



พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของ
ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
A Space for Getting Together and Social Network Creation of
Songkhla Senior Citizens' Sports Club

น่าน ฐานิวัฒนานนท์
Nan Thaniwattananon

วิทยานิพนธ์นี้สำหรับการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Human and Social Development

Prince of Songkla University

2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของ
ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
A Space for Getting Together and Social Network Creation of
Songkhla Senior Citizens' Sports Club

น่าน ธวานิวัฒนานนท์
Nan Thaniwattananon

วิทยานิพนธ์นี้สำหรับการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Human and Social Development
Prince of Songkla University

2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์	พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬา ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา”
ผู้เขียน	นายณาน ฐานีวิถนนานนท์
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกีตถวา บุญปรากร)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรพันธุ์ เขมคุณาศัย)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีสุพร ปิยรัตน์วงศ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกีตถวา บุญปรากร)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และ
สังคม

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และขอแสดงความขอบคุณ
บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ตถวา บุญปรากฏ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นายณาน ฐานิวัฒนานนท์)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นายนำน ฐานิวัฒนานนท์)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นายณาน ฐานิวัฒนานนท์
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยศึกษาภายใต้กรอบแนวคิดการรวมกลุ่ม และการสร้างเครือข่ายทางสังคม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตทั้งแบบไม่มีส่วนร่วมและมีส่วนร่วม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากกรรมการชมรม ผู้สูงอายุ ครอบครัว และเพื่อนของผู้สูงอายุจำนวน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ ตีความ สร้างข้อสรุป และนำเสนอด้วยวิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีการรวมกลุ่มกันก่อตั้งเป็นชมรมเมื่อ ปี 2546 เริ่มจากการที่นักวิ่งหลายคนยังไม่มีสังกัดไม่มีกลุ่ม หากต้องการเข้าร่วมแข่งขัน ต้องเข้าร่วมในชื่อสังกัดของพื้นที่อื่น จึงมีการรวมกลุ่มกันก่อตั้งเป็นชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา แล้วมีการแต่งตั้งกรรมการเพื่อทำหน้าที่ในการขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมร่วมกันในการแข่งขันกรีฑา

การสร้างเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เกิดขึ้นหลายรูปแบบทั้งที่เชื่อมโยงด้วยความสัมพันธ์ส่วนตัว เชื่อมโยงด้วยหน้าที่การงาน และความชอบในชนิดกีฬาเดียวกัน สมาชิกของชมรมกีฬาผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันในพื้นที่สนามการแข่งขันกีฬา แล้วนำไปสู่การเป็นส่วนหนึ่งของชมรมคุยไปเดินไป ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรัตภูมิ ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ ม.อ. กลุ่มหูแร่ กลุ่มบ้านพรุ และกลุ่มอื่น รวมทั้งเกิดเครือข่ายไปยังภูมิภาคอื่น

การศึกษาถึงการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา สะท้อนให้เห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพและจิตใจของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงตนในสังคมได้ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นต่อไป

Thesis Title	A Space for Getting Together and Social Network Creation of Songkhla Senior Citizens' Sports Club
Author	Mr.Nan Thaniwattananon
Major Program	Human and Social Development
Year	2015

ABSTRACT

The objective of this study was to explore the group gathering and social network creation of senior citizens via the Songkhla Senior Citizens' Sports Club. The study was conducted using a qualitative approach and social networking as a framework. Data were collected using non-participation and participation observation as well as in-depth interviews with 30 informants consisting of members of the senior citizens sports club's committee, senior citizens, their family and friends. Analytical descriptions were used in all stages of the study including: data analysis, classification, interpretation and conclusion.

The results revealed that: The senior citizens' sports club had established the group in 2001. Group meetings were started by several runners who did not belong to any clubs. In case of they wanted to join the competition, they had to join in the name of other clubs areas. Therefore these runners formed the Songkhla Senior Citizens' Sports Club and appointed committee members to support the senior citizens' exercise and athletic activities.

The social network of the members of the Songkhla Senior Citizens' Sports Club was developed using several models relating to personal and working relationships as well as their sport preferences. The members of Senior Citizens' Sports Club formed relationships in sports grounds and extended their networks to the Conversation and Walking Clubs, the Rattaphum Hospital Senior Citizens' Club, the Faculty of Medicine, PSU Health Runner Club, the Hu-Rae Group, the Ban-Pru Group and others as well as extended their networks to other areas.

The study of the group gathering and social network creation of the Songkhla Senior Citizens' Sports Club reflects the values of body and mind care in senior citizens and this knowledge can be used to promote senior citizens' activities in other areas.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ตถวา บุญปรากฏ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งให้เวลาเสมอเมื่อขอเข้าพบและขอคำปรึกษาด้วยความเอาใจใส่ อีกทั้งคำชี้แนะที่ตกผลึกจากประสบการณ์อันยาวนานของท่าน ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ได้ ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในด้านสังคมศาสตร์ ขั้นตอนกระบวนการของงานวิจัยจึงเดินหน้าไปได้ แม้ผู้วิจัยจะมีภารกิจงานและอุปสรรคแห่งสังขาร แต่ก็ยังได้รับการติดตามทวงถามอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนงานที่หยุดชะงักสามารถก้าวคืบก้าวข้ามสิ่งปิดกั้นกีดขวางไปได้สิ้น งานวิจัยนี้จึงสำเร็จออกมาได้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.พรพันธุ์ เขมคุณาศัย อาจารย์ประจำจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ที่ให้เกียรติมาเป็นประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีสุพร ปิยรัตน์วงศ์ และรองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้สอบวิทยานิพนธ์ อีกทั้งกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้สอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ให้คำชี้แนะ ชมวดประเด็น และชี้จุดเด่นของงาน ตลอดจนการเก็บรายละเอียดของงานให้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเนื้อหาข้อสรุป วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณหน่วยงานต่าง ๆ ญาติพี่น้องร่วมสายโลหิตที่คอยเป็นห่วงเป็นใย ภาวนาไถ่ความค้ำหน้าของงานและสุขภาพของผู้วิจัยเป็นระยะ ๆ อีกทั้งเพื่อนพ้องน้องพี่นักกีฬา คุณลุง คุณป้า คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า คุณทวด รวมทั้งคุณวิชัยสิทธิ์ โจ้วเจริญไพศาลสิน ประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา และคณะกรรมการชมรม ที่ทำงานด้วยความเสียสละมากกว่าที่สังคมคนทั่วไปจะรับรู้ได้ ตลอดจนคุณวิวัฒน์ วิกรานตโนรส นายกสมาคมกริษาผู้สูงอายุไทยและทีมงาน ที่เสียสละผลักดันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ให้อยู่ได้ถึงทุกวันนี้ รวมทั้งเพื่อนชาวชมรมวิงหาดใหญ่ที่ช่วยกันจัดงานให้คนรักสุขภาพมีสนามวิงดี ๆ ได้วิง ซึ่งล้วนช่วยกันทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อไป เหนืออื่นใดคือ ผู้สูงอายุทั่วประเทศที่ได้ใช้พื้นที่กีฬาเหนียวนำให้คนทุกเพศทุกวัยกลับมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่า ข้อมูลที่เปี่ยมพลังและเปี่ยมเสียงลมหายใจ ๆ ของท่านทั้งหลาย มีส่วนเติมเต็มวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์เป็นรูปธรรม

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณกำลังใจที่สำคัญ ข้อคิดดี ๆ จากน้องพี่ของข้าพเจ้า และน้องสาวคนสุดท้องที่กำลังต่อสู้โรคร้าย ด้วยการแพทย์ และธรรมโอสถของพระพุทธองค์ ร่วมกับการออกกำลังกายจริงจัง ที่ขาดไม่ได้คือ คุณเพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์ ศรีภริยา และ Leo ลูกโตน ที่คอยพยาบาลดูแลผู้วิจัยยามชีวิตแขวนบนเส้นด้าย ร่วมกับเครือข่ายหมอพยาบาลเพื่อนพ้องน้องพี่ที่คอยช่วยเหลือผู้วิจัยจนพากายนี้ออกจากเตียงคนไข้กลับมาทำงานวิจัยขึ้นนี้จนสำเร็จได้ ขอขอบพระคุณทุกปัญหาทุกอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต ขอขอบคุณความดีในงานวิจัยนี้ จงสำเร็จต่อผู้ที่กล่าวมาแล้วทุกท่าน ตลอดจนเทวดาและเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า และขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่หลักสูตร พมส. เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยใจเคารพภักดี

น่าน ฐานิวัฒนานนท์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
Abstract.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
สารบัญภาพ	(10)
รายการผลงานที่ตีพิมพ์.....	(11)
ใบตอบรับการตีพิมพ์บทความ	(12)
เนื้อหา	
บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ทบทวนวรรณกรรม	6
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	6
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	11
แนวคิดเกี่ยวกับการรวมกลุ่มและชมรมกีฬาผู้สูงอายุ.....	15
แนวคิดเครือข่ายทางสังคม.....	21
แนวคิดเกี่ยวกับพื้นที่ทางสังคม	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	43
วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย.....	45
ผู้ให้ข้อมูล	47
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
การนำเสนอผลการวิจัย	49
ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ: พื้นที่ของการรวมกลุ่ม	50
การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ	68

สารบัญ

	หน้า
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	77
สรุปผลการวิจัย.....	77
อภิปรายผลการวิจัย.....	78
ข้อเสนอแนะ.....	80
บรรณานุกรม.....	82
บุคลากร.....	90
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก บทความนำเสนอในที่ประชุมสัมมนา.....	93
ภาคผนวก ข บทความตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ.....	107
ภาคผนวก ค ประวัติประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา.....	125
ประวัติผู้วิจัย.....	129

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. แนวคิดความสัมพันธ์เครือข่ายตรงแบบง่าย.....	23
2. แนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้วิเคราะห์.....	44
3. ที่ตั้งกลุ่มเครือข่ายของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ทั้ง 22 กลุ่ม.....	46
4. นางแจ่ม บัวตุม เจ้าของเหรียญทองกระกระโดดสูงวัย 70 ปี จากกลุ่มหูแร่.....	53
5. เหรียญทองอันโปรดของป้าปลื้ม สมถวิล กับ 9 ถ้วยรางวัลจากการวิ่งลดสถิติน้ำตาลในเลือด..	55
6. ย่าทวดถีน กิติระวัย เจ้าของ 4 เหรียญทองวิ่ง 100 200 400 800 เมตร 96 ปี.....	57
7. โครงสร้างชมรมกีฬาผู้สูงอายุ.....	59
8. นายวิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน ประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา.....	60
9. หลาน ๆ ร่วมแสดงความยินดีกับยาย หลังชนะการแข่งขันที่สนามรัชมังคลาฯ.....	61
10. กรรมการฝ่ายเทคนิคประชุมวางแผนจัดตัวนักกีฬาส่งเข้าแข่งขันในวันรุ่งขึ้น.....	62
11. ตัวแทนกลุ่มต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่บริหาร ในวันประชุมที่โรงแรมหาดใหญ่รามมา.....	63
12. ชุมนัดเลี้ยงอาหารเป็นสวัสดิการให้นักกีฬาและทีมงานสงขลา ได้ทานอย่างเต็มที่.....	63
13. ช่วยงานจัดวิ่งวันวิสาขบูชา พ.ศ. 2556 อาจารย์พีระ นพรัตน์.....	67
14. โมเดลการสร้างเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุกับกลุ่มต่าง ๆ.....	68
15. ป้าเอี่ยม จิตนุ้ม วัย 82 ปี กับ 5 เหรียญรางวัลแห่งความภูมิใจ.....	70
16. ผู้วิจัย กับ ร.ต.อ.เอื้อง สมถวิล วัย 86 ปี.....	74
17. ผู้สูงอายุจากจังหวัดสงขลาและจังหวัดอื่น ๆ แต่งตัวแฟนซีตระเวนวิ่ง.....	76

รายการผลงานที่ผ่านการนำเสนอ

Nan Thaniwattananon, & Kettawa Boonprakarn. (2014, Feb 15-16). Cultivation of values and social networks of the elderly unyielding to their fate via an elderly sports club. In *the APSA 2014 Conference "Transforming Societies: Contestations and Convergences in Asia and the Pacific"*. On 15-16 February, 2014, Asia Pacific Sociological Association (APSA) Conference. (pp.1-12). Chiang Mai, Thailand, The Faculty of Social Sciences, Chiang Mai University.

น่าน ฐานิวัฒนานนท์ และเก็ตถวา บุญปรากกร. (2559). ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ : พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มคนรักสุขภาพในพื้นที่จังหวัดสงขลา. *วารสารไทยคดีศึกษา*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำเนาต้นฉบับที่ได้รับจากผู้ตีพิมพ์และประชุมวิชาการ

1. บทความนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ วันที่ 15 – 16 กุมภาพันธ์ 2557
ณ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



Dear Nan Thaniwattananon,

We are delighted to receive your abstract titled “Cultivation of Values and Social Networks of the Elderly Unyielding to Their Fate via an Elderly Sports Club” for the APSA 2014 Conference “Transforming Societies: Contestations and Convergences in Asia and the Pacific” to be held in Chiang Mai, Thailand during 15-16 February 2014 in conjunction with the 50th anniversary of the Faculty of Social Sciences, Chiang Mai University.

We are pleased to inform you that your abstract has been accepted by the APSA 2014 academic committee.

Please note that a panel paper should be between 6,000 and 8,000 words (excluding references). All submissions must include the title of the submitted paper, the author(s)'s full name, and affiliation(s). A template for the full paper is available on the conference website. Please note that the deadline for paper submission will be on **25 January 2014**. The paper giver can directly upload the full paper and updated abstract via the conference website by creating his/her own account following an instruction provided on the website.

To give you more details, each panel session will be one and a half hour in duration. A paper presenter will have 15-20 minutes for presentation followed by discussion.

An online registration is available on the conference website at <http://rcsd.soc.cmu.ac.th> until 15 January, 2014. Registration fee (1,200 baht for student and 2,500 baht for non-student) will include conference materials, and lunch and coffee breaks during the conference, and a reception.

Again, we would like to thank for your kind contribution for our conference and are looking forward to seeing you soon in Chiang Mai.

Sincerely,

Chayan Vaddanaphuti, Ph.D.

RCSD Director

Chair, Academic Committee, APSA 2014 Conference

สำเนาต้นฉบับจากการแจ้งได้รับบทความเพื่อพิจารณาตีพิมพ์
สำเนาต้นฉบับจากสถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แจ้งว่าได้รับบทความเพื่อเข้าสู่
กระบวนการประเมินคุณภาพ ก่อนพิจารณาลงตีพิมพ์ในวารสารไทยคดีศึกษา



สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Shared publicly - Apr 9, 2014

From: สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ <tkri.tu@gmail.com>

Date: 2016-04-22 14:34 GMT+07:00

Subject: Re: ส่งบทความลงวารสารไทยคดีศึกษา

To: "tnan2100@gmail.com goodmail" <tnan2100@gmail.com>

Cc: เกียรติวาท บุญปราการ <kettawa@hotmail.com>

เรียน คุณน่าน ฐานิวัฒนานนท์

ตามที่ท่านได้ส่งบทความเรื่อง ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ: พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มคนรักสุขภาพในพื้นที่จังหวัดสงขลานั้น

บัดนี้ กองบรรณาธิการวารสารไทยคดีศึกษามีมติตอบรับบทความของท่านเข้าสู่กระบวนการประเมินคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และจักแจ้งผลประเมินให้ทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ จักขอบคุณยิ่ง

น.ส.ไศรยา สุรัญญาพฤติ

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

องค์การอนามัยโลก ได้รณรงค์แนวคิด “active aging” ให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมต่อผู้สูงอายุ โดยมุ่งให้ประชาคมโลกนำไปใช้ในแต่ละประเทศเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าถึงการมีสุขภาพดี การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต อันจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (Laketta, 1990) ในทางการแพทย์นิยมให้ผู้สูงอายุป้องกันโรคโดยการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีตามควรแก่สภาพ อันทำให้คงระยะเวลาที่มีสุขภาพะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่มิใช่โรครวมทั้งยังไม่เป็นโรค ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จะขาดเสียไม่ได้ (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2554, น.11)

การส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อันจะส่งผลให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength) ความทนทานระบบไหลเวียนโลหิต (cardiovascular endurance) ความอ่อนตัว (flexibility) (สิรินทร ฉันทศิริกาญจน, 2544) ซึ่งจะเป็นการช่วยป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ จากการสำรวจงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันการหกล้มมีหลายกิจกรรม เช่น การรำมวยจีน ไทเก๊ก การเต้นรำ การเดินตามจังหวะประกอบดนตรี การฝึกศิลปะป้องกันตัว รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ถ่วงน้ำหนักเสริมที่ข้อเท้าขณะเดินออกกำลังกายด้วย (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2554, น. 62) อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควร เป็นแบบมีแรงกระแทกต่ำ เช่น การเดินจ้ำ (Brisk Walk) การวิ่งเหยาะ (Jogging) การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ซึ่งในแต่ละครั้งควรใช้เวลา 25 – 30 นาทีต่อครั้ง และ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (Physical Activity Guidelines for Americans, 2008) การออกกำลังกายจึงจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย แม้ในวัยสูงอายุก็เช่นเดียวกัน

นอกจากนั้นในงานศึกษาของประเสริฐ อัสสันตชัย (2546) ยังพบว่า การขาดการออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีขณะที่ Chodzko-Zajko & et al (2009). พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมค่อนข้างมาก ประมาณ 2,000 – 3,500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ สามารถป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวีรศักดิ์ เมืองไพศาล (2554, น.181) ที่พบว่า การออกกำลังกายช่วยลดความดันโลหิตให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ถึงร้อยละ 10 หรือ 8 มม.ปรอท ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมาก กับ 7 มม.ปรอท ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเล็กน้อย และ 3 มม.ปรอท ในผู้ที่ไม่มีความดันโลหิตสูง

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้รายงานการเปรียบเทียบผลการสำรวจประชากรสูงอายุปี พ.ศ. 2533, 2543 และ 2553 พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัด โดยปี พ.ศ. 2533 มีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 7.36 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.38, 11.89 ในปี พ.ศ. 2543 และ 2553 ตามลำดับ และคาดการณ์ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยใน 20 ปีข้างหน้า คือ ในปี พ.ศ. 2563 และ 2573 ว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 17.51 และ 25.12 ตามลำดับ จึงเห็นได้ว่าประเทศไทยได้เข้าสู่

“สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) เนื่องจากมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่า ร้อยละ 10 มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 แล้ว และมีแนวโน้มว่าจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2564 คือ มีจำนวนผู้สูงอายุเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557, 2558, น 7)

วงการแพทย์ในประเทศไทยได้หันมาให้ความสำคัญของผู้สูงอายุโดยการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีตามควรแก่อวัยวะ อันทำให้คงระยะเวลาที่มีสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่ยังไม่เป็นโรค ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะขาดเสียไม่ได้(ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2554, น.11) นอกจากนี้ลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุจะเป็นการอยู่อาศัยในครอบครัวที่เล็กลง แล้วผู้สูงอายุจะอยู่ตามลำพังคนเดียวเพิ่มมากขึ้น คือในปี พ.ศ. 2545 มีผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวร้อยละ 6 และอยู่ตามลำพังกับคู่สมรสร้อยละ 16 ต่อมาในปี พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวได้เพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 9 และอยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19 สาเหตุจากขนาดของครัวเรือนไทยได้เล็กลงจากเฉลี่ยประมาณ 5 คนต่อครัวเรือนเมื่อ 30 ปีก่อน เหลือเพียงครัวเรือนละ 3 คนในปัจจุบันและสิ่งที่น่าสนใจมากกว่านี้คือมีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนซึ่งมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจนมากถึงร้อยละ 34 (อนุสันต์ เทียนทอง, 2558)

สำหรับประเทศไทยได้ให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ และตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น จึงได้กำหนดนโยบายการพัฒนาผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ ขึ้นมา รวมทั้งกำหนดให้วันที่ 13 เมษายน ของทุกปีเป็น “วันผู้สูงอายุ” โดยมี "ดอกกลาดวน" เป็นสัญลักษณ์ของคนสูงอายุ ขณะที่ในระดับนานาชาติก็ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุมิใช่น้อย เช่นองค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้ทุกวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปีเป็น “วันผู้สูงอายุสากล” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 เป็นต้นมา ในประเทศไทยนั้น คณะกรรมการอำนวยการวันอนามัยโลก กระทรวงสาธารณสุข ได้มีคำขวัญเป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” หนึ่งในหนทางไปสู่คำขวัญนั้นคือการสนับสนุนเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ ได้ออกกำลังกายอย่างยั่งยืน (สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2555)

อย่างไรก็ตาม เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ อันทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งยอมรับไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาคับข้องใจในตนเอง จะมีความขัดแย้งกับลูกหลานคนใกล้ชิด ทำให้เกิดความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า หากผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม ไม่ว่าจะในด้านกรออกกำลังกายหรือการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และอารมณ์ อันส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2538; ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2554)

ในจังหวัดสงขลา สามารถพบเห็นกลุ่มคนสูงอายุออกกำลังกายตามสนามกว้างหรือพื้นที่ลานกีฬาในเทศบาล หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต่าง ๆ จำนวนคนมาน้อยแตกต่างกันไป ผู้สูงอายุก็เป็นกลุ่มคนที่ไม่ไปใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในพื้นที่เหล่านั้นเช่นกัน แต่ก็มีที่เลือกที่จะออกกำลังกายง่าย ๆ อยู่ละแวกใกล้บ้าน หรือในบ้าน มีที่นัดกันออกกำลังกายกันเอง มีทั้งกลุ่มที่ได้รับการ

ส่งเสริมอย่างเป็นทางการจากภาครัฐตัวอย่างเช่น ชมรมผู้สูงอายุตามโรงพยาบาลประจำอำเภอต่างๆ กับกลุ่มที่เกิดขึ้นเองโดยไม่เกี่ยวข้องกับทางการเช่นกลุ่มผู้สูงอายุบ้านพรุ (กลุ่มวรรณิ์ แดงดี) กลุ่มหูแร่ (กลุ่มป่าเขียน) กลุ่ม ม.อ. (กลุ่มสัมพันธ์ - ลุงสมศักดิ์) ฯลฯ กลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้ อยู่ในหาดใหญ่และตามพื้นที่ในอำเภอต่างๆของจังหวัดสงขลาได้มีการรวมกลุ่มก่อตั้งขึ้นมาเป็น “ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา” เมื่อปี พ.ศ. 2545 มีกิจกรรมจัดวิ่งเซอร์กิต ซึ่งทำให้สมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ได้มีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ มีการติดต่อสื่อสาร มีการคัดตัวนักกีฬา มีการแข่งขันกันระหว่างกลุ่ม และสามารถส่งผู้สูงอายุไปแข่งขันกีฬาระดับชาติได้เมื่อปี พ.ศ. 2546 ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ทั้งยังมีเครือข่ายข้ามไปยังจังหวัดอื่นๆอีกด้วย

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาได้ก่อตั้งมากกว่า 15 ปี มีกลุ่มที่เข้าร่วมเป็นเครือข่ายกันไม่น้อยกว่า 22 กลุ่มสมาชิกรวมแล้วกว่า 200 คน ชมรมฯ มีการนัดกันฝึกซ้อมและมีการไปแข่งขันกีฬากันบ่อยครั้งสมาชิกชมรมฯ มาจากหลากหลายสาขาอาชีพ เช่นทำสวนยางพารา ทำนา ทำสวนผลไม้ค้าขายในชุมชน คนที่เกษียณอายุจะอยู่บ้านเลี้ยงหลาน หรืออยู่บ้านตามลำพังหรือจะอยู่สองตายายก็ตาม เมื่อชมรมจัดกิจกรรมขึ้น จะมีการสื่อสารและบอกต่อกัน คนเหล่านี้ก็จะมารวมตัวกัน ซึ่งกิจกรรมที่สมาชิกเข้าร่วมมากที่สุดคือการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ซึ่งไปมาแล้ว 14 ครั้ง โดยชมรม สามารถครองถ้วยรางวัลชนะเลิศไว้ได้ถึง 12 ปีติดต่อกันจนถึงปี พ.ศ. 2559 อันแสดงให้เห็นว่า จังหวัดสงขลา ได้รับเหรียญรางวัลมากกว่าจังหวัดอื่น ๆ ที่ร่วมแข่งขันนักกีฬาที่เป็นสมาชิกของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ยังคงฝึกซ้อมอยู่ตลอดเวลาอย่างไรก็ตาม พื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ก็ไม่ได้จำกัดขอบเขตที่ตายตัวในลู่วิ่งหรือสนามกีฬาเท่านั้นหากแต่ยังสามารถเคลื่อนย้ายตามกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์ไปตามที่ต่าง ๆ ทั้งด้านกีฬา และกิจกรรมตามขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละถิ่นที่ไป ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ จะหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามพื้นที่ต่าง ๆ ในจังหวัดสงขลาตลอดทั้งปี เช่น การเยี่ยมไข้ งานศพ งานแต่งงาน การทำบุญบ้านใหม่หรือกิจกรรมตลอดจนพิธีกรรมต่างๆของสมาชิกซึ่งมีการสร้างเครือข่ายโยงใยถึงกันและกัน

จากปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามว่า ผู้สูงอายุซึ่งกระจายกันอยู่ในพื้นที่อำเภอต่างๆของจังหวัดสงขลาและจังหวัดอื่นๆ เหล่านี้ มีการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายทางสังคมผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาได้อย่างไร จึงสามารถเชื่อมโยงรวมกันได้เป็นหนึ่งเดียวและสมาชิกมีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายแข็งแรง จนสามารถครองถ้วยรางวัลชนะเลิศได้ถึง 12 สมัยติดต่อกันได้อย่างไรสมาชิกที่มีอายุมาก ๆ หลายคนยังสามารถ เดินเหินได้คล่อง ทั้งยังสามารถ วิ่ง กระโดด พุง ทุ่ม ขว้าง ได้ดีกว่านักกีฬาสูงอายุจังหวัดอื่น ๆ ที่รุ่มราวดร้าวตียวกัน หรือแม้แต่รุ่นที่อายุน้อยกว่าได้อย่างไรและอะไรทำให้วันที่13 เมษายนซึ่งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ สมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาจึงได้รับเชิญให้ไปพบนายกรัฐมนตรีย เพื่อรับโล่ห์รางวัลอยู่เนื่อง ๆ ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามอีกว่า การรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีลักษณะอย่างไร เพื่อให้เข้าใจถึงถึงความสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสาร การช่วยเหลือดูแล การจัดและการเข้าร่วมกิจกรรม การประสานงานภายในกันเอง และกับภายนอกชมรมฯ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มความเข้มแข็งให้กับกลุ่มกิจกรรมผู้สูงอายุอื่น ๆ ต่อไป

คำถามของการวิจัย

1. ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีการรวมกลุ่มของสมาชิกอย่างไร
2. การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

ประโยชน์ของการวิจัย

1. สร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการรวมกลุ่มเป็นชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง และการเชื่อมโยงเครือข่ายต่อกันเพื่อเป็นต้นแบบให้กับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ
2. เป็นแนวทางให้หน่วยงานต่าง ๆ นำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายทางสังคมในลักษณะชมรมกีฬาในพื้นที่อื่น ๆ
3. สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้สนใจอื่นๆ ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังเช่นนักกีฬาในชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงการรวมกลุ่มของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ในมิติของสาเหตุ ปัจจัย กระบวนการ วิธีการดำเนินกิจกรรม การตัดสินใจเข้าร่วมชมรม การถูกชักชวนจากกรรมการชมรม หรือเพื่อน การรวมกลุ่มกันสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยศึกษาผ่านรูปแบบความสัมพันธ์ ผ่านการดำเนินกิจกรรม การมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีข้อตกลง หรือข้อปฏิบัติอย่างไรบ้าง รวมทั้งประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากเครือข่าย การรับรู้คุณค่าของผู้สูงอายุเอง และจุดสำคัญที่ทำให้เครือข่ายมีความเข้มแข็ง

2. ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยใช้พื้นที่จังหวัดสงขลา ซึ่งมีลักษณะเด่นของการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุเมื่อมีกิจกรรมใดๆ สมาชิกก็มารวมตัวกันอย่างเข้มแข็ง

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยศึกษาการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม 2556 ถึงเดือนมีนาคม 2559

นิยามศัพท์เฉพาะ

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา หมายถึง กลุ่มคนผู้สูงอายุซึ่งอยู่ในจังหวัดสงขลา และจังหวัดอื่น ๆ ที่รวมกลุ่มกันฝึกซ้อมกีฬา หรือ ไปแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

พื้นที่ของการรวมกลุ่ม หมายถึง สถานที่ที่สมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาไปมีปฏิสัมพันธ์เพื่อออกกำลังกาย หรือเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ

การสร้างเครือข่ายทางสังคม หมายถึง การที่สมาชิกและกลุ่มนักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เชื่อมโยงถึงกันเพื่อมีความเกี่ยวข้องมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม

นักกีฬาผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เป็นนักกีฬาของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาทั้งชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป โดยไม่ได้รวมถึงผู้ติดตามหรือผู้ดูแลนักกีฬา และไม่รวมถึงผู้ที่ทำหน้าที่ประสานงานการแข่งขันกีฬา

คณะกรรมการชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา หมายถึง บุคคลซึ่งทำหน้าที่บริหารงานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา และผู้ที่ทำหน้าที่ประสานงานการแข่งขันกีฬาที่มีคุณสมบัติตามที่สมาคมกรีฑาผู้สูงอายุไทย กำหนดไว้

ผู้ให้ข้อมูล เป็นบุคคลที่ให้สัมภาษณ์ อันได้แก่คณะกรรมการชมรม นักกีฬาชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ญาติพี่น้องนักของกีฬา เพื่อนบ้านใกล้เคียงกับนักกีฬาผู้สูงอายุ และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาวิจัยเรื่อง ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ : พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลานั้น ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น คือแนวคิดที่เกี่ยวกับกลุ่มและแนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคม และอื่น ๆ เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการรวมกลุ่มและชมรมกีฬาผู้สูงอายุ
4. แนวคิดเครือข่ายทางสังคม
5. แนวคิดเกี่ยวกับพื้นที่ทางสังคม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตามปีปฏิทินตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แต่ไม่ได้ระบุว่าความสูงวัยหรือความเสื่อมที่อยู่ในบุคคลนั้นเป็นอย่างไร (ผ่องพรรณอรุณแสง, 2554) ความสูงอายุเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นตั้งแต่เกิดตามอายุที่กำหนดโดยจำนวนปีนิยมใช้ในการกำหนดการเกษียณอายุหรือหยุดการทำงาน ในประเทศไทยใช้อายุ 60 ปีขณะที่บางประเทศใช้เกณฑ์อายุ 65 ปี

ความเป็นผู้สูงอายุอาจพิจารณาได้ตามผลหรือสภาพที่เกิดจากการสูงอายุตามวัย (chronological aging) การสูงอายุตามสภาพร่างกายหรือความสามารถในการดำเนินชีวิต (biological or functional ageing) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological ageing) และการสูงอายุตามสภาพและบทบาททางสังคม (Sociological ageing) โดยเกณฑ์กำหนดที่ใช้อาจเป็นทั้งนิยามผู้สูงอายุที่เป็นทางการ (official definition) และนิยามผู้สูงอายุตามการรับรู้หรือความรู้สึกของสังคม (traditional definition) ซึ่งทั้งสองเกณฑ์นี้ อาจเป็นช่วงอายุเดียวกันหรือต่างกันก็ได้ (WHO,n.d.)

ใน พ.ร.บ.บำนาญชราภาพ พ.ศ. 2494 ได้กำหนดการเกษียณอายุของภาคราชการไทย ที่อายุ 60 ปี ยกเว้นข้าราชการบางประเภท เช่น ข้าราชการตุลาการและอัยการผู้ดำรงตำแหน่งอาวุโสที่มีกำหนดเกษียณอายุที่ 65 ปี โดยต่ออายุได้จนถึง 70 ปี หรือข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษาในตำแหน่งวิชาการระดับรองศาสตราจารย์ขึ้นไป สามารถขอยายอายุการทำงานได้จนถึงอายุ 65 ปีบริบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ในส่วนของการรับบำนาญชราภาพนั้น ข้าราชการสามารถรับบำนาญชราภาพด้วยเหตุสูงอายุได้ตั้งแต่ อายุ 50 ปีเป็นต้นไป ซึ่งเกณฑ์อายุ 60 ปีนี้ไปสอดคล้องกับนิยามผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข ส่วนหนึ่งน่าจะเป็นผลจากฐานคิดและทัศนคติทางสังคมที่ว่า “ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่สมควรได้รับการดูแล อยู่ในวัยที่ควรพักผ่อนและควรหยุดทำงานเนื่องจากมี

ข้อจำกัดทางสุขภาพร่างกายเพิ่มขึ้น ขณะที่ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง”(เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กันยายน 2555 - กุมภาพันธ์ 2556)

แม้จะมีแนวคิดใหม่เกี่ยวกับเกณฑ์อายุที่ควรเกษียณระหว่าง “อายุเกษียณที่เป็นทางการ” กับ “อายุเกษียณที่เป็นประสิทธิผล” ในแต่ละประเทศว่า ไม่จำเป็นต้องเป็นที่อายุเดียวกันเสมอ ในประเทศญี่ปุ่นกำหนดอายุเกษียณอย่างเป็นทางการเมื่ออายุ 65 ปี เท่ากันกับในประเทศอิตาลีและเยอรมนี (The Economist, 2011) ในประเทศไทย กำหนดอายุเกษียณที่มีบังคับใช้ตามกฎหมายมีเฉพาะการจ้างงานในภาครัฐเท่านั้น หรือที่เรียกว่า “การเกษียณอายุราชการ” ซึ่ง ภาคเอกชนอายุเกษียณที่เป็นทางการไม่ได้มีการกำหนดไว้โดยกฎหมาย พบแต่ใน พ.ร.บ.ประกันสังคมที่กำหนดอายุครบรับบำเหน็จได้ ตั้งแต่อายุ 55 ปีบริบูรณ์โดยยังคงทำงานต่อได้ (สิทธิประโยชน์ประกันสังคม, ม.ป.ป.)

เป็นที่น่าสังเกตว่ามีโมเดลวงจรชีวิตทางเศรษฐกิจ (economic life cycle model) การกำหนด “อายุเกษียณ” ถือเป็นกลไกที่ช่วยในการวางแผนชีวิต โดยเฉพาะแผนทางการเงินและการออมตลอดช่วงชีวิตในวัยทำงาน ซึ่งเป็นช่วงที่รายได้จากการทำงานสูงกว่าค่าใช้จ่ายเพื่อการบริโภค เพื่อให้แน่ใจว่าจะมีทรัพยากรทางเศรษฐกิจหรือแหล่งรายได้ที่เพียงพอสำหรับช่วงชีวิตในวัยหลังเกษียณ อันเป็นช่วงที่รายได้จากการทำงานต่ำกว่าค่าใช้จ่ายเพื่อการบริโภค (สไตน์ม.ป.ป. อ้างใน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2551)

การแบ่งช่วงความเป็นผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 3 ช่วงคือผู้สูงอายุตอนต้นอายุระหว่าง 60 - 69 ปี ผู้สูงอายุตอนกลางอายุระหว่าง 70 - 79 ปี และผู้สูงอายุตอนปลายอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป (วิไลวรรณทองเจริญ, 2554) สำหรับการวิจัยครั้งนี้กำหนดผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป นับตามปีปฏิทินซึ่งเข้าสู่วัยชราภาพที่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุ

ร่างกายมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาหลังจากการปฏิสนธิโดยในช่วงต้นของชีวิตจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาในส่วนต่างๆและจะเจริญจนถึงขั้นสูงสุดเมื่ออายุประมาณ 20 ปี หลังจากนั้นอวัยวะต่างๆและระบบการทำงานต่างๆของร่างกายจะเริ่มเสื่อมถอยลงเมื่ออายุ 30 ปี (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2548) การเปลี่ยนแปลงต่างๆจะเริ่มเห็นเด่นชัดเมื่ออายุ 60 ปี หรือ ผู้สูงอายุนั้นเองการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มิได้เกิดเฉพาะเพียงแต่ด้านร่างกายเท่านั้นหากแต่แล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมอีกด้วยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554; ศิริพันธุ์ สาสัตย์, 2549;สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2548; Miller, 2009)

1. การเปลี่ยนแปลงในด้านระบบต่างๆ ของร่างกายได้แก่

1.1 ภาพรวมและส่วนประกอบของร่างกายส่วนใหญ่ น้ำหนักตัวของผู้สูงอายุอาจคงที่หรือลดลงปริมาณสารน้ำในร่างกายและมวลกระดูกลดลงความสูงลดลงเนื่องมาจากการหดตัวของกระดูกสันหลังมีสัดส่วนของไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้นผิวหนังบางลงแห้งและคันง่ายเส้นผมและขนมีสีขาวเล็บมีสีเหลืองมากขึ้นแข็งและเปราะหักง่าย

1.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือดผนังของกล้ามเนื้อหัวใจปรับตัวหนาขึ้นมีการเพิ่มขึ้นของเนื้อเยื่อที่เป็นเส้นใย (fibrous tissue) ส่งผลต่อการส่งสัญญาณไฟฟ้าของหัวใจลิ้นหัวใจขาดความ

ยืดหยุ่นพลังสำรองของหัวใจลดลงผนังหลอดเลือดแดงแข็งขาดความยืดหยุ่นหัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้นลิ้นปิดหลอดเลือดดำไม่สนิทพอความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงทำให้การไหลกลับของเลือดไม่ดีมีการเปลี่ยนแปลงที่ผนังหลอดเลือดทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนและสารอาหารต่างๆลดลงเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆจึงได้รับออกซิเจนและสารอาหารไม่เพียงพอ

1.3 ระบบทางเดินหายใจมีการสูญเสียแคลเซียมที่รอยต่อของกระดูกอ่อนการยืดขยายของทรวงอกไม่ตึงกล้ามเนื้อทรวงอกอ่อนแรงมากขึ้นปริมาตรอากาศที่ค้างในปอด (residual capacity) เพิ่มขึ้นส่งผลต่อประสิทธิภาพการหายใจปริมาตรอากาศสูงสุดของอากาศที่หายใจออกลดลงเยื่อถุงลมเสื่อมลงทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลงรีเฟล็กซ์ (reflex) การไหลลดลงทำให้การกำจัดสิ่งแปลกปลอมในระบบทางเดินหายใจไม่ดีการติดเชืในระบบทางเดินหายใจเกิดได้ง่ายขึ้น

1.4 ระบบทางเดินอาหารพินไม่แข็งแรงแตกหักง่ายต่อมรับรสทำงานลดลงระยะเวลาที่อาหารผ่านหลอดอาหารช้าลงกล้ามเนื้อหูรูดบริเวณหลอดอาหารหย่อนตัวการเคลื่อนไหวบีบตัวของกระเพาะอาหารลดลงการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารลดลงการไหลเวียนเลือดของทางเดินอาหารลดลงหลอดเลือดบางแห่งโป่งพองทำให้เกิดเลือดออกในทางเดินอาหารได้ง่ายการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลงกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องลดลงประกอบกับร่างกายเคลื่อนไหวน้อยลงทำให้เกิดภาวะท้องผูกตามมาขนาดของตับลดลงและเลือดไหลผ่านตับน้อยลงมีผลทำให้ยาและสารเคมีต่าง ๆ ตกค้างแล้วออกฤทธิ์ไม่พึงประสงค์ต่อร่างกาย

1.5 ระบบประสาทเซลล์สมองลดลงขนาดและน้ำหนักของสมองลดลงทำให้เกิดช่องว่างระหว่างเนื้อสมองและกะโหลกศีรษะมากขึ้นหากเกิดแรงเหวี่ยงกระทำต่อศีรษะจะเกิดการฉีกขาดของหลอดเลือดที่เลี้ยงด้านนอกของสมองได้ง่ายในสถานการณ์ทำงานของสมองนั้นความจำการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆการรับสัมผัสต่างๆจะด้อยลงพบว่าความจำระยะสั้นจะบกพร่องก่อนความจำระยะยาว นอกจากนี้มีการตายของเซลล์สมองบางส่วนทำให้การสร้างสารสื่อประสาท (Neurotransmitters) ลดลงเช่นระดับของสารโดปามีนเพราะกลุ่มเซลล์ที่ผลิตโดปามีนเสื่อมหรือตายลงส่งผลให้ระดับสารโดปามีนในสมองลดลงสูญเสียการยับยั้งฤทธิ์ของอะซิติลโคลีน (Acetylcholine) ยังผลให้ฤทธิ์ของอะซิติลโคลีนเด่นชัดมากขึ้นและจะไปกระตุ้นเซลล์ประสาทให้มีการส่งคลื่นกระแสประสาทออกมามากขึ้นอันจะไปเพิ่มการทำงานของเซลล์แอลฟามอเตอร์นิวโรน (Alpha Motor Neuron) ของไขสันหลังกล้ามเนื้อจึงมีความตึงตัวสูงเกิดอาการสั่นแข็งเกร็งเคลื่อนไหวเชื่องช้าและการทรงตัวการเคลื่อนไหวจะเกิดความผิดปกติแบบพาร์กินสันขึ้นนอกจากนี้ระยะการหลับลึกจะลดลงรวมทั้งมีการตื่นกลางดึกบ่อยขึ้นจนรู้สึกเหมือนนอนไม่หลับเกือบตลอดคืนทำให้บางคนต้องหันไปพึ่งยานอนหลับ

1.6 ระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ขนาดและน้ำหนักของไตลดลงหน่วยไตมีขนาดใหญ่ขึ้นผนังหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงไตแข็งตัวการไหลเวียนเลือดในไตลดลงอัตราการกรองของไตลดลงการดูดกลับของสารต่างๆน้อยลงความสามารถในการทำให้ปัสสาวะเข้มข้นขึ้นน้อยลงขนาดกระเพาะปัสสาวะเล็กลงในผู้สูงอายุเพศชายมักมีปัญหาค่อมลูกหมากโตในผู้สูงอายุเพศหญิงรังไข่จะฝ่อเล็กลงผิวรังไข่ชนิดชาวปักมดลูกเหี่ยวมดลูกมีขนาดเล็กลงปากมดลูกเหี่ยวและมีขนาดเล็กลงไม่มีเมือกหล่อลื่นช่องคลอดแคบและสั้นลงเยื่ออุ้งช่องคลอดบางลงทำให้การผลิตสารหล่อลื่นได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์

1.7 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลงเมื่อเทียบกับเมื่อเทียบกับตอนอยู่ในวัยหนุ่มสาวระยะเวลาที่เซลล์กล้ามเนื้อใช้ในการยึดหดตัวแต่ละครั้งมากขึ้นทำให้การเคลื่อนไหวได้ช้าลงอัตราการสลายของกระดูกมากกว่าการสร้างกระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ เสื่อมมากขึ้นตามอายุน้ำไขข้อลดลงส่งผลให้กระดูกเคลื่อนมาสัมผัสกันเกิดการเสียดของข้อการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ไม่สะดวกเกิดการติดแข็งข้ออักเสบติดเชื้อได้ง่าย

1.8 ระบบต่อมไร้ท่อต่อมใต้สมองมีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่การไหลเวียนเลือดไปต่อมใต้สมองลดการผลิตฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองลดต่อมไทรอยด์มีเนื้อเยื่อพังผืดมาสะสมมากขึ้นส่งผลให้ความสามารถในการทำงานของต่อมไทรอยด์ลดลงต่อมพาราไทรอยด์ทำงานผลิตฮอร์โมนลดลงตามอายุต่อมหมวกไตส่วนนอกมีเนื้อเยื่อพังผืดและรงควัตถุเพิ่มขึ้นระดับฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตลดลงต่ำอ่อนหลังอินซูลินลดลงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินลดลงต่อมเพศทำงานลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคมในผู้สูงอายุ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ได้กล่าวมาแล้วการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมก็มีการเปลี่ยนแปลงตามวัยตามอายุซึ่งอาจมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในของแต่ละบุคคลได้แก่ปรัชญาในการดำเนินชีวิตเจตคติที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่นความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทั้งนี้ถ้าผู้สูงอายุนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมไปในทางลบก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในทางลบ การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุได้แก่

2.1 การปลดเกษียณหรือการออกจากงานซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นคงในรายได้สูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมสูญเสียการสมาคมกับกลุ่มเพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต

2.2 การเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัวการเปลี่ยนแปลงของระบบครอบครัวในปัจจุบันเปลี่ยนจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังถูกทอดทิ้งขาดที่พึ่งนอกจากนี้การเสียชีวิตของคู่สมรสทำให้ผู้สูงอายุนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

2.3 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ส่งผลให้มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้นอัตราค่าครองชีพเพิ่มขึ้นรายได้ของผู้สูงอายุไม่เพียงพอกับรายจ่ายบุตรหลานมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไปมโนทัศน์ของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงผู้สูงอายุถูกมองว่าขาดคุณค่าขาดความสามารถทำให้ผู้สูงอายุแยกตัวออกจากสังคมมีกิจกรรมมีส่วนร่วมทางสังคมลดลงและสังคมให้โอกาสผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยลงส่งผลให้ผู้สูงอายุนำความรู้สึกมีคุณค่าลดลง

2.4 การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมจากการที่วัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้นแต่ผู้สูงอายุมักยึดมั่นกับคตินิยมขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิมส่งผลให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยเพิ่มมากขึ้นผู้สูงอายุจึงกลับกลายเป็นคนล้าสมัยจุกจิกจู้จี้ขุ่นบุตรหลานไม่ยอมเลี้ยงดูอยู่ใกล้กลายเป็นส่วนเกินของครอบครัวส่งผลให้ผู้สูงอายุแยกตนเองและเกิดความรู้สึกท้อแท้มากขึ้น

2.5 การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางจิตในวัยสูงอายุ พัฒนาการทางจิตเป็นสิ่งที่ได้รับ การหล่อหลอมมาจากช่วงวัยที่ผ่านมา ถ้าผู้สูงอายุผ่านขั้นตอนต่าง ๆ มาด้วยดีจะมองอดีตเต็มไป ด้วยความสำเร็จ มีปรัชญาชีวิตตนเองภูมิใจที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับบุตรหลานรุ่นหลัง จะมี บุคลิกภาพที่เข้มแข็งอารมณ์มั่นคง จิตใจหนักแน่น แต่ถ้าช่วงชีวิตที่ผ่านมาประสบกับความอึดอัด ล้มเหลวผิดหวังทุกข้อใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต เสียเวลาที่ผ่านมา ไม่พึงพอใจกับชีวิตในอดีต ไม่ยอมรับสภาพตนเอง เกิดความรู้สึกคับข้องใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ขาดความ สงบสุขในชีวิต รู้สึกไร้ค่าสิ้นหวัง

สำหรับสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในวัยสูงอายุ ได้แก่

1. การขาดความสามารถด้านร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญและพบได้มากที่สุดส่วนใหญ่ เกิดจากการมีโรคประจำตัวเรื้อรัง ทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองลดลง เกิดภาวะพึ่งพามากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี สูญเสียความเป็นอิสระและเกิดภาวะพึ่งพาสูญเสีย ความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม สูญเสียความสุขสบาย เกิดความรู้สึกเครียดวิตกกังวล สูญเสียอัตมโน ทัศน์แห่งตน สูญเสียบทบาทในสังคมและครอบครัว

2. การศึกษา ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาน้อยจะขาดความมั่นใจและรู้สึกว่าตนเองแตกต่าง จากผู้อื่นมากนอกจากนี้ หากการศึกษาที่น้อยไป อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดความรู้พื้นฐานในการ ป้องกันและรักษาสุขภาพตนเองซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยมากขึ้น

3. การขาดความสามารถด้านจิตใจ พบได้มากจากภาวะเครียดในวัยสูงอายุ ซึ่งอาจเกิด จากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน หรือเรื้อรัง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมี ความผิดปกติใน การรับรู้ เช่น สายตาไม่ดี หูตึง มีภาวะซึมเศร้า และเกิดปัญหาอาการทางจิตตามมาได้ หรือมีปัญหา ทางจิตทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว

4. การขาดความสามารถทางสังคม เป็นผลจากปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุบางรายขาดความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก

5. การมีบุคลิกภาพที่ยากต่อการเปลี่ยนแปลง ได้แก่บุคลิกภาพดื้อรั้นแข็งกร้าว และมีความ เชื่อมั่นในตนเองสูง ผู้สูงอายุที่ชอบเก็บสะสมสิ่งของ

6. การมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ข่มขู่ นั่งเฉย อยู่เฉย สกปรก เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดต่อผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือผู้ดูแล จากสาเหตุดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาทางจิตสังคมได้ เกิดความรู้สึกสูญเสียเหงาว่าเหว่เดียวดายซึมเศร้า มี พฤติกรรมวุ่นวาย ระบายผู้อื่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง หรือหวาดระแวง และ อาจเกิดกลุ่มอาการที่มีพยาธิสภาพทางสมอง เนื่องจากความผิดปกติของสมองทำให้สติปัญญาความจำ อารมณ์เปลี่ยนแปลง ความคิดสับสนได้

จากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของร่างกายที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการก้าวจาก วัยทำงานสู่วัยผู้สูงอายุ หรือ การเป็นผู้สูงอายุนั้น เป็นวัยที่มองข้ามไม่ได้เพราะการเสื่อมถอยในแทบ ทุกด้านปรากฏชัดขึ้น ไม่ใช่เพียงแห่งการเจริญเติบโตอีกต่อไป เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายส่วนใหญ่จะ ทำงานลดลงและมีจำนวนลดน้อยลง เมื่อเทียบกับทุกวัยในอดีต สมรรถภาพต่าง ๆ ของร่างกายโดย เฉลี่ยจะลดลง สมรรถภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (functional ability) ลดลง ถ้าผู้สูงอายุมีโรค ประจำตัว หรือมีปัญหาสภาพร่างกายที่จำกัดร่วมอยู่ด้วย จะยิ่งทำให้สมรรถภาพลดต่ำลงจนไม่เพียง

พอที่จะดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น หรืออาจถึงขั้นต้องมีผู้ช่วยเหลือดูแลประจำตัว (สุทธิชัยจิตะพันธ์กุล, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Gidding, Roy, & Predeger, (2007) ที่ศึกษาประสบการณ์ของสตรีสูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง พบว่าผู้สูงอายุรับรู้ที่ตนเองอ่อนเพลียความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ร่างกายมีข้อจำกัดในการเข้าสังคมและการทำกิจกรรม ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้งจากทีมสุขภาพและผู้ดูแลในครอบครัวของผู้สูงอายุนั้น ๆ จะต้องมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามวัยและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลที่เหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี แม้จะมีการเสื่อมถอยด้านร่างกาย หรือมีปัญหาสุขภาพเรื้อรังก็ตาม

ในเมื่อสุขภาพกายสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุเป็นเช่นกล่าวนมาแล้ว โดยที่การที่ประชากรวัยผู้สูงอายุในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดมีผลกระทบที่ต้องคำนึงถึงอย่างน้อย 3 ระดับด้วยกัน (Magnus 2009; Clark et al., 2004; Schulz, 2001 อ้างถึงใน เกลิมพล แจ่มจันทร์, 2555-2556) ได้แก่

(1) ผลกระทบระดับมหภาค โดยเฉพาะต่อภาคการจ้างงานและผลิตภาพของแรงงานในประเทศ การที่สัดส่วนของประชากรวัยแรงงานลดลงในขณะที่ภาวะพึ่งพิงของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น ย่อมส่งผลกระทบต่อขีดความสามารถในการผลิต ระดับการออมการลงทุนและการพัฒนาประเทศในภาพรวม

(2) ผลกระทบต่อภาครัฐเกี่ยวกับภาระทางการคลังในการดูแล ด้านสิทธิสวัสดิการ และบริการสาธารณะต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายในด้านการบริการทางสุขภาพ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รวมถึงบำเหน็จบำนาญข้าราชการเกษียณอายุ ที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี อีกทั้งการมีชีวิตอยู่ต่อหลังเกษียณจากราชการยืนยาวขึ้น

(3) ผลกระทบระดับจุลภาค โดยเฉพาะในประเด็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและครอบครัว ทั้งในด้านเศรษฐกิจสังคมและสุขภาพ เช่น ในเรื่องหลักประกันรายได้ยามชรา หลักประกันทางสุขภาพยามเจ็บป่วย การดูแลผู้สูงอายุและการเกื้อหนุนทางสังคมการดูแลระยะยาว การเฝ้าระวังทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่อาจได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของผู้สูงอายุในหลายด้าน ทั้งสถานภาพจากวัยทำงานเป็นวัยสูงอายุ จากทำงานไปเป็นไม่ทำงาน รวมถึงสถานภาพและบทบาททางสังคมด้านอื่น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ทำให้ผู้คนในสังคมยุคปัจจุบันมีการใช้เครื่องทุ่นแรงมาอำนวยความสะดวกให้กับตนเองมากขึ้น มีการใช้แรงใช้กล้ามเนื้อประกอบภารกิจในการดำรงชีวิตประจำวันน้อยลง ส่งผลให้สุขภาพพื้นฐานและสมรรถภาพทางกายลดลง เพราะขาดการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย ประกอบกับสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบันเปลี่ยนไป มีแข่งขันกันสูงขึ้น เกิดความกดดันและความเครียดสะสมเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามสภาวะกดดัน ก่อให้เกิดความหวาดวิตกกังวลในความไม่มั่นคงของชีวิต นำไปสู่อาการ

ของโรคเครียด โรควิตกกังวล โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคเจ็บป่วยทางสังคมอีกหลายชนิด ที่เกิดในผู้สูงอายุทุกเพศทุกฐานะอาชีพ

ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายจึงเป็นเสมือนยาวิเศษที่จะช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ หากได้มีการออกกำลังกายตั้งแต่เยาว์วัยอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับแต่ละวัย การออกกำลังกายนั้น ย่อมไม่ต่างอะไรกับการได้ “ฝากออมสินสุขภาพ” ให้กับตนเองช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นทุนสำรองไว้ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บในยามที่เข้าสู่วัยเสื่อมวัยชรา ซึ่งจะเริ่มมีอาการปรากฏให้เห็นตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ 30 ปี ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีใช้เพียงแต่จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังคงช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง และมีความอดทนอดกลั้นต่อความกดดันของสังคมที่บีบคั้นต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งพอที่จะจำแนกวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายได้ 4 ประการ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2550) ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา การออกกำลังกายประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบำบัดรักษา ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อ อาทิเช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ โรคเครียดและโรคปวดหลัง ฯลฯ ซึ่งการแพทย์ปัจจุบันให้การยอมรับและใช้วิธีการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษาอาการของโรคดังกล่าว เพื่อลดการใช้ยาให้น้อยลงและสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้สูงขึ้น ทั้งยังเป็นการรักษาอาการของโรคควบคู่ไปกับการใช้ยาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ด้วยการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอาการของโรค และเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางด้านกายภาพบำบัดโดยเฉพาะอย่างใกล้ชิด

2. การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย การออกกำลังกายประเภทนี้ จะกระทำต่อจากการบำบัดรักษาหรือภายหลังจากอาการเจ็บป่วยทุเลาลงจนกระทั่งหายเป็นปกติ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายที่เสื่อมสภาพหรือทรุดโทรมลงในช่วงที่เจ็บป่วย ให้กลับฟื้นคืนสู่สภาพที่แข็งแรงเป็นปกติ อาทิเช่น อาการเจ็บไข้มึนสบายโดยทั่วไป อาการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ อาการบาดเจ็บจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา อาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ รวมทั้งอาการเสื่อมสภาพของร่างกายที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งภายหลังจากอาการเจ็บป่วยทุเลาหรือหายเจ็บป่วยแล้ว การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรงกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

3. การออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง การออกกำลังกายประเภทนี้ มุ่งสร้างเสริมสุขภาพร่างกายจากสภาวะที่เป็นปกติให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงในองค์รวมของสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด การสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและส่วนประกอบของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายสามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันที่หนักและนานได้เป็นอย่างดี โดยไม่รู้สึกอ่อนเพลียหรือมีอาการเหน็ดเหนื่อยง่าย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเพิ่มขึ้น สามารถประกอบหน้าที่การงานและดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

4. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของร่างกาย การออกกำลังกายประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายที่มุ่งพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายของแต่ละบุคคล ให้พัฒนาไปสู่ศักยภาพหรือความสามารถสูงสุดในแต่ละด้านที่ต้องการ

เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว กำลัง ความคล่องแคล่วว่องไว ความแม่นยำ ปฏิบัติการรับรู้การสั่งงานของสมอง ความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวที่ดี เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเหนือกว่าคนทั่วไปแล้ว ยังสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายประเภทนี้ จะใช้เฉพาะสำหรับนักกีฬาหรือบุคคลที่มีสุขภาพพื้นฐานแข็งแรง และมีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้เชี่ยวชาญทางการฝึกสมรรถภาพเฉพาะด้านที่มีความสามารถ เช่น การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ เป็นต้น

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สำคัญและจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทุกสาขาอาชีพที่จะขาดเสียมิได้ トラบไคที่ร่างกายยังมีลมหายใจและมีการเคลื่อนไหวได้เอง ทุกคนควรให้ความใส่ใจในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นเสมือนอาหารที่ช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง พร้อมทั้งจะทำหน้าที่และยับยั้งเหตุขัดข้องกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อก้าวไปสู่ประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต การออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการให้อาหารเสริมกล้ามเนื้อและกระดูกโดยตรงแล้ว ยังช่วยเป็นการกระตุ้นระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยรักษาและชะลอการเสื่อมสภาพของอวัยวะรวมทั้งระบบโครงสร้างของร่างกาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีสุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพจิตเบิกบานแจ่มใส มีอายุยืนยาวและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

สำหรับประเทศไทยได้ให้ความสำคัญ และตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ดังกล่าวข้างต้น ทั้งตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ดังจะเห็นได้จากการกำหนดนโยบายการพัฒนาผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ ขึ้นมา รวมทั้งกำหนดให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปี เป็น “วันผู้สูงอายุ” โดยมี “ดอกกลีบดวน” เป็นสัญลักษณ์ของคนสูงอายุ ขณะที่ในระดับนานาชาติก็ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน โดยองค์การสหประชาชาติกำหนดให้ทุกวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปี เป็น “วันผู้สูงอายุสากล” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 เป็นต้นมา นอกจากนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) ยังได้กำหนดให้ทุกประเทศต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ประเทศต่าง ๆ ช่วยกันส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จนคณะกรรมการอำนวยการวันอนามัยโลก กระทรวงสาธารณสุขของไทย ได้มีคำขวัญเป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” หนึ่งในนั้นคือการสนับสนุนเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุตามชุมชนต่าง ๆ ได้ออกกำลังกายอย่างยั่งยืน (สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2555)

ในด้านสุขภาพผู้สูงอายุนั้น พบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวร่างกายหรืออวัยวะของร่างกายมากขึ้นตามวัย และจากการศึกษาของ วณิดา มงคลสินธุ์ (2557) พบว่าคนไทยยังให้ความสำคัญต่อการตรวจสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่จะรอให้อาการแสดงออกมาชัดเจนก่อนแล้วจึงค่อยไปรักษา ซึ่งโรคอาจรุนแรงเกินกำลังรักษา อันเป็นที่มาของการเกิดสภาวะพึ่งพา การช่วยตนเองได้น้อย และยังพบอีกว่าประชากรสูงอายุไม่ถึงครึ่งหนึ่งเท่านั้น ที่ได้รับการตรวจสุขภาพ นั้นหมายถึง ผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งหนึ่งไม่รู้ว่าตนเองมีโรคอะไรแอบแฝงอยู่บ้าง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) ขณะที่หน่วยงานด้านสุขภาพ สุขอนามัยต่าง ๆ ได้พยายามส่งเสริมให้มีการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกมาประกาศ กฎบัตร

ออกตาวา และให้บัญญัตินิยามคำว่า "การส่งเสริมสุขภาพ" หรือ "HEALTH PROMOTION" ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1986 ที่ประเทศแคนาดา ว่าหมายถึง " ขบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาพะอันสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม" (Ottawa Charter for Health Promotion, 1986)

ทั้งนี้วีรศักดิ์ เมืองไพศาล(2554) พบว่า ถ้าจะการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ได้ผลนั้น ต้องกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำ ลดการใช้ชีวิตสันโดษ และจากการศึกษาของสิรินทร ฉันทศิริกาญจน (2544) พบว่า การร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระดับเบา (low-intensity endurance exercise) จะได้ผลดีที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุ ถ้าจะพูดว่า การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับชีวิตอันปกติสุขของผู้สูงอายุก็น่าจะได้ สำหรับกระแสการออกกำลังกายในประเทศไทยนั้น ได้ปรากฏชัดเจนจริงจิ่งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เป็นต้นมา เมื่อมีการระดมมวลชนจำนวนมากมาทำไปออกกำลังกายพร้อม ๆ ในคราวเดียวกัน ดังที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ เช่น เมื่อเย็น วันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 รัฐบาลในสมัยนั้นจัดกิจกรรม “รวมพลคนรักสุขภาพ” ขึ้นทั่วประเทศ ด้วยการระดมคนไทยให้ออกมาเต้นแอโรบิคพร้อมกันทุกจังหวัดทั่วประเทศ ยังผลให้สถิติได้รับการบันทึกลงใน กิเนสบุ๊คออฟเรคคอร์ด ว่ามีประชาชนเต้นแอโรบิคพร้อมกันได้มากถึง 266,824 คน สามารถทำลายสถิติโลกได้ (มหกรรมรวมพลสร้างสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 1, 2545)

หลังจากนั้นก็ตามด้วยกระแส “ฮูลาฮูป” ในปี พ.ศ. 2553 ดังจะพบในหนังสือพิมพ์รายวันในช่วงขณะนั้นหลายฉบับเช่นกัน ตัวอย่างเช่น “ผลของการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปต่อการเปลี่ยนแปลงขนาดรอบเอวของบุคลากรโรงพยาบาลดำเนินสะดวก ของ น.ส.สุทธิกานต์ เสพสุข นิสิตปริญญาโท และนพ.จรัสพล รินทระ อาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พบว่า การออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป จะทำให้ภาวะอ้วนลงพุงลดลง ทั้งขนาดรอบเอว ดัชนีมวลกาย และความหนาของไขมันหน้าท้องก็ลดลงด้วย” (พงษมพู ประเสริฐ, 2556) ต่อมาก็มีกิจกรรมปั่นจักรยานตามมา เช่น กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ "Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่" เมื่อเดือนสิงหาคม 2558 ตามด้วยกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว "Bike for Dad ปั่นเพื่อพ่อ" เมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2558 ซึ่งมียอดรวมผู้ร่วมปั่นจักรยานเฉพาะที่ลงทะเบียนสมัครทั้งสิ้น 568,427 คน (ปั่นเพื่อพ่อ, 2558) ซึ่งยังไม่รวมการจัดวิ่งมาราธอนต่าง ๆ ในประเทศไทยซึ่งมีมายาวนานกว่า 30 ปีมาแล้ว

จากปรากฏการณ์ของกิจกรรมต่าง ๆ ข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า กระแสส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายมีมาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ คนไทยได้รับรู้ถึงกระแสและเริ่มตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น จนเรียนรู้ว่าการแพทย์และการสาธารณสุข ที่มุ่งเน้นความสำคัญในการรักษา (main stream medicine/public health) ไม่ใช่คำตอบเดียวของเรื่องสุขภาพอีกต่อไป (สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2555) ทำให้มีการเคลื่อนไหวของคนรักสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยมีสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ทำหน้าที่ขับเคลื่อนเหนี่ยวนำ มุ่งให้มีการรักสุขภาพในบุคคลทุกเพศทุกวัย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งทำหน้าที่ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคม ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี (พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544, 2544) ส่งผลให้เกิดการสร้าง

เสริมสุขภาพพร้อมกับองค์กรทุกภาคส่วนอย่างกว้างขวางและหลากหลาย ทำให้การสร้างเสริมสุขภาพกลายเป็นเรื่องของคน ไม่ใช่เรื่องเทคนิควิชาการที่จำกัดอยู่แต่ภายในบุคลากรสาธารณสุขเท่านั้นอีกต่อไป รวมทั้งมีการสนับสนุนงบประมาณเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับชุมชนที่เข้มแข็งด้วย ทั้งสองปัจจัยนี้เหนี่ยวนำให้เกิดการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม เป็นชมรมของคนออกกำลังกาย และเกิดเครือข่ายคนรักสุขภาพขึ้นทุกจังหวัดทั่วประเทศ (วีรศักดิ์ เมืองไพศาล, 2554, น.27)

แนวคิดเกี่ยวกับการรวมกลุ่มและชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

การรวมกลุ่ม

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับกลุ่มไว้หลายคน เช่น วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุกกุล (2522, น.2) ให้ความหมายว่า กลุ่ม คือ การรวมตัวของบุคคลที่ตั้งอยู่บนความสัมพันธ์ที่แน่นอนซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์นั้นขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่ม ความคล้ายหรือเหมือนกันของบุคคลในกลุ่ม ไม่ใช่สิ่งสำคัญของการรวมกลุ่ม แต่อยู่ที่ความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม หรือปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ของกลุ่มนั่นเองสุพิน เกษาคุปต์ (2539) กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง ระบบที่มีการจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าสองคนขึ้นไป เพื่อทำหน้าที่บางอย่าง โดยมีชุดของบทบาทที่กำหนดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก มีบรรทัดฐานที่กำหนดแนวปฏิบัติในการทำงานของกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม ขณะที่ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2544) ให้นิยามว่า กลุ่ม หมายถึง การที่คนสองคนหรือมากกว่านั้น เข้ามาเกี่ยวข้องกัน และมีการกระทำต่อกันทางสังคมภายในช่วงเวลาหนึ่งด้วยความมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน ความมุ่งหมายนั้นอาจจะเป็นการร่วมมือช่วยเหลือกันก็ได้ หรืออาจจะเป็นศัตรูต่อกันก็ได้ แต่สิ่งที่จะทำให้เกิดกลุ่มได้คือ การกระทำต่อกันทางสังคมส่วน จีรพรธณ กาญจนะจิตรา (2545) กล่าวว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคลหลายๆ คนที่มีจิตใจรักใคร่ร่วมมือ มีจุดมุ่งหมายที่จะปฏิบัติหน้าที่ของกลุ่มให้ลุล่วงไปด้วยดี และแต่ละคนสำนึกตลอดเวลาว่าตนเป็นสมาชิกของกลุ่มซึ่งความหมายของ “กลุ่ม” ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, น. 80) ให้ความหมายว่า คน สัตว์ หรือ สิ่งของต่างๆ ที่รวมกันอยู่เป็นหมู่ เป็นหมวด เป็นพวก หรือเป็นกลุ่มก้อน เช่น กลุ่มคน กลุ่มดาว; ลักษณะนาม เรียกของที่เป็นกลุ่ม; อาการที่เข้ามารวมกันเป็นหมู่ เรียกว่า จับกลุ่มผูกพัน

ส่วนในงานศึกษาของ Mabry and Barns ได้ตั้งข้อสังเกตว่ามีลักษณะร่วม 4 ประการที่กำหนดความหมายของกลุ่ม คือ (อึ้งใน กนกรัตน์ สามัตถิยะ, 2545, น. 17)

1. กลุ่มจะต้องอยู่นานพอสมควร นานพอที่จะพยายามบรรลุเป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะสำเร็จ หรือไม่ก็ตาม
2. มีเป้าหมายร่วมกัน
3. จะต้องเกิดการพัฒนาโครงสร้างของกลุ่มอย่างน้อยก็ขั้นต้น
4. เป็นการรวมปัจเจกบุคคลแบบเผชิญหน้ากันและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

นอกจากนั้นในงานศึกษาของถวิล ธาราโภชน (2532, น. 99) ได้อธิบายความหมายของกลุ่มไว้ว่า กลุ่ม หมายถึง การรวมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีการติดต่อหรือเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันนี้เป็นกระบวนการที่ทำให้กลุ่มแตกต่างจากการรวมกัน แต่ความสัมพันธ์นี้อยู่ใน

วงจำกัด ซึ่งเป็นการกระทำที่กำหนดโครงสร้างกลุ่มและการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันโดยต่อเนื่อง มีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นภายในช่วงเวลาหนึ่ง บุคคลที่ติดต่อนั้นมีจำนวนมากพอและติดต่อกันได้อย่างใกล้ชิดโดยไม่ผ่านบุคคลอื่น

จากที่กล่าวมา จะเห็นว่าคำจำกัดความของกลุ่ม จะคล้ายๆ กัน จะต่างกันบ้างในรายละเอียด แต่โดยสรุปแล้ว กลุ่ม ต้องประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป ที่มีความสนใจเหมือน ๆ กัน บุคคลในกลุ่มจะต้องมีการปะทะสัมพันธ์ต่อกัน และจะมีแบบแผนต่อกัน มีความรับผิดชอบ หน้าที่ บทบาท เป็นต้นกระบวนการที่จะเกิดเป็นกลุ่มขึ้นได้นั้น ต้องมาจากหลายองค์ประกอบรวมเข้าด้วยกัน สิ่งสำคัญคือการปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มจะทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานตามเป้าหมายไปได้อย่างประสบความสำเร็จ และกลุ่มต้องมีองค์ประกอบของกลุ่มเพื่อเป็นการดำเนินงานร่วมกันของกลุ่ม

Horton and Hunt (1976, pp.148 – 149) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสังคมว่าเป็นกลุ่มของคนที่ไม่เพียงมีความใกล้ชิดกันทางร่างกายเท่านั้น แต่จะต้องมีการกระทำต่อกันทางสังคม มีการเร้า การตอบสนองซึ่งกันและกัน มีการติดต่อกันตามสถานภาพและบทบาท มีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน มีความเชื่อในด้านค่านิยมร่วมกันหรือคล้ายคลึงกัน ตัวอย่างของกลุ่มสังคมเช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มศิษย์เก่า กลุ่มอาชีพ เป็นต้น

จากความหมายข้างต้น จึงสรุปได้ว่า กลุ่ม มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. เกิดจากคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
2. ต้องมีปฏิสัมพันธ์กันตอบสนองซึ่งกันและกันโดยต่อเนื่อง
3. ต้องมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ภายในช่วงเวลาหนึ่ง
4. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนรับรู้และตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
5. สมาชิกมีเป้าหมายร่วมกัน กลุ่มมีกิจกรรมตอบสนองความต้องการของสมาชิก

การเกิดของกลุ่ม หรือการรวมกลุ่ม

การเกิดของกลุ่ม มีความน่าสนใจเพราะเป็นที่มาของค่านิยมและบรรทัดฐานในการประพฤติปฏิบัติที่ต่างไปจากปัจเจกชน (ไพบูลย์ ช่างเรียน อ้างถึงใน ธงชัย ไหมสวรรค์ และคณะ, 2555 น.6)

Homans (1974, pp. 169) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้คนมารวมกลุ่มว่ามี 3 ประการ คือ

1. มีกิจกรรม (activity)
2. มีปฏิสัมพันธ์ (interaction)
3. มีความรู้สึกผูกพัน หรือมีพันธกิจต่อกัน (sentiment)

ผู้คนในทุกสังคมจะมีกิจกรรม และการทำกิจกรรมร่วมกัน อันก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เมื่อร่วมกันบ่มเพาะความรู้สึกในเชิงผูกพันจะตามมา เช่น ความรัก ความสามัคคี ความเคารพยกย่องซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกร่วมกัน การที่คนในกลุ่มสามารถทำกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ คนเหล่านั้นจะความเหมือนกันในแง่ ความสนใจ นิสัยใจคอ และบุคลิกภาพ

อย่างไรก็ตามการรวมกลุ่มจะเกิดประสิทธิภาพและมีความเหนียวแน่น ก็ต่อเมื่อมีสิ่งต่อไปนี้อยู่ด้วย (Homans 1974, p. 169) คือ รางวัลหรือสิ่งตอบแทน (rewards) ค่านิยม (value)

บรรทัดฐาน (norms) การลงทุน (investment) ผลประโยชน์ (interest) ความยุติธรรม (justice)

เมื่อกลุ่มมีความเหนียวแน่น มั่นคง และอยู่ได้นาน จะก่อให้เกิดเป็นองค์กรแบบระบบราชการ (bureaucracy) มีการจัดสายการบังคับบัญชา ที่มีองค์ประกอบ ดังนี้ (Weber, 2013)

1. มีการยึดหลักเกณฑ์ อำนาจ และวัตถุประสงค์อย่างเป็นทางการ ซึ่งมีข้อกำหนดระเบียบข้อบังคับขององค์กร

2. มีการแบ่งหน้าที่แบ่งงานกันทำตามความสามารถของสมาชิก เน้นการคัดเลือกบุคคลตามความสามารถ โดยไม่คำนึงถึงระบบอุปถัมภ์หรือระยะเวลาที่อยู่ร่วมองค์กร

3. อำนาจขององค์กร จะต้องมียศบับบัญชาที่มีการอุทธรณ์ การตัดสินใจ หรือการแสดงความคิดเห็นจากผู้ที่อยู่ในระดับล่างของสายบังคับบัญชาได้ แต่ต้องเป็นความคิดเห็นที่ต้องตามระเบียบข้อบังคับขององค์กร

4. การตอบแทน ต้องมีความแน่นอนขึ้นอยู่กัระยะเวลาในการทำงาน

5. ข้อกำหนด ระเบียบข้อบังคับขององค์กรนั้น ต้องบัญญัติเป็นลายลักษณ์อักษร และมี

6. กรอบแบบแผนที่เป็นเอกสาร มีทั้งแบบที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก และแบบที่เปลี่ยนแปลง

ได้ง่าย

องค์กรแบบระบบราชการของเวเบอร์นี้ แม้จะดูเป็นทางการที่มีความยืดหยุ่นน้อยไป แต่ก็ใช้กันอย่างกว้างขวางในระบบการบังคับบัญชาาระดับมหภาค กระนั้นก็ตามมีทฤษฎีกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ (informal group) ของโฮมานส์เกิดขึ้นมา ซึ่งได้สอดแทรกอยู่ทุกที่ไปในองค์กรแบบระบบราชการ (bureaucracy) โดยความเป็นมาของกลุ่มแบบไม่เป็นทางการนี้ มีมูลเหตุจูงใจ ดังนี้ (ทิตนา เชนณี และคณะ 2522, น. 58-59)

1. เกิดจากความสัมพันธ์ส่วนตัว (interpersonal attraction) ที่ติดต่อกันบ่อย ๆ

2. กิจกรรมกลุ่ม (group activity) สมาชิกกลุ่มสนใจกิจกรรมของกลุ่ม จึงเข้าร่วม

3. มีเป้าหมายกลุ่ม (group goal) เป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้บุคคลก่อรูปขึ้นเป็นกลุ่มเพื่อสร้างพื้นที่อำนาจในการต่อรอง เพื่อเข้าถึงเป้าหมายของตนง่ายขึ้น

4. ความเป็นสมาชิกของกลุ่ม (instrument effect of membership) ทำให้มีสิทธิได้สิทธิต่าง ๆ ที่พึงมีพึงได้

5. มีการใช้ความเป็นสมาชิกกลุ่ม (group membership) เป็นเครื่องมือในการหาผลประโยชน์บางประการ

แนวคิดการจัดตั้งกลุ่มทั้งกลุ่มแบบเป็นทางการ (formal group) และกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ (informal group) ได้ถูกจัดตั้งขึ้นมาในสังคม ด้วยสาเหตุหลายประการ ซึ่ง Gibson, Ivancerich and Donnally (1997, pp.183-184) ได้สรุปสาเหตุไว้ มีดังนี้

1. จัดตั้งขึ้นเพื่อความพึงพอใจและความต้องการของมนุษย์ ที่แยกย่อยได้ 3 ข้อคือ

1.1 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (security needs) ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตในอื่นที่จะทำให้มีชีวิตอยู่รอดได้

1.2 ความต้องการทางสังคม (social needs) มนุษย์ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของกลุ่มหรือสังคม ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตน

1.3 ความต้องการมีเกียรติยศและชื่อเสียง (esteem needs) เป็นความต้องการเกียรติหรือความภูมิใจในตน ต้องการความยกย่องยอมรับนับถือว่าเป็นผู้มีความสามารถ มีเกียรติยศ มีอำนาจ มีหน้าตา

2. จัดตั้งตามความเหมือนคล้าย และสิ่งดึงดูด (proximity and attraction) จากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กัน ที่แยกได้ออกเป็น 2 รูปแบบคือ

2.1 จัดตั้งตามความเหมือนคล้าย (proximity) จัดตั้งกลุ่มตามความเหมือนคล้ายทางกายภาพของบุคคล

2.2 จัดตั้งตามสิ่งดึงดูด (attraction) จัดตั้งขึ้นตามสิ่งดึงดูดบุคคลให้มารวมกลุ่มกันด้วยมีทัศนคติหรือแรงจูงใจในบางสิ่งบางอย่างที่เหมือนกัน หรือคล้ายคลึงกัน

3. จัดตั้งกลุ่มด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ (economic reasons) การจัดตั้งขึ้นในกรณีนี้สมาชิกกลุ่มต่างมีความเชื่อว่า รวมกลุ่มกันแล้วจะได้รับประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจจากการกระทำ

ด้วยแนวคิดและเหตุผลการจัดตั้งกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะเข้าร่วมกลุ่มกัน มีเหตุผลเบื้องหลัง คือ

1) บุคคลไม่สามารถอยู่ด้วยลำพังตัวคนเดียว ต้องแสวงหาบุคคลที่มีลักษณะต่างๆที่เหมือนคล้ายกัน เช่น ค่านิยม ความคิด ทัศนคติ แรงจูงใจในการทำกิจกรรม เพื่อรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม อันเป็นการตอบสนองตนเองทั้งในด้านสังคมและจิตวิทยา

2) จัดตั้งกลุ่มและเข้าร่วมกลุ่มเพราะความต้องการผลประโยชน์ อาจเป็นทางเศรษฐกิจหรืออย่างอื่นที่แตกต่างกันไป ในยุคปัจจุบันผลประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจกำลังแพร่หลาย

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของ Homans ได้ให้ความหมายตลอดจนแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มไว้ละเอียดเป็นลำดับมีขั้นตอนลักษณะคุณสมบัติของกลุ่มที่ครอบคลุม ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการรวมกลุ่มของ Homans (1974) มาอธิบายการรวมกลุ่มเพื่อก่อตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาแต่ละคนที่มารวมกลุ่มนั้น มีการตัดสินใจอย่างไร แนวคิดว่าจะจัดจะร่วมกิจกรรมอย่างไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินกิจกรรมไปสู่เป้าหมายของชมรมกีฬาผู้สูงอายุได้

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

ชมรม ตามความหมายของพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556) ให้ความหมายดังนี้ “ชมรม หมายถึง ที่พักชั่วคราวของกลุ่มบุคคล ที่ประชุมของกลุ่มบุคคลที่มีจุดประสงค์เพื่อประโยชน์บางประการร่วมกัน เช่น ชมรมนักวรรณศิลป์ ชมรมพุทธศาสตร์”

วีรียา เตโซ (2554) ได้พูดถึงชมรมในการจัดอบรมเสริมสร้างภาวะผู้นำตามโครงการคุณธรรม นำความรู้สู่ประชาธิปไตยว่า “ชมรม ไม่เป็นนิติบุคคลใครคิดจะตั้งก็ตั้งได้ทันที การตั้งจึงขึ้นอยู่กับสมาชิกชมรมว่าจะร่างข้อบังคับหรือระเบียบอะไรก็ตกลงกันเอง อยากเลิกเมื่อไหร่ตกลงกันเองในสมาชิกชมรมจะมีวัตถุประสงค์ว่าตั้งชมรมขึ้นมาเพื่ออะไร และอยากทำอะไรรวมทั้งควรประกาศจุดยืนของชมรมให้เป็นที่รู้จักในหมู่สมาชิกและสังคมภายนอกบางชมรมก็มีระเบียบข้อบังคับหรือธรรมนูญของชมรมเป็นลายลักษณ์อักษร” ชมรมจึงเป็นที่รวมตัวกันตั้งขึ้นอย่างง่าย ๆ มี

วัตถุประสงค์ เพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง จะมีระเบียบข้อบังคับหรือไม่ก็ได้ ขึ้นกับข้อตกลงของสมาชิก ทั้งจะเลิกเมื่อใดก็ได้

ขั้นตอนของการจัดตั้งชมรม

ในการจัดตั้งชมรมโดยทั่วไปมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (วิริยา เตโซ, 2554) ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มต้น

เริ่มต้นต้องหากกลุ่มคนที่มีความชอบ ความสนใจในเรื่องเดียวกันก่อนซึ่งเรื่องนี้มักไม่ใช่ปัญหา เพราะคนที่ดำริจะจัดตั้งชมรม ก็มักจะมีกลุ่มคนนี้อยู่แล้ว แต่สิ่งที่ควรต้องลงลึกคือ เรื่องของแนวคิดของกลุ่มเพราะหากแนวคิดไม่ตรงกันแล้ว ถึงตั้งชมรมขึ้นมาจริง การตั้งชมรมนั้น ในขั้นเริ่มต้นต้องมีกลุ่มคนที่มีความคิดเหมือน ๆ กันมาอยู่ร่วมกัน และมีเจตจำนงเช่นเดียวกันการตั้งชมรม จึงจะเกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 2 จำนวนคน

กลุ่มคนตามข้อหนึ่งนั้นไม่จำเป็นต้องมีมากคือ ถ้ามีคนใจเดียวกันประมาณ 10 คนก็น่าจะตั้งเป็นชมรม ได้

ขั้นที่ 3 แกนนำ

จากนั้นก็ต้องเลือกคนที่จะมาเป็นแกนนำของกรรมการชมรม บุคคลหลัก ๆ ในช่วงเริ่มต้นมีเพียงแค่ 2 คน คือตำแหน่งประธานและตำแหน่งเลขาธิการ คนที่จะมาเป็นประธานควรค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่ มีบารมีด้านบริหารและทางสังคมพอสมควรแต่หากหาคนที่มีความสามารถนี้ไม่ได้ก็ยั้งตั้งชมรมได้ เพียงแต่อาจจะโตช้าหรือไม่ก็แคระแกร็นอยู่อย่างนั้น

ขั้นที่ 4 กรรมการ

กรรมการตำแหน่งอื่น ๆ ได้แก่

- รองประธาน อาจมีรองประธาน มากกว่าหนึ่งคนแต่ต้องเป็นชมรมที่มีขนาดใหญ่ และทำงานมาได้แล้วช่วงหนึ่งและมีงานหรือกิจกรรมมากจนต้องมีรองประธานมาช่วยงาน

- ผู้ช่วยเลขาธิการ เช่นเดียวกันใช้สำหรับชมรมขนาดใหญ่ตั้งมานานแล้วพอสมควร ถ้าเป็นชมรมขนาดเล็กหรือเพิ่งเริ่มตำแหน่งนี้ไม่ควรมี เพราะจะเกิดการเกี่ยงงานกันขึ้นได้

- บัญชี สำหรับจัดระบบบัญชีและทำงบดุลแสดงต่อสมาชิกในการประชุมประจำปีใช้เฉพาะสำหรับชมรม ที่มีงานมาก มีงบประมาณสูงเกินที่จะปล่อยให้โดยไม่ตรวจสอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้ามีโครงการที่ขอบริจาคจากประชาชนทั่วไป แต่ชมรมเล็ก ๆ แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีตำแหน่งนี้ เพราะจะทำให้ยุ่งยาก หากคนมาทำงานลำบากและอาจทำให้การจัดตั้งองค์กรเกิดขึ้นไม่ได้ด้วยซ้ำไป

- นายทะเบียน คนนี้ก็มิบทบาทสำคัญเพราะจะต้องเป็นคนรวบรวมรายชื่อของสมาชิกทั้งใหม่และเก่าและต้องปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ด้วยรายชื่อพวกนี้สำคัญมากหากชมรมอยู่ในเมืองใหญ่เพราะจะต้องใช้สำหรับการประสานงานทั้งระหว่างมวลสมาชิกและกับบุคคลภายนอก

- ฝ่ายหาทุน หากต้องการทำงานให้ใหญ่มีโครงการสนองต่อสังคมได้มาก ตำแหน่งนี้ก็อาจจำเป็น มิฉะนั้นก็ทำงานไม่ได้

- ประชาสัมพันธ์ตำแหน่งนี้สำคัญในยุคข่าวสารแบบปัจจุบันต้องเป็นคนที่กว้างขวางในสังคมทั้งท้องถิ่นและส่วนกลางเพื่อที่จะได้กระจายข่าวกิจกรรมของชมรมฯ ให้สังคมภายนอกรู้จักซึ่งจะเป็นผลพวงต่อให้ฝ่ายหาทุนให้ทำงานได้ง่ายขึ้นด้วย

ขั้นที่ 5 กฎหมาย

ชมรมต่าง ๆ ที่มีขึ้นในประเทศไทยนี้ไม่มีฐานะทางกฎหมายทั้งสิ้นไม่เหมือนกับสมาคมหรือมูลนิธิที่ต้องไปจดทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติและสำนักตำรวจแห่งชาติ การตั้งชมรมจึงง่ายมากหากกลุ่มคนที่มีคุณสมบัติตามข้างต้นได้พอสมควรก็สามารถประกาศจัดตั้งเป็นชมรมขึ้นมาได้แล้ว

ขั้นที่ 6 ชื่อและโลโก้

เมื่อเสร็จจากการตกลงปลงใจตั้งเป็นชมรมแล้ว ก็ต้องตั้งชื่อชมรมซึ่งควรตรวจสอบกับวงการในวงกว้างเพื่อที่จะได้ไม่ซ้ำซ้อนและเกิดการสับสนกันในภายหลัง จากนั้นก็ต้องหาคนที่มีความช่วยเหลือแบบสัญลักษณ์หรือโลโก้ของชมรมฯ แต่หากไม่ต้องการความสวยงามในด้านนี้ ตัวโลโก้ก็ไม่จำเป็น

ขั้นที่ 7 วัตถุประสงค์

ชมรมควรมีวัตถุประสงค์ว่า ตั้งชมรมขึ้นมาเพื่ออะไร และอยากทำอะไรรวมทั้งควรประกาศจุดยืนของชมรมให้เป็นที่รู้จักในหมู่สมาชิกและสังคมภายนอกจะได้ทำงานโดยไม่ออกนอกกรอบนอกทาง บางชมรมเขียนเป็นบันทึกลายลักษณ์อักษรไว้เลย

ขั้นที่ 8 กิจกรรม

กิจกรรมของชมรมขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ตั้งมา กิจกรรมของชมรมจะเป็นตัวบ่งชี้อนาคตของชมรมหากตั้งขึ้นมาแล้วไม่มีกิจกรรมไปสักระยะเวลาหนึ่งความเป็นชมรมก็จะสลายไป

ขั้นที่ 9 ข้อบังคับ

ข้อบังคับของชมรมไม่จำเป็นต้องมี บางกรณีทำให้ยุ่งยากจนจัดตั้งชมรมไม่ได้ก็อย่าไปสร้างเงื่อนไขขึ้น เพราะเกือบทุกชมรมในประเทศไทยไม่มีข้อบังคับของชมรม แต่ก็ทำงานกันได้ ดังนั้นข้อนี้จึงไม่ใช่สิ่งจำเป็นยิ่งยวด แต่ถ้าหากสามารถจัดให้มีขึ้นได้ก็ช่วยให้การทำงานของชมรมรัดกุม รอบคอบ และมีข้อโต้แย้งน้อยลง อย่าลืมว่าชมรมเป็นองค์กรหลวม ๆ ไม่มีกฎหมายรองรับการไว้เนื้อเชื่อใจกันจึงเป็นหัวใจหลักของการทำงานในลักษณะนี้มากกว่าข้อบังคับที่ตั้งขึ้นแล้วไม่มีคนปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 10 การประชุมประจำปี

การประชุมประจำปีจะจัดว่าจำเป็นก็จำเป็น จะว่าไม่ก็ไม่ ขึ้นอยู่กับขนาดและความตั้งใจจริงของชมรม แต่ถ้าเป็นชมรมใหญ่แล้วสิ่งนี้จำเป็นมากเพราะเป็นโอกาสที่กรรมการจะแถลงผลงานให้สมาชิกทราบว่าทำอะไรไปบ้างในปีที่ผ่านมา มีการแถลงงบบุคลากรให้โปร่งใสและให้สมาชิกทราบ และซักถามรวมทั้งมีการเลือกตั้งกรรมการชุดใหม่ด้วย (ถ้าจะมี) ส่วนการประชุมประจำปีก็เป็นได้ทั้งอย่างมีรูปแบบ (ประชุมในห้องประชุม มีประธานมีการแถลง มีการซักค้าน ฯลฯ) และแบบง่าย ๆ (กินข้าวร่วมกัน และปรึกษาหารือกัน) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของชมรม

จากขั้นตอนการจัดตั้งชมรมดังกล่าว ชมรมจึงเป็นที่รวมของคนจำนวนหนึ่งมากกว่าสองคน มีความคิดเดียวกัน คล้ายกัน รวมตัวกันทำกิจกรรมปฏิสัมพันธ์กัน

ชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ ตามความหมายของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ชมรมผู้สูงอายุ คือ การรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุตั้งแต่ 20 คนขึ้นไปของผู้ที่มีความสนใจ และมีอุดมการณ์ร่วมกัน ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะการสร้างคุณภาพทั้งทางกาย จิต สังคม เพื่อให้ชีวิตมีคุณค่า และคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมรวมพลังสร้างชมรมผู้สูงอายุอย่างมีชีวิตชีวาด้วยความศรัทธาใน 5 ก. คือ

1. กลุ่มแกนนำ แกนนำจุดประกาย สร้างศรัทธา สร้างพลัง ผู้จุดประกายสร้างศรัทธาในหมู่สมาชิกประสานสัมพันธ์รวมพลังสมาชิกไปสู่จุดมุ่งหมายของชมรม
2. กรรมการ กรรมการอุทิศตน ซื่อสัตย์สุจริต ด้วยอุดมการณ์ตัวจักรสำคัญในการขับเคลื่อนความมีชีวิตชีวาให้ชมรม กรรมการจึงมีความคิดกว้างไกล อุทิศตนและตั้งใจในการทำงานด้วยความโปร่งใส
3. กฎกติกา กำหนดกฎกติกา เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขสร้างระเบียบสังคมของการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนเป็นวินัยของชมรม ซึ่งกำหนดร่วมกัน ทั้งวัตถุประสงค์ เป้าหมายของความเป็นชมรม บทบาทหน้าที่ของความเป็นสมาชิก และกรรมการชมรม
4. กองทุน ระดมทรัพยากรด้วยทุนตนเองและภูมิปัญญาโดยทุนที่ทรงคุณค่า คือ ศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่เข้าถึงหลักความจริงตามธรรมชาติมี 2 ทุนคือ
 - ทุนทางปัญญา : การสั่งสมความรู้ ประสบการณ์ และภูมิปัญญาตนเอง
 - ทุนทางทรัพย์สิน : ปัจจัยสี่ของการบริโภค
5. กิจกรรม สร้างสรรค์กิจกรรมหลากหลายที่เอื้อและตรงกับความต้องการของสมาชิก
 - กิจกรรมด้านสุขภาพ: ออกกำลังกาย ตรวจสอบสุขภาพ เรียนรู้สุขภาพ เยี่ยมเยียนสมาชิกผู้เจ็บป่วย หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้
 - กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์: ฌาปนกิจสงเคราะห์ คลังสมองถ่ายทอดภูมิปัญญาช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส
 - กิจกรรมด้านศาสนาและวัฒนธรรม: ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม สืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น สืบสานวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น

โดยสรุป ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ จึงหมายถึง ผู้สูงอายุที่รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมโดยเน้นการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นหลัก บางชมรมยังเพื่อความบันเทิงในการแข่งขันด้วย

แนวคิดเครือข่ายทางสังคม

เครือข่ายเป็นทางออกอย่างหนึ่งของกลุ่มคน ไม่ว่าจะเป็นประชาชนคนธรรมดา ชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ พ่อค้าแม่ขาย หาบเร่แผงลอย ชาวประมง ลูกจ้าง คนทำงานทั้งภาคเอกชน ภาครัฐบาล หรือรัฐวิสาหกิจ รวมไปถึงองค์กรเอกชน (NGO) ที่ได้รับผลกระทบจากการภาครัฐกิจ ภาครัฐ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีอำนาจในการบริหารจัดการ ออกระเบียบ บังคับใช้ เครือข่ายจึงเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังของชุมชน สร้างอำนาจต่อรองให้กับชุมชน และประชาชนอีกรูปแบบหนึ่งของปฏิบัติการ

เครือข่าย (network) ตามคำจำกัดความของ ภาควิชาอายุรกรรมศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้สรุปไว้ว่า เครือข่ายเป็นการเชื่อมโยงของกลุ่มคนหรือกลุ่มองค์กรที่สมัครใจ ที่จะแลกเปลี่ยนข่าวสารร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีการจัดระเบียบโครงสร้างของคนในเครือข่ายด้วยความเป็นอิสระเท่าเทียมกันภายใต้พื้นฐานของความเคารพสิทธิ เชื่อถือ เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

ในความหมายนี้ เครือข่ายเป็นกลุ่มคนซึ่งอาจเป็นองค์กรหรือไม่ก็ได้ แต่มีการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร หรือ ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งความเป็นเครือข่ายอย่างน้อยต้องมี

1. ความสัมพันธ์ของสมาชิกในเครือข่ายต้องเป็นไปโดยสมัครใจ
2. กิจกรรมที่ทำในเครือข่ายต้องมีลักษณะเท่าเทียมหรือแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
3. การเป็นสมาชิกเครือข่ายต้องไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอิสระหรือความเป็นตัวตนของคน หรือขององค์กรนั้นๆ

ชินสัค สุวรรณอัจฉริย (2549, น.12) ได้อธิบายว่า เครือข่ายประชาชนเป็นรูปแบบหนึ่งของการประสานงานบุคคล กลุ่ม หรือหลายๆองค์กร ที่ต่างมีทรัพยากรเป็นของตนเอง กลุ่ม หรือองค์กร เหล่านี้ได้เข้ามาประสานกันอย่างมีระยะเวลาพอสมควร แม้จะไม่ได้มีกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอก็ตาม แต่ก็วางรากฐานเอาไว้เมื่อฝ่ายหนึ่งต้องการความช่วยเหลือ หรือขอความร่วมมือจากกลุ่มอื่นๆ เพื่อแก้ปัญหาที่สามารถบอกกล่าวได้

Knocke and Kuklinsk (1982) มองเครือข่ายในรูปแบบความสัมพันธ์ที่มีอุดมการณ์ มีเป้าหมายร่วมกัน โดยกล่าวว่าเป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่สร้างความเชื่อมโยงกันขึ้นระหว่างบุคคลและกลุ่มคน ด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูลข่าวสาร และทรัพยากรระหว่างกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อก่อให้เกิดการได้ข้อมูลข่าวสารร่วมกัน และสร้างสรรค์แลกเปลี่ยนความรู้เกิดเป็นความรู้ใหม่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือ การช่วยเหลือตัวเอง กลุ่มและชุมชน ทำให้เครือข่ายเป็นเครื่องมือในการสร้างพื้นที่ต่อรองทางสังคมที่มีพลังยิ่ง

ความหมายเครือข่ายทางสังคม

เครือข่ายทางสังคม (social network) ในงานศึกษาของ Marsden & Friedkin (1994, น. 3) หมายถึง การกระตุ้นทางสังคม อันเป็นการผลักดันทางสังคมอย่างหนึ่ง เป็นการเชื่อมโยงโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่นำไปสู่ทัศนคติทางพฤติกรรมของคนในสังคม

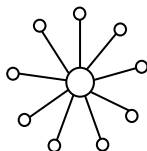
ต่อมา Mitchell (1969 อ้างถึงใน พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และวาทีณี บุญชะลิกษ์, 2531, น. 345) กล่าวว่า เครือข่ายทางสังคม หมายถึง สายใยของความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมระหว่างบุคคลกลุ่มหนึ่งกับบุคคลกลุ่มอื่น ๆ อีกหลายคน ทางสังคมที่บุคคลมีต่อกันและกัน ซึ่งความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนี้สามารถนำไปใช้อธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเหล่านั้นได้

วิธีการกำหนดขอบเขตของเครือข่ายทางสังคม

วิธีการกำหนดขอบเขตของเครือข่ายทางสังคมนั้น มีหลายวิธี ซึ่งมีนักวิชาการที่สำคัญๆ อยู่ 4 ท่าน คือ วูล์ฟ (Wolfe) บาร์นส์ (Barnes) เมเยอร์ (Meyer) และ โบเซแวง (Boissevain) ได้แบ่งเครือข่ายออกตามขอบเขต ดังนี้

1) แนวคิดของแอลวินเอ.วูล์ฟ (Alvin A.Wolfe)

Wolfe (1970) ได้แบ่งเครือข่ายทางสังคมออกเป็นเครือข่ายตรงแบบง่าย (ดังภาพที่ 1) ได้สองประเภทใหญ่ๆ ตามพื้นฐานลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ



ภาพที่ 1 แนวคิดความสัมพันธ์เครือข่ายตรงแบบง่าย
ที่มา: Wolfe, 1970

1.1 เครือข่ายที่ไม่มีข้อจำกัด (Unlimited Network) ได้แก่เครือข่ายที่เกิดจากบุคคลหนึ่งเป็นจุดศูนย์กลางแล้ว นับรวมบุคคลอื่นที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์ อันสามารถเพิ่มจำนวนขึ้น โดยไม่จำกัดว่าจะจะเป็นความสัมพันธ์ในระดับไหน

1.2 เครือข่ายที่มีข้อจำกัด (Limited Network) เป็นเครือข่าย ที่มีลักษณะความสัมพันธ์ดังนี้ คือ

1.2.1 เครือข่ายส่วนบุคคล

1.2.2 ประเภทของบุคคลเช่น ญาติ เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

1.2.3 กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์

1.2.4 บทบาทและหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง

1.2.5 มีเนื้อหากการแลกเปลี่ยนเป็นไปตามใด ๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ

2) แนวคิดของ จอห์น เอ.บาร์นส์ (John A. Barnes)

Barnes (1968) นักมานุษยวิทยาได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับเครือข่ายว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมก่อให้เกิดเครือข่ายรวม (total network) โดยที่เครือข่ายย่อยก็คือ ความสัมพันธ์ส่วนหนึ่งในหลายๆส่วนของเครือข่ายรวม ซึ่งเครือข่ายย่อยนั้นต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานหลักเกณฑ์ใด ๆ เช่น ทางด้านเศรษฐกิจ ด้านเครือญาติ การเมือง หรือระบบย่อยอื่นๆทางสังคม บาร์นส์ ได้แบ่งเครือข่ายออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 เครือข่ายตรง (direct network) เป็นเครือข่ายที่มีการติดต่อโดยตรงระหว่างปัจเจกบุคคลกับบุคคลอื่น อันได้แก่ ความสัมพันธ์ของ ครอบครัว ญาติพี่น้องเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีการติดต่อซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอ

2.2 เครือข่ายอ้อม (indirect network) เป็นเครือข่ายที่ไม่ได้ติดต่อโดยตรง แต่ติดต่อกันโดยอ้อม บุคคลที่เป็นจุดศูนย์กลางอาจไม่รู้จักบุคคลอื่นโดยตรง แต่สามารถติดต่อผ่านสมาชิกที่อยู่ในเครือข่ายตรงของตนเองได้ อย่างไรก็ดีตาม โดยทั่วไปแล้ว ภายในเครือข่ายตรงนั้นจะมีตัวเชื่อมของเครือข่ายหลายๆเครือข่าย เข้าด้วยกัน

3) แนวคิดของ เอเดรียน ซี.เมเยอร์ (Adrian C. Mayer)

Mayer (1966) ได้นำแนวคิดของ Barnes (1968) ไปผสมผสานกับแนวคิดของ Brown (1995) โดย Mayer เห็นว่า ในการศึกษาเครือข่ายทางสังคมนั้น จะต้องกำหนดตัวบุคคลที่เป็นศูนย์กลางก่อน เครือข่ายทางสังคมที่เกิดขึ้นจะเป็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่เป็นศูนย์กลางกับบุคคลอื่น ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

3.1 เครือข่ายตามการแยกประเภทของบุคคลหรือกลุ่มคนที่บุคคลซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางมีความสัมพันธ์ด้วย เป็นการระบุเครือข่ายทางสังคมที่จะศึกษาตามลักษณะการแยกประเภทคนหรือกลุ่มคน (classificatory set)

3.2 เครือข่ายที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ซึ่งเกิดจากการติดต่อสื่อสาร การให้ข่าวสาร ข้อมูลต่างๆ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนสิ่งของ เครื่องใช้ไม่ส่อย อาหาร หรืออื่น ๆ ที่เกิดขึ้นรอบข้างตัวบุคคลที่เป็นจุดศูนย์กลาง และระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่นที่บุคคลผู้เป็นจุดศูนย์กลางมีความสัมพันธ์ด้วย

ตามแนวคิดของ Mayer จะเห็นว่ากรอบแนวคิดในการศึกษาเครือข่ายทางสังคมได้ชัดเจนขึ้นว่า มีทั้งกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ที่มีขอบเขต (bounded) และไม่มีขอบเขต (unbounded) ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเครือข่ายตามลักษณะการแยกประเภทคนหรือกลุ่มคน หรือจะเป็นการศึกษาเครือข่ายตามลักษณะการปฏิสัมพันธ์ก็ตาม

กลุ่มที่มีความสัมพันธ์ที่มีขอบเขต (bounded) หมายถึง เครือข่ายที่ขอบเขตการมีปฏิสัมพันธ์ที่แน่นอน ระหว่างบุคคลที่เป็นจุดศูนย์กลางและรอบข้าง เช่นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะภายในครอบครัว เฉพาะกลุ่มเครือญาติ ส่วนความสัมพันธ์ที่ไม่มีขอบเขต (unbounded) นั้น หมายถึง เครือข่ายที่ไม่จำกัดความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลที่เป็นศูนย์กลางกับบุคคลรอบข้าง

อย่างไรก็ตาม บาร์นได้ลำดับแนวคิดใหม่อีกครั้ง โดยนำเอากรอบแนวคิดของเมเยอร์มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดของตน โดยมุ่งให้ความสำคัญไปที่เครือข่ายย่อย ซึ่งเน้นว่าเครือข่ายสังคมนั้น แท้จริงแล้ว หมายถึงเครือข่ายย่อย อันเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายรวมนอกจากนี้ บาร์นยังเห็นว่า เครือข่ายทางสังคมโดยทั่วไป ไม่ว่าจะ เป็นเครือข่ายของสังคมใดก็ตาม จะประกอบด้วยหลายลักษณะรวมกัน คือ เป็นเครือข่ายที่มีการกำหนดขอบเขต กับไม่มีการกำหนดขอบเขต เป็นทั้งเครือข่ายที่สามารถนับจำนวนคนที่อยู่ในเครือข่ายได้ กับที่นับจำนวนคนที่ เป็นเครือข่ายย่อย และเครือข่ายรวมได้

4) แนวคิดของ จเรไม โบเซแวง (Boissevain, 1974)

Boissevain ได้เสนอแนวคิดที่ว่า เครือข่ายบุคคล ควรประกอบด้วยปริมณฑลที่สำคัญอย่างน้อย 3 ปริมณฑล คือ

4.1 ปริมณฑลที่ 1 เครือข่ายใกล้ชิด (intimate network) อันประกอบด้วยบุคคลต่างๆที่ใกล้ชิดกับบุคคลจุดศูนย์กลางมากที่สุด ได้แก่ ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง

4.2 ปริมณฑลที่ 2 เครือข่ายรอง (effective network) ประกอบด้วยบุคคลต่างๆที่บุคคลศูนย์กลางรู้จักและคุ้นเคยน้อยกว่ากลุ่มแรก เช่น กลุ่มญาติพี่น้องที่ห่างออกไป เพื่อนฝูงและคนรู้จักที่คุ้นเคยอื่นๆ

4.3 ปริมณฑลที่ 3 เครือข่ายขยาย (extended network) เป็นกลุ่มบุคคลที่บุคคลศูนย์กลางไม่รู้จักโดยตรง แต่สามารถติดต่อสัมพันธ์ด้วยได้ถ้าต้องการ ผ่านเครือข่ายใกล้ชิดอีกทีหนึ่ง

การแบ่งปริมาณเครือข่ายของโบทซ์แวงนี้ ตั้งบนพื้นฐานของการใช้ระดับความผูกพัน และภาระหน้าที่ซึ่งมีต่อกันเป็นหลัก สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคล ภายใต้ความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันได้

1. แบ่งตามขนาดของเครือข่าย เช่น เครือข่ายรวม (total network) และเครือข่ายย่อย (partial network) โดย เครือข่ายรวมเปรียบเสมือนสังคมใหญ่ และเครือข่ายย่อยเปรียบเสมือน ส่วนย่อยในสังคมใหญ่

2. แบ่งตามลักษณะความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน โดยแบ่งเป็นเครือข่ายตรง (direct network) และเครือข่ายอ้อม (indirect network) เครือข่ายตรงเป็นการติดต่อโดยตรงของบุคคลที่มีต่อผู้อื่นและเป็นการติดต่ออย่างสม่ำเสมอ ส่วนเครือข่ายอ้อมเป็นการติดต่อกันโดยอ้อม ซึ่งบุคคลที่เป็นศูนย์กลางอาจไม่รู้ถึงบุคคลอื่นๆโดยตรง

เครือข่ายทางสังคมจะสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและชี้ให้เห็นปัจจัยเกื้อหนุนเหล่านี้ได้อย่างชัดเจนการเชื่อมโยงในลักษณะของเครือข่าย ต้องมีการจัดระบบให้กลุ่มบุคคลหรือองค์กรที่เป็นสมาชิกดำเนินกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่เห็นพ้องต้องกันซึ่งอาจเป็นกิจกรรมเฉพาะกิจตามความจำเป็นเมื่อภารกิจบรรลุเป้าหมายแล้วเครือข่ายก็อาจสลายไป แต่ถ้ามีความจำเป็นหรือมีภารกิจใหม่ ก็จะกลับมารวมตัวกันใหม่หรือจะดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องยาวนานต่อไปก็ได้

ธนาประมุขกุล (2544) เห็นว่า การรวมตัวเป็นเครือข่ายในลักษณะการแลกเปลี่ยน ต้องสกัดเอาส่วนดีหรือจุดแข็งของแต่ละฝ่ายมาเรียนรู้และสนับสนุนกันและกัน เป็นการผนึกกำลัง (synergy) แบบ “รวมพลังทวีคูณ” ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำงานเป็นเครือข่ายจะดีกว่าผลรวมที่เกิดจากต่างคนต่างทำแล้วนำผลลัพธ์มารวมกัน

เครือข่ายเทียม (pseudo network) หมายถึงเครือข่ายชนิดที่เรากลงผิดคิดว่าเป็นเครือข่าย แต่แท้จริงแล้วเป็นแค่การชุมนุมพบปะสังสรรค์สมาชิกเท่านั้นโดยที่ต่างคนต่างก็ไม่ได้มีเป้าหมายร่วมกัน และไม่ได้ตั้งใจที่จะทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการรวมกลุ่มแบบ “เฮโลสาระพา” หรือรวมกันตามกระแสนิยมที่ไม่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน ลักษณะของเครือข่ายเทียมจะไม่มี การสานต่อระหว่างสมาชิก ดังนั้น การทำความเข้าใจกับองค์ประกอบของเครือข่ายจึงมีความสำคัญ เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างเครือข่ายแทนการสร้างเครือข่ายเทียม

องค์ประกอบของเครือข่าย

เครือข่ายมีองค์ประกอบสำคัญอย่างน้อย 7 อย่างด้วยกัน (ธนาประมุขกุล, 2544) คือ

1. มีการรับรู้และมุมมองที่เหมือนกัน (common perception)

สมาชิกในเครือข่ายต้องมีความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เหมือนกันถึงเหตุผลในการเข้ามาร่วมกันเป็นเครือข่าย อาทิเช่น มีความเข้าใจในตัวปัญหาและมีจิตสำนึกในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ประสบกับปัญหาอย่างเดียวกัน หรือต้องการความช่วยเหลือในลักษณะที่คล้ายคลึงกันซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกของเครือข่ายเกิดความรู้สึกผูกพันในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาหรือลดความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นการรับรู้ร่วมกันถือเป็นหัวใจของเครือข่ายที่ทำให้เครือข่ายดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าเริ่มต้นด้วยการรับรู้ที่ต่างกัน มีมุมมองหรือแนวคิดที่ไม่เหมือนกันแล้ว การประสานงานและ

ขอความร่วมมือยอมยากไปด้วย เพราะต่างคนต่างติดอยู่ในกรอบความคิดตนเอง และมองปัญหาหรือความต้องการไปคนละทิศละทาง สมาชิกของเครือข่ายมีความเห็นที่ต่างกันได้ แต่ความแตกต่างนั้นต้องอยู่ในส่วนหนึ่งของกระบวนการ (process) เพราะมุมมองที่แตกต่างช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์ในการทำงานภายใต้การรับรู้ถึงปัญหาที่สมาชิกทุกคนยอมรับแล้ว มิฉะนั้นความเห็นที่ต่างกันจะนำไปสู่ความแตกแยกในที่สุด

2. การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน (common vision)

สมาชิกมองเห็นจุดมุ่งหมายในอนาคตที่เป็นภาพเดียวกัน มีการรับรู้มีความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันและมีเป้าหมายที่จะเดินทางไปด้วยกัน การมีวิสัยทัศน์ร่วมกันจะทำให้กระบวนการขับเคลื่อนเกิดพลังมีความเป็นเอกภาพ และช่วยผ่อนคลายความขัดแย้งอันเนื่องมาจากความคิดเห็นที่ต่างกันในทางตรงกันข้ามถ้าวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มขัดแย้งกับวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายขัดแย้งกันพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มนั้นก็จะเริ่มแตกต่างจากแนวปฏิบัติที่สมาชิกเครือข่ายกระทำร่วมกัน เพราะฉะนั้นแม้ว่าจะต้องเสียเวลากับความพยายามในการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกัน แต่ก็มีความจำเป็นที่จะต้องทำให้เกิดขึ้น หรือถ้าสมาชิกติดยึดมีวิสัยทัศน์ส่วนตัว ก็ต้องปรับให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของเครือข่ายให้มากที่สุด แม้จะไม่ซ้อนทับกันแนบสนิทจนเป็นเนื้อเดียวกันแต่อย่างน้อยทิศทางก็ควรสอดคล้องกัน

3. มีความสนใจหรือมีผลประโยชน์ร่วมกัน (mutual interests relational benefits)

ผลประโยชน์ในที่นี้ครอบคลุมทั้งผลประโยชน์ที่เป็นตัวเงินและไม่เป็นตัวเงิน เป็นความต้องการ (need) ของมนุษย์ในเชิงปัจเจก เช่น เกียรติยศ ชื่อเสียง การยอมรับ โอกาสในความก้าวหน้า ความสุข ความพึงพอใจ ฯลฯ

สมาชิกของเครือข่ายเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาที่ต่างก็มีความต้องการเป็นของตัวเอง (human needs) ถ้าการเข้าร่วมในเครือข่ายสามารถตอบสนองต่อความต้องการของเขาหรือมีผลประโยชน์ร่วมกัน ก็จะเป็นแรงจูงใจให้เข้ามามีส่วนร่วมในเครือข่ายมากขึ้น ดังนั้น ในการที่จะดึงใครสักคนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานของเครือข่าย จำเป็นต้องคำนึงถึงผลประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการเข้าร่วม ถ้าจะให้ดีต้องพิจารณาล่วงหน้าก่อนที่เขาจะร้องขอ ลักษณะของผลประโยชน์ที่สมาชิกแต่ละคนจะได้รับอาจแตกต่างกัน แต่ควรต้องให้ทุกคน และต้องเพียงพอที่จะเป็นแรงจูงใจให้เขาเข้ามีส่วนร่วมในทางปฏิบัติได้จริง ไม่ใช่เข้ามาเป็นไม้ประดับ เนื่องจากมีตำแหน่งในเครือข่าย แต่ไม่ได้ร่วมปฏิบัติภารกิจ และเมื่อใดก็ตาม ที่สมาชิกผู้นั้นเห็นว่าเขาเสียประโยชน์มากกว่าได้ หรือเมื่อเขาได้ในสิ่งที่ต้องการเพียงพอแล้ว ในที่สุดแล้วสมาชิกผู้นั้นก็จะหายไปจากเครือข่าย

การมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในเครือข่าย (stakeholders participation) การมีส่วนร่วมของสมาชิกในเครือข่าย เป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการพัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่าย เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการร่วมรับรู้ ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจและร่วมลงมือกระทำอย่างเข้มแข็ง ดังนั้น สถานะของสมาชิกในเครือข่ายควรมีความเท่าเทียมกัน ทุกคนอยู่ในฐานะ “หุ้นส่วน (partner)” ของเครือข่าย เป็นความสัมพันธ์ในแนวราบ (horizontal relationship) คือความสัมพันธ์ฉันทน์ที่เพื่อนมากกว่าความสัมพันธ์ในแนวตั้ง (vertical relationship) ในลักษณะเจ้านายกับลูกน้อง ซึ่งบางครั้งก็ทำได้ยากในทางปฏิบัติ เพราะต้องเปลี่ยนกรอบแนวคิดของสมาชิกโดยการสร้างบริบทแวดล้อมอื่น ๆ เข้ามาประกอบ แต่ถ้าทำได้จะสร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายได้มาก

4. มีการเสริมสร้างซึ่งกันและกัน (complementary relationship)

องค์ประกอบที่จะทำให้เครือข่ายดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง คือการที่สมาชิกของเครือข่ายต่างก็สร้างความเข้มแข็งให้กันและกัน โดยนำจุดแข็งของฝ่ายหนึ่งไปช่วยแก้ไขจุดอ่อนของอีกฝ่ายหนึ่ง (synergy) แล้วทำให้ได้ผลลัพธ์เพิ่มในลักษณะพลังทวีคูณ ($1 + 1 > 2$) มากกว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อต่างคนต่างทำดังได้กล่าวมาแล้ว

5. มีการเกี่ยวพันพึ่งพากัน (interdependent)

การเกี่ยวพันพึ่งพากัน เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เครือข่ายดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน การที่สมาชิกเครือข่ายตกอยู่ในข้อจำกัดทั้งด้านทรัพยากร ความรู้เงินทุน กำลังคน ฯลฯ ไม่สามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายอย่างสมบูรณ์ได้ด้วยตนเองโดยปราศจากเครือข่าย จำเป็นต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก การทำให้หุ้นส่วนของเครือข่ายยึดโยงกันอย่างเหนียวแน่น จำเป็นต้องทำให้หุ้นส่วนแต่ละคนรู้สึกได้ว่า หากเอาหุ้นส่วนคนใดคนหนึ่งออกไปจะทำให้เครือข่ายล้มลงได้ การดำรงอยู่ของหุ้นส่วนแต่ละคนจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงอยู่ของเครือข่าย การเกี่ยวพันพึ่งพากันในลักษณะนี้ จะส่งผลให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันโดยอัตโนมัติ

6. มีปฏิสัมพันธ์กันในเชิงแลกเปลี่ยน (interaction)

หากสมาชิกในเครือข่ายไม่มีการปฏิสัมพันธ์กันแล้วก็ไม่ต่างอะไรกับก้อนหินแต่ละก้อนที่รวมกันอยู่ในถ้ำ แต่ละก้อนก็อยู่อย่างเป็นอิสระ ดังนั้นสมาชิกในเครือข่ายต้องทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น มีการติดต่อกันผ่านการเขียน การพบปะพูดคุย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน หรือมีกิจกรรมประชุมสัมมนาร่วมกัน โดยที่ผลของการปฏิสัมพันธ์นี้ต้องก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเครือข่ายตามมาด้วย

ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกควรเป็นการแลกเปลี่ยนกัน (reciprocal exchange) มากกว่าที่จะเป็นผู้ให้ หรือเป็นผู้รับแต่เพียงฝ่ายเดียว (unilateral exchange) ยิ่งสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากเท่าใดก็จะเกิดความผูกพันระหว่างกันมากขึ้นเท่านั้น จึงทำให้การเชื่อมโยงแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น มีการเรียนรู้ระหว่างกันมากขึ้น สร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายมากยิ่งขึ้น

องค์ประกอบข้างต้นไม่เพียงแต่จะเป็นประโยชน์ในการนำไปช่วยจำแนกระหว่างเครือข่ายแท้กับเครือข่ายเทียมเท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่จะมีผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายอีกด้วย

การสร้างเครือข่าย (networking)

การสร้างเครือข่าย หมายถึง การทำให้มีการติดต่อสนับสนุน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและการร่วมมือกันด้วยความสมัครใจ การสร้างเครือข่ายควรสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้สมาชิกในเครือข่ายมีความสัมพันธ์กันฉันท์เพื่อนที่ต่างก็มีความเป็นอิสระมากกว่าสร้างการคบค้าสมาคมแบบพึ่งพิง นอกจากนี้การสร้างเครือข่ายต้องไม่ใช่การสร้างระบบติดต่อด้วยการเผยแพร่ข่าวสารแบบทางเดียว เช่น การส่งจดหมายข่าวไปให้สมาชิกตามรายชื่อแต่จะต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างกันด้วย

นฤมล นิราทร (2543, น 17) การสร้างเครือข่ายมีเป้าหมาย ดังนี้

1. เพื่อขยายความสัมพันธ์ให้กว้างขวางขึ้น นำไปสู่การขยายกิจกรรม ขยายความช่วยเหลือแก่อีกกลุ่มที่มีต่อกัน ตลอดจนพัฒนาศักยภาพของแต่ละองค์กรให้แสดงบทบาททั้งเป็นผู้ให้ และเป็นผู้รับ อย่างเหมาะสม
2. เพื่อสร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกันผ่านทาง การติดต่อกันโดยตรงระหว่างบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ที่ร่วมเครือข่าย
3. เพื่อแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ทางวัตถุแก่กัน รวมทั้งแบ่งปันทรัพยากรให้แก่กลุ่มที่ด้อยโอกาสกว่า
4. เพื่อประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันระหว่างองค์กร
5. เพื่อเป็นแหล่งสำหรับทำงานสนับสนุนต่าง ๆ เปิดช่องให้สมาชิกเข้าถึงเรื่องที่น่าสนใจได้อย่างทั่วถึง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในกิจกรรมต่าง ๆ ของตน
6. เป็นเวทีในการปฏิบัติงานรวมในพื้นที่
7. เพื่อนำไปสู่การสร้างแหล่งสะสมทุนเพื่อการพึ่งตนเองด้านต่าง ๆ ในอนาคต
8. เพื่อเป็นการรวมตัวกันนำประเด็นปัญหาการร้องเรียนสู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือนำไปสู่การนำเสนอ หรือผลักดันนโยบายที่เหมาะสมกว่าเดิม

ข้อเด่น ข้อด้อยของเครือข่าย

เครือข่ายก็เหมือนองค์กรประเภทอื่น ๆ ที่มีทั้งข้อเด่น ข้อด้อย ซึ่ง นฤมล นิราทร (2543, น.15) ได้รวบรวมไว้ คือ

ข้อเด่น

1. เครือข่ายเป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลข่าวสารระหว่างแหล่งต่าง ๆ
2. เครือข่ายเป็นแหล่งทำกิจกรรมสนับสนุนต่าง ๆ สมาชิกเข้าถึงข้อมูลเรื่องราวที่น่าสนใจได้ทั่วถึง อันจะนำไปสู่การผลิตกิจกรรมของเครือข่าย
3. เครือข่ายเป็นแหล่งแลกเปลี่ยนความคิดของสมาชิกอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการสะสมความรู้ในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
4. เครือข่ายนอกจากจะเป็นแหล่งสร้างกระบวนการเรียนรู้แล้ว สมาชิกเครือข่ายยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่กันโดยตรง
5. เครือข่ายเป็นเวทีสำหรับการปฏิบัติงานร่วมกัน และเป็นที่ระดมสรรพกำลังเพื่อให้บริการของเครือข่ายให้สำเร็จลุล่วง
6. การสร้างเครือข่ายการทำงานเป็นกลยุทธ์ที่ส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ข้อด้อย

1. อาจก่อให้เกิดความแตกแยกระหว่างเครือข่ายได้ เนื่องจากส่วนที่ไม่ได้เข้าร่วมอาจเกิดความไม่พอใจ แม้มันแต่ละเครือข่ายเองก็อาจแตกแยกกันภายใน หากเกิดความไม่ไว้วางใจกัน

2. การที่สมาชิกเครือข่ายมีความเห็นไปในทางเดียวกันนั้นดี แต่อาจทำให้ไม่สามารถปรับหรือยอมรับความคิดภายนอกที่อาจแตกต่างกันได้

3. แม้ในเครือข่ายจะมีหลักการมีความเท่าเทียมกัน แต่ก็เป็นไปได้ที่อาจเกิดการครอบงำทางความคิด ทำให้เครือข่ายตกอยู่ใต้อิทธิพลไม่ว่าจะเป็นภายในหรือจากภายนอกได้

4. ในการทำงานเครือข่ายมีต้นทุน เช่นต้นทุนทางทรัพยากร ต้นทุนการประนีประนอมเพื่อให้เกิดเอกภาพหรือเพื่อให้งานของเครือข่ายบรรลุผล ซึ่งบางองค์กรอาจต้องลดบทบาทการทำงานของตน เพื่อให้องค์กรอื่นมีส่วนร่วมบ้าง หรือต้นทุนด้านความไม่ยืดหยุ่น กล่าวคือ แทนที่จะตอบสนองต่อปัญหาได้รวดเร็ว แต่เครือข่ายกลับต้องรอการเคลื่อนไปพร้อมกัน

ปรัชญาการสร้างเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายต้องคำนึงถึงเสมอว่า “เครือข่าย” เป็นกระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ การนำเครือข่ายต้องมี “การเชื่อมโยง” LINK ซึ่งหมายถึง

L – Learning การเรียนรู้

I – Investment การลงทุน

N – Nature การพุ่มพุกบำรุง

G (K) – Give การรักษาสัมพันธ์ภาพซึ่งรวมกันเป็นคำว่า LINK หมายถึงการเชื่อมโยง

ความจำเป็นที่ต้องมีเครือข่าย

การพัฒนางานหรือการแก้ปัญหาใด ๆ ที่ใช้วิธีดำเนินงานในรูปแบบที่สืบทอดกันเป็นวัฒนธรรมภายในกลุ่มคน หน่วยงาน หรือองค์กรเดียวกัน จะมีลักษณะไม่ต่างจากการปิดประเทศที่ไม่มีการติดต่อสื่อสารกับภายนอก การดำเนินงานภายใต้กรอบความคิดเดิม อาศัยข้อมูลข่าวสารที่ไหลเวียนอยู่ภายใน ใช้ทรัพยากรหรือสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าที่พอจะหาได้ใกล้มือ หรือถ้าจะออกแบบใหม่ก็ต้องใช้เวลานานมาก จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานอย่างยิ่งและไม่อาจแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้

การสร้างเครือข่ายสามารถช่วยแก้ปัญหาข้างต้นได้ด้วยการเปิดโอกาสให้บุคคลและองค์กรได้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารรวมทั้งบทเรียนและประสบการณ์กับบุคคลหรือองค์กรที่อยู่นอกหน่วยงานของตน ลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน ให้ความร่วมมือและทำงานในลักษณะที่เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน เสมือนการเปิดประตูสู่โลกภายนอก

การเกิดขึ้นของเครือข่าย

จากการศึกษาพบว่า การเกิดขึ้นของเครือข่ายมีหลายรูปแบบ แต่ที่นิยมใช้อธิบาย คือรูปแบบของผู้ที่มีความสัมพันธ์กันมาก่อนในท้องถิ่นหรือชุมชน และก่อให้เกิดกิจกรรมของความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในพื้นที่โดยไม่มีคนอื่น มีแต่คนกันเองคนที่รู้จักกัน ซึ่งบ่งบอกถึงความ เป็นชาติพันธุ์ ลักษณะเครือข่ายคนบ้านเดียวกัน มีอยู่ 2 คุณลักษณะดังนี้ (ชินสัคค สุวรรณอัจฉริย, 2549 และทฤษฎีตัน ทองสกุล, 2554)

1. จะมีคนเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ตลอดเวลาแต่ไม่มีหน้าที่ในความสัมพันธ์ด้านการค้า การตรวจสอบเป็นไปในลักษณะของการใช้บริการ ในตอนแรกเริ่มในลักษณะของผู้ช่วย หลังจากนั้นจะกลายเป็นคนในพื้นที่ที่มีวิถีชีวิตเป็นของตนเอง
2. การเกิดเครือข่ายมีคุณลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่ม เช่นการสร้างเครือข่ายอาชีพ เพื่อเอาตัวรอดร่วมกัน การพึ่งพาแรงงาน การนำแรงงานมาทำกิจกรรมที่เน้นความเร็วร่วมกัน และการสร้างระบบเครดิตขึ้นมาช่วยเป็นหลักประกันในการเอาตัวรอดร่วมกัน

ลักษณะเฉพาะของความสัมพันธ์คนไทยในท้องถิ่น

ลักษณะเฉพาะของคนไทยในท้องถิ่นแบบเครือข่ายคนบ้านเดียวกัน จะเป็นการจัดระบบความสัมพันธ์แบบเครือข่ายไม่เป็นทางการ การดำรงชีวิตเป็นแบบช่วยเหลือพึ่งพากันของคนในหมู่บ้าน เมื่อเกิดปัญหาจะมีการให้คำแนะนำปรึกษาหารือให้การช่วยเหลือกันมาตั้งแต่ในอดีตจนปัจจุบัน เป็นการพึ่งพาในด้านการทำมาหากิน แบ่งปันข้าวปลาอาหาร มีอะไรก็แบ่งปันกัน ระหว่างเพื่อนบ้านญาติพี่น้องไม่เน้นการซื้อขาย การดำเนินชีวิตเป็นแบบเรียบง่ายรวมถึงการให้ความเคารพนับถือบุคคลที่มีความสำคัญในหมู่บ้าน

ลักษณะความผูกพันของเครือข่ายคนบ้านเดียวกัน

ความผูกพันของเครือข่ายคนบ้านเดียวกัน เป็นความผูกพันที่มีมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่นกัน อันจะก่อให้เกิดความผูกพันช่วยเหลือกันและกันระหว่างคนที่รู้จักกันตามเครือข่ายที่ตนเองสร้างขึ้น มาไม่ว่าจะเป็น “เสี้ยว” หรือเครือข่ายบ้านใกล้เคียงกัน อันนำไปสู่ความไว้วางใจในที่สุด ในขณะที่ภายในท้องถิ่นที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์กันมาในพื้นฐานของเครือญาติเชิงชาติพันธุ์ที่มีความเชื่อในเรื่องเดียวกัน บ้างก็อยู่ในรูปของผีตัวเดียวกัน ลักษณะของเครือข่ายความเป็นคนบ้านเดียวกันเช่นนี้ ก่อให้เกิดเป็นเครือข่ายทางสังคมไม่เป็นทางการได้รวดเร็ว โดยแสดงออกมาในลักษณะสถาบันของตนเอง

กิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน

กิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชนมักเป็นภารกิจที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเรียกร้องเพื่อให้บรรลุกิจกรรมและสนับสนุนการดำเนินชีวิตให้อยู่รอด นอกจากนี้กิจกรรมพัฒนาอาชีพ จัดเป็นเครือข่ายในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การจัดกิจกรรมการพึ่งพากันและกันภายในคนบ้านเดียวกัน ย่อมให้ประโยชน์แก่ส่วนรวมในชุมชนของตนเอง เช่น นักวิ่งระดับแนวหน้าคว้าเหรียญกวาดถ้วยรางวัลมาหลายสิบสนามแข่งขัน แนะนำเทคนิคการฝึกซ้อมให้เด็กหนุ่มนักวิ่งหน้าใหม่ข้างบ้าน หรือสอนวิธีการดูแลตนเองเมื่อบาดเจ็บข้อเท้าจากการซ้อมวิ่ง ทั้งได้รับความรู้จากการแลกเปลี่ยนกัน บางโอกาสก็ได้รับเชิญให้ไปแนะนำที่ต่างถิ่น ในที่สุด ย่อมเกิดการเกาะกลุ่มทางสังคมของตนเองขึ้นมาโดยอัตโนมัติทั้งนอกและในพื้นที่ของตน

การมีวัฒนธรรม จิตใจไปในทางเดียวกัน

วัฒนธรรม หรือแบบอย่างวิถีการดำเนินชีวิต ตั้งแต่วิถีปฏิบัติการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันที่ยึดเป็นเกณฑ์ในการปฏิบัติ เป็นนิสัยใจคอและพฤติกรรมที่แสดงออกมาของกลุ่มคนในพื้นที่การเกิดขึ้นของเครือข่ายคนบ้านเดียวกันอยู่บนพื้นฐานของการเชื่อมต่อสิ่งที่โลกเครือข่ายตนเอง

ให้การยอมรับนับถือ เช่น ความเชื่อต่อความศักดิ์สิทธิ์ของหลวงพ่อกล้ายวาจาสิทธิ์ของคนในจังหวัด นครศรีธรรมราช การมีศูนย์กลางของพิธีกรรมบางอย่าง ซึ่งความเชื่อนี้มีความสำคัญในการขจัดความแตกต่างของคนที่มาจากหลากหลายพื้นที่ วาหะกรรมความเชื่อความศรัทธาที่เกิดขึ้นนี้ขจัดความแตกต่างของกลุ่มคนได้ การเข้าร่วมในพิธีกรรมในชุมชนแสดงถึงอัตลักษณ์ของตนเองในพื้นที่ ความสัมพันธ์นี้เกี่ยวข้องกับมิติเวลาที่เข้ามาตั้งบ้านเรือนอยู่ด้วยกันเป็นเวลานาน ในฐานะเพื่อนบ้านที่ไม่อาจปฏิเสธได้ ดังนั้นยามเกิดปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อนบ้านจึงเป็นสถาบันแรกที่สามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาตนเองได้ เช่น การระดมคนช่วยเหลืองานศพ งานแต่งงาน หรือเทศกาลต่าง ๆ รวมทั้งการเอาใจใส่ดูแลปัญหาต่อกันทั้งในด้านวัตถุและจิตใจ การรักษาความปลอดภัยในหมู่บ้าน นั่นคือ เพื่อนบ้านเป็นพื้นฐานของสถาบันหน่วยย่อยในชุมชนโบราณ ที่เกิดขึ้นก่อนที่รัฐจะเข้ามามีบทบาทในการจัดการเช่นปัจจุบัน

เครือข่ายระหว่างครัวเรือน

การเข้าสู่วัฒนธรรมการผลิตเพื่อแลกเปลี่ยนนั้น สะท้อนถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เพื่อนบ้านและเพื่อนฝูงที่รู้จักกัน ความสัมพันธ์ระหว่างคนทั่วไปนั้นเป็นความสัมพันธ์แบบประเพณี แบบพ่อลูกโดยพ่อปกครองลูก เพราะประเพณีในการเอาตัวรอดนั้นได้ผ่านการชี้แนะโดยประสบการณ์ของคนอาวุโส จึงทำให้กระบวนการเรียนรู้และการขัดเกลาต้องได้รับการยอมรับจากผู้ที่เคยผ่านมาก่อน ดังที่คนเฒ่าคนแก่บอกว่า “อาบน้ำร้อนมาก่อน” การดำรงอยู่ในประเพณีของบรรพชนที่เหนียวแน่น บางครั้งก็อาจพังทลายลงได้เมื่อต้องปรับตัวเองเข้าไปสู่ระบบการตลาด

ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้องหรือคนรู้จักที่ห่างเหินกัน จะมีการรวมตัวกันเมื่อเข้าสู่การแก้ไขปัญหา โดยการพยายามใช้ฐานทรัพยากรของตนเองด้านแรงงานครอบครัวหรือการกระจายทรัพยากรระหว่างครัวเรือน ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญยิ่งต่อการอยู่รอดของครัวเรือนในปัจจุบัน และก่อให้เกิดชีวิตประจำวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวในท้องถิ่น ซึ่งอยู่ในลักษณะเครือข่ายของผู้ปกครองและเพื่อนบ้าน

ความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์นำมาสู่ความคุ้มค่าระหว่างคนที่สอดคล้องกันในครอบครัว เป็นธรรมชาติของสังคมที่มีการกระทำร่วมกันระหว่างคน โดยมีความสัมพันธ์ชนิดสนิทสนมชิดเชื้อต่อกันอันเนื่องมาจากความเป็นเครือญาติ ผลประโยชน์ทั่วไปหรือการเข้าร่วมของเพื่อนฝูงและให้อารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น เช่น อารมณ์ของตนเองจากความคิดด้านเศรษฐกิจในเหตุการณ์ใด ๆ เมื่อใดมีการแลกเปลี่ยนในวัตถุและบริการ การทบทวนผลิตซ้ำในรายละเอียดนี้ได้ทำให้เกิดการกระทำร่วมกันในรอบ ๆ ครอบครัวของตนเอง ในชนิดของรูปแบบความคิดความสัมพันธ์แนบแน่นและมีการติดต่อมั่นคง

การนำความหมายของเครือข่ายระหว่างครัวเรือนเป็นเสมือนความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว โดยการรวมตัวอย่างสมัครใจในการแลกเปลี่ยนกันต่อกันระหว่างการผลิตทางวัตถุ จิตใจ และการบริการที่มีอยู่ในช่วงเวลาที่เพียงพอต่อการกำหนดระดับความสัมพันธ์ซึ่งให้ความหมายว่าเป็นคนภายในเครือข่าย

เครือข่ายระหว่างครัวเรือนประกอบด้วย

1. ครอบครัวพ่อแม่
2. ครอบครัวบุตร

3. ญาติพี่น้องที่มีความใกล้ชิด
4. เพื่อนที่สนิทซิดเชื่อของครอบครัว
5. คนรับใช้
6. เพื่อนและคนรู้จัก
7. คนที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน

ความสัมพันธ์เช่นนี้ ได้รับการพัฒนาภายในและระหว่างท้องถิ่นของตนเอง หรือในกรณีที่อยู่อยู่รวมกันในด้านอื่น อย่างไรก็ตาม สภาพความเป็นอยู่ในการปรับตัวเข้าสู่พื้นที่ทำกินทำให้เครือข่ายของครัวเรือนต้องการหักทายพบปะกับครอบครัวอื่นบ่อยครั้งขึ้น นับเป็นความพิเศษและความเข้มข้นในการแลกเปลี่ยน ซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์จากการใช้เครือข่ายระหว่างครอบครัว ดังนี้

1. การช่วยเหลือพึ่งพาวัฒนธรรมกัน การร่วมมือในการทำงานและการค้นหาทรัพยากรร่วมกัน
2. ยืนยันในความสัมพันธ์และการติดต่ออย่างมั่นคง คือมีสิทธิเท่าเทียมกันและการยอมรับกันและกัน
3. สอดคล้องกับสถานภาพทางสังคมที่สามารถพึ่งพาและเกื้อกูลกัน
4. สนับสนุนด้านศีลธรรมในเครือข่ายและสิ่งแรกคือทำให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ
5. การส่งผ่านคุณค่าของชาติพันธุ์ ศาสนาและประเพณีของชาติพันธุ์

เครือข่ายการเมือง

เครือข่ายการเมือง เป็นรูปแบบของเครือข่ายที่มีความสำคัญมากในปัจจุบัน การศึกษาเครือข่ายทางการเมืองเป็นที่ยอมรับมากยิ่งขึ้นในช่วงทศวรรษที่ 70 เนื่องจากการอธิบายความสัมพันธ์ทางการเมือง โดยมุมมองของสำนักคิดพฤติกรรมนิยมและโครงสร้างหน้าที่ไม่สอดคล้องกับปรากฏการณ์ทางสังคม และมีข้อจำกัดอย่างมากในการคลี่คลายปรากฏการณ์ดังกล่าว

การให้ความหมายของเครือข่ายการเมืองมีอยู่หลากหลาย ตามแนวทางของแต่ละสำนักคิด สำนักใหญ่ของการศึกษาเครือข่ายเมืองคือ สำนักแองโกลแซกซอน และสำนักเยอรมนี

สำนักแองโกลแซกซอน เน้นศึกษาความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างรัฐกับกลุ่มผลประโยชน์ แนวคิดนี้หมายถึงการประกันความสัมพันธ์ระหว่างภาวะวิเคราะห์ในระดับจุลภาค ที่มีผลประโยชน์กับภาครัฐในความสัมพันธ์และการแก้ไขปัญหาเฉพาะ ความสัมพันธ์กับการกระจายอำนาจรัฐในสังคมสมัยใหม่ ให้ความหมายว่า เครือข่ายการเมืองเสมือนนายหน้า ในขณะที่สำนักเยอรมนี เห็นว่าเครือข่ายการเมืองเป็นรูปแบบการจัดการโดยรัฐในปัจจุบัน ซึ่งมีความแตกต่างจากการจัดลำดับโครงสร้างอำนาจและตลาด เพราะรัฐในสภาพปัจจุบันไม่สามารถประกันความต้องการบริโภคแก่สังคมได้ จึงมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดการเสียใหม่ พวกเขาเห็นว่าเครือข่ายการเมืองได้ให้ความหมายในกระบวนการสื่อสารในสังคมยุคใหม่ (postmodern) และการเข้าร่วมการเมืองแบบประชาธิปไตย กล่าวคือการจัดลำดับโครงสร้างสำคัญของตลาดและระบบการเมืองไม่สามารถสร้างประสิทธิภาพในการจัดการผลประโยชน์และทรัพยากรของเจ้าภาพในแต่ละระดับรวมทั้งในกระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจทางการเมือง ยกเว้นรูปแบบในการจัดการแบบเครือข่ายการเมืองเท่านั้นที่เป็นไปได้

รูปแบบของเครือข่ายทางสังคม และรูปแบบพฤติกรรมทางเศรษฐกิจได้สะท้อนถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นของเครือข่ายทางสังคม 3 กลุ่ม ที่สอดคล้องกับยุทธวิธีของพฤติกรรมทางเศรษฐกิจ ดังนี้ (หทัยรัตน์ ทองสกุล, 2554 อ้างถึงใน ชินศักดิ์ สุวรรณอัจฉริย, 2548)

1. เครือข่ายทางสังคมถูกสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งอันเป็นคุณสมบัติขององค์กรทางครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการเอาตัวรอดของตนเอง ไม่ว่าจะทางานทำใหม่ การค้นหาความเป็นไปได้ในการเอาตัวรอดของตนเองที่อาจใช้หลายช่องทางที่หลากหลายกับเจ้าหน้าที่ของรัฐ กับเพื่อนบ้าน หรือกับคนอื่นที่รู้จักโดยบังเอิญ ทั้งหมดนี้คือยุทธวิธีที่กำหนดเส้นทางชีวิตเศรษฐกิจของตนเองได้

2. เครือข่ายลักษณะนี้ เป็นความสัมพันธ์ด้านงานและยุทธวิธี เป็นการจัดการโดยอาศัยความช่วยเหลือ การสร้างความเชี่ยวชาญแก่ตนเองอย่างสอดคล้องกับพื้นฐานหรือตำแหน่งที่มีอยู่

3. เป็นกลุ่มความสัมพันธ์ที่อ่อนแอที่ก่อรูปขึ้นมาในองค์กรของสังคม องค์กรศาสนา และความสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่รัฐในท้องถิ่น มีความพยายามในการสร้างความสัมพันธ์ที่สั้นไหลกับคนที่เขารู้สึกว่ามีความจำเป็น หรือการเปลี่ยนแปลงอาชีพ หรือการสร้างความมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินของตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิเคราะห์เครือข่ายของสังคมมีดังนี้

1. เครือข่ายเป็นสื่อทำให้การแลกเปลี่ยนสินค้ามีความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น และทำตามคำสั่ง เป็นองค์ประกอบของโครงสร้างในกลไกเหมือนเป็นแผนที่เศรษฐกิจในระบบการตลาด

2. เครือข่ายเป็นเครื่องมือกระจายความเสี่ยงภายใต้การเติบโตของเศรษฐกิจระดับมหภาคที่ไม่อาจคาดการณ์ได้

3. เครือข่ายเป็นโครงสร้างพื้นฐานของความเอื้ออาทร เป็นคุณลักษณะของความสัมพันธ์เครือข่ายเป็นโครงสร้างพื้นฐานหลักของความสัมพันธ์ในสังคมที่หลากหลาย การเอื้ออาทรต่อกันเป็นความสัมพันธ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นและเป็นไปได้ในพื้นฐานของโครงสร้างเครือข่ายที่กระจายไว้แล้วในแต่ละส่วน

4. การเอื้ออาทรต่อกันเป็นความสัมพันธ์ที่ยึดครองในเครือข่ายครัวเรือน ซึ่งเกิดขึ้นในพื้นฐานของเครือญาติและเพื่อนฝูง

การวิเคราะห์เครือข่ายสามารถเริ่มต้นกำหนดความแตกต่างกันในสภาพของผู้แสดงตามเครือข่ายที่แสดงเป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ ในการกระทำต่อกันอย่างใกล้ชิดและให้ความเป็นไปได้ของธรรมชาติโครงสร้างตามมา การพยากรณ์พฤติกรรมธรรมชาติของโครงสร้าง การจำแนกชนิดของผู้แสดงในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้บรรลุ ดังนั้นการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมจึงเริ่มต้นจากกระบวนการกระทำร่วมกันระหว่างผู้แสดงในสังคม และการเกิดเงื่อนไขที่ชัดเจนในการกระทำร่วมกัน คือเป็นแนวทางการสัมพันธ์ระหว่างปัจเจก องค์กร หรือสถาบัน เพื่อที่จะแสดงว่าเป็นโครงสร้างทางสังคมที่เกิดขึ้นภายใต้พื้นฐานการกระทำร่วมกันของเจ้าภาพและมีอิทธิพลต่อกัน

จากประเด็นที่ว่ามา การวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมจึงไม่สามารถใช้โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสัญลักษณ์ เช่น วย สีผิว เพศ และอาชีพได้ แต่ต้องวิเคราะห์โครงสร้างการกระทำของเจ้าภาพทางสังคม ดังนั้น การวิเคราะห์จึงเริ่มต้นที่การศึกษาการกระทำทางสังคมของผู้

แสดงและการสร้างแผนผังการกระทำร่วมกัน จากนั้นจึงไปวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตำแหน่งของผู้แสดงและธรรมชาติของปัจจัยที่เกิดขึ้น

ในการโครงสร้างความสัมพันธ์นั้น ต้องให้ความสำคัญต่อรูปแบบของการกระทำที่มาจากความเชื่อถือที่มีต่อกันระหว่างผู้ปฏิบัติการ บรรทัดฐาน กฎและการลงโทษที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้แสดงในเครือข่ายทางสังคม รวมถึงกระบวนการที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน ในกรณีนี้จะช่วยให้การวิเคราะห์บทบาททางสังคมมีความสัมพันธ์กับชิ้นส่วนหลักของเครือข่ายนั้น เช่น ความสัมพันธ์ของหัวหน้ากับลูกน้อง ความสัมพันธ์แบบเพื่อนฝูงและเครือญาติ การประสานกันของเครือข่ายแบบส่วนตัว การแสดงกับบรรทัดฐานการกระทำในเครือข่ายทางสังคมที่ก่อรูปเครือข่ายแบบทุนของเครือข่าย ซึ่งทุนของเครือข่ายนั้น สามารถพิจารณาเป็นผลรวมของความได้เปรียบอย่างที่คุณแสดงได้รับในการผลิตตามช่วงเวลาสำหรับการบรรลุในกิจกรรมเหล่านั้น พื้นฐานการค้นคว้าปัญหานี้อยู่ในกรอบคำถามที่ว่า พลังส่วนไหนที่ทำให้ชิ้นส่วนหลักของเครือข่ายมีพลัง หรือสูญหายไป เครือข่ายได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างตนเองภายใต้อิทธิพลภายนอกอย่างไร มีสถานภาพของเครือข่ายทางสังคมหรือไม่ (หทัยรัตน์ ทองสกุล, 2554)

สรุปได้ว่า ผู้วิจัยนำแนวคิดเครือข่ายทางสังคมของ Boissevain (1974) มาอธิบายถึงปริมาณของเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในการให้คนมารวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ทั้งในการร่วมแข่งขันก็หากับกลุ่มอื่น ๆ ตลอดจนเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายกับชมรมเดินไปคุยไป ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพอำเภอรัตนภูมิ ชมรมวิ่งหาดใหญ่ และชมรมอื่น ๆ

แนวคิดเกี่ยวกับพื้นที่ทางสังคม

Lefebvre (1991) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับพื้นที่ไว้ว่า พื้นที่นั้นถูกสร้างโดยผ่านช่วงเวลาและมักจะแสดงตัวเองในฐานะที่เป็นเหมือนดังชิ้นส่วนที่มาประกอบเข้าด้วยกัน โดยการเชื่อมสัมพันธ์ด้วยเวลา ดังนั้นพื้นที่ทางกายภาพ (ตามสภาพภูมิศาสตร์) จึงมีลักษณะทางประวัติศาสตร์ของตนเอง ประวัติศาสตร์ของพื้นที่จึงไม่ใช่สิ่งอื่นนอกจากประวัติศาสตร์ของการดำรงอยู่ พื้นที่ และเป็นผลผลิตหรือเป็นสิ่งที่ถูกผลิตจากกิจกรรมที่รวมเอาทั้งเศรษฐกิจ และเทคโนโลยี และสิ่งที่เหนือไปกว่านั้น คือ พื้นที่ที่เป็นผลผลิตสร้างทางการเมืองที่ถูกบรรจุลงในพื้นที่ในแง่ของผลประโยชน์ เนื่องด้วยความเป็นพื้นที่ทางกายภาพ (ตามสภาพภูมิศาสตร์) ของพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งจะทำให้เห็นประวัติศาสตร์ของพื้นที่ที่มีความสัมพันธ์กับสังคมทางการเมืองและลักษณะเฉพาะของทุนนิยม ซึ่งจะนำไปสู่การครอบงำพื้นที่ชนชั้นกลางและนำไปสู่ความขัดแย้ง หรือความเห็นพ้องต้องกันของคนในพื้นที่ในการที่จะใช้พื้นที่ที่ทำการกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะองค์ประกอบหลักของพลังแห่งการผลิตทั้งหลายก็เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ทางสังคม (การเมือง เศรษฐกิจ สังคม) ของมนุษย์ภายในพื้นที่นั้น ๆ ด้วย

ศรีศักร วัลลิโภดม (2543) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ด้านการให้ความหมายต่อพื้นที่และการก่อเกิดชุมชนว่า “พื้นที่” ไม่ได้ปรากฏอยู่อย่างเลื่อนลอย โดยปราศจากการให้ความหมายจากมนุษย์ มนุษย์มักจะให้ความหมายต่อพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ตามภูมิลักษณะที่รองรับตั้งแต่นั้นเป็นเมืองแต่สำหรับการวิจัยเรื่องพื้นที่นั้น ศรีศักร วัลลิโภดม มอง “พื้นที่” ในฐานะที่เป็นสิ่งประดิษฐ์ที่ถูกบรรจุไว้ในความหมาย (code space) ของพื้นที่ เนื่องจากที่หนึ่งจะมีความแตกต่างกันทำให้ลักษณะของพื้นที่มีความหมายที่ไม่เหมือนกัน การให้ความหมายของผู้คนก็ย่อมแตกต่างกัน พื้นที่หนึ่งอาจมีความหมาย

ในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกัน เช่น ลักษณะทางภูมิศาสตร์ ลักษณะทางสังคมลักษณะการจินตนาการ เช่นเดียวกับ ชยันต์ วรรธนะภูติ, (2549) ได้มีการกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ หรือ พื้นที่ที่ถูกเปลี่ยนแปลง เนื่องด้วยการทำความเข้าใจเรื่อง พื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงไป อันเป็นผลมาจาก เมื่อคนได้เข้าไปใช้ประโยชน์ และตัดแปลงพื้นที่เพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง ทำให้เรามองเห็นวิธีการที่คนผูกโยง “พื้นที่” กับความคิด และปฏิบัติการทางสังคมด้านต่างๆ ที่สำคัญคือ “คน” มีความทรงจำ และผูกพันกับพื้นที่จึงให้ความหมายต่อพื้นที่ด้วยการสร้างตำนานเรื่องราว รวมถึงความหมายทางจิตวิญญาณ และภูมิปัญญาที่คนในพื้นที่สร้างขึ้นและสืบทอดให้กับรุ่นหลัง

สุธาริน คุณผล (2550) ได้อธิบายถึงพื้นที่ (space) ไว้ว่า ไม่ได้เป็นเพียงฉากที่ว่างเปล่า และหยุดนิ่ง เพื่อรองรับปรากฏการณ์ทางสังคมเท่านั้น แต่พื้นที่เป็นตัวกำหนด และมีปฏิสัมพันธ์กับปรากฏการณ์ทางสังคม ทั้งยังเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมในตัวเอง การเกิดขึ้นและการดำรงอยู่ของพื้นที่หนึ่ง ๆ นั้นคือผสมผสานระหว่างการสร้างเชิงกายภาพ และการสร้างโดยกระบวนการทางสังคม

Lefebvre ได้กล่าวถึงพื้นที่ทางสังคมในแง่ผลประโยชน์ในลักษณะ (tem) ของ Marx ที่ได้กล่าวถึงผลผลิตที่เป็นสินค้า และผลประโยชน์ที่ดำรงอยู่ในพื้นที่ โดยเขามองว่าสินค้า (ผลประโยชน์) ไม่เรียกร้องอะไรมากไปกว่าความต้องการ การปรับตัว ซึ่งการปรากฏตัวนั้น คือ การทำให้ตัวเองถูกมองเห็น/อ่านได้ เช่น ตู้โชว์สินค้าร้านค้า “สินค้า คือ สิ่งที่อยู่ในพื้นที่ และครอบครองตำแหน่งที่ตั้ง” ดังนั้น พื้นที่แห่งสินค้าจึงอาจทำให้เรานิยามได้ว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวที่สร้างโดยเฉพาะเจาะจง ลักษณะความสำคัญของคู่ตรงข้ามระหว่างการแลกเปลี่ยนและการใช้ประโยชน์ การกำหนดการตัดสินใจในท้องถิ่นในระหว่างการแลกเปลี่ยน และบริโศค สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดเป็นการจัดการเป็นพื้นที่โลกของสินค้า (ผลประโยชน์) พื้นที่ทางสังคมจึงไม่ใช่ “สิ่ง” (Things) แต่พื้นที่ทางสังคม คือชุดของความสัมพันธ์ ระหว่างสรรพสิ่ง สิ่งในที่ไม่ได้เป็นสิ่งสมบูรณ์โดยตัวของมันเอง “สิ่ง” ไม่สามารถเป็นอิสระจากกิจกรรม จากการใช้งาน จากความต้องการ และความเป็นไป/เป็นอยู่ของสังคมได้ พื้นที่ทางสังคมจึงเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่อไปนี้

1. ธรรมชาติ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ
2. พลังการผลิต ได้แก่ ความรู้ ความสามารถ ในการใช้เครื่องมือ เทคโนโลยี
3. ความสัมพันธ์ทางการผลิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขทางประวัติศาสตร์ซึ่งกำหนด

โครงสร้างทางสังคม – การเมืองที่บอกว่า การเมืองใครเป็นผู้ผลิตพื้นที่ และผลิตพื้นที่ให้เป็นแบบใด

Lefebvre (1991) นักวิชาการด้านสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศส งานของ Lefebvre เป็นงานที่ใช้แนวคิดของ Karl Marx เป็นหลัก (Harvey, 1991, pp.425–443) เช่นเดียวกับที่ Macuse มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวของนักศึกษาในสหรัฐฯ Lefebvre มีบทบาทอย่างสำคัญในการเคลื่อนไหวของนักศึกษาฝรั่งเศสในช่วงปี ค.ศ. 1968 งานของ Lefebvre โต้แย้งการแบ่งขั้วระหว่าง 1) แนวคิดแบบ Marxist Humanist Existentialism ของซาร์ต (Sartre, 1980) ที่นักคิดยุคหลังจะเรียกว่าแนวคิดแบบ “มาร์กซ์วัยเยาว์”(young Marx) ที่ให้ความสำคัญกับเงื่อนไขเชิงโครงสร้างน้อยกว่าเงื่อนไขของความเป็นมนุษย์ที่มีอิสระในการคิดการกระทำ 2) แนวคิดแบบ structuralism ของ Louis Althusser หรือที่นักคิดยุคหลังจะเรียกว่าแนวคิดแบบ “มาร์กซ์วัยวุฒิภาวะ” (Mature Marx) ที่ให้ความสำคัญกับโครงสร้างมากเกินไปและละเลยมิติด้านวัฒนธรรม อุดมการณ์ ในฐานะที่มีลักษณะกึ่งอิสระ (relative autonomy) จากโครงสร้าง Lefebvre เสนอให้มองชีวิต ความคิดและความสนใจของมาร์กซ์เป็น “โครงการ” (project) ที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถ

แยกออกได้เป็นส่วนเสี้ยว สิ่งที่ Lefebvre พยายามทำคือ อธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมโดยเชื่อมโยงความคิดที่ดูขัดแย้งกันโดยการนำมโนทัศน์ที่ว่าด้วย “พื้นที่ทางสังคม” มาใช้

การทำความเข้าใจแนวคิดของ Lefebvre เกี่ยวกับการผลิตสร้างของพื้นที่ (production of space) โดยเขาได้ชี้ให้เห็นถึงกรอบแนวคิดพื้นฐานที่ใช้ในการศึกษารวมไปถึงความหมายของคำว่า พื้นที่ (space) และพื้นที่ทางสังคม (socialspace) ที่สะท้อนให้เห็นถึงการผลิตสร้างขึ้นมาในพื้นที่ทางสังคม

Lefebvre (1991) ได้นิยามความหมายของพื้นที่ทางสังคมไว้ว่า พื้นที่ทางสังคมนั้นเป็นที่ซึ่งบรรจุไปด้วยความแตกต่างหลากหลายทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่เป็นผลผลิตทางสังคมนวมถึงเครือข่าย และเส้นทางที่ซึ่งเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการแลกเปลี่ยนสรรพสิ่ง และข้อมูลข่าวสารการแลกเปลี่ยนดังกล่าวไม่ได้เป็นการแลกเปลี่ยนแต่เพียงสิ่งของเท่านั้น แต่ยังเป็นเรื่องของการแลกเปลี่ยนเชิงความสัมพันธ์ทางสังคมด้วย (หทัยรัตน์ ทองสกุล, 2554, น. 8)

Lefebvre (1991) ใช้นิยามของเฮเกลเรื่อง “การผลิต” อธิบายการผลิตทางสังคมว่า “ความคิด สร้างสรรค์” (Ideas Produce the World) เฮเกลกล่าวว่าแม้ว่าธรรมชาติจะสร้างมนุษย์ แต่ธรรมชาติก็ไม่ได้เป็นผู้กำหนดความเป็นไปทางสังคมเสียทั้งหมด มนุษย์สร้างประวัติศาสตร์ สร้างความรู้ และสร้างสำนึกตัวตน ผ่านการต่อสู้และการใช้แรงงาน สำหรับมาร์กซ์และเฮเกลแล้ว การผลิตไม่ได้มีความหมายแคบเพียงแค่ผลผลิตที่เป็นสิ่งของและสินค้าแบบที่นักเศรษฐศาสตร์มอง นักเศรษฐศาสตร์จะเน้นมโนทัศน์ 3 ประการ คือ การผลิต ผลผลิต และแรงงาน ประเด็นปัญหาของนักเศรษฐศาสตร์จึงมีเพียงแค่ว่า ใครผลิต ผลิตอะไร ผลิตอย่างไร ผลิตเพื่ออะไร และเพื่อใคร แต่สำหรับเฮเกลและมาร์กซ์ ตามสายตาของ Lefebvre นั้น การผลิตมีความหมายครอบคลุมถึงการผลิตและการสืบทอดทางสังคม เช่น อุดมการณ์ และ Lefebvre เองได้ขยายความการผลิตออกไปให้ครอบคลุมปริมณฑลของการผลิตความรู้ ภาษา และสัญลักษณ์โดยใช้เรื่อง “การสร้าง/ผลิตพื้นที่” เป็นตัวอย่างรูปธรรม

Lefebvre เสนอว่า พื้นที่ทางสังคมเป็นอาณาบริเวณที่รวมเอาสิ่งที่ถูกสร้างและความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ มาไว้ด้วยกัน พื้นที่ทางสังคมเป็นพื้นที่ที่เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างการผลิตทางสังคม (social production) และการสืบทอดทางสังคม (social reproduction) กระบวนการสร้างพื้นที่ทางสังคมมี 3 กระบวนการที่อาจเสริมหรือขัดแย้งกัน

1. กระบวนการสร้างขอบเขตของสถานที่ (place) เช่น โรงเรียน คู่ง โรงพยาบาล และช่อง เป็นต้น

2. กระบวนการสร้างความหมาย หรือรหัสหมายของพื้นที่ (spatial code) เช่น พื้นที่ที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่พักผ่อน ที่ควบคุม ที่อันตรายและที่สวยงาม เป็นต้น กระบวนการนี้มีความหมายมากกว่าการสร้างสถานที่ ความหมายหรือรหัสหมายนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อกำหนดรูปแบบการใช้พื้นที่ (จะใช้พื้นที่นี้ทำอะไรได้บ้าง) กฎระเบียบในพื้นที่ (ใครจะสามารถใช้พื้นที่นี้ได้ ใช้เมื่อไร และอย่างไร)

3. ปฏิบัติการเชิงพื้นที่ (spatial practices) เป็นปฏิบัติการที่สร้าง (produce) และสืบทอด (reproduce) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของความหมาย/รหัสหมายของพื้นที่

Lefebvre เสนอว่า พื้นที่ทางสังคมไม่ใช่ “สิ่ง” (things) แต่พื้นที่ทางสังคม คือ ชุดของความสัมพันธ์ระหว่างสรรพสิ่ง สิ่งในที่นี้ไม่ได้เป็นสิ่งสมบูรณ์โดยตัวของมันเอง “สิ่ง” ไม่สามารถเป็น

อิสระจากกิจกรรมจากการใช้งาน จากความต้องการ และจากความเป็นไปเป็นอยู่ของสังคมได้ พื้นที่ทางสังคมเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่อไปนี้

1. ธรรมชาติ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ยกตัวอย่างเช่น เมืองเวนิซ การสร้างเมืองขึ้นอยู่กับสภาพภูมิประเทศที่แวดล้อมไปด้วยสายน้ำ และลักษณะของพื้นดิน

2. พลังการผลิต ได้แก่ ความรู้ ความสามารถในการใช้เครื่องมือ เทคโนโลยี

3. ความสัมพันธ์ทางการผลิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขทางประวัติศาสตร์ซึ่งกำหนดโครงสร้างของสังคม – การเมือง ที่จะบอกว่าใครเป็นผู้ผลิตพื้นที่และผลิตพื้นที่ให้เป็นแบบใด

ความสัมพันธ์ทางการผลิตนี้เองเป็นประเด็นที่ Lefebvre สนใจศึกษา ความสัมพันธ์ทางการผลิตของพื้นที่ทางสังคมสามารถวิเคราะห์ได้จาก

1. โครงสร้างทางเศรษฐกิจ - สังคม - การเมืองที่เป็นที่มาของอำนาจในการสถาปนาความสัมพันธ์ทางสังคม

2. การใช้เวลาและการใช้สถานที่ในชีวิตประจำวันของผู้คน ตลอดจนปฏิสัมพันธ์ของคนที่มาใช้พื้นที่

3. ความหมาย/รหัสหมายที่ผู้คนให้กับพื้นที่ความหมายของพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เนื่องจากผู้ที่มีอำนาจในการสถาปนาความหมายมีหลายกลุ่ม ในหลายสถานการณ์ ความหมายต่อพื้นที่จึงมีทั้งที่เสริมซึ่งกันและกัน และความหมายที่ขัดแย้งกัน (หทัยรัตน์ ทองสกุล และเกตุฉภา บุญปรากร, 2555)

สรุปได้ว่า แนวคิดพื้นที่ทางสังคมของ Lefebvre ผู้วิจัยนำมาอธิบายความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุที่ใช้พื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุในการเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกเพื่อทำหน้าที่และสร้างความสัมพันธ์กันในสถานที่ที่แตกต่างกัน ทั้งที่เป็นพื้นที่ทางกายภาพ และพื้นที่ทางสังคม เช่น สนามกีฬา ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม และที่เป็นเครือข่ายกัน ที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น พื้นที่งานศพที่ผู้สูงอายุมาใช้พื้นที่ร่วมกัน งานบวช งานแต่งกาย หรือชมรมอื่นที่เป็นเครือข่ายซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์กัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาโดยนำเสนอตามประเด็นของการศึกษาแยกเป็น 4 ประเด็นดังนี้

1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคม

ประเด็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการรวมกลุ่มและเครือข่ายทางสังคมที่ผ่านมา จากการสำรวจพบว่า มีงานศึกษาที่น่าสนใจทั้งงานศึกษาโดยนักวิชาการในต่างประเทศและในประเทศไทยหลายเรื่องโดยผู้วิจัยจำแนกตามประเด็นสำคัญ ดังนี้

ในงานศึกษาของ Horstmann (2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในพื้นที่ภาคใต้ของไทยและพื้นที่ทางตอนเหนือของมาเลเซียพบว่า เครือข่ายเครือข่ายเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้เชื่อมโยงผู้คนในประเทศมาตุภูมิกับประเทศที่พักพิง ผู้คนเหล่านั้นได้รื้อฟื้นและสร้างเครือข่ายพุทธศาสนิกชนข้ามชาติกับเส้นทางแสวงบุญโดยเชื่อมต่อระหว่างหาดใหญ่กับรัฐเคดาห์สร้างเป็น

“เครือข่ายเครือญาติสายเลือดเดียวกัน” ขึ้น ระหว่างคนไทยจากเมืองไทยกับคนไทยพลัดถิ่นใน มาเลเซีย เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมกันของคนไทยให้เข้มข้นขึ้น นอกจากนี้ Horstmann ได้เสนอว่า ผู้คนในชุมชนชายแดนมีการรับรู้เกี่ยวกับเขตแดนของตนเอง ไม่ใช่เฉพาะกับเรื่องเส้นกันเขตแดนของรัฐ แต่มีการรับรู้เชิงพื้นที่ที่เป็นศูนย์กลางด้วย เช่น ผู้อพยพเดินทางมาถึงระนองแล้วยังเดินทางข้ามแดนเข้ามาทำงานต่อในสงขลา กรุงเทพฯ หรือในมาเลเซีย ที่ขยายจากพื้นที่ชายแดนไปสู่ศูนย์กลาง ดังนั้นเครือข่ายทางศาสนา วัฒนธรรม และภาษาได้ขยายขอบเขตพ้นจากอาณาเขตของรัฐ-ชาติ และ ยังมองว่า เขตแดนมีรอยร้าวไหล และผู้คนที่ชายแดนมีการปรับตัว โดยเฉพาะคนไร้รัฐ คนพลัดถิ่น และ คนข้ามรัฐจำนวนมาก ซึ่งทำให้มองเห็นวัฒนธรรมของกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้ งานศึกษาของ Horstmann สะท้อนให้เห็นว่า เครือข่ายทางสังคมมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการรวมตัวกันเพื่อสร้างความเข้มแข็งใน ความเป็นกลุ่มที่มีวัฒนธรรมเดียวกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในพื้นที่ข้ามแดน

ส่วนงานศึกษาของ Carsten (1998) พบว่าผู้คนในเกาะลังกาวิเดินทางข้ามแดน ระหว่างมาเลเซียกับไทย ได้เชื่อมโยงตัวเองกับเครือข่ายทางสังคมซึ่งเป็นเครือญาติที่อยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในอินโดนีเซีย และภาคใต้ของไทย และยังมีมิติทางวัฒนธรรมมาใช้ เพื่อเชื่อมโยงผู้คนที่เป็นเครือ ญาติเข้าด้วยกันเช่นเดียวกันกับงานศึกษาของนักวิชาการไทยตัวอย่างเช่น ประสิทธิ์ ลิปรีชา (2545) ได้ให้มุมมองว่า เครือข่ายทางสังคมมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากไม่ว่ามันจะเคลื่อนย้าย ข้ามเขตแดนไปยังพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วโลก มันก็ยังสามารถเชื่อมโยงชาวมันในพื้นที่ต่าง ๆ เข้าด้วยกันได้ โดยอาศัยเครือข่ายทางสังคมผ่านพื้นที่อินเทอร์เน็ต นอกจากนี้การที่ชาวมันเคลื่อนย้ายไปยังที่ได้ก็ ตามมันก็จะนำเอาวัฒนธรรมของตนเองติดตัวไปด้วย พื้นที่เขตแดนจึงไม่ใช่ข้อจำกัดของการเคลื่อนย้าย ทางวัฒนธรรมสำหรับชาวมันจากงานศึกษาของ Carsten และงานของประสิทธิ์ ลิปรีชา สะท้อนให้ เห็นว่า เครือข่ายทางสังคม และวัฒนธรรมมีส่วนสำคัญที่เชื่อมโยงผู้คนกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกันเข้าไว้ ด้วยกันและมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันนอกจากนั้นยังพบว่า การนำประเพณีการทอดผ้าป่าของสังคม อีสานได้เชื่อมโยงคนบ้านเดียวกันให้เข้ามารวมกลุ่มกันช่วยเหลืองานบุญ โดยการแบ่งงานกันทำซึ่ง ปรากฏในงานศึกษาของศิริพงษ์ บุญฤกษ์ (2544)

จำนง แรกพิณิจ (2537) ศึกษาเรื่อง “แชร์แรงงาน : ความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของชาวบ้านภาคใต้” สนใจศึกษาการคลี่คลายของวัฒนธรรมหรือโครงสร้างเก่าและ การเข้าสู่วัฒนธรรมหรือโครงสร้างใหม่เกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนแรงงานในรูปกลุ่มแชร์แรงงาน หรือ พรรคที่เติบโตขึ้นบนพื้นฐานของวัฒนธรรมดั้งเดิมในชุมชน และพัฒนาไปพร้อม ๆ กับการ เปลี่ยนแปลงชุมชน โดยเลือกศึกษาชุมชนชนบทไทย จังหวัดสงขลา 3 ชุมชนได้แก่ ชุมชนน้ำขาว ชุมชนพ้อแดง และชุมชนทุ่งโตนต งานศึกษานี้อาศัยทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม แนวคิดการ วิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมและการวิเคราะห์ในแนวสังคมวิทยาประวัติศาสตร์ (historical-sociological analysis) มาเป็นแนวทางในการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า วิธีการผลิตในชุมชนยุคแรกเริ่มนั้นเป็นแบบยังชีพ กิจกรรมการผลิต ที่สำคัญในยุคนี้ได้แก่ การทำนาและทำสวนผลไม้ ชาวบ้านในชุมชนมีการแลกเปลี่ยนหรือพึ่งพาอาศัย กันในด้านแรงงานระหว่างญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านในรูป “ออกปาก-กินวาน” คือ ผู้ที่ต้องการ แรงงานจะออกปากหรือวานคนที่ตนสนิทสนมมาช่วยทำงาน และพร้อมที่จะไปช่วยงานให้แก่คนที่ตน ออกปากเมื่อเขาต้องการ ลักษณะการแลกเปลี่ยนเช่นนี้ การให้และรับเกิดขึ้นตามความต้องการหรือ

ความจำเป็นของแต่ละฝ่าย จึงไม่มีการกำหนดระยะเวลาในการตอบสนอง แต่ชาวบ้านในชุมชน จะรู้กาละหรือโอกาสในการให้ การรับ และการตอบสนอง ซึ่งไม่มีปริมาณแน่นอน แต่ถือเอา ความสำเร็จของงานเป็นเกณฑ์ การแลกเปลี่ยนแรงงาน และผลผลิตระหว่างสามชุมชนกับชุมชนอื่น ๆ ในยุคแรกก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและชุมชน จนปรากฏให้เห็นเครือข่ายการแลกเปลี่ยน ระหว่างชาวบ้านและชุมชนในละแวกนี้เมื่อมีการเติบโตของระบบเศรษฐกิจแบบเงินตราขยายตัว การผลิตเพื่อขายได้เข้ามาแทนที่ มีการนำพันธุ์พืชและเทคโนโลยีใหม่เข้ามาใช้เพื่อเพิ่มผลผลิต อำนาจการตัดสินใจของชาวบ้านและชุมชนในการใช้ทรัพยากรลดลง ต้องพึ่งพาระบบตลาดระบบทุนภายนอก ชุมชน วิธีการผลิตแบบใหม่นี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบแผนความสัมพันธ์และวิถีชีวิตของคนใน ชุมชน กล่าวคือ ชาวบ้านทั้ง 3 ชุมชนเริ่มทำสวนยางพาราพันธุ์ดี และทำการเกษตรกรรมแบบเข้มข้น การออกปาก – กินวาน ไม่สามารถรองรับกิจกรรมทางการเกษตรที่เพิ่มขึ้น จึงก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงระบบการแลกเปลี่ยนแรงงานเป็นแบบ “แชร์แรงงานหรือพรรค” (อาจเลียนแบบชื่อมา จากการเล่นแชร์ที่เป็นเงิน) เป็นการรวบรวมกลุ่มทำงานโดยมีแรงงานมาแลกเปลี่ยนกัน มีการกำหนด กฎกติกาอย่างชัดเจนในการแลกเปลี่ยนแรงงาน เพื่อให้เกิดความยุติธรรมและแรงงานที่นำมา แลกเปลี่ยนมีมูลค่าใกล้เคียงกัน และชาวบ้าน 1 คนอาจเป็นสมาชิกได้มากกว่า 1 กลุ่มหรือพรรค แต่ ละกลุ่มแต่ละพรรคจึงมีสมาชิกซ้อนเหลื่อมกัน ทำให้สมาชิกต่างกลุ่มหรือพรรคและต่างชุมชนสามารถ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ระหว่างกันผ่านทางคนกลาง (mediator) หรือสมาชิกที่ อยู่ตรงปม (node) ของการเชื่อมโยงจนเกิดเป็นเครือข่ายการแลกเปลี่ยนแรงงานที่ปรับเปลี่ยนไปตาม โครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้นความน่าสนใจของงานศึกษานี้คือ พยายามชี้ให้เห็นว่าการแลกเปลี่ยนแรงงานใน ลักษณะแชร์แรงงานหรือพรรคจนเกิดการขยายและเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายในการแลกเปลี่ยนนั้น เป็น การปรับตัวและผสมผสานทางวัฒนธรรมของชาวบ้านและชุมชนให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบท ทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยอาศัยทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมมาอธิบาย ความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้านและชุมชนในการแลกเปลี่ยนแรงงาน ทั้งยังโยงใยให้เห็นถึงความ เชื่อมโยงของการแลกเปลี่ยนแรงงานนี้ โดยอาศัยแนวคิดการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมตลอดจน อาศัยการวิเคราะห์แนวสังคมวิทยาประวัติศาสตร์เพื่อสะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและ วัฒนธรรมของชุมชนที่สัมพันธ์กับรูปแบบการแลกเปลี่ยนแรงงานระหว่างสมาชิกในชุมชนและกับ ชุมชนอื่น ๆ

ปณิธิ สุขสมบูรณ์ (2545) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ เครือข่ายทางสังคมและการแสวงหา ทางเลือกของแม่ค้าหาบเร่แผงลอย : กรณีศึกษาแม่ค้าหาบเร่แผงลอยชาวอีสานที่อาศัยอยู่ในชุมชน นางเลิ้ง แสดงให้เห็นว่าโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่บรรดาแม่ค้ามีต่อบุคคลหรือกลุ่มต่างๆใน ลักษณะของการติดต่อ การแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร อาหาร ค่าขาย และบริการ การพึ่งพา ช่วยเหลือกัน ซึ่งเครือข่ายทางสังคมที่เกิดขึ้นนั้น ได้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของแม่ค้าและครอบครัวที่ อยู่อาศัยในชุมชนนางเลิ้ง อันมีการพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้เครือข่ายทางสังคมของ แม่ค้าหาบเร่แผงลอยในชุมชนนางเลิ้ง งานวิจัยชิ้นนี้ยังแสดงให้เห็นว่าเครือข่ายทางสังคมที่เกิดขึ้นมี ส่วนเกี่ยวข้องกับแชร์ การพนัน และห่วย เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มแม่ค้าด้วยกัน แต่ก็ก็เป็นความสัมพันธ์

แบบยืดหยุ่น ที่สามารถหยิบยืมเงินทองกันได้ เพราะต่างก็มาจากภูมิลำเนาเดียวกัน หรือเป็นญาติพี่น้องกันนั่นเอง

ส่วนงานศึกษาของมณีมัย ทองอยู่ และดุซุฎ อายุวัฒน์ (2548) ที่กล่าวถึงเครือข่ายทางสังคมในถิ่นเดิมว่าเป็นกลไกที่สำคัญ เพราะมีทั้งนายหน้าจัดหางานและเครือข่ายคนรู้จักในชุมชนหรือต่างหมู่บ้านเป็นผู้ช่วยเหลือในการเดินทางหางานทำและการลักลอบเข้าเมืองได้ เป็นที่น่าสังเกตว่าถ้าเป็นเครือข่ายหรือคนรู้จักในประเทศลาวและเคยเข้ามาทำงานในประเทศไทยแล้ว รวมถึงความเชื่อถือและไว้วางใจนายหน้าหรือผู้ชักชวนทำงานและมีเพื่อนร่วมเดินทางพร้อมกันหลาย ๆ คนจะทำให้ผู้ย้ายถิ่นไปอยู่ใหม่รู้สึกมั่นใจที่จะย้ายถิ่นเป็นแรงงานข้ามแดนมากขึ้น โดยคนที่เคยย้ายถิ่นไปก่อนจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งงาน วิธีการลักลอบข้ามชายแดน วิธีการปรับตัว วิธีการส่งเงินกลับบ้าน ฯลฯ เหล่านี้ จะถูกถ่ายทอดผ่านเครือข่ายที่อยู่ในชุมชน แม้ว่าสมาชิกในครอบครัวจะไม่เคยมีผู้ย้ายถิ่นมาก่อน คนกลุ่มนี้จะอาศัยเครือข่ายเหล่านี้ช่วยให้เข้าสู่การเป็นแรงงานข้ามชาติได้ เมื่อเดินทางเข้ามาหางานทำในประเทศไทยแล้ว เครือข่ายทางสังคมของแรงงานลาวที่มีเพื่อนคนลาวอาศัยอยู่ในประเทศไทย มักจะมีรูปแบบการให้ความช่วยเหลือที่แตกต่างกันไปตามเพศลักษณะการทำงาน เช่น แรงงานชายชาวลาวมักจะได้รับความสะดวกที่ช่วยเหลือนั้นเป็นรูปธรรมมากกว่าแรงงานหญิงชาวลาว ได้แก่ ความสะดวกเมื่อเจ็บป่วย ความสะดวกเป็นเงินหรือสิ่งของที่พก มากกว่าการให้คำแนะนำปรึกษาทั่วไป การพึ่งพาด้านจิตใจเป็นต้น รวมถึงคนที่ให้ความช่วยเหลือแรงงานหญิงส่วนใหญ่มักเป็นเพื่อนสนิทญาติสนิทหรือนายจ้าง ในขณะที่แรงงานชายจะเป็นเพื่อนสนิทมากกว่า ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนร่วมงานในขณะนั้นด้วย

วิไลวรรณ สุวรรณรักษา (2550) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาเครือข่ายภูมิปัญญาชาวบ้านในจังหวัดสงขลา วัตถุประสงค์เพื่อ วิเคราะห์ถึงการดำเนินงานของกองทุนเพื่อการจัดสวัสดิการชุมชน และผลที่มีต่อวิถีชุมชน ทั้งวิเคราะห์กระบวนการสร้างและพัฒนาเครือข่ายการจัดสวัสดิการชุมชน ทำให้พบว่า ครัวภูมิปัญญาและสมาชิกของชุมชนรวมตัวกันเพื่อค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาของชุมชนด้วยการจัดตั้งกองทุนและสะสมทุนในช่วงแรก ซึ่งระบบสวัสดิการทั้ง 3 กลุ่มจัดขึ้นแสดงให้เห็นถึงความเอื้ออาทร สะท้อนให้เห็นความรัก ความผูกพัน จิตใจที่เปิดกว้าง อันเป็นผลมาจากการจัดความสัมพันธ์ใหม่ระหว่างผู้คนในชุมชน จากความสัมพันธ์ในแนวตั้งหรือการสั่งการแบบระบบราชการ ส่วนความสัมพันธ์ใหม่ที่ปรากฏตัวขึ้นในชุมชนคือ ความเป็นเพื่อน เป็นพี่ เป็นน้อง ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นั่นคือความสัมพันธ์ในเชิงเครือข่ายแนวราบที่แสดงให้เห็นถึง ความเอื้ออาทรเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน การบริหารจัดการกลุ่มจนเติบโตเป็นรูปธรรมของครัวภูมิปัญญาทั้งสามท่านที่ทำงานสอดประสานเป็นเครือข่ายการทำงานสวัสดิการชุมชนเข้มแข็งเป็นต้นแบบให้ชุมชนต่างๆ เรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรม

ปัทมา โสภณ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง เครือข่ายการเรียนรู้ในวิถีประมงพื้นบ้านชุมชนเก่าเส้ง จังหวัดสงขลา เพื่อศึกษาการเรียนรู้และเครือข่ายการเรียนรู้ของชาวประมงพื้นบ้านชุมชนเก่าเส้ง ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้ของชาวประมงพื้นบ้านเป็นการเรียนรู้แบบดั้งเดิม เรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของตนเองและของผู้อื่น เครือข่ายการเรียนรู้ของชาวประมงพื้นบ้านจึงไม่ได้เกิดจากบุคคลคนเดียว แต่จากการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างบุคคล รูปแบบของการเรียนรู้จึงไม่มี

หลักเกณฑ์ตายตัว การเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับบุคคลทั้งภายในและภายนอกชุมชนเหล่านี้ เป็นเครือข่ายการเรียนรู้ที่ไปตามสายสัมพันธ์ของครอบครัว เครือญาติ และเพื่อนฝูง

2) งานวิจัยเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคมในฐานะเครือข่ายทางเศรษฐกิจ

ในงานศึกษาของ Lin (1982 อ้างถึงในชินสัคค สุวรรณอัจฉริยะ, 2549, น.111) ได้ อธิบายชนิดของเครือข่ายทางสังคม และรูปแบบของพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไว้ว่า เครือข่ายทางสังคมถูกสร้างมาจากพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่ง อันเป็นคุณสมบัติขององค์กรครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการเอาตัวรอดของตนเอง การหางาน และการเอาตัวรอดที่อาจต้องใช้ช่องทางที่หลากหลาย ทั้งกับเจ้าหน้าที่รัฐ เพื่อนบ้าน หรือคนที่รู้จักโดยบังเอิญ อันเป็นวิธีที่กำหนดเส้นทางเศรษฐกิจของปัจเจกบุคคลที่สอดคล้องกับงานศึกษาของ KanokraekhaChantarawongkitti and KettawaBoonprakarn (2013) ที่พบว่า ความหวังของกลุ่มผู้ใช้แรงงานเกิดจากการสร้างเครือข่ายทางเศรษฐกิจผ่านพื้นที่ห้วยสัตว์ในการรวมกลุ่มกันเล่นเพื่อให้ได้มาซึ่งความหวังที่จะได้เม็ดเงินมาจุนเจือครอบครัวอีกทางหนึ่ง เช่นเดียวกับงานศึกษาของ ArisaSamosorn and KettawaBoonprakarn (2011) ที่พบว่า การซื้อขายหอยได้ดินมีโครงข่ายโยงใยระหว่างกลุ่มผู้ซื้อ ผู้ขาย และนายทุน ซึ่งเป็นไป ในลักษณะการพึ่งพาและเอื้อเฟื้อต่อกัน การที่เครือข่ายหอยได้ดินสามารถดำรงอยู่ในสังคมไทยมาได้อย่างยาวนาน เนื่องจากเป็นความหวังของชนชั้นกลางที่จะได้รับเงินรางวัลจากการซื้อขาย ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างเครือข่ายเศรษฐกิจอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความสลับซับซ้อน

3) งานวิจัยเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคมกับการแก้ไขปัญหาชุมชน

ในงานศึกษาของหทัยรัตน์ ทองสกุล และเก็ดถวา บุญปรากการ (2555) ได้ศึกษาถึงการสร้างเครือข่ายทางสังคมผ่านกลไกการนิยามความหมายพื้นที่น้ำชาในชุมชนคูเต่า ว่าเป็นพื้นที่ปฏิบัติการทางสังคมของชุมชน การตั้งวงดื่มน้ำชาพูดคุยกันผ่านพื้นที่มีสยิด บ้านผู้ใหญ่บ้าน ศาลาประชาคม เพื่อแก้ไขปัญหาเสพติด ปัญหายิวรุ่น ปัญหาการทำมาหากินของคนในชุมชน ปฏิบัติการเหล่านี้ ส่งผลให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้และพัฒนาเป็นชุมชนเข้มแข็ง

ส่วนชนิษฐา มะเห (2556) ศึกษาการสร้างเครือข่ายทางสังคมของเยาวชนกลุ่มย่าอู๋ดงลีป็นที่ชุมชนบักันเคย โดยที่ชนิษฐามองว่าเครือข่ายทางสังคมเกิดจากการต่อสู้ดิ้นรนกับภาวะความขาดแคลนในทรัพยากรประมงของชุมชนบักันเคย ทำให้เกิดสมาชิกกลุ่มย่าอู๋ดงลีป็น และเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายกับกลุ่มธนาคารกึ่ง เพื่อเพิ่มพลังในการต่อสู้ เน้นแก้ปัญหาปากท้องที่ตั้งอยู่บนฐานของความคิด ความเชื่อ และการมีวัฒนธรรมร่วม โดยผ่านชุมชนของตนเองในรูปแบบการเกาะกลุ่มเพื่อคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการแก้ไขปัญหาบนเงื่อนไขธรรมชาติที่ต้องดำรงอยู่ร่วมกัน และการจัดองค์กรทางสังคมในพื้นที่ได้มองเห็นทิศทางของความผูกพันในวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่ให้เด่นชัดยิ่งขึ้น คือ การเรียนรู้ การทำความเข้าใจกับระบบ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยครอบครัว เครือญาติ และบุคคลในชุมชน

4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นพื้นที่ทางกายภาพและพื้นที่ทางสังคม

จากการสำรวจงานวิจัยที่ผ่านมา มีนักวิชาการให้ความสนใจศึกษาเรื่องพื้นที่ไว้หลายเรื่อง

ดังนี้

งานของยงยุทธ บุณเจริญ (2545) ได้ศึกษา กระบวนการสร้าง ต่อรองความหมายของ วัดในฐานะที่เป็นพื้นที่ทางสังคม : กรณีศึกษาวัดปทุมคงคาและวัดไตรมิตรวิทยาราม การใช้พื้นที่วัดในเชิงเศรษฐกิจที่เป็นการสร้าง และต่อรองความหมายของวัดระหว่างเจ้าอาวาส พระสงฆ์ คนในย่านวัด พบว่าความหมายที่กลุ่มคนเหล่านี้สร้างขึ้นมีส่วนที่หนุนเสริมกันคือ การจัดการรายได้เพื่อนำเงินมาบำรุงวัด โดยสร้างพื้นที่ทางเศรษฐกิจบนพื้นที่ “สาธารณะ” ได้แก่ ลานวัด ส่วนที่ขัดแย้งกันคือ การพยายามสร้างพื้นที่ทางเศรษฐกิจที่มีนัยของ “ความศักดิ์สิทธิ์” จนทำให้พื้นที่ทางเศรษฐกิจเกิดขึ้นไม่ได้ ได้แก่ที่พักสงฆ์ และฌาปนสถานของวัดปทุมคงคาการใช้พื้นที่วัดทางการศึกษานั้นได้อธิพลมาจากคณะสงฆ์ที่มุ่งเน้นการศึกษาปริยัติธรรมสำหรับพระสงฆ์ สามเณร ในขณะที่พระสงฆ์ในวัดให้ความสำคัญกับการศึกษาในด้านอื่นๆ จึงเกิดกระบวนการต่อรองความหมายของวัดในฐานะพื้นที่ทางการศึกษาระหว่างคณะสงฆ์ เจ้าอาวาส และพระสงฆ์สามเณรในวัด จนคลี่คลายมาสู่การประนีประนอมให้มีการศึกษาในรูปแบบอื่นได้ และใช้เกณฑ์การศึกษาด้านปริยัติธรรมมาเป็นเงื่อนไขบังคับ

การใช้พื้นที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา ในปัจจุบันมีนัยสำคัญต่อผู้คนในย่านวัดลดลง พระสงฆ์และฆราวาสที่ให้ความสำคัญกลุ่มหนึ่งได้ต่อรองความหมายของวันสำคัญทางศาสนากับผู้คนในย่านวัดด้วยการจัดงานวันสำคัญทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง ขณะที่ผู้คนในย่านวัดที่เข้าร่วมงานกลับให้ความสำคัญเฉพาะ “พิธีกรรม” โดยไม่สนใจเชิงศาสนา ส่วนวันสำคัญที่วัดสร้างขึ้น เป็นการสร้างความหมายของวัดร่วมกับคนนอกย่านวัด โดยพยายามสร้างความหมายเฉพาะด้านให้กับวัด อาทิ งานฉลองสมณศักดิ์เป็นการใช้พื้นที่วัดเพื่อเน้นย้ำความสำคัญของคณะสงฆ์ งานพุทธาภิเษกเป็นการใช้พื้นที่วัดที่มีนัยของธุรกิจพื้นที่วัดจึงมีความหมายที่หลากหลายผ่านการสร้างและต่อรองของกลุ่มคนต่างๆ ที่เข้ามาใช้พื้นที่วัด ความหมายบางด้านอาจถูกเน้นย้ำให้เด่นชัดขึ้นมาผ่านภาคปฏิบัติที่เป็น การสืบทอดความหมาย แต่ไม่มีความหมายใดที่มีอำนาจเบ็ดเสร็จเหนือความหมายอื่นๆ การต่อรองจะยังคงดำเนินต่อไปไม่สิ้นสุด

สำหรับงานของโอปอล์ ประภาวดี (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องร้านน้ำชา : พื้นที่ที่มีความหมายของคนเมืองนครศรีธรรมราช กรณีศึกษา เขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราชพบว่า ร้านน้ำชา เป็นพื้นที่แห่งความหมายที่สำคัญของคนเมืองคอนและอาจลวงไปถึงผู้คนในหัวเมืองภาคใต้จังหวัดอื่นๆ แม้จะเป็นเพียงพื้นที่เล็กๆ ส่วนหนึ่งในสังคมภาคใต้ หากทว่าพื้นที่แห่งนี้ช่วยสร้างความสมดุลให้จิตใจ และเป็นพื้นที่แห่งการสื่อสารถึงกันในระดับของชุมชน เป็นพื้นที่แห่งการแสวงหาโอกาส สร้างความหมายให้ตัวเองโลดแล่นอยู่ในท่ามกลางอำนาจของประเทศไทย และโลกทุนนิยมแม้เป็นเพียงเสี้ยวส่วนหนึ่งของพื้นที่อีกมากมายหลายๆ พื้นที่ของชีวิตมนุษย์ก็ตามที

นอกจากนี้ภูริทัต ไชยเศรษฐ์ (2547) ได้ศึกษา ชุมชนป้อมมหากาฬ : การสร้าง และต่อรองความหมายในพื้นที่ทางสังคม พบว่า พื้นที่ชุมชนป้อมมหากาฬนั้น ไม่ได้มีเพียงความขัดแย้งระหว่างชาวบ้านกับรัฐเท่านั้น แต่หากยังมีความขัดแย้ง/แตกต่างกันภายในชุมชนดำรงอยู่พร้อมๆ กันด้วย อย่างไรก็ตาม การผลิต/สร้างความหมายของพื้นที่โดยรัฐนั้น เป็นความหมายที่เกิดขึ้นภายใต้แบบแผนทางอำนาจในการกำหนดสร้างพื้นที่ โดยไม่เปิดโอกาสให้ชุมชนที่เป็นสลัมเข้าร่วมในการกำหนด หรือให้มีการสร้างพื้นที่ที่สามารถต่อรองกันได้แต่อย่างใด รัฐได้ลดทอนปัญหาความขัดแย้ง ความแตกต่าง ที่มีอยู่มากมายที่ดำรงอยู่ในพื้นที่ ให้เหลือเพียงส่วนประกอบที่สามารถจัดการได้ ด้วยกลไกทางกฎหมาย ในขณะที่การผลิต/สร้างและต่อรองความหมายของชาวบ้าน ชุมชนป้อมมหากาฬ

นั้น เป็นไปอย่างมีพัฒนาการที่คำนึงถึงความแตกต่างที่ดำรงอยู่ในชุมชน ความขัดแย้งระหว่างชาวบ้าน เป็นความขัดแย้งที่มีเวทีในการหาข้อตกลงร่วม และเป็นการผลิต/สร้างพื้นที่ที่มีการแสดงออกถึงทั้ง การดิ้นรนขัดขืนอำนาจรัฐ ในขณะเดียวกันกับการแสวงหาช่องทางในการประนีประนอมกับโครงการพัฒนาของรัฐ ซึ่งการประกอบกันอยู่ของสิ่งเหล่านี้ นำพื้นที่ของชุมชนป้อมมหากาฬไปสู่พื้นที่แห่งความ พرامัมว/ไม่ชัดเจน

หทัยรัตน์ ทองสกุล (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พื้นที่น้ำชา พื้นที่ปฏิบัติการทางสังคม ของชุมชน พบว่าการเกิดขึ้นและพัฒนาการของพื้นที่น้ำชาในชุมชนคูเต่า พบว่า ชุมชนคูเต่ามี ประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน มีกลุ่มคนจีน มุสลิม ไทยพุทธ เข้ามาตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนกันเป็น จำนวนมาก ดังนั้นวัฒนธรรมการกินน้ำชาจึงถูกนำเข้ามาในชุมชนคูเต่า ทั้งจากคนจีนที่ค้าขายทางเรือ และการหยุดพักตามท่าเรือต่าง ๆ ผู้คนได้มีการซื้อขายสินค้าผ่านท่าน้ำทำให้เกิดร้านค้า โดยเฉพาะ ร้านน้ำชาที่ถูกนำมาตั้งขายที่ท่าน้ำเช่นเดียวกับสินค้าอื่น ๆ จากการขายสินค้าตามท่าเรือ พื้นที่น้ำชาที่ รุกเข้าไปในชุมชนและรุกเข้าไปในพื้นที่ของกลุ่มชาวประมง กลุ่มที่รับจ้างกรีดยางพารา การสร้าง เครือข่ายทางสังคมผ่านพื้นที่น้ำชา พบว่า เครือข่ายทางสังคมที่เกิดขึ้นผ่านพื้นที่น้ำชาในชุมชนคูเต่ามี จุดเริ่มต้นจากการพูดคุยถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ซึ่งเป็นปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับคนใน ชุมชนโดยตรง จึงได้มีแกนนำในชุมชนนำปัญหาเหล่านี้เข้าไปปรึกษาหาแนวทางแก้ไขในที่ประชุมของ ชุมชน จึงได้เกิดเครือข่ายต่าง ๆ ขึ้น เช่น เครือข่ายรักษาความปลอดภัยในชุมชน เกิดขึ้นจากปัญหา ของยาเสพติด การลักขโมย และการใช้อาวุธอันตราย การระเบิดปลาและการเข้ามาของคนต่างถิ่น เครือข่ายออมทรัพย์ของมัสยิดบ้านเหนือ เกิดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนรู้จักการออม และเพื่อเป็น เงินทุนสำรองให้ชาวบ้านในชุมชนที่เดือดร้อนจากกรณีต่าง ๆ ปฏิบัติการทางสังคมของชุมชนคูเต่าผ่าน พื้นที่น้ำชาพบว่า พื้นที่น้ำชาในชุมชนทั้งที่เป็นร้านน้ำชา มัสยิด บ้านผู้ใหญ่บ้าน ได้กลายมาเป็นพื้นที่ ปฏิบัติการทางสังคมของชุมชนเพื่อนำไปสู่กิจกรรมแก้ไขปัญหาในชุมชน เช่น ปัญหาความปลอดภัยใน ชีวิตประจำวันของชุมชน ปัญหาการทำประมงอวนรุน อวนลาก ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการพัฒนาชุมชน ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และกลายเป็นชุมชนเข้มแข็งอย่างเช่นปัจจุบัน

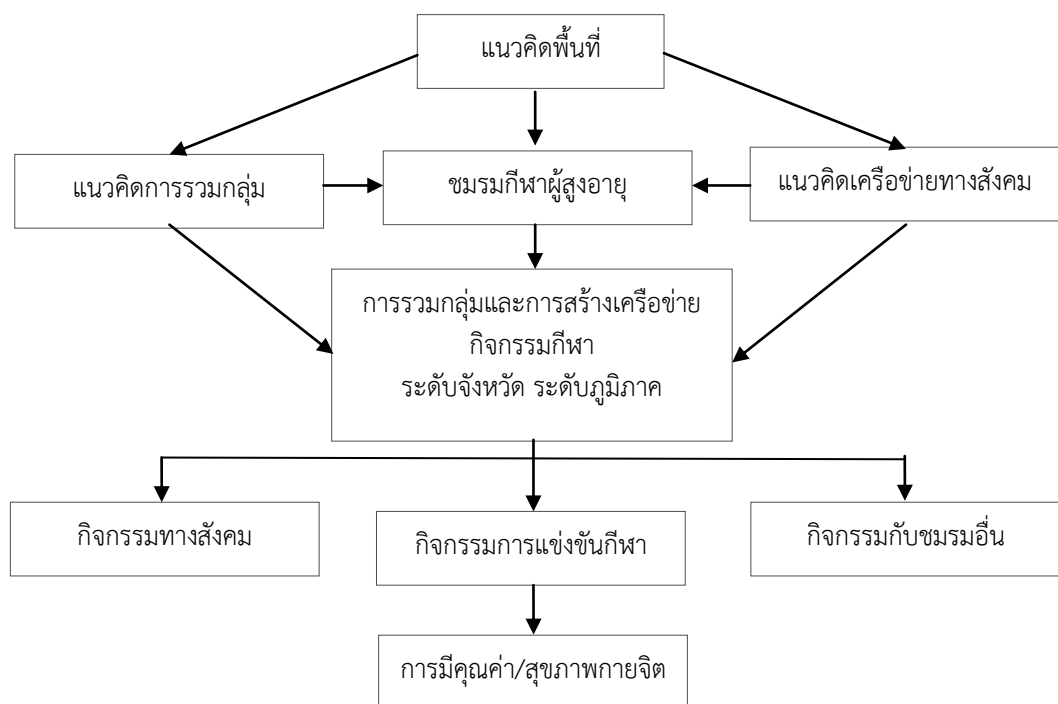
จารุวรรณ ขำเพชร (2555) ได้ศึกษาพื้นที่เมืองและชีวิตของคนชอยควาบอย สุขุมวิท 23 กรุงเทพมหานคร พบว่าพื้นที่เชิงสังคมในชอยควาบอยที่เกิดจากการขยายตัวของพื้นที่เมือง จึง มองเห็นการต่อสู้ของคนในชนบทพื้นที่เมืองที่มีความแตกต่างทางสถานะสังคมและเศรษฐกิจ มีความ ไม่เท่าเทียมและความเหลื่อมล้ำทางสังคม ส่วนผู้มีทุนหรืออำนาจก็สามารถสั่งสมทุนและเพิ่มความ มั่นคงในเศรษฐกิจและทุนนิยมตามกระแสโลกาภิวัตน์ต่อไป

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดการรวมกลุ่มของ Homans (1972, pp. 169 – 244) ที่ได้อธิบายถึง ปัจจัยที่ทำให้คนมารวมกลุ่มคือการมีกิจกรรม (activity) ร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์ (interaction) และ มีความรู้สึกผูกพัน หรือมีพันธกิจต่อกัน (sentiment) และยังนำแนวคิดการสร้างเครือข่ายของ Boissevain (1974) ที่ได้เสนอแนวคิดว่า เครือข่ายบุคคล ควรประกอบด้วยปริณทลที่สำคัญอย่าง น้อย 3 ปริณทล คือ 1) เครือข่ายใกล้ชิด ประกอบด้วยบุคคลต่างๆที่ใกล้ชิดกับบุคคลจุดศูนย์กลาง

มากที่สุด ได้แก่ ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง 2) เครือข่ายรอง ประกอบด้วยบุคคลต่างๆที่บุคคลศูนย์กลางรู้จักและคุ้นเคยน้อยกว่ากลุ่มแรก เช่น กลุ่มญาติพี่น้องที่ห่างออกไป เพื่อนฝูงและคนรู้จักคุ้นเคยอื่น ๆ 3) เครือข่ายขยาย เป็นกลุ่มบุคคลที่บุคคลศูนย์กลางไม่รู้จักโดยตรง แต่สามารถติดต่อสัมพันธ์ด้วยได้ถ้าต้องการ โดยผ่านเครือข่ายใกล้ชิดอีกทีหนึ่ง โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการใช้ระดับความผูกพันและภาระหน้าที่ซึ่งมีต่อกันเป็นหลัก สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลภายใต้ความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันได้

ส่วนแนวคิดพื้นที่ของ Lefebvre (1991) ได้อธิบายถึงพื้นที่ทางสังคมไว้ว่า เป็นที่ซึ่งบรรจุไปด้วยความแตกต่างหลากหลายทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่เป็นผลผลิตทางสังคมนวมถึงเครือข่ายและเส้นทางที่ซึ่งเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการแลกเปลี่ยนสรรพสิ่ง ข้อมูลข่าวสารการแลกเปลี่ยนดังกล่าวไม่ได้แลกเปลี่ยนแต่เพียงสิ่งของ แต่ยังเป็นการแลกเปลี่ยนเชิงความสัมพันธ์ทางสังคมด้วย ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทั้ง 3 มาวิเคราะห์ชมรมกีฬาในฐานะพื้นที่ทางสังคมที่อธิบายถึงเครือข่ายที่มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร รูปแบบความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับชมรมกีฬา ผู้สูงอายุ และการเป็นคนรักสุขภาพ ตลอดจนการดำรงคุณค่าผู้สูงอายุในสังคม โดยผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ถึงเหตุผลและวิธีการที่ผู้สูงอายุถูกชักชวนให้เข้าเป็นสมาชิกชมรม และการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมผ่านพื้นที่ทั้งที่พื้นที่ทางกายภาพ และทั้งพื้นที่ทางสังคมที่ผู้สูงอายุเข้ามาปฏิสัมพันธ์กันมีความแตกต่างหลากหลายรูปแบบ โดยเกาะเกี่ยวกันด้วยคำว่า เป็นผู้ที่รักในสุขภาพ อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์ยังได้เชื่อมโยงเครือข่ายไปยังพื้นที่ทางสังคมในมิติต่าง ๆ อีกด้วย ดังภาพ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ชัดเจน รอบด้าน ผู้วิจัยจึงได้เลือกการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย
2. ผู้ให้ข้อมูล
3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูล

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้พื้นที่จังหวัดสงขลาเป็นพื้นที่ในการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจากจังหวัดสงขลา เป็นพื้นที่ที่เรียกได้ว่า เป็นศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจในภูมิภาคภาคใต้ตอนล่าง และยังประกอบไปด้วยสถาบันการศึกษาที่สำคัญ มีแหล่งท่องเที่ยวจำนวนมากและมีความหลากหลาย อีกทั้งยังเป็นประตูเชื่อมระหว่าง 5 จังหวัดภาคใต้ตอนล่างกับส่วนอื่นๆของประเทศ ตลอดจนเชื่อมต่อกับประเทศมาเลเซียและสิงคโปร์ ผู้คนในพื้นที่จังหวัดสงขลาส่วนหนึ่งต่างประกอบธุรกิจการค้า จนแทบไม่มีเวลาว่างที่จะดูแลตนเอง แต่อย่างไรก็ตามยังมีการรวมตัวกันเป็นชมรม เป็นกลุ่มกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างส่วนหนึ่งทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งออกกำลังกายและเล่นกีฬา กลุ่มคนที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายมีทุกเพศทุกวัย มีพื้นที่ที่ให้ใช้ออกกำลังกายจำนวนมาก เช่น พื้นที่สนามหญ้าหรือลานกว้าง สนามกีฬาติณสูลานนท์ สนามกีฬาพรุค้างคาว ลานจอดรถยนต์ของศูนย์การค้า หรือแม้แต่ทางเดินรอบอ่างเก็บน้ำมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้คนในพื้นที่จังหวัดสงขลาให้ความสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายจำนวนมาก นอกจากนี้ยังได้มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายตามกิจกรรมหรือกีฬาประเภทนั้นๆขึ้น เช่น ชมรมระบำกุ่มโก๋ ชมรมรำกระบองสนามกีฬากลางจिरะนคร ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. ชมรมจักรยานสงขลา ชมรมว่ายน้ำแสนสบาย ม.อ. และชมรมวิ่งหาดใหญ่ เป็นต้น

แต่ผู้วิจัยเห็นว่า ยังมีอีกชมรมหนึ่งที่น่าสนใจคือ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ที่มีผู้คนมาจากทุกสาขาอาชีพ ความน่าสนใจอยู่ที่เป็นการรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุนี้ อย่างเข้มแข็ง สะท้อนได้จากจุดเริ่มต้นชมรมมีสมาชิก 3 – 4 คน แล้วสามารถเพิ่มเป็นสิบเป็นร้อย ที่สำคัญคือรวมพลังสร้างและขับเคลื่อนกิจกรรมการออกกำลังกายจนสามารถรวมกลุ่มไปแข่งขันวิ่ง ระดับชุมชนในอำเภอ ระดับจังหวัด ระดับภูมิภาค และระดับประเทศ แม้กระทั่งไป “แข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย” ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ยังสามารถครองเหรียญรางวัลรวมอยู่ในอันดับต้นๆได้ถึง 14 ปีติดต่อกัน ครั้งหลังสุดจัดขึ้นที่ จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ 7 - 9 มีนาคม 2559 ผลการแข่งขันชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา สามารถรักษาแชมป์ยังคงครองถ้วยรางวัลชนะเลิศไปที่ 12 จาก พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุไ้วได้อีกด้วย



ภาพที่ 3 ที่ตั้งกลุ่มเครือข่ายของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาทั้ง 22 กลุ่ม
ที่มา: ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรรมการและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เมื่อ 24 มีนาคม 2558

กลุ่มต่าง ๆ ที่รวมกันเป็นเครือข่ายของ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา แบ่งตามที่ตั้งมีทั้งหมดอย่างน้อย 22 กลุ่ม เฉพาะในพื้นที่จังหวัดสงขลา มี 11 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มรัตภูมิ กลุ่มหูแร่ กลุ่มบ้านพรุ กลุ่มสะบ้าย้อย กลุ่มระโนด-กระแสดินธุ์ กลุ่มสงขลา กลุ่มจिरนคร กลุ่ม ม.อ. กลุ่มควนเนียง กลุ่มเทพา กลุ่มสิงหนคร ส่วนกลุ่มต่างจังหวัดมีทั้งหมด 11 กลุ่มเช่นกัน กระจายอยู่ใน 4 ภาค คือ ภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือจังหวัดละกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มจังหวัดนราธิวาส กลุ่มจังหวัดสตูล กลุ่มจังหวัดตรัง กลุ่มจังหวัดพัทลุง กลุ่มจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มจังหวัดชุมพร ส่วนจังหวัดภาคกลาง ได้แก่ กลุ่มจังหวัดนนทบุรี กลุ่ม กทม. กลุ่มจังหวัดนครสวรรค์ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ กลุ่มจังหวัดสกลนคร และในภาคเหนือ คือ กลุ่มจังหวัดเชียงราย

ผู้ให้ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ คณะกรรมการบริหารชมรมฯ เช่น ประธาน เลขานุการ นายทะเบียน ฯลฯ จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ร่วมก่อตั้ง ร่วมบริหารจัดการชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา กับ นักกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา จำนวน 10 คน โดยมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมร่วมกับชมรม และเป็นสมาชิกมาไม่น้อยกว่า 2 ปี เพื่อให้มีความเข้าใจในชมรมกีฬาผู้สูงอายุ และ

2. ผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนญาติพี่น้องลูกหลานและเพื่อนบ้านข้างเคียงของ นักกีฬาผู้สูงอายุ รวมทั้งนายกสมาคมกรีฑาผู้สูงอายุไทย อันมิได้เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมทั้งสิ้นจำนวน 10 คนเพื่อให้ได้ข้อมูลมาสนับสนุนในประเด็นของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ นอกจากตัวผู้วิจัยแล้ว เครื่องมืออื่นที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรม มีดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เป็นแนวคำถามที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในประเด็นการรวมกลุ่ม การสร้างเครือข่าย วัตถุประสงค์ของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา กิจกรรมของชมรม

2. แบบบันทึกการสังเกตภาคสนาม (field note observation) เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยใช้ในการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (nonparticipant observation form) ในขณะศึกษากิจกรรมชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา กิจกรรมการแข่งขันกีฬาในโอกาสต่าง ๆ การบริหารจัดการชมรม และการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในขณะที่อยู่ที่บ้าน หรือตามสถานที่ต่าง ๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ความเป็นมาของการก่อตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา กิจกรรมต่าง ๆ

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม มีวิธีการดังนี้

2.1 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับความเป็นมาของการรวมตัวเป็นกลุ่มเป็นชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา สัมภาษณ์คณะกรรมการชมรม สมาชิกชมรม สัมภาษณ์ถึง ประเด็นอัตลักษณ์ การรวมตัวกันของกลุ่ม การสร้างเครือข่าย และความเป็นมาของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาโดยตรวจสอบข้อมูล ดังนี้

ข้อมูลที่ได้จากการเข้าไปสังเกต และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลรองนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (สุภางค์ จันทวานิช, 2547) อันเป็นการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล ทั้งจากแหล่งเวลา แหล่งสถานที่ และแหล่งบุคคล เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูล

ว่า เมื่อเวลาสถานที่ และบุคคลผู้ให้ข้อมูลต่างกัน กล่าวคือการได้ซึ่งข้อมูลเดียวกันนี้ จะมีความเหมือนต่างกันอย่างไบบ้าง ดังรายละเอียด

1. แหล่งเวลา ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุ โดยใช้คำถามชุดเดียวกัน ณ เวลาที่ต่างกัน ว่าคำตอบเหมือนกันหรือไม่ โดยยึดเอาความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลักเช่น การสัมภาษณ์เลขฯ ชมรมเรื่องการส่งรายชื่อเข้าแข่งขัน ในคืนก่อนแข่งขัน วันรุ่งขึ้นก็ไปดูบัญชีรายชื่อนักกีฬาที่ลงแข่งขันในแต่ละประเภทกีฬา

2. แหล่งสถานที่ ผู้วิจัยจะทำการตระเวนเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน ณ ต่างสถานที่กัน ทั้งในเมืองและพื้นที่ชุมชนนอกเมืองโดยใช้คำถามชุดเดียวกัน คำตอบจะเหมือนเดิมหรือไม่ เช่น หลังจากสัมภาษณ์นักกีฬาเรื่องการอัดฉีดให้รางวัลนักกีฬาผู้ได้เหรียญที่สนามกีฬาแข่งขัน หลังจากนั้นก็ไปพบนักกีฬาที่บ้าน สอบถามถึงจำนวนเงินที่ได้รับว่าเป็นจำนวนเท่าใด ตรงตามที่ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ที่สนามกีฬา หรือไม่

3. แหล่งบุคคล ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องเดียวกันจากผู้ให้ข้อมูลต่างจากนักกีฬาชมรมชมรมกีฬาผู้สูงอายุ แขนงนำเครือข่ายหรือกลุ่มในชุมชน กรรมการบริหารชมรม ประธานชมรม ลูกหลานและญาตินักกีฬา ผู้เกี่ยวข้องภายนอก โดยใช้คำถามชุดเดียวกัน คำตอบจะแตกต่างกันหรือไม่ตัวอย่างเช่น สอบถามกรรมการชมรมถึง การไปร่วมทำบุญงานศพนักกีฬา ผู้วิจัยก็ได้สอบถามญาตินักกีฬาว่ามีกรรมการชมรม มาร่วมเป็นเจ้าภาพ หรือจำนวนคนที่ไปร่วมทำบุญและรู้จักใครบ้าง เพื่อดูว่ามาร่วมทำบุญจริงหรือไม่

2.2 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมโดยการสังเกตปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ถึงวิถีชีวิตการประกอบอาชีพ การเล่นกีฬา ตลอดจนกิจกรรมของชมรม และกิจกรรมเครือข่ายอื่นที่สมาชิกชมรมไปร่วม เช่น งานบวช งานศพ งานแต่งงาน หรืองานกุศลต่าง ๆ และสังเกตแบบมีส่วนร่วมโดยการเข้าไปฝังตัว เมื่อได้รับโทรศัพท์แจ้งจากเลขฯ ว่าจะมีกิจกรรมการแข่งขันเพื่อคัดตัวนักกีฬา ผู้วิจัยก็จะเดินทางไปที่สนามกีฬานั้น ๆ พร้อมกล้องถ่ายรูปเพื่อบันทึกภาพการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ เพื่อใช้ในการฉายขึ้นโอเวอร์เฮดโปรเจกเตอร์ให้นักกีฬาฯ ชมในวันประชุมชมรมฯ ส่วนในวันแข่งขันจริง ผู้วิจัยก็ไปร่วมส่งเสียงเชียร์ “สงขลา สงขลา” ในที่นั่งบนอัฒจันทร์เดียวกับกองเชียร์คนอื่น ๆ ทานอาหารถาดหลุมเหมือนนักกีฬา ร่วมนอนในห้องเดียวกันกับนักกีฬา มีชื่อในบัญชีรายชื่อนักกีฬาตัวสำรองในกรณีนักกีฬาตัวจริงป่วย หรือลงแข่งขันไม่ทัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาภาคสนาม และจากเอกสารมาตรวจสอบ นำมาจัดหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษา แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้เหล่านี้ไปถอดรหัส ตีความ สร้างข้อสรุป นำเสนอผลจากข้อมูลภาคสนามด้วยวิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

การนำเสนอผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่องการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ผู้วิจัยใช้วิธีการนำเสนอโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Analysis Description) ตามกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา โดยมีการแบ่งเนื้อหาวิทยานิพนธ์ ออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 บทนำประกอบด้วยความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา คำถามการวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย ขอบเขตของการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย และนิยามศัพท์เฉพาะ

ส่วนที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการรวมกลุ่ม แนวคิดเกี่ยวกับพื้นที่ และการสร้างเครือข่าย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัยเป็นการนำเสนอถึงระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลที่ทำการศึกษา พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล การวิเคราะห์และการนำเสนอผลการวิจัย

ส่วนที่ 4 ผลและการวิเคราะห์ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ: พื้นที่ของการรวมกลุ่ม

ประเด็นที่ 2 การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 5 สรุป การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ การสรุปผลและการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์โดยนำเสนอชมรมกีฬาผู้สูงอายุ: พื้นที่ของการรวมกลุ่ม โดยเริ่มจากการก่อตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุ การตัดสินใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ตลอดจนหน้าที่และกิจกรรมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ในส่วนของการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ประกอบด้วยชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา กับกลุ่มเครือข่าย การสร้างพื้นที่เครือข่ายคนรักสุขภาพ และการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านชมรมกีฬาผู้สูงอายุ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของการดูแลสุขภาพและจิตใจของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงตนในสังคมได้ ซึ่งผลการศึกษานำไปสู่ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ: พื้นที่ของการรวมกลุ่ม

ชมรมกีฬาของผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็นพื้นที่หนึ่งที่มีการรวมกลุ่มกัน เพื่อที่จะทำกิจกรรมของกลุ่มคนวัยที่ร่างกายมีความอ่อนแอ และจิตใจที่บอบช้ำจากประสบการณ์ชีวิต แต่ได้ลุกขึ้นมาต่อสู้ เพื่อให้สามารถยืนหยัดต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บหรือการสูญเสียคนอันเป็นที่รักในครอบครัว ให้สามารถมีบางอย่างหล่อเลี้ยงจิตใจด้วยการสร้างความสัมพันธ์ในเรื่องของการออกกำลังกาย การพูดคุยกันในเรื่องที่มีปัญหาการทำมาหากิน ดินฟ้าอากาศ ปัญหาในครอบครัวและปัญหาสุขภาพ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจึงเป็นพื้นที่ของการรวมกลุ่มกันที่มาจากหลากหลายเหตุผล แต่ผลสุดท้ายคือ การทำให้สุขภาพกายแข็งแรงขึ้น จิตใจ อารมณ์ได้รับการเยียวยาจากเพื่อนร่วมชมรม และการพูดคุยกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นชมรมกีฬาผู้สูงอายุยังเป็นพื้นที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่าในสังคม ยังสามารถทำประโยชน์ให้กับชมรม มีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของชมรมในการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา และได้รับเหรียญรางวัลกลับมา

สำหรับในส่วนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอการรวมกลุ่มชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็น 3 ประเด็น คือ ประเด็นที่หนึ่งด้านการก่อตั้งชมรม ประเด็นที่สองด้านการตัดสินใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมและประเด็นที่สามด้านหน้าที่และกิจกรรมของชมรมโดยมีรายละเอียด ดังนี้

การก่อตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

ก่อนหน้าที่จะมีการก่อตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุ พบว่าในจังหวัดสงขลา มี กลุ่ม ชมรมกีฬาต่าง ๆ มากมาย เช่น ชมรมริมอ่างน้ำ ม.อ. ชมรมสนามกีฬากลางจิระนคร ชมรมวิ่งหาดใหญ่ แต่มีบางส่วนที่เป็นนักวิ่งอิสระไม่มีสังกัด ต่อมา ในปี พ.ศ. 2544 เริ่มจากที่มีคนกลุ่มหนึ่งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองจากนักวิ่งอิสระมาเป็นนักวิ่งที่มีค่ายสังกัด คิดอ่านตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา และได้เสาะแสวงหากคนที่มีความรู้ความสามารถในการเป็นผู้นำซึ่งผู้วิจัยพบว่า ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เกิดจากการที่ อาจารย์อติภา รังสิปภากิจ ซึ่งเป็นนักวิ่งไร้สังกัดมีอาชีพรับราชการเป็นครูสอนวิชาภาษาอังกฤษ อยู่ที่โรงเรียนควนเนียงวิทยา อ.ควนเนียง จ.สงขลา อาจารย์อติภา ให้สัมภาษณ์ผู้วิจัยว่า

“...บ้านเดิมอยู่ที่ อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช ต่อมาได้ย้ายตามสามีมาซื้อบ้านอยู่ใน อ.รัตภูมิ จ.สงขลา อาจารย์เริ่มเล่นกีฬามาตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียน เมื่อทำงานก็ยังวิ่งออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา แม้เมื่อได้ย้ายมาอยู่ที่ อ.รัตภูมิ ก็ยังวิ่งออกกำลังกายโดยใช้เวลาช่วงเช้าก่อนไปทำงาน ต่อมาได้พบกับนักวิ่งชมรมวิ่งพัทลุงในกิจกรรมแข่งขันวิ่งตามงานวิ่งต่าง ๆ เห็นทางชมรมวิ่งจังหวัดพัทลุงมีรถรับส่งพานักวิ่งไปวิ่งตามที่ต่าง ๆ และได้รับการชักชวนให้ไปวิ่งด้วย เมื่อมีการชักชวนจึงได้เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมวิ่งพัทลุงก่อน...”

(อติภา รังสิปภากิจ, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557)

ส่วนอีกมุมมองหนึ่งของ นายวิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน หรือเฮียอ้วน ประธานชมรม กีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ที่มีส่วนก่อตั้งชมรมได้เล่าให้ผู้วิจัยฟัง ถึงการก่อตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ไว้ว่า

“...ในต้นปี พ.ศ. 2546 อาจารย์อติภา และเพื่อนนักวิ่งอีก 2 คน มาชวนให้ตั้งชมรมกีฬา ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ผมก็เห็นด้วย เพราะคิดว่าจังหวัดสงขลาควรมีชมรมกีฬาผู้สูงอายุได้ แล้ว และยังทาบทามให้ผมรับตำแหน่งประธานชมรมไปด้วย ซึ่งบังเอิญช่วงนั้น ผมกำลังจะ ลงจากเก้าอี้ประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่อยู่พอดี เนื่องจากจะครบ 2 วาระแล้วซึ่งผมได้รู้จัก อาจารย์อติภามาก่อนเพราะท่านได้ช่วยเป็นพิธีกรงานจัดวิ่งของชมรมวิ่งหาดใหญ่เป็นประจำ อยู่แล้ว ในจังหวะที่ผมถอยลงไปเป็นที่ปรึกษาให้ชมรมวิ่งหาดใหญ่ ซึ่งไม่ได้มีอะไรมาก นอกจากให้คำปรึกษา แล้วผมเองก็อายุมากขึ้นด้วย เมื่อจะมีการตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัด สงขลาขึ้น และได้รับเกียรติทาบทาม ผมก็ยินดีรับตำแหน่ง จากนั้น อาจารย์อติภากับ กรรมการคนอื่น ๆ จึงได้เริ่มออกตระเวนชักชวนสมัครพรรคพวกนักวิ่งให้มาสังกัดชมรมกีฬา ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาขึ้น โดยเฉพาะอาจารย์อติภานั้น ทุกครั้งที่มีโอกาสไปเป็นพิธีกรงานวิ่ง ที่ใดก็ตาม จะชักชวนนักกีฬาที่วิ่งเข้าอันดับรับถ้วยรางวัลให้เข้าสังกัดร่วมทีมอีกด้วย...”

(วิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 4 กันยายน 2557)

นอกจากนั้น อาจารย์อติภา ยังได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังเพิ่มเติมอีกว่า การได้รับรางวัลจากการ แข่งทั้งในประเทศ และต่างประเทศก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเป็นแรงกระตุ้นให้มีการรวมกลุ่มกันก่อตั้ง ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ดังคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

“...ในต้นปี พ.ศ. 2545 ได้ไปสมัครแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ที่จังหวัด นครสวรรค์ แต่คณะกรรมการจัดฯ ไม่ให้เข้าแข่งขัน เพราะเป็นนักกีฬาไร้สังกัด ต่อมาวันที่ 14 - 24 กันยายน พ.ศ. 2545 ได้เป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุ ที่เมืองต้า เหลียน ประเทศจีน และสามารถคว้าเหรียญเงินประเภทวิ่งผลัด 4X100 เมตรหญิง ทำ ชื่อเสียงให้ประเทศไทย กลับมาทาง กท.สงขลา หรือ การกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัด สงขลา ทราบเรื่อง จึงได้มอบโล่เกียรติยศให้ เพื่อเชิดชูเกียรติให้เป็นแบบอย่างให้คนสูงอายุใน จังหวัดสงขลา โดยท่าน ผวจ.สงขลา เป็นผู้มอบในฐานะนักกีฬาดีเด่นของจังหวัดสงขลา กลายเป็นแรงบันดาลใจที่จะผลักดันให้เกิดชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาขึ้นมา...”

(อติภา รังสิปกากิจ, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557)

“...ระหว่างที่พวกเราเที่ยววิ่งตามงานที่มีการจัดกิจกรรมวิ่งสเปสะปะนั้น ได้เจอกับ เพื่อนนักวิ่งที่สูงอายุด้วยกันอีกสองคน คือองคนภา สุวรรณศิริ (ชมรมวิ่งสงขลา) และสนิท พรหมศรี (ชมรมวิ่งสนามกีฬากลางจระเข้) ก็ได้หารือกันว่า จังหวัดสงขลาไม่นักวิ่งแนวหน้า อยู่ไม่น้อย ทำให้เกิดความคิดว่าเที่ยววิ่งอยู่อย่างไร้สังกัดเช่นนี้คงไม่เหมาะ หากจังหวัดสงขลา มีชมรมกีฬาผู้สูงอายุเหมือนจังหวัดอื่นก็จะดีไม่น้อย จึงมีความคิดที่จะตั้งชมรมขึ้นมา เมื่อทุก คนเห็นตรงกันแล้ว จึงต้องหาผู้มาเป็นหัว ซึ่งเป็นผู้อยู่ในวงการวิ่งที่มีเพาเวอร์มาเป็นประธาน

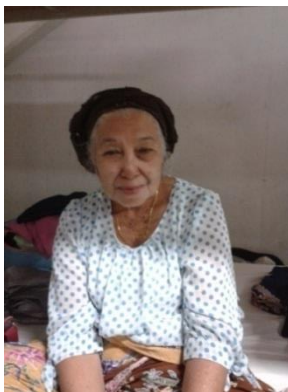
ชมรม แล้วพวกเราช่วยกันทำงานเป็นตัวหลัก พวกเราคิดถึงเฮียอ้วน หรือนายวิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน จึงได้ไปทาบทามเฮียอ้วนครั้งแรก แต่เฮียอ้วนบอกว่ายังเป็นประธาน ชมรมวิงทาดใหญ่อยู่ คงไม่เหมาะ ต่อเมื่อต้นปี พ.ศ. 2546 เฮียอ้วนครบ 2 วาระประธาน ชมรมวิงทาดใหญ่ อาจารย์อติภาจึงได้ไปเชิญอีก เพื่อจะได้เตรียมชมรมและเตรียมนักกีฬาส่ง เข้าแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุ ในเดือนมีนาคม 2546 ที่จังหวัดราชบุรี ในที่สุดเฮียอ้วนตกลงรับ ตำแหน่งประธานฯ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาจึงเกิดขึ้นต้นปี พ.ศ. 2546 ตอนนั้นพวกเราต้องไปชักชวนเพื่อนมาเข้าชมรมฯ ถ้าโยกก็เที่ยวชวนนักวิ่งตามงานวิ่งต่าง ๆ ที่อติภาไปเป็น พิธีกร ได้มาบ้าง แต่รวมแล้วไม่ถึง 30 คน อย่างไรก็ตามที่ประชุมก็ได้มีมติส่งไปแข่งขันในนาม สงขลาเป็นครั้งแรก ปรากฏว่าสงขลาได้ที่ 2 ได้ตำแหน่งรองแชมป์ คนที่ไปร่วมได้เหรียญ เกือบทุกคน ทำให้คนเคยที่ชวนแต่ไม่ไป รู้สึกอยากไปขึ้นมา...”

(อติภา รั้งสีปกากิจ, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า การรวมกลุ่มชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ส่วนหนึ่งเกิด จากการร่วมแรงร่วมใจกันในการที่จะชักชวนคนที่มีศักยภาพมาร่วมกันก่อตั้งกลุ่มขึ้น เพื่อให้เกิด กิจกรรมของผู้สูงอายุโดยใช้พื้นที่ของชมรมเป็นพื้นที่ในการทำกิจกรรมกลุ่ม แต่ส่วนสำคัญคือ ผู้นำของ ชมรมซึ่งจะต้องเป็นคนที่สามารถนำพาชมรมกีฬาผู้สูงอายุให้ดำเนินต่อไปได้ตลอดรอดฝั่ง นั่นคือต้อง เป็นผู้นำที่มีความรู้ความสามารถที่จะบริหารจัดการชมรม และฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีพอสมควร ทั้งนี้ เนื่องจากการก่อตั้งชมรมจะต้องมีค่าใช้จ่าย ซึ่งจะต้องมีการคัดตัวนักวิ่งไปร่วมกิจกรรมกับกลุ่มอื่น ๆ ในจังหวัดสงขลา และจังหวัดใกล้เคียง ดังนั้นคนที่จะมาเป็นผู้นำนอกจากจะสามารถรวมกลุ่มคนได้ แล้ว ยังต้องหาแหล่งทุนมาช่วยสนับสนุนนักวิ่งที่ต้องเข้าร่วมแข่งขัน เช่น ค่ารถ ค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง คนขับรถ ซึ่งมีรายจ่ายมากพอสมควร แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีคนอื่น ๆ อีกหลายคนที่จะต้องเข้ามา มี ส่วนช่วยให้ชมรมกีฬาผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินกิจกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายได้

การตัดสินใจเข้าร่วมชมรมกีฬาผู้สูงอายุของสมาชิก

เมื่อพูดถึงถึงเหตุผลและการตัดสินใจเข้าร่วมชมรมกีฬาผู้สูงอายุของสมาชิก พบว่าการ ตัดสินใจเป็นหนึ่งในกรเข้าร่วมกลุ่มกับชมรม ซึ่งผู้วิจัยพบว่าเกิดจากปัจจัยหลายประการ ทั้งที่มาจาก ตัวบุคคลเองและปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่ มีผู้ชักชวน ต้องการเพื่อน และเห็นถึงประโยชน์ ซึ่งเป็น เหตุผลของการรวมกลุ่ม สร้างเครือข่ายและสามารถขยายเครือข่ายสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มวิงทาดใหญ่ กลุ่มวิ่งหูแร่ กลุ่มรัตภูมิ นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้เข้าร่วมชมรมกีฬาผู้สูงอายุเห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยไม่จำกัดเพศวัยไม่มีเชื้อชาติหรือใด ๆ ขวางกัน ผู้ให้ข้อมูลได้ เล่าให้ผู้วิจัยฟังเมื่อครั้งที่นักกีฬาชมรมกีฬาผู้สูงอายุได้ไปแข่งขันกิจกรรมงานวิ่งที่จัดขึ้นในกรุงเทพฯ ซึ่งในครั้งนั้นผู้วิจัยได้เดินทางไปด้วย ป้าแจ่มได้เล่าให้ฟังช่วงตอนเตรียมตัวเข้านอนในที่พักนักกีฬา ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสีต ว่า



ภาพที่ 4 นางแจ่ม บัวตุม เจ้าของเหรียญทองกระกระโดดสูงวัย 70 ปี จากกลุ่มหูแร่
ที่มา : ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2557

“...หมะอายุ 70 ปีแล้ว จบเทียบ ป.4 มีลูก 3 คน ลูกๆออกเรือนหมดแล้ว อยู่บ้านตัดยาง ป้าเขียนเป็นคนชวนมาแข่งกีฬาผู้สูงอายุ วันนี้ไปแข่งโดดสูงได้มาแล้ว 1 เหรียญทอง ยังไม่ได้ลงแข่งวิ่งผลัดที่ มาวันนี้ หมะได้หลายอย่าง ได้หนัก ได้เพื่อน ได้เหรียญรางวัล และได้เบี้ยค่าเหรียญกัน ถึงไม่ก็ร่อยบาทแต่หมะก็ภูมิใจที่เราทำได้ หมะชอบมานี้ ถึงเพื่อนข้างบ้านจิวอายุมากแล้วอย่าเที่ยวไปแข่งไหนแล้ว เดียวเป็นไหนไป แต่หมะคิดว่าใครอิวว่าพริกก้าไม่เกี่ยว หมะชอบ หมะก็มา หมะไม่ได้มาคนเดียว เพื่อนๆอีก 18 คนก็มา ผู้สูงอายุหูแร่มีทั้งหมด 285 คน มาวันนี้ 19 คน ก่อนมานี้ก็ได้ไปลานายกเทศมนตรีทุ่งตำเสา นายกฯ แกก็อวยพรให้ประสบความสำเร็จและสนับสนุนค่าใช้จ่ายให้มา 5,000 บาท แข่งครั้งนี้บางคนได้ถึง 4 เหรียญทอง...”

(แจ่ม บัวตุม, สัมภาษณ์วันที่ 8 มีนาคม 2557)

เช่นเดียวกับนายกฤษฎกร รongประสิทธิ์ ซึ่งทำงานอยู่ในพื้นที่ตำบลหูแร่ เป็นรองปลัดเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา ที่มีปัญหาสุขภาพที่รักษาไม่หาย จนได้หันมาออกกำลังกายกับกลุ่มหูแร่ นายกฤษฎกร เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า

“...ผมทำงานที่ออกท้องที่จะดื่มเหล้าทุกยี่ห้อมที่ชาวบ้านส่งมาให้ เพราะสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเองกับชาวบ้าน ไม่มียี่ห้อมก็เอา ถือว่าตัวเองแข็งแรงเคยเป็นนักกีฬารักบี้สมัยเรียนรามเดียนนี้ได้เลิกหมดแล้ว เพราะเมื่อก่อนป่วยอยู่ประมาณ 6 ปี มีอาการโคลงเคลง เดินเองไม่ได้ ต้องเกาะกำแพง ไปตรวจไม่พบความผิดปกติใด ๆ ไป MRI ก็ไม่พบความผิดปกติ น้ำในหูก็ไม่มีปัญหา ไปรักษาที่โรงพยาบาลกรุงเทพหาดใหญ่ อยู่ประมาณ 4 ปี ได้แต่ยาขยายหลอดเลือดมากิน แต่ก็ยังไม่หาย สุดท้ายไปหาหมอที่โรงพยาบาล ม.อ. หมอก็ไม่พบสาเหตุเช่นกัน หมอได้แนะนำให้ไปออกกำลังกาย ผมจึงเข้ากลุ่มหูแร่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 โดยการชักชวนของป้าเขียน มาเล่นทุ่มน้ำหนัก ฟันแหลน วิ่ง 100 เมตร แต่ที่ชอบมากคือ ไปวิ่งฟันรันระยะ 4 ก.ม. ที่มีการจัดแข่งขันบ่อย ๆ ในพื้นที่หาดใหญ่ นอกจากนี้ทุกเช้าเย็น ผมจะปั่นรถจักรยานไปกลับ ระหว่างบ้านกับที่ทำงานเพื่อเป็นการออกกำลังกายและเป็นแบบอย่างแก่น้อง ๆ โดย

เตรียมชุดทำงานไว้ที่ออฟฟิสเลย แล้วร่างกายก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนเกือบเป็นปกติแล้วตอนนี้ผมช่วยงานเอกสารและดูแลการซ่อมของนักกีฬาในกลุ่มป่าเขียน ผมชอบรอยยิ้มของป่าๆ และชอบที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มป่า รวากับว่ามาอยู่กับแม่ ๆ เคยมีคนแซวผมว่า แก่พันแล้วตัวแต่ผมไม่ถือ...”

(กฤษกร รองประสิทธิ์, สัมภาษณ์วันที่ 9 มีนาคม 2557)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการเชื้อเชิญกลุ่มคนให้เข้ามาร่วมชมรม มีปัจจัยและแรงบันดาลใจให้เข้ามา การเสาะแสวงหาสนามที่จะลงชิงชัยแข่งขัน หรือแรงจูงใจของรางวัลที่ได้รับ เป็นการกระตุ้นให้มีการฝึกฝนเพื่อพัฒนาต่อไปยิ่งขึ้น ที่ได้มากพอ ๆ กับสุขภาพดี คือสมาชิกแต่ละกลุ่ม แต่ละชมรม ได้รู้จักกัน และมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น มีการแบ่งปันประสบการณ์ กลายเป็นเครือข่ายกัน และได้รู้จักคนในกลุ่มอื่นมากขึ้น

นอกจากนั้นยังพบว่า การตัดสินใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมของ ป่าปลื้ม คือสุขภาพไม่ดี เป็นโรคเบาหวาน มีความดันโลหิตสูง อันเป็นโรคเรื้อรัง จึงได้แอบไปวิ่งออกกำลังกายอยู่คนเดียว และถูกชักชวนให้เข้าร่วมชมรม ทำให้ป่าปลื้มคิดว่าปกติก็วิ่งอยู่แล้ว หากจะไปเข้าร่วมวิ่งกับชมรม ก็จะทำให้มีกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มขึ้นด้วย ร่างกายอาจแข็งแรงขึ้น และอาจมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ดีกว่าวิ่งอยู่คนเดียว และ รองปลัดฯ กฤษกร รองประสิทธิ์ ก็ไม่ต่างกัน โดยป่าปลื้มได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังถึงการตัดสินใจเข้าร่วมชมรม ดังนี้

“...ตอนไปหาหมอ พบว่าเป็นเบาหวาน หมอแนะนำให้เดินออกกำลังกายกับคุมอาหาร แต่ก็ไม่ได้ผลจึงลักรั้งแล ฉานจะตื่นเข้าตอนตี 5 ออกวิ่งหัวรุ่ง ตอนแรกวิ่ง 2 โล นานไปก็เพิ่มเป็น 4 โล นานไปก็วิ่งเหลือนั้นไปหล่าว ซ้อมวิ่งไปตามถนนจากบ้านถึงสนามกีฬาเทศบาลตำบลกำแพงเพชร วิ่งวนอีก 3 – 4 รอบแล้ววิ่งกลับบ้าน ให้ทันตักบาตรพระหัวเช้า เวลาเขาจัดวิ่งฟันรันที่ไหน ฉานก็ไปวิ่งได้เหรียญกับเขากัน ถ้วยก็ได้หน้ออะกองลุย 9 หนวยแล้ว (ว่าแล้วป่าปลื้มก็ชี้ให้ผู้วิจัยดูถ้วยรางวัลในตู้โชว์) หมอเคยบอกว่าห้ามวิ่งเดี่ยวเป็นอันตราย แต่ฉานยังลักรั้ง ไม่บอกหมอ หมอถามก็ไม่บอก ลูกสั่งว่าวิ่งหัวเช้าได้แต่แม่อย่าไปแข่งกีฬานั่นแม่เป็นเบาหวาน เดี่ยวเป็นโหรไป ฉานบอกว่า ถ้าตายเขาก็ต้องส่งกลับไม่ปล่อยให้หมินอยู่แค่นู๋มี้ยไม่ต้องห่วง ฉานเข้าร่วมชมรมฯ ตอนอายุ 60 ปี คนชวนคืออาจารย์อติภาเบ่อลูกบาวฉาน เป็นลูกศิษย์อาจารย์อติภาแล้วก้ายังเป็นนักกีฬาโรงเรียนกันฉานวิ่งกับป่าเอี่ยมประจำ ใครไปวิ่งไหนพลอยรถเขาไปกัน แล้วตอนไปแข่งที่ขอนแก่น เขาจัดดีในสนามเขาไม่ให้ใครลงไปมั่วยั้งแต่นักกีฬากับกรรมการ ฉานวิ่งนะฝรั่ง เขาแหล่งกู๊ดๆ แล้วยกนิ้วให้ แล้วขอถ่ายรูปกับฉานเสร็จแล้วเอาเปียประเทศเขาให้ฉานใบหนึ่งกัน...”

(ปลื้ม สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2556)



ภาพที่ 5 เหรียญทองอันโปรดของ ป้าปลื้ม สมถวิล กับ 9 ถ้วยรางวัลจากการวิ่งลดน้ำตาลเบาหวาน
ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อ 24 มกราคม 2557

“...หลังซ้อมวิ่งปรากฏว่า สุขภาพฉานดีขึ้น เมื่อก่อนมาร่วมชมรมฯ เช็ดเมื่อยตามตัว เดินเหินไม่คล่อง ตอนนี่ไม่เช็ดแล้ว ตอนไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุครั้งแรก ฉานลงขว้างจักร ได้เหรียญทองสีทองสวยงามหมดได้กัน ฉานชอบมาก เหรียญสมัยนี้ยังไม่สวยเท่าฉานว่า...”

(ปลื้ม สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557)

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกลุ่มเป็นนักกีฬา เล่าถึงการก้าวข้ามความถดถอยของความสามารถสูงอายุทั้งในด้านความเจ็บป่วยของร่างกาย การลดลงของรายได้ในวัยสูงอายุ และการที่ลูกหลานแยกครอบครัวไป โดยเล่าถึงความเป็นมา และสุขภาพก่อนที่จะเข้าร่วม เหตุผลหลักของการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม โดยป้าหนึ่งได้เล่าให้ฟังว่า

“...ป้าอายุ 82 ปี ก่อนจะเข้าชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพทำนา เคยออกกำลังกายรำไม้พลอง ตอนเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรัตนภูมิ และต้องเข้าตรวจรักษาโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลรัตนภูมิเป็นระยะตามหมอนัด อาจจะมีรู้สึกเหงาบ้าง โดยเฉพาะตอนอยู่คนเดียว สามปีเขาออกไปนอกร้าน ก็ยังดีที่มีโทรศัพท์มือถือให้ได้คุยกับลูก ๆ บ้าง แต่ละวันถ้าไม่ไปร่วมกิจกรรมนอกร้าน ก็จะอยู่ทำงานบ้านดูแลสวนไม้ผลรอบบ้าน ทำให้มีกิจกรรมตลอด ยังได้เข้าร่วมกิจกรรมชมรมกีฬาผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกที่ไม่ค่อยว่างเลย ได้ไปโน่นมานี่ตลอด สมาชิกมีเยอะ มีงานมีกิจกรรมตลอด...”

(ป้าหนึ่ง, สัมภาษณ์วันที่ 25 กันยายน 2557)

สำหรับป้าสุปรียา วัย 65 ปี ข้าราชการครูบำนาญ เล่าเหตุผลการเข้าร่วมว่ามีผู้ชักชวน จนมาเป็นนักวิ่ง และเกิดเครือข่ายเพื่อนนักวิ่ง ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า

“...ตอนอายุ 55 ปี ป้าลาออกก่อนเกษียณ early retired เมื่อปี พ.ศ. 2548 ออกมาทำสวน ปลูกไม้ผล เงาะ มังคุด ฯลฯ ต่อมาเมื่ออายุ 60 ปี ก็เลิกทำสวนแล้ว ยกให้ลูกหลานทำ รายได้ นอกจากเงินบำนาญแล้วยังมีรายได้จากบ้านให้เช่า ส่วนรายได้จากสวนมีบ้างเล็กน้อย ไว้กิน และแจกคนอื่นมากกว่า ตอนมีการประชุม การคัดตัวนักกีฬา ก็จะไปแจก บางทีก็ได้รับ ผลไม้จากเพื่อนๆ กลับมาเช่นกัน อย่างเมื่อเข้านี้มีคนเอากล้วยน้ำว้ามาวางไว้หน้าบ้าน 2 หวี หวีงาม ๆ ด้วย ที่มาเป็นนักกีฬาผู้สูงอายุเพราะได้รับการชักชวนจาก อาจารย์อติภา เลขานุการชมรม...”

(สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 28 กันยายน 2557)

นอกจากนี้ ป้าสุปรียายังบอกถึงแรงจูงใจที่จะก้าวข้ามความถดถอยทางร่างกายจากอายุที่ เพิ่มขึ้น โอกาสเกิดโรคทางกรรมพันธุ์ และตระหนักในการดูแลสุขภาพ โดยเลือกเข้าพื้นที่ชมรมกีฬา ผู้สูงอายุ เมื่อ 9 ปีที่ผ่านมาว่า

“...ตอนเป็นครูแทบจะไม่รู้จักการออกกำลังกายมาก่อนเลย เพราะปกติเป็นคนแอ็กทีฟ กระฉับกระเฉงทำงานบ้านตลอดไม่เคยจ้างใคร คิดว่าตนเองสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มี โรคภัยไข้เจ็บใด ๆ แต่เนื่องจากมีแม่เป็นเบาหวาน กับพ่อเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งอันอาจเป็น กรรมพันธุ์ได้ แล้วอายุป้าก็มากขึ้นทุกวันจึงต้องระวังทั้งได้อ่านหนังสือวารสารต่าง ๆ ที่ แนะนำการดูแลสุขภาพ จึงตัดสินใจเข้าเป็นนักกีฬาชมรม ตามคำชวนของเหล่าฯ เพราะคิดว่า การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายได้ การได้ไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุ เป็นการกระตุ้นให้ตัวเราออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีเป้าหมาย ตอนแรกก็เป็นนักกีฬา ก่อน โดยแข่งเดินทวน แข่งวิ่ง 4 กม. และ 10.5 กม. ตามสนามต่าง ๆ และฝึกซ้อมกีฬาประเภท ลานอื่น ๆ ด้วย ในระหว่างที่ไปแข่งกีฬานี้ก็ช่วยงานเล็ก ๆ น้อย ๆ จนได้รับการชักชวนให้เป็น นายทะเบียนของชมรม ในที่สุด...”

(สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 15 ตุลาคม 2557)

ด้านนางวรรณณี แดงดี หัวหน้ากลุ่มบ้านพรุ วัยอายุ 66 ปี ซึ่งเป็นลูกสาวคนสุดท้ายของ ย่าทวดถิ่น กิติระ นักวิ่ง 4 เหรียญทอง วัย 96 ปี ให้สัมภาษณ์ผู้วิจัยว่า



ภาพที่ 6 ย่าทวดถีน กิติระวัย 96 ปี สถิติ 4 เหรียญทอง วิ่ง 100, 200, 400 และ 800 เมตร
ที่มา: ถ่ายภาพโดยวรรณิ แดงดี เมื่อวันที่ 8 และ 9 มีนาคม 2557

“...ตอนแรกแฟนเป็นคนไปวิ่งตามงานวิ่งต่าง ๆ ก่อน และได้รางวัล ฉันไม่ได้วิ่งเพียงแต่ไปดูแลแฟน เช่นขับรถให้ เห็นเขาได้เหรียญได้ด้วยอยู่เรื่อย ๆ ต่อมาคิดว่าไหน ๆ ก็ไปด้วยอยู่แล้ว จึงไปวิ่งด้วยเสียเลย โดยซ้อมวิ่งกันแถวบ้านบ้าง หรือไปซ้อมที่สนามพุดค่างควบบ้าง เมื่อลงแข่งมักได้รับถ้วยรางวัลเสมอ จนได้รับการชักชวนจากอาจารย์อติภา ซึ่งเป็นพิธีกรในงานวิ่ง หาดใหญ่สู่ธรรมชาติ ม.อ. ฉันจึงได้ไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุร่วมทีมจังหวัดสงขลาด้วย ต่อมาพี่สาว และลูกสาวก็เข้าร่วมกีฬาผู้สูงอายุด้วย เมื่อเฮียอ้วนกับอาจารย์อติภาทราบว่าแม่ (ย่าทวดถีน) เดินออกกำลังกายทุกเช้าเป็นประจำอยู่แล้ว เห็นว่าแม่ ร่างกายแข็งแรงอยู่จึงมาชวนในที่สุดพวกเขาก็ให้แม่ก็ไปแข่งด้วย เพียงแต่ต้องให้หลานชายติดตามไปดูแลด้วย ลงแข่งครั้งแรกแม่ก็ได้เหรียญทองเลย แถมได้เงินรางวัลอีกด้วย แม่ดีใจมาก เมื่อกลับบ้านแม่ก็จะเอาเหรียญทั้งหมดไปให้เพื่อนบ้าน ให้พ่อค้าแม่ค้าที่ตลาดบ้านพุดดู ทุกคนชื่นชมแกกันทั้งนั้น หลังจากนั้นพวกเราทั้งครอบครัวก็ไปแข่งทุกปีเลย โดยเฉพาะแม่แล้ว แกชอบมาก เมื่อรู้ว่าจะไปแข่ง แกจะจัดกระเป๋าแล้วเป็นเดือนเลย ถ้าไม่ให้ไปจะงอนไม่พูดด้วย นอกจากนี้ในคืนที่สองตอนเจ้าภาพจัดโต๊ะจีนเลี้ยงต้อนรับนักกีฬา มีดนตรีและมีการแสดงจากจังหวัดต่าง ๆ แม่จะชอบมาก ยิ่งตอนเจ้าภาพให้นักกีฬาขึ้นไปร้องเพลงมัน ๆ อย่างเช่น หัวใจแลกเบอร์โทรของหญิงลี หรือเพลงที่จังหวัดพะเยา แม่จะออกไปเต้นหน้าเวทีกับนักกีฬาคณะอื่น ๆ แม่ชอบมาก...”

(วรรณิ แดงดี, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2558)

กลุ่มบ้านพุด ภายใต้ชื่อเสียงอันยืนยาวของย่าทวดถีน กิติระ หญิงสูงอายุวัย 96 ปี ที่คนในครอบครัว ทั้งลูกสาว ลูกเขย หลาน และเหลน สามารถชนะในการแข่งขันและได้รับเหรียญรางวัล สิบกว่าเหรียญทุกปี เมื่อผู้วิจัยไปสัมภาษณ์เพื่อนบ้านซึ่งบ้านเรือนใกล้เคียงกับบ้านย่าทวดถีนบ้าง นางฉิ้น สุขศรีสังข์ อายุ 64 ปี เพื่อนบ้านข้างเคียงซึ่งเป็นเพื่อนร่วมกวนเดินออกกำลังกายเข้าตุ่ แต่ไม่เคยไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุและไม่ได้เข้าร่วมเป็นนักกีฬาใด ๆ แต่ก็ยังเดินกับย่าทวดทุกเช้า นางฉิ้น ได้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยที่โต๊ะรับแขกหน้าบ้านตนเอง ว่า

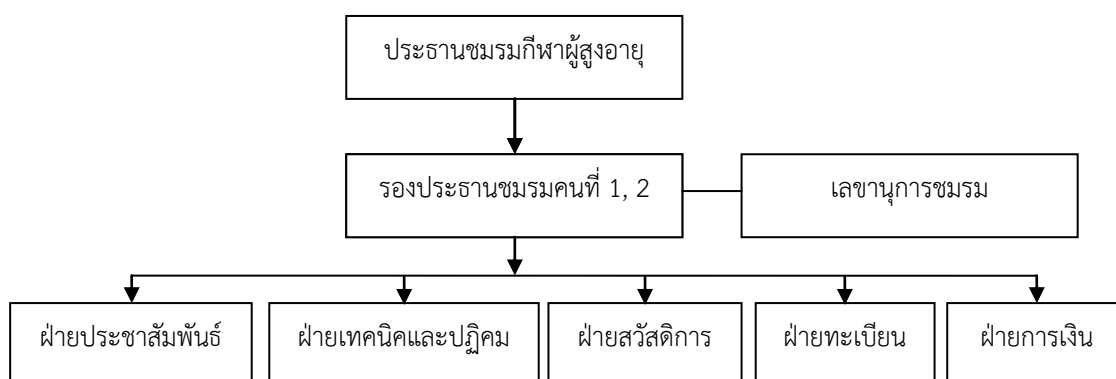
“...รู้จักป่าถ้ำมาสามสิบหว่าปีแล้ว เทียมจำได้เห็นป่าถ้ำเดินหัวเข้ามานานแล้ว เมื่อก่อนฉานชายของ ตอนนี้ตัดยางอย่างเดียว หัวเข้า ๆ ฉานตื่นตีสี่ครึ่งพร้อม ๆ ป่าถ้ำ แกจะมาที่หน้าบ้านฉานซึ่งติดริมถนน แกจะเอาข้าว กับข้าวใส่ขันมาตั้งไว้ที่บ้านฉาน แล้วพวกเราก็ก่อนเดินตีห้าหัวเข้าพร้อมกัน 3 คนกับป่าถ้ำและลุงถ้ำ เดินรอบหมู่บ้าน 3 – 4 รอบ ถึงประมาณตีหกพอพระจากวัดพระบาทมาเย็นบาตร จึงหยุดตีบาตร กำใช้ทัพพีตักข้าวใส่บาตร ส่วนกับข้าวก็ใส่บาตรเป็นถุง ๆ แล้วก็แยกย้ายกันกลับบ้าน แม่ฉานเป็นเพื่อนกับป่าถ้ำ แต่อ่อนกว่าราวสิบปี แม่เสียได้ห้าปีแล้ว เห็นไปแข่งกีฬา ก็รู้ว่าแกแข็งแรงสุขภาพดี อายุมากแล้วยังเก่ง ได้เหรียญทุกปี ได้เงินรางวัลกัน ลูกหลานก็ช่วยกันดูแลพาไปแข่งกีฬาที่นั่นมั่งที่นี่มั่งไปทุกปี แกโชคดี...”

(ฉิน สุขศรีสังข์, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2558)

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าทุกคนที่ตัดสินใจเข้าร่วมกับชมรม ล้วนแล้วแต่มีปัญหาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคชรา โรคซึมเศร้าการก้าวข้ามความถดถอยทางร่างกายจากอายุที่เพิ่มขึ้น โอกาสเกิดโรคทางกรรมพันธุ์ ซึ่งเชื่อว่า การไม่อยู่นิ่ง การออกกำลังกาย และมีกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ๆ จะช่วยให้มีเพื่อนได้ดูแลซึ่งกันและกัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ความเสื่อมถอยของร่างกายได้ จิตใจ อารมณ์ที่เคยเศร้า ก็จะช่วยให้ดีขึ้น เพราะได้เข้าไปทำกิจกรรมของชมรม ดังนั้นพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ จึงมีส่วนช่วยผู้สูงอายุหลายคนที่จะเข้าเป็นสมาชิก

หน้าที่และกิจกรรมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

เมื่อมีการก่อตั้งชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ตั้งอยู่ที่สำนักงานของประธานชมรมคือที่บริษัท เอสวีจี ทรานสปอร์ต จำกัด เลขที่ 266 ถนนสายเอเชีย (ถนนเลี้ยวเมือง) ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110 โดยมีผู้นำที่เป็นประธานชมรม คือ นายวิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน มาเป็นประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ทำให้จำเป็นต้องหาทีมงานมาช่วยทำงานแต่ละฝ่าย เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมให้เดินหน้าไปได้ จึงได้แต่งตั้งอาจารย์อติภา รังสิปภากิจ เป็นเลขานุการชมรม มีผู้ช่วยเลขานุการ 2 คน คือ นายวีระเดช เสริมศิลป์ และนายสัมพันธ์ พงษ์เดชา ส่วนรองประธานชมรมก็มี 2 คนเช่นกัน คือ อาจารย์พีระ นพรัตน์ กับ นายกฤษกร รองประสิทธิ์ ซึ่งทีมกรรมการบริหารชมรม มีทั้งหมดรวม 18 คน โดยแบ่งเป็นฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายเทคนิค ฝ่ายปฎิคม ฝ่ายสวัสดิการ ฝ่ายทะเบียน และฝ่ายการเงิน ดังแผนภาพที่ 7 โดยไม่รวมบุคลากรจากโรงพยาบาลหาดใหญ่ ซึ่งมาเสริม เพื่อคอยทำหน้าที่พยาบาลประจำทีมทุกปีที่มีการไปแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย



ภาพที่ 7 โครงสร้างชมรมกีฬาผู้สูงอายุ
ที่มา: ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา, 2557

บทบาทหน้าที่ของกรรมการชมรมกีฬาผู้สูงอายุ กรรมการจะต้องช่วยกันทำหน้าที่ตามที่มี การจัดสรรให้อยู่ฝ่ายต่าง ๆ และมีกิจกรรมต่างๆ เมื่อมีงานหรือกิจกรรมเกิดขึ้นก็จะมี การเรียกประชุม และแบ่งหน้าที่การทำงานตามที่ได้แต่งตั้งไว้แล้ว เช่น ฝ่ายประชาสัมพันธ์ จะทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้สมาชิกทราบว่าแต่ละคนจะต้องเข้ามาคัดตัวนักกีฬาอย่างไร เมื่อไร และอยู่ในประเภทลู่วิ่งหรือ ประเภทลาน ฝ่ายทะเบียนก็จะทำหน้าที่บันทึกประวัติ และดูแลการนำตัวนักกีฬาไปแข่งขัน ฝ่าย เทคนิคก็จะคอยดูแลการฝึกซ้อมของสมาชิกที่วางตัวไว้แล้ว ฝ่ายสวัสดิการจะมีหน้าที่เตรียม น้ำดื่ม อาหารและยาที่จำเป็นเพื่อคอยดูแลนักกีฬาหากมีการเป็นลมหรือเป็นไข้ ระหว่างแข่งขัน สมาชิก จะเข้าร่วมฝึกซ้อม คัดตัวนักกีฬา การเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันกีฬา นอกจากนั้นกรรมการของชมรมยังมี หน้าที่เป็นตัวแทนไปแสดงความเสียใจ หรือแสดงความยินดีในโอกาสต่างๆ การไปเยี่ยมใช้นักกีฬาหรือ ญาติสายตรงนักกีฬา

นอกจากนั้นยังพบว่าสมาชิกหลายคนเป็นทั้งนักกีฬาและทำหน้าที่กรรมการด้วย ซึ่งต้อง ร่วมประชุม เสนอแนะความคิดเห็น บริหารจัดการชมรมมีการแบ่งงานออกเป็นแต่ละฝ่าย เช่น ประธาน เลขานุการ เภรัญญิก ประชาสัมพันธ์ สวัสดิการ และกรรมการซึ่งมีหน้าที่เตรียมการจัดการ แข่งขัน เตรียมยานพาหนะสำหรับเดินทางไปแข่งขันกีฬา เตรียมที่พัก และเตรียมอาหารสำหรับ นักกีฬา การพานักกีฬาที่อายุมาก ๆ ไปรายงานตัว ไปเข้าจุดสตาร์ท พาไปปรับเหรียญ โดยต้องไม่ลืมพา กลับที่พักนักกีฬาด้วย นอกจากนั้นยังพบว่า เมื่อมีการรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ทำให้ มีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทั้งที่เป็นกิจกรรมของชมรม และงานของสมาชิก ได้แก่ งานบวช งานศพ ฯลฯ เป็นต้น

ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ นายวิวัฒน์ วิกรานตโนรส อติตรองผู้ว่าการ การกีฬา แห่งประเทศไทยในฐานะนายกสมาคมกรีฑาผู้สูงอายุไทย ให้สัมภาษณ์ผู้วิจัย ที่สนามกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รัชสิด ว่า

“...สงขลามีความพร้อมมากที่สุดจังหวัดหนึ่ง เพราะผู้นำมีความเข้มแข็ง มีใจรักด้านกีฬา และทีมงานคณะกรรมการก็เข้มแข็ง ทำงานละเอียดรอบคอบ โดยเฉพาะการคัดตัวการจัดส่งรายชื่อนักกีฬาลงแข่ง การจัดการหลายอย่างลงตัว คณะกรรมการมีเครือข่ายกว้างจึงจะระดมนักกีฬาจากพื้นที่แทบทุกอำเภอได้ จนสามารถส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันจำนวนมากได้ ทั้งยังส่งได้ครอบคลุมกีฬาทุกประเภททุกรุ่นอายุ แม้ในรุ่นอายุมาก ๆ ขณะที่บางจังหวัดมีนักกีฬาในช่วงอายุ 35 ปี ถึง 65 ปี อายุมากกว่านี้มีน้อย ส่วนสงขลาแม้รุ่นที่หายากอย่างเช่น 70, 80, 90 หรือ 100 ปี มีหมดทุกรุ่น และสามารถทำเหรียญทองได้คนละหลาย ๆ เหรียญรวมทั้งหมดแล้วได้เหรียญทองมากที่สุด สงขลาได้ครองถ้วยรางวัลชนะเลิศมาถึง 12 ปี ติดต่อกัน ชมรม ต้องเข้มแข็งจริง ถึงจะยืนหยัดรักษาแชมป์ได้ยาวนานขนาดนี้...”

(วิวัฒน์ วิกิรานตโนรส, สัมภาษณ์วันที่ 10 มีนาคม 2559)



ภาพที่ 8 นายวิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน ประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
รับถ้วยรางวัลชนะเลิศลูกที่ 10 ณ สนามธรรมศาสตร์รังสิต
ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2557

1. หน้าที่ของสมาชิกชมรม

สมาชิกชมรมมีหน้าที่เข้าร่วมเป็นนักกีฬา ร่วมฝึกซ้อม ร่วมคัดตัว เป็นตัวแทนเข้าแข่งขัน ร่วมกิจกรรมงานบุญต่าง ๆ ของเพื่อนสมาชิก และบางคนเป็นทั้งนักกีฬาและกรรมการทำหน้าที่ร่วมประชุม เสนอแนะความคิดเห็น บริหารจัดการชมรมดังป่าสุปรียา ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า

“...เมื่อปี พ.ศ. 2548 ได้เป็นตัวแทนจังหวัดสงขลาไปแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งชาติ ที่สนามรัชมิ่งคลาสิก (หัวหมาก) ก็ได้ช่วยงานหลายอย่าง เช่น พานักกีฬาไปรายงานตัว เตรียมอาหาร เตรียมที่พักให้นักกีฬาที่อายุมาก ๆ ทั้งก็เมื่อตอนตนเองลงแข่งก็เคยได้รับการช่วยเหลือจากกรรมการหลายท่าน ครั้งแรกได้ลงแข่งเดินท่น 5,000 เมตร แต่ไม่ติดอันดับ

ต่อมาได้ลงวิ่งผลัดสองรายการ ทั้ง ๆ ที่อายุมาก น้ำหนักก็มาก แต่ก็เข้าที่ 1 ได้รับเหรียญทอง และเงินรางวัลอัดฉีด 300 บาท แม้จะไม่มาก แต่ก็ทำให้มั่นใจมีความภาคภูมิใจตนเอง ว่าเราก็ทำได้ แม้ไม่เคยเล่นกีฬามาก่อนในชีวิต คงเป็นเพราะได้รับคำแนะนำช่วยเหลือจากเพื่อนๆ และกรรมการในชมรม ก่อนหน้านี้อาจารย์อติภาพาไปวิ่งฟันรัน 4 กม.มินิมาราธอน 10.5 กม. เข้าอันดับ 1 ได้ด้วยรางวัลเอากลับบ้านวางโชว์ในห้องรับแขก เมื่อลูกหลานกลับมาเยี่ยมหรือใครมาบ้านก็ถามไถ่กันด้วยความสงสัย ทั้งสุขภาพดีขึ้น กินได้ นอนหลับ ไม่เครียด รู้สึกสบายใจดีใจ ที่ทำให้ได้รับการยกย่องจากผู้มาเยือนและจากเพื่อนๆ รวมทั้งจากท่านนายกเทศมนตรีตำบลกำแพงเพชรด้วย...” (สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557)



ภาพที่ 9 หลาน ๆ ร่วมแสดงความยินดีกับยายย หลังชนะการแข่งขันที่สนามรัชมิ่งคลาฯ
ที่มา: ถ่ายโดย อ.อติภา ริงสิปภากิจ เมื่อ 9 มกราคม 2548

“...ในการเข้าร่วมแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งแรกของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เมื่อปี พ.ศ. 2546 ที่จังหวัดราชบุรี ชมรมฯ รวบรวมนักกีฬาได้มีสีกว่าคน ค่าใช้จ่ายก็ต้องช่วยออกเงินรวม ๆ กัน ผลจังหวัดสงขลาได้คะแนนรวมอันดับ 2 ได้ตำแหน่งรองแชมป์ ต่อมาในปีพ.ศ. 2547 ในการเข้าแข่งขันปีที่ 2 ที่สนามรัชมิ่งคลาฯ กรุงเทพฯ จังหวัดสงขลาก็ได้คะแนนรวมอันดับ 2 อีกปี ต่อมาในปี พ.ศ. 2548 จัดแข่งขันครั้งที่ 10 ที่สนามรัชมิ่งคลาฯ กรุงเทพฯ อีก ครั้งนี้จังหวัดสงขลาสามารถทำคะแนนรวมสูงสุดได้เป็นอันดับ 1 ได้ตำแหน่งแชมป์เปียนเป็นครั้งแรก ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2559 จังหวัดสงขลาได้ที่ 1 มาโดยตลอด รวมแล้วครองถ้วยรางวัลชนะเลิศ 12 ปีติดต่อกัน...”

(วิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 12 มีนาคม 2559)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น เริ่มจากนักกีฬาไม่กี่คน ช่วยกันรวมเงินลงขันและสิ่งที่ได้รับคือ ความภูมิใจจากเหรียญและถ้วยรางวัล นอกจากนี้ยังได้มีการส่งจำนวนนักกีฬาเพิ่มขึ้น มีการช่วยกันฝึกฝนทักษะและเทคนิคการเล่นกีฬาเพิ่มขึ้นพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

จนได้เลื่อนขั้นขึ้นเป็นที่ 1 มาโดยสามารถรักษาอันดับไว้ได้ตลอดระยะเวลา 12 ปีและนอกจากนั้น อาจารย์อติภายังเล่าให้ฟังถึงการบริหารจัดการภายในชมรมและการอาศัยคนหนุ่มสาวเข้ามามีส่วนร่วมซึ่งระยะหลัง ๆ ทำให้เห็นว่าชมรมกีฬาผู้สูงอายุจะมีคนรุ่นใหม่เข้าร่วมด้วย เพื่อสืบทอดทายาท ผู้นำแถวสอง ดังคำสัมภาษณ์ของอาจารย์อติภา ว่า

“...หลังจากการจัดแข่งขันตั้งแต่ ครั้งที่ 14 ในปี พ.ศ. 2552 ที่เชียงใหม่เป็นต้นมา ทางชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ได้นักกีฬาผู้สูงอายุที่มีอายุลดลงเสริมเพิ่มเติมเข้ามาร่วมทีมมากขึ้น แล้วส่วนใหญ่ก็เป็นคนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา บรรดานักกีฬาคนหนุ่มสาวเหล่านี้ เป็นกำลังสำคัญที่เข้ามาช่วยกันทำงานในการบริหารจัดการชมรมฯ ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งการเตรียมการ การคัดเลือกนักกีฬา การสอนเทคนิคทักษะการเล่น การซ้อมกีฬาประเภทต่างๆ เช่น ขว้างจักร พุ่งน้ำหนัก ขว้างฉ้อน พุ่งแหลน แข่งก้วกระโดด กระโดดไกล กระโดดสูง กระโดดค้ำถ่อ มีการจัดเซอร์กิต (Circuit) ให้มีการแข่งขันกันเอง การตัดตัวนักกีฬาที่สถิติไม่ถึงเกณฑ์ออกโดยไม่เสียน้ำใจ การประสานงาน การไปเยี่ยมเยียนนักกีฬาถึงบ้านเมื่อเจ็บป่วยหรือเมื่อมีกิจกรรมทางบ้าน เช่น มีงานบวช งานสวด งานแต่ง หรืองานบุญต่างๆ ของลูกหลานหรือครอบครัวนักกีฬา รวมทั้งการวางแผนจัดสับหลักตัวในการส่งรายชื่อผู้สูงอายุไปลงแข่งกีฬาประเภทและรุ่นที่มีโอกาสได้เหรียญ ทำให้มีโอกาสได้ครองแชมป์มากขึ้น สำหรับงบประมาณเป็นหน้าที่หลักของเฮียอ้วนในฐานะประธานชมรม โดยอาจารย์อติภาและทีมงานกรรมการ ร่วมกันเขียนโครงการส่งให้ อบจ.สงขลา เทศบาลนครหาดใหญ่ การกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา รวมทั้งห้างร้านเอกชน และบุคคลในวงการกีฬา เครือข่ายธุรกิจ ที่ประธานฯ และคณะกรรมการมีคอนเนกชั่น...”

(อติภา รั้งสิปภากิจ, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557)



ภาพที่ 10 กรรมการฝ่ายเทคนิคประชุมวางแผนจัดตัวนักกีฬาส่งเข้าแข่งขันในวันรุ่งขึ้น
ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2557



ภาพที่ 11 ตัวแทนกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งทำหน้าที่กรรมการบริหารกับประธานชมรมฯ
ณ วันประชุมชมรมฯ ที่โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2557

จากการให้สัมภาษณ์ของอาจารย์อภิภา เลขานุการชมรมฯ สะท้อนให้เห็นว่าการที่ชมรม
ได้รับผลตอบแทนคือการจัดการองค์กร การแบ่งงานกันทำการมีความรับผิดชอบ การประสานงานกัน
ของกรรมการ ที่สำคัญคือ การหางบประมาณมาสนับสนุนค่าใช้จ่ายต่าง ๆ และหากงบประมาณไม่พอ
ประธานชมรม ก็จะรับหน้าที่ไปหามาจนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมเพียงพอ



ภาพที่ 12 ชุมจัดเลี้ยงอาหารเป็นสวัสดิการให้นักกีฬาและทีมงานสงขลาได้ทานอย่างเต็มที่
ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2557

ในตอนไปแข่งกรีฑาผู้สูงอายุ ครั้งที่ 20 เมื่อ 7 - 9 มีนาคม พ.ศ. 2558 ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ไม่มีที่ฝึกให้นักกีฬา 200 กว่าชีวิต แม้จะติดต่ोजองล่วงหน้าค้นหาที่ฝึกไม่ได้ โรงแรมในตัวเมืองสุราษฎร์ธานีก็เต็มหมด เนื่องจากมีงาน “บิ๊กไบค์” ขนาดจองล่วงหน้า 3 เดือนก็ไม่มี นักกีฬาสูงอายุสองร้อยกว่าชีวิตจะให้แยกกันพักบ้านญาติก็ไม่ครบ แถมจะวุ่นวายเรื่องการเดินทางไปกลับระหว่างที่พักกับสนามแข่งขันกีฬา ก็ได้เครือข่าย อาจารย์สามารถ รอดสันเทียะ ช่วยประสานงานให้ตั้งค้ำให้สัมภาษณ์

“...ด้วยที่รู้จักกับแฟนของผู้พันเอ๋ หรือ พ.ท.หญิงมานิตย์ เกียรติไพบูลย์ อดีตนักกีฬาปัญจกีฬา สีสัต ติมชาติไทย ซึ่งเป็นนักกีฬาของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาอยู่ด้วย ซึ่งผู้พันเอ๋เป็นทหารอยู่ที่มทบ. 42 ค่ายเสนาณรงค์ ได้ใช้พื้นที่เครือข่ายทหาร ในที่สุดได้ที่พักให้พักในค่ายวิภาวดี อำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี ใกล้ ๆ สนามกีฬา แต่ก็มีปัญหาเรื่องมีแต่ห้องนอนว่าง ๆ ไม่มีเครื่องนอน พูกและผ้าปู เฮียอ้วนประธานชมรม ซึ่งสมัยเป็นประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่ได้เข้ามาเป็นกรรมการจัดวิ่ง “หาดใหญ่สู่ธรรมชาติ” ให้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์หลายปี จึงได้ติดต่อไป จนในที่สุดได้เครื่องนอนครบชุด ทั้งหมดถูกขนลำเลียงจากหาดใหญ่ไปค่ายวิภาวดี โดยรถบรรทุกสิบล้อของเฮียอ้วน...”

(สามารถ รอดสันเทียะ, สัมภาษณ์วันที่ 15 ตุลาคม 2557)

นอกจากนี้ พื้นที่ชมรม ได้ยึดโยงไปยังพื้นที่ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จากการสัมภาษณ์คุณสัมพันธ์ พงษ์เดชา ประธานชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า

“...ในการคัดตัวนักกีฬาชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เพื่อเป็นตัวแทนแข่งขันประเภทกรีฑาลู่ - ลาน จะใช้สนามกีฬา 3 แห่ง เป็นสถานที่แข่งขันทดสอบสถิติ คือ สนามกีฬาเทศบาลกำแพงเพชร (สนามกีฬา อ.รัตภูมิ) สนามกีฬากลางจิระนคร (เทศบาลนครหาดใหญ่) และสนามล่าง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ. หาดใหญ่) สำหรับที่สนามล่างนั้น เฮียอ้วนจะขอให้ผมช่วยเป็นกรรมการคัดตัวนักกีฬา...”

(สัมพันธ์ พงษ์เดชา, สัมภาษณ์วันที่ 15 ตุลาคม 2558)

จากข้อมูลการที่ได้จากการให้สัมภาษณ์ของนักกีฬาจะเห็นว่า เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ 4 ส่วน คือ กลุ่มที่ไม่ยอมรับการเข้าสู่พื้นที่อื่น เพราะเห็นในศักยภาพของพื้นที่สงขลาและของตนเอง การสร้างพื้นที่สำรองเพื่อการเข้าไปสู่การชิงชัยในกรีฑาผู้สูงอายุระดับชาติ กับส่วนที่สองคือ ในพื้นที่จังหวัดสงขลามีนักกีฬาผู้สูงอายุระดับแนวหน้ามีอยู่แล้วจำนวนหนึ่ง และนักกีฬาเหล่านี้ก็ติดอันดับอยู่แล้วแต่ก็แข่งอยู่ในระดับท้องถิ่น เช่น อำเภอ จังหวัด เมื่อมีสนามระดับประเทศให้ประลองในนามบ้านเกิด ก็มีได้ลั้งเล เพราะมีต้นทุนร่างกายจิตใจและมีเวลาให้ กับส่วนที่สามคือบรรดาผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอื่น ๆ อยู่ก่อนแล้ว เช่น ชีจรรย์าน เต้นแอโรบิก รำกระบอง หรือเดินออกกำลังกายหัวรุ่ง เป็นต้น ที่ได้รับการบอกกล่าวชักชวน และส่วนสุดท้าย คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่เคย

ออกกำลังกายมาก่อนเลย กลุ่มนี้มักมีโรคประจำตัวซึ่งเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือความโลหิตดันต่ำ โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ เป็นต้น การตัดสินใจเข้าร่วมส่วนใหญ่แล้วจะมีสายสัมพันธ์จากความเป็นเพื่อนพ้อง เป็นเครือญาติ หรือเป็นคนบ้านเดียวกัน รวมทั้งผู้ชักชวนมีอาชีพเป็นครู ตามแนวคิดของ Boissevain (1974) ที่ว่า ลำดับความใกล้ชิดของบุคคลในกลุ่มนั้น ประกอบด้วยปริมาณอย่างน้อย 3 ปริมาณ ซึ่งเป็นที่ได้รับการยอมรับจากคนรุ่นเก่าอยู่แล้วในสังคมไทย กับแกนนำของชมรมฯ เป็นผู้ที่มีอรรถาศัยดี เมื่อประกอบกับเป็นผู้ถูกชักชวนที่อยู่กับเหย้ากับเรือนตามลำพัง หรือไม่ได้ทำการทำงานเนื่องจากเกษียณอายุและมีได้ทำงานอยู่บ้านทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ภาระหนึ่งแล้ว การชักชวนจากบุคคลที่รู้จัก หรือจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ และเห็นว่่าก็ไม่ได้เสียอะไร นอกจากเหงื่อและเวลาซึ่งมีอยู่มากพอ แต่ที่จะได้กลับมาที่นั่นสอดคล้องกับแนวคิดของ Homans (1974) คือได้ซ่อม ได้แ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรม (activity) ได้สังคม (interaction) ได้เพื่อน ได้สุขภาพ ได้ความสุข (sentimental) ได้เหรียญ ได้ถ้วย และเงินรางวัล (reward or interest) แต่ที่สำคัญมาก คือได้รับการยอมรับจากญาติพี่น้องลูกหลานคนใกล้ชิด รวมทั้งจากคนบ้านใกล้เคียงตลอดจนผู้นำชุมชน รวมถึงคนทั่วไปที่ทราบถึงสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่เหนือกว่าคนวัยเดียวกันซึ่งการเกิดกลุ่มเป็นไปตามแนวคิดที่สอดคล้องกันหลายสำนักรวมทั้งของ Homans (1974) ว่าประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือมีกิจกรรม (activity) มีปฏิสัมพันธ์ (interaction) และมีความรู้สึกผูกพัน หรือมีพันธกิจต่อกัน (sentiment)

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ในการสร้างเครือข่ายทางสังคม เชื่อมโยงกับกลุ่มอื่น ๆ โดยมีกิจกรรมเชื่อมโยงกับเครือข่ายที่หลากหลาย ได้แก่ ชมรมวิ่งหาตใหญ่ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรัตภูมิ ชมรมเดินไปคุยไป นอกจากนี้เป็นสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุแล้ว บางคนเลือกที่จะเข้ากลุ่มชมรมอื่นไปพร้อม ๆ กันด้วย เช่น ชมรมข้าราชการบำนาญ ชมรมผู้สื่อข่าววิทยุ บินหลา ซึ่งชมรมผู้สื่อข่าววิทยุบินหลานั้น สังกัดสถานีวิทยุ สวท.สงขลา FM คลื่น 90.50 Mhz. รายการบินหลาหาข่าว ออกอากาศเวลา 05.00 น.- 07.00 น. ทุกวัน ซึ่งเป็นรายการออกอากาศสด ให้สมาชิกบินหลาที่มีเรื่องราว หรือกิจกรรมหรืออื่นใดที่ได้ประสบพบมา ได้ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ฟังทราบ นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุและคนทั่วไปจะรู้ว่าผู้สูงอายุก็มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง สามารถวิ่งออกกำลังกายได้แล้ว ถ้าได้ฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความชำนาญสถิติดีขึ้น ยังได้เพื่อนเพิ่มอีกด้วย ซึ่ง ป้าสุปรียาก็เป็นผู้สื่อข่าวบินหลา เจ้าของฉายา “คุณแม่นักวิ่ง” ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังด้วยแววตาอันสดใสอยู่หลังกรอบแว่นตาว่า

“...ทั้งในรายการบินหลาหาข่าว บางวันหลังขีจรรย์านออกกำลังกายเสร็จแล้ว ป้าก็จะโทรไปเล่าว่าเมื่อวานนี้ป่าไปวิ่งแข่งที่ไหนมา บรรยากาศงานวิ่งเป็นเช่นไร ใครจัดวิ่ง และมีวัตถุประสงค์อะไร ป้าและเพื่อนที่ไปวิ่งแข่งได้รางวัลอะไรมาบ้าง บางครั้งก็จะมีคนโทรศัพท์เข้าไปชมเชยว่าไม่น่าเชื่ออายุมากแล้วยังวิ่งยังออกกำลังกายได้ และบอกว่าอยากวิ่งออกกำลังกายบ้าง ขอคำแนะนำในการฝึกหน่อย บางคนบอกว่าอายุน้อยกว่าป่าอีกแต่ไม่เคยออกกำลังกายเลยเป็นโรคนั้นโรคนี่ ป้าก็แนะนำออกอากาศไปให้คนฟังกันทั้งสงขลาทราบ หลังจากวันนั้น ต่อมาใครมีปัญหาการออกกำลังกาย ดีใจผู้จัดการก็มักยกป่าเป็นตัวอย่าง...”

(สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557)

ส่งผลให้เกิดการสร้างเครือข่ายไปเรื่อย ๆ ประกอบกับทางชมรมกีฬาผู้สูงอายุได้มีการสมัครนักกีฬา โดยอาศัยกลุ่มนักวิ่งที่วิ่งตามงานวิ่งต่าง ๆ เป็นหลักและได้จำนวนนักกีฬาเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงทุกวันนี้มีสมาชิกของชมรมกว่า 200 คนแล้ว

การเชื่อมโยงไปยังเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยให้งานบางอย่างที่ติดขัดสามารถลุล่วงไปได้ด้วยดี สาเหตุมาจากในการไปแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ที่จังหวัดราชบุรี ช่วงปีที่ 2 และในช่วงปีที่ 3 จัดกิจกรรมที่กรุงเทพฯ ส่วนปีที่ 4 จัดกิจกรรมที่ จังหวัดเชียงใหม่ คณะกรรมการต้องออกไปวิ่งซื้อข้าวกล่องมาเลี้ยงนักกีฬาและกรรมการ ซึ่งทุกทีทุเลเอาการ เพราะมีการแข่งขันตลอดทั้งวันไม่หยุดพักเที่ยง ต้องจัดสับหลักนักกีฬากับการกินมื้อเที่ยง จนการแข่งขันปีที่ 5 ที่จังหวัดอุดรธานี จึงได้คิดอ่านวางแผนให้น้องเจี๊ยบ กรรมการฝ่ายสวัสดิการ ของชมรมฯ ติดต่อหาผู้รับเหมาทำอาหารเลี้ยงนักกีฬาทั้งหมด เรื่องนี้ น้องเจี๊ยบ ได้ให้สัมภาษณ์ผู้วิจัยว่า

“...ตอนนี้ชมรม แก้ปัญหาเรื่องอาหารนักกีฬาได้ลงตัวแล้ว โดยติดต่อผ่านสามัคคีคุณวาสนา จุ้ย นุ่ม นักกีฬาชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ซึ่งทำงานกองทุนสงเคราะห์สวนยางจังหวัดสงขลา ได้คนกองทุนฯ ที่ไปทำงานส่งเสริมการปลูกยางที่จังหวัดอุดรธานี ช่วยหาผู้รับเหมาทำอาหารเลี้ยงนักกีฬาตลอด 3 วัน ที่นักกีฬาต้องอยู่แข่งขันได้เรียบร้อย โดยขนเอาหม้อข้าวหม้อแกงขนมหวานผลไม้ตลอดจนภาชนะช้อนถ้วยจานไปบริการถึงใต้อัฒจันทร์เลยที่เดียว อาศัยเครือข่ายนักวิ่งนี้แหละช่วยเหลือ...”

(จตุรา ไชยประภา, สัมภาษณ์วันที่ 7 มีนาคม 2557)



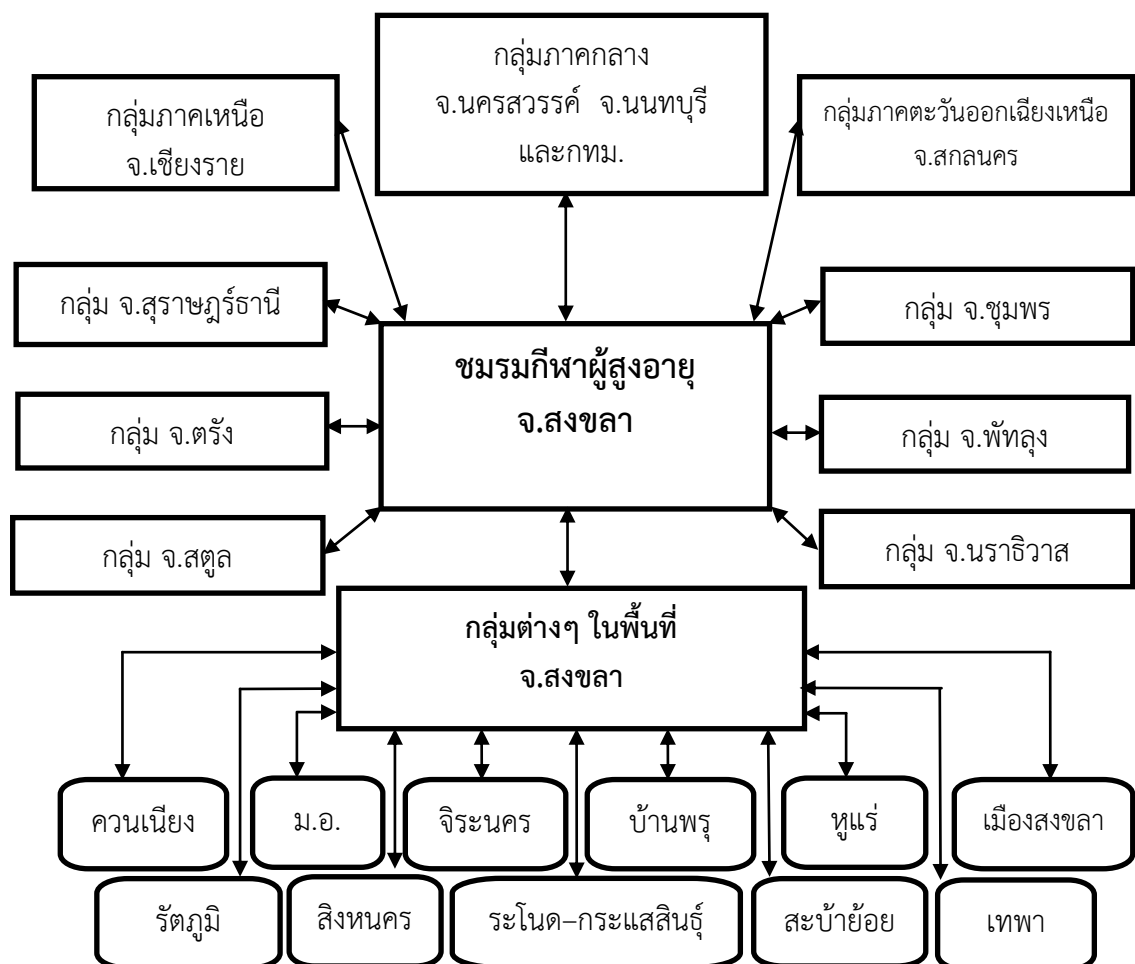
ภาพที่ 13 อาจารย์พีระ นพรัตน์ รองประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ในอีกบทบาท “ประธานชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ อำเภอรัตนภูมิ” ขณะเป็นประธานจัดวิ่งวันวิสาขบูชา พ.ศ. 2557
ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2557

การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอในประเด็นที่หนึ่ง ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา กับ กลุ่มเครือข่าย ประเด็นที่สอง การสร้างพื้นที่เครือข่ายคนรักสุขภาพและการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านชมรมกีฬาผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา กับกลุ่มเครือข่าย

จากการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลทำให้ทราบว่า การรวมกลุ่มครั้งแรกเลยนั้น มีการเชิญชวนผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งอยู่แล้ว ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอยู่ และผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน มาเป็นสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีเป้าหมายหลักคือ การไปแข่งกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยโดยมีรายละเอียดเครือข่ายทางสังคม ดังภาพที่ 14 ดังนี้



ภาพที่ 14 โมเดลการสร้างเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา กับกลุ่มต่าง ๆ
ที่มา: ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กรรมการและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เมื่อ 24 มีนาคม 2558

จากโมเดลข้างต้นแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายระหว่างชมรมกีฬาผู้สูงอายุกับกลุ่มกีฬา และชมรมต่าง ๆ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาของอำเภอ และจังหวัดในพื้นที่ทั่วทั้งภาคใต้ และยังเชื่อมโยงไปยังพื้นที่ภาคกลาง ภาคอีสานและภาคเหนือ ดังภาพที่ 14 โมเดลการสร้างเครือข่ายฯ ข้างบนโดยสมาชิกรุ่นแรก ๆ จะเป็นผู้สูงอายุที่รู้จักกันกับ เลขานุการ และคณะกรรมการชุดก่อตั้งก่อน ซึ่งส่วนมากจะเป็นนักวิ่งในพื้นที่ตัวเมืองหาดใหญ่ ตามด้วยนักวิ่งผู้สูงอายุในพื้นที่รอบนอกของตัวเมืองหาดใหญ่ และพื้นที่ในอำเภอใกล้เคียง ต่อมาก็เป็นนักกีฬาผู้สูงอายุตามจังหวัดต่าง ๆ ในภาคใต้ คือ ตรัง สตูล พัทลุง นราธิวาส สุราษฎร์ธานี และชุมพร เลยออกไปเป็นนักวิ่งสูงอายุจากจังหวัดในภาคอื่น ได้แก่ เชียงราย สกลนคร นครสวรรค์ นนทบุรี กรุงเทพฯ ใกล้เคียงมาสมทบ เมื่อมีกิจกรรมการแข่งขันกีฬา หรือเมื่อมีกิจกรรมอื่น ๆ กรรมการและสมาชิกส่วนหนึ่งก็จะเข้าร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มกีฬารัตนภูมิ ซึ่งมีเครือข่ายกลุ่มย่อยคือ กลุ่มเดินไปคุยไป กลุ่มนาสีทอง กลุ่มท่าชะมวง

การสร้างพื้นที่เครือข่ายทางสังคมของ“ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา”

จากการที่สมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมคัดเลือกตัวนักกีฬา และฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้ตระหนักในคุณค่าแห่งตน เช่น การประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และทำชื่อเสียงให้กับชมรม ได้รับรางวัลและถือเป็นความภาคภูมิใจทั้งแก่ครอบครัว และชุมชนที่ตนตั้งบ้านเรือนอยู่ การที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้เข้าสู่พื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุทำให้สามารถสร้างเครือข่ายต่อยอดออกไปยังเครือข่ายกิจกรรมทางสังคมของชุมชนอื่น ซึ่งสมาชิกมีการจัดงานประเพณีวัฒนธรรมของชุมชนในวันสำคัญ การช่วยเหลืองานของสมาชิก เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ เครือข่ายรักษาสุภาพโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

การสร้างเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เกิดขึ้นหลายรูปแบบทั้งที่เชื่อมโยงด้วยความสัมพันธ์ส่วนตัว หรือเชื่อมโยงด้วยหน้าที่การงาน เช่น สมาชิกของชมรมกีฬาผู้สูงอายุก็จะไปเป็นส่วนหนึ่งของชมรมคุยไปเดินไป ชมรมจักรยาน ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งชมรมทั้งหลายเหล่านี้ได้เชื่อมโยงเครือข่ายโดยให้ความสำคัญกับสุขภาพที่นับวันจะเสื่อมถอย นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้แล้ว ยังสามารถเยียวยาจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง และสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตลอดจนถึงอยู่กับความเหงาที่ลูกหลานออกไปทำงานต่างจังหวัดตั้งคำสัมภาษณ์ของป้าสุปรียา ดังนี้

“...ป้าเป็นครูโรงเรียนรัฐบาล ไม่เคยออกกำลังกาย แต่เป็นคนแอคทีฟทำงานบ้านตลอด ที่บ้านไม่ต้องจ้างใครป้าทำเองหมด ทำสวนผลไม้ด้วย แต่เนื่องจากแม่เป็นเบาหวานตอนอายุมาก พ่อของป้าเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง จึงต้องระวัง ระวังเป็นครูก็ได้อ่านหนังสือวารสารต่างๆที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เมื่ออายุ 55 ปี เออร์รี่ไทร์ เพราะต้องมาดูแลลูกสาวซึ่งป่วยเป็นมะเร็ง ได้จึงตัดสินใจเข้าร่วมเป็นนักกีฬาชมรม ตามคำชวนของอาจารย์อติภา เพราะคิดว่า

การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายได้ และช่วยป้องกันโรคได้หลายอย่าง ในการไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุ นั้น เป็นตัวช่วยกระตุ้นให้ตัวเราออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีเป้าหมาย ในตอนแรกเป้าก็เป็นนักกีฬาก่อน ป่าลงแข่งเดินทน และเที่ยวแข่งวิ่ง 4 กม. 10.5 กม.ตามสนามต่าง ๆ และฝึกซ้อมกีฬาประเภทลานอื่นด้วย ในระหว่างที่ชมรมฯ ไปแข่งกีฬานี้ก็ช่วยงานต่าง ๆ ที่ทำได้ จนได้รับการชักชวนให้เป็นกรรมการชมรมตอนที่ลูกสาวเสียชีวิต ป้ารู้สึกเศร้าโศกเสียใจมาก ความรู้สึกตอนนั้นแย่มาก แต่ก็ได้กำลังใจจากเพื่อน นักกีฬาชมรม มางานศพกันจากหลายที่หลายแห่ง ก็รู้สึกขอบคุณและขอบคุณที่เพื่อน ๆ ที่มาให้กำลังใจกันมากมาย...”

(สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 15 ตุลาคม 2557)

2. ก้าวข้ามความถดถอยของสูงอายุ: สังขาร ครอบครั้ว ลังคม และรายได้

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและสมองเสื่อมถอยลง ผู้สูงอายุขาดความกระฉับกระเฉงและความคล่องตัว ซึ่งเป็นผลจากกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม การเข้าสู่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ นอกจากจะทำให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่ามีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายการแข่งขันกีฬา กับวัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกันตามงานวิ่งแข่งขันต่าง ๆ อีกด้วย และการร่วมแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยแล้ว ยังเชื่อมโยงความสัมพันธ์ทางสังคมไปยังเครือข่ายอื่นผ่านพื้นที่ทางวัฒนธรรม และประเพณีร่วมกันเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเองอีกด้วย

ผู้สูงอายุเข้าที่ร่วมกลุ่มผ่านชมรมกีฬา เล่าถึงการก้าวข้ามความถดถอยของสูงอายุ ทั้งในด้านความเจ็บป่วยของร่างกาย การลดลงของรายได้ในวัยสูงอายุ และการที่บุตรแยกครอบครัวไปโดยเล่าถึงความเป็นมา สุขภาพก่อนที่จะเข้าร่วม เหตุผลหลักของการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม โดย ป้าเอี่ยม จิตนุ่ม เล่าว่า



ภาพที่ 15 ป้าเอี่ยม จิตนุ่ม กับ 5 เหรียญรางวัลแห่งความภูมิใจ
ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2557

“...ป้าอายุ 85 ปีก่อนจะเข้าชมรมผู้สูงอายุที่มีอาชีพทำนา เคยออกกำลังกายรำไม้พลอง เพราะเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรัตภูมิ และต้องเข้าตรวจรักษาโรคเบาหวานที่โรงพยาบาลรัตภูมิตามที่หมอนัด ตอนนั้นก็คุมน้ำตาลได้แล้ว ตอนอยู่บ้านคนเดียวเมื่อรู้สึกเหงา ในวันที่แฟนป้าเขาออกนอกบ้าน บางทีป้าก็ใช้โทรศัพท์มือถือโทรไปหลงกับลูกหลานมั่ง วันไหนถ้าไม่ได้ไปกิจกรรมนอกบ้าน ก็จะทำงานบ้านทำสวนซ็อกเส็กไป ถางโคนเงาะโคนเรียน รอบบ้าน มีงานตลอด ตั้งแต่เข้าชมรมก็หาผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคนคุยจ๊วจ๊ว มีงานมีกิจกรรมตลอด ได้ไปโน่นมานี่บ่อย ๆ...”

(เอี่ยม จิตนุ้ม, สัมภาษณ์วันที่ 25 กันยายน 2557)

สำหรับการพูดคุยกับป้าสุปรียานั่น ได้เล่าเหตุการณ์เข้าร่วมว่ามีผู้ชักชวน จนมาเป็นนักวิ่ง และเกิดเครือข่ายเพื่อนนักวิ่ง โดยป้าสุปรียา เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า

“...การเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม ทำให้ได้รู้จักกับป้าเขียนสีระสันต์ หัวหน้ากลุ่มนักกีฬาหนูแร่ ซึ่งอยู่ไม่ไกลกัน เมื่อมีงานบุญอะไรที่หนูแร่ ป้าก็จะไปร่วม คราป้ามีงานศพลูกสาว กลุ่มหนูแร่เขาก็มาร่วมแสดงความเสียใจและให้กำลังใจป้ากับอาจารย์พีระ...”

(สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 28 กันยายน 2557)

บรรดาลูกๆ ต่างก็วิตกกังวลด้วยความเป็นห่วงพ่อแม่ซึ่งไปซ้อมไปแข่งกีฬาๆ เพราะนอกจากอายุจะมากแล้วยังมีโรคประจำตัวอยู่ด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ลูกๆ แล้วพบว่าความเห็น ความรู้สึกของลูก ๆ ตอนแรกที่ทราบ กับหลังจากพ่อแม่เล่นกีฬาไประยะหนึ่งแล้ว ความรู้สึกแตกต่างกันมาก ดังจะเห็นได้จากคำให้สัมภาษณ์ของนายวัฒนา สมถวิล ลูกชายป้าปลื้ม ตอนแรกที่รู้ว่าป้าปลื้มซ้อมกีฬาเพื่อไปแข่งขันก็รู้สึกเป็นห่วงแม่ เพราะอายุมากแล้ว สุขภาพก็ไม่ค่อยดี มีอาการป่วยเป็นเบาหวานและความดันอยู่ ต้องพบหมอที่โรงพยาบาลรัตภูมิทุกเดือน ได้ให้สัมภาษณ์ผู้วิจัยว่า

“...ตอนนี้ผมมีครอบครัวมีลูกแล้ว ทำงานอยู่กรุงเทพไม่ค่อยได้กลับบ้านรัตภูมิ แม่อยู่บ้านสองคนพ่อ เดิมแม่ไม่ค่อยสบายเป็นหลายโรค ตอนรู้ว่าแม่ไปร่วมแข่งกีฬากับชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ลูก ๆ ไม่อยากให้ไป แต่ทำได้เพียงบอกแม่ว่าอย่าออกกำลังกายมากนักเพราะแม่ไม่ค่อยสบายลูกๆ เป็นห่วง แต่แม่ก็ยังไปออกกำลังกาย หลังจากนั้นแม่สุขภาพดีขึ้น แม่หัวเราะมีเรื่องเล่าสนุก ๆ จากการไปแข่งๆ เล่าให้ลูกหลานฟัง แม่อารมณ์ดี ตอนนี้นัก ๆ บอกว่าก็แล้วแต่แม่เถอะ ในช่วงตอนสงกรานต์พวกลูก ๆ กลับมาเยี่ยมบ้าน เหยียญไหน ถ้วยรางวัลลูกไหน ได้มาอย่างไร แม่จะเล่าให้หลาน พร้อมเอาเหยียญเอาถ้วยออกมาให้ดู แกขวานจะลูกหลานวิ่งออกกำลังกายเช้า ๆ หลังเข้าชมรมแล้วสุขภาพกายสุขภาพจิตแม่ดีขึ้น ได้ไปออกกำลังกาย ได้ร่วมกิจกรรมแล้วมีความสุข ลูกหลานก็ยินดี ตอนนี้นัก ๆ บอกว่าแม่จะไปแข่งกีฬา ลูก ๆ ก็จะไม่เงินให้แกเลย...”

(วัฒนา สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ 15 มีนาคม 2557)

รัชณี จิระวัฒนเดชะ นักวิชาการงานสาธารณสุข ทำงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสตูล ซึ่งทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประชาชนสุขภาพดี ด้วยความรู้ที่ได้จากที่ตนเองเรียนจบปริญญาตรีสาขาพลศึกษา ปริญญาโทพัฒนามนุษย์และสังคม รัชณีได้เล่าให้ผู้วิจัยว่า แม่ได้เป็นนักกีฬาแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ดังนี้

“...บ้านเดิมแม่อยู่นครพนม ต่อมาย้ายมาอยู่กับดิฉันซึ่งทำงานที่โรงพยาบาลสตูล ตอนนั้นแม่อายุ 75 ปี ดิฉันเป็นนักกีฬามารมนี้ด้วย เมื่อทราบว่าทางชมรม กำลังเปิดรับนักกีฬาที่มีอายุสูง ๆ เพิ่ม จึงได้ชวนแม่ไปคัดตัวเป็นนักกีฬา ปรากฏว่าแม่ได้รับการคัดเลือกให้ไปแข่งวิ่งที่จังหวัดขอนแก่น แม่ก็ชอบด้วย เมื่อวันแข่งขันวิ่ง ลูกๆหลานๆไปเชียร์กันหลายคน แม่วิ่งชนะได้เหรียญทอง แม่ดีใจมากกกก (ลากเสียงยาว)...”

(รัชณี จิระวัฒนเดชะ, สัมภาษณ์วันที่ 15 มีนาคม 2557),

ส่วนนางบงกช สุวัฒนกุล อสม. คนหนึ่งในอำเภอเมืองสงขลา ทายาทวัย 64 ปี ของปู่ฮวด ฟองมณี เจ้าของ 4 เหรียญทอง จากการวิ่ง 100 เมตร 200 เมตร ขว้างจักร และ ฟุ่งแหลน ปู่ฮวดเป็นนักกีฬาสูงวัยที่อายุมากที่สุด จากบรรดาผู้ที่ลงแข่งขันฯ ประจำปี พ.ศ. 2549 ในการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เมื่อ 7 - 9 มีนาคม 2559 ที่จังหวัดสกลนครที่ผ่านมา นางบงกช ให้สัมภาษณ์ถึงความรู้สึกที่พ่อไปเป็นนักกีฬา ว่า

“...พ่อก็มีลูกทั้งหมด 8 คน เสียชีวิตไปแล้ว 5 คน ขณะนี้พ่ออายุ 103 ปีแล้ว ทางชมรมฯ มาชวนให้พ่อไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุหลายปีแล้ว แต่เพิ่งไปได้ 2 ปีนี้เอง ล่าสุดปี พ.ศ. 2559 นอกจากได้เหรียญแล้ว ในวันผู้สูงอายุไทย 13 เมษายน 2559 ที่ผ่านมา กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้เชิญพ่อไปรับโล่ เชิดชูเกียรติ ในฐานะผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง โดยส่งตัวเครื่องบินไปกลับมาให้ ทำให้ปู่ดีใจมาก ลูกหลานญาติพี่น้องล้วนดีใจและความภาคภูมิใจกันทั้งนั้น ที่เข้าชมรมฯ เพราะอยู่บ้านเฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร...”

(บงกช สุวัฒนกุล, สัมภาษณ์วันที่ 29 มีนาคม 2559)

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ไม่เพียงเป็นพื้นที่การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุผู้รักสุขภาพกลุ่มต่าง ๆ ในจังหวัดสงขลาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคนนอกพื้นที่จังหวัดสงขลา เช่น พัทลุง ตรัง สตูล นราธิวาส ชุมพร นครสวรรค์ สกลนคร และเชียงราย เป็นต้น ได้รวมตัวกันเป็นชมรม และได้เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย เพื่อวัตถุประสงค์ในการร่วมออกกำลังกาย ร่วมฝึกซ้อมกีฬา และเพื่อไปแข่งขันกีฬา ตลอดจนช่วยเหลือแนะนำเทคนิคการเล่นกีฬา รวมทั้งช่วยเหลือกันในเรื่องอื่น ๆ ด้วย ซึ่งการให้คำแนะนำช่วยเหลือในพื้นที่ชมรมกีฬาจังหวัดสงขลา นี้ คล้ายกับการร่วมกันปรึกษาหารือหนทางและร่วมกันแก้ปัญหาต่าง ๆ ของคนในพื้นที่ชุมชนคูเต่า ในงานวิจัยของ หทัยรัตน์ ทองสกุล (2554) เรื่อง พื้นที่น้ำชาในชุมชนคูเต่า: พื้นที่ปฏิบัติการทางสังคมของชุมชน กับครั้งเมื่อคราวไปแข่งกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 พ.ศ. 2558 ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีปัญหาขัดข้องนักกีฬาไม่มีที่

พัก โรงแรมทุกแห่งเต็มหมด แต่อาศัยเครือข่ายชมรม โดยผู้พันเอพ.ท.หญิงมานิตย์ เกียรติไพบุลย์ นักกีฬาของชมรมฯ กลุ่มชาติใหญ่ ได้ประสานงานช่วยเหลือจนนักกีฬาได้พักในค่ายทหารวิภาวดีรังสิต และการแก้ปัญหาอาหารเลี้ยงนักกีฬา คราวไปแข่งขันที่จังหวัดอุดรธานี พ.ศ. 2550 ได้นางวาสนา จุ้ยนุ่ม ติดต่อประสานงานผ่านเครือข่ายเพื่อนชาวกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยาง จ.อุดรธานี จนได้ร้านอาหารปักษ์ใต้ในแดนอีสานไปเลี้ยงนักกีฬา เหล่านี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของมณีนัยทองอยู่ และดุษฐิอาญวัฒน์ (2548) ที่แรงงานข้ามชาติชาวลาวลักลอบเข้ามาทำงานในประเทศไทย โดยอาศัยเครือข่ายทางสังคมในถิ่นเดิมเป็นกลไกช่วยเหลือในการเดินทางหางานทำการลักลอบเข้าเมืองการปรับตัว ตลอดจนวิธีการส่งเงินกลับบ้าน ฯลฯ เหล่านี้ ซึ่งถ่ายทอดผ่านเครือข่ายที่อยู่ในชุมชนแม้ว่าสมาชิกในครอบครัวของแรงงานรายนั้นจะไม่เคยมีผู้ใคร่ย้ายถิ่นมาก่อนคนกลุ่มนี้อาศัยเครือข่ายชาติพันธุ์เดียวกันช่วยให้เข้าสู่การเป็นแรงงานข้ามชาติ

3. ชมรมกีฬาผู้สูงอายุช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งและช่วยเยียวยาจิตใจ

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุนอกจากจะเป็นส่วนที่ช่วยในการก้าวข้ามความถดถอยในเรื่องของร่างกาย ให้กระฉับกระเฉงขึ้นแล้ว ยังมีคุณค่าต่อผู้สูงอายุในคราวที่ต้องบอบช้ำจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว ส่วนสำคัญคือ การช่วยให้จิตใจคลายความอาลัยโศกเศร้า ดังคำสัมภาษณ์ของ ป้าสุปรียา นพรัตน์ ที่ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า

“...เมื่อปี พ.ศ. 2555 ลูกสาวป่าคนที่จบปริญญาโท จาก ม.อ. ซึ่งทำงานเป็นผู้ช่วยผู้จัดการธนาคารออมสิน ที่กำลังไปได้ดีมีอนาคต ต้องเสียชีวิตไปด้วยโรคมะเร็ง ตอนนั้นป่าเสียใจมาก เสียใจตั้งแต่รู้ว่าลูกป่าเป็นมะเร็ง ป่าไปเฝ้าลูกดูแลลูกตลอด แต่ป่าก็ไม่ร้องไห้ นอกจากคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว การได้ออกกำลังกายนี้แหละ กล่าวคือป่าได้ผ่อนคลาย ด้วยการออกกำลังกาย และได้เป็นตัวแทนจังหวัดสงขลาไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุ แข่งกันตอนสายๆแดดร้อนมาก นักกีฬาทุกคนต้องอดทน นอกจากร่างกายที่แข็งแรงแล้วจิตใจต้องเข้มแข็งด้วยถึงจะชนะ ในการแข่งกันนี้ต้องแข่งกับตัวเองก่อน ยามเมื่อออกจากเส้นสตาร์ทป่าบอกกับตัวเองว่า จะต้องไปให้ถึงเส้นชัย ไปถึงก่อนก็ชนะ ไปถึงหลังนี้ก็แพ้ ไม่ว่าแพ้หรือชนะป่าต้องเข้าเส้นชัยให้ได้ และถึงอย่างปลอดภัย ไม่เป็นลม ไม่เกิดอุบัติเหตุ แพ้ชนะก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง อายุ 65 ปีกับการเดินทาง 5,000 เมตรกลางแดดร้อน ๆ นี้ไม่ใช่เรื่องง่าย การจะแข่งคู่แข่งก็ต้องประมาณตัวเองดูแล้วว่าร่างกายและจิตใจยังไหวยังสู้ไหวไหมแข่งครั้งนั้นที่สนามรัชมิงคลา หัวหมาก เป็นการลงแข่งกีฬาครั้งแรกในชีวิตของป่า ผลการแข่งขัน ป่าไม่ติดอันดับไม่ได้เหรียญอะไรเลย ป่าพบว่าในการแข่งกรีฑาทั้งกฎกติกาเข้มงวดจุกจิก ทั้งแดดก็ร้อน แข่งเดินทางระยะทาง 5 กม.นี้ ฝึกคนได้ดี ตอนลูกสาวป่าเสียชีวิต หลังจากลูกสาวเสียชีวิตไปแล้วระยะหนึ่ง ป่าต้องดูแลหลานสาวที่ป่วยหนัก (ลูกของลูกสาวคนที่เสียชีวิต) รู้สึกว่าจิตใจป่าเข้มแข็งกว่าแต่ก่อนมาก เพราะได้ประสบการณ์มาจากการเป็นนักกีฬานี้แหละ...”

(สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 28 กันยายน 2557)

4. การได้เพื่อนคู่คิดมิตรคู่ใจ: มิตรภาพต่างถิ่นผ่านเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

การมีเครือข่าย ทำให้มีเพื่อนคู่คิด มิตรภาพในต่างถิ่น และในพื้นที่เดียวกัน มีความรักในเรื่องเดียวกัน สามารถพูดคุยสื่อสารกันอย่างเข้าใจ เมื่อได้เข้าไปเรียนรู้ฝึกซ้อมกีฬา เพื่อเตรียมตัวไปแข่งขันกับชมรมผู้สูงอายุจังหวัดอื่น เมื่อรู้จักสนิทสนมกัน ใครเดือดเนื้อร้อนใจ มีปัญหา มีงานบุญงานบ้านใด ๆ หากส่งเสียงบอกกล่าวเชิญชวน หรือทางชมรมฯ ทราบข่าวก็จะมี การไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียน ทั้งอย่างเป็นทางการในนามชมรม และทั้งเป็นการส่วนตัว ยังความรู้สึกที่ดีของเจ้าภาพ ดังคำให้สัมภาษณ์ของลุงหนึ่ง

“...ตอนพ่อเสียได้โทรศัพท์บอกเฮียอ้วนว่าตั้งศพที่วัดค้อหงส์ ในคืนที่ชมรมเป็นเจ้าภาพมีเพื่อนชมรมกีฬาผู้สูงอายุมาร่วมทำบุญหลายคนทำให้รู้สึกตื่นต้นใจมาก...”

(ลุงหนึ่ง, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557)

การมีเครือข่าย คือการมีเพื่อน การเข้าสู่พื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุในระยะแรกเพียงเพื่อเข้าไปเรียนรู้ฝึกซ้อมกีฬา และเทคนิคกีฬาแต่ละประเภท เพื่อเตรียมตัวไปแข่งขันกับชมรมผู้สูงอายุจังหวัดอื่นทั่วประเทศ แต่กีฬาที่เป็นสื่อที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ฝึกซ้อมร่วมกันได้ช่วยเหลือกันได้ แนะนำสั่งสอนบอกกล่าวเทคนิคกติกากีฬาแต่ละประเภท เมื่อตอนแข่งขันก็ได้ลุ้นได้เชียร์และให้กำลังใจกัน ทั้งก่อนและหลังการแข่งขันก็ได้ช่วยเหลืออย่างอื่นกัน



ภาพที่ 16 ผู้วิจัย กับ ร.ต.อ.เอื้อง สมถวิล เจ้าของสถิติกรีฑา 4 เหรียญทองวัย 86 ปี ผู้เคยได้รับรางวัลนักกีฬาต้นแบบ จาก สสส.และยังเป็นประธานชมรมเดินไปคุยไป ด้วย
ที่มา: ถ่ายภาพโดย จ.ส.อ. มงคล เพชรเต็ม เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2557

ยามที่ผู้สูงอายุอยู่กับบ้านลำพังสองตayaay ก็จะทำกิจกรรมต่างๆที่มากกว่าการอยู่กับบ้านนั่ง ๆ นอน ๆ ไปวัน ๆ เมื่อมีญาติพี่น้องลูกหลานมาเยี่ยมมาอยู่ ถ้วยและเหรียญรางวัลในตู้โชว์ที่ได้มาด้วยหยาดเหงื่อและความพยายาม ที่อาจเป็นเพียงเศษเหล็กสำหรับคนอื่นไกล แต่มันคือคุณค่าที่

มีความหมายเชื่อมโยงจากใจถึงใจระหว่างปู่กับหลาน ความสุขที่สัมผัสได้ คราใดที่ได้ถ่ายทอดบอกเล่า ผลงานวีรกรรมเรื่องราวร่วมสมัยที่ได้เพียรพยายามไว้ ให้ลูกหลานสัมผัสเข้าถึงได้ฟังได้ เหมือนเช่น ร.ต.อ.เยื้อง สมถวิล อดีตสารวัตรมือปราบคนเก่งวัย 85 ปีได้เล่าให้หลาน ๆ ฟังว่า

“...ลุงเป็นประธานชมรมเดินไปคุยไปกัน แล้วลุงก็เป็นนักกีฬาของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัด สงขลา กัน ปี พ.ศ. 2548 ที่ได้มีส่วนทำให้สงขลาได้ที่ 1 ผู้ว่าราชการสงขลา นายก อบจ. สงขลา ได้จัดเลี้ยงต้อนรับและฉลองให้ที่โรงแรมลีการ์เดนที่หาดใหญ่ พาขึ้นรถแห่รอบ หาดใหญ่กัน แล้วในปี พ.ศ. 2553 ที่สงขลาเป็นเจ้าภาพกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ลุงลง แข่งโดตสูง ฟุ้งแหลน ขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร ลุงได้ที่ 1 ทั้งหมด ได้มา 4 เหรียญทอง ลุงทำ ไ้ไหร่จะแข่งกีฬาหรือสอบไล่ ลุงจะได้ที่ 1 มาตลอด บางครั้งหลานมาบ้านจะถามลุงว่า เหรียญนี้ด้วยลูกนี้ ปู่ไปแข่งไหมมาแข่งแล้วทำไมยังเก่งอยู่ หรือ บางทีเด็ก ๆ จะเล่นทาย ปัญหากับลุง เวลาลุงตอบไม่ได้ หลานจะพูดว่า นี่หรือคนสอบได้ที่หนึ่งทุกปี คนแข่งกีฬาได้ เหรียญทอง ตอบปัญหาเท่านี้ก็ตอบไม่ถูกทุกครั้งที่หลานมาบ้าน ลุงจะส่งเสริมให้หลานๆ เล่น กีฬา แล้วหลานคนหนึ่งได้เป็นตัวแทนไปแข่งกีฬาโรลเลอร์เบรดที่ต่างประเทศ นอกจากนี้เวลา ใครพูดถึงลุงว่าลุงเป็นตัวแทนจังหวัดสงขลาไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุลุงจะรู้สึกภูมิใจ และมีรูปลุง ติดตามเสาไฟฟ้าในหลายตรอกซำสวนอาหาร ใครๆก็เห็นกันทั้งอำเภอต้องขอขอบคุณอาจารย์อ ธิภาที่ชวนลุงเข้าชมรม ลุงได้ชุดกีฬาได้เหรียญได้ถ้วยรางวัลและได้รับคัดเลือกจาก สสส. ให้ เป็นนักกีฬาต้นแบบด้วย...”

(เยื้อง สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557)

“...ตอนลุงบวชลูกชาย ก็ได้บอกเพื่อนชมรมๆ ที่สนิทกัน แต่พอวันงาน ปรากฏว่าทั้งสมาชิก ทั้งกรรมการต่างมาในงานมากมาย และร่วมกันทำบุญในนามชมรมแต่ก็มีหลายคนให้ซองใน นามส่วนตัว เพื่อนๆให้เกียรติยอมเสียเวลามาร่วมงาน ทำให้รู้สึกรักเพื่อนๆรักชมรมมากขึ้น นอกจากนี้ก็ได้พูดคุยสอบถามสารทุกข์สุกดิบรู้สึกซาบซึ้งในมิตรไมตรีเพื่อนๆ...”

(ลุงหนึ่ง, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557)

“...ตอนพ่อตาเสียมีกรรมการชมรมกีฬาผู้สูงอายุอุทิศสำหรับรถมาตั้งไกลจากหาดใหญ่ถึงสะบ้าย้อย โดยเขาโทรศัพท์มาให้ช่วยส่งพวงหรีดให้ชมรม ก่อน แล้วมานั่งในงานศพ ทั้งมอบเงินค่า พวงหรีดและทำบุญช่วยค่าใช้จ่ายงานศพด้วย นอกจากนี้ยังมีเพื่อนจากชมรมวงอื่น ๆ มา ร่วมงานด้วยทำให้รู้สึกว่าเป็นเพื่อนเป็นเหมือนญาติ และซาบซึ้งในน้ำใจของเพื่อน ๆ...”

(ลุงสอง, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557)

จากปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้น สะท้อนถึงการสร้างเครือข่ายทางสังคมระหว่าง กลุ่ม ต่าง ๆ ชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมผู้สื่อข่าววิทยุบินหลา ชมรมข้าราชการบำนาญ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลรัถภูมิ ชมรมส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งปฏิสัมพันธ์และกิจกรรมเชื่อมโยงถึงกัน ก่อให้เกิด ความแน่นแฟ้น สามารถรวมพลังความร่วมมือกัน มุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ความสำเร็จที่เกิดจากการ

วิ่งชนเป้าก็ไม่ไกลเกินเอื้อม เห็นได้จากการเข้าร่วมแข่งขัน 2 ครั้งแรกที่ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ซึ่งเพิ่งตั้งมาสด ๆ ร้อน ๆ ส่งทีมลงแข่งขัน ผลออกมา ดั่งคำให้สัมภาษณ์ของ เฮียอ้วน ประธานชมรมฯ

“...เจ้าภาพ การจัดแข่งขันที่ สนามรัชมิ่งคลากีฬาสถาน และสนามกีฬาหัวหมาก ผลการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2547 สงขลาคว้าตำแหน่งรองแชมป์ ได้เป็นปีที่ 2 ในปีต่อมาเป็นการแข่งขันฯ ครั้งที่ 10 กรุงเทพฯ เป็นเจ้าภาพอีก สนามแข่งที่เดิม ครั้งนี้จังหวัดสงขลาแข่งเป็นครั้งที่ 3 ผลปรากฏว่า สงขลาสามารถได้ถ้วยประทานจากในวังถือได้ว่าเป็นถ้วยนี้เป็นเกียรติยศสูงสุดของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา และเป็นถ้วยประทานใบแรกที่คนสงขลาได้รับ เมื่อกลับถึงบ้าน องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา (อบจ.สงขลา) เป็นเจ้าภาพจัดเลี้ยงต้อนรับนักกีฬาผู้สูงอายุอย่างสมเกียรติ ที่โรงแรมลีการ์เดนส์พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ โดยท่านสมพร ใช้งบฯ ยาง ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลาในสมัยนั้น ให้เกียรติไปเป็นประธานงานเลี้ยงและกล่าวชื่นชมกีฬาผู้สูงอายุแล้วก่อนเข้าสู่งานเลี้ยงทางจังหวัดยังจัดขบวนรถแห่ถ้วยและนักกีฬาไปรอบตัวเมืองหาดใหญ่อีกด้วย นอกจากนี้ นักกีฬาที่มีภูมิลำเนาอยู่นอกอ่าวเช่น ตำบลกำแพงเพชร ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา เทศบาลตำบลกำแพงเพชรได้ทำป้ายไวน์ลัวร์ประกาศเกียรติคุณ ติดตั้งตามจุดต่างๆ รอบตัวเมืองรัตภูมิและที่หน้าเทศบาลตำบลกำแพงเพชรด้วยเพื่อแสดงความชื่นชมยินดี และเพื่อเป็นแบบอย่างกับคนอื่นต่อไป...”

(วิชัยสิทธิ์ใจ้วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 1 ตุลาคม 2557)

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยทั้งหมดที่รวบรวมมา ได้สะท้อนให้เห็นว่าการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่าย ก่อให้เกิดพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางสังคม ทางกายภาพ การออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬา และทางจิตใจความรู้สึก ซึ่งช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายจิตใจไม่เพียงต่อผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังคงไปถึง ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้คนในสังคมอีกด้วย



ภาพที่ 17 ผู้สูงอายุจากจังหวัดสงขลาและจังหวัดอื่น ๆ แต่งตัวแฟนซีตระเวนวิ่งในภาพเป็นงานวิ่งบอระเพ็ดมาราธอน ครั้งที่ 7 จังหวัดนครสวรรค์ (วิ่ง 42.195 กม.)
ที่มา:ถ่ายภาพโดย นายสมนิตย์ กุลถวามพร เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2559

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยศึกษาภายใต้กรอบแนวคิดการรวมกลุ่ม และการสร้างเครือข่ายทางสังคม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยเข้าร่วมในกิจกรรมการแข่งขันกีฬาของชมรม และร่วมประชุมกับชมรม สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมจากการสังเกตกิจกรรมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ในการเข้าร่วมการแข่งขันในโอกาสต่างๆ และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากกรรมการชมรม ครอบครัว เพื่อนของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดสงขลาและผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ ตีความ สร้างข้อสรุป และนำเสนอด้วยวิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การรวมกลุ่มก่อตั้งเป็นชมรมกีฬาผู้สูงอายุ บทบาทหน้าที่ของกรรมการและสมาชิก ตลอดจนกิจกรรมของชมรมพบว่า การเกิดกลุ่มไม่ได้เป็นไปตามสภาพพื้นที่ทางภูมิศาสตร์หรือทางคณิตศาสตร์ แต่เป็นไปตามความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่ใช่ที่มีผู้ออกกำลังกายแล้วจะต้องเชื่อมโยงเป็นเครือข่าย เป็นชมรมนักกีฬาได้ แต่ขึ้นอยู่กับสายสัมพันธ์ที่เกิดจากการพบเจอ ช่วยเหลือกัน การฝึกสอนฝึกซ้อมด้วยกัน การช่วยเหลือแนะนำ และการมีกิจกรรมทางสังคมอื่นซึ่งเป็นความต้องการที่แท้จริงร่วมกันต่างหากอันถักทอยึดโยงให้เกิดกลุ่มเกิดเครือข่ายได้เหนียวแน่น ซึ่งเกิดจากความต้องการของสมาชิกภายในกลุ่ม มากกว่าการบังคับกะเกณฑ์เอา

ในส่วนของสมาชิกนั้น หน้าที่หลักนอกจากให้ความร่วมมือตามที่ได้รับการบอกกล่าวร้องขอจากคณะกรรมการชมรมฯ แล้ว การฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นหลัก ขณะที่บทบาทอื่น ๆ ก็เป็นส่วนเสริมให้กลุ่มมีความเข้มแข็ง

กิจกรรมมีลักษณะเป็นพลวัต ก่อให้เกิดความสัมพันธ์กันของสมาชิกชมรมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการซ้อมกีฬา การคัดตัวนักกีฬา การลงแข่งขันกีฬาตามกำหนด การไปร่วมงานแสดงความยินดี ความดีใจ งานทำบุญต่างๆของสมาชิกชมรม อันเป็นการเคลื่อนตัวจากพื้นที่หนึ่งไปสู่อีกพื้นที่หนึ่ง ของคณะกรรมการและสมาชิก

2. การสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุ พบว่า การสร้างเครือข่ายจะเกิดขึ้นเป็นเครือข่ายเป็นการได้ช่วยเหลือกัน การได้เห็นอกเห็นใจกัน การเชียร์นักกีฬาคนเดียวกันทีมเดียวกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันจากการแข่งขันในลู่วิ่งลานกรีฑาสูงงานบุญงานประเพณีในบ้านสมาชิก ยิ่งทวีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันได้มากยิ่งขึ้นทั้งยังเชื่อมโยงกับกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มเดินไปคุยไป กลุ่มหูแร่ กลุ่มรตภูมิ เป็นต้นที่มีความสัมพันธ์กันในพื้นที่สนามการแข่งขันกีฬาในระดับจังหวัดและภูมิภาค กระทั่งมีการสร้างเครือข่ายต่อยอดเพื่อการรักษาสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุที่มีร่างกายเสื่อมถอยและมีโรคประจำตัว จะมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และช่วยเยียวยาจิตใจผู้สูงอายุที่มีความเศร้าเหงา นอกจากนี้ยังพบว่า การทำกิจกรรมการแข่งขันกีฬาทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีเพื่อนได้พูดคุยกันและมีความสัมพันธ์ทางสังคมในการเข้าร่วมงานบุญ งานศพ งานบวช หรืองานแต่งงานของลูกหลานของสมาชิกในชมรม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า การตัดสินใจรวมกลุ่มของสมาชิกในการเข้าร่วมชมรมกีฬาผู้สูงอายุ เกิดจากเหตุผลหลายประการ เป็นต้นว่า การมีโรคภัยไข้เจ็บที่ต้องทานยาคราวละหลาย ๆ เม็ด การอยู่กับความเจ็บปวดที่สูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก จึงทำให้หันหน้าเข้าสู่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุเป็นพื้นที่ของการดำเนินกิจกรรม เพื่อเยียวยาจิตใจ และต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น

นอกจากนั้น ยังพบว่า ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจัดอยู่ในฐานะพื้นที่ของเครือข่ายคนรักสุขภาพ เห็นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมของสมาชิกที่มีบทบาทเข้าร่วมเป็นนักกีฬา ในการฝึกซ้อม การคัดตัว การแข่งขัน แต่ละครั้งล้วนเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง

โดยที่เครือข่ายของชมรมเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยถูกทอดทิ้งให้อยู่ที่บ้านแต่เพียงลำพังได้เข้าสู่สังคมที่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกผู้สูงอายุได้ประจวบร่วมกันในกลุ่มย่อย จะมีการแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจร่วมกันช่วยให้สมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุ มีความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าในการเป็นสมาชิกของตนเองมากยิ่งขึ้นไม่ว่าคนนั้นจะเป็นกรรมการบริหารหรือเป็นเพียงนักกีฬาคคนหนึ่งก็ตาม เพราะมีความรู้สึกเกี่ยวข้องผูกพันในฐานะที่ตนเองได้ร่วมนำเสนอในการประชุม แล้วได้นำมาปฏิบัติต่อกัน อีกทั้งได้มีโอกาสในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นร่วมกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกันเพิ่มขึ้น ยิ่งเมื่อได้เชื่อมโยงความสัมพันธ์ในกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกชมรมฯ กลุ่มอื่นซึ่งอยู่ต่างพื้นที่ต่างอำเภอ หรือแม้แต่กับชมรมกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ชมรมเดินไปคุยไป ชมรมปั่นจักรยาน ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรัตภูมิ ชมรมการวิ่งเพื่อสุขภาพ ทำให้มีความแน่นแฟ้นเชื่อมโยงและสร้างสามัคคีกันทั้งภายในกลุ่มในชมรมกันเอง และระหว่างชมรมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ Boissevain (1974) ที่มองว่าเครือข่ายย่อยเหล่านี้ ซึ่งได้แก่ ชมรมต่าง ๆ หรือการจัดกิจกรรมที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม สามารถเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายรวมนั่นคือชมรมกีฬาผู้สูงอายุของกลุ่มคนรักสุขภาพ เช่นเดียวกันจากการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชมรม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีเพื่อนที่คอยให้กำลังใจร่วมกัน โดยเฉพาะในการบริหารจัดการชมรม สมาชิกและกรรมการได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในช่วงเปิดการประชุมการดำเนินกิจกรรมเป็นการสร้างแรงกระตุ้นให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ไม่รู้สึกถูกละทิ้งให้อยู่ที่บ้านแต่เพียงลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของอิสรา ชูช่วง (2555) ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) การเสริมสร้างพลังอำนาจ 2) การจงใจ 3) การติดต่อสื่อสารในองค์กร และ 4) การสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน มีผลต่อบทบาทการร่วมกิจกรรมของสมาชิก โดยสามารถร่วมกันทำนายผลต่อบทบาทการร่วมกิจกรรมการพัฒนาสังคมของชมรมผู้สูงอายุได้ร้อยละ 45.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งประธานชมรมและกรรมการควรมีวิธีการในการเสริมพลังอำนาจ และสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมให้มากขึ้นโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย

นอกจากนี้ ในคู่มือระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (long term care) ในหลักประกันสุขภาพแห่งชาติปี พ.ศ. 2559 ในการคัดกรอง

ผู้สูงอายุ ได้จำแนกผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มคือ (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), 2558; น. 7)

1. กลุ่มติดสังคม เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ เนื่องจากมีความสามารถทางร่างกาย ความสามารถทางความคิดความเข้าใจ สามารถช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้

2. กลุ่มติดบ้าน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสามารถทางร่างกาย ความสามารถทางความคิดความเข้าใจน้อย เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง

3. กลุ่มติดเตียง ผู้สูงอายุกลุ่มที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิกัดหรือทุพพลภาพ ความสามารถทางร่างกายต่ำ ความสามารถทางความคิดความเข้าใจน้อย

ในงานวิจัยนี้ ผู้สูงอายุที่ไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมนอกบ้านได้เป็นกลุ่มติดสังคม ที่ไม่เพียงช่วยตัวเองได้ แต่ยังช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมได้ สังคมจะมองผู้สูงอายุกลุ่มนี้ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและประสบการณ์ที่มีสาระประโยชน์ สามารถถ่ายทอดความรู้ และทำคุณประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติได้เป็นอย่างดี เป็นคลังสมอง เป็นภูมิปัญญาของแผ่นดิน

นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาที่พบการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยการเข้าร่วมกลุ่มผ่านชมรมกีฬา โดยมีเหตุผลหลักของการเข้าร่วม เพื่อก้าวข้ามความถดถอยของความสูงอายุ: สังขารครอบครัว สังคม และรายได้ อธิบายได้ว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการในวัยนี้นอกจากด้านวัตถุ คือ ด้านจิตใจ การยอมรับ การเห็นคุณค่าของตนเองสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมองภาพตัวเองไปในเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช (2538, น. 26) ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นโดยที่ประโยชน์หรือ ผลของการเข้าร่วมกิจกรรม/ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีผลการวิจัยสนับสนุนว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงกิจกรรมทางกายต่อเนื่อง จะมีการเสื่อมถอยของการรับรู้ทางพุทธิปัญญา (cognitive function) และการลดลงในด้านความจำ (memory) น้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกาย รวมทั้งผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายน้อยหรือผู้ที่เฉื่อยชา ยิ่งไปกว่านี้ ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายน้อย หรือผู้ที่เฉื่อยชาสามารถเพิ่มการรับรู้ทางพุทธิปัญญาและมีความจำให้ดีขึ้นได้ ภายหลังที่ได้ออกกำลังกายต่อเนื่อง แม้เพียง 4 เดือน (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2559) ซึ่งการชะลอภาวะสมองเสื่อมได้ ก็จะช่วยลดภาระการดูแลและภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุได้ (สัมฤทธิ์ ศรีธำรงค์สวัสดิ์และกนิษฐา บุญธรรมเจริญ, 2553)

ส่วนการที่สมาชิกมีบทบาทเข้าร่วมเป็นนักกีฬา และมีเครือข่ายของชมรมเป็นสิ่งที่ทำให้ยังคงมีสังคม อีกทั้งการที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ประชุมร่วมกันมีการแสดงความคิดเห็นและตัดสินใจร่วมกันช่วยให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าในการเป็นสมาชิกของตนเองมากยิ่งขึ้น เพราะมีความรู้สึกเกี่ยวข้องผูกพันในฐานะที่ตนเองได้มีส่วนร่วม และได้นำไปสู่การปฏิบัติในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกรวมทั้งได้มีโอกาสในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นร่วมกันด้วย สิ่งเหล่านี้บ่งชี้ถึงการยอมรับ นำไปสู่บันไดขั้นที่ 5 ของ Maslow ในการบรรลุศักยภาพแห่งตน ส่งผลให้เกิดการสร้างความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกันและก่อให้เกิดจุดใจในการทำกิจกรรมให้มีมากยิ่งขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเสริฐ อัสสันตชัย (2559) ที่ว่า การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในสังคม เช่น การพบปะญาติมิตร เพื่อนฝูง รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม กิจกรรมที่วัดหรือโบสถ์ หรือการเป็น

อาสาสมัครสามารถช่วยเพิ่มการรับรู้และความจำ รวมทั้งป้องกันหรือชะลอภาวะสมองเสื่อมได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นน้อย ความเสี่ยงที่จะมีภาวะสมองเสื่อมกลับเพิ่มสูงขึ้น (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2559) การเชื่อมโยงกับเครือข่ายอื่นเช่น ชมรมเดินไปคุยไป ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพปรัตภูมิ หรือกลุ่มเพื่อนที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงร้อยรัดกันอย่างสร้างสรรค์ และได้สร้างประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม ต่อกลุ่มและต่อตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกชมรมรู้สึกในคุณค่าของตน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิด บันได 5 ชั้นของ Maslow (1954) ที่มีความต้องการด้านร่างกาย และความต้องการในขั้นที่สูงขึ้นไปอีกคือการมีชื่อเสียงเกียรติยศที่จะดำรงตนอยู่ในสังคมแห่งความภาคภูมิใจ ทำหน้าที่สุดการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ยังช่วยย้ำการศึกษาของ ทานาเบ (2550) ที่ว่าเป็นส่วนที่ประชาชนสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง นั่นคือ “การดูแลตนเอง” โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยการดูแลจากรัฐเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกในชมรมกีฬาผู้สูงอายุ สามารถให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดูแลรักษาสุขภาพ ภายในกลุ่มต่างๆ โดยไม่ยอมรับว่าเหตุการณ์ของรัฐที่แทรกเข้ามา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ทั้งจากสถิติพบว่าอายุเฉลี่ยผู้หญิง 78.4 ปี ผู้ชาย 71.6 ปี ผู้หญิงจะอายุยืนยาวกว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรหาแนวทางในการรณรงค์ให้ผู้ชายเข้ามามีส่วนร่วมให้มากขึ้น
2. ผลการวิจัยพบว่า การมีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาตามต่างจังหวัด ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมไม่มากนัก อาจมีข้อจำกัดในเรื่องของชนิดและประเภทที่จัดในโปรแกรมการแข่งขัน จึงทำให้การไปร่วมการแข่งขันในโอกาสต่าง ๆ มีเฉพาะบางคนที่ได้เข้าร่วมเท่านั้น ทางชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ควรพยายามหากิจกรรมที่เอื้อต่อการรวมกลุ่มกิจกรรมของชมรมให้มากขึ้น
3. ผลการวิจัยพบว่า ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา การรวมตัวของสมาชิกเป็นไปอย่างเข้มแข็ง การบริหารงานของชมรมหลายอย่างผ่านการสร้างเครือข่าย การประดิษฐ์สร้างกระบวนการดูแลนักกีฬาที่อายุมาก ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด มีผู้สูงอายุที่อายุมาก ๆ ที่ลูกหลานไม่ยอมให้ไปร่วมแข่งขันกีฬาในจังหวัดที่ห่างไกล แต่ยังคงยืนหยัดเข้าร่วมแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุกับชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาต่อเนื่องยาวนานมาโดยตลอด สามารถทำให้นักกีฬาสามารถคงไว้ซึ่งความเป็นเลิศด้านกีฬา สุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัญหาคือกลุ่มอายุสูงมากเหล่านี้นั่งรถนาน ๆ ไม่ได้ ชมรมต้องให้เดินทางโดยเครื่องบินทั้งไปและกลับ แม้ราคาจะโลว์คอส แต่ นักกีฬาเหล่านี้ต้องมีผู้ติดตามซึ่งเป็นลูกหลานไปด้วย เมื่อรวมกับนักกีฬากับผู้ติดตามแล้วหลายคนมูลค่าค่าโดยสารจะเป็นค่าใช้จ่ายที่สูง นำที่ภาครัฐเข้ามาสนับสนุนลดภาระราคาค่าโดยสารเครื่องบินให้ผู้สูงอายุ
4. จากผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และยังเป็นต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงควรส่งเสริมให้มีการพัฒนากิจกรรมของ

ชมรมกีฬา ให้มีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ สามารถคงไว้ซึ่งศักยภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

5. ผลการวิจัยพบว่า การมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของสมาชิก ความสัมพันธ์ในเครือข่าย เป็นปัจจัยหนึ่งแห่งความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมของชมรม ดังนั้นการกำหนดรูปแบบกิจกรรมชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ควรตอบสนองต่อความต้องการของสมาชิก โดยสมาชิกกลุ่มย่อยควรมีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรมขึ้นมา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยเรื่องต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเครือข่ายของชมรมอื่นที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบผู้สูงอายุระหว่างเพศหญิงและเพศชายที่เข้าชมรมผู้สูงอายุว่ามีผลกระทบด้านจิตใจและร่างกายเป็นอย่างไร
3. น่าจะมีการศึกษาวิจัยว่าสุขภาพของนักกีฬาผู้สูงอายุเหล่านี้ เป็นเช่นใดบ้าง

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สามัตถิยะ. (2545). *กระบวนการสื่อสารและปัจจัยทางเพศสภาพเพื่อบำบัดผู้ป่วยจิตเวชหญิง โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์นิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, เชียงใหม่.
- ชนิษฐา มะเท. (2557). *อสังคีปมทัศน์จรรยาได้โคลนตม : พื้นที่ปฏิบัติการประจำวันและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของชุมชนปากน้ำเคย*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2549) *สถานการณ์ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พุทธศาสนาแห่งชาติ.
- จิรพรรณ กาญจนจิตตรา. (2545). *การพัฒนาชุมชนธรรมาภิบาลการมีส่วนร่วมของประชาชนและกระบวนการทางด้านสิ่งแวดล้อม*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จารุวรรณ ข้าเพช. (2555). *พื้นที่เมืองและชีวิตของคนในซอยคาวบอย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาศิลปวัฒนธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จำนงค์ แรกพิณิจ. (2537). *แฮร์แรงงาน: ความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของชาวบ้านภาคใต้*. สงขลา: สถาบันทักษิณคดีศึกษา.
- เจริญ กระจวนรัตน์. (2550, พฤศจิกายน 5). *รักษสุขภาพ หมั่นออกกำลังกาย สร้างภูมิคุ้มกัน*. ค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2557, จาก: <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/730>
- เจริญ กระจวนรัตน์. (2550). *ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยาง: การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการแนะนำวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ "ยางยืด ยืดชีวิต"*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- เฉลิมพล แจ่มจันทร์. (เดือนกันยายน 2555-กุมภาพันธ์ 2557). *ข้อพิจารณาโนทัศน์ใหม่ของ "นิยามผู้สูงอายุ" และ "อายุเกษียณ" ในประเทศไทย*. *วารสารประชากร*. 4 (1), 131-150
- ชนิดา เสี่ยงมไพศาลสุข. (2550). *เศรษฐกิจของทรัพย์สินเชิงสัญลักษณ์*. กรุงเทพฯ: คบไฟ.
- ชยันต์ วรรณระภูติ. (2549). *คนเมือง : ตัวตนการผลิตซ้ำสร้างใหม่และพื้นที่ทางสังคมของคนเมือง, ใน อานันท์ กาญจนพันธุ์(บรรณาธิการ). อยู่ชายขอบมองลวดความรู้*. (หน้า 33-73). กรุงเทพฯ: มติชน
- ชาติชาย ณ เชียงใหม่. (2543). *โครงการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรภาครัฐในแนวทางการมีส่วนร่วมของพหุภาคีในการพัฒนาชนบท*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชินสัคค สุวรรณอัจฉริย. (2549). *โครงการตลาดและเครือข่ายทางสังคมในพื้นที่ทางวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- ถวิล ธาราโภชน. (2532). *จิตวิทยาสังคม*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โอ เอส พรินติ้งเฮ้าส์.
- ทวีศักดิ์ นพเกษร. (2548). *การวิจัยเชิงคุณภาพ*. นครราชสีมา: ชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย
- ทานาเบ, ชิเกรุ. (2550). *ข้ามขอบฟ้า 60 ปี ชิเกรุ ทานาเบ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ทศนา แชมมณี. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 2*. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- ธงชัย ไหมสวัสดิ์ วรภาส แซ่เอี้ยบ และสกลภัค มณีรัตน์. (2555). *ถนนทะเลหลวง: พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของพ่อค้าแม่ค้ารถเข็น*. โครงการวิจัยศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาชุมชนศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ธนา ประมุขกุล. (กรกฎาคม-กันยายน2544). *เครือข่ายวารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 25, 1-5.
- ธีรยุทธ บุญมี. (2547). *ประชาสังคม*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สายธาร.
- นฤมล นิราทร. (2543). *ข้อควรพิจารณาบางประการในการสร้างเครือข่ายการทำงาน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2544). *ก่อนจะถึงวันนั้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ: บริษัทเคล็ดไทย, 2544.
- ปณีสุขสมบุญ. (2545). *เครือข่ายทางสังคมและการแสวงหาทางเลือกของแม่ค้าหาบเร่แผงลอย : กรณีศึกษาแม่ค้าหาบเร่แผงลอยชาวอีสานที่อาศัยอยู่ในชุมชนนางเลิ้ง*. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัย สาขาวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประสิทธิ์ ทองอุ่น. (2545). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: เจริญชีพ เอ็ดดูเคชั่น.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (บรรณาธิการ, 2554). *ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน* (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: บริษัท ยูเนียนครีเอชั่น จำกัด.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย, (2559) *ความรู้ทางการแพทย์สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุไทย. เอกสารประกอบการบรรยายความรู้ทางการแพทย์สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุไทย*. วันที่ 19 พฤษภาคม 2559; สงขลา: สถาบันวิจัยระบบการดูแลผู้สูงอายุไทย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2546). *เมื่อผู้สูงอายุต้องรับการผ่าตัด*. *สารศิริราช*, 10(55), 607-619.
- ปราโมทย์ เชาว์ศิลป์ และ รณชัย คงสกลธ์. (2542). *กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้ใน*. กรุงเทพฯ: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย
- ปัทมาภรณ์ โสภณ. (2554). *เครือข่ายการเรียนรู้ในวิถีประมงพื้นบ้าน ชุมชนเก่าแก่วัดสงขลา*. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ปิ่นเพื่อพ่อ (2558). *หนังสือพิมพ์เดลินิวส์*. ค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2558, จาก: <http://www1.dailynews.co.th/tags/Bike%20for%20Dad>
- ผ่องพรรณ อรุณแสง. (2554) *การพยาบาลปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ: การนำใช้*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- พระบรมราชาบาท. (2523). ค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2559, จาก: http://www.thairunning.com/King_Address.htm ค้นเมื่อ)

บรรณานุกรม(ต่อ)

- พระมหาสุทิตย์อาภากรโ. (2547). *เครือข่าย: ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลาคม.
- พระสุตตันตปิฎกขุททกนิกาย คาถาธรรมบท สุขวรรคที่ 15 (2558) ค้นเมื่อ 21 มีนาคม 2558, จาก:<http://www.84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=25&i=25&p=6>
- พวงชมพู ประเสริฐ. (2556, 16 สิงหาคม). *ฮูลู...ฮูลูฮูลูสลับสัปดาห์กลดหุ่น. หนังสือพิมพ์คมชัดลึก*, ค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2556, จาก:<http://www.komchadluek.net/news/edu-health/165882>
- พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และวาทีณี บุญชะลักซี่. (2536). *การวิเคราะห์เครือข่ายสังคม*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และวาทีณี บุญชะลักซี่. (2531). *การศึกษาแนววิเคราะห์เครือข่ายทางสังคม. ใน รวมบทความการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- ไพศาล กังวลกิจ. (2556) *ประเทศไทย...ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเกือบเต็มตัวแล้ว* ค้นเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2557, จาก: <http://www.royalthaident.org/dentist/talk/7>
- ภาควิชาอายุรกรรม คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2556) *การสร้างเครือข่าย*. ค้นเมื่อวันที่ 23 มี.ค.2556, จาก: www.med.md.kku.ac.th/Networking
- ภูริทัต ไชยเศรษฐ์. (2516). *ชุมชนป้อมมหากาฬ: การสร้างและตีความหมายในพื้นที่ทางสังคม*. วิทยานิพนธ์พัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- มณีนมัย ทองอยู่ และดุขฎิ อายุวัฒน์. (2548) *เครือข่ายทางสังคมของแรงงานข้ามชาติชาวลาวในประเทศไทย*. *วารสารสังคมลุ่มน้ำโขง* 1, 55-86.
- มหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 1 (2545, 24 พฤศจิกายน). *หนังสือพิมพ์คมชัดลึก*, ค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2558 จาก:http://www.thairunning.com/world_record_aerobic.htm
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2551). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: บริษัท ที่คิวพี จำกัด
- ยงยุทธ บูรณเจริญ. (2545). *กระบวนการสร้างต่อรองความหมายของวัดในฐานะที่เป็นพื้นที่ทาง สังคม: กรณีศึกษาวัดปทุมคงคาและวัดไตรมิตรวิทยาราม*. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2535). *พจนานุกรมสังคมวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วนิดา มงคลสินธุ์ (2557, กรกฎาคม - ธันวาคม). *การดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ : การเรียนการสอนพยาบาล*. *วารสารเกื้อการุณย์*. 21 (2), 1-10.
- วินิจเขตขำ, และคมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2522). *กระบวนการกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิริยา เตโซ. (2554). *การอบรมเชิงปฏิบัติการ การเสริมสร้างภาวะผู้นำตามโครงการคุณธรรม นำความรู้สู่ประชาธิปไตย*. บค้นเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2556, จาก: <http://www.kvc.ac.th/general/Club.do>
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554) *ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วิไลวรรณ สุวรรณรักษา. (2550). *การพัฒนาเครือข่ายภูมิปัญญาชาวบ้านในจังหวัดสงขลา*. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วิไลวรรณ สุวรรณรักษา. (2551). *การพัฒนาเครือข่ายภูมิปัญญาชาวบ้านในจังหวัดสงขลา*. สงขลา: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- วีรศักดิ์ เมืองไพศาล (2554, ตุลาคม). การตรวจทางจิตประสาทในผู้สูงอายุ. *คลินิก*. 27(10) ค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2556 จาก: lib.bcnsurin.ac.th/ULIB/dublin.php?ID=13399109916
- ศรีศักรวัลลีโถม. (2543) *ทัศนกรรติ: ภูมิศาสตร์-ภูมิลักษณะ* ตั้งบ้านแปงเมือง. กรุงเทพฯ: เมืองโบราณ.
- ศิริพงษ์ บุญถูก. (2544). *การศึกษาเครือข่ายทางสังคมในกิจกรรมการทอดผ้าป่าของสังคมอีสาน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2548). *การวิจัยเชิงคุณภาพในวิชาชีพการพยาบาล*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริภัณฑ์ออฟเซ็ท.
- ศิริพันธ์ุ สาส์ตย์. (2549). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยพ.ศ. 2556. (2556). *รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2556*. ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยพ.ศ. 2557. (2558). *มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชิ่ง จำกัด.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2548). *ฐานข้อมูลผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สันต์ สุวัจนราภินันท์. (2552). ปัญหาและความรู้ของที่ว่าง: ศึกษาจากทฤษฎีที่ว่าด้วยที่ว่างขององรี เลอแพร็บ และ มิเชลเดอแซร์โต. *รัฐศาสตร์สาร รัฐศาสตร์ธรรมศาสตร์ 60 ปี*. *รัฐศาสตร์สาร*.30(2), 20-25.
- สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์ และกนิษฐา บุญธรรมเจริญ (2553, พฤษภาคม). *รายงานการสังเคราะห์ระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวสำหรับประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *รายงานสถิติรายปีประเทศไทย ปี พ.ศ. 2550*. ค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2558, จาก:<http://portal.nso.go.th/otherWS-world-context-root/%28old%29index.jsp>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, (2550). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550*. ค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2556, จาก:<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pocketBook/older-pb50.pdf>
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). (2558). *คู่มือระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ ในระบบหลักประกันสุขภาพลวงหน้า* ปีงบประมาณ 2559. กรุงเทพฯ: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.).
- สำนักราชบัณฑิตยสถาน *รายการรู้รักภาษาไทย*. (2556). *ภาษาไทยวันละคำ* ค้นเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2556, จาก: www.kvc.ac.th/general/Club.doc

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2555). *สธ. เปิดทางด่วนผู้สูงวัย 70 ปีไม่มีคิว*. ค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2556, จาก: www.moph.go.th/ops/iprg/module.php?mod=news_print&idHot_new=46083
- สิทธิประโยชน์ประกันสังคม, (ม.ป.ป.). *สิทธิกรณีบำนาญชราภาพ กองทุนประกันสังคม* ค้นเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2559, จาก: <http://www.sso.go.th/wpr/category.jsp?lang=th&cat=873>
- สิรินทรฉันทศิริกาญจน. (2544). *โภชนาการกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ*. ค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2256, จาก: <http://rxrama.com/article005.html>
- สุพิณ เกชาคุปต์. (2539). *พฤติกรรมองค์การ: ความรู้เบื้องต้นในการบริหารทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ : คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). *ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย.
- สุธาริน คุณผล. (2550). *ชีวิตประจำวัน*. รัฐศาสตร์สาร. 28(2):125-126.
- สุพิณ เกชาคุปต์. (2539). *พฤติกรรมองค์การ: ความรู้เบื้องต้นในการบริหารทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ : คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2547). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสถียร จิรรังสินันต์. (2549). *ความรู้เกี่ยวกับองค์กรเครือข่าย*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและประสานการมีส่วนร่วมนักธุรกิจเครือข่ายสำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- เสรี พงศ์พิศ. (2548). *ความเรียงวิชาการเรื่อง เครือข่าย*. ค้นเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2554, จาก: <http://www.phongphit.com/content/view/84/2>.
- หทัยรัตน์ ทองสกุล. (2554). *พื้นที่น้ำชา : พื้นที่ปฏิบัติการทางสังคมของชุมชน*. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- หทัยรัตน์ ทองสกุล และเกตุฉภา บุญปรากฏ (2555, มกราคม-มิถุนายน) การนิยามความหมายพื้นที่น้ำชาในชุมชนคูเต่า *วารสารศิลปศาสตร์*. 4 (1),78-91.
- อนุสันต์ เทียนทอง. (28 ธันวาคม 2558). 4 แนวทางรับมือสังคมสูงอายุ. *หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ*.
- อภิญา เพ็ญฟูสกุล. (2543). *พื้นที่ในทฤษฎีสังคมศาสตร์*. *สังคมศาสตร์*. 12 (2), 65-101.
- อรุณ แก้วตาปี. (2541). *เครือข่ายชุมชนเพื่อการเรียนรู้: ศึกษากรณี โรงเรียนประถมศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น*. จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยาลัยนิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อัญญา ปลดเปลื้อง. (2556). *การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา*. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*. ค้นเมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2556, จาก: www.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/download/11885/10713.
- อารีย์วรรณ อ่วมตานี. (2549). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำพล จินดาวัฒนะ. (2551). *กระบวนการค้นพบใหม่ในการสร้างเสริมสุขภาพ*. ค้นเมื่อวันที่ 25 มกราคม 2556, จาก: <http://ict.moph.go.th/loops/file.php?file=/1/km/public>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- โอบอล ประภาวดี. (2547). *ร้านน้ำชา: พื้นที่ที่มีความหมายของคนเมืองนครศรีธรรมราช กรณีศึกษา เขตเทศบาลเมืองนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชามานุษยวิทยา คณะมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปกร, นครปฐม.
- Arisa Samosorn and Kettawa Boonprakarn. (2011, April 2). The definition and social networking of underground lottery, in *The 3rd International Conference on Humanities and Social Sciences April 2, 2011 at Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University* (pp.1-16). Songkhla: Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University.
- Benner, P. (1994). *Interpretive phenomenology*. Thousand Oak, CA: SAGE.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2003). *Qualitative research for education an introduction to theory and methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Boissevain, J. (1974). *Friends of Friends: Network, Manipulators and Coalition*. Oxford: Basil Blackwell.
- Carsten, Janet. (2000). Introduction: Cultures of Relatedness. in *Cultures of Relatedness New Approaches to the Study of Kinship*. (pp. 1-36) Cambridge: Cambridge University Press.
- Chodzko-Zajko, W. J.; Proctor, D. N., Fiatarone S., Maria A.; Minson, C. T., Nigg, C. R. & et al (2009, July). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 41 (7): pp 1510-1530. Retrieved 20 March 2016 from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19516148>.
- Colaizzi, P. (1978). Psychological research as the Phenomenologist views it. In *Existential – Phenomenological Alternatives for Psychology* (Valle R. & King M. Eds., pp.48-71). London: Oxford University Press.
- Diekelmann, N. & Allen D. (1989). *A Hermeneutic Analysis of the NLN's Criteria for the Appraisal of the Baccalaureate Programs*. New York: National League for Nursing.
- Foucault, M. (1986) *Space Knowledge and Power*. In N. Leach (Ed.) *The Foucault reader*. Hamondsworth: Penguin.
- Gibson, J. L., Ivencevick, J. M. and J. M. Donnelly, Jr. (1997). *Organization Behavior Structure Processes*. (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a Psychological Phenomenological method. In *Phenomenology and Psychosocial Research* (Giorgi A., Ed., pp.8-22). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. New York: Harper & Row.
- Holloway, I., & Wheeler, S. (1996). *Qualitative research for nurses*. Australia: Blackwell Science.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Homans, G. C. (1974). *Social Behavior: Its Elementary Forms*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Horstmann, Alexander. (2002). *Incorporation and Resistance: Border Transnational Communities and Social Change in Southeast Asia*. Tokyo: University of Foreign Studies.
- Husserl, E. (1965). *Phenomenology and the Crisis of Philosophy*. New York: Harper & Row.
- Kaam, Van A. (1966). *Existential foundation of psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- KanokraekhaChantarawongkitti and KettawaBoonprakarn. (2013, April 27). Meanings and Social Network Creation of the Animal Lottery in an Industrial Factory in *5th International Conference on Humanities and Social, April 27th, 2013 at BP. Grand Tower Hotel, HatYaiSongkhla* : Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University.
- Knoke,D. & Kuklinski, J.H. (1982). *Network Analysis*. Beverly Hills: Sage Publications
- Koch,T. (1995). Interpretive approaches in nursing research: The influence of Husserl and Heidegger. *Journal of Advanced Nursing*. 21, 827-836.
- Laketta, E. G. (1990). Heart and circulation. in *Handbook of biology of aging*. Schneider EL, Rowe J, editor. (3 rd ed., pp.181 – 216). New York: Academic Press.
- Lefebvre, H. (1991). *The Production of Space*. Oxford: Blackwell.
- Leonard, V. W. 1989). A heideggerianphenomeno-logic perspective on the concept of the person. *Advances in Nursing Science*. 9, 40-55.
- Lynne S. Gidding, Dianne E. Roy, & Elizabeth Predeger, Women's experience of ageing with a chronic condition (2007, June). *Journal of Advanced Nursing*, 58, (6), 557–565.
- Manen, Van M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. New York: University of New York Press.
- Marsden, Peter V.and Noah E.Friedkin. (1994). Network Study of Social Influence. In *Advance in Social Network Analysis*. (pp.3-25) Thousand Oaks, CA: Sage
- Miles, M. &Huberman, A. (1984). *Qualitative data analysis: A sourcebook for new methods*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Moore L, W.,& Miller, M. (2003). Older men’s experiences of living with severe visual impairment. *Journal of Advanced Nursing*. 43 (1),10-18.
- Omery, A. (1983). Phenomenology: a method for nursing research. *Advanced Nursing Science*. 5, 49-63.
- Ottawa Charter for Health Promotion, (1986). Retrieved 20 June 2016,from:
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Paffenbarger, RS, Hyde, RT, Wing, AL et al. (1986). Physical activity, all cause mortality and longevity of college alumni. *N Eng J Med.* 314 (10), s47 - s52.
- Physical Activity Guidelines for Americans. (2008). Retrieved 20 June 2015, from: <http://health.gov/paguidelines/guidelines/summary.aspx>
- Polit, D. F., & Hungler, B.P. (1999). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippincott.
- Proverb, (2010). Retrieved 20 June 2016 from: <http://100proverbs.blogspot.com/2010/10/8-sound-mind-in-sound-body.html>
- Sartre, J.P.(1980). Retrieved 20 March 2015, from: <http://www.iep.utm.edu/sartre-ex/#SH2d>
- Schwandt, T. (2001). *A. Dictionary of qualitative inquiry*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tanabe, Shigeharu. (2008). *Imagining community in Thailand*. Chiang Mai, Thailand: Mekong Press.
- Walter, A.J. (1995). Phenomenology: Implications for nursing research. *Journal of Advanced Nursing.* 22, 791-799.
- Weber, Max. (2013, June) *Bureaucracy*. Retrieved 2013, 12 June from: http://faculty.babson.edu/krollag/org_site/encyclop/bureaucracy.html

บุคลากรกรม

- กฤษกร รองประสิทธิ์, สัมภาษณ์เมื่อ 7 มีนาคม 2557 ที่สนามกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอรังสิต จังหวัดปทุมธานี.
- เขียน ศรีระสันต์, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- จอม เจริญศาสตร์, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- จุฑา ไชยประภา, สัมภาษณ์เมื่อ 7 มีนาคม 2557 ที่สนามกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอรังสิต จังหวัดปทุมธานี
- แจ่ม บัวตุม, สัมภาษณ์วันที่ 8 มีนาคม 2557 ที่ห้องพนักกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอรังสิต จังหวัดปทุมธานี
- ฉิ่ง สุขศรีสังข์, สัมภาษณ์ 12พฤษภาคม 2559ที่บ้านนางฉิ่ง สุขศรีสังข์ตำบลบ้านพรุ อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- ถาวร สถาพรศุภวงศ์, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- บงกช สุวัฒน์กุล, สัมภาษณ์29 มีนาคม 2559 ที่บ้านข้างวัดโพธิ์ อำเภเมือง จังหวัดสงขลา
- ปลื้ม สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ 25 กันยายน 2557ที่บ้านป่าปลื้ม บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา
- เอื้อง สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ สัมภาษณ์วันที่ 25 กันยายน 2557ที่บ้านลุงเอื้อง บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา
- ระเวงอินทมะโน, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- รัชณี จิระวัฒนเดชะ, สัมภาษณ์ 15 มีนาคม2557 ที่สนามกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอรังสิต จังหวัดปทุมธานี
- ลุงสอง, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2557ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- ลุงหนึ่ง, สัมภาษณ์วันที่ 2 ตุลาคม 2557สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2557ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- วรรณิ แดงดี, สัมภาษณ์ 12พฤษภาคม 2559ที่บ้านนายไสว แดงดี ตำบลบ้านพรุ อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- วัฒนา เรืองมาก, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่ราม่า อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- วัฒนา สมถวิล, , สัมภาษณ์15 มีนาคม 2557 ที่บ้านป่าปลื้ม บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

วิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 4 กันยายน 2557 และวันที่ 1 เมษายน 2558 ที่สำนักงาน หจก.
 เอสวีจี โลจิสติกส์ ตำบลควนลัง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
 วิวัฒน์ วิกรานตโนรส, สัมภาษณ์ 10 มีนาคม 2559 ที่อ้อมจรรยา สนามกีฬามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอ
 รังสิต จังหวัดปทุมธานี

บุคลากรกรม (ต่อ)

วีรเดช เสริมศิลป์, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่รามา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด
 สงขลา
 สมณิตย์ กุลถวายพร, สัมภาษณ์ 25 ธันวาคม 2558ในงานมิดไนท์รัน 2558 บริเวณถนนเสน่หานุสรณ์ อำเภอ
 หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
 สัมพันธ์ พงษ์เดชา, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่รามา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด
 สงขลา
 สามารถ รอดสันเทียะ, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558บ้านวัดเขาตกรน้ำ บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ
 จังหวัดสงขลา
 สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2557 ที่บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา
 สุรินทร์ สุวรรณโชติ สัมภาษณ์ 14 ตุลาคม 2558ที่ห้องประชุม โรงแรมหาดใหญ่รามา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัด
 สงขลา
 ไสว แดงดี, สัมภาษณ์ 12 พฤษภาคม 2559ที่บ้านนายไสว แดงดี ตำบลบ้านพรุ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
 อชิภา พัฒนศิริพงษ์, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557ที่บ้านอาจารย์อชิภา ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ
 จังหวัดสงขลา
 เอี่ยม จิตนุ้ม, สัมภาษณ์วันที่ 25 กันยายน 2557ที่บ้านป่าปลี้ม บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ จังหวัด
 สงขลา

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

บทความนำเสนอในที่ประชุมวิชาการระดับนานาชาติ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Cultivation of Values and Social Networks of the Elderly Unyielding to Their Fate via an Elderly Sports Club¹

Nan Thaniwattananon

M.A. student, Master of Arts Program in Human and Social Development,
Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai District, Songkhla
Province, Thailand, 90110

Tel. 086-4883909, e-mail tnan2100@gmail.com, ntaniwat@yahoo.com

KettwaBoonprakarn

Asst. Prof., Lecturer

Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai District, Songkhla
Province, Thailand, 90110

e-mail: kettawa@hotmail.com

Abstract

The elderly is a group of people who are generally neglected by their family and society. In today's situation, they are usually left alone at home, and hence depressed as a result of feeling worthless. When they are ill, their relatives usually provide only necessary care. This results in not only the deterioration of the physical health of many due to their age but also their mental trauma. However, some of the elderly still did not yield to their fate and tried to find alternatives that would make them accepted by the society. They gathered together and built networks via the space in the elderly sports club which in addition to making them healthy, could make them feel valued, and happy because they could join in social activities with people of the same or similar age in running competitions and even extend their social relationship to other networks through the space in culture and traditions. These helped cultivate values in them.

Key words: cultivation of values, social networks, the Elderly Sports Club

¹This is part of the thesis "Senior Citizens' Sports Club: A Space for Getting Together and Social Network Creation of Health Oriented People."

Introduction

In the last 2-3 decades, the number and the proportion of the elderly, or those who are over sixty, have had a tendency to increase sharply. It is noticeable that the rate of increase is much faster than that of the whole population. As can be seen, in 1990 there were 4 million elderly but in 2000, the number increased 50% to six million. It is expected that in 2020, the number would be 11 million (Phothisita, 2008) or 17% of all Thai population of about 65 million or it can be said that one in six will be the elderly. However, Thailand has completely become an aging society in 2009 when the number of the elderly reached 7.6 million or 11.5% of the population (Prasatkun&Wawatthanaphong, 2011) as a society is considered an aging society when the number of the elderly is more than 10% of the population (Shryock, 2004). The number of female elderly was found to be higher than that of male though there were more baby boys. This reflects the fact that the mortality rate of males was higher than that of females. The reason for the rapid increase of the elderly is because the fertility rate has been high but the mortality rate has continued to decrease. So the generation of population that used to be a large number of children in the past has grown into the working population and finally the elderly. The decreasing mortality rate was due to advances in medicine applied in public health (Nodel&Chayowan, 2009; Smith, 1993).

However, the increasing number of the elderly, coupling with the changing economic and social conditions, has effected in a change in people's way of life. Family members have to go out to work as a result of economic necessities so many elderly are left at home without sufficient care. In some cases, they are even hurt physically by their family members (Phothisita, 2011). Besides, the survey of common and prevalent chronic diseases in the elderly: high blood pressure, diabetics, high cholesterol, stroke, angina pectoris, paralysis and partial paralysis, chronic obstructive pulmonary disease, cancer and kidney failure found that the diseases usually develop in the middle age and continue to their old age as multiple diseases, causing problems in treatment and control. In the survey of depression, it was found that the older they get, the higher the tendency they have in developing it. This is especially true with the elderly who have to depend on other people or those with chronic diseases. It was found that 12.1% (1.5 million) of this group of elderly was under this condition (Ekphalakon, 2010) as reported by the Ministry of Public Health (Thailand Depression Center, Department of Mental Health, 2012)

Becoming an elderly is the process of physical, mental and social changes as well as the confrontation with and adaptation to the changes (Atchley, 1997). Though unavoidable, the elderly can choose to be normal, abnormal or pathological old age people. Normal elderly means those who change according to their age as they should, for example, having grey hair, smaller body, wrinkled skin, long-sightedness, slower movement but with no genetic diseases. They have control over food they eat and their emotion. They exercise properly so as to keep both their body and mind as healthy as they should at their age. Abnormal elderly or those with diseases are the elderly who have chronic physical/mental diseases which may have resulted from genetics, environment or inappropriate behavior such as being stressful as a result of their way of life, risky behavior like smoking, lack of sleep, eating innutritious food and doing no exercise. This condition paves the way for diseases to attack their body starting from the middle age and carrying on to their old age. Hence, they become the pathological elderly (Attasanchai, 2011).

With the changing economic, social and environmental conditions from agricultural to industrial ones, the family structure has also changed from extended to nuclear family so the elderly have to live alone without anyone to depend on. Studied in Hengphum's (2013) research concerning violence to the elderly in the family found that elderly being neglected has been a frequent problem, whether it was passively neglected—being refused or not cared for well, actively neglected—not being cared for intentionally, and self-neglected—living on their own though they cannot care for themselves.

Being neglected is a factor that makes the elderly depressed with symptoms and syndrome showing emotion, motivation and physical instability. They are sad and depressed, have distorted thought with automatically negative thinking towards themselves, the world and their future. They feel that they are worthless, discouraged, and hopeless and hence, distance themselves from the society. They are not interested in doing any activities and want to die (Beeber, 1996). The depressed elderly feel that their life is valueless. They feel guilty or blame themselves about what they have done though that maybe trivial in other people's view. It was found that 60% of the elderly want to die and 15% committed suicide (Lotrakun, 2009).

In short, these elderly think that they are worthless. When they are ill, their relatives care for them as seen fit the apparent symptoms. This results in the elderly feeling weak both physically and mentally. Nevertheless, there are some elderly who do not yield to their fate and go searching for ways to make the society aware that

they are still valuable. They gather together and build networks through the elderly Sports club especially Songkhla Elderly Sports Club which is an outstanding one. These elderly have been in their physical retirement for many years but they choose to step out of their house and form sports groups and networks to train and compete in the Elderly National Sports Competition instead of going to the temple to make merits or just stay home and rest like others. They even won the first prize trophy from

PhrachaoworawongtheuPhraongchaoSomsowaliPhraworarachathinaddamat for 9 consecutive years including this year. The researcher, hence, was prompted to study how the Songkhla Elderly Sports Club build it's values and networks through the sports club. It is hoped that the results found will be useful in setting up guidelines for organizations involving the elderly to work for the best benefits to the society of the elderly.

Objective

To study how the elderly build their values and networks through the Elderly Sports Club

Methodology

This qualitative research gathered information mostly through field data collection with the following details.

1. The area for research was the TambonKamphaengphet community, Rattaphum District, Songkhla Province. Since it is a strong community, many clubs have been set up including the Songkhla Elderly Sports Club which has consistently joined the National Elderly Sports Competition. There are as many as 30 athletes in the area.
2. The informants were the Songkhla Elderly Sports Club's members.
3. Data collection was done by documentary research and field work by observing the activities of the Songkhla Elderly Sports Club during their meeting, training and playing and by in-depth interviewing of the informants in the study area.
4. Data analysis was done by classifying the data, interpreting them and making conclusion. The results were reported in the form of an analytic description.

Results

1. The elderly value building through the sports club

The elderly saw the value of joining the group via the sports club. The reasons why they joined the club and activities were as follows.

1.1 **Main reasons for joining the club:** to hurdle over the recession in life as an elderly—their own physique, family, society and income.

When reaching old age, the body and the brain can work less efficiently. The elderly becomes less vigorous and flexible as a result of the body changing process, their physique, and the society. Joining the elderly sports club can make their health better and make them feel more valuable from having done social activities with the athletes of the same or similar age, like joining the running competition and the National Elderly Sports Competition. They can also establish relationship through their networks with other networks through areas of cultures and traditions which enhances their values even more.

The elderly who joined the elderly sports club talked about how they hurdled over the recession in life caused by old age such as physical illness, income decrease, and family member splitting out to form new families. They talked about their background, their health before joining the club, the reasons why they joined it and why they did the activities as follows.

“I am 82 years old... Before I joined the club, I was a rice farmer. I used to exercise using a rod because that’s what they do in the Elderly Club at Rattaphum Hospital of which I was a member. I have to have my diabetics treated at the hospital at times according to the appointments I have with the doctor. I sometimes feel lonely especially during the day when I have to be alone at home. My husband goes out. But it is good that I have a mobile phone so I can talk to my children. Each day, if I don’t join the activities, I stay home to take care of the orchard around the house so I have something to do all day. Since I joined the Elderly Sports Club, I have found that I have no free time. I am busy going here and there because there are a lot of members and also a lot of activities all the time”.

(Auntie Nung, interviewed on September 25, 2013)



Auntie Pluem in her home

Auntie Supreya, a 65-year-old retired teacher taking an early retirement scheme in 2005, talked about the reason why she joined the club. She said that someone persuaded her to join and eventually she became a runner and part of the Runner Network.

“When I was 55, I took the 2005 early retirement scheme to take care of my orchard which grows rambutan, mangosteen, etc. After turning 60, I stopped and gave it all to my children. I have pension and money from letting houses plus a little more income from selling the orchard produce. The fruits are more for consumption in the family and for giving to others. At the meeting to select the athlete representatives, I bring along a lot of fruits to give. Sometimes, friends give me back their fruits. I became an athlete because the secretary of the club persuaded me to.

(Auntie Song, interviewed on September 28, 2013)

She also told the researcher about the motivation to step over the physical recession as a result of old age, chances for genetic illnesses and the awareness in the necessity to take good care of her health by joining of the club nine years ago.

“When I was a teacher, I knew nothing about exercise because I was usually active and always did all the chores. I never hired anyone to do them for me. I thought that I was healthy without any illnesses. However, my mother had diabetes and my father died of cancer and that can be genetic. I am old now

so I have to be careful. Also I have read a lot of articles in the journals giving advice and suggestions about how to care for your health. So I decided to become an athlete of the club when the club secretary asked me to. I think exercise can slow down the aging process. Joining the National Elderly Sports Competition pushes us to regularly exercise with a goal. First I was an athlete competing in a walkathon, 4 km. and 10.5 Km. run at different fields. Then I trained in other field sports. When the club joins any competition, I help with this and that until finally was invited to take the position of the club's registrar”

Auntie Supreya, interviewed on October 15, 2013



Auntie Supreya with her beloved bike and radio transistor

1.2 Activities of club members

Club members can be the club's athletes, join the training, apply to be chosen as representatives to a competition, or joining other members' merits-making. Some are both the athlete and committee member. They join the meeting, give opinion and make suggestions in administering the club. Auntie Song told the researcher as follows.

“In 2005, I was Songkhla Province representative to compete in the National Elderly Sports Competition at Ratchamangkhalaphisek Stadium (HuaMak). I helped with various kinds of work such as taking the athletes to report to the games, preparing food and accommodation for those who are very old. During the competition, I received help from many club committee members. The first time I competed in the 5,000 meters walkathon, I didn't win any prize but then, I competed in the 4x100 relay race and won the gold medal.

Though I was old and overweight, I won and hence felt very confident and proud of myself. I was proud because I have never played sports and I still could do it. Part of the success was the suggestions and help from friends and club committee. Before that, the club secretary took me to compete in the 4 km. fun run and 10.5 km. mini marathon. I came in first and received a trophy to take home and display in the living room. When my children or anyone came to visit, they would ask about it. I was healthier, eat better, sleep better and not stressed. I feel contented and happy that I was praised by Kamphaengphet's Lord Mayor.”

(Auntie **Supreya**, interviewed on October 2, 2013)



Auntie Supreya with The PhrachaoworawongtheuPhraongchaoSomsowaliPhraworarachathinaddamat's trophy (middle top).

2. The building of social network of the elderly through the sports club.

The Songkhla Elderly Sports Club does activities with involving networks. Besides being members of the sports club, some elderly also join other clubs at the same time, for example, Government Official Pensioner Club, Rattaphum Hospital Elderly Club, Walking and Talking Club, Rattaphum Running for Health Club, Binla Radio News Reporter Club, etc. Binla Radio News Reporter Club is broadcasted at So.Wo.Tho. Songkhla F.M. 90.50 Mhz. during 5.00-7.00 a.m. daily. The program

disseminates news about the members' activities or experience they have had. Most news is about merits making, cultural events or festivals. Anyone who has come across any happenings can call in and report on air. Hence, they can establish more friendship as can be seen in the following interview.

“Sometimes after a bike ride exercise, I call in on Binla Ha Khao program, to let them know where I ran in a competition yesterday, what the atmosphere was like, who organized it and for what purposes. I talked also about the prize my friends and I received. Sometimes, there are people calling in to praise me that I was old but still could run. Some ask for advice in starting an exercise. Some are even younger than me but never exercise and have this and that disease. I gave them suggestions on air so all people in Songkhla could hear too. After it has been like that for some time, when someone has problem in exercising, the DJ cited me as an example”.

(Auntie Song, interviewed on October 2, 2013)

“In our own network, when we arrange an event for making merits, a funeral, a wedding or a procession to ask for the hand of the bride-to-be from her parents for the groom-to-be or our son, I usually get asked for help or to be the guest-of-honor. I always go to every event. Sometimes, there can be more than one event at the same time so I will have to split with my husband. That way, we can attend more than one event. When there is any event at my home, they will come too. For example, when the Songkhla Elderly Sports Club arranged a sports competition to select the representatives at TambonKamphaengphet Municipality Stadium and they knew it, they brought fruits from their orchards for everyone to eat. Or you can call to ask them to buy lunch for the athletes; they will deliver it to the field. Besides, the fruits from my orchard are not usually sold now. Rather, they are for eating in the family and giving away at meetings, athlete representative selection, or sports competition.

(Auntie Song, interviewed on October 2, 2013)

What's received from the network

Having networks is having friends. At the beginning, joining the Songkhla Elderly Sports Club was just for sports training and learning the techniques needed for each type of sports so that one can prepare for the competition with the Elderly

Sports Club in other provinces all over the country, However, sports opens the way for each member to train together, to help one another and to advice on techniques and rules of each type of sports. When competing, they can encourage and cheer one another. Both before and after the games, they help one another with other matters “Acquaintance is as close as relatives” which’s mean whoever is in trouble, has problems or is arranging a merit-making event, can invite others through the club. When we know about it, we will go both informally as individuals and formally as the representatives of the club. That result in good feelings of the host as the interview revealed.



Auntie Nung& Auntie Sam with their Medals

“When I held an ordination for my son, I told a few close friends at the club about it but on the day, many people both members and committee came with money to contribute to the event. Some also gave their money as individuals. They spared their time and gave me an honor to come so I felt closer to the club and friends there. We talked small talk and I really appreciated their friendship. (Uncle Nung, Interviewed on October 2, 2013)

When my father in law died, a committee member of the Elderly Sports Club drove from far away to the funeral. He phoned to ask me to order a wreath on behalf of the club and when he arrived, he paid for the wreath and gave some money for the funeral. There were also friends from other running clubs too. I felt as if they were relatives and really appreciated what they did.

(Uncle Song, Interviewed on October 2, 2013)

The anecdotes above reflect the building of social networks whether in the form of formal clubs like Binla Radio News Reporter Club, Government Official Pensioner Club, Rattaphum Hospital Elderly Club and other health promoting clubs, Walking and Talking Club, Rattaphum Running for Health Club or informal like groups of friends. They bind together and do things beneficial to the society, the group and themselves, making all members in the network see the value in themselves. According to the Maslow's (1954) theory of 5 steps, they have reached their potential in the third, fourth and possibly fifth step.

Discussion

The results of the study revealed the value building of the elderly by joining the club. The key reason for doing so was to hurdle over the deteriorating health from old age, their physical condition, family, society and income. It can be explained that what the elderly want at this age besides tangible things are things concerning their mind: acceptance and seeing the value in themselves. All these have influence over the mental condition of the elderly, making them think positively of themselves which, in turn makes them feel more satisfied with their life. This is in line with the results of Siriphanit's study (1995).

Joining the club revealed that besides the sports competition which makes more colorful their lonely life at home, the elderly also joins the athlete network which creates the opportunities for them to attend meetings and express their views and make decision together. These make them feel proud and see the value in themselves because they feel closely tied to the club when they make suggestions which are taken and followed by other members. They have chances to make decision and solve problems together and hence, feel happier in doing activities and eventually motivated to do more.



The meeting of the Songkhla Elderly Sports Club

Besides, the participation in the operation of the Songkhla Elderly Sports Club instilled the unity among them. They could be together like brothers. The committee members of the club, especially, are a good model in operating and developing the club. This is in concordance with Chuchuang's study which found three factors influencing the decision to join the Elderly Sports Club: 1) power boosting, 2) motivation, 3) communication within the organization, and that support from government and private sectors influenced the joining of activities of members. Together they could predict the role in social development activities of the Elderly Club at 45%.

Recommendations and Implementation of the results

1. The results showed that joining the activities in the Elderly Sports Club makes the elderly see the value in themselves. The club is also a prototype for the elderly' health promotion. Hence, the development of the Elderly Sports Club's activities should be encouraged such as arranging study visits or work visits in other areas in order to sustain this group of elderly' physical and mental potential.

2. The results revealed that taking part in activities that respond to the members' needs and relationship within the network is one facto contributing to the success of the club. Thus, specifying the form of activities in the Elderly Sports Club such as taking turns in hosting the training, choosing the athletes to represent the club, holding meetings on the go, organizing functions in different occasions, etc. should be based on the desire of the members who participate in the decision-making about what they would do.

Suggestions for further research

The study on ways the members of the Elderly Sports Club who are successful in their competition and consistently make the club outstanding in sports, care for their health should be conducted.

References

- Atchley, R. 1997. *Social forces and aging*. 2nd ed. Belmont, Cal: Wads Worth.
- Atsantachai, P. 2011. *Health problems frequently found in the elderly and their prevention*. 2nd printing. Bangkok: Union Creation.
- Beeber, L. 1996. Depression in Women. In McBride, A. and Austin, J. (eds.) 1996. *Psychaitric-mental health nursing: integrating the behavioral and biological sciences*. Philadelphia: W.B. Saunders Company (p235-268).

- Chuchaug, I. 2014. A study of best practice in joining the activities to develop the society of the Elderly Club, Mueang District Nakhonpathom (humanities and social sciences group). *Veridian E-journal*. May-August 2012: 5(2): 499, retrieved on January 2, 2014 from <http://www.ejournal.su.ac.th/upload/421.pdf>.
- Ekphalakhon, W. 2013. *Report on Thai population health survey via the 4th health examination (2008-2009)*. Nontaburi: Public Health System Research Institute: Office of Health Promotion Fund 2010.
- Hengphum, W. 2013. *Women, youths and the elderly*. Retrieved on December 25, 2013 from http://www.senate.go.th/senate/report_detail.php?report_id=32.
- Lotrakun, M. 2013. *Deserting the elderly*. Retrieved on March 2, 2013 from http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=116&typeID=21
- Nodel, J. and Chayowan, N. 2009. *The aging of the population and good conditions of the Thai elderly: tendency in the past, the present situation and the future challenges*. Bangkok: UNFPA Thailand and Asia and the Pacific Regional Office.
- Maslow, A. 1954. *Maslow's Hierarchy of Needs*. Retrieved on March 8, 2013 from <http://www.edpsycinteractive.org/topics/conation/maslo.html>.
- Phothisita, C. 2008. Preparing to join the elderly society. *The Royal Institute Journal*. January-March. 33(1):40-67.
- Phothisita, C. 2011. The changing of Thai families and households: what we (don't) know. In Phanphung and Sanphuwana, M. (eds.) 2011. *The turning point of Thai society*. NakhonPhathom: Mahidol University's Population and Society Publishers.
- Prasatkun, P. and Waphatthanawong, P. 2011. The Turning point of population in Thailand. In Phanphung and Sanphuwana, M. (eds.) 2011. *The turning point of Thai society*. NakhonPhathom: Mahidol University's Population and Society Publishers.
- Shryock, H. 2004. *The methods and materials of demography*. New York: Academic Press. Quoted in Chunhrassami, S. (2009:9) *Report on the situation of Thai elderly*.
- Siriphanit, B. 1995. *The Complete Elderly's Handbook*. Bangkok: Mo Chaoban Publishers.
- Smith, D. 1993. *Human longevity*. New York: OUP.

ภาคผนวก ข
บทความตีพิมพ์ในวารสารไทยวิชาการ

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ : พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคม
ของกลุ่มคนรักสุขภาพในพื้นที่จังหวัดสงขลา*

Senior Citizens' Sports Club: A Space for Getting Together and Social Network
Creation of Health Oriented People in Songkhla Province

น่าน ธวานิวัฒนานนท์** (Nan Thaniwattananon)

เก็ตถวา บุญปรากการ*** (KettawaBoonprakarn)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยศึกษาภายใต้กรอบแนวคิดเครือข่ายทางสังคม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากกรรมการชมรม ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ครอบครัวและเพื่อนของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดสงขลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ ตีความ สร้างข้อสรุป และนำเสนอด้วยวิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุบางคนที่ออกไปเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพ จึงได้มีการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายโดยอาศัยพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ การเข้าสู่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุช่วยให้ผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรง สามารถต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้ และยังสามารถเฝ้าระวังจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง และสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตลอดจนต้องอยู่กับความเหงาที่ลูกหลานออกเรือนไป ย้ายไปทำงานที่อื่น หรือไปอยู่ต่างจังหวัด

คำสำคัญ: ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ, เครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ, พื้นที่ชมรมกีฬา, ผู้สูงอายุ

*เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

**นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Email: tnan2100@gmail.com

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา E-mail: kettawa@hotmail.com

ABSTRACT

This article aimed at studying the gathering together and social network creation of health oriented people of the senior citizens' sports club using qualitative method and social network as the framework. Data were collected using in-depth interviews with the senior citizens' sports club's committees, their members, family and friends in Songkhla. Data were analyzed, classified, interpreted, concluded and presented with analytical descriptions.

The results revealed that some elderly started to walk, jogging and cycling as they had health problems. They further gathered together and formed social network via sports club. After joining the senior citizens' sports club, their health became stronger. They could overcome their illnesses and could heal their psychological effect as a result of losing self-confidence, losing their love ones and feeling of lonely after their children got married and moved out.

Key words:sports club, social network, health oriented people, Senior citizens,

บทนำ

องค์การอนามัยโลก ได้รณรงค์แนวคิด “active aging” ให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมต่อผู้สูงอายุ โดยมุ่งให้ประชาคมโลกนำไปใช้ในแต่ละประเทศเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าถึงการมีสุขภาพดี การมีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต อันจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (Laketta1990)

ในทางการแพทย์จึงนิยมให้ผู้สูงอายุป้องกันโรคโดยการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีตามควรแก่อัตรภาพ อันทำให้คงระยะเวลาที่มีสุขภาพะทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ให้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่องค์ยังไม่เป็นโรค ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นมีทั้งหมดมี 7 ประการ ซึ่งการออกกำลังกายเป็น ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ใน 7 นั้น (ประเสริฐ อัสสันตชัย2554: 11)

การส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength) ความทนทานระบบไหลเวียนโลหิต (cardiovascular endurance) ความอ่อนตัว (flexibility) (สิรินทรฉัตรศิริกาญจน 2544) ซึ่งจะเป็นการช่วยป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุจากการสำรวจงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่ช่วยป้องกันการหกล้มมีหลายกิจกรรม เช่น การรำมวยจีน ไทเก๊ก การเดินรำ การเดินตามจังหวะประกอบดนตรี การฝึกศิลปะป้องกันตัว รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ถ่วงน้ำหนักเสริมที่ข้อเท้าขณะเดินออกกำลังกาย (ประเสริฐ อัสสันตชัย2554:62) การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย แม้ในวัยสูงอายุก็เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเป็นแบบมีแรงกระแทกต่ำ เช่น การเดินจ้ำ (Brisk Walk) การวิ่งเหยาะ (Jogging) การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ซึ่งในแต่ละครั้งควรใช้เวลา 25 – 30 นาที ต่อครั้ง และ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (Chandler & Sudenski ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา1998)

นอกจากนั้นในงานศึกษาของประเสริฐ อัสสันตชัย (2546) ยังพบว่า การขาดการออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีขณะที่ Paffenbarger, Hyde and Wing (1986) พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมค่อนข้างมาก ประมาณ 2,000 – 3,500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ จะป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวีรศักดิ์ เมืองไพศาล (2554:181) ที่พบว่า การออกกำลังกายช่วยลดความดันโลหิตให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ถึงร้อยละ 10 หรือ 8 มม.ปรอท ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมาก กับ 7 มม.ปรอท ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเล็กน้อย และ 3 มม.ปรอท ในผู้ที่ไม่มีความดันโลหิตสูง

ในปัจจุบันพบว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากกว่าร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 ที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพียง 4 ล้านคน หรือร้อยละ 6.8 พอปี พ.ศ. 2545 ผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนเป็น 5.9 ล้านคน หรือร้อยละ 9.4 แล้วในปี พ.ศ. 2550 เพิ่มขึ้นเป็น 7 ล้านคนหรือร้อยละ 10.7 จนถึงในปี พ.ศ. 2553 จำนวนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 11.8 แล้ว (ไพศาล กังวลกิจ 2556) แต่ผู้สูงอายุมีแนวโน้มในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกลับลดลง เนื่องจากการดำรงชีวิตสันโดษ การมีพยาธิสภาพหลายชนิด ความสามารถดำเนินชีวิตประจำวันลดลง

การเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น ทำให้รัฐบาลเล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้ประกาศให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุ โดยมี "ดอกคำءวน" เป็นสัญลักษณ์ของคนสูงอายุ ขณะที่ในระดับนานาชาติก็ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุมีใช้น้อย โดยองค์การสหประชาชาติกำหนดให้ทุกวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปีเป็น "วันผู้สูงอายุสากล" โดยเริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 เป็นต้นมา นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกยังได้กำหนดให้ประเทศต่าง ๆ ต้องช่วยกันส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จนคณะกรรมการอำนวยการวันอนามัยโลก กระทรวงสาธารณสุขของไทย ได้มีคำขวัญเป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” หนึ่งในนั้นคือการสนับสนุนเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุตามชุมชนต่างๆ ได้ออกกำลังกายอย่างยั่งยืน (สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข 2555)

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ได้ผล ควรทำโดยการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำ ลดการใช้ชีวิตสันโดษ (วีรศักดิ์ เมืองไพศาล 2554:27) และออกกำลังกายในระดับเบา (low-intensity endurance exercise) จะทำให้ได้ผลดีที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุ (สิรินทรฉัตรศิริกาญจน 2544) นอกจากนี้ยังพบว่า ทั่วโลกได้เกิดกระแสรักสุขภาพจึงทำให้เกิดแนวคิดสุขภาพทางเลือก เช่น กระแสชีวิตจิต กระแสแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาไทย ซึ่งการแพทย์และการสาธารณสุขตะวันตกหรือที่เรียกว่าแผนปัจจุบัน ไม่ใช่คำตอบเดียวของเรื่องสุขภาพอีกต่อไป (main stream medicine/public health) โดยมีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องเรื่องคนรักสุขภาพ และมีสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เป็นแกนนำ (สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2555) ทำให้เกิดการรักสุขภาพขึ้นในบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพของผู้คน และองค์กรทุกภาคส่วนอย่างกว้างขวางและหลากหลายทำให้การสร้างเสริมสุขภาพ กลายเป็นเรื่องของทุกคน ไม่ใช่เรื่องเทคนิควิชาการที่จำกัดอยู่แต่ภายในบุคลากรสาธารณสุขเท่านั้นอีกต่อไป รวมทั้งมีการสนับสนุนงบประมาณเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับชุมชนที่เข้มแข็งด้วย ทั้งสองปัจจัยนี้

เหนี่ยวนำให้เกิดการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม เป็นชมรมของคนออกกำลังกาย และเกิดเครือข่ายคนรักสุขภาพอยู่ทุกแห่งทั่วประเทศ (วีรศักดิ์ เมืองไพศาล 2554:27)

เช่นเดียวกับชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ได้ก่อตั้งขึ้นด้วยเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้ก่อตั้งขึ้นโดยมีสมาชิกชมรมกระจายตัวอยู่ตามชุมชนต่างๆ ในหลายอำเภอในจังหวัดสงขลา ทั้งยังมีเครือข่ายข้ามไปยังจังหวัดอื่นๆ อีกด้วย โดยตั้งมานานกว่า 14 ปี ชมรมเองก็มีการจัดแข่งขันกีฬาตนเองโดยหมุนเวียนไปตามพื้นที่ต่างๆ ในจังหวัดสงขลา ตลอดทั้งปี ซึ่งนอกจากเพื่อเก็บคะแนนแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกได้มีการฝึกซ้อมอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทั้งเป็นการคัดตัวนักกีฬาไปด้วยในตัวปกติสมาชิกชมรมฯ จะอยู่ทำงานที่บ้านหรืออยู่นอกพื้นที่แต่เมื่อจะมีการจัดกิจกรรมใดๆ จะมีการสื่อสารและบอกต่อกัน ซึ่งการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยนั้นเป็นกิจกรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สมาชิกให้ความสำคัญเป็นอันดับสูงสุด ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาได้ส่งผู้สูงอายุเข้าร่วมแข่งขันฯ จนได้ครองถ้วยรางวัลชนะเลิศ 12 ปีติดต่อกันจนถึงปี พ.ศ. 2559 อันสะท้อนให้เห็นว่าพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุที่รักสุขภาพ และพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุก็ไม่ได้จำกัดขอบเขตที่ตายตัว สามารถเคลื่อนย้ายตามกิจกรรมไปตามที่ต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมการคัดเลือกตัวนักกีฬา การแข่งขันกีฬา งานศพงานพิธีต่างๆ ของสมาชิกซึ่งมีการสร้างเครือข่ายโยงใย

นอกจากนี้ยังพบว่า ในการจัดกิจกรรมแข่งขัน “ชอลำตวนเกมส์” อันเป็นการแข่งขันกีฬาชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งตั้งอยู่ ณ ที่ต่างๆ ทั้งที่ รพ.สต. โรงพยาบาลประจำอำเภอ เทศบาลต่างๆ ในจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นผู้ให้การสนับสนุนอยู่อันเป็นการจัดแข่งขันกันทุกปี ปีนี้เป็นครั้งที่ 18 แล้ว เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559 ที่ผ่านมา ณ สนามกีฬาเมืองหลัก การกีฬาแห่งประเทศไทย (พุดค่างคว) อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ใช้ทักษะอย่างง่ายๆ ไม่ต้องใช้เทคนิคหรือทักษะอะไรพิเศษ ผู้สูงอายุที่ร่างกายปกติไม่มีพยาธิสภาพทุกคนสามารถเล่นได้อย่างปลอดภัย เช่น เปตอง โยนบอลลงตะกร้า ส่งบอลข้ามคนโบว์ลิ่งขวดน้ำ และปัดตาตีปี่ ซึ่งในจังหวัดสงขลามีชมรมผู้สูงอายุผู้สูงอายุ เหล่านี้กว่า 120 ชมรม ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงขลา ชมรมผู้สูงอายุตำบลกำแพงเพชร ชมรมผู้สูงอายุหนูแร่ ฯลฯ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านอกจากผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มคนรักสุขภาพแล้ว ยังสามารถสร้างเครือข่ายโยงใยในกิจกรรมอื่นได้อีก ได้แก่ การจัดอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น การจัดผู้ใหญ่วัยรวมชบวนขันหมากสู่ขอผู้หญิง การจัดรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง แต่ก็ยังมีชมรมผู้สูงอายุที่สมาชิกมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงสามารถเล่นกรีฑาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน อันเป็นกีฬาสากลที่ต้องการการฝึกฝนพิถีพิถัน และต้องใช้ทักษะกับสมรรถภาพทางกายที่เหนือขึ้นไปอีก อันจะยังให้เกิดความภาคภูมิใจต่อตนเองและครอบครัว

จากปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามว่า ผู้สูงอายุซึ่งกระจายกันอยู่ในอำเภอต่างๆ ของจังหวัดสงขลาเหล่านี้ มีการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่ายทางสังคมผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาได้อย่างไร เพื่อที่จะนำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ เพิ่มความเข้มแข็งให้กับกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มกิจกรรมอื่นอีกต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

แนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดเครือข่ายทางสังคมมาวิเคราะห์ชมรมกีฬาผู้สูงอายุในฐานะเครือข่ายของกลุ่มคนรักสุขภาพ จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับเครือข่ายทางสังคมพบว่า ในงานศึกษาของซินส์ค สุวรรณัจฉริย (2549: 12) ได้อธิบายว่า เครือข่ายประชาชนเป็นรูปแบบหนึ่งของการประสานงานบุคคล กลุ่ม หรือหลายๆองค์กร ที่ต่างมีทรัพยากรเป็นของตนเอง กลุ่ม หรือองค์กร เหล่านี้ได้เข้ามาประสานกันอย่างมีระยะเวลาพอสมควร แม้จะไม่ได้มีกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอก็ตาม แต่ก็วางรากฐานเอาไว้เมื่อฝ่ายหนึ่งต้องการความช่วยเหลือ หรือขอความร่วมมือจากกลุ่มอื่นๆ เพื่อแก้ปัญหาที่สามารถบอกกล่าวกันได้

ส่วนในงานศึกษาของ Boissevain(1974) ได้อธิบายไว้ว่าการศึกษานี้เครือข่ายทางสังคมต้องเริ่มต้นจากบุคคลที่เป็นจุดศูนย์กลางก่อน มีการกำหนดขอบเขตของเครือข่าย และความสัมพันธ์โดยอาศัยระยะห่างทางสังคม (social distance) ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของHathairatThongsakul and KettawaBoonprakarn (2012) ที่มองว่าเครือข่ายทางสังคมเริ่มต้นจากพื้นที่น้ำชา ว่าเป็นพื้นที่ปฏิบัติการทางสังคมของชุมชน การตั้งวงดื่มน้ำชาพูดคุยกันผ่านพื้นที่มีสียิต บ้านผู้ใหญ่บ้าน ศาลาประชาคมเพื่อแก้ไขปัญหาเสพติด ปัญหายาเสพติด ปัญหาการฆ่าตัวตายของคนในชุมชน และในงานศึกษาของ KanokraekhaChantarawongkitti and KettawaBoonprakarn(2013) พบว่า กลุ่มผู้เล่นหมาสัตว์ได้เริ่มเล่นจากกลุ่มเล็กๆ ก่อนแล้วจึงขยายเป็นวงกว้าง การเล่นหมาสัตว์ถือเป็นที่พึ่งทางใจของสมาชิกที่เกิดจากความหวังที่จะได้เม็ดเงินมาจุนเจือครอบครัวอีกทางหนึ่ง เช่นเดียวกับงานศึกษาของArisaSamosorn and KettawaBoonprakarn(2011) ที่พบว่าการซื้อขายหมาสัตว์ได้ดินมีโครงข่ายโยงใยระหว่างกลุ่มผู้ซื้อ ผู้ขาย และนายทุน ซึ่งเป็นไปในลักษณะการพึ่งพาและเอื้อเฟื้อต่อกัน เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมกีฬาผู้สูงอายุที่สมาชิกมีความสัมพันธ์กันไปทำกิจกรรมอื่นร่วมกันอีก ได้แก่ กิจกรรมงานแต่งงาน งานบวช งานศพ

ดังนั้นการวิเคราะห์เครือข่ายทางสังคมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุได้นำแนวคิดของ Boissevain(1974) มาวิเคราะห์ถึงกลุ่มต่างๆ ภายใต้ชมรมกีฬาผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดสงขลาที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ในกิจกรรมการแข่งขันกีฬา และกิจกรรมต่างๆ เช่น ชมรมเดินไปคุยไป ชมรมจักรยาน ชมรมรำกระบอง ชมรมการวิ่งเพื่อสุขภาพ ที่เริ่มจากจุดเล็กๆ ของกลุ่มคนรักสุขภาพก่อนแล้วจึงขยายไปสร้างเครือข่ายอื่นๆ เชื่อมโยงกันเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายรวมนั่นคือชมรมกีฬาผู้สูงอายุของกลุ่มคนรักสุขภาพ

วิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยอาศัยข้อมูลจากพื้นที่ภาคสนามเป็นหลักโดยมีวิธีวิจัยดังนี้

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา. พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัยคือ ชุมชนในเขตเทศบาลตำบล กำแพงเพชร อ.รัตภูมิ จ.สงขลา เนื่องจากเป็นชุมชนเข้มแข็งมีกลุ่มชมรมต่างๆ เช่น รวมทั้งกลุ่ม นักกีฬาผู้สูงอายุที่เข้าแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

2. ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ผู้ที่เป็นนักกีฬาผู้สูงอายุ ญาติพี่น้องลูกหลานหรือสามีภรรยาของนักกีฬา ผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้บริหารท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องและเพื่อนบ้านข้างเคียง นายกสมาคมกริทาผู้สูงอายุไทย รวมทั้งหมด 8 คนกรรมากรบริหารชมรม 8 คน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและภาคสนาม โดยใช้วิธีการสังเกตกิจกรรมของชมรม กีฬาผู้สูงอายุ การประชุม การฝึกซ้อม การเล่นกีฬา และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลในพื้นที่ ศึกษา

4. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ ตีความ และสร้างข้อสรุป นำเสนอ ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัย

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา: การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ และจุดเริ่มต้นของชมรม ผู้สูงอายุ

การเริ่มต้นของชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา นั้น มีที่มาสืบเนื่องจาก ในปี พ.ศ. 2545 เริ่มต้นจากที่มีคนกลุ่มหนึ่งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา ผู้วิจัยมีโอกาสดูคุยกับบุคคลผู้เป็นทั้ง ประธานและผู้ก่อตั้งซึ่งได้บอกกล่าวของจุดเริ่มต้นเครือข่ายของชมรมให้ผู้วิจัยฟังว่า

“...อาจารย์อติภา (ซึ่งปัจจุบันเป็นเลขาชมรม) และเพื่อนอีกสองคน ซึ่งเป็นนักวิ่งผีเท้าดีของ จังหวัดสงขลา ที่ได้ไปวิ่งและทำชื่อเสียงให้ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดอื่นมาแล้วหลายสนาม เห็นว่าจังหวัดสงขลาเองก็มึนักกีฬาผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อย จึงได้ปรึกษากันแล้ว เห็นว่าน่าจะ ได้เวลาจัดตั้งเป็นชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาขึ้นมาเป็นของตนเอง แต่ต้องหาผู้ที่มีบารมี มีฐานะทางเศรษฐกิจ และเป็นนักกีฬา หรือเข้าใจนักกีฬา มาเป็นผู้นำหรือมารับหน้าที่เป็น ประธานชมรม บังเอิญเป็นช่วงที่เป็นประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่ครบ 2วาระ เมื่อได้รับการ ติดต่อบทบาทจากอาจารย์ท่านนี้กับเพื่อนๆ ซึ่งมีความสนิทกันเพราะเจอกันทุกสนามวิ่งใน สงขลา ก็ตกลงรับตำแหน่ง แล้วอาจารย์อติภา กับกรรมการผู้ก่อการอีกสองท่าน จึงได้เริ่ม ออกตระเวนชักชวนสมัครพรรคพวกนักวิ่งให้มาสมัครเข้าเป็นนักกีฬาในสังกัดชมรมกีฬา ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา โดยเฉพาะ อาจารย์เลขาชมรมนั้น ทุกครั้งที่มีโอกาสไปเป็นพิธีกรงาน วิ่ง ณ ที่ต่างๆ ก็ชักชวนนักกีฬาผู้สูงอายุที่วิ่งดี เข้าอันดับรับถ้วยรางวัลให้เข้ามารวม ทีม...” (วิชัยสิทธิ์ โฉ่วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 4 กันยายน 2557)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการที่มีผู้นำในกิจกรรมและก่อสร้างชมรมนั้น เกิด จากที่ไปอาศัยการวิ่งจากที่อื่นซึ่งมีการสร้างเครือข่ายไปเรื่อยๆ และได้มีการปรึกษาหารือกันได้สร้าง ชมรมเป็นของตัวเอง โดยการหาผู้นำในช่วงแรกนั้นมีการทำบทบาทเกิดจากคณะกรรมการเพียงไม่กี่คน

หลังจากนั้นได้มีการสมัครนักกีฬาโดยอาศัยไปกิจกรรมและได้ลำดับขึ้นมาเรื่อยๆ จนประสบความสำเร็จ



ภาพที่ 1 อาจารย์อติภา กับนักกีฬาสูงอายุ ที่ผู้ชักชวนให้เข้ามาเล่นกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย

2. การตัดสินใจเข้าร่วมชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

เมื่อพูดคุยถึงเหตุผลและการตัดสินใจเข้าร่วมชมรมกีฬาผู้สูงอายุของสมาชิก พบว่าการตัดสินใจเป็นหนึ่งในกรเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งเกิดจากปัจจัยหลายสาเหตุทั้งมาจากตัวบุคคลเองและปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่อะไร มีผู้ชักชวน ต้องการเพื่อน และเห็นถึงประโยชน์ ซึ่งเป็นเหตุผลของการสร้างเครือข่ายและการขยายเครือข่าย ซึ่งป่าแจ่ม กลุ่มหูแร่ ต.ทุ่งตำเสา อ.หาดใหญ่ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า

“...ป่าอายุ 70ปี จบ ป.4อาชีพทำสวนยาง มีลูก 3คน ออกเรือนหมดแล้ว ป่าเขียนชวนมาครั้ง นี้ลง กระโดดสูงได้เหรียญทอง ในการมาแข่งกีฬาผู้สูงอายุ ที่สนามกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รัชสิดครั้งนี้ ได้ประสบการณ์หลายอย่าง ทั้งสนุก ทั้งได้เพื่อนได้ เหรียญรางวัล และได้เงินรางวัลด้วย แม้ไม่ก็ร้อยละภูมิใจที่ป่าทำได้ เพื่อนข้างบ้านเตือน ป่าว่า อายุมากแล้วอย่าไปแข่งกีฬาไหนแล้ว เดี่ยวเป็นอะไรไป แต่ป่าเห็นว่าใครก็ว่าพริกก็ไม่เกี่ยว ป่าชอบของป่า ป่าก็เล่นกีฬาต่อไป ป่าไม่ได้มาคนเดียวเพื่อนคนอื่นที่ชอบกีฬาก็มา ผู้สูงอายุ ทุ่งตำเสาในกลุ่มมีทั้งหมด 285คน มาครั้งนี้ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา9คน ก่อนมานี้ ได้ไปลาท่านนายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา ท่านก็อวยพรให้ประสบความสำเร็จ แถม สนับสนุนค่าใช้จ่ายมา 5,000บาท แข่งครั้งนี้บางคนได้ถึง 3เหรียญ ไม่เพียงมาที่นี่ ในงาน แข่งขันวิ่งที่จัดขึ้นในที่อื่นๆก็ไป อย่างเช่น งานวิ่งเดือนสิบมินิมาราธอน ที่นครศรีธรรมราช พวกป่ารวมเงินลงขันเหมารถไปกัน นอกจากนี้แล้ว เมื่อบ้านใครมีงานวัฒนธรรมประเพณีใดๆ พวกป่าก็จะไปทุกงาน อย่าง งานศพนักกีฬาชมรมผู้สูงอายุจังหวัดพัทลุง พวกเรานักกีฬาจาก หูแร่ก็ไปกันทั้งหมดตอนมีงานศพสามีสมาชิกในหูแร่ เพื่อนจากรัตถภูมิก็มา บางคนมาไม่ได้ก็ ฝากซองมาทำบุญ เดี่ยวนี้พวกเราได้ตั้งเป็น ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา มีสมาชิก ทั้งหมดสองร้อยกว่าคน แต่ที่มาร่วมกิจกรรมซ้อมกีฬาเป็นประจำประมาณ 20คน...” (แจ่ม บัวตุ้ม, สัมภาษณ์วันที่ 8 มีนาคม 2557)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการเชื่อเชิญกลุ่มคนให้เข้ามาร่วมชมรมมีปัจจัยและแรงบันดาลใจให้เข้ามา การเสาะแสวงหาสนามที่จะลงชิงชัยแข่งขันหรือแรงจูงใจของรางวัลที่ได้รับ เป็นการกระตุ้นให้มีการฝึกฝนเพื่อพัฒนาต่อไปยิ่งขึ้นที่ได้มากพอๆกับสุขภาพดีคือมีการสร้างเครือข่ายให้รู้จักกลุ่มอื่นมากขึ้น

3. การสร้างเครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านพื้นที่ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

ชมรมกีฬาผู้สูงอายุมีกิจกรรมเชื่อมโยงกับเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ชมรมผู้สื่อข่าววิทยุ ชมรมข้าราชการบำนาญ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรัตนภูมิ ชมรมเดินไปคุยไป ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้เป็นสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุแล้ว บางคนเลือกที่จะเข้ากลุ่มชมรมอื่นไปพร้อมๆกัน เช่น ชมรมข้าราชการบำนาญ ชมรมผู้สื่อข่าววิทยุบินหลา ซึ่งชมรมผู้สื่อข่าววิทยุบินหลานั้น สังกัดสถานีวิทยุ สวท.สงขลา FM 90.50 Mhz. รายการบินหลาหาข่าว ออกอากาศเวลา 05.00 น.- 07.00 น. ทุกวัน ซึ่งเป็นรายการสด ที่ให้สมาชิกบินหลาที่มีเรื่องราว หรือกิจกรรมหรืออินไซด์ที่ได้ประสบพบมา ได้ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ฟังทราบ ทำให้ได้เพื่อนเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 2 ป้าสุปรียา (คุณแม่นักวิ่ง) นายทะเบียน กับ อ.อชิภา เลขานุการ ชมรม
ขณะร่วมเป็นพิธีกรงานวิ่งวันวิสาขบูชา ในปี พ.ศ. 2557

3.1 ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาการทำหน้าที่และกิจกรรมของสมาชิกในชมรมกีฬาผู้สูงอายุ

บทบาทสมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีกิจกรรมต่างๆ มากมาย เช่นการร่วมฝึกซ้อม การคัดตัวนักกีฬาการเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันกีฬาไปแสดงความเสียใจ แสดงความยินดีในโอกาสต่างๆ การไปเยี่ยมไข้ นักกีฬาหรือญาติสายตรงนักกีฬา และสมาชิกหลายคนเป็นทั้งนักกีฬาและทำหน้าที่กรรมการด้วย ซึ่งต้องร่วมประชุม เสนอแนะความคิดเห็น บริหารจัดการชมรมมีการแบ่งงานออกเป็นแต่ละฝ่าย เช่น ประธาน เลขานุการ เภรัญญิก ประชาสัมพันธ์ สวัสดิการ และกรรมการซึ่งมีหน้าที่เตรียมการจัดการแข่งขัน เตรียมยานพาหนะสำหรับเดินทางไปแข่งขันกีฬา เตรียมที่พัก และ

เตรียมอาหารสำหรับนักกีฬาการพานักกีฬาที่อายุมากๆ ไปรายงานตัว ไปเข้าจุดสตาร์ทพาไปปรับ เหยียดบ่นเวที โดยต้องไม่ลืมพากลับเข้าที่พักนักกีฬาด้วย บางท่านก็มีลูกหลานมาดูแล นอกจากนั้นยัง พบว่า เมื่อมีการรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ทำให้มีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทั้งที่เป็น กิจกรรมของชมรม และงานบุญของเพื่อนสมาชิก ได้แก่ งานแต่งงาน งานบวช งานศพ (ลำไย รัชสิป ภากิจ, สัมภาษณ์วันที่1 กันยายน2557)



ภาพที่ 3 นายวิชัยสิทธิ์ ไง้วเจริญไพศาลสิน ประธานชมรมฯ
รับถ้วยรางวัลชนะเลิศลูกที่ 10 ณ สนามธรรมศาสตร์รังสิต

“...ในการเข้าร่วมแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งแรกของชมรมผู้สูงอายุจังหวัด สงขลา เมื่อปี พ.ศ. 2546ที่จังหวัดราชบุรี ชมรมฯ รวบรวมนักกีฬาได้ยี่สิบกว่าคน ค่าใช้จ่ายก็ต้องช่วยออกเงินรวมๆกัน ผลจังหวัดสงขลา ได้คะแนนรวมอันดับ 2 ได้ตำแหน่งรองแชมป์ ต่อมาในปีพ.ศ. 2547ในการเข้าแข่งขันปีที่ 2ที่สนามรัชมังคลาฯ กรุงเทพฯ จังหวัดสงขลาได้ คะแนนรวมอันดับ 2 ได้ตำแหน่งรองแชมป์อีกปี ต่อมาในปี พ.ศ. 2548จัดแข่งขันครั้งที่ 10ที่ สนามรัชมังคลาฯ กรุงเทพฯ อีก จังหวัดสงขลาสามารถทำคะแนนรวมสูงสุดได้เป็นอันดับ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาได้ตำแหน่งแชมป์เป็นครั้งแรก ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2558จังหวัดสงขลาได้ที่ 1 มาโดยตลอด รวมแล้วครองถ้วยรางวัลชนะเลิศ ชมรมกีฬา ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาปีติดต่อกัน...” (วิชัยสิทธิ์ ไง้วเจริญ ไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 1 เมษายน 2558)

จากข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น เริ่มจากนักกีฬาไม่กี่คนโดยอาศัยรวมเงิน ลงขันกันและสิ่งที่ได้รับคือ เหยียดและถ้วยรางวัลนอกจากนี้ยังได้มีการส่งจำนวนนักกีฬาเพิ่มขึ้น มีการช่วยกันฝึกฝนทักษะและเทคนิคการเล่นกีฬาเพิ่มขึ้นพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนได้เลื่อนชั้นขึ้นเป็นที่ 1 มาโดยตลอด 12ปี...” (วิชัยสิทธิ์ ไง้วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่1 เมษายน 2558)



ภาพที่ 4 กรรมการฝ่ายเทคนิคประชุมวางแผนจัดตัวนักกีฬาส่งเข้าแข่งขันในวันรุ่งขึ้น

“...หลังจากการจัดแข่งขันตั้งแต่ ครั้งที่ 14 ในปี พ.ศ. 2552 ที่เชียงใหม่เป็นต้นมา ทางชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ได้นักกีฬาผู้สูงอายุที่มีอายุลดลงเสริมเพิ่มเข้ามาร่วมทีมมากขึ้น แล้วส่วนใหญ่ก็เป็นคนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา บรรดานักกีฬาคนหนุ่มสาวเหล่านี้ เป็นกำลังสำคัญที่เข้ามาช่วยกันทำงานในการบริหารจัดการชมรมฯ ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งการเตรียมการ การคัดเลือกนักกีฬา การสอนเทคนิคทักษะในการเล่นการช้อมกีฬาประเภทต่างๆ เช่น ขว้างจักร พุ่งน้ำหนัก ขว้างค้อน พุ่งแหลน แขนงัก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดไกล มีการการจัดเซอร์กิต (Circuit) ให้มีการแข่งขันกันเอง การตัดตัวนักกีฬาที่สถิติไม่ถึงเกณฑ์ออก โดยไม่เสียน้ำใจ การประสานงาน การไปเยี่ยมเยียนนักกีฬาถึงบ้านเมื่อเจ็บป่วย หรือเมื่อมีกิจกรรมทางบ้าน เช่น มีงานบวช งานสวด งานแต่ง หรืองานบุญต่างๆ ของลูกหลานหรือครอบครัวนักกีฬา รวมทั้งการวางแผนจัดสับหลักตัวในการส่งรายชื่อผู้สูงอายุไปลงแข่งกีฬาประเภทและรุ่นที่มีโอกาสได้เหรียญ ทำให้มีโอกาสได้ครองแชมป์มากขึ้น สำหรับงบประมาณ เป็นหน้าที่หลักของเสียอ้วนในฐานะประธานชมรม โดยอภิภาและทีมเลขานุการ ร่วมกันเขียนโครงการส่งให้ อบจ.สงขลา เทศบาลนครหาดใหญ่ การกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา รวมทั้งห้างร้านเอกชน และบุคคลในวงการกีฬาเครือข่ายธุรกิจ ที่ประธานฯ และคณะกรรมการมีคอนเนกชั่น...” (อภิภาพัฒนศิริพงษ์, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557)



ภาพที่ 5 กรรมการที่อายุไม่มาก ซึ่งเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการบริหารจัดการชมรมฯ จากให้สัมภาษณ์ของอาจารย์อภิภา ผู้เป็นเลขานุการชมรมฯ จะเห็นว่าสิ่งที่ชมรมได้รับเหนืออื่นใดคือการจัดองค์กร การแบ่งกันทำหน้าที่ ความรับผิดชอบ การประสานงานกันของกรรมการ ที่สำคัญการหางบประมาณมาสนับสนุนค่าใช้จ่ายต่างๆ และหากงบประมาณไม่พอเพียงก็ต้องมีผู้รับผิดชอบ



ภาพที่ 6 สงขลาเป็นจังหวัดเดียวที่จัดสวัสดิการชื้ออาหารให้นักกีฬาอย่างเต็มที่

“...ไปแข่งฯ ปีแรก ที่จังหวัดราชบุรี ปีที่ 2 ที่ กทม. ปีที่ 3 ที่ กทม. และปีที่ 4 ที่ จังหวัด เชียงใหม่ ทางคณะกรรมการต้องออกไปวิ่งซื้อข้าวกล่องมาเลี้ยงนักกีฬา ซึ่งทุกทีทุเลเอาการ เพราะมีการแข่งขันตลอดทั้งวันไม่มีการพักเที่ยง จึงต้องจัดเสบียงให้นักกีฬากับการกินมื้อเที่ยง จนการแข่งขันปีที่ 5 ที่จังหวัดอุดรธานี เนื่องจากผู้สูงอายุจะไม่คุ้นเคยกับอาหารอีสาน หากจะไปเที่ยววิ่งซื้ออย่างแต่ก่อนก็เกรงว่านักกีฬาจะกินไม่ถูกปากถูกใจ จึงได้คิดอ่านวางแผนให้น้อง เจียบ ติดต่อหาผู้รับเหมาทำอาหารเลี้ยงนักกีฬาทั้งหมด ซึ่งก็ได้ญาติคุณวาสนา จุ้ยนุ่ม นักกีฬา ซึ่งเป็นคนทางใต้ที่ไปเปิดร้านข้าวแกงปักษ์ใต้อยู่ในจังหวัดอุดรธานี มารับเหมา ทำอาหารตลอด 3 วันที่นักกีฬาต้องอยู่แข่งขัน โดยขนคร่วมมือข้าวหม้อแกงขนมหวานผลไม้ ตลอดจนภาชนะถ้วยจานช้อนไปบริการถึงใต้อัฒจันทร์เลยทีเดียว โดยอาศัยเครือข่ายญาติๆ ของนักกีฬา...” (จุฑา ไชยประภา, สัมภาษณ์วันที่ 7 มีนาคม 2557)

“...ตอนหลังทางชมรมฯ ได้นักกีฬาทั้งที่มีอายุมาก และที่มีอายุไม่มาก เพราะเกณฑ์สมาคม กรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ให้แข่งได้ที่อายุ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งมีนักกีฬาทั้งที่เคยเล่นกีฬามาก่อน และที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน จึงต้องมาฝึกกันแบบนับหนึ่งใหม่ โชคดีที่ได้ กรรมการชมรมฯ ที่เป็นคนรุ่นใหม่อย่างเช่น อจ.ถาวร สถาพรศุภพงศ์ จากวิทยาลัย เทคโนโลยีสงขลา อจ.สมารถ รอดสันเทียะ จากวิทยาลัยเทคโนโลยีการเกษตรรัตภูมิ ลุงจอม เจริญศาสตร์ อดีตครูโรงเรียนสพฐ. เหล่านี้ล้วนเป็นนักกีฬาเก่า บางคนเป็นครูพลอยู่ด้วย...” (วิชัยสิทธิ์ ไช้วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 4 กันยายน 2557)

คำกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงการส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันนั้นทำให้มีผู้สนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีนักกีฬาหนุ่มสาวเพิ่มขึ้นด้วย ทำให้เสริมแรงในการทำงาน อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการบริหารให้สามารถนำไปสู่การแข่งขันได้ รวมถึงเครือข่ายกับหน่วยงานอื่นและเวลาที่มีกิจกรรมแต่ละบ้านก็จะได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยมีจุดเริ่มต้นมาจากชมรมทั้งสิ้นทำให้สนิทกันมากขึ้น และเพิ่มความสำคัญให้กับชมรมกีฬาผู้สูงอายุที่มีคนรุ่นใหม่เข้ามาสืบทอดทายาทเพิ่มขึ้น

3.2 การสร้างเครือข่ายต่อยอดชมรมกีฬาผู้สูงอายุ: เครือข่ายรักษาสุขภาพ

จากการที่สมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมคัดเลือกตัวนักกีฬา และฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้ตระหนักในคุณค่าแห่งตน เช่น การประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และทำชื่อเสียงให้กับชมรมผู้สูงอายุ ได้รับรางวัลและถือเป็นความภาคภูมิใจทั้งแก่ครอบครัว และชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา การที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้เข้าสู่ชมรมฯ ทำให้สามารถสร้างเครือข่ายต่อยอดออกไปอีก เป็นเครือข่ายกิจกรรมทางสังคมของชุมชน การจัดงานประเพณีวัฒนธรรมของชุมชนในวันสำคัญ การช่วยเหลืองานของสมาชิก เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ เครือข่ายรักษาสุขภาพ

สำหรับเครือข่ายรักษาสุขภาพมีด้วยกันหลายกลุ่ม เช่น ชมรมเดินไปคุยไป ชมรมจักรยาน ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งชมรมทั้งหลายเหล่านี้ได้เชื่อมโยงเครือข่ายโดยให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้สูงอายุที่นับวันจะเสื่อมถอย นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้แล้วยังสามารถเยียวยาจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากรายได้ที่ลดลง การสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง และสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ตลอดจนถึงอยู่กับความเหงาที่ลูกหลานออกไปทำงานต่างจังหวัด

“...ป้าเป็นครูโรงเรียนรัฐบาล ไม่เคยออกกำลังกาย แต่เป็นคนแอคทีฟทำงานบ้านตลอด แต่เนื่องจากแม่เป็นเบาหวานตอนอายุมาก พ่อของป้าเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง จึงต้องระวัง เมื่ออายุ 55 ปี เออร์รี่ไทร์ หรือได้เกษียณก่อนอายุ เพราะต้องมาดูแลลูกสาวซึ่งป่วยเป็นมะเร็ง ได้จึงตัดสินใจเข้าเป็นนักกีฬาชมรมฯ ตามคำชวนของอาจารย์อติภา เพราะคิดว่าการออกกำลังกายจะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายได้ และช่วยป้องกันโรคได้หลายอย่าง ในการไปแข่งกีฬาผู้สูงอายุฯ นั้น เป็นการกระตุ้นให้ตัวเราออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีเป้าหมายในตอนแรกๆ ก็เป็นนักกีฬาก่อน ปาลงแข่งเดินทวน และเที่ยวแข่งวิ่ง 4 กม.10.5 กม.ตามสนามต่างๆ และฝึกซ้อมกีฬาประเภทลานอื่นๆ ด้วย ในระหว่างที่ชมรมฯ ไปแข่งกีฬานี้ก็ช่วยงานเท่าที่ทำได้ จนได้รับการชักชวนให้เป็นนายทะเบียนของชมรมฯ ในที่สุด ตอนที่ลูกสาวเสียชีวิตก็รู้สึกเศร้าโศกเสียใจมาก ความรู้สึกตอนนั้นแย่มาก แต่ก็ได้กำลังใจจากเพื่อนนักกีฬาชมรมฯ ที่มางานศพกันจากหลายที่หลายแห่ง ก็รู้สึกขอบคุณและอบอุ่นที่เพื่อนๆ มาให้กำลังใจกันมากมาย...” (สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์วันที่ 15 ตุลาคม 2557)



ภาพที่ 7 คณะกรรมการชมรมฯ เข้าร่วมประชุมสมาคมกีฬาจังหวัดสงขลา พร้อมด้วยรางวัลลูกที่ 10

“...เจ้าภาพ การจัดแข่งขันที่ สนามรัชมิ่งคลากีฬาสถาน และสนาม กท. หัวหมาก ผลการแข่งขัน สงขลาคว้าตำแหน่งรองแชมป์กรีฑาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9 พ.ศ. 2547 ได้เป็นปีที่ 2 ในปีต่อมาเป็นการแข่งขันฯ ครั้งที่ 10 กรุงเทพฯ เป็นเจ้าภาพอีก สนามแข่งที่เดิม ครั้งนี้ผลปรากฏว่า จังหวัดสงขลาสามารถคว้าตำแหน่งแชมป์ได้สมใจปรารถนา ได้รับถ้วยชนะเลิศเป็นรางวัลประทานจาก พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ด้วยความเป็นถ้วยใบแรกของชาวสงขลา ที่สร้างความปลาบปลื้มแก่นักกีฬาผู้สูงอายุและจังหวัดสงขลาเป็นอย่างยิ่ง เมื่อกลับถึงสงขลามีการจัดเลี้ยงฉลองความสำเร็จ โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา และทางจังหวัดสงขลาเป็นเจ้าภาพจัดเลี้ยงต้อนรับนักกีฬาผู้สูงอายุอย่างสมเกียรติที่โรงแรมลีการ์เดนที่พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ โดยท่านสมพร ใช้บางยาง ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลาให้เกียรติไปเป็นประธานงานเลี้ยง ก่อนเข้าสู่งานจังหวัดจัดรถแห่ถ้วยและนักกีฬาไปรอบตัวเมืองหาดใหญ่ด้วย นอกจากนี้นักกีฬาที่มีภูมิลำเนาครอบนอกอย่างเช่นตำบลกำแพงเพชร ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา เทศบาลตำบลกำแพงเพชรได้ทำป้ายไว้นิรลว์ประกาศเกียรติคุณ ติดตั้ง ณ จุดต่างๆ ไขเขตเทศบาล และหน้าสำนักงานเทศบาลฯ เพื่อแสดงความชื่นชมและให้เป็นแบบอย่างกับคนอื่น ๆ ต่อไป...”(เยื้อง สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ 1 ตุลาคม 2557)

คำกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการเพิ่มเครือข่ายแล้วนั้นกิจกรรมหลักของชมรมคือการออกกำลังกายและมีรางวัลเสมือนเป็นแรงจูงใจ รวมทั้งการสร้างเครือข่ายประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า สาเหตุของการเข้าร่วมกลุ่มชมรมกีฬาของผู้สูงอายุ เกิดจากเหตุผลหลายประการ เป็นต้นว่า การมีโรคภัยไข้เจ็บที่ต้องอาศัยการออกกำลังกาย การอยู่กับความเจ็บปวดที่สูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก จึงทำให้หันมาใช้ชมรมกีฬาผู้สูงอายุเป็นพื้นที่ของการดำเนินกิจกรรม เพื่อเยียวยาจิตใจ และต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช (2538: 26) ที่อธิบายได้ว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการในวัยนี้ นอกเหนือจากด้านวัตถุ คือด้านจิตใจ การยอมรับ การเห็นคุณค่าของตนเองสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมองภาพตัวเองไปในเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่า ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจัดอยู่ในฐานะพื้นที่ของเครือข่ายคนรักสุขภาพ จะเห็นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมของสมาชิกที่มีบทบาทเข้าร่วมเป็นนักกีฬา ส่วนหนึ่งถือว่าการฝึกซ้อมแต่ละครั้งเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง และเครือข่ายของชมรมเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยถูกทอดทิ้งให้อยู่ที่บ้านแต่เพียงลำพังมีสังคมที่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้ประชุมร่วมกันมีการแสดงความคิดเห็น และตัดสินใจร่วมกันจะช่วยทำให้สมาชิกชมรมกีฬาผู้สูงอายุ มีความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าในการเป็น

สมาชิกของตนเองมากยิ่งขึ้น เพราะมีความรู้สึกเกี่ยวข้องกับผูกพันในฐานะที่ตนเองได้ร่วมนำเสนอในการประชุม แล้วได้นำมาปฏิบัติต่อกัน อีกทั้งได้มีโอกาสในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยร่วมกันสิ่งเหล่านี้ช่วยในการสร้างความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น ในพื้นที่จังหวัดสงขลาที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์ในกิจกรรมการแข่งขันกีฬา และกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ชมรมเดินไปคุยไป ชมรมปั่นจักรยาน ชมรมรำกระบอง ชมรมการวิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ Boissevain (1974) ที่มองว่าเครือข่ายย่อยเหล่านี้ซึ่งได้แก่ ชมรมต่าง ๆ หรือการจัดกิจกรรมที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม สามารถเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายร่วมนั้นคือชมรมกีฬาผู้สูงอายุของกลุ่มคนรักสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุณนที พุ่มสงวน (2557) ที่พบว่า สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ระบบสุขภาพไม่ใช่เรื่องของระบบการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องความร่วมมือกันของสังคม เพื่อให้บุคคลเกิดสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดี สามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ ร่วมสร้างวัฒนธรรมของการดำเนินชีวิต และร่วมกันสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข

เช่นเดียวกันจากการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชมรม การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีเพื่อนที่คอยให้กำลังใจร่วมกัน โดยเฉพาะในการบริหารจัดการชมรม สมาชิกและกรรมการได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในช่วงเปิดการประชุมการดำเนินกิจกรรมเป็นการสร้างแรงกระตุ้นให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ไม่รู้สึกท้อถอยที่ให้อยู่ที่บ้านแต่เพียงลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของอิสรา ชูช่วง (2555) ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 4 ปัจจัย ได้แก่ ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา) การเสริมสร้างพลังอำนาจ 2) การจูงใจ 3) การติดต่อสื่อสารในองค์กร และ 4) การสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน มีผลต่อบทบาทการร่วมกิจกรรมของสมาชิก ซึ่งประธานชมรมและกรรมการควรมีวิธีการในการเสริมพลังอำนาจ และสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมให้มากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรหาแนวทางในการรณรงค์ให้ผู้ชายเข้ามามีส่วนร่วมให้มากขึ้น
2. ผลการวิจัยพบว่า การมีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาตามต่างจังหวัด ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมไม่มากนัก อาจมีข้อจำกัดในเรื่องของชนิดและประเภทที่จัดในโปรแกรมการแข่งขัน จึงทำให้การไปร่วมการแข่งขันในโอกาสต่าง ๆ มีเฉพาะบางคนที่ได้เข้าร่วมเท่านั้น ทางชมรมกีฬาผู้สูงอายุ ควรพยายามหากิจกรรมที่เอื้อต่อการรวมกลุ่มกิจกรรมของชมรมให้มากขึ้น
3. ผลการวิจัยพบว่า ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา การรวมตัวของสมาชิกเป็นไปอย่างเข้มแข็ง การบริหารงานของชมรมหลายอย่างผ่านการสร้างเครือข่าย สามารถทำให้นักกีฬาสามารถคงไว้ซึ่งความเป็นเลิศด้านกีฬา มีผู้สูงอายุที่แม้จะมีอายุมาก แต่ยังคงเข้าร่วมแข่งขันกีฬาต่อเนื่องยาวนานมาโดยตลอด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกิจกรรมของชมรมกีฬาผู้สูงอายุกับกิจกรรมของชมรมอื่นที่มีผู้สูงอายุเป็นตัวขับเคลื่อนว่าในชมรมดังกล่าวผู้สูงอายุสุขภาวะเป็นอย่างไร

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2549). **สถานการณ์ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พุทธศาสนาแห่งชาติ.
- โนเดล, จอห์นและนภาพร ชโยวรรณ. (2552). **การสูงอายุทางประชากรและภาวะที่ด้อยของผู้สูงอายุไทย: แนวโน้มในอดีตสถานการณ์ปัจจุบันและความท้าทายในอนาคต**. กรุงเทพฯ: UNFPA Thailand and Asia and the Pacific Regional Office.
- ชาย โพธิ์สิตา.(2551, มกราคม – มีนาคม). เรื่องเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ. **วารสารราชบัณฑิตยสถาน**33(1), 40-67.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2554). การเปลี่ยนแปลงครอบครัวละครวเรือนไทย: เรา (ไม่) รู้อะไร. ใน สุรีย์พร พันพิ่ง และมาลี สันภูวรรณ(บรรณาธิการ), **จุดเปลี่ยนสังคมไทย2554**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชินสัคค สุวรรณอัจฉริย. (2549). **โครงการตลาดและเครือข่ายทางสังคมในพื้นที่ทางวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- บรรลุ ศิริพานิช. (2538). **คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน:
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (บรรณาธิการ, 2554). **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน**. (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: บริษัท ยูเนี่ยนครีเอชั่น.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2554). **ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน**. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: ยูเนี่ยน ครีเอชั่น:
- ปราโมทย์ ประสาทกุล และปัทมาว่าพัฒนางศ์.(2554). **จุดเปลี่ยนประชากรประเทศไทย**. ใน สุรีย์พร พันพิ่งและมาลี สันภูวรรณ(บรรณาธิการ). **จุดเปลี่ยนสังคมไทย2554**. นครปฐม: สถาบันประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล
- ไพศาล กังวลกิจ. (2556). **ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเกือบเต็มตัวแล้ว**. ค้นเมื่อ 2 มีนาคม จาก: <http://www.royalthaident.org/dentist/talk/7>
- มาโนช หล่อตระกูล. (2552). **การทอดทิ้งผู้สูงอายุ**. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2557, จาก: http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=116&typeID=21
- วราห์ แห่งพุ่ม.(2557). **สตรี เยาวชน และผู้สูงอายุ** ค้นเมื่อ25 ธันวาคม 2557, จาก: http://www.senate.go.th/senate/report_detail.php?report_id=32
- วิชัย เอกพลากร. (2553). **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ. ศ. 2551-2552**. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

- วิไลวรรณทองเจริญ. (2554). **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีรศักดิ์ เมืองไพศาล. (2554, ตุลาคม). การตรวจทางจิตประสาทในผู้สูงอายุ. **คลินิก**. 27 (10) ค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2556, จาก: lib.bcnsurin.ac.th/ULIB/dublin.php?ID=13399109916
- สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (2552). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. พ.ศ. 2552**, สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2555). **สร. เปิดทางด่วนผู้สูงวัย 70ปีไม่มีคิว**. ค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2556, จาก:www.moph.go.th/ops/iprg/module.php?mod=news_print&idHot_new=46083
- อิสรา ชูช่วง. (2555, พฤษภาคม-สิงหาคม). การศึกษาวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาสังคมของชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. **Veridian E-Journal**, 5 (2),499
- ArisaSamosorn&KettawaBoonprakarn. (2011, April 2) The definition and social networking of underground lottery, in **The 3rd International Conference on Humanities and Social Sciences April 2, 2011 at Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University**.(pp.1-16). Songkhla : Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University.
- Atchley, R.C. (1997).**Social forces and aging**.(2nd ed.). Belmont, Cal: Wads Worth.
- Beeber, L. S. (1996).Depression in women. In A. B. McBride & J. K. Austin (eds.), **Psychiatric-mental health nursing: Integrating the behavioral and biological sciences**. pp. 235-268. Philadelphia: W. B. Saunders Company:
- Boissevain, J. (1974). **Friends of Friends: Network, Manipulators and Coalition**. Oxford: Basil Blackwell
- HathairatThongsakul and KettawaBoonprakarn. (2012, Jan-June). The Meaning Given to an Area for Having Tea in Khu Tao Community.**Journal of Liberal Arts**.4 (1), 78-9
- KanokraekhaChantarawongkitti and KettawaBoonprakarn (2013, April 27) Meanings and Social Network Creation of the Animal Lottery in an Industrial Factory in **5th International Conference on Humanities and Social, April 27th, 2013 at BP. Grand Tower Hotel, Hat Yai**.Songkhla: Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University
- Shryock H. S. (2004).**The Methods and materials of demography**. New York: Academic Press;
- Smith, D.W.E. (1993). **Human longevity**. New York: Oxford University Press:

บุคลากรกรม

จุฑา ไชยประภา, สัมภาษณ์เมื่อ 7 มีนาคม 2557 ที่สนามกีฬามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอรังสิต
จังหวัดปทุมธานี

แจ่ม บัวตุม, สัมภาษณ์วันที่ 8 มีนาคม 2557 ที่ห้องพักนักกีฬา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อำเภอรังสิต จังหวัดปทุมธานี

วิชัยสิทธิ์ โง้วเจริญไพศาลสิน, สัมภาษณ์วันที่ 4 กันยายน 2557 และวันที่ 1 เมษายน 2558 ที่สำนักงาน หจก.เอสวีจี โลจิสติกส์ ตำบลคองหงส์ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดสงขลา

อภิภา รังสิปกากิจ, สัมภาษณ์วันที่ 15 กันยายน 2557ที่บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

เยื้อง สมถวิล, สัมภาษณ์วันที่ 1 ตุลาคม 2557 ที่บ้านลุงเยื้อง ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

สุปรียา นพรัตน์, สัมภาษณ์ 15 ตุลาคม 2557 ที่บ้านตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา

ประวัติผู้เขียน

น่าน ฐานิวัฒนานนท์

นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดสงขลา โทร 0864883909

อีเมล: tnan2100@gmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ตถวา บุญปราการ อาจารย์ประจำภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดสงขลา โทร 0862971458

อีเมล: kettawa@hotmail.com

ภาคผนวก ค
ประวัติประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

ประวัติประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา



1. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายวิชัยสิทธิ์ สกุล โง้วเจริญไพศาลสิน
 เกิดวันที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2504 ปัจจุบันอายุ 55 ปี
 ที่อยู่ปัจจุบัน 69/1 ซ.8 คลองเรียน 2 ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
 โทรศัพท์ 081-9599199, 074-209501-7 แฟกซ์ 074-209508
 ชื่อบิดา นายอำนาจ แซ่โง้ว ชื่อมารดา นางไฉ่หุ้ง แซ่หลี่
 จำนวนบุตร 5 คน ชาย 2 คน หญิง 3 คน

น.ส. วิรุณภัทร	โง้วเจริญไพศาลสิน	ปริญญาตรี
น.ส. วิศมนต์	โง้วเจริญไพศาลสิน	ปริญญาโท
นายกิกกาญจน์	โง้วเจริญไพศาลสิน	ปริญญาตรี
นายรัฐสิงห์	โง้วเจริญไพศาลสิน	กำลังศึกษาปริญญาโท
น.ส. แพรวพิรญาณ์	โง้วเจริญไพศาลสิน	ปริญญาตรี

2. ประวัติการศึกษา

ระดับ	การศึกษา	ปีสำเร็จ
ประถมศึกษาตอนต้น	ร.ร.บ้านคลองแงะ	2515
ประถมศึกษาตอนปลาย	ร.ร.กอบกุลวิทยาการ	2518
มัธยมศึกษาตอนต้น	ร.ร.วัดโคกสमानคุณ	2521

3. ประวัติการทำงาน

ตำแหน่ง	องค์กร	พ.ศ.
ประธานกรรมการ	เสริมศักดิ์ขนส่ง	2526 - 2532
รองประธาน	คพอ. รุ่น 111 จ.สงขลา	2547

ประธานกรรมการ	หจก.จินดาขนส่ง	2550 - 2552
ประธานกรรมการ	บจก.เอส.วี.จี.ทรานสปอร์ต	2532 - ปัจจุบัน

4. ประวัติหน้าที่การทำงานในปัจจุบัน

ตำแหน่ง ประธานกรรมการ

ที่ทำงาน บริษัท เอส.วี.จี. ทรานสปอร์ต จำกัด เลขที่ 266 ถ.สายเอเชีย
 ต.คองหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074-209501-7 แฟกซ์. 074-209508,
 209510 E-mail: SVG_2006 @ hotmail.com

5. ประวัติตำแหน่งทางสังคม

ตำแหน่ง	องค์กร	พ.ศ.
กต.ตร. ตำรวจท่องเที่ยว	ตำรวจท่องเที่ยว จ.สงขลา	2545 - 2548
วิทยากร	องค์กรอิสระมวลชน	2542 - ปัจจุบัน
ประธาน	ชมรมผู้ประกอบการขนส่งภาคใต้ตอนล่าง	2548 - ปัจจุบัน
ผู้ทรงคุณวุฒิ	คณะกรรมการจัดระบบการจราจร ทางบกจังหวัดสงขลา	2550 - ปัจจุบัน
กรรมการติดตามและ ประเมินผล	กรรมการติดตามและประเมินผล	2549 -ปัจจุบัน
รองประธาน	มูลนิธิตระกูลไ้ว้สามัคคีธรรมสงเคราะห์	2550 - ปัจจุบัน
รองประธาน	มูลนิธิโรงเจเต่าบ่อเก็ง หาดใหญ่	2550 - ปัจจุบัน
กรรมการฝ่ายสถานที่	สมาคมกีฬาจังหวัดสงขลา	2549 - ปัจจุบัน
กรรมการฝ่ายสิทธิประโยชน์	สมาคมกีฬาจังหวัดสงขลา	2551 - ปัจจุบัน
ประธาน	ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา	2546 - ปัจจุบัน
ประธาน	ชมรมวิ่งหาดใหญ่	2542 - 2546
คณะกรรมการ	งานวิ่งสงขลามารathonนานาชาติ	2542 - ปัจจุบัน
กรรมการ	สมาคมสมาพันธ์ธุรกิจการท่องเที่ยว จังหวัด สงขลา	2544 - ปัจจุบัน
รองประธาน	มูลนิธิมงคลธรรมสงเคราะห์ประชา	2545 - ปัจจุบัน
ที่ปรึกษาชมรมวิ่ง	ชมรมวิ่งหาดใหญ่	2546 - ปัจจุบัน
คณะกรรมการ	สมาพันธ์เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย	2546 - 2547
ประธานชมรม	ชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา	2548 - ปัจจุบัน
ที่ปรึกษา	โครงการจัดงานเดิน-วิ่ง หาดใหญ่และ จังหวัดต่าง ๆ ในภาคใต้	2547 - ปัจจุบัน
ประธาน	เครือข่ายภาคใต้ สมาพันธ์ชมรมเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพไทย (8 จังหวัด)	2547 - ปัจจุบัน

6. อุดมการณ์ในการดำรงชีวิต

สุขภาพเป็นที่หนึ่ง	เงินทองเป็นรอง	บารมีเกื้อหนุน
เป้าหมายอยู่ข้างหน้า	ขยันและอดทน	ชื่อสัตย์สุจริต
ช่วยเหลือสังคม	ความเป็นธรรมมีเลิศ	ความสำเร็จอยู่แค่เอื้อม

7. รางวัลเกียรติยศและสิ่งที่ภาคภูมิใจ ที่มากที่สุดในชีวิต 3 อันดับแรก

อันดับที่ 1 การได้รับรางวัลถ้วยพระราชทานจาก สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในการวิ่งชนะเลิศ การแข่งขันฮาร์ฟมาราธอน 4 ภาค เมื่อปี พ.ศ. 2552 จัดโดยห้างโรบินสัน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

อันดับที่ 2 การที่สามารถวิ่งได้ครบ 25 รอบสนามกีฬากลางจระเข้ เมื่อปี พ.ศ. 2532 เป็นความดีใจและภูมิใจมาก ที่วิ่งได้ 10 กิโลเมตรเป็นครั้งแรกในชีวิต จากเดิมระยะทาง 1 ช่วงเสาไฟฟ้า (ประมาณ 50 เมตร) ก็วิ่งไม่ถึง เพราะตอนนั้นอ้วนมาก น้ำหนัก 102 กิโลกรัม ตอนนี้น้ำหนัก 64 กิโลกรัม แล้วก็โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงก็หายไป 3 ปีต่อมา ดีใจที่ไม่ต้องกินยาอีกแล้วและตอนนี้ร่างกายปกติ ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ แล้ว

อันดับที่ 3 ดีใจที่ได้เป็น ประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นกรรมการชมรมวิ่งหาดใหญ่ในตำแหน่งใด ๆ มาก่อน แต่ได้รับการทาบทามจาก คุณหมอสุนิทร์ จุติดำรงพันธ์ และ ดร.บรรจง วิทยวีระศักดิ์ ประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่ คนที่ 1 และคนที่ 2 ตามลำดับ ให้ไปเป็นประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่ คนที่ 3 และได้รับเลือกจากสมาชิกชมรมวิ่งหาดใหญ่ ตื่นเต้นให้เป็นประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่ ถึง 2 สมัย และได้ริเริ่มพาชมรมวิ่งหาดใหญ่ ไปร่วมกับสมาพันธ์ธุรกิจการท่องเที่ยวจังหวัดสงขลา (ชื่อเดิม) จัดกีฬาพื้นเมืองในงาน “สงกรานต์นครหาดใหญ่” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 เป็นต้นมาจนมวยทะเล ได้กลายเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของ “หาดใหญ่มิดไนท์สงกรานต์” ในทุกวันนี้ รวมทั้งจัดวิ่งหาดใหญ่ฮาร์ฟมาราธอน จนเป็นที่มาของ **Hatyai International Marathon** ในปัจจุบันนี้ รวมทั้งได้เข้าไปช่วยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จัดวิ่งหาดใหญ่สู่ธรรมชาติทุกปี ซึ่งเป็นการนำพาทีมงานชมรมวิ่งของคนหาดใหญ่ ให้ได้มีโอกาสตอบแทนคุณแผ่นดินเกิด ตามวิถีแห่งนักวิ่ง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นาย นาน ฐานิวัฒน์นานนท์	
รหัสประจำตัวนักศึกษา	56111120007	
วุฒิการศึกษา		
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ครุศาสตร์บัณฑิต (สาขาพลศึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2526
Cert. in Strength & Cond.	NSCA.N.S.W. Australia	2539

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

Nan Thaniwattananon,&KettawaBoonprakarn. (2014, Feb 15-16). Cultivation of values and social networks of the elderly unyielding to their fate via an elderly sports club. In *the APSA 2014 Conference "Transforming Societies: Contestations and Convergences in Asia and the Pacific"*. On 15-16 February, 2014, Asia Pacific Sociological Association (APSA) Conference. (pp.1-12). Chiang Mai, Thailand, The Faculty of Social Sciences, ChiangMai University.

นาน ฐานิวัฒน์นานนท์ และเก็ตถวา บุญปรากการ. (2559). ชมรมกีฬาผู้สูงอายุ : พื้นที่ของการรวมกลุ่ม และการสร้างเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มคนรักสุขภาพในพื้นที่จังหวัดสงขลา. *วารสารไทยคดีศึกษา*.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สถานที่ทำงาน

นิติบุคคลอาคารชุด หาดใหญ่ คันทรี่โฮม 59 ซอย 17/2 ถ.ราษฎร์อุทิศ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110