

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง กระบวนการพัฒนาการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้มแข็งของชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) กระบวนการสื่อสาร และองค์ประกอบการสื่อสารของ 2) คุณลักษณะของชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีกิจกรรมต่อเนื่องนานกว่าสิบปี และ 3) ปัจจัยที่มีผลต่อการก่อตัว การพัฒนา และการสร้างความเข้มแข็งของชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มผู้สูงอายุวัย 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นสมาชิกชมรม หรือได้มาออกกำลังกายร่วมกันในชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอในสวนสาธารณะ จำนวน 22 คน จากชมรมออกกำลังกาย 2 แห่งในเขตกรุงเทพมหานครที่ก่อตั้งมานานกว่าสิบปี

ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการสื่อสารของกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายมีทั้งรูปแบบการสื่อสารทางเดียว และการสื่อสารสองทาง โดยองค์ประกอบของการสื่อสารประกอบไปด้วย ผู้ส่งสาร ได้แก่ ครูผู้ฝึกสอนออกกำลังกายซึ่งอยู่ในวัยเกษียณ ผู้รับสาร ได้แก่ กลุ่มสมาชิกชมรมซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในวัยเกษียณเช่นกัน ซึ่งมีเวลาให้ความสนใจต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ สาร ได้แก่ กระบวนการออกกำลังกาย ประกอบกับข้อมูลคำแนะนำต่างๆ และเนื้อหาการสนทนา และ ช่องทางสื่อ ได้แก่ ท่าทางการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน น้ำเสียงที่ส่งผ่านมายังสมาชิก ตลอดจนข้อมูลภาพเคลื่อนไหวและตัวหนังสือที่ส่งผ่านช่องทางสื่อใหม่เช่น อีเมล และยูทูป ภายใต้บริบทแวดล้อมซึ่งช่วยส่งเสริมการก่อตั้งและความเข้มแข็งของชมรม ได้แก่ กระแสตื่นตัวในการดูแลสุขภาพตนเอง ความนิยมออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

2) คุณลักษณะของชมรมออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุก่อตั้งอย่างไม่เป็นทางการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวมตัวกันออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จึงไม่มีกฎระเบียบที่เคร่งครัด ซึ่งอาจเป็นผลทำให้เกิดความผ่อนคลาย ไม่กดดันต่อการมารวมตัวกัน การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีระดับชั้น อย่างไรก็ตามพบว่าความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปอย่างรักษาระยะห่างระหว่างกัน โดยมีกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ในชมรมเพียงปีละ 1 ครั้ง สมาชิกส่วนใหญ่มาเพื่อออกกำลังกาย มีการทักทายกันในหมู่สมาชิกระหว่างอยู่ในชมรม แล้วแยกย้ายกันกลับ มีเพียงส่วนน้อยที่มีกิจกรรมข้างนอกร่วมกัน

3) ครูผู้ฝึกสอนกระบวนการทำออกกำลังกายซึ่งสมาชิกยกย่องให้เป็นเสมือนผู้นำชมรม คือหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่สุดต่อการเกิดขึ้นและพัฒนาความเข้มแข็งของชมรม เนื่องจากบางคนเป็นทั้งผู้ร่วมก่อตั้ง และเป็นสมาชิกชมรมมายาวนาน โดยคุณลักษณะของผู้นำที่สมาชิกให้การยอมรับได้แก่ ความน่าเชื่อถือ ความสามารถในการตัดสินใจ ทักษะที่ดี ความมีวินัย และความต่อเนื่องในการนำสมาชิกออกกำลังกายโดยไม่มีวันหยุด

ผลการวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะประโยชน์ทั้งในระดับกลุ่มบุคคลและระดับหน่วยงานรัฐ ในการนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ อย่างยั่งยืนและตรงตามความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ: สังคมผู้สูงอายุ กลุ่มออกกำลังกายผู้สูงอายุ ชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การสื่อสารเพื่อสุขภาพ