

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะ ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

DEVELOPMENT OF LAMTAT ACTIVITIES MODEL TO SOLVE DEPRESSION PROBLEMS IN THE ELDERLY OF THE ELDERLY SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER PHATHUM THANI PROVINCE

ภาณุรัตน์ บุญส่ง* PANURAT BOONSONG*
ระวีวรรณ วรรณวิไชย** RAWIWAN WANWICHAJ**
สุรรัตน์ จินพงษ์*** SUREERAT CHENPONG***

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญในการศึกษาการใช้กิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี โดยดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่อยู่ในศูนย์ ฯ ใช้วิธีการคัดเลือกจากการคัดกรองผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบประเมินภาวะซึมเศร้า เพื่อคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ และอยู่ภายใต้การดูแลจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ ฯ จำนวน 22 คน กำหนดแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงกลุ่มทดลองศึกษาผลก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองจากกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมลำตัดในการแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้า ผลการศึกษาสรุปได้ว่า 1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ได้รูปแบบกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 ช่วง โดยนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งมีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหวที่แสดงออก และนำกระบวนการด้านนันทนาการมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยเน้นการเสริมสร้างความสุข และการกล้าแสดงออกมากกว่าเพิ่มพูนทักษะ ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จากการทดลอง พบว่า ผลการทดลองในช่วงระหว่างการใช้กิจกรรมลำตัดและหลังการใช้กิจกรรมลำตัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มีค่าคะแนนซึมเศร้ามลดลง 2. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมลำตัดในการแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร่าอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: กิจกรรมลำตัด/ การแก้ไขภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ/ การพัฒนารูปแบบกิจกรรม/ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

* นักศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, tonaenest@gmail.com

*Master of Education Program in Art Education, Srinakharinwirot University, tonaenest@gmail.com

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, rawiwan@g.swu.ac.th

**Asst. Dr., Faculty of Fine and Applied Arts, Srinakharinwirot University, rawiwan@g.swu.ac.th

*** อาจารย์ ดร., คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, suree_cu@hotmail.com

***Dr., Faculty of Fine and Applied Arts, Srinakharinwirot University, suree_cu@hotmail.com

receive 31/01/2563, revise 20/03/2563, accept 09/04/2563

ABSTRACT

The objectives of this research were to investigate the intervention of Lamtat performance activities to solve the problem of depression among the elderly in the Pathum Thani Social Welfare Development Centre for Older Peoples, The sample of this study consisted of elderly people suffering from depression. The sample was selected by screening elderly people with depression. A depression scale was used as a research instrument to screen elderly people with depression. Based on inclusion criteria, the sample was twenty-two elderly people with depression who voluntarily participated in Lamtat activities and under the supervision of the staff at the centre. A One Group Pretest-Posttest Design was used in this research. And the data were collected and analyzed using mean and standard deviation. In order to develop a model for Lamtat performance activities to solve the problem of depression in the sample and to study the level of satisfaction of the sample with Lamtat performance activities as an intervention to solve depression. The results of this study were summarized as follows: 1) the developed model of Lamtat performance to solve the problem of depression among the elderly of Pathum Thani Social Welfare Development Centre for Older Persons consisted of ten activities, which were divided into two parts. The principle of independent movement related to the emotions and feelings was based on rhythm control with music. In addition, recreation processes were applied to create activities that helped to reduce depression among the elderly. The emphasis was on enhancing happiness and being assertive rather than increasing skills. The duration required was five weeks, two times per session, with a total of ten sessions. It took an hour and thirty minutes per session. The experimental result showed that after implementing the developed Lamtat activities, the sample's depression score decreased; 2) the satisfaction of the sample with the developed Lamtat activities at a high level.

Keywords: Lamtat activities/ Solve depression problem in the elderly/ Development activities model/ The elderly social welfare development center Phathumthani province

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะซึมเศร้า เป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่ง ซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่มีความสุข ซึมเศร้า จิตใจหม่นหมอง หดความกระตือรือร้น เบื่อหน่าย แยกตัวเอง ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว ท้อแท้ บางครั้งมีความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า มองตนเองไร้ค่า เป็นภาระต่อคนอื่น ถ้ามีอาการมาก จะมีความรู้สึกเบื่อชีวิต คิดอยากตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้าเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ในทางจิตเวชที่พบบ่อยโรคหนึ่ง ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาปัญหาซึมเศร้าพบสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกร่วมกับมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และธนาคารโลกประมาณว่าในอีก 2 ทศวรรษข้างหน้าคือ ปี พ.ศ. 2563 ภาวะซึมเศร้าจะเป็นสาเหตุการตายและการสูญเสียเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหัวใจขาดเลือด¹ สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลการรักษาโรคซึมเศร้าของโรงพยาบาลจิตเวชทั่วประเทศไทย พบว่าจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระหว่างปี พ.ศ. 2540 – 2545 มีแนวโน้มสูงขึ้นเป็นลำดับคือ จาก 55.9 รายต่อประชากรหนึ่งแสนคนในปี พ.ศ. 2540 เป็น 168.3 รายต่อประชากรหนึ่งแสนคนในปี พ.ศ. 2545 วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมาก ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ภาวะซึมเศร้าจะทำให้โรคทางกายที่เป็นอยู่มีอาการมากขึ้น หรือทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายขึ้น ถ้ามีอาการรุนแรง จะมีอันตรายจากการทำร้ายตนเองได้ มีรายงานการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า ร้อยละ 90 มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า จากข้อมูลการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการในปี พ.ศ. 2556 พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าข่ายภาวะซึมเศร้ามีถึงร้อยละ 33 แต่ผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าจริง ๆ มีประมาณร้อยละ 6 เท่านั้น หากผู้สูงอายุอยู่ในภาวะซึมเศร้านาน ๆ โดยไม่ได้รับการรักษาจะกลายเป็นโรคซึมเศร้าและบางรายอาจมีโรคความจำเสื่อมจนพัฒนาเป็นโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ได้ จึงจำเป็นต้องดูแลจิตใจผู้สูงวัยที่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหน่วยงานหนึ่งให้การดูแล และพัฒนาผู้สูงอายุที่มีปัญหา ได้แก่ ญาติไม่สามารถดูแลได้ ถูกทอดทิ้ง ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะ และเร่ร่อน ซึ่งจากสถิติการรับเข้าผู้สูงอายุปี พ.ศ. 2560 ที่ทางศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานีรวบรวมไว้พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาอยู่ในศูนย์นั้นมีปัญหามาจากขาดผู้อุปการะมากเป็นอันดับ 1 รองลงมาคือ ญาติไม่สามารถดูแลได้ และในวัยสูงอายุนั้นย่อมมีปัญหาเรื่องโรคประจำตัว และโรคที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต ซึ่งสถิติโรคประจำตัวผู้สูงอายุในบ้านผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานีพบว่า ผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูง และภาวะซึมเศร้า เป็นจำนวนมาก คิดเป็นร้อยละ 70 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด จากการสัมภาษณ์พยาบาลวิชาชีพที่ดูแลผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นส่วนมาก และด้วยสุขภาพจิตที่ไม่ดีจึงส่งผลต่อไปยังสุขภาพร่างกาย อันจะตามมาด้วยโรคภัยไข้เจ็บอื่น ๆ ซึ่งจากปัญหาด้านสุขภาพจิต และอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ไม่ดีนัก เป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับการฟื้นฟู ด้วยผู้สูงอายุแต่ละบุคคลมาจากต่างที่ต่างครอบครัว พบเจอเรื่องราวในชีวิตกันมาคนละเรื่อง มีเรื่องราวและความทรงจำที่มีทั้งดีและไม่ดีมากนัก เมื่อในวัยชราตนเองนั้นต้องเปลี่ยนสภาพที่อยู่อาศัยมาอาศัยอยู่ที่บ้านผู้สูงอายุนั้น จึงก่อให้เกิดสภาวะจิตใจห่อเหี่ยว มีภาวะซึมเศร้า หรือในบางรายก็รับกับสภาพตนเองไม่ได้ แยกตัวออกจากสังคม จนบางรายถึงขั้นป่วยจนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติได้

1. สมชาย จักรพันธุ์, "สุขภาพจิต: ปัญหาสุขภาพในศตวรรษหน้า," *หมออนามัย* ปีที่ 10, ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2544): 8-9.

จากปัญหาด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่พบเจอนั้น ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี ได้มีการพัฒนาและฟื้นฟูผู้สูงอายุทุก ๆ ท่าน โดยการจัดให้มีกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูผู้สูงอายุ กิจกรรมฝึกอาชีพ กิจกรรมพัฒนาศักยภาพ และการมีส่วนร่วมชุมชน และกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาไปกับกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ และการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ จากการสัมภาษณ์นักกิจกรรมบำบัดที่บ้านผู้สูงอายุนั้นพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากชื่นชอบการร้องการรำ ซึ่งผู้ที่ดูแลการจัดกิจกรรมบำบัดที่ศูนย์ ฯ ได้มีการใช้ท่ารามาผนวกเข้ากับการออกกำลังกาย ผลปรากฏว่าผู้สูงอายุมีความสุขและชื่นชอบมากกว่าการออกกำลังกายตามท่าบริหารมากขึ้นกว่ารูปแบบเดิม อีกทั้งในช่วงเวลาพักผ่อนตามอัธยาศัย ผู้สูงอายุก็จะร้องขอให้ผู้ดูแลเปิดการแสดงลิเก หรือลำตัดให้ชม จากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะได้จากการนั่งชมการแสดงดังกล่าว ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยเกิดความสนใจในการจะนำเอานาฏกรรมบำบัดเข้ามามีส่วนช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาวะซีมเศร้าในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความสำคัญของนาฏกรรมบำบัด โดยจะนำลำตัดที่เป็นการแสดงพื้นบ้านของคนไทย เป็นการขับลำนำและรำรำเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก มีดนตรีประกอบการแสดงที่สนุกสนานมาเป็นพื้นฐานในการสร้างชุดกิจกรรมสำหรับแก้ไขปัญหาวะซีมเศร้าในผู้สูงอายุ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี จากการสัมภาษณ์นักพัฒนาสังคมสงเคราะห์มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้วิจัยในการจะใช้ศิลปะการแสดงลำตัดมาเป็นพื้นฐานในการแก้ไขปัญหาวะซีมเศร้าในผู้สูงอายุนั้น ถือว่าเป็นสิ่งน่าสนใจและจะมีคุณประโยชน์อย่างมาก เนื่องด้วยศิลปะการแสดงลำตัดนั้นสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมได้กับผู้สูงอายุทุก ๆ คน ด้วยเน้นที่การร้อง และการรำอย่างอิสระ อีกทั้งผู้สูงอายุ ยังได้ฝึกใช้การจำบทร้อง การคิดสร้างสรรค์เนื้อร้อง และท่ารำเป็นการบริหารกล้ามเนื้อจากท่วงท่าการรำต่าง ๆ ฝึกการเข้าสังคม และเป็นการแสดงที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสนใจ ที่สำคัญผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ด้วยตนเองนั้น ก็ยังสามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังนั้น ผู้วิจัยมีความมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิต และอารมณ์ที่ดีขึ้น พ้นจากภาวะซีมเศร้า และมีความสุขในการดำเนินชีวิตในบั้นปลายของชีวิต ผู้วิจัยจึงเกิดแรงบันดาลใจอย่างยิ่งในการที่จะใช้กิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหาวะซีมเศร้าในผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ถือเป็นประชากรที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย มีสุขภาพใจ สุขภาพกายที่ดีแข็งแรง มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหาวะซีมเศร้าในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อกิจกรรมลำตัดในการแก้ไขปัญหาวะซีมเศร้าในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

ความสำคัญของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมและการใช้ศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อแก้ไขปัญหาวะซีมเศร้าในผู้สูงอายุ ที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี สามารถดำรงชีวิต

อันจะก่อให้เกิดความสุขทางด้านอารมณ์และจิตใจ ของกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี จำนวน 40 คน

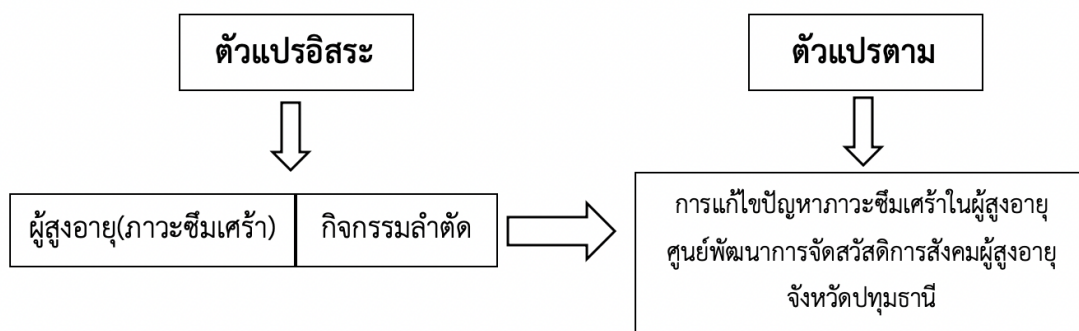
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีภาวะซึมเศร้า ที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี ใช้วิธีการคัดเลือกจากการคัดกรองผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า เพื่อคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ และอยู่ภายใต้การดูแลจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ จำนวน 22 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า และกิจกรรมลำตัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ที่มา: ผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบกิจกรรมลำดับ เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำหลักการ แนวคิดและทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรม แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาหาข้อดีข้อเสียและความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับ วัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนและตรวจสอบความ เหมาะสมของรูปแบบแล้วนำไปทดลองใช้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านให้คะแนนตามเกณฑ์ จากนั้นนำมา ปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองจริง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำศิลปะ การแสดงลำดับ ด้านการร้อง และการเคลื่อนไหวที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งเป็นรูปแบบ หนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการของกิจกรรมที่จะช่วยแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี

2. ใช้แบบสอบถามวัดภาวะซึมเศร้าของกระทรวงสาธารณสุข (TGDS-15) ในการวัดค่าระดับของ ภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังทำกิจกรรม การให้คะแนนของแบบวัดภาวะซึมเศร้า เป็น ใช่ และไม่ใช่ ซึ่งจะนำ คำตอบที่ได้มาคิดคะแนน และแปลผล ในการวิจัยครั้งนี้โดยแบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

2.2 แบบสอบถามวัดภาวะซึมเศร้าของกระทรวงสาธารณสุข (TGDS-15) เป็นการวัดภาวะ ซึมเศร้าสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีข้อบ่งชี้

1. ผู้ทำแบบวัดควรเป็นผู้สูงอายุไทยที่เข้าใจภาษาไทยและอ่านออกเขียนได้ ไม่มี ความบกพร่องทางการรู้คิด สามารถตอบคำถามได้เองโดยไม่ต้องการคำอธิบายเพิ่มเติม กรณีที่ไม่เข้าใจ คำถาม อาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อม

2. ไม่ควรทำ บ่อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

3. หากสายตาไม่ดีหรืออ่านไม่คล่อง ผู้ดูแลสามารถอ่านคำถามให้ฟังได้ โดยอ่านให้ ครบทุกคำ ไม่ขาดไม่เกิน และไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติม เพราะความหมายอาจผิดเพี้ยนซึ่งจะทำให้การแปลผล แบบวัดผิดพลาด

4. มีคำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับคำถามบางข้อ

3. แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารและรูปแบบของกิจกรรมหรือนาฏกรรม บำบัด และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการในการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า เพื่อนำมาสร้าง ข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า 4 ระดับ จำนวน 18 ข้อ ให้ผู้สูงอายุเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาหาข้อดีข้อเสียและความสอดคล้องและความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) จากนั้นผู้วิจัยเลือกคำถาม ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปไว้ จำนวน 18 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านเนื้อหาสาระของ กิจกรรม มีจำนวน 4 ข้อ 2. ด้านวิทยากร มีจำนวน 5 ข้อ 3. ด้านการดำเนินกิจกรรม มีจำนวน 4 ข้อ

4. ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม มีจำนวน 5 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและเก็บข้อมูล เพื่อเข้าพบและชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

1.2 จัดทำหนังสือขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์พร้อมกับแบบวัดภาวะซึมเศร้าของกระทรวงสาธารณสุข (TGDS-15) เพื่อใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะนำมาใช้ในการทดลองในงานวิจัย

1.3 จัดทำหนังสือทางราชการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยังศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วม โดยให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้เตรียมความพร้อม จากนั้นผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ และบุคลากรที่จะเข้ามาทำกิจกรรมลำตัดให้ผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยสร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมเพื่อคลายพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดภาวะซึมเศร้า เพื่อคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ ซึ่งอยู่ในการดูแลของเจ้าหน้าที่ จำนวน 22 คน

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการใช้กิจกรรมลำตัด โดยจัดแผนดำเนินกิจกรรมทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมลำตัดเป็นกิจกรรมทดลอง

2.4 ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จแล้วโดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า และใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติและนำเสนอผลทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรม และผลของความพึงพอใจต่อกิจกรรมเป็นค่าสถิติเพื่อเป็นการสนับสนุนผลการทดลองให้ครอบคลุมมากขึ้น

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมหลังการทดลอง (Posttest) ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูลในแผนกิจกรรมลำตัด และแบบสอบถามความพึงพอใจของกิจกรรมที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

2.1 อธิบายคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ การวิจัยโดยใช้สูตร IOC

2.2 อธิบายค่าความเหมาะสมของแผนกิจกรรมลำดับ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2.3 อธิบายค่าระดับความพึงพอใจของกิจกรรม โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2.4 อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยจำนวนและร้อยละ (Percentage)

2.5 อธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่างโดยใช้จำนวน และผลคะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้า ของกระทรวงสาธารณสุข (TGDS-15)

3. การอภิปรายผลข้อมูล ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบ คำอธิบาย

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมลำดับ จังหวัดปทุมธานี ครั้งนี้ได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำดับ แก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี พบว่า ผลจากการสร้างรูปแบบกิจกรรมลำดับ แก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมโดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม คือ การปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์

ช่วงที่ 2 กิจกรรมลำดับเพื่อบำบัด คือ กิจกรรมที่จัดขึ้น ดังนี้

- มาละไวย มาละวา-เพลงลอย กลอยใจ-ร้องล่ำลูกคู่-ลำนาลำตัด
- ลำนาลำจุดจุดจุด-ลำตัด เย็นใจ-ลงแขก เกี้ยวข้าว-เรือลำแกร่ง
- รำมะนา พายยับ-ลำตัด ยาซู่ใจ

รูปแบบกิจกรรมลำดับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในศูนย์ ฯ นำหลัก การด้านศิลปะการแสดงพื้นบ้านที่ไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์เพียงแต่เน้นการสร้างความสุขที่มีความสัมพันธ์กับ อารมณ์และความรู้สึก ซึ่งมีดนตรีและเนื้อร้องประกอบและนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่ จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาและทำกิจกรรมจำนวน 5 สัปดาห์ ๆ ละ

2 ครั้ง รวมเป็น 10 ครั้ง ๆ ละ 1.30 นาที

จากนั้น ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบประสิทธิภาพหาความเที่ยงตรงตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ และมีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมลำตัดกับวัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุมีความสอดคล้องเมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมลำตัดกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองจริง

ผลการวิเคราะห์คะแนน ภาวะซึมเศร้าตามแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) ของประชากรในศูนย์ ฯ เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างการเข้าร่วมกิจกรรมลำตัด และแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ พบว่า ประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน มีค่าคะแนนการวัดภาวะโรคซึมเศร้าตามแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) มีผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 22 คน ไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 15 คน และเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 3 คน ผลการวิเคราะห์ด้านอายุของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ ที่อยู่ในอายุเฉลี่ย 60-70 ปี มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 72.72 อายุเฉลี่ย 71-80 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 อายุเฉลี่ย 81-90 ปี มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 9.10 ด้านสาเหตุการอยู่อาศัยในศูนย์ ฯ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากขาดผู้อุปการะ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45 ไม่มีที่อยู่อาศัย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27 ญาติไม่สามารถดูแลได้ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 22.72 และเร่ร่อน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.54 ด้านโรคประจำตัวของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 63.63 โรคไขมันในเลือดสูงจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 22.72 โรคหัวใจจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 9.10 และโรคเบาหวานจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าตามแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ณ ศูนย์ ฯ พบว่า กลุ่มตัวผู้สูงอายุ จำนวน 22 คน เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมลำตัดมาแล้ว 5 ครั้ง มีผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ จำนวน 19 คน ไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 3 คน และผลการวิเคราะห์ค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าตามแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) ของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรมลำตัด (Posttest) พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ยังคงมีภาวะซึมเศร้า จำนวน 12 คน และไม่มีภาวะซึมเศร้าแล้ว จำนวน 10 คน

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อกิจกรรมลำตัด พบว่า ความพึงพอใจของความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมลำตัด ที่มีต่อด้านเนื้อหาสาระโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมลำตัด ที่มีต่อด้านวิทยากรโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมลำตัด ที่มีต่อด้านการดำเนินกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 และความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

หลังการใช้กิจกรรมลำดับ ที่มีต่อด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

จากผลวิเคราะห์การศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อกิจกรรมลำดับในการแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า กิจกรรมลำดับ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสาธารณสุข ด้านกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และด้านศิลปะการแสดงลำดับ ในการแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่มีคุณภาพ และสามารถลดปัญหาการเกิดภาวะซึมเศร้า ที่จะพัฒนาไปเป็นโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ อีกทั้งผู้สูงอายุเกิดความรู้ในเรื่องของการแสดงลำดับเกิดความเพลิดเพลิน ความสุข และชื่นชอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้นำไปใช้กับผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำดับ เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานีครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการพัฒนาสร้างรูปแบบกิจกรรมลำดับ แก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัด และประเมินผล อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ซึ่งรูปแบบกิจกรรมลำดับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโดยนำหลักการด้านนาฏกรรมบำบัดที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกโดยใช้ดนตรีและการร้องและการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำการเคลื่อนไหวมาเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรมที่จะช่วยแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้า ซึ่งใช้เวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จากการศึกษาการแนวคิด และทฤษฎีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่นักวิชาการหลายท่านได้อธิบาย ถึงการพัฒนารูปแบบกิจกรรมไว้ และผู้วิจัยได้นำหลักการดังกล่าวมาวิเคราะห์และพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำดับ โดยการสร้างรูปแบบ (Model) นั้นไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวแน่นอนว่าต้องการทำอะไรบ้าง แต่โดยทั่วไปจะเริ่มต้นจากการศึกษาองค์ความรู้ (Intensive Knowledge) เกี่ยวกับเรื่องที่เราจะสร้างรูปแบบให้ชัดเจน จากนั้นจึงหาสมมติฐาน และหลักการของรูปแบบที่จะพัฒนา แล้วนำมาสร้างรูปแบบตามหลักการที่กำหนดขึ้นและนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบ และประเมินผลหาคุณภาพของรูปแบบ โดยสรุปแล้วการพัฒนาแบบกิจกรรมลำดับในครั้งนี้ มีการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ แนวคิดและหลักการดูแลผู้สูงอายุที่มีโอกาส และความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้า และระบบการดูแลผู้สูงอายุภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสร้างกิจกรรมลำดับขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ โดยการสังเคราะห์ จากแนวคิด ทฤษฎี และการสัมภาษณ์ นำมาสร้างรูปแบบกิจกรรมลำดับ ขั้นตอนที่ 3 เป็นการพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำดับ โดยทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกิจกรรมลำดับกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และขั้นตอนที่ 4 เป็นการวิเคราะห์หาความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกิจกรรมลำดับกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม เพื่อนำผลจากการวิเคราะห์มาปรับปรุง พัฒนากิจกรรมต่อไป

ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด แก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุศูนย์ ฯ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด โดยใช้ลักษณะรูปแบบการเล่นลำตัด ผสมกับกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุด้านสุขภาวะทางจิตใจตามค่านิยมของกรมสุขภาพจิต ดังนี้

ตารางที่ 1 แนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี
ที่มา: ผู้วิจัย

ลำตัด	นันทนาการ	การพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุด้านสุขภาวะทางจิตใจ
- เพลงลอย การร้องเพลงลอยในลำตัดที่เป็นรูปแบบเพลงร้องแบบคำกลอนหัวเดียว (คำกลอนในทุกบาทเป็นสระเดียวกัน) เป็นการร้องอย่างง่าย ๆ และมีจังหวะที่ครึกครื้น สร้างความสนใจ	- เกม เกม ที่ใช้กฎ กติกา อย่างง่าย ๆ เพื่อเป็นการกำหนดข้อตกลง และเงื่อนไขในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยนำเอาเกมที่เน้นการสร้าง ความสนุกสนาน การกระตุ้นความสนใจ และการมี	สุขสนุก (Recreation) ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิธีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขจิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี
- เพลงเกี่ยวข้าว การร้องเพลงเกี่ยวข้าวเป็นลักษณะคำกลอนหัวเดียว และมีการร้องลูกคู่ รับท้ายบทว่า “เฮ้อเฮ้อ” มีการเคลื่อนไหวร่างกายแสดงท่าทางประกอบ การลงแขกเกี่ยวข้าว - เพลงเรือ การร้องเพลงเรือเป็นลักษณะคำกลอนหัวเดียว และมีการร้องลูกคู่ รับท้ายบทว่า “ฮาให้เขียบเขียบ” มีการเคลื่อนไหวร่างกายแสดงท่าทางประกอบ การพายเรือ - กลองรำมะนา จังหวะและหน้าที่ในการตีกลองรำมะนา จะมีเสียงทำนองที่โดดเด่นชัดเจนในแต่ละหน้าที่ (รูปแบบการตีกลองทำนองต่าง ๆ) และจังหวะที่ครึกครื้น สร้างความสนุกสนาน มีเสียงที่ดังชัดเจนในการตี	ปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นเข้ามาเป็นหลักในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมขึ้น - บทบาทสมมติ บทบาทสมมติที่เป็นการให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงออกทางความคิด และการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามบทบาทสมมติที่ต้องการแสดงออกมาให้สอดคล้องกับเงื่อนไขที่กำหนด เป็นการเปิดโอกาสให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และการตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวทางกายภาพ สร้างความสนุกสนาน และก่อให้เกิดความสุข - กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการพัฒนาทางกายภาพ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเปิดโอกาสให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ตามอิสระเกิดความสุข และสนุกสนานในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น	สุขสบาย (Health) ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ สุขสง่า (Integrity) ความรู้สึกรับผิดชอบในชีวิต ความภาคภูมิใจ เกิดความสุขกับตนเอง มีความเชื่อมั่นและยอมรับในตนเอง และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. ลักษณะของกิจกรรมลำตัดเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมลำตัด จังหวัดปทุมธานี แบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อม (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1)

ลักษณะของกิจกรรม เป็นการปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและใช้แนวคิดของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ และสร้างความเข้าใจในการทำกิจกรรมที่เป็นกิจกรรม โดยมุ่งเน้นให้เกิดกระบวนการทำงานร่วมกันของสมาชิกทุกคน โดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งพบว่า หลังจากการทำกิจกรรมปฐมนิเทศ/สร้างความสัมพันธ์ สังเกตได้ว่า ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม มีความสนใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุในกลุ่มมากขึ้น และจากการสังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรม ดังเช่น ผลการสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่ได้กล่าวถึงความสุขจากการทำกิจกรรมแบบกลุ่ม “ปกติผมเองอยู่ที่ศูนย์นี้ ก็จะไม่ค่อยได้พูดคุย หัวเราะกับใครมากนัก... แต่พอมีกิจกรรมลำตัด นี่เข้ามาให้ผมได้ร่วมเล่นกิจกรรม มีเกมที่ให้ผมได้ร่วมเล่นกับเพื่อน ๆ ได้เห็นถึงความสามารถและรอยยิ้มของคนอื่น ๆ ทำให้หลังจากการเลิกเล่นกิจกรรมไปแล้ว ผมกับเพื่อน ๆ มีเรื่องมานั่งคุย นั่งหัวเราะกันต่อ...” และจากการศึกษาตามแนวคิดในการจัดขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งนำมาใช้ในการทำกิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุครั้งนี้เกิดผลดี เนื่องจากมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 15 คน สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงออกถึงศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ได้อย่างทั่วถึงคือ มีหน้าที่ มีบทบาทในกลุ่ม และมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนเองทั่วถึงกัน แต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของสถานการณ์ และผู้วิจัยได้กำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เวลาและจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมกลุ่ม คือใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 16 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที อีกทั้งยังสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต จิตนันทพันธุ์² กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมช่วงวัยของสมาชิกในกลุ่ม

ช่วงที่ 2 กิจกรรมลำตัดเพื่อบำบัด (สัปดาห์ที่ 2-5/ครั้งที่ 3-10)

การนำลำตัด มาผสมผสานเข้ากับนันทนาการ โดยใช้เกมและบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า เกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุข ในการเล่นเกมลำตัดและเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งในกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบของการแสดงลำตัดที่จะเริ่มต้นการร้องโดยใช้ทำนองเพลง และจังหวะอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ผู้แสดงเตรียมความพร้อมในการร้อง และเป็นการเกริ่นนำก่อนเริ่มการแสดงมาผนวกกับนันทนาการ ที่เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ภายใต้อากฤตกาที่ไม่เคร่งครัด สามารถมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และสถานการณ์นั้น ๆ พบว่า หลังจากทำกิจกรรมผ่านไป 5 ครั้ง ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ที่มีการพัฒนาในการดำเนินชีวิตได้มากขึ้น เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น สามารถทำกิจวัตรประจำวันของตนเอง และช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น สภาวะทางอารมณ์มีการพัฒนาขึ้น ใจเย็นไม่โมโหง่าย ทางด้านกระบวนการคิด เกิดการพัฒนาไม่ค่อยวิตกกังวล และมีสมาธิมากขึ้น ในด้านสุขภาพร่างกาย มีความแข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยอ่อนเพลีย และหลังจากนั้นผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และสัมภาษณ์พยาบาลผู้ดูแล หลังจากการดำเนินกิจกรรมลำตัดครบ 10 ครั้ง พบว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนา

2. กรมสุขภาพจิต จิตนันทพันธุ์, "ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา" (วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2554), 35.

ในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมาก มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถทำกิจวัตรประจำวันของตนเองได้มากขึ้น ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ สภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น ใจเย็น เอื้อเฟื้อ ไม่โมโหง่าย มีกระบวนการคิด ไม่วิตกกังวล มีสมาธิมากขึ้น ไม่มองโลกในแง่ร้าย ทางด้านสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยอ่อนเพลีย สุขภาวะจิตสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอารมณ์ขัน และชื่นชอบการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม เกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจ เกิดความสุขกับตนเอง มีความเชื่อมั่นและยอมรับในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ สุจริต สุวรรณชีพ³

ในการพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุนั้น สามารถวัดในเชิงสัมพันธ์ได้จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งยังสอดคล้องกับวิทยา อินทร์พงษ์พันธุ์⁴ กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสถานสงเคราะห์คนชรา คือ กิจกรรมดนตรีไทยที่เป็นการรวมตัวกันของวงดนตรีไทย วงกลัวยไม้ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านวาสนะเวศม์ จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด พบว่า นาฏกรรมบำบัดเป็นรูปแบบและวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่งที่มนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึก จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด โดยการสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม

การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความอธิบายหรือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความสามัคคี และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้าหรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาหลักการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก เป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกและเป็นกระบวนการที่เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือของกิจกรรม ที่จะช่วยแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งสอดคล้องกับ นฤมล อินทหมี⁵ กล่าวว่า การศึกษาผลของศิลปะบำบัดต่อการลดระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังจากได้รับศิลปะบำบัด มีภาวะซึมเศร้ามลดลงต่ำกว่าก่อนทดลอง คือกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้ามลดลงหลังได้รับศิลปะบำบัด และมีภาวะซึมเศร้ามลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับศิลปะบำบัด

ตัวอย่างบทร้องที่ใช้ประกอบกิจกรรม

1. เพลงนกน้อย (ใช้ร้องประกอบกิจกรรมในครั้งที่ 1-4, 10 โดยใช้ระยะเวลาร้อง ครั้งละ 2 นาที)

(ลูกคู่) โอ้เจ้านกน้อยเอ๋ย ก่อนนี้เคยจับอยู่บนคอน (ซ้ำ)
เจรจาจู้จี้กล่อมผีให้นอน เจรจาเสียงร้องกล่อมน้องให้นอน
เจ้ามาหลุดจากกรงหลงเข้าดงกลางดอน ทิ้งน้องให้นอนคนเดียว.....เอ๋ย

3. สุจริต สุวรรณชีพ และคณะ, แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, 2559), 7-14.

4. วิทยา อินทร์พงษ์พันธุ์, ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (กรุงเทพฯ: สถาบันการพลศึกษา, 2555), 112.

5. นฤมล อินทหมี, "ผลของศิลปะบำบัดต่อการลดระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์เชียงใหม่" (วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555), 4.

โอ้ว่าคุณครูบาที่อุทิศสาศ์สอน ท่านให้ความรู้ไว้เป็นกระดูกคาลอน
ถ้าไม่จำท่านให้จดมีกำหนดไว้แน่นอน ทุกดับทุกตอนของลำตัด.....เอ๋ย

ขอคารวะอีกสักครั้งท่านผู้ฟังทั้งหลาย ทั้งคุณนายคุณน้า ที่ได้มากมาย
กราบเรียนท่านผู้ชมเชิงคารมที่ไม่คมคาย ให้รู้สึกอับอายเสียจริง.....เอ๋ย

พูดถึงชีวิตคนสูงวัยไม่มีอะไรทุกข์ทน ถึงจะเดินก้าวช้าก็พยายามฝึกฝน
ต้องทำตัวครึกครื้นสิ่งอื่นไม่กังวล ต้อนรับชาวชนที่มาชม.....เอ๋ย

2. เพลงทุ่งเล (ใช้ร้องประกอบกิจกรรมในครั้งที่ 4-7, 10 โดยใช้ระยะเวลาร้อง ครั้งละ 3 นาที)

*ทุ่งเล ทุ่งเล วันนี้จะเห่พม่าใหม่ ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยมาเป็นครูใหญ่ติกลองยาว

ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยมาเป็นครูใหญ่ติกลองยาว

ท่อน 1 กราบกำประนมกรเป็นสร้อยสุนทรภาษาไทย (ซ้ำ)

ขอไหว้ครูผู้มีน้ำใจที่สอนเพลงให้กับพวกเรา และสวัสดิ์ท่านทั้งหลายที่เรียงรายทั้งหนุ่มสาว

ท่อน 2 ถ้อยคำร่ำร้องทำนันทองภาษาไทย (ซ้ำ)

หากผิดพลาดประการใดต้องขออภัยไว้สักราว ถ้าหากว่าท่านถูกใจช่วยตบมือให้กับพวกเรา

ท่อน (ชาย1) สวัสดิ์ สวัสดิ์ แม่สาวโสภีที่สูงวัย (ซ้ำ)

พี่มันหนุ่มบ้านไกลนีกอยากชิดใกล้แม่สาว ๆ อย่าหาว่าพี่ไม่เกรงใจขอไต่ไลน์ได้หรือเปล่า

ท่อน (หญิง1) ได้ยิน ได้ยิน พ่อศิลปินสูงวัย ได้หรือเปล่า (ซ้ำ)

อยากรู้จักใช่ไหมมาขอไต่ไลน์สาว ๆ ฉันไม่เคยจำไลน์ฉันจำได้แต่เบอร์รองเท้า

ท่อน (ชาย2) เหลือบมองเหลือบมองมาพบนวน้องทรามวัย (ซ้ำ)

หน้าเจ้างามเกินใครแต่เอ๊ะทำไมผมขาว คงเป็นเพราะว่าสูงวัยหรือแพ้ยอะไรหรือเปล่า *

ท่อน (หญิง2) ปากดี ปากดี มาร้องเสียดสีเกินไป (ซ้ำ)

พ่อผู้ชายปากม้ามามาถามอะไรเรื่องผมเผ้า มันอาจจะดูเยอะไปก็ฉันไฮไลต์ด้วยสีขาว

ท่อน 3 หนึ่งคำสองคำ ที่คอยพูดยั่วว่าสูงวัย (ซ้ำ)

อย่าสบประมาทเกินไปถ้าเธอเข้าใจแล้วเธอจะหนาว ฉันมีดีอีกมากมายไม่อยากบรรยายมันเรื่องยาว

3. เพลงเกี่ยวข้าวสูงวัย (ใช้ร้องประกอบกิจกรรมในครั้งที่ 8, 10 โดยใช้ระยะเวลาร้อง ครั้งละ 3 นาที)

พวกเราสาว. ผู้สูงวัย

พวกเรามีใจที่แข็งแกร่ง

เราสั่งสมประสบการณ์

เอาไว้นานพอแรง

ถึงอ่อนกำลังแขนขา

แต่ทว่าหัวใจยังแกร่ง

ยังเก่งกล้าสามารถ

เจลิยวฉลาดขี้มั่ง

ถึงเดินช้าแต่ว่าชั่ววี

ไม่ต้องกลัวจะล้มตะแคง

พวกเรายังมีความหมาย

ยังส่องประกายไม่อับแสง

อย่ามองว่าตนไร้ค่า

ยิ่งทำให้ล้ำอ่อนแรง

ประสบการณ์ที่ผ่านมา
ไม่หอยเหงาเจ้าจุก
ใช้ชีวิตให้สนุกสนาน
ต้องจริงจังและจริงใจ
ขอให้สุขมีเรื่อยแรง

เราว่าต้องเข้มแข็ง
เหมือนนมทุกช้อเอาไว้ทั้งแท่ง
เบิกบานไม่ดันตะแบง
ไม่มีอะไรแอบแฝง
ขอให้แข็งแรงทุกคนเอย

4. เพลงเรือลำเกร่ง (ใช้ร้องประกอบกิจกรรมในครั้งที่ 9, 10 โดยใช้ระยะเวลาร้อง ครั้งละ 4.30 นาที)

เพลงเรือผู้สูงวัยวันนี้ตั้งใจมาร้อง
ต้องขอภัยไว้ ณ ที่นี้
หากว่ามันอึดอาดยืดอาดย่ำแย่
ทนฟังสักครั้งวันนี้เราตั้งใจจริง
พวกเราอยากสืบสานให้เพลงพื้นบ้านคงอยู่
คนร้องก็แก่เพลงก็เก่า มันดูเก่าดีเหมือนกัน
ได้มาร้องเพลงเรือไม่รู้สึกลำบาก
ต้องยัดเรือไว้ให้มันไม่จมน้ำจะอันตราย
เดี๋ยวมาเรือจะยั้งแย่ว่าเราแก่เกินไป

หากผิดเพี้ยนบกพร่องต้องขอภัย
หากการแสดงที่มี ไม่ทันสมัย
ก็คนพายนั่นก็แก่เกินไป
คุณผู้ชายคุณผู้หญิง อย่าเมินใส่
ไม่ยากให้เลือนจากหู และตาไป
อายุอานามคงห่างกัน ไม่เท่าไร
เรือโคลงเคลงน้ำกระฉอกเหมือนได้ออกกำลังกาย
ปากก็ร้องมือก็จับ ขยับมากนั้ไม่ได้
ต้องตั้งอกตั้งใจให้ดีเอย



ภาพที่ 1 ท่ารำที่ใช้ประกอบการเล่นกิจกรรมลำตัด
ที่มา: คณะลำตัดห้วงเต๊ะ-แม่ศรีนวล, ท่ารำในลำตัด (นครปฐม: แหล่งเรียนรู้มรดก
ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม, 2562), ไม่มีเลขหน้า.

3. ผลของการใช้กิจกรรมลำตัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ และใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) วัดกับผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุตอบคำถามตามแบบวัด ทั้งสิ้น 15 ข้อ ค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าตามแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมลำตัด พบว่า กลุ่มตัวผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 22 คน ที่มีภาวะซึมเศร้า ได้เข้าร่วมกิจกรรมลำตัดแล้ว 5 ครั้ง ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า มีจำนวน 19 คน ไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 3 คน ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงของจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า และหลังจากการร่วมกิจกรรมลำตัดครบ 10 ครั้ง พบว่า กลุ่มตัวผู้สูงอายุ จำนวน 22 คน ที่มีภาวะซึมเศร้า หลังจากร่วมกิจกรรมลำตัด (Posttest) ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีจำนวน 12 คน ไม่มีภาวะซึมเศร้า มีจำนวน 10 คน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้เพิ่มมากขึ้น แต่เมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลถึงสาเหตุปัจจัยของผู้สูงอายุที่ยังคงมีภาวะซึมเศร้าใน 12 คน พบว่ามีสาเหตุสืบเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ปัญหาทางด้านสังคม เช่น ปัญหาครอบครัว และปัญหาชีวิต เช่น ความผิดหวังจากการล้มเหลวจากชีวิต ซึ่งสาเหตุดังกล่าวเหล่านี้ เป็นผลสืบเนื่องทำให้ผู้สูงอายุที่ยังคงมีภาวะซึมเศร้าทั้ง 12 คนนั้น ยังคงมีอาการ และพฤติกรรมที่มีภาวะซึมเศร้าปรากฏอยู่บ้าง เมื่อเทียบกับค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าตามแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) แต่หากพิจารณาเป็นรายข้อแล้วจะพบว่า ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมลำตัด ผู้สูงอายุมีการตอบข้อคำถามในแบบวัดที่ดีขึ้นจากการมีภาวะซึมเศร้าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมลำตัด ผู้วิจัยจึงสามารถอภิปรายผลโดยสรุปได้ว่า การใช้กิจกรรมลำตัดเพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุนั้นสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวหลายโรค ไม่มีความทรงจำในชีวิตที่เลวร้ายมากนัก แต่หากผู้สูงอายุที่มีปัญหาดังกล่าวข้างต้นนั้น กิจกรรมลำตัดอาจจะสามารถช่วยพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออก ให้เกิดการพัฒนาไม่มีภาวะซึมเศร้าได้ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุมีความสุข และชื่นชอบในการทำกิจกรรมลำตัด ทั้ง 10 กิจกรรม เกิดการกระตุ้นและเร้าความสนใจ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งของผู้สูงอายุ และพบว่าผู้สูงอายุเกิดความมุ่งมั่นในการจะทำกิจกรรมในครั้งต่อไป ทุกครั้งที่มีการดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้น และจากการสอบถามพยาบาล พี่เลี้ยงผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่าหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมต่าง ๆ แล้วในช่วงเวลาว่าง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะนำเพลงในกิจกรรมลำตัดมาร้องเล่นกัน ทางศูนย์ ฯ จึงได้นำเอากิจกรรมลำตัดมาใช้เป็นกิจกรรมหลัก ด้วยกิจกรรมดังกล่าวนี้สร้างความสุขและความสนใจแก่ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมากจากการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางด้านการมีภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมลำตัดช่วยพัฒนาแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออกได้มากที่สุด จากข้อมูลตามแบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุ (TGDS-15) และการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุโดยพยาบาล และเจ้าหน้าที่ของศูนย์ ฯ ซึ่งผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการแสดงออก สุขภาพจิต และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น และมีความสนใจในการแสดงลำตัดเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 2 การเล่นเกมล่ำดัด เพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ
ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี
ที่มา: ผู้วิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. การนำรูปแบบกิจกรรมล่ำดัดเพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาประเภทของกิจกรรม แล้วนำเครื่องมือทุกชิ้นที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามวัดภาวะซึมเศร้าของกระทรวงสาธารณสุข (TGDS-15) ในการวัดค่าระดับของภาวะซึมเศร้าก่อนและหลังทำกิจกรรม ซึ่งจะนำคำตอบที่ได้มาคิดคะแนนและแปลผล เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและประสิทธิภาพอย่างสูงสุดในกิจกรรม

2. การใช้กิจกรรมล่ำดัดเพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุที่จิตแพทย์ระบุว่าเป็นโรคซึมเศร้าและได้รับยา อาจจะไม่ก่อให้เกิดผลการพัฒนาที่ชัดเจน เนื่องจากสภาวะทางอารมณ์และจิตใจอยู่ในการควบคุม ดูแล และรักษาจากแพทย์

3. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการใช้กิจกรรมล่ำดัดเพื่อแก้ไขปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี เพื่อช่วยให้ปัญหภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุลดลง ไม่ก่อให้เกิดการลุกลามจนเป็นโรคซึมเศร้า จึงควรจัดให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับด้านเสริมสร้างความสุข คู่กับการพัฒนาด้านร่างกายไปพร้อม ๆ กัน

4. ควรพัฒนารูปแบบกิจกรรมล่ำดัดนี้ กับสาขาสายวิชาชีพอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความสุขลดความภาวะเป็นโรคซึมเศร้า และเพิ่มทักษะในการดำเนินชีวิตในกลุ่มคนทั่วไป

บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ จิตินันท์พันธุ์. "ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา." วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2554.
- คณะลำตัดหวังเต๊ะ-แม่ศรีนวล. *ท่ารำในลำตัด*. นครปฐม: แหล่งเรียนรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ลำตัดและเพลงพื้นบ้านภาคกลางพ่อหวังเต๊ะ-แม่ศรีนวล, 2562.
- จิตรา ดุษฎีเมธาและคณะ. *การพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักเลขาธิการวุฒิสภา, 2558.
- ณทัย วงศ์ปการันย์และคณะ. *คู่มือการดูแลผู้สูงวัย: สูตรคลายซึมเศร้า*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2559.
- นฤมล อินทพิน. "ผลของศิลปะบำบัดต่อการลดระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์เชียงใหม่." วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555.
- พิณธ ปรัชญานุสรณ์. "ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ." วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วิทยา อินทร์พงษ์พันธุ์. *ผลของโปรแกรมสนับสนุนการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สถาบันการพลศึกษา, 2555.
- สมชาย จักรพันธุ์. "สุขภาพจิต: ปัญหาสุขภาพในศตวรรษหน้า." *หมออนามัย*, ปีที่ 10 เล่มที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2544): 8-16.
- สมภพ เรืองตระกูล. *โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์, 2549.
- สุจิต สุวรรณชีพ และคณะ. *แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, 2559.