

# กิจกรรมนันทนาการบำบัดทางเลือกหนึ่งในการช่วยเยียวยาผู้สูงอายุ

กัลพฤกษ์ พลศรี\*

Kanlapruk Polsorn\*

## บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายถึงรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการบำบัดที่เป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยาและเติมเต็มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะเมื่อมองถึงอนาคตของประชากรในประเทศไทยแล้ว จำนวนประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้สูงอายุมองตนเองและรู้สึกถึงความด้อยค่า ขาดคนคอยช่วยเหลือ ดูแลและเอาใจใส่ รวมทั้งขาดการบริหารจัดการเวลาว่างที่มีมากขึ้นกว่าในช่วงวัยทำงาน อีกทั้งสภาพทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ก็เปลี่ยนแปลงไปทำให้สมรรถนะในการปฏิบัติกิจกรรมน้อยลงไปด้วย ผู้เขียนจึงได้รวบรวมกิจกรรมนันทนาการบำบัดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ อันจะเป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย เกิดความเพลิดเพลิน สรรสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ อันได้แก่ 1) Bibliotherapy 2) Musictherapy 3) Tai Chi 4) Gigong 5) Horticulturetherapy 6) Meditation และ 7) Animal-Assisted Therapy จากกิจกรรมที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการบำบัดที่ผู้เขียนยกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจถึงรูปแบบการใช้กิจกรรมนันทนาการบำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีกิจกรรมนันทนาการบำบัดอีกหลากหลายรูปแบบ แต่อาจจะต่างกันตรงที่แต่ละรูปแบบสามารถนำไปใช้กับบุคคลที่มีลักษณะเฉพาะที่ต่างกัน จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการบำบัดสามารถเป็นทางเลือกหนึ่งในการใช้เยียวยาและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีเลยทีเดียว

คำสำคัญ : กิจกรรมนันทนาการบำบัด, ผู้สูงอายุ

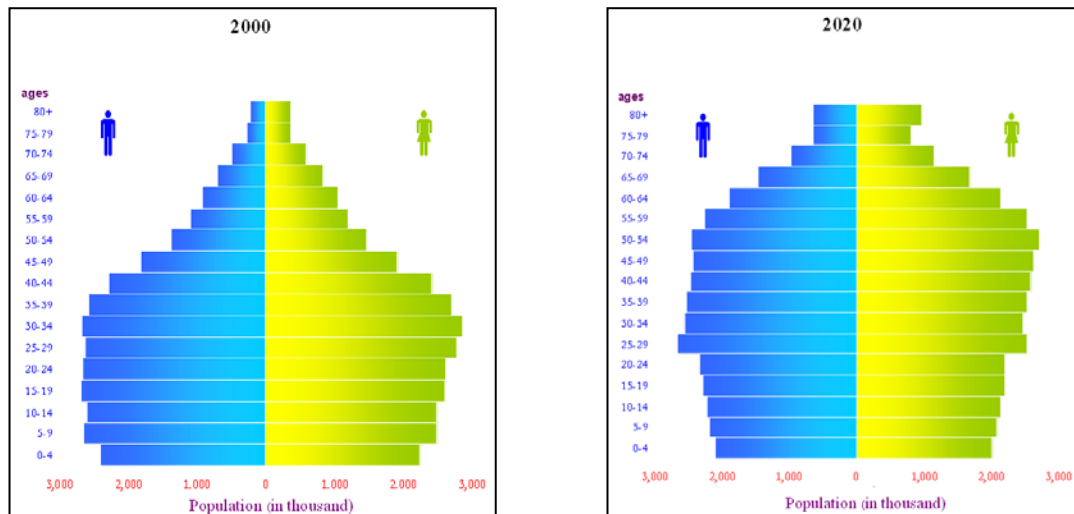
## บทนำ

จากข้อมูลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2555) ที่แสดงให้เห็นถึงพีระมิดประชากรของประเทศไทยในปี ค.ศ. 2000 - 2020 ที่มีการเพิ่มขึ้นของปริมาณประชากรในช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สาเหตุหนึ่งของปริมาณผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนั้นอาจจะมาจากกลุ่มเจนบี (Baby Boom Generation- Generation B) ซึ่งหมายถึง กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี พ.ศ.2489-2507 บรรดาคนพวกนี้เกิดมาภายหลังสงครามโลกครั้งที่สองสงบลง ที่เรียกคนพวกนี้ว่าเจนบีเพราะว่าในระหว่างสงครามบรรดาผู้ชายต้องถูกเกณฑ์ไปเป็นทหาร ครั้นสงครามสงบลงก็เลยกลับมาแต่งงานแล้วรีบมีลูกกันยกใหญ่ คนที่เป็นเจนบีนี้เยอะมาก เรียก

---

\* อาจารย์สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

ว่าบูม! คือเด็กเกิดกันแบบระเบิดเลยละ พ่อแม่ของคนพวกนี้ประสบความลำบากยากแค้นมาตลอดชีวิต จากวิกฤตเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ทั่วโลกเมื่อ พ.ศ.2472 ที่ส่งผลให้เกิดสงครามโลกครั้งที่สองในที่สุด อันเนื่องการเปลี่ยนแปลงการปกครองของประเทศไทยเมื่อ พ.ศ.2475 ก็มีผลโดยตรงจากวิกฤตเศรษฐกิจตกต่ำปี พ.ศ.2472 เหมือนกัน (โกวิท วงศ์สุรวัฒน์: 2552) โดยในสมัยจอมพล ป.พิบูลสงครามได้มีการประกวด แม่พันธุ์ดี หรือแม่ลูกดก หากแม่คนไหนสามารถให้กำเนิดบุตรได้มากที่สุดก็จะมีรางวัลเป็นการตอบแทน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเพิ่มจำนวนประชากรในยุคนั้น และเมื่อเวลาผ่านมากกว่า 60 ปี ผลผลิตในช่วงดังกล่าวก็เจริญเติบโตและย่างเข้าสู่วัยสูงอายุตามภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงจำนวนของประชากรของประเทศในทุกช่วงวัยในปี 2000 และ 2020

และเมื่อปริมาณประชากรในวัยผู้สูงอายุที่มีมากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงอีกในอนาคต ดังนั้น ช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๑ จึงมุ่งเน้นการพัฒนาคนทุกช่วงวัยให้เข้าสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนให้ความสำคัญกับการนำหลักคิดหลักปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเสริมสร้างศักยภาพของคนในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่รอบรู้ และมีจิตใจที่สำนึกในศีลธรรมคุณธรรม จริยธรรม และความเพียร มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมในสังคม และหนุนเสริมสถาบันทางสังคมให้แข็งแกร่งและเอื้อต่อการพัฒนาคน โดยสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุนั้นได้กำหนดเป็นแนวทางพัฒนา ในข้อ “5.2.4 พัฒนาผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม มีคุณภาพมีคุณค่า สามารถปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลง เป็นพลังในการพัฒนาสังคม...” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554)

## ปัญหาของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ

เมื่อมีจำนวนประชากรที่เป็นผู้สูงอายุมากขึ้น ก็ย่อมที่จะมีปัญหาหลายประการเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้เขียนจึงขอยกตัวอย่างสาเหตุที่สำคัญ(เสนอ, 2543) ได้ดังนี้

1. การที่ผู้สูงอายุต้องหยุดทำงาน เพราะการเกษียณอายุการงาน
  2. ต้องอยู่คนเดียวไม่มีญาติพี่น้อง หรือเป็นโสดมานาน เป็นหม้าย หย่าร้าง ไม่มีลูกหลาน การถูกทอดทิ้ง ขาดคนดูแลช่วยเหลือ
  3. ขาดเงินใช้จ่ายใช้สอย
  4. ขาดอาหารการกิน ต้องหุงหาอาหารเอง ไม่มีใครช่วยดูแล
  5. ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ไม่มีค่าเช่าบ้าน
  6. ยังต้องทำงานหาเงินเลี้ยงครอบครัวหรือคนอื่น ๆ ทั้งที่อายุมากและควรหยุดทำงานหนักได้แล้ว
  7. ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุต่างๆ
  8. ภาวะที่เกิดอาการน้อยอกน้อยใจตัวเอง เมื่อหวนคิดไปถึงความหลัง
  9. ความวิตกกังวลว่าตนเองแก่แล้ว จะไร้สมรรถภาพไปทุกอย่าง
  10. เสรีเสียใจในการเปลี่ยนแปลงไปของรูปร่างของตัวเอง
  11. เผชิญคิดว่า ตัวไม่มีประโยชน์ต่อครอบครัวหรือสังคม จะเป็นที่รำคาญ และรังเกียจของลูกหลาน
- กลัวลูกหลานทอดทิ้ง

12. ยึดถือว่าความคิดความเห็นของตนถูกเสมอ เอาแต่ใจตนเอง
13. เกิดความว่าเหว เศร้าใจ หงอยเหงา ชอบเก็บตัวอยู่ในบ้าน
14. ยังมีความโลภ อยากได้ไม่สิ้นสุด ตระหนี่ถี่เหนียว กลัวจะเสียเงินแม่ในยามเจ็บป่วย
15. ระวังอยู่ตลอดเวลาว่าจะมีคนมาปองร้ายเพื่อหวังสมบัติของตน และอยากให้ตนตายไวไว

จะเห็นได้ว่าจากปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากสภาวะที่มีเวลาว่างมาก เนื่องจากไม่ต้องทำงาน หรืออาจจะทำงานเพียงเล็กน้อย ทำให้มีเวลาที่จะคิดและทำให้เกิดความวิตกกังวลต่างๆ มากมาย และทางเลือกหนึ่งที่พอจะสามารถเยียวยาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้สูงอายุได้นั้นก็คือการใช้ นันทนาการมาช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นได้ เพราะนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำใน เวลาว่าง เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ นำมาซึ่งความสุข ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน เกิดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเป็นประสบการณ์ที่ดีอีกด้วย โดยกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จะเป็นรูปแบบกิจกรรมที่นอกเหนือจากการทำงาน ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท (อุทัยวรรณ, 2553) คือ

1. กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ กิจกรรมที่เป็นการทำงานร่วมกันหรือช่วยเหลือของสมาชิกในครอบครัว
2. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (formal Activity) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อาจเป็นกลุ่มอาสาสมัคร การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเมือง จะเป็นกลุ่มกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายนอกครอบครัว

3. กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Leisure Activity and Hobby) เป็นกิจกรรมในยามว่าง การพักผ่อนหย่อนใจ ฯลฯ

### กิจกรรมนันทนาการบำบัดทางเลือกหนึ่งในการเยียวยาผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการที่สามารถนำมาเยียวยาความซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้นั้น เรียกว่านันทนาการบำบัด ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่ใช้เพื่อปรับปรุงสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ โดยทั่วไปแล้วนันทนาการบำบัดมีเทคนิคและวิธีการหลากหลายรูปแบบแต่เพื่อให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน (สุวิมล ตั้งสัจจพจน์, 2550) สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสังคมด้วย (Austin, 1997) อันได้แก่



Gigong



Musictherapy



Tai Chi



Horticulturetherapy



Meditation



Animal- Assisted Therapy



Bibliotherapy

1. Bibliotherapy ที่หมายถึงการอ่านหนังสือที่เป็นประโยชน์ และเป็นความสนใจของผู้อ่านสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นหนังสือธรรมะ หนังสือพิมพ์ หนังสือสารคดี นวนิยาย ซึ่งแล้วแต่ความชอบ และความสนใจเป็นสำคัญ

2. Musictherapy เป็นการใช้ดนตรีเพื่อปรับปรุงสภาพอารมณ์ จิตใจ และสังคม ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยลดความวิตกกังวล รวมทั้งทำให้เกิดสมาธิอีกด้วย

3. Tai Chi ถือว่าเป็นศิลปะป้องกันตัวรูปแบบหนึ่งของจีน ที่นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็นและเกิดสมาธิอีกด้วย

4. Gigong เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่เน้นการฝึกการหายใจ การกำหนดจิต และการทำงานที่ประสานกันของกายและจิตนั่นเอง

5. Horticulturetherapy เป็นวิธีการปลูกต้นไม้บำบัด มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการปรับตัว สร้างแรงจูงใจ การเกิดปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเข้าใจถึงความเป็นจริงในปัจจุบัน

6. Meditation เป็นการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตใจ ทำให้อารมณ์สงบ มั่นคง และสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดปัญหาและอุปสรรคอันจะนำมาซึ่งความสุขได้อีกด้วย

7. Animal- Assisted Therapy เป็นช่วยเหลือสัตว์บำบัด โดยอาจจะเป็น การเลี้ยงสัตว์เองที่บ้านหรือการไปช่วยเหลือสัตว์ตามสถานที่ต่างๆตามความสะดวก กิจกรรมนี้สามารถช่วยลดความหดหู่ ความวิตกกังวล และความสับสนในจิตใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดการมีส่วนร่วม รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการบำบัดที่กล่าวมาข้างต้นเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความ ผาสุก รวมทั้งช่วยเติมเต็มให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์มากขึ้น นี้อาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับความสนใจและศักยภาพความพร้อมของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ เพราะหากทำไป ด้วยความไม่เต็มใจแล้ว ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ซ้ำร้ายยังเป็นการตอกย้ำถึงปัญหาของผู้สูงอายุมากขึ้นอีกด้วย จากการศึกษาของ สุพิชชา ชุ่มภาณี (2551) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและ ใช้แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อ โปรแกรมนันทนาการในระดับมากที่สุด และผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตและด้านสภาวะทางสังคมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสุข ความเพลิดเพลิน กับกิจกรรมหรือโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น อีกทั้งยังเข้าใจด้วยความเต็มใจ อันสอดคล้องกับความหมายของนันทนาการที่เป็นกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เข้าร่วมแล้วเกิดความรู้สึกสนุก มีความสุข ทำในเวลาว่างและไม่เป็นอาชีพ จากงานวิจัยดังกล่าว สะท้อนถึงความต้องการของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมนันทนาการ และอาจจะรวมไปถึงกิจกรรมนันทนาการบำบัด ที่จะช่วยเยียวยา และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

## สรุป

จากจำนวนผู้สูงอายุที่มีปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆในปัจจุบันนั้น ก็ส่งผลให้เกิดความหลากหลายของปัญหามากยิ่งขึ้น การนำกิจกรรมนันทนาการบำบัดเข้ามาเป็นทางเลือกหนึ่งในการปรับปรุงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และแก้ไขปัญหาดังนั้น ก็เพื่อให้สอดคล้องกับปรัชญาผู้สูงอายุไทย ใน “ข้อ 6 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในสังคมเป็นแหล่งภูมิปัญญาของคน รุ่นหลัง มีการเข้าสังคม มีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน” อันมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม เกิดประสบการณ์ที่ดี รวมทั้งการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคน ชุมชน สังคมต่อไปในอนาคต

## เอกสารอ้างอิง

- โกวิท วงศ์สุรวัฒน์. (2552). **เจเนวายคืออะไร**. มติชนรายวันฉบับวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2552 ปีที่ 32 ฉบับที่ 11421 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2555). **ข้อมูลประชากรในประเทศไทย**. สืบค้นจาก [www.ipsr.mahidol.ac.th](http://www.ipsr.mahidol.ac.th) . สืบค้นเมื่อ 16 มิถุนายน 2555.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 -2559)**. เม็ดทรายพริ้นติ้ง: กรุงเทพฯ.
- สุพิชชา ชุมภานี. (2551). **ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2543). **ผู้สูงอายุ**. ธรรมสารการพิมพ์: กรุงเทพฯ.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2550). **เอกสารประกอบการเรียน รายวิชานันทนาการบำบัด (อัดสำเนา)**. กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทัยวรรณ นพรัตน์. (2553). **กิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ**. รวิน พริ้นติ้ง กรุ๊ป: กรุงเทพฯ.
- Austin,D.(1997). **Therapeutic Recreation: Process and Techniques**.IL : Sagamore.