



การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษา
บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน
กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น



โดย
นางสาวชลธิชา ปลั่งกลาง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แขน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

CREATING MIXED MEDIA ART TITLED THE AREA OF HAPPINESS FOR
DECORATING OFFICE CASE STUDY TRUE CORPORATION



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

หัวข้อ	การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งใน สำนักงาน กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น
โดย	ชลธิชา ปลั่งกลาง
สาขาวิชา	ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโท
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ชาริทัศน์วงศ์)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	
	ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ร.ต.อ.ดร. อนุชา แพ่งเกษร)	
	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า)	
	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุวนาถ รัตนรังสิกุล)	
	ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(รองศาสตราจารย์ ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล)	
	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(รองศาสตราจารย์ น้ำอ้อย สายหนู)	

58156310 : ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

คำสำคัญ : ความเครียด, การคลายความเครียด, ความสุขในที่ทำงาน, ศิลปะสื่อผสม

นางสาว ชลธิชา ปลั่งกลาง: การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า

จากแรงบันดาลใจเรื่องการเมืองท้องฟ้าแล้วส่งผลต่อความสบายใจ ผ่อนคลาย เสริมสร้างจินตนาการส่งผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกนำไปสู่สุนทรียภาพทางการเมืองและช่วยเสริมสร้างสมาธินำไปสู่อารมณ์ผ่อนคลาย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสื่อผสมเพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น เรื่องพื้นที่แห่งความสุข ที่ให้เกิดทัศนียภาพสวยงาม ผ่อนคลาย ส่งผลให้พนักงานมีทัศนคติเชิงบวกต่อบรรยากาศ ผ่านเครื่องมือการลงพื้นที่ การสังเกต แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสื่อผสม สอดคล้องกับบริษัททรู คอร์ปอเรชั่น ที่ตระหนักถึงเรื่องความสุขของพนักงานอันจะนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เพื่อให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยเพิ่มประสิทธิผลขององค์กรและบรรลุเป้าหมายขององค์กรได้ในที่สุด

การศึกษาและการสร้างสรรค์พบว่าผลงานศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข และการออกแบบบรรยากาศโดยรวม สามารถช่วยให้พนักงานที่เข้ามาใช้พื้นที่บริเวณแห่งนี้นำไปสู่อารมณ์ผ่อนคลายของพนักงานได้

58156310 : Major DESIGN ARTS

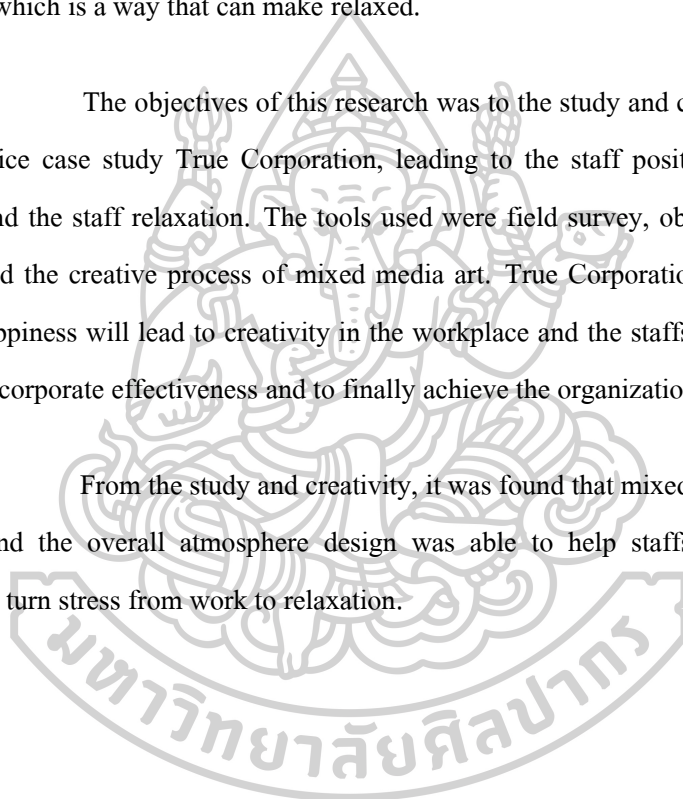
Keyword : STRESS, STRESS RELIEF, PLEASURE AT WORKPLACE, MIXED MEDIA ART

MISS CHONTHICHA PLANGKLANG : CREATING MIXED MEDIA ART TITLED
THE AREA OF HAPPINESS FOR DECORATING OFFICE CASE STUDY TRUE
CORPORATION THESIS ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR PREECHA PUN-KLUM

Based on the inspiration from looking up at the sky making me comfortable, relax, and imagine, it also gives me the feeling that leads to visual aesthetics and enhances meditation, which is a way that can make relaxed.

The objectives of this research was to the study and create mixed media art to decorate office case study True Corporation, leading to the staff positive attitude towards the landscape and the staff relaxation. The tools used were field survey, observation, questionnaire, interview and the creative process of mixed media art. True Corporation was aware of the fact that staff happiness will lead to creativity in the workplace and the staffs can work effectively to increase the corporate effectiveness and to finally achieve the organization's goals.

From the study and creativity, it was found that mixed media art on the area of happiness and the overall atmosphere design was able to help staffs who use the area for recreation to turn stress from work to relaxation.



กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดู รวมถึงเป็นกำลังใจและให้ความรักเสมอมา ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ปรีชา ปั้นกล้า ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่คอยแนะนำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จร่วน ขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาประยุกต์ศิลปศึกษา ได้แก่ อาจารย์พรพรหม ชาววัง, อาจารย์สหเทพ เทพบุรี, อาจารย์เกษร ผลจันทร์, อาจารย์อิทธิพล วัฒนศิลป์, อาจารย์อานุกาฬ จันทรัมย์พร, รองศาสตราจารย์ประภากร สุคนธมณี, และอาจารย์สน สีมাত্রัง ที่เป็นผู้สั่งสอนและแนะนำข้าพเจ้า ให้เข้าใจในเรื่องของศิลปะและความงามได้อย่างลึกซึ้ง อีกทั้งการรู้จักแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีของนักออกแบบ และการช่างสังเกตสิ่งรอบตัวโดยเฉพาะธรรมชาติที่สามารถทำให้ข้าพเจ้ามีจิตใจที่อ่อนโยนขึ้น ข้าพเจ้าจะนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้กับการทำงานและการใช้ชีวิตในภายภาคหน้าต่อไป และขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ในหลักสูตรศิลปะการออกแบบ ที่เข้ามาเติมเต็มชีวิตในช่วงการเรียนปริญญาโทนี้ให้สมบูรณ์

ชลธิชา ปลั่งกลาง



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	3
สมมติฐานของการศึกษา.....	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
ขั้นตอนการดำเนินการ	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	6
ตอนที่ 1 แนวคิดความสุขในการทำงาน	8
1. ความหมายของความสุข	8
2. ความสุขในการทำงาน	11
3. ความเครียดในการทำงาน	17
ตอนที่ 2 มิติในพื้นที่ของอารมณ์.....	20
1. จิตวิทยาเบื้องต้น	20

2. อารมณ์.....	25
ตอนที่ 3 ทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง.....	33
1. ธรรมชาติ จุดเริ่มต้นของทัศนธาตุ.....	33
2. ทฤษฎีความขัดแย้ง ความซับซ้อนของอารมณ์.....	37
3. ทฤษฎีการซ้ำ นำไปสู่สมาธิ.....	38
4. ทฤษฎีสี สร้างความผ่อนคลาย.....	39
ตอนที่ 4 กรณีศึกษาชมรมคนรักมวลเมฆ.....	43
1. ชมรมคนรักมวลเมฆ.....	43
2. เมฆบำบัด.....	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัยและขั้นตอนการสร้างสรรค์.....	54
1. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	54
1.1 ขั้นตอนการศึกษา.....	54
1.2 การสุ่มประชากรตัวอย่าง.....	58
1.3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	59
1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	78
1.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูล.....	80
2. ขั้นตอนการสร้างสรรค์.....	81
2.1 แรงบันดาลใจ.....	81
2.2 แนวความคิด.....	81
2.3 การแสดงออกผ่านเทคนิคและวัสดุ.....	82
2.4 การสร้างสรรค์ผลงาน.....	83
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการสร้างสรรค์ผลงาน.....	84
1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ช่วงก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน.....	85
1.1 การลงพื้นที่.....	85

1.2 การสัมภาษณ์พนักงาน แบบไม่เป็นทางการ	92
1.3 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น.....	94
1.4 ผลข้อมูลจากแบบสอบถามจากพนักงาน	96
1.5 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบประยุกต์ศิลป์	108
2. ผลการสร้างสรรค์	113
2.1 การร่างแบบความคิด	113
2.2 การสร้างสรรค์ผลงานและการพัฒนาชิ้นงาน	116
2.3 วิธีการติดตั้งผลงาน.....	120
2.4 สร้างภาพจำลองวิธีการติดตั้งผลงานกับสถานที่.....	122
2.5 ประเมินค่าใช้จ่าย.....	123
2.6 ทดสอบแนวความคิด.....	125
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	126
รายการอ้างอิง	138
ภาคผนวก	141
ภาคผนวก ก ภาพจำลองการติดตั้งผลงาน	142
ภาคผนวก ข ภาพแสดงขั้นตอนการทำงาน.....	144
ประวัติผู้เขียน	146

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจิตวิทยาของสี.....	40
2	แสดงรูปแบบคำถามเพื่อสัมภาษณ์ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น	60
3	แสดงรูปแบบคำถามฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น หลังการสร้างสรรค์ผลงาน	71
4	แสดงรูปแบบคำถามผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ หลังการสร้างสรรค์ผลงาน	77
5	แสดงคำตอบ 5 Whys ผู้ใช้สถานที่คนที่ 1	92
6	แสดงคำตอบ 5 Whys ผู้ใช้สถานที่คนที่ 2	93
7	แสดงคำตอบฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น	94
8	แสดงผลข้อมูลทั่วไปจากแบบสอบถามพนักงาน	96
9	แสดงผลความพึงพอใจต่อสถานที่จากแบบสอบถามพนักงาน	97
10	แสดงผลความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการตกแต่งสถานที่ จากแบบสอบถามพนักงาน	98
11	แสดงผลข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบจากแบบสอบถาม พนักงาน	99
12	แสดงผลเฟอร์นิเจอร์ที่สามารถปรับท่าทางการนั่ง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจาก แบบสอบถามพนักงาน	104
13	แสดงค่าผลงานศิลปะ	123
14	แสดงค่าติดตั้งผลงาน	124

15	ทบทวนความคิดด้วย Business Model Canvas.....	125
16	แสดงความพึงพอใจและความรู้สึกต่องานศิลปะของพนักงานบริษัททรู ๆ	126
17	แสดงความพึงพอใจและความรู้สึกต่อการตกแต่งสถานที่ ของพนักงานบริษัททรู ๆ	127
18	แสดงความพึงพอใจและความรู้สึกต่อบรรยากาศโดยรวม ของพนักงานบริษัททรู ๆ	127



สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงขั้นตอนการดำเนินการ	4
2	ดวงดาว.....	34
3	สายฝน	35
4	ก้อนเมฆ	35
5	Le point japonais giverny ศิลปิน Claude Monet.....	39
6	หน้าเพจ facebook ชมรมคนรักมวลเมฆ.....	44
7	Cloud Therapy	45
8	ตัวอย่างภาพท้องฟ้าของผู้วิจัย.....	46
9	หน้าโฮมเว็บไซต์ giveyoucloud.com.....	47
10	เมฆวันนี้	48
11	แดนมังกร.....	49
12	จรวดกระดาษ.....	49
13	LONELY Me	50
14	MooMoo	50
15	Hotty	51
16	Hello.....	51
17	Typhoon	52
18	เรือบิน.....	52
19	HaiJai	53

20	My Dog Love Love.....	53
21	สรุปขั้นตอนการศึกษา.....	57
22	สรุปการสู่ประชากรตัวอย่าง	59
23	ผู้ช่วยผู้อำนวยการ แผนกซ่อมบำรุงอาคาร ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่.....	69
24	อาจารย์ พรพรม ชาววัง.....	70
25	อาจารย์ สหเทพ เทพบุรี	70
26	อาจารย์ เกษร ผลจันทร์.....	70
27	ผลงานที่ใช้เป็นเครื่องมือสอบถาม.....	71
28	ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์	75
29	ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบตกแต่งภายใน	75
30	ผู้เชี่ยวชาญด้านนิเทศศิลป์	76
31	ประธานชมรมคนรักมวลเมฆ	76
32	สรุปการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	78
33	สรุปการเก็บรวบรวมข้อมูล	79
34	สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลและแปรผลข้อมูล	81
35	ใหม่พรมและด้ายขนาดและสีแตกต่างกัน	82
36	การผสมสี	83
37	การเนาผ้า.....	83
38	จุดที่ทำให้รู้สึกอึดอัด	85
39	Floor Plan.....	86
40	Furniture Plan.....	86

41	Lighting Plan.....	87
42	แสดงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับพื้นที่	87
43	ผู้ใช้เข้ามาอนพักผ่อน.....	88
44	ผู้ใช้เข้ามาทานอาหารว่าง.....	88
45	ผู้ใช้เข้ามาเล่นโทรศัพท์	89
46	ผู้ใช้เข้ามาเล่นโทรศัพท์และทานของว่าง.....	89
47	สรุปแบบสังเกตผู้มาใช้สถานที่.....	90
48	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้และสถานที่.....	91
49	สรุปวิเคราะห์สถานที่	91
50	ผู้ที่เข้ามาใช้พื้นที่คนที่ 1	92
51	ผู้ที่เข้ามาใช้พื้นที่คนที่ 2	93
52	รวมทัศนธาตุและรูปแบบงานศิลปะที่พนักงานรู้สึกผ่อนคลายและตรงกับ แนวคิดของงาน	104
53	ผู้เคยใช้ Bean Bag.....	108
54	สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล.....	109
55	เขตแดนที่ติดตั้ง Romance Sky	110
56	บริเวณที่ติดตั้ง Morning Smile	110
57	บริเวณที่วางบินเบค	111
58	รวมบริเวณที่ให้ความรู้สึกอึดอัด.....	111
59	ร่างทางความคิด Romance Sky	113
60	แสดง Mood and Tone ของงาน Romance Sky	114

61	ร่างทางความคิด Morning Smile.....	114
62	แสดง Mood and Tone ของงาน Morning Smile	114
63	แสดงลาย pattern ของ Beanbag	115
64	Bean bag.....	115
65	แสดงแบบร่างการวิธีการคิดผลงานกับสถานที่	115
66	งาน Romance Sky ชั้นที่ 1	117
67	งาน Romance Sky ชั้นที่ 2.....	117
68	งาน Morning Smile ชั้นที่ 1.....	118
69	งาน Morning Smile ชั้นที่ 2.....	118
70	งาน Bean Bag ลายน้ำ.....	119
71	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้กับ Bean Bag.....	119
72	ติดเหล็กแผ่นกับผลงาน	121
73	ติดเหล็กแผ่นกับผนังห้อง.....	121
74	Before.....	122
75	After 1	122
76	After 2	122

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข้าพเจ้าเป็นคนหนึ่งที่ชอบชมการมองท้องฟ้าและมักจะถ่ายรูปเก็บไว้ ขณะที่มองนั้น แม้ภายนอกอาจจะดูนิ่งเฉย แต่ภายในข้าพเจ้าได้คิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปแต่ละวัน ช่วงเวลานั้นข้าพเจ้าสัมผัสได้ถึง "สมาธิ" ที่มันทำให้ข้าพเจ้าได้ตอบโต้กับตัวเอง เตือนตัวเอง ฝึกฝน ความคิดตัวเอง เหมือนได้นั่งลับขวานทางความคิดตัวเองอยู่เสมอ ข้าพเจ้าจึงเกิดความหลงใหลในการมองท้องฟ้าขึ้นมา นอกจากตัวข้าพเจ้าแล้วก็ยังมีคนจำนวนหนึ่งที่นิยมมองท้องฟ้าและก้อนเมฆเหมือนกัน มักจะมีการบันทึกภาพเพื่อแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นในสังคมออนไลน์ พร้อมบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ โดยเปรียบเทียบเป็นเหมือน เพื่อน หรือ คนรัก ที่คอยบำบัดจิตใจและอารมณ์ ห้วงเวลาสั้น ๆ ให้สงบลงได้ สามารถสร้างรอยยิ้มและคลายทุกข์ที่เกาะกินอารมณ์ให้ค่อย ๆ สลายไป ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ (2558) ผู้ก่อตั้งชมรมคนรักมวลเมฆ กล่าวว่า “คำว่า เมฆบำบัด ไม่ได้จำกัดแค่เมฆ แต่ถึงรวมแสงสีและปรากฏการณ์ต่าง ๆ บนท้องฟ้า อาจถือว่าเป็นธรรมชาติบำบัดอย่างหนึ่ง คือเมื่อนุษย์เราสัมผัสด้วยการมอง หรือแม้แต่การพูดคุยกับเพื่อน ๆ ที่ชอบสิ่งเดียวกัน ก็เกิดความสุข หรืออาจจัดการความทุกข์ได้ด้วย บางคนพูดชัดเจนว่าความทุกข์หายไปเมื่омองท้องฟ้า ไม่ใช่แค่ความสบายใจนะ แต่สำหรับคนจำนวนหนึ่งเรื่องเมฆแต่ละกลิ้งไปในจิตใจ ถึงขนาดที่กล้าเล่าเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจกับคนที่เขาไม่เคยเจอมาก่อน ไม่ได้มีแค่คนเดียวด้วย มีคนเขียนเล่าความรู้สึกยาวถึง 4 หน้ากระดาษ เพื่อเล่าให้ผมฟังว่าทำไมเมฆจึงสำคัญกับเขา”

ซึ่งสภาพสังคมปัจจุบันพบว่าความเครียดเป็นสาเหตุในการก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ทั้งทุกเพศทุกวัย อาจเป็นเพราะความเจริญก้าวหน้าที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดภาวะวิกฤตของสังคมหลาย ๆ ด้าน เช่น ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น ดังนั้นเราควรมีวิธีหรือสิ่งที่สามารถบำบัดความเครียดเหล่านี้ได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักคือการให้ประชาชนมีสุขภาพะทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณที่แข็งแรงสมบูรณ์ (สำนักงาน

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น องค์กรธุรกิจที่ให้บริการด้านโทรศัพท์และระบบอินเทอร์เน็ต ภายในองค์กรมีหน่วยงานรับผิดชอบหน้าที่แตกต่างกันไป ซึ่งทางองค์กรก็ตระหนักถึงปัญหาความเครียดของพนักงาน และเห็นด้วยเรื่องสถานที่และบรรยากาศจะสามารถลดปัญหาความเครียดของพนักงานได้ จึงได้ออกแบบภายในอาคารให้เป็นสำนักงานรูปแบบใหม่ที่มีความทันสมัย สอดคล้องกับลักษณะของธุรกิจและภาพลักษณ์ของ True Brand เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังเช่นบริเวณสันตนาการ ชั้น 4 ตึก 1 อาคารทรูทาวเวอร์ 2 มีพื้นที่ประมาณ 346 ตารางเมตร ที่ถูกจัดสรรขึ้นมาภายใต้แนวความคิด Homey ให้ทำงานสบายเหมือนอยู่บ้าน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานได้มานั่งพักผ่อน ผ่อนคลาย สนทนาพูดคุย หรือใช้ต้อนรับบุคคลภายนอกที่มาติดต่องาน ตลอดจนจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของบริษัทในแต่ละโอกาส ซึ่งเปิดโอกาสให้พนักงานทุกคนสามารถเข้ามาใช้ได้ตลอดเวลา โดยบริษัทหวังว่าพื้นที่แห่งนี้จะสามารถสร้างประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อให้พนักงานทุกคนมีความพึงพอใจในการทำงานจะได้ปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะนำไปสู่ความริเริ่มสร้างสรรค์ ทำให้ผลการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ ทำงานด้วยความเต็มใจ รู้สึกผูกพันกับองค์กร ไม่ขาดงาน ลดอัตราการเปลี่ยนงาน และการลางานจากความเจ็บป่วย ส่งผลถึงการลดต้นทุนด้านค่ารักษาพยาบาล เกิดผลดีกับองค์กรโดยตรง ทำให้เพิ่มผลผลิตสูงขึ้น เป็นการเพิ่มประสิทธิผลขององค์กร เช่น ผลกำไรเพิ่มขึ้น เป็นการบรรลุเป้าหมายขององค์กร (Greenberg and Jerald and Baron, 2008)

ความสุขในที่ทำงานถือเป็นที่ประสงค์ของคนในองค์กรอย่างยิ่ง เพราะคนส่วนใหญ่จะใช้เวลาหมดไปกับการทำงาน "ชีวิตคนทำงาน ไม่มีใครที่ไม่ต้องการความสุข เพราะความสุขที่เกิดขึ้นเป็นเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยนและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น อันนำไปสู่ผลการปฏิบัติงานตามที่องค์กรต้องการ ดังนั้นความสุขจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา"(อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์, 2553) สำหรับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้พบกับความสุขอีกรูปแบบหนึ่งที่มีจุดเริ่มต้นจากความทุกข์ใจ รู้สึกไม่สมหวังในขณะที่ทำงานชิ้นหนึ่งที่ไม่ถนัด ไม่มีประสบการณ์ เกิดความคิดที่ขัดแย้งกับตัวเองตลอดเวลา จนอยากจะล้มเลิกการทำงานชิ้นนั้นเสีย แต่หลังจากที่ได้ใช้สมาธิทบทวนความคิดดูแล้วข้าพเจ้าจะต้องเอาชนะตัวเองให้ได้ โดยการฝึกความรู้สึกค่อย ๆ จัดความคิดที่ทำให้

เกิดความทุกข์ออกไป เหลือไว้เพียงความตั้งใจและความพยายามจนทำให้ทำงานชิ้นนั้นออกมาได้สำเร็จตามเป้าหมาย ผลสำเร็จนี้ทำให้หัวใจข้าพเจ้าพองโต เกิดเป็นความสุขที่มีคุณค่าต่อจิตใจตัวเองเป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าจึงคิดว่าความสุข คือการได้ผ่านช่วงอารมณ์ในเชิงลบที่เข้ามาขุนมัวในจิตใจ ก่อนช่วงหนึ่งแต่หลังจากที่เราได้ใช้สติปัญญาในการจัดการความรู้สึกแล้วเราจะพบกับความสุขที่แท้จริง ระยะทางระหว่างความทุกข์ที่มีความหวังเป็นเสมือนเพื่อนร่วมทางนำไปสู่เป้าหมายจึงทำให้เกิด "พื้นที่แห่งความสุข"

การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่อง พื้นที่แห่งความสุข "พื้นที่" ในที่นี้หมายถึง มิติในพื้นที่ของอารมณ์ภายในจิตใจของข้าพเจ้าที่ค่อย ๆ ประกอบขึ้นมาจนเกิดเป็น "ความสุข" นั่นเอง

ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพื้นที่ของปริยัทธู คอร์ปอเรชั่น และศึกษาบริบทที่นำไปสู่การสร้างสรรค์ "พื้นที่แห่งความสุข" โดยกำหนดมิติในพื้นที่ของอารมณ์เป็นแนวความคิด
2. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสื่อผสมเพื่อการตกแต่งบริเวณสันตนาการ บริษัทธู คอร์ปอเรชั่น เรื่อง "พื้นที่แห่งความสุข"
3. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ทางความคิดในการสร้างผลงานประยุกต์ศิลป์เพื่อตกแต่งให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสถานที่ เพื่อส่งผลให้เกิดทัศนคติตอบโต้ระหว่างทัศนธาตุทางศิลปะ ซึ่งนำไปสู่อารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย

สมมติฐานของการศึกษา

การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงานกรณีศึกษา บริษัทธู คอร์ปอเรชั่น สามารถทำให้เกิดประเด็นศึกษาเรื่องมิติในพื้นที่ของอารมณ์ เกิดทัศนคติตอบโต้ระหว่างทัศนธาตุทางศิลปะต่อสถานที่ นำไปสู่อารมณ์ผ่อนคลายของพนักงานได้

ขอบเขตของการศึกษา

1. ด้านเนื้อหา
 - 1.1 ศึกษาทฤษฎีทางศิลปะ ได้แก่ ทัศนธาตุและองค์ประกอบศิลป์
 - 1.2 ศึกษากรณีตัวอย่างงานศิลปะสื่อผสม

2. ด้านประชากรและพื้นที่

2.1 ศึกษาข้อมูลสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น

2.2 ศึกษาพฤติกรรมพนักงานบริษัททรู คอร์ปอเรชั่น

3. ด้านการออกแบบ

3.1 ศึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์ โดยการสัมภาษณ์ จำนวน 3 ท่าน

3.2 ศึกษาข้อมูลการออกแบบจากผู้ดูแลและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น

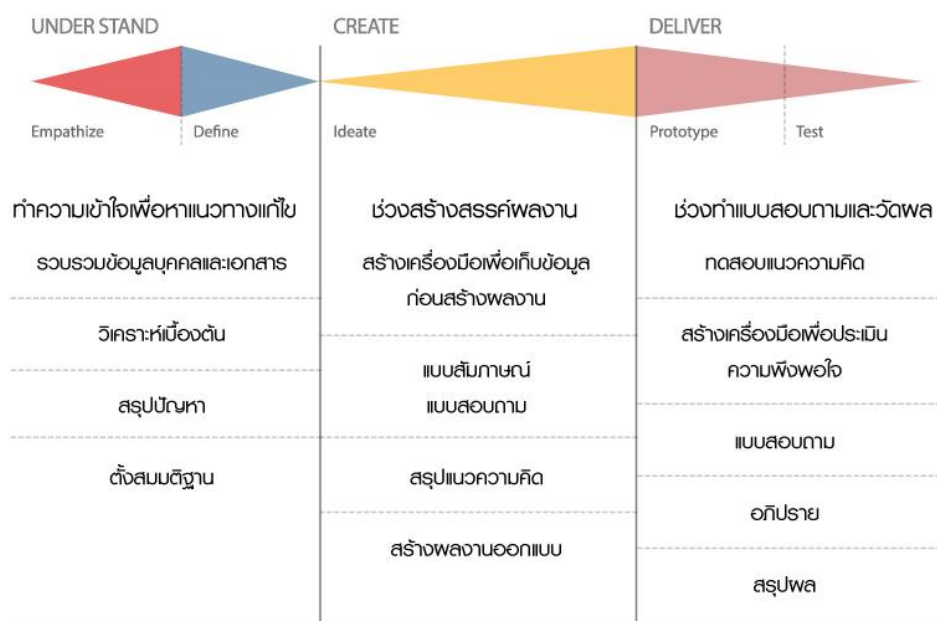
4. ตัวแปรสำหรับงานวิจัย

4.1 ตัวแปรต้น คือ ภายใต้อำนาจ "พื้นที่แห่งความสุข"

4.2 ตัวแปรตาม คือ รูปแบบผลงานศิลปะสื่อผสม

4.3 ตัวแปรควบคุม คือ บริเวณสำนักงาน บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น

ขั้นตอนการดำเนินการ



ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด คือ ภาวะพิเศษที่ร่างกายตอบสนองเมื่อถูกคุกคามจากสถานการณ์แบบต่าง ๆ ที่ทำให้เราเกิดความกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจผิดปกติไป โดยจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม

การคลายเครียด คือ วิธีที่จะผ่อนคลายอาการที่เกิดจากความเครียด เช่น การนวดผ่อนคลาย การทำกิจกรรมที่ชอบ การนั่งสมาธิ การอยู่ในสถานที่ที่ปลอดโปร่ง เป็นต้น

สติ คือ การรู้สึกตัวอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น เป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องและดีงาม สติเป็นตัวชักนำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา

สมาธิ คือ การทำจิตใจให้สงบนิ่ง หยุดความคิดฟุ้งซ่าน การทำสมาธิเป็นวิธีที่ผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด

ความสุข คือ อารมณ์หรือความรู้สึกที่พึงพอใจ ปราศจากปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต มีความสบายกาย สบายใจ เป็นอารมณ์เชิงบวกประเภทหนึ่ง มีหลายระดับสามารถพัฒนาได้



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น ผู้วิจัยได้แบ่งรายละเอียดเป็นหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดความสุขในการทำงาน

1. ความหมายของความสุข
 - 1.1 แนวคิดความสุขในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา
 - 1.2 แนวคิดความสุขในมุมมองจิตวิทยา
2. ความสุขในการทำงาน
 - 2.1 ปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขในการทำงาน
 - 2.2 กลวิธีสร้างความสุขในที่ทำงาน
 - 2.3 ทฤษฎีแรงจูงใจในการทำงาน
 - 2.4 ทฤษฎีคุณภาพชีวิตในการทำงาน
 - 2.5 ความผูกพันกับองค์กร
3. ความเครียดในการทำงาน
 - 3.1 ความหมายของความเครียด
 - 3.2 ที่มาของความเครียด
 - 3.3 ระดับของความเครียด
 - 3.4 วิธีการคลายเครียด

ตอนที่ 2 มิติในพื้นที่ของอารมณ์

1. จิตวิทยาเบื้องต้น
 - 1.1 คาร์ล กุฟตาฟ จุง

- 1.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ
2. อารมณ์
 - 2.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์
 - 2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักจิตวิทยา

ตอนที่ 3 ทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง

1. ธรรมชาติ จุดเริ่มต้นของทัศนธาตุ
 - 1.1 ตัวอย่างทัศนธาตุจากธรรมชาติ
 - 1.2 การศึกษาธรรมชาติ
 - 1.3 วิธีการศึกษาธรรมชาติ
2. ทฤษฎีความขัดแย้ง ความซับซ้อนของอารมณ์
 - 2.1 ความขัดแย้ง
 - 2.2 ความซับซ้อนของอารมณ์
 - 2.3 การแสดงอารมณ์และความรู้สึกในทางสุนทรียภาพโดยศิลปิน
3. ทฤษฎีการชำนนำไปสู่สมาธิ
 - 3.1 การชำน
 - 3.2 โรคสมาธิสั้น
 - 3.3 การจดจ่อเพื่อสร้างสมาธิ
4. ทฤษฎีสี สร้างความผ่อนคลาย
 - 4.1 ทัศนียภาพของสี
 - 4.2 จิตวิทยาสี

ตอนที่ 4 กรณีศึกษาชมรมคนรักมวลเมฆ

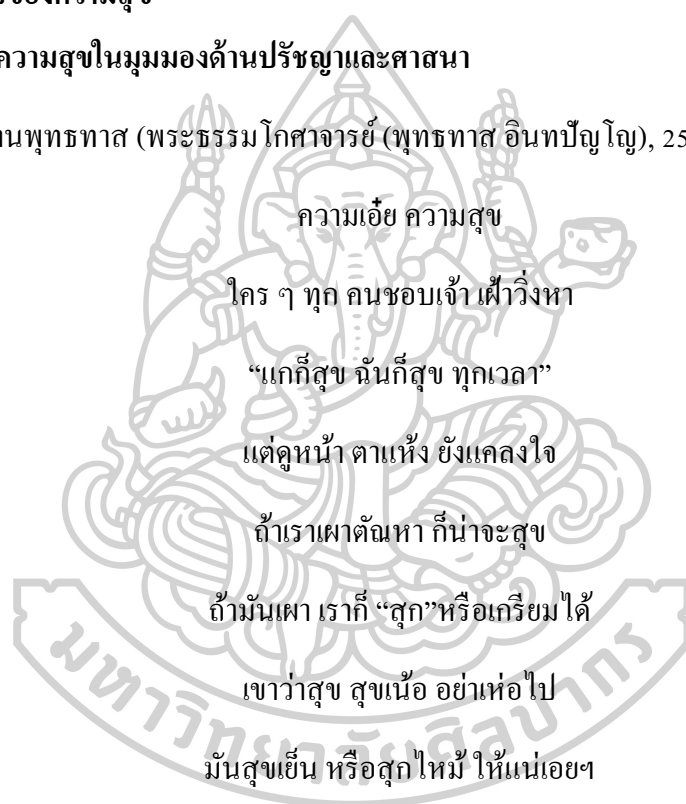
1. ชมรมคนรักมวลเมฆ
2. เมฆบำบัด

ตอนที่ 1 แนวคิดความสุขในการทำงาน

1. ความหมายของความสุข

1.1 แนวคิดความสุขในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา

1.1.1 ท่านพุทธทาส (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), 2549) กล่าวว่า



1.1.2 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ความสุข คือ สมองตามความต้องการ หรือความสมปรารถนา แบ่งเป็นความอยาก เช่น เด็กอยากเล่นก็ได้เล่น ก็มีมีความสุข เป็นต้น และความปรารถนา เช่น คนไม่สบายก็ปรารถนาจะมีสุขภาพแข็งแรง พอหายป่วยก็มีความสุข เป็นต้น ทั้งความอยากและความปรารถนาในที่นี้จึงมีความหมายเหมือนกัน อีกนัยหนึ่งของวิธีสนองความต้องการคือ การทำให้ความต้องการนั้นสงบ เช่น เมื่อเรากระหายน้ำ เราจึงระงับด้วยการดื่มน้ำ ความกระหายจึงสงบลง เราก็จะมีความสุข เราจะสามารถ

พัฒนาความอยากและความปรารถนาเพื่อพัฒนาความสุขได้โดยจะต้องเข้าใจคำว่า ตัณหา และ ฉันทะ ตัณหาคือ ความอยากที่เป็นอกุศล เช่น อยากเพื่อตัวเรา เห็นแก่ตัว เอามาเพื่อบำเรอตัวเอง ฉันทะคือ ความอยากที่เป็นกุศล เช่น เพื่อความดี เพื่อความงาม เพื่อความสมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเราจะต้อง แยกแยะและมองให้กว้างนึกถึงส่วนรวม นอกจากนี้ยังมีความสุขที่ตรงกันข้ามคือความสุขที่ได้จากการไม่สนองความต้องการ เช่น พระพุทธเจ้าที่บำเพ็ญพุทธจริยาเพื่อประโยชน์สุขของประชากรชาวโลก พี่ตูน บอดี้สแลม ออกวิ่งการกุศลเพื่อช่วยเหลือ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ เป็นต้น ในทาง พุทธศาสนากุศลที่สมบูรณ์คือ นิพพาน ปรโม สุขุ หมายความว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง หรือ เป็นความสุขที่สูงสุด มีลักษณะความสุขเป็นคุณสมบัติข้างใน ไม่ต้องหา ความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพา เป็นอิสระ ไม่ต้องอาศัย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งหลาย ความสุขที่ไม่มีทุกข์แฝง ไม่มีอะไร รบกวนหรือค้างคา เช่น พระพุทธเจ้าอยู่ในป่า ไม่มีใครคอยช่วยเหลือ ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่มีทรัพย์สินสมบัติก็มีความสุขได้อย่างสมบูรณ์ เพราะพระอรหันต์ เป็นผู้ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเอง อีกต่อไปแล้ว ศึกษาพัฒนาจบแล้ว มีจิตใจและปัญญาเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ จึงนำพลังงานที่มี มาทำคุณประโยชน์เพื่อชาวโลกต่อไป จึงเป็นที่มาของคำว่า “บุคคลนิพพาน ทำการเพื่อโลก”(พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2554)

1.1.3 Albert Camus (ค.ศ. 1913-1960) นักเขียนปรัชญาชาวฝรั่งเศส

กล่าวถึงความสุขที่แท้จริงของมนุษย์นั้นประกอบด้วย อยู่ในที่อากาศปลอดโปร่ง พ้นจาก ความทะเลาะทะเลาะ มีความคิดสร้างสรรค์ และรักใคร่รักใคร่ (พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน, 2553)

1.1.4 Aristotle (384 - 322 ก่อน ค.ศ.) นักปรัชญากรีกโบราณ

ความสุข คือความหมายและจุดประสงค์ของชีวิต เป้าหมายทั้งหมดและจุดหมายปลายทาง ของการดำรงอยู่ของมนุษย์ (วิทยากร เชียงกุล, 2552)

1.1.5 Spitzer (ค.ศ. 1999) นักวิชาการชาวตะวันตกได้แบ่งความสุข เป็น 4 ระดับ คือ

1) ความสุขที่ได้รับสิ่งของเพื่อตอบสนองความต้องการ เช่น การได้รับประทานอาหารที่ อร่อยก็มีความสุข เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เป็นความสุขระยะสั้น ๆ

2) ความสุขจากการเปรียบเทียบผลประโยชน์กับผู้อื่น เช่น เปรียบเทียบว่าตนรวยกว่าคน อื่น เป็นความสุขที่ต้องแข่งขัน ความสุขนี้จะไม่นั่นคง เมื่อเปรียบเทียบแล้วมีคนที่มีมากกว่าก็จะรู้สึก ล้มเหลวไม่มีความสุข

3) ความสุขจากการเห็นความดีในผู้อื่น เช่น เห็นเพื่อนร่วมงานคอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการทำงาน ทำให้งานเป็นที่พอใจของลูกค้า ก็รู้สึกมีความสุข

4) ความสุขระดับสูง หมายถึงความสุขที่สมบูรณ์ เต็มไปด้วยคุณงามความดี เป็นผู้ที่กระทำเพื่อคนอื่นด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ (สิรินทร แซ่ฉั่ว, 2553)

1.2 แนวคิดความสุขในมุมมองจิตวิทยา

กรมสุขภาพจิตได้กำหนดนิยามสุขภาพจิต ว่าหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งหมดนี้คือ สมการความสุข ซึ่งจะประกอบไปด้วย

1) สภาพจิตใจ หมายถึงสภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะของสุขภาพตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต

2) สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

3) คุณภาพของจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4) ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้คนมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น ครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อ ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (กรมสุขภาพจิต, 2554)

จากแนวคิดความสุขในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา และแนวคิดความสุขในมุมมองจิตวิทยา ที่กล่าวไปแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ความสุข คือ อารมณ์หรือความรู้สึกที่พึงพอใจ ปราศจากปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต มีความสบายกาย สบายใจ ความสุขเป็นอารมณ์เชิงบวกประเภทหนึ่ง มีหลายระดับสามารถพัฒนาได้ ในแต่ละระดับจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งหนึ่งเสมออย่างมีเหตุและผล ความดีงามของมนุษย์ถือเป็นความสุขที่สมบูรณ์ที่สุด การจะมีความสุขจะต้องมีทั้งความรู้คู่คุณธรรม เพื่อเป็นเหตุผลในการตัดสินใจบนรากฐานของจริยธรรมเพื่อทำสิ่งที่ดีงาม หากมนุษย์จะพบกับชีวิตที่ดีงาม มนุษย์ก็ต้องอยู่ในสังคมที่ดีงามด้วยเช่นกัน สังคมที่จะกล่าวต่อไปก็คือ สังคมการทำงาน หรือ องค์กร นั่นเอง

2. ความสุขในการทำงาน

ชีวิตในที่ทำงานเป็นชีวิตที่เราใช้เวลาในแต่ละวันมากที่สุด คุณภาพชีวิตในการทำงานจึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมโดยแบ่งเป็นทางด้านกายภาพ ได้แก่ สวัสดิการ ความปลอดภัย ทางด้านจิตใจ ได้แก่ เงินเดือน ความก้าวหน้า หัวหน้างาน และเพื่อนร่วมงาน ทั้งหมดนี้จะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในงาน ซึ่งจะประกอบไปด้วยสองหมวดหลัก หมวดแรกคือ ความพึงพอใจในสิ่งจูงใจภายนอก ได้แก่ ความพึงพอใจในเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ค่าตอบแทน เป็นต้น หมวดที่สองคือ ความพึงพอใจในสิ่งจูงใจภายใน ได้แก่ ความพึงพอใจต่อการเจริญเติบโต หรือความพึงพอใจในตัวเนื้องาน เป็นต้น

การที่พนักงานมีเจตคติที่ดีต่องาน สะท้อนถึงจุดเด่นของสภาพแวดล้อมหรือระบบการทำงานได้ หากพนักงานไม่พึงพอใจต่อการทำงานก็จะส่งผลถึงพฤติกรรมในการทำงาน เช่น ผลการปฏิบัติงาน การลาออก การขาดงาน ซึ่งจะหมายถึงการสูญเสียทั้งทรัพยากรบุคคล และการลงทุนที่องค์กรจะต้องสูญเสียกับบุคคลนั้น ๆ ด้วยเหตุนี้องค์กรทั้งหลายจึงให้ความสนใจต่อความสุขของพนักงาน เพราะพนักงานที่มีความพึงพอใจในงานจะช่วยผลักดันให้งานทั้งหลายสำเร็จลุล่วงไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1 ปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขในการทำงาน

2.1.1 การมีเพื่อนร่วมงานที่ดี มีเพื่อนร่วมงานที่เป็นมิตรและให้การสนับสนุน หากเรามีสังคมแวดล้อมที่ดี มีการเกื้อกูลซึ่งกันและกันก็จะทำให้เรามีความสุขและมีกำลังใจในการทำงาน

2.1.2 การทำงานได้อย่างสนุก งานที่เรารู้สึกชอบหรือพอใจ จะทำให้เรารู้สึกอยากทำแม้จะทำงานหนักก็ตาม เราจะไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยมากนัก

2.1.3 การมีหัวหน้างานที่ดี ไม่อคติ เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากหัวหน้างานเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับเราโดยตรงและสามารถให้คุณประโยชน์หรือโทษกับเราโดยตรง

2.1.4 การมีความสมดุลในชีวิต การจัดสรรเวลาให้เหมาะสมระหว่างชีวิตและการทำงานจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

2.1.5 การได้ทำงานที่มีความหลากหลาย จะทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น ทำท่าย อยากที่จะพัฒนาความคิดและทักษะอยู่เสมอ

2.1.6 การเห็นคุณค่าของงานที่ทำ การที่มีความเชื่อว่างานที่เราทำนั้นมีคุณค่า ก่อให้เกิดความแตกต่างหรือการเปลี่ยนแปลงในองค์กรไปในทางที่ดีเป็นประโยชน์ ก็จะทำให้มีกำลังใจในการทำงานต่อไป

2.1.7 การได้รับความสำเร็จและผลงานเป็นที่ยอมรับ การเป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รวมถึงการได้โอกาสในการแสดงความคิดเห็นด้วย

2.1.8 ผลตอบแทนและสวัสดิการ การได้เงินเดือนที่เหมาะสม และสวัสดิการที่ดีย่อมเป็นแรงจูงใจในการทำงาน เป็นขวัญและกำลังใจในการทำงานของพนักงานด้วย (คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552a)

2.2 กลวิธีสร้างความสุขในที่ทำงาน

2.2.1 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอยากไปทำงาน เช่น พยายามไปทำงานให้นึกถึงเพื่อน หรือเครือข่ายสังคม ที่เราจะได้เรียนรู้ประสบการณ์

2.2.2 การสื่อสารที่ดีระหว่างการทำงาน การสื่อสารที่ดีจะช่วยลดการขัดแย้งและก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันได้

2.2.3 การบริหารงานที่ดี ควรมีการวางแผนการใช้เวลาอย่างเหมาะสมและเพียงพอกับงานที่มีความสำคัญ ให้ความสำคัญกับงานที่กำลังทำในปัจจุบัน นอกจากนี้ยังรวมถึงการกระจายงานให้กับบุคคลที่เหมาะสมก็จะทำให้งานออกมามีประสิทธิภาพ เสร็จได้ตามกำหนดเวลา

2.2.4 สภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในสถานที่ทำงาน ควรหาเวลาพักสายตาด้วยการออกไปเดินเล่น สูดอากาศบริสุทธิ์ สัก 5 นาที มองดูต้นไม้เขียว หรือสถานที่ที่ทำให้เราผ่อนคลาย เป็นต้น

2.2.5 การประเมินผลการทำงาน ควรสำรวจเสมอว่าวันนี้เราทำอะไรบ้าง มีอะไรเสร็จบ้าง อะไรดีหรือไม่ดีบ้าง และอย่าลืมให้กำลังใจตัวเองเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ชื่นชมตัวเอง หรือชื่อของที่ชอบเป็นรางวัล

2.2.6 การพักผ่อนให้เต็มที่ เมื่อถึงเวลาเลิกงานหรือวันหยุดก็ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่าเอางานที่ไม่สบายใจมานั่งวิตกกังวลต่อ และควรมหากิจกรรมอื่น ๆ เสริม เพื่อเปิดโลกทัศน์ใหม่ ๆ ให้ตนเอง

2.2.7 การมีคุณธรรมและจริยธรรมในองค์กร เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้สมาชิกทุกคนในองค์กรทำงานกันอย่างมีความสุข (คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552b)

2.3 ทฤษฎีแรงจูงใจในการทำงาน

แรงจูงใจในการทำงาน หมายถึง การสร้างสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น โน้มน้ำวพฤติกรรมมาจากภายนอกและภายในบุคคลด้วยวิธีการจูงใจทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยส่งผลต่อความต้องการและความพึงพอใจของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่ผลการปฏิบัติงานที่ดีและบรรลุตามเป้าหมายที่องค์กรกำหนด (สิรินทร แซ่ฉั่ว, 2553)

แรงจูงใจในการทำงานนั้นมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นสิ่งที่จะทำให้พนักงานอยากจะทำงานและตั้งใจทำงานด้วยความเต็มใจและมีความกระตือรือร้นในการทำงาน เพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมายนั้นสำเร็จร่วน ตามความสามารถและปัจจัยอื่น ๆ ดังสมการนี้

$$\text{ผลงาน} = (\text{แรงจูงใจ} \times \text{ความสามารถ} \times \text{ปัจจัยสถานการณ์})$$

ทฤษฎีแรงจูงใจจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญของผู้บริหารในการบริหารองค์กร ซึ่งจะใช้ทฤษฎีไหนก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างทฤษฎีแรงจูงใจในการทำงานได้อย่างมีความสุขด้วย 2 ทฤษฎีดังนี้

2.3.1 ทฤษฎีความต้องการ 3 อย่าง (Need for Achievement) ของแมกคลีแลนด (David McClelland) นักจิตวิทยา ได้ศึกษาและพบว่าในสังคมที่เจริญแล้วจะมีความต้องการที่สำคัญ 3 ประเภท คือ (เมธา หริมเทพาธิป, 2560)

- 1) ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement)
- 2) ความต้องการมีอำนาจ (Need for Power)
- 3) ความต้องการมีสัมพันธภาพที่ดี (Need for Affiliation)

2.3.2 ทฤษฎีสองปัจจัย ของ เฮอ์เบิร์ต Herzberg แบ่งปัจจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำงาน 2 ประเภท ได้แก่ (อานวยชัย บุญศรี, 2556)

1) ปัจจัยด้านแรงจูงใจ (Job Content) ได้แก่ ความสำเร็จของงาน การได้การยอมรับนับถือ ความก้าวหน้าในงาน ลักษณะงานที่น่าสนใจ โอกาสที่จะก้าวหน้าในอนาคต และความรับผิดชอบ

2) ปัจจัยด้านสุขอนามัย (Job Context) ไม่ใช่สิ่งจูงใจแต่เป็นสิ่งที่ทำให้พอใจที่จะปฏิบัติงาน ได้แก่ การบังคับบัญชา นโยบายการบริหาร สภาพการทำงาน (เช่น บรรยากาศ แสง เสียง อากาศ) ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ตำแหน่งหน้าที่ ความมั่นคงในงาน ผลตอบแทน มีชีวิตส่วนตัวที่ดี

2.4 ทฤษฎีคุณภาพชีวิตในการทำงาน

คุณภาพชีวิตในการทำงาน หมายถึง กาสร้างความสมดุล ระหว่างการตอบสนองความพึงพอใจของบุคคลในการทำงาน กับการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้กับองค์กร ซึ่งพิจารณาจาก ลักษณะงาน ค่าตอบแทน ความมั่นคง ความปลอดภัยในการทำงาน เป็นต้น ช่วยให้ผู้คนสามารถผสมผสานชีวิตงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างลงตัว ทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่มีความสุขและตอบสนองความต้องการในเป้าหมายขององค์กร ได้ (สิรินทร แซ่ฉั่ว, 2553)

เมื่อบุคคลรู้ว่าตนมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดี ก็จะทุ่มเท ตั้งใจ แก่ใจ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อแสดงถึงคุณค่าของตัวเองที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร ทำให้รู้สึกมีความผูกพันกับองค์กร ในที่สุด

ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างทฤษฎีคุณภาพชีวิตในการทำงาน ด้วย 2 ทฤษฎีดังนี้

2.4.1 ทฤษฎี ของ Walton บอกว่าบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตการทำงานต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้

1) การได้รับค่าตอบแทนในการทำงานที่เพียงพอและยุติธรรม (Adequate and Fair Compensation)

2) สภาพการทำงานที่คำนึงถึงความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ (Safe and Healthy Working Condition)

3) ความมั่นคงและความก้าวหน้าในงาน (Growth and Security)

4) การพัฒนาความสามารถของบุคคล (Development of Human Capacities)

- 5) การบูรณาการทางสังคมหรือการทำงานร่วมกัน (Social Integration)
- 6) ประชาธิปไตยในองค์กร (Constitutionalism)
- 7) ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว (Total Life Space)
- 8) ลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (Social Relevance) (วิทยา อินทร์สอน)

2.4.2 ทฤษฎี ของ Huse ได้กล่าวถึงปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตในการทำงานดังนี้

- 1) การได้ผลตอบแทนที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการครองชีพ (Adequate and Fair Compensation)
- 2) การสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย (Safe and Healthy Environment)
- 3) การพัฒนาศักยภาพและความสามารถของพนักงาน (Human Resource Development)
- 4) การส่งเสริมให้พนักงานมีความก้าวหน้าในงาน (Growth and Career Development)
- 5) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในองค์กร (Social Integration)
- 6) การมีระบบที่ดีมีความยุติธรรม (Constitutionalism)
- 7) การมีภาวะอิสระจากงาน (Total Free Space)
- 8) ความภาคภูมิใจในองค์กร (Organizational Pride) (จำลองชัย ขุนพลแก้ว, 2556)

2.5 ความผูกพันกับองค์กร

ปัจจุบันการรักษาพนักงานให้ทำงานอยู่ในองค์กรนาน ๆ หรือการจะลดอัตราการลาออกของพนักงาน (Turnover) กลายเป็นประเด็นสำคัญของการบริหารทรัพยากรบุคคล ด้วยเหตุที่ว่าหากองค์กรต้องสูญเสียพนักงานที่มีความรู้ ความสามารถไป องค์กรจะได้รับผลเสียหลายอย่าง ทั้งสูญเสียงบประมาณที่ได้ลงทุนพัฒนาบุคลากรไปแล้ว งานที่ดำเนินอยู่อาจหยุดชะงัก และต้องมีค่าใช้จ่ายในการสรรหาพนักงานใหม่มาทดแทน หากองค์กรสามารถผูกใจพนักงานให้มีความรู้สึกผูกพัน (Organizational Commitment) ได้ ก็จะลดปัญหาดังกล่าวลง เพราะพนักงานที่มีความผูกพันกับองค์กรก็จะมีแนวโน้มที่จะทำงานกับองค์กรนั้นต่อไปยาวนานขึ้น (คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552c) ความผูกพันกับองค์กร ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

2.5.1 ความผูกพันด้านจิตใจ (Affective Commitment)

คือความรู้สึกผูกพันที่เกิดจากอารมณ์ของพนักงานซึ่งต้องการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์กรและมีส่วนร่วมในองค์กร พนักงานที่มีความผูกพันด้านนี้ จะแสดงออกถึงความปรารถนาที่จะเป็นสมาชิกขององค์กรอย่างยืงหวดพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่อปฏิบัติงานอย่างเต็มที่

2.5.2 ความผูกพันด้านบรรทัดฐาน (Normative Commitment)

คือความรู้สึกผูกพันที่เกิดจากหน้าที่ ความรับผิดชอบ ข้อผูกมัด หรือความเป็นหนี้บุญคุณ พนักงานที่มีความผูกพันด้านนี้ เช่น เมื่อได้รับเงินเดือนเพิ่มขึ้นก็จะรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณ จึงซื่อสัตย์ และจงรักภักดีกับองค์กร เป็นต้น

2.5.3 ความผูกพันด้านคงอยู่ (Continuance Commitment)

คือความรู้สึกผูกพันที่เกิดจากการตระหนักถึงต้นทุนที่เกี่ยวข้องกับการออกจากองค์กร หรือผลประโยชน์ที่ตนจะเสียนั่นเอง พนักงานที่มีความผูกพันด้านนี้มักจะอยู่ในองค์กรด้วยความจำเป็นมากกว่าความรู้สึกผูกพันทางใจ

องค์กรส่วนใหญ่ต้องการพนักงานที่มีความผูกพันด้านจิตใจสูงสุด รองลงมาคือ ด้านบรรทัดฐาน ส่วนด้านคงอยู่นั้นน้อยที่สุด เพราะ พนักงานที่มีความผูกพันด้านจิตใจและบรรทัดฐานสูง จะรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร จะมีความจงรักภักดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ และจะรู้สึกภูมิใจ และมีความสุขที่ได้ทำงานอยู่ในองค์กรแห่งนี้ ซึ่งจะมี 4 มาตรการที่จะช่วยเสริมสร้างให้พนักงานรู้สึกผูกพันกับองค์กรดังนี้

มาตรการที่ 1: ความยุติธรรมและการสนับสนุนจากองค์กร คือทุกคนมีความเท่าเทียม เสมอภาค และมีการส่งเสริมให้พนักงานได้พัฒนาตนเองเพิ่มเติม เช่น การได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาทักษะการทำงานอย่างต่อเนื่อง

มาตรการที่ 2: ความมั่นคง ทั้งของพนักงานและองค์กร เช่น มีสัญญาจ้างงานที่ระยะเวลายาวนานอันสมควร มีสวัสดิการ มีเบิกค่ารักษาพยาบาล เบิกค่าเล่าเรียนบุตร เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึง ความปลอดภัยและบรรยากาศในการทำงานด้วย เช่น แสงสว่างที่เพียงพอ มีอากาศถ่ายเท ไม่เสียงดัง อุณหภูมิเหมาะสม เป็นต้น

มาตรการที่ 3: การมีส่วนร่วม คือการให้โอกาสพนักงานในการเสนอความคิดเห็น ทั้งการประเมินผลงานหรือการคิดค้นวิธีการในการทำงานเป็นต้น

มาตรการที่ 4: ความไว้วางใจ องค์กรต้องทำให้พนักงานรู้สึกไว้วางใจ ฟังพวองค์กรได้ ซึ่งองค์กรจะต้องรักษาสัญญาต่าง ๆ ที่เคยให้ไว้และปฏิบัติตามสัญญาที่ให้ไว้เช่นกัน

ความสุขที่เกิดจากการทำงานเป็นความสุขที่สำคัญมากประการหนึ่ง เพราะงานเป็นมิตที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิต คนเราใช้เวลาในการทำงานอย่างน้อยราว 8 ชั่วโมงต่อวันหรืออาจมากกว่านั้น รองศาสตราจารย์ ดร. โอรส ลีละกุลธนิกย์ จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ก็ได้ศึกษาวิจัยและค้นพบว่า ปัจจัยที่กำหนดความสุขในชีวิตหรือความพึงพอใจในชีวิตที่สำคัญมากที่สุดคือ ความพึงพอใจหรือความสุขในชีวิตครอบครัว รองลงมาคือความพึงพอใจหรือความสุขในการทำงาน แสดงให้เห็นว่างานมีส่วนสำคัญกับชีวิตของเราไม่น้อยเลย หากเราทำงานโดยไม่มีความสุขก็มักทำให้เราเครียด ทุกข์ และทำให้เกิดโรคร้ายที่มาจากความเครียด เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ นอกจากนี้ยังส่งผลมายังด้านอื่น ๆ ของชีวิตด้วย (คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552d)

3. ความเครียดในการทำงาน

3.1 ความหมายของความเครียดในการทำงาน

ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554a)

3.2 ที่มาของความเครียด

3.2.1 ทางด้านร่างกาย หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสภาพร่างกายอาจมีปัญหากับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรง ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ไม่สบาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ

3.2.2 ทางด้านจิตใจ หมายถึง ความเครียดที่มีต้นเหตุมาจากสภาพจิตใจ มักเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้น ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว เวลาที่มีเรื่องมากระทบจิตใจก็จะเกิดความเครียดได้ทันที

3.2.3 ทางด้านสังคม หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นทางด้านสังคม เกิดความขัดแย้งในที่ทำงาน ครอบครัว แล้วเกิดความบกร่อง ในเรื่องของการปรับตัว คาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือทำให้เกิดความเครียดขึ้น ถ้ามีผู้ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลง (ไม้หอม [นามแฝง], 2560b)

3.3 ระดับของความเครียด

3.3.1 เครียดระดับปกติ เกิดจากการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่เราคาดเดาได้ว่าจะต้องเกิด เช่น ต้องตื่นนอนแต่เช้าเพื่อไปทำงาน ต้องพรีเซนต์งานกับลูกค้า ต้องพูดนำเสนอในงานในห้องประชุม เป็นความเครียดที่มีประโยชน์ เพราะกระตุ้นให้เราพัฒนาศักยภาพ หรือบังคับตัวเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ถ้ามีความเครียดระดับน้อยจะทำให้เป็นคนเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบ และไม่สนใจเรื่องราวรอบตัว

3.3.2 เครียดระดับพิเศษ เกิดจากสถานการณ์ที่รับมือได้ยากกว่าปกติ เช่น ช่วงเร่งงานที่ต้องทำโอที เป็นความเครียดที่ค่อนข้างกดดัน และอาจต้องลำบากกาย เช่น อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งเมื่อผ่านช่วงยากลำบากนี้ไป ความเครียดจะคลี่คลาย รวมถึงมีการดูแลตัวเองชดเชย เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้

3.3.3 เครียดระดับเรื้อรัง เกิดจากปัญหาสะสมยาวนาน แก้ไขยาก หรือยังหาทางออกไม่ได้ ทำให้เกิดภาวะเครียดเรื้อรัง เช่น ตกงานหลายเดือน มีหนี้สินจากบัตรเครดิต ความเครียดระดับนี้มีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เป็น โรคเครียดเรื้อรัง ปวดศีรษะไมเกรน ท้องอืด ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย ความจำแย่ลงรวมถึงภาวะหมดน้ำซึมเศร้า สภาพจิตใจแย่ ควรหาวิธีแก้ไขให้เร็วที่สุด อาจปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรึกษาปัญหาและผ่อนคลายอาการลงไป

3.3.4 ความเครียดระดับสูงสุด เกิดจากเรื่องเหนือความคาดหมาย ควบคุมไม่ได้ เป็นเหตุการณ์รุนแรง เช่น โดนไล่ออก ถูกใส่ร้ายข้อหาร้ายแรง เหตุการณ์เหล่านี้อาจทำให้ระดับความเครียดได้ระดับสูงแบบทันทีทันใด อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ก็มีความเป็นไปได้ที่จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ (ไม้หอม [นามแฝง], 2560a)

3.4 วิธีการคลายเครียด

วิธีการคลายเครียดที่ดีที่สุดคือ การปรับความคิด โดยทบทวนสาเหตุที่แท้จริงของความเครียดนั้น ๆ แล้วยอมรับความจริง พร้อมเผชิญแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น ต้องไม่ท้อ บางเรื่องต้องใช้เวลา หรืออาจต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ไม่ว่าจะป็นด้านวัตถุ หรือ กำลังใจ วิธีการคลายเครียดสามารถทำได้ดังนี้

3.4.1 กิจกรรมลดความเครียด

- 1) ออกกำลังกาย เช่น เดิน เต้น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก
- 2) เล่นโยคะ ฝึกควบคุมลมหายใจ
- 3) นั่งสมาธิ
- 4) พูดคุยกับคนที่ทำให้เราสบายใจ และห่างจากคนที่ทำให้เราไม่สบายใจ
- 5) ดูหนัง ฟังเพลง เปิดคลิปตลกเพื่อให้ยิ้มและหัวเราะออกมา
- 6) หาโอกาสอยู่กับธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ ไปทะเล
- 7) ออกไปช่วยเหลือคนอื่นหรือบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เพราะจะทำให้เราเลิกจดจ่ออยู่กับปัญหาตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกนับถือตัวเอง มีความสุขเมื่อได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์
- 8) การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดตัวเองในเรื่องที่ทำให้เครียด (ชีวิตน่าเรียนรู้, 2555)

3.4.2 การควบคุมลมหายใจ

การหายใจจะช่วยคลายเครียดได้นั้น ทำได้โดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลับไว้ชั่วครู่ฝึกเป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้เป็นอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะ

ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อม
สำหรับการทำงานในทุก ๆ วัน (กรมสุขภาพจิต, 2549)

3.4.3 ใช้ความสงบสยบความเคียด ฝึกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที มีขั้นตอนดังนี้

- 1) เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ ส่วนตัว
- 2) เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน หรือก่อนเข้านอน
- 3) นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
- 4) หลับตา เพื่อตัดจากสิ่งรบกวน
- 5) หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2549)

ตอนที่ 2 มิติในพื้นที่ของอารมณ์

1. จิตวิทยาเบื้องต้น

1.1 คาร์ล กุสตาฟ จุง

คาร์ล กุสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung) เกิด 26 กรกฎาคม ค.ศ. 1875 ที่เมือง Kesswil ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ บิดาของเขาเป็นบาทหลวงของกลุ่มปฏิรูปสวิตเซอร์แลนด์ (Swiss Reform) จุงเรียนจบแพทยศาสตร์จากมหาวิทยาลัยบาเซิล (University of Basel) ได้รับปริญญาในปี ค.ศ.1900

จากนั้นเขาเดินทางไปศึกษาต่อกับจิตแพทย์ปีแอร์ เจเน็ต (Pierre Janet) ที่ประเทศฝรั่งเศส กระทั่งปี ค.ศ.1905 คาร์ล กุสตาฟ จุง เริ่มชีวิตการเป็นจิตแพทย์ โดยเป็นผู้ช่วยของจิตแพทย์เออเกน บลอยเลอร์ (Eugen Bleuler) ที่คลินิกจิตเวชของมหาวิทยาลัยซูริก

คาร์ล กุสตาฟ จุง ประทับใจ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นักจิตวิทยาชื่อดังแห่งยุค หลังจากได้อ่านหนังสือ The Interpretation of Dreams ของ ฟรอยด์ ตั้งแต่เริ่มถูกตีพิมพ์ออกมาในปี 1900 คาร์ล กุสตาฟ จุงเขียนจดหมายติดต่อกับฟรอยด์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง กระทั่งอีก 9 ปีต่อมา จี. แสตนลีย์ ฮอลล์ (G. Stanley Hall) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เชิญให้ทั้งสองเดินทางไปอเมริกาเพื่อเข้าร่วมงานครบรอบ 20 ปีของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ที่เมืองวอร์ซอสเตอร์ รัฐเมซซาชูเซตส์

ต่อมาไม่นาน "สมาคมวิเคราะห์จิตแห่งเวียนนา" (Vienna Psychoanalytic Society) ได้ก่อตั้งขึ้น โดยเริ่มจากการพบปะพูดคุยระหว่างนักจิตวิทยาแห่งยุคที่บ้านของ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ เช่น อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) และออตโต แรนค์ (Otto Rank) และคาร์ล กุสตาฟ จุง และแล้วปี ค.ศ.1911 คาร์ล กุสตาฟ จุง ก็ได้เป็นประธานคนแรกของสมาคมฯ

เมื่อเวลาผ่านไป คาร์ล กุสตาฟ จุง เริ่มพิจารณาแนวคิดเดิมด้านจิตวิเคราะห์ (psychoanalysis) และพัฒนาแนวคิดธรรมชาติของจิตไร้สำนึก (unconscious) ซึ่งต่างจากฟรอยด์ในหลายประเด็น โดยเฉพาะไม่ตามทฤษฎีฟรอยด์ ที่ยืนยันอาการ โรคประสาท (neurosis) เกิดจากเรื่องเพศเป็นพื้นฐาน

ยิ่งเมื่อหนังสือของคาร์ล กุสตาฟ จุง เรื่อง Psychology of the Unconscious ซึ่งตีพิมพ์ในปี 1912 ยิ่งเห็นได้ชัดถึงคนละแนวทาง และนั่นเป็นเหตุให้มีรูปภาพของทั้งสองต้องสิ้นสุดลงในปี 1914

แม้จะเสียใจมากเพียงใด คาร์ล กุสตาฟ จุง ก็พยายามใช้วิกฤตครั้งนี้เป็นโอกาส ทำการวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียดด้วยศาสตร์แห่งความฝัน พร้อมกับทำการวิเคราะห์สัญลักษณ์ต่าง ๆ ในเทพนิยายอย่างละเอียดลึกซึ้ง ถึงกับเดินทางค้นคว้าเพิ่มเติมที่ทวีปแอฟริกาและฝั่งตะวันตกเฉียงใต้ของอเมริกา ในปี ค.ศ.1920

เมื่อโลกเข้าสู่ภาวะสงครามโลกครั้งที่ 1 เขาได้รับราชการเป็นแพทย์ประจำกองทัพบก ในปี ค.ศ. 1933 ครั้นอีก 3 ปีต่อมา คาร์ล กุสตาฟ จุง ได้รับแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยทั้งซูริกและบาเซิล

ต่อมาการ์ล กุสตาฟ จุง ประสบปัญหาด้านสุขภาพ จึงได้ลาออก มาเป็นศาสตราจารย์ของมหาวิทยาลัยโปลีเทคนิคกลางแห่งซูริกอยู่ถึง 10 ปี แต่เขาก็ยังไม่หยุดทำงาน โดยเขียนงานเกี่ยวกับจิตวิทยาการวิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง ยังได้รับเชิญเป็นองค์ปาฐกตามมหาวิทยาลัยต่างๆ นอกจากบทความด้านจิตวิทยา ยังมีงานด้านศึกษาซึ่งจุงให้ความสนใจเป็นพิเศษเช่นกัน จุงถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 1961

หนังสือ Memories, Dreams, Reflections อัตชีวประวัติของคาร์ล กุสตาฟ จุง ได้รับการตีพิมพ์ในปี 1961 ซึ่งเป็นปีที่เขาเสียชีวิต สถาบันจิตวิทยาการวิเคราะห์ก่อตั้งขึ้นทั่วโลก แต่ศูนย์

นานาชาติของสถาบัน ซี. จี. คาร์ล กุสตาฟ จุง ที่ก่อตั้งขึ้นในปี 1948 ยังคงตั้งอยู่ที่เมืองซูริคตราบ
เท่าที่ทุกวันนี้ (ประจวบ ผลิตผลการพิมพ์)

1.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

"คนเรามีชีวิตอยู่เพื่อเป้าหมายในอนาคต พอ ๆ กับอดีต การจะเข้าใจมนุษย์อย่างลึกซึ้ง
นั้น จะต้องพิจารณาทั้งสองด้าน คือ มองจากอดีต และมองในอนาคต แล้วนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน
จะเห็นภาพของเขาได้อย่างสมบูรณ์" (คาร์ล กุสตาฟ จุง, 1875-1961)

คาร์ล กุสตาฟ จุง มีความเชื่อในเรื่องของจิตไร้สำนึกซึ่งสะสมมาแต่อดีต (Collective
Unconscious) หรือประสบการณ์ในจิตไร้สำนึก (Personal Unconscious และคาร์ล กุสตาฟ จุง ยัง
เสนอบุคลิกภาพ 2 แบบ คือ แบบเปิดตัว (Extraversion) และแบบเก็บตัว (Introversion) พร้อมกับแ่ง
คิดในเรื่องรูปลักษณ์ (Archetype) ปรม (Complex) และสัญลักษณ์ (Symbol) ในระหว่างสงครามโลก
ครั้งที่ 1 คาร์ล กุสตาฟ จุง รับราชการเป็นแพทย์ของกองทัพบก ต่อมาในปี ค.ศ. 1933,1936 – 1940
ได้รับแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยที่ซูริกและบราซิล เขาได้รับเชิญเป็นองค์ปาฐก
ตามมหาวิทยาลัยต่างๆ นอกจากนี้เขายังเป็นนักจิตวิทยาแล้วคาร์ล กุสตาฟ จุง ยังได้รับการยกย่องว่าเป็น
นักการศึกษาด้วย เขาได้เขียนหนังสือและบทความหลายเรื่อง

แนวความคิดทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล กุสตาฟ จุง นั้นจำแนกเป็นส่วนสำคัญได้ 2
ส่วน ดังนี้

1.2.1 โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structure of Personality)

บุคลิกภาพตามความหมายของคาร์ล กุสตาฟ จุง คือจิต (Psyche) ซึ่งประกอบด้วย
ระบบต่างๆ เป็นส่วนๆ มาทำงานรวมกัน ได้แก่

1) อีโก้ คาร์ล กุสตาฟ จุง เชื่อว่าอีโก้เป็นศูนย์กลางแห่งบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งอยู่ในส่วน
ของจิตสำนึก (conscious) ซึ่งประกอบไปด้วยความจำ ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจ และการมีสติ
ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่บุคคลจะสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ตลอดเวลา จึงเท่ากับว่าอีโก้เป็น
ตัวกำหนดบทบาท หน้าที่ และความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล

2) จิตใต้สำนึกส่วนบุคคล (Personal Unconscious) ส่วนนี้จะอยู่ถัดจากอีโก้ลงไป เป็น
ส่วนที่ประกอบไปด้วยประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยอยู่ในจิตสำนึกมาก่อนแต่ได้ถูกกดลงสู่จิตใต้สำนึก
(Unconscious) ด้วยกลไกทางจิต ทั้งนี้เนื่องจากความต้องการที่จะลืมประสบการณ์เหล่านั้นเพราะ

เป็นความเจ็บปวด เป็นทุกข์ หรือไม่พอใจเป็นต้น ต่อมาภายใต้สถานการณ์เหล่านั้น สิ่งแวดล้อม หรือ ได้รับสิ่งเร้าที่เหมาะสม ประสบการณ์เหล่านั้นอาจจะผลักดันขึ้นมาสู่จิตสำนึกที่รับรู้ได้อีกครั้ง ประสบการณ์ต่างๆ ภายในจิตใต้สำนึกส่วนบุคคล (Personal Unconscious) นี้ถ้าได้รับการรวบรวม ให้เป็นกลุ่มหรือหมวดหมู่ของความรู้สึก (Constellation) ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว คาร์ล กุสตาฟ จุง เรียกรวมการเกิดสภาวะเช่นนั้นว่าปม (Complex) ดังนั้นเท่ากับว่าจิตใต้สำนึกส่วนบุคคลจึง เป็นแหล่งรวบรวมปมของบุคคลไว้มากมาย เช่น ปมเกี่ยวกับแม่ (Mother Complex) เกิดจากการจัด กลุ่มหรือหมวดหมู่ของประสบการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับแม่ เช่น ความรู้สึก ความจำต่าง ๆ ที่ได้รับจาก แม่จนก่อตัวขึ้นเป็นปมเมื่อพลังจากปมนี้มีมากจะกลายเป็นจุดศูนย์กลางในการควบคุมบุคลิกภาพ ของบุคคลนั้นให้ทำตามสิ่งที่แม่พูด แม่สั่ง แม่คิด หรือสิ่งที่เป็ความประสงค์ของแม่ แม่กระทำการ เลือกรรยาที่จะเลือกบุคคลซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับแม่ของตน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่รวมกลุ่มหรือหมวดหมู่ขึ้นเป็นปมนั้นอาจกลับขึ้นมาสู่จิตสำนึกได้อีกครั้งถ้า อยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม

3) จิตใต้สำนึกส่วนที่สะสมประสบการณ์ในอดีตชาติ (Collective Unconscious) คาร์ล กุสตาฟ จุง อธิบายว่าจิตใต้สำนึกส่วนนี้จะทำหน้าที่สะสมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ทุกคนได้รับเป็น มรดกสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ตั้งแต่เริ่มต้นมีมนุษย์เกิดขึ้นภายใน โลกเป็นครั้งแรก ด้วยเหตุนี้ คาร์ล กุสตาฟ จุง เชื่อว่ามนุษย์ ทุกคน ทุกตระกูล ทุกเชื้อชาติ และทุกเผ่าพันธุ์ต่างก็มีประสบการณ์ ในจิตใต้สำนึกส่วนที่สะสมประสบการณ์ในอดีตชาติที่เป็นต้นฉบับเดียวกันทั้งสิ้น โดยบันทึกเป็น ข้อมูลอยู่ในสมองแล้วถ่ายทอดกันมาแต่ละรุ่นยาวนานตลอดจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ในการแสดง พฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์ทั่วโลก จึงอธิบายจากต้นฉบับที่ถูกบันทึกไว้ตั้งแต่อดีตชาติได้ เหมือนกันหมด เช่น ทำไมเด็กทารกจึงเกิดมาด้วยความพร้อมที่จะรับรู้และสร้างสัมพันธภาพอันดีกับ แม่เป็นอันดับแรก ถ้าอธิบายตามแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง นั้นเป็นเพราะว่าเด็กได้รับ ประสบการณ์ความสัมพันธ์กับแม่มาตั้งแต่อดีตชาติภายใต้จิตใต้สำนึกส่วนที่สะสมประสบการณ์ใน อดีตชาติ จึงทำให้มีพื้นฐานเช่นนี้มาตลอดจนถึงปัจจุบัน

4) หน้ากาก (Persona) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่จะต้องแสดงบทบาทไปตามความ คาดหวังของสังคมและเป็นไปตามขนบธรรมเนียมประเพณีตามที่สังคมกำหนด หรือเป็นการ แสดงออกเพื่อให้ได้รับการยอมรับและสร้างความประทับใจบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นในบางครั้ง บุคลิกภาพของบุคคลที่เกิดจากการใช้หน้ากาก จึงอาจจะมีความขัดแย้งกับบุคลิกภาพที่แท้จริง ภายในตัวบุคคลนั้นได้ เท่ากับว่าหน้ากากจึงทำหน้าที่ควบคุมบุคลิกภาพส่วนที่ไม่ดีที่แท้จริงของ บุคคลไม่ให้ปรากฏออกมาต่อสังคมภายนอก ความขัดแย้งระหว่างบุคลิกภาพเหล่านี้ถ้าเกิดบ่อยครั้ง

ในหลาย ๆ เรื่องอาจจะทำให้บุคคลนั้นขาดความเป็นตัวเอง กลายเป็นคนสวมหน้ากากเข้าหาผู้อื่น หรือเป็นคนที่มีความขัดแย้งภายในใจได้

5) ลักษณะซ่อนเร้น (Anima or Animus) คาร์ล กุสตาฟ จุง เชื่อว่ามนุษย์มีลักษณะทั้งสองเพศอยู่ในคนคนเดียวกัน โดยจะเห็นได้จากการที่เพศชายจะมีความนุ่มนวลและอ่อนโยนซึ่งเป็นลักษณะของเพศหญิงอยู่ในตัว คาร์ล กุสตาฟ จุง เรียกลักษณะเช่นนี้ว่าแอนิมา (Anima) ส่วนผู้หญิงจะมีความเข้มแข็ง กล้าหาญ และเด็ดขาดซึ่งเป็นลักษณะของเพศชายซ่อนเร้นอยู่ในตัวเช่นกัน คาร์ล กุสตาฟ จุง เรียกลักษณะเช่นนี้ว่าแอนิมัส (Animus) จากลักษณะทั้งสองเพศที่ซ่อนเร้นอยู่นี้จึงทำให้ผู้ชายเข้าใจธรรมชาติของผู้หญิง และผู้หญิงก็มีความเข้าใจธรรมชาติของผู้ชายได้ด้วยตัวของตัวเอง

6) เงาแฝง (Shadow) เป็นภาพหรืออาร์คีไทป์รูปแบบหนึ่งที่เริ่มมาจากสัตว์ ก่อนจะมีวิวัฒนาการมาเป็นมนุษย์ หรืออาจกล่าวได้ว่าเงาแฝงเป็นสัญชาตญาณของสัตว์ที่จะส่งผลถึงมนุษย์ ให้แสดงความชั่วร้าย ก้าวร้าว โหดร้ายแสดงออกมา รวมทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ขัดแย้งกับกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีของสังคม เงาแฝงเหล่านี้จะถูกควบคุมและปกปิดโดยหน้ากาก หรือเก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึก

1.2.2 ลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล

คาร์ล กุสตาฟ จุง จึงแบ่งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลไว้ 2 ประเภทคือ

1) แบบเก็บตัว (Introvert) เป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่มีแนวโน้มเป็นพวกเก็บตัว ชอบความสงบเงียบไม่ชอบการเข้าสังคม ขี้อาย พอใจที่จะอยู่เบื้องหลัง ขาดความมั่นใจในตนเอง ชอบใช้วิธีหนีปัญหามากกว่าเผชิญปัญหา ส่วนดีของบุคลิกภาพแบบเก็บตัวนี้มักจะเป็นบุคลิกของ นักประดิษฐ์และนักคิดค้นทั้งหลาย แต่ส่วนเสียมักจะเกิดอาการซึมเศร้า แยกตัว และไม่สนใจสังคม

2) แบบแสดงตัว (Extrovert) เป็นบุคลิกภาพประเภทแสดงตัว ชอบเข้าสังคมรักความสนุกสนาน ชอบการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เป็นจริง มีมนุษยสัมพันธ์ดี กล้าที่จะแสดงออก ชอบความเป็นผู้นำต้องการเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป คบคนง่าย ชอบเผชิญปัญหามากกว่าการหนีปัญหาอย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงจะพบว่าคนบางคนจะมีบุคลิกภาพแบบกลางๆ กล่าวคือ มักจะมีบุคลิกภาพเป็นไปตามสถานการณ์ เช่น ในสถานการณ์หนึ่งอาจมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว ในอีกสถานการณ์หนึ่งอาจเป็นแบบเก็บตัวก็ได้ คาร์ล กุสตาฟ จุง จัดคนประเภทนี้อยู่ในพวกแอมบิเวิร์ต (Sukanya Ardsupo, 2559)

2. อารมณ์

2.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์

2.1.1 ความหมาย

อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ยึดหน่วงจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู เครื่องยึดถือเป็นจริงเป็นจัง เช่น เรื่องนี้อย่าเอามาเป็นอารมณ์เลย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554b)

2.1.2 ทฤษฎีเกิดอารมณ์

นักจิตวิทยาพยายามตั้งทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่ออธิบายว่าพฤติกรรมเช่นไรที่ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ และเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งผู้วิจัยขอยกตัวอย่าง 3 ทฤษฎีอารมณ์ ดังนี้

1) ทฤษฎีของชาร์ล คาร์วิน (Darwin's Theory) ชาร์ล คาร์วิน เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากวิวัฒนาการที่ได้สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ จากการเปรียบเทียบการแสดงออกของมนุษย์และสัตว์ ชาร์ล คาร์วิน สรุปเป็นกฎ ดังนี้

1.1) กฎแห่งความสัมพันธ์ทางนิสัย (Principle of Associated Habits) เช่น สัตว์แยกเขี้ยวใส่กันขณะต่อสู้ สื่อถึงความโกรธความไม่พอใจ

1.2) กฎแห่งความตรงกันข้าม (Principle of Antithesis) เช่น การจรดท่าชกมวยเป็นเครื่องหมายของการต่อสู้ การยื่นมือทำท่าโอบกอดแสดงถึงความเป็นมิตร

1.3) กฎแห่งปฏิกิริยาทางระบบประสาท ((Principle of Direct Action of the Nervous System) เช่น การบิดตัวเมื่อได้รับความเจ็บตัว (เอนกกุล กริแสง, 2519)

2) ทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์-ลางเง (James-Lange Theory) ทฤษฎีนี้เกิดจากความคิดของบุคคล 2 คน ได้แก่ วิลเลียม เจมส์ (William James) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน และ คาร์ล ลางเง (Carl Lange) นักสรีรวิทยาชาวเดนมาร์ก จึงตั้งชื่อทฤษฎีนี้เพื่อให้เกียรติแก่ทั้ง 2 ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ขณะที่คนเราประสบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว ริมฝีปากแห้ง น้ำลายเหนียว เป็นต้น เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงแล้ว พลังประสาทจะรายงานการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นไปยังสมอง ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น หากไม่มีปฏิกิริยาทางร่างกายอารมณ์ก็จะไม่เกิด ดังนั้นการเกิดอารมณ์จึงเป็นไปตามลำดับขั้น เช่น เมื่อเผชิญสัตว์ร้ายกระทันหัน เราจะวิ่งหนีก่อน แล้วจะรู้สึกกลัวในภายหลัง (เอนกกุล กริแสง, 2519)

3) ทฤษฎีอารมณ์ของแคนนอน – บาร์ค (Cannon-Bard Theory) ทฤษฎีนี้เกิดจากความคิดของบุคคล 2 คน ได้แก่ แคนนอนและบาร์ค เกิดหลังจากทฤษฎีของเจมส์ – ลางเง เจ้าของทฤษฎีอธิบายว่า อารมณ์เป็นปฏิกิริยาฉับพลันที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อเผชิญสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น การเพิ่มอาดรีนาลินในสายเลือดซึ่งทำให้ร่างกายมีพลังงานมากกว่าในยามปกติ และกล่าวว่า ไฮโปทาลามัส (Hypo Thalamus) ที่เป็นส่วนหนึ่งในสมอง เป็นศูนย์กลางควบคุมอารมณ์ที่อยู่ในสมอง โดยมีการทดลองกับสุนัขโดยการเจาะสมองส่วนนี้ออก สุนัขจึงไม่แสดงอารมณ์ ไฮโปทาลามัสจะอยู่ตรงส่วนใต้ของสมองประมาณกึ่งกลางศีรษะ มีโลหิตมาหล่อเลี้ยงมากที่สุด คอยกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตามที่ร่างกายต้องการ คือรักษาภาวะสมดุลในร่างกายไว้ เช่น ในขณะที่เราโกรธนั้น ไฮโปทาลามัสจะส่งงานไปที่ต่อมพิทูอิทารีให้ขับฮอร์โมนหนึ่งออกมากระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะอื่น ๆ ภายในร่างกาย เช่น โลหิตจะถูกส่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น การหายใจและการสูบฉีดโลหิตจะเร็วและแรงขึ้น ภาวะอาหารทำงานช้าลง ต่อมไทรอยด์ขับน้ำลายออกมาน้อยกว่าปกติ

ต่อมานักจิตวิทยาได้พยายามทดลองเรื่องของอารมณ์ตามวิธีของแคนนอน – บาร์ค ต่อ มาสเซอร์แมน (Masserman) ค้นพบว่า นอกจากไฮโปทาลามัสแล้ว สมองส่วนอื่นก็เกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้วยเหมือนกัน วัตสัน (John B. Watson) บอกว่า อารมณ์ที่ติดตัวคนเรามาตั้งแต่เกิดที่เรียกว่า Inborn Emotions หรือ Fundamental Emotions มีอยู่ 3 ชนิด คือ ความกลัว ความโกรธ และความรัก โดยการทดลอง คือนำเด็กไปในห้องทดลองและนำสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาแล้วสังเกตปฏิกิริยา ดังนี้ เด็กจะโกรธก็ต่อเมื่อบังคับไม่ให้เคลื่อนไหว เช่นเอามือดันศีรษะเด็ก หรือมัดขี้ดไว้ให้อยู่กับที่ เด็กจะแสดงอาการ ดิ้นรน ร้องไห้ แผลเสียว เป็นต้น สิ่งเร้าที่จะให้เด็กจะแสดงความรัก เช่น การถูกกอด ถูกหลัง เกาหลัง เป็นต้น เด็กจะแสดงอาการ ยิ้ม ทำเสียงอ้อแอ้ เป็นต้น ส่วนความกลัว นั้นพบว่า สิ่งที่เรากลัวล้วนมาจากการเรียนรู้ภายหลังทั้งสิ้น เช่น ในห้องทดลองให้เด็กนั่งตักแม่ แล้วมีสัตว์ต่าง ๆ เข้ามาในห้อง เด็กเหล่านั้นก็ไม่ได้แสดงปฏิกิริยาแต่อย่างใด แต่เมื่อมีการทดลองโดยเมื่อนำหนูสีขาวเข้าใกล้เด็กและใช้เสียงดังประกอบขึ้นเพื่อให้ตกใจทุกครั้งเป็นเวลา 7 วัน ทำให้เด็กจากที่ไม่กลัวหนูกลายเป็นกลัวหนูขึ้นมาทันที (เอนกกุล กริแสง, 2519)

ปัจจุบันนักจิตวิทยาที่ไม่สามารถหาข้อยุติในเรื่องอารมณ์ได้ บางแนวความคิดก็ยังคงขัดแย้งกัน และต่างก็เหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์บางอย่างเท่านั้น

2.1.3 ประเภทอารมณ์

- 1) อารมณ์สุข (Positive Emotion) เช่น อารมณ์รัก อารมณ์ยินดี อารมณ์ขัน อารมณ์พอใจ
- 2) อารมณ์ทุกข์ (Negative Emotion) เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์กลัว อารมณ์ขี้อาย

2.1.4 การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expression)

1) การแสดงอารมณ์ทางใบหน้า เป็นการแสดงออกที่สากลมากที่สุด เพราะมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาจะแสดงความรู้สึกได้ตรงกัน กล่าวคือ เมื่อเกิดอารมณ์นั้นกล้ามเนื้อแต่ละมัดบนใบหน้าจะมีการยึดหดคลายคลึงกันการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกทางใบหน้า จัดว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นการแสดงออกถึงสภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ในตัวเราและบุคคลอื่นที่สามารถสังเกตเห็นได้บ่อย ๆ โดยนักสรีรวิทยาเชื่อว่า ใบหน้าของมนุษย์สามารถแสดงความรู้สึกได้แตกต่างกันมากถึง 20,000 แบบ ทอมกินส์ (Tomkins) เชื่อว่า การแสดงออกทางใบหน้า คือ การสะท้อนของอารมณ์ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด และเป็นลักษณะการตอบสนองที่เป็นสากล เช่น ดวงตา คิ้ว และหน้าผาก แสดงถึงอารมณ์โกรธ ในขณะที่ริมฝีปากแสดงถึงความเสียใจ ฯลฯ พอล เอ็กแมน (Paul Ekman) ได้พบว่า มีอารมณ์ 6 ชนิด ได้แก่ ประหลาดใจ รังเกียจ เศร้าเสียใจ โกรธ กลัว และเป็นสุข ที่แสดงออกทางสีหน้าเป็นลักษณะสากล นั่นคือ มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาจะแสดงความรู้สึกได้ตรงกัน ซึ่งจุดที่จะสังเกตเห็นการแสดงอารมณ์ได้ชัดเจนที่สุด คือ ริมฝีปาก เช่น เวลาเศร้า มุมปากจะโค้งลง ส่วนเวลายิ้มมุมปากจะโค้งขึ้น ฯลฯ เราสามารถตัดสินใจอารมณ์จากใบหน้าของผู้คนได้อย่างคร่าว ๆ เพราะ การแสดงออกทางใบหน้าที่มีเพียง 3 มิติ คือ พอใจ-ไม่พอใจ ยอมรับ-ปฏิเสธ และการเคลื่อนไหวทางร่างกายอื่น ๆ เช่น ยืนหรือนั่งตามสบายหรือเกร็ง โน้มตัวเข้าใกล้หรือถอยห่าง ฯลฯ

2) การแสดงอารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรง เป็นผลมาจากการเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกที่ถูกกดขู่อยู่ตลอดเวลา โดยความคับข้องใจสามารถก่อให้เกิดการตอบสนองหรือพฤติกรรมได้หลายรูปแบบ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเรียนรู้วิธีควบคุมอารมณ์ของตนให้เหมาะสม เพื่อความถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของสังคมและเพื่อสุขภาพจิตที่ดีมีอารมณ์ก้าวร้าวบางชนิด ซึ่งเมื่อแสดงออกมาแล้วจะก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอื่นได้ นักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจกับอารมณ์ประเภทนี้มากกว่า จะศึกษาว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะของความก้าวร้าว (อัปสรศิริ เอี่ยมประชา, 2560)

2.1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และพฤติกรรม

1) อารมณ์ในฐานะที่เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ในขณะที่เกิดอารมณ์คนเราจะต้องแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อสนองความต้องการ เพื่อลดความเครียด หรือเพื่อเตรียมรับสถานการณ์ เป็นต้นว่า ในขณะที่เกิดความกลัว ก็จะพยายามหลบหนีหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น การปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม ก็เพราะเกรงว่าจะถูกสังคมรังเกียจ ถูกสังคมลงโทษ

2) อารมณ์เป็นเครื่องล่อใจ ในบางครั้งคนเราก็ทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดอารมณ์บางอย่างขึ้น เพื่อสนองความมุ่งหมายบางประการ เช่น ความตื่นเต้น การเสี่ยงอันตราย ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน การที่เราทำกิจกรรมหรือแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อสนองความต้องการในลักษณะนี้จะแสดงให้เห็นว่า อารมณ์มีลักษณะเป็นเครื่องล่อใจ เช่น การชมภาพยนตร์ การฟังดนตรี การแข่งกีฬา เป็นต้น

3) อารมณ์ในลักษณะที่เกิดร่วมกับพฤติกรรม ในบางครั้งเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรม คนเราจะเกิดอารมณ์บางอย่างขึ้นด้วย เช่น เกิดความหงุดหงิดใจขณะที่หิวหรือถูก รบกวน ในขณะที่กำลังพักผ่อนอยู่ และเกิดความพอใจ เมื่อสามารถแก้ไขปัญหาหรือเอาชนะอุปสรรคได้ เป็นต้น อารมณ์ที่มักเกิดร่วมกับพฤติกรรมเสมอ ได้แก่ การหัวเราะ การหลั่งน้ำตา และความโกรธ (เอนกกุล กวีแสง, 2519)

2.2 ความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักจิตวิทยา

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ต้องประกอบด้วย ปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ดี เก่ง และสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจที่จะสามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหา และกล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วย

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตัวเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2546)

2.2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน นักจิตวิทยาพบว่าคนที่มีความฉลาดเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน จะทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ท้อถอย สามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองในยามที่ล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค เชาวปัญญาที่ดีหรือไอคิวที่สูงจึงไม่อาจบังชี้ถึงความประสบความสำเร็จในการทำงานเสมอไป หากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานบริการทำธุรกิจเกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก “ความเก่งงาน” อย่างเดียวคงไม่พอ หากยังต้องมี “ความเก่งคน” ประกอบด้วย

ปัญหาความยุ่งยากลำบากใจในการทำงานจึงมักมาจากผู้ร่วมงานมากกว่าตัวงานจริง ๆ โดยเฉพาะโลกของการทำงานในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก ต้องติดต่อประสานงาน ประสานความร่วมมือให้แต่ละฝ่ายขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมาย ความหุนหัน ความขัดแย้ง ไม่พอใจเกิดขึ้นได้เสมอ หากไม่มีวิธีการจัดการที่เหมาะสม เรื่องเล็กอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นปัญหา เป็นความทุกข์ใจอาจมีผลกระทบต่อความเจริญก้าวหน้าอีกด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2546: 15-17)

2.2.2 เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีดังนี้

1) เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ แต่ละคนล้วนมีอารมณ์ที่แตกต่างกัน ยากที่เราจะไปตัดสินอารมณ์ของผู้อื่นได้ การตัดสินความเหมาะสมจึงขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล วัย ปัจจัยทางสังคมและการกำหนดทางวัฒนธรรม

2) รับฟัง ทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น การยอมรับและความเข้าใจภาวะบุคคลที่แสดงออก เป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจของตนเอง รักษาความมั่นใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพและผลผลิตขององค์กร การปฏิเสธที่จะรับฟังเป็นการบั่นทอนและทำลายความมั่นใจและแสดงถึงการไม่เคารพผู้อื่นอีกด้วย

3) การแก้ไขความขัดแย้ง บางครั้งการใช้เหตุผลอาจไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อาจต้องอาศัยความรู้สึกเข้ามาแบบไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ก่อน แล้วค่อยมาพิจารณาการแสดงออก ผู้ที่มีความ

ฉลาดทางอารมณ์สูงจะไม่ใช้วิธีการบั่นทอนจิตใจความรู้สึกของผู้อื่น แต่ความสามารถในการจัดการอารมณ์ได้ดีจะช่วยทั้งความรู้สึกของตัวเองและช่วยให้อีกฝ่ายสงบลงได้

4) ในกรณีที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง เช่น เดียวดีเดียวร้าย คาดคะเนพฤติกรรมไม่ได้ ผู้ร่วมงานและผู้บริหารควรหามาตรการสร้างภาวะแวดล้อมที่มีการดูแลเอาใจใส่ร่วมมือกันรับฟังปัญหาให้ความรู้เพื่อการยอมรับและบำบัดแก้ไขในกรณีของผู้ที่ไม่สามารถสื่อความรู้สึกและภาวะอารมณ์กับผู้อื่นได้

2.2.2 เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานสำหรับตนเอง มีดังนี้

1) รู้ทัน ฝึกรู้ทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าตอนนี้รู้สึกอะไร ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกตัวเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตัวเอง และเปิดใจที่จะพัฒนาแก้ไขข้อบกพร่องนั้น

2) รับผิดชอบ เมื่อเกิดเหตุให้หงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นเราจะต้องรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรแยกแยะสถานการณ์ด้วยเหตุผล

3) จัดการได้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถจัดการได้ด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมได้

4) ใช้ให้เป็นประโยชน์ ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เกิดประโยชน์ ฝึกมีทัศนคติเชิงบวกเมื่อเจอกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในที่ทำงาน

5) มองโลกในแง่ดี มองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในการทำงาน ชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงานเพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจ

6) ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

7) ตั้งใจให้ชัดเจน กำหนดและพยายามควบคุมให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจนขึ้น

8) เชื่อมั่นในตน คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสำเร็จในการทำงานมากกว่าคนที่ไม่มีเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

9) การกล้าลองที่จะทำในสิ่งที่ยากและท้าทายกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเองและเป็น โอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป (กรมสุขภาพจิต, 2546)

2.2.3 วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1) รู้จักอารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสมและถูกต้อง การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในพุทธศาสนา ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

ภาวะถูกรอบงำ หมายถึง การที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์นั้น ๆ ได้ จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการทำลายข้าวของหรือตะโกนส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

ภาวะไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การเฉยเมยต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นนิ่งเฉยต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธมาก

ภาวะรู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ เช่น เมื่อโกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสมถูกวิธี วิธีการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ได้แก่ ทบทวนและฝึกสติ ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองใช้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตนเองว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ ฝึกสติฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอ ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้น รอบตัวสบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกและความคิดนั้น ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2) จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ วิธีการจัดการอารมณ์ตนเองได้แก่ ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไป เพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกควบคุมตัวเองว่าจะทำ

อะไรและจะไม่ทำอะไร ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง สร้างโอกาสจากอุปสรรค มองมุมกลับปรับมุมมอง หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแรงจูงใจของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ วิธีสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้แก่ ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นเรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้ว ก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายนั้น ๆ มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ใดมาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้ ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นดังที่เราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ต่อไป ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้ หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจและพยายามใช้ความสามารถที่มี ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4) รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น วิธีการรู้อารมณ์ผู้อื่น ได้แก่ ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่า เขากำลังมี

ความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมีฉะนั้นอาจดูเป็นการรบกวน ข้ามก้าวเรื่องของผู้อื่นได้ ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

5) รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นพร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่ ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น (กรมสุขภาพจิต, 2546)

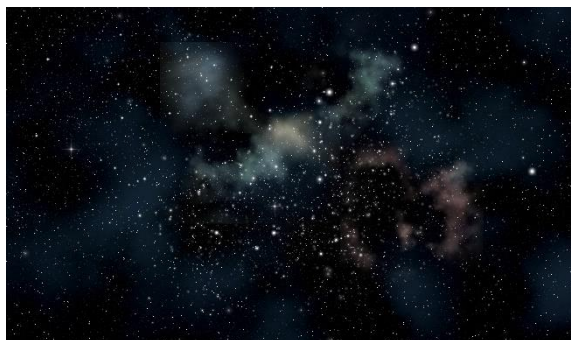
ตอนที่ 3 ทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง

1. ธรรมชาติ จุดเริ่มต้นของทัศนธาตุ

ธรรมชาติ คือสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น คน สัตว์ ต้นไม้ แม่น้ำ ภูเขา ลม ท้องฟ้า ก้อนเมฆ ฯลฯ ธรรมชาติเป็นต้นกำเนิดของหลาย ๆ สรรพสิ่ง รวมถึงเป็นต้นกำเนิดของความคิดในการออกแบบ เมื่อเราสังเกตสิ่งต่าง ๆ จะพบว่า ธรรมชาติมีโครงสร้างที่ละเอียดอ่อนและหลากหลาย ประกอบรวมตัวเป็นภาพที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าและไม่สามารถมองเห็น สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “ทัศนธาตุ” ซึ่งมีลักษณะเป็น จุด เส้น รูปร่าง รูปทรง จะมีความต่างได้ด้วย ขนาด สี พื้นผิว และลวดลาย ซึ่งจะทำให้สิ่ง ๆ นั้นมีความเฉพาะเกิดเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งจะปรากฏในรูปแบบทิศทางระยะที่ต่างกัน สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “ทัศนียภาพ” (มาโนช กงกะนันท์, 2559)

1.1 ตัวอย่างทัศนธาตุจากธรรมชาติ

1.1.1 จุด เช่น ดวงดาวบนท้องฟ้าในเวลากลางคืน เมื่อเรามองจากพื้นดิน ดวงดาวเป็นเพียงจุดเล็ก ๆ ที่ลอยบนท้องฟ้า ส่องแสงสว่างระยิบระยับ ทำให้ท้องฟ้าในเวลากลางคืนดูมีเสน่ห์ สวยงาม น่าค้นหา



ภาพที่ 2 ดวงดาว

ที่มา Star, เข้าถึงเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2560, เข้าถึงได้จาก www.freepik.com

1.1.2 เส้น เช่น สายฝน หยดน้ำที่ตกลงมาจากฟ้า สภาพอากาศและระยะทางทำให้สายฝนมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่ต่างกัน บ้างก็เป็นเส้นเบา ๆ ช้า ๆ บ้างก็เป็นเส้นหนัก ๆ แรง ๆ ทำให้อารมณ์ความรู้สึกที่ได้สัมผัสนั้นต่างกันออกไป และอยู่ที่มุมมองขณะที่มอง เช่น ถ้าเราอยู่ในบ้านแล้วมองไปนอกหน้าต่างขณะที่ฝนตก เราอาจจะมีความรู้สึกเพลิดเพลินสบายใจ สดชื่น เหงา สงบ หรือคิดถึงใครบางคน แต่ถ้าเราไปยืนกลางสายฝนแล้วมองขึ้นไปบนฟ้าเราจะรู้สึกถึงการโดนสายฝนที่มโหฬารที่ตัวเรา เราอาจรู้สึกหวาดกลัว หรือบางคนอาจจะรู้สึกสนุก เหมือนได้ปลดปล่อยอะไรบางอย่างก็ได้ ทั้งหมดนี้ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน



ภาพที่ 3 สายฝน

ที่มา Rainy, เข้าถึงเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2560, เข้าถึงได้จาก www.freepik.com

1.1.3 รูปร่าง/รูปทรง ก้อนเมฆ เกิดจากการรวมตัวของไอน้ำ ลอยตัวอยู่ในชั้นบรรยากาศ ก้อนเมฆถือเป็นรูปทรงอิสระ (Free Form) ไม่สามารถคาดการณ์ได้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม มีการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้มองได้ใช้จินตนาการ ด้วยลักษณะทางกายภาพของเมฆที่เป็นสีขาว เบา ลอยดูนุ่ม เคลื่อนไหวช้า และองค์ประกอบต่าง ๆ ของท้องฟ้า เช่น สายรุ้ง นกที่บินผ่าน อากาศที่เย็นสบาย แสงแดดอ่อน ๆ ทั้งหมดนี้จึงทำให้ผู้มองรู้สึกผ่อนคลายได้



ภาพที่ 4 ก้อนเมฆ

1.2 การศึกษาธรรมชาติ

คือการรู้จักสังเกต สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีของนักออกแบบ เพราะการสังเกตจะทำให้นักออกแบบเข้าใจปัญหาได้อย่างลึกซึ้งและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ดี การเริ่มสังเกตธรรมชาติถือเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุก ๆ วัน ทำได้ง่าย และเป็นสิ่งที่ให้เรียนรู้อยู่เสมอไม่สิ้นสุด นักออกแบบบางคนใช้การสะสมวัตถุทางธรรมชาติไว้สำหรับไว้เป็นแรงบันดาลใจ เช่น สะสมใบไม้แห้ง ใบไม้แต่ละชนิดมีสีและรูปร่างที่ต่างกัน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา เมื่อมองลึกไปถึงเส้นใยภายในใบก็จะพบลวดลายที่สวยงามต่างกันไป เมื่อเราสังเกตสิ่งเหล่านี้ เราควรวิเคราะห์ถึงลักษณะทางรูปธรรม เช่น เราเห็นอะไรบ้าง อะไรที่สามารถดึงดูดยาตา อะไรที่ทำให้เกิดความแตกต่าง หรือลักษณะทางนามธรรม เช่น เมื่อเห็นรูปแบบนี้แล้วมันส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร แล้วนำการสังเกตนี้มาปรับใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานออกแบบ แต่จะต้องอย่าลืมว่า ศิลปะไม่ใช่การเลียนแบบธรรมชาติ (Art Isn't imitation of nature) ซึ่งเป็นทัศนะของเฮร์เบิร์ต ริค แต่ธรรมชาติต่างหากที่เลียนแบบศิลปะ (Nature's imitation of art) ทัศนะของออสการ์ ไวลด์ กล่าวคือ ศิลปินจะต้องมีความสามารถในการค้นพบความหมายและมีความสามารถในการแสดงออก ซึ่งต้องอาศัยความชำนาญ ประสบการณ์ และเทคนิคในการสื่อความหมายนั้น ๆ ไปยังคนอื่นได้อย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำมาสู่คุณค่าของงาน นั่นก็คือ “ความงาม” รวมไปถึง “ความคิด” โดยผ่านศิลปินผู้มีหน้าที่ นำพาให้คนทั่วไปได้ค้นพบสิ่งเหล่านี้ (มาโนช กงกะนันท์, 2559)

1.3 วิธีการศึกษาธรรมชาติ

1.3.1 การสังเกตและวิเคราะห์ธรรมชาติ โดยเฉพาะที่เป็นทัศนธาตุ

1.3.2 บันทึกภาพตามธรรมชาติ ด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มี เช่น โทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายรูป หรือแม้แต่การวาดภาพ รวมถึงการเก็บสะสมวัตถุทางธรรมชาติ เช่น ใบไม้ เปลือกหอย ก้อนกรวด เป็นต้น

1.3.3 สังเกตปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาและฤดูกาล

1.3.4 สร้างเสริมประสบการณ์ทางตา จากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อนำมาประยุกต์หรือใช้เป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ

1.3.5 ถ่ายทอดรูปร่างรูปทรง และสีของธรรมชาติออกมาเป็นภาพ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการออกแบบ (มาโนช กงกะนันท์, 2559)

2. ทฤษฎีความขัดแย้ง ความซับซ้อนของอารมณ์

2.1 ความขัดแย้ง

หมายถึง ความไม่สัมพันธ์กัน หรือสิ่งที่ตรงข้ามกัน หรือสิ่งที่ตรงข้ามกัน เช่น ความมืดตรงข้ามกับความสว่าง ขนาดใหญ่กับขนาดเล็ก กลมกับเหลี่ยม ละเอียดกับหยาบ ในกรณีที่เป็นสี สีอ่อนตรงข้ามกับสีแก่ หรือสีในวรรณะเย็นตรงข้ามกับสีในวรรณะร้อน สีดำตรงข้ามกับสีขาว เป็นต้น ความขัดแย้งเปรียบเหมือนกับเครื่องปรุงที่ช่วยทำให้อาหารมีรสชาติขึ้น ความขัดแย้งมีหลายลักษณะ เช่น ความขัดแย้งของเส้น รูปร่าง ขนาด ทิศทาง ความเข้ม พื้นผิว และสี (มาโนช กงกะนันท์, 2559)

2.2 ความซับซ้อนของอารมณ์

คือการที่เราเปิดโอกาสให้จิตเข้าไปสัมผัสต่อสิ่งเร้า อาจทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว แล้วปล่อยให้มันดำเนินต่อไปไม่หยุด เมื่อมันเกิดไม่ลงรอยกันระหว่างสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งเราก็เกิดความซับซ้อนมากขึ้น เป็นจิตที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง เมื่อมันได้ผสมผสานเข้าไปในอารมณ์แล้วจะเกิดความขัดแย้ง ขึ้นอยู่กับว่าสภาวะจิตใจตอนนั้นโน้มเอียงไปทางใด มีความสามารถปรุงแต่งเพียงใด แต่ถ้าหากปล่อยให้ถลาลึกลงไป เราอาจควบคุมตัวไม่ได้ ฉะนั้นควรอยู่กับลมหายใจ จะช่วยคลี่คลายความซับซ้อนนี้ลงได้ (นิภาพร ลกรวงศ์, 2551)

2.3 การแสดงอารมณ์และความรู้สึกในทางสุนทรียภาพโดยศิลปิน

อารมณ์ทางสุนทรียภาพเป็นอารมณ์ที่เกิดจากความงาม ความกลมกลืน และความเป็นระเบียบในธรรมชาติ หรือเป็นอารมณ์สะท้อนใจที่ได้รับจากงานศิลปะ อารมณ์ทางสุนทรียภาพที่ได้รับจากศิลปะเป็นอารมณ์ของศิลปินที่ถูกแสดงออกจากความสะท้อนใจของเขา อารมณ์ทางสุนทรียภาพไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นอารมณ์ชนิดใด เพราะอาจเป็นอารมณ์ที่ไม่มีอยู่ในโลก ไม่เคยเกิดขึ้นกับประสบการณ์ของมนุษย์เลยก็ได้ แต่อารมณ์ชนิดนี้เกิดจากการประสานอย่างลงตัว ของรูปทรงที่ไม่ได้เป็นตัวแทนหรือเสนอแนะอารมณ์อื่นใด ผ่านการกลั่นกรองจากศิลปินและแสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมาย เช่น ผลงานศิลปะนามธรรมที่มีรูปทรงบริสุทธิ์ คุณภาพของงานจะขึ้นอยู่กับพลังของอารมณ์ถ้ามีมากก็มีคุณค่าสูง ถ้ามีเล็กน้อยคุณภาพทางศิลปะก็ต่ำ เลโอ ตอลสตอย (Leo Tolstoy) กล่าวไว้ว่า ศิลปะที่ดีนั้นแพร่อารมณ์ติดต่อกันได้รวดเร็ว จากศิลปินผ่านทางผลงานศิลปะไปยังบุคคลอื่น ๆ ผู้จะรู้สึกว่าคุณภาพศิลปะได้แสดงอารมณ์ในส่วนลึกของผู้ดูให้ตนเองได้รับรู้ ซึ่งที่จริงก็คือ อารมณ์ร่วมของมนุษย์ทั้งหลายนั่นเอง แต่ศิลปินจะมีความรู้สึกที่ไวกว่า และมีความสามารถจับอารมณ์นั้นมาแสดงออกในรูปทรงที่เหมาะสมได้ (ชะลูด นิ่มเสมอ, 2531)

3. ทฤษฎีการซ้ำ นำไปสู่สมาธิ

3.1 การซ้ำ

หมายถึง การนำเอาทัศนธาตุชนิดเดียวกันหรือต่างชนิดกันมาจัดวางเรียงในกรอบพื้นที่ในลักษณะที่ซ้ำกัน (มาโนช กงกะนันท์, 2559) จนเกิดเป็นจังหวะ มีระเบียบ แล้วเมื่อมีการวางที่ต่างกันจะทำให้เกิดลวดลายได้มากมายแต่จะให้ความรู้สึกเพียงผิวเผินเท่านั้น คุณาเบื้อ เนื่องจากขาดความหมาย ฉะนั้นการทำซ้ำที่น่าสนใจคือทำให้มันมีความเคลื่อนไหวดูมีชีวิต ถ้ายังมีการซ้ำมากจะเปลี่ยนความรู้สึกกลายเป็นผิวสัมผัส วิธีการซ้ำนั้นมีหลายรูปแบบได้แก่ การซ้ำด้วยรูปร่าง ด้วยขนาด ด้วยสี ด้วยผิวสัมผัส ด้วยทิศทาง ด้วยตำแหน่ง ตัวอย่างงานที่มาจากการซ้ำ เช่น การสร้าง pattern สำหรับออกแบบลวดลายต่าง ๆ

3.2 โรคสมาธิสั้น

สมาธิสั้น คือ โรคขาดสมาธิในการจดจ่อตั้งใจทำอะไรให้สำเร็จ จี๊ดม ไม่ใส่ใจคำสั่ง อยู่ไม่นิ่ง ไม่ชอบอยู่กับที่ ไม่อดทน สาเหตุของโรคสมาธิสั้น อย่างแรกก็มาจากเรื่องของร่างกาย พันธุกรรม สารจากเซลล์ประสาท เลือด ฮอร์โมน อย่างที่สองคือสิ่งเร้าที่คอยกระตุ้นให้เราเปลี่ยนความสนใจ ยิ่งสภาพปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิต จะทำอะไรก็จะสะดวกสบายรวดเร็ว สามารถทำหลาย ๆ กิจกรรมได้ในเวลาเดียวกัน จนเกิดเป็นความเคยชิน มีสิ่งที่จะดึงดูดความสนใจได้เสมอ วิธีแก้เบื้องต้นคือการรู้เท่าทัน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น กำลังทำอะไรอยู่ก็ควรทำสิ่งนั้นเพียงอย่างเดียว ทำทีละอย่าง จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น เมื่อกำลังรู้สึกว่าจะต้องไปทำกิจกรรมอื่นก็ต้องฝึกจิตใจและพยายามทำสิ่งนั้นให้เสร็จเสียก่อน เรียกได้ว่าเป็นการจัดระเบียบชีวิตแบบหนึ่ง นอกจากนี้ควรมีการออกกำลังกายและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออีกด้วย ("ความหมายสมาธิสั้น,")

3.3 การจดจ่อเพื่อสร้างสมาธิ

วิธีที่ทำให้เกิดสมาธินั้นมีหลายวิธี การจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เป็นวิธีหนึ่ง เช่นการท่องบทสวดมนต์ ที่จะมีคำหรือวลีซ้ำไปซ้ำมา ให้เราไม่ฟุ้งซ่านท่องบทสวดผิด เป็นต้น นอกจากนี้การสร้างสรรคผลงานศิลปะ ด้วยเทคนิคการทำซ้ำ ๆ ก็สามารถสร้างสมาธิได้เช่นกัน เช่น การใช้เทคนิคการเย็บเนาผ้า โดยการนำด้ายมาร้อยเข็มค่อย ๆ บรรจง ปักขึ้น ปักลง ซ้ำ ๆ กัน ทำให้เกิดลวดลายและทิศทางต่าง ๆ ตามที่เราได้สร้างจินตภาพไว้ หรือแม้แต่การเย็บตามแบบที่สร้างไว้แล้วก็ตามจะต้องอาศัยสมาธิและความอดทนในการสร้างสรรค์ผลงานอย่างมาก เนื่องจากเทคนิคนี้เป็นการสร้างสรรค์ที่ต้องอาศัยเวลาในการทำ การแสดงออกความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจอาจ

ไม่เท่าทันกับการปฏิบัติ ฉะนั้นจะต้องมีความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะอยู่เสมอ ผลพลอยได้ที่ตามมาจากการทำงานคือ การมีสติ หากมีอะไรเข้ามาฟุ้งซ่านหรือเกิดสิ่งเร้าขึ้นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ จะทำให้เราไม่สามารถควบคุมจังหวะการปักผ้าได้ และอาจเกิดอุบัติเหตุขณะทำ อารมณ์ที่เราต้องการแสดงออกมันก็จะหายไป ทำให้เกิดอุปสรรคในการสร้างสรรค์งาน ฉะนั้นการจดจ่อ จะทำให้เรามีสติ แล้วนำไปสู่สมาธิได้ในที่สุด

4. ทฤษฎีสี สร้างความผ่อนคลาย

4.1 ทักษะภาพของสี

การใช้สีในการสร้างสรรค์ศิลปะเป็นทัศนภาพแบบบรรยากาศนั้น จะมีเรื่องของระยะใกล้ ระยะไกล เข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าระยะใกล้สีจะเข้ม ระยะไกลสีจะจาง แต่ถ้าภาพใกล้เป็นสีขาว ภาพที่ไกลจะต้องเป็นสีหม่นลง (มาโนช กงกะนันท์, 2559)

4.1.1 การใช้สีในศิลปะอิมเพรสชันนิสม์ ลักษณะงานจะไม่เน้นรายละเอียดของภาพแต่จะมุ่งเน้นไปที่การแสดงออกทางความรู้สึก อารมณ์ แลจิตวิญญาณ เน้นการแสดงออกผ่าน แสง สี และบรรยากาศ ตัวอย่างศิลปิน เช่น Claude Monet ค.ศ. 1881-1926 ที่มีความชื่นชอบในความงามของธรรมชาติรอบ ๆ ตัว และมักจะถ่ายทอดอารมณ์ออกมาตามช่วงเวลาของชีวิต การใช้สีของ Claude Monet มักจะขึ้นอยู่กับช่วงเวลา ณ ขณะนั้น เช่นภาพ LE PONT JAPONAIS A GIVERNY เป็นภาพดอกบัวในบึง ทำให้เห็นแสง สี ของน้ำหรือดอกบัวที่กำลังจะเปลี่ยนไปตามเวลา แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของแสงแดดที่ส่องลงมากระทบ มีความระยิบระยับสะท้อนในน้ำ สีของภาพเป็นการใช้สีแบบ Monotone คือ มีการใช้สีหลักโทนสีเดียว แต่จะทำให้สีนั้นมีน้ำหนัก อ่อน กลาง เข้ม เพื่อให้ภาพเกิดบรรยากาศขึ้น







ภาพที่ 5 Le point japonais giverny ศิลปิน Claude Monet





ที่มา Le point japonais giverny, เข้าถึงเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2560, เข้าถึงได้จาก




<http://www.intermonet.com/oeuvre/pontjapo.htm>

4.2 จิตวิทยาสี

สีมีคุณสมบัติในการแสดงอารมณ์และความรู้สึกแก่ผู้พบเห็นได้ ฉะนั้นการเป็นนักออกแบบที่ดีจะต้องรู้จักการเลือกใช้สีให้ถูกต้องกับงาน เพราะสีมีอิทธิพลต่อจิตใจมนุษย์อย่างยิ่ง โดยมีการรับรู้ที่ต่างกัน ดังนี้

สี	ชื่อสี	ความหมาย
	สีแดง	ความเข้มแข็ง มีพลังกำลัง, ความโกรธ, กิเลส, ความหมกมุ่นทางเพศ, แจ่มใส, กล้าหาญ, ไฟ, ร้อนแรง, การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว, ความปรารถนา, เลือด, มีชีวิตชีวา, แรงขับเคลื่อน, ความเสี่ยง, ความรัก, การอยู่รอด, สงคราม, อันตราย, การปฏิวัติ, แข็งกร้าว, พลังอำนาจ, เด็ดเดี่ยว, รสชาติดี, เป็นผู้นำ, ตื่นเต้น, ความเร็ว, ความร้อน, ความอบอุ่น, รุนแรง, การดึงดูดความสนใจ, โรแมนติก
	สีชมพู	อบอุ่น, มีพลัง, ความสมดุล, กระตือรือร้น, มีชีวิตชีวา, พลังกำลัง, ขยับขยาย, หรรษา, ตื่นเต้น, เป้าหมายธุรกิจ, การซื้อขายอสังหาริมทรัพย์, ทะเยอทะยาน, ความสำเร็จ, เกี่ยวกับกฎหมาย, การขาย, การแสดง, ดวงอาทิตย์, เป็นมิตร, สนุกสนาน, เข้มแข็ง, อดทน, รอบรู้, การกุศล, นำหลงใหล, ความสุข, เป็นมิตร, การเริ่มต้น, ความคิดสร้างสรรค์, กำลังใจ, อบอุ่น, น่าสนใจ, อิสระ, งบประมาณน้อย, หนุ่มสาว
	สีส้ม	โรแมนติก, ความรัก, มิตรภาพ, ผู้หญิง, ความจริง, นิ่งเฉย, หวังดี, เสียหายความรู้สึก, ความสงบ, ความห่วงใย, เอาใจใส่, รสหวาน, กลิ่นหอม, บอบบาง, ละเอียดย่อน
	สีน้ำตาล	มิตรภาพ, เทศกาลพิเศษ, พื้นดิน, วัตถุนิยม, ความจริง, สะดวกสบาย, ทนทาน, มั่นคง, เรียบง่าย, อายุยืน, สนิทสนม, เงียบสงบ, ราคะ, เข้มแข็ง, การผลิต, นิ่งเฉย, ทำงานหนัก, น้ำใจ, สิ่งสกปรก, การปฏิบัติกร

สี	ชื่อสี	ความหมาย
	สีเหลือง	พระอาทิตย์, ฉลาด, เบา, ความทรงจำ, จินตนาการ, ความร่วมมือ, องค์กร หมู่คณะ, แสงอาทิตย์, ความสุข, พลังงาน, มองโลกในแง่ดี, บริสุทธิ์, กระตือรือร้น, อบอุ่น, มีเกียรติ, ภัคดี, ความชัดเจน, แนวคิด, ความเข้าใจ, เขียนแหลม, ทฤษฎี, ไม่ซื่อ, ชี้แจง, อ่อนแอ, ระมัดระวัง, ผู้ตาม, มั่นใจ, อารมณ์ขัน, เพื่อฝัน, ความคิดสร้างสรรค์, เป็นต้นแบบ, ความหวัง, ฤดูร้อน, ไม่นั่นอน, มีชื่อเสียง
	สีเขียว	แผ่นดินแม่, การแพทย์, อุดมสมบูรณ์, การเกษตร, การเติบโต, อาหาร, ความหวัง, ต่ออายุ, หนุ่มสาว, มั่นคง, ทนทาน, สดชื่น, ธรรมชาติ, สิ่งแวดล้อม, เจ็บสงบ, อมตะ, สุขภาพ, การรักษา, โชคดี, หิ่งห้อย, สามัคคี, ใจกว้าง, ปลอดภัย, อัจฉา, โชคร้าย, การทูต, สนุกสนาน, สมดุล, ไม่มีประสบการณ์, แบ่งปัน, มิตรภาพ
	สีน้ำเงิน	โชคดี, การติดต่อสื่อสาร, ฉลาดเขียนแหลม, การป้องกัน, แรงบันดาลใจ, สงบ, นุ่มนวล, น้ำ, ทะเล, ความคิดสร้างสรรค์, ลึกกลับ, ท้องฟ้า, ท้องเที่ยว, อุทิศตัว, ความก้าวหน้า, อิสระ, ความรัก, ความเชื่อใจ, เห็นอกเห็นใจ, ความเศร้า, ความกลัวใจ, ความมั่นคง, เป็นปีกแผ่น, ความเข้าใจ, ความมั่นใจ, การยอมรับ, การอนุรักษ์, ความปลอดภัย, คำสั่ง, สะดวกสบาย, หนาวเย็น, เทคโนโลยี, ปัญญา, ความคิด, การแบ่งปัน, ความร่วมมือกัน, ความจริงใจ, ผ่อนคลาย, มิตรภาพ, อดทน
	สีม่วง	ความมั่นใจในตัวเอง, ความคิดสร้างสรรค์, อิทธิพล, ความต้องการทางเพศ, เพศที่สาม, เกย์, เลสเบี้ยน ดวงตาที่สาม, อำนาจลึกลับ, ทรงเจ้า, พลังวิเศษ, เกียรติยศ, แรงบันดาลใจ, ราชวงศ์, การเปลี่ยนแปลง, ฉลาด, เชี่ยวชาญ, โหดร้าย, หยิ่งยโส, เพื่อฝัน, จินตนาการ, ไร้ราย, ฟุ่มเฟือย, อิสระ, ไสยศาสตร์, พลังงาน, ถือตัว, ทะเยอทะยาน, ทรูหรา, กำไร

สี	ชื่อสี	ความหมาย
	สีขาว	เทวดา, สันติภาพ, บริสุทธิ์, สาวบริสุทธิ์, เคารพนับถือ, เลื่อมใสศรัทธา, ความเรียบง่าย, ความสะอาด, ไร้เดียงสา, หนุ่มสาว, การเกิด, หน้าหนาว, หิมะ, ความดี, ปลอดภัย, หนาวเย็น, ชัดเจน, สมบูรณ์แบบ, ยุติธรรม, ความปลอดภัย, คิดบวก, บุญกุศล, ความสำเร็จ, สิ่งประดิดประนอย, เป็น เอกภาพ, เสียสละเพื่อส่วนรวม, พระเจ้า, ผู้หญิง
	สีเทา	ปลอดภัย, เชื่อถือได้, ฉลาด, มีเกียรติ, เจียบขีริม, ถ่อมตัว, อนุรักษ์นิยม, สำหรับคนแก่, เสรีเสียใจ, น่าเบื่อ, มืออาชีพ, เชี่ยวชาญ, ทนทาน, มีคุณภาพ, เจียบขีริม, หม่นหมอง
	สีดำ	การปกป้อง, รังเกียจ, อำนาจ, เกี่ยวกับเพศ, เชี่ยวชาญ, เป็นทางการ, หูหรรยา, ร่ำรวย, ลึกลับ, ความกลัว, ปิศาจ, ความทุกข์, ความเศร้า, ความโกรธ, สำนึกผิด, โชคร้าย, ความลับ, ความสกปรก, ความว่างเปล่า, เข้มแข็ง, เชื่อถือ, จริงจัง

ตารางที่ 1 แสดงจิตวิทยาของสี

ที่มา สีกับอารมณ์ความรู้สึก, เข้าถึงเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก idxw.net/2016/10/09/จิตวิทยาของสี-the-psychology-of-color/

การรับรู้เรื่องสีขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล อาจจะชอบหรือไม่ชอบไม่เหมือนกันได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ เช่น เชื้อชาติ ถิ่นกำเนิด ภูมิหลัง และการศึกษา จิตรกรและนักออกแบบไม่ควรยึดมั่นในหลักการต่าง ๆ ของสีอย่างเคร่งครัดนัก เพราะจะทำให้ขาดความเป็นอิสระในการแสดงออก (มาโนช กงกะนันทน์, 2559)

ตอนที่ 4 กรณีศึกษาชมรมคนรักมวลเมฆ

1. ชมรมคนรักมวลเมฆ

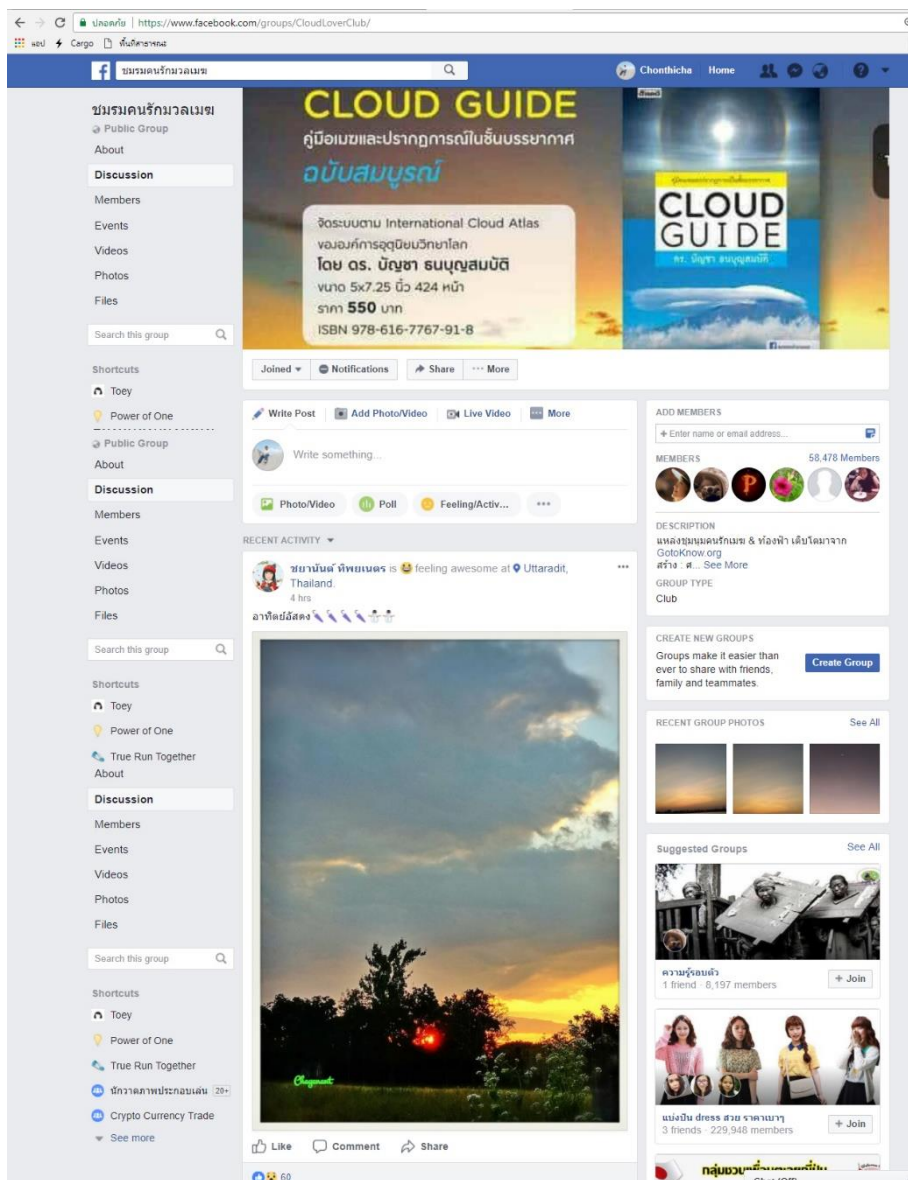
ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ ผู้ก่อตั้งชมรมคนรักมวลเมฆ ได้เขียนเล่าถึงประวัติที่มาของชมรมไว้ในเว็บไซต์ www.cloudloverclub.com ว่า เริ่มจากที่ตนเป็นผู้เปิดเว็บบล็อก โดยใช้ชื่อว่า ชายผู้หลงรักมวลเมฆ ในระบบ GotoKnow.org ที่ <http://gotoknow.org/blog/weather/toc> เมื่อปี พ.ศ.2550 เว็บบล็อกนี้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับฝนฟ้าอากาศสำหรับคนทั่วไป โดยใช้ภาพเมฆสวย ๆ และปรากฏการณ์แปลก ๆ บนท้องฟ้ามาเป็นจุดดึงดูด เช่น เมฆจานบิน เมฆหางม้า เมฆลายปลิว และพายุฝนเล่นน้ำ เป็นต้น และก็มีสออดแทรกสาระความรู้ที่น่าสนใจอยู่เรื่อย ๆ จนมีบล็อกเกอร์ท่านอื่น ๆ สนใจและเข้ามาแสดงความคิดเห็นและโพสต์ภาพเมฆด้วย บางคนก็สอบถามประเด็นค้างคาใจหรือเล่าประสบการณ์ตรง (เช่น เหตุการณ์ฟ้าผ่า) พอมีสมาชิกจำนวนหนึ่ง ดร. บัญชา จึงได้ก่อตั้งเป็นชมรมคนรักมวลเมฆขึ้นมา ในเดือนมีนาคม 2552 ชมรมคนรักมวลเมฆได้สร้างเว็บรวมศูนย์ (portal web) ที่ <http://portal.in.th/cloud-lover> เพื่อให้ค้นข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น เว็บนี้ต่อมาเปลี่ยนโดเมนเนมเป็น www.CloudLoverClub.com วันที่ 21 พฤษภาคม 2553 ได้เปิดกลุ่ม ชมรมคนรักมวลเมฆ ใน facebook และแน่นอนจากกระแสของโซเชียลทำให้ชมรมคนรักมวลเมฆเติบโตอย่างรวดเร็วอีกครั้ง

นอกจากการพบกันในโลกออนไลน์แล้ว ชมรมคนรักมวลเมฆ ยังจัดการพบปะเพื่อนสมาชิก (Cloud Lover Club Meeting) โดยมีการจัดสัมมนาวิชาการให้กับสมาชิก และมีการสัมภาษณ์โดยสื่อสารมวลชน ไม่ว่าโทรทัศน์ นิตยสาร และหนังสือพิมพ์ ได้ให้ความสนใจชมรมคนรักมวลเมฆเป็นระยะ โดยช่วยประชาสัมพันธ์ชมรม ที่โดดเด่นได้แก่ นิตยสารสารคดี (ฉบับที่ 313 มีนาคม 2555) และนิตยสาร a day (3 ครั้ง) รวมทั้งรายการสัมภาษณ์ทางโทรทัศน์ เช่น Thai PBS เป็นต้น

ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ กล่าวว่า "ทั้งหมดทั้งมวลจึงเกิดจากความรักและความหลงใหลในเมฆและปรากฏการณ์ท้องฟ้า โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า ด้วยความรักคู่กับความรู้อ ชมรมคนรักมวลเมฆจะเติบโตได้อย่างต่อเนื่อง มีพลังและยั่งยืน และสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมไทย"

สถิติที่น่าสนใจ เช่น ในวันศุกร์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2554 เมื่อชมรมคนรักมวลเมฆ บน facebook เปิดตัวได้ 8 เดือนเศษ ก็มีสมาชิก 3,071 คน และภาพจำนวน 11,106 ภาพ (บัญชา ธนบุญสมบัติ, 2557)

ปัจจุบัน เดือน ธันวาคม 2560 ชมรมคนรักมวลงเมฆ บน facebook มีสมาชิกประมาณ 58,479 คน

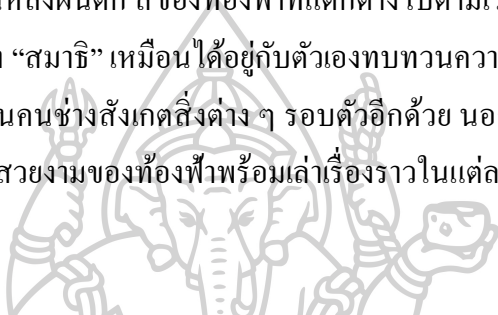


ภาพที่ 6 หน้าเพจ facebook ชมรมคนรักมวลงเมฆ

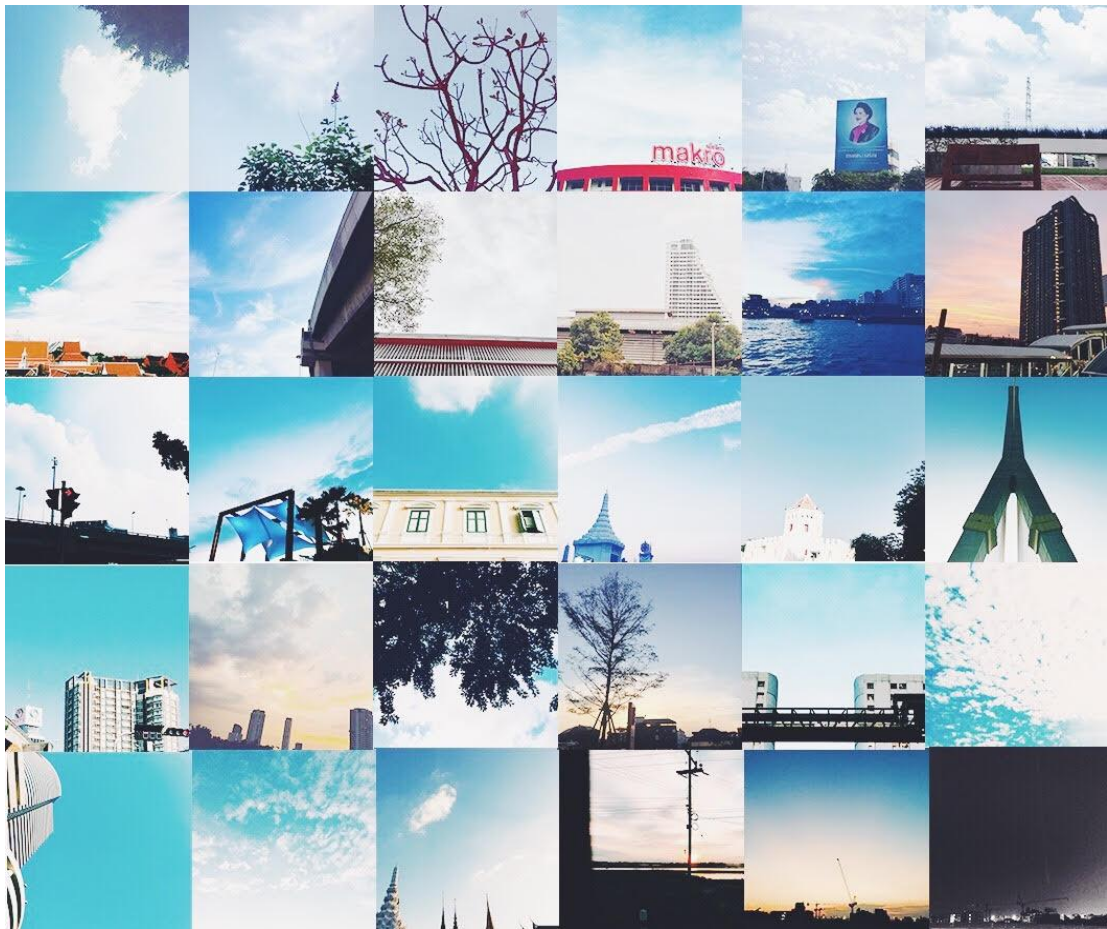
2. เมฆบำบัด

คำว่า “เมฆบำบัด” หรือ “Cloud Therapy” จะยังไม่มีใช้ในทางการแพทย์ในปัจจุบัน แต่จากการดำเนินกิจกรรมของชมรมคนรักมวลเมฆมานานหลายปีพบว่า มีคนจำนวนหนึ่งระบุชัดเจนว่าเมฆและท้องฟ้าสามารถช่วยบำบัดความเครียดหรือความทุกข์ให้แก่พวกเขาได้ (บัญชา ธนบุญสมบัติ, 2558)

ซึ่งผู้วิจัยก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ชื่นชอบการมองท้องฟ้า เพราะขณะที่มองทำให้ได้จดจ่อสิ่งที่อยู่บนฟ้าไม่ว่าจะเป็น ก้อนเมฆรูปทรงต่าง ๆ นกบินกันมาเป็นฝูงบ้าง ตัวเดียวบ้าง เครื่องบินลำเล็กที่บินผ่าน สายรุ้งที่ทอดผ่านหลังฝนตก สีของท้องฟ้าที่แตกต่างไปตามเวลาและฤดูกาล บรรยากาศที่ได้สัมผัส มันทำให้รู้สึกถึง “สมาธิ” เหมือนได้อยู่กับตัวเองทบทวนความคิดต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา และมันยังทำให้ผู้วิจัยกลายเป็นคนช่างสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอีกด้วย นอกจากสมาธิที่ได้แล้ว ผู้วิจัยก็มักจะอยากแบ่งปันภาพที่สวยงามของท้องฟ้าพร้อมเล่าเรื่องราวในแต่ละครั้งให้เพื่อน ๆ ได้อ่านทางโซเชียลมีเดียอยู่เสมอ



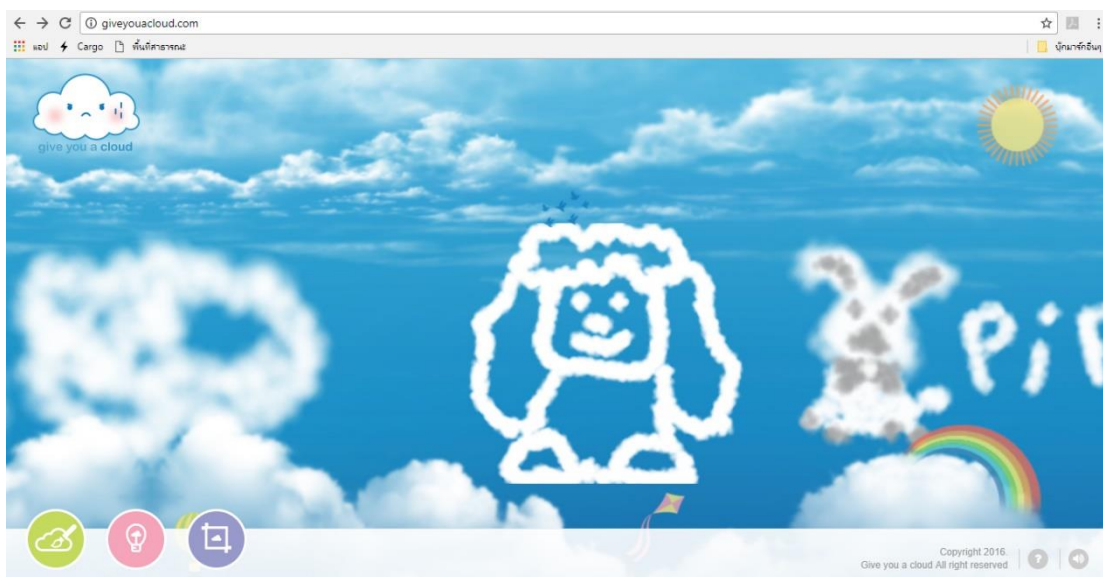
ภาพที่ 7 Cloud Therapy



ภาพที่ 8 ตัวอย่างภาพท้องฟ้าของผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ผู้วิจัยจึงได้สร้างเว็บไซต์หนึ่งขึ้นมาใช้ชื่อว่า www.giveyouacloud.com เพื่อเป็นเว็บไซต์สำหรับให้คนเข้ามาวาดก้อนเมฆตามจินตนาการพร้อมเล่าเรื่องราวความประทับใจแล้วแชร์บนโลกออนไลน์ เพื่อส่งต่อความประทับใจ ภายใต้นามคิด “ส่งเมฆให้กัน” เป็นหนึ่งในงานโปรเจก วิชา Individual Study ภาควิชาศิลปะการออกแบบ ภาควิชาการศึกษาที่ 2/2558



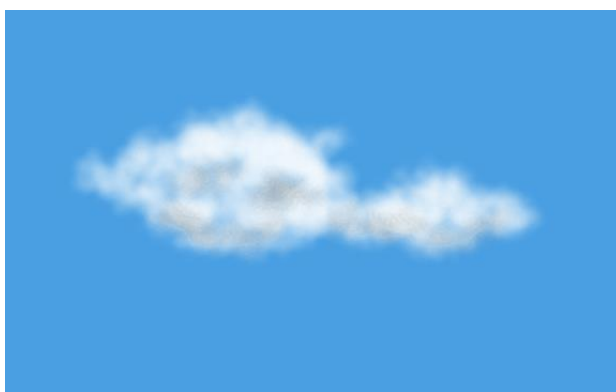
ภาพที่ 9 หน้าโฮมเว็บไซต์ giveyouacloud.com

ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,

เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ผู้วิจัยได้รวบรวมกรณีศึกษาที่มีคนเข้ามาวาดภาพก้อนเมฆเพื่อเล่าถึงความประทับใจและความรู้สึกต่าง ๆ ที่ทำให้นึกถึงขณะที่มองท้องฟ้าจำนวน 11 คน ดังนี้

ชื่อภาพ เมฆวันนี้ โดย ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (2560) อธิบายภาพว่า “ฉันไม่ได้แะมามอง เมฆนานมาก เท่าที่จำได้ก็น่าจะนานพอตัว ฉันยังจำความฝันของฉันตอนเล็ก ๆ ได้ หวังว่าจะไปยืน บนเมฆที่ลอยเกื่อนนั้น แต่พอโตขึ้นก็รู้ว่าเมฆนั้นบางเบา ไม่สามารถรองรับน้ำหนักอะไรได้ แม้กระทั่งเม็ดฝน ตอนนั้นฉันร้องไห้เหมือนกับตอนนี้ ชีวิตก็แปลก เราเรียนรู้อะไรได้ทุกวัน จน วันหนึ่งเมื่อฉลาดพอ ความสุขที่เคยฝันไว้ก็เข้าใจว่ามันไม่เคยจริง เหมือนที่ฉันเองก็เข้าใจเรื่องของเรา ตอนนี่มากขึ้น เมฆเมื่อวานทำให้ฉันคิดถึงเธอมาก ฉันไม่รู้ว่าเมฆที่ลอยอยู่บนฟ้าก่อนนี้เป็นก้อนเดียวกับเมื่อวานหรือเปล่า และเมฆวันนี้ก็ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนเดิม”



ภาพที่ 10 เมฆวันนี้

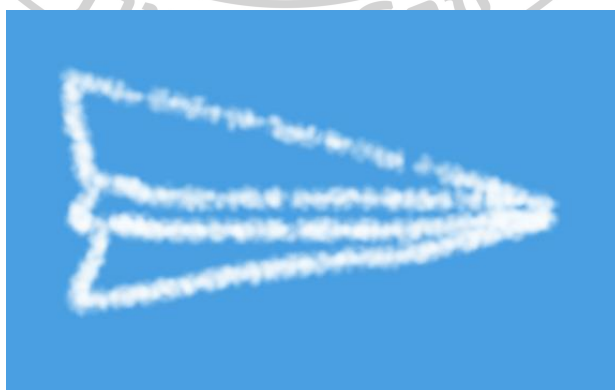
ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ แคนมังกร โดย Patcharin Patjasturas (2560) อธิบายภาพว่า “5 ปีที่ผ่านมาด้วยความสนุก ณ แคนมังกร ดินแดนแห่งเรื่องราว อารยะและอาหารชั้นเลิศ จนบางครั้งเมื่อมองขึ้นฟ้าก็ยังแอบเห็นตัวมังกรคล้ายปุยนุ่นล่องลอยโคจรเด่นเป็นสง่าบนฟากฟ้าหวังไว้ว่าถ้ามีโอกาสจะได้ไปเที่ยวที่นี่กับคนรู้ใจอีกครั้ง”



ภาพที่ 11 แคนมังกร ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ จรวดกระดาษ โดย ต.ตัม สาวก ยูไนเต็ด (2560) อธิบายภาพว่า “บางอารมณ์ของเรา มันมีความตั้งใจ อยากไปที่ไหนสักที่ ที่พ้นจากโลกความเป็นจริง พาหนะที่จะพาไป มันก็คงต้องเป็นอะไรที่ดูจินตนาการ ๆ แบบนี้แหละ”



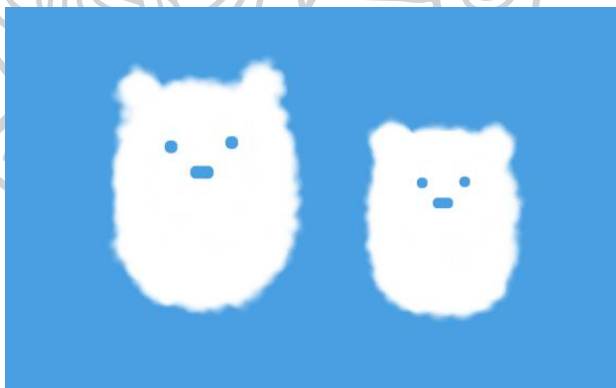
ภาพที่ 12 จรวดกระดาษ ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ LONELY Me โดย Chudaorn Ubolsmut (2560) อธิบายภาพว่า “เมฆเหงา ๆ เมื่อไม่มีเรา เมื่อไม่มีใคร มองฟ้าแล้วร้องไห้ ใจไม่มีใคร ใจไม่มีเรา”



ภาพที่ 13 LONELY Me ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560, เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ MooMoo โดย Faii Natnista (2560) อธิบายภาพว่า “เห็นเมฆนี้แล้วคิดถึงตุ๊กตาหมี (แต่ชื่อเป็นหมู) ที่ชอบมาก แล้วก็คิดถึงแฟนด้วย อีอิ ”



ภาพที่ 14 MooMoo ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560, เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ Hotty โดย Kittikoon Pakdeekaew (2560) อธิบายภาพว่า “So hot out there!! But cloud keep you calm”



ภาพที่ 15 Hotty ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ Hello โดย Ploy Lewchalermwongse (2560) อธิบายภาพว่า “Come play with me little one”



ภาพที่ 16 Hello ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ Typhoon โดย Teddazilly Bear Reader (2560) อธิบายภาพว่า “It's about learning to dance in the rain.”



ภาพที่ 17 Typhoon ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ เรือบิน โดย Pacharawi Imsuwan (2560) อธิบายภาพว่า “คิดถึงเรือบินในการ์ตูน”



ภาพที่ 18 เรือบิน ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ HaiJai โดย Neko Rt (2560) อธิบายภาพว่า “ความรักล่องลอยอยู่เต็มท้องฟ้า
แต่ยากนักที่จะคว้ามันมาครอบครองได้”



ภาพที่ 19 HaiJai ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

ชื่อภาพ My Dog Love Love โดย Wachiraphorn Dolachaiwarasin (2560) อธิบาย
ภาพว่า “นำโชค หมาที่รักที่สุด เวลาที่รู้สึกแยหรือดีใจ เรามักนึกถึงมัน คนเรามีกำลังใจต่างกัน
กำลังใจของเรา คือ พี่โชค”



ภาพที่ 20 My Dog Love Love ที่มา giveyouacloud.com, เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.giveyouacloud.com

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัยและขั้นตอนการสร้างสรรค์

งานวิจัยโครงการเรื่อง การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสื่อผสมเพื่อการสร้างบรรยากาศภายในพื้นที่ส่งผลให้พนักงานมีความรู้สึกผ่อนคลายได้ ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

1. วิธีการดำเนินการวิจัย

- 1.1 ขั้นตอนการศึกษา
- 1.2 การสุ่มประชากรตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
- 1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูล

2. ขั้นตอนการสร้างสรรค์

- 2.1 แรงบันดาลใจ
- 2.2 แนวความคิด
- 2.3 การแสดงออกผ่านเทคนิคและวัสดุ
- 2.4 การสร้างสรรค์ผลงาน

1. วิธีการดำเนินการวิจัย

1.1 ขั้นตอนการศึกษา ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการศึกษาตามแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา ดังนี้

1.1.1 ภาคปฐมภูมิ

- 1) การลงพื้นที่ เพื่อดูสถานที่จริง

- 2) พนักงาน บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น
- 3) ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่ บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น
- 4) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์

1.1.2 ภาควิชาศึกษาศาสตร์ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างผลงานด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์ จากหนังสือในห้องสมุด และแหล่งสืบค้นออนไลน์ ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดความสุขในการทำงาน

- 1) ความหมายของความสุข
 - 1.1) แนวคิดความสุขในมุมมองด้านปรัชญาและศาสนา
 - 1.2) แนวคิดความสุขในมุมมองจิตวิทยา
- 2) ความสุขในการทำงาน
 - 2.1) ปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขในการทำงาน
 - 2.2) กลวิธีสร้างความสุขในที่ทำงาน
 - 2.3) ทฤษฎีแรงจูงใจในการทำงาน
 - 2.4) ทฤษฎีคุณภาพชีวิตในการทำงาน
 - 2.5) ความผูกพันกับองค์กร
- 3) ความเครียดในการทำงาน
 - 3.1) ความหมายของความเครียด
 - 3.2) ที่มาของความเครียด
 - 3.3) ระดับของความเครียด
 - 3.4) วิธีการคลายเครียด

ตอนที่ 2 มิติในพื้นที่ของอารมณ์

- 1) จิตวิทยาเบื้องต้น
 - 1.1) คาร์ล กุฟตาฟ จุง
 - 1.2) ทฤษฎีบุคลิกภาพ
- 2) อารมณ์
 - 2.1) ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอารมณ์
 - 2.2) ความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักจิตวิทยา

ตอนที่ 3 ทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง

- 1) ธรรมชาติ จุดเริ่มต้นของทัศนธาตุ
 - 1.1) ตัวอย่างทัศนธาตุจากธรรมชาติ
 - 1.2) การศึกษาธรรมชาติ
 - 1.3) วิธีการศึกษาธรรมชาติ
- 2) ทฤษฎีความขัดแย้ง ความซับซ้อนของอารมณ์
 - 2.1) ความขัดแย้ง
 - 2.2) ความซับซ้อนของอารมณ์
 - 2.3) การแสดงอารมณ์และความรู้สึกในทางสุนทรียภาพโดยศิลปิน
- 3) ทฤษฎีการซ้ำ นำไปสู่สมาธิ
 - 3.1) การซ้ำ
 - 3.1) โรคสมาธิสั้น
 - 3.1) การจดจ่อเพื่อสร้างสมาธิ
- 4) ทฤษฎีสี สร้างความผ่อนคลาย

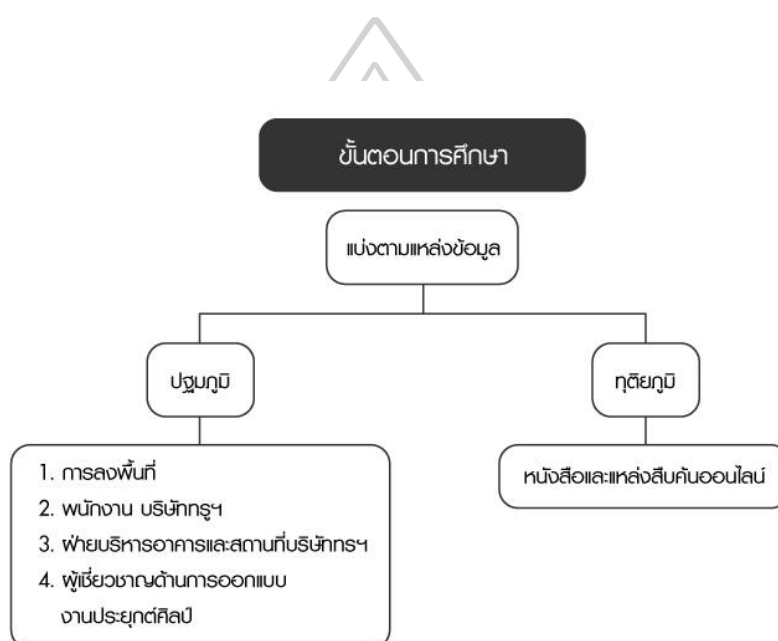
4.1) ทักษะสภาพของสี

4.2) จิตวิทยาสี

ตอนที่ 4 กรณีศึกษาชมรมคนรักมวลเมฆ

1) ชมรมคนรักมวลเมฆ

2) เมฆบ่าบัด



ภาพที่ 21 สรุปขั้นตอนการศึกษา

1.2 การสุ่มประชากรตัวอย่าง

การกำหนดประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้อ้างอิงจากจำนวนประชากรที่เข้าใช้พื้นที่บริเวณสันตนาการเฉลี่ยต่อวัน จำนวน 400 คน โดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ขนาดความคลาดเคลื่อน $\pm 10\%$ จากประชากรทั้งสิ้น 400 คน จะได้ตัวอย่าง 80 คน โดยมีรายละเอียดการคำนวณ ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

เมื่อ n = จำนวนตัวอย่างที่จะต้องทำการสุ่ม

N = จำนวนประชากรทั้งหมด

e = ค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

แทนค่า

$$n = \frac{400}{1+400(0.10)^2} = 80$$

ดังนั้น จะต้องทำการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน

ใช้วิธีการสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) มีวิธีการดังนี้

1. ส่งลิ้งค์แบบสอบถามให้พนักงานทฐ ๑ จำนวน 20 ท่าน
 2. ให้พนักงาน 20 ท่านแรก ส่งแบบสอบถามให้พนักงานทฐ ๑ คนอื่นต่ออีก คนละ 3 ท่าน
- โดยจะต้องไม่ซ้ำกัน จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 ท่าน

การสุ่มประชากรตัวอย่าง

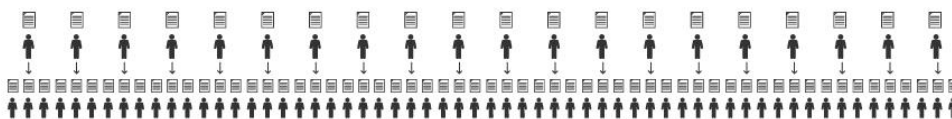


จำนวนประชากร 80 คน

ใช้วิธีการสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling)

ส่งสิ่งพิมพ์แบบสอบถามให้พนักงานกรู 4 จำนวน 20 ท่าน แล้วให้พนักงาน 20 ท่านแรก

ส่งแบบสอบถามให้พนักงานกรู 4 คนอื่นต่ออีก คนละ 3 ท่าน โดยจะต้องไม่ซ้ำกัน



ภาพที่ 22 สรุปการสุ่มประชากรตัวอย่าง

1.3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางการสร้างสรรค์ผลงาน และช่วงประเมินความพอใจเพื่อหาข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

1.3.1 ช่วงก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน

1) จากคนภายในพื้นที่ ดังนี้

1.1) แบบสังเกตจากการลงพื้นที่ เพื่อศึกษาพื้นที่ทางด้านกายภาพและพฤติกรรมจากกิจกรรมในการใช้งาน

1.2) แบบสัมภาษณ์พนักงานที่เข้ามาใช้พื้นที่ แบบไม่เป็นทางการ ด้วยคำถาม 5 Whys เพื่อศึกษาผู้ใช้แบบเจาะลึก ทำความเข้าใจปัญหาของผู้ใช้มากขึ้น จำนวน 2 ท่าน

1.3) แบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก คุณ อัญญาธูร ศรีรัตน โนภาส ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการ แผนกซ่อมบำรุงอาคาร ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่



ภาพที่ 23 ผู้ช่วยผู้อำนวยการ แผนกซ่อมบำรุงอาคาร ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่

โดยมีรูปแบบคำถามในการสัมภาษณ์ ดังนี้

คำถามที่ 1	ความสุขในที่ทำงานของคุณคืออะไร ?
คำถามที่ 2	ขอนิยาม "พื้นที่แห่งความสุข" ?
คำถามที่ 3	ความเป็นมาบริเวณสันตนาการแห่งนี้ ?
คำถามที่ 4	แนวความคิดในการตกแต่งภายในของสถานที่แห่งนี้ ?
คำถามที่ 5	วัตถุประสงค์หลักของพื้นที่ตรงนี้คืออะไร ?
คำถามที่ 6	Mood & Tone และสไตล์การตกแต่ง ?
คำถามที่ 7	ถ้าพื้นที่ตรงนี้จะมิกงานศิลปะ ควรเป็นรูปแบบไหน ?

ตารางที่ 2 แสดงรูปแบบคำถามเพื่อสัมภาษณ์ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น

1.4) แบบสอบถาม สำหรับกลุ่มตัวอย่าง พนักงานบริษัททรู คอร์ปอเรชั่น จำนวน 80 คน
โดยมีรูปแบบคำถาม ดังนี้

**แบบสอบถามเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ศิลปะผสม
เพื่อการตกแต่งบริเวณสันตนาการ บ.ทรู คอร์ปอเรชั่น**

แบบสอบถามนี้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัย หัวข้อการสร้างสรรค์ศิลปะผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษาบริษัททรู คอร์ปอเรชั่น วิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท ภาควิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยคำถามจะแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อบริเวณสันตนาการ บ.ทรู คอร์ปอเรชั่น

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการตกแต่งบริเวณสันตนาการ บ.ทรู คอร์ปอเรชั่น

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

ตอนที่ 5 เฟอร์นิเจอร์ที่สามารถปรับท่าทางการนั่ง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องเป็นพนักงานในเครือ บ.ทรู คอร์ปอเรชั่น เท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

- ชาย
- หญิง
-

2. อายุ

- 20 – 25 ปี
- 26 – 30 ปี
- 31 – 35 ปี
- 36 – 40 ปี
- 41 – 45 ปี

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการตกแต่งบริเวณสันตนาการ บ.ทรู คอร์ปอเรชั่น

1. ท่านอยากให้บริเวณสันตนาการ บ.ทรู คอร์ปอเรชั่น มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์ใด

- เพื่อเป็นที่นั่งพักผ่อนหย่อนใจ
- เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของบริษัท
- เพื่อเป็นที่สนทนาพูดคุยเรื่องงานแบบไม่เป็นทางการ
- เพื่อเป็นที่นัดคุยกับบุคคลภายนอก
- เพื่อเป็นที่นั่งทานของว่าง
- ถูกทุกข้อ

2. ท่านรู้สึกอย่างไรถ้าจะใช้งานศิลปะเข้ามาตกแต่งบรรยากาศบริเวณสันตนาการ

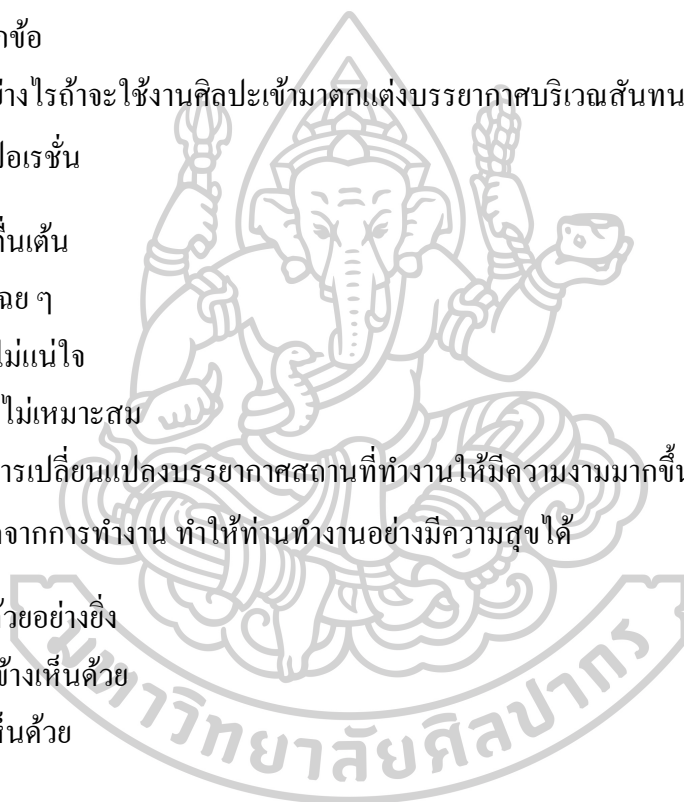
บ.ทรู คอร์ปอเรชั่น

- รู้สึกตื่นเต้น
- รู้สึกเฉย ๆ
- รู้สึกไม่แน่ใจ
- คิดว่าไม่เหมาะสม

3. ท่านคิดว่าการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศสถานที่ทำงานให้มีความงามมากขึ้น จะสามารถช่วยลด

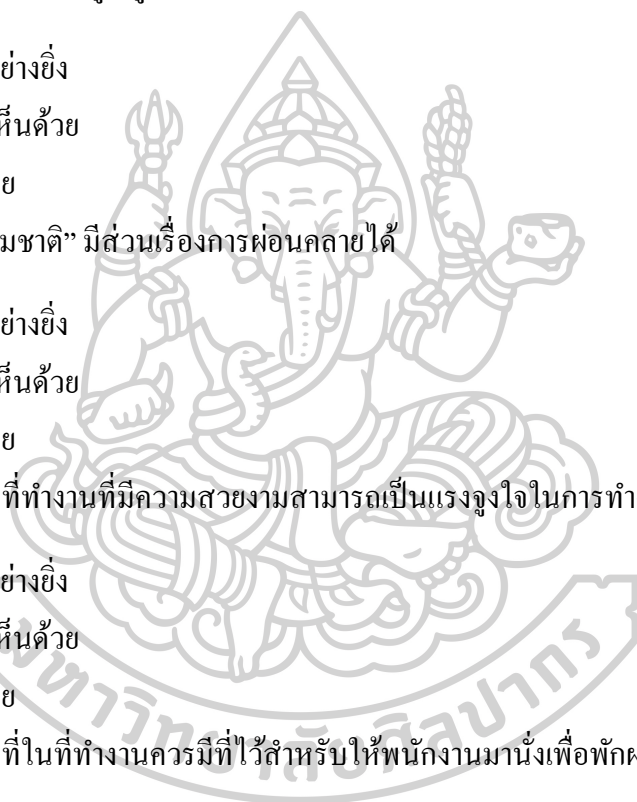
ความเครียดจากการทำงาน ทำให้ท่านทำงานอย่างมีความสุขได้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- ค่อนข้างเห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วย



ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

1. ท่านคิดว่ากรมองท้องฟ้าทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีสมาธิได้
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
2. ท่านคิดว่า “การมองด้วยตา” เป็นการใช้ประสาทสัมผัสที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด (ประสาทสัมผัสประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย)
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
3. ท่านคิดว่า “ธรรมชาติ” มีส่วนเรื่องการผ่อนคลายได้
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
4. ท่านคิดว่าสถานที่ทำงานที่มีความสวยงามสามารถเป็นแรงจูงใจในการทำงานได้
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
5. ท่านคิดว่าสถานที่ในที่ทำงานควรมีที่ไว้สำหรับให้พนักงานมานั่งเพื่อพักผ่อน คลายเครียดจากการทำงาน
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย



6. ท่านคิดว่าเวลาที่ท่านมีอุปสรรคในการทำงานเช่น ได้รับงานที่ไม่ถนัด แต่เมื่อท่านพยายามทำงานสำเร็จ ท่านจะเกิดความภาคภูมิใจและมีความสุข

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- ค่อนข้างเห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วย

7. ท่านคิดว่าอารมณ์และความรู้สึกที่มีติดลบกลับซับซ้อนจะสามารถรู้ทันอารมณ์ได้ด้วยการมีสมาธิ

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- ค่อนข้างเห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วย

8. ท่านคิดว่า งานศิลปะสามารถสร้างจินตนาการให้ท่านเพลิดเพลินในความคิดได้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- ค่อนข้างเห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วย

9. ท่านคิดว่างานศิลปะรูปแบบใดที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



10. ท่านคิดว่าภาพใดที่ดูแล้วมีความสุขมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาพที่ 1

ภาพที่ 2

ภาพที่ 3

ภาพที่ 4

ภาพที่ 5

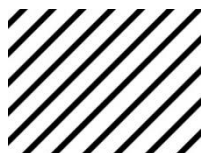
ภาพที่ 6

ภาพที่ 7

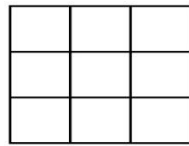
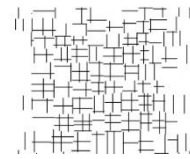
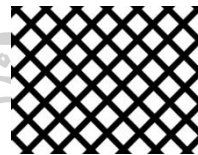
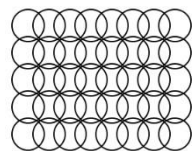
ภาพที่ 8

ภาพที่ 9

ภาพที่ 10



11. ท่านคิดว่ารูปใดที่ดูแล้วมีความซับซ้อนทางอารมณ์มากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

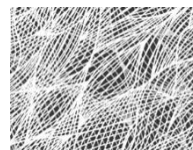
ภาพที่ 1 ภาพที่ 2 ภาพที่ 3 ภาพที่ 4 ภาพที่ 5 ภาพที่ 6 ภาพที่ 7 ภาพที่ 8 ภาพที่ 9 ภาพที่ 10

12. ท่านคิดว่าพื้นผิวแบบใดที่ให้ความรู้สึกถึงความสุข (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

 ภาพที่ 1 ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



13. ท่านคิดโทนสีใดที่จะทำให้ท่านรู้สึกสบายตา (ตอบได้มากกว่า1ข้อ)

- สีโทนร้อน 100%
- สีโทนเย็น 100%



- สีโทนเย็น 80% สีโทนร้อน 20%
- สีโทนร้อน 80% สีโทนเย็น 20%



- สีโทนร้อน 50% สีโทนเย็น 50%



ตอนที่ 5 เฟอร์นิเจอร์ที่สามารถปรับท่าทางการนั่ง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

ใส่เครื่องหมาย ✓ เฟอร์นิเจอร์ที่ต้องการเลือก

คุณสมบัติ	หมอน 	เบาะ รองนั่ง 	พนัก แขน 	เก้าอี้ ปรับ ระดับ 
1. ให้ความรู้สึก นุ่มสบาย อบอุ่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สามารถนั่งพูดคุยเล่นและประชุมได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. นั่งอ่านหนังสือเล่น โทรศัพท์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. สามารถนอนหลับได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ใช้พื้นที่น้อย ไม่เกะกะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. นั่งหรือนอนได้หลายท่า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ทำความสะอาดง่าย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. เคลื่อนย้ายสะดวก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ความเหมาะสมกับบริเวณสำนักงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

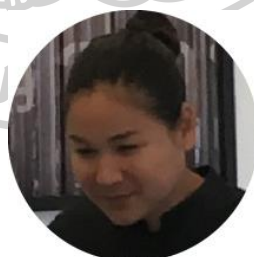
2) จากคนภายนอกพื้นที่ ด้วยแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ พรพรม ชาวัง, อาจารย์ สหเทพ เทพบุรี, และอาจารย์ เกษร ผลจำนงค์



ภาพที่ 24 อาจารย์ พรพรม ชาวัง



ภาพที่ 25 อาจารย์ สหเทพ เทพบุรี



ภาพที่ 26 อาจารย์ เกษร ผลจำนงค์

การสัมภาษณ์ในครั้งนี้ได้ใช้ผลงานที่สร้างขึ้นมาเพื่อเป็นเครื่องมือในการสอบถามความคิดเห็น โดยเน้นเรื่องการใช้เทคนิค สี และการแสดงออกที่ต้องการจะสื่อถึง



ภาพที่ 27 ผลงานที่ใช้เป็นเครื่องมือสอบถาม

1.3.2 ช่วงหลังการสร้างสรรค์ผลงาน

1) จากคนภายในพื้นที่ ดังนี้

1.1) แบบสอบถามผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่ บริษัททิว คอร์ปอเรชั่น โดยมีรูปแบบคำถาม ดังนี้

คำถามตอนที่ 1 คำถามทั่วไป ได้แก่
1."ภาวะผ่อนคลาย" ในความคิดท่านคืออะไรอย่างไร?
2."มิติในอารมณ์" ในความคิดท่านคืออะไรอย่างไร?
3. ทัศนธาตุทางศิลปะมีส่วนช่วยเรื่องการผ่อนคลายได้หรือไม่อย่างไร ?
คำถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับงานศิลปะ ได้แก่
1. ผลงานนี้สามารถกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของท่านอย่างไร?
2. ผลงานนี้สามารถช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่อย่างไร?
3. ผลงานนี้สามารถทำให้ท่านผ่อนคลายหรือไม่อย่างไร ?
คำถามตอนที่ 3 ตกแต่งสถานที่และบรรยากาศ ทั้งหมดช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้หรือไม่ อย่างไร ?
คำถามตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตารางที่ 3 แสดงรูปแบบคำถามฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททิว คอร์ปอเรชั่น หลังการสร้างสรรค์ผลงาน

1.2) แบบสอบถามพนักงาน บริษัททูลุ คอร์ปอเรชั่น จำนวน 80 คน โดยมีรูปแบบคำถาม ดังนี้

**แบบสอบถามเพื่อประเมินความพอใจ การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เพื่อการตกแต่ง
บริเวณ สันทนาการ บ.ทูลุ คอร์ปอเรชั่น**

แบบสอบถามนี้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัย หัวข้อการสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษาบริษัททูลุ คอร์ปอเรชั่น วิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท ภาควิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

โดยคำถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่องานศิลปะ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่อการตกแต่งสถานที่

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจต่อบรรยากาศโดยรวม

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องเป็นพนักงานในเครือ บ.ทูลุ คอร์ปอเรชั่น เท่านั้น

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่องานศิลปะ

	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย
1. ลักษณะของเส้นที่ทำให้เกิดลวดลายทำให้คุณได้ใช้ จินตนาการ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ความซับซ้อนของภาพช่วยให้คุณได้ใช้จินตนาการ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. มิติของภาพทำให้รู้สึกว่ามีระยะใกล้/ระยะไกล คุณมี
เรื่องราว | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. สีที่อยู่ในภาพทำให้คุณรู้สึกสบายใจผ่อนคลายได้ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. การเพ่งมองไปตามลายเส้นที่เคลื่อนไหวทำให้คุณ
เกิดสมาธิขึ้นได้ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. สีสดใสทำให้คุณสดชื่นมีชีวิตชีวา | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่อการตกแต่งสถานที่

- | | เห็น
ด้วย
อย่าง
ยิ่ง | เห็น
ด้วย | ค่อนข้าง
เห็นด้วย | ไม่เห็น
ด้วย |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. เมื่อนำงานติดบริเวณนี้ จะทำให้คุณได้
ประสบการณ์ใหม่ เนื่องจากที่บริษัทยังไม่มีกรติด
งานศิลปะบริเวณฝ้าด้านบน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. เมื่อติดตั้งบริเวณนี้ ที่ผนังทั้ง 2 ด้านจะทำให้คุณ
รู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางอากาศ เป่าลอย | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. เมื่อคุณได้นั่ง Bean Bag คุณจะรู้สึก เหมือนโดนโอบ
กอด อบอุ่น สบายเหมือนอยู่บ้าน | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจต่อบรรยากาศโดยรวม

	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย
1. คุณสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เช่น นั่ง นอน คุย งาน ทานอาหาร ได้ตามปกติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. บรรยากาศทั้งหมดทำให้คุณผ่อนคลายจากการ ทำงานได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. บรรยากาศที่ปลอดโปร่งโล่งสบายทำให้คุณมี สมาธิมากยิ่งขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. บรรยากาศและการตกแต่งทำให้คุณมีจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ทักษะภาพที่มีการปรับเปลี่ยนทำให้คุณมีทัศนคติใน การทำงานที่ดีขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. เมื่อคุณเครียดจากหน้าจอคุณอยากมาพักสายตา บริเวณนี้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. คุณรู้สึกผูกพันกับองค์กรมากขึ้น ที่สังเกตเห็น ความสำคัญเรื่องการตกแต่งสถานที่และ บรรยากาศเพื่อให้พนักงานผ่อนคลาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. คุณอยากมาทำงานทุกวันเพราะที่ทำงานมี บรรยากาศที่สวยงาม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. เมื่อคุณอยู่ในสถานที่ที่สวยงามผ่อนคลายคุณจะมี	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

กำลังใจในการทำงาน

10. สถานที่ที่สวองามผ่อนคลายทำให้คุณทำงานได้
 อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
-

2) แบบสอบถามจากบุคคลภายนอกพื้นที่ ดังนี้

2.1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์ อาจารย์ สน สิมารัง



ภาพที่ 28 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์

2.2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบตกแต่งภายใน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชณรงค์ อริยะประเสริฐ



ภาพที่ 29 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบตกแต่งภายใน

ที่มา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชณรงค์ อริยะประเสริฐ, เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2560,

เข้าถึงได้จาก www.decorate.su.ac.th/about/faculty-instructor

2.3) ผู้เชี่ยวชาญด้านนิเทศศิลป์ คุณ ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління ผู้บริหาร บริษัท Grey Scale

Digital management solutions



ภาพที่ 30 ผู้เชี่ยวชาญด้านนิเทศศิลป์

ที่มา คุณ ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління, เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.facebook.com/commerce/products/1045298235572525/

2.4) ประธานชมรมคนรักมวลเมฆ ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ



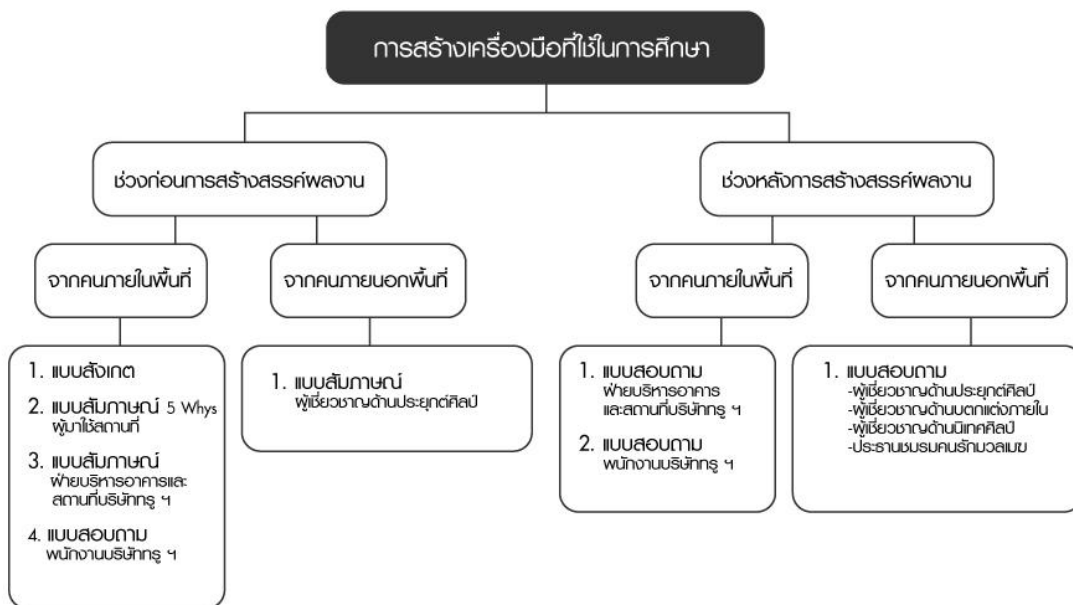
ภาพที่ 31 ประธานชมรมคนรักมวลเมฆ

ที่มา ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ, เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2560,
เข้าถึงได้จาก www.facebook.com/photo.php?fbid=1471767016204117&set=t.100001124971034&typt=3&theater

คำถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญภายนอกมีรูปแบบคำถาม ดังนี้

คำถามตอนที่ 1 คำถามทั่วไป ได้แก่
1."ภาวะอ่อนคลาย" ในความคิดท่านคืออะไรอย่างไร ?
2."มิติในอารมณ์" ในความคิดท่านคืออะไรอย่างไร ?
3. ทัศนธาตุทางศิลปะมีส่วนช่วยเรื่องการอ่อนคลายได้หรือไม่อย่างไร ?
คำถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับงานศิลปะ ได้แก่
1. ผลงานนี้สามารถกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของท่านอย่างไร ?
2. ผลงานนี้สามารถช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่อย่างไร ?
3. ผลงานนี้สามารถทำให้ท่านอ่อนคลายหรือไม่อย่างไร ?
คำถามตอนที่ 3 การตกแต่งสถานที่และบรรยากาศ ทั้งหมดช่วยทำให้รู้สึกอ่อนคลายได้หรือไม่อย่างไร ?
คำถามตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตารางที่ 4 แสดงรูปแบบคำถามผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ หลังการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพที่ 32 สรุปการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงก่อนการสร้างสรรคผลงาน เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางการสร้างสรรคผลงาน และช่วงประเมินความพอใจเพื่อหาข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

1.4.1 ช่วงก่อนการสร้างสรรคผลงาน

1) จากคนภายในพื้นที่ ดังนี้

1.1) เก็บข้อมูลการลงพื้นที่ เพื่อศึกษาพื้นที่ทางด้านกายภาพและพฤติกรรมจาก กิจกรรม

ในการใช้งาน ด้วยการถ่ายรูปและจดบันทึก

1.2) การสัมภาษณ์ตรงจากจากพนักงานทुरु ฯ แบบไม่เป็นทางการด้วยการจดบันทึก

1.3) ฝ่ายบริหารอาคารบริษัททुरु ฯ คุณ อัญญาวุธ ศรีรัตน โนนภาส

1.4) แบบสอบถามพนักงานบริษัททुरु ฯ เพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

2) จากคนภายนอกพื้นที่ ดังนี้

3.2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์ 3 ท่าน ได้แก่

อาจารย์ พรพรม ชาววัง, อาจารย์ สหเทพ เทพบุรี, และอาจารย์ เกษร ผลจำนงค์

1.4.2 ช่วงหลังการสร้างสรรค์ผลงาน

1) จากคนภายในพื้นที่ ดังนี้

1.1) แบบสอบถามพนักงาน บริษัททรู ๆ

1.2) แบบสอบถาม ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่ บริษัททรู ๆ

2) จากบุคคลภายนอก ดังนี้

2.1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์ อาจารย์ สนั่น สีมารัง

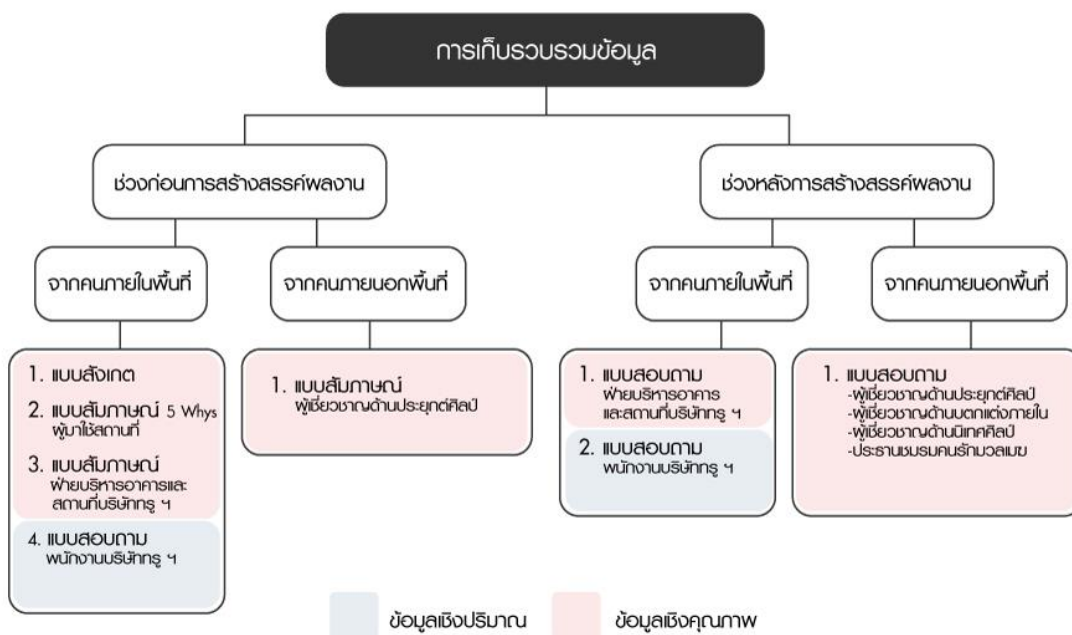
2.2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบตกแต่งภายใน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยณรงค์ อริยะ

ประเสริฐ

2.3) ผู้เชี่ยวชาญด้านนิเทศศิลป์ คุณ ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління ผู้บริหาร บริษัท Grey Scale

Digital management solutions

2.4) ประธานชมรมคนรักมวลเมฆ ดร.เบญญา ธนบุญสมบัติ



ภาพที่ 33 สรุปการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและแปรผลข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางการสร้างสรรค์ผลงาน และช่วงประเมินความพอใจเพื่อ หาข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

1.5.1 ช่วงก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน

1) จากคนภายในพื้นที่ ดังนี้

1.1) ข้อมูลการลงพื้นที่ ได้ข้อมูลพื้นที่ทางกายภาพและพฤติกรรมจากกิจกรรมในการใช้งาน

1.2) ปัญหาและสาเหตุที่ผู้มาใช้มาสถานที่นี้

1.3) ข้อจำกัดและความเหมาะสมของสถานที่

1.4) สรุปผลจากแบบสอบถามพนักงานบริษัททอ ๆ ได้ข้อมูลเชิงปริมาณ

2) จากคนภายนอกพื้นที่ ดังนี้

2.1) สรุปเป็น Key Word เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบ

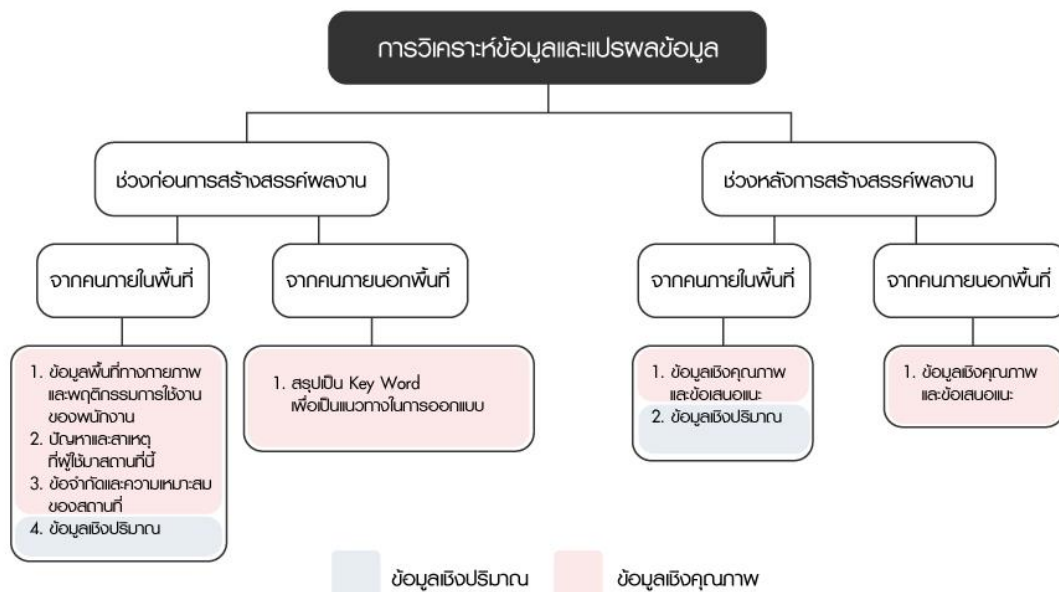
1.5.2 ช่วงหลังการสร้างสรรค์ผลงาน

1) จากคนภายในพื้นที่ ดังนี้

1.1) สรุปผลจากแบบสอบถามพนักงานบริษัททอ ๆ ได้ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.2) สรุปผลจากแบบสอบถามจากฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททอ ๆ ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อเสนอแนะ

2) จากบุคคลภายนอกพื้นที่ สรุปผลจากแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อเสนอแนะ



ภาพที่ 34 สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลและแปรผลข้อมูล

2. ขั้นตอนการสร้างสรรค

2.1 แรงบันดาลใจ

จากความชื่นชอบในการมองท้องฟ้าของผู้วิจัย และชอบถ่ายรูปเก็บไว้ ขณะที่ยังมองทำให้รู้สึกสบายใจ ได้ใช้จินตนาการ เกิดความผ่อนคลาย เกิดสมาธิมากขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ ก็ใช้สติในการแก้ไขปัญหาที่นั้น ๆ ซึ่งก็มีคนจำนวนหนึ่งจากชมรมคนรักมวลเมฆที่มีความรู้สึกนี้เช่นเดียวกัน (ปัจจุบันชมรมคนรักมวลเมฆมีสมาชิกจำนวน 24,000 คน)

2.2 แนวความคิด

ความสุขคือการได้ผ่านช่วงอารมณ์ในเชิงลบที่เข้ามาชุนมัวในจิตใจก่อนช่วงหนึ่ง แต่หลังจากที่เราได้ใช้สติปัญญาในการจัดการความรู้สึกแล้วเราจะพบกับความสุขที่แท้จริง การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่อง พื้นที่แห่งความสุข “พื้นที่” ในที่นี้หมายถึง มิติในพื้นที่ของอารมณ์ภายในจิตใจที่ค่อยๆ ประกอบขึ้นมาจนเกิดเป็น "ความสุข" นั้นเอง

2.3 การแสดงออกผ่านเทคนิคและวัสดุ

ในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสื่อผสม เพื่อการออกแบบบรรยากาศบริเวณสันตนาการ บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น ส่งผลทำให้พนักงานที่เข้ามาใช้รู้สึกได้ผ่อนคลายจากการทำงาน ผู้วิจัยได้คำนึงถึงหลักการแสดงออกทางความรู้สึกและความงาม รวมถึงวัสดุและเทคนิคที่นำมาสร้างสรรค์ทำให้เกิดลักษณะของทัศนธาตุ ได้แก่ พื้นผิว ทิศทาง ขนาด ลวดลาย น้ำหนัก เพื่อกระตุ้นความรู้สึกต่อผู้ที่เข้ามาในบริเวณแห่งนี้

2.3.1 วัสดุ วัสดุที่ใช้มีดังนี้

- 1) ผ้าไหมญี่ปุ่น คุณสมบัติของผ้าคือให้ความรู้สึกอบอุ่นน่าสัมผัส เนื่องจากผ้ามีความเฉพาะในการมองเห็นคือจะมีความแวววาวเมื่อโดนแสงและถ้ามีการเคลื่อนไหวแสงวาว ๆ นี้ก็จะมีการเคลื่อนไหวตามจึงมีราคาค่อนข้างสูง จึงเหมาะสมกับสถานที่ที่เป็นองค์กรชั้นนำ
- 2) สีอะคริลิกผสม Medium เพื่อให้สียึดเกาะติดกับพื้นผิวได้ดีขึ้น เพิ่มความมันเงา เพิ่มความโปร่งแสงของสี เมื่อแห้งจะใส ไม่มีสี และ กันน้ำได้
- 3) ไหมพรม ด้าย ขนาดและสีต่างกัน เพื่อให้ภาพได้แสดงถึงระยะใกล้ ระยะไกล ในบรรยากาศของห้องฟ้า



ภาพที่ 35 ไหมพรมและด้ายขนาดและสีแตกต่างกัน

2.3.2 เทคนิคของสี นำโทนสีจากการเก็บข้อมูลมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยจะเน้นสีขาวในการผสม ให้โทนสีภาพออกแนวพาสเทลเพื่อให้ภาพรวมของภาพเป็นสีที่ดูสบายตา เหมือนเวลามองท้องฟ้า



ภาพที่ 36 การผสมสี

2.3.3 เทคนิค การเย็บเนาผ้า เพื่อสร้างคุณค่าให้กับผลงานโดยการทำมือทั้งหมด ให้ผลงานนี้มีความเหมาะสมกับสถานที่ที่เป็นองค์กรขนาดใหญ่ จึงจะเน้นความหรูหรา แข็งแรง คงทน และสามารถติดตั้งได้ง่าย



ภาพที่ 37 การเนาผ้า

2.4 การสร้างสรรค์ผลงาน

สรุปแบบโดยเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อสรุปรูปแบบผลงานที่จะสร้างสรรค์ และจำลองวิธีการติดตั้งในภาพ 2 มิติ และทำโมเดลเพื่อให้เห็นบรรยากาศโดยรวมทั้งหมด ซึ่งผลสรุปจะกล่าวในบทต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการสร้างสรรค์ผลงาน

การสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากเครื่องมือโดยแบ่งการวิเคราะห์เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ช่วงก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน

- 1.1 การลงพื้นที่
- 1.2 การสัมภาษณ์พนักงาน แบบไม่เป็นทางการ
- 1.3 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น
- 1.4 ผลข้อมูลจากแบบสอบถามจากพนักงาน
- 1.5 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบประยุกต์ศิลป์
- 1.6 ผลสรุปการวิเคราะห์ข้อมูล

2. ผลการสร้างสรรค์

- 2.1 การร่างแบบความคิด
- 2.2 การสร้างสรรค์ผลงานและการพัฒนาชิ้นงาน
- 2.3 วิธีการติดตั้งผลงาน
- 2.4 สร้างภาพจำลองวิธีการติดตั้งผลงานกับสถานที่
- 2.5 ประเมินค่าใช้จ่ายทั้งหมด
- 2.6 ทดสอบแนวความคิด

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ช่วงก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน

1.1 การลงพื้นที่ เพื่อศึกษาพื้นที่ทางด้านกายภาพและพฤติกรรมจากกิจกรรมในการใช้งาน เป็นข้อมูลเฉพาะบริเวณสันหนาคาร ตึกทรูทาวเวอร์ 2 อาคาร 1 ชั้น 4

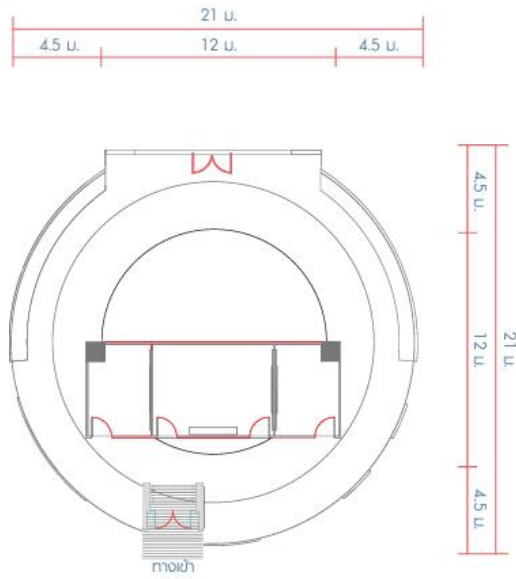
1.1.1 ลักษณะทางด้านกายภาพ มีพื้นที่ประมาณ 346 ตรม. สูง 2.8 ม. ลักษณะห้องเป็นวงกลม มีห้องประชุมกระจุกกันอยู่ตรงกลาง ทางเดินจึงมีลักษณะโค้งตามพื้นที่ และยังเป็นจุดสัญจรเชื่อมต่อไปยังห้องต่าง ๆ ได้แก่ ห้องนอนสำหรับพนักงาน ห้องทำละมอด ห้องประชุม ห้องคาราโอเกะ ห้องนวดสปา ห้องพยาบาล และระเบียบงดาดฟ้า

จากการสังเกตพบว่าการตกแต่งบางจุด ทำให้บรรยากาศรู้สึก อึดอัด เข้มจืด ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ได้แก่ บริเวณทางเดินทั้ง 2 ข้าง ตกแต่งด้วยแผ่นไม้ขนาดใหญ่ โคมไฟที่ห้อยลงมา บริเวณ Wallpaper ทำให้ห้องดูเตี้ย ลายกราฟิกตรง กระจก มีความเหลี่ยม แหลม ไม่ตรงกับหลักฮวงจุ้ยที่เน้นโค้งมน โຕ้ะและเก้าอี้บริเวณ Wallpaper มีจำนวนมากเกินความจำเป็น ทำให้เกะกะ และเข้าออกลำบาก

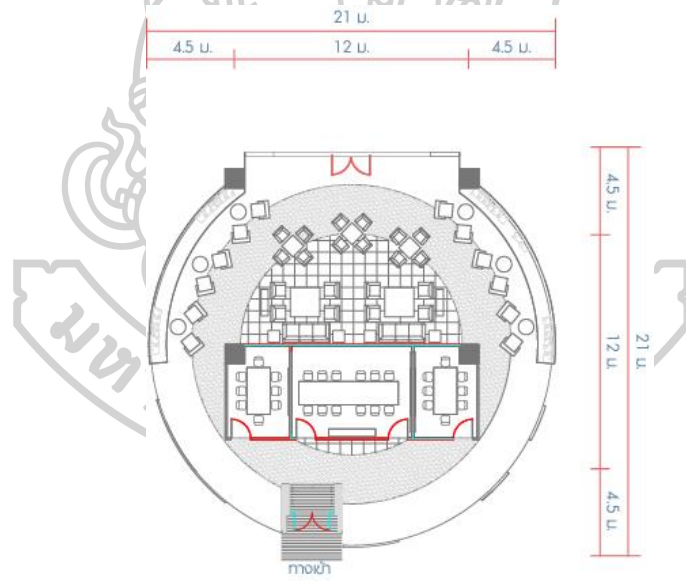
จุดที่ทำให้รู้สึกอึดอัด



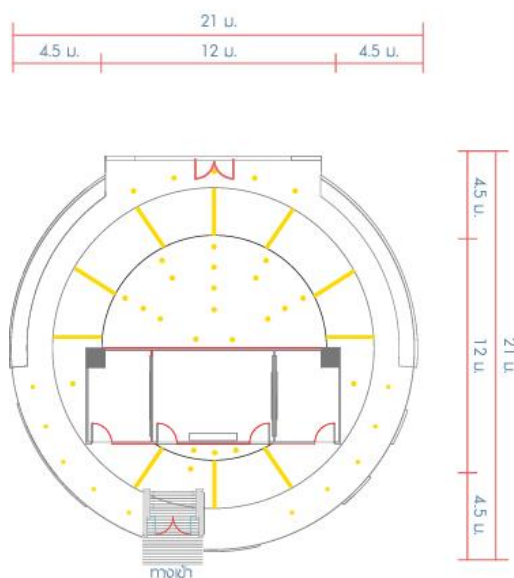
ภาพที่ 38 จุดที่ทำให้รู้สึกอึดอัด



ภาพที่ 39 Floor Plan



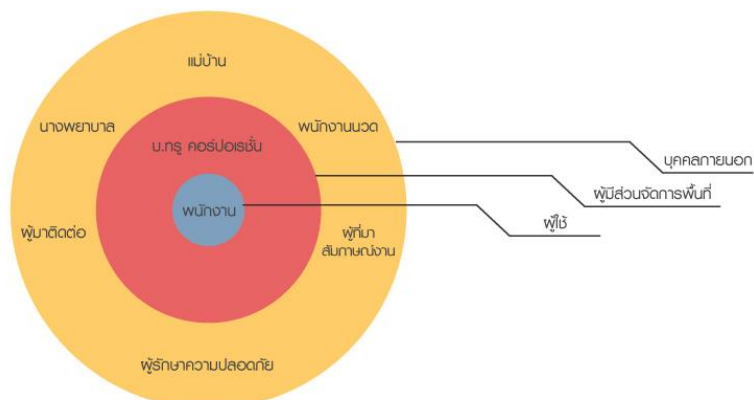
ภาพที่ 40 Furniture Plan



ภาพที่ 41 Lighting Plan

1.1.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในพื้นที่

- 1) ผู้ใช้ คือพนักงานทुरु คอร์ปอเรชั่น เฉลี่ยคนมาใช้จำนวน 400 คน/วัน
- 2) ผู้จัดการพื้นที่ คือ บริษัททुरु คอร์ปอเรชั่น
- 3) บุคคลภายนอกที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ พนักงานทำความสะอาด นางพยาบาล พนักงานนวด ผู้รักษาความปลอดภัย ผู้ที่มาสัมผัสภายในงาน เป็นต้น



ภาพที่ 42 แสดงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในพื้นที่

1.1.3 การวิเคราะห์พื้นที่ (Space Analysis) ได้แบ่งการวิเคราะห์เป็น 4 ส่วน ดังนี้

1) พฤติกรรมผู้ใช้ ผู้ใช้จะเข้ามาใช้พื้นที่ในช่วงพักกลางวันมากที่สุด ส่วนช่วงเวลางานจะมีมาบ้าง โดยเฉลี่ยจะอยู่บริเวณนี้ประมาณ 30 นาทีต่อ 1 คน หรือช่วงที่องค์กรจัดกิจกรรมก็จะมีคนจำนวนมากขึ้นตามแต่ละกิจกรรมจะกำหนดรวมถึงระยะเวลาที่อยู่ในบริเวณนี้ด้วย



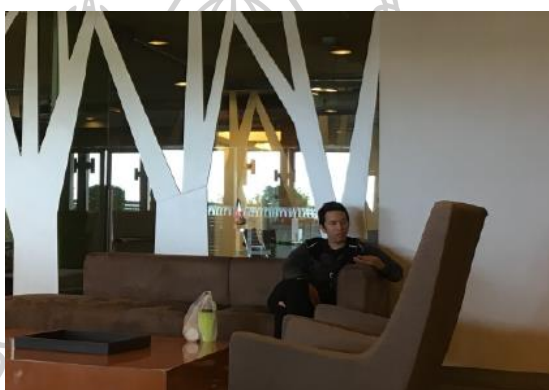
ภาพที่ 43 ผู้ใช้เข้ามาพักผ่อน



ภาพที่ 44 ผู้ใช้เข้ามาทานอาหารว่าง



ภาพที่ 45 ผู้ใช้เข้ามาเล่นโทรศัพท์



ภาพที่ 46 ผู้ใช้เข้ามาเล่น โทรศัพท์และทานของว่าง

2) กิจกรรมการใช้งาน จากการสังเกตได้แบ่งตามช่วงเวลาดังนี้

2.1) ช่วงเช้าเวลางานก่อนพักเที่ยง พนักงานจะนิยมมาคนเดียว มีการใช้โน้ตบุ๊กและการคุยโทรศัพท์ลักษณะคุยเรื่องงาน และมีพนักงานมานั่งพูดคุยกันแบบมอบหมายงาน แต่จะคุยกันแบบไม่ส่งเสียงดัง ภายในห้องประชุมจะมีการประชุมกันแบบไม่เป็นทางการ บ้างก็มีการสัมภาษณ์งาน จะไม่ได้ยินเสียงแต่จะเห็นคนข้างในเนื่องจากเป็นกระจกใส บรรยากาศจะมีเสียงพูดคุยบ้าง แต่ไม่เสียงดัง สีหน้าพนักงานมีหลากหลายทั้งยิ้มแย้ม นิ่งเฉย และดูครุ่นคิด

2.2) ช่วงพักกลางวัน พนักงานจะนิยมมาคนเดียวแล้วนั่งพักแบบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ บ้างก็เล่นโทรศัพท์ บ้างก็อ่านหนังสือ บ้างก็ใช้โน้ตบุ๊ก บ้างก็อยู่เฉย ๆ แล้วค่อยกลับไป บ้างมาถึงก็หลับเลย รองลงมาคือพนักงานที่จะมากัน 2 – 3 คน เพื่อมานั่งทานของว่าง พูดคุยกัน บรรยากาศจะมี

เสียงพูดคุยบ้าง มีเสียงดังบ้างเป็นบางครั้ง สีหน้าพนักงานมีหลากหลายทั้งยิ้มแย้ม นิ่งเฉย และดูครุ่นคิด

2.3) ช่วงบ่ายเวลางานหลังพักเที่ยง จะมีกิจกรรมคล้ายช่วงพักกลางวัน แต่จะมีคนมาจำนวนน้อยกว่า คือ พนักงานจะนิยมมาคนเดียวแล้วนั่งพักแบบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ บ้างก็เล่นโทรศัพท์ บ้างก็อ่านหนังสือ บ้างก็ใช้เน็ตบุ๊ก บ้างก็อยู่เฉย ๆ แล้วค่อยกลับไป บ้างมาถึงก็หลับเลย รองลงมาคือพนักงานที่จะมากัน 2 – 3 คน เพื่อมานั่งทานของว่างแต่จะน้อยกว่าช่วงพักกลางวัน มาพูดคุยกัน บรรยากาศจะมีเสียงพูดคุยบ้าง แต่ไม่เสียงดัง บ้างช่วงก็เงียบกริบ มีเสียงกรนบ้าง สีหน้าพนักงานมีหลากหลายทั้งยิ้มแย้ม นิ่งเฉย และดูครุ่นคิด



ภาพที่ 47 สรุปแบบสังเกตผู้มาใช้สถานที่

3) ประโยชน์การใช้สอย แบ่งตามวัตถุประสงค์ขององค์กร

3.1) พักผ่อน ผ่อนคลาย

3.2) นอนหลับพักผ่อน

3.3) ได้มาสนทนาพูดคุยกัน

3.4) ไว้ต้อนรับแขกแบบไม่เป็นทางการ

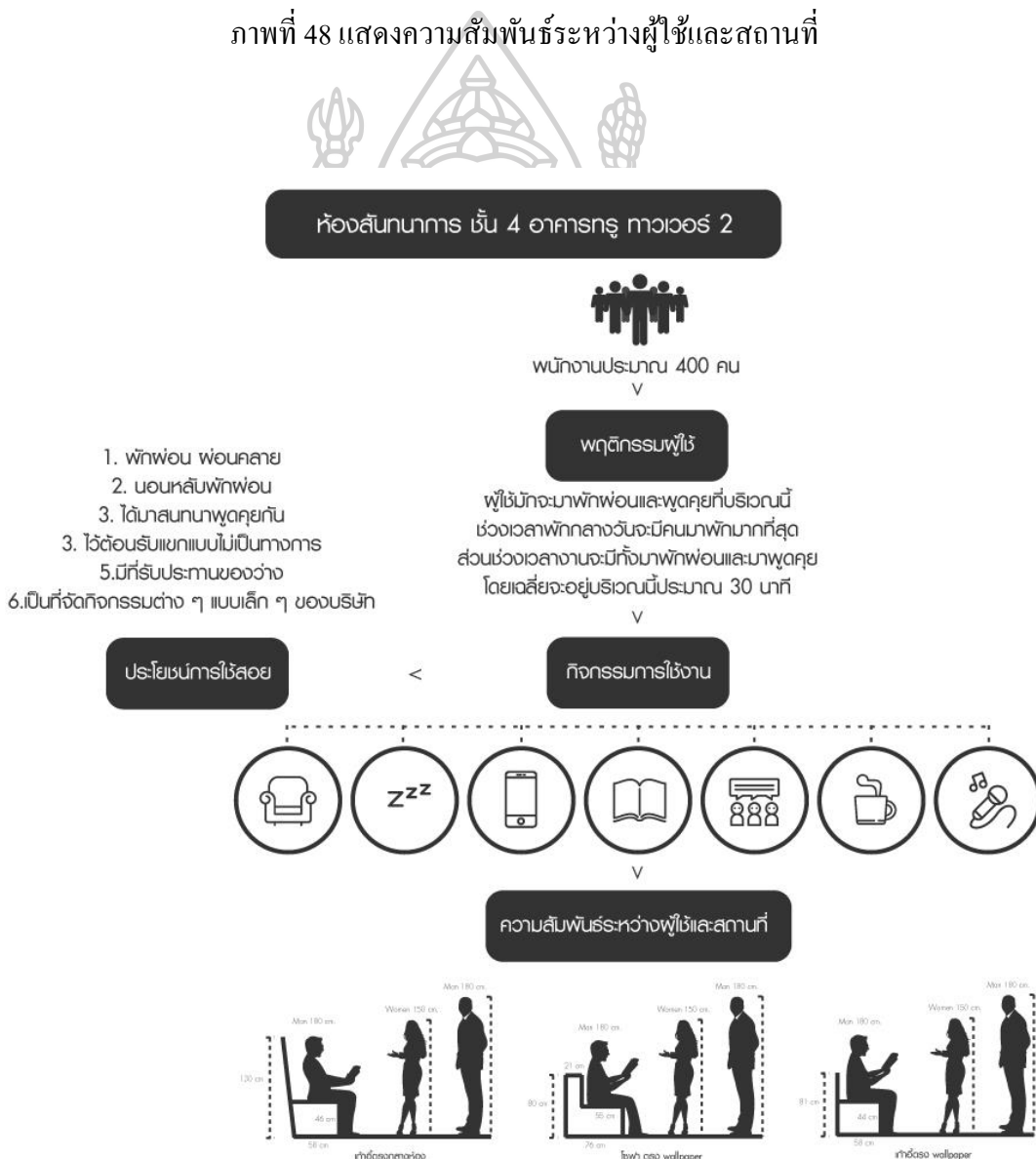
3.5) มีที่รับประทานอาหารของว่าง

3.6) เป็นที่จัดกิจกรรมต่าง ๆ แบบเล็ก ๆ ของบริษัท

4) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้และสถานที่ จากการลงพื้นที่พบว่าจะมีเฟอร์นิเจอร์เป็นโซฟา และเก้าอี้ชนิดต่าง ๆ ซึ่งสัมพันธ์กับรูปร่างของพนักงานโดยส่วนมาก แต่จะแข็งแรงไม่สบาย



ภาพที่ 48 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้และสถานที่



ภาพที่ 49 สรุปวิเคราะห์สถานที่

1.2 การสัมภาษณ์พนักงาน แบบไม่เป็นทางการ

แบบไม่เป็นทางการ ด้วยคำถาม 5 Whys เพื่อศึกษาผู้ใช้แบบเจาะลึก ทำความเข้าใจปัญหาของผู้ใช้มากขึ้น

1.2.1 สัมภาษณ์ คุณ อาสภา รัตนมุงเมฆา ตำแหน่ง Marketing Executive (2560)



ภาพที่ 50 ผู้ที่เข้ามาใช้พื้นที่คนที่ 1

Why 1	ทำไมถึงมานั่งตรงนี้ ?
คำตอบ 1	อยากออกมาจากหน้าคอม
Why 2	ทำไมถึงอยากออกมาจากหน้าคอม ?
คำตอบ 2	อยากเปลี่ยนบรรยากาศ
Why 3	ทำไมถึงอยากเปลี่ยนบรรยากาศ ?
คำตอบ 3	เพราะเปลี่ยนแล้วมันจะมีไอเดียใหม่ๆ
Why 4	ทำไมถึงต้องมีไอเดียใหม่ๆ ?
คำตอบ 4	เพราะว่างานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์
Why 5	ทำไมงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ?
คำตอบ 5	เพราะอยากให้งานมีประสิทธิภาพเจ้านายและเพื่อนร่วมงานยอมรับ

ตารางที่ 5 แสดงคำตอบ 5 Whys ผู้ใช้สถานที่คนที่ 1

จากการสัมภาษณ์คาดว่ามีความวิตกกังวลและอยากให้สังคมยอมรับ เป็นความเครียดทางด้านจิตใจและสังคม อยู่ในระดับปกติ ถือเป็นความเครียดที่มีประโยชน์ แต่ถ้าไม่ควบคุมระดับความเครียดอาจเพิ่มขึ้น

1.2.2 สัมภาษณ์ คุณ ชิตพงษ์ ติพิศ ตำแหน่ง Staff Service (2560)



ภาพที่ 51 ผู้ที่เข้ามาใช้พื้นที่คนที่ 2

Why 1	ทำไมถึงมานั่งตรงนี้ ?
คำตอบ 1	อยากพักผ่อน
Why 2	ทำไมถึงอยากมาพักผ่อน ?
คำตอบ 2	เมื่อก่อนนอนน้อย
Why 3	ทำไมถึงนอนน้อย ?
คำตอบ 3	เพราะเมื่อก่อนมีฟุตบอลต้องคอยเช็คผลคะแนนฟุตบอล
Why 4	ทำไมถึงต้องคอยเช็คผลคะแนนฟุตบอล ?
คำตอบ 4	เพราะต้องคอยอัปเดตคะแนนเอาไปลงเพจ
Why 5	ทำไมต้องคอยอัปเดตคะแนนเอาไปลงเพจ ?
คำตอบ 5	เพราะมันคืองานของเรา

ตารางที่ 5 แสดงคำตอบ 5 Whys ผู้ใช้สถานที่คนที่ 2

จากการสัมภาษณ์พบว่ามีความ ง่วงนอน เป็นความเครียดทางด้านร่างกาย อยู่ในระดับปกติ แต่ถ้าสะสมเป็นเวลานานอาจมีผลต่อสุขภาพ ระดับความเครียดอาจเพิ่มขึ้น

1.3 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น

คุณ อัยฎาฐ ศรีรัตนโนภาส ตำแหน่ง (2560) ผู้ช่วยผู้อำนวยการ แผนกซ่อมบำรุงอาคาร
ฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่

คำถามที่ 1	ความสุขในที่ทำงานของคุณคืออะไร ?
คำตอบที่ 1	เวลาได้ทำงานที่ทำหาย ได้ทำตามที่เราคิด เวลานั้นทำให้ใจหายมาก็เหมือนโยนภูเขาก้อนใหญ่เบอเริ่มได้มาไว้ตรงหน้า แต่พอผ่านมันมาได้หาทางออกเจอ จากภูเขาที่เป็นแค่ก้อนหิน มันก็รู้สึกภูมิใจ มีความสุข
คำถามที่ 2	ขอนิยาม "พื้นที่แห่งความสุข" ?
คำตอบที่ 2	ที่ที่อยู่แล้วสบายใจ
คำถามที่ 3	ความเป็นมาบริเวณสถานที่แห่งนี้ ?
คำตอบที่ 3	ได้ซื้อตึกมาปี47 ก็เริ่มตกแต่งภายใน ก็ใช้เวลาประมาณ 1 ปีกว่า ๆ หลังจากนั้นจนถึงวันนี้ประมาณ 12 ปี
คำถามที่ 4	แนวความคิดในการตกแต่งภายในของสถานที่แห่งนี้ ?
คำตอบที่ 4	ได้รับโจทย์จากลูกค้าคือ อยากให้เวลาทำงานแล้วเหมือนอยู่บ้าน นี่คือคีย์เวิร์ดที่นายให้มา คืออยากให้มีเป็นแบบ Homey พอเราได้โจทย์มาก็ไปบริพนักตกแต่งภายใน จากบริษัท PIA Interior เป็นผู้ดูแล เขาก็จะเป็นผู้ดูแลทั้งหมด บอกเค้าไปว่าเป็นเหมือนบ้านที่อยู่แล้วสบาย หลังจากนั้นเค้าก็นำไอเดียมาเสนอ ผู้ใหญ่ก็ชอบ เพราะมันได้ตรงตามคอนเซปที่วางไว้
คำถามที่ 5	วัตถุประสงค์หลักของพื้นที่ตรงนี้คืออะไร ?
คำตอบที่ 5	เป็นที่สำนักงานสำหรับพนักงาน สามารถพักผ่อน ได้จริง ๆ แล้วก็ใช้งานได้ด้วย ส่วนมากคนที่มาใช้ก็เป็น พวก Call Center เขาก็จะทำงานกันเป็นกะ ช่วงพักไม่รู้ไปไหนเค้าก็จะได้มาใช้บริเวณตรงนี้กัน แล้วก็มีส่วนไว้สำหรับประชุมด้วย ทั้งที่เป็นส่วนตัว แล้วไม่ส่วนตัว มานั่งคุยได้ เบื่อตรงนี้ก็ไปนั่งตรงนั้น ใช้งานได้หลากหลายรูปแบบ แล้ว Call Center เนี่ยลักษณะงานเค้าเป็นแบบ Back Office คือไม่รับแขก แต่ถ้ามีแขกมาเค้าก็จะให้มีที่ไว้รับแขกด้วย ทุกคนที่เป็นพนักงานสามารถมาใช้ได้หมด เจลี่ยคนเข้า ๆ ออก ๆ พื้นที่นี้ก็ ประมาณวันละ 400 คน
คำถามที่ 6	Mood & Tone และสไตล์การตกแต่ง ?
คำตอบที่ 6	เป็นสไตล์ Resort ที่เหมือนเป็นที่พักผ่อนเหมือนอยู่บ้าน ชมนกชมไม้ได้ รับอากาศได้ สีเป็น

	<p>โทนีสัทธิธรรมชาติ มีสีเขียว สีน้ำตาล ข้างนอกมีสนามหญ้าอันหนึ่งเป็นกิมมิก โทนของแสงเป็นสีวอลุ่มไวท์ ไม่ขาว เพื่อความสบาย อาจจะดูไม่สว่างนัก เฟอร์นิเจอร์เป็นแบบผ้าบุทั้งหมด ให้ความรู้สึกซอฟต์ เป็นชุดใหญ่ ๆ นั่งสบาย ๆ ไม่ใช่ตัวเล็ก ๆ แล้วมันจะดูรก เหมือนเฟอร์นิเจอร์ที่บ้าน พอมันใหญ่ ๆ มันก็นั่งสบาย ที่นั่งจะเป็นแบบกึ่งนั่งกึ่งนอน บางคนก็มานอนจริงจังก็มี เค้าก็ดูแฮปปี้กับกับตรงนี้นะ เปิดประตูเข้ามาจะเจอห้องประชุมอยู่ตรงกลาง โดยมีทางเดินล้อมเป็นวงกลม เป็นทางแยกซ้ายขวา ตรงนี้ที่ทำไมโคงเพราะว่าอยากจัดสรรให้พื้นที่ห้องประชุมมากหน่อย ก็เลยให้ห้องประชุมอยู่ตรงกลางมีทางเดินโอบล้อม พอมันล้อมแบบนี้ก็สามารถจะเข้าทางไหนก็ได้ ซ้ายก็ได้ ขวาก็ได้ แล้วผู้ใหญ่ก็ไม่ชอบอะไรที่มันเหลี่ยม ๆ นายก็บอกว่าไม่ชอบประชุมในห้องเหลี่ยม ๆ อะไรที่มันเหลี่ยมเนี่ยมันดูทางการ มาจากแนวคิด out of the box คิดนอกกรอบ เพราะฉะนั้นอะไรที่ดูเหมือนอยู่ในกล่องเนี่ยนายจะไม่ชอบ ส่วนความต่อเนื่องแต่ละส่วนนี้ดีไซน์เนอร์เค้าเป็นผู้ดูแล เราแค่ให้โจทย์เค้าว่ามันต้องพักผ่อนได้จริง ๆ นะ แล้วก็เป็นส่วนที่ต้องจัดสรรพื้นที่ได้ด้วยไม่ต้องมีอะไรที่พิศมากนัก จะได้ที่โล่ง ๆ พอเดินเข้ามาจะเจอพื้นไม้เรียงตรงผนัง ที่เป็นลักษณะนี้เพราะต้องการให้รู้สึกเหมือนให้เราไปนั่งอยู่ในโพรงไม้ ไม้ต้นไม้โอบล้อม พอเดินเลยมาก็จะเน้นที่ผ้าบุ เค้าจะนิยมกันในสมัยก่อน ก็จะเป็นผ้าสวย ๆ เป็นผ้านอกมันก็ดูมีราคากว่าผนังทาสีทั่วไป แล้วก็มียูนิเฟอร์ดูถูกฟุ้งเป็นเส้น มีไฟตรงที่นั่ง ให้แสงอ่อน ๆ รวม ๆ ลักษณะก็เหมือนบ้านไม้ทั่วไป เค้าก็เอาวัสดุมาล้อ อย่างพวกโคมไฟ ก็มีส่วนของเปลือกไม้รวม ๆ คือไม่หวือหวาแล้วก็ไม่จืด จะได้ใช้งานได้เรื่อย ๆ</p>
คำถามที่ 7	ถ้าพื้นที่ตรงนี้จะมีการคิดปะ ควรเป็นรูปแบบไหน ?
คำตอบที่ 7	<p>ถ้าของทูลู ที่เคยใช้ ก็มีหลายอย่างนะ มีทั้งประติมากรรม จิตรกรรม ถ้าเป็นพวกภาพวาดนี่น่าจะเป็นแนวแอบสแตรกซ์ส่วนใหญ่ เค้าไม่ออกว่าเป็นเรื่องอะไร ทุกทีก็เป็นพวกดีไซน์เนอร์ดูแลให้ แต่ถ้าถามผมนะ พวกสีก็น่าจะเป็นสีกลาง ๆ ขาว เงิน ทอง ดูโมเดิร์น ไม่ฉูดฉาด ผู้ใหญ่ไม่ชอบฉูดฉาด สีที่เป็นกลาง ไม่เอนเอียง ผู้ใหญ่เค้าก็ให้ความสำคัญเรื่องฮวงจุ้ยด้วยนะ สีก็สำคัญ ส่วนที่คิดว่าถ้าจะเอามาติดตรงนี้ก็คิดว่าเป็นภาพใหญ่ ๆ นะ โคงละ 3 ภาพ ถ้าเป็นภาพเลขทั้งผืน ก็จะดูเป็นหอศิลป์ไปไหม แต่ถ้าเป็นภาพ ภาพที่สื่ออะไรบางอย่างน่าจะดูดีกว่า เป็นพวกต้นไม้อะไรเขียว ๆ ก็น่าจะเข้าดี แต่ที่เคยมีมาก็จะเป็นนายเลือกภาพมาจากแกรอลีนี่ หรือศิลปินคนนี้ ก็จะเอาไปให้ดีไซน์เนอร์เลือกว่าแบบไหนจะเข้า หรือถ้านายจะจงว่าจะเอารูปนี้ก็ไปบอกดีไซน์เนอร์ให้ตกแต่งให้เข้ากับรูปนี้</p>

ตารางที่ 7 แสดงคำตอบฝ่ายบริหารอาคารและสถานที่บริษัททูลู คอร์ปอเรชั่น

เมื่อได้คำตอบแล้วจึงได้สรุปคำออกมาเป็น Key Word ดังนี้

สบาย ไม่ถูกลด เหมือนอยู่บ้าน ธรรมชาติ แอบสแตร์ก โมเดิร์น และไม่เหลี่ยม

1.4 ผลข้อมูลจากแบบสอบถามจากพนักงาน จำนวน 80 คน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ	ชาย 47% หญิง 53%
อายุ	20 – 25 ปี 13% 26 – 30 ปี 47% 31 – 35 ปี 25% 36 – 40 ปี 10% 41 – 45 ปี 5%
ศาสนา	พุทธ 90% คริสต์ 3% อิสลาม 5% อื่น ๆ 2%
วัตถุประสงค์ของการมาใช้สถานที่	เพื่อมานั่งพักผ่อน 75% เพื่อมาร่วมกิจกรรมที่บริษัทจัดขึ้น 53% เพื่อมาสนทนาพูดคุยเรื่องงานแบบไม่เป็นทางการ 37% เพื่อมานั่งทานของว่าง 45% เพื่อเป็นที่นัดพูดคุยกับบุคคลภายนอก 12%
จำนวนที่มาใช้เฉลี่ยต่อสัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์ 94% 3-4 วัน/สัปดาห์ 3% 5 วัน/สัปดาห์ 3%

ตารางที่ 8 แสดงผลข้อมูลทั่วไปจากแบบสอบถามพนักงาน

สรุปผลได้ดังนี้ ผู้ใช้จะอยู่ในช่วงอายุ 26-30 ปี มากที่สุด เพศชายหญิงอยู่ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ส่วนมากนับถือศาสนาพุทธแต่ก็มีศาสนาอื่น ๆ ด้วย วัตถุประสงค์ของการมาพักตรงตามที่ตั้งใจไว้ แต่ที่นิยมมากที่สุดคือมานั่งพักผ่อนเพื่อผ่อนคลาย เฉลี่ยมาใช้พื้นที่นี้ 1-2 วัน/สัปดาห์

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อบริเวณสันตนาการ บ.ทรูคอร์ปอเรชั่น

6 = ใจมากที่สุด 5 = ใจมาก 4 = ใจ 3 = ไม่แน่ใจ 2 = ไม่ใจ 1 = ควรปรับปรุง

หัวข้อ	ค่าความเห็น						ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์ ประเมิน
	6	5	4	3	2	1		
1. ขนาดของห้องเหมาะสมกับจำนวนผู้ใช้สถานที่	5	67	3	3	2	0	4.81	ใจมาก
2. อากาศและระบบอากาศมีความเหมาะสม	8	53	13	5	1	0	4.72	ใจมาก
3. ขนาดของเก้าอี้เหมาะสม นั่งได้สบาย	0	1	1	75	2	1	2.95	ไม่แน่ใจ
4. แสงสว่างภายในห้องเหมาะสม	24	45	9	2	0	0	5.07	ใจมาก
5. ภายในห้องไม่มีเสียงดังรบกวน	1	10	57	12	0	0	3.95	ใจ
6. การตกแต่งห้องดูสวยงาม ดึงดูดผู้ใช้	12	15	38	8	7	0	4.16	ใจ
7. บรรยากาศทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	12	56	8	4	0	0	4.89	ใจมาก
8. สถานที่นี้ลดความเครียดจากการทำงานได้	2	49	25	3	1	0	4.54	ใจมาก
9. รู้สึกว่าบริเวณนี้สบายเหมือนอยู่บ้าน	8	52	14	6	0	0	4.72	ใจมาก
10. เมื่อรู้สึกต้องการการผ่อนคลาย จะมาใช้บริเวณนี้	14	48	12	5	1	0	4.80	ใจมาก

ตารางที่ 9 แสดงผลความพึงพอใจต่อสถานที่จากแบบสอบถามพนักงาน

สรุปผลได้ดังนี้ จากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นด้วยต่อสถานที่อยู่ในระดับ ใจมาก แต่มีเรื่องของที่นั่งที่อยู่ในระดับ ไม่แน่ใจ จึงสรุปได้ว่าที่นั่งอาจจะแข็งนั่งไม่สบาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการตกแต่งบริเวณสันตนาการ บ.ทรวงศ์ปอเรชั่น

1. ท่านอยากให้บริเวณสันตนาการ บ.ทรวงศ์ปอเรชั่น มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์ใด		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อเป็นที่นั่งพักผ่อนหย่อนใจ	28	35.0
เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของบริษัท	3	3.8
เพื่อเป็นที่สนทนาพูดคุยเรื่องงานแบบไม่เป็นทางการ	6	7.5
เพื่อเป็นที่นัดคุยกับบุคคลภายนอก	5	6.3
เพื่อเป็นที่นั่งทานของว่าง	8	10.0
ถูกทุกข้อ	30	37.5
2. ท่านรู้สึกอย่างไรถ้าจะใช้งานศิลปะเข้ามาตกแต่งบรรยากาศบริเวณสันตนาการ บ.ทรวงศ์ปอเรชั่น		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รู้สึกตื่นเต้น	59	73.8
รู้สึกเฉย ๆ	15	18.8
รู้สึกไม่แน่ใจ	3	3.8
คิดว่าไม่เหมาะสม	3	3.8
3. ท่านคิดว่าการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศสถานที่ทำงานให้มีความงามมากขึ้น จะสามารถช่วยลดความเครียดจากการทำงาน ทำให้ท่านทำงานอย่างมีความสุขได้		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	61	76.3
ค่อนข้างเห็นด้วย	19	23.8
ไม่เห็นด้วย	0	0.0

ตารางที่ 10 แสดงผลความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการตกแต่งสถานที่
จากแบบสอบถามพนักงาน

สรุปผลได้ดังนี้ จากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างขอให้พื้นที่นี้มีวัตถุประสงค์ตามเดิมครบทุกข้อ ร้อยละ 37.5 แต่เพื่อเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจจะมากที่สุด ร้อยละ 35.0 มีความรู้สึกตื่นเต้นถ้าจะมีงานศิลปะเข้ามาตกแต่งบรรยากาศ ร้อยละ 73.8 และค่อนข้างเห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศให้สวยงามจะช่วยลดความเครียดจากการทำงานทำให้มีความสุขได้ ร้อยละ 76.3

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

1. ท่านคิดว่าการมองเห็นทิวทัศน์ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีสมาธิได้		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	51	63.8
ค่อนข้างเห็นด้วย	26	32.5
ไม่เห็นด้วย	3	3.8
2. ท่านคิดว่า “การมองด้วยตา” เป็นการใช้ประสาทสัมผัสที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด (ประสาทสัมผัสประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย)		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	65	81.3
ค่อนข้างเห็นด้วย	14	17.5
ไม่เห็นด้วย	1	1.3
3. ท่านคิดว่า “ธรรมชาติ” มีส่วนเรื่องการผ่อนคลายได้		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	71	88.8
ค่อนข้างเห็นด้วย	9	11.3
ไม่เห็นด้วย	0	0.0

4. ท่านคิดว่าสถานที่ทำงานที่มีความสวยงามสามารถเป็นแรงจูงใจในการทำงานได้		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	67	83.8
ค่อนข้างเห็นด้วย	13	16.3
ไม่เห็นด้วย	0	0.0
5. ท่านคิดว่าสถานที่ในทำงานควรมีทีวีสำหรับให้พนักงานมานั่งเพื่อพักผ่อน คลายเครียดจากการทำงาน		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	68	85.0
ค่อนข้างเห็นด้วย	12	15.0
ไม่เห็นด้วย	0	0.0
6. ท่านคิดว่าเวลาที่ท่านมีอุปสรรคในการทำงานเช่น ได้รับงานที่ไม่ถนัด แต่เมื่อท่านพยายามทำงานสำเร็จ ท่านจะเกิดความภาคภูมิใจและมีความสุข		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	60	75.0
ค่อนข้างเห็นด้วย	19	23.8
ไม่เห็นด้วย	1	1.3
7. ท่านคิดว่าอารมณ์และความรู้สึกที่มีมีคิลิกลับซับซ้อนจะสามารถรู้ทันอารมณ์ได้ด้วยกรรมี สมาธิ		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	59	73.8
ค่อนข้างเห็นด้วย	20	25.0
ไม่เห็นด้วย	1	1.3

8. ท่านคิดว่า งานศิลปะสามารถสร้างจินตนาการให้ท่านเพติดเพลินในความคิดได้		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	52	65.0
ค่อนข้างเห็นด้วย	21	26.3
ไม่เห็นด้วย	7	8.8
9. ท่านคิดว่างานศิลปะรูปแบบใดที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รูปที่ 1	48	60.0
รูปที่ 2	2	2.5
รูปที่ 3	12	15.0
รูปที่ 4	18	22.5
10. ท่านคิดว่าภาพใดที่คุณแล้วมีความสุขมากที่สุด		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รูปที่ 1	24	30.0
รูปที่ 2	2	2.5
รูปที่ 3	33	41.3
รูปที่ 4	2	2.5
รูปที่ 5	12	15.0
รูปที่ 6	1	1.3
รูปที่ 7	0	0.0
รูปที่ 8	4	5.0
รูปที่ 9	1	1.3
รูปที่ 10	1	1.3

11. ท่านคิดว่ารูปใดที่คุณแล้วมีความซับซ้อนทางอารมณ์มากที่สุด		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รูปที่ 1	0	0.0
รูปที่ 2	2	2.5
รูปที่ 3	1	1.3
รูปที่ 4	1	1.3
รูปที่ 5	10	12.5
รูปที่ 6	1	1.3
รูปที่ 7	30	37.5
รูปที่ 8	33	41.3
รูปที่ 9	1	1.3
รูปที่ 10	1	1.3
12. ท่านคิดว่าพื้นผิวแบบใดที่ให้ความรู้สึกถึงความสุข		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รูปที่ 1	1	1.3
รูปที่ 2	2	2.5
รูปที่ 3	16	20.0
รูปที่ 4	32	40.0
รูปที่ 5	28	35.0
รูปที่ 6	1	1.3

13. ท่านคิดโทนสีใดที่จะทำให้ท่านรู้สึกสบายตา		
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สีโทนร้อน 100%	2	2.5
สีโทนเย็น 100%	1	1.3
สีโทนร้อน 80% สีโทนเย็น 20%	28	35.0
สีโทนเย็น 80% สีโทนร้อน 20%	32	40.0
สีโทนร้อน 50% สีโทนเย็น 50%	17	21.3

ตารางที่ 11 แสดงผลข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบ

จากแบบสอบถามพนักงาน

สรุปผลได้ดังนี้ จากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องการมองท้องฟ้าแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีสมาธิได้ ร้อยละ 63.8 เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องการมองตาด้วยเป็นการใช้ประสาทสัมผัสที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ร้อยละ 81.3 เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องธรรมชาติ สามารถช่วยเรื่องการผ่อนคลายได้ ร้อยละ 88.8 เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องสถานที่สวยงามสามารถเป็นแรงจูงใจในการทำงานได้ ร้อยละ 83.8 เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องที่ทำางานควรมีที่ไว้ให้พนักงานมานั่งพักผ่อนคลายเครียดจากการทำางาน ร้อยละ 85 เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องแนวคิดที่ว่าเมื่อมีอุปสรรคในการทำางานแต่เมื่อได้ใช้ความพยายามจนทำสำเร็จจึงเกิดความสุขขึ้น ร้อยละ 75 เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องอารมณ์และความรู้สึกมีมิติที่ลึกกลับซับซ้อน แต่จะรู้ทันอารมณ์ได้ด้วยสมาธิ ร้อยละ 73.8 เห็นด้วยอย่างยิ่งเรื่องงานศิลปะ สามารถสร้างจินตนาการให้ท่านเพิกเฉยในความคิดได้ ร้อยละ 65.0 รูปแบบงานศิลปะที่ทำให้ผ่อนคลายมากที่สุดคือภาพที่ 1 ร้อยละ 60 ลักษณะเส้นที่ดูแล้วมีความสุขมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ภาพ 3 1 5 ตามลำดับ ร้อยละ 41.3, 30 และ 15 ภาพที่ดูแล้วมีความสุขซับซ้อนทางอารมณ์มากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ภาพ 8 7 4 ตามลำดับ ร้อยละ 41.3, 37.5 และ 1.3 พื้นผิวที่ดูแล้วมีความสุข 3 อันดับแรกได้แก่ภาพ 4 5 3 ตามลำดับ ร้อยละ 40, 35 และ 20 โทนสีที่ดูแล้วสบายตาผ่อนคลายมากที่สุด 2 อันดับแรกได้แก่ สีโทนเย็น 80% สีโทนร้อน 20% และ สีโทนร้อน 80% สีโทนเย็น 20% ตามลำดับ ร้อยละ 40, 35 และ 21.3

รวมทัศนธาตุและรูปแบบงานศิลปะ
ที่พนักงานรู้สึกถึงความผ่อนคลาย
และตรงกับแนวคิดของงาน



ภาพที่ 52 รวมทัศนธาตุและรูปแบบงานศิลปะที่พนักงานรู้สึกผ่อนคลายและตรงกับแนวคิดของงาน

ตอนที่ 5 เฟอ์นิจเจอร์ที่สามารถปรับท่าทางการนั่ง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

1. ให้ความรู้สึก นุ่มสบาย อบอุ่น		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	4	5.0
เบาะรองนั่ง	5	6.3
พินแบค	63	78.8
เก้าอี้ปรับระดับ	8	10.0

2. สามารถนั่งพูดคุยเล่นและประหมัดได้		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	0	0.0
เบาะรองนั่ง	5	6.3
พินแบค	59	73.8
เก้าอี้ปรับระดับ	16	20.0
3. นั่งอ่านหนังสือเล่นโทรศัพท์		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	3	3.8
เบาะรองนั่ง	4	5.0
พินแบค	55	68.8
เก้าอี้ปรับระดับ	18	22.5
4. สามารถนอนหลับได้		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	12	15.0
เบาะรองนั่ง	6	7.5
พินแบค	49	61.3
เก้าอี้ปรับระดับ	13	16.3

5. ใช้พื้นที่น้อย ไม่เกาะกะ		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	12	15.0
เบาะรองนั่ง	23	28.8
5. ใช้พื้นที่น้อย ไม่เกาะกะ		
ปืนแบค	37	46.3
เก้าอี้ปรับระดับ	8	10.0
6. นั่งหรือนอน ได้หลายท่า		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	14	17.5
เบาะรองนั่ง	22	27.5
ปืนแบค	43	53.8
เก้าอี้ปรับระดับ	1	1.3
7. ทำความสะอาดง่าย		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	8	10.0
เบาะรองนั่ง	8	10.0
ปืนแบค	62	77.5
เก้าอี้ปรับระดับ	2	2.5

8. เคลื่อนย้ายสะดวก		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	10	12.5
เบาะรองนั่ง	14	17.5
พินแบค	54	67.5
เก้าอี้ปรับระดับ	2	2.5
9. ความเหมาะสมกับบริเวณสันตนาการ		
ข้อมูล	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
หมอน	0	0.0
เบาะรองนั่ง	6	7.5
พินแบค	46	57.5
เก้าอี้ปรับระดับ	28	35.0

ตารางที่ 12 แสดงผลเฟอร์นิเจอร์ที่สามารถปรับท่าทางนั่ง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จากแบบสอบถามพนักงาน

สรุปผลได้ดังนี้ จากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง เห็นได้ว่าเฟอร์นิเจอร์ที่สามารถปรับท่าทางได้ตามร่างกาย นั่งแล้วสบายที่สุดคือ พินแบค มีรายละเอียดดังนี้ ให้ความรู้สึกนุ่มสบาย อบอุ่น ร้อยละ 78.8 สามารถนั่งพูดคุยเล่นและประชุมได้ ร้อยละ 73.8 นั่งอ่านหนังสือหรือเล่นโทรศัพท์ ร้อยละ 68.8 สามารถนอนหลับได้ ร้อยละ 61.3 ใช้พื้นที่น้อยไม่เกะกะ ร้อยละ 46.3 นั่งหรือนอนได้หลายท่า ร้อยละ 53.8 ทำความสะอาดง่าย ร้อยละ 77.5 เคลื่อนย้ายสะดวก ร้อยละ 67.5 ความเหมาะสมกับบริเวณสันตนาการ ร้อยละ 57.5

พินแบค (Bean Bag) เป็นหนึ่งในเฟอร์นิเจอร์ที่สามารถใช้ได้หลายกิจกรรม เช่น นั่งเล่น โทรศัพท์ อ่านหนังสือ ใช้แทนหมอน นอนได้หลายท่า หรือนั่งเพื่อพูดคุยประชุมงาน ขนาดไม่ใหญ่ มาก ไม่หนัก เคลื่อนย้ายสะดวก ใช้พื้นที่ไม่มาก พร้อมกับมีสัมผัสที่อ่อนนุ่ม รูปทรงสามารถ

ปรับเปลี่ยนได้ตามสรีระร่างกาย วัสดุมีการยืดหยุ่น เมื่อนั่งมันจะโอบรอบตัวเพื่อการนั่งที่แสนสบาย รู้สึกอบอุ่น เมื่อเลิกใช้มันก็จะกลับคืนรูปทรงเดิม ผ้าที่ห่อหุ้มก็ถอดเปลี่ยนนำไปทำความสะอาดได้



ภาพที่ 53 ผู้เคยใช้ Bean Bag

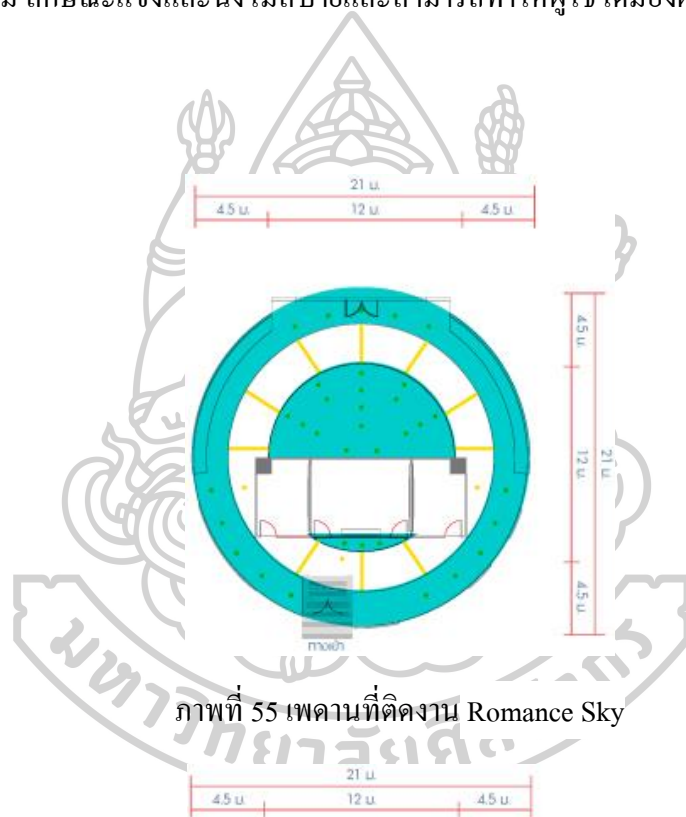
1.5 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบประยุกต์ศิลป์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบงานประยุกต์ศิลป์ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ พรพรม ชาววัง, อาจารย์ สหเทพ เทพบุรี, และอาจารย์ เกษร ผลจันทร์ โดยใช้ผลงานตัวอย่างเป็นเครื่องมือในการสอบถาม เมื่อได้คำตอบแล้วจึงได้สรุปคำออกมาเป็น Key Word ดังนี้

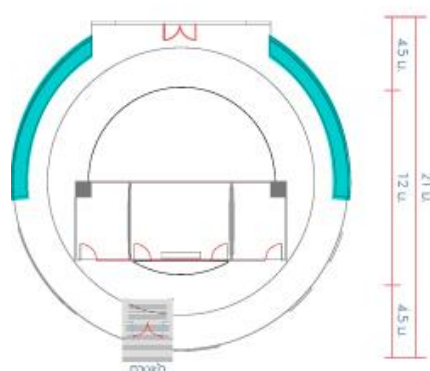
เบาลอย หมดจด ละมุน สบายตา แข็งบวก สะอาด สดใส
ประสบการณ์ใหม่ และความซับซ้อนในบรรยากาศ

จากการวิเคราะห์ทุกขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการมานั้น จึงสรุปได้ว่าการสร้างสรรค์ผลงานครั้งนี้คือ

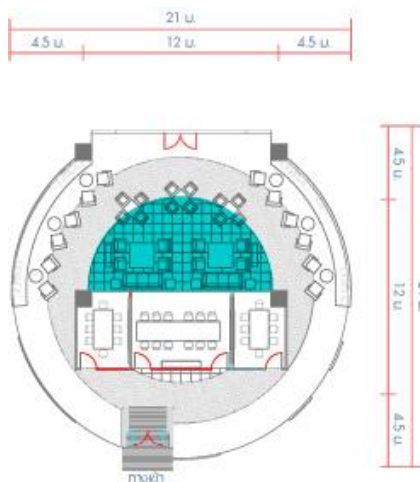
1.6.1 สร้างสรรค์ผลงานทั้งหมด 3 ชั้น ได้แก่ ผลงาน Romance Sky โดยติดตั้งบนเพดานรอบห้องที่มีลักษณะเป็นวงกลม เป็นชิ้นงานหลักในการควบคุมบรรยากาศภายในห้องทั้งหมดให้อยู่ภายใต้แนวความคิด ส่วนผลงาน Morning Smile จะติดตั้งบริเวณกำแพง ทั้ง 2 ด้าน ซ้ายและขวา เป็นชิ้นงานประกอบที่จะช่วยส่งเสริมบรรยากาศภายในห้อง และปืนแบคที่จะนำมาแทน โสฬหาหน้าห้องประชุมที่มี ลักษณะแข็งและนั่งไม่สบายและสามารถทำให้ผู้ใช้ได้มองผลงานที่อยู่บนเพดานได้อีกด้วย



ภาพที่ 55 เพดานที่ติดตั้งงาน Romance Sky



ภาพที่ 56 บริเวณที่ติดตั้งงาน Morning Smile



ภาพที่ 57 บริเวณที่วางบินแบค

1.6.2 จัดการส่วนที่ทำให้รู้สึกอึดอัดที่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของสถานที่ โดยการนำออกได้แก่ พื้นไม้ที่ติดกำแพงบริเวณทางเข้า ลายกราฟิกที่กระจกมีลักษณะเป็นเหลี่ยมบริเวณหน้าห้องประชุม โคมไฟที่ห้อยลงมาบริเวณ Wallpaper ทั้ง 2 ด้าน และลดจำนวน โต๊ะเก้าอี้บริเวณ Wallpaper ทั้ง 2 ด้านลงเนื่องจากเดิมมีจำนวนเยอะทำให้เกะกะและเข้าออกลำบาก



ภาพที่ 58 รวมบริเวณที่ให้ความรู้สึกอึดอัด

1.6.3 เปลี่ยนพรมจากของเดิมเป็นลายกราฟิกให้เป็นสีพื้นเรียบ ๆ เทาอ่อนและเข้ม ส่วนบริเวณหน้าห้องประชุมที่สำหรับวางบินแบคให้เปลี่ยนเป็นพรมขนสัตว์สีเทา เพื่อการสัมผัสที่นุ่มและสบายยิ่งขึ้น

1.6.4 การสร้างบรรยากาศที่ช่วยส่งเสริมการผ่อนคลายโดยจะเน้นเรื่องการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสได้แก่ การมอง การฟัง การได้กลิ่น และการสัมผัส ดังนี้

1) แสงไฟ เป็นสี Warm White เหมือนเดิม เพราะเป็นแสงไฟที่สามารถสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายมากที่สุด รู้สึกอบอุ่นและยังช่วยผ่อนคลายตาสำหรับผู้ที่เข้านั่งทำงานและอ่านหนังสือ นอกจากนี้แสงประดิษฐ์แล้ว บริเวณนี้ยังมีแสงจากธรรมชาติที่เข้ามาทางกระจกบริเวณคานฟ้าตรงกับทิศเหนือของอาคารซึ่งจะเป็นเพียงแสงอ่อน ๆ ที่ลอดเข้ามาพอทำให้ห้องสว่างขึ้นถึงแม้จะไม่เปิดไฟ แต่เมื่อเปิดไฟก็จะสร้างบรรยากาศให้ชวนผ่อนคลายยิ่งขึ้น

2) เสียงดนตรีบำบัด โดยจะมีการเปิดเสียงที่สามารถช่วยให้ผ่อนคลายที่นิยมเปิดในร้านสปาต่าง ๆ เช่นเสียงจากธรรมชาติ หรือจะเป็นเสียงดนตรี โทนมต่ำหรือเสียงเบสที่ทุ้มจะช่วยให้ผ่อนคลายในระดับที่ลึก จะเปิดในช่วงเวลากลางวันถึงช่วงเวลากลางคืน เพราะจากที่ได้ลงพื้นที่ในช่วงเช้าก่อนพักเที่ยงจะยังไม่มีผู้ใช้เข้ามานอน ส่วนมากมักจะเข้ามาสนทนาเรื่องงานมากกว่า ซึ่งระดับเสียงจะให้อยู่ในระดับ 10-15 Hz ซึ่งเป็นความถี่ที่ทำให้มนุษย์ปรับสภาวะของจิตใจ ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล พัฒนาความจำและบำบัดอาการนอนไม่หลับเป็นต้น (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2559)

3) อโรมาเธอราพี เป็นศาสตร์ในการใช้น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดพืชหอมเพื่อการบำบัดรักษาได้หลายอาการ เช่น กลิ่นโรสแมรี่ ทำให้สดชื่นแจ่มใส มีสมาธิและมีกำลังใจ แก้วปวดศีรษะ ไมเกรน กลิ่นเปปเปอร์มินต์ ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ปลอดภัย กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ กลิ่นคาโมมายล์ ทำให้ผิวสะอาด จิตใจแจ่มใส มีสมาธิ กลิ่นยูคาลิปตัส ช่วยให้หายใจโล่ง ปลอดภัย มีสมาธิ บรรเทาอาการอ่อนล้า เป็นต้น

4) อุณหภูมิ เนื่องจากประเทศไทยอยู่ในเขตเมืองร้อน จึงนิยมในการคิดเครื่องปรับอากาศเพื่อให้เกิดความเย็นสบาย ควรเลือกเครื่องปรับอากาศที่สามารถปรับอุณหภูมิให้พอเหมาะตามสภาพอากาศข้างนอกแบบอัตโนมัติคือค่อย ๆ เพิ่ม หรือ ลด เพื่อรักษาอุณหภูมิให้อยู่ ในระดับที่เหมาะสมตลอด จะได้ไม่รู้สึกหนาวแบบกะทันหัน หรืออยู่ ๆ ก็ร้อน ซึ่งจะทำให้ผู้ใช้รู้สึกสบายยิ่งขึ้น และจะต้องไม่มีเสียงการทำงานของคอมเพรสเซอร์เข้ามารบกวนอีกด้วย

2. ผลการสร้างสรรค์

2.1 การร่างแบบความคิด

จากข้อมูลที่ได้รับและวิเคราะห์แล้วนั้นจึงได้นำมาออกแบบเพื่อร่างทางความคิดดังนี้

2.1.1 Romance Sky



ภาพที่ 59 ร่างทางความคิด Romance Sky



ภาพที่ 60 แสดง Mood and Tone ของงาน Romance Sky

2.1.2 Morning Smile



ภาพที่ 61 รางทางความคิด Morning Smile

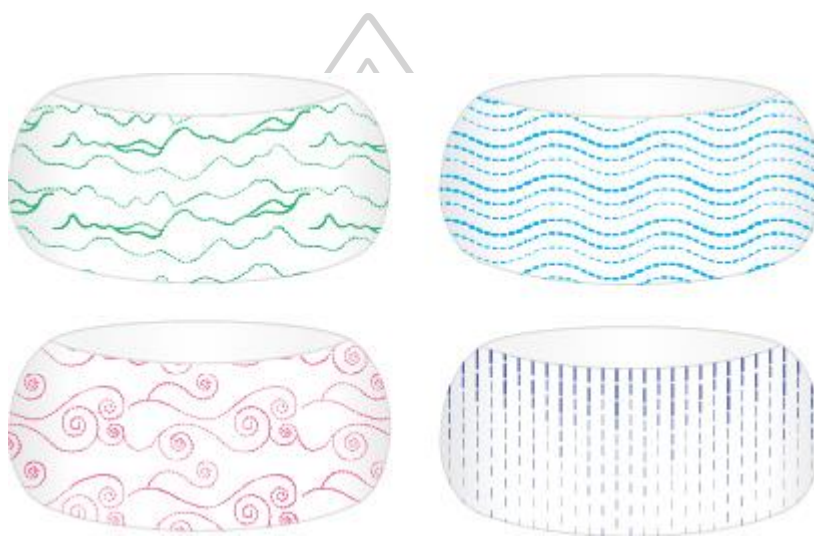


ภาพที่ 62 แสดง Mood and Tone ของงาน Morning Smile

2.1.3 Bean Bag

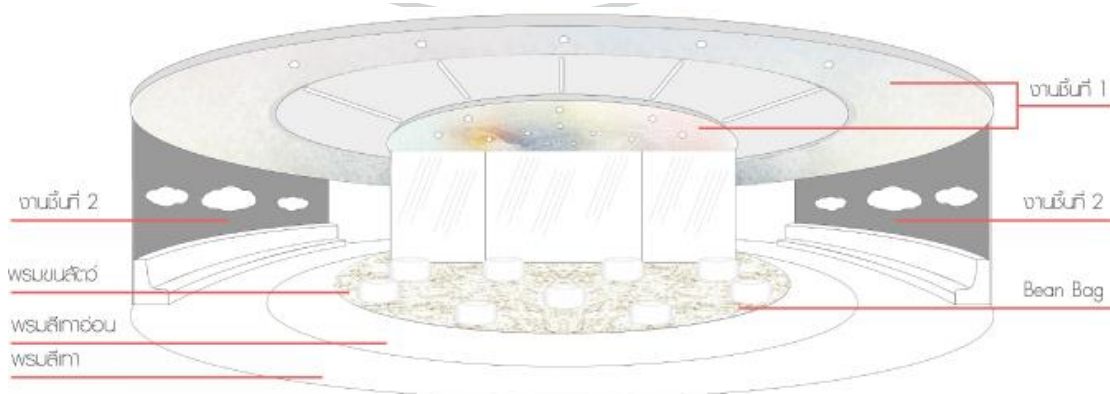


ภาพที่ 63 แสดงลาย pattern ของ Beanbag



ภาพที่ 64 Bean bag

2.1.4 แบบร่างการวิธีการติดผลงานกับสถานที่



ภาพที่ 65 แสดงแบบร่างการวิธีการติดผลงานกับสถานที่

2.2 การสร้างสรรค์ผลงานและการพัฒนาชิ้นงาน

จากการร่างแบบทางความคิดแล้วขั้นตอนต่อไปก็คือการสร้างผลงานจริง แต่เนื่องจากสถานที่ที่จะนำงานไปติดนั้นมีขนาดใหญ่รวมถึงข้อจำกัดคือไม่สามารถนำงานไปติดตั้งได้จริง ผู้วิจัยจึงได้สร้างผลงานขนาดจำลองโดยลดขนาดตามสัดส่วนของสถานที่จริง ดังนี้

2.2.1 Romance Sky ติดบริเวณบนเพดานมีพื้นที่ ประมาณ 286 ตรม. ลักษณะเป็นวงกลม เส้นผ่านศูนย์กลางของห้องคือ 21 เมตร ทำให้งานมีข้อจำกัดเรื่องรูปทรงเพื่อความสมจริงจึงได้สร้างงานเป็นวงกลม ผู้วิจัยได้ทำผลงานชิ้นแรกในขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.50 เมตร แต่เนื่องจากการทำงานครั้งแรกจึงเกิดปัญหาระหว่างการทาสี คือ ขนาดของผ้าที่ลดไปเรื่อย ๆ ตามการเย็บเนา ทำให้คาดเดาไม่ได้ว่างานจะออกมาขนาดเท่าไร จึงได้ลองพัฒนาผลงานอีกชิ้นหนึ่ง โดยมีการวางแผนเพื่อการลดขนาดของผ้าแล้ว เริ่มแรกผ้ามีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เมตร เมื่อผ่านการเย็บเนาและคอยบังคับรูปทรงการเกิดลวดลายให้ได้ตามที่ต้องการแล้วจึงเหลือขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 2 เมตร ตามที่ต้องการ ผลงานนี้จึงย่อสัดส่วนจากสถานที่จริงอยู่ที่ 1:60

วัสดุที่ใช้คือ ผ้าไหมญี่ปุ่น คุณสมบัติของผ้าคือให้ความรู้สึกอบอุ่นน่าสัมผัส เนื่องจากผ้ามีความเฉพาะในการมองเห็นคือจะมีความแวววาวเมื่อโดนแสงและถ้ามีการเคลื่อนไหวแวววาว ๆ นี้ก็จะมี การเคลื่อนไหวตามจึงมีราคาค่อนข้างสูง จึงเหมาะสมกับสถานที่ที่เป็นองค์กรชั้นนำ นำสีอะคริลิคผสมกับตัวทำละลายเพื่อให้สียึดเกาะติดกับพื้นผิวได้ดีขึ้น เพิ่มความมันเงา เพิ่มความโปร่งแสงของสี เมื่อแห้งจะใส ไม่มีสี และ กันน้ำได้ มา paint บนผ้าแบบไม่ต้องละเอียดมากนักเพียงแค่เป็นการกำหนดสีและลวดลายคร่าว ๆ เท่านั้นหลังจากนั้นก็ใช้ ไหมพรม ด้าย ขนาดและสีต่างกันนำมาเย็บ โดยให้ผ้ามีความตึงจากดึงของไหม ที่สื่อถึงการฝัน และความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ ที่ใช้ขนาดของไหมให้ต่างกันก็เพื่อให้ภาพได้แสดงถึงระยะใกล้ ระยะไกล ในบรรยากาศของท้องฟ้า นั่นเอง



ภาพที่ 66 งาน Romance Sky ชั้นที่ 1



ภาพที่ 67 งาน Romance Sky ชั้นที่ 2

2.2.2 Morning Smile ติดบริเวณด้านข้าง ทั้งซ้ายและขวาเดิมเป็น Wallpaper ลายเส้นตรง มีขนาดด้านละ 9.5 x 1.87 เมตร ด้านล่างเป็น โซฟา มีการซ่อนไฟทั้งด้านบนเพดานและหลังโซฟา ทำให้พื้นที่ตรงนี้มีความโดดเด่นมีแสงไฟช่วยส่งเสริมให้งานดูน่าสนใจยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้สร้างผลงานชิ้นแรกขึ้นโดยเน้น โทนขาว เปรียบเสมือนเวลาเช้าตรู่ที่เราออกไปมองท้องฟ้า ความมืดที่กำลังลับสลับส่งต่อให้แสงแดดอ่อน ๆ ต้อนรับวันใหม่ ทำให้เกิดรอยยิ้มที่จะต่อสู้อในการทำงานต่อไป ชิ้นที่สองเกิดจากคำแนะนำของคณาจารย์ที่ได้ตรวจความก้าวหน้าของงานให้ลองทำสีอื่น ๆ ที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้ผู้ชมได้มีการมองและความรู้สึกที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้สร้างผลงานที่มาจากสภาพและบรรยากาศของท้องฟ้าที่เปลี่ยนไปตามเวลา เช้า กลางวัน เย็น ขนาดของงานทั้ง 2 คือ 3.16 x 0.62 เมตร ผลงานนี้จึงย่อสัดส่วนจากสถานที่จริงอยู่ที่ 1:3 ส่วนวัสดุและเทคนิคการทำจะเหมือนกับผลงาน Romance Sky



ภาพที่ 68 งาน Morning Smile ชิ้นที่ 1

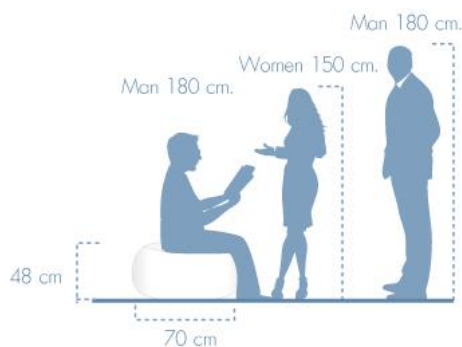


ภาพที่ 69 งาน Morning Smile ชิ้นที่ 2

2.2.3 Bean Bag มีลวดลายที่มาจากธรรมชาติที่เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานครั้งนี้ ได้แก่ ลม น้ำ ภูเขา และ ฝน ขนาดคือ 70 x70 48 เซนติเมตร เหตุที่ทำสูง 48 คือเมื่อมีการนั่ง จะมีการยุบตัวของเม็ดโฟม ส่วนสูงจะเหลือประมาณ 45 เซนติเมตร ซึ่งเป็นส่วนสูงมาตรฐานของเก้าอี้ทั่วไป Bean Bag นี้ มีการเย็บ 2 ส่วนคือ ส่วนด้านในที่บรรจุเม็ดโฟมด้วยผ้าซับใน ผู้วิจัยได้เลือกใช้เม็ดโฟมที่มีขนาดเล็กที่สุดคือเบอร์ 0 จะมีขนาดเล็กเพียง 0.1 เซนติเมตร ข้อดีของการใช้เม็ดโฟมคือสามารถป้องกันฝุ่นได้มากกว่าว่านุ่น สามารถเพิ่มเม็ดโฟมได้เองในภายหลัง และมีคุณสมบัติในการปรับสรีระผู้นั่งได้ ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เช่นการนำมาทำหมอน ตุ๊กตา หมอนรองคอ เป็นต้น โดยการใส่จะใส่ไม่เต็มใบจะเหลือเว้นที่ไว้ประมาณ 1 ส่วน เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับการยุบตัว ส่วนด้านนอก ผู้วิจัยเลือกใช้ผ้าลูกฟูกสีขาว เพราะเป็นผ้าที่มีความหนา ซึ่งจะต้องทนทานต่อการนั่งและสัมผัสกับผู้ใช้ อีกทั้งยังเป็นผ้าที่นำสัมผัส เมื่อสัมผัสแล้วจะรู้สึกนุ่ม อบอุ่น การเย็บมีการเย็บซิปซ่อนไว้ด้านล่างเพื่อการถอดเปลี่ยนนำไปทำความสะอาดได้ง่าย ลวดลายใช้เทคนิคการปักผ้าซาซิกโกะ เป็นการปักผ้าสไตล์ญี่ปุ่น คล้ายการเย็บเนาแล้วทำให้เกิดลวดลาย



ภาพที่ 70 งาน Bean Bag ลายน้ำ



ภาพที่ 71 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้กับ Bean Bag

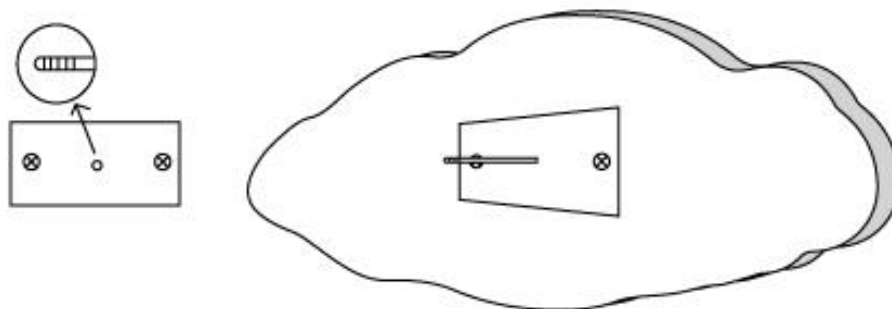
ส่วนวิธีทำความสะอาดดูแลรักษานั้น อายุของการใช้ผลงาน Romance Sky และ Morning Smile นี้คาดว่าน่าจะเฉลี่ยประมาณ 7-15 ปี หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษาด้วย ซึ่งสามารถดูแลได้ง่าย ๆ เพียงใช้ไม้ขนไก่ หรือเครื่องดูดฝุ่นที่มีหัวดูดฝุ่นผ้ามันก็สามารถใช้ได้ ควรทำทุก ๆ 3 เดือน หรือถ้ามีคราบสกปรกหรือรอยเปื้อน เช่น จี๊จิ้งจก หรือคราบอื่น ๆ ที่ไม่พึงลึก ก็ใช้ฟ้านุ่มหรือผ้าขนหนูชุบน้ำยาล้างจานผสมน้ำบิดพอหมาด แล้วนำมาซับบริเวณที่เป็น ใช้การกดเข้าไปเข้ามาสลับกับการชุบน้ำเปล่าแล้วซับด้วยผ้าแห้ง แต่ไม่ควรเช็ดแบบถูหรือลากเพราะจะทำให้ไหมและเส้นด้ายหลุดได้

2.3 วิธีการติดตั้งผลงาน

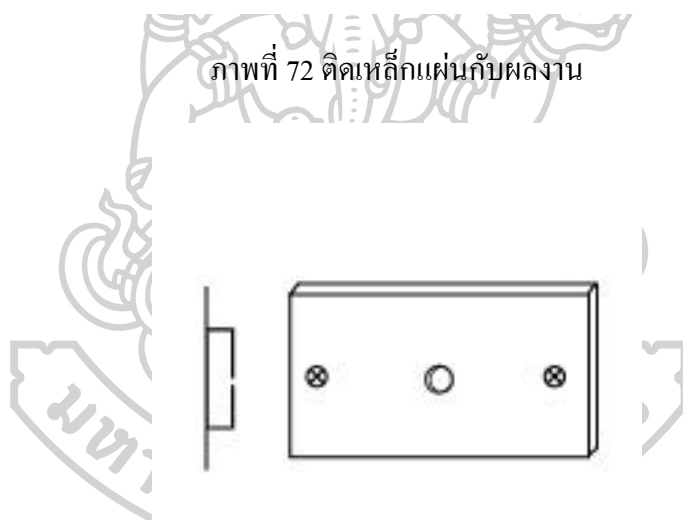
2.3.1 Romance Sky ผู้วิจัย ได้มีแนวทางการติดตั้งผลงานชิ้นนี้ 2 แบบ ดังนี้

- 1) ติดตั้งแบบ Wallpaper เนื่องจากผลงานทำมาจากวัสดุที่เป็นผ้าที่ผ่านการเย็บมือจึงมีคุณค่าและราคาสูง วัสดุผ้ามีคุณสมบัติคงทนสูง ไม่นีก็ขาดง่าย เพราะผ้ามีโครงสร้างที่แข็งแรงจึงเหมาะแก่สถานที่ที่มีความหรูหราเหมาะสมกับองค์กรขนาดใหญ่ การติดนั้นจะใช้วิธีเดียวกับการติดวอลเปเปอร์ ซึ่งก่อนจะติดผลงานควรมีการใช้น้ำยารองพื้นทำให้ทั่วบริเวณที่จะติดตั้งก่อนสำหรับกันเชื้อรา และช่วยให้ผลงานยึดติดแน่นยิ่งขึ้น หลังจากนั้นจึงใช้กาวติดวอลเปเปอร์โดยเฉพาะ เป็นกาวผสมน้ำ มีคุณสมบัติแห้งช้า ช่วยหน่วงเวลาไม่ให้แห้งเร็วเมื่อเกิดกรณีติดพลาด ก็จะสามารถแก้ไขได้ กาวจะใช้เวลาแห้งประมาณ 10-20 นาที ตัวอย่างยี่ห้อกาวติดวอลเปเปอร์เช่น ชุปเปอร์เอมดี จำนวน 1 กลัง ติดได้ประมาณ 50 ตารางเมตร ราคา 290/กลัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรใช้กาวลาเท็กซ์ทาขอบหรือช่วงรอยต่อเพื่อเพิ่มการยึดติดให้ดียิ่งขึ้น การติดนั้นควรใช้ช่างที่มีประสบการณ์
- 2) ติดตั้งแบบ มีโครงสร้างของไม้เป็นขอบในการยึดกับสลิง โครงไม้จะใช้ไม้ไผ่ดัดโค้งเป็นวงกลม 2 วง ซ้อนกัน คล้ายสะติงที่ใช้ในการชิงผ้า สาเหตุที่ใช้ไม้ไผ่เพราะมีน้ำหนักเบาและสามารถดัดเป็นวงกลมได้ การติดแบบนี้จะต้องมีการเจาะเพดานเพื่อใส่ตะขอสำหรับเกี่ยวกับสลิงจะต้องอาศัยช่างที่ชำนาญในการติดเพราะจะต้องมีการคำนวณน้ำหนักและการบังคับให้งานอยู่กับที่ ไม่แกว่งไปมาและจะต้องมีความปลอดภัยด้วย

2.3.2 วิธีการติดตั้งผลงาน Morning smile ด้วยการเชื่อมต่อผลงานกับผนัง โดยใช้เหล็กเป็นวัสดุในการเชื่อมต่อ ใช้เหล็กแบบแผ่นติดกับผลงาน ส่วนของผนังห้องติดเหล็กแผ่นที่มีรู สำหรับให้ผลงานเข้ามายึดติด โดยการหมุนล็อก



ภาพที่ 72 ติดเหล็กแผ่นกับผลงาน



ภาพที่ 73 ติดเหล็กแผ่นกับผนังห้อง

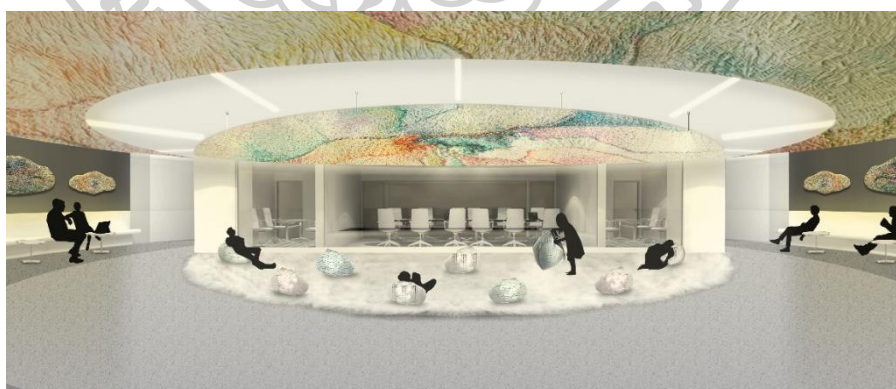
2.4 สร้างภาพจำลองวิธีการติดผลงานกับสถานที่



ภาพที่ 74 Before



ภาพที่ 75 After 1



ภาพที่ 76 After 2

จากภาพ 75 และ 76 ผู้วิจัยได้ทำการจำลองการติด 2 แบบ คือ ภาพที่ 75 งาน Romance Sky ติดตั้งแบบ Wallpaper ส่วนภาพที่ 76 งาน Romance Sky ติดตั้งแบบมีโครงสร้างของไม้เป็นขอบในการยึดกับสลิง ซึ่งจะเห็นได้ว่าทั้ง 2 แบบมีความต่างกันทั้งการมองเห็นและอารมณ์ความรู้สึก

การติดตั้งแบบ Wallpaper จะเป็นการรักษาความสว่างไว้แบบเดิม ส่วนการติดตั้งแบบมีโครงสร้างของไม้เป็นขอบในการยึดกับสลิงนั้นจะทำให้ห้องดูสว่างขึ้นเนื่องจากไฟจะอยู่ใต้งาน แสงที่ส่องลงมาจะมีการผ่านผลงานอีกชั้นหนึ่ง ทำให้บรรยากาศในห้องเปลี่ยนไปคือมืดขึ้น ส่งผลต่ออารมณ์ขณะมองผลงานชวนให้ดูน่าค้นหา ภูมิความซับซ้อนน่าหลงใหลมากกว่า อีกทั้งแสงไฟที่น้อยลงอาจทำให้ผู้ใช้รู้สึกผ่อนคลายได้มากกว่า แต่กิจกรรมที่ทางองค์กรตั้งไว้อาจเปลี่ยนไป ได้แก่ ผู้ใช้อาจไม่เข้ามาอ่านหนังสือ หรือรับประทานของว่าง เพราะแสงน้อยไป และอาจไม่ใช่เป็นสถานที่เชิญบุคคลภายนอกเข้ามาพบปะ เพราะแสงน้อยไปอาจทำให้ดูไม่เหมาะสมในการพูดคุย แต่อาจจะมีคนที่เข้ามาเพื่อนอนพักผ่อนเพิ่มขึ้นเพราะบรรยากาศชวนพักผ่อนเป็นอย่างมาก

2.5 ประเมินค่าใช้จ่าย ทั้งหมด มีรายละเอียดดังนี้

2.5.1 ค่าผลงานศิลปะ โดยมีวิธีคำนวณ ดังนี้ (กรณีติดตั้งแบบ Wallpaper)

ผลงานศิลปะ	จำนวน	ค่าวัสดุ อุปกรณ์	ระยะเวลา	ค่าวิชาชีพ	ค่าขนส่ง	ค่า ออกแบบ บรรยากาศ
Romance Sky	2	10,000 บ.	4 เดือน	150,000	1,000 บ.	15,000
Morning Smile	6			บาท		
Bean Bag	9	10,800 บ.	1 เดือน			
รวมทั้งหมด				186,800 บ.		

2.5.2 ค่าติดตั้งผลงาน โดยการสอบถามจากช่างรับเหมา มีการคิดค่าใช้จ่ายทั้งหมดดังนี้

รายการ	จำนวนเงิน/บาท
ค่าแรง x จำนวนช่าง x วัน รายละเอียด - รื้อแผ่นไม้ด้านหน้า และลายสติกเกอร์บริเวณ กระจกออก - ติดผลงานบนฝ้า - ติดผลงานบริเวณผนัง - ทำความสะอาดหลังเสร็จงาน	$300 \times 3 \times 1 = 900$
ค่าติดผลงานบริเวณฝ้า ตรม.ละ 180 บ.	$286(\text{ฝ้าบริเวณที่ติดตั้งงาน}) \times 180 = 51,480$
ค่ารื้อพรมเก่า/ปูพรมใหม่ ตรม. ละ 35	$346(\text{พื้นที่ทั้งหมด}) \times 35 = 12,110$
ค่าพรม	40,000
ค่าวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ	2,500
รวมทั้งหมด	106,990

ตารางที่ 14 แสดงค่าติดตั้งผลงาน

รวมทั้งหมดแล้ว จึงมีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ $186,800 + 106,990 = 293,790$ บาท

2.6 ทดสอบแนวความคิด

โดยการใช้หลักคิดแบบ Business Model Canvas ดังตารางต่อไปนี้

7. Key Partners	5. Key Activities	1. Value Proposition	4. Customer Relationships	2. Customer Segments
ฝ่ายอาคารและสถานที่ ฝ่ายบุคคล	จัดให้มีกิจกรรมทำสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย	ผลงานศิลปะสื่อผสมและการออกแบบบรรยากาศ สามารถทำให้เกิดประเด็นศึกษาเรื่องมิติในพื้นที่ของอารมณ์เกิดทัศนคติตอบโต้ระหว่างทัศนธาตุทางศิลปะต่อสถานที่นำไปสู่อารมณ์ผ่อนคลายของพนักงานได้	สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ นั่งเล่นนอนอ่านหนังสือ เล่นโทรศัพท์รับแขก ทานของว่าง พุดคุยปรึกษางาน	พนักงานทุรทุกคน
	6. Key Resources		3. Channels	
	มีพนักงานทำ ความสะอาด		ตึกทुरु ชั้น 4 ตึก 1 อาคารทुरुทาวเวอร์ 2	
8. Revenue Streams		9. Cost Structure		
ค่าผลงาน 186,800 บ. + ค่าติดตั้งผลงานและวัสดุอุปกรณ์ 106,990 บ. รวม 293,790 บ.		เนื่องจากไม่ทราบข้อมูลเป็นตัวเลขจึงขออธิบายถึงประโยชน์ที่องค์กรจะได้รับจากการที่พนักงานมีความผ่อนคลายคือ เพื่อให้พนักงานพึงพอใจในการทำงาน ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดการลางาน เปลี่ยนงาน ขาดงาน รู้สึกมีความสุขผูกพันกับองค์กรเพิ่มประสิทธิผลขององค์กรและบรรลุเป้าหมายขององค์กรในที่สุด		

สีฟ้า คือ What สีเขียว คือ Who สีชมพู คือ How สีเหลือง คือ Money

ตารางที่ 15 ทบทวนความคิดด้วย Business Model Canvas

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการสร้างสรรค์ศิลปะสื่อผสม เรื่องพื้นที่แห่งความสุข เพื่อการตกแต่งในสำนักงาน กรณีศึกษา บริษัททรู คอร์ปอเรชั่น เป็นโครงการที่ต้องใช้ทักษะและความรู้เรื่ององค์ประกอบของการออกแบบ เพื่อให้ผู้ชมได้เกิดทัศนคติตอบโต้ระหว่างทัศนธาตุทางศิลปะ ที่มาจากการมองความสุขในอีกรูปแบบหนึ่ง นอกจากจะให้ความงามทางการมองเห็นแล้ว ยังสามารถสร้างมิติใหม่ในพื้นที่บริเวณนั้นก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกผ่อนคลายจากการสัมผัส ทางตา หู จมูก และผิวหนัง

สรุปผลความพึงพอใจ

1. ความพึงพอใจของพนักงานบริษัททรู จำนวน 81 คน มีหัวข้อดังนี้

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่องานศิลปะ

หัวข้อ	ค่าความเห็น				ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์ประเมิน
	4	3	2	1		
1. ลักษณะของเส้นที่ทำให้เกิดลวดลายทำให้คุณได้ใช้จินตนาการ	26	47	6	2	3.20	เห็นด้วย
2. ความซับซ้อนของภาพช่วยให้คุณได้ใช้จินตนาการ	22	47	11	1	3.11	เห็นด้วย
3. มิติของภาพทำให้รู้สึกว่ามีระยะใกล้/ระยะไกล คุณมีเรื่องราว	23	40	14	3	3.00	เห็นด้วย
4. สีที่อยู่ในภาพทำให้คุณรู้สึกสบายใจผ่อนคลายได้	32	41	8	1	3.31	เห็นด้วย
5. การเพ่งมองไปตามลายเส้นที่เคลื่อนไหวทำให้คุณเกิดสมาธิขึ้นได้	15	44	18	4	2.86	เห็นด้วย
6. สีสันสดใส ทำให้คุณสดชื่นมีชีวิตชีวา	33	40	7	0	3.28	เห็นด้วย

ตารางที่ 16 แสดงความพึงพอใจและความรู้สึกต่องานศิลปะของพนักงานบริษัททรู ฯ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่อการตกแต่งสถานที่

หัวข้อ	ค่าความเห็น				ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์ ประเมิน
	4	3	2	1		
1. เมื่อนำงานติดบริเวณฝ้า จะทำให้คุณได้ ประสบการณ์ใหม่ เนื่องจากที่บริษัทยังไม่มี ติดงานศิลปะบริเวณนี้	18	31	25	7	2.74	เห็นด้วย
2. เมื่อติดงานบริเวณนี้ ที่ผนังทั้ง 2 ด้านจะทำให้ คุณรู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางอากาศ เบาลอย	12	29	34	6	2.58	เห็นด้วย
3. เมื่อคุณได้นั่ง Bean Bag คุณจะรู้สึกเหมือน โดนโอบกอด อบอุ่น สบายเหมือนอยู่บ้าน	44	24	11	2	3.36	เห็นด้วย

ตารางที่ 17 แสดงความพึงพอใจและความรู้สึกต่อการตกแต่งสถานที่ของพนักงานบริษัททรู

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่อบรรยากาศโดยรวม

หัวข้อ	ค่าความเห็น				ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์ ประเมิน
	4	3	2	1		
1. คุณสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เช่น นั่ง นอน คุยงาน ทานอาหาร ได้ตามปกติ	33	37	11	0	3.27	เห็นด้วย
2. บรรยากาศทั้งหมดทำให้คุณผ่อนคลายจาก การทำงานได้	33	41	7	0	3.32	เห็นด้วย
3. บรรยากาศที่ปลอดโปร่งโล่งสบายทำให้คุณมี สมาธิมากยิ่งขึ้น	36	37	8	0	3.35	เห็นด้วย

หัวข้อ	ค่าความเห็น				ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์ ประเมิน
	4	3	2	1		
4. บรรยากาศและการตกแต่งทำให้คุณมี จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์	25	45	11	0	3.17	เห็นด้วย
5. ทักษะภาพที่มีการปรับเปลี่ยนทำให้คุณมี ทัศนคติในการทำงานที่ดีขึ้น	26	39	13	3	3.09	เห็นด้วย
6. เมื่อคุณเครียดจากหน้าจอกุณอยากมาพัก สายตบริเวณนี้	28	41	10	1	3.16	เห็นด้วย
7. คุณรู้สึกผูกพันกับองค์กรมากขึ้น ที่สังเกตเห็น ความสำคัญเรื่องการตกแต่งสถานที่และ บรรยากาศเพื่อให้พนักงานผ่อนคลาย	20	34	20	6	2.81	เห็นด้วย
8. คุณอยากมาทำงานทุกวันเพราะที่ทำงานมี บรรยากาศที่สวยงาม	20	37	20	4	2.90	เห็นด้วย
9. เมื่อคุณอยู่ในสถานที่ที่สวยงามผ่อนคลายคุณ จะมีกำลังใจในการทำงาน	26	40	12	3	3.10	เห็นด้วย
10. สถานที่ที่สวยงามผ่อนคลายให้คุณ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น	25	45	10	1	3.16	เห็นด้วย

ตารางที่ 18 แสดงความพึงพอใจและความรู้สึกต่อบรรยากาศโดยรวมของพนักงานบริษัททรู ๗

เกณฑ์การประเมิน

- 3.51 - 4 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1.51 - 2.50 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
2.51 - 3.50 หมายถึง เห็นด้วย 0.00 - 1.50 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

จากตารางสรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่องานศิลปะ

1. ลักษณะของเส้นที่ทำให้เกิดลวดลายทำให้คุณได้ใช้จินตนาการ (X=3.20) เห็นด้วย
2. ความซับซ้อนของภาพช่วยให้คุณได้ใช้จินตนาการ (X=3.11) เห็นด้วย
3. มิติของภาพทำให้รู้สึกว่ามีระยะใกล้/ระยะไกล คุณมีเรื่องราว (X=3.00) เห็นด้วย
4. สีที่อยู่ในภาพทำให้คุณรู้สึกสบายใจผ่อนคลายได้ (X=3.31) เห็นด้วย
5. การเพ่งมองไปตามลายเส้นที่เคลื่อนไหวทำให้คุณเกิดสมาธิขึ้นได้ (X=2.86) เห็นด้วย
6. สีที่สดใส ทำให้คุณสดชื่นมีชีวิตชีวา (X=3.28) เห็นด้วย

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่อการตกแต่งสถานที่

1. เมื่อนำงานศิลปะบริเวณนี้ จะทำให้คุณได้ประสบการณ์ใหม่ เนื่องจากที่บริษัทยังไม่มีงานศิลปะบริเวณนี้ (X=2.74) เห็นด้วย
2. เมื่อติดตั้งบริเวณนี้ ที่ผนังทั้ง 2 ด้านจะทำให้คุณรู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางอากาศ เบาลอย (X=2.58) เห็นด้วย
3. เมื่อคุณได้นั่ง Bean Bag คุณจะรู้สึกเหมือนโดนโอบกอด อบอุ่น สบายเหมือนอยู่บ้าน (X=3.36) เห็นด้วย

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจและความรู้สึกต่อบรรยากาศโดยรวม

1. คุณสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เช่น นั่ง นอน คุยงาน ทานอาหาร ได้ตามปกติ (X=3.27) เห็นด้วย
2. บรรยากาศทั้งหมดทำให้คุณผ่อนคลายจากการทำงานได้ (X=3.32) เห็นด้วย
3. บรรยากาศที่ปลอดโปร่งโล่งสบายทำให้คุณมีสมาธิมากยิ่งขึ้น (X=3.35) เห็นด้วย

4. บรรยากาศและการตกแต่งทำให้คุณมีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ (X=3.17) เห็นด้วย
5. ทักษะภาพที่มีการปรับเปลี่ยนทำให้คุณมีทัศนคติในการทำงานที่ดีขึ้น (X=3.09) เห็นด้วย
6. เมื่อคุณเครียดจากหน้าจอกุณอยากมาพักสายตาริเวณนี้ (X=3.16) เห็นด้วย
7. คุณรู้สึกผูกพันกับองค์กรมากขึ้น ที่สังเกตเห็นความสำคัญเรื่องการตกแต่งสถานที่และบรรยากาศ เพื่อให้พนักงานผ่อนคลาย (X=2.81) เห็นด้วย
8. คุณอยากมาทำงานทุกวันเพราะที่ทำงานมีบรรยากาศที่สวยงาม (X=2.90) เห็นด้วย
9. เมื่อคุณอยู่ในสถานที่ที่สวยงามผ่อนคลายคุณจะมีกำลังใจในการทำงาน (X=3.10) เห็นด้วย
10. สถานที่ที่สวยงามผ่อนคลายทำให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (X=3.16) เห็นด้วย



2. สอบถามความพึงพอใจของผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านประยุกต์ศิลป์ อ.สน สีมাত্রัง
- 2.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านตกแต่งภายใน ผศ.ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ
- 2.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านนิเทศศิลป์ คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปกління
- 2.4 ประธานชมรมคนรักมวลเมฆ ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ
- 2.5 ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายอาคาร คุณ อัญญาวุธ ศรีรัตนโนภาส

แบ่งคำถามเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามทั่วไป

1."ภาวะผ่อนคลาย"ในความคิดท่านคืออะไร อย่างไร?

“คือทำให้ใจเราสงบ ใจไม่ร้อนรน ไม่รู้สึกวิตกกังวลไม่รีบเร่ง” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“เป็นความสัมพันธ์กันระหว่างประสาทสัมผัสที่รับรู้ ความรู้สึกด้านอุณหภูมิ ความชื้น สัมผัสและสภาวะการเคลื่อนที่ของอากาศที่สัมพันธ์กับความรู้สึกทางจิตที่ได้รับจากการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส ทางสายตาและการรับรู้ด้านเวลากับสถานที่ ซึ่งทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย” (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“มีความสงบทางจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนประสาทสัมผัสทั้ง 5 หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง ทำให้เราอยู่ในสภาวะจิตที่ว่างเปล่า ปลอดจากภาระต่างๆ ก็จะเกิดความผ่อนคลาย” (ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління, แบบสอบถาม, 3 พฤศจิกายน พศ.2560)

“ภาวะผ่อนคลาย คือ การมีอิสรภาพในมิติต่างๆ ที่สำคัญคือ การเลือกใช้เวลาว่าจะทำ (หรือไม่ทำ) อะไร & ความคิดที่กำหนดด้วยตนเองเป็นหลัก” (บัญชา ธนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“ไม่มีแรงกดดันในด้านต่างๆ” (อัญญาฐ ศรีรัตน โนภาศ, แบบสอบถาม, 16 พฤศจิกายน พศ.2560)

2."มิติในอารมณ์"ในความคิดท่านคืออะไร อย่างไร?

“เป็นเรื่องบุคคล แต่ละคนต่างกัน” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“น่าจะเป็นความพยายามที่จะอธิบายระดับหรือความลึกที่เกี่ยวข้องกับความซับซ้อน มันมีความหลากหลายและแตกต่างกันของอารมณ์ซึ่งน่าจะมีความสัมพันธ์กับมิติของรูปทรงในด้าน ความกว้างยาวและความลึก และสัมผัสซึ่งจิตของผู้รับรู้สามารถรับรู้ได้ผ่านประสาทสัมผัสทางการ เห็นและผิวสัมผัสทางร่างกาย” (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“ความรู้สึกสะท้อน หรือตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับตัวเรา ทั้งที่จากเรามองเห็น ได้ยิน หรือสัมผัสอื่น ๆ” (ณรงค์ฤทธิ์ อุปกลิ้น, แบบสอบถาม, 3 พฤศจิกายน พศ.2560)

“ไม่ค่อยเข้าใจค่าๆ นี้ แต่ตีความว่า ณ ขณะหนึ่งๆ เราอาจมีอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ ได้หลายอย่าง อารมณ์ความรู้สึกนี้บางอย่างก็เสริมกัน เช่น สบายใจ+พึงพอใจ บางอย่างก็ขัดกัน เช่น ชื่นชม+รำคาญ” (บัญชา ธนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“มีความมากบ้างน้อยบ้างไม่คงที่ในความรู้สึก” (อัญญาฐ ศรีรัตน โนภาศ, แบบสอบถาม, 16 พฤศจิกายน พศ.2560)

3.ทัศนธาตุทางศิลปะมีส่วนช่วยเรื่องการผ่อนคลายได้หรือไม่อย่างไร?

“ถ้าทำงานศิลปะไม่ต้องสนใจเรื่องนี้ สนใจเรื่องเครื่องมือที่ทำให้เกิดอารมณ์ดีกว่า เช่น Form สี น้ำหนัก คำว่าทัศนธาตุเป็นเพียงกรอบที่ดีไว้เพื่งจะมามีบทบาทตอนหลัง” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“ทัศนธาตุทางศิลปะสามารถช่วยผ่อนคลายได้หากผู้รับรู้มีประสาทสัมผัสทางการเห็น ที่เป็นปกติและจิตที่รับรู้เป็นปกติ” (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ. 2560)

“ช่วยได้ ศิลปะที่สอดคล้องกับความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์เรา จะมีส่วนช่วยดึงสติกลับมาโฟกัสอยู่ที่ศิลปะ และทำให้เราตัดสิ่งรบกวนอื่นๆ ออกจากจิตใจ ไปสู่สถานะหนึ่งเดียว ที่อยู่ตรงหน้า” (ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління, แบบสอบถาม, 3 พฤศจิกายน พศ.2560)

“มีส่วน แต่ขึ้นกับบริบท (context) ด้วย เช่น ภาพที่ดูรุนแรง อาจช่วยให้ตื่นตัว หรือตื่นกลัว ก็ได้แล้วแต่บริบทในขณะนั้นๆ” (บัญญัติ ชนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ. 2560)

“ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่แสดงออกมาจากสิ่งที่ได้เห็น” (อัญญาวุฒ ศิริรัตน โนภาศ, แบบสอบถาม, 16 พฤศจิกายน พศ.2560)

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่องานศิลปะ

1. ผลงานศิลปะนี้สามารถกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของท่านอย่างไร?

“ให้อารมณ์สบาย ๆ” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“ไม่สามารถ” (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“สร้างความสดใส ด้วยสีสันหลากหลายเฉดสี” (ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління, แบบสอบถาม, 3 พฤศจิกายน พศ.2560)

“รู้สึกว่ามีบางอย่างซ่อนเร้นอยู่ และดึงดูดสิ่งต่างๆ โดยรอบเข้าไป เป็นอะไรที่ดูลึกกลับ” (บัญญัติ ชนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“โทนของสีทำให้สบายตาเวลาดู” (อัญญาวุฒ ศิริรัตน โนภาศ, แบบสอบถาม, 16 พฤศจิกายน พศ.2560)

2. ภาพนี้สามารถช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่อย่างไร?

“เฉย ๆ คว้าสบายแล้วก็จบ” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“ช่วยสร้างได้ เนื่องจากขอบของรูปเป็นทรงกลม ในขณะที่ตัวภาพเป็นลักษณะเส้นหลายเหลี่ยมมาประกอบเข้าหากันสู่ศูนย์กลางและมีสีสันที่เงาจาง เข้าหากันหลายสี” (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“สร้างให้เกิดการไหลลื่น ด้วยลายเส้นที่กระจายตัวออกไปจากส่วนหนักไปสู่ส่วนเบา นำสายตาและจินตนาการออกไปได้เรื่อยๆ” (ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління, แบบสอบถาม, 3 พฤศจิกายน พศ. 2560)

“ภาพนี้เป็นภาพเดี่ยวขณะหนึ่ง (snapshot) คิดว่าน่าจะมีการคลี่คลายออกไปในลักษณะที่คาดเดาได้ยาก” (บัญชา ธนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“จินตนาการถึงฝันโลกอันกว้างใหญ่” (อัยฎาฐ ศรีรัตน โนภาส, แบบสอบถาม, 16 พฤศจิกายน พศ.2560)

3. ภาพนี้สามารถทำให้ท่านผ่อนคลายหรือไม่อย่างไร?

“ผ่อนคลาย” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“หากต้องใช้จินตนาการในการรับรู้ภาพก็ไม่ได้ช่วยทำให้ผ่อนคลาย” (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“ด้วยรูปแบบของลวดลายและสีสัน เป็นแนวคิดที่ดีและเหมาะสมต่อการผ่อนคลาย แต่อาจจะเนื่องจากวัสดุที่ใช้งาน หรือการถ่ายภาพ ยังขาดความสว่างไปนิดหน่อย เลยยังไม่ค่อยให้ความรู้สึกโปร่งโล่งซักเท่าไร” (ณรงค์ฤทธิ์ อุปกління, แบบสอบถาม, 3 พฤศจิกายน พศ.2560)

“เป็นภาพชวนคิด มากกว่าช่วยผ่อนคลาย” (บัญชา ธนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“ผ่อนคลาย สงบ” (อัยฎาฐ ศรีรัตน โนภาส, แบบสอบถาม, 16 พฤศจิกายน พศ.2560)

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจเกี่ยวกับการตกแต่งสถานที่และบรรยากาศ

ห้องที่มีการตกแต่งด้วยงานศิลปะ การจัดให้มี Bean Bag ที่สามารถทำได้หลากหลายกิจกรรม และมีรูปทรงที่เหมาะสมกับทุกสรีระ มีความนุ่มน่าสัมผัส การคุมโทนสีขาว เกลี้ยง สว่าง สะอาดตา ทั้งหมดนี้มีความสอดคล้องกันจนทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้หรือไม่อย่างไร?

“น่าจะ ได้ โดยเฉพาะ Bean Bag ที่มีลักษณะของการไม่เป็นทางการ เหมาะกับการมานั่ง ล่าลอง ผ่อนคลายได้” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“รู้สึกผ่อนคลายมากกว่าภาพก่อนตกแต่ง เพราะมีรูปแบบการจัดวางสัมผัสเครื่องเรือน และสีสรรรวมถึงองค์ประกอบศิลป์ที่ใช้ในการตกแต่งมีความแตกต่างกัน” (ชัยณรงค์ อริยะ ประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“สอดคล้อง ความผ่อนคลายอยู่ในโหมดของสีขาว ให้ความรู้สึกโล่ง โปร่ง ไม่อึดอัด” (ณรงค์ฤทธิ์ อุปกลิน, แบบสอบถาม, 3 พฤศจิกายน พศ.2560)

“น่าจะดี เพราะมีทางเลือกให้หลายรูปแบบ ที่อาจตรงหรือใกล้เคียงกับความต้องการ ณ ขณะหนึ่งๆ” (บัญชา ธนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“ขาวมากไปซีดมากไปจะไม่กระตุ้นพลังผลักดันความคิด” (อัญญาฐ ศรีรัตน โนนาศ, แบบสอบถาม, 16 พฤศจิกายน พศ.2560)

ข้อเสนอแนะ

“คิดตรงงานก่อนเมฆที่ติดผนังด้านข้าง สีพื้นที่เป็นสีเทาและเหลี่ยมดูไม่เหมาะ ควรเป็น สีเดียวกับผนัง รูปทรงไม่ควรเหลี่ยมควรทำลายความเหลี่ยม โดยใช้ความโค้งพลิ้วไหวเหมือนสายลม ตอนนี้มีมันขัดแย้ง กระจ่าง ต้องทำให้ผนังเป็นรูปไม่ใช่เป็นเพียงที่แขวนรูป แล้วจัดวางก้อนเมฆให้ดูอิสระยิ่งขึ้น ส่วนรูปทรงเมฆยังดูอิสระไม่พอ ดูไม่เบาลอย โดยรวมงานดูมีรสนิยม ส่วนสีห้องที่เน้นสีขาวทำให้ห้องดูเงียบงัน มากกว่าเงียบสงบ ควรใช้สีครีมจะปลอดภัยกว่า หรือสีอื่น ๆ เช่นเขียวอ่อน ชมพูอ่อน” (สน สีมাত্রัง, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม พศ.2560)

“งานออกแบบสภาพแวดล้อมภายในจะต้องมีการอ้างอิงเชื่อมโยงกับจิตวิทยา สภาพแวดล้อมรวมถึงความเข้าใจระบบพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นภายในสถานที่ที่รองรับการใช้สอย ดังนั้นการจัดวางผังการจัดรูปแบบของเครื่องเรือนการกำหนดวัสดุที่ใช้ซึ่งต้องมีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับการใช้สอย จำเป็นต้องได้รับความตระหนักให้ถูกต้องเหมาะสมก่อนที่จะคำนึงถึงลักษณะสภาพแวดล้อมของบรรยากาศเพราะบรรยากาศจะเข้ามาสนับสนุนพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายสำคัญของห้องแต่ไม่ใช่เอาบรรยากาศมาเป็นตัวนำเพราะจะทำให้บุคลิกหรือการใช้สอยของห้องเกิดความสับสนได้เนื่องจากแต่ละห้องมีงบประมาณจึงต้องมีการจัดการและหน้าที่ให้สอดคล้องกันกับวัตถุประสงค์ของแต่ละห้องในการใช้เป็นสำคัญ” (ชัยณรงค์ อริยะประเสริฐ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ.2560)

“อยากให้มีส่วนที่เปิดโอกาสให้เห็นพื้นที่ด้านนอก ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ เมือง หรือ ผสมผสานระหว่างธรรมชาติ-เมือง” (บัญชา ธนบุญสมบัติ, แบบสอบถาม, 20 พฤศจิกายน พศ. 2560)

สรุปผลการสร้างสรรค์งาน

จากแรงบันดาลใจเรื่องการเมืองท้องฟ้าแล้วส่งผลต่อความสบายใจ ผ่อนคลาย เสริมสร้างจินตนาการ ส่งผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกนำไปสู่สุนทรียภาพทางการมองเห็น และแนวคิดเรื่องความสุข ที่มาจากการตีความความหมายว่า เกิดจากการผ่านช่วงอารมณ์เชิงลบที่เข้ามาในจิตใจ แต่หลังจากที่เราได้ใช้สติปัญญาในการจัดการความรู้สึกแล้วเราจะพบกับความสุขที่แท้จริง นำมาสู่การศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสื่อผสมและออกแบบบรรยากาศโดยรอบของสถานที่ให้มีทัศนียภาพที่สวยงาม ผ่อนคลาย ส่งผลให้พนักงานมีทัศนคติเชิงบวกต่อบรรยากาศ ผ่านเครื่องมือการลงพื้นที่ การสังเกต แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสื่อผสม เพื่อให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยเพิ่มประสิทธิผลขององค์กรและบรรลุเป้าหมายขององค์กรได้ในที่สุด

จากการศึกษาและสร้างสรรค์พบว่าพื้นที่และบริบทของบริษัทฯ มีพื้นที่และกิจกรรมที่เหมาะสมในการพักผ่อนตามที่บริษัทตั้งไว้ จากสมมติฐานผลงานที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นงานอาจยังไม่ลึกซึ้งพอสำหรับการทำให้เกิดประเด็นศึกษาเรื่องมิติในพื้นที่ของอารมณ์ เนื่องจากลักษณะของงานที่เป็นนามธรรมมากเกินไปจึงเป็นเพียงงานที่มองเพื่อความสวยงามเท่านั้น แต่มีความโดดเด่นเรื่องการใช้ที่นั่งบินแบบที่ทำให้เกิดสัมผัสที่อบอุ่น นุ่มสบาย ปรับรูปแบบการนั่งให้ผู้ใช้สามารถมองผลงานที่เป็นจุดเด่นของสถานที่ได้ ซึ่งผลงานนั้นมีความโดดเด่นในเรื่องของสีสันทันที่เน้นความสดใส มีลวดลายที่ชวนมองแบบคาดเดาไม่ได้ เป็นอิสระ โอบล้อมด้วยบรรยากาศปลอดโปร่งด้วยการคุมโทนสีขาว เน้นความสว่างและสะอาด ผสมกับเสียงดนตรีบรรเลงที่เปิดคลอในระดับที่สามารถช่วยให้ผู้ฟังผ่อนคลาย กลิ่นอโรมาที่สามารถบำบัดความเครียดและอุณหภูมิห้องที่ช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกสบาย ทั้งหมดนี้เป็นการผสมผสานกันระหว่างการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสได้แก่ ตา หู จมูก และผิวหนัง ทำให้สามารถนำไปสู่อารมณ์ผ่อนคลายของพนักงานได้

รายการอ้างอิง

- Greenberg and Jeraldand Baron. (2008). *Behavior in Organizations*. Paper presented at the 9th ed. New Jersey, Pearson Education.
- Sukanya Ardsupo. (2559). ทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล กุสตาฟ จุง. Retrieved from plabooza.blogspot.com/2016/01/carl-gustav-jungs-personalitytheor.html
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ Retrieved from www.dmh.go.th/download/ebooks/EQ11.pdf
- กรมสุขภาพจิต. (2549). การฝึกผ่อนคลายความเครียด. Retrieved from www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1012
- กรมสุขภาพจิต. (2554). ตำรวจความสุข. Retrieved from www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1103
- คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2552a). กลวิธีสร้างสุขในที่ทำงาน. In อธิษฐา ไชยวุฒิกรณวานิช (Ed.), *ตอกบัตรด้วยรอยยิ้ม* (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed., pp. 52-54). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2552b). กลวิธีสร้างสุขในที่ทำงาน. In อธิษฐา ไชยวุฒิกรณวานิช (Ed.), *ตอกบัตรด้วยรอยยิ้ม* (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed., pp. 55-56). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2552c). ความผูกพันกับองค์กร. In ชวัลณัฐ เหล่าพูนพัฒน์ (Ed.), *ตอกบัตรด้วยรอยยิ้ม* (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed., pp. 123). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2552d). ความสุขในการทำงาน. In อานนท์ ศักดิ์วีระวิญญู (Ed.), *ตอกบัตรด้วยรอยยิ้ม* (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed., pp. 47). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ความหมาย สมาชิก. Retrieved from www.pobpad.com/สมาชิก
- จำลองชัย ขุนพลแก้ว. (2556). คุณภาพชีวิตในการทำงาน. Retrieved from www.bangkokbiznews.com/blog/detail/520336
- ชะลูด นิ่มเสมอ. (2531). องค์ประกอบของศิลปะ (พิมพ์ครั้งที่ 9 ed.). กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชีวินาเรียนฐ์. (2555). เทคนิคการคลายความเครียด. Retrieved from oknation.nationtv.tv/blog/IS1BD2/2012/12/14/entry-1
- นิภาพร ลครวงศ์. (2551). ความซับซ้อนทางจิตใจ. Retrieved from www.gotoknow.org/posts/188019

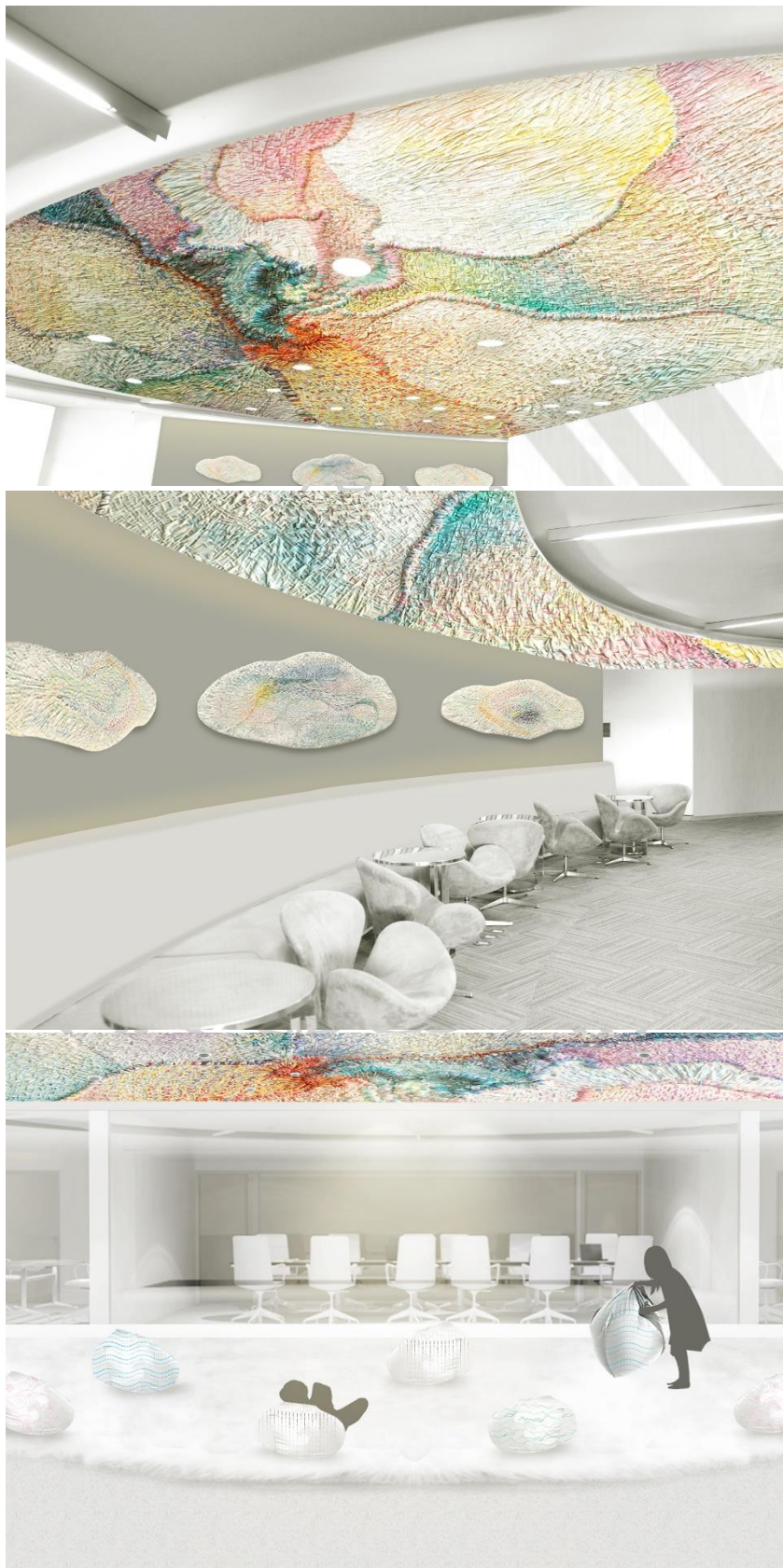
- บัญชา ธนบุญสมบัติ. (2557). ประวัติชมรมคนรักมวลเมฆ. Retrieved from www.cloudloverclub.com
- บัญชา ธนบุญสมบัติ. (2558). เมฆบำบัด. Paper presented at the การประชุม 16th HA National Forum, ศูนย์การประชุมอิมแพค ฟอรั่ม เมืองทองธานี.
- ประจวบ ผลิตผลการพิมพ์. จิตแพทย์แห่งมวลมนุษย์ คาร์ล กุฟตาฟ จุง. Retrieved from www.newheartawaken.com/guru/23
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ). (2549). หัวข้อธรรมคำสอน. กรุงเทพฯ: เอสอาร์ พรินติ้ง จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2554). ความสุข ทุกแง่มุม (พิมพ์ครั้งที่ 4 ed.).
- พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน. (2553). ความสุขแท้จริงของมนุษย์ตามทัศนะของอัลแบร์ กามู. Retrieved from www.cybervanaram.net/2009-12-17-14-44-23-14/160-2010-06-14-13-38-45
- มาโนช กษณะนนท์. (2559). ศิลปะการออกแบบ (พิมพ์ครั้งที่ 3 ed.). กรุงเทพฯ: โอเอส พรินติ้งเฮาส์ จำกัด.
- ไม้หอม [นามแฝง]. (2560a). Good Streets ปรับความเครียดเป็นพลังบวก. *Sook Magazine*, 14.
- ไม้หอม [นามแฝง]. (2560b). Good Streets ปรับความเครียดเป็นพลังบวก. *Sook Magazine*, 13.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (Ed.) (2554a) ความเครียด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (Ed.) (2554b) อารมณ์.
- วิทยา อินทร์สอน. องค์ประกอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน. Retrieved from www.thailandindustry.com/onlinemag/view2.php?id=773§ion=30&issues=74
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาในการสร้างความสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564).
- สิรินทร แซ่ฉั่ว. (2553). ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์ : กรณีศึกษา อุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์ กลุ่มสื่อและกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการช้งาน [วิทยานิพนธ์]. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อัปสรศิริ เอี่ยมประชา. (2560). อารมณ์.
- อารมณ์ ภู่วิทยพันธ์. (2553). บริหารความสุขในการทำงาน. Retrieved from www.peoplevalue.co.th
- อำนวยการ นฤศิริ. (2556). ทฤษฎีของ เฮอร์ซเบิร์ก (Herzberg and other.). Retrieved from aumnuychai.blogspot.com/2013/09/herzberg-and-other.html
- เอนกกุล กริแสง. (2519). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed.). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.





ภาคผนวก ก
ภาพจำลองการติดตั้งผลงาน







ภาคผนวก ข
ภาพแสดงขั้นตอนการทำงาน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวชลธิชา ปลั่งกลาง
วัน เดือน ปี เกิด	22 ตุลาคม 2528
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2550 สำเร็จการศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ เอกนิเทศศิลป์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต เขตดุสิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2558 ศึกษาต่อระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปปะการออกแบบ มหาวิทยาลัยศิลปากร อำเภอเมือง นครปฐม
ที่อยู่ปัจจุบัน	437/222 จรัญสนิทวงศ์35 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย จังหวัดกรุงเทพมหานคร

