

การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพัก
คนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



ปริญญานิพนธ์
ของ
สุนิสา ชูชัยยะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

มีนาคม 2560

การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพัก
คนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



ปริญญานิพนธ์
ของ
สุนิสา ชูชัยยะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

มีนาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพัก
คนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



บทคัดย่อ
ของ
สุนิสา ชูชัยยะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

มีนาคม 2560

สุนิสา ชูชัยยะ. (2560). การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินญญานิพนธ์ กศ.ม. (ศิลปศึกษา: ศิลปะการแสดงศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญญานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณวรรณวิไชย, อาจารย์ดร.จิตรา ดุษฎ์เมธา.

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาผลก่อนและหลังการใช้นาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมโดยมีกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 8 คน ใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design ผลการศึกษาสรุปว่า 1.) การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชราได้นำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด โดยการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะมาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของนาฏยศัพท์ ภาษาท่า และการแสดงพื้นบ้านรวมถึงหลักการในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทฤษฎีกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและไม่ออกห่างจากสังคม โดยกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมตามทฤษฎีของรอย (Roy's Adaptation Model) 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งชุดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมีระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 2.) ผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสูงกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดอยู่ในระดับมากที่สุด

THE DEVELOPMENT OF DANCE THERAPY ACTIVITIES TO ASSIST SOCIAL
ADAPTATION FOR ELDERLY RESIDENTS RECENTLY MOVED TO THE :
WATSANAWET SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER FOR OLDER PERSONS
AYUTTHAYA



AN ABSTRACT
BY
SUNISA CHUCHAIYA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Arts Degree in Art Education (Performing Arts Education)
at Srinakharinwirot University
March 2017

Sunisa Chuchaiya. (2017). **The Development of Dance Therapy Activities to Assist Social Adaptation for Elderly Residents Recently Moved to the :Watsanawet Social wefare Development Center For Older Persons**. MA.D. (Art Education: Performing Art Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Dr.Rawiwan Wanwichai, Dr.Jitra Dudsdeemaytha.

This was an experiment al research with the objectives of creating a dancing art activity therapy for social adjustment among the elderly in a nursing home, a case study of the Watsanawet Social Welfare Development Center for Older Persons, Ayutthaya by studying the pretest and posttest result of using dancing art therapy for social adjustment and to examine the satisfaction levelsof the elderly towards the dancing art activity therapy. The population consisted of eight participants. Aone Group Pretest-Posttest Design was applied. The results illustrated that: 1). The creation of dancing art activity therapy for the social adjustment of the elderly at nursing homes applied the dancing art therapy process using rhythmic body movementsintegratd with Thai Dramatic art theory in terms of dance terminology, gestures and folk performances. Furthermore, thegroup dynamics and activity theory were utilized as it was believed that these activities would allow the elderly to continue to engage in society. Dancing art activity therapy and social adjustment were based on the Adaptation Model put Forward by Roy in three aspects: self-concept, roles and responsibilities and dependency to set the guidelines for creating dancing art activity therapy. The dancing art activity therapy package took place twice a week for five weeks, one hour at a time and ten times in total; 2). the results of pre and post using dancing art activity therapy indicated that the mean score after using dancing art activity therapy was higher than those before using dancing art activity therapy at a 0.5 level of statistical significance; 3). the satisfaction of the elderly towards dancing art activity therapy for social adjustment the elderly was at the highest level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพัก
คนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ของ

สุนิสา ชูชัยยะ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัยเอกปัญญาสกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล อินทร์จันทร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ เกิดจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และอาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ที่ทั้งสองท่านนี้ได้กรุณาแนะนำและให้ข้อคิดที่เป็นสารประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะการสละเวลาอันมีค่าของท่านในการช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจและซาบซึ้งในน้ำใจเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณทั้งสองท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจเครื่องหมายการวิจัยและแก้ไขภาษาทั้ง 6 คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคาล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ อาจารย์ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ อาจารย์ ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง อาจารย์ ดร.สุเมษฐ์ หนกหลัง และนางโสภภาพรรณ ทุมโฆสิต

การก้าวมาเป็นมหาบัณฑิตในวันนี้ได้ ผู้วิจัยขอกราบมอบเป็นบูชาให้แก่คุณพ่อสายัน ชูชัยยะ ผู้ที่ได้จากโลกนี้ไปก่อนเห็นภาพความสำเร็จของลูก คุณแม่ณัฐกานต์ งามสมพล และคุณน้า กานกนิษฐ์ ศรีชาติ ผู้กล่อมเกลาลี้นดู ให้อาหารกาย ใจ สมอง เป็นแบบที่ดี เคียงข้างเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอดเวลาจนทุกวันนี้ รวมถึงญาติมิตรที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกเรื่อง

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่พร่ำสอนผู้วิจัยจนได้ดี และพี่ๆ เพื่อนทุกคนที่เป็นกัลยาณมิตร ให้กำลังใจยามท้อแท้ รวมถึงพี่ๆ น้องๆ ศิลปะการแสดงศึกษา รุ่น 3 ทุกคนที่ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกันมาในการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

สุนิสา ชูชัยยะ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนาฏศิลป์.....	9
ความหมายของนาฏศิลป์.....	9
ประโยชน์ของกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย.....	10
กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด.....	13
รูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์.....	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	18
ความหมายของการปรับตัว.....	18
กระบวนการปรับตัว.....	20
ความสำคัญของการปรับตัวในผู้สูงอายุ.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	33
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	33
แนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ.....	34
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ.....	36
จิตวิทยาด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ.....	42
ลักษณะปัญหาของผู้สูงอายุ.....	43
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ.....	45
ความหมายของความพึงพอใจ.....	45
ทฤษฎีความพึงพอใจ.....	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47
งานวิจัยในประเทศ.....	47
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	48

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินงานวิจัย.....
	รูปแบบการวิจัย..... 52
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง..... 52
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 53
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 59
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 59
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 61
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 62
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 62
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 62
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....
	ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 80
	สมมุติฐานในการวิจัย..... 80
	ขอบเขตของการวิจัย..... 80
	ตัวแปรที่ศึกษา..... 80
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 81
	วิธีการดำเนินการวิจัย..... 81
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 81
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 82
	สรุปผลการวิจัย..... 82
	อภิปราย..... 87
	ข้อเสนอแนะ..... 91
บรรณานุกรม.....	93
ภาคผนวก.....	98

สารบัญ(ต่อ)

ประวัติย่อผู้วิจัย.....	หน้า 160
-------------------------	-------------



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา.....	65
2 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้ (Try Out) กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง.....	67
3 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	68
4 ค่าเฉลี่ยรายข้อและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อนและหลังการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด.....	70
5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ.....	73
6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	76
7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด หลังใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.....	78

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทาง สังคมของผู้สูงอายุด้านอัตมโนทัศน์.....	73
3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทาง สังคมของผู้สูงอายุด้านบทบาทหน้าที่.....	74
4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทาง สังคมของผู้สูงอายุด้านการพึงพาระหว่างกัน.....	74
5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทาง สังคมของผู้สูงอายุสรุปโดยรวม.....	75
6 ค่าเฉลี่ยแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด.....	76
7 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทาง สังคมของผู้สูงอายุ.....	79

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สำนักสถิติแห่งชาติพบว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี รวมถึงความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ ส่งผลทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น อายุคาดเฉลี่ย (Life Expectancy) สูงขึ้น โดยโครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องโดยมีผลมาจากการเกิดที่ลดลง ซึ่งจากข้อมูลสำมะโนประชากรและเคหะของประเทศไทยพบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 ร้อยละ 14.9 ในปี 2545 2550 2554 และ 2557 ตามลำดับ จากสถิติดังกล่าวเป็นตัวบ่งชี้อีกประการหนึ่งที่เน้นย้ำให้เห็นว่าสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์แล้วจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2557 พบว่าผู้สูงอายุที่ยังคงอาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวนั้น มีจำนวน 9,138,707 คน อย่างไรก็ตามพบว่า มีจำนวนของผู้สูงอายุกว่า 875,998 รายที่อาศัยอยู่คนเดียวภายในบ้าน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557: ออนไลน์) ปัญหาของการอยู่คนเดียวคือ ไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย รู้สึกเหงา ต้องเลี้ยงชีพด้วยตนเอง มีปัญหาทางการเงิน ไม่มีคนช่วยทำงานบ้าน นอกจากนี้ปัจจัยของผู้สูงอายุเองจากสภาพร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุยังส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจตามมา เช่นการเปลี่ยนแปลงสภาพและบทบาทในการทำงาน การสูญเสียตำแหน่งในการทำงาน การสูญเสียรายได้ การเปลี่ยนแปลงสภาพและบทบาทในครอบครัว จากเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับกลายเป็นผู้อยู่อาศัย การสูญเสียบุคคลในครอบครัวหรือคนรัก เป็นต้น (เพ็ญแข ประจักษ์จันท์, 2546: 186)

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด คิดมาก เกิดความวิตกกังวลพะวงอนาคต อาลัยอดีต เกิดความรู้สึกทุกข์ ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ เนื่องจากผู้สูงอายุมักรู้สึกว่าตนเองหมดค่า เนื่องจากตนเองไม่สามารถทำงานได้แล้ว ไม่มีสังคม ขาดเพื่อน ขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ปรับตัวไม่ได้ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2549: 165) จากงานวิจัยของ มาศวีร์ สังข์เรียง (2552) พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวหรือมีเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมน้อยนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ มีภาระต่างๆ ที่ต้องรับผิดชอบจึงทำเริ่มเกิดระยะห่างทางสังคม และแยกตัวเองออกจากสังคม พุดคุยและทำกิจกรรมกับผู้อื่นน้อยลง จึงทำให้เกิดปัญหาเศร้า เหงา และรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นภาระของสังคมอันเนื่องมาจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ที่ได้ผันจากสังคมเกษตรกรรมของคนไทยในอดีตเปลี่ยนมาเป็นสังคมแห่งเมือง

อุตสาหกรรม ลูกหลานทุกคนทำงาน ทำให้ต้องทิ้งผู้สูงอายุไว้ที่บ้านตามลำพัง ยิ่งไปกว่านั้น หากลูกหลานต้องไปทำงานต่างจังหวัด ไม่มีใครดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นเหตุให้ต้องพาผู้สูงอายุมาเข้ารับบริการบ้านพักคนชรา หรือสถานสงเคราะห์สวัสดิการบ้านพักคนชราต่างๆ หากผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นจะต้องเข้ามาอยู่บ้านพักคนชราหรือสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระไม่มีใครต้องการต่างจากผู้สูงอายุที่เข้าพักด้วยความเต็มใจผู้สูงอายุย่อมมีจิตใจที่ปกติและสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อนใหม่ และกิจวัตรประจำวันใหม่ๆ ได้ แต่หากเป็นกรณีที่ต้องเข้ารับบริการด้วยความจำเป็นหรือไม่เต็มใจ ย่อมเป็นการยากที่จะสามารถรับการเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งจากการสำรวจสถานสงเคราะห์คนชราส่วนใหญ่ในประเทศไทย ผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการมักจะเป็นผู้สูงอายุที่เข้ามาด้วยปัญหาต่างๆ เช่น ลูกหลานไม่มีเวลาดูแล ถูกลูกหลานทอดทิ้ง ฯลฯ มากกว่าผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการด้วยความสมัครใจ ผู้สูงอายุเหล่านี้จะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากที่ตนเองเคยอาศัย สังคมใหม่ และต้องเผชิญกับความหวาดเหว และรู้สึกถึงความไร้คุณค่าในตนเองส่งผลให้เกิดปัญหาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าพัก ไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสถานที่ใหม่ได้ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2558: 8-6 – 8-8) กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวในผู้สูงอายุว่า การปรับตัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุมาก เป็นการปรับตัวเพื่อช่วยลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ลดความกดดัน ลดสภาพความวิตกกังวล และลดสภาพความเครียด สภาวะทางอารมณ์เหล่านี้หากเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นจะไม่มีเพื่อน ไม่ร่วมกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากไม่ปรับตัวทางสังคม ทำให้สุขภาพย่ำแย่และทำให้ชีวิตในปัจจุบันปลายจะไม่สงบสุขตามวัยอันสมควร

จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ จากระบบฐานข้อมูล Thailis (2549 – 2559) ในระหว่าง 10 ปีที่ผ่านมาพบว่ามีงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุโดยผ่านกิจกรรมต่างๆ จำนวน 194 เรื่อง และงานวิจัยส่วนใหญ่จะพัฒนาในเรื่องของความแข็งแรงทางร่างกาย การรักษาโรคต่างๆ ในด้านการแพทย์และการพยาบาล ซึ่งปัญหาในการปรับตัวทางสังคมนั้นกลับพบงานวิจัยในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาเพียง 14 เรื่อง และกิจกรรมส่วนใหญ่ที่พบเป็นการใช้กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการให้คำปรึกษาและจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาศนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาพบว่ากิจกรรมที่จัดภายในศูนย์ฯ ก็เป็นกิจกรรมที่คล้ายกับงานวิจัยที่ผ่านมากิจกรรมที่จัดในศูนย์ฯ ซึ่งเป็นสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุของภาครัฐในส่วนของภูมิภาคที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย มีการกิจกรรมดังเช่นด้านการออกกำลังกาย คือกิจกรรมกายภาพบำบัดกิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมนวดเพื่อผ่อนคลายส่วนในด้านกิจกรรมนันทนาการคือ กิจกรรมชมรมบำบัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างก้าวที่เป็นสุข (กับนักจิตวิทยา) กิจกรรมอาชีพบำบัดกิจกรรมศิลปะบำบัดกิจกรรมดนตรีบำบัดกิจกรรมท่องเที่ยวอิมมูนกิจกรรมเหยียบกะลาเพื่อสุขภาพ เป็นต้น (นพวรรณ นวลมณี. 2559: สัมภาษณ์)

ซึ่งเน้นกิจกรรมที่เป็นการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกายนั้นจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง และส่งผลทำให้จิตใจเบิกบาน สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) อุดมพร ชื่นไพบูลย์ (2549: 144) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้จะให้ผู้สูงอายุคงมีกิจกรรมในสังคมเพื่อความสุขยามสูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมอยู่เสมอๆ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม เพราะถ้าผู้สูงอายุละทิ้งสังคม สังคมก็จะละทิ้งผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน นาฏศิลป์ไทยเป็นศิลปะการร้องรำทำเพลงที่มนุษย์เป็นผู้สร้างสรรค์โดยประดิษฐ์ขึ้นอย่างประณีตและมีแบบแผน ให้ความรู้ ความบันเทิง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรม ความรุ่งเรืองของชาติได้เป็นอย่างดี (สมิทร เทพวงศ์. 2548: 2) สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาตำราพระราชาภาพ ได้กล่าวถึงนาฏศิลป์ไทยว่า นาฏศิลป์ไทยมีเรื่องบันเทิงในไว้ใช้คอยแก้ในยามที่มนุษย์ท้อแท้ กลัวภัย ใจขาด ในยามที่มนุษย์เบื่อหน่ายเห็นโลกเป็นที่น่าเบื่อ นาฏศิลป์ก็สามารถแสดงให้เห็นความงามของธรรมชาติอันสะพรั่งพร้อมไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ แพทย์ศาสตร์มีเครื่องรักษาโรคทางกายฉันทนา นาฏศิลป์ก็มีเครื่องรักษาโรคทางใจได้ฉันทนา (สาลิ ปาลกะวงศ์. 2521: 6)

จะเห็นได้ว่านาฏศิลป์เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ เพราะกิจกรรมนาฏศิลป์นั้นมีส่วนช่วยในเรื่องของสุขภาพกายเป็นการออกกำลังกายทำให้อายุยืน และได้ฝึกการเคลื่อนไหวเนื่องจากนาฏศิลป์ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เพราะระหว่างที่รำร่างกายได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา ทำให้มีสุขภาพร่างกายดีและยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี จากโครงสร้างท่ารำท่าด้านนาฏศิลป์ไทยที่จะต้องมีการยืดหลังตรงตลอดเวลา จึงเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี (วิมลศรี อุปรมย์. 2524: 1) หากมีบุคลิกภาพที่ดีผู้สูงอายุย่อมมั่นใจ และมีความกล้าที่จะแสดงออก ในด้านของจิตใจและอารมณ์กิจกรรมนาฏศิลป์นำพามาซึ่งความเพลิดเพลิน แจ่มใส และเกิดความสุขใจ (สมิทร เทพวงศ์. 2548: 3) และที่สำคัญสิ่งที่กิจกรรมนาฏศิลป์มีประโยชน์อย่างยิ่งคือ ด้านสังคม เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่ร่วมรำด้วยกันให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บนรากฐานของศิลปวัฒนธรรมประจำชาติอันงดงามที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยในช่วงอดีตที่ผ่านมา สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาศวีร์ สังข์เรียง (2552: 125) กล่าวว่า การใช้ท่ารำไทยกับผู้สูงอายุเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุด เพราะทำให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกจังหวะ ลีลาอ่อนช้อยมีทั้งช้าและเร็วที่พอเหมาะ กำลังดี และในขณะที่รำจะได้พัฒนาการครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมได้ สนุกสนานผ่อนคลายไม่เครียด จากเสียงร้องของเพลง ได้ข้อคิด ความสนุกสนานจากท่วงทำนอง จังหวะดนตรี ได้มีเพื่อนเวลาว่างส่งผลทำให้เกิดการปรับตัวทางสังคมเป็นอย่างดีซึ่งยังคงพบงานวิจัยที่นำเอากิจกรรมนาฏศิลป์มาใช้กับผู้สูงอายุค่อนข้างน้อย ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาพบงานวิจัยที่ใช้กิจกรรมนาฏศิลป์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุเพียง 6 เรื่อง และเป็นวิจัยที่ค่อนข้างทำการวิจัยไว้นานพอสมควร

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำกิจกรรมนาฏศิลป์บนพื้นฐานของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งเป็นการนำหลักทางด้านนาฏกรรมบำบัด (พิณธร ปรัชญานุสรณ์. 2548: 13) มาใช้บำบัดโดยการใช้อารมณ์เคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะ นำมาซึ่งการแสดงออกทางด้านสังคม เป็นการนำศาสตร์ทางด้านนาฏกรรมบำบัดมาประยุกต์เข้ากับนาฏศิลป์ไทย เพื่อนำศาสตร์ของหลักด้านสุนทรียศาสตร์มาช่วยบำบัด พื้นฟู ชัดเจน จิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ของผู้สูงอายุมาเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบำบัดปัญหาการปรับตัวทางสังคมและมีแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Theory) มาเป็นแนวทางในการศึกษาถึงการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยรอยเชื่อว่า การปรับตัวจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวทางด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาท และการปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2558 : 8-9 อ้างอิงจาก Roy. 1984) โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาด้านการปรับตัวทางสังคม จึงเลือกการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน ซึ่งเป็นการปรับตัวที่สอดคล้องกับการปรับตัวทางสังคม โดยนำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมาเป็นสิ่งเร้าในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นได้เรียนรู้การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนผู้สูงอายุ สร้างทักษะสัมพันธ์กับผู้อื่นให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวลดปัญหาการแยกตัวออกจากกลุ่ม ปัญหาการอยู่คนเดียว ไม่เข้าร่วมกิจกรรมของทางศูนย์ฯ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้อาจนำมาซึ่งอาการซึมเศร้า โดดเดี่ยว เก็บกด รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และนำพามาซึ่งสุขภาพจิตและกายที่ไม่ดี เพราะสุดท้ายแล้วในบั้นปลายชีวิตของมนุษย์นั้นมีความต้องการที่จะมีเพื่อนที่คอยให้คำปรึกษา มีผู้ดูแลคอยช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ ดังนั้นหากผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ก็จะเป็นการส่งเสริมทำให้ท่านได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขตามความเหมาะสมของแต่ละคนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายในการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมและใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชราเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านภาพลักษณ์และภาวะสุขภาพ ส่งเสริมความสามารถในการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง และส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับผู้อื่น เป็นการพัฒนาจิตใจให้อ่อนโยน นับเป็นตัวเลือกของกิจกรรมใหม่ที่จะช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ สามารถนำไปเป็นต้นแบบกิจกรรมสำหรับสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุได้ และสามารถนำไปเป็นต้นแบบในการพัฒนากิจกรรมที่เกี่ยวกับนาฏศิลป์ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมในผู้สูงอายุแรกเข้าศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประชากร

ผู้สูงอายุแรกเข้าพักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เข้ามาพักที่บ้านพักคนชราตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 6 เดือน ในช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 และมีเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยในลักษณะเป็นผู้ป่วยติดเตียง เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความพิการขาและแขน และเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพูดคุยสื่อสาร ตอบโต้ได้ หากไม่มีผู้ดูแล โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนทั้งสิ้น 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวทางสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้ามาพักอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยพักอาศัยอยู่มาไม่ต่ำกว่า 3 เดือนขึ้นไป และไม่เกิน 6 เดือน

การปรับตัวทางสังคม หมายถึง การแสดงออกของผู้สูงอายุในการพยายามจัดการตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ตามเพศ อายุ ภาระหน้าที่ที่ถูกกำหนดขึ้นหรือตามความสมัครใจ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุและบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์จังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งสะท้อนออกมาใน 3 ด้าน ได้แก่

1. **ด้านอัตมโนทัศน์** หมายถึง การรับรู้และยอมรับเกี่ยวกับร่างกายของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไป และความสามารถในการจัดการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านภาพลักษณ์และภาวะสุขภาพของตนเอง

2. **ด้านบทบาทหน้าที่** หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามหน้าที่ของตนเองที่ถูกกำหนดขึ้นในการพักอาศัยภายในศูนย์ฯ อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้สูงอายุคนอื่นๆ รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3. **ด้านการพึ่งพาพึ่งกัน** หมายถึง การแสดงออกทางความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกันภายในศูนย์ฯ บุคคลจะต้องมีความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างการพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาผู้อื่น มีพฤติกรรมของการเป็นผู้ให้และผู้รับที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความอิสระและผสมผสานกับแบบแผนสัมพันธ์กับการใช้จังหวะและทำนองเพลง เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ร่วมเคลื่อนไหว ร้องเพลง พูดสื่อสารกับผู้อื่นโดยมีการใช้จังหวะและทำนองเพลง เพื่อใช้ในการบำบัดผู้สูงอายุทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จนนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน โดยใช้นาฏยศัพท์ ภาษาท่า และการละเล่นพื้นบ้าน เข้ามาประกอบสร้างเป็นชุดการฝึกกรรมทั้งสิ้น 10 ชุด แต่ละชุดใช้เวลาชุดละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

โดยกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดประกอบไปด้วย กิจกรรมทั้งสิ้น 10 กิจกรรม โดยจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

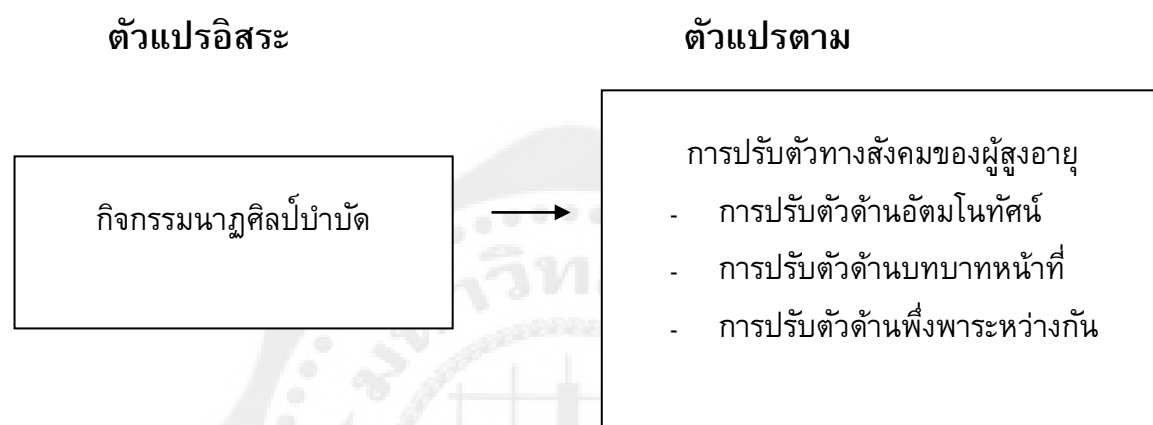
1. กิจกรรมที่ 1 เป็นกิจกรรมที่เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อปรับพื้นฐาน และละลายพฤติกรรม ผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของนาฏยศัพท์ไทย

2. กิจกรรมที่ 2 - 3 เป็นกิจกรรมที่เน้นการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ คือการให้ผู้สูงอายุได้เริ่มต้นในการมองตนเองในด้านดี รับรู้ความสามารถของตนเองผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ ภาษาท่า และการร้องเพลง กิจกรรมที่ 4 - 5 และ กิจกรรม 7 - 8 เป็นกิจกรรมที่เน้นการปรับตัวทางด้านการพึ่งพาพึ่งกัน คือการให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม รู้จักการให้และรู้จักการรับอย่างเหมาะสม ผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ รำกะลา รำโชน และรำวง กิจกรรมที่ 6 เป็นกิจกรรมที่เน้นการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ คือการให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป

ของตนเอง และปรับตัวอยู่กับบทบาทใหม่ที่ตนเองได้รับอย่างเหมาะสม ผ่านกิจกรรมการประดิษฐ์อุปกรณ์ในการแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้าน

3. กิจกรรมที่ 9 – 10 เป็นกิจกรรมที่อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีกิจกรรม ที่เน้นให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อที่จะได้เกิดทักษะทางสังคม ไม่ถอยห่างจากสังคม ผ่านกิจกรรมการแสดงนาฏศิลป์ไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม ผู้สูงอายุมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
2. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับมาก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนาฏศิลป์

- 1.1 ความหมายของนาฏศิลป์
- 1.2 ประโยชน์ของกิจกรรมนาฏศิลป์
- 1.3 กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
- 1.4 รูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

- 2.1 ความหมายของการปรับตัว
- 2.2 ระยะเวลาในการปรับตัว
- 2.3 กระบวนการปรับตัว
- 2.4 ความสำคัญของการปรับตัวในผู้สูงอายุ
- 2.5 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวในผู้สูงอายุ

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

- 3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 3.2 แนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ
- 3.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ
- 3.4 จิตวิทยาด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุ
- 3.5 ลักษณะปัญหาของผู้สูงอายุ

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

- 4.1 ความหมายของความพึงพอใจ
- 4.2 ทฤษฎีความพึงพอใจ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยในประเทศ
- 5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนาฏศิลป์

ในการทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์ และขอ
นำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1.1 ความหมายของนาฏศิลป์

สาลิ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2521: 5) ได้กล่าวถึงความหมายของนาฏศิลป์ว่า
อรรถาธิบายของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ทำให้เห็นว่าการฟ้อนรำ
เป็นจารีตประจำตัวมนุษย์ และได้ยกเอาความเป็นไปในนานาประเทศมาบรรยายให้เห็นว่า นาฏศิลป์
เป็นปกติการของคนทั่วไป และจะได้กล่าวถึงเหตุผลและความหมายของนาฏศิลป์แบบพิสดาร ว่า
นาฏศิลป์นั้น กล่าวอย่างกว้างๆ มีอยู่ 2 ชนิด คือการแสดงที่เป็นเรื่องราวซึ่งเรียกว่า ละคร และการ
แสดงที่เรียกว่าฟ้อนรำ และหากจะกล่าวถึงคำว่า “นาฏศิลป์” ให้ความหมายว่า นาฏ หมายถึงการ
ฟ้อนรำ ศิลป์ หมายถึง ความประณีตงดงาม ที่ทำให้ผู้ที่ได้รับชมเกิดอารมณ์คล้อยตามไปการแสดง
เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นอย่างมีระเบียบ ซึ่ง สุมิตร เทพวงษ์ (2548: 2) ได้ให้ความหมายนาฏศิลป์ไว้ใน
อีกแนวทางหนึ่งว่านาฏศิลป์ประกอบไปด้วย 3 รูปแบบ นาฏศิลป์ คือการฟ้อนรำที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น
จากธรรมชาติด้วยความประณีตอันลึกซึ้งเพียบพร้อมไปด้วยความวิจิตรบรรจงอันละเอียดอ่อน
หมายถึง การฟ้อนรำ ระบำ เต้น และยังหมายถึงการร้องและการบรรเลงด้วย นาฏศิลป์ คือ การร้อง
ทำเพลง การให้ความบันเทิงใจ ประกอบกับด้วยการโน้มน้าวอารมณ์และความรู้สึก ส่วนสำคัญส่วน
ใหญ่ของนาฏศิลป์อยู่ที่การละครเป็นส่วนใหญ่ หากแต่ศิลปะประเภทนี้จำเป็นต้องอาศัยดนตรีและ
การขับร้องเข้าร่วมด้วย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดคุณค่าในศิลปะเพิ่มมากขึ้นตามสภาพ หรือ
อารมณ์ต่างๆ กันซึ่งแล้วแต่จุดมุ่งหมาย แต่ความหมายที่เข้าใจกันทั่วไป คือ ศิลปะการร้องรำทำ
เพลง สอดคล้องกับ เรณู โกศินานนท์ (2545: 4) ได้รวบรวมนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายของ
นาฏศิลป์ไว้หลายท่าน อาทิเช่น จินน์ นักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม อธิบายถึงนาฏศิลป์ในลักษณะของ
การมีคุณสมบัติทั้งที่เป็นสากลและเป็นของท้องถิ่นและใช้สื่อความหมายต่างๆ ดังคำกล่าวที่ว่า
“นาฏศิลป์ คงเป็นสื่อที่เข้าถึงได้ง่ายที่สุดและเป็นสากลที่สุด นาฏศิลป์ในแวดวงของวัฒนธรรม
ท้องถิ่น จะเป็นรูปลักษณะทางทัศนศิลป์เพื่อการเล่าเรื่องต่างๆ ความหมายต่างๆ นั้นถ่ายทอดได้
ด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกาย การแสดงสีหน้า การทำมือเป็นรูปต่างๆ ซึ่งมักจะประกอบด้วย
ดนตรีและขับร้อง” สุตาร์โซโน นักวิชาการนาฏศิลป์อินโดนีเซียกล่าวว่า นาฏศิลป์เป็นธรรมชาติของ
มนุษย์ มีการพัฒนามาพร้อมมนุษย์และทำหน้าที่เพื่อสังคม “ศิลปะเป็นมิติหนึ่งในวัฒนธรรมของ
มนุษย์ที่มุ่งเน้นแง่มุมแห่งความสุนทรีย์ และความเป็นศิลปะในสรรพสิ่งทั้งปวง ศิลปะสาขาหนึ่งที่
นับว่าสำคัญมาก คือ การฟ้อนรำหรือนาฏศิลป์ อาจกล่าวได้ว่าการกำเนิดของนาฏศิลป์เริ่มพร้อมกับ

ความเป็นมนุษย์ ผลที่ติดตามมาก็คือ ธรรมชาติของมนุษย์เอื้อต่อการพ้อรำ แต่ความสามารถในการพ้อรำในแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความถนัดและศักยภาพเฉพาะตน” อมรา กล้าเจริญ (2542: 3) ให้ความหมายคำว่านาฏศิลป์ไว้ในทำนองเดียวกันว่า นาฏศิลป์ หมายถึง การพ้อรำที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นจากธรรมชาติด้วยความประณีตอันลึกซึ้ง เพียบพร้อมไปด้วยความวิจิตรบรรจงอันละเอียดอ่อน นอกจากนี้นาฏศิลป์ หมายถึงการพ้อรำ ระบำรำเต้นแล้ว ยังหมายถึงการร้องและการบรรเลงด้วย ในปัจจุบันความหมายของนาฏศิลป์ไทย ไม่ได้แตกต่างไปจากในอดีตเลย จิตติรัตน์ เกิดหาญ (2555: 7) ได้ให้ความหมายของคำว่า นาฏศิลป์ ไว้ว่าเป็นศิลปะในการพ้อรำ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นด้วยความประณีต งดงาม และมีแบบแผน ให้ความบันเทิงอันไพเราะ อารมณ์และความรู้สึกของผู้ชมให้สอดคล้องตาม

กล่าวโดยสรุปคือ นาฏศิลป์เป็นศิลปะในการพ้อรำ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงแบบเป็นเรื่องราวหรือในอีกคำหนึ่งอาจเรียกว่าละคร หรือเป็นการแสดงแบบเป็นชุด เป็นระบำ รำ พ้อรำ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการแสดงเช่นใดล้วนแล้วแต่เรียกโดยรวมว่านาฏศิลป์ นาฏศิลป์เป็นศิลปะที่แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของชาติ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมต่างๆ ที่เป็นของชาตินั้นๆ เป็นเครื่องแสดงถึงความศิวิลักษณ์ของแต่ละประเทศ โดยมีจุดกำเนิดมาจากการเลียนแบบธรรมชาติ การเช่นสร้างบุษาสรรสร้างสรรขึ้นด้วยความประณีต วิจิตรของฝีมือมนุษย์ นับได้ว่าเป็นศิลปะที่แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของมนุษย์แต่ละเชื้อชาติได้อย่างถ่องแท้

1.2 ประโยชน์ของกิจกรรมนาฏศิลป์

สมิตร์ เทพวงษ์ (2548: 3) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนาฏศิลป์ไว้ ดังนี้

1. ทำให้เป็นคนร่าเริงแจ่มใส
2. มีความสามัคคีในหมู่คณะ
3. สามารถยึดเป็นอาชีพได้
4. ทำให้รู้จักดนตรีและเพลงต่างๆ
5. ทำให้เกิดความจำและปฏิภาณดี
6. ช่วยให้เป็นคนที่มีท่าทางเคลื่อนไหวสง่างาม
7. ช่วยในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี
8. ได้รับความรู้นาฏศิลป์จนเกิดความชำนาญ สามารถปฏิบัติได้ดีมีชื่อเสียง

สาลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2521: 8) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนาฏศิลป์ไว้เช่นกันว่า กิจกรรมนาฏศิลป์มีประโยชน์อยู่ 2 ประการ คือ 1. ประโยชน์ทั่วไป ในการแสดงย่อมกลม่อใจ ผู้ดูให้อ่อนโยน เยือกเย็น ดับทุกข์ได้ชั่วคราว ปลุกใจให้ร่าเริง กล้าหาญ และเป็นเครื่องมือ

ให้โลกครีกครั้น ทำให้บางชาติเห็นว่าชาติไทยเป็นชาติที่มีวัฒนธรรมดี 2. ประโยชน์ส่วนตัว ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้ทำประโยชน์ทั่วไปดังกล่าวมาแล้ว เป็นผู้รักษาเผยแพร่วัฒนธรรมของชาติ ทำให้เป็นผู้มีความรื่นเริงอยู่เสมอ ทำให้อาณานิคมดี และทำให้การสมาคมได้กว้างขวาง วิมลศรี อูปรมย์ (2524: 1) วิชานาฏศิลป์มีประโยชน์ในเชิงการศึกษาหรือฝึกอบรม แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังต่อไปนี้ คือ

1. ประโยชน์สำหรับตนเอง การฝึกนาฏศิลป์นั้น เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคนทั้งด้านร่างกาย และคุณค่าทางจิตใจ และทัศนคติ แล้วผู้รำนนาฏศิลป์และการแสดงละครย่อมได้รับผลดังต่อไปนี้

1.1 มีความรู้ทางนาฏศิลป์ และการละคร สามารถอธิบายความสำคัญของเนื้อหาให้คนอื่นเข้าใจและเห็นความสำคัญได้

1.2 มีความสามารถแสดงได้ ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียง

1.3 มีจิตใจรื่นเริงแจ่มใส กล้าที่จะแสดงออกในทางที่ดี

1.4 ช่วยให้ประเทศชาติมีประชาชนที่มีคุณสมบัติในทางที่ดี

ปัญหาของประชากรล้นประเทศนั้น ความจริงปัญหาใหญ่ไม่ใช่อยู่ที่การมีประชากรมากจนถึงกับต้องแย่งอาหารกันกิน แต่อยู่ที่ประเทศต่างๆ จะสามารถทำให้ประชากรในประเทศมีคุณภาพดีหรือไม่ ถ้าประเทศไทยมีประชากรที่มีความขยันขันแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเข้าใจตระหนักถึงหน้าที่ของพลเมืองที่ดีที่ควรประพฤติปฏิบัติต่อชาติบ้านเมือง จึงไม่ต้องกลัวกับปริมาณของประชากร ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันนี้อยู่ที่สัดส่วนของประชากรประเภทมีคุณภาพน้อยกว่าประเทศอื่นที่เจริญแล้ว ฉะนั้นการได้รับความรู้และปฏิบัติการที่ถูกต้องจึงเป็นวิธีการที่ช่วยสร้างคุณภาพของประชากรในประเทศได้โดยส่วนรวม

1.5 การฝึกการรำร่ายเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายไปด้วย ทำให้
อนาณานิคมดี อายุยืน

1.6 ทำให้ทรวดทรงสง่างาม บุคลิกดี

1.7 สามารถยึดเป็นอาชีพได้

1.8 ช่วยให้เป็นผู้มีสุนทรีย์ในด้านความงาม และจริยศาสตร์

1.9 มีความเข้าใจในชีวิตดีขึ้น จากการดูและศึกษาการละคร สามารถอภิปรายและวิจารณ์ให้ข้อคิดเห็นแก่คนอื่นในสภาพการณ์ต่างๆ ได้

2. ประโยชน์ทั่ว ๆ ไป การแสดงนาฏศิลป์ในลักษณะของหมู่คณะย่อมก่อให้เกิดประโยชน์หลายอย่างดังต่อไปนี้

2.1 ก่อให้เกิดความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน ส่งเสริมการปฏิบัติเป็นหมู่เป็นคณะได้

2.2 ช่วยสร้างบรรยากาศในหน่วยงานต่างๆ ให้ดีขึ้น

2.3 ช่วยก่อให้เกิดบทละครดีๆ ขึ้น

2.4 ช่วยให้มีผู้รับช่วงและถ่ายทอดงานทางศิลปะไว้

2.5 งานละครเกี่ยวข้องกับงานอื่นๆ มาก เมื่องานละครก้าวหน้างานอาชีพอื่นก็ย่อม มีผลก้าวหน้าตามไปด้วย เช่น บทละคร การดนตรี เพลง ฯลฯ

3. ประโยชน์ระดับชาติ แสดงออกถึงความเป็นอารยะประเทศ นาฏศิลป์เป็นศิลปะประจำชาติ ไทยเป็นประเทศชาติที่มีศิลปวัฒนธรรมของตนเองมานานแล้ว ฉะนั้นจึงสามารถประมวลศิลปประจำชาติไว้หลายสาขาด้วยกัน นาฏศิลป์เป็นศิลปะที่เกี่ยวข้องกับภาษา ท่าทาง และดนตรี ฉะนั้นพฤติกรรมทางด้านนาฏศิลป์ของไทยจึงเป็นพฤติกรรมหล่อหลอมประมวลสิ่งที่ดีงามที่เกี่ยวข้องกับ กาย วาจาใจ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในด้านการแสดงออกถึงความเป็นมนุษย์ที่แตกต่างไปจากสัตว์โลกทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้เราจึงควรนำวิธีการเหล่านั้นมาเป็นเครื่องมือ อบรมสั่งสอนกุลบุตรกุลธิดาให้มีความตระหนักถึงวัฒนธรรมทางนาฏศิลป์ของไทยซึ่งเป็นศิลปะประจำชาติดังต่อไปนี้

3.1 พึงปลูกฝังให้เข้าใจว่านาฏศิลป์เป็นศิลปะประจำชาติที่ควรอนุรักษ์และถ่ายทอดให้แก่อนุชนรุ่นหลัง

3.2 เป็นแกนรวมทางด้านศิลปะของแขนงอื่นๆ ทุกแขนงไม่ว่าจะเป็นศิลปะแขนงจิตรกรรม ประติมากรรม นาฏกรรม วรรณกรรม และอื่นๆ การแสดงละครแต่ละครั้งย่อมจำลองเอาศิลปะประเภทต่างๆ ไปไว้ในโรงละครหมดทุกด้าน

3.3 การรำไทย เป็นการแสดงออกถึงความเป็นอารยประเทศ สมดังคำพังเพยที่ว่าสำเนียงบอกภาษา กริยาบอกตระกูล

เรณู โกศินานนท์ (2535: 5) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมนาฏศิลป์ไว้เป็นหัวข้อว่า

1. เพื่อให้มีโอกาสนในการแสดงออก

2. เป็นสันทนาการที่ดี แม้จะไม่ได้แสดงเอง แต่หากว่าบุคคลได้ทราบถึงหลักของการชมละคร ฟ้อนรำ ไว้มาก ก็จะทำให้การชมการแสดงนาฏศิลป์ ละครเวที ละครโทรทัศน์ สนุกยิ่งขึ้น มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และสามารถที่จะวิพากษ์วิจารณ์ได้อย่างถูกต้อง

3. เป็นการรักษาศิลปวัฒนธรรมอันเป็นสมบัติอันล้ำค่าประจำชาติให้อยู่ต่อไปไม่ขาดระยะ

4. ทำให้สบายใจ

5. ได้ฝึกหัดการประสานงานในด้านต่างๆ ทำให้ได้ทำงานร่วมกับสังคมหมู่มาก

6. ช่วยในการสร้างบุคลิกภาพให้เคลื่อนไหวไม่ขัดตา ท่าทางสง่าผ่าเผยไม่ขวยเขิน และเหนียมอายเมื่ออยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ

7. การฟ้อนรำเป็นการออกกำลังกายที่ได้บริหารทุกส่วนของร่างกายอย่างหนึ่ง เป็นวิธีการลดน้ำหนักและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

กล่าวโดยสรุปคือ ประโยชน์ของนาฏศิลป์นั้นมีมากมายไม่ว่าจะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ประโยชน์แก่สังคม รวมไปถึงประโยชน์ต่อประเทศชาติ ดังนั้นเราจะหากิจกรรมเพื่อความบันเทิง และผ่อนคลาย เราจึงควรเลือกเอากิจกรรมนาฏศิลป์มาใช้ในการฝึก เพื่อประโยชน์ในด้านต่างๆที่ได้กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นกิจกรรมนาฏศิลป์จึงนับว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และทรงคุณค่า สืบสานศิลปวัฒนธรรมไทย

1.3 กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

กิจกรรมนาฏศิลป์หรือนาฏกรรมบำบัดนั้น หมายถึง การบำบัดรักษาด้วยการเต้นแบบสมัยใหม่โดยใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะ พื้นที่ และพลังงานของร่างกาย ในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์เพื่อการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกในจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางสังคมของผู้เข้ารับการบำบัด และการแสดงเรื่องราวโดยใช้ภาษาท่าทางสื่อความหมายโดยเป็นการเต้นแบบอิสระที่ไม่ได้มีการคิดเตรียมท่ามาก่อน เพื่อให้เกิดการรับรู้ด้วยตนเอง การผ่อนคลาย นำมาซึ่งการแสดงออกด้านสังคมเป็นศาสตร์ในเรื่องของการใช้หลักในด้านของสุนทรียศาสตร์มาช่วยบำบัด ฟันฟู ขัดเกลา จิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ของมนุษย์ ในต่างประเทศพบการใช้ศาสตร์ทางด้านการเต้น การละคร มาช่วยในการบำบัดผู้ป่วย เด็ก หรือผู้ที่มีปัญหาอย่างแพร่หลาย และมีการวางหลักสูตรอย่างจริงจัง มีการรับรองมาตรฐานในการบำบัด บำบัดโดยนักเต้น หรือนักการละครที่ผ่านการเรียนมาแล้วอย่างจริงจัง จึงทำให้เป็นอีกหนึ่งศาสตร์ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ต่อไป (พิณธร ปรัญญานุสรณ์. 2548: 13)

1. ความเป็นมาของกิจกรรมนาฏศิลป์หรือนาฏกรรมบำบัด

ศรียา นิยมธรรม (2548: ออนไลน์) กล่าวถึงที่มาของนาฏศิลป์หรือนาฏกรรมบำบัดว่า เกิดขึ้นโดยนักนาฏบำบัดในยุคแรกๆ ซึ่งครูสอนเต้นรำชื่อ Marian Chace เธอสังเกตว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือเด็กที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจได้ ซึ่งจะเน้น

ความต้องการที่จะแสดงออกมามากกว่าความชำนาญในการเต้นรำต่อมา ค.ศ. 1920 จิตแพทย์ผู้หนึ่งซึ่งมีความชื่นชมในผลการทดลองของ Marian Chace ได้ขอให้เธอมาทำงานด้านผู้ป่วยจิตเวชของโรงพยาบาลเซนต์อีลซาเบธในกรุงวอชิงตัน หลังจากนั้นผลงานของเธอก็เป็นที่ยอมรับในระดับประเทศ เธอได้สาธิตให้เห็นว่าการเต้นรำและการเคลื่อนไหวทำให้ผู้ป่วยที่แยกตัวไปอยู่ตามลำพังสามารถกลับมารวมกลุ่มทำกิจกรรมและเริ่มแสดงออก แม้จะไม่สามารถใช้คำพูดสื่อสารกับผู้อื่นได้หลังจากนั้นนาฏบำบัดก็พัฒนาสืบต่อมาโดยใช้เทคนิคที่แตกต่างกันไป

สำหรับประเทศไทยมีการนำนาฏบำบัดมาใช้บ้าง แต่ยังไม่มีการยอมรับอย่างเป็นทางการ มักใช้ร่วมหรือสลับกับกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ นาฏบำบัดมักนำมาช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางจิต เช่น มีความกังวล ซึมเศร้าหรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่างนอกจากนั้นยังใช้กับคนไข้โรคจิตเภท โรคซึมเศร้าสลับภาวะความผิดปกติในการกินอาหาร การติดเหล้าและการเสพยาเสพติดการบำบัดแบบนี้ยังใช้ได้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาในการรับรู้หรือคนที่เสพยาเนื่องจากความเครียดหรือเป็นโรคหัวใจ

2. กระบวนการปฏิบัติการของศาสตร์ด้านนาฏศิลป์หรือนาฏกรรมบำบัด

การเคลื่อนไหวสามารถที่จะเป็นหน้าที่หรือเป็นสัญลักษณ์ที่มีส่วนช่วยในการเข้าถึงความไม่มีสติ ตามหลักการดังกล่าวสามารถที่จะสรุปได้ว่า นาฏศิลป์บำบัดรวม 3 องค์ประกอบเข้าด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบด้านการศึกษา กระบวนการในรักษาและกระบวนการในความคิดสร้างสรรค์ ในความสัมพันธ์กับสิ่งที่กล่าวมาโครงสร้างของนาฏศิลป์บำบัดค่อนข้างตรง มีการพัฒนาในเรื่องของสมาธิของร่างกาย ขณะที่มีการบวนการรักษามาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องเน้นให้ความสำคัญหลักเป็นเรื่องของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แต่กระนั้นกระบวนการในตัวของมันเองเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สุดท้ายในกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ได้ให้การเน้นย้ำเป็นพิเศษต่อความเป็นธรรมชาติและการแสดงที่ไม่ได้เตรียมมาก่อนและสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านการเต้นรำและการเคลื่อนไหว (Brauninger. 2014: 54 อ้างอิงจาก Meekums. 2002)

3. กระบวนการของนาฏศิลป์บำบัด

ตามแบบจำลองที่สร้างโดย Marian Chace นาฏศิลป์บำบัดมีโครงสร้างตามปกติในลักษณะของส่วนประกอบในกลุ่มและวัตถุในการรักษาที่ถูกจัดตั้ง ครั้งนี้เน้นให้เห็นถึงเวลาช่วงขณะทั้ง 4 อย่างที่สำคัญที่เกิดขึ้นระหว่างในแต่ละขั้นตอนของการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งสามารถที่จะปฏิบัติโดยบูรณาการกับผู้คนที่สูงอายุ เพื่อเป็นการตรวจสอบการแสดงความรู้สึกหรือความคิดเป็นคำพูด ความเป็นมาของแต่ละบุคคล สร้างวงจรและมีโอกาสที่จะแบ่งปันว่าพวกเขาทั้งหลายรู้สึกทางอารมณ์และทางร่างกายอย่างไร ในขั้นตอนแรก นักบำบัดจะสังเกตผู้ป่วยอย่างตั้ง

อกตั้งใจโดยมีวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับร่างกายที่จำเป็นเกี่ยวกับการแสดง และใจความสำคัญที่ต้องพัฒนาในช่วงระยะเวลา เวลาชั่วขณะที่ตามมาเป็นการเตรียมตัวของร่างกาย สำหรับช่วงระยะเวลาการอุ่นเครื่องวัตถุประสงค์ทั้งหลายหลักๆ ของการอุ่นเครื่องเป็นการระดมความสามารถของบรรดาผู้มีส่วนร่วมของการแสดงออกทางอารมณ์ การปลุกสติของร่างกายขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างช่วงที่อุ่นเครื่องมันเป็นไปได้ที่จะดำเนินต่อไปสู่กระบวนการระยะที่ 3 การพัฒนาในสาระสำคัญ ถ้าไม่มีสาระสำคัญอะไรที่ยืนเด่นอยู่นักบ่าบัตอาจจะต้องเป็นผู้นำ โดยการแนะนำความเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการของแต่ละกระบวนการ เพื่อที่จบจบช่วงระยะเวลานี้มีการตรวจสอบหรือการยุติ (การแสดงความรู้สึกหรือความคิดเป็นคำพูดครั้งสุดท้าย) จะเป็นเรื่องที่สำคัญอีกครั้งที่การสร้างวงจรที่ความคิดต่างๆ ความรู้สึกต่างๆ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นระหว่างช่วงระยะเวลานาฏศิลป์บำบัดถูกแบ่งปันขึ้นมันสามารถทำให้เกิดการรวมและการกระทำอย่างละเอียดของประสบการณ์ต่างๆ ของแต่ละคนและของกลุ่ม มันเป็นเวลาชั่วขณะที่ของการเปลี่ยนแปลงไปในพื้นที่ภายนอกที่ๆ นักบ่าบัตอาจต้องมีบทบาทของการควบคุมกลุ่ม ในขั้นตอนนี้และการตรวจสอบในสิ่งที่ขับเคลื่อนต่างๆ ในการแสดงที่ไม่มีการพูดอาจจะต้องนำมาใช้ในกรณีที่บรรดาผู้สูงอายุแสดงถึงความยากลำบากในการใช้ภาษาผ่านการพูด

นาฏศิลป์บำบัดมีหลายเทคนิคที่อาจจะนำไปประยุกต์ใช้ได้โดยทั่วไปแต่มันจะสำคัญเสมอในการตรวจสอบว่าส่วนไหนมีความพอเพียงต่อการตอบสนองความจำเป็นต่างๆ ของผู้คนโดยเฉพาะเจาะจง (Brauninger. 2014: 54)

สรุปได้ว่าขั้นตอนในการใช้นาฏศิลป์บำบัดนักบ่าบัตจะฝึกให้ผู้มารับการบำบัดไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่รู้จักวิธีคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อจนผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกภายในมากขึ้นโดยไม่ต้องใช้คำพูดแต่จะใช้วิธีการเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบเมื่อการบำบัดพัฒนาขึ้น ก็อาจจะนำการเคลื่อนไหวมาตีเป็นความหมายหรืออธิบาย หรือใช้เพื่อให้คำปรึกษาได้ในช่วงแรกๆ ของการบำบัด นักนาฏศิลป์บำบัดต้องเข้าร่วมด้วยโดยทำตามรูปแบบตามที่ผู้รับการบำบัดจัดทำขึ้นมา นักบ่าบัตจะค่อยๆ เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและพยายามประสานการรับรู้ที่เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหวนักบ่าบัตต้องมีความชำนาญพิเศษเกี่ยวกับท่าเต้นหรือท่าการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดโดยไม่ต้องใช้คำพูดหลังจากจบการบำบัดจะเป็นกระบวนการของการผ่อนคลายและพูดคุย เพื่อเป็นการดูแลผลตอบรับจากผู้เข้ารับการบำบัดด้วย

1.4 รูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์

กิจกรรมนาฏศิลป์ เป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบที่หลากหลาย และมีประเภทที่ระบุไว้อย่างชัดเจน โดยการแสดงนาฏศิลป์ไทย หรือกิจกรรมนาฏศิลป์นี้ จะประกอบไปด้วยรูปแบบต่างๆ เช่น ระบำ รำ โขน มหรสพ การละเล่น และละคร ซึ่งแต่ละรูปแบบจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละการแสดง โดยในการวิจัยครั้งนี้ ได้เลือกนำเอากิจกรรมนาฏศิลป์ที่มีความเหมาะสม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ และเป็นรูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์ที่ผู้สูงอายุสามารถที่จะทำได้ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ไม่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ โดยจะขออธิบายในส่วนของรูปแบบนาฏศิลป์ไทยที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

1.4.1 ระบำ รำ ฟ้อน

เป็นการแสดงที่จัดอยู่ในจำพวกการแสดงที่เป็นชุดเป็นตอน และการแสดงเบ็ดเตล็ด ใช้แสดงเพื่อความบันเทิง และความสวยงามในโอกาสต่างๆ

ระบำ คือ ศิลปะของการรำที่แสดงพร้อมกันเป็นหมู่ เริ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ไม่จำเป็นต้องดำเนินเป็นเรื่องเป็นราว การแสดงระบำจะเน้นที่ความสวยงามของท่ารำ การแปรแถว เครื่องแต่งกาย ความเหมาะสมและความพร้อมเพรียงของผู้แสดง เพลงร้อง และทำนองดนตรี การแสดงระบำมีทั้งการทำท่ารำ ที่เรียกว่าการตีบทตามบทร้อง และการแสดงระบำที่ทำท่ารำโดยไม่ต้องคำนึงถึงบทร้อง แต่อาศัยการประดิษฐ์ท่ารำให้มีความสวยงาม ระบำของกรมศิลปากรมีอยู่ 2 รูปแบบ คือ ระบำที่เป็นแบบแผนดั้งเดิม และระบำที่ประดิษฐ์ขึ้นใหม่

รำ คือ ศิลปะของการรำที่แสดงเป็นคู่ หรือแสดงคนเดียว ที่มักเรียกว่า “รำเดี่ยว” และ “รำคู่” สำหรับการแสดงที่กรมศิลปากรจัดแสดงอยู่บางครั้งก็มีการรำหลายคนซึ่งไม่ได้จัดเข้าประเภทของระบำ เรียกว่า “รำหมู่”

ฟ้อน คือ ศิลปะของการรำที่ประกอบด้วยผู้แสดงตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป ซึ่งจัดอยู่ในการแสดงประเภทระบำ หรือรำ แต่คำว่า “ฟ้อน” ใช้กับการแสดงทางภาคเหนือเป็นหลัก เป็นการแสดงที่มีความสวยงามของลีลาท่ารำอันอ่อนช้อยงดงาม เพลงร้อง และทำนองดนตรีมีความไพเราะ ฟ้อนเป็นการแสดงพื้นเมืองที่มีลักษณะการแต่งกาย เพลงร้อง เพลงดนตรีตามภาษาท้องถิ่นหรือตามเชื้อชาติ ซึ่งมีปรากฏอยู่ทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- ฟ้อนทางภาคเหนือ เช่น ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ฟ้อนสาวไหม ฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง

- ฟ้อนทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น ฟ้อนภูไท

เซ็ง คือ ศิลปะของการแสดงพื้นบ้านทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ลักษณะของการแสดงจะสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นชนบจารีตประเพณี วิถีชีวิตของกลุ่มชน ตลอดจนการประกอบอาชีพ ที่มีจุดประสงค์ในการแสดงเพื่อความสนุกสนาน เช่น เซ็งสวิง เซ็งโปงกลาง เซ็งตังหวาย เซ็งกระโป้ เซ็งอีสาน ฯลฯ (กรมศิลปากร. 2549: 40)

มหรสพ หมายถึง การเล่นรื่นเริง มีโขน ละคร หรือสิ่งที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งการเล่นรื่นเริงเหล่านี้มีอยู่มากมาย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และองค์ประกอบ รูปแบบของกิจกรรมนาฏศิลป์ต่างๆ และได้คัดเลือกกิจกรรมนาฏศิลป์ที่นำมาใช้ในงานวิจัย ดังจะขออธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

รำวงและรำโทน

รำวงเป็นการเล่นอย่างหนึ่งของชาวบ้านที่ร่วมกันเพื่อความสนุกสนานและเพื่อความสามัคคี แต่เดิมเรียกว่า “รำโทน” เนื่องจากใช้โทนซึ่งเป็นเครื่องดนตรีตีประกอบจังหวะ โดยใช้โทนเป็นจังหวะหลัก ตีจังหวะง่ายๆ เช่น ป๊ะโตนป๊ะโตนป๊ะโตนๆ ต่อมาได้เพิ่มเครื่องประกอบจังหวะอีก 2 ชิ้น คือ กรับและฉิ่ง เป็นเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ แต่ยังไม่มีการขับร้องใดๆ คงรำไปตามจังหวะโทนอย่างเดียว เสียงของโทนจะทำให้ผู้คนเกิดอารมณ์สนุกสนาน ชวนกันออกมาล้อมวงปรบมือเป็นจังหวะและชวนกันออกไปรำตามจังหวะโทนเป็นคู่ๆ ภายในวงล้อมนั้น ลักษณะการรำโทนให้ทำร่างกายๆ สุดแต่ใครจะรำหรือทำท่าใด ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ ขอแต่เพียงให้ย่าเท้าลงตามจังหวะโทนได้ก็เป็นที่สนุกสนานกันแล้ว หากผู้ใดนึกสนุกอยากจะเข้ามาร่วมวงรำก็ไม่มีใครห้าม ต่อมาจึงมีผู้คิดทำนองและบทร้องประกอบจังหวะโทนขึ้น และนี่คือวิวัฒนาการของรำโทนจากไม่มีบทร้องมาเป็นมีบทร้องประกอบการรำ แต่ก็ยังยึดจังหวะโทนเป็นหลัก ต่อมาการเล่น “รำโทน” ได้พัฒนามาเป็น “รำวง” ลักษณะที่สำคัญในการแสดงคือ มีโต๊ะตั้งอยู่กลางวง ชาย – หญิง รำเป็นคู่ๆ ไปตามวงอย่างมีระเบียบ แต่ก็ยังคงยึดจังหวะโทนเป็นหลักรำวงชนิดนี้เราเรียกว่า รำวงพื้นเมือง การเล่นรำวงนี้เล่นได้ทุกงานทุกเทศกาล ทุกฤดูกาล หรือแม้แต่จะเล่นกันเองด้วยความสนุกสนานก็ได้ เนื้อหาสาระของเพลงรำวงพื้นบ้าน นอกจากให้ความบันเทิงแล้วยังสอดแทรกอารมณ์ ความรู้ ขบขัน ประเพณีของชาวไทยลงไปด้วย เพราะรำวงที่สืบทอดต่อๆ กันมาด้วยความจำเพราะมีการร้องรำเล่นกันอยู่เสมอ แต่มีได้บันทึกไว้เป็นหลักฐานว่าใครเป็นผู้แต่ง บางครั้งชื่อเพลงยังไม่ทราบ เพียงแต่เรียกคำขึ้นต้นเพลงเพื่อให้รู้ว่าร้องเพลงอะไรกันต่อไปเท่านั้น เช่น เพลงช่อมาลี เรอรำช่างน่าดู ยวน ยวน ยวน ตามองตา เป็นต้น (เรณู โกศินานนท์. 2545: 130)

เรือมตล๊อ (ระบํ้ากะลา)

การรำเรือมตล๊อ หรือระบํ้ากะลาถือเป็นการละเล่นพื้นบ้านของชาวอีสานใต้ หลังจากเก็บเกี่ยวชาวบ้านจะว่างจากการทำงานต่างๆ หนุ่มสาวจะนำเอากะลามาชดที่ลานบ้าน เนื่องจากชาวอีสานใต้ส่วนมากนิยมปลูกมะพร้าวบริเวณบ้าน ซึ่งมีความเชื่อว่าลูกหลานแต่งงานพ่อแม่จะมอบที่ดินให้ทำกินและเป็นที่พักบ้าน ซึ่งจะต้องปลูกมะพร้าวก่อนด้วย เป็นความเชื่อว่าการปลูกมะพร้าวเป็นการแสดงถึงความมั่นคง การที่หนุ่มสาวนำกะลามาชดนั้นเพื่อนำไปประดิษฐ์เป็นเครื่องใช้โดยใช้กะลาเป็นอุปกรณ์ในการร่ายรำด้วยการเคาะกะลามะพร้าว โดยมีความเชื่อว่าคู่ใดเคาะกะลาแตกคู่หนึ่งจะได้แต่งงานกัน โดยมีขั้นตอนในการแสดง ดังนี้ ฝ่ายหญิงจะเป็นผู้แสดงก่อน โดยออกมาหนึ่งชดกะลามะพร้าวและเคาะกะลาให้จังหวะเชิญชวนให้ผู้ชายออกมา เมื่อผู้ชายได้ยินเสียงก็จะมาเกี่ยวพาราสีเป็นเชิงขอเล่นด้วย ซึ่งชายหญิงแต่ละคู่จะออกมาแสดงถึงลีลาการเกี่ยวพาราสีกันโดยใช้กะลาเป็นอุปกรณ์ ทำรำมีการแปรแถวและเคาะกะลาไปเรื่อย ๆ การเคลื่อนไหวจะขึ้นอยู่กับจังหวะของดนตรีซึ่งจะช้าบ้าง เร็วบ้าง ท่าทางในการแสดงออกของผู้แสดงนั้นจะเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งพอจะนับได้ว่ารำกะลาของอีสานใต้ เป็นต้นแบบของการรำกะลาหรือเชิงกระโปงของอีสานเหนือ (พรเทพ บุญจันทร์เพ็ชร. 2558: 128)

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

งานวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้า เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัว โดยนำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของการปรับตัว

ลักขณา สริวัฒน์ (2545: 64) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมนั้นๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้วและสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุขแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2558: 8-6) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวในทำนองเดียวกันว่า กระบวนการหรือวิธีการทางจิตในที่ผู้สูงอายุใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล เพื่อปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความ

กดดัน ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความวิตกกังวล ต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เหมาะสมให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ตนอยู่ จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ความหมายของการปรับตัวอีกหนึ่งความหมาย การปรับตัวคือความสามารถในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ข้อเรียกร้องและเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยที่ยังคงทัศนคติที่ดีต่อสภาพการณ์รอบตัวไว้ได้ (สิริวรรณ สารนาถ. 2549: 6) และ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 3) ได้กล่าวถึงความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขนั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสภาพจิตดี แต่หากบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

กล่าวโดยสรุปความหมายของการปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถที่จะเผชิญหน้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ หรือสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ หรือเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม หรือจิตใจ และมีความสามารถที่จะปรับตัว ปรับพฤติกรรม เพื่อให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อยู่ได้อย่างมีความสุข ส่งผลทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตดีขึ้นตามลำดับ

2.2 ระยะเวลาในการปรับตัว

ระยะเวลาในการปรับตัวของบุคคลนั้น จะมีขอบเขตในการกำหนดระยะเวลา มาจากการวินิจฉัยภาวะการปรับตัวผิดปกติซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้จากอาการผิดปกติที่ผู้สูงอายุนั้นจะแสดงออกภายในระยะเวลา 3 เดือนหลังจากมีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นและไม่ควรมีอาการเกิน 6 เดือนหลังจากเกิดเหตุการณ์นั้น อาการผิดปกติที่กล่าวมามักแสดงออกในรูปแบบดังต่อไปนี้

- มีความรู้สึกซึมเศร้าหรือมีอาการเศร้าโศก
- มีความบกพร่องในหน้าที่การงาน หรือการเข้าสังคม
- มีความร้อนรน
- มีการต่อสู้หรือโต้เถียงรุนแรงกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูงหรือแม้กระทั่ง

คนแปลกหน้า

- มีความวิตกกังวล เครียดและกระวนกระวาย
- ปลีกตัวออกจากเพื่อนฝูง ครอบครัวและละเลยหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ

- มีความผิดปกติทางร่างกาย รวมถึงอาการปวดเมื่อยตามตัว มีอาการสั่น กระตุก ปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ

- มีความกังวลใจ

- ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ

ทั้งนี้ เช่นเดียวกับสาเหตุของภาวะการปรับตัวผิดปกติซึ่งอาจแตกต่างกันออกไปอาการของผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะนี้จึงอาจมีความแตกต่างกันตามรายบุคคลด้วยนอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการปรับตัวนี้อาจมีการตอบสนองต่อความกดดันที่มากกว่าบุคคลทั่วไป โดยการตอบสนองที่มากเกินไปนี้อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้เช่น ทำให้นอนไม่หลับ มีผลกระทบต่อการทำงาน หรืออาจส่งผลกระทบต่ออื่นๆที่กล่าวไปแล้วข้างต้น (เดอะเคบิน กรุงเทพฯ. 2559: ออนไลน์)

2.3 กระบวนการปรับตัว

ในส่วนของกระบวนการปรับตัวนั้นจะขอกล่าวถึงระดับของกระบวนการปรับตัวและลักษณะของกระบวนการปรับตัว ดังนี้

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1.1 การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถทำได้ 2 ทาง การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เอาชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ หรือการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นสูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบดีหรือตระหนักดีว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้

1.2 การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวระดับนี้อาจจะกล่าวได้ว่า เป็นอีกทางออกหนึ่งของบุคคลที่มีความคับข้องใจ หรือเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจของตน หรือการที่บุคคลเผชิญปัญหาแล้วไม่อาจแก้ปัญหาได้ บุคคลจะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งเราเรียกรู้หรือกระบวนการปรับตัวในลักษณะนี้ว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกการป้องกันตนเอง (Self-defense Mechanism) กลไกดังกล่าวนี้บุคคลจะใช้เพื่อคุ้มครองและรักษาตนเองไม่ให้เกิดการเสียศักดิ์ศรีหรือเสียหน้านั่นเอง และเพื่อยับยั้งไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

2. ลักษณะกระบวนการปรับตัว สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรือความคับข้องใจต่าง ๆ แล้วมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ ซึ่งเมื่อสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจ ไม่เหลือความคับข้องใจ หรือหม่นหมองเหลืออยู่

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non-integrative Adjustment) เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรือความคับข้องใจต่าง ๆ แต่ไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ ซึ่งอาจจะแก้ไขปัญหานั้นหรือมีวิธีการลดความเครียดภายในจิตใจลงได้บ้าง แต่ยังคงหลงเหลือความไม่สบายใจค้างอยู่ภายในใจ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกหรือกลไกป้องกันตนเอง ซึ่งการปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (ลักษณะ สรีรวิวัฒน์. 2545: 65)

2.4 ความสำคัญของการปรับตัวในผู้สูงอายุ

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความจำเป็นจะต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก โดยขออธิบายเป็นหัวข้อต่อไปนี้

1. การปรับตัวเพื่อช่วยลดสภาพความคับข้องใจ (Frustration) ผู้สูงอายุจะเกิดความคับข้องใจซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่ท่านมีต้องการ ประารถนา หรือสิ่งที่มุ่งหวังนั้นถูกขัดขวาง ส่งผลทำให้สิ่งที่ต้องการนั้นไม่เป็นไปตามที่ท่านต้องการ หรือรู้สึกที่ไม่บรรลุเป้าหมายที่ท่านตั้งไว้ ส่วนสาเหตุของความคับข้องใจอาจจะเกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะทั่วไปของแต่ละบุคคลของผู้สูงอายุ รวมถึงลักษณะทางร่างกาย และลักษณะทางจิตใจ ลักษณะทางร่างกาย ได้แก่ ความพิการหรือความบกพร่องทางร่างกาย การเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ระดับเชาวน์ปัญญาต่ำทำให้ความสามารถไม่เพียงพอ ในด้านของลักษณะทางจิตใจ ได้แก่ การมีทัศนคติไม่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต การขาดวินัยในตนเอง และการไม่สามารถควบคุมจิตใจ อารมณ์ของตนเองให้อยู่ในระดับสมดุลได้

1.2 ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ในส่วนของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ได้แก่ สภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแต่สภาพที่อยู่อาศัยนั้นยังคงเป็นเช่นเดิม ทำให้ไม่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายผู้สูงอายุ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ หรืออุบัติเหตุต่างๆ และในส่วนของสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ ขัดจำกัดในเรื่องของฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของตน เนื่องจากสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุลดลงจึงทำให้ความสามารถในการหารายได้นั้นลดลงเช่นกัน จึงจะเห็นได้ว่า สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นจะมีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับ

ความคับข้องใจ จากสาเหตุที่ได้กล่าวมาแล้ว การปรับตัวจึงเป็นทางออกที่ช่วยลดสภาพความคับข้องใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุได้ หากผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดี

2. การปรับตัวเพื่อช่วยลดสภาพความขัดแย้งในใจ (Conflicts) ของ ผู้สูงอายุ เป็นสภาพที่ผู้สูงอายุจะอยู่ในสภาวะที่เกิดความลำบากใจ หนักใจ หรืออึดอัดใจในสถานการณ์ที่จะต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งความขัดแย้งในใจสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 ความขัดแย้งในใจซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุจะต้องตัดสินใจเลือกสิ่งที่ต้องการ ชอบ หรือพอใจ หรือต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ในขณะเดียวกันนั้นก็ต้องพยายามหนีผลที่จะเกิดขึ้นกับสิ่งที่ตนเลือกนั้น ๆ หรือชอบและไม่ชอบในเวลาเดียวกัน (Approach – Avoidant conflicts) เช่น อาจจะเป็นการที่ท่านจะต้องย้ายจากสถานที่ๆ คุณเคยไปอยู่กับลูกหลาน

2.2 ความขัดแย้งในใจที่เป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุจะต้องเลือกในสิ่งที่ท่านพอใจ หรือชอบเท่าๆ กันทั้งสองอย่าง ในเวลาเดียวกัน (Approach – approach conflicts) เช่น การที่จะต้องเลือกว่าตนเองจะต้องไปอยู่กับลูกคนไหน ในกรณีที่ผู้สูงอายุนั้นมีลูกหลายคน

2.3 ความขัดแย้งในใจที่มีผลมาจากการที่ผู้สูงอายุจะต้องตัดสินใจเลือกสิ่งที่ไม่ชอบ หรือไม่พอใจ หรือไม่ต้องการทั้งสองอย่าง แต่ก็มีคามจำเป็นที่จะต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มีทางที่จะไม่เลือกไม่ได้ (Avoidant Avoidant conflicts) เช่น ในกรณีที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับลูกหลานที่ไม่มีเวลาที่จะมาดูแลในช่วเวลากลางวัน จึงจะต้องตัดสินใจเลือกว่าจะจ้างพยาบาลมาดูแลที่บ้าน หรือจะเข้ารับบริการสถานดูแลคนชรา

เมื่อเกิดความคับข้องใจขึ้นในผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นความคับข้องใจในรูปแบบใดก็ตาม ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อผู้สูงอายุทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น ความสับสน ความลังเลใจ ความไม่แน่ใจ และที่สำคัญที่สุดความเครียด ดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุนั้นจำเป็นที่จะต้องใช้การปรับตัว และจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวที่ดี เพื่อมาช่วยทำให้สามารถตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง

3. การปรับตัวเพื่อช่วยลดความกดดัน (Pressure) ซึ่งความกดดันในที่นี้ หมายถึง สถานการณ์ที่เร้ากรอง ผลักดัน หรือบังคับให้ผู้สูงอายุมีความจำเป็นที่จะต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละบุคคลล้วนได้รับอิทธิพลมาจากความกดดันทั้งสิ้น ซึ่งความกดดันเกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

3.1 สาเหตุส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ได้แก่ ระดับในการคาดหวังหรือตั้งความมุ่งหวังของตัวผู้สูงอายุเอง การที่ผู้สูงอายุบางคนจะต้องเผชิญกับภาวะกดดันอย่างรุนแรงนั้น อาจเพราะผู้สูงอายุท่านนั้นได้ตั้งความหวังหรือจุดหมายในชีวิตไว้สูงเกินไป หรือเพราะการที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

3.2 สาเหตุจากสภาพสังคมปัจจุบัน ได้แก่ สังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนของความแตกต่างจากสังคมในอดีตที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย และสภาพครอบครัวที่แตกแยกหรือไม่อบอุ่น รวมไปถึงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวกับผู้สูงอายุที่ไม่ดีหรือไม่ลงรอยกัน ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกดดันได้เป็นอย่างดี

หากผู้สูงอายุท่านใดมีความสามารถที่จะปรับตัวได้เป็นอย่างดี จะส่งผลให้มีสภาวะที่สามารถรับแรงกดดันได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ยังปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวช้า ซึ่งตัวผู้สูงอายุนั้นจำเป็นที่จะต้องลดความมุ่งหวัง ความคาดหวังของตนเองลงให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่ตนเองสามารถที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายได้ เพื่อลดแรงกดดันที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของผู้สูงอายุให้ลดลง

4. การปรับตัวเพื่อช่วยลดสภาพความวิตกกังวล (Anxiety) ความวิตกกังวลเป็นหนึ่งในอารมณ์ที่ประกอบไปด้วย ความไม่สบายใจ ความกลัว ความหวาดหวั่นโดยไม่มีสาเหตุ ความรู้สึกไม่มีความสุข หากผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวลมากๆ จะส่งผลทำให้ร่างกายนั้นเกิดเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงระยะสั้นๆ หรืออาจเป็นเวลานานๆ ความวิตกกังวลนั้นจะมีความแตกต่างจากความกลัว ตรงที่ความกลัวเป็นสิ่งที่บุคคลจะตอบสนองต่อภัยคุกคามจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่เราสามารถรู้สาเหตุแน่นอน แต่ความวิตกกังวลเป็นการที่บุคคลตอบสนองต่อภัยคุกคามที่อยู่ภายในจิตใจโดยไม่รู้สาเหตุ ความวิตกกังวลจะลดลงได้ในเวลารวดเร็ว และผู้สูงอายุจะสามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข ผู้สูงอายุนั้นย่อมต้องมีการปรับตัวที่ดี

5. การปรับตัวเพื่อช่วยลดสภาพความเครียด (Stress) ความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสภาวะที่ร่างกายของบุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เมื่อตัวผู้สูงอายุอยู่ในภาวะกดดัน ขัดแย้งในใจ วิตกกังวล หรือคับข้องใจ ตลอดจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถที่จะจัดการปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ ซึ่ง เซลเย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2558: 8-8; อ้างอิงจาก Selye, 1976) ได้กล่าวว่า ในปกติหากคนเราไม่มีความเครียด อวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะอยู่ในสภาวะที่สมดุล ปกติ แต่เมื่อมีสิ่งมาคุกคาม จะทำให้สมดุลของร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมปรับตัวที่เรียกว่า การปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

5.1 ระยะเตือน (Alarming Stage) เป็นระยะที่ผู้สูงอายุเริ่มรับรู้ได้ว่ามีสิ่งอื่นๆ มากุมคามตนเอง ร่างกายจะปรับตัวโดยต่อมใต้สมองจะถูกกระตุ้นให้ผลิตฮอร์โมน ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) เพื่อส่งไปยังต่อมไร้ท่อต่างๆ ในร่างกาย และต่อมหมวกไตจะขับฮอร์โมน อะดรีนาลีน (Adrenalin) เข้าสู่กระแสเลือดทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบต่างๆ เช่น เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

5.2 ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นระยะที่ร่างกายของผู้สูงอายุนั้นจะพยายามปรับตัวโดยใช้วิธีการป้องกันตัวทางจิต (Defense mechanism) เพื่อให้ร่างกายนั้นคงอยู่ในสภาพที่สมดุล ไม่รู้สึกเครียด สามารถเอาตัวรอดได้ หากผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้แล้วก็จะทำให้กลับคืนเข้าสู่สภาวะปกติได้

5.3 ระยะหมดกำลัง (Exhaustion Stage) เป็นระยะที่ร่างกายนั้นไม่ตอบสนองและไม่สามารถปรับตัวให้รับมือกับความเครียดได้ ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น เหนื่อยล้าหมดกำลัง และหากความเครียดยังคงอยู่ต่อไปเรื่อยๆ สภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุก็นั้นจะไม่สามารถจะกลับคืนสู่สภาวะปกติ และยังจะทำให้อาการของโรคต่างๆ นั้นแสดงออกมาได้อย่างง่ายดาย โรคที่มีสาเหตุมาจากความเครียด ได้แก่ กระเพาะอาหาร ไมเกรน เป็นต้น

ดังนั้น หากเกิดความเครียดขึ้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ก่อนที่ความเครียดจะนำเข้าสู่ระยะหมดกำลัง เพื่อให้ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมนั้นอยู่ในระดับที่สมดุล ทั้งนี้เนื่องจากสภาพร่างกายของผู้สูงอายุนั้นค่อนข้างที่จะบอบบางอยู่แล้ว หากไม่สามารถที่จะปรับตัวรับมือกับความเครียดได้ จะส่งผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. 2558: 8-6 – 8-8)

อุดมพร ชื่นไพบูลย์ (2549: 145) กล่าวว่า การปรับตัวของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของผู้สูงวัยแต่ละท่านด้วย โดยการปรับตัวของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันในลักษณะดังนี้

1. กลุ่มที่ยอมรับความจริง สามารถบังคับตนเองได้และสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้ดีพอสมควร ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะชอบร่วมกิจกรรมของหมู่คณะปรับตัวและเสริมสร้างบุคลิกภาพช่วยเหลือและทำประโยชน์ให้สังคมตามความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

2. กลุ่มที่พยายามต่อสู้กับความหวาดหวั่นและความไม่แน่นอนของชีวิต พยายามบังคับตนเองให้มีใจสู้ ไม่ยอมให้อะไรมาทำลายความตั้งใจของตนเองแม้แต่ความเจ็บป่วยและความเสื่อมโทรมของร่างกาย มีสังคมอยู่ในวงจำกัด ไม่ยอมรับว่าตนเองแก่ การปรับตัวก็เป็นไปในทางที่

ไม่คิดสร้างสรรค์ประโยชน์อะไรให้แก่สังคม ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีจำนวนมาก เป็นกลุ่มที่ใช้เวลาวางไปในการหาความสุขเพลิดเพลินให้ตนเอง ด้วยความมัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง

3. กลุ่มที่รู้สึกว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องคอยพึ่งพาคนอื่น ผู้สูงอายุจะรู้สึกเศร้า สลด สิ้นหวัง หดหู่ใจ ท้อแท้กับความชรา และท้อแท้กับการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ถ้ามีลักษณะความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจมาก ไม่มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดมักไม่สามารถอยู่ในสังคมได้ เพราะผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะปรับตัวในทางเสื่อมถอย ใช้เวลาวางไปในทางที่ผิดหรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น ปลดปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปตามยถากรรม ในที่สุดก็เกิดความผิดหวัง เสียขวัญ ขาดกำลังใจ เป้อหน่ายต่อชีวิต สุขภาพจิตเสื่อมและอาจเป็นโรคประสาทได้

กล่าวโดยสรุปคือ การปรับตัวนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะนำพามาซึ่งความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความกดดัน ความวิตกกังวล และความเครียด สภาวะทางอารมณ์เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ลดทอนประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวที่ดี เพื่อเตรียมพร้อมรับสภาวะทางอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น

2.5 ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวในผู้สูงอายุ

การศึกษาและการทำความเข้าใจในเรื่องของการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้น ต้องมีความเข้าใจในแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว เพื่อที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ในเรื่องนี้จะกล่าวถึง ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

2.5.1 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

รอย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2558: 8-9 อ้างอิงจาก Roy. 1984) กล่าวว่า การปรับตัวและการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อมีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิต โดยการปรับตัวเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึก จากการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญา และการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน รอยใช้แนวคิดจากทฤษฎีระบบมาอธิบายกระบวนการปรับตัวของบุคคลว่า บุคคลเป็นเหมือนระบบการปรับตัวที่มีความเป็นองค์รวม (Holistic adaptive system) และเป็นระบบปิด ประกอบด้วยสิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) สิ่งนำออก (Output) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback process) แต่ละส่วนนี้

จะทำงานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว โดยเมื่อสิ่งเร้าที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในผ่านเข้าสู่ระบบการปรับตัว จะกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น โดยใช้กระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก คือ กลไกการควบคุม และกลไกการรับรู้ กลไกทั้งสองนี้จะทำงานควบคู่กันเสมอ ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการปรับตัวออกมา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ผลลัพธ์การปรับตัวมี 2 ลักษณะ คือ การปรับตัวได้ และการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ โดยสิ่งนำออกจากระบบนี้จะป้อนกลับไปเป็นสิ่งนำเข้าระบบเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในขณะนั้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สิ่งนำเข้า (Input) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดสิ่งนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคล เรียกว่าสิ่งเร้า (Stimuli) ซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาการปรับตัวตอบสนอง โดยสิ่งเร้าแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1) สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญและให้ความสนใจในขณะนั้นมากที่สุด ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบโดยตรงทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว

2) สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) เป็นสิ่งเร้าอื่นๆ ที่ปรากฏอยู่ในเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ โดยอาจจะมีผลเป็นตัวเสริมผลของสิ่งเร้าตรงโดยอาจมีผลในทางบวกหรือทางลบต่อการปรับตัว

3) สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) เป็นสิ่งเร้าที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล และเป็นปัจจัยที่อาจจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในเหตุการณ์ที่บุคคลประสบอยู่แต่ไม่ชัดเจน

บุคคลอาจไม่ตระหนักถึงอิทธิพลของปัจจัยดังกล่าว เช่น เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ประสบการณ์เดิม เป็นต้น โดยสิ่งเร้าดังกล่าวจะกระตุ้นให้บุคคลตอบสนองโดยการปรับตัว โดยบุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในขณะนั้น ซึ่งหมายถึง ระดับหรือขอบเขตที่แสดงถึงความสามารถในการปรับตัวของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในกระบวนการชีวิตมี 3 ระดับ คือ

1. ระดับปกติ (Integrated Level) เป็นภาวะที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายทำงานเป็นองค์รวม สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลได้อย่างเหมาะสม

2. ระดับชดเชย (Compensatory Level) เป็นภาวะที่กระบวนการชีวิตถูกรบกวน ทำให้กลไกการควบคุมและการรับรู้ของระบบบุคคลถูกกระตุ้นให้ทำงานเพื่อจัดการกับสิ่งเร้า

3. ระดับบกพร่อง (Compromised Level) เป็นภาวะที่กระบวนการปรับตัวระดับปกติและระดับชดเชยทำงานไม่เพียงพอที่จะจัดการกับสิ่งเร้าได้ ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวตามมา

ระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลในสถานการณ์หนึ่งๆ มีขอบเขตจำกัด ไม่เหมือนกัน หากสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัว บุคคลก็จะสามารถปรับตัวตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นรุนแรงตกอยู่นอกขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัว บุคคลจะปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไม่มีประสิทธิภาพ หรือไม่ สามารถปรับตัวได้ แต่อย่างไรก็ตามระดับความสามารถในการปรับตัวเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ใน กระบวนการชีวิต กล่าวคือ บุคคลสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการปรับตัวได้โดยแสวงหาการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อให้ตนเองมีระดับความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ๆ นั้นเพิ่มขึ้นได้

กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) เป็นกระบวนการ ควบคุมระบบการปรับตัวของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ได้ โดยมีทั้งวิธีการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติหรือวิธีการที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ รอยได้จัดหมวดหมู่ ของกระบวนการเผชิญปัญหาเป็นระบบย่อย 2 กลไก คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulatory system) เป็นกระบวนการ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยอัตโนมัติซึ่งบุคคลไม่รู้สึกรู้ส เกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สารเคมี และระบบต่อมไร้ท่อ โดยสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกเป็นสิ่งที่นำเข้าสู่ระบบ ประสาท มีผลต่อสมดุลของน้ำ อิเล็กโตรไลต์และกรดต่าง และระบบต่อมไร้ท่อ กลไกการควบคุมนี้ ทำงานเพื่อควบคุมระบบต่างๆ ภายในร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ

2. กลไกการคิดรู้ (Cognition subsystem) เป็นกระบวนการ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยผ่านทางระบบประสาทแห่งการรับรู้และการแสดงอารมณ์ 4 กระบวนการ คือ กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล การเรียนรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองทางอารมณ์ โดยสิ่ง เร้าของกลไกการรับรู้ประกอบด้วยปัจจัยที่มีผลต่อด้านจิตใจ สังคม กายภาพและสรีรวิทยา ซึ่งเป็น ผลมาจากกลไกการควบคุม ผ่านเข้าสู่กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล โดยบุคคลจะเลือก ประมวลและจำในสิ่งที่ตนเองสนใจ การเรียนรู้จะทำให้เกิดการเลียนแบบ การเสริมแรงและการหยั่งรู้ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจหาวิธีแก้ไขปัญหา โดยที่การตอบสนองทางอารมณ์เป็นกลไกการป้องกันที่ ใช้เพื่อบุคคลเกิดความสบายใจและคลายความวิตกกังวล และอารมณ์เป็นผลที่ได้มาจากการประเมิน ค่าทางอารมณ์และความผูกพันของบุคคล

กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้อาจจะทำงานควบคู่กันเสมอ เพื่อดำรงความสมดุลของบุคคลในการปรับตัว ผลจากการทำงานของ 2 กลไกนี้ จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน โดยพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้านนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงระดับการปรับตัวของบุคคล ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล และยังสะท้อนให้เห็นถึงการใช้กระบวนการเผชิญปัญหาในแบบแผนพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ตลอดจนความสำเร็จหรือประสิทธิภาพของการตอบสนองโดยการสังเกตได้จากพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาให้ปรากฏ โดยมีรายละเอียดพฤติกรรมการปรับตัวแต่ละด้าน ดังนี้

1) **การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)** เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงของร่างกาย ซึ่งหมายถึงความสำเร็จในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในการต้องการด้านสรีระก่อนข้างจะมีความเป็นรูปธรรมสูง มีพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน เข้าใจง่าย พฤติกรรมการปรับตัวด้านนี้จะสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ 5 ด้าน คือ ความต้องการออกซิเจน ภาวะโภชนาการ การขับถ่าย กิจกรรมการพักผ่อน การป้องกัน และกระบวนการที่ซับซ้อน 4 ประการ คือ การรับความรู้สึก น้ำและอิเล็กโทรไลต์ การทำหน้าที่ของระบบประสาทและการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

2) **การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self – concept mode)** เป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางจิตใจและจิตวิญญาณ อัตมโนทัศน์เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดจากการรับรู้ภายในตนเอง และการรับรู้จากปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง อัตมโนทัศน์มีผลสะท้อนต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละบุคคล แบ่งเป็น 2 แบบย่อย คือ

2.1 **อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self)** เป็นความรู้สึกของตนเองต่อร่างกายเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ภาวะสุขภาพ และสมรรถภาพทางเพศ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกายแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

2.1.1 **การรับความรู้สึกของร่างกาย (Body sensation)** เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อภาวะสุขภาพ สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ และสมรรถภาพทางเพศของตน หากบุคคลใดมีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไป อาจเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวตอบสนอง พฤติกรรมที่แสดงถึงการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือ การมีความบกพร่องทางเพศ ความรู้สึกสูญเสีย เป็นต้น

2.1.2 **ภาพลักษณ์ (Body image)** เป็นการมอง การรับรู้ และยอมรับสภาพที่ปรากฏของตน เช่น ขนาด รูปร่าง ท่าทาง หากบุคคลใดมีการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ของตน เช่น

มีความพิการเกิดขึ้น อาจทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว คือ การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ หรือไม่สามารถยอมรับภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเองได้

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล (Personal self) เป็นความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความคาดหวัง ค่านิยม อุดมคติ การให้คุณค่า ปณิธานที่ตนเองยึดถือ แบ่งเป็นส่วนย่อยดังนี้

2.2.1 ความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) เป็นความรู้สึกที่มั่นคงเหนียวแน่นไม่เปลี่ยนแปลงของบุคคล ในการคงไว้ซึ่งลักษณะและคุณภาพของตนเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ หากความรู้สึกนี้ถูกคุกคามจะก่อให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจความมั่นคงของตนเอง ทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล

2.2.2 อุดมคติแห่งตน (Self – idea) เป็นสิ่งที่บุคคลมุ่งหวังที่จะทำหรือมุ่งหวังที่จะเป็น ซึ่งเป็นพื้นฐานของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนหวังไว้ หากไม่สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่หวังไว้ได้ อาจแสดงพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือ รู้สึกไร้คุณค่า รู้สึกว่าตนเองสูญเสียพลังอำนาจในการควบคุมสถานการณ์ต่างๆ หมดกำลังใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นต้น

2.2.3 ศีลธรรม จรรยา และจิตวิญญาณแห่งตน (Moral – ethical – spiritualself) เกี่ยวข้องกับความเชื่อในด้านศีลธรรม จรรยา ศาสนา และค่านิยมของบุคคล ซึ่งบุคคลจะใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินการกระทำของตนหรือสิ่งที่อยู่รอบตัวว่าผิดหรือถูก พฤติกรรมที่แสดงถึงการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพในด้านนี้ คือ รู้สึกผิด ต่ำหนิหรือโทษตนเอง

3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคม เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ตามบทบาทที่ตนดำรงอยู่ในสังคม ซึ่งต้องเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลควรกระทำต่อผู้อื่น ในสังคมตามตำแหน่งหน้าที่ในบทบาทตนเอง บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวหรือแสดงบทบาทของตนให้เหมาะสม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางสังคมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขบทบาทของบุคคลมี 3 ประเภท ได้แก่

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เป็นบทบาทที่ถูกกำหนดตามอายุ เพศ และระยะของพัฒนาการ บทบาทเหล่านี้เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลในช่วงเวลาหนึ่งๆ ของชีวิต เช่น เด็กชายวัยก่อนเรียนอายุ 5 ปี หรือชายชรา 70 ปี เป็นต้น

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทเกี่ยวกับภาระหน้าที่ที่ต้องกระทำทั้งหมดของบุคคลตามระยะพัฒนาการและตามบทบาทปฐมภูมิ เช่น ชายคนหนึ่งมี

บทบาทเป็นบิดาและสามี ในขณะเดียวกันมีบทบาทตามตำแหน่งหน้าที่การงาน คือ เป็นครู เป็นต้น บทบาททุติยภูมิเป็นบทบาทหน้าที่คงที่ ถาวร และมีความสำคัญต่อบุคคล เนื่องจากบุคคลต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเพื่อปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทนี้ และเป็นการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ของบุคคลด้วย

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับบทบาทปฐมภูมิและทุติยภูมิซึ่งบุคคลเลือกตามความสมัครใจ เช่น การเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ และอาจรวมไปถึงการทำกิจกรรมบางอย่างที่เป็นงานอดิเรก บทบาทตติยภูมิอาจเป็นบทบาทชั่วคราวที่ได้มาโดยธรรมชาติ เช่น บทบาทผู้ป่วย เป็นต้น

พฤติกรรมที่แสดงออกตามบทบาทของบุคคลมี 2 ประเภท คือ พฤติกรรมที่บุคคลกระทำตามบทบาทที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกตามความรู้สึกและเจตคติต่อบทบาทที่ดำรงอยู่ของตน (Expressive behavior) ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการปรับตัวที่เหมาะสมนั้น จะต้องประกอบไปด้วยพฤติกรรมทั้ง 2 ส่วนนี้ หากในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมทั้งสองได้อย่างเหมาะสมได้จะแสดงถึงการมีปัญหาในการปรับตัวซึ่งปัญหาที่พบบ่อยมีดังต่อไปนี้

- การไม่สามารถปรับเปลี่ยนบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นภาวะที่บุคคลต้องรับบทบาทใหม่เข้ามาในชีวิต โดยบุคคลมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีเจตคติที่ดีต่อบทบาทใหม่นี้ แต่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมการกระทำตามบทบาทใหม่ได้ เนื่องจากขาดความรู้ ขาดการฝึกหัด และขาดแบบอย่างในบทบาทนั้น

- การห่างในบทบาท เป็นภาวะที่บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมกระทำตามบทบาทได้อย่างเหมาะสม แต่บทบาทนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

- ความขัดแย้งในบทบาท เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถกระทำตามบทบาท และแสดงความรู้สึกให้เหมาะสมกับบทบาทได้ มี 2 สาเหตุ คือมีความขัดแย้งในบทบาทเดียวกันเนื่องจากตนเองและบุคคลอื่นในสังคมคาดหวังต่อบทบาทนั้นไม่ตรงกัน หรือมีความขัดแย้งระหว่างบทบาท เนื่องจากบุคคลมีความคาดหวังในบทบาทหนึ่งขัดแย้งกับบทบาทหนึ่งของตนเอง

- ความล้มเหลวในบทบาท เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทใดๆ ของตนเองได้

4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependent mode) เป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคมในด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมุ่งประเด็นไปที่การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้และรับความรัก ความนับถือ

และการยกย่องซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ ความต้องการพื้นฐานในการปรับตัวด้านนี้มี 3 องค์ประกอบ คือ การได้รับความรักอย่างเพียงพอ การได้รับการเรียนรู้และการเจริญเติบโตตามพัฒนาการ และการได้รับการตอบสนองความต้องการในเรื่องแหล่งประโยชน์ของบุคคล เพื่อที่จะให้บรรลุถึงความรู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์ระหว่างกัน บุคคลที่สามารถปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependent) ได้อย่างเหมาะสมจะมีความสมดุลระหว่างการพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาคนอื่น รวมทั้งต้องการพฤติกรรมทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ อย่างเหมาะสมจึงจะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย โดยชนิดของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

4.1 บุคคลที่มีความสำคัญ (Significant others) เป็นบุคคลที่มีความสำคัญหรือมีความหมายต่อชีวิตของบุคคลนั้นมากที่สุด ส่วนใหญ่จะเป็นสมาชิกในครอบครัว เช่น บิดา มารดา สามี ภรรยา บุตร เป็นต้น ความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความสำคัญนี้จะมีการให้ความรัก ความเคารพนับถือ และการยกย่องซึ่งกันและกันมากกว่าความสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มอื่นในสังคม

4.2 ระบบสนับสนุน (Support systems) ประกอบด้วยบุคคลอื่นๆ กลุ่มคนหรือองค์กรต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องในการที่จะช่วยให้บรรลุถึงเป้าหมายการพึ่งพาซึ่งกันและกันของบุคคล แต่จะมีระดับความสัมพันธ์น้อยกว่าบุคคลที่มีความสำคัญ

ปัญหาที่เกิดจากการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกันไม่เหมาะสม ได้แก่

- ความวิตกกังวลจากการถูกแยกจากคนรัก (Separation anxiety) เป็นความรู้สึกปวดร้าวไม่สบายใจที่ต้องถูกแยกจากบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น คู่สมรสที่จำเป็นต้องแยกจากกันชั่วคราว จะเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงซึมไม่สนใจสิ่งแวดล้อม โกรธสถานการณ์ที่ทำให้ต้องแยกจากกัน เป็นต้น

- ความรู้สึกโดดเดี่ยว (Loneliness) เริ่มจากบุคคลมีความรู้สึกแปลกแยก ซึ่งเป็นความรู้สึกห่างเหินหรือแบ่งแยกตนเองจากบุคคลอื่น อาจเนื่องมาจากไม่ค่อยมีความผูกพันต่อกัน หรือความคาดหวังในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลอื่นไม่สอดคล้องกันส่วนใหญ่เกิดในบุคคลที่ได้รับความรักไม่เพียงพอ หรือไม่มีความพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยบุคคลจะรู้สึกว่าไม่ได้รับการตอบสนองในเรื่องความต้องการความนับถือ หรือ ความมีคุณค่าจากบุคคลอื่น ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวขึ้น

- ความก้าวร้าว (Aggression) พบในบุคคลที่มีการพึ่งพาตนเองมากเกินไปจนเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยบุคคลจะต่อต้านบุคคลอื่นด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา หรือต่อต้านอย่างเงียบๆ เช่น ไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา ไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น พยายามวางตัวให้มีอำนาจเหนือผู้อื่น แสดงวาจาหมิ่นประมาทผู้อื่น เป็นต้น

พฤติกรรมกำรปรับตัวทั้ง 4 ด้าน เป็นผลจากการทํางานภายในของกระบวนการปรับตัวด้วยการประสานงานกันระหว่างกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ แสดงออกเป็นพฤติกรรมกำรปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ซึ่งพฤติกรรมแต่ละด้านจะมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันภายในกระบวนการปรับตัวของบุคคล โดยผลลัพธ์จากการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่งอาจมีผลกระทบหรือกลายเป็นสิ่งเร้าต่อการปรับตัวอีกด้านหนึ่งหรือทุกๆ ด้านก็ได้ หรือสิ่งเร้าชนิดหนึ่งอาจมีผลต่อการปรับตัวหลายๆ ด้านในเวลาเดียวกัน พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาจึงเป็นผลจากการประสานเกี่ยวข้องกันของทุกส่วนในกระบวนการปรับตัว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงบุคคลเป็นระบบการปรับตัวที่มีความเป็นองค์รวม

สิ่งนำออก (Output) สิ่งนำออกจากระบบการปรับตัวของบุคคล คือปฏิกริยาตอบสนองซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกต ตรวจสอบ หรือบอกได้โดยอาจเป็นพฤติกรรมกำรปรับตัวได้ หรือพฤติกรรมกำรปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ พฤติกรรมกำรปรับตัวที่ดีจะช่วยส่งเสริมความมั่นคงของบุคคลให้สามารถบรรลุเป้าหมายการเจริญเติบโต การมีชีวิตรอดสามารถสืบทอดเผ่าพันธุ์ และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมให้บุคคลบรรลุเป้าหมายดังกล่าวจะเป็นพฤติกรรมกำรปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ สิ่งนำออกจากระบบจะป้อนกลับ (Feedback process) ไปเป็นสิ่งที่นำเข้าระบบเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป

สรุปได้ว่าทฤษฎีการปรับตัวของรอยนี้จะอธิบายถึงพฤติกรรมกำรปรับตัวของบุคคล 4 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะขอนำพฤติกรรมกำรปรับตัวมาใช้เพียง 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน เพื่อเน้นในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

แนวทางในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

จากทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุได้ ดังต่อไปนี้

1. การเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้น ต้องคำนึงถึงสิ่งเร้าของผู้สูงอายุแต่ละท่าน โดยพยายามลดสิ่งเร้าที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัวที่ไม่ดี เช่น การเจ็บป่วย ความไม่สะดวกสบาย ทักษะไม่ดีต่อความชรา และเพิ่มสิ่งเร้าที่ช่วยในการปรับตัวที่ดีของผู้สูงอายุ เช่น การสนับสนุนทางสังคม ความรู้ในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยชรา เป็นต้น
2. จากทฤษฎีของรอย การปรับตัวของผู้สูงอายุจะมีการแสดงออก 4 ด้าน คือการปรับตัวด้านสรีรวิทยา การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันและกัน การเพิ่มความสามารถในการปรับตัวของผู้สูงอายุจึงต้องเพิ่มการปรับตัวทั้ง 4 ด้านดังกล่าวไปพร้อมๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพอนามัย และ

ระมัดระวังอุบัติเหตุ การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ โดยการทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองนั้น ยังมีคุณค่ามีประโยชน์และมีความสำคัญ และการทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีผู้ที่พึ่งพาได้เมื่อต้องประสบปัญหาต่างๆ

3. การที่ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีนั้น ควรที่จะเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถของตนตามทฤษฎีความสามารถของตน โดยวิธีการเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถของตนของผู้สูงอายุนั้น สามารถทำได้โดยการเพิ่มประสบการณ์ความสำเร็จของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จ และการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมและการกระตุ้นทางอารมณ์ช่วยให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ

4. อิทธิพลของกลุ่มมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกลุ่มกับผู้อื่น เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเดียวกัน และควรให้ความรู้และสร้างความเข้าใจกับครอบครัวของผู้สูงอายุ ที่ไม่ควรมองว่าการดูแลผู้สูงอายุเป็นภาระ

5. จากแนวคิดความเชื่ออำนาจแห่งตน ผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ดังนั้น จึงควรเสริมสร้างพลังอำนาจภายในตนให้กับผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับผิชอบการทำความดีต่างๆ ด้วยตนเอง โดยอาจมีการให้ความช่วยเหลือและจัดอุปสรรคต่างๆ เท่าที่จำเป็น รวมถึงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช. 2558: 8-9)

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เกี่ยวกับเอกสารและบทความต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยจะนำเสนอเป็นหัวข้อต่อไปนี้

3.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

โดยทั่วไป ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตสะสมไว้มากมาย (อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์. 2546: 3) สำหรับคนไทยผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปนั้นจะถือว่าเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งตรงกับอายุครบเกษียณราชการด้วย แต่ในต่างประเทศผู้สูงอายุหมายถึง คนที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป (เสนอ อินทรสุขศรี. 2543: 18)

ชั้นของช่วงอายุผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกช่วงอายุของการสูงอายุเป็น 3 ชั้นเพื่อการที่จะเข้าใจผู้สูงอายุที่ดีขึ้น เนื่องจากแต่ละชั้นของความสูงอายุมีคุณสมบัติเฉพาะตัว (บุญทริกา นาคนิศร. 2557; อ้างอิงจาก Riley. 1986)

1. Young – Old (65 – 74 ปี)

หลักการแบ่งนี้มีพื้นฐานมาจากวัฒนธรรมตะวันตก จึงเริ่มต้นอายุของผู้สูงอายุที่ 65 ปี ในช่วงอายุ 65 – 74 ปี ผู้สูงอายุหลายท่านยังมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง มีความกระฉับกระเฉงกระตือรือร้น ดังนั้นหลายท่านยังเลือกที่จะทำงาน มีรายได้ หรือสร้างสรรค์สิ่งดีๆ เพื่ออุทิศให้กับสังคม ในขณะที่ผู้สูงอายุหลายท่านเลือกที่จะใช้ชีวิตที่มีกิจกรรมน้อย หรือเลือกที่จะพักผ่อน แม้ว่าจะยังคงมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ซึ่งขึ้นอยู่กับทางเลือก ความสนใจ ความต้องการเฉพาะตน บุคลิกภาพ ทักษะ เป้าหมายในชีวิต สถานะทางเศรษฐกิจ และสถานการณ์ในชีวิต

2. Old – Old (75 – 84 ปี)

ผู้สูงอายุหลายท่านเสียชีวิตก่อนหน้านี้ ชั้นนี้เป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุเผชิญกับความเสื่อมทางร่างกายได้มากขึ้น บางท่านอาจไม่สามารถมีชีวิตที่กระตือรือร้นหรือกระฉับกระเฉงได้เหมือนช่วง Young – Old แม้ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพและจิตใจเป็นอย่างดีมาโดยตลอด แต่เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ความเสื่อมของร่างกายก็มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเช่นกัน

3. Oldest – Old (85 ปีขึ้นไป)

ช่วง Oldest – Old เป็นขั้นสุดท้ายของชีวิต หลายท่านเสียชีวิตก่อนช่วงวัยนี้ อายุ 85 ปี เป็นปีที่เริ่มต้นสำหรับช่วง Oldest – Old ช่วงนี้จะต่อเนื่องไปจนผู้สูงอายุเสียชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีแนวโน้มเผชิญกับความเสื่อมต่างๆ และภาวะพึ่งพิงมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปคือ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงเวลาสุดท้ายของการดำเนินชีวิต โดยในแต่ละสังคมและแต่ละประเทศก็จะมีบริบทการดำรงชีวิตอยู่ที่แตกต่างกันออกไป โดยในทางราชการถือว่า อายุ 60 ปีจะต้องถึงเกณฑ์ปลดเกษียณอายุราชการด้วย

3.2 แนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ

3.2.1 ทฤษฎีความชราภาพทางด้านจิตวิทยาสังคม (Psycho – social Theories of Aging)

ทฤษฎีความชราภาพทางด้านจิตวิทยาสังคม ประกอบด้วยทฤษฎีต่างๆ ที่พยายามอธิบายถึงพฤติกรรมการดำเนินชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตบั้นปลาย ทฤษฎีความชราทางด้านจิตวิทยาสังคมมีมากมายแต่ในที่นี้ขอกล่าวไว้เพียง 6 ทฤษฎีดังนี้

1. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีบทบาท เชื่อว่าบุคคลจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขได้เท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนต่อบทบาทที่ตนกำลังเป็นอยู่ได้เหมาะสม เช่น บทบาทของ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้อง เพื่อน คนรัก เป็นต้น ดังนั้นการที่บุคคล

จะปรับตัวในการเป็นผู้สูงอายุได้ดีอย่างไร ก็ย่อมขึ้นอยู่กับกรอบการยอมรับบทบาทความเป็นผู้สูงอายุของตนเองขณะนั้น และการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังจะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคต เช่น เมื่อมีอายุมากขึ้นบุคคลมักจะสูญเสียบทบาททางสังคมที่เคยได้รับมาในอดีต สูญเสียบทบาทการทำงานตามหน้าที่เมื่อถึงเวลาของการเกษียณการทำงาน หรือสูญเสียบทบาทของการมีชีวิตคู่เมื่อคู่สมรสนั้นจากไป เป็นต้น การศึกษาทฤษฎีบทบาทช่วยให้เข้าใจถึงเหตุผลที่ผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาในเรื่องของการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ช่วยให้เรียนรู้ในเรื่องของบทบาทของตนที่เปลี่ยนไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้สังคมสามารถที่จะเข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บทบาททางสังคมคืนมาอีกครั้ง เช่น ในรูปแบบของอาสาสมัครร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคม หรือการส่งเสริมให้ครอบครัวเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงเร็ว สถานภาพของสังคมของผู้สูงอายุคนนั้นจะเปลี่ยนแปลงเร็วเช่นกัน

3. ทฤษฎีจำนวนสัมพันธ์ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าจำนวนคนชราจะมีส่วนสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมคือ ถ้าในสังคมมีคนชราจำนวนน้อย สถานภาพของคนชรานั้นมักจะดีกว่าสังคมที่มีคนชรามาก

4. ทฤษฎีเกียรติภูมิ ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าคนชราผู้ใดเป็นผู้ที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมสถานภาพของผู้สูงอายุคนนั้นมักจะดีเช่นกัน

5. ทฤษฎีไร้ความผูกพัน ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ควรอย่างยิ่งที่จะต้องแนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุหรือเป็นคนชราที่แก่แล้ว ชุมชนลูกหลานจะให้ความสำคัญ ให้ความสนใจกับผู้สูงอายุน้อยลง เพราะผู้สูงอายุจึงต้องลดความรับผิดชอบต่างๆ ความหวังในลูกหลานลง (อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์. 2546: 49)

6. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) อุดมพร ชันไพบูลย์ (2549: 144) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้จะให้ผู้สูงอายุคงมีกิจกรรมในสังคมเพื่อความสุขยามสูงอายุ เพราะถ้าผู้สูงอายุละทิ้งสังคม สังคมก็จะละทิ้งผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน และศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 550) เชื่อว่าตามความจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเอง ถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขในยามสูงวัย ตัดสินใจจากความสามารถที่ผู้สูงวัยทำอะไรๆ ให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ดังนั้นถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน

ทฤษฎีกิจกรรม เชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นแกนแท้ของชีวิต และจำเป็นสำหรับทุกวัย และเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรมีบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น

ควรมีงานอดิเรกทำหรือการเป็นสมาชิกกลุ่ม สมาคม ชมรม เป็นต้น กิจกรรมจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขในชีวิตได้ งานวิจัยที่สนับสนุนทฤษฎีกิจกรรมได้อย่างชัดเจน คือ การศึกษาวิจัยของ พาลมอร์ พบว่าผู้สูงอายุเพศชายมีแนวโน้มที่จะคงปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ไว้และมักมีความพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคมนี้ เป็นทฤษฎีที่รวบรวมทฤษฎีที่อธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ และมีแนวคิดทฤษฎีที่กล่าวถึงการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุไว้ อยู่หลายทฤษฎี การปรับตัวเพื่อให้ปัจจุบันปลายชีวิตมีความสุข และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป หลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาทสังคมต่างๆ ของผู้สูงอายุ ในงานวิจัยนี้ได้เลือกนำเอา ทฤษฎีกิจกรรม มาเป็นหนึ่งในทฤษฎีของการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา

3.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

โดยปกติแล้วคนเราจะค่อยๆ กับผู้สูงอายุโดยพบเห็นได้จากบุคคลใกล้ตัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ ซึ่งความชรานั้นจะดำเนินไปอย่างช้าๆ เมื่อเลยวัยกลางคนไปแล้วร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง และหน้าที่ของเซลล์เนื้อเยื่อ ความเต่งตึงลดลง กล้ามเนื้อลดความแข็งแรงและขาดความว่องไวในการตอบสนอง ความสามารถในการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อหย่อนสมรรถภาพลง การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากความชรานี้จะเกิดขึ้นกับทุกระบบของร่างกาย แต่ในอัตราและระยะเวลาที่ต่างกันโดยจะขอเสนอแบ่งออกเป็น องค์ประกอบภายนอก คือสิ่งที่เราสามารถมองเห็นได้จากภายนอก และองค์ประกอบภายใน เป็นอวัยวะที่อยู่ด้านในของร่างกาย รายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบภายนอก

1. **ผม (Hair)** เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงถึงการมีอายุมากของบุคคล ที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายที่สุดลักษณะบางประการ เช่น ศีรษะล้าน (Balding) และการมีผมหงอกเป็นเครื่องหมายแสดงได้เป็นอย่างดีในเรื่องการมีอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสาเหตุมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องพันธุกรรม (Genetics) ด้วย

2. **ผิวหนัง (Skin Texture)** จะเริ่มเหี่ยวย่น แห้ง ขาดความยืดหยุ่น ผิวหนังจึงเป็นริ้วรอย ผิวขาดความนุ่ม สีของผิวหนังที่แขน ตามลำตัว และใบหน้า จะมีการเพิ่มสีขึ้นเป็นหย่อมๆ จุดๆ ทำให้เห็นเป็นจุดสีน้ำตาล เรียกว่า “ตกรั้ว”

3. **ตา** แก้วตาจะเริ่มขุ่นมัว จนเกิดต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมทำให้กลอกลูกตาได้ช้า หากผู้สูงอายุมองเห็นคนมากๆ เดินไปมาสับสนอลหม่าน หรือชมภาพยนตร์ที่มี

ภาพเคลื่อนไหวเร็ว จึงปรับเปลี่ยนสายตาไม่ทัน ทำให้ตาลาย หน้ามืด เวียนศีรษะ

4. หู ผู้สูงอายุจะเริ่มฟังเสียงไม่ค่อยชัด จนถึงมีหูตึงไม่ได้ยิน เนื่องจากประสาทรับเสียงเสื่อม เวลาพูดด้วยต้องพูดเสียงดัง และบางที่ต้องพูดซ้ำๆ เพราะได้ยินไม่ชัด

5. เล็บ ซึ่งเคยหนา สีขาวเป็นมันจะเปลี่ยนกลายเป็นเล็บเปราะบาง รอยขาวที่โคนเล็บรูปพระจันทร์ครึ่งเสี้ยวซึ่งมีขนาดเล็กลงจะหายไป ในที่สุด ความยาวของเล็บหรือการเจริญเติบโตของเล็บจะช้าลง 0.5 – 1 % ในทุกๆ ปีที่อายุเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น อัตราการยาวของเล็บจะลดลง ทำให้ผู้สูงอายุไม่ต้องตัดเล็บบ่อยๆ (เสนอ อินทรสุศรี. 2543: 47)

องค์ประกอบภายใน

1. ต่อมเหงื่อ จะหดเล็กลง ความสามารถของต่อมเหงื่อในการผลิตเหงื่อเสียไป ทำให้เหงื่อออกน้อย อีกทั้งจำนวนต่อมเหงื่อจะลดลงทุกๆ 10 ปี ที่อายุมากขึ้น เพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุจะมีเหงื่อออกน้อยลงแม้อยู่ในสภาพอากาศร้อน

2. ต่อมสร้างกลืนตัวซึ่งจะมากบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศจะมีจำนวนลดลงรวมทั้งความสามารถในการสร้างกลืนในต่อมจะลดด้วย ทำให้ผู้สูงอายุมีกลืนตัวลดลงกว่าในวัยหนุ่มสาว

3. เส้นประสาทที่ผิวหนัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเส้นประสาทที่รับความรู้สึกเกี่ยวกับการสัมผัส และแรงกดจะลดลง การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลทำให้ผู้สูงอายุได้รับอันตรายจากการถูกน้ำร้อนลวกหรือไฟไหม้บริเวณมือ เท้าได้ง่าย (เพ็ญแข ประจันปัจฉิก. 2546: 8)

4. กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อและร่างกายของคนเราจะแข็งแรงและเจริญเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 25 – 30 ปี หลังจากนั้นก็จะเสื่อมถอยกำลังลง สัดส่วนของกล้ามเนื้อแขนขา ลำตัวที่ลดขนาดลงมักจะถูกแทนที่ด้วยเนื้อเยื่อไขมัน ทำให้เกิดการหย่อนยาน เช่น ที่หน้าท้อง ต้นแขน และผนังหน้าท้อง

5. กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกมีความเปราะและหักง่าย โดยเฉพาะผู้หญิงหลังหมดประจำเดือน จะสูญเสีย ในผู้ชายจะพบโรคนี้ได้น้อยกว่า อันตรายที่พบมากจากโรคกระดูกพรุนคือ การหักล้มซึ่งมักจะทำให้กระดูกส่วนข้อมือ หรือ หัวของกระดูกต้นขาตรงข้อต่อที่ตะโพกหัก นอกจากกระดูกพรุนแล้วในวัยสูงอายุอาจพบหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม ทำให้เกิดอาการปวดหลัง

6. หัวใจและหลอดเลือด พบว่ามีไขมันมาเกาะที่ผนังหัวใจและหลอดเลือด สารที่ช่วยในการทำงานของหัวใจลดลง เป็นผลทำให้ปริมาตรเลือดและความแรงในการบีบตัว

ลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง เนื่องจากผนังหลอดเลือดมีไขมัน (โคเรสเตอรอล) มาเกาะอยู่ ส่งผลให้ความยืดหยุ่นและแรงต้านทานหลอดเลือดสูงขึ้น เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจน้อยลง

7. ทางเดินหายใจ การทำงานของปอดลดลง กล้ามเนื้อทรวงอกขาดความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อหายใจอ่อนแรง ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากสูญเสียความยืดหยุ่น อัตราการหายใจตื้นขึ้นมีแนวโน้มเกิดภาวะปอดแฟบได้ง่าย

8. ทางเดินอาหาร ภายในช่องปาก เหงือกกรนขึ้น การรับรสเสียไป ต่อมรับรสมีจำนวนลดลง ฟันโยก หัก น้ำย่อยชนิดต่างๆ กรดในกระเพาะอาหาร ไขมัน มีจำนวนลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้บีบตัวช้าลง กล้ามเนื้อหน้าท้อง แรงดึงตัวน้อยลง เกิดภาวะท้องผูก การกลืนอาหารจะไม่ได้ (เพ็ญแข ประจันปัจฉินก. 2546: 11)

กล่าวโดยสรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุนั้น นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและเห็นได้อย่างชัดเจน เราสามารถมองเห็นได้ และรับรู้ได้อย่างง่าย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงภายนอก ที่เด่นชัดได้แก่ สิวผด ผิวน้ำ ริ้วรอยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น ความคล่องแคล่วว่องไว ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆ ล้วนเปลี่ยนแปลงและส่งผลทำให้เกิดภาวะผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม หมายถึง บทบาทในเรื่องต่างๆ ของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงด้วยการลดบทบาทที่เคยดำรงอยู่หรือหมดหน้าที่ไปอย่างสิ้นเชิง การเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญดังนี้

ลักษณะภูมิหลังของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในสังคมที่แตกต่างกันนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะภูมิหลังของผู้สูงอายุแต่ละท่าน

- ลักษณะสภาวะของการแต่งงาน ประกอบด้วยการมีคู่แต่งงาน (สามีภรรยา) หรือไม่มีคู่แต่งงาน ผู้ที่มีคู่แต่งงานจะมีลักษณะของการเข้าร่วมสังคมมากกว่าผู้ที่อยู่เป็นโสดหรือเป็นหม้าย

- การมีครอบครัวที่อบอุ่น ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข แต่หากขาดคนดูแลเอาใจใส่ จะกลายเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะว่าเหว

- การมีทรัพย์สินสมบัติ การมีภาวะเงินทองที่ต้อย่อมมีความแตกต่างจากผู้สูงอายุที่มีความยากจน ซึ่งต้องหาเช้ากินค่ำ

- สภาพการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาที่ดี มีความรู้ความสามารถจะได้รับการยอมรับทางสังคมมากกว่าผู้สูงอายุที่ด้อยการศึกษา

- บุคคลที่อยู่ในระดับต่างกันกันในสังคม คือ บุคคลที่อยู่ในชนชั้นต่ำ จะสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าชนชั้นกลางและชั้นสูง ผู้สูงอายุที่อยู่ในชนชั้นต่ำจะรู้สึกว่า ตนเองไม่มีเพื่อน หากคนที่จะปรับทุกข์ด้วยยาก ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นสูงมักจะรับตำแหน่งเป็นผู้นำองค์กรหรือเป็นสมาชิกขององค์กร

- เพศ เพศหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่าเพศชาย เช่น เข้าวัดฟังธรรม ไปเที่ยวกับลูกหลาน ส่วนเพศชายจะลำบากใจในการเข้าสังคมกับคนวัยเดียวกัน

- ลักษณะสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุท่านใดที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะไม่เป็นภาระของสังคม จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ่อนแอ

บทบาทในสังคมกับการเกษียณราชการ

การที่ผู้สูงอายุต้องออกจากงาน ทำให้สภาพสังคมและรายได้ที่เคยได้รับนั้นเปลี่ยนแปลงไป บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะค่อยๆ ลดลงจนในที่สุดคนรู้จักจะจากไปเกือบหมด ความเจ็บป่วยทางร่างกายและความชราจะทำให้ไม่สามารถออกจากบ้านไปพบปะผู้คนได้ ในบ้านปลายของชีวิต ผู้สูงอายุจะอยู่กับบ้าน หรือหากมีความจำเป็นก็อยู่ร่วมกับคนวัยเดียวกันที่บ้านพักคนชรา ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกตนเองให้สามารถอยู่ตามลำพังได้ในบางโอกาส สามารถยอมรับสภาพและสามารถสร้างความสัมพันธ์ได้ดีพอสมควรกับการที่จะต้องอยู่ร่วมกันและผู้ที่เข้ามาช่วยเหลือดูแล

บทบาทในสังคมกับวัฒนธรรมประเพณีไทย

ประเทศไทยมีประเพณีอันดีงาม ที่สืบทอดกันมาในเรื่องของการเคารพยกย่องผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เด็กๆ จะได้รับการอบรมไว้วางใจให้อ่านนมถ่มตม เคารพยกย่องเชื้อพั้งและยอมรับ การสั่งสอนแนะนำจากผู้สูงอายุ และมีความกตัญญูทวดเวที่ต่อบุพการีและผู้ที่มีพระคุณ สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ไม่รู้สึกว้าเหวเหมือนกับผู้สูงอายุในวัฒนธรรมตะวันตก นอกจากนี้ ประเพณีการแสดงความกตัญญูทวดเวที่ต่อผู้สูงอายุยังนำมาซึ่งการสร้าง ความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุ กับบุตรหลานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความปลาบปลื้มกับผู้สูงอายุ และทำให้การดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความหมาย

บทบาทในสังคมกับภาวะการทำงาน

เมื่อมีอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุจะถูกตัดออกจากสังคมเนื่องจากเกษียณอายุการทำงาน การออกจากงานนี้ทำให้ขาดการติดต่อกับเพื่อนร่วมงาน เปลี่ยนแปลงจากการมีหน้าตาในสังคมมาสู่การอยู่เงียบๆ ว่าเหงาใจ แม้ว่าบางคนจะมีการเตรียมใจเตรียมตัวพร้อมมาแล้วก็ตาม สำหรับในสังคมไทยนั้น การออกจากงาน เพศหญิงจะมีปัญหาน้อยกว่าเพศชาย เพราะเพศชายมักจะมีหน้าที่ตำแหน่งความรับผิดชอบในหน้าที่การงานมากกว่า หรือสูงกว่าเพศหญิง ตามความเป็นจริงแล้ว การออกจากงานนั้นไม่ได้ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุถูกตัดขาดจากสังคม เพราะผู้สูงอายุยังสามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อีกมากมาย อายุ 60 – 70 ปีนี้ แม้ว่าจะเกษียณอายุการทำงานแล้ว แต่ยังสามารถที่จะประกอบกิจการของตนเอง เป็นที่ปรึกษาให้หน่วยงานต่างๆ รวมถึงการทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุเองชื่นชอบ การที่ผู้สูงอายุได้ทำงานอย่างต่อเนื่องนั้นจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุ มีจิตใจที่แจ่มใสไม่เครียด สมองได้รับการพัฒนาตลอดเวลาทำให้สมองไม่เสื่อมเร็ว

บทบาทในสังคมกับครอบครัว

บทบาททางสังคมในครอบครัวของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะลดลงหรือหมดหน้าที่ไปในที่สุด บทบาทในครอบครัวประกอบไปด้วย

- การปรับตัวต่อบทบาทหัวหน้าครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุก้าวเข้าสู่ความชราแล้วนั้น บทบาทจากการเป็นหัวหน้าครอบครัวย่อมเปลี่ยนแปลงไป โดยบุตรหลานจะมาเป็นผู้รับผิดชอบในการเป็นหัวหน้าครอบครัวแทน
- การปรับตัวต่อสมาชิกใหม่ในครอบครัว จากสภาพที่บุตรหลานของผู้สูงอายุแยกครอบครัว ทำให้มีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวต่อ เขยหรือสะใภ้ และหลาน โดยปกติ ผู้สูงอายุมักรักหลาน ชอบดูแล ทำให้ในบางครั้งเกิดความขัดแย้งกันระหว่างผู้สูงอายุและพ่อแม่ของหลานได้
- การปรับอารมณ์ในเรื่องปัญหาครอบครัว ความรู้สึกที่ว่าตนเองไม่ได้เป็นคนสำคัญของครอบครัวอีกต่อไป มีความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ลูกหลานไม่ได้เอาใจใส่ดูแล และไม่เข้าใจในความต้องการของผู้สูงอายุ หรือควบคุมไม่ให้ผู้สูงอายุทำอะไร ลูกหลานไม่เข้าหา ไม่มาขอคำปรึกษา ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุคิดมาก และอาจมีปัญหาทางจิตใจ
- การเผชิญกับภาวะการเป็นหม้าย ในวัยสูงอายุต้องเผชิญกับภาวะการเป็นหม้าย หรือต้องอยู่ตามลำพัง เพราะการตายจากของคู่ครอง

ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นภายนอกครอบครัว

- เพื่อนสนิท ที่เข้าใจกันและเคยผ่านประสบการณ์ชีวิตร่วมกันมา อาจจะเป็นเพื่อนที่รู้จักกันมาตั้งแต่ตอนเรียน ตอนทำงาน เพื่อนกันตั้งแต่วัยเด็ก หรือเพื่อนจากวงสังคมอื่นก็ได้ ความสัมพันธ์เช่นนี้ช่วยในการปรับตัวทางด้านอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะต่างฝ่ายต่างเข้าใจซึ่งกันและกัน คอยให้คำปรึกษาเห็นอกเห็นใจกัน มีความสนใจและคุ้นเคยกัน เนื่องจากผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเหมือนกัน ผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะมีความสนใจผู้อื่นและคอยห่วงใยผู้อื่น ชอบช่วยเหลือ รู้จักการให้และการรับ ผู้สูงอายุไม่ควรหมกมุ่นอยู่กับอดีตมากเกินไป ควรหันมาสนใจสิ่งรอบตัวบ้าง

- บุคคลในกลุ่มกิจกรรมต่างๆ อาจจะมีการร่วมกิจกรรมกันระหว่างคนวัยเดียวกัน ส่วนมากเป็นผู้ที่มีความสนใจร่วมกัน อาจเป็นกลุ่มบุคคลที่มีงานอดิเรกคล้ายๆ กันหรืองานบำเพ็ญประโยชน์ มีทั้งผู้ทียวัยเดียวกันหรือต่างวัยกันก็ได้ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันแลกเปลี่ยนทัศนคติ

- บุคคลในวัยหนุ่มสาวหรือวัยรุ่น นอกจากผู้สูงอายุจะมีหน้าที่ในการอบรมดูแลบุตรหลานแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถที่จะมีความสัมพันธ์กับคนวัยหนุ่มสาวอื่นๆ ได้ เช่น บุตรหลานของเพื่อน บุคคลในกลุ่มกิจกรรมต่างๆ การมีความสัมพันธ์กับคนวัยหนุ่มสาวจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความแจ่มใสได้เห็นถึงการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และสามารถนำเอาประสบการณ์ของตนเองมาเล่าให้กับคนหนุ่มสาวฟังและให้เขานำกลับไปแก้ไขปัญหาวิตชีวิตของตนเองได้ ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ผู้สูงอายุสามารถเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งในประเทศไทยได้มีสถานสงเคราะห์หลายแห่ง ทั้งภาครัฐและเอกชน (อุบลรัตน์ เพ็งสดีตย์. 2546: 50)

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุนั้น มักจะถูกลดหน้าที่หรือบทบาททางสังคมลง และเป็นไปตามเงื่อนไขของสังคมในเรื่องของการเกษียณอายุงานอีกด้วย หากผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้สามารถที่จะรับบทบาทหน้าที่ใหม่ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างสุขใจ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคมสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ได้ ถ้าชีวิตมีการเตรียมตัวมาดี หรือมีสุขภาพจิตที่ดีปรับตัวได้ ผู้สูงอายุจะไม่มีอาการหรือแสดงพฤติกรรมผิดปกติเกิดขึ้น แต่หากผู้สูงอายุไม่มีการ

เตรียมการมาก่อน สุขภาพจิตไม่ดี ปรับตัวยาก หรือปรับตัวจากสาเหตุต่างๆ ไม่ได้ ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเจ็บป่วยได้ อาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในชีวิต พึงพอใจในชีวิตกับความเป็นอยู่ปัจจุบัน ภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุตรหลาน และคนวัยเดียวกัน ไม่มีความทุกข์และความวิตกกังวล ซึมเศร้า แนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีประกอบไปด้วย

- ยอมรับความจริงในชีวิต
- ฝึกควบคุมอารมณ์ให้สติ ไม่ให้ดีใจ เสียใจเกินกว่าปกติ
- มองคนในแง่ดี คบหามิตรสหาย
- สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง และฝึกเป็นคน

รู้จักแก้ปัญหา

- ฝึกตนเองให้อดทน มั่นคง ยุติธรรม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ทำตนเองให้เป็นประโยชน์ โดยทำงานหรือทำกิจกรรมกับลูกหลาน เพื่อน

บ้าน ชุมชน เท่าที่สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ

- หาความสงบสุขจากธรรมชาติ แล้วนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคม (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2548: 93)

สรุปคือ ความเปลี่ยนแปลงในด้านของจิตใจของผู้สูงอายุนั้น จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการมองโลกที่ดีขึ้น มีหลักการและเหตุผล และมักจะมีการมองโลกในแง่ใหม่ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจนั้นกลับเป็นไปใน 2 ทิศทาง คือเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี เนื่องจากสภาพแวดล้อม และปัจจัยหลายๆ อย่างที่มากกระทบกับจิตใจของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ยากที่จะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านของจิตใจของผู้สูงอายุที่เหมือนกันไปหมดทุกคน

3.4 จิตวิทยาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

พัฒนาการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จะมีการแสดงออกมาตามลักษณะของบุคลิกภาพของผู้นั้นซึ่งจะเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ต่างๆ มาตลอดชีวิต การที่ผู้สูงอายุยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีความเสื่อมถอย บทบาททางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มั่นคง และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1. ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพจิตใจ

ลักษณะบุคลิกภาพของผู้สูงอายุที่แสดงออกมานั้น จะมีพฤติกรรม การแสดงออกตามสภาพจิตใจของแต่ละคน ดังนั้น ผู้สูงอายุมีความรู้สึก ความคิดเห็น มีความต้องการ อย่ างไรจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลายลักษณะ ดังต่อไปนี้

1.1 พฤติกรรมการแสดงออก

ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ 2 ลักษณะ คือ การแสดงออกทางด้านร่างกาย และการแสดงออกทางด้านอารมณ์

1.1.1 การแสดงออกทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทาง จิตใจจะมีการแสดงออกทางร่างกาย ดังนี้

- อาการเบื่ออาหาร
- อาการท้องผูก เนื่องจากการกินอาหารได้น้อยหรือการไม่ กินอาหารที่มีกากใย ไม่มีการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อกระบังลมจึงหย่อนยาน
- อาการนอนไม่หลับ เนื่องจากมีปัญหาที่ยังคงทำให้ ครุ่นคิดอยู่ในใจ กังวลใจ
- อาการวิงเวียนศีรษะ
- อาการเจ็บปวดทางร่างกาย

1.1.2 การแสดงออกทางอารมณ์ กลไกที่เกี่ยวข้องกับความ ต้องการทางด้านจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีการแสดงออกทาง อารมณ์ได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1) อารมณ์ดี สำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี ได้รับการ ยกย่องนับถือมีหน้ามีตาในสังคม มีความสุขเวลาอยู่ในสังคม รู้จักที่จะสร้างทางเดินชีวิตตามทางของ ตนเองที่ตนเองพอใจ บางท่านมุ่งที่จะทำความดี บางท่านมุ่งที่จะหาความสงบสุขมาให้ชีวิตของ ตนเอง บางท่านเข้าวัดถือศีล

2) อารมณ์ไม่ดี เป็นลักษณะอาการที่ตรงข้ามกับการมี อารมณ์ดี ซึ่งจะประกอบไปด้วย โกรธ ซึมเศร้า อารมณ์กลัวและกังวลใจ หวาดระแวง (อุบลรัตน์ เพ็ง สติธ. 2550: 59)

3.5 ลักษณะปัญหาของผู้สูงอายุ

3.5.1 ปัญหาสุขภาพ เช่นปัญหาการมองเห็น การได้ยินเสียง ผู้สูงอายุ นั้น มักจะมีการอาการเจ็บปวด เคล็ดขัดยอกตามร่างกายเสมอ เนื่องจากสาเหตุของการใช้ร่างกายมา นาน ร่างกายย่อมมีการชำรุด ทรมานไปตามวัย เช่น

- ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุจะมีการทรงตัวที่ไม่ดี มีอาการเคลื่อนไหวช้า หลังโก่ง กระดูกแตกหักง่าย
- ระบบหัวใจและหลอดเลือด การไหลเวียนของเลือดจะไม่ดี ผู้สูงอายุจะมีอาการหน้ามืดและเป็นลมได้ง่าย
- ระบบทางเดินหายใจ ขนาดของหลอดลมและปอดใหญ่ขึ้นแต่น้ำหนักลดลง ความจุของปอดลดลง
- ระบบทางเดินอาหาร มีปัญหาฟันผุ หัก โยก ปุ่มรับรสที่ลดเปลี่ยนแปลงการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง
- ระบบทางเดินปัสสาวะและขนาดของไต จะมีการทำงานที่ไม่ดี ทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- ระบบประสาทและสมอง ผู้สูงอายุจะมีอาการหลงลืม เนื่องจากเซลล์สมองลดลง ความคิดความอ่านช้า ความรู้สึกช้า การตอบโต้ช้า
- ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหาร กระดูกผุ และมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย
- ระบบภูมิคุ้มกัน จะมีประสิทธิภาพลดลงทำให้ผู้สูงอายุอ่อนแอ และเจ็บป่วยง่าย
- ระบบผิวหนัง ทำให้ผู้สูงอายุมีผิวหนังเหี่ยวย่น แห้ง และขาดความตึงตัว ไม่สวยงามและเต่งตึงอย่างตอนวัยรุ่น

สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ และร่างกายนี้เป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะฉะนั้นผู้ดูแล หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อจะได้เข้าใจ และสามารถที่จะดูแลได้อย่างถูกต้องวิธี

3.5.2 ปัญหาเศรษฐกิจ การทำงานไม่ได้หรืออาจทำงานไม่ไหว ทำให้เกิดการขาดรายได้ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ จึงเป็นหน้าที่ของลูกหลานที่จะให้การเลี้ยงดูแก่ผู้สูงอายุ

3.5.3 ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุวัยนี้ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานแล้วอยู่ว่างๆ ไม่มีอะไรทำทำให้เกิดการคิดมาก มีความวิตกกังวลคิดถึงอนาคต คิดถึงอดีต คิดไปคิดมาจึงเกิดเป็นความเครียด เกิดความรู้สึกทุกข์ วิตกกังวล ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ผู้สูงอายุนั้นต้องการความรักและความเอาใจใส่ เนื่องจากผู้สูงอายุมักรู้สึกว้าเหว่ตนเองหมดค่า เนื่องจากตนเองไม่สามารถทำงานได้แล้ว ไม่มีสังคม ขาดเพื่อน ขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ลูกหลานและคนใกล้ชิดควรใส่ใจให้ความรักความอบอุ่นและเอาใจใส่ผู้สูงอายุให้มากขึ้น (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2549: 165)

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

4.1 ความหมายของความพึงพอใจ

จินตนา คูใจ (2555: 18) ได้กล่าวถึงความหมายของความพึงพอใจว่า หมายถึง ความต้องการ (Needs) ได้บรรลุเป้าหมายพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะมีความสุข สังเกตได้จากหลาย คำพูดและการแสดงออกจากการรู้สึกรัก ชอบ ประทับใจ หรือทัศนคติที่ดีของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งถ้าบุคคลมีความพึงพอใจในสิ่งใดแล้วก็จะมีผลให้ภูมิต้านทานร่างกาย แรงใจและสติปัญญาเพื่อที่จะ กระทำสิ่งนั้น

สรุปได้ว่า ความพึงพอใจ คือ ลักษณะของความสุขทางใจที่ได้กระทำสิ่งที่บรรลุไปยังเป้าหมายที่หวังไว้ หรือการมีความสุขกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในขณะนั้น ระดับของความพึงพอใจมากน้อย เพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นตั้งเป้าหมายไว้สูงเพียงใด

4.2 ทฤษฎีความพึงพอใจ

อัมราฮับ มาสโลว์ เชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการ 5 ขั้นด้วยกัน ความต้องการทั้ง 5 ขั้น มีการเรียงลำดับจากขั้นต่ำไปหาขั้นสูง มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นนี้จนเป็นที่พอใจแล้วก็จะเกิดความต้องการในขั้นสูงต่อไป ความต้องการในขั้นต่ำกว่าจะต้องได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจเสียก่อนเสมอ มนุษย์จึงจะเกิดความต้องการขั้นสูงได้ ความต้องการทั้ง 5 ขั้น เรียงลำดับจากขั้นต่ำสุดไปจนถึงขั้นสูงสุด ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการด้านสรีระ (Physiological needs) ได้แก่ ความต้องการ เพื่อตอบสนองความหิว (ความกระหาย) ความต้องการนี้สนองตอบแรงขับทางกายเพื่อความอยู่รอด ของชีวิต เช่น น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ฯลฯ

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) ได้แก่ ความ ต้องการความปลอดภัย มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ปราศจากความกลัว การสูญเสีย และภัยอันตรายทั้ง ปวง เช่น สภาพบ้านที่มั่นคง เงินออม ฯลฯ ความต้องการขั้นนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการด้านสรีระ ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักหรือสังคม (Belonging ness or social needs) ความต้องการสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการเป็นมิตรกับผู้อื่น ความต้องการเป็นเจ้าของและมีเจ้าของ ความรักในรูปแบบต่างกัน เช่น ความรักระหว่างคู่รัก พ่อ แม่ ลูก เพื่อน สามี – ภรรยา ความต้องการได้รับความชมเชยจากผู้อื่น ความต้องการขั้นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการขั้น 2 ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว

ขั้นที่ 4 ความต้องการความนับถือในตนเอง (Esteem needs) ความต้องการนับถือตนเอง ภูมิใจในตนเอง และให้ผู้อื่นยกย่องนับถือตัวเรา ความต้องการมีเกียรติมีศักดิ์ศรี เช่น รางวัล เกียรติยศ

ขั้นที่ 5 ความต้องการพัฒนาศักยภาพตน (Self – actualization) ความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์และความต้องการนี้ยากแก่การบอกได้ว่าเป็นอะไร เพียงสามารถกล่าวได้ว่า ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเป็นความต้องการที่มนุษย์ต้องการจะเป็น ต้องการที่จะสำเร็จในเป้าหมายชีวิตของตน และต้องการเป็นเอกลักษณ์ของตน

เมื่อความต้องการทั้ง 5 เป็นลำดับขั้น หากความต้องการขั้นแรกไม่ได้รับการตอบสนอง เช่น หากไม่ได้รับการตอบสนองทางกาย อาหารไม่พอรับประทาน ยังขาดยารักษาโรค บุคคลจะมีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อแสวงหาสิ่งเหล่านั้นจนเป็นที่พอใจ จึงจะเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัยขึ้น (สิริอร วิชชาวุธ. 2554: 253; อ้างอิงจาก Abraham maslow. 1970)

ทฤษฎีแสวงหาความพึงพอใจ (จินตนา ตูใจ. 2555: 20; อ้างอิงจาก ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช. 2518) กล่าวว่า บุคคลพอใจจะกระทำสิ่งใด ๆ ที่ให้ความสุข และจะหลีกเลี่ยงไม่กระทำสิ่งที่เขาได้รับความทุกข์หรือความลำบาก อาจแบ่งประเภทของความพึงพอใจได้ 3 ประเภท คือ

1. ความพึงพอใจด้านจิตวิทยา (Psychological Hedonism) เป็นทฤษฎีของความพอใจที่ว่ามนุษย์โดยธรรมชาติแล้วจะต้องแสวงหาความสุขส่วนตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ใดๆ
2. ความพอใจเกี่ยวกับตนเอง (Egoistic Hedonism) เป็นทฤษฎีของความพอใจที่ว่ามนุษย์จะพยายามแสวงหาความสุข จะต้องเป็นธรรมชาติของมนุษย์เสมอไป
3. ความพอใจเกี่ยวกับจริยธรรม (Ethical Hedonism) ทฤษฎีนี้ ถือว่ามนุษย์แสวงหาความสุขเพื่อประโยชน์ของมวลมนุษย์หรือสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่และเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับผลประโยชน์นี้ด้วย

สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจทั้งหลาย นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติในการหาความสุขของมนุษย์ ว่ามนุษย์ทุกคนนั้นมีความต้องการที่จะมีความสุข และหาเหตุให้ตนเองมีความสุขและพึงพอใจ ซึ่งแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวมานี้ เป็นแนวทางในการวัดความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมต่อไป

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (2548) ศึกษาผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในกลุ่มที่ได้รับนาฏกรรมบำบัดและคู่มือสัญลักษณ์การนอนหลับ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับคู่มือสัญลักษณ์การนอนหลับเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลตำรวจ จำนวน 28 คน โดยคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 18 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ (PSQL) และกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนระดับคุณภาพการนอนลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนคุณภาพการนอนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยสรุปว่านาฏกรรมบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

วารุณี สิงหสุศักดิ์ (2551) ได้ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้ทำรำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาโดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาทำรำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและแนวทางการประยุกต์ใช้ทำรำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาในสถานสงเคราะห์คนชราและชมรมผู้สูงอายุศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือรวม 5 แห่ง โดยผู้ให้ข้อมูลมี 3 กลุ่มคือกลุ่มผู้รู้จำนวน 10 คนกลุ่มผู้ปฏิบัติจำนวน 30 คนและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลกลุ่มทั่วไปจำนวน 50 คนโดยใช้การสังเกตการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มการตรวจสอบข้อมูลใช้เทคนิคการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation Technique) และเสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ผลการวิจัยพบว่าทำรำไทยมาตรฐานที่ใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมา มี 10 ทำรำสามารถใช้ส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายได้ การเคลื่อนไหวอวัยวะทั้งกล้ามเนื้อเส้นเอ็นและกระดูกข้อต่อส่วนต่างๆ นอกจากนั้นยังสามารถนำทำรำไทยมาตรฐานดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับเพลงลูกทุ่งเพลงโคราชเพลงโคราชซึ้งหรือเพลงปลุกใจต่างๆได้ตามความต้องการตามจุดประสงค์ของผู้สูงอายุ ประโยชน์ที่ได้จากการประยุกต์ใช้ทำรำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุคือ ได้สุขภาพ

ทางด้านร่างกายยืดยาวการใช้งานของอวัยวะทุกส่วนพัฒนาด้านจิตใจมีความสนุกสนานเบิกบานใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียดและด้านสังคมรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันได้เพื่อนคุยปรึกษาได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองต่อสังคม

ณัฐวุฒิ เพชรคง (2558) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 40 คน ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมจำนวน 12 ครั้ง และกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมได้ครบทุกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) โปรแกรมนันทนาการที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 2) แบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ดีวก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ริยา ศิริมงคลภรณ์ (2543) ได้ศึกษารายกรณิวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัว ในสถานสงเคราะห์คนชราร้านศรีตรัง จังหวัดตรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราร้านศรีตรัง จังหวัดตรัง ปี พ.ศ. 2542 จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสังเกต การสัมภาษณ์ การเยี่ยมบ้าน และแบบสอบถาม การวิเคราะห์ใช้วิธีเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัว มีสาเหตุมาจาก ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี สัมพันธภาพกับเพื่อนไม่ดี นอกจากนั้นผลการศึกษายังพบว่าการศึกษารายกรณีทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจในสภาพปัญหาของตนเอง ยอมรับตนเอง และผู้อื่นได้มากขึ้น สามารถปรับตัวและมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม

5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

โจนา บีทิสตา และ ฟิลิปปา นาร์คิโอ (Joana; & Filipa. 2015) ได้ทำการศึกษาคุณภาพประโยชน์ของนาฏศิลป์บำบัดในการส่งเสริมการชราภาพที่ปราศจากโรค (รวมถึงการมีความสามารถในการใช้ร่างกาย จิตใจ และสังคมได้อย่างเป็นปกติ) อันสอดคล้องกับแนวคิดพหุพลัง (ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำรงในสังคมได้อย่างเป็นปกติ) ที่ได้รับการส่งเสริมจากองค์กร

อนามัยโลกนับตั้งแต่ปี 2002 สัดส่วนของผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะทวีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประเทศโปรตุเกสถือเป็นอีกหนึ่งประเทศของโลกที่มีดัชนีของจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก ซึ่งมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนเพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดที่ล้าหลัง รวมถึงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุนำแนวคิดการชราภาพที่ปราศจากโรคไปใช้ ขั้นตอนการชราภาพนั้นเกี่ยวเนื่องกับความก้าวหน้าเชิงพลวัตและขั้นตอนที่กำลังดำเนินอยู่ตลอดชีวิต และต้องเป็นที่เข้าใจว่าประสบการณ์เพียงครั้งเดียวนั้นที่เชื่อมโยงถึงมิติทางเวลา ชีวิตวิทยา จิตวิทยา และสังคม ทฤษฎีการชราภาพล่าสุดเชื่อว่ามีความเป็นไปได้ที่จะชราภาพอย่างประสบผลสำเร็จ ซึ่งมุ่งเป้าไปลักษณะที่จำเป็นที่จะถูกนำเสนอในขั้นตอนการปรับตัว (ขั้นจัดการ) ของผู้สูงอายุที่มีเป้าหมายในสุขภาวะของท่าน ดูเหมือนว่ามันเป็นเรื่องปกติในการส่งเสริมงานการบำบัดเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มคนประเภทนี้ ทั้งนี้นาฏศิลป์ในฐานะที่เป็นศาสตร์การบำบัดเชิงการแสดงออกที่ใช้การเต้นและการเคลื่อนไหว ถือเป็นสิ่งที่สมบูรณ์ที่สุด เนื่องจากช่วยส่งเสริมสรีระวิทยา จิตวิทยา องค์ความรู้ความเข้าใจ ดังนั้นจึงมีการพิจารณาพื้นที่โอกาสแห่งใหม่ เพื่อสำรวจโครงการใหม่ๆ และส่งเสริมการสำรวจค้นคว้านาฏศิลป์บำบัด DMT(Dance Movement Therapy) ในประเทศโปรตุเกสต่อไป

ไอริส บราวน์เกอร์ (Iris Brauning. 2014) ได้ศึกษาแนวทางในการใช้นาฏศิลป์บำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุ แนวทางการบำบัด เช่น นาฏศิลป์ DMT (Dance Movement Therapy) ดังกล่าวนี้อาจจะทวีความสำคัญ เนื่องจากการรักษาเกียรติของผู้สูงอายุไว้ได้ ให้ความเคารพความต้องการของลูกค้านแต่ละคน และเป็นการปรับปรุงการเข้าสังคม มีการส่งแบบสำรวจสากลทางอินเทอร์เน็ตไปยังสมาชิมนาฏศิลป์บำบัดทั้งหมด 683 ราย โดย 113 รายที่มาจากออสเตรเลีย เยอรมัน และสวิตเซอร์แลนด์ ทำการตอบคำถามดังต่อไปนี้อายุมากกว่านี้อีกเท่าไรถึงจะได้ประโยชน์ผ่าน DMT (Dance Movement Therapy) มีลักษณะอะไรบ้างที่ปรากฏในช่วงกิจกรรมการแทรกแซงทางการบำบัดอะไรที่ถูกนำมาใช้มีข้อแนะนำอะไรบ้างที่เกี่ยวกับเงื่อนไขการทำงาน จุดแข็งและกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาของนักบำบัดการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเผยให้เห็นว่าบุคลากรทางการแพทยนั้นเห็นด้วยว่านาฏศิลป์บำบัดนั้นช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ปฏิบัติการดูแลรักษาความสัมพันธ์และขยายแหล่งและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ผลลัพธ์ที่ออกมาช่วยให้เราสร้างคำแนะนำในการแทรกแซงที่เฉพาะได้

มาร์กาเร็ต คอร์เนอร์ (Margaret Connor. 2001) ได้ศึกษาสันทนการการเต้นรำพื้นบ้านว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยท่าที่อ่อนช้อยสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย และอาจจะนำมาใช้โดยนักกิจกรรมบำบัดในการจัดหากิจกรรมยามว่างที่แตกต่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นที่รับรู้กันว่าจะสามารถจะร่วมกิจกรรมที่มีความได้บางประเภท เช่น บิงโก และไพ่ ในออสเตรเลียที่ซึ่งมี

ความหลากหลายทางวัฒนธรรมดังนั้นกิจกรรมจะต้องมีความหลากหลายมากเช่นกัน สันทนากการ การเต้นรำพื้นบ้านจึงเป็นกิจกรรมที่ผู้คนในสังคมสามารถเข้าร่วมได้ ที่ซึ่งมีประโยชน์ทั้งทางกายภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และมีผลทั้งทางวัฒนธรรมและจิตใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวนี้ เปรียบเสมือนการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อร่างกาย ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะมี กำลังและแข็งแรงขึ้นจากการร่วมกิจกรรมของชุมชน ซึ่งดำเนินการโดยคนในชุมชนนั่นเอง การได้ สัมผัสกับเครื่องแต่งกายพื้นบ้าน วิถีชีวิตและประเพณีสามารถเพิ่มความตระหนักในวัฒนธรรมอื่น ๆ สันทนากการการเต้นรำพื้นบ้านนั้นยังมีประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการก้าวข้าม มุมมองของตนเอง นอกจากนี้ ภาษาของการเต้นรำข้ามหลายวัฒนธรรม ท่าทางและการ เคลื่อนไหวของท่าที่ที่สวยงามและอ่อนช้อยจึงไม่สามารถที่จะบรรยายได้ ดังนั้น การทำให้การเต้นรำ พื้นบ้านเป็นกิจกรรม 'ที่ไม่ใช่ภาษา' ได้ถูกนำมาใช้ในที่ที่มีประชากรที่มีความหลากหลายทาง วัฒนธรรม

เอลเลน บี เบอร์เกส (Eliane Borges. 2014) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเต้นบอลรูม เพื่อการทรงตัวของผู้สูงอายุในสถานพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้มีทั้งหมด 59 คน เป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุที่พักอยู่มาเป็นระยะเวลายาวนาน นำกลุ่มตัวอย่างมาจากการสุ่ม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่ม ทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 29 คน โปรแกรมการเต้นบอลรูมประกอบไปด้วย 3 ช่วง 50 นาที ในแต่ละสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ โปรแกรมประกอบไปด้วยการเต้น Foxtrot, Waltz, Rumba, Swing, Samba และ Bolero เวชระเบียนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการตรวจสอบจำนวน ของการหกล้มในระยะเวลา 3 เดือนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม การทรงตัวถูกประเมินโดยเครื่องวัดการ ทรงตัว เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดสอบผลการประเมินการทรงตัว ผลการเปรียบเทียบ พบว่า ความแตกต่างของการกระจายน้ำหนักขาของกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.0001 ดังนั้นสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่สถานพักคนชรา ระยะยาวสามารถปรับปรุงความสมดุล และการทรงตัวของพวกเขาผ่านกิจกรรมการเต้นบอลรูม กิจกรรมนี้สามารถปรับการทรงตัวและลดจำนวนการหกล้มในผู้สูงอายุได้

ฟรอยด์ ฮาบลอน และคณะ (Floyd Haboush.; et al. 2006) ได้ทำการศึกษากิจกรรมนำ ร่องการเต้นบอลรูม ในการรักษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่มีอายุเฉลี่ย 69 ปี คัดเลือกผู้เข้าร่วมด้วย วิธีการสุ่ม โดยกำหนดให้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนและหลัง ผู้เข้าร่วมทั้งหมดจะได้รับ 8 บทเรียนการ เต้นบอลรูม จากการเลือกมาจาก 6 ประเภทของการเต้นรำ จากสภาแห่งชาติการเต้นรำหลักสูตร อเมริกา ผลการทำกิจกรรมพบว่า ค่าเฉลี่ย HRSD (แบบวัด Hamihon Rating Scale for Depression) เท่ากับ 0.51 และในกลุ่มผู้เข้าร่วมขนาดเล็กใช้ SLC – 90R (Symptom Checklist –

90 เป็น Self – Report) เท่ากับ 0.17 ผู้เข้าร่วมบางคนมีการรับรู้ความสามารถ และความสันทัด
ของตนเองตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ผลพบว่า ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นว่า ได้เรียนเด่นบอลรุ่มสนุก
และรู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design ศึกษากลุ่มเดียว โดยทำการศึกษาผลของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าในบ้านพักคนชรา ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. วิธีการดำเนินการวิจัย
6. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เป็นการทดลองแบบกลุ่มเดียว (One Group Pretest-Posttest Design) เป็นการทดลองที่มีการวัดก่อนการทดลอง 1 ครั้ง หลังการทดลอง 1 ครั้ง มีลักษณะดังนี้

$O_1 \quad X \quad O_2$

- O_1 คือ แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมก่อนการทดลอง (Pretest)
 X คือ การใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด (Treatment)
 O_2 คือ แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลอง (Posttest)
 O_1 และ O_2 เป็นการวัดด้วยเครื่องมือชนิดเดียวกัน หรือคู่ขนานกัน

2. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ผู้สูงอายุแรกเข้าพักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เข้ามาพักที่บ้านพักคนชราตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 6 เดือน ในช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนตุลาคม พ.ศ.

2559 และมีเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยในลักษณะเป็นผู้ป่วยติดเตียง เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความพิการขาและแขน และเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพูดคุยสื่อสาร ตอบโต้ได้ หากไม่มีผู้ดูแล โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนทั้งสิ้น 8 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม
2. กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
3. แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
4. แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
5. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

3.1 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม มีลำดับขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมให้เกิดความสอดคล้องกับงานวิจัยและสามารถใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

1.2 ผู้วิจัยได้ลงมือสร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม แล้วนำไปหาความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบแล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน	+1	หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	0	หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	-1	หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

โดยมีเกณฑ์การแปลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คือ ในแต่ละข้อคำถามจะต้องได้ค่าดัชนีไม่ต่ำกว่า 0.5 จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้

1.3 ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาแก้ไขปรับปรุง

แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อคัดกรองประชากรที่มีปัญหาในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมออกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างข้อคำถามในแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมนี้ เป็นข้อความเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการปรับตัวทางสังคม โดยมีการออกแบบข้อคำถามทางบวก และทางลบ เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและบ่งชี้ถึงภาวะการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุลักษณะของแบบสอบถามแบบเลือกตอบจำนวน 21 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลรายบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมคำลงในช่องว่างให้ครบทุกข้อ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรส
() โสด () คู่ () หม้าย
() หย่า () แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
() ไม่ได้รับการศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() ปวช. / ปวส. () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
() อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. ประสบการณ์ในด้านนาฏศิลป์ไทย
() เคย () ไม่เคย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อความต่อไปนี้ที่เห็นว่าตรงกับพฤติกรรมของท่านตามจริงมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเป็นประจำค่อนข้างบ่อย

มาก หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเป็นประจำ
ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเป็นบางครั้ง
น้อย หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง
หรือไม่มีเลย

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่มีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/ความคิด/ความรู้สึก/การกระทำ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในร่างกายของท่าน					
2	ท่านยอมรับว่าตอนนี้ร่างกายท่านเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น สายตาพร่ามัว					
3	ท่านมีความพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
4	ท่านเข้าใจและยอมรับในปัญหาสุขภาพของท่านได้					
5	ท่านยอมรับว่าตอนนี้ใบหน้าของท่านไม่ได้ดูดีเหมือนตอนหนุ่มสาว					

2. กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนาฏศิลป์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการทำการวิจัย

2.2 สร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์คนชรา ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำกิจกรรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่ากิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายของการวิจัย และเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้หรือไม่โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบแล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน	+1	หมายถึง	แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	0	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	-1	หมายถึง	แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

โดยมีเกณฑ์การแปลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คือ ในแต่ละกิจกรรมจะต้องได้ค่าดัชนีไม่ต่ำกว่า 0.5 จึงจะถือว่ากิจกรรมนั้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้

2.3 นำกิจกรรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ แล้วจึงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของกิจกรรม ว่าตรงตามวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายของการวิจัยหรือไม่ แล้วจึงนำมาแก้ไขปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2.4 นำกิจกรรมนาฏศิลป์เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์คนชราไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการทดลองใช้ 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยในการลงพื้นที่ทำกิจกรรมทุกครั้งจะมีคณะทำงาน

ทั้งสิ้น 5 คน แบ่งเป็นวิทยากรหลัก 2 คน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของนาฏศิลป์ไทย และเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมการปรับตัวของผู้สูงอายุอีก 2 คน และเก็บภาพถ่ายอีก 1 คน ซึ่งในแต่ละครั้งในการลงพื้นที่ทำกิจกรรมคณะทำงานทุกคนจะช่วยกันทำกิจกรรมโดยมีแกนหลักเป็นวิทยากรกลาง 2 คน

3. แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

เป็นแบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเพื่อ เป็นเครื่องมือในการดูการเปลี่ยนแปลง และบันทึกพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุแสดงออก เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับข้อมูลทางสถิติเพื่อนำมาวัดผล แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้มีผู้ใช้เครื่องมือ 3 คน คือ ผู้วิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย และเจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ผู้วิจัยได้สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดแล้วนำไปหาค่าความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบแล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน	+1	หมายถึง เห็นใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	0	หมายถึง ไม่เห็นใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	-1	หมายถึง เห็นใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

โดยมีเกณฑ์การแปลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คือ ในแต่ละข้อคำถามจะต้องได้ค่าดัชนีไม่ต่ำกว่า 0.5 จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้

ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการตามความเป็นจริงของพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้สูงอายุคนที่.....

รายการ	ระดับพฤติกรรม				
	1	2	3	4	5
1. ผู้สูงอายุเริ่มพูดคุยกับผู้อื่นก่อน					
2. ผู้สูงอายุฟังผู้อื่นขณะที่ผู้อื่นพูดด้วย					
3. ผู้สูงอายุยิ้มแย้มแจ่มใสขณะทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด					
4. ผู้สูงอายุมีท่าทางที่ตั้งใจในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด					
5. ผู้สูงอายุให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในระหว่างทำกิจกรรม					

4. แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เกี่ยวกับความรู้สึกต่อกิจกรรม ความรู้สึกต่อตนเองและเพื่อน เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ผลของวิจัยควบคู่กับผลการวิจัยทางสถิติ โดยเมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้วก็นำไปหาค่าความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบและนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งผู้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน	+1	หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	0	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	-1	หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

โดยมีเกณฑ์การแปลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คือ ในแต่ละข้อคำถามจะต้องได้ค่าดัชนีไม่ต่ำกว่า 0.5 จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้

5. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

5.1 โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารและรูปแบบของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการในการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า เพื่อนำมาสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า 4 ระดับจำนวน 15 ข้อ ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ให้คะแนน	+1	หมายถึง	แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	0	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
ให้คะแนน	-1	หมายถึง	แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

จากนั้นผู้วิจัยเลือกคำถามข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปไว้จำนวน 15 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม มีจำนวน 3 ข้อ
2. ด้านวิทยากร มีจำนวน 5 ข้อ
3. ด้านการดำเนินกิจกรรม มีจำนวน 4 ข้อ
4. ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม มีจำนวน 3 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถามความพึงพอใจ

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมตามหัวข้อต่อไปนี้ภายหลังจากจบการทำกิจกรรมโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 หมายถึง น้อยที่สุด | 2 หมายถึง น้อย |
| 3 หมายถึง ปานกลาง | 4 หมายถึง มาก |
| 5 หมายถึง มากที่สุด | |

รายการ	5	4	3	2	1	ผู้วิจัย
1. ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม						
1.1 มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้						
1.2 ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม						
1.3 มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม						

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 ยื่นโครงร่างพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ เพื่อพิจารณาในด้านจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.2 ขอหนังสือรับรองแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระแห่งชาติ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยกับผู้สูงอายุภายในศูนย์ ฯ

4.3 เข้าพูดคุยสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ และเก็บข้อมูลรายบุคคลจากผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และทำการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

4.4 นัดหมายวันที่จะเข้าทำกิจกรรม และเข้าทำกิจกรรมตามวันและเวลาที่กำหนด

4.5 หลังจบกิจกรรมผู้สูงอายุทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล กล่าวขอบคุณและอำลาผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ที่ให้การอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

4.6 ผู้วิจัยนำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้มาวิเคราะห์ และรายงานผลต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดลำดับขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

5.1 ขอหนังสือรับรองแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองการวิจัย

5.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

5.3 หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำแบบสอบถามข้อมูลรายบุคคล และแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมที่รวบรวมมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบจนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่วิจัยและนำไปวิเคราะห์ตามขั้นตอนต่อไป

6. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ในขั้นตอนของการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลนี้ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 5 ส่วนตามเครื่องมือที่ได้สร้างขึ้น ได้แก่

6.1 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนครบทุกชุด มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปโดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ สถานภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการข้อความที่ให้ความหมายไปในทางบวก จะมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ได้คะแนน 5 คะแนน
มาก	ได้คะแนน 4 คะแนน
ปานกลาง	ได้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ได้คะแนน 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ได้คะแนน 1 คะแนน

ข้อความที่ให้ความหมายไปในทางลบ จะมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ได้คะแนน 1 คะแนน
มาก	ได้คะแนน 2 คะแนน
ปานกลาง	ได้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ได้คะแนน 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ได้คะแนน 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การประเมินแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุโดยใช้เกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}}$$

ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้แบบการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุออกเป็น 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 5 ต่ำสุดเท่ากับ 1 คะแนน

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{5 - 1}{5} = 0.8$$

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน และกำหนดเกณฑ์ความหมายของช่วงคะแนนต่าง ๆ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80	หมายถึง ผู้สูงอายุมีการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60	หมายถึง ผู้สูงอายุมีการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40	หมายถึง ผู้สูงอายุมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20	หมายถึง ผู้สูงอายุมีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00	หมายถึง ผู้สูงอายุมีการปรับตัวอยู่ในระดับมากที่สุด

6.2 แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาจากแบบสัมภาษณ์นี้มาทำการวิเคราะห์ และรวบรวมประเด็นในแต่ละกิจกรรมสะท้อนออกมาเป็นความคิดของผู้สูงอายุแต่ละท่านเพื่อการนำเสนอผลการวิจัยต่อไป

6.3 แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย 4.20 - 5.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.40 - 4.19	หมายถึง มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.60 - 3.39	หมายถึง มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.80 - 2.59	หมายถึง มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.79	หมายถึง มีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมในระดับน้อยที่สุด

6.4 แบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย	4.20 - 5.00	หมายถึง พึงพอใจในระดับมากที่สุด
-----------	-------------	---------------------------------

ค่าเฉลี่ย	3.40 - 4.19	หมายถึง พึงพอใจในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.60 - 3.39	หมายถึง พึงพอใจในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.80 - 2.59	หมายถึง พึงพอใจในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.79	หมายถึง พึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

7.1 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

7.1.1 การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability Test) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟา (Alpha Coefficient Method) ตามวิธีของครอนบาค

7.1.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแต่ละด้านใช้เทคนิค Item – Total Correlation โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของ Pearson

7.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

7.2.1 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาร้อยละ (Percentage)

7.2.2 สถิติที่ใช้วิเคราะห์แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

7.2.3 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ผลของกิจกรรมนาฏศิลป์เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังทดลอง คือ สถิติ **The Wilcoxon Signed Rank Test**

7.2.4 สถิติที่ใช้วิเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดผู้วิจัย ใช้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

7.2.5 สถิติที่ใช้วิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ผู้วิจัย ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย คือ เพื่อสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ดังนี้

N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ
n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
Z	แทน	สถิติ The Wilcoxon Signed Rank Test

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ ผู้วิจัยขอแบ่งการนำเสนอออก 3 หัวข้อ ดังนี้

1. ผลการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ซึ่งผลจากการออกแบบ ได้มาซึ่งกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ของกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ช่วงที่ 1 ช่วงเตรียมความพร้อม (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1)

- ทักทายสนทนาสัมพันธ์

ช่วงที่ 2 ช่วงบำบัด (สัปดาห์ที่ 1 - 4/ครั้งที่ 2 - 8)

- ยอมรับตัวตน

- ภาษาท่าพาเพลิน

- ชักชวนเพื่อนรำ (รำโทน)

- ชักชวนเพื่อนรำ (รำวง)

- ชัดกะลาพาเพลิน

- รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1

- รำกะลาเชื่อมหัวใจ 2

ช่วงที่ 3 สรุป (สัปดาห์ที่ 5/ครั้งที่ 9 - 10)

- ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเติม

- รื่นเริงสมานฉันท์

ซึ่งกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม โดยนำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด มาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย กระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีกิจกรรม มาใช้ในการสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา โดยการปรับตัวทางสังคมนี้ได้มีแนวคิดของการปรับตัวจากทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 - 3 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมโดยยึดแนวคิดของกระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมในด้านอัตมโนทัศน์ ในกิจกรรมแรกนั้นผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของนาฏยศัพท์มาใช้ เพราะนาฏยศัพท์เป็นศัพท์ทางนาฏศิลป์ไทยที่ใช้เรียกท่ารำต่างๆ การนำนาฏยศัพท์มาใช้ในกิจกรรมเป็นการสอนให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ชื่อท่ารำต่างๆ และเป็นการใช้ท่าทางช่วยในการจดจำ ส่งเสริมสมาธิ และเป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ไม่ยากเกินความสามารถของผู้สูงอายุ สามารถเรียนรู้ได้ และได้เคลื่อนไหวร่างกายไม่หนัก

มากเกินไป จึงเลือกเรื่องนาฏยศัพท์มาใช้ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม ในกิจกรรมที่สอง ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยยึดหลักกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดในครั้งนี้เป็นการทำกิจกรรมในลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม มีการทำงานร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นจึงมีการใช้หลักการในกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการละลายพฤติกรรม และดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ และในกิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีนาฏศิลป์ในเรื่องของภาษาท่า มาใช้ในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ภาษาท่าเป็นการแสดงออกทางร่างกายแทนคำพูด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อแสดงความรู้สึกต่างๆ อารมณ์ต่างๆ เป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์ไทย ที่ไม่ยาก และเคลื่อนไหวร่างกายไม่หนักเกินไป ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้และยอมรับเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และภาพลักษณ์ รวมไปถึงภาวะสุขภาพของตนเอง ผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

กิจกรรมครั้งที่ 4 - 5 และ 7 - 8 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของการรำคู่ และการละเล่นพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมในด้านการพึ่งพาระหว่างกัน สาเหตุที่เลือกการละเล่นพื้นบ้านมาเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นชิน และเคยมีประสบการณ์มาจากอดีต เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องถูกต้องตามแบบแผนนาฏศิลป์ไทย สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท และเน้นในเรื่องของความสนุกสนานมากกว่าความสวยงาม ดังนั้นจึงเลือกการละเล่นพื้นบ้านมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่จะต้องรำเป็นคู่ ดังนั้นจึงส่งเสริมการเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน เพื่อเป็นการช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุให้เป็นการปรับตัวทางสังคมที่ดีต่อไป

กิจกรรมครั้งที่ 6 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่ เนื่องจากทฤษฎีนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่ออกห่างจากสังคม ด้วยการให้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคม และจะได้ไม่รู้สึกว่ายู่โดดเดี่ยว ซึ่งจะเกิดปัญหาในการปรับตัวทางสังคมต่อไป ซึ่งกิจกรรมนี้จะป็นกิจกรรมที่ออกแบบมาให้ผู้สูงอายุได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ในการแสดงรำกะลา โดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้แต่ละคนทำอุปกรณ์ของตนเอง ให้สำเร็จ ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทหน้าที่ และจำเป็นอย่างที่จะต้องทำให้สำเร็จ มีส่วนช่วยในเรื่องของความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมครั้งที่ 9 - 10 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

เนื่องจากทฤษฎีนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่ออกห่างจากสังคม ด้วยการให้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคม และจะได้ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว ซึ่งจะเกิดปัญหาในปรับตัวทางสังคมต่อไป ในกิจกรรมนี้ผู้สูงอายุจะได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกายในการแสดงนาฏศิลป์ไทย ได้เรียนรู้การแต่งกาย และได้ฝึกหัดแต่งกาย โดยผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้สูงอายุจับคู่ช่วยกันแต่งกายในการแสดงนาฏศิลป์ไทยที่กำหนด ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้านภาพลักษณ์ เพราะผู้สูงอายุจะได้แต่งกายย้อนอดีตที่ตนเองเคยเห็นเมื่อครั้งยังเด็ก ดังนั้นจึงทำให้รับรู้ได้ว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ที่ผู้วิจัยกำหนด และส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือกันในระหว่างการช่วยกันแต่งกายการแสดงนาฏศิลป์ไทย ทำให้เกิดการพูดคุย และนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยต่อไป และในกิจกรรมสุดท้ายผู้สูงอายุจะได้แสดงนาฏศิลป์ไทย ทำให้ส่งเสริมการมีบทบาทหน้าที่ในสังคม รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในการแสดง และได้พูดคุย และดูแลช่วยเหลือกัน สืบเนื่องมาจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมปรับตัวทางสังคมที่ดีต่อไป

หลังจากออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้มีการนำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดไปทำการตรวจสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า ในทุกกิจกรรมนั้น มีค่าดัชนีที่ผ่านเกณฑ์การวัดผลที่ 0.5 ในทุกกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยของดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเริ่มต้นที่ 0.66 และ 1.00 จึงได้แสดงออกมาเป็นตาราง ดังนี้

ตาราง 1 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา (N = 3)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	IOC	ความหมาย
ทักทายสนทนาสัมพันธ์	1. เพื่อแนะนำตัวผู้วิจัยและสร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักเพื่อนในกลุ่ม สร้างความคุ้นเคย	1.00	สอดคล้อง
ยอมรับตัวตน	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและยอมรับในตัวตนของตัวเอง 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์	0.66	สอดคล้อง

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	IOC	ความหมาย
ภาษาท่าเพลินใจ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับร่างกายและ สามารถที่จะจัดการการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ โดยผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์	0.66	สอดคล้อง
ชักชวนเพื่อนรำ (รำไท่น)	1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ด้านดี และส่งเสริมความเข้าใจ 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและเสียงเพลง	0.66	สอดคล้อง
ชักชวนเพื่อนรำ (รำวง)	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อทำให้เกิดการพูดคุยและเกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและเสียงเพลง	1.00	สอดคล้อง
ขัดกะลาพาเพลิน	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้บทบาทหน้าที่และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ที่ตนเองจะใช้ในกิจกรรมนาฏศิลป์ในกิจกรรมต่อไป	0.66	สอดคล้อง
รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึกและผ่อนคลาย	1.00	สอดคล้อง
ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเติม	1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ด้านดี และส่งเสริมความเข้าใจ 2. เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ และเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง 3. เพื่อเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ	0.66	สอดคล้อง
รีนเริงสมานฉันท์	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสนุกสนานเพลินเพลิน 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดสร้างสรรค์และการกล้าแสดงออก 3. เพื่อแสดงความขอบคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม	1.00	สอดคล้อง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 ในกิจกรรมที่ 1, 5, 7, 8 และ 10 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่างิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรามีความสอดคล้องกัน ส่วนในกิจกรรมที่ 2 - 4, 6, 9 นั้นมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 0.66 ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรม ผู้วิจัยจึงได้นำมาแก้ไขปรับปรุง

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือในการนำไปทดลองใช้จริง ดังนี้

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้ (Try out) กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

ชื่อกิจกรรม	ผลการทดลอง (Try out)		การปรับปรุงแก้ไข
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
ทักทายสนทนาสัมพันธ์	✓		-
ยอมรับตัวตน		✓	- เนื่องจากในกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบมีการให้ผู้สูงอายุเขียนลักษณะตัวตนของตนเอง แต่เกิดปัญหาว่าผู้สูงอายุบางคนจะไม่สามารถเขียนหนังสือได้จึงปรับเปลี่ยนรูปแบบให้เป็นการซักถาม พูดคุย และผู้วิจัยเป็นคนเขียนแทน และในขั้นตอนของการออกมาสรุปตัวตนของตนเองนั้นผู้วิจัยออกแบบให้ผู้สูงอายุออกมายืนด้านหน้าแล้วให้เล่าชีวิตของตนเองแต่เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีปัญหาเกี่ยวกับขาและเท้าเป็นส่วนใหญ่ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนให้นั่งเก้าอี้แล้วพูดแทน
ภาษาท่าเพลนใจ		✓	- ในกิจกรรมจะมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้แสดงภาษาท่านาฏศิลป์ไทยแล้วเดินสลับตำแหน่งกับผู้สูงอายุท่านอื่น แต่เนื่องจากข้อจำกัดเกี่ยวกับสุขภาพเข่าและขา ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนให้ทำกิจกรรมแต่นั่งอยู่บนเก้าอี้แทนการเดินสลับที่

ตาราง 2 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ผลการทดลอง		การปรับปรุงแก้ไข
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
ชักชวนเพื่อนรำ (รำโทน)		✓	- ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดเกี่ยวกับเข่าและขา จึงทำให้ไม่สามารถเดินรำเป็นวงกลม ตามจารีตของรำโทนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั่งรำเก้าอี้
ชักชวนเพื่อนรำ (รำวง)		✓	- ในกิจกรรมจะให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันแต่งกลอนเพื่อเรียบเรียงเป็นเพลงรำวงของตนเอง แต่เนื่องจากผู้สูงอายุยังไม่มีประสบการณ์ในการแต่งกลอน ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนให้แต่งเป็นกลุ่ม เพื่อส่งเสริมการพูดคุย และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
ขัดกะลาพาเพลิน	✓		-
รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1		✓	- ในกิจกรรมการรำรำกะลานี้ มีข้อจำกัดในเรื่องของสุขภาพเข่าและขาของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เป็นแบบนั่งบนเก้าอี้แทนการยืนรำ
รำกะลาเชื่อมหัวใจ 2		✓	- ในกิจกรรมการรำรำกะลานี้ มีข้อจำกัดในเรื่องของสุขภาพเข่าและขาของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้นั่งเก้าอี้หันหน้าเข้าหากัน และออกแบบท่าดีกลาร่วมกันเพื่อทดแทนการยืนรำ
ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเติม	✓		-
รีนเริงสมานฉันท์	✓		-

2. ผลจากการใช้แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่จะใช้ในการวัดระดับคะแนนการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ หลังจากที่ได้นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลครบถ้วนแล้วผู้วิจัยจึงนำมาวิเคราะห์ผล และขอแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นการเก็บข้อมูลพื้นฐานรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง แสดงในรูปแบบตาราง ดังนี้

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 8)

ข้อมูลพื้นฐานรายบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	6	75.00

ตาราง 3 (ต่อ)

- หญิง	2	25.00
อายุ		
- 70 - 75	3	37.5
- 76 – 80	3	37.5
- 81 - 85	1	12.5
- 86 - 90	1	12.5
สถานภาพสมรส		
- โสด	1	12.5
- มีคู่	0	0.00
- หม้าย	5	62.5
- หย่า	0	0.00
- แยกกันอยู่	2	25.00
ระดับการศึกษา		
- ไม่ได้รับการศึกษา	1	12.5
- ประถมศึกษา	3	37.5
- มัธยมศึกษา	4	50.00
- ปวช. / ปวส.	0	0.00
- ปริญญาตรี	0	0.00
- สูงกว่าปริญญาตรี	0	0.00
ประสบการณ์ด้านนาฏศิลป์ไทย		
- เคย	4	50.00
- ไม่เคย	4	50.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 3 พบว่า ในด้านของเพศของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 เพศหญิง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ด้านของอายุ พบว่า อายุส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีระดับอายุอยู่ที่ประมาณ 70 – 80 ปี โดยแบ่งเป็น ระดับอายุ 70 – 75 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 ระดับอายุ 76 – 80 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 และและกลุ่มตัวอย่างที่เหลือเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มี

ระดับอายุที่ค่อนข้างมากคือ 81 – 90 ปี ซึ่งเป็นส่วนน้อยของกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งเป็น ระดับอายุ 81 – 85 และ 86 – 90 ปี จำนวนระดับอายุละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ด้านสถานภาพสมรส พบว่า สถานภาพสมรสของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ส่วนใหญ่มีสถานภาพ เป็นหม้าย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 สถานภาพแยกกันอยู่จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และเป็นโสดจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ด้านของการศึกษา พบว่า การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับมัธยมศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ที่เหลือจะมีการศึกษาอยู่ที่ระดับระดับประถมศึกษา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 และไม่ได้รับการศึกษา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ด้านประสบการณ์เกี่ยวกับนาฏศิลป์ไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้มีประสบการณ์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยและไม่มีประสบการณ์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยในจำนวนเท่าๆ กัน คือ มีประสบการณ์ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และไม่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับนาฏศิลป์ไทย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมาพิจารณารายข้อ พบว่าก่อนการทำการกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวที่แปลผลออกมาแล้ว ในระดับปานกลาง ดังแสดงตาราง ดังนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยรายข้อและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรก

เข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวชมี
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด (n = 8)

ข้อ	การปรับตัวทางสังคม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		$\bar{X}$	SD	การแปลผล	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์							
1.	ท่านเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายในร่างกายของท่าน (+)	2.50	1.07	ปานกลาง	2.75	1.04	ปานกลาง
2.	ท่านยอมรับว่าตอนนี้ร่างกายท่านเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผิวหนังเหี่ยว ย่น สายตาพร่ามัว (+)	3.00	1.51	ปานกลาง	3.75	1.28	มาก
3.	ท่านยอมรับว่าตอนนี้ใบหน้าของท่านไม่ได้ดูดีเหมือนตอนหนุ่มสาว (+)	3.00	1.69	ปานกลาง	4.25	1.39	มากที่สุด
4.	ท่านมีความพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง (+)	3.38	1.51	ปานกลาง	4.00	0.54	มาก

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	การปรับตัวทางสังคม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		$\bar{X}$	SD	การแปลผล	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
5.	ท่านเข้าใจและยอมรับในปัญหา สุขภาพของท่านได้ (+)	3.63	1.19	มาก	4.63	0.74	มากที่สุด
สรุปโดยรวมด้านอัตมโนทัศน์		3.10	1.39	ปานกลาง	3.88	0.99	มาก
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่							
6.	ท่านพอใจในบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายภายในศูนย์ฯ (+)	3.13	1.13	ปานกลาง	4.63	0.52	มากที่สุด
7.	ท่านรู้สึกเบื่อกับที่ต้องทำตาม ตารางเวลากิจกรรมในศูนย์ฯ (-)	2.50	1.60	น้อย	4.38	0.52	มากที่สุด
8.	ในแต่ละวันท่านทำหน้าที่ของ ตนเองอย่างเต็มที่ (+)	3.13	1.13	ปานกลาง	4.63	0.52	มากที่สุด
9.	ท่านรู้สึกอึดอัดที่จะต้องทำตาม กฎเกณฑ์ในศูนย์ฯ (-)	2.88	1.73	ปานกลาง	4.63	0.52	มากที่สุด
10.	ท่านรู้สึกรำคาญเมื่อมีคนบอกให้ ท่านทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (-)	2.88	1.55	น้อย	4.13	0.641	มาก
11.	ท่านภูมิใจที่ท่านสามารถนำความรู้ ของท่านมาใช้ในการกิจกรรมต่างๆ ภายในศูนย์ได้ (+)	3.13	1.46	ปานกลาง	4.25	1.035	มากที่สุด
12.	ท่านสนุกกับการได้เข้าร่วมกิจกรรม ต่างๆ (+)	3.13	1.36	ปานกลาง	4.88	0.35	มากที่สุด
13.	เมื่อท่านเจอผู้อื่นท่านเริ่มทักทาย ผู้อื่นก่อน (+)	3.25	1.17	ปานกลาง	3.13	1.46	ปานกลาง
สรุปโดยรวมด้านบทบาทหน้าที่		3.00	1.39	ปานกลาง	4.33	0.69	มากที่สุด
การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน							
14.	ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ คนอื่น (+)	2.75	1.04	ปานกลาง	4.63	0.52	มากที่สุด
15.	ท่านรู้สึกไม่สบายใจที่ต้องพึ่งพา อาศัยผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องจำเป็น (-)	2.50	1.41	น้อย	3.00	1.19	ปานกลาง
16.	ท่านต้องการให้เจ้าหน้าที่ดูแล ช่วยเหลือแม้ว่าสิ่งนั้นท่านสามารถ ช่วยเหลือตนเองได้ (-)	1.50	0.93	น้อยที่สุด	2.88	0.99	ปานกลาง
17.	ท่านรู้สึกโดดเดี่ยว (-)	2.25	1.39	น้อย	3.25	1.49	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	การปรับตัวทางสังคม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		$\bar{X}$	SD	การแปลผล	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
18.	ท่านรู้สึกว่ามีใครเอาใจใส่เหลือว แลท่านเลย (-)	2.00	1.60	น้อย	3.75	1.39	มาก
19.	ท่านไม่กล้าพึ่งพาใคร (-)	2.00	1.41	น้อย	3.00	0.54	ปานกลาง
20.	ท่านคิดว่าท่านช่วยเหลือตัวเอง ไม่ได้ (-)	2.88	1.25	ปานกลาง	4.00	1.31	มาก
21.	ท่านรู้สึกไร้ค่าจนเวลามีคนมาขอ ความช่วยเหลือ (-)	2.88	1.36	ปานกลาง	4.25	0.46	มากที่สุด
สรุปโดยรวมด้านการพึ่งพาระหว่างกัน		2.34	1.29	น้อย	3.59	0.99	มาก
สรุปโดยรวม		2.77	1.36	ปานกลาง	3.94	0.88	มาก

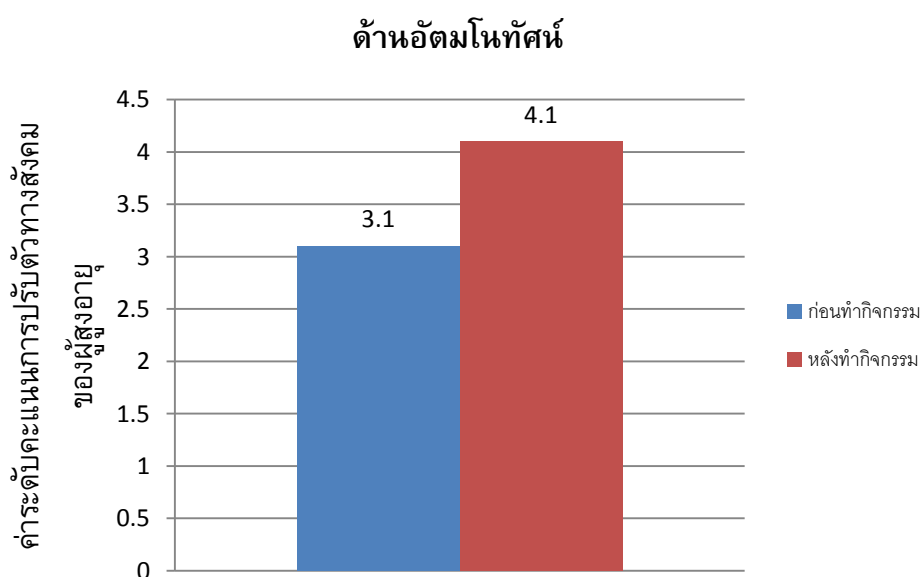
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4 พบว่า จากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนในการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยการปรับตัวทางสังคมนี้จะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการปรับตัวระดับปานกลาง ใน 2 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านบทบาทหน้าที่ ส่วนในด้านการพึ่งพาระหว่างกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการปรับตัวทางสังคมอยู่ที่ระดับน้อย ซึ่งมีระดับต่ำกว่าการปรับตัวอีก 2 ด้าน หลังจากนำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุไปทดลองใช้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ หลังการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เมื่อนำแบบสอบถามมาพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนในการปรับตัวเพิ่มขึ้นจากก่อนการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมาอยู่ในระดับมาก โดยการปรับตัวทางสังคมนี้จะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการปรับตัวเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก ในด้านบทบาทหน้าที่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการปรับตัวเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนในด้านการพึ่งพาระหว่างกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการปรับตัวทางสังคมอยู่ที่ระดับปานกลาง และมาก ในระดับที่เท่ากัน จึงสรุปได้ว่า หลังจากการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นจากก่อนการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดในระดับมาก

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุจากแบบทดสอบการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า หลังการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดผู้สูงอายุมีค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมแตกต่างจากก่อนการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ดังนี้

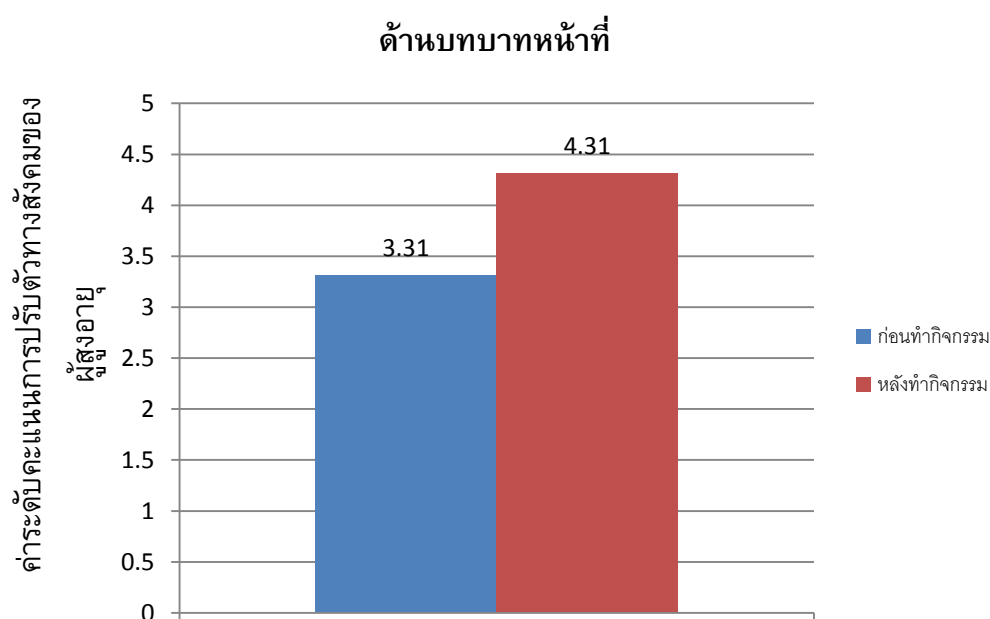
ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Wilcoxon	p-value
	median	Rank	median	Rank		
1. ด้านอัตมโนทัศน์	3.10	2.60	4.10	1.60	-1.542	.123
2. ด้านบทบาทหน้าที่	3.31	1.88	4.31	1.00	-2.527	.012
3. ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	2.13	2.00	3.50	1.25	-2.197	.028
สรุปโดยรวม	2.74	1.43	4.02	0.71	-2.380	.017

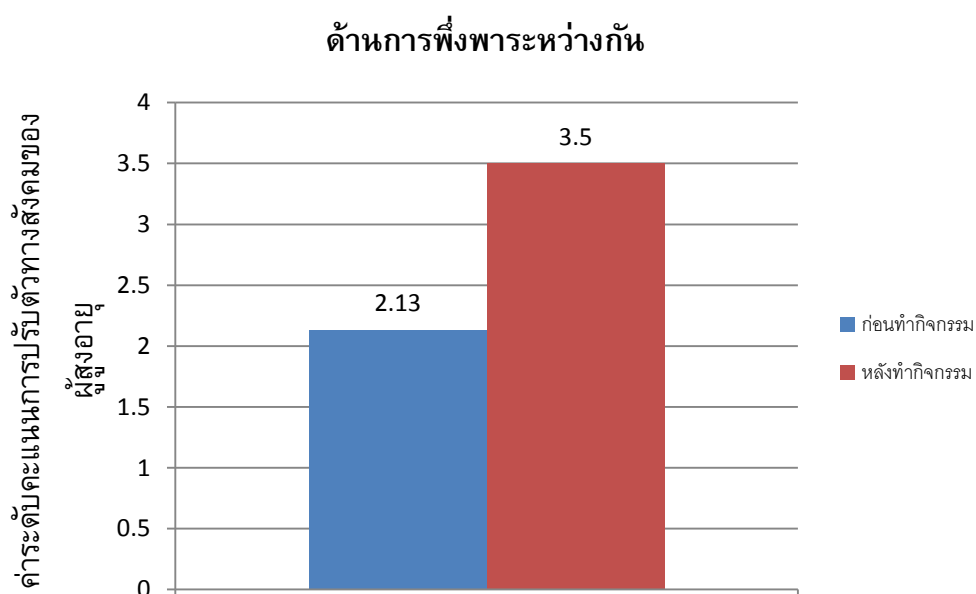
จากการวิเคราะห์ พบว่า ผลการประมวลค่า p-value เท่ากับ .017 มีค่าน้อยกว่า .05 ที่กำหนดไว้ ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่า คะแนนค่าการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยนำเสนอปรากฏเป็นภาพดังนี้



ภาพประกอบ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ด้านอัตมโนทัศน์

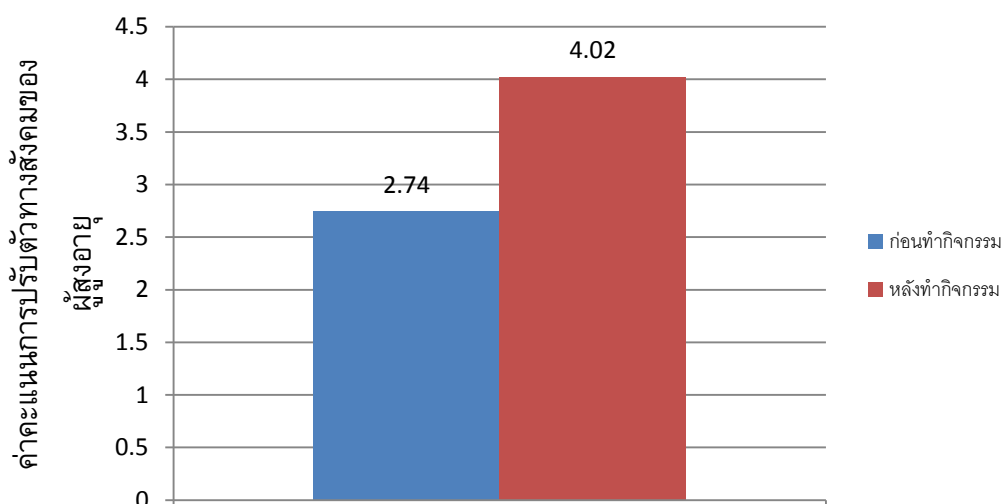


ภาพประกอบ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ด้านบทบาทหน้าที่



ภาพประกอบ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ด้านการพึงพาระหว่างกัน

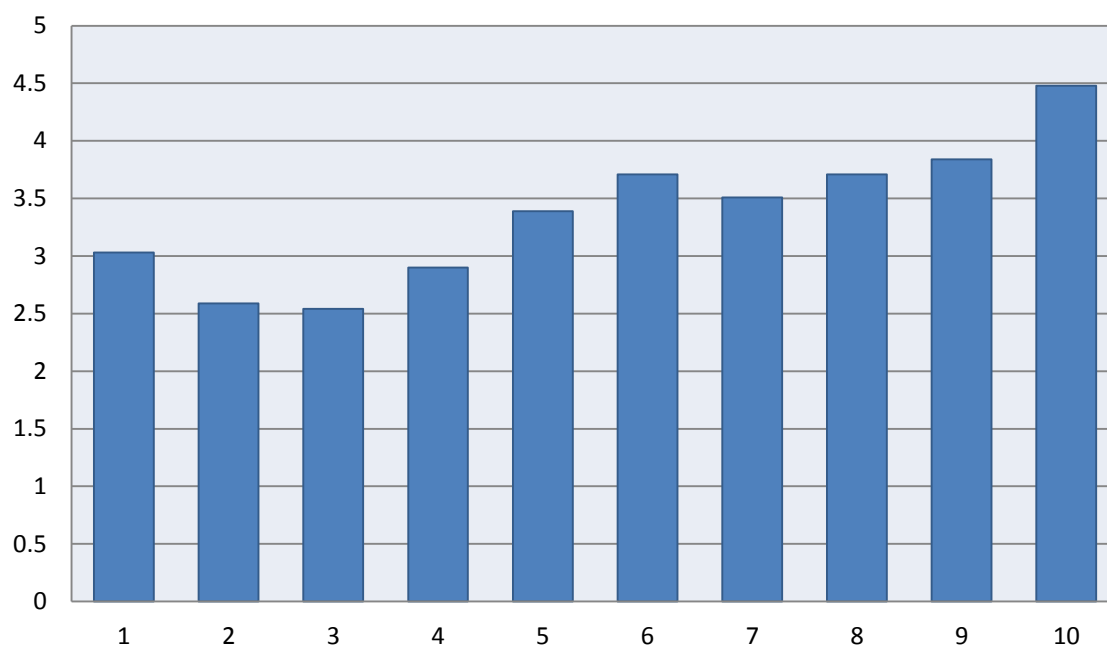
สรุปโดยรวมทั้ง 3 ด้าน



ภาพประกอบ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้า ระหว่าง ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สรุปโดยรวม

พบว่า คะแนนการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างนั้น มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมที่เพิ่มสูงขึ้น 1.28 หลังจากการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยก่อนการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวที่ 2.74 หลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวที่สูงขึ้นอยู่ที่ 4.02

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด พบว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มระดับการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้น ตามลำดับ ดังภาพ



ภาพประกอบ 6 ค่าเฉลี่ยแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

จากภาพ ผู้วิจัยพบว่า ค่าระดับพฤติกรรมการปรับตัวของผู้สูงอายุใน 3 กิจกรรมแรกเป็นค่าระดับแบบดิ่งลง คือมีคะแนนจากสูงแล้วลดลงต่ำ แต่ในครั้งที่ 4 - 6 ค่าคะแนนปรับสูงขึ้น และมาลดลงในกิจกรรมที่ 7 จากนั้นค่าคะแนนการปรับตัวจึงเพิ่มขึ้นตามลำดับ จึงขอเสนอค่าคะแนนรายข้อ ในรูปแบบตาราง ดังนี้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด (n = 8)

กิจกรรม				
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1	ทักทายสนทนาสัมพันธ์	3.03	0.807	ปานกลาง
2	ยอมปรับตัวตน	2.59	0.738	น้อย
3	ภาษาท่าพาเพลิน	2.54	0.659	น้อย
4	ชักชวนเพื่อนรำ (รำโทน)	2.90	0.767	ปานกลาง
5	ชักชวนเพื่อนรำ (รำวง)	3.39	0.463	ปานกลาง
6	ขัดกะลาพาเพลิน	3.71	0.711	มาก
7	รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1	3.51	0.515	มาก

ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
8	รำกะลาเชื่อมหัวใจ 2	3.71	0.366	มาก
9	ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเดิม	3.84	0.435	มาก
10	รีนเริงสมานฉันท	4.48	0.496	มากที่สุด

จากการวิเคราะห์ตารางที่ 6 พบว่า ระดับพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีระดับการปรับตัวที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่ครั้งที่ 1 ของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยในครั้งแรกของการทำกิจกรรมผู้สูงอายุมีระดับการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ครั้งที่ 2 - 3 ผู้สูงอายุกลับมีระดับพฤติกรรมการปรับตัวที่ลดน้อยลงมาอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากรูปแบบของกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่เน้นการปรับตัวทางสังคมในด้าน อัตมโนทัศน์ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุจะต้องรับรู้ ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง รูปแบบกิจกรรมจึงไม่มีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมาก คะแนนจึงต่ำลง และกลับเพิ่มสูงขึ้นในกิจกรรมครั้งที่ 4 - 5 มาอยู่ในระดับพฤติกรรมการปรับตัวในระดับปานกลาง เนื่องจากเริ่มเป็นกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกับผู้อื่น มีการรำและร้องเพลง และเพิ่มสูงขึ้นอีกมาอยู่ในระดับมาก ในกิจกรรมที่ 6 โดยมีค่าเฉลี่ย 3.71 เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ในการแสดงได้นั่งทำงานร่วมกัน พูดคุยกัน และบอกเล่าเรื่องราวของกันและกัน ในกิจกรรมครั้งที่ 7 นั้น ค่าคะแนนลดลงมาอยู่ที่ 3.51 เนื่องจากการรำกะลาเป็นสิ่งใหม่ แล้วผู้สูงอายุยังคงไม่มั่นใจว่าจะทำได้ รูปแบบกิจกรรมเป็นการให้ผู้สูงอายุคิดสร้างสรรค์ทำดีกะลาของตนเอง จึงไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นค่าคะแนนจึงลดลง และเพิ่มสูงขึ้นในกิจกรรมที่ 8 - 10 กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด

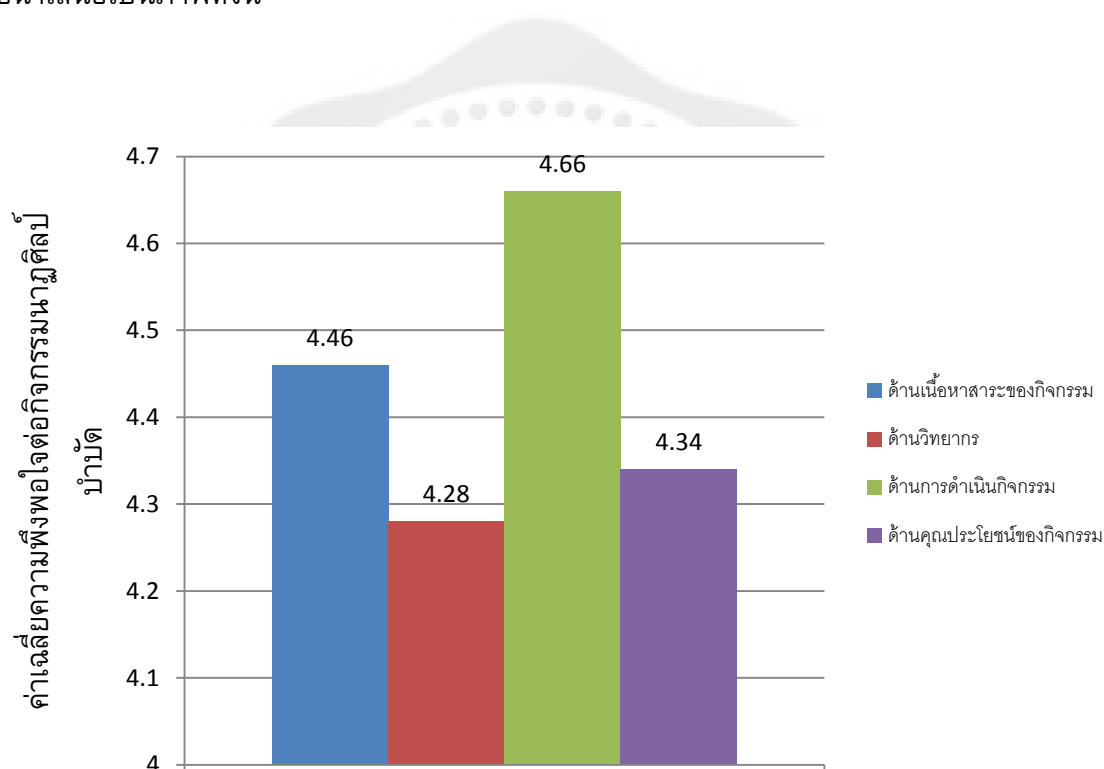
3. ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์และหาค่าสถิติรายข้อ นำเสนอในรูปแบบตารางดังนี้

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด หลังการใช้
กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด (n =8)

รายการการประเมิน	$\bar{X}$	SD	ระดับความ พึงพอใจ
ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม			
มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้	4.38	0.518	มากที่สุด
ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม	4.50	0.756	มากที่สุด
มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.50	0.756	มากที่สุด
รวม	4.46	0.677	มากที่สุด
ด้านวิทยากร			
ให้ความรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์	4.13	0.835	มาก
เทคนิค และความสามารถในการนำเสนอ	4.37	0.916	มากที่สุด
การจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่เนื้อหาสาระ	4.13	0.641	มาก
ดูแล เอาใจใส่ผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง	4.63	0.744	มากที่สุด
การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น	4.13	0.991	มาก
รวม	4.28	0.825	มากที่สุด
ด้านการดำเนินกิจกรรม			
กิจกรรมเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม	4.50	0.535	มากที่สุด
กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	4.75	0.463	มากที่สุด
ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง	4.88	0.354	มากที่สุด
ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.50	0.756	มากที่สุด
รวม	4.66	0.527	มากที่สุด
ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม			
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้	4.63	0.744	มากที่สุด
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.13	0.641	มาก
ประโยชน์ที่ได้รับตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วม	4.25	0.463	มากที่สุด
รวม	4.34	0.616	มากที่สุด
ความพึงพอใจโดยรวม	4.43	0.674	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่าความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.674 สามารถพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ที่สุด ในทุกๆ ด้าน แต่เมื่อพิจารณาข้อย่อยในแต่ละด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่แตกต่างกัน เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการดำเนินกิจกรรม ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม ด้านคุณสมบัติของกิจกรรม และด้านวิทยากร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 4.46 4.43 และ 4.28 ตามลำดับ โดยด้านการดำเนินกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และด้านวิทยากรมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด จึงขอเสนอเป็นภาพดังนี้



ภาพประกอบ 7 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายในการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

สมมุติฐานในการวิจัย

ผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดีขึ้น หลังใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุแรกเข้าศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมในผู้สูงอายุแรกเข้าศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสนะเวศม์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประชากร

ผู้สูงอายุแรกเข้าพักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสนะเวศม์จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เข้ามาพักที่บ้านพักคนชราตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 6 เดือน ในช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 และมีเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยในลักษณะเป็นผู้ป่วยติดเตียง เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความพิการขาและแขน และเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพูดคุยสื่อสาร ได้ตอบได้ หากไม่มีผู้ดูแล โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนทั้งสิ้น 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัว

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม
2. กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
3. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการปรับตัวทางสังคม
4. แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
5. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 ยื่นโครงร่างพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ เพื่อพิจารณาในด้านจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1.2 ขอหนังสือรับรองแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยกับผู้สูงอายุภายในศูนย์

1.3 เข้าพูดคุยสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ และเก็บข้อมูลรายบุคคลจากผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และทำการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.4 นัดหมายวันที่จะเข้าทำกิจกรรม และเข้าทำกิจกรรมตามวันและเวลาที่กำหนด

1.5 หลังจบกิจกรรมผู้สูงอายุทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล กล่าวขอบคุณและอำลาผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ที่ให้การอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลและอำนวยความสะดวกต่างๆ

1.6 ผู้วิจัยนำข้อมูลต่างๆที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ และรายงานผลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดลำดับขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ขอหนังสือรับรองแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองการวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

3. หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำแบบสอบถามข้อมูลรายบุคคล และแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมที่รวบรวมมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบจนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่วิจัยและนำไปวิเคราะห์ตามขั้นตอนต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง (Pretest, Posttest) แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดและแบบสอบถามความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญแล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการประมวลผลหาค่าสถิติที่ต้องการ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

2.1 อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยจำนวนและร้อยละ (Percentage)

2.2 อธิบายค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุจากแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

2.3 อธิบายค่าคะแนนระดับพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุจากแบบสังเกตพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

2.4 อธิบายค่าระดับความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

2.5 อธิบายการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยด้วยการหาค่าความแตกต่างการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Rank Test

3. การอภิปรายผลข้อมูลผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งในแผนกิจกรรมดังกล่าว ประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

กระบวนการจัดกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ช่วงที่ 1 ช่วงเตรียมความพร้อม (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1)

- ทักทายสนทนาสัมพันธ์

ช่วงที่ 2 ช่วงบำบัด (สัปดาห์ที่ 1 – 4/ครั้งที่ 2 – 8)

- ยอมรับตัวตน
- ภาษาท่าพาเพลิน
- ชักชวนเพื่อนรำ (รำโทน)
- ชักชวนเพื่อนรำ (รำวง)
- ขัดกะลาพาเพลิน
- รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1
- รำกะลาเชื่อมหัวใจ 2

ช่วงที่ 3 สรุป (สัปดาห์ที่ 5/ครั้งที่ 9 – 10)

- ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเติม
- รื่นเริงสมานฉันท์

ซึ่งกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม โดยนำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด มาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย กระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีกิจกรรม มาใช้ในการสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 – 3 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมโดยยึดแนวคิดของกระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมในด้านอัตมโนทัศน์ ในกิจกรรมแรกนั้นผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของนาฏยศัพท์มาใช้ เพราะนาฏยศัพท์เป็นศัพท์ทางนาฏศิลป์ไทยที่ใช้เรียกท่ารำต่างๆ การนำนาฏยศัพท์มาใช้ในกิจกรรมเป็นการสอนให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ชื่อท่ารำต่างๆ และเป็นการใช้ท่าทางช่วยในการจดจำ ส่งเสริมสมาธิ และเป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ไม่ยากเกินความสามารถของผู้สูงอายุ สามารถเรียนรู้ได้ และได้เคลื่อนไหวร่างกายไม่หนักมากเกินไปการฝึกนาฏศิลป์นั้น เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคนทั้งด้านทางกาย และคุณค่าทางจิตใจ (สาธิตี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. 2521 : 8) จึงเลือกเรื่องนาฏยศัพท์มาใช้ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม ในกิจกรรมที่สองผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยยึดหลักกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดในครั้งนี้เป็นการทำกิจกรรมในลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม มีการทำงานร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นจึงมีการใช้หลักการในกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการละลายพฤติกรรม และดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้และในกิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีนาฏศิลป์ในเรื่องของภาษาท่า มาใช้ในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ภาษาท่าเป็นการแสดงออกทางร่างกายแทนคำพูด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อแสดงความรู้สึกต่างๆ

อารมณ์ต่างๆ เป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยที่ไม่ยาก และเคลื่อนไหวร่างกายไม่หนักเกินไปก่อให้เกิดความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน ส่งเสริมการปฏิบัติเป็นหมู่เป็นคณะได้ และช่วยสร้างบรรยากาศในหน่วยงานต่างๆ ให้ดีขึ้น (วิมลศรี อุปรมัย. 2524 : 1) กิจกรรมทั้ง 3 ครั้งนี้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้และยอมรับเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และภาพลักษณ์ รวมไปถึงภาวะสุขภาพของตนเอง ผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสอดคล้องกับพิณธร ปรัชญานุสรณ์ (2548: 13) ซึ่งได้กล่าวถึงการบำบัดรักษาด้วยการเต้นแบบสมัยใหม่โดยใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะ พื้นที่ และพลังงานของร่างกาย ในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์เพื่อการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกในจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางสังคมของผู้เข้ารับการบำบัด และการแสดงเรื่องราวโดยใช้ภาษาท่าทางสื่อความหมาย เพื่อให้เกิดการรับรู้ด้วยตนเอง การผ่อนคลาย นามาสซึ่งการแสดงออกด้านสังคมเป็นศาสตร์ในเรื่องของการใช้หลักในด้านของสุนทรียศาสตร์มาช่วยบำบัดฟื้นฟู ชัดเจน จิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ของมนุษย์

กิจกรรมครั้งที่ 4-5 และ 7-8 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของการรำคู่ และการละเล่นพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมในด้านการพึ่งพา ระหว่างกัน สาเหตุที่เลือกการละเล่นพื้นบ้านมาเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นชิน และเคยมีประสบการณ์มาจากอดีต เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องถูกต้องตามแบบแผนนาฏศิลป์ไทย สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท และเน้นในเรื่องของความสนุกสนานมากกว่าความสวยงาม ดังนั้นจึงเลือกการละเล่นพื้นบ้านมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดอีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่จะต้องรำเป็นคู่ ดังนั้นจึงส่งเสริมการเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ก่อให้เกิดความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน ส่งเสริมการปฏิบัติเป็นหมู่เป็นคณะได้ และช่วยสร้างบรรยากาศในหน่วยงานต่างๆ ให้ดีขึ้น (วิมลศรี อุปรมัย. 2524 : 1) เพื่อเป็นการช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุให้เป็นการปรับตัวทางสังคมที่ดีต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช. (2558 : 8-9; อ้างอิงจาก Roy. 1984) ได้กล่าวว่า การปรับตัวทางสังคมด้านการพึ่งพา ระหว่างกันเป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคมในด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมุ่งประเด็นไปที่การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้และรับความรัก ความนับถือและการยกย่องซึ่งกันและกันอย่างเต็มใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของวารุณี สิงหสุรศักดิ์ (2551) ได้ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้ท่ารำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาประโยชน์ที่ได้จากการประยุกต์ใช้ท่ารำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุคือได้สุขภาพทางด้านร่างกายยืดอายุการใช้งานของอวัยวะทุกส่วนพัฒนาด้านจิตใจมีความสนุกสนานเบิกบานใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียดและด้านสังคมรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันได้เพื่อนคุยปรึกษาได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองต่อสังคม คล้ายคลึงกับงานวิจัยของ ไอรিস (Iris Brauning. 2014) ได้ศึกษาแนวทางในการใช้นาฏศิลป์บำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุเผยให้เห็นว่าบุคลากรทางการแพทย์นั้นเห็นด้วยว่านาฏศิลป์บำบัดนั้นช่วย

ปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ปลุกฝังการดูแลรักษาความสัมพันธ์และขยายแหล่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ

กิจกรรมครั้งที่ 6 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่ เนื่องจากทฤษฎีนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่ออกห่างจากสังคม ด้วยการให้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคม และจะได้ไม่รู้สึกว่ายู่โดดเดี่ยว ซึ่งจะเกิดปัญหาในปรับตัวทางสังคมต่อไปศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 550) เชื่อว่าตามความจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเอง ถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขในยามสูงวัย ตัดสินใจจากความสามารถที่ผู้สูงวัยทำอะไรๆ ให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ดังนั้นถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทนซึ่งกิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมที่ออกแบบมาให้ผู้สูงอายุได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ในการแสดงรำกะลา โดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้แต่ละคนทำอุปกรณ์ของตนเอง ให้สำเร็จ ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทหน้าที่ และจำเป็นที่จะต้องทำให้สำเร็จ มีส่วนช่วยในเรื่องของความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2558 : 8-9; อ้างอิงจาก Roy.1984) ได้กล่าวถึงการปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่ว่า เป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคม เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ตามบทบาทที่ตนดำรงอยู่ในสังคม ซึ่งต้องเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลควรกระทำต่อผู้อื่น ในสังคมตามตำแหน่งหน้าที่ในบทบาทตนเอง บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวหรือแสดงบทบาทของตนให้เหมาะสม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางสังคมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมครั้งที่ 9 – 10 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน เนื่องจากทฤษฎีนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่ออกห่างจากสังคม ด้วยการให้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคม และจะได้ไม่รู้สึกว่ายู่โดดเดี่ยว ซึ่งจะเกิดปัญหาในปรับตัวทางสังคมต่อไป ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 550) เชื่อว่าตามความจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเอง ถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขในยามสูงวัย ตัดสินใจจากความสามารถที่ผู้สูงวัยทำอะไรๆ ให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ดังนั้นถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทนในกิจกรรมนี้ผู้สูงอายุจะได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกายในการแสดงนาฏศิลป์ไทย ได้เรียนรู้การแต่งกาย และได้ฝึกหัดแต่งกาย โดยผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้สูงอายุจับคู่ช่วยกันแต่งกายในการแสดงนาฏศิลป์ไทยที่กำหนด ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้านภาพลักษณ์ เพราะผู้สูงอายุจะได้แต่งกายย้อนอดีตที่ตนเองเคยเห็นเมื่อครั้งยังเด็ก ดังนั้นจึงทำให้รับรู้ได้ว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ที่ผู้วิจัยกำหนด และส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือกันในระหว่างการช่วยกันแต่งกายในการแสดงนาฏศิลป์ไทย ทำให้เกิดการพูดคุย และนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยต่อไป และใน

กิจกรรมสุดท้ายผู้สูงอายุจะได้แสดงนาฏศิลป์ไทย ทำให้ส่งเสริมการมีบทบาทหน้าที่ในสังคม รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในการแสดง และได้พูดคุย และดูแลช่วยเหลือกัน สืบเนื่องมาจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมที่ดีต่อไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาร์กเกอร์เรต คอร์เนอร์ (Margaret Connor. 2001: ออนไลน์) ได้ศึกษาสันทนากการการเดินรำพื้นบ้าน เป็นกิจกรรมที่ผู้คนในสังคมสามารถเข้าร่วมได้ ที่ซึ่งมีประโยชน์ทั้งทางกายภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และมีผลทั้งทางวัฒนธรรมและจิตใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวนี้เปรียบเสมือนการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อร่างกาย ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะมีกำลังและแข็งแรงขึ้นจากการร่วมกิจกรรมของชุมชน ซึ่งดำเนินการโดยคนในชุมชนนั่นเอง การได้สัมผัสกับเครื่องแต่งกายพื้นบ้าน วิถีชีวิตและประเพณีสามารถเพิ่มความตระหนักในวัฒนธรรมอื่น ๆ สันทนากการการเดินรำพื้นบ้านนั้นยังมีประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการก้าวข้ามมุมมองของตนเอง นอกจากนั้น ภาษาของการเดินรำข้ามหลายวัฒนธรรม ท่าทางและการเคลื่อนไหวของท่าที่ที่สวยงามและอ่อนช้อยจึงไม่สามารถที่จะบรรยายได้

จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบประสิทธิภาพหาความเที่ยงตรง และได้มีการแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไขตามพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่สามารถนำกิจกรรมไปใช้ได้ทั้งหมด 4 กิจกรรมและกิจกรรมที่เหลือให้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกลับมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องที่ใช้ในการทดลองจริงในขั้นตอนของการทดลองใช้นั้น ผู้วิจัยพบปัญหา เช่น สร้างกิจกรรมมาเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว เดินรำเป็นวง แต่กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาในเรื่องของสุขภาพขาและเข่า ดังนั้นจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เป็นการนั่งกับเก้าอี้ มียืนบ้างแต่ต้องไม่นานจนเกินไป และอีกหนึ่งปัญหาคือ เวลาในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมโดยมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง 1 ชั่วโมงซึ่งเป็นเวลาที่พอเหมาะ ไม่หนักมากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ แต่กลับพบปัญหาว่าผู้สูงอายุนั้นจะมีความเสื่อมของสุขภาพทั้งกายและสมอง ดังนั้นการเคลื่อนไหว การคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ จึงช้า ทำให้ในบางครั้งอาจเกินเวลาที่กำหนดไว้บ้าง แต่ผู้วิจัยต้องสังเกตและไม่ทำให้เกินเวลามากเกินไป จึงจะทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย และไม่เหนื่อยเกินไป

2. ผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชราของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดเท่ากับ 2.79 และ 3.94 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

แรกเข้าบ้านพักคนชรา เท่ากับ 1.30 และ 0.88 ตามลำดับเมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดของกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสูงกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 สามารถพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ในทุกๆ ด้าน แต่เมื่อพิจารณาข้อย่อยในแต่ละด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่แตกต่างกันเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการดำเนินกิจกรรม ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม ด้านคุณสมบัติของกิจกรรม และด้านวิทยากร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 4.46 4.43 และ 4.28 ตามลำดับ โดยด้านการดำเนินกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และด้านวิทยากรมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุฯ สหะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุฯ สหะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ของกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในกิจกรรม ซึ่งรูปแบบนาฏศิลป์บำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม โดยนำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด มาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย กระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึงพาระหว่างกัน ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

ผลจากการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสามารถอภิปรายผลได้ว่า ในกระบวนการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมในผู้สูงอายุนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกคือ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกกิจกรรมนาฏศิลป์ ซึ่งมีความอ่อนช้อย งดงาม ไม่ต้องออกแรงมาก ซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ และยังสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยได้ สอดคล้องกับ วิมลศรี อุปรมย์(2524 : 1) กล่าวว่า กิจกรรมนาฏศิลป์ก่อให้เกิดความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกัน ส่งเสริมการปฏิบัติเป็นหมู่เป็นคณะได้ กิจกรรมนาฏศิลป์จึงเป็นหนึ่งในทฤษฎีที่สามารถนำมาช่วยในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุได้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายในการทำกิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมจนเกินไป ซ้ำยังสร้างความแข็งแรงให้กับ

ร่างกายไปในอีกทางหนึ่งด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลิมา และแอมป์ (Lima&Am. 2007: ออนไลน์) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเต้นรำของประเทศบราซิล กล่าวว่า การเต้นรำเป็นการนำประโยชน์มาสู่ผู้สูงอายุ สร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงวัฒนธรรม และได้มีโอกาสเข้าร่วมสังคม สร้างความเข้าใจและยอมรับกันในหมู่ผู้สูงอายุและยังช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮุยและคณะ (Chui Hui. 2009: ออนไลน์) พบว่าออกกำลังกายการเต้นรำของผู้สูงอายุเป็นวิธีการที่มีประโยชน์และเหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ และควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นรูปแบบกิจกรรมการพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็นต่อมาในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุคือ การออกแบบกิจกรรมให้ส่งเสริมกับประเด็นในการปรับตัวทางสังคม นั่นคือ การปรับตัวทางสังคมทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ในทุกๆกิจกรรมจำเป็นที่จะต้องมียุทธประสงค์ที่แน่ชัดว่าจะส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมด้านใด เพื่อให้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่ออกแบบนั้นสามารถนำมาช่วยในการปรับตัวทางสังคมได้จริง โดยออกแบบโดยคำนึงถึงทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมตามทฤษฎีกิจกรรม ซึ่งจะส่งเสริมทำให้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่สร้างขึ้นมานั้นสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาร์กาเร็ต คอร์เนอร์ (Margaret Connor. 2001: ออนไลน์) ซึ่งศึกษาสันทนนาการการเต้นรำพื้นบ้านว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยท่าทางที่อ่อนช้อยสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย และอาจจะนำมาใช้โดยนักกิจกรรมบำบัดในการจัดหากิจกรรมยามว่างที่แตกต่างสำหรับผู้สูงอายุในออสเตรเลีย สันทนนาการการเต้นรำพื้นบ้านจึงเป็นกิจกรรมที่ผู้คนในสังคมสามารถเข้าร่วมได้ ที่ซึ่งมีประโยชน์ทั้งทางกายภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และมีผลทั้งทางวัฒนธรรมและจิตใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวนั้นเปรียบเสมือนการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อร่างกาย ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะมีกำลังและแข็งแรงขึ้นจากการร่วมกิจกรรมของชุมชน สันทนนาการการเต้นรำพื้นบ้านนั้นยังมีประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการก้าวข้ามมุมมองของตนเองยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอคนี แมเดลีเนและคณะ (Hackney Madeleine. 2007: ออนไลน์) ที่ศึกษาการเต้นแทงโก้กับผู้สูงอายุซึ่งพบว่า การเต้นแทงโก้ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น มีความสุขกับประสบการณ์การเต้นของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและกลายเป็นที่มาของการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยกัน แสดงให้เห็นว่าการเต้นแทงโก้เหมาะสมและสนุกสนานเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ ลิมา และแอมป์ (Lima&Am. 2007: ออนไลน์) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเต้นรำของประเทศบราซิล กล่าวว่า การเต้นรำเป็นการนำประโยชน์มาสู่ผู้สูงอายุ สร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงวัฒนธรรม และได้มีโอกาสเข้าร่วมสังคม สร้างความเข้าใจและยอมรับกันในหมู่ผู้สูงอายุและยังช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิต

2. ผลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้สูงกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า หลังกิจกรรม

นาฏศิลป์บำบัดนั้นกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวทางสังคมที่มีระดับคะแนนที่ดีขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยยึดแนวคิดของกระบวนการกลุ่ม ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย และแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเริ่มมีพฤติกรรมปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้นตามลำดับ มีการพูดคุยกันเองขณะเดินมาทำกิจกรรม ให้ความช่วยเหลือกัน เช่น จูงมือกันเดิน ช่วยพยุงกัน และช่วยกันซักซ้อมท่ารำที่ผู้วิจัยได้นำไปทำกิจกรรม ยกตัวอย่างเช่น จากการสังเกตผู้สูงอายุในกิจกรรมครั้งที่ 4 – 5 ซึ่งเป็นกิจกรรมการรำโทน และรำวง โดยรูปแบบของกิจกรรมไม่ได้เน้นการรำรำที่อ่อนช้อย งดงาม แต่จะให้ผู้สูงอายุได้พูดคุยเกี่ยวกับท่ารำ ได้ฝึกซ้อมด้วยกัน เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุแรกเข้า เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างสมาธิให้กับผู้สูงอายุได้ สามารถส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ด้วยรูปแบบของกิจกรรมที่จะต้องรำเป็นคู่ ดังนั้น จึงจะต้องพูดคุยกันขณะรำรำผู้สูงอายุได้ร่วมกันสร้างสรรค์บทเพลงรำวงของตนเอง และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ถึงท่ารำ ผู้สูงอายุมีการทำงานร่วมกันอย่างดี มีการแสดงออกถึงพัฒนาการในด้านของความสัมพันธ์กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันเอง พูดคุยกันมากขึ้น โดยผู้วิจัยไม่ต้องพูดนำก่อน กล้าที่จะแสดงความคิดและนำเสนอออกมาในรูปแบบของการแสดงที่ผู้สูงอายุได้ระดมความคิดในการสร้างสรรค์บทเพลงและท่ารำ สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2558 : 8-9; อ้างอิงจาก Roy, 1984) ที่กล่าวไว้ว่า ระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลในสถานการณ์หนึ่งๆ มีขอบเขตจำกัดไม่เหมือนกัน หากสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัว บุคคลก็จะสามารถปรับตัวตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นรุนแรงตกอยู่นอกขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัว บุคคลจะปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไม่มีประสิทธิภาพ หรือไม่ สามารถปรับตัวได้ อย่างไรก็ตาม ระดับความสามารถในการปรับตัวเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ในกระบวนการชีวิต กล่าวคือ บุคคลสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการปรับตัวได้โดยแสวงหาการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อให้ตนเองมีระดับความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ๆ นั้นเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งมีความคล้ายคลึงและสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาร์เกอรีต คอร์เนอร์ (Margaret Connor, 2001: ออนไลน์) ซึ่งศึกษาสันทนากการการเต้นรำพื้นบ้านว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยท่วงท่าที่อ่อนช้อยสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย และอาจจะนำมาใช้โดยนักกิจกรรมบำบัดในการจัดหากิจกรรมยามว่างที่แตกต่างสำหรับผู้สูงอายุในออสเตรเลีย สันทนากการการเต้นรำพื้นบ้านจึงเป็นกิจกรรมที่ผู้คนในสังคมสามารถเข้าร่วมได้ ที่ซึ่งมีประโยชน์ทั้งทางกายภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และมีผลทั้งทางวัฒนธรรมและจิตใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวนั้นเปรียบเสมือนการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีต่อร่างกาย ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะมีกำลังและแข็งแรงขึ้นจากการร่วมกิจกรรมของชุมชน สันทนากการการเต้นรำพื้นบ้านนั้นยังมีประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการก้าวข้ามมุมมองของตนเองยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอคนี แมเดลินและคณะ (Hackney Madeleine, 2007: ออนไลน์) ที่ศึกษาการเต้นแทงโก้กับผู้สูงอายุซึ่งพบว่า การเต้นแทงโก้ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น มีความสุขกับประสบการณ์การเต้นของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและกลายเป็น

ที่มาของการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยกัน แสดงให้เห็นว่าการแต่งงานที่เหมาะสมและ
 สนุกสนานเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ ลิมา และแอมป์ (Lima&Am. 2007:
 ออนไลน์) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเดินร่ายของประเทศบราซิล กล่าวว่าการเดินร่ายเป็นการ
 นำประโยชน์มาสู่ผู้สูงอายุ สร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงวัฒนธรรม และได้มีโอกาสเข้าร่วม
 สังคม สร้างความเข้าใจและยอมรับกันในหมู่ผู้สูงอายุและยังช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสอดคล้อง
 กับงานวิจัยของ ฮุยและคณะ (Chui Hui. 2009: ออนไลน์) พบว่าออกกำลังกายการเดินร่ายของ
 ผู้สูงอายุเป็นวิธีการที่มีประโยชน์และเหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ และควรได้รับการ
 ส่งเสริมให้เป็นรูปแบบกิจกรรมการพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อพิจารณารายด้านในส่วนของผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อน
 และหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์
 บำบัดสูงกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 อย่างไรก็ตามมีเพียงหนึ่งด้านคือการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ที่มีค่าคะแนน p-value
 เท่ากับ .123 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรม
 นาฏศิลป์บำบัดไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะการออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ได้
 ออกแบบให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ 3 กิจกรรม จากทั้งหมด 10
 กิจกรรม ซึ่งการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์นี้เป็นการปรับตัวทางสังคมที่เป็นเรื่องของจิตใจ ดังนั้นจาก
 การทำกิจกรรมเพียง 3 ครั้งอาจยังไม่เพียงพอต่อการปรับเปลี่ยนจิตใจผู้สูงอายุให้เปลี่ยนแปลงอย่าง
 เห็นได้ชัด ค่าคะแนนก่อนและหลังจึงไม่มีความแตกต่างกัน แต่ค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมก่อน
 และหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดในอีก 2 ด้าน คือ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการ
 พึ่งพาระหว่างกัน มีค่าคะแนนหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสูงกว่าก่อนการใช้อย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งสองด้าน ผลของการวิจัยจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดพบว่าผู้สูงอายุมีความพึง
 พอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพัก
 คนชราโดยภาพรวมนั้นจะเห็นได้ว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ในทุกๆ ด้าน แต่เมื่อพิจารณาข้อย่อยในแต่ละ
 ด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่แตกต่างกันเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการดำเนิน
 กิจกรรม ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม และด้านวิทยากร โดยด้าน
 การดำเนินกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดซึ่งอาจเกิดจากการที่ผู้วิจัยลงทำกิจกรรมในแต่ละครั้งจะมี
 คณะทำงานซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทย สามารถที่จะทำกิจกรรมได้อย่างลื่นไหล ทำให้
 ความพึงพอใจในด้านของการดำเนินกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุดในด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรมได้
 ค่าเฉลี่ยสูงเป็นลำดับที่สอง เนื่องจากผู้วิจัยได้เรียบเรียงเนื้อหาของกิจกรรมจากง่ายไปยาก คือ
 กิจกรรมการละลายพฤติกรรมในทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม การยอมรับตัวเองกับเรื่องราวต่างๆในชีวิต
 มาถึงการเคลื่อนไหวคนเดียว สร้างสรรค์ท่าทางต่างๆตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด (DMT) แล้วจึงใช้
 การรำคู่ หรือรำกลุ่มใหญ่ มาใช้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม ผู้สูงอายุจึงสามารถที่จะ
 ร่วมไปกับกิจกรรมได้อย่างไม่รู้สึกว่าการกิจกรรมนั้นหนักเกินความสามารถของตนเอง จึงส่งผลทำให้

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมาเป็นอันดับที่สอง ในด้านคุณสมบัติของกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเป็นลำดับที่สาม เนื่องจากในช่วงครั้งแรกๆ ของการจัดกิจกรรมนั้น ผู้สูงอายุยังคิดว่าเป็นกิจกรรมร่ำทำเพลงธรรมดา แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมไปเรื่อย ๆ ผู้สูงอายุจึงเริ่มเข้าใจในสิ่งที่ผู้วิจัยกำลังทำให้เกิดขึ้น นั่นคือการส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคม จากสิ่งนี้จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในด้านคุณสมบัติของกิจกรรมสูงเป็นอันดับสาม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วารุณี สิงหสุศักดิ์ (2551) ได้ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้ทำรำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาได้กล่าวว่า การใช้ทำรำไทยกับผู้สูงอายุนั้นมีประโยชน์มาก คือได้สุขภาพทางด้านร่างกายยืดอายุการใช้งานของอวัยวะทุกส่วนพัฒนาด้านจิตใจมีความสนุกสนานเบิกบานใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียดและด้านสังคมรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันได้เพื่อนคุยปรึกษาได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองต่อสังคม และด้านวิทยากรมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด การที่ระดับความพึงพอใจที่มีต่อวิทยากรน้อยที่สุดนั้น เกิดจากการลงพื้นที่แต่ละครั้งจะมีการสับเปลี่ยนวิทยากรหลักให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในแต่ละกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้สนใจที่ตัววิทยากรจึงทำให้ได้ค่าคะแนนที่ต่ำกว่าด้านอื่นๆ ในระดับมากที่สุด

จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนั้นมีส่วนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น แจ่มใส สดใตได้จากความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ได้แสดงออกอย่างอิสระ สอดคล้องกับ วีระวัฒน์ ท้าวพิมพ์ (2551) กล่าวว่า ความรู้สึกพอใจของบุคคลต่อกิจกรรมที่ทำเป็นผลมาจากที่ได้รับการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้น มนุษย์จึงมีความต้องการที่จะรับการตอบสนองในด้านต่าง ๆ หากได้รับการตอบสนองในสิ่งที่เกี่ยวข้องแล้วความพึงพอใจก็จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยของ อายุชุกี ชิกิเมสุ และคณะ (Ryosuke Shigematsu. 2002: ออนไลน์) ได้ศึกษาการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำในผู้หญิงสูงอายุ พบว่าการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำช่วยปรับปรุงการเคลื่อนไหว และปรับสมดุลลดภาวะเสี่ยงต่อการล้มของผู้สูงอายุ พัฒนาจิตใจให้เบิกบาน เพลิดเพลิน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา นี้ ต้องมีการเตรียมการ และวางแผนก่อนที่จะลงพื้นที่ทำกิจกรรมอย่างเหมาะสม เช่น การประสานงานกับบ้านพักคนชรา ก่อนเกี่ยวกับการขออนุญาตเข้าไปทำกิจกรรม เตรียมประสานงานกับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของแต่ละท่าน เพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ เตรียมคณะทำงานให้พร้อม และเพียงพอต่อการดูแลผู้สูงอายุในขณะที่ทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง

1.2 การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ คณะทำงานหรือวิทยากรต้องเป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีความอดทน ต้องมีความเข้าใจในรูปแบบและแผนกิจกรรมให้ชัดเจนถึงเรื่องที่จะให้ผู้สูงอายุได้รับการ

บำบัดและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ของผู้สูงอายุ ดูแลการทำกิจกรรมในทุกขั้นตอนอย่างตั้งใจ และมีความรู้พร้อมที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานและพัฒนาขั้นตามลำดับเพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้

1.3 ในการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชราในครั้งนี้เป็นการใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ควรใช้ความระมัดระวังในการทำกิจกรรมอย่างสูง เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ เกี่ยวกับเรื่องของกระดูก กล้ามเนื้อแขน และขา เพราะฉะนั้นจึงควรระมัดระวังและคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นหลัก ไม่ทำกิจกรรมหักโหมและนานจนเกินไป มีผู้ช่วยในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งอย่างน้อยในอัตรา 1 ต่อ 3 ของจำนวนผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความรวดเร็วในการแก้ไขสถานการณ์หากเกิดข้อผิดพลาดในการทำกิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรพัฒนาต่อยอดโดยใช้รูปแบบกิจกรรมนี้ผสมผสานกับศาสตร์ทางด้านสาขาวิชาอื่น เช่น ดนตรีไทย ดนตรีสากล การเต้นรำ พลศึกษา ฯลฯ เพื่อเป็นการพัฒนาให้เกิดแนวทางการกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้สูงอายุ ส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม ส่งเสริมความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิต เป็นต้น

2.2 สามารถนำรูปแบบกิจกรรมนี้ไปใช้กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ ได้ เช่น กลุ่มผู้ต้องขังแรกเข้าที่อาจมีปัญหาในการปรับตัวทางสังคม หรือกลุ่มผู้ต้องขังที่กำลังจะพ้นโทษ เพื่อเป็นการกล่อมเกล่าจิตใจ และส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม เป็นต้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2548). ปัญหาสุขภาพและการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมศิลปากร. (2549). ทะเบียนข้อมูล: วิพิธทัศนา ชุด ระบาย รำ ฟ้อน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท ไทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- จินตนา ดุใจ. (2555). ความพึงพอใจต่อกิจกรรมรับน้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะเภสัชมหาวิทยาลัยพะเยา. ศศ.ม. (การศึกษามหาบัณฑิต) พะเยา: มหาวิทยาลัยพะเยา. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรัตน์ เกิดหาญ. (2555). นาฏศิลป์ไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. ปทุมธานี: สกายบุ๊กส์.
- ณัฐวุฒิ เพชรคง. (2558). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (การกีฬานันทนาการและการท่องเที่ยว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เดอะ เคบิน. (2559). ปัญหาการภาวะการปรับตัวผิดปกติ. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2559, จาก <http://th.thecabinbangkok.co.th>
- บุณทริกา นาคนิศร. (2557). เอกสารประกอบการสอนวิชา จิตวิทยาการสูงวัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรเทพ บุญจันทร์เพ็ชร. (2558). ประวัตินาฏศิลป์ไทย: ภาคตะวันออกเฉยเหนือ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์.
- พิณธร ปรัญญานุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญแข ประจณปัจฉนิก. (2546). คู่มือผู้สูงอายุและคนในครอบครัว “รู้จักผู้สูงอายุเหมือนรู้จักตัวเราเอง”. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2558). พัฒนาการวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- มาศวี สังข์เรียง. (2552). **เครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโพธิ์ทอง ตำบลมะลวน อำเภอบึงพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.(การส่งเสริมสุขภาพ). สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ถ่ายเอกสาร.
- รียา ศิริมังคลาภรณ์. (2543). **การศึกษารายการวิถีชีวิตผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวในสถานสงเคราะห์คนชราร้านศรีตรัง จังหวัดตรัง**. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เรณู โกศินานนท์. (2535). **รำไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: องค์การคำครุสภา.
- _____. (2545). **นาฏศิลป์ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). **สุขวิทยาจิตและการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรารณ ตระกูลสถิตย์. (2549). **จิตวิทยาการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วรุณี สิงหสุศักดิ์. (2551). **การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้รำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วัฒนธรรมศาสตร์). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- วิมลศรี อุปรมย์. (2524). **นาฏกรรมและการละครหลักการบริหารและการจัดการแสดง**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- วีระวัฒน์ ท้าวพิมพ์. (2551). **ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการกองพันทหารราบที่ 2 กรมทหารราบที่ 13**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาสารคาม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ศรียา นิยมธรรม. (2548). **นาฏบำบัดใช้ได้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 59, จาก <http://www.manager.co.th/asp-bin/PrintNews>.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สาลิ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2521). **นาฏศิลป์ไทย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักสถิติแห่งชาติ. (2559). **สำมะโนประชากรและเคหะ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://popcensus.nso.go.th/report.php>

- สิริวรรณ สารนาถ. (2549). **จิตวิทยานุคลิกภาพและการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2554). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุมิตร เทพวงษ์. (2548). **นาฏศิลป์ไทย: นาฏศิลป์สำหรับครูประถมศึกษา – อุดมศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2543). **ผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ธรรมสารการพิมพ์.
- อมรา กล้าเจริญ. (2542). **สุนทรีนาฏศิลป์ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.
- อุดมพร ชันไพบูลย์. (2549). **สังคมวิทยาเกี่ยวกับการสูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อุบลรัตน์ เพ็งสถิต. (2546). **จิตวิทยาผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Borges, Eliane G.D.S.; et al. (2014). **Postural balance and falls in elderly nursing home residents enrolled in a ballroom dancing program**. Brazil: Federal University of Rio de Janeiro State. Retrieved November 21, 2016, from <http://europepmc.org/abstract/med/24845606>.
- Brauninger, Iris. (2014). **Dance movement therapy with the elderly: An international Internet-based survey undertaken with practitioners**. Zurich: University Hospital of Psychiatry Zurich. Retrieved May 16, 2016, from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17432979.2014.914977>.
- Connor, Margaret. (2001). **Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing**. Australian: Australian Occupational Therapy. Retrieved March 25, 2016, from <https://www.researchgate.net/publication/229873183>.
- Guzmán, García A.; et al. (2013). **Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature**. Retrieved November 21, 2016, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.3913/full>.

- Haboush, A.; et al. (2006). **Ballroom dance lessons for geriatric depression: an exploratory study**. USA: University of Nevada, Las Vegas. Retrieved November 21, 2016, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455605000912>.
- Hui, E.; et al. (2009). **Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons**. Retrieved November 21, 2016, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494308001696>.
- Joana, Baptista R.; & Filipa, Narciso F. (2015). **Dance Movement Therapy In Aging Dance Movement Therapy as a Health Promotion Tool in Aging**. The Portuguese case. Barcelona: Universidad Autònoma de. Retrieved May 20, 2016, from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17432979.2014.914977>.
- Lima, M.M.S; & Vieira, Am A.P. (2007). **Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil**. Retrieved November 21, 2016, from <http://link.springer.com/article/10.1007/s10465-007-9040-9>.
- Madeleine, Hackney E.; et al. (2007). **A Study on the Effects of Argentine Tango as a Form of Partnered Dance for those with Parkinson Disease and the Healthy Elderly**. Retrieved November 21, 2016, from <http://link.springer.com/article/10.1007/s10465-007-9039-2>.
- Shigematsu, Ryosuke; et al. (2002). **Dance-based aerobic exercise may improve Indices of falling risk in older women**. Retrieved November 21, 2016, from <http://ageing.oxfordjournals.org/content/31/4/261.short>.





ภาคผนวก ก
หนังสือราชการ



คำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่ ๒๖๐/๒๕๕๙
เรื่อง แต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

เพื่อให้การทำปริญญาโทดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงอาศัยอำนาจตามความในมาตรา 19 และมาตรา 22 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2541 และคำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ 3457/2558 ลงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2558 เรื่อง การมอบอำนาจของอธิการบดีให้ผู้บริหารปฏิบัติราชการแทน

แต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ดังนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ	วรรณวิไชย	เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
อาจารย์ ดร.จิตรา	ดุขฎิเมธา	เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

โดยมีหน้าที่ให้คำปรึกษาและควบคุมดูแลการทำปริญญาโท นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัว 57199130366 หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา)

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 19 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 เป็นต้นไปจนนิสิตสำเร็จการศึกษา

สั่ง ณ วันที่ ๒๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิโยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่ 516/2559
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ (เพิ่มเติม)

ตามแบบคำร้องทั่วไปของ ลงวันที่ 29 มีนาคม 2559 ได้ขอเพิ่มชื่ออาจารย์ที่ปรึกษารวม ในคำสั่งแต่งตั้ง
คณะกรรมการพิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ นั้น

เพื่อให้การทำปริญญานิพนธ์ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงอาศัยอำนาจตามความใน
มาตรา 19 และมาตรา 22 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2541 และคำสั่งมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒที่ 3457/2558 ลงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2558 เรื่อง การมอบอำนาจของอธิการบดีให้ผู้บริหาร
ปฏิบัติราชการแทน จึงเพิ่มชื่อกรรมการพิจารณา/สอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ของ นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ รหัส
ประจำตัว 57199130366 หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา(ศิลปะการแสดงศึกษา) ดังนี้

- | | | |
|------------------------------------|--------------|-------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล | อินทร์จันทร์ | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ | วรรณวิไชย | กรรมการ(อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) |
| 3. อาจารย์ ดร.จิตรา | คุชฎีเมธา | กรรมการ |
| 4. อาจารย์ ดร.ปรวิณ | แพทยานนท์ | กรรมการ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติกรณ์ | นพอดมพันธ์ | กรรมการ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี | มากพา | กรรมการและเลขานุการ |

กำหนดพิจารณา/สอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ วันที่ 29 มีนาคม 2559 เวลา 15.00 น. ห้อง 502 ตึก
คณะศิลปกรรมศาสตร์

คณะกรรมการมีหน้าที่ดังนี้

1. พิจารณาความรู้ความสามารถของนิสิตในการเสนอเค้าโครงปริญญานิพนธ์ โดยประเมิน ความสำคัญ
และที่มาของการทำวิจัย การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ความเหมาะสมของกระบวนการทำวิจัย
ความเป็นไปได้ของการทำวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตลอดจน
การนำเสนอและตอบคำถาม
2. ประธานกรรมการทำหน้าที่ควบคุมการสอบให้เป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2554 สรุปผลการพิจารณาตามมติของคณะกรรมการสอบ
พร้อมส่งรายงานผลการพิจารณาฯ (บว.412) และเค้าโครงปริญญานิพนธ์ที่ได้รับการแก้ไขตาม
คำแนะนำของกรรมการ (ถ้ามี) ให้กับบัณฑิตวิทยาลัยภายใน 15 วันทำการหลังสอบ
3. ประธานกรรมการ และกรรมการ ติดตามการแก้ไขเค้าโครงปริญญานิพนธ์ตามคำแนะนำของกรรมการสอบ
(ถ้ามี) และควบคุมการจัดทำรูปเค้าโครงปริญญานิพนธ์ให้เป็นไปตามรูปแบบที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 29 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2559 เป็นต้นไปจนเสร็จสิ้นหน้าที่ของกรรมการเมื่อนิสิตสำเร็จ
การศึกษา

สั่ง ณ วันที่ ๕) เดือน มีนาคม พ.ศ. 2559

(รองศาสตราจารย์ ดร.คุชฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 179/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพัก
 คนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงใต้
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ

สังกัด: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงร่างการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 30 มิ.ย. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 30 มิ.ย. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 30 มิ.ย. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 30 มิ.ย. 2559

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนัทยุทธวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-198/2559

วันที่ให้การรับรอง : 10/08/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 10/08/2560

ที่ ศธ 0519.12/ 4384



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๕ สิงหาคม 2559

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เนื่องด้วย นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้เครื่องมือ ดังนี้ 1)แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ และความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด 2) แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด และ 3) แบบบันทึกพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม กับผู้สูงอายุภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องประชุม หรือลานเอนกประสงค์ใช้สำหรับจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ระหว่างเดือนกันยายน 2559 ถึงเดือนตุลาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 341 4442

ที่ ศธ 0519.12/ 4342



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๕ สิงหาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์อ่างทอง

เนื่องด้วย นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาศนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดัง กล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 341 4442

ที่ ศธ 0519.12/ 4395



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๙ สิงหาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นางสาวพรรณ ทุมโฆสิต ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุฯ

เนื่องด้วย นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุฯ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดัง กล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 341 4442



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15644

ที่ ศธ 0519.12/ 4344 วันที่ 8 สิงหาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาศนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และ อาจารย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 341 4442

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ศิริพันธ์ ข.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล อาจารย์ประจำภาควิชา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด
คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ดร.สุเมษย์ หนกหลัง อาจารย์ประจำสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง อาจารย์ประจำสถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ดร.สุขสันติ แวงวรรณ อาจารย์ภาควิชานาฏศิลป์ไทย
วิทยาลัยนาฏศิลป์อ่างทอง
6. นางโสภภาพรณ ทุมโฆสิต ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ
สังคมผู้สูงอายุวสานะเวศม์

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมและค่าดัชนี IOC จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ



แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวิจัยเรื่อง การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา : ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นำมาใช้เป็นข้อมูลในการจัดรูปแบบและแผนของนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและประสิทธิภาพอย่างสูงสุดในกิจกรรมท่านสามารถแสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของท่านแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามท่านไม่ต้องลงชื่อของตนคำตอบทั้งหมดจะเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานรายบุคคล

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ จำนวน 30 ข้อ

จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ข้าพเจ้า

☐

ยินดีตอบแบบสอบถาม

☐

ไม่ยินดีตอบแบบสอบถาม

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้
ผู้ทำวิจัย

ผู้สูงอายุคนที่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานรายบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมคำลงในช่องว่างให้ครบทุกข้อ หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพสมรส

() โสด () คู่ () หม้าย

() หย่า () แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้รับการศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา

() ปวช. / ปวส. () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี

() อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ประสบการณ์ในด้านนาฏศิลป์ไทย

() เคย () ไม่เคย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อความต่อไปนี้ที่เห็นว่าตรงกับพฤติกรรมของท่านตามจริงมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเป็นประจำค่อนข้างบ่อยมาก หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเป็นประจำปานกลาง หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเป็นบางครั้งน้อย หมายถึง ท่านมีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นนานๆ ครั้งหรือไม่มีเลยน้อยที่สุด หมายถึง ท่านไม่มีความคิด/ความรู้สึก/การกระทำตามข้อความนั้นเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/ความคิด/ความรู้สึก/การกระทำ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในร่างกายของท่าน					
2	ท่านยอมรับว่าตอนนี้ร่างกายท่านเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น สายตาพร่ามัว					
3	ท่านยอมรับว่าตอนนี้ใบหน้าของท่านไม่ได้ดูดีเหมือนตอนหนุ่มสาว					
4	ท่านมีความพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
5	ท่านเข้าใจและยอมรับในปัญหาสุขภาพของท่านได้					
6	ในบางครั้งที่เจ็บป่วยท่านไม่มีแรงจูงใจในการรักษาตนเองเมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย					
7	ท่านพอใจในบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายภายในศูนย์ ฯ					
8	ท่านรู้สึกเบื่อที่ต้องทำตามตารางเวลากิจกรรมในศูนย์ฯ					
9	ในแต่ละวันท่านทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่					
10	ท่านรู้สึกอึดอัดที่จะต้องทำตามกฎเกณฑ์ในศูนย์ฯ					
11	ท่านรู้สึกรำคาญเมื่อมีคนบอกให้ท่านทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					
12	ท่านภูมิใจที่ท่านสามารถนำความรู้ของท่านมาใช้ในกิจกรรมต่างๆ ภายในศูนย์ได้					
13	ท่านสนุกกับการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/ความคิด/ความรู้สึก/การกระทำ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14	เมื่อท่านเจอผู้อื่นท่านเริ่มทักทายผู้อื่นก่อน					
15	ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคนอื่น					
16	ท่านรู้สึกไม่สบายใจที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องจำเป็น					
17	ท่านต้องการให้เจ้าหน้าที่ดูแลช่วยเหลือแม้ว่าสิ่งนั้นท่านสามารถช่วยเหลือตนเองได้					
18	ท่านรู้สึกโดดเดี่ยว					
19	ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครเอาใจใส่เหลียวแลท่านเลย					
20	ท่านไม่กล้าพึ่งพาใคร					
21	ท่านคิดว่าท่านช่วยเหลือตัวเองไม่ได้					

ค่าดัชนี IOC แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
(N= 3)

ข้อที่	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ			ดัชนีค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1	1	1	0	0.6	นำไปใช้ได้
2	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
3	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
4	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
7	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
8	1	0	1	0.6	นำไปใช้ได้
9	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
10	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
11	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
12	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
13	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
14	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
15	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
16	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
17	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
18	1	1	0	0.6	นำไปใช้ได้
19	1	0	1	0.6	นำไปใช้ได้
20	1	0	1	0.6	นำไปใช้ได้
21	1	1	1	1	นำไปใช้ได้

ภาคผนวก ง
กิจกรรมหาสถิติப்பံบัตและค่าดัชนี IOC จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ตารางกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
(จำนวน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งรวมเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที)

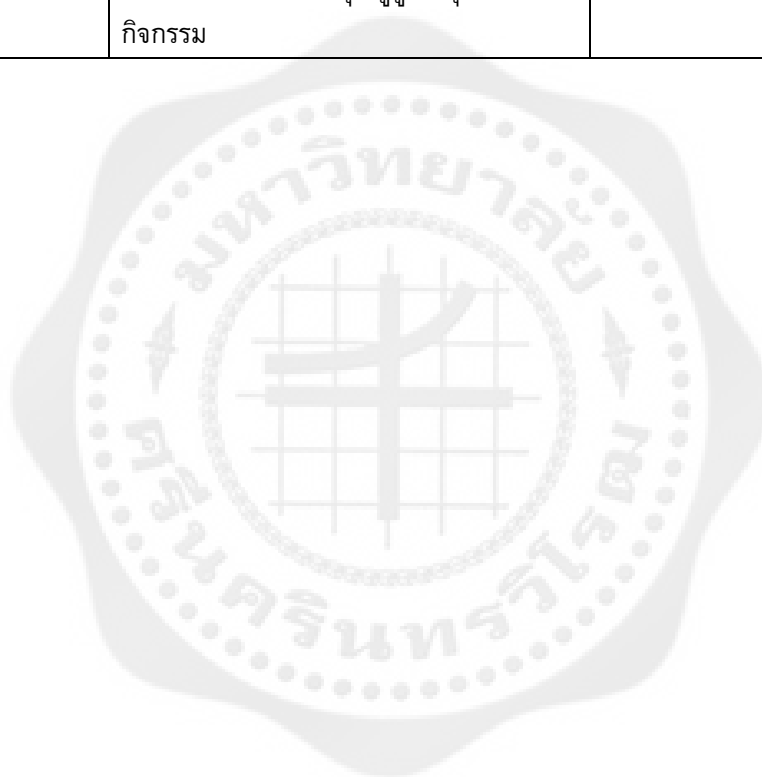
สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	เวลา
1 ครั้งที่ 1	ทักทายสนทนา สัมพันธ์	1. เพื่อแนะนำตัวผู้วิจัยและสร้าง ความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักเพื่อนในกลุ่ม สร้าง ความคุ้นเคย	ทฤษฎีกิจกรรมกลุ่ม ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย ในเรื่องของนาฏยศัพท์	60 นาที
1 ครั้งที่ 2	ยอมรับ ตัวตน	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นในชีวิต และยอมรับในตัวตนของ ตัวเอง 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการสร้าง ความสัมพันธ์	ทฤษฎีการปรับตัว ของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านอัตมโนทัศน์	60 นาที
2 ครั้งที่ 3	ภาษาท่า เพลิ้นใจ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับร่างกายและ สามารถที่จะจัดการการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายได้ โดยผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการสร้าง ความสัมพันธ์	ทฤษฎีการปรับตัว ของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านอัตมโนทัศน์ ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย เรื่องภาษาท่า	60 นาที
2 ครั้งที่ 4	ชักชวนเพื่อน รำ (รำไท่น)	1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมี ปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิด ความสัมพันธ์ที่ดี และส่งเสริมความเชื่อใจ 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการ รับที่เหมาะสม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและ เสียงเพลง	ทฤษฎีการปรับตัว ของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านการพึ่งพาระหว่าง กัน ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย การรำคู่ รำหมู่	60 นาที
3 ครั้งที่ 5	ชักชวนเพื่อน รำ (รำวง)	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกัน สร้างสรรค์ผลงาน เพื่อทำให้เกิดการพูดคุย และเกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการ รับที่เหมาะสม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและ เสียงเพลง	ทฤษฎีการปรับตัว ของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านการพึ่งพาระหว่าง กัน ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย การรำคู่ รำหมู่	60 นาที

ตารางกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
(จำนวน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งรวมเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที) (ต่อ)

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	เวลา
3 ครั้งที่ 6	ขัดกะลาพา เฟลิน	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้บทบาทหน้าที่และ เข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนผ่านกิจกรรม นาฏศิลป์ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ประติษฐ์อุปกรณ์ที่ ตนเองจะใช้ในกิจกรรมนาฏศิลป์ในกิจกรรม ต่อไป	ทฤษฎีการปรับตัว ของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านบทบาทหน้าที่ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)	60 นาที
4 ครั้งที่ 7	รำกะลา เชื่อมหัวใจ 1	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความคิด สร้างสรรค์ กล้าแสดงออก 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการ รับที่เหมาะสม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและ เสียงเพลง	ทฤษฎีการปรับตัว ของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้าน การพึ่งพาระหว่างกัน ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย การรำคู่ รำหมู่	60 นาที
4 ครั้งที่ 8	รำกะลา เชื่อมหัวใจ 2	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสามารถที่จะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการ รับที่เหมาะสม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและ เสียงเพลง	ทฤษฎีการปรับตัว ของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านการพึ่งพาระหว่าง กัน ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย การรำคู่ รำหมู่	60 นาที
5 ครั้งที่ 9	ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเติม	1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมี ปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิด ความสัมพันธ์ที่ดี 2. เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ และเกิด ความรู้สึกดีต่อตนเอง 3. เพื่อเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลของผู้สูงอายุ	ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)	60 นาที

ตารางกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
(จำนวน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งรวมเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที) (ต่อ)

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎี	เวลา
5 ครั้งที่ 10	รีนเร้ง สมานฉันท์	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึก สนุกสนานเพลิดเพลิน 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความคิด สร้างสรรค์และการกล้าแสดงออก 3. เพื่อแสดงความขอบคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วม กิจกรรม	ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)	60 นาที



กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ทักทายสานสัมพันธ์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำตัวผู้วิจัยและสร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้จักเพื่อนในกลุ่ม สร้างความคุ้นเคย

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและบอกวัตถุประสงค์ของการเข้ามาทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทราบ

ขั้นดำเนินการกิจกรรม (45 นาที)

2. ผู้วิจัยจัดให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นครึ่งวงกลม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นหน้ากันอย่างชัดเจน
3. ผู้วิจัยมีลูกบอลหนึ่งลูกพร้อมกับอธิบายกติกาการเล่น ว่าจะโยนบอลให้กับคนหนึ่งคนเมื่อคนนั้นได้รับบอลจะต้องบอกชื่อตนเองออกมาให้คนอื่น ๆ ได้ยินแล้วโยนบอลต่อไป
4. เมื่อโยนบอลจนครบทุกท่านแล้วผู้วิจัยนำเสนอกิจกรรมต่อไป คือกิจกรรมการแนะนำตัว มีกติกาในการแนะนำตัวว่าจะต้องแนะนำตัวแบบการใช้นาฏยศัพท์ประกอบ โดยผู้วิจัยได้ทำการแนะนำตัวเป็นตัวอย่างก่อน และบอกชื่อนาฏยศัพท์ที่ง่าย ๆ ให้ผู้สูงอายุได้รู้ถึงท่าต่างๆ และให้ผู้สูงอายุแนะนำตัวโดยใช้นาฏยศัพท์ที่ง่าย ๆ ประกอบจนครบทุกท่าน

ขั้นสรุป (10 นาที)

6. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมในวันนี้พร้อมนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป กล่าวอำลาด้วยน้ำเสียงอบอุ่น

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีกิจกรรมกลุ่ม การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการแลกเปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน

ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย ในเรื่องของนาฏยศัพท์ ที่เป็นศัพท์ทางด้านนาฏศิลป์นำมาผสมผสานกับการแนะนำตัวเอง เพื่อฝึกให้ผู้สูงอายุจดจำนาฏยศัพท์พื้นฐาน และช่วยกระตุ้นสมาธิให้จดจ่ออยู่

กับสิ่งที่เพื่อนกำลังพูดและปฏิบัติ เป็นการช่วยเน้นย้ำให้จดจำชื่อของเพื่อน หรือเอกลักษณ์ของเพื่อนได้ เพื่อเป็นการเริ่มสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน



สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ยอมรับตัวตน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต และยอมรับในตัวตนของตัวเอง
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม ทำอะไรดีใจ โดยผู้วิจัยจะถามว่า ทำอะไรดีใจ แล้วตอบมือ 2 ครั้ง ผู้สูงอายุตอบกลับมาว่า ทำอะไรดีใจแล้วตอบมือ 2 ครั้ง จากนั้นผู้วิจัยบอกสิ่งที่จะให้ทำเช่น จับหูเพื่อน จับมือเพื่อน เอามือแตะคนใส่เสื้อสีเขียว เป็นต้น คนไหนที่ปฏิบัติช้าสุดให้ออกมาเต้นประกอบเพลงง่ายๆ

ขั้นดำเนินการกิจกรรม (40 นาที)

2. ผู้วิจัยนำเสนอเรื่องราว การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และนำเข้าสู่กิจกรรม เข้าใจตนเอง โดยผู้วิจัยแจกกระดาษให้กับผู้สูงอายุเขียน โดยในกระดาษจะมีข้อความให้ผู้สูงอายุเติม คือ ในอดีตฉัน.....ปัจจุบันฉัน.....ในอนาคตฉัน..... เมื่อผู้สูงอายุเติมเสร็จนำกระดาษมารวมกันใส่กล่อง

3. ผู้วิจัยสุ่มจับกระดาษในกล่องออกมาแล้วให้เจ้าของออกมาอ่านการเปลี่ยนแปลงในชีวิตตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง จนครบทุกท่าน

ขั้นสรุป (10 นาที)

4. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เราต้องมีความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่นเมื่อก่อนสาว ๆ เราสวย เราหล่อ แต่เมื่อถึงเวลาหนึ่งเราร่างกายเราก็ยอมเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นเราทุกคนย่อมต้องยอมรับและมีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้น และใช้ชีวิตต่อไป

5. ผู้วิจัยกล่าวพูดคุยซักถาม และกล่าวชื่นชมผู้สูงอายุและให้กำลังใจ พร้อมนัดหมายในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านอัตมโนทัศน์ กล่าวถึง การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้นั้นจำเป็นที่จะต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ เชื่อมั่นในตนเอง และสามารถยอมรับตนเองกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

ทฤษฎีกิจกรรมกลุ่ม การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการแลกเปลี่ยนของกลุ่มโดยรวม ผู้นำสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน



สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ภาษาท่าเพลินใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับร่างกายและ สามารถที่จะจัดการการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ โดยผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยนำกิจกรรม ภาษาท่าเพลินใจ โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ในลักษณะครึ่งวงกลม แล้วอธิบายถึงลักษณะของภาษาท่า เป็นการใช้อวัยวะแทนคำพูด โดยในทางนาฏศิลป์ไทยจะใช้มาก เพื่อเป็นการบอกถึงลักษณะต่างๆ ที่ผู้แสดงต้องการสื่อสาร โดยในกิจกรรมนี้จะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาความคิด และสร้างสรรค์ภาษาท่าในแบบของตนเอง โดยใช้ร่างกายของสื่อกลาง

ขั้นดำเนินการกิจกรรม (40 นาที)

2. จับคู่ให้กับผู้สูงอายุ โดยจะให้ผู้สูงอายุหนึ่งท่าน เป็นคนใบ้ ให้อีกหนึ่งท่านเป็นคนทาย โดยผู้วิจัยจะเตรียมคำใบ้ไว้ให้ โดยจะยื่นบอกคำใบ้อยู่ด้านหลังของผู้สูงอายุที่จะเป็นคนทาย แล้วให้ผู้สูงอายุที่จะเป็นคนใบ้อ่าน แล้วแสดงออกทางด้านร่างกาย เพื่อให้เพื่อนทายคำให้ถูกต้อง คู่ไหนทายถูกจะได้รับ 1 คะแนน โดยผลัดเปลี่ยนกันมาที่ละคู่จนกว่าจะครบ

3. จากนั้นนำเข้าสู่อีกกิจกรรมต่อไป โดยจะให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นวงกลม แล้วจะสอนให้ท่านร้องเพลง ลมเพลมพัด เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม จากนั้นอธิบายกติกาว่า ผู้วิจัยจะนำร้องเพลง และเมื่อจบเพลงผู้วิจัยจะเป็นคนกำหนดลักษณะของผู้ที่ถูกลมพัด โดยหากใครมีลักษณะตรงตามที่ผู้วิจัยกำหนดจะต้องเดินอย่างรวดเร็วไปด้านตรงกันข้ามกับที่ตัวเองนั่งเพื่อไปนั่งที่ใหม่ โดยลักษณะการเดินไปจะต้องเดินไปตามภาษาท่าที่ผู้วิจัยกำหนด ตัวอย่างเช่น พัดคนใส่เสื้อสีแดง ยืนเดินไป ผู้สูงอายุก็ต้องทำตามท่าแล้วเดินไปนั่งที่ใหม่ให้เร็วที่สุด ปฏิบัติกิจกรรมไปเรื่อยๆ สับเปลี่ยนภาษาท่าไปตามความเหมาะสม

ขั้นสรุป (10 นาที)

4. ให้ผู้สูงอายุหนึ่งพัก และร่วมกันพูดคุยสรุปกิจกรรมในวันนี้ ชักถามความคิดเห็นของแต่ละท่าน กล่าวสรุปกิจกรรมด้วยน้ำเสียงอบอุ่น และนัดหมายสำหรับการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านอัตมโนทัศน์ กล่าวถึง การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้นั้นจำเป็นที่จะต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ เชื่อมมั่นในตนเอง และสามารถยอมรับตนเองกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย เรื่องของภาษาท่า เป็นการนำท่าทางต่างๆ และสีหน้าที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น คำพูด กริยาอาการ อารมณ์ความรู้สึก มาปฏิบัติเป็นท่าทางนาฏศิลป์ไทยที่มีความหมายแทนคำพูดให้สอดคล้องกับจังหวะเพลงและการขับร้อง การฝึกปฏิบัติ การฝึกหัดภาษาท่าจะต้องฝึกให้ถูกต้องตามแบบแผนเพื่อจำได้สื่อความหมายได้โดยตรงซึ่งจะทำให้ผู้ชมเข้าใจความหมายที่ผู้แสดงต้องการสื่อความหมายมากขึ้น โดยนำมาปรับใช้ในการฝึกให้ผู้สูงอายุได้ใช้ร่างกายในการสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์ทางกายก่อนที่จะเริ่มพัฒนาความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่นต่อไป



สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม ชักชวนเพื่อนรำ 1 (รำโทน)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และส่งเสริมความเชื่อใจ
2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและเสียงเพลง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ให้ผู้สูงอายุได้นั่งเป็นครึ่งวงกลม เพื่อให้ทุกคนได้เห็นหน้ากันชัดเจน ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายและบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะทำ และเชื่อมโยงเข้าสู่การแสดงรำโทน

ขั้นดำเนินการกิจกรรม (45 นาที)

2. ชักชวนให้ผู้สูงอายุแสดงความสามารถในการร้องเพลง โดยถามว่ามีใครรู้จักและเคยร้องเพลงรำโทนบ้าง ส่งเสริมให้ออกมาแสดง และผู้วิจัยเพิ่มเติมเพลงรำโทนที่เตรียมมาให้ผู้สูงอายุทุกท่านฝึกร้อง
3. ให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน โดยให้รายรำประกอบการร้องเพลงรำโทนด้วยท่าทางอิสระจากความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละท่าน เมื่อจบหนึ่งเพลงจะมีการเปลี่ยนคู่ และสับเปลี่ยนกันรำไปเรื่อยๆ
4. ให้ผู้สูงอายุหนึ่งพักและผู้วิจัยกล่าวสรุป และชักชวนกันสนทนาถึงสิ่งที่ได้ทำในวันนี้ และทบทวนโดยการลองให้เรียกชื่อเพื่อนให้ถูกต้อง เพื่อตรวจสอบการสร้างความสัมพันธ์

ขั้นสรุป (10 นาที)

5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมและนัดหมายในการเจอกันครั้งหน้า

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน กล่าวถึง การปรับตัวที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางสังคมในด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมุ่งประเด็นไปที่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้และการรับความรัก การนับถือ และการยกย่องซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ เพื่อนำไปสู่การปรับตัวทางสังคมที่ดี

ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย ในเรื่องของการรำคู่ หรือรำหมู่ ซึ่งพื้นฐานของการรำคู่หรือรำหมู่นี้ จะต้องมีคนแสดงตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และแนวความคิดเกี่ยวกับการแสดงพื้นบ้านที่เข้าถึงได้ง่าย ย้อนอดีตของผู้สูงอายุที่เคยรำรำเมื่อครั้งยัง หนุ่มสาว ดังนั้นทฤษฎีนี้จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เริ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพราะจำเป็นที่จะต้องจับคู่กันรำรำ ช่วยส่งเสริมทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างผู้สูงอายุ



สัปดาห์ที่ 3

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม ชักชวนเพื่อนรำ 2 (รำวง)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสามารถที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้
2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและเสียงเพลง

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ให้ผู้สูงอายุได้นั่งเป็นครึ่งวงกลม เพื่อให้ทุกคนได้เห็นหน้ากันชัดเจน ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายและบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะทำ และเชื่อมโยงเข้าสู่การรำวง ศิลปะพื้นบ้านที่คนภาคกลางนิยม

ขั้นดำเนินกิจกรรม (45 นาที)

2. ชักชวนให้ผู้สูงอายุร้องเพลงรำวงที่ตนเองเคยได้ยิน เคยร้องเล่นในอดีต และร่วมกันแต่งเพลงรำวงของกลุ่มเราแล้วฝึกหัดขับร้องไปพร้อมๆ กัน
3. ให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน แล้วตั้งวงกลม โดยให้รายำประกอบการร้องเพลงรำวงด้วยท่าทางอิสระจากความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละท่าน และมอบหมายงานให้แต่ละคู่ไปคิดท่าประกอบที่คิดว่าดีที่สุดของท่านแล้วจะมีการนำออกมาแสดง พร้อมกล่าวชมเชยการแสดงของแต่ละคู่อย่างจริงใจ

ขั้นสรุป (10 นาที)

4. ให้ผู้สูงอายุนั่งพักและผู้วิจัยกล่าวสรุป และชักชวนกันสนทนาถึงสิ่งที่ได้ทำในวันนี้. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมและนัดหมายในการเจอกันครั้งหน้า

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน กล่าวถึง การปรับตัวที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางสังคมในด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมุ่งประเด็นไปที่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้และการรับความรัก การนับถือ และการยกย่องซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ เพื่อนำไปสู่การปรับตัวทางสังคมที่ดี

ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย ในเรื่องของการรำคู่ หรือรำหมู่ ซึ่งพื้นฐานของการรำคู่หรือรำหมู่นี้ จะต้องมีคนแสดงตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และแนวความคิดเกี่ยวกับการแสดงพื้นบ้านที่เข้าถึงได้ง่าย ย้อนอดีตของผู้สูงอายุที่เคยรำรำเมื่อครั้งยัง หนุ่มสาว ดังนั้นทฤษฎีนี้จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เริ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพราะจำเป็นที่จะต้องจับคู่กันรำรำ ช่วยส่งเสริมทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างผู้สูงอายุ



สัปดาห์ที่ 3

ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม ขัดกะลาพาเพลิน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้บทบาทหน้าที่และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ที่ตนเองจะใช้นักกิจกรรมนาฏศิลป์ในกิจกรรมต่อไป

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุได้นั่งบนโต๊ะตามกลุ่มที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้

ขั้นดำเนินการกิจกรรม (45 นาที)

2. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม ว่าในวันนี้เราจะมาทำการประดิษฐ์และตกแต่งกะลามะพร้าว เพื่อใช้ในการแสดงชุด รำกะลา ซึ่งเป็นการแสดงพื้นบ้านภาคอีสานที่มีจังหวะที่สนุกสนานโดยมีกะลามะพร้าวเป็นอุปกรณ์
3. ให้ผู้สูงอายุได้ลงมือตกแต่งกะลามะพร้าวของตนเอง ตามความสามารถ และความคิดสร้างสรรค์ของท่าน โดยผู้วิจัยลงมือทำไปพร้อมๆ กับผู้สูงอายุ พร้อมส่งเสริมให้เกิดการพูดคุยกับเพื่อนด้านข้าง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

ขั้นสรุป (10 นาที)

4. นำผลงานของแต่ละท่านมาจัดวางและจัดเก็บเพื่อเตรียมไว้สำหรับการทำกิจกรรมในเวลาต่อไป จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุป และให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีในการทำงาน และนัดหมายในกิจกรรมต่อไป

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านบทบาทหน้าที่ กล่าวถึง การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม จะต้องแสดงบทบาทของตนอย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางสังคมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เฮวิกเอิร์ท และ อัลเบิร์ต (สุรกุล เจนอบรม.2534: 34) ได้เสนอทฤษฎีกิจกรรม โดยเชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉง มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่

เสมอๆ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่า
ผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใดๆ



สัปดาห์ที่ 4

ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ด้านดี และส่งเสริมความเชื่อใจ
2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและเสียงเพลง

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ
2. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม จัดเป็นแถวหน้าตอนเล็ก โดยจะให้ผู้สูงอายุได้เล่นเกม เคาะกะลาหรรัก โดยกำหนดให้หัวแถวถือกะลายื่นหันหลังไว้ แล้วผู้วิจัยได้ให้ท้ายแถวถือกะลาไว้อีกหนึ่งคู่ โดยให้ผู้สูงอายุภายในแถวส่งต่อกะลาจากท้ายแถวมาสู่หัวแถว โดยเมื่อมาถึงหัวแถวให้เคาะกะลาเข้าหากันให้เกิดเสียง โดยจัดการแข่งขัน กลุ่มไหนเร็วที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ

ขั้นดำเนินกิจกรรม (40 นาที)

3. ผู้วิจัยแจกกะลาให้ผู้สูงอายุคนละ 1 คู่ โดยนำเข้าสู่การแสดง โดยอธิบายถึงความเป็นของการแสดงที่เราจะได้ลองฝึกหัด คือ รำกะลา เป็นการแสดงของภาคอีสาน ที่มีจังหวะสนุกสนาน และมีอุปกรณ์ประกอบการแสดงคือ กะลามะพร้าว
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทดลองคิดท่าประกอบการตีกะลา ว่าการตีกะลานั้นสามารถทำอะไรได้บ้าง และให้ตีกะลาในท่าทางที่ตนเองคิด ประกอบจังหวะ ผู้วิจัยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ท่าตีกะลาใหม่ๆ และกล่าวชมเชย

ขั้นสรุป (10 นาที)

5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งพัก และสรุปกิจกรรม พร้อมสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมในวันนี้ และนัดหมายในวันต่อไป

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน กล่าวถึง การปรับตัวที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางสังคมในด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมุ่งประเด็นไปที่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้และ

การรับความรัก การนับถือ และการยกย่องซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ เพื่อนำไปสู่การปรับตัวทางสังคมที่ดี

ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย ในเรื่องของการรำคู่ หรือรำหมู่ ซึ่งพื้นฐานของการรำคู่หรือรำหมู่นี้ จะต้องมีคนแสดงตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และแนวความคิดเกี่ยวกับการแสดงพื้นบ้านที่เข้าถึงได้ง่าย ย้อนอดีตของผู้สูงอายุที่เคยรำรำเมื่อครั้งยังหนุ่มสาว ดังนั้นทฤษฎีนี้จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เริ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพราะจำเป็นที่จะต้องจับคู่กันรำรำ ช่วยส่งเสริมทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างผู้สูงอายุ



สัปดาห์ที่ 4

ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม รำกะลาเชื่อมหัวใจ 2

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และส่งเสริมความเชื่อใจ
2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการให้และการรับที่เหมาะสม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึก และผ่อนคลายไปกับการเคลื่อนไหวและเสียงเพลง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุแล้วให้ผู้สูงอายุลองทบทวนทำรำกะลา ที่ได้ฝึกหัดไปเมื่อกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการกิจกรรม (40 นาที)

2. เมื่อผู้สูงอายุทบทวนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึกหัด โดยจากการที่ผู้สูงอายุได้ทำรำเพียงคนเดียว ต่อมาจะเป็นการรำโดยผู้สูงอายุจะได้รำกับกลุ่ม ผู้วิจัยจับกลุ่มให้ผู้สูงอายุ และฝึกหัดทำรำต่างๆ โดยเป็นการรำที่เป็นการเคาะกะลาพร้อมๆ กันของทุกคน ทุกคนได้เคาะกะลาเจอหน้ากัน สลับกันเคาะกะลาไปมา โดยเป็นกระบวนการรำแบบกลุ่ม เป็นชุดการแสดง
3. เมื่อสอนจบทำ ผู้วิจัยให้โอกาสผู้สูงอายุได้ฝึกซ้อมกันเอง โดยผู้วิจัยคอยกระตุ้นให้เกิดการเข้ากลุ่ม และส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในกลุ่มของตนเอง

ขั้นสรุป (10 นาที)

4. ให้แต่ละกลุ่มลองออกมาแสดงให้กลุ่มอื่นๆ ได้ชม และผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งพัก กล่าวสรุปกิจกรรม และให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุยถึงความรู้สึก และนัดหมายในกิจกรรมต่อไป

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน กล่าวถึง การปรับตัวที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางสังคมในด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยมุ่งประเด็นไปที่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการให้และการรับความรัก การนับถือ และการยกย่องซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ เพื่อนำไปสู่การปรับตัวทางสังคมที่ดี

ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย ในเรื่องของการรำคู่ หรือรำหมู่ ซึ่งพื้นฐานของการรำคู่หรือรำหมู่นี้ จะต้องมีคนแสดงตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และแนวความคิดเกี่ยวกับการแสดงพื้นบ้านที่เข้าถึงได้ง่าย ย้อนอดีตของผู้สูงอายุที่เคยรำรำเมื่อครั้งยัง หนุ่มสาว ดังนั้นทฤษฎีนี้จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เริ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพราะจำเป็นที่จะต้องจับคู่กันรำรำ ช่วยส่งเสริมทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างผู้สูงอายุ



สัปดาห์ที่ 5

ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเติม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และส่งเสริมความเข้าใจ
2. เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ และเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง
3. เพื่อเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุ และนำเข้าสู่กิจกรรมในวันนี้ โดยสอบถามเกี่ยวกับการแต่งกายทางด้านนาฏศิลป์ไทย สอบถามผู้สูงอายุว่ามีใครเหงาใจกระเบนเป็นบ้าง ใครห่มสไบเป็นบ้าง แลกเปลี่ยนความรู้กันระหว่างผู้สูงอายุกับผู้วิจัย

ขั้นดำเนินกิจกรรม (45 นาที)

2. ผู้วิจัยสอนให้ผู้สูงอายุได้ทดลองแต่งกายตามชุดการแสดงที่เคยได้ฝึกไป คือ รำกะลา รำโชน โดยบอกถึงความแตกต่างของชุดการแสดง ฝึกหัดให้ทดลองผลัดกันแต่งกายให้กับเพื่อน
3. ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับการแต่งหน้า ว่าผู้สูงอายุเคยผ่านประสบการณ์การแต่งหน้ามาบ้างหรือไม่ แล้วสอนแต่งหน้าอย่างง่าย ๆ ให้กับผู้สูงอายุ โดยให้แต่ละท่านได้ทดลองแต่งให้กับเพื่อน
4. จัดการแข่งขัน แต่งกายและแต่งหน้า โดยแบ่งออกเป็นกลุ่ม โดยแต่ละคนในกลุ่มจะรับหน้าที่คนละหนึ่งอย่าง เช่น เป็นคนใส่ผ้าถุง เป็นคนห่มสไบ เป็นคนมัดแก้ม เป็นคนทาปาก กลุ่มไหนแต่งหน้าแต่งกาย เร็วที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นสรุป (10 นาที)

5. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุนั่งพัก และกล่าวชมเชยผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรม สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม และนัดหมายใจกิจกรรมต่อไป

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เฮวิกเฮิร์ท และ อัลเบรชท์ (สุรกุล เจนอบรม.2534:

34) ได้เสนอทฤษฎีกิจกรรม โดยเชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉง มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอๆ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่า ผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใดๆ



สัปดาห์ที่ 5

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม รื่นเรีงสมานฉันท์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดสร้างสรรค์และการกล้าแสดงออก
3. เพื่อแสดงความรักขอบคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการจัดงาน

ขั้นดำเนินกิจกรรม (45 นาที)

2. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การแสดงของผู้สูงอายุ ที่ท่านได้เตรียมกัน และทุกคนในงานชมการแสดงพร้อมกัน
3. ผู้วิจัยเชิญตัวแทนผู้สูงอายุกล่าวความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
4. ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุทำแบบคัดกรองการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุอีกครั้ง

ขั้นสรุป (10 นาที)

5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและถ่ายรูปร่วมกัน

แนวคิดทฤษฎี

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เฮวิกเฮิร์ท และ อัลเบิร์ต (สุรกุล เจนอบรม.2534: 34) ได้เสนอทฤษฎีกิจกรรม โดยเชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉง มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอๆ หรือมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใดๆ

ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย ในด้านของการแสดงนาฏศิลป์ไทย ผู้ที่มีความสามารถที่จะออกมาทำการแสดงหน้าเวทีได้นั้น จะเป็นผู้ที่มีความกล้าแสดงออก และการแสดงนาฏศิลป์ไทยก็จะช่วยทำให้ผู้แสดงรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่าต่อผู้อื่น

ภาคผนวก จ
แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหาภูมิปัญญาท้องถิ่น และคำดัชนี IOC จากการประเมินโดย
ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

ผู้สูงอายุคนที่

1. ท่านคิดว่าตอนนี้ร่างกายท่านเป็นอย่างไร

.....

.....

..

2. โดยปกติแล้วท่านมีหน้าที่ทำอะไรบ้าง และกิจกรรมในวันนี้ท่านทำหน้าที่อะไร

.....

.....

3. วันนี้ท่านช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไรบ้าง

.....

.....

4. อะไรทำให้ท่านอยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

.....

.....

5. ท่านร่วมกิจกรรมแล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

6. ท่านคิดว่ากิจกรรมทำให้ท่านได้ประโยชน์อย่างไร

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ผู้ทำวิจัย

ค่าดัชนี IOC แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
(N = 3)

ข้อที่	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ			ดัชนีค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
2	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
3	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
4	0	1	1	0.6	นำไปใช้ได้
5	1	1	1	1	นำไปใช้ได้

ภาคผนวก จ
แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด และคำดัชนี IOC จากการประเมิน
โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสังเกตพฤติกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการตามความเป็นจริงของ

พฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 หมายถึง น้อยที่สุด | 2 หมายถึง น้อย |
| 3 หมายถึง ปานกลาง | 4 หมายถึง มาก |
| 5 หมายถึง มากที่สุด | |

ผู้สูงอายุคนที่.....

รายการ	ระดับพฤติกรรม				
	5	4	3	2	1
1. ผู้สูงอายุเริ่มพูดคุยกับผู้อื่นก่อน					
2. ผู้สูงอายุฟังผู้อื่นขณะที่ผู้อื่นพูดด้วย					
3. ผู้สูงอายุยิ้มแย้มแจ่มใสขณะทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด					
4. ผู้สูงอายุมีท่าทางที่ตั้งใจในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด					
5. ผู้สูงอายุให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในระหว่างทำกิจกรรม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ผู้บันทึก

ตำแหน่ง.....

..... / /

ค่าดัชนี IOC แบบสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
(N = 3)

ข้อที่	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ			ดัชนีค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
2	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
3	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
4	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
5	1	1	1	1	นำไปใช้ได้



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด และคำดัชนี IOC จากการ
ประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสอบถามความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

ให้ท่านประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมตามหัวข้อต่อไปนี้ภายหลังจากจบการทำกิจกรรมโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1 หมายถึง น้อยที่สุด | 2 หมายถึง น้อย |
| 3 หมายถึง ปานกลาง | 4 หมายถึง มาก |
| 5 หมายถึง มากที่สุด | |

รายการ	5	4	3	2	1	ผู้วิจัย
1. ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม						
1.1 มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้						
1.2 ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม						
1.3 มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม						
2. ด้านวิทยากร						
2.1 ให้ความรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์						
2.2 เทคนิค และความสามารถในการนำเสนอ						
2.3 การจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่เนื้อหาสาระ						
2.4 ดูแล เอาใจใส่ผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง						
2.5 การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น						
3. ด้านการดำเนินกิจกรรม						
3.1 กิจกรรมเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม						
3.2 กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ						
3.3 ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง						
3.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม						
4. ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม						
4.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการบำบัดตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้						
4.2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง						
4.3 ประโยชน์ที่ได้รับตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วม						

ข้อเสนอแนะ

.....

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ

ค่าดัชนี IOC แบบสอบถามความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
(N = 3)

ข้อที่	ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ			ดัชนีค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
2	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
3	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
4	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
5	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
6	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
7	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
8	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
9	0	1	1	0.6	นำไปใช้ได้
10	0	1	1	0.6	นำไปใช้ได้
11	0	1	1	0.6	นำไปใช้ได้
12	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
13	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
14	1	1	1	1	นำไปใช้ได้
15	1	1	1	1	นำไปใช้ได้

ภาคผนวก ช
รูปภาพกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด



กิจกรรมที่ 1 ทักทายสนทนาสัมพันธ์



กิจกรรมที่ 2 ยอมรับตัวตน



กิจกรรมที่ 3 ภาษาท่าเพลินใจ





กิจกรรมที่ 4 ชักชวนเพื่อนรำ (รำโทน)



กิจกรรมที่ 5 ชักชวนเพื่อนรำ (ร่าง)



กิจกรรมที่ 6 ขัดกะลาพาเพลิน



กิจกรรมที่ 7 รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1



กิจกรรมที่ 8 รำกะลาเชื่อมหัวใจ 2



กิจกรรมที่ 9 ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเดิม



กิจกรรมที่ 10 รื่นเริงสมานฉันท์





ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวสุนิสา ชูชัยยะ
วัน เดือน ปีเกิด	12 พฤษภาคม 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	70/59 หมู่บ้านรุ่งเจริญ ม.4 ต.วัดตูม อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ข้าราชการครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดราษฎร์ศรัทธาธรรม อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนชุมชนวัดระโสม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2546	ระดับมัธยมศึกษา วิทยาลัยนาฏศิลป์อ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2552	นาฏศิลป์ไทยศึกษา (ศษ.บ.) จากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ห้องเรียนเครือข่ายวิทยาลัยนาฏศิลป์อ่างทอง
พ.ศ. 2560	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) คณะศิลปกรรมศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ