



ศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอลำลูกเกด จังหวัดนครศรีธรรมราช

A STUDY ON QUALITY OF LIFE PROMOTION ACTIVITIES FOR THE ELDERS ON ELDERLY CLUB, LAK CHANG SUB-DISTRICT MUNICIPALITY, CHANG KLANG DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

พระเศวตฉัตร กิตติปัญญา

สมบุญ บุญฤทธิ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ลัญจกร นิลกาญจน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอลำลูกเกด จังหวัดนครศรีธรรมราช และ 2) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหายุ่งเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอลำลูกเกด จังหวัดนครศรีธรรมราช เก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพกับผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้างโดยใช้แบบสอบถาม และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา บรรยายข้อมูลตามสภาพจริง

ผลการวิจัยพบว่า

1) ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยรวม ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านจิตใจ ส่วนด้านสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย (1) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ การรักษาป้องกันและการดูแลสุขภาพ (2) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ กิจกรรมแห่เทียนพรรษา 9 วัด โครงการทัศนศึกษาและพัฒนาจิต กิจกรรมอวยพรวันเกิดและวันผู้สูงอายุแห่งชาติ (3) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ



ชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน กิจกรรมฌาปนกิจสงเคราะห์ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชน (4) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม เช่น การแนะนำและให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น

2) ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง คือ สถานที่คับแคบ ชมรมไม่มีสถานที่เป็นของตนเอง สมาชิกมีปัญหาสุขภาพ และไม่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากติดปัญหาด้านการเดินทาง และขาดงบประมาณในการจัดกิจกรรมที่สร้างรายได้ ส่วนข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาคือ ชมรมควรมีสถานที่ตั้งเป็นของตนเอง ควรจัดรถรับ-ส่งสมาชิกในการมาเข้าร่วมกิจกรรมประจำเดือน ควรหาแหล่งสนับสนุนความรู้และเงินทุนจากเอกชนเพิ่มนอกเหนือจากงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐ

คำสำคัญ: กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows 1) to study on quality of life promotion activities for the elders on elderly club, Lak Chang sub-district municipality, Chang Klang district, Nakhon Si Thammarat province. 2) To Study the suggestion on problem and resolution for quality of life promotion activities for the elders on elderly club, Lak Chang sub-district municipality, Chang Klang district, Nakhon Si Thammarat province. Collection of data as quality and quantity from elders who are the member of elderly club in Lak Chang sub-district municipality by questionnaire and focus group, data analysis of quantity research with percentage, mean and standard deviation, data analysis of qualitative research with descriptive analysis as reality condition.

The findings were as follows:

1) The elderly club has arranged activities for quality of life promotion by overview was at moderate level when considered in each aspect from more to less found that the aspect of physical was the highest mean and followed up the aspect of social relationships and psychological but the aspect of environment was the lowest mean. The activities of elderly club composed of (1) activities for life quality promotion in physical domain i.e. exercise, medical check-up, awareness of disease (protection and curation) (2) activities for life quality promotion in psychological domain i.e. praying, meditation, candle cycling in nine temples, study tour and mind development, birthday greeting and



national day for elderly (3) activities for life quality promotion in social relationships domain i.e. entertainment, friends visit friends funeral fund activity, changing idea with networking of elderly club and community participation (4) activities for life quality promotion in environment domain i.e. to advise and awareness in varieties etc.

2) The problem in arrangement of activities of elderly club, Lak Chang sub-district municipality i.e. narrow of place, no place for settlement, health problem of member and not participate in activities because of traveling problem and lack of budget for arrangement of activities which can be benefits. The resolution; the club should have own place, to have car for picking up members to participate in activities in monthly, there should have more support for knowledge and private fund sector over than government sector.

Keywords: Activities For Life Quality Promotion, Elders, Elderly Club

บทนำ

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทอย่างมากในการเป็นศูนย์กลางให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นในชมรม เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากการทำกิจกรรมจะเป็นการสร้างคุณค่าในตนให้กับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ชมรมจัดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในวัยเดียวกันซึ่งจะช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุเบิกบาน สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2553) อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์และความสำคัญในการดูแลสุขภาพมากขึ้น มีผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้การทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุยังก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมอีกด้วย

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้างจัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2548 และได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องร่วมกับภาคีเครือข่าย มาเป็นเวลากว่า 12 ปี เนื่องจากการดำเนินการกิจกรรมถือเป็นหัวใจของชมรมผู้สูงอายุ (บรรลุ ศิริพานิช, 2543) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้างอำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาการจัดกิจกรรมของชมรม อันจะนำไปสู่การเป็นชมรมผู้สูงอายุเข้มแข็งต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสมผสาน ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 125 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 ครั้งในระยะเวลา 3 เดือน จำนวน 65 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกตกิจกรรม และการสนทนากลุ่ม กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 8 คน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และบรรยายข้อมูลตามสภาพจริง

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 83.08 มีอายุ 60 – 69 ปี ร้อยละ 52.31 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 52.31 อาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 84.62 มีการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 75.38 มีรายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 44.62 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 64.62 ซึ่งโรคประจำตัวที่ผู้สูงอายุป่วยมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยรวม ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.53$) รองลงมา ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.51$) และด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.31$) ส่วนด้านสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ($\bar{X} = 3.26$)

การศึกษาเชิงคุณภาพให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง ดังนี้ (1) การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ การรักษา



ป้องกันและการดูแลสุขภาพ (2) การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ กิจกรรมแห่เทียนพรรษา 9 วัด โครงการทัศนศึกษาและพัฒนาจิต กิจกรรมวันเกิดและวันผู้สูงอายุแห่งชาติ (3) การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กิจกรรมสังสรรค์ นันทนาการ กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน กิจกรรมฌาปนกิจสงเคราะห์ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ และกิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน (4) การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม เช่น การแนะนำและให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้เรื่องสิทธิด้านต่าง ๆ การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3. ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอลำปาง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า 1) ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง ได้แก่ (1) ด้านสถานที่ สถานที่จัดกิจกรรมประจำเดือนของชมรม เป็นอาคารแพทย์แผนไทย ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหลักช้าง มีความคับแคบ ทำให้ไม่สะดวกในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายบางประเภท เช่น รำไม้พลอง เพราะบางครั้งสมาชิกเกิดการกระทบกระทั่งกัน ทำให้เกิดความเกรงใจซึ่งกันและกัน แล้วหยุดทำกิจกรรม พื้นที่จัดกิจกรรมจึงต้องมีพื้นที่กว้างกว่านี้ (2) ด้านสมาชิกชมรม สมาชิกมีปัญหาสุขภาพ และการไม่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากติดปัญหาด้านการเดินทาง นอกจากนี้สมาชิกบางท่านยังมีภาระในการดูแลหลาน และภาระเรื่องการทำมาหากิน (3) ด้านงบประมาณ ขาดงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะอาชีพและเสริมรายได้ และ (4) ด้านการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุในชุมชนไม่เข้าใจจุดประสงค์ของชมรม ทำให้ไม่มาเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรม 2) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง คือ (1) ชมรมควรมีสถานที่ดำเนินกิจกรรมเป็นของตนเอง สถานที่จัดกิจกรรมควรกว้างขวาง สะดวก และมีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ (2) ควรจัดรถรับ-ส่งสมาชิกในการมาเข้าร่วมกิจกรรมประจำเดือน (3) ควรหาแหล่งสนับสนุนความรู้ และเงินทุนจากเอกชนเพิ่มนอกเหนือจากสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐ เพื่อให้มีกิจกรรมที่หลากหลาย และจัดกิจกรรมได้สม่ำเสมอต่อเนื่อง (4) ควรมีการชี้แจง และทำความเข้าใจกับสมาชิกเกี่ยวกับเจตนารมณ์ของชมรม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และควรส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนในการประชาสัมพันธ์ ชักชวนสมาชิกใหม่ให้มาเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเพิ่มมากขึ้น



อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ศึกษาการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยได้นำผลที่พบจากการวิจัยมาอภิปรายเชื่อมโยงกับทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นดังต่อไปนี้

5.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผลการวิจัย พบว่า ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยรวม ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านจิตใจ ส่วนด้านสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้เนื่องจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง จัดตั้งขึ้นโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของ รพ.สต. บ้านหลักช้าง กิจกรรมหลักของชมรมจึงเป็นกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2555) ที่ได้วิจัยเรื่อง ลักษณะการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ชมรมผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นชมรมที่จัดตั้งขึ้นโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือดูแลด้านสุขภาพ เป็นแหล่งพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก โดยส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมด้านสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งชมรมผู้สูงอายุที่ศึกษาให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางร่างกายมากกว่าจิตใจ

กิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้างจัดขึ้น ประกอบด้วย (1) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ การรักษาป้องกัน และการดูแลสุขภาพ (2) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ กิจกรรมแห่เทียนพรรษา 9 วัด โครงการทัศนศึกษาและพัฒนาจิต การให้ความรู้ด้านการจัดการความเครียด การส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรมและการดูแลสุขภาพจิต การตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้าและคัดกรองสมองเสื่อม กิจกรรมวันเกิดและวันผู้สูงอายุแห่งชาติ (3) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น กิจกรรมสังสรรค์ นันทนาการ การร้องเพลง เล่นเกมส์ การทำกิจกรรมกลุ่ม และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน เป็นกิจกรรมการเยี่ยมเยียนสมาชิกและผู้สูงอายุในชุมชนที่เจ็บป่วย กิจกรรมฌาปนกิจสงเคราะห์ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ และกิจกรรมการมีส่วนร่วมกับชุมชน (4) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อม เช่น การแนะนำและให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความรู้เรื่องสิทธิด้านต่าง ๆ การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมการเพิ่มพูนความรู้ให้กับสมาชิก กิจกรรมทั้งหมดที่ชมรม



จัดให้กับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีคุณภาพดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชนาภา ขำสุวรรณ, 2550) ที่ได้วิจัยเรื่อง การจัดการกิจการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงขลา อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา พบว่า กระบวนการจัดการกิจการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงขลา ประกอบด้วยกิจการที่สำคัญ 4 ประการ คือ กิจการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพดีขึ้น กิจการเพื่อสาธารณกุศลที่มีประโยชน์ต่อสังคม กิจการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุในภาคใต้ในการช่วยเหลือสมาชิกของชมรมและกิจการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งศิลปวัฒนธรรม ตลอดจนศิลปกรรมอันดีของสังคม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อรุณี สุวรรณชาติ, 2557) ที่ได้วิจัยเรื่อง การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุตำบล หนองแห่น อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า สภาพการดำเนินกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแห่น มีกิจกรรมหลักที่เกิดขึ้นและดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จำนวน 7 กิจกรรม ได้แก่ (1) กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแก่สมาชิก (2) กิจกรรมเยี่ยมเยียนสมาชิกที่เจ็บป่วย (3) กิจกรรมออกกำลังกาย (4) กิจกรรมการจัดสวัสดิการแก่สมาชิก (5) กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ (6) กิจกรรมอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมและถ่ายทอดภูมิปัญญา (7) กิจกรรมดูแลผู้สูงอายุระยะยาว

5.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1. ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบล หลักช้าง ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรม 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสถานที่ มีความคับแคบ ชมรมไม่มีสถานที่ตั้งเป็นของตนเอง สถานที่จัดกิจกรรมประจำเดือนของชมรม เป็นอาคารแพทย์แผนไทย ของ รพ.สต. บ้านหลักช้าง สถานที่มีความคับแคบ ทำให้ไม่สะดวกในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายบางประเภท เช่น รำไม้พลอง เพราะบางครั้งสมาชิกเกิดการกระทบกระทั่งกัน ทำให้เกิดความเกรงใจซึ่งกันและกัน แล้วหยุดทำกิจกรรม พื้นที่จัดกิจกรรมจึงต้องมีพื้นที่กว้างกว่านี้ นอกจากนี้หากสมาชิกทั้งหมดของชมรมมารวมตัวกัน สถานที่ก็จะไม่เพียงพอสำหรับการทำกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2555) ที่ได้วิจัยเรื่อง ลักษณะการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านสถานที่ตั้งของชมรมที่มีความคับแคบและการใช้บ้านประธานเป็นสถานที่ตั้ง ทำให้สมาชิกเกิดความเกรงใจ นอกจากนี้ การที่บางชมรมไม่มีที่ตั้งชัดเจน ทำให้หน่วยงานภายนอกไม่สามารถติดต่อกับชมรมได้ 2) ด้านสมาชิกชมรม สมาชิกมีปัญหาสุขภาพ และการไม่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากติดปัญหาด้านการเดินทาง นอกจากนี้สมาชิกบางท่านยังมีภาระในการดูแลหลาน และภาระเรื่องการทำมาหากิน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ทวีป สมักรการไถ, 2551) ที่ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอุทัยธานี พบว่า



ปัญหา อุปสรรค ได้แก่ ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมน้อยเพราะมีปัญหาเรื่องพาหนะ อายุมาก ภาระงานที่ทำ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2555) ได้วิจัยเรื่องลักษณะการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ด้านสมาชิกชมรม ประกอบด้วย 2 ประเด็นหลักคือ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความยากจน ภาวะสุขภาพ และการไม่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากติดปัญหาด้านการเดินทาง ในขณะที่บางรายรู้สึกว่าจะไม่ได้รับผลประโยชน์อย่างที่ตั้งใจไว้ 3) ด้านงบประมาณ ขาดงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะอาชีพและเสริมรายได้ เนื่องจากงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมของชมรมโดยส่วนใหญ่เป็นงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลหลักช้าง ซึ่งเป็นงบประมาณที่ให้การสนับสนุนเฉพาะเรื่องการส่งเสริมกิจการด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2555) ที่ได้วิจัยเรื่อง ลักษณะการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ ด้านงบประมาณ เป็นเรื่องเกี่ยวกับความไม่พอเพียงของงบประมาณโดยจำแนกเป็น ความไม่พอเพียงของงบประมาณ และขาดงบประมาณในการดำเนินงาน เนื่องจากการไม่แสวงหาแหล่งเงินทุนมาทำกิจกรรม ซึ่งขัดแย้งกับแนวคิดของ พงษ์ศิริ ปรรณชาติ และ ปญัญญา สติอภักดิ์ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ, 2555) ที่กล่าวถึงปัจจัยความสำเร็จของชมรมผู้สูงอายุไว้ว่า ประธานและคณะกรรมการชมรม ควรมีการแสวงหาแหล่งทุนภายนอก และแหล่งทุนในพื้นที่ มาสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ 4) ด้านการมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุในชุมชนไม่เข้าใจจุดประสงค์ของชมรม ทำให้ไม่มาเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรม โดยผู้สูงอายุบางรายรู้สึกว่าจะไม่ได้รับผลประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม แต่ก็ยังมีผู้สูงอายุบางคนถามถึงการทำกิจกรรมของชมรม และอยากมาเข้าร่วมกิจกรรม แต่ก็ยังไม่เคยมาเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเลย เนื่องจากไม่มีใครอธิบายหรือการทำความเข้าใจเกี่ยวกับอุดมการณ์ของชมรมให้กับผู้สูงอายุในชุมชนฟัง ซึ่งอุดมการณ์ของชมรมผู้สูงอายุ คือ “ชมรมผู้สูงอายุ เป็นชมรมของผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนที่รวมตัวกันตั้งขึ้นมา แล้วดำเนินกิจกรรมของชมรมโดยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ทุกด้าน หรือตามความสามารถของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ นั้น และเพื่อสังคมโดยรวม”

2) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง ผลการวิจัย พบว่า มีข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาดังนี้ 1) ชมรมควรมีสถานที่ดำเนินกิจกรรมเป็นของตนเอง สถานที่จัดกิจกรรมควรกว้างขวาง สะดวก และมีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหลักช้างควรให้การช่วยเหลือ และควรสนับสนุนให้มีการจัดตั้งศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุขึ้นภายในชุมชน เพื่อเป็นศูนย์รวมในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดหลักการสร้างชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งและยั่งยืนของ สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ที่ว่า ชมรมผู้สูงอายุจะต้องมีสถานที่ตั้งที่มั่นคงถาวรเป็นของตนเอง และมีป้ายชื่อชมรม 2) ควรจัดรถรับ-ส่งสมาชิกในการมาเข้าร่วมกิจกรรมประจำเดือน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ทวีป สมัค



การใด, 2551) ที่ได้วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอุทัยธานี พบว่า ผู้บริหารชมรม มีข้อเสนอแนะว่าควรจัดสรรรับ-ส่งผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วม กิจกรรม และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนชมรมอย่างเต็มรูปแบบ 3) ควรหาแหล่ง สนับสนุนความรู้ และเงินทุนจากเอกชนเพิ่มนอกเหนือจากงบสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐ เพื่อให้มีกิจกรรมที่หลากหลาย และจัดกิจกรรมได้สม่ำเสมอต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ (ปานหทัย ปานสิทธิ์, 2554) ที่ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบและการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ ในอำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง พบว่า งบประมาณมีจำนวนจำกัด จึงได้หาแนวทางแก้ไข คือ หาแหล่งเงินทุนจากเอกชนเพิ่มนอกเหนือจากหน่วยงานของรัฐ และจัดทำโครงการเพิ่มหรือ เขียนโครงการของงบประมาณสนับสนุนจากหลายๆ หน่วยงาน 4) ควรมีการชี้แจง และทำความเข้าใจกับสมาชิกเกี่ยวกับเจตนารมณ์ของชมรม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิก ควรส่งเสริมให้ สมาชิกมีส่วนร่วมในการประชาสัมพันธ์ และชักชวนสมาชิกใหม่ให้มาเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมเพิ่ม มากขึ้น โดยผู้นำของชมรมจะต้องแสดงบทบาทของตนเองให้ชัดเจน เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ และสร้างการมีส่วนร่วมของสมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนาภา ขำสุวรรณ 12 ที่ได้ วิจัยเรื่อง การจัดการกิจการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงขลา อำเภอเมืองสงขลา จังหวัด สงขลา พบว่า ปัจจัยด้านผู้นำชมรมเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการจัดการกิจการชมรม เพราะ ผู้นำเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากสมาชิก ในด้านความเสียสละ ความน่าเชื่อถือ ความมี เหตุผล ความมีศีลธรรม มีการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิก และได้รับการตอบรับจาก สมาชิกในทุกด้านๆ ส่งผลให้สมาชิกได้มีการเรียนรู้และการปฏิบัติตามตลอดจนมีจิตสำนึกใน การมีส่วนร่วมในชมรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การมีจิตสำนึกในความสามัคคีโดย พร้อมเพรียง มีผลงานเป็นที่ปรากฏแก่สาธารณชนและได้รับการยอมรับจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ส่งผลให้ชมรมเจริญก้าวหน้าและบรรลุจุดประสงค์ของชมรม

สรุป

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้างจัดตั้งขึ้นโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหลักช้าง กิจกรรมของชมรมประกอบด้วย กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ อนามัย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม กิจกรรมการเยี่ยมเยียนสมาชิก กิจกรรมทัศนศึกษา และกิจกรรมฌาปนกิจ สงเคราะห์ เป็นกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อม การดำเนินงานด้านกิจกรรมของชมรมก็สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกชมรมได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และ สร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในวัยเดียวกันซึ่งจะช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุเบิกบาน สร้าง กำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งความสอดคล้องกับทฤษฎี



กิจกรรมที่มีความเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความหมาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะต่อชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหลักช้าง ควรชี้แจงทำความเข้าใจกับสมาชิกเกี่ยวกับเจตนารมณ์ของชมรมและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกอย่างชัดเจน และควรพัฒนาการมีส่วนร่วมของสมาชิกให้เพิ่มมากขึ้น รวมทั้ง ควรแสวงหาแหล่งสนับสนุนความรู้ และผู้มีความรู้เฉพาะด้าน หรือภูมิปัญญาต่าง ๆ ในชุมชนมาเป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรม เพื่อให้มีกิจกรรมที่หลากหลาย และจัดกิจกรรมได้สม่ำเสมอต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะต่อเทศบาลตำบลหลักช้าง ควรเข้าไปช่วยเหลือชมรมผู้สูงอายุในแก้ไขปัญหาลักษณะการดำเนินงานของชมรม และให้การสนับสนุนงบประมาณแก่ชมรมผู้สูงอายุ รวมถึงให้การสนับสนุนภารกิจการออกเยี่ยมและให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุในชุมชน

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษากับสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลหลักช้างถึงความคาดหวังต่อชมรมผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วม และความต้องการของสมาชิก และควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งในอนาคตอาจมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.

(2553). *การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริชัยการพิมพ์ จำกัด .

ชนาภา ขำสุวรรณ. (2550). การจัดการกิจการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงขลา อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. ใน *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา*. มหาวิทยาลัยทักษิณ.

ทวีป สมัครการไธ. (2551). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอุทัยธานี. ใน *วิทยานิพนธ์สาขาสารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บรรลุ ศิริพานิช. (2543). *ผู้สูงอายุไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.

ปานหทัย ปานสิทธิ์. (2554). รูปแบบและการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุในอำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง. ใน *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.



ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ. (2555). “ลักษณะการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ”. ใน รายงานวิจัย คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อรุณี สุวรรณชาติ. (2557). การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแห่น อำเภอนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา. ใน วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการสุขภาพ. มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.