

บทความวิชาการ

ศิลปะเพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุ Art Therapy for Older Persons

ญาดารัตน์ บาล جای (Yadarat Baljay) *

พัชรินทร์ สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง (Patcharin Sughondhabirom) **

จิราพร เกศพิชญวัฒนา (Jiraporn Kespichayawattana)***

บทคัดย่อ

การใช้ศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุ ควรต้องมีการวางแผนเป้าหมายให้สอดคล้องกับปัญหาของผู้สูงอายุ โดยต้องคำนึงถึงข้อจำกัดทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทักษะในการสื่อสารของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศิลปะบำบัดและผู้สูงอายุซึ่งเป็นพื้นฐานรองรับการทำศิลปะบำบัด การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกผ่านกระบวนการสร้างสรรค์อย่างอิสระ ปรับสมดุลของชีวิตและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและตัวตนภายในออกมา อาศัยกระบวนการทางศิลปะบำบัดเป็นเครื่องมือ

ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญของการทำศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุ คือ ความกลัวที่ต้องเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมักคิดว่าการทำศิลปะเป็นเรื่องไร้สาระ มีกรอบแนวคิดและคาดหวังผลลัพธ์ของกิจกรรมที่มีประโยชน์ใช้สอย การทำศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุจึงต้องมีความยืดหยุ่น ให้ความสำคัญกับเวลาในการปรับตัว และเคารพในการตัดสินใจ รวมทั้งคำนึงถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม

คำสำคัญ: ศิลปะบำบัด, ผู้สูงอายุ, สังคมไทย

* คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

** ผู้อำนวยการ International Program of Art Therapy in Thailand

*** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Abstract

In applying the art therapy to the older persons, the objectives should be set relative to their problems and conditions. Their physical and psychological limitations, moods, and communicative skills should also be taken into account. Moreover, a good relationship between the art therapists and the elderly should serve as a fundamental part in proceeding the therapy. The elderly are encouraged to freely release their emotions, balance their lives, and express themselves through the art therapeutic processes.

Common obstacles in practicing therapeutic art and art therapy with elders are cultural concepts and particular way the elders perceive art. The concept of art as a childish non-productive activity usually prevents Thai older adults from engaging themselves in art activities. Fear of changes, additionally, impedes them to explore new adventure or experimentation during art making process. Moreover, they usually expect a formal and functional result of the activity they are engaged to. In other words, they are unfamiliar with doing something freely without expecting any respectable outcomes. Concerning the cultural aspect of art in Thailand, the process of therapeutic art and art therapy for the Thai elders must be flexible. Providing background knowledge of art and warming-up time should be included in the process. The therapist should also respect the decision making of the elders as well as their dignity as a human being.

Key word: Art therapy, Older persons, Thai society

บทนำ

ปัจจุบัน โลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประชากรในทุกทวีปมีอายุยืนยาวขึ้น ขณะเดียวกันอัตราการเกิดลดน้อยลง ประเทศไทย มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับสถานการณ์ของโลกเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ กระบวนการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้น

ในหลายๆ ด้าน ได้แก่ (1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะพบกับความเสื่อมของระบบต่างในร่างกายเกิดขึ้น ส่งผลให้กระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย และก่อให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้นกว่าในวัยอื่นๆ (2) การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม การเกษียณอายุหรือออกจากงานทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียสถานะภาพบทบาททางสังคม เกิด

ภาวะการสูญเสียรายได้และลดบทบาทการเป็นผู้นำ (3) การเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม จากการต้องเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ อาทิ การโยกย้ายที่อยู่อาศัยเพื่อให้มีผู้ดูแล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว ส่งผลต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยการเจ็บป่วยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัวและวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพกาย หรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกสูญเสียภาพลักษณ์ สูญเสียสมรรถภาพของร่างกายและมีความรู้สึกหวาดกลัวต่อความตาย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554; Eliopoulos, 2014) ผู้สูงอายุมองตัวเองเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น จึงเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ รู้สึกว่าเหว และเกิดความรู้สึกหมดหวัง (Peplau, & Perlman, 1982) ก่อให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง มักมองตนเองในแง่ลบ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และนำมาซึ่งการแยกตัวเองออกจากสังคม ปฏิเสธการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านจิตใจที่รุนแรงตามมาในที่สุด

ธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการที่สำคัญคือ การต้องการความรัก ความเมตตา ความเอาใจใส่ การยอมรับจากผู้อื่น และต้องการค้นหาความหมายและคุณค่าในชีวิต (Coopersmith, 1981) แต่ในกลุ่มผู้สูงอายุอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางและมีอารมณ์อ่อนไหว ไวต่อความรู้สึกที่มากกระทบได้ง่าย (Ebersole, Hess, & Jett, 2014).

พยาบาลและผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงมีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวต่อเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะการมองเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ มีบุคลิกภาพที่แข็งแกร่ง สามารถจัดการความเครียด และลดการพึ่งพาผู้อื่น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ากิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Liebmann, 2004) โดยเมื่อผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมศิลปะ จะส่งผลดีต่อจิตใจ คือ เป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจตนเอง โดยแสดงออกความรู้สึกนึกคิดผ่านการทำกิจกรรมศิลปะ โดยเฉพาะสิ่งที่ไม่สามารถบรรยายหรือสื่อสารด้วยภาษาพูด ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และส่งเสริมทักษะในการแก้ปัญหาเพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนได้ (Proulx, 2008; Weiss, 2007) ในด้านร่างกาย กิจกรรมศิลปะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การกระตุ้นประสาทสัมผัส การฝึกทักษะความชำนาญและการประสานงานกันระหว่างสายตากับมือ (Leitner, & Leitner, 2004) ในด้านอารมณ์และสติปัญญา พบว่าพบว่าการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดสามารถใช้เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมศักยภาพสมองด้านกระบวนการทางสติปัญญาในผู้สูงอายุ (อัญญ์นรี วรวงศ์จารุรัตน์, 2559) โดยอุดม เพชรสังหาร (2548) ซึ่งได้กล่าวถึงการทำกิจกรรมศิลปะนั้นเป็นการผสมผสานกันระหว่างการกระตุ้นสมองในส่วนต่างๆ โดยกระตุ้นผ่านทางประสาทส่วนปลายไปสู่

ประสาทส่วนกลาง ในขณะที่ทำกิจกรรมทางศิลปะจะเกิดอารมณ์ที่หลากหลาย ส่งผลให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการฟื้นฟูความนึกคิดและความทรงจำ ก่อให้เกิดการเชื่อมต่อกันของเซลล์สมองไม่ว่าจะเป็นสมองใหญ่ส่วนหน้า (Cerebral cortex) สมองกลีบข้าง (Parietal lobe) สมองส่วนน้อย (Cerebellum) และสมองส่วนที่รับผิดชอบเกี่ยวกับอารมณ์ส่วนระบบลิมบิก (Limbic system) ส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) และในด้านสังคมนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสพบปะสื่อสารกับผู้อื่น เกิดทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพ เรียนรู้ทักษะการสื่อสาร เกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและเอาใจใส่จากผู้อื่น (Jones, 2005) จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมศิลปะนั้นเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความหวัง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขในช่วงปัจฉิมวัย ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้ลงมือทำงานศิลปะ กระบวนการของกิจกรรมศิลปะทำให้ผู้สูงอายุ มีอิสระ ผ่อนคลาย มองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง เรียนรู้การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่แยกตัวหรือใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว แต่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น

แนวคิดในเรื่องศิลปะบำบัด

ความหมายของศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัดตามแนวคิดของลิบแมนน์ (Liebmann, 2004) หมายถึง การใช้กระบวนการ

ทางศิลปะในการแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคล เป็นการสื่อสารที่สามารถเข้าถึงอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลนั้น ได้อย่างแท้จริง

รูบิน (Rubin, 2005) เปรียบศิลปะบำบัดเสมือนกุญแจที่สามารถไขเข้าไปสู่ความเป็นตัวตนของบุคคลนั้น กระบวนการใดๆ จะเรียกว่าเป็นศิลปะบำบัดได้ก็ต่อเมื่อ จุดมุ่งหมายของการทำศิลปะนั้น เป็นไปเพื่อการประเมินปัญหา การวิเคราะห์เพื่อวางแผน อันจะนำไปสู่การรักษา หรือการเยียวยาให้พ้นหรือบรรเทาจากปัญหาดังนั้น นักศิลปะบำบัดจึงเป็นบุคคลที่ได้ทำความรู้จักปัญหา วิเคราะห์และวางแผนแก้ปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ด้านศิลปะ ซึ่งประกอบด้วยความรู้ที่ว่า ศิลปะสามารถสร้างโลกทัศน์ใหม่และช่วยให้มนุษย์เปลี่ยนแปลงตัวเอง จนในที่สุดนำพามนุษย์ไปสู่การเติบโตภายในได้อย่างไร

คาร์กโกและแซนเดอร์สัน (Karkou and Sanderson, 2006) ให้ความหมายศิลปะบำบัดเป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการในระหว่างปฏิบัติ กิจกรรมศิลปะมากกว่าการคำนึงถึงผลลัพธ์ที่ได้จากผลงาน

แนวคิดของเวสส์ (Weiss, 2007) ศิลปะบำบัด คือ กิจกรรมในการบำบัดชนิดหนึ่ง ที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึง อารมณ์และความรู้สึกตัวเอง เป็นการสื่อสารที่ทำให้เกิดเข้าใจกับตัวเอง และเป็นการสื่อสารต่อผู้อื่นโดยไม่ต้องใช้ภาษา

พัชรินทร์ สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง (2550) เขียนถึงวิชาศิลปะบำบัดคือศิลปะถูกนำมาใช้เป็นกุญแจไขเข้าไปในโลกภายในของเด็กๆ เราจึงมีศิลปะเป็นพาหนะขับเคลื่อน นำเราเข้าไปเรียนรู้ความทุกข์ในใจของเขา รู้ปัญหาของเขา เพื่อที่เรา

จะสามารถหาทางช่วยให้เขาปรับตัวต่อปัญหา มองเห็นทางเลือกที่หลากหลาย และสุดท้ายได้ มองเห็นศักยภาพของตนเอง รวมทั้งมีความมั่นใจ ที่จะนำศักยภาพนั้นๆ มาใช้จัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุป ศิลปะบำบัด หมายถึง การนำ กระบวนการทำงานศิลปะที่กระทำบนพื้นฐานของ จินตนาการและความรู้สึก มาเป็นเครื่องมือ ถ่ายทอดตัวตนและสภาวะจิตในรูปการสื่อสาร แบบอวัจนภาษา รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการ วิเคราะห์และวางแผนเพื่อนำพาผู้รับการบำบัดไป สู่ความเข้าใจและพบทางเลือกในการคลี่คลายจาก ปัญหาที่มีอยู่ด้วยตัวเอง โดยเชื่อว่า กระบวนการ ศิลปะที่กระทำลักษณะนี้ จะช่วยเสริมสร้าง ศักยภาพและฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้รับการบำบัด ไปพร้อมๆ

รูปแบบของการทำศิลปะบำบัด

การจัดกลุ่มการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดได้ 2 แบบ ตามความเหมาะสมโดยพิจารณาพื้นฐาน ปัญหาของผู้รับการบำบัดเป็นเกณฑ์ (Proulx, 2008) ได้แก่ (1) การจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดแบบ กลุ่ม สำหรับผู้ที่มีพื้นฐานปัญหาใกล้เคียงกัน (2) การจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดแบบเดี่ยว สำหรับ ผู้ที่มีปัญหาซับซ้อนหรือมีความเป็นปัจเจกสูง ต้องการ เวลาและความละเอียดลึกซึ้งในการแก้ไข้ปัญหา

นอกจากนี้ ยังสามารถแยกตามลักษณะ ของสิ่งแวดล้อมของการบำบัดเป็นเรื่องสำคัญ (Proulx, 2008) ได้แก่ (1) การทำศิลปะบำบัดสตูดิโอแบบเปิด (2) การทำศิลปะบำบัดในระบบปิด

การจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดในสตูดิโอแบบเปิด

1. ด้านโครงสร้าง
 - สตูดิโอเปิดมีความยืดหยุ่นสูงสามารถรองรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่อง อายุ เพศ พื้นที่และเวลา
 - ผู้รับการบำบัดสามารถเลือกวัสดุอุปกรณ์ได้อย่างหลากหลายตามที่ต้องการ
 - ลักษณะภายนอกของสตูดิโอเปิดจะดู น่าสนุก กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น มีลักษณะเชิญชวนให้แวะเวียนเข้าไปร่วมกิจกรรม
 - ผลงานศิลปะที่เกิดขึ้นสามารถนำมาจัดแสดงให้ผู้คนได้ชม และติดราคาขายได้
2. ด้านกระบวนการ
 - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจได้รับคำแนะนำในเรื่องวิธีการทำงานศิลปะ
 - ผู้รับการบำบัดไม่จำเป็นต้องพูดเล่าถึงผลงานของตน
 - ศิลปินเป็นผู้รับผิดชอบในการเก็บรักษาผลงานของตนเอง
 - มีระยะเวลาที่ยืดหยุ่นได้ จะมีการเตือนประมาณ 10 นาทีก่อนหมดเวลาและผู้รับการบำบัดสามารถออกจากห้องก่อนเวลาหากทำงานเสร็จแล้ว
3. ด้านสิ่งแวดล้อม
 - มีการจัดสถานที่แบบสตูดิโอศิลปะอาจเป็นพื้นที่ที่เปิดโล่ง และอาจใช้พื้นที่ห้องเป็นที่สร้างผลงานศิลปะ
 - กิจกรรมอาจจัดนอกสถานที่ เช่น ค่ายศิลปะหรือจัดในแกลลอรี

- มีบรรยากาศที่เหนียวแน่นให้เกิดแรงสร้างสรรค์ แรงบันดาลใจ และมีการใช้ปัญญาญาณ

การจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดในระบบปิด

1. ด้านโครงสร้าง

- พื้นที่ที่ใช้มีความเป็นส่วนตัว เพราะความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการบำบัด

- ตารางเวลาและสถานที่ที่นัดทำกิจกรรมศิลปะมักจะเป็นข้อตกลงที่ตายตัว ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งทั้งคู่ได้รับทราบในฐานะข้อตกลงร่วมตั้งแต่เริ่มโปรแกรม

- ผลงานศิลปะจะได้รับการปฏิบัติอย่างให้เกียรติและจะถูกเก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัย ไม่มีการนำมาจัดแสดงและติดราคาขายเพราะถือว่าเป็นข้อมูลสำคัญและเป็นความลับ

- หากทำเป็นกลุ่มจะเป็นกลุ่มปิดที่มีจำนวนผู้เข้าร่วมตายตัว ซึ่งระบบปิดจะรองรับผู้เข้าร่วมได้จำนวนไม่มากนัก

2. ด้านกระบวนการ

- ศิลปินเป็นผู้ตีความผลงานของตนเอง ส่วนนักบำบัดเป็นเพียงผู้ช่วยอำนวยความสะดวก

- มีการจัดสรรเวลาไว้เพื่อให้ผู้รับการบำบัดพูดถึงผลงาน

- นักบำบัดทำงานกับผู้รับการบำบัดอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอและเป็นคนเดิมทุกครั้ง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งตัวบุคคลและคุณภาพของคน

- ผู้รับการบำบัดจะได้รับการเตือน 10 นาทีก่อนหมดเวลา ไม่สามารถเดินออกจากห้องก่อนหมดเวลา

- ผลงานศิลปะจะอยู่ในความดูแลของนักศิลปะบำบัดจนจบโปรแกรม

3. ด้านสิ่งแวดล้อม

- กิจกรรมจะถูกจำกัดให้อยู่ในพื้นที่ของโรงพยาบาล หรือคลินิก ในห้องที่มีมิติชัดเจน

- พื้นที่ที่มีมิติชัดเจนทำให้เกิดบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกทางศิลปะอย่างอิสระ

การจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดให้กับผู้สูงอายุ สามารถทำได้ทั้งในรูปแบบกลุ่มหรือเดี่ยว ขึ้นอยู่กับพื้นฐานปัญหาของผู้สูงอายุ และสามารถทำได้ทั้งในสตูดิโอแบบเปิดและแบบปิด ตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาจาก โครงสร้าง กระบวนการ และสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

บทบาทของนักศิลปะบำบัดในการจัดกิจกรรมศิลปะกับผู้สูงอายุ

1. การกำหนดเป้าหมายของการทำกิจกรรมให้ชัดเจน และอธิบายให้สมาชิกทุกคนเข้าใจวิธีการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. สร้างแบบแผนของการมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยึดเป็นแบบอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่

3. กระตุ้นการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่าง
นักบำบัดกับผู้สูงอายุ

4. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

5. ศึกษาประวัติ ภูมิหลัง ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยในการวางแผนการทำการกิจกรรม และให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมขณะปฏิบัติกิจกรรม

6. ช่วยลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ นักบำบัดจะต้องมีท่าทีที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ เต็มใจและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุอย่างเต็มที่

7. การสรุปความก้าวหน้าในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ นักบำบัดจะต้องควบคุมดูแลความก้าวหน้าในการดำเนินการของการทำกิจกรรมทุกระยะ จนกว่าจะสิ้นสุดการทำการกิจกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

8. นักบำบัดจะต้องมีความเข้าใจในบทบาทของตนอย่างชัดเจน มีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล มุ่งเน้นผลที่เกิดจากกระบวนการมากกว่าชิ้นงานศิลปะ

นักศิลปะบำบัดที่ดีจะต้องมีความละเอียดอ่อนและช่างสังเกตแล้ว ยังจะต้องมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพราะผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มักขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้น นักบำบัดควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผน การจัดการ และการนำโปรแกรมมาปรับใช้ นักบำบัดต้องวางแผนการดำเนินกิจกรรม และสร้างโอกาสของการมีส่วนร่วม โดยการสร้างบรรยากาศและจัดสรรเวลาที่เหมาะสม

ในการทำกิจกรรม รวมทั้งคำนึงถึงความถี่ของการทำการกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของRubin (2005) ที่ได้กล่าวว่าเพื่อให้การทำศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ นักบำบัดจึงต้องมีการวางแผนที่ดี รวมทั้งมีการทบทวนทิศทางการทำงานเป็นระยะและต่อเนื่อง

แนวทางการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุ

แนวทางในการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดในสามารถแบ่งเป็น 8 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำความรู้จักกับผู้สูงอายุ

1. ศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ แต่ละคน ได้แก่ ประวัติ ภูมิหลัง โรคประจำตัวและการรักษา รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก บุคลิกภาพ ความเชื่อ ทศนคติ และสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

2. ศึกษาข้อมูลของครอบครัว

3. ศึกษาความสนใจ ประสบการณ์เดิมที่เคยมีต่อคำว่าศิลปะ

4. ประเมินความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี มีภาวะพึ่งพาน้อย มีการรับรู้อยู่ในเกณฑ์ปกติ สื่อสารได้ ซึ่งเป้าหมายโดยรวมในการทำศิลปะบำบัดคือ การแสดงออกของตัวตน เพื่อการค้นพบคุณค่าในตนเอง และการนำไปสู่การยอมรับ

4.2 ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพาในระดับปานกลาง ได้แก่ ผู้มีอาการหลงลืมในเรื่อง บุคคล สถานที่ หรือเวลา เป็นบางครั้ง เป้าหมายของการจัด

กิจกรรมศิลปะบำบัดในกลุ่มนี้ คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง

4.3 ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพาในระดับสูง ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย มีอาการสับสน และหลงลืม เป้าหมายของการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดในกลุ่มนี้ คือ การปรับการรับรู้ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรม

นักบำบัดควรสำรวจความพร้อมในเรื่องของระยะเวลาการจัดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะสั้น คือ มีเวลาในการจัดกิจกรรมศิลปะให้กับผู้สูงอายุ น้อยกว่า 3 เดือน
2. ระยะกลาง คือ มีเวลาในการจัดกิจกรรมศิลปะให้กับผู้สูงอายุช่วงระหว่าง 3 เดือนถึง 6 เดือน
3. ระยะยาว คือ มีเวลาในการจัดกิจกรรมศิลปะให้กับผู้สูงอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดเป้าหมายของกิจกรรม

1. ระยะต้น คือ การถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและตัวตนภายในออกมา
2. ระยะกลาง คือ การค้นหาวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมซึ่งผู้สูงอายุแต่ละคนรู้สึกสะดวกใจที่จะใช้ ยามที่ต้องการสื่อสารความรู้สึกที่ยากจะอธิบายหรือความคับข้องใจ
3. ระยะยาว สามารถแบ่งเป็น

3.1 การสะท้อนคุณค่าในตัวตนของผู้สูงอายุแต่ละคนให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเองและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น เกิดการยอมรับนับถือตนเอง

3.2 การสะท้อนภาพชีวิตในมุมมองอื่นๆ เพื่อสร้างความรู้สึกเชิงบวกต่อการใช้ชีวิต บั้นปลาย แม้ว่าความเสื่อมถอยจะเกิดขึ้นจริงทั้งทางกายและทางจิต แต่ผู้สูงอายุยังสามารถที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้หากมีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและสังคมแวดล้อม ซึ่งโลกทัศน์ใหม่นี้เองจะนำไปสู่ความสามารถในการปรับตัวอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ปัญหาของผู้สูงอายุ

หลังจากที่นักบำบัดได้ทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อย่างครอบคลุมแล้ว ควรวิเคราะห์ปัญหาของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ

1. ปัญหาด้านการแสดงความรู้สึกส่วนตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปมปัญหาอื่นตามมา เพราะการที่ผู้สูงอายุเก็บงำความรู้สึกและความคับข้องใจเอาไว้ ทำให้ผู้สูงอายุตกอยู่ภายใต้ความกดดันเป็นระยะเวลานานๆ
2. ปัญหาเรื่องความเสื่อมถอยทั้งทางกายและใจ เนื่องจากความเสื่อมที่เราพูดถึงนี้มีลักษณะต่อเนื่องไม่มีวันจบ อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง รวมทั้งรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์กับใครอีกต่อไป
3. ปัญหาความว้าวุ่นที่เกิดจากการโยกย้ายถิ่นที่อยู่ การพลัดพรากหรือห่างไกลจากสิ่งที่คุ้นเคย บุคคลที่รัก ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง

ขั้นตอนที่ 5 หลักการออกแบบกิจกรรม

ข้อมูลที่ใช้ในการออกแบบกิจกรรม คือ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุเช่น ข้อจำกัด

ความถนัด ความสนใจ และความเชื่อ ปัญหาของผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการทำกิจกรรม เป้าหมายของกิจกรรม ความถนัดและความสามารถของผู้นำกิจกรรม หลักการออกแบบกิจกรรมโดยทั่วไป มีดังนี้

1. ควรเริ่มต้นจากกิจกรรมที่ไม่มีความซับซ้อน แล้วจึงค่อยๆ ปรับระดับความยากหรือความซับซ้อนตามความเหมาะสมของกลุ่มและสมาชิก

2. ออกแบบกิจกรรมให้กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น อยากร่วมกัน ให้รู้สึกมีส่วนร่วม และมีผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำงานศิลปะ

3. จัดให้มีการหลากหลาย เพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุแต่ละคน

4. เลือกรูปแบบการทำงานที่เหมาะสมและสะดวกต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 6 การจัดสถานที่และบรรยากาศที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม สถานที่

สถานที่ที่ใช้ทำกิจกรรมควรมีปลอดภัย โปร่งอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ลื่น ไม่เป็นพื้นต่างระดับ ไม่มีโครงสร้างที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายหรืออาจเกิดอุบัติเหตุ ตำแหน่งใกล้ห้องน้ำ มีการติดตั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ เช่น ราวจับ แลบกั้นลื่น

บรรยากาศ

บรรยากาศที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม ควรมีความสดชื่น ผ่อนคลาย สงบ เป็นสัดส่วน มิดชิดมีความเป็นส่วนตัวเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเคอะเขินที่จะแสดงออก

ขั้นตอนที่ 7 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุ

1. ทำความรู้จักกับผู้สูงอายุอย่างให้เกียรติ
2. รวบรวมและศึกษาข้อมูลเชิงลึกของผู้สูงอายุแต่ละคน

3. สร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย รู้สึกเป็นกันเอง และไว้วางใจ

4. ยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล

5. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

6. ให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการตัดสินใจ

7. ใช้คำพูดและการแสดงออกที่อ่อนโยนจริงใจ

8. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงทัศนะหรือความรู้สึกด้วยความสมัครใจ

ขั้นตอนที่ 8 การกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออกของผู้สูงอายุ

1. ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอิสระ ปราศจากความคาดหวังหรือเงื่อนไขใดๆ ที่จะเป็นข้อผูกพันการทำงานศิลปะและผลงานที่จะเกิดขึ้น

2. กิจกรรมดำเนินไปในลักษณะที่มีแรงดึงดูดใจต่อผู้สูงอายุ เช่น มีการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นกับประสบการณ์ในอดีตของตนตามความสมัครใจ เพื่อการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายและดึงดูดใจให้อยากรู้

3. มีการอำนวยความสะดวก รวมทั้งสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือในระหว่างการเล่นมือปฏิบัติ

4. มีวัสดุอุปกรณ์ให้เลือกอย่างหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเสรีภาพอย่างเต็มที่ในการทำงานศิลปะ สามารถตัดสินใจเลือกหรือไม่เลือกวิธีการใดๆ ก็ได้

5. ส่งเสริมให้มีการทำงานแบบประชาธิปไตย ในกรณีที่เป็นการทำงานกลุ่ม ผู้สูงอายุทุกคนควร ได้รับโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามความสมัครใจด้วย

6. การยอมรับผลงานศิลปะของผู้สูงอายุ แต่ละคนว่ามีความสมบูรณ์ในตัวเอง และไม่เอา กฎเกณฑ์ใดๆ มาตัดสิน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถ สร้างสรรค์งานศิลปะได้ในแบบที่ตนต้องการ หากจะมีการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้สูงอายุ ควรทำ อย่างให้เกียรติ ไม่ตำหนิหรือทำให้รู้สึกเสียศักดิ์ศรี

การประยุกต์ใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดในบริบท สังคมไทย

ปัจจุบันในประเทศไทยนำศิลปะมาใช้ในการ รูปแบบการบำบัดกับกลุ่มผู้สูงอายุยังไม่กว้างขวาง มากนัก พื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมที่มี อิทธิพลต่อการทำงานศิลปะกับผู้สูงอายุใน ประเทศไทย สามารถนำมาอธิบายดังนี้

1. ความสนใจและประสบการณ์เดิมที่ ผู้สูงอายุมีต่อศิลปะ อาจทำให้เกิดความคาดหวัง ในผลงาน ซึ่งจะเป็นอุปสรรคอันใหญ่สำหรับการ แสดงออกทางศิลปะอย่างอิสระ ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่มีโอกาสสัมผัสกับศิลปะเลยในวัยเยาว์ ทำให้ผู้สูงอายุมองศิลปะว่าเป็นสิ่งไม่มีสาระ เป็นเรื่องเล่นสนุกของเด็กๆ

2. ความเหมาะสมและสอดคล้องทาง วัฒนธรรม บางกิจกรรมที่มีลักษณะหมิ่นเหม่หรือ เสี่ยงต่อความขัดแย้งทางวัฒนธรรม อาจทำให้ ผู้สูงอายุเกิดความไม่สบายใจ ไม่สะดวกใจ และ ไม่สามารถแสดงออกอย่างอิสระ

3. ความรู้สึกเชิงลบที่ผู้สูงอายุมีต่อตัวตน และภาพลักษณ์ของตนเอง อาจเป็นอุปสรรคต่อ การขับเคลื่อนให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์งานศิลปะ บางคนไม่ค่อยประสบความสำเร็จในชีวิต และ หลายคนรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ ทำให้ไม่มีความ มั่นใจในการแสดงออก เพราะเกรงว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ

4. ความเปราะบางทางอารมณ์ของ ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีลักษณะไวต่อความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงรอบๆตัว ทำให้ผู้สูงอายุลังเล ที่จะเปิดรับอะไรใหม่ๆ และอาจทำให้ถอนตัวออก จากกิจกรรม

5. ความเชื่อในเรื่องของเวรกรรม อาจ ทำให้ผู้สูงอายุนิ่งเฉย ปล่อยให้อุปสรรคที่เกิดขึ้น ดำเนินไปโดยไม่คิดจะทำอะไร เนื่องจากคิดว่าเป็น เรื่องของเวรกรรม ควบคุมไม่ได้และไม่มีทางแก้ไข

6. การให้ความสำคัญกับประโยชน์ ใช้สอยและความต้องการเห็นเป้าหมายของการ กระทำ เป็นสิ่งที่ฝังลึกในวิถีชีวิตของคนสูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุไทย เมื่อจัดกิจกรรมให้ ผู้สูงอายุทำจึงมักจะมีคำถามที่เกี่ยวกับประโยชน์ ใช้สอย

7. ผู้สูงอายุมักให้คุณค่ากับงานศิลปะ ที่เชื่อมโยงเข้ากับศาสนาและพิธีกรรม การได้มี ส่วนร่วมในงานลักษณะนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมี คุณค่าที่ได้ทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นการตอบสนอง ความเชื่อทางศาสนา มักจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก มีความสุขและเต็มใจที่จะทำ

จากปัจจัยพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรม ที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นการนำกิจกรรมศิลปะมาใช้ในการบำบัดผู้สูงอายุ ในบริบทของสังคมไทย จึงควรตระหนักปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนักศิลปะ บำบัดควรวางแผนการทำกิจกรรมอย่างละเอียด และรอบคอบ เมื่อเกิดอุปสรรคปัญหาในระหว่าง การทำกิจกรรม ควรนำประเด็นดังกล่าว มาพิจารณา และปรับกิจกรรมให้มีความเหมาะสมคำนึงถึง ความเป็นปัจเจกบุคคลของผู้สูงอายุ

ตัวอย่างกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมวาดรูปอย่างง่าย (Scribble drawing)

อุปกรณ์ กระดาษ 100 ปอนด์ ขนาด A1 สีกลุ่มที่ควบคุมได้ง่าย อาทิ สีเมจิก สีเทียน หรือ สีชอล์ค

กระบวนการ ให้ผู้สูงอายุเลือกพื้นที่อิสระ ในการทำกิจกรรม แจกกระดาษ สี เริ่มต้นโดยการ ให้เลือกสี 1 สีแล้วนำมาลากเส้นอย่างรวดเร็ว และเมื่อผู้สูงอายุคุ้นเคยกับกระบวนการมากขึ้น เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกใช้สีได้ตามอิสระ และสามารถขีดเขียนรูปในกระดาษได้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้กล่าวถึงความรู้สึกต่อ กระบวนการและชิ้นงาน

ข้อเสนอแนะ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่มีความซับซ้อน อุปกรณ์สามารถควบคุมได้ จึงเหมาะสมเป็นกิจกรรมในระยะเริ่มต้น

ประโยชน์ของกิจกรรม ผู้สูงอายุเกิด ความรู้สึกผ่อนคลาย และได้สร้างความคุ้นเคยกับ กระบวนการทำงานศิลปะที่ไม่ซับซ้อนเกินไป

2. กิจกรรมสร้างสรรค์งานศิลปะตามธีม (Theme related art expressive) ธีมที่กำหนด เช่น ครอบครัว เพื่อน สถานที่ ซึ่งเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้สูงอายุ

อุปกรณ์ สามารถออกแบบกระบวนการ ศิลปะได้หลากหลาย อาทิ การวาดรูป การระบาย สี หรือภาพปะติด

กระบวนการ นำอุปกรณ์มาจัดวางเพื่อ ดึงดูดความสนใจจากผู้สูงอายุ อธิบายลักษณะของ กิจกรรมให้ชัดเจน ให้ผู้สูงอายุเลือกวัสดุอุปกรณ์ และหาพื้นที่ในการทำกิจกรรมได้อย่างอิสระและ เป็นพื้นที่ปลอดภัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ แสดงออก และถ่ายทอดประสบการณ์หรือ เหตุการณ์ในธีม (Theme) นั้น ผ่านจากกระบวนการ ทำงานและชิ้นงานศิลปะ

ข้อเสนอแนะ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรม ที่ไม่มีความซับซ้อน สามารถทำได้ในระยะแรกๆ ซึ่งผู้สูงอายุ ช่วยสร้างความคุ้นเคยกับวัสดุและ อุปกรณ์ทางศิลปะ

ประโยชน์ของกิจกรรม ผู้สูงอายุได้มี โอกาสทบทวนช่วงชีวิตของตนเอง กับสิ่งที่มีความ ผูกพันในชีวิตที่ผ่านมา เกิดการเรียนรู้กับการ เปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ เกิดขึ้นในชีวิต และมองเห็น คุณค่าในตนเอง

3. กิจกรรมลากเส้นแสดงถึงการเจริญเติบโตของชีวิตหรือช่วงที่มีความสำคัญของชีวิต (Time line) โดยเริ่มต้นจากการเกิด (born) และ ลากไปยัง คำ หรือสัญลักษณ์ต่างๆ ให้เป็นเรื่องราว ในชีวิตของตนเอง และสุดท้ายให้ลากไปสู่เป้าหมาย (Goal)

อุปกรณ์ กระดาษ 100 ปอนด์ หรือ กระดาษขาว-เทา ขนาด A1 สีเมจิก สีเทียน หรือ สีชอล์ค ซึ่งเป็นสีกลุ่มที่ควบคุมได้ง่าย อาจใช้ รูปภาพ คำ สัญลักษณ์จากในนิตยสาร กาว

กระบวนการ นำอุปกรณ์มาจัดวางเพื่อบังคับดูความสนใจจากผู้สูงอายุ อธิบายลักษณะของกิจกรรมให้ชัดเจน ให้ผู้สูงอายุมาเลือกวัสดุอุปกรณ์และหาพื้นที่ในการทำกิจกรรมได้อย่างอิสระและเป็นพื้นที่ปลอดภัย ให้ผู้สูงอายุนำกระดาษ 2 แผ่นมาต่อกัน สร้าง Time line ที่น่าจดจำของตนเองโดยใช้กระบวนการทางศิลปะ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก และอธิบายถึง Time line ของตนเองด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร

ข้อเสนอแนะ กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่นำผู้สูงอายุ เข้าไปสู่เรื่องราวของตนเอง ซึ่งอาจมีทั้งช่วงเวลาที่ดีและไม่ดีของแต่ละบุคคล ดังนั้นในกระบวนการทำกิจกรรมจึงมีความละเอียดอ่อนนักบำบัดจึงต้องให้การดูแล สร้างบรรยากาศที่เหมาะสม และให้ความสำคัญกับการแสดงออกของผู้สูงอายุ ไม่บีบบังคับและไม่เพิกเฉย กิจกรรมนี้ควรทำเมื่อผู้สูงอายุและนักบำบัดมีสัมพันธภาพที่ดี และผู้สูงอายุมีความคุ้นเคยกับกิจกรรมศิลปะมาบ้างแล้ว

ประโยชน์ของกิจกรรม ผู้สูงอายุได้ทบทวน เรื่องราวในชีวิตของตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถนำมาสู่การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำมาสู่การปรับตัวและรับมือกับความเครียดที่เผชิญได้ หรือมองเห็นคุณค่าของตนเองได้มากขึ้น

4. กิจกรรมระบายภาพสีน้ำ

อุปกรณ์ กระดาษ 100 ปอนด์มีหลากหลายขนาด (ให้ผู้สูงอายุเลือกได้) สีน้ำ จานสี พู่กัน ผ้าซับเบื่อน กระป๋องน้ำ

กระบวนการ นำอุปกรณ์มาจัดวางเพื่อบังคับดูความสนใจจากผู้สูงอายุ อธิบายลักษณะของกิจกรรมให้ชัดเจน กำหนดธีมหรืออาจให้ผู้สูงอายุเป็นผู้กำหนดเองให้ผู้สูงอายุเลือกขนาดกระดาษที่ทำผลงาน มาเลือกวัสดุอุปกรณ์และหาพื้นที่ในการทำกิจกรรมได้อย่างอิสระและเป็นพื้นที่ปลอดภัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก และอธิบายถึงความรู้สึกในระหว่างทำกิจกรรมและอธิบายถึงผลงาน

ข้อเสนอแนะ ธรรมชาติของสีน้ำคือควบคุมยาก ดังนั้นหากผู้สูงอายุยังไม่มีประสบการณ์ในการใช้สีน้ำ อาจเริ่มต้นจากการดูภาพวาดง่ายๆ เช่น รูปสัตว์ รูปดอกไม้ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความคุ้นเคยกับการใช้อุปกรณ์ ต่อมาอาจค่อยๆ ปรับกิจกรรมและปรับธีมตามความเหมาะสม แต่ข้อดีของสีน้ำคือ ทำให้เกิดความอิสระ ลดความคาดหวัง และขณะเดียวกันก็กระตุ้นให้เกิดความท้าทายกับผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของกิจกรรม ผู้สูงอายุ ได้รู้สึกผ่อนคลาย อิสระ เป็นตัวของตัวเอง ลดความรู้สึกคับข้องใจจากปัญหาต่างๆในชีวิต

5. กิจกรรมงานปั้น

อุปกรณ์ ดินน้ำมัน แป้งโดว์ ดินเหนียว (เรียงจากง่าย ไป ยากในการควบคุม) ซึ่งวัสดุอุปกรณ์มีผลต่อความรู้สึกในการสัมผัสแตกต่างกัน และมีผลต่อการทำงานแตกต่างกัน

กระบวนการ เริ่มต้นโดยการให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับวัสดุในการปั้น สร้างความคุ้นเคย กระตุ้นประสาทสัมผัส อธิบายลักษณะของกิจกรรมให้ชัดเจน ในช่วงเริ่มต้น อาจมีการสาธิต และให้ปฏิบัติตาม เพื่อสร้างความคุ้นเคย กำหนดให้ผู้สูงอายุหาพื้นที่ในการทำกิจกรรมได้อย่างอิสระและเป็นพื้นที่ปลอดภัย เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก และอธิบายถึงความรู้สึก ในระหว่างทำกิจกรรมและอธิบายถึงผลงาน

ข้อเสนอแนะ การปั้น ในบริบทของผู้สูงอายุไทยมักเคยมีประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านการปั้นทั้งในรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน และขนบธรรมเนียมประเพณี ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน ยกเว้นผู้สูงอายุที่ไม่เคยมีประสบการณ์และชอบความสะอาด ในกลุ่มนี้จึงต้องใช้เวลาในการปรับตัวสร้างความคุ้นเคย

ประโยชน์ของกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อมัดเล็กให้กับผู้สูงอายุ และกระตุ้นประสาทสัมผัส วัสดุในกลุ่ม ดิน หรือแป้งที่เป็นธรรมชาติ จะช่วยให้ผู้สูงอายุเชื่อมโยงกับชีวิตได้ง่ายขึ้น เข้าถึงความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ และถ่ายทอดผ่านการทำงาน เช่นการนวดดิน นวดแป้ง ได้ปลดปล่อยความเครียด

สรุป

การนำศิลปะมาใช้ในการบำบัดในผู้สูงอายุ ถือได้ว่าเป็นกิจกรรม ซึ่งพัฒนามาจากการศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุโดยตรง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ

มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม มีหลักคิดที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาและสามารถทำให้เกิดผลกระทบเชิงบวก ต่อผู้สูงอายุ ด้วยเหตุที่ศิลปะเป็นกิจกรรมที่เปิดกว้าง มีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับใช้ได้กับหลายสถานการณ์ จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดสภาวะของจิตใจ ที่อยู่ภายในผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะได้โดยไม่ยากจนเกินไป นอกจากนี้ กระบวนการทางศิลปะยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหว อย่างอิสระ เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้พลัง กำลังมากจนเกินไป ผู้สูงอายุแต่ละคนสามารถปรับเปลี่ยนท่วงท่าหรือวิธีการทำกิจกรรมได้ตามความพอใจ ไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติด้านโครงสร้างหรือส่งผลกระทบใดๆ ต่อร่างกาย การสร้างสรรค์งานศิลปะยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ มองเห็นคุณค่าในตัวเองและส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ทั้งนี้การนำกิจกรรมศิลปะมาใช้ในการบำบัดในผู้สูงอายุ นอกจากนักบำบัดกับผู้สูงอายุมีบทบาทที่สำคัญอยู่แล้ว ยังต้องได้รับความร่วมมือจากในทีมสุขภาพ ครอบครัวย เพื่อให้เกิดการวางแผนที่ดี และการแสวงหากิจกรรมศิลปะที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้สูงอายุ นำไปสู่การดำเนินงานที่สอดคล้องกับความเป็นอยู่และความเป็นจริงของชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย เกิดความยั่งยืนและมีการประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ญาดารัตน์ บาลจ่าย, และพัชรินทร์ สุคนทกรมย์ ณ พัทลุง. (2552). *รายงานการวิจัย เรื่องรูปแบบการใช้ศิลปะเพื่อฟื้นฟูผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ*. สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย กระทรวงวัฒนธรรม.
- ธัญญ์นรี วรจักษ์รัตน์. (2559). *ผลของศิลปะบำบัดต่อศักยภาพสมองด้านกระบวนการทางสติปัญญาในผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- พัชรินทร์ สุคนทกรมย์ ณ พัทลุง. (2550). *ศิลปะกับการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก*. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา: กระทรวงศึกษาธิการ
- วิไลวรรณ ทองเจริญ, บรรณาธิการ. (2554). *ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุดม เพชรสังหาร. (2548). ศิลปะกับการพัฒนาสมองมนุษย์. *วารสารหมอชาวบ้าน*. 27 (317): 27-29.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. (2nd ed). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists press.
- Ebersole, P., Hess, P., & Jett, K. (2014). *Gerontological nursing health aging*. (6th ed). St. Louis: Mosby.
- Eliopoulos, C. (2014). *Gerontological nursing*. (9thed). Philadelphia: Wolter Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.
- Jones, P. (2005). *The arts therapy : A revolution in healthcare*. Great Britain: Brunner-Routledge.
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts therapies*. Great Britain: MPG Books Ltd.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004). *Leisure in later life*. 3rd ed. U.S.A: The Hawerth Press.
- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for group*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge.
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the Brain: An attempt to underlying processes of art expression in therapy. *Journal of The American Art Therapy*. 21(3): 125-135.
- Miller, C, A. (2009). *Nursing for wellness in older adult*. (5thed). Philadelphia: Lippincott.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory research, and therapy*. USA: Wiley- Interscience publication.

- Proulx, L. (2008). *Strengthening emotional ties through parent-child-dyad art therapy*. Jessica Kingsley Publishers, Eng.
- Robbins, A., & Linda, B. S. (1976). *Creative art therapy*. 2nd ed. New York: Brunner/Mazel.
- Rubin, J. A. (1999). *Art therapy : An introduction*. U.S.A.: Taylor & Francis.
- Rubin, J. A. (2005). *Artful therapy*. New Jersey: John Wiley & Son, Inc.
- Schmid, T. (2005). *Promoting health through creativity for professionals in health, arts and education*. London: Whurr Publishers.
- Weiss, J. C. (2007). *Expressive therapy with elders and the disabled touching the heart of life*. USA: The Haworth Press.