



พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

VISUAL SPACE FOR HEALTH PROMOTION FROM LOCAL KNOWLEDGE CASE
STUDY PHASI CHAROEN DISTRICT



A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for Master of Fine Arts DESIGN ARTS
Graduate School, Silpakorn University
Academic Year 2017
Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา เขตภาษีเจริญ
โดย	อนุสรณ์ คงวุฒิปัญญา
สาขาวิชา	ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ร้อยตำรวจเอก ดร. อนุชา แผงเกษร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

.....	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ธารทัศน์วงศ์)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	
.....	ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นกล้า)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ร้อยตำรวจเอก ดร. อนุชา แผงเกษร)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัฒนพันธุ์ ครุฑะเสน)	
.....	ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(อาจารย์ ดร. เรืองลดา ปุณยลิขิต)	
.....	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(รองศาสตราจารย์ น้ำอ้อย สายหู)	

58156328 : ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

คำสำคัญ : ภูมิปัญญา, ผู้สูงอายุ, สุขภาพ, ออกแบบภายใน, ออกแบบเพื่อทุกคน

นาย อนุสรณ์ คงวุฒิปัญญา: พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ
กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ร้อยตำรวจเอก ดร. อนุชา
แพ่งเกษร

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 1.ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของภาษีเจริญ เพื่อพัฒนาสู่แนวความคิดในการออกแบบ ฟังก์ชัน กิจกรรม พื้นที่และรูปแบบสถาปัตยกรรมอาคาร เป็นต้น 2.ศึกษาการออกแบบสื่อประเภท Universal design เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงพื้นที่เป้าหมาย อย่างมีประสิทธิภาพ ผสมผสานการสื่อสารในพื้นที่เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น ได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน 3.เพื่อออกแบบพื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับ ผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ โดยนำองค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาเป็นแนวคิด ผ่าน กระบวนการแปรรูปสู่การออกแบบ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ประเภทของการวิจัยเป็นแบบผสมผสาน เชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งการวิจัยเชิงคุณภาพได้มีการมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากปราชญ์ชาวบ้าน และแกนนำชุมชนที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ ภาษีเจริญ รวมทั้งแพทย์จากโรงพยาบาลธนบุรี1 ซึ่งในส่วนข้อมูลเชิงปริมาณมีเป้าหมายประชากรเป็น ผู้สูงอายุจำนวน 31คน ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีสถิติเชิงพรรณนา ทำให้ทราบถึงความต้องการของ ผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของภาษีเจริญ

ผลการศึกษาพบว่าภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์ของภาษีเจริญ คือ ประเพณีซึกพระวัดนาง ชี ซึ่งเป็นลักษณะภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับคนอื่นๆที่อยู่ร่วมกันในสังคมจะแสดงออกมาใน ลักษณะประเพณี และสื่อที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแบ่งได้2ประเภท 1.สื่อที่ส่งเสริมการ เข้าถึงพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ Wayfinding โดยใช้กราฟิกที่มีคูสีที่ตัดกัน คือ สีเขียวกับสีน้ำตาล ลักษณะเส้นควรเป็นเส้นทึบ และจะต้องมีอักษรเบรลล์อยู่ด้วย 2.สื่อที่แฝงอยู่ในพื้นที่ เช่น เบรลล์ บล็อก เพอร์นิเจอร์และสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจากผลการศึกษานี้จะเป็นส่วนหนึ่งของการ ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

58156328 : Major DESIGN ARTS

Keyword : wisdom, elderly, healthy, interior design, universal design

MR. ANUSORN KONGWUTTIPARNYA : VISUAL SPACE FOR HEALTH PROMOTION FROM LOCAL KNOWLEDGE CASE STUDY PHASI CHAROEN DISTRICT THESIS ADVISOR : ASSISTANT PROFESSOR POLICE CAPTAIN ANUCHA PANGKESORN, PH.D.

The research objective is 1. To study the local identity of Phasi charoen district for develop the concept design of functional, activities, space and architecture. 2. To study about Universal design to reach to targeted areas effectively, incorporate communication in the area for everyone can be used fully and equally and 3. To design visual space for health promotion from local knowledge for elderly people study case : Phasi charoen district by using knowledge from local wisdom to develop the concept, through the process of transformation into design to reflect the value of local wisdom.

Type of research methodology is combination of qualitative and quantitative. Qualitative data included literature review and field studies. It is an in-depth interview with sages in the area, community lead, and doctor. In quantitative data, the target group were 31 elderly people who are currently living in this area. Data analysis was based on descriptive statistics to know the needs of the elderly and the identity of Phasi charoen district.

The study indicated that the identity of Phasi charoen district is traditional “Shakpra Wat nang chee”. This is a kind of wisdom that occurs between people and other people living together in the society will be expressed in a traditional way. And the media is suitable for the elderly can be divided into 2 categories. They are 1. Media that promotes effective access to space is Wayfinding. The graphics using a contrasting color are in green and brown. Line should be solid and must have Braille code. 2. Latent media in space such as Braille block, furniture and the environment for the elderly. The results of this study will be part of health promotion for the elderly.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์ ร้อยตำรวจเอก ดร.อนุชา แพ่งเกษร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัฒน์ พันธุ์ ครุฑะเสน รวมไปถึงคณะอาจารย์ที่คอยให้คำแนะนำ ให้ความรู้ ชี้แนะแนวทางในการทำงาน ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และความเข้าใจในการทำวิทยานิพนธ์อย่างแท้จริง ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้มานี้ผู้วิจัยจะนำไปสร้างประโยชน์กับสังคมต่อไป

ขอขอบคุณหน่วยงาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) มหาวิทยาลัยสยาม แพทย์จากโรงพยาบาลธนบุรี1 รวมไปถึงผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญที่ยอมสละเวลาอันมีค่ามาให้ ข้อมูลและคำแนะนำรวมถึงการให้ความร่วมมือต่างๆทำให้การวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณครอบครัว คนรัก พี่น้อง เพื่อนๆที่คอยสนับสนุนอยู่เคียงข้างและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด ทำให้ผ่านช่วงระยะเวลาที่ท้อแท้หมดกำลังใจมาได้ สุดท้ายขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศิลปากรที่หล่อหลอมให้เป็นคนดี มีน้ำใจ มีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะประเดิมกับปัญหาและความท้าทายต่างๆที่จะเกิดขึ้นในชีวิตบทใหม่



อนุสรณ์ คงวุฒิปัญญา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
สมมติฐานของการศึกษา.....	4
ขอบเขตการศึกษา.....	4
ขั้นตอนการศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	9
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	9
ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ (Elderly personal characteristic).....	10
ภาวะทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ.....	13
ความต้องการของผู้สูงอายุ.....	16
กิจกรรมผู้สูงอายุ.....	17
การส่งเสริมอาชีพของผู้สูงอายุ.....	19
พัฒนาการแนวคิดและความหมายสุขภาพองค์รวม	23

ความหมายสุขภาพองค์รวม	24
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	24
แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)	26
ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ	27
สาระของทฤษฎี	28
กระบวนการของแบบจำลอง	29
ด้านการออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment Design).....	34
ระยะมาตรฐานทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ.....	38
ความหมายของภูมิปัญญา	48
สถาปัตยกรรมพื้นถิ่นเรือนชาวสวน.....	50
องค์ประกอบของเรือนชาวสวน	54
หลักการออกแบบนิทรรศการ	56
ความหมายของนิทรรศการ.....	57
หลักการออกแบบการจัดแสดง	58
รูปแบบการจัดแสดง และประเภทของนิทรรศการ	62
การแบ่งประเภทนิทรรศการตามกำหนดระยะเวลาการจัดแสดง	63
การแบ่งประเภทนิทรรศการตามสถานที่จัดแสดง.....	64
สื่อการจัดแสดง (Media).....	65
วัสดุประดับตกแต่ง	67
วัสดุครุภัณฑ์ที่ใช้จัดนิทรรศการ	68
ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดตัวอักษร วัสดุจัดแสดงกับระยะการมองเห็น.....	69
ชนิดของตู้จัดแสดง แบ่งตามขนาดและลักษณะการใช้งาน	71
การจัดทางสัญจร (Circulation).....	74
ลักษณะของพันธุ์ไม้ที่ใช้จัดสวนไม้ประดับอาคาร	76

การวางตำแหน่งไม้ใหญ่.....	80
การวางตำแหน่งไม้ระดับกลาง.....	80
การวางตำแหน่งไม้สวนหย่อม.....	80
การวางตำแหน่งไม้คลุมดิน.....	81
บทที่ 3 วิธีการการดำเนินการวิจัย.....	83
การกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	83
วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	84
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	84
ระเบียบวิธีวิจัย.....	86
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและผลงานออกแบบ.....	92
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
ความคิดเห็นเกี่ยวกับภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์และความต้องการใช้อาคาร.....	94
ผลงานออกแบบ.....	98
ขั้นตอนกระบวนการออกแบบ.....	101
ขั้นตอนกระบวนการแปรรูปสู่การออกแบบ.....	102
ขั้นตอนการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ใช้อาคาร (Flow Chart).....	104
แสดงการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ของพื้นที่ในอาคาร (Bubble Diagram).....	105
แสดงการจัด Zoning & Circulation.....	106
ผังอาคาร (Master Plan).....	107
รูปตัดอาคาร (Section).....	108
เนื้อหาหนังสือการชั่วคราว.....	108
เนื้อหาหนังสือการถาวร 50.....	109
ทัศนียภาพอาคาร (Perspective).....	109

การออกแบบสื่อประเภท (Universal design for wayfinding)	123
การประเมินผล	129
บทที่ 5 สรุปรายผล และข้อเสนอแนะ	132
สรุปรายผลการค้นคว้าวิจัย	132
สรุปรายผล	133
ข้อเสนอแนะ	139
รายการอ้างอิง	140
ภาคผนวก	143
ประวัติผู้เขียน	147



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงขั้นตอนการศึกษา.....	6
2	แสดงข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	92
3	แสดงความคิดเห็นและความต้องการของการใช้อาคารและอัตลักษณ์ของภาชีเจริญ.....	95
4	แสดงผลการสัมภาษณ์ปราชญ์ชุมชน.....	97
5	สรุปผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ.....	130
6	สรุปผลการประเมินจากกลุ่มผู้สูงอายุ.....	130



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่าง กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ.....3
2	แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง.....29
3	แสดงระยะที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....39
4	แสดงระยะ Drop off สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....39
5	แสดงระยะทางเดินสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....40
6	แสดงระยะความกว้างและความสูงของราวจับสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....40
7	แสดงระยะความกว้างและความสูงของราวจับสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....41
8	แสดงการวางผังทางเข้าสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....41
9	แสดงสัดส่วนเฟอร์นิเจอร์ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....42
10	แสดงการวางผังห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....42
11	แสดงระยะความสูงสุขภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....43
12	แสดงระยะห้องน้ำสำหรับรถเข็นและลักษณะประตูสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....43
13	แสดงแปลนและระยะเฟอร์นิเจอร์ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....44
14	แสดงสัดส่วนเคาน์เตอร์สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....44
15	แสดงสัดส่วนระยะการเอื้อมหยิบของสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....45
16	แสดงรูปแบบการวางเฟอร์นิเจอร์สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....45
17	แสดงสัดส่วนความสูงโต๊ะสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ.....46
18	แสดงการใช้เบรลล์บล็อกนำทางสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการทางสายตา.....47
19	แสดงระยะการติดตั้งเบรลล์บล็อกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการทางสายตา.....47
20	แสดงระยะการติดตั้งเบรลล์บล็อกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการทางสายตา.....48
21	แสดงรูปตัดบริเวณเรือนชาวสวน.....52
22	แสดงผังเรือนชาวสวน.....53
23	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างขนาดตัวอักษรกับระยะวัตถุจัดแสดง.....69
24	แสดงการใช้คู่มือที่ติดกัน.....70

ภาพที่	หน้า
25	แสดงหลักการใช้อักษรภาษาไทย.....70
26	แสดงระยะการมองเห็นของผู้พิการและผู้สูงอายุ.....71
27	แสดงความสูงของโต๊ะที่จัดแสดงนิทรรศการที่ผู้ชมมองเห็นวัตถุจากด้านบน.....72
28	แสดงระยะความลึกของตู้ที่จัดแสดงนิทรรศการ.....72
29	แสดงระยะการใช้ไม้เท้า.....73
30	แสดงระยะความสูงของผู้จัดแสดงที่มีความสูงที่แตกต่างกัน.....73
31	แสดงการวางผังห้องประชุมและที่นั่งสำหรับรถเข็น.....74
32	แสดงกรอบความคิดของงานวิจัย.....85
33	แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึก (สสส.).....88
34	แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึก (ม.สยาม).....88
35	แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับลุงอืด.....89
36	แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับลุงมงคล.....89
37	แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับป้าแอ้ว.....90
38	แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับลุงโจ.....90
39	แสดงพื้นที่ตั้งโครงการอยู่หลังชุมชนหลังม.สยาม.....98
40	แสดงพื้นที่ตั้งโครงการก่อนถูกปรับพื้นที่.....99
41	แสดงพื้นที่ตั้งโครงการหลังถูกปรับพื้นที่.....99
42	แสดงพื้นที่ตั้งโครงการหลังถูกปรับพื้นที่.....100
43	แสดงพื้นที่ตั้งโครงการหลังถูกปรับพื้นที่.....100
44	แสดงกระบวนการออกแบบ Programming.....101
45	แสดงกระบวนการระบุคู่การออกแบบ.....102
46	แสดงกระบวนการระบุคู่การออกแบบ.....102
47	แสดงรูปแบบพฤติกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ.....104
48	แสดงการวิเคราะห์ขนาดพื้นที่และการวางตำแหน่งของพื้นที่ภายในโครงการ.....105
49	แสดงขนาดของพื้นที่และการวิเคราะห์ทางสัญจรของผู้ใช้อาคาร.....106

ภาพที่	หน้า
50	แสดงผังอาคาร.....107
51	แสดงรูปตัดอาคารและเนื้อหาที่จัดแสดงในนิทรรศการ.....108
52	แสดงทัศนียภาพทางเข้าหลัก.....110
53	แสดงทัศนียภาพส่วนต้อนรับ.....110
54	แสดงทัศนียภาพพื้นที่พักผ่อน.....111
55	แสดงทัศนียภาพพื้นที่ทางเชื่อมอาคาร.....111
56	แสดงทัศนียภาพห้องสมุด.....112
57	แสดงทัศนียภาพนิทรรศการชั่วคราว.....112
58	แสดงทัศนียภาพนิทรรศการถาวร.....113
59	แสดงทัศนียภาพนิทรรศการถาวร.....113
60	แสดงทัศนียภาพพื้นที่อเนกประสงค์.....114
61	แสดงทัศนียภาพพื้นที่อเนกประสงค์.....114
62	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....115
63	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....116
64	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....117
65	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....117
66	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....118
67	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....118
68	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....119
69	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....119
70	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....120
71	แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง.....121
72	แสดงการเพาะปลูก การรักษาและการเก็บเกี่ยวในระยะเวลา1ปี.....122
73	แสดงชนิดของพืชที่ปลูกและสรรพคุณ.....123
74	แสดงผลงานออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Pictogram).....124

ภาพที่	หน้า
75	แสดงผลงานออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Pictogram).....124
76	แสดงผลงานออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Pictogram).....125
77	การตีค่าภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่งานออกแบบกราฟิกป้ายนำทาง.....125
78	การออกแบบป้ายนำทาง Directory Board.....126
79	การออกแบบป้ายนำทาง Directory Board.....126
80	การออกแบบป้ายนำทาง Directory Board.....127
81	แสดงแนวความคิดการออกแบบโลโก้ที่ 1.....127
82	แสดงแนวความคิดการออกแบบโลโก้ที่ 2.....128
83	แสดงแนวความคิดการออกแบบโลโก้ที่ 3.....128
84	แสดงโค้ดสีที่ใช้ออกแบบโลโก้.....128
85	แสดงป้ายหน้าโครงการ.....129



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากข้อมูลสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า ประเทศไทยเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ปีพ.ศ.2548 ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปเป็นโครงสร้างแบบผู้สูงอายุ หรือ อาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในอาเซียนที่เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัย

การเป็นสังคมสูงวัย คือ การที่มีจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรอายุ60ปีขึ้นไป และจะเพิ่มสูงขึ้นจนมากกว่าร้อยละ10ของประชากร (สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2557) อีกทั้งรายงานการวิจัย ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ (2556) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุตามนิยามในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มีจำนวน6.5ล้านคน หรือร้อยละ10.4ของประชากรรวม ซึ่งปัจจุบันจำนวนประชากรสูงอายวยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ.2556 แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมีประชากรสูงอายุประมาณ 9ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ13.2 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ

สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (2557) คาดประมาณร้อยละประชากรสูงอายุไทยว่าในปีพ.ศ.2558, พ.ศ.2563 และปีพ.ศ.2568 จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.90, 19.13 และ 22.93ของประชากรทั้งประเทศตามลำดับ ซึ่งการมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ทำให้ประเทศไทยต้องเร่งดำเนินการรองรับในการให้การดูแลประชากรสูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย ทั้งในด้านจิตใจและอารมณ์ เนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น ทางด้านอาชีพ การขาดหน้าที่การงานและรายได้ ขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การไม่มีส่วนร่วมในสังคมและทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมของผู้สูงอายุ

สุขภาพแบบองค์รวมเริ่มเป็นที่กล่าวขวัญมากขึ้นในประเทศไทยเมื่อสองทศวรรษที่ผ่านมา ภายหลังที่องค์การอนามัยโลกได้เป็นแกนนำในการจัดประชุมนานาชาติในหัวข้อ การส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่1 จัดขึ้นที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดาในพ.ศ.2529 เพื่อให้ประเทศสมาชิกแลกเปลี่ยนข้อวิเคราะห์และพัฒนายุทธศาสตร์ด้านสาธารณสุข ทำให้เกิดแนวคิดว่าการส่งเสริมสุขภาพที่แท้จริงคือ

วิธีการสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชนและสังคม (เสาวภา พรสิริพงษ์, 2550)

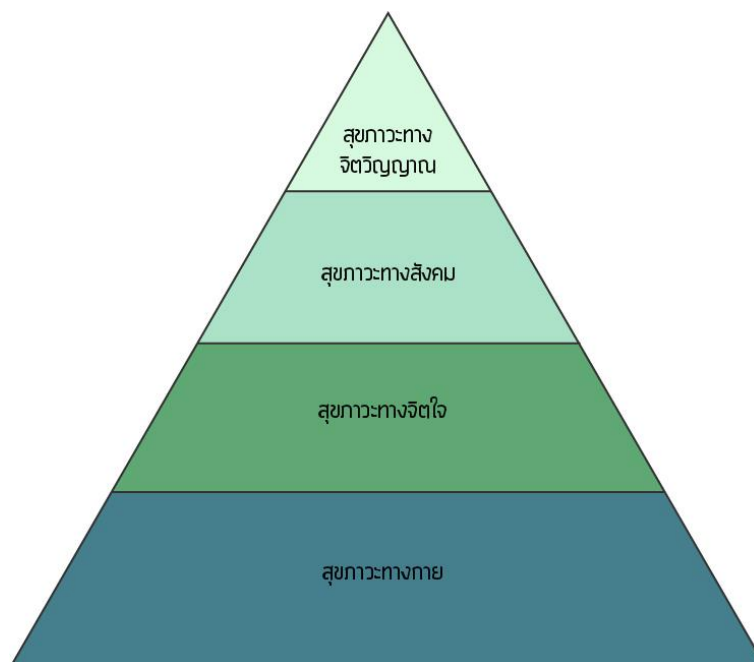
สุขภาพองค์รวม คำว่า "องค์รวม" (Holistic) มีรากศัพท์จากคำว่า "Holos" หรือ "Whole" ในภาษากรีก ซึ่งหมายถึง ความเป็นจริงทั้งหมด ความสมบูรณ์ทั้งหมด มีเอกลักษณ์และเป็นเอกภาพที่ไม่อาจแยกเป็นส่วนย่อยได้ ดังนั้นแนวคิดแบบองค์รวม เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติและวิถีของมนุษย์ สุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นการมองสุขภาพในเชิงบวก คือการมองการมีสุขภาพดีเป็นที่ตั้ง โดยให้ความสำคัญกับสภาพสมดุลและความกลมกลืนแบบต่อเนื่อง ในมิติทางกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวต่างๆ เชื้อในศักยภาพของมนุษย์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง บุคคลสามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้ โดยตนเองเป็นผู้กำหนด เป็นผู้ได้รับผล และเป็นผู้ประเมินสุขภาพของตนเอง ซึ่งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วยเป็นสำคัญ (สุนทรา โทบัว, 2549)

สุขภาพะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยการแพทย์แบบองค์รวม จะเน้นไปที่การคลายความตึงของกล้ามเนื้อ โดยการถ่ายทอดพลังงานผ่านทางกรนวด ได้แก่ วารีบำบัด การบำบัดด้วยการสัมผัส (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549)

สุขภาพะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มี ความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ หรือกล่าวคือ จิตใจเป็นตัวเชื่อมระหว่างภายในและภายนอก ตัวอย่างเช่น การทำสมาธิเพื่อสร้างสติสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549)

สุขภาพะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีบรรยากาศของครอบครัวที่อบอุ่น การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค ภราดรภาพ มีสันติภาพ (เสาวภา พรสิริพงษ์, 2550)

สุขภาพะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวกับการมีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดแรงศรัทธาต่อตนเองและมีความหวังต่อความสำเร็จที่จะทำให้ตนเองมีความสุขด้วยสัมมาชีพ และเป็นปัจจัยส่งผลต่อสภาวะสุขภาพโดยรวมของมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (เสาวภา พรสิริพงษ์, 2550)



ภาพที่ 1 แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่าง กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) คือ การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกช่วงวัยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่รอบรู้ และมีจิตใจที่สำนึกในคุณธรรม จริยธรรม มีความเพียร มีโอกาสและสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต ควบคู่กับการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมในสังคมและสถาบันทางสังคมให้เข้มแข็งและเอื้อต่อการพัฒนาคน ดังนั้น การส่งเสริมศักยภาพในด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและสามารถใช้ศักยภาพองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่มีให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะออกแบบ พื้นที่ส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ ให้สอดคล้องกับนโยบายการยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุขและสุขภาพของประชาชน โดยวางรากฐานให้ประชาชนเน้นการส่งเสริมสุขภาพในเชิงรุก คือ เน้นป้องกันโรคมามากกว่าป่วยแล้วรักษา โดยโครงการจะเป็นสถานที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกาย, จิตใจและสังคม อีกทั้งสถานที่และกิจกรรมนั้นจะต้องมีความโดดเด่น เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยมีพื้นฐานการออกแบบมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของ เขตภาษีเจริญ

ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยเรื่อง พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขต ภาษีเจริญ มุ่งเน้นศึกษาใน 3 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของภาษีเจริญ เพื่อพัฒนาสู่แนวความคิดในการ ออกแบบ ฟังก์ชัน กิจกรรม พื้นที่และรูปแบบสถาปัตยกรรมอาคาร เป็นต้น
2. ศึกษาการออกแบบสื่อประเภท Universal design for Wayfinding เพื่อส่งเสริมการ เข้าถึงพื้นที่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ผสมผสานการสื่อสารในพื้นที่เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้ ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน
3. เพื่อออกแบบพื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขต ภาษีเจริญและประเมินผล

สมมติฐานของการศึกษา

โครงการพื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษี เจริญ จะสามารถช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนได้

ขอบเขตการศึกษา

1. ด้านเนื้อหา

- 1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบตกแต่งภายในสำหรับผู้สูงอายุประกอบไปด้วย
 - 1.1.1 พฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุ
 - 1.1.2 สภาพแวดล้อมทางกายภาพของผู้สูงอายุ
 - 1.1.3 ความเชื่อและทัศนคติของผู้สูงอายุ
- 1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบสื่อ ประกอบไปด้วย
 - 1.2.1 การออกแบบสื่อ Wayfinding
 - 1.2.2 การออกแบบเพื่อทุกคน Universal design

2. ด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่ตั้งโครงการ คือ สวนสุขภาวะชุมชนหลังมหาวิทยาลัยสยาม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

2.1 เหตุผลในเชิงคุณภาพ

2.1.1 พื้นที่ในเขตภาษีเจริญเป็นพื้นที่ที่ถูกผลักดันและพัฒนาในเรื่องของพื้นที่สุขภาวะ ซึ่งมีหลายโครงการที่ได้แรงผลักดันจากรัฐบาล คือหน่วยงานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

2.1.2 พื้นที่ตั้งโครงการมีขนาดที่พอเหมาะ อยู่ใกล้โรงเรียน บ้านและวัด การเดินทางสามารถเข้าถึงโครงการได้โดยง่าย เส้นทางไม่ซับซ้อน

2.1.3 ชุมชนหลังมหาวิทยาลัยสยามยังขาดโอกาสที่จะพัฒนาในเรื่องสุขภาพ เพราะยังไม่ถูกจดทะเบียนให้ขึ้นเป็นชุมชน

3. ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ใช้โครงการ มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมพื้นที่เพื่อสุขภาพ (สสส.)

3.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์

3.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบตกแต่งภายใน

3.4 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบนิเทศศิลป์

ขั้นตอนการศึกษา

ขั้นตอนการศึกษา	ต.ค. 59	พ.ย. 59	ธ.ค. 59	ม.ค. 60	ก.พ. 60	มี.ค. 60	เม.ย. 60	พ.ค. 60	มิ.ย. 60	ก.ค. 60	ส.ค. 60	ก.ย. 60
1. ช่วงการศึกษา รวบรวมข้อมูล 1.1 รวบรวมข้อมูลทุกวิทยุมี และปฐมภูมิ 1.2 สร้างเครื่องมือการออกแบบจาก ข้อมูลทุกวิทยุมีและปฐมภูมิ - แบบสอบถาม - แบบสัมภาษณ์	←			→								
2. เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อสร้างแนวทาง การออกแบบ 2.1 เก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) และผู้อำนวยการมหาวิทยาลัย สยาม 2.2 เก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้าน การออกแบบตกแต่งภายใน 2.3 เก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้าน การออกแบบนิเทศศิลป์ 2.4 เก็บข้อมูลจากคนในชุมชนหลัง ม.สยามเกี่ยวกับปัญหาและความ ต้องการของชุมชน		←			→							
3. สร้างผลงานออกแบบ 3.1 การร่างและทดลอง 3.2 ขั้นตอนการออกแบบ 3.3 สร้างเครื่องมือ 3.4 ประเมินการออกแบบเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ				←	→							

ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนการศึกษา

ขั้นตอนการศึกษา	ต.ค. 59	พ.ย. 59	ธ.ค. 59	ม.ค. 60	ก.พ. 60	มี.ค. 60	เม.ย. 60	พ.ค. 60	มิ.ย. 60	ก.ค. 60	ส.ค. 60	ก.ย. 60
3.5 นำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเครื่องมือ เพื่อใช้ออกแบบ 3.6 สร้างเครื่องมือที่สมบูรณ์เพื่อ ใช้เก็บข้อมูล						↔						
4. สร้างเครื่องมือประเมินผลงาน ออกแบบ 4.1 รวบรวมข้อมูลกฤษฎีมีและ ปฐมภูมิ 4.2 จัดสรรหมวดหมู่ วิเคราะห์ เปรียบเทียบ แยกหมวด สกัดข้อมูล หาระยะวิธในการ ออกแบบ 4.3 สร้าง Programming จาก - Hexagonal Stats - Matrix Diagram - Circle Diagram							↔	↔	↔	↔		
4.4 สร้าง Flow Chart+Story Board ประกอบไปด้วย - User - Behavior - Time นำไปสู่ Function Diagram 4.5 สร้าง Bubble Diagram เพื่อ บอกความสัมพันธ์ของพื้นที่ 4.6 สร้าง Zoning Diagram ประกอบ ไปด้วย - Void - Circulation - Transition 4.7 นำไปสู่การออกแบบ - Master Plan - Elevation - Section - Perspective - Model								↔				
5. ประเมินผลงานออกแบบ วิเคราะห์และอภิปรายผลการศึกษา											↔	
6. วิเคราะห์ประสิทธิภาพผลงานออกแบบ และอภิปรายผล												↔
7. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ												↔

ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนการศึกษา (ต่อ)

นิยามศัพท์เฉพาะ

พื้นที่สื่อ (Communication space) หมายถึง พื้นที่ที่สามารถสื่อสารได้ถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นอาจจะสะท้อนอยู่ในงานออกแบบ เช่น สถาปัตยกรรม, พื้นที่ในอาคาร, รูปแบบเฟอร์นิเจอร์และกิจกรรม รวมไปถึงการใช้สัญลักษณ์หรือกราฟิกต่างๆเพื่อให้เกิดการสื่อสาร ทำให้เข้าถึงพื้นที่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการใช้งานที่มีความเท่าเทียมกัน

พื้นที่ส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง พื้นที่ที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ กล่าวคือ พื้นที่ส่งเสริมสุขภาพกาย คือพื้นที่ที่อยู่แล้วจะส่งผลต่อร่างกาย เช่น แสงสว่างพอเหมาะทำให้การมองเห็นชัดขึ้น ไม่มีเสียงดังรบกวนเกินไป มีอากาศที่หมุนเวียนถ่ายเทบริสุทธิ์ รวมไปถึงรูปแบบเฟอร์นิเจอร์ที่ถูกออกแบบมาเพื่อการใช้งานของผู้สูงอายุโดยเฉพาะ พื้นที่ส่งเสริมสุขภาพใจ คือพื้นที่ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย สบายใจ เช่น อาคารที่เปิดโล่ง รับพลังจากธรรมชาติทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด

การออกแบบเพื่อทุกคน (Universal design) ในวงการผู้สูงอายุคนพิการ หมายถึง การออกแบบสิ่งแวดล้อมการสร้างสถานที่และสิ่งของต่างๆ เพื่อให้ทุกคนที่อยู่ในสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน โดยไม่ต้องมีการออกแบบดัดแปลงพิเศษหรือเฉพาะเจาะจงเพื่อบุคคลกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดโดยเฉพาะ ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นหญิงหรือชาย ใช้ขาเดินหรือใช้รถเข็น ตามองเห็นหรือมองไม่เห็น เด็กหรือผู้ใหญ่ อ่านหนังสือออกหรือไม่ออก

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60ปีขึ้นไปและอาศัยอยู่ในเขตภาษีเจริญ

สุขภาพองค์รวม หมายถึง การดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้เมื่อร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณอยู่ในภาวะสมดุล มีความเชื่อที่ว่าบุคคลสามารถเยียวยารักษาตัวเองได้และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลกับครอบครัวและชุมชน (สุสินีวรศรีโสทร, 2547)

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้และความพึงพอใจในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยสามารถจำแนกได้7ด้านคือ 1)สุขภาพอนามัย 2)ความรู้ 3)ชีวิตการทำงาน 4)รายได้และการกระจายรายได้ 5)ชีวิตครอบครัว 6)สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต 7)การบริหารการจัดการที่ดีของรัฐ (อนุชาแพ่งเกษร, 2558)

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ต่างๆ กันดังนี้

"ชรา" เป็นคำวิเศษณ์ มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีสันสกฤต หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม มีชราเป็นธรรมดา มีความแก่ความชำรุดทรุดโทรมเป็นธรรมดา ส่วนคำว่า "ชราภาพ" เป็นคำนาม หมายถึง ความแก่ด้วยอายุ ความชำรุดทรุดโทรม ซึ่งยังมีการถกเถียงกันอยู่ว่าบุคคลอายุเท่าไรจึงจะเป็น "ผู้สูงอายุ" หรือ "คนชรา" เช่น ประเทศไทยถือ อายุ 60 ปีบริบูรณ์เป็นเกณฑ์กำหนดความเป็นผู้สูงอายุขณะที่อีกหลายประเทศ เช่น แคนาดา สหรัฐอเมริกา และประเทศในกลุ่มยุโรปใช้อายุ 65 ปี เป็นตัวกำหนดความเป็นผู้สูงอายุ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

ศิริพันธ์ ถาวรวิวงษ์ (2543) มองว่า วัยผู้สูงอายุหรือวัยชรา คือ วัยของมนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต ดังนั้นนิยามของผู้สูงอายุ(Elderly) อาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่างๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน ประเพณีปฏิบัติและทางสังคมวิทยา ในอีกแง่หนึ่ง บรรลุ ศิริพานิช (2534) ได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสังคม มีความอ่อนแอ มีปัญหาสุขภาพและจิตใจ ตลอดจนความเป็นอยู่ในสังคม

ในทำนองเดียวกัน ประจวบปัจจนิก เพ็ญแข (2550) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตและเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

จากความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้มากมาย ซึ่งเกณฑ์ในการกำหนดความเป็นผู้สูงอายุนั้นแตกต่างกันตามสภาพสังคมวัฒนธรรม ซึ่งสำหรับประเทศไทยใช้เกณฑ์อายุตามปีเกิดในการกำหนดความเป็นผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

บุษยมาส สินธุประมา (2539) กล่าวว่าที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) กำหนดให้ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ(Elderly) และใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก คำที่ใช้ในการประชุมขององค์การสหประชาชาติในปัจจุบันตกลงใช้คำว่า Older Persons

องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มเป็น 3 ช่วง คือ ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี และคนชรามาก (Very Old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป (ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, 2542)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งในการสำรวจประชากรสูงอายุแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มตามช่วงวัย คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) และกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป)

ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ (Elderly personal characteristic)

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการออกแบบสภาพแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัจจัยแตกต่างจากวัยอื่นๆ ถือว่าปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวแปรที่สำคัญในการออกแบบสภาพแวดล้อมภายในศูนย์นั้นๆ เพื่อความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยมีปัจจัยส่วนบุคคล ดังต่อไปนี้

1. อายุ (Age) : ในช่วงอายุ 60 ปี เป็นช่วงวิกฤตของผู้สูงวัยในหลายๆ ด้าน ทั้งในด้านหน้าที่การงาน อาจมีการตายจากไปของญาติสนิทมิตรสหาย หรือคู่ครอง ช่วงอายุช่วงนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง การปรับตัวของผู้สูงอายุช่วงนี้ ควรเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ให้มากขึ้น เนื่องจากมีเวลาที่ว่างจากงานประจำ เป็นช่วงเวลาที่ต้องการพักผ่อนจากการทำงานมาอย่างหนักทั้งชีวิต เก็บหอมรอมริบเงินที่ได้จากการทำงาน วัยชราเป็นวัยบั้นปลายของชีวิตที่ปรารถนาการพักผ่อนอย่างเรียบง่ายและสงบสุข อยู่ที่บ้านเฝ้ามองการเจริญเติบโตของลูกหลานและทบทวนเรื่องราวที่ได้ผ่านโลกมากมายด้วยความรู้สึกอึ้งอัม

2. เพศ (Gender) : เมื่อเปรียบเทียบประชากรชายและหญิงของประเทศไทยพบว่า ประชากรหญิงมีมากกว่าประชากรชายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในทุกช่วงอายุ เนื่องจากเพศชายนั้นส่วนใหญ่ทำงานหนัก เดินทางบ่อยมากกว่าเพศหญิง จึงเป็นเหตุทำให้ต้องเจอกับอาการเจ็บป่วยยากแค้นได้ง่ายกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง

3. สถานภาพ (Marital Status) : จากการศึกษาพบว่าประชากรสูงอายุในปัจจุบัน มากกว่าร้อยละ 90 เคยสมรสมาแล้ว คาดว่าในอีก 10 ปีข้างหน้าคนสูงอายุที่ยังโสดจะเพิ่มเป็นร้อยละ 3 และ อัตราส่วนระหว่างหญิงต่อชายที่เป็นโสดจะเพิ่มเป็น 5 ต่อ 1 อัตราการเป็นหม้ายเพิ่มขึ้นตามอายุ ชายมีการสมรสใหม่มากกว่าหญิง แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุหญิงมีภาวะที่เสี่ยงต่อความยากลำบากในการดำรงชีวิตสูงกว่าชาย กล่าวคือจะต้องอยู่โดยปราศจากคู่ชีวิตที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลและปรึกษาหารือกัน ในบั้นปลายชีวิต

4. การศึกษา (Education) : ด้านการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุพบว่า ในปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และมีองค์ความรู้ที่เป็นกำลังสำคัญในด้านของประสบการณ์ให้กับสังคมมากขึ้น

5. ศาสนา (Religion) : เนื่องจากศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงนับถือศาสนาพุทธในสัดส่วนที่มากที่สุดประมาณร้อยละ 95 ประเทศไทยมีความเป็นอิสระในเรื่องการนับถือศาสนาและไม่มีการแบ่งแยก ซึ่งในวิถีพุทธมีการทำบุญตักบาตร ทำกิจกรรมทางศาสนา ทำจิตใจให้สงบ ที่สำคัญการพึ่งพาตนเองการเอื้อเฟื้อต่อสังคมและบุตรหลาน จะทำให้เกิดความสุขในชีวิตบั้นปลาย

6. อาชีพ (Occupation) : แม้ว่าผู้สูงอายุในวัย 60 ปีขึ้นไป จะถือเป็นวัยที่ต้องพักผ่อนจากการทำงานอันยาวนาน แต่จากการสำรวจพบว่าร้อยละ 70 ของกลุ่มผู้สูงอายุชาย และร้อยละ 65 ของกลุ่มผู้สูงอายุหญิง การทำงานนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว มีความมั่นคงในชีวิตแล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรี ภาคภูมิใจที่สามารถเลี้ยงตนเองได้ แม้จะผ่านพ้นวัยเกษียณอายุงานแล้วก็ตาม นอกจากนี้การทำงานยังเป็นการออกกำลังกายทำให้สมองไม่หยุดนิ่ง เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุเอง (อนุชา แผงเกษร, 2558)

อนุชา แผงเกษร (2558) ยังกล่าวอีกว่า ในปัจจุบันถึงแม้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีเงินเก็บจากการทำงานหรือเงินจากการเกษียณอายุ แต่ยังมีผู้สูงอายุที่ยังต้องยังชีพด้วยการทำงาน แต่อาจจะเป็นการทำงานพิเศษที่ไม่หนักเกินสภาพของร่างกายเพราะสังขารที่อ่อนล้าไป ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายมีสัดส่วนของผู้ที่ทำงานต่ำกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัยกลางและวัยต้น จึงทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาพักผ่อนกับที่อยู่อาศัยมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาทำกิจกรรมในศูนย์นันทนาการอีกด้วย

7. รายได้ (Income) : การตัดสินใจในการเลือกใช้บริการศูนย์สุขภาพ จะต้องให้ความสำคัญกับตัวแปรเรื่องรายได้ เพราะราคาของค่าบริการในแต่ละสถานที่ มีความแตกต่างกัน หากเกษียณอายุเมื่อมีอายุ 60 ปี ยังคงได้รับรายได้จากบุตร รองลงมาได้แก่รายได้จากการทำงานจากคู่สมรส เงินบำเหน็จบำนาญและดอกเบี้ย/เงินออม/ค่าเช่า

นอกจากปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุแล้วปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้พฤติกรรมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อมและด้านคุณภาพชีวิตทางสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ภาวะทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ และค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิตและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนแตกต่างกันในระยะเวลาเร็วหรือช้าแล้วแต่บุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะปรากฏขึ้น ดังนี้

1. ผิวหนัง ผิวหนังแห้งเหี่ยวและตกราะเป็นแห่งๆ จากการเสื่อมของต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อจะลดการทำงาน หลังเหี่ยวน้อยลง มีผลทำให้กระบวนการระบายความร้อนในผู้สูงอายุลดลง
2. กล้ามเนื้อลายลดจำนวนลง เซลล์ไขมันเข้าไปแทรกในกล้ามเนื้อมากขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง
3. กระดูก เปราะบางจากการสูญเสียแคลเซียม
4. เส้นเลือด โดยทั่วไปผนังเส้นเลือดจะแข็งตัว และหนาขึ้นทำให้หลอดเลือดตีบลง การไหลเวียนไม่ดี มักจะเกิดจากเส้นเลือดดำโป่งพองด้วย

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุแล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ เมื่ออายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ เมื่ออายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะบางอย่าง ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปมากตามระยะเวลาที่อวัยวะต่างๆทำหน้าที่ได้สูงสุดนั้น คือ ช่วง 20-30 ปีหลังจากนั้นก็เริ่มน้อยลงด้วยอัตราที่ค่อนข้างช้า ดังนี้

5. ตา มีความเปลี่ยนแปลงในการปรับตาในที่มืด และแสงสว่างลดลง สายตายาว ผู้สูงอายุที่อายุมากๆ ตามีโอกาสเป็นต้อกระจก
6. หู มีความสามารถในการได้ยินเสียงลดน้อยลง ผู้ชายจะมีโอกาสเสียการได้ยินมากกว่าผู้หญิง บางครั้งหูจะอื้อ

7. สมอง เซลล์สมองจะตายไปเป็นจำนวนมากทำให้ขนาดสมองเล็กลง ปลายประสาทลดลง จำนวนรับความรู้สึกลดลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทและสมอง กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะมีความสับสน ซึมเศร้า จำเรื่องราวในอดีตได้ดีกว่าปัจจุบัน

8. หัวใจ เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจจะมีพังผืดและไขมันสะสมมากขึ้น ทำให้การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง

9. หลอดเลือดหัวใจ เกิดจากการตีบของหลอดเลือดหัวใจ ภาวะผนังเส้นเลือดแข็ง และหนาขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลง

10. ความดันโลหิต การที่เส้นเลือดตีบทำให้เลือดไหลผ่านลำบากจึงเกิดแรงดันเลือดสูง

11. ระบบประสาท การสั่งงานและการตอบสนองของระบบประสาทช้าลงและอาจเกิดความผิดปกติของการสั่งงานจากการเสื่อมสภาพในสมอง ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน โรคความจำเสื่อม และจากประสิทธิภาพการตอบสนองของระบบประสาทที่ช้าลง มักทำให้ผู้สูงอายุเกิดการล้มอยู่บ่อยครั้ง

12. ฮอโมน ฮอโมนที่สำคัญทำงานน้อยลงหรือไม่ทำงาน เช่น การขาดฮอโมนอินซูลินทำให้เกิดโรคเบาหวาน การขาดฮอโมนเอสโตรเจนทำให้หลอดเลือดขาดความแข็งแรงกระดูกบางลง

13. ระบบขับถ่าย ระบบขับถ่ายลดประสิทธิภาพลงจากภาวะ การเสื่อมของไตในผู้สูงอายุชายมักมีปัญหาปัสสาวะไม่ออกจากต่อมลูกหมากโต ส่วนในผู้สูงอายุหญิงมักมีปัญหาปัสสาวะเล็ดหรือปัญหาปัสสาวะค้างติดขัด เนื่องจากกรที่มีกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน (อนุชา แพ่งเกษร, 2558)

ภาวะทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความรู้สึกสิ้นหวัง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ภาวะเช่นนี้จะชัดเจนขึ้นในผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยร่วมอยู่ด้วย ปัญหาดังกล่าวมักได้รับการละเลยหรือมองข้ามอยู่เสมอ โดยที่คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นเพราะผู้สูงอายุ คิดมาก จำผิดลูกหลาน ฟุ้งซ่าน หรือเรียกร้องความสนใจ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองหรือผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของสมอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้พฤติกรรมและการตัดสินใจมีปัญหาที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งในความเป็นจริงแล้วอาการเหล่านี้ เป็นภาวะเจ็บป่วยอย่างหนึ่งแต่เป็นอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ ซึ่งต้องการการดูแล

และช่วยเหลือนด้วยความเข้าใจและหากจำเป็นอาจต้องพึ่งการรักษาด้วยการใช้ยาหรือการบำบัดเฉพาะ การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจที่อาจจะลุกลามจนกลายเป็นปัญหาทางจิตที่เกิดขึ้นใน ครอบครัว

สรุปการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ มักจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และสังคมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะพัฒนาจิตใจตัวเองไปในทางที่ดิ่งมามากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ดีขึ้นมีความสุขเยือกเย็นเพิ่มขึ้น แต่ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่พบในผู้สูงอายุคือ

1. การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง รับรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยาก
2. การแสดงออกทางอารมณ์ ผู้สูงอายุมักท้อแท้และน้อยใจโดยรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองน้อยลง ทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง กระทบกระเทือนใจและหงุดหงิดง่าย
3. การยอมรับภาวะผู้สูงอายุ การยอมรับว่าการมีอายุมากขึ้นคือ การเข้าใกล้ความตาย ความสิ้นสุดทำให้บางคนมุ่งสร้างชีวิตที่ดี บางคนชอบอยู่คนเดียวทำให้รู้สึกอิสระและได้ใช้ชีวิตที่ตนเองชอบก่อนตาย
4. ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุสนใจสิ่งแวดล้อมเฉพาะที่ตนเองสนใจ ความสนใจส่วนใหญ่มุ่งที่ตนเองสนใจ เฉพาะสิ่งที่ตนเองคุ้นเคยไม่ชอบงานแปลกๆ ใหม่ๆ ความมุ่งหวังในชีวิตลดลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุอาจต้องเผชิญกับปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม การสูญเสียและความเศร้าโศกและการถอนใจจากสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความว่าเหวโดดเดี่ยว และแยกตัวออกจากสังคม

จากการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของผู้สูงอายุ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ จะลดลง เนื่องจากกฎเกณฑ์ทางสังคมหรือสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมักขาดความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ทำให้ห่างจากสังคม คนส่วนใหญ่มักมองว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำงานลดลง แต่ผู้สูงอายุบางคนยังมีความสามารถดี ทั้งนี้เนื่องจากสมรรถภาพทางร่างกายและการปรับตัวที่ดีของผู้สูงอายุเอง

สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากระบบเกษตรกรรมไปสู่ระบบอุตสาหกรรมทำให้เกิดภาวะที่มีการแข่งขันกันมากขึ้น ต่างคนต่างอยู่มากขึ้น พึ่งพาอาศัยกันน้อยลง ครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากการอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่มีปู่ย่าตายาย พ่อแม่ลูกกลายเป็นครอบครัวเล็กๆ ลำพังพ่อแม่ลูก ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสนใจจากลูกหลาน นอกจากนี้ภาระหน้าที่ทางสังคมที่เคย

กระทำมาก็ขาดหายไป จะเนื่องจากเกษียณอายุ หรือจากบุตรหลานไม่ยอมให้ทำงานต่อไป ด้วยความหวังดีว่าทำงานหนักมานานแล้วสมควรที่จะพักผ่อนให้สบายก็ตาม การขาดภาระหน้าที่ความรับผิดชอบในสังคมนี้ อาจจะเป็นเหตุให้กระทบต่อความรู้สึกในคุณค่าของผู้สูงอายุเอง ทำให้เกิดความรู้สึกน้อยใจ เสียใจ เบื่อหน่าย แยกตัวออกจากสังคมได้

ลักษณะทางสุขภาพและสังคมที่ต่างกันของผู้สูงอายุสามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม

1. กลุ่มติดสังคม (Well elder) ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้โดยอิสระ และมักเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมในด้านสุขภาพ สามารถทำกิจวัตรพื้นฐานประจำวันและกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้ เป็นผู้มีสุขภาพทั่วไปดี ไม่มีโรคเรื้อรังหรือเป็นเพียงผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นผู้ที่มีโรคเรื้อรัง 1-2 โรค แต่ควบคุมได้ในด้านสังคมกลุ่มนี้จะเป็นผู้สูงอายุที่สามารถและประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมซึ่งสามารถช่วยเหลือครอบครัว ผู้อื่น และสังคมได้

2. ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน (Homebound elder) เป็นผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้หรือต้องการความช่วยเหลือบางส่วน มีความจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคม และเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้หรือมีภาวะแทรกซ้อนมีหลายโรค และมีกลุ่มอาการสำคัญของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการไปมาได้โดยอิสระ ในด้านสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะมีความจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคมชัดเจน และอาจมีความจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐานหรือต่อเนื่องบางประการ ทำให้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้างบางส่วน เช่น ในการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ไม่สามารถเดินตามลำพังบนทางเรียบได้ ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือหรือผู้ช่วยเหลือ การรับประทานอาหารผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต้องการความช่วยเหลือขณะรับประทานอาหาร หรือกลุ่มที่แม้จะรับประทานอาหารได้เองแต่อาจทำหกเลอะเทอะได้บ่อยๆ การขับถ่ายผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต้องการความช่วยเหลือ เช่น พาไปห้องสุขาช่วยทำความสะอาดหลังขับถ่าย เป็นต้น

3. ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง (Bed bound elder) เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องการความช่วยเหลือในการเคลื่อนย้ายและการทำกิจวัตรพื้นฐานประจำวันและเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหลายโรคและมีภาวะแทรกซ้อน ภาวะห้องมเปราะบางในด้านสุขภาพ เช่น การเคลื่อนไหว การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร ดังนั้นผู้สูงอายุกลุ่มนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลจากหน่วยงานด้านสังคม โดยการประสานงานของทีมสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อสร้างสุขภาพให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมของผู้สูงอายุ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลง เนื่องจากกฎเกณฑ์ทางสังคมหรือสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมักขาดความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ทำให้ห่างจากสังคม คนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำงานลดลง แต่ผู้สูงอายุบางคนยังมีความสามารถดี ทั้งนี้เนื่องจากสมรรถภาพทางร่างกายและการปรับตัวที่ดีของผู้สูงอายุเอง (อนุชา แพ่งเกษร, 2558)

ความต้องการของผู้สูงอายุ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2534) แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความต้องการทางกายและจิตใจ (Physical and Psychological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลทั่วไปเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด ความต้องการด้านนี้ได้แก่ ความต้องการด้านปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยและการรักษาพยาบาล ในเรื่องของอาหารนั้น ผู้สูงอายุต้องการอาหารและน้ำที่เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย อาหารสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอาหารที่สามารถชดเชยความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายได้และง่ายต่อการบริโภค เช่นเดียวกับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ซึ่งแต่ละปีมีผู้สูงอายุเสียชีวิตเนื่องจากขาดแคลนเครื่องนุ่งห่มเป็นจำนวนไม่น้อย ส่วนความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่เกิดขึ้นหลังจากความต้องการประการแรก เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล ความต้องการทางจิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แต่รู้สึกได้ ความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Security Needs) ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition Needs) ซึ่งเป็นความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของสังคม, กลุ่มและครอบครัว ความต้องการมีโอกาสก้าวหน้า (Opportunity Needs) โดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

2. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจอย่างมากจนแยกกันไม่ได้ ลักษณะความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความยกย่องนับถือ (Sense of Recognition) ความสำคัญ (Sense of Importance) ความเป็นเจ้าของ (Sense of Belonging) การมีโอกาสทำในสิ่งที่ปรารถนา (Sense of Opportunity) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ทัศนคติและค่านิยมที่มีต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ลดน้อยลง เช่น การเคารพนับถือ การดูแล

และการยกย่องในด้านต่างๆ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เคยให้ผู้อื่นมาตลอด ให้ความรักแก่บุตรหลาน ให้คำแนะนำปรึกษา ให้การเลี้ยงดู ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจดังนั้นจึงต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญ และยกย่องตนเองดังเช่นที่เคยมีมา ความต้องการเหล่านี้หากได้รับการตอบสนองจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสดชื่น รู้สึกตนเองมีค่าและส่งผลถึงความสุขทางกายและจิตใจ

3. ความต้องการทางเศรษฐกิจ (Economical Needs) ผู้สูงอายุต้องการได้รับการช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลานของตนเองเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในสภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยในการจัดหาอาชีพให้เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุไม่ได้ต้องการที่จะเป็นผู้รับความช่วยเหลือจากบุตรหลานเท่านั้น แต่ยังต้องการที่จะช่วยตนเอง ต้องการที่จะมีรายได้เพื่อช่วยตนเองอีกด้วย

กิจกรรมผู้สูงอายุ

กิจกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุยังคงบทบาทและสถานภาพในสังคมไว้ และทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม วนิตา ทองปลั่ง (2546) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การคงไว้ซึ่งกิจกรรมที่ทำให้ปัจจุบันเป็นสิ่งที่ควรกระทำเพื่อชดเชยความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสูงอายุ เช่น การหางานใหม่ทำแทนงานเก่าที่ปลดเกษียณ การหาเพื่อนใหม่ทดแทนเพื่อนเก่าที่เสียชีวิตไป

บรรลุ ศิริพานิช (2534) กล่าวว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุแล้ว เวลาว่างมีมาก กิจกรรมในยามว่าง กิจกรรมนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่หรือการให้บริการผู้อื่นจะนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและมีความหมาย

ประเภทของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จันทนา มหามงคล (2547) ได้แยกประเภทกิจกรรมของผู้สูงอายุออกเป็น 6 ประเภท เพื่อจุดมุ่งหมายเฉพาะกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ควรกระทำมีดังนี้

1. กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupational Therapy) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้นอาชีพบำบัดไม่ใช่เป็นการเตรียมตัวสำหรับการประกอบอาชีพ ลักษณะกิจกรรม ได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือต่างๆและการทำสวน

2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้ทุกคนมีร่างกายและจิตใจแจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่าน กิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การวาดรูป การทำงานฝีมือ ดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือ ชมกีฬา เดินรำ พบปะสังสรรค์

3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Biblio Therapy) เป็นการใชหนังสือเพื่อป้องกันหรือรักษาภาวะจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นขบวนการของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจหลังจากอ่านหนังสือแล้ว ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นและเป็นการส่งเสริมให้ผู้อ่านมีการยอมรับในคุณค่าของการอ่านหนังสือ

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Exercise) เป็นกิจกรรมใช้พลังงานเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีอายุยืนยาว ส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย

5. กิจกรรมทางศาสนา (Religion Therapy) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียด แก้ปัญหาในเรื่องการนำชีวิต โดยการทำบุญ เข้าวัด เพื่อให้เกิดความสุขทางใจ

6. กิจกรรมเป็นอาสาสมัคร (Volunteering) เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมองตนเองว่ามีคุณค่าต่อสังคม โดยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมเป็นตัวแปรหนึ่ง ได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 แบบ คือ

1. การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับองค์กรที่ตนเป็นสมาชิก โดยแบ่งเป็นการมีส่วนร่วมทางสังคมภายในครอบครัว ภายนอกครอบครัว และชมรมหรือสมาคมต่างๆ ที่ตนเป็นสมาชิก

2. การมีงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง กิจกรรมในเวลาว่าง อาจเป็นการพักผ่อน หรือกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยลำพัง

3. การทำงานที่มีรายได้ (Work) หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ ไม่ว่าจะเป็นงานประจำ งานชั่วคราว หรืองานพิเศษต่างๆ

สรุปได้ว่า มีกิจกรรมจำนวนมากที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้และการทำกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สมวัย ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมด้วยตนเองหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมจะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ยิ่งถ้ากิจกรรมนั้นมีส่วนในการเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุก็จะยิ่งทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง และการเข้าร่วมกิจกรรมจะช่วยเพิ่มโอกาสในการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความสุขในชีวิต

ของผู้สูงอายุ และจำเป็นต้องมีกิจกรรมปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จึงจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดี

การส่งเสริมอาชีพของผู้สูงอายุ

สภาพร่างกายที่เสื่อมถอยของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสน้อยลงที่จะได้ทำงาน โดยแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาจากบุตรหลาน ซึ่งมีจำนวนมากที่รายได้ไม่เพียงพอ หรือถึงแม้จะทำงานอย่างเช่นในภาคเกษตรกรรมหรือนอกระบบที่ไม่มีเงื่อนไขเรื่องการเกษียณอายุ แต่ก็มีรายได้ต่ำและไม่เพียงพอสำหรับเก็บไว้ใช้ในยามชรา ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2534) กล่าวว่า แม้ว่าผู้สูงอายุจะได้รับเบี้ยผู้สูงอายุจากรัฐบาลก็ตาม จากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากรในปี พ.ศ.2556 สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (2557) พบว่า มีผู้สูงอายุที่ทำงาน 3.45 ล้านคน จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 9.00 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 38.3 โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 89.86 หรือ 3.1 ล้านคน) ทำงานในฐานะแรงงานนอกระบบ ทำให้ไม่ได้รับสวัสดิการคุ้มครองจากการทำงาน และได้รับค่าจ้างเฉลี่ยต่อเดือนมากที่สุดประมาณ 5,615 บาท ทำให้ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เสี่ยงกับความยากจนมากที่สุด เนื่องจากหารายได้ยากแต่ต้องใช้เงินรายได้ หรือเงินออม หรือเงินจากสวัสดิการต่างๆ ไปในการดูแลสุขภาพสุขภาพ ซึ่งสภาพร่างกายเสื่อมถอยลงเป็นลำดับและโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมักเป็นโรคที่ใช้เวลารักษานาน ไม่หายขาด แต่มีค่าใช้จ่ายสูง

ชีนตา วิชชาวุธ และคณะ (2553) กล่าวว่า ความต้องการของผู้สูงอายุกิจกรรมที่จัดมี ดังนี้

1. การฝึกทักษะอาชีพ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในอาชีพนั้นๆ เช่น การทำยาหม่อง นวดแผนโบราณ การทำลูกประคบสมุนไพร เป็นต้น
2. การฝึกทักษะด้านเทคโนโลยี เพื่อให้มีความเข้าใจในการนำเทคโนโลยีมาฝึกทักษะอาชีพ เช่น การทำของชำร่วย ความรู้พื้นฐานคอมพิวเตอร์และการใช้อินเทอร์เน็ตเบื้องต้น การทำปุ๋ยจุลินทรีย์ที่ใช้ในการเกษตร การแปรรูปอาหาร การปลูกผักปลอดสารพิษ เป็นต้น
3. การฝึกอาชีพด้านอาหารและขนม เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการทำอาหารและขนมไทยพื้นบ้าน อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
4. การฝึกอาชีพอื่นๆ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจตามความสนใจและศักยภาพของผู้สูงอายุ เช่น การศึกษาวิชาโหราศาสตร์ไทย โหราศาสตร์พม่า การทำนายจากไพ่ยิปซี การดูพระเครื่อง การทำตุ๊กตาผ้าใยบัว การทำสมุนไพรการทำของเล่นพื้นบ้าน การทำงานจักสานการปั้นดินหอม เป็นต้น

การจัดการศึกษาต่อเนื่องการเรียนทางไกลในเนื้อหาวิชา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและตามความสนใจ เช่น หลักสูตรภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร หลักสูตรร้องเพลงเบื้องต้น เป็นต้น

อนุชา แพ่งเกษร (2558) กล่าวว่า ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมเบาๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาจมีหลายประเภท ได้แก่

1. กิจกรรมทางสังคม เช่น การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบางส่วนเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศานาน นอกจากนี้ยังรวมถึงการพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย จัดเป็นกิจกรรมที่นิยม ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ข้อไม่ติด ป้องกันการหกล้ม ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งมีผลในการลดหรือควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ได้แก่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย ตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุดังนี้

3. การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

4. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 3-5 นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่

5. การเล่นเกมกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอยเกือกม้า และเกมต่างๆ เป็นต้น

ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วย หลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมา ไม่มีการกลั้นหายใจนานๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนานๆควรเป็นการเล่นเพื่อการออก

กำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอาจัง

6. กิจกรรมการท่องเที่ยว อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่น การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ เป็นต้น

7. กิจกรรมงานอดิเรก เป็นกิจกรรมตามความชอบ เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น ทำให้รู้สึกชีวิตมีคุณค่าและมีความสุขมากขึ้น หากได้มอบของที่ตนเองทำให้อื่น

โดยสรุปกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบ และมีความรู้สึกอยากทำ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความบันเทิงสนุกสนานและเป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางสังคม การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว การทำงานอดิเรกต่างๆ ไม่ควรให้มีการแข่งขันหรือกิจกรรมที่หักโหมเกินไป เช่น การฟังดนตรีคลาสสิกและเพลงบรรเลง พบว่า ดนตรีจะช่วยให้ความคิดเป็นไปในทางที่ถูกต้องและมีกระบวนการคิดที่เร็วขึ้น ดังนั้นจึงต้องฝึกบริหารสมองด้วยการหางานให้สมองทำงานอยู่เสมอ เพื่อเป็นการชะลอการเสื่อมของสมอง วิธีการเหล่านี้เป็นการตั้งใจให้จดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำเพียงอย่างเดียว นอกจากได้บริหารสมองแล้วยังได้ฝึกสมาธิไปด้วยการให้บริการกิจกรรมในศูนย์นันทนาการของผู้สูงอายุมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกในแต่ละชมรม ซึ่งกิจกรรมแบ่งเป็นหมวดหมู่ ดังนี้

1. กิจกรรมทางศาสนา
2. กิจกรรมนันทนาการ
3. กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
4. กิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. กิจกรรมเสริมรายได้
6. กิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะต่างๆ ที่สมาชิกสนใจ
7. กิจกรรมท่องเที่ยว
8. กิจกรรมการกุศล
9. กิจกรรมฌาปนกิจสงเคราะห์

ในขณะที่การศึกษาของ พจนา ชรรมรตนพฤกษ์ และสินไชย (2552) เสนอแนะว่าแนวทางการดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มได้ดังนี้

1. กิจกรรมภายใต้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546
2. กิจกรรมที่เกิดตามประเพณีท้องถิ่น
3. กิจกรรมที่เกิดจากการบูรณาการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
4. กิจกรรมที่เกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ยังแสดงการแบ่งกิจกรรมที่จัดได้ภายในศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุและ กิจกรรมที่จัดให้บริการนอกศูนย์ฯ ดังนี้

1. กิจกรรมที่จัดได้ภายในศูนย์อเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ

1.1 มุมหนังสือ มุมอินเทอร์เน็ต มุมออกกำลังกาย มุมกีฬาในร่ม มุมบันเทิง ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง มุมข่าวสาร มุมพักผ่อน

1.2 มุมสถิติข้อมูลผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพและสังคม ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น แผนที่หมู่บ้าน บอร์ดคณะกรรมการบริหารศูนย์ฯ ตารางการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน ระเบียบการใช้บริการในศูนย์

1.3 โต๊ะลงชื่อสำหรับผู้มาใช้บริการในแต่ละวัน

1.4 มุมประชุมผู้สูงอายุ

1.5 ลานกีฬาเปตอง ลานออกกำลังกาย ฯลฯ

2. กิจกรรมที่จัดให้บริการนอกศูนย์

2.1 การตรวจสุขภาพ

2.2 การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

2.3 การออกกำลังกาย

2.4 การจัดงานตามประเพณี

2.5 การสอนหนังสือเด็กในโรงเรียน

2.6 การฝึกอาชีพ

2.7 การให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เดือดร้อน เช่น การซ่อมแซมบ้าน ฯลฯ

ดังนั้นลักษณะการบริการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุพบว่า ควรให้โอกาสผู้สูงอายุ โดยมีทางเลือกที่หลากหลายและมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้มีกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่าควรเป็นกิจกรรมเบาๆ ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยยึดหลักความสนใจ ความต้องการ ความถนัด และประสบการณ์ของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ควรเป็นกิจกรรมระยะสั้นปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ ทั้งนี้กิจกรรมที่เลือกใช้ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก พร้อมด้วยสภาพร่างกาย

พัฒนาการแนวคิดและความหมายสุขภาพองค์รวม

แนวคิดและแนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพองค์รวมนี้เกิดขึ้นมากกว่า 5,000ปี แล้วในประเทศอินเดียและจีน เป็นการดำเนินชีวิตอย่างผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ ต่อมาในศตวรรษที่4 ก่อนคริสตกาล โสกราตีสนักปรัชญาคนสำคัญได้กล่าวว่า ควรให้ความสำคัญกับร่างกายทั้งหมด อย่ายุ่ให้ความสำคัญกับอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะถ้าอวัยวะส่วนนั้นไม่ดีแล้วร่างกายทั้งหมดก็จะไม่ดีด้วย คำว่าองค์รวม (Holism) ได้ถูกนำมาใช้โดย Christian Smuts ในปี ค.ศ.1926 โดยหมายความถึง การศึกษาสิ่งมีชีวิตในฐานะที่เป็นหน่วยรวมทั้งหมด ซึ่งมีความแตกต่างกับการนำลักษณะและคุณสมบัติของส่วนย่อยๆ ทั้งหมดมารวมกัน (Entities greater than and different from the sum of their parts) อย่างไรก็ตามคำว่า Holism นี้เพิ่งจะเป็นศัพท์ที่ใช้กันทั่วไปในปี ค.ศ.1970 (เสาวภา พรสิริพงษ์, 2550)

สุนทรา ไต่บัว (2549) กล่าวว่าคำว่า "สุขภาพ" (Health) มีรากศัพท์มาจากภาษาอังกฤษโบราณ มีความหมายว่า "Safe or sound and whole of body" หมายถึง ความปลอดภัยและทั้งหมดของร่างกาย

เสาวภา พรสิริพงษ์ (2550) กล่าวว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมมีความเชื่อพื้นฐานในเรื่องกฎธรรมชาติว่า ส่วนรวมเกิดจากหลายๆส่วนที่มีอิสระต่อกัน โลกประกอบไปด้วย อากาศ แผ่นดิน น้ำ ต้นไม้ และสัตว์ ถ้าชีวิตจะดำรงอยู่อย่างยั่งยืน ชีวิตนั้นไม่สามารถแบ่งแยกได้ เมื่อเกิดสิ่งผิดปกติขึ้นในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะกระทบถึงกันทั้งระบบ ร่างกายคนเราก็ประกอบด้วยส่วนต่างๆ

เช่น กาย จิต อารมณ์ และปัญญา เมื่อส่วนหนึ่งทำงานได้ไม่ดีก็จะกระทบถึงส่วนอื่นๆ ขณะเดียวกัน คนก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ความหมายสุขภาพองค์รวม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ให้ความหมายว่า สุขภาพหมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

เสาวภา พรศิริพงษ์ (2550) กล่าวว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งร่างกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยสุขภาวะ คือ ความสุขและคุณค่าชีวิต ซึ่งจะมีความหมายลึกซึ้งถึงการมีร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยและไม่พิการโดยไม่สมควร มีปัจจัยในการดำรงชีวิตที่พอเพียง มีจิตใจเบิกบาน มีปัญญาดี ไม่เครียด ไม่ถูกบีบคั้น ครอบครัวยอบอุ้ม สิ่งแวดล้อมดี ชุมชนเข้มแข็ง สังคมเป็นปกติสุข มีความเสมอภาคและสมานฉันท์ ได้ทำความดี จิตใจเปี่ยมสุข มีศาสนธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเอื้อเฟื้อ เห็นแก่ตัวน้อย ฯลฯ ซึ่งก็คือ สภาวะของ "การอยู่เย็นเป็นสุข" นั่นเอง

สรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

ในอดีตสมัยกรีก ฮิปพอกราทิส (Hippocrates) ได้กล่าวว่า สุขภาพ คือ ภาวะสมดุลของเหลว 4 อย่างในร่างกาย ได้แก่ เลือด น้ำเหลือง น้ำดี และเสมหะ ในขณะที่ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ได้อธิบายสุขภาพไว้ว่าเป็นภาวะสมดุลของธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งสองแนวคิดนี้มองว่าสุขภาพเป็นเรื่องของบุคคลที่จะต้องทำให้ร่างกายตนเองเกิดความสมดุล เรื่องสุขภาพจึงเป็นความรับผิดชอบของบุคคล (ประกาย จิโรจน์กุล, 2552)

เสาวภา พรศิริพงษ์ (2550) กล่าวว่า "องค์รวม" (Holistic) มีรากศัพท์จากคำว่า "Holos" หรือ "Whole" ในภาษากรีก ซึ่งหมายถึงความจริงทั้งหมด ความสมบูรณ์ทั้งหมด มีเอกลักษณ์ และเป็นเอกภาพที่ไม่อาจแยกเป็นส่วนย่อยได้ ดังนั้น แนวคิดแบบองค์รวม เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับ

ธรรมชาติและวิถีของมนุษย์

พระไพศาล วิสาโล (2552) กล่าวว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมมาจากแนวคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบไปด้วยกายและใจขณะเดียวกันก็อาจแยกตัวอยู่โดดได้หากแต่ยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้กายและใจจะต้องมีความสัมพันธ์กันด้วยดีควบคู่ไปกับการสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้

ชุตติกาญจน์ ฉัตรรุ่ง และนพนันท์ สิงห์ลาว (2547) ให้ความหมายว่า สุขภาพเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์ คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง มีสภาพแวดล้อมที่ดี คำว่ากายรวมถึงกายภาพ
2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข ความสบายใจ ไม่เข้าไปสู่สถานการณ์ความบีบคั้นต่างๆ ไม่มีภาวะเครียด
3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ที่ดีหรือการอยู่ร่วมกันที่ดีในระดับต่างๆ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม เช่น การมีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีสันติภาพ เป็นต้น
4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด หลุดพ้นจากความมีตัวตน มีความปิติแผ่ซ่านไปทั่ว มีความสุขอันประณีตล้ำลึก ส่งผลดีต่อสุขภาพกาย จิตและสังคม

เสาวภา พรสิริพงษ์ (2550) กล่าวว่า สุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นแนวมองสุขภาพในเชิงบวก คือ มองการมีสุขภาพดีเป็นที่ตั้ง โดยให้ความสำคัญกับสภาพที่สมดุลและความกลมกลืนแบบต่อเนื่อง ในมิติกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวต่างๆ และมีหัวใจสำคัญ คือ ความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง บุคคลสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ โดยตนเองเป็นผู้กำหนด เป็นผู้ได้รับผล และเป็นผู้ประเมินสุขภาพของตนเอง โดยที่สุขภาพเป็นผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วยเป็นสำคัญ

แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำจำกัดความว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่ทำให้ประชาชนมีศักยภาพมีอำนาจมากขึ้นในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง และในการทำให้สุขภาพมีความหมายรวมถึงการกระทำใดๆ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขหรือสถานการณ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ ที่จะมามีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลและสาธารณะด้วย

พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ให้ความหมายว่า การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การใดๆที่มุ่งกระทำเพื่อสร้างเสริมให้บุคคลมีสุขภาพะทางกาย จิต และสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตที่สมบูรณ์ อายุยืนยาว และคุณภาพชีวิตที่ดี

วรรณิ จันท์สว่าง และปิยนุช จิตตุนนท์ (2547) สรุปความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพว่า มีสาระสำคัญ 2 ส่วนคือ

1. ความหมายเชิงกระบวนการ เป็นการมองว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาพ โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ การสนับสนุนทางการศึกษา และสิ่งแวดล้อม

2. ความหมายเชิงผลลัพธ์เป็นการมองว่า การสร้างเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี ก่อให้เกิดผลในทางการปฏิบัติ และมีสภาพการณ์ของการดำรงชีวิตที่ส่งผลให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ หรือมีสุขภาพดีเท่าที่จะเป็นไปได้

สรุป การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการการเพิ่มความสามารถของบุคคลให้สามารถดูแลตนเองได้เต็มศักยภาพ ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพะทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณที่สมบูรณ์แข็งแรง อันเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของสังคม

ความแตกต่างของการสร้างเสริมสุขภาพกับการป้องกันสุขภาพและการป้องกันการเกิดโรค เพนเดอร์ เมอร์ดอพ และพาร์สันส์ ให้ความหมายว่า การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นโดยแรงปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วย การป้องกันความเจ็บป่วยในระยะเริ่มแรก และคงไว้ซึ่งหน้าที่ในภาวะที่มีความเจ็บป่วยบิบบังคับ

กอรินและอาร์โนลด์ กล่าวถึงความแตกต่างของคำทั้งสามว่าต่างกันที่แรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมของบุคคล การเสริมสร้างสุขภาพเกิดจากแรงจูงใจด้านบวก สนับสนุนให้เกิดสุขภาพดี และ

มุ่งที่ศักยภาพที่แท้จริงของมนุษย์ ส่วนการปกป้องสุขภาพ เป็นความปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วย การตรวจพบตั้งแต่เริ่มแรก หรือการคงไว้ซึ่งหน้าที่ในภาวะที่ความเจ็บป่วยบีบบังคับ และคำว่า การป้องกันโรค เป็นการกระทำเพื่อขัดขวางทำลายกระบวนการการเกิดโรค เช่น การค้นหาวิธีการปรับปรุงสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการป้องกันตัวให้พ้นจากอันตราย อันมีผลให้กระบวนการเกิดโรคนั้นถูกกำจัดไป เกิดขึ้นช้าลง หรือเปลี่ยนแปลง การปกป้องสุขภาพจึงเหมือนกับการป้องกันการเกิดโรคตรงที่มุ่งที่การหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นแรงจูงใจด้านลบ

ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ

วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนนุ้ม (2550) กล่าวว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promoting Model) ฉบับปรับปรุง 2006 ในปี ค.ศ.1975 เพนเดอร์ (Pender) ได้พัฒนาแบบจำลองการป้องกันสุขภาพที่กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการตัดสินใจและการปฏิบัติของปัจเจกบุคคลในการป้องกันโรค จุดเน้นของบทบาทการพยาบาลตามแนวคิดของเพนเดอร์ในสมัยนั้นเน้นที่การป้องกันและคงไว้ซึ่งสุขภาพของสาธารณชน ต่อมา เพนเดอร์ได้เห็นความจำกัดของโมเดลการป้องกัน สุขภาพ คือ เป็นโมเดลทางสุขภาพเชิงลบเพราะพฤติกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการหลีกเลี่ยงแต่การยกระดับสุขภาพ หรือมีความเป็นอยู่ที่ดีนั้นบุคคลต้องได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นโมเดลเชิงบวก เพนเดอร์จึงเสนอแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพในปี ค.ศ.1982 และมีการปรับปรุงแบบจำลองเป็นระยะซึ่งแบบจำลองสุดท้ายได้ปรับปรุงในปี ค.ศ. 2006 ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดต่อไป

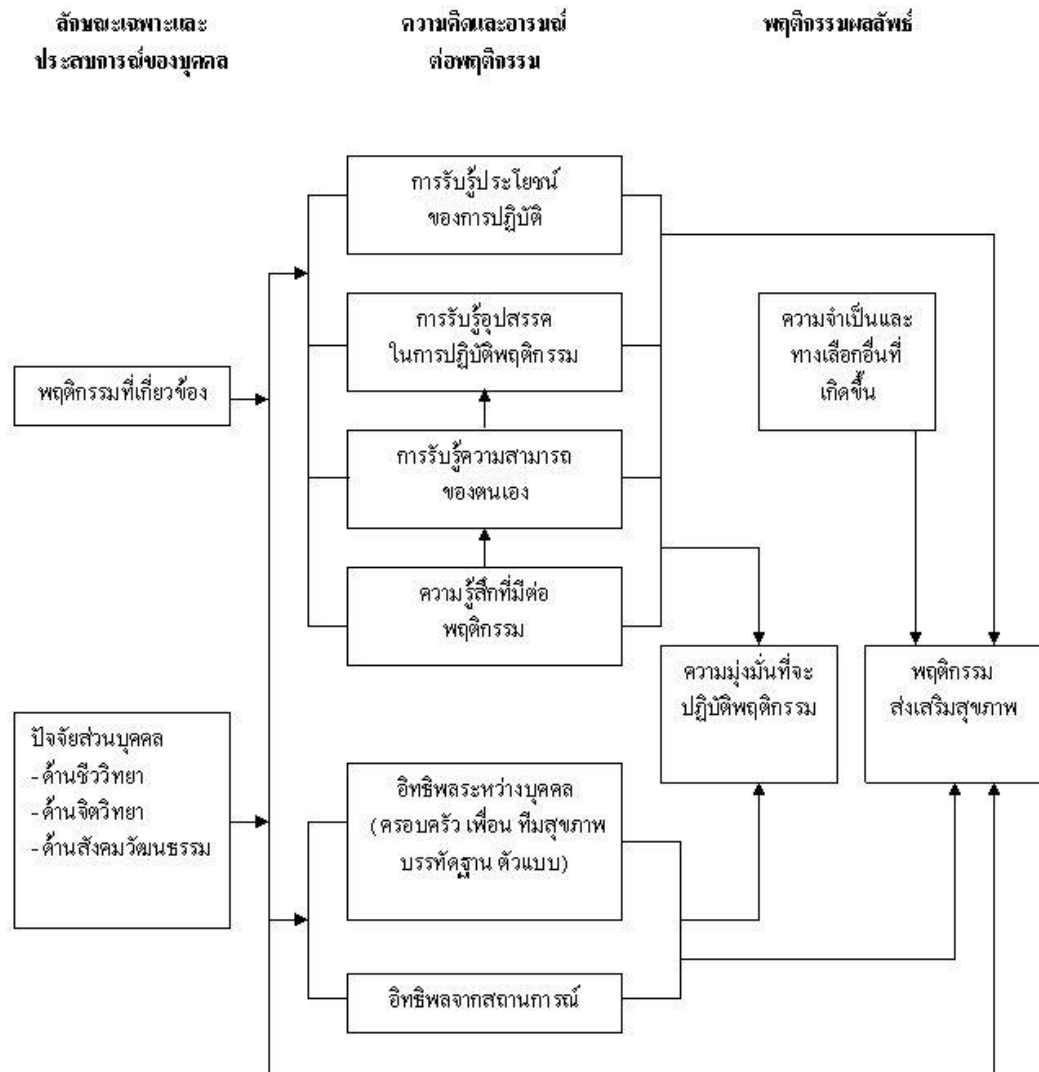
ข้อตกลงเบื้องต้นของแบบจำลอง

1. บุคคลแสวงหาภาวะการมีชีวิตที่สร้างสรรค์โดยการแสดงความสามารถด้านสุขภาพที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน
2. บุคคลมีความสามารถในการสะท้อนการตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งความสามารถในการประเมินสมรรถนะตนเอง
3. บุคคลให้คุณค่าแก่การเจริญเติบโตในทิศทางบวกและพยายามที่จะบรรลุความสำเร็จในการยอมรับความสมดุลระหว่างการเปลี่ยนแปลงกับการมั่นคง
4. บุคคลแสวงหาการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

5. บุคคลซึ่งประกอบด้วยกาย จิต สังคม มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่อย่างต่อเนื่อง
6. บุคลากรด้านสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อบุคคลตลอดช่วงชีวิต
7. การริเริ่มด้วยตนเองในการสร้างแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สาระของทฤษฎี

แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์ มีพื้นฐานมาจากแนวคิดด้านการคิดรู้อย่างครอบคลุมด้วยความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (Outcome expectancies) จากทฤษฎีการให้คุณค่าการคาดหวัง และความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy expectancies) จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม นอกจากนี้ การพัฒนาแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพได้พัฒนาจากการสังเคราะห์ผลการวิจัยต่างๆที่เกิดจากการทดสอบแบบจำลองโดยการศึกษาตัวแปรหรือมโนทัศน์ย่อยๆในแบบจำลองซึ่งแบบจำลองที่ได้ปรับปรุงในปี 2006 นี้สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างมโนทัศน์ต่างๆ ที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งแนวทางในการสร้างสมมติฐานสำหรับการนำไปทดสอบหรือการทำวิจัยตลอดจนผสมผสานผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกัมโนทัศน์ในแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ



ภาพที่ 2 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (Health Promotion Model Revised)

กระบวนการของแบบจำลอง

วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สอนนุ้ม (2550) กล่าวว่า มโนทัศน์หลักของแบบจำลองส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 มโนทัศน์หลัก ได้แก่ ประสบการณ์และคุณลักษณะของปัจเจกบุคคล อารมณ์และการคิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรม และผลลัพธ์ด้านพฤติกรรมโดยอธิบายปัจจัยที่มีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. ลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของบุคคล (Individual Characteristics and Experiences) ลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของบุคคลที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม ในมโนทัศน์

หลักนี้เพนเดอร์ได้เสนอโมเดลที่สั้นย่อ คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง และปัจจัยส่วนบุคคล โดยมีโมเดลทั้งสองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพบางพฤติกรรมหรือในบางกลุ่มประชากรเท่านั้น

1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง (Prior related behavior) จากการทบทวนงานวิจัยเรื่องปัจจัยด้านพฤติกรรมนั้น พบว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องนี้จะมีอยู่ประมาณ ร้อยละ 75 ของการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยพบว่า ตัวทำนายการเกิดพฤติกรรมที่ดีที่สุดตัวหนึ่ง คือ ความบ่อยของการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนคล้ายกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติในอดีตมีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติมานั้นได้กลายเป็นนิสัย (habit formation) และบุคคลปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้โดยอัตโนมัติโดยอาศัยความตั้งใจเพียงเล็กน้อยก็ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) ในแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1.2.1 ปัจจัยด้านชีววิทยา ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย สภาวะวัยรุ่น สภาวะหมดระดู ความจุปอด ความแข็งแรงของร่างกาย ความกระฉับกระเฉง และความสมดุลของร่างกาย

1.2.2 ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความมีคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง

1.3 ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ สัญชาติ ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม วัฒนธรรม การศึกษา และสถานะทางสังคมเศรษฐกิจ โดยปัจจัยส่วนบุคคลดังกล่าวมีอิทธิพลโดยตรงต่อปัจจัยด้านอารมณ์และการคิดที่เฉพาะกับพฤติกรรมและมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2. ความคิดและอารมณ์ต่อพฤติกรรม (Behavior-Specific Cognition and Affect) เป็นกระบวนการหลักในการสร้างกลยุทธ์/กิจกรรมพยาบาล เพื่อสร้างแรงจูงใจให้บุคคลมีการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โมเดลหลักนี้ ประกอบด้วยโมเดลย่อยทั้งหมด 5 ขั้นตอน

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived Benefits of Action) จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผ่านมาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพถึงร้อยละ 61 ซึ่งการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนี้เป็นความเชื่อของบุคคลโดยคาดหวังประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ โมเดลนี้มีพื้นฐานความเชื่อมาจากทฤษฎีความคาดหวัง การให้คุณค่า

(Expectancy-value theory) การรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมเป็นแรงเสริมทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมตามประสบการณ์ในอดีตที่พบว่าพฤติกรรมนั้นให้ผลทางบวกต่อตนเองประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจจะเป็นทั้งประโยชน์ภายนอกและภายใน ยกตัวอย่าง เช่น ประโยชน์จากภายใน คือ การเพิ่มความตื่นตัว หรือการลดความรู้สึกเมื่อยล้า ส่วนประโยชน์จากภายนอกนั้น เช่น การได้รับรางวัลเงินทอง หรือความเป็นไปได้ของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดจากผลของการปฏิบัติพฤติกรรม ในระยะแรกนั้นประโยชน์จากภายนอกจะเป็นที่รับรู้มากกว่า แต่ประโยชน์ภายในนั้นจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องมากกว่าขนาดของความคาดหวังและความสัมพันธ์ชั่วคราวของประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ก็เป็นผลกระทบอย่างหนึ่งต่อพฤติกรรมสุขภาพ ความเชื่อในประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมหรือความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นในทางบวกก็เป็นสิ่งจำเป็น แม้ว่าอาจจะไม่สำคัญแต่ก็จำเป็นในพฤติกรรมเฉพาะบางอย่าง

2.2 การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived Barriers to Action) จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผ่านมาพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพถึงร้อยละ 79 ซึ่งการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ถึงสิ่งขัดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอุปสรรคดังกล่าวประกอบด้วย อุปสรรคภายในและภายนอกของบุคคล อุปสรรคภายใน ได้แก่ ความขี้เกียจ ความไม่รู้ ไม่มีเวลา ไม่พึงพอใจ ถ้าต้องปฏิบัติพฤติกรรมและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรม เป็นต้น อุปสรรคภายนอก ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ขาดแคลนสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น ค่าใช้จ่ายสูง การรับรู้ว่ายาก สภาพอากาศ และความไม่สะดวก เป็นต้น อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนี้อาจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่บุคคลคาดคิดก็ได้ ซึ่งมีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลให้หลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคล เกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการบริหารจัดการและกระทำพฤติกรรมใดๆ ภายใต้อุปสรรคหรือสภาวะต่างๆในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เมื่อบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพภายใต้อุปสรรคหรือ

สถานการณ์ต่างๆได้และรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมในระดับสูงจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพลดลงได้และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและความมุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรมที่วางไว้

2.4 ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม (Activity-Related Affect) ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม หมายถึง ความรู้สึกในทางบวกหรือลบที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังการปฏิบัติพฤติกรรม การตอบสนองความรู้สึกนี้อาจมีน้อย ปานกลางหรือมาก การตอบสนองความรู้สึกต่อพฤติกรรมใดๆ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความน่าสนใจของกิจกรรมหรือพฤติกรรม(activity-related) ความรู้สึกต่อตนเองเมื่อปฏิบัติพฤติกรรม(self-related) หรือสภาพแวดล้อมหรือบริบทที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรม(context-related) ความรู้สึกที่ดีหรือความรู้สึกทางบวกมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่ถ้าบุคคลเกิดความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในทางลบก็จะมีผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงในการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว เพราะเมื่อเร็วๆนี้ได้มีการเพิ่มเติมความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมลงในแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ มีการศึกษาจำนวนน้อยที่ได้ค้นพบและช่วยสนับสนุนในการอธิบายและอำนาจในการทำนายของแบบจำลอง การศึกษาในอนาคตข้างหน้าจำเป็นต้องใส่ใจในความสำคัญของความรู้สึกที่มีพฤติกรรมที่ต้องนำมาพิจารณาในพฤติกรรมสุขภาพด้านต่างๆ

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influences) อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายถึง พฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของคน อื่นที่มีอิทธิพลต่อความคิดของบุคคล แหล่งของอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว (พ่อ แม่ พี่ น้อง) เพื่อน และบุคลากรทางสุขภาพ นอกจากนี้ อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายรวมถึง บรรทัดฐาน (ความคาดหวังหรือความเชื่อของบุคคลที่สำคัญ กลุ่มบุคคล ชุมชนซึ่งได้วางมาตรฐานของการปฏิบัติพฤติกรรมเอาไว้) การสนับสนุนทางสังคม (การรับรู้ของบุคคลว่าเครือข่ายทางสังคมของตนเองให้การสนับสนุนทั้งด้านวัตถุ ข้อมูลข่าวสาร และอารมณ์มากน้อยเพียงใด) และการเห็นแบบอย่าง (การเรียนรู้จากการสังเกตผู้อื่นที่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ) อิทธิพลระหว่างบุคคลมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านแรงผลักดันทาง

สังคม (social pressure) หรือความมุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 57 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับกลางๆ

2.6 อิทธิพลจากสถานการณ์ (Situational Influences) อิทธิพลจากสถานการณ์ หมายถึง การรับรู้และความคิดของบุคคลเกี่ยวกับสถานการณ์หรือบริบทที่สามารถเอื้อหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลสถานการณ์ที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายความว่า การรับรู้เงื่อนไขที่มาสนับสนุน ความต้องการ และความราบรื่นสุขสบายของสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม บุคคลมักจะเลือกทำกิจกรรมที่ทำให้เขารู้สึกว่าเข้ากับวิถีชีวิต สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของตนเอง รู้สึกปลอดภัยและมั่นคง เมื่อปฏิบัติพฤติกรรมในสภาพแวดล้อมนั้นไม่ใช่สิ่งที่มาคุกคามซึ่งสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่น่าตื่นตาตื่นใจ น่าสนใจ รู้สึกคุ้นเคย จึงเป็นสิ่งที่ดึงดูดหรือทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าอิทธิพลจากสถานการณ์นั้นมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ50

3. พฤติกรรมผลลัพธ์ (Behavioral Outcome) การเกิดพฤติกรรมผลลัพธ์ประกอบ ด้วย 3 อย่าง ได้แก่

3.1 ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Commitment to a Plan of Actions) ความมุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรม เป็นกระบวนการคิดที่ประกอบด้วยความตั้งใจที่จริงจังที่จะกระทำพฤติกรรมซึ่งสอดคล้องกับเวลา บุคคล สถานที่ โดยอาจทำร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งมีกลยุทธ์ที่ชัดเจนในการปฏิบัติพฤติกรรมและการให้แรงเสริมทางบวกในการปฏิบัติพฤติกรรม ความตั้งใจและกลยุทธ์นี้จะเป็นตัวผลักดันให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นในแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพความมุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรมมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3.2 ความจำเป็นอื่นและทางเลือกอื่นที่เกิดขึ้น(Immediate Competing Demands and Preferences) ความจำเป็นอื่นและทางเลือกอื่นที่เกิดขึ้น หมายถึง พฤติกรรมอื่นที่เกิดขึ้นทันทีทันใดก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่วางแผนไว้และอาจทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ได้วางแผนไว้ พฤติกรรมอื่นเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลไม่สามารถควบคุมตนเอง (Self-regulation) จากความชอบ ความพอใจของตนเองและความต้องการของบุคคลอื่น

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยทันทีโดยการมุ่งกระทำตามความจำเป็นอื่นถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมที่อยู่เหนือตนเอง เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถควบคุมได้น้อยเนื่องจากเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ความจำเป็นและทางเลือกอื่น เป็นปัจจัยส่งผลโดยตรงต่อการเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีอิทธิพลในระดับปานกลางต่อความมุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามความจำเป็นอื่นและทางเลือกอื่นที่เกิดขึ้นไม่ควรจะเกิดขึ้นบ่อย เพราะถ้าเกิดขึ้นบ่อยจะแสดงว่าคุณพยายามมาหาเหตุผลมาอ้างเพื่อจะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health-Promoting Behavior) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นจุดสุดท้ายและผลจากการปฏิบัติพฤติกรรมในแบบจำลองส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นตัวบ่งชี้โดยตรงต่อการผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ประสบผลสำเร็จในผู้รับบริการ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นบางส่วนก็ได้บูรณาการเข้ากับการใช้ชีวิตประจำวัน ผลที่ได้ก็คือการปรับภาวะสุขภาพ การเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงพัฒนาการของมนุษย์

ด้านการออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment Design)

อนุชา แพ่งเกษร (2558) ได้เสนอแนะว่า การจัดสภาวะแวดล้อมของผู้สูงอายุให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสภาวะแวดล้อมทั้ง 3 ส่วนซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ ได้แก่

1.1 สภาวะแวดล้อมส่วนบุคคล (Individual Environment) ควรปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆมากยิ่งขึ้น

1.2 สภาวะแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ควนเน้นการจัดสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกิจกรรม

1.3 สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) ควรให้ความสนใจในเรื่องความมั่นคงปลอดภัยของผู้สูงอายุ นอกเหนือจากความสวยงาม

2. สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1 การกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า (Stimulation) ควรจะเพิ่มจำนวนหลอดไฟและความสว่างมาก

ขึ้นจะสามารถเปลี่ยนห้องที่มีดีให้ดูสดใสและน่าสนใจกว่า การทาสีห้องด้วยโทนสีที่สดใสและเด่นจะสามารถกระตุ้นการมองเห็น รูปแบบของการกระตุ้นสายตาอื่นๆ เช่น โคมบาย ม่านสีสดใส รูปภาพ ปฏิทิน หรือนาฬิกา

2.2 การเคลื่อนที่ (Mobility) การออกแบบสามารถสร้างให้เกิดการเคลื่อนที่ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ควรจะมีชั้นเดียวและไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับหรือบันได และไม่ควรมีธรณีประตู การออกแบบเป็นพิเศษสำหรับผู้สูงอายุควรจะเป็นการจัดให้ประตูมีขนาดความกว้างเป็นพิเศษ กลอนประตูควรมีสลักกลอนประตูไม่ใช่ลูกบิด

2.3 ความปลอดภัย (Safety) การเคลื่อนที่สัมพันธ์กับความปลอดภัย เช่น แสงสว่างที่เพียงพอสำหรับพื้นที่ที่จะเกิดอันตราย

2.4 ความเป็นส่วนตัว (Privacy)

2.5 ความสะดวกสบาย (Comfort) ความสะดวกสบายในการรับรู้ของความสงบภายในจิตใจและยังคงมีความสะดวกสบายในการรับรู้ทางกายภาพ เช่น แสง อุณหภูมิ เสียง

การเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ วัสดุ สี ระบบแสงสว่าง การจัดการสภาพแวดล้อมและการตกแต่งภายในที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีอุปกรณ์ความปลอดภัย อนุชา แพ่งเพชร (2558) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมักมีความหวาดระแวงและกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยสูง จึงควรออกแบบให้สามารถสอดส่องดูแลได้ทั้งภายในและภายนอก ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณาถึงความปลอดภัยของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นการพิจารณาดังต่อไปนี้

1. พื้น (Floor) กล่าวว่า พื้นควรมีลักษณะเฉพาะคือ ไม่ลื่น ไม่มัน ไม่มีลวดลายเยอะเกินไปที่ทำให้เกิดตาข่าย เรียบต่อการดูแล คงสภาพได้ดี ทนต่อน้ำ พื้นควรอยู่ในระดับเดียวกัน หรือหากต่างระดับต้องทำเครื่องหมายชัดเจน ควรคำนึงถึงส่วนประกอบอื่นๆ ด้วย เช่น การใช้รถเข็นและไม่เท้าช่วยเดิน การใช้พื้นไม้เรียบซึ่งเหมาะกับผู้ใช้สูงอายุ

2. สี (Color) การใช้สีจำเป็นต้องคำนึงถึงทั้งกายภาพและด้านจิตใจเลือกใช้สีขาว ครีมน เขียว หรือสีจากเนื้อวัสดุธรรมชาติที่ทำให้สบายตาเป็นหลักและเสริมด้วยสีสด เช่น ส้ม เหลือง แดง ในเฟอร์นิเจอร์ เพื่อให้เกิดการแยกแยะสีได้ง่าย ประตูที่มีสีต่างกันช่วยแบ่งแยกลักษณะห้องต่างๆ ได้ การใช้สีที่ต่างกันบนพื้นทางเดินจะช่วยให้การกระเษะการเดินทางได้ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการเทียบสีลดลง ทำให้แยกสีที่คล้ายกันยากขึ้น

3. แสง (Lighting) จากธรรมชาติและที่ประดิษฐ์ขึ้นให้ส่องถึงทุกจุดเพื่อป้องกันอุบัติเหตุเนื่อง จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพทางสายตาของผู้สูงอายุ ดังนั้นการออกแบบควรให้มีบริเวณที่มีแสงธรรมชาติส่องถึง จุดประสงค์ในการให้แสงคือ การลดการเกิดเงาสะทอนและสว่างพอที่จะทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นสิ่งแวดล้อมได้ชัด แสงสว่างที่ใช้ควรมีแสงสว่างที่พอเพียง ไม่ควรเป็นแสงจ้าหรือแสงนวลที่หลอกตา ภายในห้องพักควรมีสวิตช์อยู่ในจุดที่ผู้สูงอายุปิดเปิดได้สะดวก และควรมีแสงไฟจากภายนอกสอดเข้ามาในกรณีที่ไฟสว่างไม่เพียงพอ

4. เก้าอี้และโต๊ะ (Chair and Table) เก้าอี้แบ่งเป็น 2 แบบคือ เก้าอี้สำหรับนั่งเล่นและเก้าอี้ที่ใช้อำนวยความสะดวกเฉพาะอย่าง เก้าอี้ควรมีความสะดวกในการนั่ง ควรมีแขนเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุเพื่อช่วยในการลงนั่งและลุกขึ้นยืน เก้าอี้ไม่ควรจะสูงมากกว่า 17 นิ้ว โดยเมื่อนั่งแล้วให้เข่าทำมุม 90 องศา ฝ่าเท้าแนบพื้น ความกว้างของเก้าอี้มีขนาดที่ผู้สูงอายุนั่งได้สบาย เบาะนั่งไม่ควรยุบยวบตัว มีฐานเก้าอี้มั่นคง ที่สำคัญไม่ควรเป็นเก้าอี้แบบล้อเลื่อนผู้สูงอายุเห็นว่าชุดเก้าอี้ไม้ที่มีพนักพิงเหมาะสมในการใช้มากที่สุด

5. หน้าต่าง (Window) ควรเปิดหน้าต่างให้มองเห็นวิวภายนอกได้ชัดเจน เพื่อกระตุ้นการรับรู้และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และไม่ควรปิดหรือลั่นเกินไป เพราะจะทำให้มีเสียงดังเวลามีลมพัด และควรทำจากวัสดุที่แข็งแรงเพื่อความปลอดภัย

6. กำแพงและประตู (Fence and Gate) ตำแหน่งต่างๆ บนกำแพงที่ติดหิ้งหรือตู้วางสิ่งของควรติดตั้งให้ต่ำกว่าปกติเพราะอาจมีผู้ที่ต้องใช้รถเข็นและผู้สูงอายุโดยทั่วไปแล้วจะตัวเล็กกว่าคนปกติ ประตูและกำแพงไม่ควรแพงเกินไปและควรง่ายต่อการรักษา หลีกเลี่ยงพื้นผิวที่มันวาว ฉูดฉาดเกินไป

7. ห้องน้ำ (Barthroom) : เป็นบริเวณที่ผู้สูงอายุหกล้มมากที่สุด จึงเป็นส่วนที่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด พื้นห้องน้ำควรมีการปูพื้นกันลื่นหรือปูด้วยกระเบื้องชนิดไม่ลื่น และสามารถดูแลทำความสะอาดได้ง่าย มีการติดตั้งราวยึดจับบริเวณข้างที่นั่งขับถ่ายหรือที่อาบน้ำ ที่นั่งขับถ่ายควรใช้ชนิดนั่งได้และมีความสูงพอเหมาะมีความมั่นคง ประตูห้องน้ำควรเปิดออกด้านนอกเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน กระจกควรติดตั้งในตำแหน่งที่ต่ำ ใกล้กับอ่างน้ำเพื่อผู้ใช้ได้มองเห็นตัวเองได้ง่ายขึ้น อ่างน้ำไม่ควรลึกลงไป ถ้ามีก๊อกน้ำร้อนควรมีมาตรการป้องกันการเกิดน้ำร้อนลวกในผู้สูงอายุ การเดินเข้า-ออก อ่างอาบน้ำในผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุได้ควรมีสัญญาณฉุกเฉินในห้องน้ำ

8. อุปกรณ์การป้องกันภัย เพื่อความปลอดภัยในบริเวณของโครงการ ควรมีความมั่นคงปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจ โดยใช้วัสดุที่มีความแข็งแรง ไม่เป็นเหลี่ยมคม และหากเป็นไปได้ควรมีระบบเตือนภัยฉุกเฉินในส่วนของห้องน้ำ ห้องพัก ส่วนรวมมือจับ และระบบล็อกจะต้องมีสภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถใช้งานได้ง่ายและการติดตั้งธรณีประตูไว้ในระดับที่ต่ำที่สุดและเป็นขอบโค้งมน นอกจากนี้ควรติดตั้งโทรศัพท์ฉุกเฉินและที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ไว้กับโทรศัพท์ในแต่ละเครื่องภายในห้องพัก หรือผู้สูงอายุควรมีโทรศัพท์ติดตัวไว้ตลอด

9. กลุ่มสีโทนร้อน เป็นกลุ่มสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีพลังเร้าร้อน กระตือรือร้นและกระฉับกระเฉง ในทางจิตวิทยาความแรงของสีโทนร้อนจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากอาหาร ทำให้เกิดความรู้สึกหิวและกระตุ้นให้มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ

10. กลุ่มสีโทนเย็น เป็นกลุ่มสีที่ทำให้ความรู้สึกสดชื่น สงบ ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และไม่ทำให้เครียด สีโทนเย็นจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานหนักและใช้ความคิดเป็นอย่างมาก (ฉวีวรรณ เตนไพบูลย์, 2552)

ระยะมาตรฐานทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ กฎหมายการปรับที่อยู่อาศัยและบริการต่างๆให้เหมาะกับผู้สูงอายุตั้งแต่ปี ค.ศ. 1994 ได้ออกแนวทางสำหรับการออกแบบสำหรับทุกคน ซึ่งมีรายละเอียดครอบคลุมการออกแบบชุมชนเมืองที่น่าสนใจ คือให้สามารถเข้าถึงได้ทั้งจากระดับพื้นดิน ระดับทางเดินลอยฟ้าและเข้าถึงอาคารในทางสูงได้ เพราะฮ่องกงเป็นเมืองที่มีการพัฒนาเมืองแบบกระจุกตัวมีอาคารสูงในเมืองค่อนข้างหนาแน่น มีระบบขนส่งมวลชนมากมาย ทำให้ต้องทำทางสัญจรที่น่าสนใจคือ สิ่งอำนวยความสะดวกของชุมชนต่างๆ เช่น ห้องสมุดสวนสาธารณะ สถานที่ราชการ จะต้องปรับปรุงให้คนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงได้ โดยให้ปรับปรุงตั้งแต่พื้นที่ โดยรอบอาคาร เช่น ถนน ทางเท้า ทางม้าลาย สะพานลอย ที่เข้าสู่อาคารตลอดจนระยะมาตรฐานในส่วนต่างๆ ภายในอาคารด้วย

ในขณะที่ อนุชา แผงเกษร (2558) อธิบายว่า เนื่องจากสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลง ส่งผลให้ความต้องการเฉพาะในสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย สำหรับประเด็นการพิจารณาแนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมที่ควรคำนึงนั้น ดังต่อไปนี้

11. แสงสว่าง (Lighting) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสายตาในการมองเห็นของผู้สูงอายุ ควรจัดแสงไฟที่มีระดับความสว่างที่เหมาะสม ไม่จ้าหรือสะท้อนตา (glare) ผู้สูงอายุหรือทำให้สายตา

เหนื่อยล้า เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุต่างๆ

12. สี (Color) สีมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกรวมทั้งสามารถกระตุ้นให้บุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ

13. เสียง (Noise) สิ่งแวดล้อมทางด้านเสียงมีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ การจัดสิ่งแวดล้อมด้านเสียงที่ทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสมจะสามารถลดความเครียดและช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

14. การเตือน/การทำให้ระลึกได้ (Cues) การจัดวางสิ่งของที่เหมาะสมคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดการแต่งอุปกรณ์ เฟอร์นิเจอร์ภายในที่พักอาศัยจะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย และช่วยเตือนหรือกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกคุ้นเคยได้ไม่สับสน

15. ความสุขสบาย (Comfort) การจัดอุปกรณ์ เฟอร์นิเจอร์และของใช้ที่เหมาะสมกับสภาพการใช้งานของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุสุขสบาย รู้สึกปลอดภัย ทั้งนี้จะรวมทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมในเรื่องของแสง สี ความเป็นส่วนตัว พื้นที่ใช้สอยต่างๆ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุสุขสบายในสิ่งแวดล้อมนั้นๆ

16. การเคลื่อนไหว (Mobility) การเคลื่อนไหวหรือการช่วยตนเองได้ในเรื่องการเคลื่อนย้ายเคลื่อนที่โดยการจัดอุปกรณ์ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยตนเองได้

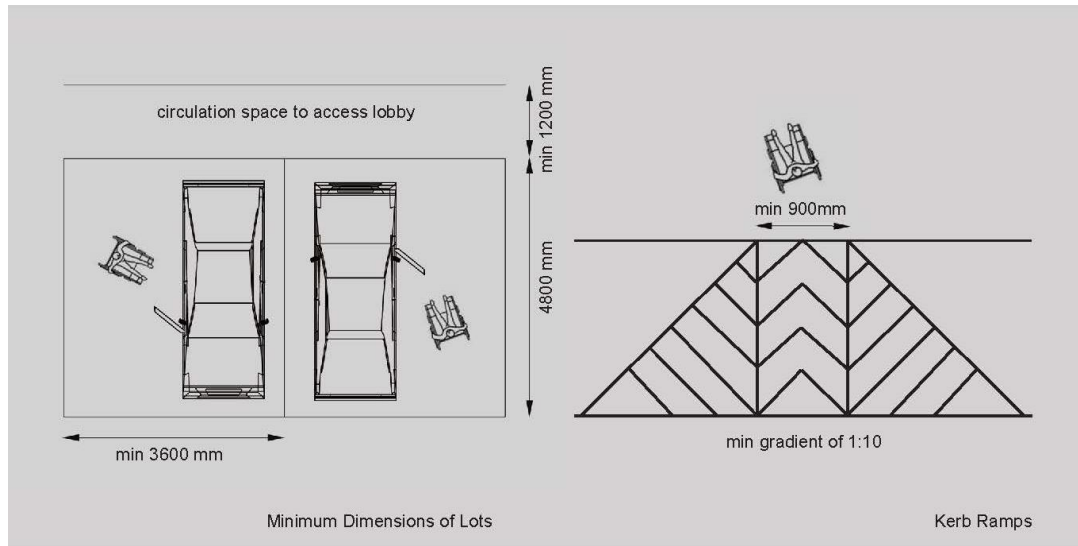
17. เฟอร์นิเจอร์ (Furniture) ตำแหน่งการจัดวางเฟอร์นิเจอร์เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงความปลอดภัย การใช้งานที่สะดวกและช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้

18. ความปลอดภัย (Safety) การวางเฟอร์นิเจอร์ การติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อความปลอดภัย การจัดแสงสว่างที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุโดยการหกล้ม

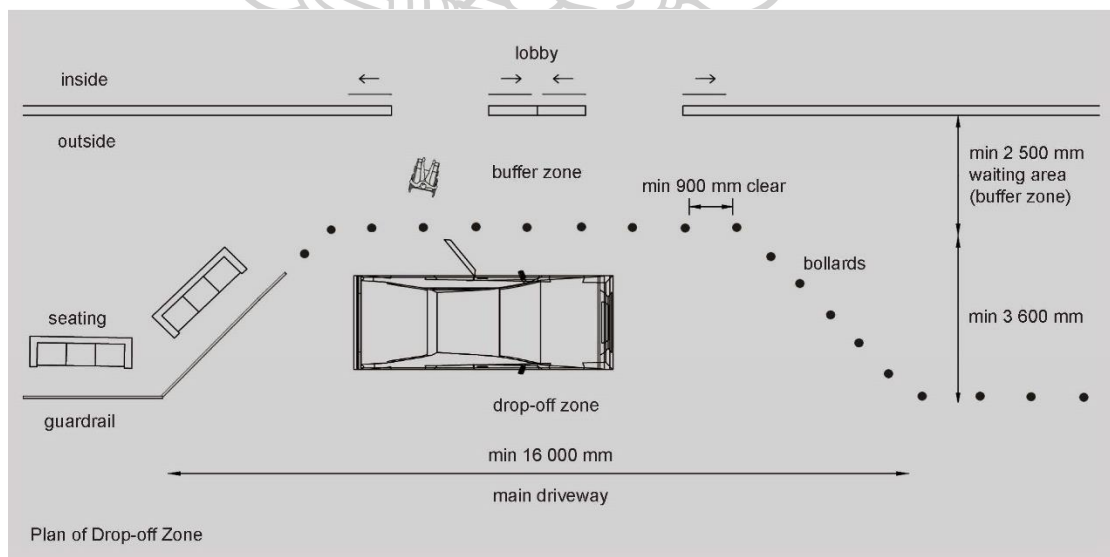
ระยะมาตรฐานทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุ

กฎหมายการปรับที่อยู่อาศัย และบริการต่างๆให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุตั้งแต่ปี ค.ศ.1994 ได้ออกแนวทางสำหรับการออกแบบสำหรับทุกคน ซึ่งมีรายละเอียดครอบคลุมการออกแบบชุมชนเมืองที่น่าสนใจคือ ให้สามารถเข้าถึงได้จากระดับพื้นดิน ระดับทางเดินลอยฟ้า และเข้าถึงในอาคารทางสูงได้ เพราะฮ่องกงเป็นเมืองที่มีการพัฒนาเมืองแบบกระจุกตัว มีอาคารสูงค่อนข้างหนาแน่น ทำให้ต้องทำทางสัญจรที่น่าสนใจ คือ สิ่งอำนวยความสะดวกของชุมชน เช่น ห้องสมุด สวนสาธารณะ สถานที่ราชการจะต้องปรับปรุงให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ โดยปรับปรุงตั้งแต่พื้นที่รอบอาคาร เช่น ถนน ทาง

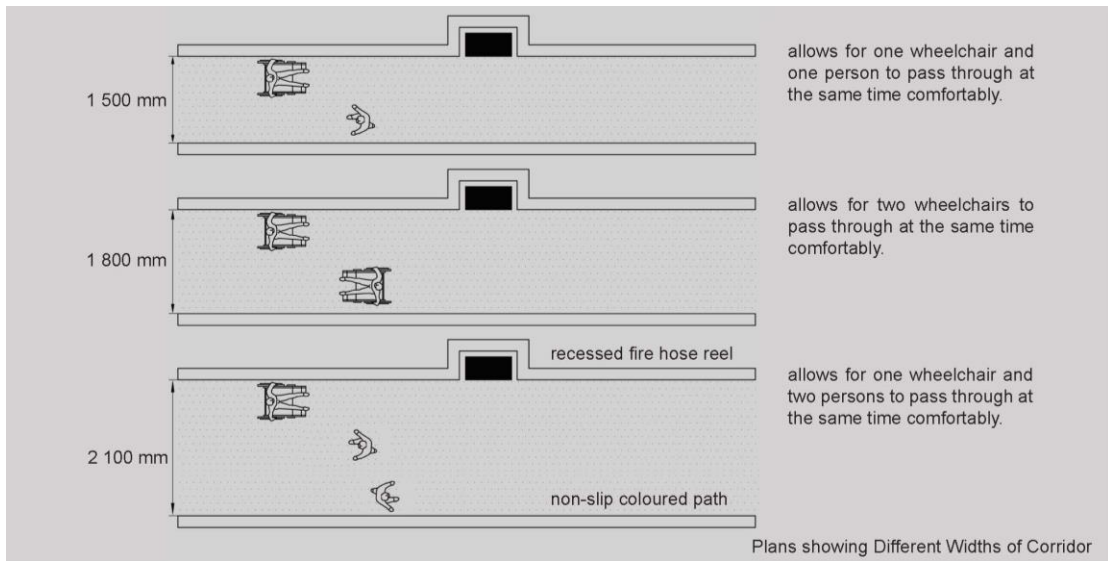
เท้า ทางม้าลาย สะพานลอย ตลอดจนระยะมาตรฐานในส่วนต่างๆภายในอาคารด้วย (อนุชา แห่ง เกษร, 2558)



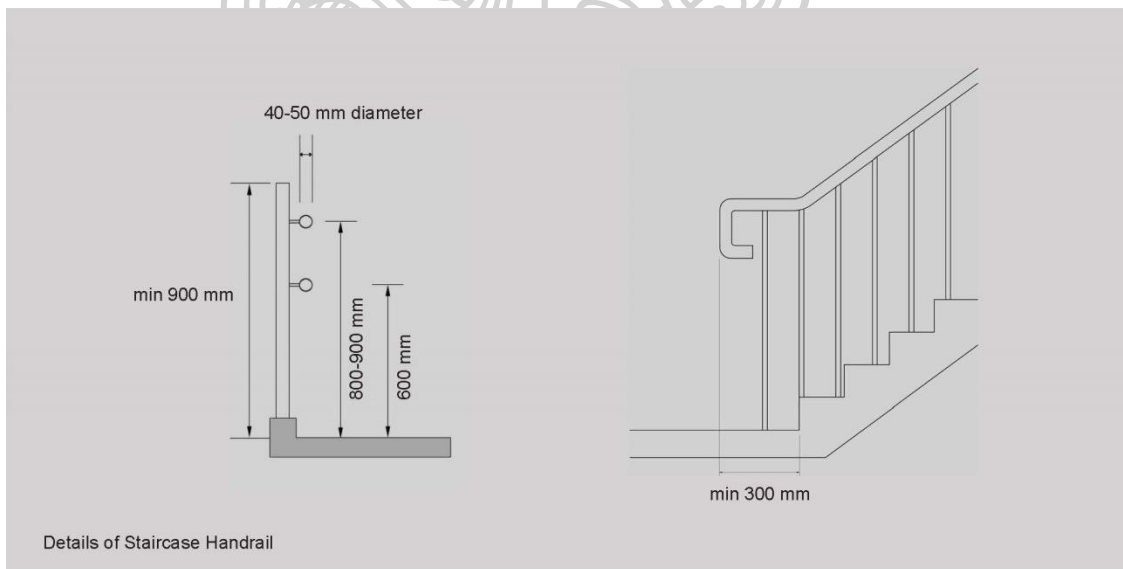
ภาพที่ 3 แสดงระยะที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



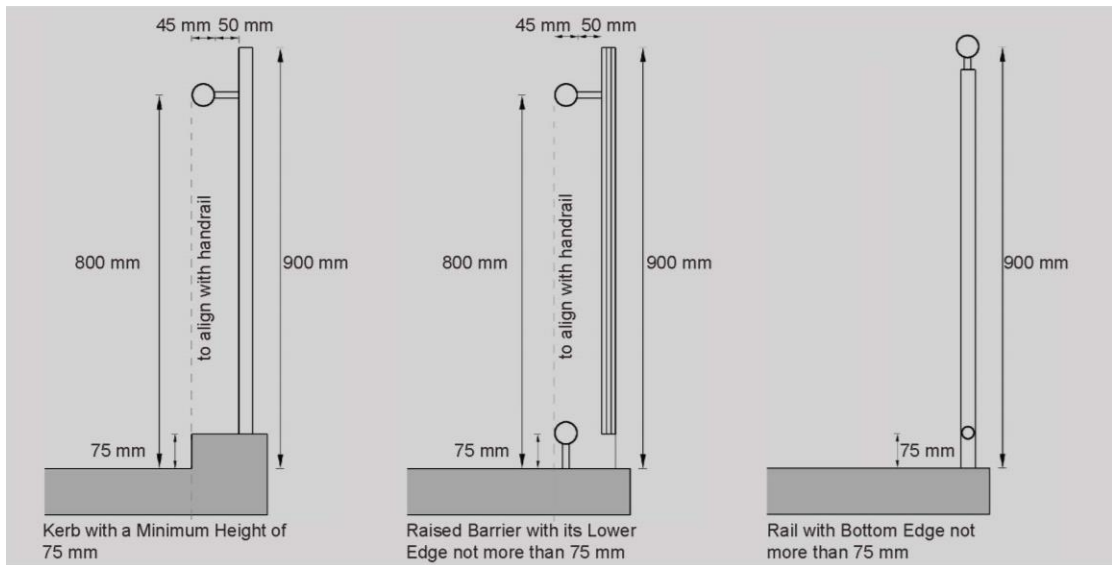
ภาพที่ 4 แสดงระยะที่ Drop off สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



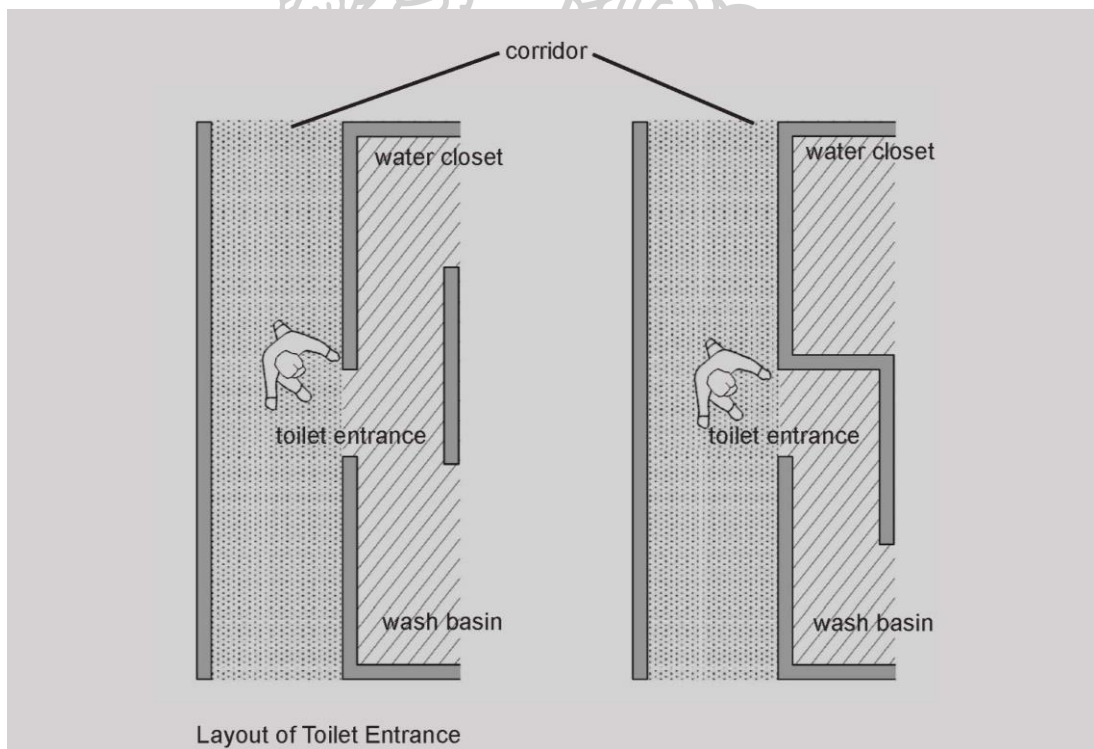
ภาพที่ 5 แสดงระยะทางเดินสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
 ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



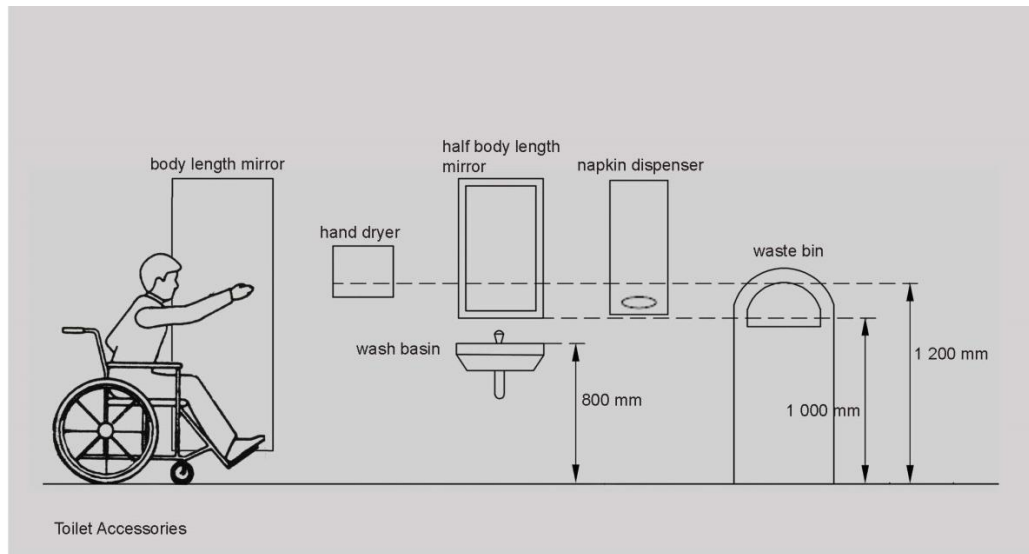
ภาพที่ 6 แสดงระยะความกว้างและความสูงของราวจับสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
 ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



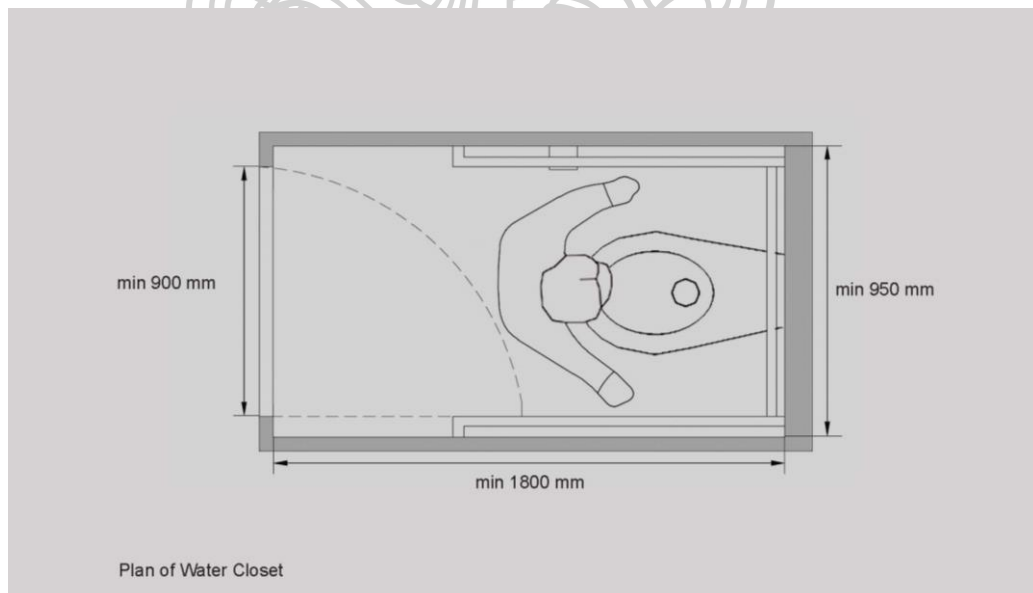
ภาพที่ 7 แสดงระยะความกว้างและความสูงของราวจับสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
 ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



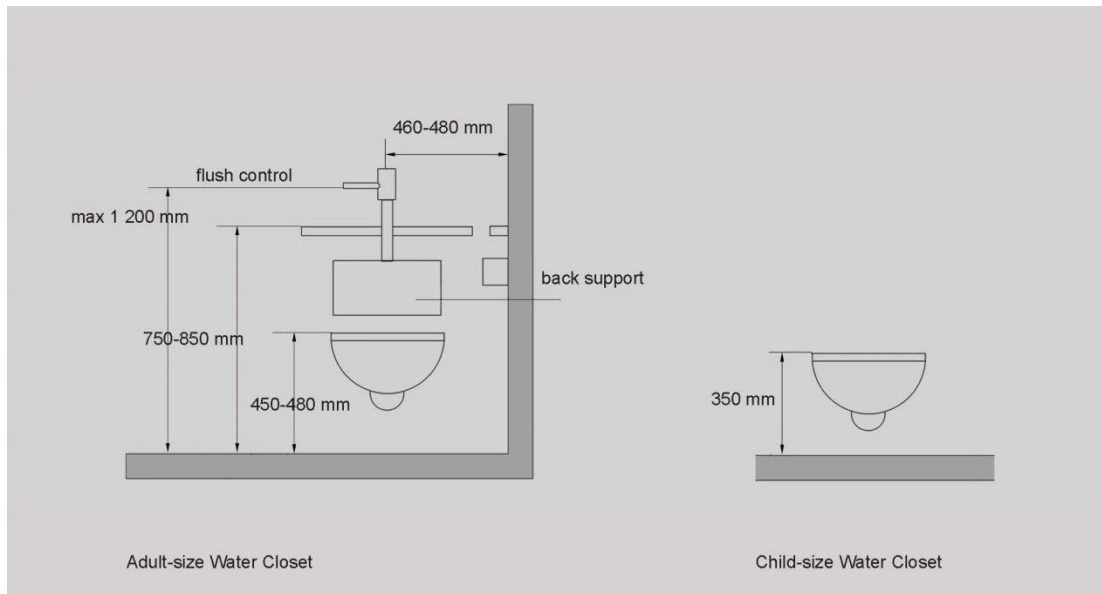
ภาพที่ 8 แสดงการวางผังทางเข้าสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
 ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



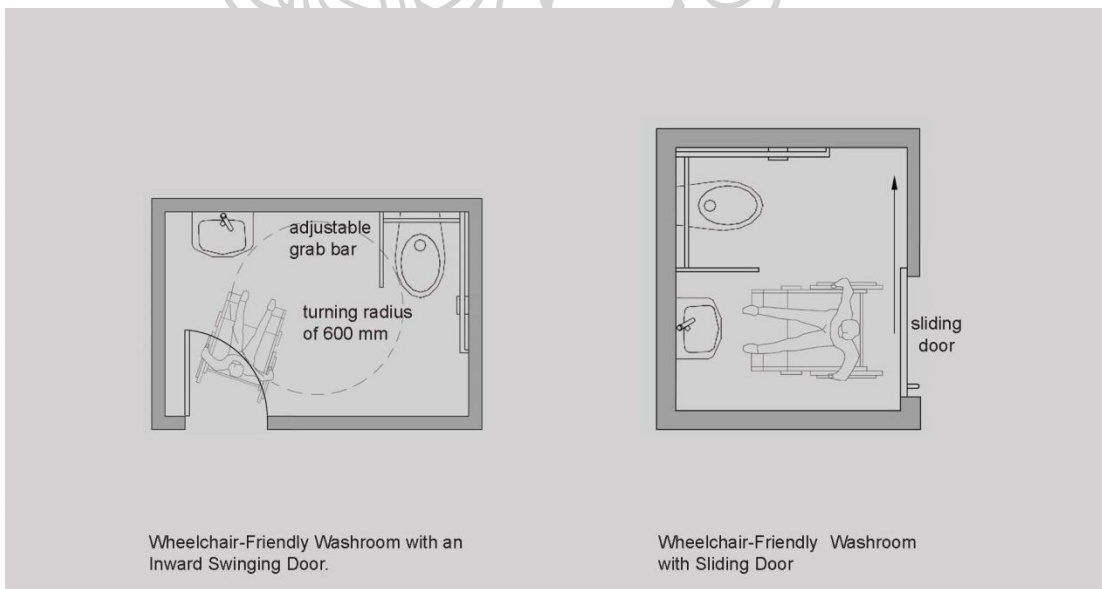
ภาพที่ 9 แสดงสัดส่วนเฟอร์นิเจอร์ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



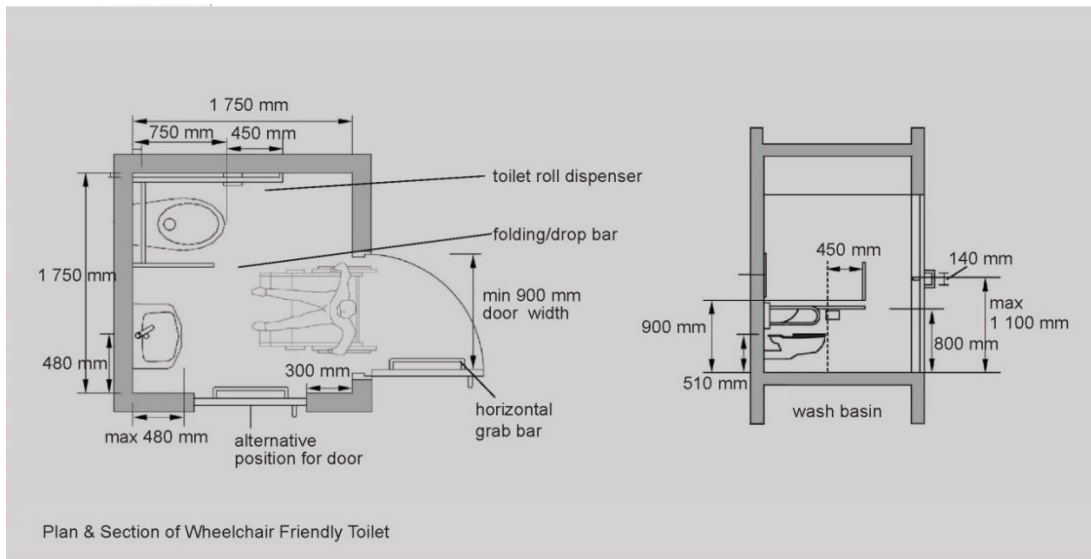
ภาพที่ 10 แสดงการวางผังห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



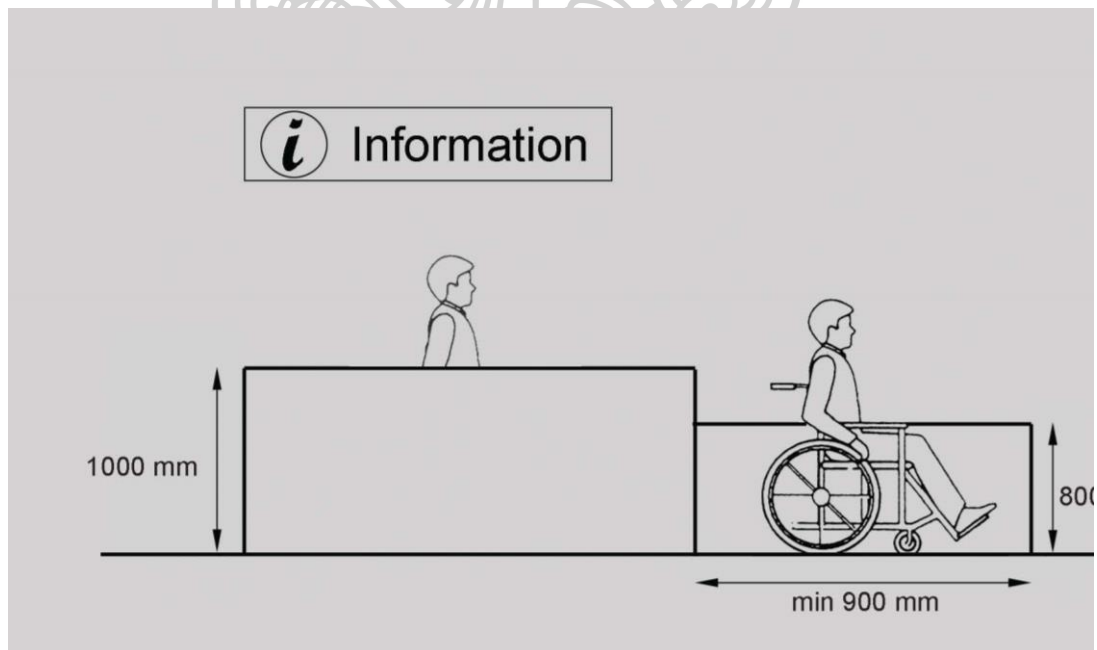
ภาพที่ 11 แสดงระยะความสูงสุขภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



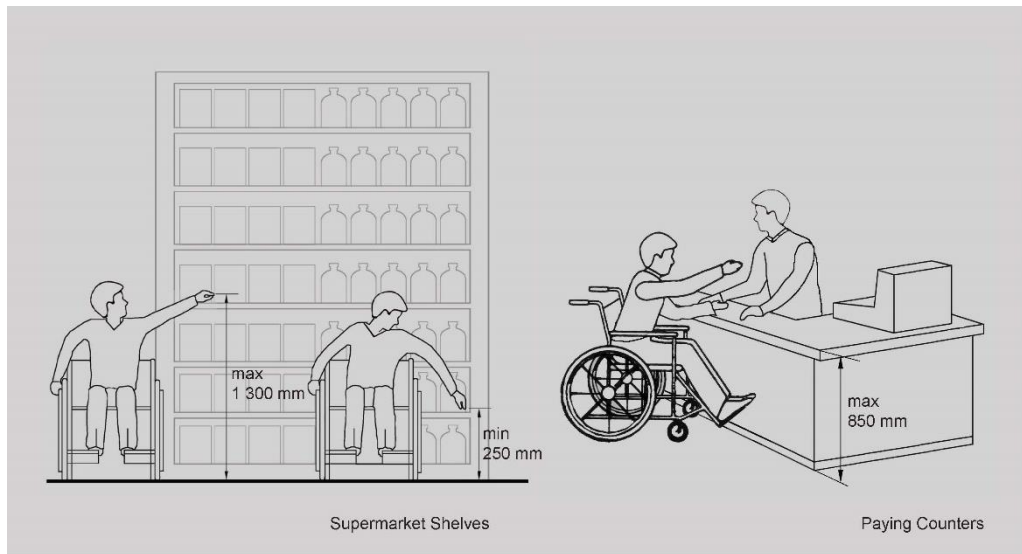
ภาพที่ 12 แสดงระยะห้องน้ำสำหรับรถเข็นและลักษณะประตูสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



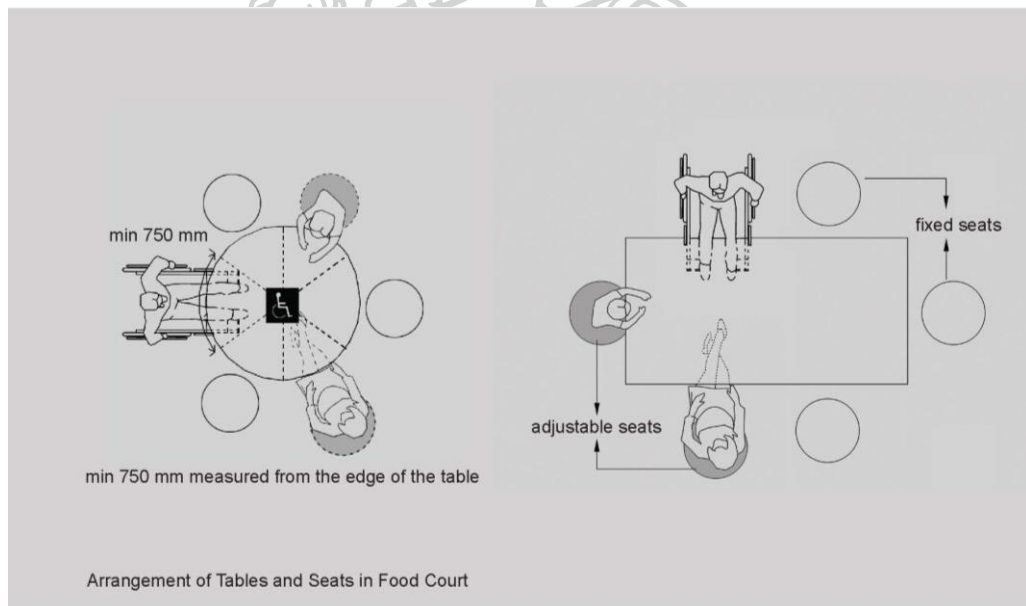
ภาพที่ 13 แสดงแผนและระยะเฟอร์นิเจอร์ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



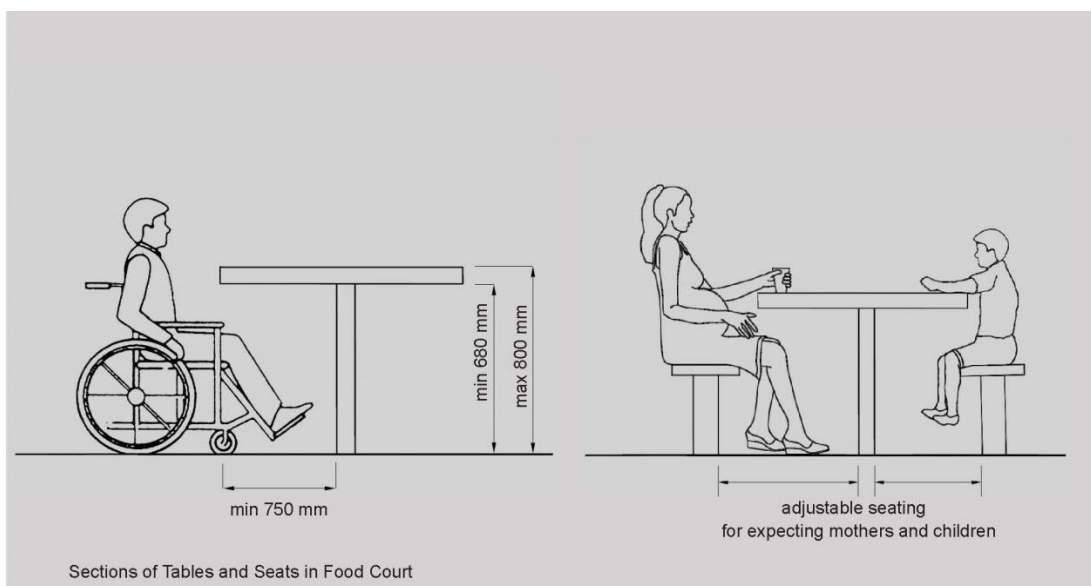
ภาพที่ 14 แสดงสัดส่วนเคาน์เตอร์สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



ภาพที่ 15 แสดงสัดส่วนระยะการเอื้อมหยิบของสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



ภาพที่ 16 แสดงรูปแบบการวางเฟอร์นิเจอร์สำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines

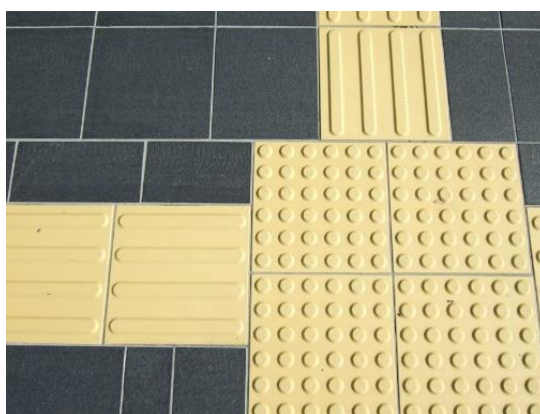


ภาพที่ 17 แสดงสัดส่วนความสูงโต๊ะสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines

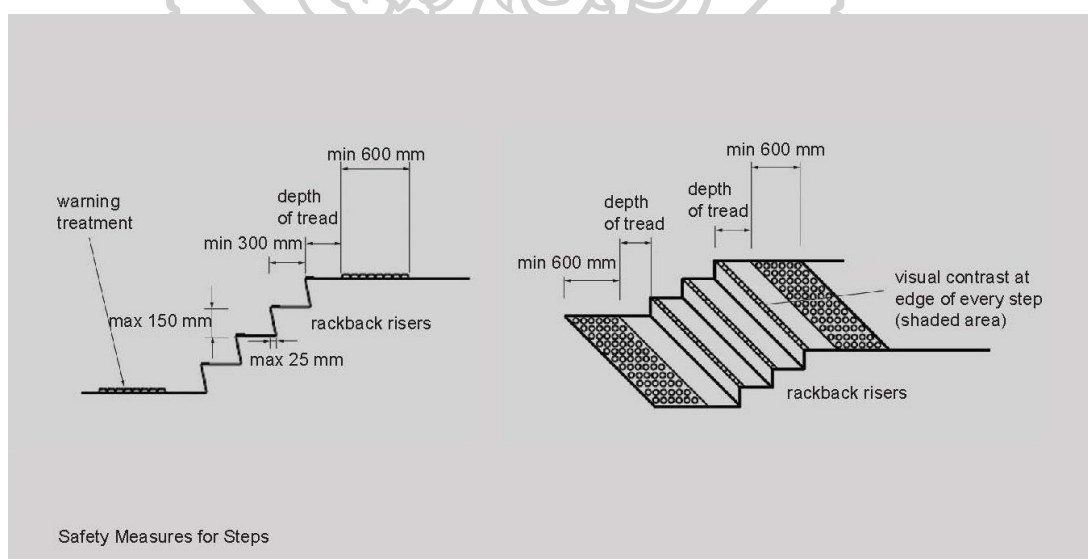
เบรลล์บล็อก" (braille block) ถูกทำขึ้นเพื่อช่วยแนะนำทางให้แก่คนตาบอดหรือพิการทางสายตาเห็นไม่ชัด เพื่อช่วยให้คนตาบอดช่วยเหลือตัวเองได้ ถูกคิดค้นและมีมาตั้งแต่เมื่อปี ค.ศ. 1965 โดยอาจารย์ท่านหนึ่งในโรงเรียนสอนคนตาบอด ชื่อคุณ Seiichi Miyake และได้มีการปูเบรลล์บล็อกเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 18 มีนาคม ค.ศ.1967 ที่หน้าโรงเรียนสอนคนตาบอด ในเมืองโอokayama และได้แพร่หลายไปทั่วโลกจนถึงทุกวันนี้ ตัวอักษรเบรลล์ (Braille) เป็นอักษรสำหรับคนตาบอด ประดิษฐ์โดยครูตาบอดชาวฝรั่งเศส ชื่อ หลุยส์ เบรลล์ (Louis Braille) มีลักษณะเป็นจุดนูนเล็กๆ ใน 1 ช่อง ประกอบด้วยจุด 6ตำแหน่ง ซึ่งนำมาจัดสลับกันไปมาเป็นรหัสแทนอักษรตาดีหรือสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ โน้ตดนตรี ฯลฯ

Seiichi Miyake ได้ใช้อักษรเบรลล์ ปูพื้นเป็นเครื่องบอกทางให้กับคนตาบอด แต่การสัมผัสพื้นด้วยเท้าหรือไม้เท้า นั้น ไม่แม่นยำเหมือนมือ จึงประยุกต์ให้มีสัญลักษณ์สองแบบแทน ทำหน้าที่แตกต่างกัน เพื่อให้เข้าใจง่าย ไม่ต้องจำมาก ใช้งานง่าย แบบที่ 1 เป็นปุ่มจุดกลม มีความหมายว่าให้หยุด เพื่อบอกให้คนตาบอดรู้ว่ากำลังจะถึงจุด ทางม้าลาย ข้ามถนน หรือบันได เป็นต้น ทางม้าลายยังมีสัญญาณเสียง (แตรๆ) (ตอกๆ) บอกให้รู้อีกว่าขณะนี้ เป็นไฟเขียวหรือไฟแดง เมื่อเสียงสัญญาณเร็วขึ้น

คือเตือนให้รีบเดินจะเปลี่ยนไฟสัญญาณจราจร แบบที่ 2 เป็นเส้นยาวลายตรง มีความหมายให้ตรงไปทางเดินสำหรับคนตาบอด ทำจากอิฐบล็อกหรือกระเบื้อง บางที่เราจะเห็นแบบโลหะด้วย มักจะมีสีเหลือง เพราะสีเหลืองเป็นสีที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คนตาบอดบางคนที่ไม่บอดสนิทอาจมองเห็นได้บ้าง แต่ก็มีบางที่เป็นสีอื่นๆ เช่น สีน้ำตาลแดง คนตาบอดจะเดินไปตามเส้นทางเบรลล์บล็อก โดยใช้ปลายไม้เท้าสัมผัสกับเบรลล์บล็อก โดยเบรลล์บล็อกจะช่วยเตือนคุณเพื่อตัดสินใจเลือกเส้นทางอย่างปลอดภัย

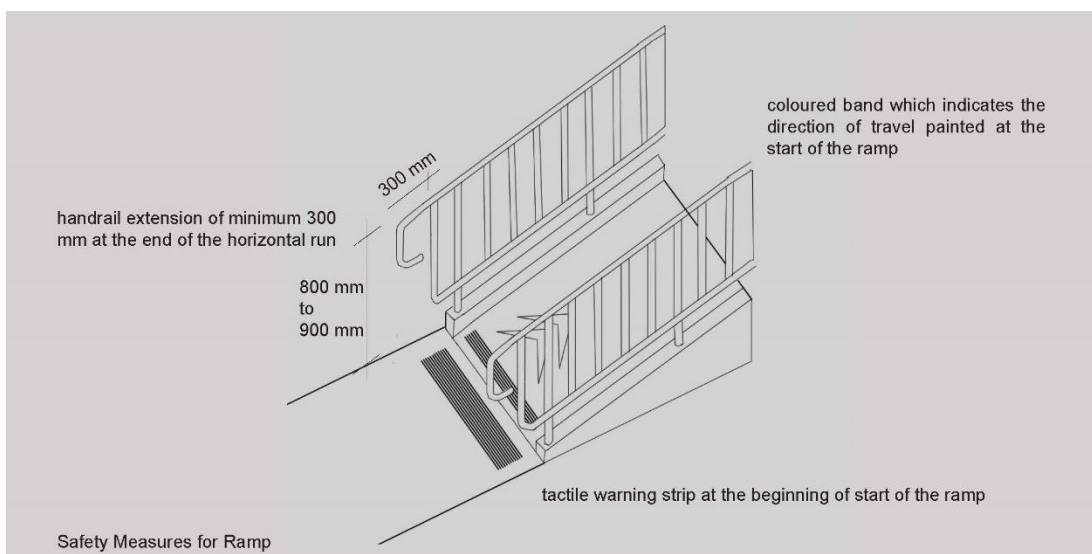


ภาพที่ 18 แสดงการใช้เบรลล์บล็อกนำทางสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการทางสายตา



ภาพที่ 19 แสดงระยะการติดตั้งเบรลล์บล็อกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการทางสายตา

ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines



ภาพที่ 20 แสดงระยะการติดตั้งเบรลล์บล็อกรั้วสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการทางสายตา
ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines

ความหมายของภูมิปัญญา

รัชนิภรณ์ ทรัพย์กรานนท์ และคณะ (2556) กล่าวว่า ภูมิปัญญาตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Wisdom หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความเชื่อและศักยภาพในการแก้ปัญหาของมนุษย์ที่สืบทอดกันมาจากอดีตถึงปัจจุบันอย่างไม่ขาดสายและเชื่อมโยงกันทั้งระบบทุกสาขา

ภูมิปัญญาไทย หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ทักษะและเทคนิคการตัดสินใจ ผลิตผลงานของบุคคล อันเกิดจากการสะสมองค์ความรู้ทุกด้านที่ผ่านกระบวนการสืบทอด พัฒนาปรับปรุงและเลือกสรรมาแล้วเป็นอย่างดีสามารถแก้ไขปัญหา และพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เอง และนำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นเทคนิควิธี เป็นองค์ความรู้ของชาวบ้านทั้งทางกว้างและทางลึกที่ชาวบ้านคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพ ที่มีอยู่แก้ปัญหาค่าเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยความเหมือนกันของภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ เป็นองค์ความรู้ และเทคนิคที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ซึ่งได้สืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ สั่งสม และสืบทอดต่อกันมาจากอดีตจนถึงปัจจุบันมีอยู่หลากหลาย ซึ่งวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยทั่วไปที่นิยมใช้กันในทุกภูมิภาค ได้แก่ การสาธิต การสั่งสอนด้วยการบอกเล่าหรือการสอนด้วยวาจาในรูปของเพลงกล่อมเด็ก คำพังเพย สุภาษิตและการสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เช่น ตำรายา ตำราปลูกบ้าน ตำราโหราศาสตร์ ฯลฯ หรือผูกเป็นวรรณกรรมคำสอน คำตักเตือน ภาษิต คุ่มมือ แผนที่ และตำนาน นิทาน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้วิธีฝึกปฏิบัติ วิธีบรรยายประกอบการสาธิต วิธีบอกเล่า/บรรยาย วิธีเรียนรู้ด้วยตนเองจากสื่อต่าง ๆ วิธีจัดเป็นแหล่งเรียนรู้ วิธีถ่ายทอดโดยใช้การแสดงพื้นบ้าน และในรูปของสื่ออื่นๆ เช่น วิดีทัศน์ในรูปของวีซีดี ดีวีดี เทปเสียง หรือแผ่นซีดีเสียง เว็บไซต์ เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาต่อไปไม่ให้สูญหาย ซึ่งวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาดังกล่าวนี้ไม่มีวิธีใดที่ดีที่สุด ขึ้นอยู่กับการเลือกใช้ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์องค์ความรู้ที่จะถ่ายทอดสู่กลุ่มเป้าหมายและความพร้อมของผู้ถ่ายทอดเอง ซึ่งอาจต้องใช้หลายวิธีผสมผสานกันจึงจะช่วยให้การถ่ายทอดภูมิปัญญาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ภูมิปัญญาไทย ความต่างกันของภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ภูมิปัญญาไทยเป็นองค์ความรู้และความสามารถโดยส่วนรวม เป็นที่ยอมรับในระดับชาติ

ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นองค์ความรู้และความสามารถในระดับท้องถิ่นซึ่งมีขอบเขตจำกัดในแต่ละท้องถิ่น เช่น ภาษาไทยเป็นภูมิปัญญาไทย ในขณะที่ภาษาอีสานเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น อย่างไรก็ตามภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นย่อมมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน เพราะภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นถือว่าเป็นฐานหลักแห่งภูมิปัญญาไทยเปรียบเหมือนฐานเจดีย์

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีดังนี้

1. ภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเป็นทั้งความรู้ทักษะ ความเชื่อ และพฤติกรรม
2. ภูมิปัญญาไทยแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ
3. ภูมิปัญญาไทยเป็นองค์รวมหรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิตของคน
4. ภูมิปัญญาไทยเป็นเป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว และการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชน และสังคม
5. ภูมิปัญญาไทยเป็นพื้นฐานสำคัญในการมองชีวิต เป็นพื้นฐานความรู้ในเรื่องต่างๆ

6. ภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเฉพาะ หรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง
7. ภูมิปัญญาไทยมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในพัฒนาการทางสังคม

ภูมิปัญญาจึงเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของคนไทย ลักษณะภูมิปัญญาที่เกิดจาก

1. ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม จะแสดงออกมาในลักษณะภูมิปัญญาในการดำเนินวิถีชีวิตขั้นพื้นฐานด้านปัจจัยสี่ ซึ่งประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและสมุนไพรรักษาโรคโดยการแพทย์พื้นบ้านตลอดทั้งการประกอบอาชีพต่างๆ เป็นต้น
2. ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนอื่นในสังคม จะแสดงออกมาในลักษณะจารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะและนันทนาการ ภาษา และวรรณกรรม ตลอดทั้งการสื่อสารต่างๆ เป็นต้น
3. ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติจะแสดงออกมาในลักษณะของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ศาสนา ความเชื่อต่างๆ เป็นต้น

สถาปัตยกรรมพื้นถิ่นเรือนชาวสวน

การตั้งถิ่นฐานของชาวสวนโดยเฉพาะชาวสวนธนบุรี ก็มีความคล้ายคลึงกับการตั้งถิ่นฐานของชาวภาคกลางของประเทศที่ต้องอาศัยลำน้ำเป็นหลัก แต่ด้วยสภาพของการทำสวนที่มีลักษณะผิดแผกไปจากการทำนา ต้องการใช้น้ำมากกว่าและยังต้องใช้น้ำตลอดเวลา การทำนานั้นเมื่อหมดฤดูการเก็บเกี่ยว ชาวสวนจะไม่ต้องการใช้น้ำในการทำนาเลย การใช้น้ำมากและใช้ตลอดเวลา ถ้าสวนไม่ได้อยู่ริมแม่น้ำลำคลอง ชาวสวนจะต้องขุดร่องน้ำเพื่อชักน้ำเข้าไปในสวน และยังต้องใช้เป็นทางลำเลียงผลผลิตออกมาจากสวนด้วย ร่องน้ำที่ขุดจะเรียก คู หรือ ลำกระโดง คูหรือลำกระโดงนี้จะขุดจากคลองหลัก หรือคลองซอยให้ขนานไปกับเขตของพื้นที่สวน ขุดยาวขึ้นไปจรดกับเขตสวนของอีกบางหนึ่ง เมื่อขุดจนสุดเขตก็จะขุดคูคั่นเขตแต่ละบาง คูที่คั่นแต่ละบางนี้จะมี ความกว้างครึ่งหนึ่งเป็นของบางหนึ่ง และอีกครึ่งหนึ่งเป็นของอีกบางหนึ่ง ดังนั้นคูที่แบ่งเขตนี้จึงไม่เป็นกรรมสิทธิ์ของบางหนึ่ง บางใด ชาวสวนจะเรียกคูที่คั่นเขตบางนี้ว่า ทางผี เขตสวนที่มีคูขนานนี้จะมีสองฝั่งของคลองซอย ดังนั้นทางผีของฝั่งคลองหนึ่งถึงทางผีของอีกฝั่งคลองหนึ่ง ทำให้เกิดพื้นที่สวนตลอดความยาวของคลองซอยพื้นที่นี้จะเรียกว่า บาง ซึ่งได้แก่ บางแค บางแวก บางหว้า บางระแนง บางจาก บางประทุน

ชาวสวนดั้งเดิมจะเป็นชาวสวนที่ทำสวนสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน มีการทำสวนโดยยึดถือวิธีการทำสวนดั้งเดิมตามที่ทำกันมาจนเป็นประเพณี เช่น สวนชนิดล่าง คือชนิดใกล้บ้านจะปลูกพืชผักสวนครัวประเภท ขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด โหระพา กะเพรา ชะพลู รวมทั้งผลไม้บางชนิดที่มีราคาแพงและต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิดมี ลิ้นจี่ กระท้อน ชมพู่ เป็นต้น ส่วนชนิดที่อยู่เหนือขึ้นไปจะเป็นผลไม้ที่ปลูกเป็นจำนวนมากหรือปลูกเต็มทั้งชนิด เช่น มะม่วง มะปราง สำหรับชนิดใหญ่ๆ ส่วนมากจะปลูก กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม ส้มโอ ส้มเขียวหวาน หรือไม้ก็ปลูกมะพร้าวเดี่ยว ซึ่งปัจจุบันนิยมเรียกว่ามะพร้าวน้ำหอม ส่วนมะพร้าวน้ำหอมนี้บางที่ชาวสวนจะนิยมปลูกแซมสลับด้วยมะพร้าว ตามถนนตามขวาง ชาวสวนจะไม่ทิ้งให้ว่างและเปล่าประโยชน์ โดยจะปลูกมะพร้าวใหญ่หรือมะพร้าวหัว โดยรอบ สวนบางชนิดที่ปลูกผลไม้ที่มีทรงพุ่มไม่สูง ชาวสวนยังนิยมปลูกหมากสับหว่าง หรือสับระหว่าง ตามแนวแควร่องซึ่งจะได้ประโยชน์จากผลหมากทั้งหมากดิบและหมากยับ และเมื่อต้นหมากแก่ยังนำมาทำเส้า ทำฟากสับ ทำเส้าเชือกกันดินพัง ทำสะพานสำหรับเดินข้ามร่อง และที่นิยมกันมากก็คือ ทำแม่บันไดทอดลงน้ำ (สมใจ นิยมเหล็ก, 2545)

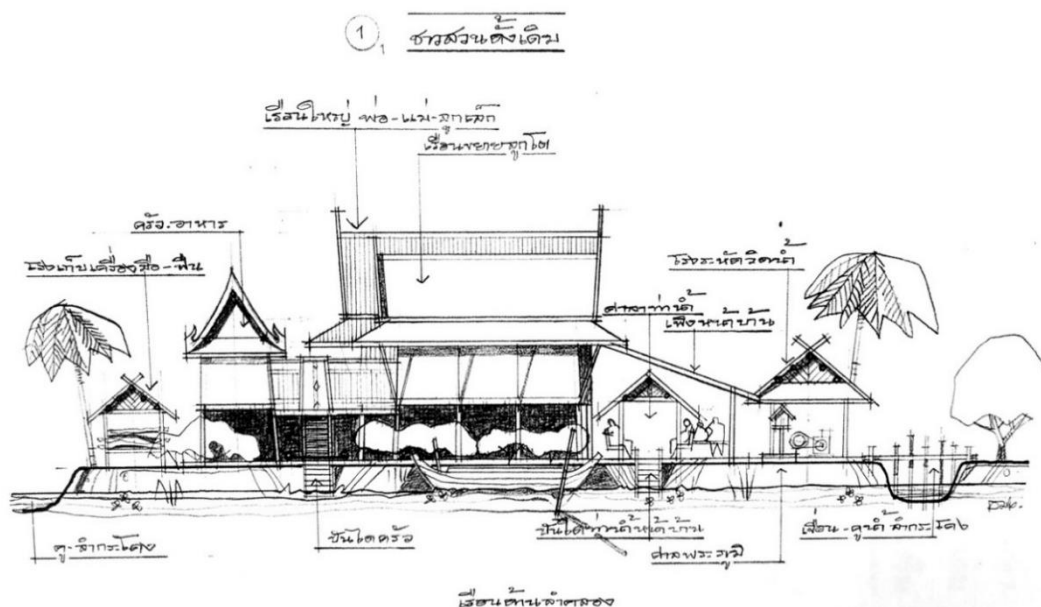
บ้านชาวสวนของภาคกลาง โดยเฉพาะจังหวัดธนบุรีเดิม ได้แก่ อำเภอหรือเขตต่างๆ ตลิ่งชัน บางขุนเทียน ภาษีเจริญ ธนบุรี บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ราษฎร์บูรณะ คลองสาน ในแต่ละเขตจะมีคลองหลักและคลองซอย คลองซอยจะเป็นต้นกำเนิดให้เกิดบาง เช่น คลองบางขุนเทียน คลองบางประทุน คลองบางหว้า คลองบางแค คลองบางระณะ คลองบางมด คลองบางแวก คลองบางซี้แก้ง คลองบางจาก คลองบางพรหม คลองบางระมาด คลองบางโคล่ คลองหนองใหญ่ คลองบางอ้าย คลองบางสีบาท

เรือนชาวสวนของบางต่างๆ ดังที่กล่าวมา มักจะเป็นเรือนไทยภาคกลาง มีรูปแบบ ขนาด โครงสร้าง และวัสดุเหมือนกับเรือนภาคกลางในจังหวัดอื่นๆ ระยะเวลาสูงของพื้นเรือนกับพื้นดินหรือใต้ถุนอาจจะน้อยกว่าใต้ถุนของเรือนบางอำเภอของจังหวัดสุพรรณบุรีที่อยู่ริมน้ำ ที่เรียกว่า เรือน 3 ถุดู แต่ก็มีความสูงของใต้ถุนมากกว่าเรือนโดยทั่วไป เนื่องมาจากจังหวัดธนบุรีพื้นดินเป็นที่ลุ่มโดยรวมเมื่อถึงหน้าน้ำเหนือป่า น้ำทะเลหนุน น้ำจะเอ่อท่วมพื้นดินใต้ถุนเรือน

การวางผังตัวเรือนแต่ละบ้านจะไม่เหมือนกับการวางผังของตัวเรือนไทยจังหวัดอื่นโดยเฉพาะชานจะไม่ทำชานให้โล่งอยู่หน้าบ้านมีบันไดขึ้นกลางแจ้ง ด้านหน้าบ้านที่อยู่ติดลำคลอง โดยมากมักจะวางตัวเรือนขนานไปกับลำคลอง ด้านสกัดของตัวเรือนจะหันสู่คูน้ำหรือลำกระโดงทั้งสองด้านโดยจะลากเพิงต่อออกมาคลุมพื้นที่เต็มส่วนความกว้างของบ้าน

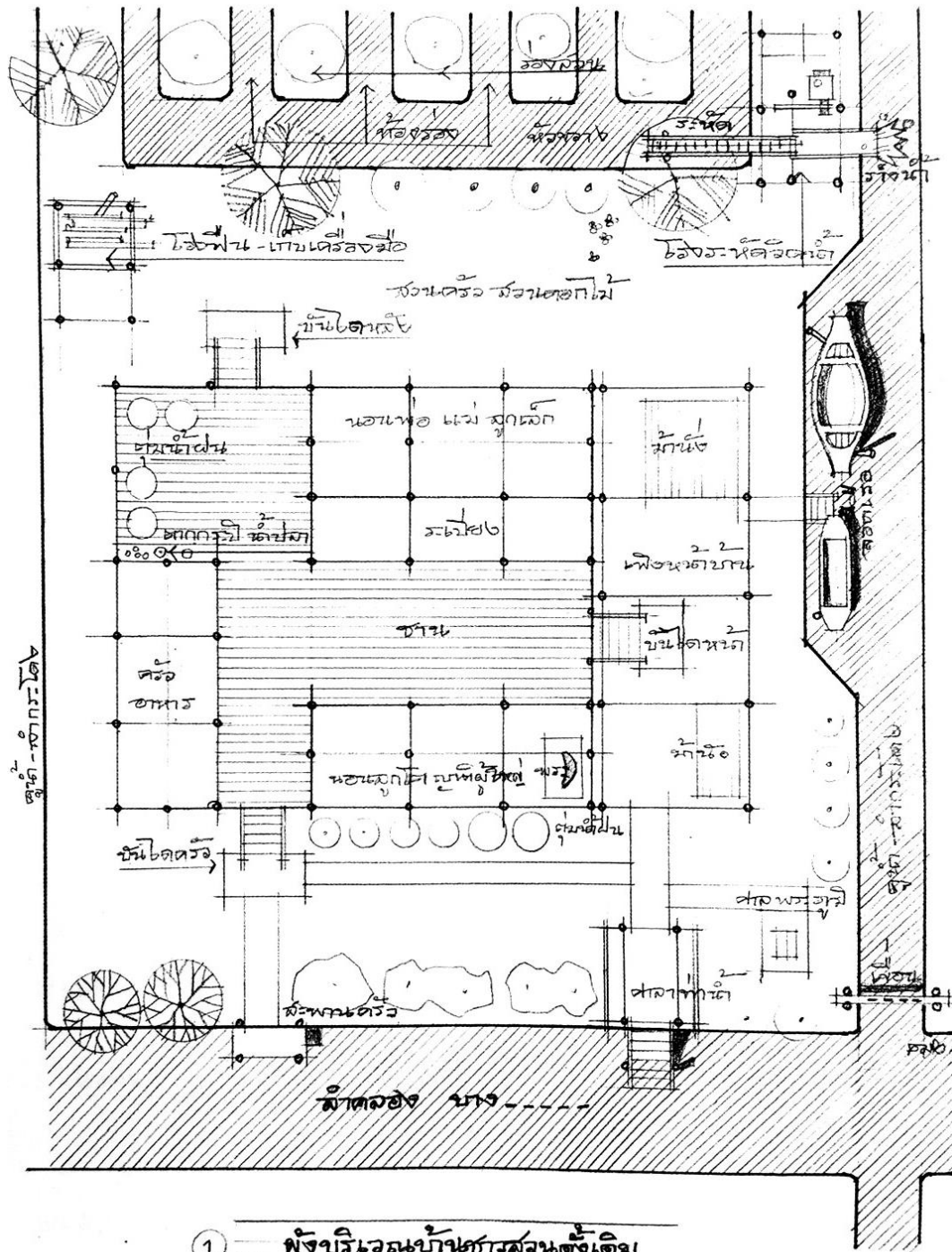
เรือนนอนของพ่อแม่และลูกเล็กจะอยู่ด้านหลังติดกับขันตสวน ทั้งนี้เพื่อการดูแลสวนและเฝ้าเรือในกรณีที่มีอุจาดเรือหลังบ้าน ตัวเรือนดังกล่าวจะมีระเบียงอยู่ด้านหน้าของเรือนติดต่อกับชาน ตัวชานจะเชื่อมกับเรือนหลังนอกซึ่งไม่นิยมมีระเบียง นอกจากนี้ชานยังเชื่อมกับครัว ตัวเรือนครัวจะตั้งขวางกับตัวเรือนนอน ชานระหว่างตัวเรือนนอนกับเรือนครัว ด้านริมคลองจะมีประตูและบันไดทอดไปสู่คลอง ส่วนชานด้านตรงกันบางที่ก็จะมีบันไดลงสู่หลังบ้าน นอกจากนี้บันไดหน้าบ้านที่มีประตูลงไปยังพื้นที่ที่มีหลังคาเป็นเพิงค่อม บันไดหน้าบ้านนี้จะพาดอยู่กับพริ้งของรั้วชานทอดลงไปยังชานบันไดโดยไม่เอาโคนแม่บันไดวางบนพื้นดิน เพราะนอกจากจะฝุ่นแล้วเมื่อถึงช่วงน้ำเหนือบ่า น้ำทะเลหนุน น้ำจะท่วมและละลายดินไปกับน้ำทำให้พื้นดินตรงบันไดต่ำลง โดยแม่บันไดก็จะลอย ซึ่งจะเป็นอันตรายเวลาขึ้นลงเรือน ฉะนั้นในบ้านหนึ่งบ้านของชาวสวนจะมีบันไดอย่างน้อย 2-3 บันได บันไดหน้าบ้านขึ้นลงบริเวณเพิงเพื่อเป็นทางนำไปสู่สะพานทำน้ำ ทำจอดเรือที่คูน้ำ

ชาวสวนจะใช้ชานให้เป็นประโยชน์สารพัดอย่าง เช่น ชาวบ้านจะใช้เป็นที่เชื่อมระหว่างเรือนเชื่อมกับครัวแล้วยังใช้ตากเสื้อผ้าที่นอนหมอนมุ้ง ในเวลาเย็นแดดครมไม่โชกแดดฝนก็จะใช้ชานนี้เป็นที่ตั้งวงรับประทานอาหารเย็นพร้อมหน้าพร้อมตาของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งบางโอกาสยังต้อนรับญาติและเพื่อนบ้านในอาหารมื้อเย็นด้วย ชายที่เชื่อมครัวใช้เป็นประโยชน์ในการเป็นทางสู่น้ำครัว ส่วนชานหลังบ้านที่มีบันไดลงไปสู่หลังบ้านนั้นมีความกว้างพอสมควร โดยมากจะใช้เป็นที่ตั้งตุ่มน้ำฝน อาน้ำของผู้หญิงในบางโอกาส และยังเป็นสำหรับตากผ้าแห้ง ตากกะปิ้งน้ำปลา อุปกรณ์ในการทำครัวอย่างอื่นด้วย (สมใจ นิมเหล็ก, 2545)



ภาพที่ 21 แสดงรูปตัดเรือนชาวสวน

ที่มา: สถาปัตยกรรมพื้นถิ่น เรือนชาวสวน



1 ฟังบริเวณบ้านโรงเรียนตั้งเดิม

ภาพที่ 22 แสดงผังบริเวณเรือนชาวสวน

ที่มา: สถาปัตยกรรมพื้นถิ่น เรือนชาวสวน

องค์ประกอบของเรือนชาวสวน

1. ป้องกันความร้อนจากแสงแดดจัด ในเมืองไทยอุณหภูมิในที่ร่มฤดูร้อนสูงถึง 38-40 องศาเซลเซียส ส่วนอุณหภูมิกกลางแดดนั้นยิ่งมีมากกว่า หลังคาเรือนไทยออกแบบไว้สำหรับป้องกันความร้อนจากแสงแดดได้อย่างแท้จริงโดยทำหลังคาสูง เพื่อทำมุมกับแสงอาทิตย์เพียงเฉียดๆ แสงอาทิตย์จะไม่ทำมุมฉากกับแผ่นหลังคาในตอนเที่ยงวันอันเป็นตอนที่ความร้อนของแสงแดดร้อนมากที่สุด ทำให้หลังคาบ้านโดนแดดไม่เต็มที่ อนึ่ง การวางตัวเรือนของคนไทยนั้นนิยมหันจั่วบ้านหรือฝาหุ้มกลองไปตามแนวทิศตะวันตก-ตะวันออก ยิ่งทำให้แผ่นหลังคาบ้านไม่โดนแดดเต็มที่เลยไม่ว่าตอนเช้า สาย บ่าย และเย็น ประกอบกับวัสดุที่ใช้มุงหลังคาเป็นจาก แปก แผ่นไม้ ซึ่งเป็นฉนวนความร้อนยิ่งทำให้การป้องกันความร้อนจากแสงแดดได้ผลดีมากเกือบ 100% ส่วนหลังคาที่มุงด้วยกระเบื้องและสังกะสีป้องกันความร้อนได้น้อยกว่า จะเห็นได้ว่าการออกแบบหลังคาบ้านให้เป็นทรงสูงนั้นป้องกันความร้อนได้ดีกว่าหลังคาแบนๆ อย่างแน่นอน จากการทดลองเพื่อหาอุณหภูมิของบ้านภายใต้หลังคาทรงสูงกับหลังคาทรงแบนพบว่า หลังคาแบนจะมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นจากอุณหภูมิในที่ร่มปกติ 1-2 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิของบ้านภายใต้หลังคาทรงสูง จะเพิ่มขึ้นจากอุณหภูมิในที่ร่มปกติเพียง 0.5-1 องศาเท่านั้น

อากาศร้อนภายในหลังคาทรงสูงจะเบาตัวลอยอยู่ภายในปริมาตรของหลังคาและถ่ายเทความร้อนลงมาสู่ห้องได้ช้ากว่าหลังคาแบนเพราะมีระยะสูง และหากได้รับลมเย็นจากหน้าต่างอากาศเย็นซึ่งหนักกว่าจะทำให้อากาศร้อนที่ลอยตัวอยู่ตอนบนถ่ายเทความร้อนลงมาในห้องได้ยากและช้า จึงทำให้ผู้อยู่อาศัยในบ้านหลังคาทรงสูงอยู่อย่างสบาย เรือนไทยหลังคาทรงสูงนี้ไม่นิยมฝาเพดาน เพราะไม่มี ความจำเป็นต้องทำ อนึ่ง เป็นการจงใจลดฝีมือช่างไม้เครื่องบนและการมุงหลังคาอีกด้วย

2. ป้องกันแดดส่องและฝนสาด ไชราหรือชายคาและกันสาด ยื่นยาวแผ่คลุมตัวบ้านทุกด้าน เป็นการป้องกันแสงแดดกล้าในตอนบ่ายและในยามที่ดวงตะวันอ้อมข้าวในฤดูหนาว หรือแม้แต่แสงแดดในตอนสายด้วย การมีชายคายาวนับว่าเป็นเอกลักษณ์ของบ้านเมืองร้อนที่มีความเหมาะสม มีลักษณะเช่นเดียวกับต้นไม้ที่แผ่กิ่งใบปกคลุมโคนต้นให้ร่มเย็น ดังนั้น การสร้างบ้านตามแบบเมืองหนาวในเมืองไทยจึงไม่เกิดความเหมาะสม เพราะบ้านเมืองหนาวมักจะมีชายคาสั้น ไม่คำนึงถึงการป้องกันความร้อนแต่มุ่งที่จะป้องกันความหนาว และต้องการความอบอุ่นและแสงสว่างจากแสงแดดมากกว่า จึงทำหน้าที่เป็นกระจก โฉวผนัง หน้าต่าง มากกว่าหลังคา

3. ชายคายื่นยาว นอกจากป้องกันแดดส่องแล้วยังป้องกันฝนสาดเปียกฝา ป้องกันฝนสาดเข้าหน้าต่างที่เปิดไว้ขณะฝนตกเพื่อระบายความร้อนอบอ้าวในเวลาที "อ้าวฝน" สร้างความสะดวกให้

เกิดขึ้นแก่เจ้าของบ้าน เพราะไม่ต้องคอยปิด-เปิด หน้าต่างต่างๆ วันก่อนออกนอกบ้านไปทำงาน และในความเป็นจริงแล้ว บ้านที่ปลูกสร้างขึ้นในดินฟ้าอากาศอย่างเมืองไทยนี้ไม่ควรปิดหน้าต่าง ควรจะเปิดหน้าต่างไว้ตลอด ทั้งนี้เพื่อช่วยให้อากาศได้ถ่ายเทได้สะดวก เพื่อความเย็นตามธรรมชาติ การแก้ปัญหาความร้อนอบอ้าว ควรแก้ด้วยการทำให้มีลมพัดผ่าน เช่น ใช้พัดลมเป่าหรือเปิดหน้าต่าง ประตูให้ลมพัดถ่ายเท ซึ่งเป็นวิธีแก้ปัญหาโดยธรรมชาติที่เหมาะสม การติดตั้งเครื่องปรับอากาศแก้ปัญหาเรื่องความร้อนได้จริง แต่ลงทุนสูงมากมีใช้วิธีแก้ปัญหาของประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ แต่ก็มีคนไทยเป็นจำนวนมากที่แก้ปัญหาความร้อนด้วยวิธีใช้เงินมากดังกล่าว ทั้งๆ ที่ภาวะทางเศรษฐกิจจะไม่อำนวยก็ตาม จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ทั้งนี้ทั้งนั้นคงเนื่องมาจากการออกแบบบ้านที่ไม่ถูกต้องตามลักษณะดินฟ้าอากาศเป็นสำคัญนั่นเอง

4. ป้องกันน้ำท่วม และสัตว์ร้ายเรือนไทยมีใต้ถุนสูง 2.00-2.50 เมตร โปรงไม้กั้นเป็นห้อง เพราะคนไทยทราบดีว่าในภาคกลางที่ลุ่ม และมีน้ำหลากมาท่วมอยู่ทุกปี ที่ต่ำมากๆ เช่น ริมแม่น้ำลำคลอง น้ำจะท่วมอยู่เป็นเวลา 2-3 เดือน ชาวบ้านจะใช้เรือเป็นพาหนะในหน้าน้ำ อยู่อาศัยบนเรือนตามปกติ ในที่ตอนขึ้นไปถึงแม้ว่าน้ำจะไม่ท่วมซึ่งใต้ถุนสูงใช้เป็นที่ทำงานฝีมือพวก แกะสลัก ถัก ทอ จีปาละ เป็นอเนกประสงค์ นอกจากนั้นยังป้องกันสัตว์ร้ายที่มีชุกชุมในแถบชายป่าใกล้บ้านในสมัยก่อนด้วยขโมย และโจร ยังจะเข้าบ้านได้ลำบากกว่าบ้านชั้นเดียวที่ไม่มีใต้ถุน

5. รับลมและระบายความร้อนอบอ้าว เรือนไทยมักสร้างให้หันหน้าบ้านไปทางทิศใต้หรือทิศเหนือ หันจั่วบ้านตามทิศตะวันออก-ตก เหตุผลเนื่องจากในหน้าร้อนจะมีลมตะวันตกเฉียงใต้พัดมาในตอนบ่ายๆ และเย็น เรือนไทยหันหน้ารับลมเย็น ความร้อนที่อบอ้าวก็จะหมดไป การรู้ธรรมชาติเช่นนี้นับว่าเป็นความฉลาดของคนไทยในอดีตอย่างยิ่ง การที่จะทำให้ความร้อนระบายออกไปจากบ้านได้เร็วก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก กล่าวคือ เรือนไทยจะไม่กั้นห้องให้สลับซับซ้อน การกั้นห้องจะมีเพียงห้องตามยาวไปตามตัวเรือน ระเบียงหน้าบ้านเปิดโล่งไว้ ฝาห้องที่ติดกับระเบียงตอนด้านบนติดกับหลังคาจะทำลายฉลุโปรง เรียกว่า "ลายเครือวัลย์" บางบ้านเป็นฝาเพ็ญเปิดออกได้ตลอด ใช้สำหรับเวลามีงานใหญ่ๆ ในบ้าน เรือนไทยที่สร้างเป็นเรือนแฝดสองหลัง หลังหน้าจะไม่กั้นห้องเลย ปล่อยให้โล่งๆ ไว้เช่นนั้น เมื่อลมพัดเข้ามาทางหน้าบ้านลมย่อมไหลผ่านไปได้โดยสะดวก การลดระดับพื้นระเบียง และชานบ้านก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ลมไหลผ่านได้ดีเช่นกัน การไม่ทำฝ้าเพดานก็ย่อมมีส่วนช่วยให้การไหลเวียนของกระแสลมดีขึ้น

6. ระบบการระบายอากาศ ของเรือนไทยนั้นนับว่าดีเยี่ยมเพราะการยกพื้นสูงนั้นตัวห้องที่อยู่อาศัยจะมีลักษณะเหมือนถูกห่อหุ้มด้วยอากาศ แบบของเรือนเป็นแบบที่อากาศมีทางถ่ายเทได้ทั้งในทางแนวดิ่ง และแนวขนาน ในทางแนวดิ่งนั้นอากาศส่วนที่อยู่ในช่องหลังคาจะมีความร้อนกว่าอากาศในส่วนอื่นๆ ของเรือน โดยธรรมชาติแล้วความร้อนจะลอยตัวขึ้นสูง เพราะเหตุนี้อากาศร้อนเหล่านั้นจะระบายออกทางช่องห่างของใบจากหรือกระเบื้องดินเผาแผ่นเล็กๆ ได้ง่าย อากาศที่เย็นกว่าของส่วนที่เป็นห้องจะเคลื่อนตัวขึ้นมาแทนที่พร้อมๆ กับดูดเอาอากาศเย็นในส่วนองใต้ถุนเรือนขึ้นมาตามช่องห่างของแผ่นกระดานปูพื้นในเวลากลางวันที่มีความร้อนมากๆ การถ่ายเทอากาศแบบลูกโซ่ทำนองนี้จึงมีอยู่ตลอดเวลา นี่จึงเป็นวิธีถ่ายเทอากาศตามแนวดิ่งของเรือนแบบไทย

ส่วนการถ่ายเทอากาศในแนวขนานกับตัวเรือนนั้น เกิดจากการจัดระดับพื้นของเรือนให้ต่างระดับกันหลายระดับ เช่น ยกพื้นชานนอกชายคาเป็นระดับที่ต่ำที่สุด พื้นระเบียงและพื้นห้องยกให้มีความสูงขึ้นไปเป็นลำดับกัน พื้นห้องในตัวเรือนอยู่ในระดับสูงสุด ความสูงของพื้นแต่ละระดับห่างกันพอดีกับการนั่งห้อยเท้า ช่องว่างระหว่างระดับนั้นเป็นช่องทางที่ลมระบายผ่านได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ระดับห่างระหว่างพื้นยังมีประโยชน์เพิ่มขึ้นตรงที่คนที่อยู่บนเรือนสามารถจะมองลอดช่องเหล่านี้ลงไปเห็นส่วนที่เป็นใต้ถุนเรือนได้ว่าผู้ใดกำลังทำกิจกรรมสิ่งใดอยู่

7. มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ กลางนอกชานเรือนไทยบางหลังจะปลูกต้นไม้ยืนต้นไว้เพื่อให้แผ่ร่มเงา ช่วยบรรเทาความร้อนจากแสงแดดกล้าที่แผดเผาพื้นนอกชาน เช่น พระตำหนักทับขวัญ ภูภิวัตชนะสงคราม ฯลฯ นับเป็นการดึงเอาธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้อง การสร้างบ้านอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองเป็นวิธีที่ช่วยลดความร้อนได้อย่างหนึ่ง การปลูกไม้ดอกที่มีกลิ่น และกระถางประดับบนชานเป็นการสร้างบรรยากาศให้คลายร้อนได้ (นุกูล ชมพูนิช, 2530)

หลักการออกแบบนิทรรศการ

การจัดแสดงนิทรรศการ (exhibitions) : หน้าที่สำคัญของพิพิธภัณฑ์สถานคือการให้ความรู้แก่ประชาชน โดยผ่านการจัดแสดงนิทรรศการ เป็นกิจกรรมที่พิพิธภัณฑ์สถานทำหน้าที่เป็น “สื่อ” มุ่งเน้นให้ผู้ใช้บริการได้รับสาระและความบันเทิงในเวลาเดียวกัน สนุกเพลิดเพลินระหว่างเข้าชมถือเป็นประสบการณ์สำคัญที่ผู้ใช้บริการควรได้รับ ขณะเดียวกันการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาการควรได้รับการนำเสนออย่างเหมาะสมด้วย อนุชา แพ่งเกษร (2551) กล่าวว่า การดำเนินกิจการพิพิธภัณฑ์สถานจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ตัดสินด้วยผลงานการจัดแสดงนิทรรศการในพิพิธภัณฑ์มากกว่าสิ่งอื่นใด

ความหมายของนิทรรศการ

คำว่านิทรรศการมีนักวิชาการให้ความหมายไว้ในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้ อนุชา แพ่งเกษร (2551) ได้อธิบายความหมายของนิทรรศการในเชิงพฤติกรรมมนุษย์อย่างกว้างขวางและชัดเจนว่า นิทรรศการเป็นเครื่องมือสื่อสารที่มีบทบาทและอิทธิพลมากขึ้นทุกขณะ ทั้งด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ ธุรกิจ สังคม การเมือง การอุตสาหกรรมและอื่นๆ นอกจากนี้ ได้ให้ความหมายของนิทรรศการในทัศนะของผู้จัดว่า เป็นวิธีอันทรงประสิทธิภาพสำหรับการกระตุ้นให้ผู้คนสนใจในวัตถุและแนวความคิดอ่านเป็นวิธีการที่มักเข้าถึงประชาชนได้เมื่อวิธีการอื่นๆ ไม่สามารถทำได้เพราะความหมายในทัศนะของผู้ใช้บริการหรือประชาชน นิทรรศการหมายถึง โอกาสของการเห็น การชื่นชมและเรียนรู้บาง อย่างที่เกินปกติวิสัยที่ได้มีโอกาส เสน่ห์ของนิทรรศการอยู่ที่ความพิเศษหรือโอกาสที่หายาก หรือหามาได้เป็นบางครั้งคราวเท่านั้น

อนุชา แพ่งเกษร (2551) ให้ความหมายของนิทรรศการในแง่ของการจัดแสดงนิทรรศการ ว่า นิทรรศการ คือ การให้การศึกษาอย่างหนึ่งด้วยการแสดงงานให้ชม อาจมีผู้บรรยายให้ฟังหรือไม่ก็ได้ ประกอบด้วยของจริง สิ่งจำลอง ภาพถ่าย และแผนภูมิสิ่งของต่าง ๆ ที่นำออกมาแสดง แต่การจัดเตรียมต้องจัดอย่างมีระเบียบเรียบร้อย ดูง่าย คำนึงถึงความงามชัดเจน รวมทั้งก่อให้เกิดความรู้ช่วยให้ผู้ดูมีความเข้าใจข้อมูลโดยใช้ข้อความสั้น ๆ อธิบายประกอบ

จากความหมายของนิทรรศการในแง่มุมต่าง ๆ ข้างต้นคล้ายคลึงกับ อนุชา แพ่งเกษร (2551) ให้ความหมายว่า นิทรรศการหมายถึง การวางแผนการถ่ายทอดการเรียนรู้โดยอาจใช้สื่อทัศนวัสดุ เครื่องมือสื่อทัศนศึกษาและกิจกรรมสื่อทัศนศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผสมผสานกันอย่างมีระบบ เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับรู้ เข้าใจ ตลอดจนชักจูงความคิด ความสนใจ ให้เป็นไปตามที่ผู้จัดกำหนดไว้ นิทรรศการ (Exhibition) โดยทั่วไปคือการจัดนำเอาภาพถ่าย ภาพเขียน สติติ แผนภูมิหรือวัสดุ กราฟิกอื่น ๆ ได้แก่ ของจริง หุ่นจำลอง สื่อทัศนอุปกรณ์บางประเภท เช่น ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง (Slide) จัดแสดงพร้อมคำบรรยายประกอบ การอภิปรายและการสาธิตเรื่องต่าง ๆ ที่น่าสนใจหรือกำลังอยู่ในความสนใจของกลุ่มประชาชนที่เลือกมาเป็นเป้าหมาย

คำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่านิทรรศการ คือ ดิสเพลย์ (Display) บางคนเข้าใจว่ามีความหมายเดียวกันกับนิทรรศการ แท้จริงแล้วคำว่าดิสเพลย์มีความหมายต่างไปหมายถึง การจัดแสดงภาพและวัตถุเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีขนาดย่อมกว่านิทรรศการ และมุ่งผลต่อกลุ่มเป้าหมายในวง

จำกัด เช่น ดิสเพลย์หนังสือใหม่ของห้องสมุด ดิสเพลย์วันเข้าพรรษา เป็นต้น นอกจากขนาดและกลุ่มที่เป็นข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัดระหว่างนิทรรศการกับดิสเพลย์แล้ว ลักษณะหรือขอบวนการของการสื่อความหมายยังต่างกันโดยสิ้นเชิง กล่าวคือ นิทรรศการมีลักษณะเป็นสื่อความหมายสองทาง (Two-Way Communication) ระหว่างสถาบันผู้จัดนิทรรศการกับประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่มาชม ผู้ชมสามารถสอบถามเจ้าหน้าที่ผู้จัดถึงเรื่องราวความเป็นไปของการจัดแสดง สำหรับดิสเพลย์เป็นการสื่อความหมายแบบเอกวิถีหรือแบบทางเดียว (One-Way Communication) มีความหมายเพียงเพื่อชี้แจงแถลงข่าว รายงานเรื่องราวเหตุการณ์หรือชักชวนให้ผู้ชมเกิดความสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

วงการธุรกิจการค้ามีการจัดกิจกรรมบางอย่างที่คล้ายกับการจัดนิทรรศการ เช่น การจัดงานมหกรรมสินค้า (Exposition) การแสดงสินค้า (Trade Fair หรือ Trade Show) และการจัดมุมแนะนำสินค้า (Window Show) เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้งจะเห็นว่างานมหกรรมสินค้าหรืองานแสดงสินค้า ผู้จัดมุ่งแนะนำสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ใหม่หรือขายสินค้าเท่านั้น มิได้มุ่งผลการประชาสัมพันธ์จึงไม่จัดเป็นนิทรรศการ (อนุชา แผงเกษร, 2551)

หลักการออกแบบการจัดแสดง

ปรัชญาการจัดแสดงนิทรรศการของพิพิธภัณฑ์สถานสมัยใหม่ ถือหลักว่า นิทรรศการต้องเร้าหรือส่งเสริมให้เกิดผลด้านสังคม ส่งเสริมทัศนคติที่ดี เกิดความเข้าใจ เห็นคุณค่า เกิดความรู้สึกรักคิด จินตนาการมีชีวิตชีวา เพลิดเพลิน พิพิธภัณฑ์สถานแต่ละประเภทอาจใช้เทคนิคการจัดแสดงที่แตกต่างกัน หลักพื้นฐานมีหลักการเดียวกันดังนี้ คือ

1. ความสำคัญของการจัดแสดงนิทรรศการ อยู่ที่วัตถุประสงค์ นิทรรศการของพิพิธภัณฑ์สถานต่างกับนิทรรศการทั่วไปคือ ต้องเน้นความสำคัญที่วัตถุประสงค์ ส่วนคำบรรยายหรือส่วนประกอบอย่างอื่น เป็นเพียงองค์ประกอบที่ช่วยให้วัตถุประสงค์มีความหมายสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์จัดแสดงการเน้นที่องค์ประกอบหรือเทคนิคต่าง ๆ มากเกินไปทำให้ลดความสำคัญของวัตถุประสงค์จัดแสดง เนื่องจากศิลปวัตถุมีความงามในตัว มีความสำคัญที่ต้องการเน้นให้ศิลปวัตถุเด่น องค์ประกอบเป็นเพียงฉากหลัง สีและแสงที่เสริมความงามให้เป็นจุดเด่นและเกิดความประทับใจมากที่สุด การจัดแสดงนิทรรศการพิพิธภัณฑ์สถานเป็นการนำวัตถุที่สำคัญออกแสดง ไม่ว่าจะพิพิธภัณฑ์สถานประเภทใดความสำคัญมากที่สุดอยู่ที่วัตถุจัดแสดง

2. การให้เรื่องราวความรู้เกี่ยวกับวัตถุจัดแสดงนิทรรศการ องค์ประกอบที่ทำให้วัตถุมีความหมาย ความสำคัญ ต้องมีคำบรรยายและการให้คำบรรยาย การใช้เทคนิค อยู่ที่ความเหมาะสม และเรื่องจัดแสดง พิพิธภัณฑ์สถานประเภทวิทยาศาสตร์ ธรรมชาติวิทยา ต้องใช้องค์ประกอบ เช่น ตัวหนังสือบรรยาย แผนที่ และอื่น ๆ เพื่อให้เรื่องราวเกี่ยวกับวัตถุจัดแสดง

3. การจัดแสดงนิทรรศการมีวัตถุประสงค์ คือ ต้องมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันให้เรื่องราวขึ้นตอนไปตามลำดับจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง ให้ผู้ชมเข้าใจเรื่องราวติดต่อกัน ดังนั้นการจัดแสดงต้องมีหัวเรื่องเป็นหัวเรื่องใหญ่ หัวเรื่องย่อยมีความสัมพันธ์กันเป็นลำดับ

4. ให้ความประทับใจ เพลิดเพลิน ความชื่นชม เห็นความสำคัญและคุณค่าของวัตถุให้ผู้ชมยอมรับว่าพิพิธภัณฑ์สถานได้รวบรวม สงวนรักษาและจัดแสดงนิทรรศการนั้น มีคุณค่าสูงควรแก่การคุ้มครองรักษาให้คงอยู่ตลอดไป

5. การจัดแสดงนิทรรศการต้องถือหลักจัดอย่างง่าย ๆ คือไม่จัดแสดงให้ดูซับซ้อน พิสดาร สับสน ต้องวางแผนออกแบบให้เหมาะสม ไม่มากไม่น้อย ถ้าหากจัดเกะกะ รก ไม่เป็นระเบียบ หรือดูซับซ้อนทำให้ขาดความสำคัญ คนดูจะเบื่อหน่าย ขาดความสนใจและไม่เกิดความประทับใจ การใช้หลักการจัดอย่างง่าย ๆ แต่ดูมีความสำคัญ ทำให้เกิดความประทับใจ ให้ความรู้สึกเห็นคุณค่า และไม่เบื่อหน่ายแม้จะเข้าชมอีกหลายครั้งก็ตาม

6. ให้ความปลอดภัยแก่วัตถุ ใช้วิธีการหรือเทคนิคใดต้องพิจารณาการจัดแสดงนิทรรศการไม่ทำให้วัตถุเสียหายและปลอดภัยจากโจรกรรม หน้าที่ของพิพิธภัณฑ์สถานต้องคุ้มครอง สงวนรักษาวัตถุให้คงอยู่ตลอดไป ไม่ให้เกิดความเสื่อมสภาพเสียหายแตกหัก ไม่ให้ถูกโจรกรรม การจัดแสดงนิทรรศการต้องระมัดระวังเรื่องอุณหภูมิ ความร้อน ความเย็น ฝุ่นละออง ความชื้น แสงสว่างอาจทำให้วัตถุเสียหาย เสื่อมสภาพ นอกจากนั้นการใช้เทคนิคการจัด เช่น ติดวัตถุไว้บนผนังตู้ต้องระมัดระวังถึงวัสดุที่ใช้ ทำอย่างไรวัตถุจะไม่เสียหาย เช่น ศิลปวัตถุ เป็นงานชิ้นเล็ก ใช้กาวทาติดผนังตู้อาจทำความเสียหายแก่วัตถุจัดแสดง ผ้าใช้เข็มหมุดหรือคลิปโลหะอาจเป็นสนิม ผ้าเสียหาย ใช้แสงไฟฟ้าจัดอาจทำให้ผ้าเสียหาย สีซีด เป็นต้น (จิรา จงกล, 2537)

สิ่งของมีค่าเครื่องเพชร ทองเป็นของล่อใจการโจรกรรม สมัยก่อนการจัดแสดงนิทรรศการอยู่ในห้องมั่นคง ห้องลูกกรงเหล็ก ทำให้ไม่น่าสนใจ ปัจจุบันมีวัสดุอุปกรณ์สมัยใหม่ที่จัดทำตู้ใส่ได้อย่างปลอดภัย สวยงาม เช่น ตู้กระจกปลอดภัย มีระบบสัญญาณภัย การจัดแสดงนิทรรศการสมัยใหม่จึงสวยงาม น่าชม (อนุชา แผงเพชร, 2551)

สรุปว่า หลักการออกแบบที่สำคัญสำหรับการจัดแสดงนิทรรศการนอกเหนือไปจากการจัดแสดงวัตถุแล้ว ต้องถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับวัตถุแสดงโดยผ่านสื่อที่มีรูปแบบตอบสนองและกระตุ้นให้เกิดความเพลิดเพลิน สามารถนำไปสู่เป้าประสงค์ที่กำหนดไว้ การจัดนิทรรศการให้ดึงดูดสายตาผู้ชม นั้น ผู้จัดจะต้องยึดหลักการออกแบบเพื่อสร้างความสมดุลแก่โครงสร้าง งานแต่ละส่วนให้มีความหมายสมบูรณ์ในตัวเองโดยมีหลักการออกแบบดังต่อไปนี้

ความเด่น อันได้แก่ ความเด่นของเส้น ทิศทาง รูปแบบ รูปร่าง ขนาด และสี เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ชม

ความสมดุล โดยจัดนิทรรศการให้มีความสมดุลด้วยวิธีการ 2 แบบ คือ

1. การจัดส่วนสองข้างของแบบที่แสดงให้เท่ากัน
2. การจัดส่วนของแบบที่แสดงให้มีความสมดุลทางด้านสายตาหรือความรู้สึก

ความต่อเนื่องกลมกลืนในการจัดแสดง การจัดให้มีความต่อเนื่องกลมกลืนกันจะทำให้ผู้ชมไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย พึงจำไว้ว่าอย่าทิ้งให้ความคิดของผู้ชมกระโดดเป็นห่วง เพราะจะทำให้ความสนใจสับสน เบื่อหน่าย และถ้าต้องการจัดให้มีความงดงามเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่ด้วย ควรพิจารณาในสิ่งต่อไปนี้

1. ความกลมกลืนกันในรูปแบบ ซึ่งรวมเรื่องของเส้น รูปร่าง สี ที่ว่าง อันแสดงให้เห็นความคิดและจุดมุ่งหมายของงานได้อย่างชัดเจน
2. ความกลมกลืนกันในเรื่องของพื้นผิว
3. ความกลมกลืนกันในเรื่องของขนาดและทิศทาง

สัดส่วน ความสัมพันธ์ของขนาดและจำนวนขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งควรระมัดระวังไม่ให้เกิดความทึบตัน คือ อย่าจัดวางสิ่งของแน่นมากจนไม่มีช่องว่าง เพราะจะทำให้ดูรก ไม่โปร่งตา ทั้งยังทำให้ความสับสน เกิดความรู้สึกอึดอัด และสัดส่วนที่ว่านี้ก็ไม่ได้หมายความว่าความเพียงแต่รูปร่าง ขนาด หรือระยะห่างจากวัตถุที่จัดแสดงเท่านั้น หากแต่รวมถึงตัวอักษรที่ใช้อธิบาย

การเน้น ต้องเน้นตรงจุดสำคัญให้เด่นที่สุด เพื่อให้ผู้ชมเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความคิดรวบยอดขึ้นมา ในการที่จะแสดงจุดเด่นนั้น ผู้ออกแบบต้องตั้งคำถามว่าต้องการเน้นย้ำอะไร ที่ไหนอย่างไร มากน้อยเพียงใด ซึ่งมีวิธีการเน้นจุดเด่น ดังนี้

1. เน้นด้วยเส้น ใช้เส้นนำสายตาไปยังจุดที่ต้องการให้เห็น เช่น การโยงเส้นจากวัตถุที่จัดแสดงไปสู่ข้อความที่ต้องการให้ผู้ชมทราบ

2. เน้นด้วยสี โดยการใช้วัสดุที่มีสีเด่นสะดุดตาเป็นฉากหลัง ซึ่งอาจเลือกใช้สีเรียบสะอาดตา ใช้สีกลุ่มเดียวกันแต่ต่างระดับกัน หรือใช้สีตัดกันเพื่อให้วัสดุนั้นเด่นขึ้นมา

3. เน้นด้วยการใช้ช่องว่าง โดยนำวัตถุจัดแสดงที่ต้องการเน้นติดตั้งไว้ในตำแหน่งที่เด่น เช่น การติดภาพไว้บนผนังเพียงภาพเดียว การวางงานประติมากรรมเพียงชิ้นเดียวในห้องแสดงที่เปิดโล่ง

การออกแบบห้องแสดง จะต้องทำหลังจากที่ได้ศึกษาหรือเรียบเรียงแนวนิทรรศการเสร็จเรียบร้อยแล้ว โดยปกติห้องแสดงนิทรรศการมักมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องราวและรูปแบบอยู่เสมอเพื่อกระตุ้นความสนใจของประชาชน ดังนั้นเมื่อมีการจัดแสดงหมุนเวียนเรื่อยๆเช่นนี้ ผู้ออกแบบห้องแสดงจึงต้องปล่อยให้ห้องแสดงมีอิสระ สามารถเปลี่ยนแปลงสภาพภายในได้ง่าย โดยนอกจากการวางผังที่ไม่จำกัดรูปแบบแน่นอนตายตัวเพื่อให้สามารถเปลี่ยนแปลงแนวการจัดแสดงตามเนื้อหาเรื่องราวที่นำเสนอ สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงอีกประการหนึ่งคือการออกแบบนั้นเราให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากศึกษาค้นคว้า เพราะจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของห้องแสดงคือทำให้ความรู้แก่ผู้เข้าชม ซึ่งหากห้องแสดงมีแต่ความงามหรือให้แต่ความเพลิดเพลินเท่านั้น ย่อมไม่เพียงพอ ต้องมีการกระตุ้นผู้ชมให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากศึกษาค้นคว้า โดยออกแบบห้องแสดงให้เร้าใจ เป็นขั้นตอน ไมโล่งเกินไป ตัวอย่างเช่น การออกแบบให้เดินเข้าไปในห้องตอนที่หนึ่งก็สามารถเห็นตอนที่สองและสามตามลำดับ ห้องแสดงที่ยาวเกินไปจะทำให้เกิดความอ้าวกว้างและไม่เร้าใจ ในขณะเดียวกันห้องแสดงที่เรียงเป็นแถวยาวโดยไม่มีขั้นตอนก็ไม่ดึงดูดความสนใจของผู้เข้าชมเช่นกัน

คำอธิบายวัตถุก็เป็นส่วนสำคัญที่กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของผู้เข้าชมได้ โดยห้องแสดงที่มีการตั้งคำถามกับผู้เข้าชมจะสามารถดึงดูดให้หยุดอ่านเพื่อหาคำตอบได้ดีกว่าห้องแสดงที่มีแต่คำบรรยาย ผู้จัดแสดงจึงสามารถนำคุณสมบัติเรื่องความอยากรู้อยากเห็นของผู้เข้าชมไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพิจารณาหาวิธีออกแบบห้องแสดงอย่างเหมาะสม การจัดห้องแสดงไม่ว่าชนิดใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวางเรื่องราวเกี่ยวกับความงาม ความเพลิดเพลิน และเร้าความสนใจ มิฉะนั้นแล้วการจัดแสดงก็อาจไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเท่าที่ควร

การออกแบบห้องแสดง สิ่งที่จะช่วยจัดรูปแบบห้องแสดงได้ดีที่สุดคือแผง (Panel) ซึ่งมีอยู่หลากหลาย อาทิ แผงที่ทำด้วยไม้อัดหรือวัสดุที่มีน้ำหนักเบา สามารถเคลื่อนย้ายได้ หรืออาจเป็นแผง

ที่ทำด้วยโครงไม้บุด้วยผ้า โดยปกติแผงตอนหนึ่งจะใช้จัดแสดงเรื่องราวเพียงตอนเดียวเท่านั้น ไม่ควรจัดเรื่องราวหลายตอนในแผงเดียวกัน เพราะจะทำให้ผู้ชมเกิดความสับสน และในการจัดวางแผงยกเยื้องไปมานั้นควรเรียงลำดับของเรื่องที่จัดแสดงให้เหมาะสม ซึ่งการพิจารณาในจุดนี้อยู่ในดุลยพินิจของผู้ออกแบบ การจัดตู้หรือแผงในห้องแสดงไม่ว่าถาวรหรือชั่วคราวก็ตาม ควรจัดให้ห้องไม่โล่งจนมองดูแล้วเกิดความอ้างว้าง เพราะจะทำให้ผู้ชมเดินผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันได้ใช้เวลาพิจารณาเรื่องราวและวัตถุต่างๆ มากเท่าที่ควร ทำที่สุดแล้วผู้ชมอาจจะไม่ได้รับรู้สิ่งที่นิทรรศการต้องการจะสื่อให้จากการเข้าชมเลย อย่างไรก็ตามการตัดสินใจว่าจะวางแผงจัดแสดงมากน้อยเพียงใด และวัตถุจัดแสดงชิ้นใดบ้างที่ควรแยกจัดแสดงโดยลำพัง เพื่อเพิ่มความสง่างาม พิจารณาจากแนวทาง และมีลักษณะของห้องจัดแสดงที่นิยม ดังนี้คือ

1. ห้องแสดงแบบธรรมดา คือ ห้องแสดงที่มีหน้าต่าง ซึ่งอาจเป็นหน้าต่างสูง หรือ มีหน้าต่างเพียงด้านเดียวแล้วใช้แสงไฟฟ้าช่วยในการจัดแสดง
2. ห้องแสดงแบบยกพื้นโล่ง เป็นห้องแสดงแบบเก่า นิยมสร้างกันมากในยุโรปและอเมริกา คือ มีห้องโถงชั้นล่าง ชั้นบนใดเป็นห้องโถงที่สามารถมองเห็นชั้นล่างได้ตลอด
3. ห้องแสดงแบบหอประชุมใหญ่ เป็นห้องขนาดใหญ่มีหน้าต่างทั้งสองด้าน
4. ห้องแสดงแบบเฉลียง คือ จัดเฉลียงให้เป็นที่แสดงงาน อาจจัดเป็นเฉลียงการแสดงผล เป็นบันไดเวียนจากพื้นชั้นล่างจนถึงยอดอาคาร โดยใช้แสงธรรมชาติและแสงไฟช่วย
5. ห้องแสดงที่ใช้แสงจากหลังคา เช่น ห้องแสดงพิพิธภัณฑ์ศิลปะซึ่งในอดีตจะเป็นปัญหามากสำหรับสถาปนิกในการควบคุมความหนักเบาของแสง แต่ในปัจจุบันสามารถใช้แสงไฟฟ้าประดิษฐ์ทดแทนได้
6. ห้องแสดงแบบไม่มีหน้าต่าง นิยมกันมากในประเทศทางตะวันตก โดยปล่อยเนื้อที่ว่างไว้สำหรับดัดแปลงจัดนิทรรศการได้ตามต้องการ (อนุชา แผงเกษร, 2551)

รูปแบบการจัดแสดง และประเภทของนิทรรศการ

รูปแบบการจัดแสดง สามารถแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบดังต่อไปนี้

1. การจัดแสดงเพื่อความงาม (Aesthetic the Sensation) นิยมแสดงศิลปวัตถุตามหอศิลป์ และพิพิธภัณฑ์โดยอาศัยการจัดที่ว่าง แสงสว่าง และการออกแบบที่ตั้ง ตู้โชว์ต่าง ๆ เน้นที่ตัววัตถุแสดง ไม่มีองค์ประกอบใดมารบกวนวัตถุ เช่น ป้าย แผ่นผัง มักถูกแยกไปต่างหาก

2. การจัดแสดงให้ความรู้ (Instruction Present): เป็นการจัดแสดงที่ใช้สื่อต่าง ๆ เช่น แผน ที่ ภาพถ่าย ฯลฯ เพื่ออธิบายชิ้นงานแสดง เพิ่มความรู้แก่ผู้ชม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Explanatory Exhibition ความสำคัญอยู่ที่องค์ประกอบมากกว่าวัตถุแสดง ผู้เข้าชมสามารถเรียนรู้เรื่องราวของวัตถุ จากสื่อต่าง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบ โดยวัตถุแสดงจะไม่มี ความสำคัญถ้าขาดสื่อเหล่านี้ วิธีนี้เหมาะกับการแสดงเครื่องมือ เครื่องจักร เป็นต้น

3.การจัดแสดงตามสภาพธรรมชาติ (Natural Context Exhibition) เหมาะกับพิพิธภัณฑ์ ทางธรรมชาติและเหตุการณ์สำคัญ ซึ่งจะใช้สื่อ 3 มิติ (Diorama) ประกอบกับฉากเหมือนจริงโดยอาจ มีการย่อขยายขนาดได้ สิ่งสำคัญของวิธีการแสดงงานแบบนี้คือต้องแสดงข้อเท็จจริงต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ที่สุด เช่น การจัดแสดงชีวิตสัตว์ก็ต้องจัดสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้เหมือนจริงที่สุด เพื่อให้ผู้ชมได้สัมผัส กับบรรยากาศตามธรรมชาติของเรื่องราวนั้นๆ

4. การจัดแสดงตามสภาพจริง (Authentic Setting Present) นิยมใช้ในการแสดงประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและศิลปะแสดงโดยคงสภาพหรือสร้างเลียนแบบตามทุกประการ โดยเก็บรักษา สภาพเดิมไว้เหมือนอยู่ในยุคนั้นๆ เช่น การจัดแสดงบ้านพักบุคคลสำคัญของโลก ซึ่งวิธีการนี้อาจ เรียกว่า Period Roam Techniques ประเภทของนิทรรศการ สามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับ ระยะเวลาการจัดสถานที่จัดแสดง ฝั่งทาง เดินของผู้เข้าชม ตลอดจนเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ของการ จัดแสดง (อนุชา แพ่งเกษร, 2551)

การแบ่งประเภทนิทรรศการตามกำหนดระยะเวลาการจัดแสดง

นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition) คือ นิทรรศการที่ใช้เวลาจัดแสดงแต่ละครั้งเป็น เวลานานหรือตลอดไป มีการเตรียมงานประณีตพิเศษ ลักษณะวัตถุจัดแสดงมีความมั่นคง ถาวร เรื่องราวหรือเนื้อหาส่วนใหญ่เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการของสิ่งต่าง ๆ จากอดีตสู่ปัจจุบัน ได้แก่ นิทรรศการที่พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ พิพิธภัณฑ์สัตว์ น้ำ อาคารแสดงประวัติหน่วยงาน นิทรรศการประเภทนี้อาจโยกย้ายบางส่วนหรือจัดแสดงเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบางโอกาส

นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition) คือ นิทรรศการที่จัดอยู่ในที่ใดที่หนึ่งเป็น ระยะเวลาสั้นๆ เป็นสัปดาห์ เป็นเดือนแต่ไม่ตลอดไป นิทรรศการชั่วคราวแบ่งเป็น 2 ประเภทตาม จุดประสงค์ของการจัด คือ

1. นิทรรศการชั่วคราวที่จัดแสดงเป็นเอกเทศ เป็นการกำหนดจัดช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อแสดงสิ่งใดๆ โดยไม่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการจัดนิทรรศการประเภทอื่น

2. นิทรรศการชั่วคราวที่จัดแสดงเพื่อเสริมนิทรรศการถาวร จัดขึ้นเพื่อเสริมการแสดงผลที่มีอยู่เดิม อาจใช้เป็นเครื่องเร้าความสนใจ เชิญชวนประชาสัมพันธ์ให้คนเข้าชมสิ่งแปลกใหม่ในบริเวณที่จัดนิทรรศการถาวร แหล่งที่จัดนิทรรศการถาวรโดยทั่วไปไม่ว่าหอศิลป์ ศูนย์วัฒนธรรมแม้แต่พิพิธภัณฑ์เองยังจัดนิทรรศการแบบนี้ขึ้นบ่อยๆ เพื่อแสดงวัตถุหรือสิ่งที่เพิ่งสะสมใหม่ๆ หรือในหัวข้อที่ประชาชนบางกลุ่มสนใจหรือในสิ่งที่นิทรรศการถาวรไม่มี เป็นการอุดช่องว่างการแสดงผลของตนเอง เป็นการเสริมการแสดงผลที่จัดอยู่เดิมเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว

นิทรรศการชั่วคราวช่วยเร้าความสนใจให้คนมาชมสิ่งแปลกใหม่ เป็นการเชิญชวน สนับสนุน ประชาสัมพันธ์อย่างหนึ่ง แม้ในพิพิธภัณฑ์ยังคงจัดนิทรรศการชั่วคราวไว้ที่มุมใดมุมหนึ่งของนิทรรศการถาวร เพื่อต้องการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ หรือรณรงค์เรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะเป็นครั้งคราว

3. นิทรรศการหมุนเวียน (Traveling Exhibition) เป็นนิทรรศการที่จัดขึ้นเพื่อแสดงในที่หลายๆ แห่งหมุนเวียนไป โดยมีมุ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ชมหรือประชาชนเพราะหากจัดแสดงไว้ที่แห่งหนึ่งแล้ว ผู้ชมอาจไม่สามารถเดินทางไปชมได้ทั่วถึง การจัดทำนิทรรศการประเภทนี้ยุ่งยากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย เพราะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยขณะขนย้ายและค่าขนส่งติดตั้ง นิทรรศการหมุนเวียน หรือนิทรรศการสัญจร หมายถึง นิทรรศการที่จัดทำเป็นชุดสำเร็จรูปถาวร สามารถเคลื่อนย้ายไปแสดงที่ต่างๆ หมุนเวียนสลับกันไป หรืออาจแสดงในรูปของรถเผยแพร่เคลื่อนที่ (Mobile Units) จัดแสดงเพียงครั้งวันหรือหนึ่งวัน นิทรรศการประเภทนี้สามารถเข้าถึงบุคคลเป้าหมายอย่างแท้จริงโดยเฉพาะในท้องถิ่นทุรกันดารการคมนาคมไม่สะดวก (อนุชา แผงเพชร, 2551)

การแบ่งประเภทนิทรรศการตามสถานที่จัดแสดง

1. นิทรรศการในร่ม (Indoor Exhibition) หมายถึงนิทรรศการที่จัดขึ้นภายในอาคาร อาจใช้สถานที่ภายในห้องโถง ห้องประชุม เฉลียง บริเวณส่วนต่าง ๆ ของอาคารหรืออาคารเพื่อจัดนิทรรศการโดยเฉพาะ การจัดนิทรรศการประเภทนี้ผู้จัดมีความสะดวกต่อการเตรียมงานได้ดีกว่าจัดภายนอกอาคารเพราะไม่ต้องห่วงเรื่องกระแสลม ฝุ่น สามารถดูแลเรื่องความสะอาดได้ดีกว่านิทรรศการภายนอกอาคาร

2. นิทรรศการกลางแจ้ง (Outdoor Exhibition) หมายถึง นิทรรศการที่จัดขึ้นภายนอกอาคาร เป็นการจัดนิทรรศการขนาดใหญ่มีผู้ร่วมจัดงานจำนวนมาก มีการแสดงหลากหลายประเภท และมีจุดประสงค์ให้ประชาชนจำนวนมากได้เข้าชม ผู้จัดต้องเตรียมเต็นท์ สิ่งปลูกสร้าง หรือโครงสร้างรูปแบบต่างๆ ต้องใช้งบประมาณการลงทุนสูง

3. การจัดแสดงกึ่งกลางแจ้ง (Semi-Outdoor Exhibition) สภาพแวดล้อมเหมือนกลางแจ้ง มีการจัดภูมิทัศน์เชื่อมโยงกับพื้นที่กลางแจ้ง (Landscape) การจัดแสดงประเภทนี้สะดวกแก่การควบคุมกว่าแบบกลางแจ้ง แต่ต้องควบคุมชิ้นงานและที่ว่างให้ดี เพราะมีผลต่อการชมงาน (อนุชา แพ่งเกษร, 2551)

สื่อการจัดแสดง (Media)

การจัดนิทรรศการเป็นการนำวัสดุอุปกรณ์และสื่อต่าง ๆ ผสมผสานกันอย่างเป็นระบบเพื่อกระตุ้นความสนใจและทำให้ผู้ดูเข้าใจเนื้อหาของนิทรรศการเร็วขึ้น เช่น นำภาพ ของจริง หุ่นจำลอง การสาธิต การนำเสนอด้วยคอมพิวเตอร์ เอกสารคำแนะนำ ฯลฯ เพราะการจัดนิทรรศการโดยใช้ภาพ แต่เพียงอย่างเดียวทำให้นิทรรศการขาดชีวิตชีวาต้องใช้สื่ออื่น ๆ ผสมผสานกัน ดังนั้นจึงมีการจัดประเภท ของสื่อที่ใช้ประกอบการจัดนิทรรศการเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

วัสดุกราฟิก (Graphic) นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของวัสดุกราฟิกไว้คล้ายคลึงกัน เช่น วิฒนะ จุฑะวิภาต (2526) แสดงทัศนะเกี่ยวกับวัสดุกราฟิกว่าเป็นการผสมผสานระหว่างการใช้เส้น การใช้คำ รูปภาพ หรือสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อสื่อความหมายอธิบายเนื้อหาให้ผู้ดูเข้าใจ ด้านจันทร์มาศสุพงศ์ (2540) กล่าวว่า วัสดุกราฟิกเป็นสื่อที่ผลิตขึ้นโดยมีองค์ประกอบหลักคือ เส้น คำ รูปภาพ สัญลักษณ์และการจัดวางที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการสื่อความหมายและอธิบายเนื้อหาให้ผู้ชมทราบ ตามที่ผู้ผลิตตั้งวัตถุประสงค์ไว้คล้ายคลึงกับ ประเสริฐ ศีลรัตน์ (2546) ที่ว่าวัสดุกราฟิก หมายถึง วัสดุลายเส้นหรือสื่อลายเส้น ประกอบด้วยภาพลายเส้น ตัวอักษรและสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อเสนอเรื่องราว ความรู้หรือเนื้อหาสาระให้รับรู้และเข้าใจง่าย รวดเร็วและถูก ต้องหรือเสนอสิ่งที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม สามารถดึงดูดความสนใจได้เป็นอย่างดี จากความหมายที่นักวิชาการกล่าวไว้ข้างต้น

สรุปได้ว่า วัสดุกราฟิกเป็นสื่อที่ใช้นำเสนอเรื่องราว โดยมีการใช้ลายเส้นเป็นองค์ประกอบหลักสำหรับการสร้างภาพ คำตัวอักษรและสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อให้ผู้ชมเกิดความสนใจและเข้าใจเนื้อหาเรื่องราวดีขึ้น นิยมใช้กับงานศิลปกรรมและประกอบการจัดนิทรรศการ วัสดุกราฟิก แบ่งเป็นประเภท ดังนี้

แผนภูมิ (Chart) ใช้อธิบายความหมายด้วยลายเส้นและภาพประกอบ

1. แผนภูมิแบบตาราง (Tabular Chart) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเวลากับเหตุการณ์ เช่น ตารางเรียน ตารางเวลารถไฟ ตารางกำหนดการต่างๆ

2. แผนสถิติ (Graph) แสดงข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบจำนวนหรือปริมาณตัวเลขที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา นิยมใช้จัดนิทรรศการ

3. กราฟวงกลม (Circle Or Pie Graph) แสดงการเปรียบเทียบจำนวนหรือปริมาณด้วยภาพวงกลม โดยใช้จำนวนปริมาณทั้งหมด 100% เทียบกับจำนวนองศาของวงกลม คือ 360 องศาแบ่งส่วนข้อมูลย่อยเป็นส่วนๆ

4. กราฟพื้นที่ (Area Graph) แสดงข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบจำนวนหรือปริมาณด้วยรูปทรงเรขาคณิต เช่น สี่เหลี่ยม, สามเหลี่ยม, วงกลม ฯลฯ

5. กราฟรูปภาพ (Pictorial Graph) คือ การใช้ภาพลายเส้นแบบง่ายๆ แสดงความหมายข้อมูลแทนการใช้กราฟิกแท่ง เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจเช่น ใช้ภาพ 1 ภาพแสดงแทนคน 1 ล้านคน

วัสดุสามมิติ (3dimension) คือ วัสดุที่มีความกว้าง ยาว ลึก นิยมใช้จัดนิทรรศการมี 3 ประเภท ดังนี้

1. ของจริง (Real Objects) เป็นสื่อที่สามารถดึงดูดความสนใจที่ดี เพราะการเรียนรู้ด้วยสื่อของจริงทำให้เกิดความเข้าใจอย่างรวดเร็ว เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง

2. ของตัวอย่าง (Specimens หรือ Samples) เป็นสื่อที่มีลักษณะเหมือนของจริง แตกต่างกันตรงของตัวอย่างเป็นเพียงส่วนหนึ่งของของจริงหรืออาจเป็นของจริงที่ประดิษฐ์ขึ้นมา เพื่อเป็นของตัวอย่าง ไม่ใช่ทำเพื่อประโยชน์ใช้สอยโดยเฉพาะ

3. หุ่นจำลองหรือแบบจำลอง (Model) คือ วัสดุที่จำลองมาจากของจริง โดยขยายหรือย่อส่วนจากวัสดุของจริง

แอนตรัทช์น หรือ ไดโอรามา (Diorama) หรือเวทีจำลอง คือ ภาพสามมิติแสดงเหตุการณ์ สถานที่เลียนแบบธรรมชาติที่ใกล้เคียงของจริงตามสัดส่วนที่เหมาะสม สร้างความสนใจเร้าใจเป็นอย่างดี แอนตรัทช์นเป็นสื่อจัดแสดงโดยการนำวัตถุหรือหุ่นจำลองขนาดเล็กมาประกอบกับฉากหลัง เพื่อใช้จำลองให้เห็นบรรยากาศโดยมีความลึก เป็นธรรมชาติใกล้เคียงความจริงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การจัดแสดงอาจมีขนาดเล็ก ได้แก่ จัดแสดงภายในตู้ไปจนมีขนาดใหญ่จัดแสดงเป็นห้องได้บางครั้งอาจใช้เทคนิคกลไก เช่นการใช้แสง สี เสียง ร่วมจัดแสดง

วัสดุประดับตกแต่ง ใช้สร้างบรรยากาศให้เห็นธรรมชาติมีความสวยงาม มีชีวิตชีวาและกระตุ้นความสนใจไปสู่เนื้อหาเรื่องราว แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. วัสดุตกแต่งเนื้อหา หมายถึง วัสดุที่ใช้เสริมหรือประดับเพื่อให้เนื้อหาธรรมชาติมีความเด่นสะดุดตา เพราะการนำเสนอเนื้อหาวิชาการแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดความตื่นตาตื่นใจ

2. วัสดุตกแต่งเพื่อสร้างบรรยากาศ เป็นการนำวัสดุ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ ผ้าสี กระดาษสี ตลอดจนระบบแสง สี เสียง มาจัดประกอบนิทรรศการเพื่อให้ได้บรรยากาศที่สอดคล้องกับเนื้อหาเรื่องราวที่จัดแสดงและมีความสวยงามแปลกตาน่าดูยิ่งขึ้น (อนุชา แพงเพชร, 2551)

สื่อกิจกรรม (Activities) หรือวิธีการ (Methods) หมายถึง การนำวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ จัดแสดงรวมกันโดยใช้กิจกรรมหรือวิธีการเป็นหลัก สื่อชนิดนี้ทำให้กลุ่มเป้าหมายรับรู้สิ่งต่างๆ จากประสาทสัมผัสทั้งห้า รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงออกของกิจกรรมนั้นๆ อาจจัดในรูปของกลุ่มหรือมวลชนทั่วไปตามลักษณะของกิจกรรม

1. การสาธิต (Demonstration) เป็นการแสดงให้เห็นถึงกระบวนการ ขั้นตอน หรือผลของการปฏิบัติ โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เพื่อสื่อให้เห็นถึงการปฏิบัติจริงแบ่งเป็น 2 วิธี

2. การสาธิตวิธี (Method demonstration) คือ การแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการปฏิบัติเป็นลำดับจากเริ่มต้นกระทั่งสิ้นสุด ผู้ชมสามารถเข้าใจกระบวนการต่างๆ โดยการฟังคำอธิบายและอาจมีส่วนร่วมทดลองปฏิบัติ

3. การสาธิตผล (Result Demonstration) คือการแสดงให้เห็นผลการกระทำตามกระบวนการหรือขั้นตอนต่างๆ กระทั่งสำเร็จเรียบร้อย ต้องการให้ผู้ชมรับรู้ในลักษณะของการประชาสัมพันธ์ถึงความสำเร็จที่ได้รับ

วัสดุครุภัณฑ์ที่ใช้จัดนิทรรศการ

อุปกรณ์การจัดนิทรรศการทำขึ้นเพื่อใช้จัดนิทรรศการให้เป็นสัดส่วน เป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้น อุปกรณ์ที่ใช้จำเป็นต้องประกอบด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ คือ มีความมั่นคง แข็งแรง สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย ป้องกันการโจรกรรม บางครั้งต้องคำนึงถึงความสามารถควบคุมอุณหภูมิ การติดตั้งในระดับสายตาของผู้ชมโดยทั่วไปการเลือกใช้วัสดุและครุภัณฑ์สำหรับการจัดแสดง แต่ละครั้งขึ้นอยู่กับผู้จัดว่าต้องการให้งานออกมาแนวใด สิ่งที่ต้องพิจารณา คือ วัตถุประสงค์ของนิทรรศการ เนื้อหาที่ต้องการแสดง ห้องหรือสถานที่จัดแสดง

อุปกรณ์สำหรับจัดนิทรรศการที่ช่วยให้บรรยากาศในห้องจัดแสดงน่าชมมีมากมาย เช่น นิทรรศการถาวร อุปกรณ์ส่วนใหญ่เป็นสิ่งประดิษฐ์ หุ่นจำลอง ตู้แสดงและบอร์ดสำหรับจัดแสดง นิทรรศการชั่วคราวมักใช้บอร์ดจัดแสดงเป็นหลัก อย่างไรก็ตามการจัดแสดงแต่ละเรื่องใช้อุปกรณ์ต่างกันตามความเหมาะสมกับสิ่งแสดงนั้นๆ ดังนี้

ป้าย อุปกรณ์อย่างหนึ่งใช้สำหรับแสดงรูปภาพ วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนผลงานหรือสินค้าที่ใช้ในนิทรรศการ ในที่นี้รวมถึงป้ายนิเทศที่ใช้ในวงการศึกษาด้วย แบ่งได้ดังนี้

1. ป้ายชนิดถาวร ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ เช่น ป้ายที่ทำติดกับฝาผนังถาวร
2. ป้ายชนิดเคลื่อนย้ายได้ มักทำเป็นแผ่นเล็ก ๆ เบาพอที่จะยกไปติดตั้งตามที่ต้องการ
3. ป้ายพับได้ม้วนได้ มีรูปร่างแบบเล่มหนังสือขนาดใหญ่ ใช้พลิกดูทีละแผ่น
4. ป้ายที่ใช้เชือกหรือลวดเป็นโครงสร้างสำหรับจัดแสดงหนังสือ รูปภาพ วัสดุอื่น ๆ

ป้ายนิเทศ เป็นรูปแบบของสื่อประชาสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมในวงการการศึกษา เพราะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอน เสริมสร้างและพัฒนาความคิดรวบยอดให้แก่เด็กสูงถึงร้อยละ 75 ของการเรียนรู้ การจัดป้ายนิเทศมีบทบาทมากต่อการสอนของครูและอาจารย์ ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดแสดงเพื่อนำมาเป็นสื่อการสอน ตลอดจนให้เด็กได้มีโอกาสจัดป้ายนิเทศด้วยตนเอง

ประโยชน์ของป้ายนิเทศ

1. ใช้อธิบายเหตุการณ์สำคัญ โดยใช้เป็นป้ายประกาศประจำวัน เป็นแหล่งรวบรวมข่าวสารที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น ในประเทศและกิจกรรมระหว่างประเทศ
2. เพื่อสร้างความสนใจใหม่ด้วยการใช้ป้ายนิเทศประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ป้ายนิเทศที่จัด

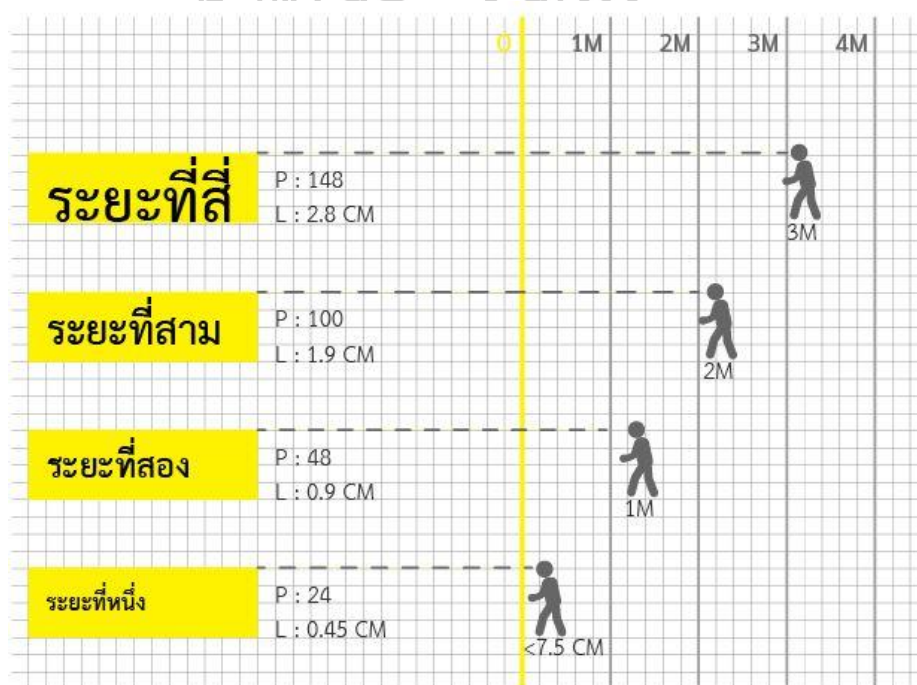
อย่างดี จะกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นให้ติดตามปัญหาหรือข้อความพิเศษในโอกาสต่อไป เป็นการจูงใจให้อยากอ่าน อยากศึกษาต่อไปอีก

3. เป็นการรายงานกิจกรรมพิเศษในโรงเรียนหรือชุมชน เช่น แจกรายชื่อหนังสือใหม่ของห้องสมุด แจกข่าวสารของชุมชนมีส่วนให้ผู้คนสนใจและเข้าช่วยกิจกรรมนั้นๆ หรือใช้เป็นสื่อประกอบการสอน

4. เป็นการสรุปสาระสำคัญของโครงการและบทวนสิ่งที่ได้เรียนไปแล้วในชั้นเรียน (อนุชา แผงเพชร, 2551)

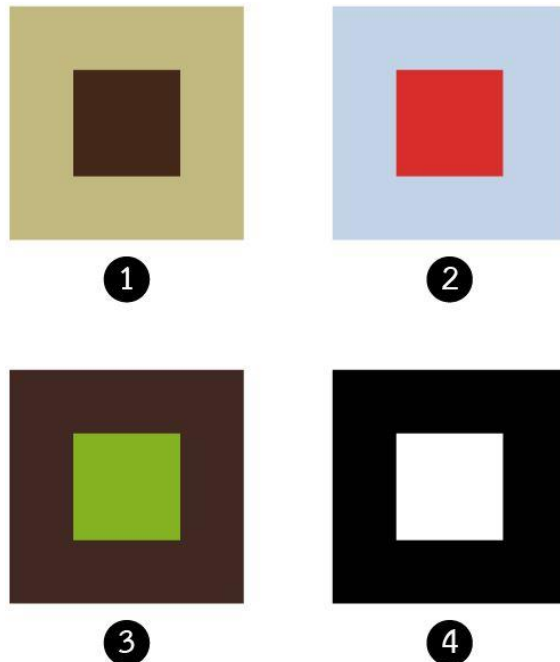
ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดตัวอักษร วัสดุจัดแสดงกับระยะการมองเห็น

การติดตั้งป้ายนิเทศ ป้ายนิเทศที่จัดไว้สำหรับการสอนโดยตรงต้องอยู่หน้าชั้นเรียน สำหรับป้ายนิเทศที่ต้องการเน้นให้สะดุดตาผู้ชมอาจติดตั้งไว้หลังชั้นหรือทางเข้า-ออกที่สามารถมองเห็นง่าย ความสูงควรอยู่ในระดับสายตา มีแสงสว่างเพียงพอ ใช้สีที่เป็นกลาง เช่น สีขาว สีน้ำตาลอ่อน เพื่อให้ตัดกันกับภาพที่ติด (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ และวีรยา เอี่ยมฉ่ำ, 2556)



ภาพที่ 23 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างขนาดตัวอักษรกับระยะวัสดุจัดแสดง

ที่มา: Building and Construction, Universal Design guidelines

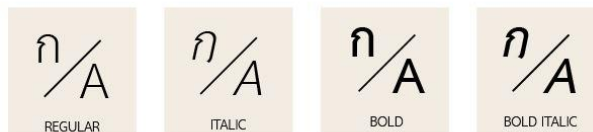


ภาพที่ 24 แสดงการใช้คู่สีที่ตัดกันอย่างน้อย 70%

2. หลักการใช้ตัวอักษร

ใช้แบบตัวพิมพ์ให้อ่านออกง่าย
โดยเลี่ยงลักษณะตัวอักษรแคบ
หนาหรือบางเกินไปและรูปแบบ
ตัวอักษรและตัวเลขคล้ายกันมากๆ

- ✓ ตัวอักษรแบบไม่มีหัว
- ✓ ตัวอักษรแบบมีหัว
- ✗ ตัวอักษรแบบหวัด



ภาพที่ 25 หลักการใช้ตัวอักษรภาษาไทย

ชนิดของตู้จัดแสดง แบ่งตามขนาดและลักษณะการใช้งาน

Table showcase เป็นแบบที่เหมาะสมสำหรับจัดแสดงวัตถุขนาดเล็ก สามารถมองเห็นได้รอบ แม้แต่ด้านบนของวัตถุ

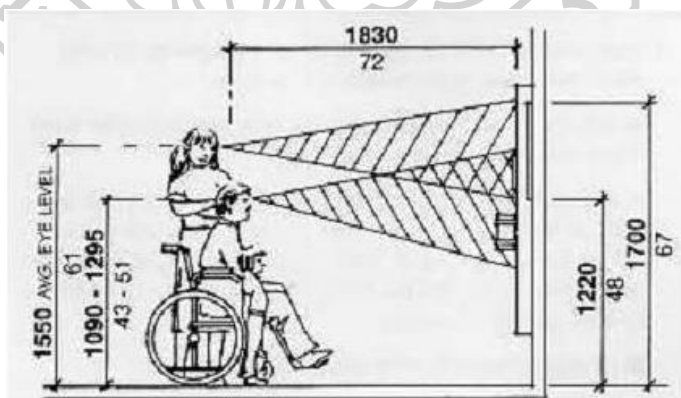
equipped showcase with panels and drawers ประกอบด้วยส่วนต่างๆ มีการออกแบบเป็นอย่างดี ตู้แบบนี้สามารถใช้ประโยชน์ได้มาก เพราะใช้เนื้อที่สำหรับจัดแสดงน้อย สามารถควบคุมแสงได้

Upright Showcase

1. Free Standing Showcase เป็นตู้ขนาดใหญ่ สามารถวางวัตถุจัดแสดงได้หลากหลาย ภายในตู้อาจแบ่งเป็นหลายชั้น ตู้ชนิดนี้สามารถใช้แบ่งห้องแสดงออกเป็นส่วนๆ ถ้าด้านหลังปิดทึบใช้เป็นบอร์ดจัดแสดงได้

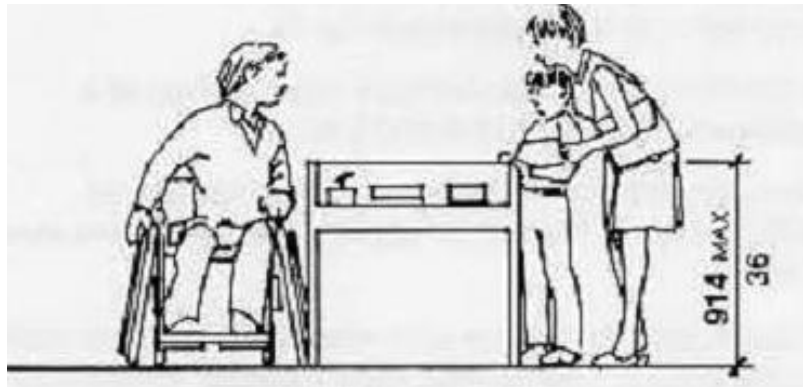
2. Wall Showcase แต่เดิมเป็นตู้ที่ออกแบบสำหรับจัดแสดงวัตถุที่มีความสูงโดยเฉพาะ ปัจจุบันมีการใช้ตู้ชนิดนี้สำหรับวางวัตถุแสดงทั่วไป อาจออกแบบให้ติดตั้งลอยตัว แขนง หรือฝังอยู่ในผนัง

3. Inset Showcase เป็นลักษณะการจัดวางตู้แสดงเป็นกลุ่ม อยู่ระดับพื้นหรือเหนือระดับพื้น เหมาะสำหรับห้องแสดงที่มีผนังเพียงด้านเดียว สามารถเคลื่อนย้ายได้ ไม่ต้องตกแต่งมากนัก เพียงจัดจิ้งหะให้ลงตัวก็สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ชม

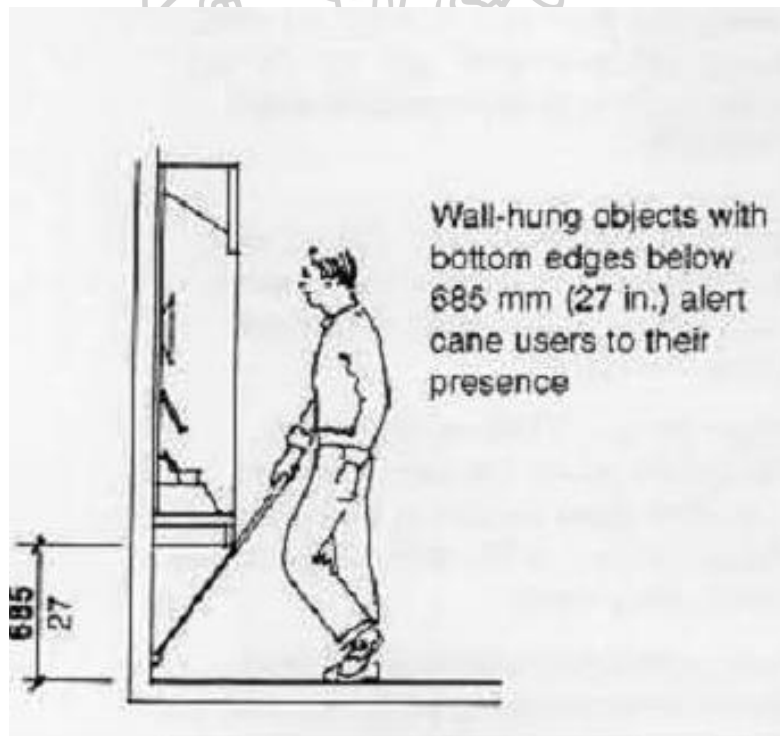


ภาพที่ 26 แสดงระยะการมองเห็นของผู้พิการและผู้สูงอายุ

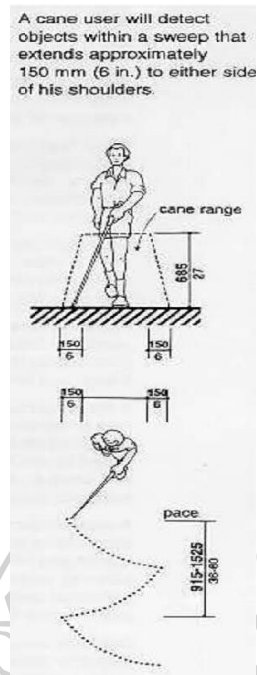
ที่มา: ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, คู่มือมาตรฐานการนำเสนอเนื้อหาของพิพิธภัณฑ์แหล่งเรียนรู้ในอาคารสาธารณะด้วยการออกแบบที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน



ภาพที่ 27 แสดงความสูงของโต๊ะที่จัดแสดงนิทรรศการที่ผู้ชมมองเห็นวัตถุจากด้านบน
ที่มา: ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, คู่มือมาตรฐานการนำเสนอเนื้อหาของพิพิธภัณฑ์แหล่งเรียนรู้ใน
อาคารสาธารณะด้วยการออกแบบที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน

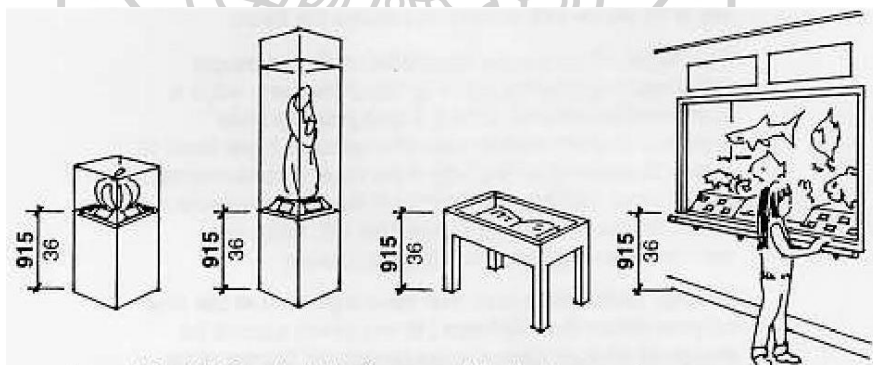


ภาพที่ 28 แสดงระยะความลึกของตู้ที่จัดแสดงนิทรรศการ
ที่มา: ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, คู่มือมาตรฐานการนำเสนอเนื้อหาของพิพิธภัณฑ์แหล่งเรียนรู้ใน
อาคารสาธารณะด้วยการออกแบบที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน



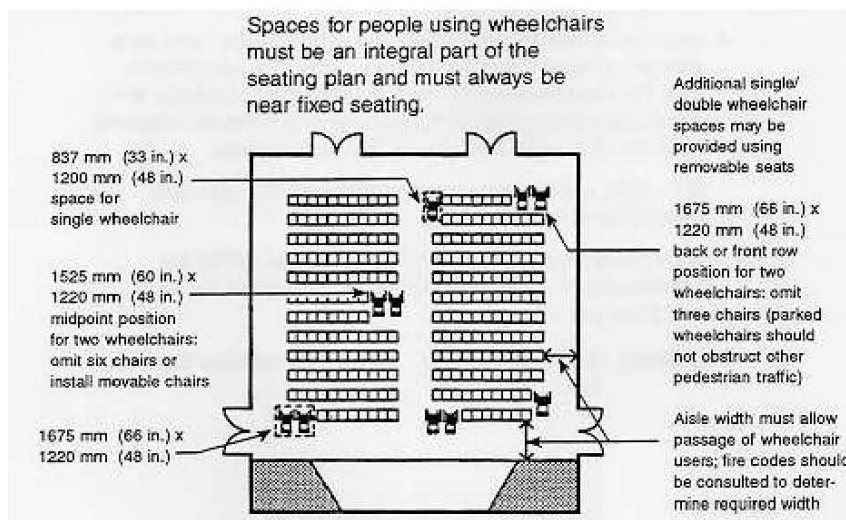
ภาพที่ 29 แสดงระยะการใช้ไม้เท้า

ที่มา: ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, คู่มือมาตรฐานการนำเสนอเนื้อหาของพิพิธภัณฑสถานการเรียนรู้ในอาคารสาธารณะด้วยการออกแบบที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน



ภาพที่ 30 ระยะความสูงของตู้จัดแสดงที่มีความสูงที่แตกต่างกัน

ที่มา: ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, คู่มือมาตรฐานการนำเสนอเนื้อหาของพิพิธภัณฑสถานการเรียนรู้ในอาคารสาธารณะด้วยการออกแบบที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน



ภาพที่ 31 แสดงการวางผังห้องประชุมและที่นั่งสำหรับรถเข็น
ที่มา: ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, คู่มือมาตรฐานการนำเสนอเนื้อหาของพิพิธภัณฑ์แหล่งเรียนรู้ใน
อาคารสาธารณะด้วยการออกแบบที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน

การจัดทางสัญจร (Circulation)

ภายในห้องแสดงเมื่อพิจารณาตามลักษณะแกนสัญจรหลักสามารถแบ่งได้เป็น 2 ระบบ คือ Centralized System of Access ข้อได้เปรียบ คือความสะดวกต่อการควบคุมและการดูแล กล่าวคือ ผู้ชมถูกชักนำไปตามเส้นทาง ข้อเสียเปรียบคือถ้าสิ่งของต่างๆ ที่จัดแสดงก่อนไม่เกิดความประทับใจแก่ผู้ชม จะมีผลต่อสิ่งแสดงที่ต้องการชม โดยเฉพาะการวางผังจัดตามเส้นทางเลื่อนไหลของผู้ชมเดินตามเส้นทางตามแผนที่ตายตัวจากจุดเริ่มต้นถึงจุดสุดท้าย อาจหยุดดูเป็นช่วงๆ ระบบ Centralized System of Access แบ่งออกเป็นแบบย่อย ๆ ดังนี้

1. Rectilinear Circuit คือ การเคลื่อนที่ชมเป็นแนวตรง
2. Twisting Circuit คือ เส้นทางเดินที่เป็นวงจร แบบรอบโถงกลางจากบันไดกลางเชื่อมต่อระหว่างชั้นโดยเฉพาะที่จำเป็น ใช้แสงธรรมชาติหรือมีพื้นที่หลายชั้น
3. Weaving Freely Layout คือ ผังรูปसानไปมาอย่างอิสระ ปกติมักใช้ทางลาดเข้าช่วยและใช้องค์ประกอบที่น่าสนใจเป็นตัวชักนำ ผังแบบนี้ผู้ชมอาจหลงทางถ้าลักษณะรูปเลขาชนิดเป็นแบบต่อเนื่องกันหมด

4. Comb Type Layout เป็นการจัดวางผังที่มีทางเดินกลางเป็นหลัก มีส่วนให้เลือกชมในเวลาเดียวกัน ทางเข้าอาจเป็นด้านท้ายด้านใดด้านหนึ่งหรือมีทางเข้าอยู่ตรงกลาง ผู้ชมสามารถไปทางซ้ายหรือขวาได้ทันทีเป็นการเพิ่มขอบเขตแก่ผู้ชม

5. Chain Layout เป็นการวางผังแบบต่อเนื่อง จัดโดยนำหน่วยที่แตกต่างกันมาเชื่อมต่อกัน

6. Fan Shape ทางเข้าจากกลางผังรูปพัด การจัดแบบนี้ทำให้มีโอกาสมากต่อการเลือกชม แต่ผู้ชมต้องตัดสินใจในการชมเร็วด้านจิตวิทยา ผู้ชมไม่ชอบเพราะรู้สึกว่าเป็นการบังคับเกินไปและที่จุดรวมจะเป็นจุดที่วุ่นวาย

7. Star Shape ทางเข้าจากศูนย์กลางของผังรูปดาวมีลักษณะคล้ายหวีผู้ชมไม่สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก สามารถแยกออกต่างหาก ความสมดุลของการจัดแกนทำให้เกิดปัญหาได้

8. Block Arrangement มีลักษณะการเข้าถึง 2 ลักษณะ คือ ก. เลือกความสะดวกในการจัดแสดงจุดทางเข้าอยู่ตรงกลาง ข. ทางเข้าจำเป็นต้องอยู่ริมเพื่อสามารถใช้พื้นที่จัดแสดงอย่างเต็มที่

Decentralized System of Access: มีทางออกและทางเข้าสองทางหรือมากกว่า ผู้ชมอาจไม่ได้ไปตามเส้นทางที่กำหนด สามารถเดินไปมาอย่างอิสระ ลักษณะเป็นทางเดินในใจกลางเมือง (พิพิธภัณฑสถานเป็นส่วนหนึ่งของตัวเมือง) วิธีนี้ผู้ชมอาจชมไม่ครบต่อการชมครั้งหนึ่งๆ อาจเข้าชมครั้งต่อไป ปัจจุบันประโยชน์ด้านสังคมจิตวิทยาที่พึงได้ มีอาจทำให้เกิดผลทางปฏิบัติ จากการจัดองค์ประกอบอย่างสับสน (จิตวิทยาเกี่ยวกับการเข้าชม) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับจุดประสงค์ทางปฏิบัติ ทฤษฎีและการแข่งขันยังมีอยู่ ในทางปฏิบัติมีลักษณะเป็นแบบ “ถนนนิทรรศการ” กล่าวโดยสรุป Decentralized System of Access หรือระบบที่มีทางเข้า-ออกมากกว่า 2 ทาง มีอิสระต่อการเดินชม โดยที่อาจมีการแยกทางเข้าออกเป็นทางเฉพาะเทคนิคการจัดผังห้องจัดแสดง (Exhibition Planning) ในพิพิธภัณฑสถานเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณา เนื่องจากเป็นขั้นตอนที่นำเสนอหรือถ่ายทอดเรื่องราวสู่ผู้ชม เทคนิคการจัดแสดงหลักๆ ที่สำคัญคือผังห้องจัดแสดงและทางสัญจร ผังห้องจัดแสดงมีความสัมพันธ์กับทางสัญจรของผู้ชม เป็นปัจจัยสำคัญต่อการนำผู้ชมไปสู่ส่วนต่างๆ ที่จัดแสดงเป็นการลำดับเรื่องราวตั้งแต่เริ่มต้นไปจนจบ ผังของห้องจัดแสดงแบ่งได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับขนาด โครงสร้างของอาคารที่จัดแสดง

1. ผังแบบ Open Plan ได้แก่ ผังที่มีลักษณะเป็นห้องกว้าง ทิศทางการเดินชมแบบอิสระ (Free Circulation) มีทางเข้า-ออกเป็นทางเดียวกัน เหมาะสำหรับการจัดแสดงลักษณะทั่วไป

2. ผังแบบ Core and Satellites / Enfilade ได้แก่ ผังที่มีห้องหลักอยู่ตรงกลางและมีห้อง

ย่อยๆหลายห้องรายล้อม และเชื่อมต่อกับห้องหลัก ทิศทางการเดินชมแบบอิสระ (Free Circulation) เดินชมจากห้องหลักแล้วแยกไปห้องย่อยแต่ละห้อง (Circulation Control Core Specific Satellites) มีทางเข้า-ออกเป็นทางเดียวกันเหมาะสำหรับการจัดแสดงนิทรรศการหลักในห้องกลาง และการจัดนิทรรศการหมุนเวียนหรือนิทรรศการพิเศษในห้องย่อย

3. ผังแบบ Linear Procession ได้แก่ ผังที่มีห้องหลายห้องเรียงรายและเชื่อมต่อกัน มีทิศทางการเดินชมแบบกำหนดได้ (Controlled Circulation) คือ การเดินชมจากห้องแรกไปห้องสุดท้าย มีทางเข้า-ออกคนละทางเหมาะสำหรับจัดแสดงผลงานตามลำดับหรือตามหัวข้อ เช่น ยุคสมัยของศิลปะประเภทต่างๆ เป็นต้น

4. ผังแบบ Loop ได้แก่ ผังที่มีห้องเรียงรายต่อกันเป็นกลุ่มมีทิศทางการเดินชมจากห้องหนึ่งไปอีกห้องหนึ่งจนครบ (Circulation Returns to Entrance) มีทางเข้า-ออกทางเดียวกันเหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมแบบรวมศูนย์และแบบกระจายไปห้องต่างๆ

5. ผังแบบ Complex ได้แก่ ผังที่มีห้องหลายห้องเรียงรายและเชื่อมต่อกันหลายลักษณะ มีทิศทางการเดินชมขึ้นอยู่กับความต่อเนื่องของห้องต่างๆ มีทางเข้า-ออกทางเดียวกัน เหมาะสำหรับการจัดแสดงที่ซับซ้อนหรือมีการจัดแสดงหลายหัวข้อ

6. ผังแบบ Labyrinth ได้แก่ ผังที่มีห้องเรียงรายต่อกันเป็นกลุ่ม มีห้องอยู่ตรงกลาง ทิศทางการเดินชมแบบอิสระ (Free Circulation) มีทางเข้า-ออกทางเดียวกันเหมาะสำหรับการจัดแสดงที่เน้นความสัมพันธ์ของเรื่องราวกับผลงานทั้งหมด (อนุชา แพ่งเกษร, 2551)

ลักษณะของพันธุ์ไม้ที่ใช้จัดสวนไม้ประดับอาคาร

1. ไม้ยืนต้น หมายถึง ต้นไม้ที่มีลำต้นเดี่ยวทอดสูง เป็นไม้เนื้อแข็งขนาดใหญ่ มีอายุยืนยาวหลายปี มีลำต้นหลัก ตั้งตรง ต้นเดี่ยวแล้วจึงแตกกิ่งก้านบริเวณยอดมีกิ่งก้านใบอยู่บนหรืออยู่กับชนิดของต้นไม้นั้นๆ ไม้ยืนต้นมีอายุหลายฤดู มีลำต้นเดี่ยว สูง เด่นชัด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1.1 ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 4-6 เมตร เช่น ลำดวน ไร่ไร ทองอุไร หมากเหลือง เป็นต้น

1.2 ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 10-15 เมตร เช่น รัตนแคฝรั่ง อินทนิล แคสแต เป็นต้น

1.3 ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 15 เมตรขึ้นไป เช่น ประคู้ ทองกวาว จามจุรี นนทรี เป็นต้น

2. ไม้พุ่ม หมายถึง พันธุ์ไม้สูงไม่เกิน 6 เมตร มีการแตกกิ่งก้านในระดับเดียวกับพื้นดิน ทำให้ดูเป็นกอเป็นพุ่ม บางชนิดมีอายุมากขึ้น ต้นจะสูงใหญ่คล้ายกับไม้ต้น และบางชนิดการขยายพันธุ์ด้วยการชำหรือตอนกิ่งต้นไม้อาจจะเป็นพุ่มได้

นอกจากนี้ในทางภูมิสถาปัตยกรรม ไม้พุ่มยังหมายถึงพันธุ์ที่เติบโตแตกกิ่งก้านจากโคนต้น อาจมีลำต้นเดี่ยวแต่มีพุ่มกลม เช่น เข็มสามสี เข็มกุดั่น หมากผู้หมากเมีย สับประเดสี อากาเว่ เป็นต้น สามารถแบ่งเป็นได้ 3 ขนาด คือ

2.1 ไม้พุ่มขนาดใหญ่ มีความสูง 2-6 เมตร เป็นไม้ประธานในสวนย่อมซึ่งสร้างจุดเด่นแก่ผู้พบเห็น นอกจากนี้ยังเป็นฉากหลังระดับกลางหรือเป็นขอบเขตพื้นที่ หรือใช้บังสายตาก็ได้

2.2 ไม้พุ่มขนาดกลาง มีความสูง 0.50-2 เมตร เป็นไม้ที่ปลูกไว้หน้าไม้พุ่มขนาดใหญ่ อาจปลูกเป็นต้นเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อแสดงขอบเขต ส่วนมากนิยมปลูกริมทางเดินหรือริมกำแพง

2.3 ไม้พุ่มขนาดเล็ก มีความสูงตั้งแต่ 30-50 เซนติเมตร โดยปลูกด้านหน้าไม้พุ่มขนาดกลาง นิยมปลูกเป็นแปลงด้านหน้าของสวนเพื่อแสดงขอบเขตระดับพื้นและไม่บดบังสายตา

3. ไม้หน้า พืชน้ำเป็นพืชที่อาศัยหรือเจริญเติบโตใต้น้ำ หรือมีช่วงหนึ่งที่เจริญเติบโตอยู่ในน้ำทั้งหมดหรือมีบางส่วนขึ้นสู่บริเวณผิวน้ำ ลอยอยู่ตามผิวน้ำ เจริญเติบโตตามแนวชายฝั่งหรือพื้นที่ที่มีน้ำขัง พื้นที่ชื้นแฉะทั้งน้ำจืด น้ำกร่อย และน้ำเค็ม โดยสามารถแยกเป็นสี่ประเภทหลัก ดังนี้

3.1 พืชใต้น้ำ (submerged plant) เป็นพืชที่เจริญเติบโตใต้น้ำทั้งหมด พืชจำพวกนี้พบมากในกลุ่มสาหร่ายต่างๆ

3.2 พืชโผล่เหนือน้ำ (emerged plant) เป็นพืชที่เจริญเติบโตในน้ำเพียงบางส่วน เช่น รากและลำต้น โดยใบหรือดอกโผล่พ้นน้ำหรือผิวน้ำ พบมากในพืชกลุ่มบัวต่างๆ ผักตบเต่า และแวนแก้ว

3.3 พืชลอยน้ำ (floating plant) เป็นพืชที่เจริญเติบโตได้โดยลอยอยู่บริเวณผิวน้ำ โดยรากจะอยู่ใต้น้ำ ส่วนของลำต้น ใบ และดอกอยู่เหนือน้ำ สามารถลอยไปมาได้แก่ ผักตบไทย ผักตบชวา

3.4 พืชชายน้ำ (marginal plant) เป็นพืชที่เจริญเติบโตบริเวณริมน้ำหรือริมตลิ่ง ทั้งบริเวณหนองน้ำ ริมคลอง บริเวณที่มีน้ำขัง โดยรากจะฝังในดิน ส่วนลำต้น ใบและดอกจะอยู่เหนือน้ำ

4. ไม้เลื้อย/ไม้แขวน ไม้เลื้อยเป็นพืชที่ไม่สามารถทรงตัวได้โดยลำพัง จึงมักเลื้อยพันต้นไม้ใหญ่หรือสิ่งพุงงเป็นที่ยึดเกาะเพื่อให้ลำต้นเจริญเติบโตอยู่ได้ ธรรมชาติจึงให้คุณสมบัติที่มีอวัยวะพิเศษช่วยในการเลื้อยเกาะและปรับตัวทอดยอด เพื่อรับแสง มีหลายแนวทางเจริญเติบโต จึงทำให้มีจำนวนชนิดของไม้เลื้อยในธรรมชาติมากกว่าไม้ประเภทอื่น

ไม้แขวน เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่เติมแต่งความสมบูรณ์ในการจัดสวนและช่วยเพิ่มสวยงามในระดับสายตา ปัจจุบัน ไม้แขวนมีบทบาทมากขึ้นสำหรับที่อยู่อาศัยที่มีพื้นที่น้อยและต้องการใช้พื้นที่ว่างเปล่าทุกตารางนิ้ว ไม่ว่าจะบนอากาศหรือพื้นดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งไม้แขวนเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่ง ไม้ประดับที่เลือกใช้มักมีการเจริญเติบโตค่อนข้างทอดเลื้อย ปลายยอดอ่อนห้อยย้อยลงด้านล่าง หรือไม้พวกอิงอาศัย (Epiphyte) เช่น เฟิร์น กล้วยไม้ และบรอมมีเลียบางชนิด เป็นต้น

5. ไม้คลุมดิน ไม้คลุมดินเป็นพืชที่มีความสูงจากพื้นดินไม่มากนัก นับตั้งแต่ผิวดินไปจนถึงสูง 30 ซม. ประโยชน์ของไม้คลุมดินในแง่ของการจัดสวนก็คือ ใช้เป็นพืชรองรับไม้ประธานและไม้พุ่ม ใช้เพิ่มสีสันของสวน ใช้ตัดสีของต้นไม้กับสนามหญ้าหรือใช้ปลูกเป็นแปลงในรูปร่างต่างๆ ที่ออกแบบขึ้น เช่น รูปนาฬิกา รูปตัวอักษรต่างๆ เป็นต้น ไม้คลุมดินมีมากมายหลายชนิด ทั้งที่มีดอกและไม่มีดอก โดยสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

5.1 ไม้คลุมดินในร่ม เป็นพืชที่ชอบแสงแดดน้อย สามารถปลูกได้ดีในสวนหย่อม บริเวณที่มีแสงแดดส่องรำไร ส่วนมากเป็นพืชที่มีสีเขียวสวยงาม ลำต้นค่อนข้างอวบหนา มีหลายชนิดที่สามารถปรับตัวเองให้รับแสงแดดมากได้ ได้แก่ ก้ามปูหลุด หนวดปลาตุ๊ก เปปเปอร์โรเมีย กาบหอยแครง หัวใจม่วง อีพีเซีย เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีเรือนนอก ฯลฯ

5.2 ไม้คลุมดินกลางแจ้ง เป็นพืชที่ชอบแสงแดดมากหรือแสงแดดจัด สามารถปลูกอยู่กลางแจ้งได้ดี ส่วนใหญ่จะเป็นพืชที่มีดอกสวยงามและมีการนำไปใช้จัดสวนได้อย่างกว้างขวาง ประโยชน์ในด้านการตกแต่ง ได้แก่ ผกากรองเลื้อย ฟ้าประดิษฐ์ เกร็ดแก้ว บุษบาฮาวาย ไวท์ฮาวาย เวอร์บีน่า เดซี่เหลือง ฯลฯ

นอกจากพันธุ์ไม้ 5 ประเภทดังกล่าวแล้ว การจัดสวนไม้ประดับตกแต่งอาคารยังสามารถจำแนกพรรณไม้ได้อีก เพื่อความเหมาะสมและความต้องการ ตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ ได้ดังต่อไปนี้

6. ไม้ดอก หมายถึงพืชที่ปลูกขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์จากดอก พืชชนิดนี้มีลักษณะดอกสวยงาม มีทั้งไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ไม้พุ่ม และไม้ล้มลุก บางชนิดมีดอกสวยงาม นิยมปลูกประดับตกแต่งอาคารสถานที่ เรียกว่าไม้ดอก เช่น ลั่นทม ยี่โถ ยี่เข่ง เข็ม ชวนชม ดาวกระจาย บานชื่น พุทธรักษาโป๊ยเซียน เป็นต้น บางชนิดปลูกเพื่อตัดดอกนำไปใช้ประโยชน์โดยตรง เรียกว่า ไม้ตัดดอก เช่นกุหลาบ ดาวเรือง หน้าวัว เบญจมาศ ซ่อนกลิ่น ชิงแดง กลัวยี่ไม้ เป็นต้น

7. ไม้ใบ ไม้ประดับที่เรานำมาใช้ในการจัดสวน มี 2 ประเภท คือ ไม้ดอกและไม้ใบ ขึ้นอยู่กับความต้องการความเหมาะสม และความสวยงาม ไม้ใบในที่นี้ นอกจากเป็นไม้ใบตามปกติแล้ว ไม้ที่มีดอก แต่ไม่ค่อยสวยงาม หรือไม่ค่อยเห็นชัดสู้พุ่มใบไม่ได้ ก็สรุปรวมเรียกว่าไม้ใบหมด ไม้ใบนับเป็นไม้ที่มีความสำคัญมาก เพราะมีประโยชน์ใช้สอยได้กว้างขวางกว่าไม้ดอกอีก สามารถนำมาปลูกประดับสวนนอกอาคาร หรือปลูกในกระถางเป็นไม้ประดับภายในอาคาร และที่สำคัญ ดูแลรักษาง่ายกว่า และอายุยืนยาวหลายปี ไม้ใบทั้งในที่ร่มและกลางแจ้งที่นิยมมาใช้แต่งสวนและสถานที่ในปัจจุบันมีมากมายเป็นพันๆ ชนิด

8. ไม้อวบน้ำ (Succulent) คือพืชที่สามารถเก็บน้ำไว้ในทุกส่วนเพื่อให้สามารถอยู่รอดได้ในสถานที่แห้งแล้งได้ โดยมากจะมีลักษณะผิวใบมันเคลือบด้วยแว็กซ์ เพื่อป้องกันการคายน้ำออกจากลำต้น บางชนิดจะปกคลุมด้วยหนามแหลม หรือขนเพื่อป้องกันสัตว์มากัดกิน

ไม้อวบน้ำนั้นมีหลากหลายพันธุ์ซึ่งสวยงามแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิด มีข้อดีคือปลูกเลี้ยงง่าย เหมาะกับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลมากนัก เพียงแครดน้ำ 2-3 วันต่อครั้ง ก็สามารถอยู่รอดได้แล้ว

ส่วนการขยายพันธุ์ ก็เพียงแค่ตัดใบที่สมบูรณ์มาปักลงในทราย แล้วรดน้ำ 2 วันต่อครั้ง ปล่อยให้โดนแดดแรงมากนัก เราก็จะได้ไม้อวบน้ำต้นใหม่ๆ ไว้ชื่นชม

9. ดอกไม้ในวรรณคดีไทย หมายถึง ดอกไม้ที่บรรดากวีไทยท่านได้พรรณนาไว้เป็นบทร้อยกรองอย่างไพเราะในหนังสือวรรณคดี เช่น รามเกียรติ์ อิเหนา เงาะป่า ขุนช้างขุนแผน พระอภัยมณี ฯลฯ เป็นความสามารถเฉพาะตัวของกวีไทย ที่ได้พรรณนาชื่อดอกไม้หลายชนิดไว้อย่างไพเราะ ทั้งลักษณะ สีกลิ่น กลิ่น ทำให้ผู้อ่านเกิดมโนภาพประทับใจ เหมือนได้ไปอยู่ ณ ที่นั้นด้วย

10. พรรณไม้มงคล ไม้ต้นไม้ดอกหลายชนิดถูกจัดให้เป็นพรรณไม้มงคล ซึ่งเหมาะที่จะนำมาปลูกไว้ในบริเวณบ้าน เพื่อป้องกันภัยอันตราย นำพาโชคลาภและสิ่งดีงามเข้าสู่บ้านเรือน (อนุชา แห่งเกษร, 2557)

การวางตำแหน่งไม้ใหญ่

ตำแหน่งไม้ใหญ่หรือไม้ประดับสูงในสวนนั้นควรปลูกที่บริเวณทิศตะวันตกมุมรั้วบ้าน ริมทางเดิน หรือตำแหน่งที่เป็นจุดเด่นหรือจุดสังเกตตำแหน่งสำคัญ จะต้องใช้ไม้ใหญ่เสมอ ไม่ควรละเลย เพราะจะขาดซึ่งประโยชน์ใช้สอยและความงาม ไม้ประดับสูงจะมีอยู่ตามตำแหน่งที่จำเป็นถ้าไม่จำเป็นไม่ควรปลูกไม้ใหญ่เพราะจะทำให้แสงสว่างน้อยไป สนามหญ้าจะไม่สวยงาม ไม้ประดับสูงในสวนไม่ควรมีมากชนิด เพื่อความกลมกลืนกันขนาดของไม้ใหญ่อย่างต่ำควรใช้วงกลม 5 เมตรต่อ 1 ต้น บ้านที่มีบริเวณแคบอาจจะปลูกไม้ใหญ่ตามจุดต่างๆ ไม่ครบทั้งหมด เพราะพื้นที่ไม่กว้างพอ แต่ก็ควรปลูกเท่าที่จำเป็นส่วนที่เหลือควรปล่อยเป็นพื้นที่โล่งรับแสงแดดเต็มที่เพื่อการจัดสวนหย่อมต่อไป

การวางตำแหน่งไม้ระดับกลาง

เมื่อกำหนดตำแหน่งไม้ใหญ่แล้ว ควรพิจารณาไม้ขนาดกลาง ซึ่งเป็นไม้ที่สูงไม่เกิน 3.00 เมตร เป็นไม้ที่อยู่ในระดับสายตา ปลูกเพื่อบังกำแพง บังสายตา เป็นฉากกั้นทำให้เกิดระดับสูง กลาง ขนาดวงกลมที่ใช้ประมาณ 1.00-3.00 เมตร การจัดสวนทุกแห่ง ต้องใช้ไม้ระดับกลางเสมอเพื่อช่วยให้มองเห็นความงามของต้นไม้มากกว่าไม้ประดับสูง เพราะไม้ประดับสูงจะเน้นเรื่องการให้ร่มเงาและการมองระยะไกลๆ เท่านั้น ส่วนไม้ระดับกลางจะช่วยให้เกิดมุมมองที่มีสีสันต่างๆตามต้นไม้ที่เลือกใช้เช่น แก้วสีขาว, ดอนย่าสีขาว, ชมพู, นีออนม่วง และอื่นๆ

ไม้ระดับกลางมีความสูงตั้งแต่ 1.00-3.00 เมตร เวลาใช้อาจใช้ไม้ระดับกลางที่สูง 3 เมตรอยู่ชิดกำแพง และใช้ขนาดสูง 1.00 เมตรอยู่ด้านหน้า เพื่อให้เกิดระดับเป็น 2 ชั้น เวลาเลือกใช้ควรคำนึงถึงเรื่องสีสันและผิวสัมผัสของพุ่มใบให้สัมพันธ์กัน

ไม้ระดับกลางขนาดสูง 3.00 เมตรนั้น นิยมไว้ข้างกำแพง ส่วนไม้ประดับกลางขนาดสูง 1.00 เมตรนั้นนิยมปลูกริมกำแพงแต่เป็นชั้นที่ 2 ข้างทางเดินในสวน แต่ไม่นำมาใช้ในสวนหย่อมเพราะสูงเกินไป

การวางตำแหน่งไม้สวนหย่อม

ตำแหน่งสวนหย่อมจะอยู่บริเวณจุดสำคัญของสวน เช่น หน้าระเบียงบ้าน ศาลา สนามเด็กเล่น โดยเน้นต้นไม้ที่ใช้บริเวณสวนหย่อมเป็นพิเศษ จะเป็นไม้ที่โตช้า คงความสวยได้นาน บริเวณสวนหย่อมควรได้รับแสงแดดที่รูปแบบของสวนจึงไม่เปลี่ยนแปลง

ต้นไม้ที่ใช้ในสวนหย่อมนอกจากไม้ประธานทั้งหลาย เช่น โมก ประจันตพา ไม้คลุมดินที่ใช้

คลุมดินหรือคลุมแปลงนั้น จะแตกต่างกับต้นไม้ริมกำแพงมาก เพราะจะเป็นไม้ที่สูงไม่เกิน 80 ซม. และสามารถตัดแต่งทรงพุ่มได้ จะได้ไม้บังวิวเมื่อมองจากตัวบ้านผ่านสวนออกมา

การวางรูปแบบของสวนหย่อมให้มุ่งไปที่ประธานของสวนหย่อมก่อน ส่วนใหญ่จะมีไม้พุ่มกลม ประมาณ 1.00 เมตร ถึง 1.50 เมตร วางตามมุมของพื้นที่ 1 ต้น หรือ 3 ต้น แล้วแต่ชนิดของต้นไม้ หรือขนาดของพื้นที่ เช่น ประยูรญี่ปุ่น สิบสองปันนา อากาเว่ สน จันทน์ผา นิยมปลูกเป็นกลุ่ม 3 ต้น ขนาดสูงกลางต่ำ ถ้าเป็นโมก ไม้ตัดของออฟินเดีย หมากเขียว ดอกกล้วยไม้หรือเฟิร์น นิยมปลูก 1 ต้น ตรงมุมเพราะถ้าปลูก 3 ต้น จะมองดูรุงรัง ถ้าพื้นที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น กลุ่มต้นไม้จาก 3 ต้นก็ อาจเพิ่มเป็น 5 ต้น หรือ 7 ต้นก็ได้แล้วแต่พื้นที่นั้นๆ

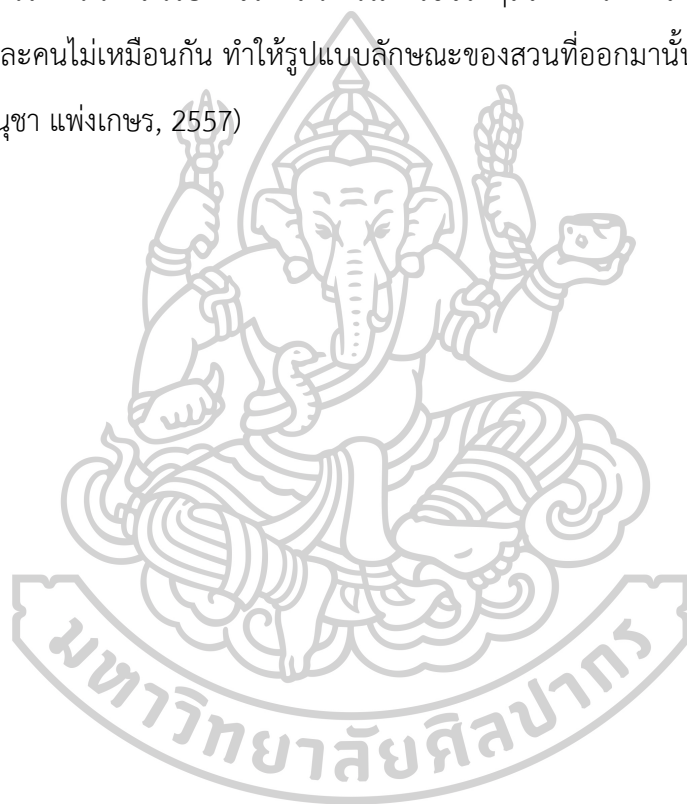
เมื่อวางไม้ประธาน 3 ต้นตรงจุดเด่นได้แล้วบริเวณจุดรองอาจต้องมีประธานหรือรองประธาน อีก มิฉะนั้นวนจะมีระดับเตี้ยมากเกินไป เช่น ใช้สนมังกร 3 ต้นตรงมุมด้านหนึ่ง ส่วนมุมเสาหรือ บริเวณอีกด้านหนึ่งใช้สนบลู 2 ต้น หรือสนดินสอก็ได้ แต่ที่สำคัญคือต้องเป็นไม้ประธานที่เป็นกลุ่ม เดียวกัน ไม่ผสมกัน เช่น ประยูรผสมกับอากาเว่และสน จะทำให้เกิดความแตกต่างทางรูปทรงและ ธรรมชาติของต้นไม้

ในกรณีที่มีบริเวณสวนหย่อมมีต้นไม้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ ได้รับแสงแดดเข้าเท่านั้น สวนหย่อมควรเป็น ไม้ค่อนข้างร่ม ดอกกล้วยไม้ เฟิร์น สับปะรดสี จิ้ง หรือ วาสนาก็ได้ ต้นไม้ที่ใช้คลุมดินบริเวณ สวนหย่อมนั้นจะสูงประมาณ 15-50 ซม. เท่านั้น ควรเลือกไม้ที่ธรรมชาติเดิมของแต่ละชนิดไม่สูงมาก นัก เช่น เข็มพิษณุโลก ว่านสีที่ศตต่าง เทียนหยดแคระ ซึ่งต้นไม้เหล่านี้ก่อนเลือกใช้ต้องดูที่ประธาน เสียก่อนว่าเป็นอะไร แล้วจึงต้องเลือกไม้พุ่มและคลุมดินให้รับกับไม้ประธานนั้นๆ เช่น ใบเป็นเส้น คล้ายกัน สีสัมผัสกัน ได้รับความสูงลดระดับจากสูงมาหาต่ำ และที่สำคัญคือดูแลรักษาได้ง่ายไม่ เปลี่ยนแปลงสภาพเร็วเกินไป ขนาดของแปลงไม้พุ่มจะต้องกว้างไม่ต่ำกว่า 50 ซม. ยาว 80 ซม. ขึ้นไป จึงจะมีขนาดพอเหมาะ ไม่เล็กเกินไปปลูกต้นไม้แล้วมองเห็นต้นไม้แต่ละชนิดได้ชัดเจนกว่าแปลงที่ เล็กๆบางๆ สำหรับไม้คลุมดินด้านหน้าสุดของแปลงนั้นถ้าสวนหย่อมเล็ก ขนาดของแปลงอาจหนา เพียง 30 ซม.ก็ได้

การวางตำแหน่งไม้คลุมดิน

ไม้คลุมดินจะเป็นไม้เตี้ยสุดในสนาม ส่วนใหญ่จะอยู่ด้านหน้าสุด หรือเข้าไปอีกชั้นหนึ่งถัดจาก ชั้นแรก ขนาดสูงตั้งแต่ 10-50 ซม. ไม้คลุมดินบริเวณสวนหย่อมจะเตี้ยกว่าไม้คลุมดินบริเวณด้านข้าง

กำแพง เพราะต้นไม้ด้านข้างกำแพงมักมีขนาดสูง ไม้คลุมดินก็ต้องสูงตามไปด้วย ไม้คลุมดินที่นิยมใช้ในสวนนั้นมี 2 ระดับ ต่ำสุด 10-15 ซม. มีประมาณ 11 ชนิดที่นิยมใช้ เช่น ผักเป็ดแดง-เขียว เกล็ดแก้ว แพรเซียงไฮ้ เวอร์บีนา ดาซตะกั่ว ผักโขมแดง พลูด่าง ฟ้าประติษฐ์ ผกากรองเลื้อย กระจุดมทอง เลื้อย บุษบาฮาวาย ไม้คลุมดิน ดินที่สูงหน่อยประมาณ 5-50 ซม.มีประมาณ18ชนิดที่นิยมใช้ เช่น ว่านสี่ทิศต่าง เข็มพิษณุโลก เข็มญี่ปุ่น ซาฮกเกียน บานบุรีแคระ เศรษฐีไซ่ง่อน กำแพงเงิน ลั่นมังกกร เฟิร์นไปมะขาม แอหนั่ง กาบหอยแครงแคระ เทียนหยดต่าง ฟอ์เก้ทมีนีอท สังกกรณี หนวดปลาหมึกแคระ หีบไม้งาม หลิวไต้หวัน หลิวใบ ที่จริงแล้วต้นไม้ที่ใช้จริงๆมีมากกว่าที่กล่าวมานี้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำให้รูปแบบลักษณะของสวนที่ออกมานั้นให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป (อนุชา แพ่งเกษร, 2557)



บทที่ 3

วิธีการการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง "พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา เขตภาษีเจริญ" ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยมีวิธีการวิจัย ดังนี้

ลักษณะงานวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยเน้น ข้อมูลเชิงคุณภาพนำเป็นหลักตามด้วยเชิงปริมาณ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้จะเป็นการสัมภาษณ์ปราชญ์ชุมชน เพื่อให้ทราบประวัติศาสตร์ ความเป็นมาและภูมิปัญญาท้องถิ่นต่างๆที่เกิดขึ้นในเขตภาษีเจริญ รวมถึง ความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุในชุมชนว่ามีความต้องการอะไรบ้าง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลในเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามมาสนับสนุน ข้อมูลเพื่อสร้างความหนักแน่น และได้ทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคล, ภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์ของภาษี เจริญ หลังจากที่ได้ข้อมูลของกลุ่มผู้สูงอายุแล้ว ได้ทำการสัมภาษณ์แพทย์เพื่อสอบถามถึงลักษณะ พื้นที่การใช้งาน, สภาพแวดล้อมและสิ่งที่ต้องตระหนักในการออกแบบพื้นที่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จากนั้นนำข้อมูลเชิงคุณภาพ เชิงปริมาณ ข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย คำแนะนำของแพทย์มา วิเคราะห์และสังเคราะห์ สร้างเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมทั้งหมดจะต้อง สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญ ซึ่งกระบวนการในการทำวิจัยมี วิธีการดังนี้

การกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพ

ตัวแปรควบคุม (Control Variable) ได้แก่ ผู้สูงอายุ และพื้นที่เขตภาษีเจริญ

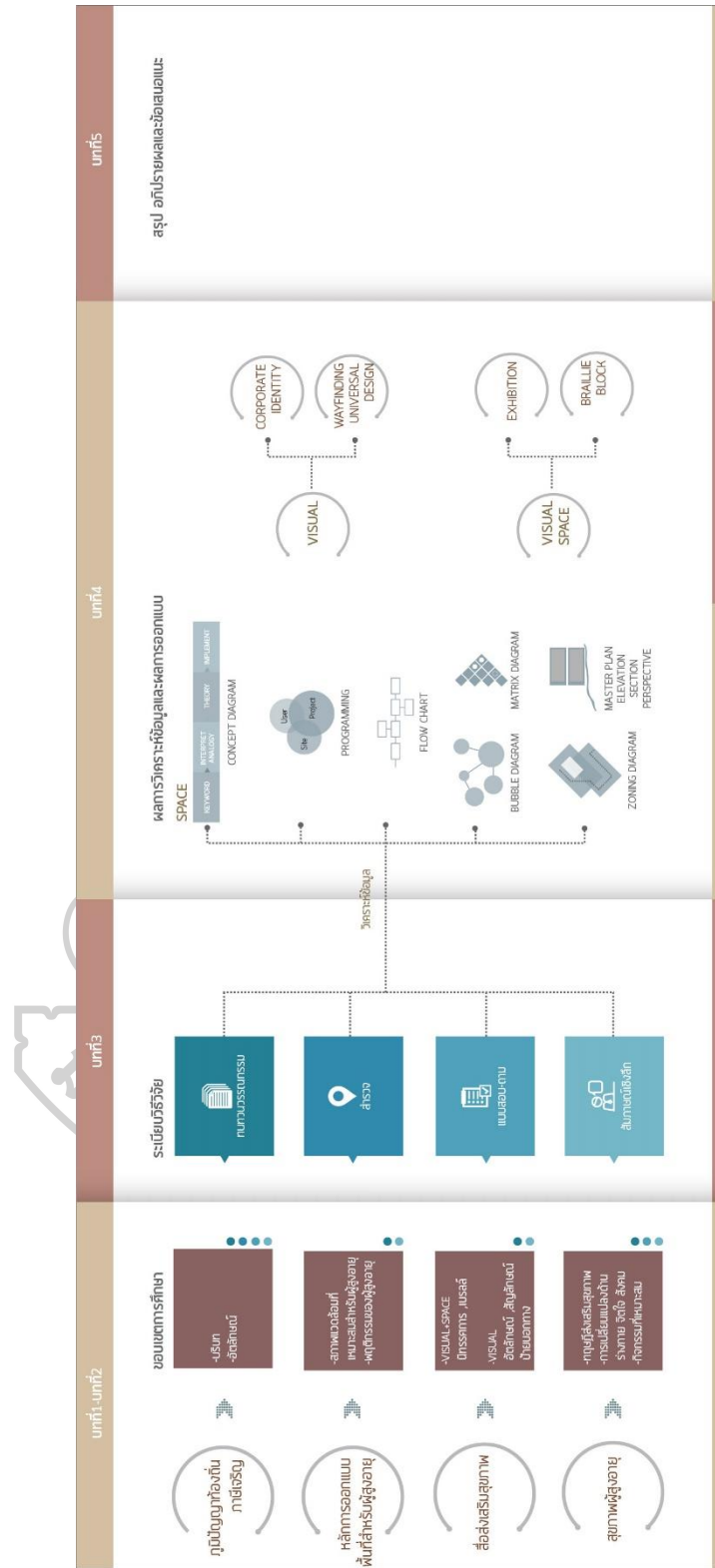
วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร ตำราวิชาการ ภายวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างแบบสอบถามเพื่อถามความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
 - 2.1 ลักษณะส่วนบุคคล
 - 2.2 ความคิดเห็น, ความต้องการที่จะใช้บริการและอัตลักษณ์ของเกษิเจริญ
3. นำข้อมูลต่างๆที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบสอบถามมีเนื้อหาครอบคลุมวัตถุประสงค์ของโครงการ
 4. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อพิจารณาความเหมาะสม
 5. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
 - 5.1 ตรวจสอบความเที่ยงโดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (Pilot Study) จำนวน9คนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากรที่ต้องการศึกษา *แต่ไม่ได้นำผลวิจัยมาใช้ในการทำวิจัย
 - 5.2 นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงแบบสอบถามขั้นสุดท้ายก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1.แบบสอบถาม
 - ส่วนที่1 ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยพื้นฐานใน คือ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา การออกกำลังกายและปัญหาสุขภาพ
 - ส่วนที่2 ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความต้องการที่จะใช้อาคารของผู้ สูงอายุ ในชุมชนและทราบถึงภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์ของเขตเกษิเจริญ
- 2.แบบสัมภาษณ์

เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยใช้ในการสัมภาษณ์แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูลและความน่าเชื่อถือ โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นถึงการเข้าใช้งานอาคาร ความต้องการ และสิ่งที่เป็นอัตลักษณ์ของเกษิเจริญ



ภาพที่ 32 แสดงกรอบความคิดของงานวิจัย

พื้นที่การศึกษา

1. พื้นที่ในการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ในเขตภาษีเจริญ
2. ลักษณะเด่นของพื้นที่ที่ทำการศึกษา
 - 2.1 อยู่ใกล้แหล่งชุมชน วัด โรงเรียน บ้าน
 - 2.2 มีขนาดพอเหมาะกับการตั้งโครงการ
 - 2.3 เข้าถึงโครงการได้สะดวก
 - 2.4 มีพื้นที่ร่มเงาหรือพื้นที่กรวาง เพราะต้องการใช้พื้นที่เสียในชุมชนมาสร้างประโยชน์
 - 2.5 ชุมชนมีความเข้มแข็งได้รับการสนับสนุนต่างๆจากสำนักงานเขตและผู้อำนวยการศูนย์วิจัยพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยามและเลขาธิการมูลนิธิวิจัยเพื่อพัฒนามนุษย์และชุมชน
 - 2.6 ชุมชนได้รับการคัดเลือกจากเขตภาษีเจริญ ว่ามีความพร้อมในการพัฒนาศักยภาพของพื้นที่จากทั้งหมด 54 ชุมชน
 - 2.7 ภายในชุมชนมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมประจำปีเป็นประจำ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง
2. กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกอยู่ในชุมชนที่เป็นพื้นที่ศึกษา โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งใช้จำนวนทั้งหมด 31 ชุด
3. ผู้ให้ข้อมูลหลักแบ่งเป็นทั้งหมด 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเชี่ยวชาญด้านการแพทย์ และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

ระเบียบวิธีวิจัย

ประเภทของการวิจัย แบบผสมผสานเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ (Mixed Method) โดยจะเน้นข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลัก และใช้ข้อมูลจากแบบสอบถามรวมถึงเอกสารงานวิจัย มาสนับสนุนความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มหรือพื้นที่ (Area/Cluster Sampling) ในการเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลเพื่อคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายในการทำวิจัยเบื้องต้น เพราะประชากรที่ต้องการมีคุณลักษณะบางประการและมีความแตกต่างในด้านลักษณะส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐาน อายุ รายได้ การศึกษา โรคประจำตัว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและมีความหลากหลาย โดยใช้เครื่องมือคือ แบบสอบถาม จำนวน 31 ชุด

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ประเภทเอกสารและงานวิจัยแบ่งเป็น 5 ส่วนได้แก่
 - 1.1 ข้อมูลและแนวความคิดทฤษฎีปัญหาท้องถิ่นภาคีเจริญ
 - 1.2 ข้อมูลพื้นฐานและหลักการออกแบบภายในสำหรับผู้สูงอายุ
 - 1.3 ข้อมูลและแนวความคิดการออกแบบสื่อเพื่อทุกคน Universal Design
 - 1.4 ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของ Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A.
 - 1.5 งานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง
2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายก่อน 1 คน จากคำแนะนำจากแกนนำชุมชน จากนั้นใช้วิธีสโนว์บอลหรือลูกโซ่ (Snowball Sampling) เพื่อหา กลุ่มเป้าหมายที่น่าสนใจ โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ในขั้นตอนแรก โดยต้องได้รับการอนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูลและความน่าเชื่อถือ เป็นการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก โดยใช้วิธีแบบมีโครงสร้างเพื่อไม่ให้หลงประเด็นระหว่างการเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 4 กลุ่มดังนี้

ผู้เชี่ยวชาญด้านพื้นที่

1. คุณวิภาดา เอี่ยมแย้ม นักวิชาการบริหารแผนงานฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. ผศ.ดร. กุลธิดา จันทร์เจริญผู้อำนวยการศูนย์วิจัยพัฒนาชุมชนมหาวิทยาลัยสยามและเลขาธิการมูลนิธิวิจัยเพื่อพัฒนามนุษย์และชุมชน



ภาพที่ 33 แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับคุณวิภาดา เอี่ยมแย้ม นักวิชาการบริหารแผนงานฯ
 ปรึกษาถึงพื้นที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 34 แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับ ผศ.ดร. กุลธิดา จันทรเจริญ ผู้อำนวยการศูนย์
 พัฒนาชุมชนมหาวิทยาลัยสยามและเลขาธิการมูลนิธิวิจัยเพื่อพัฒนามนุษย์และชุมชน ปรึกษาถึงพื้นที่
 ตั้งโครงการ

การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพกับปราชญ์ชุมชน

1. ลุงอืด ผู้อาวุโสในชุมชน
2. ลุงมงคล เจ้าของสวนเก่า
3. ลุงโจ เจ้าของสวนเก่า
4. ลุงสกล รองประธานชุมชน
5. ป้าแอมว อาชีพทำจักรสาน



ภาพที่ 35 แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับลุงอืด เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพที่ 36 แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับลุงมงคล เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพที่ 37 แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับป้าแอมว เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพที่ 38 แสดงการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงลึกกับลุงโจ เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

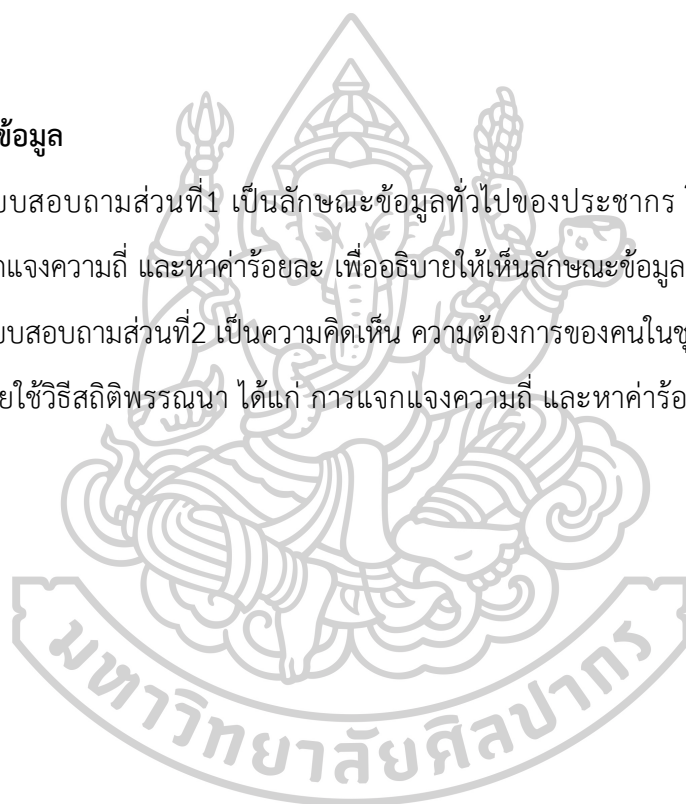
1. นพ.วุฒิไกร เมฆทอง โรงพยาบาลธนบุรี1
2. นพ.ปรัชญา ศรีสว่าง โรงพยาบาลธนบุรี1

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

1. รศ.ร.ต.อ.ดร. อนุชา พ่างเกษร
2. ผศ.ดร.วัฒน์พันธุ์ คุรุฑะเสน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามส่วนที่1 เป็นลักษณะข้อมูลทั่วไปของประชากร โดยใช้วิธีสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะข้อมูล
2. แบบสอบถามส่วนที่2 เป็นความคิดเห็น ความต้องการของคนในชุมชน และภูมิปัญญาเขต ภาษีเจริญ โดยใช้วิธีสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ เพื่ออธิบายให้เห็น ลักษณะข้อมูล



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและผลงานออกแบบ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเรื่อง "พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ" ได้ทำการศึกษาประวัติความเป็นมาและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของเขตภาษีเจริญ ซึ่งขั้นตอนการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่1 การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นผลการวิเคราะห์จากการเก็บข้อมูลภาคเอกสารและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเป็นแนวทางการออกแบบ

ส่วนที่2 ผลงานออกแบบ เป็นผลงานออกแบบพื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ

ส่วนที่3 การประเมินผล เป็นการประเมินผลการออกแบบจากกลุ่มตัวแทนชาวบ้านในพื้นที่เขตภาษีเจริญจำนวน 4 คน, ผู้เชี่ยวชาญด้านพื้นที่สุขภาวะจำนวน 1 คนและหมอจำนวน 1 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลดังนี้ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนาที่นับถือ สถานภาพ อาชีพ รายได้ จำนวนสมาชิกครอบครัวและปัญหาสุขภาพ โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าความถี่และร้อยละนำเสนอในรูปแบบตาราง ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

N=31

สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	12 38.70%
	หญิง	19 61.29%
อายุ	60-69	28 90.32%
	70-79	3 9.67%
	80-89	0 0%

ค่าเฉลี่ย BMI	ปกติ	19	61.29%
	อ้วนขั้นที่1	5	16.12%
	อ้วนขั้นที่2	6	19.35%
	อ้วนขั้นที่3	1	3.22%
ศาสนา	พุทธ	31	100%
สถานภาพ	โสด	4	12.90%
	หย่าร้าง	2	6.45%
	แต่งงานสมรส	24	77.41%
	หม้าย	1	3.22%
อาชีพ	รับราชการ	0	0%
	รับจ้างอิสระ	18	58.06%
	พนักงานบริษัทเอกชน	0	0%
	ประกอบธุรกิจส่วนตัว	6	19.35%
	ชาวสวนชาวไร่	3	9.67%
	อาชีพอื่นๆ	4	12.90%
จำนวนสมาชิก	1คน	0	0%
	2-5คน	26	83.87%
	6-9คน	5	16.12%
	10คนขึ้นไป	0	0%
ปัญหาด้านสุขภาพ	ความดันต่ำ/สูง	23	74.19%
	ไขมันในเลือดสูง	3	9.67%
	เบาหวาน	16	51.61%
	หัวใจและหลอดเลือด	0	0%
	มะเร็ง	0	0%

เครียด	3	9.67%
ข้อเสียม	8	25.80%
อื่นๆ	2	6.45%

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 19คน คิดเป็นร้อยละ 61.29%

กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุอยู่ในช่วงอายุ 60-69 จำนวน28คน คิดเป็นร้อยละ 90.32% แสดงถึงผู้สูงอายุในชุมชนยังมีสุขภาพร่างกายที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เป็นอย่างดี เพราะอยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้น

กลุ่มผู้สูงอายุมีค่าBMI อยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด จำนวน19คน คิดเป็นร้อยละ61.29% แสดงถึงผู้สูงอายุในชุมชนมีร่างกายที่แข็งแรง แต่ยังคงเฝ้าระวังกลุ่มผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยการสร้างกิจกรรมต่างๆให้ผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น

กลุ่มผู้สูงอายุการนับถือศาสนาของผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญ จำนวน31คน คิดเป็นร้อยละ 100% แสดงถึงคติความเชื่อของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุนั้นจะมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังนั้นควรจัดกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมีความสุขกายสุขใจ

กลุ่มผู้สูงอายุสถานภาพสมรส จำนวน24คน คิดเป็นร้อยละ77.41% และอยู่กันจำนวน2-5 คนทั้งหมด26 คน คิดเป็นร้อยละ 83.87% แสดงถึงผู้สูงอายุส่วนใหญ่แต่งงานและแยกครอบครัว ออกมาอยู่กันลำพัง ลูกหลานพอแต่งงานแล้วย้ายเรือนออกไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องดูแลตนเองใน ครอบครัว ดังนั้นจึงควรมีสวัสดิการชุมชนเพื่อคอยบริการด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ และกิจกรรมที่ สร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย

กลุ่มผู้สูงอายุอาชีพรับจ้างอิสระ จำนวน18คน คิดเป็นร้อยละ58.06% แสดงถึงผู้สูงในชุมชน ทั้งอาชีพ ทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องการสวนปลูกหมาก-พลู หรือ การทำเกษตร ดังนั้นจึงควรรื้อฟื้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กลับมา เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสร้างอาชีพให้ผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุโรคความดันต่ำ/สูง จำนวน23 คน คิดเป็นร้อยละ74.19% แสดงถึงโรคประจำตัว ของผู้สูงอายุ ดังนั้นควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานที่ถูกต้อง

ความคิดเห็นเกี่ยวกับภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์และความต้องการใช้อาคาร

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับอัตลักษณ์และความต้องการใช้อาคาร ซึ่ง

ประกอบด้วยข้อมูลดังนี้ ความต้องการของกิจกรรมและการบริการ วันเวลาที่ต้องการเข้าใช้สถานที่ การเดินทางไปกับใคร เดินทางวิธีไหน ลักษณะของตัวอาคาร และอัตลักษณ์ของภาชีเจริญ

ตารางที่ 3 แสดงความคิดเห็น ความต้องการของการใช้อาคารและอัตลักษณ์ของภาชีเจริญ N=31

ความคิดเห็นและความต้องการ	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรม		
พื้นที่ตรวจสอบสุขภาพและจ่ายยาสามัญ	22	70.96%
กิจกรรมการออกกำลังกาย	8	25.80%
กิจกรรมทางศาสนา	9	29.30%
กิจกรรมทางสังคม	10	32.25%
กิจกรรมรายได้เสริม	22	70.96%
กิจกรรมบำบัดความเครียด	10	32.25%
กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญา	2	6.45%
วันเวลาเข้าใช้โครงการ		
วันจันทร์	1	3.22%
วันอังคาร	0	0%
วันพุธ	0	0%
วันพฤหัสบดี	0	0%
วันศุกร์	8	25.80%
วันเสาร์-วันอาทิตย์	22	70.96%
เดินทางไปกับใคร		
กลุ่มเพื่อน	11	41.93%
ลูกหลาน	17	54.83%
คนเดียว	3	9.67%
เดินทางโดยวิธีไหน		
เดิน	20	64.51%
จักรยาน	3	9.67%
จักรยานยนต์	4	12.90%
รถยนต์	4	12.90%
รูปแบบอาคาร		
ไทยเดิม	1	3.22%

ไทยประยุกต์	11	41.93%
อาคารสมัยใหม่	19	61.29%
จำนวนชั้นอาคาร		
1ชั้น	3	9.67%
2ชั้น	28	90.32%
3ชั้น	0	0%
อากาศภายในศูนย์		
ติดเครื่องปรับอากาศ	18	58.06%
ลมธรรมชาติ	5	16.12%
พัดลม	8	25.80%
ภูมิปัญญาท้องถิ่น		
เรือนชาวสวน	14	45.16%
การใช้สมุนไพรจากพลู	11	35.48%
หัตถกรรม	5	16.12%
ทำน้ำมันตะเกียง	10	32.25%
ทำปุ๋ยจากปลา	11	35.48%
เครื่องมือพื้นบ้าน	2	6.45%
ประเพณีชักพระวัดนางชี	17	54.83%

จากตาราง 3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการกิจกรรมพื้นที่ตรงสุขภาพร่างกาย ง่ายยาสามัญและกิจกรรมรายได้เสริมมีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 70.96% เพราะจากการสำรวจพื้นที่ตั้งอาคารภายในชุมชนยังไม่มีสวัสดิการชุมชนทำให้ผู้สูงอายุต้องลำบากในการเดินทางเวลาไปซื้อยาหรือไปโรงพยาบาล และเนื่องจากผู้สูงอายุนั้นมีรายได้ที่น้อยลงหรือรอให้ลูกหลานนำเงินเดือนมาให้ ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีคนค่าและขาดรายได้ ดังนั้นกิจกรรมเสริมรายได้ที่ผู้กรอกแบบสอบถามเลือกมาคือการทำหัตถกรรมเสริมรายได้

กลุ่มผู้สูงอายุสะดวกเดินทางไปทำกิจกรรมนันทนาการคือ วันเสาร์-อาทิตย์จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 70.96%

กลุ่มผู้สูงอายุที่มักเดินทางไปกับลูกหลาน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 54.83% แสดงถึงพื้นที่ในอาคารต้องมีการรองรับลูกหลานและส่งเสริมกิจกรรมกับครอบครัว

กลุ่มผู้สูงอายุจะเดินทางโดยวิธีการเดิน จำนวน20คน คิดเป็นร้อยละ64.51% แสดงถึงพื้นที่ที่รองรับพาหนะสำหรับการเดินทางมาทำกิจกรรมนันทนาการ

กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบอาคารสมัยใหม่ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ61.29% แต่เนื่องจากสถานที่ตั้งอยู่บริบทที่ชุมชน ผู้วิจัยจึงมีความเห็นต่างเพราะจากการสำรวจ อาคารที่ออกแบบร่วมสมัยจะมีความเหมาะสมเข้ากับบริบทในชุมชนมากกว่า

กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการอาคาร2ชั้น จำนวน28คน คิดเป็นร้อยละ90.32% แต่เนื่องจากเอกสารงานวิจัยมีข้อค้นพบว่าอาคารชั้นเดียวมีความเหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ รวมถึงมีความปลอดภัยมากกว่า

กลุ่มผู้สูงอายุต้องการติดเครื่องปรับอากาศ จำนวน18คน คิดเป็นร้อยละ58.06% แต่เนื่องจากผู้วิจัยสามารถใช้หลักภูมิปัญญาไทยในการถ่ายเทอากาศ แทนการใช้เครื่องปรับอากาศได้ซึ่งจะช่วยประหยัดค่าไฟและจากคำแนะนำของแพทย์ไม่ควรใช้เครื่องปรับอากาศ เนื่องจากจะทำให้เชื้อโรคนั้นไม่ถ่ายเทและฝังตัวอยู่ในห้องซึ่งอากาศปิด

กลุ่มผู้สูงอายุเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ประเพณีชักพระวัดนางชี จำนวน17คน คิดเป็นร้อยละ 54.83% ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์และมีความสำคัญกับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกปราชญ์ชุมชนเกี่ยวกับความภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของภาษีเจริญ สามารถสรุปผลการสัมภาษณ์ได้ดังนี้

ผู้ให้ความคิดเห็น	ความคิดเห็น
ลุงอืด	ประเพณีชักพระวัดนางชี
ลุงโจ	การใช้สมุนไพรจากพลู
ลุงมงคล	เรือขบวน
ลุงสกล	ประเพณีชักพระวัดนางชี
ป้าแ้ว	หัตถกรรม
คุณ อภิญา นนทนา (มูลนิธิ ริมประไพ)	ประเพณีชักพระวัดนางชี, หัตถกรรม และการใช้สมุนไพรจากพลู

ตารางที่ 4 แสดงผลการสัมภาษณ์ปราชญ์ชุมชน

สรุป อัตลักษณ์ที่เป็นภูมิปัญญาของภาษีเจริญนั้นอันดับที่1 คือ ประเพณีงานชักพระวัดนางชี หรือที่เรียกกันในปัจจุบันว่า งานแห่พระบรมสารีริกธาตุ ซึ่งสอดคล้องกับปราชญ์ชาวบ้าน 3ใน6คนพูด ถึงประเพณีชักพระวัดนางชีเป็นประเพณีที่จัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ทุกปี จะมีคนมาร่วมงานจำนวนมาก

ผลงานออกแบบ

ผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาสถานที่ตั้งโครงการ บริเวณหลังมหาวิทยาลัยสยาม จังหวัด กรุงเทพมหานคร แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ ซึ่งพื้นที่ตั้งโครงการมีขนาดที่พอเหมาะ อยู่ใกล้ โรงเรียน ชุมชน และวัดอีกทั้งยังสามารถเข้าถึงเข้าถึงได้ง่าย ไม่ซับซ้อน และชุมชนข้างเคียง สามารถใช้บริการได้



ภาพที่ 39 แสดงพื้นที่ตั้งโครงการอยู่หลังชุมชนหลังม.สยาม

จากการลงสำรวจพื้นที่พบว่า เดิมเป็นที่ดินที่ถูกปล่อยให้รกร้างของมหาวิทยาลัยสยาม ที่ถูกชาวบ้านนำขยะมาทิ้งไว้ จนสร้างมลพิษให้กับชุมชน หลังจากนั้นสำนักงานเขตภาษีเจริญได้เข้ามาร่วม

สนับสนุนในกาปรับพื้นที่ให้เป็นสวนสาธารณะ ทำให้โครงการเดินหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว ล่าสุดชุมชน “ชุมชนศรีประดู่” ที่อยู่ใกล้กันก็เข้าร่วมกับโครงการพัฒนาพื้นที่สาธารณะอย่างเต็มตัว ทำให้ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนดีมากขึ้น มีการพบปะพูดคุยกันบ่อยขึ้น เกิดการรวมตัวเป็นอาสาสมัครดูแลพื้นที่ เก็บขยะ รดน้ำต้นไม้ เรียกได้ว่าโครงการนี้ร้อยใจคนในชุมชนให้เหนียวแน่นมากขึ้น



ภาพที่ 40 แสดงพื้นที่ตั้งโครงการก่อนถูกปรับพื้นที่



ภาพที่ 41 แสดงพื้นที่ตั้งโครงการหลังถูกปรับพื้นที่



ภาพที่ 42 แสดงพื้นที่ตั้งโครงการหลังถูกปรับพื้นที่

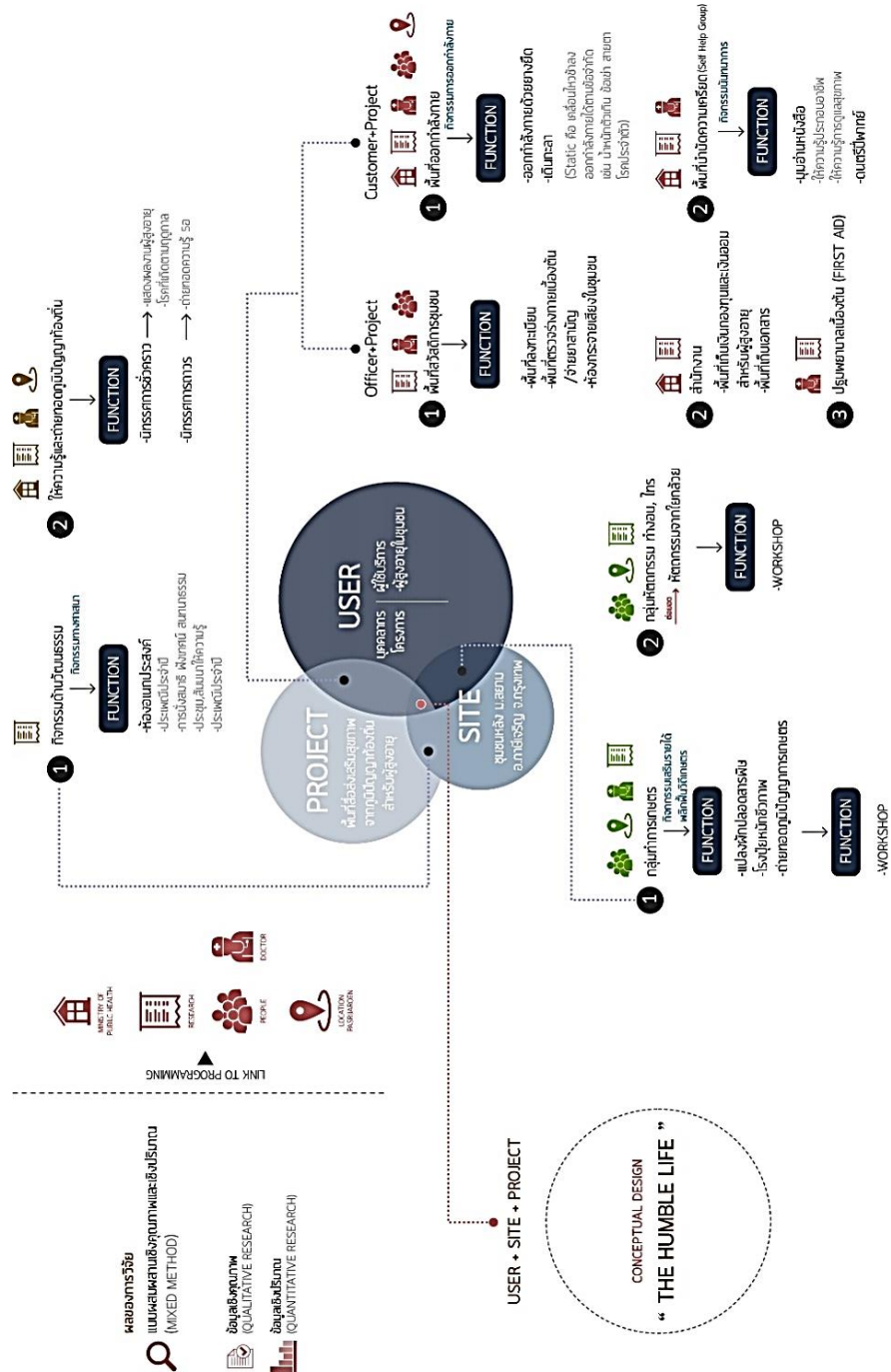


ภาพที่ 43 แสดงพื้นที่ตั้งโครงการหลังถูกปรับพื้นที่

หลังจากพื้นที่แห่งนี้ถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นพื้นที่สีเขียว ผู้คนก็หันมาให้ความสนใจการออกกำลังกายและในบางครั้งสถานที่นี้จะถูกจัดงานประจำปีเพื่อให้คนในชุมชนมีปฏิสัมพันธ์กัน

ขั้นตอนกระบวนการออกแบบ



หลังจากได้ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามของคนในชุมชน, การศึกษางานวิจัย และข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์หมอและปราชญ์ชุมชน ผู้วิจัยจึงออกแบบโปรแกรมมิ่งให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุและบริบท ซึ่งในตอนสุดท้ายจะได้มาซึ่งคอนเซ็ปต์ดีไซน์ ดังนี้















ภาพที่ 44 แสดงกระบวนการออกแบบ Programming

ขั้นตอนกระบวนการแปรรูปสู่การออกแบบ

ผู้วิจัยนำข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม-ถามของคนในชุมชน, การศึกษางานวิจัย และข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์จากปราชญ์ชุมชน มาตีความเพื่อใช้สร้างเป็นแนวทางในการออกแบบและสร้างคอนเซ็ปต์ ดีไซน์ ฟังก์ชัน รูปแบบกิจกรรม และลักษณะอาคารซึ่งจะมีเอกลักษณ์และสอดคล้องกับชุมชนภาคีเจริญ ที่มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนี้

KEYWORD	INTERPRET/ANALOGY	THEORY	TRANSFORM	IMPLEMENT
<p>ภูมิปัญญา (คน+คน) วัฒนธรรม</p>  <p>อัตลักษณ์ภาคีเจริญ ประเพณีชักพระวันนางชี</p> <p>↓</p> <p>เคารพ</p>	<p>อ่อนน้อม ต่อตน</p> <p>↓</p> <p>1</p> <p>ในเกียรติสิ่งแวดล้อมและภูมิปัญญา จะต้องนำมาเป็นปัจจัยในการออกแบบ จะต้องผสมผสานในความกลมกลืน เข้ากับวิถีชีวิตของชุมชน</p> <p>+</p> <p>2</p> <p>เปิดกว้างรับสิ่งใหม่ๆ สามารถนำเทคโนโลยีด้านวัสดุ ในการก่อสร้างมาประยุกต์ ในการออกแบบ</p> <p>=</p> <p>เรือนไทยประยุกต์</p>	<p>COMPOSITION องค์ประกอบศิลป์</p> <p>+</p> <p>COLOR THEORY ทฤษฎีสี</p>	<p>VISUAL ELEMENT ทัศนธาตุ</p> <p>+</p> <p>ARCHITECTURE สถาปัตยกรรม</p> <p>+</p> <p>MASTER PLAN ผังอาคาร</p>	<p>INTERIOR SPACE</p> <ul style="list-style-type: none"> -เป็นการหลอมรวมขอบเขตระหว่างที่ว่างภายในกับภายนอก ซึ่งใช้ประโยชน์จากธรรมชาติทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย (INSIDE-OUT / OUT-SIDE-IN) <p>MATERIAL วัสดุสื่อถึงธรรมชาติ</p> <ul style="list-style-type: none"> -กระเบื้อง แกรนิตผิวหยาบ ทรายล้าง พื้นความปลอดภัย -ไม้รีเนียร์ พื้นไม้ปาเก้ -คอนกรีต เหล็ก -การใช้วัสดุท้องถิ่น เช่น ไม้ไผ่ กระจังหวาย <p>LINE</p> <ul style="list-style-type: none"> -เส้นตั้ง สร้างงาน แข็งแรง ปลอดภัย -เส้นนอน กว้างขวาง ผ่อนคลาย เย็นสบาย <p>COLOR</p> <ul style="list-style-type: none"> -สีน้ำตาล ความหมาย สันติภาพ ความอบอุ่น ความขี้ขลาด ความเป็นผู้ใหญ่ -พลังของสี สันติภาพจะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ให้ความรู้สึก สบายผ่อนคลายกับธรรมชาติ ความมั่นคง ความสดชื่นสบาย -สีขาว ความหมาย ความสงบสุข ความดี ความสะอาด พลังของสีขาว รู้สึกสะอาด ปลอดภัย ช่วยชำระล้าง ความคิดและความรู้สึก -สีเทา ความหมาย ความอ่อนน้อมต่อตน สักดิ์ศรี ความมั่นคง ความเป็นการ ความมีระเบียบ สติปัญญา ความเป็นผู้ใหญ่ พลังของสีเทา ทำให้จิตใจสงบและมั่นคง การมีความอ่อนน้อม การมีวุฒิภาวะ สื่อถึงความมีศักดิ์ศรี ความสง่างาม ความมีระดับ <p>INTERIOR+COMMUNICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> -WAYFINDING UNIVERSAL DESIGN -BRAILLE BLOCK -BRAILLE
<p>ภูมิปัญญา (คน+สิ่งแวดล้อม) ที่พักอาศัย</p>  <p>สถาปัตยกรรมเรือนชาวสวน</p> <p>↓</p> <p>ปรับตัว</p>	<p>ปลอดภัย</p>	<p>COMPOSITION องค์ประกอบศิลป์</p>	<p>VISUAL ELEMENT ทัศนธาตุ</p> <p>+</p> <p>ORNAMENT</p>	<p>INTERIOR FORM</p> <ul style="list-style-type: none"> -หลังคา ระบายความร้อน กันแดด/ฝน -งาน เปิดโล่งรับลมเป็นปัจจัยในการไหลเวียนของแต่ละอาคาร -ใต้ถุนสูง ให้ลมผ่านสะดวก กันน้ำท่วม อยู่สูงกว่าสัตว์ -ชายคา กันแดด/ฝน -การวางผังอาคาร จะสร้างเรือนแยกออกจากกันและมีน้ำกั้นชัดเจน ช่วยเรื่องการระบายความร้อน <p>SPACE</p> <ul style="list-style-type: none"> -พื้นที่สามารถเปิดโล่งให้ความรู้สึกปลอดภัย ไม่ยึดอัด <p>FUNCTION</p> <ul style="list-style-type: none"> -การใช้พื้นที่บนอาคารประสกักสามารถปรับ เปลี่ยนการใช้งานได้ตามกิจกรรม

ภาพที่ 45 แสดงกระบวนการแปรรูปสู่การออกแบบ

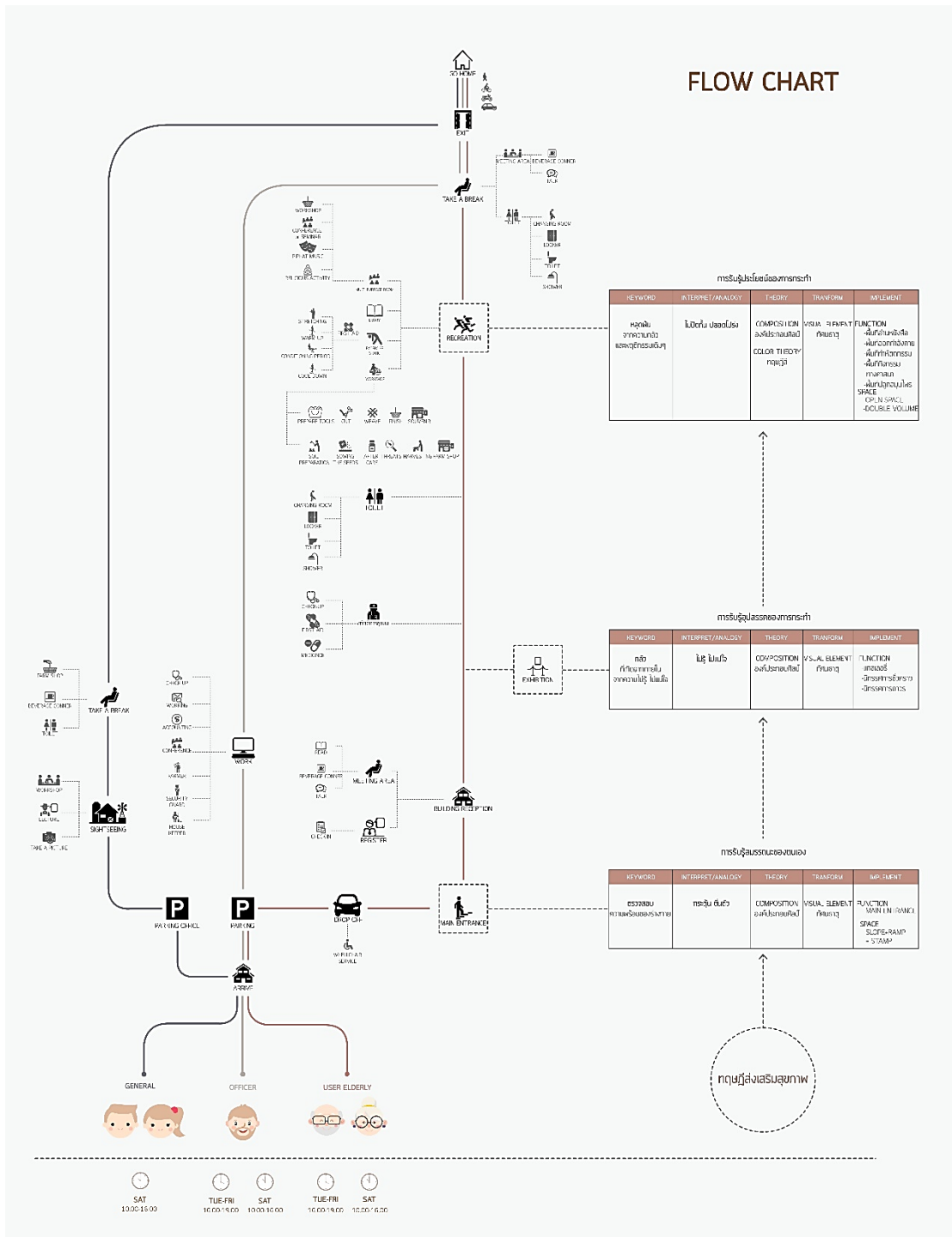
KEYWORD	INTERPRET/ANALOGY	THEORY	TRANFORM	IMPLEMENT
ภูมิปัญญา (คน+สิ่งแวดล้อม) ยา อาหาร อาชีพ  ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาอาหาร ภูมิปัญญาพิธีกรรม ↓ เรียบง่าย				INTERIOR+COMMUNICATION FUNCTION -ด้านการกระจาย -ด้านการปรับรายได้ -ด้านการประหยัด-การออม -ด้านการเรียนรู้ สืบทอดและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น -ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พื้นที่ปลูกผักสวนครัว พื้นที่ปลูกผัก / พิธีกรรม พื้นที่สวดมนต์/ พิธีกรรม นิทรรศการ / ห้องสมุด โรงนาเป็นนันทนาการ
ภูมิปัญญา (คน+สิ่งศักดิ์สิทธิ์) พระพุทธรูป  ↓ ปลอ่ขยาย				INTERIOR+COMMUNICATION FUNCTION -วังนาคี -ฟังก์ชัน -สุนทรียธรรม
 พื้นที่ส่งเสริมสุขภาพ ↓ แรงจูงใจ				INTERIOR FLOW CHART

ภาพที่ 46 แสดงกระบวนการปรับปรุงการออกแบบ (ต่อ)

จากกระบวนการปรับปรุงการออกแบบ ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่จะใช้ในการวางผังอาคาร ซึ่งจะต้องมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้ใช้อาคาร ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้สูงอายุ พนักงาน และบุคคลทั่วไปที่มาศึกษาดูงานจะมีพฤติกรรมการใช้พื้นที่ต่างกันในด้านเวลาและพื้นที่ (Time & Space)

เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยจึงสอดแทรกหลักทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ให้มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุและฟังก์ชันในอาคาร โดยจะแบ่งพื้นที่ที่สอดคล้องกับพฤติกรรมทั้งหมด 3 ช่วง คือ 1.การรับรู้สมรรถนะของตนเอง 2.การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ 3.การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ ซึ่งสามารถแสดงเป็น Flow Chart ดังนี้

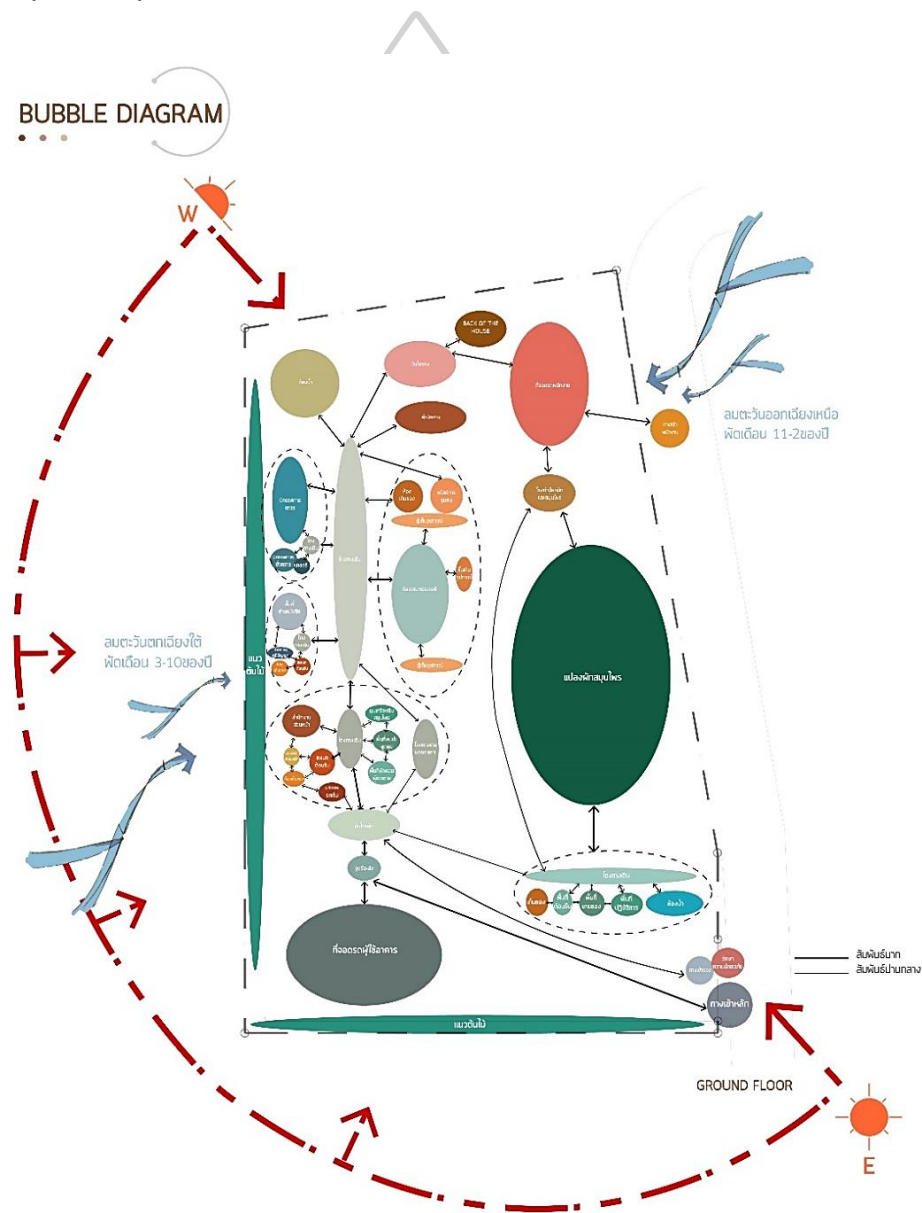
ขั้นตอนการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ใช้อาคาร (Flow Chart)



ภาพที่ 47 แสดงรูปแบบพฤติกรรมที่สอดคล้องกับทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ

แสดงการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ของพื้นที่ในอาคาร (Bubble Diagram)

หลังจากผู้วิจัยได้สำรวจพื้นที่ตั้งโครงการ และนำข้อมูลกลับมาวิเคราะห์ โดยนำหลักการภูมิปัญญาไทยมาใช้กำหนดการวางตัวของอาคาร เพื่อที่จะใช้ประโยชน์จากธรรมชาติทั้งในเรื่องแสงแดด ตะวันขึ้นและลง กำหนดแนวต้นไม้ใช้บังความร้อนและกำหนดการวางกลุ่มอาคาร รวมไปถึงทิศทางลมที่พัดตลอดปี โดยจะแบ่งเป็นช่วงลมฤดูร้อนที่พัดอยู่ในช่วงเดือนมีนาคม-ตุลาคมซึ่งมักจะถูกรเรียกว่าลมตะวันตกเฉียงใต้ ในช่วงเดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ซึ่งมักจะถูกรเรียกว่าลมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ ดังนี้



ภาพที่ 48 แสดงการวิเคราะห์ขนาดของพื้นที่และการวางตำแหน่งของพื้นที่ภายในโครงการ

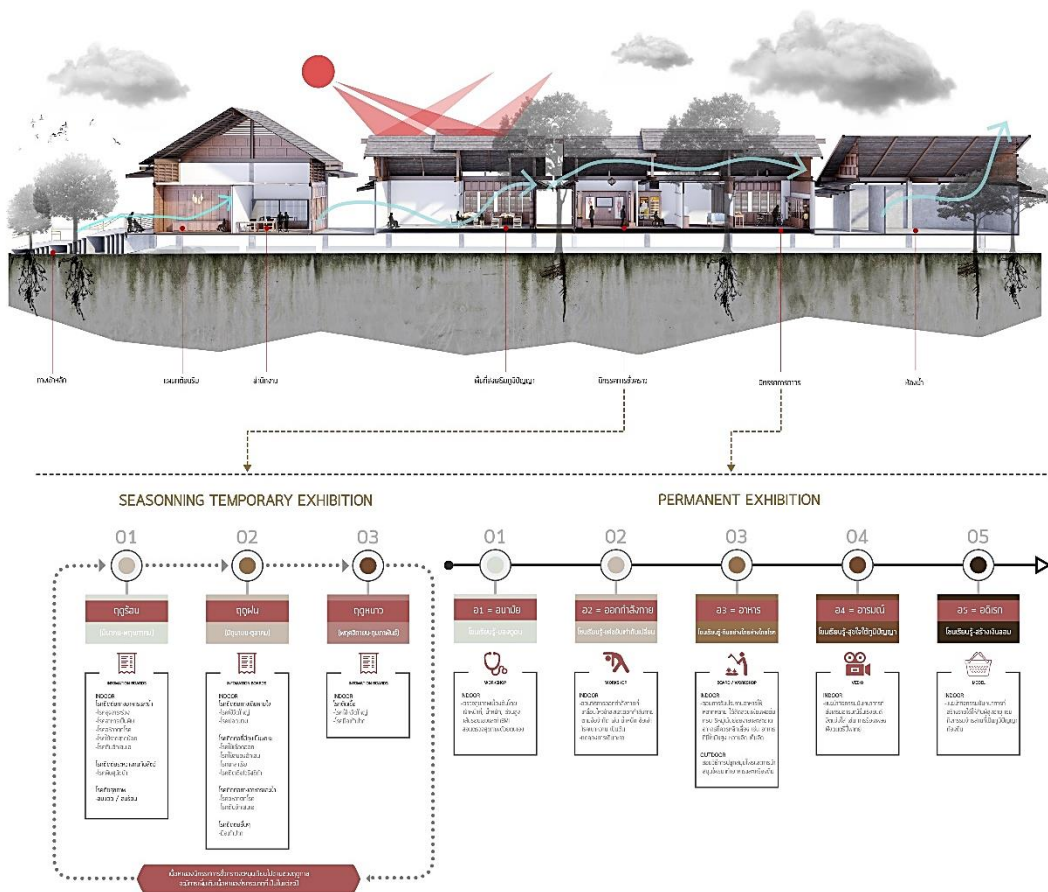
ผังอาคาร (Master Plan)

ผู้วิจัยได้ลงรายละเอียดของการวางผังอาคาร โดยผังอาคารจะสะท้อนภูมิปัญญาของเรือนชาวสวน ในเรื่องการแยกเรือนแต่ละเรือนให้มีความชัดเจนของหน้าที่การใช้งาน แบบแยกเรือนจะช่วยในเรื่องการระบายความร้อนได้ดี ในส่วนพันธุ์ไม้มีการใช้ต้นหว่านเป็นไม้ขนาดใหญ่และเป็นต้นไม้ประจำเขตภาคีเจริญ และยังมีไม้ขนาดกลาง ขนาดเล็ก พืชล้มลุก ไม้เลื้อยและไม้ยืนต้น



ภาพที่ 50 แสดงผังอาคาร

รูปตัดอาคาร (Section)



ภาพที่ 51 แสดงรูปตัดอาคารและเนื้อหาที่จัดแสดงในนิทรรศการ

เนื้อหา นิทรรศการชั่วคราว

ฤดูร้อน ช่วงเดือน มีนาคม-พฤษภาคม เนื้อหาที่จัดแสดง คือ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคอหิวาตกโรค โรคไข้รากสาดน้อย โรคตับอักเสบเอ โรคติดต่อระหว่างคนกับสัตว์ เช่น โรคพิษสุนัขบ้า โรคภัยสุขภาพ

ฤดูฝน ช่วงเดือน มิถุนายน-ตุลาคม เนื้อหาที่จัดแสดง คือโรคติดต่อทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคติดต่อที่มีเยื่อเป็นพาหะ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคไข้สมองอักเสบ โรคมาลาเรีย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอหิวาตกโรค โรคตับอักเสบเอ

ฤดูหนาว ช่วงเดือน พฤศจิกายน-กุมภาพันธ์ เนื้อหาที่จัดแสดง คือ โรคติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด มือเท้าปาก

เนื้อหานิทรรศการถาวร 5อ

อ1 อนามัย จัดแสดงโดยวิธีการทำWorkshop ลักษณะจัดภายในอาคาร โดยตรวจสุขภาพเบื้องต้นโดยเจ้าหน้าที่, น้ำหนัก, ส่วนสูง เส้นรอบเอวและค่าBMI และสอนตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

อ2 ออกกำลังกาย จัดแสดงโดยวิธีการทำWorkshop ลักษณะจัดภายในอาคาร เนื้อหาคือ สอนวิธีการออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวช้าลงและออกกำลังกายตามข้อจำกัดของร่างกาย เช่น คนเป็นโรคเบาหวานให้ทดลองการเดินกะลา

อ3 อาหาร จัดแสดงโดยวิธีการอ่านข้อมูลจากบอร์ด ลักษณะจัดภายในอาคาร เนื้อหาคือ สอนการรับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพอและครบ5หมู่ เน้นง่ายและสะดวก อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และมีการจัดแสดงเนื้อหาภายนอกอาคารสอนวิธีการปลูกสมุนไพรและการนำสมุนไพรมาทำอาหารและเครื่องดื่ม

อ4 อารมณ์ จัดแสดงโดยวิธีการดูวิดีโอ ลักษณะจัดภายในอาคาร เนื้อหาคือการแนะนำกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมอารมณ์ รื่นเรริงยินดี จิตแจ่มใส เช่น การร้องเพลง การฟังดนตรีปีพาทย์

อ5 อติเรก จัดแสดงโดยวิธีการดูโมเดลจำลอง จัดภายในอาคาร เนื้อหาคือ แนะนำกิจกรรมนันทนาการที่สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมจากร้านที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น

ทัศนียภาพอาคาร (Perspective)

การออกแบบส่วนต่างๆในอาคาร ผู้วิจัยออกแบบภายใต้แนวคิด “ความอ่อนน้อม ถ่อมตน” หรือ “The Humble Life” ซึ่งมีที่มาจากคติความเชื่อจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เป็นอัตลักษณ์ของภาคีเจริญ งานออกแบบสะท้อนออกมาในรูปแบบเรือนไทยประยุกต์ เน้นการหลอมหลวมของขอบเขตพื้นที่ภายในและภายนอกอาคารเข้าด้วยกัน Inside-Out / Outside-In คือ เมื่ออยู่ในอาคารแต่ก็ยังสามารถรู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เมื่ออยู่นอกอาคารสภาพอาคารก็มีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ไม่ขัดกับบริบท เพื่อเป็นการ ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสบายและผ่อนคลายตามหลักภูมิปัญญาไทยในการสร้างเรือนที่พักอาศัย ซึ่งเน้นการระบายความร้อนการรับลมธรรมชาติผสมผสานการใช้วัสดุสมัยใหม่ในการก่อสร้าง เพื่อตอบสนองการใช้งานลักษณะอาคารสาธารณะในปัจจุบัน ส่วนเรื่องการสื่อสารผู้วิจัยใช้สื่อต่างๆแฝงเข้าไปในงานออกแบบเพื่อให้ทุกคนเกิดการใช้งานได้ อย่างเท่าเทียมกัน เช่น สัญลักษณ์ป้ายบอกทาง พื้น ผนัง เพอร์ริเจอร์หรือแสงสว่างซึ่งมีรูปแบบ ดังนี้



ภาพที่ 52 แสดงทัศนียภาพทางเข้าหลัก



ภาพที่ 53 แสดงทัศนียภาพส่วนต้อนรับ



ภาพที่ 54 แสดงทัศนียภาพพื้นที่พักผ่อน



ภาพที่ 55 แสดงทัศนียภาพพื้นที่ทางเชื่อมอาคาร



ภาพที่ 56 แสดงทัศนียภาพห้องสมุด



ภาพที่ 57 แสดงทัศนียภาพนิทรรศการชั่วคราว



ภาพที่ 58 แสดงทัศนียภาพนิทรรศการถาวร



ภาพที่ 59 แสดงทัศนียภาพนิทรรศการถาวร



ภาพที่ 60 แสดงทัศนียภาพพื้นที่อเนกประสงค์



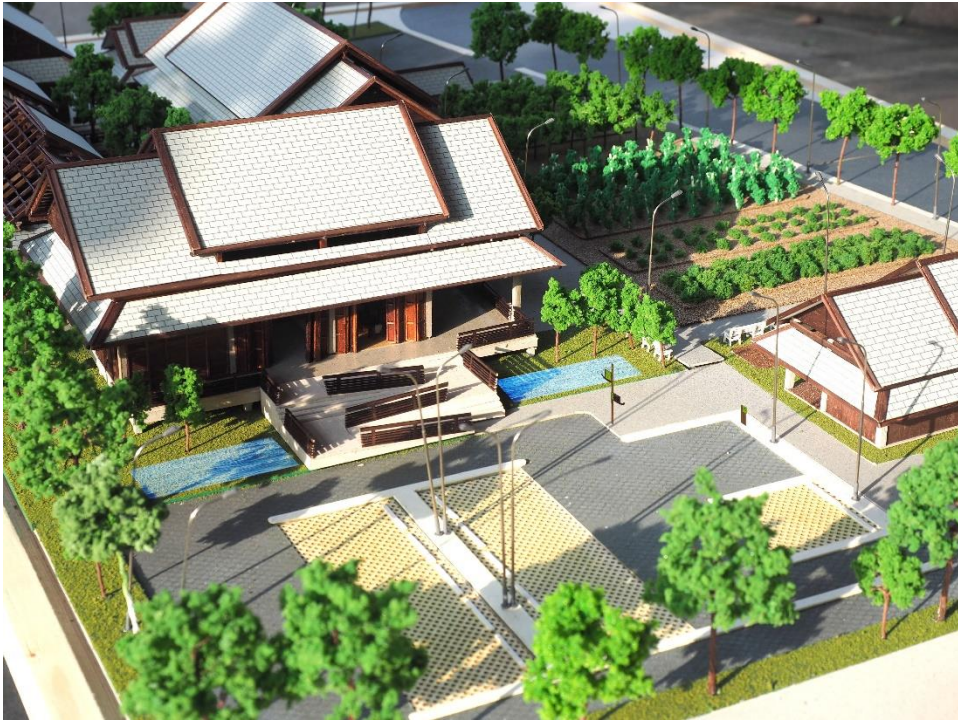
ภาพที่ 61 แสดงทัศนียภาพพื้นที่อเนกประสงค์



ภาพที่ 62 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



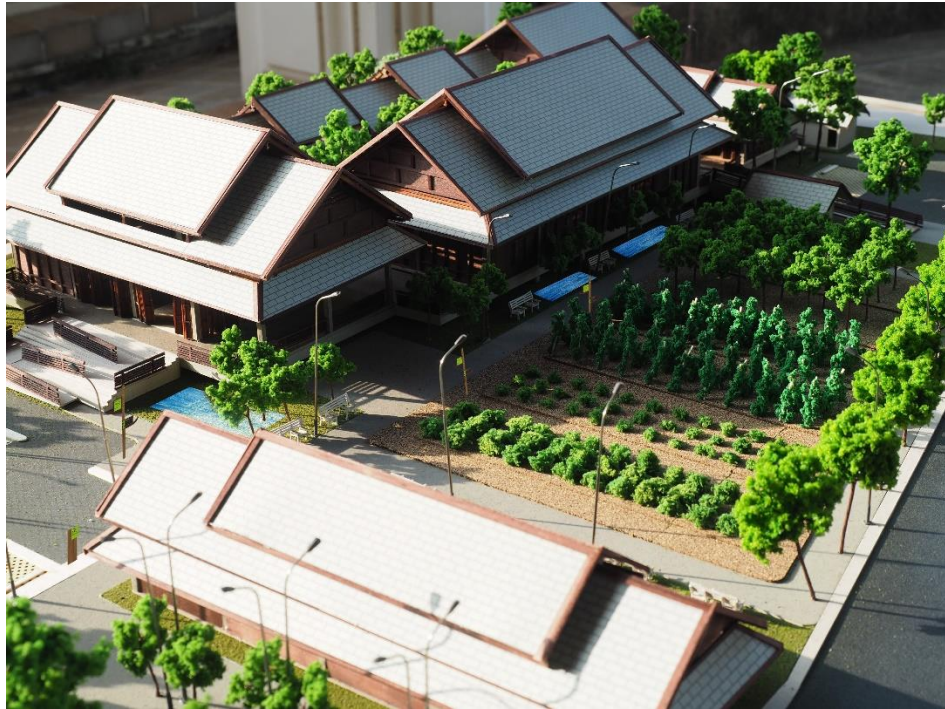
ภาพที่ 63 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



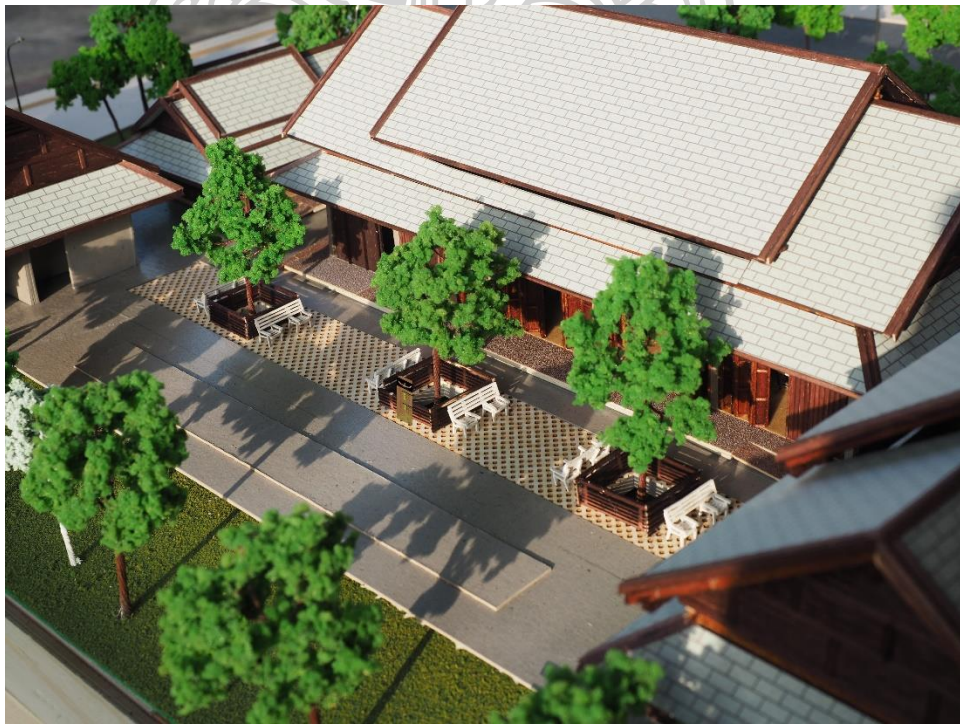
ภาพที่ 64 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



ภาพที่ 65 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



ภาพที่ 66 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



ภาพที่ 67 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



ภาพที่ 68 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



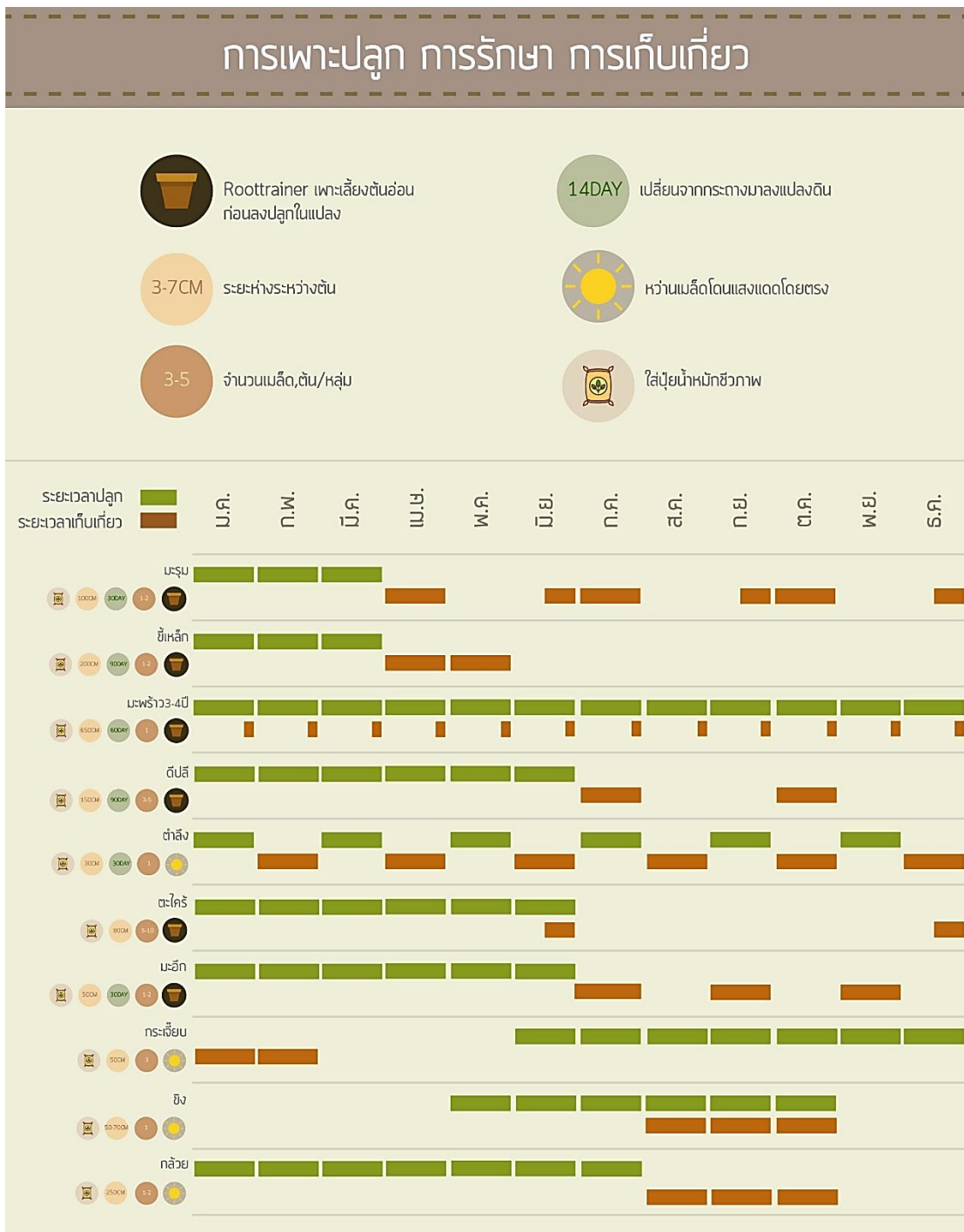
ภาพที่ 69 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



ภาพที่ 70 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



ภาพที่ 71 แสดงทัศนียภาพจากโมเดลจำลอง



ภาพที่ 72 แสดงการเพาะปลูก การรักษาและการเก็บเกี่ยวในระยะเวลา1ปี

ชนิดของพืชที่ปลูก		
ชนิดของพืช	ชื่อ	สรรพคุณ
<p>ไม้ยืนต้น</p> 	 มะพร้าว  มะรุม  ขี้เหล็ก	<ul style="list-style-type: none"> รักษาเบาหวาน / ป้องกันโรคหัวใจ / ควบคุมน้ำตาลในเลือด / ลดคอเลสเตอรอลไม่ดี รักษาเบาหวาน / แก้ความดัน / ควบคุมความดันโลหิต / ลดน้ำตาลในเลือด รักษาเบาหวาน / ช่วยลดความดันโลหิตสูง / ยับยั้งการขยายตัวของเส้นประสาท
<p>ไม้เลื้อย</p> 	 ดับลิ  ตำลึง	<ul style="list-style-type: none"> ลดไขมันในเส้นเลือด / ลดน้ำตาลในเลือด รักษาเบาหวาน
<p>พืชล้มลุก</p> 	 ตะไคร้  มะฮึก  กระเจียน  ขิง  กล้วย	<ul style="list-style-type: none"> ลดความดันโลหิต / ป้องกันมะเร็งลำไส้ แก้อาการนอนไม่หลับ / แก้ไอ / แก้หวัด บำรุงเลือด / รักษาอาการต่อมลูกหมากโต ลดระดับคอเลสเตอรอล รักษาโรคความดันโลหิตสูงหรือเส้นเลือดฝอยแตก / แก้อาการนอนไม่หลับ / แก้อาการหวัดหวัด / รักษาอาการท้องผูก / รักษาโรคโลหิตจาง / รักษาโรคซึมเศร้า / ภาวะความเครียด

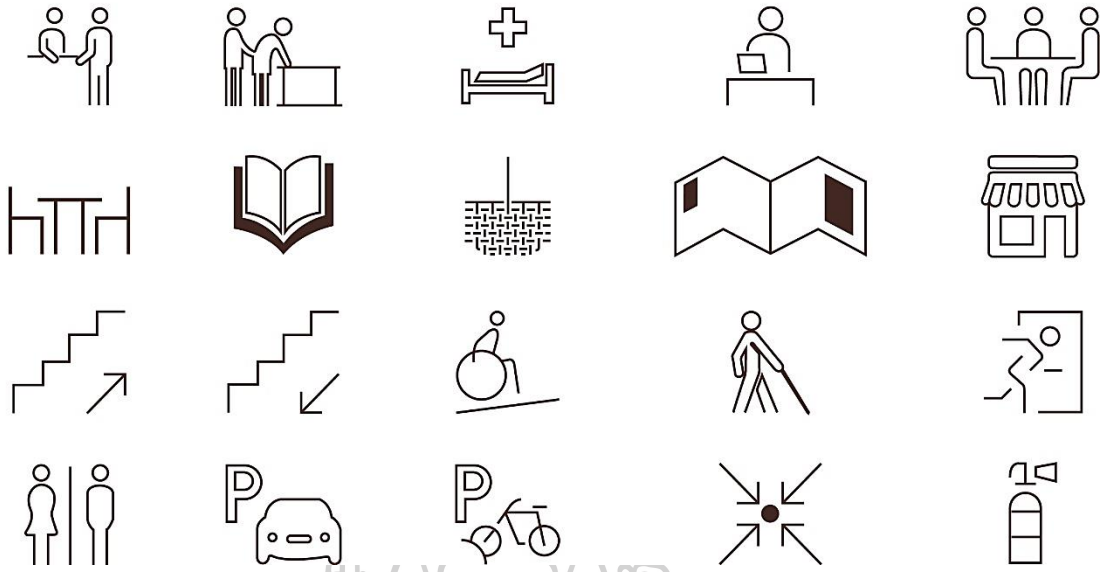
ภาพที่ 73 แสดงชนิดของพืชที่ปลูกและสรรพคุณ

การออกแบบสื่อประเภท (Universal design for wayfinding)

เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงพื้นที่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และให้ทุกคนที่อยู่ในสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากทุกอย่างได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน โดยเน้นตัวสัญลักษณ์ให้มีความชัดเจน เส้นควรเป็นเส้นทึบและต้องใช้คู่สีตัดกันอย่างน้อย 70% คือ คู่สีน้ำตาล/เขียว ซึ่งมีผลการออกแบบ

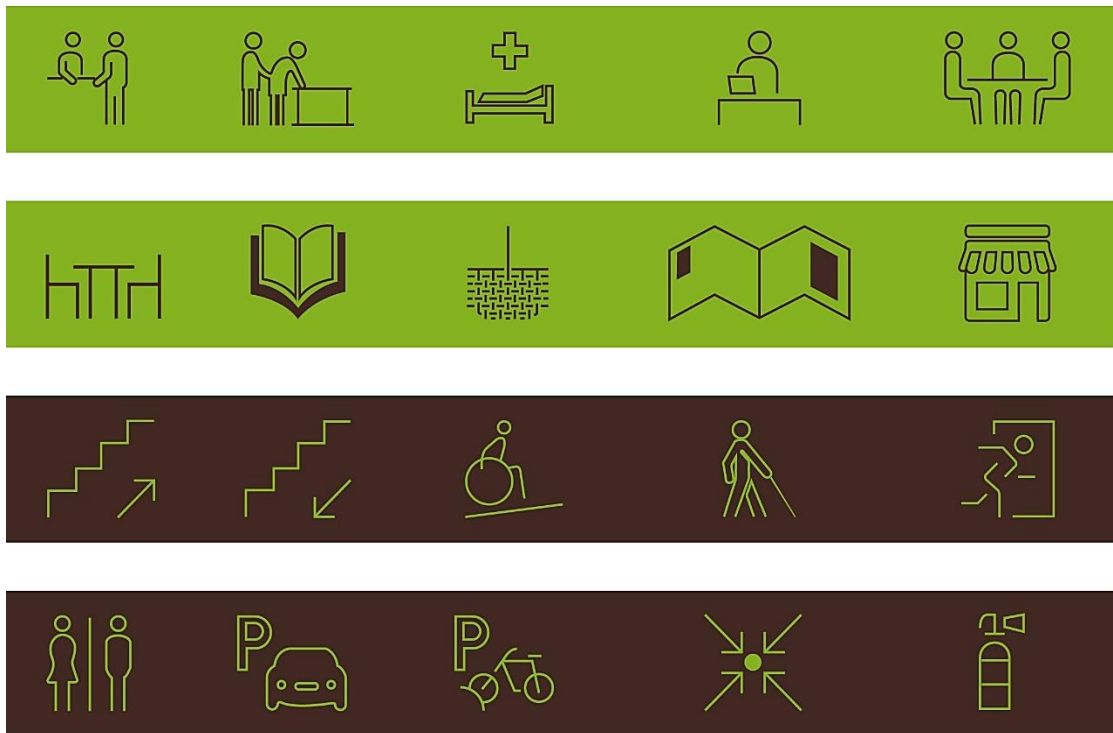
ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Pictogram) 19 ภาพ ได้แก่ แผนกต้อนรับ พื้นที่ออกกำลังกาย สวัสดิการชุมชน ออฟฟิศ ห้องประชุม พื้นที่อเนกประสงค์ ห้องสมุด หัตถกรรมจักรสาน นิทรรศการ พื้นที่ขายของ ทางขึ้น-ลงบันได ทางลาด ทางเดินคนตาบอด ทางหนีไฟ ห้องน้ำรถเข็น ที่จอดรถ ที่จอดจักรยาน จุดรวมพล สัญลักษณ์เครื่องดับเพลิง ดังนี้

REGULAR ICON



ภาพที่ 74 แสดงผลงานออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Pictogram)

REGULAR ICON (REVERSE)



ภาพที่ 75 แสดงผลงานออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Pictogram)

SQUARE ICON



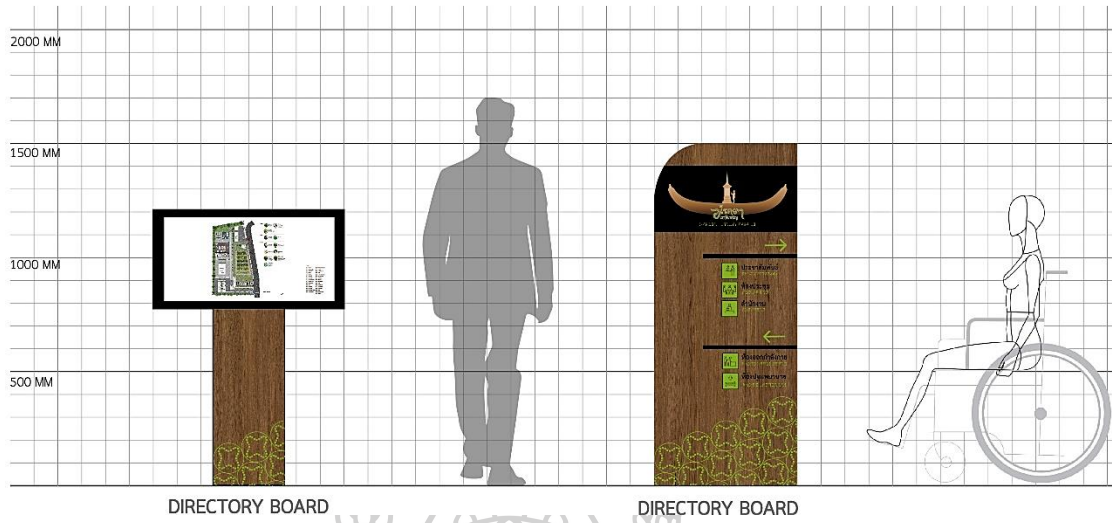
ภาพที่ 76 แสดงผลงานออกแบบภาพสัญลักษณ์ (Pictogram)



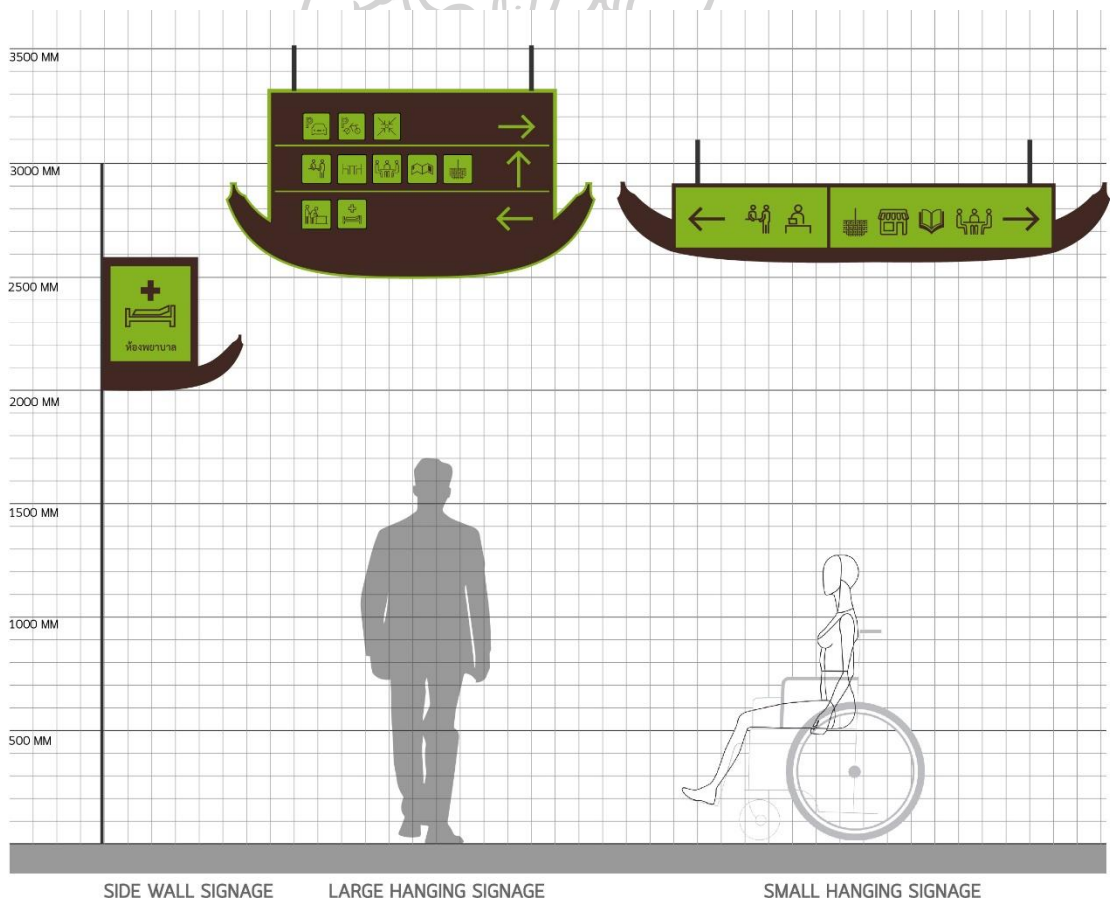
ภาพที่ 77 การตีค่าภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่งานออกแบบกราฟิกป้ายนำทาง

จากการศึกษาพบว่ามาลัยชั้กจะถูกใช้ในงานพิธีชั้กพระเพื่อแสดงถึงความเคารพที่มีต่อสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งในการทำมาลัยชั้กต้องใช้ดอกรั้กซึ่งมักใช้ในการพิธีมงคล จึงใช้ลักษณะของดอกรั้กมาใช้เป็นกราฟิก เพิ่มความเป็นอัตลักษณ์ของภาชีเจริญ ดั่งนี้

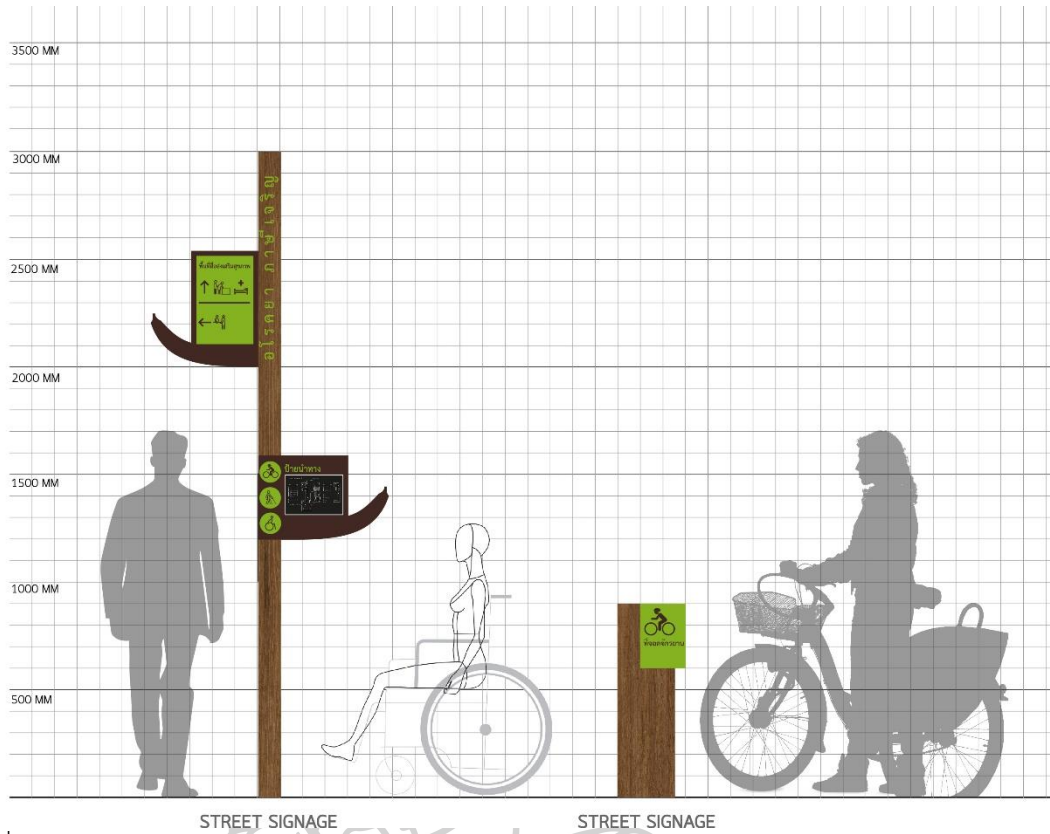
WAYFINDING SIGNAGE FAMILY



ภาพที่ 78 การออกแบบป้ายนำทาง Directory Board

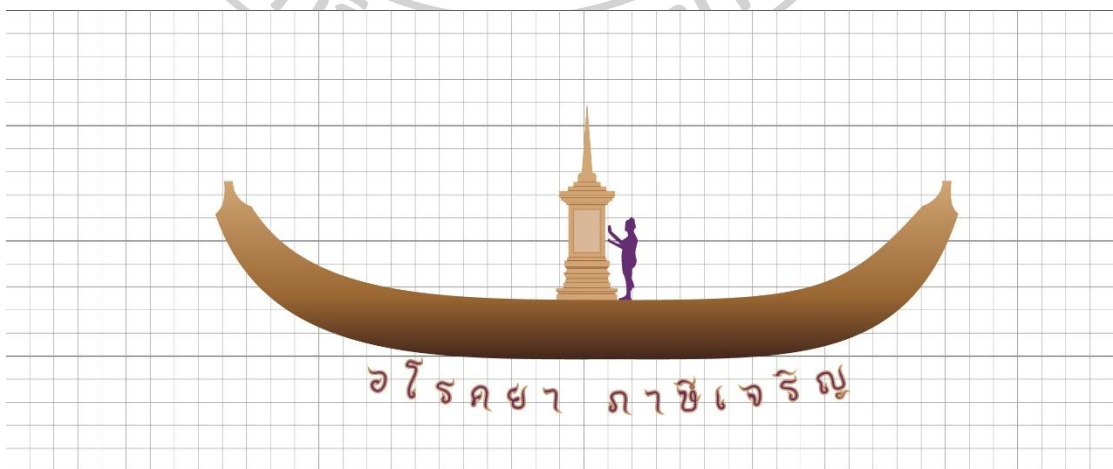


ภาพที่ 79 การออกแบบป้ายนำทาง Directory Board



ภาพที่ 80 การออกแบบป้ายนำทาง Directory Board

ในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ออกแบบตราสัญลักษณ์ประจำโครงการ (Logo) ซึ่งได้แนวความคิดมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของภาคีเจริญ คือ ประเพณีชักพระวัดนางชี ซึ่งผู้วิจัยได้ถ่ายทอดแนวความคิดทั้งหมด 3 รูปแบบ ดังนี้



ภาพที่ 81 แสดงแนวความคิดการออกแบบโลโก้ที่ 1



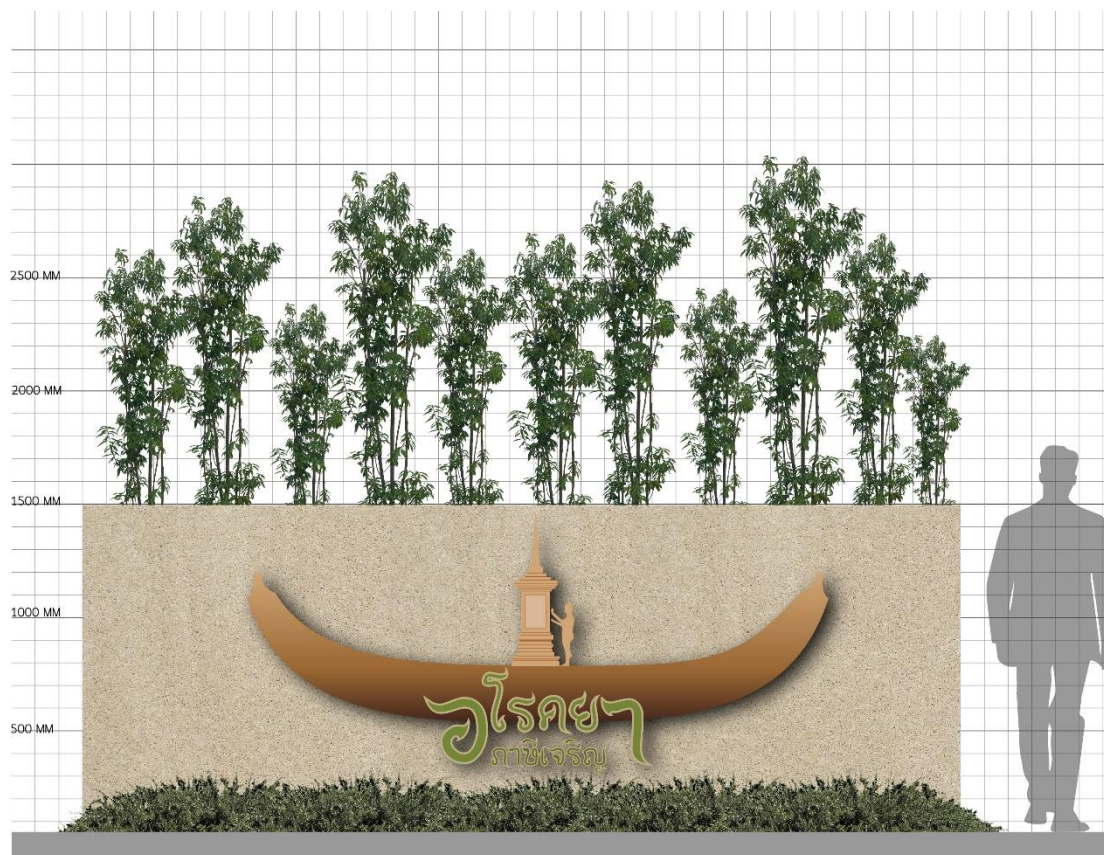
ภาพที่ 82 แสดงแนวความคิดการออกแบบโลโก้ที่ 2



ภาพที่ 83 แสดงแนวความคิดการออกแบบโลโก้ที่ 3



ภาพที่ 84 แสดงโค้ดสีที่ใช้ออกแบบโลโก้



ภาพที่ 85 แสดงป้ายหน้าโครงการ

การประเมินผล

การประเมินประสิทธิภาพผลงานการออกแบบ จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ นายแพทย์จากโรงพยาบาลธนบุรี1 จำนวน 1 ท่าน ด้านผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริมสุขภาพะจำนวน 1 ท่าน และกลุ่มตัวแทนชาวบ้านจำนวน 4 ท่าน

การประเมินในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการประเมินประสิทธิภาพของผลงานออกแบบทั้งด้านการออกแบบตกแต่งภายใน ความพึงพอใจด้านส่งเสริมสุขภาพ ความพึงพอใจการใช้สื่อ ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน สามารถสรุปจากตารางได้ ดังนี้

- 4.51 – 5.00 หมายถึง ความคิดเห็น/ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.51 – 4.50 หมายถึง ความคิดเห็น/ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
- 2.51 – 3.50 หมายถึง ความคิดเห็น/ความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.51 – 2.50 หมายถึง ความคิดเห็น/ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย
- 1.00 – 1.50 หมายถึง ความคิดเห็น/ความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อการประเมิน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
1. ความพึงพอใจด้านการออกแบบตกแต่งภายใน				
1.1 รูปแบบอาคารมีความสวยงามสะท้อนอัตลักษณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น	-	4	4.00	มาก
1.2 รูปแบบกิจกรรมมีประโยชน์กับผู้สูงอายุในชุมชน	-	4	4.00	มาก
1.3 ผลงานออกแบบสามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ/ผู้พิการ	-	4	4.00	มาก
1.4 มีความสะดวกสบายของการใช้งานอาคาร	4	5	4.50	มาก
1.5 อาคารมีขนาดที่เหมาะสมกับชุมชน	3	4	3.50	ปานกลาง
2. ความพึงพอใจด้านส่งเสริมสุขภาพ				
2.1 ได้รับความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ	-	4	4.00	มาก
2.2 ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	3	4	3.50	ปานกลาง
2.3 เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมในชุมชน	3	4	3.50	ปานกลาง
3. ความพึงพอใจด้านการใช้สื่อ				
3.1 สัญลักษณ์บอกทางมีความเหมาะสมกับชุมชน	3	4	3.50	ปานกลาง
3.2 สัญลักษณ์บอกทางเข้าใจได้ง่าย	3	5	4.00	มาก

ตารางที่ 5 สรุปผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ

การประเมินในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการประเมินประสิทธิภาพของผลงานออกแบบทั้งด้านการออกแบบตกแต่งภายใน ความพึงพอใจด้านส่งเสริมสุขภาพ ความพึงพอใจการใช้สื่อ ผลการประเมินจากผู้สูงอายุจำนวน 4ท่าน สามารถสรุปจากตารางได้ ดังนี้

หัวข้อการประเมิน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
1. ความพึงพอใจด้านการออกแบบตกแต่งภายใน				
1.1 รูปแบบอาคารมีความสวยงามสะท้อนอัตลักษณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น	4	5	4.25	มาก
1.2 รูปแบบกิจกรรมมีประโยชน์กับผู้สูงอายุในชุมชน	4	5	4.50	มาก

1.3 ผลงานออกแบบสามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ/ผู้พิการ	3	5	4.00	มาก
1.4 มีความสะดวกสบายของการใช้งานอาคาร	3	5	4.00	มาก
1.5 อาคารมีขนาดที่เหมาะสมกับชุมชน	4	5	4.25	มาก
2. ความพึงพอใจด้านส่งเสริมสุขภาพ				
2.1 ได้รับความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ	3	5	4.00	มาก
2.2 ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	4	5	4.25	มาก
2.3 เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมในชุมชน	3	5	4.00	มาก
3. ความพึงพอใจด้านการใช้สื่อ				
3.1 สัญลักษณ์บอกทางมีความเหมาะสมกับชุมชน	3	5	4.00	มาก
3.2 สัญลักษณ์บอกทางเข้าใจได้ง่าย	3	4	3.75	มาก

ตารางที่ 6 สรุปผลการประเมินจากกลุ่มผู้สูงอายุ

จากการประเมินผลการออกแบบจากกลุ่มผู้เฒ่าพบว่า ความสะดวกในอาคารระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนรูปแบบอาคารมีความสวยงามสะท้อนอัตลักษณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น, รูปแบบกิจกรรมมีประโยชน์กับผู้สูงอายุในชุมชน, ผลงานออกแบบสามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ/ผู้พิการ, ได้รับความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ, สัญลักษณ์บอกทางเข้าใจได้ง่าย ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก และอาคารมีขนาดที่เหมาะสมกับชุมชน, ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง, เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมในชุมชน, สัญลักษณ์บอกทางมีความเหมาะสมกับชุมชน อยู่ในระดับปานกลาง

ในส่วนการประเมินของกลุ่มผู้สูงอายุนั้นพบว่า รูปแบบอาคารมีความสวยงามสะท้อนอัตลักษณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น, รูปแบบกิจกรรมมีประโยชน์กับผู้สูงอายุในชุมชน, ผลงานออกแบบสามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ/ผู้พิการ, มีความสะดวกสบายของการใช้งานอาคาร, อาคารมีขนาดที่เหมาะสมกับชุมชน, ได้รับความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง, เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมในชุมชน, สัญลักษณ์บอกทางมีความเหมาะสมกับชุมชน, สัญลักษณ์บอกทางเข้าใจได้ง่าย ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป ประเด็นการค้นคว้าวิจัย

การวิจัยเรื่องการออกแบบพื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพ จากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ เขตภาษีเจริญ โดยในบทนี้ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นการค้นคว้าวิจัยตอบตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของภาษีเจริญ เพื่อพัฒนาสู่แนวความคิดในการออกแบบ ฟังก์ชัน กิจกรรม พื้นที่และรูปแบบสถาปัตยกรรมอาคาร โดยผ่านขั้นตอนการศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย และการสำรวจพื้นที่ มีการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพและได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใช้อาคาร, กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบและแพทย์ ซึ่งสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1. ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับคน จะถูกสะท้อนออกมาในรูปแบบลักษณะที่เป็น ประเพณี ซึ่งในเขตภาษีเจริญจะมีประเพณีที่มีลักษณะโดดเด่นมาเหมือนใคร คือ ประเพณีชักพระวัดนางชี ซึ่งผู้วิจัยได้นำภูมิปัญญาด้านจารีตประเพณีมาตีความโดยใช้วิธีการ อุปมาอุปไมย ซึ่งแนวความคิดในการออกแบบ คือ “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” หรือ “The Humble Life”

2. ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม (ที่พิกอาศัย) คือ สถาปัตยกรรมเรือนชาวสวน ซึ่งผู้วิจัยได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการออกแบบ เช่น หลังคายกสูงช่วยในเรื่องการระบายน้ำและระบายความร้อน ชานเปิดโล่งรับลมเป็นปัจจัยในการถ่ายเทอากาศ ได้สูงป้องกันน้ำท่วม และระบายความร้อน ชายคากันแดดกันฝน การวางผังอาคารที่แยกเรือนต่างๆออกจากกันช่วยในเรื่องการระบายความร้อนและประหยัดพลังงาน

3. ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม (ยา อาหาร อาชีพ) ผู้วิจัยได้สะท้อนออกมาในส่วนของกิจกรรมที่ถูกจัดขึ้นภายในโครงการ โดยการตีความภูมิปัญญาด้านนี้จะต้องมีความสมดุลทั้งด้านกาย ใจ สังคม โดยอาศัยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการนั้นจะต้องช่วยในด้านการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ เรียนรู้สืบทอดภูมิปัญญา รักษาทรัพยากรธรรมชาติ

4. ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จะสะท้อนออกมาในรูปแบบศาสนา ซึ่งมีความสอดคล้องกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุนั้นมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ได้มาซึ่งกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การนั่งสมาธิ ฟังเทศน์ สันทนาการ เป็นต้น

สรุปประเด็นการค้นคว้าวิจัยตอบตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ ศึกษาการออกแบบสื่อประเภท Universal design for wayfinding เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงพื้นที่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ผสมผสานการสื่อสารในพื้นที่เพื่อให้ทุกคนสามารถไขประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกันซึ่งสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1. สื่อประเภท Wayfinding ลักษณะการออกแบบสัญลักษณ์ Pictogram เส้นที่ใช้วาดควรเป็นเส้นทึบ คู่สีควรมีการตัดกันอย่างน้อย 70% คือ คู่สีน้ำตาลกับเขียวเพราะมีความเหมาะสมกับโครงการ ซึ่งดูแล้วมีความชัดเจนและเข้าใจง่ายไม่สร้างความสับสนให้กับผู้สูงอายุ เรื่องระยะการติดตั้งขนาดและตำแหน่งควรให้มีความเหมาะสมทั้งกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มคนทั่วไป

2. สื่อที่ผสมผสานอยู่ในพื้นที่และทำให้ผู้ใช้เกิดความเท่าเทียมกันในการใช้งาน จะแฝงอยู่ในพื้นที่ เช่น เบลล์บล็อก, อักษรเบรลล์ในสื่อต่างๆ, เพอร์นิเจอร์สำหรับผู้สูงอายุ, ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ที่จอดรถเข็นรวมไปถึงคำอธิบายด้วยเสียงสำหรับโทรศัพท์, วีดีโอ ที่ใช้ในนิทรรศการ

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา เขตภาษีเจริญ ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบองค์ความรู้ในการสร้างพื้นที่ต้นแบบ ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นเกณฑ์ในการออกแบบ เพื่อให้มีความสอดคล้องเข้ากับบริบทแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีปัจจัยและข้อจำกัดต่างๆ ดังนี้

การศึกษาพื้นที่ตั้ง

1. บริบท (Context) สภาพภูมิประเทศ ผู้วิจัยจะต้องคำนึงถึงลักษณะและข้อจำกัดของพื้นที่ตั้งโครงการ เช่น เป็นพื้นที่ที่ราบลุ่มหรือเป็นที่เชิงเขา เป็นต้น ปัจจัยต่อมาที่ต้องคำนึงถึง คือ สภาพภูมิอากาศและภัยพิบัติว่าในแต่ละช่วงของปีมีลักษณะเป็นอย่างไร เช่น แห้งแล้ง, มีน้ำท่วมทุกปี หรือเผชิญกับลมที่พัดแรงตลอดช่วงเวลาหลายเดือน เป็นต้น ปัจจัยด้านภูมิวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและถูกประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัย ซึ่งการออกแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสถาปัตยกรรมหรือด้านการออกแบบตกแต่งภายใน รวมไปถึงรูปแบบกิจกรรมจะต้องมีการแปรเปลี่ยนไปตามพื้นที่ที่ต้องการศึกษาเสมอ

2. ศิลปวัฒนธรรม (Art & Culture) ประเพณี/ความเชื่อ/ศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงศิลปวัฒนธรรมพบว่า ในแต่ละพื้นที่จะมีรูปแบบศิลปวัฒนธรรมประเพณีที่แตกต่างกันตามแต่ละพื้นที่ ซึ่งมี

ผลมาจากเชื้อชาติ ซึ่งจะส่งผลถึงการนับถือศาสนา และรูปแบบความเชื่อต่างๆที่ปฏิบัติกันมายาวนาน ทั้งในรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งสามารถนำรูปแบบศิลปวัฒนธรรมมาใช้สร้างแนวความคิดในการ ออกแบบหรือรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ได้

3. อัตลักษณ์ประจำท้องถิ่น (Identity) ประวัติศาสตร์/ตำนาน/ทรัพยากรธรรมชาติหรือวัสดุ ท้องถิ่น ในกรณีพื้นที่ที่ต้องการศึกษานั้นมีความโดดเด่นจากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งสามารถหยิบจับ ประเด็นดังกล่าวมาสร้างเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นได้อย่างชัดเจน

จากการอภิปรายนี้มีหลักวิเคราะห์สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุชา แผงเกษร (2558) ที่ได้ วิเคราะห์สภาพภูมิประเทศที่เจอกับปัญหาน้ำท่วมในทุกปี ทำให้มีการออกแบบแปลงผักที่สามารถลอย น้ำได้ตอนน้ำท่วม หรือการศึกษาถึงอัตลักษณ์ประจำท้องถิ่นที่ใช้ไม้ไผ่สีสุกซึ่งเป็นวัสดุของท้องถิ่นมา สร้างเป็นอาคารโรงเรือนเพาะชำหรืออาคารกิจกรรมอเนกประสงค์ ซึ่งการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ และคณะ (2557) ที่ได้ศึกษาถึงสภาพภูมิประเทศ อาชีพหลักของ ผู้สูงอายุ องค์กรต่างๆในชุมชน วัฒนธรรมชาติที่สอดคล้องภูมิหลังของผู้สูงอายุที่และถ่ายทอดมาเป็น องค์กรความรู้ ทำให้สามารถนำมาพัฒนาเป็นอาชีพเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน

ลักษณะความสัมพันธ์ของภูมิปัญญา

1. ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับคนอื่นในสังคม จะแสดงออกมาในรูปแบบลักษณะที่เป็น ขนบธรรมเนียมประเพณี, ศิลปะ, ภาษาและวรรณกรรม
2. ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม จะแสดงออกในรูปแบบของปัจจัยสี่ เช่น ที่ อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ยารักษาโรค
3. ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ จะแสดงออกมาใน รูปแบบของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ศาสนา ความเชื่อ

จากการอภิปรายนี้มีหลักการแบ่งลักษณะความสัมพันธ์ของภูมิปัญญาสอดคล้องกับงานวิจัย ของ รัชนิภรณ์ ทรัพย์กรานนท์ และคณะ (2556) ที่มีการแบ่งลักษณะภูมิปัญญาไทยไว้ 7 ลักษณะ

1. ภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเป็นทั้งความรู้ ทักษะ ความเชื่อและพฤติกรรม
2. ภูมิปัญญาไทยแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและคน กับสิ่งเหนือธรรมชาติ

3. ภูมิปัญญาไทย เป็นองค์รวมหรือกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตของคน
4. ภูมิปัญญาไทยเป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ กาปรับตัว และการเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชน และสังคม
5. ภูมิปัญญาไทยเป็นพื้นฐานสำคัญในการมองชีวิต เป็นพื้นฐานในความรู้ต่างๆ
6. ภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเฉพาะ หรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง
7. ภูมิปัญญาไทยมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในพัฒนาการทางสังคม

สภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ

จากการวิจัยเรื่อง พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นจะต้องศึกษาถึงสภาพแวดล้อมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและเชื่อมโยงกับกายภาพของผู้สูงอายุเป็นหลัก

พื้นผิวทางเดินหรือทางลาดจะต้องไม่ลื่น ไม่ลื่นตายจนทำให้เกิดการสะดุดและเป็นวัสดุที่ไม่มันหล ควรมีผิวหยาบจะทำให้ทรงตัวได้ง่าย ผนังควรมีราวจับ2ระดับมีความสูงขนาด60เซนติเมตร และ 90เซนติเมตร ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางขนาด 40มิลลิเมตร ถึงจะมีขนาดเหมาะกับคนเอเชีย แสงสว่างควรมีความสว่างที่พอเหมาะไม่มืดหรือสว่างจนเกินไปเพราะผู้สูงอายุมีสายตาที่เสื่อมลง และเนื่องจากในผู้สูงอายุนั้นมีความเครียดมาก ควรใช้วัสดุธรรมชาติในการตกแต่งเพื่อสร้างความผ่อนคลาย หรือการใช้สีควรเป็นสีขาว สีเขียวหรือน้ำตาล เพื่อสร้างความรู้สึกด้านบวกให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ ศรัณยา หล่อมนิพนธ์ (2547) ได้แสดงความคิดเห็นว่าการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุนั้น ต้องออกแบบให้เหมาะสมกับพฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุด้วย เช่น พื้นผิวทางเดิน ชั้นบันได ทางลาด ทั้งหมดนี้ต้องไม่ลื่นเดินและทรงตัวได้ เส้นทางที่มีความสูงชันต่างกัน ตั้งแต่ชั้นไปถึงราบเรียบ เช่น ทางลาดต้องมีราวจับที่ถนัดมือช่วยทรงตัว การใช้สีสันทันไม้สร้างความรู้สึกและกระตุ้นทางสายตาได้

อากาศภายในอาคารควรเน้นแบบเปิดโล่ง ใช้ลมจากธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมผัสจากแพทย์ที่แนะนำให้อาคารควรเป็นแบบ Open air คือ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สร้างความรู้สึกผ่อนคลาย, ประหยัดพลังงาน จะได้ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค และยังสอดคล้องกับ ศรัณยา หล่อมนิพนธ์ (2547) ต้องการสิ่งแวดล้อมที่เปิดรับภาวะอากาศที่ต่างกัน เช่น พื้นที่ร่มและพื้นที่รับแดด

รูปแบบเฟอร์นิเจอร์ ควรออกแบบให้รองรับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งในผู้สูงอายุนั้น มักจะมีอุปกรณ์ติดตัวมาด้วย เช่น ร่มหรือไม้เท้าติดตัวมาด้วย ดังนั้นเฟอร์นิเจอร์ควรมีที่สำหรับวาง สิ่งของเหล่านี้ และรูปร่างของเฟอร์นิเจอร์ควรออกแบบให้สอดคล้องกับลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุ เช่น มีที่เท้าแขนเพื่อใช้พยุงตัวสำหรับตอนลุกขึ้นยืน หรือพนักพิงควรมีลักษณะที่รองรับต้นคอและเป็นวัสดุที่ไม่นิ่มและไม่แข็งจนเกินไป โครงสร้างของเฟอร์นิเจอร์ควรมีขอบที่มนเพื่อป้องกันอันตรายและสามารถจับได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับ จิรภูมิ ศิริรัตน์ (2546) กล่าวว่าควรเลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ที่เหมาะสมกับสภาพการใช้งานของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุสุขสบาย รู้สึกปลอดภัยและช่วยส่งเสริมการทำกิจกรรมต่างๆและยังสอดคล้องกับ อนุชิต ศิริกิจ (2550) กล่าวว่า เก้าอี้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือเก้าอี้สำหรับนั่งเล่นและเก้าอี้ใช้อำนวยความสะดวกเฉพาะอย่าง เก้าอี้ควรมีความสะดวกในการนั่ง ควรมีแขนเก้าอี้เพื่อช่วยในการลุกนั่งและลุกขึ้นยืน เก้าอี้ไม่ควรสูงเกิน17นิ้ว นั่งแล้วทำมุม 90องศา ฝ่าเท้าแนบพื้น ไม่ควรเป็นล้อเลื่อนและควรมีพนักพิง

กิจกรรมนันทนาการ

รูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการออกกำลังกาย จะต้องคำนึงถึงข้อจำกัดของผู้สูงอายุในเรื่องของน้ำหนักตัว ข้อเข่า สายตาและโรคประจำตัว การออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่ควรเกินครั้งละ 20-30 นาทีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งการออกกำลังกายในที่ร่มจะเน้นทำการออกกำลังกายบนเก้าอี้ สำหรับผู้สูงอายุ(Chair Exercises) จะเน้นการออกกำลังกายในแต่ละส่วนของร่างกาย เช่น แขน ต้นขาหรือเพิ่มศักยภาพในการทรงตัว ซึ่งสอดคล้องจากการสัมภาษณ์นายแพทย์ ปรัชญา ศรีสว่าง จากโรงพยาบาลธนบุรี1 กล่าวว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นควรเน้นการเคลื่อนไหวที่ช้าลง (Static) เพราะผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในเรื่องของน้ำหนักตัว ข้อเข่าและโรคประจำตัว ควรออกกำลังกายอย่างยืด เพราะสามารถประยุกต์ทำออกกำลังกายได้กับทุกส่วนของร่างกาย และยังสอดคล้องกับ อนุชา แผงเกษร (2558) กล่าวว่ากิจกรรมนันทนาการควรเน้นการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เช่น กิจกรรมแอโรบิค ซึ่งช่วยควบคุมน้ำหนัก มีผลในการลดหรือควบคุมปัจจัยการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจในผู้สูงอายุ เป็นต้น

รูปแบบกิจกรรมนันทนาการบำบัดความเครียด เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความเพลิดเพลิน เช่น การอ่านหนังสือ, การถ่ายทอดภูมิปัญญาหรือเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับดนตรีไทย เช่น วงปี่พาทย์ที่มีความสอดคล้องกับพื้นที่ตั้งอาคาร ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์นายแพทย์

ปรัชญา ศรีสว่าง จากโรงพยาบาลธนบุรี1 กล่าวว่า กิจกรรมคลายเครียดในผู้สูงอายุควรเน้นการบำบัดความเครียดด้วยการเข้ากลุ่ม (Self Help Group) ซึ่งเน้นการพบปะพูดคุยกันในสังคมผู้สูงอายุ หรือเป็นการเล่นปาลูกดอกที่ให้ผู้สูงอายุได้ใช้แรงในการระบายความเครียดและมีสมาธิกับการทำกิจกรรม และยังสอดคล้องกับ อนุชา แผงเพชร (2558) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้คนที่ทำงานหนักได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ เป็นทางระบายออกของอารมณ์ที่ดีอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลส่งเสริมสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี

รูปแบบกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างรายได้ เป็นกิจกรรมการปลูกผักปลอดสารพิษหรือกลุ่มหัตถกรรมมาสร้างรายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมสร้างรายได้เสริมได้พัฒนามาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นและยังสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนและสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ นายแพทย์ ปรัชญา ศรีสว่าง จากโรงพยาบาลธนบุรี1 กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมหารายได้เสริมที่เน้นการใช้มือหรือการสัมผัสมากกว่ากิจกรรมที่ใช้สายตาเป็นหลัก เพราะในผู้สูงอายุนั้นสายตาจะมีประสิทธิภาพลดลง ซึ่งการทำรายได้เสริมนั้นจะสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุเพราะจะได้ไม่เป็นการของลูกหลานที่ต้องคอยให้ค่าเลี้ยงดูในแต่ละเดือน

รูปแบบกิจกรรมให้ความรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น รูปแบบกิจกรรมให้ความรู้เน้นมีการจัดนิทรรศการชั่วคราวในหัวข้อเรื่องโรคที่มาจากฤดูกาล และนิทรรศการถาวรที่ให้ความรู้เรื่อง 5 อรวมไปถึงมีการจัดสัมมนาให้ความรู้ต่างๆกับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ นายแพทย์ ปรัชญา ศรีสว่าง และนายแพทย์วุฒิไกร เมฆทอง กล่าวว่า ควรมีการจัดนิทรรศการและการสัมมนาให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ, จัดกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพรวมถึงการตรวจสุขภาพและติดตามผลสำหรับผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการให้ผู้สูงอายุในชุมชนหรือปราชญ์ชุมชนได้บันทึกภูมิปัญญาต่างๆไว้ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกรักคุณค่าในตัวเองรวมถึงเพิ่มความน่าเคารพนับถือ และสอดคล้องกับ ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ และคณะ (2557) กล่าวว่า กิจกรรมที่ส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุ โดยการเป็นวิทยากรเพื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาและความรู้ของตนสู่บุคคลที่ให้ความสนใจ การทำงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและคนต่างรุ่น จะทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

รูปแบบกิจกรรมทางศาสนา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุอยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต จะมีความเชื่อว่าถ้าเข้าวัดทำบุญ หรือเป็นคนดีจะทำให้ไม่ตกนรก และได้ขึ้นสวรรค์ ดังนั้นควรจัดกิจกรรมทางศาสนา เช่น การนั่งสมาธิ ฟังเทศน์และสันทนาการ จะทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุรู้สึกสงบ ไม่เครียด อารมณ์ดีจิตใจแจ่มใส สอดคล้องกับ จิรพร ศรีวสันต์

ศักดิ์ (2550) กล่าวว่า การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจะทำให้อายุยืนยาวขึ้น เนื่องจากพุทธศาสนามีส่วนช่วยให้อายุยืนยาวถึงร้อยละ 79 โดยการให้ความสำคัญแก่จิตใจและร่างกายไปพร้อมๆกัน

การออกแบบสื่อประเภท Universal design แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. การสื่อสารที่ทำให้ทุกคนเข้าถึงพื้นที่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการออกแบบป้ายนำทาง (Wayfinding) ควรเน้นตัวสัญลักษณ์ให้มีความชัดเจน เส้นควรเป็นเส้นทึบและต้องใช้คู่สีตัดกัน คือ คู่สีน้ำตาล/เขียว ซึ่งเป็นคู่สีที่เข้ากับโครงการและผู้สูงอายุ จะต้องมีส่วนลักษณะอักษรเบรลล์ในป้ายบอกทางเพื่อการใช้งานของผู้พิการทางสายตา ตัวหนังสือที่ใช้ต้องเป็นตัวหนังสือที่อ่านออกง่าย มีหัวชัดเจนและมีความหนา มีความสูงอย่างต่ำ 45 มิลลิเมตร รวมถึงระยะการติดตั้งต้องให้ผู้ใช้รถเข็น ผู้สูงอายุ เด็กและบุคคลปกติสามารถใช้งานร่วมกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ และวีรยา เอี่ยมฉ่ำ (2556) กล่าวว่า ป้ายข้อมูลที่สำคัญต้องเหมาะสมกับคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการอ่านภาษาไทยและอังกฤษ จะต้องมีส่วนอักษรเบรลล์และเสียงสำหรับผู้ที่ไม่สามารถอ่านข้อมูลได้ และยังสอดคล้องกับ อนุชา แผงเพชร (2558) กล่าวว่า ควรมีภาพหรือคำอธิบายที่เรียบง่าย สำหรับคนทุกประเภทไม่ว่าจะมีความรู้ระดับไหน อ่านหนังสือออกหรือไม่ออก อ่านภาษาต่างประเทศได้หรือไม่ หรืออาจใช้รูปภาพสัญลักษณ์สากล สื่อสารให้เข้าใจได้ง่าย

2. การสื่อสารในเชิงพื้นที่นั้นสามารถสื่อสารออกมาในรูปแบบของ พื้นที่ใช้เบรลล์บล็อกในการนำทางผู้พิการทางสายตา รูปแบบเฟอร์นิเจอร์ที่ต้องรองรับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป หรือการใช้สื่อประเภทที่มีความสัมพันธ์กับพื้นที่ เช่น การดูวิดีโอ การจัดนิทรรศการที่ต้องคำนึงถึงเครื่องเรือนที่ใช้จัดแสดงทั้งหมดต้องกำหนดให้คนเตี้ยหรือผู้ที่นั่งอยู่เห็นวัตถุด้วยรวมถึงคนที่ยืนอยู่เช่นกัน โดยความสูงของขอบโต๊ะต้องมีความสูงไม่เกิน 91.5 เซนติเมตร และไม่ควรมีต่ำกว่า 68.5 เซนติเมตร เพื่อให้รถเข็นสามารถเข้าใช้งานได้ พื้นที่ในห้องประชุมควรเว้นที่ว่างสำหรับผู้ที่ใช้รถเข็น และสอดคล้องกับ ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ และวีรยา เอี่ยมฉ่ำ (2556) กล่าวว่า คนที่มีทัศนะยมองเห็นต่ำ การใช้ความแตกต่างของสีที่พื้นจะช่วยให้เข้าถึงพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย พื้นผิวควรมีความมั่นคงและไม่ลื่น สามารถทำผิพื้นเพื่อช่วยเหลือคนในการหาเส้นทาง และยังสอดคล้องกับ อนุชา แผงเพชร (2558) กล่าวว่า การออกแบบ Universal design จะต้องคำนึงถึงความเสมอภาค คือ การใช้งานได้กับทุกคนในสังคมอย่างเท่าเทียม มีความยืดหยุ่นใช้งานได้ดีกับผู้ที่ถนัดซ้ายและขวา เรียบง่ายและเข้าใจได้ดี คือมีภาพหรือคำอธิบายที่เรียบง่าย มีข้อมูลเพียงพอ มีขนาดของพื้นที่พอเหมาะโดยคิดออกแบบเพื่อสำหรับผู้ที่ใช้รถเข็น

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษา เขตภาษีเจริญ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานและองค์กรที่สนับสนุนและสนใจในเกี่ยวกับการสร้างพื้นที่เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะนโยบาย

1.1 ควรให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเชิญรัฐวิสาหกิจ ข้าราชการ บริษัทเอกชน จิตอาสา ผ่านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เพื่อให้ทุกฝ่ายเกิดความภูมิใจ ความรัก รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโครงการและมีการสืบสานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง

1.2 ภาครัฐ ผู้ดูแลส่วนท้องถิ่นและนักออกแบบควรผลักดัน สนับสนุนให้มีการใช้หลักการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal design) เพื่อให้ทุกคนนั้นมีสิทธิเท่าเทียมกันในสังคม

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1 การเก็บข้อมูลครั้งนี้ยังขาดความน่าเชื่อถือของจำนวนแบบสอบถาม ซึ่งมีจำนวนน้อยเกินไปเนื่องจากมีเงื่อนไขของระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ควรเพิ่มการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณให้มากกว่านี้เพื่อความสมบูรณ์และความน่าเชื่อถือของข้อมูล

2.2 การออกแบบในครั้งนี้ยังไม่สามารถสะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นได้เต็มที่ เนื่องจากผู้วิจัยอาจจะมีแนวความคิดที่ยังไม่ชัดเจน เพราะการออกแบบจะต้องคำนึงถึงความเป็นจริงในแง่ของความคิดสร้างสรรค์ ความปลอดภัย ความต้องการของคนในชุมชน รวมไปถึงงบประมาณและความเป็นจริงในการก่อสร้าง ซึ่งผู้วิจัยยังไม่สามารถตอบความต้องการได้ในทุกด้าน

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการทำกิจกรรม และความพึงพอใจของการออกแบบพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุจากสถานที่อื่นๆ เพื่อมาเปรียบเทียบ วิเคราะห์หาจุดด้อยจุดแข็ง จะทำให้มีความเข้าใจในความต้องการของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

3.2 ควรศึกษาวิธีการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบใหม่ๆ แต่ยังคงต้องสอดคล้องกับบริบทและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการต่อยอดหรือพัฒนาองค์ความรู้ที่ มาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นผลงานออกแบบที่มีนวัตกรรมต่อไป

รายการอ้างอิง

- เขมิกา ยามะรัต. (2527). ความพึงพอใจในชีวิตของคนชรา: ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, สาขามานุษยวิทยา คณะสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา.
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์. (2556). การบริการสังคมแก่ผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์, และคณะ. (2557). รูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้สร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จันทนา มหามงคล. (2547). การทำกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จันทรา มาศสุพงศ์. (2540). หลักนิทรรศการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จิรวุฒิ ศิริรัตน์. (2546). การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในทัศนะของผู้ปฏิบัติงาน. (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จิรา จงกล. (2537). นำชมพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร กรุงเทพฯ: โอเดียนสแควร์.
- ฉวีวรรณ เต็มไพบูลย์. (2552). บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ = *Home Safety for the elderly*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิหมอชาวบ้าน.
- ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, และวีรยา เอี่ยมฉ่ำ. (2556). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ คู่มือมาตรฐานการนำเสนอเนื้อหาของพิพิธภัณฑ์แหล่งเรียนรู้ในอาคารสาธารณะด้วยการออกแบบที่เป็นธรรมสำหรับทุกคน (*Universal design*). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.).
- ขึ้นตา วิชชาวุธ, และคณะ. (2553). การทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2545-2550. กรุงเทพฯ: บริษัท คิว พี จำกัด.
- ชุดิภาญจน์ ฉัตรรุ่ง, และนพนันท์ สิงห์ลาว. (2547). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสุพรรณบุรี. การพยาบาลและการสาธารณสุข วิทยาลัยเครือข่ายภาคกลาง.
- ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล. (2549). สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health). Retrieved from <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=140405>.
- นุกูล ชมพูนิช. (2530). บ้านไทยเอกลักษณ์ของชาติ. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2534). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุษยามาส สิ้นธุประมา. (2539). สังคมวิทยาความสูงอายุ. กรุงเทพฯ: สมพรการพิมพ์.
- ประกาย จิโรจน์กุล. (2552). การวิจัยทางการแพทย์:แนวคิด หลักการและวิธีปฏิบัติ
- สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ: ธนาเพชร.
- ประจวบปัจจนิก เพ็ญแข. (2550). รายงานวิจัยฉบับ สมบูรณ์เรื่องการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนา ภาวะพลัดพรกในผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

- ประเสริฐ ศิลรัตน์. (2546). การออกแบบนิทรรศการ. กรุงเทพฯ: สิปประชา.
- พจนานุกรมวรรณคดี, และสินไชย, ล. (2552). คู่มือการดำเนินงานศูนย์เฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). กรุงเทพฯ: สำนัก.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม. Retrieved from <http://www.visalo.org/article/healthsukapabkabOngRuam.htm>
- ระพีพรรณ คำหอม, และคณะ. (2542). รายงานวิจัยเรื่อง "การประเมินโครงการบริการสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย".
- รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์, และคณะ. (2556). การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุเจ็บป่วยเรื้อรังโดยครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมบนพื้นฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและภูมิปัญญาไทย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา: ชลบุรี.
- วนิดา ทองปล้อง. (2546). ปัจจัยที่ส่งผลพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณิ์ จันทร์สว่าง, และปิยนุช จิตตุนนท์. (2547). เอกสารคำสอนรายวิชาการพยาบาลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วัฒน์ จุฑะวิภาต. (2526). การจัดนิทรรศการ. กรุงเทพฯ: กลินแก้ว.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์, และสุชาดา สนวนุ่ม. (2550). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพิกร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี พุทธชินราช, พิษณุโลก.
- ศรัณยา หล่อมณีพันธ์. (2547, 4-6 สิงหาคม 2547). การประชุมวิชาการระดับชาติ เรื่อง ผู้สูงอายุ : ชุมทรัพย์ทางภูมิปัญญา, สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2534). แนวทางการจัดบริการสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพันธ์ อารทวิวงษ์. (2543). ประชากรศาสตร์. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์. กรุงเทพฯ: มปท.: คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมใจ นิมเหล็ก. (2545). สถาปัตยกรรมพื้นถิ่น เรือนชาวสวน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). การสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ.
- สุนทร ใตบัว. (2549). การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต.
- เสาวภา พรสิริพงษ์. (2550). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้ป่วยแบบองค์รวมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานโดยชุมชน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อนุชา แผงเกษร. (2551). 361 203 Interior Design V Museum Interior Design. กรุงเทพฯ.
- อนุชา แผงเกษร. (2557). พรรณไม้เพื่อการตกแต่งประดับอาคารและการออกแบบภูมิทัศน์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย

ศิลปากร.

อนุชา แพ่งเกษร. (2558). การออกแบบสภาพแวดล้อมภายในศูนย์นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวปฏิบัติที่เป็น
เลิศ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อนุชิต ศิริกิจ. (2550). ความขัดแย้งและความสัมพันธ์ของช่องทางการตลาดสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระยะยาวใน
ธุรกิจโทรคมนาคม. วารสารนักบริหาร.





ภาคผนวก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชุดที่

แบบสอบถาม

เรื่อง พื้นที่สื่อส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในวิทยานิพนธ์ของการศึกษาด้านหลักสูตรปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร คำตอบแบบสอบถามไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น ไม่มีผลเสียใดๆต่อตัวท่านและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อให้ตรงกับความเป็นจริงที่สุดคล้อยกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ

 60-69 ปี 70-79 ปี
 80-90 ปี 90 ปีขึ้นไป

3. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนักตัว.....ก.ก. ส่วนสูง.....ซ.ม.

4. ท่านนับถือศาสนาใด.....

5. สถานภาพ

 โสด แต่งงานสมรส
 หย่าร้าง หม้าย

6. อาชีพ

 รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ รับจ้างอิสระ
 พนักงานบริษัทเอกชน ประกอบธุรกิจส่วนตัว
 ชาวสวน / ชาวไร่ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. รายได้ต่อเดือน

 ไม่มีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท
 10,000-20,000 บาท 20,001-30,000 บาท
 30,001-40,000 บาท มากกว่า 40,000 บาท

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว

 1คน 2-5คน
 6-9คน 10คนขึ้นไป

9. ปัญหาด้านสุขภาพ

 มี ระบุถ้ามี ความดันต่ำ/สูง ไช้มันในเลือดสูง
 โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง
 โรคกระดูก โรคเครียด
 โรคอ้วนลงพุง อื่นๆ (โปรดระบุ).....
 ไม่มี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นและความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน ชุมชนหลังม.สยาม เขตภาษีเจริญ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุด

1. ท่านต้องการให้ภายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมและการบริการใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1.1 พื้นที่สวัสดิการชุมชน
 - 1.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เดินกะลามาพะพร้าว ,ออกกำลังกายด้วยยางยืด
 - 1.3 กิจกรรมทางศาสนา เช่น การนั่งสมาธิเพื่อสงบจิตใจ
 - 1.4 กิจกรรมทางสังคม เช่น จัดงานสำคัญประจำปีของชุมชน
 - 1.5 กิจกรรมรายได้เสริม
 - ทำการเกษตร
 - งานหัตถกรรม
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
 - 1.6 กิจกรรมบำบัดความเครียด เช่น ดนตรีไทย
 - 1.7 กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - 1.8 อื่นๆ (โปรดระบุ).....
2. ท่านต้องการให้ภายในศูนย์เปิดบริการช่วงวันและเวลาใด
 - 1. เช้า 8.00-11.30น.
 - 2. บ่าย 13.00-15.00
 - 3. เย็น 16.00-18.00น.
 - 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

วันไหนบ้าง

 - 5. วันจันทร์
 - 6. วันอังคาร
 - 7. วันพุธ
 - 8. วันพฤหัสบดี
 - 9. วันศุกร์
 - 10. วันเสาร์-อาทิตย์
3. ท่านต้องการไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพกับใคร
 - 1. กลุ่มเพื่อน
 - 2. ลูกหลาน
 - 3. คนเดียว
 - 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. ท่านเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพด้วยวิธีใด
 - 1. เดิน
 - 2. จักรยาน
 - 3. จักรยานยนต์
 - 4. รถยนต์
5. อากาศภายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพควรเป็นแบบไหน
 - 1. ติดเครื่องปรับอากาศ
 - 2. ใช้ลมธรรมชาติ
 - 3. พัดลม
 - 4. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. ท่านคิดว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของภาษีเจริญคืออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1. ภูมิปัญญาด้านสิ่งปลูกสร้าง เรือนชาวสวน
 - 2. ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร การกินหมากพลู
 - 3. ภูมิปัญญาหัตถกรรม งอบ,ไม้กวาดทางมะพร้าว
 - 4. ภูมิปัญญาชาวสวน เช่น การทำปุ๋ยจากปลา
 - 5. ภูมิปัญญาประเพณีชักพระวัดนางชี
 - 6. ภูมิปัญญาการทำเครื่องมือพื้นบ้านจันทักกระรอก
 - 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

**แบบประเมินความพึงพอใจต่อการออกแบบโดยกลุ่มตัวอย่าง พื้นที่ส่งเสริมสุขภาพจากภูมิ
ปัญหาท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเขตภาษีเจริญ**

แบบประเมินฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูล ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เพื่อใช้สรุปผลและ
เป็นข้อเสนอแนะในการออกแบบ จึงขอความร่วมมือในการตอบแบบประเมินตามความเป็นจริง
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องประเมินระดับความพึงพอใจ ดังนี้ 5=มากที่สุด 4=มาก
3=ปานกลาง 2=น้อย 1=น้อยที่สุด

ส่วนที่ 1 แบบประเมินผลงานการออกแบบ

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ความพึงพอใจด้านการออกแบบตกแต่งภายใน					
1.1 รูปแบบอาคารมีความสวยงามสะท้อนอัตลักษณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น					
1.2 รูปแบบกิจกรรมมีประโยชน์กับผู้สูงอายุในชุมชน					
1.3 ผลงานออกแบบสามารถรองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ/ผู้พิการ					
1.4 มีความสะดวกสบายของการใช้งานอาคาร					
1.5 อาคารมีขนาดที่เหมาะสมกับชุมชน					
2. ความพึงพอใจด้านส่งเสริมสุขภาพ					
2.1 ได้รับความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ					
2.2 ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง					
2.3 เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมในชุมชน					
3. ความพึงพอใจด้านการใช้สื่อ					
3.1 สัญลักษณ์บอกทางมีความเหมาะสมกับชุมชน					
3.2 สัญลักษณ์บอกทางเข้าใจได้ง่าย					

ส่วนที่ 2: ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อนุสรณ์ คงวุฒิปัญญา
วัน เดือน ปี เกิด	10 พฤศจิกายน 2529
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2548 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น-ปลายจาก โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย พ.ศ. 2553 สำเร็จการศึกษาระดับศิลปบัณฑิต การออกแบบตกแต่งภายใน จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ พ.ศ. 2558 ศึกษาปริญญาโทสาขาศิลปการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 9/26 หมู่บ้านเพชรวงแหวน ถนนกาญจนาภิเษก แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพฯ 10150

