แนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ*

Naïve Art Communication Guideline to Enhance Meditation of The Person Preparing to be Quality Elders*

วันที่รับบทความ: 6 ก.ค. 67
วันที่แก้ไขบทความ:
ครั้งที่ 1 : 29 ส.ค. 67
ครั้งที่ 2 : 4 ต.ค. 67
วันที่ตอบรับ: 15 ต.ค. 67

เหมือนฝัน คงสมแสวง**
Muanfun Kongsomsawaeng**
บวรสรรค์ เจี่ยดำรง***
Bavonsan Chiadamrong***

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงคุณภาพชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. สร้างแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ และ 2. สร้างคู่มือการสร้างสมาธิด้วยการ

* งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ 2566

* This research was funded by National Research Council of Thailand fiscal year 2023

** ปร.ด. (นิเทศศาสตร์) มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, อาจารย์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, muanfun.k@rbru.ac.th

** Ph.D. (Communication Arts), Dhurakij Pundit University, Lecturer, Faculty of Communication Arts, Rambhai Barni Rajabhat University, muanfun.k@rbru.ac.th

*** นศ.ด. (นิเทศศาสตร์) มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, bavonsan.c@rbru.ac.th

*** Ph.D. (Communication Arts), Dhurakij Pundit University, Assistant Professor, Faculty of Communication Arts, Rambhai Barni Rajabhat University, bavonsan.c@rbru.ac.th

ปฏิบัติศิลปะนาอีฟ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสาร มีการให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 6 คน ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟและสัมภาษณ์เชิงลึก รวมทั้งใช้อุปกรณ์ในการวัดคลื่นสมอง I FLOW headband ที่ประมวลผลความหมายร่วมกับแอปพลิเคชัน IFLOW S กับผู้ให้ข้อมูลหลักอีก 6 คน ขณะทำกิจกรรม เพื่อพิสูจน์สมาธิที่เพิ่มขึ้นเมื่อทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ส่วนเล่มคู่มือกิจกรรมนั้นได้พัฒนาจากการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ และมีการร่างตัวอย่างคู่มือกิจกรรม แล้วนำไประดมความคิดเห็นกับผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ จำนวน 7 คน เพื่อหารูปแบบและเนื้อหาที่เหมาะสม จากนั้นนำคู่มือดังกล่าวไปเปิดเวทีรับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ จำนวน 60 คน เพื่อสรุปคู่มือกิจกรรมพร้อมทั้งนำคู่มือฉบับสมบูรณ์ไปทำกิจกรรมกับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพและผู้สูงอายุเพื่อสำทับข้อมูล รวมถึงเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และสื่อสิ่งพิมพ์ ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ ต้องอาศัยการดำเนินการที่ต้องพิจารณาองค์ประกอบทางการสื่อสาร ได้แก่ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทางการสื่อสาร (สื่อกิจกรรม, สื่อบุคคล) ผู้รับสาร และปัจจัยอื่น ๆ จากผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียที่เอื้อให้การทำศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพประสบความสำเร็จ กิจกรรมศิลปะนาอีฟช่วยเสริมสร้างสมาธิในระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะได้ สำหรับคู่มือกิจกรรมนั้นพึงประกอบไปด้วยรูปแบบและเนื้อหาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายหลัก นั่นคือ ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ คู่มือกิจกรรมพึงมีโครงสร้างทั่วไปของหนังสือ มีลักษณะไม่เป็นทางการมากจนเกินไป ขนาดเอสี่ ใช้รูปแบบตัวอักษรที่มีหัว อ่านง่าย ตัวใหญ่ และใช้เลขอารบิก ส่วนเนื้อหาข้อความต้องมีไม่มากนัก (ไม่เกิน 25 หน้า) มีการใช้ภาพประกอบโดยเน้นเป็นภาพถ่ายทั้งขณะทำกิจกรรมและภาพผลงานศิลปะนาอีฟ รวมถึงมีการเสนอให้ใช้สีส้มเป็นหลัก ซึ่งคู่มือกิจกรรมยังสามารถประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นได้ด้วย เช่น กลุ่มเด็กสมาธิสั้น กลุ่มเปราะบาง หรือกลุ่มเป้าหมายที่มีการควบคุมยาก

คำสำคัญ: ศิลปะนาอีฟ แนวทางการสื่อสาร สมาธิ ผู้สูงอายุคุณภาพ

Abstract

The objectives of this qualitative research were: 1. to create a Naïve art communication guideline to enhance meditation of the person preparing to be quality elders, and 2. to create a handbook for enhancing meditation through the practice of a Naïve art. The researcher used document analysis methods. There were 6 key informants involved in Naïve art activity and in-depth interview. Including using the I FLOW headband brain wave measuring device that processes meaning together with the IFLOW S application with 6 other key informants while doing an activity to prove increased meditation when doing a Naïve art activity. As for the activity handbook, has developed from a Naïve art activity and a sample activity handbook was drafted. Then brainstorm with stakeholders of the person preparing to be quality elders, 7 people to find appropriate formats and content. Then take the activity handbook to an open forum to listen to opinions from stakeholders of the person preparing to be quality elders, 60 people to summarize the activity handbook. Also, bringing the complete activity handbook to activities with the person preparing to be quality elders and elders to iterate information. Including publishing in various forms through social media and printed media. The research results found that a Naïve art communication guideline to enhance meditation of the person preparing to be quality elders requires action that must consider communication elements, including the sender, message, channel (activity media, personal media), receiver, and other factors from stakeholders that facilitate the success of a Naïve art to enhance meditation of the person preparing to be quality elders. A Naïve art activity helps to enhance meditation at the khanika samadhi level or momentary concentration. The activity handbook, it should contain a format and content that is appropriate for the main target group, that is, the person preparing to be quality elders. The activity handbook should have the general structure of the book. It is not too informal in appearance, A4 size, uses a font of letter that has looped, easy-to-read, big

size, and uses Arabic numerals. As for the content, there must not be much message content (no more than 25 pages). Illustrations are used, emphasizing photographs taken during a Naïve art activity and photographs of a Naïve art work. Including the proposal to use orange as the main color. The activity handbook, it can also be applied to other target groups, such as ADHD children, other vulnerable groups or target groups that are difficult to control.

Keywords: Naïve art, Communication Guideline, Meditation, Quality Elders

บทนำ

ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ตามที่สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมระบุ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรแสดงให้เห็นว่า ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีความสัมพันธ์กับการจัดสวัสดิการเพื่อการดูแลของประเทศ ภาครัฐอาจจะต้องรับภาระค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการและสุขภาพที่เพิ่มขึ้น จึงเห็นได้ว่า ประเด็นยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ได้ระบุให้มีประเด็นด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ซึ่งมีการสนับสนุนให้เกิดการเสริมสร้างพลังทางสังคม ด้วยการรองรับสังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ในมิติสุขภาพที่เกี่ยวพันกับสังคม ทั้งนี้ แผนด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2566-2570 ได้จัดสรรให้มีการพัฒนาความพร้อมของระบบและกลไกเพื่อรองรับสังคมสูงอายุเชิงรุก เพื่อเพิ่มศักยภาพและโอกาสอย่างเต็มที่ในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน สอดรับกับเป้าประสงค์ในยุทธศาสตร์และแผนงานด้านการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2566-2570 ยุทธศาสตร์ที่ 2 ที่ให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางสุขภาพและมีความพร้อมในการเป็นสังคมสูงอายุ มากไปกว่านั้น ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (2566-2570) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น ก็ให้น้ำหนักในการจัดการเรื่องนี้ด้วย และได้มีการจัดโครงการบริการวิชาการ เพื่อเอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

จังหวัดจันทบุรีมีประชากรทั้งสิ้น 536,557 คน ซึ่งผู้ที่มีอายุมีจำนวนทั้งสิ้น 45-59 ปี 123,411 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 23 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ม.ป.ป.) ซึ่งเป็นช่วงอายุของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพตามที่กรมอนามัยแนะนำ อันนับว่าเป็นสัดส่วนที่มีนัยสำคัญ หากผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ไม่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะพึ่งพา เป็นตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลกระทบตั้งแต่ระดับจุลภาคเรื่อยไปถึงระดับมหภาคอย่างปฏิเสธไม่ได้ ประเทศชาติต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาตามมา (วัชราภรณ์ เรืองสิทธิ์, จำลอง วงษ์ประเสริฐ และ กุลธิดา กุลประตีปัญญา, 2561) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความจำเป็นในการจัดหาแนวทางการสื่อสารอันเป็นหนึ่งในทางเลือกที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพื่อบริหารจัดการประเด็นดังกล่าว

แม้ที่ผ่านมาผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีจะมีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมในยามว่าง อันเป็นการฝึกการใช้ความคิดและอารมณ์ ได้ทั้งใช้เวลาว่างและได้สมาธิไปในคราวเดียวกัน ซึ่งมีผลต่อทั้งสุขภาพกายและจิต โดยมีทั้งกิจกรรมที่เป็นไปในทางบวกและลบตามกรอบแนวคิดของสังคม อาทิ การรวมกลุ่มเล่นลิเก ร้องเพลง รำวง เล่นการพนันในรูปแบบต่าง ๆ สังเกตได้ว่าทุกกิจกรรมนั้นมีการสื่อสารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุจัดการตนเองได้ ดังนั้น การสื่อสารเพื่อพัฒนาตนเองจึงเป็นกุญแจสำคัญ อันจักรักษาระดับคุณภาพชีวิตได้โดยตรง เพราะการพึ่งพาตนเองเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้ หากมีการพัฒนาทักษะศิลปะเพิ่มเติม อาจเป็นการเพิ่มความสามารถในการเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจจากสิ่งที่สร้างสรรค์ได้ด้วย ซึ่งกิจกรรมศิลปะนาอีฟนี้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ต้องการเพิ่มเติมการฝึกสมาธิ แต่สภาวะร่างกายและ/หรือจิตใจไม่เอื้อต่อการเดินทางไปศาสนสถาน สอดรับกับอุปสรรคจากสภาพอากาศของจังหวัดจันทบุรีที่มีฝนตกกระจายในพื้นที่เป็นส่วนใหญ่ จากโรคโควิด 19 ที่ยังคงแพร่กระจายอยู่ หรือจากการคมนาคมในจังหวัด ซึ่งจะทำให้การเดินทางออกจากบ้านไม่สะดวกนัก และสามารถตอบต่อความหลากหลายของผู้สูงอายุ ซึ่งบางรายอาจมิได้ประสงค์ฝึกสมาธิที่ศาสนสถาน

กิจกรรมการฝึกสมาธิเจริญสติ กิจกรรมศิลปะ เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (วัชราภรณ์ เรืองสิทธิ์ และคณะ, 2561) หลายต่อหลายครั้งกิจกรรมของผู้สูงอายุจะแบ่งแยกศิลปะออกจากการปฏิบัติสมาธิ ทั้ง ๆ ที่

ในความเป็นจริงเป็นกิจกรรมที่กระทำและเกิดผลลัพธ์พร้อมกันได้ รวมทั้งเป็นศักยภาพภายในตัวเองของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่มีอยู่แล้ว ดังนั้น การจัดการให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพตระหนักและสามารถทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟได้ด้วยตนเอง หรืออาจเกิดกิจกรรมการรวมกลุ่ม จักเป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ โดยผลของการสร้างสรรค์งานศิลปะนาอีฟ มีแนวโน้มที่จะเกิดความสงบ มีสมาธิดีขึ้น และมีจิตแจ่มใสมากขึ้น (สายอักษรรักคง, 2563)

จากสถิติของผู้ที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุซึ่งมีสัดส่วนสูงในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี จึงเป็นลักษณะเฉพาะที่สำคัญอันทำให้พื้นที่นี้ต้องการการศึกษาเพื่อเตรียมรับกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น ด้วยข้อมูลที่ปรากฏชี้ให้เห็นว่า ศิลปะมีแนวโน้มจักช่วยให้เกิดสุขภาวะกับกลุ่มดังกล่าวได้ และศิลปะนาอีฟมีความเป็นอิสระมาก ด้วยสร้างสรรค์โดยสัญชาตญาณเป็นหลัก จึงลดอุปสรรคในการทำกิจกรรมศิลปะ ทั้งนี้ ความรู้ที่ปรากฏเกี่ยวกับกิจกรรมศิลปะนาอีฟยังมีไม่มากนักจึงเกิดช่องว่างความรู้ ผนวกกับการนำมาใช้ในการสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุยังไม่มีปรากฏ ทำให้ผู้วิจัยเห็นโอกาสที่น่าสนใจ หากสามารถตอบคำถามงานวิจัยเรื่องแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพได้ ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นการสร้างให้เกิดกิจกรรมทางเลือกในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้มีทางเลือกประสบการณ์ในการเสริมสร้างสมาธิด้วยวิธีที่ไม่ได้เกี่ยวพันกับศาสนาโดยตรง หรือจักต้องไปที่ศาสนสถานเท่านั้น การสังเคราะห์กิจกรรมดังกล่าว เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่เหมาะควร พร้อมการจัดเวทีรับฟังความคิดเห็น อันจะมีส่วนช่วยในการเติมเต็มองค์ความรู้บูรณาการกิจกรรมศิลปะและการฝึกสมาธิให้อยู่ในการกระทำเดียวกัน ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และมีส่วนช่วยให้เกิดการลดภาระของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้สูงอายุทั้งการดูแลด้วยการปฏิบัติ งบประมาณในการจัดสรรมาดูแลและแก้ปัญหา เพราะการเตรียมตัวเลือกใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟเป็นทางเลือก จักช่วยให้ผู้สูงอายุมีตัวเลือกในการจัดการกับสุขภาพทางกาย จิต และสังคมของตนเองได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

2. เพื่อสร้างคู่มือการสร้างสมาธิด้วยการปฏิบัติศิลปะนาอีฟ

นิยามศัพท์

1. ศิลปะนาอีฟ หมายถึง ผลงานจิตรกรรม หรือสื่อผสมที่เกิดจากกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ซึ่งผู้สร้างสรรค์จะเป็นผู้เลือกวัสดุอุปกรณ์และลงมือสร้างชิ้นงานด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยความรู้ หรือหลักเกณฑ์ของศิลปะ

2. แนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิ หมายถึง การออกแบบกิจกรรมเพื่อถ่ายทอดสารโดยใช้ศิลปะนาอีฟในการทำให้เกิดสมาธิ ได้แก่ สมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) สมาธิที่แนบสนิท (อัปปนาสมาธิ)

3. ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 45-59 ปี อาศัยอยู่ในชุมชนหมู่ที่ 8 ต.สองพี่น้อง อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี เป็นผู้ที่ไม่เคยเรียนการสร้างสรรค์งานศิลปะจากสถาบันมาโดยตรง และมีความต้องการเสริมสร้างสมาธิด้วยกิจกรรมที่ได้เกี่ยวพันกับศาสนาโดยตรง เพื่อให้ตนเองมีสมาธิ

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ศิลปะนาอีฟ

ศิลปะนาอีฟและศิลปินผู้สร้างเป็นที่รู้จักในยุโรปเมื่อต้นศตวรรษที่ 20 คำว่า “นาอีฟ” นั้น สื่อถึงความเป็นธรรมชาติ ความไร้เดียงสา การไม่ได้รับผลกระทบ ความขาดประสบการณ์

ความไว้วางใจ ความไร้ศิลปะ และความบริสุทธิ์ใจ มีลักษณะของชิ้นงานที่สะท้อนถึงจิตวิญญาณของผู้สร้างสรรค์ผลงานได้อย่างชัดเจน จึงทำให้งานศิลปะนาอีฟเป็นอิสระจากงานศิลปะรูปแบบอื่น การมีต้นกำเนิดมาจากธรรมชาติของกระบวนการสร้างสรรค์โดยสัญชาตญาณเป็นหลักด้วยการแสดงออกผ่านทัศนธาตุที่ไร้มายา โดยผู้สร้างสรรค์กระทำด้วยใจรัก โดยไม่ได้เรียนและฝึกฝนด้านศิลปะจากสถาบันมาโดยตรง จึงจะไม่มีกลวิธีการสร้างสรรค์แบบมืออาชีพ (ประติมา ธันยบูรณ์ตระกูล, 2560; สกนธ์ ภู่งามดี, 2563; เจ้าฟ้าจุฬาภรวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี, สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ, 2562; Brodskaïa, 2012)

2. การสื่อสารศิลปะที่เสริมสร้างสมาธิ

การสื่อสารศิลปะที่เสริมสร้างสมาธิมีหลากหลายลักษณะ โดยที่เห็นเป็นประจักษ์นั้นดังเช่น แนวทางฝึกสมาธิจากพุทธปรัชญานิกายเซน การเพ่งจิตเขียนหมึกแบบของจีนหรือญี่ปุ่น การสื่อสารศิลปะนั้น เริ่มต้นด้วยการสื่อสารภายในบุคคล (Intrapersonal Communication) เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลคนเดียว ทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร โดยมีระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System) เป็นศูนย์กลางในการแบ่งการส่งและรับสาร โดยในที่นี้คือ ผู้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะขึ้นมานั่นเอง ในขณะที่บุคคลกำลังดำเนินกิจกรรมศิลปะนาอีฟจะเกิดการสื่อสารที่นำไปสู่การเสริมสร้างสมาธิ ซึ่งเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง รู้จักตัวเอง เป็นการสนทนากับปัจจุบันขณะ ช่วยฝึกจิตที่เพิ่มความตระหนักรู้ การยอมรับความรู้สึก และความคิดโดยไม่ต้องตัดสิน เป็นการผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ สามารถช่วยให้บุคคลจัดการชีวิตทั้งภายในและภายนอกตัวเองได้ เป็นผลลัพธ์ที่งานวิจัยคาดว่าจะเกิดเมื่อทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ การทำสมาธิด้วยศิลปะจึงนับเป็นเครื่องนำทางสู่ตัวตน การเห็นความจริง และการเกิดสติสัมปชัญญะ อันเป็นการเจริญสติในขณะสร้างสรรค์ กระทั่งได้ผลลัพธ์ออกมาเป็นศิลปะนาอีฟ ซึ่งนั่นทำให้เกิดสื่อและสาร ออกมาสู่ผู้รับสารที่มิใช่ผู้สร้างสรรค์ผลงาน (กิติมา สุรสนธิ, ศุภกิจ แดงขาว และ อนงค์ลักษณ์ สมแพง, 2557; ทัศนีย์ เจนวิถีสุข, 2557; Chaisitthisak & Phaosavasdi, 2018; Gambis, 2015; Hutchins, 2020; Zenart, 2022)

ในบริบทของการวิจัยครั้งนี้ เมื่อคลี่คลายกิจกรรมศิลปะนาอีฟออกมาวิเคราะห์จะพบองค์ประกอบการสื่อสาร 4 ประการ ได้แก่

1. ผู้สร้างสรรค์งานศิลปะนาอีฟ คือ ผู้ส่งสาร (Sender)

2. เนื้อหาที่อยู่ในงานศิลปะนาอีฟ คือ สาร (Message)

3. ช่องทางและสื่อในการนำเสนองานศิลปะนาอีฟ คือ ช่องทางสื่อสารและสื่อ (Channel and Media)

4. ผู้ชมงานศิลปะนาอีฟ คือ ผู้รับสาร (Receiver)

เห็นได้ชัดเจนว่า องค์ประกอบที่อยู่ในกิจกรรมศิลปะนาอีฟก็คือองค์ประกอบการสื่อสารตามแบบจำลองการสื่อสาร ดังนั้น เมื่อนำศิลปะ การสร้างสมาธิ มาผนวกกับการสื่อสาร ความมุ่งหมายของงานชิ้นนี้ จึงประสงค์ไปที่การใช้การสื่อสารผ่านกิจกรรมศิลปะนาอีฟ เพื่อไปเสริมสร้างสมาธินั่นเอง

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียด สามารถแบ่งสมาธิออกได้เป็น 3 ระดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) คือ

1. ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้นที่สามารถใช้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นการปฏิบัติได้สมาธิดังกล่าวได้ ซึ่งหมายความว่า ศิลปะนาอีฟมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดขณิกสมาธินั่นเอง

2. อุปจารสมาธิ หรือสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ สามารถระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะฌาน

3. อัปปนาสมาธิ หรือสมาธิที่แนบสนิท ซึ่งมีในฌาน เป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

อย่างไรก็ดี การที่ผู้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะนาอีฟจะมีสมาธิได้ถึงในระดับใดนั้น เป็นสิ่งที่ต้องเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์ให้เห็นเป็นแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่ชัดเจน

3. ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แม้ว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2566 ทว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 แล้ว โดย ณ ขณะนั้น ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 10.4% ของประชากรทั้งหมด ทั้งนี้ องค์การสหประชาชาติ แบ่งการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ได้แก่

1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หมายถึง มีคนอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 10% หรือมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 7% ของประชากรทั้งประเทศ

2. ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) หมายถึง มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% หรือมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 14% ของประชากรทั้งประเทศ

3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged Society) หมายถึง มีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะเข้าสู่ภาวะที่เริ่มถดถอยทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นตัวแปรผูกพันถึงสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดน้อยถอยลง ดังนั้น การจัดเตรียมให้บุคคลมีความพร้อมในอนาคตเรื่องการจัดการทั้งร่างกายและจิตใจนั้น จึงเป็นหนึ่งในเรื่องสำคัญ อย่างไรก็ดี สำหรับการเตรียมจิตใจของบุคคลนั้น มักได้รับการสื่อสารและการหนุนเสริมผ่านการกระทำที่เกี่ยวเนื่องกับศาสนาและศาสนสถาน อย่างไรก็ตาม การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพด้านจิตใจก็มิได้มีเพียงแต่สิ่งซึ่งอาศัยผูกพันกับการไปศาสนสถาน หรือจำกัดแต่เพียงการปฏิบัติธรรมโดยตรง ทว่ากิจกรรมที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย ซึ่งจะอำนวยให้เกิดผลดีกับสุขภาพกายก็สามารถสร้างความพร้อมให้กับจิตใจไปพร้อมกันได้ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพด้วยการเสริมสร้างสมาธินั้น เป็นไปเพื่อการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อจุดหมายในการหลุดพ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

หากมีการเตรียมพร้อมให้กับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ โดยเริ่มตั้งแต่ผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้น และเริ่มจากตัวเองจะเห็นผลดีที่สุด เพื่อให้เตรียมตัวทันต่อการเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

ในช่วงบั้นปลายชีวิต (สิรินภา อิ่มศิริ, 2559) ซึ่งเป็นช่วงอายุที่กรมอนามัยแนะนำ ด้วยการใช้การสื่อสารผ่านศิลปะนาอีฟ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาวะทางใจและสังคม เพิ่มทัศนคติในเชิงบวก ทำให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น จนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม (พระเรืองเดช โชติธมฺโม (เสียงเพราะ), พระครูภาวนาโพธิคุณ, พระมหามงคลกานต์ ฐิตธมฺโม และ โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, 2560; อรทยา สารมาศ, ปุณณรัตน์ พิชญไพบูลย์ และ โสมฉาย บุญญานันต์, 2562)

กิจกรรมศิลปะเป็นกระบวนการทางศิลปะในแนวทางใหม่ที่ผสมผสานกับการปฏิบัติสมาธิอันส่งเสริมให้เกิดวิธีการพัฒนาสุขภาวะจิตแนวใหม่ ซึ่งแท้จริงแล้วงานจิตรกรรมจีนและญี่ปุ่นโบราณก็มักนิยมใช้สมาธิเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ ทั้งนี้ การทำสมาธิและศิลปะต้องการให้บุคคลจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งหากมีการฝึกฝนมากขึ้น ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพก็จักพร้อมมากขึ้นที่จะมุ่งดิ่งสู่สภาวะการทำสมาธิในสภาพแวดล้อมทุกประเภท ดังนั้น การทำสมาธิศิลปะจึงเป็นทางเลือกที่ดีในการบรรลุสภาวะการทำสมาธิ ซึ่งอาศัยปัจจัยด้านการสื่อสารเป็นสำคัญ (นพเกล้า ศรีมาตย์กุล, พิษณุ ศุภนิมิตร และ ชัยยศ อิษฎ์วรพันธุ์, 2562; สุริยะ ฉายะเจริญ, สุชาติ เถาทอง และ ภานุ สรวยสุวรรณ, 2564, น. 85; Wolfe, 2021)

มากไปกว่านั้น ผู้ที่มีความเกี่ยวพันซึ่งอยู่แวดล้อมผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพประยุกต์จากแนวความคิดของทิศ 6 เช่น บุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หน่วยงานรัฐ บุคคลและสถาบันศิลปะ บุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวพันกับการดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น ล้วนเป็นกลุ่มบุคคลที่พึงต้องพิจารณา เพราะเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มีส่วนสนับสนุนและขัดแย้งการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพผ่านกิจกรรมศิลปะนาอีฟได้ด้วย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ทัศนศิลป์ซึ่งมีเนื้อหาอยู่ในกระบวนการศิลปะ ใช้การวาดภาพเปอร์สเปกทีฟ (Perspective) เป็นกระบวนการบันทึกในงานจิตรกรรม การทำสมาธิหรือการสนทนากับปัจจุบันเป็นกำลังที่เอื้ออำนวยให้เกิดความจดจ่อในการวาดภาพในปัจจุบัน (Chaisitthisak & Phaosavasdi, 2018) รวมทั้งการสร้างสรรค์การดำเนินงานและการสื่อสารในกิจกรรมศิลปะเชิงสัมพันธ์การวาดเส้นสมาธิที่ปรากฏว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างสามารถ

สร้างสมาธิในขณะที่กำลังวาดเส้นได้ในระดับดี และสามารถประยุกต์ใช้วิธีการรวาดเส้นสมาธิไปสู่การสร้างสรรค์การวาดเส้นอิสระเฉพาะตัวได้อย่างดีเช่นกัน ส่งผลต่อการสร้างสมาธิในขณะที่ประชากรกลุ่มตัวอย่างกำลังปฏิบัติการวาดเส้น (สุริยะ ฉายะเจริญ และคณะ, 2564) มากไปกว่านั้น ศิลปะยังมีส่วนช่วยในการบำบัดภาวะอาการสมาธิสั้นทำให้เด็กมีสมาธิจดจ่อได้นานกว่ากิจกรรมอื่น นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการกระตุ้นพัฒนาการหลายด้านให้กับเด็กออทิสติก เช่น ทำให้สมาธิดีขึ้น เพิ่มทักษะทางความคิด มีความคล่องตัวในการสื่อสารอันเกิดจากการเรียนรู้สภาพแวดล้อม (เมตตา สุวรรณศร, 2564) เหล่านี้จึงเป็นกรอบให้ผู้วิจัยมองเห็นถึงความเป็นไปได้ของความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะนาอีฟกับสมาธิ แม้จะมิได้ศึกษากับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ และไม่ได้มีการศึกษากรณีของศิลปะนาอีฟ

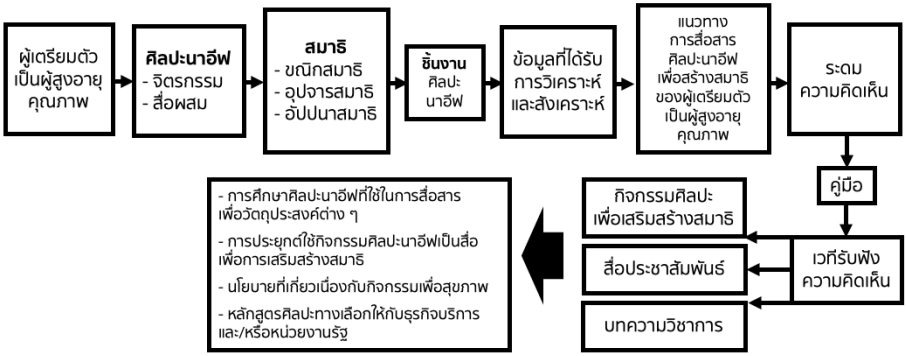
สำหรับการศึกษาที่พบว่า กระบวนการทอผ้าประยุกต์เป็นศิลปะที่มีวิธีการที่เป็นสื่อกลางในการสื่อสารได้เป็นอย่างดี โดยระหว่างดำเนินกิจกรรมกระบวนการทอผ้าประยุกต์สามารถสร้างสมาธิให้แก่ผู้เรียนซึ่งอยู่ในกลุ่มอาการออทิซึมจดจ่อกับชิ้นงานได้ รวมถึงในระหว่างที่การสื่อสารได้พัฒนาไปทีละระดับขั้นอย่างเป็นระลอก ๆ นั้น ผู้เรียนก็เกิดความภูมิใจจากการสร้างสรรค์ผลงาน (ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ, 2563) กล่าวได้ว่า ศิลปะการทอผ้าเป็นสื่อกลางของการสื่อสารในรูปแบบหนึ่ง เช่นเดียวกับศิลปะนาอีฟ รวมทั้งมีโอกาสในการสร้างสมาธิได้

ส่วนการสื่อสารภายในตนเองนั้น เป็นสิ่งที่คาดหมายว่าจะพบในงานวิจัยครั้งนี้เช่นกัน จากการที่มีการศึกษาพบว่า การสื่อสารภายในตนเองของผู้รับสารเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ให้ผู้รับสารได้ระลึกถึงธรรมหรือเนื้อหาสารที่ผู้รับสารได้เห็นหรือฟังมาจากมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ โดยการพิจารณาตรึกตรองในเนื้อหาสารเกี่ยวกับหลักธรรมเพื่อการทำให้ชีวิตดีขึ้นเจริญขึ้น และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขโดยไม่เบียดเบียนทั้งตนเองหรือผู้อื่น การปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิเป็นการให้ผู้รับสารได้สื่อสารกับตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญา เพราะเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ คือ ต้องการให้ผู้รับสารเกิดสัมมาทิฏฐิ ซึ่งความคิดหรือความเห็นที่ชอบนั้นจะต้องอาศัยปัญญาที่เกิดมาจากการประพฤติปฏิบัติด้วยกาย วาจา และใจที่ดีงาม หรือศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น การปฏิบัติธรรมและการนั่งสมาธิ เป็นรูปแบบ

ของการสื่อสารภายในตนเองของผู้รับสารที่ช่วยทำให้ผู้รับสารได้ตระหนักรู้ในตนเองจนเกิดปัญญาที่นำไปสู่ ความเห็นที่ถูกต้องได้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้รับสาร (คมสัน รัตนะสิมากูล, 2562)

แต่เดิมมีการแยกกลุ่มกิจกรรมศิลปะและสมาธิออกจากกัน ดังที่พบว่า กระบวนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไทย มีกิจกรรมการฝึกสมาธิเจริญสติและกิจกรรมศิลปะดนตรี การฝึกสมาธิ เจริญสติเป็นกิจกรรมการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพประเภทหนึ่ง ผลของสมาธิทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบ ระงับกิเลส ลดกังวล ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยวาง ทำให้ความเครียดลดลง สุขภาวะทางจิตจึงดีขึ้น ส่วนกิจกรรมศิลปะดนตรีนั้น การประยุกต์ใช้ศิลปะในรูปแบบต่าง ๆ ในการช่วยบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และอาการเจ็บป่วยได้ (วัชราภรณ์ เรืองสิทธิ์ และคณะ, 2561) จึงเป็นที่น่าสนใจและน่าสงสัยว่า หากทั้ง 2 กิจกรรมนี้มีความสัมพันธ์กัน จะสามารถควบรวมกันเพื่อผลลัพธ์ที่ดีต่อผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพได้หรือไม่ และเป็นไปในระดับใด นอกจากนี้จากการที่สุนทรียศาสตร์ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นการผสมผสานระหว่างศีลธรรมและศิลปะ ศิลปะเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของศีลธรรม (พระเรืองเดช โชติธมฺโม และคณะ, 2560) ยิ่งสำทับความเชื่อมโยงของความสัมพันธ์ และลงลึกในประเภทของศิลปะนาอีฟที่ยังไม่พบการศึกษาในผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

จะเห็นได้ว่า มีการนำศิลปะไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มที่หลากหลายด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน แต่ยังไม่ปรากฏการนำศิลปะนาอีฟไปใช้สื่อสารกับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเพื่อสร้างสมาธิ จึงเป็นประโยชน์ต่อการนำมากำหนดกรอบการวิจัย ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นช่องว่างของพื้นที่ที่น่าสนใจศึกษา รวมทั้งความรู้ได้นี้ยังสามารถนำไปใช้ในการอภิปรายผลการวิจัยต่อไปด้วย



ภาพที่ 1 กรอบการวิจัย
(ที่มา : ผู้วิจัย)

วิธีการศึกษา

งานวิจัยชิ้นนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งจะใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและประมวลผล รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 1 ปี 3 เดือน ผู้วิจัยขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยจัดทำเอกสารและยื่นขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี และได้รับเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ IRB-35/2566 โดยวัตถุประสงค์ข้อแรก คือ เพื่อสร้างแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 6 คน เพื่อรวบรวมข้อมูล

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ เพื่อสร้างคู่มือการสร้างสมาธิด้วยการปฏิบัติศิลปะนาอีฟ ผู้วิจัยนำความรู้ที่ได้จากวัตถุประสงค์ข้อแรกไปพัฒนาเป็นร่างคู่มือ จากนั้นระดมความคิดเห็นจาก

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพทั้งสิ้น จำนวน 7 คน แล้วพัฒนามาทำเป็นคู่มือกิจกรรม “ศิลปะนาอีฟ: การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ”

จากนั้นมีการนำไปจัดเวทีรับฟังความคิดเห็น จำนวน 60 คน และนำคู่มือฉบับสมบูรณ์ไปทำกิจกรรมกับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพประกอบการใช้เครื่องมือในการวัดคลื่นสมอง มีจำนวนทั้งสิ้น 6 คน เพื่อสำทับข้อมูล

1. การคัดเลือกผู้ร่วมกิจกรรมและให้สัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งมีการสร้างคำถามไว้ล่วงหน้าเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ อยู่ภายใต้ปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาที่สนใจศึกษาการตีความหมายจากปรากฏการณ์การสื่อสารในบริบทหนึ่งด้วยวิธีการอุปนัย ด้วยวิธีการสร้างความรู้ที่เริ่มต้นจากการเก็บข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ได้ในบริบทเฉพาะ ดังนั้น ผู้ให้ข้อมูลหลัก หมายถึง บุคคลที่จะมาเป็นผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีคุณลักษณะสำคัญบางประการที่นักวิจัยสามารถค้นหาคำตอบ เพื่อนำไปตอบวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ด้วยมีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์ตามที่ระบุไว้ ดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 45-59 ปี
2. ไม่เคยเรียนการสร้างสรรค์งานศิลปะจากสถาบันโดยตรง
3. มีเวลาว่าง สามารถทำกิจกรรมเดี่ยวได้
4. มีความต้องการเสริมสร้างสมาธิด้วยกิจกรรมทางอ้อม (มิใช่กิจกรรมที่เกี่ยวพันกับศาสนาโดยตรง)
5. ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

โดยแบ่งเป็นเพศชาย 3 คน และเพศหญิง 3 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 6 คน ทั้งนี้ เมื่อมีผู้ให้ข้อมูลหลักตกลงเข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยจึงสอบถามความต้องการเรื่องอุปกรณ์ที่ต้องการใช้ ลักษณะของศิลปะนาอีฟที่ต้องการนำเสนอ วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรม เมื่อทำ

กิจกรรมแล้วเสร็จ ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในเบื้องต้น เพื่อจัดสรรเป็นกิจกรรมต้นแบบการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

2. การคัดเลือกผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกับการใช้อุปกรณ์ในการวัดคลื่นสมอง เพื่อให้ได้ข้อมูลโดยการให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ร่วมกับการใช้อุปกรณ์ในการวัดคลื่นสมอง I FLOW headband ที่ประมวลผลความหมายร่วมกับแอปพลิเคชัน IFLOW S ซึ่งพัฒนาโดยทีมงานจากศูนย์วิจัยนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งอนาคต โดยเมื่อสวมใส่ I FLOW headband บริเวณศีรษะแล้ว จะสามารถเลือกให้แอปพลิเคชัน IFLOW S ประเมินผลสมาธิได้ ซึ่งสามารถแบ่งคะแนนออกเป็น 4 ระดับ และแปลความหมายได้ ดังนี้ คะแนนต่ำกว่า 45 หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักจดจ่อมากเกินไป ไม่ผ่อนคลาย คะแนน 45 – 50 หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักอารมณ์ปกติ มีสมาธิ คะแนน 51 – 55 หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักมีอารมณ์ที่เยี่ยมมาก มีสมาธิดีมาก คะแนนตั้งแต่ 56 ขึ้นไป หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักมีอารมณ์ที่เยี่ยมมาก เบิกบาน แจ่มใส มีสมาธิดีมาก ทั้งนี้ หากผลการประเมินคะแนนจากแอปพลิเคชันมีเศษทศนิยมให้ปัดเศษขึ้นเป็นจำนวนเต็มในทุกกรณี อันจักทำให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ก่อนและระหว่างการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ มีผลต่อสมาธิจริงหรือไม่ อย่างไร เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้นด้วยอุปกรณ์ที่วัดและแสดงผลเป็นตัวเลขที่มีการอ่านค่าได้อย่างชัดเจน นอกจากการใช้วิธีการสัมภาษณ์ โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก หมายถึง บุคคลที่จะมาเป็นผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ด้วยมีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์ตามที่ระบุไว้ ดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 45-59 ปี
2. ไม่เคยเรียนการสร้างสรรค์งานศิลปะจากสถาบันโดยตรง
3. มีเวลาว่าง สามารถทำกิจกรรมเดี่ยวได้
4. มีความต้องการเสริมสร้างสมาธิด้วยกิจกรรมทางอ้อม (มิใช่กิจกรรมที่เกี่ยวพันกับศาสนาโดยตรง)
5. ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

โดยแบ่งเป็นเพศชาย 3 คน และเพศหญิง 3 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 6 คน ทั้งนี้ มิใช่กลุ่มเดียวกันกับผู้ที่ร่วมกิจกรรมและให้สัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มแรก

3. การคัดเลือกผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเพื่อจัดทำคู่มือ ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพทุกคน ต้องมีอายุ 18 ปีขึ้นไป และมีความสนใจในกิจกรรมศิลปะนาอีฟ: การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ รวมทั้งสิ้น จำนวน 7 คน ดังนี้

1. รศ. ดร.สกนธ์ ภู่งามดี ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านทัศนศิลป์
2. ดร.พนิดา ภู่งามดี ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. อาจารย์ ดร.เมทยา ปรียานนท์ ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่อผู้สูงอายุ
4. วรรณวดี จันทร์วังโป่ง เจ้าหน้าที่บริการการศึกษา (วิชาการศึกษา) P7 วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. นาวาตรีหญิงสมศิริ บำรุงชีพ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์
6. ผู้อำนวยการ บ้านพักผู้สูงอายุ คามิลเลียน จันทบุรี (ตัวแทน)
7. จรูญ บุญยิ่ง รักษาการประธานชมรมโรงเรียนผู้สูงอายุ จันทบุรี

โดยผู้วิจัยจัดเตรียมร่างคู่มือเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพได้ระดมความคิดเห็น เพื่อให้ได้คู่มือกิจกรรมที่มีรูปแบบและเนื้อหาที่เหมาะสม

4. การคัดเลือกผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเพื่อรับฟังความคิดเห็น

กลุ่มผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ ที่จะเข้าร่วมเวทีรับฟังความคิดเห็น จำนวน 60 คน หมายรวมทั้งผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ บุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้องของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ ตัวแทนสถาบันทางการศึกษา ตัวแทนสถาบันทางศาสนาโดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. อายุ 18 ปีขึ้นไป

2. เป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพโดยตรง และได้รับประโยชน์หรือผลกระทบทางตรงจากกลุ่มผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

ผลการศึกษา

1. แนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

สำหรับแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ พบว่า ต้องอาศัยการดำเนินการที่ต้องพิจารณาองค์ประกอบทางการสื่อสาร การสื่อสารภายในบุคคลที่ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟนำพาผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพไปสัมผัสมีความสำคัญในระดับที่ทำให้เกิดสมาธิได้ แม้จะเคยทำกิจกรรมฯ เป็นครั้งแรก ในขั้นเริ่มต้นนี้ศิลปะนาอีฟช่วยเสริมสร้างสมาธิได้ในระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะ โดยสะท้อนออกมาให้เห็นถึงการสื่อสารภายในบุคคลในระดับที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้ตัวและสามารถอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้ ทั้งตัวแปรภายในและตัวแปรภายนอกของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ มีผลต่อทั้งจิตใจและการทำกิจกรรมของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ กิจกรรมศิลปะนาอีฟแทรกซึมอยู่ในการดำเนินไปของชีวิตประจำวัน จึงทำให้เกิดสมาธิในรูปแบบที่ไม่ต้องมีการตระเตรียมและกังวลการอยู่ในข้อกำหนดมากเท่ากับการทำสมาธิในศาสนสถาน รวมทั้งเหมาะกับจริตของบุคคลที่มีความแตกต่างกันด้วย กิจกรรมศิลปะนาอีฟตอบต่อความหลากหลายของบุคคล เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการเสริมสร้างสมาธิในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถทำอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาไปเป็นอาชีพได้ นอกจากนี้ ยังสามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟกับผู้ที่สนใจกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายอื่นได้ด้วย

ภาพที่ 2 ผู้ร่วมกิจกรรมและให้สัมภาษณ์ (ซ้าย) ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกับการใช้อุปกรณ์ในการวัดคลื่นสมอง (ขวา)
(ที่มา : ผู้วิจัย)

สำหรับการใช้อุปกรณ์ในการวัดคลื่นสมอง I FLOW headband ที่ประมวลผลความหมายร่วมกับแอปพลิเคชัน IFLOW S วัดคลื่นสมองในช่วงขณะก่อนทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟและระหว่างทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟพบว่า โดยเฉลี่ยก่อนทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีอารมณ์ปกติ และมีสมาธิ (47) และมีสัดส่วนมากเป็นจำนวนถึง 5 ใน 6 คน มีเพียง 1 คนที่อยู่ในระดับจดจ่อมากเกินไป ไม่ผ่อนคลาย (44.9) ทั้งนี้ ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ผลปรากฏว่า โดยเฉลี่ยผู้ให้ข้อมูลหลักมีอารมณ์ที่เยี่ยมมาก มีสมาธิดีมาก (51.67) ซึ่งพิจารณาแล้วพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลการประเมินระดับของการมีสมาธิที่สูงขึ้นทุกราย และโดยส่วนใหญ่ ได้แก่ คนที่ 2, 3, 5 และ 6 มีผลการประเมินระดับของการมีสมาธิที่สูงขึ้น แต่ยังคงอยู่ในระดับช่วงคะแนนเดียวกัน โดยการแปลผลหมายความว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักยังอยู่ในช่วงอารมณ์ปกติ มีสมาธิ แต่มีผู้ให้ข้อมูลหลักสองคน คือ คนที่ 1 และ 4 ที่มีผลการประเมินระดับของการมีสมาธิอันมีส่วนต่างของคะแนนที่สะท้อนให้เห็นว่า การทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟสามารถเลื่อนระดับของการมีสมาธิจากช่วงระดับหนึ่งไปสู่ช่วงระดับที่สูงกว่าได้ และเป็นไปในลักษณะก้าวกระโดด กล่าวคือ เพิ่มขึ้นมากกว่า 1 ระดับช่วงคะแนน (2 ช่วงคะแนน) ซึ่งอาจตีความได้ว่ากิจกรรมศิลปะนาอีฟสามารถใช้สร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพได้ในระดับที่แตกต่างกันตามบุคคล และอาจมิได้ผลลัพธ์เช่นนี้ในทุกครั้งที่ทำกิจกรรม ด้วยมีปัจจัยภายในและภายนอกแปรเปลี่ยนไปตามครั้งคราวที่ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟนั่นเอง

จะเห็นได้ว่า ผลการประเมินคะแนนที่แสดงถึงการมีสมาธิที่ดีขึ้นของผู้ให้ข้อมูลหลักเมื่อได้ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟเป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างไรก็ดี สามารถตั้งข้อสังเกตได้ว่าค่าคะแนนดังกล่าวอาจจะไม่ได้สะท้อนสภาวะที่แท้จริงโดยสมบูรณ์ เนื่องจากเมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักทราบว่าเป็นกิจกรรมที่มีการวัดประเมินผล ดังนั้น สภาวะที่เกิดขึ้นอาจไม่ตรงตามธรรมชาติของแต่ละบุคคลอย่างเต็มร้อย

2. คู่มือการสร้างสมาธิด้วยการปฏิบัติศิลปะนาอีฟ

หลังจากนั้น มีการการระดมความคิดเห็นกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 7 คน เพื่อจัดทำคู่มือกิจกรรม ผลจากการระดมความคิดเห็น สรุปว่า คู่มือกิจกรรมนั้นพึงประกอบไปด้วย

รูปแบบและเนื้อหาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายหลัก นั่นคือ ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ หากออกแบบและจัดทำตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

สำหรับขนาดของเล่มคู่มือกิจกรรม ควรเป็นขนาดเอสี่ เพื่อให้จับได้ถนัดมือ และตรงกับความคุ้นชินของกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้รูปแบบตัวอักษร หรือฟอนต์ ที่มีหัว อ่านง่าย ตัวใหญ่ จึงได้เลือกฟอนต์ TH-Chara ซึ่งได้รับการออกแบบจากการศึกษาและวิจัยด้านขนาดและลักษณะโครงสร้างตัวอักษรไทยที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งใช้เลขอารบิกตลอดทั้งเล่ม เพื่อให้อ่านได้ง่าย มีความเป็นสากล ส่วนเนื้อหาข้อความต้องมีไม่มากนัก มีการใช้ภาพประกอบโดยเน้นเป็นภาพถ่าย เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของกิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วยภาพขณะทำกิจกรรมและภาพผลงานศิลปะนาอีฟ โดยจักต้องมีการขออนุญาตเจ้าของภาพนั้น ๆ ก่อน ส่วนโทนสีที่ใช้พึงเป็นสีสันสดใสที่มองเห็นได้ชัดเจน โดยมีการเสนอให้ใช้สีส้ม เพราะดึงดูดความสนใจได้ดี

รูปแบบควรเป็นไปตามโครงสร้างทั่วไปของหนังสือ ได้แก่ ปก ปกรอง การระบุผู้จัดทำ คำนิยม คำนำ สารบัญ ที่มา คำนิยามต่าง ๆ เนื้อหากิจกรรม ภาพประกอบ บรรณานุกรม และปกท้าย อย่างไรก็ดี ภาพรวมของคู่มือกิจกรรมไม่ควรออกมาเป็นไปในรูปแบบทางการจนเกินไป และไม่มีจำนวนหน้าที่มากนัก ไม่เกิน 25 หน้า ซึ่งไม่ว่าคู่มือกิจกรรมนี้จะถูกใช้โดยผู้ดำเนินกิจกรรม หรือผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเอง ต้องอ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย ส่วนเนื้อหานั้น ผู้วิจัยเสนอและได้รับความเห็นด้วยจากทีมระดมความคิดเห็นแล้ว จึงนำมาออกแบบเป็นคู่มือกิจกรรม “ศิลปะนาอีฟ: การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ”

แล้วจึงนำไปเผยแพร่และรับฟังความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 60 คน พบว่า จากเนื้อหาตามที่คู่มือกิจกรรมระบุทำให้เชื่อได้ว่า ศิลปะนาอีฟช่วยเสริมสร้างสมาธิได้ในระดับพื้นฐาน ซึ่งจะเหมาะกับคนที่ชื่นชอบงานในลักษณะนี้ โดยแม้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจะเห็นด้วยและมีแนวโน้มว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถเสริมสร้างสมาธิได้ ทว่าอาจต้องมีการทดลองทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟด้วยตนเองก่อน จึงจะสามารถตอบได้ว่า กิจกรรมนี้มีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้ หากมีผู้นำกิจกรรมช่วยดำเนินกิจกรรมจะอำนวยความสะดวกต่อการทำกิจกรรมมากกว่า และมีแรงกระตุ้นมากกว่าดำเนินการด้วยตนเอง มากไปกว่านั้น ยังมีการเสนอ

การรวมกลุ่มกันทำที่สถานที่อันสามารถรวมตัวกันได้ด้วย หรือสามารถทำกิจกรรมนี้ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิตามรูปแบบการปฏิบัติของศาสนา เพื่อหนุนเสริมสมาธิที่จะได้รับ (สามารถอ่านคู่มือกิจกรรมได้ที่ https://anyflip.com/itecn/gypw/ หรือแสกน QR Code ด้านล่าง)

ภาพที่ 3 หน้าปกคู่มือกิจกรรม (ซ้าย) และ QR Code คู่มือกิจกรรม (ขวา)
(ที่มา : ผู้วิจัย)

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมศิลปะนาอีฟไม่มีข้อบังคับตายตัว ไม่มีข้อจำกัดเรื่องการสร้างสรรค์ ซึ่งส่งผลทั้งความง่ายต่อการทำชิ้นงาน และในขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นโจทย์ที่กว้างมากเกินไปสำหรับบางราย ดังนั้น การที่คู่มือกิจกรรมฯ กำหนดขอบเขตย่อยลงมา ทำให้เกิดการทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้นผ่านองค์ประกอบทางการสื่อสาร ดังนี้

1. ผู้ส่งสาร ผู้ร่วมกิจกรรม หรือในที่นี้คือ ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ มีการสื่อสารภายในบุคคลเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นส่วนสำคัญตลอดการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ โดยผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพจักต้องมองเห็นความเป็นไปได้ของการจะได้รับการเสริมสร้าง

สมาธิผ่านกิจกรรมนี้เสียก่อน และในบางกรณีจะมีผู้นำกิจกรรมเป็นผู้มีส่วนร่วมในการนำกิจกรรมด้วย

2. สาร เนื้อหาที่ได้นั้น จะมีทั้งการสื่อสารเรื่องราวที่เกิดภายในบุคคล และแสดงออกมาเป็นผลของการปฏิบัติ ซึ่งผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟจะสามารถรับรู้ผ่านการสื่อสารภายในตัวเอง มากไปกว่านั้น เมื่อมีการนิยามระดับของสมาธิให้ทราบผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพก็จะสามารถอธิบายได้แม่นยำมากยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ได้รับคือสมาธิชั่วขณะหรือระดับอื่น อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ก็เป็นเพียงกรอบหนึ่งของนิยามที่เป็นไปตามขอบเขตของศาสนา

3. ช่องทางการสื่อสาร ประกอบไปด้วยสื่อบุคคลและสื่อกิจกรรมเป็นหลัก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 สื่อบุคคล เป็นสื่อสำคัญที่สุดในการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ เนื่องจากไม่ว่าจะเป็นในฐานะตัวผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเองหรือผู้นำที่เป็นผู้นำกิจกรรม อันเป็นผู้ชักจูงให้เกิดการทำกิจกรรมนี้ และคอยช่วยเหลือให้กิจกรรมสำเร็จลุล่วง เป็นผู้ชี้แนะและกำกับให้กับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ เพราะศิลปะนาอีฟ เป็นกิจกรรมที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพอาจจะยังไม่รู้จัก และไม่ทราบวิธีการเริ่มต้นกิจกรรมดังกล่าว โดยอาจมีการประยุกต์การลงมือทำกิจกรรมให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพดูเป็นตัวอย่าง และการให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง มากไปกว่านั้น สื่อบุคคลซึ่งหมายรวมทั้งผู้นำกิจกรรมและตัวผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเป็นสื่อที่สามารถสนับสนุนการขยายสู่ช่องทางการสื่อสารอื่นได้ด้วย ทั้งในรูปแบบออฟไลน์และออนไลน์ ผ่านสื่อต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมศิลปะนาอีฟ เฟซบุ๊ก ไลน์ ติ๊กต็อก

3.2 สื่อกิจกรรม กิจกรรมศิลปะนาอีฟ เป็นสื่อกิจกรรมโดยตรง เป็นช่องทางการสื่อสารทางเลือกที่สร้างโอกาสให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเข้าถึงสมาธิได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องศาสนา สถานที่ และเวลา เพราะสามารถเลือกสรรการทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง ซึ่งการเสริมสร้างสมาธิที่เกิดขึ้นนั้น เป็นลักษณะของการประยุกต์จากงานสร้างสรรค์ศิลปะเข้ามา

ใช้ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และบริบทของแต่ละคน และสามารถขยายไปสู่การทำกิจกรรมอื่น ๆ โดยยึดหลักการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมาธิได้ ทั้งนี้ แม้ว่ากิจกรรมศิลปะนาอีฟจะเป็นช่องทางที่ทำให้เกิดสมาธิได้โดยง่าย แต่บริบทจะแตกต่างกับการปฏิบัติสมาธิโดยตรง ซึ่งนั่นอาจเป็นข้อจำกัดอย่างหนึ่ง อันทำให้การเสริมสร้างสมาธิเป็นไปในระดับที่เบาบางกว่าการที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเดินทางไปทำกิจกรรมเกี่ยวกับศาสนาที่ศาสนสถาน ด้วยไร้ข้อบังคับและกฎทางสังคมอื่นที่ครอบอยู่

กิจกรรมศิลปะนาอีฟเป็นช่องทางทางเลือกสำคัญที่ทำให้เกิดความหลากหลายของกิจกรรมที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพพิจารณานำมาฝึกฝนตนเอง เพื่อให้เกิดความจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยผ่านสื่อบุคคลและ/หรือผ่านเพียงสื่อกิจกรรมเท่านั้น ในกรณีที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพใช้คู่มือทำกิจกรรมด้วยตนเอง อาศัยการสื่อสารแบบสองทิศทาง เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมได้โดยง่าย และสามารถกระทำได้โดยไม่ต้องอาศัยความเป็นทางการ

4. ผู้รับสาร หลังจากร่วมกิจกรรมแล้ว ทำให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพมีสมาธิแต่อย่างไรก็ดี แม้เป้าหมายของกิจกรรมศิลปะนาอีฟจะเป็นไปเพื่อการเสริมสร้างสมาธิ แต่การตั้งต้นที่ไม่ได้มีจุดหลักคือการปฏิบัติธรรมโดยตรง ก็แสดงให้เห็นผลว่า สิ่งที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพได้รับนั้น เป็นไปในระดับหนึ่ง เป็นผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ ซึ่งผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟสามารถสัมผัสได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้ลงมือทำ แกนกลางอันเชื่อมต่อระหว่างผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพกับสมาธิคือกิจกรรมศิลปะนาอีฟ เมื่อผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพสัมผัสได้ถึงการมีสมาธิ นั่นยังผลให้พวกเขาเริ่มมีความรู้และทัศนคติที่เป็นไปในทิศทางบวกกับกิจกรรม และอาจมากจนกระทั่งเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพหยิบยกมาใช้เสริมสร้างสมาธิในชีวิตประจำวันได้ และอาจมีแนวโน้มที่จะได้รับการเสริมสร้างสมาธิที่เข้มข้นขึ้น หากเลือกจะทำกิจกรรมนี้ต่อ

5. ปัจจัยที่เอื้อให้การทำศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพประสบความสำเร็จ เกิดขึ้นจากองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

5.1 ผู้นำกิจกรรม (ถ้ามี) จะเป็นผู้ที่จุดประกายให้กับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพว่า กิจกรรมศิลปะนาอีฟ เป็นทางเลือกหนึ่งที่พวกเขาสามารถเลือกใช้เป็นกิจกรรมในการสร้างสมาธิของตนเองได้ ทั้งนี้ หากผู้นำกิจกรรมมีความน่าเชื่อถือจะส่งผลต่อการสร้างความมั่นใจให้กับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพว่า จะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างลุล่วงและได้รับผลลัพธ์เป็นที่พึงพอใจ

5.2 ตัวของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่สุด อันเป็นจุดเริ่มต้นและมีผลโดยตรงต่อการจะเริ่มกิจกรรมศิลปะนาอีฟ การที่แต่ละคนมีความแตกต่างกัน มีพื้นฐานสมาธิไม่เหมือนกัน การควบคุมตนเองต่างกัน ประสบกับภาวะสมาธิจากการทำกิจกรรมต่างกัน ก็สัมพันธ์กับการเลือกว่าจะใช้กิจกรรมนี้ในการสร้างสมาธิของตนเองต่อไปหรือไม่

5.3 บริบทการสื่อสาร ซึ่งผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ดี หากทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟอยู่ที่บ้านหรือสถานที่ที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเลือกสรรเอง ซึ่งไม่ได้มีการจัดสัดส่วนความเป็นส่วนตัว ก็มีโอกาสทำให้เกิดสิ่งรบกวนได้ อันจะเชื่อมโยงกับระดับของสมาธิที่จะได้รับ แต่แน่นอนว่า การทำกิจกรรมที่ได้เลือกสถานที่และเวลาเองนั้น ย่อมมอบความสบายใจและผ่อนคลายในการทำกิจกรรมในเบื้องต้น ซึ่งก็ส่งผลต่อระดับของสมาธิที่จะได้รับเช่นกัน

5.4 บุคคลหรือหน่วยงาน ซึ่งเป็นได้ทั้งการสนับสนุนกำลังใจ กำลังทุนที่ทำให้เกิดกิจกรรม และการต่อยอดอื่น เช่น การรวมกลุ่มจัดแสดงนิทรรศการผลงาน การประมูลผลงาน ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่ได้รับแรงสนับสนุนนี้อย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสในการใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟเพื่อการสร้างสมาธิต่อไป

แม้ว่าการสื่อสารศิลปะนาอีฟจะสามารถสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพได้ แต่เป็นไปในระดับเริ่มต้น ดังนั้น หากผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพต้องการเน้นที่การฝึกสมาธิมากยิ่งขึ้น สามารถทดลองใช้ทั้งกิจกรรมศิลปะนาอีฟ และการปฏิบัติสมาธิโดยตรงร่วมกันได้

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยนำไปสู่ข้ออภิปรายและวิจารณ์ผลที่น่าสนใจ 2 ประเด็น คือ การเปรียบเทียบระหว่างแบบจำลองการสื่อสารกับแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ และระดับสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ซึ่งแต่ละประเด็นมีรายละเอียด ดังนี้

1. การเปรียบเทียบระหว่างแบบจำลองการสื่อสารกับแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ แม้ว่าในรายละเอียดขององค์ประกอบทางการสื่อสารของทั้งแบบจำลองการสื่อสารและแนวทางการสื่อสารศิลปะนาอีฟเพื่อสร้างสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ จะมีลักษณะโครงสร้างเหมือนกัน ตามที่ David K. Berlo (กิติมา สุรสนธิ และคณะ, 2557) เสนอแบบจำลองการสื่อสารว่า มีองค์ประกอบอย่างน้อย คือ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทางการสื่อสาร และผู้รับสาร ทว่าปรากฏรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบทางการสื่อสารที่แตกต่างกัน แม้ในบริบทของการวิจัยครั้งนี้ องค์ประกอบการสื่อสารหลักของกิจกรรมศิลปะนาอีฟจะมีความซ้อนทับกับองค์ประกอบการสื่อสารก็ตาม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้ส่งสารในฐานะผู้ร่วมกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ผู้ส่งสารในฐานะผู้ร่วมกิจกรรมศิลปะนาอีฟและผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพนั้น มีความคล้ายคลึงกันในประการที่ว่า เป็นจุดเริ่มต้นขององค์ประกอบที่ทำให้เกิดการสื่อสื่อสารขึ้น โดยเป็นผู้ทำหน้าที่เข้ารหัสสาร ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่า ผู้ส่งสารก็จะคือตัวของผู้ร่วมกิจกรรมศิลปะนาอีฟหรือผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพนั่นเอง ซึ่งมีใจโน้มเอียงเปิดรับกิจกรรมศิลปะนาอีฟมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการสร้างสมาธิด้วยตนเอง

1.2 สารที่บรรจุสมาธิ เนื้อหาที่อยู่ในผลงานศิลปะนาอีฟ บางครั้งผู้ส่งสารอาจไม่สามารถระบุได้ถึงเนื้อความที่ต้องการสื่อสาร เนื่องจากเป็นการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกโดยการปล่อยให้เป็นไปตาม ณ ขณะสร้างสรรค์ ซึ่งผลลัพธ์ไม่ว่าการปรากฏรูปจะเกี่ยวพันกับศาสนาหรือไม่ แต่เนื้อในทัศนธาตุนั้น มีส่วนที่เกิดจากความตั้งใจจดจ่อเลือกใช้ทัศนธาตุจากสมาธิ

1.3 ช่องทางสื่อสารเหมือนทั่วไป แต่เน้นที่ภายใน แบบจำลองการสื่อสารอธิบายช่องทางสื่อสารส่วนบุคคลของมนุษย์ไว้ว่า เป็นการสื่อสารผ่านอายตนะ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส โดยการสื่อสารภายในบุคคลที่เกิดขึ้น ณ ขณะทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟนั้น คือ เน้นหลักไปที่การได้เห็นภาพที่กำลังสร้างสรรค์ การได้สัมผัสกับสิ่งที่จะทำให้ผลงานปรากฏรูป การได้ยินความคิดของตน แม้จะมีทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ (สื่อกิจกรรม) ที่อาจอาศัยผู้นำกิจกรรม (สื่อบุคคล) ภายใต้บริบทต่าง ๆ ที่ปฏิเสธไม่ได้ว่า ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้เผชิญกับบริบทภายนอก อันนำมาซึ่งรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

1.4 ผู้รับสารคือตนเอง ในที่นี้คือผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ ซึ่งสื่อสารภายในบุคคลอยู่ตลอดเวลาของการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ หรืออาจเป็นผู้ชมงานศิลปะนาอีฟหากมีการนำไปจัดแสดง หรือพัฒนาเป็นสินค้าที่จัดจำหน่ายต่อไป

จึงเห็นได้ชัดเจนว่า องค์ประกอบที่อยู่ในกิจกรรมศิลปะนาอีฟก็คือองค์ประกอบการสื่อสารตามแบบจำลองการสื่อสารของ David K. Berlo (กิติมา สุรสนธิ และคณะ, 2557) แต่จะมีรายละเอียดสำหรับการเกิดกระบวนการสื่อสารแต่ละครั้งแตกต่างกันไป

จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า เมื่อการสื่อสารใดได้รับการตั้งใจให้มีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง จักทำให้ไม่ต้องสงสัยและมีความกระจ่างในการชี้วัดว่า กิจกรรมศิลปะนาอีฟสามารถเสริมสร้างสมาธิได้หรือไม่ เนื่องด้วยตัวกิจกรรมต้องอาศัยสมาธิในการทำเป็นพื้นฐาน และเมื่อผู้ร่วมกิจกรรมมีความมุ่งมั่น จึงทำให้เกิดสมาธิได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเห็นได้โดยชัดเจน สิ่งที่เกิดขึ้นมีความชัดเจนในการสื่อสารภายในบุคคลเป็นหลัก แล้วได้มารับผลเป็นสมาธิ สอดคล้องกันกับที่ คมสัน รัตนะสิมากูล (2562, น. 14-15) ศึกษาเรื่อง การสื่อสารแนวคิดวิถีพุทธของมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ พบว่า การสื่อสารภายในตนเองของผู้รับสารเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ให้ผู้รับสารได้ระลึกถึงธรรมหรือเนื้อหาสารที่ผู้รับสารได้เห็นหรือฟังมาจากมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ โดยการพิจารณาตรึกตรองในเนื้อหาสารเกี่ยวกับหลักธรรมเพื่อการทำให้ชีวิตดีขึ้น เจริญขึ้น และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขโดยไม่เบียดเบียนทั้งตนเองหรือผู้อื่น การปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิเป็นการให้ผู้รับสารได้สื่อสารกับตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญา เพราะเป้าหมาย

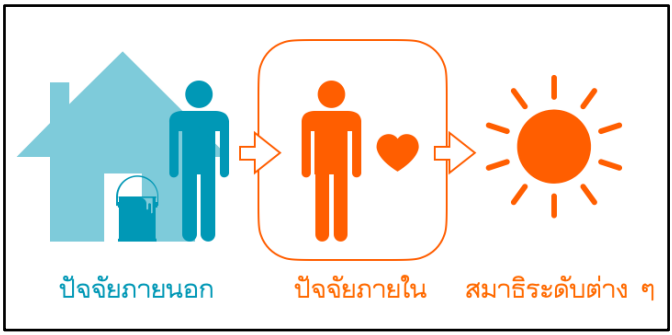
สำคัญประการหนึ่งของมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ คือ ต้องการให้ผู้รับสารเกิดสัมมาทิฏฐิ ซึ่งความคิดหรือความเห็นที่ชอบนั้นจะต้องอาศัยปัญญาที่เกิดมาจากการประพฤติปฏิบัติด้วยกาย วาจา และใจที่ดีงาม หรือศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น การปฏิบัติธรรมและการนั่งสมาธิ เป็นรูปแบบของการสื่อสารภายในตนเองของผู้รับสารที่ช่วยทำให้ผู้รับสารได้ตระหนักรู้ในตนเองจนเกิดปัญญาที่นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้องได้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้รับสาร จึงย้ำให้เห็นว่า การสื่อสารที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน มีข้อได้เปรียบในการสื่อสารแต่ละคราวมากกว่าการไม่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน และการใช้ศิลปะก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งในการปฏิบัติธรรม

การสื่อสารศิลปะที่เสริมสร้างสมาธิ เช่น แนวทางฝึกสมาธิจากพุทธปรัชญานิกายเซน การเพ่งจิตเขียนหมึกแบบของจีนหรือญี่ปุ่น มีมาเป็นระยะเวลานานแล้ว แต่การใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟในการสร้างสมาธิสำหรับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพอยู่ในขั้นเริ่มต้น การสื่อสารที่เกิดขึ้นเป็นการสื่อสารภายในบุคคลผู้ร่วมกิจกรรมศิลปะนาอีฟ โดยบุคคลนั้นทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร เมื่อเป็นไปในลักษณะนี้จึงเกิดการสื่อสารที่นำไปสู่การเสริมสร้างสมาธิ อันเป็นเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง รู้จักตัวเอง เป็นการสนทนากับปัจจุบันขณะ โดยหากทำกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง และอาจจร่วมด้วยวิธีการฝึกสมาธิอื่น จักช่วยฝึกจิตให้เพิ่มความตระหนักรู้ การยอมรับความรู้สึก และความคิดโดยไม่ต้องตัดสิน เป็นการผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ สามารถช่วยให้บุคคลจัดการชีวิตทั้งภายในและภายนอกตัวเองได้ อันเป็นประโยชน์โดยตรงต่อผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพและผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับพวกเขา เริ่มต้นจากบุคคลในครอบครัว กลุ่มสังคม และเรื่อยไปในภาพใหญ่ระดับประเทศ ที่สามารถลดการเข้ามาดูแลผู้สูงอายุได้ การเจริญสติในขณะสร้างสรรค์ กระทั่งได้ผลลัพธ์ออกมาเป็นศิลปะนาอีฟ จึงเป็นมากกว่าการทำกิจกรรมหนึ่งแล้วจบไป (กิติมา สุรสนธิ และคณะ, 2557; ทัศนีย์ เจนวิถีสุข, 2557; Chaisitthisak & Phaosavasdi, 2018; Gambis, 2015; Hutchins, 2020; Zenart, 2022)

การสื่อสารที่เกิดขึ้น เป็นไปได้ทั้งการสื่อสารภายในบุคคล (Intrapersonal Communication) ของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ ซึ่งหมายความว่า ผู้สื่อสารมีเพียงคนเดียว และสามารถเกิดการสื่อสารลักษณะสองทาง (Two-way Communication) อันเป็นกระบวนการ

สื่อสารที่ผู้สื่อสารสามารถส่งและรับข้อมูลระหว่างกันได้ ในกรณีที่มีผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม (ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ) อื่น

ด้วยการสื่อสารสามารถได้รับการชักจูงได้จากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกบุคคล ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า จากการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ทั้งสภาวะภายในจิตใจของผู้ร่วมกิจกรรมและบริบทภายนอก ล้วนแล้วแต่มีส่วนในการเป็นตัวแปรต้นให้เกิดสมาธิที่แตกต่างกัน ดังภาพ



ภาพที่ 4 แสดงสมาธิที่เกิดจากการชักจูงได้จากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกบุคคล
(ที่มา : ผู้วิจัย)

เมื่อผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเริ่มเข้าสู่กระบวนการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ จะเริ่มเปิดรับแรงจูงใจที่เป็นปัจจัยภายนอกเข้ามาภายในบุคคล ในกรณีที่มีผู้นำกิจกรรม จะมีการจัดสรรอุปกรณ์ นัดหมายเวลา และจัดเตรียมสถานที่ในการทำกิจกรรม จึงเริ่มมีการชักจูงใจจากภายนอก อย่างไรก็ดี ปัจจัยภายนอกซึ่งหมายรวมถึงผู้ที่มีความเกี่ยวพันซึ่งอยู่แวดล้อมผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพมีโอกาสที่จะทำให้เกิดกิจกรรมศิลปะนาอีฟทั้งสิ้น หากไตร่ตรองประยุกต์จากแนวความคิดของทิศ 6 แล้วจะพบว่า ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หน่วยงานรัฐ บุคคลและสถาบันศิลปะ บุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวพันกับการดูแลผู้สูงอายุ ล้วนแล้วแต่มีส่วนสนับสนุนและขัดขวางต่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพผ่านกิจกรรมศิลปะนาอีฟได้

การใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟเป็นช่องทางและเป็นหลักในการยึดเหนี่ยวในการสร้างสมาธิระดับต่าง ๆ นั้น ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่มีพื้นฐานสมาธิที่แตกต่างกัน การสื่อสารภายในบุคคล การควบคุมตนเอง ณ ขณะนั้นต่างกัน สภาวะแวดล้อมต่างกัน ก็จะได้รับสมาธิในระดับที่ไม่เหมือนกัน และหากไม่มีผู้นำกิจกรรม ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพจะเป็นผู้เลือกทั้งอุปกรณ์ เวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ทั้งนี้ ประสาทสัมผัสหลักที่จะทำหน้าที่ในการส่งและถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร นั่นคือ การมองเห็นและสัมผัสผลงานศิลปะที่กำลังสร้างสรรค์อยู่ รวมทั้งการได้ยินการสื่อสารภายในตนเอง

2. ระดับสมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ระบุว่าสมาธิ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ หรือสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ สามารถระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะฌาน และอัปปนาสมาธิ หรือสมาธิที่แนบสนิท ซึ่งมีในฌาน เป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่ทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟ ได้สัมผัสถึงสมาธิชั่วขณะ ซึ่งเป็นสมาธิขั้นต้นที่สามารถใช้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นการฝึกปฏิบัติได้ เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสมาธิ และเป็นที่น่าสนใจว่าจะสามารถพัฒนาระดับของสมาธิไปถึงระดับที่สูงขึ้นหรือไม่ หากมีการใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จึงเห็นได้ว่าการสร้างสมาธิไม่ได้ยากเกินกว่าการทำกิจกรรมภายใต้การใช้ชีวิตประจำวัน

ศิลปะนาอีฟนั้น (ประติมา ธันยบูรณ์ตระกูล, 2560; สกนธ์ ภู่งามดี, 2563; เจ้าฟ้าจุฬาภรวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี, สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ, 2562; Brodskaïa, 2012) มีความเป็นธรรมชาติ ซึ่งลักษณะของชิ้นงานสร้างสรรค์โดยสัญชาตญาณเป็นหลัก สะท้อนถึงจิตวิญญาณของผู้สร้างสรรค์ผลงานได้อย่างชัดเจน ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า สมาธิของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพได้สะท้อนออกมาผ่านผลงานที่มีความจดจ่อตั้งใจให้ปรากฏรูปผ่านทัศนธาตุ อันเป็นไปในลักษณะที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพต้องการแตกต่างกันไป สอดคล้องในเรื่องของการใช้ศิลปะประเภททัศนศิลป์เพื่อการสร้างสมาธิ และการตั้งใจแน่วแน่ในการสร้างสรรค์ผลงานที่อยู่เบื้องหน้า กับงานของ Chaisitthisak and Phaosavasdi (2018) ที่ศึกษา

เรื่อง Drawing: A dialogue with the present and objects without additives พบว่า ทัศนศิลป์ซึ่งมีเนื้อหาอยู่ในกระบวนการศิลปะ ใช้การวาดภาพเปอร์สเปกทีฟ (Perspective) เป็นกระบวนการบันทึกในงานจิตรกรรม การทำสมาธิหรือการสนทนากับปัจจุบันเป็นกำลังที่เอื้ออำนวยให้เกิดความจดจ่อในการวาดภาพในปัจจุบัน

อย่างไรก็ดี เมื่องานศิลปะนาอีฟเป็นอิสระจากงานศิลปะรูปแบบอื่น และผู้สร้างสรรค์กระทำโดยไม่ได้เรียนและฝึกฝนด้านศิลปะจากสถาบันมาโดยตรง จึงทำให้ขอบข่ายของศิลปะนาอีฟนั้นกว้าง แม้จะมีการนิยามสำหรับการวิจัยครั้งนี้ว่าครอบคลุมเพียงงานจิตรกรรมและสื่อผสมเท่านั้น จึงเป็นอุปสรรคในเบื้องต้นต่อการทำกิจกรรมดังกล่าวเช่นกัน เพราะเมื่อไม่มีพื้นฐานการคิดสร้างสรรค์ ไม่เคยมีประสบการณ์ จึงอาจเกิดความโล่งว่าง ไม่สามารถจัดการสร้างสรรค์ได้ ทำให้เกิดความกังวล หรือคิดไม่ออกในช่วงแรกของการทำกิจกรรม แต่เมื่อมีการดำเนินของเวลาและเกิดความคิดในห้วงคำนึง รวมทั้งการสลายเงื่อนไขของการสร้างสรรค์ออกไป ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพก็สามารถสร้างสรรค์ชิ้นงานจนแล้วเสร็จได้ และบางรายสามารถทำต่อเนื่องหลายชิ้นได้ ดังนั้น ความแตกต่างระหว่างบุคคลจึงเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของการที่จะใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟในการเสริมสร้างสมาธิต่อไปในอนาคตหรือไม่

มากไปกว่านั้น สิ่งที่เป็นโอกาสซึ่งผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพอาจสามารถทำได้ คือ นอกจากจะได้กิจกรรมที่เสริมสร้างสมาธิแล้ว ยังได้ผลลัพธ์ที่สามารถต่อยอดการสร้างสรรค์ต่อไปและนำไปสร้างเป็นสินค้าที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจได้ด้วย เพราะหากผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพพัฒนาเอกลักษณ์ในชิ้นงานของตัวเองได้ ก็จะสามารถสร้างราคาให้กับชิ้นงานได้เช่นกัน สอดคล้องกับงานของสุริยะ ฉายะเจริญ และคณะ (2564) ที่ศึกษาเรื่องการสร้างสรรค์การดำเนินงานและการสื่อสารในกิจกรรมศิลปะเชิงสัมพันธ์การวาดเส้นสมาธิ พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างสามารถสร้างสมาธิในขณะที่กำลังวาดเส้นได้ในระดับดี และสามารถประยุกต์ใช้วิธิการวาดเส้นสมาธิไปสู่การสร้างสรรค์การวาดเส้นอิสระเฉพาะตัวได้อย่างดีเช่นกัน ส่งผลต่อการสร้างสมาธิในขณะที่ประชากรกลุ่มตัวอย่างกำลังปฏิบัติการวาดเส้นด้วย

สำหรับแนวโน้มของผู้สูงอายุในประเทศไทยทำให้เห็นว่า ในขณะที่ระดับสังคมผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563) หากมีกิจกรรมทางเลือกสำหรับกลุ่มนี้จะเป็นการหนุนนำการบริหารจัดการผู้สูงอายุได้ด้วย มากไปกว่านั้น หากมีการรวมตัวกันระหว่างผู้สูงอายุเป็นเครือข่าย จักเป็นโอกาสที่สร้างความเข้มแข็งให้กับมิติต่าง ๆ ได้ เช่นเดียวกับกรณีการรวมกลุ่มของศิลปินที่มีอาชีพวาดภาพจริง ๆ อย่างกรณีขัวศิลปะของกลุ่มศิลปินจังหวัดเชียงราย เป็นอาทิ

ทั้งนี้ การปรับเปลี่ยนจากการยึดถือว่า การปฏิบัติสมาธิจะต้องไปที่ศาสนสถาน หรือต้องปฏิบัติในรูปแบบที่ศาสนากำหนด เป็นไปในรูปแบบอื่นที่สามารถเข้าถึงสมาธิได้เช่นกัน และอาจตรงจริตผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพบางรายมากกว่า ตามที่ผลการวิจัยระบุว่า ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพบางรายเสื่อมศรัทธาในศาสนาและบุคคลอันเป็นตัวแทนของศาสนา

โดยหากเป็นผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพที่มีลักษณะนิสัยชอบเข้าสังคมจะยิ่งเอื้อต่อการรวมตัวกัน แต่หากมีลักษณะนิสัยที่ไม่ชอบสังคมจะอำนวยต่อการสร้างสมาธิได้เช่นกัน แต่อาจเป็นไปในระดับที่เข้มข้นกว่า เพราะเป็นกิจกรรมที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพต้องอยู่กับตนเองเป็นหลัก อย่างไรก็ดี ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพมีกิจกรรมมากมายให้เลือกปฏิบัติ ถ้าผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพจดจำและมีการทบทวนลักษณะการเกิดสมาธิที่เกิดจากกิจกรรมศิลปะนาอีฟได้ ก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเรื่องอื่นได้เช่นกัน เพื่อควบคุมให้เกิดความสำรวมในการแสดงออก

ดังนั้น หากมีการเตรียมพร้อมให้กับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ โดยเริ่มตั้งแต่ผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้น และเริ่มจากตัวเองจะเห็นผลดีที่สุด เพื่อให้เตรียมตัวทันต่อการเป็นผู้สูงอายุคุณภาพในช่วงบั้นปลายชีวิต (สิรินภา อิ่มศิริ, 2559) ซึ่งเป็นช่วงอายุที่กรมอนามัยแนะนำ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นแล้วว่า ศิลปะนาอีฟเป็นหนึ่งในทางเลือกที่น่าทดลองทำกิจกรรมนี้ด้วยตนเอง โดยผลลัพธ์ของการทำกิจกรรมอาจไม่ได้เป็นไปตามความคาดหมาย หรือตรงตามจริตของผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพก็ได้ แต่ด้วยการใช้การสื่อสารผ่านศิลปะนาอีฟ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาวะที่ดี อันเริ่มจากภายในตนเองก่อน เมื่อมีสุขภาพใจที่ดี เพิ่มทัศนคติในเชิงบวกแล้ว ก็จะทำ

ให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น จนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งส่งผลให้ภาพรวมของสังคมดีขึ้นด้วย (พระเรืองเดช โชติธมฺโม (เสียงเพราะ) และคณะ, 2560; อรทยา สารมาศ และคณะ, 2562)

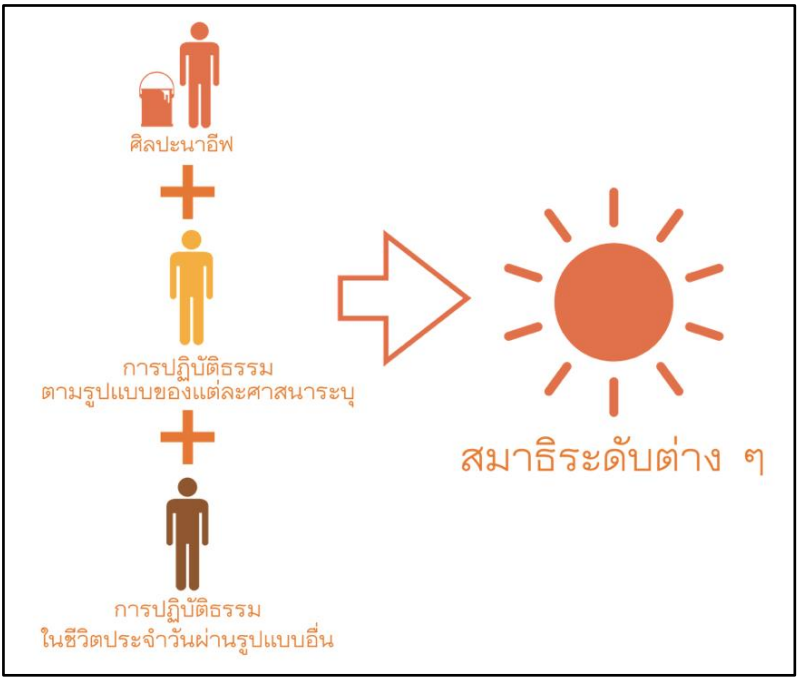
ความแตกต่างระหว่างการสร้างสมาธิด้วยศิลปะนาอีฟกับการสร้างสมาธิด้วยการปฏิบัติธรรมโดยตรงนั้น เป็นวิธีที่แตกต่างกัน แต่ให้ผลที่เป็นสมาธิเช่นเดียวกัน โดยผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพจะได้รับสมาธิเท่าใดนั้น ขึ้นกับบุคลและบริบทแวดล้อม

อย่างไรก็ดี กิจกรรมศิลปะนาอีฟ ไม่ได้เป็นการจัดกิจกรรมที่มองศิลปะและสมาธิแยกส่วนกัน ซึ่งแตกต่างกับที่วัชราภรณ์ เรืองสิทธิ์ และคณะ (2561) ศึกษาเรื่องกระบวนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไทย: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่า กระบวนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไทยมีกิจกรรมการฝึกสมาธิเจริญสติและกิจกรรมศิลปะดนตรีด้วย แต่ก็สอดคล้องในประการที่ว่าการฝึกสมาธิ เจริญสติเป็นกิจกรรมการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพประเภทหนึ่ง โดยเล็งเห็นผลตรงกันคือ ผลของสมาธิทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบ ระงับกิเลส ลดกังวล ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยวาง ทำให้ความเครียดลดลง สุขภาวะทางจิตจึงดีขึ้น

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณางานเรื่องหลักไตรลักษณ์ในเชิงสุนทรียศาสตร์ของพระเรืองเดช โชติธมฺโม และคณะ (2560) จะพบว่า สุนทรียศาสตร์ในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เป็นการผสมผสานระหว่างศีลธรรม และศิลปะ โดยพระพุทธศาสนานั้น ได้มองศิลปะเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของศีลธรรม ซึ่งศีลธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสนั้น ล้วนมีความงดงาม ทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด อีกทั้งสุนทรียศาสตร์สำหรับปุถุชนทั่วไปแล้ว พึงเป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อศีลธรรมและความดีงามตามทรรศนะทางพระพุทธศาสนา และไม่เป็นไปเพื่อความลุ่มหลงมัวเมา ส่วนความงามในทางธรรมนั้น หมายเอาความงดงามความสงบอันเกิดจากการปฏิบัติธรรม ความเยือกเย็น ความสุขุมอันประกอบไปด้วย สัมมาสตินั่นเอง ซึ่งมีพระนิพพานเป็นความงามสูงสุด ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า เหตุใดศิลปะนาอีฟจึงให้ผลลัพธ์เป็นสมาธิเช่นเดียวกัน และผลงานเป็นผลลัพธ์ที่มีความผสานกันของศิลปะและศาสนา (สมาธิ) ด้วย ไม่ว่าจะได้รับการ

นำเสนอในรูปแบบใด แต่ก็พึงตระหนักว่า ผลงานที่ปรากฏรูปนั้นอาจมีความสุ่มเสี่ยงต่อการขัดต่อบรรทัดฐาน ศีลธรรมอันดีของสังคม

นอกจากนี้ หากจะให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพมีคุณภาพด้านการปฏิบัติสมาธิ งานวิจัยนี้เสนอให้ใช้ทั้งการทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟควบคู่กันกับการปฏิบัติธรรม โดยหมายรวมถึงทั้งการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน (กิจกรรมอื่น ๆ) และจะเกิดความเข้มข้นในระดับสมาธิมากยิ่งขึ้น หากมีการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบของแต่ละศาสนาระบุ ซึ่งจะทำให้ครอบคลุมการเสริมสร้างสมาธิในทุกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต ดังภาพ



ภาพที่ 5 การทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟควบคู่กันกับการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการอื่น
(ที่มา : ผู้วิจัย)

การใช้ทุกส่วนในชีวิตประจำวันฝึกสมาธินั้นเป็นไปได้ และก่อให้เกิดการสร้างเสริมสมาธิที่ก้าวหน้า เพราะมีการบูรณาการหลากหลายวิธีจากหลายสื่อในการสร้างสมาธิ เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายและจิตใจก็จะเข้าสู่ภาวะที่เริ่มถดถอย ซึ่งเป็นเหตุแห่งการทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลงได้ ดังนั้น กิจกรรมศิลปะนาอีฟจะเป็นหนึ่งในวิธีการจัดเตรียมให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในอนาคตเรื่องการจัดการทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน โดยไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมทางศาสนาและไม่ต้องเกี่ยวโยงกับศาสนสถาน อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพบางราย เป้าหมายของกิจกรรมศิลปะนาอีฟอาจมีความแตกต่างไปจากที่ศาสนาระบุว่า กระทำไปเพื่อการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อจุดหมายในการหลุดพ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังทำให้เห็นแนวโน้มของโอกาสว่า การนำศิลปะนาอีฟมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มที่หลากหลายด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน สามารถกระทำได้ ไม่เพียงแต่ใช้กับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเท่านั้น เนื่องจากพบความทับซ้อนกันของกิจกรรมศิลปะประเภทอื่นที่ใช้เพื่อการสร้างสมาธิกับกลุ่มเป้าหมายอื่น เช่น งานของเมตตา สุวรรณศร (2564) ที่ศึกษาเรื่องจิตรกรรมสื่อผสมการปะติดผ้าด้วยเทคนิค Appliqué ปักด้วยมือที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากผลงานวาดภาพโดยเด็กออทิสติก พบว่า ศิลปะมีส่วนช่วยในการบำบัดภาวะอาการสมาธิสั้น ทำให้เด็กมีสมาธิจดจ่อได้นานกว่ากิจกรรมอื่น นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการกระตุ้นพัฒนาการหลายด้านให้กับเด็กออทิสติก เช่น ทำให้สมาธิดีขึ้น เพิ่มทักษะทางความคิด มีความคล่องตัวในการสื่อสารอันเกิดจากการเรียนรู้สภาพแวดล้อม รวมทั้งสอดรับกันกับงานของชญาณี ฉลาดธัญญกิจ (2563) ที่ศึกษาเรื่อง การสื่อสารกับผู้อยู่ในกลุ่มอาการภาวะออทิซึมผ่านกระบวนการทอผ้าประยุกต์ พบว่า กระบวนการทอผ้าประยุกต์เป็นศิลปะที่มีวิธีการที่เป็นสื่อกลางในการสื่อสารได้เป็นอย่างดี โดยระหว่างดำเนินกิจกรรมกระบวนการทอผ้าประยุกต์สามารถสร้างสมาธิให้แก่ผู้เรียนซึ่งอยู่ในกลุ่มอาการออทิซึมจดจ่อกับชิ้นงานได้ รวมถึงในระหว่างที่การสื่อสารได้พัฒนาไปทีละระดับขั้นอย่างเป็นระลอก ๆ นั้น ผู้เรียนก็ได้เกิดความภูมิใจจากการสร้างสรรค์ผลงานด้วย

โดยจะเห็นได้ว่า เป็นลักษณะของการประยุกต์ใช้สื่อในชีวิตประจำวันกับการสร้างสมาธินั้น เป็นกิจกรรมการสื่อสารที่ไม่ซับซ้อน และอยู่ภายใต้กรอบของศาสนาเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้ประโยชน์

1. ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพพึงเปิดโอกาสในการทดลองทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพที่ดี และเชื่อมโยงถึงความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นที่ดี โดยบางรายที่มีข้อจำกัดทางกายภาพ อันส่งผลต่อความสะดวกในการเดินทางไปศาสนสถานและอาจไม่ถนัดในการปฏิบัติสมาธิโดยตรง จะมีทางเลือกในการฝึกสมาธิและทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น รวมทั้งควรทำกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง

2. หน่วยงานหรือบุคคลในครอบครัวที่มีผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพพึงสนับสนุนให้ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพทดลองกิจกรรมศิลปะนาอีฟ โดยสามารถใช้จัดเป็นกิจกรรมหมุนเวียนได้ กิจกรรมดังกล่าวมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสมาธิชั่วขณะ ดังนั้น หากผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพชอบกิจกรรมนี้ ก็สามารถสนับสนุนให้นำมาเป็นหลักยึดในการฝึกสมาธิได้ด้วยตนเองได้

3. หน่วยงานการศึกษาหรือเอกชนสามารถใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบหลักสูตรการอบรมระยะสั้น ซึ่งเป็นไปได้ทั้งในรูปแบบการบริการวิชาการและการแสวงหาผลกำไร ดังเช่น โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรสูงวัยอย่างทรงคุณค่าและสง่างาม ปี 2567 ของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่บรรจุกิจกรรม “ศิลปะนาอีฟ” เป็นส่วนหนึ่งของโครงการดังกล่าว

4. หน่วยงานรัฐสนับสนุนทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการ เพื่อให้เกิดการสร้างเครือข่ายศิลปะนาอีฟในแนวระนาบ โดยให้ผู้สูงอายุ/ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพเป็น

แกนนำ และถ่ายทอดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มผู้สื่อสารช่วงวัยเดียวกัน อันเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะส่งผลต่อการยอมรับกิจกรรมได้โดยง่าย

5. หน่วยงานรัฐพิจารณาใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟขยายไปสู่กลุ่มเป้าหมายอื่นได้ เพื่อเพิ่มศักยภาพมิติสุขภาพและความสร้างสรรค์ของกลุ่มที่ทำกิจกรรม ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มเด็กสมาธิสั้น กลุ่มเปราะบาง หรือกลุ่มเป้าหมายที่มีการควบคุมยาก อาทิ มีการใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟในการบำบัดโดยบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลรัฐหรือคลินิก

6. หากเกิดการรวมเครือข่ายและ/หรือหน่วยงานรัฐหรือเอกชนสามารถให้เกิดการใช้กิจกรรมศิลปะนาอีฟไปต่อยอดการสร้างสรรค์ผลงาน จัดแสดง และจัดจำหน่ายได้ เช่น การเกิดกลุ่มกิจกรรมศิลปะนาอีฟจังหวัดจันทบุรีอย่างเป็นกิจจะลักษณะ

7. จากงานวิจัยไม่สามารถระบุได้ว่า ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพจะสามารถพัฒนาสมาธิเรื่อยไปจนถึงระดับอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิได้หรือไม่ แต่หากมีการศึกษาในระยะยาวมากเพียงพอ ผู้วิจัยเชื่อว่ามีโอกาสที่ผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุคุณภาพซึ่งทำกิจกรรมศิลปะนาอีฟอย่างต่อเนื่อง จะสามารถขยับระดับสูงขึ้นไปได้ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาในระยะยาว และสามารถปรับเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา เป็นอาทิ

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้สูงอายุ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมศิลปะนาอีฟว่า การทำกิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสมาธิหรือไม่ ในระดับใด รวมทั้งผลกระทบระยะยาวกับตัวแปรใดบ้าง

2. ศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณครอบคลุมหลากหลายพื้นที่ เพื่อให้ผลการศึกษาสามารถใช้ได้เป็นการทั่วไป

3. ศึกษาด้วยกรอบการวิจัยใหม่ โดยสามารถบูรณาการกับแนวคิดและทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิ เรื่องสุขภาวะ

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *93 วันสู่สังคม"คนชรา" 5 จังหวัด? คนแก่เยอะสุด-น้อยสุด*. สืบค้นจาก dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30453

กิติมา สุรสนธิ, ศุภกิจ แดงขาว และ อนงค์ลักษณ์ สมแพง. (2557). *ความรู้ทางการสื่อสาร (Introduction to Communication) ฉบับปรับปรุงใหม่*. กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

คมสัน รัตนะสิมากูล. (2562). การสื่อสารแนวคิดวิถีพุทธของมหาวิชชาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 27*(53), 1-22.

เจ้าฟ้าจุฬาภรวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี, สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ. (2562). การศึกษาเพื่อสร้างสรรค์ “หลากลาย หลายชีวิต”. *วารสารศิลป์พีระศรี, 7*(2), 24-44.

ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ. (2563). การสื่อสารกับผู้อยู่ในกลุ่มอาการภาวะออทิซึมผ่านกระบวนการทอผ้าประยุกต์. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์, 20*(1), 157-169.

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. (2557). การสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ, 1*(1), 14-26.

นพเกล้า ศรีมาตย์กุล, พิษณุ ศุภนิมิตร และ ชัยยศ อิษฎ์วรพันธุ์. (2562). เซน : สมาธิกับการสร้างสรรค์ศิลปะ. *วารสารวิชาการ Veridian E –Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 12*(5), 559-577.

ประติมา ธันยบูรณ์ตระกูล. (2560). การสร้างสรรค์งานศิลปะโดยได้รับแรงบันดาลใจจากศิลปะดั้งเดิม. *วารสารวิชาการ Veridian E –Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 10*(2), 2940-2956.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

พระเรืองเดช โชติธมฺโม (เสียงเพราะ), พระครูภาวนาโพธิคุณ, พระมหามงคลกานต์ ฐิตธมฺโม และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์. (2560). วิเคราะห์หลักไตรลักษณ์ในเชิงสุนทรียศาสตร์. *วารสารภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม, 6*(1), 118-130.

เมตตา สุวรรณศร. (2564). จิตรกรรมสื่อผสมการปะติดผ้าด้วยเทคนิค Appliqué ปักด้วยมือที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากผลงานวาดภาพโดยเด็กออทิสติก. *วารสารศิลป์ พีระศรี, 9*(1), 61-88.

วัชราภรณ์ เรืองสิทธิ์, จำลอง วงษ์ประเสริฐ และ กุลธิดา กุลประฑีปัญญา. (2561). กระบวนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไทย: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 28*(3), 131-144.

สกนธ์ ภู่งามดี. (2563). *อะไรคือศิลปะแบบนาอีฟ (Naive Art)*. สืบค้นจาก https://intrend.trueid.net/article/อะไรคือศิลปะแบบนาอีฟ-naive-art-trueidintrend_52226

สายอักษร รักคง. (2563). การเยียวยาสภาวะทางจิตด้วยศิลปะบำบัด. *วารสารศิลป์ พีระศรี, 7*(2), 65-84.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *จำนวนประชากรจากการทะเบียน จำแนกตามกลุ่มอายุ ภาคและจังหวัด พ.ศ. 2555 – 2564*. สืบค้นจาก statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx

สิรินภา อิ่มศิริ. (2559). *สู่วัยชราอย่างสุขใจ-สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ต้องเริ่มตั้งแต่อายุ 45*. สืบค้นจาก www.thaipbs.or.th/news/content/256279

สุริยะ ฉายะเจริญ, สุชาติ เถาทอง และ ภานุ สรวยสุวรรณ. (2564). การสร้างสรรค์การดำเนินงานและการสื่อสารในกิจกรรมศิลปะเชิงสัมพันธ์การวาดเส้นสมาธิ. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์, 20*(1), 70-87.

อรทยา สารมาศ, ปุณณรัตน์ พิชญไพบูลย์ และ โสมฉาย บุญญานันต์. (2562). การใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ, 9*(2), 17-32.

Brodskaïa, N. (2012). *Naive art*. New York: Parkstone International.

Chaisitthisak, T., & Phaosavasdi, K. (2018). Drawing: A dialogue with the present and objects without additives. *Humanities, Arts and Social Sciences Studies, 18*(1), 57-73.

Gambis, M. (2015). *Why making art is the new meditation*. Retrieved from www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/08/25/why-making-art-is-the-new-meditation/

Hutchins, J. (2020). *Art as meditation*. Retrieved from www.unity.org/article/art-meditation

Wolfe, A. (2021). *Meditation and art: examples and how this practice helps you creatively*. Retrieved from www.skillshare.com/blog/meditation-and-art-examples-and-how-this-practice-helps-you-creatively/

Zenart. (2022). *21 days of art meditation*. Retrieved from www.zenart.info/art-meditation