

## โครงการวิชาการรับใช้สังคม มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์: การให้ความรู้แก่ชุมชน ท้องถิ่นและระดับชาติฟรี

เป็นที่ทราบกันดีว่าการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมให้คนทุกเพศทุกวัย รวมทั้งผู้ด้อยโอกาสตลอดจนผู้พิการ ให้มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง ทั้งนี้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทุกภาคส่วนให้ความสำคัญ ซึ่งเป้าหมายสูงสุด คือมุ่งให้ประชาชนทั่วไป รวมทั้งผู้พิการมีพละกำลังแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี แต่การส่งเสริมจากหน่วยงานภาครัฐนั้น พบว่าไม่สม่ำเสมอ ขาดความต่อเนื่อง มีข้อจำกัดในปัจจัยหลายด้าน เช่น การเข้าถึงทรัพยากรของแหล่งความรู้ หรือบุคลากรที่มีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างต่อเนื่อง เช่น ยังขาดบุคลากรที่มีองค์ความรู้หรือเชี่ยวชาญเฉพาะทาง รวมทั้งปัญหาอุปสรรคในการเข้าถึงกลุ่มผู้ด้อยโอกาส เช่น เด็กเยาวชนและสตรีผู้พิการในสังคม ดังนั้นการแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพและการพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การลดความเครียดให้กับสมาชิกของศูนย์ ที่มีกิจกรรมประจำวันในศูนย์พัฒนาศักยภาพฯ อาจเกิดความจำเจ เบื่อหน่าย เพราะต้องใช้ชีวิตด้วยการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ซ้ำๆ ตามปฏิทินหรือกฎระเบียบ นานๆ ครั้งจึงจะได้รับโอกาสจากผู้มีเมตตาจิต มาเลี้ยงอาหารหรือทำกิจกรรมต่างๆ บ้าง แต่ไม่บ่อยนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสถานการณ์โควิด-19 นี้ ส่งผลให้กิจกรรมต่างๆ ต้องงดไปโดยปริยาย โดยเฉพาะกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อบุคลากร เจ้าหน้าที่ของศูนย์ที่เป็นคณะพี่เลี้ยง ซึ่งอาจเกิดความเครียดสะสมจากการดูแลผู้พิการได้เช่นเดียวกัน

การส่งเสริมให้กิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในเด็ก เยาวชน และสตรีผู้พิการซึ่งเป็นผู้ด้อยโอกาส เพื่อหนุนเสริมความเท่าเทียมทางสังคมด้วยกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพและกิจกรรมนันทนาการสร้างสุข จึงเป็นแนวทางและวิธีแก้ไขปัญหาที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพ เพิ่มความสุข เสริมความมั่นใจและสร้างสุขภาพให้เยาวชน สตรีผู้พิการ รวมทั้งหากมีการพัฒนาบุคลากรพี่เลี้ยงที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน สตรี และคนพิการ เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจ ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องเหมาะสมกับบริบท เนื่องจากความพิการของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่ละเอียดและซับซ้อน จึงมีความจำเป็น อย่างยิ่งในการดูแลเอาใจใส่ รวมทั้งการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรพี่เลี้ยง ที่ดูแลผู้พิการเพื่อเกิดความยั่งยืนในระยะยาวต่อไป ซึ่งเป็นเรื่องที่รัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและให้การสนับสนุน เพื่อลดความเหลื่อมล้ำของบุคคลผู้ด้อยโอกาสในสังคม เป็นไปตามนโยบายของการพัฒนาประเทศ เพื่อการพัฒนาระบบความคุ้มครองทางสังคมให้มีประสิทธิภาพ เป็นการบูรณาการการศึกษากับระบบความคุ้มครองทางสังคม เพิ่มความเพียงพอของสิทธิประโยชน์ และลดการตกหล่นของกลุ่มเปราะบาง ทั้งผู้พิการ คนไร้บ้าน ผู้ที่มีปัญหาซ้ำซ้อน และผู้ที่ประสบความเดือดร้อนที่พำนักในศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ นครศรีธรรมราช ซึ่งตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 และตอบสนองต่อการพัฒนาตัวชี้วัด SDG ข้อ 3 สร้างหลักประกันการมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคนในทุกช่วงวัย ตามนโยบายของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

จากข้อมูลพบว่าพฤติกรรมและกิจวัตรประจำวันของเยาวชนและผู้พิการที่พักอาศัยในศูนย์ ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กและสตรีได้ออกกำลังกายอยู่บ้าง โดยทางศูนย์ขอรับการสนับสนุนเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)ในพื้นที่ แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นับแต่ปีพ.ศ.

2563 ที่ผ่านมา ทำให้การส่งเสริมการออกกำลังกายของศูนย์ต้องหยุดชะงักลง ส่งผลให้สมาชิกของศูนย์ขาดการออกกำลังกายและขาดการเคลื่อนไหวทางกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ อันเป็นสาเหตุสำคัญที่จะส่งผลต่อความเสื่อมและต่อความเจริญเติบโตและการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของสตรีและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการได้

นอกเหนือจากนี้ เยาวชนและสตรีในกลุ่มผู้ด้อยโอกาส ของศูนย์พัฒนาศักยภาพและฝึกอาชีพดังกล่าว เป็นกลุ่มเป้าหมายของสังคมที่ยังเข้าไม่ถึงข้อมูลองค์ความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการได้รับการฝึกฝนเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อร่างกายและจิตใจ เช่น กิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการต่างๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพให้กับทุกเพศทุกวัย ดังนั้นสำนักวิชาพหุภาษาและการศึกษาทั่วไปโดยอาจารย์ปิยนุช ขุนสวัสดิ์ ร่วมกับผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.วิสาขะ อนันธวัช สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร จึงได้จัดโครงการบริการวิชาการรับใช้สังคม เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้พิการโดยใช้กิจกรรมโยคะและการบริหารกายควบคู่กับกิจกรรมนันทนาการ เพลง เกม นำออกกำลังกายให้กับกลุ่มเด็ก สตรีและผู้พิการของศูนย์พัฒนาศักยภาพและอาชีพคนพิการ นครศรีธรรมราช ตำบลสระแก้ว จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทำให้ทุกคนเกิดความสุข สนุกสนาน เกิดความผ่อนคลาย และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น โดยมีจุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้พิการมีสมรรถภาพทางกายดี เกิดความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง
2. เพื่อส่งเสริมให้เด็ก สตรีผู้พิการ เยาวชนในศูนย์พัฒนาศักยภาพฯได้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและมีความสุขในการออกกำลังกาย
3. เพื่อส่งเสริมให้เด็กและสตรีผู้พิการได้รับโอกาสในการออกกำลังกายอย่างเท่าเทียม เหมาะสมกับสภาพและอัตลักษณ์แห่งตน โดยการใช้กิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพและกิจกรรมนันทนาการ

ทั้งนี้ในระยะยาว พบว่าเยาวชนและผู้พิการที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพ มีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส และมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยเยาวชนและสตรีของศูนย์ที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 180 นาที/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 92 จากกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเยาวชนและสมาชิกของศูนย์ทั้งหมด 65 คน