

## แนวทางส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมศิลปะเน้นกระบวนการ\*

กิตติ์นธิธิ เกตุแก้ว<sup>1</sup> โสมฉาย บุญญานันต์<sup>2</sup> อภิชาติ พลประเสริฐ<sup>3</sup>

(วันที่รับบทความ: 4 กรกฎาคม 2566; วันที่แก้ไขบทความ: 10 พฤศจิกายน 2566; วันที่ตอบรับบทความ: 15 พฤศจิกายน 2566)

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมศิลปะเน้นกระบวนการ ผลการศึกษาพบว่า ทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศให้ความสำคัญกับการใช้กิจกรรมศิลปะเพื่อช่วยกระตุ้นการรับรู้และความทรงจำ การบำบัดอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยฝึกระบบประสาทและสมอง ลดความเครียด ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก เกิดความภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งแนวทางการส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมใช้แนวคิดหลัก คือ ศิลปะเน้นกระบวนการ หรือ PCRS โดยแนวทางที่นำเสนอเกิดจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 ที่จัดขึ้นไม่เกิน 10 ปี จากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือ ทั้งในฐานข้อมูล และเว็บไซต์ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ หรือจัดกิจกรรมศิลปะให้ผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่ง PCRS มีรายละเอียด ดังนี้ 1) P: Process Art จัดประสบการณ์ตรงกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวผู้สูงอายุ เน้นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า 2) C: Collaboration ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้เรียนรู้ทักษะสังคมผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน 3) R : Reflection เพื่อสะท้อนประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรม 4) S: Self – Monitoring ผู้สูงอายุประเมินตนเอง โดยการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผ่านมา สังเกต และเขียนคำแนะนำให้กับตนเองว่าตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมามีจุดไหนที่สามารถพัฒนาได้

**คำสำคัญ:** การปรับตัว, ผู้สูงอายุ, ภาวะสมองเสื่อม, ศิลปะเน้นกระบวนการ

\* บทความวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาเอก คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, E-mail: Kitnithi.k@gmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>3</sup> อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## The Guideline for Promoting Self-Adaptation among Older Adults with Stage 1 Dementia through Process Art Activities\*

*Kitnithi Katkaew<sup>1</sup> Soamshine Boonyananta<sup>2</sup> Apichart Pholprasert<sup>3</sup>*

*(Received: July 4, 2023; Revised: November 10, 2023; Accepted: November 15, 2023)*

---

### Abstract

This academic article aimed to propose a guideline for promoting self-adaptation among older adults with stage 1 dementia through process art activities. The findings from the study revealed that both Thailand and foreign countries gave importance to encouraging perception and memory, emotion-focused therapy, and self-esteem. The use of process art activities could help train the nervous and brain system, reduce stress, practice fine motor skills, build self-worth and self-esteem increasingly. The guideline for promoting self-adaptation among older adults with stage 1 dementia through activities was based on the proposed process art or PCRS model. This is generated from the synthesis of documents and research relevant to art activities for older adults with stage 1 dementia, that has been held no longer than 10 years from reliable sources, both databases and websites for aging adults or websites providing activities for older adults. Details of PCRS model were as follow: 1) P: Process Art – experience is managed to meet things around older adults. Emphasis is placed on the 5 senses, 2) C: Collaboration – it helps older adults have interaction with friends and learn social skills through doing activities together, 3) R: Reflection – older adults' life experiences are reflected through activities, 4) S: Self-Monitoring – older adults assess themselves by keeping a record of what happened in the past, observing, and writing suggestions to themselves that which point in the past can be improved.

**Keywords:** Adaptation, Older Adults, Dementia, Process Art Activities

---

\* Research Article from Faculty of Education, Chulalongkorn University

<sup>1</sup> Doctoral Student in Faculty of Education, Chulalongkorn University, E-mail: E-mail: Kitnithi.k@gmail.com

<sup>2</sup> Lecturer in Faculty of Education, Chulalongkorn University

<sup>3</sup> Lecturer in Faculty of Education, Chulalongkorn University

## บทนำ

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรทั่วโลกมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุทั่วโลกมีผู้สูงอายुरาว 1,000 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 โดยในภูมิภาคอาเซียนนั้น มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 11 และ 7 ประเทศได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว โดยสิงคโปร์เป็นประเทศแรกที่เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ มีผู้อายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 (Thai Health Promotion Foundation, 2021) สำหรับประเทศไทยในปี 2565 ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่า 12.9 ล้านคน หรือร้อยละ 20 จากประชากรทั้งหมด (IPSR Mahidol University, 2022) และมีการคาดประมาณว่าในอีกไม่เกิน 15 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) เมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (Office of the National Economic and Social Development Council, 2019) การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุดำเนินมาควบคู่กับโรคที่ผู้สูงอายุป่วยจำนวนมาก คือ โรคสมองเสื่อม ซึ่งโรคสมองเสื่อมเป็นภาวะที่สมองสูญเสียการทำงานหลายอย่างพร้อมกันอย่างช้า ๆ และถาวร ส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหาด้านความจำ ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านอารมณ์ การรับรู้ และพฤติกรรมผิดปกติ ซึ่งอาจก้าวร้าว วุ่นวาย หลงผิด ประสาทหลอน เดินออกจากบ้านแบบไม่มีเป้าหมาย ซึมเศร้า หลงลืม ทะเลาะกับผู้อื่น ปัญหาการนอนและตื่นไม่เป็นเวลา โดยจะรุนแรงตามระยะของโรคสมองเสื่อม ผลกระทบเหล่านี้ไม่เพียงแต่มีผลต่อตัวผู้ป่วยเท่านั้น แต่รวมถึงส่งผลกระทบต่อญาติที่ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมด้วย ไม่ว่าจะเป็นทั้งทางร่างกาย เช่น ภาวะเหนื่อยล้าจากการดูแล ภาวะเบื่ออาหาร การทำงานของระบบฮอร์โมนลดลง เกิดกล้ามเนื้อตึงเครียด ความดันโลหิตสูง มีผลกระทบด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด หงุดหงิดง่ายขึ้น ความรู้สึกท้อแท้ และภาวะซึมเศร้าจากการเป็นคนแปลกหน้าที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมจำไม่ได้ และผลกระทบต่อสังคมและหน้าที่การงาน ซึ่งจะมีความเปลี่ยนแปลงบทบาทและมีบทบาทหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นจากเดิม (Wongsaree and Phuntong, 2018, pp. 166-179)

แนวทางในการปรับตัวสำหรับผู้สูงอายุควรเริ่มจากการปรับใจของตนเอง ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสังคม เปิดรับความคิดเห็นของลูกหลานให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้กิดอยู่เสมอว่าทำอะไรจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นได้อย่างมีความสุข ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มากที่สุด และขอรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่ทำเป็น รวมทั้งการเรียนรู้และยอมรับความจริงในชีวิตก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (Keyuranon, 2016) โดยสามารถส่งเสริมการปรับตัวนั้นผ่านกิจกรรมศิลปะต่าง ๆ ได้ ซึ่งกิจกรรมศิลปะส่งผลดีต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะแรกคือ เป็นช่องทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจตนเองโดยการแสดงความรู้สึกนึกคิดผ่านการทำกิจกรรมศิลปะ โดยเฉพาะสิ่งที่ไม่สามารถบรรยายออกมาด้วยตัวอักษรหรือคำพูด ช่วยให้ผู้สูงอายุ

มีการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Basting, 2006, pp. 16-20) ช่วยส่งเสริมทักษะในการแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะแรก ซึ่งมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น เริ่มมีอาการหลงลืม เสียความจำระยะสั้น ลืมสถานที่ที่คุ้นเคย แต่สุดท้ายอาจจะนึกได้ (Anandilokrit, 2021, pp. 392-398) ให้ได้มีการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น เกิดทักษะการสร้างสัมพันธภาพการสื่อสาร เกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและการเอาใจใส่จากบุคคลอื่น นอกจากนี้การทำกิจกรรมศิลปะยังช่วยส่งเสริมด้านการดูแลคือช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกที่อาศัยอยู่ด้วยกันลดช่องว่างระหว่างบุคคล เกิดความสนิทสนมช่วยให้ผู้ดูแลตระหนักและเข้าใจในปัญหาเรื่องการสื่อสารกับผู้ป่วย และลดทัศนคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมได้ส่งผลให้คุณภาพการดูแลดีขึ้นจึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะแรกมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (Basting and Killick, 2003) ซึ่งผู้เรียนต้องการนำเสนอแนวทางส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมศิลปะเน้นกระบวนการ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม มีความผ่อนคลาย มีสุขภาพจิตที่ดีอารมณ์แจ่มใส มีการรับรู้และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตอยู่กับภาวะสมองเสื่อมได้อย่างมีคุณภาพ

### ผู้สูงอายุกับภาวะสมองเสื่อม

สังคมผู้สูงอายุขยายวงใหญ่มากขึ้นทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ ซึ่งปัญหาหนึ่งที่ตามมาคือโรคสมองเสื่อม ในปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุในประเทศต่าง ๆ มีจำนวนเพิ่มขึ้น เนื่องจากมนุษย์มีอายุยืนยาวกว่าเดิม อย่างไรก็ตามมีการคาดการณ์ว่าจะมีคนเป็นโรคสมองเสื่อมเพิ่มขึ้นเท่าตัวในทุก ๆ 20 ปี และในอีกประมาณ 40 ปีข้างหน้าหรือในปี พ.ศ. 2593 คาดว่าทั่วโลกจะมีคนเป็นโรคนี้นี้มากกว่า 115 ล้านคน โดยเฉพาะในประเทศที่มีรายได้ระดับกลาง แอฟริกา ตะวันออกกลาง ละตินอเมริกาตอนใต้ และหลายส่วนของเอเชีย (Thai Health Promotion Foundation, 2019)

ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ หรือ Dementia เป็นการเสื่อมถอยทางด้านสติปัญญา ทำให้เกิดความผิดปกติทางการรับรู้ ความจำ จินตนาการ การคำนวณ การใช้ภาษา และเหตุผลที่สามารถสังเกตเห็นได้ และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต อาการและการแสดงอาการของภาวะสมองเสื่อมนั้นขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิดพยาธิสภาพของโรค ความรุนแรงของโรค ชนิดของโรค ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุแต่ละคนในลักษณะที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ภาวะซึมเศร้า ความโดดเดี่ยวทางสังคมหรือการไม่มีกิจกรรมทางสติปัญญา ก็ส่งผลกระทบต่อภาวะสมองเสื่อมเช่นกัน โดยสามารถแบ่งระยะของภาวะสมองเสื่อมได้ 3 ระยะ (Wongsaree and Phuntong, 2018, pp. 166-179) ได้แก่ 1) ระยะที่ 1 (เริ่มต้น) จะเริ่มสูญเสียความจำที่เป็นปัจจุบัน ลืมสิ่งของบ่อยขึ้น 2) ระยะที่ 2 (ปานกลาง) จำสิ่งแปลกใหม่สถานที่หรือบุคคลใหม่ ๆ ไม่ได้ การรับรู้เหตุการณ์ปัจจุบันลดลง เริ่มสูญเสียความรู้คิด เกิดอาการสับสนเกี่ยวกับการรับรู้ วัน เวลา สถานที่ และเรื่องสำคัญของชีวิต 3) ระยะที่ 3 (สุดท้าย) สูญเสียระดับความรู้คิด ไม่สามารถจำเหตุการณ์ใด ๆ ได้ แม้กระทั่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

และไม่รับรู้ตนเอง ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าได้ ทำให้ร่างกายสูญเสียการควบคุมการเคลื่อนไหว และไม่ตอบสนองต่อการสั่งการของประสาท โดยภาวะสมองเสื่อมมาจากสาเหตุ ดังนี้ 1) การเสื่อมสลายของสมอง เนื่องจากเนื้อสมองมีการเสื่อมสลายหรือตาย 2) โรคหลอดเลือดสมอง ที่เป็นผลมาจากเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองลดลงจนส่งผลให้เนื้อสมองตาย 3) การติดเชื้อในสมอง มีเชื้อไวรัสหลายชนิดที่ทำให้เกิดการอักเสบในสมองได้ เช่น เชื้อไวรัส HIV 4) ขาดสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามินบี 1 หรือวิตามินบี 12 5) การเปลี่ยนแปลงของระบบเมตาบอลิก การทำงานผิดปกติของต่อมไร้ท่อบางชนิด การทำงานผิดปกติของตับและไต 6) สตรีระดูกกระทบกระเทือนเป็นเวลานาน เช่น จากกีฬาที่ต้องใช้สรีระกระแทกสิ่งต่าง ๆ 7) เนื้องอกในสมอง โดยเฉพาะเนื้องอกที่เกิดด้านหน้าของสมอง 8) โรคซึมเศร้า มีความสัมพันธ์กับภาวะสมองเสื่อม 9) สารพิษในสิ่งแวดล้อมรอบตัว การได้รับพิษสะสมเป็นเวลานาน (Thai Health Promotion Foundation, 2019) ซึ่งภาวะสมองเสื่อมที่บทความนี้ศึกษา คือ ภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 ผู้สูงอายุจะเริ่มมีการสูญเสียความทรงจำ เช่น การลืมของบ่อย และสูญเสียความจำที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งควรดำเนินการบำบัดรักษา หรือป้องกันเพื่อลดความรุนแรงของภาวะสมองเสื่อมของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมศิลปะที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย โดยทั่วไปสมรรถภาพสมองของผู้สูงอายุจะยังสูงอยู่แม้ความจำจะลดลง ผู้สูงอายุสามารถกระตุ้นให้สมองทำงานได้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำงานอาสาสมัคร ทำงานงานอดิเรก เป็นต้น

### กิจกรรมศิลปะกับการส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนั้น จะเป็นกิจกรรมในรูปแบบใดก็ได้ ทั้งที่เคยทำกิจกรรมมาแล้วในชีวิตหรือไม่มีประสบการณ์เลยก็ได้ โดยกิจกรรมนั้นทนทานการควรเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน มีความเพลิดเพลิน ไม่หนักเกินขีดความสามารถของตัวผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาที่ตนเองมีอยู่อย่างมีความสุข คลายความเครียดหรือความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ เป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยไม่ถูกมองข้าม ซึ่งหลักการจัดกิจกรรมนั้นทนทานการต้องมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนเน้นองค์รวม อีกทั้งต้องเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามอัธยาศัย โดยที่กิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม และควรให้ความสำคัญกับการสอดคล้องดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรม การจัดกิจกรรมนั้นทนทานการสำหรับผู้สูงอายุนั้น หากทำในช่วงเวลาและโอกาสที่เหมาะสมก็จะสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับ Basting (2006) กล่าวว่า กิจกรรมศิลปะสำหรับผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม หมายถึง กิจกรรมที่ใช้สำหรับการแสดงความคิดสร้างสรรค์รวมถึงจิตรกรรม การแสดง การแต่งกลอน การเล่าเรื่องราว การปลูกต้นไม้ งานปั้น เป็นต้น โดยกิจกรรมศิลปะนั้นจะเน้นที่การแสดงความคิดสร้างสรรค์ เพื่อเป็นช่องทางในการช่วยให้ผู้ป่วยได้เข้าใจตนเองและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมภายนอก การนำกิจกรรมศิลปะมาใช้ยังสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพ

ภาวะในด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้หยาบจับวัสดุอุปกรณ์ ในขณะที่ทำกิจกรรม ได้ฝึกการใช้อุปกรณ์ทำงานศิลปะ มีความสามารถในการทำงาน 2) ด้านจิตใจ ช่วยกล่อมเกลารมณ์และจิตใจให้อ่อนโยน ให้ความเพลิดเพลิน ก่อให้เกิดความมั่นคงของจิตใจ รวมทั้งสามารถควบคุมตัวเองได้เหมาะสมกับวัย 3) ด้านสังคม เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุกันเอง เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ได้แบ่งปันความสำเร็จจากการร่วมกัน ก่อให้เกิดมิตรและความสามัคคี 4) ด้านสติปัญญา ได้ใช้ประสบการณ์เดิมเชื่อมโยงกับจินตนาการที่เกิดขึ้นในขณะที่ร่วมทำกิจกรรมศิลปะ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ช่วยพัฒนาความรู้ จักสรุปความคิดเป็นคิดอย่างเป็นระบบ แก้ปัญหาเป็น และนำไปต่อยอดได้ (Katkaew and Boonyananta, 2023)

ศิลปะมีบทบาทสำคัญในด้านการสนับสนุนการปรับตัวของผู้สูงอายุ เนื่องจากมีกระบวนการพัฒนาความสามารถทางความคิด การสร้างความอารมณ์ความรู้สึก และการรับรู้การวิเคราะห์ รวมทั้งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะ ความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจ ความมั่นใจในตนเอง ความนับถือตนเอง ความรู้สึกอ่อนโยน และมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ขึ้น ดังนั้นการเลือกกิจกรรมศิลปะให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับ Sarakitprija (2020) กล่าวว่า ศิลปะเน้นกระบวนการ (Process Art) จะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่ได้รับขณะสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ จึงมุ่งเน้นให้ได้ใช้ความคิดอย่างอิสระ ได้ตัดสินใจด้วยตนเอง แล้วลงมือสร้างสรรค์งาน โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงามหรือความถูกต้องตามหลักการศิลปะเน้นกระบวนการนั้น ไม่ได้ให้ความสำคัญว่าผลงานจะออกมาสวยงามหรือต้องสมบูรณ์แบบ และผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นจะออกมาแตกต่างกันเป็นงานของแต่ละบุคคล โดยจะช่วยส่งเสริมด้านความคิดสร้างสรรค์ และยังเป็นการพัฒนาทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม ด้านภาษาและการอ่านเขียน ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ซึ่งกระบวนการในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะด้วยตนเองอย่างอิสระ จึงทำให้เกิดความมั่นใจสามารถทำตามความคิดของตนเองได้จนแล้วเสร็จ สามารถจัดจําทำกิจกรรมได้ สามารถเรียนรู้ที่จะใช้สื่อต่าง ๆ ด้วยตนเอง ส่งเสริมทักษะการคิดแก้ปัญหาได้ดี สามารถวางแผนในการใช้เลือกใช้สื่ออุปกรณ์มีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และที่สำคัญคือการพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมที่มีความยืดหยุ่น เช่น ใช้วัสดุอื่นทดแทน ใช้วิธีอื่นทดแทนหรืออาจได้รับแรงบันดาลใจมาจากบุคคลอื่นแล้วนำมาประยุกต์ใหม่เป็นแนวทางของตน กระบวนการคือความอิสระที่จะทดลอง ความพอใจหรือภาคภูมิใจที่จะสร้างสรรค์ผลงานโดยไม่ต้องกังวลถึงผลลัพธ์ที่จะออกมา กล่าวได้ว่าศิลปะเน้นกระบวนการเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากได้แสดงออกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และยังส่งเสริมทักษะการคิด ตัดสินใจ จึงช่วยให้เกิดความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 ที่จัดขึ้นไม่เกิน 10 ปี จากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือ ทั้งในฐานข้อมูล และเว็บไซต์ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ หรือจัดกิจกรรมศิลปะให้ผู้สูงอายุโดยตรง มีลักษณะการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมศิลปะกับการปรับตัวในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม

ผู้จัดกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	หลักการ
Anthology Senior Living (2022)	1) งานจิตรกรรม 2) ดนตรี 3) การสังเกตงานศิลปะ	1) ใช้สีแทนความรู้สึก ความคิด และความทรงจำ 2) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต ลดความวิตกกังวล และกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน และกระตุ้นความทรงจำ 3) กระตุ้นความทรงจำ และดึงดูดความสนใจ และเชื่อมโยงความรู้สึกได้
Museum of Contemporary Art Australia (2020)	1) การชมนิทรรศการศิลปะ 2) การสร้างสรรค์งานศิลปะ 3) การทำกิจกรรมศิลปะที่บ้าน โดยใช้ Artful - At home pack 4) การจัดนิทรรศการศิลปะ 5) การสนับสนุนผู้ดูแลและผู้มีภาวะสมองเสื่อม	1) กระตุ้นให้มีการคิดทบทวน 2) ให้ความรู้สึกภาคภูมิใจและตื่นเต้น สร้างความมั่นใจ 3) กระตุ้นความทรงจำ 4) เน้นการมีส่วนร่วมทั้งการพูดโต้ตอบ และทำงานศิลปะ 5) สร้างกิจกรรมที่ทำให้ทุกคนรู้สึกถึงความสำเร็จ 6) ใช้เทคนิคทางศิลปะที่หลากหลาย เช่น การปั้น การวาดภาพระบายสี การพิมพ์ภาพ การวาดรูปบน iPad การสร้างวิดีโอ สตรีปโมชัน เป็นต้น

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผู้จัดกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	หลักการ
Sangvanich (2020)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) วาดเส้น</li> <li>2) วาดภาพระบายสีตามเสียงเพลง</li> <li>3) ปั่นตามจินตนาการและความรู้สึก</li> <li>4) ประดิษฐ์สร้างสรรค์</li> <li>5) ออกแบบแผนผังการเดินทาง</li> <li>6) เชื่อมรวมใจสายใยถักทอ</li> </ol>	<p>บำบัดผู้ป่วยภาวะ Mild Cognitive Impairment (MCI) ด้วยกิจกรรมศิลปะในด้านอารมณ์ สุนทรียภาพ การรู้คิด และคุณภาพชีวิต</p>
Alzheimer's Disease Association (2019)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) การชื่นชมความงามและการรำลึกความทรงจำ</li> <li>2) การถ่ายภาพ</li> <li>3) การทำงานศิลปะ</li> <li>4) การเคลื่อนไหวและดนตรี</li> </ol>	<p>กระตุ้นให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์เชิงบวก เพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคม และคุณภาพชีวิต</p>
Opening Minds through Art (OMA) (n.d.)	<p>ใช้งานศิลปะนามธรรมเป็นตัวกระตุ้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและผู้เข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2) ใช้ศิลปะร่วมสมัยสื่อสารประเด็นความยุติธรรมในสังคม ทั้งปัญหาและแนวทางแก้ไขร่วมกัน โดยใช้ศิลปะ</li> <li>3) สร้างงานศิลปะสื่อสารความคิดและเป็นกระบอกเสียงในการสร้างการเปลี่ยนแปลง</li> <li>4) ใช้งานศิลปะในการสร้างความสัมพันธ์กับคนในสังคม และเชื่อมโยงประเด็นทางสังคม</li> <li>5) ทำงานศิลปะเพื่อความสุข สร้างสรรค์งานศิลปะเพื่อประมวลประสบการณ์</li> </ol>

จากตารางที่ 1 สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมนั้น เน้นการช่วยกระตุ้นการรู้คิด การตอบสนองอารมณ์ทางบวก เพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสภาวะสมองเสื่อมผ่านการรับรู้และความทรงจำ การบำบัดอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เทคนิคศิลปะที่สามารถใช้ได้ ได้แก่ การวาดภาพระบายสี การปั้น การทำภาพพิมพ์ การใช้เทคโนโลยี สร้างสรรค์งานศิลปะ การชมนิทรรศการศิลปะ เป็นต้น โดยกระบวนการของกิจกรรมยังให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้สูงอายุด้วยกันเอง นอกจากนี้ยังมีการวัดและประเมินผลได้หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม การใช้แบบประเมินอารมณ์ การใช้แบบวัดความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งหลังจากผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว พบว่า ได้ฝึกกระบวนการประสาทและสมอง ความเครียดลดลง ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก ภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ตารางที่ 2 กิจกรรมศิลปะกับการปรับตัวในผู้สูงอายุทั่วไป

ผู้จัดกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	หลักการ
Soontorntanaphol (2022)	ใช้กิจกรรมทางดนตรีและศิลปะ เพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียด และรักษาสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ	จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดให้กับผู้สูงอายุ
Hualmanop, et al. (2022)	จัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพ จัดกิจกรรมฝึกทักษะ และประสบการณ์อาชีพเสริม เพื่อสร้างรายได้	พัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การเรียนการสอนสุนทรียศิลป์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุนครนายก
Suwannapha, et al. (2021)	ถ่ายทอดภูมิปัญญาการสร้างสรรค์ ผลิตภัณฑ์ผ้าหม้อห้อม ผ้าทอ และ ผ้าด้นมือ แก่เยาวชนและผู้สูงอายุ	ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านศิลปะ เชิงสร้างสรรค์ของเยาวชนและผู้สูงอายุในกลุ่มจังหวัดล้านนา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งของชุมชน
Nan, et al. (2020)	ให้ความรู้เรื่องชีวิตและความตาย บนพื้นฐานศิลปะการแสดงออก	การบำบัดด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressive Arts Therapy)
Mishra, et al. (2020)	ใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการปลดปล่อย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ตามความต้องการของแต่ละบุคคล	การบำบัดด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressive Arts Therapy)

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ผู้จัดกิจกรรม	ลักษณะกิจกรรม	หลักการ
Saramart, et al. (2019)	สื่อสารด้วยการเล่าเรื่องผ่าน สัญลักษณ์ที่เป็นศิลปะในรูปแบบ เฉพาะตัวที่เป็นการชี้แนะตนเอง	ใช้ศิลปะเข้ามาร่วมในกิจกรรม เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ของผู้สูงอายุ
Greenawalt, et al. (2019)	จัดกิจกรรมศิลปะแห่งความสุข ตามคำสอนของคาโลลามะ	เพิ่มระดับความสุขและ สุขภาพจิตโดยรวมในผู้สูงอายุ
Flatt, et al. (2015)	ใช้การส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมผ่านการมีส่วนร่วมใน โครงการทางศิลปวัฒนธรรม อย่างการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ศิลปะ	พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โรคอัลไซเมอร์และผู้ดูแล ในครอบครัว
Newman, et al. (2014)	ใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการสื่อสาร อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด	การเชื่อมโยงแง่มุมชีวิตของ ผู้สูงอายุจากการดูงานศิลปะ
Phinney (2014)	สร้างงานศิลปะที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม บุคคลจากชุมชน	เชื่อมโยงการทำกิจกรรมศิลปะ ให้เข้ากับวิถีชีวิตของชุมชน
Kanpangsri and Kespichayawattana (2014)	1) กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริม ด้านอารมณ์และการแสดงความรู้สึก 2) กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริม ทักษะการคิดและตัดสินใจ 3) กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริม ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง 4) กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริม ทักษะการสื่อสารและการเข้าสังคม 5) การส่งเสริมในด้านการดู	1) ส่งเสริมด้านอารมณ์ และการแสดงความรู้สึก 2) ส่งเสริมทักษะการคิดและ ตัดสินใจ 3) ส่งเสริมความเข้าใจและ ยอมรับตนเอง 4) ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร และการเข้าสังคม 5) ส่งเสริมการดูแล

จากตารางที่ 2 สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุนั้น จะเน้นกระบวนการ  
ที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้สูงอายุ นอกเหนือจากการออกแบบกระบวนการ  
กิจกรรม และการเตรียมความพร้อมต่าง ๆ แล้วสิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นสำคัญคือ ความปลอดภัยและความสนุกสนาน  
ที่จะเกิดขึ้นจากกิจกรรม เพื่อการสร้างความประทับใจทางสุนทรียะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสและพื้นที่  
ให้ผู้สูงอายุทุกคนได้รับอย่างเท่าเทียมกัน เพื่อสร้างความมั่นใจในการสร้างสรรค์งานศิลปะ นอกจากนี้

กิจกรรมการเรียนรู้แบบใช้ศิลปะเน้นกระบวนการนั้นเป็นส่วนสำคัญในการช่วยลดความเครียดได้โดยตรงให้กับผู้สูงอายุ เช่น ก่อให้เกิดความผ่อนคลาย ความพึงพอใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เนื่องจากเรื่องบางเรื่องนั้น ไม่สามารถถ่ายทอดออกมาได้ด้วยคำพูดหรือตัวหนังสือ การใช้ศิลปะในการส่งเสริมการปรับตัวในผู้สูงอายุจึงสามารถเปิดโอกาสให้ได้ตีความหรือสร้างสรรค์ให้สอดคล้องกับมุมมองของชีวิตในแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้สามารถถ่ายทอดออกมาได้ง่ายโดยไม่ได้ถูกตีกรอบด้วยกฎเกณฑ์ และยังช่วยในเรื่องการเสริมสร้างทักษะทางสังคมผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของตน และการเข้าใจผู้อื่น

### สรุป

การจัดกิจกรรมศิลปะ คือ การจัดกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านศิลปะที่เชื่อมโยงไปสู่พัฒนาการทางร่างกาย สมอ่งและสติปัญญา มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง กิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ ทั้งนี้กระบวนการของกิจกรรมศิลปะกับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ผ่านมามุ่งเน้นการช่วยกระตุ้นการรู้จัก และการมีส่วนร่วมผ่านการลงมือปฏิบัติ ซึ่งกระบวนการทางศิลปะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เห็นคุณค่าในตนเอง เรียนรู้การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่แยกตัวออกจากสังคมหรือใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว ซึ่งสามารถทำได้หลากหลายวิธี ได้แก่ การวาดภาพ การสร้างผลงานจากสี การปั้น การพิมพ์ การประดิษฐ์ได้แก่ นึก ปะ ตัด พับ สร้างสิ่งประดิษฐ์ ต่อเติม และการประดับตกแต่ง การจัดดอกไม้ จัดห้อง จัดสวน จัดโต๊ะ และสามารถเพิ่มความคล่องตัว เพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย อีกทั้งยังสามารถลดความตึงเครียด เกิดความผ่อนคลาย และสนุกสนาน โดยรูปแบบกิจกรรมบางประเภทยังสามารถปฏิบัติควบคู่ไปกับการรักษาจิตใจ นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม คือ เป็นช่องทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจตนเอง โดยการแสดงความรู้สึกนึกคิดผ่านการทำกิจกรรมศิลปะ โดยเฉพาะสิ่งที่ไม่สามารถบรรยายออกมาโดยการสื่อสารอื่น ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง ช่วยส่งเสริมทักษะในการแก้ปัญหาเพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ สอดคล้องกับ Ponsawat (2019) กล่าวว่า การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถป้องกัน โรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงอายุได้ออกไปมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและสังคม มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่คนสนใจได้สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น จิตใจเบิกบาน เป็นการส่งเสริมให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

**หลักการ**

จากประเด็นการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมศิลปะเน้นกระบวนการ โดยได้ศึกษาองค์ประกอบของกิจกรรมศิลปะกับการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 ที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม 4) ด้านสติปัญญา และผู้เรียนมีความสนใจส่งเสริมการปรับตัวผ่านกิจกรรมศิลปะแบบเน้นกระบวนการ (Process Art) เนื่องจากศิลปะที่เน้นกระบวนการนั้นจะมีลักษณะปลายเปิด กล่าวคือจะอย่างไรในรูปแบบใดก็ได้ตามที่ผู้สูงอายุจะคิดทดลอง ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาสามารถใช้เวลานานเท่าไร ทำตอนไหนก็ได้ ได้ทดลองทำด้วยวิธีการต่าง ๆ ใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ตามแต่ผู้สูงอายุต้องการ ซึ่งผลที่ได้จากการวิเคราะห์ลักษณะของกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 สามารถนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางได้ ดังนี้



ภาพที่ 1 โมเดล แนวทางส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมศิลปะเน้นกระบวนการ

จากโมเดล แนวทางส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมศิลปะเน้นกระบวนการมีรายละเอียดวิธีการดังนี้

**1. P: Process Art (ศิลปะเน้นกระบวนการ)**

จัดประสบการณ์ตรงกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวผู้สูงอายุ เน้นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า มีการจัดหาสื่ออุปกรณ์ที่หลากหลายเพื่อให้ใช้สิ่งต่าง ๆ ที่แปลกใหม่อยู่เสมอ หรือจัดให้ตามที่คุณสูงอายุคิดและต้องการ เช่น การใช้อุปกรณ์สำเร็จรูป เช่น กระดาษสี กระดาษลัง เป็นต้น เนื่องจากในการผลงานทุกชิ้นผู้สูงอายุจะต้องเป็นสิ่งของที่หาได้ง่ายรอบตัว หรือเป็นสิ่งของเหลือใช้ เพื่อนำมาสร้างสรรค์

**2. C: Collaboration (การทำงานร่วมกัน)**

ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้เรียนรู้ทักษะสังคมผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน ผลักดันให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยให้เวลาที่เพียงพอที่คุณสูงอายุจะทำจนสำเร็จ และบางโอกาสอาจเปลี่ยนแปลงปรับปรุงได้อีกตามความต้องการ เช่น เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สร้างสรรค์ผลงานอย่างเต็มที่ด้วยตนเอง และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นต่อผลงานภายในกลุ่ม

### 3. R: Reflection (การสะท้อนคิด)

สะท้อนประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรม เช่น อธิบายผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นจากประสบการณ์ของตนเองให้ผู้อื่นได้รับฟัง รวมถึงมีการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น

### 4. S: Self – Monitoring (ประเมินตนเอง)

ผู้สูงอายุประเมินตนเอง โดยการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผ่านมา สังเกต และเขียนคำแนะนำให้กับตนเองว่าตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมามีจุดไหนที่สามารถพัฒนาได้อีกบ้าง เช่น เราควร สร้างสรรค์ผลงานที่สอดคล้องกับแนวความคิดที่ต้องการนำเสนอมากขึ้น ใช้วัสดุในการสร้างสรรค์ที่หลากหลายมากขึ้น สร้างมิติของผลงานด้วยค่าน้ำหนักของสีที่ต่างกัน เป็นต้น

### อภิปรายผล

โมเดลแนวทางส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ระยะที่ 1 ผ่านกิจกรรมศิลปะเน้นกระบวนการ (PCRS) นี้เป็นการนำศิลปะเน้นกระบวนการมาใช้ในการส่งเสริมการปรับตัวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะที่ 1 โดยเน้นที่ประสบการณ์เดิมที่ผู้สูงอายุมีต่อกิจกรรมศิลปะ ใช้การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะด้วยตนเอง ไม่มีผิดถูก ไม่เอากฎเกณฑ์ใด ๆ มาตัดสิน มีวัสดุอุปกรณ์ให้เลือกอย่างหลากหลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอิสระในการทำงานศิลปะ สามารถตัดสินใจเลือกหรือไม่เลือกวิธีการใด ๆ ก็ได้ และมีการส่งเสริมให้มีการทำงานแบบกลุ่ม ได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นผ่านการเชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นกับประสบการณ์ในอดีตของผู้สูงอายุตามความสมัครใจ แนวทางดังกล่าวจะช่วยผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกนึกคิดผ่อนคลายเกิดความคุ้นชินกับกระบวนการทำงานสร้างสรรค์ทางศิลปะ ได้มีโอกาสทบทวนช่วงชีวิตหรือสิ่งที่มีความผูกพันในช่วงชีวิตที่ผ่านมา โดยจะได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม มีการแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดผลเชิงบวกกับตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยเหตุที่เป็นแนวทางที่ให้อิสระทางความคิด รวมไปถึงกระบวนการในการทำที่มีความยืดหยุ่นสูง จึงสามารถช่วยฝึกระบบประสาท ฝึกสมอง ฝึกการรู้จัก การคิดวิเคราะห์ ความจำกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นพื้นที่ในการระบายความรู้สึกของผู้สูงอายุที่ช่วยให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดสภาวะของจิตใจที่อยู่ภายในผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะได้ง่าย สอดคล้องกับ Tanta, et al. (2015) กล่าวว่า หากรู้จักใช้สมองอย่างต่อเนื่อง และทำการบริหารสมองอย่างถูกวิธี จะทำให้เซลล์ประสาทแตกแขนงทดแทนส่วนที่สูญเสียไป และสื่อสัญญาณประสาทได้ดีขึ้น ความจำจึงดีได้แม้มีอายุมากขึ้น โดยกิจกรรมศิลปะเน้นให้เกิดการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือสมองรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยินเสียงด้วยหู การมองเห็นด้วยตา การรับกลิ่นด้วยจมูก การลิ้มรสด้วยลิ้น การสัมผัสด้วยผิวหนัง รวมทั้งการสัมผัสอารมณ์ด้วยจิตใจ เพื่อให้เซลล์สมองเกิดการกระตุ้นให้มีการหลั่งสารที่ช่วยในการเติบโตของเซลล์สมอง ทำให้สมองแข็งแรงขึ้น จากสถานการณ์การสูงอายุที่มาพร้อมกับโรคที่ตามมา

อย่างเช่นภาวะสมองเสื่อม การนำแนวทางกิจกรรมศิลปะมาใช้ในการส่งเสริมผู้สูงอายุในบริบทของสังคมไทยจึงควรตระหนักถึงการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมกับคนในครอบครัวและชุมชน โดยผู้จัดกิจกรรมควรวางแผนการทำกิจกรรมให้มีความละเอียดรอบคอบ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคในระหว่างการทำกิจกรรม ควรจัดบันทึกและนำประเด็นดังกล่าวมาพิจารณาปรับปรุงให้กิจกรรมมีความเหมาะสม โดยคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคลของผู้สูงอายุด้วย

### เอกสารอ้างอิง

- Alzheimer's Disease Association. (2019). *Impact of the Arts & Dementia Program*. Retrieved March 25, 2023, from [https://dementia.org.sg/wp-content/uploads/2021/03/Press-Release-ADA-Releases-Impact-of-the-Arts-and-Dementia-Research\\_Final\\_31219.pdf](https://dementia.org.sg/wp-content/uploads/2021/03/Press-Release-ADA-Releases-Impact-of-the-Arts-and-Dementia-Research_Final_31219.pdf)
- Anandilokrit, P. (2021). Alzheimer's Disease. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*, 15(37), 392-398. (In Thai).
- Anthology Senior Living. (2022). *Art Therapy for Seniors with Dementia*. Retrieved March 30, 2023, from <https://www.anthologyseniorliving.com/blog/art-therapy-for-seniors-with-dementia>
- Basting, A. D. (2006). Arts in Dementia Care: This Is Not the End. It's the End of This Chapter. *Generations*, 30(1), 16–20.
- Basting, A. D., and Killick, J. (2003). *The Arts and Dementia Care: A Resource Guide*. New York: The National Center for Creative Aging. Retrieved March 30, 2023, from <https://shorturl.asia/b1wgf>
- Flatt, J. D., Liptak, A., Oakley, M. A., Gogan, J., Varner, T., and Lingler, J. H. (2015). Subjective Experiences of an Art Museum Engagement Activity for Persons with Early Alzheimer's disease and their Family Caregivers. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 30(4), 380-389.
- Greenawalt, K. E., Orsega-Smith, E., Turner, J. L., Goodwin, S., and Rathie, E. J. (2019). The Impact of "The Art of Happiness" Class on Community Dwelling Older Adults: A Positive Psychology Intervention. *Activities, Adaptation & Aging Dignified and Purposeful Living for Older Adults*, 43(2), 118-132.
- Hualmanop, S., Srithong, K., and Phra Suthirattanapandit, P. S. (2022). Development of Aesthetic Art Learning Innovation for The Nakhon Nayok Elderly School. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 6(2), 14-28. (In Thai).
- IPSR Mahidol University. (2022). *Research Brief*. Retrieved May 25, 2023, from <https://shorturl.asia/gwPlj>
- Kanpangsri, N., and Kespichayawattana, J. (2014). The Effects of Art Activities Program on Self-Esteem of Older Persons with Early Dementia. *Ramathibodi Nursing Journal*, 20(2), 163-178.

- Katkaew, K., and Boonyananta, S. (2023). Development of Non-Toxic Printmaking Activity Package to Promote Well-being for Elderly People. *The Journal of Research and Academics*, 6(2), 305-322.
- Keyuranon, P. (2016). *Ideas for Adding Happiness to a Senior's Life*. Retrieved May 20, 2023, from [https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1\\_9.html](https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html)
- Mishra, K., Mishra, N., and Chaube, N. (2020). Expressive Arts Therapy for Subjective Happiness and Loneliness Feelings in Institutionalized Elderly Women: A Pilot Study. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 12(1), 38-57.
- Museum of Contemporary Art Australia. (2020). *Artful: Art and dementia report*. Retrieved March 25, 2023, from [https://www.mca.com.au/files/documents/MCA\\_Artful\\_Report\\_July\\_2020.pdf](https://www.mca.com.au/files/documents/MCA_Artful_Report_July_2020.pdf)
- Nan, J. K. M., Pang, K. S. Y., Lam, K. K. F., Szeto, M. M. L., Sin, S. F. Y., and So, C. S. C. (2020). An Expressive Arts-Based Life Death Education Program for the Elderly: A Qualitative Study. *Death Studies*, 44(3), 131-140.
- Newman, A., Goulding, A., and Whitehead, C. (2014). Contemporary Visual Art and the Construction of Identity: Maintenance and Revision Processes in Older Adults. *International Journal of Heritage Studies*, 20(4), 432-453.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2019). *Report of the Population Projections for Thailand 2010-2040 (Revision)*. Retrieved May 30, 2023, from <https://shorturl.asia/zeAoc>
- Opening Minds through Art (OMA). (n.d.). *Building Bridges Across Age and Cognitive Barriers through Art*. Retrieved March 25, 2023, from <https://scrippsoma.org/>
- Phinney, A. (2014). *The Effect of a Community-Engaged Arts Program on Older Adults' Well-being*. Published online by Cambridge University Press.
- Ponsawat, R. (2019). Lifelong Learning for Promoting Health Literacy among The Elderly in Thai Society. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 20(3), 54-61. (In Thai).
- Sangvanich, K. (2020). *The Development of Arts Activities to Promote the Ability to Cope with Dementia and The Quality of Life of The Elderly by Integrating Art Education with Neuroscience*. Bangkok: Chulalongkorn University. (In Thai).
- Sarakitprijia, V. (2020). *Process Art*. Retrieved May 30, 2023, from <https://shorturl.asia/zeAoc>

- Saramart, O., Pitchayapaiboon, P., and Boonyananta, S. (2019). Art-based Using to Develop Well-being of Older Adults: The Systematic Review. *Journal of Graduate Studies in Northern Rajabhat Universities*, 9(2), 17-32. (In Thai).
- Soontorntanaphol, N. (2022). Managing Music and Art Activities for the Elderly During the COVID-19 Pandemic. *Parichart Journal Thaksin University*, 35(3), 187-202. (In Thai).
- Suwannapha, C., Sukjeen, A., Atawong, P., and Daowsang, W. (2021). Promotion and Learning Creative Arts of Youth and Aging in the Lanna Province Group. *Journal of Buddhist Anthropology*, 6(11), 516-528. (In Thai).
- Tanta, K., et al. (2015). Nursing Student Innovation: Brain Training Box. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 8(1), 113-121. (In Thai).
- Thai Health Promotion Foundation. (2019). *Incidence: Dementia Diseases for Older Adults*. Retrieved May 24, 2023, from <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/mgKA>
- Thai Health Promotion Foundation. (2021). *Decreased Income and Increased Cost Burden*. Retrieved May 23, 2023, from <https://shorturl.asia/XNkts>
- Wongsaree, C., and Phuntong, S. (2018). Dementia Syndrome in the Elderly: Nursing Care and Caring for Relatives Caregiver. *HCU Journal of Health Science*, 22(43-44), 166-179. (In Thai).

\*\*\*\*\*