



การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล



โดย
นางสาวฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

THE CREATION OF LIGHTING SCULPTURES FOR PERSONAL STRESS THERAPY
STUDY.



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Fine Arts DESIGN ARTS
Graduate School, Silpakorn University
Academic Year 2018
Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการ บำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล
โดย	ฉัตรมณี เจริญนระรุ่งเรือง
สาขาวิชา	ศิลปะการออกแบบ แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ร.ต.อ. ดร. อนุชา แผงเกษร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(รองศาสตราจารย์ ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภูวนาท รัตนรังสิกุล)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิศักดิ์ สินธุภัก)

59156318 : ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

คำสำคัญ : ประติมากรรม, บำบัดความเครียด

นางสาว ฉัตรมณี เจริญชนะรุ่งเรือง: การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นกล้า

ความเครียด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น ไมเกรน โรคกระเพาะและโรคหัวใจ เป็นต้น ความเครียดนั้น เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล หรือสภาวะจิตที่เป็นไปในทางลบ เมื่อสมองรับรู้ว่ามีสภาวะนี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ก็จะส่งผลเสียต่อสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจไปในทางที่ไม่ดีทันที ดังคำที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างงานประติมากรรมต้นแบบ ที่ส่งผลให้เกิดการตอบโต้ทางทัศนคติกับทัศนธาตุทางศิลปะที่นำไปสู่การสร้างจินตนาการผ่อนคลายอารมณ์และบำบัดความเครียด โดยมุ่งเน้นการบูรณาการระหว่างศิลปะและศาสตร์การบำบัด

จากการศึกษาลึกลงไปพบว่า ความเครียดมีปัจจัยกระตุ้นทั้งจากภายนอกและภายใน เป็นการขบคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือหลาย ๆ เรื่องอย่างแกล้มไม่ตก เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและทำให้รู้สึกถูกกดดัน สูญเสียสมดุลทางจิตใจ ซึ่งวิธีการบำบัดความเครียดนั้นมีหลากหลายต่างกันไป แต่วิธีที่ครอบคลุมและให้ผลเป็นที่น่าพอใจคือ การบำบัดความเครียดด้วยศิลปะ

กิจกรรมทางศิลปะไม่เพียงแต่จะเป็นกิจกรรมยามว่างที่น่าสนใจ แต่ยังให้คุณค่าพิเศษ ที่จะช่วยส่งเสริมสติปัญญา จินตนาการความคิดสร้างสรรค์ และเกิดสมาธิ ผ่านการรับรู้และประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของมนุษย์ ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะจากเทคนิคทางงานฝีมือ ได้แก่ การปั้นขี้เลื่อย การจักสานและการถักโครเชต์ ด้วยวัสดุจากธรรมชาติ ที่มีธรรมชาติเป็นแรงบันดาลใจ

โดยผลของการสร้างสรรค์มีด้วยกัน 2 ระยะ คือ 1) ขณะที่สร้าง: เนื่องจากเป็นเทคนิคทางงานฝีมือ ที่ต้องอาศัยความละเอียดและสมาธิ จึงทำให้จิตใจและสมาธิถูกนำมาใช้ ดึงความสนใจจากสิ่งต่าง ๆ ที่ขบคิดมาสู่การสร้างสรรค์ผลงาน ตัวอย่างเช่นการถักโครเชต์ ที่มีรูปแบบการถักซ้ำ ๆ เหมือนกับการได้ทำสมาธิอย่างหนึ่ง ทำให้จดจ่ออยู่กับงานในมือ ลืมเรื่องเครียดได้โดยไม่รู้ตัว เป็นต้น 2) หลังจากการสร้าง: ผลงานที่สร้างสรรค์มีแรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า เป็นสิ่งแรก ๆ ที่ผู้คนนึกถึงเมื่อเกิดความเครียด นำมาดลิตลายรูปทรงทางศิลปะ ผสมผสานกับหลักจิตวิทยาที่ผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ สีและแสงบำบัด ที่สามารถผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้

จากการสร้างสรรค์ผลงานสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวันได้บางส่วน ทำให้พัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง อีกส่วนนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและมุมมองที่มีต่อโลก ท่ามกลางกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงของยุคปัจจุบัน



59156318 : Major DESIGN ARTS

Keyword : Sculpture, Relaxation

MISS CHATMANEE CHAROENTHANAROONGRUANG : THE CREATION OF LIGHTING SCULPTURES FOR PERSONAL STRESS THERAPY STUDY. THESIS ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR PREECHA PUN-KLUM

Stress is one of the causes of many diseases such as migraines, gastritis and heart disease. It is an emotional state that is caused by the problems that make you feel pressured, uneasy, or mental state that is in a negative way. When the brain realizes that this condition affects the mind, the physical and mental balances will be negatively affected immediately, as it was quoted, “mental is the master while the body is the servant”. This research aims to create this condition affects the mind, the physical and mental balances will be negatively affected immediately, as it was quoted, “mental is the master while the body is the servant”.

According to studies, it has been found that stress has both external and internal stimuli resulted from pondering on something or many things that cannot be solved. Also, it is a condition of emotion or feeling that occurs when faced a problem or pressured, lose mental balance. The way to treat stress is diverse, but the way which covers all dimensions and has a satisfactory result is “Art Therapy”.

Artistic activity is not only an interesting leisure but also gives a special value promoting. To help promote intelligence, imagination, creativity and mediation through human recognition and sense. In this research, has created artworks from the techniques of craftsmanship, including sawdust molding, basketwork and crochet with natural materials. Inspiration by natural.

The result of the creation has 2 phases is 1) while creating: because it is a craft technique. That need for minuteness and meditation. So, mind and meditation are used. For example, crochet the pattern is repeatedly knit as a meditation. Focus on work in hand. 2) After creation: Creative works are inspired by nature. The study found that the first thing people think of when stress. The art form mixed with relaxing psychological stress, including color and light therapy. That can relieve stress. Add up imagine and creative.

The creation of works can relieve some stresses from daily life. The other part depends on behavior and thinking amidst the changing world.



กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาและคณาจารย์ทุกท่านที่มีพระคุณยิ่ง กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า ที่กรุณารับเป็นที่ปรึกษาและเสียสละเวลาในการให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับแนวคิดในการทำวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจำนงค์ ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกแบบและเทคนิค ขอขอบพระคุณแสง อุษณีย์ นวมะรัตน์ นักศิลปะบำบัดวิชาชีพ, โรงพยาบาลมหารมย์ ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาและการบำบัด ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถามเพื่อพัฒนาผลงานในวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ นักศึกษาชั้นปริญญาโทพร้อมรุ่นทุกคนที่ช่วยเหลือและเคียงข้าง ทำให้การเรียนเป็นไปด้วยความสนุกสนาน สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาผู้เป็นแรงผลักดันสำคัญในการศึกษาตลอดชีวิตของข้าพเจ้า ทั้งด้านจิตใจและด้านทุนทรัพย์ตลอดจนข้าพเจ้าประสบผลสำเร็จ

ฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง



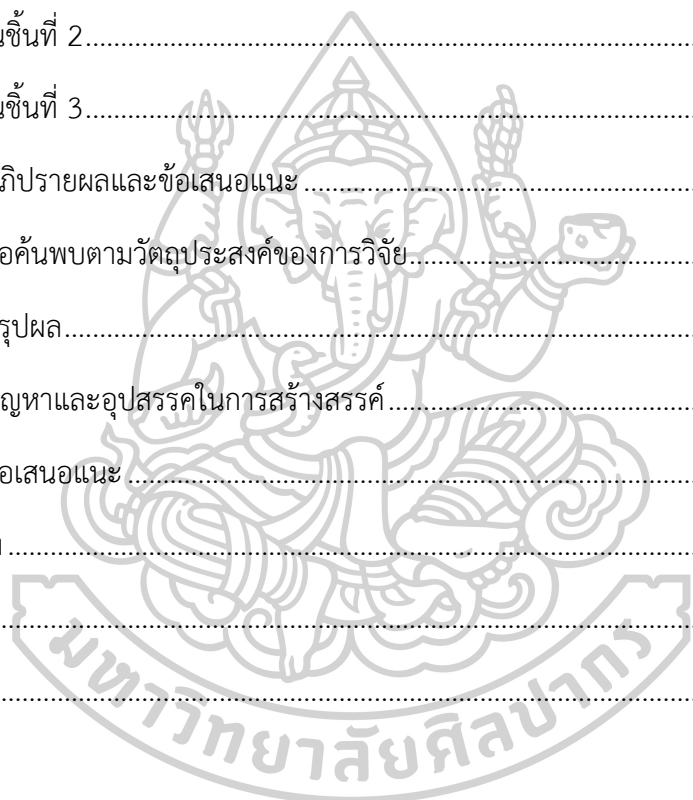
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานของการศึกษา.....	3
ขอบเขตการศึกษา.....	3
ขั้นตอนการศึกษา.....	4
วิธีการศึกษา.....	5
แหล่งข้อมูล.....	6
อุปกรณ์ที่ใช้ในการค้นคว้า.....	6
งบประมาณ	7
การเสนอผลงาน	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง.....	8
ตอนที่ 1 ความเครียดและการผ่อนคลาย	9
ความเครียด.....	9
การผ่อนคลายความเครียด	12

ตอนที่ 2 มิติทางอารมณ์	16
ความทรงจำ	16
อารมณ์.....	16
แรงจูงใจ.....	17
ตอนที่ 3 ทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง	17
ธรรมชาติ แรงบันดาลใจสู่ทัศนธาตุ.....	17
ทฤษฎีการรับรู้.....	19
ทฤษฎีสีบำบัด.....	20
ทฤษฎีการจัดการแสง	24
ตอนที่ 4 เทคนิค วัสดุและรูปแบบการสร้างสรรค์.....	26
เทคนิคการสร้างสรรค์.....	26
วัสดุในการสร้างสรรค์.....	29
รูปแบบการสร้างสรรค์.....	31
ตอนที่ 5 สรุป	33
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	34
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง.....	34
ข้อมูลประเภทเอกสารและสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ทรอนิค.....	34
ข้อมูลประเภทบุคคล	35
ขั้นตอนที่ 2 วิธีการจัดเก็บข้อมูล	36
แบบสอบถามเกี่ยวกับผู้วิจัย.....	36
การสัมภาษณ์และพูดคุยตามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย	38
แบบสอบถามประเมินความเครียดเบื้องต้น.....	40
แบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย	41
แบบสอบถามเรื่องสี.....	44

แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ.....	44
ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลจากการเก็บรวบรวม.....	46
ผลจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ แบบไม่เป็นทางการ และผลข้อมูลแบบสอบถามจาก กลุ่มเป้าหมาย	46
ผลจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการบำบัด	47
คำสำคัญ(Keyword)	47
การตีความ	48
ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์กระบวนการสร้างสรรค์.....	48
การปั้น (Molding).....	48
การจักสาน (Basketwork).....	49
การถักโครเชต์ (Crochet).....	50
ขั้นตอนที่ 5 สรุป.....	50
บทที่ 4 การดำเนินการสร้างสรรค์ผลงาน.....	52
ตอนที่ 1 กระบวนการออกแบบ.....	53
การออกแบบภาพร่าง	53
คัดเลือกภาพร่าง.....	54
จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่าง.....	55
ตอนที่ 2 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน.....	56
ผลงานชิ้นที่ 1.....	56
ผลงานชิ้นที่ 2.....	57
ผลงานชิ้นที่ 3.....	59
ผลงานชิ้นที่ 4.....	59
ตอนที่ 3 ผลงานการสร้างสรรค์.....	60
ผลงานชิ้นที่ 1.....	60

ผลงานชิ้นที่ 2.....	61
ผลงานชิ้นที่ 3.....	62
ผลงานชิ้นที่ 4.....	63
สีที่ใช้และความหมายทางจิตวิทยา.....	64
ตอนที่ 4 การจัดแสดงผลงาน.....	65
ผลงานชิ้นที่ 1.....	66
ผลงานชิ้นที่ 2.....	67
ผลงานชิ้นที่ 3.....	69
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	72
ตอนที่ 1 ข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	72
ตอนที่ 2 สรุปผล.....	74
ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสรรค์.....	75
ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ.....	75
รายการอ้างอิง.....	76
ภาคผนวก.....	78
ประวัติผู้เขียน.....	89



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ชั้นตอนการศึกษา (2560-2561).....	5
ภาพที่ 2 แผนภาพการตอบสนองความเครียดในบุคคลตามความคิดของเซลเย.....	9
ภาพที่ 3 ระดับไฟสามโทนสี Warm White, Cool White, Daylight White	14
ภาพที่ 4 น้ำตก.....	18
ภาพที่ 5 ผลไม้-ลูกแพร์ สู้รูปร่างในทัศนธาตุ.....	18
ภาพที่ 6 สีต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อระบบร่างกายของเรา และส่งผลต่อความรู้สึก	24
ภาพที่ 7 ความต่างของแสง สีและเงา ที่มีผลต่อความรู้สึก	26
ภาพที่ 8 การจับด้าย	27
ภาพที่ 9 การถัก X หรือ + คือควักธรรมดา (คธ).....	27
ภาพที่ 10 การถัก V หรือ ควักธรรมดาตัววี เป็นการถัก X ซ้ำสองครั้งในโซ่เดียวกัน	28
ภาพที่ 11 การถัก F หรือพันหัวเข็ม 1 ครั้ง ควักธรรมดา (พ1ค).....	28
ภาพที่ 12 การจัก การสานและการถัก	29
ภาพที่ 13 เชือกเส้นใยธรรมชาติ.....	29
ภาพที่ 14 ขี้เลื่อย	30
ภาพที่ 15 หวายและการถักหวาย.....	31
ภาพที่ 16 ประติมากรรมฟักทอง	32
ภาพที่ 17 ประติมากรรมประกอบแบรนด์เสื้อผ้า Kusama Fashion Company Ltd.	32
ภาพที่ 18 Flora Plastic ที่ Tacoma Art Museum.....	33
ภาพที่ 19 นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์	35
ภาพที่ 20 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจำนงค์	36
ภาพที่ 21 เก็บข้อมูลที่ BTS อโศก.....	39

ภาพที่ 22 เก็บข้อมูลที่ MRT สุขุมวิท	39
ภาพที่ 23 เก็บข้อมูลบริเวณ Airport Rail Link รามคำแหง - ปรีดี พนมยงค์ ซอย1	39
ภาพที่ 24 แผนภาพผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน	46
ภาพที่ 25 แผนภาพจากการสัมภาษณ์และแบบสอบถามจากกลุ่มเป้าหมาย	46
ภาพที่ 26 แผนภาพจากการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญ นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์.....	47
ภาพที่ 27 แผนภาพสรุปคำสำคัญ.....	47
ภาพที่ 28 แผนภาพสรุปการตีความ	48
ภาพที่ 29 ออกแบบภาพร่างผลงานขั้นที่ 1.....	53
ภาพที่ 30 ออกแบบภาพร่างผลงานขั้นที่ 2.....	53
ภาพที่ 31 ออกแบบภาพร่างผลงานขั้นที่ 3.....	54
ภาพที่ 32 สรุปภาพร่างผลงาน	54
ภาพที่ 33 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานขั้นที่ 1.....	55
ภาพที่ 34 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานขั้นที่ 2.....	55
ภาพที่ 35 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานขั้นที่ 3.....	56
ภาพที่ 36 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานขั้นที่ 4.....	56
ภาพที่ 37 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานขั้นที่ 1	57
ภาพที่ 38 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานขั้นที่ 2- ขึ้นตั้งพื้น	57
ภาพที่ 39 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานขั้นที่ 2- ขึ้นแขวน.....	58
ภาพที่ 40 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานขั้นที่ 2- ส่วนเชื่อมต่อ.....	58
ภาพที่ 41 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานขั้นที่ 3	59
ภาพที่ 42 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานขั้นที่ 4	59
ภาพที่ 43 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ขั้นที่ 1	60
ภาพที่ 44 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ขั้นที่ 2.....	61
ภาพที่ 45 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ขั้นที่ 3.....	62

ภาพที่ 46 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ชิ้นที่ 4.....	63
ภาพที่ 47 โทนสีที่ใช้ในแต่ละชิ้นงาน	64
ภาพที่ 48 ความหมายของแต่ละสีที่เลือกมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน	65
ภาพที่ 49 การแสดงผลงานที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ ระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 256165	
ภาพที่ 50 บอร์ดแสดงความคิดเห็น ผลงานชิ้นที่ 1.....	66
ภาพที่ 51 บอร์ดแสดงความคิดเห็น ผลงานชิ้นที่ 2.....	68
ภาพที่ 52 บอร์ดแสดงความคิดเห็น ผลงานชิ้นที่ 3.....	70



บทที่ 1

บทนำ

“สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาการก้าวหน้าไปไม่หยุดยั้ง สุขภาพจิตของคนเราจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงตาม นับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวปรับใจไปกับการเปลี่ยนแปลงที่แปรเปลี่ยนไป...”

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“ไมเกรน” เป็นโรคที่จะมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว และปวดมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อขยับร่างกาย บางครั้งอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย มักไม่สามารถทนแสงแดดจ้าหรือเสียงดัง ๆ ได้ และอาจพบอาการอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การมีอาการปวดศีรษะมากและมีอาการทั้งไข้สูง พุดไม่ชัด เห็นภาพซ้อน ซึ่งเป็นความผิดปกติทางระบบประสาท หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรง ชาครึ่งซีก พุดไม่ได้ ซึ่งอาการเหล่านี้มีความอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที โรคไมเกรนนี้มีสาเหตุที่มาจากไม่แน่ชัด แต่หลายคนอาจมีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการที่ทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็น แสง สี หรือเสียง เป็นต้น แต่มีสาเหตุหนึ่งที่คนส่วนใหญ่เห็นตรงกัน นั่นคือ “ความเครียด”

ในสภาพสังคมปัจจุบันพบว่าความเครียดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้กับทุกเพศ ทุกวัย อาจเป็นเพราะความเจริญก้าวหน้าที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อสภาพแวดล้อมทั้งด้านสังคมและความเป็นอยู่ จึงเกิดภาวะวิกฤตทางสังคมด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความยากจน การก่ออาชญากรรม และปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น ดังนั้นเราควรมีวิธีรับมือ หรือสิ่งที่สามารถลดทอน บำบัด ความเครียดเหล่านี้ได้ จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลัก คือ การให้ประชาชนมีสุขภาพะทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณที่แข็งแรงสมบูรณ์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

แต่ทว่าสภาวะของคนส่วนหนึ่งนั้นอยู่ในภาวะเสี่ยง ซึ่งมีผลมาจากภาวะความเครียด ส่งผลให้แรงงานไทยเกือบ 1 ใน 10 ตั้งแต่ระดับผู้ใช้แรงงานจนถึงคนทำงานบริษัท มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

อันเนื่องมาจากคุณภาพชีวิตไม่ดีพอ สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่องสถิติความเครียดของคนกรุงเทพฯ จำนวนทั้งสิ้น 1,212 ตัวอย่าง ดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 13-31 มกราคม 2561 ที่ผ่านมา พบว่า ตัวอย่างเกินครึ่งหรือร้อยละ 55.91 เป็นหญิง และร้อยละ 44.09 เป็นชาย เมื่อจำแนกออกเป็นเจนเนอร์ชั่นพบว่า ร้อยละ 6.23 มีอายุ 15-18 ปี, ร้อยละ 11.45 มีอายุ 19-24 ปี, ร้อยละ 21.19 มีอายุ 25-36 ปี, ร้อยละ 32.55 มีอายุ 36-50 ปี, ร้อยละ 28.58 มีอายุ 51-69 ปี พบว่า วัยทำงานอายุระหว่าง 18-39 ปี เป็นกลุ่มคนที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด 7.1 คนต่อประชากร 100,000 คน

สืบเนื่องมาจากข้าพเจ้าเองก็เป็นคนที่มีโรคประจำตัวคือ “ไมเกรน” ที่สร้างความลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวันให้แก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก ทำให้ข้าพเจ้าศึกษา ค้นคว้า หาวิธีการรับมือรักษา หรือบรรเทา “ความเครียด” อันเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของโรคนี้อันทำให้ข้าพเจ้าพบว่า การเข้าไปอยู่ในพื้นที่สีเขียว ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ หรือแม้กระทั่งการให้ดูภาพธรรมชาติอยู่ในห้อง สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการคิดและรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ช่วยลดระดับความเครียดลงและเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ยิ่งใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติมากเท่าไร ผลลัพธ์ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น

เพราะ “ธรรมชาติ” เป็นรากฐานแห่งการดำรงชีวิต ทำให้ความผูกพันระหว่างธรรมชาติกับมนุษย์นั้นมีมาก ในโลกแห่งชาตินั้นมีความงามที่สร้างสรรค์ตั้งจินตนาการ มีการกำเนิดจากสิ่งเล็กๆ แล้วหลอมรวมเป็นความยิ่งใหญ่ ที่มีการผสมผสานกันอย่างกลมกลืนและงดงาม มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ภายใต้ธรรมชาติ โดยอาศัยเป็นอาหารทั้งทางกายและทางใจ โดยเฉพาะอาหารทางใจ ธรรมชาติเป็นสิ่งที่สวยงามที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ อันมีคุณค่าต่อจิตใจของมนุษย์ อย่างเช่น “ดอกผล” ของพฤษชา ผลผลิตเล็กๆ ๆ ที่แสนซับซ้อนของธรรมชาติ เป็นหนึ่งในอาหารทางใจ ที่สร้างความสุข ความสดใสดั่งอันมีชีวิตชีวาให้แก่ผู้พบเห็น เป็นของขวัญจากการรังสรรค์โดยธรรมชาติที่สร้างความสวยงามให้แก่โลก รูปร่างรูปทรงที่กลมกลึง อวบอ้อมและพลิ้วไหว ช่างอ่อนหวานช่วยลดความหยาบกระด้างในจิตใจมนุษย์ ทั้งยังสีสนับมากมายที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละชนิด ซึ่งแต่ละสีล้วนสื่ออารมณ์ความรู้สึกที่ต่างออกกัน จึงเป็นแรงบันดาลใจชั้นดีในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะเพื่อการบำบัดความเครียด (art therapy)

จากเหตุผลข้างต้น จึงนำมาสู่การออกแบบการสร้างงานประติมากรรมต้นแบบ เพื่อการบำบัดความเครียด เป็นโครงการสร้างสรรค์เพื่อมุ่งเน้นการออกแบบที่เน้นการบูรณาการระหว่างศิลปะและศาสตร์การบำบัด ภายใต้นามความคิด “จินตนาการแห่งแสงสี” โดยมีแรงบันดาลใจในการออกแบบ

มาจาก “ธรรมชาติ” แหล่งกำเนิดของมนุษย์และสรรพชีวิต ชวนให้นึกถึงการกลับไปสู่จุดเริ่มต้นของชีวิตอันแสนสงบที่เรียบง่ายที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ได้มีเวลาเรียนรู้ตัวเอง มีอิสระทางความคิดเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้ทุกพื้นที่ใกล้ชิดและกลายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงน่าจะเป็นการเติมเต็มความหมายของการอยู่อาศัยได้อย่างสมบูรณ์ลงตัว ก่อให้เกิดเป็น “ความสมดุล” โดยนำทฤษฎีทางจิตวิทยาบำบัดมาใช้ในการออกแบบ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายความเครียด เติมเต็มคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาทฤษฎี สาเหตุ วิธีการและหลักจิตวิทยาการผ่อนคลายความเครียดจากธรรมชาติ เพื่อหาวิธีการออกแบบ
2. ศึกษาธรรมชาติ โดยเฉพาะรูปร่าง รูปทรง เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการผ่อนคลาย
3. เพื่อสร้างงานประติมากรรมต้นแบบ ที่ส่งผลให้เกิดการตอบโต้ทางทัศนคติกับทัศนธาตุทางศิลปะ ที่นำไปสู่การสร้างจินตนาการผ่อนคลายอารมณ์และบำบัดความเครียด

สมมติฐานของการศึกษา

ผลจากศึกษาทฤษฎี สาเหตุ วิธีการและหลักจิตวิทยาการผ่อนคลาย ซึ่งมีธรรมชาติ โดยเฉพาะรูปร่าง รูปทรงเป็นแรงบันดาลใจ สามารถหาสร้างงานประติมากรรมต้นแบบ ที่นำไปสู่การสร้างจินตนาการผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดได้ เพื่อให้มีสุขภาวะจิตที่ดี ดำเนินชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีคุณภาพ

ขอบเขตการศึกษา

การสร้างสรรคนี้ มีขอบเขตในการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎี สาเหตุ วิธีการและหลักจิตวิทยาการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีธรรมชาติ โดยเฉพาะรูปร่าง รูปทรงเป็นแรงบันดาลใจ สามารถหาวิธีการสร้างสรรคงานประติมากรรมต้นแบบ ภายใต้แนวคิดการผ่อนคลายความเครียด โดยมีรูปแบบการสร้างสรรคดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี สาเหตุ วิธีการและหลักจิตวิทยาการผ่อนคลายความเครียด
2. ลักษณะและพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมาย
3. ศึกษาองค์ประกอบในการสร้างสรรค

ขั้นตอนการศึกษา

1. ศึกษาปัญหาและขอบเขตของเรื่องสุขภาพจิตและการรับมือกับความเครียด
2. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเพื่อการออกแบบ
 - 2.1 ข้อมูลแนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 2.2 ข้อมูลวิธีการและหลักจิตวิทยาการผ่อนคลายความเครียด
 - 2.3 ข้อมูลกลุ่มเป้าหมายและพฤติกรรม
 - 2.4 ข้อมูลแนวความคิดในการออกแบบ
3. วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อสรุปผลและตรวจสอบข้อมูล
 - 3.1 นำผลจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลไปเป็นแนวทางสู่การออกแบบงาน
 - 3.2 ตรวจสอบข้อมูลและสรุปผลเพื่อออกแบบตามวัตถุประสงค์และแนวความคิด
4. ดำเนินการออกแบบผลงาน โดยนำข้อมูลที่ผ่านสรุปผลและตรวจสอบเป็นแนวทางในการออกแบบ
 - 4.1 ร่างลายเส้นเพื่อหารูปแบบตามวัตถุประสงค์และแนวความคิด
 - 4.2 คัดเลือกแบบร่างที่ตรงตามวัตถุประสงค์และแนวความคิด
 - 4.3 สร้างสรรค์ผลงานจากแบบร่าง
 - 4.4 ทดสอบผลงาน เพื่อปรับปรุงและพัฒนาแบบให้สมบูรณ์มากที่สุด
5. การสัมภาษณ์และแบบสอบถามเพื่อใช้ประเมินผลงาน
 - 5.1 แบบประเมินความเครียด (ST5) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 - 5.2 แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย
 - 5.3 แบบสอบถามประเมินผลงาน
6. ผลสรุปจากการทดสอบ
7. อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความเข้าใจ	การสร้างสรรค	ผลสำเร็จ
ทำความเข้าใจเพื่อหาแนวทางแก้ไข	การสร้างสรรคผลงาน	แบบสอบถามและวัดผล
รวบรวมข้อมูล	สร้างเครื่องมือเพื่อเก็บข้อมูลก่อนการสร้างผลงาน	ทดสอบแนวความคิด
วิเคราะห์/สังเคราะห์	แบบสัมภาษณ์/แบบสอบถาม	สร้างเครื่องมือเพื่อประเมินความพอใจ
สรุปปัญหา	สรุปแนวความคิด	แบบสอบถาม
ตั้งสมมติฐาน	สร้างสรรคผลงาน	สรุปผล

ภาพที่ 1 ขั้นตอนการศึกษา (2560-2561)

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

วิธีการศึกษา

1. รวบรวมข้อมูลเบื้องต้น
 - 1.1 ข้อมูลประเภทเอกสาร
 - (1) ด้านข้อมูลและประเภทของหลักจิตวิทยาและการจัดการความเครียด
 - (2) ด้านองค์ประกอบทางการออกแบบ
 - 1.2 ข้อมูลประเภทบุคคล แบ่งเป็น 3 กลุ่ม
 - (1) ผู้วิจัย
 - (2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ด้านการแพทย์ หรือจิตวิทยา โดยแบบสอบถาม หรือการสัมภาษณ์ และด้านการออกแบบประยุกต์ศิลป์ โดยแบบสอบถาม หรือการสัมภาษณ์
 - (3) กลุ่มบุคคลทั่วไปที่มีความเครียด โดยเน้นกลุ่มคนที่มีอายุใกล้เคียงกันเป็นส่วนมาก เพื่อสอบถามและวัดผล
2. ประเภทกรณีศึกษา ตัวอย่างงานออกแบบเพื่อบำบัดความเครียดโดยใช้หลักจิตวิทยา
3. การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน
 - 3.1 ข้อมูลทุติยภูมิ เพื่อสรุปเนื้อหาและความจำเป็นของข้อมูลที่จะนำไปออกแบบ งานประติมากรรมต้นแบบ ภายใต้แนวคิดการผ่อนคลายความเครียด
 - 3.2 ข้อมูลปฐมภูมิ เพื่อหาวิธีการผ่อนคลายที่ได้ผล และวัดผลงานการออกแบบ

4. สร้างเครื่องมือเพื่อเก็บข้อมูลงานออกแบบ
 - 4.1 แบบสอบถามผู้วิจัย เพื่อเก็บข้อมูล เรื่องปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีการจัดการหรือผ่อนคลาย และผลกระทบจากความเครียด
 - 4.2 แบบสัมภาษณ์สำหรับแพทย์ หรือจิตวิทยา จำนวน 1-2 ท่าน
 - 4.3 การสอบถามบุคคลทั่วไปที่มีความเครียด เพื่อเก็บข้อมูล เรื่องปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีการจัดการหรือผ่อนคลาย และผลกระทบจากความเครียด
5. วิเคราะห์คุณลักษณะขององค์ประกอบทางงานออกแบบ โดยใช้ข้อมูลที่วิเคราะห์ได้ในข้อ 3 เป็นเกณฑ์ในการวิเคราะห์คุณลักษณะของงานออกแบบ ตัวอย่างที่ใช้ เป็นกรณีศึกษา
6. จัดระเบียบและหมวดหมู่หลักจิตวิทยาและการจัดการความเครียด เพื่อการออกแบบ และสร้างผลงานสร้างสรรค์ตามข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ จากข้อ 2 – 4
7. นำผลงานการออกแบบที่ได้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสรุปผล สำหรับการปรับปรุง
8. นำผลงานการออกแบบที่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปวัดผลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ แบบสัมภาษณ์ จากข้อ 4
9. อภิปรายผลการศึกษา การสร้างสรรค์งานประติมากรรมต้นแบบ ภายใต้แนวคิดการผ่อนคลายความเครียด
- 10.สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

แหล่งข้อมูล

1. หนังสือ เอกสาร เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง
2. ผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง
3. หนังสือที่เกี่ยวข้อง
4. กลุ่มเป้าหมาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการค้นคว้า

1. คอมพิวเตอร์
2. กระดาษร่างภาพ สี
3. เครื่องมือ และอุปกรณ์สร้างสรรค์ผลงาน
 - 3.1 หวาย
 - 3.2 เชือกเส้นใยธรรมชาติ และเชือกเทียน

3.3 อุปกรณ์อื่น ๆ ได้แก่ สีย้อม, เช็มโครเซต, กรรไร, คัตเตอร์และกาารร้อน เป็นต้น

งบประมาณ ประมาณ 40,000 บาท

การเสนอผลงาน

1. ผลงานศิลปะ จำนวน 1 ชุด
2. เภจนำเสนอผลงานวิจัย
3. วิทยานิพนธ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

ประติมากรรมต้นแบบ หมายถึง ผลงานศิลปะที่เป็นรูปทรง 3 มิติที่ประดิษฐ์เพื่อเป็นแบบอย่างในการสร้างสรรค์

- ประติมากรรม คือ ผลงานศิลปะที่เป็นรูปทรง 3 มิติ แสดงออกโดยกรรมวิธีต่าง ๆ เช่น แกะสลัก ปั้น หรือหล่อ เป็นต้น
- ต้นแบบ คือ แบบอย่างที่ดี, แบบดั้งเดิม, แบบที่ผลิตไว้ตั้งแต่แรก หรือสิ่งประดิษฐ์ที่เป็นตัวอย่างเพื่อเป็นแบบสำหรับผลิตเป็นจำนวนมาก เป็นต้น

แสงไฟเพื่อการบำบัด คือ แสงที่เปล่งออกมาจากหลอดไฟฟ้า ที่มีผลให้ร่างกายและจิตใจที่เสียดุลกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้

- แสงไฟ คือ แสงที่เปล่งออกมาจากหลอดไฟฟ้า
- การบำบัด คือ การรักษาที่มีวิธีการหลายอย่าง ทั้งจากธรรมชาติ จากยา หรือจากกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายหรือจิตใจกลับสู่ภาวะสมดุล

ความเครียดส่วนบุคคล คือ ปฏิกริยาตอบสนองต่อการคุกคามในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการปรับตัวของบุคคล เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยมีสาเหตุมาจากการตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึกต่อภาวะการณ์ที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้าบุคคลมีความรู้สึกในทางลบ จะแสดงออกมาให้เห็นทางอารมณ์ที่ กัดดัน คับแค้น สับสน วิตกกังวล และซึมเศร้า ขณะเดียวกันถ้าบุคคลมีความรู้สึกในทางบวก จะแสดงออกมาให้เห็นทางอารมณ์ที่ร่าเริงสดใสและภูมิใจ เป็นต้น ถ้าหากการตอบสนองทั้ง 2 ด้านมีความสมดุล บุคคลนั้นจะสามารถปรับตัว รับมือกับความเครียดได้ดี ทำให้มีสุขภาพจิตที่ปกติ

ความผ่อนคลาย คือ ความสบายกาย สบายใจ ภาวะที่ปลดปล่อย หรือปราศจากความตึงเครียดจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและความคิด

บทที่ 2

เอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล เป็นโครงการสร้างสรรค์เพื่อมุ่งเน้นการออกแบบที่เน้นการบูรณาการระหว่างศิลปะและศาสตร์การบำบัด โดยการสร้างสรรค์ผลงานอ้างอิงหลักจิตวิทยาเพื่อการผ่อนคลาย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสู่การทบทวนวรรณกรรมโดยมีเนื้อหา ดังนี้

ตอนที่ 1 ความเครียดและการผ่อนคลาย

1. ความเครียด
2. การผ่อนคลายความเครียด

ตอนที่ 2 มิติทางอารมณ์

1. ความทรงจำ
2. อารมณ์
3. แรงจูงใจ

ตอนที่ 3 ทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง

1. ธรรมชาติ แรงบันดาลใจสู่ทัศนธาตุ
2. ทฤษฎีการรับรู้
3. ทฤษฎีสีบำบัด
4. ทฤษฎีการจัดการแสง

ตอนที่ 4 เทคนิค วัสดุและรูปแบบการสร้างสรรค์

1. เทคนิคการสร้างสรรค์
2. วัสดุการสร้างสรรค์
3. รูปแบบการสร้างสรรค์

ตอนที่ 5 สรุป

ตอนที่ 1 ความเครียดและการผ่อนคลาย

ความเครียด

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด

เซลเย (Davison, 2003) ให้แนวคิดว่าความเครียดเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อมบางอย่าง ที่กระตุ้นให้เกิดพยาธิสภาพทางจิต (psycho pathology) โดยเซลเยได้อธิบายถึงปฏิกิริยาทางกาย อันเนื่องมาจากความเครียด สามารถแบ่งได้ 3 ชั้น

ชั้นที่1 การเตือน ระบบประสาทอัตโนมัติจะถูกกระตุ้นโดยความเครียด ถ้าความเครียดรุนแรง ระบบย่อยอาหารจะรวน และต่อมอะดรีนาลินจะโตขึ้น ต่อมาไรท์จะฝ่อลีบหายไป

ชั้นที่2 การต่อต้าน ร่างกายจะสร้างกลไกการป้องกันเพื่อรับมือกับความเครียด

ชั้นที่3 หมดแรง ในกรณีที่การต่อต้านความเครียดร่างกายไม่สามารถตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดการหมดแรง ร่างกายจะมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นดังแผนภาพนี้



ภาพที่ 2 แผนภาพการตอบสนองความเครียดในบุคคลตามความคิดของเซลเย

ที่มา Davison, G.C., et al, 2003: 199

1.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ลาซารัส (สุวรรณภา อนุสันติ, 2546) กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดว่ามี 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor) ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมในการทำงาน และประสบการณ์ในชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจและการดำรงชีวิต เหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
2. ปัจจัยด้านองค์ประกอบของบุคคล (Individual factor) ประกอบไปด้วย

2.1 บุคลิกภาพและลักษณะประจำตัว (Personality and trait) บุคคลที่มีลักษณะเร่งรีบตลอดเวลา มีการแข่งขันสูง บุคคลที่พยายามทำงานให้มากที่สุดโดยไร้ซึ่งกิจกรรมที่สนุกสนานหรือการผ่อนคลาย บุคคลที่มีพฤติกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ต้องการบรรลุเป้าหมายโดยไร้ซึ่งแบบแผนที่เหมาะสม บุคคลที่ไม่กล้าแสดงทัศนคติ หรือความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น บุคคลที่ต้องการให้ทุกอย่างดีเลิศ มีความคาดหวังสูง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลที่ลักษณะเหล่านี้จะเกิดความเครียดได้ง่าย เพราะมีความอ่อนแอทางความมั่นคงของจิตใจ มักจะประเมินภาวะการณ์ว่าอันตรายหรือเกินความสามารถ ทำให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือตนเอง ส่วนบุคคลที่มีความเข้มแข็งและปรับตัวกับความเครียดได้มาก จะมีลักษณะดังนี้

- การควบคุม (Control) หมายถึง บุคคลที่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ เชื่อว่าตนสามารถควบคุม ไม่ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือตนเอง ยอมรับและรับผิดชอบในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของตนมากกว่าการกล่าวโทษชะตาและผู้อื่น มีความควบคุมตนเองมากกว่าการควบคุมโลกภายนอก
- ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง การรู้สึกถึงทิศทางการกระทำและเป้าหมายของตน รู้ว่าตนกำลังทำอะไร ทำทำไม ทำเพื่อใคร และตั้งใจทำสิ่งนั้น
- การท้าทาย (Challenge) การมีความเชื่อว่าการดำรงชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลง บุคคลจะมีความยืดหยุ่น และคาดการณ์ในชีวิตด้านบวก ให้โอกาสตนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มากกว่าการคิดถึงผลที่อาจคุกคามตน

2.2 อารมณ์ (Temperament) หมายถึง ลักษณะอารมณ์ในทางลบต่าง ๆ เช่น ความหงุดหงิด ความกดดันบีบคั้น ความคับแค้น ความสับสนวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น

2.3 ประสบการณ์ในอดีต (Past experience) การเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต การอบรมเลี้ยงดูในวัยเยาว์มีผลต่อการประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ การเลี้ยงดูและสั่งสอนให้หวาดระแวงต่อสิ่งรอบข้าง ทำให้การรับรู้ทางสิ่งแวดล้อมล้วนอันตราย เหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการขาดความรักความอบอุ่นใน

วัยเด็ก ทำให้ขาดความมั่นใจ รู้สึกไร้ค่า ไม่กล้าขอความช่วยเหลือ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการประเมินสิ่งเร้า ว่าเป็นการคุกคาม ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะเครียดได้

1.3 ระดับของความเครียด

เจนิส (ปีทมา สีนุวัฒน์, 2544) แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดในช่วงเวลาสั้น ๆ แค่นาที หรือไม่เกินชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน อย่างการเดินทางไปทำงาน หรือการมาไม่ทันเวลานัด
2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าแบบแรก อาจใช้เวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน ๆ เช่น ความเครียดจากงานที่มีมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน
3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดนี้แสดงผลอยู่นาน อาจเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี เช่นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความเจ็บป่วยที่รักษาไม่หาย

1.4 ผลของความเครียด

วิภากร มาพบสุข (2540, pp. 168-169) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจดังนี้

1. การปวดศีรษะ โดยเฉพาะ การปวดศีรษะข้างเดียว หรือที่เรียกว่า ไมเกรน อันเกิดจากการที่หลอดเลือดในสมองขยายตัวมากเกินไป
2. ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนมากเป็นต้นคอและหลัง เนื่องจากการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลายขณะเกิดความเครียด
3. ระบบประสาทและต่อมไร้ท่อทำงานหนักขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบจนอาจหัวใจวายได้
4. เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้หลั่งน้ำย่อยออกมามากและมีความเป็นกรดสูง จึงกัดกระเพาะ
5. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มีสิว ผมหงอก ผมร่วง เพราะความเครียดทำให้เลือดมาเลี้ยงศีรษะน้อย
6. แก่เร็วและอายุสั้น เพราะความเครียดทำให้สุขภาพโดยรวมเสื่อมลง
7. ความเครียดทำให้สุขภาพกายไม่ดี ส่งผลเสียต่อสุขภาพใจด้วย ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต
8. ความเครียดทำให้ความคิดความอ่านลดลง ไม่มีสมาธิ การตัดสินใจไม่เฉียบคม จนอาจเกิดอุบัติเหตุ

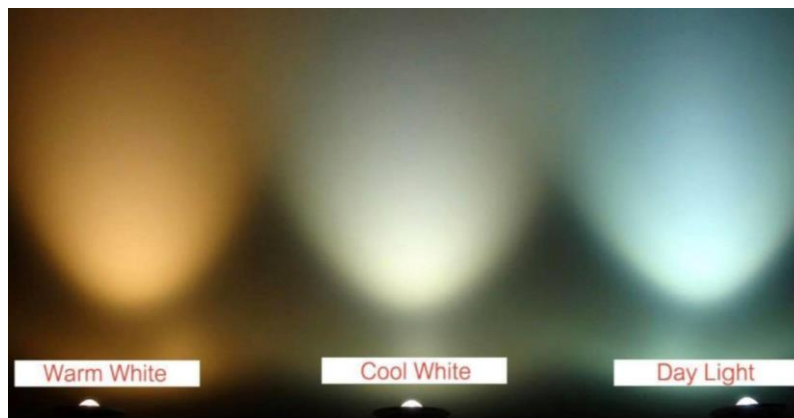
9. อารมณ์แปรปรวน ทำให้เข้าสังคมลำบาก
10. ดิบบุหรี่ สุรา หรือสารเสพติด อันส่งผลร้ายต่อสุขภาพ
11. อาจเป็นโรคประสาท หรือโรคจิต
12. มีปัญหาในการทำงาน เช่น เกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน ทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน และเกิดความไม่พอใจในอาชีพ เป็นต้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า ความเครียด คือ ปฏิกริยาตอบสนองต่อการคุกคามในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการปรับตัวของบุคคล เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยมีปัจจัยกระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอก นำมาสู่การตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึกต่อภาวะการณ์ที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้าบุคคลมีความรู้สึกในทางลบ จะแสดงออกมาให้เห็นทางอารมณ์ที่ กัดดัน คับแค้น สับสน วิตกกังวล และซึมเศร้า ขณะเดียวกันถ้าบุคคลมีความรู้สึกในทางบวก จะแสดงออกมาให้เห็นทางอารมณ์ที่ร่าเริง สดใสและภูมิใจ เป็นต้น ถ้าหากการตอบสนองทั้ง 2 ด้านมีความสมดุล บุคคลนั้นจะสามารถปรับตัวรับมือกับความเครียดได้ดี ทำให้มีสุขภาพจิตที่ปกติ แต่หากไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ผลที่เกิดจากความเครียดสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น โรคหัวใจ ปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน) ปวดเมื่อยตามร่างกาย ต่อมและระบบประสาททำงานผิดปกติ นอนไม่หลับ และมีผลต่อสุขภาพจิต คือทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ คือ วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด ดูถูกตนเอง มีอาการทางจิตประสาท นอกจากนี้ ยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และการจัดการความเครียดที่ผิดวิธีจะทำให้บุคคลหันไปพึ่งบุหรี่และสุรา หรือสารเสพติด อื่น ๆ ที่ล้วนแต่ทำลายสุขภาพ

การผ่อนคลายความเครียด

1. หลักและวิธีการผ่อนคลายความเครียด เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดมีอยู่หลายวิธี ซึ่งการจะใช้วิธีใดต้องพิจารณาถึงภาวะร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น ๆ (มรรยาท รุจิวิชชญ์, 2556)
 - การฝึกสมาธิ (Meditation) คือการทำให้จิตใจแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว แม้ในระยะแรกจะทำให้ยาก แต่หากฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความสงบในบุคคล
 - การฝึกเจริญสติ (Mindfulness training) คือการรู้ทันความคิด คล้ายกับการทำสมาธิแต่ทำได้ง่ายขึ้น
 - การสร้างจินตนาการ (Autogenic training) จินตนาการนี้ว่ามีความสำคัญและอิทธิพลต่อการควบคุมและพฤติกรรม บางครั้งจินตนาการเกิดขึ้นเองอัตโนมัติเนื่องจากการได้รับการกระตุ้นและชักนำโดยจิตไร้สำนึก หรือบางครั้งจินตนาการเกิดจากเจตนา ผู้ป่วยจะถูกสอนให้จินตนาการถึงสถานการณ์ที่มีความสุข ปลอดภัยและเน้นไปในส่วนที่เสริมความมั่นใจ ทำให้ความเครียดลดลง

- การหายใจบำบัด (Breath therapy) การหายใจบำบัดจะเน้นที่การควบคุมลมหายใจ เพราะบุคคลที่มีความเครียดจะหายใจเร็วและแรง ในขณะที่การหายใจช้า ๆ และลึก จะช่วยลดความเครียดและรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อระบบการเผาผลาญ
 - การสะกดจิต (Hypnosis) เน้นที่การดึงสิ่งต่าง ๆ ออกมาขณะอยู่ในภวังค์ ระหว่างการสะกดจิต จิตใจจะเปิดรับมากขึ้น ใช้จินตนาการเพื่อเพิ่มความคิดบวก การสะกดจิตช่วยลดอาการเครียด ความวิตกกังวล ยังช่วยเหลือในกรณีของคนที่ติดเหล้า บุหรี่และยาเสพติดอีกด้วย
2. แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์ (2561) นักศิลปะบำบัด โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช จากการสัมภาษณ์ ในวันที่ 21 กันยายน 2561 กล่าวถึงหลักจิตวิทยาและทัศนธาตุทางศิลปะในการผ่อนคลายความเครียด ที่สามารถนำไปใช้กับการออกแบบ โดยสามารถสรุปและแบ่งตามการรับรู้ได้ดังนี้
- 2.1 ตา (การมองเห็น)
- รูปร่างรูปทรง รูปร่างรูปทรงของสิ่งของ ทั้งรูปร่างรูปทรงธรรมชาติและรูปร่างรูปทรงเรขาคณิต นับว่ามีอิทธิพลต่อจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป รูปร่างธรรมชาติ ลวดลายมน ๆ กลมกลิ้ง พลิ้วไหว อ่อนโยน ไร้คลื่น จะมีอิทธิพลต่อจิตใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งเหมาะที่จะนำมาใช้ในการออกแบบ ส่วนรูปทรงเหลี่ยม ทรงตัด แหลมคม มีผลต่อพลังในร่างกายทำให้เคร่งเครียด
 - สี ในวงการแพทย์ยอมรับว่าความสวยงามของสีมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้ สีอ่อนรอบ ๆ ตัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิต ในธรรมชาติมีสีมากมายหลายสี และมีผลต่อความรู้สึกทั้งสิ้น สีนั้นมีความถี่ของการสั่นสะเทือนบริสุทธิ์ การใช้สีในการบำบัดจึงเป็นที่ยอมรับในการช่วยรักษาระดับความสมดุลของร่างกายที่เจ็บป่วย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กได้ นอกจากนี้พลังของสียังส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการตัดสินใจอีกด้วย
 - แสง แสงนั้นมีอยู่ 2 ชนิด คือ แสงธรรมชาติและแสงที่มนุษย์สร้างขึ้น (แสงไฟ) โดยแสงที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตคือแสงธรรมชาติ และแสงที่เหมาะสมแก่การผ่อนคลายคือแสงสลัว โดยอาจเป็นได้ทั้งแสงจากธรรมชาติและจากการสร้างของมนุษย์ โดยมีผลวิจัยจาก Department of Building Physics ของมหาวิทยาลัย Stuttgart ประเทศเยอรมัน พบว่า การที่คนเราอยู่ในที่สลัวๆ หรือในแสงไฟอ่อนๆ จะช่วยเร่งความคิดสร้างสรรค์ หรือจินตนาการได้ดีที่สุด และรองลงมาคือ "แสงธรรมชาติ" แต่ที่แย่มากที่สุด กลับเป็นแสงจากหลอดไฟสว่างจ้า เช่นที่มักเปิดกันตามออฟฟิศทั่วไปนั่นเอง ซึ่งเหตุผลก็คือเพราะ ผู้ที่อยู่ในแสงสลัวๆ นั้น มักจะไม่สังเกตเห็นสิ่งเร้ารอบตัว จึงสามารถตั้งสมาธิ หรือตกอยู่ในภวังค์แห่งการคิดได้ดีกว่า



ภาพที่ 3 ระดับไฟสามโทนสี Warm White, Cool White, Daylight White

ที่มา <http://www.wemall.com/blog/4099/light/> (ออนไลน์), 2560

โดยแสงไฟจากหลอดไฟนั้นมีด้วยกันหลายแบบ แต่ที่นิยมใช้ ได้แก่ 1.Warm White 2.Cool White 3.Day Light ซึ่งแสงที่เหมาะสมสำหรับคอมพิวเตอร์คือ Warm White เพราะเป็นแสงที่ไม่สว่างมากเกินไป สร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย เพื่อพักผ่อนได้อย่างสบาย ไร้ความกังวล การได้เห็นสภาพบรรยากาศในห้องที่ผ่อนคลาย จะช่วยให้เรารู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย และพักผ่อนได้ ยังสามารถช่วยลดความวิตกกังวลระหว่างวันได้

2.2 ผิวหนัง (การสัมผัส)

ผิวสัมผัส มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ ความรู้สึกยามสัมผัสสิ่งที่นุ่มนวล เรียบลื่น กลมกลึง มีผลให้จิตใจรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย กลับกันความรู้สึกยามสัมผัสสิ่งแข็ง หยาดกระด้าง ขรุขระทำให้จิตใจรู้สึกมั่นคง (แข็ง) หรือถูกคุกคาม (ขรุขระ) เป็นต้น

2.3 หู (การฟัง)

เสียง มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ เสียงบำบัดและผ่อนคลาย ประกอบด้วยเสียง 3 ประเภทได้แก่

- เสียงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น เสียงน้ำตก เสียงนก เสียงน้ำไหล เสียงลม เสียงพระเทศน์ เป็นต้น
- เสียงดนตรี ซึ่งเป็นดนตรีประเภท trance music หรือ rhythmic music ซึ่งมีลักษณะเสียงวนต่อเนื่อง
- เสียงความถี่บีต ซึ่งในแต่ละเพลงจะใช้ความถี่ต่างกันตามผลที่ต้องการ ผู้ฟังส่วนใหญ่ไม่สามารถรับรู้หรือได้ยิน เนื่องจากเสียงความถี่บีตมักมีความถี่ต่ำกว่าช่วงคลื่นที่มนุษย์ได้ยิน แต่จะถูกส่งผ่านกะโหลกศีรษะไปยังสมองโดยที่ผู้ฟังไม่รู้ตัว

2.4 จมูก (กลิ่น)

กลิ่น มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ สามารถแบ่งกลิ่นที่มีผลต่อการรับรู้ได้ 2 แบบ คือ กลิ่นแบบกระตุ้นและกลิ่นแบบผ่อนคลาย โดยกลิ่นแบบกระตุ้น จะมีผลให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า โดยเฉพาะช่วยดูแลระบบหายใจให้ทำงานได้เป็นปกติ ส่วนกลิ่นแบบผ่อนคลาย จะมีผลให้ร่างกายผ่อนคลาย สร้างสารแห่งความสุข จิตใจสงบ ซึ่งในปัจจุบันนิยมเรียกการใช้กลิ่นบำบัดว่า “อโรมาเทอราพี”

3. ศิลปะบำบัด

ธรรมชาติสร้างให้ร่างกายมีระบบเตือนภัยล่วงหน้า เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ได้สัมผัสกับศิลปะบำบัดพอให้ใจนิ่ง และละเอียดกับสิ่งรอบตัวมากพอ ส่งผลให้ตัวบุคคลรับรู้ได้ความต้องการของร่างกาย และต้องทำอะไรให้ร่างกายเป็นปกติสุข

เมื่อพูดถึงศิลปะ ส่วนมากจะนึกถึงภาพวาด ภาพเขียนของศิลปิน “ศิลปะบำบัด” ในประเทศไทยมักจะถูกมองว่าเป็นวิธีการกับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตเท่านั้น หรือในกรณีที่เป็นออทิสติกกับสมาธิสั้น ทำให้ที่ผ่านมามีศิลปะบำบัดยังไม่แพร่หลาย ต่างกับในต่างประเทศ ที่มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลาย และไม่ได้ใช้กับผู้ที่มีปัญหาทางจิตอย่างเดียว แต่นำมาใช้กับคนปกติทั่วไป เพราะศิลปะบำบัดเป็นการสร้างสรรค์งานศิลปะเพื่อระบาย หรือพัฒนาอารมณ์ความรู้สึก

มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาชาวอังกฤษได้กล่าวไว้ว่า “การมีชีวิตอยู่โดยไม่มีความคิดเลยนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และไม่ใช่เป้าหมายที่ถูกต้อง แต่เราจะหาทางอยู่กับมันให้ได้อย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ” เพราะความคิดเป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจ วิธีการง่ายและตรงไปตรงมาก็คือการสรรหา “ยา” สำหรับจิตใจที่มีอยู่มากมาย และหนึ่งในนั้นก็คือ “ศิลปะ” ที่มีสรรพคุณทำหน้าที่ได้เช่นเดียวกับยาเพื่อการรักษาและบำบัด นอกจากนี้จะเป็นตัวเลือกที่ดี ง่าย และสวยงามต่อจิตใจแล้ว ศิลปะยังมีองค์ประกอบอย่าง “สี” ที่เป็นยาชั้นดีของความรู้สึก การสร้างสรรค์งานศิลปะยังช่วยเสริมสร้างสติและสมาธิให้จดจ่อไปกับมือที่เคลื่อนไหวในการลากเส้น ต่อจุด ฝึกการควบคุมแรงของมือในการปั้น เพราะศิลปะไม่ใช่แค่การวาดรูประบายสี แต่รวมไปถึงการกระทำใด ๆ ก็ตามที่จะช่วยจรโลงจิตใจ ศิลปะจึงเป็นไปได้ทั้งดนตรี การเคลื่อนไหวของร่างกาย การพูด การเล่น และสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเหมือนยาตามธรรมชาติสำหรับจิตใจและพัฒนาการของมนุษย์มาแต่โบราณ (ชนิกานต์ กาญจนสาสิ, 2549)

ศิลปะบำบัดจึงเป็นการนำกระบวนการทางศิลปะมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและปรับสมดุลให้กับผู้ที่ทำงานศิลปะ สามารถเยียวยาความรู้สึกหรือจิตใจของผู้คนได้หลายระดับ ตั้งแต่อาการเครียดที่เกิดจากชีวิตประจำวัน ความเร่งรีบ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยการใช้ศิลปะเพื่อเยียวยารักษา

อาจจะเริ่มที่การวาดภาพธรรมชาติ วาดภาพสิ่งที่ตัวเองรู้สึกดี วาดแล้วผ่อนคลาย เช่น ลองใช้สีในโทนที่อบอุ่นวาดวิวพระอาทิตย์ตก เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ

ตอนที่ 2 มิติทางอารมณ์

ความทรงจำ

ความทรงจำ (Memory) คือความสามารถในการเก็บประสบการณ์ต่าง ๆ หรือสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และสามารถเรียกเอาสิ่งเหล่านั้นออกมาใช้เมื่อต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งยังมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงานและการแสดงออก พัฒนาการความจำของมนุษย์มีมาตั้งแต่แรกเกิด เพราะมนุษย์มีการจดจำก่อนการเรียนรู้ กระบวนการจำเริ่มต้นจากการรับรู้สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัส เกิดการตีความและเก็บรักษาความทรงจำนั้นไว้ และนำมาใช้เมื่อมีการกระตุ้น (อลิสซา ทานากะ, 2560)

ขั้นตอนของความจำ

ความจำแบ่งออกได้ 3 ประเภท ตามลักษณะดังนี้

1. ความจำจากการรู้สึกสัมผัส (Sensory Memory) เป็นความจำที่เกิดขึ้นแทบจะตลอดเวลาเนื่องจากการทำงานของระบบประสาทที่มีการเปิดรับอยู่ตลอดเวลา ลักษณะของความจำประเภทนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและคงอยู่ชั่วขณะ เช่น การมองเห็นภาพ การได้ยินเสียง เป็นต้น
2. ความจำขณะทำงาน (Working Memory) เป็นความจำที่เกิดขึ้นหลังจากการรับรู้สิ่งเร้า และเกี่ยวข้องกับความใส่ใจของบุคคล ทำให้มีการประมวลผลการรับรู้ขึ้น ความจำประเภทนี้เปรียบได้กับจิตสำนึกของบุคคล ที่มีอยู่ตลอดเวลาหากบุคคลนั้นมีสมาธิ มีสติ และความใส่ใจ
3. ความจำระยะยาว (Long Time Memory) เป็นความจำที่ผ่านการทบทวนซ้ำ ๆ ถูกจัดระเบียบอย่างมีความหมาย และพร้อมที่จะถูกเรียกมาใช้ใหม่ ลักษณะของความจำประเภทนี้จะถูกต้านการลืมไว้ ฉะนั้นแม้ความทรงจำนี้จะไม่ได้ถูกนำมาใช้งานก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นลืมสิ่งนั้นไปแล้ว

อารมณ์

อารมณ์ (Emotion) คือ สภาวะความรู้สึกทั้งด้านบวกและลบที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือเหตุการณ์ที่มากระทบตัวบุคคล ซึ่งเหตุการณ์นั้นอาจเกิดกระบวนการภายในจิตใจ หรือจากสภาพแวดล้อมก็ได้

บทบาทที่สำคัญของอารมณ์คือกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรม ที่สอดคล้องต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น (อลิสา ทานากะ, 2560)

แรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึงสภาวะที่บุคคลมีสิ่งเร้า เป้าหมาย หรือแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแรงกระตุ้นนั้นเกิดจากความต้องการจากทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีที่มาทั้งปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอก (ณัชพล อ่วมประดิษฐ์, 2559)

แรงจูงใจสามารถจำแนกได้ 2 ประเภทดังนี้

1. แรงจูงใจทางสรีระวิทยา (Physiological Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากปัจจัยภายนอก มีเป้าหมายเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายไว้ให้ปราศจากความทุกข์ใจ ความเจ็บปวดทั้งกายและใจ และเพื่อความอยู่รอด
2. แรงจูงใจ (Social Motivation) เป็นแรงจูงใจที่มีเป้าหมายเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสังคม โดยอาจเกิดจากการเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้การที่บุคคลจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ ควรตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความสามารถของตน

ตอนที่ 3 ทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง

ธรรมชาติ แรงบันดาลใจสู่ทัศนธาตุ

ธรรมชาติ คือสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ท้องฟ้า ฝืนน้ำ คน สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา ฯลฯ ธรรมชาติเป็นต้นกำเนิดของทุกสรรพสิ่ง รวมถึงเป็นแรงบันดาลใจทางความคิดใน การออกแบบ เมื่อเราสังเกตสิ่งต่าง ๆ จะพบว่า ธรรมชาติมีโครงสร้างที่ซับซ้อน ละเอียดอ่อนและหลากหลาย มาประกอบเข้าด้วยกันเป็นภาพที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าและไม่สามารถมองเห็น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เรียกว่า “ทัศนธาตุ” ซึ่งมีลักษณะเป็น จุด เส้น รูปร่าง รูปทรง จะมีความต่างได้ด้วย ขนาด สี และพื้นผิว ซึ่งจะทำให้สิ่ง ๆ นั้นมีความเฉพาะ เป็นเอกลักษณ์ โดยจะปรากฏในรูปแบบทิศทาง ระยะที่ต่างกัน สิ่งเหล่านี้ เรียกว่า “ทัศนียภาพ” (มาโนช กงกะนันท์, 2559)

1. ตัวอย่างทัศนธาตุจากธรรมชาติ

- เส้น เช่น น้ำตก สายน้ำที่ตกหล่นมาจากที่สูง ระยะทางและทิศทางการเคลื่อนผ่านสิ่งกีดขวาง ทำให้น้ำตกมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่ต่างกัน บ้างก็เป็นเส้นเบา ๆ ซ้ำ ๆ บ้างก็เป็นเส้นหนัก ๆ แรง ๆ ทำให้ อารมณ์ความรู้สึกที่ได้สัมผัสนั้นต่างกันออกไป ตามมุมมอง. ขณะนั้น ๆ และประสบการณ์ของแต่ละคน



ภาพที่ 4 น้ำตก

ที่มา http://fahsaicute.blogspot.com/2017/03/blog-post_91.html (ออนไลน์), 2558

- รูปร่าง/รูปทรง ในธรรมชาติมีรูปร่างรูปทรงมากมาย ส่วนใหญ่เป็นรูปทรงที่ดูเคลื่อนไหว เช่น รูปทรงของเมฆ ลีด ดอกและผลของพืชต่าง ๆ ที่มีลักษณะแตกต่างตามสายพันธุ์ เป็นต้น รูปร่าง/รูปทรง ในธรรมชาติเรียกอีกอย่างว่า Organic Shape/Form ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์งานศิลปะมากมาย



ภาพที่ 5 ผลไม้-ลูกแพร์ รูปร่างในทัศนธาตุ

ที่มา: <https://www.tuincentrum.nl/pyrus-communis-williams-halfstam> (ออนไลน์), 2560

2. การศึกษาธรรมชาติ

คือ การรู้จักสังเกต สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว อันเป็นคุณสมบัติที่ดีของนักออกแบบ เพราะการสังเกตจะทำให้นักออกแบบค้นพบ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และสามารถแก้ไขปัญหาล่วงหน้าได้ดี การสังเกตธรรมชาติถือเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย สามารถทำได้ทุกวัน และเป็นการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด นักออกแบบบางคนใช้การสะสมวัตถุทางธรรมชาติไว้เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ เช่น สะสมใบไม้แห้ง ใบไม้แต่ละชนิดมีสีและรูปทรงที่ต่างกัน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา เมื่อมองลึกไปถึงเส้นใยภายในใบก็จะพบ

ลวดลาย พื้นผิวที่สวยงามต่างกันออกไป เมื่อเราสังเกตเห็นสิ่งเหล่านี้ ก็ควรวิเคราะห์ถึงลักษณะทางรูปธรรม เช่น เราเห็นอะไรบ้าง อะไรที่ดึงดูดสายตา อะไรที่มีความแตกต่าง หรือวิเคราะห์ถึงลักษณะทางนามธรรม เช่น เมื่อเห็นรูปนี้แล้วส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร แล้วนำการสังเกตนี้มาปรับใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานออกแบบ แต่จะต้องอย่าลืมว่า ศิลปะไม่ใช่การเลียนแบบธรรมชาติ (Art Isn't imitation of nature) ซึ่งเป็นทัศนะของเซอร์เบิร์ต รีด แต่ธรรมชาติต่างหากที่เลียนแบบศิลปะ (Nature's imitation of art) ทัศนะของออสการ์ ไวลด์ กล่าวคือ ศิลปินจะต้องมีความสามารถในการค้นพบความหมายและมีความสามารถในการแสดงออก ที่ต้องอาศัยความชำนาญ ประสบการณ์ และเทคนิคในการสื่อความหมายนั้น ๆ ไปยังคนอื่นได้อย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ และนำมาสู่คุณค่าของงาน นั่นก็คือ “ความงาม” รวมไปถึง “ความดี” โดยผ่านศิลปินผู้มีหน้าที่ชักพาให้คนทั่วไปได้ค้นพบสิ่งเหล่านี้ (มาโนช กงกะนันทน์, 2559)

3. วิธีการศึกษาธรรมชาติ

3.1 การสังเกตและวิเคราะห์ธรรมชาติ โดยเฉพาะทัศนธาตุ

3.2 บันทึกภาพตามธรรมชาติ ด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มี เช่น โทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายรูป หรือการวาดภาพ รวมถึงการเก็บสะสมวัตถุทางธรรมชาติ เช่น ใบไม้ ก้อนหิน เปลือกหอย เป็นต้น

3.3 สังเกตปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาหรือฤดูกาล

3.4 สร้างเสริมประสบการณ์ทางตา จากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่อนำมาเป็นแรงบันดาลใจในหรือประยุกต์ใช้กับการออกแบบ

3.5 ถ่ายทอดรูปร่าง รูปทรง และสีของธรรมชาติออกมาเป็นภาพ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการออกแบบ (มาโนช กงกะนันทน์, 2559)

ทฤษฎีการรับรู้

ทฤษฎีการรับรู้ (Perception Theory) การรับรู้เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ที่สำคัญของบุคคล เพราะการตอบสนองพฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับ การรับรู้จากสภาพแวดล้อมและความสามารถในการแปลความหมาย ดังนั้นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ จึงขึ้นอยู่กับปัจจัยการรับรู้และสิ่งเร้า ซึ่งปัจจัยการรับรู้คือประสาทสัมผัส และปัจจัยทางจิตคือ ความรู้เดิม ความต้องการ และเจตคติ เป็นต้น การรับรู้จะประกอบด้วยกระบวนการสามด้าน คือ การรับสัมผัส การแปลความหมายและอารมณ์ การรับรู้เป็นผลเนื่องมาจากการที่มนุษย์ใช้อวัยวะรับสัมผัส (Sensory motor) ซึ่งเรียกว่า เครื่องรับ (Sensory) ทั้ง 5 ชนิด คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง จากการวิจัยมีการค้นพบว่า การรับรู้ของคนเกิดจากการเห็น 75% จากการได้ยิน 13% การสัมผัส 6% กลิ่น 3% และรส 3% การรับรู้จะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด

ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีอิทธิพล หรือปัจจัยในการรับรู้ ได้แก่ ลักษณะของผู้รับรู้ ลักษณะของสิ่งเร้า (วชิระ ชินหนองจอก, 2555)

1. การจัดระบบการรับรู้

มนุษย์เมื่อพบสิ่งเร้าไม่ได้รับรู้ตามที่สิ่งเร้าปรากฏแต่นำมาจัดระบบตามหลักดังนี้

- หลักแห่งความคล้ายคลึง (Principle of similarity) สิ่งเร้าใดที่มีความคล้ายกันจะรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน
- หลักแห่งความใกล้ชิด (Principle of proximity) สิ่งเร้าที่มีความใกล้กันจะรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน
- หลักแห่งความสมบูรณ์ (Principle of closure) เป็นการรับรู้สิ่งที่ไม่สมบูรณ์ให้สมบูรณ์ขึ้น

2. ความคงที่ของการรับรู้ (Perceptual constancy) ความคงที่ในการรับรู้มี 3 ประการ ได้แก่

- การคงที่ของขนาด
- การคงที่ของรูปแบบ รูปทรง
- การคงที่ของสีและแสงสว่าง

ทฤษฎีสีบำบัด

1. ความหมาย

“สี” คือ แสงที่มีความถี่ของคลื่นในขนาดที่ตามนุษย์สามารถรับรู้สัมผัสได้ สีมียุทธพลต่อเราผ่านต่อมไพเนียล มีพลังให้เกิดปฏิกิริยาในการตอบสนอง ส่งผลต่อความรู้สึก ฮอว์โมน และอารมณ์ในร่างกายของเราในขณะนั้น ๆ แตกต่างกันไปออกไปตามแต่ละเฉดและความยาวคลื่นที่กระทบต่อสัมผัส แนวคิดนี้เป็นหนึ่งในศาสตร์การบำบัดด้วยจิตวิทยา โดยนำพลังแต่ละสีมาปรับใช้เพื่อบำบัด บรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ของร่างกาย และจิตใจให้กับผู้ป่วยมากมาย สามารถแบ่งชนิดหรือโทนสีออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสีโทนร้อน เป็นกลุ่มสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง เราร้อน กระตือรือร้นและกระฉับกระเฉง และกลุ่มสีโทนเย็น เป็นกลุ่มสีที่ทำให้เกิดความรู้สึกนิ่ง สงบและเย็นสบาย ดังนั้นเมื่อนำเอาสีต่าง ๆ มาให้ผู้รับการบำบัดได้ลองใช้วาดภาพเป็นการแสดงอารมณ์ ปลดปล่อยความรู้สึกที่ไร้ขอบเขต ปลดปล่อยจิตใจไปกับสีที่ได้เลือกใช้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถวิเคราะห์อาการ หรือความรู้สึกของผู้รับการบำบัดได้จากสีที่เลือก และรูปร่างรูปทรงที่ออกมา

แพทย์หญิง อีธา เวกมันน์ (Dr. med. Ita Wegmann) ชาวสวิตเซอร์แลนด์ ผู้ริเริ่มศิลปะบำบัดในยุโรปราวค.ศ.1921 กล่าวไว้ว่า “มนุษย์ทุกคนสามารถเรียนรู้วิธีการรักษาด้วยสีเพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้ง

กายและใจของเราได้ การรักษาด้วยสีมีได้มาแทนที่การตรวจรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ร่างกายของคนเราไม่ได้เป็นเพียงสสารที่จับต้องได้ หากแต่แต่มีสนามพลังที่มองไม่เห็นอยู่ด้วย และมีวิธีที่ติดต่อกับพลังเหล่านี้ เพื่อให้สภาพของร่างกายเปลี่ยนไป สิ่งที่เราต้องทำคือ เรียนรู้เทคนิคที่ทำให้เราปลุกสิ่งนี้ขึ้นมา และเป็นสื่อกลางให้เพื่อวัตถุประสงค์หลายอย่างของเรา การรักษาจะเกิดขึ้นจากข้างในเสมอ คนไข้จะเป็นผู้รักษาตัวเอง เราเป็นเพียงตัวกระตุ้น ช่วยเร่งระบบการฟื้นฟูสุขภาพของคนได้”

เรชา กลลดาเรืองไกร (2560) กล่าวถึงหลักการทำงานของสีว่า สีแต่ละสีมี ความยาวคลื่น (Wave Length) และความถี่ (Frequency) ที่แตกต่างกัน เมื่อมากระทบกับประสาทตาของเรา แสงสีต่าง ๆ ผ่านเข้าไปสู่ต่อมไพเนียลในสมอง (ต่อมไพเนียลมีหน้าที่ผลิต และหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิ (melatonin) ซึ่งควบคุมการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเรา เช่น การนอน การกิน การขับถ่าย) ต่อมไพเนียลจะมีปฏิกิริยาในการตอบสนองต่อสีแต่ละสีแตกต่างกันออกไป ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึก จิตใจ ฮอร์โมน และอารมณ์ในร่างกายของเราในขณะนั้น

สีที่มีผลต่อการลดความตึงเครียดทางอารมณ์ สีฟ้า เป็นสีที่คนส่วนใหญ่ทำให้รู้สึกดีขึ้นจากความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือ สีเขียว สีเหลือง สีขาว สีชมพู สีน้ำเงิน สีส้ม สีครีม สีม่วง สีแดงและสีเทา ตามลำดับ โดยส่วนมากคือสีโทนเย็น ทั้งนี้เพราะความชอบส่วนบุคคลที่มีต่อการเลือกเพราะความรู้สึกที่รับรู้ได้ถึงคุณค่าทางด้านจิตวิทยาของสีเหล่านั้นเอง ซึ่งต่างกันออกไป คำอธิบายถึงเหตุผลว่า สาเหตุที่คนเลือกสีโทนเย็น ก็เพราะสีเย็นทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้อารมณ์ที่สับสนกระวนกระวายนั้นนิ่งสงบ เยือกเย็นลงได้ ซึ่งในขณะเดียวกันสีโทนร้อนก็สามารถทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นได้เช่นกัน เพราะสี ร้อนนั้นทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส เบิกบาน เกิดการกระตุ้นเสมือนทำให้ความเครียดที่มาในรูปแบบของความหดหู่ ซึมเศร้านั้นกลับมีพลัง มีชีวิตชีวาขึ้นมาได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในเมืองหรือใช้ชีวิตอยู่ในชนบท ก็มีความรู้สึกที่มีต่อสีเหมือนกัน คือรู้สึกว่ามีสีที่มีความเป็นธรรมชาตินั้นทำให้อารมณ์ดีได้ ด้วยสาเหตุของความหลากหลายในการให้เหตุผลที่มีต่อการเลือกตัวสีเหล่านี้เอง จึงอธิบายได้ว่าเนื่องจากคนเรามีกระบวนการทำงานต่าง ๆ ที่ซับซ้อนไม่ว่าจะเป็นกระบวนการรับรู้ การเรียนรู้ ความเข้าใจ การคิด หรืออะไรอีกหลาย ๆ อย่างที่อาจเหมือน คล้าย หรือแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง นั้นเป็นสิ่งที่สังสมจนเกิดเป็นประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

2. ประโยชน์ของสี

สีขาว ประกอบด้วยสเปกตรัมแสงทั้งหมด ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ทำให้ระบบพลังทั้งหมดของเราสะอาดบริสุทธิ์ และปลุกพลังการสร้างสรรค์ขึ้น การใช้สีขาวในเวลาที่ไม่แน่ใจว่าควรใช้

สีไต้ดี จะช่วยให้ไม่เกิดความผิดพลาด การเริ่มต้นและจบการบำบัดด้วยสีขาวจะทำให้ระบบพลังของเราคงที่และได้รับการกระตุ้นในทุก ๆ ด้าน สีขาวช่วยให้ใช้สีอื่น ๆ ได้ผลดียิ่งขึ้น

สีดำ ประกอบด้วยสเปกตรัมสีทั้งหมดด้วยเช่นกัน และยังเป็นสีที่อำพรางความสับสนไว้ คนจำนวนมากมักหลีกเลี่ยงการรักษาด้วยสีดำ แต่บางครั้งสีดำมีประโยชน์เช่นกัน สีดำเป็นสีแห่งการปกป้องคุ้มครอง เป็นสีที่ช่วยให้เกิดความสมดุลและลดความรู้สึกที่ไวเกินไป สีดำปลุกเร้าพลังแม่เหล็กในร่างกายและเสริมสร้างความแข็งแรง อย่างไรก็ตามสีดำควรใช้อย่างระมัดระวัง เพราะการใช้สีดำมากเกินไปจะก่อให้เกิดความกดดันหรือทำให้อาการทั้งทางอารมณ์และสติปัญญาทรุดหนักลง สีดำจะให้ผลที่ดีขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับสีขาวซึ่งปรับความสมดุลให้ร่างกาย

สีแดง ปลุกเร้าและสร้างความแข็งแรงให้แก่ “จักระมูลธาร” สีแดงเป็นสีที่อบอุ่น ทำให้มีชีวิตชีวาและกระตุ้นพลังชีวิต ใช้ในการรักษาหัวใจ ระบบการไหลเวียนของเลือด และเยื่ออวัยวะ สีแดงทำให้พลังกายพลังใจแข็งแรง ช่วยกระตุ้นอารมณ์ระดับลึกได้ เช่น กามารมณ์และความรัก ความกล้าหาญ หรือความเกลียดชังและการแค้น การใช้สีแดงมากเกินไปเป็นการปลุกเร้าที่เกินขนาดทำให้อาการทรุดหนักลง

สีส้ม ส่งผลต่อ “จักระสวาธิฐาน” สีส้มเป็นสีแห่งสติปัญญา เป็นสีที่แสดงถึงสภาพอะารมณ์และระบบกล้ามเนื้อของร่างกาย หากใช้สีส้มมากเกินไปจะส่งผลต่อประสาท สีส้มช่วยรักษาความผิดปกติของม้าม ตับอ่อน ท้อง ลำไส้ และไต ผู้ที่ไร้อารมณ์หรือท้อแท้หดหู่ สีนี้สามารถช่วยได้ สีส้มช่วยฟื้นฟูพลังให้ร่างกาย ช่วยในการดูดซึมอาหาร เป็นสีบำรุงกำลังที่ดีสำหรับผู้ป่วย

สีเหลือง ส่งผลต่อ “จักระมณีปุระ” มากที่สุด สีเหลืองส่งเสริมความสามารถทางสติปัญญา รักษาอาการท้อแท้หดหู่ ช่วยให้กระตือรือร้นขึ้น ลดความลังเล สร้างความมั่นใจและการมองโลกในแง่ดียิ่งขึ้น และยังใช้รักษาความผิดปกติของการย่อยอาหาร มีประโยชน์ต่อท้อง ลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ และระบบขับถ่ายทั้งหมด ช่วยปรับความสมดุลของทางเดินกระเพาะอาหารทั้งหมด เฉดสีเหลืองทองมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ

สีเขียว เป็นสีของธรรมชาติ ส่งผลต่อ “จักระอนาหตะ” เป็นสีแห่งความสมดุล ช่วยผ่อนคลายและปรับระบบประสาทอัตโนมัติ มีประโยชน์ในการรักษาโรคหัวใจ ความดันสูง เยื่ออวัยวะ ความเหน็ดเหนื่อย และอาการปวดศีรษะ สีเขียวช่วยปรับพลังให้สมดุล เกิดการรับรู้ได้ไวขึ้นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้เกิดความสงบ ระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบในร่างกาย สีเขียวช่วยทำให้เกิดมิตรภาพความหวังความสัตย์ซื่อและสันติภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้รู้สึกสงบและฟื้นฟูสติปัญญา

- **สีเขียวมะนาว** ทำให้มีชีวิตชีวาและกระตุ้นพลังสมอง

- **สีเขียวเข้ม** ให้ผลคล้ายสีน้ำเงินและสีเขียว ทำให้ระบบเย็นลงและทำให้พลังเกิดความสะอาดบริสุทธิ์
- **สีเขียวแกมน้ำเงิน** สีนี้ทำให้ระบบเย็นลง ปรับระบบของร่างกายให้สมดุล และใช้บรรเทาอาการอักเสบและลดไข้

สีน้ำเงิน ส่งผลต่อ “จักระวิสุทธิ” ทำให้ระบบร่างกายผ่อนคลายและเย็นลง ทำให้พลังสงบ สะอาด ระบบหายใจเกิดความสมดุลและแข็งแรงขึ้น ใช้รักษาความดันสูงและโรคเกี่ยวกับคอได้ดี สีน้ำเงินเป็นหนึ่งในสีที่ใช้รักษาเด็กโดยใช้ปลุกการรับรู้โดยประสาทสัมผัสและคลายความเหงาเมื่อใช้ร่วมกับสีที่อุ่นขึ้น โดยเฉพาะสีแสดแดงส้มจะได้ผลดีมาก นอกจากนี้ยังใช้ปลุกแรงบันดาลใจและการแสดงออกทางศิลปะอีกด้วย

- **สีน้ำเงินสด** สีนี้ช่วยขจัดความขุ่นมัวในจิตใจ รักษาอาการเจ็บป่วยทางกายที่มีผลต่อสมอง และทำความสะอาด ช่วยให้ร่างกายดูดซับออกซิเจน

สีคราม และเฉดสีน้ำเงินเข้ม ใช้ได้ผลดีกับการรักษาร่างกายและจิตวิญญาณ สีนี้ส่งผลต่อ “จักระอาชณะ” ทำให้ระบบน้ำเหลือง ต่อมต่าง ๆ และระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น และช่วยขจัดพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้สีครามยังทำให้อารมณ์สงบลง เหมาะสำหรับการทำสมาธิเพื่อช่วยให้จิตเข้าสู่สมาธิได้ลึกขึ้น ทว่าการใช้สีครามมากเกินไปก่อให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้และโดดเดี่ยว

สีม่วง ส่งผลต่อ “จักระสหัสธาร” เป็นสีที่ส่งผลต่อระบบโครงกระดูก ทำให้ร่างกายและจิตวิญญาณสะอาดบริสุทธิ์ ทั้งยังเพิ่มความสามารถในการดูดซับและการใช้แร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนี้ยังใช้กระตุ้นแรงบันดาลใจและความอ่อนน้อมถ่อมตน

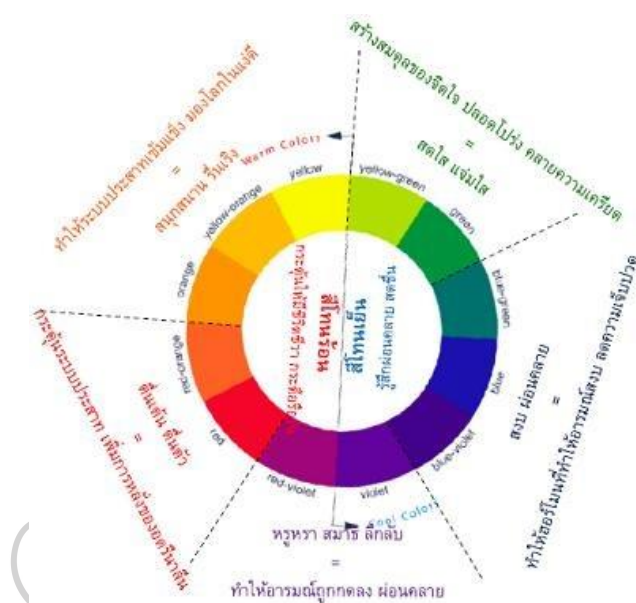
สีชมพู ช่วยปลุกความสงสารเห็นอกเห็นใจ ความรัก และความบริสุทธิ์ ช่วยบรรเทาความโกรธ ช่วยกระตุ้นต่อมธัยมัสและระบบคุ้มกันของร่างกาย

สีทอง เป็นสีที่มีพลังมากในการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่ดุลยภาพ และยังปลุกเร้าความกระตือรือร้นอีกด้วย

สีม่วงแดง สีนี้มีแรงสั่นสะเทือนมาก จึงต้องใช้อย่างระมัดระวัง การใช้สีม่วงแดงมากเกินไปจะก่อให้เกิดความหดหู่ท้อแท้หรือทำให้อาการหนักขึ้น เราใช้สีนี้กระตุ้นกิจกรรมของหลอดเลือดดำในร่างกายได้ ใช้รักษาอาการปวดศีรษะ สีม่วงแดงที่ค่อนข้างไปทางสีแดงมีประโยชน์ในการปรับความสมดุลของขั้ววงกลมในร่างกาย สีม่วงแดงที่ค่อนข้างไปสีน้ำเงินใช้ในการลดขนาด (เช่นกรณีของเนื้องอก) ทำให้ผิวหนึ่งเย็นลง และบรรเทาอาการอักเสบ

สีเงิน และสีเทา บางเฉดช่วยให้ใช้สีอื่น ๆ ได้ผลดีขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสีขาว สีเงินใช้ในการทำสมาธิเพื่อค้นหาสาเหตุของความเจ็บป่วยและโรคร้าย นอกจากนี้สีเงินยังช่วยให้ค้นพบและการใช้จินตนาการสร้างสรรค์ รวมทั้งปลุกความรู้สึกโดยประสาทสัมผัสที่มีติดตัวเราแต่กำเนิด

สีน้ำตาล เป็นตัวแทนของพื้นดิน ทำให้รู้สึกมั่นคง ปกป้อง ใช้ในการรักษาให้เย็นลง ใช้รักษาอาการทางอารมณ์และสติปัญญาอย่างได้ผล และช่วยปลุกสามัญสำนึกและการวินิจฉัยแยกแยะ (สมเกียรติ ศรไพศาล, 2552)



ภาพที่ 6 สีต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อระบบร่างกายของเรา และส่งผลต่อความรู้สึก
ที่มา <https://thinkofliving.com/2013/03/07/>. (ออนไลน์), 2556

ทฤษฎีการจัดการแสง

แสงเป็นพลังงานรูปหนึ่งที่ทำให้เกิดแสงสว่าง แหล่งกำเนิดแสงที่สำคัญที่สุดคือดวงอาทิตย์ นอกจากนี้ยังมีแหล่งกำเนิดแสงจากแหล่งอื่นๆ เช่น หลอดไฟ ไฟฉาย กองไฟ เป็นต้น

แสงธรรมชาติในช่วงเวลาต่าง ๆ นั้นให้ความรู้สึกแตกต่างกันไป แสงอาทิตย์อ่อน ๆ ยามเช้าให้ความรู้สึกสดชื่น แจ่มใส แสงแดดแรงกล้าช่วงกลางวันช่างร้อนแรง ในขณะที่แสงทอสลัวยามเย็นให้ความรู้สึกเหงาอย่างจับใจ แม้สีสนั่นแห่งดวงตะวันอัสดงจะแลดูงามตาก็ตาม

แสงมีบทบาทต่อมนุษย์มาทุกยุคสมัย ตั้งแต่ยุคหินที่เราใช้แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ในการดำรงชีพ จวบจนโรมัส อัลวา เอดิสันผลิตหลอดไฟได้ ซึ่งจุดประสงค์แรกที่เอดิสันผลิตหลอดไฟนั้นก็แค่เพียงต้องการ “เลียนแบบ” ความสว่างมาจากแสงธรรมชาติเท่านั้น แต่ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แล้ว มีหรือจะหมดความต้องการเพียงเท่านั้น ในเมื่อ “เลียนแบบ” ความสว่างจากแสงอาทิตย์ได้แล้ว จึง

“เลียนแบบ” บรรยากาศของแสงมาด้วย นั่นจึงเป็นที่มาของการผลิตหลอดไฟประเภทต่าง ๆ รวมทั้งการจัดแสง (วิบูลย์ ตีรมงคล, 2559)

1. การจัดแสง เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดการมองเห็น บรรยากาศและอารมณ์ความรู้สึก โดยส่งเสริมมิติและการมองเห็นของวัตถุ สามารถถ่ายทอดอารมณ์ บรรยากาศได้ และส่งเสริมองค์ประกอบทางความงาม เช่น การใช้แสงสร้างจุดสนใจ เป็นต้น

จากที่กล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าแสงมีความเกี่ยวข้องในการนำเสนอได้ 2 ลักษณะ ได้แก่

- ลักษณะทางกายภาพ คือ ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของแสงในเชิงข้อเท็จจริงและหลักการทางวิทยาศาสตร์
- ลักษณะทางจิตวิทยา คือ อิทธิพลของแสงที่ก่อให้เกิดผลทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก การสื่อความหมาย ตลอดจนการตอบสนองต่าง ๆ ของบุคคลที่มีต่อแสง

2. ทิศทางของแสง

- แสงด้านหน้า (Front-lighting) เป็นแสงที่มีทิศทางมาจากด้านหน้าวัตถุ สามารถแสดงรายละเอียดได้ดี แต่ลดทอนลักษณะพื้นผิว
ข้อดี แสงด้านหน้าจะส่องมายังด้านหน้าของแบบสม่ำเสมอ ไม่มีเงา ดูสมดุลง ทำให้แสงแบบนี้นิยมในการถ่ายแฟชั่น
ข้อเสีย ไม่มีเงาทำให้ดูไม่ค่อยมีมิติ
- แสงข้าง (Side-lighting) ทำให้วัตถุมีรูปทรง 3 มิติ มีความลึก แต่รายละเอียดน้อยกว่าแบบแรก มีด้วยกัน 2 แบบ คือ

แสง 45 องศา แสงแบบนี้นิยมอย่างมากในการถ่ายภาพบุคคล หรือเรียกอีกอย่างว่า Rembrandt lighting มันถ่ายได้ไม่ยากให้ตัวแบบหัน 45 องศา กับแหล่งกำเนิดแสง

ข้อดี ในการจัดแสงแบบนี้คุณจะได้สังเกตเห็นการไล่แสงและเงา ช่วยให้เกิดมิติมากขึ้น ทำให้ดึงดูดสายตาคนมากขึ้น ข้อเสีย ผลของการเกิดเงาในบางส่วน อาจไม่เหมาะกับการเล่าเรื่องของคุณ

แสง 90 องศา เป็นแสงข้างๆ จากแหล่งกำเนิดแสง ที่ให้วัตถุหันข้าง

ข้อดี ให้ dramatic effect

ข้อเสีย บางสถานการณ์อาจทำให้ดูน่ากลัวขึ้นอยู่กับการเล่าเรื่อง

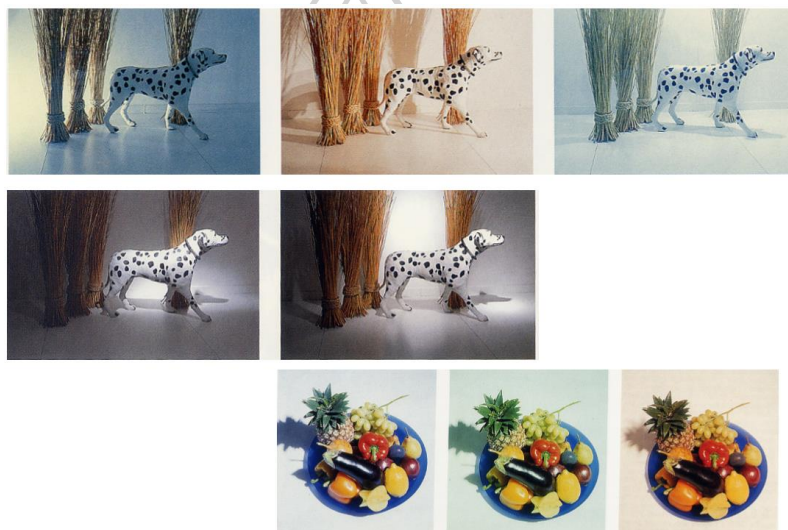
- แสงหลัง (Back and rim-lighting) คือแสงอยู่ด้านหลังวัตถุ หรือองศาที่ย้อนแสง จะได้น้ำกหลังสว่างแต่วัตถุมืดทึบ เน้นโครงสร้างภายนอก

ข้อดี แสงหลังช่วยสร้างไฮไลต์ของตัวแบบให้เป็นรูปร่าง ให้ความลึกแก่ภาพ แยกวัตถุ และพื้นหลัง อาจให้ฉากหน้าพอดิบฉากหลังขาวโพลน(burn out) มีแฟลร์ หรือมืด ๆ เพื่อต้องการภาพเงา silhouette ก็ได้

ข้อเสีย ยากในการควบคุม

3. ความต่างของแสงสีกับอารมณ์ (Lighting contrast and mood)

ความต่างของแสงสีมีผลกับอารมณ์ ความรู้สึก ภาพที่มีความต่างของแสงเงาต่ำ มีสีอ่อน เป็นภาพที่อ่อนหวาน นุ่มนวล เบาสบาย ส่วนภาพที่มีความต่างของแสงเงาสูง มีสีโทนเข้ม เป็นภาพที่มีชีวิตชีวา ขณะเดียวกันก็ดูลึกกลับ น่าค้นหา



ภาพที่ 7 ความต่างของแสง สีและเงา ที่มีผลต่อความรู้สึก
ที่มา วิทยาลัย ตีรมงคล. เอกสารประกอบการสอน Lighting Design #2, 2559

เพราะแสงมีความสำคัญมากกว่า “การให้ความสว่าง” การจัดไฟให้จึงต้องคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศด้วย นี่คือการตอบว่าทำไมแสงถึงมีผลต่อความเครียด (สำนักพิมพ์สวัสดิ์ ออนไลน์, 2559)

ตอนที่ 4 เทคนิค วัสดุและรูปแบบการสร้างสรรค์

เทคนิคการสร้างสรรค์

ในการสร้างสรรค์งานศิลปนิพนธ์นี้ ข้าพเจ้าได้ใช้เทคนิควิธีการต่างๆดังต่อไปนี้

1. โครเชต์ (Crochet)

1.1 ประวัติความเป็นมาของโครเชต์

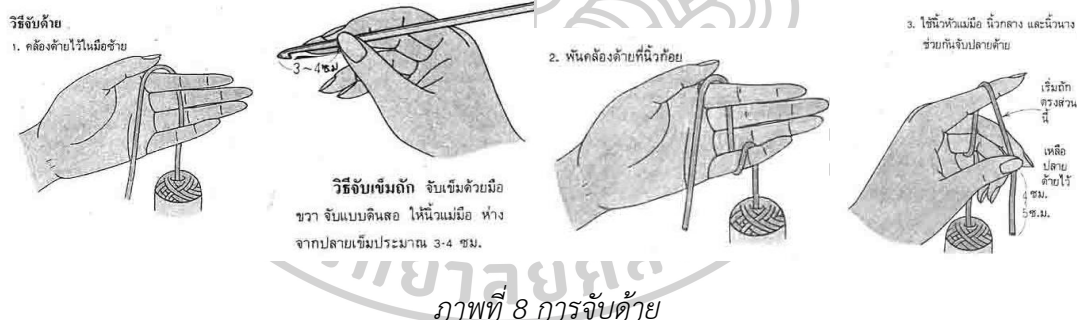
โครเชต์ (Crochet) เป็นภาษาฝรั่งเศส มาจากคำว่า “croc” หรือ “croche” ที่แปลว่าตะขอ หมายถึงเครื่องมือที่ใช้ในการทำของใช้หรือหัตถกรรมในชีวิตประจำวัน การถักไหมพรมเริ่มขึ้นด้วยการนำด้ายไหม ขนสัตว์มาถักทอเป็นห่วงโซ่ร้อยต่อกันจนเป็นผืนผ้าลวดลายงดงาม สมัยแรกมนุษย์ใช้เพียงนิ้วชี้ซึ่งเป็นรูปตะขอถักเส้นไหม จึงไม่มีหลักฐานเป็นเครื่องมือมาให้คนรุ่นหลังได้เห็น ภายหลังมีการพัฒนาเครื่องมือโครเชต์แทนนิ้วโดยทำจากงาช้าง ทองเหลืองหรือไม้เนื้อแข็ง และโครเชต์ก็ได้รับความนิยมในยุโรปราว ค.ศ.1800 จนในปี 1845 เริ่มมีการสอนถักโครเชต์ในโรงเรียน (Fai_supa, 2555)

1.2 วิธีการต่างๆ

1.2.1 วิธีจับเข็มโครเชต์

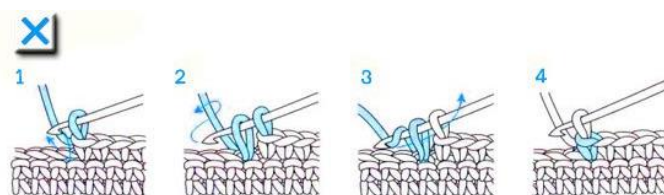
- จับแบบมีด (Knife method or over-the-hook method) ถือเข็มโครเชต์แบบที่เราจับมีดบนโต๊ะอาหาร โดยให้นิ้วโป้งและนิ้วชี้อยู่ตรงตำแหน่งที่วางนิ้วโป้ง (Thumb rest) นิ้วที่เหลือประคองเข็ม และให้ด้ามจับ (handle) สัมผัสกับฝ่ามือ
- จับแบบส้อมหรือจับแบบดินสอ (fork method or under-the-hook-method) โดยให้นิ้วโป้งและนิ้วชี้อยู่ตรงตำแหน่งที่วางนิ้วโป้ง (Thumb rest) นิ้วกลางวางตรงก้านเข็ม (Shaft) และให้ด้ามจับอยู่บนพื้นที่ว่างระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ (Fai_supa, 2555)

1.2.2 การพันและจับด้าย



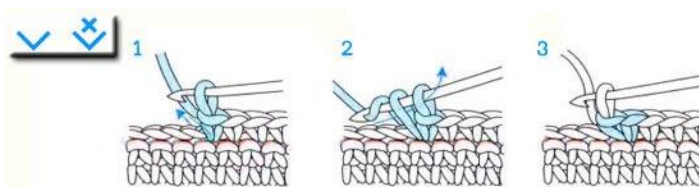
ที่มา <http://www.bloggang.com/mainblog>. (ออนไลน์), 2551

1.2.3 ตัวอย่างลายที่ถัก (Fai_supa, 2555)

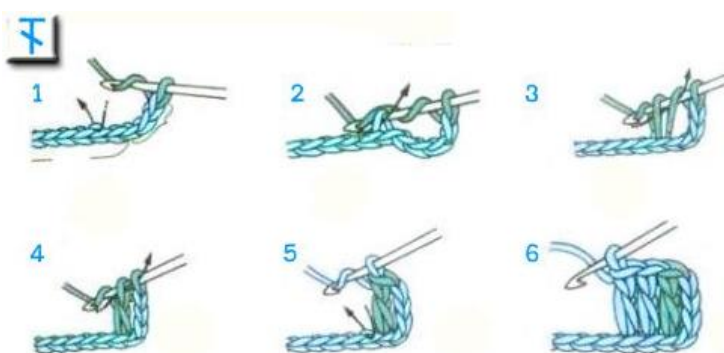


ภาพที่ 9 การถัก X หรือ + คือควักกรรมตา (คธ)

ที่มา <http://www.bloggang.com/mainblog>. (ออนไลน์), 2551



ภาพที่ 10 การถัก V หรือ ควักธรรมดาตัววี เป็นการถัก X ซ้ำสองครั้งในโซ่เดียวกัน
ที่มา <http://www.bloggang.com/mainblog>. (ออนไลน์), 2551



ภาพที่ 11 การถัก F หรือพันหัวเข็ม 1 ครั้ง ควักธรรมดา (พ1ค)
ที่มา <http://www.bloggang.com/mainblog>. (ออนไลน์), 2551

2. จักสาน

“จักสาน” เป็นคำที่เรียกขึ้นตามวิธีการที่ทำให้เกิดเครื่องจักสาน เพราะเครื่องจักสานต่าง ๆ จะสำเร็จเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์ได้นั้นต้องผ่านกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้ (“ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการจักสาน,” 2553)

2.1 การจัก คือการนำวัสดุมาทำให้เป็นเส้น เป็นแฉก หรือเป็นริ้วเพื่อความสะดวกในการสาน โดยลักษณะของการจักทั่วไปนั้นขึ้นอยู่กับวัสดุแต่ละชนิด ซึ่งจะมีวิธีการเฉพาะที่แตกต่างกันไป บางครั้งการจักไม้ไผ่หรือหวายมักจะเรียกว่า “ตอก” ซึ่งการจักถือได้ว่าเป็นขั้นตอนของการเตรียมวัสดุในการทำเครื่องจักสาน

2.2 การสาน เป็นกระบวนการทางความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ ที่นำวัสดุธรรมชาติมาทำประโยชน์ โดยใช้ความคิดและฝีมือมนุษย์เป็นหลัก การสานลวดลายจะสานลายใดนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในการใช้สอย ซึ่งมีด้วยกัน 3 วิธีคือ

2.2.1 การสานด้วยวิธีสอดขัด

2.2.2 การสานด้วยวิธีการสอดขัดด้วยเส้นทแยง

2.2.3 การสานด้วยวิธีขัดเป็นวง

2.3 การถัก เป็นกระบวนการประกอบที่ช่วยให้การทำเครื่องจักสานสมบูรณ์ การถักเครื่องจักสาน เช่น การถักหูกาชนะ การถักขอบของภาชนะจักสาน เป็นต้น การถักสวนมากจะเป็นการเสริมความแข็งแรงของโครงสร้างภายนอก เช่น ขอบ ปาก ขา ก้น ของเครื่องจักสาน และเป็น การเพิ่มความสวยงามไปด้วย



ภาพที่ 12 การจัก การสานและการถัก

ที่มา <https://sites.google.com/site/wisdom1305/kar-caksan>. (ออนไลน์), 2560

วัสดุในการสร้างสรรค์

ในการสร้างสรรค์งานศิลปนิพนธ์ ข้าพเจ้าได้ใช้เทคนิควิธีการต่างๆดังต่อไปนี้

1. เชือกเส้นใยธรรมชาติ (Nature Fiber Rope Slings)

คือเชือกที่ทำมาจากเส้นใยธรรมชาติ ที่นำมาถักเกลียวรวมเป็นเส้นเชือก วัตถุดิบที่ใช้ทำเชือกประเภทนี้มีหลายชนิด เช่น ผักตบชวา ป่าน ปอและมะนิลา เป็นต้น



ภาพที่ 13 เชือกเส้นใยธรรมชาติ

ที่มา <https://www.ulsliving.com/how-to-choose-upholstery-fabric>. (ออนไลน์), 2560

2. ขี้เลื่อย

คือ ผงไม้ที่เกิดจากการเลื่อย โดยมีความหยาบหรือความละเอียด แตกต่างไปตามไม้แต่ละชนิด และเครื่องมือที่ใช้เลื่อย

การปั้นขี้เลื่อยมีวัตถุดิบและส่วนประกอบ ดังนี้ 1.ขี้เลื่อย 2.กาวลาเท็กซ์ 3.ผงทัลคัม 4. กระดาษสา 5.น้ำต้มสุก โดยมีขั้นตอนการผสม คือนำขี้เลื่อยมาผสมกับกาว และผงทัลคัม (ผสม

เหมือนกับการผสมแป้ง) โดยสัดส่วนในการผสม คือ ชี้เลื่อย 3 ส่วน ต่อผงทัลคัม 1 ส่วน และกาว (ในปริมาณที่ทำให้ชี้เลื่อยกับผงทัลคัมข้นเหนียว) แล้วจึงทำการนวดชี้เลื่อยกับกาวให้เข้ากัน ใส่กระดาษสาฉีกฝอยนวดต่อจนเป็นเนื้อเดียวกัน โดยผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ติดมือเวลานำขึ้น



ภาพที่ 14 ชี้เลื่อย

ที่มา <https://th.wikipedia.org/wiki/ชี้เลื่อย>. (ออนไลน์), 2559

3. หวาย (Rattan)

เป็นไม้ป่าในพืชตระกูลปาล์มนิยมนำมาใช้ประโยชน์ในหลายด้านโดยเฉพาะในการจักสาน เครื่องใช้ต่าง ๆ รวมถึงการนำหน่อมาปรุงอาหารซึ่งให้รสชาติอร่อยเหมือนหน่อไม้ทั่วไป

หวาย จัดเป็นไม้ที่มีความสำคัญทางงานหัตถกรรมต่าง ๆ เนื่องจากหวายมีเนื้อเหนียว แข็งแรง และยืดหยุ่นได้ดีกว่าไม้ไผ่หรือไม้จักสานชนิดอื่น ๆ ลำต้นขนาดเท่ากันตามชนิด มีความมันในระดับผิวสามารถจักเป็นเส้นหรือแผ่นบางได้ง่าย โค้งงอได้ดี นอกจากนี้ ยอดอ่อน และหน่อหวายยังนิยมนำมารับประทาน และปรุงเป็นอาหารได้หลายอย่าง โดยหวายที่นิยมทำจักสานมี 3 ชนิด ได้แก่

- 3.1 หวายหางหนู หรือ หวายตะค้าทอง เปลือกผิวสีเหลือง มีความเหนียว เส้นเท่า ๆ กัน หวายเส้นเล็กมีขนาดยาว 10 -15 เมตร เลื่อยตามต้นไม้ ขึ้นในป่าดิบ มีความชื้น ใช้ลำต้นแก่จัดอายุ 6 -7 ปี นำมาตัดทำลายลูกกรง และผ่าเป็นเส้นเล็ก ๆ รีดเป็นเส้นเล็ก ๆ บาง ๆ เพื่อทำจักสานต่าง ๆ หรือใช้ร้อยรัดเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันของชาวบ้าน
- 3.2 หวายน้ำเป็นหวายเส้นใหญ่กว่าหวายหางหนู ลำต้นกลม ใหญ่ประมาณนิ้วก้อยผู้ใหญ่ มีความยาว 8 -10 เมตร ชอบขึ้นตามริมน้ำ เช่น แม่น้ำชี แม่น้ำมูล ใช้ทำโครงสร้างของงานจักสาน หรือนำมาจักตอกเป็นเส้นก็ได้
- 3.3 หวายนิ่ม เปลือกสีผิวมันวาวคล้ายหวายตะค้าทอง ลำต้นยาวเสมอ ขนาดเท่ากับหวายน้ำซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 -15 มม. แต่มีลำต้นยาวถึง 10-50 เมตร ขึ้นในป่าดิบ ใช้ทำโครงสร้างงานจักสาน อ่อนนิ่ม ดัดง่าย แก่เนื้อเหนียว



ภาพที่ 15 หวายและการถักหวาย

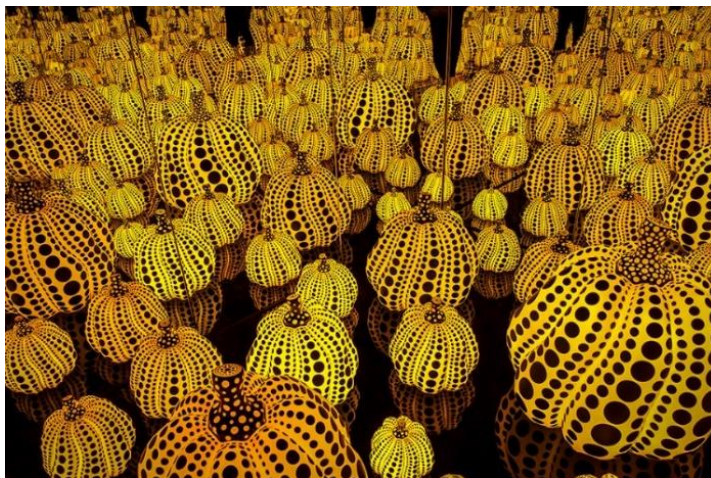
ที่มา <http://puechkaset.com> (ออนไลน์), 2560

รูปแบบการสร้างสรรค

ประติมากรรมละมุน (Soft Sculpture) คำนี้ไม่ค่อยจะแพร่หลายในการใช้นัก ในแวดวงศิลปะ มักจะคนนิยมเรียกว่า “Soft Sculpture” เป็นผลงานศิลปะในแนวทางการสร้างสรรค์ใหม่ เพราะในประวัติศาสตร์ การสร้างประติมากรรมนั้นจะเน้นวัสดุที่หาได้จากธรรมชาติและไม่ผ่านการแปรรูป มักมีขนาดใหญ่ ดูแข็งแรง มั่นคง หนักแน่น เช่นการแกะสลักหิน ไม้ หรือการปั้นดิน เป็นต้น คำว่าประติมากรรมจะถูกเปลี่ยนความหมายเล็กน้อย เนื่องจาก Soft Sculpture นั้นมีความตรงกันข้ามคืองานมีลักษณะที่นุ่มนวล บางเบา เคลื่อนไหว ยืดหยุ่น แปรเปลี่ยนรูปทรงได้ มักนิยมสร้างสรรค์จากวัสดุที่เป็นเส้นใยเป็นหลัก เช่น ไหม และผ้า เป็นต้น (นภพงค์ กูแระ, มปป.)

ตัวอย่างงานและศิลปินแบบ “Soft Sculpture” เช่น

- ยาโยอิ คุซามะ (Yayoi Kusama) ศิลปินหญิงชาวญี่ปุ่น ผู้ทำงานศิลปะในหลากหลายสื่อหลายแขนง ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ Soft Sculpture ที่มุ่งเน้นในการนำเสนอสีสันที่หลอนประสาทผ่านรูปทรงและลวดลายซ้ำๆ กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งลวดลายจุดกลม หรือโพลกาดอท (Polka Dot) นับจำนวนไม่ถ้วน เธอคือศิลปินผู้บุกเบิกกระแสศิลปะอันเปี่ยมเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่ผสมผสานแนวทางอันหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน



ภาพที่ 16 ประติมากรรมฟักทอง
ที่มา <https://www.gqthailand.com> (ออนไลน์), 2560



ภาพที่ 17 ประติมากรรมประกอบแบรนด์เสื้อผ้า Kusama Fashion Company Ltd.
ที่มา <https://www.gqthailand.com> (ออนไลน์), 2560

- Barbara De Pirro เธอเกิดในครอบครัวศิลปิน และเป็นศิลปินมากกว่า 20 ปี ในการสร้างสรรค์งานของเธอมักจัดแสดงในรูปแบบประติมากรรมและศิลปะการจัดวาง (installation) ที่มีแรงบันดาลใจมาจากรูปทรงธรรมชาติและ การอนุรักษ์ธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้วัสดุรีไซเคิลอย่างพลาสติกมาเป็นสื่อ ตัวอย่างผลงานเช่น Flora Plastic (in process)-crocheted plastic bags-steel cable-installation ที่ Tacoma Art Museum, Flora Plastic (detail)-crocheted plastic bags-steel support & cable-installation ที่ Schack Art Center-Everett และ Fungo Plastic-crocheted plastic bags & tree-installation ที่ Carkeek Park-CoCA Seattle เป็นต้น (Bate & Rudman, 2555)



ภาพที่ 18 Flora Plastic ที่ Tacoma Art Museum

ที่มา <http://www.worldofthreadsfestival.com> (ออนไลน์), 2555

ตอนที่ 5 สรุป

จากนิยามดังกล่าวผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัยและจะแสดงอาการ หรือผลกระทบต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามระดับความเครียด ซึ่งสาเหตุมาจากเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวันเป็นส่วนใหญ่ การจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการปรับสมดุลของจิตใจ ที่มีผลต่อการทำงานของร่างกาย ในบางครั้งเราอาจเข้าใจผิดว่าความเครียดนั้นมีข้อเสียเพียงอย่างเดียว แต่ในความเป็นจริงความเครียดในระดับต่ำ ๆ นี้ถือว่ามีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต เพราะสามารถกระตุ้นความกระตือรือร้นให้กับบุคคล แต่ความเครียดที่มีมากเกินไปและสะสมโดยไร้การปลดปล่อยอย่างถูกต้องต่างหาก ที่ทำให้เกิดผลร้ายต่อร่างกาย

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าเราสามารถนำศิลปะเข้าไปเยียวยาความเครียดได้ โดยทั่วไปเรามักเข้าใจกันว่า ศิลปะ คือ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการผ่อนคลายและความสุข สนุกสนาน แต่ในปัจจุบันศิลปะได้ขยายตัวเข้าไปสู่เขตแดนของการแพทย์ ที่สามารถนำมาเยียวยาผู้คนได้ เรียกกันว่า "ศิลปะบำบัด" มีประโยชน์ในด้านการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะทางสังคม ในสภาพสังคมการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ทำให้หลาย ๆ คนเกิดความตึงเครียดทั้งจากการทำงาน หรือแม้แต่เรื่องส่วนตัว หากลองหาเวลามาทำงานศิลปะ ลองปลดปล่อย ความคิด จินตนาการ ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิต ไขว่คว้าราว และเมื่องานสำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ต็มตำ และเป็นสุขกับผลงานนั้นด้วย การทำงานศิลปะจึงช่วยคลายเครียดได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล” ในครั้งนี้เป็นวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) และวิจัยปฏิบัติการ (Action Research) เป็นโครงการสร้างสรรค์เพื่อมุ่งเน้นการออกแบบที่การบูรณาการระหว่างศิลปะและศาสตร์การบำบัด โดยแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานด้วยรูปแบบเทคนิคการจักสานและการถักโครเชต์ (Crochet) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์รูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัยและการสร้างสรรค์ภายใต้กรอบแนวความคิดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่1 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่2 วิธีการจัดเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่3 วิเคราะห์ข้อมูลจากการเก็บรวบรวม

ขั้นตอนที่4 วิเคราะห์กระบวนการสร้างสรรค์

ขั้นตอนที่5 สรุป

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาข้อมูลทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในประเด็นเรื่องการผ่อนคลายความเครียด และหลักจิตวิทยาบำบัดที่สามารถนำมาใช้กับงานออกแบบได้เป็นอย่างดีรวมถึง เรื่องรูปแบบงานศิลปะที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา มีการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน

ข้อมูลประเภทเอกสารและสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์

- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด และการผ่อนคลาย
- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับมิติทางอารมณ์
- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีการออกแบบที่เกี่ยวข้อง
- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิค วัสดุและรูปแบบการสร้างสรรค์

โดยดำเนินการเก็บข้อมูลที่ได้จากหนังสือ เอกสาร เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

- 1.1 วิธีการรวบรวมข้อมูลเอกสารและสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ มีวิธีการรวบรวม 2 วิธี คือ
- 1.1.1 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.1.2 ใช้ระบบสืบค้นข้อมูล เพื่อค้นหาสิ่งพิมพ์หรือวารสารอิเล็กทรอนิกส์ในหัวข้อต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง และสอดคล้องตามต้องการจากเว็บไซต์ต่าง ๆ

ข้อมูลประเภทบุคคล

โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- 2.1 ตัวผู้วิจัย
- 2.2 กลุ่มตัวอย่าง การสอบถาม และทำแบบประเมินผลงาน ก่อนและหลังการออกแบบ เพื่อนำผลมาออกแบบและพัฒนาต่อ
- 2.3 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญโดยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อศึกษาแนวทางและหาคำตอบประกอบที่มีความเหมาะสมในการออกแบบจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก คือ ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและศิลปะบำบัด ได้แก่
- นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์ นักศิลปะบำบัดวิชาชีพ, สมาคมศิลปะบำบัดแคนาดา(CATA), สมาคมนักศิลปะบำบัด(ประเทศไทย), นักศิลปะบำบัดโรงพยาบาลมหารมย์



ภาพที่ 19 นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์
ที่มา นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์, 2561

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจำนงค์ อาจารย์ประจำสาขาศิลปไทย ภาควิชาประยุกต์ศิลปศึกษา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ภาพที่ 20 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจำนงค์

ที่มา <http://appliedartsilpakom.com> (ออนไลน์), 2558

ส่วนที่หนึ่ง : เป็นการสัมภาษณ์ แบบสอบถามเพื่อศึกษา เก็บข้อมูลในเรื่องการใช้จิตวิทยาบำบัด เพื่อนำมาเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ใช้ในการออกแบบ โดยประเด็นที่สนใจคือ จิตวิทยาที่มีผลต่อการเกิดและการผ่อนคลายความเครียด

ส่วนที่สอง : เป็นแบบสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาเก็บข้อมูลในเรื่ององค์ประกอบศิลป์ และเทคนิคการสร้างสรรค์

ขั้นตอนที่ 2 วิธีการจัดเก็บข้อมูล

วางแผนการสำรวจข้อมูล วิธีการจัดเก็บข้อมูล การสร้างเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ เช่น แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

แบบสอบถามเกี่ยวกับผู้วิจัย

คำถาม1. ความเครียด คืออะไร

ความเครียด คือ การคิดซ้ำ ๆ กับปัญหาที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ส่วนใหญ่มาจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบและสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่ทำให้เราเครียดได้โดยไม่รู้ตัว ซึ่งหากปล่อยปละละเลยให้ความเครียดรบกวนจิตใจ และสะสมเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่ไม่ดีตามมาอีกมากมาย

คำถาม2. ธรรมชาติช่วยให้ผ่อนคลายได้อย่างไร

ในยุครุ่งเรืองทางเทคโนโลยีทำให้ทุกวันนี้เราใช้เวลาไปกับอุปกรณ์สื่อสารและถูกรบกวนจากข้อมูลข่าวสารมากขึ้น ทำให้เราต้องคอยตอบสนอง คาดหวัง และเกิดความอยาก ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดโรครตามมา ธรรมชาติช่วยให้ผ่อนคลายได้ทั้งจากรูปลักษณ์ สี เสียงและกลิ่นอาย

- รูปลักษณ์: เนื่องจากธรรมชาติส่วนใหญ่ โดยเฉพาะพืช มีรูปร่างรูปทรงที่เจริญเติบโต จึงให้ความรู้สึกถึงการมีชีวิต การเริ่มต้นใหม่
- สี: สีเขียวเป็นสีที่พบได้มากในธรรมชาติ เป็นสีที่มองแล้วสบายตาที่สุด ทั้งยังเป็นสีแห่งความสมดุล ตามหลักจิตวิทยาแล้วสีเขียวสามารถปรับสมดุลทางจิตใจ จึงทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้
- เสียง: ปัจจุบันมลภาวะทางเสียงมีมากมาย ไม่ว่าจะเสียงจากโทรทัศน์ เสียงการจราจร หรือเสียงคนพูด แต่เสียงธรรมชาติ จำพวกเสียงคลื่น เสียงน้ำตก เสียงนกร้อง จะช่วยสร้างสมาธิให้กลับคืนสู่สมองและจิตใจได้ในช่วงระยะเวลาเพียงสั้น ๆ
- กลิ่น: กลิ่นหอมของธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ เปลือกผิว หรือไม้หอมต่าง ๆ มีผลต่อระบบประสาทที่ทั้งการช่วยปลุกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว หรือกล่อมเกล่าให้สงบลงได้ แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี และเป็นศาสตร์ในการบำบัดอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “Aromatherapy” ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน

เพราะมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ความผูกพันที่มีมายาวนานจากอดีตจวบจนปัจจุบันทำให้มนุษย์พยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ การเข้าไปอยู่ในพื้นที่สีเขียว ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ หรือแม้กระทั่งการให้ดูภาพธรรมชาติอยู่ในห้อง ก็ช่วยให้เพิ่มความสามารถในการคิดและรู้สึกมีความสุขมากขึ้น

คำถาม3. ศิลปะช่วยให้ผ่อนคลายได้อย่างไร

“ศิลปะ” โดยทั่วไปคนมักคิดว่าเป็นเพียงการขีดเขียนระบายสี หรือการทำงานแขนงหนึ่งที่เน้นความสวยงาม แต่ในปัจจุบันศิลปะได้ขยายตัวเข้าไปสู่วงการแพทย์ ที่สามารถนำมาเยียวยาผู้คนได้เรียกกันว่า “ศิลปะบำบัด” เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการผ่อนคลายและความสุข สนุกสนาน มีประโยชน์ในด้านการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะทางสังคม โดยช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ศิลปะจะทำให้ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจได้ระบายความคับข้องใจหรือความรู้สึกที่ซุกซ่อนอยู่ในใจ

<p>ผ่านงานด้านศิลปะอันหลากหลาย จึงช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความขุ่นมัวในใจ เข้าใจและรับรู้ อารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ดีขึ้น สามารถยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย</p>
<p>คำถาม4. แสงไฟช่วยให้ผ่อนคลายได้อย่างไร</p>
<p>สังเกตได้ว่าในชีวิตประจำวัน แสงไฟที่เราใช้ในแต่ละแห่งมีสีและความสว่างที่ต่างกัน ทั้งยังให้ความรู้สึกและบรรยากาศที่ไม่เหมือนกัน อย่างในห้องน้ำ เป็นห้องที่ต้องการแสงสว่างมากเป็นพิเศษ ถ้าได้รับแสงธรรมชาติด้วยจะดีมาก เพราะแสงสว่างที่เพียงพอจะทำให้ห้องน้ำสะอาด ไม่อับชื้น และไม่รู้สึกอึดอัด ส่วนบริเวณอ่างล้างหน้า แนะนำให้เลือกใช้ไฟโทนสีขาวอย่าง Daylight เพราะจะให้แสงที่ตรงกับความเป็นจริง เหมาะกับการแต่งหน้าแต่งตัวเป็นอย่างยิ่ง หรือถ้าเป็นห้องนอนต้องเป็นแสงที่ทำให้รู้สึกสบาย ๆ ผ่อนคลาย จึงไม่ควรใช้แสงที่มีค่าความสว่างมากนักอย่าง Warm white และไม่ควรเป็นแสงที่มาจากหลอดไฟโดยตรง เป็นต้น</p> <p>ดังนั้นแสงไฟจึงมีอิทธิพลต่ออารมณ์และความรู้สึก การจัดแสงไฟให้เหมาะสมช่วยให้เราได้รับบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลายความเครียดได้</p>
<p>คำถาม5. วิธีผ่อนคลายที่ได้ผล/ เพราะอะไร</p>
<p>วิธีการแก้เครียดแบบง่ายที่สุด ก็คือ เปลี่ยน focus เนื่องจากคนเครียด ก็เพราะว่าเราจดจ่อกับอะไรบางอย่างอยู่ ซึ่งอะไรบางอย่างนั้นเป็นสิ่งที่คิดไม่ตก หาทางออกไม่ได้ เมื่อเราเครียดเพิ่มขึ้นถึงจุดหนึ่ง สมองจะไม่สามารถคิดอะไรที่ได้ออกได้อีกแล้ว และสุดท้ายมันจะทำให้เสียเวลา เสียพลังสมอง และพลังร่างกายไปเรื่อย ๆ จนเสียสุขภาพ</p> <p>ดังนั้นวิธีแก้เครียด จึงต้องเป็นการที่ดึงเอาความคิด จิตใจที่กำลังผูกกับสิ่งนั้นอยู่ ออกไปไว้ที่อื่น ซึ่งวิธีที่ได้ผล คือ การสร้างสรรค์งานด้วยเทคนิคทางงานฝีมือ เนื่องจากงานฝีมือ เป็นงานที่มีความละเอียด ต้องใช้ความประณีต ทำให้ใช้สมาธิในการสร้างสรรค์ จึงทำให้จิตใจและสมาธิถูกนำมาใช้ โดยลืมเรื่องเครียดไปเลย ตัวอย่างเช่นการถักโครเชต์ ที่มีรูปแบบการถักซ้ำ ๆ เหมือนกับการได้ทำสมาธิอย่าง เราจดจ่อกับสิ่งนี้ ทำให้เราลืมเรื่องเครียดได้โดยไม่รู้ตัว เป็นต้น</p>

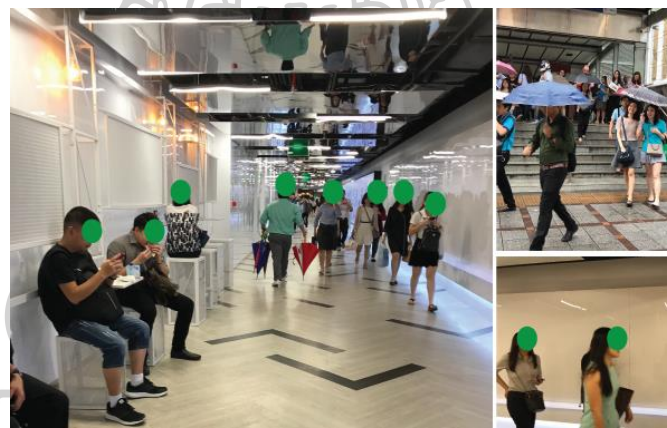
การสัมภาษณ์และพูดคุยตามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย

เพื่อสำรวจความคิดเห็นและแนวทางการสร้างสรรค์ ซึ่งมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

- พื้นที่สำรวจแรก (บริเวณ BTS อโศก – มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)



ภาพที่ 21 เก็บข้อมูลที่ BTS อโศก
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561



ภาพที่ 22 เก็บข้อมูลที่ MRT สุขุมวิท
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

- พื้นที่สำรวจ 2 (บริเวณ Airport Rail Link รามคำแหง - ปรีดี พนมยงค์ ซอย1)



ภาพที่ 23 เก็บข้อมูลบริเวณ Airport Rail Link รามคำแหง - ปรีดี พนมยงค์ ซอย1
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

แบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย

จำนวน 40 คน

1

แบบสอบถามเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษา การบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล

แบบสอบถามนี้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัย หัวข้อ “การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล” วิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยคำถามจะแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่1 สัมภาษณ์(คนทั่วไป/ผู้มีความเครียด)

ตอนที่2 ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

ตอนที่1 สัมภาษณ์(คนทั่วไป/ผู้มีความเครียด)

1. อายุ/เพศ/อาชีพ
2. สาเหตุความเครียด
3. อาการที่ปรากฏ
4. ช่วงเวลาที่เกิดความเครียด
5. ช่วงเวลาในการผ่อนคลาย
6. วิธีผ่อนคลาย
7. บรรณายกาคที่ผ่อนคลายควรเป็นอย่างไร

ตอนที่2 ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

1. ท่านคิดว่าการมองรูปทรงธรรมชาติ(เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ ผลไม้ เป็นต้น) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีชีวิตชีวาได้
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
2. ท่านคิดว่า “การรับรู้ด้วยตา” เป็นประสาทสัมผัสที่ทรงประสิทธิภาพ และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกมากที่สุด (ประสาทสัมผัสประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย)
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
3. เมื่อนึกถึงสถานที่เพื่อพักผ่อน คลายความเครียด ท่านจะนึกถึง “ธรรมชาติ” เป็นอย่างแรก
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
4. ท่านคิดว่าสถานที่พักผ่อนที่มีความสวยงามจากธรรมชาติ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายมากกว่าสถานที่พักผ่อนแบบอื่น
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 - ค่อนข้างเห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย

2

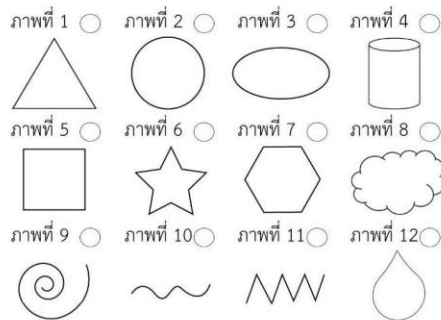
5. ท่านคิดว่างานศิลปะสามารถผ่อนคลาย และสร้างจินตนาการให้ท่านเพลิดเพลินในความคิดได้
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย
6. ท่านคิดว่างานศิลปะรูปแบบใดที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

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

7. ท่านคิดว่าพื้นผิวแบบใด ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

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

8. ท่านคิดว่ารูปร่างแบบใดให้ความรู้สึกผ่อนคลาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



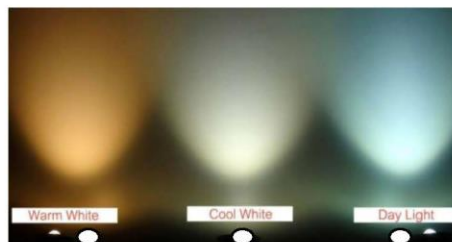
9. ท่านคิดว่ารูปร่างรูปทรงแบบ“Organic form”(รูปอินทรีย์ คือ รูปของสิ่งที่มีชีวิต หรือ คล้ายกับสิ่งมีชีวิตที่สามารถเจริญเติบโต เคลื่อนไหว หรือเปลี่ยนแปลงรูปได้ เช่น รูปของคน สัตว์ พืช) มีส่วนเรื่องการผ่อนคลายได้ดีที่สุด

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย

10. ท่านคิดโทนสีใดที่จะทำให้ท่านรู้สึกสบายตา ผ่อนคลาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



11. ท่านคิดแสงไฟแบบใดที่จะทำให้ท่านรู้สึกสบายตา ผ่อนคลาย



12. ท่านคิดแสงที่สว่างพอสมควร ในโทนสีอบอุ่น ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย

แบบสอบถามเรื่องสี



สีไหนที่ให้ความรู้สึก
ผ่อนคลาย สบายใจ
เกิดความสุข
(ตอบได้มากกว่า 1 สี)

แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

1. จากการสัมภาษณ์คุณแสงอุษณีย์ นวมะรัตน นักศิลปะบำบัดวิชาชีพ, สมาคมศิลปะบำบัดแคนาดา(CATA), สมาคมนักศิลปะบำบัด(ประเทศไทย), นักศิลปะบำบัด โรงพยาบาลมหารมย์

<p>คำถาม 1. “ความผ่อนคลาย” ในความคิดท่านคืออะไร /อย่างไร</p> <p>คือการที่ร่างกายและจิตใจ เกิดความสบาย โดยอาจเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน หรือการทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจ สบาย ๆ และเกิดความผ่อนคลายได้</p>
<p>คำถาม 2. ธรรมชาติมีส่วนช่วยเรื่องความผ่อนคลายได้หรือไม่ /อย่างไร</p> <p>ได้ เพราะธรรมชาติเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ธรรมชาติเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ มีความสิ่งเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ธรรมชาติเป็นแหล่งกำเนิดชีวิต ที่นอกจากแค่ช่วยเรื่องผ่อนคลายแล้ว ยังเป็นแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ อีกด้วย</p>
<p>คำถาม 3. ทักษะทางศิลปะ(เช่น จุด สี รูปร่าง/รูปทรง เป็นต้น)มีส่วนช่วยเรื่องความผ่อนคลายได้หรือไม่ /อย่างไร</p> <p>ได้ เพราะการรับรู้ การตีความและการตอบสนองทางการมองเห็นเป็นประสาทสัมผัสแรกในการรับรู้ที่รวดเร็วที่สุด ตามหลักจิตวิทยาแล้ว ทักษะทางศิลปะเป็นสื่อที่ผู้สร้างสรรค์ใช้เป็นสัญลักษณ์ในการสื่อความหมายต่าง ๆ ให้ผู้อื่นรับรู้ ซึ่งการรับรู้ของคนเรานั้นมีทั้งส่วนที่เหมือนและต่างกันไป</p>

ตามแต่สภาวะของบุคคลนั้น ๆ โดยทัศนธาตุในทางจิตวิทยา ที่สามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้ มีคร่าวๆ ดังต่อไปนี้

- รูปร่างรูปทรง นับว่ามีอิทธิพลต่อจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป รูปร่างธรรมชาติ ลวดลายมน ๆ กลมกลิ้ง พลิ้วไหว อ่อนโยน ไร้คลื่น จะมีอิทธิพลต่อจิตใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งเหมาะที่จะนำมาใช้ในการออกแบบ
- สี ในวงการแพทย์ยอมรับว่าสีมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้ สีนั้นมีความถี่ของการสั่นสะเทือนบริสุทธิ์ การใช้สีในการบำบัดจึงเป็นที่ยอมรับในการช่วยรักษา ระดับความสมดุลของร่างกายที่เจ็บป่วย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้พลังของสียังส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการตัดสินใจอีกด้วย
- แสง แสงนั้นมีอยู่ 2 ชนิด คือ แสงธรรมชาติและแสงที่มนุษย์สร้างขึ้น (แสงไฟ) โดยแสงที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตคือแสงธรรมชาติ และแสงที่เหมาะสมแก่การผ่อนคลายคือแสงสลัว โดยอาจเป็นได้ทั้งแสงจากธรรมชาติและจากการสร้างของมนุษย์

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจันทร์ อาจารย์ประจำสาขาศิลปไทย ภาควิชาประยุกต์ศิลป์ศึกษา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำถาม 1. “ความผ่อนคลาย” ในความคิดท่านคืออะไร /อย่างไร

คือการได้พักผ่อนทางกายและทางใจ อาจเกิดจากสิ่งเร้าที่เห็นโดยประจักษ์หรือการรับรู้ผ่านอายตนะ สื่อที่เชื่อมต่อกับอารมณ์ภายในช่วยเกลตาใจให้เกิดความสุขขั้นต้น สบายและเกิดความผ่อนคลายได้

คำถาม 2. ธรรมชาติมีส่วนช่วยเรื่องความผ่อนคลายได้หรือไม่ /อย่างไร

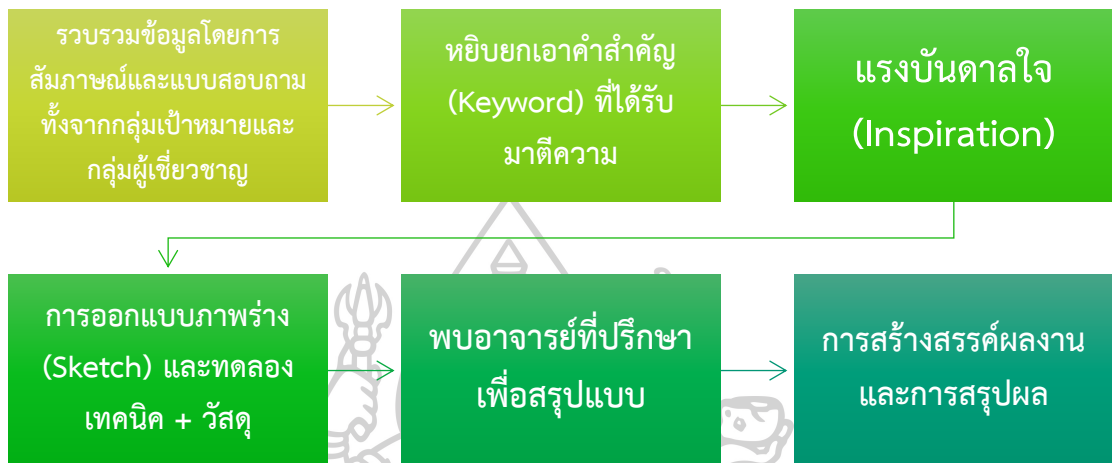
ได้ เพราะมนุษย์คือธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกี่ยวกัน ผูกพัน รวมถึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมชาติสร้างชีวิต...ธรรมชาติไม่ได้แค่ช่วยเรื่องผ่อนคลายแต่สามารถช่วยได้ทุกอย่าง

คำถาม 3. ทัศนธาตุทางศิลปะ(เช่น จุด สี รูปร่าง/รูปทรง เป็นต้น)มีส่วนช่วยเรื่องความผ่อนคลายได้หรือไม่ /อย่างไร

ได้เพราะผู้ที่สามารถใช้และเข้าใจในทัศนธาตุแล้วก็จะเข้าใจในการนำมาวิเคราะห์และสร้างสรรค์ เพื่อสื่อให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว โดยเลือกใช้สีและวัสดุให้สอดคล้องกับทัศนธาตุและสิ่งที่ต้องการจะสื่อ เพื่อถ่ายทอดการรับรู้และส่งผลให้เกิดจินตนาการได้

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลจากการเก็บรวบรวม

ก่อนการออกแบบและสร้างสรรค์ผลงาน ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลโดยการลงสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ทั้งจากกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และหยิบยกเอาคำสำคัญที่ได้รับมาตีความ เพื่อนำไปสู่การออกแบบ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้



ภาพที่ 24 แผนภาพผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการสร้างสรรค์ผลงาน

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ แบบไม่เป็นทางการ และผลข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มเป้าหมาย สามารถวิเคราะห์และสรุปออกมาเป็นแผนภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 25 แผนภาพจากการสัมภาษณ์และแบบสอบถามจากกลุ่มเป้าหมาย

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการบำบัด

โดย นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์ สามารถวิเคราะห์และสรุปออกมาคำสำคัญ และแผนภาพดังต่อไปนี้

	<p>รูปร่าง/รูปทรง</p> <p>รูปทรงธรรมชาติ ลวดลายมน ๆ กลมกลิ้ง หัวโหว อ่อนโยน รัวคลื่น จะมีอิทธิพลต่อจิตใจ ให้ผ่อนคลาย ซึ่งเหมาะที่จะนำมาใช้ในการออกแบบ</p>	<p>สี</p> <p>สีมีผลต่อจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้ ด้วยความถี่ของการสั่นสะเทือนบริสุทธิ์ การใช้สีในการบำบัดจึงเป็นที่ยอมรับในการช่วยปรับสมดุลของร่างกายซึ่งแต่ละสีมีความหมายและความรู้สึกที่ต่างกัน</p>	<p>แสง</p> <p>แสง แสงนับมีอยู่ 2 ชนิด คือ แสงธรรมชาติและแสงที่มนุษย์สร้างขึ้น (แสงไฟ) โดยแสงที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตคือแสงธรรมชาติ และแสงที่เหมาะสมแก่การผ่อนคลายคือแสงสลัว โดยอาจเป็นได้ทั้งแสงจากธรรมชาติและจากหลอดไฟ</p>
	<p>ผิวสัมผัส</p> <p>ผิวสัมผัส มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ ทั้งต่อการรับรู้ทางสายตาและการรับรู้ด้วยผิวหนังที่จับต้อง ความรู้สึกยามสัมผัสสิ่งที่นุ่มนวล ละเอียดยืดหยุ่น กลมกลิ้ง มีผลให้จิตใจรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลาย กลับกันความรู้สึกยามสัมผัสสิ่งแข็ง หยาดกระด้าง ขรุขระทำให้จิตใจรู้สึกไม่มั่นคง หรือถูกคุกคาม เป็นต้น</p>		
	<p>กลิ่น</p> <p>กลิ่น มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ สามารถแบ่งกลิ่นที่มีผลต่อการรับรู้ได้ 2 แบบ คือ กลิ่นแบบกระตุ้นและกลิ่นแบบผ่อนคลาย โดยกลิ่นแบบกระตุ้น จะมีผลให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า โดยเฉพาะช่วยดูแลระบบหายใจให้ทำงานได้เป็นปกติ เช่น กลิ่นซิทรัส โรสแมรี่ ส่วนกลิ่นแบบผ่อนคลาย จะมีผลให้ร่างกายผ่อนคลาย สร้างสารแห่งความสุข จิตใจสงบ เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์ คาโมมายด์ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันนิยมเรียกการใช้กลิ่นบำบัดว่า "อโรมาเธอราพี"</p>		
	<p>เสียงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม</p> <p>เช่น เสียงน้ำตก เสียงนก เสียงลม เสียงน้ำไหล เสียงพระเทศน์ เป็นต้น</p>	<p>เสียงดนตรี</p> <p>ซึ่งเป็นดนตรีประเภท trance music หรือ rhythmic music ซึ่งมีลักษณะเสียงวนต่อเนื่อง</p>	<p>เสียงความถี่ปิด</p> <p>ซึ่งในแต่ละเพลงจะใช้ความถี่ต่างกัน ตามผลที่ต้องการ ผู้ฟังส่วนใหญ่ไม่สามารถรับรู้หรือได้ยิน แต่เสียงจะถูกส่งผ่านกะโหลกศีรษะไปยังสมองโดยที่ผู้ฟังไม่รู้ตัว</p>

ภาพที่ 26 แผนภาพจากการสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญ นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

คำสำคัญ(Keyword)



ภาพที่ 27 แผนภาพสรุปคำสำคัญ

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

การตีความ

ธรรมชาติ	สดชื่น	เคลื่อนไหว	บ้าน ๆ	อบอุ่น	สงบ
<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะธาตุ • สีสັນ • วัสดุ 	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะธาตุ • สีสັນ 	<ul style="list-style-type: none"> • มีการเจริญเติบโตในรูปทรง 	<ul style="list-style-type: none"> • เทคนิคการสร้างสรรค์ • วัสดุ 	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะ-ธาตุ • สีสັນ • แสง 	<ul style="list-style-type: none"> • เทคนิคการสร้างสรรค์

ภาพที่ 28 แผนภาพสรุปการตีความ
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์กระบวนการสร้างสรรค์ การปั้น (Molding)

คือ การนำวัสดุที่เป็นเนื้ออ่อนที่สามารถเปลี่ยนรูปได้ เช่น ขี้ผึ้ง ดินเหนียว ดินน้ำมัน ขี้เลื่อย ผสมกาว ปูนปลาสเตอร์ เป็นต้น มาผ่านกระบวนการเพิ่มวัสดุให้เกิดเป็นรูปทรงตามต้องการโดยใช้มือ และอุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ ช่วยในการสร้างงานปั้น นอกจากนี้ งานปั้นยังเป็นงานศิลปะที่สามารถสัมผัสกับส่วนลึก ตื้น หนา หรือบางได้ตามความเป็นจริง ไม่เหมือนงานจิตรกรรมที่มีลักษณะเป็น 2 มิติ ที่ผู้ชมจะสัมผัสกับความลึก ตื้น หนา บาง ได้จากความรู้สึกเท่านั้น

กระบวนการปั้นขี้เลื่อย เป็นการสร้างงานด้วยการถ่ายทอดความคิดในใจให้เกิดใหม่โดยผ่าน 2 มือของตัวเอง โดยอาจอาศัยอุปกรณ์อื่น ๆ ช่วยตกแต่งบ้าง ในการสร้างสรรค์ขี้เลื่อยนั้นไม่ได้มีผิวสัมผัสที่ราบเรียบเหมือนดินน้ำมัน หากแต่มีความหยาบและสากมือเล็กน้อย ให้ความรู้สึกแปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย เนื่องจากขี้เลื่อยนั้นแห้งและคงตัวช้า ซึ่งต่างจากดินน้ำมันที่คนนิยมปั้น ทำให้การสร้างงานที่ต้องใช้ความใจเย็น ออกแรงมากไปก็ไม่ดี เบาไปก็ไม่ดี ต้องค่อย ๆ ขึ้นรูปอย่างบรรจงและใช้เวลากับมัน เหมือนการประคับประคองชีวิตให้ไปสู่จุดมุ่งหมาย

เพราะสภาพสังคมที่ทุกอย่างดูรีบเร่ง แข่งขันอยู่ตลอดเวลา อาจทำให้เรามีความอดทนน้อยลงกว่าแต่ก่อน และเพราะความอดทนที่น้อยลงนี้เองที่ทำให้หงุดหงิดและเกิดความเครียดง่าย ซึ่งผลที่ได้จากการปั้นขี้เลื่อยก็คือ ทำให้เราใจเย็นและมีความอดทนสูงขึ้น เป็นด้านหนึ่งในการป้องกันการเกิดความเครียด นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างประสาทสัมผัส ทั้งทางการสัมผัส การเคลื่อนไหว การมองเห็น และความสมดุลอีกด้วย

การจักสาน (Basketwork)

คือ กระบวนการต่าง ๆ ดังนี้

- การจัก คือการนำวัสดุมาทำให้เป็นเส้น เป็นแฉก หรือเป็นริ้วเพื่อความสะดวกในการสาน ซึ่งการจักถือได้ว่าเป็นขั้นตอนของการเตรียมวัสดุในการทำเครื่องจักสาน
- การสาน เป็นกระบวนการทางความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ ที่นำวัสดุธรรมชาติมาทำประโยชน์ โดยใช้ความคิดและมีมือมนุษย์เป็นหลัก การสานลวดลายนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในการใช้สอย
- การถัก/การมัด เป็นกระบวนการประกอบที่ช่วยให้การทำเครื่องจักสานสมบูรณ์ เช่น การถักหูภาชนะ การถักขอบของภาชนะจักสาน เป็นต้น
ซึ่งกระบวนการจักสาน ในงานนี้แบ่งเป็นการผูกมัด สานขัด และตัดโค้ง
- การผูกมัด ต้องกะประมาณเชือกให้ดี มากไปปมไม่สวย น้อยไปมัดไม่ได้ รั้งไม่อยู่ เพื่อความสวยงามจึงต้องกะประมาณให้พอเหมาะ โดยต้องอาศัยการสังเกตและจดจำ ว่าการมัดแต่ละแบบควรใช้ความยาวเชือกแค่ไหน
- การสานขัด ต้องดูขนาดให้เหมาะสม เล็กไปไม่พอดี อาจหลวมหลุด ใหญ่ไปฝืนใช้ งานอาจเสียหายได้ ต้องเลือกขนาดหวายให้ใกล้เคียงกันในแต่ละส่วน โดยต้องอาศัยการสังเกตแต่ละจุดที่สานขัดเข้าไป
- การตัดโค้ง ต้องใช้แรงให้เหมาะสม ใช้แรงมากไปไม้ก็หัก บางครั้งไม่แข็งแรงใช้ว่าต้องใช้แรงมากเสมอไป ใช้แรงน้อยแต่ค่อย ๆ ตัดงานกลับออกมาดีกว่า

เหมือนการแก้ปัญหาความเครียด เป็นไปไม่ได้ที่จะมีชีวิตอยู่โดยไม่มี ความเครียดเลย ที่ถูกต้องคือเราจะหาทางอยู่กับมันให้ได้ อย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ เพราะความเครียดไม่ได้มีแต่ข้อเสียเสมอไป ความเครียดในระดับต่ำ ๆ นั้นช่วยกระตุ้นความกระตือรือร้นได้ ซึ่งผลที่ได้จากการจักสาน คือ ใจเย็นขึ้นและรู้จักความพอดี ตามหลักศาสนาพุทธของที่ว่า ต้องรู้จักประมาณตนและไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป เป็นวิถีแห่งการบรรลุถึงซึ่งความสุขทางใจ ไม่ว่าจะทั้งเรื่องการทำงาน การเรียน หรือการดำรงชีวิตก็ควรยึดทางสายกลาง ทำอะไรแต่พอดีจะดีที่สุด นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างประสาทสัมผัสเหมือนกระบวนการที่แล้ว และยังได้เรื่องการจัดลำดับความสำคัญและการวางแผน ในแต่ละขั้นของกระบวนการว่าควรทำอะไรก่อนหลัง ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

การถักโครเชต์ (Crochet)

คือ งานถักไหมพรมประเภทหนึ่ง เป็นภาษาฝรั่งเศส มาจากคำว่า “croc” หรือ “croche” ที่แปลว่าตะขอ หมายถึงเครื่องมือที่ใช้ในการทำของใช้หัตถกรรมในชีวิตประจำวัน

กระบวนการถักโครเชต์ นับว่าเป็นศาสตร์และศิลป์อย่างหนึ่งที่เกิดจากความประณีตพิถีพิถัน ในการเรียงร้อยเส้นด้ายจนเป็นผลงานที่สวยงาม เป็นการจัดการด้ายที่ยุ่งเหยิงให้เรียบร้อย เหมือนการจัดใจที่ยุ่งยาก ให้เข้าที่เข้าทางสู่สมดุล ด้วยการถัก ค่อย ๆ ควัก สอดคล้องให้ถูกแบบ ซึ่งแต่ละลายมีรูปแบบที่ต่างกัน ต้องอาศัยการจำ การนับช่องให้ถูกต้อง เป็นกำหนดแรงมือให้เหมาะสมป้องกันไม่ให้เกิดข้อผิดพลาด หรืองานรังจวนเสียรูป และเมื่อเกิดปมขึ้นต้องแก้ไขอย่างใจเย็น เพราะหากปล่อยไว้อาจเป็นปัญหาในภายหลัง หรือหากตัดทิ้งแล้วเริ่มตอนผลงานก็จะขาดความแข็งแรง ราบรื่น เหมือนการแก้ไขปัญหาที่เข้ามาในชีวิต ที่ต้องเลือกวิธีแก้ไขให้เหมาะสม โดยพิจารณาให้ถี่ถ้วนเสียก่อน

ผลที่ได้จากการถักโครเชต์คือ การฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบันโดยไม่เข้าไปรู้สึกหรือตัดสินอะไรไปก่อนโดยไม่พิจารณาให้ดี ซึ่งคล้ายกับขั้นตอนการถักโครเชต์ ที่บังคับให้เรารอบคอบ ทำอะไรช้าลง ค่อย ๆ นับช่องสำหรับถักและคล้องห่วง อ่านแพทเทิร์น ทบทวนดูว่าแต่ละช่องที่ทำไปถูกต้องหรือไม่ ที่ไม่เพียงช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล หรือให้หยุดนิ่งและทบทวนความตั้งใจลงไปที่การสร้างงานในมือเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาความทรงจำ การฝึกให้ครุ่นคิด ไตร่ตรอง รู้จักตัวเอง และฝึกให้สภาวะอารมณ์ให้คงที่ หรือที่เรียกว่า สมาธิ เป็นการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มกระบวนการรับรู้ การปรับตัว และช่วยลดความรู้สึกรำคาญปวดทรมานได้ นอกจากนี้ยังเป็นการบูรณาการ เสริมสร้างประสาทสัมผัสต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ทั้งการวางแผน การตีความภาพ ความทรงจำ และการเคลื่อนไหวของร่างกายเหมือนกระบวนการที่แล้ว ๆ มาอีกด้วย ซึ่งสำหรับผู้วิจัยเอง กระบวนการนี้ให้ผลในการผ่อนคลายความเครียดได้ครบถ้วนที่สุด

ขั้นตอนที่ 5 สรุป

จากวลีที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อมีสุขภาพจิตดี จะส่งผลให้สุขภาพกายที่ดีตามมา จากการเก็บข้อมูลการศึกษาในเรื่องของความเครียด หลักจิตวิทยาบำบัด และการออกแบบสร้างสรรค์ รวมถึงการสัมภาษณ์ แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในหลาย ๆ ด้านเพื่อให้ผลงานสามารถตอบสนองต่อกลุ่มเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์จึงสื่อออกมาด้วยรูปแบบของงานทำมือ ซึ่งคือเทคนิคการปั่นชีลื้อย จักสานและถักโครเชต์ ที่มีความเป็นพื้นบ้านและให้ผลลัพธ์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งเป็นเทคนิคที่ต้องใช้ความละเอียดลออ และสมาธิ ทำให้สามารถบำบัด ผ่อนคลายความเครียดขณะสร้างสรรค์ ซึ่งสามารถสรุปคุณประโยชน์ได้ดังนี้

ด้านร่างกาย: ขณะปั้น จักสานหรือถัก เป็นการเสริมสร้างประสาทสัมผัสทางการสัมผัส การเคลื่อนไหว การมองเห็น และความสมดุล

- พัฒนากล้ามเนื้อมือกล้ามเนื้อมัดเล็ก มือและนิ้วมือ ในการนวด ปั้น มัดและถัก
- ป้องกันอาการปวดข้อและอาการเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ ทำให้กระดูกอ่อนแข็งแรง
- พัฒนากล้ามเนื้อมือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ แขนหยิบในการหยิบจับ
- พัฒนาประสาทสัมผัส สอดคล้องระหว่างตากับมือ
- กระตุ้นการทำงานของสมอง
- ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติและความดันโลหิตลดลง

ด้านจิตใจ: ขณะปั้น จักสานหรือถัก ต้องใช้ความ ปราณีต ละเอียดลออ และสมาธิ ในการสร้างสรรค์ ทำให้สามารถบำบัด ผ่อนคลายความเครียดได้

- ทำให้เกิดสมาธิ รู้สึกผ่อนคลาย ด้วยจังหวะและการถักที่ซ้ำไปมา สามารถช่วยบำบัดจิตใจ เพราะใช้หลักการเดียวกันกับการนั่งสมาธิและช่วยให้ความจำดี
- คลายความวิตกกังวล ความเครียด และอาการซึมเศร้า ช่วงจังหวะและความจดจ่ออยู่กับการสร้างสรรค์ สามารถเบี่ยงเบนจิตใจให้ห่างไกลจากความวิตกและความเครียดได้
- เมื่อผลงานสำเร็จเสร็จสิ้นทำให้รู้สึกภูมิใจและรักตัวเองมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยเพิ่มจินตนาการ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อีกด้วย



บทที่ 4

การดำเนินการสร้างสรรค์ผลงาน

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล” เป็นโครงการสร้างสรรค์เพื่อมุ่งเน้นการออกแบบที่การบูรณาการระหว่างศิลปะและศาสตร์การบำบัด โดยแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานด้วยรูปแบบเทคนิคการจักสานและการถักโครเชต์ (Crochet) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์รูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 กระบวนการออกแบบ

1. การออกแบบภาพร่าง
2. คัดเลือกภาพร่าง
3. จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่าง

ตอนที่ 2 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน

1. ผลงานชิ้นที่ 1
2. ผลงานชิ้นที่ 2
3. ผลงานชิ้นที่ 3
4. ผลงานชิ้นที่ 4

ตอนที่ 3 ผลงานการสร้างสรรค์

1. ผลงานชิ้นที่ 1
2. ผลงานชิ้นที่ 2
3. ผลงานชิ้นที่ 3
4. ผลงานชิ้นที่ 4
5. สีที่ใช้และความหมายทางจิตวิทยา

ตอนที่ 4 การจัดแสดงผลงาน

1. ผลงานชิ้นที่ 1
2. ผลงานชิ้นที่ 2
3. ผลงานชิ้นที่ 3



ตอนที่ 1 กระบวนการออกแบบ

การออกแบบภาพร่าง

- ออกแบบภาพร่างขั้นที่ 1



ภาพที่ 29 ออกแบบภาพร่างผลงานขั้นที่ 1

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

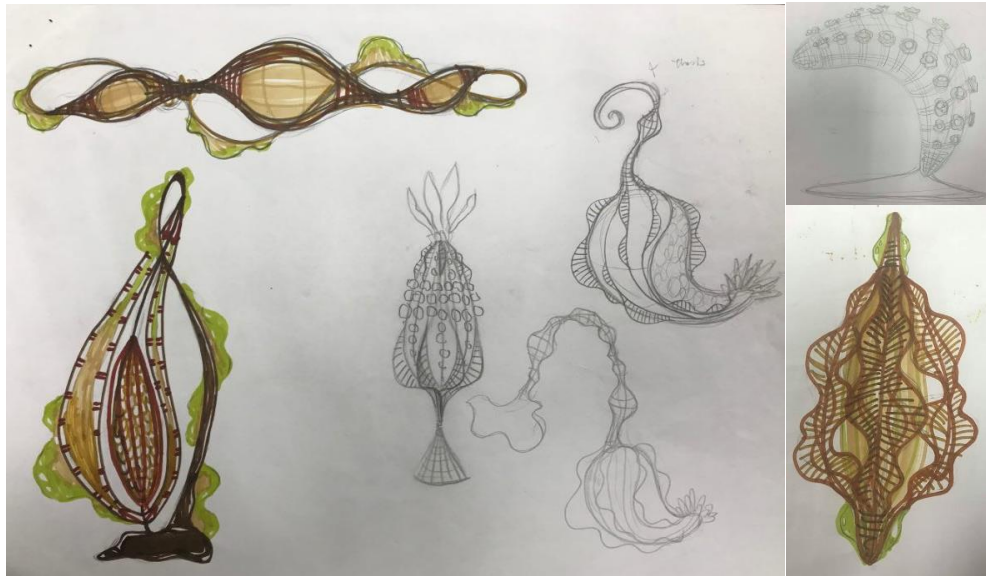
- ออกแบบภาพร่างขั้นที่ 2



ภาพที่ 30 ออกแบบภาพร่างผลงานขั้นที่ 2

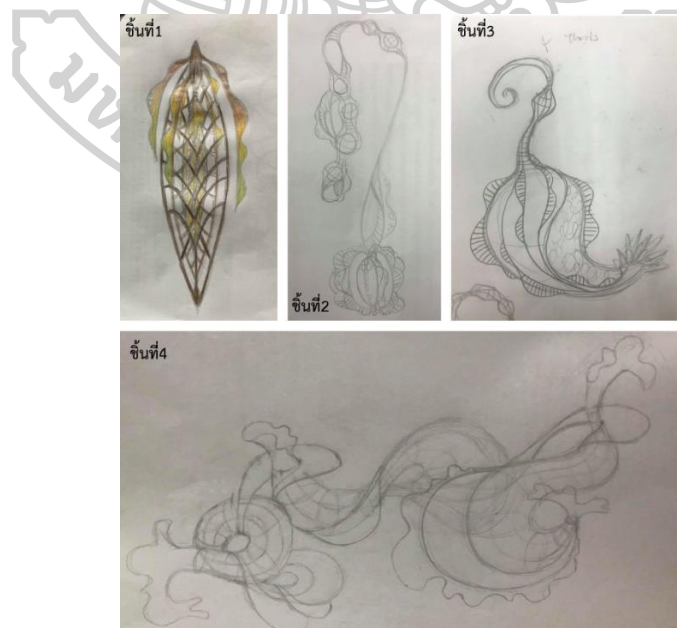
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

- ออกแบบภาพร่างขั้นที่ 3



ภาพที่ 31 ออกแบบภาพร่างผลงานขั้นที่ 3
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

คัดเลือกภาพร่าง



ภาพที่ 32 สรุปภาพร่างผลงาน
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่าง



แรงบันดาลใจ

การคลี่คลาย/ลดทอนรูปทรง

ภาพร่าง

ภาพที่ 33 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานชิ้นที่ 1
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561



แรงบันดาลใจ

การคลี่คลาย/ลดทอนรูปทรง

ภาพร่าง

ภาพที่ 34 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานชิ้นที่ 2
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561



แรงบันดาลใจ

การคลี่คลาย/ลดทอนรูปทรง

ภาพร่าง

ภาพที่ 35 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานชิ้นที่ 3

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561



แรงบันดาลใจ

การคลี่คลาย/ลดทอนรูปทรง

ภาพร่าง

ภาพที่ 36 จากแรงบันดาลใจสู่ภาพร่างผลงานชิ้นที่ 4

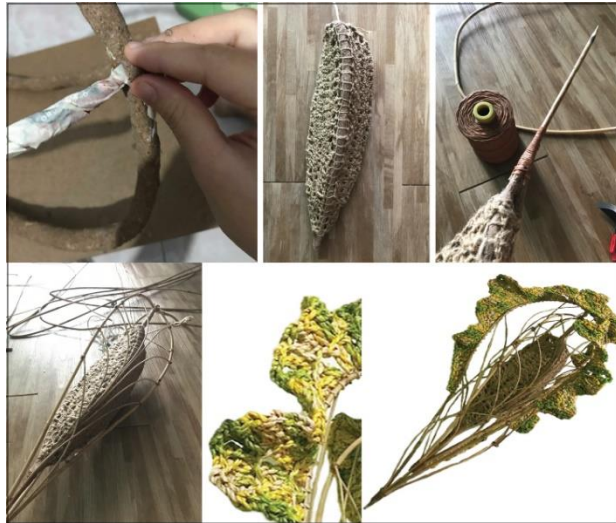
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ตอนที่ 2 ขั้นตอนการสร้างสรรคผลงาน

นำภาพร่างที่ผ่านการคัดเลือกมาสร้างสรรคผลงาน โดยแบ่งเป็น 4 ชั้น ซึ่งแต่ละชั้นมีขั้นตอนการสร้างสรรคดังต่อไปนี้

ผลงานชิ้นที่ 1

- ชั้นโครงด้านในด้วยลวดและกระดาษ แล้วจึงพันทับด้วยขี้เลื่อยที่ผสมแล้ว
- ถักหุ้มโครงด้านใน
- ชั้นโครงภายนอกด้วยหวาย แล้วจึงนำมาประกอเข้ากับโครงด้านใน
- สาน/มัดหวายตามลวดลายที่ออกแบบไว้
- ถักลายที่โครงด้านนอก
- ตรวจสอบความเรียบร้อย แล้วจึงเคลือบผิวผลงานด้วยแลคเกอร์เงา



ภาพที่ 37 ขั้นตอนการสร้างสรรคผลงานชิ้นที่ 1

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 2

ชิ้นนี้แบ่งการสร้างสรรคเป็น 3 ส่วนด้วยกัน

1) ชิ้นตั้งพื้น

- ชิ้นโครงด้านในด้วยลวดและกระดาษ แล้วจึงพันทับด้วยขี้เลื่อยที่ผสมแล้ว
- ถักหุ้มโครงด้านใน
- ชิ้นโครงภายนอกด้วยหวาย แล้วจึงนำมาประกออบกับโครงด้านใน
- ถักลายที่โครงด้านนอก



ภาพที่ 38 ขั้นตอนการสร้างสรรคผลงานชิ้นที่ 2- ชิ้นตั้งพื้น

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

2) ชั้นแขวน

- ชั้นโครงภายในด้วยหวาย ตอกและกระตาศา
- ชั้นโครงภายนอกด้วยหวาย แล้วจึงนำมาประกอบกับโครงด้านใน
- ถักกลายที่โครงด้านนอก



ภาพที่ 39 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานชั้นที่ 2- ชั้นแขวน

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

3) ส่วนเชื่อมต่อ

- วัดความยาวของเชือกเส้นยืนให้พอดีกับชิ้นงานทั้ง 2 ส่วน
- นำเชือกอื่นมาสานสลับไปมา แทรกด้วยหวางหวาย
- ประกอบเข้ากับชิ้นงานทั้ง 2 ส่วนข้างต้น
- ตรวจสอบความเรียบร้อย แล้วจึงเคลือบผิวผลงานด้วยแลคเกอร์เงา

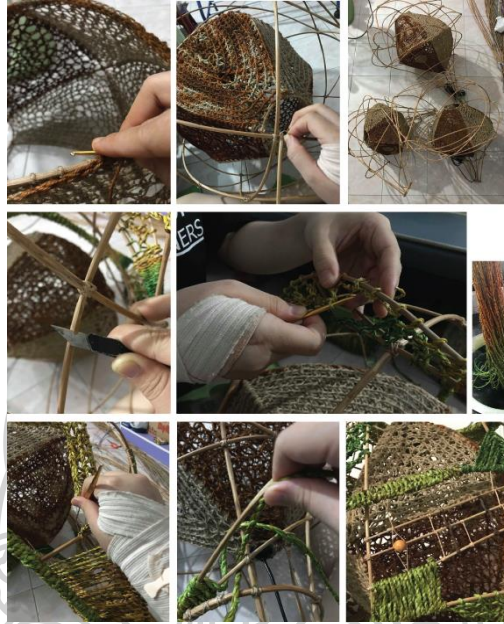


ภาพที่ 40 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานชั้นที่ 2- ส่วนเชื่อมต่อ

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 3

- ชิ้นนี้มีการสร้างสรรค์ทั้ง 3 ชิ้นที่เหมือนกัน ต่างกันที่ขนาด จังหวะการสานและการถัก
- ชิ้นโครงภายในด้วยหวาย แล้วจึงถักกลดลาย
 - ชิ้นโครงภายนอกด้วยหวาย แล้วจึงนำมาประกอบกับโครงด้านใน
 - สานหวายและถักลายตามจังหวะของแต่ละชิ้น



ภาพที่ 41 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานชิ้นที่ 3

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 4

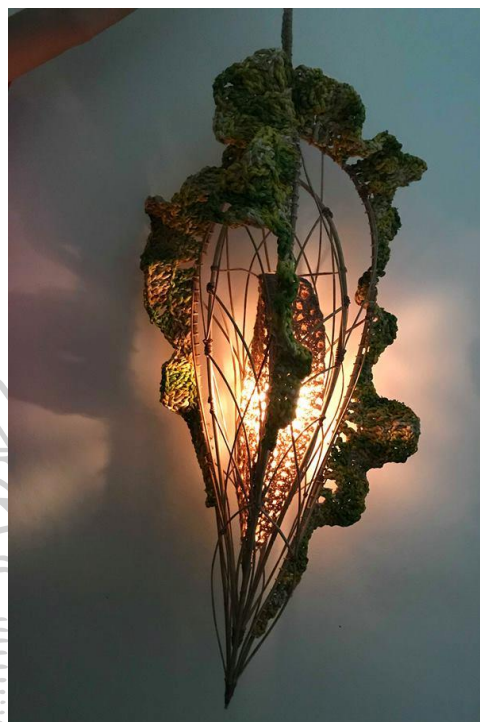
- ชิ้นโครงด้วยหวาย แล้วจึงสานหวายและถักลายตามจังหวะของแต่ละชิ้น
- ตัวกลับบาน ๆ ใช้ลวดเป็นโครงก่อนถัก เพื่อให้สามารถคงรูปได้ดียิ่งขึ้น



ภาพที่ 42 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงานชิ้นที่ 4

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ตอนที่ 3 ผลงานการสร้างสรรค์



ภาพที่ 43 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ชิ้นที่ 1

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 1

ขนาด: 80 x 40 cm.

เทคนิค: การปั้นขี้เลื่อย จักสานและถักโครเชต์

วัสดุ: หวาย เชือกธรรมชาติ ขี้เลื่อย

วิเคราะห์ผลงาน : ผลงานชิ้นนี้เป็นประติมากรรม (Sculpture) โดยองค์ประกอบศิลป์เป็นแบบสมมาตร (Symmetry) ที่ใช้เทคนิคการสร้างสรรค์ 3 อย่าง 1) ขึ้นโครงภายในด้วยการปั้นขี้เลื่อย 2) ถักโครเชต์ด้วยเชือกเส้นใยธรรมชาติ 3) การจักสานหวาย ผลงานติดตั้งด้วยวิธีการแขวน (Hanging) มีขนาดที่พอเหมาะ มองได้รอบด้าน โดยทั้ง 3 มีความคล้ายคลึงกัน การใช้สีและลายถัก เน้นโทนสีสว่างเพื่อปรับสมดุลและกระตุ้นให้จิตแจ่มใส สีภายในใช้สีและลายถักเหมือนกันทุกด้าน ส่วนภายนอกเล่นเฉดสีและลายถักสลับกันหลายจังหวะ ที่มีพลิวไหวเป็นครีบกลิ้น ใช้แสงไฟเพียง 1 จุดให้ความโดดเด่นดึงดูดสายตา ผลงานต้องการสื่อถึงความเหมือนที่แตกต่าง ที่สุดท้ายก็มีศูนย์กลางอยู่ร่วมกัน โดยรูปทรงไม่ได้บ่งบอกว่าเป็นพืชอะไรแน่ชัดเพราะต้องการให้คนดูตั้งคำถามและเกิดจินตนาการ ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการเก็บข้อมูล การสร้างจินตนาการ (Autogenic

training) หรือการเปลี่ยนจุดสนใจ (Focus) โดยมีผลงานเป็นสิ่งเร้าที่ไปกระตุ้น ทำให้ความเครียดลดลงช่วงระยะเวลาหนึ่ง และในระหว่างการสร้างสรรคด้วยเทคนิคทางงานฝีมือ



ภาพที่ 44 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ชิ้นที่ 2

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 2

ขนาด: ตั้งพื้น 80 x 45 cm., แนวนอน x 40 cm.

เทคนิค: การปั้นขี้ผึ้ง จักสานและถักโครเชต์

วัสดุ: หวาย ดอก กระจาดชา เขือกธรรมชาติ ขี้ผึ้ง

วิเคราะห์ผลงาน : ผลงานชิ้นนี้เป็นประติมากรรม (Sculpture) ติดตั้งด้วยวิธีการจัดวาง (Installation) โดยมีองค์ประกอบศิลป์เป็นแบบอสมมาตร (Asymmetry) ที่ใช้เทคนิคการสร้างสรรค์ 3 อย่าง 1) ชิ้นโครงภายในด้วยการปั้นขี้ผึ้ง 2) ถักโครเชต์ด้วยเชือกเส้นใยธรรมชาติ 3) การจักสานหวาย มีขนาดที่ค่อนข้างใหญ่ รูปทรงมีความเจริญเติบโต เชื่อมโยง สั่นไหว การใช้สีเน้นโทนสีมืดขึ้นจากชั้นก่อน เพื่อชักนำให้จิตสงบ มั่นคง โดยไล่เฉดจากอ่อนไปเข้ม แซมด้วยสีคู่สีตรงข้าม ลายถักใช้การถักแบบฟรี

ฟอร์มเป็นส่วนมาก การใช้แสงมีแสงมี 2 จุด โดยแสงที่สว่างมากอยู่ชั้นล่างและแสงที่สว่างน้อยกว่าอยู่ชั้นบน เพื่อให้เกิดการนำสายตา ผลงานต้องการสื่อถึงวงจรการเจริญเติบโต ที่เกิดจากข้างล่าง โตขึ้นด้านบน สุดท้ายก็จบลงที่เดิม ซึ่งเป็นสัจธรรมของชีวิต รูปทรงไม่ได้บ่งบอกว่าเป็นพืชอะไรแน่ชัดเพราะต้องการให้คนดูตั้งคำถามและเกิดจินตนาการเรื่องราวใหม่ โดยมีชิ้นงานเป็นสิ่งเร้า



ภาพที่ 45 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ชิ้นที่ 3

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 3

ขนาด: 120 x 80 cm. จำนวน 2 ชิ้น และ 95 x 70 cm.

เทคนิค: จักสานและถักโครเชต์

วัสดุ: หวาย เชือกธรรมชาติ

วิเคราะห์ผลงาน : ผลงานชิ้นนี้เป็นประติมากรรม (Sculpture) ติดตั้งด้วยวิธีการจัดวาง (Installation) โดยองค์ประกอบศิลปะจัดวางเป็นจังหวะลดหลั่นกันไป สร้างสรรค์ด้วยเทคนิค 2 อย่าง คือการจักสาน หวายและถักโครเชต์ด้วยเชือกเส้นใยธรรมชาติ ขนาดชิ้นงานลดหลั่นกันไป รูปทรงอวบอ้อม โค้งมน เป็นมิตร รวมไปถึงเรื่องสีที่มีการไล่เฉดให้ดึงดูดสายตา การใช้แสงมีด้วยกัน 3 จุดตามจำนวนชิ้นงาน โดยกำหนดความสว่างของแสงตามขนาดชิ้นงาน ผลงานต้องการสื่อความโอบอ้อมและความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ที่เป็นแหล่งกำเนิดอันยิ่งใหญ่ของสรรพชีวิต โดยชิ้นงานไม่ได้บ่งบอกว่าเป็นอะไรแน่ชัด เพราะต้องการให้คนดูตั้งคำถามและเกิดจินตนาการ ซึ่งในแต่ละมุมมองนั้นจะได้จินตภาพที่ต่างกันไป เมื่อรวมเข้ากับแสงเงาแล้วก็ยังมีเรื่องราวให้จินตนาการเพิ่มขึ้น



ภาพที่ 46 ผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ชิ้นที่ 4

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 4

ขนาด: 120 x 80 cm.

เทคนิค: จักสานและถักโครเชต์

วัสดุ: หวาย เชือกธรรมชาติ

วิเคราะห์ผลงาน : ผลงานชิ้นนี้เป็นประติมากรรม (Sculpture) ติดตั้งด้วยวิธีการแขวน (Hanging) โดยองค์ประกอบศิลปะจัดวางเป็นจังหวะลดหลั่นกันไป สร้างสรรค์ด้วยเทคนิค 2 อย่าง คือการจักสานหวายและถักโครเชต์ด้วยเชือกเส้นใยธรรมชาติ ขนาดชิ้นงานค่อนข้างใหญ่ รูปทรงโค้งมล บิดพลิ้ว ดูเคลื่อนไหว สนุกสนาน รวมไปถึงเรื่องสีที่มีการใช้สีโทนร้อนในอัตราส่วนที่ค่อนข้างมาก ผสมผสานกับสีอื่น ๆ ไล่เฉดสลับกันให้ดึงดูดสายตา ผลงานชิ้นนี้ไม่มีการใช้แสงในตัวเอง แต่อาศัยแสงจากรอบข้างสร้างเงาตกกระทบที่แตกต่างกันไปตามแหล่งกำเนิดแสง ผลงานต้องการสื่อความมหัศจรรย์ในการเติบโตของธรรมชาติ ที่ไร้ขอบเขต โดยชิ้นงานไม่ได้บ่งบอกว่าเป็นอะไรแน่ชัดเพราะต้องการให้คนดูตั้งคำถามและเกิดจินตนาการ

สีที่ใช้และความหมายทางจิตวิทยา

โทนสีชิ้นที่1

โทนสีชิ้นที่2



โทนสีชิ้นที่3

โทนสีชิ้นที่4



ภาพที่ 47 โทนสีที่ใช้ในแต่ละชิ้นงาน

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง, 2561

โดยแต่ละสีมีความหมายดังต่อไปนี้



ภาพที่ 48 ความหมายของแต่ละสีที่เลือกมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ตอนที่ 4 การจัดแสดงผลงาน

จากการจัดนิทรรศผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นจำนวน 85 โดยแบ่งเป็นเพศชาย 21 คนและเพศหญิง 58 คน โดยสามารถขอความคิดเห็นจากผู้ชมตามผลงานแต่ละชิ้นได้ดังนี้



ภาพที่ 49 การแสดงผลงานที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ ระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

ผลงานชิ้นที่ 1

- ผลจากผู้เข้าชมและแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่ชอบสีส้ม ที่มีจังหวะสีสลับไปมา รูปทรง คล้ายหยดน้ำบ้าง คล้ายหยดน้ำบ้าง คล้ายดักแด้บ้าง เกิดจินตนาการที่ต่างกันไปตามแต่ประสบการณ์ เมื่อเปิดไฟรู้สึกเหมือนแสงการจุดประกายในใจให้มีกำลังที่จะฝ่าฟันต่อไปได้ แต่หากมองอีกมุมหนึ่ง แสงไฟสลัวชวนพักผ่อน จุดที่ควรปรับแก้คือส่วนปลายของงาน ที่มีลักษณะแหลม ทึมลง ทำให้ผู้ชม บางคนรู้สึกเหมือนถูกแทง



ภาพที่ 50 บอร์ดแสดงความคิดเห็น ผลงานชิ้นที่ 1

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

- ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา โดย นางสาว แสงอุษณีย์ นวมะรัตน์

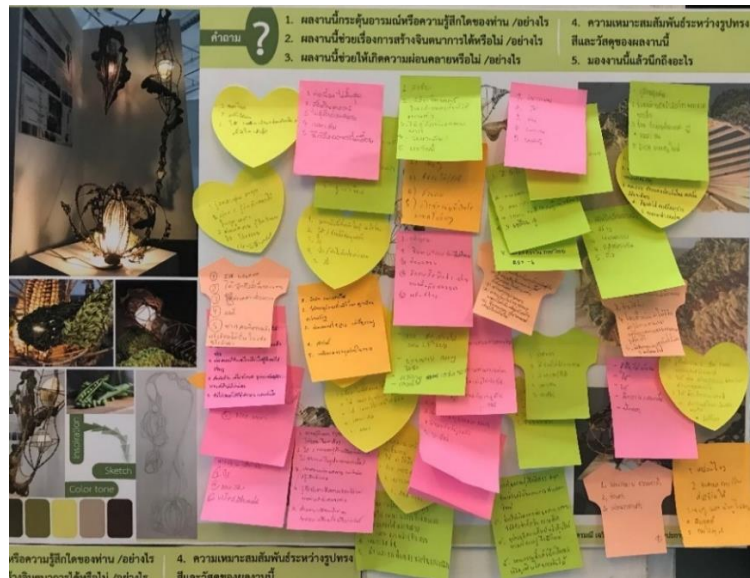
คำถาม1. ผลงานนี้กระตุ้นอารมณ์หรือความรู้สึกใดของท่าน /อย่างไร
ด้วยรูปทรงที่ดิ่งลงมาและมีแสงอยู่ภายในเหมือนการจุดประกายของชีวิตที่ต้องการออกมา ภายนอก จึงทำให้รู้สึกถึงความมีชีวิตที่ต้องการออกมาเผชิญโลก
คำถาม2. ผลงานนี้ช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่ /อย่างไร
ได้ เพราะเป็นรูปทรงใหม่ที่ไม่เหมือนจริง จินตนาการถึงการเริ่มต้น ความเป็นไปและการสิ้นสุดของวัฏจักรชีวิต
คำถาม3. ผลงานนี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายหรือไม่ /อย่างไร
ยังไม่ค่อยผ่อนคลายเท่าไร เนื่องจากเป็นงานแขวนจากส่วนแหลมที่ปลายรูปทรงทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยเหมือนถูกทิ่มแทง แต่กลับรู้สึกถึงการกระตุ้นความคิด จากสีส้ม แสงและรูปทรงที่มีจุดศูนย์รวม

คำถาม4. ความเหมาะสมสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง สีและวัสดุของผลงานนี้
คู่มือเอกภาพดี ถ้าเพิ่มความเชื่อมโยงระหว่างรูปทรงภายในและภายนอกอีกจะดีมาก ทำให้จุดสนใจของงานรวมเป็นหนึ่ง
คำถาม5. มองงานนี้แล้วนึกถึงอะไร
เมล็ดพืชที่กำลังจะแตกตัวเพื่อเติบโต
- ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางประยุกต์ศิลป์และงานจักสาน โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจำนงค์
คำถาม1. ผลงานนี้กระตุ้นอารมณ์หรือความรู้สึกใดของท่าน /อย่างไร
ด้วยรูปทรงที่ให้ความรู้สึกของรูปหยดน้ำที่ตกลงมา เหมือนการพุ่งตกลงมาจากฟ้า ด้วยการตกแต่งที่ทำให้รู้สึกเหมือน “มอส” สิ่งมีชีวิต จึงทำให้รู้สึกถึงความมีชีวิตที่ส่งผ่านมาทางปากฝ่า มีความหวัง ของการมีชีวิตใหม่
คำถาม2. ผลงานนี้ช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่ /อย่างไร
ได้ เพราะเป็นรูปทรงที่คลี่คลายมาแล้ว (ไม่เหมือนจริง)เลยสามารถสร้างจินตนาการได้
คำถาม3. ผลงานนี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายหรือไม่ /อย่างไร
เป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดความหวัง เมล็ดพันธ์ที่ร่วงลงมาเป็นเม็ดฝน(น่าจะมีจำนวนเยอะกว่านี้ซึ่งสะท้อนกับโลกในปัจจุบันที่ธรรมชาติที่เป็นป่าไม้เริ่มมีน้อยลงไปทุกที งานชิ้นนี้ก็ทำให้เกิดความหวังใหม่ที่จะสามารถทำให้ปะทะกับอารมณ์ที่ว่าต่อไปก็จะมีป่าไม้ซึ่งเป็นทั้งปอดให้ชีวิตกับทุกอย่างบนพื้นโลก จึงทำให้เกิดความผ่อนคลายในความรู้สึกต่อไป
คำถาม4. ความเหมาะสมสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง สีและวัสดุของผลงานนี้
น่าจะมีการซ้ำกันของรูปทรงให้มากกว่านี้ เพราะจะสามารถทำให้ผู้เสพรู้สึกถึงความยิ่งใหญ่และสนับสนุนความคิดให้เป็นจริงเป็นจังมากยิ่งขึ้น
คำถาม5. มองงานนี้แล้วนึกถึงอะไร
เมล็ดพันธ์ที่มากับฝน

ผลงานชิ้นที่ 2

- ผลจากผู้เข้าชมและแบบสอบถาม พบว่าชอบรูปทรงที่มีความเคลื่อนไหว ดูเติบโต รูปทรงคล้ายการเติบโตของเมล็ดพืชน้ำค้าง คล้ายเกลววัลย์ เกิดจินตนาการที่ต่างกันไปตามแต่ประสบการณ์

เมื่อเปิดไฟด้วยแสงที่มี 2 จุด จุดล่างมีความสว่างมากเป็นต้นกำเนิดพลังส่งไปหาจุดบนที่มีแสงนุ่มนวลกว่า รู้สึกเหมือนการเติบโตของชีวิต จุดที่ควรปรับแก้คือสี สีเขียวเข้มมีความหม่นมากไป ทำให้งานขาดความมีชีวิตชีวา แต่หากมองอีกมุมก็นึกถึงการเริ่มต้นไปจนถึงสิ้นสุด ซึ่งเป็นสัจธรรมของชีวิต



ภาพที่ 51 บอร์ดแสดงความคิดเห็น ผลงานชิ้นที่ 2

ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

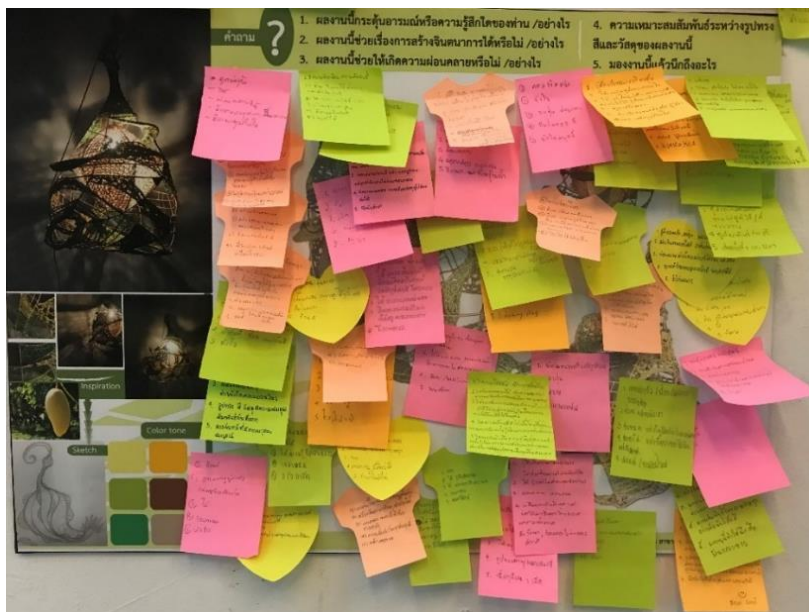
- ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา โดย นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์

คำถาม1. ผลงานนี้กระตุ้นอารมณ์หรือความรู้สึกใดของท่าน /อย่างไร
ความเจริญเติบโต ความผูกพันหรือพันธะที่ยึดโยงไว้
คำถาม2. ผลงานนี้ช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่ /อย่างไร
ได้ เพราะเป็นรูปทรงใหม่ที่ไม่เหมือนจริง ชิ้นงานเป็นแบบห้อยข้างบนแล้วเชื่อมกับอันที่ตั้งอยู่ข้างล่าง ทำให้งานมีความเคลื่อนไหว จินตนาการถึงการเติบโตขึ้นไป
คำถาม3. ผลงานนี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายหรือไม่ /อย่างไร
รู้สึกถึงธรรมชาติและก็สามารถช่วยให้ผ่อนคลายได้บ้างจากรูปทรงที่ใช้ในงานส่วนมากโค้งมน แสงไฟที่อ่อนนุ่มช่วยให้การผ่อนคลาย ส่วนสีแบบเอิร์ธโทน ดูเป็นธรรมชาติชวนผ่อนคลาย แต่สีเขียวเข้มนั้นมีความหม่นมากไป อาจทำให้รู้สึกป่วย หากใช้สีนี้ก็ไม่ต้องมีปริมาณที่มากนัก
คำถาม4. ความเหมาะสมสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง สีและวัสดุของผลงานนี้
โครงสร้างโดยรวมยังไม่ค่อยลงตัวนัก ขนาดของชิ้นห้อยยาวมีขนาดที่ไม่สมดุลกับชิ้นที่อยู่ข้างล่าง และสายเชื่อมต่อที่ดูบอบบางผิดกับโครงสร้างของส่วนอื่น ๆ

คำถาม5. มองงานนี้แล้วนึกถึงอะไร
โครงสร้าง DNA ที่เชื่อมต่อผูกพันกัน แล้วเติบโต
- ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางประยุกต์ศิลป์และงานจักสาน โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจันทร์
คำถาม1. ผลงานนี้กระตุ้นอารมณ์หรือความรู้สึกใดของท่าน /อย่างไร
ความเจริญเติบโต และสายสัมพันธ์
คำถาม2. ผลงานนี้ช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่ /อย่างไร
ได้เพราะสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นรูปทรงใหม่
คำถาม3. ผลงานนี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายหรือไม่ /อย่างไร
รู้สึกถึงธรรมชาติและก็สามารถช่วยให้ผ่อนคลายได้
คำถาม4. ความเหมาะสมสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง สีและวัสดุของผลงานนี้
รูปทรงตรงฐานที่เป็นรูปทรงกลม แล้วต่อขึ้นไปด้วยเส้นขนาดเล็กกว่าข้างบนเลยให้ความรู้สึกของการผ่อนคลายที่ฉับไว ไม่ใช่ค่อยๆผ่อนคลายเหมือนธรรมชาติ จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงอยู่นิดหน่อยเพราะรูปทรงด้านบนใหญ่รองขึ้นไป ด้านการทำผิววัสดุเพื่อให้เกิดความน่าสนใจในรูปทรงของฐานยังดูโล่งไป ทำให้เกิดความรู้สึกของความไม่สมบูรณ์ (รูปทรงกลม) แต่การให้ผิวรูปทรงอื่น น่าสนใจกว่า ไม่แน่ใจว่าจะให้จุดเด่นอยู่ตรงไหน
คำถาม5. มองงานนี้แล้วนึกถึงอะไร
ธรรมชาติที่เป็นหัวและเถาวัลย์เลื้อย

ผลงานชิ้นที่ 3

- ผลจากผู้เข้าชมและแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่ชอบผลงานการสร้างสรรค์ชิ้นนี้มากที่สุด เป็นชิ้นที่มีความลงตัวในองค์ประกอบ และสีสัน งานช่วยสร้างจินตนาการและและความผ่อนคลายทั้งจากสีสันและรูปทรง ให้ความรู้สึกอึดอัดและปกป้อง ในแต่ละมุมแต่ละด้านของผลงานสามารถจินตนาการได้หลากหลาย ต่างกันไปตามแต่ประสบการณ์และมุมมอง บ้างว่าคล้ายรังของสัตว์ (นก/แมลง) บ้างว่าคล้ายอวัยวะในร่างกาย (กระเพาะ/หัวใจ) ซึ่งแต่ละมุมมองก็ได้เรื่องราวที่ต่างกัน นอกจากนี้เมื่อเปิดไฟแล้ว แสงเงายังสร้างมิติและเรื่องราวที่น่าค้นหายิ่งขึ้น



ภาพที่ 52 บอร์ดแสดงความคิดเห็น ผลงานชิ้นที่ 3
ภาพโดย ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง, 2561

- ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา โดย นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์

คำถาม1. ผลงานนี้กระตุ้นอารมณ์หรือความรู้สึกใดของท่าน /อย่างไร
รู้สึกอึดอัด อบอุ่น หรือถูกปกป้อง
คำถาม2. ผลงานนี้ช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่ /อย่างไร
ได้ ในแต่ละมุมมองมีการรับรู้ที่ไม่เหมือนกัน สร้างจินตนาการที่แตกต่าง มุมหนึ่งเป็นรังไหม อีกมุมเป็นนกยูง เมื่อรวมกับแสงเงาก็มีเรื่องราวที่น่าค้นหาเพิ่มขึ้น
คำถาม3. ผลงานนี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายหรือไม่ /อย่างไร
ผ่อนคลายจากความอ่อนช้อย โค้งมนและอวบอิมของรูปทรง สีสันความสดใสและไล่ระดับ และการสร้างรูปทรงที่แสดงผลทั้งภายในและภายนอก เมื่อรวมเข้ากับแสงเงาแล้วเกิดมิติใหม่ขึ้น
คำถาม4. ความเหมาะสมสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง สีและวัสดุของผลงานนี้
เหมาะสมกันดี ถ้าเพิ่มความต่างของเส้นโครงสร้างหรือเส้นสายที่ถักจะทำให้ลงตัว มีมิติมากกว่านี้
คำถาม5. มองงานนี้แล้วนึกถึงอะไร
รังของสิ่งมีชีวิต เช่น รังไหมหรือรังนก เป็นต้น

- ความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางประยุกต์ศิลป์และงานจักสาน โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษร ผลจำนงค์

คำถาม1. ผลงานนี้กระตุ้นอารมณ์หรือความรู้สึกใดของท่าน /อย่างไร
ทำให้รู้สึกเหมือนผลไม้สุก (มะม่วง)
คำถาม2. ผลงานนี้ช่วยเรื่องการสร้างจินตนาการได้หรือไม่ /อย่างไร
ได้สามารถให้การผสมผสานกันระหว่างรูปทรงภายนอกกับภายในได้อย่างลงตัว
คำถาม3. ผลงานนี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายหรือไม่ /อย่างไร
ผ่อนคลายเพราะด้วยความละเอียดละไมในการสร้างรูปทรงที่สามารถทำให้ผิวด้านนอกส่งผลให้ให้อยากเห็นรูปทรงด้านในพอเปิดไฟก็ให้อารมณ์อีกแบบหนึ่งซึ่งน่าสนใจทั้ง2แบบ
คำถาม4. ความเหมาะสมสัมพันธ์ระหว่างรูปทรง สีและวัสดุของผลงานนี้
มีการซ้ำจำนวน และการลดหลั่นของขนาดตามธรรมชาติ ได้เป็นอย่างดี ลงตัว
คำถาม5. มองงานนี้แล้วนึกถึงอะไร
มะม่วงสุก

***จากการจัดนิทรรศผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ เนื่องจากพื้นที่มีจำกัดและชั้นที่ 4 ยังอยู่ระหว่างปรับแก้ จึงได้นำผลงานไปจัดแสดง 2 ชั้น จากผลงานทั้งหมด 4 ชั้น โดยชั้นที่นำไปจัดแสดงได้แก่ชั้นที่ 2 และชั้นที่ 3 ประกอบกับบอร์ดรูปภาพผลงานชั้นที่ 1 – 3 และวิดีโอภาพผลงานในที่มี

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล เป็นโครงการสร้างสรรค์เพื่อการออกแบบที่เน้นการบูรณาการระหว่างศิลปะและศาสตร์การบำบัด โดยการสร้างสรรค์ผลงานอ้างอิงหลักจิตวิทยาเพื่อการผ่อนคลาย จากการดำเนินการในโครงการออกแบบ มีผลสรุปเป็นหัวข้อ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ตอนที่ 2 สรุปผล

ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสรรค์

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาทฤษฎี สาเหตุ วิธีการและหลักจิตวิทยาการผ่อนคลายความเครียด เพื่อหาวิธีการออกแบบ

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี สาเหตุ วิธีการและหลักจิตวิทยาการผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และการสังเกต จากตนเอง กลุ่มเป้าหมายและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาข้อสรุปที่นำมาใช้กับงานวิจัยนี้ได้

จากการศึกษาข้อมูลพบว่า บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมได้จะส่งผลเสียทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จากการได้สัมภาษณ์ สอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่สนใจจากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อหาข้อสรุป พบว่าการเบี่ยงเบนจุดสนใจด้วยกิจกรรม ที่มีการบูรณาการประสาธสัมพันธ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างการสร้างงานศิลปะ สามารถบำบัดความเครียด เป็นวิธีหนึ่งที่ได้ผลดีและเห็นผลค่อนข้างชัดเจน และจากนั้นนำข้อค้นพบไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำไปพัฒนาสู่การออกแบบและการสร้างสรรค์

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาธรรมชาติ โดยเฉพาะรูปร่าง รูปทรง เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ โดยเฉพาะทัศนธาตุจากธรรมชาติ เช่น สี รูปร่าง รูปทรง เป็นต้น เพื่อเป็นแรงบันดาลใจทางความคิดในการออกแบบสร้างสรรค์ เนื่องจากการเก็บข้อมูลพบว่า ในยุครุ่งเรืองของเทคโนโลยี ทำให้คาดหวัง ทำให้เกิดความอยาก ทำให้เกิดความเครียด และเกิดโรครตามมา ทัศนียภาพและทัศนธาตุจากธรรมชาติสามารถลดความเครียด ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ได้ เมื่อนำมารวมกับศิลปะบำบัดด้วยเทคนิคทางงานฝีมือ ผลลัพธ์ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อสร้างงานประติมากรรมต้นแบบ ที่ส่งผลให้เกิดการตอบโต้ทางทัศนคติกับทัศนธาตุทางศิลปะ ที่นำไปสู่การสร้างจินตนาการผ่อนคลายอารมณ์และบำบัดความเครียด

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลัก คือ การให้ประชาชนมีสุขภาพะทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณที่แข็งแรงสมบูรณ์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ตัวข้าพเจ้าเองก็เป็นบุคคลหนึ่งที่ประสบปัญหาจากความเครียด และปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาที่คุกคามการใช้ชีวิตของคนทั้งหลาย จึงเห็นว่าการบำบัดและผ่อนคลายความเครียดเป็นปัญหาสำคัญที่ควรแก้ไข ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

เมื่อได้ข้อสรุปประกอบในการสร้างสรรค์จากวัตถุประสงค์ในข้อ 1 - 2 แล้ว จึงได้ลงมือสร้างสรรค์ผลงาน แล้วนำไปจัดแสดง สอบถาม เพื่อหาแนวโน้มที่จะสามารถนำไปพัฒนาต่อให้ดียิ่งขึ้นไป

จากการนำเสนอผลงานไปจัดนิทรรศการเพื่อเผยแพร่ผลงาน ทำให้ทราบผลการสร้างสรรค์ในกระบวนการคลายเครียดส่วนบุคคลนั้น สามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก ตามคุณภาพทางศิลปะ และคุณค่าในงานศิลปะอย่างเพียงพอ

***จากการจัดนิทรรศผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ เนื่องจากพื้นที่มีจำกัดและชั้นที่ 4 ยังอยู่ระหว่างปรับแก้ไข จึงได้นำผลงานไปจัดแสดง 2 ชั้น จากผลงาน ทั้งหมด 4 ชั้น โดยชั้นที่นำไปจัดแสดงได้แก่ชั้นที่ 2 และชั้นที่ 3 ประกอบกับบอร์ดรูปภาพผลงานชั้นที่ 1 - 3 และวิดีโอภาพผลงานในที่มี

ตอนที่ 2 สรุปผล

การออกแบบต้องรวบรวมข้อมูลให้มากที่สุด ต้องศึกษาในเรื่องจิตวิทยาและการบำบัดในทฤษฎีเพื่อนำมาใช้เก็บข้อมูลอย่างลึกซึ้งและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีทฤษฎีรองรับ เพื่อความเข้มแข็งในการออกแบบ มีการร่างภาพ แบบร่างหลาย ๆ แบบเป็นทางเลือกในการสร้างสรรค์เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาตรงตามวัตถุประสงค์ เพราะการออกแบบร่างจะทำให้เรามองเห็นถึงภาพรวมในระดับหนึ่ง ทั้งเรื่องของรูปทรง สี ความสัมพันธ์กับของทัศนธาตุต่าง ๆ ที่ควรคำนึงถึงความสอดคล้องกันของแนวความคิดและผลงานสร้างสรรค์

เนื่องจากการสร้างสรรค์ผลงานได้ใช้เทคนิคที่เป็นงานฝีมือ ทั้งการปั้น การผูกมัดจักสาน และการถักโครเชต์ ที่ต่างต้องอาศัยความประณีต ทำให้ต้องใช้สมาธิ และความใจเย็นในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ได้คือ 1) สร้างความภาคภูมิใจ ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเอง 2) ทำให้มีสมาธิ ช่วยให้ความจำดี ด้วยจังหวะและการถักที่เข้าไปมา สามารถช่วยบำบัดจิตใจเพราะใช้หลักการเดียวกันกับการนั่งสมาธิ 3) คลายความวิตกกังวล ความเครียด และอาการซึมเศร้า เพราะช่วงจังหวะและความจดจ่ออยู่กับการสร้างสรรค์สามารถเบี่ยงเบนจิตใจให้ห่างไกลจากอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นปกติด้วย 4) พัฒนาระบบประสาทที่ใช้สั่งงานระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพราะขณะที่ปั้น จักสานและถัก สมอเกือบทุกส่วนจะถูกใช้ เช่น ส่วนที่ใช้วางแผน การนำทาง การตีความภาพ ความทรงจำและการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นต้น 5) ช่วยชะลออาการสมองเสื่อม เพราะสมองยิ่งใช้มากประสิทธิภาพก็จะยิ่งดีขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้การจักสานเป็นงาน ศิลปหัตถกรรม ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ที่มีคุณค่าอย่างหนึ่งของไทยซึ่งควรอนุรักษ์ไว้สืบไป

ผลงานการสร้างสรรค์ร่วมกับการใช้แสงไฟ เพราะแสงไฟมีอิทธิพลต่ออารมณ์และความรู้สึก การจัดแสงไฟให้เหมาะสมช่วยให้เราได้รับบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลายความเครียดได้ โดยแสงไฟที่ใช้ในงานเป็นแสงแบบ Warm white ที่ให้แสงที่นุ่มนวล ช่วยสร้างการบรรยากาศความอบอุ่น ผ่อนคลาย สบาย ๆ โดยส่องแสงผ่านตัวกลาง คือ เป็นแสงที่ไม่ได้มาจากหลอดไฟโดยตรง ทำให้เกิดเป็นเงาที่มีเส้นสายลวดลายแตกต่างกันไปตามมุมมอง เกิดเป็นเรื่องราวที่สร้างจินตนาการได้ เพราะแสงไฟที่ไม่สว่างจ้า หรือที่เรียกว่าแสงสลัว ช่วยกระตุ้นสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ได้ดี

ความเครียดเป็นเสมือนส่วนหนึ่งของชีวิต แม้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้เหมือนอาการป่วย แต่การรู้จักจัดการบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จะทำให้สามารถเรียนรู้ทักษะที่จะอยู่รอดและรับมือกับความเครียดได้ในโอกาสต่อ ๆ ไป เพื่อให้มีความสุขทั้งกายและใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและความราบรื่นในการดำเนินชีวิต

ตอนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสรรค์

ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างสรรค์งาน เนื่องจากวาทศิลป์ที่ใช้สร้างสรรค์เป็นวัสดุธรรมชาติ ทำให้การควบคุมและป้องกันการเปลี่ยนแปลงสภาพในวัสดุแต่ละอย่างทำได้ยาก เช่น ในสภาพอากาศที่มีความชื้นสูงมักทำให้เชื้อราตามธรรมชาตินั้นเจริญเติบโตได้ดี ส่งผลให้ดอก, เชือกธรรมชาติ เกิดราได้ง่าย และการปั่นชีเลื่อย ที่ส่งผลให้ผลงานแห้งช้า ไม่เป็นไปตามต้องการในระยะเวลาที่จำกัด หรืออาจเกิดราได้หลังจากสร้างสรรค์ผลงานเสร็จ แม้สิ่งเหล่านี้จะเป็นปัญหาและอุปสรรคในการทำงานบ้าง แต่ก็สามารถแก้ไขผ่านมาได้ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ข้าพเจ้าหวังว่างานวิจัยครั้งนี้จะสามารถจุดประกายให้แก่ผู้ที่สนใจ นำไปประยุกต์ ปรับปรุง พัฒนาให้ตรงกับเรื่องหรือปัญหาของตนเองได้ดีสมควรแก่เหตุและปัจจัย



รายการอ้างอิง

- Bate, G., & Rudman, D. (2555). Weekly Fibre Artist Interviews. Retrieved Date' 8 มีนาคม 2559, Retrieved from http://www.worldofthreadsfestival.com/artist_interviews/103_barbara_de_pirro_13.html.
- Davison, G. C., Neale, JM (2003). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Fai_supa. (2555). พื้นฐานการถักโครเชต์. Retrieved Date' 12 เมษายน 2558, Retrieved from <https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=sweetdream555&month=17-08-2012&group=2&gblog=3>
- ชนิกานต์ กาญจนสาสลิ. (2549). ใจรักชากาย. กรุงเทพฯ: บริษัท ก.พล จำกัด.
- ณัชพล อ่วมประดิษฐ์. (2559). สมรรถนะของบัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในมุมมองของผู้บังคับบัญชา. 6(2), 49-59.
- นภพงค์ กู้แร่. (มปป.). Yaoi World ประติมากรรมละมุน Soft Sculpture มนุษย์คืองานศิลปะ. Retrieved Date' 27 กันยายน 2561, Retrieved from <http://cfa.bpi.ac.th/sub5-94.html>
- ปัทมา สีนุวัฒน์. (2544). อิทธิพลของบุคลิกภาพและเขาวนอารมณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดของบาทหลวงพื้นเมืองในนครสังฆมณฑลกรุงเทพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการจักสาน. (2553). Retrieved Date' 24 กุมภาพันธ์ 2561, Retrieved from <https://sites.google.com/site/wisdom1305/kar-caksan>
- มรียาห์ รุจิวิชญ์. (2556). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มาโนช กงกะนันท์. (2559). ศิลปะการออกแบบ. กรุงเทพฯ: โอเอส พรินติ้งเฮ้าส์ จำกัด.
- เรขา กลลดาเรืองไกร. (2560). Color Therapy ศาสตร์แห่งสีเพื่อการบำบัดโรค. Retrieved Date' 27 กันยายน 2560, Retrieved from <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/health-education/56806.html>
- วชิระ ชินหนองจอก. (2555). ทฤษฎีการรับรู้. Retrieved Date' 27 กันยายน 2561, Retrieved from <https://www.gotoknow.org/posts/282194>
- วิบูลย์ ติรมงคล. (2559). *Lighting Design #2 For: Interior Architecture Design*. มปท.: มปป.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมเกียรติ ศรีไพศาล. (2552). สีบำบัด: สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักพิมพ์สวัสดี ออนไลน์. (2559). วิทยาศาสตร์ของความเครียด: ทำความรู้จักความเครียดให้มากกว่าเดิม สำนักพิมพ์
สวัสดี ออนไลน์ (Ed.) (pp. 73). Retrieved from

<https://books.google.co.th/books?id=QVT2DAAAQBAJ>

สุวรรณา อนุสันติ. (2546). การบริหารความเครียด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์. (2561, 21 กันยายน) หลักจิตวิทยาและทัศนธาตุทางศิลปะในการผ่อนคลายความเครียด ที่
สามารถนำไปใช้กับการออกแบบ/Interviewer: ฉัตรมณี เจริญธนรุ่งเรือง.

อลิสสา ทานากะ. (2560). สุขวิทยาจิต. นครราชสีมา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ตอนที่ 1 รูปภาพ



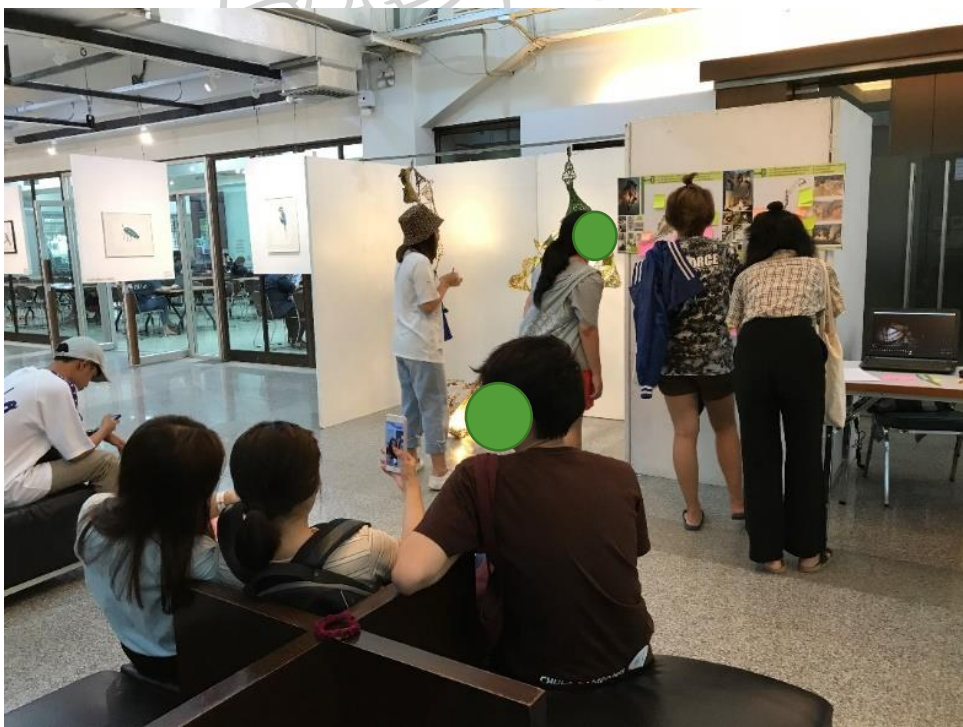
(บรรยากาศแสดงผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์)



(บรรยากาศผู้เข้าชมผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์)



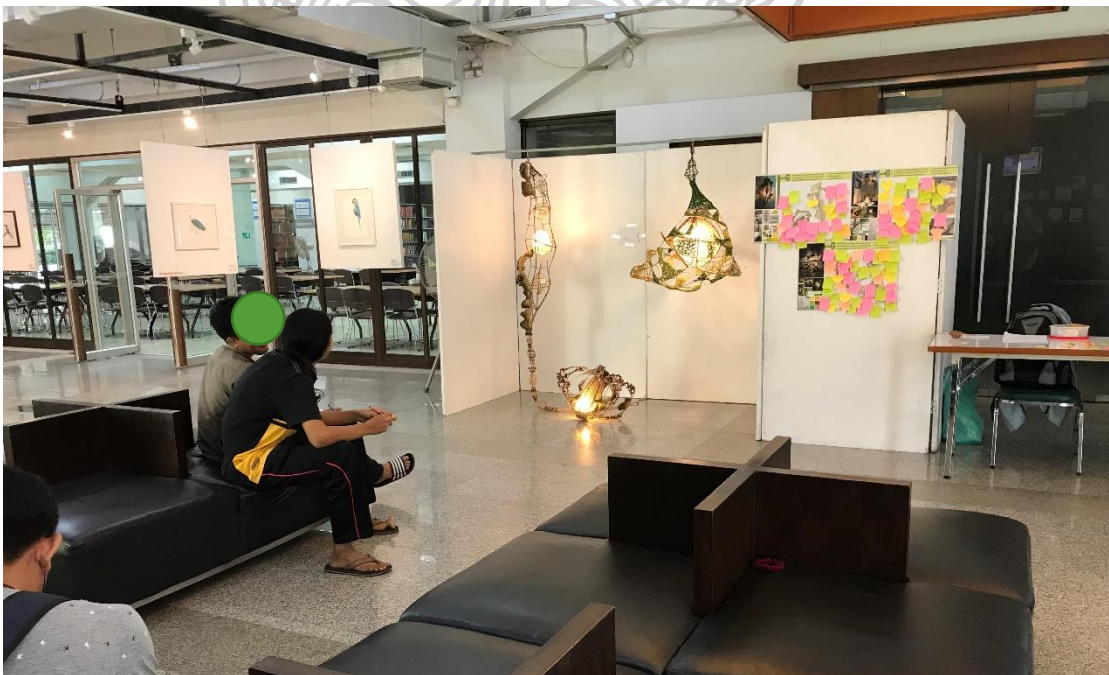
(บรรยายภาคผู้เข้าชมผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์)



(บรรยายภาคผู้เข้าชมผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์)



(บรรยายภาคผู้เข้าชมผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์)



(บรรยายภาคผู้เข้าชมผลงานระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์)

ตอนที่ 2 แบบประเมิน แบบสอบถาม



แบบประเมินความเครียด (ST5)

บทนำ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

การให้คะแนน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เเซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). แบบประเมินความเครียด (ST5).
ค้นจาก <https://www.dmh.go.th/main.asp>. ค้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2561

แบบประเมินความเครียด โดยกรมสุขภาพจิต (2559)

**แบบสอบถามเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษา
การบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล**

แบบสอบถามนี้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัย หัวข้อ “การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล” วิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยคำถามจะแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่1 สัมภาษณ์(คนทั่วไป/ผู้มีความเครียด)

ตอนที่2 ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

ตอนที่1 สัมภาษณ์(คนทั่วไป/ผู้มีความเครียด)

1. อายุ/เพศ/อาชีพ
2. สาเหตุความเครียด
3. อาการที่ปรากฏ
4. ช่วงเวลาที่เกิดความเครียด
5. ช่วงเวลาในการผ่อนคลาย
6. วิธีผ่อนคลาย
7. บรรณายากาศที่ผ่อนคลายควรเป็นอย่างไร

ตอนที่2 ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน

1. ท่านคิดว่าการมองรูปทรงธรรมชาติ(เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ ผลไม้ เป็นต้น) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีชีวิตชีวาได้
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง ก่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย
2. ท่านคิดว่า “การรับรู้ด้วยตา” เป็นประสาทสัมผัสที่ทรงประสิทธิภาพ และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกมากที่สุด (ประสาทสัมผัสประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย)
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง ก่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย
3. เมื่อนึกถึงสถานที่เพื่อพักผ่อน คลายความเครียด ท่านจะนึกถึง “ธรรมชาติ” เป็นอย่างแรก
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง ก่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย
4. ท่านคิดว่าสถานที่พักผ่อนที่มีความสวยงามจากธรรมชาติ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายมากกว่าสถานที่พักผ่อนแบบอื่น
 - เห็นด้วยอย่างยิ่ง ก่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย

2

5. ท่านคิดว่างานศิลปะสามารถผ่อนคลาย และสร้างจินตนาการให้ท่านเพลิดเพลินในความคิดได้
- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ○ ค่อนข้างเห็นด้วย ○ ไม่เห็นด้วย
6. ท่านคิดว่างานศิลปะรูปแบบใดที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

ภาพที่ 1 ○



ภาพที่ 2 ○



ภาพที่ 3 ○



ภาพที่ 4 ○



ภาพที่ 5 ○



ภาพที่ 6 ○



ภาพที่ 7 ○



ภาพที่ 8 ○



ภาพที่ 9 ○



7. ท่านคิดว่าพื้นผิวแบบใด ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ภาพที่ 1 ○



ภาพที่ 2 ○



ภาพที่ 3 ○



ภาพที่ 4 ○



ภาพที่ 5 ○



ภาพที่ 6 ○



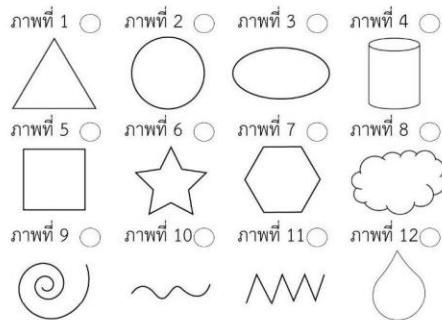
ภาพที่ 7 ○



ภาพที่ 8 ○



8. ท่านคิดว่ารูปร่างแบบใดให้ความรู้สึกผ่อนคลาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



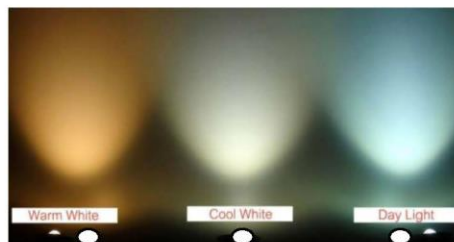
9. ท่านคิดว่ารูปร่างรูปทรงแบบ“Organic form”(รูปอินทรีย์ คือ รูปของสิ่งที่มีชีวิต หรือ คล้ายกับสิ่งมีชีวิตที่สามารถเจริญเติบโต เคลื่อนไหว หรือเปลี่ยนแปลงรูปได้ เช่น รูปของคน สัตว์ พืช) มีส่วนเรื่องการผ่อนคลายได้ดีที่สุด

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย

10. ท่านคิดโทนสีใดที่จะทำให้ท่านรู้สึกสบายตา ผ่อนคลาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



11. ท่านคิดแสงไฟแบบใดที่จะทำให้ท่านรู้สึกสบายตา ผ่อนคลาย

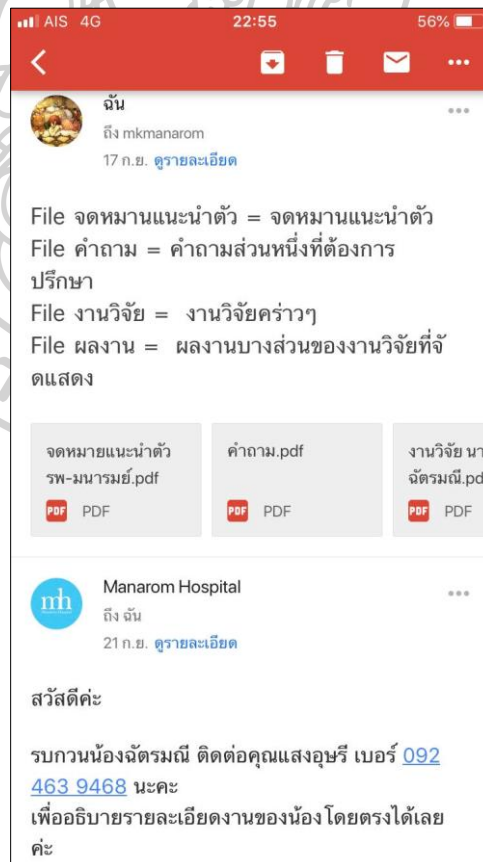


12. ท่านคิดแสงที่สว่างพอสมควร ในโทนสีอบอุ่น ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

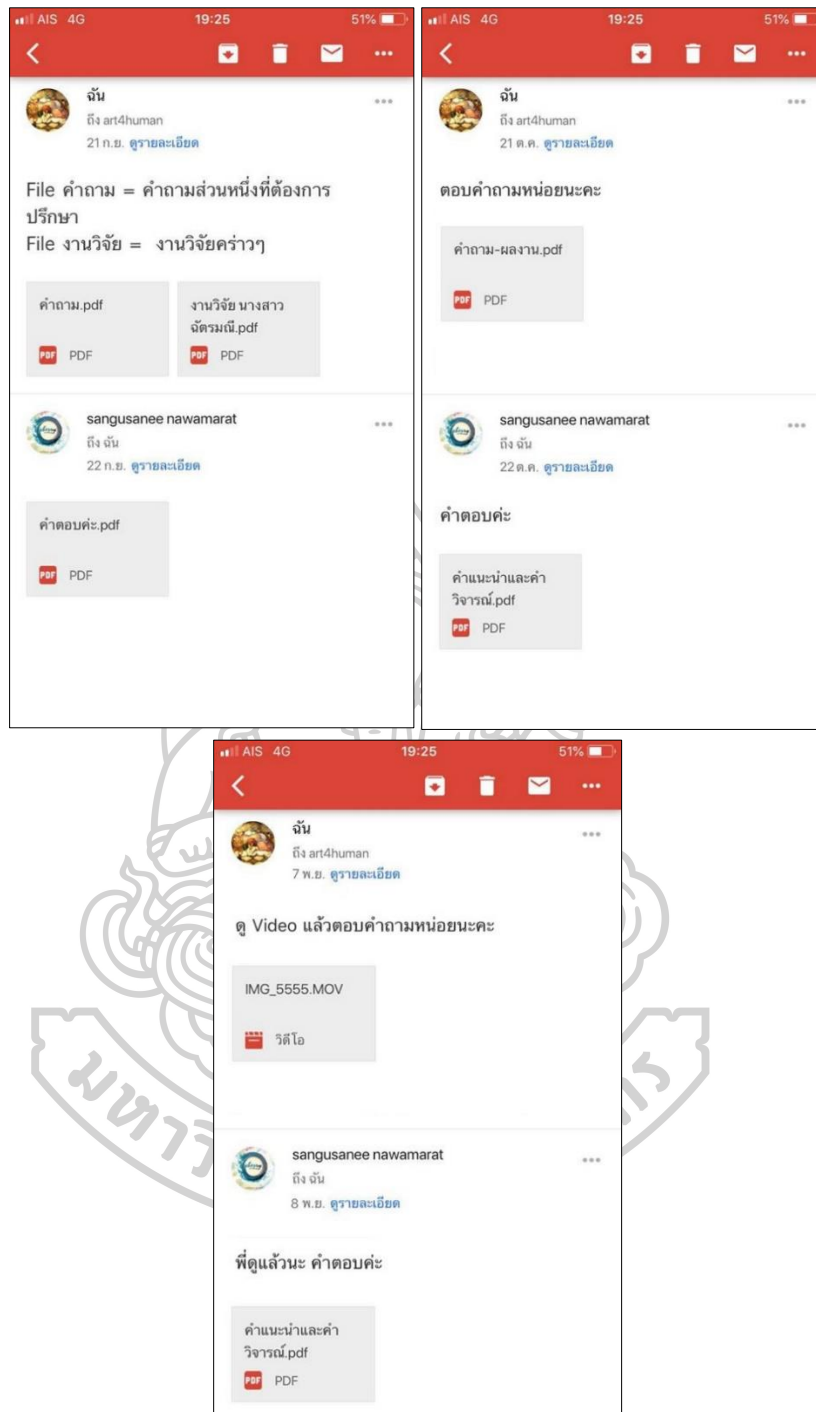
- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่อนข้างเห็นด้วย ไม่เห็นด้วย



แบบสอบถามเรื่องสี



การติดต่อขอความอนุเคราะห์จากทางโรงพยาบาลมานารมย์



การติดต่อสอบถามกับผู้เชี่ยวชาญ นางสาว แสงอุษณีย์ นวะมะรัตน์
นักศิลปะบำบัด โรงพยาบาลนารมย์

แบบคำร้องขอเข้าใช้พื้นที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์

1. ข้อมูลของผู้ยื่นคำร้อง

ชื่อ นร. วิฑิตมาณี นามสกุล เจริญรุ่งเรือง โทรศัพท์ 085-224-6904
 รหัส/สังกัด/หน่วยงาน/คณะวิชา ศึกษาศาสตร์
 ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ศก. ปัทมา ปัทมา โทรศัพท์ 087-782-9456
 มีความประสงค์ ขอใช้พื้นที่บริเวณโถงหน้าชั้น 1 เพื่อจัดแสดงผลงาน
 ในวันที่ 9 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ถึงวันที่ 12 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2561
 ต้องการใช้วัสดุ/อุปกรณ์ ดังต่อไปนี้

ชุดอุปกรณ์เครื่องเสียงสำหรับพิธีเปิดงาน (พิธีเปิดวัน/เดือน/ปี..... เวลา..... น.)
 ชุดรับแขกพิธีเปิดงาน
 โต๊ะ+เก้าอี้ (โต๊ะ = 1 ตัว, เก้าอี้ = 25 ตัว)
 บอร์ดตั้งพื้น ขนาด 1.20x2.00 ม. (4 บอร์ด)
 บอร์ดแขวน ขนาด 1.00x1.20 ม. (..... บอร์ด)
 อื่นๆ..... (โปรดระบุ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

วิฑิตมาณี
 (วิฑิตมาณี เจริญรุ่งเรือง)
 ผู้ยื่นคำร้อง

2. ส่วนของเจ้าหน้าที่
 เรียน หัวหน้าหอสมุดพระราชวังสนามจันทร์

มีสถานที่/วัสดุ/อุปกรณ์ ครบตามที่ต้องการ
 มีเฉพาะ.....
 อื่นๆ.....

3.
 อนุญาต
 ไม่อนุญาต.....

นางสมปอง มีสสีตะ
 (นางสมปอง มีสสีตะ)
 หัวหน้าหอสมุดพระราชวังสนามจันทร์

หนังสือขออนุญาตใช้พื้นที่แสดงผลงาน ระหว่างวันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2561
 ที่หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง
วัน เดือน ปี เกิด	5 ธันวาคม 2536
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2558 ปริญญาบัณฑิต สาขาประยุกต์ศิลปศึกษา (ศิลปะสิ่งทอ) ภาควิชาประยุกต์ศิลปศึกษา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ.2554 มัธยมศึกษา จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ.2548 ประถมศึกษา จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่าย ประถม)
ที่อยู่ปัจจุบัน	8/65 เขตสะพานสูง แขวงสะพานสูง กรุงเทพมหานคร 10240
ผลงานตีพิมพ์	- นิทรรศการศิลปนิพนธ์ "สังเคราะห์แสง : DEC Graduate Exhibition 2016" จัดแสดงระหว่างวันที่ 31 พฤษภาคม - 12 มิถุนายน 2559 ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร - นิทรรศการผลงานวิทยานิพนธ์ CODA (Cooperation Design Arts) 2561

