับประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และอาชีพ

ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ และระดับการศึกษา ต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้น สถานภาพต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านโภชนาการ และด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอาชีพต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ						ภาพรวม
	ด้านความ รับผิดชอบ ต่อสุขภาพ	ด้าน กิจกรรม ทางกาย	ด้าน โภชนาการ	ด้านการมี ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	ด้านการพัฒนา ทางจิต วิญญาณ	ด้าน การจัดการ ความเครียด	
การแสวงหาข้อมูล	.68**	.58**	.82**	.67**	.63**	.59**	.77**
การเปิดรับข้อมูล	.71**	.68**	.70**	.63**	.62**	.56**	.76**
การเปิดรับ ประสบการณ์	.71**	.53**	.73**	.66**	.63**	.56**	.74**
ภาพรวม	.75**	.64**	.81**	.70**	.67**	.61**	.82**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 1 พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ ทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง (.82) ได้แก่ ด้านการแสวงหาข้อมูล ด้านการเปิดรับข้อมูล ด้านการเปิดรับประสบการณ์ โดยเฉพาะด้านแรก ด้านการแสวงหาข้อมูล มีระดับความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับสูงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมสูงที่สุดเป็นอันดับแรก (.77) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านโภชนาการ (.81) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (.85) และด้านการมีปฏิสัมพันธ์ (.70) มีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (.67) ด้านกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพ (.64) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (.67) ด้านการจัดการความเครียด (.61) ที่มีระดับความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำผลสรุปการวิเคราะห์มาเชื่อมโยงกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดทองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการวิจัยพบว่า ด้านการเปิดรับประสบการณ์เป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านการแสวงหาข้อมูล และด้านการเปิดรับข้อมูล ตามลำดับ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าสื่อออนไลน์เป็นสื่อที่มีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกีฬาเปิดทองไว้อย่างหลากหลาย ทั้งข้อมูลด้านกฎกติกาในการเล่นกีฬาเปิดทอง ข้อมูลตารางการแข่งขัน ข้อมูลเกี่ยวกับการรับชมถ่ายทอดสด รวมไปถึงข้อมูลที่เป็นการแชร์ประสบการณ์ หรือแสดงความคิดเห็นกับผู้ใช้สื่อออนไลน์ท่านอื่น ดังนั้น

ในการศึกษารังนี้พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ด้านการเปิดรับประสบการณ์มากที่สุด ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของ Williamson (2013) กล่าวว่า การนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้ อาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน โดยรวมแล้วการนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้นั้น ส่วนใหญ่เพื่อเป็นการส่งเสริมแนวความคิด สนับสนุนและขยายวิธีการสื่อสาร การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการเผยแพร่ให้ทั่วถึงมากขึ้น และสร้างประสบการณ์ใหม่แก่ผู้ใช้งานมากขึ้น ดังนั้นปัจจุบันสื่อออนไลน์จึงเป็นสื่อที่ถูกใช้เพื่อการค้นหาข้อมูลที่สนใจทั้งข้อมูลด้านความรู้ทั่วไป และข้อมูลเกี่ยวกับความบันเทิง และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของลักษ์มี Wongsankon (2023) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับรู้ประโยชน์ทัศนคติและพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เลือกเปิดรับข่าวสารจากสื่อที่ตรงกับความสนใจของตนเอง ซึ่งปัจจุบันสื่อออนไลน์จึงกลายเป็นแหล่งการเรียนรู้เพื่อศึกษาหาข้อมูลต่าง ๆ ที่มีขนาดใหญ่

2. ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการวิจัยพบว่า ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด ตามลำดับ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุได้ผ่านช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองที่ก่อให้เกิดจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความพึงพอใจกับชีวิตในอดีตที่ผ่านมา มีความเชื่อ ความภูมิใจในความสำเร็จของตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า ตามแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับของภาวะสุขภาพเพื่อความผาสุกและความสำเร็จในจุดมุ่งหมายที่สูงสุดในชีวิตเพื่อให้ตนเอง ครอบครัว ชุมชน หรือสังคมมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Buasamrit (2020) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ชีวิตของตนเองมีความสุขอยู่การเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ผู้สูงอายุปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ตนเองมีสุขภาพดีในวัยสูงอายุและผู้สูงอายุมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจน

3. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับการศึกษาต่างใช้สื่อออนไลน์เพื่อเข้าถึงทุกกิจกรรม และผู้สูงอายุเองก็มีความสนใจ

หรือความต้องการที่จะใช้สื่อออนไลน์เท่า ๆ กัน เมื่อมีโอกาสเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างทั่วถึงและทันทั่วทั้งที่ทั่วทุกมุมโลก ส่งผลให้มีการใช้สื่อออนไลน์อย่างกว้างขวางทุกชนชั้นในสังคม และพบว่า สถานภาพและอาชีพ ต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเบตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการแสวงหาข้อมูล ด้านการเปิดรับข้อมูล และด้านการเปิดรับประสบการณ์ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด/หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส ด้านการแสวงหาข้อมูล ด้านการเปิดรับข้อมูล และด้านการเปิดรับประสบการณ์มากกว่าประชาชนที่มีสถานภาพโสด/หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมีการใช้สื่อออนไลน์มากกว่า เช่น ใช้เพื่อติดต่อสื่อสารกับคนในครอบครัว หรือใช้เพื่อความบันเทิงอีกทั้งเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่สามารถค้นหาได้อย่างรวดเร็ว ส่วนอาชีพต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเบตองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ลักษณะของอาชีพมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุ มีประสบการณ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tancharoen (2020) ได้ทำการ ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และรูปแบบการนำเสนอข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวที่มีต่อการตัดสินใจท่องเที่ยวในประเทศไทย โดยการติดตามแฟนเพจ Unseen Tour Thailand ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคที่มีสถานภาพครอบครัว และอาชีพแตกต่างกัน มีการตัดสินใจท่องเที่ยวประเทศไทยแตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับการศึกษา มีพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่จะส่งเสริมสุขภาพตนเอง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันเพื่อความสุขสบายของร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม และพบว่า สถานภาพ และอาชีพต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน โดยภาพรวมและรายด้าน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านโภชนาการและด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นมากกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด/หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสจะมีประสบการณ์การเชื่อมต่อกับความสัมพันธ์ทางสังคมทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ และสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ชนิดต่าง ๆ ได้ง่ายจากการสอบถามสมาชิกในครอบครัว มากกว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีสถานภาพโสด ส่วนอาชีพต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าลักษณะของอาชีพที่ผู้สูงอายุมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากน้อยต่างกัน ทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ได้รับนั้นอาจมีความแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wongchana (2022) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรม

สุขภาพของผู้สูงอายุและเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลขุนทะเล อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพและการศึกษาที่แตกต่างกัน ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุแตกต่างกัน

5. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับสูง ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับสูง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ด้านการแสวงหาข้อมูล ด้านการเปิดรับข้อมูล ด้านการเปิดรับประสบการณ์ โดยเฉพาะด้านแรก ด้านการแสวงหาข้อมูล มีระดับความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับสูงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมสูงที่สุดเป็นอันดับแรก อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุใช้สื่อออนไลน์ในค้นหาข้อมูลหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ที่ตนเองสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wongchana (2022) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุและเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลขุนทะเล อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมีความสัมพันธ์สูงทางบวกในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุสามารถสร้างการรับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านการดูแลสุขภาพที่ดีได้จากการใช้เทคโนโลยี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Rungsaceng (2012). กล่าวว่า ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าการสื่อสารเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมีความเกี่ยวข้องเนื่องจากการสื่อสารเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้มนุษย์บรรลุวัตถุประสงค์ตามความตั้งใจของตนเองในกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปตองอยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรมีการจัดโครงการหรืออบรมเพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการใช้สื่อออนไลน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองในรูปแบบใหม่ ๆ ที่น่าสนใจและแบ่งปันข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องด้านการดูแลสุขภาพของตนเองให้กับประชาชนได้

2. ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐควรจะต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับแนวทางในการพัฒนากลยุทธ์การใช้สื่อดิจิทัลและ

สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองเหล่านี้ไปฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

3. จากผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อนันทนาการด้านกีฬาเปิดตรงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการแสวงหาข้อมูล ดังนั้น ภาครัฐหน่วยงานต่าง ๆ เน้นเรื่อง การนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ผ่านสื่อออนไลน์ หรือแจ้งรายละเอียดที่เกี่ยวข้องที่สามารถไปปรับชมการแข่งขันด้วยตนเองได้ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักใช้สื่อออนไลน์ในการค้นหาข้อมูลหรือแลกเปลี่ยนข่าวสาร ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ตามความตั้งใจของตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยควรขยายขอบเขตให้กว้างมากยิ่งขึ้น เนื่องจากงานวิจัยนี้ทำการวิเคราะห์ผลโดยอิงจากกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้กระจายครอบคลุมถึงกลุ่มผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อื่น ๆ

2. งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการแจกแบบสอบถาม ซึ่งอาจมีรายละเอียดไม่มากพอ การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรเพิ่มเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและมีความละเอียดมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Becker. (1972). *Discovering Mass Communication*. Illinois: Scott Foresman.
- Buasamrit, L. (2020). *The relationship between online media usage behavior and health promotion behavior of the elderly in Bangkok*. Master Thesis, M.Sc., Chulalongkorn University, Bangkok. (In Thai).
- Cochran, W.G. (1977). *Sampling Techniques*. (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Nakhonphakdee, T. and Phukok, A. (1992). *Basic Petanque Training Method*. Bangkok: Rattanachai Intercommercial. (In Thai).
- National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society. (2024). *The 2024 household survey on the use of information and communication technology (quarter 2)*. Retrieved October 31, 2024, from https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20240828141917_61315.pdf (In Thai).
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. (3rd ed.). Connecticut: Appleton & Lange.

- Pender, N.J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. (5th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Public Park Division 1. (2024). *Bangkok Metropolitan Area Map and Group*. Retrieved October 18, 2024, from <https://sites.google.com/view/publicparksdiv1>.
- Roongsaeng, A. (2012). *Factors affecting the purchasing behavior of organic vegetables of consumers in Bangkok*. Master Thesis, MBA., Srinakharinwirot University, Bangkok. (In Thai).
- Ruenrom, K. (2010). *Marketing research*. (7th ed.). Bangkok: Department of Marketing, Faculty of Commerce and Accountancy, Chulalongkorn University.
- Social Statistics Division, National Statistical Office. (2024). *Field Operation Manual for the Survey of the Elderly Population in Thailand 2024*. Retrieved October 31, 2024, from https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/contents_detail/2024/202404051046551_11728.pdf (In Thai).
- Tancharoen, K. (2020). *The behavior of using online media and the presentation format of tourist attractions information on the decision to travel to Thailand by following the Unseen Tour Thailand fan page*. Master Thesis, MBA., Srinakharinwirot University, Bangkok. (In Thai).
- Williamson, A. (2013). *Social Media Guidelines for Parliaments*. Retrieved October 31, 2024, from <http://archive.ipu.org/PDF/publications/SMG2013EN.pdf>.
- Wongchana, S. (2022). Health behavior of elderly in Mueang District, Surat Thani Province. *Thai Journal of Health Education*. 45(1), 181-191. (In Thai).
- Wongsankon, T., Charoenwiriyaikul, C. and Somjai, A. (2023). Perceived benefit, attitudes, and online media usage behaviors of the elderly. *SSRU Journal of Public Administration*. 6(1), 168-179. (In Thai).
