

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบและปัจจัยการสื่อสารในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งศึกษาประเด็นหลัก 2 ประเด็น คือ ผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มีรูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร และประเด็นที่ 2 คือ ปัจจัยการสื่อสารใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี โดยใช้หลักการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการดำเนินการเก็บข้อมูลจากข้อมูลทางเอกสารของ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) ผู้เกี่ยวข้องในโครงการ โดยเป็นการสัมภาษณ์แบบผสมคือ แบบเปิดกว้าง ไม่จำกัดคำตอบ ยืดหยุ่นประเด็นคำถามไปตามสถานการณ์ และการสัมภาษณ์แบบมีจุดสนใจเฉพาะ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังต่อไปนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเตรียมเอกสารขอความอนุเคราะห์ ในการติดต่อหน่วยงานราชการ เพื่อการสัมภาษณ์จากทางมหาวิทยาลัย แล้วจึงประสานโดย โทรศัพท์ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงาน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ ทำการศึกษารายละเอียดจากข้อมูลทางเอกสารด้วย ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลเริ่มตั้งแต่ เดือน มกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ อาสาสมัครในการสอนออกกำลังกาย และผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี รวมทั้งหมดจำนวน 30 คน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา 2 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มีรูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

2. ปัจจัยการสื่อสารใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

1. รูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

ผลจากการศึกษาสรุปได้ว่า ในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี นั้น มีรูปแบบการสื่อสารในหลายรูปแบบ โดยพิจารณาได้จากเกณฑ์ต่างๆ ที่กำหนดไว้ จากผลการวิจัยพบว่า มีรูปแบบการสื่อสารปรากฏขึ้น ดังนี้

- ลักษณะวิธีการสื่อสาร คือมีทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ รูปแบบการสื่อสารสองทางที่ไม่เป็นทางการ เป็นลักษณะของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ไม่มีระเบียบกฎเกณฑ์ใดๆ มากำหนด เป็นการสื่อสารที่เกิดจากความสนิมสนมคุ้นเคยและจากความสัมพันธ์ในทางส่วนตัว ได้แก่ การพบปะพูดคุยสนทนากัน โดยมีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความคิดเห็นระหว่างกัน ซึ่งเป็นรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้นแทบทุกชั้นตอนของการสื่อสารในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี โดยเป็นการสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ อาสาสมัคร และผู้สูงอายุด้วยกันเอง

- จำนวนผู้สื่อสาร ได้แก่ การสื่อสารภายในบุคคล การสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารกลุ่มใหญ่ การสื่อสารในองค์กร การสื่อสารมวลชน จากการวิจัยพบว่าเป็นการสื่อสารแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นส่วนใหญ่ และมีการสื่อสารแบบกลุ่มใหญ่ประกอบด้วย โดยจะเห็นได้จากจำนวนสมาชิกที่เพิ่มมากขึ้นและสมาชิกส่วนใหญ่ก็อยู่กันมานานจนมีความสนิมสนมคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพูดคุยกันอยู่เป็นประจำ ทั้งในเรื่องของการออกกำลังกายและเรื่องของการดูแลสุขภาพ

- การใช้ภาษา ได้แก่ การสื่อสารเชิงวัจนะและอวัจนะ จากการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่แล้วจะใช้การสื่อสารทั้งสองแบบ โดยในแบบวัจนะ จะเป็นการสื่อสารโดยการพูดบอกเล่า และใช้ป้ายประกาศหรือป้ายบอกคำอธิบายในการเล่นอุปกรณ์ต่างๆ ให้ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีได้ทำความเข้าใจเอง และสามารถทำตาม

คำแนะนำได้ ส่วนในแบบอวัจนะ จะเป็นการใช้ท่าทางในการสอนการใช้อุปกรณ์ หรือแม้แต่สอนท่าทางในการออกกำลังกายต่างๆ

- การเห็นหน้าค่าตา ได้แก่ การสื่อสารแบบเห็นหน้าค่าตากัน จากการวิจัยพบว่า สมาชิกผู้สูงอายุของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น มีการติดต่อสื่อสารกันในเรื่องของการออกกำลังกาย การดูแลรักษาสุขภาพ และการแนะนำต่อกันถึงศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ชักชวนให้มาสมัครสมาชิก มาใช้บริการ เป็นการแนะนำต่อไปยังเพื่อนฝูง คนรู้จัก สนิทสนม และบุคคลในวัยเดียวกัน

- ความแตกต่างระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร ระดับของการสื่อสาร(การไหลของข่าวสาร) ได้แก่ การสื่อสารแนวระนาบหรือแนวราบ เป็นการส่งข่าวสารต่อกัน เป็นทอดๆ โดยจากการวิจัยพบว่า เป็นแบบผู้สูงอายุส่งข้อมูลข่าวสารให้กันต่อกัน กัน ใครทราบข่าวอะไรก็บอกต่อกัน และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันด้วย นอกจากนี้ยังมีการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม คือระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นคนไทยกับผู้สูงอายุที่เป็นคนไทยจีน ซึ่งจะมีวัฒนธรรมต่างกันเล็กน้อย และบางครั้งผู้สูงอายุที่เป็นคนไทยจีนก็จะมีการสื่อสารอยู่แต่ในเฉพาะพวกตัวเอง โดยมีการใช้ภาษาถิ่น เช่น ภาษาจีนต่างๆ ในการพูดคุย

- การส่งและย้อนกลับของข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การสื่อสารทางเดียว (One way Communication) และการสื่อสารสองทาง (Two way Communication) เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยจากการวิจัยพบว่า การรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ เป็นแบบการสื่อสารสองทาง โดยจะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์ต่างๆ ตลอดจนเรื่องต่างๆ ไป

2. ปัจจัยการสื่อสารใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ปัจจัยการสื่อสารที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ประกอบด้วยปัจจัยด้านตัวผู้ส่งสาร ปัจจัยด้านสาร ปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสารหรือสื่อ และปัจจัยด้านผู้รับสาร

▪ ปัจจัยด้านผู้ส่งสาร

เจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ผู้วิจัยพบว่า สำหรับบทบาทต่างๆ ของเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี นั้นเป็นบทบาทหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเข้ามาสมัครเป็นสมาชิกของศูนย์ของผู้สูงอายุ เช่น ในการริเริ่มสร้างโครงการ / เครื่องช่วย การสร้างความศรัทธาของเจ้าหน้าที่ การสร้างความคุ้นเคย การให้ข้อมูลข่าวสาร / กิจกรรม

อาสาสมัครในการสอนออกกำลังกาย จากผลการวิจัยพบว่า อาสาสมัครจะเข้ามามีบทบาทในระยะดำเนินการ คือ เมื่อศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ก่อตั้งมาได้ระยะหนึ่งแล้ว จะมีอาสาสมัครซึ่งเลือกมาจากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ มาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย เช่น การรำไม้พลอง การรำห้วยต้นกง การรำซึกง เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มาเป็นอาสาสมัครนี้จะเคยทำกิจกรรมเหล่านี้มาก่อนแล้ว จึงสามารถเป็นผู้นำให้กับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ได้ ทั้งนี้การออกกำลังกายที่กล่าวมาข้างต้น จะต้องทำเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 15 – 20 คน และมีการกำหนด วัน เวลา ในการเล่นอย่างชัดเจน ทั้งนี้บทบาทของอาสาสมัครในฐานะผู้ส่งสาร ได้แก่ การโน้มน้าวใจ การสร้างความคุ้นเคย การสร้างความใกล้ชิด

ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย จากการวิจัยพบว่า บทบาทในการเป็นผู้ส่งสารของผู้สูงอายุนี้นั้น เป็นไปในแง่ของการให้ข้อมูลข่าวสาร การโน้มน้าวชักจูงใจให้ผู้อื่นมาออกกำลังกาย โดยที่อาจจะเป็นเพื่อนๆ คนรู้จัก เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่นได้เห็นตัวอย่างว่าการออกกำลังกายคืออย่างไร และสามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร อีกทั้งเป็นการชักชวนจากผู้มีประสบการณ์โดยตรงทำให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

▪ ปัจจัยด้านสาร

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น ได้มีการใช้สารซึ่งมีสาระหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง ในที่นี้การใช้สารดังกล่าวอาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ สารเชิงวิชาการ สารเพื่อการจูงใจ และ สารเพื่อการเสนอแนะความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรื่องทั่วไป

ปัจจัยด้านสารมีความสำคัญกับการตัดสินใจดูแลสุขภาพตัวเองของผู้สูงอายุอย่างมาก โดยทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุสนใจในเรื่องสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ ปัจจัยด้านสารยังมีผลต่อการตัดสินใจออกกำลังกายของผู้สูงอายุอีกด้วย เมื่อผู้สูงอายุได้พิจารณาถึงประโยชน์ของเนื้อหาสารในลักษณะของการยกตัวอย่างให้เห็น

■ ปัจจัยด้านปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสารหรือสื่อ

ปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสาร พบว่า ช่องทางการสื่อสารโดยผ่านสื่อบุคคลมีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุ่มพินิจมากที่สุด และสื่อบุคคลที่พบว่ามีอิทธิพลในการศึกษาคำนี้ คือ แพทย์ ซึ่งเป็นผู้ที่ผู้สูงอายุให้ความเชื่อถือ และเพื่อนสมาชิกในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุ่มพินิจด้วยกันเอง ในขณะที่สื่อมวลชนเป็นปัจจัยเสริมซึ่งเป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

สื่อบุคคล คือ แพทย์

ผู้สูงอายุนั้นให้ความสำคัญกับการรักษาและคำแนะนำปรึกษาของแพทย์เป็นอย่างมาก โดยจะเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เป็นอย่างดี เช่น การบอกให้ไปออกกำลังกาย ก็จะปฏิบัติตามเพราะจะมีผลต่อการดูแลสุขภาพ

เพื่อนสมาชิกในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุ่มพินิจด้วยกันเอง นอกจากเพื่อนจะมีบทบาทต่อเพื่อนด้วยกันแล้ว เพื่อนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันยังเป็นตัวอย่างให้กับเพื่อนคนอื่นๆ ด้วย หากเพื่อนคนนั้นมีสุขภาพร่างกายที่ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หากเพื่อนคนนั้นได้รับการยกย่อง ชมเชยจากบุคคลอื่น ก็จะทำให้เพื่อนคนอื่นๆ ทำตาม เพื่อให้ตัวเองนั้นได้รับคำยกย่อง ชมเชยบ้าง

สื่อมวลชน

สื่อมวลชน เป็นปัจจัยเสริมที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิดอยากออกกำลังกาย แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเองมากกว่าว่าจะปฏิบัติตามหรือไม่ โดยที่สื่อมวลชนเป็นตัวเผยแพร่ข้อมูลของการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสารต่างๆ แต่ก็ยังเป็นเพียงปัจจัยเสริมอันเป็นบริบทแวดล้อมเท่านั้น

▪ ปัจจัยด้านผู้รับสาร

ผู้รับสาร คือ ผู้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ซึ่งพบว่าปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์จากผู้รับสารใน 2 ส่วน คือ ปัจจัยภายในตัวผู้รับสารหรือสมาชิกเอง และ ปัจจัยภายนอกผู้รับสาร โดยที่ส่วนใหญ่จะเป็นแบบปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายอยู่แล้ว อีกทั้งยังมาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีเป็นประจำจึงอยากเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี โดยมีปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องอีก เช่น บางรายอาจได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เป็นต้น

ปัจจัยด้านผู้รับสาร เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างมากในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี เพราะเป็นปัจจัยที่ตัวผู้รับสาร ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอยู่แล้ว และเมื่อได้มาออกกำลังกายจริงๆ ก็เห็นถึงผลที่ได้รับ

อภิปรายผล

ผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มีรูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า รูปแบบการสื่อสารในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นรูปแบบต่างๆ ที่แบ่งตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ จำแนกตามทิศทางการสื่อสาร จำแนกตามลักษณะการใช้ จำแนกตามสัญลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อสาร จำแนกตามการไหลของข่าวสาร

จากการพิจารณารูปแบบการสื่อสารตามเกณฑ์ที่กำหนดดังผลการวิจัยในแต่ละเกณฑ์นั้น อาจสรุปได้ว่า ในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น มีรูปแบบการสื่อสารที่ปรากฏขึ้น 4 รูปแบบด้วยกัน คือ 1. รูปแบบการสื่อสารสองทางที่ไม่เป็นทางการและมีปฏิริยาโต้ตอบมาก 2. รูปแบบการสื่อสารสองทางที่ไม่เป็นทางการและมีปฏิริยาโต้ตอบน้อย 3. รูปแบบการสื่อสารสองทางที่เป็นทางการ และ 4. รูปแบบการสื่อสารทางเดียวที่เป็นทางการ

1. รูปแบบการสื่อสารสองทางที่ไม่เป็นทางการและมีปฏิริยาโต้ตอบมาก

รูปแบบการสื่อสารในลักษณะนี้ ผู้วิจัยพบว่า เป็นรูปแบบที่พบได้บ่อยที่สุด ซึ่งเป็นการสื่อสารในกลุ่มของผู้สูงอายุด้วยกันเอง ซึ่งลักษณะของการสื่อสารนั้น จะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล และภายในกลุ่ม เป็นส่วนใหญ่ ที่ไม่มีระเบียบกฎเกณฑ์ใดๆมากำหนด เป็นการสื่อสารที่เกิดจากความสนิทสนมคุ้นเคยและจากความสัมพันธ์ส่วนตัว เช่น การพบปะพูดคุยสนทนากัน โดยมีการแลกเปลี่ยนข่าวสารและความคิดเห็นระหว่างกัน ซึ่งเป็นการสื่อสารทั้งเชิงวจนภาษา และอวจนภาษา ควบคู่ประกอบกันไป เช่น การบอกต่อ อธิบายวิธีการเล่นเครื่องออกกำลังกายซึ่งเป็นตัวอย่างของการสื่อสารที่ต้องอธิบายประกอบท่าทางด้วย ซึ่งแน่นอนว่ามักจะเป็นการสื่อสารที่เห็นหน้าค่าตากันเป็นส่วนใหญ่จึงเกิดปฏิริยาโต้ตอบกันทันที ซึ่งลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับจุดเน้นของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ว่า (ปรมะ สตะเวทิน, 2529: 22) การสื่อสารระหว่างบุคคลนี้อยู่บนพื้นฐานของการสื่อสารแบบซึ่งหน้า ไม่มีโครงสร้างแน่ชัด และแลกเปลี่ยนกันทั้งสองฝ่าย ทั้งที่เป็นวจนสารและอวจนสาร นอกจากนี้ ยังอาจกล่าวได้ว่า เป็นการสื่อสารกันในแนวระนาบ ที่มีลักษณะทางประชากรที่คล้ายคลึงกัน มีความคิดความต้องการไม่แตกต่างกัน ทำให้เมื่อมีการสื่อสารเกิดขึ้นจึงมีปฏิริยาโต้ตอบกันมาก

ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจาก การสื่อสารและปฏิริยาที่เกิดขึ้น เป็นการสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ที่มีลักษณะต้องการเพื่อน ต้องการรวมกลุ่มและเป็นสมาชิกมานานจนมีความคุ้นเคยกันมาก และเกิดความรู้สึกของการเป็นพวกเดียวกัน จึงมีการสื่อสารโต้ตอบกันง่ายและมากกว่าคนที่ไม่รู้สึกคุ้นเคยหรือเป็นพวกเดียวกัน ดังเช่นที่ โรเจอร์ส (Rogers, 1983) กล่าวว่า การสื่อสารจะเป็นไปด้วยความราบรื่นเมื่อผู้ส่งสารและผู้รับสารมีคุณลักษณะเหมือนๆ กัน เช่น ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม การศึกษา สถานะทางสังคมและอื่นๆ นั้นหมายถึง บุคคลส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกสบายใจที่จะติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกับตนมากกว่าการพูดคุยกับบุคคลที่แตกต่างกับตน ซึ่งต้องใช้ความพยายามมากที่จะทำให้การสื่อสารประสบผล เพราะการสื่อสารระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน อาจทำให้เกิดการรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกันก็ได้ และผู้รับสารเองอาจจะมีความรู้สึกไม่สะดวกหรือไม่สบายใจที่จะทำการสื่อสาร

แต่อย่างไรก็ตามข้อควรระวังประการหนึ่งที่เป็นอีกจุดที่น่าสนใจ คือ การสื่อสารที่ไม่เป็นทางการนี้ส่วนใหญ่มักจะเป็นการสื่อสารโดยใช้คำพูด และมักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทางส่วนตัวมากกว่า หน้าที่ ดังนั้นอาจมีข้อเสีย คือ ข่าวสารข้อมูลต่างๆ อาจผิดไปจากความเป็นจริงได้ง่าย ดังที่ โชติรส ทิมพัฒน์พงษ์ (2537:15) ได้ให้ข้อควรระวังไว้ว่า การสื่อสารที่ไม่เป็นทางการอาจผิดพลาด หรือผิดไปจากความเป็นจริงได้ง่ายกว่าการสื่อสารที่เป็นทางการ ดังนั้น จึง

ควรเริ่มต้นการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการในระยะแรก แล้วจึงตามด้วยการสื่อสารแบบเป็นทางการ ในภายหลัง หรือใช้ควบคู่กันไป ซึ่งจะได้ทั้งความรวดเร็ว และความถูกต้อง

2. รูปแบบการสื่อสารสองทางที่ไม่เป็นทางการและมีปฏิริยาโต้ตอบน้อย

รูปแบบการสื่อสารในลักษณะนี้ เป็นการสื่อสารที่พรองลงมาจากที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งรูปแบบการสื่อสารนี้ มักจะเป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่าง เจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพ ,อาสาสมัคร กับ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ในลักษณะของการให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย หรือ ในผู้สูงอายุบางคนที่ต้องการมาเล่นอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่ต้องการติดต่อสื่อสารกับใคร ไม่ต้องการรวมกลุ่ม จึงไม่ค่อยมีความคุ้นเคยกับสมาชิกอื่นๆ ซึ่งการสื่อสารรูปแบบนี้ ผู้สื่อสารจะมีความสนิทสนมคุ้นเคยพอสมควร มีการพบปะกันอยู่เสมอ และผู้ส่งสารมักต้องการสร้างความคุ้นเคยกับผู้รับสารให้มากขึ้น โดยใช้การสื่อสารระหว่างบุคคลและเน้นการใช้สื่อบุคคล แต่ถึงแม้ผู้ส่งสารจะพยายามใช้ความเป็นกันเอง ความไม่เป็นทางการในการบอกเล่าข้อมูลข่าวสาร ผู้รับสาร เช่น สมาชิกศูนย์ฯนั้นก็ยังมีปฏิริยาตอบโต้ที่น้อยอยู่ และมักจะพูดคุยแนะนำกันเองมากกว่า สาเหตุประการหนึ่ง อาจเพราะระดับของการไหลของข่าวสารที่เป็นไปในลักษณะจากบนลงล่างเป็นส่วนใหญ่ ในความรู้สึกของผู้รับสาร การพูดคุยกับคนที่มีความรู้สูงกว่า และไม่คุ้นเคย อาจไม่สะดวกเท่าการสื่อสารในแนวนอน ซึ่ง (เสนาะ ดิยาวี, 2537: 442) กล่าวไว้ว่าการสื่อสารในแนวนอนจะเป็นสิ่งแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพราะพื้นฐานการสื่อสารนี้ ขึ้นอยู่กับบรรยากาศ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยความสมัครใจของแต่ละคนโดยไม่ต้องมีสิ่งจูงใจ

นอกจากนี้ สาเหตุอีกประการหนึ่ง น่าจะมาจาก ความคล้ายคลึงและความแตกต่างกันของคุณลักษณะระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ที่น่าจะมีผลต่อปฏิริยาโต้ตอบการสื่อสาร ที่เห็นได้ชัดคือ ระดับสถานะทางสังคม วัยที่แตกต่างกัน และ ความสนิทสนมคุ้นเคยกันระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร ซึ่งโดยทั่วไปแล้วบุคคลมักจะไม่ค่อยเกรง เกรง ไม่ค่อยกลัวที่จะสื่อสารกับผู้เชี่ยวชาญ เจ้าหน้าที่ หรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้นๆ เช่น แพทย์ เป็นต้นหรือ การสื่อสารกับคนไม่สนิทสนมคุ้นเคยกัน ก็มักจะไม่ค่อยมีการโต้ตอบกันมากนัก ดังเช่น กรณีการสื่อสารของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวมลุมพินีมานานกับผู้ที่เริ่มเข้ามาเป็นสมาชิกใหม่ หรือผู้ที่ไม่ต้องการรวมกลุ่มกับใคร ก็มักจะใช้เป็นการสื่อสารภายในตัวบุคคลเป็นส่วนใหญ่ หรือในกรณีที่ ผู้สูงอายุที่เป็นคนไทยจีนก็จะมีการสื่อสารอยู่แต่ในเฉพาะพวกตัวเอง โดยมีการใช้ภาษาถิ่น

เช่น ภาษาจีนต่างๆ ในการพูดคุย ซึ่งลักษณะการสื่อสารเช่นนี้ อาจทำให้ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ จาก ผู้เชี่ยวชาญหรือ ผู้มีประสบการณ์มาก่อนนั้น ก็จะลดน้อยลงไปจากที่ควรด้วย ดังเช่นที่(เสนาะ ดิยาวี,2537: 442) กล่าวว่า การสื่อสารในแนวนอนนั้น เมื่อสมาชิกติดต่อกันเอง อาจทำให้ขาด ความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความผิดพลาดได้ และ ในบางกรณีอาจนำไปสู่การกระทบต่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

3. รูปแบบการสื่อสารสองทางที่เป็นทางการ

รูปแบบการสื่อสารในลักษณะนี้ พบว่าเกิดขึ้นน้อยกว่า 2 รูปแบบในข้างต้นอยู่มาก โดยมักจะเกิดขึ้นในบางสถานการณ์ที่เป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลคือ เจ้าหน้าที่ศูนย์, แพทย์ ประจำศูนย์ กับ ผู้สูงอายุ เช่น การตอบข้อซักถามของเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ แพทย์ประจำศูนย์ให้กับ สมาชิก ซึ่งจะไม่มีการพูดคุยกันในเรื่องส่วนตัว แต่จะเป็นการให้ความรู้ทางด้านสุขภาพ วิธีการเล่น เครื่องออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

จากที่กล่าวข้างต้นมีข้อนำสังเกตประการหนึ่งว่า ถึงแม้รูปแบบนี้ผู้ส่งสารจะเปิด โอกาสให้มีการสื่อสารสองทาง โดยให้มาติดต่อ ซักถามข้อข้องใจ หรือข้อควรปฏิบัติได้ ทั้งๆที่ โดยทั่วไปการสื่อสารที่เป็นทางการจะมีระเบียบแบบแผนที่กำหนดไว้ชัดเจนและมักจะเน้นสารที่เป็นลายลักษณ์อักษรมากกว่าคำพูด(โชติรส ทิมพัฒน์พงษ์,2537:14) ซึ่งการสื่อสารสองทางที่ เจ้าหน้าที่ศูนย์พยายามใช้วิธีนี้ นับว่าเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความ เข้าใจในเรื่องต่างๆ และยังมีเป็นการลดช่องว่างของการสื่อสารที่ดีด้วย (เสริมศักดิ์ ศาลาภรณ์ ,2521 : 197) แต่สมาชิกผู้สูงอายุแทบจะไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ในการสื่อสารใดๆเลย

ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ รูปแบบการสื่อสารโดยใช้สื่อบุคคลในลักษณะที่เป็นทางการ และไม่เข้าหาผู้รับสาร ในการสื่อสารที่เน้นการทำกิจกรรมนั้น อาจก่อให้เกิดความไม่กล้าที่ผู้รับสาร จะเข้าไปติดต่อขอรับข้อมูลข่าวสารเอง ยิ่งในกรณีที่ผู้รับสารเป็นผู้สูงอายุ เช่นนี้ ความกระตือรือร้น ในการแสวงหาข่าวสารมีไม่มาก จึงอาจทำให้รูปแบบการสื่อสารนี้พบได้น้อยมากและไม่ประสบความสำเร็จ หรือส่งผลต่อการสื่อสารเท่าใดนัก

4. รูปแบบการสื่อสารทางเดียวที่เป็นทางการ

การสื่อสารในรูปแบบนี้ มักจะเป็นการสื่อสารที่เป็นทางการผ่านสื่อต่างๆที่ นอกเหนือจากสื่อบุคคลเข้ามาช่วยในการสื่อสาร เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อมวลชน โดยจะไม่มีการ

พบปะพูดคุย และเป็นการสื่อสารจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ไปยังสมาชิกศูนย์ที่เป็นผู้สูงอายุเท่านั้น ทำให้รูปแบบการสื่อสารนี้พบได้น้อยที่สุด และได้รับความสนใจจากสมาชิกผู้สูงอายุน้อยที่สุดด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตประการหนึ่งว่า โดยปกติเมื่อมีการใช้สื่อมวลชนเข้ามาช่วยในการสื่อสารมักจะเข้าถึงและดึงดูดความสนใจของผู้รับสารได้อย่างมาก แต่การสื่อสารในลักษณะนี้เมื่อนำมาใช้กับสมาชิกผู้สูงอายุ กลับเกิดผลในทางตรงกันข้าม คือ สมาชิกไม่สนใจในสื่อสิ่งพิมพ์หรือสื่อมวลชนเหล่านั้นเลย

ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจาก ลักษณะของกิจกรรมในศูนย์ฯ นั้น กระตุ้นให้ผู้สูงอายุสนใจช่องทางการสื่อสารที่ไม่เป็นทางการมากกว่า ซึ่งช่องทางที่ไม่เป็นทางการนี้ จะใช้มากที่สุดในที่สาธารณะต่างๆ หรือในเวลาที่มีการรวมกลุ่มกันด้วยความตื่นเต้น หรือเมื่อผู้อยู่ในเหตุการณ์ , กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเกิดความรู้สึกต้องการอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรม หรือติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับบุคคลที่ค่อนข้างจะแปลกหน้า(พัชนี เศษจรรยา, เมตตา วิวัฒนานุกูล และ ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์ ,2541: 35)

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการสื่อสารที่พบบ่อยที่สุดและมีผลต่อการสื่อสารในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี มากที่สุด คือ รูปแบบการสื่อสารสองทาง ที่ไม่เป็นทางการ โดยเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล แบบเห็นหน้าค่าตา มีการพูดคุยกันโดยใช้ทั้งอังกฤษและอวัจนภาษา และเป็นการสื่อสารในแนวระนาบที่เป็นการสื่อสารในบุคคลระดับเดียวกัน มีวัฒนธรรม ค่านิยม ความต้องการ อายุ ใกล้เคียงกัน และมีการใช้สื่อบุคคลในการสื่อสารมากที่สุด ซึ่งรูปแบบที่กล่าวมานี้ เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ก่อให้เกิดการตอบโต้ ปฏิกริยาตอบกลับในการสื่อสารจากสมาชิกผู้สูงอายุมากที่สุดด้วยเช่นกัน ซึ่งปฏิกริยาดังกล่าวนี้อเอง ที่เป็นตัวขับเคลื่อนให้ศูนย์ฯยังคงดำเนินการมาได้เรื่อยมา และมีสมาชิกจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี และนับได้ว่ามีการสื่อสารและการดำเนินการที่ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง

แต่อย่างไรก็ตาม การสื่อสารสองทาง ที่ไม่เป็นทางการเพียงรูปแบบเดียว อาจก่อให้เกิดข้อจำกัด หรือข้อผิดพลาดเกี่ยวกับความถูกต้อง และก่อให้เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของบุคคลได้ง่าย เพื่อการลดข้อจำกัดของการใช้การสื่อสารเพียงรูปแบบเดียว จึงควรใช้รูปแบบอื่นเสริม หรือประกอบกันไปด้วย ซึ่งก็จะทำให้เกิดความรอบคอบในการสื่อสาร และก่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ปัจจัยการสื่อสารใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี

ผลการศึกษารูปได้ว่า ปัจจัยการสื่อสารด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน อันได้แก่ ปัจจัยด้านตัวผู้ส่งสาร ปัจจัยด้านสาร ปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสารหรือสื่อ และปัจจัยด้านผู้รับสารนั้นมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี โดยจะกล่าวทีละปัจจัย ดังนี้

ปัจจัยด้านตัวผู้ส่งสาร ในที่นี้ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี อาสาสมัครในการสอนออกกำลังกาย และตัวของผู้สูงอายุเอง เข้ามามีบทบาทในช่วงแรกเพราะเป็นการเริ่มต้นในการเข้ามาสมัครสมาชิกของผู้สูงอายุ สร้างความเข้าใจในกฎระเบียบของศูนย์ แนะนำวิธีการเล่นอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ อีกทั้งยังเป็นผู้ประสานระหว่างผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับที่บุญศรี ปรามณศักดิ์ (2534:41-46) อธิบายถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการสื่อสารตามแบบจำลองของเบอร์โล ไว้ว่า แหล่งสาร ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการสื่อสาร ผู้ส่งสารจึงมีบทบาทในการชี้แนะว่า พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สถานการณ์หนึ่งๆ นั้นจะมีรูปแบบใด และมีผลอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ว่าผู้ส่งสารจะต้องมีการริเริ่มสร้างเครือข่าย สร้างความศรัทธาของเจ้าหน้าที่ต่อผู้มารับบริการ สร้างความคุ้นเคย การให้ข้อมูลข่าวสาร หรือข่าวกิจกรรมต่างๆ รวมไปถึงการโน้มน้าวใจ การสร้างความใกล้ชิด เป็นต้น

ปัจจัยด้านสาร การสื่อสารจะราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์เพียงใด สารที่ใช้ก็มีส่วนเป็นตัวกำหนดที่สำคัญไม่น้อยทีเดียว ข้อมูลนับเป็นแก่นสารสำคัญในการบวนการโน้มน้าวจิตใจบุคคลให้มาเข้าร่วม ซึ่งเป็นเป้าหมายหรือจุดประสงค์ในการสื่อสาร เพื่อให้ผู้รับสารได้รับอิทธิพลจากเนื้อหาของสารที่ส่ง ซึ่งประสิทธิผลของสารมักจะขึ้นอยู่กับลักษณะของการเร้าอารมณ์ที่ใช้ (Type of Appeal) รูปแบบการนำเสนอ (Presentation Style) ชนิดของสารที่ต้องการสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ รวมถึงปัจจัยทางด้านผู้ส่งสาร ซึ่งมีอิทธิพลในการกำหนดเนื้อหาสารเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับที่ ระวีวรรณ ประกอบผล (2528 อ้างในศิรินันท์ ลิ้มปนชัยพรกุล, 2546: 41) อธิบายว่า ความสำคัญของสารที่ถูกส่งมาจากผู้รับสาร คือ การทำหน้าที่เร้าให้ผู้รับสารเกิดการรับรู้ความหมายและมีปฏิกิริยาตอบสนอง การที่ผู้รับสารจะรับสารที่ถูกส่งมาในรูปของสัญลักษณ์ได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าผู้รับสารมีทักษะในการรับสารมากหรือน้อย ผู้รับสารซึ่งมีทักษะในการรับสารย่อมจะช่วยให้พฤติกรรมรับสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ สารที่พบจากการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุนั้น เป็นสารเชิงวิชาการ ได้แก่

การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสภาพของผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และยังมีสารเพื่อการชักจูงใจ อันได้แก่ การชักชวนให้ผู้สูงอายุเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การมีสุขภาพที่ดี และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ อีกทั้งมีสารเพื่อการเสนอแนะความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สูงอายุอีกด้วย

ปัจจัยด้านช่องทางการสื่อสารหรือสื่อ จากการศึกษาพบว่า สื่อบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุ่มพินิจมากที่สุด แพทย์ เป็นบุคคลที่มีบทบาทและมีอิทธิพลสูงต่อผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า แพทย์เป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุให้ความเคารพ เชื่อถือ เพราะส่วนใหญ่จะต้องไปพบแพทย์เป็นประจำ เพื่อตรวจสุขภาพ ในขณะที่ผู้สูงอายุบางคนก็มีโรคประจำตัว ทำให้ต้องพบแพทย์อยู่เสมอ ดังนั้น แพทย์จึงเป็นแหล่งข้อมูลแรกและแหล่งข้อมูลหลักของผู้สูงอายุ นอกจากนี้การที่แพทย์แนะนำให้ดูแลสุขภาพ หรือการไปออกกำลังกายว่าเป็นวิธีการที่ดีที่สุดและสามารถลดการเจ็บป่วยได้ เนื่องจากแพทย์มีปัจจัยที่มีผลต่อความน่าเชื่อถือและผู้สูงอายุก็ได้เห็นถึงคุณลักษณะของแพทย์ในมุนั้น สอดคล้องกับ Bettinghaus (1980) อธิบายว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความน่าเชื่อถือของผู้ส่งสารมี 3 ประการ คือ ความปลอดภัยหรือความน่าไว้วางใจ การมีประสบการณ์ และบุคลิกภาพของผู้ส่งสาร ซึ่งสอดคล้องกับผลของการวิจัยของ บริสุทธิ์ พิงผดุง (2542) ที่พบว่า การตรวจสุขภาพปัจจุบันในภาพรวม มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีน้อย แต่เมื่อเปรียบเทียบกับอดีตที่ผ่านมา มีการตรวจสุขภาพประจำมีสัดส่วนมากขึ้น โดยปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการตรวจสุขภาพ คือ ปัจจัยด้านอายุและการศึกษา

ส่วนสื่อมวลชนนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไม่มากนัก โดยผู้สูงอายุได้รับทราบเรื่องสุขภาพจากสื่อมวลชนบ้างในฐานะเป็นตัวสร้างกระแส แต่ไม่มีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สื่อมวลชน ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือ อินเทอร์เน็ต เช่น การทราบข่าวสารต่างๆ เป็นการกระตุ้นเรื่องสุขภาพจึงเป็นแรงจูงใจให้ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงจึงเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น โทรทัศน์ จัดว่าเป็นสื่อมวลชนที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจมากที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย และสะดวกในการติดตาม อีกทั้งยังเป็นสื่อที่แพร่หลายในทุกกลุ่ม รวมถึงเป็นสื่อที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจรองมาจากสื่อบุคคล ดังนั้น ในการรณรงค์เชิญชวนต่างๆ สามารถทำผ่านสื่อโทรทัศน์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริพรรณ วิบูรณ์พรรณ (2542) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสารกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง พบว่าพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง โทรทัศน์เป็นสื่อที่สตรีวัยทองเปิดรับมากที่สุด รองลงมา คือ ญาติพี่น้องและแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ สำหรับสื่อบุคคลสตรีวัยทองรับข่าวสารจากเพื่อนมากที่สุด ตรง

กับผลการวิจัยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ที่ว่า โทรทัศน์เป็นสื่อที่ผู้สูงอายุเปิดรับมากที่สุด และในด้านของสื่อบุคคลที่เชื่อถือ ก็คือ แพทย์ และเพื่อนในวัยเดียวกัน

นอกจากนี้ ยังมีสื่อเฉพาะกิจ ได้แก่ ใบปลิว ใบประกาศ คู่มือภาพ โฆษณา เอกสารรายงานประจำปี หนังสือเล่มเล็กจุลสาร แผ่นปลิว แผ่นพับ ฯลฯ เป็นสื่อที่ผลิตขึ้นมาเพื่อสร้างความเข้าใจแก่ผู้รับสาร โดยมีหลักคือ ใช้ข้อความและภาษาง่ายๆ ระวังผู้อ่านด้วยภาพประกอบ ตัวอักษรสี และการจัดหน้าเล่ม พบว่า ผู้สูงอายุเปิดรับสื่อเหล่านี้บ้าง โดยเฉพาะแผ่นพับที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพ

ปัจจัยด้านผู้รับสาร ผู้รับสารถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในกระบวนการสื่อสาร ดังคำที่กล่าวว่า “The receiver is the most important link in the communication process” (Berlo, 1960:52) เนื่องจากผู้รับสารเป็นตัวตัดสินถึงความสำเร็จหรือไม่สำเร็จในการสื่อสารของผู้รับสาร การจะทำโครงการสื่อสารใดๆ ก็ตาม ผู้ส่งสารต้องคำนึงถึงผู้รับสารตลอดเวลาทั้งก่อนสื่อสาร และหลังทำการสื่อสาร โดยการวิเคราะห์ผู้รับสารก็คือการพิจารณาผู้รับสารก่อนทำการสื่อสารจริงๆ เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้รับสารอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดนั่นเอง (ปรมะ สตะเวทิน, 2540:120) ในกระบวนการสื่อสารนั้น ผู้ส่งสารต้องคำนึงถึงผู้รับสารเสมอ เพราะผู้รับสารเป็นตัวกำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการสื่อสาร หากผู้รับสารเข้าใจสารของผู้ส่งสาร การสื่อสารก็จะประสบความสำเร็จ ในทางตรงกันข้ามหากผู้รับสารไม่เข้าใจสารของผู้ส่งสาร การสื่อสารก็ล้มเหลว ดังนั้น ผู้ส่งสารจะต้องทำการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สารนั้นไปถึงผู้รับสาร เพื่อให้สารเป็นที่เข้าใจของผู้รับสาร เพื่อให้ผู้รับสารมีความหมายต่อสารตรงกับความหมายของผู้ส่งสาร การสื่อสารจึงจะมีประสิทธิผล ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับสาร คือ ผู้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ซึ่งพบว่าปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์จากผู้รับสารใน 2 ส่วน คือ ปัจจัยภายในตัวผู้รับสารหรือสมาชิกเอง และ ปัจจัยภายนอกผู้รับสาร โดยที่ส่วนใหญ่จะเป็นแบบปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายอยู่แล้ว อีกทั้งยังมาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีเป็นประจำจึงอยากเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี โดยมีปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องอีก เช่น บางรายอาจได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เป็นต้น

ผลจากการศึกษากลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี นั้น มีวิธีการคิดและขั้นตอนในการตัดสินใจออกกำลังกายและดูแลรักษาสุขภาพที่คล้ายคลึงกัน ถึงแม้ว่าจะมีทางเลือกอื่น เพราะผู้สูงอายุเหล่านี้ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพ

ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่ โอเร็ม (Orem) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองไว้เป็นครั้งแรกในปี 1959 และพัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นมาเป็นลำดับ โอเร็มกล่าวว่า การดูแลตนเองหมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิการของตน การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่มีเป้าหมาย (Deliberate action) และเมื่อกระทำไปอย่างมีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปถึงขีดสุด แม้ว่าเป้าหมายของการดูแลสุขภาพของบุคคลคือเพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพก็ตาม และยังสอดคล้องกับที่ Costello (1977) ได้ให้ความหมาย "การสื่อสารกับคุณภาพ" ไว้ว่า เป็นการศึกษากระบวนการที่บุคคลได้รับและตีความข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ออกมาเป็นข้อมูลที่มีความหมายในเชิงการบริโภค โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความคิด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล พนาวัฒน์กุล (2534) ศึกษาอัตมโนทัศน์ ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งอยู่ในเขตอำเภอเมืองและเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย จำนวน 20 ราย ผลการศึกษาปรากฏว่า ผู้สูงอายุยังคงอยู่กับบุตรหลานเมื่อผู้สูงอายุมีแหล่งประโยชน์และการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอ คือรายได้จากบุตรหลาน ความเคารพความเอาใจใส่ และความห่วงใยดูแลของบุตรหลาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในกรณีของสถานที่ คือ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีนั้น ควรมีการขยายพื้นที่เพิ่มเติม เพื่อให้มีความกว้างขวางมากยิ่งขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในช่วงเวลาที่มีสมาชิกมาใช้บริการเป็นจำนวนมาก และมีการตรวจตราดูแลอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ

2. รูปแบบการสื่อสารที่พบในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการสื่อสารที่ไม่เป็นทางการ เน้นการพูดคุยแบบปากต่อปากเป็นส่วนมาก ที่ทำให้มีปฏิริยาโต้ตอบมากในผู้สูงอายุตนเอง ซึ่งอาจทำให้มีความผิดพลาดในส่วนของเนื้อหาที่เป็นประโยชน์และต้องใช้ความถูกต้อง ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการผิดพลาดของข้อมูลข่าวสาร เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์จึงควรคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องในกระบวนการสื่อสารที่ไม่เป็นทางการ

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น สำนักอนามัย บริษัทผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุต่างๆ ตลอดจนสื่อมวลชน ควรมีการประสานงานกับศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินีอย่างต่อเนื่อง ในลักษณะทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยมีบทบาทเป็นผู้ให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมต่างๆ อีกทั้งจัดให้มีการนำผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานพัฒนาต่างๆ นอกสถานที่ เพื่อก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเองได้ต่อไป

4. จากการวิจัยพบว่า สื่อบุคคล ได้แก่ แพทย์ เป็นสื่อที่มีผลต่อการตัดสินใจออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือ พลังของสื่อบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ผู้ที่มีความคิดเห็นแบบเดียวกัน มีประสบการณ์แบบเดียวกัน เข้าใจความรู้สึกกันเป็นผู้ทำกิจกรรมรณรงค์ โดยใช้การสื่อสารในรูปแบบต่างๆ และถ่ายทอดสาร ความคิด ความรู้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาเห็นความสำคัญและเกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง นอกจากนี้สื่อมวลชนควรจะมีส่วนช่วยรณรงค์เผยแพร่ข้อมูลเรื่องการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีในวงกว้าง เช่น การให้แพทย์ออกมาแสดงความคิดเห็นในเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายหรือกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี เท่านั้น ด้วยความจำกัดของเวลา ดังนั้นจึงควรมีการทำวิจัยเพื่อศึกษากลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ หรืออยู่ในพื้นที่อื่นด้วย เพื่อจะได้เห็นมุมมองที่อาจแตกต่างกันออกไป

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี ทำให้ทราบถึงแต่ผลการวิจัยว่าเพราะเหตุใดและมีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย ดังนั้น จึงควรมีการทำวิจัยเพื่อศึกษาถึงกลุ่มของผู้สูงอายุทั่วไป ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกของศูนย์หรือไม่ได้ออกกำลังกายด้วย ทั้งนี้เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยทั้งสองมาเปรียบเทียบเพื่อหาความสอดคล้องร่วมกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างสมบูรณ์

3. ควรมีการศึกษาเรื่องการสื่อสารในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ ที่มีลักษณะสังคม วัฒนธรรม แตกต่างกับผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นลักษณะการสื่อสารว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

4. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มุ่งเน้นการศึกษาด้านปัจจัยการสื่อสารในศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร สวนลุมพินี และเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพียงแค่งปัจจัยต่างๆ ที่ศึกษาเท่านั้น แต่มิได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ว่ามีผลกระทบต่อกันหรือไม่ จึงควรมีการวิจัยในลักษณะอื่นๆ เช่น การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและครบถ้วนรอบด้าน ทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น

5. ควรมีการศึกษาหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุอื่นๆ เพื่อให้เห็นภาพรวมของการดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับจากหน่วยงานอื่นมาพัฒนาเรื่องการดูแลสุขภาพให้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในสังคมได้อย่างสูงสุด