

การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของ
ผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการ
สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
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

นางสาวสุนิสา ชุชัยยะ / SUNISA CHUCHAIYA

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา : ศิลปะการแสดงศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

GRADUATE STUDENT, PROGRAM IN ART EDUCATION: PERFORMING ART
EDUCATION, FACULTY OF FINE ARTS, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

ระวีวรรณ วรรณวิชัย / RAWIWAN WANWICHAI¹

สาขานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PROGRAM IN THAI DANCE, FACULTY OF FINE ARTS,
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

จิตรา ดุษฎีเมธา / JITRA DUDSDEEMAYTHA²

ประธานโครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PRESIDENT PROJECT SERVICE HAPPINESS CENTER, THE GRADUATE SCHOOL,
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ
สร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม
ของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์
พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาผลก่อนและหลังการใช้นาฏศิลป์
บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม และศึกษาความพึง
พอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยใน
การปรับตัวทางสังคมโดยมีกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย
จำนวน 8 คน ใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest
– Posttest Design ผลการศึกษาค้นพบว่า 1.)การสร้างกิจกรรม
นาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

แรกเข้าบ้านพักคนชรา ได้นำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์
บำบัด โดยการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับ
การใช้จังหวะมาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของ
นาฏยศัพท์ ภาษาท่า และการแสดงพื้นบ้านรวมถึงหลักการใน
การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทฤษฎีกิจกรรมที่เหมาะสม
สำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและไม่ออกห่าง
จากสังคม โดยกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ช่วยส่งเสริมการปรับ
ตัวทางสังคมตามทฤษฎีของรอย (Roy's Adaptation Model)
3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการ
พึ่งพาระหว่างกัน มาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรม
นาฏศิลป์บำบัด ซึ่งชุดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมีระยะเวลาใน
การทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้ง
สิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 2.) ผลการทดลองพบว่าผู้สูงอายุ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก

² อาจารย์ ดร. ประธานโครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ร่วม

มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ การปรับตัวทางสังคม กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

Abstract

This was an experimental 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 levels of the elderly towards the dancing art activity therapy. The population consisted of eight participants. A one 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 movement integrated with Thai Dramatic art theory in terms of dance terminology, gestures and folk performances. Furthermore, the group 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.

Keywords: elderly, Social Adjustment, dance therapy

บทนำ

ปัญหาผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นปัญหาเพิ่มสูงขึ้นมาจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2557

พบว่าผู้สูงอายุที่ยังคงอาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวนั้น มีจำนวน 9,138,707 คน อย่างไรก็ตามพบว่ามีจำนวนของผู้สูงอายุกว่า 875,998 รายที่อาศัยอยู่คนเดียวภายในบ้าน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ.2559: ออนไลน์) ปัญหาของการอยู่คนเดียวคือ ไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย รู้สึกเหงา ต้องเลี้ยงชีพด้วยตนเอง มีปัญหาด้านการเงิน ไม่มีคนช่วยทำงานบ้าน นอกจากนี้ปัจจัยของผู้สูงอายุเองจากสภาพร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุยังส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจตามมา เช่นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาทในการทำงาน การสูญเสียตำแหน่งในการทำงาน การสูญเสียรายได้ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพและบทบาทในครอบครัว จากเคยเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับกลายเป็นผู้อยู่อาศัย การสูญเสียบุคคลในครอบครัวหรือคนรัก เป็นต้น (เพ็ญแข ประจักษ์ จัน. 2546: 186) การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด คิดมาก เกิดความวิตกกังวลพะวงอนาคต อาลัยอดีต เกิดความรู้สึกทุกข์ ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ เนื่องจากผู้สูงอายุมักรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจเนื่องจากตนเองไม่สามารถทำงานได้แล้ว ไม่มีสังคม ขาดเพื่อน ขาดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ปรับตัวไม่ได้ (วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์. 2549: 165) จากงานวิจัยของ มาศวีร์ สังข์เรียง (2552) พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวหรือมีเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมน้อยนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ มีภาระต่างๆ ที่ต้องรับผิดชอบจึงทำเริ่มเกิดระยะห่างทางสังคม และแยกตัวออกจากสังคม พุดคุยและทำกิจกรรมกับผู้อื่นน้อยลง จึงทำให้เกิดปัญหาเศร้า เหงา และรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นภาระของสังคมอันเนื่องมาจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ที่ได้ผันจากสังคมเกษตรกรรมของคนไทยในอดีตเปลี่ยนมาเป็นสังคมแห่งเมืองอุตสาหกรรม ลูกหลานทุกคนทำงาน ทำให้ต้องทิ้งผู้สูงอายุไว้ที่บ้านตามลำพัง ยิ่งไปกว่านั้น หากลูกหลานต้องไปทำงานต่างจังหวัด ไม่มีใครดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นเหตุให้ต้องพาผู้สูงอายุมาเข้ารับบริการบ้านพักคนชรา หรือสถานสงเคราะห์สวัสดิการบ้านพักคนชราต่างๆ หากผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นจะต้องเข้ามาอยู่บ้านพักคนชราหรือสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระไม่มีใครต้องการต่างจากผู้สูงอายุที่เข้าพักรับบริการด้วยความเต็มใจผู้สูงอายุย่อมมีจิตใจที่ปกติและสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อนใหม่ และกิจวัตรประจำวันใหม่ๆ ได้ แต่หากเป็นกรณีที่ต้องเข้ารับบริการด้วยความจำเป็นหรือไม่เต็มใจ ย่อมเป็นการยากที่จะสามารถรับการเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งจากการสำรวจสถานสงเคราะห์คนชราส่วนใหญ่ในประเทศไทย ผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการมักจะเป็นผู้สูงอายุที่เข้ามาด้วยปัญหาต่างๆ เช่น ลูกหลานไม่มีเวลาดูแล ลูกหลานทอดทิ้ง ฯลฯ มากกว่าผู้สูงอายุที่เข้ามารับบริการด้วยความสมัครใจ ผู้สูงอายุเหล่านี้จะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากที่ตนเองเคยอาศัย สังคมใหม่ ผู้สูงอายุจะประสบปัญหาของการไม่รักษาความมั่นคงทางร่างกาย ไม่ยอมรับในรูปลักษณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถรักษาทบหาหน้าที่ที่ตนเองต้องกระทำได้ และไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์ในการพึ่งพาตนเองและคนอื่น ต้องเผชิญกับความเหงา เหงา และรู้สึกถึงความรู้สึกคุณค่าในตนเองส่งผลให้เกิดปัญหาการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

แรกเข้าพัก ไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสถานที่ใหม่ได้ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2558: 8-6 – 8-8) กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวในผู้สูงอายุว่า การปรับตัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุมาก เป็นการปรับตัวเพื่อช่วยลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ลดความกดดัน ลดสภาพความวิตกกังวล และลดสภาพความเครียด สภาวะทางอารมณ์เหล่านี้หากเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุนั้นจะไม่มีเพื่อน ไม่ร่วมกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากไม่ปรับตัวทางสังคม ทำให้สุขภาพย่ำแย่และทำให้ชีวิตในบั้นปลายจะไม่สงบสุขตามวัยอันสมควร

นาฏศิลป์ไทยเป็นศิลปะการร้องรำทำเพลงที่มนุษย์เป็นผู้สร้างสรรค์โดยประดิษฐ์ขึ้นอย่างประณีตและมีแบบแผนให้ความรู้ ความบันเทิง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมความรุ่งเรืองของชาติได้เป็นอย่างดี (สมิทร เทพวงศ์, 2548: 2) สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาตำราพระอักษรภาพ ได้กล่าวถึงนาฏศิลป์ไทยว่า นาฏศิลป์ไทยมีเรื่องบันเทิงในไว้ใช้คอยแก้ในยามที่มนุษย์ท้อแท้ กลัวภัย ใจห่อหุ้มในยามที่มนุษย์เบื่อหน่ายเห็นโลกเป็นที่น่าเบื่อ นาฏศิลป์ก็สามารถแสดงให้เห็นความงามของธรรมชาติอันสะพรั่งพร้อมไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ มีแพทย์ศาสตร์มีเครื่องรักษาโรคทางกาย จันใด นาฏศิลป์ก็มีเครื่องรักษาโรคทางใจได้จันนั้น (สาธิต ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา, 2521: 6)

จะเห็นได้ว่านาฏศิลป์เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ เพราะกิจกรรมนาฏศิลป์นั้นมีส่วนช่วยในเรื่องของสุขภาพกาย เป็นการออกกำลังกายทำให้อนามัยดี อายุยืน และได้ฝึกการเคลื่อนไหว เนื่องจากนาฏศิลป์ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เพราะระหว่างที่รำร่างกายได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา ทำให้มีสุขภาพร่างกายดีและยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีจากโครงสร้างท่ารำทำด้านนาฏศิลป์ไทยที่จะต้องมีการยืดหลังตรงตลอดเวลา จึงเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี (วิมลศรี อุประมัย, 2524: 1) หากมีบุคลิกภาพที่ดีผู้สูงอายุย่อมมั่นใจ และมีความกล้าที่จะแสดงออก ในด้านของจิตใจและอารมณ์ กิจกรรมนาฏศิลป์นำพามาซึ่งความเพลิดเพลิน แจ่มใส และเกิดความสุขใจ (สมิทร เทพวงศ์, 2548: 3) และที่สำคัญสิ่งที่กิจกรรมนาฏศิลป์มีประโยชน์อย่างยิ่งคือ ด้านสังคม เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่ร่วมรำด้วยกันให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน บนรากฐานของศิลปวัฒนธรรมประจำชาติอันงดงามที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยในช่วงอดีตที่ผ่านมา สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาศวีร์ สังข์เรียง (2552: 125) กล่าวว่า การใช้ท่ารำไทยกับผู้สูงอายุเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุด เพราะทำให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกจังหวะ ลีลาอ่อนช้อยมีทั้งช้าและเร็วที่พอเหมาะกำลังดี และในขณะที่รำจะได้พัฒนาการครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ได้สนุกสนานผ่อนคลายไม่เครียด จากเสียงร้องของเพลง ได้ข้อคิด ความสนุกสนานจากท่วงทำนองจังหวะดนตรี ได้มีเพื่อนเวลาว่างส่งผลทำให้เกิดการปรับตัวทางสังคมเป็นอย่างดี สอดคล้องกับ ไอริส บราวน์นิงเกอร์ (Iris Brauning, 2014) ได้ศึกษาแนวทางในการใช้นาฏศิลป์บำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุพบว่า นาฏศิลป์บำบัดนั้นช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ปลุกฝังการดูแลสุขภาพความสัมพันธ์และขยายแหล่งและการมี

ส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ซึ่งในปัจจุบันยังคงพบงานวิจัยที่นำเอากิจกรรมนาฏศิลป์มาใช้กับผู้สูงอายุค่อนข้างน้อย ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาพบงานวิจัยที่ใช้กิจกรรมนาฏศิลป์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุเพียง 6 เรื่อง และเป็นวิจัยที่ค่อนข้างทำการวิจัยไว้นานพอสมควร

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำกิจกรรมนาฏศิลป์บนพื้นฐานของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งเป็นการนำหลักทางด้านนาฏกรรมบำบัด (พิณธร ปรัชญา สรณ, 2548: 13) มาใช้บำบัดโดยใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะ นำมาซึ่งการแสดงออกทางด้านสังคม เป็นการนำศาสตร์ทางด้านนาฏกรรมบำบัดมาประยุกต์เข้ากับนาฏศิลป์ไทย เพื่อนำศาสตร์ของหลักด้านสุนทรียศาสตร์มาช่วยบำบัด พื้นฟู ขัดเกลา จิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ของผู้สูงอายุมาเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบำบัด ปัญหาการปรับตัวทางสังคมและมีแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Theory) มาเป็นแนวทางในการศึกษาถึงการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยรอยเชื่อว่าการปรับตัวจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวทางด้าน อัดมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาท และการปรับตัวด้านการพึ่งพาห้วางกัน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558 : 8-9 อ้างอิงจาก Roy, 1984) โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาด้านการปรับตัวทางสังคม จึงเลือกการปรับตัวด้านอัดมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาห้วางกัน ซึ่งเป็นการปรับตัวที่สอดคล้องกับการปรับตัวทางสังคม โดยนำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมาเป็นสิ่งเร้าในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นได้เรียนรู้การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ผู้สูงอายุ สร้างทักษะสัมพันธ์กับผู้อื่นให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวลดปัญหาการแยกตัวออกจากกลุ่ม ปัญหาการอยู่คนเดียว ไม่เข้าร่วมกิจกรรมของทางศูนย์ฯ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้อาจนำมาซึ่งอาการซึมเศร้า โดดเดี่ยว เก็บกด รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และนำพามาซึ่งสุขภาพจิตและกายที่ไม่ดี เพราะสุดท้ายแล้วในบั้นปลายชีวิตของมนุษย์นั้นมีความต้องการที่จะมีเพื่อนที่คอยให้คำปรึกษา มีผู้ดูแลคอยช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ ดังนั้นหากผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ก็จะเป็นการส่งเสริมทำให้ท่านได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขตามความเหมาะสมของแต่ละคนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมและใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชราเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านภาพลักษณ์และภาวะสุขภาพ ส่งเสริมความสามารถในการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง และส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับผู้อื่น เป็นการพัฒนาจิตใจให้อ่อนโยน นับเป็นตัวเลือกของกิจกรรมใหม่ที่จะช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ สามารถนำไปเป็นต้นแบบกิจกรรมสำหรับสถานสงเคราะห์สวัสดิการผู้สูงอายุได้ และสามารถนำไปเป็นต้นแบบในการพัฒนากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมในผู้สูงอายุแรกเข้าศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประชากร

ผู้สูงอายุที่พักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 198 คน (2559)

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุแรกเข้าพักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เข้ามาพักที่บ้านพักคนชรา ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 6 เดือน และมีเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยในลักษณะเป็นผู้ป่วยติดเตียง เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความพิการขาและแขน และเป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพูดคุยสื่อสาร ได้ตอบโต้ หากไม่มีผู้ดูแล โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนทั้งสิ้น 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวทางสังคม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด



ตัวแปรตาม

การปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ

- การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์
- การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่
- การปรับตัวด้านพึงพาระหว่างกัน

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม ผู้สูงอายุมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
2. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับมาก

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม
2. กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
3. แบบบันทึกพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม
4. แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม
5. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

วิธีการสร้างเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคม โดยอ้างอิงเนื้อหาจากทฤษฎีการปรับตัวของ รอย (Roy's Adaptation Model) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมให้เกิดความสอดคล้องกับงานวิจัยและสามารถใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ ผู้วิจัยได้ลงมือสร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม จำนวน 21 ข้อ โดยวัดการปรับตัวทางสังคม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบและนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์การแปลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คือ ในแต่ละข้อคำถามจะต้องได้ค่าดัชนีไม่ต่ำกว่า 0.5 จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง

คุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.87 ถือว่าเป็นค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ และค่าอำนาจจำแนก 0.79 หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาแก้ไขปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อคัดกรองประชากรที่มีปัญหาในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมออกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนาฏศิลป์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการทำการวิจัย แล้วลงมือสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าสถานสงเคราะห์คนชรา ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำกิจกรรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสม และพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้แบบประเมินชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบแล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าที่เหมาะสม จึงจะถือว่ากิจกรรมนั้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้ หลังจากนั้นนำกิจกรรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการแก้ไขปรับปรุง ตามคำแนะนำ แล้วจึงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของกิจกรรม ว่าตรงตามวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายของการวิจัยหรือไม่ แล้วจึงนำมาแก้ไขปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใน โดยทำการทดลองใช้ 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยในการลงพื้นที่ทำกิจกรรมทุกครั้งจะมีคณะทำงานทั้งสิ้น 5 คน แบ่งเป็นวิทยากรหลัก 2 คน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของนาฏศิลป์ไทย และเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมการปรับตัวของผู้สูงอายุอีก 2 คน และเก็บภาพถ่ายอีก 1 คน ซึ่งในแต่ละครั้งในการลงพื้นที่ทำกิจกรรมคณะทำงานทุกคนจะช่วยกันทำกิจกรรมโดยมีแกนหลักเป็นวิทยากรกลาง 2 คน

3. แบบบันทึกพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคม เป็นแบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเพื่อ เป็นเครื่องมือในการดูการเปลี่ยนแปลง และบันทึกพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุแสดงออก เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับข้อมูลทางสถิติเพื่อนำมาวัดผลในการวิจัยผู้วิจัยได้สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบแล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์การแปลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คือในแต่ละข้อคำถามจะต้องได้ค่าดัชนีไม่ต่ำกว่า 0.5 จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้

4. แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ผู้

เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เกี่ยวกับความรู้สึกต่อกิจกรรม ความรู้สึกต่อตนเองและเพื่อน เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ผลของวิจัยควบคู่กับผลการวิจัยทางสถิติ โดยเมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้วก็นำไปหาค่าความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบแล้วนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์การแปลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คือ ในแต่ละข้อคำถามจะต้องได้ค่าดัชนีไม่ต่ำกว่า 0.5 จึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้

5. แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารและรูปแบบของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด และศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการในการสร้างแบบวัดแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า เพื่อนำมาสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนวัดประเมินค่า 4 ระดับจำนวน 15 ข้อให้ผู้สูงอายุเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง แล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงในการวิจัย (IOC) จากนั้นผู้วิจัยเลือกคำถามข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปไว้จำนวน 15 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.79 ถือว่าเป็นค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. ยื่นโครงการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ เพื่อพิจารณาในด้านจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ขอหนังสือรับรองแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุฯ ทั่วประเทศ พระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยกับผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ

3. เข้าพูดคุยสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ และเก็บข้อมูลรายบุคคลจากผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และทำการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

4. นัดหมายวันที่จะเข้าทำกิจกรรม และเข้าทำกิจกรรมตามวันและเวลาที่กำหนด

5. หลังจบกิจกรรมผู้สูงอายุทำแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล กล่าวขอบคุณและอำลาผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ที่ให้การอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลและอำนวยความสะดวกต่างๆ

6. ผู้วิจัยนำข้อมูลต่างๆที่ได้มาวิเคราะห์ และรายงานผลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดลำดับขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ขออนุญาตรับรองและแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองการวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

3. หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำแบบสอบถามข้อมูลรายบุคคล และแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมที่รวบรวมมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบจนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่วิจัยและนำไปวิเคราะห์ตามขั้นตอนต่อไป

4. ผู้วิจัยได้ดำเนินการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยมีแบบแผนการดำเนินการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยในการลงพื้นที่ทำกิจกรรมทุกครั้งจะมีคณะทำงานทั้งสิ้น 5 คน แบ่งเป็นวิทยากรหลัก 2 คน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของนาฏศิลป์ไทย และเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมการปรับตัวของผู้สูงอายุอีก 2 คน และเก็บภาพถ่ายอีก 1 คน ซึ่งในแต่ละครั้งในการลงพื้นที่ทำกิจกรรมคณะทำงานทุกคนจะช่วยกันทำกิจกรรมโดยมีแกนหลักเป็นวิทยากรกลาง 2 คน

5. ภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครั้งสุดท้ายที่ทำกิจกรรมโดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม และใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ แล้วนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติ และนำเสนอผลการทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกออกเป็นก่อนและหลังการทดลอง เปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลขแล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลในแผนกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม แบบสังเกตพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ และแบบสอบถามความพึงพอใจกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญแล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทำการประมวลผลหาค่าสถิติที่ต้องการ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังนี้

2.1 อธิบายคุณภาพของเครื่องมือ ค่าดัชนีความ

สอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้สูตร IOC

2.2 อธิบายข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ สถานภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage)

2.3 อธิบายแบบสอบถามการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

2.4 อธิบายผลการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

2.5 เปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดก่อนและหลัง ด้วยสถิติ The Wilcoxon Signed Rank Test

2.6 อธิบายสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผู้วิจัยใช้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

2.7 อธิบายแบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD)

2.8 แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้อาจมาแบบสัมภาษณ์นี้มาทำการวิเคราะห์ และรวบรวมประเด็นในแต่ละกิจกรรมสะท้อนออกมาเป็นความคิดของผู้สูงอายุแต่ละท่านเพื่อการนำเสนอผลการวิจัยต่อไป

3. การอภิปรายผลข้อมูล ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบแผนภูมิประกอบคำอธิบาย

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งในแผนกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ของกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ช่วงที่ 1 ช่วงเตรียมความพร้อม (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1)

- ทักทายสนทนาสัมพันธ์ (

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

- ยอมรับตัวตน (แนวคิดการปรับตัวทาง

สังคมด้านอัตมโนทัศน์)

- ภาษาท่าพาเพลิน (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์)

- ชักชวนเพื่อนรำ (รำโทน) (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านการพึ่งพาระหว่างกัน)

- ชักชวนเพื่อนรำ (รำวง) (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านการพึ่งพาระหว่างกัน)

- ขัดกะลาพาเพลิน (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่)

- รำกะลาเชื่อมหัวใจ 1 (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านการพึ่งพาระหว่างกัน)

- รำกะลาเชื่อมหัวใจ 2 (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านการพึ่งพาระหว่างกัน)

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

- ช่วยกันแต่ง ช่วยกันเติม (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาระหว่างกัน)

- รื่นเริงสมานฉันท์ (แนวคิดการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาระหว่างกัน)

ซึ่งกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม โดยนำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด มาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย กระบวนการกลุ่มและทฤษฎีกิจกรรม มาใช้ในการสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปตรวจสอบประสิทธิภาพหาความเที่ยงตรง และได้มีการแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไขตามพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยรวมจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งหมดจำนวน 3 ท่าน เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่สามารถนำกิจกรรมไปใช้ได้ทั้งหมด 4 กิจกรรมและกิจกรรมที่เหลือให้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกลับมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่าน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองจริง

2. ผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชราของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมบำบัดต่อความเครียดเท่ากับ 2.79 และ 3.94 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา เท่ากับ 1.30 และ 0.878 ตามลำดับเมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดของกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสูงกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

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

3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.674 สามารถพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า

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

อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องการศึกษากิจกรรมสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ของกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในกิจกรรม ซึ่งรูปแบบนาฏศิลป์บำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม โดยนำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด มาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย กระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึงพาระหว่างกัน ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ 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 ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายไปในอีกทางหนึ่งด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลิมา และแอมป์ (Lima&Am. 2007: ออนไลน์) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเต้นรำของประเทศบราซิล กล่าวว่าการเต้นรำเป็นการนำประโยชน์มาสู่ผู้สูงอายุ สร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงวัฒนธรรม และได้มีโอกาสเข้าร่วมสังคม สร้างความเข้าใจและยอมรับกันในหมู่ผู้สูงอายุและยังช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮุยและคณะ (Chui Hui.2009: ออนไลน์) พบว่าออกกำลังกายการเต้นรำของผู้สูงอายุเป็นวิธีการที่มีประโยชน์และเหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ และควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นรูปแบบกิจกรรมการพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็นต่อมาในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุคือ การออกแบบกิจกรรมให้ส่งเสริมกับประเด็นในการปรับตัวทางสังคม นั่นคือการปรับตัวทางสังคมทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ในทุกๆกิจกรรม จำเป็นที่จะต้องมียุทธประสงค์ที่แน่ชัดว่าจะส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมด้านใด เพื่อให้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่ออกแบบ

นั้นสามารถนำมาช่วยในการปรับตัวทางสังคมได้จริง โดยออกแบบโดยคำนึงถึงทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมตามทฤษฎีกิจกรรม ซึ่งจะส่งเสริมทำให้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่สร้างขึ้นมานั้นสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาร์เก็ตต์ คอร์เนอร์ (Margaret Connor. 2001: ออนไลน์) ซึ่งศึกษาสันทนากการการเต้นรำพื้นบ้านว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยท่าที่อ่อนช้อยสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย และอาจจะนำมาใช้โดยนักกิจกรรมบำบัดในการจัดหากิจกรรมยามว่างที่แตกต่างสำหรับผู้สูงอายุในออสเตรเลีย สันทนากการการเต้นรำพื้นบ้านจึงเป็นกิจกรรมที่ผู้คนในสังคมสามารถเข้าร่วมได้ ซึ่งมีประโยชน์ทั้งทางกายภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และมีผลทั้งทางวัฒนธรรมและจิตใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวนั้นเปรียบเสมือนการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อร่างกาย ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะมีกำลังใจและแข็งแรงขึ้นจากการร่วมกิจกรรมของชุมชน สันทนากการการเต้นรำพื้นบ้านนั้นยังมีประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการก้าวข้ามมุมมองของตนเองยังสอดคล้องกับงานวิจัยของฮอคนี แมดเลินและคณะ (Hackney Madeleine. 2007: ออนไลน์) ที่ศึกษาการเต้นแทงโกกับผู้สูงอายุซึ่งพบว่า การเต้นแทงโกทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น มีความสุขกับประสบการณ์การเต้นของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและกลายเป็นที่มาของการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยกัน แสดงให้เห็นว่าการเต้นแทงโกเหมาะสมและสนุกสนานเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ ลิมา และแอมป์ (Lima&Am. 2007: ออนไลน์) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเต้นรำของประเทศบราซิล กล่าวว่าการเต้นรำเป็นการนำประโยชน์มาสู่ผู้สูงอายุ สร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงวัฒนธรรม และได้มีโอกาสเข้าร่วมสังคม สร้างความเข้าใจและยอมรับกันในหมู่ผู้สูงอายุและยังช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรินทร์ กฤตยาเกียรณ (2555: 1) กล่าวถึงผลประโยชน์จากการฝึกรำไทยต่อระบบประสาทสำหรับความรู้สึกของข้อต่อ ร่วมกับการออกกำลังกาย การฝึกรำไทยส่งผลดีต่อการรับรู้ประสาทของข้อต่อ และการทรงตัว ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าหากผู้สูงอายุฝึกรำไทยจะส่งผลต่อสุขภาพ และการทรงตัวของผู้สูงอายุให้พัฒนาและดีมากขึ้น

2. ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้สูงกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า หลังกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนั้นกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวทางสังคมที่มีระดับคะแนนที่ดีขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยยึดแนวคิดของกระบวนการกลุ่ม ทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย และแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเริ่มมีพฤติกรรมในการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้นตามลำดับ มีการพูดคุยกันเองขณะเดินมาทำกิจกรรม ให้ความช่วยเหลือกัน เช่น จูงมือกันเดิน ช่วยพยุงกัน และช่วยกันซักซ้อม

ทำรำที่ผู้วิจัยได้นำไปทำกิจกรรม ยกตัวอย่างเช่น จากการสังเกตผู้สูงอายุในกิจกรรมครั้งที่ 4 – 5 ซึ่งเป็นกิจกรรมการรำไท่โชน และรำวง โดยรูปแบบของกิจกรรมไม่ได้เน้นการรำรำที่อ่อนช้อย งดงาม แต่จะให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย เกี่ยวกับทำรำ ได้ฝึกซ้อมด้วยกัน เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ แรกเข้า เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างสมาธิให้กับผู้สูงอายุได้ สามารถส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ด้วยรูปแบบของกิจกรรมที่จะต้องรำเป็นคู่ ดังนั้นจึงจะต้องพูดคุยกันขณะรำ ผู้สูงอายุได้ร่วมกันสร้างสรรค์บทเพลงรำวงของตนเอง และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ถึงทำรำ ผู้สูงอายุมีการทำงานร่วมกันอย่างดี มีการแสดงออกถึงพัฒนาการในด้านของความสัมพันธ์กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันเอง พูดคุยกันมากขึ้น โดยผู้วิจัยไม่ต้องพูดนำก่อน กล่าวที่จะแสดงความคิดและนำเสนอออกมาในรูปแบบของการแสดงที่ผู้สูงอายุได้ระดมความคิดในการสร้างสรรค์บทเพลงและทำรำ สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช. 2558 : 8-9; อ้างอิงจาก Roy. 1984) ที่กล่าวไว้ว่า ระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลในสถานการณ์หนึ่งๆ มีขอบเขตจำกัดไม่เหมือนกัน หากสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัว บุคคลก็จะสามารถปรับตัวตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นรุนแรงตกอยู่นอกขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัว บุคคลจะปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไม่มีประสิทธิภาพหรือไม่สามารถปรับตัวได้ อย่างไรก็ตามระดับความสามารถในการปรับตัวเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ในกระบวนการชีวิต กล่าวคือ บุคคลสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการปรับตัวได้โดยแสวงหาการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อให้ตนเองมีระดับความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ๆ นั้นเพิ่มขึ้นได้ซึ่งมีความคล้อยคลึงและสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาร์เกริต คอร์เนอร์ (Margaret Connor. 2001: ออนไลน์) ซึ่งศึกษาสันทนการการเดินรำพื้นบ้านว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยท่าทางที่อ่อนช้อยสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย และอาจจะนำมาใช้โดยนักกิจกรรมบำบัดในการจัดหากิจกรรมยามว่างที่แตกต่างสำหรับผู้สูงอายุในออสเตรเลีย สันทนการการเดินรำพื้นบ้านจึงเป็นกิจกรรมที่ผู้คนในสังคมสามารถเข้าร่วมได้ ที่ซึ่งมีประโยชน์ทั้งทางกายภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และมีผลทั้งทางวัฒนธรรมและจิตใจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวนี้เปรียบเสมือนการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อร่างกาย ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะมีกำลังและแข็งแรงขึ้นจากการร่วมกิจกรรมของชุมชน สันทนการการเดินรำพื้นบ้านนั้นยังมีประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการก้าวข้ามมุมมองของตนเองยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอคเนย์ แมดลีนและคณะ (Hackney Madeleine. 2007: ออนไลน์) ที่ศึกษาการเดินแทงโก้กับผู้สูงอายุซึ่งพบว่า การเดินแทงโก้ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น มีความสุขกับประสบการณ์การเดินของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและกลายเป็นที่มาของการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุด้วยกัน แสดงให้เห็นว่าการเดินแทงโก้เหมาะสมและสนุกสนานเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ ลิมา และแอมป์ (Lima&Am. 2007: ออนไลน์) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการเดินรำของประเทศบราซิล กล่าวว่าการเดินรำ

เป็นการนำประโยชน์มาสู่ผู้สูงอายุ สร้างสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงวัฒนธรรม และได้มีโอกาสเข้าร่วมสังคม สร้างความเข้าใจและยอมรับกันในหมู่ผู้สูงอายุและยังช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮุยและคณะ (Chui Hui.2009: ออนไลน์) พบว่าออกกำลังกายเดินรำของผู้สูงอายุเป็นวิธีการที่มีประโยชน์และเหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ และควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นรูปแบบกิจกรรมการพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อพิจารณารายด้านในส่วนของการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสูงกว่าก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามมีเพียงหนึ่งด้านคือการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ที่มีค่าคะแนน p-value เท่ากับ .123 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะการออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ได้ออกแบบให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ 3 กิจกรรม จากทั้งหมด 10 กิจกรรม ซึ่งการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์นี้เป็นการปรับตัวทางสังคมที่เป็นเรื่องของจิตใจ ดังนั้นจากการทำกิจกรรมเพียง 3 ครั้งอาจยังไม่เพียงพอต่อการปรับเปลี่ยนจิตใจผู้สูงอายุให้เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ค่าคะแนนก่อนและหลังจึงไม่มีความแตกต่างกัน แต่ค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดในอีก 2 ด้าน คือ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาห้วกัน มีค่าคะแนนหลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสูงกว่าก่อนการใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งสองด้าน ผลของการวิจัยจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุหลังการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ แรกเข้าบ้านพักคนชราโดยภาพรวมนั้นจะเห็นได้ว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ในทุกๆ ด้าน แต่เมื่อพิจารณาข้อย่อยในแต่ละด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่แตกต่างกันเรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการดำเนินกิจกรรม ด้านเนื้อหาสาระของกิจกรรม ด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม และด้านวิทยากร โดยด้านการดำเนินกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดซึ่งอาจเกิดจากการที่ผู้วิจัยลงทำกิจกรรมในแต่ละครั้งจะมีคณะทำงานซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทย สามารถที่จะทำกิจกรรมได้อย่างลื่นไหล ทำให้ความพึงพอใจในด้านของการดำเนินกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุด ในด้านเนื้อหาของสาระของกิจกรรมได้ค่าเฉลี่ยสูงเป็นลำดับที่สอง เนื่องจากผู้วิจัยได้เรียบเรียงเนื้อหาของกิจกรรมจากง่ายไปยาก คือกิจกรรมการละลายพฤติกรรมในทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม การยอมรับตัวเองกับเรื่องราวต่างๆในชีวิต มาถึงการเคลื่อนไหวคนเดียว สร้างสรรค์ท่าทางต่างๆตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด (DMT) แล้วจึงใช้การรำคู่ หรือรำกลุ่มใหญ่ มาใช้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม ผู้สูงอายุจึงสามารถที่จะร่วมไปกับกิจกรรมได้อย่างไม่รู้สึกว่าการกิจกรรมนั้นหนักเกินความสามารถ

ของตนเอง จึงส่งผลทำให้ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมาเป็นอันดับที่สอง ในด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเป็นลำดับที่สาม เนื่องจากในช่วงครั้งแรกๆ ของการจัดกิจกรรมนั้น ผู้สูงอายุยังคิดว่าเป็นกิจกรรมรื่องร่าทำเพลงธรรมดา แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมไปเรื่อยๆ ผู้สูงอายุจึงเริ่มเข้าใจในสิ่งที่ผู้วิจัยกำลังทำให้เกิดขึ้น นั่นคือการส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคม จากสิ่งนี้จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในด้านคุณประโยชน์ของกิจกรรมสูงเป็นอันดับสาม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วารุณี สิงห์สุตศักดิ์(2551) ได้ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้ทำรำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครราชสีมาได้กล่าวว่า การใช้รำไทยกับผู้สูงอายุไม่มีประโยชน์มาก คือได้สุขภาพทางด้านร่างกายยืดอายุการใช้งานของอวัยวะส่วนพัฒนาด้านจิตใจมีความสุขสนุกสนานเบิกบานใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียดและด้านสังคมรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันได้เพื่อนคุยปรึกษาได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองต่อสังคม และด้านวิทยากรมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด การที่ระดับความพึงพอใจที่มีต่อวิทยากรน้อยที่สุดนั้น เกิดจากการลงพื้นที่แต่ละครั้งจะมีการสับเปลี่ยนวิทยากรหลัก ให้เป็นผู้เชี่ยวชาญในแต่ละกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้สนใจที่ตัววิทยากรจึงทำให้ได้ค่าคะแนนที่ต่ำกว่าด้านอื่นๆ ในระดับมากที่สุด

จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนั้นมีส่วนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น แจ่มใส สดชื่นได้จากความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ได้แสดงออกอย่างอิสระ สอดคล้องกับ วีระวัฒน์ ท้าวพิมพ์ (2551) กล่าวว่า ความรู้สึกพอใจของบุคคลต่อกิจกรรมที่ทำเป็นผลมาจากที่ได้รับการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้น มนุษย์จึงมีความต้องการที่จะรับการตอบสนองในด้านต่างๆ หากได้รับการตอบสนองในสิ่งที่เกี่ยวข้องแล้วความพึงพอใจก็จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ายูซู กิซึกิเมสึ และคณะ(Ryosuke Shigematsu. 2002: ออนไลน์)ได้ศึกษาการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำในผู้สูงอายุ พบว่าการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำช่วยปรับปรุงการเคลื่อนไหว และปรับสมดุลลดภาวะเสี่ยงต่อการล้มของผู้สูงอายุ พัฒนาจิตใจให้เบิกบาน เพลิดเพลิน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

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

1.2 การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ คณะทำงาน

หรือวิทยากรต้องเป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีความอดทน ต้องมีความเข้าใจในรูปแบบและแผนกิจกรรมให้ชัดเจนถึงเรื่องที่สูงอายุจะได้รับการบำบัดและประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ของผู้สูงอายุ ดูแลการทำกิจกรรมในทุกขั้นตอนอย่างตั้งใจ และมีความรู้พร้อมที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานและพัฒนาขึ้นตามลำดับเพื่อจะให้การจัดกิจกรรมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้

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

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

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

2.2 สามารถนำรูปแบบกิจกรรมนี้ไปใช้กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ ได้ เช่น กลุ่มผู้ต้องขังแรกเข้า ที่อาจมีปัญหากในการปรับตัวทางสังคม หรือกลุ่มผู้ต้องขังที่กำลังจะพ้นโทษ เพื่อเป็นการกล่อมเกล่าจิตใจ และส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- พิณธร ปรัชญาณุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุ. ปรัญญานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- เพ็ญแข ประจณปัจจนิก. (2546). คู่มือผู้สูงอายุและคนในครอบครัว “รู้จักผู้สูงอายุเหมือนรู้จักตัวเราเอง” กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช. (2558). พัฒนาการวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- มาศวีร์ สังข์เรียง. (2552). เครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุในชมรม ผู้สูงอายุโพธิ์ทอง ตำบลมะลวน อำเภอบางบาล

- พูนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินญาณพนธ์
ศษ.ม.(การ ส่งเสริม สุขภาพ). สำนัก
หอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร
วารสารณั้ ตระกูลสฤณดี. (2549). จิตวิทยาการปรับตัว.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริม
วิชาการ
- วารุณี สิงหสุศักดิ์. (2551). การศึกษาแนวทางการ
ประยุกต์ใช้ท่ารำไทยมาตรฐานเพื่อการส่งเสริม
สุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา.
ปรินญาณพนธ์ ศศ.ม. (วัฒนธรรมศาสตร์).
มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่าย
เอกสาร
- วรินทร์ กฤตยาเกียรณ. (2555, กรกฎาคม-ธันวาคม). ระบบ
ประสาทการรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อในนาฏ
ศิลป์ไทย. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ.
14(1): 77-83.
- วิมลศรี อูปรมย์. (2524). นาฏกรรมและการละครหลักการ
บริหารและการจัดการแสดง. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล
- วีระวัฒน์ ท้าวพิมพ์. (2551). ความพึงพอใจต่อกิจกรรม
การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหาร กองประจำ
การกองพันทหารราบที่ 2 กรมทหารราบที่ 13.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต).
มหาสารคาม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่าย
เอกสาร
- สลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2521). นาฏศิลป์ไทย.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักสถิติแห่งชาติ. (2559). สำมะโนประชากรและเคหะ.
สืบค้นเมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2559,
จาก <http://popcensus.nso.go.th/report.php>
- สุมิตร เทพวงษ์. (2548). นาฏศิลป์ไทย : นาฏศิลป์สำหรับ
ครูประถมศึกษา – อุดมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์
- 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>.
- 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>.
- 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>.