

## โครงการนาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนครนายก

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้นาฏกรรมบำบัด ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดนครนายก
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีส่วนร่วมกับกิจกรรมบริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคม ปกป้องจิตสำนึก  
สาธารณะ โดยบูรณาการในรายวิชา

### สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่จังหวัดนครนายก 4 อำเภอ 5 ตำบล จำนวน 4 โรงเรียน 1 ชมรม ได้แก่  
โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี, โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง, โรงเรียน  
ผู้สูงอายุ ตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์, โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านนา อำเภอบ้านนา และชมรม  
ผู้สูงอายุ ตำบลพิศุขออก อำเภอบ้านนา

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 336 คน ประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมภายในมหาวิทยาลัย จำนวน 98 คน  
ได้แก่ คณาจารย์ จำนวน 5 คน บุคลากร จำนวน 3 คน และนิสิต จำนวน 90 คน และผู้เข้าร่วมภายนอก  
มหาวิทยาลัย (บุคคลทั่วไป) จำนวน 238 คน ได้แก่ ผู้สูงอายุ (นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ, สมาชิกชมรม  
ผู้สูงอายุ) จำนวน 225 คน เจ้าหน้าที่หน่วยงานในพื้นที่ จำนวน 9 คน บุคลากรภายนอก จำนวน 4 คน รวม  
ทั้งสิ้น จำนวน 336 คน

### ระยะเวลาดำเนินการ

22 พฤศจิกายน 2560 - 20 ธันวาคม 2560

### หลักการและเหตุผล

แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ ของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครนายก  
ระบุว่า ประเทศไทยได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) มีประชากรสูงอายุ ร้อย  
ละ 10.4 มีแนวโน้มเพิ่มเป็นร้อยละ 15.3 ในปี พ.ศ. 2563 สำหรับจังหวัดนครนายก มีประชากรสูงอายุคิดเป็น  
ร้อยละ 16.15 จากประชากรทั้งจังหวัด การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้รัฐบาลกำหนดเป็นนโยบายเร่งด่วนที่  
มุ่งเน้นการสร้างสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพให้คนทุกกลุ่มวัยตระหนักในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การสร้างเจต

คติที่ดีต่อผู้สูงอายุ การให้ความรู้ด้านการใช้ชีวิตกับผู้สูงอายุในครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มวัย นอกจากนี้ยังส่งเสริมการจัดสวัสดิการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม การเข้าถึงหลักประกันทางสังคม รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ และดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี

จากแนวโน้มสังคมผู้สูงอายุ การนำศาสตร์ต่าง ๆ มาใช้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร เวชศาสตร์การชะลอวัย สุนทรียะบำบัดแขนงต่าง ๆ สถานบำบัดรองรับผู้สูงอายุ หรือแม้แต่พื้นที่ชุมชนสำหรับผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบัน จึงเกิดการตื่นตัวเพื่อเตรียมตัวรองรับสังคมผู้สูงอายุที่จะมาถึงในอนาคตอันใกล้ วัยผู้สูงอายุนั้น เมื่ออายุมากขึ้นก็คงหนีไม่พ้นกับความเสื่อมของร่างกายที่เกิดขึ้น และเมื่อร่างกายไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วดังเดิม อาจทำให้เกิดสภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย จนกระทั่งนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองและคุณภาพในการใช้ชีวิตก็จะลดน้อยลงเช่นกัน ภายภาพบำบัด จึงเป็นหนึ่งในทางเลือกที่นำมาใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยการกระทำในการช่วยเหลือเพื่อบำบัด ป้องกัน แก้ไข และฟื้นฟูสมรรถภาพ หรือจิตใจ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการกระทำด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามหลักวิทยาศาสตร์ จึงมีการปรับประยุกต์วิธีการทางกายภาพบำบัดให้มีความหลากหลาย หนึ่งในวิธีการนั้นคือการนำการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยรูปแบบต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้กับสังคมผู้สูงอายุ นั่นก็คือ ศิลปะการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่เรียกว่า นาฏกรรม ที่มีคุณค่ามากกว่าความงามและความบันเทิง แต่ยังเป็นการสื่อสารอันลุ่มลึก ทั้งยังเป็นสื่อวัฒนธรรมที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาการตลาดทางภูมิปัญญาให้มีคุณค่าในหลากหลายมิติ นาฏกรรม ที่เกิดจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีศิลปะ สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์ในการรักษาทางกายภาพบำบัด และจากปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบ กระทั่งเกิดการลดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงนำไปสู่โครงการนาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

## ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ดำเนินการจัดกิจกรรมสำรวจความต้องการและความพร้อมของผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกับองค์กรหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และประชาชน ในรูปแบบประชารัฐ ครอบคลุมเขตพื้นที่ จังหวัดนครนายก
2. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และจัดทำฐานข้อมูลชุมชนร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครนายก, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, องค์กรบริหารส่วนตำบล และชมรมผู้สูงอายุประจำตำบล ในเขตจังหวัดนครนายก

3. วิเคราะห์ข้อมูลความสอดคล้องจากหน่วยงาน กระทรวงสาธารณสุข อาทิเช่น สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.), สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สช.), สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย เป็นต้น
4. วางแผนกิจกรรม ระยะเวลาในการดำเนินการเพื่อความเหมาะสมกับการบูรณาการการเรียนการสอนในรายวิชาที่เข้าร่วมกิจกรรมจากโครงร่างโครงการที่เสนอต่อศูนย์บริการวิชาการแก่ชุมชน ร่วมกับหน่วยงานภายใน โดยร่วมวิเคราะห์ข้อมูล นำไปสู่การพัฒนากิจกรรม และวางแผนกิจกรรม
5. จัดทำแผนกิจกรรมสัมมนา การสร้างความร่วมมือและกรอบปฏิบัติการโครงการนาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ร่วมกับโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุในชุมชน และหน่วยงานในพื้นที่ โดยจัดการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแนวทางการมีส่วนร่วมจากชุมชน
6. ดำเนินการจัดกิจกรรมสัมมนาและอบรมเชิงปฏิบัติการ การสร้างสรรค์และพัฒนา นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามแผนการดำเนินงาน บูรณาการกับรายวิชาหลัก PFA443 DANCE THERAPY และรายวิชาอื่นๆ เช่น PFA142 PFA202 THAI DANCE I, PFA241 THAI DANCE II
7. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ สุขสูงวัยใส่ใจสุขภาพกายเสริมสร้างกำลังใจ ด้วยนาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
8. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงจากภายใน โดยความร่วมมือกับกระบวนการแนวจิตตปัญญา
9. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ วิถีธรรมชาติดกับนาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
10. กิจกรรมสัมมนา เรื่องการติดตามผลและการวางแผนการดำเนินงานการจัดโครงการนาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ร่วมกับชุมชน หน่วยงานที่บูรณาการร่วมกันทั้งหน่วยงานภายใน และหน่วยงานภายนอก เช่น ความสอดคล้องของประเด็นยุทธศาสตร์ ของสำนักงานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครนายก เป็นต้น
11. ประเมินผล สรุปผล และรายงานผลการดำเนินงานโครงการ ผลกระทบของการดำเนินงานในพื้นที่ หาปัญหาและแนวทางแก้ไขร่วมกัน เพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

#### ผลกระทบต่อชุมชน

**ด้านเศรษฐกิจ** ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี ส่งผลต่อการช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ เวชศาสตร์การชะลอวัย ฯลฯ ทั้งของตนเองรวมทั้งหน่วยงานสถานพยาบาล หน่วยงานภาครัฐ ซึ่ง

สามารถนำงบประมาณในส่วนนี้ไปใช้พัฒนาด้านอื่นได้อีก รวมทั้งการที่ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองก่อให้เกิด การกระตุ้นการทำงานเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดรายได้จากความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าความสามารถของตัวเอง ผู้สูงอายุเอง

**ด้านสังคม** ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ เห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี มีคุณค่าต่อครอบครัวและชุมชน ส่งผลต่อสถาบันครอบครัว ชุมชน สังคม รู้และเข้าใจ เห็นคุณค่า และความสำคัญของผู้สูงอายุ

**ด้านสิ่งแวดล้อม** การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในชุมชน จากกิจกรรมนาฏกรรมบำบัด ที่สอดคล้อง กับการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นท่วงท่าลีลาในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายผ่านกิจกรรม ประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เป็นต้น

### องค์ความรู้ที่ได้รับจากโครงการที่ให้บริการวิชาการ (องค์ความรู้ที่ผู้จัดโครงการได้รับ)

1. ความรู้ด้านการสร้างสรรค์งานศิลปกรรมเพื่อสังคม การสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนครนายก
2. ความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยรูปแบบนาฏกรรมบำบัด
3. ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการศาสตร์และศิลป์ ศิลปกรรมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ในสาขาวิชา นาฏศิลป์ จิตตปัญญา และกายภาพบำบัด

### ผลที่ได้รับ

1. กิจกรรมนาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดนครนายก เป็นอีก ทางเลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิต ที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน
2. ผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติกรณานาฏกรรมบำบัด
3. ผู้สูงอายุจังหวัดนครนายก เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี มีคุณค่าต่อครอบครัวและชุมชน
4. ชมรมผู้สูงอายุในชุมชนมีความเข้มแข็ง สมาชิกช่วยเหลือเกื้อกูล ส่งเสริมซึ่งกันและกัน พัฒนาจาก ระดับชุมชนเป็นเครือข่ายภาคีสมาชิกในวงกว้าง
5. นิสิตมีส่วนร่วมกิจกรรมบริการวิชาการแก่ชุมชนและสังคม ปลูกฝังจิตสำนึกสาธารณะ และฝึก ประสบการณ์จริงจากการบูรณาการในรายวิชานาฏศิลป์บำบัด

6. ประชาชนโดยทั่วไปเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์จิตสำนึกสาธารณะของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มุ่งเน้นประโยชน์ต่อสังคม