



โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการออกแบบเครื่องประดับ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาออกแบบเครื่องประดับ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

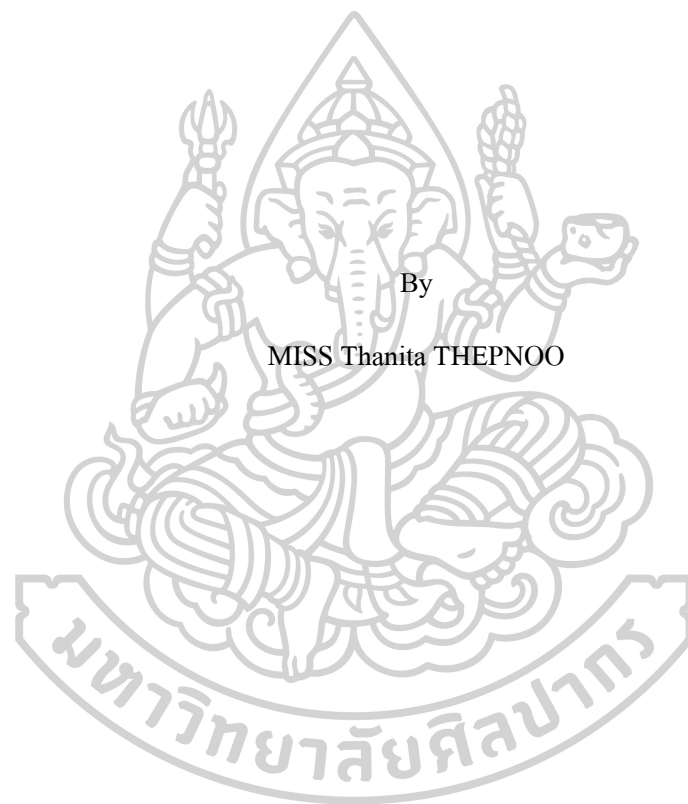
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการออกแบบเครื่องประดับ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาออกแบบเครื่องประดับ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

JEWELRY DESIGN PROJECT TO SOOTHE THE SOUL



By

MISS Thanita THEPNOO

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for Master of Fine Arts JEWELRY DESIGN

Department of Jewelry Design

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2018

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ
โดย	ธนิดา เทพหนู
สาขาวิชา	การออกแบบเครื่องประดับ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญา มหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปฐมาภรณ์ ประพิศพงศวานิช

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทนิข)

พิจารณาเห็นชอบ โดย

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ ชาตินิคม)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปฐมาภรณ์ ประพิศพงศวานิช)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ดร. ยอดขวัญ สวัสดิ์)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ดร. ขวัญรัตน์ จินดา)

57157306 : การออกแบบเครื่องประดับ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

คำสำคัญ : ความเครียด, ผ่อนคลายความเครียด, โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ

นางสาว ธนิตา เทพหนู: โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปฐมภรณ์ ประพิศพงค์วานิช

ความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง เมื่อเกิดความเครียดที่สะสมเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ เช่นการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดในการรับมือกับความเครียด โดยต้องการสร้างสรรค์เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด โดยใช้วิธีสร้างให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลายยิ่งขึ้นดังนี้ ผ่อนคลายด้วยสัมผัส ผ่อนคลายด้วยสมาธิ ผ่อนคลายด้วยการหายใจ และการนอนหลับ ร่วมกับการใช้โทนสีฟ้าในการออกแบบเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย

ความเครียดเป็นสภาวะของความรู้สึกความคิด หรืออารมณ์ที่เกิดการบีบคั้นกดดันซึ่งเกิดได้กับทุกคนในชีวิตประจำวัน จึงทำให้เกิดแนวความคิดในการออกแบบโดยแบ่งเครื่องประดับออกเป็น 2 ส่วนดังนี้ ส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน สัมผัสของเครื่องประดับจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย โดยการหาสัมผัสจะใช้ทฤษฎีวิวัฒนาการผ่านต้องใช้ประสบการณ์เดิมที่มี หรือพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำเป็นตัวช่วยบ่งชี้ถึงสัมผัสแบบไหนที่ผ่อนคลาย เพราะฉะนั้นการหาสัมผัสเป็นเรื่องที่เฉพาะถึงความชอบส่วนบุคคล สัมผัสที่ผ่อนคลายของผู้วิจัย คือการใช้ผิวหนังสัมผัส การลูบไล้พื้นผิวของเปลือกหมอนข้างส่วนที่เป็นชายระบาย เมื่อได้สัมผัสแล้วจะทำให้รู้สึก เคลิบเคลิ้ม ผ่อนคลาย มีความสุข นำส่วนที่เป็นชายระบายมาออกแบบด้วยวิธีการเย็บต่างๆ เพื่อให้เกิดความประณีตเป็นระเบียบ จึงทำให้ได้พื้นผิวและวัสดุหลักของชิ้นงานเครื่องประดับทั้ง 2 ส่วน

ส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ทำหน้าที่เป็นจุดทำสมาธิช่วยรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจ ส่งผลให้เกิดสมาธิและมีสัมผัสที่ผ่อนคลาย โดยทำการทดลองหาส่วนที่เคลื่อนไหวเมื่อหายใจ เพื่อเป็นตำแหน่งของเครื่องประดับ แล้วจึงทำการทดลองหารูปทรงและมวลต่างๆ ที่แนบชิดกับสรีระของผู้วิจัย และน้ำหนักที่ส่งผลต่อการกดทับทำให้สามารถควบคุมการหายใจโดยยกเครื่องประดับขึ้น – ลง ซ้ำๆ เพื่อทำให้เกิดสมาธิ

ผลการวิจัยพบว่าเครื่องประดับ 2 ส่วนช่วยปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด เมื่อใช้งานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันผลที่ได้จะสามารถดึงความรู้สึกให้ไปอยู่ในช่วงอารมณ์ที่ผ่อนคลายได้ชั่วขณะหนึ่งที่ทำกรลูบไล้ และเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนผลที่ได้ทำให้หายใจเต็มอ้อม เกิดสมาธิ ละความคิดต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดสะสมก่อนนอน จึงทำให้เครื่องประดับช่วยผ่อนคลายได้

57157306 : Major JEWELRY DESIGN

Keyword : Stress, Relaxation, Jewelry design project to soothe the soul

MISS THANITA THEPNOO : JEWELRY DESIGN PROJECT TO SOOTHE THE SOUL
THESIS ADVISOR : ASSISTANT PROFESSOR DR. PATHAMAPHURN PRAPHITPHONGWAHIT

Stress is one of factors giving negative effects to our body directly. When stress is accumulated, it will become the cause of several health problems, for example, insomnia and headache. As a result, the researcher had an idea to deal with stress by creating jewelry for consoling by providing more relaxation through touching, relaxation through meditation, relaxation through breathing, and sleeping, cooperated with the use of blue color tone in jewelry design leading to relaxation.

Stress is a condition of feeling, thought, or emotion caused by pressure that can happen with everyone in daily life. As a result, the researcher had an idea to design jewelry by dividing it into 2 parts as follows. Part 1 was daily life jewelry whereas the touch of this kind of jewelry caused wearers to feel relaxed. To find touching, transition theory was applied whereas existing experiences or regular behaviors were required for indicating which type of touching gave relaxation. Therefore, touching finding was specific indication of personal preference. The kind of touching causing the researcher to feel relaxed was skin touching and long pillow's gimp touching. After touching these things, the researcher felt relaxed and happy therefore the research applied gimp in this design by using various stitching techniques for orderliness and delicacy of surface and major materials of both parts of jewelry.

Part 2 was night wear jewelry acting as the center of meditation enabling wearers to sense movement when they were breathing. Consequently, they could make meditation with relaxation. The experiment was conducted by finding the position of movement when breathing as the position of jewelry. Subsequently, the experiment for finding shapes and mass that were enclosed with the body of the researcher and weight affecting to pressure was conducted. Consequently, wearers could control their breathes by raising their jewelry slowly leading to meditation.

The results revealed that those 2 parts of jewelry could help to console wearers from stress. After using Part 1 of jewelry, daily life jewelry, it could lead the feeling to relaxation while touching it whereas Part 2 of jewelry, night wear jewelry, could improve breathing leading to meditation without thinking anything that may cause accumulated stress before sleeping. As a result, this jewelry design could help to relax wearers.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จไปได้ด้วยดี จากการให้คำแนะนำและความช่วยเหลือจาก ผศ.ดร.ปฐมภรณ์ ประพิศพงศ์วานิช และ ผศ.ศิดาลัย ฃโนทัย ขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสอง ท่าน ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาออกแบบเครื่องประดับ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ให้การดูแลเอาใจใส่และให้คำปรึกษาอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณครอบครัว และเพื่อนๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจให้ตลอดมา วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ คงสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้หากขาดกำลังใจ การสนับสนุน และคำแนะนำที่ดีจากทุกท่าน

ธนิดา เทพหนู



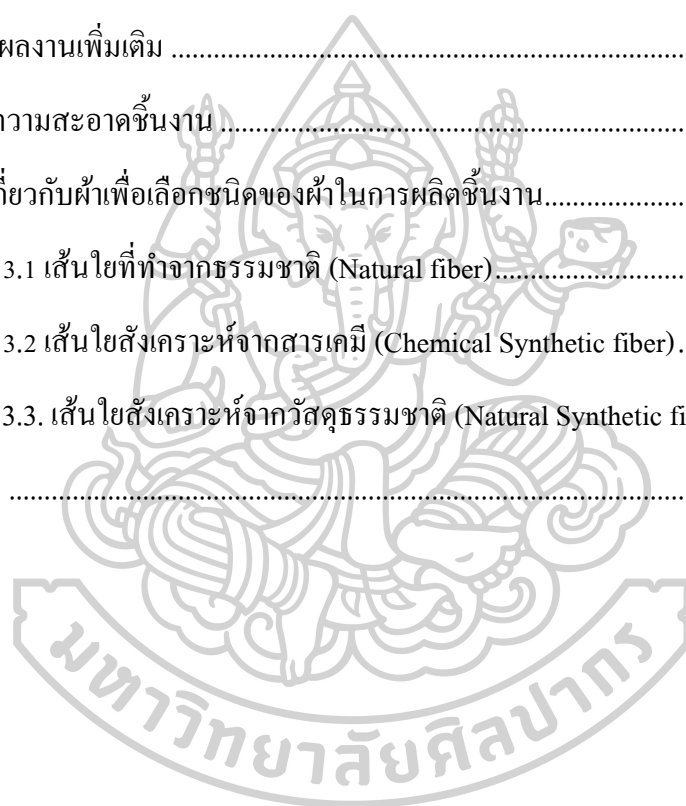
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	2
3. ขอบเขตการศึกษา.....	2
4. ขั้นตอนและวิธีการศึกษา	2
5. แผนการดำเนินงานและระยะเวลา	3
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
บทที่ 2	4
ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1. ข้อมูลเกี่ยวกับ ความเครียด ความวิตกกังวล.....	4
1.1 ความเครียด ความวิตกกังวล	4
1.1.1 ความเครียดเฉียบพลัน.....	4
1.1.2 ความเครียดเรื้อรัง.....	4
1.2 ผลของความเครียด	5

1.2.1 ด้านร่างกาย	5
1.2.2 ด้านจิตใจและอารมณ์.....	5
1.3.3 ด้านพฤติกรรม	5
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล	6
2.1 การผ่อนคลายร่างกายด้วยสัมผัสที่ชอบ	6
2.2 การผ่อนคลายด้วยสมาธิ	6
2.3 การผ่อนคลายด้วยการหายใจ.....	6
2.4 การผ่อนคลายด้วยการนอนหลับ	7
3. สรุปข้อมูลความเครียดและการผ่อนคลายความเครียดเพื่อกำหนดบทบาทของเครื่องประดับ .7	
3.1 แนวทางการผ่อนคลายเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับ ชีวิตประจำวัน	8
3.2 แนวทางการผ่อนคลายเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	8
3.2.1 แนวทางการผ่อนคลายด้วยสมาธิ	8
3.2.2 แนวทางการผ่อนคลายด้วยการหายใจ.....	8
3.2.3 การผ่อนคลายด้วยการนอนหลับ	8
4. ข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิ	10
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สมาธิ หายใจ ความเครียด	11
5.1 การฝึกสมาธิในเมืองไทย	11
5.2 ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและร่างกาย	11
5.3 เครื่องมือการวัดผลความเครียด	13
5.4 วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สมาธิ หายใจ ความเครียด เพื่อนำมาสู่ หลักการการใช้งานเครื่องประดับ	14
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะและการผ่อนคลายความเครียด	15
บทที่ 3	18

การทดลองและแนวทางในการออกแบบ	18
1. ขอบเขตของการทดลอง.....	19
1.1 การหาสัมพัทธ์ที่ขอบเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน	19
1.2 การทดลองหาค่าแห่งและขนาดของส่วนที่มีการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจ ของเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	21
2. แนวความคิดในการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ	27
2.1 การวิเคราะห์และทดลองสร้างความงาม	28
2.2 แนวทางในการออกแบบเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน	31
2.2.1 แนวทางที่ 1	31
2.2.2 แนวทางที่ 2	32
2.2.3 แนวทางที่ 3	33
2.3 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน	39
2.4 แนวทางในการออกแบบเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	41
2.4.1 แนวทางที่ 1	43
2.4.2 แนวทางที่ 2	44
2.4.3 แนวทางที่ 3	45
2.5 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	47
บทที่ 4	48
กระบวนการผลิต	48
1. ขั้นตอนการผลิตเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน	48
2. ขั้นตอนการผลิตเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	56
บทที่ 5	59

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
1. สรุปผลเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน.....	59
2. สรุปผลเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน.....	72
3. ข้อเสนอแนะ	75
รายการอ้างอิง	76
ภาคผนวก	77
1. รูปภาพผลงานเพิ่มเติม	78
2. การทำความสะอาดชิ้นงาน	82
3. ความรู้เกี่ยวกับผ้าเพื่อเลือกชนิดของผ้าในการผลิตชิ้นงาน.....	83
3.1 เส้นใยที่ทำจากธรรมชาติ (Natural fiber).....	83
3.2 เส้นใยสังเคราะห์จากสารเคมี (Chemical Synthetic fiber).....	83
3.3. เส้นใยสังเคราะห์จากวัสดุธรรมชาติ (Natural Synthetic fiber).....	84
ประวัติผู้เขียน	85



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แผนการดำเนินงาน	3
ตารางที่ 2 การทดลองมวลในถุงสามเหลี่ยม	25
ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ทัศนธาตุในการออกแบบเครื่องประดับ	30



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงสรุปข้อมูลความเครียดและการผ่อนคลายความเครียดเพื่อนำมาสู่บทบาทของเครื่องประดับ	9
ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สมานธิ หายใจ ความเครียด เพื่อนำมาสู่หลักการการใช้งานเครื่องประดับ	14
ภาพที่ 3 แผนภาพสรุปศิลปะบำบัดกับเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ.....	17
ภาพที่ 4 แผนภาพแสดงผลสรุปในการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
ภาพที่ 5 แผนภาพแสดงการหาความงามที่รู้สึกถึงความผ่อนคลายของเครื่องประดับ	19
ภาพที่ 6 แม่พิมพ์ปูนพลาสเตอร์.....	21
ภาพที่ 7 การแบ่งส่วนและความหนาบางของแม่พิมพ์.....	22
ภาพที่ 8 ตำแหน่งในการวางเครื่องประดับ	23
ภาพที่ 9 รูปทรงกับสรีระ	24
ภาพที่ 10 ทิศทางการกระจายน้ำหนักของถุงสามเหลี่ยม	26
ภาพที่ 11 ความแตกต่างของการเขียนแบบธรรมดา กับการออกแบบวิธีการเขียนให้เป็นระเบียบ...28	
ภาพที่ 12 การทดลองย้อมสีผ้า โทนสีฟ้า และ โทนสีน้ำตาล.....	29
ภาพที่ 13 แนวทางที่ 1 เครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน.....	31
ภาพที่ 14 แนวทางที่ 2 เครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน.....	32
ภาพที่ 15 แนวทางที่ 3 เครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน.....	33
ภาพที่ 16 ต้นแบบ (Model) 3 มิติ แนวทางที่ 1 และ 3.....	34
ภาพที่ 17 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 1.....	35
ภาพที่ 18 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 2.....	36
ภาพที่ 19 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 3.....	37

ภาพที่ 20 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 4.....	38
ภาพที่ 21 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน	39
ภาพที่ 22 แบบร่างลวดลายฉลุประกอบติดตัวเรือน และ ดอกไม้ที่นำมาติดบนผ้า	40
ภาพที่ 23 สรุปแนวคิดในการทดลองเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	41
ภาพที่ 24 รายละเอียดของถุงสามเหลี่ยมที่จะต้องบรรจุอยู่ในเครื่องประดับส่วนที่ 2	42
ภาพที่ 25 แนวทางที่ 1 เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	43
ภาพที่ 26 แนวทางที่ 2 เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	44
ภาพที่ 27 แนวทางที่ 3 เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	45
ภาพที่ 28 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับ ก่อนนอน	46
ภาพที่ 29 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	47
ภาพที่ 30 นำเทียนมาสร้างรูปทรงใหม่	48
ภาพที่ 31 เทียนที่ตกแต่งเสร็จแล้ว	49
ภาพที่ 32 ชิ้นงานที่ขัดแต่งเสร็จเรียบร้อย.....	49
ภาพที่ 33 ชิ้นงานที่เลเซอร์ประกอบตัวเรือน.....	50
ภาพที่ 34 การวัดขนาดชิ้นงานเพื่อสร้างรูปแบบลำดับที่ 1	51
ภาพที่ 35 การวัดขนาดชิ้นงานเพื่อสร้างรูปแบบลำดับที่ 2	52
ภาพที่ 36 การข้อมสีผ้า.....	53
ภาพที่ 37 การประกอบผ้าและปักคืนตกแต่ง	54
ภาพที่ 38 ขั้นตอนการผลิตดอกไม้สำหรับติดตกแต่งผ้า	55
ภาพที่ 39 ขั้นตอนการผลิตถุงสามเหลี่ยมเครื่องประดับส่วนที่ 2	56
ภาพที่ 40 ขั้นตอนการเตรียมผ้าเครื่องประดับส่วนที่ 2	56
ภาพที่ 41 ขั้นตอนการเย็บชิ้นงานเครื่องประดับส่วนที่ 2	57
ภาพที่ 42 ขั้นตอนการประกอบเทียนเครื่องประดับส่วนที่ 2.....	57

ภาพที่ 43 ขั้นตอนการประกอบชิ้นงานเครื่องประดับส่วนที่ 2	58
ภาพที่ 44 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 1	60
ภาพที่ 45 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 2	61
ภาพที่ 46 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 3	62
ภาพที่ 47 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 4	63
ภาพที่ 48 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 5	64
ภาพที่ 49 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 1	65
ภาพที่ 50 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 2	66
ภาพที่ 51 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 3	67
ภาพที่ 52 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 4 ...	68
ภาพที่ 53 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 5	69
ภาพที่ 54 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 6	70
ภาพที่ 55 ตัวอย่างการติดดอกไม้ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน	71
ภาพที่ 56 กราฟแสดงผลการวัดชีพจรก่อนใช้และหลังใช้เครื่องประดับส่วนที่ 2	72
ภาพที่ 57 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ลำดับที่ 1	73
ภาพที่ 58 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ลำดับที่ 2	74
ภาพที่ 59 ภาพเพิ่มเติมการทดลองจัดวางผ้า เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน	78
ภาพที่ 60 ภาพเพิ่มเติมผลงานโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ลำดับที่ 1 79	
ภาพที่ 61 ภาพเพิ่มเติมผลงานโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ลำดับที่ 2 80	
ภาพที่ 62 ภาพเพิ่มเติมผลงานโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ลำดับที่ 3 81	
ภาพที่ 63 การทำความสะอาดชิ้นงาน	82

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมเมืองต้องดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ วุ่นวาย มีการแข่งขันกันสูง ตั้งเป้าหมายไว้สูง มุ่งแสวงหาความสุขความสบายทางกายเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดวิกฤติปัญหาสังคมมากมายส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดวิตกกังวลขึ้นในจิตใจ ความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสียเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ในคนปกติทั่วไป แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถบริหารจัดการความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ ได้ เมื่อร่างกายของเราตึงเครียดกังวลอย่างหนัก ทำให้ร่างกายไม่ได้รับการผ่อนคลายและพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ส่งผลต่อคุณภาพในการนอนหลับอย่างเต็มที่ ซึ่งผลเสียไม่ได้เกิดขึ้นกับร่างกายเท่านั้น แต่ยังกระทบไปถึงจิตใจและจิตวิญญาณของเราด้วย (พอนตานา เดวิด, 2554: 6) วิธีการลดความเครียดอย่างหนึ่งคือการผ่อนคลาย การผ่อนคลายไม่ได้มีความหมายแค่การผ่อนคลายร่างกาย แต่ยังหมายถึงการทำจิตใจให้ผ่อนคลายด้วย การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจออกไปจนหมด คือการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ สามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของเรา ทำให้ ละ ความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ ซึ่งสมาธิเป็นศาสตร์ทางศาสนาเป็นองค์ความรู้ที่นักวิจัยทางการแพทย์ นักวิชาการสุขภาพทั่วโลกให้การยอมรับในเชิงวิชาการ ทั้งด้านปรัชญา ทฤษฎี แนวคิด วิถีชีวิต เป็นวัฒนธรรมในการนำมาพัฒนาตนเองแบบองค์รวม เพื่อการสร้างความสุขสงบที่แท้จริงในชีวิต (สมพร กันตรคุณุ์-เตรียมชัยศรี, 2554: 2) การทำสมาธิมีหลายรูปแบบ แต่การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นการปฏิบัติสมาธิหนึ่งเพื่อการผ่อนคลาย เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่สามารถทำได้ง่ายที่สุดได้ผลเร็วที่สุด เป็นเรื่องของการรู้ตัวทุกๆ ครั้งของการหายใจ ช่วยลดความตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวาย การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นการเตรียมพร้อมก่อนนอน ทำให้การนอนหลับได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มีเรื่องต่างๆ มารบกวน ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดได้ แต่สามารถปลดปล่อยประโลมจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดได้ โดยให้เครื่องประดับมีบริบทในการเยียวยาปลดปล่อยประโลมจิตใจให้ผ่อนคลาย โดยได้ทำการศึกษาเครื่องประดับที่ช่วยทำให้รับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เป็นตัวช่วยในการทำสมาธิแบบหายใจ จะทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า

ลมหายใจออก รวมทั้งได้มีการวิเคราะห์หาสัมผัสของเครื่องประดับที่ส่งผลต่อการผ่อนคลายผ่านร่างกายไปยังจิตใจ

ผู้วิจัยได้จัดทำโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่องประดับที่ใช้รับมือและจัดการกับความเครียด ซึ่งมีหลักการทำสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ โดยมีการวิเคราะห์หาตำแหน่งที่ส่งผลต่อการทำสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และสัมผัสที่ทำให้การรับรู้ถึงการผ่อนคลายมาเป็นแนวทางในการออกแบบ เพื่อให้เครื่องประดับเป็นตัวช่วยปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด ความกังวล โดยเครื่องประดับจะช่วยทำให้รับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น จึงทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ละ ความคิดจากเรื่องตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวายหมดไป พร้อมทั้งให้สัมผัสที่ผ่อนคลายเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน โดยจะใช้เครื่องประดับก่อนนอนในวันที่ตึงเครียด จิตใจวุ่นวาย เป็นเวลา 10–30 นาที เพื่อการสร้างสมาธิไม่ทำให้นึกถึงเรื่องต่างๆ เมื่อใดที่ต้องการความผ่อนคลายจากเครื่องประดับก็เพียงนำมือมาสัมผัสสัมผัสเครื่องประดับ ก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

ต้องการสร้างสรรค์เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจจากความเครียดให้เกิดความผ่อนคลาย โดยใช้หลักการการทำสมาธิและสัมผัสที่ผ่อนคลายมาออกแบบเครื่องประดับ

3. ขอบเขตการศึกษา

- 3.1 ศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ ความเครียด ความวิตกกังวล
- 3.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ การผ่อนคลาย พักผ่อน การทำสมาธิ
- 3.3 ศึกษาพฤติกรรมของตนเองที่ส่งผลต่อความผ่อนคลาย
- 3.4 ศึกษาตำแหน่งของเครื่องประดับที่สามารถส่งผลต่อการปลอบประโลมจิตใจ
- 3.5 ศึกษาสมบัติของวัสดุที่จะนำมาออกแบบสร้างสรรค์เครื่องประดับ

4. ขั้นตอนและวิธีการศึกษา

4.1 ศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ ความเครียด ความวิตกกังวล โดยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียด ความวิตกกังวล

4.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ การผ่อนคลาย พักผ่อน การทำสมาธิ โดยศึกษาจากงานวิจัย บทความวิชาการทางการแพทย์ ขั้นตอนการปฏิบัติตนให้ผ่อนคลาย แล้วจึงนำมาคัดเลือกหลักการที่สามารถนำมาใช้ในการออกแบบเครื่องประดับ

4.3 ศึกษาพฤติกรรมของตนเองที่ส่งผลต่อความผ่อนคลาย โดยทำการสังเกตพฤติกรรมของตนเองหาพฤติกรรมที่สามารถทำให้เกิดความผ่อนคลายเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องประดับ

4.4 ศึกษาตำแหน่งของเครื่องประดับที่สามารถส่งผลต่อการผ่อนคลายประโลมจิตใจ โดยวิเคราะห์ตำแหน่งของเครื่องประดับให้มีความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับการทำสมาธิด้วยการหายใจ

4.5 ศึกษาสมบัติของวัสดุที่จะนำมาออกแบบสร้างสรรค์เครื่องประดับ โดยทำการทดลองวัสดุที่จะนำมาสร้างสรรค์ผลงาน และทดลองการสัมผัสที่นำไปสู่การผ่อนคลายประโลมจิตใจ

4.6 นำข้อมูลที่ศึกษามาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการออกแบบ และทำการออกแบบสร้างสรรค์โดยร่างต้นแบบ

4.7 สร้างสรรค์ผลงานเครื่องประดับโดยทำต้นแบบ 3 มิติ (Model) และผลิตชิ้นงานจริง

5. แผนการดำเนินงานและระยะเวลา

ตารางที่ 1 แผนการดำเนินงาน

แผนการดำเนินงาน	ระยะเวลา
5.1 ศึกษาข้อมูล ทบทวนวรรณกรรมและบทวิจัย	มกราคม 2560-มีนาคม 2560
5.2 นำข้อมูลที่ศึกษามาวิเคราะห์	เมษายน 2560-มิถุนายน 2560
5.3 ทดลองปฏิบัติตนเกี่ยวกับการทำสมาธิ	กรกฎาคม 2560
5.4 วิเคราะห์แนวทางการออกแบบ	สิงหาคม 2560-ธันวาคม 2560
5.5 ทดลองวัสดุ พัฒนาแบบร่าง	มกราคม 2561- เมษายน 2561
5.6 ผลิตชิ้นงานจริง	พฤษภาคม 2561

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ผลงานเครื่องประดับที่สามารถสร้างความผ่อนคลายได้ โดยการทำสมาธิทำให้ละความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดพร้อมทั้งเมื่อสัมผัสเครื่องประดับจะเกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย

บทที่ 2

บททวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ข้อมูลเกี่ยวกับ ความเครียด ความวิตกกังวล

1.1 ความเครียด ความวิตกกังวล

ความเครียดเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้ร่างกายรับรู้ และเกิดความรู้สึกที่มีผลต่อจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย สามารถเกิดได้ทุกที่ทุกเวลา ซึ่งความเครียดนั้นก็ถือว่าเป็นระบบเตือนภัยในร่างกาย (ยรรยง อิ่มสุวรรณ, ม.ป.ป) ที่ทำให้เราตื่นตัว มีความพร้อม สำหรับบางคนมีการเตรียมพร้อมมากเกินไปจนทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวล แต่บางคนก็มีความเตรียมพร้อมน้อยไปจนทำให้ขาดความกระตือรือร้น ความเครียดจึงมีทั้งข้อดีและข้อเสีย รวมทั้งขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคมที่ต้องเผชิญของแต่ละบุคคล ผู้คนที่ใช้ชีวิตในเมืองใหญ่วุ่นวายรีบเร่ง มีการแข่งขันกันสูง บ้างก็แข่งขันในการทำมาหากินกับผู้อื่น บ้างก็แข่งขันกับตัวเอง ตั้งเป้าหมายไว้สูง สภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่บีบคั้นสภาพแวดล้อมที่เร่งรัดจึงทำให้ชีวิตคนในสังคมเมืองต้องรับมือกับความเครียด (กัลยา สุวรรณแสง, 2542: 26) หลายรูปแบบ ทางการแพทย์ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 ประเภทดังนี้

1.1.1 ความเครียดเฉียบพลัน คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันที ร่างกายตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันที และเมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่สภาวะปกติเหมือนเดิม ตัวอย่างความเครียดเฉียบพลัน ได้แก่ เสียง อากาศเย็นหรือร้อน ชุมชนที่มีคนมากมาย ความกลัว ตกใจ หิวข้าว อันตราย จากการวิเคราะห์ความเครียดแบบเฉียบพลันมักจะเกิดขึ้นในช่วงกลางวันเป็นช่วงเวลาที่เราต้องเจอเหตุการณ์ต่างๆ และทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมากมาย

1.1.2 ความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน ร่างกายไม่สามารถตอบสนอง หรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นในทันทีแล้วหายไป แต่เมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมมากขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง ได้แก่ ความเครียดที่ทำงาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเครียดของการอดทนอดกลั้นต่อสิ่งไม่พึงประสงค์ จากการวิเคราะห์ความเครียดแบบเรื้อรังเป็นความเครียดที่สะสมในจิตใจ เราไม่ได้ระบายออกมา มักจะเก็บความเครียดมาคิดตอนอยู่คนเดียว หรือก่อนนอนในช่วงเวลากลางคืน จึงทำให้ความเครียดแบบเรื้อรังส่งผลต่อการนอนหลับ

1.2 ผลของความเครียด

ความเครียดจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไปส่งผลให้ร่างกายไม่ได้รับการผ่อนคลาย ทำให้น้ำไปสู่อวัยวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น มีอาการปวดหัวจากปวดศีรษะไมเกรน มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท หายใจไม่เต็มอิ่ม คอแข็งและตื้อ ต้องถอนหายใจบ่อยๆ คนที่กำลังตั้งเครียดอยู่พบว่าส่วนใหญ่จะหายใจแบบนี้ รู้สึกว่ามีอะไรมาจุกที่คอหรือลื่นปี่ทำให้หายใจได้ไม่เต็มที่ เมื่อร่างกายมีความเครียดเกิดขึ้นจะปล่อยฮอร์โมนสำคัญ 2 ตัว คือ “คอร์ติซอล และ แอดรีนาลีน” เราเรียกรวมว่า “ฮอร์โมนความเครียด” ซึ่งหลั่งออกจากต่อมหมวกไตสองข้าง ฮอร์โมนความเครียดนี้มีพลังงานมากพร้อมที่จะให้ร่างกายกระทำการใหญ่ (ยรรยง อิมสุวรรณ, ม.ป.ป) ซึ่งบางครั้งไม่รู้ตัว เช่น การวิ่งหนีอันตราย การยกของหนักไป เมื่อได้กระทำแล้วฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันความเครียดก็จะหายไป ฮอร์โมนนี้จะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด และไขมันไตรกรีเซอไรด์ จึงส่งผลกระทบต่อร่างกาย

1.2.1 ด้านร่างกาย ความเครียดจะไปกระตุ้นระบบประสาททำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม ความดันโลหิตสูง เมื่ออยู่ในภาวะความเครียดเป็นเวลานานทำให้การทำงานของระบบฮอร์โมนไม่สมดุล ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย หรือปวดต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน แต่สำหรับบางคนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรงอาจส่งผลต่อชีวิตได้

1.2.2 ด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังก็จะหายไป ทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง อาจเป็นการเริ่มต้นของโรคเศร้าซึม ซึ่งเป็นอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคประสาทได้ เพราะฮอร์โมนความเครียดที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง มีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม

1.3.3 ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้ความเครียดนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง ทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลง บางรายมีอาการนอนหลับยาก นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท หลากย่นติดต่อกัน เมื่อนอนไม่หลับส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง จึงเริ่มปลีกตัวจากสังคม ทำให้ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว (ตู่ ชุมสาย, 2553: 16) และชักนำไปสู่พฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดิทยาเสพติด เล่นการพนัน

2. ข้อมูลเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวล

2.1 การผ่อนคลายร่างกายด้วยสัมผัสที่ชอบ

ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อต่างๆ ตึงตัวก่อให้เกิดความปวดเมื่อยล้า ในการลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยการผ่อนคลายจากสัมผัสที่ชอบไม่ว่าจะวิธีอะไรก็ตาม เช่น สัมผัสจากการนวดหรือสัมผัสที่นุ่มสบายจากการนอนหลับ จะสามารถลดความรู้สึกรัดตึงเครียดลงไปได้ทั้งสองสิ่งต่างก็มีผลกระตุ้นกันเองหรือลดทอนกันเองได้ด้วย ถ้าสามารถลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ก็จะสามารถลดความเครียดได้ จึงเป็นที่มาของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2 การผ่อนคลายด้วยสมาธิ

ความผ่อนคลายที่แท้จริงหมายถึง การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจออกไปจนหมด และวิธีผ่อนคลายที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ การทำสมาธิ (พจนานา เดวิด, 2554: 1) ซึ่งในบางครั้งการทำสมาธิก็ช่วยให้เราพักผ่อนได้มากกว่าการนอนหลับ บางครั้งการนอนหลับไปกับความเครียดร่างกายเราหลับแล้วแต่จิตใจยังคงคิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อตื่นเข้ามาทำให้รู้สึกนอนไม่เต็มอิ่ม การทำสมาธิจึงสามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของเราได้ ทำให้อารมณ์และจิตใจกลับคืนสู่ความสมดุลอีกครั้ง และทำหน้าที่ของมันได้ดียิ่งขึ้น ผลจากงานวิจัยระบุว่าคนที่ฝึกสมาธิจะมีความสุข สุขภาพดี ตื่นตัวและสามารถจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ การมีสมาธิก็เท่ากับการมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ถ้าในเมื่อเรามีสติทำให้คิดปฏิบัติตามเหตุและผลไม่ให้อารมณ์มาครอบงำจิตใจ

2.3 การผ่อนคลายด้วยการหายใจ

จากที่กล่าวไว้ข้างต้นความเครียดมีผลต่อการหายใจ ดังนั้นเราสามารถฝึกหายใจได้ การฝึกจะช่วยลดความไม่สบายกายแล้วยังคลายเครียดได้อีกด้วย การหายใจเป็นการทำงานแบบอัตโนมัติที่สามารถฝึกได้ ผลที่ได้ของการฝึกการหายใจ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของทรวงอกและหน้าท้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ขณะที่จิตใจจดจ่อกับการหายใจก็จะเกิดความเป็นสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นจะช่วยให้จิตใจสงบ มีความสุข ลดความฟุ้งซ่านและวิตกกังวลลงไปได้ (พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภิก ขันยานนท์, 2510: 24) ซึ่งการฝึกหายใจมีตำราต่างๆ เช่น นักปราชญ์ชาวจีนเชื่อว่าการหายใจที่ถูกต้องจะนำมาซึ่งพลังจากธรรมชาติ การดูดซับพลังผ่านการหายใจจะทำให้ได้อากาศปราณเข้ามาไว้ในตัว จ้าว ก๊อ กสู่น ผู้เขียนตำราเกี่ยวกับการรักษาด้วยลมปราณให้ความเห็นว่า การจะหายใจเพื่อเอาพลังจากอากาศนั้นต้องหายใจช้าๆ ลึกๆ ส่วนการหายใจเร็วๆ ตื้นๆ นั้นไม่สามารถเสริมสร้างสุขภาพได้ ซึ่งเป็นการหายใจลงไปถึงระดับแขนงย่อยและถุงลมปอด ทำให้ออกซิเจนจากอากาศจะเข้ามาแทนที่ได้มากกว่า และโยคีก็มีความเชื่อว่าการหายใจที่ถูกต้องสามารถทำให้โรคภัยความเจ็บป่วยหายไปได้ เทคนิคการหายใจของพวกโยคินับว่ามีส่วนคล้ายกับการทำสมาธิ ตำรา

ต่างๆ จะมีวิธีการฝึกหายใจที่แตกต่างกันออกไปตามความคิดเห็นของผู้เขียน แต่สิ่งที่เหมือนกันคือวิธีที่บอกให้เราเน้นการหายใจช้าๆ ลึกๆ

2.4 การผ่อนคลายด้วยการนอนหลับ

การนอนหลับเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ หยุดกิจกรรมต่างๆ ชั่วขณะที่ทำให้เครียด ทำให้พร้อมสำหรับการทำงานในวันต่อไป เราใช้เวลาประมาณหนึ่งในสามของชีวิตในการนอนหลับ การนอนหลับจึงมีบทบาทสำคัญต่อร่างกาย เช่น มีผลต่อการหลั่งฮอร์โมน ความตื่นตัว การตัดสินใจ ความจำและการทำงานอื่นๆ ของระบบประสาท การคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับความเครียดส่งผลให้การนอนหลับไม่เพียงพอ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางกายทำให้ไม่แข็งแรงอ่อนล้า ง่วงนอนตอนกลางวัน ภูมิคุ้มกันลดลง และมีผลกระทบ ต่อสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ด้านลบกับการเข้าสังคม ความสามารถในการจัดการปัญหา การตอบสนองที่ช้าลง ความจำลดลง หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ เป็นปัญหาต่อการทำงาน และทำในการนอนยังส่งผลต่อการหลับที่สำคัญมีผลกระทบบกกับกระดูกสันหลัง ซึ่งการนอนผิดท่า เช่น นอนงอตัว นอนบิดตัว ติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน อาจส่งผลทำให้กระดูกสันหลังเลื่อนออกจากแนวระนาบ เกิดการผิดรูปและคงอได้ อีกทั้งท่าทางในการนอนหลับมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะส่งผลทำให้เกิดการนอนหลับสนิทตลอดคืน ท่าที่ดีและถูกต้องในการนอนหลับควรเป็น การนอนหงายและใช้หมอนหนุนหัวแบบต่ำเพื่อให้ต้นคออยู่ในแนวเดียวกับลำตัว ป้องกันอาการปวดคอจากการนอนคอพับ หรือนอนงอมากเกินไป

3. สรุปข้อมูลความเครียดและการผ่อนคลายความเครียดเพื่อกำหนดบทบาทของเครื่องประดับ

จากการศึกษาข้อมูลความเครียดทำให้เกิดการวิเคราะห์ถึงช่วงเวลาในการใช้งานเครื่องประดับ เพราะความเครียดทั้ง 2 ประเภทมีช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ในช่วงเวลากลางวันมักจะเกิดความเครียดแบบเฉียบพลันที่ต้องเจอเหตุการณ์ต่างๆ จึงทำให้เกิดเครื่องประดับสำหรับใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดโดยดึงอารมณ์ออกจากความเครียด และช่วงเวลากลางคืนเมื่ออยู่คนเดียวก่อนนอนจะเกิดความเครียดต่างๆ เกี่ยวกับความเครียดสะสมส่งผลต่อการนอนหลับ ทำให้นอนหลับยาก หรือนอนไม่หลับเพราะครุ่นคิดถึงเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เครียด จึงทำให้เกิดเครื่องประดับสำหรับก่อนนอนเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยเครื่องประดับจะทำให้ ละ ความคิดต่างๆ ที่ทำให้เครียด จากการวิเคราะห์ทำให้ได้เครื่องประดับเพื่อปลดปล่อยจิตใจเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน และส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน โดยทั้ง 2 ส่วนจะมีแนวทางในการผ่อนคลายความเครียดดังนี้

3.1 แนวทางการผ่อนคลายเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

จะมีแนวทางการผ่อนคลายความเครียดคือ สัมผัสที่ผ่อนคลาย สัมผัสที่ชอบทำ ให้กล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลายจะส่งผลต่อความรู้สึกทำให้เกิดอารมณ์ที่ผ่อนคลายไปด้วย ซึ่งสัมผัสที่ชอบจะต้องผ่านกระบวนการรับรู้และตีความจากประสบการณ์เดิม ทำให้เกิดความแตกต่างของแต่ละบุคคล จึงนำไปสู่การสำรวจพฤติกรรมของผู้วิจัยเพื่อหาสัมผัสที่ชอบ ซึ่งสัมผัสที่ผ่อนคลายนี้จะเป็นสัมผัสการผ่อนคลายที่ผูกพันกับตัวผู้วิจัย มีที่มาเรื่องเล่าของสัมผัสนั้น ไม่ใช่สัมผัสที่ให้ความผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องผูกพันกับความรู้สึก โดยการหาสัมผัสที่ผ่อนคลายจะใช้ทฤษฎีวัตถุเปลี่ยนผ่าน ของ Donald Woods Winnicott เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับวัยเด็กที่มีของติดตัวไม่ว่าจะเป็นอะไรบางอย่างที่ติดตัวไว้ เช่น ตุ๊กตา ผ้านุ่มๆ หรือของเล่นต่างๆ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าแม่ยังอยู่กับเขาเสมอ เปรียบเสมือนของเหล่านี้เป็นตัวแทนของแม่ ทำให้เด็กอุ่นใจ สบายใจ กังวลน้อยลง จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ต่างๆ เป็นไปได้ด้วยดี เพราะไม่ต้องมาคอยระแวดระวังใครที่มีของติดตัวในความรู้สึกของเด็กแม่ยังอยู่กับเขา ก็ไม่มีเรื่องใดให้กลัวมากนัก (สาริณี จุฬาลักษณ์ศิริ, 2559) จะเห็นได้ว่าทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีแรกๆ ที่ใช้ในเด็กเพื่อลดความกังวล และยังมีผู้คนอีกมากมายที่ยังติดสัมผัสของวัตถุที่เปลี่ยนผ่านต่อให้ไม่ใช่ของชิ้นเดิม แต่สัมผัสนั้นจะมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าทฤษฎีวัตถุเปลี่ยนผ่านนี้เป็นสิ่งที่อธิบายถึงที่มาของสัมผัสที่ชอบที่มีความผูกพันได้ดี

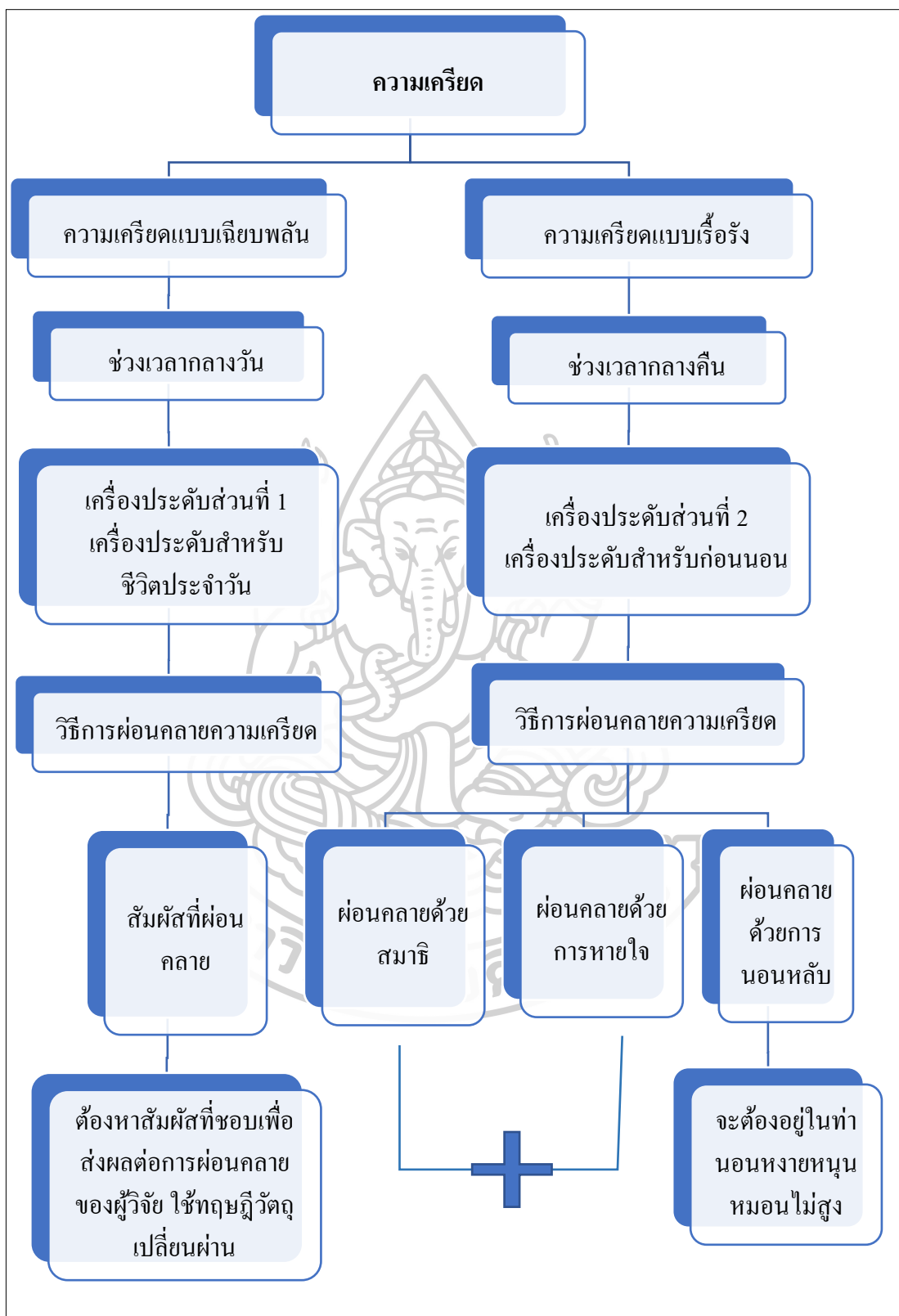
3.2 แนวทางการผ่อนคลายเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

จะมีแนวทางการผ่อนคลาย 3 แนวทางร่วมกันคือ

3.2.1 แนวทางการผ่อนคลายด้วยสมาธิ เป็นแนวทางการผ่อนคลายที่ดีที่สุด ทำให้ได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน เพราะการทำสมาธิก่อนนอนส่งผลให้ ละ ความคิดต่างๆ เตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับ

3.2.2 แนวทางการผ่อนคลายด้วยการหายใจ วิธีนี้จะมีความเชื่อมโยงกับวิธีที่ 3.2.1 การผ่อนคลายด้วยสมาธิ เพราะผลที่ได้จากการฝึกหายใจ เข้า – ออก ซ้ำๆ เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจจะทำให้เกิดสมาธิ จึงทำให้เครื่องประดับส่วนที่ 2 ต้องมีหน้าที่ในการเพิ่มการรับรู้ถึงการหายใจ

3.2.3 การผ่อนคลายด้วยการนอนหลับ เป็นการผ่อนคลายที่สำคัญต่อร่างกาย และทำให้เกิดความชัดเจนในการแบ่งช่วงเวลาในการใช้งานเครื่องประดับยิ่งขึ้น ช่วงเวลาก่อนนอนเครื่องประดับจะต้องสร้างสมาธิด้วยวิธีการหายใจเพื่อผ่อนคลาย ทำท่างในการใช้งานเครื่องประดับจะต้องอยู่ในท่านอนที่นอนหงายใช้หมอนหนุนหัวแบบต่ำจะทำให้ต้นคออยู่ในแนวเดียวกับลำตัว ป้องกันอาการปวดคอจากการนอนคอพับ หรือนอนงอมากเกินไป เพื่อผลดีต่อสุขภาพ



ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงสรุปข้อมูลความเครียดและการผ่อนคลายความเครียดเพื่อนำมาสู่บทบาทของเครื่องประดับ

4. ข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิ

สมาธิคือ การกระทำที่ทำให้จิตใจตั้งมั่นกับเรื่องที่กระทำ เป็นการรู้ตัวตลอด ณ การกระทำ เมื่อเราฝึกสมาธิจะทำให้เข้าใจเหตุและผลของสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนสามารถรู้ถึงความหมายแก่นแท้ได้ เข้าใจอารมณ์และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สองนักจิตวิทยา คลอดิโอ นารานโจ และโรเบิร์ต ออร์นสไตน์ ได้ให้คำอธิบายง่ายๆ คือ สมาธิเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ช่วยให้เราสัมผัสกับจิตของเราได้โดยตรง การฝึกสมาธิทำได้มากมายหลายวิธี แต่ทุกวิธีมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันไว้ว่า “สมาธิคือการจดจ่อแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่ง” กล่าวคือเราไม่ปล่อยให้จิตของเราหลงไปกับการคิด ฟุ้งซ่านที่มักจะครอบงำจิตใจของเราอยู่โดยที่เราไม่รู้ตัว ในขณะที่ฝึกสมาธิจะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ คำหรือวลีบางคำ เป็นต้น และทุกครั้งที่จิตของเราเริ่มวอกแวก ก็ให้ค่อยๆ ดึงจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับสิ่งนี้แล้วจิตของเราก็จะสงบ(จอห์น แมคคอนแนล, 2552: 47) หลักการนี้เหมือนกับหลักการในการกำหนดบทบาทของเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ที่เป็นการทำสมาธิด้วยการจดจ่ออยู่กับการหายใจ โดยเครื่องประดับจะต้องเป็นส่วนที่เพิ่มการรับรู้ถึงการหายใจ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อร่างกายตามที่ศึกษามาได้แก่ ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยบรรเทาอาการปวดเรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ปวดหัว ปวดข้อ เป็นต้น ช่วยบำบัดอาการติดสุราและยาเสพติด มีความใส่ใจต่อบุคลิกภาพรูปร่างของตนเองมากขึ้น สำหรับประโยชน์ของการฝึกสมาธิในทางจิตวิทยา ได้แก่ ทำให้นอนหลับสบายขึ้นจะตรงกับแนวทางในการผ่อนคลายที่ 3.2.3 ในเครื่องประดับส่วนที่ 2 จะช่วยเกี่ยวกับความเครียดแบบเรื้อรัง เพราะสามารถควบคุมอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ เช่น ความโกรธและความเครียดความวิตกกังวลได้มากขึ้น ทนต่อบุคคลอื่นได้ดีขึ้น และควบคุมความคิดของเราไม่ให้ฟุ้งซ่าน

สรุปเกี่ยวกับสมาธิคือ แนวคิด หลักการ ความเชื่อ ความศรัทธาในการปฏิบัติสมาธิในแต่ละวัฒนธรรมทางศาสนา มีผลต่อกาย จิต อารมณ์ วิญญาณอย่างเป็นองค์รวม ปัจจุบันนี้ผู้คนจำนวนมากเกิดกระแสวิพากษ์วิจารณ์ในเรื่องการฝึกจิต เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการหลายแขนงเพื่อพัฒนาตนเอง การฝึกสมาธิจึงได้ผสมผสานอยู่ในเกือบทุกวัฒนธรรม และทุกสังคมที่มีมาแต่ในอดีตอย่างแยกไม่ออกและเป็นวิธีฝึกฝนร่างกายและจิตใจที่ปฏิบัติกันมายาวนาน จึงเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ดีถึงประสิทธิภาพและประโยชน์มากมายที่จะได้จากการฝึกสมาธิ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สมาธิ หายใจ ความเครียด

ลมหายใจเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดในชีวิตเรา เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ที่เราต้องมีชีวิต คนโบราณเชื่อว่าในแต่ละครั้งที่เราหายใจเราได้สูดเอาวิญญาณศักดิ์สิทธิ์เข้าไปด้วย (จอห์น แมคคอนแนล, 2552: 8) ผลที่ได้จากทำสมาธิอย่างเดียวก็น่าจะสามารถช่วยให้จิตใจสงบได้อยู่แล้ว และเมื่อใช้การฝึกหายใจเข้าประกอบด้วย จะทำให้ช่วยผ่อนคลายความไม่สบายทางจิตใจลงไปได้ ทำให้การทำสมาธิด้วยการหายใจเป็นการทำสมาธิที่ง่ายที่สุดและเกิดผลดีแบบควบคู่ทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะเราทุกคนต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่การทำสมาธินั้นจะทำให้การหายใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับก่อนนอนจะต้องทำต้องหายใจให้ลึกๆ ซ้ำๆ และเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เพราะการหายใจช้าลงช่วยให้ สงบและผ่อนคลายได้ จากการศึกษาถึงการทำสมาธิในแต่ละสำนัก จะพบว่ามีการใช้ลมหายใจเพื่อช่วยทำสมาธิเป็นส่วนใหญ่ เพียงแต่จุดที่วางจิตใจ (จุดทำสมาธิ) นั้นมีความแตกต่างกันไป บ้างก็ใช้ปลายจมูก บ้างก็ใช้ทรวงอก บ้างก็ใช้ลิ้นปี่ แต่ในโครงการออกแบบเครื่องประดับครั้งนี้จะใช้เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนเป็นจุดทำสมาธิ

5.1 การฝึกสมาธิในเมืองไทย

ในเมืองไทยนั้นมีการฝึกสมาธิเป็นจำนวนมากขึ้น จะเห็นว่าปัจจุบันทั้งพระสงฆ์ นักวิจัยทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ได้ให้ความสนใจการปฏิบัติสมาธิในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล การประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว สังคม ประกอบกับการมีภาวะวิกฤติด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้มีผู้คนสนใจในการปฏิบัติสมาธิกันมากขึ้น มีการสอนในโรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบันต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชน ไปจนถึงกระทั่งการสอนสมาธิในเชิงธุรกิจ ในภาครัฐหน่วยงานที่ดูแลคือกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมีโครงการจัดตั้งสมาธิในโรงพยาบาล จึงทำให้เห็นได้ว่าในยุคสมัยนี้ผู้คนต่างให้ความสนใจในสุขภาพของตนเองเพื่อพัฒนาจิตใจ หรือแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองเปรียบเสมือนโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นมาเพื่อรับมือกับความเครียด โดยใช้การทำสมาธิเป็นส่วนหนึ่งในการรับมือกับความเครียดในครั้งนี้

5.2 ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและร่างกาย

มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิล มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้พบผลตรงกันว่า ชาวพุทธที่นั่งสมาธิเป็นประจำ สมองในส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ดี และ ความคิดด้านบวกจะทำงานกระฉับกระเฉง ช่วยผ่อนคลายความเครียด และทำให้สมองส่วนที่เป็นศูนย์กลางความทรงจำด้านร้ายสงบลง และการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อารมณ์แปรปรวน ตกใจ เครียด กราด หรือหวาดกลัวลดลงด้วย และแพทย์โรคหัวใจจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ให้คนไข้

โรคหัวใจฝึกสมาธิระหว่างบำบัดด้วยยาไปด้วย และได้ผลเป็นที่น่าพอใจเพราะทำให้ความดันโลหิตและความเครียดลดลงอย่างมาก แต่ในโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ในส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ไม่มีการใช้ยาจะใช้การทำสมาธิในท่าที่นอนหงายเป็นการทำสมาธิแบบนั่งเหมือนกับการนั่งสมาธิแต่จะแตกต่างแค่อิริยาบถเท่านั้นส่วนหลักการในการทำสมาธิจะเหมือนกัน คือจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

งานวิจัยการทำสมาธิบำบัด SKT ของ รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฎี-เตรียมชัยศรี ผู้ป่วยด้วยโรคเครียดเอาไปใช้พบว่าอาการหายใจอย่างถูกวิธีนั้น ทำให้จิตใจปลอดโปร่งขึ้น อาการทางร่างกายจากความตึงเครียด เช่น ปวดศีรษะ ใจสั่น สามารถลดลงไปได้ อย่างไรก็ตามสำหรับโรคที่รุนแรงเช่น โรคจิตเภท หวาดระแวง อาจไม่ตอบสนองต่อการรักษาแบบนี้ ยังคงจำเป็นต้องใช้การรักษาแผนปัจจุบันคือการรับประทานยาเป็นส่วนใหญ่ ต่อเมื่ออาการดีขึ้น มีความรู้สึกตัวพอเพียงแล้วการฝึกหายใจจึงจะเกิดประโยชน์ (สมพร กันทรคุชฎี-เตรียมชัยศรี, 2554: 32) งานวิจัยการทำสมาธิบำบัดแบบ SKT เป็นงานวิจัยทางการแพทย์ที่ทำให้เห็น ได้ชัดเจนถึงวิธีการเลือกผ่อนคลายคลายเครียดโดยการทำสมาธิแบบหายใจ ซึ่งจะมีแบบแผนวิธีการหายใจ แต่เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนี้จะแตกต่างกันคือ เป็นการทำสมาธิด้วยการหายใจเข้า – ออก ซ้ำๆ ลึกๆ ไม่มีการบังคับวิธีการหายใจทำให้เป็นการทำสมาธิที่มีการผ่อนคลายมากขึ้น เพราะไม่ต้องคำนึงถึงวิธีการของการหายใจที่ถูกต้องตรงตามทฤษฎีแบบ SKT หรือไม่ เพียงแค่จดจ่ออยู่กับอาการหายใจ

สรุปการปฏิบัติสมาธิได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายทางการแพทย์ในการลดความเครียด และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ผลของงานวิจัยด้านจิตวิทยาพบว่าการปฏิบัติสมาธิทำให้ความเครียดลดลง การทำงานของระบบประสาท ระบบสมอง การทำงานของร่างกาย ทำให้ชีพจรความดันโลหิตและความเครียดลดลง ส่งผลให้จิตใจดีขึ้น ซึ่งโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจได้นำหลักการทำสมาธิมาใช้ผ่อนคลายความเครียดมาใช้แต่จะมีความแตกต่างจากงานวิจัยที่ศึกษามา คือ มีเครื่องประดับเป็นจุดทำสมาธิเป็นตัวช่วยในการจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า – ออก แตกต่างจากงานวิจัยทางการแพทย์ที่ศึกษา เพราะบางครั้งต้องใช้ยาช่วยเพื่อให้ได้ผลที่ดีกับผู้ป่วยมากขึ้น ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้รับผลจากความเครียดแต่ไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพที่เป็นโรคต่างๆ จึงทำให้การใช้เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจก็เพียงพอสำหรับการผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้วิจัย เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจเปรียบเสมือนยา เป็นการใช้ศิลปะเพื่อผ่อนคลายความเครียดอีกทางหนึ่ง

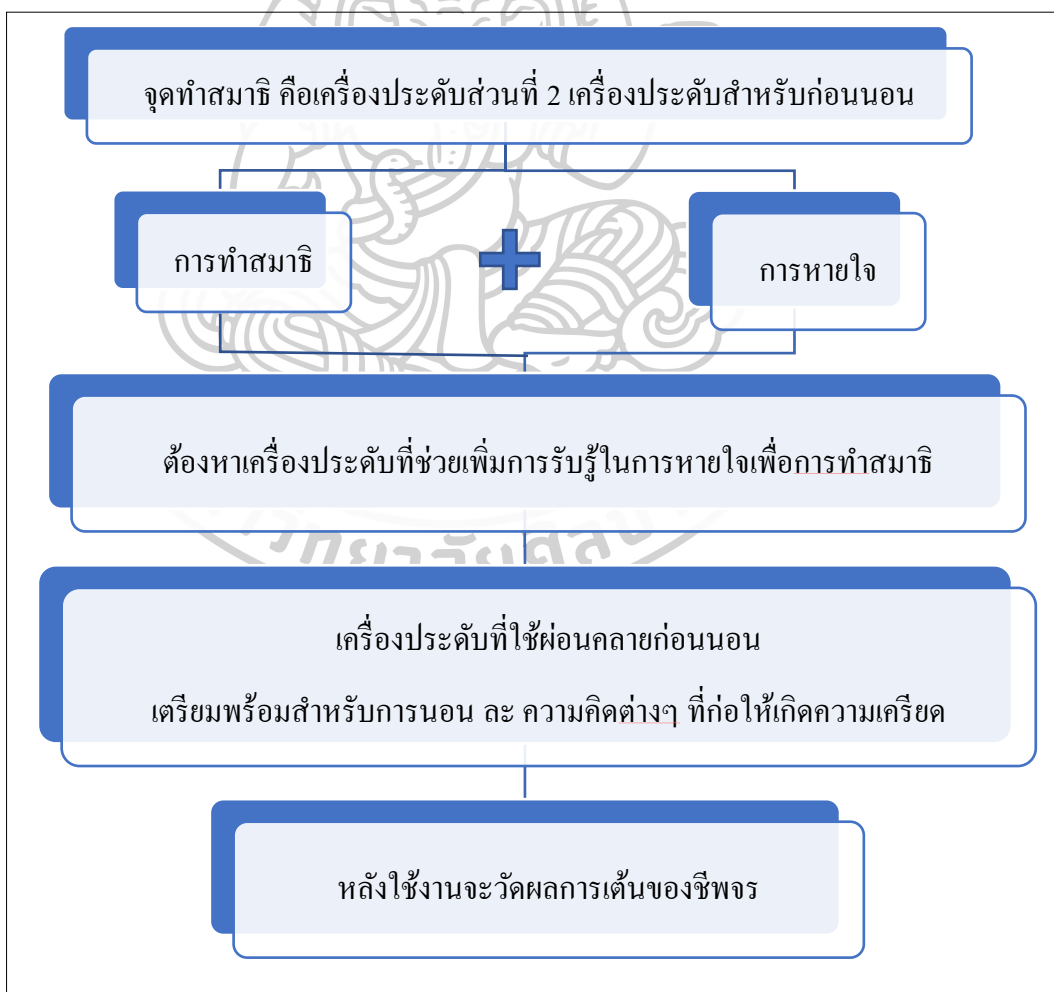
5.3 เครื่องมือการวัดผลความเครียด

ปัจจุบันได้มีนวัตกรรมและเทคโนโลยีต่างๆ ออกมาเพื่อให้ผู้คนเริ่มใส่ใจกับสุขภาพตัวเองมากยิ่งขึ้น สิ่งที่พบได้มากที่สุดคือ นาฬิกาที่สามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจ นั่นเป็นการสนใจเกี่ยวกับสุขภาพเบื้องต้น ซึ่งจะมีโปรแกรมในการวิเคราะห์การผ่อนคลายของร่างกาย หลักการในการวิเคราะห์คือ มาจากการรวมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ (HR) และความผันแปรของการเต้นของหัวใจ (HRV) จะวิเคราะห์ความผันแปรของการเต้นของหัวใจ (HRV) และประเมินว่าร่างกายจัดการกับระดับความเครียดได้ดีเพียงใด ความเครียดและการฟื้นฟูตัวกำหนดโดยใช้ความผันแปรของการเต้นของหัวใจ (HRV) อัตราการเต้นของหัวใจไม่คงที่ เพราะในบางกิจกรรมที่เครียดหรือตื่นเต้นจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูง แต่กิจกรรมที่ได้รับความผ่อนคลาย อัตราการเต้นของหัวใจจะลดลง เช่น การอ่านหนังสืออาจส่งผลให้ระดับความเครียดต่ำ หรืออาจถูกแสดงว่ากำลังฟื้นฟูตัวผ่อนคลายได้ หลักการนี้ในเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าเมื่อใดที่อัตราการเต้นของหัวใจที่ลดลง ช่วงนั้นจะเป็นช่วงที่ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย จะนำหลักการนี้มาวัดการใช้งานเครื่องประดับ ส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนเพื่อต้องการทราบผลของอัตราการเต้นของหัวใจหลังใช้งานว่ามีผลเป็นอย่างไร



5.4 วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สมาธิ หายใจ ความเครียด เพื่อนำมาสู่หลักการ การใช้งานเครื่องประดับ

การทำสมาธิในงานวิจัยส่วนใหญ่จะนิยมใช้การกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ แต่จะมีความแตกต่างที่ จุดทำสมาธิ บ้างก็ใช้ปลายจมูก บ้างก็ใช้ทรวงอก จึงนำความแตกต่างของจุดทำสมาธิมาวิเคราะห์เพื่อให้เครื่องประดับเป็นจุดที่ทำสมาธิ และผลของงานวิจัยการทำสมาธิบำบัดสามารถช่วยผู้ป่วยที่มีโรคเครียดให้อาการดีขึ้นได้ ทำให้เกิดความชัดเจนในการนำวิธีการผ่อนคลายวิธีที่ 3.2.1 การผ่อนคลายด้วยสมาธิ มารวมกับการผ่อนคลายวิธีที่ 3.2.2 การผ่อนคลายด้วยการหายใจ จึงได้แนวทางในการออกแบบของเครื่องประดับที่ช่วยเพิ่มการรับรู้ถึงการหายใจเพื่อใช้ผ่อนคลายก่อนนอน และการวัดผลการผ่อนคลายเบื้องต้นจากการศึกษาได้ใช้การวัดผลชีพจรเพราะอัตราการเต้นของชีพจรที่ลดลงแสดงให้เห็นถึงความผ่อนคลาย



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สมาธิ หายใจ ความเครียด เพื่อนำมาสู่หลักการการใช้งานเครื่องประดับ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะและการผ่อนคลายความเครียด

กรมส่งเสริมสุขภาพจิตมีคำแนะนำเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดที่เกี่ยวข้องกับศิลปะ เป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรมที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ ทำให้เกิดศาสตร์แห่งการบำบัด ทำให้ศิลปะได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับทางการแพทย์ ที่สามารถนำมาเยียวยาผู้คนได้ เรียกกันว่า "ศิลปะบำบัด" มีประโยชน์ในด้านการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ มีสรรพคุณทำหน้าที่ได้เช่นเดียวกับยาเพื่อการรักษาและบำบัด ซึ่งศิลปะบำบัดเป็นการนำกระบวนการทางศิลปะมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและปรับสมดุล โดยแต่ละคนก็จะมีความเป็นปัจเจกบุคคล ในการบำบัดด้วยศิลปะจึงสามารถเยียวยาความรู้สึกหรือจิตใจของผู้คนได้ แต่ในมุมมองของอาจารย์สุชาติ วงษ์ทอง ศิลปิน สีน้าชื่อดังของเมืองไทย ได้ใช้คำว่า art for relaxation เพราะท่านคิดเห็นว่าคำว่าบำบัดนั้น ส่วนใหญ่ใช้กับโรคภัยไข้เจ็บผู้คนมักจะคิดคำเหล่านี้ มาจากการแพทย์แผนตะวันตก เช่น music therapy หรือ art therapy ดนตรีหรือศิลปะบำบัด แต่ถ้านึกให้ดีแล้ว หลายอย่างคงไม่ถึงขั้นบำบัดเป็นเพียงการคลายเครียด หรือ relaxation (ศรีประสิทธิ์ บุญวิสุทธ์, 2556: 71) จึงทำให้ผู้วิจัยได้เห็นถึงมุมมองในการใช้ศิลปะเพื่อผ่อนคลายและการบำบัด ผลที่ได้นั้นย่อมไม่มีความแตกต่างกันเลย เพราะการบำบัดจะส่งผลให้ผ่อนคลายนั่นเอง แต่เราไม่จำเป็นต้องมีปัญหา หรือเป็นโรคเกี่ยวกับสุขภาพ เราสามารถที่จะผ่อนคลายด้วยศิลปะได้ ทำให้เกิดความคิดเห็นถึงการผ่อนคลายความเครียด โดยที่ความเครียดยังไม่ได้ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ อย่างชัดเจน จนถึงขั้นต้องไปปรึกษาแนวทางการรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจึงจัดทำโครงการนี้ขึ้นมาเพื่อปลดปล่อยจิตใจจากความเครียด จึงจัดได้ว่า “โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลดปล่อยจิตใจเป็นโครงการที่ใช้ผลงานทางด้านศิลปะเพื่อมาบำบัดความเครียดทั้งแบบเฉียบพลัน และเรื้อรัง โดยให้เครื่องประดับมีหน้าที่ผ่อนคลายความเครียด”

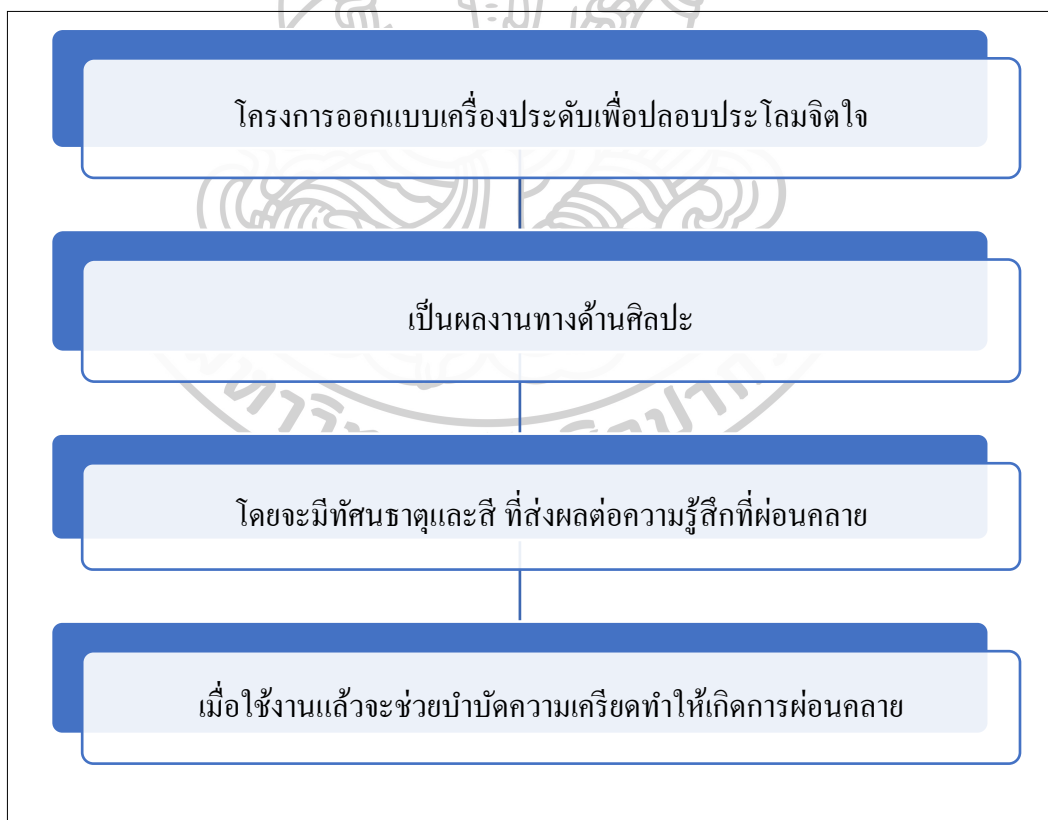
ตัวอย่างจากการใช้ศิลปะบำบัด ศิลปะนอกจากจะสวยงามต่อจิตใจแล้ว ศิลปะยังมีองค์ประกอบอย่าง “สี” ที่เป็นยาชั้นดีของความรู้สึก ดร. รูดอล์ฟ สไตเนอร์ (Dr. Rudolf Steiner) ได้พูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะกับจิตวิญญาณของมนุษย์ พูดถึงสีที่มีผลต่อสภาพจิตใจ (See and Sense) เพราะศิลปะไม่ใช่แค่การวาดรูประบายสี เป็นเหมือนยาตามธรรมชาติสำหรับจิตใจและพัฒนาการของมนุษย์มาแต่โบราณ การได้รู้จักกับสีและลองใช้ความรู้สึกกับสีในการสร้างสรรค์ศิลปะ ซึ่งบุคคลต่างๆ จะมีความรู้สึกต่อสีในเชิงรูปธรรมอยู่ก่อน เช่น สีเหลืองจะนึกถึงดอกดาวเรือง หรือพระจันทร์ สีน้าเงินจะนึกถึงท้องฟ้า หรือทะเล แต่หลังจากบุคคลต่างๆ ที่ได้ทดลองทำงานศิลปะเกี่ยวกับสีหรือได้ใช้งานผลงานที่จะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกต่อสีในแง่นามธรรมแล้วยังเกิดความรู้สึกที่มากยิ่งขึ้น เช่น สีน้าเงินให้ความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย สีเหลืองให้ความรู้สึกสดใส มีชีวิตชีวา วาสลีย์แคนดินสกี (Wassily Kandinsky) จิตรกรแนวแอบสแตรก (Abstract) ชาวรัสเซีย

กล่าวว่า “สีมีอิทธิพลต่อ จิตวิญญาณ” (ศรียา นิยมธรรม, 2560: 8) เขาศึกษาและสังเกตเห็นสีให้บรรยากาศที่สวยงาม สดใส เช่น แสงทองของพระอาทิตย์ สีของน้ำทะเล มักทำให้เกิดความรู้สึกที่อบอุ่นและเป็นสุข ดังนั้นจึงนับว่าสีมีอิทธิพลต่อมนุษย์และอาจนำมาประยุกต์ใช้ใน รูปแบบต่างๆ เช่น นำไปใช้ประโยชน์ในเชิงบำบัดเพื่อรักษา อาการทางกายหรือทางจิตได้ด้วย จากการศึกษาสีเพื่อนำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานเครื่องประดับคือ สีน้ำตาลเป็นสีที่ให้ความรู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัย เป็นสีที่ใช้บำบัดผู้คนที่รู้สึกโศกเศร้าหมดหวัง เป็นสีที่แสดงถึงความรักที่อบอุ่นละมุนละไมค่อยเป็นค่อยไปไม่ฉูดฉาด ยั่งยืน โทนสีฟ้าช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สีฟ้าเป็นสีเย็นสามารถทำให้ร่างกายคนเราปล่อยฮอร์โมนที่ทำให้อารมณ์สงบลงได้ สีฟ้าช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายยามที่เรารู้สึกเครียด แต่ถ้าใช้มากก็จะทำให้กลายเป็นคนเฉื่อยไปแทน ถ้านั่งอยู่ในห้องสีฟ้า อาจจะรู้สึกเวลาผ่านไปเร็ว เพราะเรารู้สึกผ่อนคลายมาก ห้องสีฟ้าเป็นสีที่ได้รับการยอมรับว่าจะช่วยให้ผ่อนคลายได้ลึกที่สุดผลการวิจัยพบว่า การใช้ยาหลอก (Placebo tablets) เม็ดสีฟ้าโดยหลอกว่าเป็นยานอนหลับนั้น ได้ผลดีเยี่ยมมากกว่ายาเม็ดสีชมพู ผลจากการวัดชีพจรเมื่อทดสอบการใช้สีต่างๆ สีฟ้าให้ผลอัตราการเต้นของชีพจรที่ลดต่ำแสดงให้เห็นถึงการผ่อนคลาย ซึ่งยังว่ากันว่าห้องสีฟ้าเหมาะจะใช้เป็นสีของห้องนอนโดยเฉพาะห้องของคนที่เป็นโรคนอนไม่หลับ เพราะให้ความรู้สึกสงบและเยือกเย็น สีฟ้าเป็นสีของน้ำเป็นสีที่สงบ ทั้ง 2 สีจะนำไปสู่การทดลองเพื่อจะได้ทราบผลว่า สีไหนควรนำมาสร้างสรรค์เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจมากที่สุด

ในปัจจุบันนี้ได้มีแอปพลิเคชันที่ผลิตออกมาเป็นรูปแบบต่างๆ ให้เราได้ระบายสีลงไปเพื่อช่วยในการคลายความเครียดทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และการสร้างสรรค์งานศิลปะยังช่วยสร้างสติและสมาธิให้จดจ่อไปกับมือที่เคลื่อนไหวในการลากเส้น ต่อจุด หรือการฝึกควบคุมแรงของมือในการปั้นดิน ดังเช่นตัวอย่างหนังสือชุดระบายสี สวนปริศนา Secret Garden เป็นผลงานของโจฮันนา บาสฟอร์ด นักวาดภาพประกอบชื่อดังชาวสกอตแลนด์ และหนังสือชุดวันสุขใจ Beautiful Day เป็นผลงานของปาร์กยองมี นักวาดภาพประกอบรุ่นใหม่ชาวเกาหลีใต้ หนังสือทั้ง 2 เล่มนี้เป็นแนวทางให้ผู้คนได้ผ่อนคลายความเครียดด้วยการระบายสีต่างๆ ตามจินตนาการ และรูปภาพของหนังสือก็จะเป็นทัศนธาตุที่มองแล้วเกิดความผ่อนคลาย เลียนแบบรูปทรงธรรมชาติ ซึ่งการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจจะต้องคำนึงถึงทัศนธาตุต่างๆ ที่นำมาออกแบบ ที่ส่งผลต่อความผ่อนคลาย เช่นเส้นตรงที่ตรงนิ่ง ลักษณะเส้นบาง จะให้ความรู้สึกที่กว้างขวาง สงบเงียบ ผ่อนคลายสายตา เส้นโค้งเป็นเส้นที่ให้ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว โค้งน้อยๆ หรือเป็นคลื่นน้อยๆ ให้ความรู้สึกที่สบาย มีความกลมกลืน เปลี่ยนแปลงไหลต่อเนื่องอ่อนโยน แต่ถ้าใช้เส้นโค้งมากเกินไปก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่สับสน มึน งง รูปร่างที่เลียนแบบธรรมชาติ เช่น เลียนแบบ ต้นไม้ ดอกไม้

ทำให้เกิดความสบายผ่อนคลายสายตา และรูปร่างอิสระจะให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายไม่อึดอัด ซึ่งจะต้องนำทัศนธาตุที่เข้ามามีเป็นส่วนประกอบในการออกแบบเครื่องประดับ

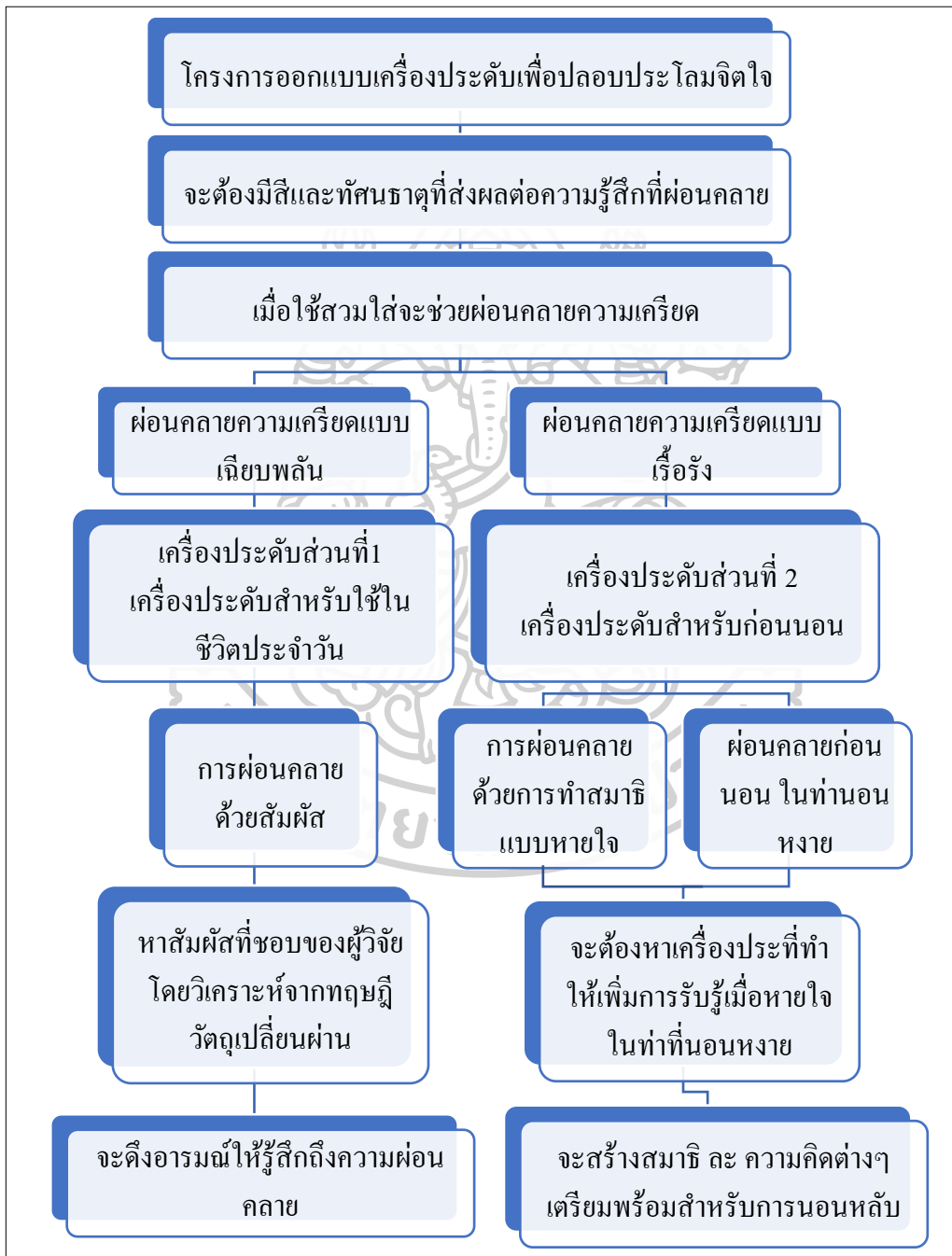
ตัวอย่างผลงานเครื่องประดับที่เกี่ยวข้องกับการบำบัด ในหัวข้อสราญกายกับเครื่องประดับ เป็นวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาออกแบบเครื่องประดับ โดยที่เครื่องประดับสามารถผ่อนคลายความเมื่อยล้า โดยการนำความเชื่อของอัญมณีบำบัดมาใช้ให้สัมพันธ์กันในรูปร่างและรูปทรงที่เอื้อต่อการนวดร่างกายในแต่ละส่วน และนำศาสตร์การครอบแก้วดูดยามาเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาและบำบัด (พวรรณ ทองขาว, 2556: 1) จะเห็นได้ว่าเป็นการนำเครื่องประดับมานวดร่างกายเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้า เป็นวิธีการบำบัดร่างกายอย่างหนึ่งเหมือนกับโครงการการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจที่ให้เครื่องประดับทำหน้าที่ผ่อนคลายความเครียด แต่จะแตกต่างกัน ในส่วนของบทบาทวิธีการที่เครื่องประดับจะส่งผลกระทบต่อผ่อนคลาย โดยที่จะมีทั้งส่วนสัมผัสที่ชอบ และการทำสมาธิด้วยวิธีการหายใจในท่านอนหงายมาเป็นส่วนในการวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการออกแบบเครื่องประดับในครั้งนี้



ภาพที่ 3 แผนภาพสรุปศิลปะบำบัดกับเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ

บทที่ 3

การทดลองและแนวทางในการออกแบบ

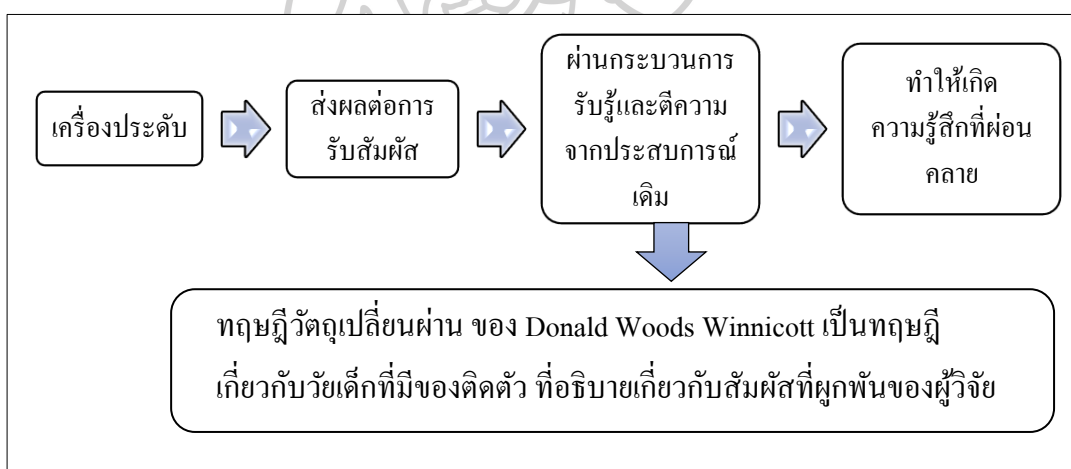


ภาพที่ 4 แผนภาพแสดงผลสรุปในการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้เกิดการแบ่งเครื่องประดับออกเป็น 2 ส่วน ตามช่วงเวลา การเกิดของความเครียดทั้ง 2 ประเภท คือ เครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันเครื่องประดับจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแบบเฉียบพลัน โดยจะใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยสัมผัสที่ชอบ จะต้องทำการวิเคราะห์สัมผัสของผู้วิจัยที่เป็นความชื่นชอบส่วนบุคคลเพื่อหาสัมผัสที่ให้ความรู้ถึงความผ่อนคลาย ในส่วนการหาจะใช้ ทฤษฎีวัตถุเปลี่ยนผ่าน เพื่อให้ได้ที่มาของสัมผัสที่มีความผูกพันกับตัวผู้วิจัย และเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแบบเรื้อรัง เครื่องประดับจะเป็นจุดทำสมาธิด้วยการหายใจ ซึ่งเครื่องประดับนี้จะต้องมีคุณสมบัติที่เพิ่มการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจในท่านอน หายหุนหมอนไม่สูงเพราะเป็นท่าของการผ่อนคลายขณะนอนที่ถูกต้อง โดยจะต้องทำการทดลองเพื่อหาตำแหน่งของเครื่องประดับ และขนาดของเครื่องประดับให้เหมาะสมกับสรีระของผู้วิจัย

1.ขอบเขตของการทดลอง

1.1 การหาสัมผัสที่ชอบเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 5 แผนภาพแสดงการหาความงามที่รู้สึกถึงความผ่อนคลายของเครื่องประดับ

สัมผัสที่ชอบจะต้องผ่านกระบวนการรับรู้และตีความจากประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมที่มี หรือพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ (แก้วก้วาน และคนอื่น, 2550: 56) เป็นตัวช่วยบ่งชี้ถึงสัมผัสแบบไหนของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นการหาสัมผัสที่ชอบเป็นเรื่องที่ชี้เฉพาะถึงความชอบส่วนบุคคล เป็นสิ่งที่ให้ความรู้สึกพิเศษแก่ตัวบุคคลนั้น แต่เมื่อใดที่นำสัมผัสความงามเฉพาะบุคคลมาใช้กับคนอื่น อาจจะทำให้ความชอบทางด้านสัมผัสได้ถูกลดค่าลง เพราะคนที่

ไม่ได้มีประสบการณ์หรือความรู้สึกที่พิเศษร่วมกับสัมผัสของบุคคลนั้น ทำให้เกิดความแตกต่างของแต่ละบุคคล จึงนำไปสู่การวิเคราะห์ของผู้วิจัยเพื่อหาสัมผัสที่ชอบ ซึ่งสัมผัสที่ผ่อนคลายนี้จะเป็นสัมผัสจากผ่อนคลายที่ผูกพันกับตัวผู้วิจัย มีที่มาเรื่องเล่าของสัมผัสนั้น ไม่ใช่สัมผัสที่ให้ความผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องผูกพันกับความรู้สึก โดยการหาสัมผัสที่ผ่อนคลายจะใช้ทฤษฎีวัตถุเปลี่ยนผ่าน ของ Donald Woods Winnicott เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับวัยเด็กที่มีของคิดตัวของเหล่านั้น ทำให้เด็กอุ่นใจ สบายใจ กังวลน้อยลง จะเห็นได้ว่าทฤษฎีนี้ใช้ในเด็กเพื่อลดความกังวล และยังมีผู้คนอีกมากมายที่ยังติดสัมผัสของวัตถุที่เปลี่ยนผ่านไปให้ไม่ใช่ของชิ้นเดิม แต่สัมผัสนั้นจะมีความเชื่อมโยงกัน และยังคงให้ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย สบาย อยู่เสมอ

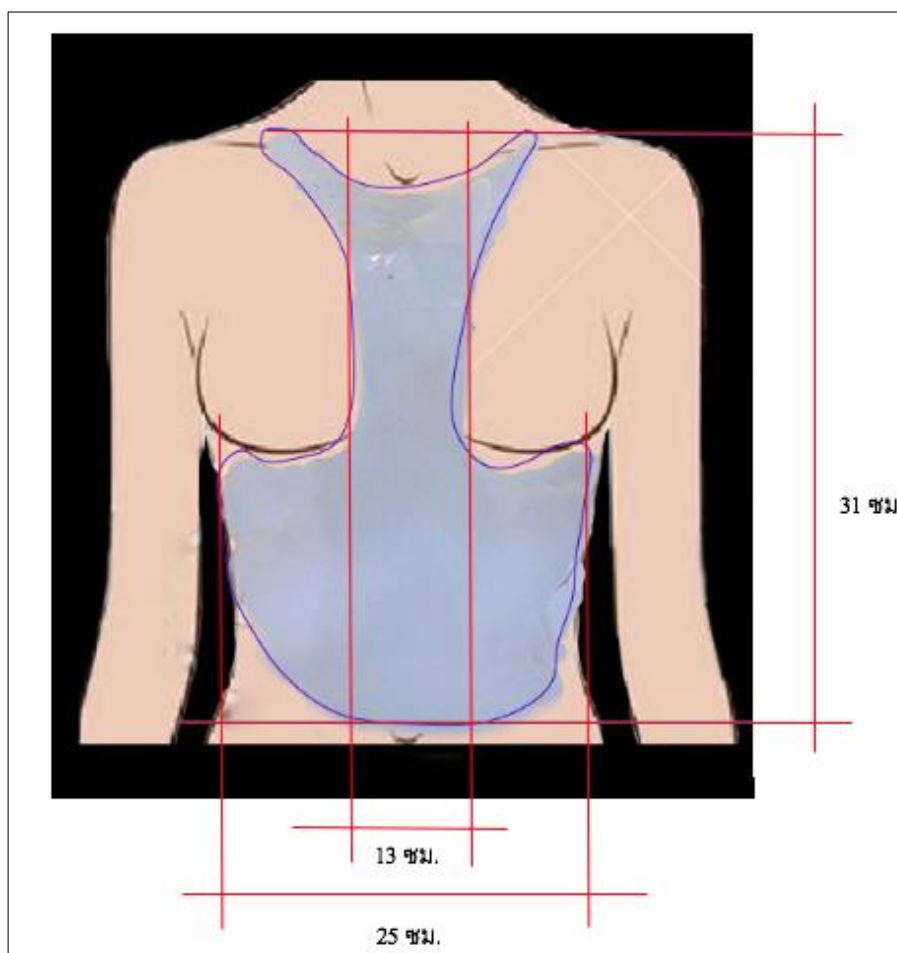
ดังเช่นสัมผัสที่ให้ความรู้สึกถึงการปลดปล่อยจิตใจตั้งแต่วัยเด็กแล้วยังส่งผลถึงการปลดปล่อยจิตใจของผู้วิจัยจนถึงทุกวันนี้ คือการใช้ผิวน้ำสัมผัสแล้วทำให้เกิดการรับรู้ที่ส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลาย การสัมผัสพื้นผิวผ้าของชุดเครื่องนอน ไม่ว่าจะสิ่งของนั้นจะมีการสับเปลี่ยนตามกาลเวลา แต่พฤติกรรมสัมผัสผ้าที่นุ่มๆ ส่วนที่เป็นชายระบายของหมอนข้างจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลายนั้นยังคงติดตัวผู้วิจัย จึงทำให้ได้ส่วนที่นำไปใช้ในการออกแบบจะเห็นได้ว่าการหาสัมผัสที่ชอบในส่วนเครื่องประดับส่วนที่ 1 นั้นสามารถที่จะนำไปใช้ในการออกแบบเครื่องประดับในส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนได้ด้วย เพราะสัมผัสที่ชอบของผู้วิจัยเป็นสัมผัสที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก่อนนอน ดังนั้นสัมผัสนี้จะนำไปใช้เพื่อสร้างความงามให้เครื่องประดับทั้ง 2 ส่วน



1.2 การทดลองหาดำแหน่งและขนาดของส่วนที่มีการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจ ของเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

การทดลองนี้ทำเพื่อหาดำแหน่งการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจ และหาขนาดของส่วนที่เคลื่อนไหว จะได้ทราบถึงตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดของการวางเครื่องประดับ การใช้งานเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนนี้จะอยู่ในท่านอนผ่อนคลายที่ถูกต้อง คือนอนหงายหนุนหมอนไม่สูงมาก เพื่อป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับกระดูก จะทำการทดลองกับร่างกายส่วนลำตัวเพราะเป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจ

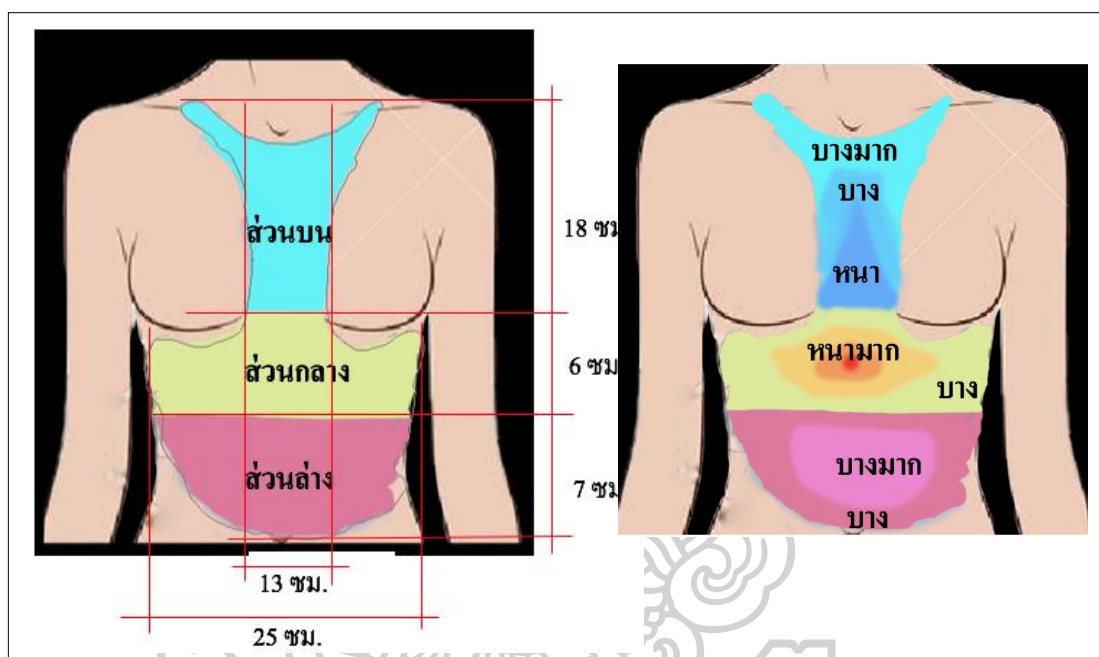
เทคนิคในการทดลองจะใช้เทคนิคการทำแม่พิมพ์ต้นแบบบนร่างกายส่วนหน้าอก จนถึงท้องในท่านอนหงายหนุนหมอนไม่สูงมาก เทคนิคทำแม่พิมพ์ต้นแบบในงานปั้น จะได้แม่พิมพ์ที่มีขนาดเท่ากับสรีระของผู้วิจัย เพื่อจะได้ทราบถึงสัดส่วน โดยเลือกวัสดุในการทดลองทำแม่พิมพ์เป็นปูนพลาสติก เพราะเป็นวัสดุที่มีคุณสมบัติแข็งตัว ทำให้ได้บล็อกของแม่พิมพ์ที่ขนาดชัดเจน ไม่คลาดเคลื่อน



ภาพที่ 6 แม่พิมพ์ปูนพลาสติก

การทดลอง

เมื่อนำปูนปลาสเตอร์ผสมกับผ้าก๊อตมาเทบนร่างกายในท่านอน (ภาพที่ 6) โดยทำการทาวาสลินลงบนผิวหนังก่อน เพื่อตอนแกะแม่พิมพ์ที่แห้งแล้วออกได้ง่ายขึ้นและไม่เจ็บผิวหนัง แม่พิมพ์ที่ได้ขึ้นจะมีลักษณะตามสรีระส่วนเว้าส่วนโค้งของร่างกาย ส่วนไหนที่เว้าลงไปปูนก็จะไปกองอยู่ทำให้ส่วนนั้นมีปริมาณที่หนาแสดงให้เห็นถึงจุดที่น้ำหนักไปรวมตัว ส่วนไหนโค้งปูนก็จะบาง ทำให้รู้ถึงทิศทางการเคลื่อนไหวของการหายใจตามสรีระ แบ่งเป็น 3 ส่วน (ภาพที่ 7)



ภาพที่ 7 การแบ่งส่วนและความหนาบางของแม่พิมพ์

ผลการทดลองนี้ จะทำให้ทราบศูนย์กลางของการขึ้น - ลง ของการหายใจ และจะเป็นตำแหน่งของเครื่องประดับ

ส่วนบน สีฟ้า คือส่วนช่วงอก เป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวขึ้น - ลง ในการหายใจอย่างชัดเจน เป็นส่วนที่วางแม่พิมพ์แล้วไม่ทำให้อึดอัด เป็นการเคลื่อนไหวแบบยกขึ้นเข้าหาคาง ระหว่างหน้าอกมีส่วนเว้าเข้าหากันรอบเต้านม (รูปสามเหลี่ยมสีน้ำเงินที่มีความหนา) คล้ายๆ รูปสามเหลี่ยมสามารถรับแรงกดของน้ำหนักได้

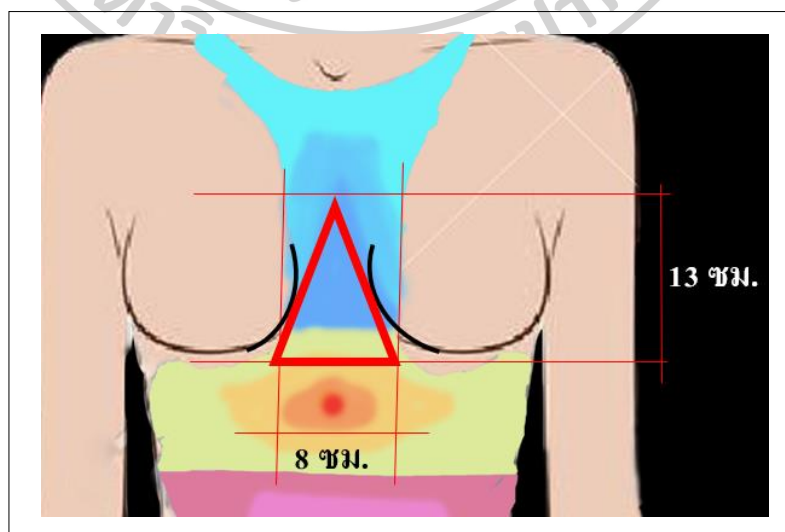
ส่วนกลาง สีเหลือง คือส่วนที่เว้าลุ่มลงไปลึกที่สุด (จุดสีแดง) เป็นจุดที่สิ้นสุดของโครงกระดูกซี่โครง นั่นคือลิ้นปี่นั่นเอง ในส่วนนี้เมื่อมีวัตถุวางบน จะทำให้รู้สึกอึดอัด ถ้าวัตถุนั้นมีน้ำหนักสามารถทำให้เกิดความเจ็บปวดและจุกได้ จุดนี้ถึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรนำวัตถุใดๆ มาวาง

ส่วนล่าง สีมชมพู คือส่วนท้อง เป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวขึ้นลงแบบขยายตัวสูงขึ้นและหดลงเมื่อวางแม่พิมพ์ลงไปทำให้ไม่ค่อยมีรู้สึก เนื่องด้วยเป็นส่วนที่โค้งทำให้แม่พิมพ์มีความบาง

ทั้ง 3 ส่วนนี้ต้องแบ่งเป็นแต่ละส่วน แยกออกจากกันเป็น 3 แผ่น เพราะถ้าเป็นแผ่นเดียวกันจะทำให้การหายใจไม่สะดวก เพราะการหายใจจะมีแค่ส่วนบน กับส่วนล่างที่ขยับเท่านั้น

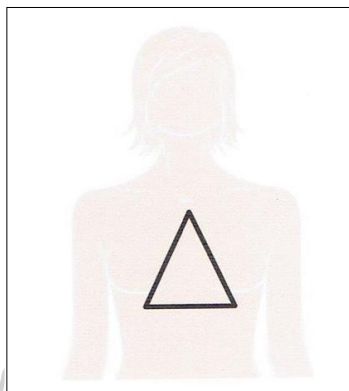
สรุปผลการทดลอง

ผลการทดลองตำแหน่งที่เคลื่อนไหวเมื่อหายใจทำให้ทราบถึงทิศทางของการหายใจและส่วนที่ไม่ควรวางเครื่องประดับบนร่างกาย ช่วงบน ส่วนช่วงอก จะมีส่วนที่เป็นที่ลุ่มขนาด กว้าง 8 เซนติเมตร ค่อยๆ ลดความกว้างจนถึงความยาว 13 เซนติเมตร ส่วนนี้จะเป็นส่วนที่สามารถรับแรงกดทับของน้ำหนักได้ และเป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจ จะมีทิศทางที่ยกขึ้นเข้าหาคาง มีส่วนเว้าลงไปก่อนถึงหน้าอกมีพื้นที่เหมือนรูปทรงสามเหลี่ยม ในส่วนนี้เป็นส่วนที่เหมาะสมที่สุดในการวางเครื่องประดับ เพราะเป็นส่วนที่รับน้ำหนักจากเครื่องประดับได้ เมื่อมีแรงกดทับจะรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของการหายใจได้มากที่สุด โดยไม่ทำให้รู้สึกอึดอัด หรือไม่สบายตัว ดังนั้นแรงกดทับของเครื่องประดับจะต้องมีการกระจายตัวของน้ำหนักทั้งขึ้น ไม่กระจุกเป็นกลุ่มก้อนอยู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของเครื่องประดับ สรุปผลทดลองทำให้ทราบถึงลักษณะของเครื่องประดับเบื้องต้นดังนี้ ตำแหน่งของเครื่องประดับคือหน้าอก, พื้นที่ในการวางเครื่องประดับจะมีขนาด กว้าง 8 เซนติเมตร ความยาว 13 เซนติเมตร ซึ่งพื้นที่ตรงนี้มีลักษณะคล้ายรูปทรงสามเหลี่ยมที่แนบชิดกับศีรษะ, เครื่องประดับจะต้องมีน้ำหนัก เพราะแรงกดทับจะช่วยทำให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และน้ำหนักของเครื่องประดับจะต้องเป็นน้ำหนักที่มีการกระจายตัวทั่วทั้งชิ้นงาน



ภาพที่ 8 ตำแหน่งในการวางเครื่องประดับ

วิเคราะห์รูปทรงสามเหลี่ยม และมวลของรูปทรงสามเหลี่ยมของเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน



ภาพที่ 9 รูปทรงกับสรีระ

รูปทรงสามเหลี่ยมเป็นรูปทรงที่แนบชิดกับสรีระ ส่วนฐานสามเหลี่ยมจะกว้างบานออกทำให้สามารถกระจายน้ำหนักได้ และส่วนที่สูงที่จะค่อยๆ ลดความกว้างลงจนชนกัน เป็นส่วนเว้าของสรีระหน้าอก ทำให้ยึดเกาะบนร่างกายได้อย่างแนบชิด ซึ่งขนาดของพื้นที่ในการวางเครื่องประดับกว้าง 8 เซนติเมตร ค่อยๆ ลดความกว้างจนถึงความยาว 13 เซนติเมตรทำให้ได้สามเหลี่ยมที่มีขนาด 8×13 เซนติเมตร (ความกว้างของฐาน \times ความสูง) และจะต้องทำการทดลองมวลที่ทำให้ความรู้สึกถึงการกระจายตัวของน้ำหนัก สามารถถ่ายเทน้ำหนักลงบนร่างกายให้รู้สึกถึงแรงกดได้ และจะต้องไม่มีส่วนที่แหลมคมเพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน ทำให้ได้ลักษณะของมวลที่จะต้องเป็นหน่วยเล็กๆ ที่สามารถกระจายตัวได้ จะต้องมนหรือกลมเพื่อป้องกันส่วนที่แหลมคม ทำให้เกิดการนำวัสดุมาทดลอง โดยบรรจุเข้าไปในถุงผ้าสามเหลี่ยมดังนี้ ทราบในรูปทรงสามเหลี่ยม ลูกบิดพลาสติกในรูปทรงสามเหลี่ยม เม็ดลูกแก้วในรูปทรงสามเหลี่ยม ทองเหลืองในรูปทรงสามเหลี่ยม และทองแดงในรูปทรงสามเหลี่ยม

การทดลอง

ตารางที่ 2 การทดลองมวลในถุงสามเหลี่ยม

วัสดุ	น้ำหนักวัสดุ	แรงกดทับ	การเข้ากับสรีระ
ทราย	**	**	**
ลูกบิดพลาสติก	*	*	*
เม็ดลูกแก้ว	**	***	**
เม็ดทองเหลือง	***	***	***
เม็ดทองแดง	***	***	***

(ดี*** ปานกลาง** น้อย*)

ทรายในรูปทรงสามเหลี่ยม เมื่อบรรจุทรายเข้าไปมีน้ำหนักและแรงกดทับ แต่ทรายกระจายตัวไม่ดีเท่าที่ควร เพราะเกิดการเกาะกลุ่มเป็นกระจุก ทำให้ไม่สามารถถ่ายเทน้ำหนักได้ทั่วรูปทรงสามเหลี่ยมจึงทำให้แนบชิดกับสรีระปานกลาง

ลูกบิดพลาสติกในรูปทรงสามเหลี่ยม เมื่อบรรจุลูกบิดเข้าไปในถุงสามเหลี่ยมทำให้มีน้ำหนักน้อยจึงรับรู้ถึงแรงกดทับที่น้อย และไม่ค่อยกระจายตัวตามสรีระ

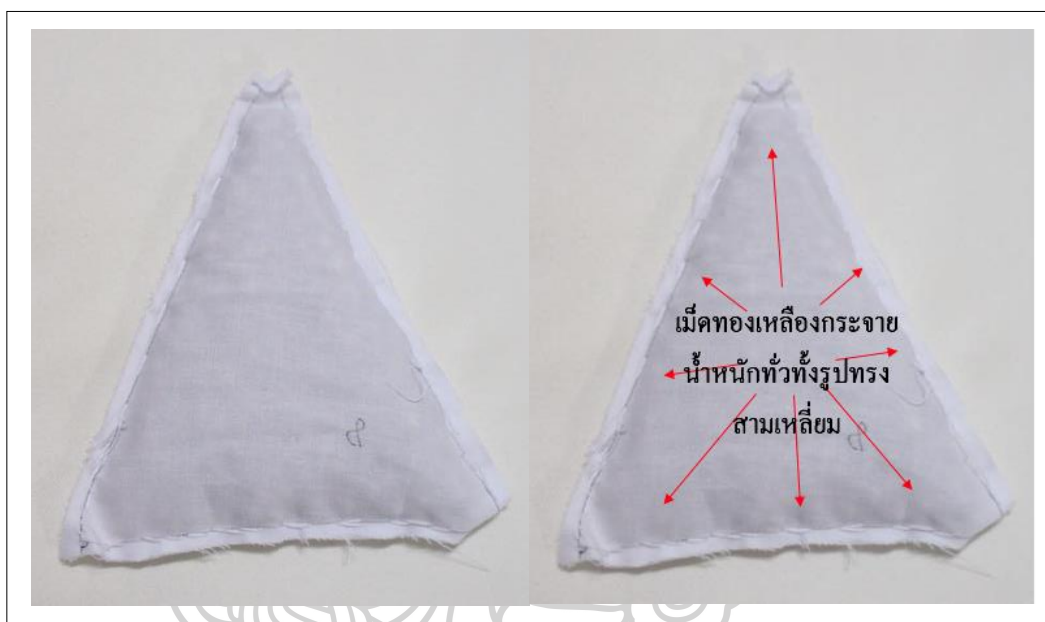
เม็ดลูกแก้วในรูปทรงสามเหลี่ยม เมื่อบรรจุเม็ดลูกแก้วเข้าไปมีน้ำหนักและแรงกดทับที่ดี แต่จะกระจายตัวไม่ดีเท่าที่ควร เพราะเม็ดลูกแก้วแต่เม็ดมีขนาดที่ใหญ่จึงกลิ้งเคลื่อนไหวได้น้อย

ทองเหลืองในรูปทรงสามเหลี่ยม เมื่อบรรจุเม็ดทองเหลืองเข้าไปให้มีพื้นที่ที่เม็ดทองเหลืองสามารถกลิ้งกระจายตัวได้ในถุงสามเหลี่ยม จะได้ถุงสามเหลี่ยมที่มีน้ำหนัก 300 กรัม ทำให้เกิดแรงกดทับได้ดี รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจได้ชัดเจน และกระจายทั่วทั้งชิ้นงานไม่กระจุกเป็นก้อน

ทองแดงในรูปทรงสามเหลี่ยม ได้ผลทุกอย่างเหมือนกับทองเหลืองในรูปทรงสามเหลี่ยม แต่จะแตกต่างกันที่คุณสมบัติของของเหลืองที่แข็งกว่า และสิ่งที่ผู้วิจัยมีความรู้สึกส่วนตัวไม่ชอบกลิ่นของทองแดง เพราะประสบการณ์จากการฉลุตองแดงจะมีกลิ่นของทองแดงติดเสื้อผ้าจึงทำให้เกิดความรู้สึกส่วนตัวเกี่ยวกับกลิ่นของทองแดง ซึ่งความรู้สึกในส่วนนี้จะส่งผลในการตัดสินใจเลือกระหว่างทองแดงและทองเหลืองเพื่อมาบรรจุในถุงสามเหลี่ยม

สรุปผลการทดลอง

จะได้รูปทรงสามเหลี่ยมที่มีขนาด 10 x 13 เซนติเมตร และข้างในจะมีเม็ดทองเหลืองบรรจุอยู่ 300 กรัม มาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน



ภาพที่ 10 ทิศทางการกระจายน้ำหนักของตุ้มน้ำหนักสามเหลี่ยม

2. แนวความคิดในการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ

ในมุมมองของผู้วิจัย ความหมายของเครื่องประดับสามารถปรับเปลี่ยนได้หลายรูปแบบแล้วแต่ว่าเราอยากให้เครื่องประดับมาตอบสนองความต้องการในส่วนไหน ซึ่งสิ่งที่กำหนดกรอบรูปแบบของเครื่องประดับคือความต้องการของผู้สวมใส่ว่าจะให้เครื่องประดับอยู่ในบริบทใดของชีวิต เครื่องประดับไม่จำเป็นต้องมีความงามเพียงอย่างเดียว หรือความงามที่ว่านี้ไม่ใช่การมอง แต่อาจเป็นความงามที่ได้รับจากการสัมผัสอื่นๆ การหาความงามทางด้านการสัมผัสของเครื่องประดับปลอบประโลมจิตใจนี้ จะเป็นการสัมผัสโดยใช้ผิวหนังสัมผัส แล้วทำให้เกิดการรับรู้ที่ส่งผลต่อการผ่อนคลาย เพราะฉะนั้นการหาสัมผัสความงามเป็นเรื่องที่ชี้เฉพาะถึงความชอบส่วนบุคคล เป็นสิ่งที่ให้ความรู้สึกพิเศษแก่ตัวบุคคลนั้น

การรับรู้สัมผัสที่คุ้นเคยจะสร้างความปลอดภัยส่งผลทำให้มีความรู้สึกที่ผ่อนคลายของผู้วิจัยคือ การสัมผัสพื้นผิวของปลอกหมอนข้างส่วนที่เป็นระบาย เมื่อผู้วิจัยได้สัมผัสแล้วจะทำให้รู้สึก เคลิบเคลิ้ม ผ่อนคลาย มีความสุข ทำให้ได้พื้นผิวของชิ้นงานเครื่องประดับที่ส่งผลต่อการปลอบประโลมจิตใจ เมื่อพูดถึงในด้านความงามของเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจนั้น จะไม่โดดเด่นเท่ากับการที่เครื่องประดับส่งผลต่อจิตใจ ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะสร้างสรรค์เครื่องประดับให้อยู่ในบริบทที่สามารถปลอบประโลมจิตใจได้ จิตใจที่ว่าเป็นคือจิตใจที่มีความเครียด กังวล จิตที่มีความเครียดเป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน ไม่ละความคิดต่างๆ ไม่ปล่อยวาง ซึ่งไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ แต่สามารถปลอบประโลมจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดได้ ผู้วิจัยได้มองเห็นถึงความเครียด วิตกกังวลเป็นสิ่งที่ ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้เลย ย่อมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกๆ คน การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดทำให้ได้รู้ทั้งข้อดีและข้อเสียของความเครียด ทำให้ได้มองเห็นความสำคัญของสมาธิ และการพักผ่อนโดยการนอนหลับ เมื่อนำวิธีการสร้างสมาธิมาวิเคราะห์ การกำหนดลมหายใจเป็นการสร้างสมาธิที่เกี่ยวข้องในทางทฤษฎีแนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีความเครียด วิตกกังวล เป็นเรื่องการเรียนรู้ตัวทุกๆ การหายใจ ดังนั้นเทคนิคการหายใจเป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่ทำได้ง่ายที่สุด ได้ผลเร็วที่สุด จึงทำให้ได้แนวทางการทำสมาธิด้วยการหายใจร่วมกับสัมผัสของเครื่องประดับที่ส่งผลต่อการรับรู้ถึงการผ่อนคลาย มาสร้างเป็นเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ และช่วงเวลาในการใช้เครื่องประดับคือก่อนนอน 10-30 นาทีก่อนการนอนหลับในวันที่ผ่านเรื่องตึงเครียดมา โดยที่เครื่องประดับจะมีน้ำหนักกดทับช่วยทำให้รับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถใช้เครื่องประดับเป็นจุดที่ทำสมาธิ เพราะปกติคนเราหายใจตามระบบประสาทอัตโนมัติ ไม่ได้ให้ความสำคัญและความพยายามที่จะต้องหายใจเข้า-ออก ลึกๆ ไม่เร่งรีบ จึงทำให้จิตใจไม่ได้จดจ่อกับการหายใจ แต่เครื่องประดับเป็นตัวช่วยในการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของการหายใจได้ชัดเจน จึงทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลม

หายใจเข้า ลมหายใจออก ทำให้เกิดสมาธิ ละความติดจากเรื่องตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวาย เป็นการสร้างสมาธิที่สงบ เตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน ทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนได้รับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ และในส่วนของการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อใดที่นำมือมาสัมผัสสัมผัสเครื่องประดับ ก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ

2.1 การวิเคราะห์และทดลองสร้างความงาม

สัมผัสของชายระบายหมอนข้างจะนำมาใช้ร่วมกันทั้งเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน และเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน วัสดุที่ใช้จะเป็นผ้าฝ้ายทออย่างละเอียด เป็นเนื้อผ้าสำหรับตัดเย็บทำชุดเครื่องนอน มาใช้เป็นวัสดุหลักในการผลิตชิ้นงาน พื้นผิวของผ้ารวมถึงการตัดเย็บจะต้องให้ความรู้สึกเหมือนการสัมผัสปลอกหมอนข้าง ซึ่งการตัดเย็บที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่คล้ายหมอนข้างจะต้องมีระบายตรงชายผ้าเป็นลักษณะเส้นโค้งคล้ายคลื่น การเย็บแบบนี้ใช้วิธีการเย็บคือ การเย็บย่นและเย็บรูด การเย็บย่นจะมีต้นฝึสำหรับการเย็บย่นโดยเฉพาะ การกำหนดความถี่ของชายระบายสามารถกำหนดได้โดยความห่างของฝีเข็มในการใช้จักรเย็บ ยิ่งความห่างน้อยจะได้ชายผ้าที่มีระบายเป็นคลื่นเยอะถี่ๆ กัน ส่วนการเย็บรูดคือการเย็บแบบธรรมดา แต่มีเชือกอยู่ข้างในแล้วจึงดึงรูดผ้าให้มีความย่นก็จะได้ชายระบายตามที่ต้องการ แต่ทั้ง 2 วิธีในการเย็บนี้เมื่อนำมาใช้ในการออกแบบ ทำให้ชิ้นงานดูไม่เรียบร้อย จัดระเบียบในการออกแบบยาก จึงจำเป็นที่จะต้องทดลองการเย็บแบบใหม่ เพื่อให้เกิดระบายตรงชายผ้าอย่างเป็นระเบียบ แต่ยังคงเป็นอิสระเหมือนไม่ได้ตั้งใจจะจัดระเบียบ เพราะถ้าเมื่อใดที่ผ้าดูแข็งทื่อเหมือนโดนจัดวางมา จะทำให้สัมผัสเกิดความรู้สึกผ่อนคลายลดลง ซึ่งความเป็นระเบียบของผ้ายังมีความจำเป็นอยู่ จะได้ลักษณะของผ้าที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้วจึงค่อยๆ คลายความมีระเบียบจนเป็นอิสระ เพื่อให้ชิ้นงานดูมีความประณีตมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 11 ความแตกต่างของการเย็บย่นแบบธรรมดา กับ การออกแบบวิธีการเย็บให้เป็นระเบียบ

สัมผัสของผ้าที่ซื้อใหม่ยังไม่เคยผ่านการใช้งานให้ความรู้สึกที่แข็งไม่นุ่ม และจะส่งผลต่อจิตใจทำให้เกิดความไม่คุ้นเคยในเนื้อผ้าไม่ก่อให้เกิดความเคลิบเคลิ้มเมื่อสัมผัส จึงต้อง

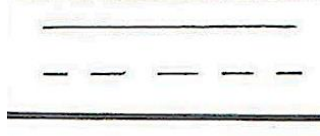
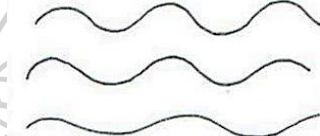
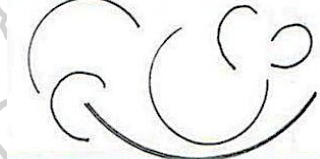
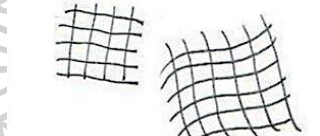
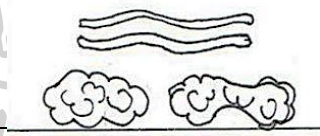
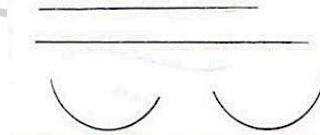
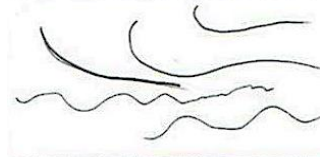
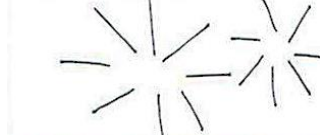
นำผ้าที่ซื้อมาใหม่ไปผ่านกระบวนการทำให้ผ้านุ่ม ลื่น เหมือนกับผ้าปลอกหมอนข้างที่ผ่านการใช้งานมานาน โดยการซักและแช่น้ำยาปรับผ้านุ่มหลายครั้ง เมื่อแห้งแล้วนำไปซักกระดาษทรายโดยถูกระดาษทรายไปในทิศทางเดียวกัน ก็จะได้ผ้าที่นุ่มสัมผัสเดียวกับปลอกหมอนข้างที่ผ่านการใช้งานมานาน แล้วนำผ้ามาข้อมสี และพิมพ์ลวดลาย ได้ทำการทดลองข้อมสี สีที่ข้อมมีโทนสีน้ำตาล และโทนสีฟ้า ทั้งสีน้ำตาลและสีฟ้าต่างส่งผลทางจิตใจ (อธิบายเรื่องสีในหัวข้อที่ 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะและการผ่อนคลายความเครียด หน้า 16) แต่เมื่อทดลองข้อมสีลงบนผ้าแล้ว สีฟ้าสามารถตอบสนองวัตถุประสงค์มากกว่าสีน้ำตาล ดังนั้นสีที่ใช้ในผลงานเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจคือโทนสีฟ้า เพราะโทนสีฟ้าในทางจิตวิทยาส่งผลต่อความผ่อนคลายโดยตรง แต่เมื่อได้ทำการข้อมสีให้ผ้ามีเฉพาะ โทนสีฟ้าส่งผลให้ชิ้นงานดูเก่า และดูนึ่ง มากเกินไป จึงได้พัฒนาโทนสีที่จะใช้ในงานยังใช้โทนสีฟ้าในชิ้นงานร้อยละ 90 และ สีอื่นๆ อีก ร้อยละ 10 เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่นิ่งสงบจนน่าเบื่อมากเกินไป จะใช้วิธีการข้อมผ้าแบบไล่สีฟ้า อ่อน เข้ม กระจายไปทั่วทั้งชิ้นงาน เพื่อให้ชิ้นงานดูผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น คล้ายสีของท้องฟ้าที่เมื่อมองแล้วรู้สึกถึงความสบายเป็นอิสระ และได้ออกแบบลายผ้าเป็นใบไม้ ซึ่งรูปทรงของใบไม้ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย และเมื่อได้ปัมรูปทรงของใบไม้ในทิศทางที่อิสระ ไม่จำกัดทิศทาง เปรียบเสมือนใบไม้ล่องลอยไปในอากาศทำให้เกิดความรู้สึกที่สบาย ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 12 การทดลองข้อมสีผ้า โทนสีฟ้า และโทนสีน้ำตาล

การวิเคราะห์ทัศนธาตุเพื่อนำมาใช้ในการออกแบบ จะเป็นการวิเคราะห์ทัศนธาตุเพื่อหาทัศนธาตุที่ส่งผลต่อความรู้สึกที่ผ่อนคลาย แล้วจึงนำทัศนธาตุที่ได้ไปทำการออกแบบในแต่ละแนวทาง

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ทัศนธาตุในการออกแบบเครื่องประดับ

ลำดับที่	ความรู้สึก	ทัศนธาตุ	คำอธิบาย
1	ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย		เส้นนอนให้ความรู้สึกที่นิ่งสงบ
2			คลื่น เมื่อมีความโค้งที่เท่าๆกัน ทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย
3			เส้นโค้งทำให้มีความรู้สึกที่อ่อนโยน
4	สัมผัสของผ้า		การทอ การประสาน
5	เบาสบาย ปล่อยวาง		สัมผัสของผ้าที่เป็น 2 ชั้นประกบ มีความหนานุ่ม
6			การใช้เส้นที่บาง ไม่หนาทำให้ไม่รู้สึกรัดอึด
7			พลิ้วไหวให้ความรู้สึกที่เบาสบายเหมือนสายลม
8	เบาสบาย ปล่อยวาง		การกระจาย แผ่กระจาย ให้ความรู้สึกที่เคลื่อนไหว ไม่บีบอัด

2.2 แนวทางในการออกแบบเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

2.2.1 แนวทางที่ 1 ใช้เทคนิคในการสอดผ้า ออกแบบโดยการเย็บผ้าเป็นชิ้นที่มีขนาดพอดีกับช่องว่างของตัวเรือนที่ออกแบบมาเพื่อนำผ้ามาสอด รูปทรงของตัวเรือนจะแสดงถึงความแข็งแรงมั่นคง แต่มีความพลิ้วไหวโดยการนำทัศนธาตุที่วิเคราะห์มาออกแบบ ไม่ให้ดูแข็งทื่อมากเกินไป เมื่อประกอบตัวเรือนกับผ้าเข้าด้วยกันจะได้ชิ้นงานที่โชว์ทั้งตัวเรือนและผ้าไปด้วยกัน ข้อดีของแนวทางนี้คือ ผ้ากับตัวเรือนสามารถเข้ากันได้อย่างลงตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ข้อเสียคือขนาดของตัวเรือนใหญ่ไม่สามารถพลิ้วไหว เคลื่อนไหวได้เมื่อสัมผัสผ้า



ภาพที่ 13 แนวทางที่ 1 เครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

2.2.2 แนวทางที่ 2 ใช้เทคนิคในการกลัดผ้า แนวทางนี้ได้ออกแบบตัวเรือนมาเพื่อโซวีระบายชายผ้าทำให้สะดวกต่อการสัมผัส เมื่อนำผ้ามาประกอบจะไม่เห็นตัวเรือนเนื่องจากตัวเรือนเป็น โครงสร้างลวดเส้นเล็กเมื่อกัดผ้าจึงซ่อนตัวเรือนไว้ ข้อดีของแนวทางนี้คือ เมื่อสวมใส่ชิ้นงานจะได้สัมผัสของผ้าทั้งหมดไม่มีโลหะ และแสดงความพลิ้วไหวของระบายชายผ้าได้มาก สามารถแสดงวิธีการจัดวางองค์ประกอบของผ้าแต่ชิ้น ข้อเสียคือ ชิ้นงานไม่มีความน่าสนใจเพราะเมื่อสวมใส่จะมองเห็นแต่ผ้าทำให้เกิดความคล้ายคลึงกับเสื้อผ้าที่สวมใส่ จึงทำให้ขาดความโดดเด่น

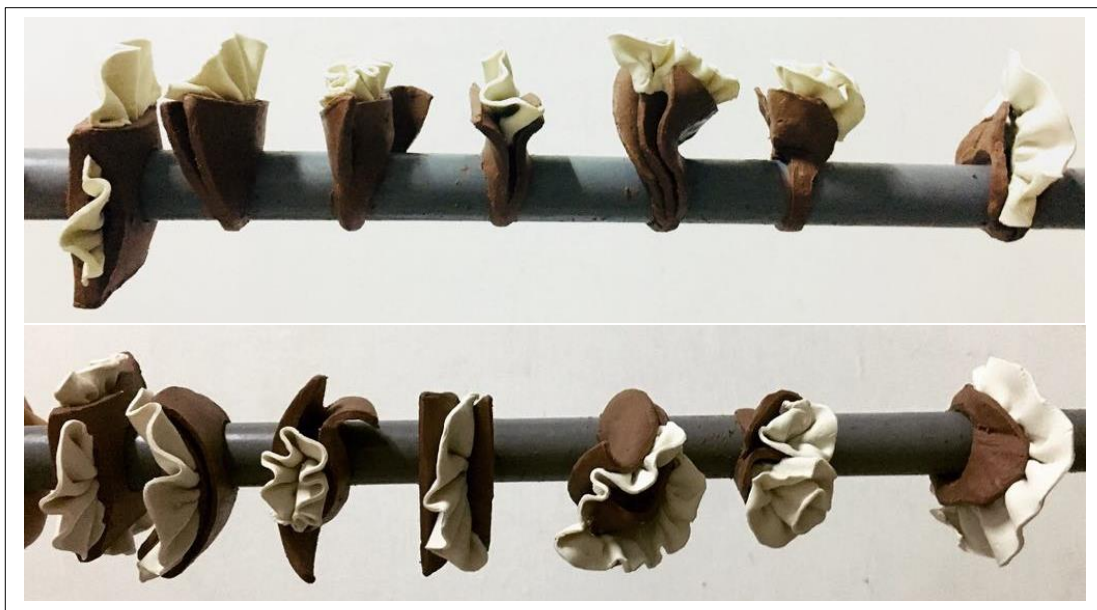


ภาพที่ 14 แนวทางที่ 2 เครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

2.2.3 แนวทางที่ 3 ใช้เทคนิคในการซ้อนทับผ้า เป็นแนวทางที่คิดริเริ่มในการจัดผ้า ทับซ้อนกัน ตั้งแต่ซ้อนกัน 2 ชั้น จนไปถึงการทับซ้อนกันจนทำให้เกิดรูปทรงที่คล้ายกับดอกไม้บาน เพื่อความสดใสแก่ชิ้นงาน เพิ่มมิติให้กับส่วนระบายชายผ้า ส่วนรูปแบบของตัวเรือนได้ออกแบบ โดยใช้ ทัศนธาตุที่วิเคราะห์มาใช้งาน เป็นตัวเรือนที่คอยโอบอุ้มผ้าไว้ ข้อดีของแนวทางนี้คือ ชิ้นงานดูมีชีวิตชีวาขึ้นเนื่องจากได้รับการจัดการรูปแบบของผ้าไม่ให้เป็นเส้นที่นำมาวางแบบ ธรรมดา ข้อเสียคือ ต้องปรับปรุงตัวเรือนให้มีขนาดเล็กลงเพื่อความสบายเมื่อสวมใส่



ภาพที่ 15 แนวทางที่ 3 เครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

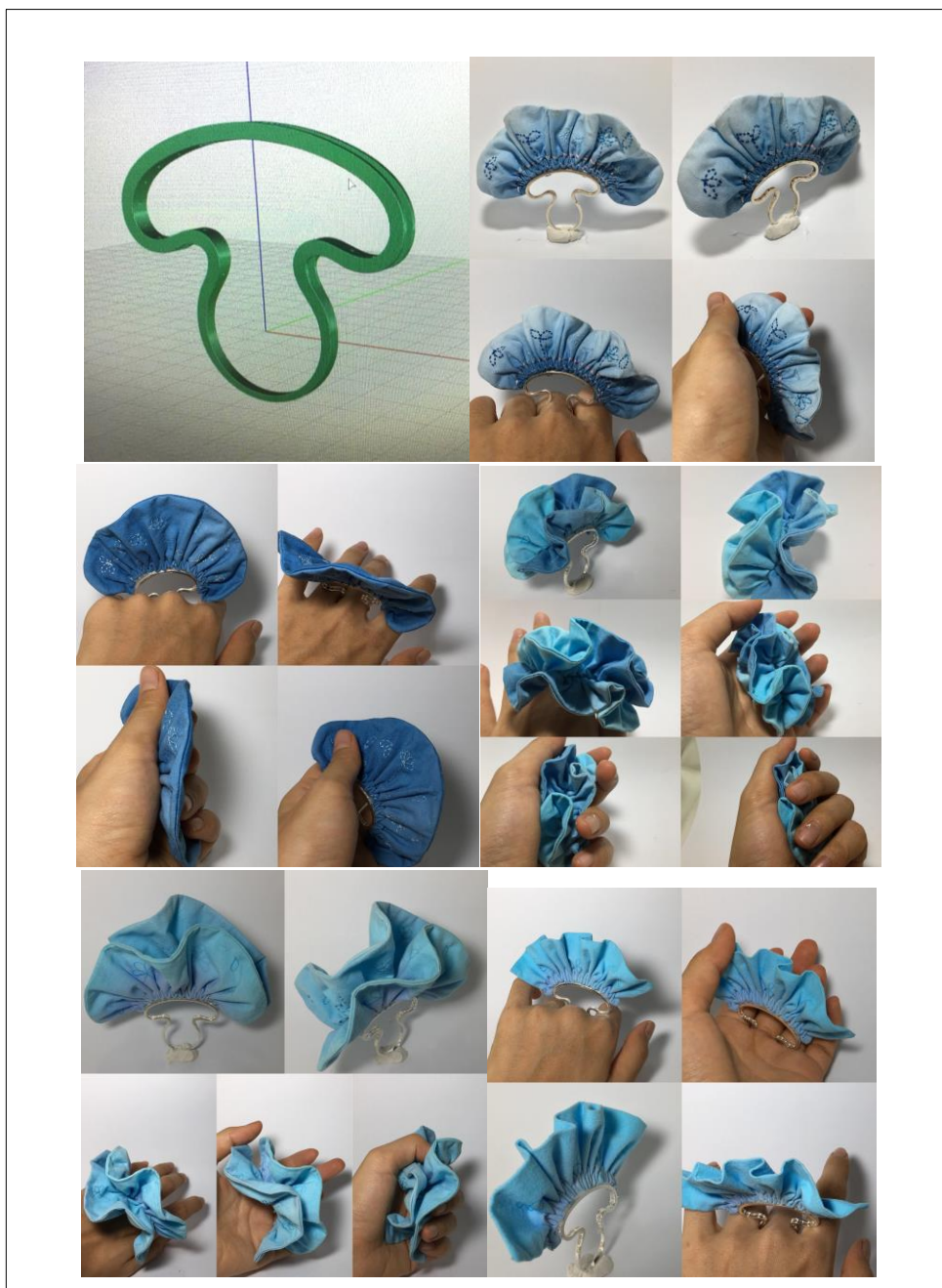


ภาพที่ 16 ต้นแบบ (Model) 3 มิติ แนวทางที่ 1 และ 3

การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ ได้นำแนวทางที่ 1 และ 3 มาทำต้นแบบ (Model) 3 มิติ เพื่อให้ทราบถึงข้อดีข้อเสียอย่างชัดเจน เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาในการออกแบบให้เกิดความผ่อนคลายมากที่สุด ข้อดีที่พบคือ การจัดวางผ้าแบบทับซ้อนทำให้ได้องค์ประกอบที่มีการเคลื่อนไหว มีชีวิตชีวา สามารถสร้างรูปทรงเลียนแบบดอกไม้ได้ ส่งผลต่อความรู้สึกที่ผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น ข้อเสียที่ควรปรับปรุงคือ ควรออกแบบตัวเรือนให้มีรูปแบบที่เรียบง่ายบางเบา เมื่อสวมใส่จะได้เกิดความรู้สึกสบายไม่เป็นภาระ แต่ขนาดใหญ่ด้วยการกระจายของผ้ามีความพูนุ่มน่าสัมผัส และเทคนิคการติดผ้ากับตัวเรือนควรยึดติดกันแบบถาวร เพราะเมื่อสวมใส่เครื่องประดับจะใช้งานโดยการสัมผัสสัมผัสผ้า ทำให้มีความจำเป็นที่ผ้าจะต้องยึดติดอย่างแน่นหนาไม่ให้เกิดการหลุดออกมาในขณะที่สวมใส่ การพัฒนาตำแหน่งในการสวมใส่เครื่องประดับควรจะเป็นแหวนที่สามารถปรับส่วนผ้าให้แสดงออก หรือจะสวมใส่แบบเก็บผ้าให้อยู่ข้างในสามารถที่จะสัมผัสผ้าได้ด้วยมือเดียว

เครื่องประดับส่วนที่ 1 เป็นการพัฒนาตัวเรือนโดยออกแบบให้ตัวเรือนเป็นเส้นบางเพื่อความเบาสบายมากยิ่งขึ้นขณะสวมใส่ ยังคงใช้เส้นโค้งจากการวิเคราะห์ทัศนธาตุ เป็นโครงสร้างหลักในการออกแบบตัวเรือน ได้คำนึงถึงวิธีการติดประกอบผ้าโดยใช้การเย็บติดแบบถาวรกับตัวเรือนทำให้แน่นอน สามารถสัมผัสได้โดยไม่ต้องกลัวว่าผ้าจะหลุดออกมา ได้ทำการร่างแบบทดลองขึ้นตัวเรือนชิ้นงาน เพื่อนำมาประกอบผ้าเข้าด้วยกัน ทำให้ทราบถึงข้อเสียที่ต้อง

แก้ไขคือ เมื่อนำผ้าในรูปแบบการซ้อนต่างๆ มาเย็บติดกับตัวเรือนเรียบร้อยแล้ว ชิ้นงานดูมีความคล้ายคลึงกันมาก ไม่เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละชิ้นงาน นั้นเป็นเพราะใช้ตัวเรือนแบบเดียวกัน ต่อให้ใช้ผ้าแบบต่างๆ เปลี่ยนการจัดวาง การทับซ้อน ก็ยังมีความคล้ายคลึงกันมาก จึงต้องแก้ไขแบบร่างที่จะออกแบบให้ตัวเรือนมีความแตกต่างมากยิ่งขึ้น โดยพัฒนาจากต้นแบบชุดนี้



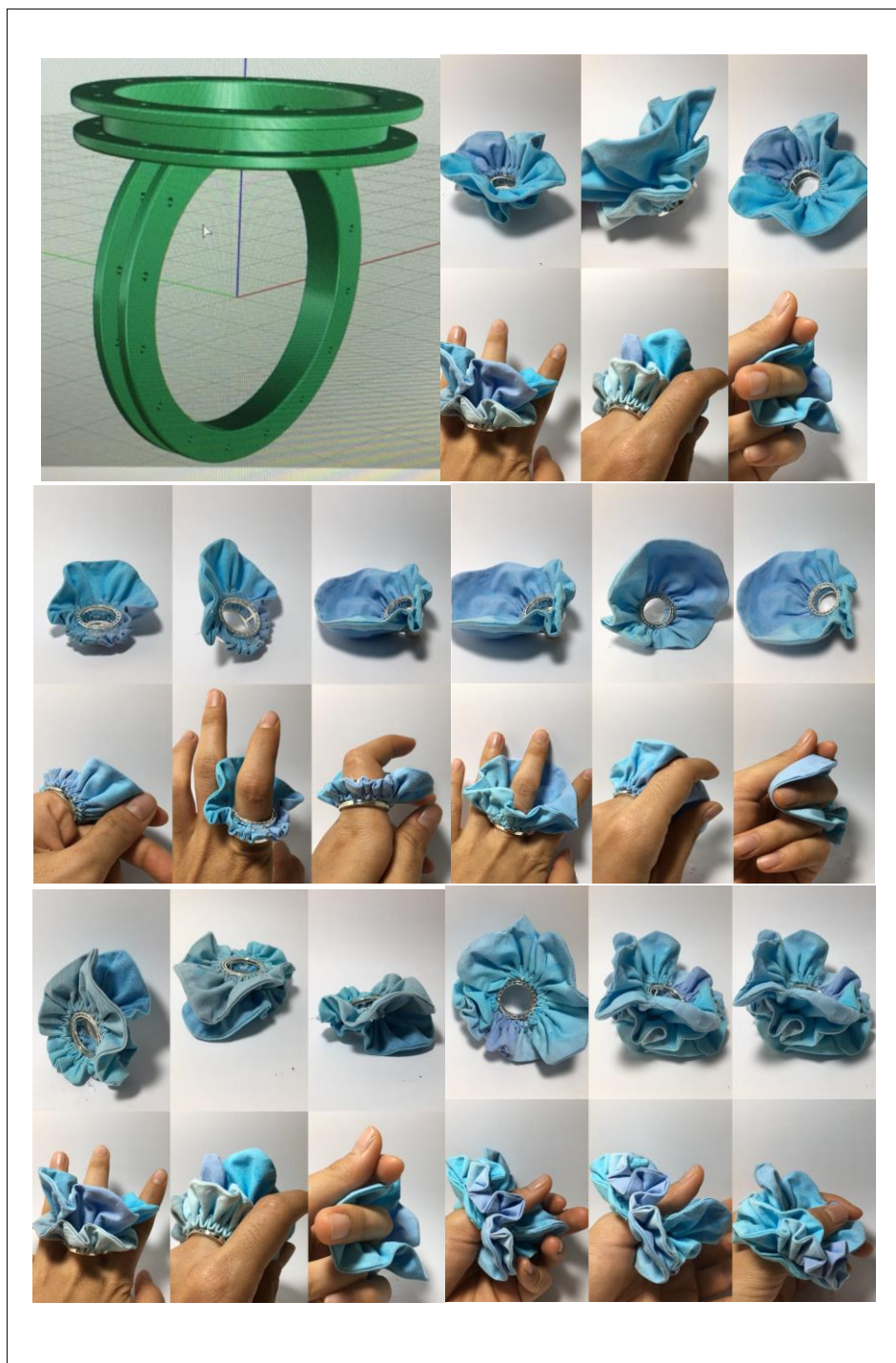
ภาพที่ 17 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 1



ภาพที่ 18 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 2



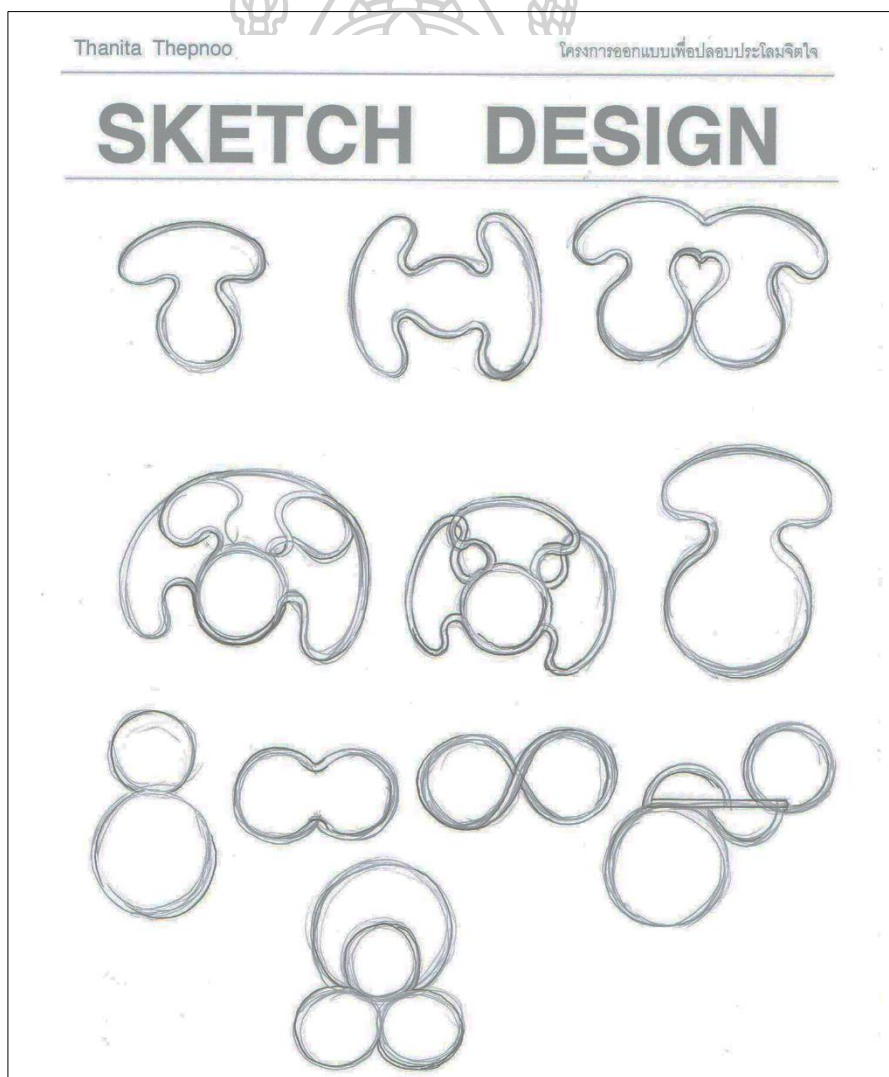
ภาพที่ 19 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 3



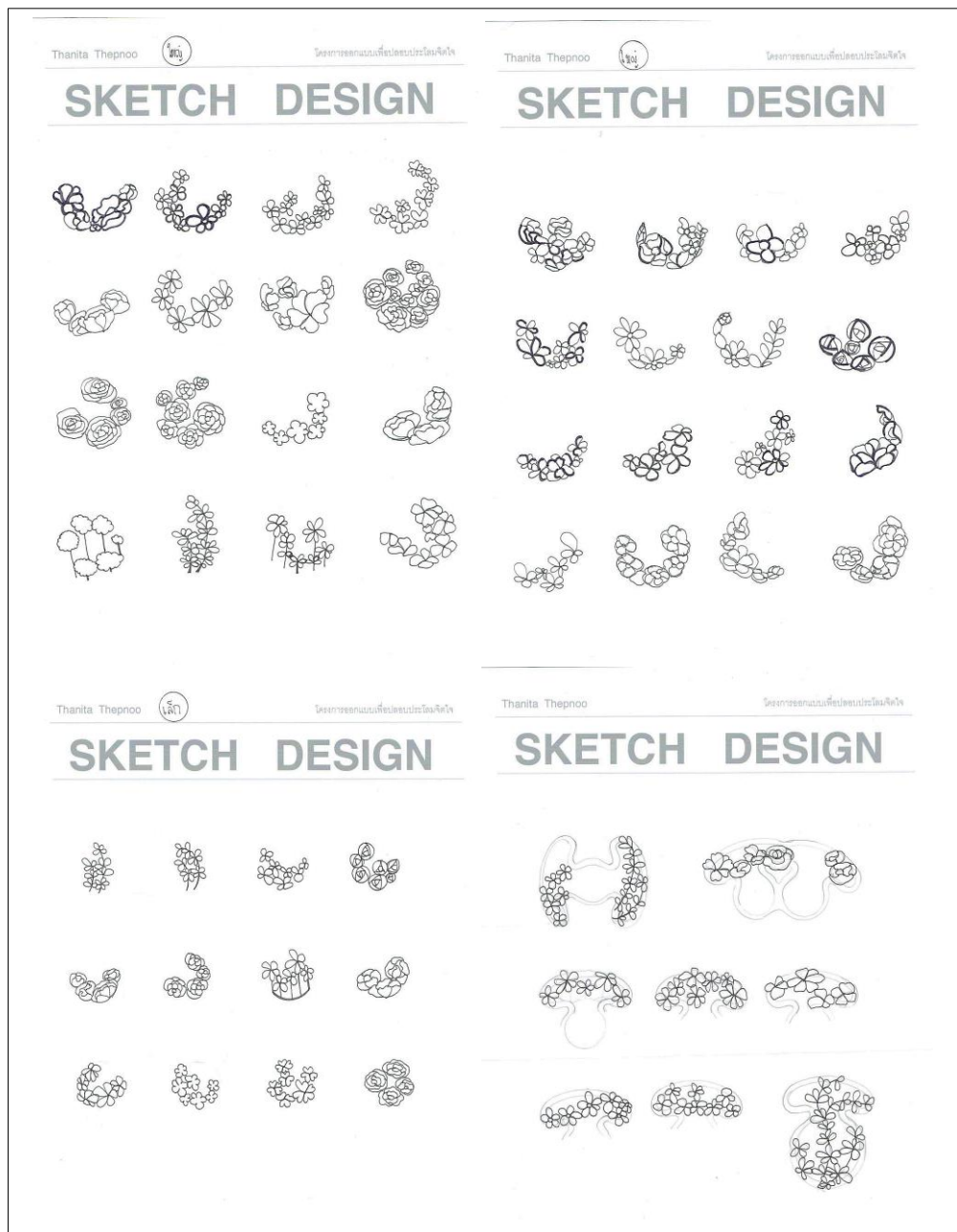
ภาพที่ 20 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 1 ทดลองแบบร่างที่ 4

2.3 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

ได้ออกแบบตัวเรือนมาจากการพัฒนาแบบร่างที่ 1 - 4 โดยนำมารวมเพื่อสร้างรูปทรงใหม่ เพื่อทำให้เกิดความแตกต่างของชิ้นงานมากยิ่งขึ้น และได้ออกแบบลวดลายลู่ที่จะนำมาประกอบกับตัวเรือน พร้อมทั้งลายดอกไม้เป็นดอกไม้เดี่ยวๆ เพื่อมาประดับติดผ้า จะออกแบบให้ดอกไม้สามารถติดประกอบตามตำแหน่งที่ต้องการ โดยใช้เทคนิคการติดด้วยแม่เหล็กแรงสูงขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 2 มิลลิเมตร ติดตรงฐานของดอกไม้ เมื่อสวมใส่จะสามารถเลือกรูปแบบของดอกไม้ และตำแหน่งให้ติดเองทำให้เกิดความรู้สึกที่สนุกกับเครื่องประดับมากยิ่งขึ้น โดยนำลวดลายดอกไม้จากธรรมชาติมาดัดแปลงรูปทรงไม่ให้ดูเหมือนจริงมากเกินไป ทำให้ชิ้นงานสมบูรณ์และมีความรู้สึกที่ไอออน โชนอ่อนคลายมากยิ่งขึ้น



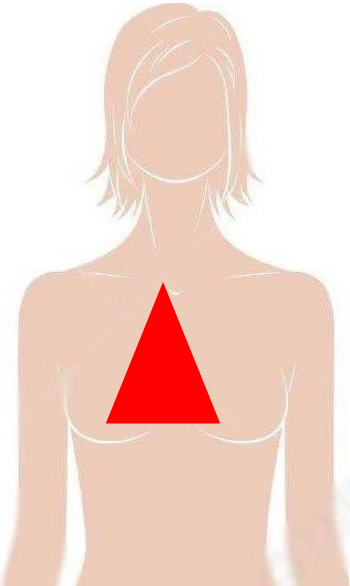
ภาพที่ 21 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 22 แบบร่างลวดลายกลุ่มประกอบติดตัวเรือน และ ดอกไม้ที่นำมาติดบนผ้า


2.4 แนวทางในการออกแบบเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

สรุปแนวคิดในการทดลอง เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน เพื่อนำมาสู่แนวทางในการออกแบบ



ด้านร่างกาย

การหาตำแหน่งของเครื่องประดับบนร่างกาย ช่วงบน (ช่วงอก) เป็นส่วนที่รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวเมื่อหายใจ

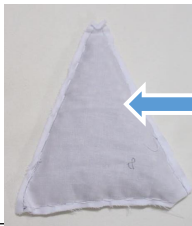
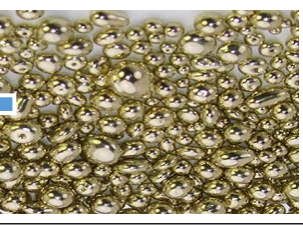


รูปทรง

ได้แนวทางในการออกแบบเป็นรูปทรงสามเหลี่ยม สามารถวางบนส่วนอกได้พอดีกับสรีระของร่างกายของผู้วิจัย

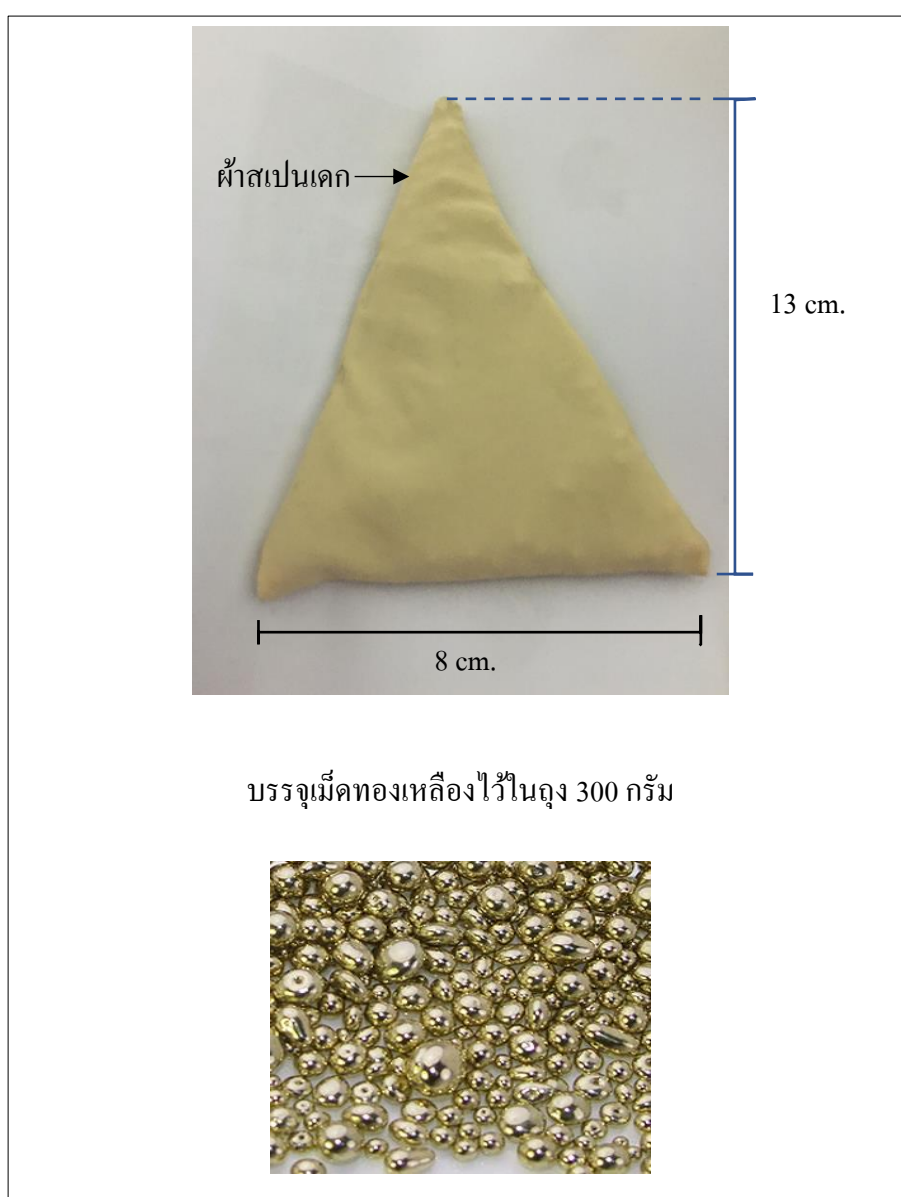
น้ำหนัก

น้ำหนักในการกดทับเพื่อให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ขึ้น – ลง ตอนหายใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ได้ถุงสามเหลี่ยมขนาด 8 x 13 เซนติเมตร (ความยาวฐาน x ความสูง) ข้างในถุงมีเม็ดทองเหลืองบรรจุอยู่ 300 กรัม เม็ดทองเหลืองเมื่ออยู่ในถุงสามเหลี่ยมขนาด 8 x 13 เซนติเมตร จะกระจายน้ำหนักทั่วทั้งถุงได้ดี ไม่จับกลุ่มเป็นก้อน เมื่อนำถุงมาวางบนช่วงอกทำให้สามารถควบคุมจังหวะของการหายใจได้อย่างช้าๆ โดยการบังคับถุงสามเหลี่ยม ขึ้น – ลง ตามต้องการ

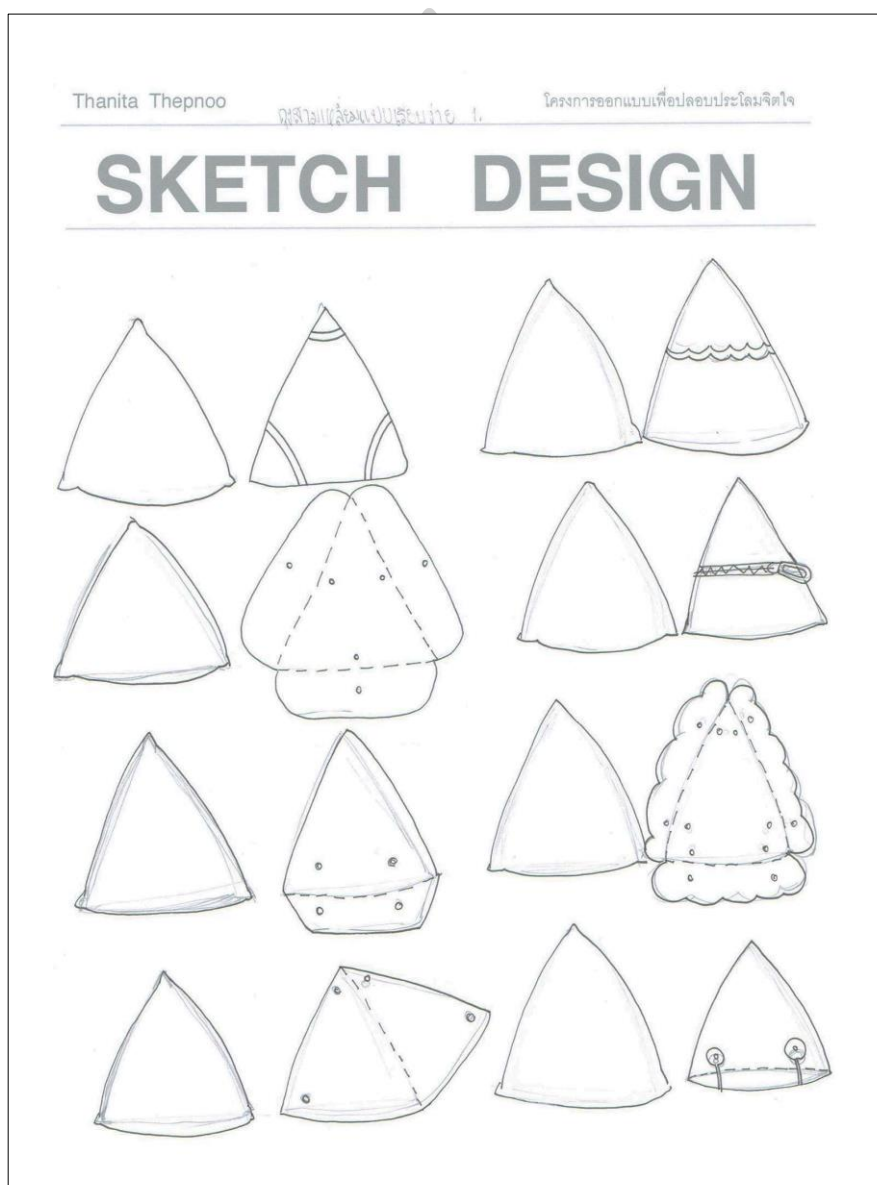
ภาพที่ 23 สรุปแนวคิดในการทดลองเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนจะต้องมีถุงสามเหลี่ยมที่มีเม็ดทองเหลืองน้ำหนัก 300 กรัม และถุงผ้าที่บรรจุเม็ดทองเหลืองจะเลือกใช้ผ้าที่มีพื้นผิวที่ลื่น บาง แต่ยืดหยุ่น จะเป็นผ้าสเปนเดก วิธีการตัดเย็บจะใช้วิธีการเย็บแบบไร้ตะเข็บ เป็นการใช้กาวแทนการเย็บจะทำให้ชิ้นงานไม่มีรอยต่อที่แข็งของด้าย แต่จะมีความแข็งแรงเหมือนกับการเย็บที่ใช้ด้าย ส่งผลให้เม็ดทองเหลืองสามารถถึงกระจายได้ทั่วทั้งถุง ไม่มีตะเข็บมาถ่วง และผ้าที่บางเบาลื่นสบายทำให้แนบชิดกับศีรษะมากยิ่งขึ้น แนวทางการออกแบบเครื่องประดับส่วนที่ 2 นี้จะต้องออกแบบให้เครื่องประดับสามารถบรรจุถุงสามเหลี่ยมไว้ข้างใน เพื่อนำมาวางบนหน้าอก



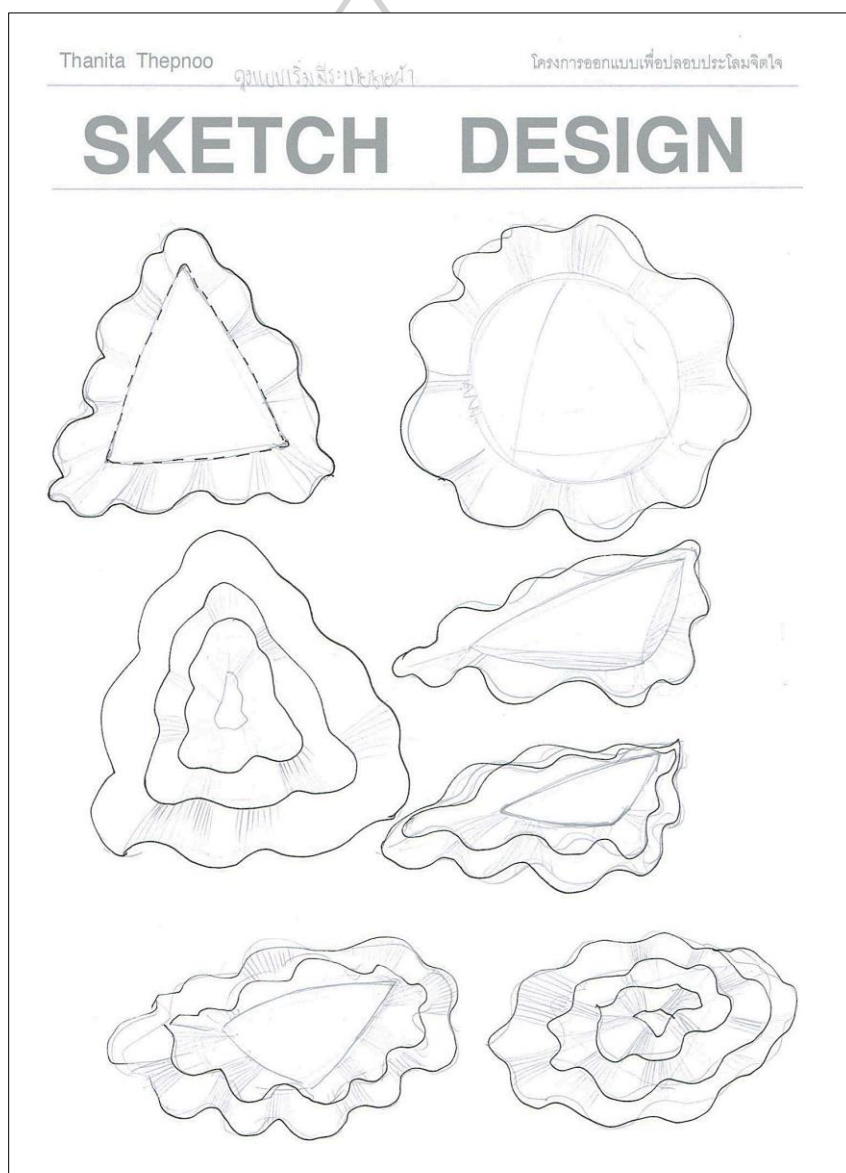
ภาพที่ 24 รายละเอียดของถุงสามเหลี่ยมที่จะต้องบรรจุอยู่ในเครื่องประดับส่วนที่ 2

2.4.1 แนวทางที่ 1 แนวทางที่เน้นความเรียบง่าย ออกแบบผ้าเพื่อมาทำหมวกสามเหลี่ยม มีลักษณะคล้ายปลอกหมอน แต่มีการออกแบบวิธีการทำหมวกที่แปลกใหม่ ส่วนของผ้าด้านหน้าจะมีลวดลายที่ตัดทอนจากธรรมชาติในการปักตกแต่ง แนวทางนี้จะเป็นการออกแบบเรียบไม่คู่วิวหา ข้อดีของแนวทางนี้คือมีลักษณะที่ดูเรียบง่ายส่งผลให้มีความรู้สึกที่นิ่งสงบไม่วุ่นวายให้ความรู้สึกเหมือนได้ใช้งานหมอนจริงๆ ข้อเสียคือ ต่อให้ได้รับการออกแบบวิธีการทำหมวกแล้วแต่เมื่อมองภาพรวมของชิ้นงานมีลักษณะเหมือนหมอนมากเกินไป ในแนวทางนี้ยังไม่มีปรับเปลี่ยนแปลงไปจากรูปแบบของหมอนมากนัก



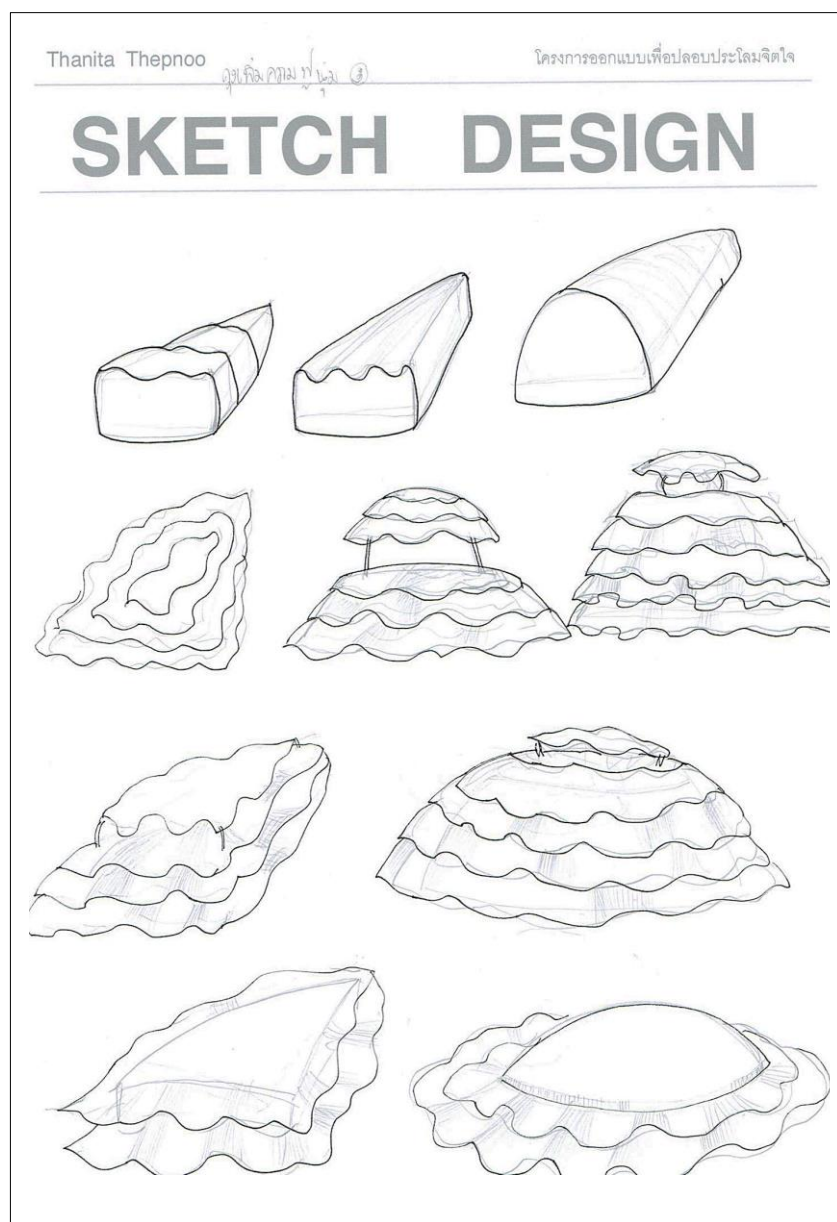
ภาพที่ 25 แนวทางที่ 1 เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

2.4.2 แนวทางที่ 2 แนวทางที่มีสัมผัสระบายชายผ้าให้ตัวถุงสามเหลี่ยม โดยการนำระบายของชายผ้ามาเย็บรวมกันเพื่อสร้างรูปทรงสามเหลี่ยม ในแนวทางนี้ได้ออกแบบเพื่อเพิ่มสัมผัสระบายของชายผ้าให้เต็มพื้นที่ของตัวชิ้นงาน เมื่อวางมือบนชิ้นงานส่วนไหนก็จะได้สัมผัสของผ้าทำให้เกิดความสะดวกต่อการใช้ชิ้นงานมากยิ่งขึ้น เพราะไม่ต้องจำกัดท่าทางของมือ หรือตำแหน่งที่ต้องจับชิ้นงาน เกิดความอิสระและผ่อนคลายไปพร้อมกัน ข้อดีของแนวทางนี้คือ รูปแบบของชิ้นงานมีความสวยงามเพิ่มขึ้น ให้ลักษณะที่พู่नाใช้งาน เมื่อสัมผัสแล้วทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้มผ่อนคลายทุกส่วนของชิ้นงาน ข้อเสียคือ เมื่อมองภาพรวมชิ้นงานยังมีความคล้ายกับหมอน และยังไม่มีความน่าสนใจที่จะดึงดูดให้ใช้งาน



ภาพที่ 26 แนวทางที่ 2 เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

2.4.3 แนวทางที่ 3 แนวทางที่เพิ่มสัมผัสความนุ่มให้ตัวชิ้นงาน ทำให้ชิ้นงานมีความหนา มีการเพิ่มความสูงโดยการใช้ไส้สังเคราะห์อัดใส่ข้างใน และใช้การซ้อนของชาวยระบายหลายๆชั้นเพื่อให้มีความหนานุ่ม แล้วตกแต่งด้วยชาวยระบายของฝักรอบชิ้นงาน ทำให้ชิ้นงานมีขนาดใหญ่กว่าแนวทางอื่นๆ ข้อดีของแนวทางนี้คือ ชิ้นงานมีความนุ่มน่าสัมผัสกว่าแนวทางอื่น ข้อเสียคือ ชิ้นงานมีขนาดใหญ่เทอะทะเมื่อวางบนหน้าอกทำให้เกิดความรู้สึกที่อึดอัด



ภาพที่ 27 แนวทางที่ 3 เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

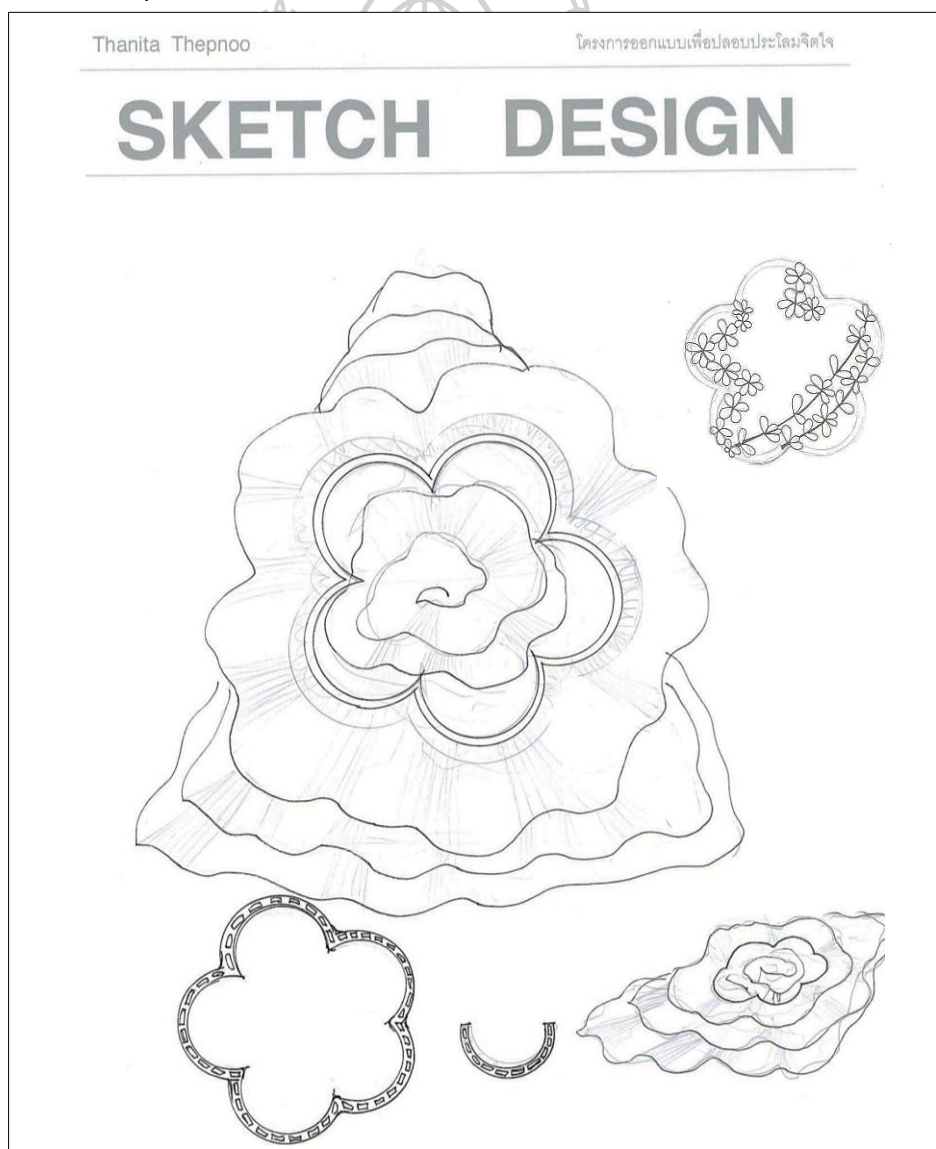
การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ ทั้ง 3 แนวทางยังมีรูปแบบที่คล้ายหมอน ต้องนำวิธีการบรรจุถุงสามเหลี่ยมจากแนวทางที่ 1 มาพัฒนา ส่วนสัมผัสของแนวทางที่ 2 ให้สัมผัสที่ตรง วัตถุประสงค์มากที่สุด แต่ยังคงพัฒนารูปแบบในการสวมใส่จากแนวทางที่ 3 ให้มีการสอดมือเข้าไปได้ เพราะการที่นำชิ้นงานมาวางบนหน้าอกอย่างเดียว ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนแค่นำหมอนมาวางไว้ จึงต้องออกแบบการสอดมือสวมเข้าไปในชิ้นงาน คล้ายกับการสวมใส่ชิ้นงานเครื่องประดับ แต่ทำทางเมื่อวางมือแล้วยังมีความรู้สึกที่สบาย ไม่อึดอัดไม่เป็นการจัดทำทางมากเกินไป



ภาพที่ 28 การพัฒนาแนวทางในการออกแบบ เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

2.5 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

รูปแบบของเครื่องประดับชั้นล่างสุดเป็นถุงสามเหลี่ยมที่บรรจุเม็ดทองเหลือง โดยทำการออกแบบมาจากแนวทางที่ 1 ลักษณะคล้ายปลอกหมอนสำหรับถอดถุงสามเหลี่ยมเข้า-ออกได้เพื่อที่จะสามารถซักทำความสะอาดได้ ส่วนด้านบนของถุงสามเหลี่ยมเป็นฐานสำหรับติดผ้าชายระบาย โดยออกแบบให้ระบายของผ้าซ้อนกัน เมื่อนำผ้าที่เย็บจีบให้เป็นชายระบายมาเรียงทำให้เกิดรูปทรงที่คล้ายดอกไม้บาน มีลักษณะฟูบานไม่แน่นกันจนอัดอัด และได้มีการออกแบบเพื่อนำมือมาสอดเวลาใช้งานโดยนำการวิเคราะห์ทัศนธาตุในการออกแบบ (ในตารางที่ 3) มาใช้ออกแบบตัวโลหะเป็นเส้นโค้งต่อกันจนคล้ายรูปทรงของดอกไม้ เพื่อให้กลมกลืนกับรูปทรงของผ้าส่วนล่าง และออกแบบลายจุดดอกไม้มาเชื่อมติดเพื่อให้ผลงานมีความสวยงามมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 29 แบบร่างเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

บทที่ 4

กระบวนการผลิต

การออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ประกอบด้วยขั้นตอนการผลิตชิ้นงานดังนี้

1. ขั้นตอนการผลิตเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

นำแบบร่างต้นแบบไปเขียนในโปรแกรม Matrix เหตุผลที่ต้องเขียนในโปรแกรม Matrix เพราะต้องการให้มีขนาดที่แม่นยำ เส้นบาง มีช่องสำหรับเย็บที่เท่ากันทั้งชิ้นงาน เมื่อปรี้นออกมาจากโปรแกรมแล้วจะทำการอัดพิมพ์ซิลิโคน เพื่อฉีดเทียนมาประกอบเป็นรูปทรงต่างๆ ตามแบบร่าง



ภาพที่ 30 นำเทียนมาสร้างรูปทรงใหม่

นำเทียนมาสร้างรูปทรงใหม่เพื่อทำให้เกิดความแตกต่างของชิ้นงาน ตามแบบร่าง โดยใช้วิธีการตัดแต่งเทียนด้วยหัวแร้งเพื่อให้ความร้อน เชื่อมส่วนต่างๆ เข้าด้วยกัน และตะไบให้เรียบ แล้วนำไปหล่อ



ภาพที่ 31 เทียนที่ตัดแต่งเสร็จแล้ว

นำเทียนไปหล่อเป็นชิ้นงานโลหะเงิน แล้วนำมาขัดแต่งให้เรียบร้อย เหตุผลที่เลือกใช้ตัวเรือนเป็นเงินเพราะ เงินเป็นวัสดุที่หล่อออกมาแล้วไม่ค่อยมีตามด และสามารถขัดแต่งได้ง่าย สีขาวของเงินสามารถเข้ากันได้ดีกับตัวผ้าที่เป็น โทนสีฟ้าทำให้ดูกลมกลืน



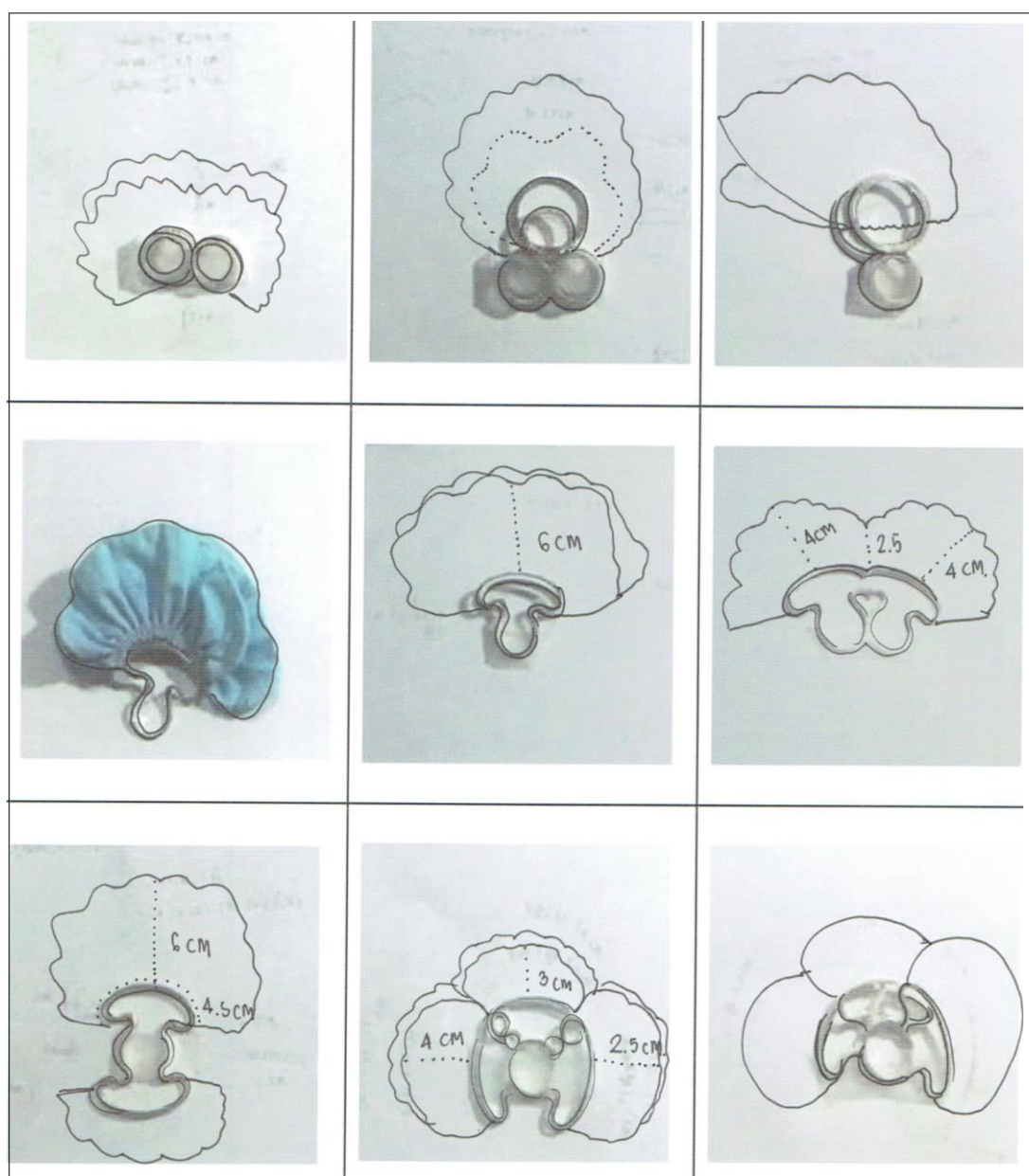
ภาพที่ 32 ชิ้นงานที่ขัดแต่งเสร็จเรียบร้อย

นดุลาที่ออกแบบ แล้วนำมาเลเซอร์ประกอบตัวเรือน และขัดแต่งให้ชิ้นงานมีพื้นผิวที่เรียบเตรียมพร้อมสำหรับการนำไปชุบป้องกันการหมองของชิ้นงาน รูปภาพในส่วนนี้จะเห็นการออกแบบช่องสำหรับการเชื่อมส่วนของผ้ากับโลหะติดกัน ได้ทำการออกแบบที่สามารถซ่อนด้ายที่เย็บรอบชิ้นงานไม่ให้ออกมาเกินขอบของชิ้นงาน เพราะเมื่อนำไปสวมใส่ด้ายที่เย็บจะได้รับการปกป้องจากตัวเรือน ไม่ให้เกิดการหลุดลุ่ย ทำให้ชิ้นงานดูประณีตมากยิ่งขึ้น

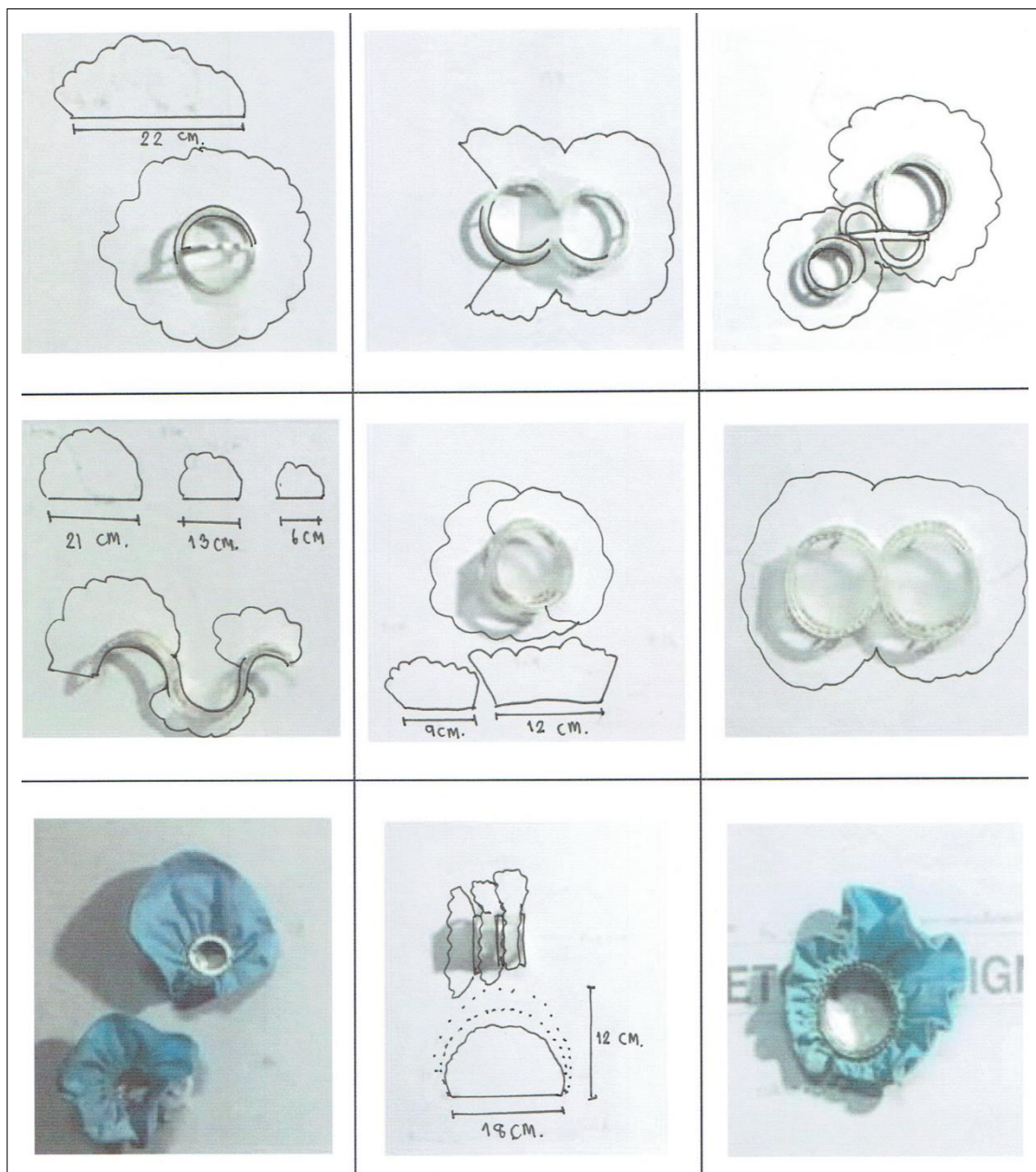


ภาพที่ 33 ชิ้นงานที่เลเซอร์ประกอบตัวเรือน

นำชิ้นงานมาวัดขนาดเพื่อออกแบบรูปแบบผ้าที่จะมาติดประกอบ เมื่อได้ความยาวของตัวเรือนส่วนที่จะต้องมีการติดประกอบ หน่วยเป็นเซนติเมตร จะต้องนำความยาวส่วนที่จะติดผ้าไปคูณด้วย 3.45 (เพราะผ้าเมื่อเย็บจีบแล้วจะข่นเป็นอัตราส่วน 1:3.45 เช่น ความยาวผ้า 34.5 เซนติเมตรเมื่อนำมาเย็บจีบแล้วจะเหลือความยาวแค่ 10 เซนติเมตร) เพื่อหาขนาดความยาวของผ้านำมาสร้างต้นแบบของผ้า การหาความสูงของผ้า จะนำมาคูณ 2 เพราะจะใช้เทคนิคการเย็บผ้าประกบ แล้วกลับด้านเพื่อเป็นการซ่อนตะเข็บให้อยู่ข้างใน ทำให้ชิ้นงานดูเรียบร้อยจะไม่เห็นส่วนตะเข็บของผ้า



ภาพที่ 34 การวัดขนาดชิ้นงานเพื่อสร้างรูปแบบลำดับที่ 1



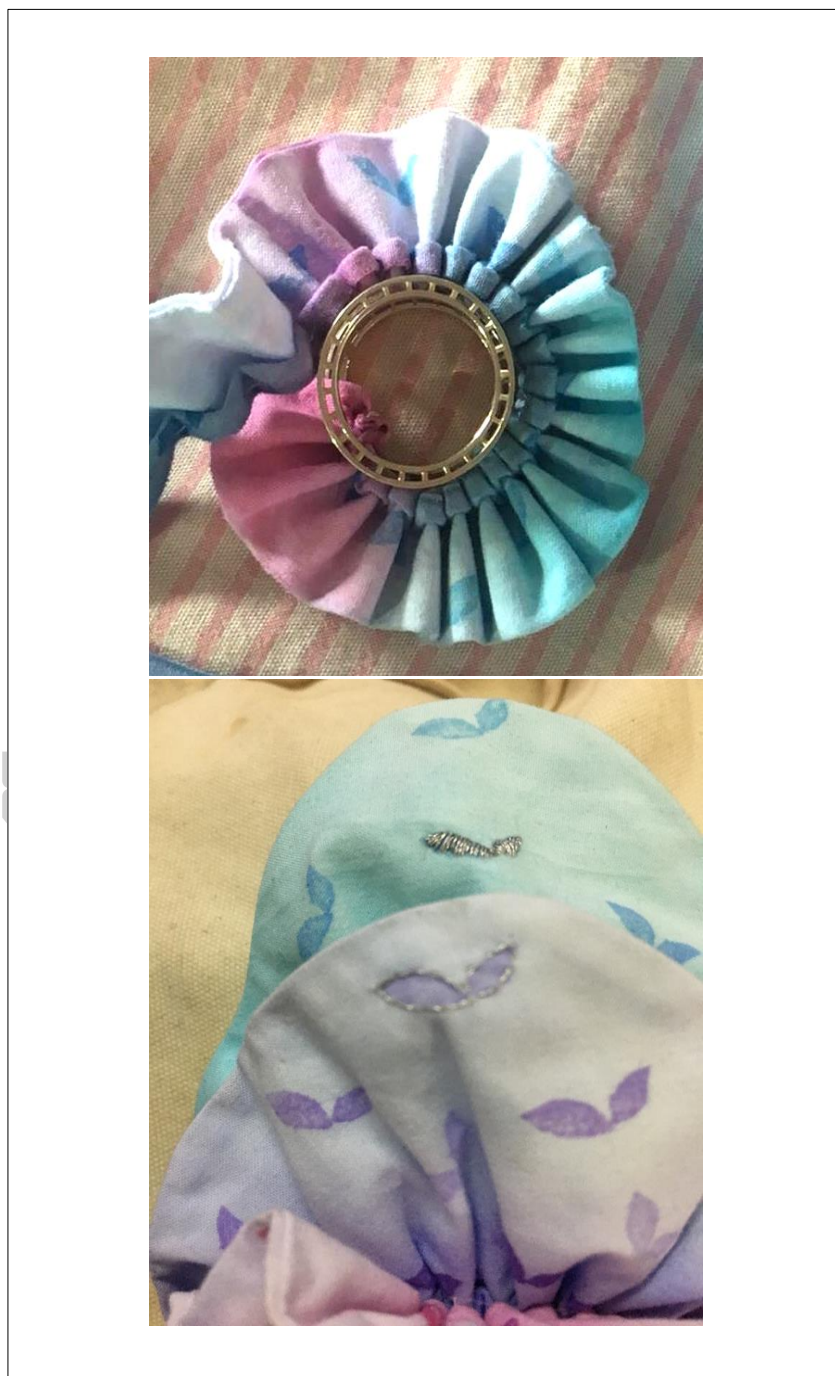
ภาพที่ 35 การวัดขนาดชิ้นงานเพื่อสร้างรูปแบบลำดับที่ 2

สร้างรูปแบบลงบนกระดาษ แล้วตัดผ้าตามรูปแบบ นำผ้าที่ได้มาขัดกระดาษทรายแล้วจึงเย็บในให้เรียบร้อย จากนั้นข้อมเสีผ้าโดยมีการไล่สี อ่อน เข้ม ให้ดูอ่อนคล้ายคล้ายสีของท้องฟ้ากระจายทั่วทั้งชิ้นงาน แล้วนำไปซักอีกรอบเพื่อป้องกันผ้าสีตก แล้วจึงไปบีบลายผ้ารูปใบไม้กระจายในทิศทางต่างๆ โดยจะบีบในส่วนของโคนผ้าให้ลายถี่ๆ แล้วจะค่อยๆ กระจายลายให้หายไปชายผ้า



ภาพที่ 36 การข้อมเสีผ้า

เย็บจีบผ้าให้แน่นจะได้ชายผ้าเป็นคลื่นชัดเจน นำไปเย็บติดกับตัวเรือน ใช้ไหมปักเย็บเดินเส้นในช่องสำหรับเย็บผ้ากับตัวเรือนติดกัน แล้วจึงเย็บประกอบตัวเรือน พร้อมทั้งตกแต่งผ้าด้วยการปักดิ้นสีเงิน สีฟ้า สีม่วง ใช้วิธีปักแบบเดินเส้นรอบลายผ้า และแบบปักทึบลายผ้าเพื่อให้เกิดพื้นผิวที่แตกต่าง เพิ่มความน่าสนใจให้แก่ชิ้นงาน



ภาพที่ 37 การประกอบผ้าและปักดิ้นตกแต่ง

เขียนดอกไม้แบบต่างๆ ในโปรแกรม Matrix ให้มีมิติ มีทั้งแบบเป็นเส้นลวด และแบบเต็มดอก ปรี้นต์ออกมาเพื่อนำไปหล่อเป็นโลหะ ทำการขัดแต่งขัดเงาให้ชิ้นงานมีพื้นผิวที่เงางาม และติดแม่เหล็กแรงสูงส่วนฐานของดอกไม้เพื่อยึดติดดอกไม้กับผ้า



ภาพที่ 38 ขั้นตอนการผลิตดอกไม้สำหรับติดตกแต่งผ้า

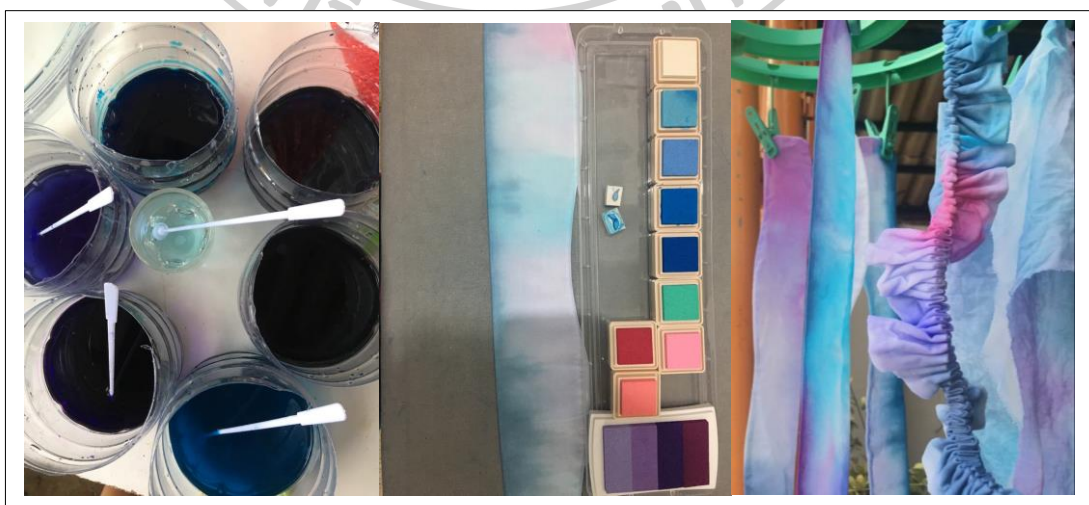
2. ขั้นตอนการผลิตเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน

คัดเลือกเม็ดทองเหลืองที่มีรูปทรงกลมเรียบไม่มีส่วนที่แหลม เพื่อความปลอดภัยในการนำมาใช้งาน นำมาบรรจุใส่ถุงผ้าสามเหลี่ยม ถุงผ้าสามเหลี่ยมใช้วิธีการตัดเย็บโดยติดกาวสำหรับติดผ้าโดยเฉพาะ ทำให้ไม่ให้เกิดความแข็งของรอยต่อในการเย็บ ซึ่งการติดกาวนั้นทนทานไม่แตกต่างจากการเย็บ



ภาพที่ 39 ขั้นตอนการผลิตถุงสามเหลี่ยมเครื่องประดับส่วนที่ 2

นำผ้าที่จะผลิตเป็นชิ้นงานมาขัดด้วยกระดาษทราย เพื่อให้ผ้ามีสัมผัสที่นุ่ม ตัดผ้าตามรูปแบบ จึงนำผ้าที่ตัดมาเย็บให้เรียบร้อยทำการข้อมสีผ้า และพิมพ์ลาย แล้วจึงทำการเย็บจีบให้ผ้าเกิดระบายชายผ้าเป็นคลื่น



ภาพที่ 40 ขั้นตอนการเตรียมผ้าเครื่องประดับส่วนที่ 2

นำผ้าที่เย็บจีบมาเย็บวางเรียงบนฐานสามเหลี่ยมขนาด 10 x 13 เซนติเมตร (ความยาวฐาน x ความสูง) โดยเรียงจากขอบสามเหลี่ยมด้านนอกไล่เข้าไปจนถึงจุดกึ่งกลาง จะได้สามเหลี่ยมที่มีชายระบายผ้าพู่อยู่เต็มชิ้น ตักยดะคล้ายดอกไม้บาน แล้วจึงเย็บถักคล้ายปลอกหมอนเพื่อบรรจุถุงเม็ดทองเหลืองด้านหลังของฐานผ้า



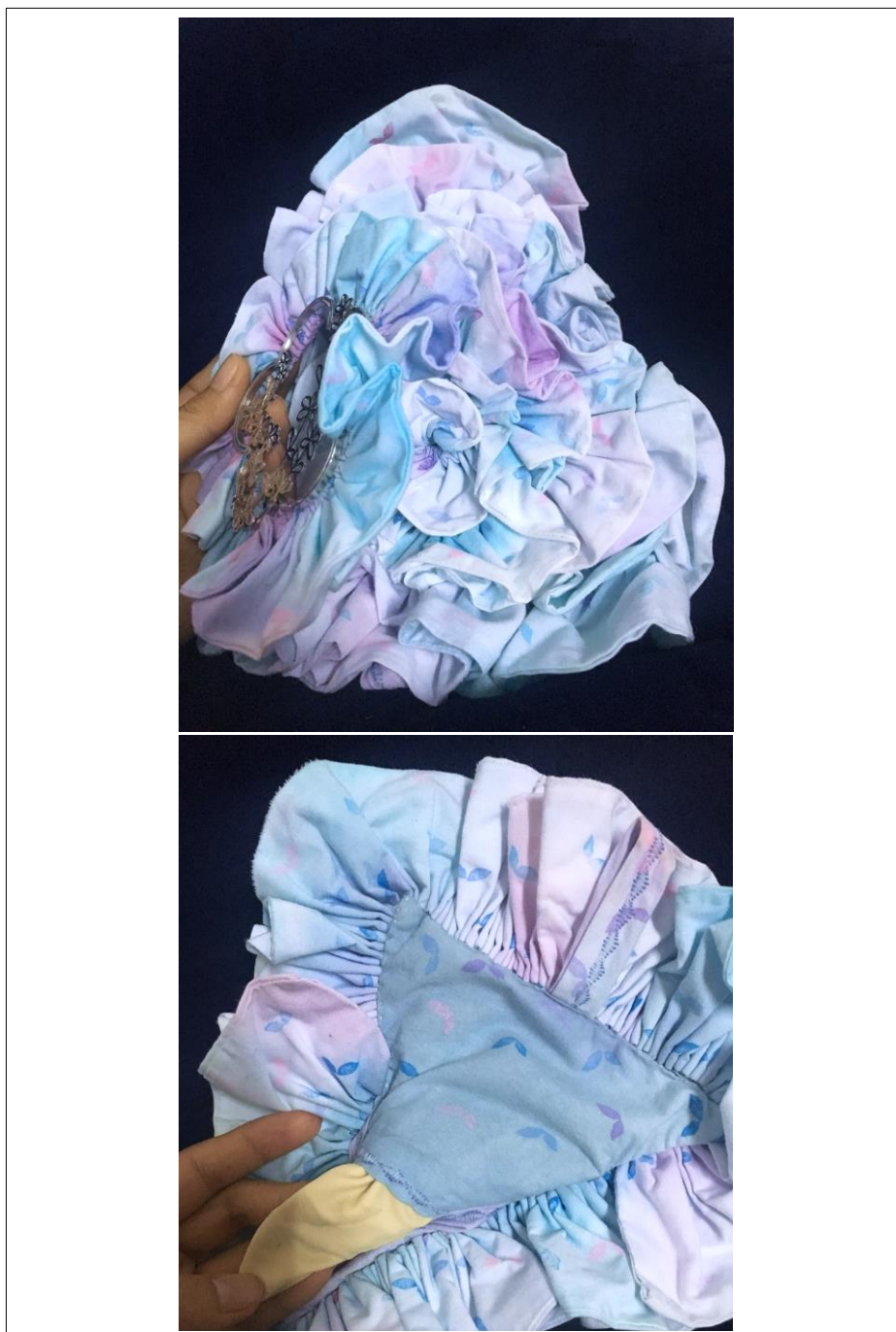
ภาพที่ 41 ขั้นตอนการเย็บชิ้นงานเครื่องประดับส่วนที่ 2

ขึ้นชิ้นงานจากเทียนเพื่อเป็นส่วนบนของถุงสามเหลี่ยม สำหรับใช้มือสอดเข้าไปเวลาใช้งาน แล้วนำไปหล่อเป็นโลหะ และนฤหลายเพื่อนำมาเชื่อมประกอบ พร้อมทั้งขัดแต่งชิ้นงาน แล้วนำไปชุบทองคำขาวป้องกันการหมองของชิ้นงาน เพื่อความสวยงาม



ภาพที่ 42 ขั้นตอนการประกอบเทียนเครื่องประดับส่วนที่ 2

เมื่อได้ผลงานที่ซุบเรียบร้อยแล้ว นำด้ายไหมไล่สีโทนสีฟ้ามาเย็บในช่องที่สำหรับประกอบ
โลหะกับผ้า แล้วจึงนำผ้ามาเย็บติดกับโลหะ และทำการติดแม่เหล็กแรงสูงประกอบชิ้นงาน



ภาพที่ 43 ขั้นตอนการประกอบชิ้นงานเครื่องประดับส่วนที่ 2

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาค้นคว้าและพัฒนาการออกแบบ นำมาสู่บทสรุปของการสร้างสรรค์ผลงานที่มีวัตถุประสงค์ต้องการสร้างสรรค์เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจจากความเครียดให้เกิดความผ่อนคลาย โดยใช้หลักการการทำสมาธิและสัมผัสที่ผ่อนคลายมาออกแบบเครื่องประดับ

โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดแบบเนียนปล้น

ส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนเพื่อผ่อนคลายความเครียดแบบเรื่อร้าง

1. สรุปผลเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันจะเป็นเครื่องประดับที่มีแนวทางในการออกแบบโดยนำสัมผัสที่ผ่อนคลายด้วยของผู้วิจัย มาวิเคราะห์พัฒนาให้เกิดความงาม พร้อมทั้งมีการวิเคราะห์สีและทัศนธาตุที่นำมาออกแบบให้ส่งผลต่อความผ่อนคลาย ความรู้สึกของผู้วิจัยเมื่อใช้งานเครื่องประดับ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยการสัมผัสส่วนที่ออกแบบเหมือนกับชายระบายหอมอนข้างให้ความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ตกอยู่ในห้วงอารมณ์แห่งการผ่อนคลายช่วงขณะที่ทำการสัมผัส เพราะผ้าที่นำมาใช้ในการผลิตได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ จึงทำให้ได้สัมผัสที่นุ่มสบาย เป็นสัมผัสที่คุ้นเคย ทำให้เกิดอารมณ์ร่วมในการใช้ชิ้นงาน และวิธีการสวมใส่ที่สามารถสวมใส่ได้หลายรูปแบบจะหันผ้าออกข้างนอกเพื่อแสดงความสวยงาม หรือจะหันกลับเข้าข้างในเพื่อสะดวกต่อการสัมผัส วิธีการเลือกสวมใส่ที่อิสระนี้ทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งสามารถเลือกดอกไม้ต่างๆ มาติดบนผ้าได้ตามความต้องการ และความเหมาะสมของกิจกรรมในแต่ละวัน จะติดประดับตกแต่งมากน้อยเพียงใดตามความต้องการ ทำให้เกิดความสุขและการมีส่วนร่วมกับเครื่องประดับมากยิ่งขึ้น

เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน เมื่อสวมใส่จะเกิดความรู้สึกร่วมไปกับเครื่องประดับ จึงทำให้เกิดความผ่อนคลาย สามารถปลอบประโลมจิตใจจากความเครียดแบบเนียนปล้นได้ สามารถดึงความรู้สึกให้ไปอยู่ในห้วงอารมณ์ที่ผ่อนคลายได้ช่วงขณะหนึ่งทำการสัมผัส จึงทำให้เครื่องประดับช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นได้



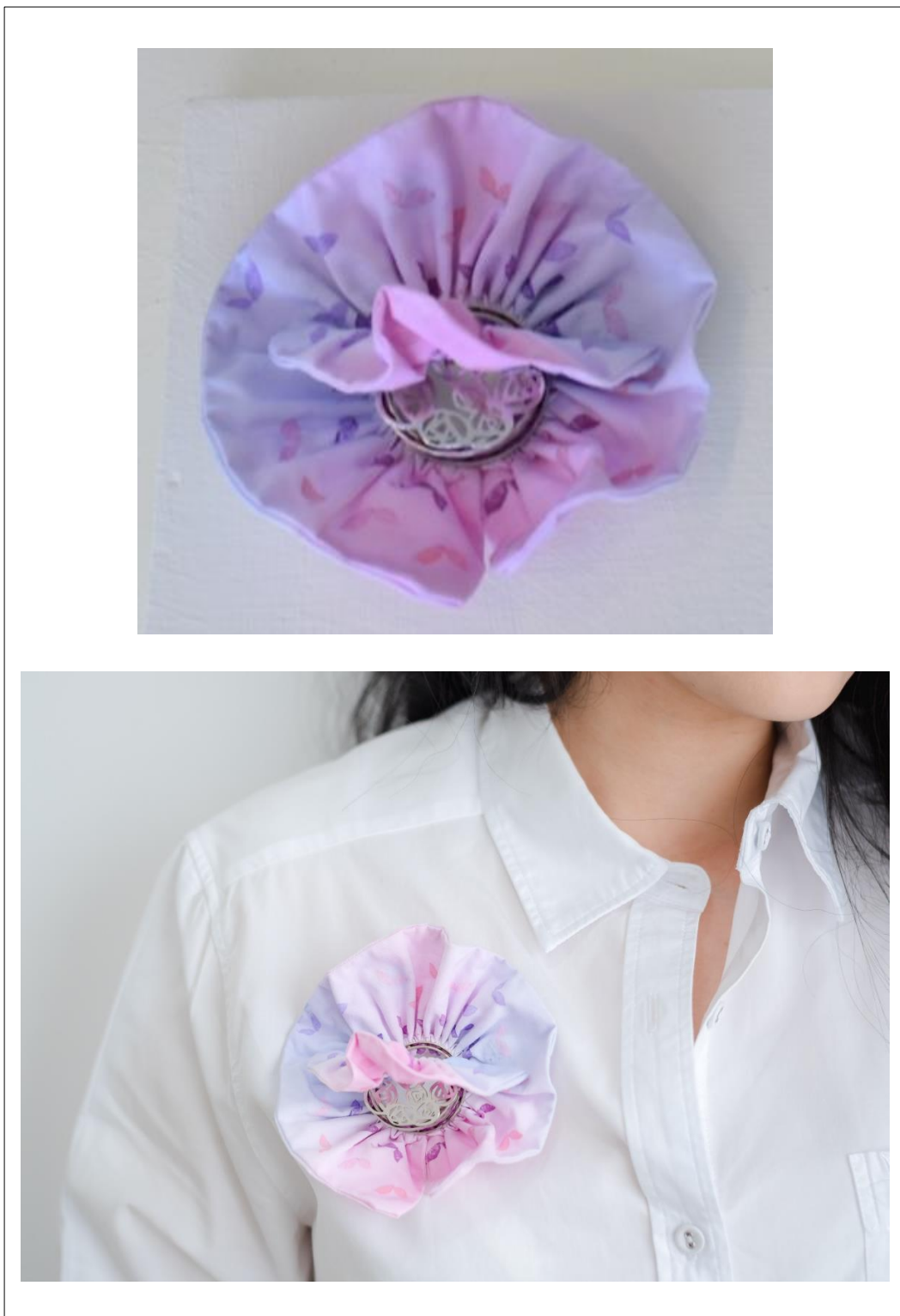
ภาพที่ 44 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 1



ภาพที่ 45 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 2



ภาพที่ 46 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 3



ภาพที่ 47 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 4



ภาพที่ 48 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนนอก ลำดับที่ 5



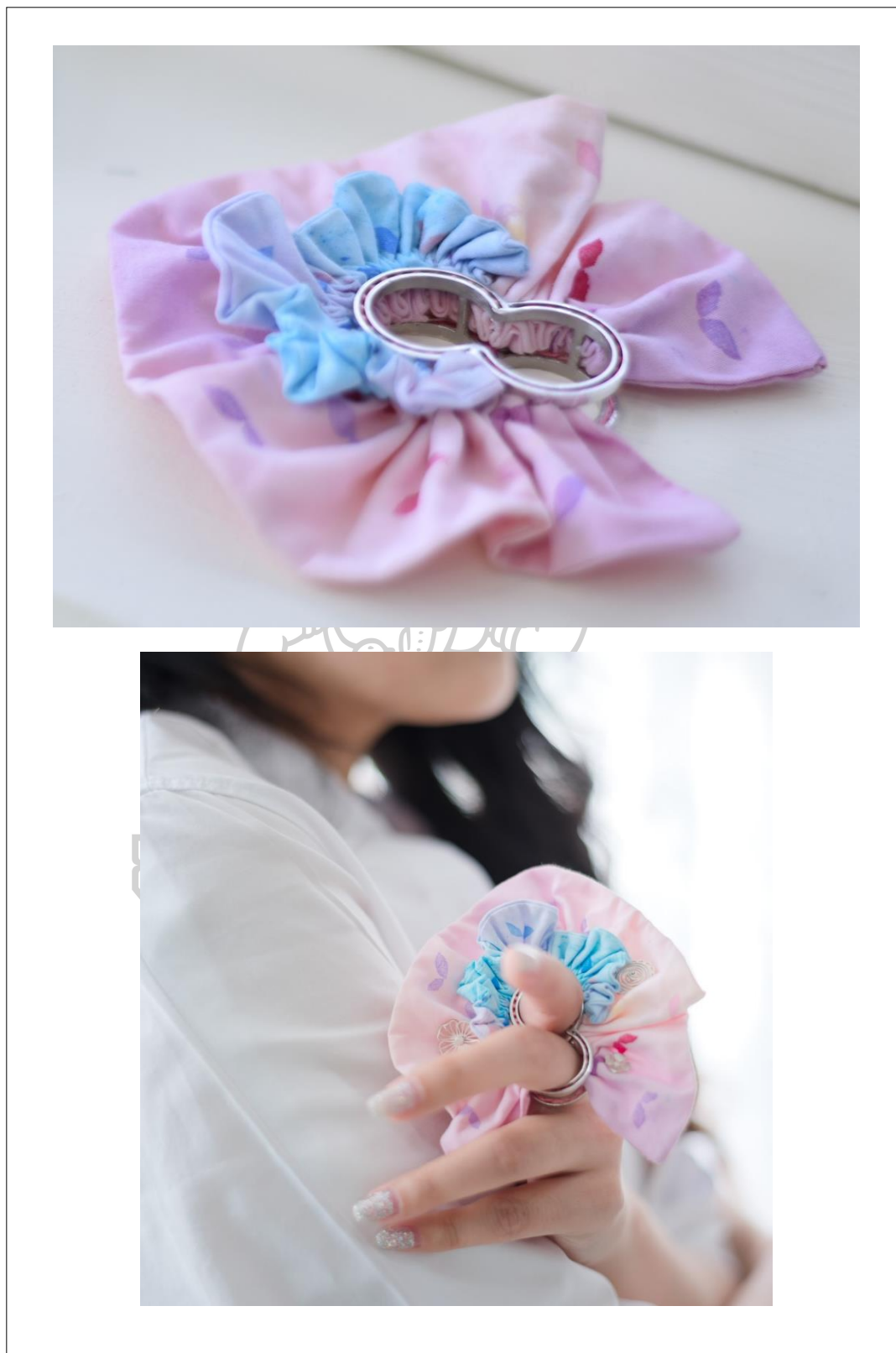
ภาพที่ 49 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 1



ภาพที่ 50 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 2



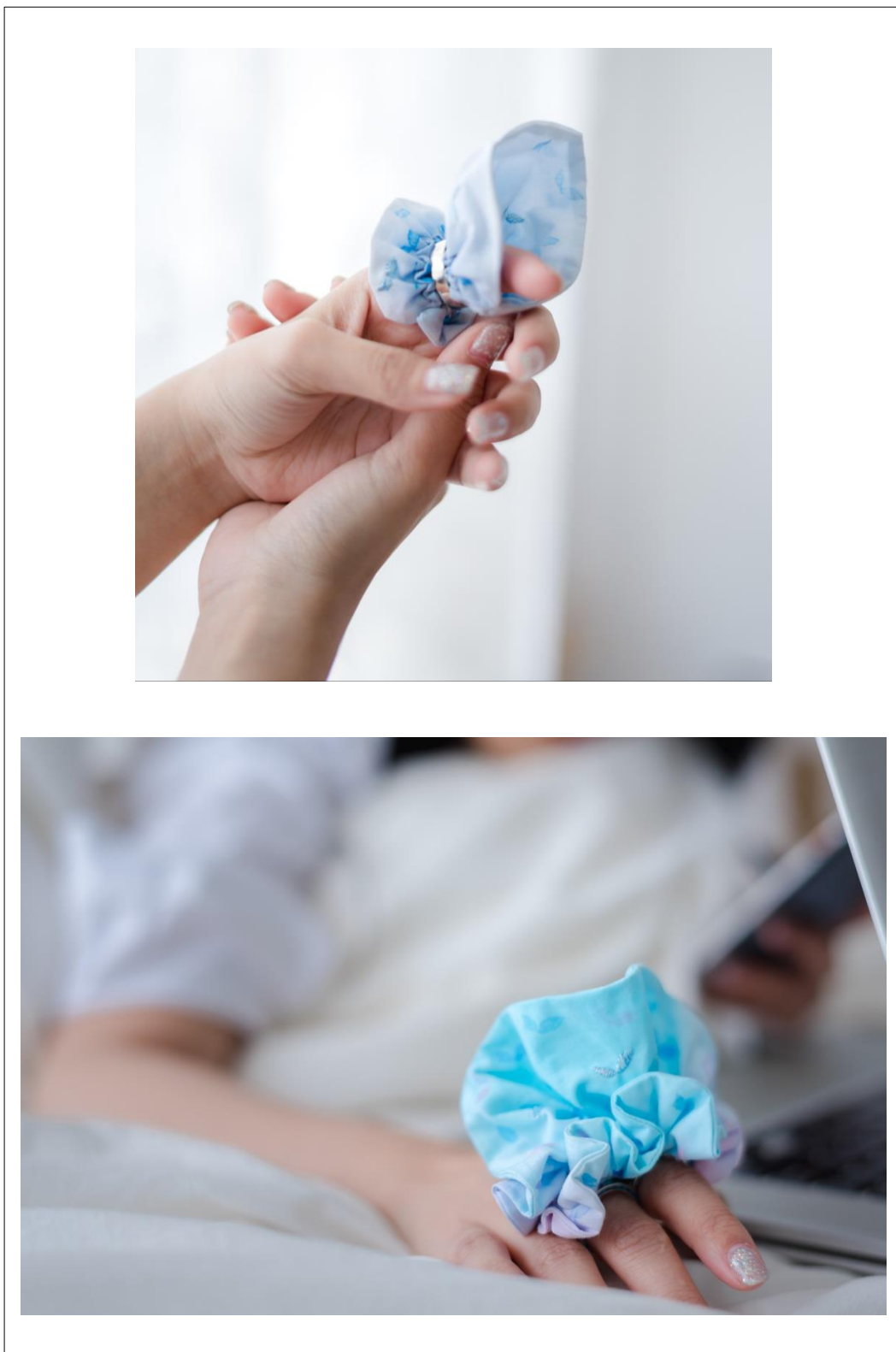
ภาพที่ 51 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 3



ภาพที่ 52 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 4



ภาพที่ 53 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 5

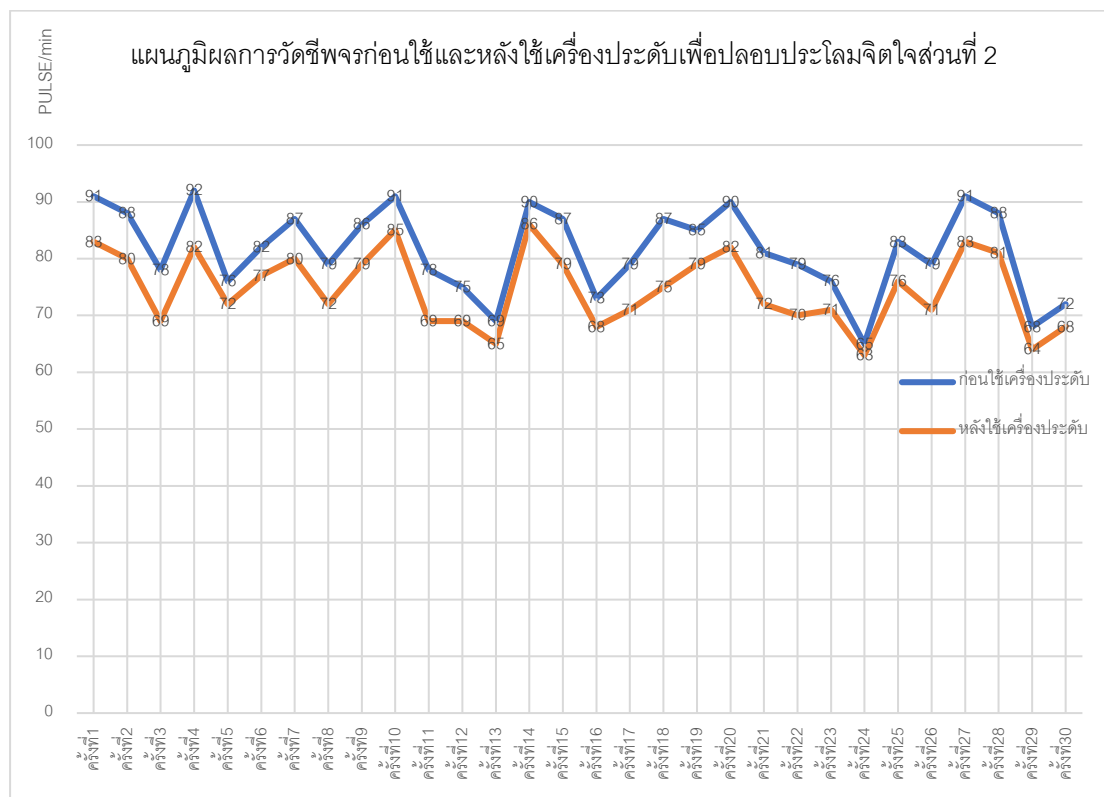


ภาพที่ 54 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวันส่วนมือ ลำดับที่ 6



ภาพที่ 55 ตัวอย่างการติดดอกไม้ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน

2. สรุปผลเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน



ภาพที่ 56 กราฟแสดงผลการวัดชีพจรก่อนใช้และหลังใช้เครื่องประดับส่วนที่ 2

ผลการวิจัยพบว่าเครื่องประดับส่วนที่ 2 สามารถใช้งานได้จริง เมื่อนำเครื่องประดับมาวางบนหน้าอกในช่วงเวลาก่อนนอนในวันที่ตั้งเครื่องประดับ จิตใจุ่นวาย เป็นเวลา 10–30 นาที โดยให้เครื่องประดับเป็นจุดทำสมาธิโดยการหายใจยกเครื่องประดับขึ้น - ลง ทำให้มีสมาธิ ละ ความคิดจากเรื่องต่างๆ ผลที่ได้คือ เครื่องประดับเป็นจุดทำสมาธิทำให้จิตใจนิ่งไม่วอกแวก จิตใจสงบลง ไม่มีความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้สามารถบังคับการหายใจเข้า – ออกได้ลึก และช้าลง ทำให้หายใจได้เต็มอิม รูปทรงของเครื่องประดับจะแนบชิดกับสรีระ และน้ำหนักของเครื่องประดับที่ทำให้เกิดแรงกดทับรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเมื่อยใจได้อย่างชัดเจน ส่งผลให้สามารถบังคับการขึ้นลงได้อย่างช้าๆ การวัดผลชีพจรก่อนและหลังใช้เครื่องประดับ ได้ผลของชีพจรที่ลดลงหลังจากการใช้เครื่องประดับเสมอ นั้นแสดงให้เห็นถึงการทำงานของเครื่องประดับที่สัมพันธ์กับร่างกาย ส่งผลให้เกิดสมาธิ เมื่อนำมือมาสัมผัสสัมผัสเครื่องประดับ ก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ จึงทำให้เครื่องประดับสำหรับก่อนนอนสามารถผ่อนคลายความเครียดแบบเรื้อรังได้ เพราะทำให้หยุดความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดสะสม และเป็นการเตรียมตัวก่อนนอนทำให้หลับได้ง่ายขึ้นไม่กังวลกับความเครียดต่างๆ



ภาพที่ 57 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ลำดับที่ 1



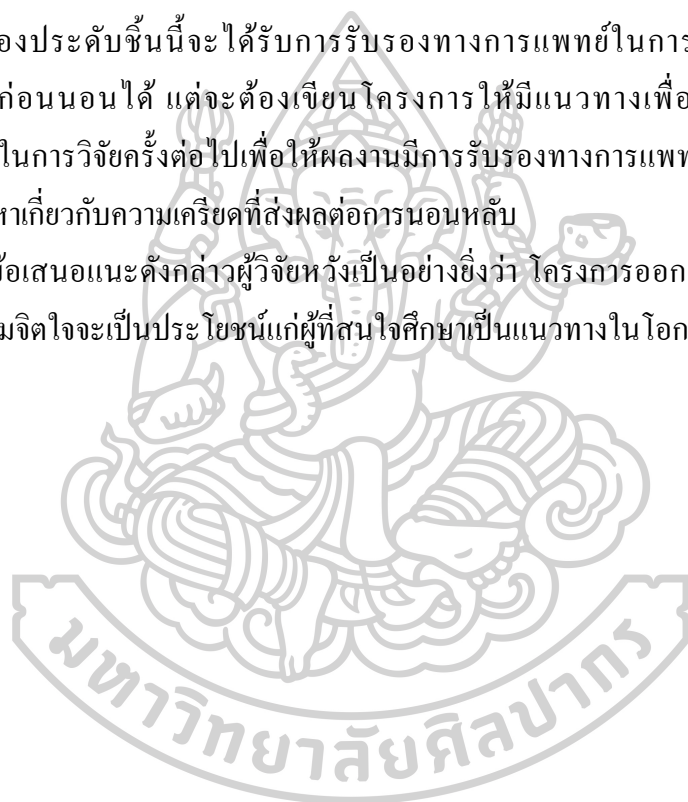
ภาพที่ 58 ผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ลำดับที่ 2

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 การพัฒนารูปแบบ และขนาดของชิ้นงานเครื่องประดับส่วนที่ 1 ในการวิจัยครั้งต่อไป การผลิตเครื่องประดับเพื่อลอบประโลมจิตใจ อาจจะใช้การปรับรูปแบบและขนาดให้ชิ้นงานมีความหลากหลายมากขึ้น เป็นทางเลือกให้สามารถใช้ชิ้นงานได้มากขึ้นตามความเหมาะสมในการแต่งตัวแต่ละสไตล์

3.2 การวัดผลของเครื่องประดับส่วนที่ 2 ทางการแพทย์สามารถวัดคุณภาพการหลับได้นั้น หมายถึงเครื่องประดับชิ้นนี้จะได้รับการรับรองทางการแพทย์ในการมีส่วนช่วยในการลดความเครียดก่อนนอนได้ แต่จะต้องเขียนโครงการให้มีแนวทางเพื่อการรักษาผู้ป่วย เป็นข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปเพื่อให้ผลงานมีการรับรองทางการแพทย์เพื่อเป็นทางเลือกแก่ผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดที่ส่งผลต่อการนอนหลับ

จากข้อเสนอแนะดังกล่าวผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อลอบประโลมจิตใจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจศึกษาเป็นแนวทางในโอกาสต่อไป





รายการอ้างอิง

- Toro. (2559). ประเภทของผ้า. Retrieved from [http:// www. nitas-tessile.com /ประเภทของผ้า](http://www.nitas-tessile.com/ประเภทของผ้า)
แก้วก้งวาน และคนอื่น. (2550). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
กัลยา สุวรรณแสง. (2542). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
จอห์น แมคคอนแนล. (2552). คลายเครียดด้วยลมหายใจ เยียวยาความเครียดวิถีพุทธ (สุรภี ชูตระกูล,
Trans.). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
คู่ย ชุมสาย. (2553). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภพ จินตยานนท์. (2510). วิทยาศาสตร์การหายใจ. กรุงเทพฯ: ตรีจินตยา
นนท์.
พวรรณ ทองขาว. (2556). สราญกายกับเครื่องประดับ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต),
มหาวิทยาลัยศิลปากร,
ฟอนตานา เดวิด. (2554). สมาธิเพิ่มความจำ บำบัดโรค และลดเครียด. กรุงเทพฯ: รีไลท์พับลิชชิง.
ยรรยง อิ่มสุวรรณ. (ม.ป.ป). ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร. กองการแพทย์ สำนักงานสนับสนุน
หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา.
ศรีประสิทธิ์ บุญวิสุทธ์. (2556). ศิลปะและดนตรีเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. วารสารสาธารณสุขและการ
พัฒนา, 1.
ศรียา นิยมธรรม. (2560). ผลการใช้ศิลปะการวาดลายเส้นเพื่อเพิ่มสามธิในการทำงาน. จิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 7.
สมพร กันตรดุษฎี-เตรียมชัยศรี. (2554). สมาธิบำบัดSKTรักษาสรรพโรคได้ด้วยตัวเอง. กรุงเทพฯ:
ปัญญาชน.
สาริณี จุฬาลักษณ์ศิริ. (2559). ตุ๊กตาน่า หมอนเหม็นดีกับเด็กอย่างไร. Retrieved from [https : //
dadmomandkids.com/about-us/](https://dadmomandkids.com/about-us/)



ภาคผนวก

1. รูปภาพผลงานเพิ่มเติม



ภาพที่ 59 ภาพเพิ่มเติมการทดลองจัดวางผ้า เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน



ภาพที่ 60 ภาพเพิ่มเติมผลงานโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ลำดับที่ 1



ภาพที่ 61 ภาพเพิ่มเติมผลงานโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ลำดับที่ 2



ภาพที่ 62 ภาพเพิ่มเติมผลงาน โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ลำดับที่ 3

2. การทำความสะอาดชิ้นงาน

การทำความสะอาดส่วนชิ้นงานที่เย็บติดกับโลหะของเครื่องประดับส่วนที่ 1 เครื่องประดับสำหรับชีวิตประจำวัน และชิ้นงานของเครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ใช้วิธีป้องกันกันคราบสกปรก โดยการพ่นสเปรย์นาโนกันน้ำ เมื่อต้องการทำความสะอาด สามารถใช้น้ำยาทำความสะอาดแบบแห้ง (สำหรับการทำความสะอาดผ้าที่พ่นสเปรย์นาโนโดยเฉพาะ) ตรงจุดที่สกปรก แล้วนำแปรงขนอ่อนมาแปรงเบาๆ ก็จะได้ชิ้นงานที่สะอาดเหมือนเดิม

เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับสำหรับก่อนนอน ได้ออกแบบคล้ายปลอกหมอนบรรจุถุงสามเหลี่ยมไว้ข้างใน เมื่อต้องการทำความสะอาดเพียงนำถุงสามเหลี่ยมข้างในที่บรรจุเม็ดทองทองเหลืองออก ก็ทำการซักมือตามปกติห้มนำไปปั่นแห้ง เพราะจะทำให้ซาบระบายของผ้ายับสำหรับการตากได้ออกแบบห่วงผ้าเป็นที่แขวนเย็บติดกับอยู่ด้านหลังชิ้นงานเรียบร้อยแล้ว เมื่อซักเสร็จเรียบร้อยแล้วก็จะได้ชิ้นงานที่มีความหอมสะอาด แต่ยังคงให้สัมผัสที่คุ้นเคย



ภาพที่ 63 การทำความสะอาดชิ้นงาน

3. ความรู้เกี่ยวกับผ้าเพื่อเลือกชนิดของผ้าในการผลิตชิ้นงาน

ประเภทของผ้าจะแบ่งเป็น 3 ประเภทดังนี้ (Toro, 2559)

3.1 เส้นใยที่ทำจากธรรมชาติ (Natural fiber)

เส้นใยไหม (Silk) ไหมมาจากโปรตีนของรังไหมแล้วนำมาปั่นจนได้เป็นเส้นด้าย นำมาทอหรือถัก คุณสมบัติของผ้าไหมนั้นมีเงางามจับตา ไม่ยับง่ายใส่สบาย ต้องซักด้วยสบู่ที่มีฤทธิ์อ่อนเท่านั้น เมื่อสัมผัสจะให้ความรู้สึกที่สบาย เบา พลิ้วไหว แต่ดูแลรักษายาก

เส้นใยลินิน (Linen) ผลิตจากเส้นใยของต้น flax แล้วนำมาปั่นจนได้เป็นเส้นด้าย จากนั้นจึงมาทอหรือถัก มีความคงทน และความแข็งแรงที่สุด แต่จะ ยับง่าย สามารถรีดได้ที่อุณหภูมิสูงลักษณะของจะมีความมันเงาสวยงาม เมื่อสัมผัสจะให้ความรู้สึกที่แข็ง มีความหยวบ

เส้นใยฝ้าย (Cotton) ได้มาจากการนำเส้นใยของปุยฝ้ายนำมาปั่นจนเกิดเป็นเส้นด้าย แล้วจึงนำมาทอหรือถัก คุณสมบัติของผ้าฝ้าย หรือผ้า Cotton นั้นจะยับง่าย รีดยาก หดง่าย แต่บางเบาหากผลิตเป็นเครื่องนุ่งห่มจะใส่สบายแต่ปัจจุบันมีกระบวนการในการผลิตเส้นด้ายที่มีประสิทธิภาพทำให้คุณภาพของฝ้ายดีขึ้น จึงเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย สามารถซักได้ด้วยเครื่องหรือมือ รีดได้ในอุณหภูมิที่สูงได้ไม่ไหม้หรือเกิดอาการหดตัว

เส้นใยขนสัตว์ (Wool) ฝ้ายขนสัตว์คือการนำขนสัตว์นำมาปั่นจนเกิด เป็นเส้นด้าย แล้วจึงมาทอหรือถัก สัตว์ที่นิยมมาใช้ทำเป็นผ้าที่สุด คือขนแกะ คุณสมบัติของขนสัตว์ ขนสัตว์นั้น ดูดความร้อน และถ่ายเทความชื้นได้ดี เวลาสวมใส่จึงให้ความอบอุ่นได้ดี และไม่เหนอะหนะ ร่างกายเวลาสวมใส่ หดตัวมากเวลาเปียก จึงควรซักแห้งเท่านั้น

3.2 เส้นใยสังเคราะห์จากสารเคมี (Chemical Synthetic fiber)

สเปนเดก (Spandex) เป็นผ้าที่มีความยืดหยุ่นสูง เป็นผ้าเส้นใยสังเคราะห์นิยมนำมาผลิตเสื้อผ้าที่ต้องการความยืดหยุ่น เช่น ชุดชั้นใน นำใช้มาทดแทนยางธรรมชาติ

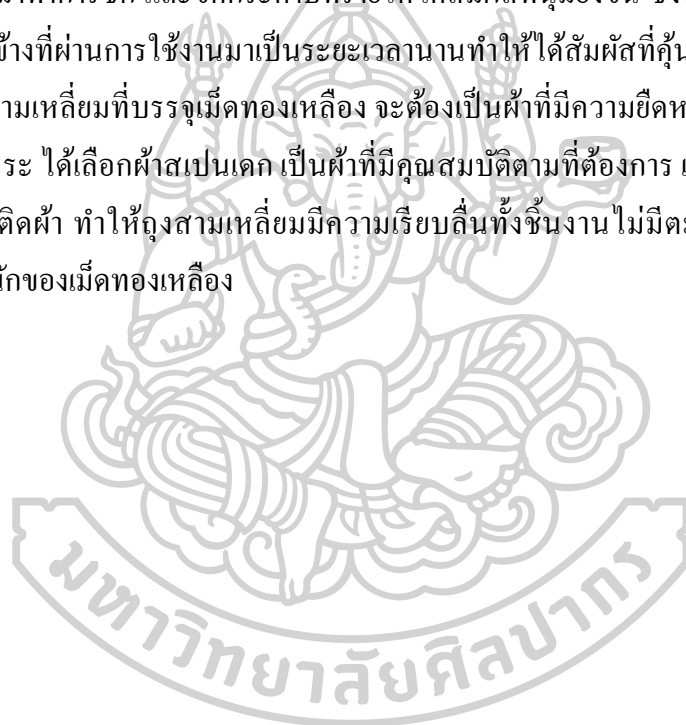
ไนลอน (Nylon) ไนลอนได้มาจากกระบวนการรวมตัวของปิโตรเคมี จำพวก เบนซีน ฟีนอล ไฮโดรเจน แอมโมเนีย และมาผ่านกรรมวิธีทางเคมี และผลิตเป็นเส้นด้ายด้วยการถักหรือทอ มีความทนทานมาก รูปร่างของผ้าทรงตัวได้ดี

โพลีเอสเตอร์ (Polyester) ได้มาจากกระบวนการรวมตัวจำพวกปิโตรเคมี จำพวก เอทานอล ผ่านกรรมวิธีทางเคมีได้เป็นเส้นด้าย เป็นเส้นใยที่ผลิตขึ้นมาเพื่อให้มีคุณสมบัติคล้ายฝ้าย ลักษณะเป็นเส้นใยขาวนุ่น เงามัน ดูดความร้อนได้น้อย ฝ้ายมีความเบาบาง ยับยาก

3.3. เส้นใยสังเคราะห์จากวัสดุธรรมชาติ (Natural Synthetic fiber)

เรยอน (Rayon) ได้มาจากการนำเปลือกไม้ในธรรมชาติผ่านกรรมวิธีทางเคมี ได้เป็นเส้นด้าย ผลิตขึ้นมาเพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนกับฝ้าย มีความนุ่ม มั่นเงา สามารถระบายความร้อน และดูดความชื้นได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็ไม่สามารถเป็นผ้าที่ดีกว่าฝ้ายได้ ราคาค่อนข้างถูกนิยมนำมาทดแทนผ้าฝ้าย

การเลือกผ้ามาใช้ในการผลิตเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจต้องคำนึงถึงสัมผัสที่ชอบของผู้วิจัย จะเป็นผ้าจากชุดเครื่องนอน ผ้าที่นำมาผลิตชุดเครื่องนอนนิยมใช้ผ้าฝ้าย หรือผ้า Cotton สามารถดูแลง่าย ไม่หุด มีสัมผัสที่นุ่ม ผู้วิจัยจึงเลือกผ้าฝ้ายเป็นวัสดุหลักในการผลิตผลงาน โดยนำผ้าฝ้ายมาทำการซัก และขัดกระดาษทรายให้ได้สัมผัสที่นุ่มยิ่งขึ้น ซึ่งจะได้เนื้อผ้าที่เหมือนกับปลอกหมอนข้างที่ผ่านการใช้งานมาเป็นระยะเวลาอันนานทำให้ได้สัมผัสที่คุ้นเคย และการเลือกผ้าในส่วนของคุณสามเหลี่ยมที่บรรจุเม็ดทองเหลือง จะต้องเป็นผ้าที่มีความยืดหยุ่น บางเบา แนบไปกับสัมผัสของสร้อยระ ได้เลือกผ้าสเปนเดก เป็นผ้าที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการ เมื่อนำมาตัดเย็บแบบไร้ขอบด้วยกาวติดผ้า ทำให้คุณสามเหลี่ยมมีความเรียบลื่นทั้งชิ้นงาน ไม่มีตะเข็บที่แจ้งรบกวนการกระจายน้ำหนักของเม็ดทองเหลือง



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาว ธนิตา เทพหนู
วัน เดือน ปี เกิด	12 ตุลาคม 2534
สถานที่เกิด	5/2 หมู่บ้านอินทรา ซอยรามесวาร์ 23 ตำบลคูหาสวรรค์ อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง 93000
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2553 สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพจาก วิทยาลัยช่างศิลป์นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2557 สำเร็จการศึกษาปริญญาบัณฑิต สาขาออกแบบเครื่องประดับและรูปพรรณอัญมณี วิทยาลัยเพาะช่าง กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2557 ศึกษาต่อระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาการ ออกแบบเครื่องประดับคณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพมหานคร ที่อยู่ปัจจุบัน
	503/75 หมู่บ้านชัยมงคล ซอย จรัญสนิทวงศ์ 37 แขวง บางขุนศรี เขต บางกอกน้อย กทม.

