



บันทึกสภาวะอารมณ์

โดย

นายสวัสดิ์ ธิยาพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

สาขาวิชาทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

บันทึกสภาวะอารมณ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาทัศนศิลป์ แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

MEMORANDUM TEMPERAMENT STATE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for Master of Fine Arts VISUAL ARTS

Silpakorn University

Academic Year 2022

Copyright of Silpakorn University

640120021 : ทศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

คำสำคัญ : ศิลปะบำบัด สภาวะอารมณ์

นาย วสวัตดี รียาพันธ์: บัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ศาสตราจารย์ วิจารณ์ ดวงรัตน์

การสร้างสรรคผลงานวิทยานิพนธ์ชุด บัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนออารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัวโดยสะท้อนสภาวะ ความโกรธ ความทุกข์ ความโศกเศร้า รวมถึงการทดลองในการพิจารณาควบคุมอารมณ์ด้วยการกระทำวิธีการบันทึก เพื่อการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในทางทฤษฎี ปรชญา และทางคดิธรรมต่อการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ด้วยเทคนิควิธีการที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ในเหตุการณ์ที่กระทบใจผู้สร้างสรรค์ และเพื่อสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบศิลปะบำบัด ที่มุ่งเน้นไปยังการสำรวจอารมณ์ สภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าเองในสถานการณ์ต่าง ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์เชิงลบด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะ

โดยมีความมุ่งหมายของการสร้างสรรค์ซึ่งต้องการแสดงออกถึงสภาวะความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้วยกระบวนการศิลปะบำบัด ผ่านเนื้อหาจากปัจจัยในการควบคุมสภาวะอารมณ์ ในรูปแบบการบันทึกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตที่ต้องประสบปัญหาท่ามกลางปัจจัยของการเกิดอารมณ์ทั้งทุกข์ และสุขนานับประการ ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่านอันมีปัจจัยจากสิ่งเข้ามากระทบเป็นแรงขับ การบันทึกสภาวะอารมณ์จึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการแสดงออกระหว่างความจริงผ่านความเป็นไปของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และชีวิต เพื่อแสดงให้เห็นการจัดการกับการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ผ่านเทคนิควิธีการด้วยรูปแบบศิลปะนามธรรม โดยคำนึงถึงความจริงไว้เป็นสำคัญ สำหรับใช้บำบัดและขัดเกลาจิตใจของตนเองในขณะที่มีสิ่งกระทบจากสถานการณ์ต่าง ๆ นำเสนอในรูปแบบผลงานสร้างสรรค์ทางด้านทัศนศิลป์จำนวน 2 ชุด

640120021 : Major VISUAL ARTS

Keyword : ART THERAPY TEMPERAMENT STATE

MR. Wasawat RIYAPUN : Memorandum Temperament State Thesis advisor :
Associate Professor Wiranya Duangrat

The creation of a thesis work memorandum temperament state aims to convey emotions feelings arising from personal experiences reflecting states of anger, suffering, sadness, including experiments in considering emotional conthrough action, recording methods. To study and research theoretical, philosophical, and moral information on controlling and managing human emotions. By relying on the process of visual arts with techniques that correspond to the emotional state of the event that affects the creator's heart. And to create works in the from of art therapy that focuses on exploring emotions the state of emotions that occurred to me in different situations. To control and deal with negative emotions through artistic tactics.

With the aim of creation which wants to express the basic state of human feelings and dealing with emotional states through art therapy through content from factors to control emotional states in the form of recording moments of life that have to suffer amidst the factors of emotional distress. And countless happiness during the time of transition with factors from things that come into play as a driving force recording emotional states is therefore one of the strategies for expressing between truth through emotion. Feelings, thoughts, and life to show how to deal with emotional expression through techniques and methods with abstract art forms, taking into account the truth as an important point for healing and purifying one's mind while having the effects of various situations, presented in the form of 2 visual creative works.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” เกิดขึ้นจากความเป็นปัจเจกและจำเพาะด้วยสภาวะส่วนบุคคลของผู้สร้างสรรค์ หากแต่ถูกขัดเกลาให้บริบูรณ์ได้ ก็ด้วยคุณูปการอันเกิดแต่คณาจารย์ผู้สั่งสอน ซึ่งผู้สร้างสรรค์ยกไว้เป็นปฐมแห่งการบูชา และคารวะ เบื้องต้นก็ด้วยความกรุณาจากศาสตราจารย์เกียรติคุณปรีชา เกาทอง และศาสตราจารย์เกียรติคุณปริญญา ตันติสุข ท่านผู้เชี่ยวชาญที่ได้อุทิศกำลังกาย กำลังใจ ในการพิจารณาและตรวจทานวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้สร้างสรรค์กราบขอพระคุณบิดา มารดา ครอบครัวของผู้สร้างสรรค์ ผู้ซึ่งเป็นขวัญกำลังใจ ผู้ส่งเสริม ผู้สนับสนุน ทุนทรัพย์ในการศึกษาให้แก่บุตร จนถึงการสำเร็จการศึกษาซึ่งปริญญา มหาบัณฑิต จึงใคร่ขอสรรเสริญพระคุณแห่งบิดา มารดา ไว้เป็นที่ตั้ง

ขอขอบพระคุณในความเมตตา กรุณา จาก รองศาสตราจารย์วิริยญา ดวงรัตน์ ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ผู้เป็นแรงบันดาลใจ ผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา และสอนสั่งวิทยาการ นานัปการ อีกทั้งเป็นผู้ชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา ทั้งด้านวิชาการงานศิลป์ ผลงานสร้างสรรค์ และ การใช้ชีวิต ผู้สร้างสรรค์ขอเทิดทูนพระคุณแห่งท่านไว้เสมอด้วยบิดา มารดา

ขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์วิวัส วิสิษฐภูมิพล ผู้เป็นแรงผลักดันให้ผู้สร้างสรรค์ข้ามผ่าน ปัญหา และอุปสรรคจนลุล่วงถึงปลายทางแห่งการศึกษาอย่างบริบูรณ์ รวมถึงคณาจารย์ประจำภาควิชา ศิลปไทย คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร ทุก ๆ ท่าน ที่ขัดเกลา เอาใจใส่ ด้วยดีเสมอมา

คุณประโยชน์ใดอันเกิดเป็นอนุทราณหสอนสั่งเพื่อนมนุษย์ เพื่อดับทุกข์ รสแห่งความชุ่มฉ่ำและจัดการกับสภาวะอารมณ์ ในยามใดก็ตามที่สิ่งเร้าเข้ากระทบใจจนเกิดเป็นโกลาหล จากกลวิธีที่ผู้สร้างสรรค์กระทำมา ตลอดจนความรู้อันเป็นธรรมทาน จากวิทยานิพนธ์ชุดนี้ ขอยกคุณความดีทั้งปวงไว้ เพื่อเป็นเครื่องบูชาผู้มีพระคุณดังได้กล่าวถึงแล้วในประกาศคุณูปการ

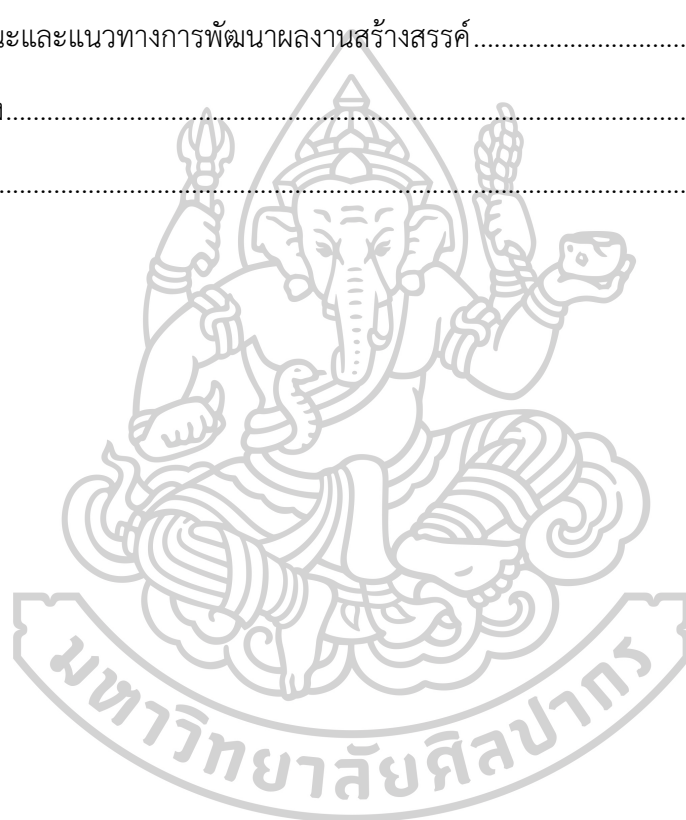
นาย วสวัตต์ ธิยาพันธ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวความคิดของผลงานสร้างสรรค์.....	2
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์.....	3
สมมุติฐานของการสร้างสรรค์.....	3
ขอบเขตของการสร้างสรรค์.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์.....	5
ผลสัมฤทธิ์ที่ได้รับจากการสร้างสรรค์.....	6
อภิธานศัพท์เฉพาะ.....	6
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมภาคทฤษฎีและอิทธิพลประกอบารสร้างสรรค์.....	8
ทฤษฎีและคำนิยามของคำว่าอารมณ์.....	8
ลักษณะและประเภทของอารมณ์.....	9
ทฤษฎีทางด้านอารมณ์.....	10
ทฤษฎีการศึกษาและจัดการสภาพอารมณ์.....	13

ทฤษฎีจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนาว่าด้วยรสแห่งโทสะ	16
ศิลปะกับการบำบัด	20
อิทธิพลในการสร้างสรรค์ผลงาน	22
อิทธิพลจากร่องรอยการกระทำของมนุษย์ที่ปรากฏการณ์ในธรรมชาติ	30
อิทธิพลจากทฤษฎีจิตวิทยา.....	30
อิทธิพลจากศิลปะรูปแบบนามธรรม	35
อิทธิพลจากผลงานศิลปกรรมของศิลปิน.....	37
สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมภาคทฤษฎีและอิทธิพลประกอบการสร้างสรรค์.....	46
บทที่ 3 กลวิธีและกระบวนการสร้างสรรค์.....	48
กระบวนการสร้างสรรค์.....	48
วัสดุอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์.....	50
กลวิธีในการสร้างสรรค์ผลงาน	55
การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1	56
การวางแผนจัดทำแบบร่างความคิดและสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ชุดที่ 1	57
การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2	65
การวางแผนจัดทำแบบร่างความคิดและสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ชุดที่ 2	66
ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดบันทึกสภาวะอารมณ์	72
การนำเสนอผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์	77
บทที่ 4 กลวิธีและกระบวนการสร้างสรรค์.....	80
ผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์	80
ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์”	81
การวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุดที่ 1.....	82
การวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุดที่ 2.....	87

การวิเคราะห์การศึกษาและทบทวนวรรณกรรมในผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์”	91
สรุปผลการวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์”	92
บทที่ 5 บทสรุป	94
การสรุปผลการสร้างสรรค์	94
อภิปรายผลการสร้างสรรค์	95
ข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาผลงานสร้างสรรค์	97
รายการอ้างอิง	101
ประวัติผู้เขียน	104



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 สรุปลการวิเคราะห์ด้านกายภาพผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1 ผลงานชุด บันทึกสภาวะอารมณ์	85
ตารางที่ 2 สรุปลการวิเคราะห์ด้านกายภาพผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2 ผลงานชุด บันทึกสภาวะอารมณ์	89



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 แสดงลำดับการทบทวนการทบทวนวรรณกรรมภาคทฤษฎีและอิทธิพลประกอบการ.....	22
ภาพที่ 2 แสดงลักษณะพื้นผิวของผาหิน ผงังหิน พื้นดินมีลักษณะพิเศษซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ	26
ภาพที่ 3 แสดงลักษณะพื้นผิวของหินดินดาน ลักษณะพิเศษของก้อนหินซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ	27
ภาพที่ 4 แสดงร่องรอยการแปรเปลี่ยนที่ปรากฏเป็นลักษณะพื้นผิว ผุกร่อนเสื่อมสลายของจิตกรรม	28
ภาพที่ 5 แสดงลักษณะความผุกร่อนของผนังและชั้นสีที่หลุดร่อนโดยมีผลจากสภาพอากาศและ	29
ภาพที่ 6 แผนผังแสดงกระบวนการรับรู้.....	30
ภาพที่ 7 ภาพแสดงตัวอย่างหลักแห่งความคล้ายคลึง.....	32
ภาพที่ 8 ภาพแสดงตัวอย่างหลักแห่งความใกล้ชิด.....	32
ภาพที่ 9 ภาพแสดงตัวอย่างหลักแห่งความสมบูรณ์.....	33
ภาพที่ 10 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน สุธิ คุณาวิชยานนท์.....	38
ภาพที่ 11 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน สุธิ คุณาวิชยานนท์.....	40
ภาพที่ 12 ภาพรายละเอียดผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน สุธิ คุณาวิชยานนท์.....	40
ภาพที่ 13 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน พิเชษฐ เปี้ยกลั่น.....	42
ภาพที่ 14 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน พิเชษฐ เปี้ยกลั่น.....	43
ภาพที่ 15 ภาพผลงานชื่อ ของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre).....	44
ภาพที่ 16 ภาพผลงานประเภทศิลปะการจัดวางของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre).....	45
ภาพที่ 17 ภาพแสดงแผนภูมิความคิดตามกระบวนการสร้างสรรค์.....	49
ภาพที่ 18 ภาพแสดงกระดาศที่ใช้ในการสร้างสรรค์.....	51
ภาพที่ 19 ภาพแสดงวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้เป็นหลักในการสร้างสรรค์.....	53
ภาพที่ 20 ภาพแสดงวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์.....	54

ภาพที่ 21 ภาพแสดงกลวิธีการสังเคราะห์ และจัดทำผลงานสร้างสรรค์.....	57
ภาพที่ 22 ภาพแสดงกระบวนการคิด วิเคราะห์ การสร้างสรรค์ และรูปแบบการติดตั้งผลงาน	57
ภาพที่ 23 ภาพแสดงวัสดุอุปกรณ์และกลวิธีการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์	58
ภาพที่ 24 ภาพแสดงที่มาของการติดตั้งและนำเสนอผลงาน.....	58
ภาพที่ 25 ภาพแสดงวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 1.....	59
ภาพที่ 26 ภาพแสดงการนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1.....	59
ภาพที่ 27 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1	60
ภาพที่ 28 ภาพแสดงการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1.....	60
ภาพที่ 29 ภาพแสดงการติดตั้งและจัดแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1	61
ภาพที่ 30 ภาพแสดงการติดตั้งและจัดแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1 ด้วยที่วีระบบดิจิทัล	61
ภาพที่ 31 ภาพแสดงลักษณะพิเศษของพื้นผิวในชิ้นงานบางส่วน.....	62
ภาพที่ 32 ภาพแสดงลักษณะพิเศษของพื้นผิวในชิ้นงานบางส่วน.....	63
ภาพที่ 33 ภาพแสดงลักษณะพิเศษของพื้นผิวในชิ้นงานบางส่วน.....	64
ภาพที่ 34 ภาพแสดงการจัดการความคิดการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2.....	66
ภาพที่ 35 ภาพแสดงกลวิธีการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2	67
ภาพที่ 36 ภาพแสดงกลวิธีการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2	67
ภาพที่ 37 ภาพแสดงที่มาของการติดตั้งและนำเสนอผลงาน.....	68
ภาพที่ 38 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2.....	68
ภาพที่ 39 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2	69
ภาพที่ 40 ภาพแสดงรายละเอียดผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2.....	69
ภาพที่ 41 ภาพแสดงรายละเอียดผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2.....	70
ภาพที่ 42 ภาพแสดงลักษณะการนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2.....	70
ภาพที่ 43 ภาพแสดงรายละเอียดผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2.....	71
ภาพที่ 44 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 1.....	72

ภาพที่ 45 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2.....	73
ภาพที่ 46 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2.....	74
ภาพที่ 47 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2.....	75
ภาพที่ 48 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2.....	76
ภาพที่ 49 ภาพแสดงการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์”	77
ภาพที่ 50 ภาพแสดงกระบวนการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์.....	78
ภาพที่ 51 ภาพแสดงกระบวนการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์.....	79
ภาพที่ 52 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1	77
ภาพที่ 53 ภาพแสดงติดตั้งผลงานก่อนระยะวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1	77
ภาพที่ 54 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2	78
ภาพที่ 55 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 3	78
ภาพที่ 56 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 3	79
ภาพที่ 57 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 4	79
ภาพที่ 58 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 5	80
ภาพที่ 59 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 6	80
ภาพที่ 60 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุด ที่ 1	84
ภาพที่ 61 ภาพแสดงการวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุด ที่ 1	86
ภาพที่ 62 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุด ที่ 2	88
ภาพที่ 63 ภาพแสดงการวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุด ที่ 2	90

บทที่ 1

บทนำ

อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่มีอยู่ในมนุษย์เป็นสามัญ เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม บริบท สิ่งเร้า ปัจจัยนานับประการที่เข้ามากระทบกับความรู้สึกภายใน ก่อให้เกิดการสะท้อนกลับในรูปแบบนามธรรมที่เรียกว่า “อารมณ์” เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถควบคุมและกำหนดทิศทางของอารมณ์ได้ มักนำมาซึ่งผลกระทบต่อระบบความคิด การใช้ชีวิต การแสดงออกผ่านพฤติกรรม และการกระทำซึ่งขาดสติ ไม่ว่าจะเป็นความปิติสุข และทุกข์ภาวะก็ดี การจัดการกับอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในขณะที่ยากต่อการควบคุม แม้มีใจเรื่องง่าย หากแต่เพื่อเป็นการควบคุมมิให้เกิดเหตุอันไม่คาดคิดจากการกระทำโดยขาดสติที่ถล่ำเข้าสู่เบื้องต่ำของอารมณ์ “มนุษย์” จึงควรเรียนรู้กลวิธีในการจัดการกับอารมณ์ของตนให้กลับเข้าสู่ปกติภาวะ เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์มิให้กลายเป็นอาวุธ เพื่อทำร้าย ทำลาย ทั้งผู้อื่น และรวมถึงตัวของเราเอง

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หากกล่าวถึง “อารมณ์” โดยทั่วไปผู้สร้างสรรค์มีประสบการณ์ร่วมที่เป็นไปไม่ได้ต่างกับบุคคลทั่วไป มีความรัก ความโลภ ความสุข ความโกรธ เป็นธรรมดา เช่นเดียวกับเพื่อนมนุษย์ ทว่าในการดำเนินชีวิต บริบท สังคม และพื้นที่ที่ผู้สร้างสรรค์ดำรงอยู่เลี้ยงไม่ได้ที่จะนำมาซึ่งอารมณ์เชิงลบ ผู้สร้างสรรค์เป็นหนึ่งในจำนวนหลายต่อหลายคน ที่ไม่อาจควบคุมอารมณ์ได้ในสถานการณ์ที่บีบคั้นกดดัน และมีวาทะกรรมมากระทบต่อโสตประสาท บ่อยครั้งที่ผู้สร้างสรรค์มักแสดงอาการ สีหน้า ท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความไม่พึงพอใจ และบ่อยครั้งที่ผู้สร้างสรรค์เลือกที่จะตอบโต้ด้วยการใช้อารมณ์ ในสถานการณ์ย่ำแย่สภาวะดังกล่าวส่งผลให้ผู้สร้างสรรค์ขาดสติและปัญญาในการควบคุมตนเอง ปล่อยให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมเชิงลบต่อผู้อื่น ทั้งกายกรรม และวจีกรรม ที่มักสร้างความเสียหายภายหลังได้กระทำลงไปแล้ว และเมื่อสัมปชัญญะกลับคืนสติ การทบทวนการกระทำมักก่อให้เกิดความเสียใจที่ไม่อาจหวนคืน เมื่อบางเหตุการณ์ที่ได้กระทำลงไปมีอาจประสานร่องรอยความร้าวฉานได้ให้คืนกลับมาได้ดีเช่นเดิม อารมณ์ จึงกลายเป็นอาวุธที่ผู้สร้างสรรค์ใช้ทำร้าย และทำลาย สร้างแรงกระทบในเชิงลบอยู่เสมอ ยิ่งสิ่งกระทบจากอีกฝ่ายหนึ่งรุนแรงเท่าไร ผู้สร้างสรรค์ก็ทวีความรุนแรงมากขึ้นเท่านั้น โดยลืมนึกไปถึงผลของการกระทำ การยับยั้งชั่งใจ การใช้สติเพื่อควบคุมสถานการณ์ และสำนึกในผิดชอบชั่วดีพฤติกรรมเหล่านี้คอยกักร่อนความสุขในชีวิต จนท้ายที่สุดกลับส่งผลร้ายต่อทัศนคติดี ๆ ที่เคยมี ต่อบุคคลรอบข้างแปรเปลี่ยนไป นิสสัยใจคอและ

พฤติกรรมของผู้สร้างสรรค์เริ่มตอบสนองสิ่งรอบข้างอย่างไม่เป็นมิตร นับวันยิ่งทวีความหงุดหงิด เบื่อหน่าย และรุนแรงมากขึ้นจนยากที่จะควบคุมและระงับให้ร้ายกลายเป็นดี จึงนำไปสู่การตั้งคำถามต่อพฤติกรรมของตนเองที่เปลี่ยนไปในช่วงเวลาสั้น ๆ ซึ่งผู้สร้างสรรค์มีอาจเฝ้าเฉยต่อพฤติกรรมที่ตนกระทำ และปล่อยให้ตนเองตั้งอยู่ในทุกซ์ภาวะนี้ได้ ห้วงหนึ่งของสติถูกคิดขึ้นถึงการยอมรับความจริงอย่างปฏิเสธไม่ได้ถึงความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบข้าง รวมถึงตัวเราเองความรู้สึกเชิงลบจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเรียนรู้ จำเป็นต้องรับมือ ซึ่งนั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อนจะลุกลามร้ายแรงขึ้น

ผู้สร้างสรรค์จึงนำเอาประสบการณ์ที่ตนเองมีระหว่างปัจจัยที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และสภาวะเชิงลบ มาบำบัดด้วยกลวิธีทางด้านบำบัด (Art Therapy) โดยมีเป้าหมายเพื่อการบำบัด รักษาและฟื้นฟูอาการทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองซึ่งกระบวนการในแต่ละครั้งต่างกันไป ขึ้นอยู่กับในขณะนั้น สภาวะนั้นเป็นอย่างไร กับหนึ่งเพื่อมุ่งเน้นไปยังการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การเข้าใจ และอธิบายตัวตนผ่านการสร้างขึ้นงานของผู้สร้างสรรค์ในรูปแบบของบันทึก ที่มีกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ที่อาศัยรูปแบบศิลปะประเภท นามธรรม (Abstract Art) เช่นการหยด แต้ม เพื่อให้เกิดพื้นผิวหรือลักษณะพิเศษที่แสดงตัวขึ้นมา ผ่านปฏิกิริยาที่ต่างกันของวัตถุธาตุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สร้างสรรค์ถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าลงไปบนวัสดุซึ่งเปรียบเสมือนพื้นที่รองรับการใช้วัสดุและสื่อต่าง ๆ เช่นสีบนกระดาษที่มีพื้นผิว และขนาดแตกต่างกันออกไป เพื่อเป็นการบันทึกช่วงเวลาและสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นอุทาหรณ์ และข้อคิดในสำนึกของจิตต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ถึงการยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ และการประคับประคองสติในการขัดเกลาความรู้สึกของตนเองท่ามกลางความโกลาหลของสภาวะอารมณ์อันเกิดขึ้นจากสิ่งกระทบที่เข้ามาไม่ว่าในรูปแบบใดก็ตาม

แนวความคิดของผลงานสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ผลงานประกอบการศึกษาวิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ มีความมุ่งหมายของการสร้างสรรค์ที่ต้องการแสดงออกถึงสภาวะความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้วยกระบวนการศิลปะบำบัด ผ่านเนื้อหาจากปัจจัยในการควบคุมสภาวะอารมณ์ในรูปแบบการบันทึกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตที่ต้องประสบปัญหาท่ามกลางปัจจัยของการเกิดอารมณ์ทั้งทุกซ์ และสุขนันทันประการ ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน อันมีปัจจัยจากสิ่งเร้าเข้ามากระทบเป็นแรงขับ การบันทึกสภาวะอารมณ์ จึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการแสดงออกกระหว่างความจริงผ่านความเป็นไปของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และชีวิต เพื่อแสดงให้เห็นถึงการจัดการกับการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ผ่านเทคนิควิธีการทางด้านวัตถุและวัสดุที่มีและการแสดงออก

อย่างอิสระ โดยคำนึงถึงความจริง คือสัจจะของวัสดุเป็นสำคัญ สำหรับใช้บำบัดและขัดเกลาจิตใจของตนในขณะที่มีสิ่งกระทบจากสถานการณ์ต่าง ๆ

ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์

1. เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนของสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัว เช่น ความโกรธ ความทุกข์ ความโศกเศร้า รวมถึงการทดลองในการพิจารณาควบคุมอารมณ์ผ่านการกระทำด้วยวิธีการบันทึก และถ่ายทอดเป็นผลงานศิลปะ

2. เพื่อศึกษาค้นคว้าข้อมูลในทางทฤษฎี ปรัชญา และทางคตินิยมต่อการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ด้วยเทคนิควิธีการที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ในเหตุการณ์ที่กระทบใจผู้สร้างสรรค์

3. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบศิลปะบำบัด ซึ่งมุ่งเน้นไปยังการสำรวจสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์เชิงลบด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะ

สมมุติฐานของการสร้างสรรค์

ศิลปะในรูปแบบนามธรรมเป็นกลวิธีหนึ่งที่สามารถถึงสภาวะ และอารมณ์ของผู้สร้างสรรค์ได้อย่างผสมกันโดยสามารถเป็นสื่อในทางจิตวิทยาในการบำบัดจิตใจและช่วยให้สภาวะอารมณ์ที่รุนแรงนั้นสงบลงได้ ผ่านการกระทำลงไปบนวัสดุ และวัตถุด้วยเทคนิควิธีการทางด้านทัศนศิลป์ อนึ่ง การนำเสนอผลงานนามธรรมในรูปแบบของบันทึกจะสามารถเป็นเครื่องเตือนสติให้แก่ผู้สร้างสรรค์ตลอดจนสาธารณชนให้เกิดสำนึกและกลวิธีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ขอบเขตของการสร้างสรรค์

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาในด้านการศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานประกอบวิทยานิพนธ์ชุดบันทึกสภาวะอารมณ์ มีเนื้อหาว่าด้วยการศึกษาถึงทฤษฎีในการจัดการ ควบคุม อารมณ์ องค์ประกอบ ตัวแปร ของอารมณ์ ตลอดจนทฤษฎีในทางปรัชญา พุทธศาสนา และจิตวิทยา ที่มีต่อการจัดการกับอารมณ์ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ รวมถึงทฤษฎีศิลปะบำบัดสำหรับเป็นแนวทางในการจัดการสภาวะอารมณ์ที่มีจากตัวผู้สร้างสรรค์โดยตรงเพื่อกำหนดขอบเขตในการศึกษาและการสร้างสรรค์ต่อไป

2. ขอบเขตด้านรูปแบบ

รูปแบบและเทคนิควิธีการในการนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์ชุดบัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท นำเสนอผ่านกระบวนการทางด้านศิลปะบำบัด ด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะแบบฉบับพลันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ในรูปแบบของการบันทึก ทดลอง รวมถึง กลวิธีทางด้านทัศนศิลป์ อาทิ วาดเส้น หยดและแต้มสี หรือรวมไปถึงการกำหนดสติผ่านการตัดเส้นและเขียนสีในรูปแบบงานจิตรกรรมไทย โดยมีตัวกำหนดรูปแบบในผลงานสร้างสรรค์แต่ละชุดเป็นช่วงขณะ และอารมณ์ต่างกันออกไปตามสถานการณ์

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ระเบียบวิธีศึกษาและขั้นตอนการสร้างสรรค์

1.1. รวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์ตรงทางด้านอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวควบคุมในการสร้างสรรค์ผลงานและบันทึกสภาวะอารมณ์ในขณะนั้นผ่านวัสดุ

1.2. ศึกษาข้อมูลภาคทฤษฎีที่กำหนดขึ้นภายใต้หัวข้อการศึกษา เพื่อนำมาประมวล และวิเคราะห์กระบวนการคิด และการบำบัดอารมณ์ด้วยงานศิลปะ

1.3. ศึกษานิยาม ความหมาย ของสื่อวัตถุ และทัศนธาตุที่นำมาใช้ให้สอดคล้องในทางจิตวิทยาเพื่อการสื่อสารที่สามารถรับรู้เข้าใจได้ในทางสากล ทั้งนี้เพื่อนำมาผนวกเข้ากับสมมุติฐานของการสร้างสรรค์ที่ได้กำหนดไว้ข้างต้น

1.4. สร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบทัศนศิลป์อันเป็นผลสัมฤทธิ์ของวิทยานิพนธ์เรื่องบันทึกสภาวะอารมณ์ ด้วยการใช้อารมณ์เป็นแรงบันดาลใจ และงานศิลปะเป็นพื้นที่รองรับ โดยมีความมุ่งหมายในการบำบัดอารมณ์เป็นผลที่คาดหวัง พัฒนาเทคนิควิธีการตามช่วงเวลาและระยะการดำเนินวิทยานิพนธ์เพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์

1.5. ทบทวน และวิเคราะห์ผลงานสร้างสรรค์ในชุด บัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท

1.6. จัดทำรายงานประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ประเภทเอกสารประกอบงานวิจัยชนิด 5 บท โดยพรรณนาถึงที่มา กรณีสืบศึกษาในการทบทวนวรรณกรรม การสร้างสรรค์ผลงาน การวิเคราะห์ และการสรุปอภิปรายผล โดยใช้วิธีการพรรณนาแบบความเรียงพร้อมภาพประกอบ

1.7. นำเสนอและเผยแพร่ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด บัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท ในรูปแบบของผลงานนิทรรศการศิลปกรรมและในรูปแบบบทความวิชาการ และการนำเสนอผลงานสร้างสรรค์ในการประชุมวิชาการทางด้านศิลปกรรม มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ หรือปรัชญา

2. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาและการสร้างสรรค์

ระยะเวลาในการศึกษา สร้างสรรค์ผลงาน และจัดทำวิทยานิพนธ์ รวม 1 ภาคการศึกษา ดำเนินการในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565

ผลงานวิทยานิพนธ์ เริ่มต้นในช่วงเวลา เดือน ธันวาคม ปีพุทธศักราช 2565

ผลงานวิทยานิพนธ์ แล้วเสร็จในช่วงเวลา เดือน เมษายน ปีพุทธศักราช 2566

แหล่งข้อมูลประกอบการสร้างสรรค์

แหล่งข้อมูลสารสนเทศ อันเป็นฐานข้อมูลที่สามารถสืบค้นได้ ทั้งในรูปแบบการสืบค้นผ่านระบบอินเทอร์เน็ต และในรูปแบบคลังความรู้ โดยผู้สร้างสรรค์อาศัยแหล่งข้อมูลในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1. ระบบฐานข้อมูลวิจัย NRIIS
2. ระบบฐานข้อมูลวิจัย THAIJO
3. ระบบคลังสืบค้นวิทยานิพนธ์ไทย
4. ห้องสมุดมหาวิทยาลัยศิลปากร

แหล่งข้อมูลภาคสนาม เป็นพื้นที่สำหรับการศึกษา ทดสอบ สังเกต รวมถึงเป็นสถานที่ในการดำเนินวิถีชีวิต และเป็นพื้นที่สำหรับสร้างสรรค์ผลงาน โดยผู้สร้างสรรค์ใช้พื้นที่ภาคสนามประกอบการศึกษาซึ่ง ได้แก่

1. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
2. ที่พักอาศัยและสถานที่ทำงานของผู้สร้างสรรค์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1. คอมพิวเตอร์ 2. หนังสือ 3. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีทางด้านอารมณ์ของมนุษย์ 4. เครื่องมือและแบบสอบถามนักจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับสีในทางจิตวิทยา 5. สมุดบันทึก 6. ปากกา ดินสอสำหรับจดบันทึก 7. กล้องดิจิทัลสำหรับบันทึกภาพนิ่ง 8. วัสดุเคมีศาสตร์สำหรับการทดลองเกี่ยวกับสี 9. ทฤษฎีและเอกสารทางด้านวิชาการ 10. โทรศัพท์มือถือและเครื่องมือบันทึกเสียง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน ประกอบด้วย 1. กระดาษชนิดต่าง ๆ อาทิ กระดาษสา กระดาษอาร์ตมัน กระดาษวาดเขียน กระดาษสมุด กระดาษรายงาน 2. น้ำหมึกสิ่งพิมพ์ 3. สีแดงชนิดต่าง ๆ ประกอบด้วย สีฝุ่น สีน้ำ สีเคมี สีโปสเตอร์ สีอะคริลิก สีน้ำมัน สีบาติก และสีที่ได้จาก

ธรรมชาติ 4. สีดำ ชนิดต่าง ๆ 5. กาวน้ำชนิดใส 6. กาวน้ำชนิดขุ่น 7. น้ำยายูรีเทน 8. ผงฝุ่น 9. ดินสอพอง 10. สีน้ำพลาสติก

ผลสัมฤทธิ์ที่ได้รับจากการสร้างสรรค์

1. เกิดกลวิธีในการควบคุม อารมณ์ สภาวะ และการกระทำ ด้วยการพิจารณา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาและประสบการณ์ ขณะบันทึกเป็นผลงานศิลปะ
2. ทฤษฎี ปรัชญา และคติธรรมในทางศาสนา อันได้จากการดำเนินการวิทยานิพนธ์ชุดนี้ เสมือนเป็นเครื่องเตือนสติต่อการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของมนุษย์ ซึ่งสามารถถ่ายทอดเป็นผลงานสร้างสรรค์ทางด้านทัศนศิลป์จากเทคนิควิธีการที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ในเหตุการณ์ที่กระทบใจผู้สร้างสรรค์
3. สภาวะอารมณ์ที่หยาบคายและปราศจากทิศทางในการควบคุม อันเป็นปฐมบทแห่งการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ได้รับการขัดเกลา บำบัด ผ่านสุนทรียศิลป์ด้วยการกระทำจากผลงานในรูปแบบศิลปะบำบัด

อภิธานศัพท์เฉพาะ

วิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ เป็นการศึกษาค้นคว้าที่อาศัยกระบวนการทางด้านศิลปะบำบัด ตลอดจนทฤษฎีวิทยาในศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาประกอบการค้นคว้า เพื่อให้คงความมุ่งหมายของการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ ผู้สร้างสรรค์จึงบัญญัติอภิธานศัพท์เฉพาะ โดยกำหนดให้ศัพท์เฉพาะมีความหมายสำหรับวิทยานิพนธ์ ดังนियามต่อไปนี้

1. บันทึก หมายถึง การกระทำที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งได้กระทำลงไปบนสิ่งใดสิ่งหนึ่งและมีผลแสดงเป็นหลักฐาน ร่องรอย รวมถึงผลลัพธ์ อันสามารถเตือนสติ เตือนความจำ ถึงเหตุการณ์ที่ผ่านพ้นไปมีนियามไว้เพื่อระลึกถึง
2. สนามอารมณ์ หมายถึง พื้นที่ของการตอบโต้และแสดงอารมณ์ระหว่างผู้สร้างสรรค์กับผู้สร้างสิ่งกระทบในลักษณะของการแสดงพฤติกรรมตอบโต้ต่อสิ่งเร้า
3. สภาวะอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกในขณะนั้น ๆ ทั้ง ความทุกข์ ความสุข ความโศกเศร้า เสียใจ ความยินดี ความปิติ ทั้งทางบวกและลบ อันเกิดขึ้นได้จากแรงขับเคลื่อนไหว แรงดลใจ สิ่งเร้า เหตุกระทบใจ ปรากฏการณ์ หรือการกระทำ
4. ศิลปะแบบนามธรรม หมายถึง รูปแบบหนึ่งของผลงานศิลปะที่ลดทอนรูปสัญลักษณ์ในทางกายภาพ และแสดงเพียงความจำเป็นบางประการที่ศิลปินหรือผู้สร้างสรรค์ต้องการนำเสนอ อัน

เกิดขึ้นได้จากกลวิธีที่แตกต่างกัน รวมถึงปฏิกิริยาบางอย่างทั้งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ จากเทคนิควิธีการ และกลวิธีที่ผู้สร้างสรรค์ได้กระทำ

5. ศิลปะบำบัด หมายถึง กลวิธีหนึ่งทางด้านศิลปะที่ใช้รักษาอาการผิดปกติทางกายภาพ และจิตใจ โดยเป็นการเยียวยาด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะได้อย่างอิสระ มุ่งเน้นผลลัพธ์ในทาง จรรโลงใจละคร



บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรมภาคทฤษฎีและอิทธิพลประกอบการสร้างสรรค์

การศึกษาและการดำเนินการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ เป็น การศึกษาที่ต้องอาศัยกระบวนการร่วมกันทั้งภาคทฤษฎีจากเอกสารในเชิงวรรณกรรม งานนิพนธ์ งานวิจัย ตำราและการทบทวนอิทธิพลต่าง ๆ จากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นต่อผู้สร้างสรรค์ อิทธิพล จากธรรมชาติ อิทธิพลจากทฤษฎีวิทยา ปรัชญา คติทางศาสนา และอิทธิพลที่มีผลสำคัญต่อแนว ทิศทางการพัฒนาผลงานศิลปะให้บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่างอิทธิพลจากผลงานศิลปกรรมของศิลปิน โดยผู้ สร้างสรรค์ลำดับการศึกษาตามความสำคัญซึ่งกำหนดเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

ทฤษฎีและคำนิยามของคำว่าอารมณ์

ความหมายของอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง ประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกสำนึกและอัตวิสัย ที่ถูกกำหนดลักษณะเฉพาะโดยการ แสดงออกในเชิงอารมณ์ สภาพจิตใจ เรื่องของอารมณ์มักเกี่ยวข้องกับและมีอิทธิพลสอดคล้องกับพื้น อารมณ์แต่กำเนิด นิสัย บุคลิกภาพ และแรงจูงใจ เป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนและสารสื่อ ประสาท เช่น โดพามีน นอราดรีนาลีน ทั้งนี้ อารมณ์ยังเป็นพลังผลักดันเบื้องหลังของพฤติกรรมทั้งเชิง บวกหรือเชิงลบ อารมณ์ ยังมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการกระตุ้นของระบบประสาทโดยแสดงออกมา ผ่านทางร่างกาย เช่น หายใจเร็ว เหงื่อท่วมตัว กล้ามเนื้อหดเกร็ง ชีพจรเต้นเร็ว¹ อารมณ์ (Emotion) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินโดยคำว่า Emovere โดย E แปลว่า Out ส่วน Movere แปลว่า เคลื่อน ดังนั้น ในภาษาไทยความหมายของคำว่า Emotion จึงหมายถึง เคลื่อนออก ตื่นเต้น หรือปั่นป่วน โดย สามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า สิ่งเร้าเป็นตัวกำเนิดอารมณ์ โดยปัจจัยหรือสิ่งเร้าที่เป็นต้นเกิดอารมณ์นั้น แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ 1. สิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus) ได้แก่ สิ่งที่อยู่นอกตัวเรา สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออายตนะ 5 เช่น การชมเชย การสูญเสีย ประการที่ 2. สิ่งเร้า ภายใน (Internal Stimulus) ได้แก่ ความปรารถนา ความต้องการ ความสนใจ ประสบการณ์ และ ความทรงจำ เป็นปัจจัยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามา กระตุ้น ร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมีระดับความรุนแรงต่างกันออกไป

¹ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, *จิตวิทยาทั่วไป*, (สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2557).

ตามแต่การควบคุมและสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบสิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่าเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์เป็นปัจจัยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้นร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมีระดับความรุนแรงต่างกันออกไปตามแต่การควบคุมและสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบสิ่งเหล่านี้เรียกได้ว่าเป็นพฤติกรรมทางอารมณ์การโต้ตอบต่อสิ่งเร้านั้นเป็นไปตามสถานการณ์ โดยผลที่เกิดขึ้นนั้นอาจมาจากมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก่อให้เกิดกระบวนการรับรู้ส่งผ่านระบบประสาทรับสัมผัสซึ่งอาจมีเรื่องของฮอโมนเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยสัมผัสรับรู้นี้มีผ่านกระบวนการรู้คิดซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมที่เกิดตามมา จากข้อมูลข้างต้นอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า อารมณ์หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่ เกิดจากประสบการณ์ความรู้สึกร่วมบุคคล ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งเร้ากับรูปอินทรีย์ซึ่งส่งผลให้เกิดการโต้ตอบต่อความรู้สึกที่หวั่นไหวนั้น ออกมาในรูปแบบพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป

ลักษณะและประเภทของอารมณ์

ประเภทของอารมณ์มีด้วยกันหลากหลายรูปแบบ แตกต่างกันตามปัจจัยทางด้านความรู้สึก การศึกษา ลักษณะและประเภทของอารมณ์จึงเป็นการทบทวนให้สามารถรับรู้ได้ถึงลักษณะและประเภทของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้โดยทั่วไปอันประกอบด้วย

ความกลัว(Fear) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความปลอดภัยหรือชีวิตกำลังถูกคุกคามอาจเกิดจากเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีมาก่อน ความกลัวจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงไม่กล้าเผชิญสิ่งนั้นหากเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นมากเกินไปเกินกว่าเหตุ

ความวิตกกังวล(Anxiety) เป็นอารมณ์ที่ไปในทางไม่สบายใจ กระวนกระวาย ความวิตกกังวลเป็นเพียงช่องว่างระหว่างเวลา เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สนใจปัจจุบันครุ่นคิดถึงแต่อนาคต เมื่อนั้นจะรู้สึกวิตกกังวลทันที

ความรัก(Affection) เป็นอารมณ์ที่มีคุณค่ามากที่สุด ก่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีในทุก ๆ ด้าน ทำให้เกิดความสุขใจ ซินใจ เป็นมิตรต่อกัน เอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งเร้านั้น

ความร่าเริงสนุกสนาน(Joy) เป็นอารมณ์ที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตดี อารมณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการมักแสดงออกในรูปแบบการหัวเราะ กระโดดโลดเต้น โอบกอด เอื้อให้บุคคลมองโลกในแง่ดี และเกิดกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ²

² คณิงนุช สิงห์นนท์, "การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอารมณ์ทางลบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย," วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการ ปัญญา 9, no. 2 (2012).

ความอิจฉา(Jealousy) เกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกด้อยทำให้เกิดการครุ่นคิดแต่เรื่องเดิม ๆ ทำให้ไม่มีความสุข อารมณ์อิจฉาพบว่ามีมากขึ้นกับผู้ที่ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Immature) คนประเภทนี้มัก รู้สึกด้อยกว่าผู้อื่นอยู่เสมอและปราศจากความยินดีต่อผู้อื่น

ความเศร้า(Depression) เป็นอารมณ์เกิดจากความล้มเหลวผิดหวัง หรือสูญเสียในชีวิต มักแสดงออกโดยการไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งรอบตัว ไม่ยอมพูดจา แสดงอาการทางร่างกาย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ และร้องไห้

ความโกรธ(Anger) คนที่มีอารมณ์โกรธมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอันปราศจากเหตุผล ในสถานการณ์ “คับข้องใจ” (Frustration) มักทำให้คนเกิดอารมณ์โกรธ ซึ่งความคับข้องใจนี้เกิดขึ้นเมื่อพฤติกรรมที่แสดงออกของเราเพื่อมุ่งสู่จุดหมายที่วางไว้ถูกขัดขวางหรือถูกทำให้ช้าลง เช่น ถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ปรารถนา พฤติกรรมก้าวร้าวมีผลจากความวิตกกังวลที่สะสมจนระเบิดอารมณ์โกรธออกมา แต่ละคนมีวิธีแสดงออกที่ต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ในอดีต และสถานการณ์ในขณะนั้น และวัฒนธรรม บ้างก็แสดงอารมณ์โกรธออกมาในรูปของการร้องไห้ หน้าตาบูดบึ้ง ทำลายสิ่งของ เมื่อผ่านระยะเวลาหนึ่งมนุษย์มักจะแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่ซับซ้อนขึ้น มีการใช้คำพูดร่วมด้วย เช่นพูด จาเสียตีสี นินทา ตะคอก หรือถึงขั้นทำร้ายร่างกายผู้อื่น

ความขัดแย้ง(Conflict) เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกเพียงอย่างเดียวและมีความเห็นไม่ตรงกัน การกระทบกระทั่งด้วยการถกเถียงด้วยข้อคิดเห็น เกิดเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ

ประเภทของอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็น 8 ประเภท โดยสามารถแบ่งออกเป็นสองด้านหลัก ๆ คือ ประเภทของอารมณ์ที่สร้างความสุขได้แก่ ความรัก ความร่าเริงสนุกสนาน และประเภทของอารมณ์ที่ส่งผลในด้านลบต่อสภาพจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความเศร้า ความโกรธ และความขัดแย้ง หากมนุษย์สามารถพิจารณาประเภทของอารมณ์ได้ตั้งนี้แล้วการจัดการอารมณ์ของแต่ละบุคคลในขณะที่เกิดการควบคุมสภาวะนั้นไม่ได้จะเกิดการพัฒนามากขึ้นด้วยปัญญา เพราะเกิดความเข้าใจต่ออารมณ์ของตนเองรวมทั้งการจัดการกับอารมณ์เช่นเดียวกัน

ทฤษฎีทางด้านอารมณ์

ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์ถือเป็นความสำคัญของผู้สร้างสรรค์ที่จะทำให้เราสามารถรับรู้เข้าใจ ในกระบวนการทำงานทางด้านจิตวิทยา ซึ่งกล่าวถึงการเกิดอารมณ์อันมีผลควบคุมลักษณะการแสดงออกของร่างกาย โดยอาศัยทฤษฎีจากการศึกษาจากนักคิด นักจิตวิทยา มีผลการศึกษาศึกษาสามารถอ้างอิงได้ดังนี้

ทฤษฎีของชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) กล่าวถึงการศึกษาทฤษฎีทางด้านอารมณ์ว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลของวิวัฒนาการที่สืบต่อกันมายาวนาน เขาได้ทดลองและพิสูจน์ทฤษฎีวิวัฒนาการด้านอารมณ์ โดยศึกษาการแสดงออกของคนและสัตว์ ได้เสนอกฎเกณฑ์การเกิดอารมณ์ไว้ 3 ข้อ คือ 1. กฎนิสัยสัมพันธ์ การแยกเขี้ยวแสดงออกถึงอารมณ์โกรธริมฝีปากจะยื่นเมื่อถ่มสิ่งที่น่ารังเกียจออกจากปากดังนั้นการทำปากยื่นย่อมแสดงอารมณ์ขยะแขยง 2. กฎแห่งการขัดกัน การงอตัวเป็นท่าทางเตรียมสู้ ส่วนการนอนเหยียดแขนขาเป็นการแสดงความเป็นมิตรในขณะเดียวกันจะยื่นมือออกไปสัมผัสเพื่อแสดงความยินดี 3. กฎแห่งระบบประสาทอาการงอโค้งหรือบิดเบี้ยวเป็นเพราะความเจ็บปวดเป็นปฏิกิริยาโดยตรงของประสาทเครีคที่แผ่ไปทั่วร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้น³

ทฤษฎีของเจมส์-แลง (James - Lange) นักจิตวิทยาสองคนสมัยต้นศตวรรษที่ 19 ที่ศึกษาการเกิดอารมณ์ของมนุษย์ ได้แก่ วิลเลียม เจมส์ (William James) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน และ คาร์ล แลง (Charle Lange) นักสรีรวิทยาชาวเดนมาร์ก มีแนวคิดที่ว่า อารมณ์เป็นผลต่อเนื่องของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแต่อารมณ์ไม่ได้เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลง หมายความว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระก่อนแล้วจึงค่อยเกิดอารมณ์ตามมา สอดคล้องกับจุฑามาศ แหนจอน (2561: 9) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่าอารมณ์เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสรีระ และพฤติกรรมของอินทรีย์ที่ได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า ว่าทฤษฎีนี้เชื่อว่าประสบการณ์ทางอารมณ์ส่วนใหญ่เป็นผลจากประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ทฤษฎีของแคนนอน-บาร์ต (Cannon - Bard) บาร์ตนักสรีรวิทยาชาวอเมริกันผู้ศึกษาเกี่ยวกับ สมองส่วนทาลามัสมีแนวคิดสอดคล้องกับแคนนอนที่ว่า สมองมีศูนย์กลางเฉพาะทำหน้าที่เกี่ยวกับกระบวนการทางอารมณ์อยู่ที่ทาลามัส ซึ่งทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์ในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน กล่าวคือ เมื่ออินทรีย์รับรู้ต่อสิ่งเร้า กระแสประสาทจะถูกส่งตรงไปยังทาลามัสอีกส่วนหนึ่งซึ่งจะแยกไปสู่กล้ามเนื้อและอวัยวะภายในร่างกายซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ

ในปี ค.ศ.1972 วอลเตอร์ แคนนอน (Walter Cannon) และฟิลลิป บาร์ต (Philip Bard) มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์เกิดอารมณ์ก่อนจึงแสดงปฏิกิริยาทางร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ การไหลของเหงื่อ ดังนั้นอารมณ์จึงเป็นผลของการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเรียกทฤษฎีนี้ว่าทฤษฎีศูนย์ประสาท(Central Neural Theory) กล่าวคือเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าของกระแสประสาทรับสัมผัสจะถูกส่งไปยัง ศูนย์ประสาท ทาลามัส(Thalamus) ก่อนถูกส่งไปยังสมองส่วนผิว (Cerebral Cortex) เพื่อแปลความหมายของอาการสัมผัสให้เป็นการรับรู้ทางอารมณ์ ต่าง ๆ

³ พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556).

ขณะเดียวกันกระแสประสาทจะถูกส่งไปยังระบบประสาท ซึ่งควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบของอวัยวะภายในและต่อมต่าง ๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรขึ้น⁴

ทฤษฎีของลาซารัส (Lazarus) ในปี ค.ศ. 1960 ริชาร์ด ลาซารัส (Richard Lazarus) ได้ตั้งทฤษฎีความเกี่ยวพันระหว่างการรู้คิดและแรงจูงใจของอารมณ์ โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าอารมณ์เป็นผลจากการประเมินทางการรู้คิด (Cognitive Appraisal) อารมณ์เกิดจากความตั้งใจตั้งนั้นการรู้คิดการตัดสินใจการประเมินจึงมีความสำคัญต่อการเกิดอารมณ์ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. การประเมินการรู้คิด (Cognitive Appraisal) บุคคลจะใช้ระบบการรู้คิดมาประเมินสถานการณ์ เช่น ประเมินว่าถูกเป็นสัตว์อันตราย
2. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Physiological Changes) ความเลวร้ายของสถานการณ์จะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรง
3. การกระทำ (Action) การเลือกแสดงออกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นเช่นการวิ่งหนีพร้อมการกรี๊ดร้อง

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์จากการทบทวนข้างต้นอนุมานได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสรีระร่างกาย โดยมีกระบวนการทางด้านความคิดเข้ามาเกี่ยวเนื่องด้วย การแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับการแปลความหมายต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นหากเกิดการกระตุ้นในระดับที่เข้มข้น การแสดงออกทางร่างกายจะเข้มข้นตามไปด้วย เช่น หายใจถี่แรง หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

ทั้งนี้สามารถกล่าวสรุปถึงทฤษฎีและคำนิยามของคำว่าอารมณ์ได้ว่า อารมณ์ส่งผลต่อพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น อารมณ์โกรธเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวอารมณ์รังเกียจเกี่ยวข้องกับ การปฏิเสธโดยสามารถแบ่งประเภทของพฤติกรรมอันเกิดขึ้นแต่อารมณ์ ออกเป็น 2 ชนิด กล่าวคือ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ โดยอารมณ์ทางลบจะส่งผลต่อพฤติกรรมยับยั้ง สำหรับและอารมณ์ทางบวกจะส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมต่อเนื่อง โดยอารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิดและความอายล้วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมยับยั้งต่าง ๆ อันเป็นพฤติกรรมต่อเนื่อง อารมณ์ทางบวกเกี่ยวข้องกับสารบางอย่างในสมองที่ทำให้เกิดพลังงานและเพิ่มพูนความสุขให้มากขึ้นเป็นผลให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับการเสริมแรงทางบวกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่องอย่างคงเส้นคงวา

โดยอารมณ์กำเนิดขึ้นแต่อิทธิพลของอารมณ์ ซึ่งอารมณ์มีอิทธิพลสำคัญก่อให้เกิดพฤติกรรมยับยั้งจำพวกอารมณ์ทางลบเช่นความกลัวการหลีกเลี่ยง และพฤติกรรมต่อเนื่องซึ่งเป็น

⁴ จุฑามาต แหนจอน, "อารมณ์และการจัดการความเครียด " (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา, 2561).

อารมณ์ทางบวก ทั้งยังส่งผลต่อกระบวนการรู้คิดทั้งในด้านลบและบวกอีกด้วย ดังนั้นหากเข้าใจ อิทธิพลของอารมณ์ที่สามารถส่งผลต่อตนเองได้ย่อมทำให้เกิดการจัดการกับอารมณ์ที่ดีขึ้น

ทฤษฎีการศึกษาและจัดการสภาพอารมณ์

ลำดับต่อไปเป็นการศึกษาถึงทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกับอิทธิพลของอารมณ์ เพื่อศึกษาถึงระบบการทำงานของ การควบคุมสภาพอารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากอิทธิพลด้านต่าง ๆ พรรณนาผลการศึกษาไว้ตามลำดับดังนี้

ความหมายของการจัดการสภาพอารมณ์

การจัดการสภาพอารมณ์ เป็นการทำให้ อารมณ์เป็นรูปเป็นร่างมากขึ้นโดยพิจารณาจาก ประสบการณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยแต่ละบุคคล มีวิธีการจัดการ สภาพอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น นักเปียโนบนเวทีจินตนาการภาพของผู้ชมที่เปลือยเปล่าเพื่อกลบ อากาเร่ตื่นเวที, การไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงสุดสัปดาห์เพื่อเติมพลังหลังการทำงานที่เหน็ดเหนื่อยมาทั้ง อาทิตย์หรือการไปออกกำลังกายหลังมีการทะเลาะกับเพื่อนเป็นต้น ทั้งนี้กระบวนการจัดการ สภาพอารมณ์มีด้วยกัน 4 องค์ประกอบซึ่งประกอบด้วย

1. การเลือกและปรับสถานการณ์ หมายถึง การเลือกการกระทำที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ ทางบวกหรือลบที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงเมื่อเหตุการณ์นั้นจบลงเช่นคุณพ่อตัดสินใจเลือกร้านตัดผมเด็กร้าน นี้ให้ลูกด้วย เห็นว่าลูกจะยอมให้ช่างตัด ผมให้แต่โดยดี หรือเลือกเลี้ยงที่จะไม่ทำงานร่วมกับเพื่อน ร่วมงานที่อารมณ์ไม่โห่ร้ายฉุนเฉียวง่าย เป็นต้น

2. การปรับความสนใจ หมายถึง การปรับอารมณ์เปลี่ยนความสนใจไปที่เรื่องอื่น เช่น พ่อแม่ เข้าไปช่วยลูกต่อจิ๊กซอร์ที่มีจำนวนหลายพันชิ้น หรือช่วยจัดงานเลี้ยงน้ำชาเล็ก ๆ ให้ลูกสาวมีกิจกรรม ร่วมกับเพื่อนเป็นต้น

3. การประเมินความคิด หมายถึง การเปลี่ยนวิธีการประเมินสถานการณ์ที่เราเลือกจะ ปรับเปลี่ยนอารมณ์ตนเอง รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทาง ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์และต่อ ความสามารถของตนในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปที่มักใช้ในการเปลี่ยนแปลงการรับรู้คือการ ประเมินสถานการณ์ใหม่โดยการให้ความหมายของเรื่องราวที่เกิดขึ้นในมุมมองใหม่ ที่ต่างไปจากเดิม

4. การตอบสนองด้วยความผ่อนคลาย หมายถึง ความพยายามที่จะกำกับมุมมองทางด้าน กายภาพและประสบการณ์ทางอารมณ์ให้เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั่วไปไม่มีความรุนแรงหรือผิดปกติ การ ออกกำลังกายและการทำกิจกรรมผ่อนคลายสบาย ๆ ก็สามารถช่วยลดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบได้

นอกจากนี้พบว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาชนิดต่าง ๆ รวมถึงการบริโภคอาหารยังสามารถช่วยลดการตอบสนองที่แสดงออกมาทางกายภาพและทางอารมณ์ได้เช่นเดียวกัน⁵

การจัดการสภาพอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่อยู่ในสภาวะมีสติของแต่ละบุคคลนั้นก็คือ การริเริ่ม, การหลีกเลี่ยง, การยับยั้งชั่งใจ, การรักษาไว้ให้คงอยู่ หรือการปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นให้ลดน้อยลง, การสร้างแบบขึ้นในใจ, ความรู้สึกที่เข้มข้นรุนแรงหรือระยะเวลาสภาพของความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ, ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับสรีระทางร่างกาย, กระบวนการให้ความสนใจ และสภาพอารมณ์ที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นผลให้แต่ละบุคคลประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้⁶

การจัดการสภาพอารมณ์เป็นรากฐานของการพัฒนามนุษย์ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล การจัดการสภาพอารมณ์จึงเป็นตัวหลักที่ก่อให้เกิดการพัฒนาขึ้นภายในบุคคลการจัดการสภาพอารมณ์เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางอารมณ์ โดยเริ่มตั้งแต่การผลิตสารเคมีในสมองส่งต่อไปยังสรีระทางร่างกายและจากสรีระทางร่างกายส่งต่อไปยังการแสดงออกที่กว้างขึ้น ในระดับการอยู่ร่วมกันในสังคมเริ่มตั้งแต่วัยทารกที่เรียนรู้การอมนิ้วมือเพื่อบรรเทาความหิวโหยของตน เด็กเล็กเรียนรู้ที่จะปลอบใจตัวเองจากความกลัวการอยู่ในที่มีมืดด้วยการผิวปากเบา ๆ คนทั่วไปเรียนรู้ที่จะระงับความโกรธด้วยการนับ 1-10 หรือแม้แต่การเลือกที่จะแสดงออกภายนอกอย่างเหมาะสมหากเกิดอาการดีใจสุดขีดในสถานการณ์บางอย่าง เป็นต้น⁷

1. การจัดการกับสถานการณ์แบบเดิมที่เคยสร้างแรงกระตุ้นทางอารมณ์ ให้กับตนเอง
2. การเปลี่ยนวิธีการตอบสนองโดยเรียนรู้จากบทเรียนที่เกิดขึ้นในอดีต
3. การลงมือทำด้วยการแสดงออกโดยการยับยั้ง หรือทำให้เพิ่มขึ้น

แนวคิดการจัดการสภาพอารมณ์เป็นการรักษาอารมณ์ที่อยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไปเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบขึ้นให้ปรับเปลี่ยนอารมณ์เป็นทางบวกรวมทั้ง เป็นการยับยั้งให้อารมณ์ทางลบบาลงนอกจากนี้การจัดการอารมณ์ไม่ใช่เรื่องเฉพาะบุคคลแต่ได้รับอิทธิพลจากบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้มีนักจิตวิทยาได้ให้นิยามเกี่ยวกับการจัดการสภาพอารมณ์ (Emotion regulation) ไว้ว่าการจัดการสภาพอารมณ์ เป็นกระบวนการที่เกิดการตอบสนองแบบพลวัต การจัดการสภาพอารมณ์

⁵ James J Gross, "Handbook of emotion regulation," (2015).

⁶ Nancy Eisenberg, Amanda Sheffield Morris, and Tracy L Spinrad, "Emotion-related regulation: The construct and its measurement," Handbook of research methods in developmental science (2005).

⁷ Judith H Langlois, "Emotion and emotion regulation: From another perspective," Child development 75, no. 2 (2004).

จึงเป็นการแสดงความพยายามของบุคคลในการควบคุมความต้องการหรือสิ่งกระตุ้นอารมณ์เพื่อการประสบความสำเร็จในการติดต่อกันระหว่างบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้⁸

การจัดการสภาพอารมณ์ จึงหมายถึง กระบวนการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้สามารถสะกดกลั้น ยับยั้ง อารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติ และคงที่ได้ เกิดความรู้สึกรู้ผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถยอมรับผลของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น ๆ ของตนเอง ให้มีความสามารถในการปรับอารมณ์เพื่อเข้ากับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

การจัดการสภาพอารมณ์มีแนวทางการปฏิบัติที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่พึงประสงค์กล่าวถึงรูปแบบ การกำกับ อารมณ์ไว้ 2 รูปแบบ คือ 1.การกระทำโดยตรง 2.การบรรเทาหรือผ่อนคลาย

โดยแนวทางการพัฒนาการจัดการสภาพอารมณ์ตนเองนั้นสามารถสังเกตได้จากกรณีศึกษาที่สามารถสังเกตได้โดยกรณีดังต่อไปนี้

1. ให้เวลาตนเองในการทบทวนว่าอารมณ์ของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ของตน และผลหลังจากการแสดงอารมณ์นั้นออกไปว่าเป็นอย่างไร มีความเหมาะสม และก่อให้เกิดประโยชน์หรือไม่ โดยกำหนดให้ปราศจากการเข้าข้างตนเอง

2. ฝึกการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองและสิ่งรอบตัวมีความไม่สบายใจเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ คิดเห็นอย่างไรกับความรูสึกนั้นรวมถึงเหตุและปัจจัยนั้นส่งผลต่อการแสดงออกของตนอย่างไร⁹

กล่าวโดยสรุปความหมายของแนวทางในการจัดการสภาพอารมณ์ข้างต้นอนุมานได้ว่าแนวทางในการจัดการสภาพอารมณ์นั้นมีหลากหลายรูปแบบซึ่งทุกรูปแบบนั้นมีจุดประสงค์เดียวกันคือเพื่อให้บุคคลนั้นเกิดการทบทวน รวมทั้งได้ไตร่ตรองถึงอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ได้กระทำลงไปแล้ว ทั้งได้เห็นผลที่เกิดตามมาจากการกระทำนั้นอันนำไปสู่การเรียนรู้สามารถค้นพบวิธีการจัดการสภาพอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเองและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในขณะที่เกิดอารมณ์ทางลบเพื่อยับยั้งและกำหนดให้สภาพอารมณ์ละเอียดขึ้นได้

⁸ JD Thompson and JM Lawrence, "High pressure studies—physical properties of anomalous Ce, Yb and U compounds," *Handbook on the physics and chemistry of rare earths* 19 (1994).

⁹ Susan D Calkins, "Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation," *Monographs of the society for research in child development* (1994).

ทฤษฎีจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนาว่าด้วยรสแห่งโทษะ

ในพระพุทธศาสนาปรากฏคติธรรมคำสอนอันมีเนื้อหาว่าด้วยกระบวนการทางธรรม และขัดเกลาอารมณ์ด้วยหลักธรรม โดยเป็นการเปรียบเทียบขั้นจากพระธรรมเทศนาว่าด้วยหลักธรรมต่าง ๆ บัญญัติไว้อย่างน่าสนใจ ทฤษฎีจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนาจึงเป็นข้อควรศึกษาภายหลังรับรู้เข้าใจ บริบทสภาพอารมณ์โดยทั่วไปแล้ว การทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อนี้ จึงเสมือนการทบทวนพิจารณา อนุสสติเพื่อเป็นอุทาหรณ์ต่อการศึกษาต่อไป

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกายอินทรีย์ และจิตกับกายจะต้องประสาน แนนอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในพระอภิธรรมปิฎกจิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อน สามารถจำแนกประเภทได้หลากหลาย ในวิทยาการจิตวิทยาตะวันตกศึกษาจิต และกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอกด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้น มุ่งเน้นการศึกษาสภาวะของจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรม ทั้งสมถะ และวิปัสสนา โดยมุ่งการกระทำเพื่อให้จิตมีศักยภาพที่พร้อมที่จะควบคุมเหตุแห่งทุกข์ภาวะนั้น ๆ จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา คือการนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ และกระบวนการทางจิตวิทยามาอธิบายถึงกระบวนการการเกิดทุกข์ และการพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนาโดย สภาวะที่ผู้สร้างสรรค์มุ่งศึกษาเพื่อประโยชน์ต่อวิद्याนิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ คือ “อุเบกขา” ซึ่งเป็นทั้งหลักธรรมและองค์ประกอบในหลายหมวดธรรม โดยข้อธรรมที่รู้จักกันโดยมากได้แก่ พรหมวิหาร 4 อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

อุเบกขา เป็นศัพท์ไทย ใช้ทับศัพท์มาจากภาษาบาลี โดยอุเบกขาเป็นสภาวะที่อธิบายถึงการไม่ตกไปในอำนาจของอารมณ์ความรู้สึกในฝั่งฝ่ายใด อาทิ สุข ทุกข์ รัก ชัง ด้วยการกำหนดจิตที่มีสติ ตั้งมั่น และเปี่ยมด้วยปัญญาสม่ำเสมอ หรือหากกล่าวในอีกความหมาย อุเบกขา เป็นสภาวะจิตที่ตื่นรู้ อารมณ์ต่าง ๆ เพียงรับรู้อย่างตื่นเขิน ไม่ยึดติดและไม่เสพสมอารมณ์ใด

อุเบกขา ถูกนิยามในศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Equanimity” ซึ่งถูกกล่าวถึงทั้งในบริบทของ คริสต์ศาสนา พุทธศาสนา และจิตวิทยาสมัยใหม่ (Modern Psychology) ที่ไม่เกี่ยวข้องโยงใย

กับศาสนาใด ๆ ในแง่มุมของศาสนา อุเบกขา หรือ Equanimity มีรากฐานมาจากเรื่องราวของความรัก หรือความเมตตาต่อสรรพสิ่ง เป็นรักอันบริสุทธิ์ที่ปราศจากเงื่อนไข ในคริสต์ศาสนา ผู้ที่จะเข้าถึงสภาวะอุเบกขานี้ได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความรักในระดับสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระเจ้าเพียงองค์เดียวเท่านั้น ส่วนในทางพระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์ สามารถฝึกจิตตนเองให้เกิดสภาวะนี้ได้จากการเจริญสติ และการเจริญปัญญาจนรู้แจ้งด้วยตนเอง

เช่นเดียวกับมุมมองของจิตวิทยาสมัยใหม่ที่กล่าวว่า Equanimity เป็นผลมาจากการเจริญสติ และการฝึกสมาธิ แตกต่างกันที่อุเบกขาในทางพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับการเจริญปัญญาควบคู่กับการเจริญสติ ในขณะที่มุมมองจิตวิทยาสมัยใหม่ไม่ได้มีการกล่าวถึง “ปัญญา”

มากนักหลักธรรมทางพุทธศาสนา นอกจากพรหมวิหาร 4 ยังมีหลักธรรมอีกหลายหมวดที่มีอุเบกขา เป็นองค์ประกอบขั้นสูงสุด เช่น โภชณงค์ ทศบารมี และอื่น ๆ ทั้งนี้อุเบกขาสามารถจัดแบ่งตาม ลักษณะอาการ และหน้าที่ได้ 10 ประการ และได้จากการฝึกสติปัฏฐาน 4 อาทิ การเจริญอานาปาน สติ หรือการฝึกสมาธิจนเกิดเป็นองค์ฌาน เป็นต้น ในด้านการพัฒนาปัญญาที่จะเข้าถึงสภาวะอุเบกขา ได้ อาจต้องทำความเข้าใจถึงสัจจะเบื้องต้นในเรื่องราวของชีวิตเสียก่อน

เมื่อว่าด้วยโทสะ พระวินัยปิฎก สิกขาบทวิภังค์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความโกรธดังนี้

“คำว่า ชัดเคือง มีโทสะ คือ โกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ แค้นใจ เจ็บใจ

คำว่า ไม่แ่มขื่น คือไม่แ่มขื่นเพราะความโกรธนั้น เพราะมีโทสะนั้น เพราะไม่พอใจนั้น ”

พระพุทธพจน์ข้างต้น แสดงถึงความโกรธอันเกิดขึ้นในจิตใจ จากความไม่พอใจลูกกลมจน เกิดเป็นความเป็นไม่ชอบใจ แค้นใจจนไปทำร้าย ทำลายผู้อื่น จนเกิดเป็นพฤติกรรมกระทำผิดในด้าน กาย วาจา และอาจขยายไปทำร้ายผู้อื่นหรือชักชวนให้ผู้อื่นร่วมได้ ความโกรธจึงเป็นเป็นความผิดใน ฐานของอาภรณ์ที่ต้องได้รับการขัดเกลาแก้ไขไว้เป็นเบื้องต้น

ความโกรธ เป็นพฤติกรรมธรรมชาติของมนุษย์ ที่มีพฤติกรรมกระทำในลักษณะปองร้าย ความมุ่งร้าย ชัดเคือง ขุ่นเคือง ความ พยาบาทแห่งจิต ความประทุษร้ายในใจ ความขัง กิริยาที่ขัง ความเป็นผู้ขัง ความพยาบาท กิริยาที่ พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดุร้าย ความเพาะวาจาขั้ว ความไม่แ่มขื่นแห่งจิต แต่ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็น โทสะ ในธรรมาสนีสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลักษณะของความโกรธว่า มีรากเป็นพิษมียอดหวาน ที่ว่ามีรากเป็นพิษหมายความว่าในเบื้องต้นความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจทำให้หงุดหงิดเร่าร้อน เตือดตาลจึงต้องรีบระบายความหงุดหงิดเร่าร้อนเตือดตาลออกไปจากกายอินทรีย์เสียโดยเร็วด้วยการ กระทำผ่านทางพฤติกรรมเช่น การด่าว่า ทูบตี หรือทำลายบุคคลอื่น หรือสิ่งของที่เป็นปฐมเหตุแห่ง ความโกรธ เมื่อได้กระทำสำเร็จโทษจนสาแก่ใจแล้วในบั้นปลาย อาจทำให้ผู้กระทำเกิดความสบาย ใจจึงเรียกว่า “มียอดหวาน” ทว่าความโกรธร้ายแรงกว่าอัคคีภัยสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและ

ทรัพย์สินอันเนื่องมาจากไฟภายในนั้นคือ โทสะ โทสะนั้นมีมากกว่าไฟภายนอกอย่างเทียบ กันเสียมิได้ เมื่อเพลิงโทสะเกิดขึ้น ไม่ได้สร้างความสว่างของขณะจิตตั้งแต่ทำจิตใจให้มีมิติ

ลำดับขั้นของความโกรธ เมื่อความโกรธเริ่มก่อตัวขึ้นมาเพียงน้อยหากไม่มีสติรู้เท่าทัน ไม่ ระงับเสีย ปล่อยให้ลูกกลมมากขึ้นๆ ในที่สุดจะไม่สามารถควบคุมได้ ครั้งหนึ่งพระสารีบุตรได้แสดง ขั้นตอนของความโกรธอย่างละเอียดดังนี้

1. ทำจิตให้ขุ่นมัว
2. ทำให้หน้าเจ้าหน้างอนหน้าบูดหน้าเขียว
3. ทำให้คางสั้นปากสั้น
4. เปล่งผรุสวาจา (คำหยาบ)
5. เหลียวดูทิศต่างๆเพื่อหาท่อนไม้
6. จับท่อนไม้และศาสตรา
7. เจ้ท่อน ไม้และศาสตรา
8. ให้ท่อนไม้และศาสตราถูกต้อง(ผู้อื่น)
9. ทำให้เป็นแผลเล็กแผลใหญ่

10. ทำให้กระดูกหัก 11. ทำให้อวัยวะน้อยใหญ่หลุดไป 12. ทำให้ชีวิต(ผู้อื่น)ดับ 13. ฆ่าผู้อื่นแล้วจึงฆ่าตน(ความโกรธขั้นสูงสุด)¹⁰

สาเหตุของความโกรธสาเหตุที่ทำให้โกรธมีมากมายเช่นถูกดูหมิ่นเกลียดชังถูกหักหลังรังแก ถูกปิดแข็งปิดตาถูกข่มขืนหน้าขำตา ถูกด่าว่าเสียหาย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกติฉินนินทา ฯลฯ สาเหตุแม้จะมีมาก จนดูเหมือนว่าไม่อาจจะบรรยายได้หมดแต่ในอาฆาตวัตตสูตรกล่าวว่าสาเหตุแห่งอารมณ์โกรธ หรือความโกรธมีอยู่ 10 ประการคือ

1. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่เรา
2. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่เรา
3. เขาจะทำความเสียหายให้แก่เรา
4. เขาเคยทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
5. เขากำลังทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
6. เขาจะทำความเสียหายให้แก่คนที่เรารัก
7. เขาเคยช่วยเหลือคนที่เราชัง
8. เขากำลังช่วยเหลือคนที่เราชัง
9. เขาจะช่วยเหลือคนที่เราชัง
10. โกรธโดยไร้สาเหตุโกรธแม้สิ่งที่ไม่มีชีวิตจิตใจ¹¹

โทษของความโกรธผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาโทษของความโกรธ และความพยายามตลอดจนคุณประโยชน์ของความอดทน หากเคยพิจารณาไตร่ตรองในเรื่องนี้มา บุคคลใดไม่พิจารณาเห็นโทษของความโกรธก็อาจรับความโกรธเอาไว้โดยไม่รู้ตัว และอาจถูกความโกรธครอบงำได้ในภายหน้า เช่น คนที่ยังขุนซ่องหมองใจกับผู้ที่ทำให้ตนต้องเป็นทุกข์ หรือเสียผลประโยชน์ก็เรียกว่ากำลังคบความโกรธ หรือ โทสะ ความอาฆาต พยาบาท ไว้เป็นเพื่อนสนิท คนที่กำลังโกรธอยู่นี้แม้อีกฝ่ายหนึ่งจะพยายามขอโทษ

หรือปลอบโยนด้วยถ้อยคำที่อ่อนหวานก็ยังไม่รู้สึกโกรธไม่หายและอาจรู้สึกพอใจที่จะเก็บความโกรธนี้ไว้ในใจ ยิ่งอีกฝ่ายหนึ่งพยายามปลอบโยนขอโทษ ก็ยิ่งทำให้โกรธหนักขึ้นซ้ำอาจกล่าวโทษอีกฝ่ายว่าพยายามบังคับจิตใจเสียอีกอุปมาเหมือนคนที่เอางูพิษใส่ไว้ในถุงแล้วหนีบเข้าเอาตนเองไว้เก็บความโกรธไว้ในใจโดยไม่รู้ว่าคุณโกรธนั้นมีได้มีดีเป็นผล ทว่าเป็นความทุกข์

ดังนั้นเพื่อให้สามารถสลัดความโกรธทิ้งไปจึงควรพิจารณาถึงโทษของความโกรธหรือความเจ็บใจ โดยในที่นี้อาจพิจารณาตามเรื่องเล่าจากฉันทสูตร ว่าด้วยฉันทปริพาชก ในพระไตรปิฎก ดังผู้สร้างสรรค์จะยกไว้เป็นอุทาหรณ์

ครั้งหนึ่งปริพาชกชื่อฉันทนะ ได้เข้าไปหาพระอนันท์ และเรียนถามว่า “พวกท่านเห็นโทษอย่างไรในรากะ โทสะ และโมหะ จึงได้บัญญัติให้ละรากะ โทสะ และโมหะเหล่านี้” พระอนันท์ได้ตอบชี้แจงกระทุ้งไปความว่า

¹⁰ พุทธศาสนิกชน, *เก็บความโกรธใส่ถุงฉาง*, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, 2537).

¹¹ พระมหาสาภกสิริเมธี and พระอภิชาติอภิญาโณ, "เมตตากับการระงับความโกรธตามแนวพุทธปรัชญา," *วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์* 2, no. 1 (2016).

“ผู้มีอายุบุคคลผู้โกรธแล้วถูกความโกรธครอบงำมีใจไม่งาม ย่อมมุ่งเบียดเบียนตน มุ่งเบียดเบียนผู้อื่น กับอนึ่งมุ่งเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เขาย่อมประพฤติทุจริตทางกาย วาจา ใจ ใจความของสำนวนดังกล่าว คือผู้ปฏิบัติควรพิจารณาตรองตรึก สรรวมตนตามแนวทางที่ได้แสดงไว้ในพระธรรมคำสอนโดยให้พิจารณา และสำรวมใจ ดังนี้เมื่อบุคคลถูกความโกรธครอบงำก็รังจะตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ ความสุขเบิกบานใจที่เคยมีก็พลันเหือดหายไป ในพระพุทธศาสนามี “พุทธพจน์” ที่ว่าฆ่าความโกรธได้เสียนั้นแหละดีดัง นั้นผลเสียของความโกรธที่มักส่งผลให้ เกิดความรุนแรง ทำให้เกิดความอาฆาต ความไม่โกรธ จึงอาจเป็นวิธีหนึ่ง ที่ยังประโยชน์ให้คืนสติและดับรสแห่งความโกรธนั้นเสียได้ประหนึ่งการเจริญอนุสติ และพิจารณาซึ่งอุเบกขา¹²

กล่าวโดยสรุป จากใจความสำคัญของการศึกษาทฤษฎีและคำนิยามของคำว่าอารมณ์ กับ การศึกษาจิตวิทยาตามแนวทางพระพุทธศาสนา มุ่งให้พิจารณาเห็นถึงข้อสำคัญของจิต โดยถือกันว่าจิตนั้นมีพลังมาก และมีอำนาจสามารถควบคุมกายอินทรีย์ ควบคุมการกระทำ และกำหนดสภาวะภายในอย่างความรู้สึก หรืออารมณ์ได้ จิตที่แข็งกล้าอาจกำหนดให้เกิดเป็นไปได้เช่น กำหนดจิตในญาณสมาบัติ หรือการเพ่งกลีณ ของผู้บำเพ็ญญาณ และหมั่นเจริญภาวนาอยู่เป็นนิจ หากแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกายที่ต้องประสานกันเป็นหนึ่ง อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ปรากฏหลักฐานในพระอภิธรรมปิฎกกล่าวว่า จิตของมนุษย์ และสัตว์มีความละเอียดอ่อนทั้งยังจำแนกประเภทได้ครั้น พินิจพิจารณาให้ดี เมื่อถูกกระทบ อาจนำพาให้สภาวะภายในนั้นผันแปรตามไปด้วย ในทางพุทธจิตวิทยา มุ่งเน้นการศึกษาสภาวะของจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการพิจารณา เพื่อฝึกฝนจิตนั้นด้วยการปฏิบัติธรรม ทั้งสมณะ และวิปัสสนา โดยมุ่งการกระทำเพื่อให้จิตมีศักยภาพที่พร้อมที่จะควบคุมเหตุแห่งทุกข์ภาวนานั้น

เมื่อพิจารณาดังข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม ทำให้ทราบว่า อารมณ์ สภาวะ และจิต เป็นเรื่องอันเกิดแต่อัตวิสัยภายใน อาศัยการเกิดได้ด้วยปฐมเหตุจากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบอารมณ์ สภาวะ และจิต จึงมีความแปรเปลี่ยนไป ดังปรากฏในรสแห่งความโกรธ ความกลัว ความเศร้า รวมถึงความสุขด้วยก็ดี ผู้สร้างสรรค์ได้นำเสนอจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนาในรสแห่งความโกรธ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เห็นทุกข์ภาวะอันเกิดแต่ความโกรธ ความขุ่นมัวในจิต ซึ่งอุปมาได้เสมือนเชื้อไฟ ไฟ และกระดาศ มีเหตุแห่งโทสะเป็นเชื้อไฟหรือน้ำมัน ไฟเป็นโทสะ และกระดาศเป็นพื้นที่รองรับเหตุแห่งการกระทำนั้น เมื่อเชื้อไฟมาก แม้มไฟน้อยเพียงเสกิดไฟ ไฟก็ลามลุกเผาไหม้จนกระดาศกลายเป็นธูลี แม้ไฟมีมาก หากเชื้อไฟน้อย ไฟก็แผดเผากระดาศได้ตามสภาพแห่งไฟ เมื่อเติมเชื้อไฟ ไฟก็ลุกลามขึ้นโชตนานอีกด้วยมีเพลิงภาพท่วมท้นเหนือกระดาศ หากเมื่อพินิจพิจารณาไประยะหนึ่ง ความนิ่ง

¹² บุญมี พวงเพชร, พลังคำสอนของดาไล ลามะ เพื่อความสุขของชีวิตอย่างแท้จริง, (นนทบุรี : ธิงคีย์ยอนด์บุ๊ก, 2556).

ความนิ่ง ความสงบเพียงชั่วจากอากาศ ที่ปราศจากลมพัดผ่าน ไฟ ที่อุปมาเป็นโทสะนั้นก็พลันดับลงได้ เมื่อไร้การเติมเชื้อไฟ และกระหน่ำให้เกิดการประทัดประทัดระหว่างไฟกับกระต๊าก อารมณ์ของมนุษย์ ก็เป็นเช่นนี้ หากแต่แม้จะเข้าใจถึงสภาพความเป็นไปอย่างไรก็ตาม เมื่อเราขาดการควบคุมและจัดการสภาพอารมณ์ รัสแห่งโทสะนั้นมักครอบงำอยู่เสมอ ผู้สร้างสรรค์จึงนำไปสู่ข้อสังเกตแห่งการศึกษาต่อไปตามความสนใจ เพื่อหาทางในการจัดการกับสภาพอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งปัญหาตามแต่ภูมิหลัง ทั้งนี้ก็เพื่อเข้าสู่กระบวนการสร้างสรรค์ต่อไปตามลำดับ

ศิลปะกับการบำบัด

การทำงานศิลปะนั้นเป็นการถ่ายทอดเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึก ผ่านชิ้นงานเหมือนกับการทำงานของศิลปินผู้สร้างสรรค์ผลงานจากประสบการณ์ส่วนตัวของตัวอารมณ์ความรู้สึกสัมผัสออกมาเป็นภาพ และสัญลักษณ์เป็นเรื่องราวให้ผู้อื่นได้สัมผัสการสร้างผลงานทางศิลปะไม่ใช่เพียงการสะท้อนภาพตามที่ตาเห็นเท่านั้น แต่เป็นการกลั่นกรอง ดีความ แปลความหมาย ระบายความรู้สึก แล้วจึงสร้างสรรค์ออกมาเป็นงานทางศิลปะ

ศิลปะไม่ใช่เพียงการเล่นแบบธรรมชาติ แต่เป็นการแสดงออกถึงตัวตนข้างใน แสดงภาวะจิตใจเชื่อมโยงถึงมุมมองของศิลปินที่มีต่อโลกของที่เขาสัมผัสอยู่เป็นการแสดงออกของจิตวิญญาณ การแสดงออกทางศิลปะนั้นส่วนใหญ่จะแสดงออกมาทางบวกมากกว่าทางลบดังนั้นการแสดงออกของเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึก จึงเป็นไปในทิศทางที่นุ่มนวลสวยงามและอาจมีส่วนช่วยปรับปรุงพฤติกรรมของบุคคลได้¹³มีความสนใจมานานแล้วว่าศิลปะจะมีส่วนช่วยเหลือผู้คนที่เจ็บป่วยได้อย่างไร บุคลากรที่ทำงานทางสาธารณสุขได้มีการใช้เทคนิคทางศิลปะมาประกอบการบำบัดรักษาทั้งทัศนศิลป์ ศิลปะการบำบัดได้มีการสำรวจมองตนเองอีกครั้งเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ผู้รับการบำบัดจะเป็นผู้ให้ความหมายของผลงานที่เกิดขึ้นทบทวนกระบวนการทำงานศิลปะของตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทั้งความคิดความรู้สึก การเชื่อมโยงเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในขณะที่ทำงานศิลปะ และสิ่งที่ปรากฏในผลงานกับ¹⁴ตนเอง โดยนักบำบัดมีบทบาทในการประคับประคองในกระบวนการทั้งเรื่องจัดการเตรียมวัสดุที่เหมาะสมสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบำบัดและการร่วมหาความหมายของกระบวนการ และผลงานทางศิลปะขึ้นนั้น ๆ

¹³ Rosalia Lelchuck Staricoff, "Arts in health: a review of the medical literature," (2004).

¹⁴ Julie Green, "An art therapist « retrospective review of countertransference images and case material that took place in a preschool setting," Art Therapy in the Early Years: Therapeutic interventions with infants, toddlers and their families (2016).

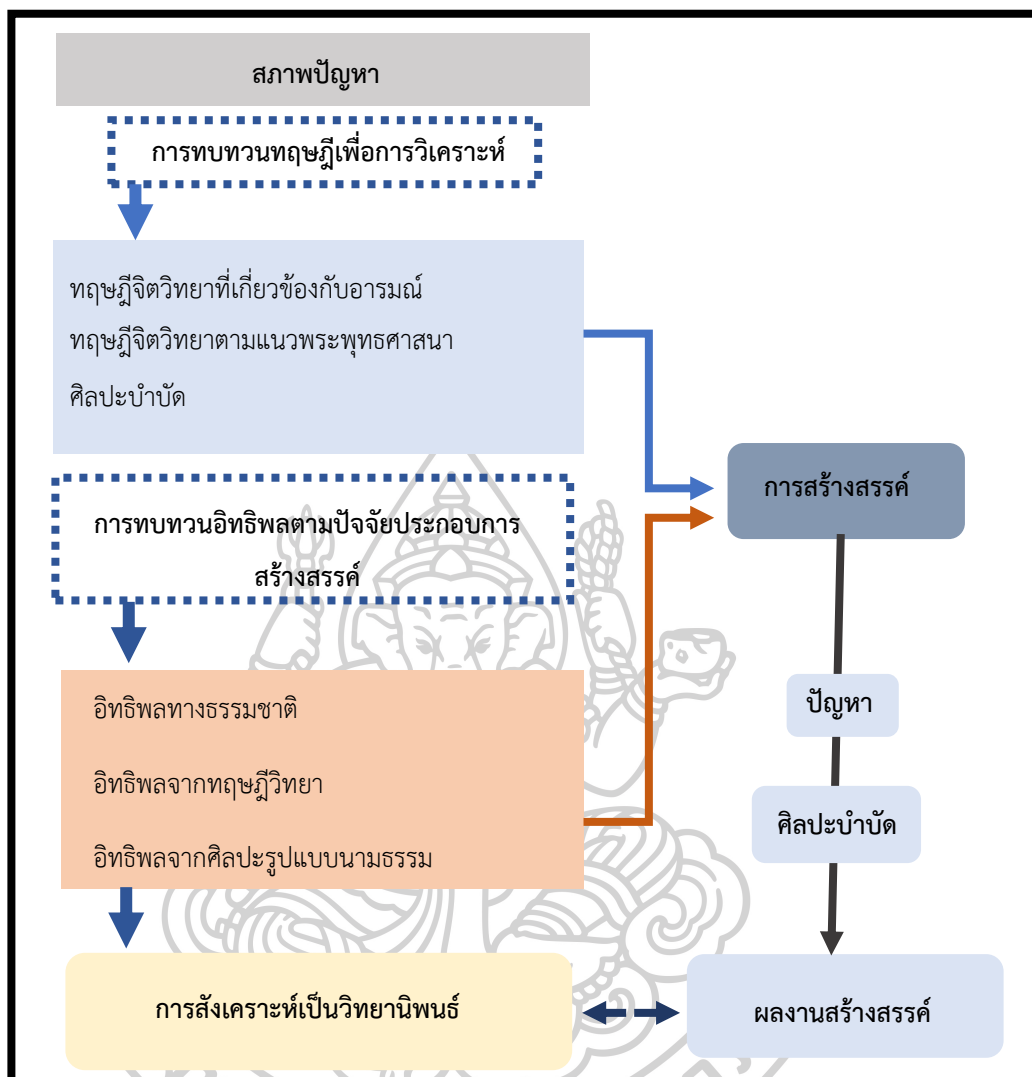
การที่มีผลงานศิลปะในการบำบัดนั้น ทำให้ศิลปะบำบัดมีลักษณะพิเศษกว่าการบำบัดด้วยการพูดคุยอย่างเดียว งานศิลปะที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการสื่อสารเป็นตัวแทนความรู้สึกที่อยู่ภายใน ประสบการณ์ภายในของผู้รับการบำบัด มีการกล่าวว่าศิลปะบำบัดนั้นสามารถช่วยในกระบวนการทำจิตบำบัดได้ดีเนื่องจากผลงานทางศิลปะที่ผู้รับการบำบัดได้สร้างขึ้นนั้นช่วยให้เขาเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น โดยที่ไม่ต้องรู้สึกท้อทันทันไปกับอารมณ์ที่ผุดขึ้นมาระหว่างการบำบัดนัก และอีกประเด็นคือมีความเชื่อว่าการทำงานผ่านศิลปะนั้นก็เป็นการบำบัดอยู่ในตัวอยู่แล้วเนื่องจากเป็นการทำงานที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความงาม สี สัน เส้นสายที่อยู่ในงานศิลปะก็ช่วยบำบัดไปในตัวเช่นเดียวกัน

บทบาทของศิลปะบำบัด

การใช้ศิลปะช่วยบำบัดในผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ ความเครียด การทำงานศิลปะบำบัดเป็นการช่วยให้ผู้รับการบำบัดสำรวจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่ไม่สามารถแสดงออกทั้งหมดผ่านคำพูดอาจเป็นการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้แสดงออก ระบายออกถึงความรู้สึกภายใน การเรียนรู้สิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกผ่านวิธีการทางศิลปะที่อาจช่วยให้ไม่ต้องสัมผัสกับเรื่องราวตรง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน จึงมีการนำเทคนิคทางศิลปะบำบัดไปใช้กับผู้ป่วยทั้งทางจิต และทางกายที่มีความเครียดในใจ การศึกษาในผลของการใช้ศิลปะบำบัดในด้านนี้จึงเสมือนหนึ่งในช่องทางของการแสดงหาหนทางในการควบคุม บำบัด ชัดเกล้าสภาวะ อารมณ์ และจิตใจ¹⁵

โดยสรุป ศิลปะบำบัดมีประโยชน์มีความมุ่งหมายเพื่อทำหน้าที่ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจภายใน ให้อยู่ในสภาพปกติ โดยปรากฏใช้ในการบำบัดผู้ที่มีอาการทางจิตเวช ทั้งนี้ศิลปะเป็นรูปแบบของการสื่อสารอีกอย่างหนึ่งที่สามารถมีความเหมาะสมแก่บุคคลที่มีความลำบากในการสื่อสารถึงความรู้สึก การระบายความเครียด ความทุกข์ในใจ หรือแม้กระทั่งความต้องการของตนเอง การใช้ศิลปะบำบัดอาจเป็นส่วนกระตุ้นเสริมสร้างกระบวนการให้คำปรึกษา ช่วยสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองตระหนักรู้ในสำนึกถึงผลของการกระทำ ชัดเกล้าและกล่อมเกล้าพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งนี้ ศิลปะในรูปแบบบำบัดนี้อาจเป็นอีกกลวิธีหนึ่ง ที่ประสานกับทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีในทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นทางออกในการประคับประคองสภาวะ อารมณ์ ของผู้สร้างสรรค์เอง อันมีปลายทางเป็นการสร้างงานศิลปะเพื่อเยียวยาสภาวะของตน รวมถึงการให้อุทาหรณ์ และแง่คิดแก่ปุถุชนโดยทั่วไป

¹⁵ Claus-Peter Wirth et al., "SEKI is published by the following institutions," arXiv preprint arXiv:0902.4682 (2009).



ภาพที่ 1 แสดงลำดับการทบทวนการทบทวนวรรณกรรมภาคทฤษฎีและอิทธิพลประกอบการสร้างสรรค์ ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์

อิทธิพลในการสร้างสรรค์ผลงาน

อิทธิพลในการศึกษาและการดำเนินการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ นอกเหนือจากการอาศัยกระบวนการทบทวนภาคทฤษฎีจากเอกสารในเชิงวรรณกรรม งานนิพนธ์ งานวิจัย ตำราและการทบทวนอิทธิพลต่าง ๆ แล้วในเบื้องต้น อิทธิพลจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นต่อผู้สร้างสรรค์ อิทธิพลจากธรรมชาติ อิทธิพลจากทฤษฎีวิทยา และอิทธิพลจากผลงานศิลปกรรมของศิลปิน โดยผู้สร้างสรรค์แสดงผลการศึกษาค้นคว้าและทบทวนอิทธิพลด้านต่าง ๆ เป็นลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

อิทธิพลจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นต่อผู้สร้างสรรค์

ดังที่กล่าวมาในข้างต้นถึง อุปนิสัย และสภาวะของผู้สร้างสรรค์เอง ถือเป็นหนึ่งในจำนวนหลายต่อหลายคน ที่ไม่อาจควบคุมอารมณ์ได้ในสถานการณ์ที่บีบคั้น กดดัน และมีวาทะกรรมมากระทบต่อสไตประสาท บ่อยครั้งที่ผู้สร้างสรรค์มักแสดงอาการ สีหน้า ท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความไม่พึงพอใจ และบ่อยครั้งที่ผู้สร้างสรรค์เลือกที่จะตอบโต้ด้วยการใช้อารมณ์เช่นกัน หากกล่าวถึง “อารมณ์” โดยทั่วไปผู้สร้างสรรค์มีประสบการณ์ร่วมที่เป็นไปโดยไม่ได้ต่างกับบุคคลทั่วไป มีความรัก มีความโลภ มีความสุข มีความโกรธ เป็นธรรมดา เช่นเดียวกับเพื่อนมนุษย์ ทว่าในการดำเนินชีวิต บริบท สังคม และพื้นที่ที่ผู้สร้างสรรค์ดำรงอยู่เลี้ยงไม่ได้ที่จะนำมาซึ่งอารมณ์เชิงลบ และความจริงที่เราหลีกเลี่ยงอย่างการปะทะกันด้วยอารมณ์ ในสถานการณ์ย้ำแยะสภาวะดังกล่าวส่งผลให้ผู้สร้างสรรค์ขาดสติและปัญญาในการควบคุมตนเอง ปลดปล่อยให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมเชิงลบต่อผู้อื่น ทั้งกายกรรม และวจีกรรม ที่มีสร้างความเสียหายภายหลังได้กระทำลงไปแล้ว และเมื่อสัมปชัญญะกลับคืนสติ การทบทวนการกระทำมักก่อให้เกิดความเสียใจที่ไม่อาจหวนคืน เมื่อบางเหตุการณ์ที่ได้กระทำลงไปมีอาจประสานร่องรอยความร้ายฉานได้ให้คืนกลับมาได้ดีเช่นเดิม อารมณ์ จึงกลายเป็นอาวุธที่ผู้สร้างสรรค์ใช้ทำร้าย และทำลาย ผู้สร้างแรงกระทบในเชิงลบอยู่เสมอ ยิ่งสิ่งกระทบจากอีกฝ่ายหนึ่งรุนแรงเท่าไร ผู้สร้างสรรค์ก็ทวีความรุนแรงมากขึ้นเท่านั้น โดยลึ้มตระหนักไปถึงผลของการกระทำ การยับยั้งชั่งใจ การใช้สติเพื่อควบคุมสถานการณ์ และสำนึกในผิดชอบชั่วดีพฤติกรรมเหล่านี้คอยกักร่อนความสุขในชีวิต จนท้ายที่สุดกลับส่งผลร้ายต่อ

จึงนำไปสู่การตั้งคำถามต่อพฤติกรรมของตนเองที่เปลี่ยนไปในช่วงเวลาสั้น ๆ ถึงสาเหตุของการเป็นคนอารมณ์ร้าย ทว่า มีอาจรู้เลยว่ากลายเป็นคนเช่นนี้ตั้งแต่เมื่อใด หากเพียงรับรู้ได้ว่า ณ ปัจจุบันขณะ ไม่สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้อีกต่อไป อีกทั้งยังขาดสติอยู่เสมอ ทุก ๆ ครั้งที่กระทบกับพลังงานลบจากสิ่งรอบข้าง ซึ่งผู้สร้างสรรค์มีอาจเฝ้าเฉยต่อพฤติกรรมที่ตนกระทำ และปล่อยให้ตนเองตั้งอยู่ในทุกข์ภาวะนี้ได้ ห้วงหนึ่งของสติถูกคิดขึ้นถึงการยอมรับความจริงอย่างปฏิเสธไม่ได้ถึงความเป็นไปของสรรพสิ่งรอบข้าง รวมถึงตัวเราเองความรู้สึกเชิงลบจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเรียนรู้ จำเป็นต้องรับมือ และจำเป็นที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อควบคุมมิให้เราแสดงพฤติกรรมเชิงลบอย่างที่เคยได้กระทำมา อย่างน้อยที่สุดการเรียนรู้ที่จะระงับความโกรธลงให้ได้ ซึ่งนั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อนจะลุกลามร้ายแรงขึ้น

ผู้สร้างสรรค์จึงนำเอาประสบการณ์ที่ตนเองมีระหว่างปัจจัยที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และสภาวะเชิงลบ มาบำบัดด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะ (Art Therapy) ศิลปะบำบัด โดยมีเป้าหมายเพื่อการบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองซึ่งกระบวนการในแต่ละครั้งต่างกันไป ขึ้นอยู่กับในขณะนั้น สภาวะนั้นเป็นอย่างไร กับหนึ่งเพื่อ

มุ่งเน้นไปยังการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การเข้าใจ และอธิบายตัวตนผ่านการสร้างชิ้นงานของผู้สร้างสรรค์ในรูปแบบของบันทึก ที่มีกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ที่อาศัยรูปแบบศิลปะประเภทนามธรรม (Abstract Art) เช่นการหยด แด้ม เพื่อให้เกิดพื้นผิวหรือลักษณะพิเศษที่แสดงตัวขึ้นมา ผ่านปฏิกิริยาที่ต่างกันของวัตถุธาตุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สร้างสรรค์ถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าลงไปบนวัสดุซึ่งเปรียบเสมือนพื้นที่รองรับ วัสดุและสื่อต่าง ๆ เช่นสีบนกระดาษที่มีพื้นผิว และขนาดแตกต่างกันออกไป เพื่อเป็นการบันทึกช่วงเวลาและสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต ทั้งนี้เพื่อเป็นอุทาหรณ์ และข้อคิดในสำนึกของจิตต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันถึงการยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ และการประคับประคองสติในการขัดเกลาความรู้สึกของตนเอง ท่ามกลางความโกลาหลของสนามอารมณ์อันเกิดขึ้นจากสิ่งกระทบที่เข้ามาไม่ว่าในรูปแบบใดก็ตาม

อิทธิพลจากปรากฏการณ์ในธรรมชาติ

ลักษณะและปรากฏการณ์ทางธรรมชาติเป็นอิทธิพลหนึ่งทางการแสดงออกในรูปแบบผลงานศิลปกรรมของผู้สร้างสรรค์ โดยการศึกษาสังเกตถึงข้อมูลปรากฏในธรรมชาติ ไม่ว่าจะด้วยน้ำมือของมนุษย์ หรือเกิดขึ้นเองตามวิสัยของธรรมชาติ

แม้มุมความงามของอิทธิพลจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เป็นรูปธรรมภายนอกมองเห็นจับต้องหรือรับรู้ได้ด้วยผัสสะทั่วไป และธรรมชาติที่เป็นนามธรรมที่เป็นปรากฏการณ์หรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มีผลมาสู่นามธรรมคือความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจของผู้สร้างสรรค์ที่รับรู้ได้ด้วยอายตนะทั่วไป

อิทธิพลจากร่องรอยและปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ

เป็นลักษณะหนึ่งแสดงให้เห็นถึงกายภาพที่แปรเปลี่ยนไปของสัจวัสดุ หรือวัสดุที่มีระยะเวลาในการดำรงอยู่ และมีสถานะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยที่ได้เกิดขึ้น อาทิ คราบน้ำ ร่องรอยของน้ำบนผนังปูน พื้นผิวผุกร่อนของผนังที่หลุดออก หรือการแตกหักของสถาปัตยกรรมก็ดี ลักษณะเหล่านี้ปรากฏความพิเศษในด้านอวัตรวิสัยคือมีความงามปรากฏ ผ่านพื้นผิว คราบน้ำ และร่องรอยเหล่านั้น อนึ่งการกำเนิดขึ้นของลักษณะพิเศษเหล่านี้ กลับเป็นความน่าสนใจถึงการทำปฏิกิริยาใด จึงมีผลในการกระทำออกมาเป็นเช่นนั้น

การเปลี่ยนแปลงของรูปทรงในธรรมชาติที่สามารถพบเห็นได้ตามปกติทั่วไป การเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้อาจกินระยะเวลานานมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ การเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ หรือการเปลี่ยนแปลงของต้นไม้ จากกล้าอ่อนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ แผ่กิ่งก้าน ลำต้น รากใบ ออกดอกผล ไป

ตามฤดูกาล เป็นการเปลี่ยนแปลงที่กินระยะเวลานานซึ่งมีความงาม และสาระในรูปทรงของแต่ละช่วงเวลาแตกต่างกันออกไป

การเปลี่ยนแปลงที่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ อาจกินระยะเวลาไม่นานแต่แฝงไปด้วยพลังของการเคลื่อนไหว สัมผัสรับรู้ได้ไว และมีสาระความงามทางทัศนธาตุที่มีผลทางความรู้สึกได้ดี เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ฝนตก พายุ รุ้ง พายุ สายลมที่พัดผ่านต้นไม้ทำให้กิ่งก้านไหวเอนดอกและใบร่วงหล่น หรือ ระเบิดลูกคลื่นของ สายน้ำจากแรงลมพัด มีจังหวะความงามของเส้น น้ำหนัก และทิศทางของคลื่นที่แตกต่าง หลากหลาย หรือ ความงามของแสงแดดที่สาดส่องลอดผ่านต้นไม้ยามเช้าเห็นเงาและแสงแดด

ลักษณะการแปรเปลี่ยนของพื้นผิวทางทัศนศิลป์ในธรรมชาติ

ร่องรอยการแปรเปลี่ยนที่ปรากฏเป็นลักษณะพื้นผิวหยาบ, ละเอียดย, ผุกร่อนเสื่อมสลาย สามารถนำมาสร้างสรรค์เป็นผลงานศิลปะที่เกิดจากลักษณะการแปรเปลี่ยนของพื้นผิวที่เกิดขึ้นจริงหรือไม่เป็นจริงดังที่สายตาเห็น หรือเป็นพื้นผิวที่ทำเทียมขึ้นมาใหม่ ต่างเป็นสิ่งที่ให้คุณค่าทางความงามทางทัศนศิลป์²¹

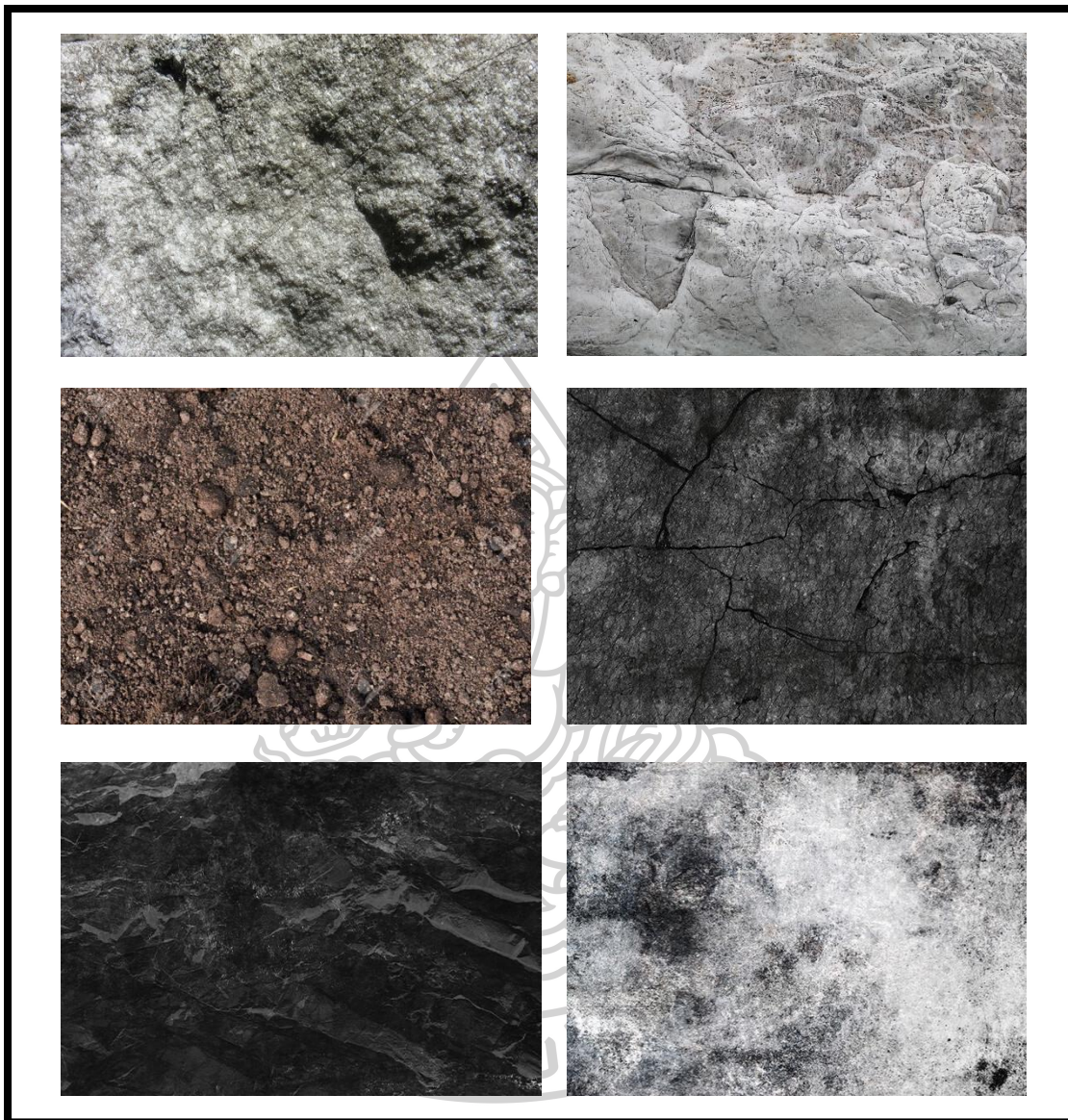
การแสดงออกทางทัศนศิลป์ด้วยลักษณะของพื้นผิวจากวัสดุที่สามารถเป็นสื่อทางความคิด ความรู้สึกที่ออกสู่ใจของผู้ดูได้อย่างแท้จริง หากแต่การแปรเปลี่ยนของลักษณะพื้นผิวที่ปรากฏอยู่บนพื้นผิวด้านนอกสุดของวัตถุ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การแปรเปลี่ยนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของวัสดุ อันได้แก่ ลักษณะพื้นผิวของสรรพสิ่งต่างๆ ที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่เป็นพื้นผิวทางกายภาพที่เกิดขึ้นและสามารถสัมผัสได้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริง

2. การแปรเปลี่ยนที่เกิดขึ้นโดยมนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ การขีด ขีด ระบายสี ฯลฯ ทำให้เกิดเป็น ร่องรอยพื้นผิวในลักษณะที่มีความแตกต่างกัน ที่สามารถสร้างพื้นผิวได้บนวัสดุจากธรรมชาติ หรือ วัสดุที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อให้เกิดพื้นผิวใหม่ หรือเป็นพื้นผิวจากจินตนาการที่จะสร้างประสบการณ์ ความรู้สึกใหม่ได้อย่าง แท้จริง

3. การแปรเปลี่ยนที่เกิดขึ้นโดยกระบวนการของเทคโนโลยีการพิมพ์สมัยใหม่ โดยถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยฝีมือมนุษย์เช่นกัน สามารถสร้างการเลียนแบบจากธรรมชาติ และพื้นผิวที่ถูกออกแบบสร้างขึ้นมา ใหม่ เพื่อประโยชน์ในทางกระบวนการพิมพ์มีผลต่อความรู้สึกและสัมผัสจับต้องได้จริงกลับเป็นพื้นผิวเรียบ ๆ อาจกล่าว ได้ว่าเป็นพื้นผิวลวงตา¹⁶

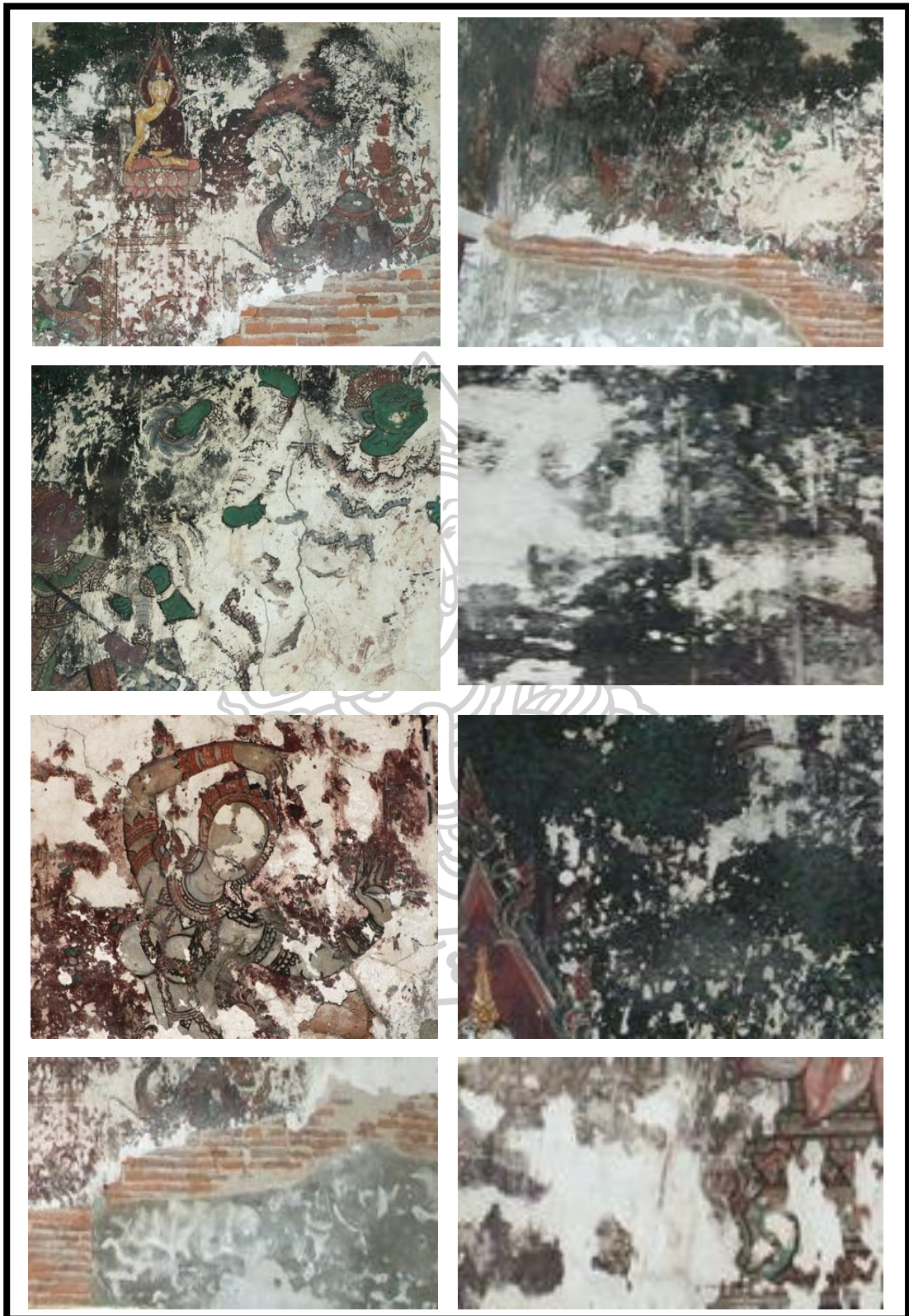
¹⁶ ชลุต นิเมเสมอ, วาดเส้นสร้างสรรค์: *Creativedrawing*, (กรุงเทพฯ: อมรินทร์, 2553).



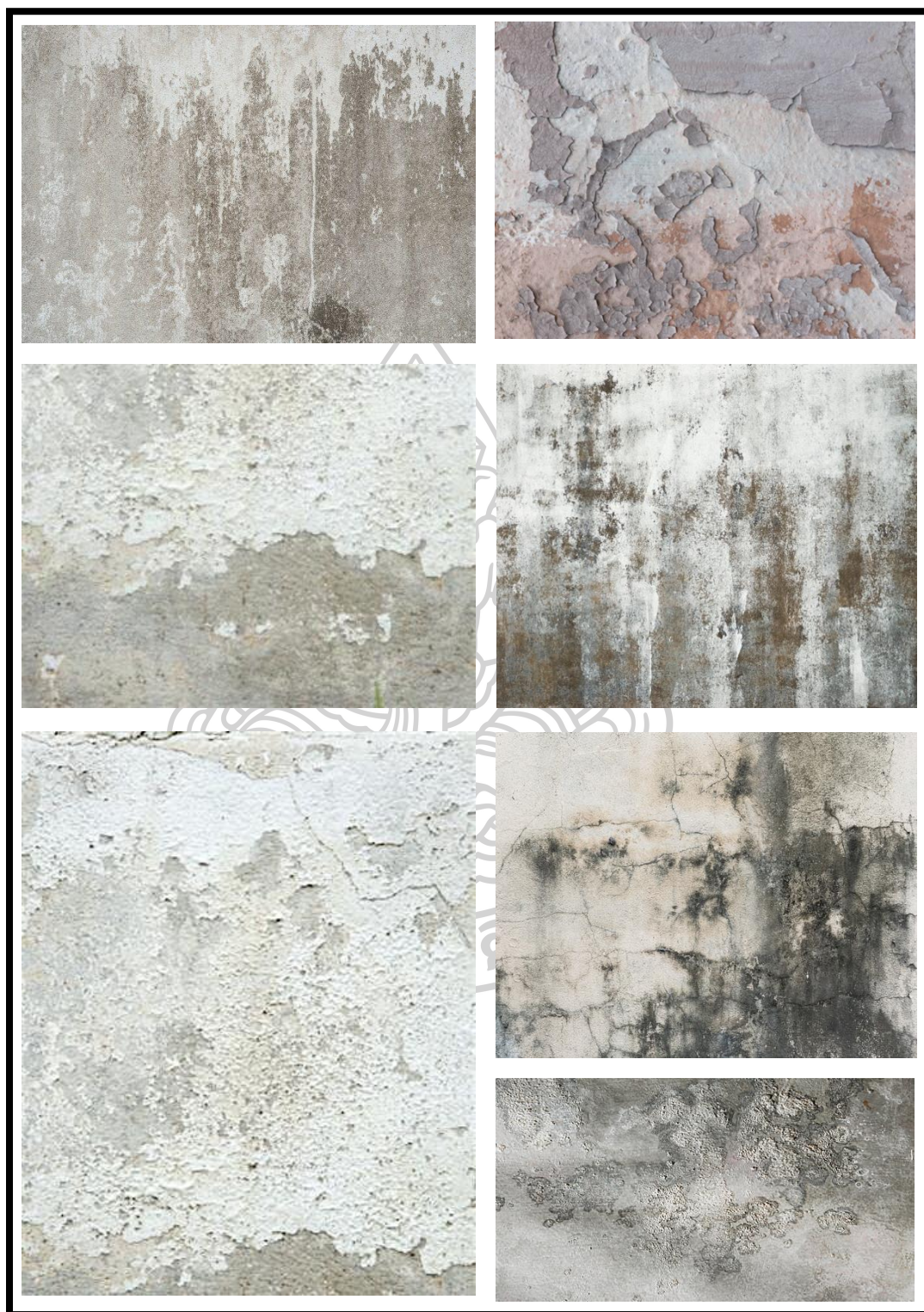
ภาพที่ 2 แสดงลักษณะพื้นผิวของผาหิน ผนังหิน พื้นดินมีลักษณะพิเศษซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะพื้นผิวของหินดินดาน ลักษณะพิเศษของก้อนหินซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ



ภาพที่ 4 แสดงร่องรอยการแปรเปลี่ยนที่ปรากฏเป็นลักษณะพื้นผิว ผุกร่อนเสื่อมสลายของจิตรกรรม
ฝาผนังวัดบางน้ำผึ้งนอก อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ



ภาพที่ 5 แสดงลักษณะความผุกร่อนของผนังและชั้นสีที่หลุดร่อนโดยมีผลจากสภาพอากาศและความชื้นในธรรมชาติ

อิทธิพลจากร่องรอยการกระทำของมนุษย์ที่ปรากฏการณ์ในธรรมชาติ

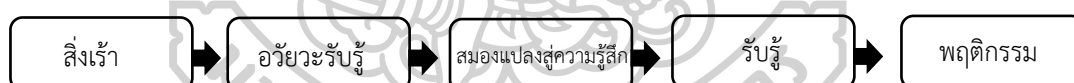
ภาพจิตรกรรมบนผนังถ้ำในอดีตที่ปรากฏมากมายทั่วโลก เป็นลักษณะหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงการกระทำของมนุษย์ที่ถ่ายทอดเนื้อหาบางประการลงไปบนพื้นดินนั้น เช่นการบอกเล่าเรื่องราวการล่าสัตว์ หรือความเป็นอยู่ผ่านกายภาพของธรรมชาติ การกระทำในลักษณะนี้ ถือเป็น การบันทึกของมนุษย์ในยุคแรก ๆ การบันทึกในลักษณะนี้ส่งผลมาสู่การเขียนจิตรกรรมฝาผนังในยุคหลัง หากแต่ความน่าสนใจคือสีสันของจิตรกรรมบนผนังถ้ำ นิยมใช้เพียงสีเดียว และมีรูปทรงอย่างง่าย

อิทธิพลจากทฤษฎีวิทยา

ทฤษฎีการรับรู้

ทฤษฎีการรับรู้ การรับรู้ (Perception) มีศัพท์มาจากภาษาละติน คือ “Percipere” ซึ่ง Per หมายถึง ผ่าน (Through) และ Cipere หมายถึง การนำ (Take) ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาพื้นฐานของบุคคล เนื่องจากถ้าขาดจากการรับรู้แล้วจะไม่สามารถจำหรือเรียนรู้ได้

กระบวนการการรับรู้ได้ต้องผ่านการแปลความหมายทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและความสามารถในการแปลความหมายด้วย โดยกระบวนการรับรู้ของมนุษย์เริ่มมาจากอวัยวะรับสัมผัส (Sensory Motor) ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนังโดยรับสัมผัสมาจากสิ่งเร้าแล้วกระตุ้นให้เกิดการแปลหรือตีความตอบสนองต่อสิ่งเร้าขึ้นตามลำดับ



ภาพที่ 6 แผนผังแสดงกระบวนการรับรู้

การรับรู้ของบุคคลเกิดขึ้นจากการมองเห็นถึง 75 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือการได้ยิน 13 เปอร์เซ็นต์ การสัมผัส 6 เปอร์เซ็นต์ การรับกลิ่น 3 เปอร์เซ็นต์ และการรับรส 3 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ ซึ่งการรับรู้จะเกิดขึ้นมาก หรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับลักษณะสิ่งเร้า ประสบการณ์ และรูปแบบนำไปสู่การรับรู้ในสิ่งนั้นโดยการรับรู้จะเกิดขึ้นได้นั้นต้องเป็นไปตามต้องเป็นไปตามขั้นตอนของกระบวนการดังนี้

ขั้นที่ 1 สิ่งเร้า (Stimulus) เข้ามากระทบอวัยวะสัมผัสของร่างกาย

ขั้นที่ 2 กระแสประสาท สัมผัสวิ่งไปยังระบบประสาทส่วนกลางซึ่งอยู่บริเวณสมองเพื่อส่งการขั้นตอนนี้จะเกิดการรับรู้ (Perception)

ขั้นที่ 3 สมองแปลความหมายออกมา เป็นชุดความรู้และความเข้าใจโดยอาศัย ความรู้เดิม ประสบการณ์เดิม ความจำ เจตคติ ความต้องการ บุคลิกภาพ เซาวนปัญญา ทำให้เกิด การตอบสนอง อย่างใดอย่างหนึ่ง สู่การรับรู้ (Perception)

กลไกการรับรู้

กลไกการรับรู้เกิดขึ้นจากการได้รับสิ่งเร้าภายนอกและภายในโดยผ่านการรับรู้จากอวัยวะรับสัมผัส (Sensory organ) เป็นเครื่องรับสิ่งเร้าของมนุษย์เช่น ดวงตา หู ลิ้น หลังจากการได้รับสิ่งเร้า ประสาทรับสัมผัส (Sensory nerve) ในส่วนต่างๆจะทำหน้าที่ส่งสัญญาณ ไปตามเส้นประสาทสู่สมอง ซึ่งมีการแปลความรู้สึกและตีความหมายจากนั้นถูกส่งการกลับมาผ่าน ประสาทมอเตอร์ (Motor nerve) ไปสู่อวัยวะมอเตอร์ (Motor organ) ซึ่งอยู่ในกล้ามเนื้อและต่อมต่างๆ จึงเกิดปฏิกิริยาตอบสนองขึ้นโดยรูปแบบการตอบสนองโดยกลไกของอวัยวะรับสัมผัสของมนุษย์ซึ่งมี หน้าที่แตกต่างกันในทางจิตวิทยาแบ่งประเภทเครื่องรับสัมผัส (Receptors) เป็น 7 ประเภท¹⁷ ดังนี้

ตา ทำหน้าที่เป็นอวัยวะรับภาพและแสง รวมทั้งสิ่งเร้าในระยะที่อยู่ใกล้ หรือไกลโดยรับ สิ่งเร้าที่เป็นคลื่นแสงตกกระทบกับวัตถุแล้วสะท้อนเข้าสู่ศูนย์กลางตา

หู ทำหน้าที่รับและขยายสัญญาณ รับแรงสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงผ่านช่องหู ผ่านเข้าสู่ เซลล์ประสาทที่ใช้ในการรับเสียงแล้วจึงเปลี่ยนคลื่นเสียงไปในกระแสประสาทและส่งไปที่สมองที่ ทำหน้าที่ควบคุมการได้ยิน

จมูก ทำหน้าที่เป็นเครื่องรับสัมผัสในการดมกลิ่น ภายในโพรงจมูกจะมีเยื่อ บางๆและมีปุ่ม ประสาทสำหรับรับกลิ่นเมื่อมีสิ่งเร้าผ่านโพรงจมูกประสาทรับกลิ่นจะส่งสัญญาณไปสู่สมอง

ลิ้น ทำหน้าที่รับรสชาตสิ่งเร้าโดยมนุษย์มีการรับรู้รสชาตผ่านการรับรู้ 2 แบบ คือ รสทั่วไป เช่น เปรี้ยว เค็ม หวาน และขม ส่วนที่สองคือ การรับรู้รสเฉพาะซึ่งเกิดจากการกระตุ้นต่อมภายใน ปากทั้งนี้รสชาตเฉพาะจะมีการคัดสรรผ่านต่อมรับกลิ่นร่วมด้วยเพื่อคัดกรองสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือ เป็นพิษต่อร่างกาย

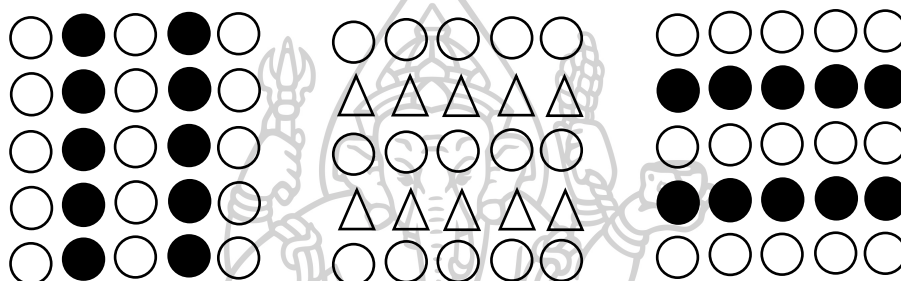
ผิวหนังทำหน้าที่รับสัมผัสโดยใต้ผิวหนังมีเซลล์ประสาทรับความรู้สึกอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้ผิวหนังไวต่อความรู้สึก ผ่านผิวหนังชั้นนอก ผิวหนังชั้นใน และชั้นไขมันโดยเมื่อเซลล์ประสาท เหล่านี้ได้รับสิ่งเร้าก็จะส่งสัญญาณไปยังประสาทซึ่งความรู้สึกสามารถจำแนกเป็นความรู้สึกพื้นฐาน ใหญ่ได้ คือ ความรู้สึกถูกกระทบ ความรู้สึกอุ่นหรือเย็นจากอุณหภูมิ และความรู้สึกจากอาการเจ็บปวด หรืออาการอื่นๆเช่น อาการคัน เป็นต้น

¹⁷ บุปผา พวงมาลี, "การรับรู้ความเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลของรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร," (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542).

การจัดระบบการรับรู้

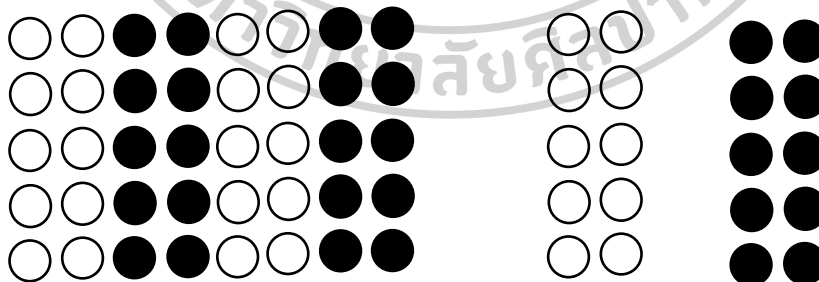
นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลต์ได้สร้างทฤษฎีการรับรู้สิ่งเร้าจากการมองเห็น (Visual Perception) และหลักการจัดระเบียบการรับรู้สิ่งเร้าของบุคคลโดยนักจิตวิทยาเหล่านี้จะเลือกสรร (Selection) รับรู้เฉพาะสิ่งที่ตนสนใจ (Attention) และแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นร่วมกับประสบการณ์ที่บุคคลได้ผ่านการรับรู้มาก่อนหน้านั้น เมื่อเจอหรือพบสิ่งเร้าจะไม่ได้รับรู้ตามที่สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นแต่จะนำมาจัดระบบตามหลักการดังนี้

1 หลักแห่งความคล้ายคลึง (Principle of similarity) สิ่งเร้าที่มีความคล้ายคลึงกัน จะถูกรับรู้ว่าเป็นกลุ่มจำพวกเดียวกัน



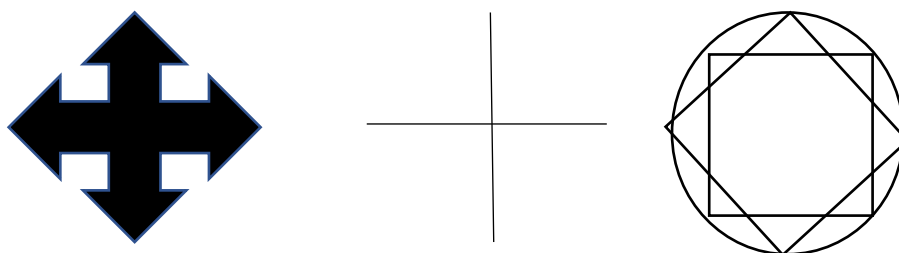
ภาพที่ 7 ภาพแสดงตัวอย่างหลักแห่งความคล้ายคลึง

2. หลักแห่งความใกล้ชิด (Principle of proximity) สิ่งเร้าที่มีความตำแหน่ง ใกล้กันจะถูกรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน



ภาพที่ 8 ภาพแสดงตัวอย่างหลักแห่งความใกล้ชิด

3. หลักแห่งความสมบูรณ์ (Principle of closure) เป็นการรับรู้สิ่งที่ไม่สมบูรณ์ให้ สมบูรณ์ขึ้นความคงที่ของการรับรู้ (Perceptual constancy)



ภาพที่ 9 ภาพแสดงตัวอย่างหลักแห่งความสมบูรณ์

การมองเห็นและการรับรู้สี

การเกิดสีเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดสะท้อนกลับ และการดุดกิ้นของคลื่นแสง เมื่อแสงเดินทางผ่าน หรือกระทบวัตถุหนึ่งไม่ว่าจะอยู่ในบรรยากาศของโลก หรือสุญญากาศ นอก โลก โดยคลื่นแสงจะมีความยาวคลื่นแสงอยู่ช่วงระหว่าง 400 - 700 นาโนเมตร และการที่มนุษย์ เกิดการมองเห็นสีที่แตกต่างกันได้นั้นมาจาก 2 วิธี ซึ่งจะให้ผลทางจิตวิทยา ที่แตกต่างกันตามการผสมสีแบบต่างๆ มีแม่สีหลักทางจิตวิทยา อยู่ 4 สี คือ แดง น้ำเงิน เหลือง และเขียว ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับร่างกายและจิตใจของ มนุษย์ โดยสีให้คุณค่าที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. สีแดง เป็นสีที่มีความยาวคลื่นมากที่สุดและมีพลังมากที่สุด ถึงแม้ว่าจะเป็นสี ที่ปรากฏให้เห็นได้ยากที่สุดมันจึงมีพลังเมื่อเราเห็นมัน เช่นสัญญาณไฟจราจร สีแดงช่วยกระตุ้น ร่างกาย เพิ่มความเร็วการเต้นของหัวใจ และสัมพันธ์กับการ กระตุ้นสัญชาตญาณการหนีหรือการต่อสู้ กระตุ้นการเกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวาและใน เวลาเดียวกันก็ถูกรับรู้ในฐานะสีแห่งความเกรี้ยวกราด เช่นกัน โดยพลังบวก แสดงถึง ความกล้าหาญทางร่างกาย, ความแข็งแรง, ความอบอุ่น, พลังงาน, การเอาชีวิตรอด, การสู้ หรือ การหนี, พลังกระตุ้นเร้า, กล้ามเนื้อ, ความน่าตื่นเต้น พลังลบแสดงถึง การทำทนาย, ความแข็งแกร่ง, ความเครียด

2. สีน้ำเงิน คือสีของปัญญาและคุณค่าแห่งความสงบ เป็นสีที่กระทบต่อจิตใจ มากกว่าร่างกายเมื่อเทียบกับสีแดง สีน้ำเงินเข้มช่วยเรื่องความคิด ส่วนสีน้ำเงิน อ่อนช่วยผ่อนคลายจิตใจและทำให้เกิดสมาธิ แสดงความปลอดโปร่งทางการสื่อสาร อย่งไรก็ดี สีน้ำเงินยังสื่อสารถึงความหนาวเหน็บ ไร้ความรู้สึกและไม่เป็นมิตร ได้อีกด้วย โดยพลังบวกแสดงถึง ความฉลาด ทางปัญญา, การสื่อสาร, ความซื่อสัตย์ ประสิทธิภาพ, ความสงบ, ตรรกะ, ความปลอดโปร่ง และความแจ่มใส พลังลบแสดงถึง ความเหน็บหนาว, ความโดดเดี่ยว, ไร้อารมณ์และความไร้ซึ่ง มิตรภาพ

3. สีเหลือง เป็นสีที่มีคลื่นยาวและเป็นสีที่ช่วยกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกได้ดี สีเหลืองสดช่วยยกระดับจิตวิญญาณและเพิ่มพลังการรับรู้คุณค่าในตนเอง เพิ่มความมั่นใจและการมองโลกในแง่ดี แต่สำหรับสีเหลืองที่สดเกินไป หรือ ในโทนอื่นๆอาจทำให้ลดความมั่นใจในตนเองลงและสร้างความหดหู่และความกลัวได้ โดยพลังบวกแสดงถึง การมองโลกในแง่ดี, ความมั่นใจ, การเห็นคุณค่า ในตนเอง, การแสดงตัวตน, ความตรงไปตรงมาและความมีมนุษยสัมพันธ์ดี พลังลบแสดงถึง ความไร้เหตุผล, ความกลัว, อารมณ์ที่เปราะบาง, ความหดหู่ ความกังวล และการฆ่าตัวตาย

4. สีเขียว เป็นสีที่ช่วยในการสร้างสมดุลแสดงถึงการพัก เนื่องจากเป็นสีที่อยู่กลางสเปกตรัมจึงแสงถึงความเป็นกลาง เมื่อเห็นพื้นที่ที่เต็มไปด้วยสีเขียวเราจะคิดถึงน้ำ และจะช่วยลดความกังวลเรื่องความอดอยาก ความยากไร้ ในทางกลับกัน สีเขียวอาจแสดงถึงความเบื่อหน่าย ขาดรสชาติ และไร้ซึ่งอารมณ์ปรารถนา โดยพลังบวกแสดงถึง ความกลมกลืน, ความสมดุล, ความสดชื่น, ความรัก, การพักผ่อน การฟื้นคืน, ความมั่นใจ, คุณค่าของสิ่งแวดล้อม, ความสมดุลของร่างกาย และสันติภาพ ความสงบสุข พลังลบแสดงถึง ความน่าเบื่อหน่าย, ความซึมเซา, ความ อ่อนแรง โดยพลังบวกแสดงถึง ความกลมกลืน, ความสมดุล, ความสดชื่น, ความรัก, การพักผ่อน การฟื้นคืน, ความมั่นใจ, คุณค่าของสิ่งแวดล้อม, ความสมดุลของร่างกาย และ สันติภาพ ความสงบสุข พลังลบแสดงถึง ความน่าเบื่อหน่าย, ความซึมเซา, ความ อ่อนแรง หรือ อ่อนแอ

5. สีม่วง เป็นสีที่แสดงซึ่งการตระหนักรู้ภายใน สภาวะจิตใจจนถึงจิตวิญญาณ มีความเป็นส่วนตัว คิดถึงเรื่องของตนเองสูง มีความคิด ลึกซึ้งหรือแสดงถึงการทำ สมาธิ ทั้งนี้ยังสื่อสารถึงเรื่องเวลา อวกาศและจักรวาล มีสีม่วงมากเกินไปอาจแสดงถึงการสำรวจความรู้สึกภายในตนเองมากเกินไป โดยพลังบวก การวางแผนที่ดี, ทัศนคติ, ความหรรษา, ความเป็นกันแท้, ความจริง และคุณภาพ พลัง แสดงถึงการสำรวจความรู้สึกภายในตนเองมาก, ความเสื่อมโทรม การล้มล้างและความ เป็นปมด้อย

6. สีส้ม คือสีที่เกิดจากการผสมระหว่าง สีแดง และสีเหลือง, สีส้มช่วยกระตุ้นร่างกาย และจิตใจ เช่น อาหารที่ปลอดภัย ที่พักอาศัย หรือ ความอบอุ่นและบางครั้งแสดงถึง อารมณ์ขัน ในทางกลับกันเมื่อใช้กับสีดำอาจแสดงถึงความไม่จริงใจ การขาดความ เอาใจใส่ ขาดปัญญา โดยพลังบวกแสดงถึง ความสบายทางด้านร่างกาย, อาหาร, ที่พัก, ความอบอุ่น, ความหลงใหล, ความสนุกสนาน และความสมบูรณ์ พลังลบ แสดงถึง ความผิดหวัง, ความไม่เอาใจใส่และ ความไม่สมบูรณ์

7. สีชมพู คือสีแดงที่ผสมสีขาว แต่ช่วยในการผ่อนคลาย มากกว่าการกระตุ้น โดยเป็นสีที่แสดงออกถึงความเป็นผู้หญิง การเอาตัวรอด แสดงถึงการเอาใจใส่และ ผ่อนคลายทางร่างกาย ถ้ามีสีชมพูมากเกินไป โดยพลังบวก แสดงถึง ความสงบทาง ร่างกาย, การเอาใจใส่, ความอบอุ่น, ความเป็นผู้หญิง, ความรัก, การเอาตัวรอดของ มนุษย์ ความรู้สึกกลัวพื้นที่ปิดทึบ, ความรู้สึกอ่อนแอ และความ อ่อนแอทางร่างกาย

8. สีเทา เป็นสีเดียวที่ไม่แสดงคุณสมบัติทางจิตวิทยา แสดงความเป็นกลางและการจำศีล ซึ่งบางครั้งแสดงถึงความไม่มั่นใจและการแสดงออกถึงความกลัว พลังบวก แสดงถึง ความเป็นกลาง พลังลบแสดงถึง ความไม่มั่นใจ การเก็บตัว ความหดหู่ และการแสดงออกถึงความกลัว

9. สีดำ คือสีที่ดูดซับทุกสี ทางจิตวิทยาคือการเห็นอกเห็นใจทุกคน ในทางกลับกันก็แสดงออกถึงการปกป้องตนเอง สีดำแสดงถึงการไม่มีแสง และไม่มี ความยาวในคลื่นสเปกตรัม ยังแสดงถึงภัยคุกคาม เช่นความมืด แต่สีดำยังแสดงถึงความบริสุทธิ์ การสื่อสารที่ปราณีตและความไม่ประนีประนอมเพื่อได้มาซึ่งความงามขั้นสูงสุด สีดำยังแสดงถึงน้ำหนักและความเครียด อีกด้วย โดย พลังบวกแสดงถึงความปราณีต, ความมีเสน่ห์, ความมั่นคง, ปลอดภัย, ความมี ประสิทธิภาพและ ความเป็นกันแท้ พลังลบแสดงถึง การกดขี่, ความหนาวเหน็บ, ภัยคุกคาม และความหนาแน่น¹⁸

อิทธิพลจากศิลปะรูปแบบนามธรรม

ศิลปะรูปแบบนามธรรม

ความเป็นมาของศิลปะนามธรรม เป็นคำเรียกชื่อศิลปะกรรมลัทธิหนึ่งในคริสต์ศตวรรษที่ 20 ซึ่งเป็นที่นิยมปฏิบัติกันอย่าง กว้างขวางในจิตรกรรมประติมากรรมและภาพพิมพ์ที่มีรูปแบบเป็น ปฏิบัติข้อต่อข้อคิดตามแบบ ประเพณีนิยมซึ่งเคยทำกันมานานโดยเฉพาะการลอกเลียนแบบจาก ธรรมชาติ

Abstractionism เป็นศิลปะที่ขยายแนวคิดมาจาก Cubism ทั้งในแง่สไตล์และปรัชญา แต่ ได้มีการผลักดันแนวความคิด ที่ออกมาจาก cubism ตรงที่ cubism ยังไม่ได้แยกตนเองออก แต่ได้มี การพัฒนาจากโลกแห่งความเป็นจริงอย่างสิ้นเชิง หากแต่ยังเป็นสื่อแสดงโลกทางวัตถุ เพียงแต่ฉีกแนว การแสดงออก แต่ แนวทางของ abstract ได้ผลักดันแนวความคิดนี้ออกไปให้ไกล โดยถือว่าศิลปะไม่ จำเป็นต้องสื่อรูปวัตถุใดในโลก (non-objective art หรือ non-representational arts)¹⁹

ศิลปะนามธรรมมีรูปแบบที่ปฏิเสธศิลปะในอดีต ปฏิเสธเชิงพรรณาคความ ศิลปะแสดงตัวตน ให้ความสำคัญกับการออกแบบหรือการสร้างสรรค์ และรูปแบบเป็นประการสำคัญไม่ต้องการชักนำ หรือจูงใจ ไม่ต้องรู้เรื่องราวของชีวิตซึ่ง Abstractionism เป็นการแสดงให้เห็นจุดสำคัญในรูปทรง ทั่วไปของสรรพสิ่งโดยใช้วิธีแยกแยะ หรือเน้นหรือตัดทอนให้เห็นความเด่นพิเศษเฉพาะข้อคิด

ดังนั้นความงามสามารถเกิดขึ้นได้โดยการหยั่งรู้ของมนุษย์ในความนิยมอื่น ๆ ก็มีเกิดความ ต้องการส่วนตัวโดยเฉพาะ จากจุดยืนในเอกลักษณ์หรือมุมมองบางอย่างของแต่ละคนที่มุ่งนำมา

¹⁸ สี แสงอินทร์, *เทคนิคภาพพิมพ์แม่พิมพ์กระดาษ*, (กรุงเทพฯ: วาดศิลป์, 2546).

¹⁹ กำจร สุนพงษ์ศรี, *ศิลปะสมัยใหม่*, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554).

สร้างสรรค์เช่น สร้างให้มีอิสรภาพของรูปทรงและสี โดยมีปัจจัยมาจากสิ่งดลใจ

แนวความคิดความหมายของศิลปะนามธรรม

ความหมายและแนวความคิดของศิลปะนามธรรม ซึ่งที่ปรากฏอาจถูกเรียกให้แตกต่างกันออกไป ตามแต่ผู้ให้คำนิยาม การกำเนิดศิลปะนามธรรมศิลปินได้สะท้อนความสัมพันธ์อันถูกต้อง กับโลกนั้นคือเจตจำนงเพื่ออำนาจ ซึ่งเท่ากับว่าพวกเขาได้สร้างตัวเอง ท่ามกลางการผลิตงานของเขา ซึ่งจากมุมมองนี้เท่ากับว่าพวกเขาได้มีอำนาจเหนือโลกแล้ว หรือในอีกชื่อหนึ่งอย่างศิลปะไร้รูปลักษณะ เป็นศิลปะที่แสดงสุนทรียภาพในรูปแบบที่แยกความรู้สึกหรืออารมณ์ออกจากรูปทรงที่เป็นจริง ซึ่งจะรับรู้ เข้าใจได้ตามการนิยามโดยไม่จำเป็นต้องเข้าใจตรงกัน การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่เกิดรูปลักษณะ ที่มีลักษณะสกัดความรู้สึกโดยส่วนร่วมออกจากสภาพแวดล้อมอันเป็นโลกภายนอกซึ่งนำมาแสดงให้ ปรากฏด้วยสื่อต่างๆ ปรากฏการณ์จากความรู้ ความสามารถและบุคลิกภาพของผู้สร้างสรรค์และ ถ่ายทอดออกมาเป็นงานศิลปะ ลักษณะการถ่ายทอดศิลปะที่ไร้รูปลักษณะนี้ ศิลปินจะไม่สนใจเรื่องตาม ธรรมชาติที่ตาเห็น แต่จะให้ความสำคัญกับ ทศนธาตุ เช่น เส้น สี รูปร่างต่าง ๆ เป็นหลัก บางครั้งอาจ มีเรื่องราวเป็นจริง หากแต่มีแบบอย่างต่างกันไปจากการถ่ายทอดรูปร่างอย่างเสมือนจริง เช่น การเขียน รูปให้พรัมวามไม่ชัดเจน การใช้สีที่ซ้ำ ๆ กัน ตลอดจนการแยกรูปทรงง่ายๆจนจำรูปทรงเดิมไม่ได้²⁰

หรืออย่างการปรากฏในชื่อศิลปะโมโนศิลปะ ซึ่งมุ่งนำเอารูปทรงต่าง ๆ ที่พบเห็นตาม ธรรมชาติมาจัดการขึ้นใหม่ซึ่งจะมีการจัดองค์ประกอบของภาพอย่างอิสระ และได้รับแรงบันดาลใจ จากธรรมชาติแต่มีการแสดงออกอยู่เหนือธรรมชาติ ทั้งนี้ศิลปะนามธรรมอาจมีลักษณะกึ่งธรรมชาติกึ่ง นามธรรมก็ได้ซึ่งสามารถเรียกได้ว่า Semi- Abstract โดยการถ่ายทอดที่สำคัญ คือ การแสดงออกตาม ความรู้สึก ด้วยกลวิธีการตัดทอนซึ่งลักษณะหรือรูปทรงการแสดงออกของศิลปินสามารถแบ่งออกได้ 3 ประเภท คือ 1.รูปตามลักษณะธรรมชาติ 2.รูปลักษณะแบบเรขาคณิต 3.รูปลักษณะแบบอิสระ

ซึ่งคำว่าศิลปะนามธรรม ในยุคปัจจุบันใช้เรียกชื่อคลุมไปหมด โดยครอบคลุมถึงผลงานที่มีได้ มีจุดมุ่งหมายแสดงให้เห็นรูปทรงที่มีอยู่ตามธรรมชาติและไม่มีการเล่นเรื่องราวให้ดูอย่างเข้าใจรู้ ใน ผลงานเหมือนดังปรากฏในผลงานศิลปะกรรมในอดีตมุ่งขับเคลื่อนให้ความรู้สึกภายในให้แสดงออกมา อย่างไม่ต้องยั้งคิด ดังเช่น พวกแอบสแตรกท์ เอ็กเพรสชันนิสต์ เป็นต้น²¹

ประเภทของศิลปะนามธรรม สามารถแบ่งได้จากการเปรียบเทียบทางความเหมือนจริง (Realism) จนไปถึง นามธรรม (Abstract) สิ่งที่อยู่กึ่งกลางเรียกว่า Semi - Abstract หรือกึ่ง นามธรรมลักษณะของกึ่งนามธรรม คือการเหลือโครงสร้างที่ยังดูรู้เรื่องแต่อาจจะละทิ้งเรื่องแสง สี ระยะเวลา ลดรายละเอียดปลีกย่อย ออกไปโดยถ่ายทอดให้รู้สึกถึงความรู้สึกนั้น ๆ เป็นสำคัญ

²⁰ ธีรยุทธ บุญมี, *ความคิดหลังตะวันตก*, (กรุงเทพฯ: สายธาร 2546).

²¹ สุชาติ เถาทอง, *หลักการทัศนศิลป์*, (กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิค 2536).

ศิลปะนามธรรมจึงเป็นอิทธิพลสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้สร้างสรรค์หยิบยกมาเป็นอิทธิพลประกอบการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ อนึ่ง เมื่อพิจารณาความมุ่งหมายของงานศิลปะประเภทนี้พบว่า สาระของการนำเสนอเนื้อหาจากจิตใจหรือภายในความรู้สึก สำคัญกว่าการแสดงออกเป็นรูปร่างเพื่อสร้างความเข้าใจในระดับพื้นฐาน เพราะเหตุนี้ศิลปะแบบนามธรรมจึงเป็นรูปแบบของผลงานวิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ ด้วยเพราะอารมณ์และสภาวะมีสารัตถะเป็นอัตวิสัยคือความรู้สึกภายใน มิใช่สาระที่ตาเห็น มีลักษณะเป็นนามธรรมจับต้องมิได้ การใช้ศิลปะนามธรรมถ่ายทอดสาระแห่งความเป็นนามธรรมจึงเป็นการนำเสนอความตั้งใจของผู้สร้างสรรค์ในครั้งนี้

อิทธิพลจากผลงานศิลปกรรมของศิลปิน

ในการสร้างสรรค์เมื่อมีการทบทวนถึงทฤษฎีประกอบการศึกษาสำหรับเป็นฐานรองรับความคิด ประสบการณ์หรือความบันดาลใจทั้งในทางทฤษฎีและอิทธิพลจากสิ่งที่รับรู้ผ่านอายตนะแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งมีผลต่อจินตนาการ ความคิด เทคนิควิธีการ รวมถึงรูปแบบในการสร้างสรรค์ ตลอดจนการถ่ายทอดความบันดาลใจออกมา คือการศึกษาอิทธิพลจากผลงานศิลปกรรม ตลอดจนแนวความคิดของศิลปิน ที่ได้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ซึ่งมีแนวคิดหรือการนำเสนอไปในทิศทางเดียวกัน อนึ่ง การค้นคว้าทางอิทธิพลด้านศิลปกรรม มิใช่เป็นการคัดลอกหรือเลียนแบบ หากแต่เป็นการศึกษาเพื่อให้รู้แจ้งในแนวทางสร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรม และถือเป็นการทบทวนรูปแบบ การศึกษาแนวความคิดจากผลงานศิลปกรรมของศิลปินจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะนอกเหนือจากบทบาทในการแสดงอิทธิพลด้านการนำเสนอ การจัดการระบบความคิดการสังเคราะห์ กระบวนการ กลวิธี เทคนิค และข้อความที่ศิลปินนำเสนอต่อผู้ชมผ่านผลงานชิ้นนั้น ๆ ยังคงมีความสำคัญต่อบทบาทในการจรรโลงใจมิใช่เพียงการให้แนวทางเพียงอย่างเดียว ในกระบวนการนี้เมื่อพิจารณา อาจพบประการสำคัญระหว่างทางในขณะดำเนินการศึกษา เพราะในด้านการสร้างสรรค์ หากอาศัยเพียงจินตนาการ และความต้องการของผู้สร้างสรรค์เพียงอย่างเดียวอาจแสดงออกมาได้ยากพอควร

การศึกษาอิทธิพลศิลปกรรมจากผลงานศิลปกรรมของศิลปิน ผู้สร้างสรรค์ได้ทำการศึกษาระบบงาน แนวคิด จากผลงานศิลปกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการนำเสนอและพัฒนาผลงานสร้างสรรค์ โดยศึกษาอิทธิพลจากศิลปินดังลำดับต่อไปนี้

ผลงานชุด Time and Mind โดยสุธี คุณาวิชยานนท์

สุธี คุณาวิชยานนท์ เป็นนักวิชาการและอาจารย์สอนศิลปะ ควบคู่ไปกับ การสร้างผลงานศิลปะ เกิดและเติบโตที่กรุงเทพมหานคร ศึกษาศิลปะ ที่วิทยาลัยช่างศิลป์ ในช่วงปีพุทธศักราช 2525 - 2527 ระดับอุดมศึกษา ณ คณะจิตรกรรมประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีพุทธศักราช 2528 - 2533 และสถาบันทางศิลปะแห่งซินี-ออสเตรเลีย ปีพุทธศักราช 2535-2536 มีผลงานสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง เป็นที่ยอมรับทั้งในระดับชาติและนานาชาติ



ภาพที่ 10 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน สุธี คุณาวิชยานนท์

ชื่อภาพ	Inner Room
เทคนิค	วาดเส้นเทคนิคผสม ถ่าน, ปากกา, ดินสอ, หมึกจีน, สีอะคริลิก, สีสเปรย์,
ขนาด	782 x 549 x 288 เซนติเมตร
ปีที่สร้าง	2536

เนื้อหาและความหมาย เป็นการสร้างความสัมพันธ์อย่างสมดุระหว่างคู่ขัดจากสภาวะสองขั้ว คือ สภาวะภายใน กับสภาวะภายนอก รูปธรรมกับนามธรรม หรือร่างกายกับจิตใจ การค้นหาว่าสิ่งใดคือสัจธรรม ทำให้เกิดการแสวงหาความหมายของนิยาม “จริงและลวง” จนพบว่าทุกสรรพสิ่งล้วนไม่จีรังเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเป็นมายา สุธี คุณาวิชยานนท์ ศึกษาพุทธปรัชญาในเรื่องของสังสารวัฏ การเกิดขึ้นและดับไป และเวลาที่ไหลเรื่อยรวมถึงทุก ๆ ขณะจิตโดยการนำหลักคำสอนของพุทธศาสนาวิเคราะหฺและ ตีความ และสื่อให้เห็นว่า เวลาที่กล่าวถึงนั้นมีใช้เวลาตามเข็มนาฬิกา แต่เป็นเวลาแห่งจิตและเชื่อมโยง ให้เห็นว่าจิตใจของมนุษย์นั้นเปลี่ยนแปลง ไม่มีความแน่นอน และเคลื่อนไหวอยู่ทุกขณะจิต เวลาของ จิต จึงยึดหดไปตามอารมณ์และความรู้สึก ความเห็นในประเด็นของเรื่องเวลาสุธี คุณาวิชยานนท์ ได้กล่าวไว้ว่า “ถึงแม้ว่ามนุษย์จะพัฒนาทางวิทยาการ ก้าวหน้าไปไกลเกินกว่าที่บรรพบุรุษของเรา จะคาดถึง แต่สิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถทำได้คือการหยุด “ปัจจุบัน” หรือ-“ช่วงเวลาในขณะนี้”-เอาไว้ให้ เราราลึกถึง-“ปัจจุบัน” -ในอดีตที่เคยมีอยู่และจากไปแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดสิ่งหนึ่งของร่องรอยจาก การบันทึกห้วงเวลาในแต่ละขณะ คือ มันจะเฝ้าเตือนให้เราระลึกถึงการเกิดและดับในทุก ๆ ขณะ

ด้านกายภาพรูปแบบและองค์ประกอบของศิลปะ การสร้างสรรค์ผลงานในชุดเวลา และจิตมีรูปแบบนามธรรม (Abstract)-ไม่บ่งบอกว่าเป็นรูปทรงของสิ่งใด และไม่มีการเล่าเรื่อง หรือ พรรณนาความใด-ๆ และพบว่าผลงานมีการแสดงออกแบบ เอ็กซ์เพรชันนิสม์ (Expressionism) ซึ่งมี ความสดและฉับพลัน นำเสนอโดยการจัดวางในห้องแสดงงาน สุธี คุณาวิชยานนท์ ใช้วิธีการวาดเส้น เป็นสื่อติดตั้งผลงานในพื้นที่ว่างของห้องแสดง เปรียบเสมือนเป็นการบันทึกความเปลี่ยนแปลง และความไม่แน่นอนของจิต เป็นเวลาสี่เดือนที่ทุกวันศิลปินต้องทำการบันทึกอย่างสม่ำเสมอ และการทำงานในลักษณะนี้ มีความกลมกลืนและสอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันของตัวศิลปินเอง รวมถึง การใช้วัสดุในการสร้างสรรค์ ซึ่งศิลปินได้นำกระดาษบันทึกข้อมูลที่รายล้อมรอบตัวนับพันแผ่น มาวาดบันทึกซ้ำขึ้นใหม่และต่อเนื่อง เสมือนเป็นการฟื้นคืนความมีชีวิตและคุณค่าของกระดาษ สอดคล้องกับแนวเรื่อง ด้วยจังหวะทิศทางและอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจาก จุด เส้น สี พื้นผิวและค่าน้ำหนักอ่อน-แก่

กล่าวได้ว่าในผลงานชุดทุกๆ ขณะจิต สุธี คุณาวิชยานนท์ ได้ใช้ขั้นตอนการทำงาน อย่างเดียวกันกับปรากฏการณ์การเกิด-ดับในธรรมชาติ ดินน้ำมัน สีสเปรย์และกระดาษสีดำ เป็นวัสดุ หลักในกระบวนการสร้างผลงาน การปั้นดินน้ำมันให้เกิดเป็นรูปทรงนามธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ในแต่ละรูปร่างวางบนกระดาษสีดำและพ่นด้วยสเปรย์สีเงิน ภายหลังจากการแกะดินน้ำมันออกจาก กระดาษรองสีดำสะท้อนเนื้อหาร่องรอยของความมีอยู่วิธีการเช่นนี้ สุธี คุณาวิชยานนท์ ทำซ้ำเป็นจำนวนหลายชิ้นก่อนการนำไปติดตั้งในห้องจัดแสดงผลงานเพื่อเสนอภาพความทรงจำ ของความ “มีอยู่” ในห้วงขณะหนึ่งของเวลา



ภาพที่ 11 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน สุธิ คุณาวิชยานนท์

ชื่อภาพ Time and Mind 1

เทคนิค วาดเส้นเทคนิคผสม ถ่าน, ปากกา, ดินสอ, หมึกจีน, สีอะคริลิก, สีสเปรย์,

ขนาด กระดาษขนาด 21 x 30 เซนติเมตร จำนวน 1,300 แผ่น

ปีที่สร้าง 2536



ภาพที่ 12 ภาพรายละเอียดผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน สุธิ คุณาวิชยานนท์

ชื่อภาพ Time and Mind 1

เทคนิค วาดเส้นเทคนิคผสม ถ่าน, ปากกา, ดินสอ, หมึกจีน, สีอะคริลิก, สีสเปรย์,

ขนาด กระดาษขนาด 21 x 30 เซนติเมตร จำนวน 1,300 แผ่น

ปีที่สร้าง 2536

ผลงานชุดการเดินทางเข้าสู่/วิหารแห่งจิต โดยพิเชษฐ์ เปียกลิ้น

ผลงานสร้างสรรค์ภายใต้วิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ ผู้สร้างสรรค์มีความมุ่งหมาย ต้องการแสดงออกถึงสภาวะความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ ในรูปแบบการบันทึกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตที่ต้องประสบปัญหาท่ามกลางปัจจัยของการเกิดอารมณ์ทั้งทุกข์ และสุขนานับประการ ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน อันมีปัจจัยจากสิ่งเร้าเข้ามากระทบเป็นแรงขับ ผ่านเทคนิควิธีการและการแสดงออกอย่างอิสระ

โดยในด้านแนวความคิดผู้สร้างสรรค์อาศัยกรณีศึกษาจาก ผลงานของพิเชษฐ์ เปียกลิ้น ในชุด การเดินทางเข้าสู่/วิหารแห่งจิต พิชเชษฐ์ เปียร์กลิ้น เกิดเมื่อวันที่ 8 เมษายน ปีพุทธศักราช 2513 สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาศิลปบัณฑิตและศิลปมหาบัณฑิต (ศิลปไทย) คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในการสร้างสรรค์ผลงาน กระบวนการหนึ่งที่ศิลปินใช้การพิจารณา คือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการฝึกกรรมพลังจิต อันเป็นอุบายอันแยบคายสู่การปลุกเร้าให้เกิดสติ และแสดงออกเป็นผลงานศิลปะโดยการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกแบบฉับพลัน (ความรู้สึกสด-ใหม่) ด้วยหมึกดำบนกระดาษ เชื่อมโยงกับการเจริญภาวนา (Meditation) การกำหนดลมหายใจบนฐานของความเคลื่อนไหวทางร่างกายผสมกับวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม เป็นหนึ่งในกลวิธีที่ทำให้มี สติสัมปชัญญะ การประมวลความคิดและทดลองค้นคว้าหาความจริงใหม่ของการสร้างสรรค์ ในเชิง เทคนิค วิธีการ รูปแบบ ที่สอดคล้องกับแนวทางการสร้างสรรค์ และจุดมุ่งหมายของการ แสดงออกโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่²²

ความคิดและเนื้อหาในผลงานของพิเชษฐ์ เปียกลิ้น สร้างพลังแห่งสันติสุขจากธรรมชาติ ในจิตใจของตนเองท่ามกลางปัจจัยการอยู่กับปัจจุบันขณะ แสดงเนื้อหาทางศิลปะ เป็นบันทึกประสบการณ์ แสดงอารมณ์ความรู้สึก สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกาย สื่อถึงพลังสันติที่อยู่ภายในจิตใจด้วยรูปแบบการนำเสนอวาดเส้น/จิตรกรรม-ติดตั้งบนผนังทำให้ผู้ดู มีประสบการณ์ร่วม หรือมีศิลปะแวดล้อมรอบตัว

ลักษณะการจัดวางมีการคำนึงถึงองค์ประกอบโดยภาพรวมและ ความเหมาะสมระหว่าง เนื้อหากับพื้นที่ รูปทรง/สัญลักษณ์ คลื่นคล้ายมาจากดอกบัว ใบบัวและระลอก คลื่น ทัศนธาตุทางศิลปะสร้างความสัมพันธ์จิตกับกาย เป็นมโนภาพสำหรับการทำให้จิตจดจ่อ เชื่อมโยงไหลเวียน แปรเปลี่ยนในขณะหายใจเข้า/ออก ผลลัพธ์ของงานแสดงอารมณ์ความรู้สึก จากภายในพลังทางศิลปะ เสมือนเป็นบันทึกประสบการณ์ปัจจุบันขณะ หรือบันทึก ในรูปแบบของงานจิตรกรรม เปรียบเป็นการ เปรียบเป็นการเดินทางของชีวิต ไปสู่เป้าหมายคือความสงบของจิต ผลงานจิตรกรรมชุด การเดินทาง

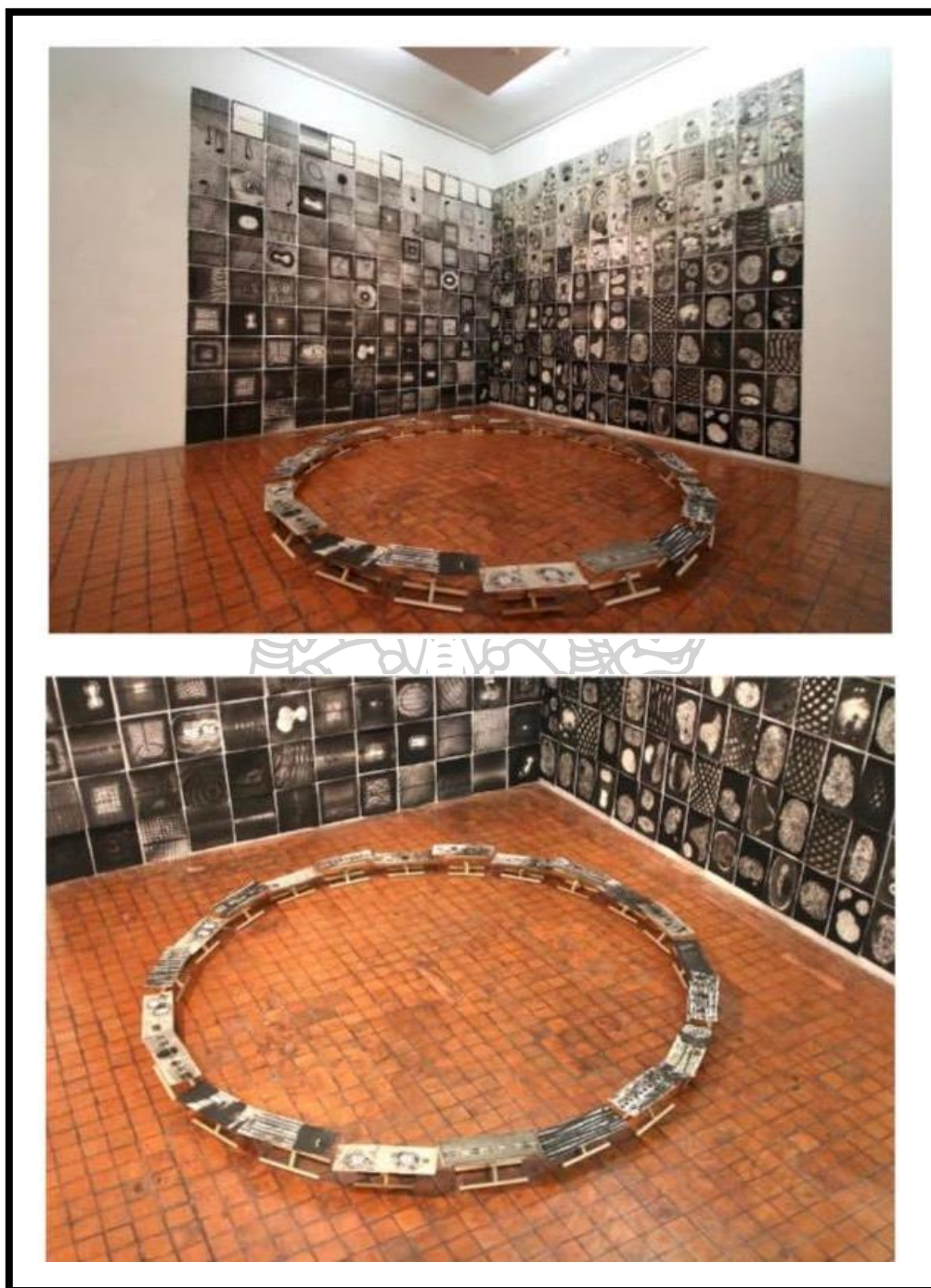
²² พิชเชษฐ์ เปียกลิ้น, "การเดินทางเข้าสู่/วิหารแห่งจิต," (ปริญญาคุชฎีบัณฑิต คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558).

เข้าสู่วิหารแห่งจิต ความสัมพันธ์ของวัตถุ กำหนดด้วยขอบเขตด้านในและด้านนอก เสมือนเป็นการ
 อุปมาอุปไมยเมื่อเราแยกแยะ "ข้างใน" กับ "ข้างนอก" ร่างกายเปรียบเสมือนวิหารจากมโนทัศน์ซึ่ง
 ประกอบไปด้วยการรับรู้ทางประสาทสัมผัสก่อรูปขึ้นจาก ประสบการณ์ประสานกันเป็นหนึ่งเดียว เป็น
 อุบายให้ฟังพิจารณาถึงความแปรเปลี่ยนของอารมณ์



ภาพที่ 13 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน พิเชษฐ เปี้ยกลั่น

ชื่อภาพ	การเดินทางเข้าสู่วิหารแห่งจิต
เทคนิค	จิตรกรรม/วาดเส้น/หมึกจีนบนกระดาษสา
ขนาด	ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม
ปีที่สร้าง	2558



ภาพที่ 14 ภาพผลงานสร้างสรรค์ของศิลปิน พิเชษฐ เปี้ยกลีน

ชื่อภาพ การเดินทางเข้าสู่วิหารแห่งจิต

เทคนิค จิตรกรรม/วาดเส้น/หมึกจีนบนกระดาษสา

ขนาด ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

ปีที่สร้าง 2558

ผลงานศิลปกรรมของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre)

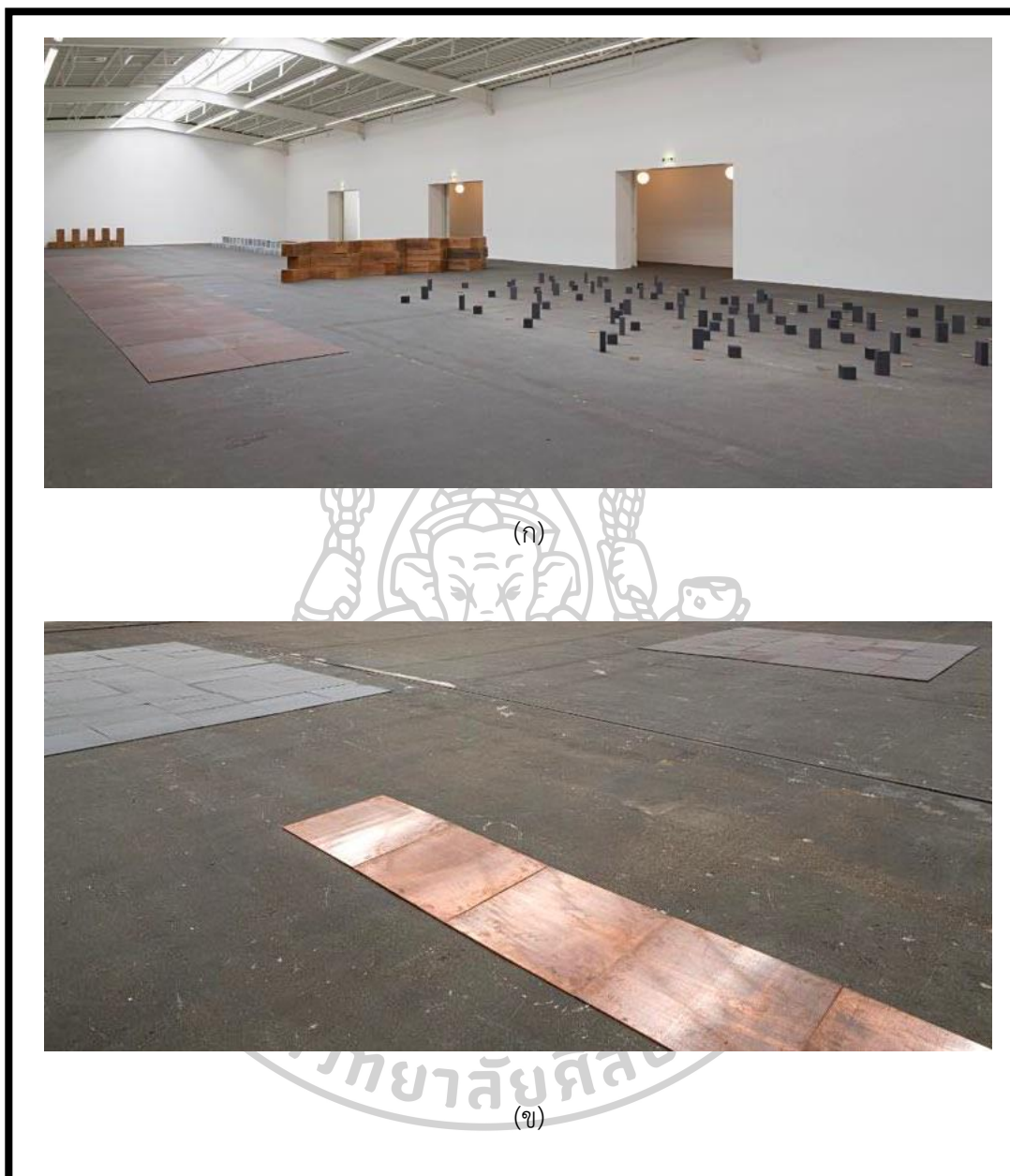
การนำเสนอผลงานนามธรรมในรูปแบบของการบันทึกจะสามารถเป็นเครื่องเตือนสติให้แก่ผู้สร้างสรรค์ตลอดจนสาธารณชนให้เกิดสำนึกและกลวิธีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยผู้สร้างสรรค์อาศัยกรณีศึกษาจาก คาร์ล อังเดร ศิลปินชาวอเมริกัน

คาร์ล อังเดร (Carl Andre) เกิดเมื่อวันที่ 16 กันยายน พ.ศ. 2478 ที่เมืองควินซีรัฐแมสซาชูเซตส์ จบการศึกษาประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในระบบควินซีโรงเรียนของรัฐและศิลปะเรียนที่วิทยาลัยฟิลลิปส์ในโดเวอร์ , แมสซาชูเซต 1951 1953 ซึ่งต่อมาจะมีอิทธิพลต่อวิธีการที่รุนแรงของอังเดรผ่านประติมากรรม อันเป็นการสนทนาเกี่ยวกับศิลปะ คาร์ล อังเดร (Carl Andre) เป็นที่รู้จักจากผลงานประติมากรรมแผ่นโลหะสี่เหลี่ยมหน้าตาธรรมดาสามัญที่วางเรียงเป็นตารางหรือแถวตรงอันเรียบง่ายธรรมดา ผลงานของเขาเป็นการท้าทายกรอบคิดและคุณค่าทางสุนทรีย์แบบเดิมด้วยการเอางานศิลปะลงจากผนัง และวางมันลงบนพื้นหรือทางเดิน เพื่อกระตุ้นการรับรู้ของผู้ชมว่าจะมีปฏิกิริยาอย่างไร นอกนั้นยังทำงานในรูปแบบของบทกวี ทั้งในรูปแบบของงานวรรณกรรมและงานทัศนศิลป์ ด้วยการใชัพัญชนะและถ้อยคำประกอบสร้างเป็นรูปทรงใหม่ขึ้นมา



ภาพที่ 15 ภาพผลงานชื่อ ของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre)

ชื่อภาพ	Laed Square
เทคนิค	ตะกั่ว ดิบบุก / ศิลปะการจัดวาง
ขนาด	1 x 367.8 x 367.8 เซนติเมตร
ปีที่สร้าง	1969



ภาพที่ 16 ภาพผลงานประเพทศิลปะการจ้ดวางของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre)

(ก) ลักษณะการนำเสนอผลงานในรูปแบบศิลปะการจ้ดวางของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre)

(ข) แผ่นทองแดง วัสดุหลักในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการจ้ดวางของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre)

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมภาคทฤษฎีและอิทธิพลประกอบการสร้างสรรค์

การศึกษาและการดำเนินการทบทวนภาคทฤษฎีจากเอกสารในเชิงวรรณกรรม งานนิพนธ์ งานวิจัย ตำราและการทบทวนอิทธิพลต่าง ๆ อิทธิพลจากธรรมชาติ อิทธิพลจากทฤษฎีวิทยา ปรัชญา คติทางศาสนา และอิทธิพลที่มีผลสำคัญต่อแนวทางการพัฒนาผลงานศิลปะให้บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่าง อิทธิพลจากผลงานศิลปกรรมของศิลปิน โดยผู้สร้างสรรค์สามารถสรุปผลการดำเนินการทบทวน วรรณกรรมได้ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีและค่านิยมของคำว่าอารมณ์ สามารถสรุปได้ว่า อารมณ์ หมายถึง สภาวะทางจิตใจ ที่เกิดจากประสบการณ์ความรู้สึกส่วนบุคคล ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งเร้ากับรูปป้อนทรีย์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการโต้ตอบต่อความรู้สึกที่หัวนั้น ออกมาในรูปแบบพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป ต่อมาในหัวข้อ ประเภทของอารมณ์ สามารถแบ่งออกเป็น 8 ประเภท โดยสามารถแบ่ง ออกเป็นสองด้านหลัก ๆ คือ ประเภทของอารมณ์ที่สร้างความสุขได้แก่ ความรัก ความร่าเริง สนุกสนาน และประเภทของอารมณ์ที่ส่งผลในด้านลบต่อสภาพจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความเศร้า ความโกรธ และความขัดแย้ง หากมนุษย์สามารถพิจารณาประเภทของอารมณ์ ได้ดังนี้แล้วการจัดการอารมณ์ของแต่ละบุคคลในขณะที่เกิดการควบคุมสภาวะนั้นไม่ได้จะเกิดการ พัฒนามากขึ้นด้วยปัญญาเพราะเกิดความเข้าใจต่ออารมณ์ของตนเองรวมทั้งการจัดการกับอารมณ์ เช่นเดียวกันโดยเมื่อทบทวนจากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์สามารถอนุมานได้ว่าอารมณ์ที่ เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสรีระร่างกาย โดยมีกระบวนการทางด้านความคิดเข้ามา เกี่ยวเนื่องด้วย การแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับการแปลความหมายต่อสิ่งเร้าที่มา กระตุ้นหากเกิดการกระตุ้นในระดับที่เข้มข้น การแสดงออกทางร่างกายจะเข้มข้นตามไปด้วย เช่น หายใจถี่แรง หัวใจเต้นเร็ว โดยอารมณ์กำเนิดขึ้นแต่อิทธิพลของอารมณ์ ซึ่งอารมณ์มีอิทธิพลสำคัญ ก่อให้เกิดพฤติกรรมยับยั้งจำพวกอารมณ์ทางลบ และพฤติกรรมต่อเนื่องซึ่งเป็น อารมณ์ทางบวก ทั้ง ยังส่งผลต่อกระบวนการรู้คิดทั้งในด้านลบและบวกอีกเช่นกัน ดังนั้นหากเข้าใจ อิทธิพลของอารมณ์ที่ สามารถส่งผลต่อตนเองได้ย่อมทำให้เกิดการจัดการกับอารมณ์ที่ดีขึ้น การจัดการสภาพอารมณ์ จึงเป็น กระบวนการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้สามารถสะกดกลั้น ยับยั้ง อารมณ์ให้ อยู่ในสภาพปกติ และคงที่ได้ เกิดความรู้สึกรู้ผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถยอมรับผลของ การแสดงออกทางอารมณ์นั้น ๆ ของตนเอง ให้มีความสามารถในการปรับอารมณ์เพื่อเข้ากับ สถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

ในทางจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา อารมณ์ สภาวะ และจิต เป็นเรื่องอันเกิดแต่อัตวิสัย ภายใน อาศัยการเกิดได้ด้วยปฐมเหตุจากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ อารมณ์ สภาวะ และจิต จึงมีความ แปรเปลี่ยนไป ดังปรากฏในรสแห่งความโกรธ ความกลัว ความเศร้า รวมถึงความสุขด้วยก็ดี ผู้สร้างสรรค์ได้นำเสนอจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนาในรสแห่งความโกรธ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เห็นทุกขภาวะ

อันเกิดแต่ความโกรธ ความขุ่นมัวในจิต ซึ่งอุปมาได้เสมือนเชื้อไฟ ไฟ และกระดาศ มีเหตุแห่งโทสะ เป็นเชื้อไฟหรือน้ำมัน ไฟเป็นโทสะ และกระดาศเป็นพื้นที่รองรับเหตุแห่งการกระทำนั้น เมื่อเชื้อไฟ มาก แต่มีไฟน้อยเพียงสะเก็ดไฟ ไฟก็ลามลุกเผาไหม้จนกระดาศกลายเป็นธุลี หากไฟมีมาก แต่เชื้อไฟ น้อย ไฟก็แผดเผากระดาศได้ตามสภาพแห่งไฟ เมื่อเติมเชื้อไฟ ไฟก็ลุกลามขึ้นโชนาอีกด้วยมีเพลิง กภาพท่วมท้นเหนือกระดาศ หากเมื่อพิจารณาไประยะหนึ่ง ความนิ่ง ความสงบเพียงชั่วจากอากาศ ที่ปราศจากลมพัดผ่าน ไฟ ที่อุปไม่เป็นโทสะนั้นก็พลันดับลงได้ เมื่อได้รับการเติมเชื้อไฟ และกระหน่ำให้ เกิดการประหัตถ์ประหารกันระหว่างไฟกับกระดาศ อารมณ์ของมนุษย์ ก็เป็นเช่นนี้ หากแต่แม้จะ เข้าใจถึงสภาพความเป็นไปอย่างไรก็ตาม เมื่อเราขาดการควบคุมและจัดการสภาพอารมณ์ รสแห่ง โทสะนั้นมักครอบงำอยู่เสมอ

ศิลปะนามธรรมเป็นรูปแบบหนึ่งของผู้สร้างสรรค์นำมาใช้และเป็นรูปแบบในการนำเสนอสาระ และความบันเทิงของวิทยานิพนธ์ชุดนี้ โดยมีความสนใจลักษณะแลข้อคิดบางอย่างต่อการพิจารณา สภาพความจริงมากกว่าการแสดงออกด้วยการแทนความหมายเชิงสัญลักษณ์

ในด้านศิลปะบำบัดมีประโยชน์มีความมุ่งหมายเพื่อทำหน้าที่ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจภายใน ให้อยู่ในสภาพปกติ ปรากฏใช้ในการบำบัดผู้ที่มีอาการทางจิตเวช ทั้งนี้ศิลปะเป็นรูปแบบของการ สื่อสารอีกอย่างหนึ่งที่สามารถมีความเหมาะสมแก่บุคคลที่มีความลำบากในการสื่อสารถึงความรู้สึก การ ระบายความเครียด ความทุกข์ในใจ หรือแม้กระทั่งความต้องการของตนเอง การใช้ศิลปะบำบัดอาจ เป็นส่วนกระตุ้นเสริมสร้างกระบวนการให้คำปรึกษา ช่วยสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง ตระหนักรู้ในสำนึกถึงผลของการกระทำ ชัดเกล้าและกลมเกลียวพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งนี้ ศิลปะในรูปแบบบำบัดนี้อาจเป็นอีกกลวิธีหนึ่ง ที่ประสานกับทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีในทางพุทธ ศาสนา เพื่อเป็นทางออกในการประคับประคองสภาวะ อารมณ์ ของผู้สร้างสรรค์เอง อันมีปลายทาง เป็นการสร้างงานศิลปะเพื่อเยียวยาสภาวะของตนเอง รวมถึงการให้อุทาหรณ์และแง่คิดแก่ผู้ชม โดยทั่วไป

ผู้สร้างสรรค์ได้ทบทวนอิทธิพลที่ส่งผลต่อการสร้างสรรค์ อันประกอบด้วยอิทธิพลจาก ธรรมชาติ อิทธิพลในทางทฤษฎีวิทยาที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้ ทฤษฎีสีและการให้นิยาม และ ต่อมาในการทบทวนผลงานศิลปกรรมของศิลปินโดยศึกษาจาก ผลงานของศิลปินชาวไทยจำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วยผลงานชุด Time and Mind ของสุธี คุณาวิชยานนท์ และผลงานชุดการเดินทางเข้าสู่วิหารแห่งจิต ของพิเชษฐ์เปี้ยกลั่น และศึกษาจากศิลปินชาวตะวันตก ผลงานศิลปกรรมของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre)

โดยผลสรุปที่ได้จากการศึกษาเป็นแนวทางเพื่อเข้าสู่กระบวนการดำเนินการสร้างสรรค์ วิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ ในลำดับต่อไปตามโครงสร้างการจัดทำวิทยานิพนธ์

บทที่ 3

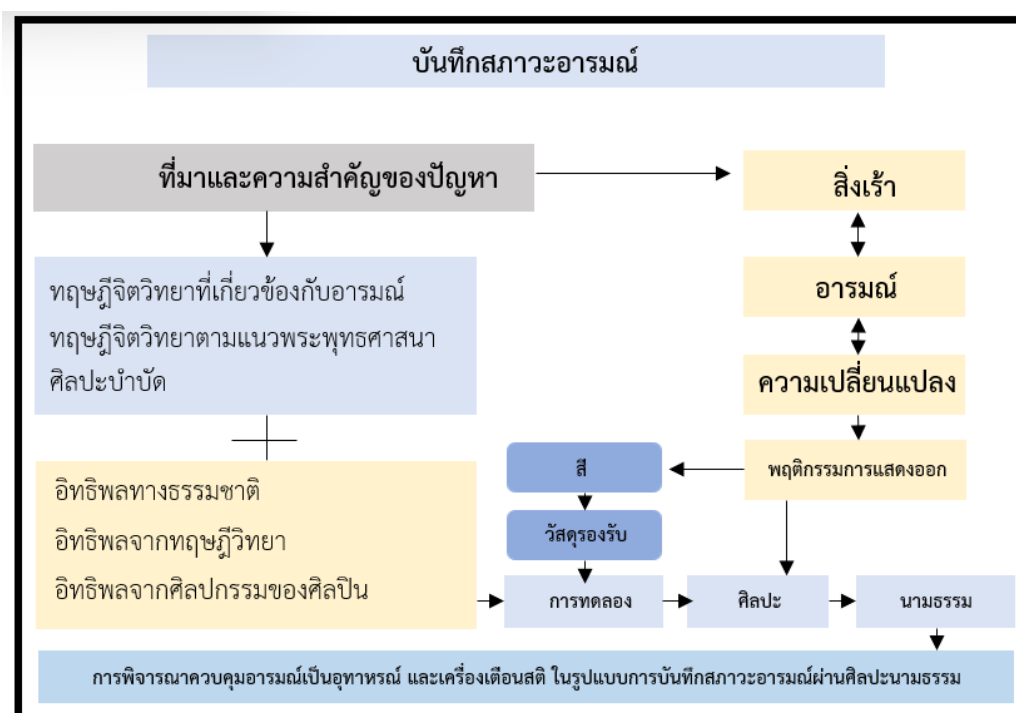
กลวิธีและกระบวนการสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด บันทึกรสภาวะอารมณ์ มีกระบวนการ พัฒนาการทางเทคนิคและกลวิธีในการสร้างสรรค์ สอดคล้องกับแนวคิดทั้งด้านเนื้อหา รูปแบบตามกรอบกำหนดตามระยะเวลาการดำเนินงาน ต่อเนื่องช่วงการศึกษา ในการเตรียมวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ผลงานในช่วงก่อนการเข้าสู่ระยะวิทยานิพนธ์โดยเป็นการพิจารณารูปแบบ กระบวนการ แนวคิด ในช่วงท้าย เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบที่ต้องการสร้างสรรค์เป็นวิทยานิพนธ์ ทั้งความคิด กรอบการคิด หลักคิด และรูปแบบในการนำเสนอได้ตรงความมุ่งหมายของการขีดเกล้า บำบัดจิตใจ ด้วยสุนทรีย์ของศิลปะอย่างคมคาย ตลอดจนการทบทวนวรรณกรรมทั้งในภาคทฤษฎี และอิทธิพลประกอบการสร้างสรรค์ ในด้านกลวิธีและกระบวนการสร้างสรรค์เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอน และกรรมวิธีในการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์จำนวน 2 ชุด โดยแสดง เทคนิค วิธีการ รวมถึงวัสดุอุปกรณ์ซึ่งสามารถลำดับได้ดังต่อไปนี้

กระบวนการสร้างสรรค์

บันทึกอารมณ์ เป็นการศึกษาค้นคว้า รวมถึงการทดลองเพื่อค้นหาแนวทางการสร้างสรรค์ ซึ่งมีวิธีแสดงออกโดยการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกแบบฉับพลันจากสภาวะที่ได้รับ ลงบนวัสดุรองรับอย่างกระดาษประเภทต่าง ๆ ผ้า และวัสดุที่ต่างกันไปตามการพิจารณาด้วยเทคนิคแบบนามธรรม โดยมีตัวแปรทางด้านรูปแบบเป็น วัสดุอย่าง กาวน้ำ สีสังเคราะห์ หมึกจีน สีฝุ่น เชื้อน้ำมัน เป็นวัสดุหลัก หากมีการจัดการผลงานในแต่ละส่วนต่างกันไป ขึ้นอยู่กับขณะนั้นมีสภาวะใดเป็นตัวนำพาความรู้สึก และความรู้สึกในขณะนั้นเป็นเช่นไร การพิจารณาในลักษณะนี้ จึงอุปมาได้ตั้งการควบคุมซึ่งฤทธิ์แห่งความชุ่มฉ่ำอันเกิดขึ้นแต่ใจของผู้สร้างสรรค์ การแสดงออกที่มุ่งสู่ความเป็นอิสระจากความคิด และเป้าหมายเพื่อการค้นพบกลวิธีของตนเองภายใต้การแสดงออกอย่างฉับพลัน สลับการพิจารณาสติ เป็นหนึ่งในกลวิธีทำให้สัมพันธ์กับสภาวะปกติของอารมณ์โดยผสมผสานวิธีคิดตามหลักทฤษฎีวิทยาอันได้ศึกษาประกอบไว้เป็นลำดับปรากฏมาก่อนหน้าแล้วนั้น การบันทึก เพื่อการแสดงออกในวิทยานิพนธ์ชุดนี้จึงมิได้มีความมุ่งหมายเพื่อจดจำสิ่งที่ได้กระทำ หากแต่เป็นการกระทำเพื่อการเตือนสติตนเอง รวมทั้งแสดงปรากฏการณ์ด้านอารมณ์ ณ ขณะที่ยากต่อการควบคุม ทั้งสติ พฤติกรรม และการแสดงออก ของผู้สร้างสรรค์ในช่วงเวลาที่ต้องดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างสันติการ

แสดงออกจึงเป็นผลจากการพิจารณาอารมณ์ ในช่วงเวลานั้น ๆ ซึ่งแม้ว่าลักษณะที่ปรากฏขึ้นนั้นแสดงตัวออกมาในรูปแบบของนามธรรม หากแต่เมื่อพิจารณาอย่างถ่วงถือนั้นในการกระทำให้เกิดผลออกมาผ่านวัสดุรองรับในแต่ละครั้ง กลับปรากฏลักษณะพิเศษบางอย่างขึ้น โดยลักษณะพิเศษที่เกิดขึ้นในละครึ่งด้วยความแตกต่างของวัสดุนั้น เป็นฉนวนแห่งการอุปมาถึงการควบคุมได้



ภาพที่ 17 ภาพแสดงแผนภูมิความคิดตามกระบวนการสร้างสรรค์

อารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงหรือการแสดงผลของเทคนิคที่กระทำ มิได้แตกต่างไปจากอารมณ์ของเราที่หมุนเวียน เคลื่อนไหว ตลอดจนลักษณะ สี และพื้นผิว ก็ขึ้นอยู่กับระดับความรู้สึกในแต่ละครั้งด้วยเช่นกัน การสร้างสรรค์ผลงานในระยะวิทยานิพนธ์จึงต้องอาศัยความจริงใจบางประการ เพื่อให้การสำแดงออกนั้นตรงไปตรงมา คงความบริสุทธิ์ของขณะ สภาวะ อารมณ์ ที่เกิดขึ้นจริง จากสภาพการณ์ โดยมีผู้สร้างสรรค์เป็นสื่อกลาง ด้วยการอาศัยกรรมวิธีทางด้านศิลปะเพื่อการบำบัดเป็นตัวแสดงออก การสะท้อนรูปของอารมณ์ ผ่านเทคนิควิธีการเพื่อให้ได้ผลงานสร้างสรรค์ จึงเป็นการประกอบกันระหว่าง ความรู้สึกภายใน การกระทำเพื่อการแสดงออก และผลลัพธ์อันเป็นปลายทางแห่งความมุ่งหมายของวิทยานิพนธ์ คือผลงานสร้างสรรค์ที่แสดงความจริงเพื่อบันทึกสภาวะอารมณ์

วัสดุอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด บันทึกรสภาวะอารมณ์ มีวัสดุและอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ ประกอบด้วยหมึกดำ หมึกวิทยาศาสตร์สีแดง สีฝุ่น เชื้อน้ำมัน กระดาษชนิดต่าง ๆ เป็นหลัก สีอะคริลิก สีฝุ่น กาวน้ำ และวัสดุเคมี เป็นส่วนเสริมในการสร้างสรรค์และแสดงออก วัสดุและอุปกรณ์ดังกล่าว มีคุณสมบัติในการแสดงออกที่ยากต่อการควบคุม และมีลักษณะพิเศษในการแสดงพื้นผิวแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการผสมวัสดุต่าง ๆ ลงไปในการบันทึกแต่ละครั้ง สอดคล้องกับเป้าหมายของการสร้างสรรค์

ซึ่งในจำนวนผลงานบางชิ้นพบว่า มีลักษณะพิเศษที่แสดงจังหวะ คล้ายรูปร่างรูปทรงในธรรมชาติ หากแต่เหลือเพียงเค้าโครงของสิ่งต่าง ๆ ที่สื่อถึงความหมายในเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งการหยุดแต้ม สาดสี และกระทำลงบนกระดาษ เป็นวิธีหนึ่งของการบันทึกสภาวะอารมณ์อย่างตรงใจ ไม่สลับซับซ้อน ด้วยสีที่ถูกกลดทอนลงเหลือเพียงคู่สีแดง สีดำ บนพื้นที่สีขาว หยาบข้าง เรียบข้าง อันเนื่องด้วยเป้าประสงค์ในการแสดงออก หลักการของคุณสมบัติวัสดุข้างต้นจึงแสดงถึงเจตคติในการสร้างสรรค์ผลงาน และเป็นการสกัดเอาเพียงแก่นของสภาวะในขณะนั้น ไปสู่การแสดงออกด้วยความเป็นนามธรรม ดังรายละเอียดที่จะกล่าวถึงวัสดุอุปกรณ์หลักที่ใช้เป็นตัวตั้งต้นในการสร้างสรรค์ผลงานโดยลำดับได้ดังนี้

กระดาษ

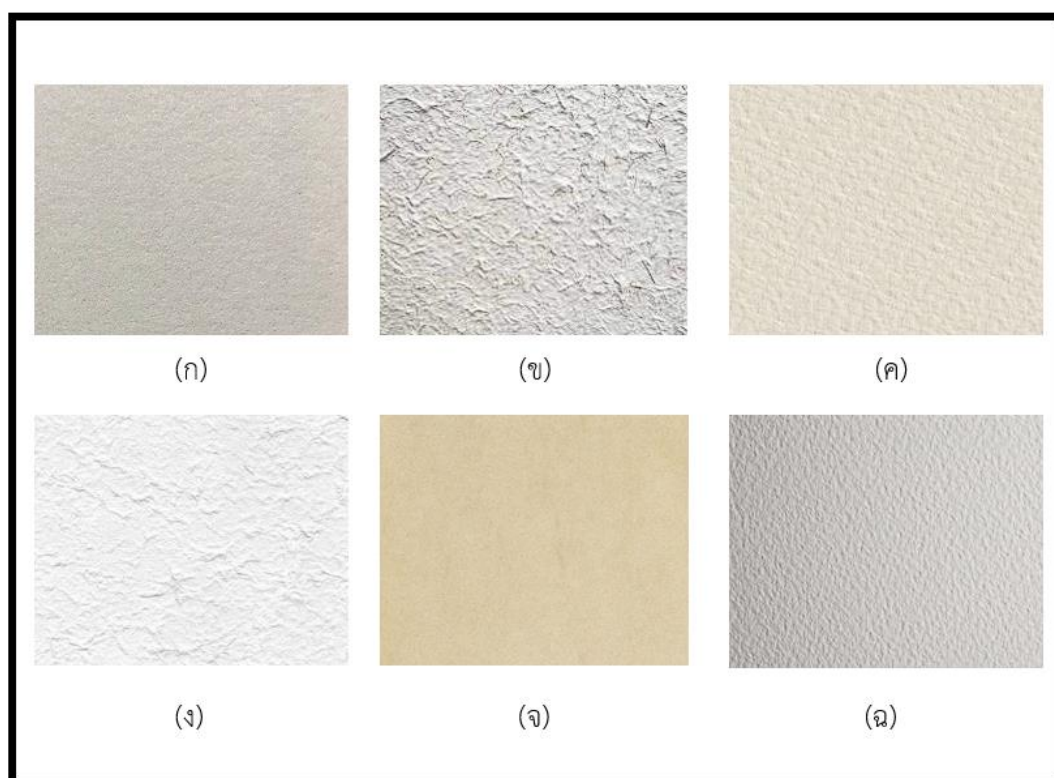
กล่าวกันว่ากระดาษเป็นหนึ่งในสิ่งล้ำค่า หรือเป็นสัญลักษณ์แห่งภูมิปัญญา การกำเนิดขึ้นของกระดาษเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงาน นับแต่บรรพชน อาจกล่าวได้ว่ากระดาษเปรียบเสมือนพื้นที่เก็บรักษาและเผยแพร่ความรู้วิทยาทาน นานัปการจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง และเป็นปัจจัยสำคัญ สำหรับโลกใบนี้ที่ส่งผลให้มนุษยชาติ รู้จักคิด ทำ บันทึก จารึกลงไปเพื่อแสดงออก ถึงสิ่งต่าง ๆ ตามความมุ่งหมายและเจตจำนง เริ่มแรกเป็นการนำเปลือกของต้นไม้, ป่าน, เศษผ้าและตาข่ายดักปลามาบดผสมกันจนป่น แล้วมาตากแห้ง รีดและบดอัดจนเป็นแผ่นเพื่อใช้ในการเป็นสื่อกลางสำหรับการแสดงออก ส่งสารจากแหล่งหนึ่งสู่แหล่งหนึ่งตลอดจนวิวัฒนาการมาถึงการเป็นพื้นที่รองรับการสร้างสรรค์อย่างกระดาษที่มีสำหรับใช้วาดเขียนมาจวบจนถึงปัจจุบัน

สำหรับการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดนี้ มีกระดาษสา กระดาษเอกสาร กระดาษวาดเขียน เป็นวัสดุหลัก กระดาษสามิปรัชญาแผ่ไว้ภายในว่าด้วยในอดีต กระดาษสามิหน้าที่ใช้ทำบันทึกคำสอนในวิทยาการด้านต่าง ๆ รวมถึงบันทึกเหตุการณ์ในแต่ละช่วงขณะด้วยตัวอักษร แขนงซึม เอียน กล่าวไว้ในหนังสือประวัติศาสตร์กระดาษโลกว่า

“ดูเหมือนเราไม่สามารถแบ่งแยกกระดาษออกจากความคิด หรือความคิดออกจากกระดาษ ตัวเราเปลี่ยน ถ้อยคำเปลี่ยน ทว่ากระดาษยังคงเดิมมันซึมซับได้ทุกอย่าง ทั้งยังซึมเข้าสู่ทุกอย่างได้ด้วย”

ในทางการสร้างสรรค์ มนุษย์มีความผูกพันกับกระดาษอย่างลึกซึ้ง จนอาจเรียกได้ว่าตัวตนของมนุษย์ นั้นคล้ายคลึงกับกระดาษ (Papery) เนื่องจากทุกอย่างที่สำคัญกับเราล้วนเกิดขึ้นบน

กระดาษ-ดังนั้นหากปราศจากกระดาษก็ไร้ความหมาย เราเกิดเป็นมนุษย์ก็กลายเป็นกระดาษตลอดกาล และกระดาษก็กลายเป็นตัวเรา เป็นผิวหนังเทียมของเรา ทุกสิ่งที่เราเป็นล้วนเป็นกระดาษ มันคือสิ่งที่สะท้อนรากฐานของกิจกรรมต่าง ๆ เป็นกุญแจให้เราเข้าใจอดีต เรา รู้จักอดีตได้อย่างไรหากก็ด้วยเพราะการศึกษาผ่านบันทึกที่ทางกระดาษและข้อมูลทุกอย่างที่มันบันทึกไว้ จากข้อความดังกล่าวเป็นข้อเท็จจริงที่ว่า กระดาษแผ่นหนึ่งอาจเป็นได้ทั้งวัตถุล้ำค่า อย่างภาพเขียนต้นฉบับ หรืออาจเป็นเศษขยะชิ้นหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกระดาษ เหมาะสำหรับการสื่อสารแต่ไม่เหมาะสำหรับการใช้ความคิด เพราะมันทำได้แค่เป็นสื่อชี้แนะความคิด และเครื่องมือบันทึกสถานการณ์ ข้อความ เหตุการณ์ ที่เคยเกิดขึ้นแล้ว กระดาษจึงเป็นรูปแบบหนึ่งของบันทึก ด้วยคุณสมบัติที่พิเศษแม้กระดาษมีมวลบางเบา ทว่าเต็มไปด้วยคุณค่า เป็นทั้งวัตถุพิเศษและสัญลักษณ์แทนสิ่งอื่น ถึงบอบบางหากแต่มีความทนทาน



ภาพที่ 18 ภาพแสดงกระดาษที่ใช้ในการสร้างสรรค์

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| (ก) กระดาษสำหรับพิมพ์ดีด | (ง) เยื่อกระดาษ |
| (ข) กระดาษสาธรรมชาติ | (จ) กระดาษเก่า |
| (ค) กระดาษชนิด 200 แกรม | (ฉ) กระดาษวาดเขียนชนิด 100 ปอนด์ |

หมึกดำ

หมึกสีดำ เป็นวัสดุเชื่อน้ำที่มีวิวัฒนาการมาอย่างยาวนาน บ้างเรียกหมึกชนิดนี้ว่าหมึกจีน ด้วยเพราะประเทศจีนมีการใช้ หมึก และพู่กันในการเขียนงานจิตรกรรม ทิวทัศน์ประกอบตัวอักษร จนได้รับการยกย่องเป็นงานวิจิตรศิลป์ แขนงหนึ่ง ทว่า หมึกดำ หรือหมึกจีน เป็นวัสดุเชื่อน้ำมีมวล น้ำหนักเข้มข้น และมีเนื้อสีดำที่เข้ม ทึบแสง และแพร่กระจายทำปฏิกิริยาได้ดีเมื่อมีการกระทำร่วมกับ น้ำ อีกทั้งยังสามารถควบคุมให้สีต่าง ๆ ให้เข้มข้นจนเกือบเป็นสีดำได้อีกด้วย

ทั้งนี้ หมึกดำ สามารถแสดงลักษณะพิเศษลงบนวัสดุได้อย่างน่าสนใจ ซึ่งสามารถแทรกซึม ผ่านเนื้อกระดาษ ผ้า หรือแม้กระทั่งวัสดุอื่น ๆ ได้ และเมื่อนำหมึกดำลงไปกระทำหรือจัดการร่วมกับ วัสดุอื่น ๆ อย่างกาว หรือกาวน้ำชนิดใส มวลความเข้มข้นของวัสดุจะแสดงลักษณะพื้นผิว ที่เกิดขึ้น อย่างน่าสนใจ โดยไม่สามารถควบคุมได้ จนกว่าวัสดุทั้ง 2 ชนิด จะแห้งและซึมไปเอง

หมึกสีแดง

หมึกแดง หรือหมึกสังเคราะห์สีแดง เป็นเคมีวัสดุสำหรับสิ่งพิมพ์ดิจิทัล มีคุณสมบัติเด่นทาง กายภาพวัสดุคือไม่แตกตัวในน้ำเปล่า แต่แตกตัวในวัสดุที่หนืดและข้น อย่างกาวน้ำ กาว หรือซิลิโคน ที่มีลักษณะเหนียวข้น ทั้งนี้หมึกพิมพ์สังเคราะห์ หรือหมึกพิมพ์สีแดง มีสีที่สด โปร่งแสง และใส มีความแวววาวมากเมื่อทำปฏิกิริยาร่วมกับกาวและวัสดุอื่น ๆ ที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ อีกทั้งสีแดงที่ นำมาใช้ มีความเด่นชัดกว่าสีแดงจำพวกสีอะคริลิก หรือสีฝุ่น กล่าวคือในทางคุณสมบัติของเคมี ไม่สามารถมีสีอื่นเข้าไปผสมได้นอกจากสีชนิดเดียวกันเท่านั้น ทั้งยังสามารถแสดงตัวได้เช่นเดียวกับหมึก จีน

เชื่อน้ำมัน

เชื่อน้ำมัน หรือหัวเชื่อน้ำมัน เป็นเชื้อสีสำหรับเป็นส่วนผสมสีน้ำมัน มีคุณสมบัติเด่นคือ สามารถติดไฟได้ ด้วยคุณสมบัติเป็นน้ำมันที่ติดไฟได้เช่นเดียวกับเชื้อเพลิง หากแต่เชื่อน้ำมันมีความ เหลว ใส เช่นเดียวกับหมึกสังเคราะห์และหมึกจีน รวมทั้งเชื่อน้ำมันสามารถให้สีที่มีความเป็นผลึกลง บนวัสดุอย่างกระดาษได้ด้วย ทั้งนี้ วัสดุอย่างกระดาษสามารถซึมซับวัสดุอย่าง เชื่อน้ำมันลงไปเนื้อ กระดาษได้เป็นอย่างดี

กาวน้ำชนิดใส

กาวน้ำชนิดใส กาวใส หรือกาวน้ำ เป็นวัสดุในงานศิลปะ และงานประดิษฐ์โดยทั่วไป ตามปกติใช้สำหรับติดหรือปะประกอบวัสดุชิ้นต่าง ๆ เข้าด้วยกัน หากแต่คุณสมบัติพิเศษที่มีความใส และสามารถเคลือบทับ สี หรือพื้นผิวต่าง ๆ ให้มันเงาบนกระดาษ อย่างคงทน และมีพื้นผิวแวววาวใส เสมือนแก้ว หรือวัสดุที่เคลือบด้วยเรซิน



ภาพที่ 19 ภาพแสดงวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้เป็นหลักในการสร้างสรรค์

- (ก) หมึกจีนชนิดน้ำ
- (ข) หมึกจีนชนิดแท่ง
- (ค) น้ำหมึกสังเคราะห์สีดำ
- (ง) กาวน้ำชนิดใส
- (จ) หมึกสังเคราะห์สีแดง
- (ฉ) เชื้อน้ำมัน

นอกเหนือจากวัสดุสำคัญที่ได้กล่าวมาในข้างต้นแล้ว ในการสร้างสรรค์ผลงานยังมีวัสดุอุปกรณ์ ที่ใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ชนิดอื่น ๆ ซึ่งเป็นวัสดุที่ใช้กันโดยทั่วไป เพื่อเป็นอุปกรณ์เสริมหรือตัวช่วยให้การสร้างสรรค์ผลงานสมบูรณ์ขึ้น เรียบร้อยขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากการสร้างสรรค์ผลงานในแต่ละช่วง เปรียบเสมือนการบันทึกที่ต่างกันออกไป ความแตกต่างของวัสดุมีมากขึ้น การจัดการวัสดุแต่ละชนิดอาจต้องใช้อุปกรณ์ ที่แตกต่างกัน เช่นอุปกรณ์สำหรับตัดกระดาษ เลื่อยฉลุสำหรับตัดไม้กระดานอัด หรือแผ่นพลาสติก แผ่นรองตัด ใบมีด เทปกาวสำหรับการติดตั้ง เทปกาวสองหน้าสำหรับยึดติดกระดาษบนผนัง ระดับน้ำสำหรับใช้กำหนดความสมดุลของระนาบกระดาษในการติดตั้งผลงานแต่ละครั้ง



ภาพที่ 20 ภาพแสดงวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์

(ก) คัทเตอร์

(ง) แผ่นยางรองตัด

(ช) ระดับน้ำ

(ข) เลื่อย

(จ) กาวใสชนิด 3 M

(ฌ) แผ่นไม้อัด

(ค) เทปกาวชนิดใส

(ฉ) ตลับเมตร

(ญ) แผ่นพลาสติก

กลวิธีในการสร้างสรรค์ผลงาน

กลวิธี และกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ มีลำดับกระบวนการ และการพัฒนาการทางเทคนิคและกลวิธีในการสร้างสรรค์ สะท้อนรูปแบบตามกรอบกำหนดตามระยะเวลาการดำเนินงาน ต่อเนื่องช่วงการศึกษา ในการเตรียมวิทยานิพนธ์ เป็นการสร้างสรรค์ผลงานโดยเป็นการพิจารณารูปแบบ กระบวนการ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลงานวิทยานิพนธ์ ซึ่งตอบสนองการพิจารณาในด้านความคิด เทคนิค กลวิธี และการแสดงออกโดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างสรรค์สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์ตรงทางด้านอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวกำหนดแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานและบันทึกสภาวะอารมณ์ในขณะนั้นผ่านวัสดุ
2. ศึกษาข้อมูลภาคทฤษฎีที่กำหนดขึ้นภายใต้หัวข้อการศึกษา เพื่อนำมาประมวล และวิเคราะห์กระบวนการคิด และการบำบัดอารมณ์ด้วยงานศิลปะ
3. ศึกษานิยาม ความหมาย ของสื่อวัตถุ และทัศนธาตุที่นำมาใช้ให้สอดคล้องในทางจิตวิทยาเพื่อการสื่อสารที่สามารถรับรู้เข้าใจได้ในทางสากล ทั้งนี้เพื่อนำมาผนวกเข้ากับสมมุติฐานของการสร้างสรรค์ที่ได้กำหนดไว้ข้างต้น
4. สร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบทัศนศิลป์อันเป็นผลสัมฤทธิ์ของวิทยานิพนธ์เรื่องบันทึกสภาวะอารมณ์ ด้วยการใช้อารมณ์เป็นแรงบันดาลใจ และงานศิลปะเป็นพื้นที่รองรับ โดยมีความมุ่งหมายในการบำบัดอารมณ์เป็นผลที่คาดหวัง พัฒนาเทคนิควิธีการตามช่วงเวลาและระยะการดำเนินวิทยานิพนธ์เพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์
5. ทบทวน และวิเคราะห์ผลงานสร้างสรรค์ในชุด บันทึกสภาวะอารมณ์

กระบวนการวิธีในการสร้างสรรค์ผลงาน มีการพิจารณาสภาวะอารมณ์และควบคุมการแสดงออกแบบเคลื่อนไหว (Dynamic-Meditation) เป็นการเปิดการรับรู้และตื่นตัว (Alertness) ตามที่อารมณ์เข้ามาปะทะ เป็นช่วงจังหวะในลักษณะพลวัต การปฏิบัติเช่นนี้ เป็นการกระทำเพื่อพินิจอารมณ์ จึงไม่อาจมีที่ตั้งได้อย่างแน่นอนได้ อารมณ์ต่าง ๆ จึงค่อย ๆ แปรเป็นภาพผลสัมฤทธิ์ของการบันทึก เพราะแท้จริงแล้วอารมณ์ภายใน คือรูปนามธรรมในแง่มุมหนึ่ง จึงกล่าวได้ว่าในขณะที่จิตที่ตกอยู่ภายใต้ความผันแปรและไม่แน่นอนของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ รวมถึงสิ่งแวดล้อม บุคคลที่รายรอบตัวตนของผู้สร้างสรรค์ ล้วนนำมาสู่วิธีการแสดงออกในรูปแบบนามธรรม โดยอาศัยปัจจัยจากสภาวะประกอบขึ้นเป็นสถานะแห่งการสำแดงออก ณ ขณะนั้น ๆ

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1

การปฏิบัติงานสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ในรูปแบบนามธรรม ซึ่งเป็นการดำเนินงาน ต่อเนื่องจากการค้นคว้าและทดลอง เพื่อหาแนวทางในการสร้างสรรค์ ด้วยวัสดุ และอุปกรณ์ที่มีความ หลากหลายโดยไม่จำกัดเทคนิค และวางกรอบวัสดุอุปกรณ์ไว้แต่เพียงคร่าว ๆ เป็นการเชื่อมโยง กระบวนการจากเทคนิค จากการทำระหว่างสีและวัสดุลงบนกระดาษ หรือวัสดุรองรับโดยสังเกต ผลทางเทคนิค และบันทึกผลการสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ควบคู่ ไปกับการพัฒนาแนวความคิดและการแสดงออก

ที่มาของรูปทรง อาจไม่ปรากฏเป็นรูปธรรมที่ปรากฏผลลัพธ์อย่างชัดเจน หากแต่มีการ นำเสนอผ่านการแสดงตัวของเทคนิควิธีการ โดยปรากฏเป็นรูปทรงพื้นฐาน อย่าง ทรงกลม สีเหลี่ยม หรือรูปทรงอินทรีย์ แตกต่างกันไปตามแต่สถานการณ์ที่นำมาใช้ในการถ่ายทอด

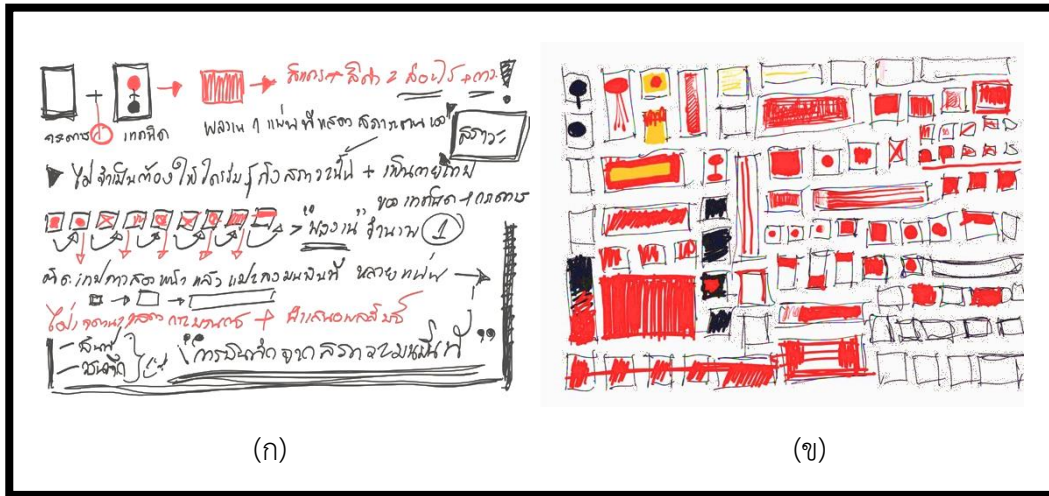
วัสดุอุปกรณ์ หมึกจีน, หมึกสังเคราะห์สีแดง, กาวน้ำ, เชื้อน้ำมัน, บนกระดาษชนิดต่าง ๆ

รูปแบบ ผลงานในรูปแบบนามธรรมและนำเสนอผ่านรูปแบบศิลปะการจัดวาง

เทคนิควิธีการ หยดแต้มสีและวัสดุหลักลงบนกระดาษชนิดต่าง ๆ ปล่อยให้วัสดุกระทำต่อกันตามแต่คุณสมบัติของวัสดุในแต่ละชนิด สังเกตและบันทึกผลการสร้างสรรค์ ตามลำดับ โดยการ กระทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไปอย่างเรื่อย ๆ โดยใช้ช่วงเวลาของสภาวะนั้นเป็นตัวกำหนด เมื่อหมดห้วงเวลา ก็ยุติการกระทำในลักษณะนั้น โดยเปลี่ยนลักษณะการกระทำออกไปตามแต่สิ่งกระทบที่เข้ามา ทั้งนี้ใน การนำเสนอ อาศัยลักษณะการจัดวางอย่างง่าย ด้วยการเรียงภาพผลงานขนาดเล็ก บนพื้นที่ว่าง เป็น จำนวนหนึ่ง ด้วยการใช้ลักษณะการติดกระดาษโน้ต หรือกระดาษเตือนความจำ เนื่องจากสารที่ ต้องการนำเสนอ มุ่งหมายไปเพื่อการบันทึก เตือนสติ และขัดเกลาสภาวะในแต่ละขณะที่เกิดขึ้น ท่ามกลางสนามอารมณ์

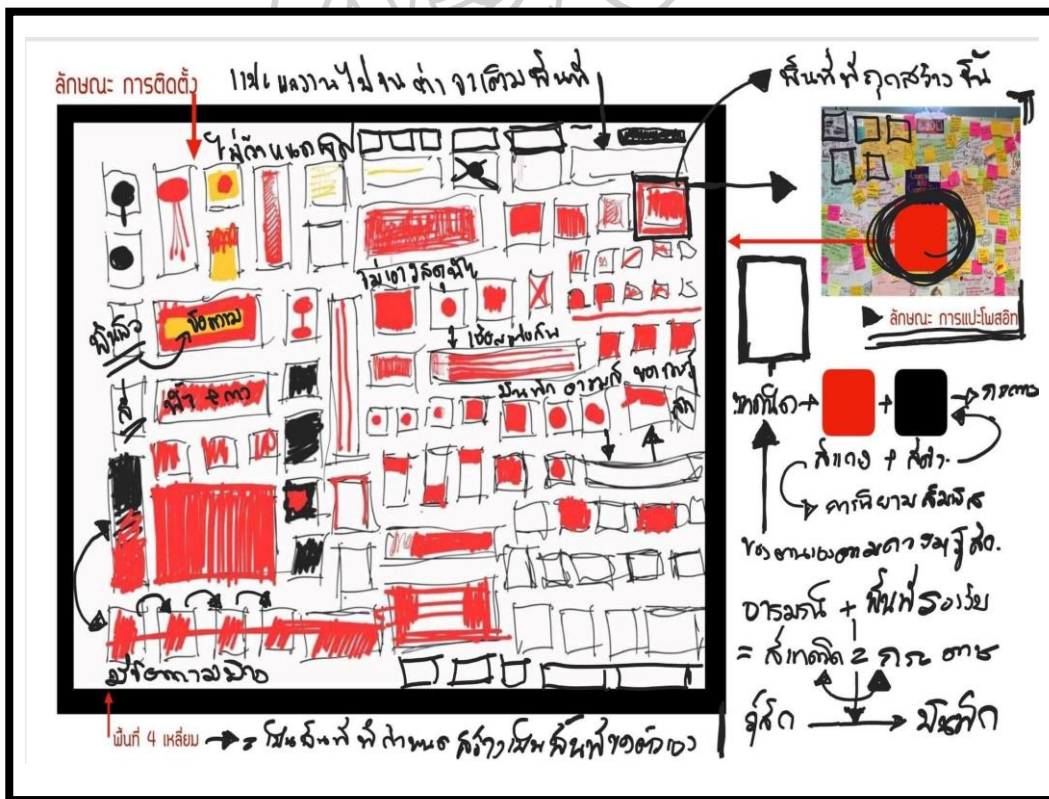
กระบวนการพัฒนา และการนำเสนอ เป็นการติดตั้งผลงาน ด้วยรูปแบบศิลปะการจัดวาง ประกอบการนำเสนอภาพเคลื่อนไหวกระบวนการสังเคราะห์ ศึกษาและวิเคราะห์การเกิดขึ้นของสิ่ง เร้า ที่ให้แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์สู่กระบวนการสังเคราะห์ โดยการสำแดงการกระทำในรูปแบบ นามธรรม คลี่คลายสัญลักษณ์ของรูปแทน หรือภาพแทน ลดทอนรูปทรงจากแนวคิดเน้นการ แสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก มากกว่าการนำเสนอความงามแบบสมบูรณ์แบบ หรือเหมือนจริง เน้นการสังเกตผลทางเทคนิคที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือผลที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด จากเทคนิคและ ลักษณะพิเศษอันเกิดขึ้นแต่การกระทำหรือเทคนิคเฉพาะของวัสดุ ปัจจัยต่าง รวมทั้งเหตุการณ์ และสิ่ง ซึ่งซ่อนอยู่ในรูปของแนวคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประกอบร่วมกันจนเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เสมือนการสัง สม ทับถมของสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซ้ำ ๆ วน ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง และรอวันปะทุขึ้นเพื่อตอบโต้ ต่อสิ่งกระทบจากบริบทรอบตัว

การวางแผนจัดทำแบบร่างความคิดและสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ชุดที่ 1

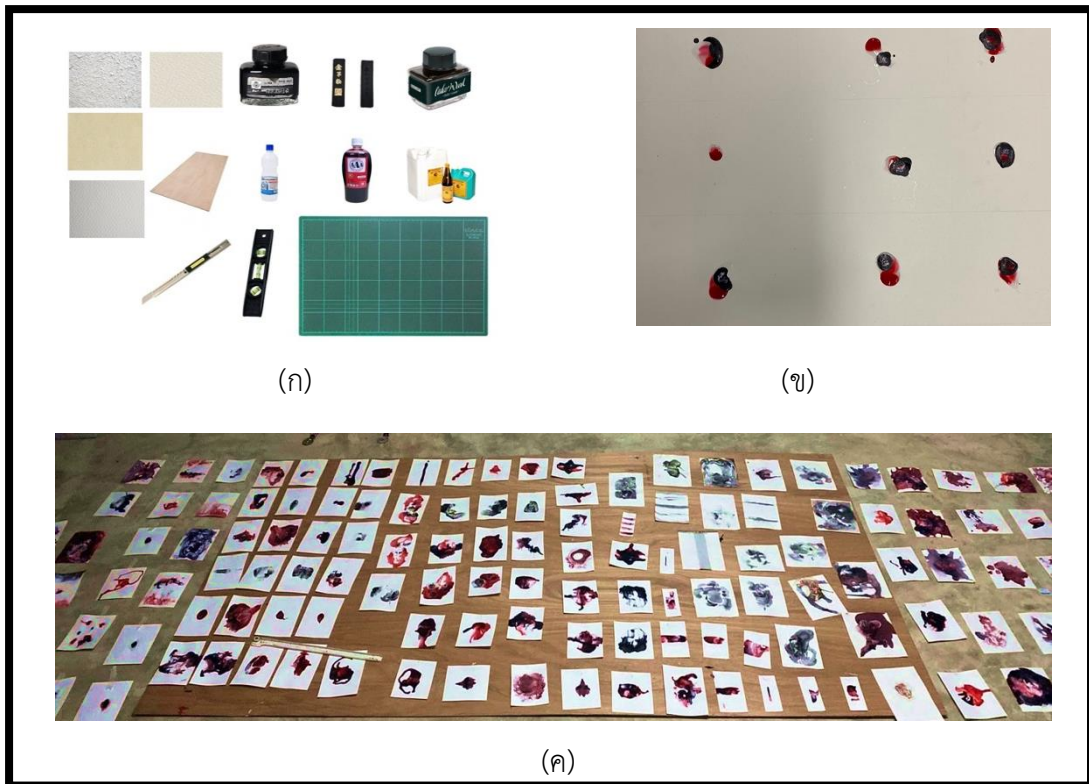


ภาพที่ 21 ภาพแสดงกลวิธีการสังเคราะห์ และจัดทำผลงานสร้างสรรค์

(ก) การสรุปเนื้อหาและประเด็นในการสร้างสรรค์ (ข) แบบร่างผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1

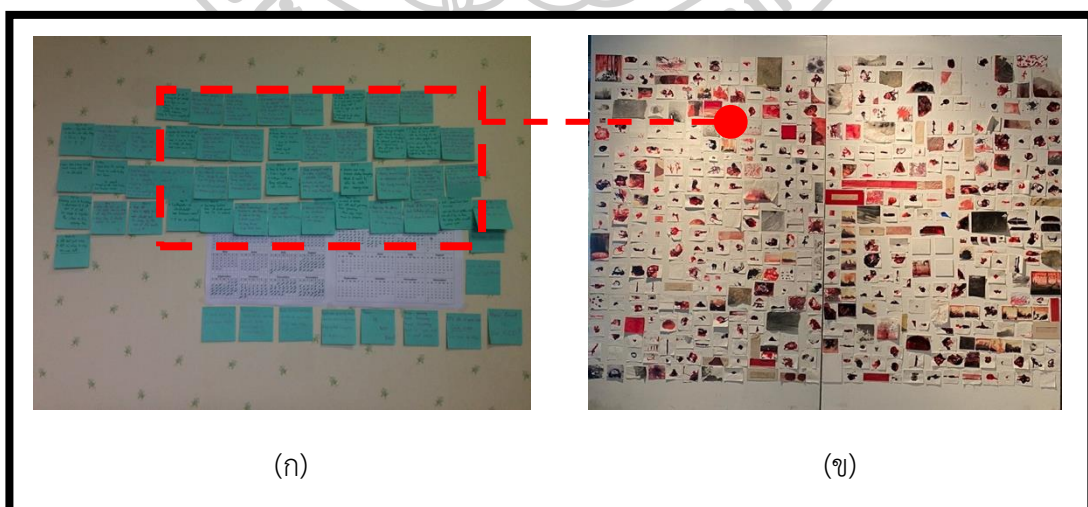


ภาพที่ 22 ภาพแสดงกระบวนการคิด วิเคราะห์ การสร้างสรรค์ และรูปแบบการติดตั้งผลงาน



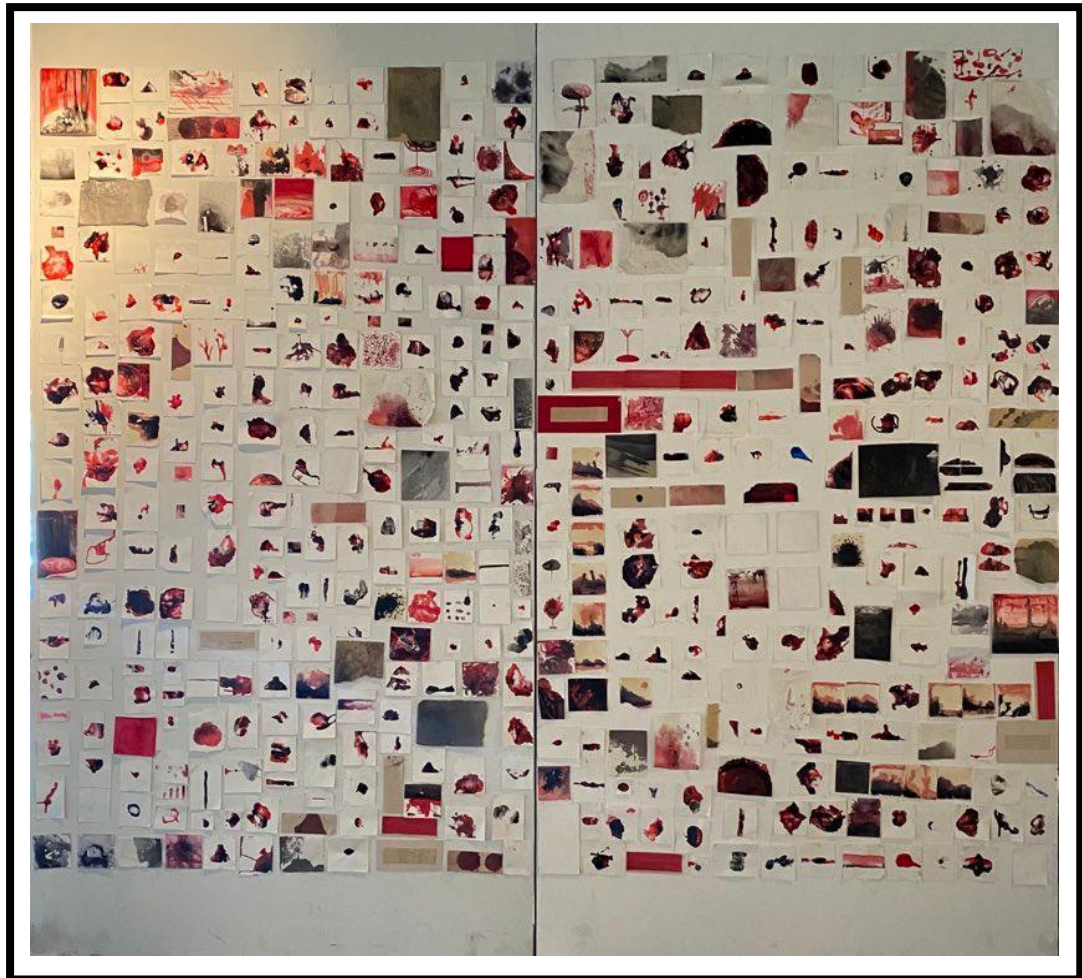
ภาพที่ 23 ภาพแสดงวัสดุอุปกรณ์และกลวิธีการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์

(ก) การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ (ข) การสร้างสรรค์ผลงาน (ค) ใช้ระยะเวลาให้เทคนิคแสดงตัว



ภาพที่ 24 ภาพแสดงที่มาของการติดตั้งและนำเสนอผลงาน

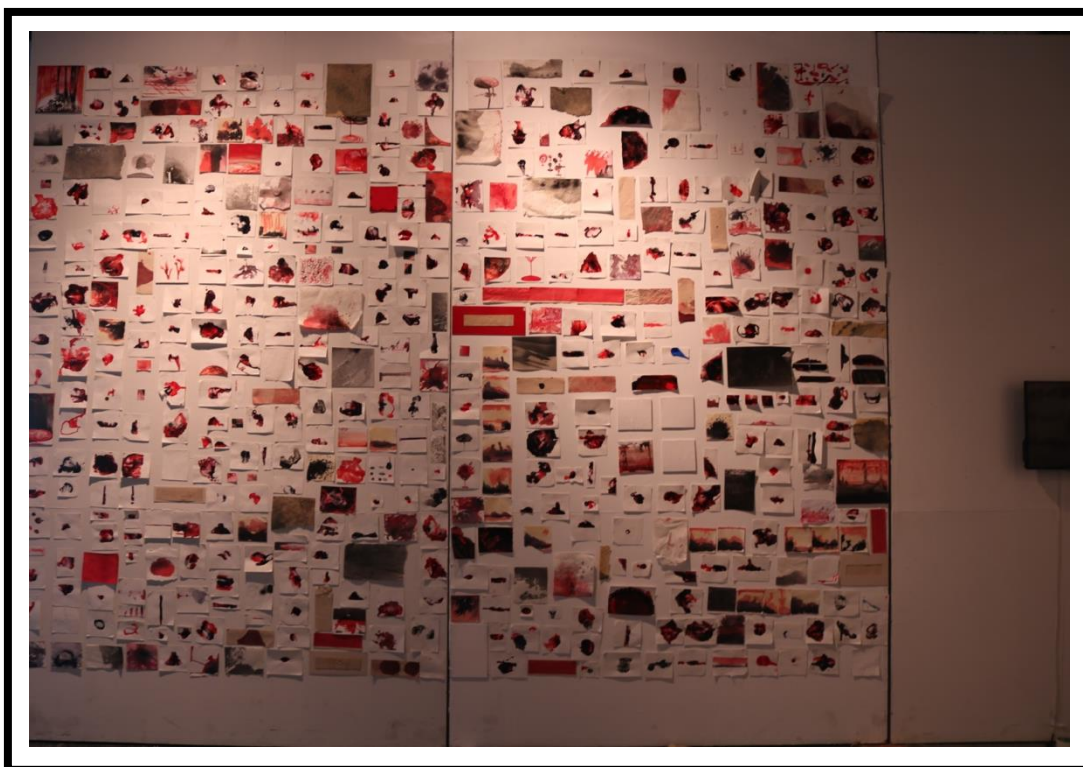
(ก) ลักษณะการติดกระดาษหมายเหตุเตือนความจำ (ข) ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1



ภาพที่ 25 ภาพแสดงวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 1



ภาพที่ 26 ภาพแสดงการนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1



ภาพที่ 27 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1

ชื่อภาพ บันทึกลงภาวะอารมณ์

เทคนิค หมึกสีคราม หมึกจีน กาวน้ำ บนกระดาษ และผ้า / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



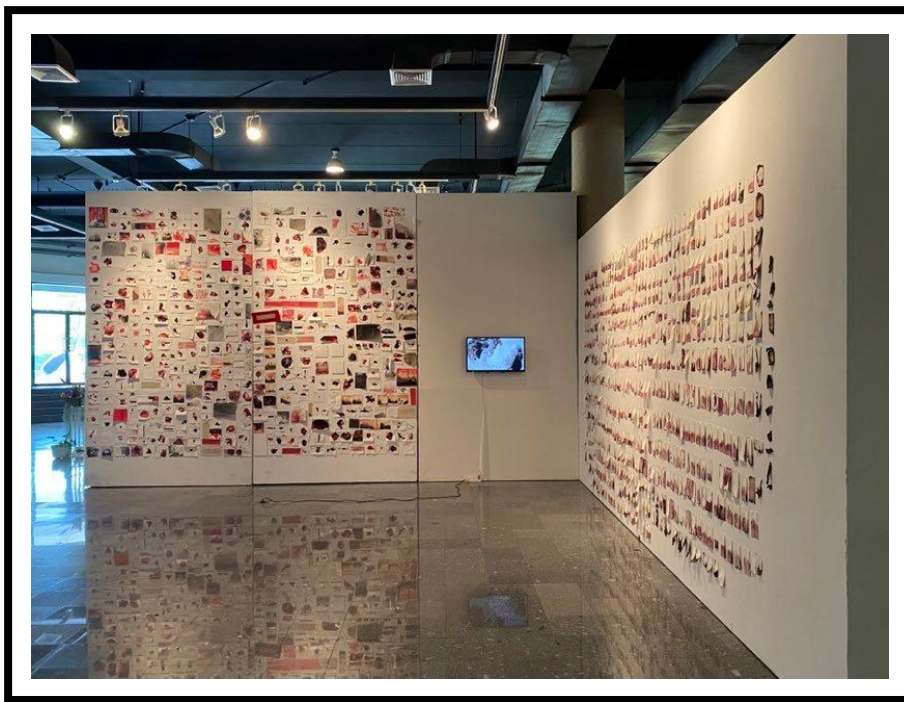
ภาพที่ 28 ภาพแสดงการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1

ชื่อภาพ บันทึกลงภาวะอารมณ์

เทคนิค หมึกสีคราม หมึกจีน กาวน้ำ บนกระดาษ และผ้า / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

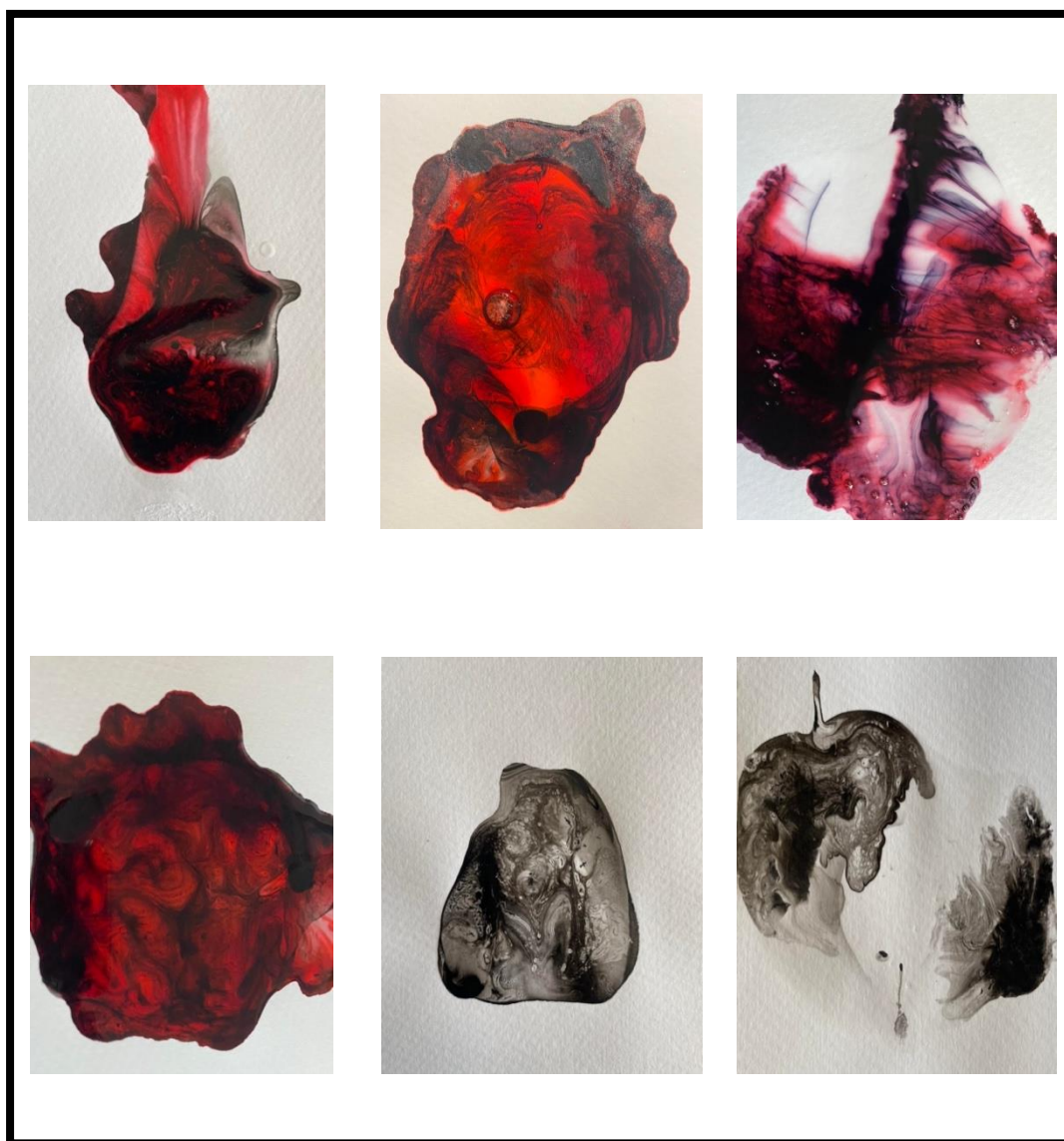
ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 29 ภาพแสดงการติดตั้งและจัดแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1



ภาพที่ 30 ภาพแสดงการติดตั้งและจัดแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1 ด้วยทีวีระบบดิจิทัล



ภาพที่ 31 ภาพแสดงลักษณะพิเศษของพื้นผิวในชิ้นงานบางส่วน

ชื่อภาพ บันทึกสภาวะอารมณ์

เทคนิค หมึกสังเคราะห์ หมึกจีน กาวน้ำ บนกระดาษ และผ้า / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด 17.78 x 12.43 เซนติเมตร

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 32 ภาพแสดงลักษณะพิเศษของพื้นผิวในชิ้นงานบางส่วน

ชื่อภาพ บันทึกสภาวะอารมณ์

เทคนิค หมึกสังเคราะห์ หมึกจีน กาวน้ำ บนกระดาษ และผ้า / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด 17.78 x 12.43 เซนติเมตร

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 33 ภาพแสดงลักษณะพิเศษของพื้นผิวในชิ้นงานบางส่วน

ชื่อภาพ บันทึกสภาวะอารมณ์

เทคนิค หมึกสังเคราะห์ หมึกจีน กาวน้ำ บนกระดาษ และผ้า / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด 17.78 x 12.43 เซนติเมตร

ปีที่สร้าง 2566

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2

การปฏิบัติงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2 มุ่งเน้นนำเสนอกระบวนการพิจารณาภาวะอารมณ์อย่างลุ่มลึก และแยกคาย ผ่านการพิจารณา ไฟ และเชื้อไฟที่มอดไหม้พื้นผิวของกระดาษ โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์ผลงานกับการอุปมัย รูปธรรมของอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยผู้สร้างสรรค์ได้จำแนกองค์ประกอบของอารมณ์ ออกเป็น 3 ส่วน อันได้แก่ 1. สาเหตุของอารมณ์ อุปมาดั่งเชื้อไฟ 2. กระดาษหรือพื้นที่รองรับการกระทำ เสมือนพื้นที่รองรับอารมณ์ 3. ไฟ เปรียบดั่งโทษะ หรือความรุนแรงของอารมณ์ ที่แผดและเผา พื้นที่รองรับไปตาม แต่เชื้อน้ำมันซึ่งฉาบทาอยู่ทั่วพื้นพื้นนั้น โดยยังคงสังเกตผลแสดงทางเทคนิค และบันทึกผลการสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาแนวความคิดและการแสดงออกเชิงเช่นที่กำหนดไว้ในโครงร่างแนวความคิดของวิทยานิพนธ์ ที่มาของรูปทรง ในผลงานสร้างสรรค์ กำหนดเป็นพื้นที่ สี่เหลี่ยมผืนผ้าเรียงต่อกัน เช่นเดียวกับไม้ขีดไฟ ที่ไหม้ลามและเรียงตัวต่อกันไปเรื่อย ๆ ในพื้นที่ นั้น ๆ ทั้งนี้ เพื่อแสดงให้เห็นผลอันเกิดขึ้นแต่การกระทำที่มีมากน้อย โดยแสดงผลไว้เพียงรอยกระทำของ เชื้อน้ำมัน และไฟ ที่เผาไหม้พื้นที่รองรับ จากพื้นสะอาดบริสุทธิ์ แปรเปลี่ยนไปตามสภาพและความรุนแรงของการเผาไหม้

วัสดุอุปกรณ์ เชื้อน้ำมัน, กระดาษ, ไฟแช็ค, มีดคัทเตอร์,

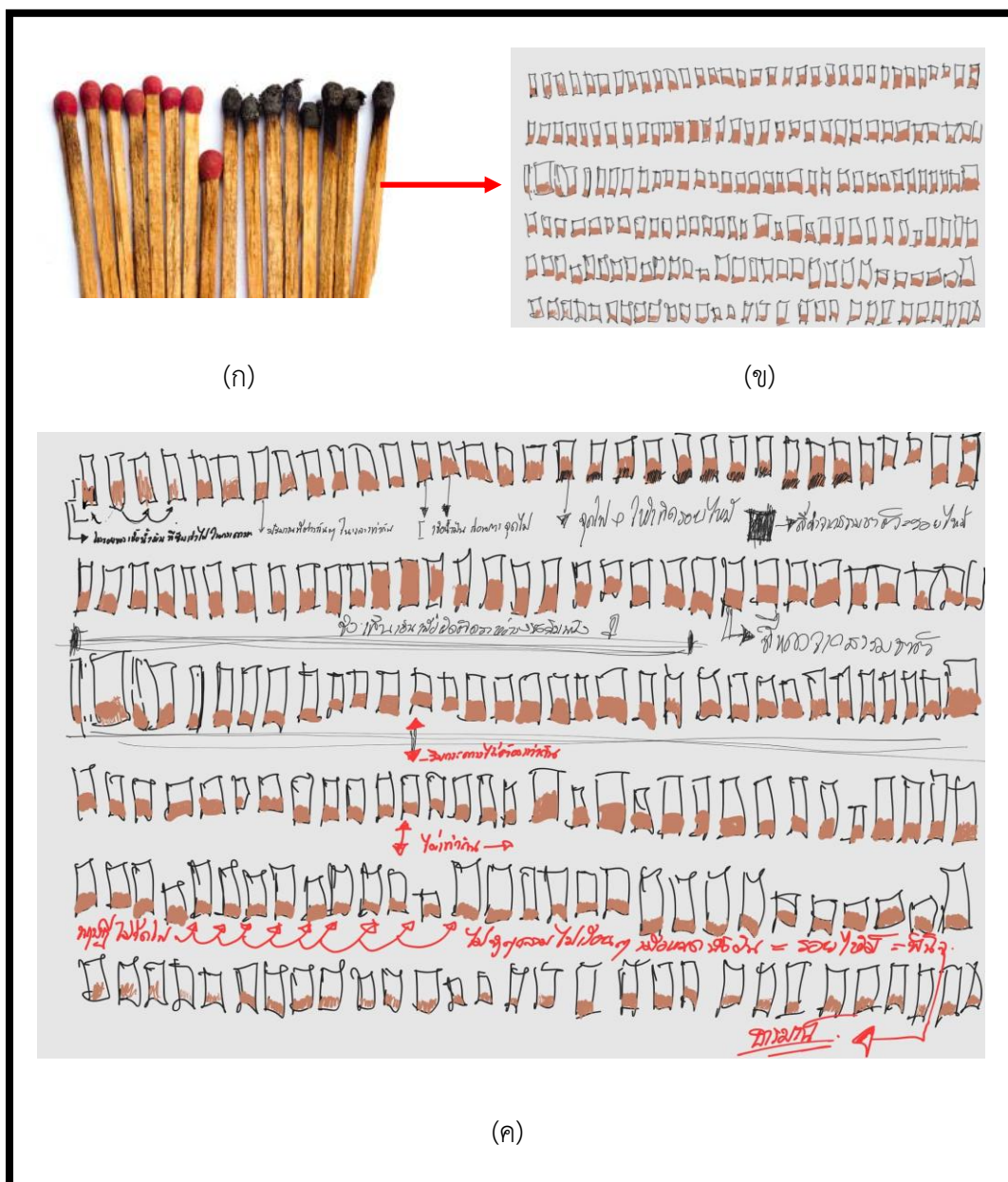
รูปแบบ ผลงานในรูปแบบนามธรรมและนำเสนอผ่านรูปแบบศิลปะการจัดวาง

เทคนิควิธีการ การเตรียมเนื้อกระดาษ ในรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดเล็ก มีความกว้าง 5.08 x ความยาว 15.24 เซนติเมตร เรียงต่อกันในทางยาวโดยไม้ค้ำนึ่งถึงระยะความห่างอย่างเคร่งครัด หากแต่ใช้การคะเนเพื่อสังเกตช่องไฟ อันเป็นพื้นที่ว่าง สำหรับการติดตั้งและนำเสนออย่างเหมาะสม ใช้เชื้อไฟชุบในส่วนปลายของกระดาษ แล้วใช้ไฟแช็คจุดไฟ ให้ติดและลุกลาม พื้นที่ของกระดาษ สังเกตและบันทึกผลการสร้างสรรค์ ตามลำดับและกระทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไปอย่างเรื่อย ๆ โดยใช้การพิจารณา การแผดเผาของสภาวะ อารมณ์ ณ ขณะนั้น เป็นตัวกำหนด เมื่อเชื้อไฟหมดลง ก็ยุติการกระทำในลักษณะนั้น แล้วเริ่มต้นกระทำใหม่ไปจนกว่า การพิจารณาครั้งนั้นสิ้นสุด มุ่งหมายไปเพื่อการ เตือนสติ และขัดเกลาสภาวะในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นท่ามกลางสนามอารมณ์

กระบวนการพัฒนา และการนำเสนอ เป็นการติดตั้งผลงาน ด้วยรูปแบบศิลปะการจัดวาง โดยนำผลการสร้างสรรค์จากชิ้นงานที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นด้วย เชื้อน้ำมัน และไฟ จัดเรียง ตามผลที่เกิดขึ้น ตามตัวแปรคือเชื้อน้ำมันที่มีอยู่มากน้อยกระบวนการสังเคราะห์ ศึกษาและวิเคราะห์การเกิดขึ้นและดับลงของอารมณ์ โดยใช้สื่อกลางเป็น ไฟ เชื้อน้ำมัน และกระดาษ โดยการสำแดงการกระทำในรูปแบบนามธรรม เน้นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก หรือผลที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด จากเทคนิคและลักษณะพิเศษอันเกิดขึ้นแต่การกระทำหรือเทคนิคเฉพาะของวัสดุ ปัจจัยต่างรวมทั้งเหตุการณ์ และสิ่งซึ่งซ่อนอยู่ในรูปของแนวคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประกอบร่วมกันจนเป็นพื้นที่

ขนาดใหญ่ เสมือนการสั่งสม ทับถมของสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ช้ำ ๆ วน ๆ อย่างไม่อาจ หลีกหนี และรอวันปะทุขึ้นเพื่อตอบโต้ต่อสิ่งกระทบจากบริบทรอบตัว

การวางแผนจัดทำแบบร่างความคิดและสร้างสรรค์วิถยานิพนธ์ชุดที่ 2

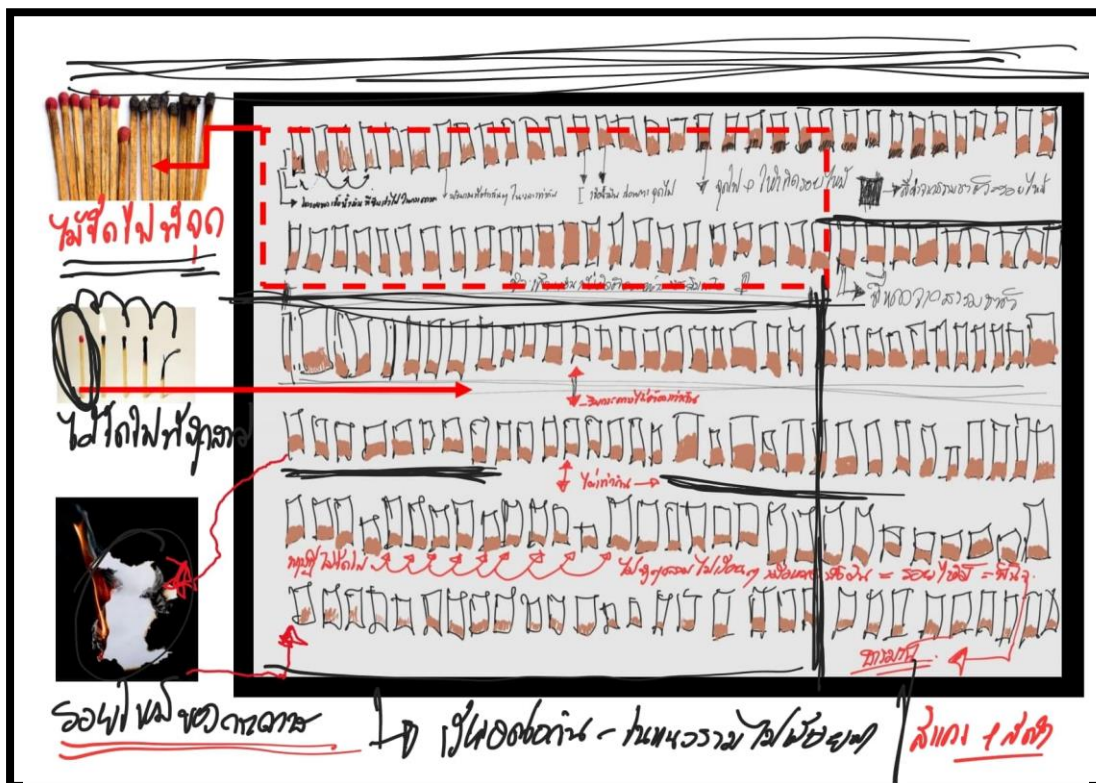


ภาพที่ 34 ภาพแสดงการจัดการความคิดการสร้างสรรค์ผลงานวิถยานิพนธ์ ชุดที่ 2

(ก) ไม้ขีดไฟ

(ข) แบบร่างความคิด

(ค) การจัดการแบบร่างความคิด

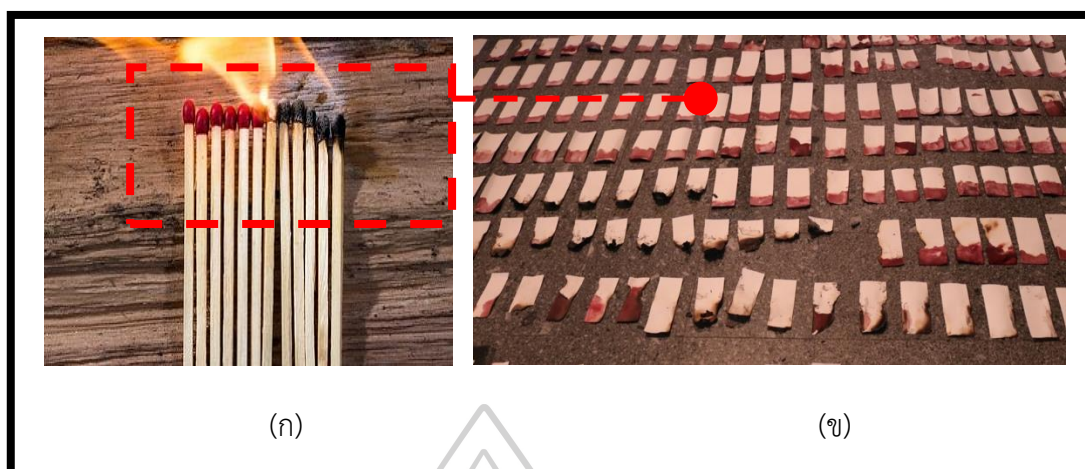


ภาพที่ 35 ภาพแสดงกลวิธีการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2



ภาพที่ 36 ภาพแสดงกลวิธีการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2

- (ก) การเตรียมวัสดุอุปกรณ์
- (ข) การใช้ไฟเผาไหม้กระดาษ
- (ค) กระดาษภายหลังจากกระทำ
- (ง) ปล่อยให้เทคนิคแสดงตัว

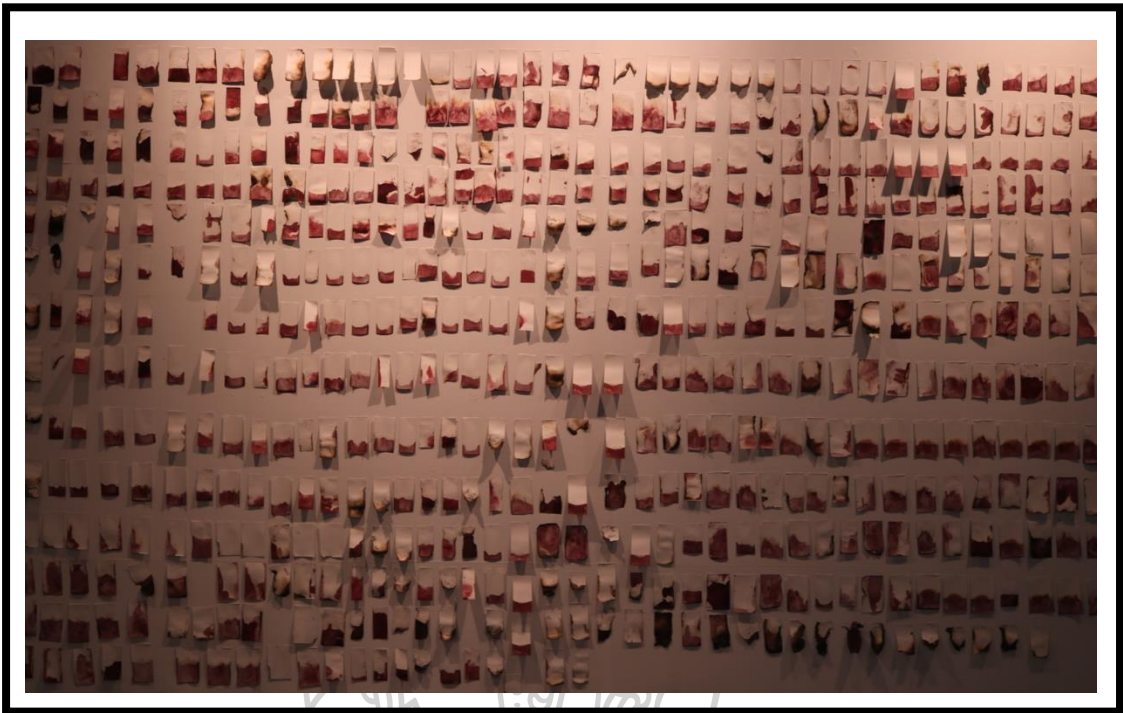


ภาพที่ 37 ภาพแสดงที่มาของการติดตั้งและนำเสนอผลงาน

(ก) ลักษณะการเผาไหม้ของไม้ขีดไฟ (ข) ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2



ภาพที่ 38 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2



ภาพที่ 39 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ บ้านทีกสภาวะอารมณ์ 2.

เทคนิค เชื้อน้ำมัน ไฟ กระดาษ / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 40 ภาพแสดงรายละเอียดผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ บ้านทีกสภาวะอารมณ์ 2.

เทคนิค เชื้อน้ำมัน ไฟ กระดาษ / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



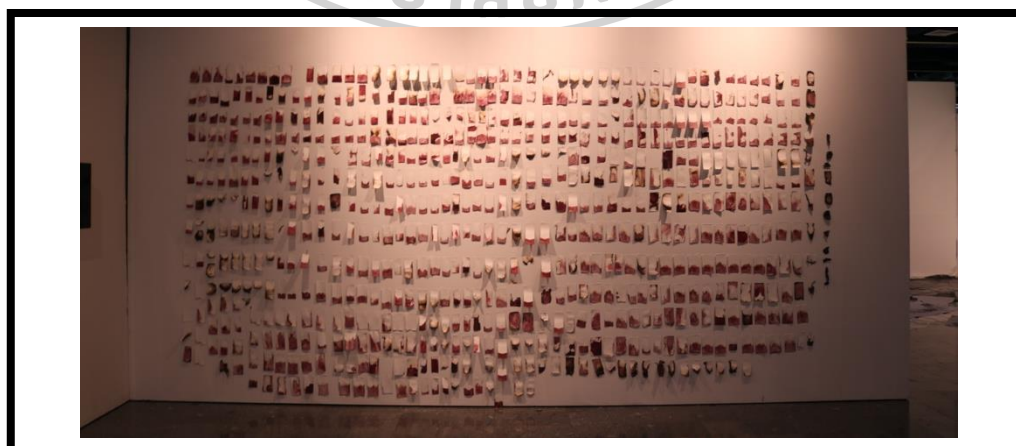
ภาพที่ 41 ภาพแสดงรายละเอียดผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ บ้านที่กสภาวะอารมณ์ 2.

เทคนิค เชื้อน้ำมัน ไฟ กระดาษ / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 42 ภาพแสดงลักษณะการนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2



ภาพที่ 43 ภาพแสดงรายละเอียดผลงานวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 2

ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดบันทึกสภาวะอารมณ์



ภาพที่ 44 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 1

ชื่อภาพ บันทึกสภาวะอารมณ์

เทคนิค หมึกสังเคราะห์ หมึกจีน กาวน้ำ บนกระดาษ และผ้า / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 45 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ บันทึกสภาวะอารมณ์ 2.

เทคนิค เชื้อน้ำมัน ไฟ กระดาษ / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 46 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ ทับถม

เทคนิค เชื้อน้ำมัน หมึกจีน สีสังเคราะห์ กระดาษสา / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด 90 x 60 เซนติเมตร

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 47 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ ทับถม

เทคนิค เชื้อน้ำมัน หมึกจีน สีสังเคราะห์ กระดาษสา / ศิลปะการจัดวาง

ขนาด 42 x 29 เซนติเมตร จำนวน 35 แผ่น

ปีที่สร้าง 2566



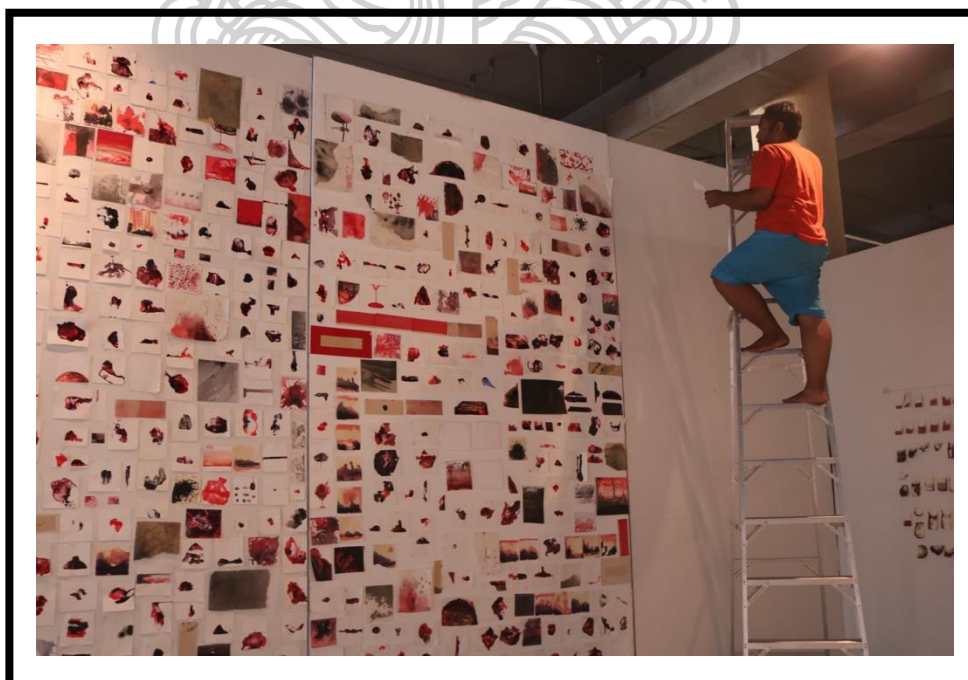
ภาพที่ 48 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ ทับถม เทคนิค เชื้อน้ำมัน สีอะครีลิค บนผ้าใบ ขนาด 200 x 300 เซนติเมตร / 200 x 160 เซนติเมตร ปีที่สร้าง 2566

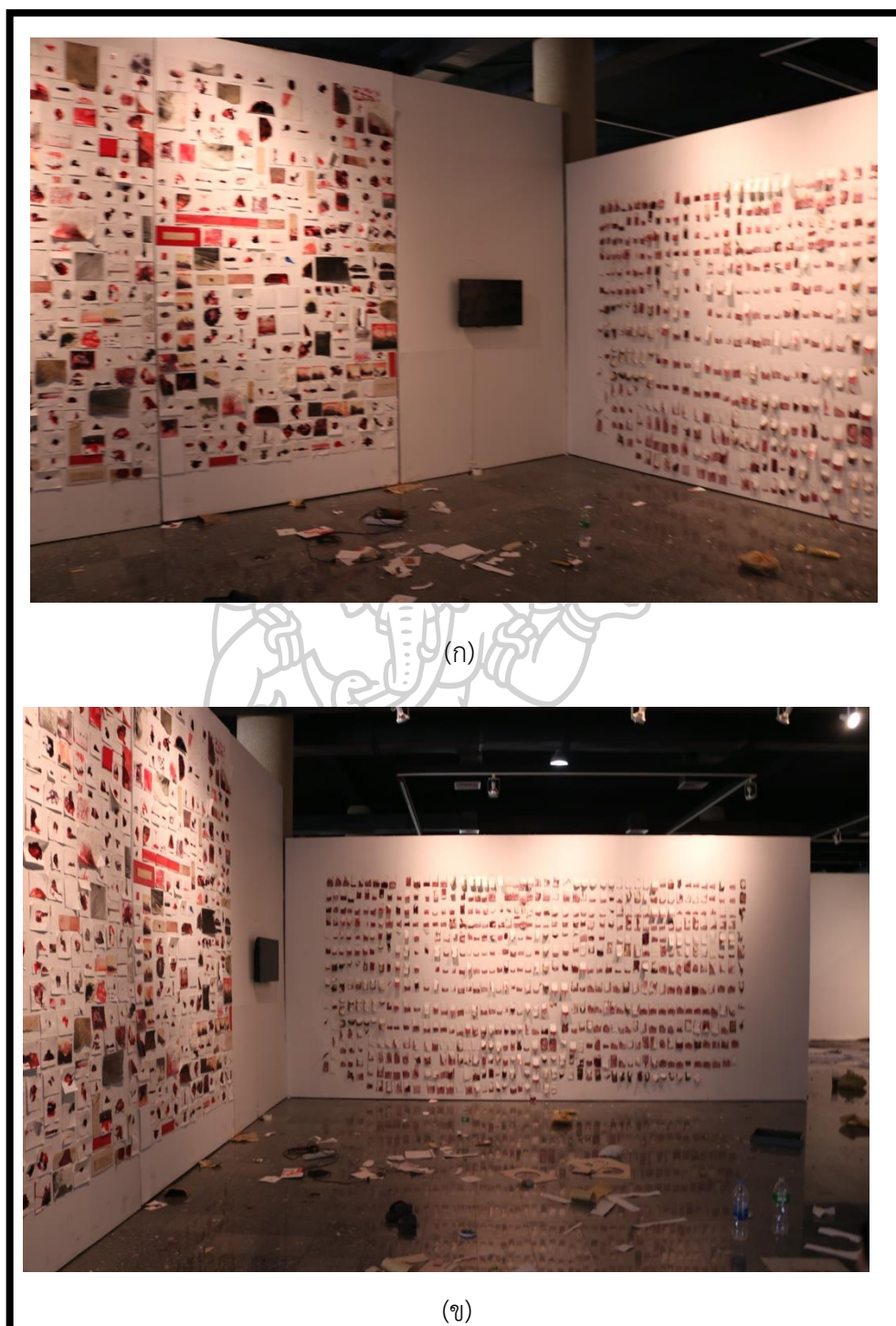
การนำเสนอผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์

แนวคิดและกระบวนการวิธีในการนำเสนอผลงานสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” โดยภายหลังจากการสร้างสรรค์ผลงานในแต่ละชุด ด้วยกระบวนการวิธี สอดคล้องกับที่มา ของแนวคิดและเนื้อหาการสร้างสรรค์ เป็นไปตามกรอบระยะเวลาการดำเนินงาน ประกอบด้วยผลงานจำนวน 2 ชุด และคัดเลือกผลงานในชุดต่างๆ นำเสนอโดยทำการจัดวางหรือ ติดตั้งในห้องแสดงผลงาน กล่าวคือในการนำเสนอผลงานนั้น มีการจัดวางหรือติดตั้งโดยปรับเปลี่ยนไปตามขนาดของพื้นที่ตามความเหมาะสม

อย่างไรก็ตามการจัดวางผลงานศิลปะที่ทำให้ผู้ชมได้รับประสบการณ์ร่วมในการสร้างปฏิสัมพันธ์ ในบริบทที่ผลงานศิลปะอยู่แวดล้อมตัวผู้ชม ณ ขณะที่ผู้ชมได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของผลงาน โดยมีองค์ประกอบสำคัญ กล่าวคือ ประการแรก ความเฉพาะเจาะจงกับพื้นที่ สำหรับการเลือกสรรพื้นที่มีนัยยะสำคัญ เพื่อใช้ความหมายที่มีอยู่มาตอบสนองต่อแนวคิด ประการต่อมา ความชั่วคราวไม่คงทนถาวร ผลงานจัดวางส่วนใหญ่ มีลักษณะคงทนไม่ถาวรอาจมีการแปรเปลี่ยนในแต่ละครั้งที่น่าออกแสดง ในกรณีเปลี่ยนสถานที่ ซึ่งโดยปกติการเปลี่ยนพื้นที่ ย่อมทำให้การจัดวางถูกปรับเปลี่ยน เพราะเป็นสิ่งที่ต้องสัมพันธ์กัน ประการสุดท้ายการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลงาน พื้นที่และผู้ชมให้เกิดองค์รวมเป็นสำคัญ



ภาพที่ 49 ภาพแสดงการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์”



ภาพที่ 50 ภาพแสดงกระบวนการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์

(ก) การติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1

(ข) การติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2



ภาพที่ 51 ภาพแสดงกระบวนการติดตั้งผลงานวิทยานิพนธ์

(ก) การติดตั้งผลงานส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2

(ข) การติดตั้งผลงานส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2

บทที่ 4

กลวิธีและกระบวนการสร้างสรรค์

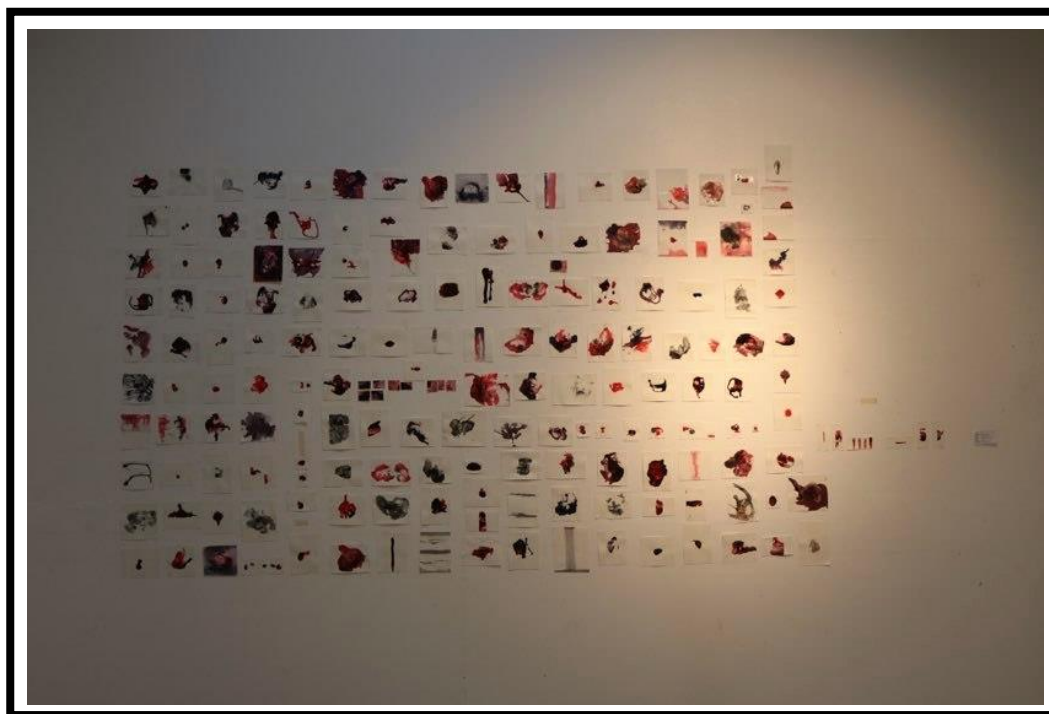
วิทยานิพนธ์ชุด บันทึกรัฐภาวะอารมณ์ เป็นผลงานสร้างสรรค์ที่สร้างขึ้นอย่างมีกระบวนการ และมีพัฒนาการทางเทคนิคและกลวิธีในการสร้างสรรค์ตามลำดับ โดยการนำเสนอและถ่ายทอดความบังคาลใจสอดคล้องกับแนวคิดทั้งด้านเนื้อหา และรูปแบบ อนึ่งในการดำเนินการสร้างสรรค์มีความจำเป็นที่จะต้องทบทวนถึงความชัดเจน และแน่แท้ของแก่นสาร ตลอดจนสาระัตถะของการนำเสนอ ที่คงไว้ในระยะการเตรียมวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ผลงานในช่วงก่อนการเข้าสู่ระยะวิทยานิพนธ์

การวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” จึงเป็นการพิจารณารูปแบบกระบวนการ แนวความคิด โดยอาศัยกรอบการวิเคราะห์ ตามโครงสร้างเริ่มต้นในช่วงของบทนำ การทบทวนวรรณกรรม และมาถึงการสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อให้ได้มาซึ่งผลสัมฤทธิ์ของการสร้างสรรค์ และรูปแบบผลงานที่มุ่งให้เป็นอุทาหรณ์ต่อตนเอง และบุคคลอื่น เพื่อการพิจารณา อารมณ์ และการกระทำ อย่างมีสัมมาสติ รวมถึงขัดเกลา บำบัดจิตใจ ด้วยสุนทรีย์ของศิลปะ ตามความมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ในกรอบการศึกษา

ผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์

ในระยะเริ่มต้น การสร้างสรรค์ผลงาน เป็นไปในทิศทางที่ค่อนข้างไม่ชัดเจน ไม่แน่นอน และปราศจากเหตุผลในการรองรับแนวความคิด มีผลลัพธ์เกิดขึ้นเพื่อสำแดงสภาวะอารมณ์แต่เพียงเท่านั้น ผู้สร้างสรรค์จึงต้องทำการทดลอง และศึกษาหาความเป็นไปได้ ทางด้านรูปแบบ และเทคนิควิธีการ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดเจตนาที่มุ่งเน้นนำเสนอเนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่ง

การสร้างสรรค์ผลงานในช่วงก่อนวิทยานิพนธ์ จึงเป็นการศึกษาค้นคว้ารวมถึงการทดลอง เพื่อหาแนวทางการสร้างสรรค์ ความเป็นไปได้ จากการกำหนดโครงร่างไว้คร่าว ๆ เพื่อให้มีทิศทางในการสร้างสรรค์ โดยปราศจากการกำหนดที่รัดกุม ในเบื้องต้นเป็นการนำเสนอสาระของความรู้สึกภายใน ทั้งความรัก ความเศร้า โดยกำหนดสภาวะต่าง ๆ เป็นสี แทนค่า ด้วยเทคนิควิธีการ ที่ผสมผสานลงบนวัสดุอย่างกระตาด กับบนึ่ง นำเสนอเป็นการเรียงต่อกันไปอย่างไร้ทิศทาง อาจมีเหตุจากพื้นฐานความคิด และอารมณ์ที่นำมาสร้างสรรค์ขาดการจัดการและมีความฟุ้งฟ่าน จนไม่อาจกำหนดแนวทางการสร้างสรรค์ได้ดีเท่าที่ควร หากพบข้อดีในกลวิธี และด้านเทคนิควิธีการ จึงนำมาสู่การพัฒนาผลงานระยะต่อมา



ภาพที่ 52 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1

ชื่อภาพ ณ ขณะไม่ปรากฏรูป

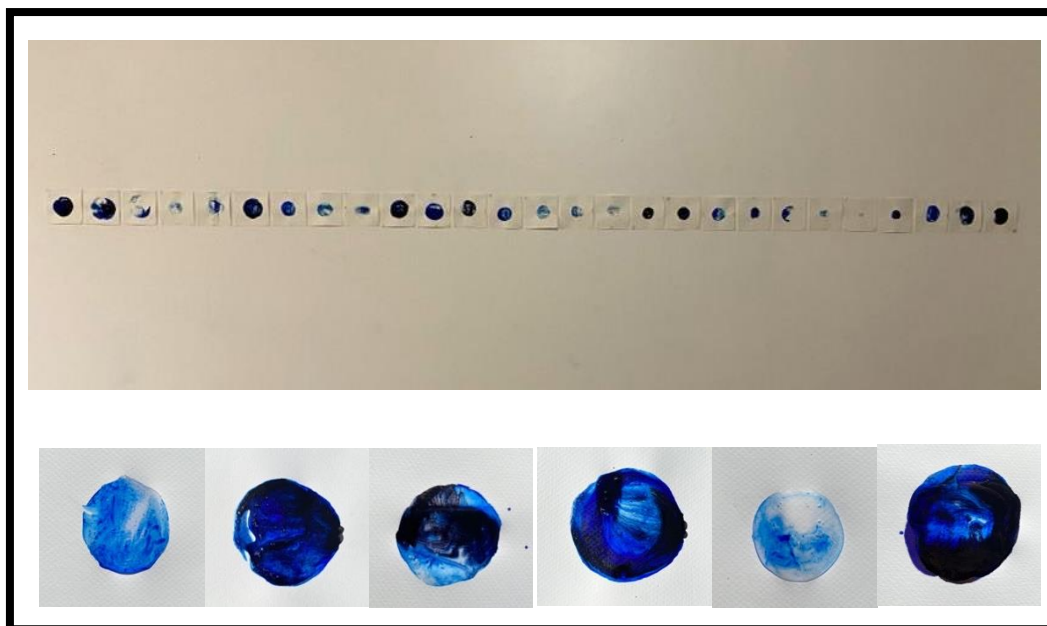
เทคนิค หมึกสังเคราะห์ หมึกจีน กาวน้ำ บนกระดาษ

ขนาด แปร์ผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2565



ภาพที่ 53 ภาพแสดงติดตั้งผลงานก่อนระยะวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 1



ภาพที่ 54 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนนิทรรศน์ ชุด ที่ 2

ชื่อภาพ ชื่อผลงาน lunar 21 : 14

เทคนิค หมึกสังเคราะห์ สีน้ำเงิน กาวน้ำ บนกระดาษ

ขนาด แปร์ผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 256



ภาพที่ 55 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนนิทรรศน์ ชุด ที่ 3



ภาพที่ 56 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 3

ชื่อภาพ บันทึกอารมณ์

เทคนิค หมึกสังเคราะห์ สีน้ำเงิน กาวน้ำ บนกระดาษ

ขนาด แปรรูปตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



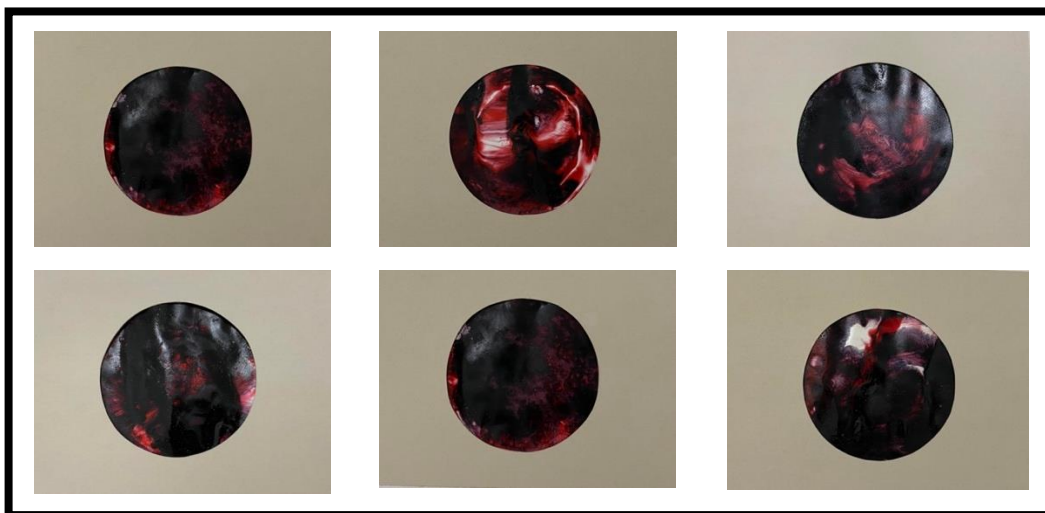
ภาพที่ 57 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 4

ชื่อภาพ กร่อน

เทคนิค แม่พิมพ์ พิมพ์ดีด บนกระดาษ

ขนาด แปรรูปตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 58 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 5

ชื่อภาพ 23:14

เทคนิค แม่พิมพ์ พิมพ์ดีด บนกระดาษ

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566



ภาพที่ 59 ภาพแสดงผลงานระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ชุด ที่ 6

ชื่อภาพ ไฟ เชื้อไฟ ร่องรอยของไฟ

เทคนิค แม่พิมพ์ พิมพ์ดีด บนกระดาษ

ขนาด แปรผันตามพื้นที่

ปีที่สร้าง 2566

ผลงานสร้างสรรค์ในระยะก่อนวิทยานิพนธ์ เปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นในการพิจารณา ให้เกิดความเข้าใจ และการรับรู้ โดยเป็นการค้นพบ เทคนิควิธีการ ที่เป็นกลวิธีหลักในการนำมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ ตลอดจนการพัฒนาเปลี่ยนแปลงเทคนิค ในทิศทางที่ใกล้เคียงกัน หากแต่ข้างต้น ผลงานสร้างสรรค์ในระยะก่อนวิทยานิพนธ์ ค่อนข้างมีปัญหาในด้านแนวคิด และหลักการที่ไม่ชัดเจน จึงต้องดำเนินการทบทวน และค้นหาความหมายโดยการทำการทดลองสร้างสรรค์ต่อมาอีก ระยะเวลาหนึ่ง จึงจะสามารถสร้างความเข้าใจในสาระที่ผู้สร้างสรรค์ต้องการสื่อสาร และแสดงออกมาผ่านผลงานทางด้านทัศนศิลป์ สิ่งที่ได้จากการสร้างสรรค์ผลงานจึงเน้นไปทางกลวิธีของการสร้างสรรค์ ที่แสดงออกผ่านทัศนธาตุที่เกิดจากเทคนิคกรรมวิธี หากต้องพัฒนารูปแบบและแนวความคิดให้คมคาย ขึ้นตั้งความจำนงค์และความมุ่งหมาย

ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์”

ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” มีความมุ่งหมายของการสร้างสรรค์เพื่อต้องการแสดงออกถึงสภาวะความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้วยกระบวนการศิลปะบำบัด ผ่านเนื้อหาจากปัจจัยในการควบคุมสภาวะอารมณ์ในรูปแบบการบันทึกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตที่ต้องประสบปัญหาท่ามกลางปัจจัยของการเกิดอารมณ์ทั้งทุกข์ และสุข นานับประการ ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน อันมีปัจจัยจากสิ่งเข้ามากระทบเป็นแรงขับ การบันทึกอารมณ์ จึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการแสดงออกระหว่างความจริงผ่านความเป็นไปของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และชีวิต เพื่อแสดงให้เห็นการจัดการกับการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ผ่านเทคนิควิธีการและการแสดงออกอย่างอิสระ โดยคำนึงถึงความจริงคือสี่งจะของวัสดุเป็นสำคัญ สำหรับใช้บำบัดและขัดเกลาจิตใจของตนในขณะที่มีสิ่งกระทบจากสถานการณ์ต่าง ๆ

โดยมีสมมุติฐานของการศึกษาถึงศิลปะในรูปแบบนามธรรมว่าเป็นกลวิธีหนึ่งที่สื่อสารเนื้อหาของสภาวะ และอารมณ์ของผู้สร้างสรรค์ได้อย่างผลานกันโดยสามารถเป็นสื่อในทางจิตวิทยาในการบำบัดจิตใจและช่วยให้สภาวะอารมณ์ที่รุนแรงนั้นสงบลงได้ ผ่านการกระทำลงไปบนวัสดุ และวัตถุ ด้วยเทคนิควิธีการทางด้านทัศนศิลป์ อนึ่ง การนำเสนอผลงานนามธรรมในรูปแบบของบันทึกจะสามารถเป็นเครื่องเตือนสติให้แก่ผู้สร้างสรรค์ตลอดจนสาธารณชนให้เกิดสำนึกและกลวิธีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ทั้งนี้ มีการกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา ว่าด้วยการศึกษาถึงทฤษฎีในการจัดการ ควบคุมอารมณ์ องค์ประกอบ ตัวแปร ของอารมณ์ ตลอดจนทฤษฎีในทางปรัชญา พุทธศาสนา และจิตวิทยา ที่มีต่อการจัดการกับอารมณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ รวมถึงทฤษฎีศิลปะบำบัดสำหรับเป็นแนวทางในการจัดการสภาวะอารมณ์ที่มีจากตัวผู้สร้างสรรค์โดยตรงเพื่อกำหนดขอบเขตในการศึกษาและการ

สร้างสรรค์ ขอบเขตด้านรูปแบบ และเทคนิควิธีการในการนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์ชุดบัณฑิต อารมณ์ นำเสนอผ่านกระบวนการทางด้านศิลปะบำบัด ด้วยการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะแบบฉับพลัน ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ในรูปแบบของการบันทึก ทดลอง รวมถึง กลวิธีทางด้านทัศนศิลป์ อาทิ วาด เส้น หยดและแต้มสี หรือรวมไปถึงการกำหนดสติผ่านการตัดเส้นและเขียนสีในรูปแบบงานจิตรกรรม ไทย โดยมีตัวกำหนดรูปแบบในผลงานสร้างสรรค์แต่ละชุดเป็นช่วงขณะ และอารมณ์ต่างกันออกไป ตามสถานการณ์ ทั้งนี้รวมถึงการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน วิทยานิพนธ์ตามลำดับ

การวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุดที่ 1

วิเคราะห์กายภาพ

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ เริ่มขึ้นจากการสังเกตสภาวะอารมณ์พื้นฐานของตนเอง ในทุก ๆ วัน รวมถึงปฏิกิริยา ในขณะที่ดำรงชีวิต โดยมีการเตรียมการจัดการวัสดุ ไว้เป็นสิ่งใกล้ตัว ประกอบด้วย กาวน้ำ หมึกสีเครื่องสำอางค์ หมึกจีน และพู่กันกระดาด ประเภทต่าง ๆ ให้สามารถพกพาไปตามสถานที่ต่าง ๆ ได้ ผลงานจึงถูกสร้างสรรค์ขึ้นด้วยรูปแบบนามธรรม ประกอบด้วย ความหลากหลาย ทั้งความคิด และการแสดงออก จากการวิเคราะห์ด้านกายภาพ ผลงานวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหาความเหมาะสม ระหว่างความคิดกับเทคนิควิธีการแสดงออก มีผลงานในลักษณะนามธรรมปรากฏเป็นรูปธรรมจำนวน 432 ชิ้น แสดงลักษณะรูปร่างของเทคนิค พื้นผิว หรือความเคลื่อนไหวอย่างอิสระ ลงบนวัสดุรองรับที่เป็นกระดาด ผ้า แผ่นไม้ ที่รองพื้นด้วยวัสดุต่างชนิด สื่อความหมายหรือสะท้อนเรื่องราวในเชิงสัญลักษณ์ สะท้อนความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างการแสดงออก กับอารมณ์ ที่แปรเปลี่ยนไป ตามลักษณะของสถานการณ์ เช่นเดียวกับการแปรเปลี่ยนไป ของชิ้นงาน ซึ่งถูกนำมาจัดเรียงต่อกัน ตามรูปแบบลักษณะของกระดาดไม้เพื่อ บันทึกความทรงจำ ทิ้งไว้ หากแต่ในการบันทึกครั้งนี้ ไม่ใช่ตัวอักษรหรือตัวหนังสือ หากแต่เป็นสี พื้นผิว และลักษณะพิเศษ และองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานสร้างสรรค์ โดยสรุปการ กระบวนการสร้างสรรค์เชิงกายภาพ พบว่าเทคนิควิธีการที่พัฒนาต่อจากผลงานในระยะก่อน วิทยานิพนธ์ สามารถแสดงออก และสะท้อน นัยยะต่าง ๆ ดังได้กำหนดไว้ในสมมุติฐาน และสามารถนำไปใช้พิจารณาเพื่อพัฒนาผลงานชุดต่อไป

วิเคราะห์แนวความคิดและเนื้อหา

แนวความคิดและเนื้อหา ในการสร้างผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1 แสดงออกถึงสภาวะ ความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้วยกระบวนการศิลปะบำบัด ในการ

ควบคุมสภาวะอารมณ์ด้วยรูปแบบการบันทึก ท่ามกลางปัจจัยของการเกิดอารมณ์ทั้งทุกข์ และสุข นานับประการ ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน อันมีปัจจัยจากสิ่งเข้ามากระทบเป็นแรงขับ เป็นอุบาย วิธีในการปฏิบัติพิจารณา เป็นกลวิธีหรือเครื่องมือช่วยให้เข้าถึงความลุ่มลึกภายในใจที่สามารถควบคุม ได้ผ่านการแสดงออก ด้วยกระบวนการ ทางศิลปะรูปแบบนามธรรม

วิเคราะห์สัญลักษณ์

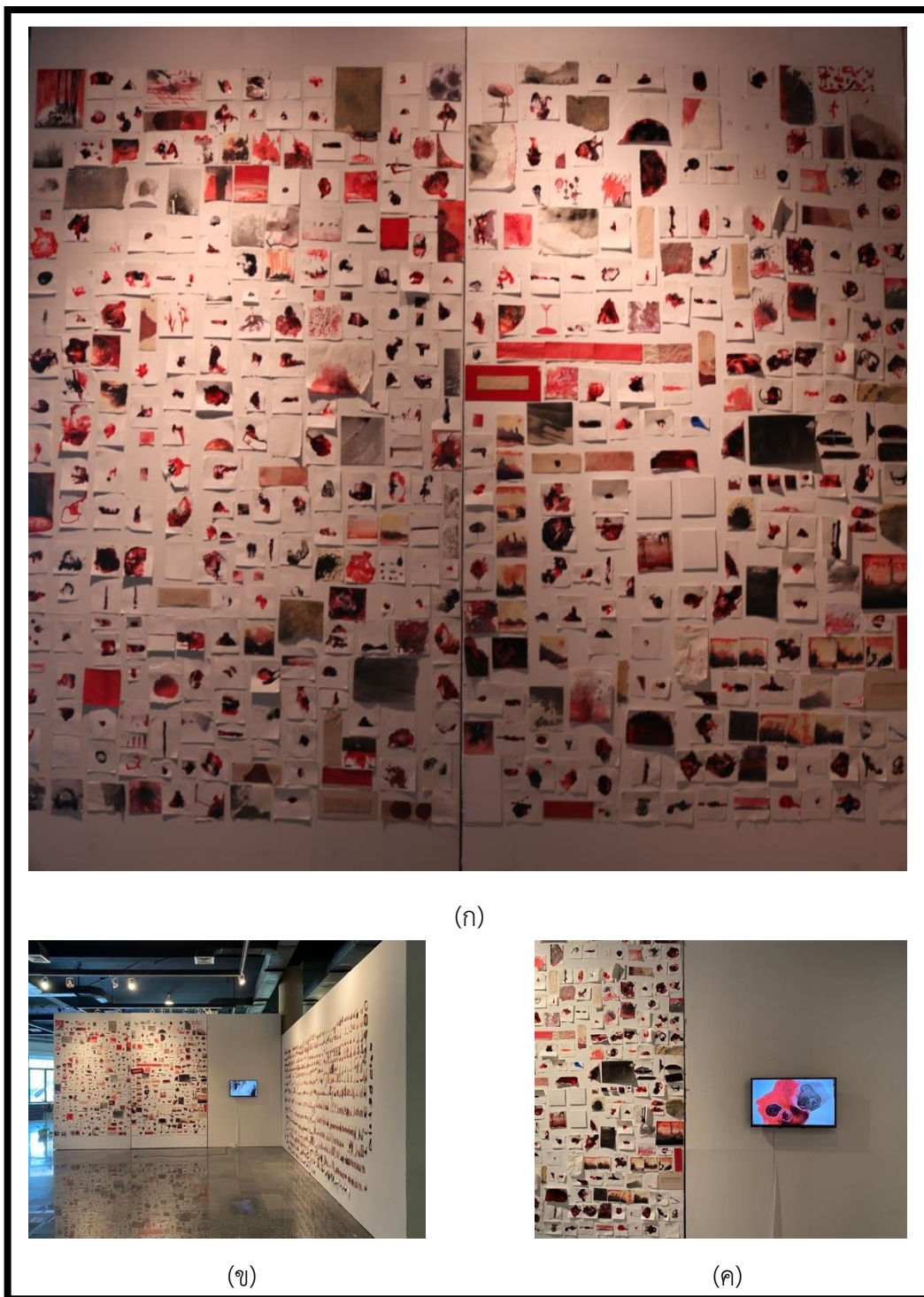
ผลงานมีรูปลักษณะภายในผลงานชั้นย่อยเป็นรูปทรงอิสระ บางชิ้นก็ปรากฏเพียงสี อย่างสี แดง และสีขาว เพียงสีเดียวบนวัสดุ บางชิ้นก็คลี่คลายขึ้นจากรูปทรงธรรมชาติ หากแต่เมื่อประกอบ รวมกัน ปรากฏในรูปแบบของ แผ่นโน้ตบันทึกความทรงจำ ที่ติดอยู่บนพื้นที่ขนาดใหญ่ ให้อยู่ใน รูปแบบของทัศนธาตุที่มีลักษณะพิเศษที่สะท้อนสภาวะของผู้สร้างสรรค์ออกมา เกิดเป็นรูปลักษณะใหม่ สามารถสะท้อนเรื่องราวในเชิงสัญลักษณ์ ถึงการบันทึกสภาวะอารมณ์ที่ เกิดขึ้นจากแรงกระทบ จาก โครงสร้างของสีและค่าน้ำหนักอ่อนแก่ ตลอดจนลักษณะพิเศษที่ปรากฏขึ้น พบข้อดีที่สามารถสื่อสาร ได้ตรงตามเจตนาของผู้สร้างสรรค์ และพบความเป็นไปได้ใหม่สำหรับการจัดการกับสภาวะอารมณ์ ด้วยศิลปะบำบัดตามกลวิธีการแสดงออกผ่านศิลปะรูปแบบนามธรรม

วิเคราะห์สี

สีที่ใช้ในผลงานสร้างสรรค์ เป็นสีที่ผู้สร้างสรรค์ใช้เป็นสื่อแทนของสภาวะตนเอง ด้วยคู่สีแดง และดำ โดยมีเฉดสีที่ต่างกันออกไป ใช้ตัวแปร เพียงน้ำ และขาว รวมถึงชนิดและประเภทของสี ซึ่งเป็น ส่วนสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความแตกต่างกันออกไป ตามแต่การรับรู้ และความรู้สึก ทั้งนี้ ในการ แสดงออกถึงสภาวะที่เกิดขึ้น

สีแดง เป็นสีที่ปรากฏให้เห็นได้ยากที่สุด จึงมีพลังเมื่อมองเห็น สีแดงช่วยกระตุ้น ร่างกาย เพิ่มความเร็วการเต้นของหัวใจ และสัมพันธ์กับการ กระตุ้นสัญชาตญาณการหนีหรือการต่อสู้ กระตุ้น การเกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา และในเวลาเดียวกันก็ถูกรับรู้ในฐานะสีแห่งความเกรี้ยวกราด เช่นกัน โดยพลัง บวกของสีแดง แสดงถึง ความกล้าหาญทางร่างกาย, ความแข็งแรง, ความอบอุ่น, พลังงาน, การเอา ชีวิตรอด, การสู้ หรือ การหนี, พลังกระตุ้นเร้า, กล้ามเนื้อ, ความน่าตื่นเต้น พลังลบแสดงถึง การทำ ทาย, ความแข็งแกร่ง, ความเครียด

สีดำ คือสีที่ดูดซับทุกสี แสดงออกถึงการปกตองตนเอง สีดำแสดงถึงการไม่มีแสง ทั้งยัง แสดงถึงภัยคุกคาม เช่นความมืด หากแต่สีดำยังแสดงถึงความบริสุทธิ์ การสื่อสารถึงความปรารถนาและความไม่ประนีประนอมเพื่อให้ได้มาซึ่งความงามขั้นสูงสุด สีดำแสดงถึงน้ำหนักและความเครียด อีก เช่นกัน โดยพลังบวกแสดงถึงความมั่นคง, ปลอดภัย, และความเป็นแก่นแท้ พลังลบแสดงถึง การกดขี่ ข่มเหง, ความหนาวเหน็บ, ภัยคุกคาม และความหนาแน่น



ภาพที่ 60 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุด ที่ 1

(ก) ผลงานวิทยานิพนธ์

(ข) การติดตั้งและนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์

(ค) การนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์ด้วย ทีวีดิจิทัล

ตารางที่ 1 สรุปการวิเคราะห์ด้านกายภาพผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1 ผลงานชุด บันทึกสภาวะอารมณ์

รายการ	รายละเอียดการวิเคราะห์
พื้นที่ว่าง (Space)	เป็นการสะท้อนถึงการต่อรองความคิด ระหว่างรูปทรงกับพื้นที่ว่างที่มีความเด่นสำคัญ (Dominant) กับพื้นที่ว่าง ลักษณะที่เป็นรองรับ (Subordinate) เป็นตัวการสำคัญที่สื่อความหมายบนพื้นที่ว่าง โดยเป็นพื้นที่ว่างรอบนอก โดยเป็นช่องว่างระหว่างการติดตั้งผลงานในแต่ละชิ้น
สี (Color)	สีที่ใช้ในผลงาน เป็นการสะท้อนถึงลักษณะสภาวะโดยมีการอุปมาสีแดงเป็นสภาวะ สีดำเป็นอารมณ์ และกระดาษเป็นพื้นที่รองรับ การกระทำกับการกระทำที่แสดงตัวและพื้นผิวพิเศษบางประการบนกระดาษ
พื้นผิว (Texture)	พื้นผิวที่ปรากฏขึ้น เป็นลักษณะพิเศษที่ไม่สามารถสร้างขึ้นซ้ำหรือทำใหม่ได้ หากแต่มีความพิเศษที่สามารถแทนใจ แทนความรู้สึกบางขณะและบางช่วงเวลาได้ดีกว่าการแสดงออกมาเป็นรูปธรรมซึ่งพื้นผิวเป็นสาระสำคัญที่ใช้สะท้อนสภาวะอารมณ์
เทคนิควิธีการ (Technique)	เทคนิคที่อาศัยการกระทำแบบฉับพลันของการหยุดแต้มสี ตวัดปาดป้ายและพิมพ์วัสดุลงไปบนพื้นที่รองรับ เปรียบเสมือนการบันทึกสถานการณ์นั้นไว้อย่างฉับพลัน
วัสดุ (Material)	วัสดุที่ใช้เป็นการอุปมา สิ่งแทนสถานะ ของสภาวะอารมณ์ ประกอบด้วย กระดาษที่มีปรัชญารองรับว่าเป็นพื้นที่เพื่อรองรับและซึมซับเอาสิ่งต่าง ๆ ไว้ สีและวัสดุอื่น ๆ เป็นตัวแปรที่ใช้ในการแสดงอารมณ์
รูปแบบ (Style Analysis)	รูปแบบนามธรรม และจังหวะขณะเคลื่อนไหว ของเทคนิควิธีการ เป็นหัวใจสำคัญของการสร้างสรรค์แบบอย่าง (Pattern) ธรรมดาเรียบง่าย(Plain) มีลักษณะของลวดลาย (Ornate) เกิดขึ้นจากวัสดุที่นำมาสร้างให้เกิดเป็นเทคนิค พิเศษ โดยนำมาติดเรียงกัน ซ้ำ ๆ เหมือนกันบ้าง (Repetitious) และมีการเปลี่ยนแปลงไม่ซ้ำกัน (Alternating) ในบางจังหวะ บางชิ้นงาน

การวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ “บันทึกสภาวะอารมณ์” ชุดที่ 2

วิเคราะห์กายภาพ

ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2 เป็นช่วงเวลาของการพิจารณา และประมวลสัมมาสติด้วยการเปรียบเทียบอารมณ์กับไฟที่ลุกไหม้วัสดุ หรือวัตถุรองรับอย่างกระดาษ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าเป็นการเดินทางของสติเพื่อใช้จัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยทบทวนแนวความคิดจากจุดเริ่มต้นของสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และแสวงหาหนทางจัดการอย่างเหมาะสม ระหว่างความคิดกับเทคนิควิธีในการแสดงออก โดยอาศัยอิทธิพลในการสร้างสรรค์ขึ้นจากทฤษฎีไม้ขีดไฟ ที่เมื่อไฟติดจากเล่มหนึ่งจะลุกลามไปยังอีกเล่มหนึ่ง และจะมอดดับเมื่อหมดเชื้อไฟ ร่องรอยที่ปรากฏจะเป็นรอยไหม้ คราบเขม่า และลักษณะทางกายภาพของกระดาษที่เปลี่ยนไป และร่องรอยที่เหลือไว้ของเชื่อน้ำมันที่กระดาษได้ซึมซับไว้ การสื่อความหมายในเชิงสัญลักษณ์ เป็นการอุปมา สภาวะเข้ากับวัสดุ โดยกำหนดให้ไฟ ซึ่งเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาเสมือนตั้งอารมณ์ เชื่อน้ำมัน เปรียบเสมือนเชื้อไฟ กระดาษเปรียบได้กับผู้ถูกกระทำ หรือผู้กระทำ ทำดีที่สุดแล้ว จะถูกฤทธิ์ของไฟ แผลเผาจนเกิดความเสียหาย กระบวนการวิเคราะห์เชิงกายภาพ แสดงให้เห็นว่า รูปลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยกรรมวิธีจากธรรมชาติ บางครั้งเราไม่อาจควบคุมผลที่เกิดขึ้นได้ ลักษณะพิเศษที่ปรากฏจึงชวนให้เกิดการพิจารณาอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ต่อสภาวะและอารมณ์

วิเคราะห์แนวความคิดและเนื้อหา

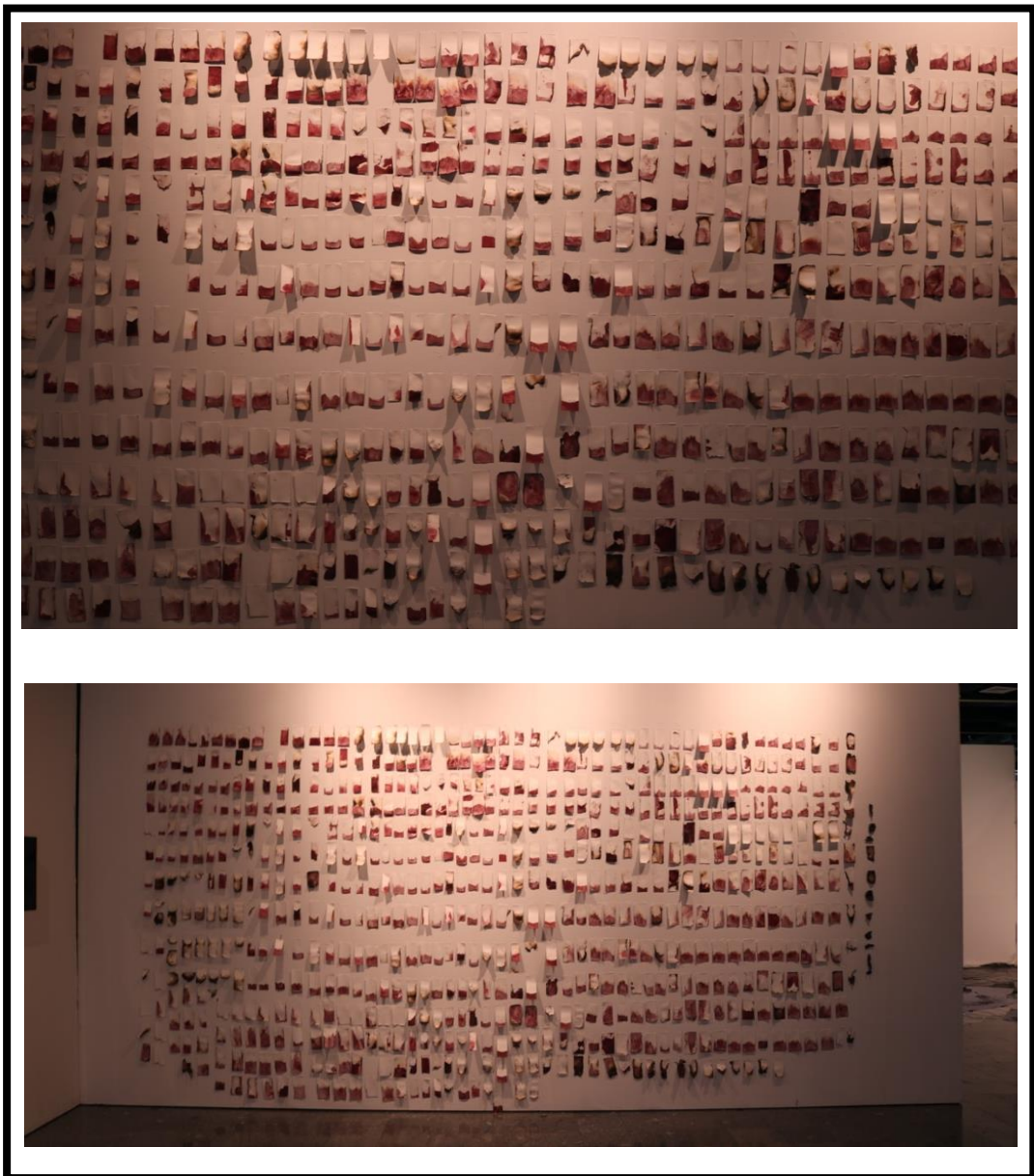
แนวความคิดและเนื้อหา ในการสร้างผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2 ยังคงแสดงออกถึงสภาวะความรู้สึกรูปลักษณ์พื้นฐานของมนุษย์ และการจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้วยกระบวนการศิลปะบำบัด ในการควบคุมสภาวะอารมณ์ด้วยรูปแบบการบันทึก ท่ามกลางปัจจัยของการเกิดอารมณ์ทั้งทุกข์ และสุข นานับประการ ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน อันมีปัจจัยจากสิ่งเข้ามากระทบเป็นแรงขับ เป็นอุปายวิธีในการปฏิบัติพิจารณา เป็นกลวิธีหรือเครื่องมือช่วยให้เข้าถึงความลุ่มลึกภายในใจที่สามารถควบคุมได้ผ่านการแสดงออก ด้วยกระบวนการ ทางศิลปะรูปแบบนามธรรม

วิเคราะห์สัญลักษณ์

ผลงานสร้างสรรค์ขึ้นในรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดเล็ก มีความกว้าง 5.08 x ความยาว 15.24 เซนติเมตร เรียงต่อกันในทางยาว และเว้นช่องไฟ อันเป็นพื้นที่ว่าง สำหรับการติดตั้งและนำเสนอ เพื่อใช้พิจารณา การแผดเผาของสภาวะ อารมณ์ ที่ลุกลามในช่วงเวลา ณ ขณะนั้นเป็นตัวกำหนด เมื่อสิ้นสุดลงแล้วเริ่มต้นกระทำใหม่ไปจนกว่า การพิจารณาครั้งนั้นสิ้นสุด มุ่งหมายการกระทำเพื่อการ เตือนสติ และขัดเกลาสภาวะในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นท่ามกลางสนามอารมณ์ เฉกเช่นลักษณะของไม้ขีดไฟ

วิเคราะห์สี

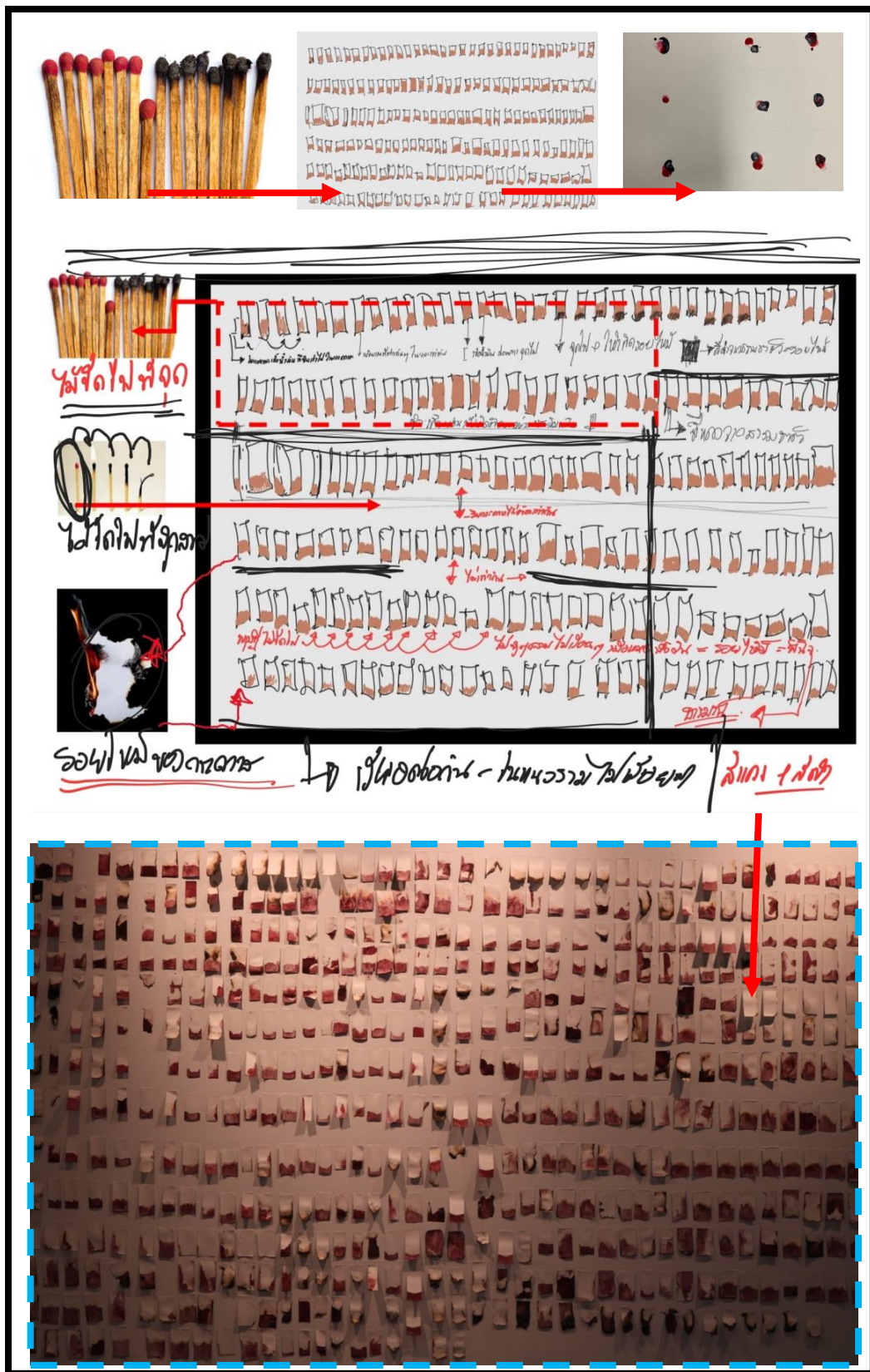
สีที่ใช้ในผลงานสร้างสรรค์ ชุดที่ 2 เป็นสีที่ผู้สร้างสรรค์มีได้เจตนากำหนดไว้แต่เริ่มต้น หากแต่กำเนิดขึ้นโดยคุณสมบัติของวัตถุ ที่แปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ โดยสีที่เกิดขึ้นยังคงเป็นสีอแทนสภาวะของตนเอง ด้วยคู่สีแดง และดำหากแต่สีดำที่เกิดขึ้นในครั้งนี้มีที่มาจากรอยไหม้อันเกิดจากไฟที่เผาผลาญเชื้อน้ำมัน ส่วนสำคัญคือ การส่งผลให้เกิดความพิจารณา ตามแต่การรับรู้ อย่างลึกซึ้ง



ภาพที่ 62 ภาพแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ บันทึกสภาวะอารมณ์ ชุด ที่ 2

ตารางที่ 2 สรุปการวิเคราะห์ด้านกายภาพผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2 ผลงานชุด บันทึกลงภาวะอารมณ์

รายการ	รายละเอียดการวิเคราะห์
พื้นที่ว่าง (Space)	สะท้อนถึงการต่อรองระหว่างความคิด ระหว่างพื้นผิวกับพื้นที่ว่างทั้ง 2 นัย ทั้งจากในชิ้นงาน และในพื้นที่ติดตั้งผลงาน ทั้งนี้พื้นที่ว่าง ยังเป็นส่วนส่งเสริมอย่างสำคัญ ที่ทำให้ผลงานสร้างสรรค์สามารถเปิดจินตนาการแลพินิจพิจารณาไปถึงสภาวะต่าง ๆ ได้
สี (Color)	สีที่เกิดขึ้นในผลงาน เกิดขึ้นจากการกระทำด้วยเทคนิควิธีการและวัสดุโดยมีตัวแปรเป็นเขื่อน้ำมันสีแดง และสีดำที่เกิดขึ้นด้วยรอยไหม้
พื้นผิว (Texture)	พื้นผิวที่ปรากฏขึ้น เป็นลักษณะพิเศษที่ไม่สามารถสร้างขึ้นและควบคุมได้ ด้วยเพราะเกิดขึ้นจากธรรมชาติ โดยมีไฟเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา ให้พื้นผิวเกิดขึ้นจากความร้อน และการเผาไหม้ ลงบนกระดาษ
เทคนิควิธีการ (Technique)	เทคนิควิธีการ การเตรียมเนื้อกระดาษ ในรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดเล็ก มีความกว้าง 5.08 x ความยาว 15.24 เซนติเมตร เรียงต่อกันโดยไม่คำนึงถึงระยะความห่าง ใช้เชื้อไฟชุบในส่วนปลายของกระดาษ แล้วใช้ไฟแช็คจุดไฟ ให้ติดและลุกลาม พื้นที่ของกระดาษ สิ่งเกิดและบันทึกผลการสร้างสรรค์ ตามลำดับ
วัสดุ (Material)	วัสดุที่ใช้เป็นการอุปมา สิ่งแทนสถานะ ของสภาวะอารมณ์ ประกอบด้วย กระดาษที่มีปรัชญารองรับว่าเป็นพื้นที่เพื่อรองรับและซึมซับเอาสิ่งต่าง ๆ ไว้ อุปกรณ์ เขื่อนน้ำมัน, กระดาษ, ไฟแช็ค, มีดคัทเตอร์, เป็นตัวแปรที่ใช้ในการแสดงอารมณ์
รูปแบบ (Style Analysis)	รูปแบบนามธรรม และจังหวะขณะเคลื่อนไหว ของเทคนิควิธีการ เป็นหัวใจสำคัญของการสร้างสรรค์แบบอย่าง (Pattern) ธรรมดาเรียบง่าย(Plain) มีลักษณะของลวดลาย (Ornate) เกิดขึ้นจากวัสดุที่นำมาสร้างให้เกิดเป็นเทคนิค พิเศษ โดยนำมาติดเรียงกัน ซ้ำ ๆ เหมือนกันบ้าง (Repetitious) และมีการเปลี่ยนแปลงไม่ซ้ำกัน (Alternating) ในบางจังหวะ บางชิ้นงาน



ภาพที่ 63 ภาพแสดงการวิเคราะห์ผลงานนิทรรศการ บ้านที่สภาวะอารมณ์ ชุด ที่ 2

การวิเคราะห์การศึกษาและทบทวนวรรณกรรมในผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์”

การศึกษาและการดำเนินการทบทวนภาคทฤษฎีจากเอกสารในเชิงวรรณกรรม งานนิพนธ์ งานวิจัย ตำราและการทบทวนอิทธิพลต่าง ๆ อิทธิพลจากธรรมชาติ อิทธิพลจากทฤษฎีวิทยา ปรัชญา คติทางศาสนา และอิทธิพลที่ส่งผลต่อแนวทางการพัฒนาและสร้างสรรค์ โดยสามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลการดำเนินการทบทวนวรรณกรรมได้ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีและคำนิยามของคำว่าอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่ เกิดจากประสบการณ์ความรู้สึกร่วมบุคคล ก่อให้เกิด การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งเร้ากับรูปอินทรีย์ซึ่งส่งผลให้เกิดการโต้ตอบต่อความรู้สึกที่หัวนั้น ออกมาในรูปแบบพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป หากมนุษย์สามารถพิจารณาประเภทของ อารมณ์ได้การจัดการอารมณ์ของแต่ละบุคคลในขณะที่เกิดการควบคุมสภาวะนั้นได้ จะเกิดการพัฒนามากขึ้นด้วยปัญญาเพราะเกิดความเข้าใจต่ออารมณ์ของตนเองรวมทั้งการจัดการกับอารมณ์เช่นเดียวกัน ซึ่งอนุมานได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสรีระร่างกาย โดยมีกระบวนการ ทางด้านความคิดเข้ามาเกี่ยวเนื่องด้วย ส่วนการแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับการแปล ความหมายต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น

จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา

อารมณ์ สภาวะ และจิต เป็นเรื่องอันเกิดแต่อัตวิสัยภายใน อาศัยการเกิดได้ด้วยปฐมเหตุ จากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ อารมณ์ สภาวะ และจิต จึงมีความแปรเปลี่ยนไป ดังปรากฏในรสแห่งความ โกรธ ความกลัว ความเศร้า รวมถึงความสุขด้วยก็ดี ทั้งนี้ก็เพื่อให้เห็นทุกข์ภาวะอันเกิดแต่ความโกรธ ความขุ่นมัวในจิต ซึ่งอุปมาได้เสมือนเชื้อไฟ ไฟ และกระดาษ มีเหตุแห่งโทษะเป็นเชื้อไฟหรือน้ำมัน ไฟ เป็นโทษะ และกระดาษเป็นพื้นที่รองรับเหตุแห่งการกระทำนั้น อารมณ์ของมนุษย์ ก็เป็นเช่นนั้น หากแต่ แม้จะเข้าใจถึงสภาพความเป็นไปอย่างไรก็ตาม เมื่อเราขาดการควบคุมและจัดการสภาพอารมณ์ รสแห่งโทษะนั้นมักครอบงำอยู่เสมอ

ศิลปะนามธรรม

เป็นรูปแบบหลักในการนำเสนอสาระและความบันเทิงใจของวิทยานิพนธ์ชุดบันทึกสภาวะ อารมณ์ โดยมีความสนใจลักษณะและข้อคิดบางอย่างต่อการพิจารณาสภาวะความจริงมากกว่าการ แสดงออกด้วยการแทนความหมายเชิงสัญลักษณ์

ศิลปะบำบัด

มีความมุ่งหมายเพื่อทำหน้าที่ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาพปกติ ซึ่งเป็นกลวิธีในการบำบัดที่ผู้สร้างสรรค์หยิบยกมานำเสนอ ทั้งนี้ศิลปะเป็นรูปแบบของการสื่อสารอีกอย่างหนึ่งที่อาจมีความเหมาะสมแก่บุคคลที่มีความลำบากในการสื่อสารถึงความรู้สึก การระบายความเครียด ความทุกข์ในใจ ช่วยสร้างความตระหนักรู้ในสำนึกถึงผลของการกระทำ ชัดเกล้าและกลมเกลียวพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม ศิลปะบำบัดนี้เป็นอีกกลวิธีหนึ่ง ที่ประสานกับทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีในทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นทางออกในการประคับประคองสภาวะ อารมณ์ ของผู้สร้างสรรค์เอง อันมีปลายทางเป็นการสร้างงานศิลปะเพื่อเยียวยาสภาวะของตนเอง รวมถึงการให้อุทาหรณ์และแง่คิดแก่ปวงชนโดยทั่วไป

อิทธิพลที่ส่งผลต่อการสร้างสรรค์

อันประกอบด้วยอิทธิพลจากธรรมชาติ อิทธิพลในทางทฤษฎีวิทยาที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้ ทฤษฎีศิลปะและการให้นิยาม และต่อมาในการทบทวนผลงานศิลปกรรมของศิลปินโดยศึกษาจากผลงานของศิลปินชาวไทยจำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วยผลงานชุด Time and Mind ของสุธี คุณาวิชยานนท์ และผลงานชุดการเดินทางเข้าสู่วิหารแห่งจิต ของพิเชษฐเปี้ยกลีน และศึกษาจากศิลปินชาวตะวันตก ผลงานศิลปกรรมของ คาร์ล อังเดร (Carl Andre)

โดยผลสรุปที่ได้จากการศึกษาเป็นแนวทางเพื่อเข้าสู่กระบวนการดำเนินการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ชุด บันทึกสภาวะอารมณ์ ในลำดับต่อไปตามโครงสร้างการจัดทำวิทยานิพนธ์

สรุปผลการวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์”

การสร้างสรรค์มักมีที่มาจากความบังเอิญ และสำนึกของผู้แต่ละบุคคล การหยิบยกเอาสภาวะของตนเองมานำเสนอในรูปแบบผลงานสร้างสรรค์ ย่อมมีเจตนาเพื่อสื่อสารและเป็นอุทาหรณ์แก่ตนเองและบุคคลอื่น วิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” เป็นหนึ่งในการสื่อสารเพื่อสร้างแนวทางการยับยั้งสติ และเตือนสติของตนเองผ่านรูปแบบการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัด ซึ่งอาศัยกระบวนการทางศิลปะประเภทนามธรรม ตลอดจนอาศัยการศึกษาและทบทวนทฤษฎีเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจพื้นฐานก่อนการวางแผนดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ซึ่งในช่วงแรกเป็นการนำเสนอผลงานในระยะก่อนวิทยานิพนธ์ เพื่อแสดงลำดับการพัฒนา รูปแบบ พัฒนาความคิด ก่อนนำมาสู่การนำเสนอเนื้อหาวิทยานิพนธ์ที่แบ่งออกเป็นผลงานสร้างสรรค์จำนวน 2 ชุด ประกอบด้วยผลงานในลักษณะของการบันทึก จำนวน 1 ชุด และผลงานในลักษณะของการพิจารณา จำนวน 1 ชุด ทั้งนี้ประกอบด้วยผลงานในลักษณะนามธรรมที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะของ

ตนเอง จำนวน 3 ชิ้นย่อย ประกอบในผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2 พร้อมด้วยการนำเสนอผ่านสื่อดิจิทัล เพื่อนำเสนอภาพเคลื่อนไหวและความเปลี่ยนแปลงไปของสภาวะอารมณ์ ซึ่งในการวิเคราะห์กายภาพ ประกอบด้วยพื้นที่ว่าง (Space) สี (Color) พื้นผิว (Texture) เทคนิควิธีการ (Technique) วัสดุ (Material) และรูปแบบ (Style Analysis) โดยรายงานผลการวิเคราะห์ผ่านตารางและการพรรณนา เป็นความเรียงประกอบภาพแสดงลำดับความคิดและลำดับการวิเคราะห์อย่างเป็นกระบวนการ



บทที่ 5

บทสรุป

การสรุปผลการสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์มักมีที่มาจากความบังเอิญ และสำนึกของผู้ของแต่ละบุคคล การหยิบยกเอาสถานะของตนเองมานำเสนอในรูปแบบผลงานสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ได้นำเอาประสบการณ์ที่ตนเองมีระหว่างปัจจัยที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และสภาวะเชิงลบ มาบำบัดด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะ (Art Therapy) ศิลปะบำบัด โดยมีเป้าหมายเพื่อการบำบัด รักษาและฟื้นฟูอาการทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองซึ่งกระบวนการในแต่ละครั้งต่างกันไป ขึ้นอยู่กับในขณะนั้น สภาวะนั้นเป็นอย่างไร กับอึ่งเพื่อมุ่งเน้นไปยังการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด การเข้าใจ และอธิบายตัวตนผ่านการสร้างชิ้นงานของผู้สร้างสรรค์ในรูปแบบของบันทึก ที่มีกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ที่อาศัยรูปแบบศิลปะประเภทนามธรรม (Abstract Art) เพื่อให้เกิดพื้นผิวหรือลักษณะพิเศษที่แสดงตัวขึ้นมา ผ่านปฏิกิริยาที่ต่างกันของวัตถุธาตุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สร้างสรรค์มุ่งถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าลงไปบนวัสดุซึ่งเปรียบเสมือนพื้นที่รองรับโดยใช้วัสดุและสื่อต่าง ๆ เช่นสีบนกระดาษที่มีพื้นผิว และขนาดแตกต่างกันออกไป เพื่อเป็นการบันทึกช่วงเวลาและสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นอุทาหรณ์ และให้ข้อคิดแก่จิตสำนึกต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันถึงการยับยั้งชั่งใจในการควบคุมอารมณ์ และการประคับประคองสติในการขัดเกลาความรู้สึกของตนเอง ท่ามกลางความโกลาหลของสนามอารมณ์อันเกิดขึ้นจากสิ่งกระทบที่เข้ามากระทบใจโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนของสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัวเช่น ความโกรธ ความทุกข์ ความโศกเศร้า รวมถึงการทดลองในการพิจารณาควบคุมอารมณ์ผ่านการกระทำด้วยวิธีการบันทึก และถ่ายทอดเป็นผลงานศิลปะ และการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในทางทฤษฎี ปรัชญา และทางคตินิยมต่อการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของมนุษย์ โดยอาศัยกระบวนการทางด้านทัศนศิลป์ด้วยเทคนิควิธีการที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์ในเหตุการณ์ที่กระทบใจผู้สร้างสรรค์ และเพื่อสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบศิลปะบำบัด ซึ่งมุ่งเน้นไปยังการสำรวจสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวข้าพเจ้าเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์เชิงลบด้วยกลวิธีทางด้านศิลปะ วิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” จึงเป็นหนึ่งในการสื่อสารเพื่อสร้างแนวทางการยับยั้งสติ และเตือนสติของตนเองผ่านรูปแบบการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัด ซึ่งอาศัยกระบวนการทางศิลปะประเภทนามธรรม นำเสนอเนื้อหาวิทยานิพนธ์เป็นผลงานสร้างสรรค์จำนวน 2 ชุด

ประกอบด้วยผลงานในลักษณะของการบันทึก จำนวน 1 ชุด และผลงานในลักษณะของการพิจารณา จำนวน 1 ชุด ทั้งนี้ประกอบด้วยผลงานในลักษณะนามธรรมที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะของตนเอง จำนวน 3 ชิ้นย่อย ประกอบในผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2 พร้อมการนำเสนอผ่านที่วีดิทัศน์ในรูปแบบ

อภิปรายผลการสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” มีลำดับกระบวนการ และการพัฒนาทางเทคนิคและกลวิธีในการสร้างสรรค์ สะท้อนรูปแบบตามกรอบกำหนดตามระยะเวลาการดำเนินงาน ต่อเนื่องช่วงการศึกษา ในการเตรียมวิทยานิพนธ์ โดยเป็นการพิจารณา รูปแบบ กระบวนการ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลงานวิทยานิพนธ์ ซึ่งตอบสนองการพิจารณาในด้านความคิด เทคนิค กลวิธี และการแสดงออกโดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างสรรค์สามารถอธิบายได้ดังนี้

กระบวนการวิธีในการสร้างสรรค์ผลงาน มีการประยุกต์ใช้การพิจารณาสภาวะอารมณ์และการแสดงออกแบบเคลื่อนไหว (Dynamic-Meditation) เป็นการเปิดการรับรู้และตื่นตัว (Alertness) ตามที่อารมณ์เข้ามาปะทะ เป็นช่วงจังหวะในลักษณะพลวัต การปฏิบัติเช่นนี้ เป็นการกระทำเพื่อพินิจอารมณ์ จึงไม่อาจมีที่ตั้งได้อย่างแน่นอนได้ อารมณ์ต่าง ๆ จึงค่อย ๆ แปรเป็นภาพผลสัมฤทธิ์ของการบันทึก เพราะแท้จริงแล้วอารมณ์ภายใน คือรูปนามธรรมในแง่มุมหนึ่ง จึงกล่าวได้ว่าในขณะที่ตกอยู่ภายใต้ความผันแปรและไม่แน่นอนของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ รวมถึงสิ่งแวดล้อม บุคคลที่รายรอบตัวตนของผู้สร้างสรรค์ นำมาสู่วิธีการแสดงออกในรูปแบบนามธรรม โดยอาศัยปัจจัยจากสภาวะประกอบขึ้นเป็นสถานะแห่งการสำแดงออก ณ ขณะนั้น ๆ

ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 1

การปฏิบัติงานสร้างสรรค์ในช่วงวิทยานิพนธ์ ใช้รูปแบบศิลปะนามธรรม ซึ่งเป็นการดำเนินงานต่อเนื่องจากการค้นคว้าและทดลอง เพื่อค้นหาแนวทางในการสร้างสรรค์ ด้วยวัสดุ และอุปกรณ์ที่มีความหลากหลายโดยไม่กำหนดกรอบ และวางกรอบวัสดุอุปกรณ์ไว้แต่เพียงคร่าว ๆ เป็นการเชื่อมโยงกระบวนการจากเทคนิค จากการกระทำระหว่างสีและวัสดุลงบนกระดาษ หรือวัสดุรองรับโดยสังเกตผลทางเทคนิค และบันทึกผลการสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาแนวความคิดและการแสดงออก

ที่มาของรูปทรง อาจไม่ปรากฏเป็นรูปธรรมที่ปรากฏผลลัพธ์อย่างชัดเจน หากแต่มีการนำเสนอผ่านการแสดงตัวของเทคนิควิธีการ โดยปรากฏเป็นรูปทรงพื้นฐาน อย่าง ทรงกลม สีเหลี่ยม หรือรูปทรงอินทรีย์ แตกต่างกันไปตามแต่สถานการณ์ที่นำมาใช้ในการถ่ายทอด วัสดุที่ใช้

ประกอบด้วย หมึกจีน, หมึกสังเคราะห์สีแดง, กาวน้ำ, เชื้อน้ำมันบนกระดาษชนิดต่าง ๆ ด้วยการหยด แต้มีสีและวัสดุหลักลงบนกระดาษชนิดต่าง ๆ ปลอ่ยให้วัสดุกระทำต่อกันตามแต่คุณสมบัติของวัสดุในแต่ละชนิด สังเกตและบันทึกผลการสร้างสรรค์ ตามลำดับ โดยการกระทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไปอย่างรวดเร็ว ๆ โดยใช้ช่วงเวลาของสภาวะนั้น ๆ เป็นตัวกำหนด เมื่อหมดช่วงเวลา ก็ยุติการกระทำในลักษณะนั้น โดยเปลี่ยนลักษณะการกระทำออกไปตามแต่สิ่งกระทบที่เข้ามา ทั้งนี้ในการนำเสนอ อาศัยลักษณะการจัดวางอย่างง่าย ด้วยการเรียงภาพผลงานขนาดเล็ก บนพื้นที่ว่าง เป็นจำนวนหนึ่ง ด้วยการใช้ลักษณะการติดกระดาษโน้ต หรือกระดาษเตือนความจำ เนื่องจากสารที่ต้องการนำเสนอ มุ่งหมายไปเพื่อการบันทึก เตือนสติ และขัดเกลาสภาวะในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นท่ามกลางสนามอารมณ์

กระบวนการพัฒนา และการนำเสนอ เป็นการติดตั้งผลงาน ด้วยรูปแบบศิลปะการจัดวาง ประกอบการนำเสนอภาพเคลื่อนไหว โดยผลสัมฤทธิ์ที่ได้เป็นการสำแดงต่อการกระทำในรูปแบบนามธรรม คลี่คลายสัญลักษณ์ของรูปแทน หรือภาพแทน ลดทอนรูปทรงจากแนวคิดเน้นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก มากกว่าการนำเสนอความงามแบบสมบูรณ์แบบ หรือเสมือนจริง เน้นการสังเกตผลทางเทคนิคที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจ หรือผลที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด จากเทคนิคและลักษณะพิเศษอันเกิดขึ้นจากการกระทำหรือเทคนิคเฉพาะของวัสดุ ปัจจัยต่าง รวมทั้งเหตุการณ์ และสิ่งซึ่งซ่อนอยู่ในรูปของแนวคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประกอบร่วมกันจนเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เสมือนการสั่งสม ทับถมของสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซ้ำ ๆ วน ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง และรอวันปะทุขึ้นเพื่อตอบโต้ต่อสิ่งกระทบจากบริบทรอบตัว

ผลงานวิทยานิพนธ์ชุดที่ 2

การปฏิบัติงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2 นำเสนอกระบวนการสร้างสรรค์ ผ่านการพิจารณา ไฟและเชื้อไฟที่มอดไหม้พื้นผิวของกระดาษ โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์ผสมผสานกับการอุปมัยรูปธรรมของอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยจำแนกองค์ประกอบของอารมณ์ ออกเป็น 3 ส่วน อันได้แก่

1. สาเหตุของอารมณ์ อุปมาดังเชื้อไฟ
2. กระดาษหรือพื้นที่รองรับการกระทำ เสมือนพื้นที่รองรับอารมณ์
3. ไฟ เปรียบดังโทษะ หรือความรุนแรงของอารมณ์ ที่แผดและเผา พื้นที่รองรับไปตาม แต่เชื้อน้ำมันซึ่งฉาบทาอยู่ทั่วพื้นที่นั้น

โดยยังคงสังเกตผลแสดงทางเทคนิค และการบันทึกผลการสร้างสรรค์ ที่นำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาแนวความคิดและการแสดงออก รูปทรงในผลงานสร้างสรรค์ กำหนดเป็นพื้นที่ สี่เหลี่ยมผืนผ้า เรียงต่อกัน เช่นเดียวกับไม้ขีดไฟ ที่ไหม้ลามและเรียงตัวต่อกันไปเรื่อย ๆ ในพื้นที่ นั้น ๆ ทั้งนี้ เพื่อการแสดงให้เห็นผลอันเกิดขึ้นจากการกระทำที่มีมากน้อย โดยแสดงผลไว้เพียงรอยกระทำของ เชื้อน้ำมัน และไฟ ที่เผาไหม้พื้นที่รองรับ จากพื้นสะอาดบริสุทธิ์

แปรเปลี่ยนไปตามสภาพและความรุนแรงของการเผาไหม้ ด้วยวัสดุอย่าง เชื้อน้ำมัน, กระจก, ไฟแช็ค , โดยใช้เชื้อไฟซูปในส่วนปลายของกระจก แล้วใช้ไฟแช็คจุดไฟ ให้ติดและลุกลาม พื้นที่ของกระจก สังกะสีและบันทึกลงการสร้างสรรค์ ตามลำดับ โดยการกระทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไป โดยใช้การพิจารณา การแผดเผาของสภาวะ อารมณ์ ณ ขณะนั้น ๆ เป็นตัวกำหนด เมื่อเชื้อไฟหมดหมดลง ก็ยุติการกระทำ ในลักษณะนั้น แล้วเริ่มต้นกระทำใหม่ไปจนกว่า การพิจารณาครั้งนั้นสิ้นสุด มุ่งหมายไปที่การกระทำ การ เตือนสติ และขัดเกลาสภาวะในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นท่ามกลางสนามอารมณ์

กระบวนการพัฒนา และการนำเสนอ เป็นการติดตั้งผลงาน ด้วยรูปแบบศิลปะการจัดวาง โดยการนำชิ้นงานที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นด้วย เชื้อน้ำมัน และไฟ จัดเรียง ตามผลที่เกิดขึ้น ตามตัวแปรคือ เชื้อน้ำมันที่มีอยู่เล็กน้อย การกระทำในผลงานวิทยานิพนธ์ ชุดที่ 2 เปรียบเสมือนการวิเคราะห์การ เกิดขึ้นและดับลงของอารมณ์ โดยใช้สื่อกลางเป็น ไฟ เชื้อน้ำมัน และกระจก สำแดงการกระทำใน รูปแบบนามธรรม เน้นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก หรือผลที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด จาก เทคนิคและลักษณะพิเศษอันเกิดขึ้นแต่การกระทำหรือคุณสมบัติเฉพาะของวัสดุ ปัจจัยต่าง รวมทั้ง เหตุการณ์ และสิ่งซึ่งซ่อนอยู่ในรูปของแนวคิด อารมณ์ ความรู้สึก ประกอบร่วมกันจนเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เสมือนการสั่งสม ทับถมของสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซ้ำ ๆ วน ๆ อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง และรอวัน ปะทุขึ้นเพื่อตอบโต้ต่อสิ่งกระทบจากบริบทรอบตัว

ข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาผลงานสร้างสรรค์

วิทยานิพนธ์ชุด “บันทึกสภาวะอารมณ์” ดำเนินการสร้างสรรค์บนพื้นฐานของการศึกษาใน ระบบหลักสูตร ซึ่งมีข้อจำกัดเรื่องเวลา งบประมาณ ค่าใช้จ่าย เป็นกรอบกำหนด ปัญหาที่พบใน ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ เป็นปัญหาซึ่งสามารถพบได้ในนักศึกษาศิลปะทั่วไป คือเนื้อหา และความตลใจ รวมถึงรูปแบบกลวิธีในการถ่ายทอด ออกมาเป็นผลงานสร้างสรรค์ ซึ่งนำเสนอไว้เป็น บทเรียนว่า ผู้ศึกษาลำดับถัดไปอาจต้องลำดับความคิดและมั่นคงในสิ่งที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิจากความ บันดาลใจของตน และมุ่งพัฒนาเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อการดำเนินงานจะได้เป็นไปด้วยประสิทธิภาพ

ในด้านข้อเสนอแนะที่ได้จากการสังเคราะห์วิทยานิพนธ์ชุดนี้ เป็นเรื่องของการนำเทคนิค กลวิธีที่ได้ ไปพัฒนาต่อกับผลงานสร้างสรรค์ระยะถัดไป ประกอบกับการพัฒนาแนวความคิดที่ สอดคล้องกับวรรณกรรมพระพุทธศาสนา เพื่อนำเสนอคติปริศนาธรรมอันลึกซึ้ง จากเรื่องราวปฐมภูมิ ขึ้นพื้นฐานจากการพิจารณาอารมณ์ และการกระทำด้วยเทคนิควิธีการที่แสดงถึงสภาวะเฉพาะตน จากเทคนิควิธีการที่ได้ทดลองศึกษา นำไปสู่การขยายรูปแบบที่จำเพาะไปยังเทคนิควิธีการ ผสานกับ กรรมวิธีในงานจิตรกรรม หรืองานแขนงอื่น ๆ เพื่อให้เกิดเป็นผลงานสร้างสรรค์ชุดใหม่จากการพัฒนา วิทยานิพนธ์ชุดนี้







รายการอ้างอิง

- Calkins, Susan D. "Origins and Outcomes of Individual Differences in Emotion Regulation." *Monographs of the society for research in child development* (1994): 53-72.
- Eisenberg, Nancy, Amanda Sheffield Morris, and Tracy L Spinrad. "Emotion-Related Regulation: The Construct and Its Measurement." *Handbook of research methods in developmental science* (2005): 423-42.
- Green, Julie. "An Art Therapist «S Retrospective Review of Countertransference Images and Case Material That Took Place in a Preschool Setting." *Art Therapy in the Early Years: Therapeutic interventions with infants, toddlers and their families* (2016).
- Gross, James J. "Handbook of Emotion Regulation." 2015.
- Langlois, Judith H. "Emotion and Emotion Regulation: From Another Perspective." *Child development* 75, no. 2 (2004): 315-16.
- Staricoff, Rosalia Lelchuck. "Arts in Health: A Review of the Medical Literature." (2004).
- Thompson, JD, and JM Lawrence. "High Pressure Studies—Physical Properties of Anomalous Ce, Yb and U Compounds." *Handbook on the physics and chemistry of rare earths* 19 (1994): 383-478.
- Wirth, Claus-Peter, Irving H Anellis, Paolo Bussotti, and Lawrence C Paulson. "Seki Is Published by the Following Institutions." *arXiv preprint arXiv:0902.4682* (2009).
- กัจจกร สุนพงษ์ศรี. ศิลปะสมัยใหม่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.
- คณิงนุช สิงห์นนท์. "การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยีนยันอารมณ์ทางลบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย." *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการ ปัญญา* 9, no. 2 (2012): 18-29.
- จิราภรณ์ ตั่งกิตติภรณ์. จิตวิทยาทั่วไป. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2557.
- จุฑามาศ แหนจอน. "อารมณ์และการจัดการความเครียด ", *วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 2561.
- ธีรยุทธ บุญมี. *ความคิดหลังตะวันตก*, . กรุงเทพฯ: สายธาร 2546.
- นันทิมา เสมอ, ชลุด. *วาดเส้นสร้างสรรค์: Creativedrawing*,. กรุงเทพฯ: อมรินทร์, 2553.

บุญมี พวงเพชร. พลังคำสอนของดาไล ลามะ เพื่อความสุขของชีวิตอย่างแท้จริง,. นนทบุรี : ธิงค์บียอนด์
บุ๊ก, 2556.

บุปผา พวงมาลี. "การรับรู้ความเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ของฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลของรัฐ เขต
กรุงเทพมหานคร,." วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาล บัณฑิต
วิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ,. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2556.

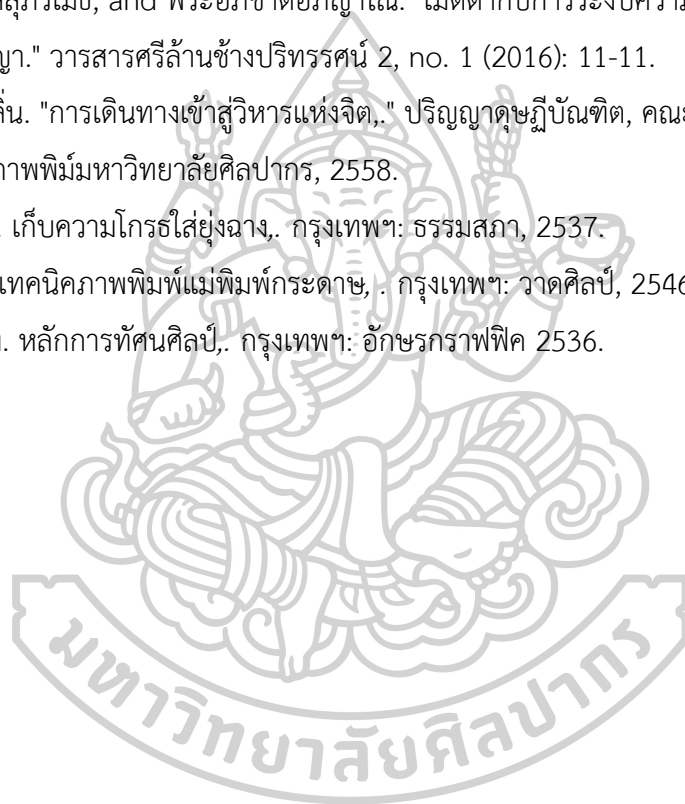
พระมหาสากลสุภรเมธี, and พระอภิชาติอภิญญาโณ. "เมตตากับการระงับความโกรธตาม แนวพุทธ
ปรัชญา." วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์ 2, no. 1 (2016): 11-11.

พิเชษฐ์ เปียกลิ่น. "การเดินทางเข้าสู่วิหารแห่งจิต,." ปริญญาดุขฎิบัณฑิต, คณะจิตรกรรมประติมากรรม
และภาพพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2558.

พุทธทาสภิกขุ. เก็บความโกรธใส่ง่วง,. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, 2537.

สี แสงอินทร์. เทคนิคภาพพิมพ์แม่พิมพ์กระดาษ, . กรุงเทพฯ: วาดศิลป์, 2546.

สุชาติ เถาทอง. หลักการทัศนศิลป์,. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิค 2536.



ภาคผนวก



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	วสวัตต์ รียาพันธ์
วัน เดือน ปี เกิด	14 ตุลาคม 2538
สถานที่เกิด	อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
วุฒิการศึกษา	2563 สำเร็จการศึกษา ปริญญาศิลปบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1 เหรียญเงิน สาขาวิชาทัศนศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา
ที่อยู่ปัจจุบัน	2564 หลักสูตรปริญญาศิลปมหาบัณฑิต หลักสูตรสาขาวิชาทัศนศิลป์ ภาควิชาศิลปไทย คณะจิตรกรรมประติมากรรมและภาพพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร บ้านเลขที่ 432/37 หมู่ที่ 8 ตำบลพะวง ซอยพุนทวีทรัพย์ ถนนนวมินทร์ท่าสะอ้าน อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90100
รางวัลที่ได้รับ	2565 รางวัลดีเด่น การประกวดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ราชชมงคล ครั้งที่ 4 ในการประชุมวิชาการระดับชาติราชชมงคลครั้งที่ 12 Rmutcon2022 2565 รางวัลเหรียญทอง การประกวดนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ราชชมงคล ครั้งที่ 4 ในการประชุมวิชาการระดับชาติราชชมงคลครั้งที่ 12 Rmutcon2022 นวัตกรรมสายอุดมศึกษาระดับดีมาก การประกวดนวัตกรรมสายอุดมศึกษา ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหกรรมวิจัยแห่งชาติ Thailand research expo 2021 Rmutcon2022 รางวัลเหรียญทอง การประกวดนวัตกรรมสายอุดมศึกษา ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหกรรมวิจัยแห่งชาติ Thailand research expo 202