

การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา



นายชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาสื่อสารการแสดง ภาควิชาวาทวิทยาและสื่อสารการแสดง

คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PARTICIPATORY THEATRE FOR HEALTH OF SENIOR CITIZEN IN SOCIAL WELFARE
DEVELOPMENT CENTER FOR ELDERLY PERSONS



MR.CHOOSAK UEANGCHOKCHAI

ศูนย์วิทยุโทรพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Performing Arts
Department of Speech Communication and Performing Arts
Faculty of Communication Arts

Chulalongkorn University

Academic Year 2009

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของ
ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

โดย

นายชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย


สาขาวิชา

สื่อสารการแสดง

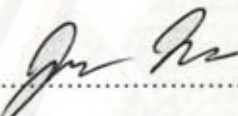
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก


รองศาสตราจารย์ ติรนนท์ อนวัชศิริวงศ์

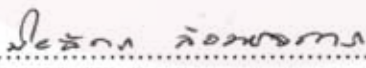
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารบัณฑิต

 คณบดีคณะนิเทศศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ยุบล เบ็ญยวงศ์กิจ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

 ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.จิรยุทธ์ สิ้นธุพันธุ์)

 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ติรนนท์ อนวัชศิริวงศ์)

 กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ปิยะฉัตร ล้อมขวการ)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย : การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. (PARTICIPATORY THEATRE FOR HEALTH OF SENIOR CITIZEN IN SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER FOR ELDERLY PERSONS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.กิรพันธ์ อนุวัชศิริวงศ์, 157 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา 2) เพื่อวิเคราะห์กิจกรรมในกระบวนการละครสร้างสรรค์แบบมีส่วนร่วม ที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา 3) เพื่อประเมินผลการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมที่มีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีกาวิจัยเชิงสหวิทยาการ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปพำนักในสถานสงเคราะห์คนชรารับบางแค จำนวน 15 คน เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะ 12 ครั้ง ระยะเวลาดำเนินการ 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยได้แก่ โปรแกรมกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม แบบประเมินสุขภาวะ แบบประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม แบบประเมินความเหมาะสมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์เจาะลึก ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ข้อมูลจากการประเมินวิเคราะห์ผลตามหลักสถิติ ซึ่งใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบค่าที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และส่วนที่วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตการณ์ และสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมถึงมีการสร้างสาระความรู้ ความเพลิดเพลิน เพื่อตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆอย่างครบถ้วน

2. กระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ คือการสื่อสารรูปแบบหนึ่งของผู้สูงอายุที่เรียนรู้ร่วมกันผ่านกระบวนการละครในขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งเปิดโอกาสให้มีการแสดงความคิดเห็น ถ่ายทอดเรื่องราว และประสบการณ์ ผ่านกิจกรรมการสร้างสรรค์บทละครและการแสดง สามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย และมีความสนุกสนานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมทำให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีสุขภาวะที่ดีขึ้น อันได้แก่ สามารถเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น มีความกล้าแสดงออก มีสมาธิ เพิ่มการมองเห็นคุณค่าเชิงบวกในตนเอง และได้สื่อสารกับผู้อื่น รวมถึงเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมมากขึ้น ซึ่งทำให้ดำเนินชีวิตมีความสุขมากขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ภาควิชา...วทวิทยาและสื่อสารการแสดง...ลายมือชื่อนิสิต.....ชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย.....
สาขาวิชา.....สื่อสารการแสดง.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ปีการศึกษา...2552...

5184670828 : MAJOR PERFORMING ARTS

KEYWORDS : PARTICIPATORY THEATRE / ELDERLY PERSONS / SENIOR CITIZEN / SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER FOR ELDERLY PERSONS

CHOOSAK UEANGCHOKCHAI : PARTICIPATORY THEATRE FOR HEALTH OF SENIOR CITIZEN IN SOCIAL WELFARE DEVELOPMENT CENTER FOR ELDERLY PERSONS. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. TIRANAN ANAWAJSIRIWONG, 157 pp.

The purposes of this research are 1) To organize participatory theatre for health of senior citizen in Social Welfare Development Center for Elderly persons. 2) To analyze activities which are appropriate for senior citizen in Social Welfare Development Center for Elderly persons. 3) To evaluate participation theatre for health of senior citizen in Social Welfare Development Center for Elderly persons. The corporatism research methodology and sampling method are united in this thesis such as the elderly who is more 60 years old and has lived in Social Welfare Development Center for Elderly persons 15 person have joined in the participatory theatre 12 times for 4 weeks of the research period. The tools which are used in this thesis include drama creative participatory methodology program, health assessments, activities participating satisfaction assessment, appropriate assessment in the evaluation activities for the elderly and depth interviews. The results of this research were

1. Pattern of appropriate activities and meet the needs of the elderly in the Social Welfare Development Center for elderly persons are activities that promote physical movement, have the opportunity for interact between the elderly including create knowledge, fun and pleasure for meet the demand in various area completely.

2. The participatory theatre is the one pattern of the elderly communication through drama process in each step which has the opportunity for express the opinion, narrate the story and experience through activity, acting and drama. The elderly can relax and is happier in his life and scores of mental health comparison between before and after activity found that there were significant difference at the .05 level

3. After participatory theatre, The elderly persons have better health. For the example they can move their body in everyday life more actively, have expression of courage, have the concentration, appreciate their positive self and development of communication with others include the development of social skill which can be happily life.

Department : Speech Communication and Performing Arts

Field of Study : Performing Arts

Academic Year : 2009

Student's Signature 

Advisor's Signature 

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ รัต .ถิรพันธ์ อนุวัชศิริวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รัต .ปิยะฉัตร ล้อมชวการ และอาจารย์ ดร .จิรยุทธ์ สิ้นฤทธิ์ ณัฐ ที่สละเวลาอันมีค่ามาเป็นกรรมการสอบ พร้อมให้คำแนะนำที่ดีในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่สาขาวิชาสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สนับสนุนถ่ายถอดความรู้วิทยากรอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยและการดำเนินชีวิต

ขอขอบพระคุณศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค และเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้างบางแคทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ ช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนให้ความอบอุ่นเป็นกันเองกับผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทุกท่าน ที่เสียสละเวลาอันมีค่ามาร่วมกิจกรรม จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมถึงขอขอบพระคุณในความรัก ความอบอุ่น และกำลังใจที่มีให้ผู้วิจัยตลอดกระบวนการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนจากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จันทบุรี และเพื่อนๆ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำปรึกษา ให้การช่วยเหลือ ตลอดจนทุกคำพูดที่เป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณ คุณณัฐวัลค์ แสงบุญ คุณธนภฤต นาวิพัฒนา และน้องๆ หมูยิ้ม ที่กรุณาช่วยผู้วิจัยในการดำเนินการวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้
ท้ายที่สุด ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ คุณวิมล เอื้องโชคชัย คุณวรชาติ เอื้องโชคชัย และคุณสิริวรรณ เอื้องโชคชัย ผู้เป็นคุณย่า บิดา มารดา และทุกบุคคลในครอบครัวผู้วิจัย ที่สนับสนุนการเรียน ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ อยู่เคียงข้างผู้วิจัยมาโดยตลอด และทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ

บทที่

1. บทนำ.....	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
2. ปัญหาที่วิจัย.....	4
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
4. ขอบเขตของการวิจัย.....	5
5. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	9
1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	9
1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	10
1.3 ความต้องการของผู้สูงอายุ.....	13
1.4 การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ.....	14
1.5 ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค.....	15
2. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสาร.....	18
2.1 การสร้างสารแบบมีส่วนร่วม.....	18
2.2 ด้านนันทนาการ.....	22
2.3 กระบวนการละคร.....	25

3. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายและความผาสุกทางใจ.....	29
3.1 ความสมบูรณ์ทางกายและสมรรถภาพทางกาย.....	29
3.2 ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ.....	32
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	39
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
1. ประชากร.....	40
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
3. การควบคุมเครื่องมือ.....	42
4. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	42
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
6. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
1. สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม.....	46
2. ทศนคติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา.....	50
3. การพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา และการประเมินผล.....	59
4. วิเคราะห์ผลในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา.....	69
5. วิเคราะห์ผลของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมที่มีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา.....	94
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	106
1. สรุปผลการวิจัย.....	106
2. อภิปรายผลการวิจัย.....	110
3. ข้อเสนอแนะ.....	118

รายการอ้างอิง.....	120
ภาคผนวก.....	126
ภาคผนวก ก โปรแกรมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม.....	127
ภาคผนวก ข รายละเอียดกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม.....	129
ภาคผนวก ค ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่.....	137
ภาคผนวก ง แบบประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมที่เข้าร่วม.....	145
ภาคผนวก จ แบบประเมินความเหมาะสมในการกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ.....	147
ภาคผนวก ฉ แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินสุขภาวะ.....	149
ภาคผนวก ช ประมวลภาพการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	154
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	157



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยจำแนกตามเพศ.....	46
4.2 จำนวนและร้อยละของช่วงอายุผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม.....	47
4.3 จำนวนและร้อยละแสดงระดับการศึกษาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม....	47
4.4 จำนวนและร้อยละแสดงสถานภาพการสมรสของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม.....	48
4.5 จำนวนและร้อยละแสดงระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแคของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม.....	48
4.6 จำนวนและร้อยละแสดงการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม	49
4.7 จำนวนและร้อยละแสดงประเภทโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม.....	49
4.8 ผลคะแนนความชอบและไม่ชอบในกิจกรรมที่เข้าร่วม และแสดงค่าเป็นร้อยละ.....	61
4.9 จำนวนและร้อยละแสดงความคิดเห็นในด้านความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ.....	68
4.10 ข้อมูลความดันโลหิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละคร.....	94
4.11 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของระดับความดันโลหิตผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม.....	95
4.12 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นชีพจรของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม.....	96
4.13 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของอัตราการเต้นชีพจรผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม.....	97
4.14 จำนวนและร้อยละของการแบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุด้านการประเมินอัตราการเต้นชีพจรของผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม.....	98
4.15 ผลคะแนนและคะแนนเฉลี่ยของสภาวะทางใจจากการประเมินโดยแบบสอบถามจากผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม.....	99

- 4.16 จำนวนและร้อยละในแบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุด้านสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม..... 100
- 4.17 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของสุขภาวะทางใจใน ผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม..... 101



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดการวิจัย	39
4.1	ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมละลายพฤติกรรม ในขั้นปรับและละลาย พฤติกรรม.....	71
4.2	ผู้สูงอายุร่วมกันระดมความคิด ในขั้นการสร้างความรู้และความเข้าใจ.....	74
4.3	ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขั้นเตรียมความพร้อม..	77
4.4	ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฟังดนตรีเพื่อสร้างจินตนาการ ในขั้นการจุดประกาย ความคิดและร่วมกันระดมความคิดในการสร้างสรรค์ละคร.....	81
4.5	ผู้สูงอายุฝึกซ้อมการแสดงตามบทบาทที่ตนเองได้รับในละคร.....	93

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากข้อมูลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรโลกมุ่งชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ตลอดช่วงเวลาสามทศวรรษที่ผ่านมา ประชากรผู้สูงอายุซึ่งมีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปนั้น มีจำนวนเพิ่มขึ้นทั้งขนาดและสัดส่วนต่อประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่าในปี พ .ศ. 2568 ประชากรโลกจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 8,000 ล้านคน โดย 1,100 ล้านคน เป็นประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 13.41 ของสัดส่วนต่อประชากรทั้งหมด และยังมีแนวโน้มที่สัดส่วนผู้สูงอายุนี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ที่สำคัญจำนวน 2 ใน 3 ของผู้สูงอายุนั้น อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา โดยเฉพาะในทวีปเอเชีย (บรรลุ ศิริพานิช, 2544 : United Nations, 2007 :44-45)

สำหรับประเทศไทย คาดการณ์ว่าประชากรในปี พ .ศ. 2563 จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 16.8 หรือคิดเป็นจำนวน 11.88 ล้านคน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2546 : 4-8) ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว มีผลให้ภาวะประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มสูงขึ้น และเริ่มก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2550 : 6) การที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นนั้น อาจแสดงถึงการที่มีอายุยืนยาวขึ้นของประชากร แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเหล่านั้นจะดีตามไปด้วย ในทางกลับกัน วัยสูงอายุกลับต้องเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทางที่เลวร้าย อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เห็นได้ชัดเจนจากการเสื่อมถอยทางร่างกาย รวมถึงการลดบทบาททางสังคม ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมที่จากเดิมเคยเป็นครอบครัวขยาย ต้องกลับกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว อันมีผลให้วัฒนธรรมการดูแลผู้สูงอายุที่เคยมีกลับต้องลดน้อยถอยลง มีผลให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งเป็นจำนวนเพิ่มมากขึ้น

จากการวิจัยของสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550) พบว่า ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยวเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 17 และกว่าร้อยละ 12 ของผู้สูงอายุ ถูกทอดทิ้งให้อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิงตนเองมากขึ้น และกลุ่มที่ทำหน้าที่มารับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุแทนลูกหลานเป็นสถาบันทางสังคม อันได้แก่ สถานสงเคราะห์คนชรา (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, 2550 : 27)

สถานสงเคราะห์คนชราจึงจำเป็นต้องรับหน้าที่เป็นที่พำนักสำหรับผู้สูงอายุที่ขาดการเลี้ยงดูจากครอบครัว หรือผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน บุตรหลานไม่สามารถดูแลเอาใจใส่ได้ จึงนำ

ผู้สูงอายุเหล่านั้นเข้ามาพักในสถานสงเคราะห์คนชราซึ่งเป็นสวัสดิการของภาครัฐโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หรือบางครั้งถึงจะเสียก็ในอัตราที่ไม่สูงนัก ในการมาพำนักอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ รัฐจะทำหน้าที่เป็นผู้คอยช่วยเหลือผู้สูงอายุเหล่านั้นให้มีความสุขและอบอุ่นในบั้นปลายของชีวิต (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2550 : 10)

แต่การที่ผู้สูงอายุเหล่านั้นต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในสถานสงเคราะห์คนชราอาจเป็นเรื่องยาก เป็นผลให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบางคนต้องตกอยู่ในภาวะซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมา 2 ด้าน คือ ด้านจิตใจ พบว่าความเป็นตัวของตัวเองลดลง เพราะต้องพึ่งพาคนอื่นเพิ่มมากขึ้น อันเป็นการสูญเสียบทบาทในฐานะผู้นำหรือผู้มีอำนาจในครอบครัว และด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนบทบาทที่จากเดิมเคยเป็นผู้ให้มาเป็นผู้รับ ทำให้บางครั้งอาจรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองนั้นลดลง ส่งผลกระทบให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น น้อยเนื้อ เนื้อต่ำใจ คับแค้นใจ เครียด หงุดหงิด เหนงา ทุกข์ใจ และไร้ซึ่งความสุข (สุรกุล เจนอบรม , 2541 : 26) ในบางรายผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ที่ถูกทอดทิ้ง คิดมากจนกระทั่งถึงขั้นอยากฆ่าตัวตาย ภาวะเหล่านี้ นับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดกับผู้สูงอายุส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ลดลงด้วย หากต้องดำรงชีวิตอยู่อย่างไร้ความผาสุก (ศรีเมือง พลังฤทธิ์, 2547 : 5)

การแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุในข้างต้น คือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น เพราะกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง และเพิ่มการคบหาสมาคมกับสมาชิกในวัยใกล้เคียงกันด้วย ซึ่งจากข้อมูลด้านการจัดกิจกรรมในสถานสงเคราะห์คนชราสังกัดกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่าในปัจจุบันสถานสงเคราะห์ของรัฐทั่วประเทศ จำนวน 20 แห่ง ที่มีการให้บริการและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมตามความสมัครใจของตนเอง อาทิ การปลูกกระดาศ การประดิษฐ์ตุ๊กตา เป็นต้น นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้กลุ่มบุคคลภายนอกทั้งภาครัฐ และเอกชนเข้ามาจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอันเป็นการเพิ่มสุขภาวะทั้งทางกายและใจให้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่สนใจอีกด้วย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2550 : 12)

โดยคำว่า “สุขภาวะ” นั้น องค์การอนามัยโลกและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นิยามความหมายไว้ว่า เป็นภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น ซึ่งสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ได้แก่

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น
2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น
4. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

ความผาสุก หมายถึง ความรู้สึกมีความสุข หรือมีความพึงพอใจในชีวิต จากการศึกษารายงานของดาวน์-แวมบอล์ด และแมแลนสัน (Downe-Wamboldt & Melanson, 1995 : 125) พบว่าความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุนั้นสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะของการมองโลกในแง่ดี

ซึ่งแนวทางการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสภาวะทั้งทางกายและทางใจเพิ่มมากขึ้นนั้นสามารถกระทำได้หลายแนวทาง อาทิ การสนับสนุนทางอารมณ์จากบุคคลรอบข้าง การมีสุขภาพที่ดี รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจากผลงานวิจัยในหลาย ๆ ฉบับพบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำส่วนใหญ่ จะเป็นกิจกรรมประเภททั่วไป ซึ่งใช้นันทนาการจัดเป็นรูปแบบของกิจกรรมที่นำมาประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาบุคคลในทุกเพศ ทุกวัย โดยมีวัตถุประสงค์ คือให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันสามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงมีการนำนันทนาการไปใช้ประโยชน์อย่างหลากหลาย

งานวิจัยนี้ก็เช่นเดียวกัน ได้มีการนำกิจกรรมนันทนาการมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งนับเป็นวิธีอีกประเภทหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพราะเป็นสื่อที่สามารถสื่อสาร ถ่ายทอด และให้ความรู้ในสิ่งที่เราต้องการตามวัตถุประสงค์ โดยเป้าหมายหลักของการสร้างสรรค์ละครในครั้งนี้ ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นในตนเองในกระบวนการสร้างสรรค์ละครทุกขั้นตอน ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการยกระดับสุขภาวะทั้งทางกายและทางใจได้ โดย

รูปแบบของการสร้างสรรค์ละครนั้น ผู้วิจัยมีความต้องการให้กลุ่มผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกระบวนการด้านต่าง ๆ อาทิ ขั้นตอนการจุดประกายความคิด ขั้นการมีส่วนร่วมในการแสดง และขั้นตอนผลตอบกลับ เป็นต้น

ที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาในเรื่องของการละครที่ช่วยการสร้างสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานสงเคราะห์คนชรา จึงเป็นเหตุที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาในประเด็นดังกล่าว ทั้งนี้ก็เพื่อนำผลการศึกษาไปปรับปรุงแก้ไข และนำการสร้างสรรค์ละครนี้ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุให้มากขึ้น เพื่อให้คนกลุ่มนี้มองเห็นคุณค่าและศักยภาพในตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่ออาการคลี่คลายปัญหาอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นในด้านของ อารมณ์ ความรู้สึก สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในทุก ๆ ที่ได้ อย่างมีคุณค่า มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ปัญหานำวิจัย

1. กระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเป็นอย่างไร
2. กิจกรรมลักษณะใด ในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา
3. การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมสามารถเพิ่มสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้หรือไม่ อย่างไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา
2. เพื่อวิเคราะห์กิจกรรมในกระบวนการละครแบบมีส่วนร่วม ที่มีความเหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา
3. เพื่อประเมินผลการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วมที่มีต่อสุขภาวะในผู้สูงอายุในสถาน
สงเคราะห์คนชรา

ขอบเขตของการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัย กลุ่มประชากรเป้าหมายของผู้วิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุชาย และหญิง อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรารอบบางแค จำนวน 15 คน และเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยสมัครใจ จำนวน 12 ครั้ง รวมระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัยทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยได้แบ่งระยะเวลาในการดำเนินงานเป็น 3 ช่วง คือ

(1) ระยะเวลา 1 สัปดาห์แรกก่อนเริ่มกิจกรรมการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจะเข้าไปศึกษา พูดคุย สัมภาษณ์ เพื่อแลกเปลี่ยนทัศนคติกับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย และผู้ดูแลผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนากิจกรรมที่จะนำมาใช้ให้มีความเหมาะสม รวมถึงทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

(2) เดือนมกราคม (4 สัปดาห์) ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยผู้สูงอายุจะได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 3 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ ในวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 13.00 – 14.30 น.

(3) ระยะเวลาไม่เกินหนึ่งสัปดาห์หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจะเข้าไป พูดคุย สัมภาษณ์ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ดูแลในสถานสงเคราะห์คนชราอีกครั้ง รวมถึงทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปวิเคราะห์ประเมินผลต่อไป

โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสหวิทยาการ คือ ใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ในการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เจาะลึก

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ก่อนดำเนินการตลอดช่วงเวลาดำเนินการ และหลังดำเนินการ และใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) ในการประเมินผลทางสุขภาวะโดยใช้แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย และแบบประเมินความผาสุกทางใจ รวมทั้งแบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบกิจกรรม ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมดประกอบด้วย โปรแกรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเพื่อสุขภาวะในสถานสงเคราะห์คนชรา แบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบกิจกรรม แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย แบบประเมินความผาสุกทางใจ และ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการจัดการแสดงที่มีโครงเรื่อง(plot) และผู้ชม โดยในทุกขั้นตอนของการจัดแสดงนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นผู้มีบทบาทในการดำเนินงานในทุก ๆ ขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ขั้นเตรียมความพร้อม จุดประกายความคิด จัดทำเรื่องราว และขึ้นการแสดง

2. สุขภาวะ หมายถึง การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งในงานวิจัยฉบับนี้จะกล่าวถึงเฉพาะสุขภาวะทางด้านร่างกาย หรือ สมรรถภาพทางกาย และสุขภาวะทางใจ ที่วัดได้จากการประเมินความผาสุกทางใจ

3. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะปฏิบัติหน้าที่หรือดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป สามารถสงวนและถนอมกำลังไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิงของตนเอง โดยในงานวิจัยนี้ จะทำการวัดระดับความสามารถทางร่างกาย ด้วยค่าความดันโลหิต และอัตราการเต้นของชีพจร ซึ่งจะสามารถบ่งบอกถึงระดับความสามารถและประสิทธิภาพของร่างกายในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้

4. ความผาสุกทางใจหมายถึง ความรู้สึกมีความสุข มีความพอใจในชีวิต วัดได้จากความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน ความรู้สึกกระฉับกระเฉง ความสดชื่นแจ่มใสมีชีวิตชีวา มีพลังกำลังมีอารมณ์มั่นคง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ใช้แบบประเมินความผาสุกทางใจที่ปรับปรุงมาจากแนวความคิดของดูพาย เป็นดัชนีในการชี้วัดสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

5. ผู้สูงอายุ หมายถึง เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปตามปีปฏิทิน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อันส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและบทบาททางสังคม โดยในงานวิจัยนี้ ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป นับตามปีปฏิทินและพำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค

6. สถานสงเคราะห์คนชรา หมายถึง สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นการขยายองค์ความรู้ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ
2. สามารถนำผลการวิจัยไปสู่การสร้างรูปแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ
3. พัฒนาองค์ความรู้ในด้านการสื่อสารเชิงสุนทรีย์เฉพาะกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงปฏิบัติการและการวิจัยต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ” ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1.3 ความต้องการของผู้สูงอายุ

1.4 การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

1.5 ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานานบางแค

2. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสื่อสาร

2.1 การสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วม

2.2 ด้านนันทนาการ

2.3 กระบวนการการละคร

3. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย และความผาสุกทางใจ

3.1 สมรรถภาพทางกาย

3.2 ความผาสุกทางใจ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ข้างต้น ที่มีความเกี่ยวข้องกับ การศึกษาวิจัยมาใช้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

การใช้คำเพื่อเรียกผู้สูงอายุในสมัยดั้งเดิมนั้น ใช้คำว่า ผู้เฒ่า ผู้ชรา หรือคนแก่ ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษ คือ The Aged การใช้คำเรียกดังกล่าวสร้างผลเสียทางด้านจิตวิทยาเป็นอย่างมาก ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ พ.ศ. 2525 กำหนดให้ใช้คำว่า The Elderly ซึ่งอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ได้บัญญัติเป็นภาษาไทยว่า “ผู้สูงอายุ” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2505 ประเทศต่าง ๆ ในโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วยให้ความหมายของผู้สูงอายุโดยอาศัยเกณฑ์ที่แตกต่างกันไปตามสภาพ (สิริหทัย มุลลวณิชย์. 2541 : 7)

กชกร สังขชาติ (2530 : 20-21) ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามปีปฏิทิน

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2533 : 3) กล่าวว่า วัยสูงอายุ คือช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปโดยให้นับอายุตามปีปฏิทินเป็นเกณฑ์มาตรฐานสากล กำหนดบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นการเริ่มต้นของการสูงอายุ และแบ่งช่วงอายุออกเป็น 3 ระยะ คือ ผู้สูงอายุวัยต้น มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ผู้สูงอายุวัยกลาง มีอายุระหว่าง 75-90 ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2533 : 3) กล่าวว่า วัยสูงอายุ คือช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปโดยให้นับอายุตามปีปฏิทินเป็นเกณฑ์มาตรฐานสากล กำหนดบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นการเริ่มต้นของการสูงอายุ และแบ่งช่วงอายุออกเป็น 3 ระยะ คือ ผู้สูงอายุวัยต้น มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ผู้สูงอายุวัยกลาง มีอายุระหว่าง 75-90 ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

คานัน (Kahn. 1979 : 316) มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ได้อธิบายคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ

1. ผู้สูงอายุตามปฏิทินนั้นต้องมีอายุ 65 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไปเรียกว่าเป็น “Old Age” ในสหรัฐอเมริกา
2. บุคคลที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่าตามพระราชบัญญัติ The Older American Act สามารถเป็นผู้เกษียณอายุและได้รับสิทธิและผลประโยชน์ ตามโปรแกรมที่ระบุไว้
3. บางแห่งใช้อายุ 55 ปี เป็นการเกษียณก่อนอายุปกติ คือ เกษียณเร็วกว่าปกติ (Early Retirement)

ซึ่งผู้วิจัยขอสรุปความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปตามปีปฏิทิน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อันส่งผลต่อการดำรงชีวิตและบทบาททางสังคม

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ความพยายามในการศึกษาสภาวะที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้มีหลายๆ ทฤษฎีได้เสนอความคิดและปรากฏในเนื้อหาสาระที่ต่างกันออกไป และด้วยจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ทำให้มีผู้สนใจหันมาศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ขึ้นมา ได้แก่ พหุศาสตร์วิทยา หรือ วิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology) ซึ่งได้แบ่งการศึกษาแยกย่อยได้หลายหลายสาขา ได้แก่ ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological theory) ทฤษฎีทางด้านสังคม (Social Theories of Aging) และทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

1.2.1 ทฤษฎีทางด้านชีววิทยา (Biological theory)

เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุของความชราเชิงชีววิทยาดังต่อไปนี้ (Pherson Mc and Barry D., 1983 อ้างใน ระเบียบวาระการประชุม ,2551 : 50-52)

1.2.1.1 ทฤษฎีพันธุศาสตร์ (Genetic Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนชรานั้นเกิดขึ้นตามพันธุกรรม มีการเปลี่ยนแปลงระบบโครงสร้าง และอวัยวะบางส่วนในร่างกายที่คล้ายคลึงกันหลายชั่วอายุคน และแสดงลักษณะนั้นออกมาเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เช่น ผมหงอก ศีรษะล้าน เดินหลังค่อม เป็นต้น

1.2.1.2 ทฤษฎีเนื้อเยื่อ (Collagen Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากสารที่เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อกระดูกเพิ่มขึ้น และมีการรวมตัวมากขึ้นของเส้นใยคอลลาเจน (Collagen fiber) หดสั้นในวัยสูงอายุ ส่งผลให้ลักษณะที่ปรากฏออกมา คือ รอยย่นที่มากขึ้น อยู่บริเวณกระดูก ข้อต่อ ทำให้มองเห็นปมกระดูกชัดเจน

1.2.1.3 ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Auto-Immune Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากการที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้น้อยลง พร้อ ม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันที่ทำลายตนเองเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ทัน อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย และบางรายอาจจะเกิดความรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้

1.2.1.4 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Catastrophe Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น จะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาด และจะเพิ่มความผิดพลาดมากขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อม และหมดอายุลงในที่สุด

1.2.1.5 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radical Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ภายในร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่มีอนุมูลอิสระอยู่มาก ซึ่งอนุมูลอิสระเหล่านี้จะทำให้ยื่นเกิดความผิดปกติ และยังทำให้คอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นองค์ประกอบโปรตีนของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวกันมากขึ้น จนทำยที่สุดก็เสียความยืดหยุ่นไป

จากในทฤษฎีทาง ด้านชีววิทยา จะเห็นได้ว่า ความชราเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เหตุเพราะความเสื่อมถอยของระบบอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงสภาพทางสรีรวิทยาที่มีประสิทธิภาพลดน้อยถอยลงตามระยะเวลา จึงสรุปได้แนชัดว่า ลักษณะทางกายภาพที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น เป็นผลมาจากระบบความเสื่อมของร่างกาย และไม่อาจหลบเลี่ยงได้ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ๆ ซึ่งปัญหาทางด้านชีววิทยานี้เอง อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ดังที่จะกล่าวในทฤษฎีด้านต่อไป

1.2.2 ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม (Social Theories of Aging)

เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งนักชราภาพวิทยาสังคม (Social Gerontologist) ได้เสนอแนวความคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ดังนี้ (สุรกุล เจนอบรม , 2541 : 32-37)

1.2.2.1 ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อย ๆ ถดถอยออกจากสังคม ทั้งในกลุ่มของผู้สูงอายุ และในกลุ่มคนวัยอื่น ๆ เพราะเป็นการลดภาวะความกดดันทางสังคมบางประการ

1.2.2.2 ทฤษฎีการทำกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จากการมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อันทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และตระหนักว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม

1.2.2.3 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) เสนอว่า ผู้สูงอายุรับบทบาททางสังคมที่ต่างกันตลอดชั่วชีวิต เช่น บทบาทในการเป็นนักเรียน พ่อ แม่ ภรรยา ปู่ ย่า ตา ยาย ฯลฯ

โดยที่อายุเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ ในการกำหนดบทบาทของแต่ละคนในแต่ละช่วงชีวิตที่ดำเนินไป ดังนั้นบุคคลจะปรับตัวต่อบทบาทของผู้สูงอายุได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทที่ผ่านมาจากตนเอง อันส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาทที่ผ่านมาจากตนเองในแต่ละช่วงชีวิตของตนเองที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคต

1.2.2.4 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ต่อเมื่อได้ทำกิจกรรม หรือปฏิบัติตนเช่นที่เคยกระทำมาก่อน บุคคลใดคุ้นเคยอยู่กับการร่วมกับคนหมู่มากก็กระทำต่อไป บุคคลใดพอใจอยู่อย่างสันโดษ ก็อาจแยกตนเองออกมาอยู่เพียงลำพัง ซึ่งทฤษฎีนี้กล่าวถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุแบบกว้าง ๆ ว่าจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การตายของสามีหรือภรรยา การเกษียณอายุ และรายได้ที่ลดลง เป็นต้น

1.2.2.5 ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) ทฤษฎีนี้ศึกษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นระหว่างชั้นอายุที่แตกต่างกัน โดยถืออายุเป็นเกณฑ์สากลในการกำหนดบทบาท หน้าที่ สิทธิ ฯลฯ เช่น อายุที่ต้องทำบัตรประชาชน อายุที่ต้องเข้ารับการศึกษา อาชีพที่ต้องเกษียณ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีกับอายุโดยตรง

จากทฤษฎีด้านจิตวิทยาสังคม ผู้วิจัยสรุปตามความเข้าใจได้ว่าเป็นความพยายามในการเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเชื่อว่า แท้จริงบุคคลกลุ่มนี้ยังคงมีความต้องการไม่แตกต่างไปจากกลุ่มอื่น ๆ เช่น ต้องการความรัก ความสุข การเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ โดยยังคงใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตแบบต่อเนื่อง คือ หากมีเพื่อนฝูงมาก ก็ยังชอบที่จะสังสรรค์สมาคมต่อไป ตรงกันข้าม หากชอบอยู่แบบสันโดษ ก็อาจจะมีการแยกตนเองออกมาอยู่เพียงลำพัง ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเพียงใด ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้นกับตัวผู้สูงอายุเอง

1.2.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

เป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วย

1.2.3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพ ภูมิหลังและพัฒนาการทางจิตของผู้นั้น หากผู้สูงอายุเติบโตมาท่ามกลางความอบอุ่น มั่นคง เปี่ยมไปด้วยความรัก สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ก็

เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขสามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้ ในทางตรงกันข้าม หากผู้สูงอายุไม่เคยร่วมมือกับใคร จิตใจคับแค้น รู้สึกว่าตนทำคุณกับใครแล้วไม่ได้ประโยชน์ ผู้สูงอายุผู้นั้นก็จะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุข

1.2.3.2 ทฤษฎีความปราชัย (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุยังคงมีความปราชัย และสามารถคงความเป็นนักปราชญ์ได้ เพราะความเป็นผู้ที่สนใจเรื่องราวต่าง ๆ ตลอดเวลา รู้จักค้นคว้า และสนใจในการเรียนรู้ ส่งผลให้ผู้มีลักษณะเช่นนี้จำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

1.2.3.3 ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การพัฒนาด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุนั้น เป็นช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มั่นคง หรือท้อแท้หมดหวัง สำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกว่าชีวิตนั้นมีคุณค่า ถ้ามีความมั่นคง ก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจในผลของความสำเร็จจากช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเกิดความรู้สึกสุข และสงบทางใจ สามารถยอมรับได้ในเรื่องความตายว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในทางตรงข้าม ผู้สูงอายุที่ไม่ยอมรับ ก็มีความรู้สึกว่าตนนั้นมีโอกาสเล็กน้อย และไม่ต้องการให้มีชีวิตยืดยาวต่อไปอีก เกิดความท้อถอย สิ้นหวัง คับข้องใจ รู้สึกว่าตนเองนั้นไร้คุณค่า และความสามารถที่จะเผชิญกับภาวะสูงอายุลดน้อยลงด้วย

ทฤษฎีทางจิตวิทยา พยายามที่จะบอกถึงการสร้างคุณค่าของตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามสภาพสังคม และการปรับตัวของผู้สูงอายุเอง โดยกลุ่มที่พอใจในผลงานที่ผ่านมาของตนเอง ยอมรับในตนเอง และพร้อมที่จะเรียนรู้ชีวิตต่อไป ก็จะเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในตนเอง และยอมรับเรื่องราวความตายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ แต่หากไม่สามารถทำได้ดังข้างต้น ก็จะกลายเป็นคนที่รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า อันส่งผลกระทบต่อทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ

1.3 ความต้องการของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยเรื่องความต้องการของผู้สูงอายุ จากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) , ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2549 : 15) , คูทเปอร์ และเบนสัน (Kutpers and Bengtson. 1984 : 283-284) และ โนว์ส (Knowles, 1980 อ้างใน ระเบียบวาระ ,2551 : 64) ผู้วิจัยได้สรุปความต้องการของผู้สูงอายุได้เป็น 2 ประเด็นหลักได้แก่

1.3.1 ความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย จัดเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในทุกช่วงวัยของชีวิต แต่สิ่งที่คุณคนกลุ่มนี้ต้องการเป็นพิเศษมากกว่าบุคคลอื่นได้แก่

- ความต้องการในด้านการเลี้ยงดูจากลูกหลาน ซึ่งจากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ร้อยละ 92.7 ต้องการให้บุตรหลานของตนเองเป็นผู้รับภาระเลี้ยงดู

- การต้องการทางสวัสดิการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการทางสุขภาพ พลาณามัย โดยต้องการให้มีการส่งเสริมคุณภาพทางกายแก่ผู้สูงอายุทั้งในการให้คำปรึกษาและคำแนะนำ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางด้านนันทนาการ และความต้องการทางด้านที่อยู่อาศัย ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมรองรับในการเข้าสู่วัยสูงอายุ

1.3.2 ความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความต้องการได้รับความรัก ความดูแลเอาใจใส่ ได้รับความยกย่องนับถือ เพื่อเพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตนเอง หรือแม้กระทั่งความต้องการให้เกิดการรวมกลุ่ม เช่น การตั้งสมาคมผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดกิจกรรมในหมู่ผู้สูงอายุและการได้ทำงานที่ตนเองรัก เช่น การร้องเพลง การสอนหนังสือพิเศษ การช่วยเหลือสังคม เป็นต้น

1.4 การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ

บุคคลในทุกช่วงวัย มีความจำเป็นต้องเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเอง ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็น และความต้องการจำเป็นในการการทำกิจกรรมบางอย่าง รวมทั้งเพื่อแลกเปลี่ยนความสนใจกับบุคคลอื่น ซึ่งหลักการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ได้รับอิทธิพลสำคัญมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคมที่เกิดขึ้นโดยตรงกับผู้สูงอายุ โดยระบบการศึกษาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มี 2 แบบคือ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย

จากการศึกษาพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 และงานวิจัยของระวี สัจจะโสภณ (2551) ได้กล่าวถึง การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย คือ

การศึกษานอกระบบ หมายความว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดการและ

ระยะเวลาเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น

การศึกษิตตามอัธยาศัย หมายความว่า กิจกรรมการเรียนรู้ในวิถีชีวิตประจำวันของบุคคล ซึ่งบุคคลสามารถเลือกที่จะเรียนรู้ได้อย่างตลอดชีวิต ตามความสนใจ ความต้องการ โอกาส ความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

1.5 ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค

หน่วยงานที่รับผิดชอบในการบริหารและจัดการสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันคือ กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ทำหน้าที่หลักในการให้การสงเคราะห์และบริการต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งบริการจากรัฐ ซึ่งข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พรประเสริฐ เสือสี (2547 : 85-89) ได้กล่าวว่า ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์คนชรา คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา การให้บริการแก่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ประเภทการเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา และสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ดังนี้

1.5.1 ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์คนชรา

จัดตั้งขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2496 คราวที่จอมพล ป.พิบูลย์สงครามเป็นนายกรัฐมนตรี โดยสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคเป็นหน่วยงานภายใต้สังกัดกรมประชาสงเคราะห์ ทำหน้าที่เป็นสถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญดังนี้

- (1) เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือประสบปัญหาความเดือดร้อน ยากจน ไร้ที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัวได้
- (2) เพื่อให้บริการแก่คนชราที่อยู่กับครอบครัวของตน แต่มีความต้องการรับบริการสงเคราะห์คนชราบางอย่าง เช่น การรักษาพยาบาล กายภาพบำบัดนั้นทนทานการ
- (3) เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัวในเรื่องของรายได้ ที่ไม่อาจจะสามารถอุปการะเลี้ยงดูคนชราในครอบครัวได้

(4) เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างคัมเกี่ยวกับคนชรา เรื่องการเร่รอนที่อาจทำให้เกิดความรำคาญหรือสร้างความเดือดร้อนแก่สังคม ทำให้ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุกตามสมควรแก่อัตภาพ

(5) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้คลายความวิตกกังวลเมื่อชราภาพลง และไม่สามารถประกอบอาชีพต่อไปได้ รัฐบาลจะมีหน้าที่เป็นผู้อุปการะเลี้ยงดู

1.5.2 คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา

กรมประชาสงเคราะห์ได้กำหนดคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะสามารถเข้าพักในสถานสงเคราะห์คนชรา ดังนี้

- (1) เป็นผู้สูงอายุชาย – หญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป
- (2) ไม่มีโรคเรื้อน หรือโรคติดต่ออันตราย
- (3) ไม่มีอาการทุพพลภาพหรือจิตฟั่นเฟือน ไม่สมประกอบ
- (4) ต้องมีความจำเป็นประการใดประการหนึ่ง

- (4.1) เดือดร้อนทุกข์ยาก ขาดผู้อุปการะ ไร้ที่อยู่อาศัย
- (4.2) มีที่อยู่อาศัย แต่ขาดผู้ดูแลและให้ความช่วยเหลือ
- (4.3) ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้

1.5.3 การให้บริการแก่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ในสถานสงเคราะห์คนชรา ได้จัดให้มีการบริการด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ ดังนี้

- (1) เลี้ยงดูด้วยอาหาร 3 มื้อ จัดการเรื่องเครื่องนุ่งห่ม เค รื่องนอน เครื่องใช้ประจำตัวตามความจำเป็นและความเหมาะสม
- (2) บริการรักษาพยาบาล บริการตรวจสุขภาพทั่วไป การรักษาพยาบาล เมื่อได้รับความเจ็บป่วย
- (3) บริการกายภาพบำบัด รักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

(4) บริการด้านอาชีพบำบัด โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามสภาพความเหมาะสมของร่างกายและความสมัครใจ เช่น พับถุงกระดาษ การฝีมือ ทำดอกไม้ ถักพรม ตู๊กตา หมอน ผ้าปูโต๊ะ เป็นต้น

(5) บริการสังคมสงเคราะห์ โดยให้คำปรึกษา และแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว

(6) บริการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความสนุกสนาน และสร้างความเป็นกันเอง รวมถึงจัดงานรื่นเริงในวันสำคัญต่าง ๆ รวมทั้งสนับสนุนให้มีบริการที่ภาคเอกชนและหน่วยงานนอกสถานที่เข้ามาจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

(7) บริการด้านศาสนกิจ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาตามลัทธิที่ตนถนัดนับถือ

1.5.4 ประเภทการเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา

(1) ประเภทสามัญ ให้การอุปการะเลี้ยงดูโดยไม่เสียค่าบริการแต่อย่างใด อาศัยอยู่ร่วมกันห้องละหลายคน โดยแบ่งแยกชายหญิงชัดเจน

(2) ประเภทเสียค่าบริการ จัดให้อยู่ในห้องพักคนชรา โดยชำระค่าบริการเป็นรายเดือน ประเภทเตียงเดี่ยว อัตรา คนละ 500 บาทต่อเดือน และประเภทห้องขนาด 2 เตียง คนละ 1,060 บาทต่อเดือน มีเฉพาะที่สถานสงเคราะห์คนชรารบ้านบางแคแห่งเดียว จำนวน 40 ห้อง

(3) ประเภทพิเศษ โดยผู้สูงอายุปลูกบ้านเองในที่ดินของสถานสงเคราะห์ตามแบบแปลนที่กรมประชาสงเคราะห์เป็นผู้กำหนด โดยมีสัญญาว่าปลูกสร้างเสร็จแล้วยกกรรมสิทธิ์ให้ทางราชการ และผู้ปลูกสร้างสามารถอาศัยอยู่ได้ตลอดชีวิต (ขณะนี้มีที่สถานสงเคราะห์คนชราวราสนเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา และสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ จ.เชียงใหม่ มีแบบบ้าน 3 แบบคือ บ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านปฏิบัติธรรม)

2. แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสื่อสาร

2.1 การสร้างสารแบบมีส่วนร่วม

การสร้างสารแบบมีส่วนร่วม มีแนวคิดและประเด็นต่างๆ ที่เป็นกรอบแนวคิด สำหรับงานวิจัยดังนี้ (กาญจนา แก้วเทพ, 2549 : 169-177 และปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ , 33-42 : 215-234)

2.1.1 ที่มาของแนวคิดเรื่องการมีส่วนร่วม

คำว่า “การมีส่วนร่วม” แท้จริงอาจไม่ใช่ปรากฏการณ์ใหม่ในสังคมไทย โดยเฉพาะในบริบทของสังคม วัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมในชุมชน ตัวอย่างเช่น คำว่า “การลงแขก” ซึ่งสะท้อนภาพที่สำคัญของวิถีชีวิตชาวนาในสังคมไทย ซึ่งร่วมกันอุทิศแรงกาย กันอย่างเต็มที่ในกระบวนการเพาะปลูก หรือแม้แต่คำว่า “ลงขัน” ก็สะท้อนภาพ ซึ่งบ่งชี้เกี่ยวกับวิถีการปฏิบัติในเชิงการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชุมชนด้านการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ในชุมชน แต่เพราะเหตุใด การมีส่วนร่วม จึงค่อย ๆ เลือนหายไปจากวิถีการดำรงชีวิต อาจเป็นเพราะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี หรือความทันสมัยของรูปแบบการสื่อสารที่ล้ำหน้ามากขึ้น ที่ทำให้ การมีส่วนร่วมลดน้อยถอยลงไป แต่ถึงกระนั้นก็เชื่อว่า รูปแบบการสื่อสารที่ทันสมัยจะสามารถสร้าง ความสำเร็จได้เสมอ โดยนับตั้งแต่ปี ค .ศ. 1970 เป็นต้นมา ในหมู่นักพัฒนาได้มีข้อสรุป ปรากฏ บทเรียนที่ผ่านมาว่า การทำโครงการมักไม่ประสบความสำเร็จเป็นผลมาจาก การขาดการมีส่วนร่วม ของประชาชน (people Participation) เช่นเดียวกันกับการสื่อสาร ก็มักจะไม่สำเร็จตามที่ต้องการ เบลลา โมดี (B. Mody, 1991) ให้เหตุผลสำคัญว่า ความล้มเหลวของการสื่อสารมีสาเหตุมา จาก รูปแบบและโครงสร้างของการสื่อสาร กล่าวคือ ผู้ส่งสาร มีบทบาทและสถานภาพที่เหนือกว่า ผู้รับ สาร โดยผู้ส่งสารนั้น มักคิดว่าเป็นผู้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องกว่า จึงสรรหากลยุทธ์เพื่อใช้ ในการโน้มน้าวใจผู้ส่งสาร โดยมองข้ามกลยุทธ์หนึ่งที่มีความสำคัญ นั่นก็คือ การดึงผู้รับสารเข้ามา มีส่วนร่วมในการสื่อสาร (audience-participation-base approach) หรืออาจกล่าวว่าการสร้าง ผลงานในกระบวนการใด ๆ ให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ ควรยึดถือหลักการมีส่วนร่วม ที่มีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมใน การปฏิบัติการ และมีส่วนร่วมในขั้นการประเมินผล (Stegellin, 2003)

2.1.2 แนวทางการสร้างสารแบบเน้นการมีส่วนร่วมของผู้รับสาร

แนวทางการสร้างสารแบบเน้นการมีส่วนร่วมของผู้รับสาร คือ วิธีการสร้างสารที่เปิดโอกาสให้ผู้รับสารได้เข้ามามีฐานะเป็น “ผู้ส่งสาร” หรือเป็น “แหล่งข่าวสาร” ได้พอ ๆ กับการมีฐานะเป็นผู้รับสาร โดยการที่จะใช้แนวทางดังกล่าวได้ จะต้องมี การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารที่ใช้อยู่ในปัจจุบันคือ

- เปลี่ยนจากการสื่อสารแบบทางเดียวจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารมาเป็นการสื่อสารสองทาง

- เปลี่ยนจากการพูดทางเดียวจากผู้ส่งไปยังผู้รับ โดยที่แต่ละฝ่ายเล่นบทบาท “ผู้ส่ง” และ “ผู้รับ” อย่างตายตัว มาเป็นการสลับกันเล่นบทบาทเป็นผู้ส่งบ้างเป็นผู้รับบ้างอย่างไม่ตายตัว

- เปลี่ยนจากการที่ผู้รับสารจะเป็นฝ่ายรองรับข่าวสารอยู่ฝ่ายเดียว มาเป็นการที่ตัวแทนบางคนในกลุ่มผู้รับสารจะสามารถเข้ากับฝ่ายผู้ผลิตหรือผู้ส่งสารได้ เป็นต้น

ฮาร์เบอมาส (Habermas) เคยกล่าวว่า “ความเข้าใจ” จะเกิดได้จากการปฏิสัมพันธ์ที่ทุกฝ่ายที่สื่อสารมีโอกาสอย่างเท่าเทียมกัน ทั้งในการอธิบาย ติความ โดยปราศจากการการสร้างความรู้สึกกลัว หรือความรุนแรง ทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ไร้การปิดกั้น โดยภายใต้สภาพการณ์บริบทการสื่อสารแบบนี้เท่าที่การเห็นพ้องต้องกันจะเกิดขึ้นอย่างแท้จริง จากคำกล่าวข้างต้นหากนำมาประยุกต์ใช้กับเรื่องการสร้างสาร ก็อาจจะต้องกล่าวว่า ต้องใช้แนวทางที่เปิดโอกาสให้ผู้รับสารเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างสารเท่านั้น การสร้างความเห็นพ้องต้องกันที่เรียกว่า “ความเข้าใจร่วมกัน” ระหว่างฝ่ายผู้ส่งและผู้รับจึงจะเกิดขึ้นได้ โดยข้อตกลงเบื้องต้นในการนำผู้รับสารเข้ามามีส่วนร่วมนั้น ทุกฝ่ายจะต้องมีความเชื่อว่า

- ความหมายสำคัญอยู่ที่ผู้รับสาร ซึ่งถึงแม้ผู้รับสารอาจมีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ อาทิ อายุ เพศ วัย ฐานะทางเศรษฐกิจ ฯลฯ แต่สิ่งหนึ่งที่พวกเขาเหล่านั้นมีอย่างเสมอภาคเท่าเทียม คือ เป็นผู้ให้ความหมายของเนื้อหาข่าวสาร ซึ่งในกระบวนการปฏิบัติแน่นอนว่า เราไม่สามารถเข้าหาผู้รับสารได้ทั้งหมดทุกคน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ผลิตเนื้อหาที่จะต้องค้นหากลุ่มเป้าหมาย หรือคนบางกลุ่มให้พบและติดต่อกับพวกเขาให้ได้

- ผู้รับสารไม่เคยว่างเปล่า คือ แม้ผู้ผลิตจะนำเสนอเรื่องราวที่แปลกใหม่เพียงใดแต่กระนั้นผู้ผลิตต้องตระหนักเสมอว่า ฐานความรู้และความเข้าใจของผู้รับสารนั้นไม่เคย

ว่างเปล่า หากแต่ภายในนั้นได้มีเรื่องราวต่าง ๆ ที่อาจเป็นเรื่องเดียวกันกับผู้ผลิตที่จะนำเสนอ หรือ อาจจะไม่ใช่อะไรเรื่องเดียวกัน หรืออาจจะคล้ายคลึงเชื่อมโยงกันบ้าง ซึ่งก็อาจสรุปได้ว่า แม้ข่าวสารที่ จัดทำได้ถูกเผยแพร่ออกไป หากแต่ความเข้าใจจะได้กระจายตามไปด้วยหรือไม่ นั่นไม่สามารถที่จะ บอกได้

- กระบวนการนำผู้รับสารกลับเข้ามาในกระบวนการสร้างสรรค์ ซึ่งใน หลายขั้นตอนของกระบวนการผลิตหรือสร้างสรรค์ ผู้ส่งสารสามารถนำเอาผู้รับสารบางคนมาเป็น ส่วนหนึ่งในการบวนการ และเมื่อมีการนำผู้รับสารเข้ามาร่วมในการบวนการแล้ว ต่อจากนั้น ผลงานเนื้อหาที่ออกมาจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับคุณภาพหรือประสิทธิภาพในการฟังของผู้ส่งสาร ดังนั้นหากผู้ส่งสารสามารถใช้ข้อมูลที่สอดคล้องกับผู้รับสาร หรือใช้ภาษาของผู้รับสาร ให้ตรงกับ ผู้รับสารได้มากเท่าใด โอกาสที่ข่าวสารจะสื่อสารได้ก็จะมีสูงขึ้นด้วย

2.1.3 ขั้นตอนการสร้างสรรค์แบบเน้นการมีส่วนร่วม

เพื่อเป็นการสรุปแนวคิดที่ผ่านมาให้เป็นรูปธรรมสำหรับขั้นปฏิบัติการ จึง ขอสรุปแนวคิดดังกล่าวเป็นขั้นตอนสำหรับการลงมือปฏิบัติการดังต่อไปนี้

(1) เรียนรู้ทุกอย่างที่เกี่ยวกับประเด็นเนื้อหา โดยต้องแน่ใจว่า ข้อเท็จจริง ที่มีนั้นอยู่บนความถูกต้อง และหากปราศจากความแน่ใจ ต้องมีวิธีการตรวจสอบด้วยวิธีการต่าง ๆ และที่สำคัญผู้ส่งสารต้องเป็นผู้เข้าใจเรื่องราวนั้นก่อนเป็นอันดับแรก

(2) สังเกตวิถีคิด ค่านิยมและวิถีชีวิตของกลุ่มผู้รับสารกลุ่มต่าง ๆ รวมถึง ต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและการสื่อสารของกลุ่มผู้รับสาร เพื่อจะได้สร้างสื่อที่ตรงตามความ ต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

(3) การหาวิธีเสวนาในสิ่งที่คนแต่ละกลุ่มรู้และเข้าใจอยู่แล้ว ซึ่งขั้นตอนนี้ จะมีส่วนที่เกี่ยวข้อง 2 ส่วนคือ การเจาะหากกลุ่มคนบางคนในหมู่ผู้รับสารที่จะพูดคุยด้วย และ เรื่องราวที่จะไปพูดคุย

(4) เขียนวัตถุประสงค์ของการผลิตสารให้ชัดเจน ครอบคลุมประเด็น ต่าง ๆ ที่เราต้องการ เช่น เราต้องการสื่อสารอะไร ประเด็นไหน ผ่านช่องทางอะไร และต้องการให้ สื่อสร้างผลกระทบเช่นไรต่อผู้รับสารบ้าง เป็นต้น

(5) ลงมือเลือกช่องทางและวางแผนเรื่อง ความถี่ในการสื่อสาร คือ เราต้องทราบแบบแผนเฉพาะ ๆ ของกลุ่มแต่ละกลุ่ม ซึ่งอาจให้ความสนใจในสื่อแตกต่างกัน เช่น กลุ่มแม่บ้านมักอ่านนิตยสาร หรือกลุ่มเกษตรกรอาจชอบฟังสื่อวิทยุ ดังนั้น ผู้ผลิตจะต้องชัดเจนในการเลือกใช้สื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้รับสารด้วยเช่นกัน

(6) การออกแบบกลยุทธ์การสร้างสารให้สร้างสรรค์เพื่อสอดคล้องความหมายที่ต้องการสื่อ โดยเราจะต้องตอบคำถามให้ได้ว่า จะใช้อะไรดึงดูดผู้รับสารกลุ่มนี้ จะเหนี่ยวนำความสนใจให้ผู้รับสารสนใจสื่อของเราตั้งแต่ต้นจนจบได้อย่างไร หรือมีอะไรเป็นหลักประกันว่าผู้รับสารจะเข้าใจความหมายที่เราต้องการ

(7) เขียนคุณลักษณะเฉพาะของทุก ๆ เนื้อหา โดยควรที่จะบรรยายเป้าหมาย เนื้อหา รูปแบบ เช่น ตั้งคำถามว่า ตัวสารนั้นจะบอกอะไร จะใช้เนื้อหาแบบไหน จะจัดแต่งเนื้อหาอย่างไรเพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับสารจะสนใจและเข้าใจ

(8) การทดสอบกลยุทธ์ที่เลือกแล้ว วกกับกลุ่มผู้รับสาร ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนแรกเริ่มที่ผู้รับสารกลุ่มหลัก ๆ จะก้าวเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ โดยผู้ผลิตจะเป็นผู้ลองทดสอบกลยุทธ์การสื่อสารที่ได้เลือกแล้วกับกลุ่มผู้รับสารกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อจะดูว่าเนื้อหาที่นำเสนอั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ โดยในแง่ มุมที่จะทดสอบนั้น คือองค์ประกอบทั้งหมดของเนื้อหาสาร เช่น ทดสอบตั้งแต่แนวคิด วิธีการ คำโครงเรื่อง ตัวละคร ฉาก ฯลฯ

(9) การปรับปรุงเนื้อหาให้เข้ากับผลการทดสอบรอบแรก คือหลังจากที่ทำการทดสอบกลยุทธ์ครั้งแรก จำเป็นจะต้องนำเอาผลการทดสอบนั้นมาปรับปรุงเนื้อหา โดยพยายามให้คำตอบให้ได้ว่า วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้สูงหรือน้อยเกินไปสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับสารไม่เข้าใจคำศัพท์สำคัญหรือไม่ ผู้รับสารไม่ชอบเพลง / ฉาก / นักแสดงใด ฯลฯ

(10) การติดตามดูผลในแง่การเข้าถึง ความสนใจ ความเข้าใจ และระดับการนำไปใช้

(11) ขั้นการประเมิน ผล ในขั้นนี้เป็นขั้นตอนการประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นว่าการสื่อสารนั้นได้บรรลุเป้าหมายด้านความรู้ ทศนคติ และการลงมือปฏิบัติหรือไม่ ซึ่งขั้นนี้นับว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง

2.1.4 ผลของการสื่อสารแบบมีส่วนร่วม

1. ผลในระดับบุคคล นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในเชิงความคิด ความรู้สึก และทักษะต่าง ๆ ของสมาชิกที่ได้เข้ามามีส่วนร่วม และนำไปสู่การเกิดความมั่นใจในการใช้ชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น
2. ผลในระดับกลุ่ม ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร หรือเรื่องราวต่าง ๆ อันสามารถนำไปสู่การพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้อง
3. ผลในระดับชุมชน เป็นการเปิดพื้นที่ในการนำเสนอเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มหรือชุมชน ตลอดจนเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มต่อชุมชน สร้างความภาคภูมิใจร่วมกัน และมีความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน

2.2 ด้านนันทนาการ

ในการวิจัยเรื่อง “การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ” ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนันทนาการหลาย ๆ ประเภท เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดกิจกรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออธิบายความสำคัญของนันทนาการกว้าง ๆ ในประเด็นที่สำคัญ ๆ ต่อไปนี้

2.2.1 ความหมายของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2542 : 31-32) ได้กล่าวถึง นันทนาการ ว่า มาจากภาษาละติน Recreatio หมายถึง การทำให้สดชื่น ประวัติการแยกแยะทางนันทนาการมองว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์มีการกลับคืนมาทำงาน หรือในภาษาไทย ได้มีการบัญญัติศัพท์ขึ้นใช้ว่า “นันทนาการ” ซึ่งมีความหมายไม่ตรงกับรากฐานที่เป็นภาษาอังกฤษ จึงมีการบัญญัติขึ้นเป็น “นันทนาการ” แปลว่า การทำให้สนุกสนานรื่นเริง หมายถึง การจัดกิจกรรม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และให้ได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคล เข้าร่วมในกิจกรรมนั้น กล่าวโดยสรุป แนวคิดและความหมายของนันทนาการ พอสรุปได้ 4 ความหมายใหญ่ ๆ ดังนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Recreation) เสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้ว เกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ และสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยล้าต่าง ๆ เหล่านี้

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่าง โดยไม่มีการบังคับ แต่เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ

3. นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคม หรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมที่จะให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม โดยปกติ รัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ สวนสาธารณะ สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุด ดประชาชนคนตรีสำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ

2.2.2 ความมุ่งหมายและประโยชน์ของนันทนาการ

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2551 : 8) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตของประชากร ฉะนั้นการที่ประชากรจะได้รับการ พัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัฒนธรรม และคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสามารถตอบสนองการพัฒนาในแต่ละด้านดังกล่าวต่อไปนี้

ด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ เพื่อฟื้นฟูความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจหลังจากการทำงาน เพื่อตอบสนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์ รวมถึงสามารถส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและใจหลังการเจ็บป่วย

ด้านอารมณ์และสติปัญญา ได้แก่ ให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และรู้จักความกล้าแสดงออก นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

ด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น สร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม ฝึกให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิด ค่านิยม ประเพณี

ด้านจริยธรรมและคุณธรรม ได้แก่ ส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ส่งเสริมความรู้รักสามัคคีภายในกลุ่ม ฝึกให้มีความรอบคอบในการแสดงออกในฐานะที่เป็นผู้นำและผู้ตาม รู้จักการให้ความร่วมมือ เชื้อเพื่อผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ

นอกจากนั้นการจัดนันทนาการยังมีความสำคัญ และมีประโยชน์ เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข คือ (สุภาพร รุ่งอุดม, 2547)

1. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในแต่ละวันเราอาจจะมีเวลาว่างประมาณ 5-6 ชั่วโมง ซึ่งเวลาดังกล่าวนั้น เราสามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง
2. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เนื่องด้วยสังคมในปัจจุบัน ความเครียดสร้างปัญหาให้กับบุคคลเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นโรคจิต ดังนั้น คนที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ย่อมทำให้มีสุขภาพดี สดชื่น แจ่มใส
3. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดี โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาในการบำรุงรักษาสุขภาพ อันเป็นการสนับสนุนให้คนในสังคม รัก หมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักช่วยเหลือสังคม
4. ช่วยในการพักผ่อนจากอาการเจ็บป่วย ส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย และจิตใจ
5. กิจกรรมนันทนาการสร้างความรักและอบอุ่น ตลอดจนความเข้าใจอันดีภายในครอบครัว ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ตลอดจนระดับประเทศ
6. นันทนาการย่อมส่งเสริมให้เกิดความสุข พอใจ และทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุข อันส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข

2.2.3 การจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการนับว่ามีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะการที่มีเวลาว่าง และได้มีโอกาสทำกิจกรรมนันทนาการ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่ เป็นการปรับตัวในสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตนเอง เป็นการใช้ศักยภาพของตน และทำให้ผู้สูงอายุพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงในชีวิตได้ จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยา (Engagement Theory) ซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมได้อย่างปกติ ช่วยชะลอความเสื่อมทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ รวมถึงเพิ่มคุณค่าทางสังคมได้ การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกัน ได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความ

คิดเห็น ทำให้รู้สึกว่ามีความสุข ลดความเหงา ได้ผ่อนคลายความเครียด ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรม จะมีความรู้สึกหดหู่ จิตใจถดถอยอย่างรวดเร็ว (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2542 : 35)

2.2.4 ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ลักษณะกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมเพื่อรักษา ระดับสมรรถภาพทางกายให้คงที่ ช่วยสร้างความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ชัดความกังวล ใช้เวลาที่ไม่ยาวนานนัก ให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวอย่างอิสระ แต่ไม่ควรให้ผู้สูงอายุใช้กำลังมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมจึงควรจัดตามความสนใจและความสามารถ รวมทั้งความพอใจของผู้สูงอายุ และควรมีช่วงเวลาหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย กิจกรรมที่เหมาะสมจึงเป็นไปในรูปของกลุ่มสนใจด้านกีฬา เกม งานอดิเรก การสะสม การอ่าน การจัดกลุ่มสนทนา การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมต่าง ๆ

โรบบ (Robb. 1984 : 78) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุว่าเป็นรูปแบบการกระทำใด ๆ ที่สนใจนอกจากการทำงาน แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

(1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) เช่น การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง หรือญาติพี่น้อง เป็นต้น

(2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) เช่น การเข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา เป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม ซึ่ง เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว เป็นต้น

(3) กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary Activity) เช่น การทำงานในเวลาว่าง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัว และกิจกรรมภายในบ้าน เป็นต้น

2.3 กระบวนการละคร

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจาก หนังสือปริทัศน์ศิลปะการละคร (สไตน์ พันธุมโกมล, 2550) , เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “สุนทรียภาพในงานศิลปะการแสดง ” (ชุติมา มณีวัฒนา เปล่งขำ , 2551) , และสื่อออนไลน์จากอินเทอร์เน็ต สามารถสรุปในประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.3.1 ความเป็นมาและความหมายของการละคร

ละครเป็นกระบวนการหนึ่งที่มนุษย์ใช้ในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้เรื่องราวความเป็นไปต่างๆของประวัติศาสตร์สังคมและวัฒนธรรม โดยธรรมชาติเื้อ้อำนวยให้มนุษย์ใช้ร่างกายประกอบการเล่าเรื่อง เช่นต่อสู้อัจฉริยะ การดำเนินชีวิตของคนในสังคมสามารถถ่ายทอดการเล่าเรื่องนั้นๆ ผ่านการแสดงได้อย่างสนุกสนาน เพลิดเพลิน ภายหลังละครได้รับการพัฒนาต่อมาโดยการที่มนุษย์เลือกสรรและสร้างสรรค์รูปแบบการถ่ายทอดจินตนาการต่างๆ ผ่านทางกระบวนการสื่อสาร โดยสื่อให้มีความหมายเฉพาะ ทำให้เกิดการเข้าใจกันได้ในกลุ่มชนนั้นๆ และยังเป็นรูปแบบของความบันเทิงที่สะท้อนความโลดโผน ความสนุกสนาน ความประณีตของศิลปะและวัฒนธรรม ค่านิยมที่ตีงามดังกล่าวสมควรสืบทอดเป็นสมบัติอยู่คู่วิถีชีวิตของประชาชนทั่วไปอีกด้วย

คำว่าละคร มีความหมายตรงกับคำภาษาอังกฤษ คือ “Drama” และ “Theatre” ซึ่งต่างมีรากมาจากภาษากรีก ซึ่งแปลว่า “ฉันทะกระทำ” หรือ “ฉันทะแสดง” ซึ่งความหมายของการละคร คือ การแสดงที่จะต้องมื “เรื่องราว” ซึ่งได้เลียนแบบมาจากชีวิตมนุษย์ หรืออาจเกิดจากการสร้างสรรค์ตามจินตนาการของผู้ต่าง ซึ่งมีการจัดแสดงต่อหน้าผู้ชมอันก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างผู้แสดงและผู้ชม

2.3.2 ประเภทของการละคร

สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ ละครแนวสมจริง และ แนวไม่สมจริง

ละครแนวสมจริง (Representational Theatre - realism) จะนำเสนอถึงสิ่งที่เป็นตัวแทนของความจริง สามารถพบเห็นได้ในโลกความจริง คล้ายกับการถ่ายภาพชีวิตจริง มาสู่ละคร ดำเนินเรื่องไปตามหลักเหตุผล เป็นละครที่สะท้อน ภาพชีวิตในสังคมและความเป็นอยู่ของชุมชนออกมาเป็นเรื่องราวดังกล่าวที่ว่า "ละครคือชีวิต"

ละครแนวไม่สมจริง (Presentational Theatre – Non realism) คือการแสดงด้วยเทคนิคและวิธีการแสดง โดยไม่พยายามสร้างภาพลวงตาของความจริงให้กับผู้ชม กล่าวอีกอย่างคือ เป็นการแสดงที่เปิดเผยให้เห็นว่าละครคือละคร โดยมีชนบของละคร หรือเทคนิคทางการละคร อาทิ การใส่หน้ากาก การพากย์ การร่ายรำด้วยท่าทางที่สื่อความหมาย เป็นต้น โดยไม่จำเป็นต้องพ่วงว่าการนำเสนอั้นจะสมจริงหรือไม่ เรียกได้อีกอย่างว่า เป็นลักษณะที่จงใจแสดงให้เห็นว่า ละครคือละคร ละครไม่ใช่ชีวิต

2.3.3 องค์ประกอบของการละคร

การที่จะประกอบสร้างเป็นละครได้นั้น จำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

(1) เรื่อง เป็นสารประเภทหนึ่งที่เป็นตัวกลางในการสื่อสารแนวคิดหลักของผู้สร้างไปยังผู้ชม ดังนั้นเรื่องจึงจำเป็นต้องมีทิศทางที่ชัดเจน ไม่เล่าอย่างสะเปะสะปะ ไม่ใช่การสรุปเหมือนอย่างนิทานอีสปในตอนจบ แต่เป็นการทำให้สารเหล่านั้นแทรกซึมอยู่ในเรื่องอย่างกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียว รวมถึงขั้นตอนการดำเนินเรื่อง หรือพล็อตเรื่อง (plot) ควรมีความน่าสนใจเข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ โดยต้องพยายามสร้างความเชื่อให้เกิดขึ้น โดยเริ่มจากปูพื้น สู่จุดวิกฤต ดำเนินไปจนถึงจุดสูงสุดของเรื่อง และค่อยๆคลี่คลายลง จนกระทั่งถึงบทสรุปในตอนจบ

(2) การแสดง คือกระบวนการที่มุ่งถ่ายทอดสารไปยังผู้ชมด้วยวิธีการต่าง ๆ อาทิ การพูด การเล่าเรื่อง การร้องเพลง เป็นต้น โดยในกระบวนการนี้ สิ่งสำคัญได้แก่ “นักแสดง” ที่จะต้องเป็นตัวหลักที่จะต้องเข้าใจบุคลิกภาพของตัวละคร อีกทั้งต้องถ่ายทอดอารมณ์ และความรู้สึกของตัวละครนั้นไปยังผู้ชมให้ได้มากที่สุด ดังนั้นในเรื่องของบทบาทการแสดง นักแสดงควรมีความรู้ความเข้าใจในหลักของการแสดงที่ดีด้วย กล่าวคือ ต้องมีความเชื่อในสถานการณ์ มีความเข้าใจในตัวละคร และนักแสดงต้องคำนึงถึงรายละเอียดปลีกย่อยอื่น ๆ ทางการแสดงอีกด้วย อาทิ การใช้เสียง การเคลื่อนไหวบนเวทีของตัวละคร การมีสมาธิในการแสดง จังหวะในการแสดงที่เหมาะสม เป็นต้น

(3) ผู้ชม คือ ผู้ที่สนใจมารับชมการถ่ายทอดสารผ่านกระบวนการแสดง โดยผู้ชมทำหน้าที่เป็นผู้รับสารในกระบวนการละคร เป็นผู้รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก เรื่องราว ผ่านตัวละครจากการแสดง และจะเป็นผู้ตัดสิน วิเคราะห์สารตามระดับขีดความสามารถในการรับรู้ และความเข้าใจซึ่งอาจตรงตามจุดประสงค์ของผู้สร้างหรือเป็นคนละแนวทางของผู้สร้างก็ได้

2.3.4 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ละคร

กระบวนการในการสร้างสรรค์ละครออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

(1) ขั้นการเตรียม (Preparation) เป็นขั้นตอนในการเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้รู้จักตนเอง และรู้จักทุกคนภายในกลุ่ม สิ่งสำคัญของขั้นตอนนี้ คือ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย (Creating a Safe Environment) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนุกสนาน การเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ดูแลและผู้ฟัง และการสร้างให้เกิดการยอมรับหรือไม่มีการตัดสินขึ้น

ในกลุ่ม ประกอบด้วยการเล่นเกมส์ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดค วามผ่อนคลายและรู้สึก ปลดปล่อย กระบวนการสื่อสารจะมีทั้งการสื่อสารโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) และการ สื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด (Nonverbal Communication)

(2) **ขั้นจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ (Creation)** เป็นขั้นตอนของการ ดึงความคิด จินตนาการ และอารมณ์ความรู้สึก ากกลุ่ม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การแสดงออก การเล่าเรื่อง การใช้จังหวะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการจุดประกายความคิด สร้างสรรค์ โดยสิ่งสำคัญของกระบวนการนี้ คือ **ไม่มีความคิดใดที่ผิด** ทุกความคิดจะไม่มี การตัดสินว่าผิดหรือถูก เพราะทุกความคิดเห็นล้วนมีความสำคัญ

(3) **ขั้นการจัดทำเรื่องราว (Construction Format)** ถือว่าเป็นส่วนสำคัญ ในการนำเรื่องราวที่ได้จากการบอกกล่าวของผู้สูงอายุมาพัฒนาาร่วมกัน โดยเป็นหน้าที่ของผู้นำ กิจกรรมที่จะต้องพยายามรวบรวมข้อมูลเหล่านั้นเพื่อมาพัฒนาเป็นเรื่องราว ซึ่งขั้นตอนนี้จะ ครอบคลุมถึงการซ้อมการแสดงและการทำอุปกรณ์ประกอบการแสดง เช่น เครื่องแต่งกาย ฉาก เป็นต้น

(4) **ขั้นตอนการแสดง (Presentation)** ขั้นนี้เป็นผลสุดท้ายหลังจากที่ ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันมาตลอด การแสดงจะเป็นเป็นผลจากการคิดและความร่วมมือ ของผู้สูงอายุ ซึ่งการนำเสนอในรูปแบบละคร อาจมีรูปแบบการแสดงในแต่ละกลุ่มที่แตกต่างกัน ซึ่ง แล้วแต่การระดมความคิดของกลุ่ม ซึ่งขั้นตอนนี้ นับเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด เพราะจะทำให้ผู้ที่เข้า ชมอาจได้รับแนวคิด หรือเรื่องราวที่สะท้อนความในใจของผู้สูงอายุมาเป็นข้อมูลสำคัญเพื่อ สามารถนำไปพัฒนาความเข้าใจในผู้สูงอายุ อีกทั้งการแสดงยังสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของ ผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้นด้วย

2.3.5 คุณประโยชน์ของกระบวนการละคร

กระบวนการสร้างสรรค์ละครมีองค์ประกอบที่สามารถพัฒนามนุษย์ใน ด้านต่าง ๆ ได้อย่างครบถ้วน และหากนำไปใช้ประโยชน์จะยิ่งทำให้เกิดป ระโยชน์ต่อการเรียนรู้ อย่างแท้จริง โดยสามารถจัดหมวดหมู่แบบกว้าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้ ละครสร้างสรรค์พัฒนา จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

- กระบวนการสร้างสรรค์ละครช่วยเสริมสร้างพัฒนาทักษะการคิด
- กระบวนการสร้างสรรค์ละครช่วยเพิ่มทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น

- กระบวนการสร้างสรรค์ละครช่วยเพิ่มพัฒนาทักษะทางสังคม
- กระบวนการสร้างสรรค์ละครเสริมสร้างการมองคุณค่าเชิงบวกในตนเอง
- กระบวนการสร้างสรรค์ละครสามารถถ่ายทอดเรื่องราวที่ทำให้เราเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในสังคม และช่วยให้ตระหนักถึงปัญหาที่มีอยู่ในสังคม
- กระบวนการสร้างสรรค์ละครช่วยเสริมสร้างพัฒนาทักษะในการใช้ร่างกายและการใช้ภาษา

3. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายและความผาสุกทางใจ

3.1 ความสมบูรณ์ทางกายและสมรรถภาพทางกาย

จากการศึกษาข้อมูลเรื่องความสมบูรณ์ทางกายและสมรรถภาพทางกาย ของ อัญชลี กลิ่นนวล (2543 : 24-25) และ พนิตนันท์ โชติกเจริญสุข (2545 : 7-10) ผู้ทำการวิจัยได้สรุปความหมายของความสมบูรณ์ทางกาย และสมรรถภาพทางกายได้ดังต่อไปนี้

ความสมบูรณ์ทางกาย หมายถึง การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี สุขภาพดีเป็นภาวะที่ ปราศจากโรค สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างราบรื่น สุขภาพดีจึงเป็นรากฐานที่ดีของสมรรถภาพ ผู้มีสุขภาพดีจะสามารถฝึกซ้อมกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นจนถึงจุดสูงสุด ถ้าสุขภาพไม่ดี จะมีผลให้การฝึกซ้อมกีฬา ตลอดจนการทำงานในชีวิตประจำวันขาดประสิทธิภาพ และยังอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยขึ้นได้

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับปริมาณงานและเวลา โดยการปฏิบัติภารกิจนั้น ไม่เป็นเหตุให้เกิดความทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีก ด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเมื่อยล้าและอ่อนเพลีย

หลักการเพิ่มสมรรถภาพทางกายที่สำคัญได้แก่

1. รูปแบบการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนั้น ต้องเป็นรูปแบบที่มีการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่อง (Aerobic) ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยมีขั้นต่ำอยู่ที่ประมาณ 30 นาที

2. การเคลื่อนไหวนั้นต้องมีความหนัก (Intensity) โดยหลักการเพิ่มสมรรถภาพต้องมีความหนักอย่างน้อย 60% ของความสามารถสูงสุดของร่างกาย

3. ความถี่ (Frequency) ในการทำกิจกรรม ควรจะมีระยะเวลาการทำกิจกรรมหรือเข้าร่วมโปรแกรม 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และเป็นไปอย่างต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

3.2 ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ความผาสุกทางใจ (psychological well-being) เป็นคำที่มีความหมายทางด้านบวก ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกทางใจจะเป็นผู้ที่มีความสุข ความยินดี และมีความพึงพอใจกับชีวิต ไม่มีภาวะบีบคั้นทางจิตใจ ซึ่ง ความผาสุกทางใจนี้มีความเป็นนามธรรมสูง มีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุกโดยทั่วไป โดยมีผู้กล่าวถึงความผาสุกทางใจพอสรุปได้ดังนี้

แอนดริว และวิทเทย์ (Andrew & Withey, 1975) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจว่าประกอบด้วย ความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกด้านลบและความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งความรู้สึกด้านบวกและลบนั้นจะเป็นความรู้สึกด้านอารมณ์ ส่วนความพึงพอใจในชีวิตเป็นมุมมองในด้านของการใช้ความนึกคิด (cognitive) ในการตัดสินใจของแต่ละบุคคล

ลอร์ตัน (Lawton, 1983) กล่าวว่า ความผาสุกทางใจประกอบขึ้นด้วยความรู้สึก 4 ส่วน คือ (1) ความรู้สึกด้านลบ (negative effect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า กระวนกระวาย มองโลกในแง่ร้าย และภาวะบีบคั้นทางจิตใจที่แสดงออกทางโรคประสาท (2) ความสุข ซึ่งเป็นการประมวลความรู้สึกดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (3) ความรู้สึกด้านบวก (positive effect) เป็นการแสดงออกของอารมณ์พึงพอใจในขณะนั้น ซึ่งไม่เป็นการตัดสินใจด้วยความนึกคิดไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล (4) ความสอดคล้องระหว่างความต้องการกับความสำเร็จตามเป้าหมาย (congruence between desired and attained goals) ผู้ที่มีความผาสุกทางใจจะมีความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางด้านบวกและความรู้สึกทางด้านลบ

ไรฟ์ (Ryff, 1995) มีแนวคิดว่าความผาสุกทางใจนั้นเป็นความพึงพอใจที่สามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิตในแต่ละช่วง ประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (self-acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ความมีอิสระในตนเอง (autonomy) การเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล (personal growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) และการมีอำนาจในการจัดสิ่งแวดล้อม (environmental mastery) จากแนวความคิดของไรฟ์ ผู้ที่มีความผาสุกทางใจจะเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางจิตใจค่อนข้างสมบูรณ์ มี

ความมั่นใจในตนเอง พึ่งพอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และการประเมินความผาสุกทางใจประเมินจากเหตุการณ์ทั้งหมดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ไม่ได้ประเมินในสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

สำหรับความผาสุกทางใจตามแนวคิดของดูพาย (Dupuy, 1977 อ้างใน McDowell & Newell, 1996) นั้นเป็นความรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ประกอบด้วยความรู้สึกทางด้านบวกและลบ ถ้าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางบวกมากจะแสดงถึงการมีความผาสุกทางใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ใน 6 ด้านคือ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะสุขภาพทั่วไป ความมีชีวิตชีวา ความผาสุก การควบคุมตนเอง ซึ่ง แมคโดเวลล์ และนีเวลล์ (McDowell & Newell) เสนอความคิดเห็นว่าแนวคิดความผาสุกทางใจของดูพายนั้น สะท้อนแนวความคิดของ Kurt Lewin ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่มีความ เชื่อว่า พฤติกรรมทางจิตเป็นส่วนรวม แยกศึกษาที่ละส่วนไม่ได้ กล่าวคือพิจารณาพฤติกรรมหรือการกระทำทุก ๆ อย่างเป็นส่วนรวม เน้นในเรื่องส่วนรวมมากกว่าปลีกย่อย เฟ่งถึงส่วนทั้งหมดในลักษณะที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เช่น ในรูปของพฤติกรรมการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม การที่จะแสดงความรู้สึกออกมาในรูปใด มักเนื่องจากคุณสมบัติโดยรวมของบุคคลนั้น ๆ เช่น การที่จะแสดงความรู้สึกออกมาในรูปใด มักเนื่องจากคุณสมบัติโดยรวมของบุคคลนั้น ๆ เช่น การประสมประสานกันระหว่างความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ทักษะหรือความสามารถในการกระทำ ไม่ได้เกิดเพราะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว (กันยา สุวรรณแสง , 2540) อาจกล่าวได้ว่า ความผาสุกทางใจใน 6 ด้านนั้นเกิดจากการประมวลจากความรู้สึกในภาพรวมของบุคคลแล้ว สะท้อนออกมา ซึ่งจากแบบประเมินในแต่ละด้านของเครื่องมือสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นผล มาจากการคิดประเมินตัดสินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าทำให้เกิดอันตรายกับบุคคลมากน้อยเพียงใด ความแตกต่างในการคิดประเมินขึ้นอยู่กับ การรับรู้กระบวนการคิดตัดสินของแต่ละบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง (Salzman & Lebowitz, 1991) โดยบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะของความรู้สึกที่เครียด หงุดหงิด กลัว หวั่นวิตกและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งจากลักษณะการประเมินความวิตกกังวลของดูพาย ประเมินเกี่ยวกับอาการกระสับกระส่าย ความตึงเครียด ความเครียด แรงกดดัน ว้าวุ่นใจ ความกังวลใจ ซึ่งจากการแบ่งระดับความวิตกกังวลของเพปพลา (Peplau, 1979 อ้างใน Stuart & Sundeen, 1995) ที่แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 6 ระดับ คือ ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวล ระดับปกติ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับรุนแรง และระดับตกใจกลัว พบว่าจากข้อคำถามจัดได้ว่าตามถึงความรุนแรงในระดับปานกลางถึงรุนแรง ในวัยสูงอายุ ความ วิตกกังวลเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความผาสุกทางใจเนื่องจากการลดลงของบทบาททางสังคม ทำให้มีเวลารว่างมากขึ้น

ประกอบกับบุตรหลานเจริญเติบโตขึ้น ซึ่งจากประสบการณ์การดำเนินชีวิตของตนเองที่ผ่านปัญหาอุปสรรคมาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ของตนเอง ส่วนใหญ่เป็นความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งเป็นความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงขับให้บุคคลตื่นตัวกระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา สอดคล้องกับการศึกษาของวชิราภรณ์ สมนวนศ์ (2536) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งส่งผลให้มีความผาสุกทางใจสูง

2. ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะที่จิตใจหม่นหมอง หดหู่ เศร้า รวมถึงความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต่ำหนืดตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ซึ่งส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับ การสูญเสีย ระดับความรุนแรงที่เกิดขึ้นสามารถจำแนกออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับแรกเป็นภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ มีลักษณะของภาวะอารมณ์ที่ไม่สดชื่น จิตใจหม่นหมอง ซึ่งอาจเกิดเป็นครั้งคราวเมื่อมีเหตุการณ์เช่น การสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของที่มีค่า เมื่อพ้นระยะนี้แล้ว สามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติได้ ระดับที่ 2 ระดับปานกลาง เป็นภาวะที่อารมณ์รุนแรงกว่าระดับต่ำ ประสิทธิภาพการทำงานลดลงกว่าเดิม ซึ่งอาจกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติภารกิจในแต่ละวัน แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ระดับที่ 3 ระดับรุนแรง เป็นภาวะอารมณ์ที่มีความเศร้าย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด เช่น ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้ มีอารมณ์เพื่อฝัน หลงผิด ประสาทหลอน (สถาบันสุขภาพจิต, 2536) จากข้อคำถามด้านภาวะความซึมเศร้ามักถามเกี่ยวกับอารมณ์เสียใจ อารมณ์เศร้าหมอง ไม่สดชื่น หมดกำลังใจ ท้อแท้ ไร้ความหวังว่ารอบกวนการทำงานหรือไม่และเป็นบ่อยเพียงใด ซึ่งจะเป็นภาวะซึมเศร้าระดับอ่อนถึงปานกลาง ในผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจทั้งสิ้น ผู้สูงอายุที่ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ไม่ดี ทำให้มีปัญหาจิตใจตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น (ชัดเจน จันทรพัฒน์, 2543)

3. ภาวะสุขภาพทั่วไป จากแนวคิดของคูพายที่จัดภาวะสุขภาพเป็นด้านหนึ่งของความผาสุกทางใจ อาจเนื่องมาจากการทำงานของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน โดยความเจ็บป่วย ความผิดปกติของร่างกาย ความเจ็บปวด ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อจิตใจโดยตรง หรือทำให้จิตใจมีความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งล้วนทำให้มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามร่างกายไปด้วย

4. ความมีชีวิตชีวา เป็นความรู้สึกที่มีพลังกระตุ้นกระชวย มีขวัญและกำลังใจ สนใจการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย หรือหมดแรงหมดพลัง กลางคืนนอนหลับ พักผ่อน ได้อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่น

5. ความผาสุก เป็นความรู้สึกว่าชีวิตมีความสุข มีความพึงพอใจกับชีวิต ซึ่งเป็น สิ่งที่บ่งบอกถึงความรู้สึกด้านบวก ในวัยสูงอายุซึ่งเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ในชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ และเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ความผาสุกจึงอาจเกิดหลายประการ เช่น การประสบความสำเร็จ ในชีวิต การมีครอบครัวที่อบอุ่น บุคคลในครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียวกันช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน และเมื่อตนเองไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้มีความมั่นใจว่าบุตรหลานจะคอยดูแล ซึ่ง ความผาสุกในผู้สูงอายุนี้ ผู้สูงอายุมักมีความรู้สึกว่าในปัจจุบันเป็นช่วงชีวิตที่ดีแล้ว

6. การควบคุมตนเอง เป็นการควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์และความรู้สึก ของตนเองให้มีความมั่นคง ทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้การ มีความเครียด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตลดลง ในวัยสูงอายุ การ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การที่ต้องออกจากงาน สูญเสียบทบาททางสังคม การเข้าใจถึงการ เปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวได้ ทำให้สามารถ ควบคุมอารมณ์ให้มีความรู้สึกที่มั่นคง มั่นใจในตนเอง ซึ่งจากลักษณะคำถามของดูพาย ผู้ที่ สามารถควบคุมตนเองได้จะมีความรู้สึกด้านบวก

จากแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าบุคคลจะมี ความรู้สึกใน 2 ลักษณะ คือ ความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ โดยความรู้สึกด้านบวกเป็นความรู้สึก ที่มีความสุข มีพลังกระตุ้นกระชวย กระตือรือร้น ส่วนความรู้สึกด้านลบ เป็นความรู้สึกวิตกกังวล กลัว โกรธ กระสับกระส่าย และผู้ที่มีความผาสุกทางใจเป็นผู้ที่มีความรู้สึกด้านบวกสูงและมีความ ความรู้สึก ด้านลบต่ำ ซึ่งจากแนวคิดของดูพายที่สะท้อนความรู้สึกด้านบวกและลบออกมาเป็น ความรู้สึกใน 6 ด้าน คือ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะสุขภาพทั่วไป ความมีชีวิตชีวา ความ ผาสุก และการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินสภาพจิตใจที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ที่ ส่งผลต่อความผาสุกทางใจ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศิริลักษณ์ จันทร์น้อย (2529) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุ ในอำเภอบางบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยการสัมภาษณ์ พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญมากที่สุดและสูงเป็นอันดับแรก คือ กิจกรรมเกี่ยวกับสาธารณสุข รองลงมาคือ กิจกรรมเกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรม ด้านงานรื่นเริงตามเทศกาล และร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นอันดับสุดท้าย

ฉันทนา กาญจนพจน์ (2530) ได้ศึกษาความสัมพันธ์อัตมโนทัศน์ (ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ และค่านิยม) กับการมีกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและบทบาทในสังคมมากมีอัตมโนทัศน์ในทางบวกคือ มีความพึงพอใจในชีวิตมาก

พุดตินันท์ เหลืองไพบูรณ์ (2530) ศึกษาการจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่สามารถตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ กิจกรรมด้านการพัฒนาสังคม กิจกรรมด้านการศึกษานอกสถานที่กิจกรรมด้านการฝึกหัดอาชีพ ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ได้แก่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นครูสอนพิเศษการประพันธ์บทเพลงและนิยาย การออกแบบตกแต่งเสื้อผ้า เป็นต้น

ศรียรรณ ต้นสิริ (2535) ทำการวิจัยเรื่องผลของการทำ กลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาระเนเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาพบว่า การใช้กิจกรรมในลักษณะของกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีภาวะความซึมเศร้าน้อยลงและมีความสุขได้ในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

นันทวัน ใจกล้า (2536) ทำการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านจันทบุรี จำนวน 71 คน พบว่า ปัจจัยต่างๆ เช่น วัย สุขภาพ ระดับการศึกษา ความสนใจส่วนตัวและความต้องการ มีผลในการตัดสินใจเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในระดับที่มากขึ้นหรือน้อยลง

รุ่งทิพา เฉลิมกานนท์ (2537) ศึกษาความต้องการร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลรามาริบัติ ศึกษากับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไปจำนวน 87 ราย โดยการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุต้องเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ

สติปัญญา อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกาย ได้แก่ การตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกายประเภทยืดเส้นยืดสาย โยคะ แอโรบิกด้านซ์ กิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตใจ ได้แก่ การปฏิบัติที่เกี่ยวกับศาสนา การสวดมนต์ใส่บาตร นั่งสมาธิ และทัศนศึกษาโดยเฉพาะสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา กิจกรรมพัฒนาสติปัญญา ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่าประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ความรู้เทคโนโลยีที่ใหม่ ๆ และเกี่ยวกับบันเทิง กิจกรรมพัฒนาด้านสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือเพื่อน ช่วยเหลือสังคม การช่วยงานอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยศร (2540) ทำการวิจัยโดยใช้กิจกรรมโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพและความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมทำให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุหญิงนั้น มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์ (2541) ศึกษาประเมินผลโครงการนำร่องการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษาผู้สูงอายุในจังหวัดขอนแก่น สุพรรณบุรี เชียงใหม่ และกรุงเทพมหานคร จำนวน 987 คน โดยการสอบถาม พบว่า กิจกรรมที่จัดบริการ และเห็นว่า เป็นประโยชน์มากที่สุดเรียงตามลำดับดังนี้คือ กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ร้อยละ 30.5 การอบรม ร้อยละ 14.3 กิจกรรมเสริมรายได้ ร้อยละ 13.6 กิจกรรมกายภาพบำบัด ร้อยละ 10.9

รุจิรา สุภาษา (2542) ได้ทำการศึกษาในระดับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการสร้างสื่อ ซึ่งพบว่าการมีส่วนร่วมของประชาชนในการสร้างสื่อแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1.ระดับผู้รับสาร คือเป็นผู้รับสาร เช่น กระบวนการอบรม ประชุม 2. ระดับผู้ผลิต คือเป็นทั้งผู้สร้างและบริโภคสื่อใน 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนก่อนผลิต ขั้นตอนระหว่างการผลิต และขั้นตอนหลังการผลิต 3. ระดับผู้วางแผน คือการวางแผนระดับองค์กร

จีราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2543) ศึกษาเรื่องความต้องการการบริการด้านสวัสดิการและนันทนาการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ เขตภาคเหนือ อ ด้วยวิธีการประเมินจากแบบสอบถาม พบว่า กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36 ส่วนลำดับรองลงมา คือกิจกรรมที่เสริมรายได้ คิดเป็นร้อยละ

กฤษณา บุญรอด (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและแยกเพศอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านศึกษาประเพณี วัฒนธรรม และอารยธรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งโดยรวมและแยกเพศ

นริภัทร ผิวพอใช้ (2547) ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการจัดโปรแกรมการศึกษาในครอบครัว พบว่า ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อ การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาด้านสุขภาพไม่เอื้ออำนวย เช่น สายตาฝ้าฟาง ไม่สามารถนั่งหรือยืนนานได้ หรือบางรายอาจมีจิตใจที่รู้สึกเดียวดายหรืออ้างว้าง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมจึงต้องคำนึงถึงข้อจำกัดด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

ระวี สัจจโสภณ (2551) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุในสถาน สงเคราะห์ ซึ่งพบว่า การจัดกิจกรรมหรือรูปแบบการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุนอกจากจะต้องให้ ความเพลิดเพลินแล้ว ยังต้องสามารถเสริมสาระสองด้าน อันได้แก่ ด้านเนื้อหาความรู้ (Instrumental) และด้านการแสดงออก (Expression) รวมถึงศึกษาความต้องการทางกายภาพในการ ทำกิจกรรม การรับสื่อหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับสภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุเอง เช่น พื้นที่ในการทำกิจกรรมต้องไม่ลาดชันขรุขระ อุปกรณ์ที่นำมาใช้ต้องไม่ใช้ความรู้ทางเทคโนโลยี เกินไป หรือแม้แต่เอกสารที่นำมาแจกต้องใช้ตัวหนังสือขนาดใหญ่ เป็นต้น

งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคเคลแลนด์ (Maclelland, 1979:135-138) ทำการวิจัยกับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 70-75 ปี ที่ทำแบบทดสอบแล้วพบว่าอยู่ในภาวะที่มีความเครียด ด้วยการใช้สื่อประเภทดนตรี ผลการวิจัยพบว่าการใช้สื่อประเภทดนตรีสามารถปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ พัฒนา อารมณ์สุข และลดความวิตกกังวลได้

มาร์คิเดส และมาร์ติน (Markides & Martin, 1979) ศึกษาพบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนาย ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุดคือ กิจกรรมและสุขภาพและผู้มีกิจกรรมทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนี้แล้วยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์มี อารมณ์ร่าเริงน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายอ่อนแอ และผู้สูงอายุที่สูญเสียบทบาทและมี กิจกรรมในสังคมน้อยจะมีอัตมโนทัศน์ทางลบ ความพึงพอใจในชีวิตจะลดลงด้วย

แมคเคลแลนด (Macclelland, 1979 อ้างใน กัลยาณี เจนอนุศาสตร์ , 2542) ทำการวิจัยโดยใช้ดนตรีบรรเลงในการบำบัดผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ที่มีความวิตกกังวลในระดับมากจำนวน 10 คน ซึ่งพบว่าหลังจากการใช้ดนตรีบรรเลงในการบำบัด ผู้สูงอายุเริ่มมีระดับวิตกกังวลที่ลดลงในสัปดาห์ที่ 2 และได้ผลมากที่สุดที่สัปดาห์ที่ 6

แฮริส และคณะ (Ebersole & Hess. 1982 : 137 ; อ้างใน Harris and Associated. 1977) ได้ทำการสำรวจการร่วมกิจกรรมในผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ 47% ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน 30% ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ 36% อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ 31% ใช้เวลานั่งเฉย ๆ และคิด 26% มีการร่วมกิจกรรมนันทนาการและงานอดิเรก 25% ใช้เวลาเดินเล่น

บีล (Beal. 1986) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของการเดินรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหวต่อการปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย” เพื่อแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเช้าจันหะของกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ ปรากฏว่า ช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดันในผู้สูงอายุ โดยใช้กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีอายุระหว่าง 60-81 ปี จำนวน 25 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าไม่ช่วยลดแรงกดดันและไม่เพิ่มความพอใจของชีวิต เนื่องจากมีตัวแปรอื่น ๆ จึงต้องนำมาพิจารณาแนวทางในการทำวิจัยต่อไปในอนาคตซึ่งคาดการณ์ว่า การแสดงท่าทางเดินรำจะถูกรวมเข้าเป็นแกนนำการเคลื่อนไหว

บัทเลอร์ (Butler, 1988) ได้ทำการวิจัยด้วยวิธีการตอบแบบสอบถาม ซึ่งผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ที่เน้นการแสดงออกของผู้สูงอายุจะสามารถช่วยลดระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังช่วยให้มีสติในการควบคุมตนเองได้มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

มิลเลอร์ (Miller, 1995) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุจำนวน 6 คน พบว่ามีปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิต คือ การมีนันทนาการต่าง ๆ และการพักผ่อน ผู้สูงอายุให้ความเห็นว่าการมีกิจกรรมนันทนาการทำให้ไม่มีเวลาร่างมากเกินไป และผู้สูงอายุบางส่วนที่ได้ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานาน มีความคิดเห็นว่าการมีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวร่างกาย และจิตใจเข้าด้วยกัน ในขณะที่กิจกรรมนันทนาการช่วยเหลือสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้คุณค่าในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจ รวมทั้งการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิต

กิล วิลเลียมส์ บุตกี และคิม (Gill, Williams, Butki & Kim ,1997) ทำการศึกษาหญิงสูงอายุ 130 รายพบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย และการปฏิบัติกิจวัตรอื่น ๆ

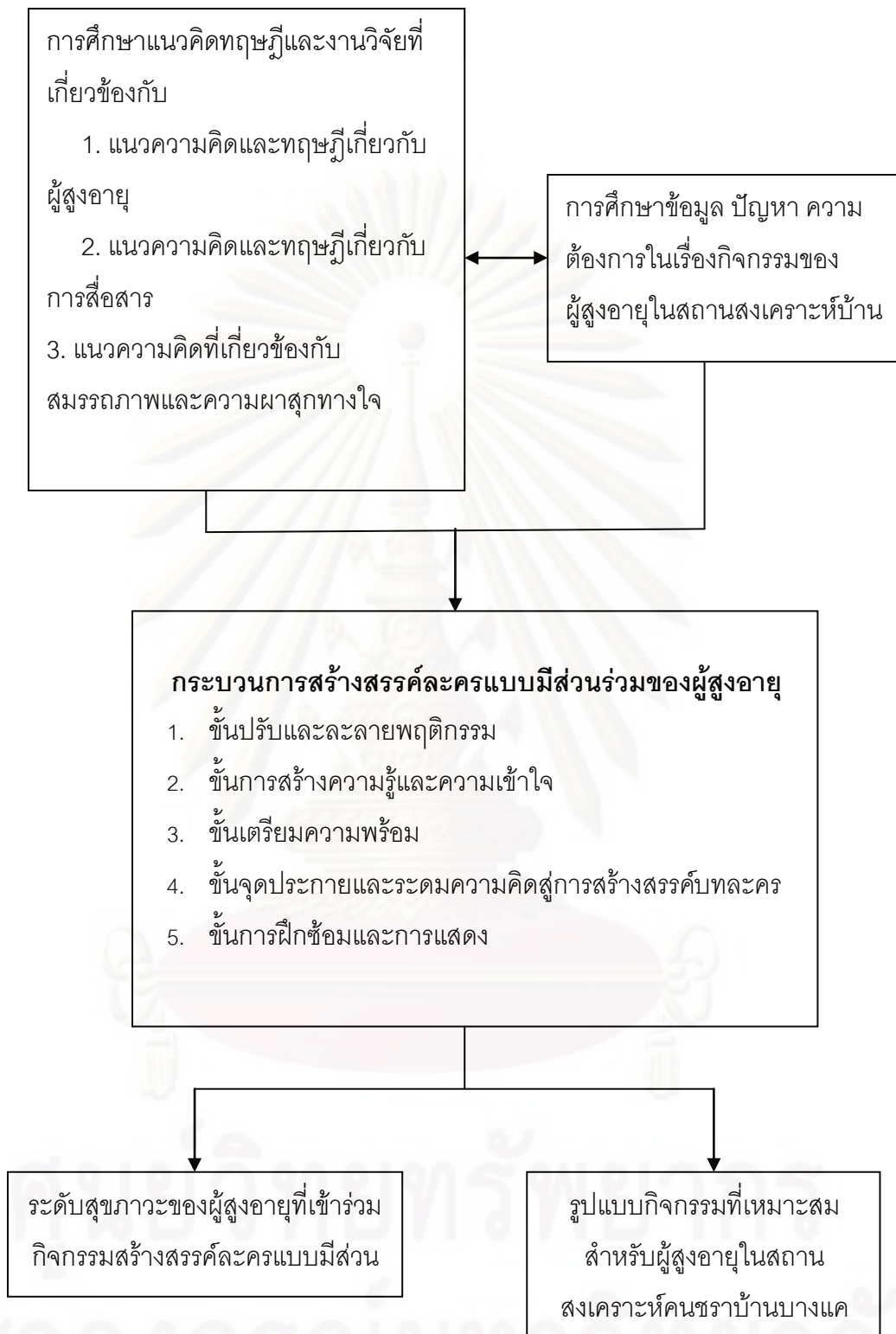
บอลลิน (Bollin, 1998) ได้ทำการวิจัยเรื่องกิจกรรมนันทนาการกับการลดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ กับชายวัย 89 ปี ที่มีอาการซึมเศร้า ผลการศึกษาพบว่า ความซึมเศร้านั้นลดลงและผู้สูงอายุมีความรู้สึกสดใสขึ้น ภายหลังจากศึกษาในสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งเป็นผลจากการใช้กิจกรรมนันทนาการบำบัด

สจวร์ต (Stewart, 1999 อ้างใน ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548: 66) ได้ทำการสอบถามผู้สูงอายุจำนวน 202 คน ถึงรูปแบบกิจกรรมที่สามารถตอบสนองของความต้องการทางด้านต่าง ๆ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ร้อยละ 84 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เห็นว่ากิจกรรมที่มีรูปแบบส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงออก เช่น การเดินรำ การสนทนากลุ่ม สามารถลดระดับความตึงเครียด และความวิตกกังวลให้รู้สึกผ่อนคลายได้

สำหรับงานวิจัยทางการสร้างสรรคฺ์ละครนั้น พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ จะพบในกลุ่มเด็กปฐมวัย และไม่พบในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอในประเด็นประโยชน์ของการสร้างละครสร้างสรรคฺ์ อันสามารถนำมาเป็นแนวทางและประโยชน์ในการสร้างสรรคฺ์ละครสำหรับผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

ชมิคท์ เอลลิซ่า และ คาทรี (Schamidt, Elissa and Katy, 1975 : 111-114) ได้ทำการศึกษาเรื่องละครสร้างสรรคฺ์และความคิดสร้างสรรคฺ์ โดยทำการทดลองกับเด็กอนุบาล 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองจำนวน 31 คน ด้วยการใช้กิจกรรมการละคร และกลุ่มควบคุมซึ่งมีจำนวนนักเรียนเท่ากันด้วยวิธีการเรียนเช่นปกติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนสูงกว่าในการทำแบบทดสอบด้านความคิดสร้างสรรคฺ์ 2 ฉบับ คือ ด้านคำพูด และด้านการสังเกต

ไรท์ (Wright. 1972 : 1876-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของละครสร้างสรรคฺ์ที่มีผลต่อการรับรู้ของบุคคล โดยมุ่งศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้กิจกรรมละครสร้างสรรคฺ์ในการสร้างความเห็นอกเห็นใจและความสามารถในการสวมบทบาท ได้ทำการทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลปรากฏว่า เด็กที่เรียนโดยใช้กิจกรรมละครสร้างสรรคฺ์มีทักษะการสวมบทบาทได้ดีขึ้น



ภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสหวิธีการ คือ ใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ทั้งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ช่วงเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม และหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม และใช้ ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ในการประเมินผลทางสุขภาวะโดยใช้แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย และแบบประเมินความผาสุกทางใจ รวมทั้งแบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบกิจกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการทำวิจัยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งกลุ่มประชากรเป้าหมายของผู้วิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุชาย และหญิง อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จำนวน 15 คน และเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยสมัครใจ จำนวน 12 ครั้ง รวมระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัยทั้งสิ้น 6 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ

1. โปรแกรมกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม โดยนำมาพัฒนาและปรับให้เข้ากับความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค

2. แบบประเมินสุขภาวะ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปและสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนา โรคประจำตัว ค่าความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ

2.2 แบบประเมินความผาสุกทางใจ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยเรียบเรียง และดัดแปลงมาจากแบบประเมินความผาสุกโดยทั่วไปของดูพาย (Dupuy, 1977 อ้างใน McDowell & Newell, 1996) มีจำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

2.2.1 ด้านความวิตกกังวล จำนวน 4 ข้อ

2.2.2 ด้านความซึมเศร้า จำนวน 3 ข้อ

2.2.3 ด้านความผาสุก จำนวน 3 ข้อ

2.2.4 ด้านการควบคุมตนเอง จำนวน 3 ข้อ

2.2.5 ด้านภาวะสุขภาพทั่วไป จำนวน 2 ข้อ

2.2.6 ด้านความมีชีวิตชีวา จำนวน 3 ข้อ

แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ตอน ตอนที่ 1 ประกอบด้วยข้อคำถาม 14 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็นข้อคำถามด้านบวก 7 ข้อ และด้านลบ 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า 6 ระดับ (0-5 คะแนน) ตอนที่ 2 ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ แบ่งเป็นข้อความที่มีความหมายด้านบวก 2 ข้อ และด้านลบ 2 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเชิงเส้นตรง จาก 0-10 คะแนน โดยดูพายได้แนะนำให้นำคะแนนทั้ง 2 ส่วนมารวมกัน จะได้คะแนนอยู่ในช่วง 0-110 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงแสดงถึงความผาสุกทางใจยิ่งมาก นอกจากนี้ดูพายได้แบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (Dupuy, 1977 อ้างใน McDowell & Newell, 1996) ดังนี้

0-60	คะแนน	หมายถึง	มีความผาสุกทางใจระดับต่ำ
61-72	คะแนน	หมายถึง	มีความผาสุกทางใจระดับปานกลาง
73-110	คะแนน	หมายถึง	มีความผาสุกทางใจระดับสูง

3. แบบประเมินความพึงพอใจในแต่ละกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยแบ่งรูปแบบการประเมินเป็น 2 ช่อง คือ ชอบในกิจกรรม ไม่ชอบในกิจกรรม

4. แบบประเมินความเหมาะสมในการกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบ่งรูปแบบการประเมินเป็น 2 ช่อง คือ กิจกรรมมีความเหมาะสม และ กิจกรรมไม่มีความเหมาะสม

5. แบบสัมภาษณ์เจาะลึก สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีแนวคำถามดังนี้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม – ท่านคิดว่าในช่วงนี้ ท่านมีความสุขหรือไม่ พร้อมให้เหตุผลประกอบสั้น ๆ

หลังเข้าร่วมกิจกรรม – ระหว่างที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรม จนถึงเสร็จสิ้นกิจกรรม ระดับความสุขเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร พร้อมให้เหตุผลประกอบสั้น ๆ

การควบคุมคุณภาพเครื่องมือ

โปรแกรมกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบโปรแกรมไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ช่วยตรวจสอบความถูกต้อง และความตรงของเนื้อหาของรูปแบบการจัดกิจกรรม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

แบบประเมินความพึงพอใจในแต่ละกิจกรรมที่เข้าร่วม

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความพึงพอใจในแต่ละกิจกรรมไปให้ อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ช่วยตรวจสอบความถูกต้อง และความตรงของเนื้อหา แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

แบบสัมภาษณ์เจาะลึก

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์เจาะลึกไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการโดยยึดหลักพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้วิจัยแนะนำตัวและชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบเป็นลายลักษณ์อักษรถึงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลที่ได้จะถือเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมทั้งจะนำไปประโยชน์ไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น ระหว่างการตอบแบบสอบถามหรือการสัมภาษณ์หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัยก็สามารถออกจากกรวิจัยได้ก่อนที่กรวิจัยจะเสร็จสิ้นลง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการดังนี้

3.1 ขออนุญาตฝ่ายสวัสดิการสังคมของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค เพื่อเข้าไปทำการวิจัยในหัวข้อ “การสร้างสรรค์ละครของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะในสถานสงเคราะห์คนชรา”

3.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และขอความร่วมมือในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และตอบแบบประเมินความผาสุกทางใจ

3.3 ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการจัดกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 12 ครั้งเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ โดยผู้วิจัยได้แบ่งระยะเวลาในการดำเนินงานเป็น 3 ช่วง คือ

(1) ระยะเวลา 1 สัปดาห์แรกก่อนเริ่มกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจะเข้าไปศึกษา พูดคุย สัมภาษณ์ เพื่อแลกเปลี่ยนทัศนคติกับผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย และผู้ดูแลผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์ในการปรับกิจกรรมที่จะนำมาใช้ให้มีความเหมาะสม รวมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

(2) เดือนมกราคม (4 สัปดาห์) ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในสถาน สงเคราะห์คนชรา โดยผู้สูงอายุจะได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 3 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ ในวันจันทร์ , พุธ และวันศุกร์ เวลา 13.00 – 14.30 น.

(3) ระยะเวลาไม่เกินหนึ่งสัปดาห์หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจะเข้าไป พูดคุย สัมภาษณ์ ผู้สูงอายุที่ เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ดูแลในสถานสงเคราะห์คนชราอีกครั้ง รวมถึงทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปวิเคราะห์ประเมินผลต่อไป

3.4 ผู้วิจัยนำผลทั้งหมดไปประเมินวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทำการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินทางด้านสุขภาพจะ ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

4.1.1 ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย

4.1.2 วิเคราะห์แบบประเมินความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความผาสุกทางใจระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่า t (t -test) แบบ t -dependent ที่ระดับนัยสำคัญ .05

4.2 ข้อมูลจากการประเมินความพึงพอใจในแต่ละกิจกรรม โดยแบ่งเป็นส่วนที่เป็นมาตรคะแนน นำมาหาค่าสถิติ โดยใช้ค่าร้อยละ สำหรับส่วนที่เป็นข้อเสนอแนะและความเห็น ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

4.3 ข้อมูลจากแบบประเมินความเหมาะสมในการกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งเป็นส่วนที่เป็นมาตรคะแนน นำมาหาค่าสถิติ โดยใช้ค่าร้อยละ สำหรับส่วนที่เป็นข้อเสนอแนะและความเห็น ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis)

4.4 ข้อมูลที่บันทึกจากเอกสาร การสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์และแบบประเมินที่แปรผลแล้ว นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา” ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายวิธีการ และศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์ ศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณโดยวิธีการวิเคราะห์ผลจากโปรแกรมสำเร็จรูป และด้วยวิธีการพรรณนา ซึ่งขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ตอนที่ 2 ทศนคติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำ ไปสู่การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

ตอนที่ 3 การพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา และการประเมินผล

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ผลในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ผลของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมที่มีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

5.1 เปรียบเทียบผลข้อมูลสุขภาพทางกาย ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

5.2 เปรียบเทียบผลข้อมูลสุขภาพทางใจ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

5.3 ผลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

5.4 ผลจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุที่พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา นั้นมีประมาณ 200 คน (ศูนย์พัฒนาจิตสวัสดิการสังคมบ้านบางแค, 2551) ซึ่งแบ่งเป็นประเภทสามัญ คืออยู่โดยไม่เสียค่าบริการ ประเภทเสียค่าบริการเป็นรายเดือน และประเภทพิเศษ ซึ่งผู้สูงในทุกระเภท สามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่สถานสงเคราะห์คนชราจัดให้อย่างเท่าเทียม เช่นเดียวกับในการดำเนินงานวิจัยเรื่องการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยเจ้าหน้าที่ทางสถานสงเคราะห์อาสาเป็นผู้ประชาสัมพันธ์ข่าวสารให้กับผู้สูงอายุ และหากผู้สูงอายุท่านใดสนใจก็จะมาฟังรายละเอียดการเข้าร่วมกิจกรรมตามวันที่ได้นัดหมาย ซึ่งปรากฏว่าในวันที่ทำการนัดหมายนั้น มีผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมนี้โดยตรงจำนวน 10 คน ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุยังไม่ตรงตามเป้าหมายที่วางไว้ คือ 15 คน ดังนั้นเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์คนชรา จึงได้ทำการคัดเลือกผู้สูงอายุเพิ่มเติมให้อีกจำนวน 5 คน รวมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้จำนวน 15 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการ สร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ในการพัฒนากิจกรรมในการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม โดยข้อมูลทั่วไปเหล่านั้นประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส ระยะเวลาที่พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา และการมีโรคประจำตัว ซึ่งสามารถวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปได้ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	4	26.67
หญิง	11	73.33
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมด้วยความสมัครใจ โดยจำแนกตามเพศ พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 15 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 และเป็นเพศชาย 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 โดยปัจจุบันอยู่ในความดูแลของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุนบ้านบางแค

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของช่วงอายุผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ช่วงอายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
60 – 69 ปี	3	20.00
70 – 79 ปี	9	60.00
80 ปีขึ้นไป	3	20.00
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละซึ่งจำแนกตามอายุของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ช่วงอายุที่พบมากที่สุดคือ 70-79 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 สำหรับช่วงอายุ 60-69 ปี และ 80 ปีขึ้นไป นั้นมีจำนวนเท่ากัน คือ ช่วงอายุละ 3 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละแสดงระดับการศึกษาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้เข้ารับการศึกษ	3	20.00
ระดับประถมศึกษา	6	40.00
ระดับมัธยมศึกษา	2	13.33
อนุปริญญา	1	6.67
ปริญญาตรีขึ้นไป	3	20.00
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.3 แสดงระดับการศึกษาของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากได้รับการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 6 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมานั้นมีจำนวนเท่ากันในสองช่วงคือ ไม่ได้เข้ารับการศึกษ ในโรงเรียน และจบการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีจำนวนช่วงละ 3 คน หรือคิดเป็น ร้อยละ 20.00 ผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 และผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับอนุปริญญา มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละแสดงสถานภาพการสมรสของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	5	33.33
สมรส	9	60.00
หย่าร้าง	1	6.67
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.4 แสดงสถานภาพการสมรสของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ไม่ได้สมรส จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ หย่าร้าง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละแสดงระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ช่วงระยะเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
0-2 ปี	2	13.33
2-5 ปี	7	46.67
5 ปีขึ้นไป	6	40.00
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.5 แสดงระยะเวลาที่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้พำนักอยู่ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 46.67 หรือคิดเป็นจำนวน 7 คน พำนักอยู่ ณ สถานสงเคราะห์นี้เป็นระยะเวลาที่อยู่ในช่วง 2-5 ปี รองลงมาคือ พำนักอยู่มากกว่า 5 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และพำนักอยู่เป็นเวลาน้อยกว่า 2 ปี จำนวน 2 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 13.33

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละแสดงการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ประเภท	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีโรคประจำตัว	6	40.00
ไม่มีโรคประจำตัว	9	60.00
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 4.6 ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม สามารถแบ่งเป็นผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวเลย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และผู้ที่มีโรคประจำตัว 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละแสดงประเภทโรคประจำตัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม (ผู้สูงอายุ 1 คน สามารถมีโรคประจำตัวได้มากกว่า 1 โรค)

ประเภทโรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความดันโลหิตสูง	3	37.50
โรคข้อและกระดูก	2	25.00
โรคเบาหวาน	2	25.00
โรคหัวใจ	1	12.50

จากตารางที่ 4.7 ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ที่มีโรคประจำตัวนั้น สามารถแบ่งกลุ่มประเภทของโรคประจำตัวได้เป็น ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 มีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25 เป็นโรคเบาหวาน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และเป็นโรคหัวใจ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ตอนที่ 2 ทักษะคิดเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

ส่วนหนึ่งในกระบวนการวิจัยเรื่องการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมนั้น คือการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปสังเกตการณ์การใช้ชีวิตและการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ตลอดจนได้พูดคุยกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสอบถามถึงรูปแบบกิจกรรมที่ชอบ และสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อสัมภาษณ์เรื่องทัศนคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ และรูปแบบของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุคิดว่ามีความเหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง โดยมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

การจัดกิจกรรมในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุนั้น ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้เกณฑ์ด้านของศักยภาพในการช่วยเหลือตนเอง เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ปานกลาง และกลุ่มที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ซึ่งผู้สูงอายุใน 2 กลุ่มแรกนั้นจะได้รับโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์จัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนั้น และจากองค์การเอกชนภายนอกมากกว่าในกลุ่มหลัง โดยกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยขอสรุปภาพรวมจากการสังเกตการณ์ ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่จัดโดยศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุนั้น

1. ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00 – 11.00 น. กิจกรรมอาชีพบำบัด

กิจกรรมอาชีพบำบัด หรือเรียกง่าย ๆ ว่า กิจกรรมงานฝีมือ เป็นกิจกรรมอิสระที่ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้ แบ่งเป็น งานประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ งานประดิษฐ์ต่างๆ เช่น บัตรอวยพร งานถักโครเชต์ งานเครื่องหอม เช่น การบูร บุนงา และงานประดิษฐ์ของที่ระลึกเนื่องในโอกาสต่าง ๆ โดยวัตถุประสงค์สำคัญของกิจกรรมนี้ก็เพื่อการสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงที่อยู่ในกลุ่มสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี

2. วันอังคารที่ 3 ของเดือน เวลา 13.00 – 14.00 น. กิจกรรมฟังธรรมะเสียงตามสาย

กิจกรรมฟังธรรมะเสียงตามสาย เป็นกิจกรรมที่ทางศูนย์จัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนั้น ได้เชิญวิทยากรจากพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ มาบรรยายธรรมะเสียงตามสายให้ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ได้รับฟัง โดยความสนใจ ซึ่งจะพบว่ากลุ่มที่มาฟังส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี และกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้ในระดับปานกลาง ส่วนในกลุ่ม

ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ที่มาเข้าร่วมฟังโดยการนำพาของเจ้าหน้าที่ พบว่ามีเพียง 1 – 2 คน เท่านั้น

3. วันศุกร์ที่ 4 ของเดือน เวลา 10.00 – 17.00 น. กิจกรรมการตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพนั้น ทางศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค ได้รับความอนุเคราะห์จากมูลนิธิปอเต็กตึ๊ง จัดหน่วยแพทย์ เคลื่อนที่ส่งเคราะห์ชุมชน โดยบริการตรวจสุขภาพทั่วไปแก่ผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า กิจกรรมนี้ ผู้สูงอายุทุกกลุ่มให้ความสนใจในการเข้าร่วม ซึ่งแสดงถึงความใส่ใจต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเอง

กิจกรรมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชนภายนอก

ในช่วงระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตการณ์การจัดกิจกรรมที่จัดโดยหน่วยงานเอกชน ภายนอก ส่วนใหญ่พบว่า

1. เป็นกิจกรรมจัดเลี้ยงอาหารกลางวันให้กับผู้สูงอายุ เนื่องในโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันครบรอบงานต่าง ๆ เป็นต้น โดยมีทำให้ผู้สูงอายุได้มีการร่วมร้องเพลง เต้นรำ และกล่าวอวยพร
2. เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และฟื้นฟูสุขภาพทางใจ เช่น การเล่นเกม นันทนาการ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเต้น และออกกำลังกาย เป็นต้น
3. เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ เช่น ทางโรงเรียนจัดให้นักเรียนเข้ามาเยี่ยมเยียนและพูดคุยกับผู้สูงอายุในศูนย์ฯ เป็นต้น

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามอัธยาศัย

เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกที่จะปฏิบัติตามความสนใจ ความต้องการ ความพร้อม และศักยภาพของตนเอง เช่น การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ การออกกำลังกาย การเดินเล่น การอ่านหนังสือนิยาย และการนอนหลับพักผ่อน เป็นต้น

การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ประมวลผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยเชิงสอบถามและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ภาพรวมของการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

จากคำถามที่ผู้วิจัยถามผู้สูงอายุว่า “กิจกรรมอะไรที่ผู้สูงอายุมักทำในเวลาว่าง และกิจกรรมใดที่ผู้สูงอายุยินดีจะเข้าร่วมด้วยเมื่อมีโอกาสมากที่สุด ” โดยสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 15 คน พบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการทำกิจกรรมงานอดิเรกที่แตกต่างกันไปตามความชอบและตามความสนใจส่วนตัว

กลุ่มผู้สูงอายุหญิงกลุ่มหนึ่ง ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมทำกิจกรรมอาชีพบำบัด ซึ่งได้แก่การทำดอกไม้จันทน์ การทำตุ๊กตาเครื่องหอม การเย็บถุงมือ โดยให้เหตุผลว่า จุดประสงค์ที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้เพราะต้องการเสริมสร้างรายได้ให้กับตนเอง และต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่ จะไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุเท่าใดนัก โดยผู้สูงอายุชาย กล่าวถึงเหตุผลที่ไม่ เข้าร่วมว่า กิจกรรมส่วนใหญ่นั้นเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่า ดังนั้นผู้สูงอายุชายกลุ่มนี้ จึงใช้เวลาว่างในการที่จะจับกลุ่มคุยกัน เพื่อสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของตนเองในอดีต รวมถึงบางครั้งหากอยู่เพียงลำพังคนเดียวก็มักจะฟังเพลงด้วยเครื่องเล่นวิทยุส่วนตัว หรือไม่ก็ไปดูโทรทัศน์ที่ทางศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคจัดให้

นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุบางท่านที่รู้สึกชอบความเป็นส่วนตัว ก็มักจะทำงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ในห้องเพียงลำพัง เช่น ใช้เวลาในการ อ่านหนังสือนิยาย อ่านหนังสือธรรมะ นอนหลับพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือบางท่านรับจ้างเย็บผ้าที่ชำรุดของผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ โดยผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมดังกล่าวบอกว่า การทำกิจกรรมอะไรเพียงคนเดียวไม่ทำให้รู้สึกเหงาแต่อย่างไร แต่กลับรู้สึกมีความสุขเพราะได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก

เช่นเดียวกับผู้สูงอายุชายอีกท่านหนึ่งที่ดูเหมือนจะมีปัญหาทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ปรากฏว่า ผู้สูงอายุท่านนี้กลับชอบกิจกรรมการเดินออกกำลังกาย และจะเดินในแต่ละวันไม่น้อยกว่า 5 กิโลเมตร โดยบอกกับผู้วิจัยว่า เมื่อก่อนชอบการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ แต่มาวันหนึ่งประสบอุบัติเหตุทำให้กระดูกสันหลังทับเส้น มีปัญหาทางด้านการเคลื่อนไหว ด้วยความเคยชิน จึงรู้สึกว่าถ้าวันใดที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกหงุดหงิด จึงตัดสินใจใช้ชีวิตการเดินออกกำลังกายทุกวัน ถึงแม้จะรู้ว่ามันไม่เหมาะสม แต่ถ้าเรารู้สึกอยากที่จะทำ มันก็ทำให้ชีวิตรู้สึกมีความสุขได้เช่นกัน

สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุยินดีที่จะเข้าร่วมนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความบันเทิง ความสนุกสนาน และมีการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล อาทิ กิจกรรมการประกวดเนื่องในโอกาสสำคัญต่าง ๆ กิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี กิจกรรมทัศนศึกษาดูงาน กิจกรรมกีฬาประจำปี และกิจกรรมนันทนาการที่จัดโดยองค์กรเอกชนภายนอก เช่น กิจกรรมรำไทเก๊ก กิจกรรมรำกระบอง กิจกรรมฟิงเทิร์นฟิงธรรม กิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ เป็นต้น

การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุจากกรณีตัวอย่าง

ในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชายหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 5 คน โดยใช้วิธีการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ด้วยความนอบน้อมถ่อมตน โดยมีการเสริมแรงทางบวกและให้กำลังใจผู้สูงอายุอยู่ตลอดเวลาในการพูดคุย เพื่อให้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเห็นคุณค่าและเปิดใจบอกเล่าเรื่องราวที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งรายละเอียดที่ได้จากการพูดคุยเป็นดังนี้

ผู้สูงอายุคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2552) เพศหญิง อายุ 73 ปี พำนักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค เป็นระยะเวลา 4 ปี มาอาศัยอยู่ ณ ที่นี้ โดยการส่งตัวมาจากโรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง

คุณยายกล่าวว่า “ที่ตรงนี้ เขา ได้มีกิจกรรมที่จัดให้คนแก่เข้าร่วมอยู่บ่อยๆ แต่ใครจะเข้าร่วมหรือไม่ก็แล้วแต่ เพราะที่นี้เขาไม่ได้บังคับอะไร แต่ส่วนใหญ่ที่คนแก่ๆ เขาจะไปเข้าร่วมกัน ก็จะเป็นพวกงานประดิษฐ์ซะมากกว่า เพราะว่ามันได้เงินมาเก็บเล็กๆ น้อยๆ ” คำกล่าวของคุณยายท่านนี้ ตรงกับการสังเกตการณ์ของผู้วิจัยในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ซึ่งพบว่า ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุแต่ละท่าน ก็จะทำกิจกรรมที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน ซึ่งผู้สูงอายุหลายท่านจะใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มอาชีพบำบัด ซึ่งเป็นกิจกรรมงานประดิษฐ์ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างรายได้เล็กๆ น้อยๆ ให้กับผู้สูงอายุเหล่านั้น โดยคุณยายท่านนี้ก็เป็นหนึ่งในสมาชิกของกลุ่มอาชีพบำบัด แต่ก่อนที่คุณยายจะมาเข้าร่วมกลุ่มนั้น คุณยายเล่าว่า ในระยะแรกที่เข้ามาอาศัย มีความรู้สึกไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม เพราะรู้สึกว่าตนเองไม่มีเพื่อน รู้สึกโดดเดี่ยว และท้อแท้เป็นอย่างมาก แต่ต่อมาภายหลังได้รับกำลังใจและแรงสนับสนุนจากพี่เลี้ยงในสถานสงเคราะห์คนชรา จึงทำให้รู้สึกมีกำลังใจและอยากเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ในที่สุดก็ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมอาชีพจะเป็นงานหลัก คือ ประดิษฐ์ดอกไม้จันทร์เพื่อส่งไปขายยัง ร้าน

ภายนอก ซึ่งสามารถเสริมรายได้ประมาณ 100-200 บาทต่อวัน อย่างน้อยก็ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ได้ อยู่เพียงเพื่อปล่อยลมหายใจให้ผ่านไปวันๆ

นอกจากนั้น คุณยายยังเล่าถึงถึงกิจกรรมที่มีหน่วยงานภายนอกมาจัดสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราให้ผู้วิจัยฟังว่า หนึ่งเดือน จะมีกิจกรรมจากหน่วยงานภายนอกเข้ามาจัด ประมาณ 2-3 ครั้ง โดยกิจกรรมที่เข้ามาจัดส่วนใหญ่ก็จะเน้นการสร้างความเป็นกันเองและการฝึกให้ คนแก่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่ายๆ เช่น รำกระบอง รำวง รำไท่เก๊ก เล่นเกมนันทนาการ ต่าง ๆ เป็นต้น

สำหรับความเห็นของคุณยายต่อการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ คุณยายกล่าวว่า “คน ชอบไปแบ่งว่ากิจกรรมนี้เหมาะกับคนแก่เนาะ กิจกรรมนั้นหนักเกินไปนะไม่เหมาะสม แต่เขาไม่รู้หรือ กว่าจริงๆ แล้วคนแก่ทำได้ไหม ไหวไหม เขาไม่รู้หรือว่าคนแก่ๆ ที่นี้บางคนเดินวันละ 10 กว่ากิโล ด้วยซ้ำ อย่างนี้แปลว่าคนแก่ทำอะไรไหวหรือเปล่าล่ะ” ซึ่งจากคำบอกเล่าของคุณยาย ทำให้เราได้ ข้อมูลในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุอีกมุมมองหนึ่ง คือ เราไม่ควรจะแบ่งแยกว่ากิจกรรม ประเภทใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม นั้นด้วยตนเองหากมองว่าสามารถทำได้ และจะไม่เข้าร่วมหากกิจกรรมนั้นมองดูแล้วยากเกินกว่า ที่จะทำ

ผู้สูงอายุคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2552) เพศหญิง อายุ 76 ปี พำนักอยู่ในศูนย์ พัฒนาการจิตสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค เป็นระยะเวลา 3 ปี มาอาศัยอยู่ ณ ที่นี้ด้วยความสมัครใจของตนเอง

คุณยายได้แสดงมุมมองการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนมากนั้น มักจะเป็นผู้ที่มีความกล้าแสดงออกอยู่ในตนเอง จะทำกิจกรรมนั้นด้วยความเต็มใจ และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่คิดว่ากิจกรรมนั้นจะเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ ซึ่ง ลักษณะดังกล่าวนี้ ตรงกันข้ามกับคุณยายท่านนี้โดยสิ้นเชิง คุณยายกล่าวว่า “ตั้งแต่ยายยังเด็ก จนอายุแก่ปานนี้ จะให้ทำอะไรก็ไม่ค่อยอยากจะทำ มันอายุเค้า เคยมีพี่เลี้ยงบอกให้ไปรำตอนมี งาน ก็แอบหนีไม่ไปซ้อม เพราะมันไม่ไหวจริงๆ ขอเป็นแค่คนนั่งดูดีกว่า เพราะว่ามันดูเฉยๆ บางที ยายก็รู้สึกว่าตัวเองสนุกได้ หัวเราะได้เหมือนกัน” ซึ่งจากคำบอกเล่าและจากการสังเกตของผู้วิจัย ในขณะพูดคุยกับคุณยายท่านนี้จะเห็นว่า คุณยายมีท่าทีที่เขินอายซึ่งปรากฏได้เด่นชัดจากสีหน้า และท่าทางตลอดการพูดคุยในครั้งนี้

สำหรับการจัดกิจกรรมในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค คุณยายกล่าวว่า ตั้งแต่มาอยู่ ณ ที่บ้านพักคนชราแห่งนี้ กิจกรรมที่จะเข้าร่วมส่วนใหญ่ก็จะเข้าร่วมเฉพาะกิจกรรมที่บ้านพักคนชราจัดขึ้นเอง และจะปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมจากองค์กรภายนอก ที่เป็นเช่นนั้นเพราะความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง และความอายุตามเหตุผล ที่กล่าวไปแล้วข้างต้น แต่ถ้าจำเป็นจะให้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมจริง ๆ จะเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแสดงออกต่อหน้าผู้คนมากๆ หรือ อาจจะเป็นกิจกรรมที่เน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ผู้สูงอายุคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2552) เพศชาย อายุ 79 ปี พำนักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค เป็นระยะเวลา 7 ปี มาอาศัยอยู่ ณ ที่นี้ด้วยความสมัครใจ เพราะคนในครอบครัว ไม่มีเวลาที่จะดูแล

คุณตาท่านนี้ เป็นผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมกับสถานสงเคราะห์คนชรา เพราะคุณตามองว่ากิจกรรมส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุชาย มักจะไม่หลากหลายเหมือนกับผู้สูงอายุหญิง เพราะกิจกรรมบางอย่างมีรูปแบบที่ไม่ค่อยจะเหมาะสมกับเพศชายมากนัก เช่น การเย็บปักถักร้อย งานฝีมือ หรือแม้แต่การจัดกิจกรรมจากองค์กรภายนอก ส่วนมากก็จะเป็นการออกกำลังกายที่มีการเดินรำประกอบ เช่น รำไทเก๊ก เดินแอโรบิก ซึ่งเห็นว่าไม่เหมาะสมกับเพศชายอีกเช่นกัน ดังนั้นคุณตาท่านนี้จึงมักใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ ในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนที่อาศัยอยู่ในตึกเดียวกัน โดยเรื่องราวที่นำมาพูดคุย ก็มักเป็นเรื่องของข่าวเหตุบ้านการเมือง หรือสิ่งใกล้ๆ ตัวที่ได้ไปพบเจอในช่วงเวลาที่ไม่นานมานี้ แต่จะไม่ชอบระบายเรื่องราวส่วนตัวให้คนอื่นฟัง เพราะคิดว่าทุกคนที่มาอยู่ ณ ที่แห่งนี้ล้วนมีปัญหาระดับที่เท่า ๆ กัน และจะสร้างความทุกข์ใจให้กันโดยไม่จำเป็น

สำหรับกิจกรรมที่คุณตาท่านนี้ปฏิบัติอยู่เสมอๆ คือ การฟังเพลง โดยคุณตา กล่าวว่า “ขอแค่เรามีเครื่องเล่นเพลงเครื่องเดียวที่พกพาสะดวกก็พอแล้ว เอาไว้ฟังเพลินๆ เราจะไปไหนก็เอามาตามไปด้วย เบื่อๆ ไม่มีอะไรทำก็ฟังเพลง อย่างเช่น ตอนบ่าย ๆ อยากฟังอะไรที่สนุก ๆ ก็ฟังเพลงลูกทุ่งหรือหมอลำ หรือบางครั้งตอนกลางคืน ก็จะเปิดฟังเพลงช้า ๆ ให้รู้สึกสบาย เพราะช่วยให้เราหลับได้ง่ายขึ้นด้วย”

ส่วนกิจกรรมที่คุณตาท่านนี้จะหลีกเลี่ยงไม่เข้าร่วมด้วย คือ กิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะคุณตา รู้สึกว่าตนเองมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ทั้งโรคความดันโลหิต และมีปัญหาเรื่องข้อและกระดูก หากหักโหมเกินไปอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ แต่คุณตาท่านนี้ก็ยังไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกว่าตนเองนั้น

ดีกว่าเพื่อนผู้สูงอายุบางคนที่พอรู้ว่าตัวเองสุขภาพไม่ดี ก็ไม่คิดจะทำกิจกรรมอะไรเลย นั่งๆ นอนๆ ไปวันๆ เพราะกลัวว่าจะเป็อันตรายต่อตนเอง

ผู้สูงอายุท่านที่ 4 (สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2552) เพศหญิง อายุ 68 ปี พำนักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค เป็นระยะเวลา 4 ปี มาอาศัยอยู่ ณ ที่นี้ เพราะคนในครอบครัวไม่มีเวลาดูแลจึงต้องอาศัยการดูแลจากบ้านพักคนชรา

คุณยายเล่าว่า ในสมัยที่ตนเองยังเป็นสาว เคยประกอบอาชีพเล่นลิเก ดั่งนั้นพรสวรรค์ที่ติดตัวมาจนถึงปัจจุบันคือ ความสามารถในการร้องลิเก หรือร้องเพลง ซึ่งเป็นเหตุผลให้คุณยายท่านนี้เป็นนักกิจกรรมคนสำคัญของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค เวลาที่มีการจัดกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างศูนย์ คุณยายก็มักจะเป็นตัวแทนเข้าร่วมประกวดอยู่เสมอ เช่น ประกวดร้องเพลง ประกวดหางเครื่อง หรือแม้แต่ประกวดนางนพมาศ และที่สำคัญคุณยายท่านนี้ยังได้รับใบประกาศนียบัตร ให้เป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราตัวอย่าง จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในปีพ.ศ.2550 อีกด้วย

คุณยายได้ให้มุมมองในการเข้าร่วมกิจกรรมว่า กิจกรรมเป็นเหมือนสิ่งที่อยู่คู่กับทุกคน ทำให้ชีวิตดูสดใสขึ้นสดใส ถ้าเราปล่อยชีวิตให้อยู่โดยไม่มีกิจกรรม คนคนนั้นก็จะพบแต่ความเหงา ไร้ชีวิตชีวา ซึ่งกิจกรรมในชีวิตของคนเรานั้นมีมากมายหลายอย่าง ซึ่งบางครั้งบางกิจกรรมอาจดูไม่สนุกสนานสำหรับคนอื่น แต่ถ้าทำให้เรามีความ สุขแล้วมันก็คือกิจกรรมที่ดีที่สุดของเรา เราไม่สามารถบอกได้ว่ากิจกรรมไหน ดีอย่างไร หรือเหมาะกับใคร เพราะถ้าเขาได้เพียงแต่เห็นโดยไม่เข้าร่วม เขาจะเข้าใจถึงความรู้สึกร่วมขณะทำกิจกรรมนั้นได้อย่างไร สิ่งที่เขาได้รับคือการตัดสินใจจากสายตา หรือคำพูดของผู้อื่นเท่านั้นเอง

กิจกรรมที่คุณยายท่านนี้ชื่นชอบมากเป็นพิเศษ คือ การร้องเพลงและการเต้นรำ โดยท่านให้เหตุผลว่า “การร้องเพลงเป็นสิ่งที่เข้ายถนงค์มากที่สุดและรักที่จะทำมัน ส่วนการเต้นรำมันทำให้เราได้มีการขยับเขยื้อนร่างกาย พอได้เต้นก็มักจะพอดทดแทนกับการออกกำลังกายซึ่งยายไม่ ค่อยชอบเพราะว่ามันไม่สนุก”

ผู้สูงอายุท่านที่ 5 (สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2552) เพศชาย อายุ 73 ปี พำนักอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค เป็นระยะเวลา 8 ปี มาอาศัยอยู่ ณ ที่นี้โดยความสมัครใจของตนเอง

คุณตาท่านนี้ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมบ้างในบางครั้ง ซึ่งคุณตามีมุมมองด้านกิจกรรมว่า มันคือสิ่งที่ทำแล้ว ทำให้เรารู้สึกสนุกสนาน มีชีวิตชีวา และต้องมีผู้เข้าร่วมหลายๆ คน และบางกิจกรรมถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้เข้าร่วม แต่เพียงการได้แค่มอง ก็ทำให้ตนเองรู้สึกมีความสุขได้เช่นกัน

แต่ข้อเสียอย่างหนึ่งของ การจัดกิจกรรมในสถานสงเคราะห์คนชราที่คุณตามองเห็นและบอกเล่าให้ผู้วิจัยฟังก็คือ มีการจำกัดจำนวนคนในการเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่าง ซึ่งบางครั้งคนที่มียาชื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมนั้น เขาอาจจะไม่อยากเข้าร่วม แต่ด้วยความเกรงใจจึงไม่พูด และถึงเวลาเข้าร่วมก็จะไม่ให้ความร่วมมือมากนัก ในขณะที่ผู้ที่อยากจะเข้าร่วมด้วยความเต็มใจบางคนกลับไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ และมักจะเป็นอย่างนี้เสมอ ซึ่งคนใดที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมบ่อยๆ ก็จะได้เข้าร่วมตลอด ส่วนคนที่ไม่มีโอกาสได้เข้า ก็ได้แต่ต้องรอว่าเมื่อไรตนเองจะได้รับโอกาสนั้น

สำหรับมุมมองด้านรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คุณตากล่าวว่า ถ้าจะจัดกิจกรรมให้คนแก่ ก็ควรเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นด้านความเพลิดเพลิน หรือความบันเทิง และมีการเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง แต่ต้องไม่มากจนเกินไป เพราะคนแก่บางคนก็มีข้อจำกัดในเรื่องของร่างกาย

ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตัวอย่างผู้สูงอายุ จะพบว่า แท้จริงแล้วนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างไปจากบุคคลในวัยอื่นๆ ทั้งนี้ก็เพื่อตอบสนองของความ ต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง แต่บางครั้งก็มีปัจจัยบางประการที่เป็นอุปสรรคทำให้ผู้สูงอายุ เหล่านั้นขาดโอกาสที่จะเข้าร่วม เช่น การถูกมองว่ากิจกรรมไม่มีความจำเป็นและไม่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ หรือบางครั้งการจำกัดจำนวนในการเข้าร่วมกิจกรรมจากทางบ้านพักคนชรา ก็ทำให้ผู้ที่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมที่แท้จริงนั้นไม่ได้รับโอกาส ดังเช่นความเห็นของผู้สูง อายุ ท่านที่ 1 ผู้สูงอายุท่านที่ 4 และผู้สูงอายุท่านที่ 5 ที่เห็นตรงกันว่า กิจกรรมนั้นมีความจำเป็นสำหรับ ผู้สูงอายุ การที่จะบอกว่ากิจกรรมใดเหมาะสมหรือไม่ จำเป็นหรือไม่ นั้น ผู้ที่จะทำการตัดสินใจ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่น่าเสียดายที่การจัดกิจกรรมในบางครั้ง การคัดเลือกผู้เข้าร่วม กิจกรรมในสถานสงเคราะห์คนชรานั้น ไม่ได้คำนึงถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ ทำให้สิ่งที่ จัดอาจไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุโดยตรง

นอกจากนั้นข้อจำกัดทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ก็เป็นอุปสรรคที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในกา รเข้าร่วมกิจกรรมเช่นกัน เห็นได้จากความเห็นของผู้สูงอายุท่านที่ 3 ที่กล่าวว่าเมื่อรู้ว่าตนเองสุขภาพ ไม่ดี ก็ไม่กล้าที่จะเข้าร่วมทำกิจกรรมเพราะกลัวจะเป็นภาระ ซึ่งผู้วิจัยเองมองว่า แท้จริงนั้นกิจกรรม

มีความหลากหลาย และปัญหานี้จะลดน้อยลงได้หากมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจถึงความสำคัญและคุณประโยชน์ของการเข้าเข้าร่วมกิจกรรมด้วยวิธีที่ถูกต้อง ในรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็ควรหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมที่มีแรงกระแทกมาก แต่หันมาการเข้าร่วมกิจกรรมพวกการร้องเ พลง การฟังธรรมะ หรือกิจกรรมอาสาสมัคร ซึ่งดีกว่าจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมใดๆ เลย ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุบางรายอาจเกิดความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่า

นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางท่านยังมองว่ากิจกรรมในสถานสงเคราะห์คนชรา นั้น ยังจัดได้ไม่ครอบคลุมกับความต้องการ เช่น ผู้สูงอายุท่านที่ 3 ซึ่งเป็นผู้ชายจะมองว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์ มักเป็นกิจกรรมสำหรับผู้หญิง เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานด้านการแสดง เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุชายนั้นมีโอกาสที่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าผู้สูงอายุหญิง ดังนั้นการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุจึงควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการกำหนดและจัดวาง แนวทางให้ เป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้มีรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม และตรงตามความต้องการ เช่น ผู้สูงอายุท่านที่ 2 และผู้สูงอายุท่านที่ 3 เห็นว่ากิจกรรมในลักษณะที่เน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างบุคคล น่าจะนำมาใช้สำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด และผู้สูงอายุท่านที่ 4 และผู้สูงอายุท่านที่ 5 มองว่ากิจกรรมที่จัดสำหรับผู้สูงอายุควรส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง รวมถึงลักษณะของการจัดกิจกรรมนั้น ต้องสามารถสร้างความ สนุกสนานเพลิดเพลิน สร้างความบันเทิง และความมีชีวิตชีวาให้กับชีวิต เช่น กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมการเต้นรำ เป็นต้น

ตอนที่ 3 การพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา และการประเมินผล

ภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลทั้งจากการสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนา และทำการคัดเลือกรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับข้อมูลและสภาพปัญหาต่างๆ ที่รวบรวมได้ เพื่อนำมาใช้กับผู้สูงอายุในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งนี้ จัดขึ้น ณ สถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ของเดือนมกราคม พ.ศ. 2553 ในช่วงเวลา 13.00 – 14.30 น. โดยแนวคิดในการนำกิจกรรมมาใช้สำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราทั้งหมดนั้นผู้วิจัยคำนึงถึงความสามารถในการเชื่อมโยงและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์ของการจัดที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ก็เพื่อการเสริมสร้างหรือตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรม

เป็นกิจกรรมที่จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายทางอารมณ์ เสริมสร้างอารมณ์สุข และเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และสามารถสร้างความไว้วางใจและเชื่อใจระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกับตัวผู้วิจัยให้เปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน โดยแนวทางการจัดกิจกรรมนี้เน้นรูปแบบกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน สร้างความบันเทิง สร้างบรรยากาศความรู้สึกร่วมกันเอง และส่งเสริมความกล้าแสดงออก โดยใช้เกม เพลง นิทาน เป็นสื่อที่ใช้ในกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมละลายพฤติกรรมนี้ประกอบไปด้วย

- เกมแนะนำตัว
- เกมพายเรือไปตามนาวา
- เกมแจว..จ้า..จ๊ก
- เกมนิทานลงรู้
- เพลง แมลง
- เพลง ทวีร์ ทวี ไทย

2. กิจกรรมเพื่อฝึกการใช้เสียง

เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้ในกระบวนการเพราะผู้วิจัยเห็นว่าการใช้เสียงมีความสำคัญต่อการเป็นนักแสดงซึ่งเป็นองค์ประกอบของการละครที่สำคัญ และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้หลายท่านชื่นชอบการร้องเพลง แต่ก็มีผู้สูงอายุอีกหลายท่านที่รู้สึกว่าตนเองมีปัญหาในด้านการใช้

เสียงทั้งนี้เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เสื่อมถอยไปตามเวลา เช่น ผู้สูงอายุจะรู้สึก ว่าเสียงของตนเองนั้นดังในขณะที่ทำกรพุด หรือรู้สึกว้าเสียงของตนเองนั้นพร่าและออกเสียงได้ ไม่ชัดเจนเหมือนเมื่อก่อน ดังนั้นกิจกรรมเพื่อฝึกการใช้เสียงนี้ น่าจะทำให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำกิจกรรมไปใช้พัฒนาทักษะการร้องเพลงที่ตนเองชื่นชอบ ตลอดจนมี ความรู้สึกมั่นใจในการออกเสียงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเกมที่นำมาใช้ในกิจกรรมเพื่อฝึกการใช้เสียง ได้แก่

- เกมเมื่อฉันเป็น....
- เกมดนตรีไทย
- เกมท่อนนี้ของฉัน ท่อนนั้นของเธอ
- เกม อา อู อี้

3. กิจกรรมเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย

จากข้อมูลที่ได้จากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นปัญหา สำคัญประการหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุในการที่จะตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้ ผู้สูงอายุเองรู้สึกขาดความมั่นใจ และคิดว่าตนเองอาจเป็นภาระให้กับผู้อื่นในการเข้าร่วม กิจกรรม และเลือกที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ดังนี้ ในการใช้กิจกรรมเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวนี้ จะ ช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจ เรียนรู้ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย อีกทั้งสามารถนำกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันตามความเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความมั่นใจ ในการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น อีกทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายก็ถือว่ามีความจำเป็นในการเป็น นักแสดงในกระบวนการละคร จึงเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ขาดเสียไม่ได้ในการสร้างสรรค์ละครแบบมี ส่วนร่วม ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้ ประกอบด้วย

- กิจกรรมปีบนวด (อปีเปีย)
- กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย
- กิจกรรมรำวง
- กิจกรรมฉันเป็นนางเครื่อง

4. กิจกรรมเพื่อฝึกการสร้างจินตนาการ

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่พบจากการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา คือ เมื่อใดที่ผู้สูงอายุเหล่านั้นอยู่เพียงลำพัง ก็มักจะครุ่นคิดถึงเรื่องราวความทรงจำในอดีต หรือคิดถึง ครอบครัว ก็อาจสร้างความซึมเศร้า และความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อด้านสุขภาพที่ลดลง ดังนั้น กิจกรรมที่สามารถชี้แนะและพัฒนาแนวทางการคิดของผู้สูงอายุเหล่านั้นให้เป็นไปอย่าง สร้างสรรค์ได้ น่าจะเป็นประโยชน์และช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยในกระบวนการสร้างสรรค์

ละครครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้สื่อประเภทดนตรี เพลง และเกม มาปรับใช้โดยหวังว่าน่าจะสามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านความคิดของผู้สูงอายุได้ โดยกิจกรรมที่นำมาใช้ประกอบด้วย

- กิจกรรมสร้างจินตนาการผ่านดนตรี
- เกมสร้างสถานการณ์
- เกมป้อนหุ่น พัฒนาความคิดให้หลากหลาย

5. กิจกรรมรวมพลระดมความคิด

เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมองว่าน่าจะสามารถช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งในด้านทักษะการใช้ชีวิต ทักษะคิด และประสบการณ์ อีกทั้งจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเรียนรู้การทำงานแบบเป็นกลุ่ม เพราะจากการได้มีโอกาสเข้าไปสังเกตการณ์ในสถานสงเคราะห์คนชรา นั้นพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชอบตามอัธยาศัย ส่งผลให้การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมอยู่ในระดับน้อย และอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นรู้สึกว้าวน่ากลัวตัวเองไม่มีเพื่อน รู้สึกเหงา และเกิดความซึมเศร้าตามมา ดังนั้นหากการที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้ามาร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม น่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับการตอบสนองของความต้องการทางสังคมมากขึ้น คือมีเพื่อนและมีมิตรภาพอันดีระหว่างกันมากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราต่อไป โดยกิจกรรมรวมพลระดมความคิดจะถูกนำไปใช้ในทุกระบวนการของการสร้างสรรค์ละครที่ต้องการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน จนนำไปสู่การพัฒนาเป็นบทละคร ซึ่งสามารถสร้างความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุ และเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

และภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแล้ว ได้มีการประเมินความชอบจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในแต่ละกิจกรรม ซึ่งสามารถแสดงผลได้ดังนี้

ตารางที่ 4.8 ผลคะแนนความชอบและไม่ชอบในกิจกรรมที่เข้าร่วม และแสดงค่าเป็นร้อยละ

ประเภทกิจกรรม	ชอบกิจกรรม		ไม่ชอบกิจกรรม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ละลายพฤติกรรม	12	80.00	3	20.00
ฝึกการใช้เสียงและร้องเพลง	13	86.67	2	13.33
ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย	10	66.67	5	33.33
ฝึกการสร้างจินตนาการ	11	73.33	4	26.67
รวมพลระดมความคิด	13	86.67	2	13.33

จากตารางที่ 4.8 แสดงความชอบและไม่ชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมที่นำมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ซึ่งพบว่า กิจกรรมที่ฝึกการใช้เสียงและกิจกรรมระดมความคิด มีผู้สูงอายุชอบมากที่สุด เท่ากันคือ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และไม่ชอบกิจกรรมนี้ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 กิจกรรมละลายพฤติกรรม ผู้สูงอายุชื่นชอบ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 กิจกรรมฝึกการสร้างจินตนาการ มีผู้สูงอายุชื่นชอบในกิจกรรม 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 และไม่ชื่นชอบจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 สำหรับกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย มีผู้สูงอายุที่ชื่นชอบ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และไม่ชื่นชอบในกิจกรรมนี้ร้อยละ 33.33 หรือคิดเป็นจำนวน 5 คน

ภายหลังจากที่ผู้สูงอายุได้ทำการประเมินความชื่นชอบในแต่ละกิจกรรมแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นถึงความชอบและไม่ชอบของแต่ละกิจกรรมที่เข้าร่วม เพื่อที่ว่าข้อมูลต่าง ๆ อาจเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต ซึ่งข้อมูลที่ได้จากความคิดเห็นในแต่ละกิจกรรมเป็นดังนี้

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยภายหลังกิจกรรมละลายพฤติกรรม

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ชื่นชอบกิจกรรมนี้ สามารถที่จะสังเกตเห็นได้ชัดเจนว่า ขณะร่วมทำกิจกรรมจะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ถึงแม้ช่วงแรก ๆ อาจมีอาการเขินอายบ้างเล็กน้อย แต่ผู้วิจัยก็เข้าใจ เพราะเนื่องจากเป็นครั้งแรกที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเหตุผลส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุให้ความเห็นถึงการที่รู้สึกชอบในกิจกรรมนี้ ได้แก่ เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน สามารถสร้างความเพลิดเพลิน ทำให้รู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา และยังสามารถสร้างมิตรภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุได้มากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนหนึ่ง ดังนี้

คุณยายท่านหนึ่งที่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีสีหน้าที่เคร่งเครียด และไม่ค่อยพูดคุยกับผู้อื่นมากนัก แต่ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมคุณยายกล่าวว่าให้ เหตุผลที่ชื่นชอบกิจกรรมละลายพฤติกรรมว่า

“กิจกรรมที่ได้เข้าร่วมในวันนี้ทำให้ยายรู้สึกว่าการที่เรารวมตัวกันมาทำกิจกรรมร่วมกันมันดีนะ มันทำให้เราได้ผ่อนคลายอารมณ์ออกไป สิ่งแย่ ๆ ก็เลยหายไปด้วย” (คุณยายท่านที่ 7 อายุ 73 ปี. สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2553)

ในขณะที่คุณตาท่านหนึ่งก็ได้ให้ความเห็นในกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่มีทั้งการร้อง การเต้น และการเล่นเกมต่าง ๆ ว่า

“รู้สึกชอบ เพราะตัวกิจกรรมก็มีความหลากหลายดี เข้าร่วมแล้วรู้สึกสดชื่นขึ้น ดีกว่าอยู่ห้องเฉย ๆ นั่ง ๆ นอน ๆ ไปวัน ๆ มันเหมือนไม่มีอะไรทำ อีกอย่างเป็นการดีที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น เท่ากับว่าได้พูดคุยและมีเพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย” (คุณตาท่านที่ 2 อายุ 65 ปี. สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2553)

แต่ที่น่าสังเกตในกรณีผู้สูงอายุรายหนึ่งที่เคยบอกกับผู้วิจัยว่าไม่ชอบการ เข้าร่วมกิจกรรมเท่าใดนัก แต่จากการสังเกตวันนี้พบว่า ผู้สูงอายุท่านนี้มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุท่านอื่น และชอบในกิจกรรมนี้ โดยได้เหตุผลว่า

“จริง ๆ แล้วที่ไม่ชอบทำกิจกรรมเพราะรู้สึกไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถทำได้เต็มที่ และกลัวจะเป็นภาระของคนอื่น แต่พอได้มาลองทำจริง ๆ รู้สึกว่าตัวเองได้ปลดปล่อยความอึดอัด และรู้สึกว่าตัวเองก็ยังมีแรงและมีความสามารถพอที่จะทำอะไรต่าง ๆ ได้ ” (คุณยายท่านที่ 6 อายุ 68 ปี. สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2553)

สำหรับอีกมุมมองหนึ่ง คือผู้สูงอายุ 3 ท่านที่เลือกไม่ชอบในกิจกรรม นี้ โดยให้เหตุผลในทิศทางที่คล้าย ๆ กัน คือ รู้สึกว่าตนเองขาดความมั่นใจในตนเองในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ในขณะที่เล่นเกมบางเกม หรือการร้องเพลงบางเพลง จะรู้สึกว่าตัวเองร้องหรือเล่นได้ช้ากว่าผู้อื่น ทำให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นภาระ จึงรู้สึกว่าไม่มีความสุขในขณะที่ทำกิจกรรมตอนนั้น

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยภายหลังกิจกรรมฝึกการใช้เสียงและการร้องเพลง

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุต่างลงความเห็นว่าคุณชอบเป็นจำนวนมากที่สุด โดยการให้เหตุผลที่ชอบส่วนมาก เป็นเพราะรูปแบบโดยรวมของกิจกรรมนั้นมีความสนุกสนาน สามารถผ่อนคลายความเครียด และสามารถเสริมสร้างความสามารถด้านการร้องเพลงได้ ดังตัวอย่างความคิดเห็นบางส่วนของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมดังนี้

คุณยายท่านหนึ่งให้ความคิดเห็นที่ชอบกิจกรรมนี้ว่า “จริง ๆ โดยส่วนตัวแล้ว ยายไม่ค่อยชอบการร้องเพลงเท่าไร แต่กิจกรรมโดยรวมที่ได้ทำในวันนี้ กลับทำให้ยายมีความสุขได้ เพราะกิจกรรมมีความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ได้เห็นคนอื่นหัวเราะก็ทำให้เราหัวเราะและมีความสุขได้ ” (คุณยายท่านที่ 5 อายุ 72 ปี. สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2553)

และนอกจากความสนุกสนาน เพลิดเพลินที่ได้รับแล้ว ยังมีผู้สูงอายุบางส่วนได้แสดงความ คิดเห็นต่อกิจกรรมนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาความสามารถด้านการร้องเพลง และเป็น กิจกรรมที่ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น ดังตัวอย่างเหตุผลของคุณยายอีก ท่านหนึ่งที่ทำให้เหตุผลที่ชอบกิจกรรมนี้ว่า

“ปกติเป็นคนที่ร้องเพลงไม่ค่อยเป็น แต่พอได้ร่วมทำกิจกรรมในวันนี้ทำให้รู้สึก ว่า จริง ๆ ถ้า ได้ลองร้องหรือออกเสียงเข้าจริง ๆ เราก็สามารถร้องเพลงได้ไม่เลวเหมือนกัน อีกอย่างการที่มี โอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมแบบนี้ก็เท่ากับฝึกให้เรา รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มขึ้น” (คุณยายท่านที่ 10 อายุ 76 ปี. สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2553)

ผู้สูงอายุยังให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมถึงความรู้สึกที่ชอบกิจกรรมนี้เพราะ เป็นกิจกรรมที่มี ประโยชน์เพราะ สามารถนำหลักการใช้เสียง หรือการเปล่งเสียงที่สอดแทรกอยู่ในกิจกรรมไปใช้ได้ จริงในการร้องเพลงในงานต่าง ๆ ที่ทางศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค จัดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นวันสงกรานต์ หรือวันลอยกระทง เป็นต้น

แต่ก็มีผู้สูงอายุบางท่านเช่น คุณยายท่านหนึ่งบอกกับผู้วิจัยว่าที่ รู้สึกไม่ค่อยชอบใน กิจกรรมนี้ แต่การที่รู้สึกไม่ชอบไม่ได้หมายความว่ากิจกรรมนี้ไม่ดี ไม่สนุกสนาน แต่เป็นความรู้สึก ส่วนตัวที่ไม่ค่อยชอบกิจกรรมที่จะต้องใช้เสียงมาก ๆ เพราะจะทำให้รู้สึกเหนื่อย และมีอาการ แสบ คอ คอแห้ง ตามมา ทำให้รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุขตอนเข้าร่วมกิจกรรม

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยภายหลังกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย

โดยภาพรวม ผู้สูงอายุที่ให้ความเห็นชื่นชอบในการทำกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นเพราะกิจกรรมนี้ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้น ได้มีโอกาสได้ยืดเส้นยืดสาย ได้เคลื่อนไหวร่างกายเพิ่ม มากขึ้นกว่ากิจวัตรที่ทำตามปกติ อีกทั้งยังได้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและสามารถนำท่าการ ยืดเหยียดหรือการบริหารที่ผู้จัดกิจกรรมสอนไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้มากขึ้น รวมถึงสามารถเพิ่ม ทักษะทางด้านการแสดงออกที่สามารถนำไปใช้ต่อยอดได้ในอนาคต ดังเช่นตัวอย่างความคิดเห็น ของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่กล่าวว่า

“ยายรู้สึกชอบกิจกรรมนี้ เพราะคิดว่าได้ความรู้เรื่องท่าทางการออกกำลังกายมากขึ้น และ เอาไปทำได้จริงในเวลาอยู่ห้องว่าง ๆ ซึ่งปกติจะไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเท่าไร เพราะบางทีแค่ ออกมาเดินเล่นเบา ๆ ก็รู้สึกเหนื่อยหอบแล้ว แต่พอมาวันนี้ทำให้เข้าใจมากขึ้นว่าการออกกำลังกายมันมีหลายแบบหลายวิธี” (คุณยายท่านที่ 3 อายุ 78 ปี. สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2553)

ในขณะที่คุณยายอีกท่านหนึ่งกล่าวให้เหตุผลที่ชอบกิจกรรมนี้ว่า

“เป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งกาย และใจ อย่างเช่น ตอนที่ให้ผลัดกันนวด รู้สึกเลยว่าตอนนั้นมันเบาสบายอย่างบอกไม่ถูก และรู้ไหมการที่ให้คนแก่อย่างเราได้มาทำกิจกรรมอย่างนี้ร่วมกัน ยังเป็นการเปิดโอกาสให้เรา ได้มีการพูดคุยมากขึ้นด้วย อย่างระหว่างตอนปีบนิ้วมือก็บีบไป ปากเราก็อยุบไป ทำให้มีสังคมและเพื่อนคนแก่เพิ่มขึ้น ” (คุณยายท่านที่ 2 อายุ 81 ปี. สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2553)

นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังกล่าวว่า รูปแบบกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวโดยรวมนั้นอยู่ในเกณฑ์ดี โดยเฉพาะ กิจกรรมในช่วงที่ให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันคิดการแสดงออกมาโชว์ ทำให้รู้สึกว่าผู้สูงอายุมีความสามารถ และมีคุณค่าในตนเอง อีกทั้งเสริมสร้างศักยภาพในการทำงานเป็นกลุ่มด้วย ดังตัวอย่างความเห็นคุณยายท่านหนึ่งที่กล่าวว่า

“การเปิดโอกาสให้พวกยายได้แสดงการเต้น ทำให้รู้สึก ว่ากล้าแสดงออก และมั่นใจตัวเองมากขึ้น และคุยๆ กับเพื่อนๆ ว่าหากมีโอกาสน่าจะรวมกลุ่มสร้างการแสดงในงานต่างๆ ” (คุณยายท่านที่ 1 อายุ 63 ปี. สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2553)

แต่ทั้งนี้ก็มีผู้สูงอายุบางส่วนที่รู้สึกไม่ชอบในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย โดยตัวผู้วิจัยเองสังเกตได้ชัดเจน เช่น ในระหว่างทำกิจกรรม ผู้สูงอายุเหล่านั้นจะขบถ้างดูเฉย ๆ หรือไม่ก็เข้าร่วมไปได้ซักพัก ก็จะมาบอกกับผู้วิจัยว่าหน้ามืดจะเป็นลม แต่หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้สูงอายุเหล่านั้น ได้ให้เหตุผลที่ไม่ชอบกิจกรรมนี้ว่า

“ตารู้สึกว่าตัวเองอายุมากแล้ว บางทีให้มาขยับนั่นขยับนี่ ก็รู้สึกว่ามันเกร็งไปหมด ทำไปแล้วเราไม่สบายใจ ก็เลยไม่ค่อยสนุก แต่ไม่ใช่ที่ว่ามาร่วมกิจกรรมวันนี้แล้วเบื่อนะ เพราะบางทีความสุขมันไม่จำเป็นต้องทำเอง แค่ดูคนอื่นเค้าแสดงเราก็สามารถหัวเราะมีความสุขได้ เหมือนดูทีวี เราไม่จำเป็นต้องแสดง ดงเอง เราก็สนุกและอยากที่จะดูอีก ” (คุณตาท่านที่ 4 อายุ 73 ปี. สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2553)

ในขณะที่คุณตาอีกท่านหนึ่งได้กล่าวถึงเหตุผลที่ไม่ชอบกิจกรรมนี้ว่า

“ตารู้สึกว่ากิจกรรมพวกนี้ๆ เต้นๆ บางทีมันเหมาะสมกับผู้หญิงมากกว่า หรือบางทีเราไม่เคยได้ทำกิจกรรมแบบนี้บ่อย ๆ ก็รู้สึกเงินอายเหมือนกัน เลยทำให้ตัวเองรู้สึกว่าไม่ค่อยเต็มที่ซักเท่าไรเหมือนกิจกรรมร้องเพลง” (คุณตาท่านที่ 2 อายุ 65 ปี. สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2553)

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยภายหลังกิจกรรมฝึกการสร้างจินตนาการ

จากการที่ได้พูดคุยถึงความเห็น ในกิจกรรมนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่ชื่นชอบในกิจกรรมนี้ค่อนข้างให้ความเห็นไปในทิศทางที่คล้าย ๆ กัน คือ การใช้ดนตรีในกิจกรรม ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด มีสมาธิ และทำให้มีสติที่จะคิดอะไรต่าง ๆ ได้รอบคอบขึ้น ดังตัวอย่างคำพูดของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่กล่าวว่า

“กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้รู้จักคิดในทางที่ดี มีประโยชน์ เพราะว่าปกติอยู่เฉยๆ คนแก่อย่างไรรู้จักจะไปเรื่อย คิดนั่นคิดนี่ ซึ่งไม่มีสาระ แต่พอมาทำกิจกรรมแบบนี้มันสอนให้เรา รู้จักแนวทางการคิดที่สร้างสรรค์ขึ้น ซึ่งก็น่าจะเป็นประโยชน์เอาไปลองใช้ได้ ” (คุณตาท่านที่ 2 อายุ 65 ปี. สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2553)

นอกจากนั้นยังมีผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้ให้ความเห็นว่า

“ยายคิดว่า ดนตรีช่วยทำให้คนเรารู้สึกผ่อนคลาย หากเราเครียดหรือว่ามีเรื่องทุกข์ใจ หากได้ฟังเพลงหรือฟังดนตรีบรรเลงซักพัก ความทุกข์ก็น่าจะเบาบางไป แถมยังช่วยให้มีสมาธิ และมีสติยิ่งขึ้น จะคิดหรือจะทำอะไรก็จะง่ายและสะดวก ” (คุณยายท่านที่ 3 อายุ 78 ปี. สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2553)

สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ความเห็นว่าไม่ชอบในกิจกรรมนี้ ก็มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เช่น คุณยายท่านหนึ่งกล่าวว่า

“ดนตรีที่ใช้เปิดนั้น มันมีความรู้สึกเศร้า ดังนั้นตอนที่ตัวเองหลับตานั่งฟังอยู่ ใจมันก็รู้สึกเศร้าไปตามเพลง เลยทำให้ตัวเองคิดถึงแต่เรื่องที่มันเศร้า ๆ เลยทำให้รู้สึกตัวเองไม่สบายใจ ” (คุณยายท่านที่ 11 อายุ 84 ปี. สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2553)

ในขณะที่ผู้สูงอายุอีก 2 ท่าน กล่าวกับผู้วิจัยว่า บางครั้งการนั่งหลับตา ทำให้รู้สึกวุ่นวาย รู้สึกไม่สบาย มีอาการเกร็ง และมึนหัว ทั้งนี้เนื่องมาจากข้อจำกัดบางประการทางด้านร่างกาย จึงมีส่วนที่ทำให้รู้สึกวุ่นวาย กิจกรรมนี้ไม่เหมาะสมกับตนเองเท่าที่ควร

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยภายหลังกิจกรรมรวมพลระดมความคิด

กิจกรรมนี้เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า ผู้สูงอายุทุกท่านที่เข้าร่วมมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยเป็นอย่างดี จากการที่ได้พูดคุยภายหลังกิจกรรมพบว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบมากอีกกิจกรรมหนึ่ง ทั้งนี้ เป็นเพราะกิจกรรมนี้สามารถ

เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถ มีอิสระทางด้านความคิด สามารถแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ และเรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อที่จะสร้างสรรค์ผลงานเพื่อนำมาเสนอ ดังตัวอย่างคำพูดของผู้สูงอายุหลาย ๆ ท่านที่กล่าวกับผู้วิจัยว่า

“ยายชอบกิจกรรมนี้มาก เพราะเป็นกิจกรรมที่คนแก่ ๆ ได้ช่วยกันคิดช่วยกันทำในสิ่งที่เราอาจจะไม่เคยได้ทำร่วมกัน ได้แลกเปลี่ยนอะไรหลายๆ อย่าง รวมถึงรู้สึกว่าการทำทนายความสามารถเหมือนกัน ตอนทำก็คิดอยู่ว่ามันจะออกมาดีไหม แต่พอทำเสร็จจะดีหรือไม่ดีก็ช่างมัน เพราะเรารู้สึกภูมิใจว่ามันก็คือผลงานของเราจริงๆ” (คุณยายท่านที่ 5 อายุ 72 ปี. สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2553)

“ยายก็รู้สึกว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ดี ช่วยเสริมสร้างมิตรภาพอันดีระหว่างคนแก่ที่อยู่ที่นี่ด้วยกัน เชื่อกันว่าเราอยู่ด้วยกันที่นี่มาหลายปีแล้วก็จริง บางคนยังพูด กันไม่ถึงสิบคำด้วยซ้ำ แต่กิจกรรมนี้ทำให้เราได้มีโอกาสได้คุยกันมากขึ้น รู้จักกันมากขึ้น และมีเพื่อนคุยเพิ่มขึ้นด้วย” (คุณยายท่านที่ 8 อายุ 77 ปี. สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2553)

“ยายคิดว่ากิจกรรมอย่างนี้ทำให้คนแก่ได้ทำอะไรที่มีประโยชน์ หรือมีสาระมากกว่าที่จะอยู่ห้องคนเดียว หรือไม่ก็ใช้เวลาว่าง ๆ นั่ง ๆ นอน ๆ ไปวัน ๆ รู้สึกว่าไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ” (คุณยายท่านที่ 4 อายุ 76 ปี. สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2553)

แต่ก็มีผู้สูงอายุบางท่านที่รู้สึกไม่ชื่นชอบในกิจกรรมรูปแบบนี้เท่าใดนัก เพราะมีความคิดว่าตนเองมีส่วนร่วมในกระบวนการคิดกับผู้อื่นได้น้อย เพราะอาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบสมอง ซึ่งอาจทำอะไรได้ช้ากว่าคนอื่น เมื่อต้องมาทำกิจกรรมกลุ่มเช่นนี้ จึงรู้สึกว่าตัวเองเป็นตัวถ่วงของกลุ่ม และช่วยงานที่ทำเป็นกลุ่มได้ไม่มากนัก

ซึ่งผู้วิจัยสังเกตได้ว่า ขณะที่ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นในเชิงลบ จะมีผู้สูงอายุท่านอื่นอีกหลาย ๆ ท่าน ได้กล่าวให้กำลังใจผู้สูงอายุที่คิดเช่นนั้น ทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมวันนั้นเต็มไปด้วยความอบอุ่น รู้สึกว่าทุกคนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้นกว่าการทำกิจกรรมวันแรก

และภายหลังจากการทำกิจกรรมทั้งหมดเสร็จสิ้น ผู้วิจัย ได้ดำเนินการสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมว่า กิจกรรมประเภทใดที่ผู้สูงอายุคิดว่าเหมาะสมกับวัยของท่าน โดยผู้วิจัยมีประเภทกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ตัดสินว่ากิจกรรมเหล่านั้น เหมาะสม หรือไม่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ ซึ่งผลจากการสอบถามแสดงข้อมูลได้ดังนี้

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละแสดงความคิดเห็นในด้านความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม
สำหรับผู้สูงอายุ

ประเภทกิจกรรม	มีความเหมาะสม		ไม่มีความเหมาะสม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ละลายพฤติกรรม	15	100.00	0	0.00
ฝึกการใช้เสียงและร้องเพลง	14	93.33	1	6.67
ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย	13	86.67	2	13.33
ฝึกการสร้างจินตนาการ	14	93.33	1	6.67
รวมพลระดมความคิด	13	86.67	2	13.33

จากตารางที่ 4.9 แสดงความคิดเห็นในด้านความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 15 คน หรือร้อยละ 100 เห็นว่ากิจกรรมละลายพฤติกรรมมีความเหมาะสมในการจัดสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนกิจกรรมที่เกี่ยวกับการใช้เสียงและร้องเพลง รวมถึงกิจกรรมฝึกการสร้างจินตนาการ ผู้สูงอายุที่คิดว่าเหมาะสม มีจำนวนเท่ากันคือ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 และมีจำนวน 1 คน คิดว่าไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 6.67 สำหรับกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย และกิจกรรมรวมพลระดมความคิด ผู้สูงอายุมองว่าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับวัยของท่าน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และคิดว่าไม่เหมาะสมจำนวน 2 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 13.33

จากการศึกษาในด้านความเหมาะสมในทัศนะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความเห็นจากการสัมภาษณ์ว่า เราต้องแยกแยะระหว่างความชอบกับความเหมาะสมให้ออกจากกันให้ได้ เพราะบุคคลแต่ละกลุ่มนั้นมีความแตกต่างกัน เช่น บางทีเรารู้สึกว่าชอบกิจกรรมนี้มาก เพราะว่าเรารู้สึกว่าเรายังแข็งแรง เรายังไหว แต่สำหรับคนอื่น อาจจะไม่ใช่ก็ได้ ดังนั้นการตัดสินใจว่ากิจกรรมใดจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ก็จะต้องคิดถึงองค์ประกอบทางด้านร่างกาย ควบคู่ไปกับประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ผลในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

ในขั้นตอนของกระบวนการวิจัยเรื่อง “การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา” ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการปฏิบัติงานแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ

- | | |
|--------------|--|
| ขั้นตอนที่ 1 | ขั้นปรับและละลายพฤติกรรม |
| ขั้นตอนที่ 2 | ขั้นการสร้างความรู้และความเข้าใจ |
| ขั้นตอนที่ 3 | ขั้นเตรียมความพร้อม |
| ขั้นตอนที่ 4 | ขั้นการจุดประกายและระดมความคิดสู่การสร้างสรรค์ละคร |
| ขั้นตอนที่ 5 | ขั้นการฝึกซ้อมและการแสดง |

โดยรายละเอียดของผลในแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยสรุปผลได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นปรับและละลายพฤติกรรม

ขั้นปรับและละลายพฤติกรรมเป็นกระบวนการแรกที่เราอาจถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม เพราะจะต้องพยายามทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม นั้นเปิดใจ เปิดตนเอง และเปิดเผยสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในออกมาให้ได้มากที่สุด

จากข้อมูลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้พบว่า มีทั้งกลุ่มผู้ที่ชื่นชอบกิจกรรมและเข้าร่วมกิจกรรมอยู่เสมอ และกลุ่มผู้ที่ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงมีผู้สูงอายุบางท่านเคยมีเรื้อ งบาตหมางใจกัน ด้วยความเข้าใจผิดบางประการ อีกทั้งตัวผู้วิจัยเองก็เป็นบุคคลภายนอกที่เข้าไปทำกิจกรรมเป็นครั้งแรก การสื่อสารเพียงการพูดอาจไม่ได้ช่วยสร้างความเชื่อใจ หรือไว้วางใจ ซึ่งทำให้ข้อมูลที่ได้ อาจไม่เป็นความจริง และผู้สูงอายุอาจเบื่อก่อนในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการสื่อสาร เพราะกิจกรรมจะไม่มีกำหนดความถูกต้อง และยังช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัย สนุกสนาน อันเป็นการเพิ่มความเชื่อใจ และเชื่อมั่นในตัวผู้วิจัยมากขึ้นด้วย โดยรูปแบบนันทนาการที่นำมาใช้ได้แก่ เกมและเพลงต่าง ๆ โดยความกระตือรือร้นของผู้วิจัยก็จัดเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการยอมรับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องใช้ช่องทางสื่อสารต่างๆ รูปแบบ ทั้งการฟัง การพูด การ

สัมผัส การใช้สายตา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ จากการสังเกตพบว่า ในช่วงชั่วโมงแรก ผู้สูงอายุจะรู้สึกเขินอาย เช่น ในเกมแนะนำตัว ช่วงที่ให้ทำท่าประกอบชื่อ ผู้สูงอายุจะไม่ค่อยทำท่า หรือถ้าทำก็จะทำแบบเขิน ๆ หรือรีบ ๆ เพียงให้ผ่านไปเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีแก้ปัญหาดังกล่าวโดย สาธิตการแนะนำตัวอีกครั้งด้วยการออกเสียงแบบเต็มที่ พร้อมทำท่าประกอบด้วยความกล้าแสดงออก ในตัวเองที่แสดงออกมาด้วยอารมณ์ที่ขบขัน และจริงใจ ซึ่งพบว่าทำให้ผู้สูงอายุเริ่มมีความมั่นใจในการกล้าที่จะออกเสียงให้ดังและชัดเจน รวมถึงกล้าที่จะแสดงท่าทางออกมาเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ว่าอาจจะยังไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ก็ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกได้ว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นเริ่มเปิดใจกับผู้วิจัยมากขึ้น ซึ่งเห็นได้ชัดเจน ในกรณีคุณยายท่านที่ 7 ที่ช่วงแรกจะมีสีหน้าที่เคร่งเครียด และพูดคุยน้อยมาก แต่พอผ่านชั่วโมงแรกไป จะเห็นได้ว่ามีสีหน้าที่สดชื่น พูดคุยน้อย และยังคงกล่าวว่า “ไม่น่าเชื่อว่า กิจกรรมนี้ช่วยทำให้ลืมสิ่งแย่ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าไปได้”

สำหรับในชั่วโมงที่สอง จะเริ่มรู้สึกว่าผู้สูงอายุมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะมากขึ้น อีกทั้งบางครั้งก็มีการแซวผู้วิจัยเป็นระยะ ๆ เมื่อผู้วิจัยทำท่าผิดเสียเอง ซึ่งทำให้บรรยากาศโดยรวมขณะนั้น เต็มไปด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน อีกทั้งองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่ผู้วิจัยนำเข้ามาใช้ในขั้นการเตรียมเพื่อละลายพฤติกรรม คือการให้แรงเสริมทางบวกแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ในการทำท่าประกอบเพลงสันทนากการ จะมีผู้สูงอายุบางท่านที่จำท่าไม่ได้ หรือทำท่าไม่ทัน ผู้วิจัยก็จะลดระดับความเร็วของเพลงและพูดให้กำลังใจพร้อมกับทำท่าประกอบไปพร้อม ๆ กัน เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นมิตร หรือในเกมนิทานลงรู้ ถ้าผู้สูงอายุสามารถทำตามกติกาได้อย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยก็จะชื่นชมว่าอายุเป็นเพียงแค่ตัวเลขจริง ๆ ซึ่งการใช้แรงเสริมนี้ เข้าร่วมปรากฏว่าก็ได้ผลตอบรับที่ดีขึ้นมาก สำหรับผู้สูงอายุบางท่านที่สามารถปฏิบัติได้อย่างดีอยู่แล้ว ก็ จะทำการชื่นชม ซึ่งสิ่งดังกล่าวล้วนมีผลต่อการเปิดใจของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

ดังนั้นเราอาจกล่าวได้ว่าขั้นการละลายพฤติกรรมนั้น คือ กระบวนการสื่อสารที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและตัวผู้วิจัยเกิดความเข้าใจ ไว้น้อยเชื่อใจ และไว้วางใจ โดยการใช้ช่องทาง การสื่อสารให้ครบทุกช่องทางเพื่อทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มเปิดตนเองในการสื่อสารเพิ่มมากขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4.1 ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมละลายพฤติกรรม ในขั้นปรับและละลายพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการสร้างความรู้และความเข้าใจ

ขั้นการสร้างความรู้และความเข้าใจ เป็นขั้นตอนที่จะมุ่งสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของการแสดงละครที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยในขั้นต้นผู้วิจัยได้ถามผู้สูงอายุว่า ละคร คืออะไร ซึ่งก็ได้รับคำตอบกลับมาอย่างหลากหลาย อาทิ หน้าที่ขาย ออกอากาศในช่วงเย็นและกลางคืน เรื่องที่สร้างขึ้นแล้วมาถ่ายทอดผ่านโทรทัศน์ให้คนได้ชมเพื่อความบันเทิง และ ละครคือชีวิตจริง เป็นต้น ซึ่งในการแสดงความคิดเห็นนี้ผู้วิจัยสังเกตว่า ผู้สูงอายุหญิงส่วนใหญ่จะเป็นผู้แสดงความคิดเห็น ในขณะที่ผู้สูงอายุชายจะนั่งเฉยๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้วิธีการเรียกถามแบบเจาะจงกับผู้สูงอายุชายมากขึ้นเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งก็พบว่าในภายหลังผู้สูงอายุชายได้มีบทบาทในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้นกว่า ในช่วงแรก

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการถามต่อว่า แล้วองค์ประกอบของละครมีอะไรบ้าง ผู้สูงอายุต่างก็ให้คำตอบว่า ละครต้องมีนักแสดง มีผู้กำกับ และมีบทละคร ผู้วิจัยได้ย้อนถามอีกหลายครั้งว่า องค์ประกอบครบแล้วหรือไม่ ผู้สูงอายุทุกท่านต่างตอบว่าครบแล้ว ซึ่งผู้วิจัยได้ให้คำตอบว่ายังขาดองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งสำคัญมาก ไม่เช่นนั้นละครจะสร้างขึ้นมาเพื่ออะไร สักพักมีคุณยายท่านหนึ่งยกมือขึ้นแล้วตอบว่า “คนดู” ผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ต่างปรบมือขึ้นชมกับคำตอบที่ได้รับว่า ถูกต้อง เป็นอันสรุปว่า ทุกคนเข้าใจตรงกันว่า องค์ประกอบที่สำคัญของการละคร จะต้องประกอบด้วย นักแสดง บทละคร และผู้ชม จากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันวิเคราะห์

ความสำคัญและการพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ ของการละคร ซึ่งได้รายละเอียดจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นดังต่อไปนี้

นักแสดง ผู้สูงอายุต่างให้ทัศนคติว่า เป็นหัวใจสำคัญของละคร เพราะหากเนื้อเรื่องจะดีเพียงใด แต่นักแสดงแสดงออกมาได้ไม่ดี ละครเรื่องนั้นก็ไม่น่าติดตาม แต่หากนักแสดง แสดงเก่ง สามารถตีบทแตก จนคนดูเชื่อในตัวละครนั้น ถึงแม้บทละครอาจจะไม่ดีมากนัก แต่ก็ชวนให้คนดูติดตามละครเรื่องนั้นได้ ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า ทำไมนักแสดง จึงแสดงได้เก่ง ก็ได้รับคำตอบที่หลากหลาย ผู้สูงอายุท่านหนึ่งบอกว่าเป็นเรื่องของพรสวรรค์ส่วนตัว แต่ก็มีผู้แย้งขึ้นว่า ถ้าพรสวรรค์อย่างเดียวปานนี้ไม่เป็นดาราทั้งหมดแล้วหรือ เพราะเชื่อว่าต้องมีคนสามารถแสดงได้เก่งกว่าดาราหลายคนแน่นอน จากนั้น ผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นว่า การที่นักแสดงจะแสดงได้เก่งหรือไม่เก่ง ดีหรือไม่ดี อยู่ที่การฝึกฝน การเรียนรู้ และประสบการณ์ โดยยกตัวอย่างให้ทุกคนเห็นภาพว่า เด็กนักเรียนชั้นป.1 จะอ่านหนังสือได้ไม่คล่องเท่ากับเด็กนักเรียนชั้น ป.6 ทั้งนี้ก็เพราะเนื่องด้วยปัจจัยด้านระยะเวลาในการเรียนรู้ที่ต่างกัน เป็นอันว่าทุกคนเห็นพ้องกันว่า การที่นักแสดงจะแสดงได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการหมั่นฝึกฝน ฝึกซ้อมมาก ๆ เพื่อสั่งสมประสบการณ์ และผู้ที่ทำการตัดสินใจว่าแสดงได้ดีหรือไม่นั้น ก็คือคนดู ซึ่งทัศนคติของคนดูแต่ละคนก็อาจแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนมองว่าดาราคณะนี้แสดงได้ดี ตีบทแตก แต่ในขณะที่อีกคนอาจมองว่าแสดงได้เฉย ๆ หรือเสมอตัวเท่านั้น คราวนี้ผู้วิจัยได้ถามผู้สูงอายุว่า หากผู้สูงอายุจะต้องเป็นดารานำ กล้องจริง ๆ ผู้สูงอายุจะเตรียมตัวอย่างไร หลายคนต่างหัวเราะชอบใจ และได้คำตอบว่า

“ยายคิดว่า หากต้องเป็นดาราก็จริง ๆ คงต้องเตรียมร่างกายให้สมบูรณ์กว่านี้ เพราะร่างกายไม่แข็งแรงแสดงได้นิดหน่อยก็คงจะเหนื่อยหอบแล้ว” (คุณยายท่านที่ 4 อายุ 76 ปี. ความคิดเห็น, 6 มกราคม 2553)

“คนแก่คงต้องแต่งหน้า แต่งตัวให้สวยขึ้น เพราะคงไม่มีใครอยากดูคนไม่สวยแสดงละคร ” (คุณยายท่านที่ 6 อายุ 68 ปี. ความคิดเห็น, 6 มกราคม 2553)

“ตาคิดว่า ต้องหาคนมาสอนการแสดงให้ เพราะแสดงไม่เป็น เคยแต่เป็นคนดูอย่างเดียว ” (คุณตาท่านที่ 4 อายุ 73 ปี. ความคิดเห็น, 6 มกราคม 2553)

หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสรุปให้ผู้สูงอายุฟังว่า ผู้สูงอายุ ก็สามารถที่จะเป็นนักแสดงที่ดีได้ เพียงแต่ต้องรู้จักการเตรียมตัวฝึกฝน ฝึกซ้อม อย่างถูกต้องและถูกวิธี เพราะผู้สูงอายุมีข้อจำกัดทางด้านร่างกายหลายประการ เช่น ข้อจำกัดทางด้านร่างกาย การเคลื่อนไหว หรือการใช้

เสียง ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการแสดง แต่ หากมีการเตรียมพร้อมที่ถูกต้อง ด้วยหลักการและ กิจกรรมที่ถูกต้อง ก็จะสามารถเป็นนักแสดงที่ดีได้เช่นเดียวกับดารานางงามในช่วงวัยอื่นๆ

บทละคร ผู้วิจัยถามผู้สูงอายุว่า รู้จักบทละครหรือไม่ ทุกคนตอบว่า รู้จัก แล้วบทละคร เรื่องอะไรที่ทุกคนรู้จักและชื่นชอบ “ดาวพระศุกร์” , “บ้านทรายทอง” , “คู่กรรม” , “แผลเก่า” เป็น ละครที่ผู้สูงอายุหลายคนกล่าวขึ้นมา ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า ผู้สูงอายุชาย จะไม่ค่อยตอบคำถามนี้ จึงถามเจาะจงเฉพาะผู้สูงอายุชายว่า เคยดูละครหรือไม่ ซึ่งคำตอบที่ได้ก็คือ เคยดู แต่หากจะให้ บอกชื่อเรื่องหรือเล่าเรื่องย่อคงจะไม่ได้รายละเอียดมากนัก เพราะการดูเป็นการดูเพียงผ่าน ๆ โดย ไม่ได้ให้ความสนใจในรายละเอียดของเรื่องราวมากเท่ากับผู้หญิง จากนั้นผู้วิจัยถามว่า อะไรที่ทำให้ ให้อ่านบทละครนั้นน่าสนใจ ผู้สูงอายุกล่าวว่า

“หากคนเขียนเรื่อง ใช้เรื่องราวที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงของคนดูมาเขียน จะทำให้เวลาดูแล้ว จะรู้สึกอินกับละคร และจินตนาการว่าตัวเองเป็นตัวละครนั้น” (คุณยายท่านที่ 8 อายุ 77 ปี. ความ คิดเห็น, 6 มกราคม 2553)

“ในการจัดลำดับของเรื่องราว ควรทำให้มีหลายอารมณ์ เช่น เศร้า ตีใจ ตื่นเต้น ไม่ใช่ เศร้า ตลอด หรือทุกข์ตลอด อารมณ์เดียวทั้งเรื่อง มันจะทำให้เรื่องน่าเบื่อ” (คุณยายท่านที่ 7 อายุ 73 ปี. ความ คิดเห็น, 6 มกราคม 2553)

“การเขียนตัวละครในเรื่อง ต้องมีพระเอก นางเอก และนางร้าย เพื่อให้เรื่องราวมีรสชาติ ” (คุณยายท่านที่ 2 อายุ 81 ปี. ความ คิดเห็น, 6 มกราคม 2553)

เป็นอันว่าผู้สูงอายุส่วนมากเข้าใจถึงคำว่าบทละคร แต่คราวนี้ผู้วิจัยได้ถามว่า แล้วถ้าจะ ให้อ่านบทละครสร้างบทละครขึ้นมาเอง จะสามารถทำได้หรือไม่ ซึ่งคำตอบที่ได้ มีทั้งที่สามารถสร้างได้ และไม่สามารถสร้างได้ โดยผู้ที่บอกว่าไม่สามารถสร้างได้นั้น ให้เหตุผลว่า ไม่มีความถนัดในการ เขียนและสร้างจินตนาการ กลัวจะทำให้สร้างบทละครออกมาได้ไม่ดี

ผู้ชม ผู้สูงอายุได้ให้มุมมองว่า เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้การละครขับเคลื่อนไปได้ เพราะถ้าไม่ มีคนดู คนสร้างจะสร้างละครไปเพื่ออะไร จะเขียนบทละครไปทำไม แล้วจะต้องหานักแสดงมาทำ อะไร ฉะนั้นคนดูเปรียบไปก็เหมือนเป็นพระเอกนางเอกของการละครเลยทีเดียว เพราะการสร้าง ละคร ก็ต้องดูความนิยมของผู้ชมว่าชอบละครแนวไหน ชอบดาราคอนได และผู้จัด ก็จะทำให้สร้างละคร ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการของคนดูนั่นเอง

ที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยได้จัดอยู่ในขั้นตอนการสร้างความรู้ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อความเข้าใจในการนำความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเข้าสู่การสร้างสรรค์ละครในขั้นตอนต่อไปได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความตื่นตัว และความกระตือรือร้นที่เพิ่มขึ้นกว่าวันแรก เห็นได้จากผู้สูงอายุทุกคนมาถึงที่นัดหมายก่อนเวลา และขณะเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุทุกท่านก็ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มที่ทำกิจกรรมมีจำนวนคนที่ไม่มากเกินไป ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่และทั่วถึง แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นข้อผิดพลาดของผู้วิจัยในการจัดกิจกรรมในขั้นตอนนี้คือ การจัดผังการนั่งของผู้สูงอายุที่ดูเป็นทางการเกินไป ทำให้การเข้าถึงผู้สูงอายุแต่ละท่านนั้นอาจไม่เท่ากัน และอาจได้รับอรรถรสในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ไม่เต็มที่ ดังนั้นวิธีการจัดที่นั่งที่เหมาะสมที่สุดในกิจกรรมที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเช่นนี้ คือ การจัดผังที่นั่งเป็นวงกลม



ภาพที่ 4.2 ผู้สูงอายุร่วมกันระดมความคิด ในขั้นการสร้างความรู้และความเข้าใจ

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นเตรียมความพร้อม

ขั้นการเตรียมความพร้อม เป็นขั้นตอนที่ผู้สูงอายุจะได้ก้าวเข้าสู่บทบาทแห่งการสร้างสรรค์ละครโดยแท้จริง กล่าว คือผู้สูงอายุทราบแล้วว่า ต่อจากนี้ไป ตนเองจะต้องเป็นทั้งนักแสดง ผู้เขียนบท และผู้กำกับ ซึ่งรายละเอียดการทำหน้าที่ของแต่ละฝ่ายเป็นไปตามขั้นที่ 2 ที่ได้ร่วมวิเคราะห์กันไปแล้ว หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นภาคทฤษฎี แต่ในขั้นตอนนี้คือขั้นตอนของการปฏิบัติจริง ซึ่งในขั้นเตรียมความพร้อมนั้น แบ่งการจัดกิจกรรมออกเป็น 2 วัน โดยวันที่หนึ่งของขั้นเตรียมความพร้อม ผู้วิจัยได้ให้ตัวแทนผู้สูงอายุที่สมัครใจ ออกไปด้านหน้าห้อง แล้วแสดงอะไรก็ได้ให้ทุกคนได้ชม

เวลาผ่านไปสักครู่ คุณยายท่านที่ 6 ผู้ที่เคยเป็นนางเอกลิเกครั้งเมื่อยังเป็นสาวขอเป็น อาสาสมัคร คุณยายได้ออกไปยืนด้านหน้าห้อง แล้วทำการร้องเพลงลิเกท่อนหนึ่ง ซึ่งบรรยากาศ ขณะนั้นเงียบกริบ และทุกคนต่างให้ความสนใจไปที่คุณยายท่านนั้น หลังจากที่คุณยายร้องเพลง ลิเกจบ ทุกคนต่างปรบมือและแสดงความชื่นชม

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ถามผู้สูงอายุที่ทำหน้าที่เป็นผู้ฟังว่ารู้สึกอย่างไร ส่วนใหญ่คำตอบที่ได้ จะเป็นลักษณะการชื่นชมในท่วงทาบ เช่น ร้องได้เพราะมาก หรือเก่งมาก ๆ ทั้งที่อายุมากแล้วยัง สามารถร้องได้ดีขนาดนี้ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ชื่นชมในความสามารถของคุณยายท่านนั้นเช่นกัน จากนั้น ผู้วิจัยได้ยื่นถามคุณยายว่า “แล้วคุณยายรู้สึกอย่างไร” คุณยายบอกว่า “ยังรู้สึกว่าตนเองตื่นเต้น และทำได้ไม่เต็มที่ เพราะว่าไม่ได้ร้องมานานแล้ว หากได้ฝึกซ้อมคงจะดีกว่านี้” ผู้วิจัยจึงสรุปให้ทุกคนฟังว่า การที่จะเป็นนักแสดงที่ดี ไม่ว่าจะแสดงละคร ร้องเพลง หรืออะไรก็ตาม หากมีการ เตรียมตัว มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ จะช่วยทำให้เรารู้สึกไม่ประมาท และแสดงออกมาได้ดี

คราวนี้ผู้วิจัยได้ขออาสาสมัครผู้สูงอายุให้ออกมาแสดงบทบาทเป็นตัวละครได้ ซึ่งก็มี คุณยายอีกท่านได้ออกมาสวมบทบาทเป็นภรรยาท่านเจ้าคุณกำลังสนทนาในช่วงเวลาอาหาร ซึ่ง เรียกเสียงหัวเราะให้กับผู้สูงอายุท่านอื่นได้อย่างมาก เพราะไม่เคยเห็นคุณยายท่านนั้นแสดงมาก่อน และไม่คิดว่าคุณยายท่านนี้จะแสดงได้ เพราะบุคลิกโดยรวมคุณยายจะเป็นคนนิ่งๆ ไม่พูดมาก แต่ การแสดงของคุณยายในครั้งนี้ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนถึงกับกลั้นหัวเราะไว้ไม่อยู่ ซึ่งผู้วิจัยได้ชื่นชม ในความกล้าแสดงออก และถามว่าตอนแสดงคุณยายรู้สึกอย่างไร คุณยายตอบว่า “ตอนแสดงก็ พยายามนึกว่าไม่ใช่ตัวเรา แล้วคิดอะไรก็พูดไปก่อน แต่รู้สึกว่าตัวเองตื่นเต้น ขาสั่น ปากสั่นไปหมด” ผู้วิจัยจึงสรุปให้ผู้สูงอายุทุกคนได้ฟังว่า การที่จะเป็นนักแสดงที่ดี จะต้องรู้จักการ เตรียมตัว หมั่นฝึกฝน ฝึกซ้อม อย่างถูกหลักและถูกวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกเสียง ต้องชัดเจน เพื่อให้ ผู้ชมฟังได้รู้เรื่องและเข้าใจ รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องดูเป็นธรรมชาติ เพราะจะทำให้การ แสดงนั้นดูแล้วราบรื่นขึ้น

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมเข้ามาประกอบในการฝึกขั้นการเตรียมความพร้อม โดยใช้ กิจกรรมการร้องเพลง เพื่อฝึกการใช้เสียง และการออกเสียง ซึ่งได้รับผลตอบรับเป็นอย่างดี คือ ผู้สูงอายุให้ความสนใจในกิจกรรมร้องเพลงเป็นอย่างมาก เพลงไหนที่สามารถร้องได้ก็จะร้องกัน เสียงดัง แต่เพลงไหนที่ร้องไม่ได้ก็พยายามที่จะฝึกร้องจนจำเนื้อเพลงนั้นได้ นอกจากนั้นยังมีการนำ เกม ท่อนนี้ของฉัน ท่อนนั้นของเธอ มาร่วมเล่น ซึ่งผู้วิจัยเริ่มสังเกตเห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เริ่ม เปิดใจให้กับตัวผู้วิจัยและเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุมากขึ้น โดยสังเกตได้จากมีการหยอกล้อ หรือพูดคุยกัน

ในขณะที่ทำกิจกรรมมากกว่า 2 วันแรก และเริ่มมีการเข้ามาพูดคุยถามสารทุกข์สุกดิบกับตัวผู้วิจัย เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

หลังจากนั้นวันต่อมา ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มาใช้ในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ซึ่งกิจกรรมในวันนี้จะสังเกตเห็นความแตกต่างจากกิจกรรมการร้องเพลงได้ชัดเจน คือ ผู้สูงอายุบางท่านจะบอกทันทีว่า ตนเองมีข้อจำกัดทางสุขภาพ เช่น ปวดหลัง หรือเจ็บเข่า ทำให้ยืนนานไม่ได้ หรือเคลื่อนไหวได้ไม่สะดวก จะขอเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างที่พอทำได้ ซึ่งผู้วิจัยก็อนุญาตให้ผู้สูงอายุได้ทำในกิจกรรมที่พอไหว เช่น การยืดเหยียด การบีบนิ้วเบา ๆ ซึ่งผู้สูงอายุก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุทั้งหมดร่วมกันคิดการแสดงประกอบเพลงสั้นๆ โดยให้เวลาในการซ้อม 40 นาที ซึ่งการแสดงของผู้สูงอายุในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจเป็นอย่างมาก เพราะคาดไม่ถึงว่าผู้สูงอายุจะมีการแบ่งหน้าที่ในการทำการแสดงครั้งนี้ คือ มีทั้งกลุ่มนักร้อง กลุ่มนักดนตรี และกลุ่มนักเต้น ซึ่งผู้สูงอายุกล่าวถึงเหตุผลที่ต้องแบ่งหน้าที่กันทำ เพราะคุณตาคุณยายหลายคนเต้นไม่เป็น และกลัวว่าการแสดงออกมาจะไม่ดี จึงแบ่งหน้าที่กันตามที่ตนเองคิดว่าทำได้ดีที่สุด คือ คนใดที่ไม่ชอบการเต้นและพอร้องเพลงได้ก็จะทำหน้าที่ร้องเพลง ใครที่กล้าแสดงออกสามารถเต้นได้ก็จะเป็นคนเต้น ส่วนผู้สูงอายุชายก็คอยตีกลองตีฉิ่งกำกับดนตรีประกอบ ซึ่งการแสดงครั้งนี้ได้มีพี่เลี้ยงในศูนย์ฯ มาร่วมชมการแสดงและกล่าวชื่นชมในความสามารถของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนดูมีกำลังใจเพิ่มขึ้น

หลังจากเสร็จกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้วิจัยได้กล่าวชื่นชมการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่รู้จักการแบ่งหน้าที่ตามความเหมาะสมของตนเอง และสามารถสร้างสรรค์การแสดงออกมาได้อย่างสนุกสนาน รวมถึงให้กำลังใจในการสร้างสรรค์การแสดงว่าผู้สูงอายุน่าจะสามารถสร้างสรรค์ละครออกมาได้เป็นอย่างดี เพราะการแสดงวันนี้ถึงจะใช้เวลาเพียงไม่นาน แต่สามารถสร้างงานแสดงออกมาได้อย่างประทับใจ และในวันนี้ผู้สูงอายุได้เสนอว่า น่าจะมีการแบ่งหน้าที่ให้ชัดเจนว่า ใครอยากจะทำอะไร หรือถนัดที่จะทำอะไรในกระบวนการละคร ซึ่งสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ 8 ท่านจะทำหน้าที่หลักในด้านการแสดง ผู้สูงอายุ 7 ท่านจะทำหน้าที่เป็นหลักในด้านการทำบทละคร และทุกคนจะเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครร่วมกันจนเสร็จสิ้นกระบวนการ

โดยสรุปขั้นตอนการเตรียมความพร้อม คือการเตรียมตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ให้รู้จักขีดความสามารถของตนเอง และเรียนรู้การทำงานของคนภายในกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่นและบรรลุผลสำเร็จ



ภาพที่ 4.3 ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขั้นเตรียมความพร้อม

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นการจุดประกายและระดมความคิดสู่การสร้างสรรค์ละคร

ขั้นตอนนี้ เป็นขั้นการมีส่วนร่วมที่สำคัญในกระบวนการวิจัย เพราะเป็นขั้นตอนที่ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่กำหนดแนวทางการดำเนินการสร้างละครทั้งหมด โดยตัวผู้วิจัยเป็นเสมือนผู้คอยชี้แนะแนวทางการดำเนินงานนั้น ๆ โดยอาศัยกิจกรรมหลาย ๆ ประเภทเข้ามาช่วย ในการดำเนินงาน เพื่อให้การสร้างงานของผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จ ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยแบ่งเวลาดำเนินการ ออกเป็น 3 วัน

ในวันแรกของขั้นการจุดประกายและระดมความคิดสู่การสร้างสรรค์ละคร ผู้วิจัยได้ใช้ดนตรีเป็นองค์ประกอบในการจุดประกายความคิดของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อผู้สูงอายุได้ฟังดนตรีที่มีเพียงเสียงทำนอง จนรู้สึกว่ามีสมาธิพอ จากนั้นให้เริ่มคิดว่า หากจะสร้างละครขึ้นมาเรื่องหนึ่ง สิ่งที่ยากจะถ่ายทอดออกมามากที่สุดคืออะไร หลังจากนั้นก็อาจเปลี่ยนทำนองดนตรีให้มีความหลากหลายทาง อารมณ์มากขึ้น เวลาผ่านไปสักครู่ ให้ผู้สูงอายุทั้งหมดมานั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งมีความคิดเห็นที่หลากหลาย ผู้วิจัยสามารถรวบรวมความคิดเห็นในเรื่องของสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการถ่ายทอดออกมา สรุปได้เป็นประเด็นดังนี้

1. อยากให้สร้างละครเพื่อให้สะท้อนให้คนรู้ว่า คนแก่ถูกเอามาทิ้งที่นี่
2. ต้องการถ่ายทอดเรื่องความสามารถของคนที่ยังสร้างประโยชน์แก่สังคมได้
3. ต้องการสื่อสารภาพมุมมองความรักของผู้สูงอายุที่มีต่อคนในครอบครัวตนเอง
4. อยากให้บุคคลภายนอกได้เห็นภาพการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา
5. อยากให้เล่าถึงความน่าสงสารของคนแก่ที่บางทีต้องใช้ชีวิตบั้นปลายกับความเศร้า
6. ต้องการสะท้อนความเสื่อมสังคมและชุมชน เช่น พวกชอบขี้เหล้าเมายา

หลังจากนั้น ทุกคนได้ร่วมกันระดมความคิดว่าจะสร้างสรรค์ละครไปในแนวทางใด ปรากฏว่ามีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน บางท่านอยากจะทำละครที่แสดงความอบอุ่นของครอบครัว บางท่านอยากจะทำละครที่บอกเล่าให้ทุกคนรู้สึกถึงการถูกทอดทิ้ง ซึ่งประเด็นหลังนี้เจ้าหน้าที่ในศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคแสดงความไม่เห็นด้วย เพราะเกรงว่าจะมีปัญหาตามมาในภายหลัง ทำยที่สุด คุณยายท่านหนึ่งได้เสนอว่า ให้ทุกคนลงมติ โดยให้มีการเสนอแนวความคิดได้อย่างอิสระ ซึ่งมีผู้สูงอายุได้เสนอแนวทางใน 3 รูปแบบคือ

1. ทำละครที่แสดงให้เห็นถึงความอบอุ่นของครอบครัว
2. ทำละครที่สะท้อนการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา
3. ทำละครที่แสดงถึงคุณค่าและประโยชน์ของคนสูงอายุ

ผลจากการลงมติร่วมกัน ได้ข้อสรุปว่า ผู้สูงอายุจะร่วมกันสร้างสรรค์ละครที่สะท้อนถึงการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา เพราะเป็นสิ่งใกล้ตัว และสามารถสัมผัสถึงความรู้สึกได้จริง และจะมีการนำแนวคิดอีก 2 ประการที่เหลือเข้ามาร่วมผสมผสานในบทละครด้วยเช่นกัน

ซึ่งภายหลังจากการทำกิจกรรมในวันแรกของขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้เข้าไปพูดคุยกับหัวหน้าศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแคถึงประเด็นในการทำละครสร้างสรรค์ และรับทราบเหตุผลที่ไม่อนุญาตให้นำเสนอในด้านการที่ผู้สูงอายุที่ถูกนำมาทอดทิ้ง โดยหัวหน้าศูนย์ฯได้ให้คำตอบว่า การที่จะนำเสนอว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราถูกนำมาทิ้งนั้น อาจจะทำให้สังคมภายนอกหรือแม้แต่ตัวผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเองเกิดความเข้าใจผิดได้ เพราะผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราแห่งนี้ ไม่ได้ถูกทอดทิ้งทั้งหมด เพราะบางส่วนก็เข้ามาอยู่ด้วยความเต็มใจและความสมัครใจของตัวเองเอง อีกทั้งการเปิดประเด็นเรื่องการถูกทอดทิ้ง อาจกระทบถึงความรู้สึกของผู้สูงอายุหลายๆ ท่านที่เริ่มทำใจได้ระยะหนึ่งแล้ว หากมีการพูดถึงเรื่องนี้ขึ้นมาอีกทางศูนย์ฯ ก็เกรงว่าจะทำให้ความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้นกลับมาหาผู้สูงอายุ ซึ่งอาจมีผลทำให้เกิดความวิตกกังวลตามมา ซึ่งไม่เป็นผลดีกับผู้สูงอายุ

หลังจากนั้น วันต่อมาของขั้นการจุดประกายและระดมความคิดสู่การสร้างสรรค์ละคร ผู้วิจัยและผู้สูงอายุได้ร่วมกันพูดคุยถึงประเด็นเรื่องราวการใช้ชีวิตในบ้านพักคนชรา ตลอดจนเรื่องราวครอบครัวของผู้สูงอายุ ซึ่งการร่วมกันแสดงความคิดเห็นในวันนี้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นอารมณ์ความรู้สึกที่ถ่ายทอดออกมาในขณะที่ผู้สูงอายุได้พูดคุย บางท่านมีอารมณ์น้อยใจลูกหลาน บางท่านดูเหมือนจะปลงตกในชีวิตและยอมรับสภาพ หรือบางท่านก็ดูมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ทุกคนก็มีกำลังใจในการที่จะสร้างสรรค์ละครเรื่องนี้ให้ออกมาดีที่สุดในระดับความสามารถ ซึ่งตอนนี้

ผู้สูงอายุและตัวผู้วิจัยเริ่มมองเห็นภาพกว้าง ๆ ของละครเรื่องนี้แล้วในระดับหนึ่ง และเพื่อความชัดเจน ผู้วิจัยได้ใช้ดนตรีเข้ามามีส่วนร่วมอีกครั้ง แต่คราวนี้ให้ผู้สูงอายุได้จินตนาการถึง การใช้ชีวิตของตัวเองในบ้านพักคนชราว่าทำได้ทำอะไรบ้าง หรืออะไรที่รู้สึกดีหรือรู้สึกแย่ในที่แห่งนี้ และมาพูดคุยร่วมกันอีกครั้ง ซึ่งภาพที่ผู้สูงอายุสะท้อนออกมาจากจินตนาการส่วนใหญ่ จะเป็นภาพกิจกรรมหรือการทำงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เช่น การนั่งถึงเรื่องราวขณะร่วมกิจกรรมอาชีพบำบัด การนั่งถึงการจับกลุ่มสนทนากับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน หรือบางท่านก็นึกถึงภาพที่ตนเองออกไปเดินตลาดซื้อของ รวมถึงผู้สูงอายุบางคนยังคิดถึงภาพที่ตนเองทะเลาะกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านก็ได้จินตนาการภาพตอนที่ตนเองได้ทำกิจกรรมที่ทางศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้าง บางแค่จัดขึ้น เช่น คิดถึงภาพตอนที่ได้ไปทัศนศึกษาดูงานตามสถานที่ต่าง ๆ หรือแม้แต่ว่าบางคนก็คิดถึงภาพกิจกรรมที่บ้านพักคนชราจัดให้ทำร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

ผู้วิจัยได้กล่าวเสนอว่า ความคิดเห็นต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ สามารถนำไปประกอบการสร้างสรรค์ละครได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้สูงอายุฟังว่า เราควรที่จะมีการทำโครงเรื่อง อันจะนำไปสู่การสร้างบทละครเป็นลำดับต่อไป โดยอธิบายให้ผู้สูงอายุได้รู้ความหมายของคำว่าโครงเรื่อง และได้แบ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มไปสร้างโครงเรื่องของตนเองและนำมาเสนอ ซึ่งผลการสร้างโครงเรื่องของแต่ละกลุ่มมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1

มีคุณยายอยู่ท่านหนึ่ง อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา วันหนึ่งขณะที่คุณยายเดินออกไปซื้อของ ได้ถูกโจรลักพาตัวเพื่อหวังจะขูดรีดทรัพย์สินจากตัวคุณยาย คุณยายได้ให้เงินที่มีทั้งหมดในขณะนั้นแก่โจร แต่โจรเหล่านั้นก็ยังไม่พอใจ อยากได้สร้อยทองที่อยู่บนคอคุณยาย แต่คุณยายบอกว่า สร้อยเส้นนี้เป็นสร้อยที่ถูกชายซื้อให้ มีค่ามากให้ไม่ได้ ตอนแรกดูเหมือนโจรจะไม่ยอม แต่สุดท้ายแล้วคุณยายคนนั้นได้ให้ข้อคิดต่าง ๆ เพื่อสอนและเตือนใจ ทำให้โจรเหล่านั้นตั้งสติและได้คิดตาม จนในที่สุดก็ยอมปล่อยตัวคุณยาย และคืนทรัพย์สินให้ทั้งหมด ด้วยความสำนึกผิด

กลุ่มที่ 2

ที่บ้านพักคนชรา มีคนแก่ 2 กลุ่มซึ่งไม่ค่อยจะถูกกันนัก เพราะฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายที่เฉยๆ ไม่ค่อยพูด ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งเป็นคนช่างพูดช่างเจรจา ที่ทั้งสองไม่ค่อยชอบกันเป็นเพราะ เมื่อฝ่ายหนึ่งถามอีกฝ่ายหนึ่งมักไม่ตอบ ซึ่งทำให้ดูเหมือนว่าเป็นคนหยิ่ง วันหนึ่งทางบ้านพักคนชรา ได้พาคนแก่ไปทัศนศึกษาออกสถานที่ และเหตุการณ์ที่ทำให้ทั้งสองเข้าใจกัน คือ คนแก่ที่ช่างพูดเกิด

เป็นลม บังเอิญคนแก่ที่เฉย ๆ ผ่านมาเห็นและเข้าไปช่วย สุดท้ายทั้งสองก็ปรับความเข้าใจกัน และเป็นเพื่อนกันตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ภายหลังจากที่ผู้สูงอายุได้นำเสนอโครงเรื่องของกลุ่มตนเองแล้วนั้น ผู้วิจัยได้กล่าวชื่นชมในการทำงานของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเสริมกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมต่อไป โดยโครงเรื่องที่ได้จากทั้ง 2 กลุ่มนี้ ผู้สูงอายุที่มีหน้าที่ในกลุ่มการสร้างสรรค์บทละครจะเป็นผู้ร่วมกันเขียนบทละคร เพื่อนำมาใช้ในขั้นตอนการฝึกซ้อมการแสดงต่อไป

ในวันที่สามของขั้นการจุดประกายและระดมความคิดสู่การสร้างสรรค์ละคร ได้แก่ การเขียนบทละคร ซึ่งมีผู้สูงอายุทั้งหมด 7 ท่าน อยู่ในกระบวนการนี้ โดยผู้สูงอายุที่ ทำหน้าที่ในการเขียนบทละครครั้งนี้ ส่วนใหญ่จะมีระดับการศึกษาในระดับปานกลางถึงสูง คือ มีทั้งจบการศึกษาในระดับมัธยม ปริญญาตรี จนถึงระดับปริญญาโท และบางท่านก็มีความสามารถในการเขียน บางท่านก็เคยเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัยมาก่อน ปัจจุบันดังกล่าวมีส่วนทำให้กระบวนการเขียนบทเสร็จสิ้นในเวลาไม่นานนัก

โดยในขั้นแรกของการเขียนบท ได้แก่ การพยายามนำโครงเรื่องทั้งสองมาผสมผสานกันให้ได้เป็นโครงเรื่องใหม่ แล้วจึงนำโครงเรื่องนั้นมาเขียนเป็นบทละคร ซึ่งในช่วงต้นนี้จะมีผู้สูงอายุท่านหนึ่งซึ่งเคยเป็นอาจารย์สอนอยู่ในมหาวิทยาลัย และเป็นผู้ที่ชื่นชอบการอ่านนิยาย จะทำหน้าที่เป็นหลักในการปรับโครงเรื่องขึ้นใหม่ แล้วถามความเห็นชอบและข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ซึ่งทุกคนก็ชื่นชอบและเห็นดีด้วยกับโครงเรื่องนั้น จากนั้นจึงเริ่มการเขียนบท โดยการสร้างตัวละคร ผู้สูงอายุจะใช้ชื่อจริง และคุณสมบัติเด่น ๆ ของแต่ละบุคคลที่เป็นนักแสดงมาเป็นบทบาทจริงในละคร เช่น ในชีวิตจริง คุณยาย ก มีความสามารถในการร้องเพลงลูกเกด ฉะนั้นในละคร ตัวละครคุณยาย ก ก็จะสามารถร้องเพลงลูกเกดเช่นกัน หรือ คุณยาย ข เป็นเพื่อนกับคุณยาย ค ดังนั้นในละคร คุณยาย ข และคุณยาย ค ก็จะเป็นเพื่อนกลุ่มเดียวกัน เป็นต้น โดยผู้วิจัยถามเหตุผลผู้สูงอายุว่าเหตุใดจึงต้องเป็นเช่นนั้น ซึ่งได้รับคำตอบว่า หากสร้างตัวละครที่ไม่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงจะทำให้ยากในการฝึกซ้อม เช่น ปกติคุณยายคนนี้เป็นคนเฉยๆ แต่ต้องมารับบทเป็นคนี่พูดมาก ๆ มันก็อาจจะทำให้คุณยายต้องฝึกซ้อมเยอะ แล้วบางที่อาจเกิดความเครียดและไม่อยากแสดง เพราะคนแก่ไม่ใช่นักแสดงมืออาชีพเหมือนในโทรทัศน์ และเวลาในการฝึกซ้อมน้อย ดังนั้นบทใกล้ตัวมากเท่าไรก็จะทำให้การฝึกซ้อมง่ายขึ้นเท่านั้น

หลังจากกำหนดตัวละครเสร็จสิ้น ผู้สูงอายุได้ร่วมกันเสนอความคิดว่าจะสร้างฉากอะไรบ้าง พร้อมกับค่อย ๆ ลงรายละเอียดว่า ฉากนั้นสร้างขึ้นเพื่อจุดประสงค์อะไร ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละฉากดังนี้

ฉากแรก อยากให้เป็นการสนทนาของคนแก่กลุ่มหนึ่ง สะท้อนให้เห็นการใช้ชีวิตบางอย่างในบ้านพักคนชรา

ฉากสอง อยากให้เห็นภาพความสามารถของคนแก่อีก กลุ่มหนึ่ง โดยฉากหนึ่งกับฉากสองจะมีเจ้าหน้าที่มาแจ้งให้ทราบว่าคนแก่จะได้ไปทัศนศึกษา และตัวคนแก่ของทั้งสองกลุ่มจะไม่ค่อยถูกกันนัก

ฉากสาม อยากให้สะท้อนความน่าเห็นใจของคนแก่บางคนที่ไม่มีคนดูแล ไหนจะยากจน และต้องมีค่าใช้จ่ายหรือภาระอย่างอื่นที่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งสุดท้ายก็ตัดสินใจที่จะหาเงินในทางที่ผิด โดยการไปปล้นคนอื่น

ฉากสี่ คนแก่ที่บ้านพักคนชราได้ไปเที่ยว และมีคนแก่กลุ่มหนึ่งถูกจับตัวไปเพื่อหวังปล้นเอาทรัพย์สิน แต่ในที่สุดใจก็ยอมปล่อยตัว เพราะได้ฟังข้อคิดเตือนใจซึ่งทำให้เกิดสติและคิดได้

ฉากห้า คนแก่อีกกลุ่มแสดงความเป็นห่วง และเมื่อคนแก่ทั้งสองพบกันอีกครั้งก็ปรับความเข้าใจ และเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน



จินตนาการ ในขั้นการจุดประกายความคิดและละคร

ก็จะมาสร้างบทพูด โดยในขั้นนี้ผู้สูงอายุจะใช้วิจัยเป็นผู้เขียนบันทึก และนำมาเรียบเรียงเป็นบทละครเป็นเวลา 2 วัน ซึ่งบทละครที่ได้จากการสร้างสรรค์แบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เป็นดังนี้

บทละครสร้างสรรค์

ฉากที่ 1

สถานที่	หน้าอาคารบ้านพักคนชรา
นักแสดง	คุณยายจิบ , คุณยายเหวอดี , คุณยายสุนีย์ , คุณยายอัมพัน , เจ้าหน้าที่
คุณยายเหวอดี	นี่เธอ ๆ เมื่อคืนพวกเธอดูละครดาวพระศุกร์กันหรือเปล่า โอ๊ย! ฉันดูแล้ว อยากจะเข้าไปในจอตบหนังมาหยาวิศมีจริง จึ้ง ผู้หญิง ยิ่งเรื่ออาร้าย คิด จะเกาะผู้ชายทำเดี่ยว
คุณยายจิบ	นี่แม่เหวอดี ฉันว่าเธออินกับละครมากไปหรือเปล่า นี่มันชีวิตจริงนะ ไม่ใช่ ละคร
คุณยายสุนีย์	ฉันก็เห็นด้วยกับแม่จิบนะ ฉันว่าถ้าเธอได้ไปเป็นดาราคง ได้รางวัลตุ๊กตา ทองแน่ ๆ
คุณยายเหวอดี	แหม ละครมันก็สร้างมาจากชีวิตจริงของคนเรานี้แหละ ไม่งั้นเค้าจะเอา อะไรมาเขียน ดุสิต ชาวทุกวันนี้ก็มี แม่ทิ้งลูก ลูกทิ้งแม่ แม่ฆ่าลูก ลูกฆ่าแม่ โอ๊ย ! พุดแล้วมันน่าปวดหัว
คุณยายสุนีย์	เธอปวดหัวหรือแม่เหว รับยาพาราซัทสองเม็ดมียลละ เดี่ยวฉันไปเอามาให้
คุณยายจิบ	อย่างแม่เหว เขาไม่ป่วยง่าย ๆ หรือก วันหนึ่ง ๆ เดินเป็นสิบกิโล ร่างกาย แข็งแรงจะตาย โน่น ๆ แม่สุนีย์ ฉันว่าเธอไปดูแม่คนโน้นทำจะดีกว่า คนไข้ เธอเดินมาโน่นแล้ว

(คุณยายอัมพันเดินเข้ามาในฉาก พร้อมกับดมยาดมไปด้วย ทุกคนเดินเข้าไปหาคุณยายอัมพัน)

คุณยายจิบ	แม่อัมพันเป็นอะไรหรือเปล่านี่ ถึงกับชั้นดมยาดมเลยวันนี้
คุณยายอัมพัน	ไม่รู้ว่าเป็นอะไร เมื่อคืนพอดูละครดาวพระศุกร์จบ กะว่าจะนอน แต่นอน เท่าไรก็นอนไม่หลับ ไม่รู้ว่ามีแต่คิดอะไรอยู่
คุณยายสุนีย์	อย่าบอกนะว่าเธอไม่ได้นอนเลยทั้งคืน
คุณยายอัมพัน	กว่าจะหลับก็ใกล้เช้าแล้ว นอนได้ไม่กี่ชั่วโมงก็ต้องลุก เอ้อ!(ถอนหายใจ)
คุณยายเหวอดี	แม่อัมพัน ฉันว่าเธอคิดมากอะไรหรือเปล่า ใจเรามันก็อายุมากขึ้นแล้ว อะไรปล่อยวางได้ก็ปล่อย ๆ มันไปเถอะ เรามาใช้ชีวิตให้สดใส มีความสุข จะดีกว่านะ

- คุณยายอัมพัน** สงสัยฉันจะอินกับละครดาวพระศุกร์มากไปหน่อย แต่ดาวพระศุกร์น่าสงสารจริงๆ นะ ไหนจะต้องถูกทอดทิ้ง ไหนยังถูกโขกสับ ทำร้าย คิดไปคิดมาบางทีมันเหมือนกับ
- คุณยายจิบ** มันไม่เหมือนอะไรทั้งนั้นล่ะ ฉันว่าเราไปห้องงานอาชีพะกันดีกว่า ไปทำโน่นทำนี่ให้มีชีวิตชีวา จิตใจจะได้สดชื่น ร่างกายจะได้แข็งแรง

(คุณยายทั้งหมดเดินไปพร้อมกัน และมาพบเจ้าหน้าที่ที่กำลังเดินเข้ามา)

- เจ้าหน้าที่** คุณยายขา จะไปไหนกันเอ่ย
- คุณยายเหาวดี** กำลังจะไปห้องอาชีพะกันคะ ว่าแต่มีอะไรหรือเปล่าคะ
- เจ้าหน้าที่** อ้อ ก็จะมาแจ้งข่าวให้ทราบคะยาย ว่า วันอาทิตย์นี้ เราจะพาคุณตาคุณยายไปทัศนารกัน
- คุณยายอัมพัน** ไปที่ไหนคะ คราวนี้
- เจ้าหน้าที่** เชื่อนลำตะคองคะคุณยาย ที่นั่นสวยมากเลยนะ แดดอากาศก็ดีอีกด้วย
- คุณยายอัมพัน** แล้วต้องเดินเยอะๆ แบบครั้งไปเมืองโบราณหรือเปล่า
- คุณยายสุนีย์** แต่ครั้งไปเมืองโบราณ ฉันเห็นเธอนั่งรถอย่างเดียวนะ ครั้งนี้เค้าก็คงมีรถให้เธอนั่งอีกนั่นแหละ
- คุณยายอัมพัน** แฮม แม่สุนีย์ เธอก็ช่างจะแซวฉัน

(ทุกคนหัวเราะกันอย่างสนุกสนาน)

- เจ้าหน้าที่** เอ่อ คุณยายคะ เดี่ยวคุณยายจะเจอคุณยายสุภา กับคุณยายชีวลู้รีเปล่าคะ คือถ้าเจอหนูจะวานฝากบอกคุณยายเค้าด้วย
- คุณยายจิบ** ไม่แน่ใจเหมือนกัน แต่ยายคิดว่าหนูไปบอกเค้าเองดีกว่า
- คุณยายเหาวดี** ใช่มั้ย ยายว่าหนูไปบอกเค้าเองดีกว่านะ แม่จิบอะ เค้าไม่ค่อยชอบคุยกับแม่สองคนนั่นหรอก
- คุณยายจิบ** (เอามือแก้มตียาวเหาวดี) ไม่ใช่อย่างนั้นหรอก ก็ฉันคุยกับเค้าสองคนแล้วเค้าไม่ค่อยตอบ ไม่มีอะไรหรอกหนู แต่หนูก็ไปบอกเค้าเองเถอะนะ
- เจ้าหน้าที่** ถ้าอย่างนั้นก็ไม่เป็นไรคะ เดี่ยวหนูจะเป็นคนไปบอกคุณยายเค้าเอง เติร์ยมตัวให้พร้อมแล้วเจอกันวันไปเที่ยววันคะคุณยาย

ฉากที่ 2

สถานที่ หน้าอาคารบ้านพักคนชรา
นักแสดง คุณยายสุภา , คุณยายชีวลีย์ , เจ้าหน้าที่

(คุณยายสุภากำลังร้องลิเกนั่งอยู่กับคุณยายชีวลีย์)

คุณยายสุภา นี่ชีวลีย์ เธอว่าเมื่อไหร่ฉันร้องดีหรือยัง หรือว่าต้องแก้ไขตรงไหนอีกหรือเปล่า
คุณยายชีวลีย์ ฉันว่า เธอก็ร้องดีแล้วนะ แหมนางเอกลิเกเก่าอย่างเธอ มีหรือจะร้องไม่ดี
คุณยายสุภา เธอก็พูดอย่างนี้ทุกที อีกอย่างฉันก็เลิกเล่นลิเกไปเป็นสิบๆปีแล้ว แต่มันก็หยุดร้องไม่ได้ ไม่รู้ว่าเพราะอะไรเหมือนกัน ฉันอยากกลับไปเป็นเหมือนวันเก่า ๆ จัง แต่คงทำไม่ได้ มาอยู่ที่นี่เธอก็เป็นเพื่อนคนเดียวที่ดีกับฉัน
คุณยายชีวลีย์ แหม อย่าทำให้บรรยากาศมันเศร้าสิ เอาจ้ะ ไหนเธอลองฟังฉันร้องลิเกสักท่อน ดูซิว่าฉันจะทำได้ดีเหมือนเธอหรือเปล่า

(คุณยายทั้งสองนั่งร้องลิเกกันอย่างเพลิดเพลิน สักพักเจ้าหน้าที่เดินเข้ามา)

เจ้าหน้าที่ คุณยายขา ร้องเพลงกันอยู่หรือ ดูมีความสุขจังเลย
คุณยายชีวลีย์ พอดีอยากลองร้องลิเก ดูบ้าง เผื่อจะพอมีแวไปเป็นนางเอกลิเกตอนแก่ (หัวเราะอย่างมีความสุข)
เจ้าหน้าที่ อ้อ คุณยายคะ วันอาทิตย์นี้เราจะไปทัศนารกันที่เขื่อนลำตะคอง แล้วเจอกันตอนหกโมงเช้านะคะ
คุณยายสุภา ยายไม่ไปได้หรือเปล่า
เจ้าหน้าที่ นั่นสิ สุภา คำนวณเขื่อนลำตะคองวิวสวยมากเลยนะ อากาศที่นั่นคงเย็นสบายดี คิดแล้วอยากไปชะพุ้งนี้เลย
คุณยายสุภา ฉันจะไปหรือไม่ไป มันก็คงเหมือนกัน ไม่มีใครอยากจะคุยกับฉัน ถึงฉันไปฉันก็คงไม่สนุกหรอก
คุณยายชีวลีย์ อ้าว แล้วฉันล่ะ ทุกๆ ครั้ง เราก็เดินด้วยกัน เอาน่า ไปเถอะนะสุภา ไปเป็นเพื่อนกัน ฉันสัญญาฉันจะไปกับเธอทุกที่เลย นะ นะ (ขอร้อง)
คุณยายสุภา (พยักหน้า)
เจ้าหน้าที่ งั้นเราเจอกันวันอาทิตย์ รอออกหกโมงเช้า อย่าสายนะคะคุณยาย

ฉากที่ 3

สถานที่ หน้าอาคารบ้านพักคนชรา

นักแสดง คุณยายจีบ , คุณยายเหวอดี , คุณยายสุนีย์ , คุณยายอัมพัน , คุณยายสุภา , คุณยายชิวล้อย

คุณยายจีบ นี่แม่เหวอดี แม่สุนีย์ เธอว่าชุดนี้ของฉันเป็นยังไงบ้าง สวยมั๊ย

คุณยายสุนีย์ เธอนี้เก่งมากเลยนะ อียบอกนะว่าตัดเองนะชุดนี้

คุณยายจีบ แน่นอนล่ะ เป็นไง เหมือนพจมานมั๊ยล่ะ (ร้องเพลงบ้านทรายทอง)

คุณยายเหวอดี แหม ๆ ร้องเพลงกันมีความสุขเชียวนะ

(คุณยายจีบและคุณยายสุนีย์ ทำท่าทางตกใจกับการแต่งตัวของคุณยายเหวอดี)

คุณยายจีบ นี่แม่เหวอดี เธอกินยาเม็ดเม็ด หรือลืมนะยาปวดยาหรือเปล่า แล้วนี่ใส่ชุดอะไรมาเนี่ย

คุณยายเหวอดี พวกเธอนี้เขยกันจริง ๆ นี่ถึงเราแก่แต่อย่าหยุดสวยสิ ฉันนี่เปิดทีวีไปเจอรายการเพลงวัยรุ่น ชื่ออะไรนะ น้ำชา หรือน้ำชิงอะไรนี่แหละ เห็นแล้วอยากแต่งอย่างเค้าบ้าง เผื่อจะทำให้ฉันสาวขึ้นอีกซัก 10 ปี แต่นี่ยังน้อยนะ เธอเห็นแม่สุภา กะชิวล้อยแล้วจะหนาว (หัวเราะ)

(คุณยายสุภาและคุณยายชิวล้อยเดินเข้ามาในฉาก แต่งตัวจนทุกคนแทบจำไม่ได้)

คุณยายชิวล้อย นี่สุภา วันนี้เธอว่าเราสองคนแต่งตัวเหมือนกับใครน้า...

คุณยายสุภา ฉันจะไปรู้หรือ ก็เธอบังคับให้ฉันใส่อย่างนี้นี่ ชุดบ้าอะไรก็ไม่รู้ ดูแล้วไม่เหมาะสมกับวัยเราเลยนะ

คุณยายชิวล้อย คนแก่ จำเป็นต้องทำอะไรให้แก่เสมอไปหรือ นี่วันนี้เราสองคนต้องเปลี่ยนชื่อใหม่ล่ะ ฉันจะชื่อว่าไฟร์ ส่วนเธอ ชื่อมด เราสองคน ก็เป็นไฟร์-มด โอเคนะ

คุณยายจีบ นี่มันก็โหม่งก็ยามกันแล้ว เราจะไปกันได้หรือยังนะ

คุณยายสุนีย์ ยังสิ แม่อัมพันยังไม่มาเลย นี่มันจะได้เวลาแล้วนะ

คุณยายสุนีย์ นั่นไง แม่อัมพันมาแล้ว

(คุณยายอัมพันแต่งตัวสวยงาม แบบที่ทุกคนคาดไม่ถึง)

คุณยายจิบ วันนี้ทุกคนเป็นอะไรกันหมดนี่ ฉันทงงจริงๆ
คุณยายเหาวดี เธอไม่รู้หรือไง คนแก่อย่างเราก็อยากสาวขึ้น สวยขึ้นทั้งนั้นแหละ ไปกัน
 เกอะพวกเรา รถมามาแล้ว

(คุณยายทุกคนเดินออกจากฉากไปพร้อมกัน)

ฉากที่ 4

สถานที่ หน้าบ้านหลังหนึ่ง
นักแสดง คุณตาอนุศักดิ์ , คุณตาอุดม , คุณตาจรัส

(คุณตาทั้งสามคนกำลังตั้งวงนั่งดื่มเหล้า)

คุณตาอุดม ทำไมเหล้าแก้วนี้มันหวาน หวาน แต่ทำไมชีวิตข้ามันถึงได้ขม ขม อย่างนี้จะ
คุณตาอนุศักดิ์ ถ้าชีวิตแกล้ม ข้าไม่ยิ่งแย่ไปกว่าแหรอกเงาะ แกล้งดีมีคนคอยเลีย ิงดู ดู
 อย่างช้า ไม่มีใครเหลียวแลซักคน

คุณตาจรัส พูดไปแล้วมีอะไรดีขึ้น คนเราเกิดมาเดี๋ยวมันก็ตายละ ยิ่งแก่อย่างเรา ไม่
 นานก็ต้องตายลงใจ จะไปคาดหวังอะไรมากมาย

คุณตาอนุศักดิ์ ก็คนเรามันต้องกินมันต้องใช้ แล้วไหนจะหนี้ที่โดนตามทวงทุกวันนี่อีกล่ะ
 ซวยชะมัดยาด หวงวดที่แล้วเล่นไปก็หลายโดนกินเรียบ

คุณตาอุดม (หัวเราะ) ฮ่า ๆ ๆ ข้าบอกแล้ว ให้ชื่อ 77 อายุของข้า ก็ไม่เชื่อเองนี่ เป็นไง
 ละ มาเสียดายตอนหลัง เอ้อ ว่าแต่แกหนี้ข้าก็เต็มตัวไปหมด

คุณตาอนุศักดิ์ แต่ช่วงนี้ข้าไม่ไหวจริง ๆ แล้วละ เงินทองไม่มีติดตัวซักบาท คิดไม่ ออกว่า
 จะทำยังไง ถึงจะหาเงินมาใช้หนี้ให้ได้

(ทั้งหมดยังคงตั้งหน้าตั้งตากินเหล้ากันต่อไป)

คุณตาจรัส แล้วสมมติถ้าเรามีทางที่จะหาเงินได้ละ พวกแกสนใจมั๊ย

- คุณตาอนุศักดิ์** ถ้ามันได้ง่าย ๆ ก็น่าสน แต่เราอายุปานนี้แล้วจะทำอะไรได้วะ อย่าบอกนะว่าจะให้ไปนั่งขอทานอยู่ตามสะพานลอย
- คุณตาจรัส** ปลิ้นไ้
- คุณตาอุดม** อะไรนะ ปลิ้นนั่นเหวอ มันจะดีเหวอจรัส ขึ้นโดนจับได้ขึ้นมา ได้นอนตายในคุกแน่ๆ
- คุณตาจรัส** ของอย่างนี้มันต้องเสี่ยง วันนี้จะมีกลุ่มนักท่องเที่ยวมาเที่ยวแถวนี้ พวกแกอยากจะลองดูซักครั้งใหม่ล่ะ
- คุณตาอุดม** แกว่าไงล่ะอุดม
- คุณตาอุดม** ถ้ามันจะได้เงิน เอาไปก็เอากันไปจรัส เราไปวางแผนกันดีกว่าว่าจะทำยังไงกันดี

(คุณตาทำที่ท่าวางแผนกันอย่างชะมัดเขม้นและเดินออกไปจากฉาก)

ฉากที่ 5

- สถานที่** เชื้อนลำตะคอง
- นักแสดง** คุณยายจิบ , คุณยายเหวอดี , คุณยายสุนีย์ , คุณยายอัมพัน , คุณยายสุภา , คุณยายชีวลู้ย , คุณตาอุดม , คุณตาจรัส , คุณตาอนุศักดิ์
- คุณยายเหวอดี** โอ้โฮ แม่จิบ แม่สุนีย์ แม่อัมพัน เธอดูสิ ทำไมเชื่อนที่นี้ช่างสวยงามอะไรอย่างนี้ อากาศก็ดีจังเลย
- คุณยายอัมพัน** แหม แม่เหวอดี เธอพูดอย่างกับไม่เคยเห็นน้ำ เห็นลมอย่างนั้น
- คุณยายจิบ** ที่นี้ดูก็ดีทุกอย่างนะ แต่ฉันว่าแถวๆนี้มันบรรยากาศไม่ค่อยดีเท่าไร (มองค่อนไปทางยายสุภาและยายชีวลู้ย)
- คุณยายอัมพัน** เธอกับสุภาเป็นอะไรกันหรือเปล่า ดูเธอจะไม่ค่อยชอบหน้าเขาเท่าไรนะ
- คุณยายสุนีย์** เธอไม่รู้อะไรแม่อัมพัน ก็แม่จิบนะ เค้าไม่ชอบคนหยิ่งๆ ก็เมื่อก่อนแม่สุนีย์เค้าพูดโน่นพูดนี้กับแม่สุภา แต่แม่สุภาไม่ค่อยตอบโต้ด้วย แม่จิบก็เลยไม่ค่อยจะชอบใจนักนะ
- คุณยายอัมพัน** โถ เรื่องแค่นี้เอง มันเป็นเรื่องธรรมดา คนเราต่างคนก็ต่างใจ ปล่อยให้วางชะเถอะชีวิตเราจะได้มีความสุข

(ตัดมาอีกด้านหนึ่ง ในสถานที่เดียวกัน)

- คุณยายสุภา** แม่ชิวล้อย ฉันมาที่นี้แล้วฉันนึกถึงที่บ้านจริงๆ ธรรมชาติสดใส อากาศเย็นสบาย มีลูกหลาน ๆ วิ่งเล่น
- คุณยายชิวล้อย** เอาอีกแล้ว เธอพูดถึงเรื่องนี้อีกแล้ว ไม่เอาน่า (ตัดบท) อืม ตอนนี้ฉันปวดท้องน้ำจิงเลย เธอไปห้องน้ำเป็นเพื่อนฉันหน่อยสิ
- คุณยายสุภา** ไปสิ แต่ต้องบอกเจ้าหน้าที่ก่อนมัย ว่าเราจะไปห้องน้ำ
- คุณยายชิวล้อย** ไม่ต้องบอกหรอก ห้องน้ำอยู่แค่ตรงนี้เอง เดียวก็มาแล้ว (คุณยายทั้งสองเดินเข้ามา และเดินออกมาอีกครั้ง ทันใดนั้นคุณตาทั้งสามคนก็ปรากฏตัวขึ้นล้อมรอบคุณยายทั้งสอง)
- คุณยายชิวล้อย** อู๊ย พวกแกเป็นใคร ช่วยด้วยจ๊ะ ใครอยู่แถวนี้ช่วยที
- คุณตาจรัส** หุบปาก ห้ามร้อง ใครร้องจะเอาผิดจิงให้ใส่ไหลเลย
- คุณตาอุดม** พวกแกเดินตามพวกข้ามา แล้วอย่าทำตัวมีพิรุณนะ ไม่งั้นได้ตายเป็นผีเฝ้าที่นี้แน่
- คุณยายสุภา** พวกเธอจะทำอะไรพวกเรา ปล่อยพวกเราไปเถอะนะ แก่ๆ อย่างเราทำอะไรไม่ได้หรอก
- คุณตาอนุศักดิ์** ก็แน่นอนอยู่แล้ว แก่ๆอย่างพวกเธอ จะเอาไปทำอะไร
- คุณยายชิวล้อย** พูดอย่างกับพวกแกหนุ่มตายละ เซอะ
- คุณตาจรัส** พูดมาก ยายแก่ ไหนพวกแกมีของมีค่าอะไรบ้าง ส่งมาให้หมด
- คุณยายสุภา** ฉันมีตั้งแค่หนึ่งร้อยบาท เอาไปฉันให้
- คุณยายชิวล้อย** ทั้งเนื้อทั้งตัว ฉันก็มีแค่ห้าสิบบาท วันนี้ติดตัวมาแค่นี้จริงๆ
- คุณตาอุดม** (มองไปเห็นที่คุณยายสุภา) เงินแค่นี้ไม่เอาหรอก พวกข้าจะเอาสร้อยที่ใส่อยู่บนคอเอ็ง ดูท่าทางจะมีค่า เอาไปขายคงได้หลายอยู่
- คุณยายสุภา** (เอามือปิดไปที่คอ) ไม่นะ สร้อยเส้นนี้ฉันให้ไม่ได้
- คุณตาจรัส** ทำไมจะให้ไม่ได้ ก็ข้าจะเอา (เข้าไปทำท่าจะกระชาก)
- คุณยายสุภา** (ก้มลงขอ) ฉันไหวล๊ะ ของสิ่งนี้ฉันให้ไม่ได้ มันมีค่ามากกับฉัน อยากเอาเงินเท่าไรขอฉันไปหาให้ก็ได้ แต่สร้อยเส้นนี้ฉันขอนะ
- คุณตาอนุศักดิ์** มันจะสำคัญอะไรนักหนา ก็แค่สร้อยเส้นเดียว
- คุณยายชิวล้อย** สำคัญสิ มันเป็นสมบัติชิ้นเดียวที่เพื่อนฉันรักมากที่สุด มันเป็นตัวแทนของใครบางคน พวกแกไม่เคยได้สัมผัสคงไม่มีวันรู้หรอก

- คุณยายสุภา** สร้อยเส้นนี้เป็นของชิ้นเดียวที่ลูกชายคนเดียวของฉันซื้อให้ก่อนที่เขาจะไปเมืองนอก
- คุณตาจรัส** โธ่ เรื่องแค่นี้ เดียวกับบอกให้ลูกชายแกะซื้อให้ใหม่ลืวะ มีปัญญาไปเมืองนอก กับไอ้สร้อยเส้นนี้กระจอกจะตาย
- คุณยายชีวล้อย** ฟังให้จบสิแล้วพวกแกจะเข้าใจ
- คุณยายสุภา** แต่พอเขาไป ฉันก็ไม่ได้รับการติดต่อกลับมาอีกเลย ตอนนั้นฉันก็อายุมากแล้ว งานการก็ไม่มีทำ สุดท้ายบ้านหลังที่ฉันเคยสร้างมากับมือ ก็ถูก ยึดฉันไม่รู้หรือว่าลูกชายของฉันจะเป็นยังไงบ้าง แต่ฉันรู้ว่าของชิ้นนี้มันทำให้ฉันรู้สึกได้ว่าเขายังอยู่กับฉัน
- คุณยายชีวล้อย** ฟังชะชานานี้แล้ว ยังจะเอาอีกไหมละ
- คุณตาอุดม** ฟังดูมันก็น่าเห็นใจนะ แต่ถึงยังไงพวกเราสามคนก็ต้องการเงินอยู่ดี
- คุณยายชีวล้อย** พวกแกก็ไปหาเงินด้วยวิธีอื่นสิ ทำไมต้องมาเที่ยวปล้นชิงวิ่งราวกันด้วยมือเท้าเราก็อยุครบ ทำอะไรได้ก็ทำ ทำอย่างนี้มันไม่ดีหรอกนะ
- คุณยายสุภา** นั่นสิ ชินทำแบบนี้ สุดท้ายพวกเธอก็ต้องไปอยู่ในคุก แทนที่จะได้อยู่ข้างนอกอย่างมีความสุข ไอ้เรามันก็แก่ ๆ กันแล้ว ใช้ชีวิตช่วง สุดท้ายให้มีความสุขดีกว่านะ เข้าวัด ฟังธรรม หรือทำงานที่เราพอทำได้ คงจะดีกว่า
- คุณตาอนุศักดิ์** แต่ว่าพวกเราทำมันไปแล้ว
- คุณยายสุภา** ทำแล้ว ก็แก้ไขได้นี้ คนเราจะอยู่กันได้ ต้องรู้จักการให้อภัยนะ ฉันไม่ถือโทษโกรธพวกเธอหรอก ให้ถือว่าวันนี้ไม่เกิดอะไรขึ้นกับเราสองคน
- คุณตาจรัส** พวกเราได้ยินพวกเธอพูดแล้ว ทำให้รู้สึกละอายใจเสียจริง พวกเราช่างใช้ชีวิตไร้ค่า ไร้ประโยชน์
- คุณยายชีวล้อย** อย่าคิดนะว่าคนแก่จะทำอะไรไม่ได้ เราก็ทำอะไรได้ดีไม่แพ้คนวัยอื่นหรอก
- คุณตาจรัส** (หันไปพูดกับเพื่อน) ฉันขอโทษพวกแกวะ ที่ชวนมาทำเรื่องไม่ดีอย่างนี้
- คุณตาอนุศักดิ์** เราต้องขอขอบคุณ 2 คนนี้มากกว่า ที่ทำให้เราตาสว่าง
- คุณตาอุดม** ต่อไปนี้เราคงจะมานั่งกินเหล้าไปวัน ๆ ไม่ได้แล้วละ เรามาใช้ชีวิตของเราให้มีคุณค่า ทำจะดีกว่า ไปเราจะไปส่งพวกเธอ

ฉากที่ 6

สถานที่	เขื่อนลำตะคอง
นักแสดง	ทุกคน
คุณยายเหวอดี	โธ แม่สุภา แม่ชีวิล้วย เธอสองคนเดินหายไปไหนกันนะนี่ นี่มันเลยเวลานัดแล้ว จะเป็นลมเป็นแล้งเป็นอะไรหรือเปล่าก็ไม่รู้
คุณยายสุนีย์	นั่นสิ ฉันรู้สึกเป็นห่วงจังเลย
คุณยายอัมพัน	แล้วเราจะทำยังไงกันดี จะรอกันอีกสักครู่ไหม
คุณยายจิบ	ยังไงเราก็ต้องรอนะ ถึงฉันจะไม่ชอบเขาสองคน แต่เราก็เหมือนคนบ้านเดียวกัน ไครหายไปซักคน เราก็ต้องเป็นห่วง
คุณยายเหวอดี	แหม ที่แท้เธอก็เป็นห่วง ฉันว่าเธอเป็นคนจิตใจดีมากนะ
คุณยายจิบ	ยังไง เราทั้งหมดอยู่ด้วยกันก็เหมือนพี่น้องกัน (ยกมือไหว้) เจ้าประคูน ช่วยคุ้มครองยายชีวิล้วย ยายสุภาให้รอดปลอดภัยด้วยเถอะ
คุณยายอัมพัน	ถ้าเจอ แม่จิบจะยอมคุยดี ๆ กับแม่สุภา สาธุ

(คุณยายจิบหันมาจะทำท่าหยิกคุณยายอัมพัน)

คุณยายสุนีย์ พวกเธอคุณั้น แม่สุภา แม่ชีวิล้วย มาโน้นแล้ว

(ทุกคนรีบเดินเข้าไปหา)

คุณยายจิบ	พวกเธอไปไหนกันมา รู้ไหมว่าพวกเราเป็นห่วงแทบแย่
คุณยายสุภา	เธอเป็นห่วงฉันด้วยหรอ แม่จิบ
คุณยายจิบ	เป็นสิ ฉันอาจจะไม่ค่อยชอบเธอ แต่ฉันเป็นห่วงเธอนะ
คุณยายสุภา	ขอบคุณมากนะ ฉันก็ขอโทษเหมือนกัน ที่ฉันไม่ค่อยจะพูดจากับเธอ พอติดอนนั้นฉันมีเรื่องกลุ้มใจ ฉันเลยไม่ค่อยอยากจะคุยกับใคร ขอโทษนะ
คุณยายอัมพัน	มัวแต่ขอโทษ ขอโทษกันอยู่ตรงนี้ ก็เดี๋ยวไม่ต้องขึ้นรถกลับพอดี
คุณยายสุนีย์	ว่าแต่พวกเธอหายไปไหนมากันหรอ
คุณยายชีวิล้วย	อ้อ ไม่มีอะไรหรอก พอติดฉันเป็นลมระหว่างทางนะ เลยเป็นภาระแม่สุภาเค้า ขอโทษด้วยนะ

- คุณยายสุนีย์** จริงหรือ แหม ไม่เรียกพยาบาลเก่าอย่างฉันไปด้วยละ รับรองว่าคุณแลเป็น
 อย่างดีแน่นอน
- คุณยายสุภา** ไม่เป็นอะไรแล้วละ ทุกคนสบายใจได้ ฉันว่าเธอไปดูแลยายอัมพันดีกว่า
 นะ ดูท่าทางจะไม่ไหวแล้ว
- คุณยายอัมพัน** แหม แซวกันจริง ดูนี ฉันยังแข็งแรงอยู่ (ทำท่าแข็งแรง แล้วเหมือนจะเซ)

(ทุกคนเข้าประคอง แล้วเดินออกไปอย่างมีความสุข)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นตอนการฝึกซ้อมและการแสดง

เป็นขั้นตอนที่ผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มของการแสดงที่มีทั้งหมด 8 คน จะมาทำหน้าที่เป็นนักแสดง ซึ่งใช้เวลาในการฝึกซ้อมการแสดงทั้งหมด 3 วัน โดยในวันแรก ผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุที่ทำหน้าที่เป็นนักแสดงทำความเข้าใจในบทละคร และศึกษาตัวละครที่ตนเองแสดง แต่ในเบื้องต้นข้อจำกัดที่ผู้วิจัยพบในขั้นนี้ ได้แก่

1. ผู้สูงอายุบางท่านมีปัญหาเรื่องการอ่านหนังสือไม่ออกและอ่านหนังสือไม่คล่อง นั้นเป็นเพราะผู้สูงอายุหลายท่านมีประวัติด้านการศึกษาที่พบว่า ไม่ได้เข้ารับการศึกษาระบบโรงเรียนมาก่อน แต่ข้อจำกัดนี้ก็ได้เป็นอุปสรรคสำคัญในการแสดง เพราะนักแสดงจริงๆ ก็มีคนที่อ่านหนังสือไม่ออก แต่ก็ยังเป็นนักแสดงที่ดีได้ ซึ่งวิธีการแก้ไขข้อจำกัดนี้ได้แก่ การอ่านบทให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการอ่านหนังสือไม่ออกได้ฟัง ซึ่งก็พบว่าสามารถช่วยให้การแสดงของผู้สูงอายุดำเนินไปได้

2. ผู้สูงอายุบางท่านมีปัญหาทางด้านความจำ คือสามารถจำบทได้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักครู่ ก็พบว่าไม่สามารถจำบทพูดนั้นได้แล้ว ซึ่งผู้วิจัยได้บอกกับผู้สูงอายุว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องพูดตามเหมือนในบททุกคำ แต่พยายามสร้างความเข้าใจในบทพูดนั้น แล้วจึงพูดออกมาตามความคิดของตนเอง

และทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มการฝึกซ้อมการแสดง ผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมการร้องเพลง และการยืดเหยียดร่างกายมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกซ้อมการแสดง โดยให้ผู้สูงอายุในกลุ่มสร้างสรรค์บทละครเป็นผู้นำกิจกรรมตามความพึงพอใจ และจะใช้เวลาในการเตรียมตัวฝึกความพร้อมของเสียงและร่างกายก่อนที่ผู้วิจัยจะเริ่มต้นการฝึกซ้อมการแสดงจริง

หลังจากการฝึกซ้อมผ่านไปได้ 2 วัน มีผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้เข้ามาพูดคุยเพื่อเสนอความคิดเห็นต่อการฝึกซ้อมการแสดงว่า มี ผู้สูงอายุหลายท่านที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบด้านความจำจริงๆ คือ ในช่วงที่ขณะทำการซ้อมสามารถที่จะจำบทของตนเองได้ แต่หลังจากนั้นวันรุ่งขึ้น เมื่อมาซ้อมอีกครั้งกลับไม่สามารถที่จะจำบทของตนเองได้ ซึ่งทำให้เป็นปัญหากับนักแสดงท่านที่ต้องรับส่งบทด้วยกัน หากจะทำการเปลี่ยนตัวนักแสดง เกรงจะส่งผลทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุท่านนั้น ดังนั้นจึงอยากจะเสนอว่าในขั้นการแสดง หากเป็นไปได้ขอแสดงแบบบันทึกในรูปวิดีโอแทนการแสดงสดให้ผู้อื่นดู เพราะอาจจะช่วยสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อเสนอของผู้สูงอายุเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่น ซึ่งทุกคนแสดงความเห็นด้วย และน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด เพราะถ้ามีข้อผิดพลาดอาจขอให้มีการถ่ายทำซ้ำได้ ซึ่งผู้วิจัยพยายามอธิบายว่าขั้นการแสดงที่ต้องการไม่ได้จำเป็นว่าผู้สูงอายุต้องแสดงได้ ดั

ทั้งหมด แต่ผู้สูงอายุหลายท่านกล่าวว่า อย่างน้อยแสดงออกไปก็อยากให้คนอื่นรู้ว่าเราแสดงได้ และแสดงได้ดีด้วย ไม่ใช่แสดงแบบต้องมาเฝ้าจำ หรือคิดไม่ออก จะทำให้รู้สึกเสียความมั่นใจยิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมลงความเห็นร่วมกันว่าจะขอแสดงแบบบ๊อบบี้ นทีวิดีโอ ผู้วิจัยจำเป็นต้องทำให้การแสดงครั้งนี้ออกมาในรูปแบบของสื่อวิดีโอ แทนการแสดงสด จึงทำให้ขั้นตอนของการฝึกซ้อม ดำเนินไปพร้อม ๆ กับการแสดง คือ เมื่อฝึกซ้อมจนนักแสดงมั่นใจ ก็จะดำเนินการถ่ายที่ละฉาก จนเสร็จครบทุกฉาก และผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการตัดต่อ แล้วนำกลับมาให้ผู้สูงอายุได้ชมละครเรื่องนี้อีกครั้งในภายหลัง



ภาพที่ 4.5 ผู้สูงอายุฝึกซ้อมการแสดงตามบทบาทที่ตนเองได้รับในละคร

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ผลของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมที่มีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

จากวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ต้องการศึกษาว่า การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมนั้นสามารถส่งเสริมระดับสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้หรือไม่นั้น ผู้วิจัยได้แบ่งสุขภาพออกเป็น 2 ประเภทคือ สุขภาพทางกาย วัดได้จากระดับความดันโลหิต และอัตราการเต้นของชีพจร สุขภาพ ทางใจ วัดจากการตอบแบบประเมินสุขภาพทางใจของดูพวย (Dupuy, 1977 อ้างใน McDowell & Newell, 1996) ซึ่งทำการเปรียบเทียบกันระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยในการประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้นัดหมายให้ผู้สูงอายุเข้ารับการวัดระดับความดันโลหิต วัดอัตราการเต้นชีพจร และตอบแบบสอบถามประเมินสุขภาพทางใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม 1 วัน และทำการประเมินระดับสุขภาพอีกครั้งไม่เกิน 3 วันภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ซึ่งข้อมูลต่างๆ นั้น สามารถสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

5.1) เปรียบเทียบผลข้อมูลสุขภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ตาราง 4.10 ข้อมูลความดันโลหิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละคร

ลำดับ	ค่าความดันโลหิตก่อนเข้าร่วม	ระดับ	ค่าความดันโลหิตหลังเข้าร่วม	ระดับ
1	135/82 mm/Hg	ปกติ	132/76 mm/Hg	ปกติ
2	137/85 mm/Hg	ปกติ	138/87 mm/Hg	ปกติ
3	122/87 mm/Hg	ปกติ	126/78 mm/Hg	ปกติ
4	129/80 mm/Hg	ปกติ	128/82 mm/Hg	ปกติ
5	136/88 mm/Hg	ปกติ	137/88 mm/Hg	ปกติ
6	143/90 mm/Hg	ความดันสูง	139/93 mm/Hg	ปกติ
7	141/88 mm/Hg	ความดันสูง	142/88 mm/Hg	ความดันสูง
8	119/87 mm/Hg	ปกติ	125/84 mm/Hg	ปกติ
9	125/77 mm/Hg	ปกติ	122/86 mm/Hg	ปกติ
10	117/83 mm/Hg	ปกติ	125/80 mm/Hg	ปกติ
11	129/86 mm/Hg	ปกติ	132/90 mm/Hg	ปกติ

ลำดับ	ค่าความดันโลหิต ก่อนเข้าร่วม	ระดับ	ค่าความดันโลหิต หลังเข้าร่วม	ระดับ
12	126/80 mm/Hg	ปกติ	128/78 mm/Hg	ปกติ
13	145/89 mm/Hg	ความดันสูง	142/81 mm/Hg	ความดันสูง
14	134/89 mm/Hg	ปกติ	133/77 mm/Hg	ปกติ
15	125/86 mm/Hg	ปกติ	128/78 mm/Hg	ปกติ

จากตารางที่ 4.10 แสดงค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม โดยทำการวัดก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม 1 วัน และทำการประเมินระดับสุขภาพอีกครั้งไม่เกิน 3 วันภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมพบว่า ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ข้อมูลที่ได้จากการประเมินมีผลที่เหมือนกัน คือ ผู้สูงอายุที่มีค่าความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีจำนวน 12 คน และมีค่าความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์การเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 คน

ตารางที่ 4.12 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของระดับความดันโลหิตผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การทดลอง	Mean	SD	t	sig
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	1.200	0.414	1.000	.334
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	1.113	0.301		

*sig < .05

จากตารางที่ 4.12 แสดงคะแนนเฉลี่ยระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยกำหนดค่าคือ 1 ได้แก่ ระดับความดันโลหิตปกติ และ 2 ได้แก่ ระดับความดันโลหิตสูงกว่าปกติ จากผลการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้โดยรวมมีค่าความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าคะแนน 1.200 และหลังเข้า

ร่วมกิจกรรม มีค่าคะแนน 1.113 และเมื่อทำการเปรียบเทียบระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้ค่า t -dependent test ซึ่งเป็นค่าที่ใช้ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน คือเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวกัน และทำการทดสอบในด้านเดียวกัน และหากค่าที่ได้นั้นติดลบจะถือว่าข้อมูลนั้นมีความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งจากการคำนวณผลเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาพทางใจระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ค่า t ที่คำนวณได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิตินี้มีค่าเท่ากับ 1.000 ซึ่งเป็นค่าบวกนั้นหมายถึง ค่าเปรียบเทียบทั้งสองนั้น ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ ระดับความเชื่อมั่น .05 หรืออาจสังเกตจากค่า sig ที่คำนวณได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติมีค่ามากกว่า .05 คือ .334 นั้นแสดงถึงข้อมูลที่เปรียบเทียบของทั้งสองไม่มีความแตกต่างกันนั่นเอง

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นชีพจรของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
สร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ลำดับ	อัตราการเต้นชีพจรก่อนเข้าร่วม (ครั้ง/นาที)	อัตราการเต้นชีพจรหลังเข้าร่วม (ครั้ง/นาที)
1	87	81
2	86	78
3	79	75
4	79	77
5	77	78
6	87	82
7	86	79
8	81	84
9	88	82
10	78	76
11	77	79
12	75	78
13	81	84
14	78	76
15	83	81
ค่าเฉลี่ย	81.47	79.33

จากตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นชีพจรของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครอยู่ที่ประมาณ 81 ครั้ง/นาที ซึ่งอยู่ในเกณฑ์พอใช้ และค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นชีพจรของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครอยู่ที่ประมาณ 79 ครั้ง/นาที อยู่ในเกณฑ์ดี

ตารางที่ 4.14 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของอัตราการเต้นชีพจรผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การทดลอง	Mean	SD	t	sig
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	1.533	0.326	1.468	.164
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	1.400	0.321		

*sig < .05

จากตารางที่ 4.14 แสดงคะแนนเฉลี่ยของระดับอัตราการเต้นชีพจรก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยกำหนดค่าคือ เลข 1 ได้แก่ ระดับการเต้นชีพจรปกติ และ เลข 2 ได้แก่ ระดับการเต้นชีพจรสูงกว่าปกติ จากผลการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้โดยรวมมีอัตราการเต้นชีพจรอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าคะแนน 1.533 และหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าคะแนน 1.400 และเมื่อทำการเปรียบเทียบระดับอัตราการเต้นชีพจรของผู้สูงอายุระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้ค่า t -dependent test ซึ่งเป็นค่าที่ใช้ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน คือเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวกัน และทำการทดสอบในด้านเดียวกัน และหากค่าที่ได้นั้นติดลบจะถือว่าข้อมูลนั้นมีความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งจากการคำนวณผลเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาวะทางใจระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ค่า t ที่คำนวณได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิตินี้มีค่าเท่ากับ 1.468 ซึ่งเป็นค่าบวกนั้นหมายถึง ค่าเปรียบเทียบทั้งสองนั้น ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 หรืออาจสังเกตจากค่า sig ที่คำนวณได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติมีค่ามากกว่า .05 คือ .164 นั้นแสดงถึงข้อมูลที่เปรียบเทียบของทั้งสองไม่มีความแตกต่างกันนั่นเอง

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของการแบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุด้านการประเมินอัตราการเดินขึ้นซีพจร
ของผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมิน	ดี	ร้อยละ	พอใช้	ร้อยละ
ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	7	46.67	8	53.33
หลังเข้าร่วม กิจกรรม	9	60.00	6	40.00

จากตารางที่ 4.14 จำแนกกลุ่มตามอัตราการเดินของซีพจรของผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีผู้สูงอายุที่มีอัตราการเดิน ของซีพจรอยู่ในเกณฑ์ดี คือระหว่าง 60-80 ครั้ง/นาที จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 และอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คือมีอัตราการเดินของซีพจรมากกว่า 80 ครั้ง/นาที จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 สำหรับหลังเข้าร่วมกิจกรรมได้มีการประเมินอีกครั้งพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอัตราการเดินของซีพจรอยู่ในเกณฑ์ดีมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และอยู่ในเกณฑ์พอใช้จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00

5.2) เปรียบเทียบผลข้อมูลสภาวะทางใจทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 4.15 ผลคะแนนและคะแนนเฉลี่ยของสภาวะทางใจจากการประเมินโดยแบบสอบถามจากผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับ	คะแนนสภาวะทางใจ ก่อนเข้าร่วม	คะแนนสภาวะทางใจ หลังเข้าร่วม
1	26	65
2	68	75
3	68	69
4	66	77
5	57	70
6	55	69
7	56	78
8	62	75
9	67	76
10	75	75
11	73	74
12	60	76
13	61	68
14	63	71
15	67	82
ค่าเฉลี่ย	61.60	73.33

จากตารางที่ 4.15 แสดงคะแนนเฉลี่ยสภาวะทางใจก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยทำการประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม 1 วัน และทำการประเมินระดับสภาวะอีกครั้งภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม 3 วัน พบว่า คะแนนเฉลี่ยสภาวะทางใจของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 61.60 และคะแนนเฉลี่ยสภาวะทางใจของผู้สูงอายุหลังเข้า

ร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 73.33 และเมื่อนำคะแนนที่ได้ที่กำหนดไว้ คือ อยู่ในช่วง 0-60 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางใจระดับต่ำ อยู่ในช่วง 61-72 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางใจระดับปานกลาง และอยู่ในช่วง 73-110 คะแนน หมายถึง มีความผาสุกทางใจระดับสูง ซึ่งจะพบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ความผาสุกทางใจระดับปานกลาง และภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับความผาสุกทางใจระดับสูง

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละในแบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุด้านสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมิน เกณฑ์	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม		หลังเข้าร่วมกิจกรรม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี	2	13.34	9	60.00
ปานกลาง	8	53.33	6	40.00
ต่ำ	5	33.33	0	0.00

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเกณฑ์ของค่าสุขภาวะทางใจอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมาคือระดับต่ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และในระดับสูง จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 13.34 แต่ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม กลับพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเกณฑ์ของค่าสุขภาวะทางใจอยู่ในระดับดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือระดับปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และไม่ปรากฏข้อมูลในเกณฑ์ระดับต่ำ

ตารางที่ 4.17 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของสุขภาวะทางใจในผู้สูงอายุทั้ง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การทดลอง	Mean	SD	t	sig
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	61.60	11.46	-4.678*	.00*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	73.33	4.51		

*sig < .05

จากตารางที่ 4.17 แสดงคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางใจก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งพบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 61.60 จัดอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 73.33 จัดอยู่ในเกณฑ์ดี และเมื่อทำการเปรียบเทียบผลคะแนนสุขภาวะทางใจระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้ค่า t -dependent test ซึ่งเป็นค่าที่ใช้ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน คือเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวกัน และทำการทดสอบในด้านเดียวกัน และหากค่าที่ได้นั้นติดลบจะถือว่าข้อมูลนั้นมีความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งจากการคำนวณผลเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาวะทางใจระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ค่า t ที่คำนวณได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิตินี้มีค่าเท่ากับ -4.678 ซึ่งเป็นค่าติดลบนั้นหมายถึง ค่าเปรียบเทียบทั้งสองนั้น มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 หรืออาจสังเกตจากค่า sig ที่คำนวณได้จากโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติมีค่าน้อยกว่า .05 คือ .00 นั้นแสดงถึงข้อมูลที่เปรียบเทียบของทั้งสองมีความแตกต่างกันนั่นเอง

5.3) ผลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

นอกจากข้อมูลทางสุขภาวะที่ผู้วิจัยได้ทำการประเมินจากแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยยังได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้คำถามถามผู้สูงอายุเหล่านั้นว่า

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ท่านคิดว่าในช่วงนี้ ท่านมีความสุขหรือไม่ พร้อมให้เหตุผลประกอบสั้นๆ

หลังเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรม จนถึงเสร็จสิ้นกิจกรรม ระดับความสุขเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร พร้อมให้เหตุผลประกอบสั้นๆ

ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และทำการสังเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ได้ดังนี้

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้านสุขภาวะก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จากการรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาวะก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนพบว่า สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสุข เนื่องจากมีปัญหาต่าง ๆ คอยรุมเร้าทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล และความอึดอัด โดยปัญหาเหล่านั้น มีทั้งปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาระหว่างผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ด้วยกัน และปัญหาส่วนตัวที่ไม่อยากเปิดเผย ซึ่งผู้สูงอายุที่มีปัญหาเหล่านี้ จะสังเกตได้ว่า มีสภาพทางร่างกายที่ทรุดโทรม บางคนมีท่าทางอิดโรยเนื่องจากการที่นอนไม่หลับ และลักษณะอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยขอยกตัวอย่างกรณี ผู้สูงอายุท่านหนึ่ง ที่มีปัญหากับเพื่อนข้างห้อง ซึ่งคุณยายท่านนี้ มีสีหน้าที่เศร้าหมอง ผมรุงรังสันนิษฐานว่าไม่ได้หิวผมมาตลอดทั้งวัน ในช่วงแรกของการพูดคุย คุณยายท่านนี้ดูเหมือนไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเท่าใดนัก แต่ผู้วิจัยก็พยายามปลอบและให้กำลังใจด้วยความนอบน้อม ในที่สุดคุณยายก็ยอมเปิดใจ และยอมรับว่า ข้างห้องชอบเปิดโทรทัศน์เสียงดังตอนนอน จนรู้สึกทนไม่ได้ จึงเข้าไปตบอวว่า แต่ผลที่ได้รับกลับมาก็คือคุณรู้สึกสีหน้าไม่ดีใใส่ และว่ากล่าวคุณยายด้วยถ้อยคำรุนแรง ซึ่งคุณยายบอกว่าจะพยายามที่จะทน แต่ก็ทนไม่ได้ จึง รู้สึกว่าเสียสุขภาพจิต และอยากจะย้ายห้องแต่เจ้าหน้าที่ไม่อนุญาต จึงรู้สึกกดดัน และกินไม่ได้นอนไม่หลับ จนทำให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด

2. กลุ่มที่คิดว่าตนเองมีความสุขดี ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้พูดคุยกับผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะพบว่า ผู้สูงอายุจะเข้าใจและรู้จักการปล่อยวาง ไม่ยึดติด และพยายามหากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำในเวลาว่าง ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะสร้างชีวิตของตนเองมีความสุขมากที่สุดในวันปลายของชีวิต

คุณยายท่านหนึ่งที่ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้บอกกับผู้วิจัยว่า “หากเราทำตัวให้เบือ เราก็จะรู้สึกชีวิตนี้มันน่าเบือ แต่ถ้าหากเราคิดว่าชีวิตมีความสุข ชีวิตของเรา ก็มีความสุขตามไปด้วย เวลาว่าง ๆ เราก็หาอะไรทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน เช่น อ่านหนังสือ ไปเดินเล่นพักผ่อน แค่นี้เราก็จะรู้สึกสบายแล้ว” (คุณยายท่านที่ 8 อายุ 77 ปี. สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2552)

และสิ่งที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อพูดคุยกับผู้สูงอายุครบทุกคน ผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุชายมีความสุขในชีวิตมากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งผู้สูงอายุชายท่านหนึ่งบอกกับผู้วิจัยว่า “การที่ทุกวันนี้ชีวิตมีความสุขเพราะ เราไม่จำเป็นต้องคิดอะไรมาก ที่ผ่านมาก็บอกกับตัวเองว่าทำดีที่สุดแล้ว ถึงบางที่มันอาจจะไม่ดีจริง แต่เราต้องรู้จักการปล่อยวางให้มากขึ้น ถ้าเรามัวแต่คิดเยอะความเครียดมันก็จะตกอยู่กับตัวเราเอง” (คุณตาท่านที่ 3 อายุ 79 ปี. สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2552)

3. กลุ่มที่คิดว่าตนเองมีทั้งความสุข และความทุกข์ โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มนี้ ซึ่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจเกิดจากความกังวลใจในด้านต่าง ๆ อาทิ ความกังวลด้านสุขภาพ ความคิดถึงครอบครัว แต่ความทุกข์นั้นอาจถูกบรรเทาให้เบาบางลง ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุบางส่วนในกลุ่มนี้หากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อคลายความทุกข์ หรือไม่ก็ได้รับกำลังใจอันดีจากเจ้าหน้าที่ จึงทำให้ความรู้สึกทุกข์ใจนั้นค่อย ๆ เบาบางลง

ผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวกับผู้วิจัยว่า “ช่วงนี้ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร เพราะรู้สึกเหงา ๆ ที่ทางบ้านไม่ได้มาเยี่ยมหลายเดือนแล้ว บางทีก็คิดมากกว่าเขาจะเป็นอะไรหรือเปล่า แต่เจ้าหน้าที่ก็มาให้กำลังใจและปลอบใจจนรู้สึกดีขึ้น” (คุณยายท่านที่ 6 อายุ 68 ปี. สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2552) ซึ่งจะสังเกตได้ว่า การได้รับการเสริมแรงทางบวก หรือกำลังใจก็อาจช่วยทำให้ความรู้สึกของผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้านสุขภาวะภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม พบว่า ผู้สูงอายุให้คำตอบทางด้านสุขภาวะว่า รู้สึกมี

ความสุขเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยเหตุผลที่ทำให้รู้สึกว่าคุณมีความสุขเพิ่มขึ้นนั้น สามารถแบ่งได้เป็นดังนี้

1. ความสุขที่เพิ่มขึ้นนั้น เนื่องมาจากกระบวนการสร้างสรรค์ละคร ได้มีการใช้รูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน สามารถสร้างรอยยิ้ม และสร้างความมีชีวิตชีวาให้กับชีวิตได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่กล่าวว่า

“รู้สึกว่าคุณมีความสุขมากขึ้นกว่าช่วงก่อน เพราะเวลาทำกิจกรรมมันสามารถทำให้ลืมเรื่องราวที่คิดมากไปได้ และทำให้เรามีสมาธิจดจ่อในสิ่งที่ทำเพิ่มขึ้น อีกทั้งกิจกรรม ก็มีมีความสนุกสนาน สามารถทำให้คนที่เข้าร่วมยิ้มออกถึงแม้บางครั้งตอนนั้นอาจจะกำลังมีความทุกข์อยู่ก็ได้” (คุณยายท่านที่ 5 อายุ 72 ปี. สัมภาษณ์, 3 กุมภาพันธ์ 2553)

ผู้สูงอีกท่านหนึ่งก็ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความสุขที่เกิดจากกิจกรรมว่า “การที่มีความสุขเพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม เป็นกิจกรรมที่เราชอบอยู่แล้ว เช่น การร้องเพลง ดังนั้นเวลาเข้าร่วมเราจึงรู้สึกว่าคุณมีความสุขตั้งใจ และทำอย่างเต็มที่ให้ดีที่สุด” (คุณยายท่านที่ 4 อายุ 76 ปี. สัมภาษณ์, 3 กุมภาพันธ์ 2553)

2. ความสุขที่เพิ่มขึ้นนั้น เนื่องมาจากการมีส่วนร่วมในกระบวนการละครเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สร้างปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ได้มีโอกาสสนทนาเปิดอก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุที่กล่าวว่า

“ไม่อยากจะเชื่อจริงๆ ว่าการทำกิจกรรม มันทำให้เราได้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น เชื่อใหม่ว่าอยู่มาตั้งหลายปี เดินสวนกันไปสวนกันมาอย่างไม่เคยได้พูดหรือคุยกันมากเท่าไร จนได้มาทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้ รู้สึกว่ามันทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้น เวลาว่าง ๆ ไม่ได้ทำกิจกรรมเราก็จะได้มีเพื่อนคุยเพิ่มขึ้น ทำให้ไม่เหงา หรือบางที่เราก็ชวนกันไปนั่นไปนี่ หรือทำนั่นทำนี่ด้วยก็ยังได้” (คุณตาท่านที่ 4 อายุ 73 ปี. สัมภาษณ์, 3 กุมภาพันธ์ 2553)

ซึ่งจากคำกล่าวของผู้สูงอายุท่านนี้ก็ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจว่า ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการที่ผู้สูงอายุได้มีสังคมที่เพิ่มมากขึ้น มีความสุขที่จะได้คุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุท่านอื่น ซึ่งก็เป็นผลมาจากกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมนั่นเอง

3. ความสุขที่เพิ่มขึ้นนั้น เนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ใหม่จากกระบวนการละคร ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ เพราะเป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุไม่เคยทำ หรือคิดว่าทำได้ ดังคำสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่กล่าวว่า

“เหตุผลที่บอกว่ามีความสุขหลังได้ทำกิจกรรม เพราะยายรู้สึกว่าได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าคนแก่ ๆ อย่างเราจะทำได้ และไม่คิดว่าจะมีใครให้โอกาสคนแก่อย่างเราในการทำ เช่น ให้มานั่งเขียนบทละคร มาแสดงละคร ซึ่งแรก ๆ คิดเลยว่า ไม่น่าจะสำเร็จ แต่วันนี้มันก็แสดงให้เห็นแล้วว่า เรายังทำได้จริง ๆ รู้สึกภูมิใจ และดีใจ และคาดหวังว่าสังคมจะยังเปิดโอกาสให้ตา ๆ ยาย ๆ ได้ทำกิจกรรมเช่นนี้อีก” (คุณยายท่านที่ 7 อายุ 73 ปี. สัมภาษณ์, 3 กุมภาพันธ์ 2553)

จากการประมวลผลในประเด็นต่างๆ กล่าวได้ว่า เราสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในเกือบทุก ๆ กระบวนการ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ซึ่งจะสังเกตได้จากรอยยิ้ม ความอบอุ่น และการได้รับความเอาใจใส่จากผู้สูงอายุที่มีต่อตัวผู้วิจัย ซึ่งวันแรกที่เข้าไปสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุบางท่านไม่มีแม้รอยยิ้ม หรือบางท่านก็รีบ ๆ ตอบเพียงเพื่อให้จบ ๆ ไปเท่านั้น แต่หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยได้เข้าไปสัมภาษณ์อีกครั้ง แต่ครั้งนี้กลับพบว่า ผู้สูงอายุได้มอรอยยิ้มที่สดใส และความเป็นกันเองให้กับผู้วิจัย ซึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกได้ว่า ผู้สูงอายุเหล่านั้น มีความสุขเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์สวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้างบางคนที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยนั้น ส่วนใหญ่จะมีอารมณ์ที่ เบิกบานมากขึ้น มีรอยยิ้มที่มอบให้กับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุท่านอื่นมากขึ้น และมีความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้นตลอดช่วงการทำกิจกรรม เห็นได้จากการการมานั่งรอทำกิจกรรมก่อนผู้วิจัยจะมาถึงทุกครั้ง นอกจากนั้นยังเห็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมมีระดับที่เพิ่มมากขึ้น เช่น มีการจับกลุ่มพูดคุยสนทนาเป็นกลุ่มใหญ่ขึ้น บางคนที่เคยมีปัญหากันก่อนเข้าร่วมกิจกรรม แต่หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลับพบว่าปัญหาเหล่านั้นได้เบาบางหายไป ซึ่งเจ้าหน้าที่เชื่อว่าความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม และเจ้าหน้าที่ยังคาดหวังว่า จะสามารถพัฒนาและประยุกต์กิจกรรมประเภทนี้มาใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์สวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้างบางคนที่ในอนาคตอันใกล้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา” ผู้วิจัยสรุปผลการทำวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครมีทั้งสิ้น 15 คน เป็นเพศชาย 4 คน และเพศหญิง 11 คน โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีช่วงอายุระหว่าง 70-79 ปี ซึ่งมีจำนวน 9 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 60 สำหรับช่วงอายุ 60-69 ปี และ 80 ปีขึ้นไปมีจำนวนเท่ากัน คือ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ด้านระดับการศึกษา ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนมากได้รับการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการศึกษและผู้ที่ยกการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีจำนวนเท่ากันคือ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20 มีผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 และระดับอนุปริญญาจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 สำหรับสถานภาพด้านการสมรสของผู้สูงอายุพบว่า มีสถานภาพสมรสเป็นจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60 โสด 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และหย่าร้าง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ด้านช่วงเวลาที่พักอยู่ ณ บ้านพักคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ซึ่งมีจำนวน 7 คน พำนักอยู่ที่แห่งนี้เป็นระยะเวลา 2-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.67 ผู้สูงอายุจำนวน 6 คน อาศัยอยู่นานกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 และผู้ที่อาศัยอยู่ ณ บ้านพักคนชราแห่งนี้ น้อยกว่า 2 ปี มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ด้านการมีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุ 9 คน หรือร้อยละ 60 ที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ไม่มีโรคประจำตัว และผู้สูงอายุ 6 คน หรือร้อยละ 40 มีโรคประจำตัว โรคประจำตัวที่เป็น ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อและกระดูก โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ทักษะเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานั้นมองว่า การเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ นั้น ก็เพื่อตอบสนองของความต้องการด้านต่างๆ ของตนเอง ซึ่งได้แก่ ความต้องการทางกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ซึ่ง ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค เลือกร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภทคือ 1. กิจกรรมประจำของทางศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค ได้แก่ กิจกรรมอาชีพบำบัด กิจกรรมฟังธรรมะเสียงตามสาย กิจกรรมการตรวจสุขภาพ 2. กิจกรรมที่จัดโดยองค์กรเอกชนภายนอก อาทิ การ จัดเลี้ยงอาหารกลางวัน กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ เป็นต้น 3. กิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามอัธยาศัย เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมแล้วรู้สึกชื่นชอบนั้นมีหลายประเภท อาทิ การประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ การร้องเพลง การเคลื่อนไหวร่างกาย การฟังเพลงและฟังธรรมะ การอ่านหนังสือ การพูดคุย การดูโทรทัศน์ เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุมีทัศนคติในการเข้าร่วมกิจกรรมว่า กิจกรรม ทุกประเภทผู้สูงอายุมีความสามารถในก การเข้าร่วมได้ แต่ควรที่จะจัดในระดับขั้นที่มีความ เหมาะสม โดยมุ่งเน้นกิจกรรมในด้านส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินพัฒนาอารมณ์สุข และกิจกรรมที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ตอนที่ 3 การพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ คนชรา และการประเมินผล

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานั้นมีความต้องการกิจกรรมที่หลากหลายในรูปแบบที่แตกต่างกัน เพื่อตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งผลจากการศึกษาข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา นำไปสู่การพัฒนาการจัดกิจกรรม ในกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบไปด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมละลายพฤติกรรม กิจกรรมฝึกการใช้เสียง กิจกรรมเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเพื่อฝึกการสร้างจินตนาการ และกิจกรรมรวมพลระดม

และเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ได้ทำการประเมินความชื่นชอบของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งพบว่ากิจกรรมฝึกการใช้เสียงและร้องเพลง และกิจกรรมรวมพลระดมความคิด ผู้สูงอายุชื่นชอบมากที่สุด คือ มีผู้ที่ชื่นชอบกิจกรรมนี้ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และไม่ชอบกิจกรรมนี้ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 กิจกรรมละลายพฤติกรรม มีผู้ชื่นชอบ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และไม่ชอบ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20 กิจกรรมฝึกสร้างจินตนาการ ผู้สูงอายุชื่นชอบ

กิจกรรมนี้ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 ไม่ชื่นชอบ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 และกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบน้อยที่สุด คือมีผู้ชอบกิจกรรมนี้ 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ไม่ชอบกิจกรรมนี้ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

เมื่อสอบถามผู้สูงอายุว่ากิจกรรมใด ที่ผู้สูงอายุเห็นว่ามีการจัดที่เหมาะสมและตรงตามเป้าหมาย ผลการสอบถามพบว่า ผู้สูงอายุทุกคนเห็นตรงกันว่า การจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด สำหรับกิจกรรมฝึกการใช้เสียงและร้องเพลง และกิจกรรมฝึกสร้างจินตนาการ ผู้สูงอายุจำนวน 14 คนเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมรองลงมา กิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมรวมพลระดมความคิด ผู้สูงอายุเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมน้อยที่สุด โดยคิดเป็นจำนวน 13 คน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ผลในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

ขั้นตอนในการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นปรับและละลายพฤติกรรม เป็นขั้นตอนที่พยายามทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจ ยอมรับ เชื่อมั่น และไว้วางใจตัวผู้วิจัยในการทำกิจกรรม โดยการสื่อสารผ่านกระบวนการกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการสร้างความรู้และความเข้าใจ โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในองค์ประกอบของละคร อันจะนำไปสู่กระบวนการสร้างสรรค์ละครอย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นเตรียมความพร้อม ได้แก่ การเตรียมตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละคร อีกทั้งเป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุได้รู้ระดับขีดความสามารถของตนเอง และเรียนรู้กระบวนการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นการจุดประกายและระดมความคิดสู่การสร้างสรรค์ละคร เป็นขั้นตอนที่ผู้สูงอายุจะช่วยกันสร้างโครงเรื่องที่ได้ออกมาจากระดมความคิดผ่านกิจกรรม และนำโครงเรื่องมาพัฒนาเป็นบทละครที่จะใช้ในการแสดง

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นการฝึกซ้อมและการแสดง เป็นขั้นตอนที่ผู้สูงอายุที่ทำหน้าที่เป็นนักแสดง จะต้องมาทำความเข้าใจในเนื้อหาของบทบาทตนเอง ตลอดจนฝึกซ้อมการแสดงให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ผลของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมที่มีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน ได้แก่

5.1 ผลการเปรียบเทียบผลข้อมูลสุขภาพทางกาย ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งทำการวัดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 1 วัน และหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว 3 วัน พบว่าค่าความดันโลหิต และอัตราการเต้นของชีพจรทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น คือ ค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น อยู่ในระดับที่คงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จากการประเมินทางสถิติพบว่า ระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนและหลังไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอัตราการเต้นชีพจรเฉลี่ยของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีค่าลดลง โดยจากเดิมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมวัดได้เฉลี่ย 81.47 ครั้ง/นาที และภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย 79.33 ครั้ง/นาที และจากการประเมินทางสถิติพบว่า ค่าอัตราการเต้นชีพจรทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ผลการเปรียบเทียบผลข้อมูลสุขภาพทางใจ ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งทำการประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 1 วัน และหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว 3 วัน พบว่าคะแนนสุขภาพทางใจของทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขทางใจอยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน 2 คน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จำนวน 8 คน และอยู่ในเกณฑ์ต่ำ จำนวน 5 คน คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 61.60 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำการประเมินผลคะแนนความสุขทางใจอีกครั้งพบว่า ผู้สูงอายุที่มีคะแนนความสุขทางใจอยู่ในเกณฑ์ดี มีจำนวน 9 คน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จำนวน 6 และไม่ปรากฏคะแนนความสุขทางใจในระดับต่ำภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 73.33

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา” ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

การจำแนกกลุ่มการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค สามารถแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค และกลุ่มผู้สูงอายุที่เลือกทำกิจกรรมตามอัธยาศัย โดยการเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมประเภทใดๆ นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนในการตัดสินใจ เช่น เพศ การมีโรคประจำตัว ระดับการศึกษา ความสนใจส่วนตัว เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของนันท์วัน ใจกล้า (2536) ที่ทำการศึกษาศนคติของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราร้านจันทบุรี จำนวน 71 คน ซึ่งพบว่า ปัจจัยต่างๆ เช่น วัย สุขภาพ ระดับการศึกษา ความสนใจส่วนตัว และความต้องการ มีผลในการตัดสินใจเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในระดับที่มากขึ้นหรือน้อยลง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ระวี สัจจโสภณ (2551) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนั้น การคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ ระดับการศึกษา ระดับความสามารถส่วนบุคคล จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามความต้องการของตนเองได้อย่างมีความสุข อีกทั้ง การจัดกิจกรรมจะต้องยึดหลักการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและ การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นด้วย ซึ่งจากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่า แม้เวลาดำเนินผ่านไปกว่า 15 ปี แต่ปัจจัยต่างๆ ก็ยังถือว่ามีผลสำคัญในการตัดสินใจเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ของผู้สูงอายุ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมใดๆ ก็ตามสำหรับผู้สูงอายุ ผู้จัดก็ควรที่จะศึกษาและคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ที่ครอบคลุมค ครอบคลุม เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีความสุข

โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค ที่ผู้สูงอายุเลือกที่จะเข้าร่วมส่วนใหญ่นั้น จะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาทางด้านสุขภาพร่างกาย อาทิ การเข้ารับบริการตรวจสุขภาพจากหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในแต่ละเดือน การเข้าร่วมกิจกรรมการรำกระบอง การรำไทเก๊ก เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมอีกประเภทหนึ่งที่จัดขึ้นโดยศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค ซึ่งผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราส่วนใหญ่เลือกที่จะเข้าร่วมได้แก่ กิจกรรมอาชีวบำบัด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างรายได้ และสนับสนุนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ อาทิ การประดิษฐ์ตุ๊กตาเครื่องหอม การทำดอกไม้จันทน์ การเย็บตุ๊กมือ เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามอัธยาศัยนั้น ลักษณะของ กิจกรรม ที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม นั้น มีความสอดคล้องกับแนวความคิดของสุรกุล เจนอบรม (2541) และโรบบ (Robb, 1984) ที่ว่า

1.1 เป็นกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) เช่น กิจกรรมการพูดคุย สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สูงอายุในเวลาว่าง , กิจกรรมการพบปะพูดคุยกับญาติพี่น้องที่ มาเยี่ยมเป็นครั้งคราว เป็นต้น

1.2 เป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary Activity) เพื่อตอบสนองความต้องการ ส่วนตัว และทำในเวลาว่าง เช่น การร้องเพลง , การดูโทรทัศน์ , การเล่นเกมกีฬา , การฟังเพลง เป็นต้น

ซึ่งการเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยศูนย์จัดสวัสดิการ สังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค หรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามอัธยาศัย ก็เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งทิพา เฉลิมกา นนท์ (2537) ที่ทำการศึกษาศึกษาคัดค้านความต้องการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลรามาริบัติ จำนวน 87 ราย ซึ่งวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีความต้องการเข้าร่วม กิจกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกัน โดยจุดประสงค์ที่สำคัญของการเข้าร่วม กิจกรรมนั้น ได้แก่ การมีโอกาสได้พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม แล ะสติปัญญาในระดับ มากถึงมากที่สุด ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นได้แก่ การได้รับการตรวจสุขภาพ กิจกรรมออกกำลังกาย ภายประเภทยืดเส้นยืดสาย กิจกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา และกิจกรรมอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

แต่จากการสังเกตและรวบรวมข้อมูลข้อมูลของผู้วิจัย รวมถึงผลที่ได้ การวิเคราะห์ข้อมูล เรื่องความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกระบวนการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม พบว่า ลักษณะการจัดกิจกรรมของทางศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค นั้น ยังไม่สามารถ ตอบสนองตามความต้องการด้านต่าง ๆ ได้ครบถ้วน ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมภายในส่วน ใหญ่ นั้นยังขาดความหลากหลาย ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในอนาคตเพื่อให้ประสบ ผลสำเร็จและสามารถตอบเจตจำนงสำหรับผู้สูงอายุได้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางการจัดกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างการแสดง ออกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การร้องเพลง การแสดงละคร การเต้น เป็นต้น เพราะผู้สูงอายุที่พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราหลาย คนจะมีความรู้สึก ว่า ตนเองถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว ทำให้เกิดความหวาดกลัวและวิตกกังวลว่า

ตนเองจะมีความไม่ปลอดภัยในชีวิตกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และเมื่อใดที่ผู้สูงอายุเหล่านั้นต้องเผชิญกับปัญหา เขาก็จะเกิดความทุกข์และความอึดอัดไว้เพียงลำพัง ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและซึมเศร้า ที่อาจทำให้สุขภาพทางใจลดลง แต่การใช้กิจกรรมที่เสริมสร้างด้านการแสดงออก ผกผันกับการเสริมแรงทางบวกระหว่างการทำกิจกรรม เช่น การให้คำชมเชย การปรบมือให้กำลังใจ จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นรู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลดังกล่าว และรู้สึกว่าตนเองได้รับความปลอดภัยมากขึ้น มีความเชื่อมั่นมากขึ้น และพร้อมที่จะปฏิบัติตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของสจวร์ต (Stewart, 1999 อ้างใน ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548: 66) ที่ทำการสอบถามผู้สูงอายุจำนวน 202 คน ถึงรูปแบบกิจกรรมที่สามารถตอบสนองของความต้องการทางด้านต่าง ๆ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ร้อยละ 84 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เห็นว่ากิจกรรมที่มีรูปแบบส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงออก เช่น การเต้นรำ การสนทนากลุ่ม สามารถลดระดับความตึงเครียด และความวิตกกังวลให้รู้สึกผ่อนคลายได้

2. เป็นกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการมีส่วนร่วม เช่น การรวมกลุ่มสร้างสรรค์บทละคร การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ การรวมกลุ่มสร้างสรรค์การแสดง เป็นต้น เพราะกิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางการตอบสนองของความต้องการทางด้านสังคม ทำให้ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพัง แต่มีกลุ่มเพื่อนที่สามารถทำหน้าที่ในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ ความเห็น ทักษะ และประสบการณ์ส่วนตัว ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและซึมเศร้าอีกต่อไป ประกอบกับการทำกิจกรรมกลุ่มนั้นยังช่วยทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นได้มี การพึ่งพาซึ่งกันและกัน (interdependence) มีความสนิทสนม (intimacy) และรู้สึกถึงความเป็นพวกเดียวกัน (belonging) สร้างความผาสุกและความมีชีวิตชีวาในชีวิตประจำวันมากขึ้น สอดคล้องกับบทความของพีระพงศ์ บุญศิริ (2542) ที่กล่าวว่า การทำกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุช่วยเพิ่มคุณค่าทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุในวัยเดียวกันมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้รู้สึกสดชื่นและลดความซึมเศร้าได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวรัปสร ไรหิตะบุตร (2549) ที่วิจัยพบว่า กระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ จะทำให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นปลอดภัย ไร้กังวล และยอมรับนับถือกัน ที่เอื้อให้สมาชิกมีการสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์

3. เป็นกิจกรรมที่มีการใช้สื่อเพื่อเสริมสร้างจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น การใช้ดนตรีเพื่อสร้างจินตนาการ การนั่งสมาธิ เป็นต้น เพราะบางครั้งผู้สูงอายุที่ใช้ชีวิตในสถานสงเคราะห์คนชราเพียงลำพัง โดยไม่มีกิจกรรมทำ ในเวลาว่างก็จะนั่งคิดถึงเรื่องราวในอดีต หรือเรื่องราวที่สร้างความทุกข์และกังวลใจ จนบางครั้งก่อให้เกิดความวิตกกังวล จนทำให้นอนไม่หลับ ส่งผลเสียต่อสุขภาพ แต่การใช้กิจกรรมที่อาศัยสื่อต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วม เช่น เพลง ดนตรี ละคร

ที่วิ ละครวิทย์ ก็สามารทที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวได้ ส่งผลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีระดับที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม สอดคล้องกับงานวิจัยของแมคเคลแลนด์ (Maclelland, 1979 อ้างใน กัลยาณี เจนอนุศาสตร์, 2542) ที่ใช้ดนตรีบรรเลงในการบำบัดผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ที่มีความวิตกกังวลในระดับมาก จำนวน 10 คน ซึ่งพบว่าหลังจากการใช้ดนตรีบรรเลงในการบำบัด ผู้สูงอายุเริ่มมีระดับวิตกกังวลที่ลดลงในสัปดาห์ที่ 2 และได้ผลมากที่สุดเ็นสัปดาห์ที่ 6

4. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางร่างกาย คือ เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายและมีการใช้พลังงานทางกายประกอบ เช่น การเดินรำ การออกกำลังกาย การฝึกซ้อมการแสดง เป็นต้น เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์คนชรา จะได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวน้อยมาก จะใช้ชีวิตนั่งๆ นอนๆ จนบางครั้งก ทำให้ตัวผู้สูงอายุเองนั้นเกิดความรู้สึกกังวลในด้านความสามารถด้านสุขภาพทางกาย และรู้สึกไม่กล้าที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เพราะเกรงว่าตนเองจะได้รับอันตราย แต่การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบที่เหมาะสมและตรงตามความต้องการนั้น จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสามารถของตนเองที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างปกติ สอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยศร (2540) ที่ใช้กิจกรรมโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพและความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งวิจัยพบว่า ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมทำให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุหญิงนั้น มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ สร้างสรรค์ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ตลอดจนสามารถสร้างรอยยิ้มให้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยอาจใช้เพลง ดนตรี และเกมมาเป็นสื่อในการจัดกิจกรรม ซึ่งสิ่งดังกล่าวจะช่วยตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของระวี สัจจะโสภณ (2551) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมหรือรูปแบบการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุนอกจากจะต้องให้ความเพลิดเพลินแล้ว ยังต้องเสริมสาระสองด้าน อันได้แก่ ด้านเนื้อหาความรู้ (Instrumental) และด้านการแสดงออก (Expression)

นอกจากคุณลักษณะทั้ง 5 ที่กล่าวในข้างต้น สิ่งหนึ่งที่ผู้จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรระลึกอยู่เสมอคือ ต้องศึกษาข้อมูลทั้งด้านกายภาพ และสิ่งแวดล้อมของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงข้อจำกัดด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรมก่อนเสมอ เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ในการตัดสินใจเลือกใช้รูปแบบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด

ประเด็นที่ 2 การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกระบวนการสร้างสรรค์ละคร

จากแนวคิดของเบลลา โมดี (B. Mody, 1991) ที่กล่าวถึงสาเหตุหลักที่ทำให้การสื่อสารไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากผู้ส่งสารอยู่ในสถานภาพที่เหนือกว่าผู้รับสาร และได้สารที่ไม่ตรงตามความต้องการของผู้รับสาร จัดเป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญในกระบวนการสร้างละครแบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ คือหากเราต้องการทำละครที่สะท้อนภาพและความคิดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา เราก็ควรที่จะหันกลับมาศึกษาและทำความเข้าใจในประเด็นที่จะนำเสนอจากกลุ่มเป้าหมาย โดยหลักการที่สามารถจะนำไปสู่เป้าหมายที่ดีที่สุดได้แก่ การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา เพราะถือเป็นกระบวนการสื่อสารรูปแบบหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีสิทธิที่จะสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองสู่สังคมภายนอก มิใช่สังคมภายนอก สร้างสรรค์ละครสำหรับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ด้วยมุมมองของตนเอง ซึ่งอาจได้ข้อมูลที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องเพียงบางส่วน เท่านั้น สอดคล้องกับ Wright and Stegellin (2003) ที่เสนอว่าการสร้างผลงานในกระบวนการใด ๆ ให้มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ ควรยึดถือหลักการมีส่วนร่วมที่มีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ และมีส่วนร่วมในขั้นการประเมินผล

ดังนั้นการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม จึงจัดเป็นรูปแบบหนึ่งของการสื่อสารและการเรียนรู้ร่วมกันของผู้สูงอายุผ่านกระบวนการละครในขั้นตอนต่าง ๆ อันได้แก่ ขึ้นปรับและละลายพฤติกรรม ขั้นการสร้างความรู้และความเข้าใจ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นจุดประกายและระดมความคิดสู่การสร้างสรรค์ละคร และขั้นฝึกซ้อมและการแสดง ซึ่งขั้นตอนของการมีส่วนร่วมในกระบวนการละครนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนก่อนเริ่มกระบวนการละคร ขั้นตอนระหว่างกระบวนการละคร และขั้นตอนหลังกระบวนการละคร โดยการมีส่วนร่วมในแต่ละขั้นตอนทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และสามารถถ่ายทอดการเรียนรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนก่อนการเริ่มกระบวนการสร้างสรรค์ละคร เป็นขั้นตอนที่ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แลกเปลี่ยนมุมมอง ทัศนคติ และประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน อันเป็นการเปิดใจผู้สูงอายุให้ยอมรับและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งเป็นการสร้างความพร้อมที่จะร่วมกันถ่ายทอดเรื่องราว ทัศนคติ และประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ผ่านกระบวนการละคร

2. ขั้นตอนระหว่างการสร้างสรรค์ละคร คือขั้นตอนของความพยายามที่จะรวบรวมเอาความคิดเห็น มุมมอง ทักษะคติ และประสบการณ์ในแง่มุมต่างๆ ของผู้สูงอายุเหล่านั้น นำมาประมวลเป็นบทละครสร้างสรรค์ โดยผ่าน การทำกิจกรรมด้านองค์ประกอบของการ แสดงในรูปแบบต่างๆ ซึ่งการมีส่วนร่วมในขั้นตอนนี้ถือว่ามีค่ามาก เพราะจะทำให้เราได้ทราบถึงสิ่งที่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราต้องการสื่อสารผ่านตัวบทละคร สอดคล้องกับบทความของ ปาริชาติ จีงวิวัฒนาภรณ์ (2547) ที่กล่าวว่า กระบวนการสร้างสรรค์ละครสามารถที่จะถ่ายทอดเรื่องราวที่ทำให้เราเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในสังคมนั้น และช่วยให้ตระหนักถึงปัญหาที่มีอยู่ในสังคมนั้น โดยในการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า บทละครที่กลุ่มผู้สูงอายุได้สร้างสรรค์ขึ้นได้สะท้อนสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการสื่อสาร ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

2.1 เพื่อสะท้อนภาพการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุภายในสถานสงเคราะห์คนชรา ว่าแท้ที่จริงแล้วนั้น วิธีการดำรงชีวิตไม่ได้แตกต่างจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ภายนอก คือ มีกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถทำได้ตามปกติ ไม่ได้นั่งๆ นอนๆ หรือใช้ชีวิตโดยไร้ค่าเพื่อรอคอยความตาย

2.2 เพื่อสะท้อนให้เห็นความต้องการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุภายในสถาน สงเคราะห์คนชรา เช่น ต้องการมิตรภาพ ต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ ต้องการกิจกรรม และต้องการความอบอุ่น

2.3 เพื่อสะท้อนให้เห็นความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ถึงแม้ว่าจะไม่มีโอกาสได้อยู่ด้วยกัน แต่ความรัก ความคิดถึง และความปรารถนาดีนั้นไม่เคยเลือนหายไปจากความรู้สึก

2.4 เพื่อสะท้อนให้เห็นความเน่าเฟะของสังคมภายนอกที่มีแต่สิ่ง งามบายมุข และความเสื่อมถอย เช่น สุรา การพนัน การฉกชิงชิงจิวราว เป็นต้น

2.5 เพื่อสะท้อนความมีคุณค่าของผู้สูงอายุ ในการให้คำแนะนำ ให้ข้อคิด และสามารถให้สติผู้ที่หลงผิดได้ เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมากกว่าในวัยอื่นๆ

3. ขั้นตอนหลังการสร้างสรรค์ละคร คือการที่ผู้สูงอายุได้ร่วมกันประเมินถึงความพึงพอใจในการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม รวมถึงการประเมินผลจากกระบวนการสร้างสรรค์ละครว่า สามารถพัฒนาด้านสุขภาพะในตนเองได้มากน้อยเพียงใด อันจะเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปสู่การพัฒนา และปรับปรุงข้อบกพร่องในรูปแบบการดำเนินกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมต่อไป

โดยสรุปการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วมนั้น สามารถสะท้อนภาพทำให้สังคมเข้าใจ ความคิด มุมมอง และความต้องการในด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเพิ่มมากขึ้นกว่าที่เคย อีกทั้งการมีส่วนร่วมยังสามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติและมีความสุขในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

ประเด็นที่3 กระบวนการละครกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

จากผลการวิจัยที่พบว่า ระดับสุขภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะรูปแบบของกิจกรรมการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วม ไม่ใช่กิจกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยตรง ซึ่งจำเป็นต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

การเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้นั้น จะต้องเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่อง (Aerobic) อย่างน้อย 30 นาที แต่สำหรับในกระบวนการสร้างสรรคัละครนั้น ผู้สูงอายุไม่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา แต่จะมีการเคลื่อนไหวเฉพาะช่วงที่ทำกิจกรรมเท่านั้น และแต่ละช่วงที่ทำในแต่ละกิจกรรมใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที และมีการพักผ่อนระหว่างกิจกรรม จึงเป็นเหตุที่ทำให้ผลทางด้านสุขภาพทางกายไม่มีความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ความหนักเบา (Intensity) หากต้องการจะเพิ่มสมรรถภาพทางกาย จะต้องใช้ความหนัก 60% ของความสามารถสูงสุดและทำแบบต่อเนื่อง แต่ในการทำกิจกรรมสร้างสรรคัละครนั้น ไม่จำเป็นต้องมีการกำหนดความหนักเบาในแต่ละกิจกรรม จึงอาจมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพทางกาย ทำให้ทั้งก่อนและหลังมีผลที่ไม่แตกต่างกัน

ความถี่ (Frequency) หากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกายแล้วนี้ น ควรมีระยะเวลาในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่อง 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งในการทำกิจกรรมสร้างสรรคัละครก็ใช้เกณฑ์ความถี่เช่นเดียวกับหลักการสร้างสุขภาพ แต่กิจกรรมที่ทำนั้นไม่ได้มีความต่อเนื่อง เช่นเดียวกับหลักเสริมสมรรถภาพที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงเป็นเหตุให้ผลทางสุขภาพทางกายไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลง

แม้ผลทางสถิติจะแสดงให้เห็นว่า สุขภาพทางกายที่วัดจากค่าความดันโลหิต และอัตราการเต้นของชีพจรที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมากนัก แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุได้รับจากกระบวนการสร้างสรรคัละครแบบมีส่วนร่วม คือ ความรู้สึ กกระฉับกระเฉง ความสามารถใน

การเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้นรวมถึงความสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข

แต่สำหรับผลด้านสุขภาวะทางใจกลับพบว่า ระดับสุขภาวะทางใจทั้งก่อนและหลังการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทางสถิติ นั่นเป็นเพราะกระบวนการละครที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและความพึงพอใจในชีวิต ดังนี้

1. ทักษะด้านการแสดงออกในกระบวนการละคร เช่น การได้สวมบทบาทเป็นตัวละครในการแสดง การฝึกการใช้เสียงในการแสดง การเต้นใน กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกกล้าแสดงออก กล้าเปิดเผยตัวตน มีพลังในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น มีกำลังใจและสนใจที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น นับเป็นการส่งเสริมความผาสุกทางใจด้านความมีชีวิตชีวา และลดความซึมเศร้าในชีวิต

2. กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการฝึกซ้อมการแสดง เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมฝึกการร้องเพลง กิจกรรมละลายพฤติกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต ลดความเศร้า ความหดหู่ ความรู้สึกท้อแท้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข อีกทั้งกิจกรรมช่วยสร้างความสนุกสนานและช่วยลดความเบื่อหน่ายในชีวิต ทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น รวมถึงทำให้ผู้สูงอายุมีความคิดที่จะทำสิ่งใหม่ๆ เพิ่มเติมตามความสนใจของตนเอง นับเป็นการส่งเสริมความผาสุกทางใจด้านสุขภาวะทั่วไปและความผาสุก

3. กิจกรรมที่ฝึกให้ผู้สูงอายุรู้จักการสร้างจินตนาการโดยอาศัยสื่อประเภทดนตรีเข้ามามีส่วนร่วม ทำให้ผู้สูงอายุมีสมาธิ และสติที่จะควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเองให้มีความมั่นคงสามารถเผชิญปัญหาและหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ช่วยส่งเสริมความผาสุกทางใจในด้านการควบคุมตนเอง

4. การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของผู้สูงอายุ เช่น การรวมกลุ่มระดมความคิดเพื่อสร้างสรรค์บทละคร การร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกซ้อมการแสดง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับการตอบสนองของความต้องการทางสังคม มีเพื่อนที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ชีวิต รวมถึงความสำเร็จจากการสร้างผลงานร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองเพิ่มขึ้น และมีอัตมโนทัศน์ในทางบวก (Self-concept) เพิ่มขึ้น อันเป็นการส่งเสริมความผาสุกทางใจในด้านลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างความผาสุก

ซึ่งผลการอภิปรายดังกล่าวข้างต้นนั้น สอดคล้องกับบทความของปารีชาติ จีงวิวัฒนาภรณ์ (2547) ที่กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกระบวนการละครในฐานะที่สามารถพัฒนามนุษย์ในด้านต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วย การพัฒนาทางด้านการสื่อสารกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะทางสังคม ส่งเสริมการมองคุณค่าเชิงบวกในตนเอง และพัฒนาทักษะในการใช้ร่างกายและใช้ภาษา ซึ่งทั้งหมดสามารถนำประโยชน์ทั้งหมดไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การละครสามารถส่งเสริมการพัฒนาทางด้านสุขภาวะ เพราะในกิจกรรมต่าง ๆ ในกระบวนการนั้นสามารถปรับเปลี่ยนองค์ประกอบด้านต่างๆ ที่มีผลต่อความผาสุกทางใจได้ทั้ง 6 ด้านตามหลักแนวความคิดของดูพวย (Dupuy, 1977 อ้างใน McDowell & Newell, 1996) ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวล การควบคุมตนเอง ความซึมเศร้า ความมีชีวิตชีวา ความผาสุก และสุขภาวะทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การทำวิจัยในครั้งนี้มีข้อจำกัดในเรื่องของจำนวนผู้สูงอายุ ซึ่งอาจทำให้ผลที่ได้ไม่ว่าจะเป็นด้านทัศนคติ หรือความรู้สึกต่างๆ ของผู้สูงอายุอาจไม่ครอบคลุมครบสมบูรณ์ แต่น่าจะเป็นแนวทางในการที่จะดำเนินงานไปพัฒนาเพื่อขยายองค์ความรู้ต่อไปได้

1.2 หากเป็นไปได้ช่วง เวลาในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นเวลาเช้า เพราะเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ปลอดภัยและสดชื่นมากที่สุด

1.3 ในการจัดกิจกรรม ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกาย ในระยะเวลาานาน ๆ และกิจกรรมที่ต้องอาศัยความจำ เพราะอาจเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุ

1.4 บางขั้นตอนของกระบวนการละคร ได้สร้างความตึงเครียดซึ่งส่งผลต่อระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนั้นอาจมีกิจกรรมที่เสริมในแต่ละกระบวนการให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

1.5 สนับสนุนให้มีการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการจัดกิจกรรมเชิงการละคร เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะหรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ อันสามารถตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

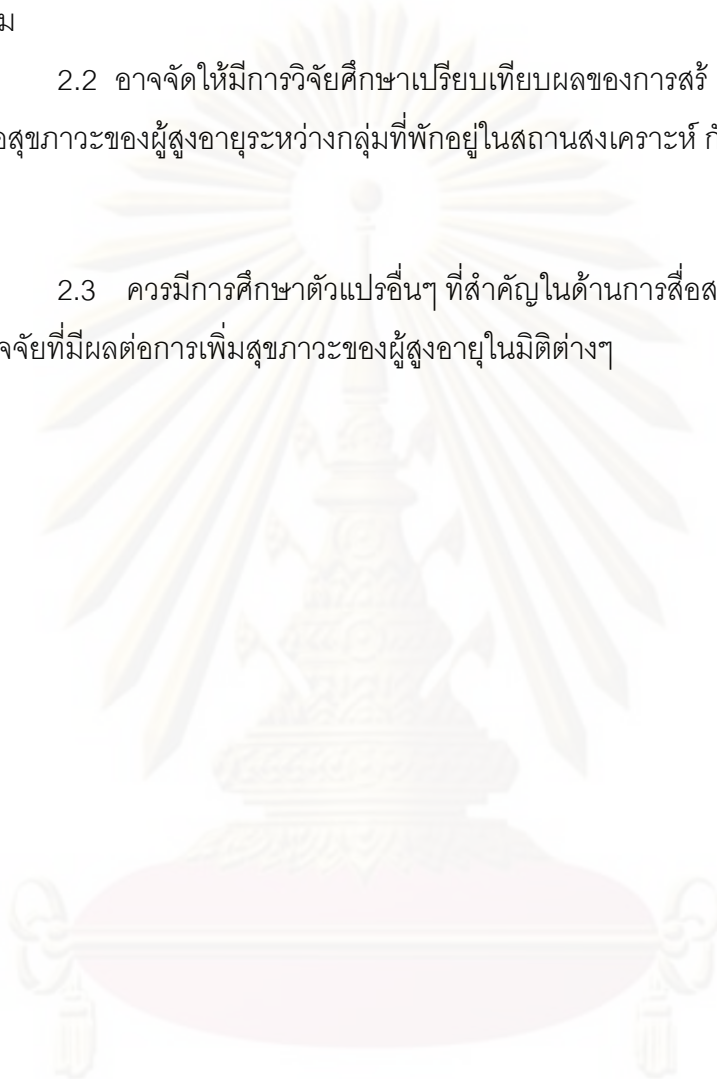
1.6 ส่งเสริมให้ทางศูนย์จัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการสื่อสารเพื่อศึกษาตามอัธยาศัยเพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยในลักษณะเดียวกันนี้ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่นอกเหนือจาก ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา เพื่อนำผลวิจัยไปพัฒนาและปรับปรุงให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในแต่ละกลุ่ม

2.2 อาจจัดให้มีการวิจัยศึกษาเปรียบเทียบผลของการสร้ง ารงสรรค์ละครแบบมี ส่วนร่วมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มที่พักอยู่ในสถานสงเคราะห์ กับกลุ่มที่อาศัยอยู่กับ ครอบครัว

2.3 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่สำคัญในด้านการสื่อสารในลักษณะอื่นๆ ซึ่ง น่าจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเพิ่มสุขภาวะของผู้สูงอายุในมิติต่างๆ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กชกร สังขชาติ. สาระสำคัญของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2530.

กาญจนา แก้วเทพ. เอกสารการสอนชุดวิชา การสร้างสารในงานนิเทศศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2549.

กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น, 2540.

กัลยาณี เจนอนุศาสตร์. การเปรียบเทียบระหว่างผลการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2542

กฤษณา บุญรอด. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2546. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545.

จีราวัฒน์ จันทสิทธิ์. ความต้องการการจัดบริการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543

ฉันทนา กาญจนพณี. ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ดุษฎี พนมยงค์. ลมหายใจ ดนตรี ซีวีดี. กรุงเทพฯ : บ้านเพลง, 2539.

ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์. สุนทรียนิเทศศาสตร์ การศึกษาสื่อเพื่อการแสดงและสื่อจินตคดี. กรุงเทพฯ : จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์, 2547.

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. การศึกษาค้นคว้าความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขานันทนาการ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธิดา โมลิกรัตน์ และสิริชัยชาญ พักจำรูญ. ศิลปะกับสังคมไทย (ฉบับปรับปรุง). เอกสารคำสอน
หน่วยที่ 12 นาฏศิลป์กับสังคมไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2541.
- นรีภัทร ผิวพอใช้. ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการ
จัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- นันทนัน ใจกล้า. สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท
มหาบัณฑิต, ภาควิชาสังคมและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2536.
- บรรลุ ศิริพานิช. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2. วารสารพศตมาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย
เมษายน-มิถุนายน 2544 : 44-45.
- ประพันธ์ศิริ สุเวระจ. นันทนาการสำหรับคนชรา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2544.
- ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และคณะ. การสื่อสารแบบมีส่วนร่วมและการพัฒนาชุมชน : จากแนวคิดสู่
ปฏิบัติการวิจัยในสังคมไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.),
2549.
- ปาริชาติ จีงวิวัฒนาภรณ์. ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาคุณภาพ
วิชาการ, 2547.
- พนิตนันท์ ไชติกเจริญสุข. กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- พรประเสริฐ เสือสี. ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อเพิ่มความเห็น
คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชรานานบางแค กรุงเทพมหานคร
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- พีรพงศ์ บุญศิริ. นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไอเดียเนสต์, 2542.
- พุดตินันท์ เหลืองไพบูรณ์. การจัดบริการสวัสดิการสังคมในชมรมผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีการ
จัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2530.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินีก. รูปแบบและวิธีการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ. ใน เอกสารประกอบการ
ประชุมเปิดชมรมผู้สูงอายุ อาจารย์และข้าราชการ มศว., 10-25. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2538.
- ระวี สัจจโสภณ. การวิเคราะห์บทบาทการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมกิจกรรม
การศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสถาน

สงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2538.

รุจิรา สุภาษา. การสร้างสื่อแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมขององค์กรพัฒนาเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขานิเทศศาสตร์พัฒนากการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

รุ่งทิพา เฉลิมกานนท์. ความต้องการร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2537.

วชิราภรณ์ สุ่มนวงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.

วรัปสร โรหิตะบุตร. ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองสุขภาพะทางจิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

วีรยา ทัดตากกร. การใช้พื้นที่ภายนอกอาคารในโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาเคหการ ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

ศรีวรรณ ตันสิริ. ผลของการทำกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. สวัสดิการผู้สูงอายุ : แนวคิดและวิธีการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์. กรุงเทพฯ : มิสเตอร์ก๊อปปี้(ประเทศไทย), 2549.

ศักดิ์ธำพงษ์ ไชยศร. โปรแกรมออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพและความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540.

ศิริลักษณ์ จันทรน้อย. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพเกี่ยวกับตนเองกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญา

- มหาบัณฑิต, สาขาศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ศิริวรรณ สิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์. สรุปผลการประเมินการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารประชากรศาสตร์ 15,1 (มีนาคม 2542) : 51-59.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3.. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2546. กรุงเทพฯ : (ม.ป.ท.), 2546.
- สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาอันทนาการ. ชีวิตหรูหราด้วยนันทนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยการศึกษา ดำเนินงานโครงการขยายผลการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
- สุกรี เจริญสุข. จะฟังดนตรีอย่างไรให้ไพเราะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2538.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุรกุล เจนอบรม. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. จิตวิทยาการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2533.
- สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ผู้สูงวัยช่วยสังคมไทยอยู่เย็นเป็นสุขแล้วสังคมไทยให้อะไรกับผู้สูงวัย. วารสารสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2550) : 4-8.
- อัญชลี กลิ่นนวล. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและความ ผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- อภิวัฒน์ เสือปาน. ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการ นันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.

ภาษาอังกฤษ

- Beal , Ranya Korbpatrick. The effect of dance/Movement Activity Program On the Successful Adjustment to Aging in the Active Independent Older Adult. Dessertation Abstracts International (May 1986) : 25.
- Bollin, S.. The at-Home independence program: A recreation program implemented by a volunteer. Psychology literature (1998) : 54-61.
- Burgener, S.C.&Chiverton. psychological well-being in Cognitively-impaired older person. IMAGE: Journal of Nursing Scholarship, 209-213.1992.
- Butler,F.R.. Minority wellness promotion : a behavior self management approach. Journal of Gerontological Nursing 13(August) : 23-28.
- Cowgill, D.O. . and modernization: a theory of aging in cross-culture perspective. New York : Meredith Corporation, 1972.
- Downe-Wamboldt,B.,& Melanson. P.M. Emotions coping and psychological Well-being in elderly people with arthritis. Western Journal of Nursing Research 17(July 1995) : 250-265.
- Glynn,N.J. The therapy of music. Journal of Gerontological Nursing 12(January 1986) : 7-10.
- Johnson,K. & Davis,J.R. An introduction to music therapy : Helping the oncology Patient in ICU. Care Nursing Quarterly 18(April 1996) : 54-60.
- Kahn, Alfred. Community Services for the Aged. Services in The United States Policies and Programs 21(April-May 1973) : 316.
- Knowles, Malclom S. The Modern Practice of Adult Education. New York : The Adult Education, 1984.
- Lawton, M.P. Environment and other determinants of well-being in older people. The Gerontologist 23(Apri 1983) : 349-357.
- Markides, K.S. and Martin, H.W. Causal Model of Life Satisfaction Among the Elderly. Journal of Gerontology 34(75) : 86-93.
- McDowell, L.& Newell, C. Theory in Aging and Theory-Related Issures :Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires. New York : Oxford University, 1996.

- Robb, Susan S. in Aging and Theory-Related Issues : The Aged person And the Nursing process. Edith by Yurick: et al.2nd ed. Connecticut : Appleton-Century-Crofts, 1984.
- Rosenberg, M.. Canceiving The Self. New York : Basic Books.Inc.,Publisher, 1979.
- Ryff, C.D. Psychological well-being in adult life. American Psychological Society 4(April 1995) : 99-140.
- Salzman, C., & Lebowitz, B.D. Anxiety in the elderly:Treatment & research. New York : Springer, 1991.
- Schmidt, Tony, Foforth Elissa and Drew Kathy. Creative Dramatics and Creativity : An Experimental Study. Education Theatre Journal 27(March 1975) : 11-114.
- Stuart, G. W. & Sundeen,S.J. Principles and practice of psychiatric nursing. 5th ed. St.louis : Mosby, 1995.
- Wright, K., and Stegilin,D. Community Partnership: Fine network & Havard Family Research Project. Ontario : The Journalfor studies in Education, 2003.
- Wright, Mary Elin Sommers. The Effects of Creative Drama on Person Perception. Dissertation Abstracts International 7 (June 1972) : 37.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



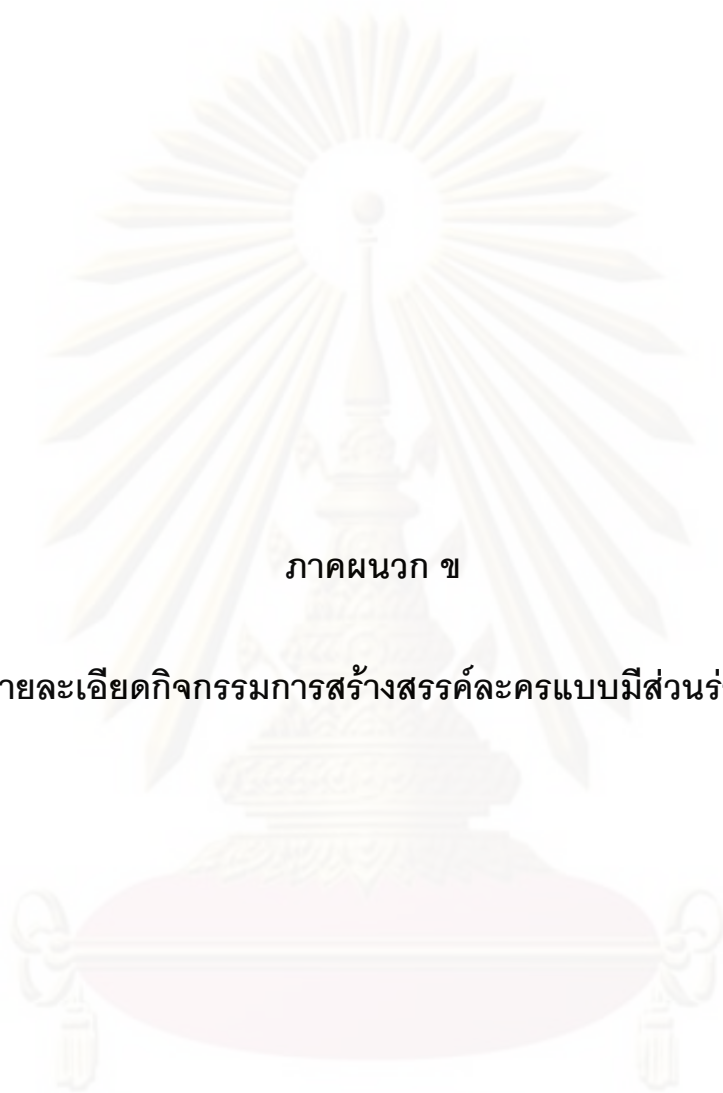
ภาคผนวก ก

โปรแกรมกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมกิจกรรมสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ครั้งที่	วันที่จัดกิจกรรม	กิจกรรม
1	4 ม.ค.2553	กิจกรรมละลายพฤติกรรม
2	6 ม.ค.2553	กิจกรรมระดมความคิดเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับละคร
3	8 ม.ค.2553	กิจกรรมฝึกการใช้เสียงและการร้องเพลง
4	11 ม.ค.2553	กิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
5	13 ม.ค.2553	กิจกรรมฝึกการสร้างจินตนาการ
6	15 ม.ค.2553	กิจกรรมระดมสมอง เพื่อสร้างสรรค์บทละคร (1)
7	18 ม.ค.2553	กิจกรรมระดมสมอง เพื่อสร้างสรรค์บทละคร (2)
8	20 ม.ค.2553	กิจกรรมระดมสมอง เพื่อสร้างสรรค์บทละคร (3)
9	22 ม.ค.2553	ฝึกซ้อมการแสดงครั้งที่ 1
10	25 ม.ค.2553	ฝึกซ้อมการแสดงครั้งที่ 2
11	27 ม.ค.2553	ฝึกซ้อมการแสดงครั้งที่ 3
12	29 ม.ค.2553	นำเสนอผลงานการแสดง



ภาคผนวก ข

รายละเอียดกิจกรรมการสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม “ละลายพฤติกรรม”

เกม ชื่อของหนู...แต่ท่าของเขา

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. จัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นรูปวงกลม
 2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการเล่น และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดท่าง่าย ๆ ไว้ในใจ 1 ท่า
- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผลัดกันแนะนำชื่อตนเองไปในทิศทางทวนหรือตามเข็มนาฬิกาก็ได้ โดยให้ร้องเพลงที่มีเนื้อเพลงว่า “..... คือชื่อของหนู ท่าของหนู อย่างนี้ อย่างนี้ ซึ่งในตอนท่าของหนู ให้แสดงท่าที่ตนเองคิดไว้อย่างง่าย ๆ

เกม พายเรือตามนาวา

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. จัดแถวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรูปวงกลม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินไปตามจังหวะเพลงในทิศทางตามหรือทวนเข็มนาฬิกาก็ได้ พร้อม ๆ กับร้องเพลง “พายเรือไปตามนาวา”
3. หลังสิ้นสุดเสียงเพลงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่งของผู้นำเกมส์

เกม นิทานลงรู

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. จัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นรูปวงกลม โดยผู้นำเกมอยู่ตรงกลางวง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบมือซ้ายแล้ววางบนเข่าด้านซ้ายของตน มือขวาชูนิ้วชี้แล้วชี้ลงไปยังฝ่ามือของผู้ร่วมกิจกรรมที่แบอยู่ทางด้านขวา
3. ผู้นำเกมเริ่มเล่านิทาน และกำหนดคำที่ผู้เล่นต้องตั้งใจฟัง และเมื่อใดที่ได้ยินคำนั้น ต้องรีบจับนิ้วของเพื่อนให้ได้ เช่น เมื่อผู้นำกำหนดคำว่า “มะม่วง” ดังนั้นในขณะที่ผู้นำเกมเล่านิทาน แล้วได้ยินคำว่ามะม่วงเมื่อไหร่ ให้ทำการจับนิ้วชี้ของเพื่อนได้ในทันที
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้ใดที่ถูกจับนิ้วได้ จะถูกเชิญมาทำกิจกรรมพิเศษด้านหน้า

เพลงที่ใช้ในกิจกรรมละลายพฤติกรรม

เพลง พายเรือไปตามนาวา

พายเรือไปตามนาวา เห็นหอยปูปลาแหวกว่ายเวียนวน
 พายเรือกันมาหลาย พายเรือกันมาหลายคน
 ระวังจะชนกันเอง เรือกำลังจะล่ม เรือกำลังจะล่ม
(คำสั่งของผู้นำเกม)
 (ให้คน 3 คนเอามือไขว้กัน , ให้คน 5 คนเอาหัวชนกัน , ให้คน 3 คนเอาหลังชนกัน)

เพลง ทัวร์ทั่วไทย

ปราจีน กบินทร์บุรี นครชัยศรี นครปฐม
 ประจวบคีรีขันธ์ ภูเก็ต
 ประจวบคีรีขันธ์ ภูเก็ต
 นครสวรรค์ นครพนม

เพลง แมลง

มีแมลงตัวหนึ่ง บินมาเกาะจุมูกกระต่าย
 มันจึงกัด มันจึงกัด แมลงก็บินหนีไป

เพลง แฉจ้จึก

แฉน้ำแฉ จ้จึก น้ำนิ่งไหลลึกนี่ถึงคนแฉ (ซ้ำอีกรอบ)
 แฉเรือจะไป
 (ชื่อข้าว ใครใส่เสื้อขาว)
 (ชื่อหอย...ใครคิดว่าสวย)
 (ชื่อหม้อ...ใครคิดว่าหล่อ)
 (ชื่อแคว...ใครยังไม่แก่)
 ลูกขึ้นมาแฉ

เพลง สวัสดิ์เธอจ๋า

สวัสดิ์ เธอจ๋า สวัสดิ์ ขึ้นชีวิ้ย้มแย้มแจ่มใส
 มาพบกัน วันนี้ แสนดีใจ รื่นเริงไปร้องรำให้สำราญ

เพลง สวัสดิ์
 สวัสดิ์ สวัสดิ์ วันนี้เรามาพบกัน
 เธอกับฉัน พบกันแล้วสวัสดิ์

กิจกรรม “การใช้เสียง และการร้องเพลง”

เกม เมื่อฉันเป็น...

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมเป็นวงกลม หรือนั่งเรียงหน้ากระดานก็ได้ตามความสะดวก
2. จากนั้นผู้นำเกมอธิบายการเล่น โดยผู้นำจะเป็นผู้เล่าเรื่อง และผู้เข้าร่วมจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเรื่อง โดยเมื่อผู้นำเกมกล่าวถึงสัตว์ชนิดใด ผู้เข้าร่วมจะต้องร้องส่งเสียงสัตว์ชนิดนั้น พร้อมกับแสดงอารมณ์ตามผู้นำกำหนด
3. โดยในการเล่าเรื่อง อาจแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็น 3-4 กลุ่ม แล้วกำหนดให้แต่ละกลุ่มเป็นสัตว์คนละชนิดกันก็ได้
4. ผู้นำเกมพยายามเน้นให้ผู้เล่นออกเสียงร้องให้ชัดเจน และอาจมีการแสดงท่าทางประกอบไปด้วยก็ได้

เกม ดนตรีไทย

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำเกมแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 3-4 กลุ่มตามความเหมาะสม
2. ผู้นำเกมสอนให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักเสียงดนตรีแต่ละชนิด เช่น ฉิ่ง จะมีเสียง ฉิ่งฉับ กลองจะมีเสียง ปี่ เท่ง ปี่ โหม่ง จะมีเสียง โหม่ง โหม่ง โหม่ง
3. กำหนดให้แต่ละกลุ่มเป็นเครื่องดนตรีไทยแต่ละชนิดที่แตกต่างกัน และแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดทำนองของเครื่องดนตรีตนเองให้มีสีสันมากยิ่งขึ้น
4. ผู้นำเกมทำหน้าที่เป็นเหมือนผู้นำวงดนตรี คอยกำกับดนตรีไทยทั้งหมด โดยในช่วงแรกอาจให้แต่ละกลุ่มส่งเสียงเครื่องดนตรีของตนเองพร้อมกัน หลังจากนั้นค่อยๆ แบ่งจังหวะดนตรีไทยให้ร้องทีละกลุ่ม ขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณของผู้นำเกม

เกมท่อนี่ของฉัน ท่อนั้นของเธอ

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นแถวเรียงหน้ากระดาน หรือเป็นวงกลม แล้วแต่ความเหมาะสม
2. นำแผ่นเนื้อเพลงขนาดที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอ่านเห็นมาวางทางด้านหน้า ผู้นำกิจกรรมนำการอ่านเนื้อเพลงเป็นท่อนๆ
3. ผู้นำกิจกรรมเริ่มสอนการร้องเพลงจนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถร้องได้
4. เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมสามารถที่จะร้องเพลงได้แล้ว ให้ทำการแบ่งกลุ่ม และแบ่งวรรคการร้องเพลงเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน โดยอาจหาตัวแทนหรือเป็นผู้นำเกมเป็นผู้ที่คอยส่งสัญญาณกำกับว่าใครจะเป็นผู้ร้องในวรรคไหน

เกม อา อู อี

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม
2. กำหนดให้แต่ละกลุ่มออกเสียง 1 กลุ่มต่อ 1 เสียง โดยประกอบไปด้วยเสียง อา อู อี
3. ผู้นำให้ผู้เข้าร่วมร้องเพลงข้าง หรือเพลงอะไรก็ได้ตามที่ผู้นำเกมกำหนด จนรู้สึกว่าร้องได้คล่อง
4. ผู้นำเกมสั่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนเนื้อเพลงไปเป็นเสียง อา อู อี ตามที่กลุ่มได้รับ แล้วร่วมกันร้องเพลงที่ได้ฝึกซ้อมไว้ในข้อ 3
5. ผู้นำเกมสั่งให้ทุกกลุ่มร้องเพลง ซึ่งใช้เสียงตามที่ถูกกำหนดเท่านั้น โดยเมื่อผู้นำชี้ไปทางกลุ่มใดให้กลุ่มนั้นเป็นผู้ร้องในทันที กลุ่มใดที่ร้องเพี้ยนหรือผิดจังหวะจะถูกเชิญมาทำกิจกรรมพิเศษด้านหน้า

เพลงที่ใช้ในกิจกรรม

เพลง ลอยกระทง

วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำก็นองเต็มตลิ่ง

พวกเราทั้งหลายชายหญิง สนุกกันจริงวันลอยกระทง

ลอย ลอยกระทง ลอย ลอยกระทง

ลอยกระทงกันแล้ว ขอเชิญน้องแก้ว ออกมารำวง

รำวงวันลอยกระทง รำวงวันลอยกระทง

บุญจะส่งให้เราสุขใจ บุญจะส่งให้เราสุขใจ

เพลง งามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนสองหล้า งามโบหน้าเมื่ออยู่วงรำ (ซำ)

เราเล่นเพื่อสนุก เบื้องทุกขวายระกำ

ขอให้เล่นฟ้อนรำ เพื่อสามัคคีเอย

เพลง ช้าง

ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า

ช้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่า งวง

มีเขี้ยวใต้งวงเรียกว่า งา

มีหูมีตา หางยาว

กิจกรรม “ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย”

กิจกรรมบิบนวด (อึปปียา)

วิธีการปฏิบัติกิจกรรม

1. จัดแถวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นหน้ากระดาน แถวละ 4 คน และหันหน้าไปทางเดียวกัน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงอึปปียา และทำท่าบิบนวดตามเพลงกำหนด เช่น ถ้า ได้ยินคำว่า อึปปียา คือการบิบไหล่ อึปปีหุย คือการทาบเบาๆ ไปทั่วๆ อึปปีเวย คือการบิบนวดส่วนเวย
3. หลังจากร้องไปได้ 2-3 รอบ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับหลังหัน และบิบนวดตามเพลงอีกครั้งหนึ่ง

เพลง อึปปียา

อึปปียา ยา อึปปี อึปปี ยา อึปปียา ยา อึปปี อึปปี ยา

อึปปียา ยา อึปปี อึปปียา ยา อึปปี อึปปี ยา ยา อึปปี อึปปียา

อึปปีหุย หุย อึปปี อึปปี หุย อึปปีหุย หุย อึปปี อึปปี หุย

อึปปีหุย หุย อึปปี อึปปีหุย หุย อึปปี อึปปี หุย หุย อึปปี อึปปีหุย

อึปปีเวย เวย อึปเวย อึปเวย เวย อึปปีเวย เวย อึปปี อึปปี เวย

อึปปีเวย เวย อึปปี อึปปีเวย เวย อึปปี อึปปี เวย เวย อึปปี อึปปีเวย

กิจกรรม “เคลื่อนไหว..ใส่ลิลา”

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเรียงแถวหน้ากระดาน ระยะห่างระหว่างกัน 1 ช่วงแขน

2. ผู้นำกิจกรรมสอนท่าที่ต้องใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน จนผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มสามารถเรียนรู้ท่าที่ใช้ในการเคลื่อนไหว
3. จัดแถวผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เป็นวงกลม โดยจัดเป็นวงในและวงนอก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองวงหันหน้าเข้าหากัน
4. ทั้งหมดปฏิบัติท่าเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้ฝึกซ้อมในข้อ 2 ไปพร้อม ๆ กัน โดยฟังเสียงกำกับจังหวะจากการปรบมือของผู้นำกิจกรรม ซึ่งการเคลื่อนไหวของวงกลมจะเป็นไปในทิศทางสวนทางกัน คือ วงหนึ่งจะเคลื่อนไปตามเข็มนาฬิกา อีกวงหนึ่งจะเคลื่อนทวนเข็มนาฬิกา
5. ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนการปรบมือเป็นการเปิดเพลง “ลอยกระทง” และ “งามแสงเดือน” โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมหากสามารถร้องได้ให้ร้องตามพร้อมๆกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรม ฉันทน์เป็นหางเครื่อง

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนใช้เวลา 20-30 นาทีช่วยกันสร้างสรรค์การแสดงประกอบเพลงตามใจชอบ โดยกำหนดว่า ต้องร้องเอง เล่นเอง และเต้นเอง และนำมาโชว์

กิจกรรม “ฝึกการสร้างจินตนาการ”

กิจกรรม “สร้างจินตนาการผ่านดนตรี”

1. จัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม หรือเรียงแถวหน้ากระดานก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม
2. ผู้นำกิจกรรมสั่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งในท่าที่สบาย และทำสมาธิโดยจะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ และให้จินตนาการถึง เรื่องที่ผู้นำกิจกรรมสั่ง เช่น อาจเป็นเรื่องที่สร้างความสุขให้มากที่สุด เรื่องที่สร้างความทุกข์ให้มากที่สุด เรื่องที่อยากจะทำมากที่สุดในชีวิต เป็นต้น
3. ผู้นำกิจกรรมเปิดดนตรีแบบฉบับมีผู้ร้อง 10 นาที และแบบดนตรีบรรเลง 10 นาที
4. หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนเองจินตนาการให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ฟัง ตามหัวข้อที่กำหนดและร่วมแสดงความเห็นซึ่งกันและกัน

เกม สร้างสถานการณ์

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนในกลุ่มทั้งหมดนั่งหันหน้าเข้าหากัน เพื่อให้รู้ว่าการแสดงนี้เป็นการรวมพลัง ต่างต้องการความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยผู้ร่วมกิจกรรมจะผลัดกันเข้ามากลางวงหรือบริเวณที่ใช้ในการแสดง และลงมือทำงานพร้อม ๆ กับต้องร้องความร่วมมือจากทุกคนในกลุ่ม

เช่น จินตนาการว่ามองเห็นไฟไหม้ ก็ต้องร้องตะโกนให้คนอื่นมาทำการช่วยเหลือ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นก็ต้องสร้างจินตนาการแล้วเข้าไปช่วยเหลือตามวิธีการของตน เมื่อการแสดงดำเนินไปจนถึงจุดสูงสุด หรือก่อนที่ทุกคนจะรู้สึกว่าการแสดงเริ่มคงที่ ผู้นำกิจกรรมจะกล่าวให้หยุดการแสดงและกล่าว “ขอบคุณ” พร้อมปรบมือให้กับผู้แสดง

ซึ่งแนวคิดที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นแบบฝึกหัด ได้แก่ งานบวช , รถเสีย , เก็บผลไม้ , อุบัติเหตุทางถนน , ตามหาคนพลัดหลง , ช่วยกันขนของ เป็นต้น

เกม ฉันทาอะไร

ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมรอบเป็นรูปวงกลม เกมนี้คือการยืนขึ้นแล้วใช้มือแสดงท่าทางเพื่ออธิบายลักษณะของงานที่ทำ เช่น การถูบ้าน หุงข้าว ช่างไม้ เป็นต้น โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใช้มือแสดงเพื่อสื่อความหมายให้ชัดเจนว่า กำลังทำอะไรอยู่ สิ่งสำคัญคือ การเคลื่อนไหวมือต้องไม่คลุมเครือ และเมื่อเพื่อนสามารถทายถูก คนที่นั่งในลำดับถัดไปก็จะยืนขึ้นแสดงต่อ เวียนไปรอบวง ถ้าไม่มีผู้ใดทายถูก ก็จะต้องแสดงซ้ำเรื่อยไปจนกว่าจะมีผู้ที่ตอบถูกต้อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ บทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ บทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่

คำถามก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ท่านคิดว่าในช่วงนี้ ท่านมีความสุขหรือไม่ พร้อมให้เหตุผลประกอบสั้นๆ

คำถามหลังเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรม จนถึงเสร็จสิ้นกิจกรรม ระดับความสุขเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร พร้อมให้เหตุผลประกอบสั้นๆ

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 1 อายุ 63 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 2 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความสุขเลย เพราะทะเลาะกับคนข้าง ๆ ห้อง ที่ชอบส่งเสียงดัง รบกวนนอน และพอไปว่าก็จะชอบทำหน้าไม่ดีใส่ และดูว่าแรง ๆ กลับมา ทำเรื่องขอย้ายห้อง แต่ก็ย้ายไม่ได้ เลยก้มใจมาก นอนไม่หลับเลย

หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม เพราะไม่ต้องอยู่ที่ห้องและได้มาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้รู้สึกดี กิจกรรมก็สนุกทำให้ลืมเรื่องเครียดๆ ไปได้บ้าง อยากให้ที่ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมบ่อย ๆ

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 2 อายุ 81 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 9 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ก็มีความสุขดี เพราะหลัง ๆ เริ่มรู้สึกว่าตัวเองปล่อยวางได้มากขึ้น แล้วก็ ได้ทำงานอาชีพะ ทำงานอีกหลายอย่าง เลยทำให้รู้สึกว่าไม่มีอะไรที่จะมารบกวนใจมากเท่าไร

หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม เพราะได้ทำกิจกรรมที่สนุก ควบคุมกันกับได้ทำงานที่เราชอบ ทำให้เราได้หัวเราะ ได้คุยกับเพื่อน ๆ คนแก่ด้วยกันมากขึ้น ได้เข้าใจกันมากขึ้น และมีโอกาสอยู่ด้วยกันมากขึ้น

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 3 อายุ 78 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 5 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม บางครั้งก็มีความสุข บางครั้งก็มีความสุขทุกข์ ปนกันไป แล้วแต่ช่วง แต่จะเครียดก็ตรงที่สุขภาพไม่ดี พอมันเจ็บโน่นเจ็บนี่ เราก็คิดมากกลัวจะเป็นอะไร แต่พอไม่เจ็บไม่ป่วย มันก็สบายใจดี

หลังเข้าร่วมกิจกรรม ตอนร่วมกิจกรรมด้วยมันก็มีความสุขดี แต่บางวันก็ไม่ค่อยจะดี เพราะมีปัญหาสุขภาพ กลัวจะทำได้ไม่เต็มที่เหมือนคนอื่น กลัวจะ เป็นภาระเพื่อน ๆ กลัวจะทำได้ไม่ดีพอ

มันกังวลไปหมด แต่เพื่อน ๆ คนแก่ด้วยกันก็ดี คอยเป็นกำลังใจให้ตลอด พอเสร็จแล้วก็อยากให้มาจัดอีกบ่อย ๆ เพราะคนแก่จะได้มีอะไรทำมากขึ้น ดีกว่าอยู่ไปวัน ๆ

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 4 อายุ 76 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 3 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขดี เพราะถ้าเราเบื่อก็จะออกไปเดินข้างนอกให้มันหายเบื่อ หรือไม่เราก็หาหนังสือมาอ่าน เพราะปกติเป็นคนชอบอ่านหนังสืออยู่แล้ว แต่จะเป็นทุกซั๊กตรงบางที่มันเหงา ๆ แล้วเราไม่รู้จะไปคุยกับใครเท่านั้น

หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขมากขึ้นกว่าเดิมมาก ๆ เพราะเหมือนสิ่งที่ให้ทำเป็นสิ่งที่เราชอบ เราชอบการแสดงออก เวลาเราเล่นเราร้อง มันเลยทำให้มีความรู้สึกที่สนุก ไหนจะได้คุย และได้ทำอะไรกับคนอื่น ๆ ก็ยิ่งทำให้เราได้รู้จักใช้เวลาทำอะไร ๆ มากขึ้น จากเดิมเคยใช้เวลาอยู่คนเดียว เพราะไม่อยากจะสูงส่งก็ บิใคร เนื่องจากเข้าใจว่าความคิดของแต่ละคนล้วนต่างกัน แต่กิจกรรมนี้ก็กลับทำให้เรามองอีกมุมที่ไม่เคยคิดมาก่อนว่า เพราะความคิดของแต่ละคนนั้นต่างกัน จึงทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้น บางครั้งสิ่งที่เราคิดนั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด หรือสิ่งที่ถูกต้องที่สุด ถ้ามีคนอื่นแนะนำมา เราก็ควรรับฟังและยอมรับ

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 5 อายุ 72 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 6 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความสุขเลย เพราะช่วงนี้มีปัญหาเรื่องสุขภาพมาก ๆ จนบางที่รู้สึกเครียด และนอนไม่หลับ บางที่ข้าวยังไม่ค่อยอยากจะกิน แต่ เจ้าหน้าที่เค้าก็เอามาให้กิน แล้วก็พูดให้กำลังใจ บางที่ก็รู้สึกดีขึ้น แต่ก็ยังคงคิดมากอยู่ดี

หลังเข้าร่วมกิจกรรม ชอบมาก มีความสุขขึ้น ส่วนหนึ่งเพราะว่ากิจกรรมมันสนุก มันทำให้เราหัวเราะออก ทำให้เรามีสมาธิ และอีกอย่างคือรู้สึกดีที่ได้ขยับเขยื้อนร่างกายบ้าง เพราะปกติจะไม่ค่อยได้ออกแรงทำอะไร ได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ บางทีก็ทำให้เรารู้สึกแยเหมือนกัน พอมีอะไรทำก็ทำให้เรารู้สึกสดชื่นขึ้น ร่างกายกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น ไม่น่าเชื่อว่ากิจกรรมทำให้เรามีความสุขได้เหมือนกัน

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 6 อายุ 68 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 4 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ช่วงนี้ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร เพราะว่ารู้สึกเหงา ๆ ที่บ้านไม่ได้มาเยี่ยมหลายเดือนแล้ว บางทีก็คิดมากว่าเขาจะเป็นอะไรหรือเปล่า แต่เจ้าหน้าที่ก็มาให้กำลังใจนะ ว่างานคงจะเลยไม่มีเวลามา ทำให้ไม่ค่อยอยากกินข้าวกินปลาสักเท่าไร มันเศร้า ๆ ยังไงก็ไม่รู้

หลังเข้าร่วมกิจกรรม รู้สึกดีขึ้นกว่าช่วงก่อน เพราะเวลาทำกิจกรรมมันก็ทำให้ลืมเรื่องที่คิดไปได้มากเหมือนกัน เนื่องจากช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมต้องทำอย่างต่อเนื่อง ต้องมีการฝึกซ้อม ต้องมีการฝึกฝน เราต้องไม่คิดมาก เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านและเสียสมาธิ ถึงแม้กิจกรรมนี้จะจบไปแล้ว แต่จากนี้ไปเราก็จะยังคงคิดในทางบวก และทำให้ตัวเรามีความสุข เนื่องจากเราก็ไม่ต้องการให้ที่บ้านคิดมากเหมือนกันว่าเราจะไปหรือเปล่า เราจะทุกข์ใจหรือเปล่า เพราะช่วงนี้เขาคงงานเยอะจริง ๆ และเราก็อยากอยู่กับเขาไปนาน ๆ

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 7 อายุ 73 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 4 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม คนแก่แล้ว วันๆ ก็ไม่มีอะไรมาก กิน ๆ นอน ๆ บางวันก็สุข บางวันก็ทุกข์ ยิ่งตอนนั่งเฉย ๆ ในหัวชอบคิดแต่เรื่องเก่า ๆ ยิ่งอยู่ใกล้แถว ๆ นี้ได้ยินเสียงเด็กนักเรียน บางทีคิดถึงหลานที่บ้าน ก็แอบไปร้องไห้เหมือนกัน

หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขมากๆ เพราะไม่เคยได้ทำอะไรอย่างนี้เลย เพราะมาทำแค่ช่วงสั้นๆ แล้วก็ไป แต่กิจกรรมตรงนี้นั้นต่อเนื่อง มันได้ความสุข แล้วก็ได้แสดงออกเพิ่มขึ้นด้วย แล้วก็บางอย่างไม่คิดว่าจะทำได้ เช่นให้มาเขียนละคร แสดงละคร ชอบมาก อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้บ่อย ๆ คนแก่จะได้ไม่ต้องอยู่ว่าง ๆ ไปวัน ๆ จากกิจกรรมนี้ทำให้รู้ว่า คนแก่อย่างเรานั้น สามารถทำอะไรได้ไม่แพ้คนหนุ่มสาวเลย

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 8 อายุ 77 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 4 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขดี เพราะถ้าเราเบื่อเราก็ทำโน่นทำนี่ ไปอาชีวะทำงาน เจอเพื่อน ๆ หรือบางทีมีปัญหาที่คุยกับพี่เลี้ยงได้ ถ้าจะไม่มีความสุขก็คงเป็นเรื่องของสุขภาพ เพราะเป็นคนมีโรคประจำตัว บางทีเดินก็ต้องระวัง เพราะถ้าเจ็บขึ้นมาต้องใช้เวลาช้านาน แล้วเราจะทำอะไรไม่ได้

หลังเข้าร่วมกิจกรรม ก็มีความสุขดี คือได้ทำอะไรมากกว่าที่เคยทำ แล้วก็ได้รับความสนุกสนานมากขึ้น จากเดิม เราดำเนินชีวิตเหมือน ๆ เดิมทุกวัน นับตั้งแต่เราได้ร่วมกิจกรรมนี้ มันเหมือนกับการเติมสีสันให้กับพวกเราได้เลยทีเดียว มันสร้างความสุขใจเล็กๆ ๆ สร้างรอยยิ้ม มเล็ก ๆ ของเราและของเพื่อน ๆ สร้างโอกาสให้เราได้ใกล้ชิดกัน ได้ไต่ถามสารทุกข์สุขดิบกันมากขึ้น ทำให้เราได้รู้ว่ายังคงมีเพื่อน ๆ และอีกหลาย ๆ คนเป็นห่วงเรา ถึงแม้ว่าสุขภาพเราจะไม่ค่อยดี แต่เราก็ทำได้

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 9 อายุ 74 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 3 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขดี เพราะเป็นคนชอบฟังและอ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำอยู่แล้ว ตอนนี้อายุมากแล้วเราก็เลยพอลงได้ ทำให้ไม่ค่อยจะทุกข์เท่าไร

หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขมากเพราะเราได้ร่วมกิจกรรมที่เราชอบ เช่น ร้องเพลง เพราะปกติชอบร้องเพลงอยู่แล้ว ไหนจะได้เล่นละครอีก ตอนแรกรู้สึกว่าจะไม่น่าจะทำได้ แต่พอทำแล้วก็รู้สึกดีใจว่าเรายังไหวอยู่ นอกจากนั้นเรายังพบว่า เราชอบการแสดงอีกด้วย

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 10 อายุ 76 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 3 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขดี เพราะอยู่ที่นี้เราก็ไม่ต้องเครียดเรื่องอะไรมาก เบื่อเราก็ทำอะไรทำ ฟังเพลง ดูทีวี หรือไม่ก็ออกไปข้างนอก

หลังเข้าร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมมันก็ทำให้ทุกคนมีความสุขอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องคนแก่หรืออกแต่ลองไม่ทำอีกซักเดือนสองเดือนบางคนก็กลับมาห่อเหี่ยวเหมือนเดิม ฉะนั้นถ้ามีกิจกรรมทำบ่อย ๆ มันจะเป็นเหมือนการกระตุ้นให้เราตื่นตัวอยู่เสมอ ถึงแม้ความสุขที่ได้จากการทำบางกิจกรรมมันอาจทำให้ไม่มีความสุขมากขึ้น แต่มันก็ไม่ได้ทำให้ลดน้อยลง ไม่ว่าจะอย่างไรกิจกรรมก็ช่วยให้เรามีความสุขได้เหมือนกัน

ผู้สูงอายุหญิงท่านที่ 11 อายุ 84 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 4 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขดี แต่บางทีอยู่เฉย ๆ เบื่อ ไม่มีอะไรทำ เพราะงานที่มีให้ทำแต่ก็ไม่ค่อยจะถนัดเท่าไร ก็จะใช้เวลาส่วนใหญ่ นั่ง ๆ นอน ๆ หรือไม่ก็ออกไปเดินเล่นข้างนอก

หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุข แต่บางวันก็ไม่ว่างจะสุข เพราะบางวันกินอิ่ม ๆ แล้วทำกิจกรรมมันก็เลยเหมือนจะจุก ๆ ขำว แต่พูดถึงกิจกรรมที่ทำให้ทำสนุกดี ทำให้คนแก่ได้ทำอะไร ๆ มากขึ้น เพราะถ้าไม่ได้ทำกิจกรรม ก็มีแต่กินกับนอน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้สูงอายุชายท่านที่ 1 อายุ 81 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 3 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขดี เพราะถ้าเราทำให้มันไม่เบื่อ มันก็จะไม่เบื่อ แต่ถ้าเราอยู่แบบเบื่อ ๆ เราก็จะเบื่อตามไปด้วย เช่น ว่าง ๆ เราก็หาหนังสืออ่าน หรือไม่ก็ไปเดินเล่น แค่นี้ก็สบายใจแล้ว

หลังเข้าร่วมกิจกรรม ก็มีความสุขนะ ได้ทำอะไรในสิ่งที่ไม่เคยทำ จะดีหรือเปล่าไม่รู้ แต่เราก็ทำอย่างเต็มที่ ตอนร่วมกิจกรรมสนุกมาก บางคนอยู่มาด้วยกันไม่เคยเห็นเขาหัวเราะ ตอนทำกิจกรรมก็หัวเราะได้ แสดงว่ากิจกรรมอย่างนี้ทำให้คนแก่มีความสุข ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ และอยากให้ทางศูนย์จัดกิจกรรมบ่อย ๆ

ผู้สูงอายุชายท่านที่ 2 อายุ 65 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 2 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร เพราะช่วงนี้มีปัญหาส่วนตัวนิดหน่อย บางทีต้องออกไปข้างนอก แล้วเจอเรื่องเครียด ๆ เลยทำให้ตัวเองไม่ค่อยดี เพิ่งมาเป็นช่วง 2 เดือนนี้

หลังเข้าร่วมกิจกรรม ตอนได้ทำกิจกรรมรู้สึกมีความสุข เพราะตอนนี้สบายใจขึ้นด้วย พอดีเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่ดีขึ้น เลยมีใจที่จะทำอะไรมากขึ้น ถ้ายังเคลียร์ปัญหาไม่ได้ ก็คงทำกิจกรรมแบบไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร

ผู้สูงอายุชายท่านที่ 3 อายุ 79 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 3 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุข เพราะเบื่อเราก็นอน หรือไปทำอะไรก็ได้ที่ไม่เบื่อ บางทีแก่แล้วถ้าคิดมากมันก็ไม่ดีกับสุขภาพ ก็เลยพยายามทำให้ตัวเองมีความสุข สุขภาพจะได้ดี อีกร้อยอย่างเราแก่แล้ว บางทีก็ต้องปล่อยวาง อย่าไปคิดอะไรให้มันมากเกินไป

หลังเข้าร่วมกิจกรรม เข้าร่วมกิจกรรมก็ต้องมีความสุขอยู่แล้ว เพราะคนแก่ไซ้จะมีโอกาสทำอะไรแบบนั้นบ่อย ๆ แต่จะสุขมากสุขน้อยก็ต้องแล้วแต่คน แต่โดยรวม ๆ ก็สนุกดี มีโอกาสอยากให้มาจัดแบบนี้อีก

ผู้สูงอายุชายท่านที่ 4 อายุ 73 ปี พำนักอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา 8 ปี

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม รู้สึกเหงา เพราะทุก วันเราก็อยู่แต่นี้ จะออกไปข้างนอก เดี่ยวก็กลัวจะเป็นลมแล้วไม่มีคนดูแล ถามว่ามีความสุขไหม ถ้าทำให้มันก็มี แต่ถ้าคิดมาก ๆ เราก็ไม่มีความสุขหรอก แต่บางทีอยู่เฉย ๆ คนอื่น ๆ ก็เอาความทุกข์มาให้ก็มี

หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขมาก ๆ ตอนทำกิจกรรม เพราะเราจะไ้ ได้ทำในสิ่งที่เราไม่เคยทำ แล้วคิดว่าเราทำได้หรือเปล่า อีกอย่างคือ ได้มีโอกาสพูดคุยกับคนอื่นมากขึ้น มันก็ทำให้เรารู้สึกไม่ค่อยเหงา เชื้อใหม่ กิจกรรมนี้ทำให้ได้คุยกับคนอื่น ๆ ที่ยังไม่เคยคุยกันด้วยซ้ำ โดยรวม ๆ ก็สนุกดี แล้วก็มีความสุขมากตอนทำกิจกรรม สบายใจมากขึ้นด้วย และตอนนี้ก็มีความมั่นใจขึ้นว่าถึงจะแกลงแต่ถ้าตั้งใจจะทำอะไร มันก็ยังพอไหว

ผลจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ คนชรา (สัมภาษณ์, 3 กุมภาพันธ์ 2552)

(คำถาม) โดยปกติการจัดกิจกรรมของทางศูนย์ฯ เป็นอย่างไร

(คำตอบ) หากเป็นกิจกรรมที่ทางศูนย์ฯ เป็นผู้รับผิดชอบ ก็คือ การจัดกิจกรรมอาชีพะ ซึ่งเป้าหมายหลักเพื่อหารายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุที่พักอยู่ที่นี้ เช่น การทำดอกไม้จันทน์ การทำตุ๊กตา การทำถุงมือ ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ได้ เราก็จะเอาไปส่งต่ออีกทอดหนึ่ง แต่ผู้สูงอายุที่จะมาทำกิจกรรมนี้ส่วนใหญ่ก็จะเป็นผู้หญิง แล้วก็ไม่ค่อยมีปัญหาในเรื่องของสุขภาพ และมีจำนวนไม่มากประมาณ 15-20 คน นี่คืกิจกรรมหลัก ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ที่เสริมเข้ามา ก็จะมีพวก เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จัดทุกวันพฤหัสบดี กิจกรรมฟังธรรมเสียงตามสาย จัดวันอังคารบ่ายเดือนละครั้ง หรือการบริการตรวจสุขภาพเดือนละครั้ง เป็นต้น ส่วนกิจกรรมรายปีของศูนย์ฯ ก็จะมีการจัดแข่งขันกีฬา ระหว่างศูนย์ฯ และการพาผู้สูงอายุไปทัศนอาจร หรือดูงานตามที่ต่าง ๆ ในโอกาสต่าง ๆ หรือในวันสำคัญ ๆ เราก็จะจัดงานภายใน เช่น วันสงกรานต์ เราก็จัดให้มีการรดน้ำดำหัว แล้วก็ให้ผู้สูงอายุ แต่งตัวมาประกวดเทพีสงกรานต์ วันลอยกระทง ก็จัดให้มีการประกวดกระทง และนางนพมาศ เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุหญิงที่ชื่นชอบมาก และให้ความร่วมมือในแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างดี ส่วนองค์กรเอกชนภายนอกที่มีขอเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ เช่น จัดกิจกรรมสัปดาห์ ทนากการ ให้ ผู้สูงอายุ ได้เล่นเกม ร้องเพลง หรือออกกำลังกาย บางกลุ่มก็เข้ามาเลี้ยงอาหารกลางวัน แล้วจัดการแสดง ให้ผู้สูงอายุได้ชม ซึ่งหลาย ๆ ท่านก็ชื่นชอบ และตอนนั้ที่ทางศูนย์ฯ กำลังพัฒนากิจกรรม ก็คือ กิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว คือทางเราก็พยายามติดต่อกับครอบครัวของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นลูก ๆ หรือหลาน ๆ ให้มาเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุโดยจะจัดนอกสถานที่เสียส่วนใหญ่ เพราะเหมือนจะได้พาผู้สูงอายุไปพักผ่อนด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมประเภทนี้ผู้สูงอายุจะมีความสุข แต่พอกลับมาบางคนก็จะซึมเศร้า บางคนก็จะรำเริง อันนี้แล้วแต่คน แต่เราก็มีเจ้าหน้าที่คอยให้กำลังใจ และดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

(คำถาม) จากการสังเกต ท่านคิดว่าทั้งช่วงที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นอย่างไร

(คำตอบ) อย่างแรกเลยที่รู้สึกคือ คนที่เข้าร่วมกิจกรรม เข้ามานหาเจ้าหน้าที่น้อยลง แต่คงไม่ได้เกิดจากการไม่มีเวลาหรืออะไร คงเป็นเพราะว่าได้ปรึกษาพูดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุท่านหนึ่ง ตอนแรกมีปัญหากับผู้สูงอายุท่านอื่นที่อยู่ข้างห้อง จะเข้ามาคุยกับเจ้าหน้าที่บ่อยมาก เข้ามาระบายความทุกข์ส่วนตัว และขอจะย้ายห้อง แต่พอช่วงที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุท่านนี้ไม่ได้เข้ามาคุยเรื่องนี้เลย ก็รู้สึกแปลกใจ เลยคิดว่ากิจกรรมอย่างนี้อาจจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้มีทางระบายความเครียด หรือได้ระบายความในใจกับคนอื่นมากขึ้นหรือเปล่า ก็รู้สึกดี ถ้ามีกิจกรรมที่เข้ามาทำแล้วทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีขึ้น เพราะทางศูนย์ฯ ของเราเองก็ไม่ได้มีโอกาที่จะจัดกิจกรรมขึ้นบ่อย ๆ เพราะอย่างแรกคือเรื่อง เงิน แล้วก็เรื่องบุคลากรที่เรายังมีจำนวนไม่มาก พอที่จะดูแลผู้สูงอายุได้ทั่วถึง ต่อมาจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ดูแล้วก็น่าจะมีความสุขมากขึ้น มีความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้น อย่างตอนที่เรากำหนดวันให้มาทำกิจกรรม บางกิจกรรมถึงเวลาแล้วเราก็ต้องให้คนไปตาม แต่สำหรับกิจกรรมนี้ ผู้สูงอายุจะมาเองโดยที่ไม่ต้องให้เจ้าหน้าที่ไปตาม ก็แสดงว่าผู้สูงอายุให้ความสนใจในกิจกรรมเป็นอย่างดี เพราะเคยมีตัว อย่าง ถ้าผู้สูงอายุไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมจะหนีออกไปข้างนอกเลย ซึ่งทางเราก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะไปต่อว่า เพราะเราไม่สามารถบังคับผู้สูงอายุได้ อีกสิ่งหนึ่งที่สังเกตได้หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมไปแล้ว คือ กลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน จะมีการพูดคุยหรือไปไหนมาไหนด้วยกันมากขึ้น เช่น มีผู้สูงอายุท่านหนึ่งจะชอบไปเดินตลาดช่วงเช้า ๆ เมื่อก่อนจะเห็นออกไปคนเดียวตลอด แต่พอระยะหลัง ๆ จะเห็นผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งออกไปเป็นเพื่อน ซึ่งผู้สูงอายุท่านนี้เป็นผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเหมือนกัน จึงคิดว่าการทำกิจกรรมแบบนี้จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีเพื่อนเพิ่ม ได้คุย ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเพิ่มขึ้น และมีช่องทางที่จะได้ระบายความรู้สึกได้มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้ผู้สูงอายุสบายใจขึ้น



ภาคผนวก ง

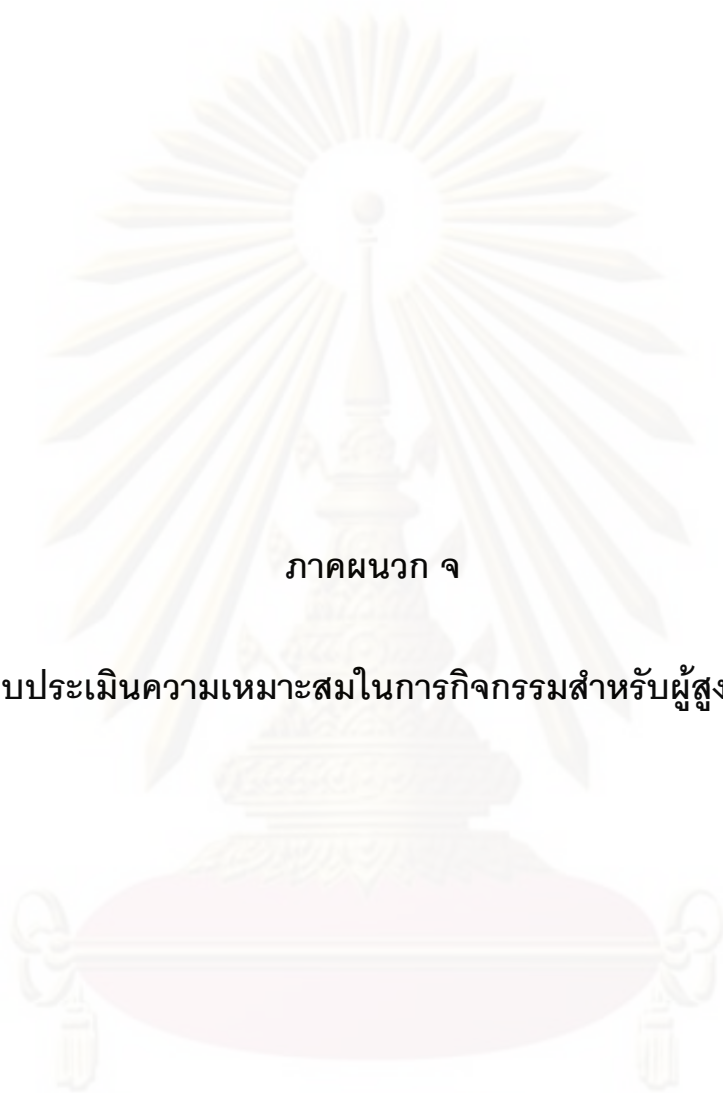
แบบประเมินความพึงพอใจในแต่ละกิจกรรมที่เข้าร่วม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

กิจกรรม	ชอบในกิจกรรม	ไม่ชอบในกิจกรรม
1. กิจกรรมสันทนากการเพื่อละลายพฤติกรรม
2. กิจกรรมฝึกการใช้เสียงและการร้องเพลง
3. กิจกรรมเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
4. กิจกรรมเพื่อฝึกการสร้างจินตนาการ
5. กิจกรรมรวมพลระดมความคิด



ภาคผนวก จ

แบบประเมินความเหมาะสมในการกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินความเหมาะสมในการกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

กิจกรรม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. กิจกรรมสันทนากการเพื่อละลายพฤติกรรม
2. กิจกรรมฝึกการใช้เสียงและการร้องเพลง
3. กิจกรรมเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
4. กิจกรรมเพื่อฝึกการสร้างจินตนาการ
5. กิจกรรมรวมพลระดมความคิด



ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินสุขภาพะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ |
| ส่วนที่ 2 | ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ |
| ส่วนที่ 3 | ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ |

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

1. เพศ..... () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรส

() โสด	() สมรส
() หม้าย	() หย่า
4. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้เข้าศึกษา	() ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา	() อนุปริญญา
() ปริญญาตรีขึ้นไป	
5. ศาสนา

() พุทธ	() คริสต์
() อิสลาม	() อื่น ๆ
6. โรคประจำตัว

() มีระบุ.....	() ไม่มี
-----------------	-----------

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ความดันโลหิต..... อัตราการเต้นของชีพจร.....

แบบประเมินความผาสุกทางใจ

ส่วนที่ 3 คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามตอนที่ 1

แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านในขณะนี้ ในแต่ละข้อคำถามกรุณาทำเครื่องหมาย (/) ลงในระดับที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว คำตอบของท่านไม่มีถูกผิด คำตอบที่ถูกมีเพียงข้อเดียวคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงในชีวิตของท่าน

ข้อที่	ข้อมูล	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ค่อนข้างมาก (3)	มากและ น้อยเท่ากัน (2)	น้อย (1)	น้อยที่สุด (0)
1	ในขณะนี้ท่านมีความรู้สึกเบิกบานใจ						
2	ในขณะนี้ความวิตกกังวล และความเครียด รบกวนการทำงานของ ท่าน						
3	ในขณะนี้ท่านสามารถควบคุมการกระทำ ความคิด อารมณ์ และ ความรู้สึกของตนเองได้						
4	ในขณะนี้ท่านรู้สึกว่าตัวเองท้อแท้ มีปัญหาที่ไม่มีใครสามารถให้ ความช่วยเหลือได้						
5	ในขณะนี้ท่านรู้สึกตึงเครียด หรือรู้สึกว่าถูกกดดันจากสิ่งรอบข้าง						
6	ในขณะนี้ท่านรู้สึกมีความสุขในชีวิตส่วนตัว						

ข้อที่	ข้อมูล	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ค่อนข้างมาก (3)	มากและ น้อยเท่ากัน (2)	น้อย (1)	น้อยที่สุด (0)
7	ในระยาะนี้มีเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมการกระทำ หรือควบคุมสติของตนเองได้						
8	ในระยาะนี้ท่านรู้สึกเป็นทุกข์ วิตกกังวล และว้าวุ่นใจ						
9	ในระยาะนี้ท่านรู้สึกสดชื่นหลั งจากตื่นนอนตอนเช้า หรือภายหลังจากการได้พักผ่อน						
10	ในระยาะนี้ท่านรู้สึกว่ามีคามผิดปกติหรือความไม่สบายคอยรบกวนเสมอๆ						
11	ในระยาะนี้ท่านรู้สึกว่าชีวิตในแต่ละวันของท่านมีสิ่งที่น่าสนใจ						
12	ในระยาะนี้ท่านรู้สึกว่าตนเองตกอยู่ในความท้อแท้ และเศร้าโศก						
13	ในระยาะนี้ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์มั่นคง และมั่นใจในตนเอง						
14	ในระยาะนี้ท่านรู้สึกว่าตนเองเหน็ดเหนื่อย หมดเรี่ยวแรง						

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

ใน 4 ข้อต่อไปนี้ แต่ละข้อจะมีคำถามหรือข้อความตรงตำแหน่ง 0 และ 10 บนเส้นตรงซึ่งมีเลขกำกับอยู่ ซึ่งคำหรือข้อความนี้จะอธิบายถึงความรู้สึกตรงข้าม ส่วนเลข 1-9 จะแสดงถึงความมากน้อยของความรู้สึก โดยอาศัยคำหรือข้อความตรงตำแหน่ง 0 และ 10 เป็นเกณฑ์ กรณาวงกลมรอบตัวเลขบนเส้นตรงที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่าน โดยทั่วไปในระยະนี้

15. ในระยະนี้ท่านรู้สึกเป็นห่วงและกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|

ไม่เป็น

เป็นห่วง

ห่วงเลย

อย่างมาก

16. ในระยະนี้ท่านรู้สึกว่าตัวท่านมีความผ่อนคลายหรือว่าตึงเครียดในระดับใด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|

ผ่อนคลาย

ตึงเครียด

อย่างมาก

อย่างมาก

17. ในระยະนี้ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความกระปรี้กระเป่าในระดับใด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|

เฉื่อยชา

กระปรี้กระเป่า

อย่างมาก

อย่างมาก

18. ในระยະนี้ อารมณ์และความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านเป็นอย่างไร

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|

ซึมเศร้า

สดชื่นร่าเริง



ภาคผนวก ซ

ประมวลภาพการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย เกิดเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ.2526 ที่จังหวัดจันทบุรี มีประวัติการศึกษาดังนี้

ระดับประถมศึกษา สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนสตรีมารดาพิทักษ์ จังหวัดจันทบุรี ในปีการศึกษา 2538

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนสตรีมารดาพิทักษ์ จังหวัดจันทบุรี ในปีการศึกษา 2541

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรี ในปีการศึกษา 2544

ระดับปริญญาตรี สำเร็จการศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกียรตินิยมอันดับ 1 ในปีการศึกษา 2548

จากนั้นได้เข้าทำงานที่บริษัทพีดีเอสเฟิร์ส (ประเทศไทย) จำกัด สาขาโรงแรมแลนด์มาร์ค ในปี 2549 และทำงานที่โรงแรมสุขุมวิท บายโซพิเทล ในปี 2550

และในปีการศึกษา 2551 ได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรคณะนิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารการแสดง ภาควิชาวาทยวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย