



การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

บุญเรือน จันทระแก้ว¹ และชนิตา ไกรเพชร²

¹วิทยาลัยช่างศิลปนครศรีธรรมราช

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะ 2) พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะ และ 3) ทดลองใช้และประเมินรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามความต้องการจำเป็น แบบประเมินความเหมาะสมรูปแบบฯ แบบประเมินสุขภาพจิต แบบประเมินคุณภาพและความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบฯ และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่า PNI Modified ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้สูงอายุมีความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะ จัดลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านการใช้ศิลปะ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน ด้านสุขภาพโดยรวม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม ตามลำดับ 2) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม 3) รูปแบบฯ ดังกล่าว มีคุณภาพตามมาตรฐานการประเมินทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด แสดงว่ารูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุได้จริง และมีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และ 4) ผู้สูงอายุมีผลการประเมินสุขภาพจิตหลังทดลองใช้รูปแบบฯ ดีกว่าก่อนทดลองใช้รูปแบบฯ ทุกคน แสดงว่า กิจกรรมศิลปะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้จริง

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, ผู้สูงอายุ, กิจกรรมศิลปะ, การมีส่วนร่วมของชุมชน



THE DEVELOPMENT OF MENTAL HEALTH PROMOTION THROUGH THE ART ACTIVITIES FOR THE ELDERLY BY COMMUNITY PARTICIPATION

Boonruen Jankaew¹, and Chanita Kraipetch²

¹Nakhon Si Thammarat College of Fine Arts

²Faculty of Education, Thailand National Sports University -Samut Sakhon Campus

Abstract

The objectives of this research were to 1) study the essential needs for promoting mental health through the art activities for the elderly, 2) to develop a model and 3) to test and evaluate this model. The study was conducted in 70 elderly in the community using purposive sampling. The research tools consisted of a questionnaire on essential needs, evaluation form for suitability of the model, mental health assessment form quality and satisfaction form towards the model and un general interview form. The data were analyzed using Modified Priority Needs Index (PNI modified), percentage, mean and standard deviation.

The research results found that 1) the elderly people had a need to promote mental health through the art activities. The model was developed, improved. 2) This model consisted of 3 activities 3) Results of the evaluation form of the quality according to the evaluation standards in all 4 areas were at the highest level, indicating that the developed model was useful and appropriate. That can be used to promote mental health for the elderly, the overall satisfaction is also at the highest level; and 4) The elderly had better mental health compared to that of using model. Hence, arts activities could be used to promote better mental health of the elderly.

Keywords: mental health, elderly, art activities, community participation



บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากการมีอัตราการตายและการเจริญพันธุ์ลดลง เนื่องจากการมีระบบในการรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งมีการคาดการณ์กันไว้ว่าในปี พ.ศ. 2578 จะมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2583 จะมีผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งหนึ่งที่มีอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป (Health Information System Development Office, 2019) วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิต ซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้ เป็นไปในลักษณะ เสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายๆด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ จะเห็นว่าเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ก็มีโอกาสที่จะต้องมีความเสี่ยงสูงจากการเกิดโรคต่างๆตามไปด้วยซึ่งสาเหตุมาจากความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกายเอง และโรคประจำตัวเรื้อรังต่างๆในหลายๆโรคก็จะสูงขึ้น ซึ่งจากการศึกษาภาวะเจ็บป่วยในผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุ มีโอกาสเกิดโรคต่างๆมากกว่าวัยอื่น ๆ สูงถึง 4 เท่า ซึ่งร้อยละ 40 นั้นเป็นโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวเข้าหาสังคมเพราะความเคยชินกับการดำรงชีวิตแบบเก่า ซึ่งสวนทางกับการพัฒนาเทคโนโลยีสมัยใหม่ ตลอดจนความรู้สึกว่าเหวห่างจากการที่บุตรหลานทอดทิ้งหรือไม่ได้ดูแลเอาใจใส่อย่างเพียงพอ และยังเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำงานได้ตามปกติลดลง กระทั่งการมีรายได้ที่ลดลงด้วย และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพึ่งพิงคนอื่นมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง มองชีวิตตนเองไร้ค่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจ ก่อให้เกิดภาวะ ซึมเศร้าตามมาได้ วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมและภาวะถดถอยของร่างกายในหลาย ๆ ด้าน ผู้สูงอายุบางรายอาจมีภาวะพึ่งพิงในเชิงเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ ด้ายอายุที่ยืนยาวขึ้น ผู้สูงอายุจึงมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากและยาวนานขึ้น และมีภาวะพึ่งพิงอันเนื่องมาจากภาวะทุพพลภาพมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน (Chutchavarn Wongsaree, 2018) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวพบว่า มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาปัญหาด้านภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย คือ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม และปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ (Department of Mental Health, 2018) ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญอย่างเลี่ยงไม่ได้ ทั้งการเปลี่ยนแปลงบทบาทในการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยสิ่งเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (Sedthapoom Thoucharee, Benjaporn Rattana, Nopphawan Pornsiri, Kullanan Jongnimitphaiboon, & Morakot Boonsirichai, 2019)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า กิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเองโดยเมื่อผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมศิลปะ จะส่งผลดีต่อจิตใจ คือ เป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจตนเอง โดยแสดงออกความรู้สึกนึกคิดผ่านการทำกิจกรรมศิลปะ โดยเฉพาะสิ่งที่ไม่สามารถบรรยายหรือสื่อสารด้วยภาษาพูด ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ ความรู้สึกของตนเอง และส่งเสริมทักษะในการแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนได้ (Prouls, 2008; Weiss, 2007) ในด้านร่างกาย กิจกรรมศิลปะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การกระตุ้นประสาทสัมผัส การฝึกทักษะความชำนาญและการประสานงานกันระหว่างสายตากับมือ (Leitner, & Leitner, 2004) ในด้านอารมณ์และสติปัญญาพบว่า กิจกรรมศิลปะบำบัดสามารถใช้เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมศักยภาพสมองด้านกระบวนการทางสติปัญญาใน ซึ่งการทำกิจกรรมศิลปะนั้นเป็นการผสมผสานกันระหว่างการกระตุ้นสมองในส่วนต่าง ๆ โดยกระตุ้นผ่านทางประสาทส่วนปลายไปสู่ประสาทส่วนกลาง ในขณะที่ทำกิจกรรมทางศิลปะจะเกิดอารมณ์ที่หลากหลาย ส่งผลให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการฟื้นฟูความนึกคิดและความทรงจำ ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรม



ศิลปะนั้นเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความหวัง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขในช่วงปัจฉิมวัย ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้ลงมือทำงานศิลปะ กระบวนการของกิจกรรมศิลปะทำให้ผู้สูงอายุ มีอิสระ ผ่อนคลาย มองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง เรียนรู้การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่แยกตัวหรือใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น (Yadarat Baljay, Patcharin Sughondhabirom, & Jiraporn Kespichayawattana.2018)

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ในเขตอำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช เนื่องจากเป็นอำเภอที่วิทยาลัยตั้งอยู่ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งผลทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน เพราะถ้าผู้สูงอายุในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี มีสุขภาพกายที่แข็งแรง มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวเองได้ ก็จะทำให้ไม่เป็นภาระของครอบครัว คนรอบข้าง และชุมชน

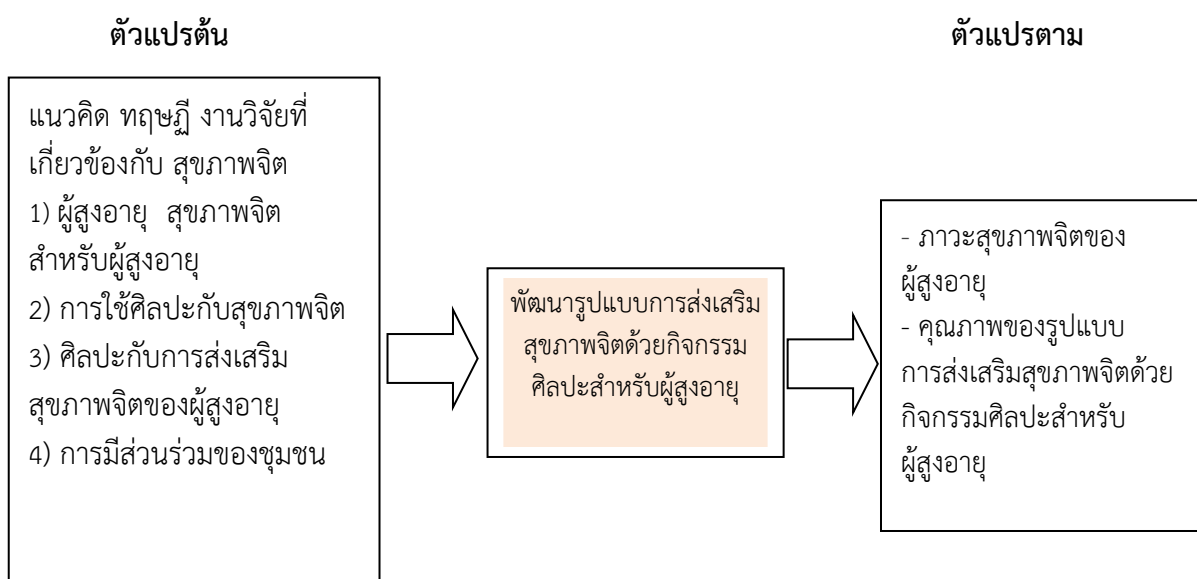
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ

สมมติฐานของการวิจัย

1. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุได้
2. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุมีคุณภาพตามมาตรฐานการประเมิน 4 ด้าน คือ ด้านความมีประโยชน์ ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ ด้านความเหมาะสม และด้านความถูกต้องครอบคลุม

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีการดำเนินงาน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย ประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 7 ชมรม ๆ ละ 10 คน รวม 70 คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) สังกัดชมรมผู้สูงอายุที่กำหนด 2) สามารถช่วยเหลือตนเองได้ 3) ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นโรคร้ายแรง และ 4) มีความสนใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และ 2) ผู้นำและผู้รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในข้อ 1) ชมรมละ 2 คน รวม 14 คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือวิจัย จำนวน 2 ฉบับ คือ 1) แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุและภาวะสุขภาพจริงของผู้สูงอายุ เป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert's Rating Scale) รูปแบบการตอบสนองคู่ (Duel-Response Format) ระหว่างสภาพปัจจุบัน และความต้องการ และคำถามปลายเปิด จำนวน 28 ข้อ และ 2) แบบสอบถามผู้นำและผู้รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุในแต่ละชมรม โดยมีการหาคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.90 - 1.00 และความเที่ยง เท่ากับ 0.65 รวมทั้งการหาความเป็นปรนัย ประกอบด้วย ความชัดเจน ความถูกต้อง และความเข้าใจที่ตรงกันของข้อคำถาม

ขั้นตอนที่ 2 ร่าง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ

มีการดำเนินการ ดังนี้ 1) ศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) วิเคราะห์เนื้อหาจากข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากข้อ 1) และข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 3) ร่าง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ” และเอกสารประกอบการใช้รูปแบบฯ ซึ่งประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 พิมพ์สุข ปลอดสารพิษ กิจกรรมที่ 2 ระบายสี ระบายใจ และกิจกรรมที่ 3 ปะติด ปะต่อ 4) นำ ร่าง รูปแบบฯ และเอกสารประกอบการใช้รูปแบบฯ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเดียวกับขั้นตอนที่ 1 ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบฯ โดยใช้แบบประเมินความเหมาะสม และ 5) ปรับปรุง ร่าง รูปแบบฯ และเอกสารประกอบการใช้ตามข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้และประเมินคุณภาพรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ มีการดำเนินการ ดังนี้

1) ประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool (T-GMHA-15) ของกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต ซึ่งนำข้อคำถามที่สอดคล้องกับสุขภาพจิตก่อนและหลังทำกิจกรรมศิลปะ ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ และอายุ ตอนที่ 2 การประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิด (Closed form Questionnaire) ลักษณะมีตัวเลือกประเมินค่า ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert) มี 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด จำนวน 10 ข้อ 2) นำรูปแบบฯ ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ จำนวน 7 ชมรม ๆ ละ 10 คน รวม 70 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับขั้นตอนที่ 1 ระยะเวลา 1 วัน ครั้ง แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม ๆ ละ 3 ชั่วโมง 3) ประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหลังทดลองใช้รูปแบบฯ และสัมภาษณ์เพิ่มเติม 4) ประเมินคุณภาพของรูปแบบฯ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ 2) ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ 3) ด้านความเหมาะสม 4) ด้านความถูกต้องครอบคลุม และความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบฯ และ 5) เผยแพร่รูปแบบฯ ให้กับชมรมผู้สูงอายุทุกชมรมในอำเภอพรหมคีรีและอำเภอใกล้เคียงนำไปใช้ต่อไป ซึ่งเบื้องต้นในการวิจัยครั้งนี้ ได้นำรูปแบบฯ และผลงานที่ได้จากการทดลองใช้รูปแบบฯ ของผู้สูงอายุ ไปเสนอในเทศกาล “วันชาวสวน” ของอำเภอพรหมคีรี ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 7 - 13 สิงหาคม 2566 ณ บริเวณอำเภอพรหมคีรี โดยตัวแทนของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบฯ เป็น



ผู้นำเสนอและอธิบายรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องให้ผู้เข้าชมพบว่า มีผู้สนใจเป็นจำนวนมาก และผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอและจัดทำผลงานดังกล่าว

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดมีดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาและการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ

รายการ	สภาพปัจจุบัน			ความต้องการ			PNI	ลำดับ
	M	S.D.	แปลผล	M	S.D.	แปลผล		
ด้านที่ 1 คุณภาพชีวิตทางร่างกาย	3.47	1.24	ปานกลาง	3.94	0.91	มาก	0.14	2
ด้านที่ 2 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	4.20	0.91	มาก	4.29	0.71	มาก	0.18	1
ด้านที่ 3 คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม	4.92	0.31	มากที่สุด	4.97	0.17	มากที่สุด	0.01	7
ด้านที่ 4 คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	4.59	0.79	มากที่สุด	4.94	0.29	มากที่สุด	0.08	4
ด้านที่ 5 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพโดยรวม	4.69	0.56	มากที่สุด	4.97	0.17	มากที่สุด	0.06	6
ด้านที่ 6 การใช้ศิลปะในการพัฒนาสุขภาพจิต	3.53	1.29	มาก	3.94	1.27	มาก	0.11	3
ด้านที่ 7 การมีส่วนร่วมของชุมชน	4.58	0.81	มากที่สุด	4.90	0.39	มากที่สุด	0.07	5
รวมทุกด้าน	4.28	0.84	มาก	4.56	0.56	มากที่สุด	0.07	

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าดัชนีลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น โดยภาพรวมทุกด้านมีค่าเท่ากับ 0.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่ 2 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีความต้องการจำเป็นอันดับหนึ่ง (0.18) รองลงมา คือ ด้านที่ 1 คุณภาพชีวิตทางร่างกาย (0.14) ด้านที่ 6 การใช้ศิลปะในการพัฒนาสุขภาพจิต (0.11) ด้านที่ 4 คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม (0.08) ด้านที่ 7 การมีส่วนร่วมของชุมชน (0.07) ด้านที่ 5 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพโดยรวม (0.06) และ ด้านที่ 3 คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม (0.01) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการ	M	S.D.	แปลผล
ด้านรูปแบบ	4.00	0.56	มาก
1. มีความเหมาะสมกับเวลาที่ใช้	3.80	0.45	มาก
2. มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ	4.60	0.55	มากที่สุด
3. มีความสะดวกในการนำไปใช้ด้วยตนเอง	3.80	0.45	มาก
4. มีความสะดวกในการนำไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่น	3.80	0.45	มาก
ด้านการใช้สื่อและอุปกรณ์	4.20	0.56	มาก
5. สื่อและอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.00	0.71	มาก
6. สื่อและอุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมมีความดึงดูดความสนใจ	4.40	0.55	มาก
7. สื่อและอุปกรณ์ประกอบการสอนมีความสะดวกในการนำไปใช้	4.20	0.45	มาก
ด้านเอกสารประกอบการทำรูปแบบ	4.47	0.64	มาก
8. ภาษาที่ใช้มีความถูกต้อง ชัดเจน	4.40	0.89	มาก
9. เนื้อหาครอบคลุมกระบวนการในการทำรูปแบบฯ ไปใช้	4.40	0.55	มาก
10. คำชี้แจง รูปภาพ ชัดเจนเข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ได้	4.60	0.55	มากที่สุด
รวม	4.20	0.61	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่ารูปแบบรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ” โดยภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก พิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีระดับความเหมาะสมระดับมากทุกด้าน

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังเข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบฯ ของผู้สูงอายุ

รายการ	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	S.D.	แปลผล	M	S.D.	แปลผล
1. ท่านรู้สึกว่าคุณค่ามีความหมาย (มีคุณค่า มีประโยชน์)	3.15	0.50	ปานกลาง	3.92	0.27	มาก
2. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตมีความสุข	3.10	0.47	ปานกลาง	3.90	0.29	มาก
3. ท่านรู้สึกกังวลใจ	3.90	0.29	มาก	3.08	0.52	ปานกลาง
4. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น	3.16	0.41	ปานกลาง	3.98	0.12	มาก
5. ท่านมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน	3.08	0.37	ปานกลาง	3.84	0.37	มาก
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับเมื่อท่านมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้	2.74	0.57	ปานกลาง	3.63	0.60	มาก
7. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	3.10	0.34	ปานกลาง	3.85	0.35	มาก
8. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	3.03	0.44	ปานกลาง	3.87	0.33	มาก
9. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง	3.06	0.40	ปานกลาง	3.92	0.27	มาก
10. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	3.16	0.37	ปานกลาง	3.94	0.24	มาก
โดยรวม	3.15	0.42	ปานกลาง	3.79	0.34	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ” มีผลการประเมินสุขภาพจิตหลังการทดลองใช้รูปแบบฯ สูงกว่าก่อนใช้รูปแบบฯ ทุกรายการ แสดงว่า กิจกรรมศิลปะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ได้จริง

ตารางที่ 5 ผลการประเมินคุณภาพรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ” และความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการ	M	S.D.	แปลผล
ด้านความมีประโยชน์ (utility)	4.46	0.75	มาก
ด้านความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ (feasibility)	4.54	0.53	มากที่สุด
ด้านความเหมาะสม (propriety)	4.60	0.71	มากที่สุด
ด้านความถูกต้องและครอบคลุม (accuracy)	4.64	0.51	มากที่สุด
โดยรวม 4 มาตรฐาน	4.56	0.62	มากที่สุด
ด้านความพึงพอใจ	4.62	0.30	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ” มีคุณภาพตามมาตรฐานการประเมินทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับ มากที่สุด (M = 4.56, S.D. = 0.62) แสดงว่ารูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ มีความเหมาะสม มีความถูกต้องสามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุได้จริง และมีความพึงพอใจโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.62, S.D. = 0.30) และมีผลการประเมินคุณภาพโดยภาพรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.59, S.D. = 0.46)



สรุปผลการวิจัย

1) ผู้สูงอายุมีความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงและแก้ไข ด้านคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านการใช้ศิลปะในการพัฒนาสุขภาพจิต ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน ด้านสุขภาพโดยรวม และ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ตามลำดับจากมากไปน้อย

2) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ” เป็นการนำแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุ ซึ่งพัฒนามาจากการศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการของผู้สูงอายุโดยตรง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ด้วยเหตุที่ศิลปะเป็นกิจกรรมที่เปิดกว้าง มีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับใช้ได้กับหลายสถานการณ์ จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดสภาวะของจิตใจ ที่อยู่ภายในผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะได้โดยไม่ยากจนเกินไป นอกจากนี้กระบวนการทาง ศิลปะยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหว อย่างอิสระ เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้พลังกำลังมากจนเกินไป ผู้สูงอายุแต่ละคนสามารถ ปรับเปลี่ยนท่วงท่าหรือวิธีการทำกิจกรรมได้ตาม ความพอใจ ไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติด้าน โครงสร้างหรือส่งผลกระทบต่อร่างกาย การสร้างสรรค์งานศิลปะยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ มองเห็นคุณค่าในตัวเองและ ส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต สำหรับในด้านร่างกาย กิจกรรมศิลปะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การกระตุ้นประสาทสัมผัส การฝึกทักษะความชำนาญและการประสานงานกันระหว่างสายตากับมือ (Leitner, & Leitner, 2004)

การพัฒนาในรูปแบบฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกการใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จินตนาการในการสร้างผลงานด้านศิลปะ 2) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ลดความวิตกกังวลและความเครียด 3) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองเกิดความภาคภูมิใจในผลงานด้านศิลปะที่สร้างขึ้น และ 4) เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ โดยมีกรอบในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 พิมพ์สุข ปลอดภัย พิชัย กิจกรรมที่ 2 ระบายสี ระบายใจ และกิจกรรมที่ 3 ปะติดปะต่อ ซึ่งมีการประเมินผลภายหลังการทำกิจกรรมตามรูปแบบฯ โดยใช้แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรมศิลปะ

3) ผลการประเมินรูปแบบฯ มีคุณภาพตามมาตรฐานการประเมินทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับ มากที่สุด แสดงว่ารูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ มีความเหมาะสม มีความถูกต้อง สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุได้จริง และมีความพึงพอใจโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด

4) ผลการประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบฯ ก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบฯ พบว่า หลังทดลองใช้รูปแบบฯ ผู้สูงอายุในการศึกษาทุกคนมีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทดลองใช้รูปแบบฯ แสดงว่า กิจกรรมศิลปะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้นได้จริง และจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุข มีความตั้งใจ มีสมาธิ และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองจัดทำขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นที่ 1 ผลการศึกษาความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงและแก้ไข เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้านคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ รองลงมา คือ ด้านคุณภาพชีวิตทางร่างกาย ด้านการใช้ศิลปะในการพัฒนาสุขภาพจิต ด้าน คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน ด้าน คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพโดยรวม และ ด้านคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม



ตามลำดับ และมีข้อเสนอแนะจากกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มเติมว่า 1) ต้องการสร้างงานศิลปะจากวัสดุที่มีในบ้านหรือในชุมชน ชิ้นงานที่ได้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ และไม่ใช้เวลานาน และไม่ยากเกินไป ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังให้ความสำคัญในการสร้างความสุขให้กับตนเอง ด้วยกิจกรรมศิลปะ เพราะความสนใจและประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุที่มีต่อศิลปะ อาจทำให้เกิดความคาดหวังในผลงาน ซึ่งจะเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการแสดงออกทางศิลปะอย่างอิสระ ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่มีโอกาสสัมผัสกับศิลปะเลยในวัยเยาว์ ทำให้ผู้สูงอายุมองศิลปะว่าเป็นสิ่งไม่มีสาระ เป็นเรื่องเล่นสนุกของเด็ก ๆ และความรู้สึกเชิงลบที่ผู้สูงอายุมีต่อตัวตนและภาพลักษณ์ของตนเองอาจเป็นอุปสรรคต่อการขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์งานศิลปะ บางคนไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิต และหลายคนรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับทำให้ไม่มีความมั่นใจในการแสดงออก เพราะเกรงว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ

ประเด็นที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุพบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ” ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 พิมพ์สุข ปลอดภัย มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างสมาธิ ความอดทน ลดความเครียด ความว้าวุ่น ความวิตกกังวล นอกจากนี้จะทำให้ได้สัมผัสกับธรรมชาติและสิ่งรอบตัว เป็นกิจกรรมที่มีกระบวนการไม่ยุ่งยาก ไม่ซับซ้อน สามารถใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่สามารถหาได้จากท้องถิ่นและปลอดภัย กิจกรรมที่ 2 ระบายสี ระบายใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ ได้ใช้เวลาร่วมกันและแลกเปลี่ยนมุมมองในการสร้างงานศิลปะ รู้สึกผ่อนคลายกับการทำกิจกรรม และกิจกรรมที่ 3 ประติมากรรม วัสดุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกันเป็นการเสริมสร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกันระหว่างคนในชุมชน โดยจะเป็นกิจกรรมปะติดเศษผ้าที่เหลือใช้ในหัวข้อ “ชุมชนของฉัน” อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคมแก่ผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับผู้อื่น จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 3 กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความสุข และเกิดภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองจัดทำขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ญาดารัตน์ บาล جای และคณะ (Yadarat Baljay, Patcharin Sughondhabirrom, & Jiraporn Kespichayawattana, 2018) ได้ศึกษาเรื่อง ศิลปะเพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุ พบว่า การใช้ศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุ ควรต้องมีการวางแผนเป้าหมายให้สอดคล้องกับปัญหาของผู้สูงอายุ โดยต้องคำนึงถึงข้อจำกัดทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทักษะในการสื่อสารของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศิลปะและผู้สูงอายุซึ่งเป็นพื้นฐานรองรับการทำศิลปะบำบัด การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ระบายนึกคิดผ่านกระบวนการสร้างสรรค์อย่างอิสระ ปรับสมดุลของชีวิตและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกและตัวตนภายในออกมา อาศัยกระบวนการทางศิลปะบำบัดเป็นเครื่องมือ ซึ่งปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญของการทำศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุ คือ ความกลัวที่ต้องเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักคิดว่าการทำศิลปะเป็นเรื่องไร้สาระ มีกรอบแนวคิดและความคาดหวังผลลัพธ์ของกิจกรรมที่มีประโยชน์ใช้สอย การทำศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุ จึงต้องมีความยืดหยุ่นให้เวลาในการปรับตัวและเคารพในการตัดสินใจ รวมทั้งคำนึงถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม

ประเด็นที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” มีคุณภาพตามมาตรฐานการประเมินทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับ มากที่สุด แสดงว่ารูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ มีความเหมาะสม มีความถูกต้อง สามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุได้จริง และมีความพึงพอใจโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากในการออกแบบกิจกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสอบถามความต้องการจำเป็นของผู้อายุ ผู้นำ และผู้ดูแลผู้สูงอายุ แนวคิดที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ มาออกแบบกิจกรรมศิลปะให้สอดคล้องกับ ข้อจำกัด ความถนัด ความสนใจ และความเชื่อ ปัญหาของ ผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการทำกิจกรรม เป้าหมายของกิจกรรม ความถนัดและความสามารถ ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมศิลปะที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุ และจากการประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบฯ

ก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบฯ พบว่า หลังทดลองใช้รูปแบบฯ ผู้สูงอายุทุกคนมีสุขภาพจิต สูงกว่าก่อนทดลองใช้รูปแบบฯ ทุกคน แสดงว่า กิจกรรมศิลปะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้จริง ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนากิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุอย่าง ให้เกียรติ สร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายรู้สึกเป็นกันเอง และไว้วางใจ ยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล ให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการตัดสินใจ ใช้คำพูดและการแสดงออกที่อ่อนโยน จริงใจ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงทัศนะ หรือความรู้สึกด้วยความสมัครใจ ทำให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอิสระ ปราศจากความคาดหวังหรือเงื่อนไขใด ๆ ที่จะเป็นข้อผูกพันการทำงานศิลปะและผลงานที่จะเกิดขึ้น กิจกรรมดำเนินไปในลักษณะที่มี แรงดึงดูดใจต่อผู้สูงอายุ เช่น มีการเปิดโอกาสให้ ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นกับประสบการณ์ ในอดีตของตนตามความสมัครใจ เพื่อการเรียนรู้ ใหม่ ๆ ที่ท้าทายและดึงดูดใจให้อยากรู้ มีการอำนวยความสะดวก รวมทั้ง สนับสนุนและให้ความช่วยเหลือในระหว่างการลงมือปฏิบัติ มีวัสดุอุปกรณ์ให้ เลือกอย่างหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเสรีภาพอย่างเต็มที่ในการทำงาน ศิลปะ สามารถตัดสินใจเลือกหรือไม่เลือกวิธีการใด ๆ ก็ได้ ส่งเสริมให้มีการทำงานแบบประชาธิปไตย ในกรณีที่เป็นการทำงานกลุ่ม ผู้สูงอายุทุกคน ควรได้รับโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามความสมัครใจด้วย และการยอมรับผลงานศิลปะของผู้สูงอายุแต่ละคนว่ามีความสมบูรณ์ในตัวเอง และไม่เอา กฎเกณฑ์ใดๆมาตัดสิน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างสรรค์งานศิลปะได้ในแบบที่ตนต้องการ หากจะมีการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างให้เกียรติไม่ตำหนิหรือทำให้รู้สึกเสียศักดิ์ศรี โดยเฉพาะการเปิดโอกาสให้มีการนำผลงานด้านศิลปะของผู้สูงอายุไปแสดงในงาน “วันชาวสวน” ของอำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งสอดคล้องกับ ผุสดี ชูชีพ (Pusadee Choocheep, 2021) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานีพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อเสนอแนะจากงานวิจัยบุคลากรทางสุขภาพที่รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุควรส่งเสริมการ จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ และวางแผนการดูแลให้ครอบคลุมทุกด้านของสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้บริหารที่ดูแลชมรมผู้สูงอายุควรมีนโยบาย และส่งเสริม สนับสนุนให้มีการนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” ที่พัฒนาขึ้นไปใช้อย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1 หน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาล เป็นต้น ควรนำการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” ไปใช้เป็นกิจกรรมของชมรม

2.2 ควรมีการประสานงานเพื่อสร้างเครือข่ายกับสถานศึกษาในชุมชนในการนำองค์ความรู้ ความเชี่ยวชาญของสถานศึกษามาดูแลการในรูปแบบต่างๆ ร่วมกับชุมชนเพื่อเป็นการสร้างชุมชนให้เข้มแข็งแข็งแรง และมีการทำงานร่วมกันในมิติอื่น ๆ ต่อไปอย่างต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนากิจกรรมศิลปะในรูปแบบอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกัน เช่น อายุ สุขภาพ เป็นต้น



3.2 ควรมีการวิจัยติดตามผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุภายหลังมีการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ “กิจกรรมศิลปะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ”

References

- Chutchavarn Wongsaree. (2018). Nurses' roles in families promoting to slow progressive with early-stage dementia syndrome in an older adult. *Huachiew Chalermprakiet Science and Technology Journal*, 4(2), 102 – 111.
- Department of Mental Health. (2018). *Guidelines for taking care of the social and mental health of the elderly to prevent problems mental health*. Bangkok: Beyond Publishing.
- Health Information System Development Office. (2019). *Statistical information*. Retrieved from www.hiso.or.th
- Leitner. M.J., & Leither, S. F. (2004). *Leisure in later life* (3rd ed.). Virginia: The Wawerth Press.
- Prouls, L. (2008). *Strengthening emotional ties through parent-child-dyad art therapy*. Jessica Kingdley, Philadelphia.
- Pusadee Choocheep. (2021). Effectiveness of a mental health promotion program for self - care behavior of the elderly in Pathumthani Province, Thailand. *Journal of Public Health Nursing*, 35(2), 109 - 124.
- Sedthapoom Thoucharee, Benjaporn Rattana, Nopphawan Pornsiri, Kullanan Jongnimitphaiboon, & Morakot Boonsirichai. (2019). Model foe relationship building of elderly in Pracha Niwet Community 2, Phase 3, Klong Prapa, Pak Kret, Nonthaburi. *Academic Journal Phanakhon Rajabhat University*, 10(1), 90 - 108.
- Weiss, J. C. (2007). *Expresssive therapy with elders and the disabled touching the heart of life*. New Jersey: The Haworth Press.
- Yadarat Baljay, Patcharin Sughondhabirom, & Jiraporn Kespichayawattana. (2018). Art therapy for older persons. *Journal of Nursing*, 25(2), 195 - 209.

Received: 2023, September, 21

Revised: 2023, October, 24

Accepted: 2023, November, 15

