

การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรม

สิงหาคม 2559

การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรม

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรม

สิงหาคม 2559

ณัฐพร เมืองใจ. (2559). การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ.

ปริญญาานิพนธ์ ศป.ม. (นวัตกรรมการออกแบบ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รวิเทพ มุสิกะปาน, อาจารย์ ดร. กรกมล คำสุข.

การศึกษา และพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุจากการศึกษางานวิจัยต้นแบบคืองานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปอยู่ในการดูแลของครอบครัว และมีความสนใจด้านศิลปะ จำนวน 10 ท่าน โดยมีวิธีการดำเนินงานวิจัยผ่านกระบวนการการสัมภาษณ์ คุณ ชลิตา รัชตะพงศ์ธร เจ้าของผลงานวิจัยต้นแบบ เพื่อหาผลสรุปว่ากิจกรรมทางศิลปะทั้งหมดในงานวิจัยสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ และนำกิจกรรมเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เลิศศิริร์ บวรกิตติ เพื่อคัดเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีข้อกำหนดในการคัดเลือกคือ เป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานทั้งผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง, เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้, เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ได้นาน พกพาสะดวก และไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ

ผลการคัดเลือกได้เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ที่พัฒนามาจากผลงานวิจัยต้นแบบ 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมการระบายสีที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาเป็นชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ และกิจกรรมการปะติดภาพใบหน้าตนเองที่ได้ดัดแปลงมาเป็นชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว และได้ขอเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อชะลอการเสื่อมของสมองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้เสนอกิจกรรมเพิ่ม 2 กิจกรรมคือ เกมโดมิโน และเกมโอเอ็กซ์ โดยได้รับคำแนะนำสำหรับเป็นแนวทางของการออกแบบทั้งด้านรูปแบบกิจกรรม และการออกแบบบรรจุภัณฑ์ จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ รองศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์ สรุปแนวทางของการออกแบบได้ว่า ลายเส้น และภาพประกอบควรเป็นภาพประกอบมีความเหมือนจริง ควรให้ผู้สูงอายุเลือกตามความชอบ, สีที่ใช้ควรใกล้เคียงกับธรรมชาติ, ตัวอักษรควรเป็นแบบมีหัว ขนาดใหญ่ เป็นประโยชน์ที่เข้าใจง่าย, ควรมีคู่มือเป็นเอกสารแนบในแต่ละกิจกรรม, ขนาดชุดกิจกรรมไม่ควรต่ำกว่า 18 เซนติเมตร และไม่เกิน 25 เซนติเมตรตามหลักการออกแบบหนังสือเด็ก, วัสดุที่ใช้สร้างบรรจุภัณฑ์ชุดกิจกรรมควรมีความหนา ผิวเป็นภาพเกี่ยวกับกิจกรรม และได้นำมาออกแบบเป็นกิจกรรมจำลองกิจกรรมละ 3 รูปแบบให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทดลองใช้ เพื่อหาผลสรุปของรูปแบบกิจกรรม

และผลการประเมินความพึงพอใจว่ากิจกรรมมีความเหมาะสม และสามารถช่วยผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยจะต้องทำแบบสังเกตประกอบกับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

เพื่ออภิปรายผลของการทำกิจกรรม แล้วนำผลสรุปของการเลือกรูปแบบมาออกแบบ และสร้างต้นแบบเป็นชุดสื่อผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 1 ชุด

ผลสรุปของการศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้คือได้กิจกรรมทางศิลปะที่ปลอดภัยสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านสมองของผู้สูงอายุ และช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ และได้แนวทางการออกแบบรูปแบบของกิจกรรม และรูปแบบบรรจุภัณฑ์ที่มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ



THE STUDY AND DEVELOPMENT OF ACTIVITY KITS AS RELAXATION AID FOR
THE ELDERLY



AN ABSTRACT
BY
NATTAPORN MUANGJAI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Fine Arts degree in Design Innovation
at Srinakharinwirot University
August 2016

Nattaporn Muangjai. (2016). **The Study and Development of Activity Kits as Relaxation Aid for The Elderly**. Master thesis. Master of Art (Design Innovation). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr.Ravitep Musikapan, Dr.Koraklod Kumsook.

The objective of this research was to design activity kits as relaxation aid for the elderly, from the original research "Colors and Factors Related to Color Therapy in Effects of Decreasing Depression in Elderly". There were ten subjects, all with a minimum age was 60 years old, who had an interest in arts and were under family care. Based on the results of an interview with Miss Chalida Ratchatapongton about her research and discuss whether or not art activities can help to relax the elderly. The results of these interviews were then presented as art activities to an Art Therapy Specialist, Assistant Professor Dr. Lertsiri Bovornkitti for selection of art activity appropriate as the relaxation aid for the elderly. The criteria for selection are as follows: the activity is easy for the elderly to use and both males and females; the activity is suited for relaxation aid for the elderly; the activity can be used on a long term basis; be easy to carry around and safe for the elderly. After the selection, two activities from the original research, which are Coloring Book that the researcher adapted to Memories Coloring Book and the Face Collage activity that the researcher adapted to a Template drawing family faces tool. After consideration of the idea that activities may help slow down the decline of brain function, the researcher proposed two additional games; Domino and Tic-Tac-Toe. The instruction of design for the Activity model and Packaging was from Printing Design Specialist, Associate Professor Krirk Yoonpund. In conclusion, with regard to design guidelines, line drawings and accompanying pictures should be realistic images which the seniors can choose according to their own taste. The colors used should also be natural or as close to natural as possible. The font should be clear, large and the instructions should be easy to understand. There should be an instruction manual attached with each activity. The physical dimension of activities book should not be less than 18 cm or more than 25 cm (according to the design of children books). The materials used to create a series of activities should be thick. The front cover of activity box should show what is in the box. Three variations on each activity were created and brought to ten elderly test subjects to evaluate which variation was the most suitable for them and whether or not these activities achieved their goals. The researcher should observed the activities of the elderly in order to obtain the results of their discussion to the activity, then summarize and design one set for each subject.

In summary, this study produced appropriate activity kits that were safe and effective as a relaxation aids and to help slow down the decline of brain function in the elderly, as well as can encouraging them to interact with others. The format of the activity kits and their packaging are finalized.



ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นผลผลิตจากความอนุเคราะห์ของบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณอาจารย์ในคณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาวิชาศิลปกรรม วิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณากับผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในด้านการให้คำปรึกษา ช่วยแนะนำ เมื่องานวิจัยเกิดปัญหา และการช่วยเหลือในด้านต่างๆ

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ที่ให้ความกรุณาเสียสละเวลามาเป็นที่ปรึกษา ให้ความรู้ คำแนะนำในการพัฒนารูปแบบผลงานวิจัยชิ้นนี้

ขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้ง 10 ท่าน ที่ให้ความกรุณายินยอมเสียสละเวลามาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของทำการทดลองของงานวิจัย ทำให้งานวิจัยเป็นงานที่มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณครอบครัวที่ให้ความสนับสนุนในการศึกษาต่อ การให้กำลังใจ ความห่วงใย และการให้คำปรึกษาที่ดีตลอดมา

และสุดท้ายขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ สาขาวิชาศิลปกรรม วิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบทุกคนที่คอยให้คำแนะนำ และความช่วยเหลือกันมาโดยตลอด จนสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกๆ ท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ณัฐพร เมืองใจ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
สมมติฐานของการวิจัย	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	9
ปัญหาภาวะความเครียดในผู้สูงอายุ	9
ความหมาย และคำนิยามของความเครียด	9
สาเหตุของความเครียดในผู้สูงอายุ	10
อาการความเครียดของผู้สูงอายุ	14
วิธีป้องกันความเครียดของผู้สูงอายุ	17
พัฒนาการของวัยสูงอายุ	20
ลักษณะการเจริญเติบโต และความเสื่อมของผู้สูงอายุ	20
ศิลปะบำบัด	22
ความหมาย และทฤษฎีศิลปะบำบัด	22
ภูมิหลัง และประวัติศิลปะบำบัด	23
กิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ	24
ประโยชน์ของศิลปะบำบัดต่อผู้สูงอายุ	42
ทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์	44
ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ	44
หลักการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์	45
องค์ประกอบที่เป็นตัวอักษร	45
องค์ประกอบที่เป็นภาพประกอบ	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
แนวทางการจัดองค์ประกอบ	52
สีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	57
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	59
ผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ..	59
สีและปัจจัยเกี่ยวเนื่องในงานศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าใน	
ผู้สูงอายุ	60
3 วิธีดำเนินการวิจัย	61
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	61
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล	65
การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล	66
4 การวิเคราะห์ข้อมูล	69
ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยต้นแบบ	69
ผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลาย	
ความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ	69
ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลาย	
ความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ	71
ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมด้านกิจกรรม และอุปกรณ์ประกอบการทำการ	
ทดลอง	71
ผลการวิเคราะห์การสังเกตพฤติกรรม การเลือกรูปแบบกิจกรรม และการ	
ประเมินความพึงพอใจการทดลองใช้กิจกรรมจำลองของกลุ่มตัวอย่าง	
ผู้สูงอายุ	72
ผลการวิเคราะห์ด้านการออกแบบรูปแบบทั้ง 4 กิจกรรม	83
ผลการวิเคราะห์การออกแบบบรรจุภัณฑ์ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	
สำหรับผู้สูงอายุ	83
ผลการวิเคราะห์ด้านวัสดุที่นำมาใช้สร้างชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด	
สำหรับผู้สูงอายุ	102

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด สำหรับผู้สูงอายุ	104
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	111
ความมุ่งหมายของการวิจัย	111
ความสำคัญของการวิจัย	111
ขอบเขตของการวิจัย	111
สรุปผลการวิจัย	112
การอภิปรายผล	117
ข้อเสนอแนะ	118
บรรณานุกรม	120
ภาคผนวก	124
ภาคผนวก ก	125
ภาคผนวก ข	128
ภาคผนวก ค	135
ภาคผนวก ง	164
ภาคผนวก จ	172
ภาคผนวก ฉ	178
ภาคผนวก ช	191
ภาคผนวก ซ	199
ภาคผนวก ฌ	202
ประวัติย่อผู้วิจัย	205

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	การประเมินจากการสังเกตการทดลองใช้กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน โดยผู้วิจัย	72
2	การเลือกรูปแบบกิจกรรมชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ และการประเมิน ความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ รูปแบบภาพลายเส้นในสมุดระบายสี ..	73
3	การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมชุดสมุดภาพระบายสี แห่งความทรงจำ	74
4	การเลือกรูปแบบโครงใบหน้า	75
5	การเลือกวัสดุสำหรับสร้างอุปกรณ์ในชุดกิจกรรม	76
6	การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้า ครอบครวั	76
7	การเลือกรูปแบบกิจกรรมเกมโดมิโน และการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่ม ตัวอย่างผู้สูงอายุ การคัดเลือกรูปแบบเกมโดมิโน	78
8	การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมโดมิโน	79
9	การเลือกชิ้นส่วนโอเอ็กซ์	80
10	การเลือกแผ่นกระดาน	81
11	การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์	82
12	รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรม	84
13	รูปแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์	85
14	สีของลายเส้นลวดลายภาพประกอบผู้เชี่ยวชาญได้คัดเลือก	85
15	สีเชือกหูหิ้วของบรรจุภัณฑ์ที่ผู้เชี่ยวชาญได้คัดเลือก	86
16	รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรมระบายสีแห่งความทรงจำ	87
17	แบบปกหน้า และหลังกล่องชุดสมุดภาพระบายสี	88
18	แบบด้านในบรรจุภัณฑ์ ลายปกสมุดระบายสี และลวดลายกล่องสี	89
19	แบบคู่มือประกอบกิจกรรม	90
20	ขนาดของสีไม้ที่ผู้เชี่ยวชาญได้คัดเลือก	90
21	รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดวาดภาพใบหน้าครอบครวั	91
22	แบบปกหน้า และหลังกล่องชุดวาดภาพใบหน้าครอบครวั	92
23	แบบด้านในบรรจุภัณฑ์ ลายปกสมุดวาด และลวดลายกล่องอุปกรณ์	93
24	แบบคู่มือประกอบกิจกรรม	94
25	แบบลวดลายบรรจุภัณฑ์ชุดเกมโดมิโน	96

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
26 แบบคู่มือประกอบกิจกรรม	97
27 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์	98
28 แบบลดลายบรรจุภัณฑ์ชุดเกมโอเอ็กซ์	99
29 รูปแบบกระดานสำหรับเล่นเกม	100
30 แบบคู่มือประกอบกิจกรรม	101
31 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมชุดสมุดระบายสีแห่งความทรงจำ	104
32 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	105
33 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมเกมโดมิโน	105
34 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์	106
35 แบบประเมินบรรจุภัณฑ์กล่องแห่งความสุขสำหรับกิจกรรมทั้งหมด	107
36 แบบประเมินบรรจุภัณฑ์ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ	108
37 แบบประเมินบรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	108
38 แบบประเมินบรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน	109
39 แบบประเมินบรรจุภัณฑ์โอเอ็กซ์	110

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ความเครียดกับการปรับตัวของคน	13
2 ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)	24
3 จุง (Carl Gustav Jung)	24
4 ภาพศิลปะเชิงจิตวิญญาณ (Mandala)	26
5 สมุดระบายสีเพื่อฝึกสมาธิ (Mandala)	26
6 สวนแบบเซน (Zen Garden)	27
7 ภาพวาดลดลายเส้นซ้ำๆ (Zentangle)	28
8 ภาพวาดของ Giuseppe Arcimboldo	30
9 ภาพ Piet Mondrian	31
10 ภาพ Rorschach test	34
11 ภาพกิจกรรมระบายสีของผู้สูงอายุ	37
12 ภาพตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมศิลปะบำบัด	41
13 ตัวพิมพ์แบบตัวอักษรอาลักษณ์ ชื่อ V.11.3 Suphan Fonts THAI	46
14 ตัวพิมพ์แบบเขียน ชื่อ teddy	47
15 ตัวพิมพ์แบบมีหัว ชื่อ Trirong Thin	47
16 ตัวพิมพ์แบบตกแต่ง ชื่อ Sukhumvit Set	48
17 ภาพประกอบวาดเส้นด้วยสีน้ำ ทรงสี่ ทิวสมบุญ	49
18 ภาพพิมพ์แม่พิมพ์ไม้ ประหยัด พงษ์ดำ	50
19 ภาพวาดจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์	50
20 ภาพประกอบวิวัฒนาการของมนุษย์	51
21 ภาพส่วนประกอบในร่างกายมนุษย์	52
22 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวของตัวอักษร	53
23 ตัวอย่างการจำหน่ายกระดาษที่มีความกลมกลืน	53
24 ภาพหน้าปกหนังสือที่แสดงถึงความสมดุล	54
25 ภาพสัดส่วนการจัดวางภาพ และตัวหนังสือของนิตยสาร	55
26 ภาพสัดส่วนทองคำ	55
27 ภาพหน้าปกหนังสือที่แสดงถึงความแตกต่างด้วยรูปร่าง	56
28 ภาพการจัดวางองค์ประกอบอย่างมีจังหวะ 1	56
29 ภาพการจัดวางองค์ประกอบอย่างมีจังหวะ 2	57
30 กราฟสีที่เหมาะสมของแต่ละช่วงอายุ	58

บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
31 บรรจุภัณฑ์ชุดกิจกรรมโดมิโนแบบฝาเปิด	95
32 กล่องระบายใจ	165
33 กิจกรรมระบายสี	166
34 กิจกรรมการปะติดใบหน้าตัวเอง	168
35 กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ	169
36 กิจกรรมกล่องแห่งความสุข	170
37 กิจกรรมจำลองชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำรูปแบบลายเส้น 3 แบบ	173
38 กิจกรรมจำลองชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	174
39 กิจกรรมจำลองเกมโดมิโน	174
40 กิจกรรมจำลองเกมโอเอ็กซ์	175
41 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 1	175
42 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 2	176
43 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 3.....	176
44 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 4	177
45 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 5	177
46 ปกหน้า และหลังของชุดสมุดภาพระบายสี	179
47 ตัวอย่างการออกแบบภาพเนื้อหาในสมุดภาพระบายสี	180
48 ปกหน้า และหลังของสมุดวาดภาพ	181
49 เนื้อหาด้านในสมุดวาดภาพ	182
50 ตัวอย่างอุปกรณ์วาดใบหน้า	182
51 ชิ้นส่วนโดมิโน	183
52 ชิ้นโอเอ็กซ์ที่ออกแบบ	184
53 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรม	185
54 ลวดลายบนบรรจุภัณฑ์ชุดกิจกรรม	186
55 รูปแบบบรรจุภัณฑ์ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ	186
56 ลวดลายบนบรรจุภัณฑ์ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ	187
57 รูปแบบบรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	187
58 ลวดลายบนบรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	188
59 รูปแบบบรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน	188
60 ลวดลายบนบรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน	189

บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
61 รูปแบบบรรจุภัณฑ์เกมโอเอ็กซ์	189
62 ลวดลายบรรจุภัณฑ์เกมโอเอ็กซ์	190
63 ผลงานชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ	192
64 ผลงานชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ	193
65 ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ	194
66 ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	195
67 เกมโดมิโน	196
68 เกมโอเอ็กซ์ 1	197
69 ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดกับผู้สูงอายุ 1	198
70 ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดกับผู้สูงอายุ 2	198
71 ภาพการแสดงผลงานผลงานในนิทรรศการ 1	200
72 ภาพการแสดงผลงานผลงานในนิทรรศการ 2	200
73 ภาพการแสดงผลงานผลงานในนิทรรศการ 3	201
74 ภาพการแสดงผลงานผลงานในนิทรรศการ 3	
75 โปสเตอร์ที่ร่วมในงานการประชุมวิชาการระดับชาติ "มศว วิจัย" ครั้งที่ 9	203
76 ภาพร่วมงานการประชุมวิชาการระดับชาติ "มศว วิจัย" ครั้งที่ 9	204

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมไทยกำลังถูกเรียกว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากปัจจุบันมีการพัฒนาทางด้านการแพทย์ที่ทันสมัยมากขึ้น ประกอบกับการมีเพศทางเลือกที่หลากหลาย จึงมีผลทำให้ประชากรไทยในอนาคตเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ แล้วลดลงจนอึดตัว เป็นผลมาจากภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดต่ำลง และคนไทยมีชีวิตยืนยาวขึ้น ลักษณะเช่นนี้ทำให้โครงสร้างอายุของประชากรเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557: ออนไลน์) ได้สรุปผลสำรวจจำนวน และสัดส่วนของผู้สูงอายุ พบว่า จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องโดยในปี พ.ศ. 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 ในปี พ.ศ. 2545, พ.ศ. 2550, พ.ศ. 2554 ตามลำดับ ผลการสำรวจครั้งนี้พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด

ปัทมา วาพัฒนาวงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล (2549: ออนไลน์) ได้รายงานผลวิเคราะห์เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเพิ่มของประชากรไทยว่า ประเทศไทยมีการเพิ่มประชากรที่ช้าลงแต่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเร็วขึ้น จะเห็นได้ว่าเมื่อกลางปี พ.ศ. 2548 ประเทศไทยมีประชากร 62.2 ล้านคน หนึ่งปีถัดมากลางปี พ.ศ. 2549 ประมาณได้ว่าประชากรไทยเพิ่มขึ้นเพียงแค่ 62.5 ล้านคน เท่ากับหนึ่งปีมีประชากรเพิ่มขึ้น 3 แสนกว่าคน คิดเป็นอัตราการเพิ่มของประชากรได้ร้อยละ 0.6 ต่อปี การเพิ่มของประชากรไทยยังคงเพิ่มขึ้นต่อเนื่องไปในอนาคตแต่เป็นการเพิ่มที่ช้าลงทำให้ในแต่ละปีอัตราการเพิ่มของประชากรค่อยๆ ลดลง คาดว่าเมื่อถึงปี พ.ศ. 2565 จะเป็นปีที่ประชากรไทยเริ่มถึงจุดอึดตัว อัตราการเกิดจะอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกับการตาย อัตราการเพิ่มของประชากรจึงใกล้เคียงกับศูนย์ ทำให้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น แสดงว่าประชากรไทยจะถึงจุดอึดตัวที่จำนวนประมาณ 65 ล้านคน หลังจากนั้นเป็นไปได้อัตราเพิ่มประชากรจะติดลบคือต่ำกว่าศูนย์บ้างเล็กน้อยทำให้จำนวนประชากรในแต่ละปีลดลง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอีก 15 ปีข้างหน้าจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์สำคัญที่มีผลต่อสังคมไทยอย่างมากนั่นคือ การมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก

ผู้สูงอายุ หรือ วัยชรา คือคำที่ใช้เรียกกับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่อยู่ในช่วงปลายของชีวิต อาจจะไม่ได้อำนาจการทำงาน มีการเปลี่ยนแปลงระบบของร่างกาย และมีความแตกต่างจากวัยอื่นในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม หรือสาธารณสุข เป็นวัยที่ต้องพึ่งพิงกลุ่มคนในครอบครัวเพื่อการดูแลทั้งร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมสมรรถภาพลง สูญเสียบทบาทของตนเอง ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวันทำให้ไม่เป็นที่พอใจแล้วเกิดเป็นความวิตกกังวลกลัว เนื่องมาจากภาวะความเครียดทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า และความสิ้นหวัง

ความเครียดแม้จะสามารถเกิดได้กับทุกวัยแต่สาเหตุ และปัจจัยความเครียดที่เกิดกับผู้สูงอายุนั้นอาจมีผลกระทบมาจากสิ่งต่างๆ รอบตัวที่มีผลมาจากจิตใจ และสุขภาพร่างกาย เช่น การจากไปของคู่ชีวิต เกษียณจากงานทำให้มีเวลาว่างมากเกินไปจนเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ความเจ็บป่วยที่ค่อยๆ เกิดขึ้น การไม่ใส่ใจของครอบครัว หรือปัญหาทางการเงิน ล้วนส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเกิดความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ รับประทานอาหารน้อยลง เกิดอาการหลงลืมมีปัญหาด้านความจำ มีปัญหาด้านสุขภาพ เกิดการแยกตัวปฏิเสธในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และทำให้การนับถือตัวเองลดน้อยลง การหากิจกรรมเพื่อนำมาช่วยผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุจึงเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นการป้องกันตัวเอง และเป็นวิธีการปรับปรุงตัวเองตลอดเวลา

ปัจจุบันได้มีการนำเอากิจกรรมทางศิลปะ มาใช้เป็นทางเลือกสำหรับการผ่อนคลายความเครียด ที่คนในครอบครัวสามารถนำมาให้ผู้สูงอายุได้ใช้ในการผ่อนคลาย เป็นกิจกรรมในยามว่างที่นอกเหนือจากการฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือปลูกต้นไม้ ซึ่งกิจกรรมศิลปะชนิดนี้ ทางแพทย์ เรียกว่า ศิลปะบำบัด (Art Therapy) เป็นการใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อวินิจฉัยหาข้อบกพร่องจากความผิดปกติบางอย่างในกระบวนการทางจิตใจ และช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น โดยศิลปะบำบัดนั้นมีคำนิยามจากผู้เชี่ยวชาญ และมีตัวอย่างผลงานวิจัยที่ได้ทำการพิสูจน์แล้วว่าศิลปะบำบัดสามารถช่วยรักษาเยียวยาผู้ป่วยได้

อนุพันธ์ พฤกษ์พันธ์จิ ผู้อำนวยการสถาบันศิลปะบำบัดในแนวทางมนุษยปรัชญา (2557: ออนไลน์) ได้สรุปคำนิยามถึงศิลปะบำบัดว่า “ศิลปะบำบัดเป็นศาสตร์ที่ช่วยปรับสมดุลภายในจิตใจของผู้ที่เสียสมดุลให้กลับมาสู่โลกปกติ หรือภาวะที่กลับคืนมาสู่ความเป็นตัวเอง ซึ่งการเสียสมดุลในชีวิตนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุที่แตกต่างกันจนทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตแย่ลง เช่น การเกิดภาวะความเครียด อาการเจ็บป่วยบางอย่าง เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย หรือติดยาเสพติด เป็นต้น”

โครงการศิลปะบำบัดความเครียด โดย กณตพิชญ์ พรหมแก้ว จากคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (2556) ได้สรุปคำนิยามศิลปะบำบัดว่า “ศิลปะได้ถูกพบว่าเป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งสามารถนำมาบำบัดรักษาบาดแผลทางอารมณ์ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากความรู้สึกภายใน และถูกแบ่งแยกออกเป็นส่วนๆ ทำนองเดียวกับความรู้สึกแปลกแยกจากคนอื่นๆ เมื่อเรารักษาบาดแผลทางอารมณ์บาดแผลทางร่างกายก็จะได้รับเยียวยาไปด้วย ดังนั้นศิลปะบำบัดจึงได้ถูกนำมาใช้ในการลดความเครียดทางกายซึ่งเป็นสาเหตุให้ระบบภูมิคุ้มกันจัดระเบียบใหม่ เมื่ออารมณ์ด้านลบเชื่อมโยงกับความเจ็บปวดก็จะเกิดเป็นความกลัวก่อให้เกิดความเครียด เมื่ออารมณ์เหล่านี้ได้ถูกเข้าถึงโดยผ่านการนำทางทางจินตภาพ อารมณ์ดังกล่าวจึงสามารถถูกปลดปล่อยออกโดยการแสดงออกมาในเชิงภาพผ่านกิจกรรมการวาดภาพ การระบายสี การปั้น หรือการปะติด”

งานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดย ชลิดา รัชตะพงศ์ธร จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร (2554) ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นต้นแบบสำหรับแนวทางในการศึกษา และพัฒนาชุดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับ

ผู้สูงอายุ เป็นงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องสี และปัจจัยบทบาทของศิลปะบำบัด นำมาทำการออกแบบเป็นสื่อเชิงนิเทศศิลป์เบื้องต้น เพื่อนำมาใช้ลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ โดยการนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 15 คน แล้วสามารถพิสูจน์ได้ว่าช่วยลดปัญหาภาวะอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเบื้องต้นก่อนที่จะพบแพทย์ได้ ซึ่งสื่อเชิงนิเทศศิลป์เบื้องต้นนั้น มีชื่อเรียกว่า กล้องระบายใจ โดยภายในกล้องระบายใจจะมีเนื้อหาของกิจกรรมทางศิลปะบำบัดอยู่ 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมการระบายสี, กิจกรรมวาดหน้าตัวเอง, กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ และกิจกรรมกล่องแห่งความสุข ที่ได้รับการประเมิน และยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ และจากผู้สูงอายุที่ได้ร่วมทำการทดลองใช้แล้วสรุปผลการประเมินได้ว่า

1. ผลงานการออกแบบกล้องระบายใจ รูปแบบของรูปเล่ม ทั้งเรื่องสี ภาพประกอบตัวอักษรในเล่มนั้นมีความเหมาะสม สามารถบันทึกข้อมูลจากคนไข้เพื่อนำไปใช้รักษาทางการแพทย์ และสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัดได้

2. กิจกรรมการระบายสี เป็นกิจกรรมที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ชุดอุปกรณ์ภาพประกอบมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า และสามารถนำไปใช้ได้จริง

3. กิจกรรมวาดหน้าตัวเอง กิจกรรมสร้างภาพจากภายในใจ และกิจกรรมกล่องแห่งความสุข เป็นกิจกรรมที่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง และนำไปใช้ต่อได้อีกหลายๆ ครั้ง ภาพประกอบมีความเหมาะสม เป็นชุดอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

และผลจากการศึกษารวมถึงข้อเสนอแนะของงานวิจัยนี้ สรุปได้ว่า

1. การออกแบบสื่อกิจกรรมศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุนั้นจะต้องเป็นสื่อที่เข้าใจง่าย และมีความชัดเจนที่สุดต่อการสื่อสารกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

2. กิจกรรมทางศิลปะควรเป็นงานที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี เห็นคุณค่าของตนเอง และสิ่งแวดล้อม

3. ควรศึกษาการออกแบบสื่อที่มีความเหมาะสมต่อข้อจำกัดทางร่างกายของผู้สูงอายุ

4. ภาพวาดประกอบเป็นปัจจัยที่สำคัญในการออกแบบ และควรตระหนักถึงเงื่อนไขต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดปมแก่ผู้สูงอายุ ควรจะใช้ภาพจากธรรมชาติเท่านั้น ซึ่งอาจจะอ้างอิงจากทฤษฎีธรรมชาติบำบัด และควรออกแบบภาพประกอบที่ให้ความรู้สึกดีเพื่อเป็นจุดนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

5. สภาพแวดล้อม และการจัดเตรียมอุปกรณ์ควรทำให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรม

6. การทำกิจกรรมควรมีคำแนะนำต่อผู้สูงอายุด้วยสัมพันธภาพประกอบดี สามารถศึกษาทฤษฎีสัมพันธภาพ (Rapport ของ Carl. Roger) เพื่อการปรับตัวเข้าหาผู้สูงอายุ

ชลิตา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้เสนอคำนิยามของศิลปะบำบัดเพิ่มเติมว่า “บทบาทของกิจกรรมของศิลปะเพื่อการบำบัด (Art Therapy) นั้นถือว่ามีค่าสำคัญ และนับเป็นกิจกรรมหนึ่งของการทำจิตบำบัด (Psychotherapy) ที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อ เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาทางด้าน

อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งหลักการของกิจกรรมศิลปะบำบัด คือ การใช้ศิลปะเป็นสื่อการในการแสดงออก และการปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง ความต้องการ และปรารถนาต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายใน ส่วนลึกของจิตใจ”

พัชรินทร์ สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง (2555: ออนไลน์) ได้สรุปถึงศิลปะบำบัดว่า “การใช้ศิลปะจะช่วยให้เข้าใจความต้องการของผู้ป่วยได้ง่ายกว่าการพูดคุย เพราะศิลปะมีลักษณะที่ไม่คุกคาม ผู้รับการบำบัดจึงไม่ต้องใช้กลไกของการป้องกันตัวเองมากนัก ในส่วนของนักศิลปะบำบัดหนึ่งในหน้าที่ที่ต้องทำคือ การอ่านสาร หรือข้อมูลที่ซ่อนอยู่ ซึ่งสารส่วนใหญ่จะอยู่ในกระบวนการมากกว่าในผลลัพธ์”

เว็บไซต์ผู้จัดการออนไลน์ (2558: ออนไลน์) รายงานว่า ปัจจุบันมีหนังสือระบายสีสำหรับผู้ใหญ่ที่ได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัด อาทิเช่น อนุพันธ์ พฤษพันธ์จี นักศิลปะบำบัด และ สุทัศน์ ปาลมะ อาจารย์ประจำคณะดิจิทัลอาร์ต มหาวิทยาลัยรังสิต ว่าเป็นตัวช่วยสำหรับการผ่อนคลายความเครียดได้ เนื่องจากสามารถช่วยให้เกิดความสนุกเพลิดเพลิน ซึ่งในปัจจุบันมีหลายสำนักพิมพ์ได้จัดทำออกมาวางขาย เช่น หนังสือสวนปริศนา (Secret -Garden) ผลงานของ โจอันนา บาสฟอร์ด ศิลปินวาดภาพประกอบชาวสกอตแลนด์ หนังสือวันสุขใจ Beautiful Day ผลงานของ ปาร์ค ยอง มี ศิลปินวาดภาพประกอบชาวเกาหลี เป็นต้น

ศิลปะถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม กิจกรรมศิลปะบำบัดจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ และเชื่อว่าจะสามารถนำมาช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมศิลปะบำบัดมาพัฒนาเป็นชุดสื่อกิจกรรมคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งสำหรับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุในการดูแล และสามารถนำชุดกิจกรรมนี้ไปให้ผู้สูงอายุได้ใช้ในยามว่าง ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสุนทรียภาพในชีวิต ช่วยส่งผลต่อสุขภาพทางกาย อีกทั้งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินได้ใช้เวลาอย่างเป็นประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขคลายความเหงา และช่วยลดการแยกตัวของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมมากขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษากิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ จากผลการทดลองการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดในงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ
2. ศึกษา และพัฒนาการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

กิจกรรมทางศิลปะบำบัดเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนากิจกรรมศิลปะบำบัดโดยการออกแบบสร้างเป็นชุดสื่อกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ทำการผ่อนคลายได้เองเมื่อเริ่มรู้สึกตกอยู่ในภาวะความเครียด หรือเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุให้ได้ใช้ในเวลาว่าง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้จะมุ่งเน้นถึงการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดในวัยผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมทางศิลปะบำบัด มาพัฒนาเป็นชุดสื่อกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

จากผลการสัมภาษณ์ ชลิดา รัชตะพงศ์ธร ได้ข้อมูลผลสรุปจากงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ผู้ร่วมวิจัยส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย และมีข้อเสนอแนะว่า ถ้าหากสามารถออกแบบชุดสื่อกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้มีทั้งชุดของเพศชาย และชุดของเพศหญิงแยกกัน ได้จะดีมาก ดังนั้นด้วยระยะเวลา และการหาข้อมูล ผลงานวิจัยชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดนี้จึงจะทำการออกแบบมาเพื่อ ผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมาทางเพศหญิง

การเลือกกิจกรรมที่จะนำมาใช้ทำการออกแบบเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุจะต้องผ่านการทำแบบสอบถาม และการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญทางศิลปะบำบัดเรียบร้อยแล้ว

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย จะต้องผ่านการขออนุญาตเชิญผู้สูงอายุจากบุคคลในครอบครัว และทำการบอกกล่าวจุดประสงค์ที่ต้องให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าทำการทดลองในงานวิจัยชิ้นนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในการดูแลของครอบครัว และมีความสนใจด้านศิลปะ จำนวน 10 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ (Elderly) หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป อยู่ในช่วงปลายของชีวิต มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ เป็นวัยที่อยู่ในกลุ่มของประชากรที่กำลังมีจำนวนเท่ากับการเกิดของ

เด็กในอนาคต มักจะประสบปัญหาภาวะความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ กลายเป็นภาวะความซึมเศร้า และหลีกเลี่ยงในการเข้าสังคม

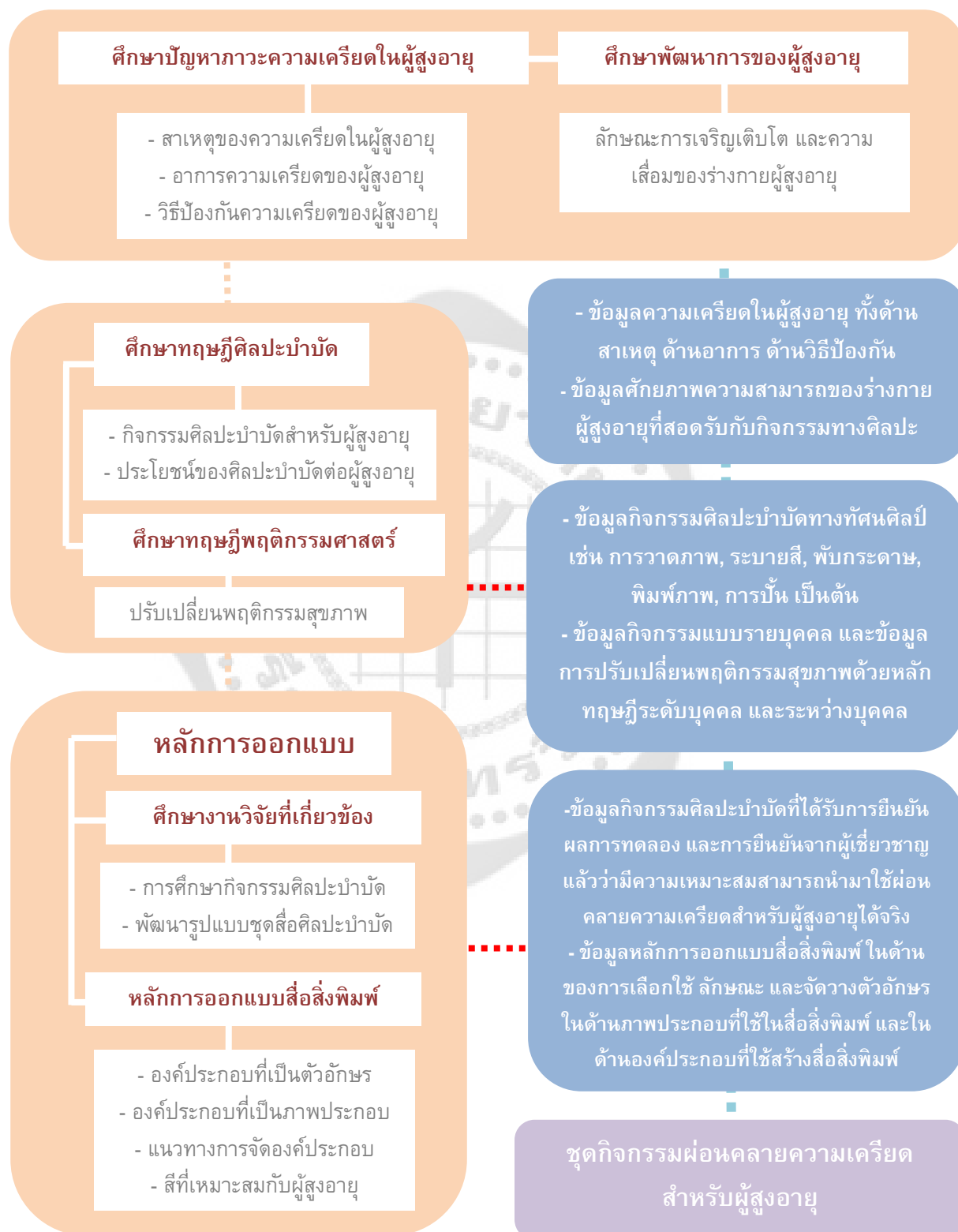
2. ภาวะความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะที่ไม่สงบของจิตใจเมื่อกำลังเผชิญต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีผลกระทบต่อการแสดงออกของแต่ละบุคคล เป็นอาการของความรู้สึกที่ไม่สบายทำให้เกิดการวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะมีผลมาจากการรับรู้ที่ไม่มีความสมดุลกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นต่อความสามารถในการรับรู้ของบุคคลนั้น ก่อให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

3. ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด (Activity Kits as Relaxation Aid) หมายถึง ชุดอุปกรณ์ที่ผู้วิจัยได้ทำการสร้างขึ้นมามีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศิลปะ เพื่อใช้ทำการบำบัดกับผู้ที่พักอยู่ในภาวะความเครียด เป็นกิจกรรมทางเลือกชนิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้คลายความเครียด หรือใช้ในเวลาว่าง ช่วยให้เกิดประโยชน์ในด้านการมีความภาคภูมิใจในตนเอง และเป็นสิ่งช่วยในการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เป็นผู้ป่วยกับนักศิลปะบำบัด แพทย์ หรือนักจิตวิทยา

สมมติฐานของการวิจัย

สาเหตุความเครียด และปัจจัยทางกิจกรรมศิลปะบำบัดที่ได้ทำการศึกษาจากงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ สามารถนำมาช่วยพัฒนาในการออกแบบสร้างเป็นสื่อกิจกรรมเพื่อช่วยในการผ่อนคลายความเครียดในวัยผู้สูงอายุได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา และรวบรวมเนื้อหารายละเอียดสำคัญ เกี่ยวกับการออกแบบชุดสื่อศิลปะบำบัดที่จะนำมาใช้เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุ สำหรับการนำมาใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการทางกิจกรรมศิลปะบำบัด ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า จากตำรา เอกสาร เว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้รวบรวมแนวความคิดมานำเสนอเป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 ปัญหาภาวะความเครียดในผู้สูงอายุ
 - 1.1.1 ความหมาย และคำนิยามของความเครียด
 - 1.1.2 สาเหตุของความเครียดในผู้สูงอายุ
 - 1.1.3 อาการความเครียดของผู้สูงอายุ
 - 1.1.4 วิธีป้องกันความเครียดของผู้สูงอายุ
 - 1.2 พัฒนาการของวัยสูงอายุ
 - 1.2.1 ลักษณะการเจริญเติบโต และความเสื่อมของผู้สูงอายุ
 - 1.3 ศิลปะบำบัด
 - 1.3.1 ความหมาย และทฤษฎีศิลปะบำบัด
 - 1.3.2 ภูมิหลัง และประวัติศิลปะบำบัด
 - 1.3.3 กิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ
 - 1.3.4 ประโยชน์ของศิลปะบำบัดต่อผู้สูงอายุ
 - 1.4 ทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์
 - 1.4.1 ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
 - 1.5 หลักการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์
 - 1.4.1 องค์ประกอบที่เป็นตัวอักษร
 - 1.4.2 องค์ประกอบที่เป็นภาพประกอบ
 - 1.4.3 แนวทางการจัดองค์ประกอบ
 - 1.5.4 สีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 ผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
 - 2.2 สี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในงานศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1.1 ปัญหาภาวะความเครียดในผู้สูงอายุ

1.1.1 ความหมาย และคำนิยามของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่มีความเกี่ยวข้องทางอารมณ์ หรือความรู้สึกมักจะเกิดขึ้นเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาที่มีผลกระทบกับความรู้สึก เป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่สบายใจ ถูกบีบคั้น และกดดันจนเกิดเป็นความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ โดยความเครียดมีผู้ได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

เว็บไซต์โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ (2558: ออนไลน์) ได้สรุปว่า ความเครียด (stress) คือ ผลรวมของปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ต่างๆ ความเครียดที่เหมาะสม (eustress) จะกระตุ้นให้เกิดการปรับตัวแก้ไขปัญหา เกิดการพัฒนา และสร้างสรรค์ แต่ความเครียดที่มากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจ เกิดเป็นความไม่สบายใจ (distress) ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปรับตัวไม่ได้ แก้ไขปัญหาได้ต่ำกว่าความสามารถ หรือเกิดโรคทางร่างกายหลายโรคที่อาการเกิดขึ้นสัมพันธ์กับความเครียด

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (2547: ออนไลน์) ได้สรุปว่า ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว การเคลื่อนไหวทั่วๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่เราคิด หรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

Selye (1976) ถูกอ้างถึงใน อรรถพรณ ลีอนุวัชชัย (2545) ได้สรุปว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และมีต้นเหตุมาจากเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

La Zarus อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต (2541) ได้สรุปว่า ความเครียด เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล เกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่อยู่ในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทักษะคิด อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

จากความหมาย และคำนิยามตามที่สถาบันผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะของบุคคลที่ต้องเผชิญอยู่ในเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งเหตุการณ์สำคัญ หรือเหตุการณ์ร้ายแรง เหตุการณ์ที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ทำให้เกิดความรู้สึกกดดันเกิดการเสียสมดุลในร่างกาย และจิตใจ เป็นการตอบสนองต่อแรงกดดันทำให้เกิดความคิดที่สับสน วิตกกังวน ไม่สบายใจ ถ้าหากบุคคลใดสามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถจัดการสิ่งต่างๆ และรักษาสมดุลของร่างกายไว้ได้ บุคคลนั้นก็จะไม่เกิดความเครียด

1.1.2 สาเหตุของความเครียดในผู้สูงอายุ

ความเครียดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตชนิดหนึ่ง มักเกิดจากปัจจัยทางร่างกาย และสภาพจิตใจที่อ่อนแอ เช่น การป่วยไข้ ความคิดจากการคาดหวัง การรู้สึกอับอาย ไม่รู้วิธีที่จะหยุดคิดทำให้ความคิดไม่เป็นระบบ และไม่สามารถแก้ไขได้จนเกิดเป็นความเครียด คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าสาเหตุความเครียดที่เกิดในวัยผู้สูงอายุไม่มีความแตกต่างกับความเครียดของวัยต่างๆ แต่แท้จริงแล้วทุกวัยมีความเครียดที่แตกต่างกัน

ภาณุ อดกลั่น (2551) ได้สรุปทฤษฎีความเครียด และการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) ว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้ Cell ตาย บุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้เข้าสู่วัยชราได้เร็วขึ้น ถ้าร่างกายต้องเผชิญกับภาวะนี้มากๆ อาจเสื่อมและทำงานผิดปกติได้

คณะเภสัชศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ออนไลน์) ได้สรุปความเครียดที่เกิดในวัยผู้สูงอายุว่า มีสาเหตุมาจากอารมณ์ที่เกิดจากความกลัว และวิตกกังวล ของผู้สูงอายุที่มาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางพันธุกรรม การดำรงชีวิต และสภาพจิตใจ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงจึงขึ้นอยู่กับ การได้รับรู้ศึกษาเพื่อการปรับตัว และรู้ถึงการเสื่อมของร่างกาย เนื่องจากถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เมื่อร่างกายเสื่อมสมรรถภาพจะมีการสูญเสียบทบาทของตนเองทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง ส่งผลไปยังการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ไม่เป็นที่พอใจ เกิดความวิตกกังวล เศร้า กลัว และสิ้นหวัง เช่น การสูญเสียคนใกล้ชิดจะทำให้ผู้สูงอายุมีอาการที่หัวไหล่เกิดเป็นความรู้สึกเศร้า ว้าเหว่ และกลัว, การพ้นจากหน้าที่การงานทำให้เกิดความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองลดลง ขาดอำนาจ และการนับถือ เป็นต้น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556) ได้สรุปถึงความเครียดของผู้สูงอายุไว้ว่า ความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงตามวัยสร้างความเครียดทางกาย และทางใจให้กับผู้สูงอายุทุกคนอาจแตกต่างกัน บางคนปรับตัวได้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิด สุขภาพกายใจก็ดี แต่บางคนมีปัญหาปรับตัวไม่ได้ จนเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ก็เหมือนกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับวัยอื่นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และผลของความเครียดสามารถก่อปัญหาทางจิตใจได้ทุกด้าน กล่าวคือ ความเครียดมีสาเหตุ 3 ด้านคือ

1. ความเครียดทางกาย แบ่งตามปฏิกิริยาตอบสนองเป็น 2 ชนิดคือ

1.1 ความเครียดคุกคาม เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดมักเนื่องจากความเจ็บป่วยกะทันหัน การเป็นโรค อุบัติเหตุ ซึ่งความเครียดทางกายเหล่านี้ผู้สูงอายุมีโอกาสประสบ และเป็นปัญหาได้มากกว่าวัยอื่นๆ

1.2 ความเครียดต่อเนื่อง เป็นความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ ความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ผู้สูงอายุต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัวนาน ทำให้เกิดความท้อถอย และปรับตัวไม่ได้

2. ความเครียดทางใจ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่ตนต้องสนองกับสิ่งที่ตนไม่พึงปรารถนา เช่น การสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ที่ต้องยอมรับ และปรับตัวให้ได้ ความเครียดทางจิตใจนี้ต้องใช้กำลังใจอย่างมากในการปรับตัว สาเหตุของความเครียดอาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากภาวะในร่างกาย และสิ่งแวดล้อมภายนอกของคนที่

2.1 ความเจ็บป่วย เป็นความเครียดต่อเมื่อเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรัง สร้างความสูญเสียพิการ สิ้นเปลือง หรือปัญหาที่ผู้สูงอายุไม่สามารถควบคุม หรือแก้ไขปัญหานั้นได้

2.2 การสูญเสีย วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องประสบกับการสูญเสียมาก และหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สังคม และวิธีการดำเนินชีวิต ซึ่งการสูญเสียแต่ละสิ่งแต่ละอย่างต่างสร้างความเสียดายทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ขาดความมั่นคงของจิตใจ และรู้สึกวุ่นวายต่อค่าทางสังคม

การสูญเสียที่เกิดกับวัยสูงอายุ มีอิทธิพลพอที่จะก่อปัญหาทางสุขภาพจิตให้แก่ผู้สูงอายุได้โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ขาดที่พึ่งไม่มีเพื่อน และร่างกายอ่อนแอ มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุที่มีความพร้อม และสมบูรณ์ เหตุเพราะขาดการคำจุนทางจิตใจ พื้นฐานของจิตใจไม่มั่นคง เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบที่ตนเองต้องสู้ และปรับตัวอย่างกะทันหันหรือซ้ำๆ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ได้ ในที่สุดก็ล้มเหลว เกิดเป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจขึ้น การสูญเสียที่สามารถสร้างปัญหาทางจิตใจขึ้นมาได้นั้น มีหลายประเภท ได้แก่

2.2.1 การสูญเสียสมรรถภาพเนื่องจากข้อกำหนดของร่างกาย การเสื่อมสภาพตามวัย การคิด การเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และการตอบสนองช้าลงไปกว่าเดิม จำไม่ค่อยได้ขาดความแคล่วคล่องว่องไว ลักษณะความคล่องตัวจะต่างจากที่เคยมีมาก่อน สร้างความคับข้องใจ และขัดใจที่ทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนที่เคยเป็นมาก่อน

2.2.2 การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การขาดจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ต้อเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ที่ต้องใช้เวลาในการเตรียม และปรับตัว

2.2.3 การสูญเสียความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ทั้งทางด้านความเป็นอยู่ ความคิด การเลี้ยงดูตนเอง

2.2.4 การสูญเสียบุคคลที่รัก เช่น คู่สมรส ญาติ และเพื่อน ด้วยการตายจาก

2.2.5 การสูญเสียสุขภาพ เนื่องจากเสื่อมสภาพตามวัย และสูญเสียความงาม หรือความสง่างามที่เคยมีมาก่อน

การสูญเสียดังกล่าว มีผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องการการปรับตัวอย่างมาก ลักษณะการปรับตัวระยะแรกเมื่อมีการสูญเสียเกิดขึ้น จะมีอาการแสดงออกต่างๆ เช่น ซึมเศร้า รู้สึกไม่สบาย ปวดเมื่อย กินข้าวไม่ลง หรือนอนไม่ค่อยหลับ ต่อเมื่อปรับตัวได้จิตใจยอมรับอาการต่างๆ ก็จะค่อยๆ เล่า และหายในที่สุด การปรับตัวที่เนื่องจากความสูญเสียที่ทำได้ยาก ก็คือการปรับตัวในระยะที่มีการสูญเสียคู่สมรส มีการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่คู่ชีวิตตายไป คู่สมรสที่มี

ชีวิตอยู่จะตายตามไปในภายใน 6 เดือนแรก สาเหตุเนื่องจากไม่สามารถที่จะยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับการสูญเสียได้ แต่หลังจากนั้นจะปรับตัวได้

2.3 ความตาย ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไรก็ยิ่งกลัวความตายไปมากเท่านั้นการตายเป็นความเครียดแฝงชนิดหนึ่งของผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุไม่น้อยที่กลัวความตาย ลักษณะการแสดงออกและความรุนแรงของความกลัวความตาย จะขึ้นอยู่กับความเชื่อ การศึกษา วัฒนธรรม และบุคลิกของคนๆ นั้น

3. ความเครียดทางสังคม

นอกจากความเสื่อมของร่างกายจะสร้างความเครียดทางจิตใจ จนเป็นสาเหตุของปัญหาทางสุขภาพจิตแล้วความเครียดทางสังคมก็เป็นสาเหตุสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสังคมเป็นสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการครองชีวิตของคน ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อสภาวะการปรับตัว และปัญหาสุขภาพ ความเครียดของสังคมที่เกิดขึ้นกับบุคคลอาจจะเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยได้ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สภาพความเครียดทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่จะเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตที่สำคัญมี 4 ประการ คือ

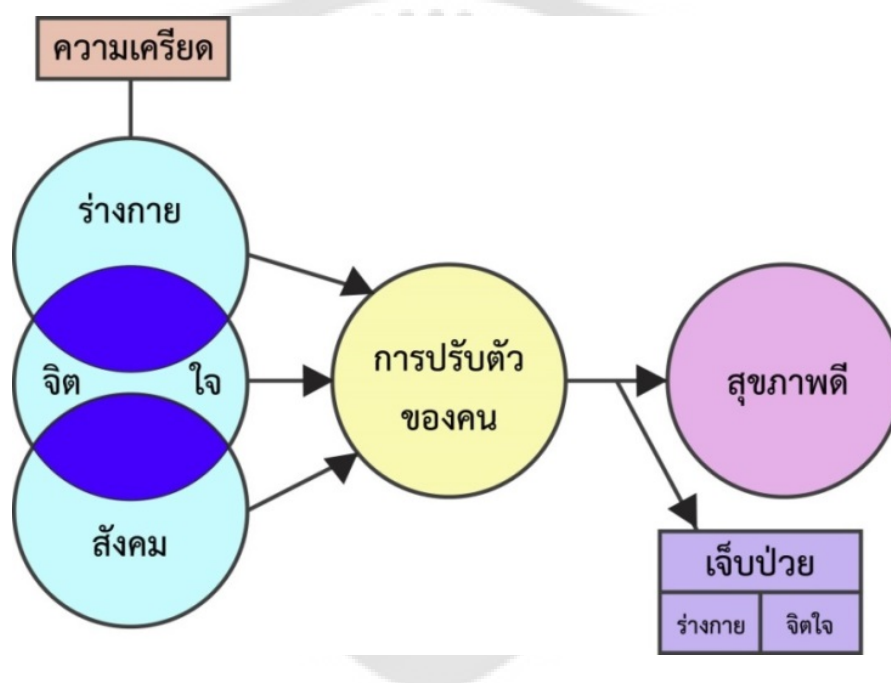
3.1 การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของสังคม เดิมครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่ มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชาการ และสนับสนุนการพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลาน อยู่ในฐานะควรแก่การเคารพบูชา การยอมรับนับถือ เมื่อรูปแบบของสังคมเปลี่ยนไปในลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมที่ต่างมองเห็นแต่ประโยชน์ตนเอง การแข่งขันมีมากขึ้น การพึ่งพาอาศัยกันลดลง ผู้สูงอายุไม่มีบทบาทสำคัญเหมือนในสังคมเกษตรกรรม การเรียนรู้ของชนรุ่นใหม่อส่วนใหญ่สามารถหามาได้จากสังคมภายนอก ผู้สูงอายุจึงขาดความสำคัญไป การยอมรับ การให้การดูแลแก่ผู้สูงอายุก็ขาดจากความสนใจของลูกหลานไปด้วย ในที่สุดผู้สูงอายุเมื่อแก่ตัวลงก็จะพบกับความโดดเดี่ยวขาดที่พึ่งทางจิตใจ ทำให้เกิดความเสื่อมถอยของสุขภาพจิต ผู้สูงอายุในปัจจุบัน และอนาคตต้องใช้เวลาปรับตัวทางสังคมมากขึ้นกว่าสมัยแต่ก่อนมากขึ้นตามลำดับ

3.2 ความคับข้องใจทางสังคม การเป็นผู้สูงอายุมิได้หมายความว่าจะเป็นผู้ขาดสมรรถภาพทั้งปวง หรือปลดจากงานต่างๆ แต่ความมีอายุกลับกลับทำให้คนเรารู้สึกต้องการการยอมรับมากขึ้น ดังนั้นการปลดเกษียณที่ดี การที่ลูกหลาน หรือสังคมต่างหวังดีที่จะให้บุตรรับผิดชอบในการกิจต่างๆ ทางสังคมก็ดี ต่างเป็นผลกระทบต่องานจิตใจของผู้สูงอายุมาก ผู้สูงอายุจึงรู้สึกน้อยใจ และเสียใจ ซึ่งการพิจารณาประสิทธิภาพ และความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุ แล้วมอบหน้าที่ หรือภารกิจให้ทำต่อเท่าที่ควรจะเป็นได้ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี แล้วผู้สูงอายุจะค่อยๆ รับสภาพตนเองในที่สุด

3.3 การลดความสัมพันธ์ทางสังคม บทบาทของผู้สูงอายุในชุมชนจะเปลี่ยนไปในแง่หน้าที่ความรับผิดชอบ งานหลักที่ต้องใช้ความคิดความจำจะลดลง เปลี่ยนไปเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับพิจารณาอบหมายงานจากสังคมจะน้อยลงตามลำดับ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นที่จะเข้ากลุ่ม ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดถอย ความสัมพันธ์กับสังคมที่คุ้นเคยแต่

เดิมลดลง ต้องเปลี่ยนไปสู่สภาพสังคมกลุ่มใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อนเกิดความเครียดสูง ซึ่งสามารถทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจได้

3.4 การยอมรับของครอบครัว ในสภาพสังคมใหม่ และค่านิยมของคนรุ่นใหม่ กับความกตัญญู ที่พึงมีแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะพ่อแม่ในปัจจุบันเริ่มเสื่อมลง บุตรหลาน และคนในครอบครัวจะมองไม่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ มองเห็นแต่ในแง่ที่ให้ประโยชน์ลดลงกว่าในอดีตไม่ใช่ผู้หาเงินมาจุนเจือครอบครัวอย่างแต่ก่อน ไม่สามารถทำงานได้คล่องตัวเหมือนเดิม ในบางครั้งยังมีอาการเจ็บป่วยขึ้นด้วย ครอบครัวเริ่มเห็นว่าผู้สูงอายุกำลังเป็นภาระ และความรับผิดชอบที่เกินของครอบครัว ลูกๆ เกี่ยงกันที่จะเลี้ยงดูด้วยต่างอ้างภารกิจของตนเองเป็นหลัก ในที่สุดผู้สูงอายุก็ถูกผลักไสออกจากครอบครัว มีไม่น้อยที่ผู้สูงอายุต้องไปพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา ผู้สูงอายุที่ปรับตัวไม่ได้ก็อาจทำให้มีปัญหาทางจิตใจขึ้น



ภาพประกอบ 1 ความเครียดกับการปรับตัวของคน

ในขณะที่มีความเครียด ไม่ว่าจะสืบเนื่องมาจากร่างกาย จิตใจ หรือสังคมก็ตาม คนจะปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุล โอกาสการเจ็บป่วยย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

ทัศนีย์ ทิพย์สูงเนิน (2552) อ้างถึงใน จิตรา โรจนขจรนภาลัย (2556) ได้สรุปว่า ผู้สูงอายุสามารถเกิดความเครียดได้จากเหตุผล 5 ประการ

1. การสูญเสีย ได้แก่ เสียการได้ยิน การไต่กลิ่น การรับรส การสัมผัสทางผิวหนัง สูญเสียพลังกำลัง และการสูญเสียคู่ชีวิตบุคคลอันเป็นที่รัก

2. การเห็นคุณค่าในตัวเองลดลง เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยเกษียณ ทำให้ขาดอำนาจ และการเคารพนับถือ

3. กลัวความตาย วัยสูงอายุเป็นวัยที่พบความตายจากเพื่อนฝูง คู่สมรส เป็นสาเหตุให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น การตกใจกลัวบ่อยๆ แยกตัวเองออกจากสังคม ไม่ยอมรับการตายของคนใกล้ชิด

4. ความเหงา และเปล่าเปลี่ยว เพราะขาดคนใกล้ชิด บางครั้งเกิดจากการที่ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านคนเดียว

5. ความรู้สึกโกรธ จะเกิดเมื่อผู้สูงอายุถูกรบกวน และสังคมทอดทิ้งทำให้คิดว่าไม่มีใครสนใจ ไม่มีความสำคัญ จึงมักปฏิเสธการช่วยเหลือจากทุกคน

สาเหตุความเครียดในผู้สูงอายุที่กล่าวมา เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล นอนไม่หลับ หรืออาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้ที่ไม่เข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุอาจรู้สึกรำคาญ โกรธ และแสดงความไม่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุโดยการเพิกเฉยต่อความต้องการ ไม่ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ควร หรือความช่วยเหลืออย่างไม่เต็มใจ

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (ออนไลน์) ได้สรุปถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุมี 3 ประการ คือ

1. ด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพ และการเจ็บป่วยที่รุนแรง และไม่รุนแรง ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงเวลาที่มีเรื่องต่างๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว

3. ด้านสังคม มีสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ หากมีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไปได้

1.1.3 อาการความเครียดของผู้สูงอายุ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556) ได้รายงานว่าความเครียดทางจิตใจ และสังคม เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุได้มาก ความผิดปกติทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ต้องจำแนกให้ชัดเจน เพราะลักษณะบางลักษณะเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ตามวัย เช่น

อาการเหงา หรือว่าเหว เป็นการแสดงออกถึงความผิดปกติทางจิตใจ และอารมณ์อย่างหนึ่งของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทางสังคม ซึ่งคนส่วนใหญ่มักให้ความสนใจน้อย เพราะไปคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของคนมีอายุที่ต้องอยู่คนเดียว มีเพื่อนน้อยลงต้องเหงาเป็นธรรมดา ซึ่งความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น อาการเหงาเป็นความผิดปกติของจิตใจ เป็นความรู้สึกว่าเหว อ้างว้าง ขาดที่พึ่งที่เกิดขึ้นในตัวของบุคคล ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม ทั้งๆ ที่ตามจริงแล้วยังมีคนคอยดูแลเอาใจใส่อยู่รอบข้าง ผู้ที่มีอาการเหงาจะเหม่อลอยคล้ายกับอยู่คนเดียวในโลก มีภาวะเศร้า อาการเหล่านี้อาจปรากฏติดต่อกันหลายวัน หรือเกิดขึ้นเป็นพักๆ บางเวลา บางวัน หรือบางสัปดาห์ แล้วแต่ความรุนแรงที่มากกระทบจิตใจ บางคนอาจพบอาการเจ็บป่วยทางกายร่วมด้วยได้

เช่น มีอาการปวดกลืนอาหารไม่ได้โดยตรวจหาสาเหตุของโรคไม่พบ ผู้ที่มีอาการเหงารุนแรงมาก อาจเป็นเหตุให้ฆ่าตัวตาย

ปกติอาการเหงาอาจพบได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย แต่เป็นแบบชั่วคราวแล้วหายไป แต่ถ้าเป็นในผู้สูงอายุจะมีอาการนาน และรุนแรงกว่า ความเหงาของผู้สูงอายุ ต้องจำแนกออกจากเรื่องของการแยกตัวจากสังคมผู้สูงอายุเอง ซึ่งคนมักจะเข้าใจผิดแล้วเอาไปรวมกัน โดยเข้าใจว่าการแยกตัวจากสังคมในผู้สูงอายุสืบเนื่องมาจากอาการเหงา ความจริงนั้นแตกต่างกันมาก การแยกตัวออกจากสังคมเป็นความตั้งใจของผู้สูงอายุเองไม่มีเหตุคับข้องทางจิตใจใดๆ เป็นความคิดพิจารณา และเป็นความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการอยู่ตามลำพัง ไม่ยุ่งกับลูกหลาน หรือสังคมภายนอก ต้องการใช้ชีวิตบั้นปลายของตนเองเงียบๆ เป็นการหาความสุขส่วนตัว การหาทางออกเพื่อแยกตัวออกจากสังคมนี้มีหลายทาง เช่น การบวชอยู่วัด หรือสมัครไปอยู่สถานสงเคราะห์คนชราด้วยความพอใจของตนเอง เป็นต้น เป็นความสมัครใจ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะไม่เหงา แต่มีความสุข ผู้สูงอายุที่เหงามักจะเป็นผู้สูงอายุที่เคยมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปกติ แล้วจู่ๆ สังคมเริ่มทอดทิ้งห่างจากตัวเองไป เป็นเหตุให้เกิดอาการเหงา

อาการวิตกกังวล เป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เป็นปฏิกิริยาอาการปรับตัวให้เข้ากับ ความเครียดทางจิตสรีรวิทยาของคน ลักษณะการปรับตัวทำให้เกิดความไม่สบายใจ มีความผิดปกติทางร่างกายที่เกิดเป็นความวิตกกังวลเกิดขึ้น ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาทางจิตที่เกิดขึ้นเพื่อจะหาทางต่อสู้กับความเครียดในตอนที่เกิดขึ้นว่าจะสู้ หรือจะหนี

ความวิตกกังวลเป็นเป็นความพะวงต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในระยะเวลาอันใกล้ หรืออาจเป็นระยะเวลาไกลก็ได้ เป็นอนาคตที่กำลังจะมาถึงนั่นเอง การเกิดความวิตกกังวลมี 2 กรณี คือ

1. เป็นปฏิกิริยาการปรับตัว

เป็นภาวะปรับตัวของผู้สูงอายุที่ต้องการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ในสถานการณ์คับข้องใจ กลัว ไม่กล้า หรือต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้มีอาการวิตกกังวลต่างๆ เช่น ผื่น ร้าย ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน ซึ่งอาการเหล่านี้จะพบได้เสมอแม้ในคนแก่อายุุน้อยที่มีความวิตกกังวล

2. เป็นอาการทางประสาท

เกิดขึ้นในบุคคลที่มีความคับข้องใจมาแต่เดิม เมื่อมาพบความเครียดเข้าแม้แต่เพียงเล็กน้อย ก็อาจทำให้ปรากฏอาการกังวลได้ง่าย เช่น มีอาการหวาดกลัว ย้ำคิดย้ำทำ อาการทางกายมีใจสั่น ขาดความมั่นใจอย่างรุนแรง และรู้สึกไม่สบายกายในร่างกายอยู่ตลอดเวลา ปัญหาของผู้สูงอายุมักจะสัมพันธ์โดยตรงกับปัญหาทางสุขภาพ

หวาดระแวง แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

1. ระแวง เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับตัวคนที่สืบเนื่องจากความไม่ไว้วางใจ หรือไม่มั่นใจในผู้อื่น อาการระแวงนี้พบได้กับทุกอายุ แต่ถ้ามีอายุอาจพบได้ง่ายขึ้น เพราะเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพของชีวิตที่อาจมีทั้งถูกยอมรับ หรือถูกทอดทิ้งได้เท่าๆ กัน เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุไม่สู้จะไว้วางใจคน และสงสัยไว้วางใจ ซึ่งก็เป็นสิ่งธรรมดา ยิ่งอายุมากยิ่งคิดมาก โดยเฉพาะคนที่ไม่มีมรดก มีเงิน เกรงลูกหลานมาทำดีด้วยเพราะหวังผลประโยชน์ที่พึงได้เป็นต้น

2. หวาดระแวง เป็นอาการที่หนักกว่า ระแวง อย่างเดียว เพราะเป็นอาการระแวงสงสัยที่ร่วมกับความหวาดกลัว มีความรุนแรงกว่าอาการระแวงตามปกติ อาจเป็นมากถึงขั้นหลงผิด สาเหตุสำคัญเนื่องมาจากผู้สูงอายุขาดความมั่นใจในสังคม มีความเสื่อมของร่างกายที่ทำให้เกิดการบกพร่องทางการสื่อสาร ตาไม่ดี หูไม่ได้ยิน ผู้สูงอายุมีการแปลความผิดพลาด เกิดความไม่มั่นใจ จึงมองในแง่ร้ายไว้ก่อน วิธีนี้เป็นกลไกทางจิตอันหนึ่งในชีวิตผู้สูงอายุที่จะพยายามปรับตัวให้เข้ากับ ความเครียดที่เกิดขึ้น แต่เป็นไปในลักษณะผิดปกติ ผู้สูงอายุที่มีอาการหวาดระแวงจะมีลักษณะไม่เป็นมิตร มีแนวโน้มแสดงอาการก้าวร้าว ดุถูก หวงสิ่งของ มองทำที่ผู้อื่นในแง่ลบเห็นเป็นอันตรายที่ชวนสงสัยไปหมด มองสิ่งต่างๆ รอบตัวว่าเกี่ยวข้องกับตน เช่น เห็นเขาคุยกันก็คิดว่าพูดถึงตน ทำให้หวาดระแวงทั้งที่ความจริงปกติ ผู้ที่มีปัญหาเช่นนี้มักมีประวัติว่า วัยเด็กขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นใจ และวิตกกังวลสูงมาก่อน

อาการซึมเศร้า เป็นปัญหาทางจิตใจ และอารมณ์ที่พบมากในคนวัย 55-70 ปี พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุที่ขาดความอบอุ่นในครอบครัวมาก่อน ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวสังคมอุตสาหกรรม ทั้งนี้เพราะขาดความรัก ขาดการยอมรับนับถือ มีความรู้สึกอยู่อย่างไร้ความหมาย และหดหู่ใจ สภาพลักษณะของครอบครัวไทยส่งผลทางลบน้อยกว่าประเทศทางตะวันตก แต่ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมเต็มที่เมื่อใด โอกาสการเกิดปัญหาความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย ก็มีแนวโน้มที่จะเป็นในลักษณะเดียวกัน อย่างไรก็ตามสาเหตุของอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุจะเกี่ยวเนื่องกับประสบการณ์ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พบเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ อาการซึมเศร้าในระยะแรก เริ่มจากวิตกกังวล เบื่อหน่ายการทำงาน ไม่มีแรงเหี่ยวอ่อน มั่นซึม เฉื่อยชา ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ยอมรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว มักบ่นว่านอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หมดความรู้สึกทางเพศ ซึ่งอาการแสดงออกดังกล่าวนี้เป็นภาวะอาการซึมเศร้าที่สามารถป้องกันได้ การป้องกันให้เริ่มจากการวางแผนเพื่อวัยสูงอายุที่เหมาะสมกับการรักษาสุขภาพประกอบ

หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ อ้างถึงในสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2557: ออนไลน์) ได้สรุปว่า การเกิดความเครียดในผู้สูงอายุสามารถสังเกตได้จากอาการพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุ โดยมีวิธีสังเกตอยู่ 5 ประการ ดังนี้

1. นิสัยในการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป โดยอาจรับประทานอาหารมากขึ้น หรือเบื่ออาหาร เนื่องมาจากภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น
2. อารมณ์แปรปรวนขึ้นลงเร็วผิดปกติจากอาการเครียด จะแสดงออกด้วยอาการหงุดหงิดเพิ่มมากขึ้น หรือมีภาวะซึมเศร้า
3. เกิดปัญหาด้านความทรงจำ เช่น ลืมชื่อคน สถานที่ หรือสิ่งต่างๆ ที่เคยพบเห็นเป็นประจำ ขาดสมาธิได้ง่าย รวมไปถึงการตัดสินใจ เช่น การใช้จ่ายเงินเกินจากงบประมาณที่กำหนดมาก เนื่องจากไม่สามารถตัดสินใจได้
4. แสดงออกด้วยปัญหาสุขภาพตัว เช่น การปวดเมื่อยร่างกาย อาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น รวมถึงปัญหาในการนอนด้วย ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าเกิดอาการเครียดอย่างหนักแล้ว

5. การแยกตัว และปฏิเสธการเข้าสังคม หรือแม้กระทั่งไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชื่นชอบมาก่อน

1.1.4 วิธีป้องกันความเครียดของผู้สูงอายุ

กุหลาบ ตันติผลาชีวะ (2551) ได้สรุปแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุว่า การให้กำลังใจจากครอบครัวเป็นการรักษาที่สำคัญยิ่ง การเอาใจใส่สม่ำเสมอจะช่วยป้องกันความเครียดให้ผู้สูงอายุได้มาก การจักษุหาล้างทดแทนมาช่วยคลายความเหงาเป็นวิธีการบำบัดความเหงาได้วิธีหนึ่ง เช่น การให้มีสัตว์เลี้ยงที่ชอบ การทำงานอดิเรกที่ชอบเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สนับสนุนให้มีกิจกรรมนันทนาการ และการมีเพื่อนช่วยคลายความเหงา เพื่อให้ได้มีการพูดคุย พบปะ หรือแม้กระทั่งการป้องกันการเสื่อมสภาพทางร่างกายตามอายุให้ผู้สูงอายุ เช่น การใช้แว่นสายตาที่มีเหมาะสม การใช้เครื่องช่วยฟังสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางการได้ยิน เพื่อลดความเครียดทางจิตใจ ให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างผ่อนคลาย สร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักเครียดได้ง่ายกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนประสบ การลดความเครียดของจิตใจจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น และมีความสุขกับชีวิต การฝึกลดความเครียด (Transquil exercise) เป็นการกระทำกิจกรรมทางร่างกายที่ส่งผลให้จิตใจ และผ่อนคลาย ในที่นี้ได้แนะนำวิธีง่ายๆ มาเสนอ 2 วิธี ดังนี้

วิธีการที่ 1 การควบคุมการเคลื่อนไหว เป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ตลอดเวลาที่รู้สึกอิสระ เป็นการฝึกควบคุม และพิจารณาความรู้สึกของตนเองในขณะที่กระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยการกระทำกิริยาอย่างช้าๆ (Slow motion) เช่น แต่งตัวอย่างช้าๆ เท้าออกจากเก้าอี้ช้าๆ ด้วยการค่อยๆ รินจนหมดแก้ว เป็นต้น ขณะทำจิตต้องมุ่งที่กิจกรรม จะทำให้จิตว่างคลายกังวล การควบคุมการเคลื่อนไหวนี้คล้ายกับการทำสมาธิด้วยการเดิน หรือก้าวย่าง ที่ยกเท้าซ้ายหนอ วางหนอ ขวาทนอ วางหนอ แต่ปรับมาใช้กับกิจกรรมในชีวิตเพื่อให้ง่าย และสะดวก ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ตลอดเวลาที่รู้สึกเครียด ไม่เป็นพิธีการเหมือนก้างหนอ อย่างหนอ

วิธีการที่ 2 การผ่อนคลายความเครียด วิธีคลายเครียดทุกอย่างออกจากร่างกาย และจิตใจ ด้วยการนอนหรือนั่ง แล้วปล่อยแขนขาให้อิสระจากการควบคุมของจิตใจ สักครู่ให้หลับตา ผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อหน้าช้าๆ จนรู้สึกกล้ามเนื้อหน้าคลายตัว จากนั้นจึงผ่อนความตึงของกล้ามเนื้อรอบๆ ตา เมื่อรู้สึกกล้ามเนื้อหน้า และตา คลายตัวแล้วให้หายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนออกช้าๆ ทำนานจนรู้สึกสบายดี ถ้าจะงีบก็ไม่ใช่การเสียหาย แต่กลับจะทำให้รู้สึกสบายเมื่อตื่นขึ้นมา วิธีการนี้อาจทำตอนเข้านอนก็ได้ จะช่วยให้หลับสนิท และสบาย

พรทิพย์ เกตุรานนท์ (ออนไลน์) ได้สรุปวิธีการป้องกันความเครียดของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุต้องเข้าใจ และสร้างความสุขให้ตัวเองก่อน โดยผู้สูงอายุจะต้องถาม ตอบกับตัวเองว่าความสุขที่แท้จริงของตนเองคืออะไร เมื่อตอบคำถามได้แน่นอนแล้วก็เริ่มสร้างความสุขให้แก่ตนเอง

หลังจากนั้นก็เป็นหน้าที่ของลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลที่จะเป็นผู้ช่วยสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งหลักการสร้างความสุขด้วยตัวเองของผู้สูงอายุมี 5 ข้อดังนี้

1. การปรับตัวของผู้สูงอายุ ทำความเข้าใจเปิดใจยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของระบบร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ ยอมรับความคิดเห็น และการช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด พยายามมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อปรับตัวในการใช้ชีวิตให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และป้องกันการเกิดความเครียด ที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า และไม่มีความสุข

2. ดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ผู้สูงอายุจำเป็นต้องไปตรวจร่างกายประจำปี และพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย และทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่ให้เกิดความเครียด ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้ผ่อนคลาย

3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของตนเอง เช่น การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การฟังเพลง การสวดมนต์ การอ่านหนังสือ เพื่อคลายความเหงาให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ

4. ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตามสบาย ไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียงดำเนินอยู่บนทางสายกลาง และไม่ทำให้ตนเอง หรือคนอื่นเดือดร้อน

5. การสร้างอารมณ์ขัน จะช่วยให้ความกดดันลง ผู้สูงอายุที่กำลังหัวเราะจึงมีความสุข เนื่องจากสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน เพราะการที่ผู้สูงอายุได้หัวเราะ และยิ้ม เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้น ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพประอบดีกับลูกหลาน และคน

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (ออนไลน์) ได้สรุปว่า ผู้สูงอายุสามารถบริหารจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการ 4 วิธี คือ

1. การคลายเครียดที่เราปฏิบัติกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ไปท่องเที่ยว ไปช้อปปิ้ง ออกกำลังกาย พูดคุยกับคนรู้ใจ ทำงานอดิเรก เล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

2. วิธีการคลายเครียดโดยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เพราะปัญหาจะเป็นสาเหตุของความเครียด หากแก้ปัญหาได้สำเร็จความเครียดก็จะหมดไป

3. ปรับเปลี่ยนความคิด ความเครียดจะเกิดจากการที่คนเราหมกมุ่นคิดในเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่ทำให้รู้สึกน้อยใจ เศร้า หรือทำให้ไม่สบายใจ หากฝึกคิดในทางบวกมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน คิดถึงประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมาในชีวิต คิดถึงความปรารถนาดีของคนอื่นจะช่วยให้เป็นคนที่เครียดน้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

4. การฝึกคลายเครียดด้วยวิธีทางจิตวิทยา เช่น ฝึกการหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ เป็นต้น

การพัฒนาตนเอง

กุหลาบ ดันติผลาชีวะ (2556) ได้สรุปว่า การพัฒนาตนเองเป็นการบำรุงรักษา และการเพิ่มศักยภาพในการดำรงชีวิต เป็นวิธีการของผู้ฉลาดที่พึงปฏิบัติ เพราะการพัฒนาตนเองเป็นการสร้างเสริมความมีสุขภาพประกอบดี ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ที่สามารถใช้ปฏิบัติเพื่อป้องกันความเครียดได้ โดยมีวิธีดังนี้

1. การพัฒนาด้านร่างกาย หมายถึงการดูแลรักษา และส่งเสริมสุขภาพกายที่ดี ให้ความสนใจอย่างสม่ำเสมอที่จะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ไม่เป็นโรค

2. การพัฒนาด้านจิตใจ การรับรู้ต่อปรากฏการณ์ของสังคม การมองปัญหา และปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างเข้าใจ และยอมรับว่าวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นต่างเป็นปรากฏการณ์ปกติของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ยิ่งอายุยืนยาวมากขึ้นเท่าไรชีวิตก็ต้องผ่านเหตุการณ์และกระบวนการต่างๆ ของชีวิตมากขึ้นเท่านั้น นับเป็นการสะสมความเครียดให้เกิดขึ้นได้ในตัวบุคคล แต่คนก็จะมองหาวิธีแก้ความเครียดที่เกิดขึ้นเหล่านั้นด้วยวิธีต่างๆ กัน เพื่อปรับตัวให้ได้ เพราะความเครียดเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่รื่นรมย์ ท้อแท้ในจิตใจ ใสบายใจ และท้อ

การยอมรับ คือ สิ่งสำคัญของผู้สูงอายุที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แบ่งได้ 3 ข้อ คือ

1. การยอมรับความจริงของมนุษย์ การยอมรับว่าการเจ็บป่วย การสูญเสีย และการพลัดพราก เป็นกระบวนการต่อเนื่องกันของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังขาร เป็นธรรมชาติของร่างกาย เกิดแก่เป็นวิฆเนศวรของชีวิต การเกิด และการตายเป็นสิ่งคู่กัน ทุกชีวิตที่เกิดมาต้องรู้จักกับสิ่งเหล่านี้ ต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล มีเป้าหมายของชีวิตที่สามารถไปถึงได้โดยไม่เครียด มุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ลดความคับข้องใจของตนเอง ด้วยการยอมรับความจริง มีความอดทน อดกลั้น มีวิจารณญาณ มีจิตยึดมั่นที่จะพึ่งตนเอง และมีวินัยของตนเอง การกระทำได้ดังกล่าวนี เป็นสิ่งไม่ยากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะความนึกคิด และการพัฒนาสิ่งดีงามจะสร้างสมขึ้นมาตามวัย ทำให้มีเหตุผลมากขึ้น เข้าใจเหตุการณ์ง่ายขึ้น และมีสติยังคิดดีกว่าเดิม ป่วยมากจะกลายเป็นป่วยน้อย ทุกข์มากจะกลายเป็นทุกข์น้อย ข้อนี้คือสัจธรรม

2. การยอมรับปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต วันเวลาเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป ความคงเดิมจะไม่มีทั้งสิ่งแวดล้อมความเป็นอยู่ และค่านิยมของสังคม เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน คนที่เป็นสมาชิกของสังคมก็เปลี่ยนไปด้วย การยอมรับการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จักตนเอง และชีวิต ไม่ใช่ชีวิตขัดกับความจริง ซึ่งทำให้คับข้องใจ และไม่สบายใจมากขึ้น สิ่งที่สูงอายุต้องเรียนรู้ และปรับให้เข้าใจได้แก่

2.1 พฤติกรรมของลูกหลาน

2.2 พฤติกรรมของคนรอบข้าง

2.2 พฤติกรรมทางสังคม

3. การยอมรับข้อจำกัดของตนเองแล้วรีบแก้ไข การเจ็บป่วยปวดเมื่อยตามตัว การเป็นโรคตามวัย การเดินทางไม่สะดวก ผู้สูงอายุต้องยอมรับในข้อจำกัดเหล่านี้ ควรที่จะต้องศึกษาวิธีการ

แล้วขยันตั้งใจในการพัฒนาตนเองให้มีความกระฉับกระเฉง พยายามหาข้อมูลความรู้จากหนังสือ เพื่อน สังคมรอบข้าง ศึกษา และตั้งใจปฏิบัติตาม อย่างจมอยู่กับปัญหา ต้องพึ่งพาลูกหลาน ศึกษา สังคมแวดล้อม และเพื่อนบ้านประเมินความสามารถของตนเองให้ถูก หากเข้าใจวิธีการ และตั้งใจ ก็ย่อมพึ่งพาตนเองได้

1.2 พัฒนาการของวัยสูงอายุ

1.2.1 ลักษณะการเจริญเติบโต และความเสื่อมของผู้สูงอายุ

เมื่อชีวิตของคนเราได้เข้าสู่ในวัยผู้สูงอายุ สภาพร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต สังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายซึ่งแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน เช่น เดียวภาพจิตใจทำให้ในระยะนี้ ผู้สูงอายุจะขาดความคล่องตัว ความจำลดลง คิดอ่านช้าลง การได้ยินลดลง สายตาพร่ามัว เกิดผมหงอก เป็นต้น

จันทนา รัตนทวิชัย อ้างถึงในนิตยสารหมอชาวบ้าน (2530) ได้สรุปว่า การเปลี่ยนแปลงตามอายุในวัยของผู้สูงอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สังเกตได้จาก

1. ผม เป็นสิ่งแรกที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัด เปลี่ยนจากสีเดิมเป็นสีขาวแห้ง และร่วงง่าย เนื่องจากเนื้อเยื่อหนังศีรษะเหี่ยวลง การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นผมได้ง่าย

2. ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้น เนื้อเยื่อต่างๆ จะขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ต่อมเริ่มเหี่ยว น้ำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง หยิบ การลดจำนวนไขมันใต้ผิวหนังทำให้ผิวหนังหย่อนยาน ปรากฏรอยย่นชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกหนาวง่าย เพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

3. กระดูก เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยสามารถทำให้กระดูกหักได้ เนื่องจากการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น อีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดี เพราะผู้สูงอายุอาศัยอยู่แต่ในบ้านไม่ชอบแสงแดด ปัญหาเรื่องการเคี้ยวก็เป็นส่วนหนึ่งทำให้กินอาหารไม่เพียงพอจึงมีโอกาสดูขาดวิตามินดีจึงมีสูง ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังกร่อน และแบนลงสามารถทำให้หลังโก่งได้

4. เล็บ เล็บจะหนา แข็ง และเปราะ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลงทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

5. กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อลายเป็นกล้ามเนื้อที่สำคัญ ช่วยค้ำจุนโครงสร้างของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา เมื่อไม่แข็งแรงมีความเสื่อมสมรรถภาพ จะส่งผลให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรม ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลง และกล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่ง คือ กล้ามเนื้อเรียบ เช่น ลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง มีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และอาจทำงานปกติดีตลอดด้วยสูงอายุได้

6. หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป จากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียง ในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหู ตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

7. ตา ตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง หนึ่งตาบจะหย่อน เนื่องจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก มีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความไวต่อแสง น้อยทำให้มองเห็นภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไปทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมี วงแหวนขาวที่ขอบตาดำเกิดขึ้น แต่ไม่มีอันตราย และไม่มีผลต่อการเห็น

8. ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลงปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอด หดถดถอยลง เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุของการลด และขยายตัวของปอด เป็นสาเหตุให้เกิดการคั่งของน้ำในปอดได้ง่าย มีการเกาะจับของแคลเซียมใน กระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครง และกระดูกสันหลัง ประกอบการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อม สมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่ต้องใช้กะบังลมช่วย ทำให้ผู้สูงอายุมักจะเหนื่อยหอบได้ง่าย

9. ระบบทางเดินอาหาร ปากจะมีพื้นที่โยกคลอน หักง่าย หรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยว และการรับรสไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ ทำให้การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะ อาหารลดลง การย่อย และการดูดซึมอาหารจึงลดลงไปด้วย เกิดเป็นภาวะของการขาดอาหาร ทำให้ การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้ช้าลง รู้สึกหิวบ่อยลง ส่งผลให้มีปัญหาท้องผูก

10. ระบบการไหลเวียนของเลือด ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากการจับ ของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรลดลง รูของเส้น เลือดแคบลง ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือด สูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดลงเป็นผลให้เกิดการตาย และการเสื่อมของ อวัยวะต่างๆได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

11. ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตเล็กลงทำให้อัตราการกรองลดลง กล้ามเนื้อของ กระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลังลงขนาดก็เล็กลงด้วย เป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะมาก และบ่อยขึ้น ในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบาก และถ่ายบ่อยขึ้น

12. ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ ต่อมเพศ ตับอ่อน จะ ทำงานน้อยลง เป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลง เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับ น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้มาก

13. ต่อมเพศทำงานลดลง ในผู้หญิงรังไข่จะหยุดทำงาน ทำให้ไม่มีประจำเดือน มดลูก เต้านมจะเหี่ยวแฟบ บางคนจะอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ในผู้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน แต่น้อย และช้ากว่าผู้หญิง

14. ระบบประสาท และสมอง เซลล์ของประสาท และสมองลดลง ความรู้สึกความคิดจะช้า สติปัญญา และความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมอง

ต่ำ มีการตาย และแฟบของระบบเซลล์ประสาท เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมเสียความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกได้ เช่น การสำลักอาหารจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ

15. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพ ความจำ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย เช่น การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว การเสื่อมความเคารพ และการถูกทอดทิ้ง

1.3 ศิลปะบำบัด

1.3.1 ความหมาย และทฤษฎีศิลปะบำบัด

อัสนีย์ ชูอรุณ และเลิศศิริ บวรกิตติ (2549) ได้สรุปความหมายของศิลปะบำบัด (Art Therapy) ว่า หมายถึง กิจกรรมที่นำศิลปกรรมแขนงต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในทางแพทย์ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วย จึงบัญญัติว่า ศิลปกรรมบำบัด

อนุพันธ์ พฤกษ์พันธ์จี อ้างถึงในเว็บไซต์โอเคเนชั่น (2551) ได้สรุปความหมายของศิลปะบำบัดว่า หมายถึง ศาสตร์ที่ช่วยปรับสมดุลข้างในจิตใจของผู้ที่เสียสมดุลให้กลับมาสู่โลกปรกติ (กลับมาสู่ความเป็นตัวเอง) ซึ่งการเสียสมดุลในชีวิตนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย และมาจากหลายสาเหตุแตกต่างกัน จนทำให้สุขภาพจิต และร่างกายแย่ลง

มาร์กาเรต เนวเบิร์ก (Margaret Naumburg: 1890-1983) ได้บัญญัติศัพท์ Art Therapy (2490) อ้างถึงในหนังสือ An Introduction to Art Therapy: Studies of the "Free" Art Expression of Behavior Problem Children and Adolescents as a Means of Diagnosis and Therapy. ได้สรุปว่า ศิลปะบำบัด หรือศิลปกรรมบำบัด หมายถึง กิจกรรมที่นำศิลปะแขนงต่าง ๆ เช่น จิตรกรรม, ประติมากรรม, นาฏศิลป์, หัตถกรรม ไปประยุกต์ในทางเวชกรรม เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วยภาวะจิตบางประเภท ศัพท์ทั้งสองคำนี้ถูกนำไปใช้ในความหมายเดียวกัน

อีดิธ เครเมอร์ (Edith Kramer 1916) อ้างถึงในศิลปกรรมบำบัดสังเขป ได้สรุปว่า เครเมอร์จะใช้คำว่า Art as Therapy (ศิลปะเพื่อการบำบัด) โดยเลี่ยงคำว่า Art therapy เพื่อต้องการศิลปกรรมเป็นวิธีการรักษาทางเลือกหนึ่งของนักศิลปะโดยไม่ผูกพันกับจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา คือ การแยกฐานะของศิลปกรรมออกจากจิตเวชกรรมโดยเด็ดขาด และกล่าวว่าศิลปกรรมเป็นวิธีการบำบัดภาวะผิดปกติทางจิตใจโดยเอกเทศ ไม่ใช่เครื่องมือทางจิตบำบัด

เลิศศิริ บวรกิตติ (2553) ได้สรุปว่าศิลปกรรมบำบัด (Art Therapy) เป็นคำสมาสที่ประกอบด้วยคำ 2 คำในความหมายของศิลปะรังสรรค์ ประกอบกับการบำบัดรักษา ซึ่งก็คือ การบำบัดรักษาด้วยศิลปกรรม หรืองานศิลปะรังสรรค์ ความหมายเดียวกับ ศิลปะเพื่อการบำบัด

ศัพท์ทฤษฎีตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2542-2546) อ้างถึงในหนังสือศิลปกรรมสังเขป ได้สรุปว่า ศิลปกรรมบำบัดเป็นตรรกะที่คิดคานขึ้นตามหลักวิชาเพื่อเสริมเหตุผล และรากฐานให้แก่ข้อมูลภาคปฏิบัติอย่างมีระเบียบ และเกิดผลสัมฤทธิ์

1.3.2 ภูมิหลัง และประวัติศิลปะบำบัด

เล็คซิรี บวรกิตติ (2553) ได้สรุปประวัติของศิลปะบำบัดว่า มนุษย์รู้จักการวาดเขียนมาแต่สมัยดึกดำบรรพ์เพื่อเก็บบันทึกข้อมูลต่างๆ ก่อนที่จะพัฒนาภาษาพูดในการสื่อสารแสดงความรู้สึกนึกคิด และถ่ายทอดอารมณ์ให้ผู้อื่นเข้าใจ จึงนับได้ว่าการวาดภาพเป็นการแสดงออกภาษาสัญลักษณ์พื้นฐานเริ่มแรกของมนุษย์

ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีนางงานศิลปกรรมไปใช้ในเวชศาสตร์เป็นคนแรก คือ นายแพทย์ โนแลนด์ ลิวอิส หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์แห่งรัฐนิวยอร์ก ก่อน พ.ศ. 2468 หลังจากนั้นจึงมีผู้บุกเบิกทำงานในเรื่องนี้อย่างจริงจัง เช่น มาร์กาเรต เนมบูร์ก, ลอเร็ตทา เบนเดอร์, พอลล์ ซิลเดอร์, อีลิเนอร์ อัลแมน, อีดิธ เทรเมอร์ แต่ผู้ที่โด่งดังมากในงานศิลปกรรมบำบัดในยุคนั้นก็ต้องยกให้นักจิตวิทยา มาร์กาเรต เนมบูร์ก ผู้เสนอศัพท์ Art Therapy

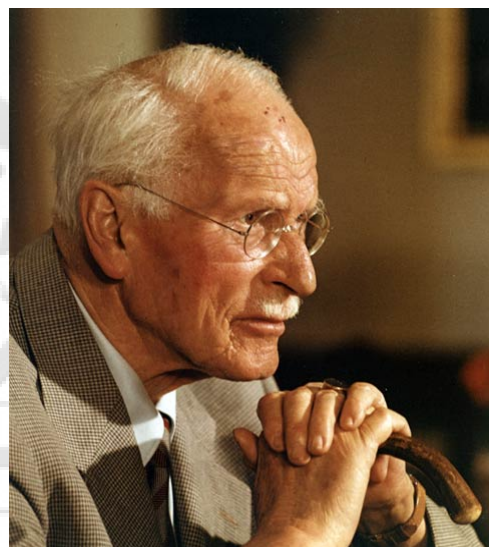
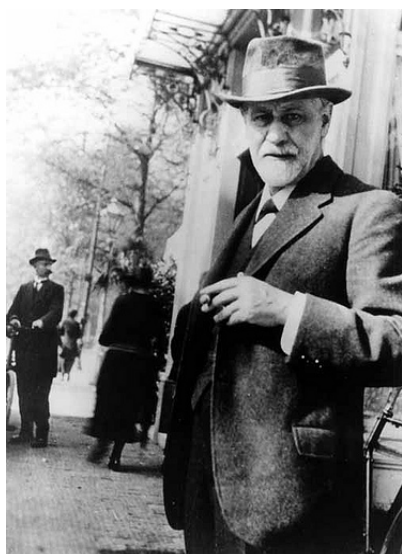
ในประเทศสหราชอาณาจักร เอเดรียนฮิลล์ เป็นหนึ่งในปฏิบัติแนวหน้า และในยุโรป ก็มี Prinzhorn, Simon และ Lombroso ที่มีบทบาทแข่งขันในศิลปกรรมบำบัด Friedi Dicker-Brandeis ศิลปินชาวออสเตรียผู้เป็นอาจารย์สอนศิลปกรรมบำบัดให้ อีดิธ เทรเมอร์ ที่ออสเตรีย เป็นอีกผู้หนึ่งที่บุกเบิกศิลปกรรมบำบัดในช่วงวิกฤติเยอรมัน-ยิว พ.ศ. 2483-2487

ในประเทศไทย เท่าที่ปรากฏจากหลักฐานสิ่งพิมพ์ มีผู้สนใจเกี่ยวกับศิลปกรรมบำบัด ประปราย เช่น อัมพร ปราบกริ, สมศรี กิตติพงศ์พิศาล, เกสร ทมชิตชงค์, ชัยณรงค์ เจริญพาณิชย์กุล, พริ้มเพรา ดิษยวณิช, สมจิตร ไกรสร และทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา

เหตุการณ์ที่เป็นนิมิตหมายของการเริ่มต้นศิลปกรรมบำบัดยุคใหม่ในประเทศไทย ได้เกิดขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2548 เมื่อกลุ่มนักศิลปกรรมบำบัดขององค์กรศิลปกรรมอิสระ Lantern of the East-Los Angelis (LELA) ได้เข้าเยี่ยมคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และเชิญผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์เทพศักดิ์ ทองนพคุณ คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ เข้าร่วมงานศิลปกรรมบำบัดองค์กรฯ ด้วยวิสัยทัศน์ของท่านคณบดีที่เล็งเห็นความสำคัญของงานว่ามีประโยชน์ต่อสังคมไทย และด้านวิชาการของคณะ จึงมอบให้ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ไปดำเนินการ ซึ่งต่อมาทางคณะได้จัดประชุมวิชาการ แนะนำศิลปกรรมบำบัด ร่วมกับคณะจิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และองค์กรดวงประทีปแห่งตะวันออก-ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา เพื่อเป็นกิจกรรมร่วมเฉลิมฉลองในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงครองสิริราชสมบัติ 60 ปี การประชุมครั้งนี้ประสบความสำเร็จเกินคาด ไม่เพียงแต่ได้สร้างบรรยากาศกระตุ้นความสนใจแก่นักศิลปกรรมชาวไทย และสร้างเครือข่ายกับนักศิลปกรรมบำบัดต่างประเทศ จึงนับได้ว่าก่อกำเนิดศิลปกรรมบำบัดขึ้นในมหาวิทยาลัยบูรพา

ปัจจุบันทฤษฎีศิลปกรรมบำบัด คือ การถ่ายทอด (Transference) สื่อสารทางทัศนศิลป์ระหว่างผู้ป่วยกับผู้บำบัด ร่วมกับการวิเคราะห์อาการผู้ป่วยตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ที่ว่าจิตภายในของมนุษย์มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตที่เป็น

เอกลักษณ์เฉพาะตน ซึ่งสามารถแสดงออกทางงานศิลปะต่างๆ ในระดับจิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึกของแต่ละบุคคล และ จุง (Jung CG) ได้อ้างในบทความ The portable Jung ของเขาว่า สัญลักษณ์เป็นจารึกประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมพันธ์กับความนึกคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของกระบวนการรักษา โดยอาศัยการแสดงออกทางภาพลักษณ์ที่บ่งบอกถึงสิ่งที่สะสมอยู่ในจิตไร้สำนึก และได้ร่วมกับ ฟรอยด์ ในการนำศิลปกรรมมีถ่ายทอดจิตไร้สำนึก เพื่อวินิจฉัยโรค และทำจิตบำบัด อ้างว่าภาพวาดเป็นภาษาสัญลักษณ์ หรือจินตภาพประกอบสามารถเล่าประสบการณ์ความฝันได้ดี และแม่นยำกว่าคำพูด ไม่อาจถูกบิดเบือนความได้



ภาพประกอบ 2 ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ภาพประกอบ 3 จุง (Carl Gustav Jung)

สรุปได้ว่า ทฤษฎีศิลปกรรมบำบัด ได้อาศัยแนวคิดภาษาสัญลักษณ์ทางทัศนศิลป์ ของจิตไร้สำนึก จะช่วยแสดงออกอารมณ์ขัดแย้งที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ซึ่งเมื่อได้ปฏิบัติงานศิลปะภายใต้การดูแลของนักศิลปะบำบัดก็อาจช่วยสังเคราะห์ปรับจิตใจให้สมบูรณ์ภาพ โดยกระบวนการกลั่นกรองจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องให้เป็นพฤติกรรมที่ถูกต้อง

1.3.3 กิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ

ศิลปะบำบัดมีหลากหลายรูปแบบ ไม่มีกระบวนการ หรือรูปแบบที่ตายตัว จะขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละกรณี ตามขีดความสามารถ และวัยของผู้ป่วย โดยศิลปะบำบัดประกอบด้วยรูปแบบกิจกรรมทางศิลปะที่มีความหลากหลายทั้งในด้านทัศนศิลป์ ดนตรี การแสดง และวรรณกรรม กระบวนการบำบัดจึงขึ้นอยู่กับวิธีการได้สื่อสารถ่ายทอดกับนักบำบัด โดยการแสดงออกเชิงภาษาสัญลักษณ์ในงานศิลปะสร้างสรรค์ที่สามารถสะท้อนถึงประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้

จิตได้สำนึกเข้าใจปัญหา และสามารถปรับอารมณ์ความรู้สึกให้กลับมาเป็นปกติได้ โดยกิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจะมีทั้งกิจกรรมแบบกลุ่ม และกิจกรรมแบบเดี่ยว ซึ่งกิจกรรมศิลปะบำบัดส่วนใหญ่ มักจะถูกจัดให้เป็นส่วนหนึ่งของโรงพยาบาล สถานพักพิง และชุมชน เปิดบริการให้ปฏิบัติแบบภายในเพื่อประโยชน์ด้านความสัมพันธ์ และการเรียนรู้ร่วมกัน

เชลลีย์ เคมเมอร์ (Shelley Klammer) อ้างถึงในเว็บไซต์ Expressive Art Workshops ได้สรุปกิจกรรมศิลปะบำบัดที่ดีต่อสุขภาพไว้ด้วยกัน 10 หัวข้อ คือ

1. ด้านอารมณ์ (Emotions) คือ แบบฝึกหัดที่ช่วยในการจัดการกับอารมณ์โกรธ และอารมณ์เศร้า

1.1 การวาด และระบายสีตามอารมณ์ ในแบบฝึกหัดนี้จะมุ่งเน้นทั้งในการวาดภาพสิ่งที่คุณรู้สึก

1.2 สร้างวงล้ออารมณ์ การใช้สีกิจกรรมนี้จะช่วยให้คุณคิดอย่างเชื่อมโยงกับอารมณ์ของคุณ

1.3 สร้างสมาธิด้วยการระบายสี เส้นทางสร้างสรรค์ที่ช่วยในการผ่อนคลาย หรือเมื่อมีปัญหาให้หนึ่งหนึ่งเพื่อคิดพิจารณา สมาธิจะเกิดขึ้นเมื่อระบายสี ไม่ใช่การระบายอย่างมีทักษะ หรือประสบการณ์ แต่เป็นการระบายสีที่เกิดจากความต้องการเพื่อการผ่อนคลาย หรือต้องการมีความคิดสร้างสรรค์

1.4 การจดบันทึก การจดบันทึกไม่ได้มีเพียงแค่คำศัพท์ การบันทึกสามารถสร้างเป็นงานศิลปะที่ช่วยให้องเห็นการแสดงของอารมณ์

1.5 การมองหาสัตว์เลี้ยง สัตว์เลี้ยงไม่ได้ใช้กับเด็กเท่านั้น แต่สัตว์เลี้ยงสามารถช่วยให้คุณหลุดพ้นจากการเกิดอารมณ์เสียได้

1.6 การวาดเส้น เส้นเป็นสิ่งที่ง่าย และเป็นขั้นพื้นฐานทางด้านศิลปะที่สามารถสร้างได้หลากหลายอารมณ์ ใช้เส้นเพื่อการแสดงออกว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไร

1.7 ออกแบบโปสการ์ดที่จะไม่ส่งถึงใคร เมื่อกำลังอารมณ์เสียจากใครบางคน สร้างโปสการ์ดขึ้นมาเพื่อแสดงออกถึงอารมณ์ขณะนั้น โดยไม่คิดที่จะส่งมันให้ใคร

1.8 สร้างโครงสร้างครอบครัว กิจกรรมนี้สามารถใช้ดินเหนียวปั้นเป็นรูปคนในครอบครัว หรือผู้เกี่ยวข้องด้วยการสำรวจการเคลื่อนไหวด้านอารมณ์ และบทบาทภายในครอบครัว

1.9 ระบายสีภาพภูเขา หรือหุบเขา ภูเขาสามารถแสดงถึงเวลาที่คุณมีความสุข ส่วนหุบเขาแสดงถึงเวลาที่คุณเศร้า แล้วสร้างองค์ประกอบที่สะท้อนถึงเหตุการณ์เดียวกัน

1.10 แบนภาพวาด หรือข้อความบนลูกโป่ง ส่งอารมณ์เชิงลบ หรือกระจายอารมณ์เชิงบวก โดยแนบข้อความ หรือภาพวาดบนลูกโป่ง แล้วติดตั้งไว้

1.11 ปะติดหัวใจ ปะติดความทรงจำในวัยเด็กสร้างไว้ในใจ

2. การผ่อนคลาย (Relaxation) คือ ศิลปะบำบัดที่ช่วยในเรื่องการผ่อนคลาย นึกถึงแบบฝึกหัดนี้ถ้ากำลังต้องการความรู้สึกเล็กๆ น้อยๆ กลับมา

2.1 วาดด้วยเพลง ปล่อยให้ความคิดสร้างสรรค์ออกมาเป็นคำตอบของเพลง เป็นทางที่ช่วยให้ออกจากอารมณ์ที่กำลังเกิด และผ่อนคลาย

2.2 การวาดแบบลวกๆ กิจกรรมนี้ จะเป็นการเขียนลวกๆ ง่ายๆ ที่สวยงาม โดยใช้เส้นสี และความคิดสร้างสรรค์

2.3 ระบายสีด้วยนิ้วมือ การระบายสีด้วยนิ้วมือไม่ได้สร้างความสนุกให้แก่เด็กเท่านั้น สำหรับผู้ใหญ่ก็สามารถใช้สร้างความสุขได้ดีเช่นกัน การใช้มือให้ละเอียด และสนุกกับการขยายพื้นที่ระบายสี

2.4 สร้างศิลปะเชิงจิตวิญญาณ (Mandala) ด้วยการใช้ทรายที่เป็นแบบดั้งเดิม หรือการวาดด้วยตนเอง โดยคิดถึงสัญลักษณ์ที่เข้าใจง่ายช่วยให้ผ่อนคลาย



ภาพประกอบ 4 ภาพศิลปะเชิงจิตวิญญาณ (Mandala)



ภาพประกอบ 5 สมุดระบายสีเพื่อฝึกสมาธิ (Mandala)

มานดาลา (Mandala) คือ คำที่มาจากภาษาอินเดียที่แปลว่า วงกลม หรือ ศูนย์กลาง เป็นภาพวาดที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีความนิยมในหมู่นักศึกษาชาวเยอรมัน เป็นศิลปะเพื่อสร้างสมาธิ และฝึกความอดทนช่วยให้มีความรอบคอบ สามารถใช้ได้ตั้งแต่เด็กอายุ 5 ขวบขึ้นไป จนถึงวัยผู้สูงอายุ

2.5 ปิดตาวาดภาพ ไม่มองสิ่งเริ่มต้นที่จะวาด ด้วยการวาดไปเรื่อย ๆ ด้วยสัญชาตญาณ ด้วยการสัมผัส และด้วยความไว

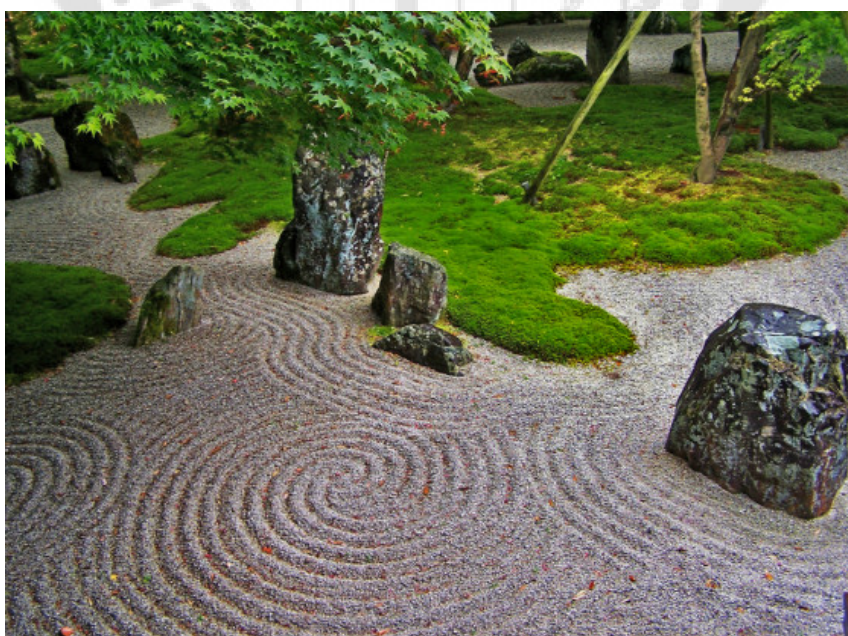
2.6 วาดบางอย่างด้วยขนาดใหญ่ ใช้ร่างกายให้มีส่วนร่วม และการเคลื่อนย้ายไปรอบ ๆ สามารถช่วยปลดปล่อยอารมณ์ในขณะที่กำลังวาด

2.7 การใช้สี สีสามารถบอกถึงอารมณ์ได้ การใช้วัสดุหลากหลายในการปะติด การระบายสี และกาบ สร้างสรรค์จนกลายเป็นผลงานชิ้นเอก

2.8 ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ อย่ายอมให้ถูกประเมินคุณค่าจากผลงาน ถ้าคิดว่าการวาดภาพนั้นอีกอึด และถูกควบคุม เคล็ดลับ และเทคนิคของชุดกิจกรรมนี้จะช่วยให้ได้ทำงานอย่างมีอิสระ

2.9 ใช้สีเพื่อให้ใจเย็น การสร้างภาพวาด หรือการระบาย ด้วยการใช้สีจะช่วยให้ใจเย็น

2.10 วาดบนทราย เหมือนกับสวนแบบเซน (Zen Garden) ในกิจกรรมนี้จะให้คุณวาดรูปร่าง และฉากบนทราย ที่สามารถใช้ผ่อนคลายได้อย่างมากมาย และเป็นหนทางที่ดีในการลบความคิดของคุณ



ภาพประกอบ 6 สวนแบบเซน (Zen Garden)

2.11 สร้างลวดลายเส้นซ้ำๆ (Zentangle) ช่วยให้สนุกกับการวาดภาพลายเส้นเล็กๆ เป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับปล่อยอารมณ์ และลดความเครียด



ภาพประกอบ 7 ภาพวาดลวดลายเส้นซ้ำๆ (Zentangle)

Zentangle คือ ศิลปะรูปแบบใหม่ที่ได้รวมศาสตร์ทางด้านการทำสมาธิของ ริค โรเบิร์ต และศาสตร์ของศิลปะของ มาเรีย โทมัส เข้าด้วยกัน ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายไปในตัวสามารถช่วยในการฝึกสมาธิ รวมถึงการลดความเครียดต่อเรื่องราวต่างๆ รอบกาย นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความมั่นใจในการวาดภาพและความมั่นใจในตัวเองจากการสร้างสรรค์ลวดลายต่างๆ เป็นการฝึกการใช้มือ และสายตาให้เกิดความสัมพันธ์กัน เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ทางศิลปะ สามารถทำได้เองในทุกๆ ที่

2.12 สีในการออกแบบ บางเวลาสามารถแสดงออกด้วยการระบายสีเพื่อการผ่อนคลาย ด้วยสมุดภาพระบายสี หรือสมุดระบายสีเพื่อฝึกสมาธิ (Mandala)

2.13 ออกไปวาดภาพข้างนอก การทำงานกลางแจ้งสามารถทำให้เกิดความสนุก ช่วยผ่อนคลาย และสัมผัสถึงธรรมชาติ ในขณะที่ทำงานศิลปะ

3. ความสุข (Happiness) คือ ศิลปะที่สามารถช่วยจัดการกับสิ่งที่ไม่ดี แต่จะช่วยให้เกิดการชื่นชม และให้ความสำคัญในสิ่งที่ดี ออกจากกิจกรรมทั้งหมดที่ส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพแห่งความสุข

3.1 ปะติดวิสัยทัศน์ในวันที่สมบูรณ์แบบ คิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในวันที่สมบูรณ์แบบและปะติดมัน สิ่งใดที่ปะติดสามารถทำให้เกิดในวันนี้ได้

3.2 ถ่ายภาพสิ่งของที่คิดว่าสวย ไม่มีใครชอบเหมือนเรา พิมพ์ภาพ และใส่กรอบ เพื่อเป็นการเตือนถึงสิ่งที่สวยงามในชีวิต

3.3 ประติบอกละเอียดถึงสิ่งที่ชอบ ใช้คำพูดของคนอื่น และใช้เป็นสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจ

3.4 สร้างภาพวาดอิสระ วาดภาพเหนือจริงแบบอัตโนมัติ เหมือนการรวมเข้าด้วยกันของการสุม และจิตใต้สำนึกในภาพวาด และปล่อยให้มันเป็นอิสระจากการพูดคุยทางศิลปะ และความคิดในชีวิตประจำวัน

3.5 ข้อมูลประสบการณ์ทางใจ เคยมีประสบการณ์ทางใจในชีวิตหรือไม่ ระบายสีเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้รู้สึก

3.6 สร้างตุ๊กตาสัตว์ สิ่งที่ย้อนโยน นากอด เป็นสิ่งที่สามารถช่วยปลดปล่อยอารมณ์มากที่สุด ใช้กิจกรรมนี้สร้างสัตว์จากการวาดง่าย ๆ

3.7 ทำงานที่มีความนุ่มนวล ใช้วัตถุที่ย้อนโยน หรือปลดปล่อยในการสร้างงานศิลปะ

3.8 สร้างบ้าน บ้านมีความหมายว่าอย่างไร กิจกรรมนี้จะให้สร้างความปลอดภัย ความอบอุ่นของสถานที่ที่รู้สึกเหมือนบ้าน

3.9 ข้อมูลประสบการณ์ว่าเคยทำอะไร เคยคิดอะไร พวกเราทั้งหมดเคยคิดในเรื่องความกลัว หรือความไม่มั่นใจในบางเวลา ใช้กิจกรรมนี้เปลี่ยนมันเป็นอนุสรณ์อย่างหนึ่งของชีวิต

3.10 คิดประดิษฐ์อย่างบ้าคลั่ง การประดิษฐ์ที่กล่าวมานี้จะทำบางอย่างที่สามารถช่วยสร้างความสุขได้

3.11 สร้างธงอธิฐาน ส่งคำอธิฐานให้แก่คนรอบข้างออกไปสู่สากล ด้วยกิจกรรมนี้

4. ภาพเหมือนตัวเอง (Portraits) คือ ทางที่ดีที่สุดสำหรับหารู้จักตัวเอง และรู้ถึงความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ผ่านภาพตัวเอง

4.1 สร้างอดีต ปัจจุบัน และอนาคตด้วยภาพของตัวเอง การวาดเส้น หรือการระบายสีจะสะท้อนถึงสิ่งที่เคยได้รับ เป็นใครในวันนี้ และช่วยให้เห็นตัวเองในอนาคต

4.2 วาดภาพตัวเองบนกระเป๋าด้านนอกถุงกระดาษ สามารถสร้างภาพตัวเอง ส่วนด้านในจะเติมด้วยสิ่งที่แสดงถึงว่าคุณเป็นใคร

4.3 เลือกคนที่สำคัญที่สุดในชีวิต และสร้างศิลปะที่เป็นเอกลักษณ์ของคนนั้น กิจกรรมนี้เป็นเรื่องของการยอมรับว่าอะไรที่สำคัญกับคุณ และแสดงการขอบคุณ

4.4 ประติภาพคนที่คุณชื่นชอบ ถ้าบางคนได้เคยช่วยสร้างแรงบันดาลใจในเส้นทางของคุณ จงประติบุคคลนั้น

4.5 สร้างการแสดงออกจากภาพเหมือน แสดงออกด้วยการระบายสี เลือกใช้สีที่กระทบกับอารมณ์

4.6 วาดภาพตัวเองให้เป็นนักรบ เริ่มคิดเกี่ยวกับความแข็งแรง บุคคลที่มีฝีมือ ด้วยการวาดตัวเองให้เป็นนักรบในกิจกรรมนี้

4.7 สร้างชุดการเปลี่ยนแปลงของใบหน้า เปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับตัวเองด้วยการคิด
สร้างชุดภาพเหมือนของตัวเอง

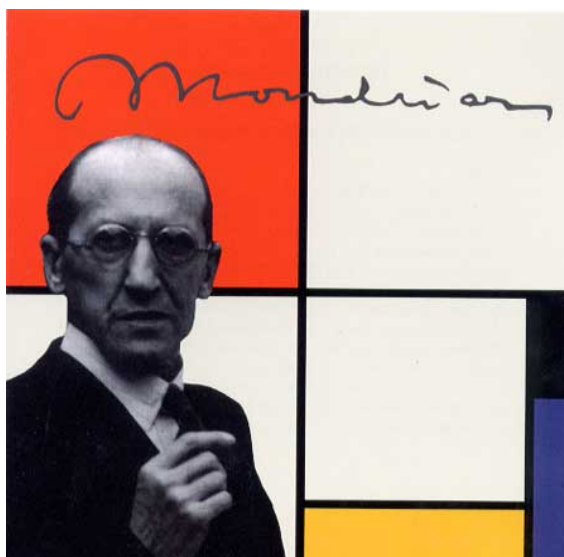
4.8 เลียนแบบภาพวาดของ Giuseppe Arcimboldo ใช้สิ่งของที่มีความหมายกับตัวเอง
สร้างเป็นภาพเหมือนตัวเอง



ภาพประกอบ 8 ภาพวาดของ Giuseppe Arcimboldo

4.9 สร้างภาพร่างร่างกาย การวาดภาพประกอบชีวิตเมื่อมีความรัก ด้วย
ความหลากหลายของร่างกาย รวมทั้งของตนเอง

4.10 วาดจากการส่องกระจก กิจกรรมนี้ยึดหลังของ Piet Mondrian ที่
กล่าวว่า กระจกเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงตัวตนของศิลปิน



ภาพประกอบ 9 ภาพ Piet Mondrian

4.11 วาดภาพตัวเองให้เป็นซูเปอร์ฮีโร่ คนทั่วไปชื่นชอบเรื่องของซูเปอร์ฮีโร่ ใช้รูปแบบในละครเมื่อตกอยู่ในปัญหาในการสร้างเป็นใบหน้าของซูเปอร์ฮีโร่ และใช้เป็นแรงกระตุ้นการแสดงที่กล้าหาญ

5. บาดแผล และการสูญเสีย (Trauma and Loss) คือ กิจกรรมที่จะพูดถึงส่วนประกอบใบหน้าของคุณที่ไม่พอใจในชีวิต แต่ด้วยการมีเป้าหมายที่จะเอาชนะมัน

5.1 วาดภาพสถานที่ๆ รู้สึกปลอดภัย เป็นหลักของศิลปะบำบัด เพื่อการค้นพบสถานที่ๆ ทำให้คุณปลอดภัยสำหรับการรักษาบาดแผล

5.2 สร้างภาพ 3 มิติเล็กๆ ภาพ 3 มิติจะช่วยให้เห็นถึงความสำคัญในชีวิต หรือประสบการณ์ของบาดแผล

5.3 สร้างภาพปะติดความจากความกังวล อะไรที่กังวลในชีวิต ตัดภาพออกจากหนังสือ นิตยสาร เพื่อแสดงถึงสิ่งที่กังวล

5.4 วาดบางสิ่งที่ทำให้รู้สึกกลัว ทุกคนตระหนักกับบางสิ่ง และในกิจกรรมนี้คุณจะเปลี่ยนแปลงความกลัวเป็นแสงแห่งความหวังในการเผชิญกับงานต่อไป

5.6 ระบายสีการสูญเสียในชีวิต ถ้าสูญเสียคนที่รัก หรือบางสิ่ง จงระบายมันเพื่อช่วยให้จดจำ แต่ไม่รวมถึงการเอากลับคืน

5.7 สร้างศิลปะชั่วคราว บางครั้งมีช่วงเวลาที่ยุ่งยากจงออกไป แต่กิจกรรมนี้จะสอนให้รู้สึกดีขึ้นถ้าบางสิ่งไม่เข้าไป ใช้วัสดุเช่น ทราย สีชอล์ค กระดาษ หรือน้ำ ใช้สร้างศิลปะที่จะทำลายเมื่อสร้างเสร็จ

6. การปะติด (Collaging) ถ้าคุณที่ชอบการตัด และการแปะมากกว่าการวาดภาพหรือการระบายสี นี่เป็นกิจกรรมสำหรับคุณ

6.1 สร้างภาพปะติดที่เกิดจากแรงบันดาลใจ สามารถแขวนภาพปะติดที่ไหนก็ได้ที่คุณสามารถเห็นมันทุกวัน ที่เต็มไปด้วยภาพประกอบสร้างแรงกระตุ้น มันจะช่วยให้คุณเกิดแรงผลักดันได้

6.2 สร้างงานปะติดบนหน้ากาก เราทุกคนสวมหน้ากากบางชนิด กิจกรรมนี้จะให้คุณแสดงหน้ากากของคุณ และไปหน้าต่อโลก

6.3 สร้างภาพปะติดที่วุ่นวาย มีหลายสิ่งที่ยุ่งเหยิงในชีวิต กิจกรรมนี้จะใช้คำ และรูปภาพเพื่อแสดงถึงความวุ่นวายที่เกิดกับคุณ

6.4 สร้างภาพปะติดที่เป็นระเบียบ เลือกรูปภาพประกอบช่วยผ่อนคลาย สงบ หรือการคิด และรวมทั้งหมด นำมาสร้างเป็นภาพปะติดที่มีงดงาม สามารถช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย

6.5 ปะติดภาพระบายสี เป็นกิจกรรมที่สมบูรณ์แบบ ขั้นแรกคุณจะต้องสร้างสรรค์อย่างง่าย ๆ การระบายสีภาพนามธรรม (Abstract) บนกระดาษ จากนั้นฉีกออก และสร้างภาพปะติด เกี่ยวกับความรู้สึก ขณะที่กำลังฉีกภาพแรกที่ระบายสี ว่าอย่างไรชอบมากกว่า

7. ตัวเอง (Self) คือ การตรวจสอบรูปร่างหน้าตาว่าถ้าคุณเป็นใคร และวิธีการที่คุณเห็นโลกผ่านโครงการศิลปะที่น่าตื่นตาตื่นใจ

7.1 วาดภาพจากอุปนิสัยที่ดีของคุณ สร้างภาพวาดที่มาจากอุปนิสัยของตัวเองจะช่วยให้ความคิดไปในทางบวก และการสร้างภาพลักษณ์ที่ดี

7.2 วาดตัวเองให้เป็นสัตว์ นี่คือสัตว์ที่คุณสนใจเป็นพิเศษในความรู้สึกชอบเช่นเดียวกับเป็นญาติ วาดตัวเองให้เป็นสัตว์ชนิดนั้น

7.3 สร้างช่วงเวลา และบันทึกสิ่งสำคัญที่สุดในช่วงหนึ่งของชีวิต นี่คือช่วงเวลาที่จะเป็นเรื่องราวของชีวิตคุณ ด้วยช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในสายตา

7.4 ปะติดภาพสัตว์ป่ารวมกัน เลือกสัตว์ป่าหลายชนิดที่คุณสนใจมากที่สุด วาดภาพสัตว์ป่าเหล่านั้น และสะท้อนถึงว่าทำไมคุณเลือกสัตว์ตัวนี้เป็นพิเศษ

7.5 ปั้นตัวเองสำหรับตัวเอง ถ้าคุณจะสร้างตัวเองให้เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ อะไรที่คุณดูเหมือน

7.6 วาดภาพด้านที่แตกต่างของตัวเอง ในกิจกรรมนี้ คุณจะสำรวจแง่มุมที่แตกต่างของบุคลิกภาพของคุณ ให้แสดงออกมาด้วยการมองเห็น คุณอาจจะมีหนึ่ง หรือสองอย่าง หรือมีสิบสองอย่าง

7.7 ทำงานศิลปะด้วยนิ้วมือ นิ้วของคุณมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวว่าคุณเป็นใคร ใช้ หมึก และระบายเพื่อทำงานศิลปะที่ใช้ลายนิ้วมือของคุณ

7.8 วาดภาพตัวเองเป็นต้นไม้ รากของคุณจะเต็มไปด้วยรายละเอียดของสิ่งที่ให้ความแข็งแรง และคุณภาพประกอบดี ในขณะที่ใบของคุณสามารถเป็นสิ่งที่กำลังพยายามที่จะเปลี่ยน

7.9 ออกแบบชิ้นส่วนของกล่อง ในกิจกรรมนี้ คุณจะวางชิ้นส่วนของตัวคุณลงไปในกล่อง ช่วยสร้างภาพรวม และการมีความสุขของคุณ

7.10 ระบายสีความทรงจำที่ประสบความสำเร็จในวัยเด็ก อะไรที่เป็นจุดสำคัญในความทรงจำวัยเด็กของคุณ นี่เป็นกิจกรรมที่ถามถึงข้อมูล และพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมมันถึงสำคัญสำหรับคุณ

7.11 เขียน และแสดงให้เห็นถึงเทพนิยายเกี่ยวกับตัวเอง ถ้าคุณสามารถทำให้ตัวเองมีความสุขหลังจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บทบาทไหนที่คุณจะเป็น และวิธีการที่เรื่องจะดำเนินไป สร้างหนังสือที่จะบอกเล่าเรื่องราว

7.12 ออกแบบภาพชีวิตประจำวัน โครงการบันทึกสร้างสรรค์นี้ขอให้คุณมองย้อนกลับไปในชีวิตของคุณ และทำให้มันแสดงเป็นภาพ

7.13 สร้างแขนเสื้อของตัวเอง เลือกสัญลักษณ์ที่แสดงถึงจุดแข็งของคุณเพื่อสร้างแขนเสื้อพิเศษของคุณ

7.14 วาดการ์ตูนเกี่ยวกับช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณ เพลิดเพลินกับช่วงเวลาของความค่อนงอกกับกิจกรรมนี้ที่จะมุ่งเน้นในเรื่องตลกที่เกิดขึ้นกับคุณ

7.15 สร้างเว็บไซต์ของคุณเอง เว็บไซต์มีวิธีการที่หลากหลายมากที่จะแสดงตัวเอง สร้างของคุณเองที่จะแสดงสิ่งที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับคุณ

7.16 สร้างคุณค่าของกล่อง ครั้งแรกประดิษฐ์ภาพ หรือระบายสีบนกล่องที่แสดงถึงคุณ จากนั้นรายการที่อยู่ภายในกล่องจะเป็นตัวแทนของสิ่งที่คุณมีค่ามากที่สุด

8. การขอบคุณ (Gratitude) คุณจะได้พบกับชุดของโครงการที่จะช่วยให้คุณมีความสุขกับสิ่งที่คุณมี และแสดงการขอบคุณของคุณกับสิ่งนั้น

8.1 ข้อมูลการมองเห็นการขอบคุณ อะไรคือสิ่งที่คุณรู้สึกอยากขอบคุณสำหรับในชีวิตของคุณ สี หรือปะติดผลงานที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งเหล่านี้

8.2 สร้างแผนผังครอบครัว กิจกรรมนี้จะช่วยให้คุณรอบข้างว่าใครที่ให้การสนับสนุนคุณ ระบายสีผู้ที่ใกล้ชิดกับคุณที่ให้ความเข้มแข็งเมื่อคุณต้องการ

8.3 ทำบางอย่างเพื่อคนอื่น การทำบางสิ่งบางอย่างสำหรับคนอื่นอาจจะเป็นวิธีที่ดีที่จะรู้สึกดี และช่วยให้คนอื่นทำเช่นกัน

8.4 ทำเสาหลักด้วยศิลปะ ใครเป็นเสาหลักในชีวิตของคุณ ในกิจกรรมนี้คุณจะทำเสาหลักของคุณ และประดับตกแต่งด้วยผู้คน และสิ่งที่จะช่วยให้คุณมีความมั่นคง และความแข็งแรง

8.5 วาดทุกสิ่งที่ดีในชีวิตของคุณ ทุกคนมีสิ่งที่ดีอย่างน้อยหนึ่งข้อในชีวิต จงนั่งลงและคิดสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุข แล้ววาดมัน

8.6 ปั่นมือของคุณด้วยปูนพลาสเตอร์ เมื่อมันแห้งเขียนทุกสิ่งที่ดีที่คุณสามารถทำอะไรกับที่ถูกต้องบนมือ

8.7 ระบายสีบนหิน กิจกรรมนี้มีขึ้นเพื่อช่วยให้คุณมีความแข็งแรง คุณสามารถเข้าหาหินในสองวิธี คือ ทางเลือกหนึ่งการระบายสีบนหิน กับสิ่งที่จะช่วยให้อำนาจแก่คุณ คือการระบายสีด้วยการพยายามที่จะเอาชนะของคุณ

8.8 เขียนบนใบไม้สร้างต้นไม้แห่งความกตัญญู สิ่งที่คุณจะขอบคุณสำหรับอะไร กิจกรรมนี้ขอให้คุณเขียนสิ่งที่จะขอบคุณบนใบไม้เพื่อการสร้างต้นไม้แห่งความกตัญญู

8.9 แผนี่จิตสำนึกจากภาพตัดปะ บ่อยครั้งในหนึ่งวันเราจะรู้สึกขัดแย้งกับจิตสำนึกของเราในรูปแบบที่แตกต่างกัน หัวข้อนี้จะช่วยสำรวจการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพโดยการทำแผนที่จิตสำนึกแยกออกจากการมองเห็นกับภาพตัดปะที่เกิดขึ้นเอง และการวาดภาพ

8.10 สร้างเกล็ดหิมะจากกระดาษ เขียนความคิดเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของคุณในเกล็ดหิมะ

8.11 สร้างแท่นบูชาส่วนบุคคล เป็นกิจกรรมส่วนบุคคลที่จะช่วยเชื่อมต่อกับด้านจิตวิญญาณของคุณ และการให้เกียรติความยืดหยุ่นของคุณ

9. ภายในใจ (Inside the Mind) ตรวจสอบภายในใจของคุณเพื่อเห็นว่ามีอะไรกำลังเกิดขึ้นด้วยกิจกรรมนี้

9.1 สร้างงานศิลปะรอยเปื้อน เช่นเดียวกับ Rorschach test, พับครึ่งกระดาษที่มีสีหรือหมึกหยดอยู่ตรงกลาง และทำการอธิบายสิ่งที่คุณเห็น



ภาพประกอบ 10 ภาพ Rorschach test

9.2 แผนผังความคิด บรรยายถึงความคิดของคุณที่นึกออก เพื่อผลงานทางความคิดของคุณ

9.3 ทำที่จับฝัน (Dreamcatcher) สร้างเครื่องมือที่มีอายุเก่าแก่นี้ สำหรับการจับความฝันของคุณด้วยเครื่องมือง่ายๆ

9.4 วาดภาพความฝันของคุณ คุณสามารถเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากมายที่จะให้ถึงความฝันของคุณ เพื่อให้การบันทึกความฝัน และใช้มันสำหรับสร้างแรงบันดาลใจด้วยการวาดหรือระบายสี

10. เบ็ดเตล็ด (Miscellaneous) หากคุณยังคงมองหาบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยรักษาหรือปลอบโยนคุณ กิจกรรมนี้อาจเป็นทางเลือกที่เหมาะสม

10.1 ใช้วัสดุธรรมชาติ ใบไม้ กิ่งไม้ โคลน ดินเหนียว และวัสดุธรรมชาติอื่นๆ สามารถช่วยให้คุณได้สัมผัสกับโลกของธรรมชาติ และด้านอื่นๆ เป็นครั้งแรกของตัวเอง

10.2 สร้างต้นแบบ ตรวจสอบชุดกิจกรรมนี้เพื่อสร้างชุดของต้นแบบ หรือตัวอย่างความคิดที่เหมาะสม สามารถช่วยให้คุณสำรวจวิธีการที่คุณจะมองเห็นโลก

10.3 ใช้ร่างกายของคุณเป็นผืนผ้าใบ คุณไม่จำเป็นต้องใช้กระดาษเมื่อคุณมีร่างกายระบายสีที่มี และเท้าของคุณ หรือส่วนอื่นที่จะทำให้รู้สึกมากขึ้นในการสัมผัสกับตัวเอง

10.4 บันทึกร่างของจิตวิญญาณ เชื่อมต่อกับผู้ที่ผ่านเข้ามาในสาระสำคัญ หรือจิตวิญญาณของคุณเองโดยใช้การปั้น

10.5 ทำศิลปะจากสิ่งไร้ชีวิต คุณสามารถนำสิ่งเก่าที่มีความหมายกับคุณกลับมาใช้ใหม่ หรือเพียงแค่ปรับเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างอีกครั้ง ตามวัตถุประสงค์ที่คุณได้วางไว้ ทั้งสองวิธีที่คุณจะได้รับข้อมูลเชิงลึกในวิธีที่คุณสามารถปรับรูปร่าง และการประเมินชีวิตของคุณเอง

10.6 ปะติดกับภาพถ่ายเก่า ถ้าคุณไม่สบายใจที่จะใช้ภาพถ่ายเก่า คุณสามารถถ่ายเอกสารทำเป็นสำเนาได้ แต่ในกิจกรรมนี้คุณจะต้องวาดภาพหนึ่งในลักษณะที่คุณเห็นบุคคลในภาพถ่าย

10.7 สร้างการตีความงานศิลปะที่มีชื่อเสียงด้วยตัวเอง การใช้งานศิลปะที่มีชื่อเสียงเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างศิลปะของคุณเอง มันอาจช่วยให้เปิดเผยเพิ่มเติมเกี่ยวกับมุมมองของคุณบนโลก

10.8 การทำงานร่วมกัน ศิลปะจะดีขึ้น เมื่องานทั้งสองรวมเข้าด้วยกัน เพื่อหาความคิด และการร่วมกันในการทำบางสิ่ง

10.9 ใช้วัตถุที่พบ หรือทำตามพู่กัน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่คม หรือสิ่งที่อ่อนนุ่ม ให้เครื่องมือศิลปะของคุณเอง และใช้มันเพื่อแสดงสิ่งที่คุณรู้สึก

10.10 ทำกระจกสีด้วยดินสอสี สะท้อนให้เห็นถึงจิตวิญญาณของคุณด้วยกิจกรรมนี้ที่ช่วยให้คุณสร้างหน้าต่างกระจกสีของคุณเอง

10.11 ระบายสีหน้าต่าง หน้าต่างช่วยให้คุณมองเห็นภายใน และเห็นภายนอก ระบายสีด้วยตัวเอง กับสิ่งที่คุณต้องการที่จะซ่อน หรือแสดงไปทั่วโลก

ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมศิลปกรรมบำบัดไว้ว่า

1. วัตถุประสงค์ทางสติปัญญา และการเรียนรู้

1.1 ให้รู้จักวิธีค้นคว้า และพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ตามศักยภาพแต่ละบุคคล

1.2 ให้ได้รับการผ่านการฝึกฝนจนมีทักษะในการรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า

1.3 ให้มีความสามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และใช้ในการสื่อสารกับผู้อื่นได้

1.4 ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว

2. วัตถุประสงค์ทางอารมณ์

2.1 ให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 ให้มีความไว้วางใจต่อผู้อื่น

2.3 ให้สามารถแสดงอารมณ์ และความรู้สึกอย่างเหมาะสม

3. วัตถุประสงค์ทางสังคม

3.1 ให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับ กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อปฏิบัติ และข้อตกลง

3.2 ให้เรียนรู้การมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ และเคารพสิทธิของผู้อื่น

3.3 ให้เรียนรู้การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มทั้งในบทบาทการเป็นผู้นำ และผู้ตาม

3.4 ให้เรียนรู้ความเป็นเจ้าของ การแบ่งปัน การรอคอย และการแลกเปลี่ยน

4. วัตถุประสงค์ทางร่างกาย

4.1 ให้สามารถควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และการทำงานประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดเล็กส่วนต่างๆ

4.2 ให้รู้จักระมัดระวัง และสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง

5. วัตถุประสงค์ทางด้านสุนทรียภาพ

5.1 ให้มีการรับรู้ และเข้าใจถึงความงามทางศิลปะ

5.2 ให้รับรู้ถึงความงามทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

5.3 ให้สามารถแสดงออกทางกิจกรรมการเคลื่อนไหว ศิลปะ และการแสดง

5.4 ให้มีความสุข สามารถถ่ายทอดผลงานให้ผู้อื่นเข้าใจ

การจัดกิจกรรมศิลปะบำบัด ต้องมีการคำนึงอยู่ 5 เรื่อง คือ

ด้านกิจกรรม

กิจกรรมศิลปะบำบัดทางทัศนศิลป์ (Visual Arts) มีหลายรูปแบบ ซึ่งเทคนิคที่ใช้ คือ การวาดภาพ, การระบายสี, การปั้น, การแกะสลัก, การถักทอ, การพิมพ์ภาพ, และการประดิษฐ์ เป็นต้น

เอกสารแนวทางการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ได้สรุปกิจกรรมนันทนาการว่า เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน รื่นเริง ตามโอกาสและความพอใจของสมาชิก เช่น การลีลาศ งานรื่นเริงวันสำคัญต่างๆ ของชาติ วันสำคัญทางศาสนา วันเกิด ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงร่วมสมัย เต้นรำ เล่นดนตรี กีฬาในร่ม เกมต่างๆ หวีเราะบำบัด ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด เช่น ระบายสี พับกระดาษ

พิมพ์ภาพ กิจกรรมประเภทนี้ มักรวมเอาการร่วมรับประทานอาหารเข้าไปด้วย หลังรับประทานอาหารมีการแสดงเล็กๆ น้อยๆ และร่วมกันร้องเพลงตามอัธยาศัย

ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้เสนอการระบายสีเพื่อการบำบัด (Therapeutic Painting) ว่าเป็นการนำการวาดภาพระบายสีเพื่อการบำบัดมาใช้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีความน่าสนใจต่างๆ ดังนี้ การวาดภาพระบายสีในศิลปะบำบัดมุ่งเน้นสารัตถะต่างๆ คือ สี รูปทรง เส้น และบทเรียนในการบำบัด ทั้งหมดนี้มีความสำคัญอันเนื่องมาจากหลักการของศิลปะบำบัดในแนวมนุษย์ปรัชญามองศิลปะเป็นทั้งการแสดงออก และความประทับใจ ดังนั้น หลักการประการหนึ่งในการบำบัดโดยใช้ศิลปะจึงเป็นการกระทำจากภายนอกกร่างกายเข้าไปหลอมรวมสู่ภายใน เพื่อสร้างสมดุล หรือขจัดภาวะติดขัด การถูกกดภายในให้หลุด หรือคลายออก โดยการคำนึงอย่างยิ่งยวดว่า ศิลปะไม่ได้เป็นเพียงแค่สื่อ แต่เป็นยานานเอก ที่ช่วยปรับสมดุลขององค์ประกอบต่างๆ



ภาพประกอบ 11 ภาพกิจกรรมระบายสีของผู้สูงอายุ

กระบวนการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด

ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้เสนอกระบวนการทางกิจกรรมว่า สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

กระบวนการศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล (Individual art therapy)

Kalmanowiz และ Kasabova (2004) ได้สรุปว่าศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลเป็นการบำบัดที่พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักศิลปะบำบัด และผู้บำบัดเท่านั้น เหมาะสมสำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมที่จะรับการบำบัดแบบกลุ่ม และบุคคลที่ต้องการความสัมพันธ์แบบแนบชิด เช่น บุคคลที่มีปัญหาการเรียนรู้ มีปัญหาทางพฤติกรรมความก้าวร้าวที่อาจเกิดเป็นปัญหากับคนอื่นได้ หรือบุคคลที่ต้องการ

ความเป็นส่วนตัวกับนักบำบัด เช่น บุคคลที่มีประสบการณ์ในการสูญเสียคนรัก บุคคลที่มีประสบการณ์โดนทำร้าย ซึ่งการพิจารณาความเหมาะสมขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย

Sanfran (2002) ได้สรุปถึงวัตถุประสงค์ของศิลปะบำบัดแบบรายบุคคลได้ ดังนี้

1. สนับสนุนให้สามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ความเป็นตนเองได้อย่างเปิดเผยผ่านกระบวนการทางศิลปะในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
2. ส่งเสริมให้แสดงออกทางอารมณ์ ความคับข้องใจของตนออกมาอย่างอิสระ และช่วยให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกมากขึ้น
3. ฝึกฝนทักษะในการเรียนรู้ผ่านทางประสาทสัมผัส
4. ช่วยเสริมสร้างสมาธิ
5. ฝึกฝนให้แก้ปัญหา และตัดสินใจ
6. ศิลปะบำบัดจะมีประโยชน์สูงสุดเมื่อใช้ร่วมกับการสังเกตทางจิตวิทยา การทดสอบทางจิตวิทยา

ข้อดี

1. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความเป็นส่วนตัวกับผู้บำบัด
2. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถใช้เวลาบำบัดได้อย่างเต็มที่
3. มีความยืดหยุ่นมากกว่าการบำบัดแบบกลุ่ม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามต้องการ
4. มีความสะดวกสามารถเตรียมการได้ง่ายกว่า
5. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้รับความสนใจจากนักศิลปะบำบัดอย่างเต็มที่

ข้อเสีย

1. มีค่าใช้จ่ายแพงกว่าแบบกลุ่ม
2. ผู้รับการบำบัดไม่ได้รับประสบการณ์การยอมรับ และการสนับสนุนจากคนอื่น
3. ผู้รับการบำบัดไม่ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. ผู้รับการบำบัดไม่ได้รับประสบการณ์การฝึกทักษะทางสังคม

กระบวนการศิลปะบำบัดแบบกลุ่ม (Art therapy for group)

Waller (1993) อ้างถึงใน ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้สรุปว่า ศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้มีโอกาสได้สร้างสรรค์งานศิลปะพร้อมกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จึงมีความเหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีความต้องการการยอมรับ และการสนับสนุนฝึกฝนทักษะทางสังคม เช่น การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Rubin (2005) และ Larose (1987) ได้สรุปถึงวัตถุประสงค์การจัดกลุ่มสำหรับศิลปะบำบัดไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ให้ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ผ่านทางกระบวนการทางศิลปะได้อย่างอิสระในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และไว้วางใจ

2. ส่งเสริมการมองคุณค่าในตนเอง

3. สนับสนุนให้ได้ระบายความคับข้องใจ ความเครียด เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจได้อย่างอิสระโดยไม่มีการตำหนิ ยอมรับในสิ่งที่ผู้รับการบำบัดโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์หรือลงโทษ สามารถใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการแสดงออกถึงความปรารถนา ความกลัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล

4. ฝึกฝนทักษะทางสังคม การสื่อสารที่ถูกต้อง ให้ผู้รับการบำบัดสามารถสร้างสัมพันธภาพประกอบดีกับเพื่อนได้เหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

5. ส่งเสริมการยอมรับซึ่งกัน และกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ที่จะฟัง และแสดงออกทางความรู้สึกโดยอิสระ เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น

6. ฝึกฝนทักษะต่างๆ เช่น การมองเห็น การฟัง การเคลื่อนไหว ได้อย่างเหมาะสมในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

7. ฝึกฝนทักษะการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ

8. การได้ป้อนกลับทางบวก การเสริมแรงจากกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างทักษะในการประสบความสำเร็จ

9. เสริมสร้างการไว้วางใจผู้อื่น สามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงได้อย่างเป็นอิสระ

10. ผลงานศิลปะต้องเปิดโอกาสให้ได้พบความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตนเองให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้รับประสบการณ์ที่ดี

Liebmann (2004) และ Malchiodi (2003) ได้สรุปถึงข้อดี และข้อเสียศิลปะบำบัดแบบกลุ่มไว้ดังนี้

ข้อดี

1. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มให้การสนับสนุนการช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน

2. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถรับรู้ผลป้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้

3. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้บทบาท หรือพฤติกรรมจากการเห็นพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ซึ่งบทบาทที่เหมาะสมจะได้รับการสนับสนุน และการเสริมแรง

4. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ทักษะทางสังคม

5. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มไม่ต้องรู้สึกกดดันมากเกินไป เมื่อเทียบกับการบำบัดแบบรายบุคคล

6. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

7. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเสียค่าใช้จ่ายที่น้อยกว่า และสามารถบำบัดได้พร้อมๆ กันหลาย

คน

8. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับสมาชิกที่ค่อนข้างเก็บตัว หรือไม่ค่อยพูด

9. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกถึงความเท่าเทียมกัน ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ในเวลาเดียวกัน

10. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันสามารถรวมกลุ่มศิลปะบำบัดกลุ่มเดียวกันได้

11. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถทำงานศิลปะร่วมกันได้ ซึ่งเป็นการฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ข้อเสีย

1. เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมกลุ่มจำนวนมากอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงได้

2. ต้องการวัสดุอุปกรณ์ และสถานที่มาก และยุ่งยากในการจัด

3. การให้ความใส่ใจกับสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะทำได้น้อยกว่าศิลปะบำบัดแบบรายบุคคล

4. สมาชิกในกลุ่มอาจมีการเปรียบเทียบกันด้วยทักษะความสามารถที่แตกต่างกัน

สถานที่ และพื้นที่ปฏิบัติงานศิลปกรรม

เลิศศิริ บวรกิตติ (2553) ได้สรุปพื้นที่ในการปฏิบัติงานศิลปกรรมบำบัดว่า ต้องมีความสะดวก และเหมาะกับการรังสรรค์งานศิลปะ ควรมีแสงสว่างเพียงพอ มีความเงียบปราศจากเสียงรบกวน เป็นพื้นที่ที่เน้นความสะดวกสบาย มีโต๊ะขนาดใหญ่ โต๊ะยาว หรือโต๊ะที่มีพื้นผิวเรียบ แต่บางครั้งก็อาจใช้พื้นที่อย่างง่าย เช่น ห้องครัว ห้องทำงาน ห้องปฏิบัติงานศิลปะโดยจำเพาะก็ได้ ในปัจจุบันพื้นที่สำหรับศิลปกรรมบำบัดมักจัดทำขึ้นอย่างถาวร ให้มีความสะดวกสบายในการปฏิบัติงาน

ศิลปะวัสดุ วัสดุอุปกรณ์

นอกเหนือจากกิจกรรม และพื้นที่แล้ว ศิลปะวัสดุ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการบำบัดก็มีความสำคัญเช่นกัน ซึ่งควรจำกัดไว้เพียงจินตนาการของผู้บำบัด หรือนักบำบัด วัสดุที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นวัสดุที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ เช่น สีชนิดต่างๆ ดินสอ ปากกา ผ้า เชือก กาว หรืออาจจะเป็นวัสดุทางธรรมชาติ รวมไปถึงอุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ในการทำงาน ได้แก่ กรรไกร พู่กัน ยางลบ และอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดต่างๆ การใช้วัสดุหลากหลายชนิด โดยเน้นการใช้สี และพื้นผิวของวัสดุ สามารถที่จะช่วยกระตุ้นความสนใจในขั้นตอนการสร้างสรรค์ ส่งผลกับการแสดงออกที่ชัดเจน และกระบวนการบำบัดต้องทำอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้บำบัดสามารถระบายความในใจได้อย่างอิสระ



ภาพประกอบ 12 ภาพตัวอย่างวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมศิลปะบำบัด

เวลาปฏิบัติงาน

ผู้บำบัดควรมีเวลาเพียงพอสำหรับการสร้างความคุ้นเคยกับขั้นตอนกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการสร้างสรรค์งาน ซึ่งใช้ได้ผลกับบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติงานศิลป์ และยึดติดกับหลักการ ไม่ว่าจะเป็นการบริการศิลปกรรมแบบกลุ่ม หรือแบบบุคคลเดี่ยว นักศิลปกรรมบำบัดควรจะมีมติระวางที่จะไม่ชี้แนะ หรือไปมีอิทธิพลต่อการรังสรรค์ หรือการตีความหมายของงานที่ผลิตออกมา กระบวนการบำบัดอย่างต่อเนื่องโดยที่ผู้บำบัดมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถระบายความในใจได้อย่างอิสระเต็มที่ และการตีความหมายภาษาสัญลักษณ์ และการประเมินผล

ขั้นตอนการบำบัด

หลังจากการเตรียมงานเสร็จสมบูรณ์ ก็เข้าสู่กระบวนการสำคัญซึ่งประกอบด้วย

1. การแนะนำ ก่อนเริ่มกระบวนการการรังสรรค์งานศิลปะ นักศิลปะบำบัดควรเริ่มภาคแนะนำให้กับผู้รับบริการ เพื่ออธิบายวิธีการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และขณะเดียวกันได้เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการสามารถซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับกระบวนการบำบัด การทำความเข้าใจให้ผู้รับบริการต่อกระบวนการศิลปะเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของการบำบัด
2. การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นตอนต่อไปของการบำบัด คือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัด กับผู้รับบริการ โดยการสนทนาการพูดคุย และการทดลองวัสดุศิลปะอย่างง่ายๆ ที่ไม่คำนึงถึงความสำเร็จ เพื่อลดทอนความวิตกกังวลในการวาดภาพ หรือการสร้างงาน ณ ขั้นนี้ยังทำให้ผู้บำบัดได้รับรู้สภาพจิตใจพื้นฐานของผู้รับบริการ
3. การสำรวจ และระบุปัญหา ผู้รับบริการได้สร้างงานศิลปะ เพื่อใช้สำรวจ วิเคราะห์ปมขัดแย้งในจิตใจที่อาจจะแสดงออกทางสัญลักษณ์ โดยนักบำบัดเป็นผู้สังเกต รับฟัง และคอยแนะนำด้านกระบวนการสร้างงาน และพิจารณาผลงานศิลปะ รวมถึงเป็นผู้ตีความหมายสภาพจิตใจ

4. การแก้ปัญหา และปรับสภาพจิต ผู้รับบริการได้โอกาส และพื้นที่ในการสะท้อนปัญหา ความในใจ เพื่อสามารถปรับเปลี่ยน แก้ไข และทำความเข้าใจตนเอง และสัมพันธ์กับผู้อื่น นักบำบัด เป็นเพียงผู้ให้การช่วยเหลือแนะมุมมอง เพื่อปรับเปลี่ยนสภาพจิตสู่สภาวะใหม่

5. การแปรเปลี่ยน ขั้นสุดท้ายของการบำบัด คือ การที่ผู้รับบริการได้รับการเสริมสร้างพลัง ใจ ได้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดโอกาสแห่งการ เปลี่ยนแปลง

1.3.3 ประโยชน์ของศิลปะบำบัดต่อผู้สูงอายุ

เลิศศิริ บวรกิตติ (2553) ได้สรุปว่าศิลปกรรมบำบัด เป็นเวชปฏิบัติที่ใช้วัสดุ, จินตภาพ, กระบวนการสร้างสรรค์, และการตอบสนองจากผู้ป่วย หรือผู้บริการ ต่อผลที่รังสรรค์ ซึ่งเป็นสิ่ง สะท้อนจากการพัฒนาการของปัจเจกบุคคลด้านความสามารถ, บุคลิกภาพ, ความสนใจ, ความกังวล และความขัดแย้ง เพื่อนำไปสู่การบรรเทาอาการ หรือปรับสภาพจิตใจให้เข้าสู่สภาพปกติ ปฏิบัติการ ศิลปกรรมบำบัดต้องอาศัยพื้นฐานความรู้ด้านการพัฒนาการมนุษย์ และทฤษฎีด้านจิตวิทยา เพื่อดำเนินการอย่างเต็มรูปแบบในการประเมิน และการบำบัดรักษาด้านจิตพลวัต การปรับเปลี่ยน บุคลิกภาพ ซึ่งรวมถึงวิธีบำบัดไกล่เกลี่ยอารมณ์ขัดแย้ง เสริมสร้างความตระหนักตน พัฒนาทักษะ สังคม ปรับพฤติกรรม แก้ปัญหา ลดความวิตกกังวล ช่วยปรับแนวคิดสู่ความเป็นจริง และเพิ่มความ ภูมิใจในตนเอง

ศิลปกรรมบำบัดนอกจากจะนำไปใช้กับผู้รับบริการที่มีปัญหาสภาพจิตแล้ว ยังอาจนำไปใช้ ร่วมกับเวชกรรมที่เกี่ยวข้องโรคภัยไข้เจ็บ และความบกพร่องด้านกายภาพได้ด้วย นอกจากนี้ ศิลปกรรมบำบัดยังสามารถให้บริการด้านการรักษาปรับสุขภาพทั่วไปโดยช่วยบรรเทาความเครียด และเปิดช่องทางให้พัฒนาการสร้างภูมิคุ้มกัน และการรักษาตนเอง

Weisberg and Wilder (2001) อ้างถึงในวิจัยเรื่องรูปแบบการใช้ศิลปะเพื่อการฟื้นฟู ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ สำนักงานศิลปวัฒนธรรม (2550-2551) ได้สรุปว่า Weisberg and Wilder เป็นผู้พบว่าศิลปะเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงออกด้านอารมณ์ความรู้สึก และนำไปสู่การทำความเข้าใจโลกทัศน์ของคนแต่ละบุคคล ศิลปะช่วยเยียวยาความรู้สึก ทำให้เกิด ความหวังในการดำรงชีวิต และศิลปะเปรียบเสมือนการเดินทางของชีวิตที่มีทั้งอดีต ปัจจุบัน และ อนาคต กิจกรรมศิลปะมีผลดีต่อผู้สูงอายุในหลายๆ ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว กระตุ้นประสาท สัมผัส ฝึกทักษะความชำนาญ และการประสานระหว่างตากับมือ

2. ด้านความคิด กระบวนการที่ผู้สูงอายุได้สัมผัสจะช่วยให้เกิดการพิจารณาเรื่องบางเรื่อง จนเกิดความเข้าใจ และยอมรับในสภาวะการณ์ต่างๆ มีความกล้าในการตัดสินใจ สามารถควบคุม ระบบความคิด และมีทักษะในการวิเคราะห์

3. ด้านสังคม ช่วยเสริมสร้างการสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เกิดทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

4. ด้านตัวตน (การดำรงอยู่) สามารถเพิ่มพลังในการดำเนินชีวิต ให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในตนเอง นับถือตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ พึงพอใจในชีวิต มีสมาธิ และมุ่งมั่น

5. ด้านอารมณ์ความรู้สึก สามารถทำให้เกิดการแสดงออกที่เหมาะสม โดยเฉพาะสิ่งที่ยากจะพูด ช่วยปลดปล่อยอารมณ์ พัฒนาการคิดสติปัญญา การเข้าสังคม และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

เว็บไซต์สถานพยาบาลผู้สูงอายุ และบ้านพักผู้สูงอายุ ได้สรุปการแบ่งประโยชน์ของกิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีต่อผู้สูงอายุไว้ 2 แบบด้วยกัน คือ

1. ประโยชน์ในแง่จิตวิทยา

1.1 ช่วยให้ผู้สูงอายุ ได้ระบายความรู้สึก และความคับข้องใจ ออกมาในหนทางที่สร้างสรรค์

1.2 ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม และก่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง และผู้อื่น

1.3 ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

1.4 ช่วยให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ และมีแรงจูงใจที่ดีในการดำเนินชีวิต

1.5 ช่วยให้ผู้สูงอายุที่รู้สึกเหงา ว่าเหงา ได้มีโอกาสในการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในวัยเดียวกัน

1.6 ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับวัยที่เปลี่ยนแปลง และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

1.7 ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย และได้พัฒนาศักยภาพในตนเอง

2. ประโยชน์ในแง่ของกิจกรรมบำบัด

2.1 ช่วยให้ผู้สูงอายุจะได้ฝึก และกระตุ้นสมองในด้านความจำ ซึ่งช่วยในการชะลอความเสื่อมของสมองที่สามารถเกิดขึ้นได้ในวัยผู้สูงอายุ

2.2 ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกเพื่อเพิ่มกำลังกลุ่มกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine Motor control training) เช่น ฝึกความสามารถ และทักษะการใช้มือ

2.3 ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกเพื่อเพิ่มกำลังกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor control training) เช่น ฝึก ความสามารถในการนั่งทรงตัว

2.4 ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (Activities in daily living training) เช่น การแต่งกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล การเคลื่อนย้ายตัว

2.5 ช่วยให้ผู้สูงอายุได้กระตุ้นการรับรู้ และสติปัญญา

1.4 ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์

สุปรียา ตันสกุล (2550) ได้สรุปว่า พฤติกรรมศาสตร์ (Behavioral Science) เป็นทฤษฎีที่นำมาใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในด้านปัจจัยชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

1.4.1 ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์สำคัญที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สุขภาพ

ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประกอบใช้ในงานวิจัยแบ่งได้ 2 ระดับ คือ

1. ทฤษฎีระดับบุคคล (Intrapersonal Health Behavior Theories)

มีพื้นฐานแนวคิดมาจากทฤษฎีในกลุ่มพฤติกรรม-ปัญญา (Cognitive-Behavioral Theories) โดยมองความสัมพันธ์ 2 ประเด็น คือ พฤติกรรมสัมพันธ์กับปัญญา คือ การคิด รู้สึก จะส่งผลกับการกระทำ และความรู้จำเป็นต่อการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยจะมองที่การปรับเปลี่ยนปัจจัยภายในตัวคน เช่น ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ แรงจูงใจ พัฒนาการ ทักษะ ประสบการณ์ และพฤติกรรม โดยมี 5 ทฤษฎีดังนี้

1.1 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เป็นแบบแผนที่พัฒนามาจากพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพ โดยมีสมมติฐานว่า เมื่อบุคคลเกิดความกลัว รับรู้ถึงภาวะคุกคาม จึงปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกัน และจัดการกับปัญหาเพื่อประโยชน์ของตนเอง

1.2 ทฤษฎีประมวลข่าวสารข้อมูลของผู้บริโภค เป็นแบบแผนที่พัฒนาขึ้นเพื่อศึกษาการตัดสินใจ และประมวลข่าวสารไม่ใช่เฉพาะเจาะจงด้านสุขภาพอย่างเดียว เป็นเครื่องมือสำคัญของงานสุขภาพศึกษา

1.3 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นทฤษฎีทางเจตคติที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมที่ควบคุมได้ด้วยตนเอง บุคคลที่มีเจตนาจะกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง

1.4 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เป็นการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และความเชื่อของบุคคล ว่าสามารถที่จะทำพฤติกรรม และความเชื่อกับการควบคุมปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

1.5 ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง มองความพร้อม หรือระดับการจูงใจ ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน

2. ทฤษฎีระดับระหว่างบุคคล (Interpersonal Health Behavior Theories)

ทฤษฎีในกลุ่มนี้เชื่อว่า บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคลจะได้รับคำแนะนำ การสนับสนุนช่วยเหลือด้านข้อมูล ความคิด อารมณ์ จากคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน บุคคล สาธารณะสุข หรือกลุ่มสังคมอื่นๆ และความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้จะมีผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลนั้น โดยมี 2 ทฤษฎี ดังนี้

2.1 ทฤษฎีปัญญาสังคม มองจากพฤติกรรมบุคคลเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงโดยถูกกำหนดจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม และปัจจัยภายในตัวคน ในลักษณะการกำหนดซึ่งกัน และกัน

2.2 ทฤษฎีเครือข่าย หรือแรงสนับสนุนทางสังคม มีลักษณะ 3 ประการ คือ โครงสร้าง การปฏิสัมพันธ์ และหน้าที่ กับเครือข่ายทางสังคม ซึ่งหมายถึงชนิดของการช่วยเหลือที่สมาชิกที่เป็นเครือข่ายทางสังคมให้การสนับสนุนพฤติกรรม เช่น การฟัง การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ การสนับสนุนด้านข้อมูล เป็นต้น

1.5 หลักการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

หลักการออกแบบสื่อศิลปะที่เหมาะสมผู้สูงอายุที่ได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบ จากผลงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ (ผลงานวิจัยต้นแบบ) ของ ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้สรุปแนวทางการออกแบบไว้ดังนี้

1. สิ่งพิมพ์ประเภทเฉพาะกิจ หรือเบ็ดเตล็ด จะต้องประกอบไปด้วยหน้ากระดาษ หรือวัสดุอื่นหลายหน้า มีรูปแบบหลากหลาย มีขนาดเนื้อหาสั้นเพียงเรื่องเดียว เพื่อใช้บันทึกข้อมูลประเภทข้อความ ภาพ หรือสัญลักษณ์ ผลิตออกมาเป็นสำเนาในการแจกจ่ายกับผู้อ่านสามารถพิมพ์ซ้ำได้
 2. ภาพประกอบใช้ในงานออกแบบจะต้องเป็นภาพเหมือนจริง โดยใช้ลักษณะของสีน้ำที่มาจากแนวความคิดความรู้สึกอบอุ่น ที่เกิดขึ้นมาจากธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว
 3. ตัวอักษร ในส่วนเนื้อหาควรเป็นตัวพิมพ์แบบมีหัว ขนาด 16 พ้อยท์ขึ้นไป ส่วนหัวข้อเรื่องสามารถใช้ตัวพิมพ์แบบไม่เป็นทางการเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ
 4. กระดาษควรเป็นกระดาษที่มีความหนา เพื่อความแข็งแรง
 5. สี ควรเป็นสีเทียบ หรือสีไม้ หลายสี ที่มีขนาดใหญ่ เหมาะต่อการใช้งานกับผู้สูงอายุ
 6. ควรมีคู่มือสำหรับการใช้งานชุดสื่อ
- โดยเนื้อหาที่กล่าวมาจากผลสรุปข้างต้น จะมีรายละเอียดเนื้อหาดังต่อไปนี้

1.5.1 องค์ประกอบที่เป็นตัวอักษร

ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้สรุปถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวอักษรในการออกแบบสิ่งพิมพ์ไว้ว่า

ประเภทตัวพิมพ์ในภาษาไทย

ราชบัณฑิตยสถาน ได้แบ่งรูปแบบของตัวอักษรไว้เป็น 3 แบบ ดังนี้

1. **ตัวแบบหลัก** หมายถึง แบบตัวอักษรที่ถูกต้องสมบูรณ์ตามหลักเกณฑ์มาตรฐานที่ราชบัณฑิตยสถานได้กำหนดไว้
2. **ตัวแบบเลือก** หมายถึง แบบตัวอักษรที่มีความแตกต่างไปจากหลักเกณฑ์ มาตรฐานที่บัณฑิตยสถานได้กำหนดไว้บ้าง แต่ก็เป็นแบบที่เป็นที่นิยมใช้ และถือว่าถูกต้องเช่นกัน

3. ตัวแบบแปร หมายถึง แบบตัวอักษรที่เป็นที่นิยมใช้ แต่มีความแตกต่าง และไม่จัดให้เข้ากับหลักเกณฑ์ที่ราชบัณฑิตยสถานได้กำหนดไว้ เช่น ตัวพิมพ์ตกแต่งต่างๆ

ถ้าจร สติรกุล อ่างถึงโนชลิดา รัชตะพงศ์ธร ได้สรุปการแบ่งตัวพิมพ์ไทยเฉพาะที่เป็นตัวพิมพ์เนื้อเรื่อง ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. แบบตัวเหลี่ยม หมายถึง แบบตัวอักษรที่มีเส้นหนาบางเสมอกันตลอดทั่วตัว มีเส้นนอนด้านบนตัวอักษรหักเป็นเหลี่ยม

2. แบบตัวธรรมดา หมายถึง แบบตัวอักษรที่มีเส้นหนาบางเสมอกันตลอดทั้งตัว มีเส้นนอกด้านบนตัวอักษรเป็นเส้นโค้ง

3. แบบฝรั่งเศษ หมายถึง แบบตัวอักษรที่มีเส้นหนาบางไม่เท่ากันตลอดทั้งตัว และมีความหนา และต่ำกว่าตัวแบบเหลี่ยม และตัวธรรมดา

ประเภทของตัวพิมพ์ แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 5 ประเภท คือ

1. ตัวอาลักษณ์ หมายถึง ตัวพิมพ์ที่มีลักษณะเหมือนตัวคัดลายมือ หรือตัวพิมพ์ที่ดูเหมือนการเขียนด้วยปากกาออกแรงส่วนใหญ่นิยมใช้ในการเรียงพิมพ์ข้อความสั้นๆ และต้องการให้ดูเก่าแก่โบราณ เช่น ประกาศนียบัตร แบ่งออกได้เป็น ตัวอาลักษณ์ที่มีเส้นอักษรเท่ากัน และตัวอาลักษณ์ที่มีเส้นอักษรไม่เท่ากัน



ภาพประกอบ 13 ตัวพิมพ์แบบตัวอักษรอาลักษณ์ ชื่อ V.11.3SuphanFonts THAI

2. ตัวพิมพ์แบบเขียน หมายถึง ตัวพิมพ์ที่มีลักษณะเหมือนตัวลายมือเขียน นิยมใช้ในการเรียงพิมพ์ข้อความสั้นๆ เช่น บัตรเชิญ แบ่งออกเป็น ตัวพิมพ์แบบเขียนที่มีเส้นอักษรเท่ากัน และตัวพิมพ์แบบเขียนที่มีเส้นอักษรไม่เท่ากัน

ตัวอักษร

ภาพประกอบ 14 ตัวพิมพ์แบบเขียน ชื่อ teddy

3. ตัวพิมพ์แบบมีหัว หมายถึง ตัวพิมพ์แบบที่มีหัวเป็นวงกลมที่ใช้เป็นตัวข้อความ เนื้อเรื่อง เป็นแบบตัวภาษาไทยที่อ่านได้ง่ายที่สุด จึงนิยมใช้กับการพิมพ์ข้อความขนาดยาว ๆ แบ่งออกเป็น ตัวพิมพ์แบบมีหัวที่มีเส้นอักษรเท่ากัน และ ตัวพิมพ์แบบมีหัวที่มีเส้นอักษรไม่เท่าเท่ากัน

ตัวอักษร

ภาพประกอบ 15 ตัวพิมพ์แบบมีหัว ชื่อ Trirong Thin

4. ตัวพิมพ์แบบไม่มีหัว หรือหัวปาด หมายถึง ตัวพิมพ์แบบที่มีหัวเป็นจอยเหมือนถูกปาดคอ แบ่งออกเป็น ตัวพิมพ์แบบไม่มีหัว หรือหัวปาดที่มีเส้นตัวอักษรเท่ากัน และตัวพิมพ์แบบไม่มีหัว หรือหัวปาดที่มีเส้นตัวอักษรไม่เท่ากัน

ตัวอักษร

ภาพประกอบ 16 ตัวพิมพ์แบบตกแต่ง ชื่อ Sukhumvit Set

5. ตัวพิมพ์แบบตกแต่ง หมายถึง ตัวพิมพ์แบบที่ได้รับการออกแบบให้มีลักษณะแปลกออกไปเป็นพิเศษ มักจะใช้กับข้อความสั้นๆ เช่น พาดหัว หรือใช้เพื่อเน้น หรือการสร้างความโดดเด่น ตัวพิมพ์แบบตัวตกแต่งสามารถบ่งบอกบุคลิกภาพของผลงานการออกแบบได้ดี แต่มักไม่ใช่เป็นตัวเนื้อเรื่อง เพราะอ่านค่อนข้างยาก แบ่งออกได้เป็น ตัวพิมพ์แบบตัวตกแต่งที่มีเส้นตัวอักษรเท่ากัน และตัวพิมพ์แบบตัวตกแต่งที่มีเส้นตัวอักษรไม่เท่ากัน

1.5.2 องค์ประกอบที่เป็นภาพประกอบ

ชลิตา รัชตะพงศ์ (2554) ได้สรุปความหมายของภาพประกอบ (Illustration) ว่าเป็นภาพประกอบที่ได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นวิธีดั้งเดิม เช่น การวาดภาพด้วยสีน้ำ สีน้ำมัน สีโปสเตอร์ หรือประเภทอื่นๆ หรือวิธีการสมัยใหม่ที่ใช้โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ โดยภาพประกอบสร้างขึ้นนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์เพียงเพื่อสนองจินตนาการของผู้ที่สร้างสรรค์เท่านั้น แต่มีจุดประสงค์หลักคือ เพื่อสร้างภาพประกอบช่วยสนับสนุน หรือเกี่ยวข้องกับเนื้อหาของเรื่องราวที่นำเสนอ ภาพประกอบสามารถนำมาใช้สิ่งพิมพ์ได้กว้างขวาง เช่นเดียวกันกับภาพถ่าย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งพิมพ์เล็กๆ เช่น บัตรเชิญ การ์ดอวยพร ไปจนถึงภาพพิมพ์ที่มีความซับซ้อน เช่น รายงานประจำปี

ภาพประกอบปรากฏในสิ่งพิมพ์พร้อมๆ กับการเกิดขึ้นของสิ่งพิมพ์ และเป็นองค์ประกอบด้านภาพประกอบมีความสำคัญที่สุดอยู่หลายร้อยปี จนเกิดวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีกลายมาเป็นภาพถ่ายขึ้นมาที่เป็นทางเลือกใหม่ เมื่อสิ่งพิมพ์จากแม่พิมพ์ไม่เริ่มได้รับการเผยแพร่ไปในยุโรป ช่วงต้นทศวรรษปี ค.ศ. 1300 นั้นสิ่งพิมพ์ส่วนใหญ่ล้วนใช้ภาพประกอบจากการวาดเส้นเป็นสิ่งต่างๆ รวมทั้งภาพวาดทางศาสนาคริสต์ เช่น เรื่องราวตามพระคัมภีร์ หรือภาพของนักบุญต่างๆ ต่อมาเมื่อมีการพิมพ์ด้วยเครื่องพิมพ์ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ในยุโรป ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นมาเป็นผลสำเร็จในประเทศเยอรมนี ราวปี ค.ศ. 1450 ภาพประกอบก็ยังเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อสิ่งพิมพ์ ส่วนข้อเสียเปรียบของการใช้ภาพถ่ายนั้น คือ ภาพวาดประกอบไม่สามารถทำให้เนื้อหามีความ

น่าเชื่อถือเท่ากับภาพถ่าย นอกจากนี้ภาพประกอบยังมักจะมีรูปแบบที่มีความเฉพาะตัวที่ผู้อ่านจำนวนหนึ่งชอบ ในขณะที่อีกจำนวนหนึ่งรู้สึกไม่ถนัด

ภาพประกอบที่ใช้ในการออกแบบสิ่งพิมพ์

ภาพประกอบนั้นมีหลากหลายประเภท ตั้งแต่ภาพวาดง่ายๆ ด้วยดินสอ ภาพสีน้ำ สีน้ำมัน หรือภาพถ่ายสี ขาว-ดำ และภาพประกอบได้รับการตกแต่ง หรือวาดขึ้นมาด้วยเทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์ ซึ่งในปัจจุบันภาพประกอบถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญในสิ่งพิมพ์ แม้จะไม่ใช่ทางเลือกเดียวเหมือนในอดีต แต่ภาพประกอบยุคใหม่จะมีรูปแบบที่มีความหลากหลายกว่า นักวาดภาพประกอบต่างเน้นการมีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งเป็นผลดีต่อการเลือกนำภาพประกอบมาใช้ในสิ่งพิมพ์ได้อย่างเหมาะสม โดยภาพประกอบสามารถแบ่งประเภทตามเทคนิคการสร้างสรรค์ได้ ดังนี้

1. ภาพวาดแบบดั้งเดิม (Traditional Illustration) เป็นการใช้เทคนิคการวาดภาพด้วยสีลักษณะต่างๆ เช่น สีน้ำ สีโปสเตอร์ สีฝุ่น เป็นต้น



ภาพประกอบ 17 ภาพประกอบวาดเส้นด้วยสีน้ำ ทรงศีล ทิวสมบุญ

2. ภาพพิมพ์ (Printmaking Illustration) เป็นการใช้เทคนิคการสร้างสรรค์ภาพด้วยเทคนิคการพิมพ์ เช่น ภาพพิมพ์แม่พิมพ์ไม้ (Woodcut) ภาพพิมพ์แม่พิมพ์โลหะ (Intaglio) ภาพพิมพ์แม่พิมพ์หิน (Lithography) ภาพพิมพ์แม่พิมพ์สกรีน (Screen)



ภาพประกอบ 18 ภาพพิมพ์แม่พิมพ์ไม้ ประหยัด พงษ์ดำ

3. ภาพวาดด้วยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Computer Graphic Illustration)

เป็นการใช้เทคนิคการวาดภาพด้วยโปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ต่างๆ เช่น Adobe Illustrator, Adobe Photoshop รวมไปถึงโปรแกรมคอมพิวเตอร์กราฟิกส์ 3 มิติ (3D Computer Graphic)

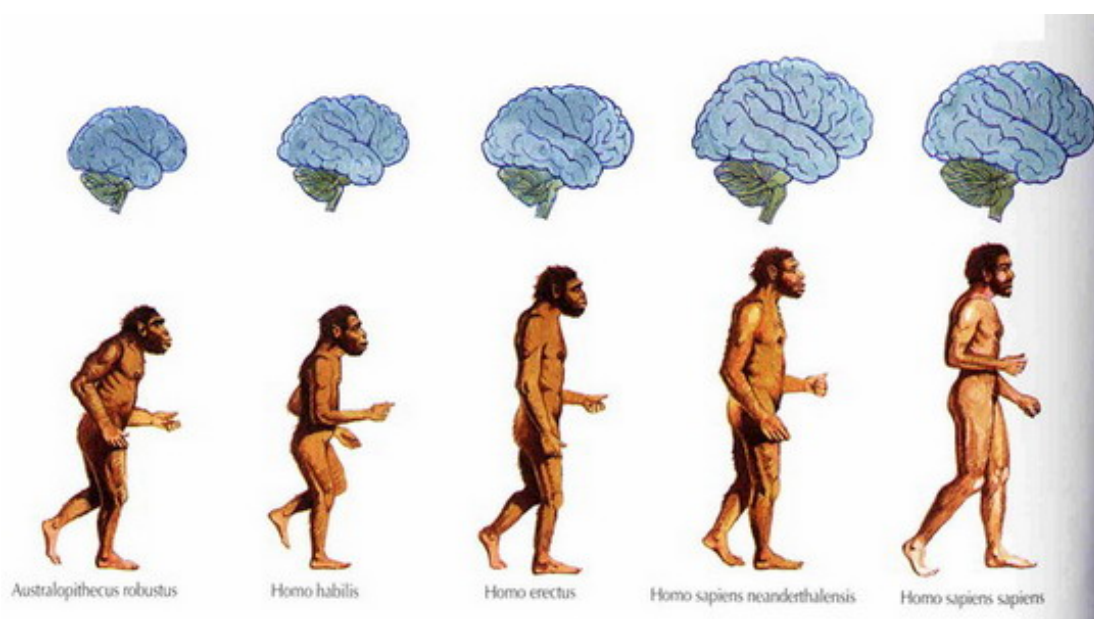


ภาพประกอบ 19 ภาพวาดจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์

เนื้อหาของภาพประกอบสามารถแบ่งได้ดังนี้

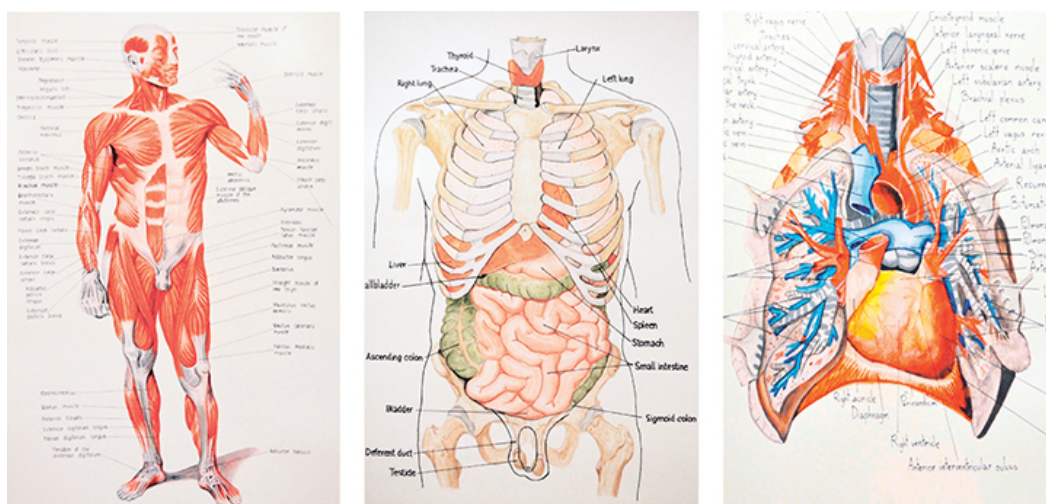
1. ภาพประกอบเนื้อหาทั่วไป (General Illustration) เป็นภาพประกอบที่วาดขึ้นเพื่อส่งเสริมข้อความที่เป็นเนื้อเรื่อง ช่วยให้เรื่องที่เข้าใจยากเปลี่ยนเป็นเรื่องที่เข้าใจง่ายขึ้น และให้ความบันเทิง ส่งเสริมจินตนาการในการติดตามเนื้อเรื่อง

2. ภาพประกอบทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Illustration) เป็นภาพประกอบวาดขึ้นมาเพื่อบันทึก และรายงานภาพจริง ๆ ทางวิทยาศาสตร์ เช่น ภาพซากสัตว์ดึกดำบรรพ์ ภาพโมเลกุล ภาพเชื้อโรค ซึ่งเป็นภาพประกอบหายาก ยากแก่การใช้ภาพถ่าย การใช้ภาพประกอบประเภทนี้ในสิ่งพิมพ์จะต้องเน้นความถูกต้องชัดเจน



ภาพประกอบ 20 ภาพประกอบวิวัฒนาการของมนุษย์

3. ภาพประกอบทางการแพทย์ (Medical Illustration) เป็นภาพประกอบที่วาดขึ้นเพื่อบันทึก และรายงานภาพจริง ๆ ทางแพทย์ เช่น ภาพระบบเส้นเลือด ภาพอวัยวะต่างๆ ภาพกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นภาพประกอบยากแก่การใช้ภาพถ่าย หรือเป็นภาพประกอบต้องการรายละเอียดสูง การใช้ภาพประกอบประเภทนี้ในสิ่งพิมพ์จะต้องเน้นความถูกต้องชัดเจน เช่นเดียวกับ ภาพประกอบใช้ประกอบทางวิทยาศาสตร์



ภาพประกอบ 21 ภาพส่วนประกอบในร่างกายมนุษย์

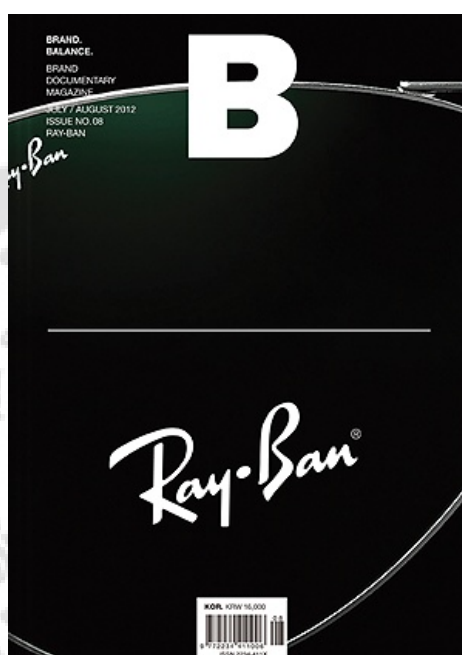
การนำภาพมาใช้ในสิ่งพิมพ์มีข้อดีหลายประการที่เหมือนกับการใช้ภาพถ่าย คือ ภาพประกอบเรียกรองความสนใจ และทำให้ผู้อ่านติดตามเนื้อหาที่น่าสนใจรวมทั้งช่วยส่งเสริมให้การสื่อสารเนื้อหาที่มีความกระชับ และชัดเจนขึ้น

1.5.3 แนวทางการจัดองค์ประกอบ

ชนเมศ มีทองกลาง ได้สรุปถึง การออกแบบสิ่งพิมพ์ (Graphic Design) ว่าเป็นการออกแบบ เพื่อผลิตงานที่เป็นสิ่งพิมพ์ชนิดต่างๆ ได้แก่ หนังสือ หนังสือพิมพ์ โปสเตอร์ นามบัตร บัตรต่างๆ งานพิมพ์ลวดลายผ้า งานพิมพ์ภาพลงบนสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ งานออกแบบรูปสัญลักษณ์ เครื่องหมายการค้า เป็นต้น ซึ่งสิ่งพิมพ์ที่พบเห็นโดยทั่วไปประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญหลายอย่าง ได้แก่ ตัวอักษร หรือข้อความภาพประกอบเนื้อที่ว่าง และส่วนประกอบอื่น การออกแบบสิ่งพิมพ์ต้องคำนึงถึงการจัดวางองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวเข้าด้วยกันโดยใช้หลักการ ดังนี้

1. ทิศทาง และการเคลื่อนไหว (Direction & Movement) เมื่อผู้รับสารมองดูสิ่งพิมพ์ การรับรู้เกิดขึ้นเป็นลำดับตามการมองเห็น กล่าวคือ เกิดตามการวาดสายตาจากองค์ประกอบหนึ่งไปยังอีกองค์ประกอบหนึ่ง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีการดำเนินการวางแผน กำหนด และชักจูงสายตาผู้รับสารให้เคลื่อนไหวในทิศทางที่ต้องการ ตามลำดับขององค์ประกอบที่ต้องการให้รับรู้ก่อนหลัง โดยทั่วไปหากไม่มีการสร้างจุดเด่นขึ้นมา สายตาของผู้รับสารจะมองดูหน้ากระดาษที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ในทิศทางที่เป็นตัวอักษร (Z) ในภาษาอังกฤษ คือ จะเริ่มที่มุมบนด้านขวาตามลำดับการจัดองค์ประกอบที่สอดคล้องกับธรรมชาติการมองเห็น เป็นส่วนช่วยให้เกิดการรับรู้ตามลำดับที่ต้องการ

3. ความสมดุล (Balance) หลักการเรื่องความสมดุลนี้เป็นการตอบสนองธรรมชาติของผู้รับสาร ในเรื่องของแรงโน้มถ่วง โดยการจัดวางองค์ประกอบทั้งหมดในพื้นที่หน้ากระดาษ จะต้องไม่ขัดกับความรูสึกนี้ คือจะต้องไม่ดูเอียง หรือหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยไม่มีองค์ประกอบมาถ่วงในอีกด้าน การจัดองค์ประกอบให้เกิดความสมดุลแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะคือ สมดุลแบบสมมาตร (Symmetrical Balance) สมดุลแบบอสมมาตร (Asymmetrical Balance) และสมดุลแบบรัศมี (Radial Balance)

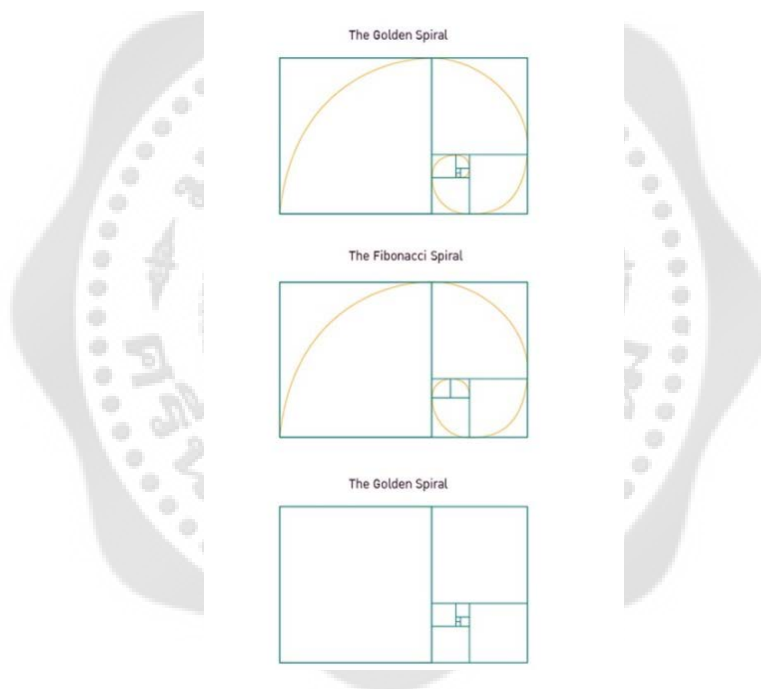


ภาพประกอบ 24 ภาพหน้าปกหนังสือที่แสดงถึงความสมดุล

4. สัดส่วน (Proportion) การกำหนดสัดส่วน เป็นการกำหนดความสัมพันธ์ในเรื่องของขนาด ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยเฉพาะในหน้ากระดาษของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ต้องการให้มีจุดเด่น เช่น หน้าปกหนังสือ เป็นต้น เพราะองค์ประกอบที่มีสัดส่วนแตกต่างกันจะดึงดูดสายตาได้ดีกว่าการใช้องค์ประกอบทั้งหมดในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ในการกำหนดสัดส่วนจะต้องกำหนดองค์ประกอบทั้งหมด ในพื้นที่หน้ากระดาษไปพร้อมๆ กัน ว่าควรจะเพิ่ม หรือลดองค์ประกอบใด ไม่ควรทำไปทีละองค์ประกอบ



ภาพประกอบ 25 ภาพสัต์ส่วนการจัดวางภาพ และตัวหนังสือของนิตยสาร



ภาพประกอบ 26 ภาพสัต์ส่วนทองคำ

5. ความแตกต่าง (Contrast) เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด โดยการเน้นให้องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเด่นขึ้นมาด้วยการเพิ่มขนาดใหญ่กว่าองค์ประกอบอื่นๆ โดยรอบ เช่น พาดหัวขนาดใหญ่ เป็นต้น ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้ดูจะเลือกดูองค์ประกอบใหญ่ก่อน ความแตกต่างสามารถสร้างได้ด้วย ความแตกต่างโดยขนาด ความแตกต่างโดยรูปร่าง ความแตกต่างโดยความเข้ม



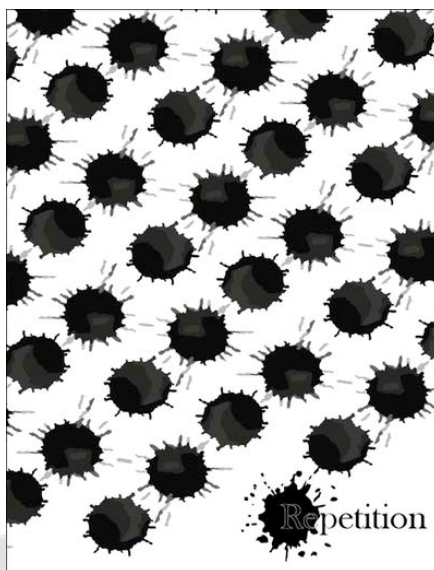
ภาพประกอบ 27 ภาพหน้าปกหนังสือที่แสดงถึงความแตกต่างด้วยรูปร่าง

6. จังหวะ ลีลา และการซ้ำ (Rhythm & Repetition)

การจัดวางองค์ประกอบหลายๆ ชิ้นโดยกำหนดตำแหน่งให้เกิดมีมีช่องว่างเป็นช่วงๆ ตอนๆ อย่างมีการวางแผนล่วงหน้า จะทำให้เกิดลีลาขึ้น และหากวางองค์ประกอบหลายๆ ชิ้นนั้นมีลักษณะซ้ำกันหรือใกล้เคียงกัน ก็จะเป็นการเน้นให้เกิดจังหวะลีลา ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นลักษณะตรงข้ามกับแบบแรก จังหวะและลีลาลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึก ที่ตื่นตันทันดูเคลื่อนไหว และมีพลัง



ภาพประกอบ 28 ภาพการจัดวางองค์ประกอบอย่างมีจังหวะ 1



ภาพประกอบ 29 ภาพการจัดวางองค์ประกอบอย่างมีจังหวะ 2

1.5.4 สีสี่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

เว็บไซต์ธัมมัสภ (2557) ได้สรุปความหมายถึง การเลือกใช้สีกลุ่มตามเป้าหมายของแบรนต์ไว้ว่า เป็นการเลือกสีให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่ธุรกิจต้องการสื่อสารถึง สามารถแบ่งได้ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ อายุ เพศ และความหมายของสี ในการตัดสินใจ การเลือกสีตามอายุสามารถแบ่งได้ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มเด็กถึงวัยรุ่น อายุ 1-24 ปี จะชื่นชอบสีที่มีความหลากหลายและมีความสดใส อย่างเช่น สีส้ม, สีชมพู, สีเขียว, สีฟ้าและสีแดง
- กลุ่มผู้ใหญ่ อายุ 25-69 ปี จะชื่นชอบลักษณะของสีที่มีความสุขุมและมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ได้แก่ สีเทา, สีฟ้าและสีม่วง
- กลุ่มผู้สูงอายุ อายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป จะชื่นชอบสีที่มีความเรียบง่ายสบายตาอย่าง สีขาวและสีฟ้า

ในเรื่องของเพศ แบ่งเป็น 2 เพศ คือ

1. เพศหญิง สีที่ควรนำมาใช้งาน ได้แก่ สีชมพู สีเขียว สีฟ้า และสีม่วง ควรหลีกเลี่ยงสีส้ม
2. เพศชาย สีที่ควรนำมาใช้งาน ได้แก่ ส่วนสีฟ้า และสีเขียว ส่วนสีที่ไม่ควรนำมาใช้เลย คือ สีม่วง

การเลือกใช้สีตามความหมายของสี คือ การเลือกสีให้เหมาะสม และตรงกับจุดประสงค์หลักของธุรกิจที่ต้องการสื่อสารถึงกลุ่มผู้บริโภค โดยสีแต่ละสีที่เราพบเห็นกันอยู่เป็นประจำนั้นต่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่สามารถสะท้อน และสื่อสารความหมายได้อย่างชัดเจน เช่น

- สีส้ม และสีเหลือง เหมาะสำหรับธุรกิจที่ต้องการเน้นถึงความสนุกสนานร่าเริง

- สีฟ้า เหมาะกับธุรกิจที่ต้องการบ่งบอกถึงความปลอดภัย และเชื่อถือ

- สีแดง เหมาะสำหรับธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับความเร็ว เป็นต้น

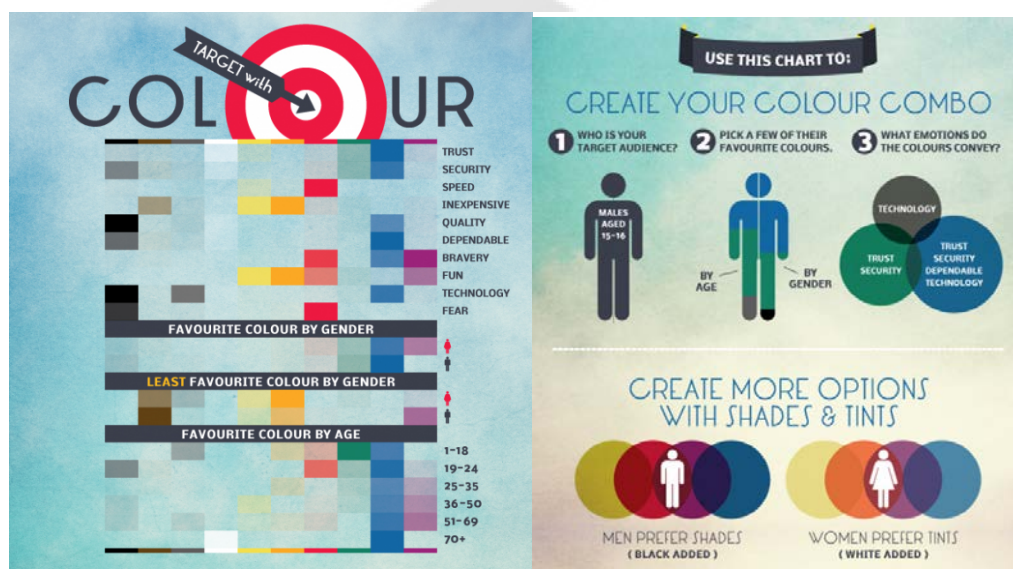
ขั้นตอนในการเลือกสีนั้น ธุรกิจสามารถนำหลักเกณฑ์เรื่องสีตามอายุ และเพศ มาประยุกต์เข้าด้วยกัน มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษากลุ่มผู้บริโภคว่า กลุ่มเป้าหมายหลักเป็นมีอายุเฉลี่ยประมาณเท่าไร

2. ระบุเพศของกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน

3. การดูลักษณะของธุรกิจหรือตามจุดประสงค์หลักของธุรกิจที่เราต้องการสื่อสาร

หลักเกณฑ์ทั้งหมดนี้จะช่วยให้ธุรกิจสามารถเลือกสีที่นำมาใช้ได้อย่างถูกต้อง และมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น



ภาพประกอบ 30 กราฟสีที่เหมาะสมของแต่ละช่วงอายุ

ชลิตา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้กล่าวถึงสีในทฤษฎีมนุษย์ปรัชญาไว้ว่า สีมีคุณลักษณะที่ส่งผลต่อการพัฒนามิติภายในของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ได้รับอิทธิพลของสีมาจากการมองเห็น และถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นสีสันต์ต่างๆ สีที่มีผลต่อการช่วยลดความเครียด ทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น คือ สีฟ้า รองลงมาคือ สีเขียว สีเหลือง สีขาว สีชมพู สีน้ำเงิน สีส้ม สีครีม สีม่วง สีแดง และสีเทา ตามลำดับ ซึ่งโดยส่วนมากจะเป็นสีโทนเย็น เหตุผลเพราะความรู้สึกที่ได้จากคุณค่าทางด้านจิตวิทยาของสีเหล่านั้นเอง ซึ่งแตกต่างกันออกไปจากสาเหตุผลที่คนเลือกสีโทนเย็น เพราะสีโทนเย็นช่วยให้รู้สึกถึงการผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์ที่สับสนกระวนกระวายนั้นสงบนิ่งลงได้ ขณะเดียวกันสีโทนร้อนก็สามารถช่วยให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นได้เช่นกันเนื่องจากช่วยให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส เบิกบาน ช่วยกระตุ้นทำให้ความเครียดนั้นกลับมีพลัง ช่วยให้มีชีวิตชีวาขึ้นมาได้ ดังนั้นสีที่มีความหมายเป็นธรรมชาติจะให้เกิดอารมณ์ดีได้

มิจิโกะ ทาโอกะ ได้เผยถึงเทคนิคการใช้สีในเวลาผ่อนคลายว่า สีที่มีความเหมาะสมสำหรับช่วงเวลาที่ต้องการผ่อนคลาย คือ สีฟ้า หรือสีเขียว ซึ่งจะทำให้รู้สึกเียบสงบ หรืออาจจะเป็นสีฟ้าเขียวที่มีทั้งสีฟ้า และสีเขียวปนกัน โดยเฉพาะโทนฟ้าเขียวอ่อนจะทำให้รู้สึกสงบเียบอย่างละมุนละไม ช่วยให้ร่างกาย และจิตใจสดชื่นขึ้น หากใช้ในห้องนอนจะช่วยเปิดเปาความเหนื่อยล้า และความเครียด สามารถที่จะใช้เวลาในการผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ นอกจากนั้นสีฟ้ายังช่วยยับยั้งการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพประกอบผ่อนคลาย และช่วยในเรื่องของการนอนหลับ สีเบจ หรือสีพาสเทลจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อ่อนนุ่มลงเนื่องจากสีเบจช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และสงบสุข ช่วยให้ประสาท และกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยให้รู้สึกสดชื่น

ประโยชน์ของสีในการออกแบบ

สมเกียรติ ตั้งมโน (2536) อ้างถึงใน ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ได้สรุปถึงประโยชน์ของสีในการออกแบบไว้ดังนี้

1. การใช้สีเพื่อเรียกร้องความสนใจ เนื่องจากเป็นสิ่งที่เรียกร้องได้ก่อนสิ่งอื่น ตามมาด้วยภาพ และลดตายช้า
2. การใช้สีเพื่อการดึงดูดความสนใจ สีสันต์ในงานออกแบบสามารถดึงดูดความสนใจได้นานกว่าสีขาวดำ
3. การใช้สีในการสื่อสารข้อมูล เนื่องจากช่วยเรื่องการจัดจำแนกงานออกแบบได้เป็นอย่างดี

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2554) ศึกษาเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในงานศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ จากการใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต้นที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา จังหวัดอุดรธานี ที่ได้รับการคัดกรองจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุ (Geriatric Depression Scale) ของ Yesavage และคณะ ซึ่งเป็นการวิจัยจากเอกสาร และการออกภาคสนาม เพื่อเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์ และใช้ในการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดเพื่อสรุปเป็นข้อมูลโดยการศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลทั้งก่อน และหลังการออกแบบสื่อ จากนั้นทำการเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 2 กลุ่ม คือ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบจำนวน 9 ท่าน เพื่อทำการประเมินผลการออกแบบสื่อพร้อมทั้งข้อเสนอแนะจากการใช้แบบสอบถามสรุปผลได้ว่าการออกแบบมีความเหมาะสมต่อการเป็นสื่อที่ใช้ในการทดสอบกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต้นในบ้านพักคนชรา จังหวัดอุดรธานี งานออกแบบได้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ กล้องระบายใจ และสื่อในกิจกรรมศิลปะบำบัด จากข้อมูลการทดสอบที่ใช้กับผู้สูงอายุจริง และนำไปประเมินกับผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 กลุ่ม โดยการกรอกแบบสอบถามเพื่อหาค่าเฉลี่ยที่ได้มาสรุปผลของการ

ทดลอง และผลการวิจัยพบว่า การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุก่อนพบแพทย์สามารถลดอาการซึมเศร้าระดับต้นในผู้สูงอายุได้ ส่วนของการออกแบบ ด้านกิจกรรมระบายสีวาดหน้าตนเอง การสร้างภาพภายในใจ และกล่องแห่งความสุข ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือกิจกรรมกล่องระบายใจ

2.2 สี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในงานศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้า ในผู้สูงอายุ

ขวัญฤทัย อิมสมโภช (2549) ศึกษาเรื่องผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้หญิง จำนวน 30 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ในการคัดเลือก และเลือกจากผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค โดยการศึกษาผลของศิลปะบำบัดเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์ โดยเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัด และได้รับข้อมูลการเพิ่มของการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงอย่างเดียว โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการจับสลากจัดแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัด ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินระดับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (GDS) แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัด จากการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ ANCOVA และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Repeated ANOVA ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยสรุปว่า กิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อประโยชน์ ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เป็นการสร้างกิจกรรมเพื่อนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่อยู่ในการดูแลของครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาใช้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาความเครียด และ ศิลปะบำบัดเพื่อสร้างเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในการดูแลของครอบครัว มีความสนใจในด้านศิลปะ จำนวน 10 คน และใช้วิธีการเลือกหน่วยตัวอย่างแบบ อาศัยความน่าจะเป็นจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการเลือกผู้สูงอายุที่อยู่ในการดูแลของ ครอบครัว และได้นำมากำหนดกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผลงานวิจัย เพื่อใช้ประกอบกับ การศึกษาในครั้งนี้จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ

1. อาจารย์ชลิดา รัชตะพงศ์ธร ผู้วิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพล ต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ผลงานวิจัยต้นแบบ
 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เลิศศิริ บวรกิตติ ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด
 3. รองศาสตราจารย์ เกริก ยूनพันธ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์
- และกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 10 คน โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือชั้นที่ 1

การสัมภาษณ์

ทำการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างกับผู้วิจัยเรื่องสี่ และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุซึ่งเป็นงานวิจัยต้นแบบ เพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลผลการสรุปการทำกิจกรรมทางศิลปะบำบัดจากการทดลอง ในเรื่องของวิธีการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด ข้อดีข้อเสียของกิจกรรมศิลปะบำบัด และข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลักในการออกแบบที่นำมาใช้พัฒนาสร้างเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุของงานวิจัยในครั้งนี้ กิจกรรมในงานวิจัยต้นแบบมีดังนี้

ชุดกล่องระบายใจ

กิจกรรมที่ 1 ระบายสี

กิจกรรมที่ 2 ชุดการวาดหน้าตัวเอง

กิจกรรมที่ 3 ชุดภาพปะติด

กิจกรรมที่ 4 กล่องแห่งความสุข

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือชั้นที่ 1

นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ว่า กิจกรรมในงานวิจัยนั้นสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ เพื่อนำกิจกรรมมาใช้ในการสร้างเป็นแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัดทำการคัดเลือกในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือชั้นที่ 2

แบบสอบถาม

1. นำข้อมูลกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยต้นแบบ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม พร้อมเสนอกิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัดทำการคัดเลือก และการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยมีข้อกำหนดดังนี้

1.1 เป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานทั้งผู้สูงอายุเพศชาย และหญิง

1.2 เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้

1.3 เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ได้นาน พกพาสะดวก และไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ

1.4 เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

2. นำข้อมูลกิจกรรมที่ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัดได้คัดเลือกมาสร้างแบบสอบถามเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์เป็นผู้คัดเลือก และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกแบบทางด้านคู่มือกิจกรรม รูปแบบกิจกรรม และรูปแบบบรรจุภัณฑ์ ในเรื่องของการใช้ตัวอักษร การใช้

ภาพประกอบ การใช้สี และขนาดของชุดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการออกแบบชุดสื่อกิจกรรม
ผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขั้นที่ 2

การทำแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ท่าน เป็นการตอบแบบสอบถามจากการ
คัดเลือกข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive sampling) ทำให้ได้ผลสรุปของข้อมูลตามที่คุณวิจัยต้องการ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขั้นที่ 3

แบบประเมินความพึงพอใจ

สร้างแบบประเมินความพึงพอใจ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุได้ใช้ทำการประเมินเกี่ยวกับ
รูปแบบกิจกรรมที่ผ่านการคัดเลือก และออกแบบ เพื่อทำการเลือกลักษณะรูปแบบของกิจกรรมที่
ชอบ โดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เพศ อายุ
ข้อมูลการพักอาศัย และมีความสนใจศิลปะหรือไม่
2. แบบเลือกรูปแบบของกิจกรรมที่พึงพอใจ
3. แบบประเมินกิจกรรมว่าสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่
4. แบบประเมินรูปแบบของกิจกรรม
5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขั้นที่ 3

ใช้แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่มีเกณฑ์การแปลผล 5 ระดับ
ของลิเคิร์ท (Likert Scale) ประเมินผลความชอบจากมากไปถึน้อยสุด คือ 5-1 และรวบรวมเพื่อการ
สร้างแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการคัดเลือกในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขั้นที่ 4

แบบประเมินการสังเกตการทดลองใช้กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยต้องสร้างแบบประเมินการสังเกตการทดลองใช้กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ
เพื่อประเมินพฤติกรรมระหว่างการทดลองใช้กิจกรรม

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขั้นที่ 4

ใช้แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่มีเกณฑ์การแปลผล 5 ระดับ
ของลิเคิร์ท (Likert Scale) ประเมินผลความชอบจากมากไปถึน้อยสุด คือ 5-1 เพื่อสรุปผลการ
ประเมินพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุระหว่างการทดลองใช้กิจกรรม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขั้นที่ 5

แบบคัดเลือกรูปแบบบรรจุภัณฑ์ของกิจกรรม และชุดกิจกรรม

สร้างแบบคัดเลือกรูปแบบบรรจุภัณฑ์ของแต่ละกิจกรรม และชุดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านทำการคัดเลือก และให้คำแนะนำเพิ่มเติม ก่อนนำมาผลิตเป็นชิ้นงาน

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขั้นที่ 5

การตอบแบบสอบถามจากการคัดเลือกข้อมูลเป็นการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ทำให้ได้ผลสรุปของข้อมูลตามที่ต้องการ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขั้นที่ 6

แบบประเมินรูปแบบ

สร้างแบบประเมินรูปแบบเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านทำการประเมินรูปแบบผลงานการออกแบบ โดยแบ่งประเด็นดังต่อไปนี้

1. ความเหมาะสมของรูปแบบ และลักษณะของชุดสื่อกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
2. ความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขั้นที่ 6

ใช้แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เช่นเดียวกับวิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขั้นที่ 3

เกณฑ์การแปลผลของลิเคิร์ต (Likert Scale)

เต็มศักดิ์ สุขวิบูรณ์ (2552) ได้สรุปเกณฑ์การแปลผล 5 ระดับของลิเคิร์ต (Likert Scale) ในการใช้แทน 5 ความหมาย คือ

ระดับคะแนน	ระดับของความคิดเห็น
5	ระดับความเห็นมากที่สุด
4	ระดับความเห็นมาก
3	ระดับความเห็นปานกลาง
2	ระดับความเห็นน้อย
1	ระดับความเห็นน้อยที่สุด

เนื่องจากในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ และการศึกษา มักจำเป็นต้องใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อรวบรวมข้อมูลจากประชากร หรือกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และนำมาวิเคราะห์ แล้วแปลผลโดยใช้สถิติ และเกณฑ์ในการแปลผลได้ในหลายลักษณะ เช่น การแปลผลในรูปร้อยละ หรือ เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าต้องการทราบผลโดยสรุปอย่างกระชับชัดเจนถึงระดับความคิดเห็นของกลุ่มที่ศึกษามากขึ้นกว่าการแปลผลโดยใช้ร้อยละซึ่งมีอาจสนองตอบต่อวัตถุประสงค์ดังกล่าวนี้ได้จำเป็นต้องใช้วิธีการอื่นซึ่งวิธีที่นิยมใช้กันคือ การใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ซึ่งการแปลผลโดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิตนั้นจะทำได้โดย

$$\begin{aligned}\text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าพิสัย}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ \text{แทนค่า} &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8\end{aligned}$$

ระดับคะแนน	ระดับความคิดเห็น
4.21 - 5.00	ระดับความเห็นมากที่สุด
3.41 - 4.20	ระดับความเห็นมาก
2.61 - 3.40	ระดับความเห็นปานกลาง
1.81 - 2.60	ระดับความเห็นน้อย
1.00 - 1.80	ระดับความเห็นน้อยที่สุด

การกำหนดเกณฑ์เช่นนี้ยึดหลักว่า ให้ช่วงห่างหรือพิสัยของคะแนนทุกระดับเท่ากัน ซึ่งเมื่อกำหนดน้ำหนักคะแนนระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด เป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ พิสัยเป็น $5-1 = 4$ เฉลี่ยแต่ละช่วงห่างกัน $4/5 = 0.8$

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา ดังนี้

1. ข้อมูลประเภทเอกสาร และข้อมูลสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากหนังสือ เอกสารทางวิชาการ จากห้องสมุดตามหาวิทยาลัยต่าง ๆ และผลงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้อง
2. ข้อมูลภาคสนาม จากการลงพื้นที่ในการสัมภาษณ์ข้อมูล การทำแบบสอบถาม และแบบประเมินกับผู้เชี่ยวชาญ และจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ทำการศึกษามาทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. สืบค้นข้อมูลประเภทเอกสารจากหนังสือ วารสารทางวิชาการ และสิ่งพิมพ์ อิเล็กทรอนิกส์ นำมาศึกษา และรวบรวมเป็นข้อมูลในองค์ความรู้ที่ 1 โดยการ

1.1 ศึกษาปัญหาภาวะความเครียดในผู้สูงอายุ ในเรื่องสาเหตุความเครียดในผู้สูงอายุ อาการความเครียดของผู้สูงอายุ และวิธีป้องกันความเครียดของผู้สูงอายุ

1.2 จากนั้นศึกษาพัฒนาการของผู้สูงอายุ ในเรื่องลักษณะการเจริญเติบโต และความเสื่อมของร่างกายผู้สูงอายุ

จากการศึกษาข้อมูลทั้ง 2 หัวข้อ ได้วิเคราะห์เป็นข้อมูลความเครียดในผู้สูงอายุ ทั้งด้านสาเหตุ ด้านอาการ ด้านวิธีป้องกัน และศักยภาพความสามารถของร่างกายผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับกิจกรรมทางศิลปะบำบัด

2. สืบค้นข้อมูลประเภทเอกสารจากหนังสือ วารสารทางวิชาการ และสิ่งพิมพ์ อิเล็กทรอนิกส์ นำมาศึกษา และรวบรวมเป็นข้อมูลในองค์ความรู้ที่ 2 โดยการ

2.1 ศึกษาทฤษฎีศิลปะบำบัด ในเรื่องของกิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ และประโยชน์ของศิลปะบำบัดต่อผู้สูงอายุ

2.2 จากนั้นศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ ในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ

จากการศึกษาข้อมูลทั้ง 2 หัวข้อ ได้วิเคราะห์เป็นข้อมูลกิจกรรมศิลปะบำบัดทางทัศนศิลป์ เช่น การวาดภาพ, ระบายสี, พับกระดาษ, พิมพ์ภาพ, การปั้น เป็นต้น ข้อมูลกิจกรรมแบบรายบุคคล และข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลักทฤษฎีระดับบุคคล และระหว่างบุคคล

3. ศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาเป็นองค์ความรู้ในหลักการออกแบบ โดยศึกษาจาก

3.1 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือวิจัยเรื่อง สี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุนำมาเป็นงานวิจัยต้นแบบ ในเรื่องของกิจกรรมศิลปะบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ จากการสร้างแบบสัมภาษณ์เจ้าของผลงานวิจัย ถึงผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ผลการสรุปจากการทำวิจัย และข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาซึ่งกิจกรรมศิลปะบำบัดในงานวิจัยมีดังนี้

ชุดกล่องระบายใจ

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมระบายสี

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมชุดวาดหน้าตัวเอง

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมชุดภาพปะติดการสร้างภาพภายในใจ

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมกล่องแห่งความสุข

จากนั้นนำข้อมูลในองค์ความรู้ที่ 1 (ปัญหาภาวะความเครียดในผู้สูงอายุ และข้อมูลพัฒนาการของวัยสูงอายุ) และองค์ความรู้ที่ 2 (ทฤษฎีศิลปะบำบัด และทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์) มาวิเคราะห์กับผลสรุปของกิจกรรมศิลปะบำบัด ในผลงานวิจัยต้นแบบที่ได้ทำการศึกษาว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ และจากการวิเคราะห์ได้ผล สามารถพิสูจน์ได้ว่า

- 1) กิจกรรมศิลปะบำบัดสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุลดภาวะอาการซึมเศร้าระดับต้นได้ ซึ่งภาวะของความซึมเศร้าเป็นอาการทางจิตที่มีผลมาจากปัญหาความเครียด
- 2) กิจกรรมศิลปะบำบัดเหมาะสมกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ช่วยให้ได้ใช้สายตา กล้ามเนื้อมือ และพัฒนาสมองในการคิด
- 3) กิจกรรมศิลปะบำบัดช่วยในเรื่องของการผ่อนคลาย ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสมาธิที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีทางศิลปะบำบัด
- 4) กิจกรรมช่วยศิลปะบำบัดในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักทฤษฎีระดับบุคคล และระหว่างบุคคลจากทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ ในด้านการเข้าใจการเปลี่ยนแปลง การอยู่ร่วม และทำกิจกรรมกับกลุ่มคนในสังคม

3.2 ใช้ข้อมูลผลสรุปของวิจัยต้นแบบ และจากการสัมภาษณ์เจ้าของผลงานวิจัยในขั้นตอนข้างต้น มาสร้างเป็นแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัดเพื่อทำการคัดเลือกกิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีความเหมาะสมโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง และการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมศิลปะอื่น ๆ รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบที่สามารถนำมาใช้พัฒนาชุดสื่อกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ

3.3 ศึกษาหลักการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์จากการสืบค้นข้อมูลประเภทเอกสารจากหนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ และนำมาใช้สร้างเป็นแบบสอบถามเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์เป็นผู้ให้คำแนะนำเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางของการออกแบบใน ด้านรูปแบบกิจกรรม และบรรจุกิจกรรมของชุดสื่อกิจกรรม

จากการศึกษาข้อมูลทั้ง 3 ขั้นตอน วิเคราะห์ได้เป็น

- 1) ข้อมูลกิจกรรมศิลปะบำบัดที่ได้รับการยืนยันผลการทดลอง และการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญแล้วว่ามีเหมาะสมสามารถนำมาใช้ผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุได้จริง
- 2) ข้อมูลหลักการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ
 - ด้านของการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ การใช้สี และการจัดวางตัวอักษร
 - ด้านภาพประกอบที่ใช้ในสื่อสิ่งพิมพ์
 - ด้านขนาดของชุดสื่อกิจกรรม

4. ออกแบบรูปแบบกิจกรรมศิลปะจำลองจากข้อมูลที่ทำการศึกษา ชุดละ 3 แบบ โดยใช้ลักษณะของรูปแบบ และวัสดุที่มีความแตกต่างกันเพื่อนำมาให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุได้ทำการทดลองใช้ พร้อมสร้างแบบสอบถามแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจใน ด้านรูปแบบ และกิจกรรม สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุหลังจากทำกิจกรรม เพื่อการคัดเลือกรูปแบบกิจกรรมที่จะนำไปใช้ในการออกแบบชุดสื่อกิจกรรม และสร้างแบบประเมินการสังเกตการณ์ทดลองใช้กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่

ประเมินโดยผู้วิจัย เพื่อสังเกตพฤติกรรมขณะทำกิจกรรมของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุมีอาการผ่อนคลายกับการทำกิจกรรมจริงหรือไม่ เพื่อนำผลมาประกอบกับแบบผลสรุปของแบบประเมินความพึงพอใจหลังการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ

5. ออกแบบผลงานของชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ผลจากการคัดเลือกรูปแบบที่ได้จากการทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และหลักการออกแบบที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นออกแบบบรรจุภัณฑ์ชุดสื่อกิจกรรม โดยนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามการคัดเลือกรูปแบบบรรจุภัณฑ์ของชุดสื่อกิจกรรมสำหรับผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านทำการคัดเลือก และการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ก่อนการนำมาปรับใช้ในการผลิตชิ้นงาน

6. ผลิตชิ้นงานชุดสื่อกิจกรรมตามผลที่ได้จากการคัดเลือก

7. นำผลงานการชุดสื่อกิจกรรมมาให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านทำการประเมินรูปแบบของกิจกรรม และบรรจุภัณฑ์ของชุดสื่อกิจกรรมอีกครั้ง และนำผลการประเมินที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย เพื่อทำการสรุปผลของการทำการวิจัย



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษางานวิจัยต้นแบบเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในด้านกิจกรรมศิลปะที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อนำมาคัดเลือกเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสม และด้านการออกแบบในส่วนของภาพประกอบ ตัวอักษร สีที่ใช้ วัสดุที่มีความเหมาะสมต่อการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยต้นแบบ
2. ผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ
3. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ
4. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมด้านกิจกรรม และอุปกรณ์ประกอบการทำการทดลอง
5. ผลการวิเคราะห์การสังเกตพฤติกรรม การเลือกรูปแบบกิจกรรม และการประเมินความพึงพอใจการทดลองใช้กิจกรรมจำลองของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ
6. ผลการวิเคราะห์ด้านการออกแบบรูปแบบทั้ง 4 กิจกรรม
7. ผลการวิเคราะห์การออกแบบบรรจุภัณฑ์ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ
8. ผลการวิเคราะห์ด้านวัสดุที่นำมาใช้สร้างชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ
9. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยต้นแบบ

การวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยต้นแบบนั้น มีเนื้อหาจากการทำแบบสัมภาษณ์ คุณ ชลิดา รัชตะพงศ์ธร เจ้าของผลงานวิจัยต้นแบบ สำหรับข้อสรุปของผลการทดลองจากงานวิจัยว่ากิจกรรมจากชุดกล่องระบายสี ที่มีกิจกรรมระบายสี กิจกรรมชุดการปะติดหน้าตัวเอง กิจกรรมชุดภาพปะติด และกิจกรรมกล่องแห่งความสุข นั้นสามารถช่วยในการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ ซึ่งจากผลการสัมภาษณ์ได้ข้อมูลว่ากิจกรรมทั้งหมดในงานวิจัยสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้จริง

2. ผลการวิเคราะห์กิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการออกแบบชุดสื่อกิจกรรม ผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่มีความเหมาะสมเพื่อการออกแบบเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ได้วิเคราะห์มาจากกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยต้นแบบที่ได้ข้อสรุปแล้วว่าสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้จริง ก่อนกระบวนการคัดเลือกผู้วิจัยได้มีข้อจำกัดของการคัดเลือกกิจกรรมไว้ดังนี้ คือ

1. เป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานทั้งผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง
2. เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้
3. เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ได้ยาวนาน พกพาสะดวก และไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ
4. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

จากนั้นผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัดได้ทำการคัดเลือกกิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยต้นแบบ 2 กิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมว่า ควรมีกิจกรรมที่สามารถช่วยพัฒนาทางด้านสมองเพื่อช่วยเรื่องความจำสำหรับผู้สูงอายุ และกิจกรรมสำหรับใช้เพื่อการผ่อนคลาย ทั้งชุดควรมีไม่เกิน 5 กิจกรรม ผู้วิจัยจึงได้เสนอกิจกรรมเพิ่มเติม 2 กิจกรรม ซึ่งจากการคัดเลือกได้กิจกรรมที่มีความเหมาะสมทั้งหมด 4 กิจกรรม โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. กิจกรรมด้านศิลปะ ที่ได้คัดเลือกมาจากผลงานวิจัยต้นแบบ คือ
 - 1.1 ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ พัฒนามาจากกิจกรรมระบายสี
 - 1.2 ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว พัฒนามาจากกิจกรรมการปะติดใบหน้าตนเอง
2. กิจกรรมเพื่อการพัฒนาสมองของผู้สูงอายุ
 - 2.1 เกมโดมิโน
 - 2.2 เกมโอเอ็กซ์

และผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ควรมีคู่มืออธิบายการทำกิจกรรมประกอบกิจกรรมทั้ง 4 ลายเส้นของภาพ หรือภาพประกอบที่ใช้ในชุดกิจกรรมควรจะเป็นภาพเหมือนจริง

สมจริง มีความสร้างสรรค์ที่มีลักษณะรอบ ๆ ตัวของผู้สูงอายุ และชื่อที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมควรเป็นชื่อภาษาไทย เพื่ออำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุ

3. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของหลักการออกแบบชุดสื่อกิจกรรม

ผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

การออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุมาจากคำแนะนำจากการตอบแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ โดยได้ใช้เงื่อนไขเดียวกับการคัดเลือกกิจกรรม เพื่อให้ได้ข้อมูลของการออกแบบ ทั้งทางด้านการออกแบบรูปแบบกิจกรรมและบรรจุภัณฑ์ สรุปผลวิเคราะห์ความเหมาะสมของหลักการออกแบบได้ว่า

1. รูปแบบของกิจกรรมจะต้องออกแบบกิจกรรมละ 3 แบบเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทำการคัดเลือก
2. ลักษณะของคู่มือจะเป็นเอกสารแนบในแต่ละกิจกรรม
3. ตัวอักษรที่ใช้ทั้งหมดควรเป็นแบบมีหัว ขนาดใหญ่ เป็นรูปประโยคที่เข้าใจง่าย
4. ภาพประกอบควรให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกตามความชอบ
5. ชุดสมุดระบายสีควรมีจำนวน 24 หน้าไม่รวมปก (อ้างอิงจากทฤษฎีเดียวกับการออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก) ช่องระบายสีควรใหญ่ มีรายละเอียดที่ชัดเจน
6. ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัวควรมีอย่างละ 5 แบบไว้ให้เลือกใช้ในการวาด
7. เกมโดมิโน และการแทนค่าตัวหมากรุกของเกมโอเอกซ์ ควรเป็นภาพชุดเดียวกับสมุดระบายสี และชิ้นโดมิโนควรเป็นไม้ที่มีน้ำหนักเบา ขอบโค้งมน เกลาสน์ไม่ให้เกิดความคม และมีความหนาเพื่อสามารถตั้งได้
8. ขนาดของชุดสื่อกิจกรรมทั้งหมดคือ 22 x 22 เซนติเมตร อ้างอิงจากทฤษฎีการออกแบบหนังสือสำหรับเด็กตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญคือ ควรมีขนาดไม่ต่ำกว่า 18 เซนติเมตร และไม่เกิน 25 เซนติเมตร
9. สีที่ใช้ในการออกแบบควรเป็นสีที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติ และวัตถุที่เป็นจริง
10. วัสดุที่ใช้สร้างชุดสื่อกิจกรรมควรเป็นที่มีความหนา พื้นผิวเป็นภาพเกี่ยวกับกิจกรรม

4. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมด้านกิจกรรม และอุปกรณ์ประกอบ

การทำการทดลอง

กิจกรรม และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลองมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบและใช้อุปกรณ์จากคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัด และผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์แล้ว วิเคราะห์ผลความเหมาะสมได้ว่า

1. กิจกรรมทั้งหมดควรมีขอบแบบโค้งมน ไม่มีมุม ทั้งด้านสมุดภาพ ชิ้นส่วนชุดวาดหน้าครอบครัว ชิ้นส่วนโดมิโน รวมถึงชิ้นส่วนของเกมโอเอกซ์ เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ

2. สิที่ให้ผู้สูงอายุใช้ควรเป็นสิที่ไม่มีส่วนผสมของสารเคมี และสิไม่มีความเหมาะสมมากที่สุดเนื่องจากไม่ทำให้เกิดการละต่อผู้สูงอายุ
3. กิจกรรมทั้งหมดได้ใช้หลักการออกแบบทฤษฎีเกี่ยวกับการออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก
4. เนื่องจากเป็นกิจกรรมใหม่สำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลาที่ใช้ทำกิจกรรมทั้งหมดไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

5. ผลการวิเคราะห์การสังเกตพฤติกรรม การเลือกรูปแบบกิจกรรม และการประเมินความพึงพอใจการทดลองใช้กิจกรรมจำลองของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

ผลการสังเกตพฤติกรรม การเลือกรูปแบบกิจกรรม และการประเมินความพึงพอใจต่อการทดลองใช้กิจกรรมจำลอง ได้วิเคราะห์มาจากการสังเกตโดยผู้วิจัย และการทำแบบประเมินจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 10 คน โดยสรุปผลได้ดังนี้

ตาราง 1 การประเมินจากการสังเกตการทดลองใช้กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน โดยผู้วิจัย

คำถามเพื่อการสังเกตพฤติกรรม ผู้สูงอายุขณะทดลองทำกิจกรรม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	คะแนน เฉลี่ย
1. มีความสนใจต่อกิจกรรม	1	6	3			3.8
2. มีความกระตือรือร้นต่อการทำ กิจกรรม	1	7	1	1		3.8
3. มีการสื่อสารกับผู้วิจัย	3	3	4			3.9
4. แสดงอาการยิ้ม หัวเราะ ขณะทำ กิจกรรม	1	4	4	1		3.5
5. มีอาการผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม		5	4	1		3.4
6. ทำกิจกรรมทั้งหมดครบตาม ระยะเวลาที่กำหนดคือ ไม่เกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง	5	5				4.5
ค่าเฉลี่ย						3.817

สรุปผลการวิเคราะห์การประเมินจากการสังเกตการทดลองใช้กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ตาราง 2 การเลือกรูปแบบกิจกรรมชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ และการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ รูปแบบภาพลายเส้นในสมุดระบายสี

รูปแบบที่	จำนวนผู้สูงอายุที่เลือกรูปแบบต่อคน
1. 	7
2. 	0
3. 	3

ตาราง 3 การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ

คำถามเพื่อการประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน	1	5	3	1		3.6
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้		7	2	1		3.6
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้	3	3	2	2		3.7
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	1	6	2	1		3.7
ค่าเฉลี่ย						3.65
คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ		3	6	1		3.2
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	5	4			3.7
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป	2	7	1			4.1
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ	4	6				4.4
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม	1	5	4			3.7
ค่าเฉลี่ย						3.82

สรุปผลการวิเคราะห์การเลือกรูปแบบภาพของชุดสมุดระบายสีแห่งความทรงจำ ผู้สูงอายุเลือกรูปแบบที่ 1 มากที่สุด โดยได้ให้เหตุผลว่า เป็นภาพประกอบเหมือนจริง ที่มีทั้งการแรเงา และรายละเอียดครบถ้วน รองลงมาคือรูปแบบ 3 โดยได้ให้เหตุผลว่า เป็นภาพประกอบสามารถระบายได้ง่าย ไม่มีความซับซ้อน

สรุปผลการวิเคราะห์แบบประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

สรุปการวิเคราะห์แบบประเมินรูปแบบของกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

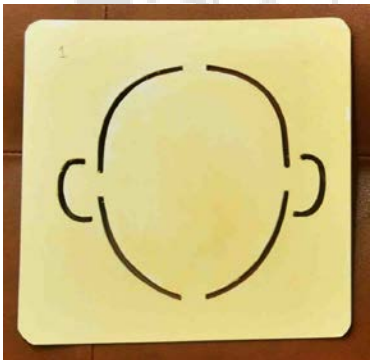
ข้อเสนอแนะของกิจกรรมจากผู้สูงอายุ คือ

1. รูปภาพระบายสีควรมีหลายรูปแบบไว้ให้ผู้ทำกิจกรรมเลือกเนื่องจากแต่ละคนมีความสนใจ และชอบภาพแตกต่างกัน หากได้เลือกภาพประกอบจะระบายตามที่มีความชื่นชอบอยู่เดิม จะมีสมาธิ และสนใจ เพลิดเพลินมากขึ้น
2. ภาพวิวทิวทัศน์น่าจะมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ
3. ควรให้ผู้สูงอายุได้จินตนาการเองโดยไม่ต้องมีแบบร่าง เพื่อให้ได้ระบายสีในสิ่งที่ตนเองชอบมากที่สุด
4. ลายเส้นควรเป็นสีเทา

การเลือกรูปแบบกิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว และการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

การเลือกรูปแบบของกิจกรรม แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ตาราง 4 การเลือกรูปแบบโครงใบหน้า

รูปแบบโครงใบหน้า	จำนวนผู้สูงอายุที่เลือกรูปแบบต่อคน
1. 	5
2. 	5

ตาราง 5 การเลือกวัสดุสำหรับสร้างอุปกรณ์ในชุดกิจกรรม

วัสดุที่ใช้ออกแบบ	จำนวนผู้สูงอายุที่เลือกรูปแบบต่อคน
1. กระดาษแข็ง	2
2. แผ่นโฟมยาง	0
3. พลาสติก	8

ตาราง 6 การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

คำถามเพื่อการประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนาน						
เฟลิตเฟลิน		7	3			3.7
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้		5	5			3.5
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้	1	3	6			3.5
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	1	4	5			3.575
ค่าเฉลี่ย						3.65
คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ		4	5	1		3.3
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	5	4			3.7
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป	2	6	2			4
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ	3	6	1			4.2
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม	1	5	4			3.7
ค่าเฉลี่ย						3.78

สรุปผลการวิเคราะห์การเลือกรูปแบบภาพของชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว ผู้สูงอายุเลือกรูปแบบที่ 1 และแบบที่ 2 ในจำนวนที่เท่ากัน ด้านรูปแบบวัสดุของอุปกรณ์ที่เลือกคือ วัสดุพลาสติก

สรุปผลการวิเคราะห์แบบประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

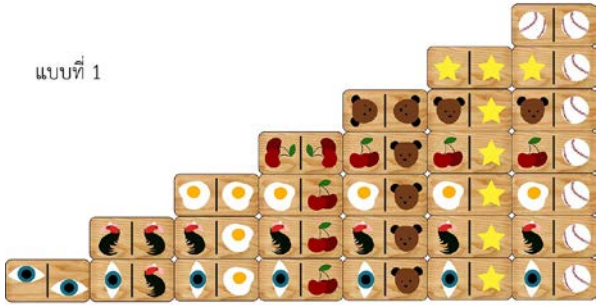
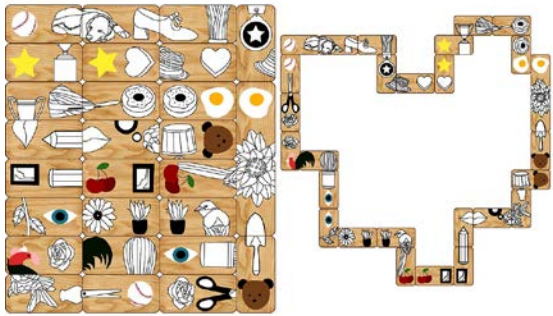
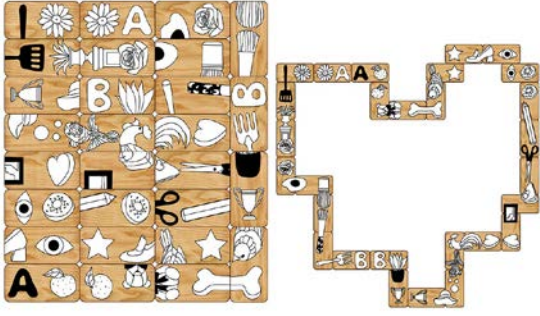
สรุปการวิเคราะห์แบบประเมินรูปแบบของกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะของกิจกรรมจากผู้สูงอายุ คือ

1. ควรจะมีภาพหลากหลายทั้งชายหญิง และหลากหลายวัย
2. ควรเพิ่มทรงผมรูปแบบต่างๆ ให้เลือกเพิ่มเติม
3. ควรทำให้เกิดความเหมือนจริง
4. วัสดุควรเป็นสีอ่อนๆ โปร่งแสงเพื่อสามารถมองเห็นภาพข้างหลังได้ และเพื่อความสวยงาม และดึงดูดความสนใจ



ตาราง 7 การเลือกรูปแบบกิจกรรมเกมโดมิโน และการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่าง
ผู้สูงอายุ การคัดเลือกรูปแบบเกมโดมิโน

รูปแบบเกมโดมิโน	จำนวนผู้สูงอายุที่เลือกรูปแบบต่อคน
แบบที่ 1 	3
แบบที่ 2 	7
แบบที่ 3 	0

ตาราง 8 การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมโดมิโน

คำถามเพื่อการประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน	2	7	1			4.1
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้	2	4	4			3.8
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้	3	5	2			4.1
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	1	7	2			3.9
ค่าเฉลี่ย						3.975
คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ	3	6	1			4.2
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	4	4			3.8
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป	4	5	1			4.3
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ	5	5				4.5
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม	3	5	2			4.1
ค่าเฉลี่ย						4.18

สรุปผลการวิเคราะห์การเลือกรูปแบบเกมโดมิโน ผู้สูงอายุ เลือกแบบที่ 2 มากที่สุด โดยให้เหตุผลว่า เป็นรูปแบบที่มีความท้าทายต่อการเล่น เนื่องจากได้สังเกตภาพประกอบเข้ากันเพื่อการต่อภาพ และรองลงมาคือแบบที่ 1 โดยให้เหตุผลว่าเป็นรูปแบบดั้งเดิมของเกมโดมิโน และง่ายต่อการเล่น

สรุปผลการวิเคราะห์แบบประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

สรุปการวิเคราะห์แบบประเมินรูปแบบของกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะของกิจกรรมจากผู้สูงอายุ คือ

1. ควรเป็นกิจกรรมที่สามารถต่อภาพได้
2. ภาพควรเป็นหมวดหมู่เดียวกัน เช่น สถานที่ท่องเที่ยว หรือสามารถผสมกันได้
3. ภาพควรมีทั้งภาพสิ่งของในปัจจุบัน และของในอดีตผสมผสานกัน เพื่อการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้น

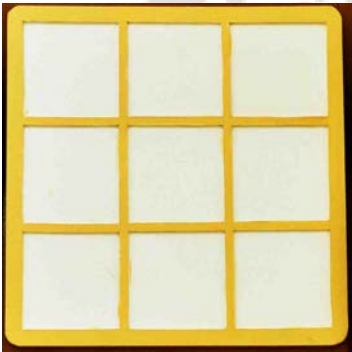
การเลือกรูปแบบกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์ และการประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

การเลือกรูปแบบของกิจกรรม แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ตาราง 9 การเลือกชิ้นส่วนโอเอ็กซ์

รูปแบบสีของชิ้นส่วน	จำนวนผู้สูงอายุที่เลือกรูปแบบต่อคน
1. ชิ้นส่วนแบบเป็นสี 	7
2. ชิ้นส่วนสีผสมขาวดำ 	3
3. ชิ้นส่วนสีขาวดำ 	0

ตาราง 10 การเลือกแผ่นกระดาน

รูปแบบกระดาน	จำนวนผู้สูงอายุที่เลือกรูปแบบต่อคน
1. กระดานเรียบ 	2
2. กระดานแบบเจาะเป็นช่อง 	7
3. ถุงผ้า 	1

ตาราง 11 การประเมินความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุสำหรับกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์

คำถามเพื่อการประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน		7	2	1		3.6
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้		6	3	1		3.5
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้		7	3			3.7
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	1	4	5			3.6
ค่าเฉลี่ย						3.6
คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ		5	4	1		3.4
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม		7	3			3.7
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป	1	9				4.1
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ	3	7				4.3
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม		7	3			3.7
ค่าเฉลี่ย						3.84

สรุปผลการวิเคราะห์การเลือกรูปแบบเกมโอเอ็กซ์ (O X) ผู้สูงอายุ เลือกรูปแบบชิ้นส่วนแบบที่ 1 มากที่สุด โดยให้เหตุผลว่า มีสีสันสดใส และรองลงมาคือแบบที่ 2

ด้านรูปแบบของกระดาน ผู้สูงอายุเลือกรูปแบบที่ 2 มากที่สุด โดยให้เหตุผลว่าช่วยให้ตัวชิ้นส่วนโอเอ็กซ์ไม่ขยับ และหลุดจากกรอบได้ง่าย รองลงมาคือ แบบที่ 1 และแบบที่ 3 น้อยที่สุด

สรุปผลการวิเคราะห์แบบประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

สรุปการวิเคราะห์แบบประเมินรูปแบบของกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะของกิจกรรมจากผู้สูงอายุ คือ

1. ควรเพิ่มจำนวนชิ้นโอเอ็กซ์
2. ชิ้นโอเอ็กซ์ควรมีสีสดใส

6. ผลการวิเคราะห์ด้านการออกแบบรูปแบบทั้ง 4 กิจกรรม

การออกแบบรูปแบบทั้ง 4 กิจกรรม ผู้วิจัยได้นำหลักการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ผลการคัดเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ได้จากการให้ผู้สูงอายุ พร้อมข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุได้นำมาเพิ่มเติมทำการทดลอง มาใช้ออกแบบรูปแบบของแต่ละกิจกรรม โดยได้ใช้แนวคิดเรื่องของการระลึกถึง ที่หมายถึง การนึกถึง คิดถึง เรื่องราวความหลัง หรือสิ่งของเครื่องใช้ในอดีตที่เคยพบมา ผสมผสานกับเรื่องราว สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้กระบวนการคิด และการรับรู้ถึงสิ่งใหม่ในปัจจุบัน นำมาร่วมใช้ในการออกแบบในแต่ละกิจกรรม ผลการออกแบบมีดังนี้

1. ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ ภายในสมุดภาพจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องราวภายในบ้าน แสดงถึงมุมต่าง ๆ กิจกรรมต่าง ๆ สิ่งของใช้ทั้งเก่า และใหม่ ผสมผสานกัน โดยจะใช้ลายเส้นแบบเหมือนจริงมีการแรเงาตามที่คุณผู้สูงอายุได้เลือกไว้
2. ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว จะมีภาพชิ้นส่วนอวัยวะต่าง ๆ บนใบหน้าพร้อมทั้งรูปแบบทรงผม และแว่นตา โดยวัสดุเลือกใช้เป็นแผ่นพลาสติกตามที่คุณผู้สูงอายุได้เลือกไว้
3. เกมโดมิโนจะใช้ภาพประกอบอยู่ในสมุดภาพระบายสี โดยจะเสริมภาพตัวอักษร และตัวเลขเพื่อช่วยเรื่องความจำให้คุณผู้สูงอายุ สีของภาพจะเป็นภาพสี และขาวดำตามที่คุณผู้สูงอายุได้เลือกไว้
4. เกมโอเอ็กซ์ ได้ใช้เรื่องขนมไทยมาใช้ในการออกแบบ โดยชิ้นโอเอ็กซ์จะเป็นภาพขนมไทย 3 ชนิด และมีกระดานเป็นภาพใบตองใช้วัสดุที่ทำจากกระดาษเจาะเป็นช่องตามที่คุณผู้สูงอายุได้เลือกไว้

7. ผลการวิเคราะห์การออกแบบบรรจุภัณฑ์ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์การออกแบบบรรจุภัณฑ์ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุได้มาจากผลการคัดเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน คือ

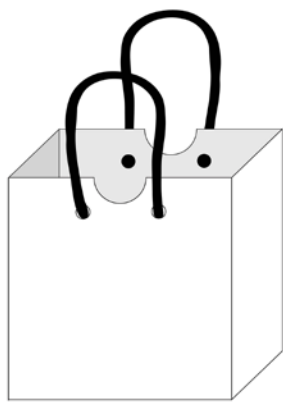
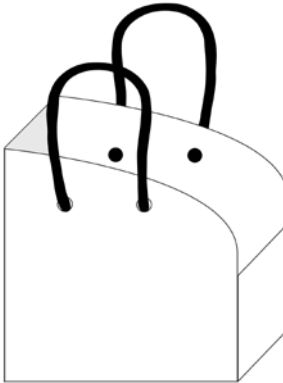
1. นางสาวชลิดา รัชตะพงศ์ธร (ผู้วิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ)
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เลิศศิริ บวรกิตติ (ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัด)
3. รองศาสตราจารย์ เกริก ยืนพันธ์ (ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์)

โดยใช้เกณฑ์คะแนนในการคัดเลือกคือ ผลการคัดเลือก 2 ใน 3 ของจำนวนผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัยได้มีแนวคิดที่นำมาใช้ในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ ดังนี้

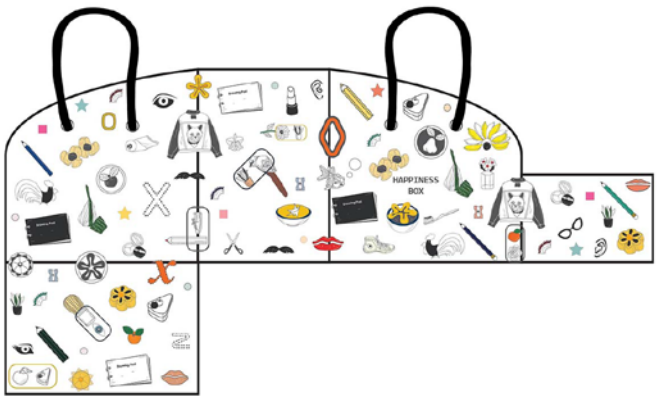
1. แนวคิดด้านการออกแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ
2. เลือกใช้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญนำมาปรับใช้ในผลงาน ซึ่งการออกแบบบรรจุภัณฑ์ทั้งหมดมีดังนี้

การคัดเลือกรูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับกิจกรรมทั้งหมด

ตาราง 12 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรม

รูปแบบบรรจุภัณฑ์	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 	-
แบบที่ 2 	2

ตาราง 13 รูปแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์

รูปแบบลวดลาย	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
ลายบรรจุภัณฑ์แบบที่ 2	
2.1 ลายแบบถึ 	-
2.2 ลายแบบห่้าง 	2

ตาราง 14 สีของลายเส้นลวดลายภาพประกอบผู้เชี่ยวชาญได้คัดเลือก

สีดำ	สีเทา
1	2

ตาราง 15 สีเชือกหูหิ้วของบรรจุภัณฑ์ที่ผู้เชี่ยวชาญได้คัดเลือก

สีดำ	สีอื่น ๆ
-	2

สรุปผลการคัดเลือกแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรมการออกแบบทั้งหมดมีผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกรูปแบบ และ 1 ท่านไม่เลือกรูปแบบ โดยมีผลสรุปดังต่อไปนี้

ด้านแบบบรรจุภัณฑ์ที่มีผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านได้เลือกแบบบรรจุภัณฑ์แบบที่ 2

ด้านลวดลายของบรรจุภัณฑ์ที่มีผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน เลือกลวดลายแบบห่าง

ด้านสีของลวดเส้นลวดลายภาพผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกลายเส้นแบบสีเทา และผู้เชี่ยวชาญ 1 ท่านเลือกลายเส้นสีดำ

ด้านหูหิ้ว ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน ได้เลือกสีอื่นที่ไม่ใช่สีดำ

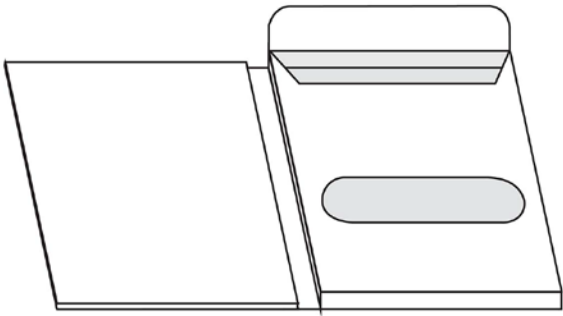
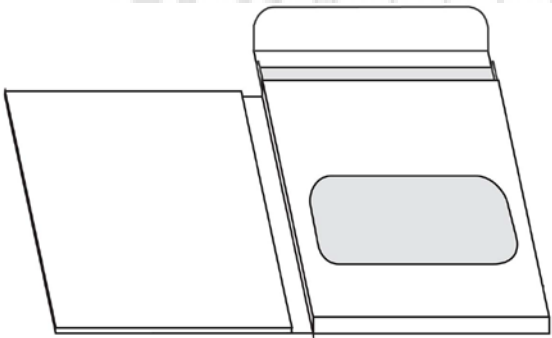
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน

1. สีของเชือกที่ใช้เป็นหูหิ้วควรเป็นสีที่สะอาด หรือสีที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับผลงาน

2. ภาษาที่ใช้บนบรรจุภัณฑ์ควรเป็นภาษาไทย ขนาดใหญ่มองเห็นง่าย และเป็นข้อความที่มีความชัดเจน

7.2 แบบบรรจุภัณฑ์กิจกรรมภรรยาบยสีแห่งความทรงจำ

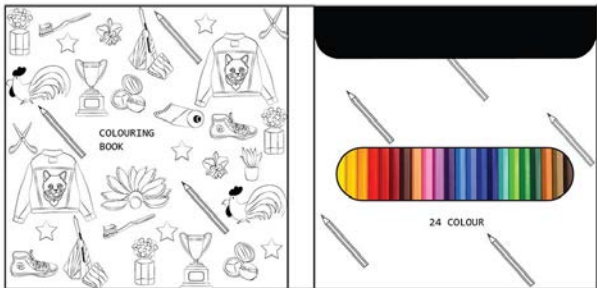
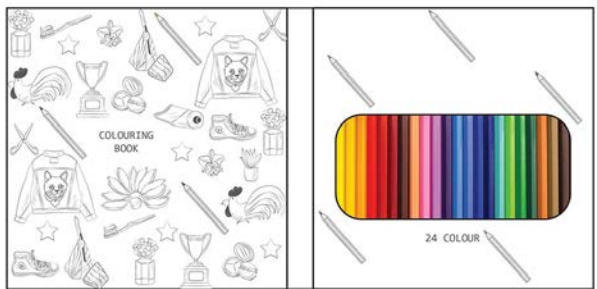
ตาราง 16 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรมระบายสีแห่งความทรงจำ

รูปแบบบรรจุภัณฑ์	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 กล่องสีแบบเปิดฝา 	-
แบบที่ 2 กล่องสีแบบถอดเลื่อน 	3

ตาราง 17 แบบปกหน้า และหลังกล่องชุดสมุดภาพพระบัยสี

รูปแบบปกหน้า และหลัง	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ปกสีขาวเส้นสีดำ 	-
แบบที่ 2 ปกสีขาวเส้นสีเทา 	-
แบบที่ 3 ปกสีอื่นๆ เส้นสีดำ 	3

ตาราง 18 แบบด้านในบรรจุภัณฑ์ ลายปกสมุดระบายสี และลวดลายกล่องสี

รูปแบบปกสมุดระบายสี และลวดลายกล่องสี	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ลายเส้นสีดำ 	1
แบบที่ 2 ลายเส้นสีเทา 	2

ตาราง 19 แบบคู่มือประกอบกิจกรรม

รูปแบบคู่มือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ลายเส้นสีดำ 	1
แบบที่ 2 ลายเส้นสีเทา 	2

ตาราง 20 ขนาดของสีไม้ที่ผู้เชี่ยวชาญได้คัดเลือก

ขนาดปกติ	ขนาดใหญ่
2	1

สรุปผลการคัดเลือกแบบบรรจุภัณฑ์กิจกรรมภาพระบายสีแห่งความทรงจำ ผลการคัดเลือกสรุปได้ว่า

ด้านรูปแบบบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้เลือกรูปแบบที่ 2

ด้านแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านได้เลือกแบบที่ 3

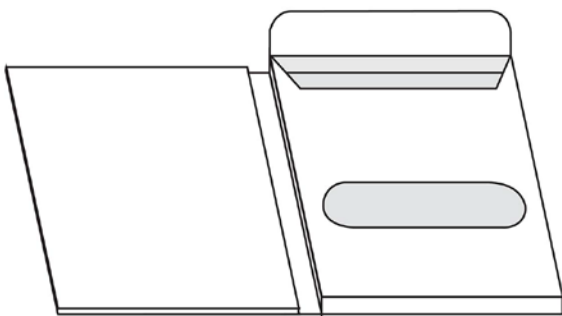
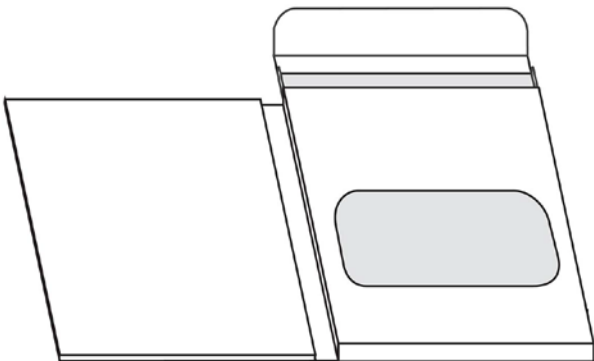
ด้านรูปแบบด้านในของบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกแบบที่ 2

ด้านรูปแบบคู่มือ ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกแบบที่ใช้ลายเส้นสีเทา
 ด้านขนาดของสีไม้ที่บรรจุลงในกล่อง ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกขนาดสีไม้แบบปกติ
 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน

1. ควรมีกบเหลาดินสอสีแบบที่ปลอดภัย
2. รูปแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์ควรมีการแบ่งหมวดหมู่ที่แตกต่างกัน
3. ลวดลายเส้นสีเทาเป็นสีที่เหมาะสมแก่การบำบัด แต่ตัวหนังสือสามารถเป็นสีดำได้

7.3 แบบบรรจุภัณฑ์สำหรับกิจกรรมชดวาทภาพใบหน้าครอบครัว

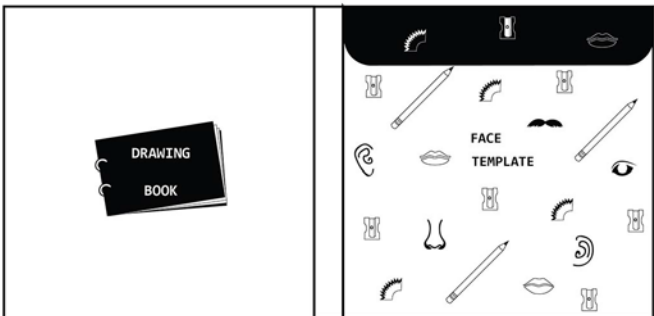
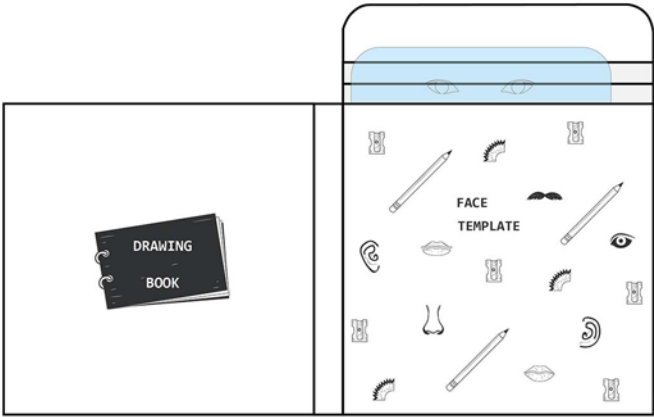
ตาราง 21 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชดวาทภาพใบหน้าครอบครัว

รูปแบบบรรจุภัณฑ์	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 กล่องใส่อุปกรณ์แบบเปิดฝา 	-
แบบที่ 2 กล่องใส่อุปกรณ์แบบถาดเลื่อนเข้าออก 	3

ตาราง 22 แบบปกหน้า และหลังกล่องชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

รูปแบบปกหน้า และหลัง	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ปกสีขาวเส้นสีดำ 	-
แบบที่ 2 ปกสีขาวเส้นสีเทา 	-
แบบที่ 3 ปกสีอื่นๆ เส้นสีดำ 	3

ตาราง 23 แบบด้านในบรรจุภัณฑ์ ลายปกสมุดวาด และลวดลายกล่องอุปกรณ์

รูปแบบปกสมุดวาดภาพ และลวดลายใส่อุปกรณ์	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ลายเส้นสีดำ 	1
แบบที่ 2 ลายเส้นสีเทา 	2

ตาราง 24 แบบคู่มือประกอบกิจกรรม

รูปแบบคู่มือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ลายเส้นสีดำ 	1
แบบที่ 2 ลายเส้นสีเทา 	2

สรุปผลการคัดเลือกบรรจุภัณฑ์กิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว ผลการคัดเลือกสรุปได้ว่า

ด้านรูปแบบบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้เลือกรูปแบบที่ 2

ด้านรูปแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้เลือกรูปแบบที่ 3

ด้านรูปแบบด้านในบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกรูปแบบที่ 2

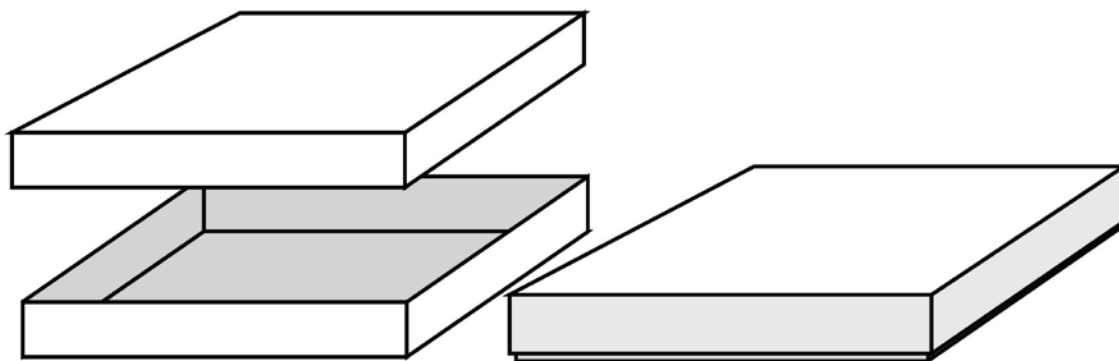
ด้านรูปแบบคู่มือ ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกรูปแบบที่ 2

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีเนื้อหาเช่นเดียวกับผลการสรุปของข้อ

ที่ 2

7.4 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับกิจกรรมเกมโดมิโน

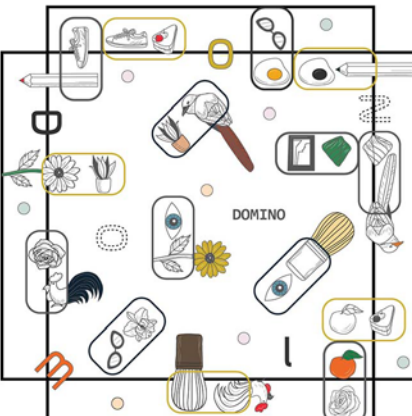
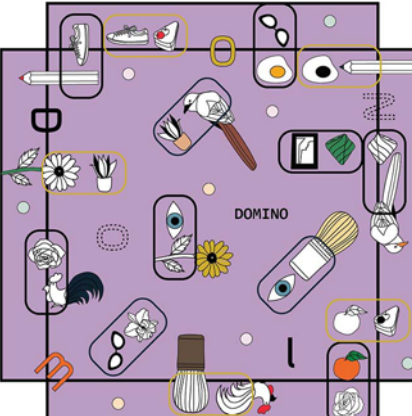
รูปแบบบรรจุภัณฑ์ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบบรรจุภัณฑ์ชุดกิจกรรมโดมิโนเป็นแบบฝาเปิด



ภาพประกอบ 31 บรรจุภัณฑ์ชุดกิจกรรมโดมิโนแบบฝาเปิด



ตาราง 25 แบบลวดลายบรรจุภัณฑ์ชุดเกมโดมิโน

รูปแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ปกสีขาวเส้นสีดำ 	-
แบบที่ 2 ปกสีขาวเส้นสีเทา 	-
แบบที่ 3 ปกสีอื่นๆ เส้นสีดำ 	3

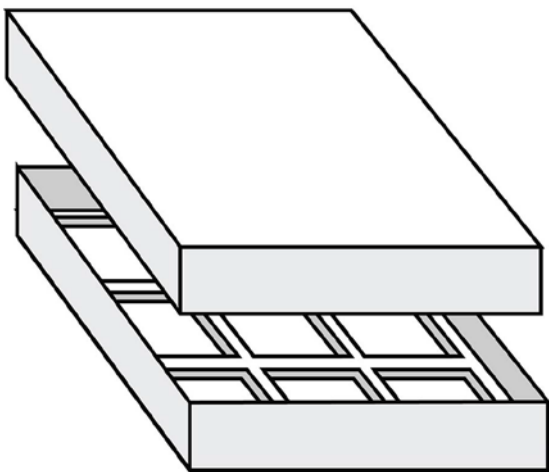
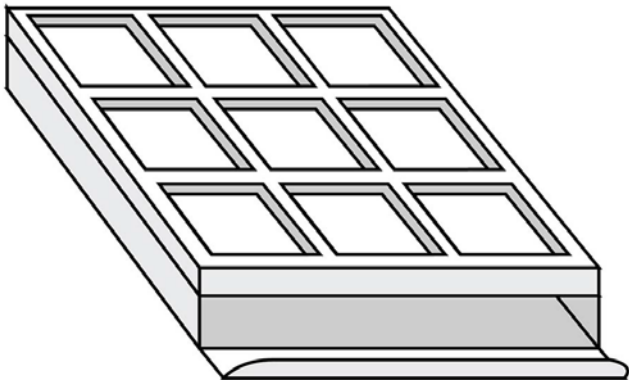
ตาราง 26 แบบคู่มือประกอบกิจกรรม

รูปแบบคู่มือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ลายเส้นสีดำ 	1
แบบที่ 2 ลายเส้นสีเทา 	2

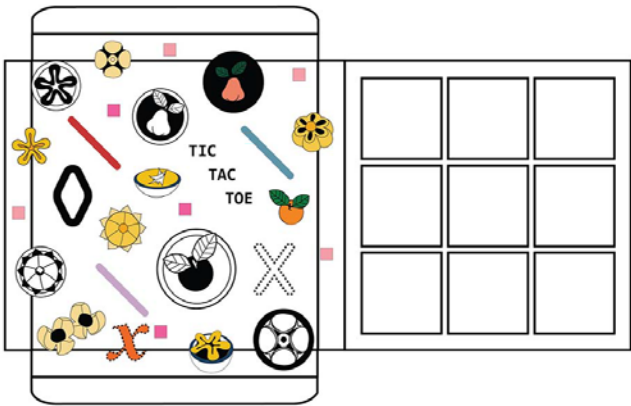
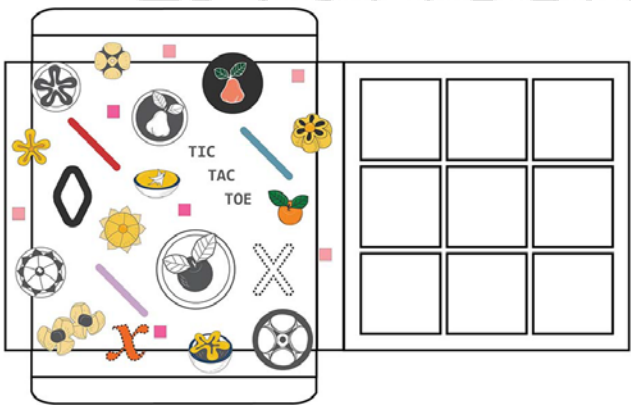
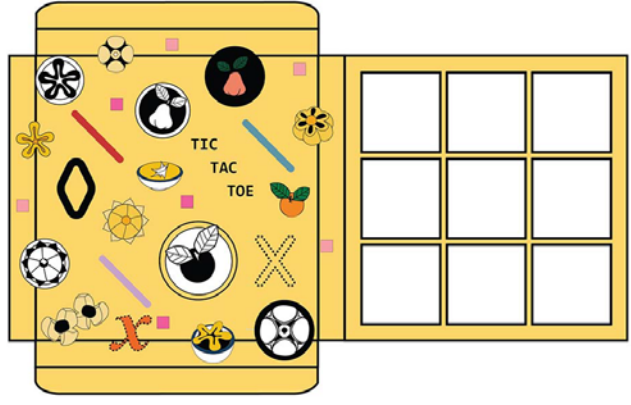
สรุปผลการคัดเลือกบรรจุภัณฑ์กิจกรรมชุดเกมโดมิโน ผลการคัดเลือกสรุปได้ว่า
 ด้านรูปแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้เลือกรูปแบบที่ 3
 ด้านรูปแบบคู่มือ ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกรูปแบบที่ 2
 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีเนื้อหาเช่นเดียวกับผลการสรุปของข้อ

7.5 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์

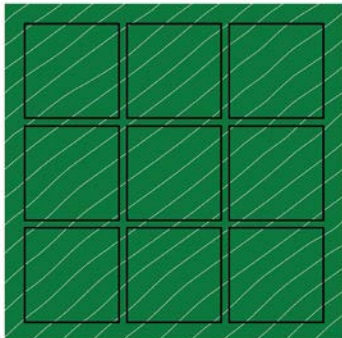
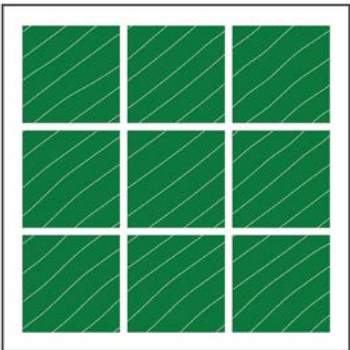
ตาราง 27 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์

รูปแบบบรรจุภัณฑ์	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 	-
แบบที่ 2 	3

ตาราง 28 แบบลดลายบรรจุภัณฑ์ชุดเกมโอเอ็กซ์

รูปแบบลดลายบรรจุภัณฑ์	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ปกสีขาวเส้นสีดำ 	
แบบที่ 2 ปกสีขาวเส้นสีเทา 	
แบบที่ 3 ปกสีอื่นๆ เส้นสีดำ 	3

ตาราง 29 รูปแบบกระดานสำหรับเล่นเกม

รูปแบบกระดาน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 	1
แบบที่ 2 	2

ตาราง 30 แบบคู่มือประกอบกิจกรรม

รูปแบบคู่มือ	จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่เลือก
แบบที่ 1 ลายเส้นสีดำ 	1
แบบที่ 2 ลายเส้นสีเทา 	2

สรุปผลการคัดเลือกบรรจุภัณฑ์กิจกรรมชุดเกมเอ็กซ์โอ ผลการคัดเลือกสรุปได้ว่า
ด้านรูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรมเกมเอ็กซ์โอ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านเลือกรูปแบบ
ที่ 2

ด้านรูปแบบลวดลายบรรจุภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้เลือกรูปแบบที่ 3

ด้านรูปแบบกระดานเกมเอ็กซ์โอ ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกรูปแบบที่ 2

ด้านรูปแบบคู่มือ ผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านเลือกรูปแบบที่ 2

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีดังนี้

1. รูปแบบบรรจุภัณฑ์แบบที่ 2 ที่เลือกควรมีฝาปิดตรงส่วนที่เป็นกระดานเพื่อความ
แข็งแรงของกล่อง

8. ผลการวิเคราะห์ด้านวัสดุที่นำมาใช้สร้างชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของหลักการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุนำมาใช้สร้างชิ้นงาน วัสดุที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้คือ

8.1 บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรม

ใช้กระดาษชานอ้อยสีน้ำตาลหนา 450 แกรมในการทำโครงสร้าง ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ประกอบเข้ากับโครงบรรจุภัณฑ์ด้วยวิธีการห่อ โดยใช้กาวลาเท็กซ์ทีโอเอ (TOA) ในการประกอบชิ้นงาน เจาะรูสำหรับใส่ตาไก่ และใช้เชือกแบบผ้าสีเทาในการร้อยเป็นหูหิ้ว

8.2 บรรจุภัณฑ์ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ

- ส่วนของปกบรรจุภัณฑ์ ด้านนอกของบรรจุภัณฑ์ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ด้านในใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน
- ส่วนของกล่อง และถาดสี ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) เจาะด้านหน้าเป็นรูปดินสอสี และสีเหลี่ยมเล็กทำยกกล่องเพื่อให้มองเห็นสีไม้ และกบเหลาดินสอ ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน อุปกรณ์ที่บรรจุลงในกล่องเลือกใช้ดินสอสีจำนวน 24 สี ดินสอ 1 แท่ง ปากกาตัดเส้นสีเทา 1 ด้าม และยางลบ 1 ก้อน
- ส่วนของสมุดภาพระบายสี ปกหน้า และหลังใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ด้านหลังปกหน้ามีเนื้อหาของกลุ่มมือเพื่ออธิบายการใช้งานในกิจกรรม ด้านเนื้อหาใช้กระดาษปอร์นหนา 120 แกรม ใช้เทคนิคการพิมพ์ดิจิทัล จำนวน 24 หน้า และใช้วิธีการเย็บเล่มแบบมุงหลังคา

8.3 บรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

- ส่วนของปกบรรจุภัณฑ์ ด้านนอกของบรรจุภัณฑ์ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ด้านในใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน
- ส่วนของกล่อง และถาดใส่อุปกรณ์ ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) เจาะด้านหน้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมขอบโค้งมน เพื่อให้เห็นอุปกรณ์ที่อยู่ด้านใน ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน อุปกรณ์ที่บรรจุลงในกล่องเลือกใช้แผ่นอะคริลิกแบบใสหนา 1 มิลลิเมตร ใช้วิธีการเจาะแบบเลเซอร์คัท

(Laser-cut) เป็นรูปอวัยวะชิ้นส่วนบนใบหน้าหลากหลายแบบ 16 แผ่น ดินสอ 1 แท่ง ปากกาตัดเส้น สีเทา 1 ด้าม และยางลบ 1 ก้อน

- ส่วนของสมุดภาพวาด ปกหน้า และหลังใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ด้านหลังปกหน้ามีเนื้อหาของกลุ่มเพื่ออธิบายการใช้งานในกิจกรรม ด้านเนื้อหาใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 120 แกรม ใช้เทคนิคการพิมพ์ดิจิทัล จำนวน 24 หน้า มีตัวอย่างภาพจากการใช้อุปกรณ์ในการวาดภาพใบหน้าในหน้าแรก และใช้วิธีการเย็บเล่มแบบมุงหลังคา

8.4 บรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน

- กล่อง และฝากล่องใช้กระดาษอาร์ตมันหนา 260 แกรมในการสร้างโครงสร้าง และใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม กลุ่มสำหรับการใช้งานด้านในฝากล่องใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ด้วยวิธีการห่อ โดยใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน และมียางยืดสีเทายึดติดกับฝากล่อง โดยใช้กระดุมแป๊กแบบพลาสติกในการยึดติดกับกล่อง เพื่อป้องกันการร่วงหล่นของชิ้นโดมิโนจากตัวกล่อง

- ชิ้นโดมิโนทำมาจากไม้สนนอก จึงมีน้ำหนักเบา ขนาดกว้าง 3 เซนติเมตร ยาว 6 เซนติเมตร หนา 1 เซนติเมตร จำนวน 30 ชิ้น ภาพบนชิ้นใช้วิธีการวาดภาพระบายสี ด้วยสีอะครีลิค และเคลือบเพื่อป้องกันไม่ให้สีหลุดลอก

8.5 บรรจุภัณฑ์เกมโอเอ็กซ์

- กล่องใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม กลุ่มที่ประกอบกิจกรรมอยู่ด้านในฝา กล่องใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน

- กระดานโอเอ็กซ์ใช้กระดาษชานอ้อยสีขาวขนาด 350 แกรม ในการทำโครง และใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ในการห่อ และนำประกอบเข้ากับกล่อง ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน

- ชิ้นโอเอ็กซ์ทำมาจากไม้สนนอก จึงมีน้ำหนักเบา ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 เซนติเมตร หนา 1 เซนติเมตร จำนวน 12 ชิ้น ภาพบนชิ้นใช้วิธีการวาดภาพระบายสี ด้วยสีอะครีลิค และเคลือบเพื่อป้องกันไม่ให้สีหลุดลอก

9. ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด สำหรับผู้สูงอายุ

ความเหมาะสมของชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ มาจากการทำแบบประเมินรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน โดยการตรวจสอบทั้งรูปแบบของกิจกรรม และบรรจุภัณฑ์ที่ได้ผลิตออกมาเป็นผลงานจริงเรียบร้อยแล้ว การประเมินแบ่งเป็น 2 ส่วน และผลการประเมินมีดังต่อไปนี้

1. แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรม

ตาราง 31 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมชุดสมุดระบายสีแห่งความทรงจำ

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. ชุดสมุดระบายสีแห่งความทรงจำเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้	2		1			
2. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	1				
3. ภาพลายเส้นที่นำมาใช้ในสมุดภาพระบายสีมีความเหมาะสม	2		1			
4. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	1				
5. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม	2		1			
ค่าเฉลี่ย						4.466

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมชุดสมุดภาพระบายสี จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ คือ

ช่องสำหรับระบายสีบางจุดเล็กเกินไป อาจจะทำให้เกิดความยากสำหรับการใช้งานของผู้สูงอายุ

ตาราง 32 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. ชุดวาดภาพใบหน้าเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้	2	1				
2. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	1				
3. ภาพตัวอย่าง และภาพลายเส้นที่นำมาใช้ในชุดวาดภาพมีความเหมาะสม	3					
4. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม	2		1			
5. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.666

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 33 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมเกมโดมิโน

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. เกมโดมิโนเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้	2	1				
2. เกมโดมิโนช่วยส่งเสริมทางด้านความจำ และช่วยชะลอความเสื่อมของสมองให้แก่ผู้สูงอายุได้	2	1				
3. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	1				
4. ภาพบนชิ้นโดมิโนมีความเหมาะสม	2	1				
5. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	1				
6. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.666

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมเกมโดมิโน จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 34 แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. เกมโอเอ็กซ์เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้	1	2				
2. เกมโอเอ็กซ์ช่วยส่งเสริมทางด้านความจำ และช่วยชะลอความเสื่อมของสมองให้แก่ผู้สูงอายุได้	1	1	1			
3. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	1				
4. ภาพบนชิ้นโอเอ็กซ์มีความเหมาะสม	2	1				
5. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม	2	1				
6. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.5

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์ จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2. แบบประเมินด้านบรรจุกฎเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรม

ตาราง 35 แบบประเมินบรรจุกฎเกณฑ์กล่องแห่งความสุขสำหรับกิจกรรมทั้งหมด

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบบรรจุกฎเกณฑ์กล่องแห่งความสุขมีความเหมาะสม	2	1				
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุกฎเกณฑ์มีความเหมาะสม	3					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม	2	1				
6. การจัดวางลวดลาย และข้อมูลมีความเหมาะสม	2	1				
7. ขนาดของบรรจุกฎเกณฑ์มีความเหมาะสม	2		1			
8. สรุปความพึงพอใจโดยรวม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.666

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของบรรจุกฎเกณฑ์สำหรับกิจกรรมทั้งหมด จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ คือ

1. สีที่ใช้ในการออกแบบอาจจะทำให้บรรจุกฎเกณฑ์เลอะเปื้อนได้ง่าย
2. ควรดูการจัดตัวอักษรที่ใช้ให้ตัวอักษร และสระไม่ควรติดกันจนเกินไป

ตาราง 36 แบบประเมินบรรจุกัณฑ์ชุดสมุดภาพพระบายสีแห่งความทรงจำ

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบบรรจุกัณฑ์ชุดสมุดภาพพระบายสีแห่งความทรงจำมีความเหมาะสม	2	1				
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุกัณฑ์มีความเหมาะสม	3					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม	2	1				
6. ขนาดของบรรจุกัณฑ์มีความเหมาะสม	2		1			
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.666

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของบรรจุกัณฑ์ชุดสมุดภาพพระบายสีแห่งความทรงจำจากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 37 แบบประเมินบรรจุกัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบบรรจุกัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัวมีความเหมาะสม	2		1			
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุกัณฑ์มีความเหมาะสม	3					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม	2	1				
6. ขนาดของบรรจุกัณฑ์มีความเหมาะสม	2		1			
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.619

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของบรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ คือ

บรรจุภัณฑ์ควรมีการจัดลำดับวิธีการใช้ให้เห็นชัดเจน เห็นภาพรวม ใช้ง่าย

ตาราง 38 แบบประเมินบรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบบรรจุภัณฑ์เกมโดมิโนมีความเหมาะสม	2	1				
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม	2	1				
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม	2	1				
6. ขนาดของบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม	2	1				
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.666

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของบรรจุภัณฑ์สำหรับเกมโดมิโน จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 39 แบบประเมินบรรจุภัณฑ์โอเอ็กซ์

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	คะแนนเฉลี่ย
1. รูปแบบบรรจุภัณฑ์เกมโอเอ็กซ์มีความเหมาะสม	2	1				
2. ภาพวาดลายที่นำมาใช้บนบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม	2	1				
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม	2	1				
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม	2	1				
6. ขนาดของบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม	2	1				
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม	2	1				
ค่าเฉลี่ย						4.666

สรุปผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของบรรจุภัณฑ์สำหรับเกมโอเอ็กซ์ จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ที่ผู้วิจัยได้สรุปผลของการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะของการวิจัย ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษากิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ จากผลการทดลองการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดในงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ
2. ศึกษา และพัฒนาการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการวิจัย

กิจกรรมทางศิลปะบำบัดเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนากิจกรรมศิลปะบำบัดโดยการออกแบบสร้างเป็นชุดสื่อกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ทำการผ่อนคลายได้เองเมื่อเริ่มรู้สึกตกอยู่ในภาวะความเครียด หรือเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุให้ได้ใช้เวลาว่าง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้จะมุ่งเน้นถึงการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมทางศิลปะบำบัด มาพัฒนาเป็นชุดสื่อกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

จากผลการสัมภาษณ์ ชลิดา รัชตะพงศ์ธร ได้ข้อมูลผลสรุปจากงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ผู้ร่วมวิจัยส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย และมีข้อเสนอแนะว่า ถ้าหากสามารถออกแบบชุดสื่อกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้มีทั้งชุดของเพศชาย และชุดของเพศหญิงแยกกัน ได้จะดีมาก ดังนั้นด้วยระยะเวลา และการหาข้อมูล ผลงานวิจัยชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดนี้จึงจะทำการออกแบบมาเพื่อ ผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมาจากเพศหญิง

การเลือกกิจกรรมที่จะนำมาใช้ทำการออกแบบเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุจะต้องผ่านการทำแบบสอบถาม และการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญทางศิลปะบำบัดเรียบร้อยแล้ว

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย จะต้องผ่านการขออนุญาตเชิญผู้สูงอายุจากบุคคลในครอบครัว และทำการบอกกล่าวจุดประสงค์ที่ต้องให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าทำการทดลองในงานวิจัยชิ้นนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในการดูแลของครอบครัว และมีความสนใจด้านศิลปะ จำนวน 10 คน

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สรุปข้อมูลภาคสนามด้านกิจกรรมศิลปะจากผลงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ที่ได้นำมาใช้เป็นผลงานวิจัยต้นแบบ โดยวิธีการสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมศิลปะจาก คุณ ชลิตา รัชตะพงศ์ธร เจ้าของงานวิจัย เพื่อหาข้อสรุปว่ากิจกรรมศิลปะจากงานวิจัยสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ ผลสรุปคือ กิจกรรมจากงานวิจัยต้นแบบสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้จริง และจึงมีความเหมาะสมต่อการนำกิจกรรมมาพัฒนาต่อ

2. สรุปข้อกำหนดเพื่อการคัดเลือกกิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ คือ

- 2.1 เป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานทั้งผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง
- 2.2 เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้
- 2.3 เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ได้นาน พกพาสะดวก และไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ
- 2.4 เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

และกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยผ่านการคัดเลือกแบบเจาะจงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เลิศศิริ บวรกิตติ ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด ด้วยวิธีตอบแบบสอบถาม สรุปกิจกรรมที่ผ่านการคัดเลือก แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. กิจกรรมช่วยเรื่องการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มาจากงานวิจัยต้นแบบ คือ ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ และชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

2. กิจกรรมเพื่อชะลอความเสื่อมทางด้านสมองของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้เสนอเพิ่มเติม คือ เกมโดมิโน และเกมโอเอ็กซ์

3. สรุปข้อมูลภาคสนามด้านหลักการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยผ่านการตอบแบบสอบถามจากรองศาสตราจารย์ เกริก ยืนพันธ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ คือ

3.1 รูปแบบของกิจกรรมจะต้องออกแบบกิจกรรมละ 3 แบบเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทำการคัดเลือก

3.2 ลักษณะของคู่มือจะเป็นเอกสารแนบในแต่ละกิจกรรม

3.3 ตัวอักษรที่ใช้ทั้งหมดควรเป็นแบบมีหัว ขนาดใหญ่ เป็นรูปประโยคที่เข้าใจง่าย

3.4 ภาพประกอบควรให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกตามความชอบ

3.5 ชุดสมุดระบายสีควรมีจำนวน 24 หน้าไม่รวมปก (อ้างอิงจากทฤษฎีเดียวกับการออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก) ช่องระบายสีควรใหญ่ มีรายละเอียดที่ชัดเจน

3.6 ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัวควรมีอย่างละ 5 แบบไว้ให้เลือกใช้ในการวาด

3.7 เกมโดมิโน และการแทนค่าตัวหมากของเกมโอเอ็กซ์ ควรเป็นภาพชุดเดียวกับสมุดระบายสี และชิ้นโดมิโนควรเป็นไม้ที่มีน้ำหนักเบา ขอบโค้งมน เกลาสนไม้ให้มีความคม และมีความหนาเพื่อสามารถตั้งได้

3.8 ขนาดของชุดสื่อกิจกรรมทั้งหมดคือ 22 x 22 เซนติเมตร อ้างอิงจากทฤษฎีการออกแบบหนังสือสำหรับเด็กตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญคือ ควรมีขนาดไม่ต่ำกว่า 18 เซนติเมตร และไม่เกิน 25 เซนติเมตร

3.9 สีที่ใช้ในการออกแบบควรเป็นสีที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติ และวัตถุที่เป็นจริง

3.10 วัสดุที่ใช้สร้างชุดสื่อกิจกรรมควรเป็นที่มีความหนา พื้นผิวเป็นภาพเกี่ยวกับกิจกรรม

4. สรุปด้านระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการทดลองใช้กิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ระยะเวลาที่ใช้ทำกิจกรรมทั้งหมดไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

5. สรุปข้อมูลภาคสนามด้านการคัดเลือกรูปแบบกิจกรรมโดยการทดลองใช้จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ คือ

5.1 กิจกรรมชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ จะต้องใช้ภาพลายเส้นแบบเหมือนจริง และมีการแรเงา มีรายละเอียดชัดเจน

5.2 กิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว อุปกรณ์สำหรับใช้วาดจะต้องเป็นวัสดุพลาสติกแบบโปร่งใส

5.3 กิจกรรมเกมโดมิโน ภาพบนชิ้นโดมิโนจะต้องเป็นทั้งภาพสี และภาพขาวดำ

5.4 กิจกรรมเกมโอเอ็กซ์ ภาพชิ้นโอเอ็กซ์จะต้องเป็นแบบสี่ กระดานเป็นกระดานแบบเจาะเป็นช่องในเกิดคามลึก

6. สรุปข้อมูลภาคสนามด้านการประเมินความพึงพอใจด้านรูปแบบ ด้านการช่วยผ่อนคลายความเครียดของกิจกรรมจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ และด้านการประเมินพฤติกรรมระหว่างการทำทดลองโดยผู้วิจัย คือ

6.1 ผลการประเมินความพึงพอใจด้านรูปแบบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

6.2 ผลการประเมินว่ากิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

6.3 ผลการประเมินด้านพฤติกรรมระหว่างการทำทดลอง ประเมินโดยผู้วิจัย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

7. สรุปข้อมูลด้านการออกแบบของแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำหลักการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ผลการคัดเลือกรูปแบบกิจกรรมจากผู้สูงอายุ พร้อมข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุได้นำมาเพิ่มเติม มาใช้ออกแบบรูปแบบของแต่ละกิจกรรม โดยนำแนวคิดเรื่องของการระลึกถึงเรื่องราวความหลัง หรือสิ่งของเครื่องใช้ในอดีตที่เคยพบมา ผสมผสานกับเรื่องราวสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้กระบวนการคิด และการรับรู้ถึงสิ่งใหม่ในปัจจุบัน มาร่วมใช้ในการออกแบบในแต่ละกิจกรรม ผลการออกแบบมีดังนี้

7.1 ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ ภายในสมุดภาพจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องราวภายในบ้าน แสดงถึงมุมต่างๆ กิจกรรมต่างๆ สิ่งของใช้ทั้งเก่า และใหม่ ผสมผสานกัน โดยจะใช้ลายเส้นแบบเหมือนจริงมีการแรเงาตามที่ผู้สูงอายุได้เลือกไว้

7.2 ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว จะมีภาพชิ้นส่วนอวัยวะต่างๆ บนใบหน้าพร้อมทั้งรูปแบบทรงผม และแว่นตา โดยวัสดุเลือกใช้เป็นแผ่นพลาสติกตามที่คุณสูงอายุได้เลือกไว้

7.3 เกมโดมิโนจะใช้ภาพประกอบอยู่ในสมุดภาพระบายสี โดยเสริมภาพตัวอักษร และตัวเลขเพื่อช่วยเรื่องความจำให้แก่ผู้สูงอายุ สีของภาพจะเป็นภาพสี และขาวดำตามที่คุณสูงอายุได้เลือกไว้

7.4 เกมโอเอ็กซ์ ได้ใช้เรื่องขนมไทยมาใช้ในการออกแบบ โดยชิ้นโอเอ็กซ์จะเป็นภาพขนมไทย 3 ชนิด และมีกระดานเป็นภาพใบตองใช้วัสดุทำจากกระดานเจาะเป็นช่องตามที่คุณสูงอายุได้เลือกไว้

8. สรุปข้อมูลภาคสนามด้านรูปแบบบรรจุภัณฑ์ของชุดสื่อกิจกรรม ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบตามหลักการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ และหลักการออกแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ นำมาให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านทำการคัดเลือกจากการทำแบบสอบถาม สรุปผลคือ

8.1 บรรจุภัณฑ์ชุดกิจกรรม เป็นกล่องตัดโค้งด้านบนเพื่อให้เห็นบรรจุภัณฑ์แต่ละกิจกรรม และมีหูหิ้ว

8.2 บรรจุภัณฑ์ภาพพระบายสีแห่งความทรงจำ เป็นกล่องเปิดแบบหนังสือ กล่องสีเป็นแบบถาดเลื่อนเข้าออก

8.3 บรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว เป็นกล่องเปิดแบบหนังสือ กล่องอุปกรณ์เป็นแบบถาดเลื่อนเข้าออก

8.4 บรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน เป็นแบบฝาเปิด

8.5 บรรจุภัณฑ์เกมโอเอ็กซ์ มีกระดานอยู่ด้านนอก ด้านในบรรจุชิ้นโอเอ็กซ์ และมีฝาปิดที่เชื่อมมาจากกล่องเพื่อปิดกระดาน

9. สรุปข้อมูลด้านวัสดุที่นำมาสร้างเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลหลักการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุนำมาใช้ในการสร้างชิ้นงาน วัสดุที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้คือ

9.1 บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรมกล่องแห่งความสุข ใช้กระดาษชานอ้อยสีน้ำตาลหนา 450 แกรมในการทำโครงสร้าง ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ประกอบเข้ากับโครงบรรจุภัณฑ์ด้วยวิธีการห่อ โดยใช้กาวลาเท็กซ์ทีโอเอ (TOA) ในการประกอบชิ้นงาน เจาะรูสำหรับใส่ตาไก่ และใช้เชือกแบบผ้าสีเทาในการร้อยเป็นหูหิ้ว

9.2 บรรจุภัณฑ์ชุดสมุดภาพพระบายสีแห่งความทรงจำ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

9.2.1 ส่วนของปกบรรจุภัณฑ์ ด้านนอกของบรรจุภัณฑ์ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ด้านในใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน

9.2.2 ส่วนของกล่อง และถาดสี ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) เจาะด้านหน้าเป็นรูปดินสอสี และสีเหล็มเล็กทำกล่องเพื่อใส่ดินสอสี และกบเหลาดินสอ ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน อุปกรณ์ที่บรรจุลงในกล่องเลือกใช้ดินสอสีจำนวน 24 สี ดินสอ 1 แท่ง ปากกาตัดเส้นสีเทา 1 ด้าม และยางลบ 1 ก้อน

9.2.3 ส่วนของสมุดภาพพระบายสี ปกหน้า และหลังใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ด้านหลังปกหน้ามีเนื้อหาของกลุ่มมือเพื่ออธิบายการใช้งานในกิจกรรม ด้านเนื้อหาใช้กระดาษปอร์นหนา 120 แกรม ใช้เทคนิคการพิมพ์ดิจิทัล จำนวน 24 หน้า และใช้วิธีการเย็บเล่มแบบมุงหลังคา

9.3 บรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

9.3.1 ส่วนของปกบรรจุภัณฑ์ ด้านนอกของบรรจุภัณฑ์ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ด้านในใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน

9.3.2 ส่วนของกล่อง และภาคใส่อุปกรณ์ ใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) เจาะด้านหน้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมขอบโค้งมน เพื่อให้เห็นอุปกรณ์ที่อยู่ด้านใน ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน อุปกรณ์ที่บรรจุลงในกล่องเลือกใช้แผ่นอะครีลิคแบบใสหนา 1 มิลลิเมตร ใช้วิธีการเจาะแบบเลเซอร์คัท (Laser-cut) เป็นรูปอวัยวะชิ้นส่วนบนใบหน้าหลากหลายแบบ 16 แผ่น ดินสอ 1 แท่ง ปากกาตัดเส้นสีเทา 1 ด้าม และยางลบ 1 ก้อน

9.3.3 ส่วนของสมุดภาพวาด ปกหน้า และหลังใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ด้านหลังปกหน้ามีเนื้อหาของกลุ่มเพื่ออธิบายการใช้งานในกิจกรรม ด้านเนื้อหาใช้กระดาษปอร์นหนา 120 แกรม ใช้เทคนิคการพิมพ์ดิจิทัล จำนวน 24 หน้า มีตัวอย่างภาพจากการใช้อุปกรณ์ในการวาดภาพใบหน้าในหน้าแรก และใช้วิธีการเย็บเล่มแบบมุงหลังคา

9.4 บรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน แบ่งเป็น 2 ส่วน

9.4.1 กล่อง และฝากล่องใช้กระดาษอาร์ตมันหนา 260 แกรมในการสร้างโครงสร้าง และใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม คู่มือสำหรับการใช้งานด้านในฝากล่องใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ด้วยวิธีการห่อ โดยใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน และมียางยืดสีเทายึดติดกับฝากล่อง โดยใช้กระดุมแป๊กแบบพลาสติกในการยึดติดกับกล่อง เพื่อป้องกันการร่วงหล่นของชิ้นโดมิโนจากตัวกล่อง

9.4.2 ชิ้นโดมิโนทำมาจากไม้สนนอก จึงมีน้ำหนักเบา ขนาดกว้าง 3 เซนติเมตร ยาว 6 เซนติเมตร หนา 1 เซนติเมตร จำนวน 30 ชิ้น ภาพบนชิ้นใช้วิธีการวาดภาพระบายสี ด้วยสีอะครีลิค และเคลือบเพื่อป้องกันไม่ให้สีหลุดลอก

9.5 บรรจุภัณฑ์เกมโอเอ็กซ์ แบ่งเป็น 3 ส่วน

9.5.1 กล่องใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 300 แกรม คู่มือที่ประกอบกิจกรรมอยู่ด้านในฝา กล่องใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 220 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน

9.5.2 กระดานโอเอ็กซ์ใช้กระดาษชานอ้อยสีขาวขนาด 350 แกรม ในการทำโครง และใช้กระดาษอาร์ตด้านหนา 160 แกรม ใช้เทคนิคการสร้างลวดลายแบบพิมพ์ดิจิทัล และการเคลือบพีวีซีชนิดด้าน (PVC) ในการห่อ และนำประกอบเข้ากับกล่อง ใช้กาวพริทท์ (Pritt) ในการติดประกอบชิ้นงาน

9.5.3 ชิ้นโอเอ็กซ์ทำมาจากไม้สนนอก จึงมีน้ำหนักเบา ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 เซนติเมตร หนา 1 เซนติเมตร จำนวน 12 ชิ้น ภาพบนชิ้นใช้วิธีการวาดภาพระบายสี ด้วยสีอะครีลิค และเคลือบเพื่อป้องกันไม่ให้สีหลุดลอก

10. สรุปข้อมูลภาคสนามด้านการประเมินรูปแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่ได้ผลิตออกมาเป็นต้นแบบ 1 ชุด โดยการตอบแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน แบ่งการประเมินเป็น 2 ส่วน และผลคือ

10.1 ประเมินรูปแบบด้านกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

10.2 ประเมินรูปแบบด้านบรรจุภัณฑ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

สรุปผลการศึกษา และพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ ได้ว่ากิจกรรมทั้งหมดมีความเหมาะสม ปลอดภัย สามารถผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุ นอกจากนั้นยังสามารถช่วยในเรื่องของการความเสื่อมทางด้านสมองของผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้

การอภิปรายผล

จากการศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 ด้านกิจกรรมศิลปะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ พบว่า

รูปแบบกิจกรรมศิลปะที่มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมศิลปะที่เสริมการใช้กระบวนการคิด เพื่อช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ส่งเสริมในเรื่องของการจดจำ เป็นกิจกรรมที่ใช้งานง่าย และควรเป็นกิจกรรมที่มีความปลอดภัยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ

1.2 ด้านองค์ประกอบของการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ พบว่า

ด้านรูปแบบของภาพประกอบที่ใช้ในกิจกรรมจะต้องเป็นแบบเหมือนจริง หากเป็นลายเส้นก็ต้องเป็นลายเส้นแบบเหมือนจริง มีการแรเงา รายละเอียดที่ชัดเจน มีช่องของภาพขนาดใหญ่ และสีลายเส้นของภาพประกอบใช้ควรเป็นสีเทา ด้านตัวอักษรที่ใช้ประกอบการทำคู่มือ หรือเพื่อใช้ในองค์ประกอบต่างๆ ที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุจะต้องเป็นตัวอักษรแบบมีหัว มีขนาดตัวอักษรใหญ่ และสีตัวอักษรควรเป็นสีดำ

1.3 ด้านวัสดุ และอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ พบว่า

วัสดุ และอุปกรณ์ที่ใช้ควรมีการลบมุม ไม่มีความคม เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ และสีไม้เป็นสีที่เหมาะสมกับการทำกิจกรรมศิลปะต่อผู้สูงอายุมากที่สุดเนื่องจากไม่ทำให้เกิดการเลอะเปื้อนขณะทำกิจกรรม

1.4 ด้านรูปแบบบรรจุภัณฑ์ที่มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ พบว่า

บรรจุภัณฑ์ควรเป็นรูปแบบที่ผู้สูงอายุสามารถใช้งานง่าย สะดวกต่อการพกพา มีขนาดที่พอเหมาะ ตัวอย่าง เช่น ถ้าเป็นกล่องจะต้องมีหูหิ้ว ถ้ามีกิจกรรมหลายชนิดควรเป็นบรรจุภัณฑ์แยกแต่ละกิจกรรม สีที่ใช้ในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ควรเป็นสีใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด

1.5 การออกแบบรูปแบบของกิจกรรม และบรรจุกิจกรรมจะต้องอิงทฤษฎีการออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก

2. กิจกรรมที่เหมาะสมต่อการสร้างชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 กิจกรรมช่วยเรื่องการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มาจากงานวิจัยต้นแบบ คือ ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ และชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

2.2 กิจกรรมเพื่อชะลอความเสื่อมทางด้านสมองของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้เสนอเพิ่มเติม คือ เกมโดมิโน และเกมโอเอ็กซ์

3. การทดลองใช้กิจกรรมโดยกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

ผลการทดลองใช้กิจกรรมสมุดภาพแห่งความทรงจำ กิจกรรมวาดภาพใบหน้าครอบครัว กิจกรรมเกมโดมิโน และกิจกรรมเกมโอเอ็กซ์ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 10 คน พบว่า กิจกรรมศิลปะที่ได้นำมาใช้ทำการทดลองมีผลประสบความสำเร็จกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงานหรือเกษียณอายุการทำงานแล้ว มากกว่าผู้สูงอายุที่ยังมีงานทำ ผลมาจากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทำกิจกรรม ที่ประเมินโดยผู้วิจัย และจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ จากกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุ

4. ประโยชน์ของชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุแล้ว ยังสามารถเป็นกิจกรรมที่คนทุกช่วงวัยสามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรมในการผ่อนคลายได้เช่นกัน สามารถใช้เป็นกิจกรรมที่ทำได้ร่วมกันระหว่างคนในครอบครัว ระหว่างกลุ่มเพื่อน หรือเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ สร้างจินตนาการสำหรับเด็กได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้ก่อให้เกิดอันตราย ช่วยส่งเสริมการพัฒนา และการชะลอความเสื่อมของสมอง ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ให้กับคนในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด เป็นการส่งเสริมการเข้าร่วมทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ และกลุ่มคนทุกวัยได้

ข้อเสนอแนะ

รูปแบบของชุดสื่อกิจกรรมจากการศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำไปพัฒนาต่อในด้านกระบวนการอุตสาหกรรม หรือด้านเทคโนโลยีได้ ทั้งในส่วนของรูปแบบกิจกรรมชุดสมุดภาพระบายสี กิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว กิจกรรมเกมโดมิโน กิจกรรมเกมโอเอ็กซ์ และของบรรจุกิจกรรม เพื่อเป็นการต่อยอดในกระบวนการผลิตทางด้านวัสดุ และเทคโนโลยี ให้เกิดความเหมาะสมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียด การลดความเสี่ยงทางด้านการเกิดปัญหาภาวะโรคซึมเศร้า ช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านสมองเสริมเรื่องการจดจำ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ง่ายต่อการใช้งานของผู้สูงอายุมากที่สุด นอกจากนั้นยังเป็นแนวทาง

ให้กับนักออกแบบ และผู้ประกอบการสามารถนำไปพัฒนาเป็นสินค้าที่เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ
หรือเป็นสินค้าสำหรับกลุ่มคนในวัยอื่นได้อีกด้วย



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กิจกรรมกลุ่มบำบัด. (2558). สถานพยาบาลผู้สูงอายุ และบ้านพักผู้สูงอายุ . สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2558, จาก <http://www.senior.co.th/page7.html>
- กัณฑ์พิชญ์ พรหมแก้ว. (2556). โครงการศิลปะบำบัดความเครียด. มหาสารคาม: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- . (2556). การพัฒนาตนเอง . กรุงเทพฯ: เบรน-เบส บุ๊คส์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). ความเครียดของผู้สูงอายุ . กรุงเทพฯ: เบรน-เบส บุ๊คส์.
- . (2556). ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ . กรุงเทพฯ: เบรน-เบส บุ๊คส์.
- . (2557). 5 สัญญาณบอกอาการเครียดผู้สูงอายุ . สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ . สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2558, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/25125-5%20%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%93%20%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8.html>
- . (2551). การสร้างพลังจิต . กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- ชลิดา รัชตะพงศ์ธร . (2554). ประโยชน์ของสีในการ ออกแบบ . วิจัยสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้า ของผู้สูงอายุ . วิทยานิพนธ์ (ออกแบบนิเทศศิลป์) . กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชนเมศ มีทองหลาง. (2558). หน่วยที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์ . สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2558, จาก <https://chonamat.wordpress.com/%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88-1-%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87-2/>
- จันทนา รณฤทธิชัย. (2530, กันยายน). การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ. หมอชาวบ้าน . 101.
- จิตรา โรจน์ขจรนภาลัย. (2556). ผู้สูงอายุ:คนที่ควรใส่ใจ. *Royal Thai air force medical gazette*. (59): 60.

- ชลิดา รัชตะพงศ์ธร. (2554). *วิจัยสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ออกแบบนิเทศศิลป์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- นิธิวัฒน์ เมฆขจร. การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ. *จิตสังคมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2558, จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_5.html
- นิสิตพาณิชยศาสตร์และการบัญชีชั้นปีที่ 2. (2554). *บทความปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ . คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2558, จาก http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/content/activity_%20lh/6.2.9.html
- พัชรินทร์ สุนทราภิรมย์ ณ พัทลุง. (2555). *ศิลปะบำบัด ศิลปะเยียวยาใจ . เฝ้าดูความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.budnet.org/sunset/node/26>
- พัชรินทร์ สุนทราภิรมย์ ณ พัทลุง. (2558, มิถุนายน). *ชวนผู้ใหญ่วางความเครียดในหนังสือ "Secret Garden" และ "Beautiful Day"*. ผู้จัดการออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.manager.co.th/CelebOnline/ViewNews.aspx?NewsID=9580000069437>
- . (2558) . *บทความการส่งเสริมสุขภาพจิต . โรงพยาบาลนครพิงค์จังหวัดเชียงใหม่*. สืบค้นเมื่อ 4 พฤศจิกายน 2558, จาก <http://www.nkp-hospital.go.th/institute/pj/articleDetail.php?alD=2>
- . (2547). *บทความเรื่องความเครียด. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*. สืบค้นเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2558. จาก <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>
- พรทิพย์ เกยุรานนท์. (2551). *การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ. จิตสังคมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2558, จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html
- ภาณุ อดกลั่น. (2551). *ทฤษฎีความเครียด และการปรับตัว (Stress Adaptation Theory). ทฤษฎีการสูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2558, จาก http://223.25.197.99/bcnuold/%E0%B9%84%E0%B8%9F%E0%B8%A5%E0%B9%8C%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%9A/550_%E0%B8%97%E0%B8%A4%E0%B8%A9%E0%B8%8E%E0%B8%B5%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8.pdf
- มิจิโกะ ทะโอกะ. (2558). *เทคนิคการใช้ "สี" ในเวลาผ่อนคลาย*. กรุงเทพฯ: พรีเมียมดี พับลิชชิง.
- เลิศศิริ บวรกิตติ. (2552). *เอเดรียนฮิลล์ นักศิลปกรรมบำบัดอังกฤษ . วารสารการแพทย์ และแพทย์ทางเลือก*.

- เลิศศิริ บวรกิต. (2553). *โลกศิลปกรรม . ศิลปกรรมบำบัดสังเขป* . กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.
- . (2553). *ศิลปกรรมบำบัดปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.
- . (2553) . *ศิลปกรรมบำบัด: ปฏิบัติการ และกรณีศึกษา*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ เวชสาร.
- เลิศศิริ บวรกิต. (2550- 2551). รูปแบบการใช้ศิลปะเพื่อฟื้นฟูผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ .
ใน . *ผลงานวิจัยของสำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย . สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วม
สมัยกระทรวงวัฒนธรรม* . กรุงเทพฯ: แคร่ ปรีนธ์ แอนด์ กราฟฟิค.
- เลิศศิริ บวรกิตติ, แบ็กชเตอร์ เจ.การ์เซีย. (2549). การประชุมวิชาการ “แนะนำศิลปกรรมบำบัด” .
กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.
- ศรัณย์ณัฐ หิรัญคุปต์. (2557, กุมภาพันธ์). ก้าวเข้าสู่การเป็นนักศิลปะบำบัด . สืบค้นเมื่อ 9
ตุลาคม 2558, จาก <http://regenbogenartclinic.blogspot.com/2014/02/blog-post.html>
- สุปรียา ตันสกุล. (2550). ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์: แนวทางการดำเนินงานในงานสุขศึกษา
และส่งเสริมสุขภาพ . *วารสารสุขศึกษา* . ปีที่ 30(105): 1-15.
- . (2557). มากำหนดกลุ่มเป้าหมายของแบรนด์ด้วยสีกันใหม่ (Infographic) . สืบค้นเมื่อ
27 ธันวาคม 2558, จาก <http://thumbsup.in.th/2013/09/target-with-colour-infographic/>
- อศนีย์ ชูอรุณ, เลิศศิริ บวรกิตติ . (2549) . ศัพท์สับสน: ศิลปะบำบัดหรือศิลปกรรมบำบัด .
วารสารราชบัณฑิตยสถาน . ปีที่ 30(3): 875.
- อนุพันธ์ พฤกษ์พันธ์จี . (2551) . ศิลปะเป็นสิ่งมหัศจรรย์ . สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2558,
จาก <http://www.oknation.net/blog/rachada/2011/09/04/entry-1>
- Friedl Dicker, Brandeis . (2010). *Wikipedia . the free encyclopedia*, from [http://en .
Wikipedia.org/wiki/Friedl_Dicker-Brandeis](http://en . Wikipedia.org/wiki/Friedl_Dicker-Brandeis).
- Freud S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis* . New York: Norton.
- Jung C.G. (1971). *The portable Jung* . New York: Viking Press.
- Shelley Klammer. 100 Art Therapy EXERCISES – The Updated and Improved List, from
<http://www.expressiveartworkshops.com/expressive-art-resources/100-art-therapy-exercises/>
- Ulman E. (1975). Introduction . In: Ulman E, Dachinger P, editors . *Art Therapy in
theory and practice*. New York: Schocken Books.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เอกสารใบอนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์
จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญา และวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย โทร. 11013

ที่ ศธ 0519.38/1059

วันที่ 1-9 ส.ค. 2559

เรื่อง การดำเนินงานโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นางสาวณัฐพร เมืองใจ (คณะศิลปกรรมศาสตร์)

ตามที่ นางสาวณัฐพร เมืองใจ คณะศิลปกรรมศาสตร์ ส่งแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ” โครงการเลขที่ SWUEC 307/58 ขณะนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้ดำเนินการโครงการวิจัยของท่าน ดังนี้

สำหรับเจ้าหน้าที่ตรวจสอบความครบถ้วน

1. เอกสาร

- ① แบบขอใบอนุญาตจริยธรรม
- ② โครงการวิจัย
- ③ เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร (Information sheet) / เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information sheet) (ถ้ามี)
- ④ เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (ถ้ามี)
- ⑤ หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (Informed Consent Form) (ถ้ามี)
- ⑥ หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดง ความยินยอมได้ด้วยตนเอง (ถ้ามี)
- ⑦ เอกสารประกอบการพิจารณาอื่น ๆ เช่น แบบสอบถาม เป็นต้น (ถ้ามี)
- ⑧ CD หรือ ดิสก์เก็ต 1 แผ่น

2. การตรวจสอบ

- ☐ ครบถ้วน
- ☐ ไม่ครบถ้วน ส่งคืน ว/ด/ป.....
- ☐ อื่นๆ

ผู้ตรวจสอบ..... ว/ด/ป

การดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
ขั้นที่ 1 ☐ เสนอคณะกรรมการฯ (ประมาณ 3-5 วัน)	☒ ผ่าน ว/ด/ป 18 ก.ย. 2559
ขั้นที่ 2 ☐ เสนอผู้ทรงพิจารณา (ประมาณ 15 วัน)	☐ ไม่ผ่าน ตามหนังสืออ้างอิง
ขั้นที่ 3 ☐ รวบรวมผลการพิจารณา (ประมาณ 7 วัน)	① ให้ดำเนินการแก้ไขครั้งที่ 1 /ส่งกลับภายใน รับคืนครั้งที่ 1
ขั้นที่ 4 ☐ เสนอที่ประชุมคณะกรรมการจริยธรรมฯ ครั้งที่..... ประจำเดือน.....	② ให้ดำเนินการแก้ไขครั้งที่ 2 /ส่งกลับภายใน รับคืนครั้งที่ 2
	☒ ใบรับรองเลขที่ SWUEC/E-053/2559 ว/ด/ป.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรด

☒ ทราบ

☒ ดำเนินการ.....

ส่ง 16.8.59

(แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนันทยุทธวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 307/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวณัฐพร เมืองใจ
สังกัด: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.พ. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.พ. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.พ. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.พ. 2559

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ดนันทิยุทธวงศ์)
 เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-053/2559

วันที่ให้การรับรอง : 18/02/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 18/02/2560

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ หนังสือขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญ
และหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัด
ที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ปรึกษางานวิจัยเรื่องการศึกษา และพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลาย
ความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

1. นางสาวชลิดา รัชตะพงศ์ธร ผู้เชี่ยวชาญด้านเจ้าของผลงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัย
เกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

วุฒิการศึกษา	ปริญญาโท
ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำ
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
ประสบการณ์ในการทำงาน	8 ปี
วิชาที่สอน	Graphic Design

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เลิศศิริ บวรกิตติ ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด

วุฒิการศึกษา	ปริญญาเอก
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสบการณ์ในการทำงาน	11 ปี
วิชาที่สอน	ศิลปกรรมบำบัด

3. นายเกริก ยूनพันธ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

วุฒิการศึกษา	ปริญญาโท สาขาศิลปศาสตร์
ตำแหน่ง	รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสบการณ์ในการทำงาน	32 ปี
วิชาที่สอน	วรรณกรรมสำหรับเด็ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๒14๕

วันที่ ๑๑ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศศิริ บวรภักติ

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เมืองใจ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปกรรม (นวัตกรรมการออกแบบ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รวิเทพ มุสิกะปาน และ อาจารย์ ดร.กรกมล คำสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม และแบบประเมินรูปแบบเครื่องมือ ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 492 2304

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวณัฐพร เมืองใจ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๖143

วันที่ 11 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เมืองใจ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปกรรม (นวัตกรรมการออกแบบ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รวิเทพ มุสิกะปาน และ อาจารย์ ดร.กรกมล คำสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า รองศาสตราจารย์เกริก ยूनพันธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม และแบบประเมินรูปแบบเครื่องมือ ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 492 2304

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวณัฐพร เมืองใจ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร.ดุขม โยเหลา

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขม โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/ ๖ ๑ ๔ ๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ พฤศจิกายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เมืองใจ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปกรรม (นวัตกรรมการออกแบบ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รวิเทพ มุสิกะปาน และ อาจารย์ ดร.กรกมล คำสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า อาจารย์ชลิดา รัชตะพงศ์ธร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวณัฐพร เมืองใจ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจฎี โยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064

หนังสือขอความอนุเคราะห์ใช้ข้อมูลงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มี
อิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต คณะศิลปกรรมศาสตร์ โทร. 15118

ที่ ศธ 0519.9/ ๓๐๐ ศ.ส.๖

วันที่ 15 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขออนุญาตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากรเพื่อขอใช้ข้อมูล และผลงานการออกแบบจากวิทยานิพนธ์
เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เมืองใจ นิสิตระดับปริญญาโท รหัสประจำตัวนิสิต 56299130060 คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับการ
อนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ” โดยมี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเทพ มุสิกะปาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขออนุญาตคณบดีบัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากรเพื่อขอใช้ข้อมูล และผลงานการออกแบบจากวิทยานิพนธ์เรื่อง “สีและปัจจัยเกี่ยวเนื่องใน
ศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ” ของ นางสาวชลิดา รัชตะพงศ์ธร สาขาวิชาออกแบบ
นิเทศศิลป์ ภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ มาร่วมใช้ในงานวิจัยดังกล่าว โดยได้รับการยินยอมจากเจ้าของผลงานวิจัยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาว ณัฐพร เมืองใจ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบคุณ
อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเทพ มุสิกะปาน)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรม

(อาจารย์ ดร.กรกมล คำสุข)

หัวหน้าสาขาวิชาการออกแบบทัศนศิลป์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)

คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๕๕1



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขออนุมัติขอความอนุเคราะห์ใช้ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

เนื่องด้วย นางสาวณัฐพร เมืองใจ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปกรรม (นวัตกรรมการออกแบบ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รวิเทพ มุสิกะปาน และ อาจารย์ ดร.กรกมล คำสุข เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์ใช้ข้อมูล และผลงานการออกแบบจากวิทยานิพนธ์ เรื่อง “สี่และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ” ของ นางสาวชลิตา รัชตะพงศ์ธร สาขาวิชาออกแบบนิเทศศิลป์ ภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ มาเป็นข้อมูลในการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 492 2304

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และแบบประเมิน สำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ
และผู้เชี่ยวชาญ



แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัด
ที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

สัมภาษณ์โดย นางสาวณัฐพร เมืองใจ
ชื่อเรื่องปริญาานิพนธ์ การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558

สัมภาษณ์วันที่เดือนพ.ศ.เวลาถึง

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-นามสกุล.....วุฒิการศึกษา

ตำแหน่งสถานที่ทำงาน.....

ประสบการณ์ในการทำงานปี วิชาที่สอน

คำชี้แจง การสัมภาษณ์ในครั้งนี้ เป็นการสอบถามข้อมูลเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับผลสรุปของ
การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในแต่ละกิจกรรมจากผลงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องใน
ศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลใน
งานวิจัยเรื่องการศึกษา และพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ
โดยแบ่งเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. กล่องระบายใจ
กล่องระบายใจ คือ

.....

.....

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

.....

.....

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

.....

.....

2. กิจกรรมการระบายสี

กิจกรรมการระบายสี คือ

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

3. กิจกรรมวาดหน้าตัวเอง

กิจกรรมวาดหน้าตัวเอง คือ

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

4. กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ

กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ คือ

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

5. กิจกรรมกล่องแห่งความสุข
กิจกรรมกล่องแห่งความสุข คือ

.....
.....
ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

.....
.....
ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

.....
.....
กิจกรรมสามารถใช้ผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่อย่างไร

.....
.....
ประโยชน์ของกิจกรรม

.....
.....
ปัญหาหรือข้อจำกัดที่พบในการทำกิจกรรม

.....
.....
ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนากิจกรรม

แบบสอบถาม ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด

สัมภาษณ์โดย นางสาวณัฐพร เมืองใจ

ชื่อเรื่องปริญญานิพนธ์ การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558

สัมภาษณ์วันที่.....เดือนพ.ศ..... เวลา.....ถึง.....

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-นามสกุลวุฒิการศึกษา
ตำแหน่งสถานที่ทำงาน
ประสบการณ์ในการทำงาน.....ปี วิชาที่สอน

คำชี้แจง แบบสอบถามในครั้งนี้ เป็นการสอบถามเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทำการคัดเลือกกิจกรรมทางศิลปะที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยมาจากกิจกรรมศิลปะในผลงานวิจัยเรื่องสี่ และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ของ ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (ผลงานวิจัยต้นแบบ) ซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด 5 กิจกรรม และกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมไว้ รวมถึงข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมศิลปะบำบัดเพื่อนำเอาข้อมูลที่ได้มาใช้ในการสร้างเป็นกิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีความเหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีข้อจำกัดดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานทั้งผู้สูงอายุเพศชาย และหญิง
2. เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้
3. เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ได้ยาวนาน พกพาสะดวก และไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ
4. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

โดยกิจกรรมทางศิลปะได้แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมจากงานวิจัยต้นแบบ

กิจกรรม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. กล้องระบายใจ เป็นกล่องของชุดกิจกรรม มีคู่มืออธิบายการใช้กิจกรรม ทั้งหมด และเป็นส่วนที่รวบรวมอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ กิจกรรม เช่น สีไม้ เชือก เป็นต้น		
2. กิจกรรมการระบายสี เป็นกิจกรรมระบายสีภาพร่างผลไม้ โดยเป็นลายเส้น รูปลักษณะผลไม้ลักษณะเหมือนจริง เพื่อให้ใช้ระบายใน ช่องลายเส้น		
3. กิจกรรมปะติดใบหน้าตัวเอง เป็นกิจกรรมที่มีภาพลักษณะใบหน้าคน 3 แบบ มีลักษณะ ของตา หู ปาก ที่หลากหลายสำหรับใช้ปะติดเพื่อสร้างภาพ ใบหน้าของตัวเอง		
4. กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ เป็นกิจกรรมการปะติดภาพ โดยมีภาพกรอบรูปเป็นกรอบ และภาพสิ่งแวดล้อมในลักษณะเหมือนจริง เพื่อใช้ในการปะ ติดภาพเป็นเรื่องราวต่างๆ		
5. กิจกรรมกล่องแห่งความสุข เป็นกิจกรรมเพื่อรวบรวมผลงานที่ได้สร้างสรรค์ทั้งหมด โดย การให้ผู้ทำกิจกรรมเลือกเชือกสีที่ชอบ จากนั้นนำมาผูกเป็น โบว์กับแฟ้มกิจกรรม		

2. กิจกรรมที่ผู้วิจัยเสนอแนะเพิ่มเติม

กิจกรรม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. กิจกรรมการสร้างใบหน้าตนเอง (เพิ่มเติม) การสร้างใบหน้าของตัวเอง และผู้อื่นด้วยการวาดภาพ พร้อม ทั้งสามารถระบายสีได้		
2. กิจกรรมระบายสี		
2.1 ชุดสมุดระบายสีภาพวงกลม (Mandala) เพื่อฝึกสมาธิ ด้วยการสร้างวงกลมที่ใช้สัญลักษณ์ที่เข้าใจง่าย เช่น รูปหัวใจ ดอกไม้ ดวงอาทิตย์		
2.2 ชุดสมุดระบายสีสิ่งรอบตัว เช่น ธรรมชาติ อาหาร สัตว์เลี้ยง สิ่งของ เป็นต้น ด้วย ภาพวาดลดทอนเส้นซ้ำๆ (Zentangle)		

3. กิจกรรมที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ หรือข้อเสนอนแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถาม ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์

สัมภาษณ์โดย นางสาวณัฐพร เมืองใจ

ชื่อเรื่องปริญญาณิพนธ์ การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558

สัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลาถึง.....

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-นามสกุล.....วุฒิการศึกษา.....
ตำแหน่ง.....สถานที่ทำงาน.....
ประสบการณ์ในการทำงาน.....ปี วิชาที่สอน.....

คำชี้แจง แบบสอบถามในครั้งนี้ เป็นการสอบถามเพื่อขอข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ สำหรับการออกแบบรูปแบบของกิจกรรมศิลปะ จากกิจกรรมที่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัดได้ทำการคัดเลือกว่าเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแล้ว ทั้งนี้รวมถึงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบรูปแบบโดยรวมทั้งหมด โดยมีข้อจำกัดดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานทั้งผู้สูงอายุเพศชาย และหญิง
2. เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้
3. เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้ได้ยาวนาน พกพาสะดวก และไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ
4. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้แนบตัวอย่างการออกแบบทั้งเนื้อหาคู่มือ และการออกแบบของแต่ละกิจกรรมมาเพื่อการพิจารณาในการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อนำผลการสัมภาษณ์มาใช้สร้างเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

*หมายเหตุ การวิจัยครั้งนี้ได้นำผลงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุของ ชลิดา รัชตะพงศ์ธร มาเป็นผลงานวิจัยต้นแบบในการพัฒนาเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

1. ข้อเสนอแนะการออกแบบรูปแบบของกิจกรรมศิลปะที่ผ่านการคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญ

ทางด้านศิลปะบำบัด

- การออกแบบกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุทำการคัดเลือกควรจะต้องสร้างกิจกรรมละกี่แบบ

☐ 2 แบบ

☐ 3 แบบ

- กิจกรรมที่ผ่านการคัดเลือกแบ่งเป็น กิจกรรมทางด้านศิลปะ และกิจกรรมพัฒนาสมอง พร้อมทั้งคู่มือขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม รายละเอียดดังนี้

คู่มือขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม

☐ รูปแบบแผ่นพับรวมข้อมูลของทุกกิจกรรม

☐ รูปแบบเอกสารแนบแต่ละกิจกรรม

☐ รูปแบบหนังสือรวมข้อมูลของทุกกิจกรรม

เหตุผลที่เลือก.....

- การใช้ตัวอักษรควรเป็นลักษณะแบบใด

☐ ตัวพิมพ์แบบมีหัว

☐ ตัวพิมพ์แบบเขียน

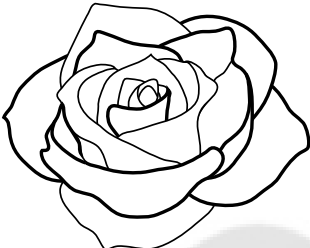
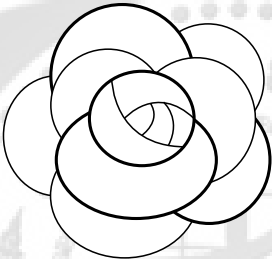
☐ ตัวพิมพ์แบบไม่มีหัว หรือหัวขาด

เหตุผลที่เลือก.....

- การใช้ภาพประกอบ

เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศิลปะบำบัดแนะนำว่าภาพประกอบควรจะเป็นภาพแบบเหมือนจริง สมจริง มีความสร้างสรรค์ ที่มีลักษณะรอบๆ ตัวของผู้สูงอายุ รูปแบบภาพเหมือนจริงควรมีลักษณะแบบใด

ตารางการคัดเลือกภาพประกอบที่มีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ

รูปแบบ	ลักษณะภาพ	เหมาะสม	ภาพลงสี	ภาพ ลายเส้น
1. ภาพวาดเหมือน จริง (Realistic)				
2. ภาพวาดเหมือน จริงแบบตัดทอน (Distortion)				
3. ภาพถ่าย				

ข้อเสนอแนะอื่นเพิ่มเติม.....

กิจกรรมทางศิลปะ

- ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ

จำนวน 34 หน้า รวมปก

☐ เหมาะสม

☐ ไม่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบ.....

- วาดภาพใบหน้าครอบครัว

แบบวาดใบหน้าอย่างละ 5 แบบ

☐ เหมาะสม

☐ ไม่เหมาะสม

ควรมีวัสดุปะติดเพิ่มหรือไม่

☐ ควร

☐ ไม่ควร

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบ.....

กิจกรรมชะลอความเสื่อมของสมอง

- เกมโดมิโน

ควรเป็นภาพชุดเดียวกันกับสมุดระบายสีหรือไม่

☐ ควร

☐ ไม่ควร

ขนาดของชิ้นโดมิโน ขนาดโตเหมาะแก่การหยิบจับ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบ.....

- เกมโอเอ็กซ์ (O X)

แทนค่า X และ O เป็นรูปภาพควรหรือไม่

☐ ควร

☐ ไม่ควร

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบ.....

2. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบรูปแบบโดยรวมทั้งหมดของชุดสื่อกิจกรรม
ผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

- ด้านขนาดของชุดรูปแบบ

ขนาด 22x22 cm

☐ เหมาะสม

☐ ไม่เหมาะสม

☐ อื่นๆ

- ด้านตัวอักษร

☐ ตัวพิมพ์แบบมีหัว

☐ ตัวพิมพ์แบบเขียน

☐ ตัวพิมพ์แบบไม่มีหัว หรือหัวปาด

เหตุผลที่เลือก

- ด้านภาพประกอบ

ควรใช้แบบเดียวกับเนื้อหาในกิจกรรมหรือไม่

☐ ควร

☐ ไม่ควร

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

- ด้านสีที่ใช้ออกแบบควรเป็นชุดสีแบบใด

(ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะบำบัดได้แนะนำว่าชุดสีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นสีกลาง)

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

- ด้านวัสดุที่ใช้สร้างควรมีลักษณะอย่างไร

.....

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ
ต่อการทดลองทำกิจกรรมทางศิลปะจากผู้สูงอายุ

สัมภาษณ์โดย นางสาวณัฐพร เมืองใจ

ชื่อเรื่องปริญญาณิพนธ์ การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558

สัมภาษณ์วันที่เดือนพ.ศ.เวลาถึง

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อ-นามสกุลอายุปี

เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

มีความสนใจทางด้านศิลปะ

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

คำชี้แจง แบบสอบถามในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามประเภทการประเมินความพึงพอใจจากการทดลองใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อการผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยแบ่งเป็นกิจกรรมละ 3 รูปแบบ เพื่อหารูปแบบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากที่สุด และนำผลที่ได้มาใช้ออกแบบเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งใช้หลักการประเมินความพึงพอใจจากมากที่สุดไปย้งน้อยที่สุดให้ผู้สูงอายุได้ใช้ประเมิน โดยมีรายละเอียดเนื้อหาดังต่อไปนี้

*หมายเหตุ การให้ผู้สูงอายุทำการทดลองใช้กิจกรรมทางศิลปะในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แนบเอกสารมาให้ผู้สูงอายุกรอก และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการทำวิจัยในครั้งนี้ดังนี้

1. เอกสารแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
 2. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
 4. เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถาม และ
- พินัยกรรมผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
5. การทดลองกิจกรรมทั้งหมดจะใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง

1. เลือกรูปแบบของกิจกรรมที่พึงพอใจ

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมระบายสี ด้วยชุดสมุดภาพระบายสี

- ☐ รูปแบบที่ 1
- ☐ รูปแบบที่ 2
- ☐ รูปแบบที่ 3

คำถามเพื่อประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้					
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้					
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้					

คำถามเพื่อประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ					
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป					
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ					
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

รูปแบบโครงชิ้นส่วนใบหน้าที่ชอบ

☐ รูปแบบที่ 1

☐ รูปแบบที่ 2

ลักษณะวัสดุที่ชอบ

☐ แบบที่ 1 กระดาษแข็ง

☐ แบบที่ 2 แผ่นโฟมยาง

☐ แบบที่ 3 แผ่นอะคริลิก (วัสดุพลาสติก)

คำถามเพื่อประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้					
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้					
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้					

คำถามเพื่อประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ					
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป					
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ					
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3 เกมโดมิโน

- ☐ รูปแบบที่ 1
- ☐ รูปแบบที่ 2
- ☐ รูปแบบที่ 3

คำถามเพื่อประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้					
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้					
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้					

คำถามเพื่อประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ					
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป					
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ					
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4 เกมโอเอ็กซ์ (O X)

รูปแบบชิ้นส่วน

รูปแบบกระดาน

- ☐ รูปแบบที่ 1
☐ รูปแบบที่ 1 กระดานแข็งเรียบ
☐ รูปแบบที่ 2
☐ รูปแบบที่ 2 กระดานแข็งแบบเจาะรู
☐ รูปแบบที่ 3
☐ รูปแบบที่ 3 กระดานถักผ้า

คำถามเพื่อประเมินว่ากิจกรรมสามารถผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อใช้กิจกรรมแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
2. ขณะทำกิจกรรมช่วยให้คลายความกังวลได้					
3. กิจกรรมสามารถช่วยทำให้เกิดสมาธิได้					
4. กิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้					

คำถามเพื่อประเมินรูปแบบของกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบของกิจกรรมมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุ					
2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. กิจกรรมสามารถเข้าใจง่าย ไม่ยากเกินไป					
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ					
5. สรุปผลโดยรวมของกิจกรรม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม

.....

.....

.....

แบบประเมินการสังเกตการทดลองใช้กิจกรรม
ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ

ประเมินโดย นางสาวณัฐพร เมืองใจ
ชื่อเรื่องปริญญานิพนธ์ การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558

ทดลองใช้กิจกรรมเมื่อวันที่เดือนพ.ศ.เวลาถึง

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ทำการทดลอง

ชื่อ-นามสกุลอายุปี

คำชี้แจง แบบประเมินการสังเกตการทดลองใช้กิจกรรมจะมีผู้วิจัยเป็นผู้ตอบแบบประเมิน โดย
การสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรมในเวลาที่ได้กำหนดไว้ คือ
1 ชั่วโมงครึ่ง เพื่อใช้ประกอบกับการตอบแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อการ
ทดลองใช้กิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งใช้หลักการประเมินความพึงพอใจจากมากที่สุดไปยัง
น้อยที่สุด โดยมีรายละเอียดเนื้อหาดังต่อไปนี้

คำถามเพื่อการสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ ขณะทดลองทำกิจกรรม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความสนใจต่อกิจกรรม					
2. มีความกระตือรือร้นต่อการทำกิจกรรม					
3. มีการสื่อสารกับผู้วิจัย					
4. แสดงอาการยิ้ม หัวเราะ ขณะทำกิจกรรม					
5. มีอาการผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม					
6. ทำกิจกรรมทั้งหมดครบตามระยะเวลาที่กำหนดคือ ไม่เกิน 1 ชั่วโมงครึ่ง					

แบบคัดเลือกรูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดสื่อกิจกรรม
ผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

สัมภาษณ์โดย นางสาวณัฐพร เมืองใจ

ชื่อเรื่องปริญาานิพนธ์ การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558

สัมภาษณ์วันที่เดือนพ.ศ.เวลาถึง

ผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง แบบคัดเลือกรูปแบบบรรจุภัณฑ์จัดทำขึ้นมาเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญ ทำการคัดเลือกรูปแบบ
ที่มีความเหมาะสมต่อการใช้งาน พร้อมการให้ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติมสำหรับการ
ออกแบบ เพื่อนำมาใช้สร้างเป็นบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด
สำหรับผู้สูงอายุซึ่งผู้วิจัยได้ทำการออกแบบจากคำแนะนำเบื้องต้นของผู้เชี่ยวชาญ
ทางด้านการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ จากผลสรุปของการเลือกรูปแบบในแต่ละกิจกรรมจาก
กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จากแนวคิดการออกแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อให้
สอดคล้องกับเนื้อหาของกิจกรรมทั้งหมดที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำของ
ผู้สูงอายุผู้วิจัยจึงเลือกใช้ระบบสีไทยโทนนำมาใช้ในการออกแบบ การออกแบบ
ทั้งหมดมีดังนี้

1. บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรมทั้งหมด ประกอบด้วยรูปแบบกล่อง
2. บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ ประกอบด้วยกล่องกิจกรรม
รูปแบบกล่องสี รูปแบบปกสมุดภาพระบายสี และรูปแบบคู่มือ
3. บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว ประกอบด้วยกล่อง กล่องใส่อุปกรณ์
สำหรับวาดภาพใบหน้า รูปแบบปกสมุดวาดภาพ และรูปแบบคู่มือ
4. บรรจุภัณฑ์สำหรับเกมโดมิโน ประกอบด้วยรูปแบบกล่อง และรูปแบบคู่มือ
5. บรรจุภัณฑ์สำหรับเกมโอเอ็กซ์ ประกอบด้วยรูปแบบกล่อง และรูปแบบคู่มือ

1. บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรมทั้งหมด

เลือกรูปแบบกล่อง

☐ กล่องแบบที่ 1

☐ กล่องแบบที่ 2

เลือกรูปแบบลวดลายกล่อง

☐ แบบที่ 1 ____ลายเส้นดำนพื้นขาว

____ลายเส้นเทาบนพื้นขาว

☐ แบบที่ 2 ____ลายเส้นดำนพื้นขาว

____ลายเส้นเทาบนพื้นขาว

สีเชือกที่ใช้

☐ สีดำ

☐ สีอื่นๆ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

2. บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดสมุดภาพพระบารมีแห่งความทรงจำ

เลือกรูปแบบกล่อง

☐ กล่องแบบที่ 1 กล่องสีแบบเปิดฝา

☐ กล่องแบบที่ 2 กล่องสีแบบถาดเลื่อนเข้าออก

เลือกรูปแบบลวดลายกล่อง

☐ ลายเส้นดำนพื้นขาว

☐ ลายเส้นดำนพื้นขาว

☐ ลายเส้นเทาบนพื้นสีเนื้อ

☐ ลายเส้นดำนพื้นสีงาช้าง

เลือกรูปแบบปกสมุดระบายสี และกล่องสี

☐ ลายเส้นสีดำนพื้นขาว

☐ ลายเส้นสีเทาบนพื้นขาว

เลือกแบบคู่มือ (ส่วนนี้อยู่กับปกในสมุดระบายสี)

- ☐ ตัวหนังสือสีดำ ลายสีเทาเข้มบนพื้นขาว
- ☐ ตัวหนังสือสีเทา ลายสีเทาอ่อนบนพื้นขาว

สีไม้ในกล่องควร

- ☐ ขนาดปกติทั่วไป
- ☐ ใหญ่กว่าปกติ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

3. บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

เลือกรูปแบบกล่อง

- ☐ กล่องแบบที่ 1 กล่องใส่อุปกรณ์สำหรับวาดภาพใบหน้าแบบเปิดฝา
- ☐ กล่องแบบที่ 2 กล่องใส่อุปกรณ์สำหรับวาดภาพใบหน้าแบบถาดเลื่อนเข้าออก

เลือกรูปแบบลวดลายกล่อง

- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นขาว
- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นขาว
- ☐ ลายเส้นเทาบนพื้นสีขาวขาบ
- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นสีงาช้าง

เลือกรูปแบบปกสมุดวาดภาพ และกล่องใส่อุปกรณ์วาดภาพใบหน้า

- ☐ ลายเส้นสีดำบนพื้นขาว
- ☐ ลายเส้นสีเทาบนพื้นขาว

เลือกแบบคู่มือ (ส่วนนี้อยู่กับปกในสมุดวาดภาพ)

- ☐ ตัวหนังสือสีดำ ลายสีเทาเข้มบนพื้นขาว
- ☐ ตัวหนังสือสีเทา ลายสีเทาอ่อนบนพื้นขาว

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

4. บรรจุภัณฑ์สำหรับเกมโดมิโน

เลือกแบบคู่มือ (ส่วนนี้อยู่กับด้านในฝากล่อง)

- ☐ ตัวหนังสือสีดำ ลายสีเทาเข้มบนพื้นขาว
- ☐ ตัวหนังสือสีเทา ลายสีเทาอ่อนบนพื้นขาว

เลือกรูปแบบลวดลายกล่อง

- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นขาว
- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นขาว
- ☐ ลายเส้นเทาบนพื้นสีเผือก
- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นสีงาช้าง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

5. บรรจุภัณฑ์สำหรับเกมเอ็กซ์โอ

เลือกรูปแบบกล่อง

- ☐ กล่องแบบที่ 1 กระดานอยู่ด้านในกล่อง
- ☐ กล่องแบบที่ 2 กระดานติดอยู่ด้านนอกของกล่อง

เลือกรูปแบบลวดลายกล่อง

- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นขาว
- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นขาว
- ☐ ลายเส้นเทาบนพื้นสีขาวจันทร์
- ☐ ลายเส้นดำบนพื้นสีงาช้าง

เลือกรูปแบบกระดาน (เป็นภาพใบตอง เพื่อให้เข้ากับขนมไทยที่เป็นตัวหมาก)

- ☐ กระดานแบบที่ 1
☐ กระดานแบบที่ 2

เลือกแบบคู่มือ

(หากเป็นกล่องแบบที่ 1 จะอยู่ด้านในฝากล่อง หากเป็นแบบที่ 2 จะเป็นแผ่นแนบในกล่อง)

- ☐ ตัวหนังสือสีดำ ลายสีเทาเข้มบนพื้นขาว
☐ ตัวหนังสือสีเทา ลายสีเทาอ่อนบนพื้นขาว

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....



แบบประเมินรูปแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด
สำหรับผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญ

สัมภาษณ์โดย นางสาวณัฐพร เมืองใจ
ชื่อเรื่องปริญญานิพนธ์ การศึกษาและพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา ศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2558

สัมภาษณ์วันที่เดือนพ.ศ.เวลาถึง

ผู้ตอบแบบประเมิน

.....

คำชี้แจง แบบประเมินรูปแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุสร้างขึ้นมา
เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทำการประเมินรูปแบบของผลการออกแบบทั้งในด้านรูปแบบในแต่ละ
กิจกรรม และรูปแบบบรรจุภัณฑ์ของแต่ละกิจกรรมว่า เป็นชุดกิจกรรมที่มีความ
เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ หรือไม่ พร้อมทั้งการให้ข้อเสนอแนะในครั้งต่อไป โดยแบ่งการ
ประเมินเป็น 2 ส่วนคือ

1. แบบประเมินด้านรูปแบบของแต่ละกิจกรรม
2. แบบประเมินด้านบรรจุภัณฑ์ของแต่ละกิจกรรม

1. แบบประเมินด้านรูปแบบกิจกรรม

1.1 ชุดสมุดระบายสีแห่งความทรงจำ

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ชุดสมุดระบายสีแห่งความทรงจำเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้					
2. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. ภาพลายเส้นที่นำมาใช้ในสมุดภาพระบายสีมีความเหมาะสม					
4. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม					
5. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

1.2 ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ชุดวาดภาพใบหน้าเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้					
2. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. ภาพตัวอย่าง และภาพลายเส้นที่นำมาใช้ในชุดวาดภาพมีความเหมาะสม					
4. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม					
5. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

1.3 เกมโดมิโน

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เกมโดมิโนเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้					
2. เกมโดมิโนช่วยส่งเสริมทางด้านความจำ และช่วยชะลอความเสื่อมของสมองให้แก่ผู้สูงอายุได้					
3. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4. ภาพบนชิ้นโดมิโนมีความเหมาะสม					
5. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม					
6. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

1.4 เกมโอเอ็กซ์

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เกมโอเอ็กซ์เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้					
2. เกมโอเอ็กซ์ช่วยส่งเสริมทางด้านความจำ และช่วยชะลอความเสื่อมของสมองให้แก่ผู้สูงอายุได้					
3. วัสดุ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4. ภาพบนชิ้นโอเอ็กซ์มีความเหมาะสม					
5. คู่มือประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม					
6. ขนาดของชิ้นงานมีความเหมาะสม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

2. แบบประเมินด้านบรรจุกฎบัตรของแต่ละกิจกรรม

2.1 บรรจุกฎบัตรกล่องแห่งความสุขสำหรับกิจกรรมทั้งหมด

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบบรรจุกฎบัตรกล่องแห่งความสุขมีความเหมาะสม					
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุกฎบัตรมีความเหมาะสม					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม					
6. การจัดวางลวดลาย และข้อมูลมีความเหมาะสม					
7. ขนาดของบรรจุกฎบัตรมีความเหมาะสม					
8. สรุปความพึงพอใจโดยรวม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

2.2 บรรจุกฎบัตรชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบบรรจุกฎบัตรชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำมีความเหมาะสม					
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุกฎบัตรมีความเหมาะสม					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม					
6. ขนาดของบรรจุกฎบัตรมีความเหมาะสม					
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

2.3 บรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบบรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัวมีความเหมาะสม					
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม					
6. ขนาดของบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม					
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

2.4 บรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบบรรจุภัณฑ์เกมโดมิโนมีความเหมาะสม					
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม					
6. ขนาดของบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม					
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

2.4 บรรจุภัณฑ์โอเอ็กซ์

คำถามเพื่อการประเมินรูปแบบ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบบรรจุภัณฑ์เกมโอเอ็กซ์มีความเหมาะสม					
2. ภาพลวดลายที่นำมาใช้บนบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม					
3. วัสดุที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
4. โทนสีที่นำมาใช้มีความเหมาะสม					
5. ภาษาและตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม					
6. ขนาดของบรรจุภัณฑ์มีความเหมาะสม					
7. สรุปความพึงพอใจโดยรวม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....





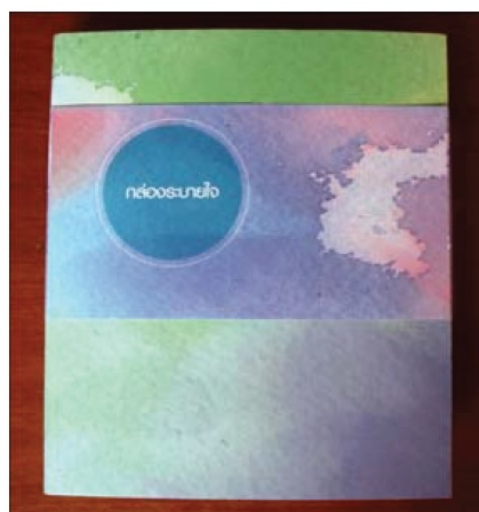
ภาคผนวก ง

กิจกรรมจากงานวิจัยต้นแบบ

กิจกรรมจากงานวิจัยต้นแบบ

ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่มาจากงานวิจัยต้นแบบเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัด ที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุนั้นมาจากการศึกษาเอกสารงานวิจัย และการสัมภาษณ์ข้อมูลจากเจ้าของผลงานวิจัย โดยกิจกรรมมีเนื้อหาดังนี้

กล่องระบายใจ



ภาพประกอบ 32 กล่องระบายใจ

กล่องระบายใจ คือ กล่องที่รวบรวมอุปกรณ์สำหรับทำกิจกรรมศิลปะบำบัดที่จะนำไปใช้ดำเนินการกับผู้สูงอายุ เป็นขนาดที่มีความพอเหมาะสำหรับการทำกิจกรรม และยังเป็นคู่มือแสดง บทนำ แสดงแบบทำสอบภาวะซึมเศร้าเบื้องต้นของผู้สูงอายุ ส่วนที่เป็นเนื้อหารายละเอียดเกี่ยวกับ ศิลปะบำบัด ที่มา วัตถุประสงค์ และวิธีขั้นตอนที่ใช้ทำกิจกรรมที่เป็นเนื้อหาที่มีความกระชับสำหรับผู้ ที่นำไปดำเนินการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักศิลปะบำบัด หรือ นักจิตวิทยาเป็นต้น ดังนั้นหลักการออกแบบจึงต้องมีลักษณะที่เหมาะสมกับการแสดงเนื้อหาที่ง่าย ต่อความเข้าใจ ประกอบได้ด้วย หน้าปกที่เป็นภาพสีน้ำเพื่อเชื่อมโยงไปสู่ศิลปะบำบัด และด้านใน ประกอบด้วยกิจกรรมทั้ง 4 ที่เรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมไว้ โดยมีลักษณะดังนี้

1. ภาพวาดจากโปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ที่มีลักษณะเหมือนจริงในรูปแบบของสีน้ำ จาก แนวคิดของความรู้สึกอบอุ่นที่เกิดขึ้นมาโดยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวซึ่งเป็นส่วนช่วยใน การบำบัดผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น

2. ตัวอักษรลักษณะที่มีหัว คือ ตัวพิมพ์ที่มีหัวเป็นวงกลม ใช้เป็นข้อความเนื้อเรื่อง เนื่องจากช่วยให้อ่านง่ายมากที่สุด เพื่อการทำความเข้าใจต่อกิจกรรม ขนาด 16 พ้อยท์ ขึ้นไป ส่วน หัวข้อเรื่องจะใช้ตัวอักษรที่มีบุคลิกที่ไม่เป็นทางการเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ

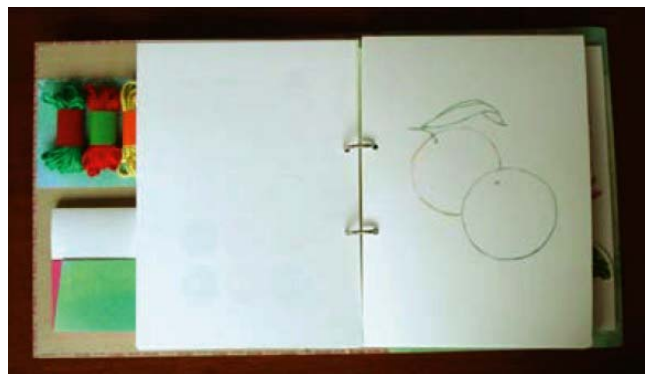
3. อุปกรณ์สำหรับกิจกรรม ที่สามารถจำแนกในแต่ละกิจกรรม
4. ระบบการพิมพ์ ใช้การพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม Adobe Illustrator เพื่อใช้ในการทำอาร์ตเวิร์ค ด้วยระบบการพิมพ์ดิจิตอลออฟเซต
5. การแปรรูป คือ กระบวนการที่ทำให้สิ่งพิมพ์ได้เกิดเป็นรูปเล่ม

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

1. ควรเพิ่ม Instruction ความเข้าใจในการสื่อสารระหว่างผู้ใช้กล่อง และผู้สูงอายุ
2. การอธิบายขั้นตอนต่างๆ ในการเริ่มกิจกรรมแต่ละขั้นมีความสำคัญ เพื่อให้ผู้ใช้สามารถนำสื่อไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมถึงการเตรียมความพร้อมในส่วนของผู้นำไปใช้ด้วย เรื่องของใจที่จะสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และการสื่อสารที่จะใช้ การระวังในเรื่องที่จะไปกระทบกับความทุกข์ของผู้สูงอายุ เพราะหากผู้ใช้ไม่ใช่นักจิตวิทยา หรือนักบำบัดอาจเกิดอารมณ์ไม่ได้ดีนัก
3. สร้างรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นเชิงบวก ให้รู้สึกเพลิดเพลิน มีความสุข เพื่อลดข้อจำกัดทางทักษะของผู้นำไปใช้ อาจจะจัดการกับอารมณ์ของผู้สูงอายุไม่ได้หากเกิดความรู้สึกทางลบขึ้นมา ฉบับคู่มือควรมีการระบุขั้นตอนการทำกิจกรรมมี Contact สำหรับส่งต่อกรณีพบว่าผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ารุนแรง
4. ให้มีคำอธิบายวิธีใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า
5. กล่องน่าจะมีความแข็งแรงมากกว่านี้ ดินสอสีควรจัดให้ใหญ่กว่านี้เพื่อความถนัดมือ

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ
ทำแล้วรู้สึกมีสมาธิ

กิจกรรมระบายสี



ภาพประกอบ 33 กิจกรรมระบายสี

กิจกรรมการระบายสี คือ กิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุกับการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด และระหว่างผู้สูงอายุ และผู้ดำเนินการ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สิ่งรอบตัวว่า จดจำอะไร เห็นอะไร ซึ่งลักษณะกิจกรรมมี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนทดสอบการลงสี กับขั้นตอนการลงสีจริงที่เป็นชุดภาพร่างผลไม้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ได้นำหัวข้ออาหารในชีวิตประจำวันจากการแนะนำของผู้เชี่ยวชาญมาดำเนินการในการออกแบบ และแบ่งการออกแบบจากผลไม้ชนิดเดียวกันเป็น 3 แบบ คือ แบบผลที่เปลือกเปลือกแล้ว, เป็นผลเดี่ยว และเป็นผลที่อยู่รวมกัน โดยในกิจกรรมมีอุปกรณ์ที่ใช้ดังนี้ กระดาษ 200 ปอนด์, สีเทียนขนาดใหญ่ 12 สี, สีไม้ 12 สี

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

1. ขนาดของรูปควรใหญ่ขึ้น และรายละเอียดที่มากเกินไปอาจส่งผลให้ได้รับความไม่ร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า
2. กระดาษที่ใช้ระบายอาจรองรับกระดาษแบบอื่นด้วย
3. ควรมีการอธิบายขั้นตอนชัดเจนขึ้น
4. สีไม้จะเป็นอันตราย หากผู้สูงอายุมีอาการทางจิตที่มีความหวาดระแวงถ้าเป็นไปได้ควรใช้สีที่ไม่มีความคม เช่น สีพาสเทล
5. ภาพสื่อได้ดี
6. เพิ่มความน่าสนใจของภาพ เช่นกล้วย มะม่วงแอปเปิ้ล ส่วนภาพองุ่น และมะละกอ ดูมีความซับซ้อนเกินไป
7. ตัวภาพอาจจะต่อยอดไปในเรื่องของสัตว์เลี้ยงดอกไม้ เป็นต้น

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

1. สีไม้เล็กไป
2. สวยดี แต่ตามองไม่ค่อยถนัด
3. สีเทียนใช้ง่ายกว่า

กิจกรรมปะติดใบหน้าตัวเอง



ภาพประกอบ 34 กิจกรรมการปะติดใบหน้าตัวเอง

กิจกรรมปะติดใบหน้าตัวเอง คือ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้รู้จัก และทำการสำรวจตัวเองในด้านอารมณ์ความรู้สึกที่มีในขณะนั้น โดยการสื่อสารภาพใบหน้าของตนเองในวิธีการที่ง่ายที่สุด โดยไม่ต้องมีความกังวลในเรื่องของความสวยงามของใบหน้าตนเองออกมาในกิจกรรมนี้ ซึ่งจะเน้นความสำคัญของการรู้จักตนเองในเบื้องต้น จากการแนะนำของผู้เชี่ยวชาญมาเป็นหัวข้อในการดำเนินการออกแบบ

ภายในกิจกรรมจะแบ่งเป็นหมวดหมู่ใบหน้าที่มีจมูก, ตา, จมูก และผมทั้งผู้ชาย และผู้หญิง ชุดละหลายๆ แบบเพื่อความหลากหลายในการเลือกใช้ ซึ่งจะใช้วิธีการปะติดในการทำกิจกรรม และอุปกรณ์ในกิจกรรมนี้ได้แก่ กระดาษ 200 ปอนด์ เคลือบด้านได้รับการฟอกขาว สีขาวทั้ง 2 ด้าน มีความเรียบ, เทปหนามเตย Dual luck ชนิดลอกออกได้

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

1. วัสดุที่เป็นตา ปาก อาจมีขนาดเล็กเกินไปสำหรับการใช้งานกับผู้สูงอายุ
2. อุปกรณ์ที่ใช้ทันทนดี ใช้ได้ง่าย การที่มีการอธิบายขั้นตอนเพื่อเอื้อให้ผู้สูงอายุไปใช้ได้ง่าย จะช่วยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้น
3. ปรับกิจกรรมเป็น ปะติดใบหน้าที่ฉันทชอบ
4. เพิ่มความแข็งแรงของภาพตัดปะ

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

1. สนุกดีไม่เคยทำมาก่อน
2. เลือดยาก ไม่รู้จะเลือกอันไหนที่เป็นหน้าตัวเอง
3. เล่นง่าย ไม่ยากเลย

กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ



ภาพประกอบ 35 กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ

กิจกรรมสร้างภาพภายในใจ คือ กิจกรรมชุดภาพปะติด เพื่อเป็นการเรียนรู้คุณค่าของสิ่งรอบๆ ตัวของผู้สูงอายุ โดยสร้างกรอบรูปที่มีภาพทุ่งหญ้าแสนอบอุ่น และภาพสิ่งแวดล้อมที่มีความสวยงามรอบๆ ตัวที่มาจากการสอบถามข้อมูลจริงจากผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เลือกนำมาติดในกรอบรูปตามความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของจำนวนภาพ สามารถเลือกได้ตามใจชอบ ภาพธรรมชาติในกิจกรรมก็จะมีหมวดหมู่ของต้นไม้ ดอกไม้ แมลง และสัตว์เลี้ยง โดยกิจกรรมจะมีอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ กระดาษ 200 ปอนด์ เคลือบด้านได้รับการฟอกขาว สีขาวทั้ง 2 ด้าน มีความเรียบ, กาวสองหน้าแบบลอกได้

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

1. เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสภาพแวดล้อมที่ดี
2. ควรเลือกภาพพื้น ที่ไม่มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุในทางลบ
3. ควรเลือกภาพประกอบระวางเรื่องที่อาจจะไปสร้างโจทย์ให้กับผู้สูงอายุ อาจจะมีการอธิบายขั้นตอนให้ชัดเจนขึ้น เช่น หากภาพประกอบมีอยู่ไม่พอใจ วาดภาพลงไปได้เอง เป็นต้น
4. ระวางการนำภาพประกอบกระตุ้นให้เกิดการระลึกถึงเงื่อนไขทางสังคม ซึ่งมักจะเป็นภาพประกอบเกี่ยวข้องกับกิจกรรมของมนุษย์ เช่น บ้าน แก้ว ทุ่งนา เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุระลึกถึงชีวิตตนเองในอดีต ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่เจ็บปวดได้

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

1. ติดมั่วอาจไม่เข้าใจ เวลาทำยากให้สวย
2. ขนาดของชิ้นงานเล็กไป ขนาด A4 น่าจะพอดี
3. ขั้นตอนการทำกิจกรรมยาก
4. กรอบรูปเล็กไป อยากให้มีน้ำตก ภูเขา กระต๊อม

กิจกรรมกล่องแห่งความสุข



ภาพประกอบ 36 กิจกรรมกล่องแห่งความสุข

กิจกรรมกล่องแห่งความสุข คือ เป็นขั้นตอนของการเก็บรวบรวมผลงานที่ผู้สูงอายุได้ทำ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงการมีคุณค่าในตนเอง จากการทำกิจกรรมทั้งหมด ด้วยการเลือกเชือกสีที่ตนเองชอบนำมาผูกกับกล่องกิจกรรมที่ตนเองได้ทำสำเร็จมาแล้วเป็นโบว์ ในส่วนนี้ถือว่าเป็นบทสรุปของขั้นตอนทำกิจกรรมทั้งหมด แทนค่าด้วยสีที่ซึมเข้าสู่จิตใจของผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรมแล้วเกิดความเบิกบาน เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยกิจกรรมได้มีอุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ กระดาษปอนด์ 200 แกรม ชนิดหยาบ, เชือกฟอกสี 6 สี

ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ทำการตรวจสอบเครื่องมือ

1. แบบฝึกหัดสุดท้ายน่าจะให้ผู้สูงอายุมีโอกาสทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น หรืออย่างน้อยมีการบอกเล่าให้ชัดว่าเป็นกล่องแห่งความสุขอย่างไร รู้สึกว่าแบบฝึกหัดยังเบาถึงความเข้มข้นในเรื่องของความสุข

2. เหมาะสมที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถสื่อในส่วนลึกของตัวเองได้เป็นอย่างดี

3. เปลี่ยนวัสดุจากเชือกเป็นกระดาษ เนื่องจากคนไข้อาจนำเอาเชือกไปทำร้ายตนเองได้

ความเห็นของผู้สูงอายุที่ได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือ

1. ดีใจในผลงานที่ทำเอง

2. สนุกสนาน ออกกำลังมือ ลดความเครียด

3. คลายเครียด สนุกที่ได้ทำ

กิจกรรมสามารถใช้ผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่อย่างไร

ทุกกิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากกิจกรรมทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น และภาวะซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดมาจากภาวะปัญหาความเครียด สังเกตได้จากการสื่อสาร การยิ้มของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ทำวิจัยเผยว่า แค่ว่าการที่ผู้สูงอายุได้ออกจากห้องมาร่วมทำกิจกรรม การเปิดใจพูดคุยถึงความรู้สึก ปัญหาที่กำลังประสบ ก็ถือว่าผู้สูงอายุได้คลายความเครียดแล้ว

ประโยชน์ของกิจกรรม

1. ได้สื่อสารกับผู้สูงอายุเมื่อทำกิจกรรม ผู้สูงอายุได้เปิดใจของตัวเองในการพูดคุย สำหรับเรื่องที่มีปัญหาในด้านต่างๆ
2. ช่วยสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ ในเรื่องความภาคภูมิใจต่อผลงานจากกิจกรรมที่ได้ลงมือปฏิบัติ
3. เกิดความสนุกสนาน ได้ผ่อนคลายความเครียด
4. ได้บริหารกล้ามเนื้อ

ปัญหาหรือข้อจำกัดที่พบในการทำกิจกรรม

1. ความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในด้านสายตา เช่น สายตาเบลอ การใช้มือ เช่น นิ้วล็อก ไม่สามารถทำกิจกรรมได้เต็มที่
2. ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราไม่ได้เรียนหนังสือ จึงไม่ค่อยเข้าใจในกิจกรรมว่าต้องการให้ทำอะไร
3. ผู้สูงอายุผู้ชายจะไม่ค่อยสนใจที่ร่วมทำกิจกรรม ทำให้ผู้ร่วมทำกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงในส่วนใหญ่

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนากิจกรรม

1. ต้องการให้มีชุดกิจกรรมที่แยกเป็นชุดของผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง
2. อยากให้กิจกรรมมีความสนุก และหลากหลาย
3. กิจกรรมควรมีจุดเริ่มต้น และบทสรุปของกิจกรรม เพื่อสร้างความน่าสนใจในตัวผลงานกับผู้สูงอายุ
4. ควรออกแบบกิจกรรมให้เหมาะกับกลุ่มอายุที่ได้กำหนดไว้
5. ศึกษากิจกรรมจากผลงานของต่างประเทศในปัจจุบัน ว่าผู้สูงอายุในปัจจุบันมีความสนใจในเรื่องใด เพื่อนำมาเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ
6. สีที่ใช้ควรจะเป็นสีไม้ หรือสีเทียนที่มีขนาดใหญ่ เพื่อความสามารถในการใช้มือของผู้สูงอายุ
7. หลีกเลี่ยงข้อจำกัด หรือข้อกำหนดที่จะทำให้งานวิจัยไปต่อได้ยาก



ภาคผนวก จ

กิจกรรมจำลองเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทดลองใช้

กิจกรรมจำลองเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทดลองใช้

กิจกรรมที่ผ่านการคัดเลือก และได้รับคำแนะนำด้านการออกแบบให้นำมาสร้างเป็นชุดกิจกรรมจำลองเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทดลองใช้เพื่อเลือกรูปแบบ และประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรม มีดังนี้

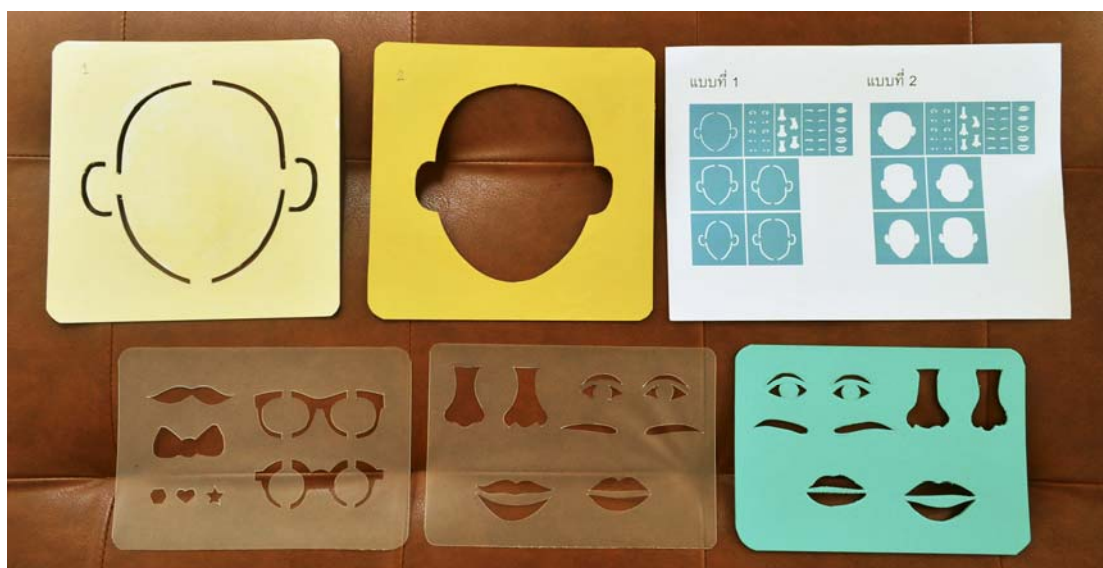
ชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ



ภาพประกอบ 37 กิจกรรมจำลองชุดสมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำรูปแบบลายเส้น 3 แบบ

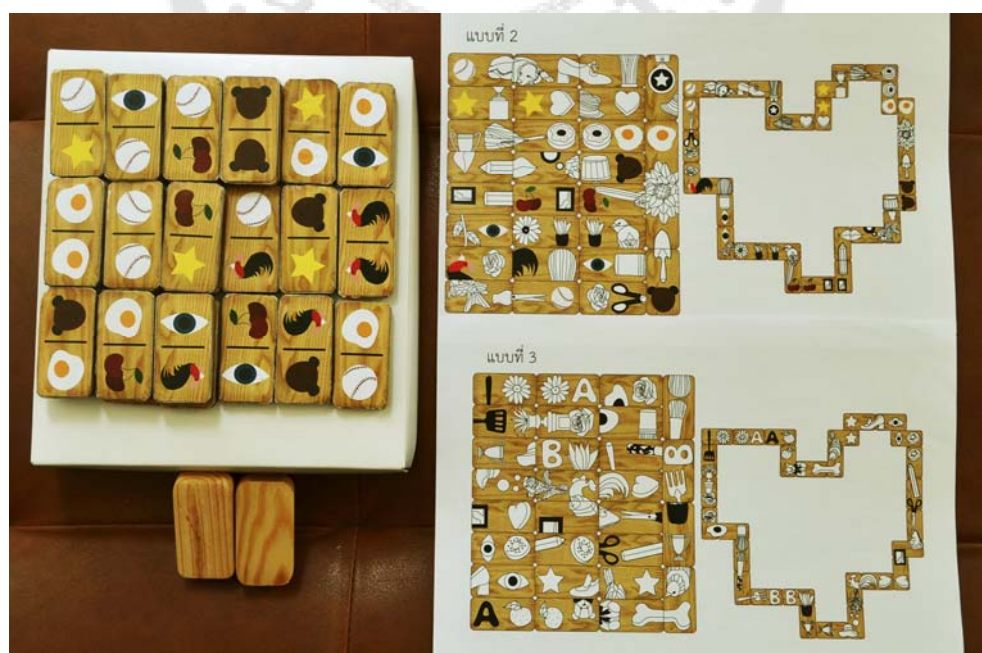
กิจกรรมชุดสมุดระบายสีแห่งความทรงจำ จะต้องออกแบบลายเส้นเพื่อให้ผู้สูงอายุเลือกตามความชอบเพื่อนำมาสร้างเป็นสมุดภาพระบายสี โดยมีสีไม้ให้ผู้สูงอายุได้ทดลองใช้ระบายสี

ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว



ภาพประกอบ 38 กิจกรรมจำลองชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

กิจกรรมนี้ได้ออกแบบรูปแบบโครงใบหน้าให้ผู้สูงอายุเลือก 2 แบบ และนำวัสดุที่นำมาใช้
เกมโดมิโน



ภาพประกอบ 39 กิจกรรมจำลองเกมโดมิโน

เกมโอเอ็กซ์



ภาพประกอบ 40 กิจกรรมจำลองเกมโอเอ็กซ์



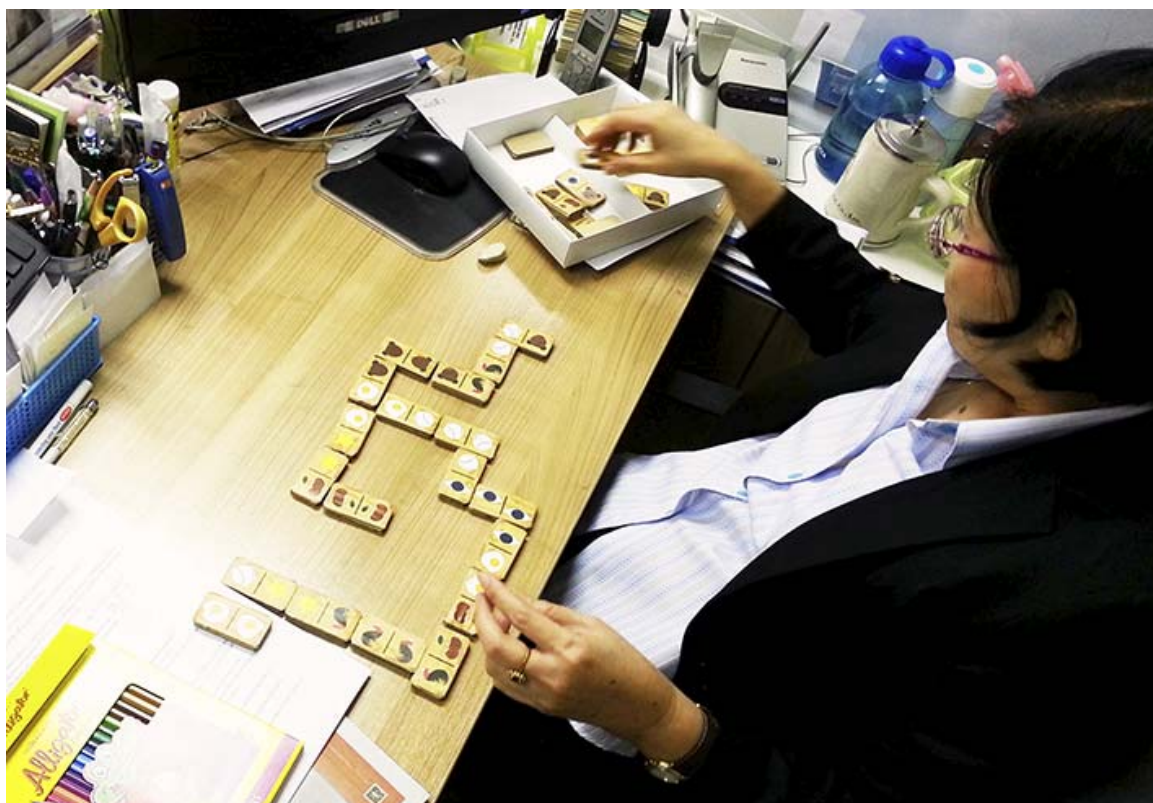
ภาพประกอบ 41 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 1



ภาพประกอบ 42 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 2



ภาพประกอบ 43 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 3



ภาพประกอบ 44 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 4



ภาพประกอบ 45 การทำการทดลองของในแต่ละกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 5

ภาคผนวก จ

ภาพร่างการออกแบบกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม
และภาพร่างการออกแบบบรรจุภัณฑ์ของแต่ละกิจกรรม





ภาพประกอบ 47 ตัวอย่างการออกแบบภาพเนื้อหาในสมุดภาพระบายสี

เนื้อหาคู่มือที่ประกอบกิจกรรม

กิจกรรมการระบายสี (Colouring) จะช่วยให้ท่านได้ฝึกการใช้สมาธิกระบวนการคิดสร้างสรรค์ ภายในสมุดภาพจะมีเนื้อหาเรื่องราวของสิ่งรอบๆ ตัวของท่าน ประกอบกิจกรรมการเติมภาพด้วยการวาดลงในช่องที่มีสีเทาเข้ม การลงสีตามหมายเลข และท่านยังสามารถเขียนตั้งชื่อสัตว์ที่อยู่ในภาพได้ กิจกรรมนี้ประกอบด้วย

1. สมุดภาพระบายสีแห่งความทรงจำ
2. สีไม้จำนวน 24 แท่ง
3. ดินสอ กบเหลาดินสอ และปากกาตัดเส้นสีเทา

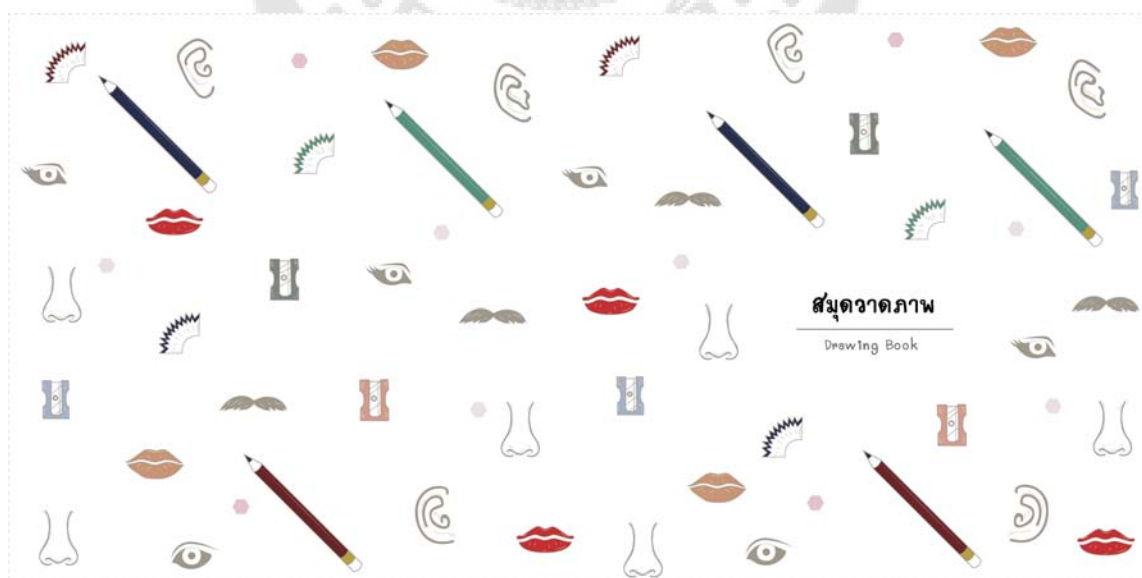
ขั้นตอนการสร้างสรรค์

ท่านสามารถเลือกใช้สีตามที่ต้องการ ระบายลงในช่องของภาพวาดตามความคิดสร้างสรรค์ และสามารถวาดภาพเติมลงในช่องว่างที่มีเส้นสีเทาเข้ม

2. กิจกรรมชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

การออกแบบกิจกรรมได้แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ สมุดวาดภาพ และอุปกรณ์เพื่อใช้วาดภาพใบหน้า

สมุดวาดภาพ จะมีคู่มือการใช้งานด้านหลังปกหน้า ด้านในมีตัวอย่างการใช้งาน และภาพร่างโครงสร้างใบหน้า และบอกตำแหน่งต่างๆ ของอวัยวะบนใบหน้า เพื่อให้ง่ายต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ

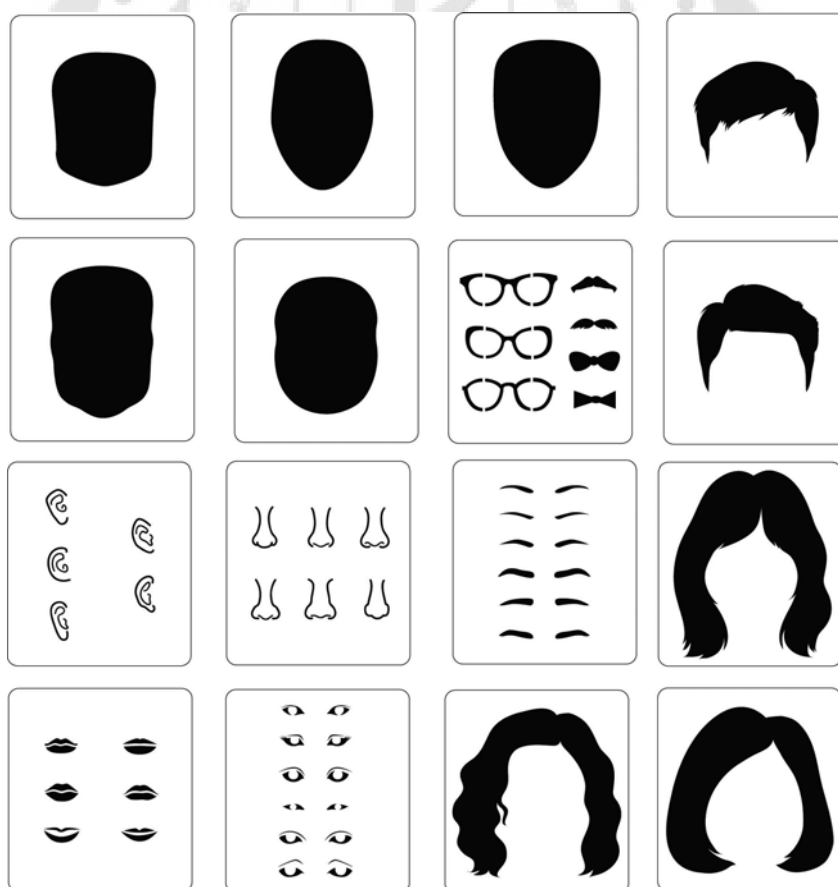


ภาพประกอบ 48 ปกหน้า และหลังของสมุดวาดภาพ



ภาพประกอบ 49 เนื้อหาด้านในสมุดวาดภาพ

อุปกรณ์เพื่อใช้วาดภาพใบหน้า ได้ออกแบบมาให้มีความหลากหลายเพื่อการเลือกใช้



ภาพประกอบ 50 ตัวอย่างอุปกรณ์วาดใบหน้า

เนื้อหาคู่มือที่ประกอบกิจกรรม

กิจกรรมวาดภาพใบหน้าครอบครัว จะช่วยให้ท่านได้ใช้สายตาในการสังเกตรายละเอียด พร้อมทั้งกระบวนการคิดของการสร้างสรรค์ภาพใบหน้าบุคคลรอบข้างของท่าน กิจกรรมนี้ประกอบด้วย

1. สมุดวาดภาพจำนวน 23 หน้า
2. ดินสอ ยางลบ กบเหลาดินสอ และปากกาตัดเส้นสีเทา
3. ชุดแบบวาดใบหน้า จำนวน 16 แผ่น

ขั้นตอนการสร้างสรรค์

1. เลือกแบบวาดใบหน้าที่ต้องการวางบนกระดาษ
2. ใช้ดินสอวาดตามแบบที่วางไว้บนกระดาษ
3. วาดสร้างสรรค์ชุดเสื้อผ้า หรือวาดตกแต่งตามจินตนาการ
4. ระบายสีได้ตามต้องการ

3. กิจกรรมเกมโดมิโน

การออกแบบภาพบนชิ้นเกมโดมิโน ได้นำภาพจากสมุดภาพระบายสีมาใช้สร้างเป็นภาพบนชิ้นโดมิโน โดยมีชิ้นโดมิโนจำนวน 30 ชิ้น และมีคู่มือประกอบกิจกรรมอยู่ด้านหลังฝากล่องบรรจุภัณฑ์



ภาพประกอบ 51 ชิ้นส่วนโดมิโน

เนื้อหาคู่มือที่ประกอบกิจกรรม

โดมิโน เป็นเกมที่ช่วยให้ท่านได้ใช้สายตาในการสังเกต และมีส่วนช่วยในเรื่องของการชะลอความเสื่อมทางด้านสมอง ช่วยในเรื่องความจำ โดมิโนชุดนี้มีรูปแบบของการต่อภาพประกอบเหมือนกัน สามารถเล่นได้ตั้งแต่ 1 ท่านขึ้นไป ในกล่องประกอบด้วยโดมิโนจำนวน 30 ชิ้น

ขั้นตอนการเล่นแบบ 1 ท่าน

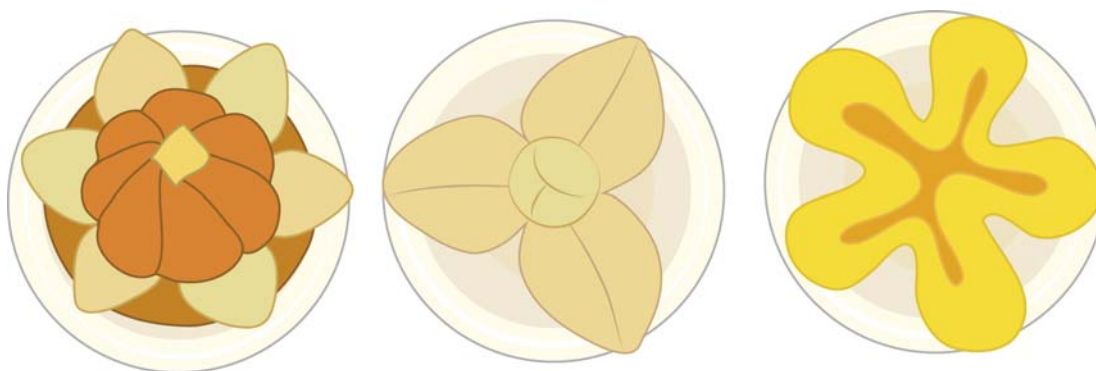
นำชิ้นโดมิโนออกวางด้านนอกกล่อง เลือกต่อภาพประกอบเหมือนกันจนครบจำนวนชิ้น

ขั้นตอนการเล่นแบบกลุ่ม

1. วางคว่ำโดมิโนด้านที่มีภาพทั้งหมดลงบนโต๊ะ ผสมกันให้ทั่ว
2. ผู้เล่นหยิบโดมิโนขึ้นมาท่านละ 4 ชิ้น ที่เหลือให้วางเป็นกองกลาง
3. ตกลงกันภายในกลุ่มว่าท่านใดจะเป็นผู้เล่นคนแรก
4. ผู้เล่นท่านแรกหยิบโดมิโนของตนเองขึ้นมา 1 ชิ้น หงายด้านที่มีภาพวางเพื่อตั้งแถว
5. หากผู้เล่นท่านแรกมีโดมิโนที่มีภาพเหมือนกันให้วางต่อจากแถวตั้งจั้น หากไม่มีให้หยิบ 1 ชิ้นจากกองกลาง ถ้ายังไม่มีให้ผู้เล่นคนอื่นถัดไปเป็นผู้วางโดมิโน
6. ท่านสามารถเลือกต่อภาพประกอบเหมือนกันด้านใดของแถวก็ได้ เมื่อใดที่ไม่มีภาพประกอบเหมือนกันให้หยิบจากกองกลาง 1 ชิ้นทุกครั้ง
7. ผู้ชนะ คือ ท่านที่ใช้โดมิโนที่มีอยู่หมดก่อน หากเล่นจนไม่สามารถวางต่อได้ ให้นำจำนวนโดมิโน ท่านใดมีเหลือน้อยที่สุด คือ ผู้ชนะ

4. กิจกรรมเกมโอเอ็กซ์

การออกแบบกิจกรรม ได้ออกแบบชิ้นโอเอ็กซ์เป็นแบบรูปวงกลมที่มีความหนา ภาพชิ้นส่วนโอเอ็กซ์ได้ออกแบบมาให้เป็นภาพขนมไทย 3 ชนิด คือ ขนมจ่ามงกุฎ ขนมทองหยิบ และขนมกลีบลำดวน อย่างละ 4 ชิ้น



ภาพประกอบ 52 ชิ้นโอเอ็กซ์ที่ออกแบบ

เนื้อหาคู่มือประกอบกิจกรรม

โอเอ็กซ์ เป็นเกมที่ช่วยให้ท่านได้ฝึกใช้กระบวนการคิด ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง เป็นเกมที่ใช้ผู้เล่นจำนวน 2 ท่าน ภายในกิจกรรมประกอบด้วย

1. กระดานตาราง 9 ช่อง
2. ตัวหมากแทนเอกซ์ และโอ ด้วยภาพขนมจำมงกุฏ ทองหยิบ และกลีบลำดวน อย่างละ

4 ชิ้น

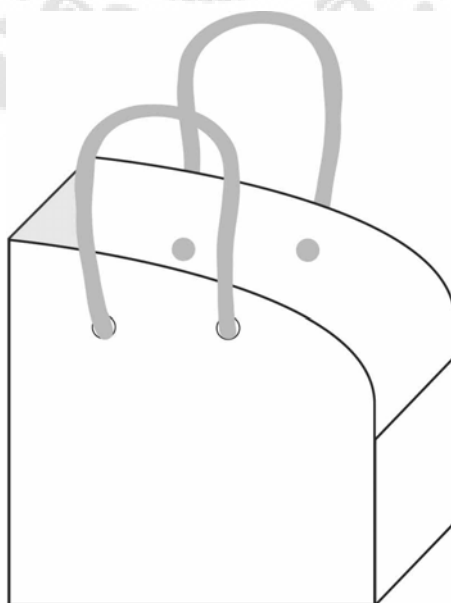
ขั้นตอนการเล่นเกม

1. ผู้เล่นเลือกตัวหมากรูปภาพแทนเอกซ์ และโอ ท่านละ 1 ภาพ
2. ตกลงกันว่าท่านใดจะเป็นผู้เริ่มลงตัวหมากบนกระดานก่อน
3. ผู้เล่นท่านใดสามารถวางตัวหมากของตนเองให้เรียงกัน 3 ตัว ก่อนไม่ว่าจะเป็นรูปแบบ แนวตั้ง แนวนอน หรือแนวเฉียงได้ก่อน ถือว่าผู้นั้นเป็นผู้ชนะ หากวางแล้วไม่มีท่านใดสามารถไปต่อได้ ถือว่าเสมอกัน

ภาพร่างการออกแบบบรรจุภัณฑ์ของแต่ละกิจกรรม

การออกแบบบรรจุภัณฑ์ของแต่ละกิจกรรมได้นำหลักการออกแบบที่ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำมาใช้ โดยได้รับการคัดเลือกโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน และนำมาปรับแก้ไขแล้วได้ผลการออกแบบ ดังนี้

1. บรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรม (กล่องแห่งความสุข)

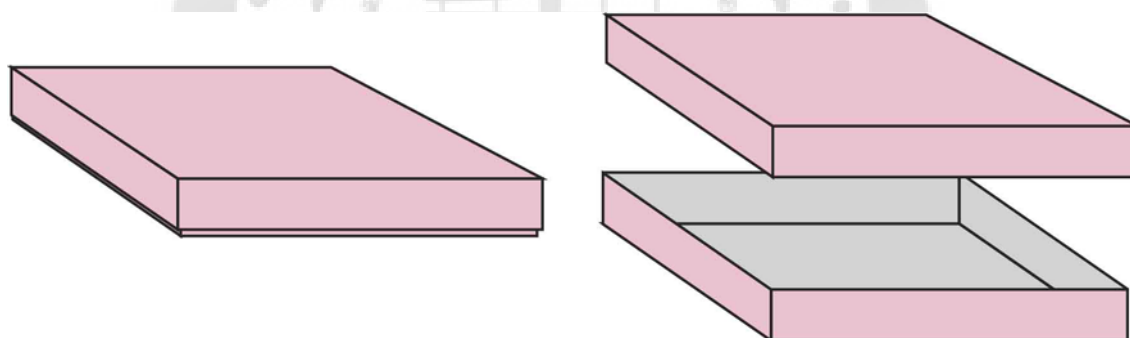


ภาพประกอบ 53 รูปแบบบรรจุภัณฑ์สำหรับชุดกิจกรรม

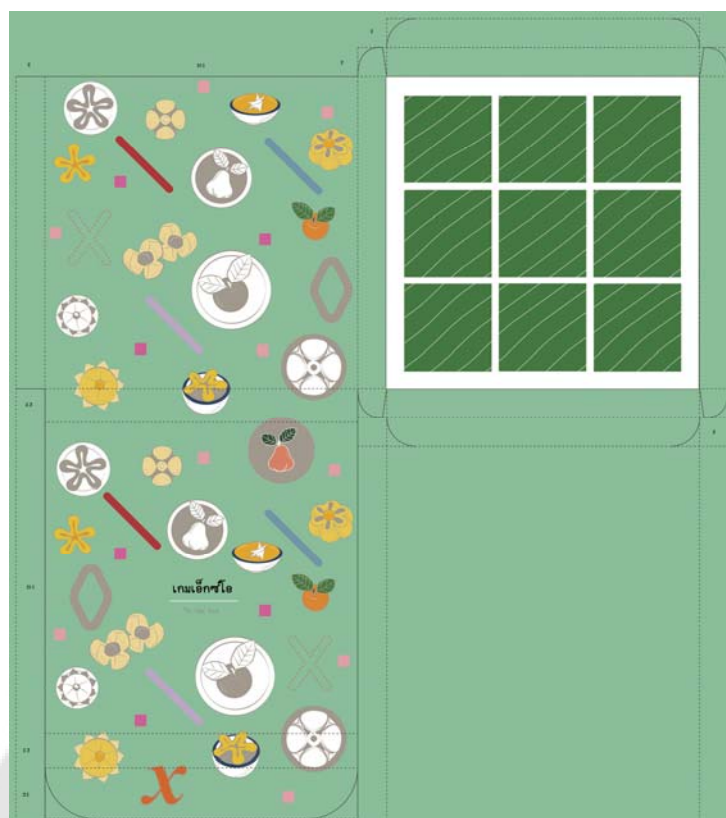


ภาพประกอบ 58 ลวดลายบนบรรจุภัณฑ์ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว

4. บรรจุภัณฑ์สำหรับเกมโดมิโน



ภาพประกอบ 59 รูปแบบบรรจุภัณฑ์เกมโดมิโน



ภาพประกอบ 62 ลวดลายบรรจุภัณฑ์เกมไอเอ็กซ์

ภาคผนวก ข

ภาพผลงานชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ภาพผลงานชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 63 ผลงานชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 66 ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว



ภาพประกอบ 67 เกมโดมิโน



ภาพประกอบ 68 เกมโอเอกซ์



ภาพประกอบ 69 ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดกับผู้สูงอายุ 1



ภาพประกอบ 70 ชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดกับผู้สูงอายุ 2

ภาคผนวก ซ

ภาพนิทรรศการปริญญานิพนธ์ “IN1OTION”

ของนักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาวิชาศิลปกรรมวิชาเอกนวัตกรรม

การออกแบบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จัดแสดงระหว่างวันที่ 9 - 11 กรกฎาคม 2559

ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ โซนอีเดน ชั้น 3



ภาพประกอบ 71 ภาพการแสดงผลงานในนิทรรศการ 1



ภาพประกอบ 72 ภาพการแสดงผลงานในนิทรรศการ 2



ภาพประกอบ 73 ภาพการแสดงผลงานในนิทรรศการ 3



ภาพประกอบ 74 ภาพการแสดงผลงานในนิทรรศการ 4

ภาคผนวก ฅ

ภาพร่วมงานการประชุมวิชาการระดับชาติ "มศว วิจัย" ครั้งที่ 9





มศว วิจัย 9

การศึกษา และพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

THE STUDY AND DEVELOPMENT OF ACTIVITY KITS AS RELAXATION AID FOR THE ELDERLY.

ณัฐพร เมืองใจ
 อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รวิเทพ มุลิกะปาน, อาจารย์ ดร. กรรณิศา คำสุข
 สาขาวิชาศิลปกรรม วิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 E-mail: many.may25@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษา และพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุจาก การศึกษางานวิจัยต้นแบบคือ งานวิจัยเรื่องสี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มี อิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยคือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปอยู่ในการดูแลของครอบครัว และมีความสนใจด้านศิลปะ จำนวน 10 ท่าน โดยผ่านกระบวนการสัมภาษณ์ คุณ ชลิดา รัชตะพงษ์ศรี เจ้าของ ผลงานงานวิจัยต้นแบบ เพื่อหาผลสรุปว่ากิจกรรมทางศิลปะทั้งหมดในงานวิจัยสามารถช่วย ผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ และนำกิจกรรมเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านศิลปะบำบัด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เลิศศิริ บวรกิตติ เพื่อคัดเลือกกิจกรรม โดยมี ข้อกำหนดในการคัดเลือกคือ เป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการใช้งานสำหรับผู้สูงอายุเพศชาย และ หญิง, สามารถใช้สำหรับผู้สูงอายุที่มีความเครียดของผู้สูงอายุได้, สามารถใช้ได้นาน พกพาสะดวก และไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ

ผลการคัดเลือกได้เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ที่พัฒนามาจากผลงานวิจัยต้นแบบ 2 กิจกรรม คือ ชุดสมุด ภาพระบายสีแห่งความทรงจำ และชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว และได้ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อระดมความคิดของสมองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้เสนอ เพิ่ม 2 กิจกรรม คือ เกมโดมิโน และเกมไอเอกซ์ โดยได้แนวทางของการออกแบบจาก ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนวัตกรรมการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ รองศาสตราจารย์เกริก ยืนพันธ์์ สรุปแนว ทางของการออกแบบได้ว่าสายเส้นและภาพประกอบเป็นภาพเหมือนจริงสีที่ใช้ใกล้เคียง กับธรรมชาติ, ตัวอักษรเป็นแบบมีหัว ขนาดใหญ่ เป็นประโยชน์ที่เข้าใจง่าย, มีคู่มือเป็น เอกสารแนบในแต่ละกิจกรรม, ขนาดชุดกิจกรรมไม่ต่ำกว่า 18 และไม่เกิน 25 เซนติเมตร, วัสดุที่ใช้สร้างบรรจุภัณฑ์ ควรมีความหนา ผิวเป็นภาพเกี่ยวกับกิจกรรม และได้นำมา ออกแบบเป็นกิจกรรมจำลองกิจกรรมละ 3 รูปแบบให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทดลองใช้ เพื่อ หาผลสรุปของรูปแบบกิจกรรม และผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมมีความ เหมาะสม และสามารถช่วยผ่อนคลายให้ผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยจะต้องทำ แบบสังเกตประกอบกับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่ออภิปรายผลของการทำกิจกรรม แล้วนำผลสรุปของการเลือกรูปแบบมาออกแบบ และสร้างต้นแบบเป็นชุดสื่อผ่อนคลาย ความเครียดสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 3 ชุด

HAPPINESS BOX FOR ELDERLY








เอกสารอ้างอิง

ชลิดา รัชตะพงษ์ศรี. (2554). สี และปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้า ของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ (ออกแบบนิเทศศิลป์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร.

ความเครียดในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เนื่องจากเป็นสิ่งที่มา กระทบต่อจิตใจ และส่งผลต่อด้านต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมเพื่อนำมาช่วย ผ่อนคลายความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เกิดการตื่นตัว เป็นวิธีการป้องกันตัวเอง และปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ผู้วิจัยจึงได้ศึกษากิจกรรมศิลปะบำบัดที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้ สูงอายุ จากผลการทดลองกิจกรรมศิลปะบำบัดกับผู้สูงอายุในงานวิจัยเรื่องสี และปัจจัย เกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่นำมาเป็นงาน วิจัยต้นแบบ และนำมาพัฒนาเป็นชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษา และรวบรวมข้อมูลประเภทเอกสาร ข้อมูลจากสิ่งพิมพ์เพื่อเลือกเทคนิคที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่นำมาใช้ในงานวิจัย
3. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประเภทแบบสอบถาม และแบบการประเมินต่าง ๆ เพื่อ ใช้สอบถามผู้เชี่ยวชาญสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม และแนวทางการออกแบบ
4. ออกแบบกิจกรรมจำลอง กิจกรรมละ 3 แบบ ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองใช้ เพื่อคัดเลือก รูปแบบ พร้อมประเมินความพึงพอใจด้านกิจกรรม และการช่วยผ่อนคลายความเครียด โดยผู้วิจัยต้องประเมินแบบสังเกตพฤติกรรมขณะทำการทดลองของผู้สูงอายุด้วย แล้ว นำมาสรุปเป็นผลการทดลอง
5. นำผลการคัดเลือกรูปแบบมาออกแบบเป็นกิจกรรม พร้อมทั้งออกแบบบรรจุภัณฑ์ของแต่ละกิจกรรมตามแนวทางการออกแบบที่ได้ และนำมาผลิตเป็นผลงานต้นแบบจำนวน 1 ชุด เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านทำการประเมินรูปแบบอีกครั้งก่อนการสรุปผล

ผลการวิจัย และอภิปรายผล

ผลประเมินความพึงพอใจด้านรูปแบบกิจกรรม และการคลายความเครียดโดยผู้สูงอายุ

กิจกรรมศิลปะ	ค่าเฉลี่ยรูปแบบ	ค่าเฉลี่ยคลายความเครียด	รวม
ชุดสมุดภาพระบายสี	3.82	3.65	ค่าเฉลี่ย
ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	3.78	3.65	ทั้งหมด
เกมโดมิโน	4.18	3.97	อยู่ใน
เกมไอเอกซ์	3.7	3.6	ระดับมาก

การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลองใช้กิจกรรมของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ย คือ 3.817

ผลการประเมินรูปแบบชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

กิจกรรม และบรรจุภัณฑ์	ค่าเฉลี่ยกิจกรรม	ค่าเฉลี่ยบรรจุภัณฑ์	รวม
บรรจุภัณฑ์ชุดสื่อ	4.66	4.66	ค่าเฉลี่ย
ชุดสมุดภาพระบายสี	4.66	4.66	ทั้งหมด
ชุดวาดภาพใบหน้าครอบครัว	4.66	4.62	อยู่ใน
เกมโดมิโน	4.66	4.66	ระดับ
เกมไอเอกซ์	4.5	4.66	มากที่สุด

สรุป

สรุปผลการศึกษา และพัฒนาชุดสื่อกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ ในครั้งนี้ได้ว่า กิจกรรมทั้งหมดมีความเหมาะสม ปลอดภัย สามารถช่วยผ่อนคลายความ เครียด ช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านสมองของผู้สูงอายุ และช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้

ภาพประกอบ 75 โปสเตอร์ที่ร่วมในงานการประชุมวิชาการระดับชาติ "มศว วิจัย" ครั้งที่ 9



ภาพประกอบ 76 ภาพร่วมงานการประชุมวิชาการระดับชาติ "มศว วิจัย" ครั้งที่ 9

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวณัฐพร เมืองใจ
วันเดือนปีเกิด	10 กันยายน 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดเชียงใหม่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	139/1 หมู่ที่ 10 ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ 50150
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาชีพอิสระ

ประวัติการศึกษา

2550	มัธยมศึกษา จาก โรงเรียนดาราวิทยาลัย
2555	ปริญญาศิลปบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร
2559	ปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรม วิชาเอกนวัตกรรมการออกแบบ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ