

แนวทางการพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Guidelines in Activities Development of Senior Citizens Club at Wat Yom Sub
District Administration Organization, Pranakorn Sri Ayuthaya Province

วิโรจน์ หมื่นเทพ

Wirote Muenthep

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University

Corresponding Author. e-mail: wirote.mu@northbkk.ac.th

Received November 27, 2024; Revised December 9, 2024; Accepted December 11, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยาและเพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การศึกษาเอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก เครื่องมือวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้จากการเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้บริการและพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประธานชมรมผู้สูงอายุ รองประธานชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในชมรมที่เข้าร่วมโครงการ รวมจำนวน 18 คน วิเคราะห์ ดีความ และ สังเคราะห์ อภิปรายถึงข้อเท็จจริงที่ค้นพบตามปรากฏการณ์ และประเด็นสำคัญ เพื่อหาลักษณะร่วมของพัฒนา กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัย พบว่า สภาพทั่วไปของกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีรูปแบบการจัดตั้งชมรมอย่างชัดเจน กิจกรรมมีความหลากหลาย ที่เห็นผลชัดเจน คือ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง ผู้สูงอายุได้มาพบปะคนวัยเดียวกัน ไม่ต้องเหงาอยู่ที่บ้าน ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ต่อสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่รู้สึก เป็นภาระของชุมชน สำหรับแนวทางพัฒนาชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพและรายได้ ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม ด้านศาสนา ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา ด้านคุ้มครองสิทธิ และด้านนันทนาการ

คำสำคัญ: การพัฒนากิจกรรม; ชมรมผู้สูงอายุ; องค์การบริหารส่วนตำบล

Abstract

This research aims to study the general conditions of senior citizen club activities within the Wat Yom Subdistrict Administrative Organization, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, and to propose guidelines for enhancing these activities. The study employed a qualitative approach, combining a review of academic literature and related research with in-depth interviews a semi-structured interview guide served as the primary research tool. Key informants were purposively selected, comprising administrators and staff of the Wat Yom Subdistrict Administrative Organization, the senior citizen club president, the vice president and elderly members participating in the club's programs, totaling 18 individuals. The data were analyzed, interpreted, and synthesized, followed by discussions based on phenomena and key issues, to identify common characteristics for developing senior citizen club activities in the Wat Yom Subdistrict Administrative Organization. Findings revealed that the club was systematically organized and provided a variety of activities. Highlights included health-promoting exercise programs, that help seniors maintain physical fitness. Additionally, the club functioned as a social platform, alleviating loneliness by fostering peer interactions. It also created opportunities for seniors to enhance their potential through active roles in the club, assist other elderly groups, contribute to society, and cultivate a sense of self-worth, reducing feelings of being a burden to the community.

Keywords: Activities Development; Senior Citizens Club; Sub District Administration Organization

บทนำ

การที่ประเทศไทยเข้าเริ่มสู่การเป็นสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ ด้วยจำนวนประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี จำนวนมากเกือบ 20% ของประชากรทั้งหมด และที่น่าสนใจ คือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มขึ้นหลายพันคน (ไทยรัฐออนไลน์, 2566) ทำให้ทุกหน่วยงานให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมรองรับการเป็นสังคมสูงอายุของไทยโดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจให้มีรายได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสังคมและวัฒนธรรมที่สร้างเสริมคุณค่าและศักดิ์ศรี ตลอดจนการเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่มั่นคงและปลอดภัย โดยตระหนักถึงการนำพลังความสามารถของผู้สูงอายุเข้ามาเป็นฐานในการดำเนินการ และเพื่อให้สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ และสร้างความเข้มแข็ง ขององค์กรผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ และการดำเนินการส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุดำเนินงานได้อย่างเข้มแข็ง มีความยั่งยืน ต่อเนื่องส่งเสริมให้ชมรมผู้สูงอายุเรียนรู้การดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายต่างๆ ที่อยู่ในชุมชน ส่งเสริมบทบาทของชมรมผู้สูงอายุให้เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุโดยมีกิจกรรมเป็นเครื่องมือชักชวน ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ส่วนมากมีการลดภาระจากการทำงานประจำ ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น

ซึ่งมีความต้องการเพื่อนและต้องการติดต่อกับคนในสังคม กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ จะช่วยเติมเต็มในส่วนที่ผู้สูงอายุถูกลดทอนและขาดหายไปทำให้เกิดความมีชีวิตชีวาให้แก่ผู้สูงอายุนับเป็นการสร้างความสุขในวัยสูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561) โดยการดำเนินการที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมตัวและทำกิจกรรมร่วมกัน คือ การจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุ อันเป็นศูนย์กลางในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชนด้านต่าง ๆ เช่นศูนย์กลางด้านข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561 และโรงพยาบาลผู้สูงอายุและศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เมออสเตอร์ โฮม, 2566)

การทำกิจกรรมเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ กล่าวคือกิจกรรมจะสร้างความมีชีวิตชีวาสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุออกมาพบปะกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้มีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง และจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน ซึ่งรูปแบบกิจกรรมกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมในชมรมผู้สูงอายุ คือ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพและรายได้ ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม ด้านศาสนา ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา ด้านคุ้มครองสิทธิ และด้านนันทนาการ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561; บริษัท อาเซอร์ พลัส จำกัด, 2564; บริษัท ออลส์เวลล์ ไลฟ์ จำกัด, 2563 และโรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน, 2566)

ชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นชมรมที่มีการรวมกลุ่มของคนในชุมชนเพื่อการสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยเป็นชมรมผู้สูงอายุที่จัดตั้งขึ้นอย่างถูกต้องตามระเบียบการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นหน่วยงานหลักที่ดูแลและให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมต่างๆ แต่เนื่องจากเป็นการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในระยะแรกจึงยังไม่เกิดความชัดเจนในรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายตอบสนองของความต้องการของผู้สูงอายุที่มีหลากหลายความต้องการและยังขาดแนวทางการจัดการกิจกรรมชมที่ต่อเนื่อง

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยมจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความพยายามในการพัฒนากิจกรรมให้มีความหลากหลายและตอบสนองความต้องการของสมาชิกในชมรมเพื่อให้ชมรมผู้สูงอายุเกิดความเข้มแข็ง ความสามัคคีและสามารถพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพและพึ่งพาตนเองพร้อมทั้งมีเวทีในการแสดงออกที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ได้ ผู้วิจัยจึงศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ขึ้นเพื่อพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม

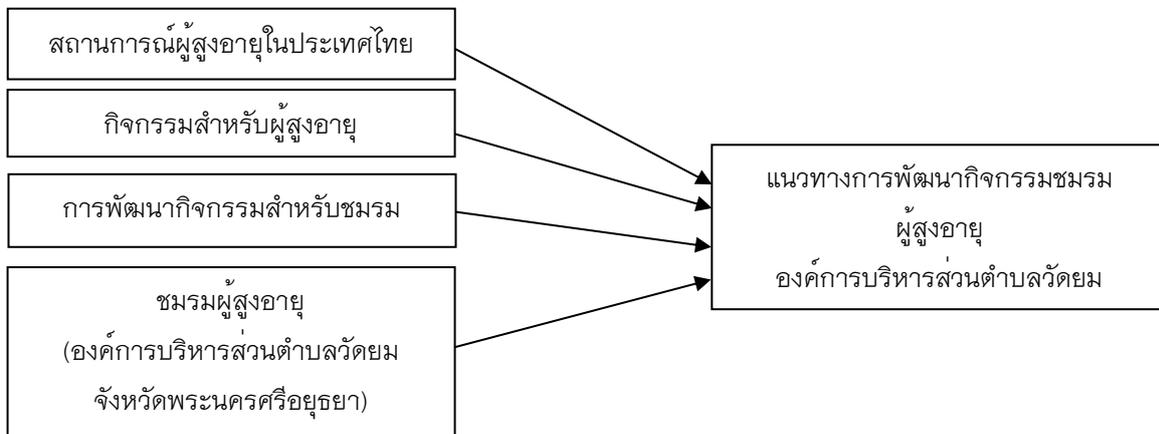
จังหวัดพระนครศรีอยุธยาให้เกิดประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างมีศักยภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อสร้างแนวทางพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ (อัจฉรา ปุราคม, 2558; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2560) และ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) แนวคิดการบริหารจัดการสถานการณ์สังคมสูงวัยของประเทศไทย (อนันต์ อนันตกุล, 2564) แนวคิดการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) โดยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 18 คน (Creswell, 2023) ได้แก่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม นักพัฒนาชุมชน ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน ประธานชมรมผู้สูงอายุ รองประธานชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 11 คน โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้เกณฑ์ตัวแทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและตัวแทนผู้นำชมรมและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ได้การวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (In-depth Interview Semi-Structure) สำหรับแนวทางการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย 1.ชื่อ-นามสกุล 2.สถานที่ให้การสัมภาษณ์ 3.วัน/เดือน/ปี 4.ตำแหน่ง เป็นข้อคำถามปลายเปิดตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมผู้สูงอายุ แนวทางการพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยาประสบความสำเร็จ การหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย โดยนำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence--IOC) จำนวน 3 ท่าน หาค่า IOC ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ค่าระหว่าง 0.6-1.0 แล้วนำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองสอบถามกับกลุ่มที่เกี่ยวข้องว่ามีความเข้าใจในข้อคำถามอย่างไร ก่อนปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์และจัดทำแบบสัมภาษณ์ให้อยู่ในรูปที่สมบูรณ์อีกครั้งและนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

การเก็บข้อมูลวิจัย

ผู้วิจัยเข้าไปติดต่อองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลงานวิจัยแล้วนัดกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อสัมภาษณ์โดยขออนุญาตบันทึกเสียงในการสนทนาโดยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ หลังจากสัมภาษณ์ครบเรียบร้อยแล้วทำการถอดบทสัมภาษณ์ นำไปลงรหัสบทสัมภาษณ์ จัดทำดัชนีหัวข้อเรื่องย่อยในบทสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์หน่วยข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) จากข้อมูลที่เก็บจนอ้อมตัวเพื่อหาลักษณะของแนวทางการพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลวัดยมจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผลการวิจัย

1.สภาพทั่วไปของกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ในด้านการบริหารชมรมผู้สูงอายุ เป็นชมรมที่มีการจัดตั้งถูกต้องตามระเบียบ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผู้สูงอายุได้มาพบปะคนวัยเดียวกัน ไม่ต้องเหงาอยู่ที่บ้าน ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ต่อสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่รู้สึกเป็นภาระของชุมชน ในระยะแรก มุ่งเน้นกิจกรรมตามความต้องการของสมาชิกก่อนในรูปแบบลักษณะกิจกรรมทั่วไป จากนั้นจึงพัฒนาไปสู่ กิจกรรมเชิงพัฒนาศักยภาพมากยิ่งขึ้น ด้านกิจกรรมในช่วงแรกของชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. การออกกำลังกายในตอนเช้าและตอนเย็นเป็นประจำทุกวัน 2. การสวดมนต์ร่วมกันในทุกวันสำคัญทางศาสนา 3. การรวมกลุ่มประดิษฐ์สิ่งของใช้ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และ 4. กิจกรรมจิตอาสาต่างๆ ฯลฯ การขับเคลื่อนงานชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดยมที่ประสบความสำเร็จได้นั้น เพราะมีบุคลากรที่เป็นข้าราชการครูที่อยู่ในชุมชนที่มีความรู้ความสามารถ เข้ามามีส่วนร่วมดูแลรับผิดชอบและขับเคลื่อนงานในชมรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญความถนัดเฉพาะด้านร่วมถ่ายทอดความรู้ในกิจกรรมต่างๆ รวมถึงลูกหลานในชุมชนเข้ามาช่วยงาน ด้านเอกสารและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งเป็นการประสานแนวคิดการทำงานในชุมชนและลดช่องว่างทางความคิดระหว่างวัยสร้างสัมพันธ์ของคนต่างรุ่นให้เข้มแข็ง สามัคคีแสดงให้คนรุ่นหลังในชุมชนเห็นความสำคัญและแนวคิดอันเป็นประโยชน์ของผู้สูงวัย ด้านการประสานความร่วมมือและการทำงานกับองค์กรภาคีทั้งภาครัฐ ภาค เอกชนภาคประชาชน เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความยั่งยืน

เช่น หน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อสม. และชาวบ้านในชุมชน เป็นต้น

2. สร้างแนวทางพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า แนวทางพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย 1.ด้านสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างสมดุลทางร่างกายและจิตใจ สามารถสร้างกิจกรรมได้หลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำเดือน เป็นต้น 2.ด้านการศึกษา เน้นให้ผู้สูงอายุในชมรมต้องการเปิดรับความรู้ใหม่ในโลกยุคข้อมูลข่าวสารเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ เช่น จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างบุคคลที่มีช่วงวัยต่างกัน เป็นต้น 3.ด้านอาชีพและรายได้ เป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างผลผลิต และสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ เช่น การจัดตั้งเป็นผลิตภัณฑ์ในชุมชน การทำผลิตภัณฑ์เพื่อใช้ในครัวเรือน เป็นต้น 4.ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ตระหนักถึงความปลอดภัยของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การให้ความรู้เรื่องการปรับที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น 5.ด้านศาสนา เป็นกิจกรรมที่เน้นความเชื่อความศรัทธาและวิถีปฏิบัติทางศาสนาเพื่อจรรโลงจิตใจของผู้สูงอายุ รวมถึงการเตรียมความพร้อมในช่วงสุดท้ายของชีวิต เช่น กิจกรรมสร้างความแข็งแรงทางจิตใจเมื่อเจ็บป่วย กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น 6.ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา เป็นกิจกรรมที่เน้นการอนุรักษ์ฟื้นฟูและถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญา เช่น การรวบรวมและส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้านให้เป็นต้นแบบ เป็นต้น 7.ด้านคุ้มครองสิทธิ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถใช้สิทธิของตนเอง รวมถึงการทำหน้าที่ในการปกป้องสิทธิของตนเองและผู้อื่นได้ เช่น การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร การมีภูมิคุ้มกันทางไซเบอร์ เป็นต้น 8.ด้านนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่เน้นการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การเต้นแอโรบิค การเต้นบาสโลบ เป็นต้น โดยเริ่มจากการส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นการเข้าถึงง่ายและไม่ต้องใช้เงินสนับสนุนมาก รวมทั้งเห็นผลในระยะเวลานั้นเพื่อให้เกิดแรงจูงใจกับสมาชิกคนอื่น

อภิปรายผลการวิจัย

1.สภาพทั่วไปของกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยาพบว่า ชมรมผู้สูงอายุเป็นชมรมที่มีการจัดตั้งถูกต้องตามระเบียบ โดยในระยะแรกมุ่งเน้นกิจกรรมตามความต้องการของสมาชิกก่อนในรูปแบบลักษณะกิจกรรมทั่วไป จากนั้นจึงพัฒนาไปสู่กิจกรรมเชิงพัฒนาศักยภาพมากยิ่งขึ้น ได้แก่ 1. การออกกำลังกายในตอนเช้าและตอนเย็นเป็นประจำทุกวัน 2. การสวดมนต์รวมกันในทุกวันสำคัญทางศาสนา 3. การรวมกลุ่มประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และ 4. กิจกรรมจิตอาสาต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะคนวัยเดียวกัน ไม่ต้องเหงาอยู่ที่บ้าน ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเองในการทำงานด้านต่างๆ ของชมรม ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ผู้สูงอายุได้ทำ ประโยชน์ต่อสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่รู้สึกเป็นภาระของชุมชนและรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้สังคมได้ สอดคล้องกับ จันทิมา แสงแพร (2566) ที่ศึกษาการพัฒนาปัจจัยเกี่ยวกับคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนาพบว่า สภาพปัจจัยเกี่ยวกับคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี มี 5 ด้าน 1) ด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม มีการอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ และให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมและที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2) ด้านความมั่นคงและปลอดภัย มีการเรียนรู้วิธีการประกอบอาชีพต่าง ๆ 3) ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนในสังคมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ 4) ด้านการได้รับการยกย่อง จัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ 5) ด้านการต้องการพัฒนาตนเองส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้แนวคิดทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ วริศรา อินทรแสน (2562) ที่ศึกษาการพัฒนาารูปแบบสังคมผู้สูงอายุด้านความสุขในยุคไทยแลนด์ 4.0 พบว่า ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันตามความต้องการและความสนใจ บนพื้นฐานของความสุขและความต้องการ เพื่อสร้างคุณค่าให้กับตนเอง สร้างความสุขผ่านกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งมีมิติที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุคือ 1) มิติด้านอารมณ์และจิตใจ 2) มิติด้านสังคม 3) มิติด้านร่างกาย 4) มิติด้านวัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลงในยุคไทยแลนด์ 4.0 และ 5) มิติด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ กิจกรรมที่ส่งเสริมความสุขกับผู้สูงอายุนั้น ต้องคำนึงถึงว่า ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง เป็นอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผ่านการช่วยเหลือผู้อื่น

2. สร้างแนวทางพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า แนวทางพัฒนากิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย 1.ด้านสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างสมดุทางร่างกายและจิตใจ สามารถสร้างกิจกรรมได้หลากหลาย 2.ด้านการศึกษา เน้นให้ผู้สูงอายุในชมรมต้องการเปิดรับความรู้ใหม่ ในโลกยุคข้อมูลข่าวสารเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ 3.ด้านอาชีพและรายได้ เป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างผลผลิตและสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ 4.ด้านที่อยู่/สภาพแวดล้อม เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ตระหนักถึงความปลอดภัย ของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 5.ด้านศาสนาเป็นกิจกรรมที่เน้นความเชื่อความศรัทธาและวิถีปฏิบัติทางศาสนา เพื่อจรรโลงจิตใจของผู้สูงอายุ รวมถึงการเตรียมความพร้อมในช่วงสุดท้ายของชีวิต 6.ด้านศิลปะ/วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา เป็นกิจกรรมที่เน้นการอนุรักษ์ฟื้นฟูและถ่ายทอดศิลปะ วัฒนธรรม และภูมิปัญญา 7.ด้านคุ้มครองสิทธิ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุรู้เข้าใจ และสามารถใช้สิทธิของตน รวมถึงการทำหน้าที่ในการปกป้องสิทธิของตนเองและผู้อื่นได้ 8.ด้านนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่เน้นการใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับ ธรรมนูญ ธนคติและกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์ (2558) ที่ศึกษาการพัฒนาพฤตินกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งกาย และใจ

ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเริ่มส่งเสริมความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ วริศรา อินทรแสน (2562) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบสังคมผู้สูงอายุด้านความสุขในยุคไทยแลนด์ 4.0 พบว่า แนวทางพัฒนาแบบสังคมผู้สูงอายุด้านความสุข ในยุคไทยแลนด์ 4.0 คือ 1) การระดมกลุ่มเป้าหมายและกิจกรรม 2) การค้นหาความต้องการของกิจกรรมด้วยผู้สูงอายุในชมรมเอง 3) การพัฒนาแบบกิจกรรมที่เหมาะสม 4) การประสานไปยังหน่วยงานภาครัฐที่เข้าใจสังคมผู้สูงอายุ 5) การให้โอกาสและทางเลือกับผู้สูงอายุ 6) การสร้างฐานข้อมูลสำคัญของผู้สูงอายุ และ 7) ติดตามผลจากการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน สิ่งเหล่านี้เกิดได้ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน นักวิชาการ โดยขยายเครือข่ายไปยังชมรมอื่นในพื้นที่ใกล้เคียง หรือพื้นที่อื่น ๆ อันนำไปสู่สังคมผู้สูงอายุด้านความสุข ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่มีความยั่งยืน และยังคงสอดคล้องกับ มินตรา สารรักษ์, ลีติรัช งานฉมังและนันทยา กระสวยทอง (2564) ที่ศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในบ้านโนนแดง ตำบลคำขวาง อำเภอดอนตาล จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่

1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านจิตวิญญาณ 4) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านการจัดการ กับความเครียด 6) ด้านโภชนาการ รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต สามารถส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรเลือกรูปแบบการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาครัฐ เอกชนให้มากขึ้นเพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่ยั่งยืน โดยใช้คนกลุ่มวัยต่างๆ ในชุมชนร่วมด้วย

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุควรเริ่มจากกิจกรรมที่ส่งผลโดยตรงกับผู้สูงอายุ เช่น การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำผลิตภัณฑ์ที่สร้างอาชีพและรายได้ เพื่อนำไปสู่กิจกรรมในลักษณะอื่นๆ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยาประสบความสำเร็จมากที่สุด

2) ควรศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของภาครัฐ เอกชน คนในชุมชน และภาคีเครือข่ายในการพัฒนากิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลวัดยม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้ความยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). *การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก

<https://www.dop.go.th/en/topic/view=408>.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). *คู่มือส่งเสริมการดำเนินงานชมรมเครือข่ายคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *กิจกรรมผู้สูงอายุแนวทางในการสร้างสุขเพื่อสุขภาพจิตที่ดีในวัยเกษียณ*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/496>

จันทิมา แสงแพร. (2566). การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์*, 7(1), 79–94.

ไทยรัฐออนไลน์. (2566). *13 เมษายน วันผู้สูงอายุแห่งชาติ 2566 อัปเดตคนไทยอายุเกิน 100 ปี เพิ่มขึ้น*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2678730>

- ธนายุส ธนิตติและกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์. (2558). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารการพยาบาลสงขลานครินทร์*, 5(3),57-71.
- บริษัท ออลเวลล์ เวิลด์ จำกัด. (2563). *กิจกรรมผู้สูงอายุ แนวทางในการสร้างสุขเพื่อสุขภาพจิตที่ดีในวัยเกษียณ*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://allwellhealthcare.com/elderly-activities/>.
- บริษัท อาเซอร์ พลัส จำกัด. (2564). *รวมไอเดียกิจกรรมผู้สูงอายุที่น่าสนใจ*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.cruisemate-thailand.com/elderly-activities/>
- มินตรา สารรักรักษ์, ลีติรัช งานฉม้างและนันทยา กระสวยทอง. (2564). ประสิทธิภาพของกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในบ้านโนนแดง ตำบลคำขวาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 36(2),157-165.
- โรงพยาบาลผู้สูงอายุและศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูเมออสเตอร์ โฮม. (2566). *5 ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมดูแลผู้สูงวัยที่มาพักใน Nursing home*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/HMLRe>
- โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน. (2566). *งานอดิเรก กิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/INGbT>.
- วริศรา อินทรแสน. (2562). การศึกษาสภาพการณ์ปัจจุบันของผู้สูงอายุด้านความสุขในยุคไทยแลนด์ 4.0 ในกลุ่มจังหวัดภาคกลางปริมณฑล. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 12(24),78-90.
- วริศรา อินทรแสน. (2562). *การพัฒนารูปแบบสังคมผู้สูงอายุด้านความสุขในยุคไทยแลนด์ 4.0*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน. (2566). *งานอดิเรก กิจกรรมสร้างสุขให้ผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/INGbT>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2560). *6 กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/qdyf1>
- อนันต์ อนันตกุล. (2564). *สังคมสูงวัย...ความท้าทายประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/YwgOK>.

อัจฉรา ปุราคม. (2558). แนวคิดส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ. นครปฐม: บริษัท เพชรเกษมพรินติ้ง กรุป จำกัด.

Creswell. W.J. et al. (2023). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sixth edition. London: SAGE Publications, Inc.