

ศิลปะศิลปะเป็นฐานด้วยการเล่าเรื่องจากภาพเพื่อสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ
Arts-based Learning by Visual Narrative to Improve Elderly People's
Well-being

อธยา สารมาศ* ปุณณรัตน์ พิชญ์ไพบุลย์ และ ขนบพร แสงวนิช
Orathaya Saramart, Poonarat Pitchayapaiboon and Khanobbhorn
Sangvanich*

ภาควิชาศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ 10330
Department of Art, Music and Dance Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok 10330,
Thailand

*Corresponding author: Email: attaliya@gmail.com

(Received: June 20, 2019; Accepted: November 5, 2019)

Abstract: At present, many countries around the world are facing the increasing number of elderly people and will become aged societies within the year 2021. Many factors caused by the deteriorating physical and mental state are likely to cause more problems, apart from decreasing the health of the elderly. It also affects families and related people, including large communities that would cause economic, social and national impacts. These were the main causes to delay the development of the country. Art activities were parts of elderly well-beings improvement through various art activity types. Visual narrative is an art activity, which can promote elderly as systematic creativity so that they can express their own pride experiences in the past through their verbal and drawing.. Art could aid the elderly reduce the deterioration that occurs within the body, mind, society and intelligence. It also develops and promotes elderly well-beings in four dimensions: physical, psychological, social and intellectual, which could encourage them to live on their own and with others by sharing their past experiences and knowledge for others. It promotes a better understanding and attitude from creators to listeners and viewers.

Keywords: Art-based Learning, visual narrative, well-being, elderly

บทคัดย่อ: ปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลกกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นจนกลายเป็นประชากรหลักของประเทศภายในปี พ.ศ. 2564 ปัญหาจากสภาวะทางกายและใจที่เสื่อมสภาพจนส่งผลทำให้สุขภาวะของผู้สูงอายุลดลง แล้วยังส่งผลต่อครอบครัวกับชุมชนทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และประเทศชาติ กิจกรรมการเล่าเรื่องเป็นกิจกรรมประเภทหนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุนำประสบการณ์แห่งความภาคภูมิใจในอดีตมาถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้รับฟังและต่อยอดด้วยการสร้างผลงานศิลปะที่สื่อความหมาย เป็นการใช้ประสบการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการเล่าเรื่องผ่าน

การสร้างงานศิลปะที่ช่วยให้จิตใจของผู้สร้างงานเกิดความผาสุกหรือสุขภาวะ ช่วยลดหรือชะลอภาวะเสื่อมถอยที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทั้งยังมีส่วนช่วยพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะทั้งสี่ด้านดังกล่าว ทำให้เกิดกำลังใจในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และเกิดแรงบันดาลใจในการแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้ หรือแบ่งปันเรื่องราวในอดีตของตนเองให้ผู้อื่นรับฟังหรือรับชม เป็นการส่งเสริมความเข้าใจและทัศนคติที่ดีทั้งผู้สร้าง และผู้ชม

คำสำคัญ: ศิลปะเป็นฐาน การเล่าเรื่องด้วยภาพ สุขภาวะ ผู้สูงอายุ

คำนำ

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 เป็นต้นมา หลายประเทศทั่วโลกมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก (United Nation, 2015) สอดคล้องกับรายงานจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ที่กล่าวว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และกำลังจะกลายเป็นประชากรหลักของประเทศภายในปี พ.ศ. 2564 เพราะวิกฤตการณ์ผู้ใช้แรงงานส่วนใหญ่กำลังจะกลายเป็นผู้สูงอายุ ขณะที่อัตราการเกิดในช่วง 20 ปีก่อนปี พ.ศ. 2562 ลดลง ทำให้จำนวนวัยแรงงานลดลงไปด้วย เมื่อผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ก็จะส่งผลให้เพิ่มปัญหาด้านสุขภาวะที่หลากหลายอันมีผลกระทบต่องสังคมและประเทศชาติจากปัจจัยหลายสาเหตุ เช่น สมรรถภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดโลหิตอุดตัน ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้า รวมถึงโรคสมองเสื่อมที่อาจเกิดขึ้นจากหลายปัจจัยนอกเหนือจากโรคทางกาย เช่น ปัญหาการปรับตัวเข้าสู่สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การขาดกำลังใจในการใช้ชีวิตหลังเกษียณ ทำให้รู้สึกขาดคุณค่าในตนเองจนเกิดปฏิกิริยาและทัศนคติในแง่ลบ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่น้อยใจ เกิดอารมณ์อ่อนไหวง่าย ขอบโยยหาอดีตและนำความรู้สึกมา

เปรียบเทียบกับปัจจุบัน เป็นต้น (Jupea, 2017; Tiamjan *et al.*, 2017)

วัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อนำเสนอแนวทางการใช้กิจกรรมการเล่าเรื่องโดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุในการแก้ปัญหาภาวะเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาเป็นสำคัญ เพราะศิลปะเป็นสิ่งที่ช่วยจรรโลงจิตใจมนุษย์กับช่วยส่งเสริมการสร้างสรรคจากความรู้สึกนึกคิดและจินตนาการออกมา มีจิตใจที่สงบสุข ทำให้เกิดสมาธิ ศิลปะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมสุนทรียภาพที่เป็นการรับรู้ความรู้สึก (visual perception) ซึ่งประกอบด้วย 1) ความงาม (beauty) เป็นสิ่งที่ชื่นชมและทำให้เกิดความเพลิดเพลิน 2) ความแปลกหูแปลกตา (picturesqueness) เป็นสิ่งที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร และ 3) ความน่าทึ่ง (sublimity) เป็นสิ่งที่ส่งผ่านเผยทำให้ผู้สร้างและผู้ชมเกิดความสุขและเพลิดเพลิน อีกทั้งยังช่วยสื่อความหมายจากผู้สร้างสรรคไปสู่ผู้ชมให้รับรู้แนวคิด ความหมาย และจินตนาการจากงานศิลปะที่เป็นสัญลักษณ์หรืออวัจนภาษา ช่วยให้เกิดความเข้าใจทั้งผู้ส่งและผู้รับสาร นอกจากนี้ยังช่วยจรรโลงจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุที่มีเรื่องราวความทรงจำที่ตนเองประทับใจ หลายคนมีความรู้สึกนึกคิดที่อ่อนไหว มีความว่าเหว ความเศร้า ความผิดหวัง และความรู้สึกที่ไร้ค่า กิจกรรมศิลปะจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยเปิดโอกาสในการแสดงความรู้สึกนึกคิด

เหล่านั้นออกมาผ่อนคลายจากความกังวลกับสภาพปัญหาเหล่านั้นเกิดความสุข ความปิติยินดี และเกิดสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม (Pitchayapaiboon, 2019) นอกจากนี้ Pholprasert (2016) รายงานว่า ศิลปะยังเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่หลากหลายระหว่างผู้คนที่มีความแตกต่างเข้าอยู่ร่วมกัน และศิลปะได้สะท้อนคุณค่าและสุนทรียะที่ทำให้ผู้รับเกิดความซาบซึ้งซึ่งกันและกันจนทำให้เกิดจิตสาธารณะ จะเห็นได้ว่างานศิลปะที่เกิดขึ้นจากวัฒนธรรม ประเพณี และความเชื่อทางศาสนาต่าง ๆ ได้ถูกสรรสร้างจากความร่วมมือของประชาชนในชุมชนด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ศิลปะมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนและส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับผู้คนทุกเพศ ทุกวัย รวมถึงผู้สูงอายุอีกด้วย (Phramongkolthammavitha and Srathong, 2017)

ธรรมชาติของผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าวสอดคล้องกับพัฒนาการทางจิตสังคมขั้นที่ 8 ตามทฤษฎีของอีริกสันที่กล่าวถึงพัฒนาการของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไปที่มีสภาวะร่างกายเสื่อมถอยทั้งกายและใจจากการใช้งานเป็นเวลานาน มีภาวะสมองเสื่อมและหลงลืมง่าย แต่ในขณะเดียวกันมีทักษะที่ดีจากประสบการณ์การทำงานในอดีต ทำให้สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา และมีความสุขุมเยือกเย็นในการพิจารณาหรือตัดสินใจกระทำต่าง ๆ (Perry *et al.*, 2015) จากทฤษฎีของอีริกสันจะเห็นได้ว่าธรรมชาติของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีประสบการณ์การใช้ชีวิตในการปฏิบัติงานและบทเรียนที่หลากหลายจนเกิดคุณค่าที่เป็นรูปแบบ

เฉพาะตัว สามารถเข้าใจ รู้จักแก้ไขปัญหา เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่แล้วยังนำมาบูรณาการกับความรู้เดิมจนได้ผลงานที่หลากหลายที่สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเองและชุมชน การสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักถ่ายทอดเรื่องราวจากความรู้จริงสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ให้กับชนรุ่นหลังด้วยการเล่าเรื่องเป็นวิธีหนึ่งช่วยผ่อนคลายความเครียด และยังช่วยให้เกิดคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดสุขภาวะขึ้นมาได้

ดังที่ทราบว่าคุณสูงอายุเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีสภาวะร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลง มีสมรรถภาพที่ถดถอยและเสื่อมโทรมลงตามเวลาที่ผ่านไป (Mukda and Kuensman, 2017) โดยสามารถแบ่งตามอายุออกเป็น 3 ระดับคือ 1) ผู้สูงอายุตอนต้น (young old people) หมายถึงบุคคลที่มีอายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี เป็นกลุ่มที่ยังคงมีศักยภาพในการทำงานพึ่งพาตนเองได้ 2) ผู้สูงอายุตอนกลาง (middle old people) หมายถึงบุคคลที่มีอายุอยู่ระหว่าง 70-79 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีปัญหาทางสุขภาพทั้งกายและจิตใจมากขึ้น แต่ก็ยังสามารถควบคุมตนเองและช่วยเหลือตนเองได้ 3) ผู้สูงอายุตอนปลาย (oldest old people) หมายถึงบุคคลที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปซึ่งส่วนใหญ่มีสมรรถภาพถดถอยมักมีปัญหาทางสุขภาพจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้หมดทุกอย่าง (Amarya *et al.*, 2015) การสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุโดยการใช้ศิลปะเป็นฐานผ่านการเล่าเรื่องด้วยการใช้กิจกรรมและการสอนวิธีการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจึงเป็นวิธีหนึ่งในการใช้ศิลปะให้เป็นทั้งสื่อและเครื่องมือในการแสดงความรู้สึกรักใคร่ภายในจิตใจออกมาในรูปแบบของทัศนธาตุที่ประกอบด้วยจุด เส้น รูปทรง โทน น้ำหนัก

และสืมาบูรณาการกัน เป็นงานทัศนศิลป์ทั้งแบบสองและสามมิติอันรวมถึงงานฝีมือหรืองานหัตถกรรม นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้สึกล้วนๆ ยังเป็นการฝึกสมาธิที่ดี ซึ่งส่งผลให้สุขภาพในตัวตนดีขึ้น จนเกิดกำลังใจในการใช้ชีวิต ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี จนเกิดความนับถือในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีหรือกล่าวได้ว่าเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นในชุมชน ทั้งการพูดคุยช่วยเหลือแบ่งปันกัน แลกเปลี่ยนความเห็น ประสบการณ์และองค์ความรู้ที่ตนเองมีอยู่จากรุ่นสู่รุ่น นับว่าเป็นการอนุรักษ์ ภูมิปัญญา วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา และวิถีชีวิตในชุมชนให้คงอยู่ต่อไป

การใช้ศิลปะเป็นฐานด้วยวิธีการเล่าเรื่อง สำหรับผู้สูงอายุ

ศิลปะเป็นกิจกรรมที่เน้นการฝึกปฏิบัติการ โดยเน้นการถ่ายทอดตามจินตนาการ รวมทั้งจากความทรงจำ เป็นการสะท้อนสิ่งที่มาจากตัวตนหรือที่เรียกว่าเป็นจิตวิญญาณ เป็นภาษาที่สื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกในรูปแบบของสัญลักษณ์จากความจริงใจ (sincerity) ประสบการณ์ (experience) และความรู้สึกร่วม (empathy) หรือสุนทรียศาสตร์ (aesthetics) ซึ่ง เป็น ความงามที่เกิดจากความรู้สึกของผู้สร้าง ทำให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน และความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นอัตลักษณ์ (Pitchayapaiboon, 2019) เมื่อนำมาบูรณาการกับกิจกรรม ก็จะช่วยให้กิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น สามารถคิดวิเคราะห์และรู้จักการแก้ปัญหา จนเกิดรูปแบบเฉพาะตัว หากนำมาใช้กับการเล่าเรื่องก็จะกลายเป็นสื่อสัญลักษณ์ที่แสดง ความหมาย

แทนคำพูดหรือคำบอกเล่า ประกอบด้วย การนำจุดเส้น สี รูปร่าง รูปทรงและพื้นผิวมารวมกันเป็นผลงาน นับว่า “สื่อศิลปะ” ดังกล่าวเป็น “สาร” หรือ “ข้อความ” (message) ที่สื่อสารให้ผู้ชมได้รับรู้และเข้าใจ โดยอาศัยช่องทางการสื่อสาร (channel) เป็นทางสื่อสารที่ส่งจากผู้ส่งสารที่เป็นผู้สร้างงานศิลปะไปสู่ผู้รับสารที่เป็นผู้ชม (Premsrirat, 2015) จึงสามารถสื่อความหมาย และอารมณ์ของผู้สร้างช่วยให้ได้รับความสุขหรือเกิดสุขภาวะทั้งสี่ด้าน คือ กายใจ สังคม และปัญญา

ศิลปะเป็นฐาน (Arts-Based Learning)

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐาน (arts-based learning) เป็นการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติงานศิลปะ เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนผ่านการใช้รูปแบบการสอนด้วยศิลปะในศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งทางด้านทัศนศิลป์ ดนตรี นาฏศิลป์ และการละคร ในการจัดการเรียนการสอนวิชาอื่นที่ไม่ใช่ศิลปะเพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ให้กับผู้เรียน โดยพัฒนาความสามารถที่จะสร้างสรรค์วิธีการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และยังช่วยเพิ่มศักยภาพในการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างศึกษาเล่าเรียน พร้อมทั้งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียนและส่งเสริมภาวะความเป็นผู้นำ ตลอดจนพัฒนาจิตวิญญาณกับความคิดวิเคราะห์ของผู้เรียน จนทำให้เกิดความสนใจเรียน เกิดความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหาและตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ เป็นการฝึกฝนให้เป็นผู้นำ อีกทั้งยังได้รับองค์ความรู้และวิธีการใหม่ที่หลากหลายไปในทางที่สร้างสรรค์ (Chitrakorn, 2016; Ilali et al., 2018)

การใช้ศิลปะเป็นฐานมีขั้นตอนในการศึกษา 5 ส่วน โดยเริ่มจาก 1) ใคร่ครวญ (self-

introspect) จากประสบการณ์ความรู้ที่มีอยู่ สนใจว่าต้องการจะสร้างงานศิลปะแบบใด 2) ค้นหาผลงานศิลปะตัวอย่าง (art object) มาเป็นกรณีศึกษา ซึ่งครอบคลุมถึงสาขาทัศนศิลป์ ดนตรี และนาฏศิลป์ 3) สื่อสารด้วยการเล่าเรื่อง (communicate) เพื่อถ่ายทอดความคิดและความหมายของงานศิลปะโดยใช้สุนทรียธาตุ เกิดความโดดเด่นและน่าสนใจ 4) นำมาสร้างสรรค์ (create) ด้วยการเลือกใช้สื่อ (medium) ในการสร้างงานศิลปะเพื่อแก้ปัญหาจากสิ่งที่เห็นก่อนหน้านี้ เพื่อให้ผลงานออกมาดีขึ้น เป็นการสร้างนวัตกรรม

ใหม่โดยวิธีการทางศิลปะ คือ เทคนิคการสร้างสรรค์สื่อของดนตรี คือ เครื่องดนตรี และสื่อของนาฏศิลป์ คือ ภาษาและท่าทางที่แสดงออก 5) จัดนิทรรศการ (exhibition) เพื่อแสดงผลงานทั้งเป็นนิทรรศการภายในและภายนอกอาคาร หรือแบ่งปันออนไลน์ (share) บนเพจของเฟสบุ๊ก อินสตาแกรม ยูทูบ ฯลฯ (Carpenter and Gandara, 2018) เพื่อให้ผู้อื่นได้รับชมงานศิลปะของผู้สูงอายุ เป็นการสร้างสุขภาวะและยังช่วยเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองโดยได้นำมาวิเคราะห์แล้วนำไปสรุปตั้ง Figure 1 ดังนี้

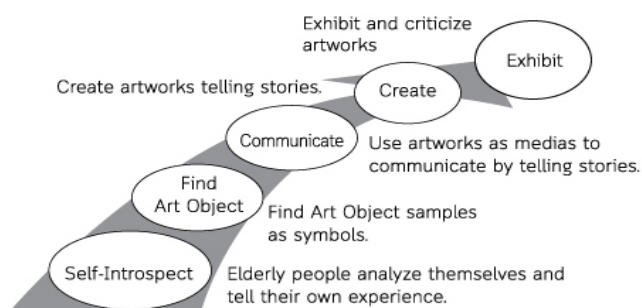


Figure 1. Study process through arts-based learning

ศิลปะเป็นหัวใจสำคัญในการสื่อสารทางสัญลักษณ์ให้ผู้อื่นได้เข้าใจความหมายและความรู้สึกของผู้สร้างงาน ช่วย ผักผ่อนให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้สร้างงานศิลปะหรือผู้ส่งสารมีความเป็นผู้นำในการชี้แนะและถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองให้ผู้ชม ให้เห็นรับรู้และเกิดความสนใจ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกและจิตวิญญาณในตนเองออกมาผ่านสื่อสัญลักษณ์ที่เป็นศิลปะผ่านการเล่าเรื่องที่สมารถนำเสนอมุมมอง แรงคิด ประสบการณ์ ความรู้ ภูมิปัญญา ความเชื่อและความศรัทธาที่มีประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาวะหรือคุณภาพชีวิตของตนเองและชุมชน

การเล่าเรื่อง

ทฤษฎีการเล่าเรื่อง (narrative) เป็นวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ชอบรำลึกความหลัง ร่วมกับประสบการณ์ความรู้เดิมและพร้อมที่จะแบ่งปันให้ผู้อื่นหรือคนรุ่นหลัง เทคนิคการเล่าเรื่องสำหรับผู้สูงอายุที่ดีควรเป็นการถ่ายทอดจินตนาการที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถสอดแทรกคติสอนใจในการดำเนินชีวิตด้วยจิตวิญญาณของตนเอง อารมณ์ความรู้สึกเพื่อให้สารนั้นได้ สื่อแนวคิดหรือเรื่องราวของตนเองได้ตรงตามเป้าหมาย นอกจากนี้ การเล่าเรื่องยังเป็นการฝึกสมองให้ทำงานเพื่อลดภาวะสมองเสื่อม ทั้งยัง

ช่วยสร้างทัศนคติที่ดีทั้งตัวผู้ส่งและผู้รับสาร เป็นการสร้างสุขภาวะให้กับตัวเอง ผู้อื่น และสังคม สอดคล้องกับองค์ประกอบของทฤษฎีการสื่อสารที่แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ผู้ส่งสาร (source) สาร (message) ช่องทางในการส่งสาร (channel) และผู้รับสาร (receiver) ปัจจัยสำคัญที่ช่วยสื่อสารประกอบด้วย ทักษะในการสื่อสาร (communication skills) ทัศนคติ (attitudes) ระดับความรู้ (knowledge levels) และระบบสังคมและวัฒนธรรม (socio-culture Systems) (Chuamuangphan and Teerapong, 2019) ซึ่ง Nassim (2018) ได้แบ่งวิธีการเล่าเรื่องออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) การเล่าเรื่องด้วยวัจนภาษาหรือด้วยปากเปล่า (verbal or oral storytelling) เป็นการเล่าเรื่องด้วยการพูด อธิบาย บรรยายหรือท่องจำ 2) การเขียนเรื่อง (written storytelling) เป็นวิธีการเล่าเรื่องที่เป็นลายลักษณ์อักษร และ 3) การเล่าเรื่องผ่านสื่อศิลปะสร้างสรรค์และมัลติมีเดีย (creative arts and multimedia storytelling) เป็นการเล่าเรื่องผ่านเครื่องมือที่สื่อความหมายหรือสัญลักษณ์ที่เป็นงานศิลปะทั้งแบบทัศนศิลป์ ผลงานสร้างสรรค์ และสื่อมัลติมีเดียที่มีลักษณะเหมือนจริง เมื่อนำสามวิธีดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับลักษณะธรรมชาติของผู้สูงอายุจะเห็นว่าวิธีการเล่าเรื่องผ่านผลงานศิลปะสร้างสรรค์และมัลติมีเดียเป็นการแสดงความหมายด้วยศิลปะซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่เข้าใจง่ายและมี

สุนทรียะที่ช่วยทำให้เกิดความสนุก Yang and Hsu (2017) ได้แบ่งรูปแบบการเล่าเรื่องผ่านสื่อศิลปะออกเป็นสามมิติ คือ มิติข้อความบรรยาย เพื่อสร้างเรื่องที่ใช้สื่อสารมิติทางสัญลักษณ์เพื่อสื่อความหมายและความรู้สึกในการจัดองค์ประกอบศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับคำบรรยาย และมิติการประยุกต์ใช้เทคนิคในการนำเสนองานศิลปะการเล่าเรื่องที่เป็นรูปแบบเฉพาะตัว การเล่าเรื่องจึงเป็นศิลปะประเภทหนึ่งที่มีบูรณาการกับกิจกรรมศิลปะที่สื่อความหมาย ความรู้สึก และแนวคิดจากผู้สร้างสู่ผู้ชมจากวัจนภาษามาเป็นสื่อวัจนภาษาที่สื่อสารได้ง่าย ช่วยสร้างสัมพันธภาพและพัฒนาสุขภาวะระหว่างผู้ให้และผู้รับ (Yodnane, 2012)

การเล่าเรื่องโดยใช้ศิลปะเป็นฐานเป็นการใช้กิจกรรมการสอนศิลปะมาบูรณาการกับการเล่าเรื่องโดยการนำศิลปะเป็นสื่อสัญลักษณ์แทนการเล่าเรื่อง ที่สื่อสารให้ผู้ชมเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้สูงอายุที่ได้ปลดปล่อยความรู้สึกนึกคิดของตน เพื่อความผ่อนคลายและความเพลิดเพลิน เพราะศิลปะเป็นสิ่งที่มีความงามหรือสุนทรียภาพอยู่ภายในที่ช่วยจรรโลงจิตใจจากผู้สร้าง เกิดความรู้สึกที่คล้ายกัน จึงเป็นการสร้างสุขภาวะให้กับทั้งผู้สร้างสรรค์ ผู้ฟังและผู้ชม ซึ่งจากการศึกษากระบวนการเล่าเรื่องด้วยการใช้ศิลปะและขั้นตอนของศิลปะเป็นฐาน บทความนี้ได้นำเสนอแนวคิดการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน ดังรายละเอียดใน Figure 2

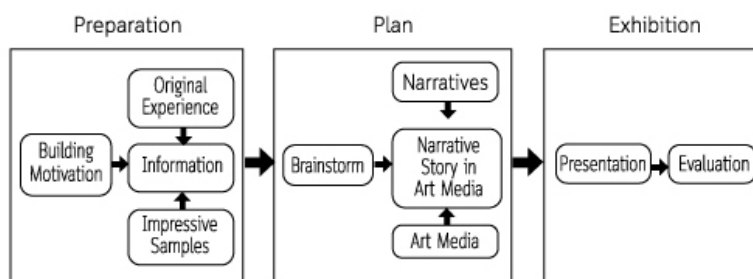


Figure 2. The process of Art-based Learning in the narrative activities of the elderly

จาก Figure 2 สรุปได้ว่า กิจกรรมการเล่าเรื่องโดยใช้ศิลปะเป็นฐาน มีอยู่ 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 การเตรียมตัว (preparation) เริ่มจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการให้เกิดความผาสุกหรือสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่าเรื่องจากการใช้สื่อศิลปะเป็นฐาน แล้วจึงสำรวจประสบการณ์เดิมที่ผู้สูงอายุมีอยู่ พร้อมกับค้นหาตัวอย่างวัตถุสัญลักษณ์ เช่น ภาพหรือผลงานศิลปะของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความประทับใจเพื่อนำมาเชื่อมโยงและสร้างเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างงานศิลปะ แล้วนำประสบการณ์เดิมกับตัวอย่างใหม่มาบูรณาการความคิดเข้าด้วยกันพร้อมกับวิเคราะห์ประเด็นที่สนใจในการเล่าเรื่อง

ขั้นที่ 2 การวางแผน (plan) เมื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลแล้วจึงระดมสมอง (brainstorm) ผู้สอนทำการจัดกลุ่มให้ผู้เรียนเพื่อทำการวิเคราะห์ความคิดของแต่ละคนแล้วจึงแลกเปลี่ยนความเห็นเพื่อพัฒนาเรื่องเล่าของแต่ละคนให้ดีขึ้น จากนั้นจึงทำการสร้างเรื่องโดยใช้ศิลปะเป็นฐาน นั่นคือนำมาเชื่อมโยงกับผลงานศิลปะเกี่ยวกับเรื่องของผู้สูงอายุต้องการเล่า

ขั้นที่ 3 การนำเสนอผ่านการเล่าเรื่อง (narrative presentation) ผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุได้นำเสนอผลงานศิลปะที่สื่อถึงเรื่องราวของตนเองให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ผู้สอน ตลอดจนบุคคลภายนอกในสังคมและชุมชนได้ชม รับรู้และเข้าใจในประเด็นที่ตนเองต้องการสื่อออกมา เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ ความหมาย ความรู้สึก และความคิดของตนเองให้ผู้อื่นได้รับทราบด้วยผลงานศิลปะที่ถูกประเมินเพื่อการพัฒนาต่อไป การสร้างงานศิลปะยังเป็นการสร้างสิ่งที่ดีงามช่วยจรรโลงให้ผู้ชมได้รับความสุข และยังส่งผลให้ผู้สร้างได้รับความสุขและเกิดความเข้าใจในตนเองได้ดีขึ้น

การใช้ศิลปะเป็นฐานในการเล่าเรื่องเป็นการสื่อสารความหมายทางสัญลักษณ์ในรูปแบบศิลปะ ช่วยสร้างสุขภาวะทางจิตใจที่เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดออกมา เป็นการผ่อนคลายความเครียดจนเกิดความสุขขึ้นในใจจากเรื่องราวที่ตนเองถ่ายทอดผ่านผลงานศิลปะที่ช่วยสร้างสุนทรียภาพให้กับตนเองจนเกิดกำลังใจในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง ทำให้เกิดจิตวิญญาณความเป็นมนุษย์และคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับสุขภาวะทางปัญญาหรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

และยังส่งผลให้เกิดสุขภาวะกับผู้คนในสังคมได้อีกด้วย (Nan *et al.*, 2018)

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ผลงานศิลปะโดยการเล่าเรื่อง จึงเป็นผลดีที่ทำให้เกิดสุขภาวะแบบองค์รวมไม่ว่าจะเป็นสุขภาวะทางกายที่เป็น การออกกำลังกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น การใช้สายตาในการสังเกตและการจัดพื้นที่ในการวางองค์ประกอบของวัตถุในภาพ การใช้มือสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ การใช้หูรับฟังเสียงเพลง จังหวะ หรือเสียงร้อง ส่วนสุขภาวะทางใจ คือ การใช้ศิลปะเป็นฐานทำให้ผู้คนมีจิตใจที่เป็นสุขจนสามารถอยู่ร่วมกันในสังคม จึงส่งผลพัฒนาสุขภาวะทางสังคมได้อีกด้วยการเล่าเรื่องเกี่ยวกับความประทับใจในอดีต และเรื่องราวของตนเองยังช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา ทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง และยอมรับตนเอง ปัจจุบันมีการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะด้วยการเล่าเรื่อง เช่น Sookpatdhee (2016) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษารูปแบบศิลปกรรมบำบัดสำหรับผู้สูงวัยเพื่อบำบัดภาวะซึมเศร้า โดยศึกษาปัญหาด้านพฤติกรรมจิตใจและภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุและแนวทางศิลปกรรมบำบัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี แล้วสร้างรูปแบบในการดูแลออกเป็น 3 ระดับที่ต่างกันทั้งร่างกายและจิตใจ และอายุขัย เพื่อให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมด้วยจัดกิจกรรมศิลปกรรมบำบัดที่หลากหลาย และเพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการเข้าสู่ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Jupea (2017) ที่ศึกษาเรื่องกระบวนการสร้างสรรค์ภาพถ่ายโฟโต้บู๊คเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดย

เน้นการศึกษากิจกรรมการออกแบบและสร้างสรรค์ภาพถ่ายโฟโต้บู๊คที่สื่อถึงเรื่องราวของผู้สูงอายุในรูปแบบเฉพาะตัวและยังช่วยสร้างจินตนาการให้กับผู้ชมที่อาจมีความคิดที่หลากหลายตามประสบการณ์ของตน เป็นการเน้นคุณค่าและความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุจากภาพถ่าย การศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nan *et al.* (2018) ที่ศึกษาเรื่องโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตก่อนตายสำหรับผู้สูงอายุชาวฮ่องกงโดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายและเข้าใจความหมายของชีวิตด้วยการจัดกิจกรรมศิลปะโดยใช้การเล่าเรื่องวัฒนธรรมจีนดั้งเดิมที่ช่วยระบายสถานการณ์ความเครียดและความเศร้าในอดีต เพื่อเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและสัจธรรมแห่งชีวิต แล้วจึงทำการเล่าเรื่องสื่อสารผ่านการทำงานทัศนศิลป์ การเต้นรำ และการร้องเพลงเพื่อสร้างสุขภาวะ ลดอาการเจ็บป่วย ผ่อนคลายความเครียด สามารถจัดการอารมณ์ ควบคุม และพัฒนาทักษะการรับรู้ของตนเอง โดยได้เน้นกิจกรรมผู้สูงอายุแบบเล่าเรื่องเป็นหลักร่วมกับวิธีการสอนแบบโครงงานด้วยการให้โจทย์แก่ผู้สูงอายุได้กลับไปคิดวางแผนและลำดับเรื่องราวของตนเอง มีการสอนแบบสาธิตกับกรณีตัวอย่างโดยให้ผู้สอนยกตัวอย่าง เรื่องราว และสาธิตวิธีเล่าเรื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและทำตามเป้าหมายของกิจกรรม ผลการศึกษาได้สอดคล้องกันว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในกิจกรรมศิลปะและเกิดสุข ภา ว ะ ต ล อ ด จ น ค ว า ม เข้า ใจ ในตนเองจนเกิดจิตสำนึกที่จะแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ และความรู้ให้ผู้อื่นให้เกิดความสนใจ เป็นการเชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้คนในชุมชนและสังคมให้เกิดความผาสุกซึ่งกันและกัน

การจัดกิจกรรมศิลปะเป็นฐานผ่านการเล่าเรื่องควรต้องศึกษาสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 3 ช่วงคือ ผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) ตอนกลาง (70-79 ปี) และตอนปลาย (80 ปีขึ้นไป) สามารถทำกิจกรรมได้แตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับสุขภาพ ความสนใจ ทักษะพื้นฐานและประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับการงานศิลปะ หากผู้สูงอายุแต่ละช่วงเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีก็จะสามารถทำกิจกรรมได้หลากหลาย ตั้งแต่ง่ายไปถึงยาก จึงอาจจำแนกออกเป็น 3 แบบคือ

1. จำแนกตามสุขภาพ จากการศึกษาบทความวิจัยของ Methapisal *et al* (2017) เรื่องความต้องการผู้ดูแลในบ้านในมุมมองของผู้สูงอายุ เมื่อขาดความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันโดยใช้อุปกรณ์ กล่าวว่า ผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามสภาวะของสุขภาพ คือ 1) ผู้สูงอายุติดสังคม เป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถใช้ชีวิตกับเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และชอบติดตามข่าวสารทางโซเชียลมีเดีย จึงสามารถเรียนรู้เทคนิคการสร้างศิลปะทั้งแบบสองกับสามมิติดั้งเดิมและดิจิทัล กิจกรรมศิลปะจึงควรเน้นทั้งสุนทนาการและเพื่อการประกอบอาชีพ 2) ผู้สูงอายุติดบ้าน เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้แต่อาจจำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลเพราะยังมีข้อจำกัดในการดำรงชีวิตเนื่องจากมีปัญหาทางสุขภาพเล็กน้อย จึงจำเป็นต้องคัดสรรกิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง โดยเน้นสุนทนาการเป็นหลักและทำงานภายในบ้านหรือสถานที่ต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการวาดภาพ ปั้น ภาพพิมพ์ งานฝีมือ และ 3) ผู้สูงอายุติดเตียง เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถ

ช่วยเหลือตนเองได้ ต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแลในการเคลื่อนย้ายและดำเนินชีวิตพื้นฐาน มีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอและมีภาวะแทรกซ้อน จึงจำเป็นต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด กิจกรรมศิลปะที่ใช้ควรเน้นสุนทนาการและการบำบัด เช่น การฟังเพลง การเล่นดนตรีแบบง่าย การปั้นดินเพื่อฝึกประสาทการรับรู้ลดภาวะสมองเสื่อมและซึมเศร้า แต่หากผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มมีสุขภาพที่แข็งแรงก็สามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ได้หลายประเภทดังกล่าว

2. จำแนกตามความสนใจ จากการศึกษาบทความวิจัยของ Tagulltungite and Nimnat (2016) เรื่อง สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท รายงานว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักสนใจประเด็นที่เกี่ยวกับการผ่อนคลายและสร้างสุขภาวะที่ดีขึ้น เช่น 1) ความสนใจเกี่ยวกับการสุนทนาการ เช่น การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว การเดินรำในยุคนเก่า การทำงานศิลปะและศิลปะประดิษฐ์เพื่อความเพลิดเพลิน 2) ความสนใจในกิจกรรมทางศาสนา ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการรักษาบำบัดจิตใจให้ได้อยู่เสมอ การทำบุญและฟังเทศน์ ฟังธรรม ช่วยให้เกิดจิตใจสงบ ผ่องใส ช่วยสร้างจิตวิญญาณที่ดีจนเกิดสุขภาวะทางปัญญา เกิดการหยั่งรู้ เกิดคุณค่าในตนเอง และมีสัมพันธภาพกับสังคม ศิลปะกับศาสนามีคุณสมบัติจรโลงใจผู้คนเหมือนกัน จึงสามารถจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อใช้ส่งเสริมจริยธรรม และ 3) ความสนใจในกิจกรรมจิตสาธารณะ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ยาวนานในอดีต และพร้อมที่จะถ่ายทอดประสบการณ์กับช่วยเหลือผู้อื่น จึงมีการจัดกิจกรรมศิลปะเพื่อจิตสาธารณะที่เกี่ยวกับการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่เป็นการแบ่งปันประสบการณ์

ทางสุนทรียะที่ประกอบด้วยความดีงามที่ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของตนเองและชุมชนดีขึ้น

3. จำแนกตามความถนัดทางศิลปะ จากการศึกษาบทความวิจัยของ Sookpatdhee (2016) เรื่อง การศึกษารูปแบบศิลปกรรมบำบัดสำหรับผู้สูงอายุเพื่อบำบัดภาวะซึมเศร้า และ Nan *et al.* (2018) เรื่อง โปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตก่อนตายสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้ศิลปะเป็นฐาน การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความตาย: มรณะศึกษา กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีความสนใจในด้านดนตรีและศิลปะ ถ้าเป็นด้านดนตรีจะเป็นการร้องรำทำเพลงหรือกิจกรรมเข้าจังหวะแบบเก่า เพื่อรำลึกถึงอดีตและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวประกอบเสียงเพลง ส่วนด้านศิลปะจะเป็นการวาดภาพธรรมชาติหรือทิวทัศน์ ตลอดจนงานศิลปะประดิษฐ์ เพราะศิลปะมีสุนทรียภาพทำให้เกิดจินตนาการสร้างสรรค์กับชะลอไม่ให้สมองเสื่อมเนื่องจากต้องใช้สมองคิดวิเคราะห์เพื่อสร้างงาน การจัดกิจกรรมศิลปะจึงควรเน้นสุนทนาการเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี

อย่างไรก็ตามสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเริ่มเสื่อมถอยลงจนไม่สามารถเรียนรู้และทำงานได้เป็นระยะเวลานาน อีกทั้งยังไม่สามารถจดจำเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติได้มากในแต่ละครั้ง จึงจำเป็นต้องแบ่งช่วงเวลาเรียนเป็นระยะสั้นแต่ต่อเนื่อง โดยมักกำหนดเวลาเรียนประมาณ 1-2 ชั่วโมง ภายในระยะเวลาประมาณ 4-10 สัปดาห์ (Liu *et al.*, 2016; Nan *et al.*, 2018) นอกจากนี้ยังสามารถจัดกิจกรรมศิลปะทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่มโดยขึ้นอยู่กับความต้องการและสภาพร่างกายกับจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนมากจะเป็นแบบกลุ่มที่มีจำนวน 3-5 คนขึ้นไป

(Sookpatdhee, 2016) จากการศึกษาธรรมชาติของผู้สูงอายุในแต่ละช่วง และความสนใจของผู้สูงอายุทางด้านศิลปะ จึงสรุปกิจกรรมการใช้ศิลปะเป็นฐานผ่านการเล่าเรื่องของผู้สูงอายุได้ 5 ขั้นตอน คือ

1. การศึกษาธรรมชาติของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในแต่ละช่วงมีคุณสมบัติที่ต่างกัน ซึ่งผู้สูงอายุตอนต้นวัย 60-69 ปี ส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพราะเพิ่งเกษียณอายุ จึงยังมีศักยภาพในการทำงาน สามารถหารายได้ได้ด้วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ จึงมีแนวคิดและความต้องการที่จะประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุ ชอบรำลึกและเล่าเรื่องอดีต ชอบติดตามข่าวสาร ทันเทคโนโลยีออนไลน์ ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น ชอบถ่ายทอดภูมิปัญญาความรู้ของตนเอง อีกทั้งยังมีความสนใจในงานศิลปะที่หลากหลายทั้งแบบสุนทนาการ ภูมิปัญญา วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ที่มีส่วนเชื่อมโยงเข้ากับตนเอง งานศิลปะที่เหมาะสมจึงมีรูปแบบหลายประเภทไม่ว่าจะเป็นผลงานจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ ศิลปะประดิษฐ์ การถ่ายภาพกับตัดต่อภาพทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ตลอดจนศิลปะการแสดง การเล่นดนตรี การร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะต่าง ๆ เนื้อหาของศิลปะที่ต้องการจะสื่อ มักเป็นของครอบครัว ภูมิปัญญา วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ ส่วนผู้สูงอายุตอนกลางวัย 70-79 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีปัญหาทางสุขภาพแต่ยังสามารถควบคุมและช่วยเหลือตนเองได้บ้าง จึงมีความต้องการขวัญกำลังใจในการใช้ชีวิต ต้องการพักผ่อน ต้องการความสงบ อีกทั้งยังชอบรำลึกและเล่าเรื่องราวในอดีต จึงมีความสนใจที่จะสร้างงาน

ศิลปะที่เน้นสันตนาการ หรืองานอดิเรก เน้น ธรรมชาติและความเชื่อทางศาสนากับวัฒนธรรมที่ ทำให้ผ่อนคลาย งานศิลปะที่เหมาะสม คือ จิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ ศิลปะประดิษฐ์ ดนตรี ร้องเพลง และกิจกรรมเข้าจังหวะ สำหรับ ผู้สูงอายุตอนปลายวัย 80 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มี สมรรถภาพร่างกายและจิตใจที่ถดถอยและ เสื่อมโทรมลงมาก หลายคนไม่สามารถช่วยเหลือ ตนเองได้ดีเท่าที่ควร จึงจำเป็นต้องให้กำลังใจ ให้ ความผ่อนคลาย ให้ความเป็นส่วนตัวมากขึ้น อีกทั้ง ยังชอบรำลึกและเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับอดีตมากขึ้น งานศิลปะที่เหมาะสมกับช่วงนี้จึงเน้นกิจกรรม ศิลปะเพื่อการสันตนาการเป็นหลัก คือ การฟัง เพลงเพื่อความผ่อนคลาย และกิจกรรมเข้าจังหวะ แบบเบาๆ ง่ายๆ ไม่ซับซ้อนที่มักเป็นแบบเก่าเมื่อยัง อยู่ในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว

2. การเล่าเรื่อง กิจกรรมศิลปะเป็นฐาน ส่วนมากเน้นการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ของตัวผู้สูงอายุทั้งสามช่วงอายุ คือ เล่าปากเปล่า และเล่าประกอบสื่อที่เป็นเครื่องบันทึกเสียง วิดีโอ เพลง และภาพในเรื่องราวที่เกี่ยวกับความรัก ความ ทรงจำ ความหวัง ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและ ครอบครัว เพราะเป็นเรื่องราวที่ทำให้ผ่อนคลายและ เกี่ยวกับความทรงจำในอดีตที่ประทับใจของผู้สูงอายุ

3. กิจกรรมศิลปะ กิจกรรมศิลปะที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงขึ้นอยู่กับสมรรถ ภาพทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุตอนต้น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้หลากหลาย โดยเน้น การสร้างศิลปะเพื่อสร้างอาชีพให้กับตนเอง และ ชุมชน และเน้นการใช้ภูมิปัญญากับวัฒนธรรม เข้ามา เกี่ยวข้อง เช่น กิจกรรมวาดภาพ กิจกรรมปั้น

กิจกรรมภาพพิมพ์ กิจกรรมศิลปะประดิษฐ์ กิจกรรม ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ รวมทั้งกิจกรรมที่ใช้สื่อ เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาเกี่ยวข้องเพื่อช่วย อำนวยความสะดวก และยังดึงดูดความสนใจให้ ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรม มีความรู้สึกเพลิดเพลิน และ ผ่อนคลายความเครียด เช่น การใช้อุปกรณ์แท็บเล็ต และมือถือในการตกแต่งภาพ วาดภาพ ถ่ายภาพ ตัด ต่อวิดีโอ การออกแบบการ์ดอวยพรอิเล็กทรอนิกส์ โดยบูรณา การระหว่างอุปกรณ์เทคโนโลยีร่วมกับงานฝีมือหรือ ภาพปะติด เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ฝึกความจำจาก การใช้ประสาทสัมผัส อีกทั้งยังให้ความเพลิดเพลิน และยังเชื่อมสัมพันธ์ภาพในชุมชนแห่งโลกปัจจุบัน จากการฝึกฝนการใช้เครื่องมือ เทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ตอบสนองโลกยุคใหม่ ส่วน ผู้สูงอายุตอนกลางซึ่ง ส่วนใหญ่มีสภาพร่างกายและ จิตใจเสื่อมถอยลงแต่ ยังสามารถช่วยตนเองได้บ้าง กิจกรรมจึงเน้นสันตนา การเป็นหลัก แต่ก็ยังเน้นการ สร้างภูมิปัญญาทาง วัฒนธรรมในชุมชนที่เกี่ยวข้อง กับความทรงจำใน อดีตที่เกี่ยวข้องกับจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพ พิมพ์ ศิลปะประดิษฐ์ ดนตรีและ กิจกรรมเข้าจังหวะ ที่มักเป็นการเดินรำแบบยุคเก่า ทั้งแบบสากลและ แบบพื้นเมืองในชุมชน โดย รูปแบบกิจกรรมเน้นการ ฝึกฝนความจำ เพราะผู้สูง อายุตอนกลางเริ่มมีภาวะ สมอลเสื่อม จึงเน้นกิจกรรม ที่ต้องฝึกความจำ โดยใช้ ประสาทสัมผัสและสมาธิ เป็นหลัก เช่น กิจกรรม ภาพปะติดหรือสื่อประสม เป็นการนำภาพหรือวัสดุ ต่าง ๆ มาประกอบกันให้เป็นรูปแบบที่สวยงามและ สื่อความหมาย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุตอนกลางเป็นวัย ที่ค่อนข้างติดบ้านจึงจำเป็นต้องสร้างกิจกรรมการ สอนในสถานที่ที่ให้ความผ่อนคลายเหมือนอยู่บ้าน และผู้สูงอายุตอนปลายเป็นวัยที่มีสมรรถภาพถดถอย

ลงมาก กิจกรรมศิลปะจึงเป็นกิจกรรมเบาๆ โดยเน้น สันทนาการเป็นหลัก เช่น กิจกรรมการเล่นดนตรี แบบง่ายๆ กิจกรรมฟังเพลงบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย กิจกรรมเข้าจังหวะแบบง่าย เป็นต้น โดยเลือก ฟังเพลงหรือเต้นรำในทำนองเนื้อตรงกับเรื่องที่จะสื่อ เป็นการฝึกประสาทสัมผัส หู ใช้สมาธิชะลอภาวะ สมองเสื่อมและจัดลำดับความคิด ซึ่งกระบวนการ สอนศิลปะสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน โดยเริ่มจากการสร้างแรงกระตุ้นเพื่อสร้าง งานศิลปะ แล้วค้นหาประสบการณ์เดิมร่วมกับการ ค้นหาผลงานศิลปะที่เป็นตัวแทนของประสบการณ์ จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุทำการสร้างงานศิลปะด้วยการ ระดมสมองและร่างเค้าโครงก่อนลงมือทำ แล้วจึงนำ งานศิลปะไปเข้าสู่ขั้นตอนนำเสนอ จัดแสดง และ ประเมินผล

4. การจัดแสดงผลงานผู้สูงอายุทั้งสาม

ช่วงมีการนำเสนอผลงานศิลปะและจัดนิทรรศการ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีความต่างเล็กน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละช่วง โดยผู้สูงอายุตอนต้นสามารถแบ่งปันไฟล์ ภาพออนไลน์ หรือจัดนิทรรศการได้ด้วยตนเองเพราะ ยังมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ยังแข็งแรง ส่วน ผู้สูงอายุตอนกลางสามารถจัดนิทรรศการโดยมีผู้ช่วย เช่น ผู้ดูแลหรือสมาชิกในครอบครัวช่วย เตรียมการ และจัดแสดงเพราะมีสุขภาพที่เสื่อมถอยลงเล็กน้อย สำหรับผู้สูงอายุตอนปลายที่มีสภาพร่างกายและ จิตใจทรุดโทรมลงมาก กิจกรรมสันทนาการจึงมี ความเหมาะสมในการแสดงออกสู่สายตาภายนอก โดยมีผู้ช่วยอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ เช่น ผู้ดูแล พยาบาล นักกายภาพบำบัด หรือสมาชิกในครอบครัว ช่วยเตรียมการและจัดแสดง

5. ผลที่ได้รับจากกิจกรรมศิลปะเป็นฐาน

การนำศิลปะที่สะท้อนคุณค่าและสุนทรียะสำหรับผู้ สูงอายุทั้งสามช่วงให้เกิดคุณค่าในตนเอง เกิดความ ภาคภูมิใจ มีสุขภาวะที่ดี ลดภาวะสมองเสื่อม เกิด ความเพลิดเพลิน เกิดสมาธิ จนเกิดจิตสาธารณะต่อ ผู้คนในชุมชน เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และชุมชนให้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุตอนต้นที่ เรียนรู้การสร้างสรรคศิลปะทั้งแบบประเพณีดั้งเดิม และศิลปะดิจิทัลผ่านการเล่าเรื่องเพื่อสื่อความหมาย ความรู้สึก แนวคิด ภูมิปัญญา ประเพณีและ วัฒนธรรม และยังสามารถเรียนรู้วิธีการใช้สื่อ เทคโนโลยีในการนำเสนอและแบ่งปันออนไลน์ซึ่ง สอดคล้องกับระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่เข้ามามี บทบาทในชีวิตประจำวันทั่วโลก

สรุป

การจัดกิจกรรมศิลปะโดยใช้ศิลปะเป็นฐาน ผ่านการเล่าเรื่องสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักการที่นำ วิธีการทางศิลปะเข้ามาร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริม และพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ สุข ภาวะทางกาย ใจ สังคม และปัญญา โดยพัฒนาสุข ภาวะทางใจในขั้นแรกให้เกิดกำลังใจที่ดีในการดูแล สภาพร่างกายให้แข็งแรง เกิดปัญญาในการรู้จัก รู้ คุณค่าในตนเองโดยทำการสื่อสารด้วยเล่าเรื่องผ่าน สัญลักษณ์ที่เป็นศิลปะซึ่งแสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ ในรูปแบบเฉพาะตัวที่เป็นการชี้นำตนเอง สามารถ สร้างประสบการณ์ใหม่แล้วนำมาใช้ร่วมกับ ประสบการณ์ความรู้เดิม เป็นการสร้างผลสัมฤทธิ์ใน การรับรองความรู้ใหม่เพื่อถ่ายทอดให้กับผู้ชม และ ยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดทัศนคติที่ดีสามารถใช้ชีวิตอยู่ใน ชุมชนและสังคมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- Amarya, S., K. Singh and M. Sabharwal.. 2015. Changes during aging and their association with malnutrition. *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics* 6(1): 78-84.
- Carpenter, T. and J. Gandara. 2018. Making connections: collaborative arts integration planning for powerful lessons. *Art Education* 71(4): 8-13.
- Chitrakorn, A. 2016. Arts-based learning to enhance creativity of learners in 21st century. *Journal of Education, Silpakorn University* 14(1): 60-72. (in Thai)
- Chuamuangphan, K. and T. Teerapong. 2019. Effects of communication program on communication Ability of health care volunteers for patients in a community in Maelao district, Chiang Rai province. *Journal of Human Sciences* 20(1): 214-239. (in Thai)
- Ilali, E.S., F. Mokhtary, N. Mousavinasab and A.H. Tirgari. 2018. Impact of art-based life review on depression symptoms among older adults. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association* 35(3): 148-155.
- Jupea, N. 2017. Creative process of photobooks for enhancing self-esteem of the elderly. *Journal of Communication and Management NIDA* 3(3): 60-70. (in Thai)
- Liu, Y., M. Dijst and S. Geertman. 2016. The subjective well-being of older adults in Shanghai: The role of residential environment and individual resources. *Urban Studies Journal Limited* 54(7): 1692-1714.
- Methapaisal, M., A. Bunloet and S. Bumrerraj 2017. The need for live-in caregiver when Instrumental activities of daily living (IADL) is impaired: From the fully functioned elder's perspective. *Srinagarind Medical Journal*, 32(6): 591-595. (in Thai)
- Mukda, W. and W. Kuensman. 2017. Psychological and situational factors related to life quality development among the elderly in Nakhon Ratchasima province. *Journal of Community Development and Life Quality* 6(1): 1-10. (in Thai)
- Nan, K.M., K.S.Y. Pang, K.F.F. Lam, M.M.L. Szeto, S.F.Y. Sin and K.S.S. So. 2018. An expressive-arts-based life-death education program for the elderly: a qualitative study. *Death Studies* 1-10. DOI: 10.1080/07481187.2018.1527413.
- Nassim, S. 2018. Digital storytelling: an active tool for improving students' language skills. *Pupil: International Journal of*

- Teaching. Education and Learning 2(1): 14-29.
- Perry, T., L. Hassevoort, N. Ruggiano and N. Shtompel. 2015. Applying Erikson's wisdom to self-management practices of older adults: Finding on two fields study. Research on Aging 37(3): 253-274.
- Pholprasert, A. 2016. Issue Raising: Art for Community. Journal of Education Studies 44(4): 404-416. (in Thai)
- Phramongkolthammavitha and P. Srathong. 2017. Elderly people with the practice of Buddhist principles. Veridian E-Journal, Silpakorn University 10(3): 1843-1864. (in Thai)
- Pitchayapaiboon, P. 2019. Aesthetics in Art Education. Bangkok: Textbook, Division of Art Education, Department of Art, Music and Dance Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok. 58 p. (in Thai)
- Premssirat, U. 2015. Storytelling in communication work: A study from research. Journal of Communication and Management NIDA 2(1): 31-58. (in Thai)
- Sirikampeng, A. and P. Phosing. 2017. The long term care for the elderly dependency on Thailand country 4.0 era Dhammathas Academic Journal 17(3): 235-243. (in Thai)
- Sookpatdhee, T. 2016. A study of forms of art therapy for the elderly to treat expression. VRU Research and Development Journal Humanities and Social Science 11(1): 11-22. (in Thai)
- Tagulltungite P. and S. Nimnat. 2016. The state and need of recreational activities for the elderly in Chainat municipality area, Chainat Province. Journal of the Royal Thai Army Nurses 11(1): 63-69. (in Thai)
- Tiamjan, R., S. Nummisri and S. Jitae. 2017. Participation on part-time self-employment development to promote quality of life of elderly club members in Mueang Kaen Phatthana town municipality, Mae Taeng district, Chiang Mai province. Journal of Community Development and Life Quality 5(3): 506-514. (in Thai)
- United Nations. 2015. World Population Ageing 2015. United Nations, New York.
- Yang, C. and T. Hsu. 2017. New perspective on visual communication design education: An empirical study of applying narrative theory to graphic

design courses. International Journal of Higher Education 6(2): 188-198.

Yodnane, P. 2012. Non-verbal communication development through performing art process. Journal of Public Relations and Advertising: Special issue, "Attitude, satisfaction with communication through different media" 15-25.
