

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ Pre-experimental research โดยใช้กลุ่มตัวอย่างหนึ่งกลุ่ม เนื่องจากการศึกษาสภาพของแหล่ง (Setting) ที่ทำการวิจัยในครั้งนี้เป็นสถานสงเคราะห์คนชราที่มีลักษณะปิด คือผู้สูงอายุที่รับการสงเคราะห์ทุกคนมีการดำเนินชีวิตร่วมกัน และได้รับการปฏิบัติด้านการให้บริการอย่างเท่าเทียมกัน จึงเป็นการยากที่จะดำเนินการทดลองแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกเลือกปฏิบัติได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการเลือกการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ชนิดกลุ่มเดียวแต่ทำการวัดซ้ำ 4 ครั้ง ตามช่วงเวลาที่กำหนด (One group repeated measures) โดยทำการวัดก่อนการทดลอง 2 ครั้ง ห่างกัน 4 สัปดาห์และหลังการทดลอง 2 ครั้งห่างกัน 4 สัปดาห์ เพื่อเป็นการยืนยันที่ให้ผลที่ชัดเจนขึ้น (Polit and Beck, 2004) ซึ่งในช่วง 4 สัปดาห์ ระหว่างการวัดแต่ละครั้งผู้วิจัยได้จัดให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตตามปกติในสถานสงเคราะห์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุ
2. เปรียบเทียบความว้าเหวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม

สมมุติฐานของการวิจัย

ความว้าเหวของผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระนคร ๑. พระนครศรีอยุธยา ที่มีความว้าเหวในระดับปานกลางถึงสูง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการคัดเลือกผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระนคร ๑. พระนครศรีอยุธยา จำนวน

29 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกดังนี้ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเข้าร่วมการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกประชากรเข้ากลุ่มตัวอย่าง จากผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดคือ

1.1 มีอายุเท่ากับ หรือมากกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง

1.2 ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรง และมีสภาพร่างกาย ที่ไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม

1.3 มีการรับรู้เกี่ยวกับเวลา สถานที่ และบุคคล ถูกต้อง ไม่เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท สามารถตอบได้ สื่อความหมายเข้าใจกันได้

1.4 ผ่านการประเมินระดับความจำเหว โดยเป็นผู้ที่มีคะแนนความจำเหวอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง

1.5 ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

2. จากเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ และสามารถนับเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งหมด 31 คน แต่ต่อมามีผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มได้อย่างต่อเนื่อง จึงเหลือผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 29 คน

3. อธิบาย ชี้แจงขั้นตอนการทดลอง สอบถามความสมัครใจ ซึ่งทุกคนยินยอมเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส และระดับการศึกษา

1.2 แบบวัดความจำเหวในผู้สูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดความจำเหวของวัลลภา โคสิตานนท์ (2542) โดยแบบวัดความจำเหวของผู้สูงอายุในการวิจัยนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 9 ข้อ และ ข้อคำถามทางลบจำนวน 15 ข้อ โดยเครื่องมือได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญ และมีความรู้ความชำนาญในเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านนครปฐม จ. นครปฐม ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้อ้อมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเที่ยง .91

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม

3. เครื่องมือกำกับการทดลอง ได้แก่

3.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ของ จีรนากู ยิงค์คัมมิล (2544) ซึ่งสร้างตามแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) และ Ebersole and Hess (1995)

3.2 แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มตั้งแต่วันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2549 ถึง 15 มีนาคม พ.ศ. 2550 โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนออธิบดีกรมพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

2. เมื่อได้รับการอนุมัติจากอธิบดีกรมพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จ. พระนครศรีอยุธยา แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขอความร่วมมือในการวิจัย และขอใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อผู้สูงอายุ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยติดต่อกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งผ่านการประเมินระดับความว่าเหว โดยเป็นผู้ที่มีคะแนนความว่าเหวอยู่ในระดับระดับปานกลางถึงระดับสูง (ถือเป็นคะแนนความว่าเหวก่อนการทดลองครั้งที่ 1) ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์ขั้นตอนในการทำวิจัย และขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้สูงอายุยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.2 หลังจากการประเมินความจำเหว่ก่อนการทดลองครั้งที่ 1 ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกิจกรรมตามปกติของสถานสงเคราะห์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ แล้วจึงประเมินวัดความจำเหว่ก่อนการทดลองครั้งที่ 2

4.3 ผู้วิจัยจัดกระทำโปรแกรมศิลปะแบบกลุ่มจนครบ 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นผู้วิจัยประเมินความจำเหว่หลังการทดลองครั้งที่ 1

4.4 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกิจกรรมตามปกติของสถานสงเคราะห์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ แล้วจึงประเมินความจำเหว่หลังการทดลองครั้งที่ 2

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 การเตรียมตัวของผู้วิจัย ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเอง เพื่อเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มแก่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

1.2 ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย อุปกรณ์สำหรับการจัดกิจกรรม ได้แก่ กระดาษ สี พู่กัน กรรไกร กาว กระดาษสี เชือกปอ กระดาษกาวสองหน้า แผ่นพลาสติก และอุปกรณ์ตกแต่ง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

1.3 การเตรียมสถานที่สำหรับการทดลอง

2 ขั้นดำเนินการทดลอง

เริ่มตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2550 ถึง 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

2.1 นำรายชื่อของผู้สูงอายุที่คัดเลือกได้จากการประเมินวัดความจำเหว่ โดยมีระดับความจำเหว่ในระดับปานกลางถึงสูง จัดแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจของผู้สูงอายุในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม โดยกำหนดให้มีสมาชิกกลุ่มละ 8 ถึง 12 คน ทั้งนี้เพื่อให้ขนาดของกลุ่มมีความเหมาะสมในการปฏิบัติกิจกรรม จัดตารางเวลาดำเนินการกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม

2.2 ปฐมนิเทศน์ ชี้แจงรายละเอียด การนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ของแต่ละกลุ่ม

2.3 จัดกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยจัดกิจกรรมขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1½ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง เนื่องจากได้มีการศึกษาพบว่า เป็นระยะที่เหมาะสมต่อการทำกิจกรรมกลุ่มในผู้สูงอายุ (Corey and Corey, 2006) และเป็นระยะเวลาที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วสามารถลดความจำเหว่ได้ (วริศา มัทยา, 2543)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ นำมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ
2. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนความจำเหวของผู้สูงอายุก่อนการทดลองครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 และหลังการทดลองครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2
3. ทดสอบการแจกแจงผลคะแนนความจำเหวของกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้จากการประเมินทั้ง 4 ครั้ง โดยการประเมินก่อนการทดลอง 2 ครั้ง ห่างกัน 4 สัปดาห์ และประเมินหลังการทดลอง 2 ครั้ง ห่างกัน 4 สัปดาห์ ด้วยสถิติ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (ดังแสดงในภาคผนวก จ)
4. ทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนระหว่างคะแนนความจำเหว (Homogeneity of variance test) ของกลุ่มตัวอย่าง จากการประเมินก่อนการทดลอง 2 ครั้ง และหลังการทดลอง 2 ครั้งด้วย Levene test ที่ระดับนัยสำคัญ .05 (ดังแสดงในภาคผนวก จ)
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความจำเหวจากแบบวัดความจำเหวของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง 2 ครั้ง และหลังการทดลอง 2 ครั้ง ใช้สถิติทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญ .05
6. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความจำเหวของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนการทดลองครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองครั้งที่ 2 หลังการทดลองครั้งที่ 1 และหลังการทดลองครั้งที่ 2 โดยการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Pairwise comparison) ซึ่งทดสอบโดย Dunnett's T3 test ที่ระดับนัยสำคัญ .05 เนื่องจากข้อมูลระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบมีความแปรปรวนไม่เท่ากัน
7. วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ข้อมูลจากการอภิปรายของกลุ่มตัวอย่างหลังจากปฏิบัติกิจกรรม และจากการสัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความจำเหวหลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความจำเหวก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มครั้งที่ 1 และก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนความจำเหว่หลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มครั้งที่ 1 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการลดความจำเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ผลของการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย

ความจำเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราหลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม

ผลการวิจัย

พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความจำเหว่หลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

จากแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมในรูปแบบของ McClelland (1982) ที่ได้กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีการแยกตัวออกจากสังคม (Social isolation) แล้วหากไม่มีกิจกรรมใดได้เข้าไปแก้ไข จะทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่าและเกิดความจำเหว่ตามมา แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Social activity) จะทำให้มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม เกิดมีความรู้สึกที่ดีต่อสังคมมากขึ้น (Social adequacy) มีอิทธิพลในทัศนคติในทางบวก (Self-conception) และส่งผลต่อมาก็คือมีความรู้สึกที่ดีต่อการดำรงชีวิต (Life satisfaction) รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self esteem) และสามารถลดความจำเหว่ได้ในที่สุด

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) มีความเชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับกลุ่มคนเนื่องจากกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) อีกทั้งการที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคม เป็นการแสดงถึงว่าผู้สูงอายุได้มีสถานภาพและบทบาทที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการที่ผู้สูงอายุได้คงไว้ซึ่งสถานภาพและบทบาทแห่งตนนั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและมีความรู้สึกว่าตนยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่า (McClelland, 1982)

การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกจำเหว่เป็นเพราะว่าผู้สูงอายุพยายามแยกตัวออกจากสังคม และเกิดมีวัฏจักรความจำเหว่เกิดขึ้น โดยวัฏจักรความจำเหว่นี้จะเป็นวงจรที่ต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นการนำแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมทางสังคมเข้ามาขัดขวางวงจรความจำเหว่ จะทำให้ผู้สูงอายุมีระดับความจำเหว่ลดลง สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม ซึ่งมีความเชื่อว่าบุคคลที่สามารถดำรง

กิจกรรมทางสังคมไว้ได้นั้น จะเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (สุภาวดี พุฒิน้อยและคณะ, 2546) แต่ในทางตรงข้ามหากผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว่เกิดเป็นวงจรรายอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือแก้ไข ก็จะทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความว่าเหว่ในระดับที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าตามมา (พรเพ็ญ สัมภา, 2547)

ในการศึกษาคั้งนี้ กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Activity theory) ตามรูปแบบของ McClelland (1982) ในส่วนของกระบวนการการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Social activity) ยึดแนวคิดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ของ Leitner and Leitner (2004) และแนวทางการทำกลุ่มกับผู้สูงอายุของ Corey and Corey (2006) เป็นแนวทางในการปฏิบัติประกอบด้วย 5 ระยะเวลาคือ

ระยะที่ 1 ระยะเตรียมการ (Pregroup stage) เป็นระยะที่ผู้วิจัยมีการวางแผนงาน ศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การออกแบบลักษณะกลุ่ม วางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่ม จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ในระยะนี้เป็นระยะที่ผู้วิจัยจะต้องศึกษาเตรียมความพร้อมในทุกๆด้าน จำเป็นต้องตั้งจุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะของการทำกลุ่มอย่างชัดเจน (วินิจฉัย และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2522) กำหนดขนาดของกลุ่ม โดยในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 8-11 คน เนื่องเป็นขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสมที่สุด ที่จะทำให้เกิดการมีสัมพันธภาพที่ดีของกลุ่ม (Corey and Corey, 2006) สถานที่ในการปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม จะต้องมีความเงียบสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน ผู้วิจัยจัดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม มีที่ว่างเพียงพอ ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกไม่อึดอัด และมีอิสระ รวมทั้งการกำหนดตารางเวลาที่แน่นอนในการปฏิบัติกิจกรรม จะช่วยสร้างความมั่นใจและความชัดเจนให้กับผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 ระยะเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพ (Initial stage) เป็นระยะเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของสมาชิกกลุ่ม ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อจำกัดของการทำกิจกรรมกลุ่มของสมาชิก เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้วางแผนและเตรียมความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิก ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในระยะนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะแนะนำตัวและแจ้งวัตถุประสงค์ของกลุ่มให้ชัดเจนอีกครั้ง จากการวิจัยนี้พบว่าในระยะนี้ผู้สูงอายุจะพยายามหลีกเลี่ยงการเปิดเผยตนเอง การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดำเนินไปอย่างเป็นทางการและมีการพูดคุยกันน้อยมาก บรรยากาศของกลุ่มยังไม่เกิดความเป็นหนึ่งเดียว ผู้วิจัยจะต้องให้เวลากับผู้สูงอายุในการปรับตัว ให้อิสระกับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นมิตรด้วยความจริงใจ มีการกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ระยะที่ 3 ระยะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transition stage) ผู้วิจัยจะเข้าไปเรียนรู้และให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม สร้างความไว้วางใจ สานสัมพันธ์ภาพอย่างต่อเนื่อง ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกลุ่ม ระยะนี้สมาชิกจะเปิดเผยตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัยได้อย่างอิสระ เริ่มต้นให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมศิลปะอย่างง่าย เพื่อสร้างความคุ้นเคย และทำความรู้จักกับวัสดุ อุปกรณ์ ค่อยๆให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในระยะนี้จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุบางคนในกลุ่ม ปฏิเสธการลงมือปฏิบัติกิจกรรม ทั้งนี้เนื่องจากยังไม่เกิดความมั่นใจในตนเอง อีกทั้งกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวของผู้สูงอายุ โดยอาจเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสังเกตการณ์ก่อนจนกว่าจะเกิดความมั่นใจ หรือให้ความช่วยเหลือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างใกล้ชิด ซึ่งในที่สุดผู้สูงอายุจะค่อยๆ ปรับตัวและเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และสามารถเริ่มต้นปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น

ระยะที่ 4 ระยะดำเนินกิจกรรม (Working stage) ในระยะนี้บรรยากาศของกลุ่มจะมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เกิดความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม สมาชิกมีความเป็นอิสระและเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ ผู้วิจัยนำสมาชิกเข้าสู่อารมณ์ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม โดยเริ่มต้นจากกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่ซับซ้อน แล้วจึงค่อยปรับระดับความยากขึ้นตามความเหมาะสม โดย Leitner and Leitner (2004) ได้กล่าวว่าการสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญในการเริ่มต้นปฏิบัติกิจกรรมศิลปะ อีกทั้งการสาธิตวิธีทำและขั้นตอนที่ชัดเจนทำให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวล การได้ดูผลงานที่สำเร็จแล้วก่อนการปฏิบัติกิจกรรมเป็นการสร้างแรงจูงใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ (สุภาวดี พุฒิน้อยและคณะ, 2546) และการให้ผู้สูงอายุได้อภิปรายถึงผลงานของตนและความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งจะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในสังคม และเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้การปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น โดยได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตน แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยจะต้องให้ความสำคัญในกระบวนการนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่มได้ ผู้วิจัยจะต้องเตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น (Corey and Corey, 2006)

ระยะที่ 5 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม (Final stage) เป็นระยะที่สิ้นสุดการทำกิจกรรม มีการสรุปประสบการณ์ทั้งหมดในกลุ่ม สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกต่อการทำกลุ่ม ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น สู่อารมณ์ปฏิบัติกิจกรรม และภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มระบายความรู้สึกนึกคิดได้อย่างเต็มที่ มีการสรุปประสบการณ์ การแสดงออก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย

ให้คำแนะนำแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นกลุ่ม ผู้วิจัยจะต้องแจ้งให้สมาชิกทราบล่วงหน้าถึงการสิ้นสุดของกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวและมีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การนำแนวคิดแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Activity theory) ตามรูปแบบของ McClelland (1982) ในส่วนของกระบวนการการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Social activity) ยึดแนวคิดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ของ Leitner and Leitner (2004) และแนวทางการทำกลุ่มกับผู้สูงอายุของ Corey and Corey (2006) มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสิ่งทดลอง (Treatment) คือโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม สามารถลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุได้ โดยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างชัดเจน โดยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) (ตารางที่ 3) แสดงว่าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มที่จัดทำขึ้น (Treatment) มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ โดยการใช้แนวคิดทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Activity theory) ตามรูปแบบของ McClelland (1982) ได้แก่ ชมานันท์ บัวงาม (2539) ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มและการออกกำลังกายต่อการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุในตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 166 ราย อาศัยอยู่ในตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้กระบวนการกลุ่ม คือ เกม การประชุมกลุ่ม ร่วมกับการออกกำลังกาย สามารถลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ วริศา มัทยา (2543) ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จ. นครสวรรค์ ผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จ. นครสวรรค์ จำนวน 38 ราย ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลของผู้สูงอายุหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P\text{-value} < .001$ ความวิตกกังวลของผู้สูงอายุหลังการทดลอง 1 เดือน น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P\text{-value} < .001$ ความวิตกกังวลของผู้สูงอายุหลังการทดลอง และหลังการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ การจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางบวก ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง มีสัมพันธภาพทางสังคม มีความรู้สึก

เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมอย่างเหมาะสม ฟังพอใจในสัมพันธภาพ และฟังพอใจในสังคม

ผลการวิจัยดังกล่าวได้นำแนวคิดแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Activity theory) ในส่วนของกระบวนการการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Social activity) ตามรูปแบบของ McClelland (1982) มาช่วยลดความว่างเหวของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ แต่มีความแตกต่างกันตรงกระบวนการของการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Social activity) โดยในงานวิจัยนี้ได้ใช้แนวคิดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ของ Leitner and Leitner (2004) และแนวทางการทำกลุ่มกับผู้สูงอายุ ของ Corey and Corey (2006) มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสิ่งทดลอง (Treatment) คือกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่มีคะแนนความว่างเหวในระดับปานกลางถึงสูงได้เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มตามโปรแกรม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1½ ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้งอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมตามโปรแกรมได้แก่ การทำกิจกรรมศิลปะชนิดต่างๆ ในรูปแบบกลุ่ม ซึ่งการทำกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มนี้ มีผลดีต่อผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (Leitner and Leitner, 2004)

การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มมีความว่างเหวลดลง เนื่องจากความว่างเหวเป็นความรู้สึกของบุคคลที่ไม่พึงพอใจกับสัมพันธภาพทางสังคมที่ตนได้รับ ส่งผลให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ได้แก่ การแยกตัวเอง การมองตนเองด้อยค่า ซึ่งหากศึกษาถึงสาเหตุของความว่างเหวจะพบว่าผู้สูงอายุแต่ละคน มีสาเหตุที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น การขาดความรักใคร่ผูกพัน ขาดที่พึ่ง รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีที่อยู่อาศัย เกิดการสูญเสียในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สิ่งของ หรือหน้าที่การงาน (Shultz, 1993; Hick, 2000) ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุที่มีความว่างเหวในระดับปานกลางถึงสูง ซึ่งโดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมคือชอบอยู่คนเดียวไม่สูงถึงกับใคร มีเพื่อนน้อย และหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้ระบายความรู้สึกนึกคิด รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และมองตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีความว่างเหวลดลงในที่สุด โดยจะเห็นได้จากผู้สูงอายุมีคะแนนความว่างเหวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยจากการสังเกตในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าในระยะแรกของการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุจะมีการพูดคุยกันน้อยมาก บรรยากาศของกลุ่มค่อนข้างเงียบ และโดยส่วนใหญ่มักตอบแบบสอบถามก่อนการทดลองว่า “บ่อยมากที่ไม่อยากพูดกับคนอื่นเพราะไม่ต้องการมีเรื่อง” หากสังเกตในระยะต่อมาพบว่าผู้สูงอายุพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และมีความกระตือรือร้นใน

การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจกับผลงานศิลปะของตน โดยมีได้เปรียบเทียบกับผู้อื่น เกิดการยอมรับความจริงของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งจุดบกพร่องของตนเอง และพยายามใช้ความสามารถของตนเองดำรงชีวิตอยู่ในสังคมให้เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง เรียนรู้ว่าบุคคลไม่จำเป็นต้องมีความสมบูรณ์เพียงพร้อม

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างชัดเจน โดยเริ่มต้นจากการสร้างบรรยากาศของการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยการร่วมกันกำหนดระยะเวลา กฎ กติกาในการปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกบางท่านในกลุ่มถึงแม้ว่าอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราเดียวกัน แต่ไม่เคยทำความรู้จักกันหรือพูดคุยกันเลย ดังนั้นการแนะนำตัวและการพบปะกันในระยะแรก จึงเป็นช่วงของการพัฒนาบรรยากาศของกลุ่มไปสู่ความเป็นมิตร และความไว้วางใจระหว่างกัน ซึ่งในบรรยากาศที่ผ่อนคลายสัมพันธ์ภายในกลุ่มก็จะเกิดความก้าวหน้าขึ้นอย่างชัดเจน สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมในรูปแบบของ McClelland (1982) ที่ได้กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีการแยกตัวเองออกจากสังคม (Social isolation) แล้วหากไม่มีกิจกรรมใดเข้าไปแก้ไข จะทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่าและเกิดความว่าเหว่ตามมา แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าหากิจกรรมทางสังคม (Social activity) เข้าไปช่วยปรับอารมณ์ ก็จะทำให้มีความรู้สึกทางสังคมดีขึ้น (Social adequacy) มีทัศนคติในทางบวก (Self-conception) ซึ่งส่งผลต่อมาคือมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต (Life satisfaction) รู้สึกตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น (Increase self-esteem) และลดความว่าเหว่ได้ในที่สุด

การใช้โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มิใช่มีเพียงชีวิตที่ยืนยาวเพียงอย่างเดียว การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ นับได้ว่าเป็นความปรารถนาสูงสุดของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จากการศึกษาของ เรืองรอง ชาญวุฒิธรรม (2547) พบว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่ได้แตกต่างจากคนอื่นในสังคม ที่ยังต้องการการเรียนรู้ และต้องการการยอมรับจากคนอื่น ไม่ได้ต้องการเป็นกลุ่มคนที่เป็นภาระต่อสังคม หรือเป็นกลุ่มคนที่น่าสงสาร ไร้ค่า แต่ทั้งนี้ก็พบว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเป็นกลุ่มบุคคลที่ประสบกับปัญหาการถูกทอดทิ้ง ไม่มีที่อยู่อาศัย และเป็นกลุ่มที่มีความว่าเหว่ในอัตราที่สูงเมื่อเทียบกับผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน (วันเพ็ญ เขียมจ้อยและสุพรรณิ เจริญวิศิษฐ์, 2535) ความว่าเหว่ของผู้สูงอายุเป็นความรู้สึกภายในจิตใจ ที่ก่อเกิดเป็นวงจรที่ต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด และมีแนวโน้มจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขหรือมาขัดขวาง ทำให้ความว่าเหว่ลดลงหรือหมดไป (Cruze, 1986) การใช้โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มถือได้ว่าเป็นการขัดขวางวงจรความว่าเหว่ของผู้สูงอายุ โดยเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทาง

สังคม เกิดความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและนำมาซึ่งการลดความว้าเหวได้ในที่สุด (McClelland, 1982) แต่จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความว้าเหว หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่หากพิจารณาพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความว้าเหวหลังการทดลอง 1 เดือน มีคะแนนที่เพิ่มขึ้นทำให้สามารถกล่าวได้ว่าหากในระยะเวลาที่นานขึ้น ผู้สูงอายุอาจกลับสู่วัฏจักรความว้าเหวอีกครั้ง หากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงควรมีการจัดกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยลดความว้าเหวและป้องกันการเกิดความว้าเหวของผู้สูงอายุในอนาคตต่อไป

จากการอภิปรายผลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มของผู้สูงอายุในแต่ละครั้ง และจากการสอบถามความรู้สึกของผู้สูงอายุในระยะสิ้นสุดกิจกรรม เมื่อนำมาวิเคราะห์ พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มได้บอกเล่าความรู้สึกต่อกิจกรรมดังนี้

1. **ความรู้สึกในระยะแรกของการปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม** ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวถึง ความรู้สึกในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติกิจกรรม คือมีความรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะปฏิบัติกิจกรรมได้แต่เมื่อปฏิบัติกิจกรรมได้แล้วผู้สูงอายุกลับเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ รู้สึกว่ากิจกรรมไม่ยากอย่างที่คิด และเกิดความรู้สึกดีกับตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดกระบวนการกลุ่มและการปฏิบัติในผู้สูงอายุของ Corey and Corey (2006) ที่ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่จะต้องใช้เวลาและเตรียมความพร้อมในการทำกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือบุคคลที่มีประสบการณ์ในชีวิตวัยกลางคนที่ล้มเหลว หรือมีปัญหาด้านจิตใจ เช่นถูกทอดทิ้ง ประสบกับภาวะการสูญเสีย ดังนั้นจึงต้องให้เวลากับผู้สูงอายุในการปรับตัวเข้ากับสังคมในระยะแรก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เปรมฤดี ศรีราม (2539) ที่ได้ทำการศึกษาความว้าเหวและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 250 คน อาศัยอยู่ในเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่าความว้าเหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าช่วงแรกของการทำกิจกรรมมีความรู้สึกอึดอัด และมีความวิตกกังวลต่อกิจกรรมเนื่องจากเป็นสิ่งที่ตนเองไม่คุ้นเคย แต่เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ การได้ดูการสาธิตขั้นตอนต่างๆของการปฏิบัติกิจกรรม ทำให้รู้สึกว่ากิจกรรมไม่ซับซ้อนก็จะรู้สึกผ่อนคลายลง อีกทั้งการได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับผู้อื่นทำให้เกิดความสนุกสนาน คิดว่า "คนอื่นทำได้เราก็ต้องทำได้" หรือการได้ดูรูปแบบงานของคนอื่นๆในกลุ่ม ก็ทำให้ผู้สูงอายุกลับมาพัฒนาผลงานของตนให้ดีขึ้นได้ การปฏิบัติกิจกรรมศิลปะ ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่แปลกใหม่ในชีวิต ผู้สูงอายุมองว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี เนื่องจากทำให้ไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย แต่มีข้อแม้ว่าสิ่ง

แปลกใหม่นั้นต้องไม่ยากจนเกินไป หรือหากกิจกรรมนั้นตนเองไม่ถนัดก็ควรมีคนคอยช่วยเหลือในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม การกำหนดตารางเวลาและสถานที่ในการปฏิบัติกิจกรรมที่ชัดเจน ส่งผลดีต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน เนื่องจากทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าตนเองควรจัดสรรเวลาอย่างไร เกิดความชัดเจนและไม่รู้สึกสับสน และกำหนดการที่แน่นอนยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสะดวกในการจดจำ อีกทั้งผู้นำกลุ่มที่ใจเย็น ไม่รีบร้อน อธิบายขั้นตอนและสารัตถ์วิธีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ร่วมกับบรรยากาศของกลุ่มที่สนุกสนานก็มีผลทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเบื่อหน่ายและเป็นแรงจูงใจในการอยากเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป สิ่งเหล่านี้ถือได้ว่ามีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มในมุมมองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

2. ความรู้สึกในขณะปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม พบว่าในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองคุ้นเคย ได้ย้อนรำลึกความหลัง ทำให้เกิดสมาธิ มีอิสระ ได้บอกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ และช่วยให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

2.1 กิจกรรมศิลปะทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองคุ้นเคย ได้ย้อนรำลึกความหลัง

ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาอย่างยาวนาน ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองคุ้นเคย หรือการได้ย้อนรำลึกความหลัง (Reminiscence) นับว่าเป็นกิจกรรมที่ดีต่อจิตใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเป็นกิจกรรมที่ควรทำเมื่ออยู่เป็นกลุ่ม ทั้งนี้เพราะจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ถึงแม้ว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุรำลึกถึงจะเป็นเรื่องที่ดีหรือเรื่องที่ไม่ดีก็ตาม แต่สิ่งเหล่านั้นสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ ได้มองเห็นคุณค่าของตนเองยอมรับกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และมองเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Minardi and Hayes, 2003) สอดคล้องกับการศึกษาของ Carroll (2006) ซึ่งได้ทำการศึกษาถึงผลของศิลปะต่อผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคทางสมอง ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมศิลปะสามารถช่วยฟื้นฟูความทรงจำของผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ คือการได้แสดงถึงสิ่งที่คุ้นเคย ทบทวนความทรงจำ ซึ่งในบางครั้งไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดได้

2.2 กิจกรรมศิลปะเป็นการระบายความรู้สึกนึกคิด โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกของตนผ่านทางผลงานศิลปะได้

กิจกรรมศิลปะทำให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกนึกคิด โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรามักเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเอง เนื่องจากมีความคิดว่าหากเปิดเผยความรู้สึก

ไปจะมีผลต่อการดำรงชีวิตของตนเองในสถานสงเคราะห์ (เรื่องรอง ชาญวุฒิธรรม, 2547) ดังนั้น การใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางช่วยสื่อสารระบายความรู้สึก ความคับข้องใจ หรือใช้เป็นตัวแทนความรู้สึก ต่อสิ่งที่ยากต่อการพูด (Karkou and Sanderson, 2006) นับได้ว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่งสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะเห็นได้จากผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้สึกส่วนตัวออกมาผ่านงานศิลปะ มีการกล่าวถึงความ เป็นอยู่ของตนเอง ความคับข้องใจ ซึ่งผู้สูงอายุไม่เคยกล่าวถึงความรู้สึกเหล่านี้มาก่อนเลย สอดคล้องกับการศึกษาของ Wikstrom (2000) ซึ่งได้ศึกษาผลของทัศนศิลป์ (Visual Art) ต่อการ รับรู้เกี่ยวกับชีวิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในสถานดูแลระยะยาวในประเทศสวีเดน มี อายุโดยเฉลี่ย 82.6 ปี ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมกิจกรรมศิลปะด้านทัศนศิลป์ (Visual Art) เป็น การสื่อสารที่ดีอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ที่ใช้แทนภาษาพูด และนับว่าเป็นประโยชน์ต่อการพยาบาล เป็นอย่างยิ่งในการรับรู้ความต้องการของผู้สูงอายุ ลักษณะความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคล อีกทั้ง ศิลปะด้านทัศนศิลป์ (Visual Art) ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการจินตนาการ รู้สึกมีอิสระ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง คลายความว้าเหว่และมีความสุขในที่สุด

2.3 กิจกรรมศิลปะทำให้เกิดสมาธิและรู้สึกมีอิสระในขณะปฏิบัติ

กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และมีสมาธิในการ ทำงานมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุลดความคิดฟุ้งซ่าน และความรู้สึกหมกมุ่นกับเรื่องของตนเอง จนเกินไป ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาความว้าเหว่ มักมีประสบการณ์การสูญเสียที่ เกิดขึ้นในชีวิต มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง เมื่อมีปัญหาก็จะเก็บไว้คนเดียว Leitner and Leitner (2004) กล่าวว่าผู้สูงอายุที่ประสบกับปัญหาความว้าเหว่มักมีความเครียด และมีความคิดที่ฟุ้งซ่าน การทำกิจกรรมทางศิลปะทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดความเพลิดเพลิน และมีสมาธิต่อ งานที่ทำ บรรยากาศของกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสนุกสนาน มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น (Corey and Corey, 2006) ซึ่งจะเห็นได้จากในระหว่างการทำกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มของผู้สูงอายุ จะพบว่าผู้สูงอายุจะมีความมุ่งมั่น และมีความตั้งใจต่อกิจกรรมทุกๆกิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ กล่าวว่า เวลาทำงานรู้สึกมีสมาธิและทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่านหรือบางครั้งทำให้ลืมเรื่องที่เป็นกังวลหรือลืม เรื่องที่รบกวนจิตใจอยู่ในขณะนั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Walsh, Martin and Schmidt (2004) ซึ่งพบว่า โปรแกรมศิลปะสามารถทำให้ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเมเร็ง ลดความวิตกกังวล คลาย ความตึงเครียด มีการปรับอารมณ์เป็นคนที่มีความคิดเชิงบวกมากขึ้น เพราะขณะปฏิบัติกิจกรรม ศิลปะจะทำให้เกิดสมาธิ และเมื่อเกิดสมาธิแล้วจะทำให้สามารถมองปัญหาหรือสิ่งต่างๆรอบตัว ได้ อย่างลึกซึ้งและลุ่มลึกกว่าเดิม นอกจากนั้นการทำงานศิลปะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นถึงศักยภาพ และ ความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง

3. ความรู้สึกของผู้สูงอายุภายหลังปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม ภายหลังจากปฏิบัติกิจกรรมผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าเพิ่มขึ้น ได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้กับชีวิต และกิจกรรมศิลปะมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้านร่างกาย คือ เป็นการบริหารมือ ข้อมือ และสร้างความรู้สึกสดชื่น กระฉับกระเฉง อีกทั้งทำให้เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.1 กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้สึกว่าคุณค่าเพิ่มขึ้น คือการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง

กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โดยกิจกรรมศิลปะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง เกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง เกิดการเรียนรู้สู่สังคมภายนอกมากขึ้น มีประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Schmid, 2005) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Ebersole, Hess and Luggen (2004) ที่ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้นได้ และเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยหล่อส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เกิดความเชื่อมั่นว่าจะดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม ได้เกิดการเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง อีกทั้งการจัดกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้และกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม เป็นตัวช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในทางบวกสูงขึ้น Coopersmith (1981) แสดงความคิดเห็นว่าบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีการรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามจริง พร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม จากการทดลองจะเป็นได้ว่าในระยะแรกๆ ของการปฏิบัติกิจกรรมผู้สูงอายุมักขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าตัดสินใจ กลัวการทำงานที่ตนเองไม่เคยมีประสบการณ์ อีกทั้งผู้สูงอายุจะถ่อมตัวไม่ยอมรับคำชมเชย ไม่กล้าแสดงออก และไม่ยอมเปิดเผยตนเอง แต่เมื่อทำกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ผู้สูงอายุจะค่อยๆปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น เปิดเผยตนเอง ยอมรับคำชมเชย รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และเกิดการนับถือตนเองในที่สุด และจากการศึกษาของ Miller (1992) พบว่าการมีความเคารพในตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง อีกทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการมีกิจกรรมทางสังคม เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Aissen (1987) ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกฝนกิจกรรมสร้างสรรค์ทางศิลปะกับผู้สูงอายุ โดย กลุ่มตัวอย่างคือ

กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกฝนงานด้านศิลปะของ Hitherto programmes ลักษณะของโปรแกรม คือ เป็นศิลปะอย่างง่าย เริ่มต้นด้วยการให้ความรู้ด้านศิลปะแก่ผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สร้างสรรค์งานอย่างเต็มที่ด้วยตนเอง และมีการร่วมกันแสดงผลงานภายในกลุ่ม จากผลการศึกษาพบว่า เป็นการสร้างประสบการณ์ในด้านบวกให้กับผู้สูงอายุ เกิดการเรียนรู้วิธีการและเทคนิค ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้เกิดการนับถือตนเอง และรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ในการศึกษาแล้วยังพบว่ากิจกรรมศิลปะสามารถนำไปเป็นแนวทางการบำบัดรักษาที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะซึมเศร้า ภาวะเหงา และแยกตัวออกจากสังคม

3.2 กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้น สดชื่นขึ้น สามารถใช้มือทำงานได้ดีขึ้น อาการข้อยึดเกร็งของนิ้วมือทุเลาลง

จากการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุพบว่าการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม ในด้านร่างกายเราจะพบว่าการเปลี่ยนแปลงในหลายระบบ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาท ก็เป็นระบบที่เห็นได้อย่างชัดเจนถึงความเปลี่ยนแปลง โดยจะเห็นได้จากเซลล์ของกล้ามเนื้อจะเหี่ยวลีบลง มวลกล้ามเนื้อลดลง ความตึงตัวและกำลังหดตัวของกล้ามเนื้อ ทรงตัวไม่ดีการเคลื่อนไหวช้า ไม่กระฉับกระเฉง กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ เสื่อมมากขึ้นตามอายุ ปริมาณน้ำไขข้อลดลง ทำให้กระดูกสัมผัสกันมากขึ้นขณะที่มีการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการเสียดของข้อ และการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆไม่สะดวก (Fretwell, 1993) และความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ทำให้ความไวในการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆช้า การนำกิจกรรมศิลปะมาช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้กับผู้สูงอายุ นับว่าเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การกระตุ้นประสาทสัมผัส การฝึกทักษะความชำนาญ และการประสานงานกันระหว่างสายตากับมือ (Leitner and Leitner, 2004) ในประเทศไทยพบว่ายังไม่มีการศึกษาวิจัยถึงผลของกิจกรรมศิลปะต่อการฟื้นฟูด้านร่างกายในผู้สูงอายุ แต่พบว่าการศึกษาวิจัยในเด็ก โดยจินตนา วงศ์อำไพ (2545) ได้ทำการศึกษาลักษณะการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับเด็กที่มีความพร่องทางสติปัญญา ของสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการศึกษาพบว่าการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กสามารถพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กได้แข็งแรงมากขึ้นกว่าก่อนการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัด อีกทั้งเมื่อกิจกรรมมัดเล็กมีพัฒนาการแข็งแรงขึ้น จึงช่วยให้การจัดกิจกรรม การช่วยเหลือตนเองของนักเรียนมีการพัฒนาที่รวดเร็วขึ้น

3.3 กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

การจัดกิจกรรมศิลปะในรูปแบบการทำกลุ่ม ทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกความคิดเห็น เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ ก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม ทำให้ผู้สูงอายุมีการพบปะติดต่อกับผู้อื่นมากขึ้น มีการทำกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น (Corey and Corey, 2006) ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีความว่าเหวในระดับปานกลางถึงสูง และโดยส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมคือ ไม่มีเพื่อนสนิท ไม่เปิดเผยตนเอง หากมีปัญหาอะไรมักเก็บไว้ในใจคนเดียว อีกทั้งผู้สูงอายุมักคิดว่าตนเองไม่มีความสำคัญในสังคมจึงมักแสดงออกโดยการแยกตัวจากสังคม แต่เมื่อผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มพบว่าผู้สูงอายุได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มีการพูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เรียนรู้และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นการส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดการมีส่วนร่วมในสังคม สร้างแนวคิดที่ว่าตนเองยังมีประโยชน์ในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุคลายความว่าเหวลงได้ (Hicks, 2000) สอดคล้องกับแนวคิดของ Liebmann (2004) ที่ได้กล่าวว่า การส่งเสริมให้มีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม จะช่วยให้บุคคลเกิดการแสดงออกอย่างเหมาะสม ลดความเห็นแก่ตัว เกิดความรู้สึกรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มจึงเป็นกิจกรรมทางสังคมที่จัดให้กับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ลักษณะของกิจกรรมเป็นการรักษาระดับสมรรถภาพทางกายที่คงที่ ผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้เกิดความรู้สึกพักผ่อนหย่อนใจ ช่วยเสริมสร้างการสานสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เกิดทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Jones, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของวิศา มัทยา (2543) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่ออาการลดความว่าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จ. นครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จ. นครสวรรค์ จำนวน 38 ราย ผลการวิจัยพบว่า ความว่าเหวของผู้สูงอายุหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P\text{-value} < .001$ ความว่าเหวของผู้สูงอายุหลังการทดลอง 1 เดือน น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P\text{-value} < .001$ ความว่าเหวของผู้สูงอายุหลังการทดลอง และหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางบวก ซึ่งทำให้

ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง มีสัมพันธภาพทางสังคม มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมอย่างเหมาะสม พึงพอใจในสัมพันธภาพ และพึงพอใจในสังคม

3.4 กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลิน เกิดความสุขในชีวิต และได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ที่ตนไม่เคยประสบมาก่อน

การสร้างสรรค์ผลงานทางด้านศิลปะ เป็นการทำให้เกิดความเพลิดเพลินในชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ กิจกรรมศิลปะสามารถช่วยลดความวิตกกังวล หรือความรู้สึกกดดันที่ กำลังเผชิญอยู่ได้ เพราะจิตใจต่างเพลิดเพลินกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า (ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์, 2543) ศิลปะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์มีความละเอียดอ่อนในการรับรู้และเข้าใจถึงความงาม มีความประณีต และมีสุนทรีย์ในการดำรงชีวิต อีกทั้งการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Schmid, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของ Wikstrom (2004) ซึ่งได้ศึกษาผลของศิลปะต่อผู้สูงอายุที่เน้นความสำคัญด้านสุนทรียศาสตร์ในบั้นปลายชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในประเทศสวีเดน อายุระหว่าง 65- 89 ปี จำนวน 166 คน โดยใช้วิธีการ สัมภาษณ์ความคิดเห็น ผลการศึกษาพบว่า ดนตรี การเดินรำ การอ่านหนังสือ และกิจกรรมด้าน ทัศนศิลป์ (Visual Art) ทำให้เกิดสุนทรียภาพในชีวิตผู้สูงอายุและส่งผลต่อสุขภาพทางกาย อีกทั้งการทำกิจกรรมทางศิลปะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเพลิดเพลิน และได้ใช้เวลาไปอย่างมีประโยชน์ การเกิด สุนทรียภาพจากศิลปะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข คลายความเหงา ว้าเหว่และทำให้ผู้สูงอายุแยกตัว ออกจากสังคมลดลง

จากเหตุผลสนับสนุนที่อภิปรายมา จึงกล่าวได้ว่ากิจกรรมศิลปะแบบกลุ่ม โดยมีการดำเนิน กิจกรรมทั้งหมด 5 ระยะเวลา เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (Social activity) ตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Activity theory) ในรูปแบบของ McClelland (1982) และใช้ แนวคิดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ของ Leitner and Leitner (2004) ร่วมกับแนวทางการทำกลุ่ม กับผู้สูงอายุของ Corey and Corey (2006) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม สามารถลดความว้าเหว่ ของผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ถือได้ว่ามีความสำคัญยิ่ง ทั้งในด้านการบริหาร การปฏิบัติ การศึกษา และการวิจัย ซึ่งเป็นแนวทางการดูแลผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยปกติสุข ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้ คือ

1. ด้านการบริหาร ผู้บริหารควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความว้าเหวให้กับผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ มีงบประมาณสนับสนุนในการปฏิบัติกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มของผู้สูงอายุ

2. ด้านการปฏิบัติ

2.1 นำกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มไปใช้ในการลดความว้าเหวให้กับผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุอื่นๆ รวมทั้งในโรงพยาบาล ชุมชน โดยการฝึกให้กับบุคลากรผู้ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับ การดูแลผู้สูงอายุ ได้รับข้อมูลความรู้ในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เพื่อเป็นการขยายผลการใช้กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการลดความว้าเหวให้กับผู้สูงอายุ

2.2 การนำกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มไปใช้กับผู้สูงอายุในประเทศไทย ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่มีความแปลกใหม่ ดังนั้นเมื่อสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมได้ ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจตามมา

2.3 การจัดกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มที่มาร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้ เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยิน หรือผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อม

2.4 การจัดกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มให้กับผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ

3. ด้านการศึกษา เป็นแนวทางในการเรียนการสอน เรื่องการลดความว้าเหวให้กับผู้สูงอายุ โดยเน้นให้นักศึกษาเห็นความสำคัญ ในการนำกิจกรรมทางศิลปะแบบกลุ่มมาส่งเสริมฟื้นฟูและประยุกต์ใช้ในการพยาบาล โดยเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรมกับสุขภาพในการดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม และครอบคลุมในทุกมิติของภาวะสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. การวิจัยเพื่อติดตามผลของกิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มต่อการลดความหวาดหวั่นของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในระยะยาว และนำแผนโปรแกรมการใช้กิจกรรมศิลปะแบบกลุ่มไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น
2. การศึกษาผลของกิจกรรมศิลปะต่อผู้สูงอายุในรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมรายเดี่ยวเปรียบเทียบกับรายกลุ่ม
3. การศึกษาผลของกิจกรรมศิลปะต่อภาวะสุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เช่นกลุ่มผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อม ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง