



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์



เอกสารสืบเนื่องจากการประชุม
(Proceedings)

การประชุมวิชาการ

ครุศาสตร์วิชาการ

ครั้งที่ 12

" การศึกษาฐานสมรรถนะในยุค
New Normal "

การศึกษา

2

25-26 ธันวาคม 2564

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

เอกสารสืบเนื่องจากการประชุม (Proceedings)

การประชุมวิชาการครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12
“ การศึกษาฐานสมรรถนะในยุค New Normal ”

จัดโดย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ปรัชญา

ท้องถิ่นพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยครูดีมีคุณภาพ



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

การประชุมครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12

การศึกษานานสมรรถนะ
ในยุค New Normal

25-26 ธันวาคม 2564



แนวทางการจัดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

Guideline of Non-Toxic Printmaking Activity to Promote Well-Being for
Elderly People

กิตต์นิธิ เกตุแก้ว*

Kitnithi Katkaew*

สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Art Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

6280193627@student.chula.ac.th

โสมฉาย บุญญานันต์

Soamshine Boonyananta

สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Art Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Soamshine.b@chula.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย “การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาคุณลักษณะของชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ 2) สร้างชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษาทบทวนเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องอันเกี่ยวเนื่องกับ 1) แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ 2) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพ 3) กิจกรรมศิลปะ 4) ศิลปะภาพพิมพ์ นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญทั้งจากอาจารย์ระดับอุดมศึกษาที่สอนวิชาภาพพิมพ์ ศิลปินภาพพิมพ์ ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์คนชรา และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่มีประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 5 ปี จำนวน 12 คน

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง และมีอารมณ์อ่อนไหว ไวต่อความรู้สึกที่มากกระทบ อีกทั้งยังต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ควรได้รับการดูแลใส่ใจจากบุคคลรอบข้าง และได้พบปะสังสรรค์กันในเครือญาติและเพื่อนบ้านในชุมชน สาเหตุดังกล่าวนำไปสู่แนวคิดการพัฒนาสุขภาพด้วยกิจกรรมศิลปะ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง ช่วยตอบสนองความต้องการและบรรเทาปัญหาของผู้สูงอายุได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีสืบต่อไป

ทั้งนี้กิจกรรมศิลปะสามารถนำมาเป็นสื่อในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกิจกรรมที่ครอบคลุมกระบวนการทางศิลปะภาพพิมพ์ทั้ง 4 เทคนิคหลัก คือ ภาพพิมพ์ผิวฉนวน (relief) ภาพพิมพ์ร่องลึก (intaglio) ภาพพิมพ์พื้นราบ (planography) และภาพพิมพ์ตะแกรงไหม (silkscreen) โดยชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมทำสีพิมพ์ 2) กิจกรรมพิมพ์ภาพด้วยการพับ (planography) 3) กิจกรรมพิมพ์ภาพด้วยกระดาษลึง (relief) 4) กิจกรรมพิมพ์ภาพผ่านช่องฉลุ (Stencil)



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

การประชุมครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12

การศึกษานานสมรรถนะ ในยุค New Normal

25-26 ธันวาคม 2564

5) กิจกรรมพิมพ์ภาพจากร่องลึก (intaglio) ซึ่งทั้ง 5 กิจกรรมดังกล่าว ในด้านกระบวนการ ได้มีการลดทอนขั้นตอนที่ซับซ้อนของศิลปะภาพพิมพ์ลง โดยไม่ใช้สารเคมี ไม่ใช้แท่นพิมพ์ สามารถทำจำนวนพิมพ์ซ้ำ (Edition) หรือไม่ทำก็ได้ ในด้านวัสดุอุปกรณ์ ทางผู้วิจัยเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ซึ่งใช้วัสดุจากธรรมชาติ วัสดุสังเคราะห์ที่มีราคาถูก และใช้เวลาในการทำกิจกรรมสั้น ๆ โดยเป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการมากกว่าตัวผลงาน และดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรม เพื่อสรุปผลต่อยอดต่อไป

คำสำคัญ: กิจกรรมศิลปะ, ภาพพิมพ์ปลอดสารพิษ, สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This article is part of the research study "Development of Non-Toxic Printmaking Activity to Promote Well-Being for Elderly People." The objectives of this study were to determine the characteristics of non-toxic printmaking activities for the elderly and establish a non-toxic printmaking activity package for the elderly. The study was conducted by reviewing the literature on the following topics: 1) concepts and theories about the elderly, 2) concepts and theories about their health, 3) art activities, 4) printmaking art. In addition, data in this study were collected from in-depth interviews with the printmaking art instructors, printmaking artists, elderly activity organizers, the director, and the caregiver of the nursing home. (All 12 interviewees had working experience at least five years)

The findings demonstrated that the elderly is sensitive and vulnerable, including required wellness and well-being. Being cared for, along with socialized for the elderly are important. As a consequence of such factors, the concept of improving health through art activities is the part of build immunity for them, improving their responses, and relieving the elderly's problems.

However, art activities can be effectively applied to promote well-being for the elderly. Traditional printmaking techniques include relief, intaglio, planography, silkscreen. The activities created for the study consist of five activities: 1) color mixing for prints, 2) planography, 3) relief, 4) Stencil, and 5) intaglio. All five activities in the study have decreased the process of printmaking art, no chemicals, and do not use a printing press (several prints struck from one plate). In terms of materials, the researcher uses natural and economical synthetic materials. The activities are focused on the processes rather than the artwork and need a short time to process. Nevertheless, the study should be progressing to summarize and develop further in the future.

Keywords: Art activity, Non-toxic printmaking, Well-being, Elderly People



บทนำ

ผู้สูงอายุมีความกังวลต่อการเปลี่ยนผ่านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัย ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้นำครอบครัวเป็นผู้อาศัย ตลอดจนจนรายได้ที่ลดลงเมื่อเกษียณอายุ (นิภา จวนโสม, 2550: 1 - 2) ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต มีการปรับเปลี่ยนบทบาทในการดำเนินชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญอย่างเลี่ยงไม่ได้ ทั้งความเปลี่ยนแปลงบทบาทในการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ โดยสิ่งเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (เศรษฐภูมิ เกชากริ และคณะ, 2562: 93) นอกจากนี้ยังขาดโอกาสในการส่งเสริมให้สามารถพึ่งตนเอง เกิดจากความเคยชินกับการเป็นผู้รับบริการจากรัฐ ทำให้เกิดความรู้สึก ว่าตนกลายเป็นผู้คอยพึ่งพา และยังขาดความรู้ในการปฏิบัติตนหรือถึงมีความรู้ก็เป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง ประกอบกับสถาบันครอบครัว เครือญาติ และเพื่อนบ้านในชุมชนยังขาดปัจจัยที่สำคัญในการให้ความสำคัญของบทบาทผู้สูงอายุ รวมไปถึงบทบาทของครอบครัวและชุมชนต่อการสอดส่องดูแล ซึ่งจะต้องปรับวิถีคิด ทศนคติ และเวลาให้เหมาะสม รวมไปถึงการมีส่วนร่วมในการดูแลเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา เพื่อปรับวิถีการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับการอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข และมีกำลังใจในการดำรงชีวิตต่อไป เพราะผู้สูงอายุจะเกิดความภาคภูมิใจที่สามารถทำประโยชน์ให้กับลูกหลานมากกว่ารู้สึกว่าเป็นภาระที่ลูกหลานต้องเลี้ยงดู (วาทีณี บุญชะลิกษ์ และยุพิน วรสิริอมร, 2539: 378 - 385)

ทั้งนี้กิจกรรมศิลปะสามารถนำมาเป็นสื่อในการส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากศิลปะเป็นสิ่งสวยงามอันสามารถกลมกล่อมอารมณ์และจิตใจให้อ่อนโยนไม่หยากกร้านได้ ศิลปะจึงกลายเป็นพื้นฐานทางศิลปกรรมเป็นเหตุให้มนุษย์สร้างสรรค์ศิลปะก่อให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้อื่นและตนเองได้ทั้ง 1) ให้ความเพลิดเพลิน ศิลปะทุกแขนงต่างให้ความเพลิดเพลินทั้งแก่ผู้สร้างสรรค์และผู้ชื่นชมผลงานศิลปะ 2) ให้ความปิติยินดี แม้จะเกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วสลายไป เมื่อเรารับรู้สิ่งใหม่เข้ามาเกิดเป็นภาวะที่มีคุณค่าต่อจิตใจเพราะความอึดอ้อมใจ ปลื้มใจ ซึ่งเกิดจากการรับรู้ความสามารถของผู้อื่นเป็นความไม่เห็นแก่ตัว ไม่อิจฉาไม่ริษยา เป็นผลให้มีสุขภาพจิตและกายดีไปด้วย 3) ให้ความภาคภูมิใจกับผู้สร้างสรรค์ งานดีย่อมได้รับการยกย่องสรรเสริญและชมเชยจากสังคม ผู้สร้างสรรค์ย่อมเกิดความภูมิใจความภูมิใจนี้เองเป็นบรรทัดฐานควบคุมการสร้างสรรคผลงานของศิลปิน เพื่อความภูมิใจครั้งต่อไปอีก 4) ให้ความสะดวกสบาย คือ การนำศิลปะมาใช้โดยประยุกต์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมประจำวันให้เกิดประโยชน์ ใช้สอยและมีความงามมีความสะดวกสบายเมื่อใช้สอย 5) ให้ผลทางเศรษฐกิจ ศิลปะทุกสาขาใช้สร้างสรรค์ประกอบเป็นอาชีพได้ โดยอาศัยการผลิตเป็นสินค้าเพื่อขายหรือแลกเปลี่ยนหรือค่าตอบแทนในการแสดง 6) ให้ความรู้ด้านข่าวสารข้อมูลการสร้างสรรคศิลปะ แม้จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจบันทึกหรือสื่อความหมายเลยก็ตาม ผลงานศิลปะแต่ละยุคสมัยก็สามารถสะท้อนความเจริญ ความเสื่อมถอย ความเชื่อ ค่านิยม ความสามารถและสติปัญญาในคนรุ่นอื่นหรือสังคมอื่นได้ นอกเหนือไปจากการบันทึกด้วยอักษร (ประสพ ลีเหมือดภัย, 2543) โดยกิจกรรมที่นิยมนำมาใช้ประกอบด้วย กิจกรรมวาดภาพระบายสี ปั้น กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่ากิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ ยังไม่เป็นที่นิยมนำมาสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทั้งที่มีจุดเด่นของลักษณะกิจกรรมที่เหมาะสมจะนำมาใช้กับผู้สูงอายุ เช่น การเป็นกิจกรรมที่ท่าง่าย ไม่จำเป็นต้องมีทักษะพื้นฐานทางศิลปะ กระบวนการในการทำงานไม่ซับซ้อนสามารถทำซ้ำได้ กระบวนการในการทำภาพพิมพ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้งานกล้ามเนื้อเนื้อมัดเล็ก ซึ่งเป็นคุณลักษณะพิเศษของกิจกรรมที่สอดคล้องต่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน

ในทัศนะของผู้ศึกษา จึงอยากนำเสนอแนวทางที่จะเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อส่งเสริมสุขภาวะและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะของกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดสารพิษเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างชุดกิจกรรมของกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดสารพิษเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา

1. ลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 การศึกษาบริบทของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ 21 คือการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุหลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญกับการเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่น อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มลดลง ประชากรมีอายุยืนขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งประเทศไทยนั้นได้เข้าสู่สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ในปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวนมากกว่า 12 ล้านคนหรือราว 18% ของจำนวนประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มเป็น 20% ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งเห็นว่าประเทศไทยกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า โดยคาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 ประเทศไทยจะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรไทย (กรมสุขภาพจิต, 2563)

การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยเป็นพลวัตสำคัญที่ส่งผลกระทบในวงกว้าง ทั้งต่อสังคมโลกและประเทศไทย โดยเฉพาะประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยตั้งแต่ปี 2548 ขณะที่สัดส่วนประชากรผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ส่งผลให้ปี 2562 ประชากรผู้สูงวัยมีมากกว่าประชากรวัยเด็ก สะท้อนได้จากตัวเลขของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2561 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66.4 ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุ 10,670,000 คน หรือร้อยละ 16.06 แบ่งเป็นผู้สูงอายุชาย 4,720,000 คน และผู้สูงอายุหญิง 5,950,000 คน โดยจังหวัดที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด คือ กรุงเทพฯ มากกว่า 1 ล้านคน (ร้อยละ 17.98) รองลงมา นครราชสีมา เชียงใหม่ ขอนแก่น และอุบลราชธานี (สุวรรณชัย โลหะวัฒนกุล, 2562)

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปแต่ความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลทำให้บางคนถึงแม้จะมีอายุ 75-80 ปี แต่ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ยังสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งสามารถจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุได้ดังนี้

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น (อายุ 60 – 70 ปี) ในวัยนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยตัวเองได้และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิต ซึ่งสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุในวัยอื่น ๆ โดยผ่านโครงสร้างกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ หรือโครงสร้างทางสังคมอื่น ๆ การเข้าสู่วัยนี้ควรจัดให้มีกิจกรรมเตรียมตัวสำหรับการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุและมีการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ก่อนวัยอันควร
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70 – 80 ปี) ผู้สูงอายุในวัยนี้กว่าครึ่งยังมีสภาพทางสุขภาพที่ช่วยตัวเองได้ โดยให้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมกับตัวของผู้สูงอายุ เช่น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน โดยมีผู้สูงอายุในวัยเริ่มต้นและบุตรหลานเป็นผู้ร่วมดูแลนอกเหนือจากการดูแลตนเอง
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยยอด (อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป)



ผู้สูงอายุในวัยนี้ส่วนใหญ่ต้องได้รับการดูแลจากผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ และบุตรหลาน ที่สำคัญจะต้องไม่ละเลยการดูแลทั้งทางกายและจิตใจ (วิทฺร แสงสิงแก้ว, 2536)

ในด้านของผู้สูงอายุเอง มีความกังวลที่จะต้องเผชิญกับช่วงวัยการเปลี่ยนผ่านของชีวิต ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมาย เป็นสาเหตุให้ต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ทั้งความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ปัจจุบันแต่ละครอบครัว มีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบในการทำมาหากิน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้มีค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาในการเอาใจใส่หรือดูแลผู้สูงอายุเหมือนดังในอดีต นอกจากนี้ระบบเครือญาติและเพื่อนบ้านในชุมชนก็มีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง ก่อให้ความสัมพันธ์ที่ฉาบฉวยตัวใครตัวมัน และการพบปะสังสรรค์ก็มีเฉพาะช่วงเทศกาลหรือมีงานสำคัญในเครือญาติเท่านั้น (วาทีณี บุญชะลิกษ์, ยุพิน วรสิริอมร, 2539:378 - 385) และการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวก็มีแนวโน้มขาดคุณภาพ และขาดผู้ดูแลในอนาคต เพราะสังคมที่ผันแปรไป ผู้สูงอายุเป็นโสดมากขึ้น จำนวนบุตรเฉลี่ยลดลง ครอบครัวขยายลดลง ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแล ซึ่งการดูแลระยะยาวสำหรับผู้มีภาวะพึ่งพาจึงเป็นบทบาทสำคัญของครอบครัวที่ต้องดูแลทั้งทางกาย ทางจิตใจ และยังต้องให้การสนับสนุนทางการเงิน (กันตียา พวงสำลี, 2560: 1-2)

1.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ

ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่สำคัญแบ่งเป็นสองประการ คือ ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาสุขภาพ แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าความต้องการของผู้สูงอายุไทยประกอบด้วย 1) ความต้องการด้านสุขภาพกาย เช่น ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการมองเห็นปัญหาในการได้ยินปัญหาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นต้น จึงเป็นที่มาของความต้องการเหล่านี้ 2) ความต้องการด้านสุขภาพใจ กล่าวคือ ผู้สูงอายุมักรู้สึกว่าเหงาและเกิดจากบทบาททางสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปเช่นจากคนทำงานมาอยู่เฉย ๆ หรือทำงานลดน้อยลงกว่าเดิม 3) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงต้องการมีรายได้และที่สำคัญค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพและค่ารักษาพยาบาล ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีความต้องการจำเป็นในเชิงเศรษฐกิจและเกี่ยวข้องกับการทำงาน เพื่อหารายได้มาชดเชยกับส่วนที่เคยมีหรือขาดหายไป และ 4) ความต้องการด้านการศึกษาและฝึกอบรม ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งยังต้องการการฝึกอบรมการพัฒนาทักษะเพื่อใช้ดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตรวมถึงทักษะในการประกอบอาชีพเสริมอีกด้วย

ทั้งนี้ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นจากปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาสุขภาพส่วนหนึ่งมาจากความต้องการที่จะพัฒนาทักษะความสามารถของตนไปพร้อมกับการพัฒนาจิตใจ (มาลินี วงษ์สิทธิ์ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2544: 31)

1.3 ศิลปะกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขดีทั้งร่างกาย และจิตใจ การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของสังคม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทจะทำให้พฤติกรรมของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ซึ่งถูกกำหนดโดยโครงสร้างของสังคม เช่น การออกจากงาน การเกษียณอายุ ทำให้อำนาจหน้าที่ บทบาท การได้รับการยกย่องจากสังคมลดน้อยลง ดังนั้นจึงควรมีการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งจะมีผลต่อสภาพร่างกาย และจิตใจ กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ไม่ใช่กำลังมากจนเกินไปและควรมีช่วงเวลาหยุดพักผ่อนเพื่อผ่อนคลาย การทำงานอดิเรกที่ผู้สูงอายุได้ทำ จะช่วยให้เกิดการปรับตัว (ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2548: 28-29) ทั้งนี้กิจกรรมศิลปะสามารถนำมาเป็นสื่อในการ



ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเนื่องมาจากศิลปะให้ประโยชน์มากมายในทุก ๆ ด้าน ทำให้เกิดสมดุลชีวิต พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาสมาธิ พัฒนาจิตใจ รวมถึงการพัฒนาสังคม คือ 1. ศิลปะพัฒนาสติปัญญา ช่วยพัฒนาทักษะการคิด ทักษะการแก้ไขปัญหา ช่วยส่งเสริมให้สามารถเรียนรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เก็บรายละเอียดเพิ่มขึ้น ช่วยจัดระบบความคิด และสามารถเชื่อมโยงความคิดต่าง ๆ ที่กระจัดกระจาย ทำให้เกิดเป็นความคิดรวบยอดในเรื่องต่าง ๆ 2. ศิลปะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ลักษณะของความคิดที่มีหลายมิติ หลายมุมมอง หลายทิศทาง สามารถคิดได้กว้างไกล ประกอบด้วย ความคิดริเริ่ม ความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น และความละเอียดลออ นำไปสู่การคิด ประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ และบูรณาการองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้มาจากประสบการณ์เดิมเชื่อมโยงกับสถานการณ์ใหม่ สร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ และเกิดนวัตกรรมตามมา ซึ่งศิลปะสามารถช่วยเพิ่มองค์ประกอบต่าง ๆ ของความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ความคิดริเริ่ม 2) ความคล่องแคล่ว 3) ความยืดหยุ่น 4) ความละเอียดลออ 3. ศิลปะพัฒนาสมาธิ การทำกิจกรรมศิลปะช่วยสร้างสมาธิให้ดีขึ้นได้ชัดเจน เนื่องจากได้ฝึกฝนการจดจ่อทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่มีผิดไม่มีถูก ไม่ยากเกินความสามารถ และที่สำคัญ คือ ได้สนุกกับกิจกรรมที่ทำ เป็นการฝึกฝนให้เรียนรู้ประสบการณ์ของการทำกิจกรรมอย่างมีสมาธิ 4. ศิลปะพัฒนาจิตใจ จะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ได้รับความเข้าใจ ผ่านออกมาทางศิลปะ ระบายอารมณ์ในหนทางที่สร้างสรรค์ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เข้าใจและรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง 5. ศิลปะพัฒนาสังคม ช่วยให้เรียนรู้ทักษะสังคมผ่านการทำกิจกรรมศิลปะร่วมกันเป็นกลุ่ม รู้จักการรอคอย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เสียสละ มีน้ำใจ ช่วยให้สัมพันธ์ภาพทางสังคมดำเนินไปอย่างสงบสุข สมานฉันท์ (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2550: 13-16)

1.4 ศิลปะภาพพิมพ์

ศิลปะภาพพิมพ์เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ทางทัศนศิลป์รูปแบบหนึ่ง ประกอบด้วย 4 กระบวนการหลักดังนี้ 1) ภาพพิมพ์ผิวนูน 2) ภาพพิมพ์ร่องลึก 3) ภาพพิมพ์พื้นราบ และ 4) ภาพพิมพ์ตะแกรงไหม ซึ่งจัดพิมพ์ออกมาเป็นภาพจากแม่พิมพ์ที่ทำจากแผ่นไม้ แผ่นโลหะ แผ่นหิน หรือวัสดุอื่น ๆ ที่เหมาะสม โดยการกด ทับ พ่น ทา ฉาบสี ผ่านวัสดุชนิดหนึ่งให้ปรากฏลงบนวัสดุอีกชนิดหนึ่ง สามารถทำให้เกิดภาพซ้ำกันจำนวนมากได้ไม่จำกัดขึ้นอยู่กับวัสดุและเครื่องมือที่ใช้ทำการพิมพ์ กล่าวได้ว่า ศิลปะภาพพิมพ์ คือ การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก จินตนาการหรือความคิด สร้างสรรค์ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดร่องรอยลวดลายลงบนวัสดุที่เป็นแม่พิมพ์ แล้วถูกกดทับลงบนกระดาษหรือวัสดุอื่น ๆ ที่ต้องการจนเกิดเป็นภาพผลงานภาพพิมพ์ (ประสงค์ ทรัพย์ผดุงชนม์ และนฤมล แซ่หุ้ย, 2534: 28-33)

ศิลปะภาพพิมพ์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความหลากหลายแปลกใหม่ ซึ่งจะทำให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ มีกระบวนการที่ไม่ตายตัว สามารถทดลองหาวิธีการใหม่ ๆ มาใช้ได้อย่างไม่จำกัด ทำให้สามารถพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย โดยมีข้อดีที่เหมาะสมแก่การนำไปจัดกิจกรรม เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่ายสำหรับบุคคลที่ไม่มีพื้นฐานด้านศิลปะ นอกจากนี้ในการทำกิจกรรมภาพพิมพ์นั้นจะได้ฝึกการทำงานอย่างเป็นระบบ สามารถใช้วัสดุที่หาได้ง่ายมาสร้างสรรค์ ได้ฝึกการใช้วัสดุอุปกรณ์ สามารถทดลองนำวัสดุใหม่ ๆ มาสร้างสรรค์ผลงานได้ สามารถนำมาสร้างสรรค์ใหม่หรือทำซ้ำได้ในปริมาณมากได้โดยง่ายและใช้เวลาน้อย บางกระบวนการไม่ต้องอาศัยทักษะการวาด พัฒนาทักษะการแก้ปัญหา (White, 2002: 227-234) และยังมีปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายอย่างเช่นกัน เนื่องจากบางกระบวนการเป็นกิจกรรมที่มีความยุ่งยาก ซับซ้อน มีความต้องการพึ่งพาวัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ยาก ต้องสั่งทำขึ้นเฉพาะพิเศษหรือต้องนำเข้าจากต่างประเทศ บางชนิดเป็นครุภัณฑ์ที่มีราคาแพงเกินกว่าจะมีไว้ใช้เอง เช่น แม่พิมพ์สำหรับแม่พิมพ์โลหะ และแม่พิมพ์หิน ในบางกระบวนการมีความซับซ้อนสูง ต้องใช้เวลาอย่างมากในขั้นตอนการทำเพื่อให้เกิดทักษะ



ความชำนาญ สิ่งที่สำคัญคือความเสี่ยง จากการสัมผัสและสูดดมไอระเหยของสีหรือสารเคมีและน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง จนมีโอกาสสะสมเข้าสู่ร่างกายและมีผลกระทบต่อระบบการหายใจ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาว (ธงชัย ยุคันตพรพงษ์, 2549: 1-2)

2. ชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

2.1 กิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันการนำกิจกรรมภาพพิมพ์มาใช้กับผู้สูงอายุนั้น ยังมีปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายอย่าง รวมถึงความเสี่ยงจากการสัมผัสและสูดดมไอระเหยของสีหรือสารเคมีที่ใช้ในการปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงจำเป็นต้องนำมาประยุกต์เพื่อให้เข้ากับบริบทของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ศิลปะภาพพิมพ์นั้นได้มีการพัฒนากรรมวิธีและกระบวนการทางเลือกต่าง ๆ ในการทำงานศิลปะภาพพิมพ์ที่ปลอดภัยมากกว่ากรรมวิธีและกระบวนการการทำศิลปะภาพพิมพ์แบบดั้งเดิม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จากการใช้สารเคมีหรือน้ำมันระเหยชนิดต่าง ๆ จากกระบวนการการทำงานศิลปะภาพพิมพ์ ซึ่งวิธีการที่ง่ายที่สุดคือในการทำศิลปะภาพพิมพ์ให้ปลอดภัย คือ การไม่ใช้สารเคมีหรือตัวทำละลายในการทำ ความสะอาด ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันสน ทินเนอร์และการทำความสะอาดหมึกสีที่มีเขื่อน้ำมัน สามารถทำความสะอาดได้โดยใช้น้ำมันพืช ส่วนสิ่งตกค้างที่เหลืออยู่สามารถทำความสะอาดได้ด้วยสบู่หรือน้ำยาทำความสะอาด (Chalfin, 2009) นอกจากนี้ยังมีกระบวนการสกัดและการทำสีพิมพ์จากธรรมชาติ โดยไม่ใช้สารเคมี คือ การพิมพ์ออร์แกนิก (Organic Print) คือการสร้างภาพพิมพ์โดยอาศัยสีที่สกัดได้จากวัตถุดิบจำพวก พืช สัตว์ และแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นตามกระบวนการธรรมชาติ แหล่งวัตถุดิบของสีธรรมชาติสามารถหาได้จาก ต้นไม้ ใบไม้ ผล แก่น ราก และจากส่วนต่าง ๆ ของสัตว์บางชนิดหรือแมลงบางชนิด ซึ่งสามารถให้สีตามต้องการและหลากหลายด้วยกรรมวิธีการสกัดสีที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ได้สีที่มีความสวยงามที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นและไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (ญาณวิทย์ กุญแจทอง, 2555 ; มนตรี เลากิตติศักดิ์, 2557: 1-16 ; ชญัตว์ อินทร์ชา, 2562: 109-124)

2.2 แนวทางการจัดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์สำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่สำหรับผู้สูงอายุ ควรเริ่มจากการสร้างความเข้าใจให้กับผู้สูงอายุได้เข้าใจถึงที่มาที่ไปของศิลปะภาพพิมพ์ก่อนในเบื้องต้น บอกถึงวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกับชุดกิจกรรมที่ว่าสามารถสนับสนุนหรือส่งเสริมต่อผู้สูงอายุไปในทางใด ซึ่งเทคนิคภาพพิมพ์ที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ Monoprint, Linocut, Woodcut, Stencil, Rubbing, Rubber Stamp, Eco print โดยเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุก เกิดความเข้าใจผ่านกระบวนการสร้างสรรค์เป็นหลัก เนื่องจากศิลปะภาพพิมพ์เป็นกระบวนการที่ใช้ความเข้าใจ จึงจะสามารถทำออกมาได้ดี อีกทั้งสามารถทดลองโดยการนำวัสดุต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวมาใช้ร่วมกับเทคนิคได้อย่างหลากหลาย มีกระบวนการที่สามารถพลิกแพลงได้หลายรูปแบบ สามารถนำมาประยุกต์พัฒนาต่อยอดได้อย่างอิสระ และมีความลงตัวอยู่แล้วในแง่ของกิจกรรม ถ้าตัวผู้จัดกิจกรรมไม่ได้สร้างความคาดหวังว่า ผลงานที่ออกมาจะต้องเลิศหรู และต้องมีการสาธิตตัวอย่าง บรรยายสอดแทรกถึงจุดเด่นของศิลปะภาพพิมพ์แต่ละเทคนิค เช่น การกลับซ้ายไปขวาของแม่พิมพ์, ผลสำเร็จที่ได้จากแต่ละกระบวนการ, การสร้างงานที่เหมือนกันได้หลายชิ้น เป็นต้น



ชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดสารพิษที่จะนำไปทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ นั้น ควรมีการลดทอนกระบวนการหรือขั้นตอนที่ซับซ้อน และวัสดุ อุปกรณ์ วัสดุต่าง ๆ ควรเป็นสิ่งที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น หลีกเลียงกันใช้สารเคมีหรือหาวัสดุทดแทนที่มาจากธรรมชาติ ซึ่งในปัจจุบันสามารถหาซื้อได้ง่ายผ่านร้านค้าออนไลน์ และมีบริการส่งถึงที่ นอกจากนี้ยังสามารถใช้อุปกรณ์เครื่องครัวมาทดแทนอุปกรณ์เฉพาะทางได้ เช่น ใช้ช้อนทัพพี หรือก้นขวดแทนบาแรงได้ในขั้นตอนการพิมพ์ภาพด้วยมือ หรือแม้แต่การสร้างแม่พิมพ์จากพืช ผัก ผลไม้ที่มีมืออยู่ก็สามารถทำได้ และยังเป็นทางเลือกในการใช้อุปกรณ์ลง และสามารถส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีทั้งในด้านร่างกาย คือ ได้เคลื่อนไหวร่างกายขณะทำกิจกรรม ได้ใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายเบา ๆ ในด้านจิตใจก็ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ ในด้านสังคมก็มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจมีการช่วยกันพิมพ์ผลงาน และในด้านสติปัญญาคือมีความเข้าใจในกระบวนการของศิลปะภาพพิมพ์ที่ได้สร้างสรรค์ (ชญดร. อินทร์ชา, ผู้ให้สัมภาษณ์, 21 ธันวาคม 2563 ; ปาริชาติ ศุภพันธ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 24 ธันวาคม 2563 ; จักริ คงแก้ว, ผู้ให้สัมภาษณ์, 16 กุมภาพันธ์ 2564 ; กนต์ธร สัจจิกุล, ผู้ให้สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2564 ; สรุชัย เอกพลากร, ผู้ให้สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2564 ; สัญญา วงศ์อร่าม, ผู้ให้สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2564)

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ นั้น จะเป็นกิจกรรมในรูปแบบใดหรืออะไรก็ได้ทั้งที่เคยทำกิจกรรมมาแล้วในชีวิตหรือไม่เคยทำหรือมีประสบการณ์เล็กน้อยก็ได้ โดยกิจกรรมนั้นหนทางการควรเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน มีความเพลิดเพลิน ไม่หนักเกินขีดความสามารถของตัวเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาที่ตนเองมีอยู่อย่างมีความสุข คลายความเครียดหรือความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ เป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยไม่ถูกมองข้าม ซึ่งหลักการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการต้องมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนเน้นองค์รวม คือ มีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา อีกทั้งต้องไม่มีการบังคับขู่เข็ญให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ก็ได้ตามอัธยาศัย โดยที่กิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม และข้อสำคัญที่ควรให้ความสำคัญในลำดับต้น คือ หลีกเลียงไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรมควรมีการสอดส่องดูแลอย่างสม่ำเสมอ การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการสำหรับผู้สูงนั้นไม่ว่าจะจัดในรูปแบบใด หากทำในช่วงเวลาและโอกาสที่เหมาะสมก็จะสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุได้มากที่สุดทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา (สุขอรุณ วงษ์ทิม, ผู้ให้สัมภาษณ์, 6 เมษายน 2564 ; พิมพ์พันธุ์ ศรีพิพิธ, ผู้ให้สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2564 ; อนุพันธ์ พุกฤษ์พันธ์ขจี, ผู้ให้สัมภาษณ์, 7 สิงหาคม 2564 ; ณัญญา สาวิกาชยะกูร, ผู้ให้สัมภาษณ์, 24 ตุลาคม 2564 ; ฐาปนีย์ สังสิทธิ์วงศ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2564 ; ชัยฤทธิ์ อิมเจริญ, ผู้ให้สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2564)

2.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องเป็นสิ่งที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต กล่าวได้ว่าการสูงวัยอย่างมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา ประกอบกันทั้ง 4 ด้าน ในด้านร่างกาย มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และมีรายได้ที่เพียงพอสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านจิตใจ มีความสุขผ่อนคลาย ไม่มีความเครียด มีความพึงพอใจในชีวิตเห็นถึงคุณค่าในตนเองที่มีต่อครอบครัวและชุมชน ด้านสังคม อยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัว ที่อบอุ่น สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนร่วมกับผู้อื่นได้ ได้รับการรับนับถือจากคนในชุมชน ด้านสติปัญญา มีโอกาสเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ ได้รับข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสม



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

การประชุมครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12

การศึกษานานสมรรถนะ ในยุค New Normal

25-26 ธันวาคม 2564

สำหรับการพัฒนาทักษะ การได้แลกเปลี่ยนความรู้ที่มีการสั่งสมมาผ่านการถ่ายทอดภูมิปัญญา (จริยญา วงษ์พรหม, 2558: 48; ประเวศ วะสี, 2551)

แนวทางการจัดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ศิลปะมีบทบาทสำคัญในด้านการสนับสนุนกระบวนการพัฒนาความสามารถทางความคิดการสร้างความรู้สึกละเอารมณ์และการรับรู้การวิเคราะห์ รวมทั้งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดทักษะ ความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจ ความมั่นใจในตนเอง ความนับถือตนเอง ความรู้สึกอ่อนโยนและมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ขึ้น ดังนั้นการเลือกกิจกรรมศิลปะให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง กิจกรรมศิลปะที่เลือกมาให้ผู้สูงอายุควรมีลักษณะดังนี้คือ

1. เป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์แก่ผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคม
2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกสดชื่นกระฉับกระเฉงและสนใจต่อสิ่งรอบตัวมากขึ้น
3. เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นหรือท้าทายความสามารถของผู้สูงอายุ
4. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการค้นพบตัวเองของผู้สูงอายุ
5. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมที่เลือกปฏิบัติจะต้องคำนึงถึง

ความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

6. เลือกกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงเพศวัยและความสนใจ เนื่องจากบางกิจกรรมสามารถปฏิบัติได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แต่บางกิจกรรมผู้สูงอายุผู้ชายอาจไม่ให้ความสนใจ

7. เลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละท้องถิ่น อีกทั้งคำนึงและเคารพในความเชื่อส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

การเลือกกิจกรรมศิลปะและช่วงเวลาขึ้นอยู่กับความสนใจความสมัครใจและความพร้อมของผู้สูงอายุ ตลอดจนสถานการณ์และบรรยากาศของกลุ่มผู้สูงอายุในขณะนั้น (จารุพรรณ ทรัพย์ปรุ่ง, 2542: 1 - 4)

ทั้งนี้หากมีกระบวนการทางศิลปะที่ถูกประยุกต์ให้เข้ากับบริบท ความสนใจ ความพร้อมและความต้องการของผู้สูงอายุจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ด้วยกระบวนการที่ถูกลดทอนขั้นตอนที่ซับซ้อนของศิลปะภาพพิมพ์ลง ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เป็นทั้งวัสดุธรรมชาติ วัสดุสังเคราะห์ มีราคาถูก ปลอดภัย ใช้เวลาใช้แรงในการทำกิจกรรมไม่มาก ไม่ต้องนั่งหรือยืนนาน ๆ ได้ใช้ประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ถ่ายทอดผ่านกระบวนการในการสร้างสรรค์ผลงาน สามารถแบ่งปันผลผลิตจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ การทำด้วยตนเองให้กับผู้อื่นได้ เกิดประสบการณ์จากการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะดังกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ดังภาพที่ 1, 2, 3, 4, 5



ทำสีพิมพ์

กิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์
ทำได้ง่าย ๆ และปลอดภัย

อุปกรณ์ประกอบด้วย

- สารให้สี จากธรรมชาติ
- กาวลาเท็กซ์
- แป้งมันสำปะหลัง
- น้ำ
- ชามผสมสี
- ช้อน
- ถ้วยตวง
- ขวดที่มีฝาปิด

ขั้นตอน

- ใส่สารให้สี และแป้งมันสำปะหลังลงในชามผสม จากนั้นคลุกผสมให้เข้ากัน
- เติมน้ำ จากนั้นคนให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- เติมหาวลาเท็กซ์ จากนั้นคนให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- บรรจุลงในขวด แล้วปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ใช้งาน

อัตราส่วนการทำสี

- สารให้สี 5 กรัม
- น้ำ 250 มิลลิลิตร
- แป้งมันสำปะหลัง 30 กรัม
- กาวลาเท็กซ์ 250 มิลลิลิตร

การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อส่งเสริมสุขภาพะสำหรับผู้สูงอายุ

ภาพที่ 1 กิจกรรมทำสีพิมพ์ (ผู้วิจัย, 2564)

พิมพ์ภาพด้วยการพับ

กิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์
ทำได้ง่าย ๆ และปลอดภัย

อุปกรณ์ประกอบด้วย

- สีพิมพ์
- กระดาษรอปอนด์
- ภาตรองสี
- พู่กัน
- ถังใส่น้ำ

ขั้นตอน

- แบ่งกระดาษออกเป็น 2 ผืน โดยใช้วิธีการพับ
- ใช้พู่กันวาดหรือหยดสีตามความคิดสร้างสรรค์
- พับกระดาษเพื่อให้สีติดกระดาษอีกฝั่ง จากนั้นใช้มือลูบเบา ๆ ให้ทั่ว
- เปิดหน้ากระดาษออก แล้วรอให้สีแห้ง

นะให้รู้

- สีจาง เกิดจากการใช้น้ำผสมมากเกินไป
- สีแห้งช้า เกิดจากการใช้สีในปริมาณที่มากเกินไป
- ภาพผลงานจะกลับซ้าย-ขวา

การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อส่งเสริมสุขภาพะสำหรับผู้สูงอายุ

ภาพที่ 2 กิจกรรมพิมพ์ภาพด้วยการพับ (ผู้วิจัย, 2564)



พิมพ์ภาพด้วยกระดาษลึง

กิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์
ทำได้ง่าย ๆ และปลอดภัย

อุปกรณ์ประกอบด้วย

- สีพิมพ์
- กระดาษร้อยปอนด์
- ถังสีน้ำ
- ภาดรองสี
- กระดาษลึง
- ต้นแบบ
- คัตเตอร์
- ฟองน้ำ
- เครื่องเขียน

ขั้นตอน

1. สิจาง เกิดจากการใช้น้ำผสมมากเกินไป
2. สีแห้งช้า เกิดจากการใช้สีในปริมาณที่มากเกินไป
3. ภาพผลงานจะกลับซ้าย-ขวากับแม่พิมพ์

1. ร่างแบบหรือลอกแบบลงบนแม่พิมพ์
2. ใช้คัตเตอร์ตัดตามแบบร่าง
3. นำส่วนที่ไม่ต้องการออกโดยสังขไม่ตัดส่วนที่เอาออกไป
4. ใช้ฟองน้ำแตะสีให้ทั่วแม่พิมพ์
5. นำกระดาษมาวางทับลงบนแม่พิมพ์ แล้วใช้ก้นขวดกดและถูให้ทั่ว
6. แกะออกจากแม่พิมพ์ แล้วรอให้สีแห้ง

การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ภาพที่ 3 กิจกรรมพิมพ์ภาพด้วยกระดาษลึง (ผู้วิจัย, 2564)

พิมพ์ภาพผ่านช่องฉลุ

กิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์
ทำได้ง่าย ๆ และปลอดภัย

อุปกรณ์ประกอบด้วย

- สีพิมพ์
- กระดาษร้อยปอนด์
- ถังสีน้ำ
- ภาดรองสี
- กระดาษลึง
- ต้นแบบ
- คัตเตอร์
- ฟองน้ำ
- เครื่องเขียน

ขั้นตอน

1. นำผ้าขาวบางมาขึงให้ตึงด้วยตะดิง
2. ร่างแบบหรือลอกแบบลงบนสติ๊กเกอร์
3. ตัดฉลุสติ๊กเกอร์
4. แปะเทปเพื่อยึดไม่ให้สติ๊กเกอร์เคลื่อน
5. ลอกสติ๊กเกอร์ แล้วนำไปติดบนผ้าขาวบาง
6. ลอกเทปออก
7. นำแม่พิมพ์ไปวางทับบนกระดาษ แล้วแตะสีให้ทั่ว
8. ยกแม่พิมพ์ออก แล้วรอให้สีแห้ง

การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ภาพที่ 4 กิจกรรมพิมพ์ภาพผ่านช่องฉลุ (ผู้วิจัย, 2564)



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

การประชุมครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12

การศึกษานานสมรรถนะ ในยุค New Normal

25-26 ธันวาคม 2564

พิมพ์ภาพจากร่องลึก

กิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์
ทำได้ง่าย ๆ และปลอดภัย

ขั้นตอนนี้

แนะนำให้ผู้
1. สัจาง เกิดจากการใช้น้ำผสมมากเกินไป
2. สีแห้งช้า เกิดจากการใช้สีในปริมาณที่มากเกินไป
3. ภาพผลงานจะลบหาย-ขาวกับแม่พิมพ์
4. หากสีในช่องมีมากเกินไปจะทำให้สีล้นออกจากร่อง
ตอนพิมพ์ภาพผลงาน

อุปกรณ์ประกอบด้วย

สีพิมพ์, กระดาษรีไซเคิล, ถังใส่น้ำ, กระดาษรองสี, กระดาษโฟโต้บอร์ด, ต้นแบบ, คัตเตอร์, ฟู่กัน, เครื่องเขียน

1. ร่างแบบหรือลอกแบบ
ลงบนแม่พิมพ์

2. ใช้คัตเตอร์ตัดตามแบบร่าง

3. นำส่วนที่ต้องการให้สีติดออก
แล้วจะเกิดร่องให้สีค้างอยู่ได้

4. ใช้ฟู่กันทาสีให้ทั่วแม่พิมพ์

5. นำกระดาษมาวางทับ
ลงบนแม่พิมพ์ แล้วใช้ก้นขวด
กดและถูให้ทั่ว

6. แกะออกจากแม่พิมพ์
แล้วรอให้สีแห้ง

การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัย
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ภาพที่ 5 กิจกรรมพิมพ์ภาพจากร่องลึก (ผู้วิจัย, 2564)

บทสรุป

ลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้น จะเป็นกิจกรรมในลักษณะหรือรูปแบบใดก็ได้ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เกิดความเพลิดเพลิน และไม่หนักเกินขีดความสามารถของผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดี ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การกระตุ้นประสาทสัมผัส เป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจตนเอง โดยแสดงออกความรู้สึกนึกคิดผ่านการทำกิจกรรมศิลปะ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และส่งเสริมทักษะในการแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนได้ เป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยในการสร้างสัมพันธ์อันดีภายในสังคม เพราะศิลปะเป็นตัวกลางในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้การอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่น ช่วยส่งเสริมการนำความรู้จากประสบการณ์เดิมไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่

ชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ศิลปะภาพพิมพ์เป็นกิจกรรมทางเลือกอีกกิจกรรมหนึ่ง กิจกรรมภาพพิมพ์เปรียบเสมือนสะพานที่เชื่อมโยงบุคคลกับการสร้างสรรค์งานศิลปะ ให้สามารถสร้างสรรค์ได้ง่ายกว่าศิลปะประเภทอื่น เนื่องจากศิลปะภาพพิมพ์จะมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับงานฝีมือ ทำให้ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่หรือแม้แต่ผู้สูงอายุเองสามารถสร้างสรรค์ผลงานตามที่ตนเองต้องการออกมาได้ จากการประยุกต์ให้ง่ายสำหรับบุคคลที่ไม่มีพื้นฐานด้านศิลปะ ในการทำกิจกรรมภาพพิมพ์นั้นจะได้ฝึกการทำงานอย่างเป็นระบบ สามารถใช้วัสดุที่หาได้ง่ายมาสร้างสรรค์ ได้ฝึกการใช้วัสดุอุปกรณ์ สามารถทดลองนำวัสดุใหม่ ๆ มาสร้างสรรค์ผลงานได้ สามารถนำมาสร้างสรรค์ใหม่หรือทำซ้ำได้ในปริมาณมากได้โดยง่ายและใช้เวลาน้อย บางกระบวนการไม่ต้องอาศัยทักษะการวาด พัฒนาทักษะการแก้ปัญหา สามารถนำไปประยุกต์เป็นสินค้าสร้างรายได้ให้กับตนเองได้ และสามารถแบ่งปันผลงานที่สร้างสรรค์ออกในรูปแบบของการประยุกต์ นอกจากนี้ยังเป็น



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

การประชุมครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12

การศึกษานานสมรรถนะ
ในยุค New Normal

25-26 ธันวาคม 2564

กิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ในครอบครัว มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างการทำกิจกรรม เป็นการลดช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว

แต่การจะนำกิจกรรมภาพพิมพ์มาใช้กับผู้สูงอายุนั้นยังมีปัญหาและอุปสรรคอยู่หลายอย่าง เช่น วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ยาก ต้องสั่งทำขึ้นเฉพาะพิเศษหรือต้องนำเข้าจากต่างประเทศ บางชนิดเป็นครุภัณฑ์ที่มีราคาแพงเกินกว่าจะมีไว้ใช้เอง เช่น แท่นพิมพ์สำหรับแม่พิมพ์โลหะและแม่พิมพ์หิน กระบวนการบางขั้นตอนมีความซับซ้อนสูง ต้องใช้เวลาอย่างมาก เพื่อฝึกฝนให้เกิดทักษะความชำนาญ สิ่งที่สำคัญคือความเสี่ยงจากการสัมผัสและสูดดมไอระเหยของสีหรือสารพิษและน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง จนมีโอกาสสะสมเข้าสู่ร่างกายและมีผลกระทบต่อระบบการหายใจ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาว

ทั้งนี้เพื่อให้สามารถนำไปจัดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ในรูปแบบประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุได้ ในด้านกระบวนการ ควรลดทอนขั้นตอนที่ซับซ้อนของศิลปะภาพพิมพ์ ไม่ใช่สารเคมี ไม่ใช่แท่นพิมพ์ สามารถทำจำนวนพิมพ์ได้หรือไม่ก็ได้ ด้านวัสดุอุปกรณ์ ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เป็นทั้งวัสดุธรรมชาติ วัสดุสังเคราะห์ มีราคาถูก ใช้เวลาในการทำกิจกรรมสั้น โดยเป็นกิจกรรมที่เน้นกระบวนการมากกว่าตัวผลงาน ทำให้กิจกรรมภาพพิมพ์สามารถตอบโจทย์ในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์สำหรับผู้สูงอายุต่อในระดับที่สูงขึ้น เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการสร้างแนวทางการจัดกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้ง 4 ด้านผ่านกระบวนการทางศิลปะภาพพิมพ์มากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมศิลปะที่ส่งเสริมทักษะในการประกอบอาชีพ ความเข้าใจที่นำไปสู่การนำศิลปะไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ง่าย ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เป็นทั้งวัสดุธรรมชาติ วัสดุสังเคราะห์ มีราคาถูก ใช้เวลาใช้แรงในการทำกิจกรรมไม่มาก ไม่ต้องนั่งหรือยืนนาน ๆ เป็นต้น
3. ควรมีการพัฒนากิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อใช้เป็นแนวทางต้นแบบในการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีทั้ง 4 ด้าน ผ่านกระบวนการทางศิลปะ และเผยแพร่ออกสู่สังคมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนอุดหนุนการวิจัยและนวัตกรรมจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ และข้อมูลจากโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะภาพพิมพ์ปลอดสารพิษเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”

References

- กรมสุขภาพจิต. (2563). ก้าวอย่างของประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>
- กันตยา พวงสำลี. (2560). การจัดการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรรย์ญา วงษ์พรหม. (2558). “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ.” Veridian E-Journal มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน – ธันวาคม.



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

การประชุมครุศาสตร์วิชาการ ครั้งที่ 12

การศึกษานานสมรรถนะ ในยุค New Normal

25-26 ธันวาคม 2564

- จารุพรรณ ทรัพย์ปรง. (2542). จิตกรรมกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- ชญุตว์ อินทร์ชา. (2562). การศึกษาศิลปะภาพพิมพ์เทคนิคเพลทแม่พิมพ์เจลลาตินด้วยการใช้สีธรรมชาติใน
ห้องถิ่นของมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุดรธานี ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (2019): กรกฎาคม-ธันวาคม.
- ญาณวิทย์ กุญแจทอง. (2555). พิมพ์จากป่า. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2563,
จาก <https://shorturl.asia/QLRm7>
- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2548). การศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุใน
กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2550). ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว
- ธงชัย ยุคันตพรพงษ์. (2551). การทำศิลปะภาพพิมพ์โดยใช้วัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น และปลอดภัย. เชียงใหม่:
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิภา จวนโสม. (2550). การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการบริหารศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน.
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประเวศ วะสี .(2551).คุยกับผู้อ่าน .นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 351 กรกฎาคม 2551.
- ประสงค์ ทรัพย์ผดุงชนม์ และนฤมล แซ่หุ้น. (2534). สนุกกับรอยพิมพ์มือ. กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ้อจำกัด.
- ประสพ ลิ้มเมื่อดภัย. (2543). ศิลปะนิยม. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- มนตรี เลากิตติศักดิ์. (2557). กระบวนการพิมพ์ผ้าด้วยสีธรรมชาติ. เอกสารเผยแพร่ประกอบโครงการวิจัย.
สาขาวิชาสิ่งทอและเครื่องประดับ คณะศิลปกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลล้านนา: เชียงใหม่.
- มาลินี วงษ์สิทธิ์, ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2544). ประชาสังคมกับการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ:
วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาทีณี บุญชะลักชี และยุพิน วรสิริอมร. (2539). ผู้สูงอายุในประเทศไทย. ใน กุศล สุนทรธาดา (บรรณาธิการ).
จุดเปลี่ยนนโยบายประชากรประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- วิฑูร แสงสิงแก้ว. (2536). นโยบายและแผนการปฏิบัติการระยะยาวของโครงการผู้สูงอายุในประเทศไทย.
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข: กรุงเทพมหานคร.
- เศรษฐภูมิ เกาชาวี และคณะ. (2562). “รูปแบบการเสริมสร้างสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ ในชุมชน
ประชาโนเวศน์ 2 ระยะ 3 รีมคลองประปา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี.” วารสารวิชาการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ฉบับที่ 10.
- สุวรรณชัย โลหะวัฒนกุล. (2562). “ปี 64 ไทยมีคนชรา 13 ล้าน เข้าสู่สังคมสูงวัยสมบูรณ์ เน้นรัฐเพิ่มอำนาจ
อปท. ดูแล.” สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2563, จาก [https://www.isranews.org/content-
page/item/77916-news-779161.html](https://www.isranews.org/content-page/item/77916-news-779161.html)
- Liz Chalfin. (2009). “The Green Print Studio.” Retrieved 31 May 2020,
from <https://www.nontoxicprint.com/thegreenprintstudio.htm>
- White, Lucy Mueller. (2002). Printmaking as Therapy: Frameworks for Freedom. Jessica
Kingsley Publishers, Eng.

ท้องถิ่นพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยครูดีและมีคุณภาพ



คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

1 ม. 4 ต.ท่าจี้ว อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช 80280
www.edu2.nstru.ac.th/web/

