

การออกแบบอัตลักษณ์สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
CORPORATE IDENTITY DESIGN FOR AN ELDERLY-FRIENDLY PHYSICAL
ACTIVITY CLUB



ศิลปะนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตศิลป์ ภาควิชาศิลปะศิลปวัฒนธรรม ศิลปะและการออกแบบ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2566

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ใบรับรองศิลปนิพนธ์

หัวข้อศิลปนิพนธ์ การออกแบบอัตลักษณ์สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
Corporate Identity Design for An Elderly-friendly Physical
Activity Club

นักศึกษา นางสาวภัณฑิรา เด่นแพทย์ขรางกูร

รหัสประจำตัว 63020268

ปริญญา ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชา นิเทศศิลป์

พ.ศ. 2566

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์เอกรัตน์ อุ่นใจ



เอกรัตน์ อุ่นใจ

(อาจารย์เอกรัตน์ อุ่นใจ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2567

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การออกแบบอัตลักษณ์สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัย
นักศึกษา	นางสาวภัณฑิรา เต็นแพทย์ชรางกูร
รหัสประจำตัว	63020268
ปริญญา	ศิลปกรรมศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
พ.ศ.	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์เอกรัตน์ อุ่นใจ

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aged Society) ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายและยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า จากการแยกตัวขาดจากสังคม สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุเป็นพื้นที่ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำในยามว่างและใช้เวลาไปกับการพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ พร้อมทั้งได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนวัยเดียวกัน ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะเสื่อมถอยของร่างกายเร็วกว่าอายุที่ควรจะเป็นและลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเรียนรู้การออกแบบอัตลักษณ์องค์กร ทำให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันเพื่อพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ และสร้างความตระหนักด้านความสำคัญของกิจกรรมทางกายผ่านการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลการออกแบบอัตลักษณ์ในด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จากการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่รู้จักกลุ่มกิจกรรมจากมาที่สวนสาธารณะโดยตรง โดยมีกลุ่มที่รู้จักจากสื่อออนไลน์เป็นส่วนน้อยได้แก่ Facebook, Instagram และจากใบปลิวของกลุ่มกิจกรรม โดยสมาคมผู้สูงอายุที่น่าสนใจสำหรับผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะคือมีความสนุกสนาน มีกิจกรรมที่แปลกใหม่ บรรยากาศภายในสมาคมมีความผ่อนคลายโดยนำมาออกแบบอัตลักษณ์องค์กรให้เหมาะสมกับผู้สูงวัยตามขอบเขตของงานออกแบบที่ได้กำหนดไว้

กิตติกรรมประกาศ

ศิลปินปีนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณ อ.เอกรัตน์ อุ่นใจ ที่ได้เสียสละเวลาเพื่อให้คำปรึกษา แนะนำและให้การช่วยเหลือตลอดระยะเวลาในการทำศิลปินนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่คอยรับฟัง ช่วยให้คำปรึกษา และอยู่เป็นกำลังใจด้วยกันตลอด 4 ปี การศึกษาไม่ว่าจะเป็น นิ่ง พลอย มิจิ ซีน โดยเฉพาะเพื่อน ๆ ชาวติสคอร์ด (เตย เฟรม เพลง มีมี) ขอขอบคุณคุณแม่ที่คอยให้กำลังใจและให้การสนับสนุนอยู่เสมอ รวมถึงเป็นผู้สนับสนุนอุปกรณ์การเรียนทั้งหมด ขอขอบคุณยายที่ให้การสนับสนุนและช่วยเป็นแบบในการถ่ายรูปที่ใช้ในศิลปินนี้ ขอขอบคุณลุงคุณป้าที่สวนลุมพินีที่ให้สัมภาษณ์ชีวิตส่วนตัว ขอขอบคุณช่อง Cullen HateBerry ช่อง Pops Anime Thailand ที่ลงจีนจิ้มจ่อมแก่น และสื่อบันเทิงอีกมากมายที่คอยเป็นเพื่อนและกำลังใจยามทำงาน รวมถึงบอนบอนที่คอยอยู่ให้กำลังใจกันและเป็นที่พักใจในยามเหนื่อยล้า ท้ายที่สุดแล้วขอขอบคุณผู้วิจัยเองที่ไม่ย่อท้อ เชื่อมันมาตลอดจนศิลปินปีนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ภัณชิตรา เต็นแพทย์ชรางกูร

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	II
สารบัญ	III
สารบัญรูปภาพ	I
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1
1.3 ขอบเขตของงาน	2
1.4 ขั้นตอนของการดำเนินงาน	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	3
2.1 กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการมีอายุที่ยืนยาว	3
บทที่ 3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ	6
3.1 การจำลองการมองเห็นสีและการออกแบบสีสื่ออารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ	6
3.3 การศึกษาลักษณะฟอนต์ที่เหมาะสมต่อประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัยในบริบทตัวอักษรไทย	7
บทที่ 4 วิธีการดำเนินงาน	11
4.1 วิธีการเก็บข้อมูล	11
4.1.1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	11
4.1.2 การสัมภาษณ์	11
4.2 ขอบเขตของเนื้อหา	12
4.3 ขอบเขตของชิ้นงาน	12
4.4 แนวทางการออกแบบ	12
4.4.1 แนวทางที่ 1: Be Happy Be Healthy	12
4.4.2 แนวทางที่ 2: สูงวัยสบายอารมณ์	13
4.4.3 แนวทางที่ 3: Camp more worry less	14

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 5 การดำเนินการออกแบบ	15
5.1 การพัฒนาโลโก้	15
5.1.1 แบบร่างโลโก้แบบที่ 1	15
5.1.2 แบบร่างโลโก้แบบที่ 2	16
5.1.3 แบบร่างโลโก้แบบที่ 3	16
5.2 การออกแบบไอคอน	18
5.3 การออกแบบองค์ประกอบงานกราฟิก (Graphic Element)	19
5.4 การออกแบบโปสเตอร์	20
บทที่ 6 ผลงานสำเร็จ	27
6.1 โลโก้	27
6.2 สื่อประชาสัมพันธ์	29
6.2.1 โปสเตอร์	29
6.2.2 ป้ายประชาสัมพันธ์ (Billboard)	32
6.2.3 ใบปลิว (Handbill)	32
6.2.6 สื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์ (Online Media)	35
6.3 สื่ออื่น ๆ	35
6.3.1 หมวก (Bucket Hat)	35
บทที่ 7 บทสรุปและข้อเสนอแนะ	44
7.1 บทสรุป	44
7.2 ปัญหาและข้อจำกัด	44
7.3 ข้อเสนอแนะ	44
บรรณานุกรม	45
ประวัติผู้เขียน	46

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 3.1 ลักษณะตัวอักษรที่ได้รับการเลือกกว่าสามารถมองเห็นได้ชัดเจนมากที่สุด.....	8
ภาพที่ 3.2 การวิเคราะห์ลักษณะทางโครงสร้างของตัวอักษรไทยที่ควรคำนึงถึง.....	9
ภาพที่ 4.1 Moodboard แนวทางที่ 1	13
ภาพที่ 4.2 Moodboard แนวทางที่ 2	13
ภาพที่ 4.3 Moodboard แนวทางที่ 3	14
ภาพที่ 5.1 แบบร่างโลโก้แบบที่ 1	15
ภาพที่ 5.2 แบบร่างโลโก้แบบที่ 2	16
ภาพที่ 5.3 แบบร่างโลโก้แบบที่ 3.....	16
ภาพที่ 5.4 แบบร่างโลโก้แบบที่ 4.....	19
ภาพที่ 5.5 โลโก้สำเร็จ	17
ภาพที่ 5.6 แบบร่างไอคอนกิจกรรมภายในสโมสร	18
ภาพที่ 5.7 แบบร่างไอคอนห้องน้ำสโมสร.....	18
ภาพที่ 5.8 การพัฒนาแบบร่างองค์ประกอบงานกราฟิก.....	19
ภาพที่ 5.9 การพัฒนาแบบร่างโปสเตอร์.....	20
ภาพที่ 5.10 การพัฒนาแบบร่างสื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์	21
ภาพที่ 5.11 การพัฒนาแบบร่างป้ายประชาสัมพันธ์.....	22
ภาพที่ 5.12 การพัฒนาแบบร่างใบปลิว.....	23
ภาพที่ 5.13 การพัฒนาแบบร่างเว็บไซต์.....	24
ภาพที่ 5.14 การพัฒนาแบบร่างแผ่นพับ.....	25
ภาพที่ 5.15 การพัฒนาแบบร่างปฏิทิน.....	26
ภาพที่ 6.1 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาไทยแนวตั้ง.....	29
ภาพที่ 6.2 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาไทยแนวนอน	30
ภาพที่ 6.3 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาอังกฤษแนวตั้ง.....	28
ภาพที่ 6.4 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาอังกฤษแนวนอน	28
ภาพที่ 6.5 โปสเตอร์แบบที่ 1	29
ภาพที่ 6.6 โปสเตอร์แบบที่ 2	30
ภาพที่ 6.7 โปสเตอร์แบบที่ 3	31
ภาพที่ 6.8 ป้ายประชาสัมพันธ์	32
ภาพที่ 6.9 ใบปลิว.....	32
ภาพที่ 6.10 หน้า Home page เว็บไซต์สโมสร	33

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 6.11 แผ่นพับประชาสัมพันธ์สโมสร.....	34
ภาพที่ 6.12 สื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์.....	35
ภาพที่ 6.13 หมวกสโมสร.....	35
ภาพที่ 6.14 ถุงผ้าสโมสร.....	36
ภาพที่ 6.15 เสื้อยืดเจ้าหน้าที่สโมสร.....	36
ภาพที่ 6.16 เสื้อยืดสมาชิก.....	37
ภาพที่ 6.17 ป้ายแท็กสโมสร.....	37
ภาพที่ 6.18 ตราประทับ.....	38
ภาพที่ 6.19 บัตรสมาชิกสโมสร.....	38
ภาพที่ 6.20 แก้วน้ำ.....	39
ภาพที่ 6.21 เข็มกลัด.....	39
ภาพที่ 6.22 นามบัตร.....	40
ภาพที่ 6.23 แก้วอ้อพับ.....	40
ภาพที่ 6.24 ขวดน้ำพลาสติก.....	41
ภาพที่ 6.25 เซ็ตเครื่องเขียน.....	41
ภาพที่ 6.26 ปฏิทิน.....	42
ภาพที่ 6.27 ตัววีรตีผ้า.....	42
ภาพที่ 6.28 ป้ายสโมสร.....	43
ภาพที่ 6.29 ป้ายห้องน้ำ.....	43

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (Aged Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบันโดยมีจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วยจำนวนสัดส่วนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุกว่า 60 ปีขึ้นไปทั้งหมดมากกว่า 12 ล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วนราว 1 ใน 6 ของประชากรไทย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายตามวัยที่เพิ่มขึ้นและยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Late-life depression) จากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและบทบาทในสังคมที่เกิดจากการแยกตัวขาดจากสังคมและขาดปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ในผู้สูงอายุที่เกษียณการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ นอกจากช่วยลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแล้วยังมีส่วนช่วยในการกระตุ้นการทำงานของสมองให้มีการรับรู้ของสมองเพิ่มขึ้นในด้านจิตใจการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายยังช่วยในการปรับอารมณ์และความวิตกกังวลให้น้อยลงได้ด้วย

สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุเป็นพื้นที่ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำในยามว่างและใช้เวลาไปกับการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆพร้อมทั้งได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนวัยเดียวกัน ได้มาพบปะเพื่อนฝูงลดความเสี่ยงการเกิดภาวะเสื่อมถอยของร่างกายเร็วกว่าอายุที่ควรจะเป็นมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีและยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Late-life depression) ที่เกิดจากการแยกตัวจากสังคมและขาดปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ

โครงการออกแบบอัตลักษณ์สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัยจัดทำขึ้นมาเพื่อสร้างความตระหนักรู้ด้านความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุผ่านการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร และเพื่อให้ผู้จัดทำศิลปนิพนธ์ได้เรียนรู้การออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเรียนรู้การออกแบบอัตลักษณ์องค์กร
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน
3. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ด้านความสำคัญกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุผ่านการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 ขอบเขตของงาน

1. กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุที่เข้าสู่ช่วงเกษียณมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพร่างกายด้านต่าง ๆ และผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา หลังจากเข้าสู่วัยเกษียณ และแยกตัวจากสังคมขาดปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ แล้วมีความต้องการหากิจกรรมที่ทำร่วมกันหรือพื้นที่พบปะเพื่อนวัยเดียวกัน
2. มุ่งเน้นการศึกษาในประเด็นของการออกแบบอัตลักษณ์ ในด้านเนื้อหาศึกษาข้อมูลการพัฒนา ศักยภาพด้านต่างๆผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
3. ขอบเขตของชิ้นงาน ทำสื่อประเภทการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร ประกอบด้วยสื่อประชาสัมพันธ์ ได้แก่ Brochure, Poster, Online Post, Out of Home Media, Website CI Manual Book ไม่ต่ำกว่า 30 หน้า, สื่อในการนำไปใช้ได้แก่ เสื้อสมาคม, บัตรประจำตัวสมาชิก, นามบัตรสมาคม, ป้าย เป็นต้น

1.4 ขั้นตอนของการดำเนินงาน

1. กำหนดวัตถุประสงค์ในการออกแบบอัตลักษณ์สโมสรออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
2. รวบรวมข้อมูลเรื่องความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายตามวัยที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงวัยและกิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดภาวะเสื่อมถอยของร่างกายเร็วกว่าอายุและศึกษากิจกรรมที่ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่เกิดจากการแยกตัวขาดจากสังคมและขาดปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ จากแหล่งต่าง ๆ
3. วิเคราะห์และสรุปข้อมูลที่รวบรวมได้นำมาตีความและใช้ในการต่อยอดพัฒนาในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร
4. เรียบเรียงเนื้อหาจากข้อมูลทั้งหมด
5. กำหนดแนวทางการการออกแบบอัตลักษณ์สโมสรเช่น สี ภาพประกอบ ตัวอักษร
6. ดำเนินงานการออกแบบอัตลักษณ์สโมสร และสื่ออื่น ๆ
7. สรุปผลการดำเนินงานการออกแบบอัตลักษณ์สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เข้าใจและสามารถออกแบบอัตลักษณ์องค์กรได้
2. ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะเสื่อมถอยของร่างกายเร็วกว่าวัยของผู้สูงอายุ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการแยกตัวจากสังคม
3. เกิดความตระหนักด้านความสำคัญกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุจากการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.1 กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการมีอายุที่ยืนยาว

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย และในไม่ช้าก็จะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ นั่นหมายถึงการที่ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด การเตรียมผู้สูงอายุให้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจเพื่อการพัฒนาสุขภาพให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะผู้สูงอายุมีความเปราะบางทางด้านสุขภาพ มากกว่าวัยอื่น ๆ การมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอจึงมีความสำคัญที่จะช่วยทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกายหรือจิตใจรวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ บทความนี้กล่าวถึงการทำกิจกรรมทางกาย ชนิดต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุ คงไว้ซึ่งความมีสุขภาพทางกายที่ดีและจะนำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวต่อไป จากข้อมูลของ Department of Economic and Social Affairs Population Division (2007) พบว่าทั่วโลกมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ และยังมีอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นด้วย สัดส่วนของประชากรสูงอายุนั้นอยู่สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ในประเทศไทยข้อมูลจากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2561 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66 ล้านคนเป็นผู้สูงอายุ 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในอีก 4 ปีข้างหน้าเราจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เมื่อสัดส่วนของผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 และอีก 20 ปีข้างหน้า สัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 ของประชากร

การเพิ่มขึ้นของประชากรในวัยสูงอายุเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งก็ตามมาเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคือความเปราะบางของสุขภาพร่างกายที่จะเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ และจะส่งผลกระทบต่อหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ เป็นต้นการมีกิจกรรมทางกาย ในที่นี้หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางกายขณะทำงานบ้าน งานอดิเรก ประกอบอาชีพ การเดินทาง กีฬาและกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ รวมถึงการออกกำลังกาย เป็นต้น การมีกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ทุกระบบในร่างกายของผู้สูงอายุ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิต เบาหวาน โรคหัวใจ รวมถึงลดความเสี่ยงของการหกล้ม เป็นต้น (National Institute on Aging, 2013; World Health Organization [WHO] , 2010) ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีรวมถึงผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังหากมีกิจกรรมทางกาย ที่เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนรวมถึงอัตราการเสียชีวิตได้ (Mazzeo & Tanaka,2011)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) หมายถึง การทำงานของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ (ภัทรารุณี อินทรกาแหง, 2552) โดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างทำให้มีการใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก ส่วนการออกกำลังกาย (Exercise training) คือ กิจกรรมทางกายที่มีแบบแผนที่แน่นอนเป็นขั้นตอน เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ไทชิ เป็นต้นนั้นหมายความว่า การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย การมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอช่วยให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น การเดินทาง การอาบน้ำ แต่งตัวรวมถึงงานบ้าน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

ประเภทของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายนั้นแบ่งได้เป็นสองประเภทหลัก ๆ 1 แบ่งตามการเคลื่อนไหวร่างกาย และ 2 แบ่งตามชนิดของกิจกรรม ดังนี้กิจกรรมทางกายที่แบ่งตามการเคลื่อนไหวร่างกายแบ่ง ได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมทางกายขณะทำงานประกอบอาชีพ (Occupational physical activities) เป็นกิจกรรมทางกายขณะที่ทำงานในแต่ละวัน เป็นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การทรงตัว และแบบยืดหยุ่นได้แก่ การเคลื่อนไหวขณะทำงาน เช่น การเดิน การยกของ และการหยิบจับของ เป็นต้น
2. กิจกรรมทางกายขณะทำงานบ้าน (Household physical activities) เป็นกิจกรรมทางกายที่ทำในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลในบ้าน เป็นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การทรงตัว และการเพิ่มความยืดหยุ่น ได้แก่ การจับไม้กวาด กวาดบริเวณบ้าน การรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น
3. กิจกรรมทางกายขณะเดินทาง (Trans - portation physical activities) เป็นกิจกรรมทางกายที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการเดินทาง เป็นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด แบบเพิ่มการทรงตัว และการเพิ่มความยืดหยุ่น เป็นต้น ได้แก่ การเดินขึ้นสาธารณะ การก้าวลงรถ และการเปิด - ปิด ประตู เป็นต้น
4. กิจกรรมทางกายขณะทำงานอดิเรก (Leisure time physical activities) เป็นกิจกรรมทางกายในขณะทำงาน ได้แก่ การทำงานอดิเรก อาจเป็นการเย็บปักร้อย ซึ่งเป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ

กิจกรรมทางกายที่แบ่งตามชนิดของกิจกรรมแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. กีฬาที่มีการแข่งขัน (Competitive sports) เป็นประเภทกีฬาทุกชนิดที่มีการแข่งขัน ได้แก่ การว่ายน้ำ การตีเทนนิส และการวิ่ง เป็นต้น
2. กิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ (Recreational activities) อาจเป็นการเดินรำการอ่านหนังสือ หรือการเดินเล่น เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การออกกำลังกาย (Exercise training) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่องส่งผลให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ประกอบไปด้วย 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงของการก่อนออกกำลังกาย ช่วงออกกำลังกาย และช่วงหลังออกกำลังกาย

การกำหนดกิจกรรมตามหลักของฟิตท์ (Frequency Intensity Time Type ; FITT) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ความถี่ของการออกกำลังกาย (F : Frequency of exercise) เป็นการกำหนดจำนวนครั้งในการออกกำลังกายต่อวันหรือสัปดาห์ที่มีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรออกกำลังกายที่มีความต่อเนื่อง ประมาณ 30-40 นาที เป็นเวลา 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ความหนักเบาในการออกกำลังกาย (I : Intensity of exercise) คำว่า Intensity หรือความหนักของการออกกำลังกาย คือ ความสามารถในการออกกำลังกายที่ร่างกายสามารถทำได้ โดยควรออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมกับตนเองอิงจากอัตราชีพจรสำรองของตนเอง พร้อมกำหนดระดับความหนักที่คิดว่าตนเองสามารถทำได้การออกกำลังกายส่งผลให้มีอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target heart rate) เพิ่มขึ้นร้อยละ 40-50 ของอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด สามารถคำนวณหาอัตราเต้นของหัวใจเป้าหมายตามสูตร ดังนี้
เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ = อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก บวกจำนวนร้อยละของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ออกกำลังกาย คูณกับ (220-อายุ-อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก) โดยที่ผู้สูงอายุควรเริ่มออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 55 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด และไม่ควรเกินร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย (T: Time of exercise) ระยะเวลาของการออกกำลังกายควรมีความต่อเนื่องโดยทั่วไปควรอยู่ระหว่าง 30-45 นาที
4. ประเภทของการออกกำลังกาย (T: Type of exercise) การออกกำลังกายต้องเป็นประเภทที่ผู้สูงอายุมีความชอบ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความสนุกสนาน มีความถี่และระยะเวลาที่เหมาะสม และควรมีความต่อเนื่อง เพื่อที่จะเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด

บทที่ 3

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ

3.1 การจำลองการมองเห็นสีและการออกแบบสีสื่ออารมณ์สำหรับผู้สูงอายุ (Aging Color Vision Simulation and Emotional Color Design)

จากการวิจัยเรื่องการมองเห็นสีและระดับความสว่างของสีในผู้สูงอายุโดยใช้ตัวกรองอะคริลิกสีเหลือง และตัวกรองแบบขุ่น และชุดสีทดสอบจำนวน 180 สีจาก Color Image Scale ที่ช่วยในการเชื่อมโยงการเลือกใช้กับอารมณ์ความรู้สึกที่แฝงอยู่เพื่อการออกแบบสีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่าการใช้สีในกลุ่มโทนสีเหลือง สี ส้ม สีแดง และสีเขียว เป็นกลุ่มสีที่ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นได้ชัดเจนและมองเห็นใกล้เคียงกับคนสายตาปกติมากที่สุด ดังนั้นในการออกแบบเราสามารถเลือกใช้สีในกลุ่มสีเหล่านี้มาพิจารณาร่วมกับอารมณ์ความรู้สึก หรือภาพลักษณ์ของชุดสีและอัตราส่วนความคมชัด (Contrast Ratio) เพื่อการมองเห็นแยกแยะที่ดีและสร้างการรับรู้ทางอารมณ์ความรู้สึกให้กับผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยจากจังหวัด Nagano ประเทศญี่ปุ่นที่ได้ศึกษาวิเคราะห์การมองเห็นสีของผู้สูงอายุ โดยจำลองสถานะเลนส์แก้วตาขุ่นด้วยตัวกรองอะคริลิก (Acrylic) สีต่าง ๆ ซึ่งพบว่าโทนสีร้อนและโทนสีที่มีความสดหรือความอึมครึมของสีสูง จะสามารถมองเห็นและรับรู้ได้ง่ายกว่า และจากงานวิจัยผู้วิจัยแนะนำให้มีการปรับเพิ่มความสว่างและความสดในสีที่มีความสว่างปานกลางหรือน้อยเพื่อให้การรับรู้ทางความรู้สึกของผู้สูงอายุดีขึ้น

3.2 ความสามารถในการมองเห็นสีของผู้สูงอายุภายใต้ระดับความสว่างที่ต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบการมองเห็นสีของผู้สูงอายุ ระหว่างภาพสัญลักษณ์สีบนพื้นหลังสีขาวกับภาพรีเวอร์สการมองเห็นสีของผู้สูงอายุภายใต้ระดับความสว่างต่ำกว่าพบว่าป้ายสัญลักษณ์ที่ผู้สูงอายุมองเห็นได้ชัดมากที่สุดคือภาพสัญลักษณ์สีขาวบนพื้นหลังสีแดงสอดคล้องกับอีเบอร์โซลล์และเฮสส์; ลินตัน และแลชซ์ (Ebersole & Hess, 1998; Linton & Lach, 2007) ที่อธิบายว่าสีที่ผู้สูงอายุมองเห็นได้ง่ายคือสีวรรณะอุ่น (warm colors) ได้แก่ สีแดง ส้ม เหลือง และที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากเลือกภาพสัญลักษณ์สีขาวบนพื้นหลังสีมากกว่าภาพสัญลักษณ์สีเดียวกันบนพื้นหลังสีขาว ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าภาพสัญลักษณ์สีขาวบนพื้นหลังสีนั้นพื้นหลังสีมีพื้นที่สีมาก ซึ่งสีนั้น ๆ มีพื้นที่ความสว่างสีที่น้อยกว่าพื้นที่ความสว่างของสีขาว และสัญลักษณ์สีขาวบนพื้นหลังสีนั้น พื้นหลังสีมีพื้นที่ทำให้การสะท้อนแสงจากพื้นหลังที่ไปรบกวนสายตาผู้สูงอายุมีปริมาณน้อยกว่าภาพสัญลักษณ์สีเดียวกันบนพื้นขาวที่มีพื้นที่สะท้อนแสงไปรบกวนสายตาผู้สูงอายุมากกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 การศึกษาลักษณะฟอนต์ที่เหมาะสมต่อประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัยในบริบทตัวอักษรไทย บนหน้าจอแท็บเล็ตคอมพิวเตอร์

ผลการศึกษาด้านขนาดตัวอักษรจาก 13 ฟอนต์แห่งชาติพบว่าค่าเฉลี่ยฟอนต์อยู่ที่ 7.13 พอยต์ โดยขนาดของตัวอักษรที่มีค่าประสิทธิภาพที่ดีที่สุด ได้แก่ TH Fah Kwang อยู่ที่ 4.54 พอยต์ และตัวอักษรที่มีค่าประสิทธิภาพในการมองเห็นน้อยที่สุดคือฟอนต์ TH Srisakdi อยู่ที่ 9.32 พอยต์ และจากการประเมินค่าความสามารถในการอ่านของชุดตัวพยัญชนะที่มีความใกล้เคียงกันทางเชิงกายภาพพบว่า ฟอนต์ TH Krub ที่ขนาด 16 พอยต์ มีส่วนสัดการอ่านถูกต้องมากที่สุด อยู่ที่ร้อยละ 29.60 และ ฟอนต์ที่อ่านถูกน้อยที่สุด คือ TH Sarabun PSK อยู่ที่ร้อยละ 7.0 ในขณะที่ ผลการประเมินค่าความสามารถในการอ่านได้ของชุดตัวพยัญชนะที่มีความใกล้เคียงกันเชิงกายภาพ ที่ขนาด 20 พอยต์พบว่าฟอนต์ TH Krub, TH Niramit AS, TH Kodchasa, TH Fah Kwang มีส่วนสัดการอ่านถูกต้องมากที่สุด และ ฟอนต์ที่อ่านถูกน้อยที่สุด คือ TH K2D July 8 ผลการระบุความถูกต้องของตัวพยัญชนะพบว่า ฟอนต์ TH Sarabun PSK อ่านผิดพลาดน้อยที่สุดในขณะที่ผลการวิเคราะห์พบว่า ฟอนต์ TH Srisakdi ถูกประเมินว่าอ่านผิดพลาดมากที่สุด ผลความเร็วเฉลี่ยในการอ่านประโยคแยกตามประเภทฟอนต์ขนาด 20 พอยต์ ของ 13 ฟอนต์แห่งชาติ ในรูปแบบ 10 พยางค์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถอ่านฟอนต์ "TH Fah Kwang" ทั้งประโยคได้ถูกต้องในค่าความเร็วเฉลี่ย 3.05 คะแนนต่อวินาทีซึ่งเป็นการใช้เวลาเฉลี่ยในการอ่านประโยคสั้นที่สุดในด้านการทดสอบนี้ ในขณะที่ฟอนต์ที่มีการใช้เวลา ในการอ่านประโยคนานมากที่สุดจากกลุ่มผู้ตัวอย่างพบว่า เป็นฟอนต์ "TH Mali Grade 6" มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 5.38 คะแนน/วินาที

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การวิเคราะห์ผู้อ่านในต่างประเทศที่ใช้ตัวอักษร ภาษาอังกฤษ/ลาติน แสดงให้เห็นว่านิยมการใช้ตัวอักษรแบบไม่มีเชิงในการกำหนดเป็นหัวเรื่องหรือพาดหัวและนิยมใช้งานตัวอักษรแบบมีเชิงในบทบาทของเนื้อหา ในขณะที่จากการวิเคราะห์โดยการสำรวจการใช้ตัวอักษรภาษาไทย จากเว็บไซต์ยอดนิยม 10 อันดับของไทยพบว่า นักออกแบบนิยมใช้โครงสร้างตัวอักษรแบบหลักอยู่ที่ร้อยละ 50 (แบบมีหัวพยัญชนะ ในขณะที่ร้อยละ 40 นิยมใช้ตัวแบบแปร (แบบไม่มีหัวพยัญชนะ) ในส่วนของการเลือกใช้ตัวอักษรในบทบาทเนื้อหา นักออกแบบจะนิยมใช้ตัวแบบหลักอยู่ที่ร้อยละ 100 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำคัญด้านการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 128 คนยังพบอีกว่า ค่าเฉลี่ยของ 13 ฟอนต์แห่งชาติ ที่เหมาะสมต่อการมองเห็นได้กับกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น อยู่ที่ 7.1 3 พอยต์ (ประมาณ 2.50 มิลลิเมตร) โดย ฟอนต์ที่มองเห็นได้ชัดเจนในขนาดที่เล็กที่สุดคือ ฟอนต์ TH Fah Kwang อยู่ที่ขนาด 4.54 (1.60 มิลลิเมตร) ในขณะที่ฟอนต์ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนน้อยที่สุดกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ฟอนต์ TH Srisakdi ที่จะต้องขยายขนาดให้อยู่ที่ระดับ 9.32 (3.27 มิลลิเมตร) พอยต์ ขึ้นไปถึงจะสามารถมองเห็นได้ชัดเจน หากนำหลักการด้านการกำหนดโครงสร้างตัวอักษรตามแบบมาตรฐาน ฉบับราชบัณฑิต พ.ศ. 2590 มาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ ควบคู่ไปกับผลข้อมูลภาคสนามที่ผู้วิจัยได้พยายามค้นหาว่าขนาดตัวอักษรของ 13 ฟอนต์แห่งชาติ แต่ละตัวควรมีขนาดฟอนต์ขั้นต่ำเท่าไร ถึงจะมีความเหมาะสมต่อประสิทธิภาพในการมองเห็นกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสภาวะสายตาวายตามวัยที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มักจะมีปัญหาด้านการมองเห็นระยะใกล้ได้มองเห็นชัดเจนมากที่สุด ซึ่งนัยสำคัญที่ได้ปรากฏให้เห็นว่าลักษณะทางโครงสร้างของ “ตัวอักษรแบบหลัก” จะมีคุณสมบัติที่เหมาะสมต่อการมองเห็นของผู้สูงอายุมากที่สุด เนื่องจากขนาดความหนาของเส้นตัวอักษรมีความสม่ำเสมอ อีกทั้งยังมีขนาดของหัวพยัญชนะที่ใหญ่กว่าตัวอักษร “แบบเลือก” และ “แบบแปร” ดูได้จากชุดฟอนต์ที่กลุ่มตัวอย่างได้ทดสอบวัดในการมองเห็นแม้ว่าจะมีขนาดที่ 4.54 พอยต์ หรือ ความสูงประมาณ 1.60 มิลลิเมตร จะพบว่าฟอนต์ ชุด “TH Fah Kwang” “TH Kodchasal” และ “TH Krub” จะมีลักษณะของตัวอักษรเป็น “แบบตัวหลัก” ที่มีขนาดของเส้นที่หนาและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวของพยัญชนะจะมีขนาดที่ใหญ่กว่าฟอนต์อื่นๆทั่วไป ซึ่งจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจะให้มุมมองไปในทางเดียวกันว่าหัวพยัญชนะที่ใหญ่ทำให้แบ่งแยกตัว อักษรที่มีความใกล้เคียงทางกายภาพได้ชัดเจนมากขึ้น อาทิเช่น “ด” กับ “ค” หรือ “ท” กับ “ท” ดูตัวอย่างในภาพที่ 3.1

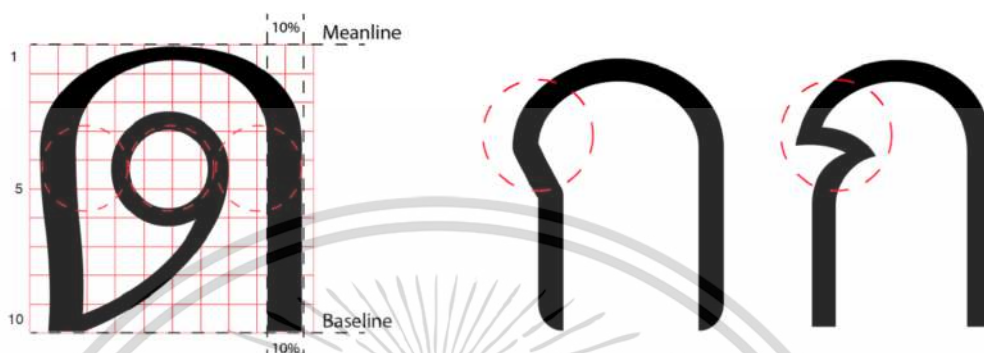


ภาพที่ 3.1 ลักษณะตัวอักษรที่ได้รับการเลือกกว่าสามารถมองเห็นได้ชัดเจนมากที่สุด ตั้งแต่ 4 ถึง 6 พอยต์ (ซ้าย) และตัวอย่างลักษณะของหัวพยัญชนะที่ใหญ่ช่วยในการแบ่งแยกตัวอักษรที่มีกายภาพที่ใกล้เคียงออกจาก (ขวา)

จากการศึกษาและวิเคราะห์ความเหมาะสมต่อประสิทธิภาพ ในการมองเห็นตัวอักษรภาษาไทยกับสายตาของผู้สูงอายุ ที่มีภาวะสายตาวามวัยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ว่าฟอนต์ที่เหมาะสมกับการสื่อสารกับผู้สูงอายุ ผู้ออกแบบควรที่จะคำนึงถึงลักษณะทางกายภาพของตัวอักษรว่ามีคุณสมบัติที่เหมาะสมดังต่อไปนี้ 1) ฟอนต์ที่เลือกใช้ควรมีขนาดของหัวพยัญชนะที่หนาและมีสัดส่วน 1:3 ระหว่างความกว้างของตัวอักษร ตั้งแต่เส้นขานหน้าถึงเส้นขานหลัง ดูตัวอย่างภาพที่ 6 2) สัดส่วนของตัวอักษรที่จะสามารถมองเห็นได้ชัดเจน ควรที่จะต้องมีขนาดความหนาของตัวอักษร (Body width) อย่างน้อยในอัตราส่วน 6:10 ตามมาตรฐานของ ADA และควรมีขนาดความหนาของเส้นตัวอักษรอย่างน้อย ร้อยละ 10 หรือ อัตราส่วน 1:10 ของค่าความสูงจากเส้นฐาน (Baseline) ถึงเส้นหลัก (Mean -line) ของขนาดตัวอักษร ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนมากขึ้นแม้ตัวอักษรจะมีขนาดเล็ก 3) ตัวอักษรที่เลือกหรือว่าออกแบบควรมี มุมการหักของตัวอักษรเป็นแบบสามเหลี่ยมหรือแบบเข้ามุมมากกว่าการออกแบบหรือเลือกใช้ตัวอักษรที่มีลักษณะการเข้ามุมแบบเส้นโค้ง เพราะว่าการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เข้ามุมแบบเส้นโค้งจะทำให้ผู้สูงอายุแยกลักษณะเฉพาะของตัวพยัญชนะได้ไม่ชัดเจน (ดูตัวอย่างรูปภาพที่ 3.2.2)



ภาพที่ 3.2 การวิเคราะห์ลักษณะทางโครงสร้างของตัวอักษรไทยที่ควรคำนึงถึง

3.4 การรวบรวมข้อมูล (การสัมภาษณ์)

การสัมภาษณ์ประเภทเชิงลึก มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมทางกาย และในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร แบ่งเป็นหมวดข้อมูลส่วนตัวและหมวดข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กรเป็น 2 หมวด คือ หมวดข้อมูลส่วนตัวจำนวน 8 ข้อ และหมวดข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร 3 ข้อ โดยมีผู้ให้สัมภาษณ์จำนวน 5 คน

3.4.1 ด้านข้อมูลส่วนตัว

จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่สวนลุมพินีเป็นประจำมีอายุโดยเฉลี่ยที่ 66-67 ปี มาเข้าร่วมเป็นประจำ 5-6 วันต่อสัปดาห์ตั้งแต่ 6 โมงเช้า สิ่งที่คาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มคือ ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อยากทำกิจกรรมสันทนาการ และต้องการคลายเครียดจากการออกมาพบปะเพื่อนฝูงวัยเดียวกัน

3.4.2 ด้านข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

จากการรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมในการมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุส่วนมากรู้จักกลุ่มกิจกรรมจากการมาที่สวนสาธารณะโดยตรง โดยมีกลุ่มที่รู้จักจากสื่อออนไลน์เป็นส่วนน้อยได้แก่ Facebook, Instagram และจากใบปลิวของกลุ่มกิจกรรม โดยสมาคมผู้สูงอายุที่น่าสนใจสำหรับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะคือมีความสุขสนุกสนาน มีกิจกรรมที่แปลกใหม่ บรรยากาศภายในสมาคมมีความผ่อนคลาย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

วิธีการดำเนินงาน

4.1 วิธีการเก็บข้อมูล

ค้นคว้าและศึกษาข้อมูลจากการทบทวนวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องและ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

4.1.1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้สูงอายุวัย 60 ปีขึ้นไปที่เคยเกษียณและมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในสวนสาธารณะเป็นประจำจำนวน 5 คน

4.1.2 การสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์เชิงลึก มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมทางกาย และในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร แบ่งเป็นหมวดข้อมูลส่วนตัวและหมวดข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

หมวดข้อมูลส่วนตัว ได้แก่

1. อายุ
2. ปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกายหรือจิตใจอะไรที่กังวลเป็นพิเศษ
4. งานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบทำหรือทำหลังเกษียณมีอะไรบ้าง
5. เหตุผลที่ชอบทำกิจกรรมนั้น ๆ
6. ความถี่ในการมาเข้าร่วมกิจกรรมที่สวนสาธารณะ
7. สิ่งที่คาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
8. กิจกรรมที่สนใจอยากลองทำเป็นพิเศษไหม

หมวดหมู่ข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร

9. รู้จักกลุ่มกิจกรรมจากสื่อช่องทางไหน
10. คิดว่าสมาคมผู้สูงอายุแบบไหนที่น่าเข้าร่วม (รูปแบบ/บรรยากาศภายในสมาคม)
11. สื่อออนไลน์ที่ใช้เป็นประจำ (เช่น facebook / Instagram / Line / Website)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 ขอบเขตของเนื้อหา

มุ่งเน้นการศึกษาในประเด็นของการออกแบบอัตลักษณ์ ในด้านเนื้อหาศึกษาข้อมูลการพัฒนา ศักยภาพด้านต่าง ๆ ผ่านกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แบ่งเป็นกิจกรรมเช่น นันทนาการ (Recreational activity) เช่น โยคะ ลีลาศ , การทำงานบ้าน /งานสวน (Household activity) เช่น เก็บเกี่ยว ดอกไม้/ผลไม้, งานอดิเรก (Leisure time activity) เช่น ถักไหมพรม งานศิลปะ, ออกกำลังกายฝึกการทรงตัว (Balance exercise) เช่น โไทเก็ก เป็นต้น

4.3 ขอบเขตของชิ้นงาน

สื่อประเภทการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร ประกอบด้วยสื่อประชาสัมพันธ์ได้แก่ Brochure, Poster, Online Post, Out of Home Media, Website, CI Manual Book ไม่ต่ำกว่า 30 หน้า, สื่อในการนำไปใช้ได้แก่ เสื้อสมาคม, บัตรประจำตัวสมาชิก, นามบัตรสมาคม, ป้าย เป็นต้น

1. CI Manual Book ไม่ต่ำกว่า 30 หน้าจำนวน 1 เล่ม
2. เสื้อสมาคมจำนวน 2 ตัว
3. สื่อประชาสัมพันธ์ โปสเตอร์ 3 แผ่น
4. สื่อประชาสัมพันธ์ Brochure จำนวน 1 แผ่น
5. ถุงผ้าสมาคมจำนวน 1 ใบ

เสื้อจำนวน 2 ตัวสกรีนลายด้านหน้า 1 ตัว สกรีนลายด้านหลัง 1 ตัวด้วยเทคนิคสกรีนแบบ DFT ลงบน เนื้อผ้าคอตตอน ถุงผ้าสกรีนลายลงบนผ้าดิบ

4.4 แนวทางการออกแบบ

4.4.1 แนวทางที่ 1: Be Happy Be Healthy

สโมสรรีกิจกรรมทางกายที่มีบรรยากาศสนุกสนาน เป็นมิตร สำหรับผู้สูงอายุอารมณ์ดีที่รักความ สนุกสนานและการพบปะสังสรรค์

สารที่ต้องการจะสื่อ Friendly, Playful, Colorful

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.1 Moodboard แนวทางที่ 1

4.4.2 แนวทางที่ 2: สูงวัยสบายอารมณ์

สโมสกรกิจกรรมทางกายที่มีบรรยากาศเรียบง่าย สบาย ให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหมือนได้พักผ่อนและผ่อนคลายสบายใจไปกับความเป็นธรรมชาติ มีชีวิตชีวา

สารที่ต้องการจะสื่อ Comfy, Lively, Joyful



ภาพที่ 4.2 Moodboard แนวทางที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4.3 แนวทางที่ 3: Camp more worry less

สโมสรรักกิจกรรมทางกายที่ให้บริการอากาศสนุกสนาน ให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหมือนได้ออกมาตั้งแคมป์กลางหุบเขาพร้อมกับเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ไปกับกับเพื่อนคนใหม่

สารที่ต้องการจะสื่อ Friendly, Playful, Activity



ภาพที่ 4.3 Moodboard แนวทางที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

การดำเนินการออกแบบ

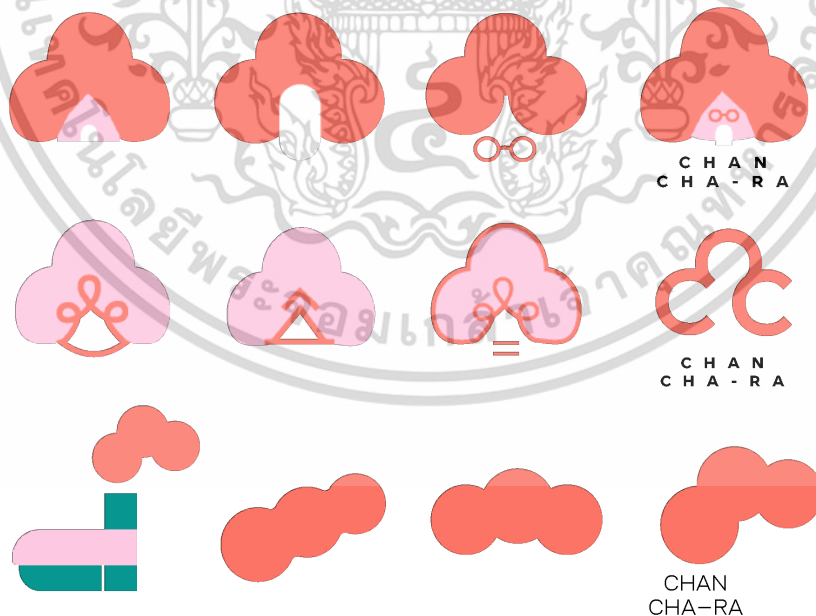
จากบทที่แล้วได้ตัดสินใจเลือกแนวทางที่ 3 Camp more worry less มาต่อยอด โดยได้ตัดสินใจเลือกจากการสัมภาษณ์และจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูล

5.1 การพัฒนาโลโก้

ในการออกแบบอัตลักษณ์สโมสรกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัยได้กำหนดชื่อสโมสรว่า ชาญ-ชรา ซึ่งมาจากจุดประสงค์ของสโมสรที่มีที่มาจากคำว่าชราภาพรวมเข้ากับเชื้อชญาและล้อกับคำว่าชานชาลาซึ่งมีความหมายถึงสถานที่ที่ผู้โดยสารมารวมตัวกันเพื่อออกเดินทางไปยังจุดหมายเดียวกันเช่นเดียวสโมสรที่เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุมารวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน และได้ออกแบบภาพร่างดังนี้

5.1.1 แบบร่างโลโก้แบบที่ 1

ออกแบบจากการนำรูปทรงของทรงผมผู้สูงอายุมารวมเข้ากับส่วนประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของสโมสร

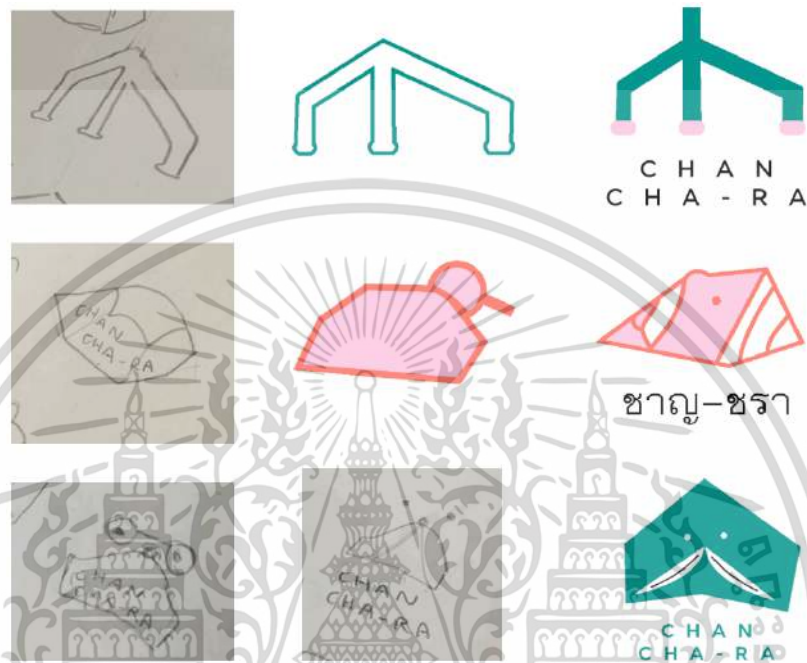


ภาพที่ 5.1 แบบร่างโลโก้แบบที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.2 แบบร่างโลโก้แบบที่ 2

ออกแบบมาจากการนำรูปทรงของเต็นท์ที่สื่อถึงการแคมป์ปิ้งที่เป็นแนวคิดหลักของงานมา ประยุกต์รวมเข้ากับส่วนประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้อง



ภาพที่ 5.2 แบบร่างโลโก้แบบที่ 2

5.1.3 แบบร่างโลโก้แบบที่ 3

แบบร่างแบบที่ 3 ออกแบบมาจากรูปทรงของชานชาลาที่เป็นที่มาในการตั้งชื่อสโมสร



ภาพที่ 5.3 แบบร่างโลโก้แบบที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปการเลือกแบบ ข้าพเจ้าเลือกแบบในแบบร่างที่ 1 แถวที่ 1 คอลัมน์ที่ 4 มาพัฒนาต่อ เนื่องจากมีรูปทรงที่น่าสนใจและตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่ผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับมู้ดโทนเรื่องราวของแนวทางที่เลือกมาจากบทที่แล้ว และได้พัฒนาแบบร่างดังนี้



ภาพที่ 5.4 แบบร่างโลโก้แบบที่ 4

สรุปการเลือกแบบ เลือกแบบที่ 2 แถวบนด้านขวามือเนื่องจากสามารถสื่อความหมายได้ครบ และมีความลงตัวที่สุด



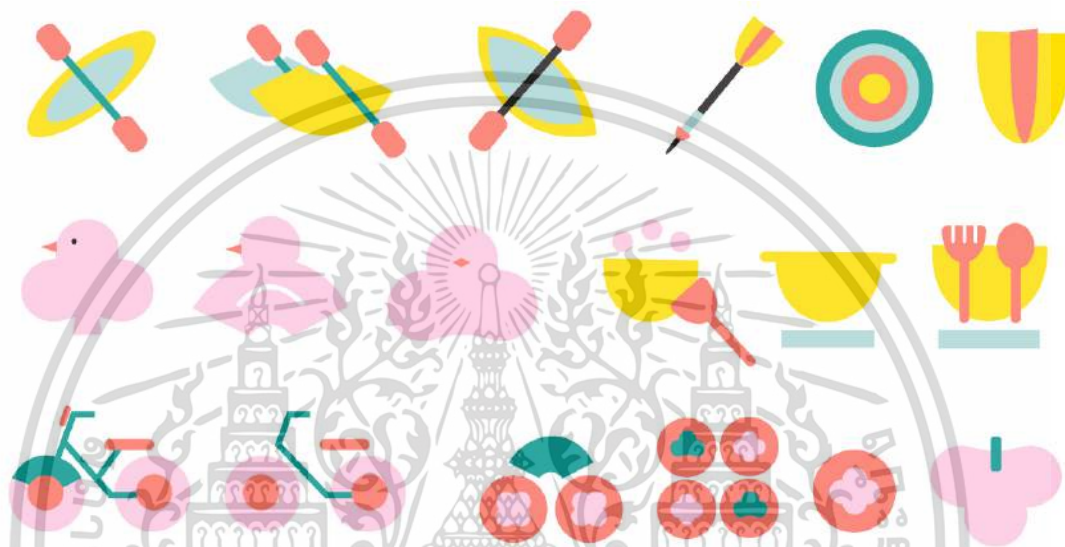
ภาพที่ 5.5 โลโก้สำเร็จ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 การออกแบบไอคอน

5.2.1 การออกแบบไอคอนกิจกรรม

กิจกรรมภายในสโมสรประกอบด้วย 6 กิจกรรม ซึ่งได้มาจากการสัมภาษณ์และค้นคว้าข้อมูลได้แก่ คายัค (Kayak), ปาเป้า (Darts), ส่องนก (Bird watching), ทำอาหาร (Cooking), ปั่นจักรยาน (Cycling), เก็บผลไม้เบอร์รี่ป่า (Wild berry picking) เรียงจากด้านซ้ายไปทางด้านขวาตามลำดับ



ภาพที่ 5.6 แบบร่างไอคอนกิจกรรมภายในสโมสร

5.2.2 การออกแบบไอคอนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

การออกแบบไอคอนที่ใช้งานในสโมสร อาทิเช่น ไอคอนห้องน้ำชาย, ห้องน้ำหญิง

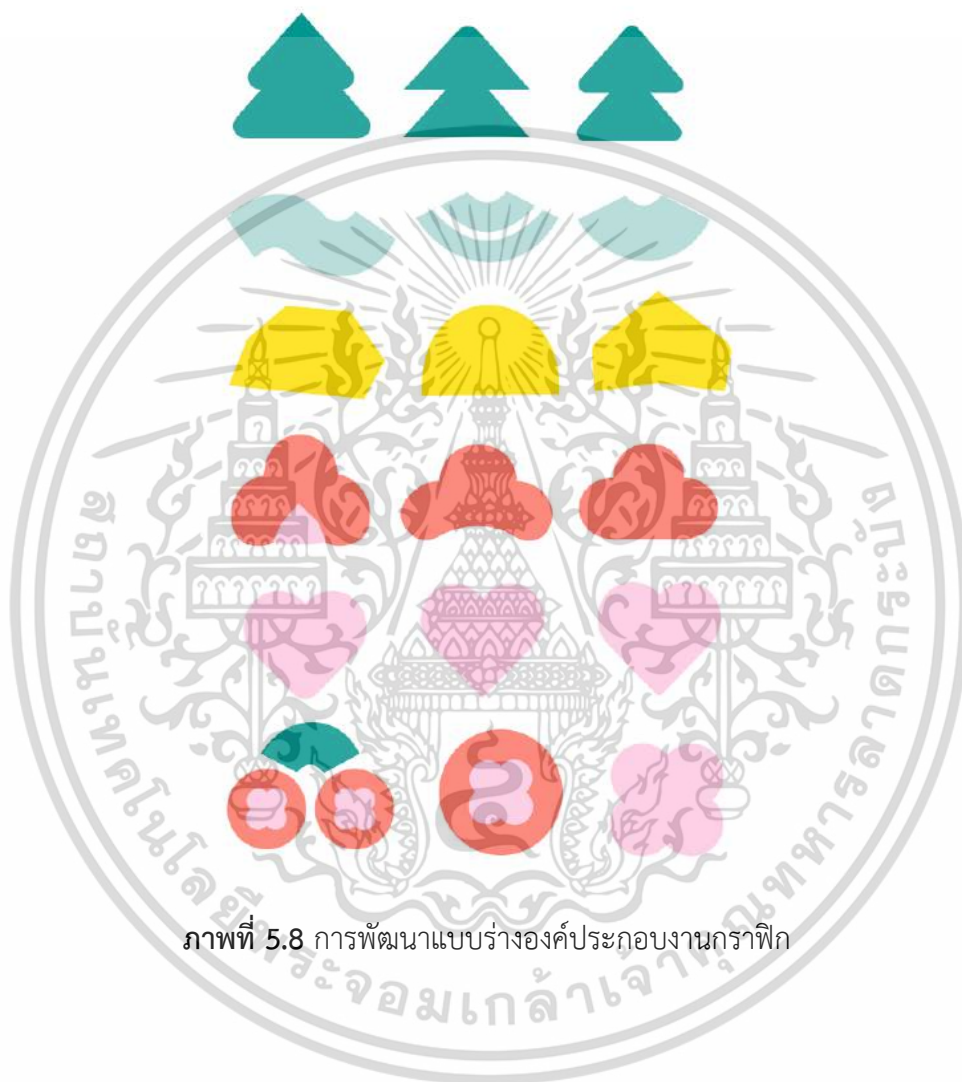


ภาพที่ 5.7 การพัฒนาแบบร่างไอคอนห้องน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 การออกแบบองค์ประกอบงานกราฟิก (Graphic Element)

การออกแบบองค์ประกอบงานกราฟิก (Graphic Element) ออกแบบมาจากรูปร่าง, รูปทรง, สี, เส้น และองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางที่เลือกและได้ออกแบบมาทั้งหมด 5 องค์ประกอบไล่จากด้านบนลงล่าง

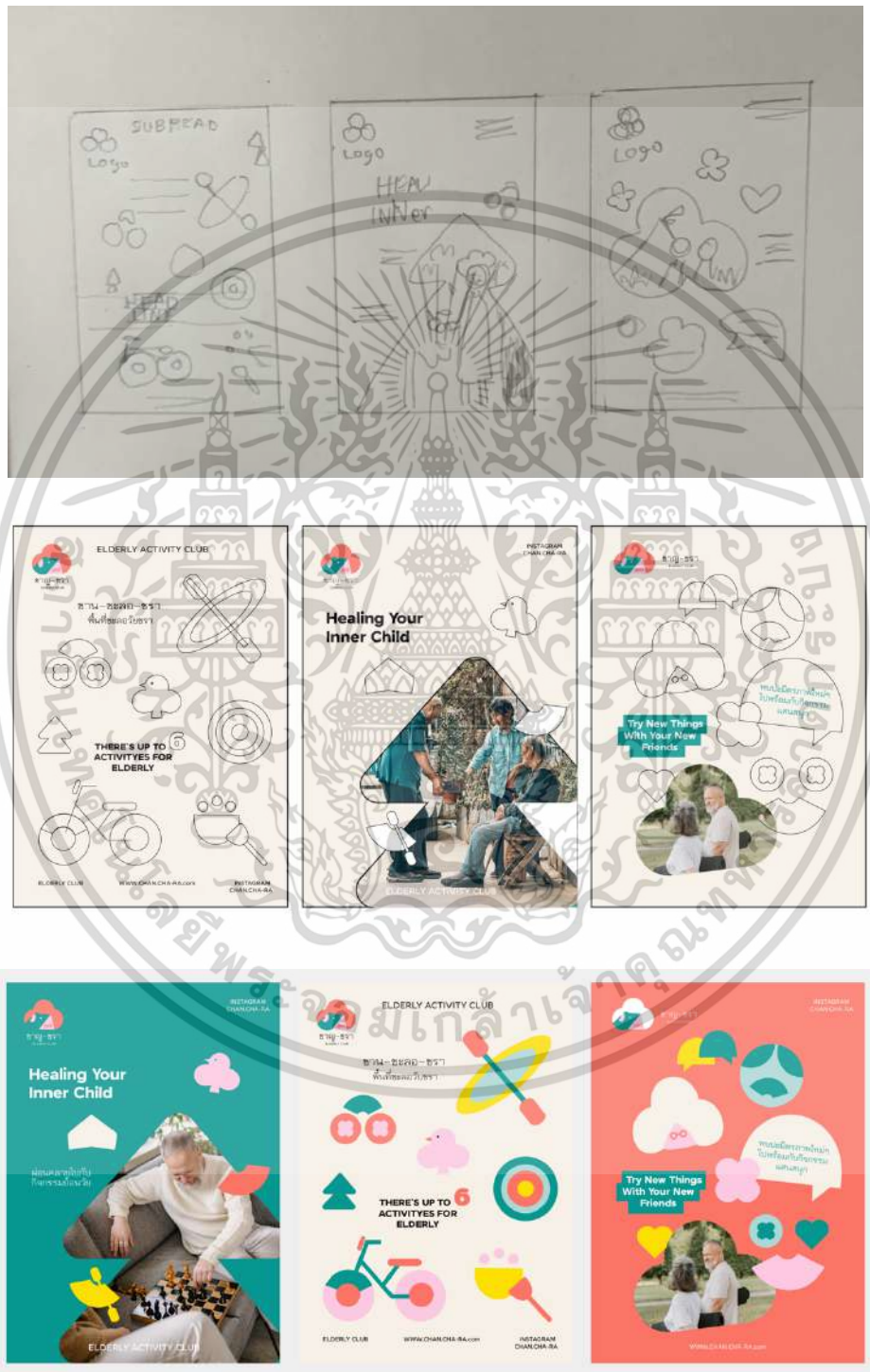


ภาพที่ 5.8 การพัฒนาแบบร่างองค์ประกอบงานกราฟิก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4 การออกแบบโปสเตอร์

ภาพการพัฒนาแบบร่างโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ทั้ง 3 แบบที่ยกข้อดีหรือจุดเด่นในแต่ละด้านของสโมสรชาลยู-ชรามาใช้ประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 5.9 การพัฒนาแบบร่างโปสเตอร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5 การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์

แบบร่างสื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์ประเภทโพสต์ Instagram ทั้งหมด 3 โพสต์



ภาพที่ 5.10 การพัฒนาแบบร่างสื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.6 การออกแบบป้ายประชาสัมพันธ์ (Billboard)

แบบร่างป้ายประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 5.11 การพัฒนาแบบร่างป้ายประชาสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.7 การออกแบบใบปลิว (Hand bill)

ใบปลิวสำหรับประชาสัมพันธ์กิจกรรมภายในสโมสรด้านหน้าและสำหรับประชาสัมพันธ์กิจกรรมที่ด้านหลัง



ภาพที่ 5.12 การพัฒนาแบบร่างใบปลิว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.8 การออกแบบหน้าเว็บไซต์ (Website)



ภาพที่ 5.13 การพัฒนาแบบร่างหน้าเว็บไซต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.9 การออกแบบแผ่นพับ (Brochure)

การพัฒนาแบบร่างแผ่นพับประชาสัมพันธ์ประกอบไปด้วยหน้าอธิบาย

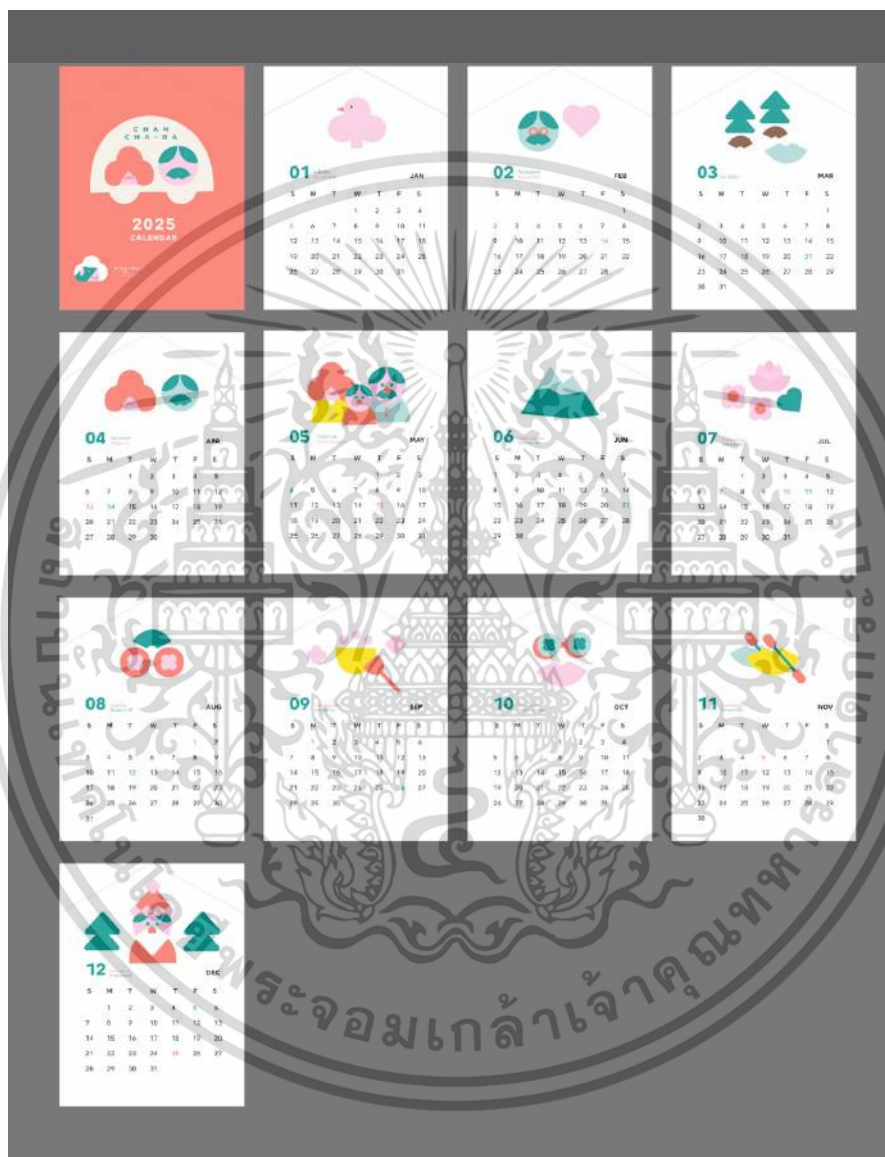


ภาพที่ 5.14 การพัฒนาแบบร่างแผ่นพับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.10 การออกแบบปฏิทิน

การออกแบบปฏิทินสโมสรชาลยู-ชรา ออกแบบทั้งหมด 12 เดือน โดยใช้ภาพประกอบที่เล่าถึงวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมที่ตรงกับแนวทางในการออกแบบอัตลักษณ์สโมสรนี้



ภาพที่ 5.15 แบบร่างปฏิทิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

ผลงานสำเร็จ

6.1 โลโก้

ประกอบไปด้วยตราสัญลักษณ์ภาษาไทยแนวตั้ง, แนวนอน ตราสัญลักษณ์ภาษาอังกฤษแนวตั้ง, แนวนอน และ ตราสัญลักษณ์แบบไม่มีชื่อ



รูปที่ 6.1 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาไทยแนวตั้ง

ภาพที่ 6.2 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาไทยแนวนอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**CHAN
CHA - RA**
ELDERLY CLUB

ภาพที่ 6.3 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาอังกฤษแนวตั้ง



ภาพที่ 6.4 ภาพตราสัญลักษณ์ภาษาอังกฤษแนวนอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.2 สื่อประชาสัมพันธ์

6.2.1 โปสเตอร์

ภาพโปสเตอร์ที่ใช้ในการโปรโมทสโมสร



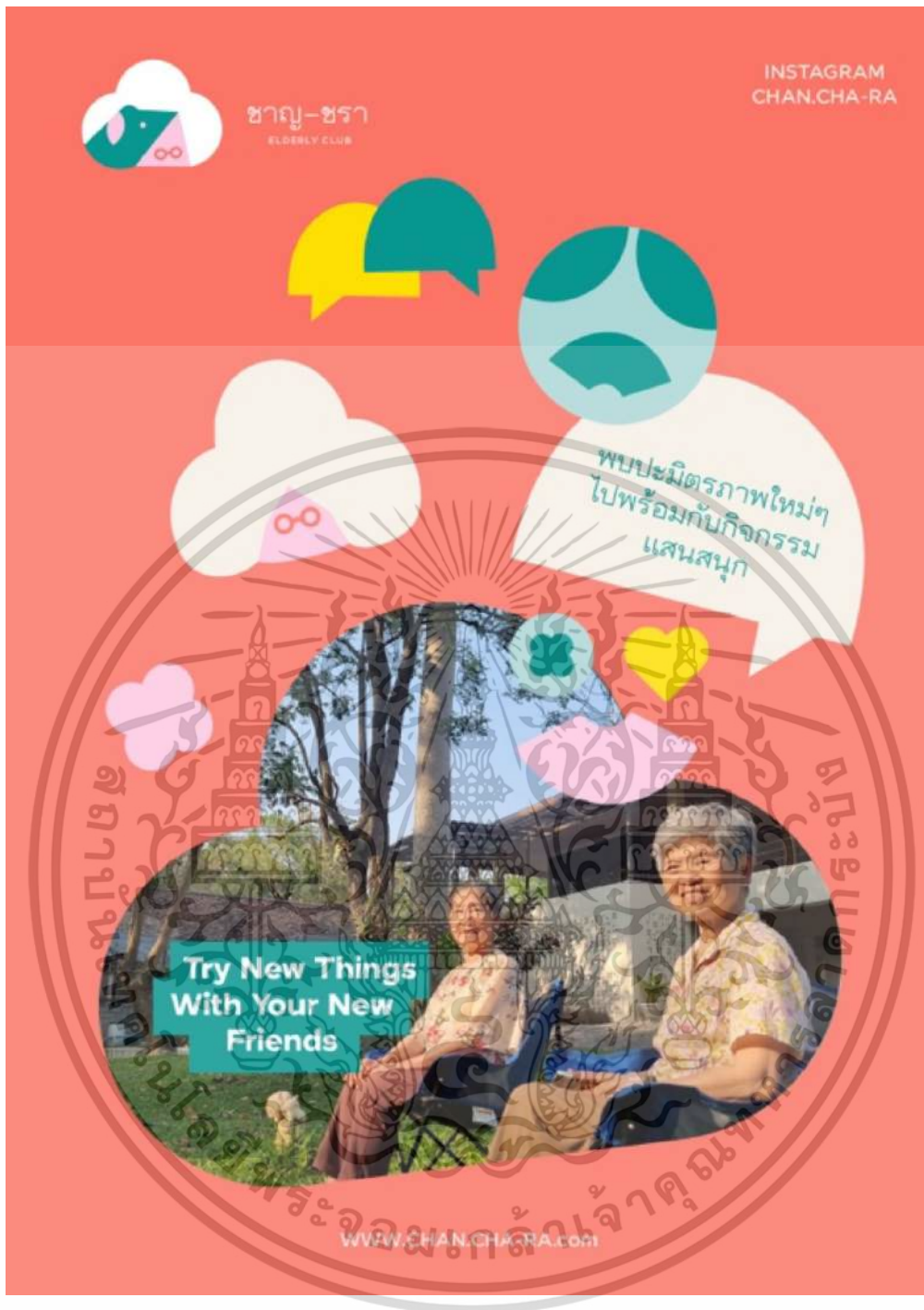
ภาพที่ 6.5 โปสเตอร์แบบที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.6 โปสเตอร์แบบที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.7 โปสเตอร์แบบที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.2.2 ป้ายประชาสัมพันธ์ (Billboard)

ป้ายประชาสัมพันธ์สำหรับโปรโมทสโมสร



ภาพที่ 6.8 ป้ายประชาสัมพันธ์

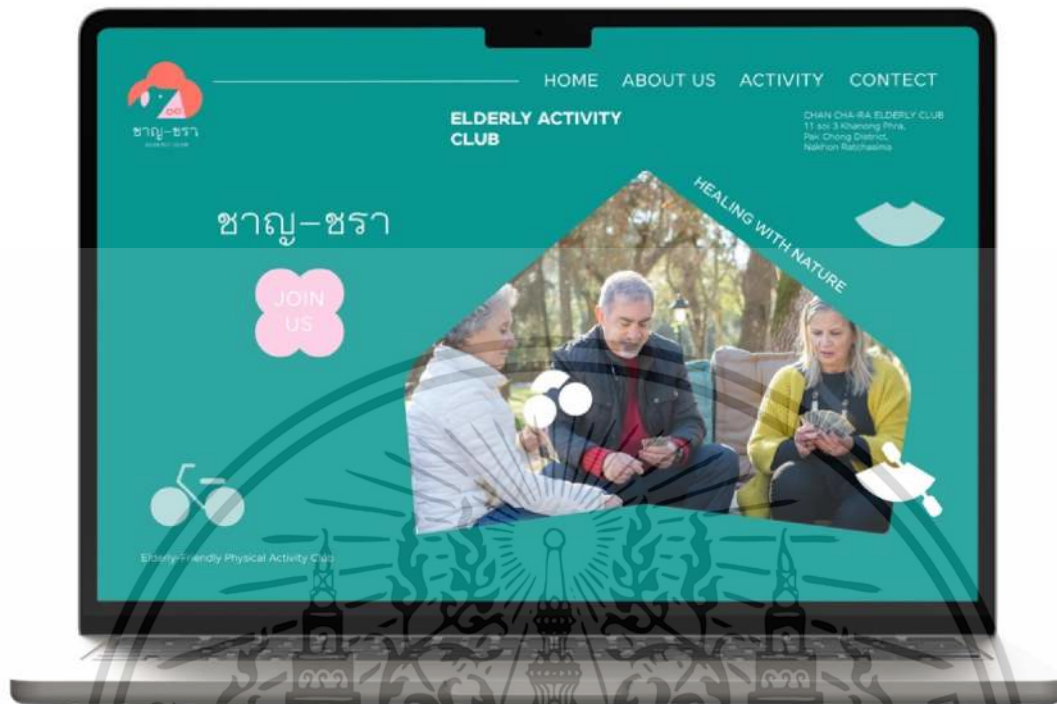
6.2.3 ใบปลิว (Handbill)



ภาพที่ 6.9 ใบปลิว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.2.4 เว็บไซต์ (Website)



ภาพที่ 6.10 หน้า Home page เว็บไซต์สโมสร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

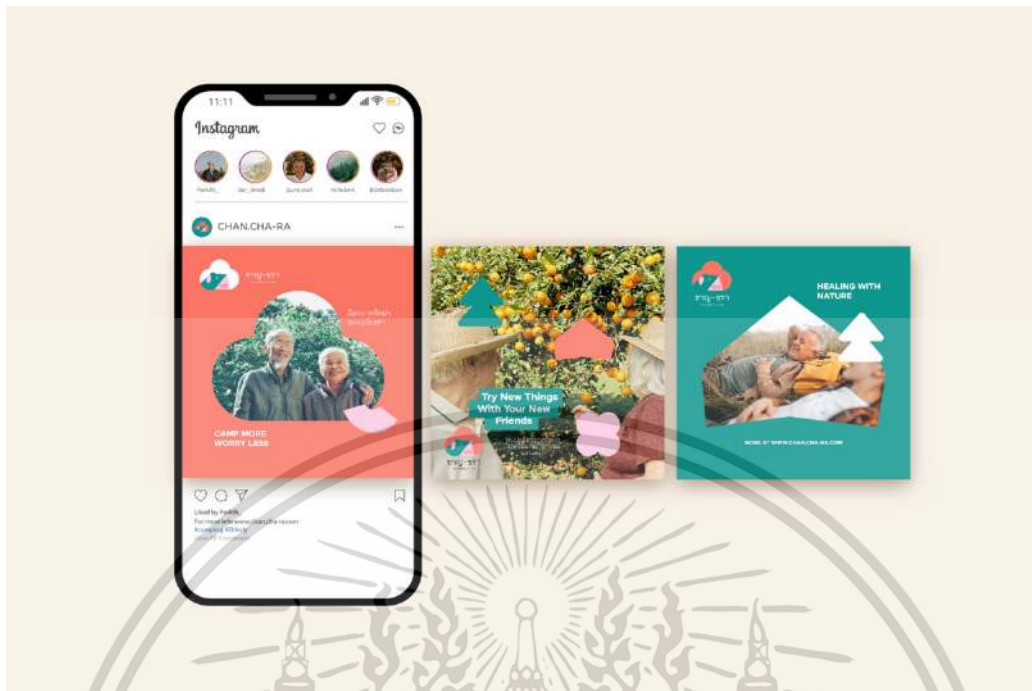
6.2.5. แผ่นพับ (Brochure)



ภาพที่ 6.11 แผ่นพับประชาสัมพันธ์สโมสร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.2.6 สื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์ (Online Media)



ภาพที่ 6.12 สื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์

6.3 สื่ออื่น ๆ

6.3.1 หมวก (Bucket Hat)



ภาพที่ 6.13 หมวกสโมสร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3.2 ถุงผ้า (Tote Bag)



ภาพที่ 6.14 ถุงผ้าสโมสร

6.3.3 เครื่องแบบ (Uniform)

ประกอบไปด้วยเสื้อยืดสำหรับสมาชิกสโมสรและเจ้าหน้าที่สโมสร



ภาพที่ 6.15 เสื้อยืดเจ้าหน้าที่สโมสร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.16 เสื้อยืดสมาชิก

6.3.4 ป้าย (Tag Label)



ภาพที่ 6.17 ป้ายแท็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3.5 ตราประทับ (Stamper)



ภาพที่ 6.18 ตราประทับ

6.3.6 บัตรสมาชิก (ID Card)



ภาพที่ 6.19 บัตรสมาชิกสโมสร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3.7 แก้วน้ำ (Mug)



ภาพที่ 6.20 แก้วน้ำ

6.3.8 เข็มกลัด (Badge)



ภาพที่ 6.21 เข็มกลัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3.9 นามบัตร (Name Card)



ภาพที่ 6.22 นามบัตร

6.3.10 เก้าอี้พับ



ภาพที่ 6.23 เก้าอี้พับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3.11 ขวดน้ำพลาสติก (Pastic Water Bottle)



ภาพที่ 6.24 ขวดน้ำพลาสติก

6.3.12 เซ็ตเครื่องเขียน (Stationary Set)



ภาพที่ 6.25 เซ็ตเครื่องเขียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3.13 ปฏิทิน (Calendar)



ภาพที่ 6.26 ปฏิทิน

6.3.14 ตัวรีดผ้า (Embroidery Patch)



ภาพที่ 6.27 ตัวรีดผ้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3.15 ป้ายสโมสร (Sign)



ภาพที่ 6.28 ป้ายสโมสร

6.3.16 ป้ายห้องน้ำ (Toilet Sign)



ภาพที่ 6.29 ป้ายห้องน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 บทสรุป

งานที่ออกมาตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้และได้สร้างประโยชน์แก่ผู้จัดทำคือได้เรียนรู้และสามารถเข้าใจในกระบวนการการออกแบบอัตลักษณ์องค์กรได้ และได้สร้างความตระหนักรู้ด้านความสำคัญของกิจกรรมทางกายในผู้สูงวัยผ่านการออกแบบอัตลักษณ์องค์กร ผู้จัดทำหวังว่าผลงานชิ้นนี้จะสร้างประโยชน์ให้แก่กลุ่มเป้าหมายซึ่งหมายถึงผู้สูงอายุให้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายร่วมกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันเพื่อพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ และยังช่วยในการปรับอารมณ์และความวิตกกังวลให้น้อยลงได้ด้วย

7.2 ปัญหาและข้อจำกัด

พบเจอปัญหาด้านเนื้อหาข้อมูลในการเลือกประเภทหมวดหมู่ของกิจกรรมทางกายมาใช้งานเนื่องจากมีเนื้อหาค่อนข้างกว้าง มีวิธีการแก้ไขโดยการสัมภาษณ์ความสนใจจริงของกลุ่มเป้าหมายและเลือกกิจกรรมโดยอ้างอิงตามข้อมูลจากการสัมภาษณ์และค้นคว้าข้อมูล

ข้อจำกัดในด้านเนื้อหาเนื่องจากศิลปินพจน์ชิ้นนี้มุ่งเน้นไปในด้านการออกแบบอัตลักษณ์องค์กรเป็นหลัก ทำให้มีเนื้อหาที่ไม่ได้เจาะจงมากนัก ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายอีกหลายส่วนที่ไม่ได้กล่าวถึงในผลงานชิ้นนี้

7.3 ข้อเสนอแนะ

งานชิ้นนี้ออกแบบมาโดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุ ถ้าหากในอนาคตอยากเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มเป้าหมายในช่วงอายุอื่น ๆ ก็อาจจะมีการนำเสนอในรูปแบบที่แตกต่างกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- ฐิติพร เลิศรัตน์เดชากุล, คณาภิญญ์ รักไพฑูรย์, เกษม ทิพย์ธาราจันทร์.(2022). **แนวทางการออกแบบคู่มือสื่อ
อารมณ์ที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ.**กรุงเทพฯ: คณะเทคโนโลยีสารสนเทศสถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น
- นารีรัตน์ สัจจรวงษ์พนา, รัชนิภาภรณ์ ทรัพย์กรานนท์, พรทิวี พึ่งรัศมี, ชมนาด สุ่มเงิน, โทโมโกะ โอบามา.
(2558). **ความสามารถในการมองเห็นสีของผู้สูงอายุภายใต้ระดับความสว่างที่ต่างกัน.** วารสารคณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 23 (1), 13-25.
- นิพพานัทธ สิ้นทรัพย์, จินวัตร, บุพผา ใจมั่น.(2562). **กิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการมีอายุที่ยืน
ยาว.** วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา, 25 (2), 229-246.
- รัตนโชติ เทียนมงคล. (2560). **มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ.** วารสารวิชาการ Veridian E-Journal,
Silpakorn University สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 10 (3), 1066-1082.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	ภัณทิรา เต่นแพทย์ชรางกูร
วันเดือนปีเกิด	5 มีนาคม 2545
ที่อยู่	11 ซอยพระรามเก้า 41 (ซอย 10 เสรี 2) เขตสวนหลวง แขวง สวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
การติดต่อ	อีเมล: Earnyphantira@gmail.com
ประวัติการศึกษา	2566 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง 2551 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้