



โครงการปรุงแต่งผีเสื้อด้วยศิลปะการออกแบบ
เพื่อความผ่อนคลายกายและจิต



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบ
เพื่อความผ่อนคลายกายและจิต



โดย
นางสาวชญานิศ เนื่อน่วม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

ENHANCING THE SENSES WITH THE ART OF DESIGN
FOR PHYSICAL AND MENTAL RELAXATION




A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Fine Arts DESIGN ARTS
Silpakorn University
Academic Year 2023
Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ	โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบ เพื่อความผ่อนคลายและจิต
โดย	นางสาวชฎานิศ เนื่อน่วม
สาขาวิชา	ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโท
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล

คณะมนตรีศิลปกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะมนตรีศิลปกรรม
(ดร. ธนาทร เจียรกุล)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	
.....	ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นกล้า)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล)	
.....	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิศักดิ์ สินธุ์ศักดิ์)	



640420007 : ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

คำสำคัญ : การปรุงแต่งผัสสะ, การสร้างความผ่อนคลาย, งานศิลปะการออกแบบ

นางสาว ชญานิศ เนิ่นน่วม: โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิษฐ์ เลิศจรุจิดำรงกุล

ปัจจุบันประเทศไทยมีคนในวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับกลางอยู่จำนวนมาก เนื่องด้วยปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม การทำงานและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ทำให้คนในวัยทำงานอยากที่ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ รวมถึงนอนหลับลงได้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมในวงกว้าง เนื่องจากคนในวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้นในปัจจุบันจึงมีการผลิตสินค้าและผลงานศิลปะการออกแบบขึ้นมา เพื่อช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับคนในวัยทำงานเพิ่มมากขึ้นและกำลังได้รับความสนใจเป็นวงกว้าง ด้วยเหตุนี้เอง ผู้วิจัยจึงต้องการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายและจิตใจแก่ผู้ใช้งาน เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการสร้างความผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นในทางอ้อม โดยผู้วิจัยได้นำเอาหลัก Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีไบโอฟีเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทับใจ เข้าร่วมในการสร้างงานออกแบบ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและช่วยเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจให้เข้าสู่กระบวนการนอนหลับได้ โดยจะถูกนำเสนอในรูปแบบ Interactive Art ที่ให้ผู้ชมหรือกลุ่มเป้าหมายได้เข้ามาสัมผัสสัมพันธ์ร่วมกับผลงาน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์ผลงานด้วยวัสดุใหม่พรมชนิดต่างๆ, ไยขนแกะและด้าย โดยใช้เทคนิคที่หลากหลายทั้งการปัก Punch Needle, การ Felting และการปักด้าย เพื่อก่อให้เกิดสัมผัสที่หลากหลายซับซ้อนและชวนให้นึกถึงธรรมชาติ นอกจากนี้ยังได้มีการนำมาตีความด้านรูปทรงและความงามรูปแบบใหม่ในเชิงศิลปะ เพื่อสร้างสรรค์เป็นต้นแบบผลงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ ดังนั้นผลการวิจัยนี้ นอกจากจะสร้างผลงานการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายแล้ว ยังได้มีการพัฒนารูปแบบของผลงานศิลปะการออกแบบให้มีความร่วมสมัยและมีรูปทรงที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากผลิตภัณฑ์ที่สร้างความผ่อนคลายทั่วไปตามท้องตลาด จึงเป็นการส่งเสริมผลงานศิลปะการออกแบบที่เป็นงานฝีมือให้มีคุณภาพและสร้างมูลค่าต่อเศรษฐกิจและสังคม

640420007 : Major DESIGN ARTS

Keyword : ENHANCING THE SENSES, RELAXATION, THE ART OF DESIGN

MISS Chayanit NUERNUAM : Enhancing the senses with the art of design for physical and mental relaxation Thesis advisor : Associate Professor Pradiphat Lertrujidumrongkul, Ph.D.

Nowadays, employee age group are facing Initial insomnia from Moderate Stress problem due to environmental factors, work issues and lifestyle which made people suffered lack of sleep and relax in normal physical and mental well-being. As a result of employee working age are mainspring for driving the country's economy, economy and society halted to develop. Leading to manufacturing production and creating artwork for products to relax working age employees. Then, artwork and product for relaxation are received widespread attention. Then, researcher needs to create design artwork to relax users physical and mental and became a new choice to create relaxing and helping sleep insomnia indirectly. The researcher uses and analyzes Principles of Therapeutic Design, Principles of Sensation Design, Principles of Naturopathy, Biophilia Hypothesis, Principles of Lithotherapy and Impressionism concept to create this design artwork for stimulating the senses to relax and helping to ease sleep lessness. The design artwork is Interactive Art and created by many types of yarns, wool fibers and threads with techniques to create complex textures and similar nature, such as Punch Needle technique, Felting and Embroidery. The design is interpreted shape and style from nature to create the new style of this design artwork. The results of this research have developed design artwork for relaxation. Besides, this design artwork is modern and has identity design that different from relaxation product on the market. Then, this design artwork is supported craft skills and improved quality and it is made value to economy and society.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง โครงการปรุงแต่งผ้าสะดุ้งด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลาย ภายและจิต ได้ดำเนินการสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีจากอาจารย์คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก, รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า และ อาจารย์ดร. เรืองลดา ปุณยลิขิต รวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิศักดิ์สินธุภักดิ์ ที่ให้ความรู้และคำแนะนำเพื่อให้งานวิจัยในครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบที่ให้คำแนะนำเพื่อนำไปพัฒนางานวิจัยและผลงาน ได้แก่ รศ.ดร. เกรียงศักดิ์ เขียวมั่ง, ดร. มียอง ซอ และ ดร.ปัทมรัตน์ คุณพูนทรัพย์ ที่สละเวลาอันมีค่าให้ความรู้และคำแนะนำต่างๆ นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ที่เข้ามาร่วมทำแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ, สละเวลาและตอบคำถามอย่างซื่อตรง เพื่อให้ผู้วิจัยนำเอาข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ในงานวิจัยและพัฒนาผลงานต่อไปได้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ให้กำลังใจและสนับสนุนในการดำเนินงานทุกท่าน ทั้งบิดา มารดา เพื่อนสาขาศิลปะและการออกแบบ รุ่นที่ 8 คณะมัณฑนศิลป์ รวมไปถึงบุคคลากรของมหาวิทยาลัยศิลปากรที่ให้คำแนะนำในการดำเนินการต่าง ๆ เกี่ยวกับวิทยานิพนธ์จนสำเร็จราบรื่นไปด้วยดี

ชฎานิศ เนื่อน่วม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
1.3 สมมติฐานของการศึกษา.....	3
1.4 ขอบเขตของการศึกษา.....	3
1.5 ระยะเวลาการดำเนินการ.....	4
1.6 งบประมาณในการวิจัยโดยประมาณ.....	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
1.8 คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
2.1 การศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	7
2.1.1 ความหมายของความเครียด.....	7
2.1.2 ประเภทและระดับของความเครียด.....	7
2.1.3 สาเหตุและผลกระทบจากความเครียด.....	8
2.1.4 ความเครียดกับวัยทำงาน.....	10

2.1.5	วิธีการรับมือและรักษา	12
2.2	การศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอน.....	17
2.2.1.	หลักการโดยพื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับ.....	17
2.2.2.	ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้นอนหลับ.....	20
2.2.3.	ทฤษฎีเกี่ยวกับการนอน.....	24
2.2.5.	วิธีเยียวยาและรักษาอาการโรคนอนไม่หลับ.....	26
2.3	การศึกษาทางด้านหลักการออกแบบที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลาย.....	27
2.3.1.	องค์ประกอบของการรับรู้ของมนุษย์.....	27
2.3.2.	หลักการออกแบบและศาสตร์แห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจ, การสร้างความผ่อนคลายและความงามทางศิลปะ.....	30
2.4	วัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน.....	39
1.	วัสดุที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงาน.....	39
2.5	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	66
2.5.1	การออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างสภาวะผ่อนคลายด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยพักฟื้น แผนงานการพยาบาลระยะสั้น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ.....	66
2.5.2	การออกแบบอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน.....	67
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
3.1	ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย.....	69
3.2	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	69
3.3	ขั้นตอนของการวิจัย.....	69
3.4	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	71
3.5	ประเมินผลทางการออกแบบ	72
3.5.1	แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญ.....	72
3.5.2	แบบประเมินของกลุ่มเป้าหมาย	72

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	83
4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	84
4.1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิ	84
4.1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลปฐมภูมิ	88
4.1.3 การวิเคราะห์ด้านวัสดุและเทคนิคการสร้างสรรค์	101
4.1.4 การวิเคราะห์เพื่อสร้างกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน	115
4.1.5 การวิเคราะห์ด้านการออกแบบ	117
4.1.6 ผลงานศิลปะการออกแบบ	131
4.2 การประเมินผลงาน	135
4.2.1 การประเมินผลงานจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ชมผลงาน	135
4.2.2 การประเมินผลงานจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ	143
4.2.3 การจัดแสดงผลงาน	145
4.3 สรุปผลดำเนินงานวิจัย	147
บทที่ 5 การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	149
5.1 การอภิปรายผล	149
5.2 ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน	154
5.3 ข้อเสนอแนะ	154
รายการอ้างอิง	157
ภาคผนวก	161
ภาคผนวก ก	162
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและรูปภาพการพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับข้อเสนอแนะ	168
ประวัติผู้เขียน	186

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ขั้นตอนของการศึกษา.....	70
ตารางที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....	71
ตารางที่ 3 ผลการประเมินผลงานจากแบบสอบถามชุดที่ 3 โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ.....	143
ตารางที่ 4 วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานติดผนัง.....	151
ตารางที่ 5 วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานที่นิ้วมือ.....	152



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 Reticular formation.....	18
ภาพที่ 2 Sleep Cycle.....	19
ภาพที่ 3 หินฮาวไลต์.....	35
ภาพที่ 4 หินอเมทิสต์.....	36
ภาพที่ 5 ภาพวาด La classe de danse ของแอดการ์ เดอกา.....	38
ภาพที่ 6 ภาพวาด Garden at Giverny ของโคลด โมเนท์.....	39
ภาพที่ 7 ไหมพรม Mohair.....	39
ภาพที่ 8 ไหมพรม Milk Cotton.....	40
ภาพที่ 9 ไหมพรม Baby Soft.....	40
ภาพที่ 10 ไหมพรม Cotton Soft.....	41
ภาพที่ 11 ไหมซัมเมอร์ซาโต้.....	41
ภาพที่ 12 ไยขนแกะ.....	42
ภาพที่ 13 ด้าย.....	42
ภาพที่ 14 ผ้า Monks.....	43
ภาพที่ 15 เพรมไม้สี่เหลี่ยมซึ่งผ้าขนาดใหญ่.....	44
ภาพที่ 16 Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่.....	44
ภาพที่ 17 วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ 1.....	45
ภาพที่ 18 วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ 2.....	45
ภาพที่ 19 วิธีการปัก Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่.....	46
ภาพที่ 20 Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก.....	46
ภาพที่ 21 วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก 1.....	47

ภาพที่ 22	วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก 2	47
ภาพที่ 23	วิธีการปัก Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก	48
ภาพที่ 24	Tufting gun.....	48
ภาพที่ 25	วิธีการใช้ Tufting gun 1	49
ภาพที่ 26	วิธีการใช้ Tufting gun 2	50
ภาพที่ 27	ปัตตาเลียนตัดพรม	50
ภาพที่ 28	เข็ม Felting ขนาดเล็ก, กลางและใหญ่.....	51
ภาพที่ 29	ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 7 เข็ม	52
ภาพที่ 30	การใช้งานด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 7 เข็ม.....	52
ภาพที่ 31	ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 3 เข็ม	53
ภาพที่ 32	การใช้งานด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 3 เข็ม.....	53
ภาพที่ 33	ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 1 เข็ม.....	54
ภาพที่ 34	โฟมรองปักใยขนแกะ.....	55
ภาพที่ 35	ผ้าสักหลาดแบบนิ่ม	55
ภาพที่ 36	เข็มปักผ้าขนาดต่าง ๆ.....	56
ภาพที่ 37	กาวทาพรมชนิดเนื้อแข็ง	57
ภาพที่ 38	กาวทาพรมชนิดเนื้ออ่อน.....	58
ภาพที่ 39	การร้อยไหมเส้นใหญ่ขึ้นพื้นฐาน	59
ภาพที่ 40	วิธีการปัก Punch Needle เป็นห่วง.....	59
ภาพที่ 41	ตัวอย่างการปัก Punch Needle เป็นห่วงในผลงาน.....	60
ภาพที่ 42	วิธีการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด.....	60
ภาพที่ 43	ตัวอย่างการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัดในผลงาน.....	61
ภาพที่ 44	วิธีการปัก Punch Needle เป็นลายเส้น	62
ภาพที่ 45	วิธีการปัก Felting เป็นภาพ 2 มิติ	63

ภาพที่ 46 ตัวอย่างการปัก Felting เป็นภาพ 2 มิติในผลงาน	64
ภาพที่ 47 วิธีการปัก Felting เป็นงาน 3 มิติ	64
ภาพที่ 48 วิธีการปักเข็มเป็นภาพ 2 มิติแบบไล่สี	65
ภาพที่ 49 ภาพชุดผลิตภัณฑ์จากงานวิจัยชื่อ รัก	66
ภาพที่ 50 ภาพต้นแบบผลิตภัณฑ์จากอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่ช่วยคลายเครียด	68
ภาพที่ 51 ตัวอย่างชุดคำถาม SPST-20	73
ภาพที่ 52 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องความเครียด	84
ภาพที่ 53 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องการนอนหลับ	85
ภาพที่ 54 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องหลักการออกแบบและศาสตร์ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย	86
ภาพที่ 55 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน	87
ภาพที่ 56 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องประวัติส่วนตัว	88
ภาพที่ 57 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ	90
ภาพที่ 58 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเครียด	91
ภาพที่ 59 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 1	91
ภาพที่ 60 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 2	92
ภาพที่ 61 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 3	93
ภาพที่ 62 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 1	95
ภาพที่ 63 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 2	96
ภาพที่ 64 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 3	97
ภาพที่ 65 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 4	98
ภาพที่ 66 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 5	99
ภาพที่ 67 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 6	100
ภาพที่ 68 ตัวอย่างการร้อยไหมปัก Punch Needle แบบไหมคู้หรือไหมผสมรูปแบบต่าง ๆ	102
ภาพที่ 69 วิธีการปัก Punch Needle แบบไหมคู้หรือไหมผสม	103

ภาพที่ 70 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสมในผลงาน	104
ภาพที่ 71 วิธีการปัก Punch Needle แบบไล่สี	104
ภาพที่ 72 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบไล่สีในผลงาน	105
ภาพที่ 73 วิธีการปัก Punch Needle แบบแบ่งพื้นที่ผสมวัสดุ	105
ภาพที่ 74 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบไล่สีในผลงาน	106
ภาพที่ 75 วิธีการปัก Punch Needle แบบห้อยระย้า	106
ภาพที่ 76 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบห้อยระย้าในผลงาน	107
ภาพที่ 77 วิธีการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้	108
ภาพที่ 78 ตัวอย่างการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้ในผลงาน	109
ภาพที่ 79 วิธีการปัก Felting เป็นต้นไม้ 1	109
ภาพที่ 80 วิธีการปัก Felting เป็นต้นไม้ 2	110
ภาพที่ 81 ตัวอย่างการปัก Felting เป็นต้นไม้ในผลงาน	111
ภาพที่ 82 วิธีการปัก Felting เป็นพืชคลุมดินขนาดเล็ก	111
ภาพที่ 83 ตัวอย่างการปัก Felting เป็นพืชคลุมดินขนาดเล็กในผลงาน	112
ภาพที่ 84 วิธีการปักด้ายบนใยขนแกะ	113
ภาพที่ 85 ตัวอย่างการปักด้ายบนใยขนแกะในผลงาน	114
ภาพที่ 86 วิธีการปักด้ายเป็นกอหญ้า	114
ภาพที่ 87 ตัวอย่างการปักด้ายเป็นกอหญ้าในผลงาน	115
ภาพที่ 88 Design Framework	115
ภาพที่ 89 แนวทางในการออกแบบ	117
ภาพที่ 90 Mood Board	119
ภาพที่ 91 Inspiration	119
ภาพที่ 92 แรงบันดาลใจด้านรูปทรงจากพันธุ์ไม้ป่าสนในไทย	120
ภาพที่ 93 ภาพสเก็ตช์ที่ 1	121

ภาพที่ 94 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 2-1	122
ภาพที่ 95 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 2-2	123
ภาพที่ 96 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 2-3	124
ภาพที่ 97 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 3-1	125
ภาพที่ 98 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 3-2	126
ภาพที่ 99 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 3-3	127
ภาพที่ 100 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 4-1	127
ภาพที่ 101 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 4-2	128
ภาพที่ 102 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 5-1	129
ภาพที่ 103 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 5-2	130
ภาพที่ 104 ภาพผลงานติดผนังที่สมบูรณ์	131
ภาพที่ 105 ภาพผลงานป่าผืนที่ 1	131
ภาพที่ 106 ภาพผลงานป่าผืนที่ 2	132
ภาพที่ 107 ภาพผลงานป่าผืนที่ 3	132
ภาพที่ 108 ภาพผลงานที่นิ้วมือรุ่น Soft	133
ภาพที่ 109 ภาพผลงานที่นิ้วมือรุ่น Hard	133
ภาพที่ 110 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 1	135
ภาพที่ 111 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 2	136
ภาพที่ 112 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 3	137
ภาพที่ 113 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 4	138
ภาพที่ 114 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 5	139
ภาพที่ 115 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 6	140
ภาพที่ 116 ภาพบรรยากาศในการจัดแสดงผลงาน	146
ภาพที่ 117 ภาพการร่วมทำแบบสอบถามเพื่อการประเมินผลงานชุดที่ 3 ของผู้ที่เข้าชมผลงาน	147

ภาพที่ 118 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบกลั่นกรองมาตรฐานวิทยานิพนธ์ 1	155
ภาพที่ 119 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบกลั่นกรองมาตรฐานวิทยานิพนธ์ 2	155
ภาพที่ 120 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบกลั่นกรองมาตรฐานวิทยานิพนธ์ 3	155
ภาพที่ 121 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบจบวิทยานิพนธ์	156
ภาพที่ 122 ภาพการรับฟังข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ	156
ภาพที่ 123 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-1.....	169
ภาพที่ 124 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-2.....	170
ภาพที่ 125 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-3.....	171
ภาพที่ 126 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-4.....	172
ภาพที่ 127 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-5.....	173
ภาพที่ 128 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-6.....	174
ภาพที่ 129 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-7.....	175
ภาพที่ 130 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-1	176
ภาพที่ 131 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-2	177
ภาพที่ 132 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-3	178
ภาพที่ 133 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-4	179
ภาพที่ 134 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-5	180
ภาพที่ 135 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-6	181
ภาพที่ 136 แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานชุดที่ 3-1	182
ภาพที่ 137 แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานชุดที่ 3-2	183
ภาพที่ 138 แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานชุดที่ 3-3	184
ภาพที่ 139 ภาพการพบผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบทั้ง 3 ท่าน	185
ภาพที่ 140 ภาพการอธิบายเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ให้กับผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ	185
ภาพที่ 141 ภาพการร่วมทำแบบประเมินผลงานชุดที่ 3 ของผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ	185



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากตั้งแต่ปีพ.ศ. 2563 ทั่วโลกได้เกิดโรคระบาดชื่อ โควิด 19 ขึ้น ซึ่งจากเหตุการณ์นี้ส่งผลทำให้เศรษฐกิจ การเมืองและปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตนั้นยากลำบากมากยิ่งขึ้น ทำให้ประชากรคนไทยจำนวนมากมีปัญหาสุขภาพจิตเข้าสู่ภาวะเครียดในระยะแรก หากปล่อยเอาไว้จะนำไปสู่ภาวะเครียดเรื้อรังในอนาคตได้ นอกจากนี้จากงานศึกษาค้นคว้าวิจัยชิ้นอื่น ๆ พบว่าค่าเฉลี่ยของความเครียดในคนไทยเริ่มต้นที่ตั้งแต่อายุยังน้อยคือ 15 ปีไปจนถึงผู้สูงอายุวัย 59 ปี (ข้อมูลจาก แนวโน้มและปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตคนไทย: การสำรวจระดับชาติ ปี พ.ศ. 2561 ในหัวข้อผลการสำรวจ อ้างอิงจาก นิพนธ์ของพันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์และคณะ) และมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงมากในวัยทำงาน ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ที่สุด มีประมาณ 39 ล้านกว่าคนทั่วประเทศ ซึ่งถือเป็นกำลังหลักในการสร้างเศรษฐกิจ ครอบครัวและประเทศชาติ (ข้อมูลจาก ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ฉบับวันที่ 28 กันยายน 2561 ในหัวข้อกรมสุขภาพจิต เผยสุขภาพใจคนวัยทำงานในกทม.ร้อยละ 45 ถูก “ความเครียดขโมยความสุข” อ้างอิงจาก กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต)

จากการสืบค้นข้อมูลในข้างต้น ทำให้เห็นว่าสถานะความเครียดของคนไทยนั้นมีความน่ากังวลใจ เพราะภาวะเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อในหลายด้าน โดยทางด้านร่างกายจะมีอาการ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง อาเจียน นอนไม่หลับ เป็นต้น โดยอาการนอนไม่หลับนั้นถือเป็นอาการระดับต้น ๆ ที่พบว่าผู้ที่เริ่มมีภาวะเครียดมักจะเป็นและในปัจจุบันมีจำนวนคนในวัยทำงานที่เผชิญกับภาวะนอนหลับได้ยากมากยิ่งขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนกระบวนการเข้าสู่การนอนหลับที่ถูกต้อง หากผู้ใดอยู่ภายใต้ภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดเป็นเวลานานก็จะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต, การทำงานและการอยู่ร่วมกับสังคมได้ นอกจากนี้ถึงแม้สถิติปัญหาสุขภาพกายและจิตในไทยจะมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น แต่กลับพบว่าจำนวนของผู้ที่มีกำลังในการรักษาโรคเหล่านี้มีจำนวนน้อย เพราะเนื่องจากค่ารักษาที่แพงและการเข้าถึงการรักษาที่ยากและไม่ทั่วถึง ถ้าหากผู้วิจัยสามารถสร้างความผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยกระตุ้นความผ่อนคลายด้วยประสาทสัมผัสให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับปานกลางได้ก็อาจจะสามารถบรรเทาและเยียวยาปัญหาจากสาเหตุเหล่านี้ลงได้

จากปัญหาเหล่านี้ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า หากไม่มีการหาวิธีในการช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับปานกลางได้ จะส่งผลกระทบต่อปัญหา

ทางสังคมในวงกว้าง ผู้วิจัยจึงต้องการใช้งานศิลปะการออกแบบมาร่วมเยียวยาและสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับปานกลางในเบื้องต้น โดยใช้งานศิลปะการออกแบบเป็นตัวช่วยในการสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ใช้ โดยใช้ Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีไบโอฟีเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทับใจ เข้ามาร่วมในการสร้างงานออกแบบ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่กระบวนการนอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้นในทางอ้อม

จากเนื้อหาความสำคัญที่เกิดขึ้นจึงเกิดแนวความคิดที่จะนำเอาข้อมูลจากการศึกษาและวิเคราะห์มาสร้างเป็นผลงานศิลปะการออกแบบร่วมกับศาสตร์ต่าง ๆ ที่กล่าวไปข้างต้นเข้ามาช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับกลาง เพื่อเป็นทางเลือกที่ช่วยในการสร้างความผ่อนคลายและช่วยให้เข้าสู่กระบวนการนอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้นในทางอ้อม ซึ่งงานวิจัยนี้สอดคล้องกับแผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ปี 2563 – 2564 ในหัวข้อกลยุทธ์ที่ 2 อ้างอิงจาก กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต (2563) โดยในกระบวนการออกแบบมีการศึกษาหลัก Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีไบโอฟีเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทับใจเข้ามาร่วมในการวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงานด้วย เพื่อให้ผู้วิจัยสร้างผลงานศิลปะการออกแบบที่ตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและสามารถสร้างความผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายได้

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 ศึกษาข้อมูลของผู้ที่อยู่ในภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดในระดับปานกลาง, ศึกษาหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ และศึกษาเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อหาแนวทางในการสร้างความผ่อนคลายด้วยศิลปะ

1.2.2 เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาสู่การกำหนดแนวความคิดในการสร้างงานศิลปะการออกแบบและสร้างสรรค์เทคนิคในการปัก Punch Needle, Felting และด้ายรูปแบบใหม่ที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลายต่อทั้งร่างกายและจิตใจและเกิดองค์ความรู้ในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่

1.2.3 เพื่อสร้างงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายโดยใช้ผลจากการศึกษาวิจัย, หลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่เข้ามาร่วมสร้างสรรค์ผลงาน

1.3 สมมติฐานของการศึกษา

คาดว่าจะได้ผลงานศิลปะการออกแบบที่สามารถช่วยในการสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและจิตใจและช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้นในทางอ้อม รวมถึงสามารถนำหลัก Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีไบโอฟีเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทับใจ มาวิเคราะห์และร่วมกับการสร้างผลงานศิลปะการออกแบบ เพื่อให้ได้ผลงานศิลปะการออกแบบที่สามารถตอบสนองพฤติกรรมและเยียวยาร่างกายและจิตใจให้ผู้ที่ปฏิบัติมีส่วนร่วมกับผลงานให้ได้รับความผ่อนคลายและช่วยเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจให้เข้าสู่กระบวนการนอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้นในทางอ้อม

1.4 ขอบเขตของการศึกษา

1.4.1 ขอบเขตด้านการศึกษาในการออกแบบ: การวิจัยนี้เป็นการศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมและแนวทางการสร้างความผ่อนคลายในบุคคลที่มีภาวะนอนหลับได้ยาก (Initial insomnia) จากความเครียดในระดับกลางและศึกษาหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ ดังนี้ Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีไบโอฟีเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทับใจ เพื่อนำผลจากการวิเคราะห์มาใช้ในการสร้างผลงานศิลปะการออกแบบ

1.4.2 ขอบเขตด้านการออกแบบ: สร้างผลงานศิลปะการออกแบบร่วมกับหลัก Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีไบโอฟีเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทับใจ เพื่อสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและจิตใจและกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่กระบวนการนอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้นในทางอ้อมให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะนอนหลับได้ยากจากภาวะเครียดระดับกลาง

1.4.3 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง: วิจัยทำงานตอนต้นถึงปลาย ซึ่งอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 19 - 59 ปี ทุกเพศ ที่ทำงานบริษัทที่อยู่ใน จ.ชลบุรี โดยจะทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่างประมาณจำนวน 10 - 20 คน จากจำนวนประชากร 20 - 40 คน

1.4.4 ขอบเขตด้านพื้นที่: ศึกษาที่พักอาศัยและพื้นที่ทำงานในออฟฟิศของคนในวัยทำงานตอนต้นถึงปลาย ในเขตพื้นที่ จ.ชลบุรี

1.4.5 ขอบเขตด้านวัสดุ: การวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาวัสดุที่ปลอดภัยสอดคล้องกับรูปแบบการสร้างสรรค์ผลงานและช่วยให้สัมผัสที่ผ่อนคลายต่อร่างกายและจิตใจ

1.4.6 ขอบเขตด้านตัวแปร:

1.4.6.1. ตัวแปรต้นในการวิจัย ได้แก่ ไหมพรมชนิดต่าง ๆ , โยขนแกะ, ด้าย, หินบำบัด

1.4.6.2. ตัวแปรตามการวิจัย ได้แก่ รูปแบบการปัก, รูปแบบการออกแบบผลงาน

1.4.6.3. ตัวแปรต้นในการสร้างสรรค์ : ดำเนินการโดยใช้ไหมพรมชนิดต่าง ๆ และ ไยขนแกะเป็นวัสดุหลัก และ ด้ายและหินบَابัดเป็นวัสดุเสริม

1.4.6.4. ตัวแปรตามในการสร้างสรรค์ : ใช้การปักหลายเทคนิคประสานกัน เช่น การปักด้ายเป็นภาพ, การปัก Felting 3 มิติและการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด เป็นต้น เพื่อสร้างความหลากหลายต่อการสัมผัสและความสมจริงในการจำลองภาพธรรมชาติขึ้นมา นอกจากนี้เพื่อสร้างสรรค์รูปแบบของผลงานที่ร่วมสมัย, มีความแปลกใหม่และดึงดูดให้ผู้คนหันมาให้ความสนใจกับการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบเพื่อการเยียวยาร่างกายและจิตใจมากยิ่งขึ้น

1.5 ระยะเวลาการดำเนินการ

สำหรับการศึกษานี้ เวลาที่ใช้ในการวิจัย ประมาณ 11 เดือน คิดว่าจะเริ่มงานวิจัย ตั้งแต่เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2565 และเสนอวิทยานิพนธ์ ภายในเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2566

1.6 งบประมาณในการวิจัยโดยประมาณ

ค่ากระบวนการทดลองวัสดุ	5,000	บาท
หมวดค่าใช้สอย	5,000	บาท
ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการออกแบบ	30,000	บาท
ค่าตัดเย็บและปักผลงาน	10,000	บาท
รวม	50,000	บาท

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 ได้ความรู้และความเข้าใจในเรื่องของภาวะนอนหลับได้ยาก, ภาวะเครียด, เทคนิคในการปัก Punch Needle, Felting และด้ายขึ้นพื้นฐานและการใช้ศิลปะการออกแบบในการช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายและจิตใจได้

1.7.2 ผลงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ใช้และเป็นทางเลือกในการสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ที่มีภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับกลาง

1.7.3. เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาให้กับผู้ที่สนใจในงานศิลปะการออกแบบ เพื่อสร้างความผ่อนคลายและผู้สนใจศึกษาเทคนิคในการปัก Punch Needle, Felting และด้ายรูปแบบใหม่

1.8 คำนิยามศัพท์เฉพาะ

Therapeutic Design คือ การออกแบบเพื่อการรักษาทางการแพทย์ ซึ่งเป็นการออกแบบที่ไม่ใช่เพียงคำนึงถึงความสวยงามและการใช้งานที่สนับสนุนหรืออำนวยความสะดวกในการรักษาผู้ป่วย

เท่านั้น แต่เป็นการออกแบบที่คำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้งานสำหรับผู้ป่วย คำนึงถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยอย่างครอบครัวหรือคนดูแล ด้วยวิธีการสร้างบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่จะเป็นตัวช่วยในการดูแลและรักษาผู้ป่วยได้อย่างดีที่สุด

Sensation Design คือ การออกแบบร่วมกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้ง การมองเห็น, รับรส, สัมผัส, ได้ยินเสียง, ดมกลิ่นและอื่น ๆ เพื่อช่วยในการกระตุ้นความรู้สึก, อารมณ์, การรับรู้และการเยียวยา จากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ โดยมีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างงานออกแบบในรูปแบบนี้เช่น การเลือกใช้วัสดุ, สี, ผิวสัมผัส, รูปทรงและขนาด เป็นต้น โดยองค์ประกอบในการสร้างงานออกแบบทั้งหมดล้วนมีผลต่อการรับรู้ของมนุษย์ทั้งสิ้น โดยในการใช้หลักการออกแบบรูปแบบนี้นั้นสามารถเล่นกับประสาทสัมผัสมากกว่าหนึ่งประสาทสัมผัสร่วมกันได้ เพื่อช่วยกระตุ้นการรับรู้ที่ซับซ้อนและเข้าถึงความรู้สึกของผู้ใช้ได้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

Initial insomnia คือ ลักษณะอาการรูปแบบหนึ่งของโรคนอนไม่หลับ โดยลักษณะอาการคือหลับยากเมื่อต้องการนอน ซึ่งโดยปกติมนุษย์จะใช้เวลาไม่เกิน 20 นาทีในการเข้าสู่ภาวะการนอนหลับ หากเกินเวลาค่าเฉลี่ยนี้ จะถือว่าเป็นโรคนอนไม่หลับ

ทฤษฎีไบโอฟีเลีย คือ แนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากสมมติฐานไบโอฟีเลีย โดยเอ็ดเวิร์ด โอ. วิลสัน นักชีววิทยาชาวอเมริกัน จากหนังสือที่เขียนขึ้นมาเมื่อปี 1984 เป็นการนิยามปรัชญากระตุ้นให้ผู้คนหันมาใส่ใจธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ ตัวมากขึ้น โดยในหนังสือของวิลสันได้อธิบายแนวคิดปรัชญาเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า “จิตใจของมนุษย์ในส่วนที่ลึกมีความต้องการและพยายามที่จะเชื่อมต่อกับธรรมชาติอยู่เสมอ เสมือนเป็นสัญชาตญาณของสัตว์ที่โหยหาในความเป็นธรรมชาติเพื่อสร้างสมดุลของจิตใจ ไม่ว่ามนุษย์จะมีวิวัฒนาการรุดหน้าไปหลายก้าวแล้วก็ตาม”

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต” เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูล เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการพัฒนางานศิลปะการออกแบบเพื่อสร้างความผ่อนคลายสำหรับผู้ที่มีภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับปานกลาง โดยมีการศึกษาจากหลักการ, ทฤษฎี และ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเครียด, การนอน, หลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ ที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลายและวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นการศึกษาได้ ดังนี้

การศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด
2. ประเภทและระดับของความเครียด
3. สาเหตุและผลกระทบจากความเครียด
4. ความเครียดกับวัยทำงาน
5. วิธีการรับมือและรักษา

การศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอน

1. หลักการโดยพื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับ
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้นอนหลับ
3. ทฤษฎีเกี่ยวกับการนอน
4. อาการโรคนอนไม่หลับจากความเครียด
5. วิธีเยียวยาและรักษาอาการโรคนอนไม่หลับ

การศึกษาทางด้านหลักการออกแบบที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลาย

1. องค์ประกอบของการรับรู้ของมนุษย์
2. หลักการออกแบบและศาสตร์แห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจ, การสร้างความผ่อนคลาย

และความงามทางศิลปะ

วัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน

1. วัสดุที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงาน
2. อุปกรณ์ที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงาน
3. เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานขั้นพื้นฐาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 การศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียดทางด้านกายภาพ

ความเครียดคือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่ว ๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่คิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ (สมบัติ ตาปัญญา, 2526)

ความหมายของความเครียดทางด้านจิตใจ

ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่ร่างกายตอบสนองต่อความทุกข์และความกดดันในรูปแบบของอารมณ์โกรธ สับสนและเสียใจ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์รวมถึงสถานการณ์ใหม่ ๆ ความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถพัฒนาความรุนแรงจนกลายเป็นปัญหาและสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงด้านพฤติกรรม โดยทุกคนต่างเคยเผชิญกับ “ความเครียด” แต่ความสามารถในการรับมือกับความเครียดของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับลักษณะทางพันธุกรรม เหตุการณ์ในชีวิตที่เคยเผชิญ รวมถึงบุคลิกหรือลักษณะนิสัยส่วนบุคคล (ศิริลักษณ์, 2565)

2.1.2 ประเภทและระดับของความเครียด

ประเภทของความเครียด

1. **ความเครียดเฉียบพลัน (Acute stress)** ความเครียดที่เกิดขึ้นมากระทันหัน เป็นปฏิกิริยาต่อสถานการณ์ที่กดดัน ทำลายหรือสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อน เป็นประเภทของความเครียดที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด

2. **ความเครียดเฉียบพลันเป็นช่วงเวลา (Episodic acute stress)** ความเครียดที่เกิดขึ้นกระทันหันแบบบ่อยครั้ง เนื่องจากต้องเจอกับสถานการณ์ตึงเครียดอยู่บ่อย ๆ ความเครียดประเภทนี้จะทำให้รู้สึกกดดันอยู่บ่อยครั้งหรือสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นแบบที่คิดเลย ส่งผลให้เกิดความล้าทั้งร่างกายและจิตใจ

3. **ความเครียดเรื้อรัง (Chronic stress)** ความเครียดที่เกิดขึ้นแบบกินเวลายาวนานจนส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ความเครียดเรื้อรัง เช่น การทำงานภายใต้ความกดดัน การต้องอยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุข ปัญหาเรื่องรายได้ไม่เพียงพอ (ศิริลักษณ์, 2565)

ระดับของความเครียด

1. **ความเครียดระดับต่ำ (Mind stress)** มีความรู้สึกเบื่อหน่าย การตอบสนองเชิงซ้าลงขาดแรงกระตุ้นในการดำเนินชีวิต
2. **ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress)** เป็นความเครียดในระดับปกติสามารถหากิจกรรมที่ช่วยให้หายเครียดได้
3. **ความเครียดระดับสูง (High Stress)** เกิดจากความเครียดที่มีต่อเหตุการณ์รุนแรง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม เช่น อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเปลี่ยนไปจนมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
4. **ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress)** กลุ่มความเครียดระดับสูงก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา อารมณ์แปรปรวนง่าย มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการใช้ชีวิตประจำวัน อาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี ซึ่งหากมีอาการในกลุ่มนี้ควรเข้าพบแพทย์ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

2.1.3 สาเหตุและผลกระทบจากความเครียด

สาเหตุของความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. **ปัจจัยภายนอก** มักเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกหลากหลายด้านทั้งจากผู้คน สถานที่ รวมไปถึงการทานอาหารด้วย ดังตัวอย่างต่อไปนี้
 1. สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป จากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่น ละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ยัดเยียด เป็นต้น
 2. สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย
 3. สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน
 4. เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น
 5. พฤติกรรมการกินและดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อย ๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมาก ๆ
 6. มีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่น เป็นปกติวิสัย

2. ปัจจัยภายใน อาจเกิดจากอุปนิสัยส่วนตัว วิธีการดำเนินชีวิตที่อยู่ในภาวะกดดันสูงหรือ สารเคมีในสมองที่ไม่สมดุลทำให้เกิดอารมณ์เครียดและเสร้าง่าย ก่อให้เกิดพฤติกรรมในเชิงลบที่ แสดงออกมาหลากหลายรูปแบบตัวอย่างเช่น

1. ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ชิงดีชิงเด่นเอาชนะ
2. เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน
3. พยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน
4. มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
5. ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน
6. รู้สึกตนเองต่ำต้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ
7. ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น (สมบัติ ตาปัญญา, 2526)

ผลกระทบจากความเครียด

1. ด้านร่างกาย ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้กกระตุ่น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่นคนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการซีดได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผมร่วงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง

โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมาก ๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกตัวอ่อนไหวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีอาการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (ศรีจันทร์, 2557)

2.1.4 ความเครียดกับวัยทำงาน

ไทยโพสต์ (2561) ได้อธิบายเอาไว้ว่า ในวันที่ 27 ก.ย. 61 นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้สัมภาษณ์ว่า ในปีงบประมาณ 2561 กรมสุขภาพจิตได้เร่งพัฒนาสุขภาพจิตประชาชน เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข ตั้งเป้าจะยกระดับความสุขของคนไทยเป็นอันดับ 26 ในพ.ศ. 2579 ซึ่งหากคนไทยมีความสุขสูงขึ้น จะมีผลต่อสุขภาพกาย ประชาชนจะมีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น อัตราการป่วยจากโรคเรื้อรังอาจลดลง ประสิทธิภาพการทำงานจะสูงขึ้น โดยบูรณาการงานสุขภาพจิตทุกกลุ่มวัยเข้าสู่ระบบสุขภาพอำเภอและเครือข่ายในพื้นที่กทม.ควบคู่กับงานทางกาย เน้นหนักที่การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ความสุข โรคซึมเศร้า ความเครียด การฆ่าตัวตาย และ เรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคม โดยมีศูนย์สุขภาพจิต 13 เขตสุขภาพรวมทั้งกทม. เป็นแกนหลักในการประสานการดำเนินงาน โดยเฉพาะในวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ที่สุด มีประมาณ 39 ล้านกว่าคนทั่วประเทศ เป็นกำลังหลักสร้างเศรษฐกิจครอบครัวและประเทศชาติ มุ่งเน้นการส่งเสริมให้วัยทำงานมีความสุขในการดำเนินชีวิตทั้งในที่ทำงานและครอบครัวอย่างสมดุล

อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวว่า สำหรับในพื้นที่กทม.นั้น ซึ่งมีประชาชนอยู่อาศัยหนาแน่นประมาณ 10 ล้านคน เป็นพื้นที่ชุมชนขนาดใหญ่กว่าเขตสุขภาพอื่น ๆ ที่มีประชากรประมาณ 5-6 ล้านคน ล่าสุดนี้ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กทม. กรมสุขภาพจิตได้สำรวจสุขภาพใจคือความสุขและ

ความเครียดของประชาชนวัยทำงานอายุ 15-60 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ 50 เขตใน กทม. ทุกสาขาอาชีพ ในเดือนกรกฎาคม 2561-สิงหาคม 2561 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 2,261 คน ผลสำรวจปรากฏดังนี้ ในด้านความสุขตามเกณฑ์มาตรฐานกรมสุขภาพจิตที่มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน พบประชาชน มีความสุขในเกณฑ์ปกติเท่ากับคนทั่วไป คือมีค่าคะแนน 28-34 คะแนนร้อยละ 49.36 มีคะแนนสูงกว่าคนทั่วไปคือ 35-45 คะแนน ร้อยละ 18.53 สรุปรวมทั้ง 2 กลุ่มนี้มีความสุขอยู่ในระดับดีร้อยละ 67.89 ที่เหลืออีกร้อยละ 32.11 มีความสุขอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าปกติ คือต่ำกว่า 27 คะแนนลงมา เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจในระดับประเทศในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป เมื่อพ.ศ. 2558 พบว่าสัดส่วนคนกทม.มีความสุขน้อยกว่าภาพรวมประเทศที่ได้ร้อยละ 83.6 และสัดส่วนคนกทม.มีค่าความสุขในระดับที่ต่ำกว่าปกติมากกว่าภาพรวมประเทศที่ได้ร้อยละ 16.4 หรือมากกว่าเกือบ 2 เท่าตัว

ส่วนด้านความเครียด ซึ่งมีคะแนนรวม 15 คะแนน ผลพบว่า มีความเครียดระดับน้อยคือคะแนนต่ำกว่า 4 คะแนนลงมาซึ่งจัดว่าเป็นระดับที่พบได้ในคนปกติมีร้อยละ 55 ที่เหลืออีกร้อยละ 45 มีความเครียดผิดปกติ โดยมีความเครียดระดับปานกลางคะแนน 5-7 คะแนน ร้อยละ 29 เครียดระดับมากคะแนน 8-9 คะแนน ร้อยละ 8 และเครียดระดับมากที่สุดคะแนน 10-15 คะแนน ร้อยละ 8

ทางด้านนพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กทม. กล่าวเพิ่มเติมว่า จากผลสำรวจครั้งนี้ เรื่องที่ทำให้ประชาชนในกทม.มีความเครียดในปัจจุบัน 3 อันดับแรก อันดับ 1 คือเศรษฐกิจร้อยละ 30.82 ขาดทุนใกล้เคียงกัน อันดับ 2 คือสังคมร้อยละ 20.29 และอันดับ 3 ครอบครัว ร้อยละ 14.52 สาเหตุที่ทำให้เครียดอันดับ 1 คือ ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอร้อยละ 17.92 อันดับ 2 ความวิตกกังวลร้อยละ 14.23 อันดับ 3 ปัญหาค่าครองชีพร้อยละ 12.97 อันดับ 4 คือปัญหาครอบครัวร้อยละ 9.08 และยังพบมีความเครียดมาจากการเสพข่าวมากเกินไปและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วยร้อยละ 13.21

ผลของความเครียด ทำให้กลุ่มตัวอย่าง 1 ใน 4 มีปัญหาการนอนเกิดขึ้นบ่อยครั้งและเป็นประจำ ตัวอย่างเช่นนอนไม่หลับหรือนอนมาก พบในผู้หญิงร้อยละ 26 ผู้ชายพบร้อยละ 15 นอกจากนี้ยังทำให้หงุดหงิด ว้าวุ่นใจ ร้อยละ 22.87 รู้สึกเบื่อเซ็งร้อยละ 22.56 สมาธิน้อยลงร้อยละ 16.86 มีความรู้สึกไม่อยากพบผู้คนบ่อยครั้งร้อยละ 10.97 สำหรับวิธีการจัดการความเครียดที่ประชาชนกทม.ใช้มากที่สุด คือทำใจให้สบาย/ปล่อยวางร้อยละ 20.92 รองลงมาคือชมภาพยนตร์ ชมละคร ร้อยละ 15.80 และเข้าวัดทำบุญ ใส่บาตร ไหว้พระร้อยละ 8.56 ออกกำลังกายร้อยละ 6.62 ท่องเที่ยวร้อยละ 5.52 หาที่ปรึกษา หาเพื่อนคุยร้อยละ 4.99

นายแพทย์ทวีศักดิ์กล่าวต่อว่า ในปีงบประมาณ 2562 นี้ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 จะเร่งบูรณาการการทำงานร่วมกับกทม.ทั้ง 50 เขตและหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ อย่างใกล้ชิด และพัฒนาความรู้ให้อาสาสมัครสาธารณสุขในกทม.และขยายผลถึงผู้นำชุมชนต่าง ๆ ด้วย รวมทั้งพัฒนา

เทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการข้อมูลความรู้สุขภาพจิตที่ง่ายขึ้นของประชาชนทุกกลุ่มซึ่งสภาพที่อยู่อาศัยมีหลายรูปแบบและเหมาะสมกับสภาพวิถีชีวิต เพื่อดูแลส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

2.1.5 วิธีการรับมือและรักษา

สิ่งที่ควรทำ

1. ตื่นและเข้านอนเวลาเดิมทุกวัน

สาเหตุหลักที่มักจะทำให้อารมณ์แปรปรวนจนกระทั่งเกิดความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ สาเหตุหนึ่งคือการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่ได้รับการนอนหลับที่เต็มอิ่ม ทำให้สภาพร่างกายและจิตใจเหนื่อยล้า เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่มากเกินไปจนความจำเป็นที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดนอนไม่หลับ ดังนั้น หากต้องการกำจัดความเครียดออกไปจากร่างกายและจิตใจจะต้องอาศัยวิธีการตื่นและเข้านอนในเวลาเดิมทุกวัน จนกระทั่งทำให้ร่างกายสามารถปรับนาฬิกาชีวิตได้อย่างสมดุล เมื่อตื่นนอนในตอนกลางวันจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าสดใสไร้แรง

ซึ่งการตื่นนอนตอนเช้าและเข้านอนในเวลาเดิมทุกวัน จะต้องปรับวิธีการนอนให้เป็นไปตามสภาวะธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ใช่การตื่นทำงานในตอนกลางคืนและชดเชยการนอนหลับในตอนกลางวัน เพราะกลไกการทำงานของร่างกายนั้น ถูกกำหนดเวลาในการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายไว้แล้ว เวลาที่เหมาะสมในการเข้านอนมากที่สุดคือ ช่วง 4 ทุ่ม และเวลาตื่นนอนที่เหมาะสมที่สุดคือ ช่วง ตี 5 - 6 โมงเช้า นั่นก็เพราะว่าการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ ภายในร่างกายนั้น มีระยะเวลาของการทำงานเป็นตัวกำหนด โดยจะขอยกตัวอย่างการทำงานของฮอร์โมนในร่างกายที่บ่งบอกว่าทำไมจึงต้องนอนและควรตื่นในเวลาเดียวกันทุก ๆ วัน ดังนี้

1. เมลาโทนิน หรือ ฮอร์โมนแห่งการนอนหลับ เพราะเป็นฮอร์โมนที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกร่วงนอน ต้องการพักผ่อน ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะถูกหลั่งออกมาได้ดีในช่วงเวลา 5 ทุ่ม ถึง ตี 1 โดยกฎธรรมชาติฮอร์โมนเมลาโทนินจะถูกกระตุ้นการทำงานในช่วงเวลาที่มืด ตั้งแต่ช่วงเย็นจนกระทั่งกลางดึกและจะค่อย ๆ หยุดการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินในตอนที่แสงสว่างกำลังเข้ามา ฮอร์โมนเมลาโทนิน จึงเป็นฮอร์โมนที่ช่วยปรับสมดุลเวลาในการนอนหลับสนิทหรือนอนหลับลึกได้ดี

2. โกรทฮอร์โมน ฮอร์โมนที่ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายหรือยับยั้งความแก่ชรา โกรทฮอร์โมนถูกสร้างขึ้นเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยย่อยสลายน้ำตาลและไขมัน รวมถึงสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรง โกรทฮอร์โมนจะถูกกระตุ้นออกมาได้ดีมากที่สุดในช่วง 5 ทุ่ม ถึงตี 1 จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงควรเข้านอนตั้งแต่ช่วง 4 ทุ่ม

2. ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล

เมื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะที่สมดุล ถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถถอยห่างจากความเครียดได้ กิจกรรมประจำวันในทุก ๆ วันที่ทำงานเป็นสุขนิสัยติดตัวมาตั้งแต่เด็ก อีกหนึ่งความสำคัญที่เป็นเหตุผลของสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี สิ่งที่มีผลกระทบเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อช่วยจัดการความเครียดได้นั้น คือการดูแลสุขภาพอนามัยให้ดี ซึ่งการดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกหลัก สามารถปฏิบัติได้ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
 2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
 3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
 4. กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
 5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
 6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
 7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
 8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
 9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
- อ้างอิงข้อมูลจาก กองสุขศึกษา

3. กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ตรงเวลา

เมื่อเกิดภาวะเครียดหลายคนมักทานอาหารจำนวนมากหรือทานตามใจตนเอง เพื่อคลายเครียด แต่พฤติกรรมเช่นนี้หากทำเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อร่างกายและการทานอาหารบางประเภทมีสารเข้าไปสนับสนุนให้เกิดภาวะเครียดเรื้อรังมากยิ่งขึ้นไปอีก ดังนั้นจึงควรเลือกสรรอาหารที่จะรับประทาน เพื่อลดความเครียดและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารต้องห้ามที่สร้างความเครียดเพิ่ม โดยจะแบ่งสารอาหารออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1 สารอาหารที่ช่วยลดความเครียด

1. **วิตามินบี** ขึ้นชื่อเรื่องระบบการทำงานของประสาทและสมองเป็นสารอาหารที่จะช่วยยับยั้งความเครียด พร้อมการเผาผลาญไขมันและคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงานที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. **วิตามินอี** เป็นสารอาหารที่ใช้ต้านอนุมูลอิสระได้ดีที่สุด ตัวช่วยสำคัญในการป้องกันความเครียด สามารถลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ โรคมะเร็ง รวมถึงชะลอความเสื่อมโทรมของสภาพร่างกายที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย

3. **แมกนีเซียม** เมื่อไหร่ที่เกิดความเครียด ร่างกายจะเริ่มดึงแมกนีเซียมออกมาใช้จนทำให้ระดับแมกนีเซียมภายในร่างกายต่ำลงไปเรื่อย ๆ ดังนั้นจึงควรรักษาระดับแมกนีเซียมในร่างกาย เพื่อช่วยรักษาสมดุลร่างกายและทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด

2 สารอาหารต้องห้ามที่เพิ่มความเครียด

1. **คาเฟอีน** สารอาหารที่มักทำให้เสพติดไม่สามารถเลิกทานได้ คาเฟอีน จึงเป็นสารพิษชั้นดีที่จะไปกระตุ้นต่อมความเครียดให้เพิ่มขึ้น เมื่อร่างกายขาดการทานคาเฟอีนและทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเสียสมดุล

2. **อาหารที่มีโซเดียมสูง** เมื่อรับประทานโซเดียมในจำนวนมากเกินความจำเป็น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายบวมเพราะเก็บสะสมน้ำมากเกินไป สภาวะดังกล่าวจะไปกระตุ้นให้ร่างกายเกิดความเครียดได้โดยไม่รู้ตัว

3. **อาหารที่มีไขมันสูง** จะสร้างฮอร์โมนที่เป็นสัญญาณใช้ในการกระตุ้นความเครียดชั้นดี เมื่อร่างกายได้รับอาหารที่มีไขมันสูงกว่าปกติเป็นสาเหตุที่จะทำให้รู้สึกถึงความไม่สบายตัว เพราะการย่อยสลายอาหารนั้นช้ากว่าปกติหรือไม่ย่อยเลย จึงทำให้เป็นตัวช่วยสำคัญที่เกิดความเครียดอย่างไม่รู้จบ

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ขยับร่างกายเพียงเล็กน้อยเท่ากับช่วยผ่อนคลายความเครียด อีกหนึ่งกิจกรรมคลายเครียดเพื่อเสริมสร้างความสุข แค่ออกกำลังกายด้วยท่าทางง่าย ๆ อย่างการยืดเส้นยืดสาย เดินไปเข้าห้องน้ำ การแกว่งแขนไปมา เพียงแค่ 3 - 5 นาทีก็ช่วยลดความเครียดได้ไปอีกนาน หรือการออกกำลังกายอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็นการเล่นโยคะ การวิ่ง การว่ายน้ำ และสาระพัดวิธีมากมายในการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารชนิดหนึ่งออกมาที่เรียกว่า โดพามีน เป็นสารเคมีในสมองที่ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุข กระปรี้กระเปร่า รวมทั้งอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายจะช่วยทำให้สามารถลดความเครียดได้ พร้อมทั้งผลิตฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดต้นตอปัญหาที่เกิดจากความเครียด ซึ่งการออกกำลังกายนั้นไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายในทุก ๆ วัน แต่

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพื่อฟื้นฟูอาการเหนื่อยล้าจากความเครียด แต่ต้องระวังในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายแต่พอดี ไม่ควรหักโหมจนเกินไป

5. จัดสรรเวลาสำหรับการทำงานและการพักผ่อน

การทำงานในแต่ละวัน การจัดสรรเวลาในการทำงานนับเป็นเรื่องสำคัญและมักเกิดคำถามที่ว่า เวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงที่เป็นเวลาในการทำงานนั้นเพียงพอต่อภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวันไหมหรือการจذبอยู่กับงานเป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมงติดต่อกันส่งผลดีหรือไม่ โดยคำถามเหล่านี้ได้ถูกพิสูจน์แล้วว่า การจذبทำงานในหลาย ๆ ชั่วโมงติดต่อกันนาน ๆ นั้นไม่ได้ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพเท่ากับการทำงานที่มีการจัดสรรเวลาแห่งการพักผ่อน เพราะการพักผ่อนเพียงแค่ 5-10 นาที ในการพักผ่อนร่างกายและสมอง จะช่วยทำให้เกิดไอเดียในการทำงานเพิ่มมากขึ้นหรือสามารถแก้ไขปัญหาการณต่าง ๆ ในการทำงานได้ดี เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าจะทำงานหักโหมหรือขยันเพียงใด สุดท้ายร่างกายและสมองต้องได้รับการพักผ่อนเช่นเดียวกัน ไม่เช่นนั้นจะก่อให้เกิดความเครียดขณะที่กำลังทำงานอยู่อย่างแน่นนอน เพราะฉะนั้น จึงทำให้เกิดโมเดลต่าง ๆ ที่จะเข้ามาช่วยจัดสรรเวลาในการทำงานและการพักผ่อนเพื่อทำให้สมองปลอดโปร่ง โล่งสบาย ปลอดภัยจากความเครียด ซึ่งวิธีการจัดสรรเวลาในการทำงานควบคู่ไปกับการพักผ่อนนั้น สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. เริ่มจากการสร้างตารางงานทั้งหมดที่มี เรียงลำดับความสำคัญและความยากง่ายของงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อที่จะสามารถมองหาช่วงเวลาในการพักผ่อนแทรกเข้าไปให้ร่างกายและสมองได้ผ่อนคลายบ้าง

2. จากนั้นให้เลือกทำงานที่มีกำหนดส่งหรือความสำคัญมากที่สุดก่อน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องพะวง จนกระทั่งเกิดความเครียดว่างานจะไม่เสร็จหรือทำงานไม่ทันกำหนดส่ง

3. ควรเลือกงานที่มีความยากหรือต้องใช้ความคิดมากที่สุดก่อน เพราะเมื่อไหร่ที่สามารถทำงานยากให้ผ่านพ้นไปได้แล้วนั้น จะรู้สึกเหมือนการยกภูเขาก้อนโตออกจากอก ความเครียดที่จะต้องทำงานในระดับยาก ๆ หรือมีความซับซ้อนของงาน จะได้รับการผ่อนคลายโดยเร็ว หลังจากนั้นการทำงานที่มีระดับความง่ายที่หลังก็จะสามารถกระทำได้อย่างราบรื่น สบาย ๆ ไม่ทำให้หนักสมองมากจนเกินไป

4. ระหว่างเวลาในการทำงาน ควรแบ่งเวลาพักสมอง พักร่างกายจากการทำงานนาน ๆ สัก 10-15 นาที เพราะระยะเวลาเพียงแค่ 10-15 นาทีนั้นมากพอที่จะทำให้สมองได้รีเซ็ตตัวเองใหม่อีกครั้ง ทำให้การทำงานไม่ตึงเครียดจนเกินไป แถมสร้างความสุขในการทำงานอีกด้วย

6. หาเวลาทำสิ่งที่ชื่นชอบ

เมื่อเกิดสภาวะความเครียดเข้ามาแทรกซ้อนในการดำรงชีวิตหรือเวลาในการทำงาน นอกจากจะทำให้ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิตแล้ว เวลาทำงานก็ส่งผลให้สมองตื้อคิดอะไรไม่ออกอีกด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อถึงเวลาว่างจากการทำงานหรือเวลาผ่อนคลายในช่วงวันหยุด อย่าพลาดที่จะมองหากิจกรรมคลายเครียด ทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อกระตุ้นต่อมความสุข ช่วยขจัดความเครียดได้ด้วยอย่างเช่น การดูหนัง ถ่ายภาพ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เดินทางไปยังสถานที่ที่ชอบและอื่น ๆ อีกมากมาย เมื่อได้ทำกิจกรรมในสิ่งที่ชอบแล้ว ร่างกายก็จะหลั่งสารเอ็นโดฟินออกมาจำนวนมาก ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย อีกทั้งการลงมือทำในสิ่งที่ชื่นชอบ นอกจากจะได้ความสุขและรอยยิ้มแล้ว ยังสามารถสร้างรายได้เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่มอบกำไรให้กับชีวิต เช่น การปลูกต้นไม้ สามารถนำต้นไม้ที่ปลูกไปสร้างเป็นธุรกิจขายต้นไม้ การนำชิ้นงานประดิษฐ์ไปขาย การรับจ้างถ่ายภาพ เป็นต้น

7. การพักจากการจ้องหน้าจอบ้าง

หลังจากการจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ ไม่ว่าจะเป็นการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ การจ้องหน้าจอโทรศัพท์ หรือแม้กระทั่งการจ้องหน้าจอโทรทัศน์ก็ตาม ผลกระทบหลักที่ต้องสร้างความเสียหายมากที่สุดจากการจ้องหน้านาน ๆ นั่นก็คือ สายตาหรือดวงตานั้นเอง แต่ผลเสียจากการจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ ไม่เพียงแคดวงตาเท่านั้นที่ได้รับความเสี่ยง อวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายก็สามารถได้รับผลกระทบไปด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น การที่ปวดศีรษะเรื้อรังหรือการปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่เรื้อรัง เป็นต้น ล้วนได้รับผลเสียจากการจ้องหน้าจอทั้งสิ้น เมื่อไหร่ที่ร่างกายได้รับอาการบาดเจ็บ ย่อมส่งผลให้ร่างกายร้องเรียกให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้นทุกทีและเมื่อไหร่ที่ความเครียดเข้ามากัดกิน เมื่อนั้นจะทำให้ระบบร่างกายทำงานแปรปรวนและผิดปกติไปจากเดิม เพราะฉะนั้นมาป้องกันความเครียด โดยการหยุดจ้องหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ พร้อมทั้งเลือกวิธีการบริหารดวงตา เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ลดอาการเมื่อยล้าของดวงตาจากการจ้องหน้าจอ ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การกระพริบตาถี่ ๆ ติดกันประมาณ 10 วินาที
2. การกลอกตาไปมา เริ่มจากการกลอกตาไปข้างซ้าย นับ 1-10 จากนั้นกลอกตาไปทางขวานับ 1-10 เปลี่ยนจากการกลอกตาซ้ายขวา เป็นการกลอกตาจากบนลงล่าง โดยการกลอกตาขึ้นข้างบน นับ 1-10 และเปลี่ยนเป็นกลอกตาลงล่าง นับ 1-10
3. การหลับตา 5 นาที ขณะที่หลับตาสามารถกลอกตาไปมาเพื่อเป็นการขยับกล้ามเนื้อตาไปด้วยหรือจะหลับตาเฉย ๆ เพียง 5 นาทีได้เช่นกัน

วิธีการข้างต้น จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อบริเวณดวงตานั้นแข็งแรงขึ้นและถือเป็นการพักผ่อนสายตาจากการจ้องหน้าจอเพื่อการผ่อนคลาย นอกเหนือจากการบริหารสายตาหรือดวงตาแล้ว อีกหนึ่งวิธีที่จะสามารถช่วยให้พักสายตาจากการจ้องหน้านาน ๆ ได้ นั่นก็คือ การหากิจกรรมอื่น ๆ

ทำ เช่น การลুকไปสู่อากาศเพื่อละจากการจ้อหน้าจ้อ เป็นต้น สิ่งนี้ จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีในการป้องกันไม่ให้ต้องพบเจอกับความเครียดนั่นเอง

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ถึงแม้ว่าจะมีการพูดถึงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ช่วยจัดความเครียดและทำให้เกิดความสุขขณะดื่มได้ แต่การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไป ส่งผลต่อระดับความตึงเครียดให้มากขึ้นได้เช่นกัน หากเกิดคำถาม ทำไมการลดความเครียด คือการลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะสุดท้ายแล้วฤทธิ์ของแอลกอฮอล์คือพิษร้ายที่น่ากลัว หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จนกระทั่งเกิดความมึนเมา นั่นหมายความว่าสมองจะไม่สามารถควบคุมสติ อารมณ์หรือความรู้สึกได้ จนอาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทหรือใช้ความรุนแรงกับสิ่งรอบตัว นั่นจึงเป็นเหตุผลชี้ชัดว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น สร้างความเสียหายและก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างไร เพราะฉะนั้นการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือ ทางออกในการลดความเครียดรูปแบบหนึ่ง

2. การเสพติดสารเสพติดชนิดต่าง ๆ

เมื่อพูดถึงการเสพติดสารเสพติดมักทำให้นึกถึงยาเสพติดเพียงอย่างเดียว แต่ความจริงแล้วสารเสพติดนั้นมาในรูปแบบของสารใด ๆ ก็ตามที่ทำให้ติดไม่สามารถเลิกเสพได้ ไม่ว่าจะเป็นสารระเหย ผงเสพติดและสารประเภทอื่น ๆ ด้วย ที่เสพเพียงไม่กี่นาทีก็ทำให้เข้าไปอยู่ในโลกเสมือนจริงหรือที่เรียกว่า ภาพหลอน ผลลัพธ์ข้างเคียงที่ร้ายแรงมากที่สุดเมื่อตกอยู่ในสภาวะติดสารเสพติด ความรุนแรงที่มักเกิดขึ้นจากการเสพสิ่งเสพติดเข้าไปคือ ลูกกลมทำลายระบบประสาทและสมอง เครียดนอนไม่หลับ เกิดการก่อตัวของภาพหลอนในหัว ส่งผลกระทบให้เกิดความกลัว วิตกกังวล กัดดันชีวิต ความรู้สึกและอารมณ์ที่กล่าวมานี้ ล้วนเป็นต้นตอของสภาวะความเครียดทั้งสิ้นและเมื่อไม่สามารถหลุดพ้นจากสารเสพติดได้ หมกมุ่นอยู่กับสิ่งเสพติดจนทำให้กลายเป็นบุคคลที่ปิกตัวออกห่างจากสังคมหรือเกิดการปฏิเสธการเข้าร่วมกับคนในสังคม ทำให้ตนเองเกิดความโดดเดี่ยว จนอาจทำให้เกิดความเครียดที่ไม่สิ้นสุดและอาจนำไปสู่ความสูญเสียที่ไม่อาจประเมินค่าได้ ดังนั้นการตัดขาดจากสิ่งเสพติดจะสามารถยับยั้งความเครียดไม่ให้เกิดขึ้นตามมาได้ (ทิสโก้โอโต้แคช, 2565)

2.2 การศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอน

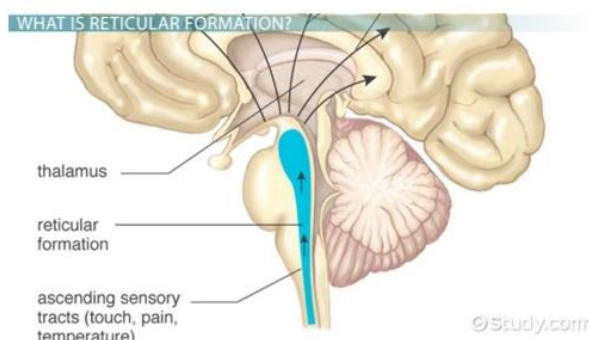
2.2.1. หลักการโดยพื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับ

กลไกการนอนหลับ

วัฏจักรการนอนหลับของสิ่งมีชีวิตมักเปลี่ยนไปตามวัฏจักรกลางวันและกลางคืน แม้จะแตกต่างกันไปในสัตว์ต่าง ๆ เช่น สัตว์บางชนิดนอนเวลากลางวันและออกหากินเวลากลางคืน การเปลี่ยนแปลงช่วงเวลากลางวันและกลางคืนเช่น การเปลี่ยนแปลงฤดูกาลหรือการเดินทางข้ามเขต

แบ่งเวลา อาจรบกวนวงจรการนอนทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ และอ่อนล้าได้ แต่ท้ายสุดร่างกายจะปรับเวลาการนอนได้โดยอัตโนมัติ

การนอนหลับถูกควบคุมโดยศูนย์ควบคุมการตื่นรู้ในก้านสมองที่เรียกว่า Reticular formation เป็นหลัก ทำหน้าที่เป็นเหมือนสวิตช์เปิดปิดการนอน โดยผ่านการหลั่งสารสื่อประสาทหลายชนิดเช่น acetylcholine เป็นต้น โดยมักมีผู้เข้าใจผิดคิดว่า melatonin คือหนึ่งในนั้น แต่ความจริงแล้ว melatonin เป็นแค่สารควบคุมสมดุลการนอนเท่านั้น

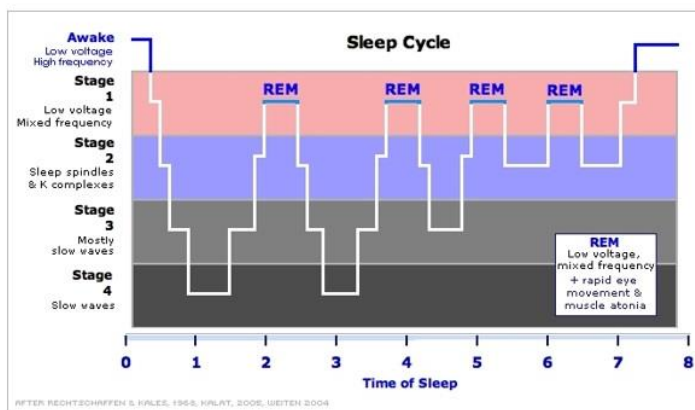


ภาพที่ 1 Reticular formation

ที่มา: คลินิกเวชกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

<http://medicalcenter.kmitl.ac.th> (Online), 2562

การนอนมีทั้งหมด 5 ระยะ จากระยะแรกเป็นการหลับตื้นที่สามารถปลุกได้ง่ายจนถึงระยะ 4 เป็นระยะหลับลึกที่อาจต้องปลุกด้วยการเขย่าตัวและกินเวลามากที่สุดถึง 30 นาที หลังจากนั้นจะเข้าสู่ระยะสุดท้ายที่เรียกว่า Rapid Eye Movement (REM) ซึ่งเป็นระยะที่สมองมีความตื่นตัวสูงคล้ายตอนตื่นนอน ตาจะกลอกไปมาอย่างรวดเร็วและความฝันที่แปลกประหลาดจะเกิดขึ้นช่วงนี้ รวมถึงความตื่นตัวทางเพศจะมากขึ้นด้วย (ในเพศชายอาจมีอวัยวะเพศแข็งตัว ในขณะที่เพศหญิงเกิดการขยายตัวของคลิสทอริส) หลังจากระยะสุดท้ายจบลงก็จะเข้าสู่ระยะแรกใหม่เป็นการ วนซ้ำเป็นวงจรตลอดช่วงการนอน ซึ่งวงจร ๆ หนึ่งใช้เวลาประมาณ 1.5 ชั่วโมง ในเด็กและผู้ใหญ่ควรมีการนอนทั้งหมด 5-8 วงจร (8-10 ชั่วโมง) จึงจะเพียงพอ แต่ในเด็กเล็กจะนอนถึง 16-20 ชั่วโมง ในขณะที่ผู้สูงอายุจะเหลือเพียง 4-6 ชั่วโมง (ชยุต, 2562)



ภาพที่ 2 Sleep Cycle

ที่มา: คลินิกเวชกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

<http://medicalcenter.kmitl.ac.th> (Online), 2562

วงจรการหลับ 3 ระยะ

วงจรการนอนหลับในคนปกติทั่วไป มักใช้เวลาตั้งแต่ 30 วินาที ถึง 7 นาที เป็นสภาพที่แม้จะได้รับการกระตุ้นเพียงเล็กน้อยก็จะตื่น จากนั้นเข้าสู่การหลับระยะต่าง ๆ

1. **หลับตื้น** เป็นระยะแรกที่มีการหลับตื้นอย่างแท้จริง แต่ยังไม่มีการฝัน
2. **หลับลึก** ร่างกายจะเข้าสู่โหมดพักผ่อนเมื่อเข้าสู่ระยะหลับลึกเป็นช่วงหลับสนิทที่สุดของการนอนใช้เวลา 30 – 60 นาที ช่วงระยะนี้อุณหภูมิร่างกายและความดันโลหิตจะลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลงเหลือประมาณ 60 ครั้งต่อนาที โกรทฮอร์โมนจะหลั่งในระยะนี้
3. **หลับฝัน** อีกระยะหนึ่งที่สำคัญคือ ช่วงหลับฝันร่างกายจะได้พักผ่อน แต่สมองจะยังตื่นตัวอยู่ นอกจากนี้การหลับฝันยังช่วยจัดระบบความจำในเรื่องของทักษะต่าง ๆ ดังนั้นการนอนหลับที่ดีต้องได้ทั้งชั่วโมงการนอนและคุณภาพการหลับด้วย (โรงพยาบาลกรุงเทพอินเตอร์เนชั่นแนล, 2565)

องค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับการนอน

1. **ระยะเวลาในการนอน (duration)** โดยทั่วไประยะเวลาในการนอนที่เหมาะสมนอกจากจะขึ้นอยู่กับอายุแล้ว ยังแตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยทั่วไปเด็กต้องการระยะเวลาในการนอนมากกว่าผู้ใหญ่ โดยชั่วโมงการนอนของเด็กคือ 11-13 ชั่วโมง ผู้ใหญ่คือ 7-8 ชั่วโมง
2. **คุณภาพของการนอน (quality)** ถ้าเกิดภาวะนอนหลับไม่ลึกพอ โดยส่วนใหญ่จะรู้สึกไม่สดชื่นเวลาตื่นขึ้นมาตอนเช้า (unrested sleep) ระบบความจำอาจไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่

ทำให้จำอะไรที่เรียนรู้มาไม่ค่อยได้ตึ๊ง โดยการหลับที่มีคุณภาพนั้นคือ การหลับครบวงจรทุกระยะ การหลับ ทั้งหลับตื้น หลับลึกและหลับฝัน ให้ครบทุกระยะ เพราะมีความสัมพันธ์กัน

3. เวลาเข้านอนและตื่นนอน (sleep – wake time) บางคนที่ย้ายเวลาเข้านอนบ่อย เช่น นอนดึกตื่นสายช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ มักจะมีปัญหาเรื่องการนอนในวันที่เริ่มทำงาน ในช่วงต้นของสัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวันจันทร์ เนื่องจากจะต้องปรับตัวให้ตื่นเช้าขึ้น โดยอาจส่งผลให้มีอาการง่วงนอนในช่วงเวลาทำงานในตอนกลางวัน และถ้าในวันนั้นง่วงมากทนนไม่ไหวจนต้องนอนหลับในช่วงเย็นก็อาจมีผลให้นอนไม่ค่อยหลับในคืนนั้น

2.2.2. ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้นอนหลับ

พฤติกรรมกรรมการดำรงชีวิต

1. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นที่ผลต่อการนอนหลับ แม้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขั้นต้นอาจทำให้ง่วงและหลับได้ แต่เนื่องด้วยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ไม่สามารถหลับได้สนิท
2. การบริโภคคาเฟอีน 4 - 6 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน อาจส่งผลกระทบต่อให้นอนหลับไม่สนิท ประมาณครึ่งหนึ่งของคาเฟอีนที่บริโภค ณ 19.00 น. จะยังคงอยู่ในร่างกาย เมื่อเวลา 23:00 น. ระวังว่าคาเฟอีนเป็นส่วนผสมที่พบได้ในอาหารหลาย ๆ ประเภทเช่น เครื่องดื่มและยารักษาโรค เป็นต้น
3. การสูบบุหรี่ (รวมถึงเคี้ยวยาสสูบหรือใช้น้ำยาสูบ) ก่อนที่จะเข้านอน นิโคตินอาจมีผลต่อการนอนหลับ เพราะภายในบุหรี่ยังมีสารกระตุ้นอยู่
4. การรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดหรือมีปริมาณมากเกินไป ก่อนเข้านอน อาจรบกวนการนอนหลับ เพราะการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดหรือมีปริมาณมากเกินไปก่อให้เกิดกรดไหลย้อน
5. ความหิวหรืออาการท้องว่างอาจรบกวนการนอน ทำให้นอนไม่หลับหรือหิวจนตื่นขึ้นมากลางดึก ถ้ารู้สึกหิวให้รับประทานอาหารว่างเบา ๆ เช่น นม โยเกิร์ต ขนมปังแครกเกอร์หรือธัญพืชขึ้นเล็ก ๆ เพื่อช่วยให้ไม่หิว
6. บางคนพบว่าอาหารที่มี tryptophan ช่วยในการนอนหลับ tryptophan เป็นสารที่มีในธรรมชาติ ซึ่งสมองสามารถแปลงเป็น serotonin (สารเคมีที่ช่วยทำให้นอนหลับ โดยผ่านการสร้างสาร melatonin มากขึ้น) อาหารที่มี tryptophan ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม กลัวย โยเกิร์ต ธัญพืชและเนยถั่วลิสง
7. ถ้าการต้องตื่นมาปัสสาวะในตอนกลางคืน ให้ลองจำกัด ปริมาณของเหลวที่จะดื่มเป็นเวลาอย่างน้อย 90 นาทีก่อนเวลานอน ร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 90 นาที เพื่อขับปัสสาวะ

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม

สภาพแวดล้อมในการนอนหลับอาจเป็นอีกจุดเริ่มต้นของเกิดปัญหาการนอนหลับ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมภายในห้องนอนสามารถนำไปสู่การนอนหลับที่มีปัญหาและ

ควรพิจารณาว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหาในการนอนหลับ ตัวอย่างเช่น การเพิ่งย้ายเข้ามาอยู่บ้านหลังใหม่ ห้องพักใหม่, ซื่อหมอนใบใหม่, ที่นอนใหม่, มีปัญหาเรื่องอุณหภูมิในห้องนอน, เย็นเกินไปหรือร้อนเกินไป รวมไปถึงการเพิ่งเปลี่ยนคู่นอน, คู่นอนกรนมากและไอเสียงดัง เป็นต้น

โดยปัญหาสิ่งแวดล้อมที่พบบ่อย ๆ เป็นประจำจะสามารถแก้ไขได้อย่างง่ายดายเช่น ถ้าเสียงดังเป็นปัญหา ให้ใช้ที่อุดหู ซึ่งมีขายหลายแบบในห้องตลาดหรือใช้เครื่องปล่อยเสียงแทรก (white noise) ซึ่งช่วยลดเสียงรบกวนและทำให้การนอนหลับดีขึ้น ถ้าตารางเวลาการนอนหลับมีการเปลี่ยนแปลงและแสงแดดมีผลกระทบต่อกรนอนหลับ ลองใช้ผ้ามาปิดทึบ เพื่อขจัดแสงแดดที่ไม่จำเป็น

อีกปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อกรนอนหลับคือ เด็กหรือสัตว์เลี้ยง ลูกอาจรบกวนการนอนหลับโดยการคลานไปคลานมาบนเตียงในช่วงกลางดึกหรือมีสัตว์เลี้ยงที่ชอบที่จะปีนเข้าไปในเตียงหรือส่งเสียงรบกวนอื่น ๆ ในขณะที่นอนหลับ ซึ่งในกรณีนี้อาจต้องมีการวางระเบียบการนอนและทำให้เด็กหรือสัตว์เลี้ยงนอนหลับก่อนที่จะเข้านอน โดยจากในแต่ละกรณีเหล่านี้ ต้องพยายามค้นหาแหล่งที่มาของปัญหา ก่อนที่จะสามารถเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงได้

การทำงานเป็นกะและภาวะความล้าหลังเดินทาง

เมื่อทำงานเป็นกะ ร่างกายมักจะโดนกำหนดให้ต้องนอนหลับ ในเวลาที่นาฬิกาชีวิต (circadian rhythm) ยังต้องการให้ตื่นต่อ เป็นปัญหาที่แก้ไขยากโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องเปลี่ยนกะเป็นประจำเช่น นักดับเพลิงพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน พยาบาล แพทย์และตำรวจ เป็นต้น ส่วนภาวะความล้าหลังเดินทางจากการเปลี่ยนแปลงโซนเวลาการนอนจะมีลักษณะเช่นเดียวกับการทำงานเป็นกะ ทำให้เกิดปัญหาที่คล้ายกัน เมื่อนาฬิกาชีวิตต้องปรับเวลาใหม่ สิ่งอื่น ๆ ที่ทำให้ภาวะความล้าหลังเดินทางอาจแย่ลงได้แก่ ความเมื่อยล้าจากอดนอนในช่วงวันก่อนการเดินทาง การนอนหลับไม่สนิทหลังจากที่เข้ามาอยู่ในโซนเวลาใหม่และการขาดน้ำจากเที่ยวบินที่ยาวนานและการบริโภคน้ำที่ไม่เพียงพอ เป็นต้น

ยาที่อาจรบกวนการนอน

ยาหลายชนิดที่ใช้ในการรักษาโรค อาจทำให้เกิดปัญหาการนอนหลับ ในความรุนแรงที่แตกต่างกัน ยาบางชนิด ทำให้นอนไม่หลับ บางชนิดทำให้หลับไม่สนิทและบางชนิดทำให้ระยะเวลาหลับลดลง

ยาที่ใช้ในการรักษาความผิดปกติของการหายใจที่พบบ่อยเช่น โรคหอบหืด โรคหลอดลมอักเสบ ถูกลมโป่งพองเรื้อรัง รวมถึงยาพ่นหรือยารับประทาน ที่อาจมีสเตียรอยด์ผสมและยา theophylline สามารถทำหน้าที่เป็นสารกระตุ้นและทำให้นอนหลับยาก ยาโรคหัวใจบางชนิด ทำให้นอนไม่หลับและฝันร้าย ยาโรคข้ออักเสบที่ผสมแอสไพรินหรือตัวยาที่คล้ายกันอาจทำให้ระคายเคือง

กระเพาะอาหารและทำให้ปวดท้องตอนกลางคืนและ/หรือกรดไหลย้อน ทำให้รบกวนการนอนหลับ ยารักษาโรคซึมเศร้าบางชนิดสามารถนำไปสู่การนอนไม่หลับและบางชนิดทำให้ง่วงนอนตอนกลางวัน

หลายคนเชื่อแบบผิด ๆ ว่า ยาที่ซื้อได้เองจากร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบสั่งยาจะไม่มีผลข้างเคียง อันที่จริง ยาที่มีส่วนผสมของแอสไพริน, ยาบรรเทาอาการปวดที่มีคาเฟอีนและยาแก้แพ้ เป็นตัวอย่างของยาที่สามารถซื้อหาได้ง่ายตามร้านขายยาทั่วไปที่สามารถมีผลกระทบต่ออย่างมากในการนอนหลับและการง่วงกลางวัน

แต่ไม่ว่ายาจะมีผลต่อการนอนหลับอย่างไร ยาที่แพทย์สั่งให้รักษาโรคก็มีความจำเป็น อย่าหยุดยาเองอย่างกะทันหัน ถ้าพิจารณาแล้วว่านอนหลับยากและเชื่อว่ายาที่ใช้อาจเป็นต้นเหตุ ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถหยุดรับประทานยาได้หรือไม่ ทุกครั้ง

ปัญหาการนอนหลับเนื่องจากความผิดปกติทางจิตเวช

การนอนไม่หลับที่มาในรูปแบบของการตื่นตอนเช้ากว่าปกติ เป็นอาการที่พบบ่อยในโรคซึมเศร้า ถ้าเป็นโรคนี้อย่างไรก็อาจพบว่า หลับลงไปได้ยากเช่นกัน ถ้าได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้าหรือเคยมีอาการซึมเศร้า อาจรู้สึกง่วงนอนในเวลากลางวันมากเกินไปหรือรู้สึกเหนื่อยล้าอย่างบอกไม่ถูก

ความวิตกกังวลยังอาจทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับเล็กน้อยถึงรุนแรงได้ ซึ่งไม่เหมือนภาวะซึมเศร้า เพราะทำให้เกิดอาการได้ในหลายแบบ โดยทั่วไปคนที่ซังกังวลอาจมีปัญหาในการนอนหลับเพิ่มขึ้น เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น (ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุแบบใด) มีหลายคนที่เป็นโรควิตกกังวลมีปัญหาในการนอนหลับทุกครั้งเมื่ออยู่ห่างจากบ้าน ทำให้เดินทางไปไหนลำบากมาก

ความเครียดถือเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของนอนหลับผิดปกติในระยะสั้น ๆ สาเหตุของความเครียดอาจรวมถึงแรงกดดันจากที่โรงเรียนหรือที่ทำงาน ปัญหาเกี่ยวข้องกับครอบครัวหรือปัญหาสมรส, การเจ็บป่วยหรือการสูญเสียคนที่รัก ปัญหาการนอนที่เกิดจากเหตุการณ์เหล่านี้จะหายไปหลังจากสถานการณ์ความเครียดได้รับการแก้ไข

ปัญหาสุขภาพที่อาจรบกวนการนอน

ปัญหาทางสุขภาพแบบเรื้อรังหลายชนิดจะมีอาการที่เกิดขึ้นหรือแย่งระหว่างการนอนหลับ ทำให้เกิดการตื่นขึ้นกลางดึก ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าในตอนกลางวัน โรคเรื้อรัง เช่น ต่อมลูกหมากโต (benign prostatic hypertrophy หรือ BPH) ทำให้ต้องปัสสาวะบ่อย ทำให้ผู้ป่วยต้องตื่นในช่วงเวลา กลางคืนที่นำไปสู่ความง่วงนอนและเหนื่อยล้าในวันรุ่งขึ้น

กรดไหลย้อน (gastroesophageal reflux) อาจทำให้ตื่นขึ้นมากกลางดึก เนื่องจากทำให้เกิดอาการแสบร้อนกลางอกหรือไอตอนกลางคืนได้

หลังจากที่หัวใจวายหรือเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษามานาน อาจประสบปัญหา กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ ส่งผลให้อาจหายใจเหนื่อยอย่างกะทันหันระหว่างการนอนหลับ โดยปกติผู้ที่

ภาวะหัวใจล้มเหลวในช่วงต้นหรือกลางจะหายใจโดยไม่ยากเมื่อนอนลงในช่วงแรกของการเข้านอน แต่จะตื่นขึ้นมาแบบปัจจุบันทันด่วนในชั่วโมงถัดมาด้วยอาการหอบเหนื่อย

ความเจ็บปวดสามารถรบกวนการนอนหลับ อาการปวดอาจจะฉับพลันหรือเรื้อรัง ปัญหาเหล่านี้อาจนำไปสู่การนอนหลับที่ไม่ดีเช่น ปวดหลัง, โรคไขข้อ, โรคพังผืดรัดเอ็นข้อมือ (carpal tunnel syndrome), ความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกร (Temporo-mandibular joint หรือ TMJ) และปวดศีรษะเช่น ไมเกรน เป็นต้น

การนอนกรน ที่เกี่ยวข้องกับโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (obstructive sleep apnea; OSA) อย่างมีนัยสำคัญจะมีผลต่อการนอนหลับและนำไปสู่ผลกระทบในระยะยาว คนที่มีโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น จะหายใจผิดปกติระหว่างการนอนหลับเนื่องจากกล้ามเนื้อคอของพวกเขาทำงานผิดปกติ การหย่อนตัวของกล้ามเนื้อคอจะนำไปสู่การตีบแคบของทางเดินหายใจ ทำให้ไม่สามารถแลกเปลี่ยนอากาศกับปอดและทำให้ผู้นั้นตื่นขึ้นได้ การหยุดหายใจอาจเกิดขึ้นในช่วง 10 ถึง 20 วินาทีหรือมากกว่านั้นในบางคน เหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นเป็นหลายร้อยครั้งต่อหนึ่งคืน ภาวะหยุดหายใจจะเกิดพร้อมกับการลดลงของระดับออกซิเจนในเลือด ออกซิเจนที่ลดลงก่อให้เกิดอาการและผลกระทบในระยะยาวของโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น นอกจากนี้เสียงกรนดังยังอาจส่งผลกระทบต่อคู่นอน เพราะคนที่มีโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ทำให้คู่นอนมักจะสวมใส่ที่อุดหูหรือย้ายไปนอนในห้องอื่น ส่วนใหญ่ของคนที่มีโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น มักไม่ได้ตระหนักถึงปัญหาในการหายใจหรือการนอนหลับที่ไม่สนิท พวกเขามักจะเพียงแค่บ่นว่าตื่นนอนแล้วไม่รู้สึกรู้สิดขึ้นหรือง่วงนอนในระหว่างวัน โดยไม่ทราบว่าเป็นโรคโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นและไม่ทราบถึงอันตรายในระยะยาวของโรคโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

โรคหอบหืดอาจรบกวนการนอนหลับ เพราะโรคหอบหืดบางครั้งกำเริบขึ้นระหว่างการนอนหลับ โรคหอบหืดอักเสบเรื้อรังและถุงลมโป่งพองก็สามารถทำให้นอนหลับไม่สนิทได้ เพราะไอและหายใจเหนื่อย

อาการปวดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่เรียกว่า fibrositis ทำให้นอนหลับยากและหลับไม่ต่อเนื่อง Chronic fatigue syndrome โรคที่มีอาการอ่อนเพลีย โดยมีความเหนื่อยและขาดความสดชื่นก็รบกวนการนอนหลับได้ โดยปัจจุบันยังไม่มีการรักษาโรคนี้นี้ แต่การศึกษาได้แสดงให้เห็นว่าสุขอนามัยการนอนหลับที่ตีรวมกับโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำอาจช่วยให้ผู้ป่วยบางคนดีขึ้นได้

การรักษาทางการแพทย์หลายอย่าง ทำให้รบกวนการนอนหลับ ซึ่งบางครั้งการปล่อยไว้ก็อาจนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงมากขึ้น ปัญหาทางการแพทย์ที่ส่งผลกระทบต่ออาการนอนหลับ สามารถควบคุมได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการแก้ไขตัวปัญหาทางการแพทย์เองให้ดีขึ้น แต่ในบางกรณีการส่งต่อไปยัง

ผู้เชี่ยวชาญโรคนอนหลับ อาจจะมีคำแนะนำเพื่อวินิจฉัยโรคนอนหลับผิดปกติและหาแนวทางการรักษาที่เหมาะสม

ปัจจัยเรื่องฮอร์โมน

เพศหญิง รับผลกระทบจากความผันผวนของฮอร์โมนมากกว่าเพศชาย ประมาณว่า ผู้หญิง 40% หรือมากกว่ามีปัญหาเรื่องนอนหลับ อย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต เมื่อเทียบกับ 30% ของผู้ชาย การนอนหลับของผู้หญิงอาจถูกรบกวน ไม่มากก็น้อย จากเหตุการณ์ในแต่ละช่วงชีวิต ได้แก่ ตามรอบประจำเดือน (ปวด, ปวดหัวและอื่น ๆ), การตั้งครรภ์ (โดยเฉพาะไตรมาสที่สาม) และวัยหมดประจำเดือน (ร้อนวูบวาบและเหงื่อออกมากเกินไป) ปัญหาอาจจะแก้ด้วยปัจจัยจากการที่ผู้หญิงยุคนี้มีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น (แม่เลี้ยงเดี่ยวและการดูแลของพ่อแม่สูงอายุ) ก่อนที่จะหมดประจำเดือน ผู้หญิงจะไม่เป็นโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นมากนัก อาจด้วยอิทธิพลของฮอร์โมนเอสโตรเจน แต่เมื่อหมดประจำเดือน อุบัติการณ์ของโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นก็สูงขึ้น (คณะแพทย์ศูนย์นันทราเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, 2565)

2.2.3. ทฤษฎีเกี่ยวกับการนอน

ทฤษฎีที่ 1 ทฤษฎีที่ว่าด้วยการซ่อมแซมและการฟื้นฟู (Repair and Restoration Theory of Sleep)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การนอนหลับเป็นความจำเป็นของร่างกายเพื่อช่วยในการฟื้นฟูกระบวนการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ทฤษฎีนี้ยังระบุว่า การนอนหลับแบบนิ่งเฉย (N-REM) มีความสำคัญมากสำหรับการฟื้นฟูสภาพการทำงานของร่างกาย ในขณะที่การนอนหลับแบบตื่นตัว (REM) มีความสำคัญมากสำหรับการฟื้นฟูสภาพการทำงานของจิตใจ

สำหรับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยค้นคว้าเพื่อสนับสนุนทฤษฎีนี้ แสดงให้เห็นว่าช่วงระยะเวลาของการหลับแบบ REM จะทำให้ร่างกายได้พักผ่อนน้อยลง เนื่องจากร่างกายยังคงมีกิจกรรมบางอย่างเกิดขึ้น ในขณะที่ยังหลับที่เรียกกันว่า “ความฝัน”

สำหรับภาพรวมระหว่างการนอนหลับนั้น สิ่งที่ร่างกายทำก็คือ จะเป็นช่วงเวลาที่มีการเพิ่มการแบ่งตัวของเซลล์และเกิดกระบวนการสังเคราะห์โปรตีน (Protein Synthesis) ซึ่งมันจะช่วยให้ร่างกายได้รับการซ่อมแซมและฟื้นฟูสภาพ จากการที่ต้องทำงานมาตลอดวัน

ทฤษฎีที่ 2 ทฤษฎีที่ว่าด้วยวิวัฒนาการ (Evolutionary Theory of Sleep)

ทฤษฎีที่ว่านี้รู้จักกันในนาม การปรับตัวหรือ Adaptive Theory of Sleep กล่าวว่าช่วงเวลาของการนอนที่มีทั้ง ช่วงการนอนหลับแบบนิ่งเฉย (N-REM) และช่วงการนอนหลับแบบตื่นตัว (REM) เป็นการรักษาลักษณะของร่างกายให้สมดุล ซึ่งถ้ามองตามคำกล่าวของทฤษฎีนี้ สัตว์ทุกสายพันธุ์จะมี

ช่วงเวลาของการได้ปรับตัว ก็เฉพาะช่วงเวลาของการนอน แต่ในขณะที่ตื่นอยู่น่าจะเป็นช่วงเวลาที่อยู่กับภาวะเสี่ยงอันตรายและควรระมัดระวัง

สำหรับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยค้นคว้าเพื่อสนับสนุนทฤษฎีนี้ จากสัตว์สายพันธุ์ต่าง ๆ กัน สัตว์สายพันธุ์ที่เป็นนกล่าเล็กน้อย ตัวอย่างเช่นหมีและสิงโตจะนอนหลับประมาณ 12-15 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่สัตว์ที่มีสายพันธุ์นกล่าเต็มตัวจะนอนหลับน้อยมาก ปกติจะอยู่ประมาณ 4-5 ชั่วโมงต่อวัน

ทฤษฎีที่ 3 ทฤษฎีการรวบรวมข้อมูล (Information Consolidation Theory of Sleep)

ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้จดจำ เสนอว่าการที่มนุษย์นอนหลับก็เพื่อจัดการกับข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับมาตลอดวัน ให้เข้าที่เข้าทางและยังเสนอเพิ่มเติมอีกว่าการนอนหลับของมนุษย์ก็เพื่อ เตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญกับเหตุการณ์ในวันต่อไป ในการจัดเก็บข้อมูลที่ได้รับเข้ามาก็เพื่อช่วยให้สามารถจดจำได้ยาวนานขึ้น

สำหรับข้อมูลที่สามารถสนับสนุนทฤษฎีนี้ได้ก็คือ การทดสอบความสามารถในการจดจำของสมอง แสดงให้เห็นว่าความสามารถจะลดลงอย่างชัดเจน เมื่อมนุษย์นอนหลับไม่เพียงพอหรือเมื่อมีการอดนอนจะทำให้สมองจดจำและเข้าถึงความจำได้ยากขึ้น (บรรณาธิการ MYM, 2558)

2.2.4. อาการโรคนอนไม่หลับจากความเครียด

อาการโรคนอนไม่หลับจากความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1. อาการทางด้านร่างกาย นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท มีอาการอ่อนเพลียและง่วงนอนในเวลากลางวัน

2. อาการทางด้านอารมณ์ ไม่ค่อยมีสมาธิ อารมณ์หงุดหงิดง่ายและมีความกังวลเกี่ยวกับการนอนหลับ

ลักษณะอาการของโรคนอนไม่หลับ

1. **Initial insomnia** หลับยากเมื่อต้องการนอน (ปกติจะใช้เวลาไม่เกิน 20 นาทีในการหลับ)

2. **Terminal insomnia** ตื่นเร็วเกินกว่าปกติ อาการรูปแบบนี้มักพบเจอในผู้ป่วยที่มีอาการเป็นโรคซึมเศร้า

3. **Maintenance insomnia** หลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดคืน อาจตื่นทุก 2 - 3 ชั่วโมงหรือหลับแล้วตื่นขึ้นเองกลางดึกและหลับต่อได้ยาก รวมไปถึงการตื่นมาทำกิจกรรมอื่นด้วยเช่น การเข้าห้องน้ำแล้วนอนไม่หลับ เป็นต้น

4. **Chronic insomnia** ผู้ป่วยจะมีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง 3 ครั้ง/สัปดาห์และเกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลาหลายเดือน โดยหากพบว่าตนเองมีอาการนอนไม่หลับในกลุ่ม Chronic insomnia

ควรเข้าพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและการรักษา เพราะอาการของโรคนี้อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้

5. Adjustment insomnia เป็นอาการนอนไม่หลับเฉียบพลันจากความเครียด, ความกังวลหรือปัจจัยอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น หากสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้จะกลับมานอนหลับได้ปกติอีกครั้ง (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2564)

2.2.5. วิธีเยียวยาและรักษาอาการโรคนอนไม่หลับ

การรักษาโดยไม่ใช้ยา: การสร้างสุขอนามัยที่ดีของการนอน (sleep hygiene)

1. เข้านอนตรงเวลาและตื่นตรงเวลาเป็นประจำในเวลาใกล้เคียงกันทุกวันทั้งวันธรรมดาและวันหยุด
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำโดยแนะนำการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สำหรับเวลาที่เหมาะสมควรเป็นช่วงเวลาเช้าและไม่ควรออกกำลังกายก่อนเวลานอน 2 ชั่วโมง
3. สร้างบรรยากาศห้องนอนที่เหมาะสมโดยมีความเงียบสงบและไม่ร้อนไปหรือหนาวไป
4. ควรปิดไฟขณะนอนหลับ
5. ใช้เตียงนอนสำหรับการนอนหรือกิจกรรมทางเพศเท่านั้นไม่แนะนำให้ทำกิจกรรมอื่นบนเตียงเช่น ดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น
6. ก่อนเวลานอนซัก 1 ชั่วโมง ควรผ่อนคลายเช่น ฟังเพลงสบาย ๆ , อ่านหนังสือ, นั่งสมาธิ, ทำกิจกรรมเบา ๆ ที่ทำให้ไม่ตื่นเต้นและไม่เครียด
7. ไม่ควรทำกิจกรรมที่ผลทำให้ตื่นเต้นก่อนนอนเช่น เล่นอินเทอร์เน็ต, เล่นเกม, ดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ที่มีความตื่นเต้น
8. ไม่ควรดื่มชา, กาแฟและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนการนอน
9. ไม่ควรทานอาหารมื้อใหญ่อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนการนอนหลับ
10. สามารถนอนงีบได้ในเวลากลางวันโดยงีบไม่เกิน 20 นาทีและไม่ควรงีบหลับหลังบ่ายสามโมง
11. ระหว่างนอนหลับไม่ควรดูนาฬิกา เนื่องจากจะทำให้เกิดความกังวล
12. ไม่ควรดื่มน้ำมากกว่า 1 แก้วก่อนนอนและแนะนำให้ปัสสาวะก่อนเข้านอน
13. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อช่วยให้หลับถึงแม้ว่าจะช่วยให้หลับได้แต่ทำให้การนอนไม่มีคุณภาพ หากจะดื่มแนะนำให้ดื่มอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน
14. หลีกเลี่ยงแสงจ้าในตอนเย็นและพยายามรับแสงในตอนเช้าเช่น การเปิดหน้าต่างรับแสงในตอนเช้า เป็นต้น

การรักษาภาวะนอนไม่หลับโดยใช้ยา ประกอบไปด้วยยากลุ่มต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. Benzodiazepine

กลุ่มยาดังกล่าวเป็นกลุ่มยาที่ใช้บ่อยในเวชปฏิบัติ ถ้าแบ่งคร่าว ๆ จะแบ่งเป็นกลุ่มที่ออกฤทธิ์สั้นและออกฤทธิ์ยาว สำหรับกลุ่มที่ออกฤทธิ์สั้น ได้แก่ 27orazepam และ triazolam ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่นอนหลับยากในช่วงแรก (initial insomnia) อย่างไรก็ตามการใช้ยากกลุ่มนี้ที่ออกฤทธิ์เร็วเช่น Alprazolam และ Midazolam อาจเกิดการขาดยาได้ง่ายจึงถอนยาออกได้ยาก โอกาสติดยาสูง จึงต้องระวังการใช้อย่างมาก สำหรับกลุ่มยาที่ออกฤทธิ์นานเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาหลับไม่สนิทระหว่างคืนหรือตื่นเร็วกว่าปกติเช่น clonazepam และ diazepam เป็นต้น

สำหรับผลข้างเคียงของยากกลุ่มดังกล่าว ได้แก่ การกดประสาททำให้บางที่มีอาการง่วงต่อเนื่องกลางวัน, กระบวนการคิดและตัดสินใจลดลง, การสูญเสียความจำแบบไปข้างหน้า (anterograde amnesia), ภาวะสับสน, ละเมอและเดินเซ เป็นต้น การใช้ในผู้สูงอายุอาจลดขนาดและต้องระวังผลข้างเคียง สิ่งสำคัญการรับประทานยากกลุ่มนี้ต่อเนื่องเกินสองสัปดาห์มีโอกาสเกิดการติดยาและเกิดอาการขาดยาได้ เมื่อหยุดการให้ยา

2. Non-Benzodiazepine

ตัวอย่างเช่น Zolpidem เป็นกลุ่มยาที่ออกฤทธิ์เร็วและดูดซึมได้ดี อย่างไรก็ตามอาจต้องระวังผลข้างเคียงเช่น ง่วงซึม, มึนศีรษะหรือละเมอ

3. ยาด้านซึมเศร้า

ตัวอย่างเช่น Trazodone และ Mirtazapine ซึ่งยาดังกล่าวนอกจากมีผลเรื่องการปรับอารมณ์แล้วยังมีกลไกการออกฤทธิ์ช่วยการหลับ

4. ยากลุ่ม melatonin

เป็นสารที่สังเคราะห์ภายในร่างกายมีบทบาทช่วยให้เกิดการนอนหลับ ปัจจุบันมีการผลิตยาที่อยู่ในรูปของเมลาโทนินภายนอกร่างกายใช้เพื่อช่วยการนอนหลับ กล่าวโดยสรุปการรักษาภาวะนอนไม่หลับประกอบไปด้วยการใช้ยาและการปรับพฤติกรรมความคิด สำหรับการให้ยาพบว่าได้ผลเร็วแต่ต้องระวังผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นแพทย์ควรเลือกให้ยาให้เหมาะสมกับสภาวะผู้ป่วย ส่วนการปรับพฤติกรรมการปรับวิถีคิดเป็นการรักษาที่ให้ผลต่อเนื่องระยะยาว แต่อาจจะใช้เวลาในการเห็นผลช่วงแรก (สิริชัย, 2565)

2.3 การศึกษาทางด้านหลักการออกแบบที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลาย

2.3.1. องค์ประกอบของการรับรู้ของมนุษย์

การรับรู้ของมนุษย์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

การรับรู้ภายนอก

1. **การเห็น** เป็นสมรรถภาพของตาในการโฟกัสและจับภาพที่เกิดจากแสงในความถี่ที่เห็นได้ ซึ่งตกกระทบที่เซลล์รับแสงในจอตาของตาแต่ละข้าง เป็นผลให้เซลล์ส่งกระแสประสาทไปยังระบบประสาทกลางเกี่ยวกับสีและความสว่าง

2. **การได้ยิน** คือ การรับรู้เสียง เป็นการรับรู้ความสั่นสะเทือนล้วน ๆ คือ ตัวรับแรงกล (mechanoreceptor) ที่อยู่ในหูชั้นในจะแปลงความสั่นสะเทือนในสื่อให้เป็นกระแสประสาทที่เป็นไฟฟ้า

3. **การลิ้มรส** คือ สมรรถภาพในการตรวจจวบรสของสิ่งต่าง ๆ มนุษย์รับรสชาติจากอวัยวะรับความรู้สึกที่เรียกว่า ตุ่มรับรส (taste bud) หรือ gustatory calyculi ซึ่งมีอยู่ที่ผิวด้านบนของลิ้นเป็นต้น มีรสหลัก ๆ 5 รส คือ หวาน, ขม, เปรี้ยว, เค็มและอูมามิ

4. **การไต่กลิ่น** เป็นประสาทสัมผัสเชิงเคมีอย่างหนึ่งและไม่เหมือนการลิ้มรส มีเซลล์รับกลิ่นเป็นร้อยชนิด แต่ละตัวทำปฏิกิริยาต่อโมเลกุลที่มีลักษณะโดยเฉพาะ ๆ โมเลกุลมีกลิ่นมีลักษณะต่าง ๆ มากมายและกระตุ้นเซลล์รับกลิ่นเฉพาะอย่างในระดับต่าง ๆ การตอบสนองของเซลล์รับกลิ่นหลาย ๆ ตัวที่มารวมกัน นำไปสู่การรับรู้ว่าเป็นกลิ่นใดกลิ่นหนึ่ง เปลือกสมองส่วนการรู้กลิ่นเป็นตัวแปลผลของข้อมูลกลิ่นในระบบรับกลิ่น

5. **การสัมผัส** เป็นความรู้สึกที่เริ่มจากเซลล์รับความรู้สึก ซึ่งทั่ว ๆ ไปมีอยู่ในผิวหนังรวมทั้งปุ่มขน (hair follicle) แต่ก็มีอยู่ที่ลิ้น คอและเยื่อเมือกด้วย มีตัวรับแรงกลที่ตอบสนองต่อแรงกดแบบต่าง ๆ

การรับรู้ภายใน

1. **การทรงตัวและความเร่ง** การกำหนดรู้การทรงตัว (balance) หรือ vestibular sense เป็นการทำให้สิ่งมีชีวิตรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของกาย, ทิศทางการเคลื่อนไหวและความเร่ง เพื่อให้รักษาคูลของท่าทางในร่างกายได้และอวัยวะที่รับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวของกาย เป็นต้น เหล่านี้ก็คือ ปลายประสาทของระบบการทรงตัว (vestibular system) ที่อยู่ในหูชั้นในแต่ละข้าง

2. **อุณหภูมิ** เป็นการรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิหรือการแลกเปลี่ยนความร้อนที่อวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งช่องต่าง ๆ ในร่างกาย มีตัวรับอุณหภูมิเฉพาะอย่างสำหรับรับความเย็นและความร้อน

3. **ประสาทสัมผัสเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว** การรับรู้อากัปกริยา (proprioception) หรือประสาทสัมผัสเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (kinesthetic sense) ให้ข้อมูลแก่สมองกลีบข้างเกี่ยวกับตำแหน่งเชิงเปรียบเทียบของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย

4. ความเจ็บปวด เป็นการส่งสัญญาณแสดงความเสียหายที่เกิดกับเส้นประสาทหรือเนื้อเยื่อ มีโนซิเซปเตอร์ (nociceptor) คือปลายประสาทรับรู้ 3 ประเภทคือที่ผิวหนัง, ที่กายส่วนอื่น ๆ เช่น ที่ข้อต่อและกระดูก เป็นต้น และที่อวัยวะภายใน (visceral)

5. การรับรู้เวลา หมายถึงกระบวนการรับรู้และประสบการณ์ของการรับรู้เวลาที่ผ่านไป แม้ความรู้สึกเกี่ยวกับเวลา (sense of time) จะไม่เป็นส่วนหนึ่งของระบบรับรู้สติทุกอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่งานวิจัยของนักจิตวิทยาและนักประสาทวิทยาศาสตร์ก็ได้แสดงว่า สมอมนุษย์มีกลไกการรับรู้เวลา (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2565)

องค์ประกอบของการรับรู้

1. สิ่งเร้า ได้แก่ วัตถุ, แสง, เสียง, กลิ่นและรสต่าง ๆ
2. อวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ หู, ตา, จมูก, ลิ้นและผิวหนัง ถ้าไม่สมบูรณ์จะทำให้สูญเสียการรับรู้ได้
3. ประสาทในการรับสัมผัสเป็นตัวกลางส่งกระแสประสาทจากอวัยวะรับสัมผัสไปยังสมองส่วนกลาง เพื่อการแปลความต่อไป
4. ประสบการณ์เดิม การรู้จัก การจำได้ ทำให้การรับรู้ได้ดีขึ้น
5. ค่านิยม ทัศนคติ
6. ความใส่ใจ ความตั้งใจ
7. สภาพจิตใจ อารมณ์ เช่น การคาดหวัง, ความดีใจและเสียใจ เป็นต้น
8. ความสามารถทางสติปัญญา ทำให้รับรู้ได้เร็ว

การจัดระบบการรับรู้

มนุษย์เมื่อพบสิ่งเร้าไม่ได้รับรู้ตามที่สิ่งเร้าปรากฏแต่นำมาจัดระบบตามหลักดังนี้

1. หลักแห่งความคล้ายคลึง (Principle of similarity) สิ่งเร้าใดที่มีความคล้ายกันจะรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน
 2. หลักแห่งความใกล้ชิด (Principle of proximity) สิ่งเร้าที่มีความใกล้กันจะรับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน
 3. หลักแห่งความสมบูรณ์ (Principle of closure) เป็นการรับรู้สิ่งที่ไม่สมบูรณ์ให้สมบูรณ์ขึ้น
- ความคงที่ของการรับรู้ (Perceptual constancy) ความคงที่ในการรับรู้มี 3 ประการ ได้แก่
1. การคงที่ของขนาด
 2. การคงที่ของรูปแบบ รูปทรง
 3. การคงที่ของสีและแสงสว่าง

การรับรู้ที่ผิดพลาด แม้ว่ามนุษย์มีอวัยวะรับสัมผัสถึง 5 ประเภทแต่มนุษย์ก็ยังรับรู้ผิดพลาดได้ เช่น ภาพลวงตา, การรับฟังความบอกเล่า ทำให้เรื่องบิดเบือนไป, การมีประสบการณ์และค่านิยมที่แตกต่างกัน ดังนั้นการรับรู้ถ้าจะให้ถูกต้องจะต้องรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสหลายทางและต้องผ่านกระบวนการคิดไตร่ตรองให้มากขึ้น

กระบวนการของการรับรู้

สิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นคน, สัตว์, สิ่งของหรือสถานการณ์ มาเร้าอินทรีย์ ทำให้เกิดการสัมผัส (Sensation) และเมื่อเกิดการสัมผัสบุคคล จะเกิดมีอาการแปล, การสัมผัสและมีเจตนา (Conation) ที่จะแปลสัมผัสนั้น การแปลสัมผัสจะเกิดขึ้นในสมอง ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การที่ได้ยินเสียงดัง ปัง ปัง ๆ สมองจะแปลเสียงดังปัง ปัง โดยเปรียบเทียบกับเสียง ที่เคยได้ยินว่าเป็นเสียงของอะไร เสียงปืน, เสียงระเบิด, เสียงพลุ, เสียงประทัด, เสียงของท่อไอเสียรถ, เสียงเครื่องยนตร์ระเบิดหรือเสียงอะไร ในขณะที่เปรียบเทียบ จิตต้องมีเจตนาป้อนอยู่ ทำให้เกิดการแปลความหมายและต่อไปก็รู้ว่าเสียงที่ได้ยินนั้นคือ เสียงอะไร อาจเป็นเสียงปืน เพราะบุคคลจะแปลความหมายได้ ถ้าบุคคลเคยมีประสบการณ์ในเสียงปืนมาก่อนและอาจแปลได้ว่า ปืนที่ตั้งเป็นปืนชนิดใด ถ้าเขาเป็นตำรวจจากตัวอย่างข้างต้นนี้สามารถสรุปกระบวนการรับรู้จะเกิดได้จะต้องมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. **มีสิ่งเร้า (Stimulus)** ที่จะทำให้เกิดการรับรู้ เช่น สถานการณ์, เหตุการณ์, สิ่งแวดล้อมรอบกายที่เป็นคน, สัตว์และสิ่งของ
2. **ประสาทสัมผัส (Sense Organs)** ที่ทำให้เกิดความรู้สึกสัมผัส เช่น ตา, หูฟัง, จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รสและผิวหนังรู้ร้อนหนาว
3. **ประสบการณ์ หรือความรู้เดิมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าที่เคยสัมผัส**
4. **การแปลความหมายของสิ่งที่สัมผัส** สิ่งที่เคยพบเห็นมาแล้วย่อมจะอยู่ในความทรงจำของสมอง เมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้า สมองก็จะทำหน้าที่ทบทวนกับความรู้ที่มีอยู่เดิมว่า สิ่งเร้านั้นคืออะไร

เมื่อมนุษย์ถูกเร้าโดยสิ่งแวดล้อม ก็เกิดความรู้สึกจากการสัมผัส (Sensation) โดยอาศัยอวัยวะสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา ทำหน้าที่คือ มองเห็น, หูทำหน้าที่ฟังคือ ได้ยิน, ลิ้นทำหน้าที่รู้รส, จมูกทำหน้าที่ดมคือได้กลิ่น, ผิวหนังทำหน้าที่สัมผัสคือ รู้สึกได้อย่างถูกต้อง กระบวนการรับรู้ก็สมบูรณ์แต่จริง ๆ แล้วยังมีการสัมผัสภายในอีก 3 อย่างด้วยที่จะช่วยให้มนุษย์รับสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ได้

2.3.2. หลักการออกแบบและศาสตร์แห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจ, การสร้างความผ่อนคลายและความงามทางศิลปะ

1. Therapeutic Design

ศาสตร์ความรู้เรื่อง Therapeutic design หรือการออกแบบเพื่อการรักษาทางการแพทย์ ไม่ใช่แค่เพียงการออกแบบให้สวยงามเพื่อสนับสนุนหรืออำนวยความสะดวกในการรักษาผู้ป่วยเท่านั้น

แต่เป็นการออกแบบที่คำนึงถึงความปลอดภัยสำหรับผู้ป่วย คำนึงถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยอย่างครอบครัวหรือคนดูแล ด้วยการสร้างบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยได้อย่างดีที่สุด โดยสถาปนิก, นักออกแบบตกแต่งภายในและนักวิจัยจะต้องทำงานร่วมกันเพื่อให้งานออกแบบนั้นบรรลุผลตาม 4 องค์ประกอบหลักคือ ลดความเครียดหรือความกังวลด้วยสภาพแวดล้อม, นำเสนอสิ่งจูงใจเชิงบวก, รองรับกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องและให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว (กมลกานต์, 2559)

โดยการออกแบบที่มีเป้าหมายเพื่อการรักษาโรคเป็นอีกหนึ่งทางออกในการบำบัดรักษาอาการทั้งทางร่างกายและโดยเฉพาะจิตใจ ที่ประกอบขึ้นจากศาสตร์การออกแบบและความมุ่งมั่นที่เกิดขึ้นภายใต้วิสัยทัศน์ของสถานที่ที่ใช้ในการเยียวยารักษาผู้ป่วย เพราะการเปิดพื้นที่ให้งานดีไซน์ได้เป็นส่วนหนึ่งของการช่วยบำบัดให้ผู้ป่วยหายดี ผ่านสภาพแวดล้อมที่ออกแบบไว้อย่างถูกต้องหลัก นอกจากจะช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาแข็งแรงทั้งใจและกายได้อีกครั้ง ยังเป็นการสะท้อนถึงพลังของการออกแบบที่ส่งตรงถึงจิตใจของผู้คนในสังคมได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2. Sensation Design

Sensation Design คือการออกแบบร่วมกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้ง การมองเห็น, รับรส, สัมผัส, ได้ยินเสียง, ดมกลิ่น และ อื่น ๆ เพื่อช่วยในการกระตุ้นความรู้สึก, อารมณ์, การรับรู้และการเยียวยา จากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ โดยมีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างงานออกแบบในรูปแบบนี้เช่น การเลือกใช้วัสดุ, สี, ผิวสัมผัส, รูปทรงและขนาด เป็นต้น โดยองค์ประกอบในการสร้างงานออกแบบทั้งหมดล้วนมีผลต่อการรับรู้ของมนุษย์ทั้งสิ้น โดยในการใช้หลักการออกแบบรูปแบบนี้นั้นสามารถเล่นกับประสาทสัมผัสมากกว่าหนึ่งประสาทสัมผัสร่วมกันได้ เพื่อช่วยกระตุ้นการรับรู้ที่ซับซ้อนและเข้าถึงความรู้สึกของผู้ใช้ได้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

3. ธรรมชาติบำบัด

คือการดูแลสุขภาพด้วยวิธีทางธรรมชาติ ในหลายแบบไม่ว่า ดีท็อกซ์, อโรมาเธอราปี, โยคะ, สมุนไพร, สปา, การนวด, การฝังเข็ม, ชี่กง, สมาธิหรือการทานอาหารตามแนวทางธรรมชาติ

ธรรมชาติบำบัดเป็นวิธีต่าง ๆ ของการแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) ที่เน้นการบำบัดรักษาโดยวิธีที่เป็นธรรมชาติและโดยความเชื่อที่ว่าร่างกายมีความสามารถในการบำบัดรักษาตนเอง ปรัชญาของธรรมชาติบำบัดนิยมใช้การรักษาโดยวิธี Holistic health และการลดการใช้ศัลยกรรมและยาในการรักษา ธรรมชาติบำบัดใช้วิธีการรักษาหลายวิธีที่เป็นที่ยอมรับในระดับต่าง ๆ ในวงการแพทย์ที่รวมทั้งการกินอาหาร (diet), การดำรงชีวิต และ การฝังเข็มที่อาจจะช่วยลดความเจ็บปวดได้ในบางกรณี

ผลกระทบของธรรมชาติที่มีสมอง

งานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของธรรมชาติที่มีต่อสมองพบว่า ธรรมชาติสามารถกระตุ้นสมองได้ 3 ส่วน คือ

1. **Executive Area** เป็นสมองส่วนที่คิดวิเคราะห์สถานการณ์
2. **Spatial Network** เป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่ตอบสนองต่อสัญญาณจากประสาทสัมผัส การมองเห็น, การได้ยิน, การได้กลิ่นและสัญญาณจากสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ
3. **Default Network** เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับพฤติกรรม การปล่อยให้สมองได้พัก, ปล่อยให้ห้องลอยผ่นกลางวันและคิดเรื่อยเปื่อย จะทำให้สมองส่วน Executive Area ได้พัก ธรรมชาติมีส่วนช่วยฟื้นฟูวงจรที่ทำงานตอบสนองต่อความต้องการในชีวิตประจำวันของเรา

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าธรรมชาติช่วยบำบัดมนุษย์ได้หลายทาง เช่น Attention Theory (ART) และ Stress Reduction Theory (SRT) ต่างก็เป็นวิธีการที่อาศัยธรรมชาติ ART เป็นการเพิ่มสมาธิ ทำให้เรามุ่งมั่นหลังจากใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ ส่วน SRT ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติเพื่อช่วยให้สมองผ่อนคลาย

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) หรืออาการผิดปกติทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจ กิจกรรมกลางแจ้งมีส่วนช่วยให้ฟื้นฟูจากอาการเครียด ทำให้เปิดใจ, ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและรับฟังคำแนะนำ การใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติช่วยลดความทรงจำที่เลวร้ายออกไปทำให้รู้สึกดีมากขึ้น (ชวลิตา, 2564)

4. ทฤษฎีไบโอฟีเลีย

แนวคิดนี้มีพื้นฐานมาจากสมมติฐานไบโอฟีเลีย (Biophilia Hypothesis) โดย เอ็ดเวิร์ด โอ. วิลสัน (Edward O. Wilson) นักชีววิทยาชาวอเมริกัน จากหนังสือที่เขียนขึ้นมาเมื่อปี 1984 เป็นการนิยามปรัชญากระตุ้นให้ผู้คนหันมาใส่ใจธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ ตัวมากขึ้น โดยเปรียบธรรมชาติมีสรรพคุณเทียบเท่า “ยารักษาโรคเครียด” ที่ทรงประสิทธิภาพที่สุด โดยในหนังสือของวิลสันได้อธิบายแนวคิดปรัชญาเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยระบุว่า “จิตใจของมนุษย์ในส่วนของลึกลับ ความต้องการและพยายามที่จะเชื่อมต่อกับธรรมชาติอยู่เสมอ เสมือนเป็นสัญชาตญาณของสัตว์ที่โหยหาในความเป็นธรรมชาติเพื่อสร้างสมดุลของจิตใจ ไม่ว่าจะมนุษย์จะมีวิวัฒนาการรุดหน้าไปหลายก้าวแล้วก็ตาม”

นอกจากนั้นจากประวัติศาสตร์การวิวัฒนาการของมนุษย์พบว่า มนุษย์เชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิด โดยไบโอฟีเลียมีความเชื่อมโยงสำคัญกับพันธุกรรมของมนุษย์เลยทีเดียว โดยมีตัวอย่างข้อสันนิษฐานว่า มนุษย์ที่อาศัยอยู่ใกล้น้ำ, ใกล้พืชพันธุ์หรือมีสัตว์เลี้ยงอย่างสุนัขเป็นผู้พิทักษ์ในสมัยอดีตกาลจะมีข้อได้เปรียบในการเอาชีวิตรอด ทำให้สมองของมนุษย์มีการวิวัฒนาการและจดจำว่าการ

อยู่ร่วมกับธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้อยู่รอดและธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญส่งผลต่อชีวิตและจิตใจ เมื่อเข้าสู่ยุคปัจจุบันผู้คนจึงมักไปตั้งแคมป์, เดินป่าหรือนิยมซื้อสัตว์มาเลี้ยงเพื่อใช้ธรรมชาติบำบัดและทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น (ลีลาวดีสีขาว, 2562)

5. ศาสตร์ของหินบำบัด

จักระเป็นระบบพลังงานโบราณที่มีต้นกำเนิดในอินเดีย เป็นองค์ประกอบหลักของโยคะ อายูรเวทและคำสอนของศาสนาฮินดู จักระนั้นมีทั้งหมด 7 จักระด้วยกันและจักระถือเป็นศูนย์รวมพลังงานในร่างกาย ทั้งยังเป็นวงล้อแห่งพลังงานที่หมุนอยู่ตามกระดูกสันหลัง โดยสามารถเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สนามชีวภาพ หรือ กระแสน้ำวนพลังงาน” จักระรับและส่งพลังงานซึ่งส่งผลต่ออวัยวะใกล้เคียง

อย่างไรก็ตาม เมื่อจักระไม่สมดุลหรือถูกปิดกั้น การไหลของพลังงานก็จะหยุดชะงักไปด้วย ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ สำหรับการใช้นหินจักระเพื่อการบำบัดจะถูกเรียกอีกอย่างว่า “คริสตัลบำบัด หรือ หินบำบัด” นับเป็นอัญมณีที่ใช้ในการปรับสมดุลของร่างกาย จักระแต่ละชิ้นจะเกี่ยวข้องกับหินบางชนิด ซึ่งเชื่อกันว่าพลังงานของหินนั้น สามารถทำให้หินจักระที่เฉพาะเจาะจงเสถียรได้

นอกจากนั้นการนำหินมาบำบัดรักษาโรคนั้น ยังมีความเชื่อตามทฤษฎีที่ค้นคว้ามาแล้วว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและสามารถบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ได้ มีหลักฐานปรากฏถึงการใช้นหินหรืออัญมณีในการรักษามานานตั้งแต่สมัยโบราณเช่น ในอียิปต์มีการนำไข่มุกมาขัดผิวเพื่อความเปล่งปลั่ง, พระนางคลีโอพัตราเสวยไข่มุกกับเหล้าองุ่นแดงเพื่อบำรุงความงาม, นอกจากนี้ยังมีการนำทับทิมกับโกเมนมาใช้เพื่อกระตุ้นเซลล์, ใช้นหินปะการังกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและความเชื่อที่ว่า หากเอามรกตมาอมไว้ได้ลิ้นจะช่วยให้สติปัญญาเฉียบแหลม เป็นต้น โดยการใช้หินบำบัดรักษาโรคมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทั้งหมด 7 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีคลื่นสั่นสะเทือน (Vibrational Theory)

การนำหินที่มีคลื่นพลังสามารถทำให้โรคที่เกิดจากคลื่นสั่นสะเทือนในอวัยวะต่าง ๆ กลับมาทำงานเป็นปกติ เพราะเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยของอวัยวะต่าง ๆ นั้น คลื่นอวัยวะต่าง ๆ เกิดการบกพร่อง ขาดความสมดุล ส่งผลให้ร่างกายเกิดอาการเจ็บป่วย หินสามารถเข้าไปจัดระบบสมดุลของคลื่นให้ใหม่ได้

2. ทฤษฎีจักระ (Chakra Theory)

ความเชื่อของคนโบราณ กล่าวถึงพลังแห่งชีวิต ก็คือการเดินพลังตามจุดจักระ หากจักระไม่มีจุดติดขัดการไหลเวียนของพลังงานก็เป็นไปอย่างปกติ แต่ถ้าจุดไหนติดขัดอวัยวะภายในทำงานไม่ปกติ อาการเจ็บป่วยก็จะสะท้อนออกมา การศึกษาในปัจจุบัน พบว่า จุดจักระของสมัยโบราณตรงกับตำแหน่งต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ นั้นเอง หากต่อมไร้ท่อใดทำงานผิดปกติไปก็จะเกิดอาการ

เจ็บป่วยขึ้นมา ดังนั้นจึงมีการผสมผสานนำหินที่เกี่ยวข้องกับจักระต่าง ๆ มา วางไว้ยังตำแหน่งจักระ เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้จักระทำงานให้ดีขึ้น พลังงานจะได้ไหลเวียนเป็นอย่างดีเช่นเดียวกับการกดจุดฝังเข็ม

3. ทฤษฎีการถ่ายเทพลังงาน (Exchange Energy Theory)

สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรามีการหมุนเวียนตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา ร่างกายก็มีพลังงาน เมื่อร่างกายทรุดโทรม พลังชีวิตก็ลดลง เมื่อพลังชีวิตทำงานผิดปกติอาจเพราะมีพลังด้านลบอยู่มาก จึงจำเป็นต้องถ่ายเทพลังส่วนนี้ออกไป เพื่อช่วยให้ร่างกายมีพลังฟื้นขึ้นมาใหม่ เพื่อความสดชื่นและ กระปรี้กระเปร่า โดยมีหินอยู่หลาย ๆ ชนิดที่เพียงแค่อัดไว้ในมือหรือเข้าไปอยู่ในใกล้ ก็สามารถถ่ายเทพลังออกมาสู่ร่างกายได้จนรู้สึกสดชื่น, สดใสและมีชีวิตชีวาเพิ่มมากขึ้น เช่น Quartz (หินเขียวหनुมาน)

4. ทฤษฎีดูดพิษ (Toxic Deduction Theory)

หินหลายชนิดมีความสามารถในการดูดซับพลังด้านลบหรือความเจ็บปวด เมื่อนำหินที่มีคุณสมบัติในการบำบัดมาวางไว้ยังตำแหน่งที่เจ็บปวด หินจะซับดึงเอาความเจ็บปวดนั้นขึ้นมา ทำให้อาการปวดต่าง ๆ ทุเลาลง ตัวอย่างชนิดของหินเช่น Fluorite (ฟลูออไรต์) และ Blood Stone (เลือดพระเจ้า) เป็นต้น

5. ทฤษฎีเหมือนรักษา (Like Cures Like Theory)

เป็นความเชื่อเก่าแก่ของคนโบราณว่า ธรรมชาติต่างมีสิ่งที่เหมือนกัน อย่างหินที่มีชื่อพ้องหรือเกี่ยวข้องกับอวัยวะใด ก็สามารถรักษาอวัยวะนั้นได้ ตัวอย่างเช่น หินเลือดพระเจ้านี้สามารถรักษาอาการที่เกี่ยวกับเลือดได้และเมื่อได้ผลดีก็มีการบันทึกต่อ ๆ กันมา

6. ทฤษฎีสี (Colour Theory)

ตามทฤษฎีของสีนั้น มีการแบ่งออกเป็นสีร้อน, สีเย็นและสีกลาง สีแต่ละประเภทมีพลังมีอำนาจ, มีอิทธิพลต่อจิตใจและเป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ โดยเฉพาะแพทย์ทางจิตและระบบประสาทว่า แสงและสีที่สะท้อนเข้ามาในตานั้นสามารถบำบัดช่วยเหลืออาการที่เกิดทางจิตและยังส่งผลต่อเนื่องในการบำบัดรักษาอาการทางกายได้อีกด้วย

7. ทฤษฎีโปรแกรมจิต (Mind Programming Theory)

การตั้งกำหนดจิตตั้งเป้าให้ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ได้หรืออาจเรียกว่าทฤษฎีการสะกดจิตชนิดหนึ่ง เป็นทฤษฎีที่นิยมกันมากในปัจจุบัน หลายคนประสบความสำเร็จเพราะเชื่อมั่นในพลังจิตของตนเอง ที่ได้รับการฝึกฝนเป็นประจำ ยังมีการนำไปใช้ก็จะเพิ่มความเชื่อมั่นและศรัทธา (นิตยา, 2556)

ชนิดของหินบำบัดที่ช่วยเรื่องการนอนหลับและความผ่อนคลาย

1. ฮาวไลต์ (Howlite)

ลักษณะ: มักเป็นสีขาวหรือสีเทาอ่อนที่ทึบ, ไม่โปร่งแสงและมีลวดลายที่เป็นรูพรุนสีเทา, สีดำหรือสีน้ำตาลและมีลายคล้ายกับใยแมงมุม มักถูกย้อมสีเป็นสีเขียวหรือสีฟ้า เพื่อเอามาให้ดูเหมือนเทอควอยซ์หรือสีแดงให้ดูเหมือนฟอสซิลปะการัง

คุณสมบัติ: เป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมในระหว่างการทำสมาธิ เพราะสามารถช่วยให้มีสมาธิ ทำให้เกิดความสงบของจิตใจ, ช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับด้วยการนำไปวางบนหัวเตียงหรือใต้หมอน ช่วยให้มีความผ่อนคลายความรู้สึกเจ็บปวดในอดีต, สร้างสันติสุข, ความสุขและความพึงพอใจในทุก ๆ ด้านของชีวิต, ลดความรู้สึกไม่พึงพอใจ, ลดความโกรธความก้าวร้าวและความไร้เหตุผลได้, กำจัดความเห็นแก่ตัวและช่วยเสริมสร้างลักษณะบุคลิกภาพที่ดี



ภาพที่ 3 หินฮาวไลต์

ที่มา: TRULY <https://trulyexperiences.com/blog/howlite-stone/> (Online), 2565

2. อเมทิสต์ (Amethyst)

ลักษณะ: หนึ่งในอัญมณี ตระกูลควอตซ์ ค่าความแข็งอยู่ที่ระดับ 7 Mohs มีลักษณะค่อนข้างใสไปจนถึงสีเข้มขุ่นและมีสีตั้งแต่สีม่วงอ่อนจนถึงม่วงเข้ม เป็นอัญมณีอีกหนึ่งชนิดที่มีความงดงามไม่แพ้ชนิดอื่น จึงนิยมนำมาทำเป็นเครื่องประดับอย่างแพร่หลายถึงปัจจุบัน

คุณสมบัติ: มีพลังในการบำบัดดีเยี่ยม ก่อให้เกิดความยุติธรรมขึ้นในใจ, ขจัดความคิดด้านลบ ความโกรธเคือง, บาดแผลทางอารมณ์ช่วยลดความเครียด, เสริมสมาธิทำให้จิตใจสงบและอ่อนโยน กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์, การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเป็นหินแห่งความรักอันสูงสุด อเมทิสต์ส่งผลให้จิตใจสงบจึงเหมาะสำหรับคนที่ทำงานหนักและมีความเครียดมากเกินไป เป็นหินที่ดีสำหรับผู้ที่ปัญหานอนไม่หลับและคนที่มีความวิตกกังวลในการรับรู้ไวเกินไป หินจะนำความสงบทางใจมาสู่ผู้เป็นเจ้าของ (ณัฐริกา, 2565)



ภาพที่ 4 หินอเมทิสต์

ที่มา: Rob Lavinsky <https://www.mindat.org/min-198.html> (Online), 2565

6. ลัทธิประทับใจหรืออิมเพรสชันนิซึม

1. ประวัติ

ในช่วงจักรพรรดินโปเลียนที่ 3 เป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงของฝรั่งเศสคือ ทรงบูรณะกรุงปารีสและทำสงครามอาคาเดมีเดโบซาร์ (Académie des Beaux-Arts) มีอิทธิพลต่อศิลปะของฝรั่งเศสในช่วงกลางศตวรรษที่ 19 โดยศิลปะในช่วงเวลานั้นถือว่ามีความเป็นอนุรักษ์นิยม โดยมักตกอยู่ภายใต้การครอบงำของสถาบัน จึงกล่าวได้ว่า สถาบันได้วางมาตรฐานให้การวาดภาพของฝรั่งเศส นอกจากจะกำหนดเนื้อหาของภาพวาดแล้ว สถาบันยังกำหนดเทคนิคที่ศิลปินต้องใช้ได้แก่การใช้สีแบบทึบ ๆ ตามแบบเก่า ๆ , มักเป็นภาพสะท้อนให้เหมือนกับความเป็นจริง, มีการให้ลบร่องรอยการตระหวัดแปร่งและที่สำคัญต้องแยกศิลปะออกจากบุคลิกภาพ, อารมณ์และเทคนิคการทำงานของตัวเอง

ในปี ค.ศ. 1863 คณะกรรมการได้ปฏิเสธผลงานที่ชื่อว่า "มือเที่ยงบนสนามหญ้า" (Le déjeuner sur l'herbe) โดยเอ็ดวัวร์ มาแน เพราะว่ามันแสดงภาพผู้หญิงเปลือยนั่งอยู่ข้างผู้ชายใส่เสื้อผ้าสองคน อยู่ในอิริยาบถที่ทั้งสามกำลังไปปิกนิกกัน ซึ่งตามความเห็นของคณะกรรมการภาพเปลือยนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับกันได้ในภาพวาดเชิงประวัติศาสตร์และเชิงสัญลักษณ์ แต่การนำมาแสดงผ่านภาพธรรมดาเช่นนี้ถือว่าเป็นเรื่องต้องห้าม

เอ็ดวัวร์ มาแน อับอายกับการที่เหล่าคณะกรรมการปฏิเสธโดยใช้คำพูดที่ทำรุนแรงและทำร้ายความรู้สึก ซึ่งทำให้บรรดาศิลปินฝรั่งเศสทั้งหลายเริ่มแสดงความไม่พอใจกันจำนวนมาก ถึงแม้มาแนจะไม่ถือว่าตนเองเป็นพวกลัทธิประทับใจ แต่เขาก็เป็นคนเปิดอภิปรายในร้านกาแฟแกร์บัวที่ซึ่งกลุ่มศิลปินในลัทธิประทับใจมารวมตัวกันและมีอิทธิพลต่อการค้นหารูปแบบใหม่ของคนกลุ่มนั้น

ภายหลังจากที่พระเจ้าโนโปเลียนที่สามได้ทอดพระเนตรงานหลายชิ้นที่ถูกปฏิเสธ ก็ทรงออกกฎหมายว่าสาธารณชนมีสิทธิ์ในการตัดสินงานศิลปะด้วยตัวเองและงานแสดงภาพ Salon des refusés (งานแสดงภาพที่ถูกปฏิเสธ) ก็ถูกจัดขึ้น แต่ถูกนักวิจารณ์ศิลปะโจมตีอย่างมากเป็นเวลาหลายปีและในปี 1874 เหล่าศิลปินอิมเพรสชันนิสม์ได้จัดงานแสดงภาพวาดของตนเอง ภายหลังจากที่ไปร่วมงานแสดง นักวิจารณ์นามว่า Louis Leroy (นักแกะสลัก, จิตรกรและนักเขียนบทละครที่มีชื่อเสียง) ได้เขียนบทวิจารณ์แบบรุนแรงและทำร้ายความรู้สึกต่อเหล่าศิลปินลงในหนังสือพิมพ์ Charivari โดยเน้นการโจมตีไปที่ภาพวาดโดยจิตรกรที่ยังไม่มีชื่อเสียงในขณะนั้นคนหนึ่งที่เขาตั้งชื่อในบทความว่า “การแสดงผลงานของจิตรกร Impressionism” เลอโรย์ประกาศว่าภาพวาดที่ชื่อว่า Impression, Sunrise ของมอแนเป็นแค่ภาพร่างแบบลวก ๆ ไม่สามารถเรียกว่าเป็นผลงานที่สมบูรณ์ได้

ถึงแม้คำว่าอิมเพรสชันนิสม์เป็นคำเสียดสีของนักเขียนท่านนี้ แต่เหล่าศิลปินกลับชื่นชอบคำนั้นและเห็นว่าเป็นคำเรียกที่ทำให้เกียรติกัน ถึงแม้รูปแบบและมาตรฐานของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปแต่สิ่งที่ร้อยเรียงพวกเขาให้เป็นหนึ่งเดียวคือจิตวิญญาณแห่งความเป็นขบถและความเป็นตัวของตัวเอง ถึงแม้ในอดีตการวาดภาพจะถูกมองอยู่เสมอว่า มักนำเสนอสิ่งต่าง ๆ ทางประวัติศาสตร์และทางศาสนาในลักษณะที่เป็นทางการ แต่ความจริงศิลปินหลายท่านก็วาดภาพถึงสิ่งที่สามารถพบเห็นในชีวิตประจำวัน จิตรกรชาวดัตช์ในศตวรรษที่ 19 ตัวอย่างเช่น ยาน สติน มุงแน้นไปที่การวาดวัตถุธรรมดา แต่งานของพวกเขาก็แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของการจัดองค์ประกอบภาพแบบเก่า ๆ ในการจัดวางฉาก เมื่อศิลปะแนวอิมเพรสชันนิสม์เกิดขึ้น เหล่าศิลปินก็สนใจในการวาดภาพเกี่ยวกับสิ่งธรรมดา ๆ และนิยมการเก็บภาพด้วยวิธีใหม่มากยิ่งขึ้น

ในช่วงเวลานั้นภาพถ่ายกำลังเป็นที่นิยมและกล้องถ่ายรูปก็พกพาได้ง่ายขึ้น โดยภาพถ่ายก็มีการพัฒนาให้มีความสมจริงมากขึ้นเรื่อย ๆ ภาพถ่ายก็เป็นแรงบันดาลใจให้พวกศิลปินอิมเพรสชันนิสม์ โดยการบันทึกภาพไม่ใช่เฉพาะแสงที่มาจากกระทบบต่อภูมิประเทศเท่านั้น หากแต่เป็นชีวิตประจำวันของคนทั่วไป ภาพถ่ายและภาพพิมพ์แบบญี่ปุ่นหรือ Japonisme ผสมผสานกันกลายเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เหล่าศิลปินอิมเพรสชันนิสม์ ค้นคิดวิธีแบบใหม่และใช้มุมมองของภาพที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ภาพวาดของแอดการ์ เดอกา ที่ชื่อว่า La classe de danse หรือชั้นเรียนเต้นรำ แสดงให้เห็นว่าได้รับอิทธิพลจากทั้งสองด้าน หนึ่งในนั้นเป็นภาพนักเต้นรำกำลังจัดชุดของเธอและด้านล่างขวามือเป็นภาพของพื้นว่างเปล่า (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2566)



ภาพที่ 5 ภาพวาด La classe de danse ของแอดการ์ เดอกา

ที่มา: Wikipedia https://fr.wikipedia.org/wiki/La_Classe_de_danse (Online), 2566

2. ลักษณะ

ลักษณะของภาพวาดกลุ่มอิมเพรสชันนิสม์มักจะใช้พู่กันตัวตื่ออย่างเข้ม ๆ และเลือกใช้สีสว่าง ๆ โดยจะเน้นไปยังคุณภาพที่เปลี่ยนไปของแสงซึ่งเกิดจากการเวลาที่แตกต่างกันไป เนื้อหาของภาพจะเป็นเนื้อเรื่องธรรมดาที่มีมุมมองที่แสนจะพิเศษ

จิตรกรกลุ่มอิมเพรสชันนิสม์มักจะมีรูปแบบที่แตกต่างจากการวาดในยุคหนึ่งที่ได้สืบทอดกันมา ตั้งแต่อดีต พวกเขาได้ถือว่าเป็นขบถเพราะว่าพวกเขาวาดภาพสิ่งที่อยู่ตรงหน้าในปัจจุบันให้ออกมาได้ ดูประหลาดและไม่สิ้นสุดสำหรับคนที่ได้มาดูภาพวาดของพวกเขา จิตรกรในกลุ่มนี้มักจะปฏิเสธการ นำเสนอความงามในอุดมคติและมองไปยังความงามที่เกิดจากสิ่งที่ธรรมดาทั่วไปแทน เหล่าศิลปินมัก นิยมวาดภาพกลางแจ้งมากกว่าในห้องสตูดิโอ เพราะพวกเขาต้องการที่จะดูการเปลี่ยนแปลงของ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอยู่เสมอในมุมมองต่าง ๆ

ภาพวาดในแบบอิมเพรสชันนิสม์ จะประกอบไปด้วยการตัวตื่อพู่กันแบบเป็นเส้นสั้น ๆ ซึ่งการทำแบบนี้สีจะไม่ได้ผสมหรือว่าแยกเป็นสีใดสีหนึ่ง จึงจะได้ภาพที่ดูเป็นธรรมชาติและมีชีวิตชีวา พื้นผิวของภาพวาดจิตรกรมักจะระบายสีแบบหนา ๆ ซึ่งการระบายสีแบบนี้จะต่างจากภาพวาดในยุคก่อน ๆ ที่จะเน้นการผสมสีที่มีความกลมกลืนเพื่อทำให้คนที่มาดูภาพวาดรู้สึกว่ามีมุมมองที่อยู่นบนพรมให้น้อยที่สุด แต่องค์ประกอบของกลุ่มอิมเพรสชันนิสม์จะถูกทำให้ดูง่ายและแปลกใหม่ แถมยังเน้นไปถึง มุมมองที่กว้างมากกว่ารายละเอียด

ศิลปะของกลุ่ม Impressionism ได้มีการสอดแทรกการเคลื่อนไหวที่เรียกว่า Impressionist movement ที่ได้มาพร้อมกับแนวคิดของคนที่ยอมรับในความเป็นตัวเองมากขึ้นและเริ่มรับรู้ถึง

ความงามจากสิ่งที่เรียบง่าย ไม่ต้องสมบูรณ์แบบเป็นเพียงแค่ความประทับใจในวินาทีใดวินาทีหนึ่งก็มีคุณค่าได้เหมือนกัน (ภาทิตา, 2564)



ภาพที่ 6 ภาพวาด Garden at Giverny ของโคลด โมแนท์

ที่มา: Zipevent <https://www.zipeventapp.com/blog/2021/02/02/impressionism-101/> (Online), 2564

2.4 วัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน

1. วัสดุที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงาน



ภาพที่ 7 ไหมพรม Mohair

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ไหมพรม Mohair

คุณสมบัติ: ไหมพรมโมแฮร์สังเคราะห์เป็นไหมพรมเลียนแบบโมแฮร์จากธรรมชาติ ซึ่งไหม โมแฮร์แท้คือ ขนแพะจากตุรกี โดยเส้นใยผลิตจาก Acrylic 40% และ Limitation wool

pure acrylic fiber 60% เส้นบาง มีขนพองเคลือบตลอดเส้นผิวสัมผัสคล้ายขนกระต่าย, นุ่ม ๆ ลื่น ๆ, เหมาะสำหรับทุกเพศ, ทุกวัยและราคาถูก โดยแหล่งที่มาของไหมเหล่านี้สามารถหาซื้อได้จาก ร้านค้าไหมพรมในซ้อปปีในประเทศไทยหรือกลุ่มซื้อขายไหมพรมในเฟซบุ๊ก



ภาพที่ 8 ไหมพรม Milk Cotton
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ไหมพรม Milk Cotton

คุณสมบัติ: ทำจากเส้นใยธรรมชาติ 100% และช่วยป้องกันไฟฟ้าสถิตย์ได้ถึง 15% เหมาะสำหรับเด็กแรกเกิด, คนที่ผิวแพ้ง่าย, รวมถึงผู้ใหญ่และคนสูงอายุ, ใส่สบาย, ระบายอากาศง่าย, ผิวสัมผัสเนื้อไม่เงา, ผิวเคลือบป้องกันแบคทีเรียมีให้เลือกหลากหลายขนาดและหลากหลายสีสันและราคาถูก โดยแหล่งที่มาของไหมเหล่านี้สามารถหาซื้อได้จาก ร้านค้าไหมพรมในซ้อปปีในประเทศไทยและประเทศจีนหรือกลุ่มซื้อขายไหมพรมในเฟซบุ๊ก



ภาพที่ 9 ไหมพรม Baby Soft
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ไหมพรม Baby Soft

คุณสมบัติ: เป็นไหมพรมที่เส้นใยมีความใกล้เคียงกับไหมคอตตอนซอฟท์ เส้นใยผลิตจาก Softened Polyester Fleece 100% ซึ่งเป็นวัตถุดิบสำหรับงานเสื้อผ้าเด็กแรกเกิด, เหมาะกับคนที่มีผิวแพ้ง่าย, เหมาะสำหรับทุกเพศ, ทุกวัย, ผิวสัมผัสเนื้อเงาเล็กน้อย, ผิวเรียบ, มีให้เลือกหลากหลายขนาด, หลากหลายสีสันทและราคาปานกลาง โดยแหล่งที่มาของไหมเหล่านี้สามารถหาซื้อได้ร้านค้าไหมพรมในซ้อปปีในประเทศไทยหรือกลุ่มซื้อขายไหมพรมในเฟสบุ๊ก



ภาพที่ 10 ไหมพรม Cotton Soft

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ไหมพรม Cotton Soft

คุณสมบัติ: เป็นไหมพรมที่ผลิตจากเส้นฝ้ายธรรมชาติ 100% (Soft Cotton USA 100%) ผิวสัมผัสเนื้อเงา, ผิวเนียนเรียบ, เส้นใยอ่อนนุ่มไม่แข็ง, ไม่อยู่ทรง, เหมาะสำหรับทุกเพศ, ทุกวัย, มีให้เลือกหลากหลายขนาด, หลากหลายสีสันทและราคาปานกลาง โดยแหล่งที่มาของไหมเหล่านี้สามารถหาซื้อได้จาก ร้านค้าไหมพรมในซ้อปปีในประเทศไทยหรือกลุ่มซื้อขายไหมพรมในเฟสบุ๊ก



ภาพที่ 11 ไหมซัมเมอร์ซาโต้

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ไหมซัมเมอร์ซาโต้ (Cotton Summer)

คุณสมบัติ: เป็นไหมพรมที่ผลิตจาก Polyester 80% และ Cotton 20% ผิวสัมผัสเนียนเรียบ, เนื้อนุ่ม, ทนทาน, ขาดยาก, ขนาดเส้นเทียบเท่า no.18 เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคนรักงานถักเส้นเล็กที่ไม่เล็เกินไป, เหมาะสำหรับถักงานเสื้อผ้าลูกไม้ ทำพู่และทำงานละเอียด, เหมาะสำหรับทุกเพศ, ทุกวัยและราคาถูก โดยแหล่งที่มาของไหมเหล่านี้สามารถหาซื้อได้จาก ร้านค้าไหมพรมในข้อปี่ในประเทศไทยหรือกลุ่มซื้อขายไหมพรมในเฟซบุ๊ก



ภาพที่ 12 ไยขนแกะ

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ไยขนแกะ

คุณสมบัติ: เป็นไยสังเคราะห์ที่ยืดหยุ่นได้ดี, นุ่มสบาย, ไม่ยับง่าย, ให้ความอบอุ่นต่อผู้สวมใส่ รีดง่ายปรับเข้ารูปทรงได้ดี, เหมาะสำหรับถักหมวกมากกว่าการซักเปียก เพราะเส้นไยยืดหดทำให้เสีรูปทรงได้ง่ายและมีความต้านทานต่อการเกิดกลิ่น โดยแหล่งที่มาของไหมเหล่านี้สามารถหาซื้อได้จาก ร้านค้าไหมพรมในข้อปี่ในประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่นหรือเพจขายอุปกรณ์ทำ Felting ในเฟซบุ๊ก



ภาพที่ 13 ด้าย

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ด้าย

คุณสมบัติ: เป็นด้ายที่สามารถแยกออกเป็น 6 เส้นเล็ก ๆ ได้, จับกลุ่มสีสวย, หลากสไตล์และราคาย่อมเยาว์ ในการปักจะใช้จำนวนเส้นด้ายไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับผ้าและการออกแบบ มีความนุ่มและมันเงาตามเกรดของด้าย โดยแหล่งที่มาของไทยเหล่านี้สามารถหาซื้อได้จาก ร้านค้าขายอุปกรณ์เย็บปักถักร้อยทั่วไป, ในร้านขายอุปกรณ์เย็บปักถักร้อยในช้อปปิ้งหรือเพจขายเส้นไหมด้ายในเฟซบุ๊ก

2. อุปกรณ์ที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงาน



ภาพที่ 14 ผ้า Monks

ที่มา: Puck_dye_puck_d <https://www.lazada.co.th/> (Online), 2566

ผ้า Monks

คุณสมบัติ: เป็นผ้าที่ทำจากฝ้าย, นุ่ม, ทนทานและทำความสะอาดง่าย เหมาะสำหรับงานเย็บปักถักร้อย เนื้อผ้ามีลักษณะเป็นช่องตาราง โดยมีขนาดความถี่ของช่องตารางให้เลือกหลากหลาย และมีเนื้อผ้าทั้งแบบเนื้อแข็งและเนื้ออ่อนนุ่ม โดยผู้ใช้สามารถเลือกขนาดของความถี่ของช่องตาราง และลักษณะของเนื้อผ้าให้เหมาะสมตามลักษณะของงานปักที่จะทำได้ โดยการเลือกใช้ผ้า Monks กับการปัก Punch Needle จะขึ้นอยู่กับประเภทของเข็ม หากใช้ Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ ควรใช้ผ้า Monks ที่มีขนาดของความถี่ของช่องตารางที่น้อยและเนื้อผ้าอ่อนนุ่ม เพื่อให้ตอนปักแล้วผ้าจะไม่ขาดและดึงไหมเอาไว้บนผ้าได้ดี แต่ถ้าใช้ Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็กควรใช้ผ้า Monks ที่มีขนาดของความถี่ของช่องตารางที่มากและเนื้อผ้าแข็ง เพื่อให้ตอนปักแล้วไหมจะติดอยู่บนผ้าได้ดี และไหมไม่หลุดออกจากผ้าได้โดยง่าย

การใช้งาน: ใช้ปักผ้าด้วยวัสดุต่าง ๆ และใช้ทำงานฝีมือหลากหลายประเภท



ภาพที่ 15 เพรรมไม้สี่เหลี่ยมซิงผ้าขนาดใหญ่

ที่มา: BNN SHOPPING 1620271471 <https://www.lazada.co.th/products/i4469320112.html> (Online), 2566

เพรมไม้สี่เหลี่ยมซิงผ้าขนาดใหญ่

คุณสมบัติ: เพรรมไม้สี่เหลี่ยมซิงผ้าขนาดใหญ่ เหมาะสำหรับปักงานชิ้นใหญ่ โดยจำเป็นต้องมีผ้าซิงสะดึง เพื่อบังคับผ้าที่ปักให้แน่นและเรียบตั้งอยู่ได้นาน ช่วยให้งานปักประณีตเรียบร้อย, ปักได้สะดวกและรวดเร็ว โดยเพรมไม้สี่เหลี่ยมซิงผ้ามีหลากหลายขนาดและรูปแบบให้เลือก ตัวอย่างเช่น เพรรมไม้สี่เหลี่ยมซิงผ้าแบบมีขาตั้งและเพรมไม้สี่เหลี่ยมซิงผ้าแบบไม่มีขาตั้ง เป็นต้น

การใช้งาน: บริเวณขอบของเพรมไม้สี่เหลี่ยมในด้านที่หันเข้าหาตัวผู้ใช้งานจะมีตะปูด้านแหลมปักเอาไว้อยู่อย่างน้อย 2 แถว ให้ผู้ใช้นำผ้า Monks ไปเกี่ยวกับตะปูทั้ง 2 แถวนั้นให้ตึง โคนเทคนิคในการซิงผ้า Monks คือ ตอนที่นำผ้าไปเกี่ยวกับตะปูให้เลือกเกี่ยวผ้าให้ตรงกับรูตามช่องที่อยู่บนผ้าให้ได้มากที่สุด เพื่อทำให้ผ้าที่ซิงตั้งที่สุด, ไม่ขาดและรับน้ำหนักได้ดีเมื่อปักไหมลงไป



ภาพที่ 16 Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่

ที่มา: Afterthistime.wow <https://shopee.co.th/> (Online), 2566

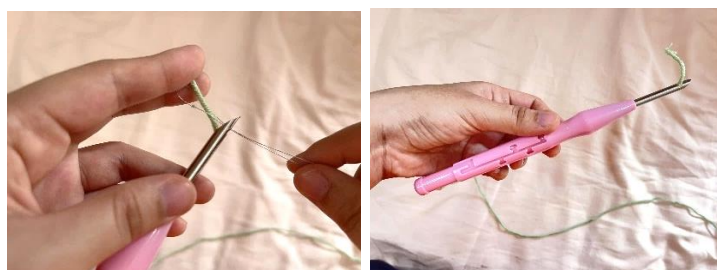
Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่

คุณสมบัติ: Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่หรือปากกาปักผ้า เป็นอุปกรณ์ปักผ้าที่ใช้ทำงานง่าย โดยจะมีรูปแบบของเข็มที่หลากหลายเช่น Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่แบบด้ามจับเป็นไม้และปรับระดับไม่ได้ เป็นต้น โดยผู้วิจัยใช้ Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่แบบด้ามจับเป็นพลาสติกและปรับระดับได้ เพราะเข็มแบบปรับระดับได้สามารถปรับระดับสูงต่ำของไหมที่ออกไปในพื้นที่เดียวกันของผลงานได้อย่างสวย, เป็นธรรมชาติและให้อิสระในการสร้างสรรค์รูปทรงของผลงานได้มากกว่าเข็มรูปแบบอื่น ๆ

การใช้งาน: การปัก Punch Needle จะมีจุดที่แตกต่างจากการปักประเภทอื่น ๆ ในเรื่องของด้านของผ้าที่ปัก โดยปกติของการปักผ้าโดยทั่วไปนั้นจะหันด้านของลายที่ต้องการปักเข้าหาตัว แต่การปัก Punch Needle จะปักจากด้านหลังของลายที่ต้องการ โดยเมื่อปักแล้วผิวสัมผัสและลวดลายที่สวยงามของผลงานจะปรากฏอีกด้านหนึ่งของผ้า ดังนั้นตอนที่วาดลายลงไปบนพื้นผ้าต้องกลับด้านของลายที่วาดลงไปด้วย เพื่อให้ได้ลายที่ปักออกมาในด้านที่ถูกต้อง ยกเว้นในกรณีที่ต้องการให้เห็นการเดินไหมเป็นลวดลายไปเลยก็ไม่จำเป็นต้องกลับด้านลายที่จะปัก



ภาพที่ 17 วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ 1
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 18 วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ 2
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

โดยวิธีการใช้ Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ เริ่มต้นจากการใช้ที่ร้อยไหมสอดเข้าไปทางด้านปลายแหลมของเข็มและให้หัวร้อยทะลุกันของเข็มออกไป ต่อจากนั้นให้นำไหมพรมเส้นใหญ่ใส่เข้าไปที่หัวของที่ร้อยไหมและดึงที่ร้อยไหมพร้อมไหมให้ทะลุลงมาที่ปลายแหลมของเข็ม ต่อจากนั้นนำที่ร้อยไหมสอดเข้าไปในรูที่ปลายเข็ม โดยร้อยจากด้านหน้าของรู หลังจากนั้นจึงนำไหมสอดเข้าไปในหัวของที่ร้อยไหมและดึงที่ร้อยไหมพร้อมไหมให้ผ่านรูนั้นมาจากทางด้านหลังของรู ทิ้งปลายไหมออกมาจากรูประมาณ 2 - 4 ซม. ซึ่งความยาวขึ้นอยู่กับระดับของเข็มที่ใช้ยิ่งเข็มระดับสูงมากยิ่งต้องทิ้งปลายไหมเอาไว้ยาวมากตามไปด้วย เพื่อไม่ให้ไหมหลุดเมื่อนำไปปักบนผ้า



ภาพที่ 19 วิธีการปัก Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่
ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 20 Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก
ที่มา: แปลงฝ้าย <https://shopee.co.th/> (Online), 2566

Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก

คุณสมบัติ: Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก เป็นอุปกรณ์ปักผ้าที่ใช้งานง่าย โดยจะมีรูปแบบของเข็มที่หลากหลายเช่น Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็กแบบด้ามจับเป็นเหล็กและปรับระดับไม่ได้ และ Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็กแบบด้ามจับเป็นพลาสติกและปรับระดับได้

เป็นต้น โดย Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็กแบบด้ามจับเป็นพลาสติกและปรับระดับได้สามารถปรับระดับสูงต่ำของไหมที่ออกไปในพื้นที่เดียวกันของผลงานได้อย่างสวย, เป็นธรรมชาติและให้อิสรระในการสร้างสรรค์รูปทรงของผลงานได้มากกว่าเข็มรูปแบบอื่น ๆ โดยความแตกต่างของ Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็กแบบด้ามจับเป็นพลาสติกและปรับระดับได้ที่ต่างจาก Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่แบบด้ามจับเป็นพลาสติกและปรับระดับได้คือ สามารถเปลี่ยนหัวเข็มที่มีรูร้อยไหมขนาดเล็ก, กลางและใหญ่ได้

การใช้งาน: การปัก Punch Needle จะมีจุดที่แตกต่างจากการปักประเภทอื่น ๆ ในเรื่องของด้านของผ้าที่ปัก โดยปกติของการปักผ้าโดยทั่วไปนั้นจะหันด้านของลายที่ต้องการปักเข้าหาตัว แต่การปัก Punch Needle จะปักจากด้านหลังของลายที่ต้องการ โดยเมื่อปักแล้วผิวสัมผัสและลวดลายที่สวยงามของผลงานจะปรากฏอีกด้านหนึ่งของผ้า ดังนั้นตอนที่วาดลายลงไปบนผืนผ้าต้องกลับด้านของลายที่วาดลงไปด้วย เพื่อให้ได้ลายที่ปักออกมาในด้านที่ถูกต้อง ยกเว้นในกรณีที่ต้องการให้เห็นการเดินไหมเป็นลวดลายไปเลยก็ไม่จำเป็นต้องกลับด้านลายที่จะปัก



ภาพที่ 21 วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก 1
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 22 วิธีการร้อยไหม Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก 2
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

โดยวิธีการใช้ Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก เริ่มต้นจากเลื่อนหัวเข็มลงไปให้ต่ำที่สุดก่อน แล้วจึงใช้ที่ร้อยไหมสอดเข้าไปทางด้านปลายแหลมของเข็มและให้หัวร้อยทะลุกันของเข็มออกไป ต่อจากนั้นให้นำไหมพรมเส้นเล็กใส่เข้าไปที่หัวของที่ร้อยไหมและดึงที่ร้อยไหมพร้อมไหมให้ทะลุลงมาถึงปลายแหลมของเข็ม เลื่อนหัวเข็มออกมาในระดับที่ต้องการ ต่อจากนั้นนำที่ร้อยไหมสอดเข้าไปในรูที่ปลายเข็ม โดยร้อยจากด้านหน้าของรู หลังจากนั้นจึงนำไหมสอดเข้าไปในหัวของที่ร้อยไหมและดึงที่ร้อยไหมพร้อมไหมให้ผ่านรูนั้นมาจากทางด้านหลังของรู ทิ้งปลายไหมออกมาจากรูประมาณ 2 - 3 ซม. ซึ่งความยาวขึ้นอยู่กับระดับของเข็มที่ใช้ยิ่งเข็มระดับสูงมากยิ่งต้องทิ้งปลายไหมเอาไว้มากตามไปด้วย เพื่อไม่ให้ไหมหลุดเมื่อนำไปปักบนผ้า



ภาพที่ 23 วิธีการปัก Punch Needle สำหรับไหมเส้นเล็ก

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 24 Tufting gun

ที่มา: ปักด้วยปักดี <https://shopee.co.th/> (Online), 2566

Tufting gun

คุณสมบัติ: Tufting gun หรือ ปืนยิงพรม เป็นปืนที่นิยมใช้ในการทำพรมเช็ดเท้าแบบทั่วไป โดยพรมที่ใช้ Tufting gun ผลิตมักมีความสูงของไหมที่สม่ำเสมอ, มีลวดลายที่ไม่ซับซ้อนหรือมีรายละเอียดจนเกินไป, มีขนาดใหญ่และผิวสัมผัสจะแบบการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัดเป็นส่วนใหญ่ การใช้ Tufting gun เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างชิ้นงานให้เสร็จในระยะเวลาอันสั้นหรือผลิตเพื่อจำหน่ายในจำนวนมาก ๆ

การใช้งาน: ก่อนการใช้ Tufting gun ทุกครั้งควรใช้น้ำมันหล่อลื่นในจุดข้อต่อต่าง ๆ อยู่เสมอเพื่อป้องกันปัญหาขณะใช้งาน โดย Tufting gun เหมาะสำหรับใช้งานร่วมกับไหมพรมเส้นใหญ่ ซึ่งในการร้อยไหมพรมควรที่จะทำตอนที่ยังไม่เสียบปลั๊ก เพื่อความปลอดภัย โดยในการร้อยไหมใช้ที่ร้อยไหมแบบเดียวกับที่ร้อยไหมของ Punch Needle เริ่มต้นจากการร้อยที่ร้อยไหมไปทางด้านใต้ของรูที่ปลายเข็มของปืน โดยร้อยทะลุไปถึงห่วงประคองไหมที่อยู่ด้านบนของรูด้วย หลังจากนั้นใส่ไหมพรมเข้าไปที่ห่วงของที่ร้อยไหมพรมและดึงไหมพรมพร้อมกับที่ร้อยให้ผ่านรูทั้ง 2 รูมา เหลือหางของไหมพรมไว้ประมาณ 4 - 5 ซม. เป็นอันพร้อมใช้งาน ซึ่งบนปืนจะมีปุ่มยิงพรมอยู่ที่ด้ามจับและปุ่มปรับความเร็วอยู่ที่ด้านล่างของด้ามปืน ซึ่งการกำหนดความเร็วของปืนกับจังหวะการยิงไหมขึ้นไปบนผ้าขึ้นอยู่กับความชำนาญและความถนัดมือของแต่ละบุคคล โดยวิธีการยิงพรมไปบนผ้าคือ ให้แป้นปลายปืนแนบไปบนผ้าแบบขนานกันและเข็มทะลุผ้าไปพร้อมกับแป้น หลังจากนั้นกดปุ่มยิงพรมได้ไหมพรมที่ออกจากปลายปืนจะถูกตัดอัตโนมัติและไหมก็จะติดกับผ้าอัตโนมัติด้วยเช่นกัน โดยในการยิงพรมต้องยิงจากล่างขึ้นบนเสมอ หากยิงย้อนจากบนลงล่างตัวตัดไหมจะไปตัดผ้าที่ซึ่งไว้แทน



ภาพที่ 25 วิธีการใช้ Tufting gun 1

ที่มา: Easy Art by Sai https://www.youtube.com/watch?v=yuEdr_bK5Sw (Online), 2566



ภาพที่ 26 วิธีการใช้ Tufting gun 2

ที่มา: Easy Art by Sai https://www.youtube.com/watch?v=yuEdr_bK5Sw (Online), 2566



ภาพที่ 27 ปัตตาเลียนตัดพรหม

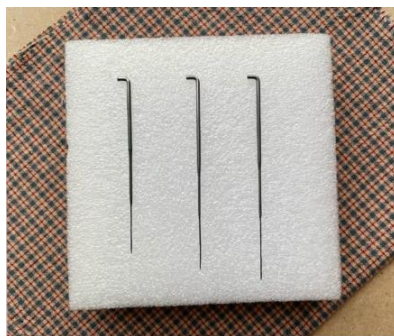
ที่มา: Class of Patty <https://www.lazada.co.th/> (Online), 2566

ปัตตาเลียนตัดพรหม

คุณสมบัติ: ปัตตาเลียนสำหรับตัดพรหมมาพร้อมทั้งหัวใบมีดให้เปลี่ยน 2 อัน หัวเสริม 2 อัน มีด้ามจับเป็นยางกระชับมือ สามารถปรับความเร็วในการตัดได้ โดยมีความเร็วที่ปรับได้ตั้งแต่ 2,000 -6,000 รอบต่อนาที โดยก่อนและหลังการใช้งานต้องหยอดน้ำมันหล่อลื่นทุกครั้ง เพื่อป้องกันปัญหาขณะใช้งานและยืดอายุการใช้งานของปัตตาเลียน โดยลักษณะของงานที่เหมาะสมแก่การใช้ปัตตาเลียนคือ พื้นที่ที่ปักงานขนาดกว้างและต้องการตัดห่วงที่ปักลงไปให้มีระดับความสูงของไหมที่ตัดเรียบเสมอกัน

การใช้งาน: เริ่มต้นที่การใส่ใบมีดและหัวเสริมให้ติดกับเครื่องตัดให้แน่น โดยตอนใส่ใบมีดและหัวเสริมต้องใส่ตอนที่ปิดเครื่องอยู่ เพื่อความปลอดภัย หลังจากนั้นเสียบปลั๊กและปรับระดับความเร็วในการตัดตามความต้องการและความถนัดมือของแต่ละบุคคล หลังจากนั้นจึงเปิดเครื่องและใช้งานได้เลย โดยมีข้อควรระวังในการใช้งานปัตตาเลียนคือ ไหมบางชนิดมีเส้นใยที่เหนียวมาก อาจไม่เหมาะ

กับการใช้ปัตตาเลี่ยนตัด รวมถึงบริเวณที่มีการปักกลุ่มไหมที่แน่นมากก็ไม่ควรใช้ปัตตาเลี่ยนตัดเช่นกัน ผู้วิจัยจึงแนะนำให้ใช้กรรไกรตัดตัดจะดีกว่า



ภาพที่ 28 เข็ม Felting ขนาดเล็ก, กลางและใหญ่
ที่มา: Hani Handmade <https://shopee.co.th/> (Online), 2566

เข็ม Felting ขนาดเล็ก, กลางและใหญ่

คุณสมบัติ: เข็ม Felting ขนาดใหญ่ เหมาะสำหรับการขึ้นรูปทรง 3 มิติของผลงานให้เร็วขึ้น ในการใช้ทำภาพ 2 มิติจะช่วยทำให้ใยขนแกะติดกับผ้าได้แน่นที่สุดกว่าเข็มขนาดอื่น ๆ เข็ม Felting ขนาดกลาง เหมาะสำหรับการเก็บรายละเอียดของงาน 2 มิติ และ 3 มิติให้เรียบเนียนและเข็มขนาดกลางจะไม่ทิ้งรอยการทิ่มของเข็มเอาไว้ชัดเจนแบบเข็มขนาดใหญ่ ช่วยทำให้งานดูสวยงามและเรียบเนียนมากยิ่งขึ้น เข็ม Felting ขนาดเล็ก เหมาะสำหรับการทำงานที่มีรายละเอียดสูง, ต้องการความประณีตมาก ๆ และเอาไว้ใช้เก็บรายละเอียดเล็ก ๆ บริเวณต่าง ๆ ของผลงาน

การใช้งาน: เข็ม Felting ขนาดต่าง ๆ จะมีลักษณะของปลายเข็มที่เหมือนกันคือ เป็นตะขอเล็ก ๆ แหลม ๆ วนอยู่รอบปลายเข็ม เพื่อช่วยในการเกี่ยวใยขนแกะให้ติดกันเป็นงาน 3 มิติ หรือช่วยเกี่ยวใยขนแกะให้ติดลงไปอยู่ด้านล่างของผ้าและทำให้ใยขนแกะเกิดเป็นภาพ 2 มิติที่ต้องการได้ โดยที่ใยขนแกะไม่หลุดออกจากผ้าอีกด้วย โดยวิธีการใช้เข็ม Felting คือ ควรทิ่มเข็มลงไปตรง ๆ บนใยขนแกะ, ไม่วนเข็มไปมาตอนปักลงไปหรือทิ่มเข็มขึ้นลงอย่างรวดเร็ว เพราะจะก่อให้เกิดอันตรายตอนใช้งานได้และอาจทำให้ปลายเข็มหักคาอยู่ภายในใยขนแกะ นอกจากนั้นเมื่อใช้เข็มไปในระยะหนึ่ง หากเข็มไม่คมแล้วหรือหัก ควรรีบเปลี่ยนไปใช้เป็นเข็มใหม่โดยทันที



ภาพที่ 29 ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 7 เข็ม

ที่มา: Huankai <https://www.lazada.co.th/> (Online), 2566

ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 7 เข็ม

คุณสมบัติ: ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 7 เข็ม เป็นอุปกรณ์เสริมช่วยในการปัก Felting ให้จับถนัดมือมากยิ่งขึ้น โดยด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 7 เข็ม เหมาะสำหรับการ Felting แบบภาพ 2 มิติ ที่มีพื้นที่ที่ต้องปักขนาดใหญ่ เพราะด้ามจับรูปแบบนี้จะทำให้งานพื้นที่เรียบ ๆ ขนาดใหญ่เสร็จเร็วมากกว่าด้ามเข็มรูปแบบอื่น ๆ และให้ผิวสัมผัสที่เรียบเสมอกันมากกว่าการใช้เข็มแบบอื่นที่มาปักในพื้นที่ขนาดใหญ่



ภาพที่ 30 การใช้งานด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 7 เข็ม

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การใช้งาน: เริ่มต้นที่การเปิดบริเวณก้นของด้ามเข็มออกจะมีรูใส่เข็มอยู่ 7 รูด้านใน โดยผู้ใช้สามารถใส่เข็มขนาดใดเข้าไปก็ได้แต่ควรเป็นเข็มขนาดเดียวกันทั้งหมด เพื่อให้เมื่อนำไปใช้ปักพื้นผิวของงานจะได้มีความสม่ำเสมอเท่ากันทั่วทั้งผลงาน โดยข้อควรระวังในการใช้งานคือ ตอนที่ใส่เข็มต้อง

หมุนตัวลอคที่หัวเข็มให้เป็นปิดไว้เสมอและหมุนเปิดเมื่อต้องการใช้ แล้วหมุนปิดทันทีเมื่อใช้เสร็จ เพื่อป้องกันอันตรายและความปลอดภัยในการใช้งาน



ภาพที่ 31 ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 3 เข็ม

ที่มา: Aqur2020 <https://www.amazon.in/> (Online), 2566

ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 3 เข็ม

คุณสมบัติ: ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 3 เข็ม เป็นอุปกรณ์เสริมช่วยในการปัก Felting ให้จับถนัดมือมากยิ่งขึ้น โดยด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 3 เข็ม เหมาะสำหรับกร Felting ทั้งแบบภาพ 2 มิติ และ 3 มิติ ด้ามเข็มรูปแบบนี้เหมาะกับการใช้งานได้หลากหลายรูปแบบมากกว่าเข็มรูปแบบอื่น ๆ เหมาะสำหรับเป็นเข็มอันแรกสำหรับผู้เริ่มต้นหัดทำ Felting เพราะด้ามจับรูปแบบนี้ใช้งานง่ายและไม่จำเป็นต้องใช้ร่วมกับเข็มประเภทอื่น ๆ ก็สามารถทำให้ใยขนแกะเกาะกันเป็นรูปทรงต่าง ๆ ได้โดยง่าย แต่หากใช้ร่วมกับเข็มชนิดอื่น ๆ ก็จะทำให้ได้งานที่สวยงามและเรียบร้อยมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 32 การใช้งานด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 3 เข็ม

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การใช้งาน: เริ่มต้นที่การเปิดบริเวณก้นของด้ามเข็มออกจะมีรูใส่เข็มอยู่ 3 รูด้านใน โดยผู้ใช้สามารถใส่เข็มขนาดใดเข้าไปก็ได้แต่ควรเป็นเข็มขนาดเดียวกันทั้งหมด เพื่อให้เมื่อนำไปใช้ปักพื้นผิวของงานจะได้มีความสม่ำเสมอเท่ากันทั่วทั้งผลงาน โดยข้อควรระวังในการใช้งานคือ ตอนที่ใช้เข็มต้องปิดฝาตรงหัวด้ามเข็มไว้ก่อนที่จะใส่เข็มลงไป เพื่อป้องกันอันตราย แล้วจึงค่อยประกอบก้นของด้ามเข้าไป เมื่อต้องการใช้งานให้เปิดฝาด้ามเข็มออกและปิดทันทีทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จ



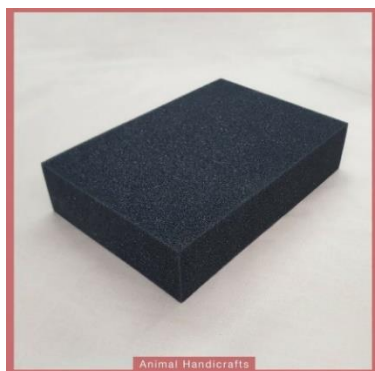
ภาพที่ 33 ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 1 เข็ม

ที่มา: Simmihandicrafts <https://shopee.co.th/> (Online), 2566

ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 1 เข็ม

คุณสมบัติ: ด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 1 เข็ม เป็นอุปกรณ์เสริมช่วยในการปัก Felting ให้จับถนัดมือมากยิ่งขึ้น โดยด้ามเข็ม Felting ชนิดหัว 1 เข็ม เหมาะสำหรับการ Felting ทั้งแบบภาพ 2 มิติ และ 3 มิติ ด้ามเข็มรูปแบบนี้เหมาะกับการใช้งานในบริเวณที่ต้องการรายละเอียดสูงและบริเวณของงานที่ต้องการให้เชื่อมต่อกันหรือยึดติดกันแน่น เพราะด้ามจับรูปแบบนี้ใช้ใส่เข็ม 1 เข็ม โดยเฉพาะจึงทำให้เหมาะสำหรับใส่เข็มขนาดเล็กมากกว่าเข็มแบบอื่น ๆ เพราะนำมาใช้ปักเก็บรายละเอียดหรือสร้างลวดลายของผลงานได้ดีและถนัดมือที่สุด แล้วหากใส่เข็มขนาดกลางหรือใหญ่ก็จะสามารถใช้ปักเน้นในจุดที่ต้องการให้เชื่อมต่อกันหรือยึดติดกันแน่นได้ดีมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

การใช้งาน: เริ่มต้นที่ดึงจุกไม้ที่ปิดอยู่บริเวณปลายด้ามออกก่อน แล้วใส่เข็มให้ตรงกับร่องของจุกไม้และใส่เข็มพร้อมกับจุกไม้กลับเข้าไป โดยให้ใส่จุกไม้ด้านเล็กกลับลงไปเสมอ ซึ่งผู้ใช้สามารถใส่เข็มขนาดใดเข้าไปได้ตามแต่วัตถุประสงค์ที่ต้องการใช้งาน โดยเข็มรูปแบบนี้สามารถถอดจุกและกลับด้านหัวเข็มปักเข้าไปในด้าม เพื่อเก็บเข็มเอาไว้กับด้ามได้อีกด้วย



ภาพที่ 34 โฟมรองปักโยชนแกะ

ที่มา: Animal Handicrafts <https://www.facebook.com/AnimalHandicrafts/> (Online), 2566

โฟมรองปักโยชนแกะ

คุณสมบัติ: โฟมรองปักโยชนแกะเป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เข็มแทงทะลุไปโดนโต๊ะหรือพื้นที่ใช้รองตอนปักจนหักหรือป้องกันการปักไปโดนนิ้วหรือร่างกายจนได้รับบาดเจ็บ โดยโฟมรองปักโยชนแกะที่ดีต้องมีเนื้อโฟมที่แน่นและโฟมควรมีความหนาอย่างน้อย 4 ซม.

การใช้งาน: ใช้รองตอนปักโยชนแกะทั้งรูปแบบ 2 มิติ และ 3 มิติ โดยตอนที่ปักต้องวางโยชนแกะเอาไว้บนโฟมรองเสมอ เพื่อความปลอดภัยในการปัก ซึ่งเมื่อใช้งานโฟมรองไประยะหนึ่ง ผู้ใช้ต้องเปลี่ยนฟองน้ำที่เริ่มเสื่อมประสิทธิภาพ เพื่อให้ได้ผลงานที่สวยงามและปลอดภัยต่อการใช้งาน



ภาพที่ 35 ผ้าสักหลาดแบบนึ่ง

ที่มา: Gift me Felt <https://www.facebook.com/giftmefelt/> (Online), 2566

ผ้าสักหลาดแบบนึ่ง

คุณสมบัติ: ผ้าสักหลาดแบบนึ่งหรือผ้าสักหลาดสองหน้าแบบนึ่งผลิตจากใยอะคริลิก, ขายผ้าไม่รุ่ยและไม่เป็นขุย สามารถเย็บชิ้นงานด้วยจักรเย็บผ้า, เย็บด้วยมือ หรือ ทาด้วยกาวก็ได้เช่นกัน เหมาะสำหรับผู้ที่หัดทำงานฝีมือและมือใหม่ ผ้าสักหลาดนั้นนิยมนำมาทำงานฝีมือสำหรับเด็ก, ทำของเล่นและตุ๊กตา เพราะมีสีสันให้เลือกหลากหลาย, เนื้อผ้าอ่อนนุ่มและเป็นมิตรต่อผู้ใช้งาน

การใช้งาน: ในการปัก Felting นอกจากโพรงปักใยขนแกะที่ต้องใช้คู่กันกับเข็มปัก Felting แล้ว ผ้าสักหลาดแบบนึ่งเป็นอีกหนึ่งอุปกรณ์ที่จำเป็นที่ต้องใช้ร่วมกันกับโพรงปักใยขนแกะ โดยวิธีการใช้คือนำผ้าสักหลาดวางลงบนโพรงปักใยขนแกะก่อนวางใยขนแกะลงไปปัก ซึ่งเหตุผลที่ต้องใช้ผ้าสักหลาดร่วมกับโพรงปักนั้น เพราะจะช่วยยืดอายุการใช้งานของโพรงปักได้และในการทำภาพแบบ 2 มิติ การมีผ้าสักหลาดรองปักมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากถ้าไม่มีผ้าสักหลาดรองปักก่อนทำภาพแบบ 2 มิติ อาจทำให้มีเศษโพรงติดกับใยขนแกะมาด้วยหรือทำให้ความสูง-ต่ำของกว่าปักใยขนแกะมีผิวสัมผัสที่ไม่สม่ำเสมอ



ภาพที่ 36 เข็มปักผ้าขนาดต่าง ๆ

ที่มา: Eiffel Variety <https://shopee.co.th/> (Online), 2566

เข็มปักผ้าขนาดต่าง ๆ

คุณสมบัติ: เป็นอุปกรณ์สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับใช้ในงานเย็บปักถักร้อย ลักษณะจะเป็นเข็มเรียวยาว, ปลายข้างหนึ่งแหลมสำหรับแทงลงในเนื้อผ้าและปลายอีกด้านจะมี ตา หรือ รู สำหรับใช้ร้อยด้าย เมื่อแทงเข็มลงบนผ้าสลับด้านไปมากก็จะทำให้ด้ายถูกร้อยติดอยู่บนเนื้อผ้าได้ โดยเข็มปักผ้านี้มีให้เลือกหลายขนาดและหลากหลายราคา

การใช้งาน: การเลือกใช้เข็มปักผ้า นั้นให้เลือกใช้ตามแต่ความเหมาะสมในการใช้งานและประเภทของงานฝีมือที่ทำ โดยผู้วิจัยเลือกเข็มจากประเภทของไหมหรือด้ายที่จะใช้หรือเลือกจากเทคนิคและวิธีการในการปัก ซึ่งผู้วิจัยเน้นเลือกจากขนาดของรูเข็มและความยาวของเข็มเป็นสำคัญ เพราะมีผลต่อการใช้งาน โดยผู้วิจัยมักปักเข็มปักด้ายไปตามรูของผ้า Monks เสมอ เพื่อป้องกันการขาดของผ้าที่ปักลงไป



ภาพที่ 37 กาวทาพรหมชนิดเนื้อแข็ง

ที่มา: Class of Patty <https://shopee.co.th/> (Online), 2565

กาวทาพรหมชนิดเนื้อแข็ง

คุณสมบัติ: กาวทาพรหมชนิดเนื้อแข็งเป็นกาวเนื้อข้นและมีสีครีมอ่อน เมื่อกาวแห้งแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีครีมเข้ม โดยกาวทาพรหมชนิดเนื้อแข็งมีคุณสมบัติที่ทนทานกว่ากาวรูปแบบอื่น ๆ , กันน้ำ และเหมาะกับชิ้นงานที่ต้องใช้งานหนัก เมื่อกาวแข็งตัวจะทำให้พรหมมีเนื้อแข็งขึ้นและมีน้ำหนักมากขึ้น ด้วย โดยกาวชนิดนี้ต้องใช้เวลาแห้งอย่างน้อย 1 คืน

การใช้งาน: เมื่อเปิดขวดกาวแล้วควรปิดให้สนิททุกครั้ง เทกาวออกมาใช้แต่พอดีและไม่เทกาวที่เหลือกลับลงไปในขวด เพราะอาจทำให้กาวที่อยู่ในขวดเสียหรือจับตัวเป็นก้อนได้ วิธีใช้กาวในการทาคือ จะทาเมื่อปักงานทั้งหมดเสร็จแล้วและทากาวที่ด้านหลังของผลงาน เพื่อให้ไหมและวัสดุในการสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ นั้นติดอยู่บนผ้าที่ใช้ปักได้อย่างแข็งแรง, ไม่หลุดและช่วยทำให้น้ำผลงานปักไปซักทำความสะอาดได้อีกด้วย โดยในการทากาวสามารถใช้ที่ปาดกาวช่วยในการทาได้ เพื่อให้ได้ผิวของการทากาวที่เรียบเนียนและช่วยให้ใช้ปริมาณกาวในแต่ละจุดได้สม่ำเสมอขึ้น ซึ่งจะทำให้กาวแห้งพร้อมกันและทากาวได้ทั่วถึงกันมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 38 กาวทาพรมชนิดเนื้ออ่อน

ที่มา: Class of Patty <https://shopee.co.th/> (Online), 2565

กาวทาพรมชนิดเนื้ออ่อน

คุณสมบัติ: กาวทาพรมชนิดเนื้ออ่อนเป็นกาวเนื้อเหลวและมีสีขาว เมื่อกาวแห้งแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีใส โดยกาวทาพรมชนิดเนื้ออ่อนมีคุณสมบัติที่ทนทาน, กันน้ำและเหมาะกับการใช้งานที่ต้องการความยืดหยุ่นสูงหลังจากกาวแห้งแล้วหรืองานที่ต้องมีน้ำหนักเบา โดยกาวชนิดนี้ต้องใช้เวลาแห้งอย่างน้อย 1 คืน

การใช้งาน: เมื่อเปิดขวดกาวแล้วควรปิดให้สนิททุกครั้ง เทกาวออกมาใช้แต่พอดีและไม่เทกาวที่เหลือกลับลงไปในขวด เพราะอาจทำให้กาวที่อยู่ในขวดเสียหรือจับตัวเป็นก้อนได้ วิธีใช้กาวในการทาคือ จะทาเมื่อปักงานทั้งหมดเสร็จแล้วและทากาวที่ด้านหลังของผลงาน เพื่อให้ไหมและวัสดุในการสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ นั้นติดอยู่บนผ้าที่ใช้ปักได้อย่างแข็งแรง, ไม่หลุดและช่วยทำให้น้ำผลงานปักไปซักทำความสะอาดได้อีกด้วย โดยในการทากาวสามารถใช้ที่ปาดกาวช่วยในการทาได้ เพื่อให้ได้ผิวของการทากาวที่เรียบเนียนและช่วยให้ใช้ปริมาณกาวในแต่ละจุดได้สม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้กาวแห้งพร้อมกันและทากาวได้ทั่วถึงกันมากยิ่งขึ้น

3. เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานขั้นพื้นฐาน

3.1 เทคนิคการปัก Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ขั้นพื้นฐาน

1. เทคนิคการร้อยไหมขั้นพื้นฐาน



ภาพที่ 39 การร้อยไหมเส้นใหญ่ขั้นพื้นฐาน

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

เทคนิคในการร้อยไหมพรมเส้นใหญ่ขั้นพื้นฐานคือ การร้อยไหมพรมเส้นใหญ่เข้าไปในรูเข็มเพียงเส้นเดียว เพราะการร้อยไหมแบบนี้จะทำให้ปักไหมติดกับผ้าได้ง่ายและน้ำหนักของไหมในการปักลงไปในรูผ้า 1 รุนั้นมีน้ำหนักไม่มาก ทำให้เมื่อระหว่างปักไหมอยู่นั้น ไหมจะไม่หลุดออกจากผ้าได้เอง

2. เทคนิคการปัก Punch Needle ขั้นพื้นฐาน

การปัก Punch Needle เป็นห่วง



ภาพที่ 40 วิธีการปัก Punch Needle เป็นห่วง

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

โดยวิธีการปัก Punch Needle เป็นห่วง เริ่มต้นจากร้อยไหมลงไปในเข็มและเลือกระดับความสูงของเข็มที่ต้องการก่อน ต่อจากนั้นให้ปักไหมลงไปตามรูระหว่างช่องบนผ้า โดยในการเริ่มปักลงไปเข็มแรกให้เหลือปลายด้ายเอาไว้บนผ้าด้วยและเมื่อต้องการปรับทิศทางในการปักให้ยกเข็มขึ้นจากผ้าไม่สูงมากหลังจากการปักลงไปทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ไหมที่ติดอยู่บนผ้าหลุด หันหัวเข็มไปในทิศทางที่ต้องการ ปักลงไปในรูระหว่างช่องบนผ้าทุกครั้งและปักเข็มพร้อมไหมลงไปบนผ้าแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเต็มพื้นที่ที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้ได้การปักไหมพรมที่เป็นห่วงอยู่ด้านหน้าของผ้าและได้การปักไหมพรมที่เป็นลายเส้นอยู่ด้านหลัง ดังนั้นผู้ปักต้องคำนึงอยู่เสมอว่าการปัก Punch Needle จะปักจากด้านหลังของลายที่ต้องการ โดยเมื่อปักแล้วผิวสัมผัสและลวดลายที่สวยงามของผลงานจะปรากฏอีกด้านหนึ่งของผ้าเสมอ ดังนั้นตอนที่วาดลายลงไปบนผืนผ้าต้องกลับด้านของลายที่วาดลงไปด้วย



ภาพที่ 41 ตัวอย่างการปัก Punch Needle เป็นห่วงในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด



ภาพที่ 42 วิธีการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

โดยวิธีการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด เริ่มต้นจากร้อยไหมลงไปบนเข็มและเลือกระดับความสูงของเข็มที่ต้องการก่อน ต่อจากนั้นให้ปักไหมลงไปตามรูระหว่างช่องบนผ้า โดยในการเริ่มปักลงไปบนเข็มแรกให้เหลือปลายด้ายเอาไว้บนผ้าด้วยและเมื่อต้องการปรับทิศทางในการปักให้ยกเข็มขึ้นจากผ้าไม่สูงมากหลังจากการปักลงไปทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ไหมที่ติดอยู่บนผ้าหลุด หันหัวเข็มไปในทิศทางที่ต้องการ ปักลงไปบนรูระหว่างช่องบนผ้าทุกครั้งและปักเข็มพร้อมไหมลงไปบนผ้าแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเต็มพื้นที่ที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้ได้การปักไหมพรมที่เป็นห่วงอยู่ด้านหน้าของผ้าและได้การปักไหมพรมที่เป็นสายเส้นอยู่ด้านหลัง โดยในการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด ผู้ปักต้องหันผ้าด้านที่ปักไหมพรมเป็นห่วงอยู่เข้าหาตัวเองและตัดห่วงของไหมพรมเหล่านั้นด้วยความเบามือ เพราะหากตัดไหมแรงหรือกระชากห่วงของไหมพรมแรงตอนที่ตัดอาจทำให้ไหมหลุดจากผ้าที่ปักได้ ซึ่งอุปกรณ์ที่ใช้ในการตัดห่วงของไหมที่เหมาะสมได้แก่ กรรไกรตัดด้ายและปัตตาเลี่ยน นอกจากนี้ในการปัก Punch Needle ผู้ปักต้องคำนึงอยู่เสมอว่าการปัก Punch Needle จะปักจากด้านหลังของลายที่ต้องการ โดยเมื่อปักแล้วผิวสัมผัสและลวดลายที่สวยงามของผลงานจะปรากฏอีกด้านหนึ่งของผ้าเสมอ ดังนั้นตอนที่วาดลายลงไปบนผืนผ้าต้องกลับด้านของลายที่วาดลงไปด้วย



ภาพที่ 43 ตัวอย่างการปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัดในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปัก Punch Needle เป็นลายเส้น



ภาพที่ 44 วิธีการปัก Punch Needle เป็นลายเส้น

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

โดยวิธีการปัก Punch Needle เป็นลายเส้น เริ่มต้นจากร้อยไหมลงไปในเข็มและเลือกระดับความสูงของเข็มที่ระดับ 1 หรือระดับที่ต่ำที่สุด ต่อจากนั้นให้ปักไหมลงไปตามรูระหว่างช่องบนผ้า โดยในการเริ่มปักลงไปเข็มแรกให้เหลือปลายเอาไว้บนผ้าด้วยและเมื่อต้องการปรับทิศทางในการปักให้ยกเข็มขึ้นจากผ้าไม่สูงมากหลังจากการปักลงไปทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ไหมที่ติดอยู่บนผ้าหลุด หันหัวเข็มไปในทิศทางที่ต้องการ ปักลงไปในรูระหว่างช่องบนผ้าทุกครั้งและปักเข็มพร้อมไหมลงไปบนผ้าแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเต็มพื้นที่ที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้ได้การปักไหมพรมที่เป็นลายเส้นอยู่ด้านหน้าของผ้าและได้การปักไหมพรมที่เป็นห่วงอยู่ด้านหลัง ซึ่งจะเห็นว่าการปัก Punch Needle เป็นลายเส้นจะมีวิธีการปักเหมือนกับการปัก Punch Needle เป็นห่วง แต่จะแตกต่างกันตรงที่ด้านของห่วงควรที่จะมีห่วงที่เตี้ย เพราะจะช่วยทำให้ทากาวยึดไหมพรมด้านที่เป็นห่วงกับผ้าได้ง่ายและในการปักรูปแบบนี้ต้องระมัดระวังในเรื่องของระยะในแต่ละช่วงของไหมในการปักให้สม่ำเสมอและห้ามยกเข็มสูงตอนปักโดยเด็ดขาด นอกจากนั้นในการปัก Punch Needle เป็นลายเส้นไม่ต้องกลับด้านของลายที่วาดลงไปและเมื่อปักเสร็จให้ทิ้งปลายไหมเอาไว้ที่ด้านของไหมพรมที่เป็นห่วงเสมอ

3.2 เทคนิคการปัก Felting ขั้นพื้นฐาน การปัก Felting เป็นภาพ 2 มิติ



ภาพที่ 45 วิธีการปัก Felting เป็นภาพ 2 มิติ
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

เทคนิคในการปัก Felting เป็นภาพ 2 มิติขั้นพื้นฐาน เริ่มต้นที่วางใยขนแกะลงในพื้นที่ที่ต้องการและวางฟองน้ำรองปักอยู่ด้านล่างของผ้าด้วยอีกที โดยต้องวางใยขนแกะให้ปิดผ้าที่ต้องการจะให้ใยขนแกะติดอยู่บนนั้นจนมิดและหากต้องการให้ใยขนแกะมีการไล่สีต้องลงสีเข้มแล้วจึงลงสีอ่อนต่อลงมาด้านล่างหรือถ้าต้องการสร้างลวดลายที่ต้องการให้มีการไล่สีก็ให้วางลายสีเข้มลงไปก่อนเช่นกัน เพราะหากวางใยขนแกะสีอ่อนลงไปก่อนใยขนแกะสีเข้มจะทำให้ยากที่จะแก้ไขกลับมาสีอ่อนลงได้หรือทำให้การไล่สีดูไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งในเรื่องของความหนาและปริมาณของใยขนแกะที่ใช้ในการปักขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้ปัก แต่ต้องระมัดระวังเรื่องของการปักเข็มลงไปให้ทั่วทั้งพื้นที่ที่วางลงไป เพราะใยขนแกะจะติดอยู่กับผ้าได้ต้องได้รับการปักอย่างทั่วถึงและควรเน้นปักบริเวณขอบของภาพ เนื่องจากเป็นจุดที่ใยขนแกะจะหลุดออกมาจากผ้าได้ง่ายที่สุดและท้ายที่สุดเมื่อปักใยขนแกะเป็นภาพ 2 มิติเสร็จแล้วต้องทากาวด้านหลังงาน เพื่อไม่ให้ใยหลุดออกจากผ้าและนำไปซักทำความสะอาดได้



ภาพที่ 46 ตัวอย่างการปัก Felting เป็นภาพ 2 มิติในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปัก Felting เป็นงาน 3 มิติ



ภาพที่ 47 วิธีการปัก Felting เป็นงาน 3 มิติ
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

เทคนิคในการปัก Felting เป็นภาพ 3 มิติขั้นพื้นฐาน เริ่มต้นที่เลือกสีใยขนแกะที่ต้องการ และวางฟองน้ำรองปักและผ้าสักหลาดรองเอาไว้ในบริเวณที่จะปั้นรูปทรงของงานขึ้นมา โดยในกรณีที่ต้องให้งาน 3 มิติมีลวดลายหรือหลายสีให้ผู้ปักฉีกใย 2 สีผสมกันก่อน แต่ถ้าต้องการใช้ใยขนแกะสีเดียวก็สามารถข้ามขั้นตอนนี้ไปได้ ต่อจากนั้นให้ปั้นรูปทรงของใยขนแกะด้วยมือให้ใกล้เคียงกับรูปทรงที่ต้องการ หลังจากนั้นให้ใช้เข็ม Felting แบบชนิดหัว 3 เข็ม ปักใยขนแกะให้เนื้อแน่นขึ้นและ

เกาะติดกันเป็นรูปทรง โดยขณะที่ปักให้ระวางนิ้วมือให้มากและวางก้อนของใยขนแกะที่ปักบนโพมรองปักและผ้าสักหลาดเสมอ เพื่อความปลอดภัย ซึ่งในเรื่องของความแน่นและปริมาณของใยขนแกะที่ใช้ในการปักขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้ปัก โดยผู้ปักสามารถเพิ่มใยขนแกะได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะได้รูปทรงที่ต้องการ แต่ถ้าหากใยขนแกะที่ปักอยู่ชั้นมีการผสมสี สีของใยขนแกะที่เติมไปนั้นต้องผสมสีมาแล้วก่อนที่จะเติมลงไปเช่นกัน เพื่อให้ได้สีของงานที่เนียนสวย ท้ายที่สุดเมื่อปัก Felting เป็นงาน 3 มิติในรูปทรงที่ต้องการเสร็จแล้วสามารถใช้เข็ม Felting แบบชนิดหัว 1 เข็ม เก็บรายละเอียดของผลงานเป็นขั้นตอนสุดท้ายได้

3.3 เทคนิคการปักเข็มปักผ้าชั้นพื้นฐาน การปักเข็มเป็นภาพ 2 มิติแบบไล่สี



ภาพที่ 48 วิธีการปักเข็มเป็นภาพ 2 มิติแบบไล่สี

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ในการปักเข็มเป็นภาพ 2 มิติแบบไล่สี เริ่มต้นที่การเลือกปักด้ายสีที่เข้มสุดที่ต้องการจะปักก่อน แล้วจึงปักไล่สีลงไปถึงสีที่อ่อนที่สุด โดยเทคนิคการปักไล่สีให้เป็นธรรมชาติและสวยงามเกิดจากระยะความยาวของด้ายที่ปักลงไปบนเนื้อผ้าต้องไม่สั้นจนเกินไปและต้องมีการปักด้ายสูง-ต่ำสลับกันไปมาเป็นเหมือนรูปทรงของสามเหลี่ยมที่ต่อเนื่องกัน โดยบริเวณที่สูง-ต่ำของแต่ละสีจะเป็นจุดเชื่อมต่อไปยังสีที่อ่อนกว่าต่อไปเสมอ ซึ่งสีที่ต้องการปักต่อไปก็ต้องปักแบบนี้เหมือนกันจนกว่าจะเต็มพื้นที่

ที่ต้องการ ซึ่งปัญหาที่มักพบได้บ่อยขณะที่ปักเข็มเป็นภาพ 2 มิติแบบไล่สีนั้นคือ บางจุดของการไล่สีดูไม่เนียนเข้าไปด้วยกัน วิธีแก้ไขคือให้เอาด้ายสีที่อ่อนกว่าปักด้ายยาวแทรกเข้าไประหว่างช่องของเส้นด้ายสีที่เข้มกว่าจะช่วยทำให้การไล่สีมีความเนียนสวยมากยิ่งขึ้นหรือใช้จำนวนเส้นด้ายที่ปักให้น้อยลง เพราะยิ่งจำนวนเส้นด้ายที่ใช้ปักน้อยงานจะยิ่งละเอียดและสวยงาม แต่ก็ต้องใช้เวลาในการปักนานมากยิ่งขึ้นไปอีก

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.5.1 การออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างสภาวะผ่อนคลายด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยพักฟื้น แผนกงานการพยาบาลระยะสั้น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

กาญจนา เลาหรัชชธานินทร์ (2562) ผลจากการวิจัยพบว่าผู้ป่วยโรคเรื้อรังคือ กลุ่มผู้ป่วยโรคเมะเร็งและกลุ่มผู้ป่วยโรคเลือด ผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัดเพื่อลดอาการปวดผลข้างเคียงส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สุขสบายทางใจกังวลใจจากโรคทำให้เกิดความไม่ผ่อนคลาย ผลวิจัยทำให้ทราบถึงแนวทางการสร้างความผ่อนคลายแก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังแนวคิดของงานออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างความผ่อนคลาย “รัก” ได้แก่ กระดาษดอกไม้หอม, กล้องดนตรีและผ้าปิดตา แร่งบันดาลใจจากผู้ป่วยที่ไม่สามารถสัมผัสสดุดมดอกไม้ เพราะอาจมีสารเคมียาฆ่าแมลงที่ตกค้างในดอกไม้ ผลจากการวิจัยให้คะแนนมากที่สุดคือ รูปร่างของดอกไม้และความโค้งมน “รัก” เป็นตัวแทนของความรู้สึกเป็นการสัมผัสจากธรรมชาติแสดงออกเป็นดอกไม้เป็นที่มาของคอนเซ็ปท์ การประเมินผลงานจากการใช้งานกับกลุ่มผู้ป่วยพบว่าความต้องการด้านกล้องดนตรี คิดร้อยละ 80 ด้านกล้องดอกไม้หอม คิดร้อยละ 70 และผ้าปิดตา คิดร้อยละ 50 จึงสามารถสรุปผลได้จากผลของการทดลองว่าผู้ป่วยมีความต้องการใช้งานผลิตภัณฑ์ เพื่อสร้างความผ่อนคลายแก่ผู้ป่วยเมื่อใช้บริการภายในแผนกงานการพยาบาลระยะสั้น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ



ภาพที่ 49 ภาพชุดผลิตภัณฑ์จากงานวิจัยชื่อ รัก
ที่มา: กาญจนา เลาหรัชชธานินทร์ (2562)

2.5.2 การออกแบบอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน

วิชาวีธีรวิฑฒิชูวงศ์ (2561) การออกแบบอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาอาการเครียดที่เกิดขึ้นในการทำงาน สํารวจข้อมูลของสาเหตุที่นำไปสู่ภาวะเครียด รวมไปถึงวิธีแก้หรือป้องกันด้วยการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติอำนวยความสะดวกในด้านการงานและมีประโยชน์การใช้งานด้านการผ่อนคลายความเครียดในชั้นเดียวกัน จากนั้นนำไปประเมินความพึงพอใจกับผู้ใช้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย

ในการดำเนินงาน ผู้วิจัยเริ่มสืบค้นข้อมูลจาก บทความ, เอกสาร, งานวิจัยและสร้างแบบสำรวจความต้องการจากกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียดในการทำงานและอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานเพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้นสำหรับสนับสนุน, สร้างขอบเขตและเป็นแนวทางในการออกแบบจนนำไปสู่การออกแบบ คัดเลือกแบบที่มีความเหมาะสมที่สุด แล้วนำไปสร้างชุดผลิตภัณฑ์ต้นแบบภายใต้ชื่อ Desktoys อันประกอบไปด้วยผลิตภัณฑ์สามชิ้นคือ กบเหลาดินสอ Blah Blah Bear ที่สามารถเขียนระบายความเครียดลงบนผลิตภัณฑ์ได้ อุปกรณ์เก็บลวดหนีบกระดาษ Deer Delight ที่สามารถพ่นกลิ่นหอมสร้างความผ่อนคลายและอุปกรณ์จัดเก็บเครื่องเขียน Music Move ที่สามารถสร้างเสียงดนตรีและกลไกเคลื่อนไหวช่วยให้ผู้ใช้งานอารมณ์ดี จากนั้นสร้างแบบประเมินความพึงพอใจที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด การใช้งานอำนวยความสะดวกบนโต๊ะทำงาน รวมไปถึงความสวยงาม ซึ่งผลออกมาว่า กลุ่มเป้าหมายผู้ตอบแบบประเมินได้ให้คะแนนความพึงพอใจในภาพรวมในระดับมาก โดยมี ค่าเฉลี่ย = 4.43, S.D. = 0.68

จากการวิจัยพบว่าความเครียดที่เกิดระหว่างการทำงานเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม มีผู้คนจำนวนมากสนใจในผลิตภัณฑ์ที่ช่วยลดความเครียดขณะทำงาน มีวิธีการมากมายที่จะช่วยลดอาการของความเครียดหรือป้องกันการเกิดความเครียดอย่างเหมาะสม แต่ยังไม่ค่อยมีคนนำประเด็นนี้มาสร้างผลิตภัณฑ์มากนัก อุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดในการทำงานมีโอกาสพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าในด้านการตลาดได้ในอนาคต



ภาพที่ 50 ภาพต้นแบบผลิตภัณฑ์จากอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่ช่วยคลายเครียด
ที่มา: วิชารวี ธีรภูมิช่วงศ์ (2561)



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนในการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ขั้นตอนของการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล
5. ประเมินผลทางการออกแบบ

3.1 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยข้อมูลในการศึกษาวิจัยนี้มีทั้งข้อมูลแบบปฐมภูมิและทุติยภูมิร่วมกัน เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือในงานวิจัยและความถูกต้องในเนื้อหาการวิจัย โดยข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยนี้ได้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

1. ข้อมูลการศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. ข้อมูลการศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอน
3. ข้อมูลการศึกษาทางด้านหลักการออกแบบและศาสตร์ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย
4. ข้อมูลการศึกษาวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ คนวัยทำงานตอนต้นถึงปลายที่มีภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดระดับกลาง ช่วงอายุระหว่าง 19 - 59 ปี ทุกเพศ ที่ทำงานบริษัทที่อยู่ใน จ.ชลบุรี โดยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มประชากรเพื่อการศึกษาในเบื้องต้นก่อน 20 - 40 คนและคัดกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานมีความเครียดระดับปานกลางและมีภาวะนอนหลับได้ยากมาทำการศึกษาต่อเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยประมาณจำนวน 10 - 20 คน

3.3 ขั้นตอนของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้ามีขั้นตอนการทำงานตามขั้นตอนของ Double Diamond Diagram กระบวนการของการคิดเชิงออกแบบ (Design thinking process) โดยมีขั้นตอนของการศึกษาดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ขั้นตอนของการศึกษา

ขั้นตอน	รายละเอียด
ขั้นตอนรวบรวมข้อมูล	1. การศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิ - ลงพื้นที่สำรวจและรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่มีภาวะนอนหลับยากจากความเครียดในระดับกลาง โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ - ลงพื้นที่ศึกษาวัสดุที่เป็นมิตร, ปลอดภัย, ช่วยสร้างความผ่อนคลาย และมีคุณสมบัติเหมาะสมในการสร้างสรรค์ผลงาน - ศึกษาด้านแนวโน้มการออกแบบในปัจจุบันและกลุ่มเป้าหมาย 2. การศึกษาข้อมูลขั้นทุติยภูมิ - ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด - ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอน - ศึกษาทางด้านหลักการออกแบบที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลาย - ศึกษาวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน
ขั้นตอนวิเคราะห์ข้อมูล	1. การวิเคราะห์ข้อมูล - วิเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลปฐมภูมิ - วิเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลทุติยภูมิ 2. กำหนดแนวทางในการสร้างงานออกแบบ
ขั้นตอนการพัฒนาและออกแบบ	1. ทดลองวัสดุและเทคนิคการสร้างสรรค์ที่จะใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานกับกลุ่มเป้าหมาย 2. จัดทำแบบร่างผลงานศิลปะการออกแบบที่สอดคล้องกับแนวคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล 3. ปรับปรุงแบบที่เขียนในจุดที่ต้องแก้ไข 4. เข้าสู่ขั้นตอนการสร้างผลงานตามแบบที่ได้กำหนดไว้
ขั้นตอนการนำเสนอ	1. ทดสอบและประเมินผลงานที่สำเร็จแล้วกับผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มเป้าหมาย 2. สรุป, จัดทำเอกสาร, นำเสนอและเผยแพร่

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนที่ 1 คือการเก็บข้อมูลแบบทฤษฎีโดยผู้วิจัยจะทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ, วารสารและเว็บไซต์ต่าง ๆ เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการออกแบบ, สนับสนุนแนวความคิดและสร้างสรรค์ผลงานที่มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้งาน ในส่วนที่ 2 คือ การเก็บข้อมูลแบบปฐมภูมิจะใช้การสัมภาษณ์, การทดลองและแบบสอบถามเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลสำหรับนำมาวิเคราะห์ต่อไปจากกลุ่มเป้าหมายโดยแท้จริงและเป็นเครื่องมือชี้วัดผลการทดลอง โดยแบบสอบถามที่ใช้มีดังนี้

ตารางที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือ	เนื้อหาการศึกษา	ผู้ทำแบบสอบถาม
แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัย ชุดที่ 1 (ออนไลน์/ออฟไลน์)	เป็นแบบสอบถามและแบบประเมินเกี่ยวกับ ประวัติ ส่วน บุ ค ค ล , แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ, แบบประเมินความเครียดและแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาจากกลุ่มประชากรและเป็นตัวกำหนดทิศทางในการออกแบบในมุมมองกว้าง	กลุ่มประชากร (ผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน อายุ 19-59 ปี ทุกเพศ ที่ทำงานบริษัทที่อยู่ในเขตพื้นที่จ.ชลบุรี)
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย ชุดที่ 2 (ออนไลน์/ออฟไลน์)	เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแบบสอบถามด้านการออกแบบเป็นตัวกำหนดทิศทางในการออกแบบในเชิงลึก	กลุ่มตัวอย่าง (ผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน , มีความเครียดระดับกลางและมีภาวะนอนหลับได้ยาก)
แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน ชุดที่ 3 / สัมภาษณ์	เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านความพึงพอใจและประสิทธิภาพของผลงานและข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพื่อเป็นตัวชี้วัดความสัมฤทธิ์ผลของผลงาน	ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการออกแบบ/ ผู้เข้าชมผลงานและกลุ่มตัวอย่าง

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

3.5 ประเมินผลทางการออกแบบ

3.5.1 แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญจะเป็นแบบประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความพึงพอใจและความเหมาะสมในเรื่องของประสิทธิภาพในการใช้งาน, เทคนิคและสุนทรียะของงานออกแบบ โดยแบบประเมินจะใช้รูปแบบมาตราส่วนประเมินค่าตามวิธีของ Likert 5 ระดับ

กำหนดการให้คะแนนคำตอบของแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นในส่วนของความ-พอใจและความคิดเห็นในความสำเร็จใช้มาตราส่วนประมาณค่า โดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ (5 - Point Likert Scale) ได้แก่

- 1 คะแนน หมายถึง พอใจหรือเห็นด้วยมากที่สุด
- 2 คะแนน หมายถึง พอใจหรือเห็นด้วยมาก
- 3 คะแนน หมายถึง พอใจหรือเห็นด้วยปานกลาง
- 4 คะแนน หมายถึง พอใจหรือเห็นด้วยน้อย
- 5 คะแนน หมายถึง พอใจหรือเห็นด้วยน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนค่าเฉลี่ยแบบสเกลการวัดความพอใจและความคิดเห็นในความสำเร็จ คือ
 ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.33 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็น มาก
 ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.67 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็น ปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 3.68 - 5.00 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็น น้อย

3.5.2 แบบประเมินของกลุ่มเป้าหมาย

แบบประเมินของกลุ่มเป้าหมายจะถูกสร้างขึ้นด้วยวัตถุประสงค์ที่ต้องการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากร โดยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดระดับความเครียดและคุณภาพของการนอนและภาวะนอนหลับยาก โดยในส่วนของแบบประเมินมีการพัฒนาชุดคำถามมาจากแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิตและแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์กฉบับภาษาไทย เพื่อให้ได้แบบประเมินที่น่าเชื่อถือและมีคุณภาพ

1. แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20)

ตัวอย่างคำถามจากแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20)

คำชี้แจง : ในระยะ 2 - 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตนเองบ้างและมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมายถูกลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

- ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
 ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
 ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
 ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
 ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ตัวอย่างคำถามจากชุดแบบประเมินแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20)

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย					

ภาพที่ 51 ตัวอย่างชุดคำถาม SPST-20

ที่มา: Readgur <https://readgur.com/doc/2112405/> (Online), 2565

ระดับของความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

หากผู้ทำแบบประเมินมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

หากผู้ทำแบบประเมินมีความเครียดในระดับปานกลางเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัวที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ผู้ทำแบบประเมินสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลังเช่น ออกกำลังกาย, เล่นกีฬาหรือทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลินเช่น ฟังเพลง, อ่านหนังสือ, ทำงานอดิเรกหรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

หากผู้ทำแบบประเมินมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่สามารถได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล, กลัว, รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไขจัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกลงด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเจ็บป่วยเช่น ความดันโลหิตสูง, เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น สิ่งที่ต้องรีบทำเมื่อพบว่ามี ความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี ตัวอย่างเช่น การฝึกหายใจ, คลายเครียด, พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ, หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

หากผู้ทำแบบประเมินมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิตเช่น เจ็บป่วยรุนแรง, เรือร้อมมีความพิการ, สูญเสียคนรัก, ทรัพย์สินหรือสิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต, ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน, การตัดสินใจไม่ดีและยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็วเช่น ทางโทรศัพท์หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2561)

2. แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (PSQI)

แบบสอบถามคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (PSQI) คือ แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับและความผิดปกติในช่วงเวลา 1 เดือน พัฒนาโดยนักวิจัยที่มหาวิทยาลัยพิตส์เบิร์ก PSQI มีจุดมุ่งหมายที่จะเป็นแบบสอบถามการนอนหลับมาตรฐานสำหรับแพทย์และนักวิจัยที่ต้องการนำมาใช้ในการศึกษาเรื่องคุณภาพของการนอนหลับได้อย่างง่ายและสะดวก ปัจจุบันมีการแปลภาษาแบบประเมินนี้ไป 56 ภาษาทั่วโลก

ตัวอย่างคำถามจากชุดแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์กฉบับภาษาไทย คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

คำถามต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรนอนของท่านในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา คำตอบของผู้ทำแบบประเมินควรบ่งบอกสิ่งที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุดและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ทำแบบประเมินเป็นส่วนใหญ่ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน โปรดตอบทุกคำถาม

1. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ท่านมักเข้านอนเวลากี่โมง
เวลาเข้านอน _____
2. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ท่านต้องใช้เวลาานเท่าไร (นาทึ) จึงจะ
นอนหลับ
จำนวนนาทึ _____
3. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ท่านตื่นนอนตอนเช้าเวลากี่โมง
เวลาที่ตื่นนอนตอนเช้า _____
4. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านนอนหลับได้จริงเป็นเวลากี่ชั่วโมงต่อคืน (คำตอบ
อาจแตกต่างจากระยะเวลารวมทั้งหมดตั้งแต่เริ่มเข้านอนจนถึงตื่นนอน)
จำนวนชั่วโมงที่หลับได้จริงต่อคืน _____

โปรดตอบคำถามข้างล่างต่อไปนี้ทุกข้อ โดยแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ

5. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาการนอนหลับเนื่องจากเหตุผลต่อไปนี้ บ่อยเพียงใด

5.1 นอนไม่หลับหลังจากเข้านอนไปแล้วนานกว่า 30 นาที

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.2 รู้สึกตัวตื่นขึ้นระหว่างนอนหลับกลางดึกหรือตื่นเช้ามืดกว่าเวลาที่ตั้งใจไว้

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.3 ตื่นเพื่อไปเข้าห้องน้ำ

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.4 หายใจไม่สะดวก

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.5 ไอ หรือ กรนเสียงดัง

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.6 รู้สึกหนาวเกินไป

- _____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- _____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.7 รู้สึกร้อนเกินไป

- _____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- _____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.8 ฝันร้าย ละเมอออกท่าทาง

- _____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- _____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.9 รู้สึกปวด

- _____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- _____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

5.10 เหตุผลอื่น ถ้ามี กรุณาระบุ _____

จากเหตุผลในข้อ 5.10 ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา เกิดบ่อยเพียงใด

- _____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- _____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- _____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

6. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านคิดว่าคุณภาพการนอนโดยรวมของท่านเป็นอย่างไร

- _____ ดีมาก
- _____ ค่อนข้างดี
- _____ ค่อนข้างแย่
- _____ แย่มาก

7. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านใช้ยาเพื่อช่วยในการนอนหลับบ่อยเพียงใด (ไม่ว่าจะตามใบสั่งยาจากแพทย์หรือหาซื้อเอง)

- ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

8. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาทางวงนอนหรือผลอับชัษียานพาหนะ, ขณะรับประทานอาหารหรือขณะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ บ่อยเพียงใด

- ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

9. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับความกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

- ไม่มีปัญหาเลยแม้แต่น้อย
- มีปัญหาเพียงเล็กน้อย
- ค่อนข้างที่จะเป็นปัญหา
- เป็นปัญหาอย่างมาก

10. ท่านมีคู่นอน, เพื่อนร่วมห้องหรือผู้อาศัยในบ้านหลังเดียวกันหรือไม่

- ไม่มีเลย
- มี แต่นอนคนละห้อง
- มี และนอนในห้องเดียวกัน แต่คนละเตียง
- มี และนอนเตียงเดียวกัน

หากท่านตอบว่ามี กรุณาสอบถามจากบุคคลข้างต้นว่า ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้เคยมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่

10.1 กรนเสียงดัง

- ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
- น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

10.2 มีช่วงหยุดหายใจเป็นระยะเวลาานานขณะนอนหลับ

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

10.3 ขากรระตุก ขณะหลับ

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

10.4 สับสนเป็นช่วง ๆ ขณะหลับ

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

10.5 อาการกระสับกระส่ายอื่น ๆ ที่พบขณะหลับ ถ้ามี กรุณาระบุ _____

จากอาการในข้อ 10.5 ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา มีอาการบ่อยเพียงใด

_____ ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

_____ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

_____ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

เกณฑ์การคำนวณคะแนน

แบบประเมิน PSQI จะคิดคะแนนแค่ข้อ 1 - 9 ไม่นับคะแนนในข้อ 10 เนื่องจากในข้อ 10 เป็นข้อทางเลือกที่สามารถตอบหรือไม่ก็ได้จึงไม่สามารถนำมาคิดคะแนนได้ โดยการให้คะแนนของแบบประเมิน PSQI จะถูกแบ่งออกเป็น 7 ส่วน โดยเกณฑ์การให้คะแนนจะเริ่มจาก 0 คะแนน (ใช้กับคำตอบที่รุนแรงน้อยที่สุด) ไปจนถึง 3 คะแนน (ใช้กับคำตอบที่รุนแรงมากที่สุด) ซึ่งคะแนนรวมสูงสุดของแบบประเมินนี้คือ 21 คะแนน โดยคะแนนยิ่งสูงจะบ่งบอกถึงคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

คะแนนส่วนที่ 1: คุณภาพในการนอน คำถามข้อที่ 6**การคิดคะแนนของคำถามที่ 6**

ดีมาก = 0 คะแนน

ค่อนข้างดี = 1 คะแนน

ค่อนข้างแย่ = 2 คะแนน

แย่มาก = 3 คะแนน

คะแนนส่วนที่ 2: เวลาแฝงของการนอนหลับ คำถามข้อที่ 2 กับ 5.1**การคิดคะแนนของคำถามที่ 2**

น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 นาที = 0 คะแนน

16 – 30 นาที = 1 คะแนน

31 – 60 นาที = 2 คะแนน

มากกว่า 60 นาที = 3 คะแนน

การคิดคะแนนของคำถามที่ 5.1

ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา = 0 คะแนน

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ = 1 คะแนน

1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ = 2 คะแนน

3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป = 3 คะแนน

คำนวณผลคะแนนจาก 2 คำถาม เมื่อนำมารวมกัน

0 = 0 คะแนน

1 – 2 = 1 คะแนน

3 – 4 = 2 คะแนน

5 – 6 = 3 คะแนน

คะแนนส่วนที่ 3: ระยะเวลาการนอนหลับ คำถามข้อที่ 4**การคิดคะแนนของคำถามที่ 4**

มากกว่า 7 ชั่วโมง = 0 คะแนน

6 – 7 ชั่วโมง = 1 คะแนน

5 – 6 ชั่วโมง = 2 คะแนน

น้อยกว่า 5 ชั่วโมง = 3 คะแนน

คะแนนส่วนที่ 4: ประสิทธิภาพการนอนหลับ คำถามข้อที่ 1, 3 และ 4

ประสิทธิภาพการนอนหลับ = (จำนวนชั่วโมงการนอน/จำนวนชั่วโมงที่อยู่นอนเตียง) × 100%

หมายเหตุ จำนวนชั่วโมงการนอนจากคำถามที่ 4 , จำนวนชั่วโมงที่อยู่บนเตียงคำนวณจากคำตอบในข้อ 1 และ 3

การคิดคะแนนของคำถามที่ 1, 3 และ 4

มากกว่า 85 เปอร์เซ็นต์ = 0 คะแนน

75 – 84 เปอร์เซ็นต์ = 1 คะแนน

65 – 74 เปอร์เซ็นต์ = 2 คะแนน

น้อยกว่า 65 เปอร์เซ็นต์ = 3 คะแนน

คะแนนส่วนที่ 5: การรบกวนการนอนหลับ คำถามข้อที่ 5.2 ถึง 5.10

การคิดคะแนนของคำถามที่ 5.2 ถึง 5.10

ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา = 0 คะแนน

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ = 1 คะแนน

1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ = 2 คะแนน

3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป = 3 คะแนน

คำนวณผลคะแนนจาก 9 คำถาม เมื่อนำมารวมกัน

0 = 0 คะแนน

1 – 9 = 1 คะแนน

10 – 18 = 2 คะแนน

19 – 27 = 3 คะแนน

คะแนนส่วนที่ 6: การใช้ยานอนหลับ คำถามข้อที่ 7

การคิดคะแนนของคำถามที่ 7

ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา = 0 คะแนน

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ = 1 คะแนน

1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ = 2 คะแนน

3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป = 3 คะแนน

คะแนนส่วนที่ 7: ความผิดปกติในช่วงกลางวัน คำถามข้อที่ 8 กับ 9

การคิดคะแนนของคำถามที่ 8

ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา = 0 คะแนน

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ = 1 คะแนน

1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ = 2 คะแนน

3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป = 3 คะแนน

การคิดคะแนนของคำถามที่ 9

ไม่มีปัญหาเลยแม้แต่น้อย = 0 คะแนน

มีปัญหาเพียงเล็กน้อย = 1 คะแนน

ค่อนข้างที่จะเป็นปัญหา = 2 คะแนน

เป็นปัญหาอย่างมาก = 3 คะแนน

คำนวณผลคะแนนจาก 2 คำถาม เมื่อนำมารวมกัน

0 = 0 คะแนน

1 - 2 = 1 คะแนน

3 - 4 = 2 คะแนน

5 - 6 = 3 คะแนน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “โครงการปรุ่งแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและจิต” ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทุติยภูมิจากการรวบรวมในบทที่ 2 ในหัวข้อต่าง ๆ นำมาวิเคราะห์และสร้างกรอบแนวความคิดของผลงานให้ชัดเจน รวมถึงกำหนดวิธีการสร้างสรรค์ผลงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งเอาไว้ตามทฤษฎีและหลักวิชาการที่เชื่อถือ นอกจากนั้นในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลปฐมภูมิ โดยผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบประเมิน 3 ชุด ได้แก่ ชุดที่ 1 คือแบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัย เพื่อคัดกรองหากลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรและกำหนดทิศทางในการออกแบบในมุมกว้าง, ชุดที่ 2 คือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพื่อกำหนดทิศทางในการออกแบบในเชิงลึก โดยจะสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่คัดมาจากกลุ่มประชากรที่ทำแบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยในชุดที่ 1 และ ชุดที่ 3 คือแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพื่อเป็นตัวชี้วัดความสัมฤทธิ์ผลของผลงาน โดยแบบสอบถามจะถามในกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างในวัยทำงานตอนต้นถึงตอนปลายช่วงอายุ 19 – 59 ปี ประมาณ 20 - 40 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการออกแบบ 3 ท่าน จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามและแบบประเมินมาวิเคราะห์พร้อมทำการสรุปผล เพื่อกำหนดแนวทางในการออกแบบและสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ นอกจากนั้นหลังจากทำการออกแบบ จึงนำผลงานการออกแบบไปให้ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มเป้าหมายประเมินผล เพื่อนำไปอภิปรายผลและหาข้อเสนอแนะต่อไป โดยผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาในบทที่ 4 เอาไว้เป็น 3 ส่วน ดังนี้

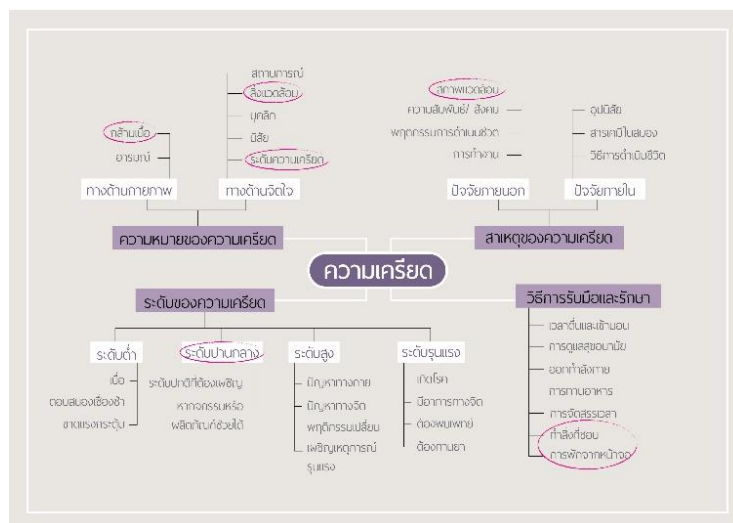
ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 2 การประเมินผลงาน

ส่วนที่ 3 สรุปผลดำเนินงานวิจัย

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิ

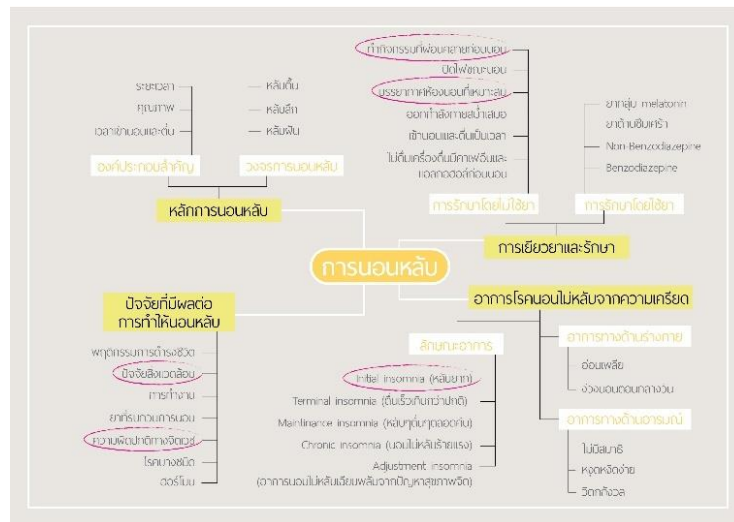


ภาพที่ 52 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องความเครียด

ที่มา: ชญานิศ เนื่อง่วม , 2566

การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องความเครียด

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลในหัวข้อย่อยต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องของความเครียดนำมาวิเคราะห์ เพื่อช่วยกำหนดขอบเขตของการออกแบบ ซึ่งวิเคราะห์ได้ว่า ในด้านของความหมายของความเครียดจะมุ่งศึกษาทั้งในด้านกายภาพเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ เพราะเชื่อมโยงไปถึงศาสตร์ของหินบำบัดที่สามารถช่วยเยียวยาความเครียดทางกายภาพและจิตใจได้และในด้านจิตใจจะมุ่งศึกษาเกี่ยวกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย ในด้านสาเหตุของความเครียดจะมุ่งศึกษาที่สาเหตุที่มาจากปัจจัยภายนอกเกี่ยวกับการสร้างสภาพแวดล้อม เพราะสามารถใช้งานศิลปะการออกแบบเข้าไปช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ ในด้านระดับของความเครียดจะมุ่งศึกษาที่ผู้ที่มีความเครียดในระดับปานกลาง เพราะคนในวัยทำงานมีความเครียดอยู่ในระดับนี้อยู่จำนวนมากและยังไม่ถึงขั้นต้องพบแพทย์ ในด้านวิธีการรับมือและรักษาจะมุ่งศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ชอบของกลุ่มเป้าหมายและกิจกรรมที่พักจากหน้าจอ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้ามาชมและมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด



ภาพที่ 53 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องการนอนหลับ

ที่มา: ชญาธิศ เนื่อน่วม , 2566

การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องการนอนหลับ

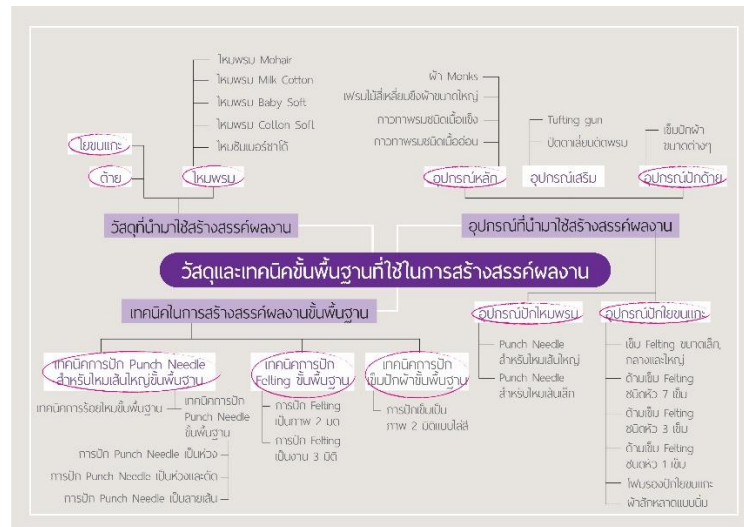
ผู้วิจัยได้นำข้อมูลในหัวข้อย่อยต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องของการนอนหลับนำมาวิเคราะห์ เพื่อช่วยกำหนดขอบเขตของการออกแบบ ซึ่งวิเคราะห์ได้ว่า ในด้านของอาการโรคนอนไม่หลับจากความเครียดจะมุ่งศึกษาในด้านลักษณะอาการ Initial insomnia (ภาวะหลับยาก) เพราะภาวะนอนหลับได้ยากเป็นอาการในเบื้องต้นที่คนจำนวนมากต้องเผชิญเมื่อเข้าสู่ภาวะความเครียดในระดับกลาง จึงเหมาะสมแก่การนำเอาผลงานศิลปะการออกแบบเข้าไปช่วยเยียวยาและสร้างความผ่อนคลายให้ในด้านปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้หลับจะมุ่งศึกษาที่สาเหตุที่มาจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยด้านความผิดปกติทางจิตเวช เพราะสอดคล้องกับข้อมูลการค้นคว้าเรื่องวิธีการรับมือและรักษาของความเครียดและสามารถใช้งานศิลปะการออกแบบเข้าไปช่วยแก้ไขปัญหาได้ ในด้านการเยียวยาและรักษาจะมุ่งศึกษาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนนอนว่าโดยส่วนมากกลุ่มเป้าหมายมักทำกิจกรรมอะไรก่อนนอน เพื่อศึกษาว่าพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายว่าทำอะไรเพื่อสร้างความผ่อนคลายบ้างและผู้วิจัยสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบใดที่สามารถเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่นั้นได้ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจและทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น



ภาพที่ 54 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องหลักการออกแบบและศาสตร์ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย
 ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องหลักการออกแบบและศาสตร์ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลในหัวข้อย่อยต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องของการออกแบบและศาสตร์ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายนำมาวิเคราะห์ เพื่อช่วยกำหนดขอบเขตของการออกแบบ ซึ่งวิเคราะห์ได้ว่าในด้านองค์ประกอบของการรับรู้จะมุ่งศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการของการรับรู้และนำมาวิเคราะห์เพื่อสร้างสรรค์ผลงานการออกแบบที่กระตุ้นให้เกิดความผ่อนคลายและกระบวนการรับรู้ในเชิงบวกกับกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในด้านของการรับรู้ภายนอกที่จะมุ่งเน้นศึกษาที่การสัมผัสและการมองเห็น เพราะตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในด้านศาสตร์แห่งการเยียวยาความรู้สึกและสร้างความผ่อนคลายจะมุ่งศึกษาหลักการออกแบบเพื่อการรักษาทางการแพทย์ (Therapeutic Design), หลักการออกแบบร่วมกับประสาทสัมผัส (Sensation Design), ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีไบโอฟีเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทับใจ ซึ่งถือเป็นหลักการออกแบบและศาสตร์ที่จะเข้ามาช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและทำให้ได้ผลงานศิลปะการออกแบบเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย



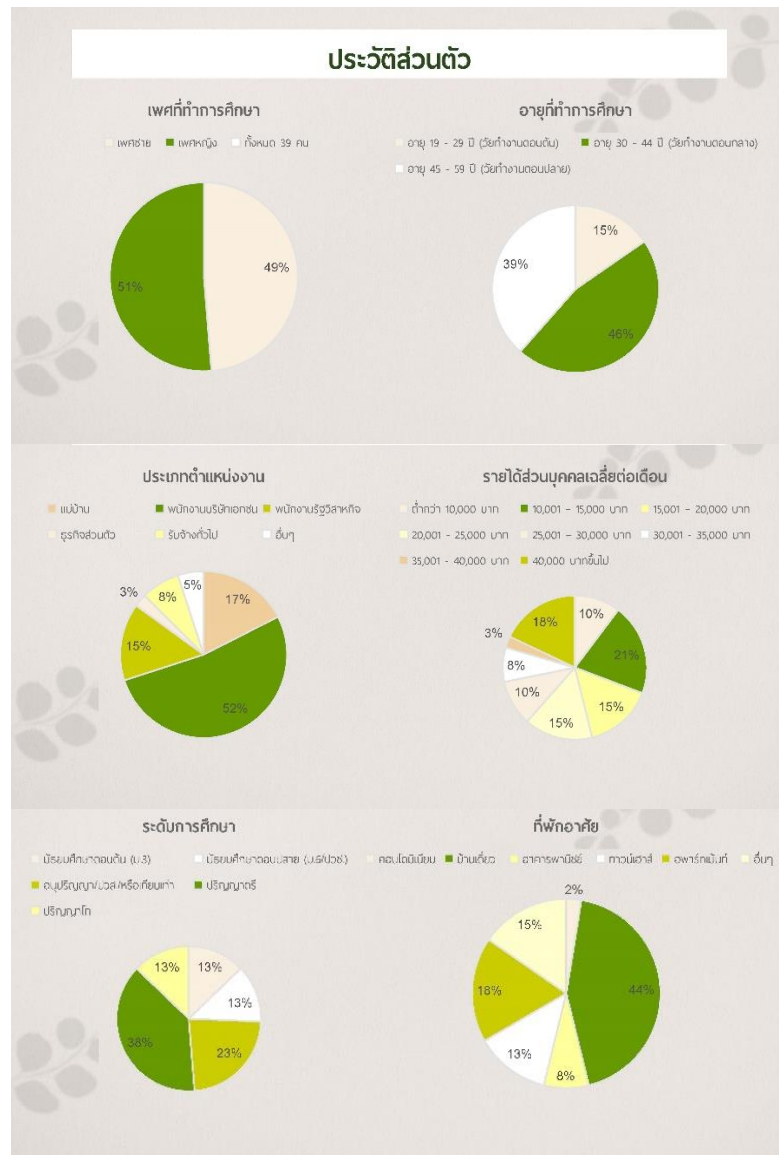
ภาพที่ 55 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลในหัวข้อย่อยต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานนำมาวิเคราะห์ เพื่อช่วยหาวัสดุที่ตอบโจทย์วัตถุประสงค์ของการวิจัย, การใช้งาน และรูปแบบการสร้างสรรค์ผลงาน ซึ่งวิเคราะห์ได้ว่า ในด้านวัสดุที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงานจะมุ่งศึกษาเกี่ยวกับวัสดุที่อ่อนโยน, เป็นมิตรต่อการใช้งานและมีสีสันทันให้เลือกหลากหลายเหมาะแก่การนำมาสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อนำวัสดุเหล่านั้นมาสร้างสรรค์ผลงานการออกแบบที่กระตุ้นให้เกิดความผ่อนคลายต่อผัสสะต่าง ๆ และมีความสวยงาม โดยวัสดุที่เลือกใช้ได้แก่ ไหมพรม, ใยขนแกะและด้าย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในด้านของอุปกรณ์ที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงานที่จะมุ่งเน้นศึกษาที่อุปกรณ์หลักและอุปกรณ์เสริมที่เหมาะสมแก่การนำมาสร้างสรรค์ผลงานและศึกษาวิธีการใช้งานและข้อควรระวังในการใช้งานอุปกรณ์แต่ละชิ้น เพื่อความปลอดภัยในการใช้งานและช่วยให้สร้างสรรค์เทคนิคในการปักผลงานรูปแบบใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานขั้นพื้นฐานจะมุ่งศึกษาเทคนิคในการปัก Punch Needle, Felting และด้ายขั้นพื้นฐาน เพื่อให้รู้ถึงขอบเขตของการใช้งานอุปกรณ์ต่อการปักเทคนิคต่าง ๆ และเพื่อเป็นความรู้ขั้นพื้นฐานสู่การนำมาพัฒนาเป็นเทคนิคในการปักรูปแบบใหม่ต่อไปได้ ซึ่งถือเป็นการสร้างสรรค์ฝีมือรูปแบบใหม่ ๆ และมีความหลากหลายที่จะเข้ามาช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและทำให้ได้ผลงานศิลปะการออกแบบที่มีเอกลักษณ์และสวยงาม

4.1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลปฐมภูมิ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 56 การวิเคราะห์ข้อมูลเรื่องประวัติส่วนตัว

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 1 เรื่องแบบสอบถามประวัติส่วนตัว

ผู้วิจัยได้ทำการกระจายแจกแบบสอบถามและแบบประเมินในชุดที่ 1 ไปทั้งหมด 39 ชุด ไปยังบริษัทต่าง ๆ ซึ่งผลของการสำรวจพบว่า ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 20 คน คิดเป็นร้อยละ 51 และ เพศชาย 19 คน คิดเป็นร้อยละ 49 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงานตอนกลาง อายุ 33 - 40 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาเป็นช่วงวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39 และ ผู้ทำแบบสอบถามน้อยที่สุดอยู่ในช่วงวัยทำงานตอนต้น อายุ 19 - 29 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52 รองลงมาอันดับ 2 เป็นแม่บ้าน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 18 รองลงมาอันดับ 3 เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15 รองลงมาอันดับ 4 เป็นอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8 รองลงมาอันดับ 5 เป็นอื่น ๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 รองลงมาอันดับ 6 เป็นธุรกิจส่วนตัว จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 - 15,000 บาท จำนวน 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 21 รองลงมาอันดับ 2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 40,000 บาทขึ้นไป จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 18 รองลงมาอันดับ 3 และ 4 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท และ 20,001 - 25,000 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15 เหมือนกัน รองลงมาอันดับ 5 และ 6 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท และ 25,001 - 30,000 บาท จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10 เหมือนกัน รองลงมาอันดับ 7 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 - 35,000 บาท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8 รองลงมาอันดับ 8 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,001 - 40,000 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่จบปริญญาตรี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 38 รองลงมาอันดับ 2 จบอนุปริญญา/ปวส./หรือเทียบเท่า จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 23 รองลงมาอันดับ 3, 4 และ 5 จบมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3), มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6/ปวช.) และ ปริญญาโท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านเดี่ยว จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 44 รองลงมาอันดับ 2 อาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนท์ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 18 รองลงมาอันดับ 3 อาศัยอยู่ในอื่น ๆ เช่น บ้านพักพนักงาน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15 รองลงมาอันดับ 4 อาศัยอยู่ในทาวน์เฮาส์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13 รองลงมาอันดับ 5 อาศัยอยู่ในอาคารพาณิชย์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8 รองลงมาอันดับ 6 อาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2



ภาพที่ 57 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 1 เรื่องแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

ผู้วิจัยได้ทำการกระจายแบบสอบถามและแบบประเมินในชุดที่ 1 ไปทั้งหมด 39 ชุด ซึ่งผลของการสำรวจพบว่า ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีภาวะการนอนหลับที่มีคุณภาพการนอนหลับดีมาก จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 82 รองลงมาอันดับ 2 มีคุณภาพปานกลาง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 18 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีภาวะการนอนหลับง่าย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 59 รองลงมาอันดับ 2 มีภาวะการนอนหลับยาก จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 41

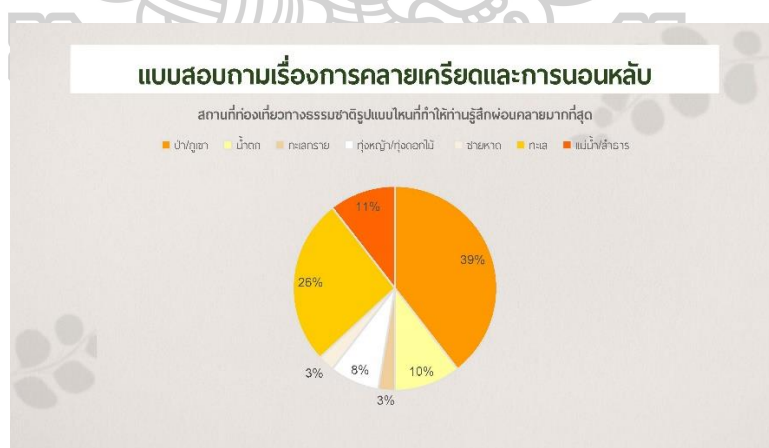


ภาพที่ 58 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเครียด

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

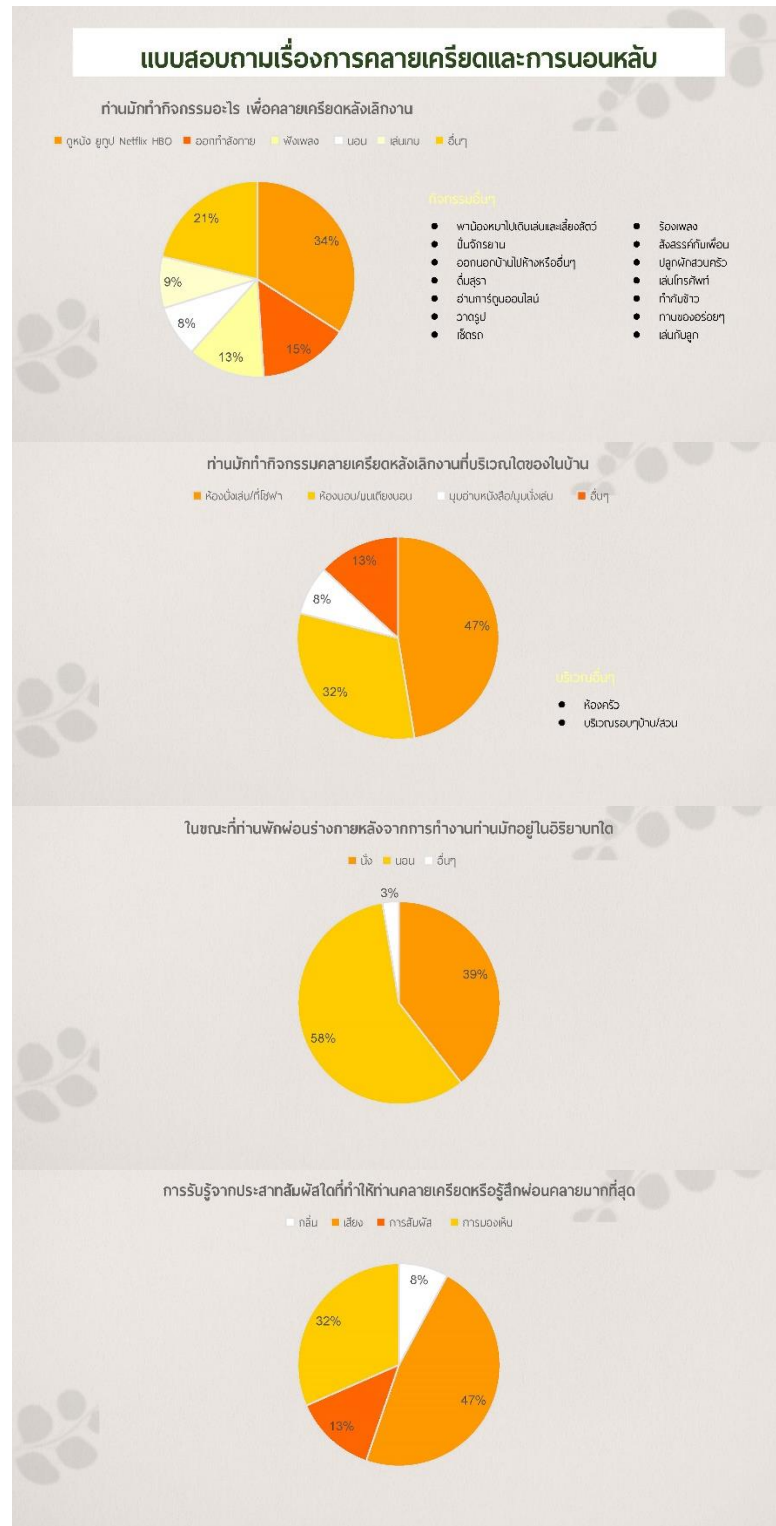
การวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 1 เรื่องแบบประเมินความเครียด

ผู้วิจัยได้ทำการกระจายแบบสอบถามและแบบประเมินในชุดที่ 1 ไปทั้งหมด 39 ชุด ซึ่งผลของการสำรวจพบว่า ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาอันดับ 2 มีความเครียดระดับต่ำ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาอันดับ 3 มีความเครียดระดับสูง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 26

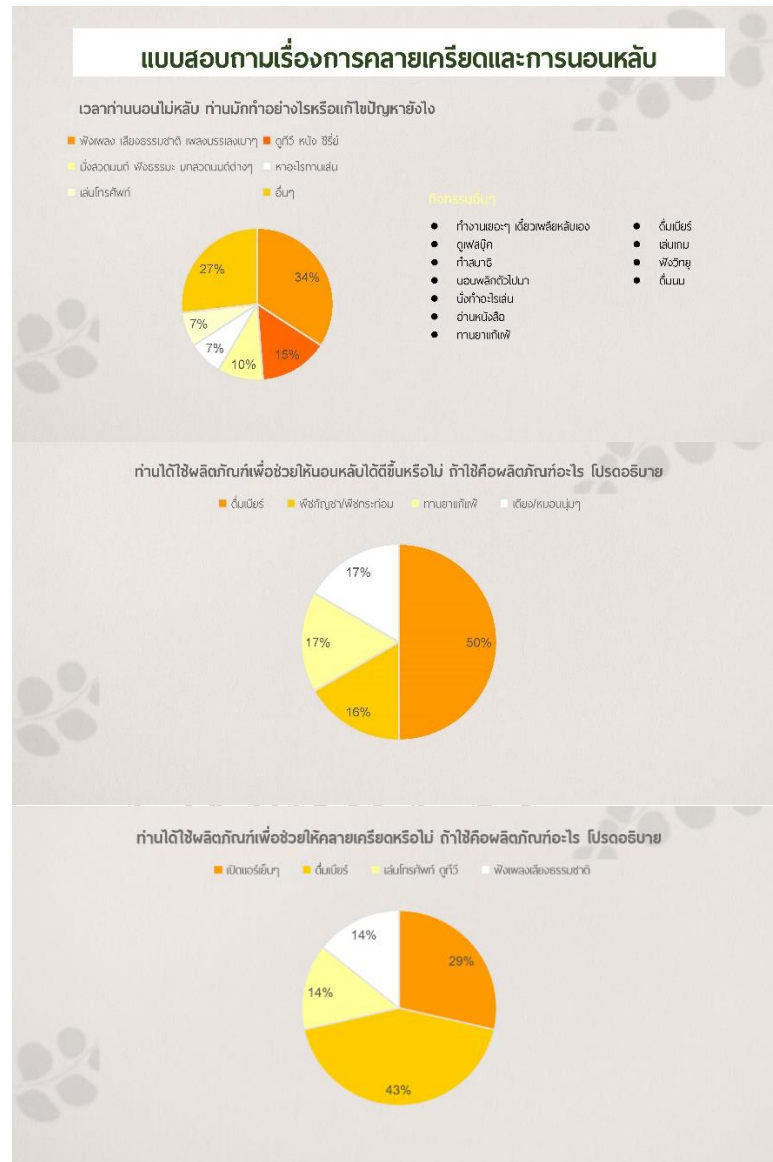


ภาพที่ 59 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 1

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 60 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 2
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 61 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 3
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 1 เรื่องแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ

ผู้วิจัยได้ทำการกระจายแบบสอบถามและแบบประเมินในชุดที่ 1 ไปทั้งหมด 39 ชุด ซึ่งผลของการสำรวจพบว่า ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกป่า/ภูเขาเป็นธรรมชาติบำบัด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39 รองลงมาอันดับ 2 คือทะเล จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 26 รองลงมาอันดับ 3 คือแม่น้ำ/ลำธาร จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 11 รองลงมาอันดับ 4 คือน้ำตก จำนวน 4 คน

คิดเป็นร้อยละ 10 รองลงมาอันดับ 5 คือฟุ้งหญา/ฟุ้งดอกไม้ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8 รองลงมาอันดับ 6 และ 7 คือทะเลทรายและชายหาด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่นิยมกิจกรรมดูหนัง, ยูทูบและอื่น ๆ เพื่อคลายเครียดหลังเลิกงาน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาอันดับ 2 คือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น วาดรูป, อ่านหนังสือและปลูก เป็นต้น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 21 รองลงมาอันดับ 3 คือกิจกรรมออกกำลังกาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 15 รองลงมาอันดับ 4 คือกิจกรรมฟังเพลง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 13 รองลงมาอันดับ 5 คือกิจกรรมเล่นเกม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9 รองลงมาอันดับ 6 คือกิจกรรมนอน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มักทำกิจกรรมคลายเครียดหลังเลิกงานที่ห้องนั่งเล่น/ทีวี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาอันดับ 2 คือห้องนอน/บนเตียงนอน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 32 รองลงมาอันดับ 3 คืออื่น ๆ เช่น ห้องครัวและสวน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13 รองลงมาอันดับ 4 คือมุมอ่านหนังสือ/มูมนั่งเล่น จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มักอยู่ในอิริยาบถนอน เพื่อพักผ่อนร่างกายหลังจากการทำงาน จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 58 รองลงมาอันดับ 2 คืออิริยาบถนั่ง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39 รองลงมาอันดับ 3 คืออื่น ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มักพักผ่อนคลายจากประสาทสัมผัสด้านเสียง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาอันดับ 2 คือประสาทสัมผัสด้านการมองเห็น จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 32 รองลงมาอันดับ 3 คือประสาทสัมผัสด้านการสัมผัส จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13 รองลงมาอันดับ 4 คือประสาทสัมผัสด้านกลิ่น จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เวลานอนไม่หลับมักฟังเพลง, เสียงธรรมชาติ, เพลงบรรเลงเบา ๆ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาอันดับ 2 คือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ทำสมาธิ, อ่านหนังสือและดื่มนม เป็นต้น จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27 รองลงมาอันดับ 3 คือกิจกรรมดูทีวี, หนัง, ซีรี่ส์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15 รองลงมาอันดับ 4 คือกิจกรรมนั่งสมาธิ, ฟังธรรมะ, บทสวดมนต์ต่าง ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10 รองลงมาอันดับ 5 และ 6 คือกิจกรรมหาอะไรทานเล่นและเล่นโทรศัพท์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มักดื่มเบียร์ เพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาอันดับ 2 และ 3 คือทานยาแก้แพ้และเตียงหรือหมอนนุ่ม ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 17 เหมือนกัน รองลงมาอันดับ 4 คือใช้ฟิชกัญชาและฟิชกระท่อม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 16 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่นิยมดื่มเบียร์ เพื่อคลายเครียด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 43 รองลงมาอันดับ 2 คือเปิดแอร์เย็น ๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 29 รองลงมาอันดับ 3 และ 4 คือ เล่นโทรศัพท์, ดูทีวีและฟังเพลงเสียงธรรมชาติ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14 เหมือนกัน

สรุปผลจากแบบสอบถามและแบบประเมินชุดที่ 1

แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

ผลจากแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับทำให้ทราบว่า กลุ่มประชากรจำนวนมาก อาจมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีมาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่ากลุ่มประชากรเหล่านั้นจะนอนหลับได้ง่ายกว่า 41 เปอร์เซ็นต์ของผู้ทำแบบสอบถามทั้งหมดก็ยังคงต้องเผชิญกับภาวะการนอนหลับได้ยาก

แบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ

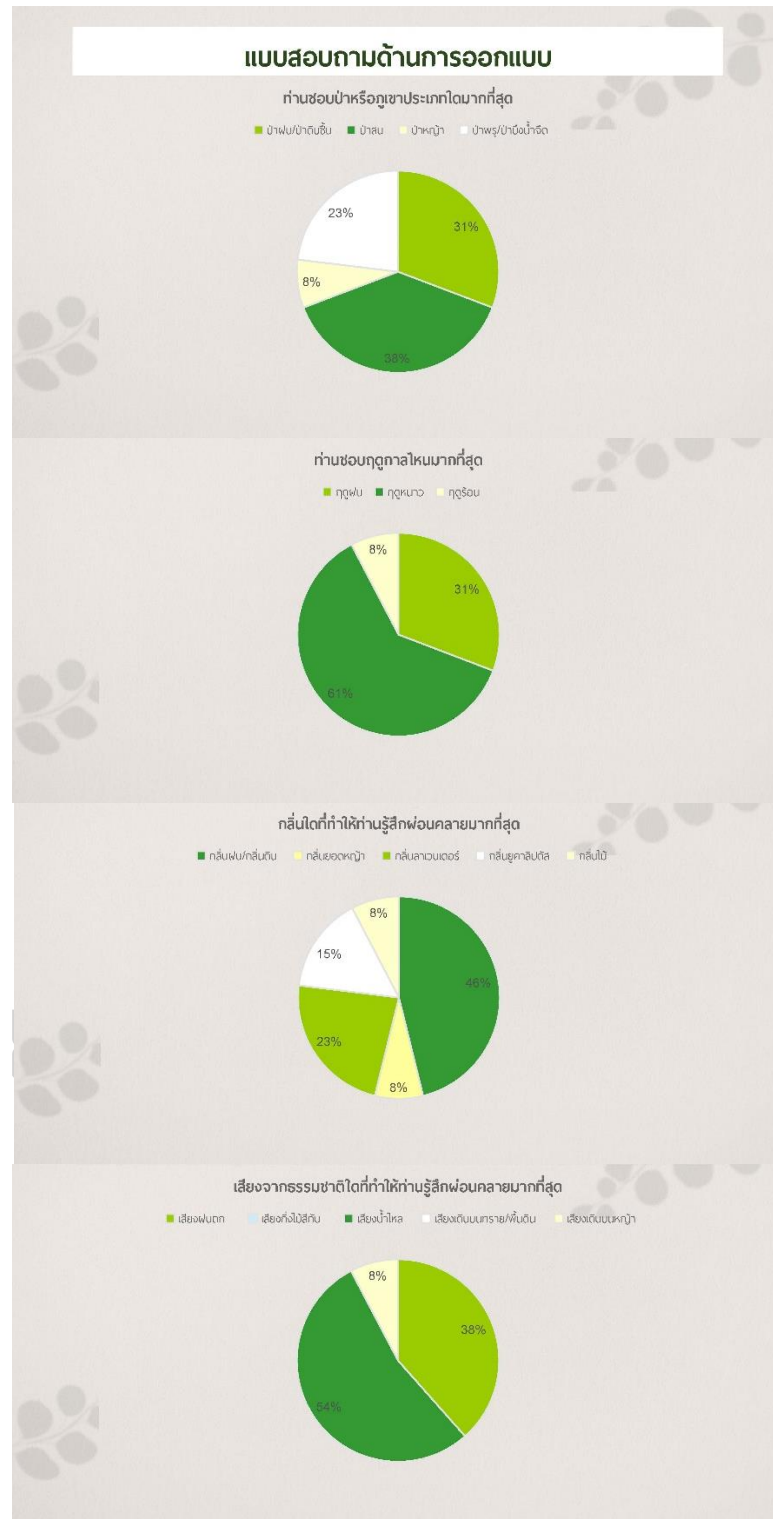
จากการสำรวจเพื่อกำหนดทิศทางการออกแบบในมุมมองกว้างพบว่า ป้า/ภูเข่า เป็นธรรมชาติบำบัดที่กลุ่มประชากรเลือกมากที่สุด พื้นที่กิจกรรมที่กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มักทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายกันคือ ห้องนั่งเล่น/ทีวีไฟ โดยมักทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายไล่ตามลำดับความนิยมคือ ดูหนัง, ออกกำลังกาย, ฟังเพลงหรือนอนหลับไปเลยในกลุ่มของคนทีนอนหลับได้ง่าย มักอยู่ในอิริยาบถนอน รองลงมาเป็นนั่ง ปรึกษาสัมผัสที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายมากที่สุดคือ เสียง แต่เพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษา การมองเห็นและสัมผัส ที่ผลการสำรวจรวมกันแล้ว สูงถึง 45 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งกิจกรรมยอดนิยมที่ช่วยทำให้หลับคือ การฟังเพลงและเสียงธรรมชาติ ทำยที่สุดความคิดเห็นเรื่องผลิตภัณฑ์ที่มักใช้คลายเครียดและทำให้นอนหลับที่น่าสนใจคือ เตียงและหมอนนุ่ม ๆ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 62 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 1

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 63 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 2
 ที่มา: ชญานิศ เนื่องน่วม , 2566



ภาพที่ 64 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 3
ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

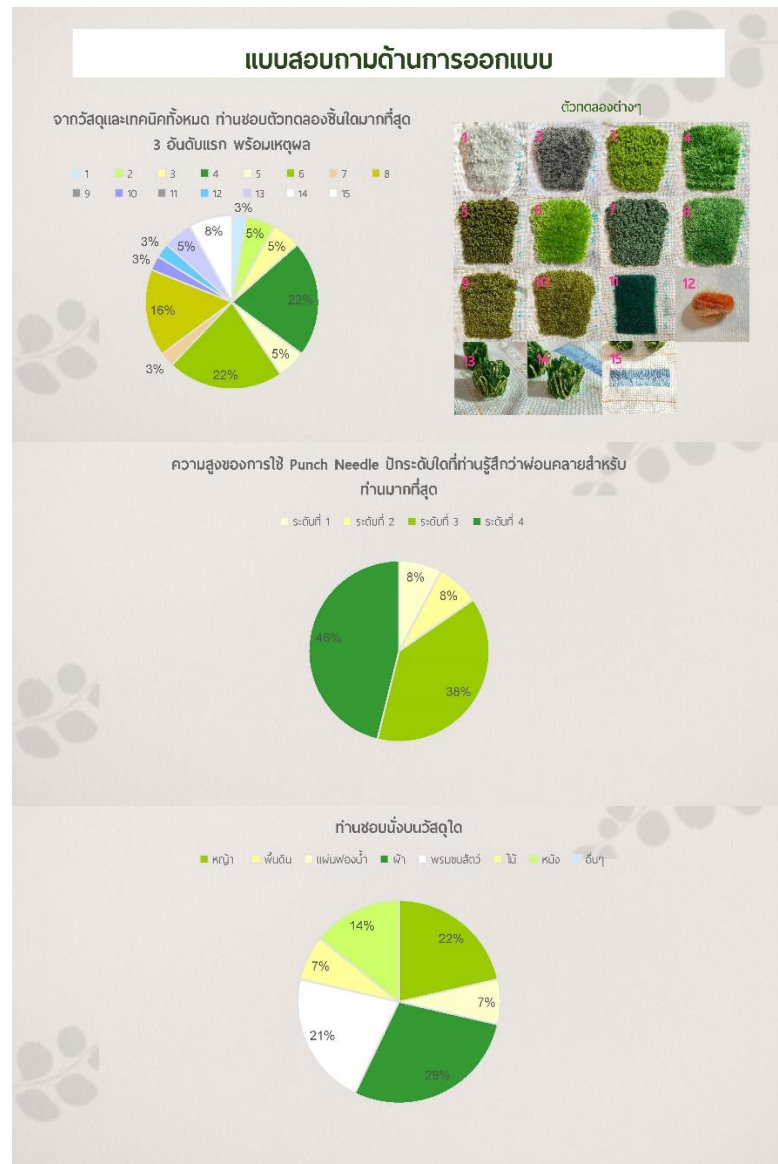
การวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 2 เรื่องแบบสอบถามด้านการออกแบบ

ผู้วิจัยได้ทำการกระจายแบบสอบถามในชุดที่ 2 ไปทั้งหมด 13 ชุด จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 16 คน แต่กลุ่มตัวอย่างสะดวกทำแบบสอบถามทั้งหมด 13 คน ซึ่งผลของการสำรวจพบว่า ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เมื่อไปป่าหรือภูเขาหมักนึกถึงหรือชอบต้นไม้ขนาดใหญ่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 61 รองลงมาอันดับ 2 คือดอกไม้ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15 รองลงมาอันดับ 3, 4 และ 5 คือพื้นดิน/ทางเดิน, ต้นหญ้า/พืชคลุมดินและอื่น ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบป่าหรือภูเขาประเภทป่าสน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38 รองลงมาอันดับ 2 คือป่าฝน/ป่าดิบชื้น จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 31 รองลงมาอันดับ 3 คือป่าพรุ/ป่าบึงน้ำจืด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 รองลงมาอันดับ 4 คือป่าหญ้า จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบฤดูหนาวมากที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 61 รองลงมาอันดับ 2 คือฤดูฝน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 31 รองลงมาอันดับ 3 คือฤดูร้อน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกกลิ่นฝน/กลิ่นดินว่าทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาอันดับ 2 คือกลิ่นลาเวนเดอร์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 รองลงมาอันดับ 3 คือกลิ่นยูคาลิปตัส จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15 รองลงมาอันดับ 4 และ 5 คือกลิ่นยอดหญ้าและกลิ่นไม้ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกเสียงน้ำไหลว่าทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 54 รองลงมาอันดับ 2 คือเสียง ฝนตก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38 รองลงมาอันดับ 3 คือเสียงเดินบนหญ้า จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้โทนสีเขียวเป็นสีที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายหรือทำให้ง่วงนอนที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 39 รองลงมาอันดับ 2, 3 และ 4 คือโทนสีฟ้า,

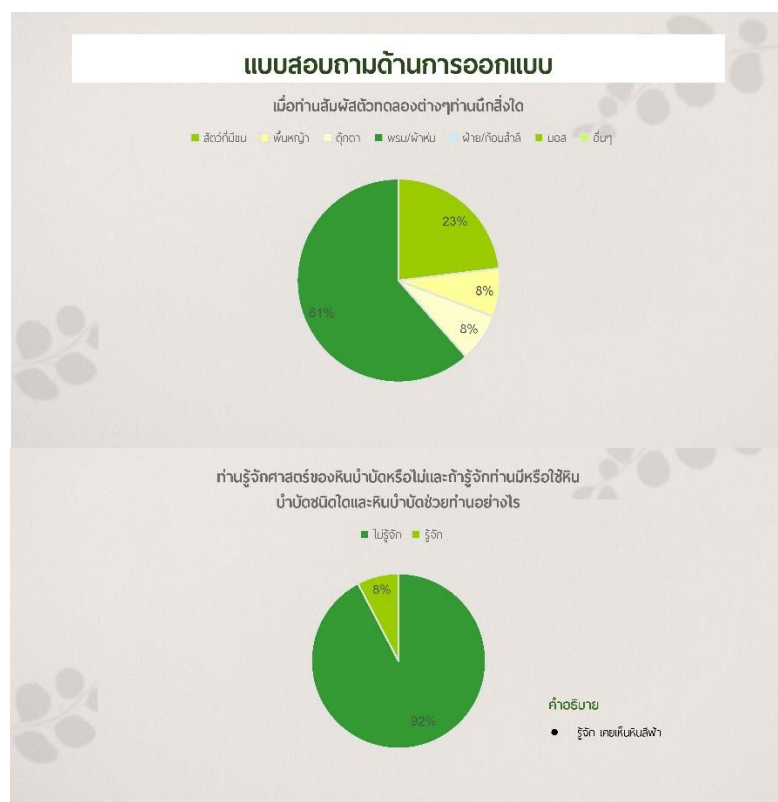
โทนสีชมพูและโทนสีเทา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15 เหมือนกัน รองลงมาอันดับ 5 และ 6 คือ โทนสีเหลืองและโทนสีครีมน้ำตาล จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 เหมือนกัน



ภาพที่ 65 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านการออกแบบ 4
 ที่มา: ชญาธิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 66 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 5
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 67 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ 6
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม, 2566

ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกวัสดุไหม Baby Soft ว่าสัมผัสแล้วรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาอันดับ 2 และ 3 คือไหมโมแฮร์และไหม Milk Cotton จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 เหมือนกัน รองลงมาอันดับ 4 คือไหม Cotton Summer จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้วัสดุไหม Baby Soft และไหม Milk Cotton ผสมกันแล้วรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 54 รองลงมาอันดับ 2 คือ ไหม โมแฮร์และไหม Milk Cotton จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 รองลงมาอันดับ 3 และ 4 คือไหม Baby Soft และ ไหม Cotton Soft กับ ไหม Milk Cotton และ ไหม Cotton Soft จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 เหมือนกัน รองลงมาอันดับ 5 คือไหมโมแฮร์และไหม Baby Soft จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้เทคนิคการสร้างสรรค์การปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัดเป็นเทคนิคที่ชอบหรือรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุดเมื่อสัมผัส จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38 รองลงมาอันดับ 2 คือการปัก Punch Needle เป็นห่วง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 31 อันดับ 3 คือการปักด้ายเป็นภาพ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15 รองลงมาอันดับ 4

และ 5 คือการปัก Felting 2 มิติ และ การปัก Punch Needle เป็นภาพ จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 8 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้จากวัสดุและเทคนิคทั้งหมด มักชอบตัวทดลอง ชั้นที่ 6 (ไหม Baby Soft ปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด) และ 4 (ไหม Milk Cotton ปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด) จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22 เหมือนกัน และ 8 (ไหม Cotton Soft ปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 16 มากที่สุด 3 อันดับแรก ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกความสูงของการใช้ Punch Needle ปักระดับที่ 4 ว่า ให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายมากที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 46 รองลงมาอันดับ 2 คือระดับที่ 3 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38 รองลงมาอันดับ 3 และ 4 คือระดับที่ 1 และ 2 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบนั่งบนวัสดุผ้า จำนวน 4 คน คิดเป็น ร้อยละ 29 รองลงมาอันดับ 2 คือหญ้า จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 22 รองลงมาอันดับ 3 คือ พรหมขนสัตว์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21 รองลงมาอันดับ 4 คือหนัง จำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 14 รองลงมาอันดับ 5 และ 6 คือแผ่นฟองน้ำและไม้ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่เมื่อสัมผัสตัวทดลองต่าง ๆ แล้วมักนึกถึงพรหม/ผ้าห่ม จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 61 รองลงมาอันดับ 2 คือสัตว์ที่มีขน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23 รองลงมา อันดับ 3 และ 4 คือพืชน้ำและตุ๊กตา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8 เหมือนกัน ผู้ทำแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ไม่รู้จัก ศาสตร์ของหินบำบัดและไม่รู้จักหินบำบัดชนิดต่าง ๆ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 92 รองลงมาอันดับ 2 คือรู้จักศาสตร์ของหินบำบัดแต่ไม่รู้จักชื่อของหินบำบัดชนิดนั้น จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 8

4.1.3 การวิเคราะห์ด้านวัสดุและเทคนิคการสร้างสรรค์

1. ผลการวิเคราะห์จากการทดลองวัสดุ

ผู้วิจัยจะมีการเลือกใช้วัสดุ ไหม Baby Soft, ไหม Milk Cotton และ ไหมโมแฮร์ ให้มากกว่าไหมชนิดอื่น ๆ เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุดจากการสัมผัส แต่ก็ใช้วัสดุอื่น ๆ ร่วมด้วย เพื่อกระตุ้นและสร้างความหลากหลายต่อการกระบวนกรรับรู้เมื่อสัมผัส ผลงาน โดยวัสดุที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานทั้งหมดจะถูกคัดเลือกมาแล้วว่ามีคุณสมบัติที่เป็นมิตรต่อการสัมผัส, ให้ผิวสัมผัสที่อ่อนโยนและมีสีให้เลือกหลากหลายเหมาะแก่การสร้างสรรค์ผลงาน แต่ก็มีไหมบางชนิดที่มีคุณสมบัติพิเศษที่น่าสนใจประกอบอยู่ด้วยเช่น ไหมพรหม Milk Cotton ช่วยป้องกันไฟฟ้าสถิตย์ได้, ไหมพรหม Baby Soft เหมาะกับคนที่มีผิวแพ้ง่าย และ ไหมพรหม Cotton Soft ที่ผลิตจากเส้นฝ้ายธรรมชาติ 100%

2. ผลการวิเคราะห์จากเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงาน

ในด้านเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานจะใช้เทคนิคที่หลากหลายผสมกันเพื่อให้ได้สัมผัสของธรรมชาติที่สมจริงมากยิ่งขึ้น แต่ไหมพรมชิ้นต่าง ๆ จะมีการเน้นใช้เทคนิค การปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัดให้มากกว่าเทคนิคอื่น ๆ เพื่อสร้างสัมผัสที่กลุ่มเป้าหมายรู้สึกว่าการสร้างผืนผ้าที่นุ่มนวลมากที่สุด นอกจากนั้นเรื่องระดับของการใช้เข็ม Punch Needle จะมีการใช้เข็มทุกระดับ แต่ในจุดที่ผู้วิจัยต้องการให้กลุ่มเป้าหมายได้ลองสัมผัสโดนมากเป็นพิเศษจะเลือกใช้เข็ม ระดับที่ 4 เพื่อให้ขนสัมผัสและกระตุ้นความผ่อนคลายให้ได้มากที่สุด ในบริเวณนั้นของผลงาน ในด้านของวัสดุใยขนแกะและด้ายจะเป็นวัสดุที่สามารถสร้างสรรค์ได้ทั้งในรูปแบบ 2 มิติ และ 3 มิติ ซึ่งผู้วิจัยจะนำทั้งสองวัสดุนี้เข้ามาช่วยในการสร้างสรรค์ผลงานในจุดที่ต้องการรายละเอียดสูงหรือมีรูปทรงที่พิเศษกว่าจุดอื่น ๆ เพื่อสร้างมิติและความเคลื่อนไหวในผลงาน

3. เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่

3.1 เทคนิคการปัก Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่รูปแบบใหม่

การปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสม



ภาพที่ 68 ตัวอย่างการร้อยไหมปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสมรูปแบบต่าง ๆ
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

เทคนิคการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสมเป็นเทคนิคที่เริ่มจากการร้อยไหมมากกว่า 1 เส้นเข้าไปในเข็มแล้วปัก โดยการร้อยไหมเพื่อการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสมนั้นสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ แต่จะมีพื้นฐานการร้อยที่คล้ายกันดังนี้

1. การร้อยไหมพรมเส้นใหญ่คู่กัน สำหรับวัสดุไหมพรมเส้นใหญ่ไม่ควรใส่ไหมเข้าไปในเข็มเกินกว่า 2 เส้น เพราะจะทำให้ผ้าขาดตอนปักได้ เนื่องจากเส้นไหมหนาเกินกว่าที่จะปักลงไป ในรูผ้าได้

2. การร้อยไหมพรมเส้นใหญ่และเส้นเล็กคู่กัน รูปแบบการร้อยไหมแบบนี้จะช่วย
ให้สัมผัสที่แปลกใหม่และซับซ้อนกว่าการร้อยไหมรูปแบบอื่น ๆ เพราะไหมขนาดใหญ่และเล็กมักมี
ผิวสัมผัสที่ต่างกันอย่างชัดเจน จึงช่วยทำให้เกิดผิวสัมผัสใหม่ ๆ และน่าสนใจให้กับผลงานได้

3. การร้อยไหมพรมเส้นเล็กคู่กันหรือร้อยแบบ 3 เส้น เนื่องจาก Punch Needle
สำหรับไหมเส้นใหญ่จะมีรูของเข็มที่ใหญ่ แต่ไหมบางประเภทที่มีผิวสัมผัสที่น่าสนใจหรือสวยงามเป็น
ไหมเส้นเล็ก หากอยากใช้ไหมเส้นเล็กปักกับ Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ต้องเอาไหมเส้น
เล็กมาทาบกันอย่างน้อย 2 เส้นถึงจะใช้ร่วมกับ Punch Needle สำหรับไหมเส้นใหญ่ได้



ภาพที่ 69 วิธีการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสม
ที่มา: ชญานิศ เนื่องงาม , 2566

วิธีการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสมมีวิธีการปักที่เหมือนกันกับ
การปัก Punch Needle ขั้นพื้นฐาน แต่จะมีเทคนิคการปักบางจุดที่แตกต่างดังนี้

1. เนื่องจากการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสม มีการใช้ไหมมากกว่า
1 เส้นในการร้อยแล้วปัก จึงส่งผลทำให้น้ำหนักของไหมที่ปักลงไปในรูผ้า 1 รูมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น
ดังนั้นเวลาปักควรเพิ่มน้ำหนักมือในการปักมากกว่าการปักแบบขั้นพื้นฐานและควรรักษาน้ำหนักมือให้
สม่ำเสมอ เพราะการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสมเสี่ยงที่ความสูง-ต่ำของไหมที่
ออกไปจากเข็มจะไม่สม่ำเสมอได้จากการผสมไหมคนละชนิดเข้าด้วยกัน

2. เนื่องจากการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสม มีการใช้ไหมมากกว่า
1 เส้นในการร้อยแล้วปัก ทำให้ความหนาของเส้นที่ปักลงไปในแต่ละแถวมีความหนาตามไปด้วย
ดังนั้นจึงควรปักแต่ละแถวให้ห่างกันมากกว่าการปักแบบขั้นพื้นฐาน

3. เนื่องจากการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสม มีการใช้ไหมมากกว่า
1 เส้นในการร้อยแล้วปัก ทำให้ความแน่นของกลุ่มไหมที่ปักลงไปมีมากยิ่งขึ้นตามจำนวนของเส้นไหมที่
ใส่เพิ่มไป ดังนั้นหากต้องการปักแบบเป็นห่วงและตัดด้วย ผู้ปักต้องตรวจสอบด้วยว่าความแน่นของ

กลุ่มไหมมีมากเกินไปหรือไม่ หากปักไหมแน่นไปจะทำให้ตัดไหมกลุ่มนั้นได้ยากหรือไม่สามารถตัดได้เลย



ภาพที่ 70 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบไหมคู่หรือไหมผสมในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปัก Punch Needle แบบไล่สี



ภาพที่ 71 วิธีการปัก Punch Needle แบบไล่สี
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

วิธีการปัก Punch Needle แบบไล่สีมีวิธีการปักที่พัฒนามาจากการปัก Punch Needle ขั้นพื้นฐาน โดยเริ่มต้นที่การปักกรอบพื้นที่ของลายที่ต้องการจะปักด้วยไหมพรมสีอ่อนและควรปักด้วยไหมพรมเส้นใหญ่เส้นเดียว เมื่อปักเป็นกรอบรอบพื้นที่ของลายที่ต้องการเสร็จแล้ว ในด้านที่ต้องการให้สีอ่อนไล่ไปหาสีเข้มให้ปักด้านสีอ่อนให้แน่นและเป็นแถวชิดกัน เมื่อเริ่มเข้าสู่ส่วนของพื้นที่ที่เป็นสีเข้มให้ปักแถวของสีอ่อนให้ห่างกันมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ จนจนกรอบ หลังจากนั้นให้เปลี่ยนไปปักเป็นไหมสีเข้ม โดยให้เริ่มปักไหมสีเข้มจากด้านที่ต้องการให้มีสีเข้มที่สุดก่อน ซึ่งบริเวณที่ต้องปักไหมสีเข้มลงไปคือ ตามแถวของผ้าที่เว้นเอาไว้และในส่วนบริเวณที่สีเข้มและสีอ่อนเริ่มไล่สีกันให้ปักสีเข้มแทรกเข้าไปให้กระจาย ๆ ตามรูของผ้าบริเวณต่าง ๆ โดยลดปริมาณของการปักเข็มลงไปเรื่อย ๆ และ

เว้นบริเวณของสีอ่อนที่สุดเอาไว้ ท้ายที่สุดการปักแบบไล่สีสามารถนำมาใช้ร่วมกับเทคนิคการปักเป็นห่วงและตัดได้อีกด้วย



ภาพที่ 72 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบไล่สีในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปัก Punch Needle แบบแบ่งพื้นที่ผสมวัสดุ



ภาพที่ 73 วิธีการปัก Punch Needle แบบแบ่งพื้นที่ผสมวัสดุ
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

วิธีการปัก Punch Needle แบบแบ่งพื้นที่ผสมวัสดุคือ ในหนึ่งพื้นที่ที่ต้องการปักมีการแบ่งช่องเอาไว้ภายใน เพื่อปักไหมชนิดที่ต่างกัน โดยวิธีการปัก Punch Needle แบบแบ่งพื้นที่ผสมวัสดุเริ่มต้นที่วาดแบบที่ต้องลงในผ้า ต่อจากนั้นให้ปักไหมที่อยู่ในกรอบโดยรอบก่อน ซึ่งวิธีการปัก

ไหมโดยรอบควรใช้วิธีปักแบบไหมเส้นเดียวและปักให้ทุกแถวชิดติดกัน เพราะหากใช้วิธีการปักแบบไหมคู่หรือไหมผสมอาจจะทำให้ก้อนของไหมโดยรอบแน่นและหนาจนเกินไป อาจบดบังไหมที่จะปักด้านในได้ ต่อจากนั้นให้ปักไหมของกรอบที่อยู่ด้านในโดยเลือกใช้วิธีการปักแบบไหมคู่หรือไหมผสม เพื่อให้ไหมที่ปักอยู่ด้านในแน่นและฟูพองที่จะไม่ถูกไหมโดยรอบบดบังและควรใช้ความสูงของระดับเข็มที่ปักไหมของกรอบที่อยู่ด้านในให้ต่ำกว่าไหมที่อยู่ทีกรอบด้านนอก ท้ายที่สุดการปัก Punch Needle แบบแบ่งพื้นที่ผสมวัสดุสามารถนำมาใช้ร่วมกับเทคนิคการปักเป็นห่วงและตัดได้อีกด้วย โดยผู้ปักสามารถเลือกได้ว่าควรตัดที่พื้นที่ส่วนใดของงานตามความสวยงามและเหมาะสม



ภาพที่ 74 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบไล่สีในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปัก Punch Needle แบบห้อยระย้า



ภาพที่ 75 วิธีการปัก Punch Needle แบบห้อยระย้า
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

วิธีการปัก Punch Needle แบบห้อยระย้า เริ่มต้นที่การเลือกไหมพรมที่มีน้ำหนักเบาและมีความพริ้วไหวได้ดี ต่อจากนั้นให้ปรับระดับความสูงของเข็มไปที่ระดับ 4 หรือระดับสูงสุด โดยวิธีการปักจะใช้เทคนิคการปัก Punch Needle เป็นห่วง แต่ตอนที่ปักเข็มทะลุไปด้านที่เป็นห่วงให้ใช้มือดึงห่วงไหมและปรับระดับความยาวของไหมด้วยตนเองตามความต้องการ โดยที่มีมืออีกข้างให้จับเข็มให้ทะลุผ้าเอาไว้จนกว่าจะดึงไหมได้ระดับที่ต้องการ จึงค่อยปักเข็มในรูถัดไป โดยในการปักแต่ละแถวให้ลดระดับความยาวของแต่ละแถวให้เป็นชั้น ๆ ซ้อนกันอย่างสวยงาม ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้พวงห้อยระย้าที่ต้องการ โดยเทคนิคในการปัก Punch Needle แบบห้อยระย้าคือ ตอนที่ดึงไหมต้องไม่ดึงแรงและเร็วจนเกินไป เพราะจะทำให้ห่วงของไหมที่ดึงไว้ก่อนหน้านั้นถูกดึงให้สั้นลงตามมาด้วย ในกรณีที่ใช้มือดึงห่วงไหมออกมายาวมากจนเกินไปให้ดึงหางของไหมพรมที่อยู่ที่ยกเข็มกลับออกไปจะทำให้ห่วงไหมที่ดึงออกมาสั้นลง ในการปัก Punch Needle แบบห้อยระย้าในแต่ละแถวนี้ไม่ควรปักชิดกันเพราะจะทำให้พวงระย้าไม่พองสวยและหนาจนเกินไป ท้ายที่สุดหากผู้ปักต้องการใช้เทคนิคการปักเป็นห่วงและตัดร่วมด้วยควรพิจารณาประเภทของไหมที่ใช้ปักเป็นพวงระย้าว่าควรตัดหรือไม่ เพราะไหมบางประเภทเมื่อดึงให้ออกมายาวเป็นพวงแล้ว เมื่อตัดอาจทำให้พันกันได้ง่ายหรือเส้นไหมแตกจนไม่สามารถคงรูปทรงที่ปักเอาไว้ได้



ภาพที่ 76 ตัวอย่างการปัก Punch Needle แบบห้อยระย้าในผลงาน
ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

การปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้



ภาพที่ 77 วิธีการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้

ที่มา: ชญานิศ นื่อน่วม , 2566

วิธีการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้ เริ่มต้นที่การเลือกไหมพรมที่นำมาใช้โดยผู้วิจัยได้ใช้ไหมพิเศษคือ ไหมใยขนแกะหรือไหมวูลู ซึ่งมีลักษณะของไหมที่ทำมาจากใยขนแกะ, น้ำหนักเบา, ความหนาของเส้นไหมไม่สม่ำเสมอและขาดได้ง่าย แต่เมื่อนำมาปักเป็นพุ่มไม้จะช่วยทำให้ดูเป็นธรรมชาติและมีการไล่สีที่เนียนสวยอยู่ภายในไหมต่างจากไหมพรมชนิดอื่น ๆ โดยในการเลือกไหมพรมมาใช้ในการปักเป็นพุ่มไม้ควรใช้เทคนิคการปักแบบไหมคู่หรือไหมผสม เพราะว่าพุ่มไม้ต้องสูงขึ้นมาจากผ้าและไหมต้องอยู่ตรงเป็นพุ่มสวยไม่ล้มแนบไปกับผ้า ดังนั้นการเลือกไหมมาผสมกันควรมีไหมที่มีเนื้อแข็งผสมอยู่ในนั้นด้วย หลังจากเลือกไหมเสร็จแล้วให้วาดพื้นที่ที่จะปักพุ่มไม้ลงไปโดยภาพที่วาดต้องประกอบไปด้วยวง 3 วงที่มีขนาดลดหลั่นกันไป ซึ่งในการปักต้องเริ่มปักจากวงด้านในสุดก่อนแล้วจึงวนปักไล่ออกมาถึงวงชั้นนอกสุด โดยก่อนเริ่มการปักร้อยไหมที่เลือกเอาไว้และปรับความสูงของเข็มไปที่ระดับ 4 หรือระดับสูงสุด ต่อจากนั้นให้ใช้เทคนิคการปัก Punch Needle เป็นห่วง แต่

ตอนที่ปักเข็มทะลุไปด้านที่เป็นห่วงให้ใช้มือดึงห่วงไหมและปรับระดับความยาวของไหมด้วยตนเองตามความ-ต้องการ โดยที่มีมืออีกข้างให้จับเข็มให้ทะลุผ้าเอาไว้จนกว่าจะดึงไหมได้ระดับที่ต้องการ จึงค่อยปักเข็มในรูถัดไป โดยในการปักแต่ละวงให้ลดระดับความยาวของแต่ละวงให้ไล่ระดับสูง, กลาง และต่ำอย่างสวยงาม ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนว่าจะเต็มพื้นที่และได้พุ่มไม้ที่สวยงาม โดยเทคนิคในการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้คือ ตอนที่ดึงไหมต้องไม่ดึงแรงและเร็วจนเกินไป เพราะจะทำให้ห่วงของไหมที่ดึงไว้ก่อนหน้านั้นถูกดึงให้สั้นลงตามมาด้วย ท้ายที่สุดหากผู้วิจัยไม่แนะนำให้ใช้เทคนิคการปักเป็นห่วงและตัดร่วมด้วยในเทคนิคนี้ เพราะเนื่องจากมีไหมเส้นใหญ่เป็นส่วนประกอบในการปักพุ่มไม้ หากนำมาตัดจะทำให้พุ่มไม้ล้มและไม่เป็นรูปเป็นทรงได้



ภาพที่ 78 ตัวอย่างการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้ในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

3.2 เทคนิคการปัก Felting รูปแบบใหม่ การปัก Felting เป็นต้นไม้



ภาพที่ 79 วิธีการปัก Felting เป็นต้นไม้ 1
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 80 วิธีการปัก Felting เป็นต้นไม้ 2
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม, 2566

วิธีการปัก Felting เป็นต้นไม้ เริ่มต้นที่ใช้เทคนิคการปัก Felting ไกล่สีชั้นพื้นฐานก่อน โดยให้ผู้ปักวางไกล่สีใยขนแกะทั้งหมด 3 สีและให้ใยขนแกะสูงจากผ้าสักหลาดที่ใช้รองอยู่อย่างน้อย 1 ซม. แล้วใช้เข็มปัก Felting ชนิดหัว 7 เข็มปักให้ใยขนแกะติดกันจนเป็นแผ่นและหนาพอที่สามารถแกะออกมาจากผ้าสักหลาดที่ใช้รองได้ ขั้นตอนถัดมาให้วาดต้นแบบของกลีบต้นไม้แต่ละชั้น โดยในแต่ละชั้นจะมีขนาดเล็ก, กลางและใหญ่ไล่ระดับกันลงมา ต่อจากนั้นให้นำต้นแบบไปนำกับแผ่นสักหลาดไกล่สีที่ทำเอาไว้และตัดออกมา เพื่อเป็นโครงสร้างที่แข็งแรงภายในของกลีบแต่ละชั้น โดยเลือกให้ปลายของต้นแบบอยู่ในบริเวณที่เป็นสีที่อ่อนกว่าเสมอ ตัดต้นแบบในแต่ละขนาดให้ครบ 5 ชั้นต่อต้นไม้ 1 ชั้น ในขั้นตอนถัดมาให้นำใยขนแกะสีที่ตรงกับสีของชั้นที่ตัดออกมา นำมาปักเติมเข้าไปด้วยเข็มปัก Felting ชนิดหัว 3 เข็ม โดยปักให้ทั่วแผ่นของโครงสร้างและลบเหลี่ยมของแผ่นผ้าสักหลาดที่ตัดออกมาทำเช่นนี้ไปจนกว่าจะครบทุกชั้น หลังจากที่ปักจนได้รูปทรงที่ต้องการให้นำปลายของกลีบแต่ละชั้นมาชนกันเป็นดอก 5 แฉกและใช้เข็มปัก Felting ชนิดหัว 3 เข็มปักยึดแต่ชั้นเข้าด้วยกัน โดยตอนที่ปักยึดให้ใช้ผ้าสักหลาดและโฟมรองปักรองเสมอ ทำเช่นนี้ให้ครบทั้ง 3 ชั้น

ต่อจากนั้นให้นำแต่ละชั้นมาวางสลับฟันปลากันและวางไล่ระดับเล็ก, กลางและใหญ่กันลงมา หลังจากนั้นใช้เข็มปัก Felting ชนิดหัว 1 เข็ม ปักแทงทะลุดอกไม้แต่ละชั้นให้ยึดติดกัน



ภาพที่ 81 ตัวอย่างการปัก Felting เป็นต้นไม้ในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปัก Felting เป็นพืชคลุมดินขนาดเล็ก



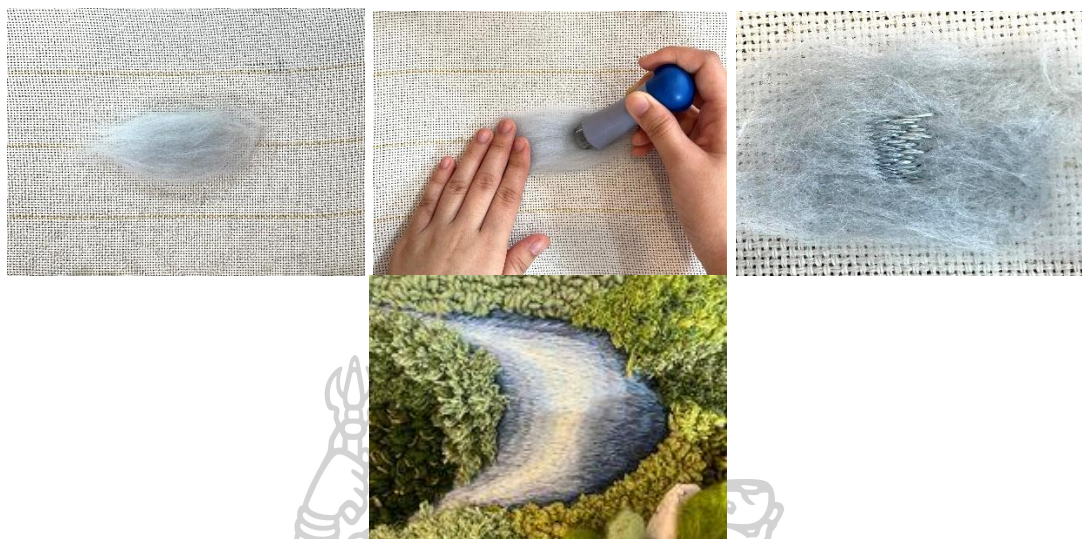
ภาพที่ 82 วิธีการปัก Felting เป็นพืชคลุมดินขนาดเล็ก
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

วิธีการปัก Felting เป็นพืชคลุมดินขนาดเล็ก เริ่มต้นที่ใช้เทคนิคการปัก Felting ไล่สีชั้นพื้นฐานก่อน โดยให้ผู้ปักวางไล่สีเขียวขนแกะทั้งหมด 3 สีและให้ใยขนแกะสูงจากผ้าสักหลาดที่ใช้รองอยู่อย่างน้อย 1 ซม. แล้วใช้เข็มปัก Felting ชนิดหัว 7 เข็มปักให้ใยขนแกะติดกันจนเป็นแผ่นและหนาพอที่สามารถแกะออกมาจากผ้าสักหลาดที่ใช้รองได้ ขั้นตอนถัดมาให้นำต้นแบบของใบพืชคลุมดินขนาดประมาณ 2 x 1.5 ซม. ต่อจากนั้นให้นำต้นแบบไปนากับแผ่นสักหลาดไล่สีที่ทำเอาไว้และตัดออกมา โดยเลือกให้แต่ละใบมีสีที่หลากหลายคละกันไป เพื่อที่จะได้กอของพืชคลุมดินที่มีสีหลากหลายและดูเป็นธรรมชาติ ในขั้นตอนถัดมาให้นำใบแต่ละสีมาจัดวางในพื้นที่ที่ต้องการปักลงไป โดยให้ปลายแหลมของแต่ละใบปักลงไปบนผ้าและส่วนที่โค้งมนยกกระดกขึ้นมา ต่อจากนั้นให้ใช้เข็มปัก Felting ชนิดหัว 1 เข็ม ปักย้ำ ๆ ไปที่ปลายแหลมของของแต่ละใบให้ติดกับผ้า โดยด้านล่างของผ้าต้องมีโพมรองปักรองเอาไว้ด้วย หลังจากปักใบของพืชคลุมดินขนาดเล็กทุกใบให้ติดกับผ้าจนเป็นกอสวยงามแล้วให้นำกากบาทพรมทาดียาขนแกะที่ทะเลผ้าไปให้ติดกับผ้า เพื่อช่วยทำให้กอของพืชคลุมดินติดอยู่กับผ้าอย่างมั่นคงและแข็งแรงมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 83 ตัวอย่างการปัก Felting เป็นพืชคลุมดินขนาดเล็กในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

3.3 เทคนิคการปักเข็มปักผ้ารูปแบบใหม่ การปักด้ายบนใยขนแกะ



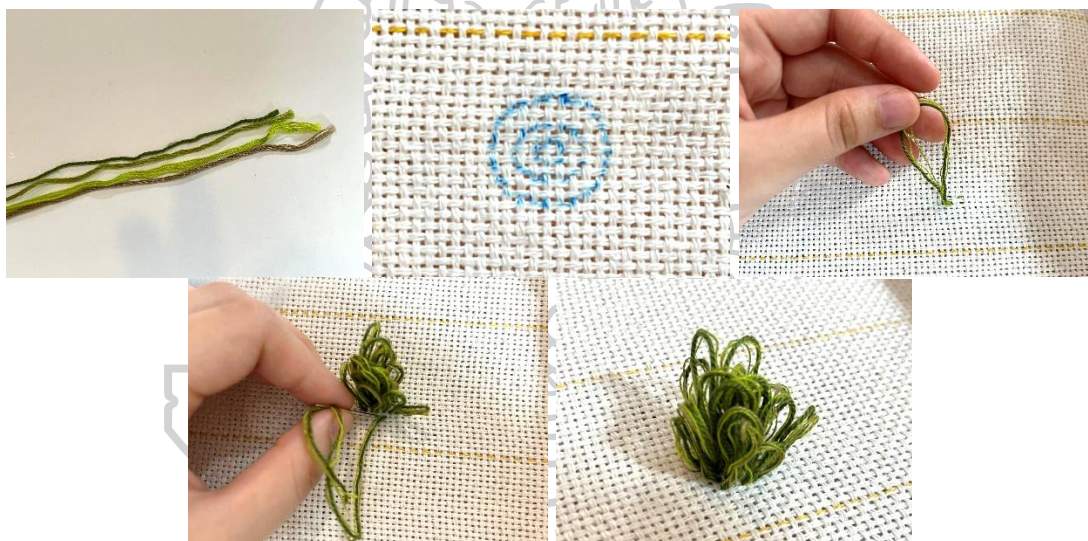
ภาพที่ 84 วิธีการปักด้ายบนใยขนแกะ
ที่มา: ชญานิศ นื่อน่วม , 2566

วิธีการปักด้ายเป็นแม่น้ำใช้วิธีการปักแบบเดียวกับการปักด้ายแบบไล่สีขั้นพื้นฐาน แต่จุดที่แตกต่างคือ ก่อนปักด้ายลงไปบนผ้า ให้ปักใยขนแกะด้วยสีฟ้าอ่อนรอเอาไว้เป็นพื้นก่อน เทคนิคนี้จะช่วยทำให้การปักด้ายแบบไล่สีให้สัมผัสที่ไม่กระด้างและแข็งเหมือนการปักด้ายแบบไล่สีขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นการปักใยขนแกะรองก่อนที่จะปักด้ายลงไปจะช่วยทำให้สีของงานดูเรียบเนียนมากยิ่งขึ้น เพราะการปักด้ายเส้นเล็ก ๆ ลงบนผ้า Monks นั้นทำให้เรียบเนียนได้ยาก เพราะเนื้อผ้ามีรูและเป็นตาราง การปักใยขนแกะลงไปก่อนจะช่วยปิดรูบนผ้าและทำให้ไม่เห็นสีของผ้าที่อยู่ข้างหลัง ด้ายอีกด้วย ท้ายที่สุดหลังจากปักด้ายบนใยขนแกะเสร็จแล้วให้ทากาวทาพรมที่ด้านหลังของผ้า เพื่อป้องกันใยขนแกะหลุดออกจากผ้าเป็นขั้นตอนสุดท้าย



ภาพที่ 85 ตัวอย่างการปักด้ายบนใยขนแกะในผลงาน
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

การปักด้ายเป็นกอหญ้า



ภาพที่ 86 วิธีการปักด้ายเป็นกอหญ้า
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

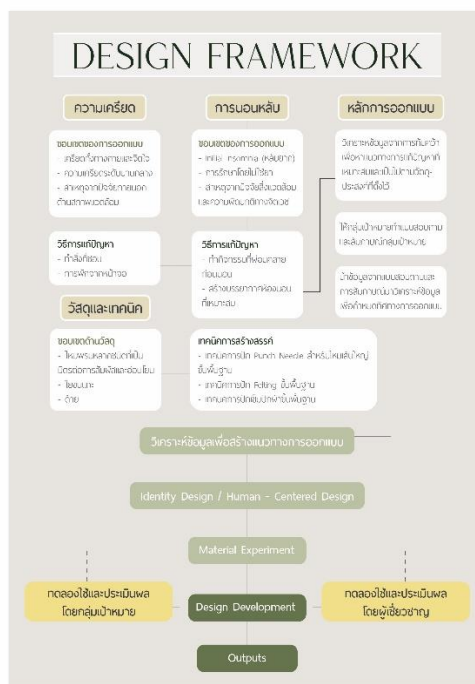
วิธีการปักด้ายเป็นกอหญ้าใช้วิธีการปักแบบเดียวกับการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้ แต่เทคนิคที่แตกต่างของการปักเป็นกอหญ้าคือ การเลือกใช้ด้ายผสมกันและการร้อยด้าย เริ่มต้นที่จัด ชุดสีของด้ายอย่างน้อย 4 เส้นที่เป็นโทนสีเดียวกัน โดย 1 เส้นในนั้นเป็นสีน้ำตาล, เขียวอ่อนหรือเหลืองอ่อนตามแต่โทนสีหลักที่เลือกเอาไว้และ 1 ใน 4 เส้นนั้นต้องเป็นด้ายที่มีเนื้อแข็ง ประกอบอยู่ด้วย เพื่อให้กอหญ้าคงรูปทรงตั้งอยู่ได้ หลังจากนั้นให้เลือกเข็มปักที่มีรูเข็มใหญ่ที่สุดและร้อยด้ายทั้ง 4 เส้นเข้าไป หลังจากนั้นให้ปักแบบเดียวกับเทคนิคการปัก Punch Needle เป็นพุ่มไม้

จนกว่าจะเต็มพื้นที่ที่ต้องการและเป็นกอหญ้าที่สวยงาม ท้ายที่สุดการปักด้ายเป็นกอหญ้าสามารถนำมาใช้ร่วมกับเทคนิคการปักเป็นห่วงและตัดได้อีกด้วย



ภาพที่ 87 ตัวอย่างการปักด้ายเป็นกอหญ้าในผลงาน
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

4.1.4 การวิเคราะห์เพื่อสร้างกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพที่ 88 Design Framework
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

1. ขั้นตอนรวบรวมข้อมูล

โดยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1. การศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิ โดยจะทำการลงพื้นที่สำรวจและรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่มีภาวะหลับได้ยากจากภาวะเครียดในระดับกลาง โดยใช้แบบสอบถามชุดที่ 1 - 2 และการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ยังมีการลงพื้นที่ศึกษาวัสดุที่เป็นมิตร, ปลอดภัย, ช่วยสร้างความผ่อนคลายและมีคุณสมบัติเหมาะสมในการเยียวยากลุ่มเป้าหมาย

2. การศึกษาข้อมูลขั้นทุติยภูมิ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลจากหนังสือ, เว็บไซต์, บทความ และงานวิจัย เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบ โดยแบ่งข้อมูลที่ใช้ศึกษาออกเป็น 4 หัวข้อ ดังนี้

1. ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอน
3. ศึกษาทางด้านหลักการออกแบบและศาสตร์ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย
4. ศึกษาวัสดุและเทคนิคขั้นพื้นฐานในการสร้างสรรค์ผลงาน

2. ขั้นตอนวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลทั้งจากข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิที่ได้จากแบบสอบถามชุดที่ 1 - 2 มาวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลเชิงลึกจากกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างร่วมกับข้อมูลทางทฤษฎีที่ผู้วิจัยค้นคว้ามา เพื่อนำมากำหนดแนวทางในการออกแบบต่อไป โดยตัวอย่างของข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์เช่น ประเภทของธรรมชาติบำบัดที่กลุ่มเป้าหมายรู้สึกผ่อนคลายร่วมกัน, พฤติกรรมหรือกิจกรรมที่คนในวัยทำงานมักทำเพื่อผ่อนคลายหลังเลิกงาน, เปอร์เซ็นต์จำนวนของผู้ที่มีอาการเครียดในระดับต่าง ๆ และระดับของคุณภาพในการนอน เป็นต้น

2. กำหนดแนวทางในการสร้างงานออกแบบ เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลแล้วให้นำข้อมูลเหล่านั้นมากำหนดแนวทางในการสร้างงานออกแบบในด้านต่าง ๆ เช่น กรอบแนวความคิด, แรงบันดาลใจแลโทนี เป็นต้น เพื่อให้ได้แนวทางในการออกแบบที่ตอบสนองกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุดและเป็นไปตามหลักของ Human-Centered Design ที่ยึดกลุ่มเป้าหมายเป็นหัวใจในการสร้างสรรค์งานออกแบบ

3. ขั้นตอนการพัฒนาและออกแบบ

1. ทดลองวัสดุและเทคนิคการสร้างสรรค์ที่จะใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานกับกลุ่มเป้าหมาย

2. จัดทำแบบร่างผลงานศิลปะการออกแบบที่สอดคล้องกับแนวคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล

3. ปรับปรุงแบบที่เขียนในจุดที่ต้องแก้ไข

4. เข้าสู่ขั้นตอนการสร้างผลงานตามแบบที่ได้กำหนดไว้

4. ขั้นตอนการประเมินผลงาน

ให้กลุ่มเป้าหมาย, ผู้ชมผลงานและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบได้ทดลองใช้ผลงาน หลังจากนั้นให้กลุ่มเป้าหมาย, ผู้ชมผลงานและกลุ่มผู้เชี่ยวชาญทำแบบสอบถามชุดที่ 3 เพื่อตรวจสอบดูว่าผลงานนั้นสัมฤทธิ์ผลหรือควรปรับปรุงแก้ไขในจุดใดบ้าง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาผลงานต่อไปในอนาคต

4.1.5 การวิเคราะห์ด้านการออกแบบ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และกำหนดแนวทางในการออกแบบจากผลการศึกษาวิจัยและผลการวิเคราะห์จากแบบสอบถาม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้



ภาพที่ 89 แนวทางในการออกแบบ

ที่มา: ชญาณิช เนื่องวรม , 2566

1. แนวทางการออกแบบ

1. ผลจากการศึกษาวิจัยและการวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้นำหลัก Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ทฤษฎีโอบิเลีย, ศาสตร์ของหินบำบัดและแนวความคิดของลัทธิประทีปใจมาร่วมวิเคราะห์ในการสร้างงานออกแบบ เริ่มต้นที่หลัก Therapeutic Design ผู้วิจัยได้นำเอาหลักนี้มาวิเคราะห์ในด้านวัสดุและสีสันทันทีต้องมีความปลอดภัยและเป็นมิตรกับผู้ใช้งานในด้านของหลัก Sensation Design ผู้วิจัยได้นำเอาหลักนี้มาวิเคราะห์ในการช่วยในการกระตุ้นการรับรู้ร่วมกับผลงานด้วยประสาทสัมผัสที่หลากหลายร่วมกัน ในด้านของศาสตร์ธรรมชาติบำบัด ผู้วิจัยได้นำเอาศาสตร์นี้มาวิเคราะห์ในการสร้างแรงบันดาลใจในการออกแบบและความงาม

ของผลงาน ในด้านของศาสตร์ของหินบำบัดผู้วิจัยได้นำเอาศาสตร์นี้มาวิเคราะห์ในด้านการช่วยเป็นสื่อกลาง โดยใช้หินฮาวไลต์ในการเป็นสื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เพื่อช่วยเยียวยาร่างกายและจิตใจให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ซึ่งจะสอดคล้องกับศาสตร์ของธรรมชาติบำบัดด้วยและช่วยเป็นอุปกรณ์ในการสร้างความผ่อนคลายต่อจิตใจและร่างกายในเบื้องต้น ในด้านของทฤษฎีไปโอพีเลียผู้วิจัยได้นำเอาศาสตร์นี้มาวิเคราะห์ในด้านการกำหนดกรอบแนวความคิดและใช้ช่วยวิเคราะห์หาวิธีในการสร้างความผ่อนคลายให้กับผลงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นร่วมกับหลักการออกแบบและศาสตร์อื่น ๆ ท้ายที่สุดในด้านของแนวความคิดของลัทธิประทับใจ ผู้วิจัยได้นำเอาแนวความคิดของการให้ความสำคัญกับความเป็นธรรมชาติและความสะดวกมาช่วยในการวิเคราะห์สร้างสรรค์รูปแบบของผลงานและสร้างคุณค่าให้กับผลงานศิลปะการออกแบบ

2. รูปแบบของผลงาน ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์ผลงานด้วยวัสดุใหม่ผสมชนิดต่าง ๆ , ใยขนแกะและด้าย โดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดผิวสัมผัสที่หลากหลายซับซ้อนและชวนให้นึกถึงธรรมชาติ นอกจากนั้นยังมีการใช้รูปทรงที่พริ้วไหว, สีเส้นที่ดูผ่อนคลาย, การใช้เส้นโค้งและรูปทรงกลมมนจำนวนมากมาใช้ในการออกแบบ เพื่อสร้างสรรค์เป็นผลงานศิลปะการออกแบบที่เมื่อดูและสัมผัสแล้วจะช่วยสร้างความผ่อนคลายได้

3. ความงามของผลงาน ผู้วิจัยได้แรงบันดาลใจในการออกแบบจากรูปทรงของพืชพันธุ์ต่าง ๆ ที่อยู่ใต้น้ำ นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ถึงผิวสัมผัสและสีของพืชต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อจำลองภาพและผิวสัมผัสของผลงานให้ชวนนึกถึงธรรมชาติและพืชพันธุ์เหล่านั้นและได้รับความผ่อนคลายและความงามจากธรรมชาติ

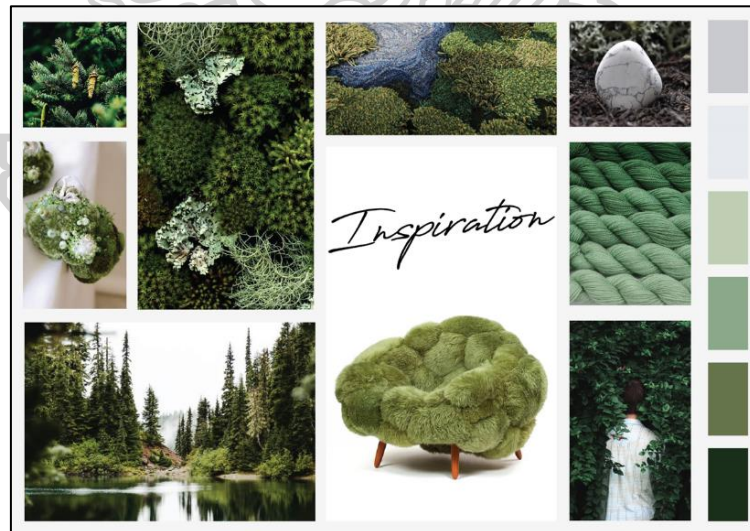
4. การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงาน ผู้วิจัยได้เลือกสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบ Interactive Art ที่ให้ผู้ชมหรือกลุ่มเป้าหมายได้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงาน โดยเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับงานโดยใช้มือและตาในการรับรู้เป็นหลัก อาจใช้แขน, ใบหน้าและอวัยวะของร่างกายที่อนบนส่วนอื่นในการรับรู้รอง โดยผลงานศิลปะการออกแบบจะมุ่งเน้นการรับรู้โดยการมองเห็นและการสัมผัส

2. กำหนดทิศทางในการออกแบบ



ภาพที่ 90 Mood Board

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 91 Inspiration

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

จากผลการวิเคราะห์แบบสอบถามในด้านต่าง ๆ ของกลุ่มเป้าหมาย ทำให้ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์เหล่านั้นมาวิเคราะห์ต่อว่าผลงานที่จะสร้างสรรค์ควรออกมาในลักษณะใดและมีภาพบรรยากาศของผลงานรูปแบบใดที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกผ่อนคลายได้และช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น จึงออกมาเป็น Mood Board และ Inspiration ดังภาพที่ 90 - 91 โดยรูปแบบของผลงานจะถูกสร้างสรรค์ให้สื่อสารถึงอารมณ์ของป่าสนที่ให้บรรยากาศที่หนาวเย็น, ประกอบด้วยพืชพันธุ์ที่หลากหลาย, ใช้โทนสีเขียวที่สบายตาและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยรูปทรงของผลงานจะเป็นภาพของป่าที่ชวนทำให้นึกถึงภาพความทรงจำและการมีประสบการณ์ร่วมกับธรรมชาติของผู้ที่พบเห็น เพื่อดึงเอาธรรมชาติบำบัดเข้ามาช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงาน



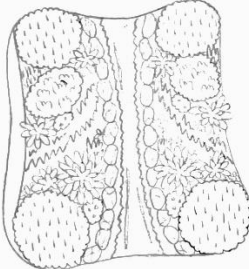
ภาพที่ 92 แร่งบันดลใจด้านรูปทรงจากพันธุ์ไม้ป่าสนในไทย

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม, 2566

จากการวิเคราะห์และรูปแบบการสร้างสรรค์ของผลงานทำให้ทราบว่า ผลงานชิ้นนี้ได้รับแรงบันดาลใจในด้านรูปทรงและองค์ประกอบต่าง ๆ มาจากป่าสน ซึ่งประกอบไปด้วยพืชพันธุ์ที่หลากหลายดังตัวอย่างของภาพที่ 92 โดยผู้วิจัยจะนำเอารูปทรงของพืชเหล่านี้มาลดทอนและสร้างสรรค์ให้อยู่ในรูปทรงที่ดูเป็นมิตรและชวนให้นึกถึงพืชพันธุ์เหล่านี้ที่เป็นแรงบันดาลใจในการนำมาสร้างสรรค์ผลงาน นอกจากนี้ยังใช้วัสดุที่แตกต่างกันกับพืชแต่ละสายพันธุ์ เพื่อกระตุ้นและสร้างความหลากหลายต่อการรับรู้ด้วยการสัมผัสผลงาน

3. การพัฒนาของผลงาน

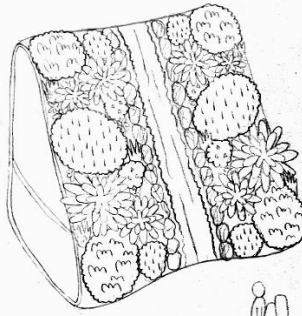
②



- สูงถึงกลางแผ่นหลัง
- ได้หมอนเป็นเชือกโซ่ไหมะ ช่องกันไวน์
- ขนาดกว้าง 10 ยาว 35 สูง 40 ซม.
- กอดจุดเชิมนชู
- ปักไหมมัดเชือก โซ่ไหมท่าอามพร้าว
- จอกล้ามเนื้อหนัง
- วาดบนผ้าอู๋ และโซ่ไหมโซ่
- นอกเล่าเรื่องราวของโกลนที่หนาว
- เฝิน สีและตะโองและพันธุ้ไม่พินตก
- นลภ

ช่องกอดจุดและหมอนหนังส่วนหน้า

①

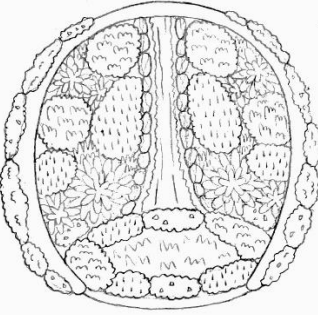


- สูงถึงไหล่
- จอกล้ามเนื้อคอต้นเหนืง
- โซ่ไหม (ช่างกระดุกต้นลิวอามต่ง
- ขนาดกว้าง 20 ยาว 40 สูง 30 ซม.
- วาดบนผ้าอู๋และหนังเตี๋งโซ่
- โซ่ไหมทาสี และโซ่ไหมสีทงได้
- ได้หมอนเป็นโซ่ไหมโครเจด
- ซักได้
- นอกเล่าเรื่องราวของภาพการ
- เฝินเจ้าไปโกลนสันอิมวิงบ
- สงบ และอัมเฝิน
- พลิกด้านเขามาอนทงได้

ช่องใส่โคมไฟ

ช่องใส่โคมไฟ

③



- สูงถึงไหล่
- ขนาด กว้าง 45 ยาว 45 สูง 50 ซม.
- ได้จากแผ่นพองน้ำเพื่อค้ำพองทรง
- เฝินไฟฟิมเพื่อค้ำพองนูนลภ
- กอดจุดเชิมนชู จอกล้ามเนื้อคอ
- ด้านใน
- วาดบนแก้อู๋, โฟนฟ้า และสีพันธุ้
- นอกเล่าเรื่องราวการตกโกลน
- โดยธรรมชาตได้

หมอนหนังเจ้าไป

ในคองขลุ

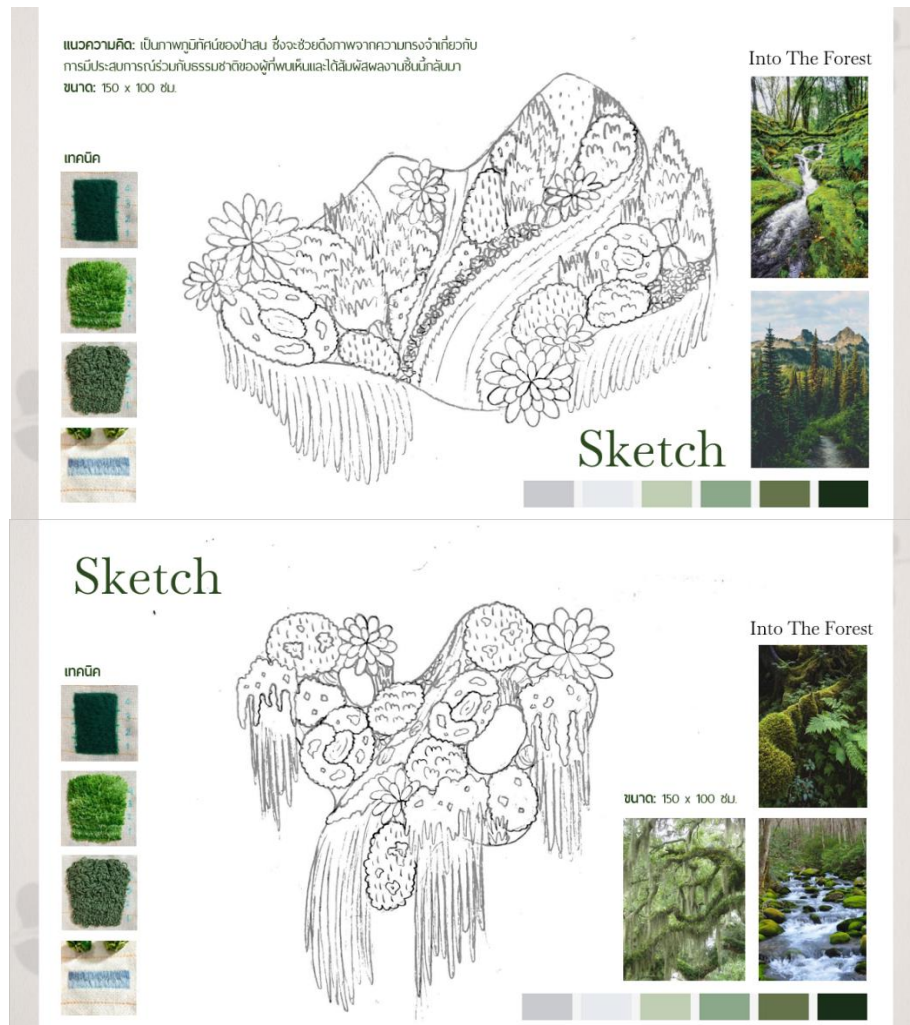
วางนึ่งกับ

สีงได้

ภาพที่ 93 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 1
 ที่มา: ชญานิศ เนื้อนุ่ม , 2566

ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 1

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 1 ได้สร้างสรรค์ออกมาภายใต้แนวความคิดที่ต้องการสร้างเป็นผลิตภัณฑ์เบาหรองนั่ง ขณะทำงานหรือนั่งพักผ่อน แต่เนื่องจากรูปแบบของการสร้างสรรค์ไม่สอดคล้องกับการใช้งานจึงถูกปรับทิศทางให้สร้างสรรค์เป็นผลงานศิลปะการออกแบบแทน



ภาพที่ 94 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 2-1

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

แนวความคิด: เนื่องจากธรรมชาติมีการยึดโยงกันอยู่เสมอ ด้วยองค์ประกอบต่างๆ โดยในธรรมชาติรากของต้นไม้กับเปรียบเหมือนสิ่งที่ยึดโยงเข้าด้วยกัน ซึ่งมนุษย์ก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติโดยตลอด ดังนั้นการได้มานับถือสัมพันธ์ร่วมกันงานชิ้นนี้ ก็เหมือนเป็นการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง

ขนาด: 150 x 100 ซม.

เทคนิค



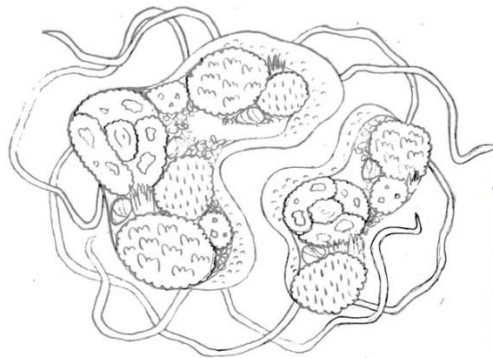
Sketch

Root of Life



Sketch

เทคนิค



ขนาด: 150 x 120 ซม.

Root of Life

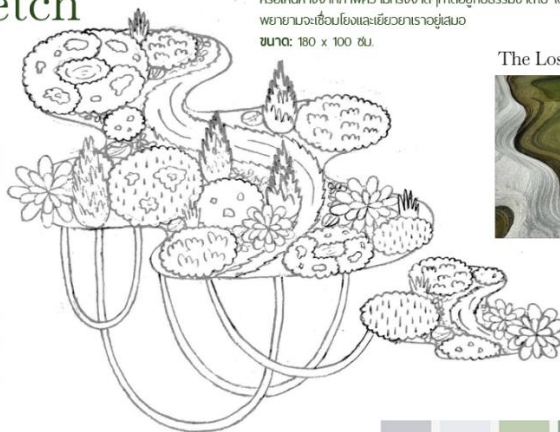


Sketch

แนวความคิด: บางครั้งการมองอยู่กับบางพื้นที่หรือช่วงความคิดบางอย่าง อาจทำให้เราลืมหรือค้นหาจากภาพความทรงจำต่างๆ ที่ได้อยู่กับธรรมชาติไป โดยแท้จริงแล้วธรรมชาตินั้นมันพยายามจะเชื่อมโยงและช่วยเราอยู่เสมอ

ขนาด: 180 x 100 ซม.

เทคนิค



The Lost Memory



ภาพที่ 95 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 2-2
 ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

Sketch

เทคนิค

The Lost Memory

ขนาด: 180 x 100 ซม.

Sketch

เทคนิค

แนวความคิด: ผลงานชิ้นนี้ต้องการนำเสนอว่าธรรมชาตินั้น ล้วนประกอบด้วยองค์ประกอบทางธรรมชาติที่หลากหลาย จึงจะเกิดเป็นระบบนิเวศที่สมบูรณ์ได้ ซึ่งบางครั้งมนุษย์อาจลืมไปว่าแท้จริงมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบนี้อยู่เสมอ
ขนาด: 150 x 150 ซม.

Element of Life

แนวความคิด: เป็นภาพความเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลง ที่มีชีวิตชีวาของธรรมชาติในภูเขาและการนำเสนอพลังสัมผัสของธรรมชาติที่หลากหลายช่วยนำสัมผัส
ขนาด: 100 x 150 ซม.

เทคนิค

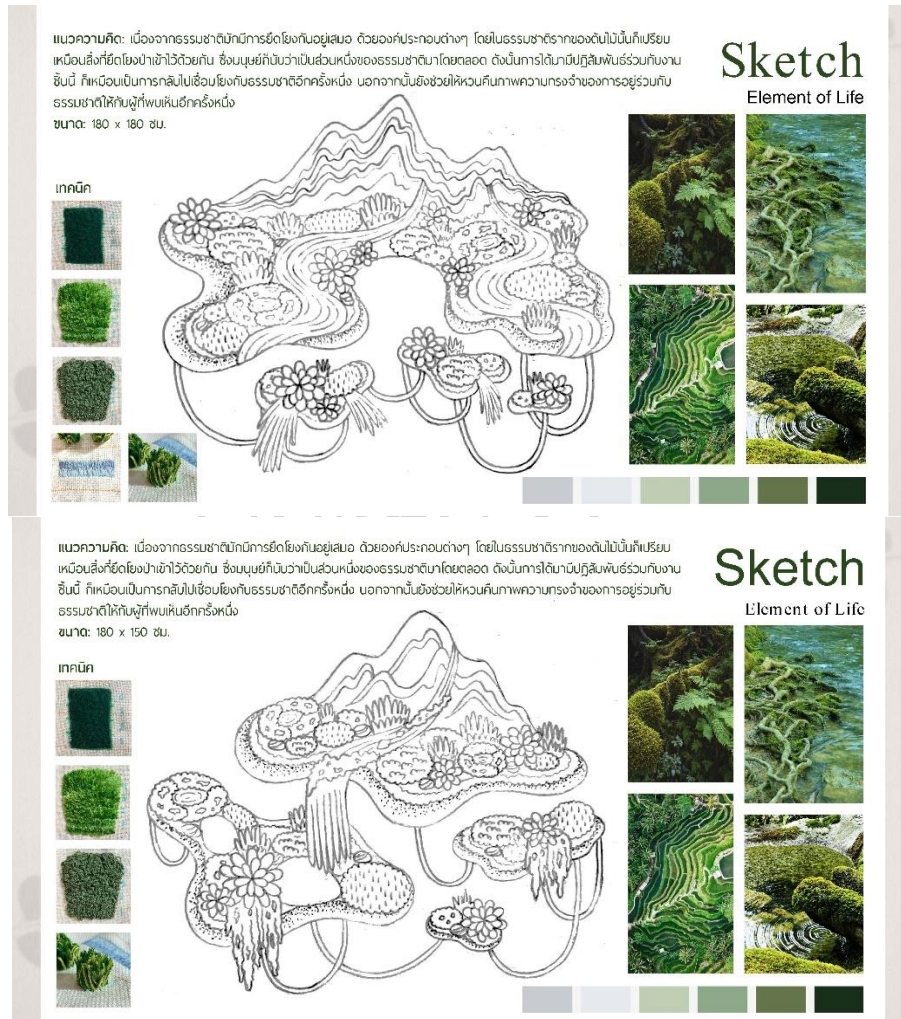
Sketch

Movement of The Nature

ภาพที่ 96 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 2-3
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 2

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 2 ได้สร้างสรรค์ออกมาภายใต้แนวความคิดที่ต้องการนำเสนอองค์ประกอบอันหลากหลายของธรรมชาติทั้งภาพภูมิทัศน์, พีชพันธุ์ที่หลากหลายและเรื่องราวของผืนป่า โดยงานแต่ละชิ้นเป็นคนละแนวความคิดกัน จึงต้องนำไปตกผลึกให้เป็นแนวความคิดเดียวกันต่อไป



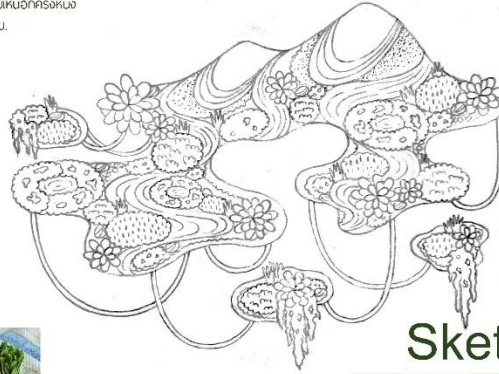
ภาพที่ 97 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 3-1

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

แนวความคิด: เนื่องจากธรรมชาติมักมีการยึดโยงกันอยู่เสมอ ด้วยองค์ประกอบต่างๆ โดยในธรรมชาติรากของต้นไม้ที่เปรียบเหมือนสิ่งยึดโยงป่าเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งมนุษย์ก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติขาดไม่ได้ ดังนั้นการได้มานับปฏิสัมพันธ์ร่วมกันงานชิ้นนี้ ก็เหมือนเป็นการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยให้เห็นภาพความทรงจำของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติให้กับผู้ที่พบเห็นอีกครั้งหนึ่ง

ขนาด: 180 x 150 ซม.

เทคนิค



Sketch



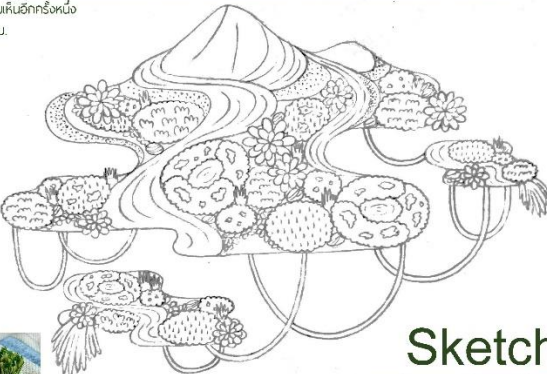
Element of Life



แนวความคิด: เนื่องจากธรรมชาติมักมีการยึดโยงกันอยู่เสมอ ด้วยองค์ประกอบต่างๆ โดยในธรรมชาติรากของต้นไม้ที่เปรียบเหมือนสิ่งยึดโยงป่าเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งมนุษย์ก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติขาดไม่ได้ ดังนั้นการได้มานับปฏิสัมพันธ์ร่วมกันงานชิ้นนี้ ก็เหมือนเป็นการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยให้เห็นภาพความทรงจำของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติให้กับผู้ที่พบเห็นอีกครั้งหนึ่ง

ขนาด: 180 x 150 ซม.

เทคนิค



Sketch



Element of Life

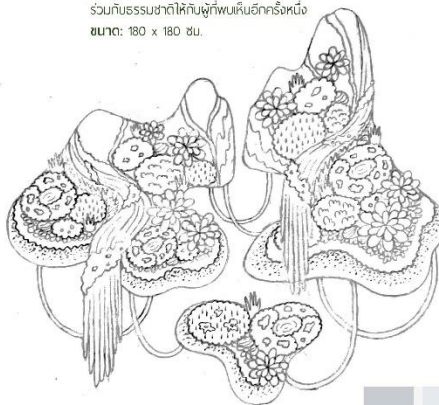


Sketch

แนวความคิด: เนื่องจากธรรมชาติมักมีการยึดโยงกันอยู่เสมอ ด้วยองค์ประกอบต่างๆ โดยในธรรมชาติรากของต้นไม้ที่เปรียบเหมือนสิ่งยึดโยงป่าเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งมนุษย์ก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติขาดไม่ได้ ดังนั้นการได้มานับปฏิสัมพันธ์ร่วมกันงานชิ้นนี้ ก็เหมือนเป็นการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ยังช่วยให้เห็นภาพความทรงจำของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติให้กับผู้ที่พบเห็นอีกครั้งหนึ่ง

ขนาด: 180 x 180 ซม.

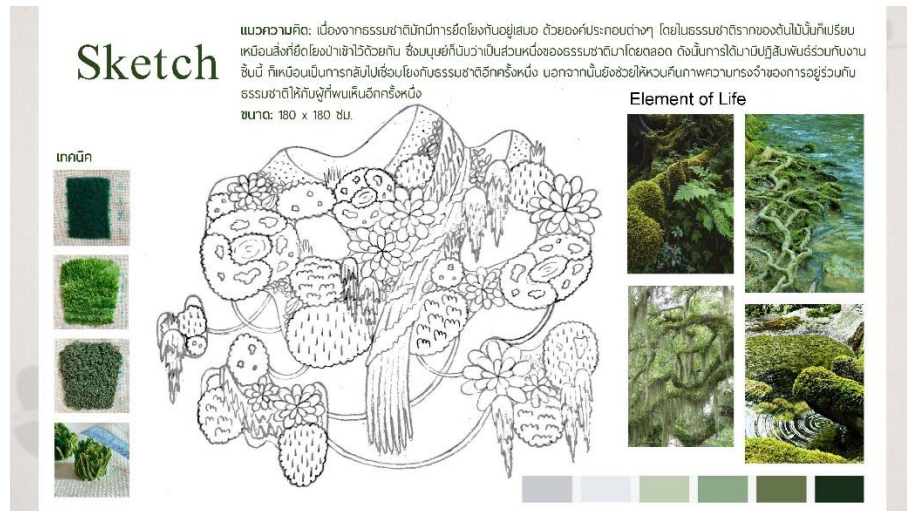
เทคนิค



Element of Life



ภาพที่ 98 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 3-2
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



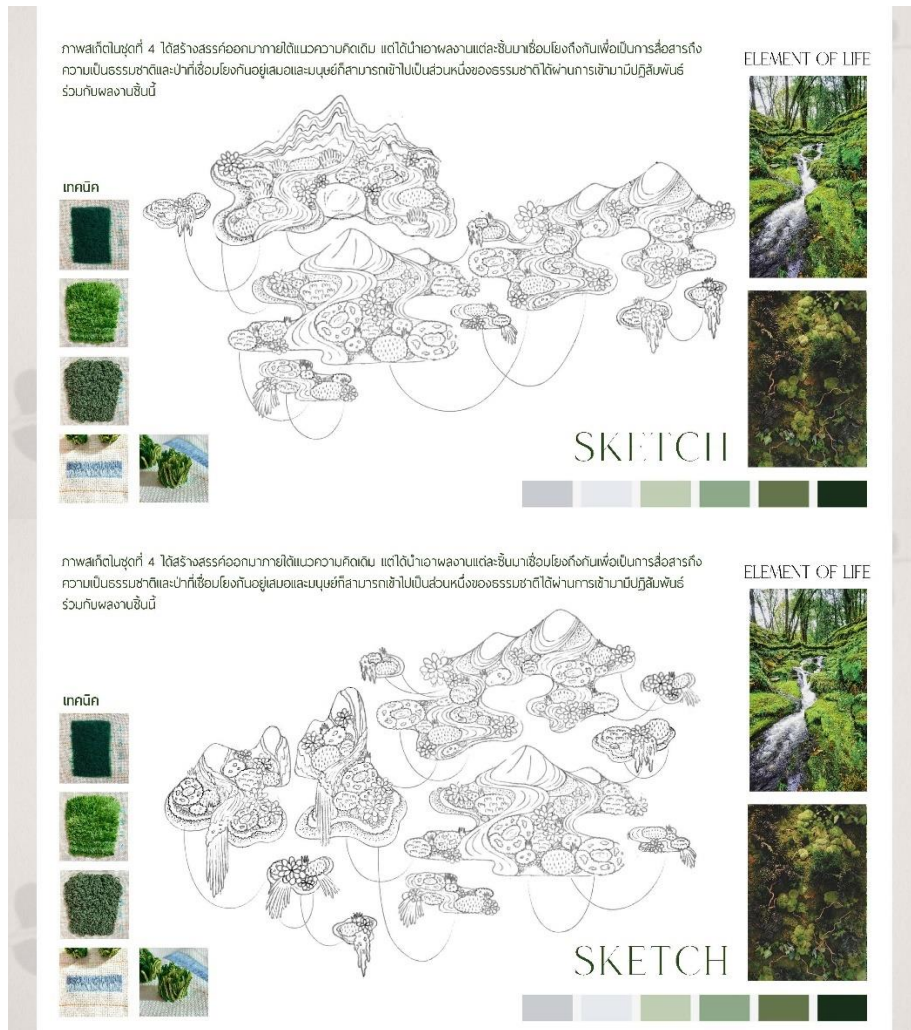
ภาพที่ 99 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 3-3
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 3

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 3 ได้ถูกสร้างสรรค์ออกมาภายใต้แนวความคิดเดียวกันเกี่ยวเรื่องราวของผืนป่าและการเชื่อมโยงธรรมชาติเข้ากับมนุษย์ แต่เนื่องจากผลงานมีขนาดเล็กเกินไปและอาจสื่อสารความเป็นป่าได้ไม่มากพอ จึงต้องนำแบบไปพัฒนาต่อไป



ภาพที่ 100 ภาพสเก็ตช์ชุดที่ 4-1
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



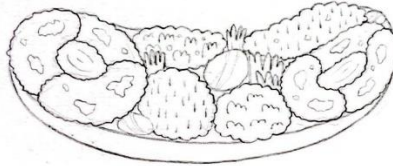
ภาพที่ 101 ภาพสเก็ตซชุดที่ 4-2
 ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

ภาพสเก็ตซชุดที่ 4

ภาพสเก็ตซในชุดที่ 4 ได้สร้างสรรค์ออกมาภายใต้แนวความคิดเดิม แต่ได้นำเอาผลงานแต่ละชิ้นมาเชื่อมโยงถึงกัน เพื่อเป็นการสื่อสารถึงความเป็นธรรมชาติและป่าที่เชื่อมโยงกันอยู่เสมอและมนุษย์ก็สามารถเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติได้ผ่านการเข้ามาปฏิบัติสัมพันธ์ร่วมกับผลงานชิ้นนี้

SKETCH

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 5
ได้สร้างสรรค์ออกมาภายใต้
แนวความคิดเดิม แต่จาก
ความเห็นของคณะกรรมการใน
การสอบกลับทรงมาตรฐานที่
ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่เข้ามา
ช่วยในการทำให้เกิดความผ่อน
คลายและได้เข้ามาจับคู่สีพื้น
ร่วมกับผลงานได้มากยิ่งขึ้น
ผู้วิจัยจึงสเก็ตช์ภาพของบัว
ชนิดนี้มาทั้งหมด 2 รุ่นได้แก่
รุ่น Soft และ Hard เพื่อสร้าง
ทางเสียดในการสร้างความ
ผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมาย
และสร้างความผ่อนคลายได้
มากยิ่งขึ้น



การใช้งาน



รุ่น Soft

เทคนิค



แรงบันดาลใจ



SKETCH

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 5
ได้สร้างสรรค์ออกมาภายใต้
แนวความคิดเดิม แต่จาก
ความเห็นของคณะกรรมการใน
การสอบกลับทรงมาตรฐานที่
ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่เข้ามา
ช่วยในการทำให้เกิดความผ่อน
คลายและได้เข้ามาจับคู่สีพื้น
ร่วมกับผลงานได้มากยิ่งขึ้น
ผู้วิจัยจึงสเก็ตช์ภาพของบัว
ชนิดนี้มาทั้งหมด 2 รุ่นได้แก่
รุ่น Soft และ Hard เพื่อสร้าง
ทางเสียดในการสร้างความ
ผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมาย
และสร้างความผ่อนคลายได้
มากยิ่งขึ้น



การใช้งาน

รุ่น Soft

เทคนิค

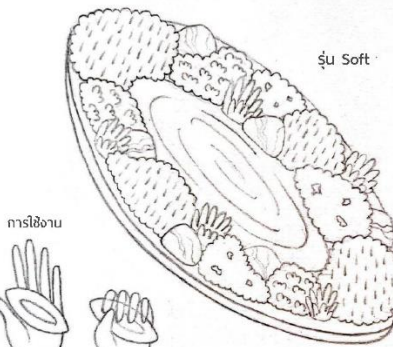


แรงบันดาลใจ



SKETCH

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 5
ได้สร้างสรรค์ออกมาภายใต้
แนวความคิดเดิม แต่จาก
ความเห็นของคณะกรรมการใน
การสอบกลับทรงมาตรฐานที่
ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่เข้ามา
ช่วยในการทำให้เกิดความผ่อน
คลายและได้เข้ามาจับคู่สีพื้น
ร่วมกับผลงานได้มากยิ่งขึ้น
ผู้วิจัยจึงสเก็ตช์ภาพของบัว
ชนิดนี้มาทั้งหมด 2 รุ่นได้แก่
รุ่น Soft และ Hard เพื่อสร้าง
ทางเสียดในการสร้างความ
ผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมาย
และสร้างความผ่อนคลายได้
มากยิ่งขึ้น



การใช้งาน



รุ่น Soft

เทคนิค



แรงบันดาลใจ



SKETCH

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 5 ได้สร้างสรรค้ออกมาภายใต้แนวความคิดเดิม แต่จากความเห็นของคณะกรรมการในการสอบกลั่นกรองมาตรฐานที่ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่เข้ามาช่วยในการทำให้เกิดความผ่อนคลายและได้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงานได้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสเก็ตภาพของที่นิ้วมือนิ้วขึ้นมาทั้งหมด 2 รุ่นได้แก่ รุ่น Soft และ Hard เพื่อสร้างทางเลือกในการสร้างความผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายและสร้างความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น

SKETCH

ภาพสเก็ตช์ในชุดที่ 5 ได้สร้างสรรค้ออกมาภายใต้แนวความคิดเดิม แต่จากความเห็นของคณะกรรมการในการสอบกลั่นกรองมาตรฐานที่ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่เข้ามาช่วยในการทำให้เกิดความผ่อนคลายและได้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงานได้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสเก็ตภาพของที่นิ้วมือนิ้วขึ้นมาทั้งหมด 2 รุ่นได้แก่ รุ่น Soft และ Hard เพื่อสร้างทางเลือกในการสร้างความผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายและสร้างความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น

ภาพที่ 103 ภาพสเก็ตชุดที่ 5-2
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ภาพสเก็ตชุดที่ 5

ภาพสเก็ตในชุดที่ 5 ได้สร้างสรรค้ออกมาภายใต้แนวความคิดเดิม แต่จากความเห็นของคณะกรรมการในการสอบกลั่นกรองมาตรฐานที่ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่เข้ามาช่วยในการทำให้เกิดความผ่อนคลายและได้เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงานได้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสเก็ตภาพของที่นิ้วมือนิ้วขึ้นมาทั้งหมด 2 รุ่นได้แก่ รุ่น Soft และ Hard เพื่อสร้างทางเลือกในการสร้างความผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายและสร้างความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น

4.1.6 ผลงานศิลปะการออกแบบ



ภาพที่ 104 ภาพผลงานติดผนังที่สมบูรณ์
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 105 ภาพผลงานป่าฝืนที่ 1
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 106 ภาพผลงานป่าผืนที่ 2
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 107 ภาพผลงานป่าผืนที่ 3
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 108 ภาพผลงานที่นิ้วดมือรุ่น Soft

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 109 ภาพผลงานที่นิ้วดมือรุ่น Hard

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

กรอบแนวความคิด

เนื่องจากธรรมชาติมักมีการยึดโยงกันอยู่เสมอ ด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ โดยในธรรมชาติ รากของต้นไม้นั้นก็เปรียบเหมือนสิ่งที่ยึดโยงป่าเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งมนุษย์ก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมาโดยตลอด ดังนั้นการได้มามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงานชิ้นนี้ ก็เหมือนเป็นการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนั้นยังช่วยให้หวนคินภาพความทรงจำของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติให้กับผู้ที่พบเห็นได้อีกครั้งหนึ่ง

รายละเอียดของผลงาน

ผลงานชิ้นนี้เป็นผลงานประเภทงานศิลปะการออกแบบ ซึ่งออกแบบภายใต้แนวความคิดที่ต้องการให้มนุษย์กลับมาเชื่อมโยงกับธรรมชาติและได้แรงบันดาลใจในการออกแบบรูปทรงมาจาก ป่าสนและพืชพันธุ์ที่หลากหลายในป่า นั้น นอกจากนั้นผลงานยังถูกสร้างสรรค์จากเทคนิคที่หลากหลายดังนี้ การปัก Punch Needle, การปักด้าย และ การปัก Felting ร่วมกัน เพื่อกระตุ้นและสร้างสัมผัสที่หลากหลายต่อผู้ที่เข้ามาสัมผัสร่วมกับผลงาน มีการใช้วัสดุในการสร้างสรรค์ผลงานที่หลากหลายดังนี้ ไหมพรม, โยขนแกะ, ด้ายและหินฮาเวลต์ โดยผลงานติดผนังมีขนาด 240 x 155 ซม., ผลงานที่นิ้วมือรุ่น Soft มีขนาด 10.5 x 5.5 ซม. และ รุ่น Hard มีขนาด 9.5 x 5.5 ซม.

การติดตั้งผลงาน

ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบให้ผลงานแต่ละส่วนสามารถถอดประกอบแต่ละชิ้นได้ โดยไม่ได้ยึดงานถาวรกับผนัง เพื่อให้สามารถเคลื่อนย้ายผลงานไปติดตั้งหรือจัดแสดงในที่ต่าง ๆ ได้ ในการติดตั้งผลงานจะใช้ตัวแขวนหลังกรอบรูปยึดไว้ที่ผลงานและกรอบพื้นหลังในจุดต่าง ๆ และนำไปแขวนกับตำแหน่งของตะปูที่กำหนดเอาไว้บนกรอบพื้นหลังและผนัง โดยความสูงของผลงานจะต้องติดตั้งให้ห่างจากพื้นอย่างน้อย 100 ซม. เพราะเป็นความสูงที่สามารถสัมผัสได้ถึงสะดวกและทำให้ผลงานอยู่ในระดับสายตา ส่วนในด้านของสถานที่ติดตั้งของผลงานนั้นขึ้นอยู่กับความสะดวกหรือความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายเป็นหลัก เพราะทุกคนมีพื้นที่ที่รู้สึกผ่อนคลายแตกต่างกัน แต่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและพบพื้นที่ติดตั้งผลงานที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้าง ดังนี้

1. พื้นที่ส่วนกลางของออฟฟิศ เพราะเป็นพื้นที่ที่กลุ่มเป้าหมายที่เป็นคนในวัยทำงานมักใช้สร้างความผ่อนคลายหรือพักสายตาขณะที่อยู่ในที่ทำงาน นอกจากนั้นออฟฟิศยุคใหม่ยังสนับสนุนให้พนักงานมีอิสระในการบริหารจัดการเวลาพักผ่อนส่วนตัวของตนเองได้ จึงทำให้หลายที่มีพื้นที่ให้พนักงานนอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางวัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นนี้

2. Coworking Space เพราะในยุคปัจจุบันคนในวัยทำงานนิยมทำงานที่ Coworking Space กันมากขึ้น เนื่องจากมีบริการเปิดแอร์, อินเทอร์เน็ตและอื่น ๆ ที่ให้ความสะดวกสบายในการทำงานมากกว่าการทำงานที่บ้าน แต่ปัจจุบันก็พบปัญหาว่า Coworking Space หลาย ๆ แห่งจะเช่าพื้นที่ในอาคารทั้งชั้นและนำมาทำ Coworking Space ทำให้ห้องทำงานหรือห้องประชุมหลาย ๆ

ที่มีความคับแคบและไม่ปลอดภัย การนำผลงานชิ้นนี้ไปติดตั้งจะช่วยทำให้ห้องเหล่านั้นดูกว้างขึ้น จากภาพของธรรมชาติและช่วยทำให้บรรยากาศขณะที่ทำงานผ่อนคลายลง

3. พื้นที่พักคอยของคลินิกจิตเวช เนื่องจากดังที่กล่าวไปในที่มาและความสำคัญว่าคนในวัยทำงานเผชิญภาวะเครียดและนอนไม่หลับเป็นจำนวนมาก ส่งผลทำให้คนส่วนหนึ่งอาจตัดสินใจต้องไปพบจิตแพทย์และการไปพบจิตแพทย์อาจสร้างความกังวลหรือความเครียดได้ ดังนั้นการนำผลงานชิ้นนี้ไปติดตั้งในพื้นที่พักคอยของคลินิกจิตเวช ขณะรอพบแพทย์อาจช่วยทำให้ผู้ที่รอพบแพทย์อยู่จิตใจสงบและผ่อนคลายมากขึ้น ก่อนเข้าพบแพทย์

การดูแลรักษาผลงาน

1. วิธีที่ 1 เป็นการเก็บรักษาผลงานแบบยังสามารถสัมผัสผลงานได้ เริ่มที่ถอดผลงานออกมาจากกรอบด้านหลังและปิดทำความสะอาดฝุ่นด้วยไม้ขนไก่ หลังจากนั้นนำผลงานไปซักทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดพรมอย่างเบามือ

2. วิธีที่ 2 เป็นการเก็บรักษาผลงานแบบใช้ชมด้วยตาเท่านั้น โดยสามารถนำผลงานไปใส่กรอบครอบผลงานเอาไว้หรือสั่งทำกรอบใส่ผลงานแบบพิเศษตามแต่ความต้องการของผู้ใช้ผลงาน

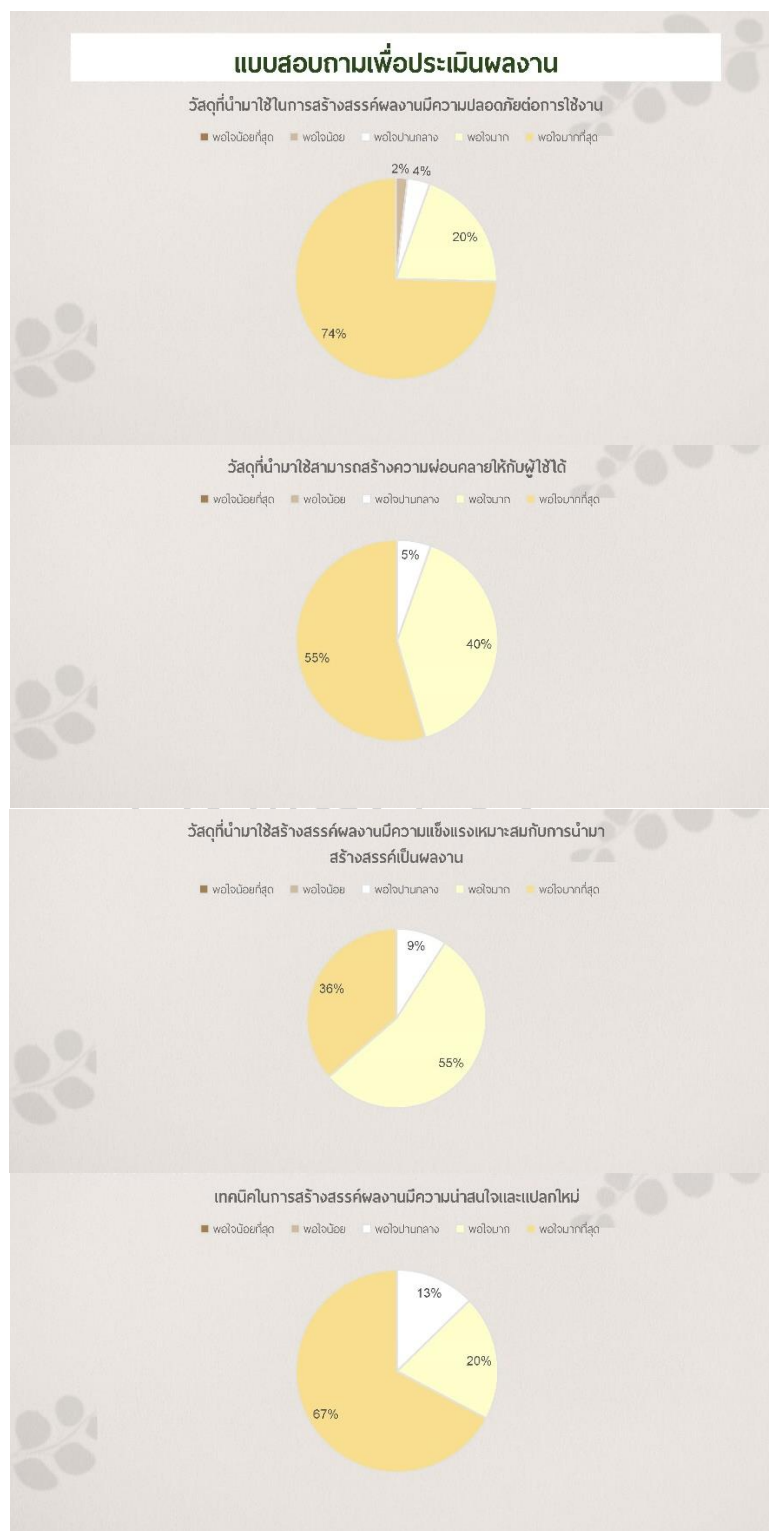
4.2 การประเมินผลงาน

4.2.1 การประเมินผลงานจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ชมผลงาน



ภาพที่ 110 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 1

ที่มา: ชญานิศ เนื่อง่วม , 2566



ภาพที่ 111 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 2
ที่มา: ชญานิศ เนื่อง่วม , 2566



ภาพที่ 112 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 3
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 113 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 4
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

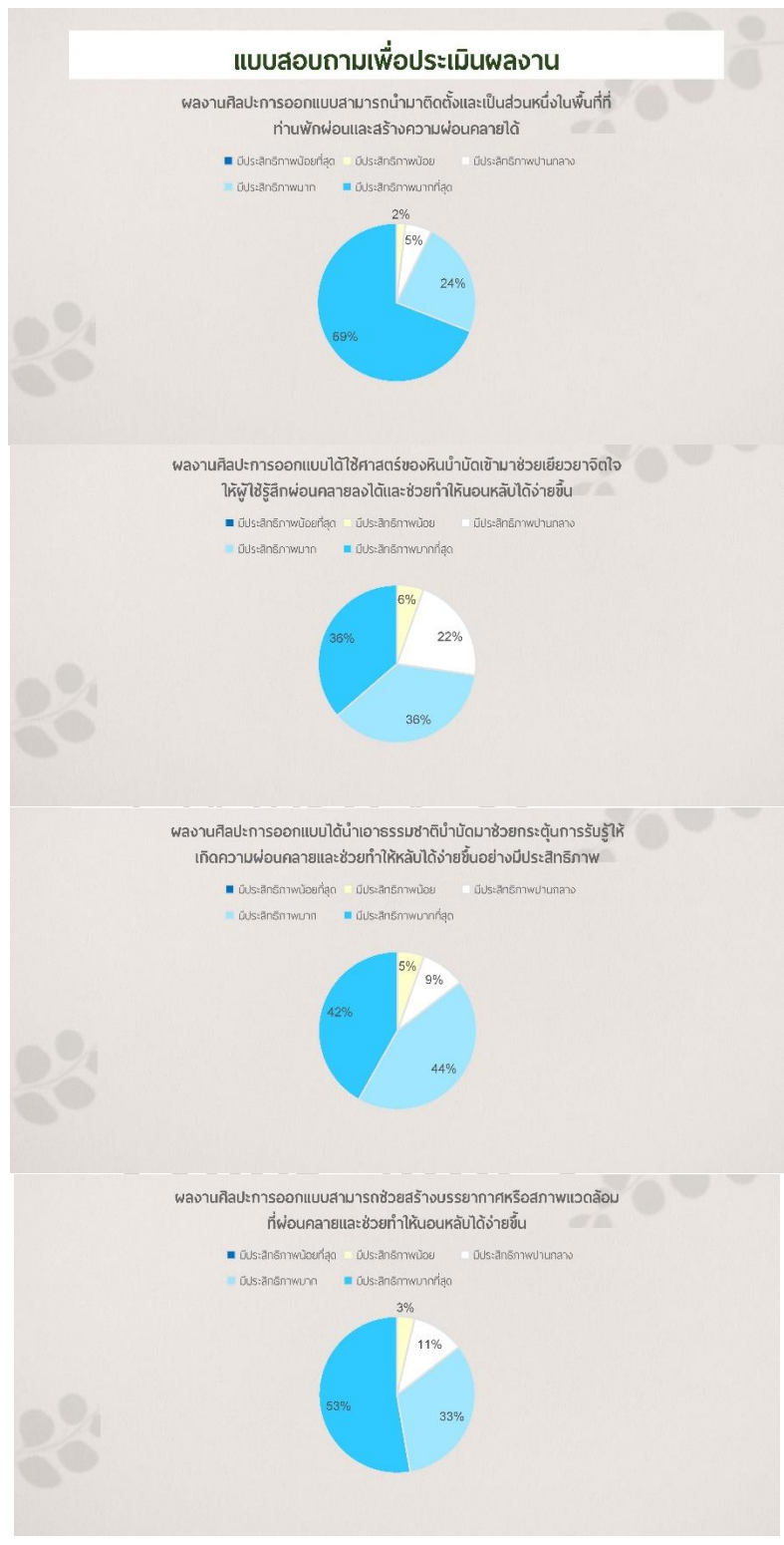
การวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 3 เรื่องแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน

ผู้วิจัยได้ทำการกระจายแบบสอบถามในชุดที่ 3 ไปทั้งหมด 55 ชุด โดยมีผู้ทำแบบสอบถามผ่านช่องทางออฟไลน์ทั้งหมด 24 คน และ ผ่านช่องทางออนไลน์ทั้งหมด 31 คน ซึ่งผลของการสำรวจด้านความเหมาะสมในด้านการออกแบบพบว่า ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าวัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานมีความอ่อนโยนต่อการสัมผัส จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าวัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานมีความปลอดภัยต่อการใช้งาน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 74 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 รองลงมาอันดับ 4 คือพอใจน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าวัสดุที่นำมาใช้สามารถสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ใช้ได้ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากกว่าวัสดุที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงานมีความแข็งแรงเหมาะสมกับการนำมาสร้างสรรค์เป็นผลงาน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานมีความน่าสนใจและแปลกใหม่ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 67 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมาอันดับ 3 คือ พพอใจ

ปานกลาง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าในการสร้างสรรค์ผลงานมีการใช้หลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 44 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าผลงานศิลปะการออกแบบนั้นมีขนาดและโครงสร้างที่เหมาะสม จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 51 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 42 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าผลงานศิลปะการออกแบบมีรูปลักษณะ, สีเส้นและโครงสร้างที่ให้ความรู้สึกที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้งาน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 69 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 31 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าผลงานศิลปะการออกแบบมีความร่วมสมัยและเข้าถึงกลุ่มคนได้หลากหลาย จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดว่าภาพรวมของการออกแบบสามารถดึงดูดให้ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบเพื่อการเยียวยาจิตใจและร่างกายมากยิ่งขึ้น จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 62 รองลงมาอันดับ 2 คือพอใจมาก จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 29 รองลงมาอันดับ 3 คือพอใจปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9



ภาพที่ 114 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 5
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 115 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน 6
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ผลของการสำรวจด้านความมีประสิทธิภาพในการใช้งานพบว่า ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ คิดว่าผลงานศิลปะการออกแบบช่วยเยียวยาจิตใจและสร้างความผ่อนคลายได้จากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 52 รองลงมาอันดับ 2 คือมีประสิทธิภาพมาก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาอันดับ 3 คือมีประสิทธิภาพปานกลาง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่คิดว่าผลงานศิลปะการออกแบบสามารถนำมาติดตั้งและเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่ที่ทำงานพักผ่อนและสร้างความผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 69 รองลงมาอันดับ 2 คือมีประสิทธิภาพมาก จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 24 รองลงมาอันดับ 3 คือมีประสิทธิภาพปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5 รองลงมาอันดับ 4 คือมีประสิทธิภาพน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่ คิดว่าผลงานศิลปะการออกแบบได้ใช้ศาสตร์ของหินบำบัดเข้ามาช่วยเยียวยาจิตใจให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายลงได้และช่วยทำให้หลับได้ง่ายขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากและมากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 36 เหมือนกัน รองลงมาอันดับ 2 คือมีประสิทธิภาพปานกลาง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 22 รองลงมาอันดับ 3 คือมีประสิทธิภาพน้อย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่คิดว่าผลงานศิลปะการออกแบบได้นำเอาธรรมชาติบำบัดมาช่วยกระตุ้นการรับรู้ให้เกิดความผ่อนคลายและช่วยทำให้หลับได้ง่ายขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพได้มาก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 44 รองลงมาอันดับ 2 คือมีประสิทธิภาพมากที่สุด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 42 รองลงมาอันดับ 3 คือมีประสิทธิภาพปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9 รองลงมาอันดับ 4 คือมีประสิทธิภาพน้อย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5 ผู้ทำแบบสอบถามส่วนใหญ่คิดว่าผลงานศิลปะการออกแบบสามารถช่วยสร้างบรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลายและช่วยทำให้หลับได้ง่ายขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 53 รองลงมาอันดับ 2 คือมีประสิทธิภาพมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 33 รองลงมาอันดับ 3 คือมีประสิทธิภาพปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 11 รองลงมาอันดับ 4 คือมีประสิทธิภาพน้อย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3

สรุปผลจากแบบสอบถามชุดที่ 3

แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน

ผลจากแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานแบ่งการประเมินออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การประเมินด้านความเหมาะสมในด้านการออกแบบและการประเมินด้านความมีประสิทธิภาพในการใช้งาน เริ่มต้นที่ผลของการสำรวจด้านความเหมาะสมในด้านการออกแบบทำให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างและผู้ชมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดต่อการใช้วัสดุในหลายด้านต่อการสร้างสรรค์ผลงาน แต่กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในระดับพอใจมากกับเรื่องของความแข็งแรงของวัสดุบางอย่างที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานเช่น วัสดุโยชนแกะ ซึ่งเป็นวัสดุที่แข็งแรงน้อยกว่าวัสดุอื่น ๆ ทำให้กลุ่ม

ตัวอย่างและผู้ชมไม่กล้าสัมผัสแรงในส่วนที่ใช้วัสดุนั้น เพราะกลัวว่าจะทำผลงานเสียหายได้ ทั้งนี้ในด้านของเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานและด้านการนำศาสตร์และหลักการออกแบบต่าง ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ในการออกแบบ รวมถึงในด้านของภาพรวมของผลงานและการออกแบบนั้น กลุ่มตัวอย่างและผู้ชมมีความพึงพอใจอย่างมากที่สุดต่อผลงาน ต่อมาผลของการสำรวจด้านความมีประสิทธิภาพในการใช้งานทำให้ทราบว่า ประสิทธิภาพของผลงานในด้านการสร้างความผ่อนคลายจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ , การนำผลงานเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่พักผ่อนจะช่วยสร้างความผ่อนคลายได้และการนำธรรมชาติบำบัดมาใช้กระตุ้นการรับรู้และสร้างความผ่อนคลาย รวมถึงการมีส่วนช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นและช่วยสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายขึ้นได้นั้น กลุ่มตัวอย่างและผู้ชมมีความเห็นว่าในเรื่องเหล่านี้ผลงานนั้นให้ประสิทธิภาพในระดับมากที่สุด แต่ในด้านของการนำศาสตร์ของหินบำบัดเข้ามาใช้ เพื่อช่วยสร้างความผ่อนคลายและทำให้นอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้น ผู้ชมและกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่ามีประสิทธิภาพมากและมากที่สุดเท่ากันและผู้ที่ทำแบบสอบถามอีกกลุ่มหนึ่งเลือกว่ามีประสิทธิภาพปานกลาง อาจเนื่องด้วยสาเหตุที่ว่าบางคนมองว่าเห็นศาสตร์ของหินบำบัดนั้นเกี่ยวข้องกับความเชื่อและบางคนมองว่าเป็นศาสตร์ของหินบำบัดเป็นศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์ที่มีมาแต่โบราณ ทำให้ผู้ชมและกลุ่มเป้าหมายเลือกตอบผลของประสิทธิภาพในเรื่องนี้แตกต่างกันตามความคิดเห็นและความเชื่อส่วนบุคคล ท้ายที่สุดผู้ชมและกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ดังนี้

1. ผลงานมีความเหมาะสมต่อการนำไปประดับเอาไว้ในสถานที่พักผ่อนต่าง ๆ
2. ผลงานมีความสวยงามและดูดี ผู้ออกแบบควรหาผู้สนับสนุนที่จะทำให้ผลงานกลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถวางจำหน่ายได้ในท้องตลาด ไม่ใช่เพียงในวงแคบ
3. วัสดุที่นำมาใช้สร้างผลงานดูกลมกลืนใช้สีเข้ากันได้ดี, ดูเป็นภาพสามมิติและให้ความรู้สึกผ่อนคลายและช่วยลดความเครียดได้มาก

4.2.2 การประเมินผลงานจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

ตารางที่ 3 ผลการประเมินผลงานจากแบบสอบถามชุดที่ 3 โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ

หัวข้อของการประเมิน		ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ			
ข้อที่	ความเหมาะสมในด้านการออกแบบ	รศ.ดร. เกรียง ศักดิ์	ดร. มียอง	ดร. ปัทม นันท์	ค่าเฉลี่ย
1	วัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานมีความอ่อนโยนต่อการสัมผัส	5	5	5	5
2	วัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานมีความปลอดภัยต่อการใช้งาน	5	5	5	5
3	วัสดุที่นำมาใช้สามารถสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ใช้ได้	5	5	5	5
4	วัสดุที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงานมีความแข็งแรงเหมาะสมกับการนำมาสร้างสรรค์เป็นผลงาน	5	5	5	5
5	เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานมีความน่าสนใจและแปลกใหม่	4	4	5	4.33
6	ในการสร้างสรรค์ผลงานมีการใช้หลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม	5	5	4	4.67
7	ผลงานศิลปะการออกแบบนั้นมีขนาดและโครงสร้างที่เหมาะสม	5	5	4	4.67
8	ผลงานศิลปะการออกแบบมีรูปลักษณ์, สี สัน และโครงสร้างที่ให้ความรู้สึกที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้งาน	5	5	4	4.67

ตารางที่ 3 ผลการประเมินผลงานจากแบบสอบถามชุดที่ 3 โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ (ต่อ)

หัวข้อของการประเมิน		ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ			
ข้อที่	ความเหมาะสมในการออกแบบ	รศ.ดร. เกรียง ศักดิ์	ดร. มียอง	ดร. ปัทม นันท์	ค่าเฉลี่ย
9	ผลงานศิลปะการออกแบบมีความร่วมสมัยและเข้าถึงกลุ่มคนได้หลากหลาย	5	5	4	4.67
10	ภาพรวมของการออกแบบสามารถดึงดูดให้ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบเพื่อการเยียวยาจิตใจและร่างกายมากยิ่งขึ้น	5	5	3	4.33
1	ผลงานศิลปะการออกแบบช่วยเยียวยาจิตใจและสร้างความผ่อนคลายได้จากประสาทสัมผัสต่าง ๆ	4	5	4	4.33
2	ผลงานศิลปะการออกแบบสามารถนำมาติดตั้งและเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่ที่ท่านพักผ่อนและสร้างความผ่อนคลายได้	5	5	5	5
3	ผลงานศิลปะการออกแบบได้ใช้ศาสตร์ของ หินบำบัดเข้ามาช่วยเยียวยาจิตใจให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายลงได้และช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น	5	5	4	4.67
4	ผลงานศิลปะการออกแบบได้นำเอาธรรมชาติบำบัดมาช่วยกระตุ้นการรับรู้ให้เกิดความผ่อนคลายและช่วยทำให้หลับได้ง่ายขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ	5	5	4	4.67
5	ผลงานศิลปะการออกแบบสามารถช่วยสร้างบรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลายและช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น	4	5	3	4

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

สรุปผลการประเมินผลงานจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบทั้ง 3 ท่าน

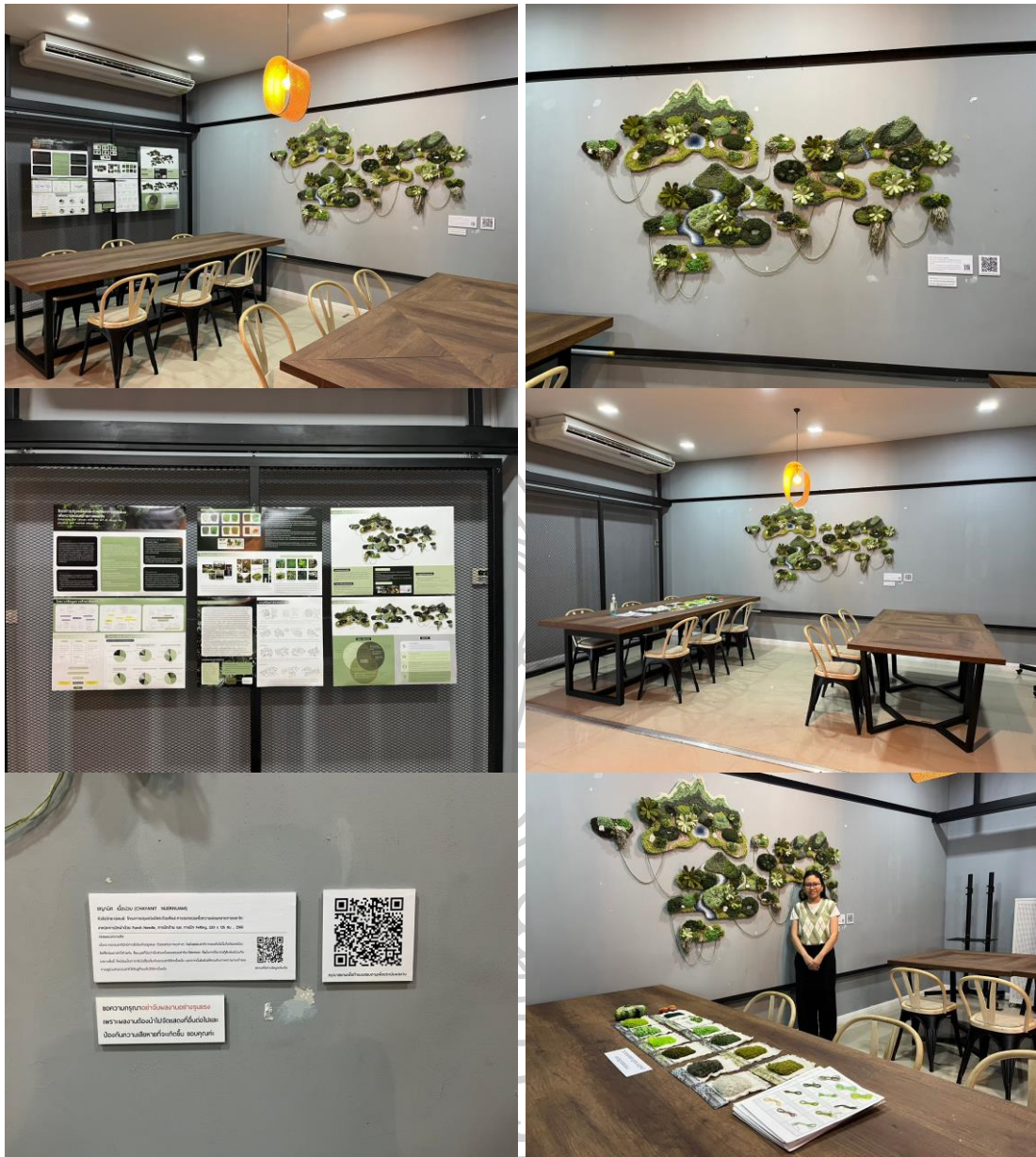
จากผลการประเมินประเมินผลงานจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบทั้ง 3 ท่านในด้านความเหมาะสมในการออกแบบ พบว่ามีค่าเฉลี่ยของผลคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านอยู่ที่ 4.33 - 5.00 คะแนน หมายถึง ผลการประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับที่ดีมากที่สุดในด้านของ ความมีประสิทธิภาพในการใช้งาน พบว่ามีค่าเฉลี่ยของผลคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านอยู่ที่ 4.00 - 5.00 คะแนน หมายถึง ผลการประเมินความมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับดีมาก ในด้านของข้อเสนอแนะและความคิดเห็นที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำมีดังนี้

1. รศ.ดร. เกรียงศักดิ์ เขียวมั่ง ให้คำแนะนำว่า หากผลงานมีการเพิ่มเรื่องของ กลิ่น, แสงสี และเสียง จะช่วยทำให้ผลงานมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

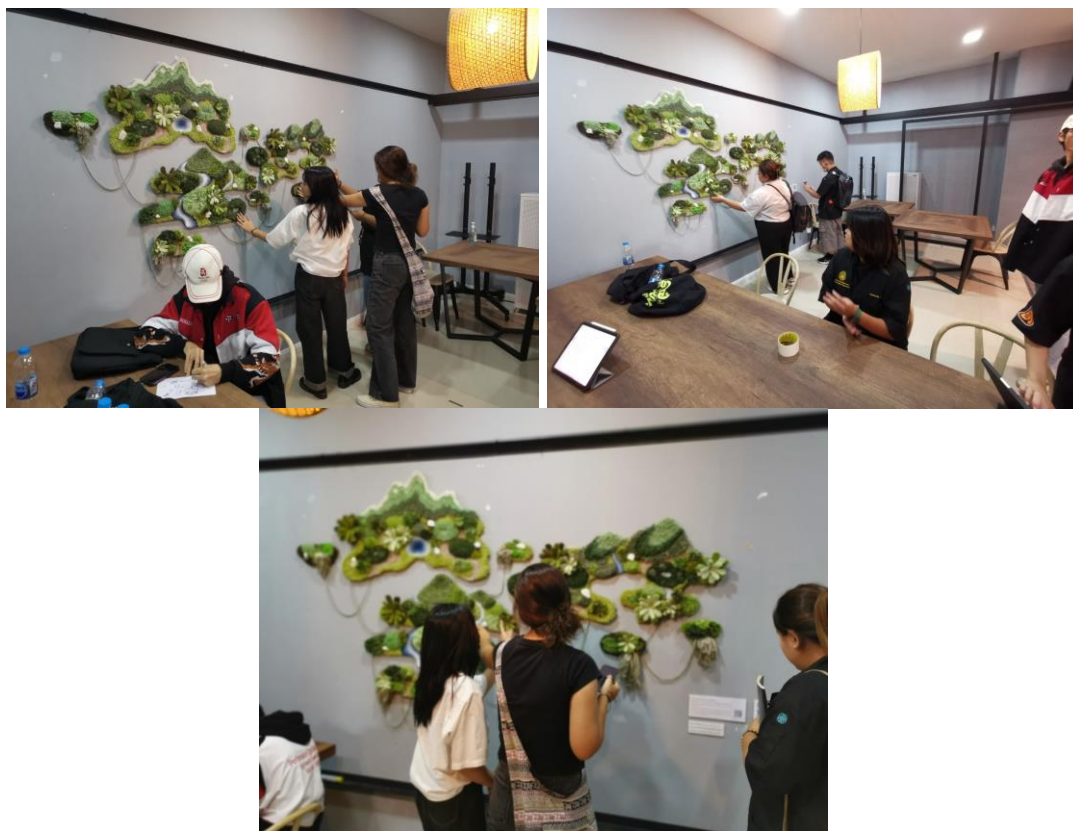
2. ดร. ปัทมพันธ์ คุณพูนทรัพย์ ให้คำแนะนำว่า หากมีผู้ที่ซื้อผลงานไปอาจควรทำใบคู่มือแนะนำวิธีการทำความสะอาดผลงานที่ถูกต้องแนบไปด้วย เพราะผลงานเป็นงานฝีมือหากทำความสะอาดผิดวิธีหรือผู้ที่ซื้อผลงานไปไม่รู้วิธีทำความสะอาด อาจมีปัญหาหรือกระทบต่อการใช้งานในอนาคตได้

4.2.3 การจัดแสดงผลงาน

การจัดแสดงผลงานวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ โครงการบูรณะตึกด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและจิต ผู้วิจัยได้นำผลงานไปจัดแสดง จำนวน 1 ชั้น คือ ผลงานผืนป่าทั้ง 3 ผืนที่เชื่อมถึงกัน, ผลงานที่พัฒนาทั้ง 3 ชั้นและที่ขนาดมือรุ่น Soft และ Hard ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบทั้ง 3 ท่านได้รับชมและประเมินผลงาน นอกจากนั้นยังมีการนำเพจที่มีรายละเอียดของผลงานไปติดคู่กับผลงานด้วย เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้และแนวความคิดของผลงาน นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้นำแบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานชุดที่ 3 ไปแจกให้ผู้ชมผลงานได้ทำทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ โดยผลงานได้จัดแสดง ณ Co-working Space ของสาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ซึ่ง Co-working Space เป็นพื้นที่ที่กลุ่มเป้าหมายนิยมมาใช้และตรงกับการเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมแก่การติดตั้งผลงานเอาไว้ตามที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า โดยผลงานนี้ได้ถูกจัดแสดงเป็นเวลาจำนวน 7 วันตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม ถึง 20 สิงหาคม 2566



ภาพที่ 116 ภาพบรรยากาศในการจัดแสดงผลงาน
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 117 ภาพการร่วมทำแบบสอบถามเพื่อการประเมินผลงานชุดที่ 3 ของผู้ที่เข้าชมผลงาน
 ที่มา: ชญาณิศ เนื่อน่วม , 2566

4.3 สรุปผลดำเนินงานวิจัย

ผลที่ได้จากการทำการวิจัยเรื่อง โครงการปรุงแต่งพืชสดด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและจิต ได้ดำเนินงานไปตามลำดับขั้นตอน โดยมีรายละเอียดข้อสรุปเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาข้อมูลในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับ ความเครียด, ภาวะนอนหลับได้ยากและหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ พบว่า ในปัจจุบันมีการสร้างงานศิลปะเพื่อสร้างความผ่อนคลายหรือช่วยในเรื่องของการนอนหลับมีจำนวนที่น้อย

2. เมื่อนำเอาข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้ามาวิเคราะห์ ส่งผลทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่, เทคนิคการสร้างสรรคผลงานรูปแบบใหม่และนำไปสู่การกำหนดแนวความคิดในการสร้างผลงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายทั้งต่อร่างกายและจิตใจได้

3. รูปแบบของการออกแบบและสร้างสรรค์ผลงานมีความน่าสนใจ เพราะใช้ผลจากการศึกษาวิจัย, หลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ ที่หลากหลายเข้ามาร่วมสร้างสรรค์ผลงาน ทำให้

เกิดผลงานที่มีเอกลักษณ์และมีความแปลกใหม่ในการสร้างความผ่อนคลายและช่วยทำให้ออนหลับได้ง่ายขึ้นในทางอ้อม

4. ผลงานศิลปะการออกแบบชิ้นนี้เป็นงานฝีมือ จึงเป็นการส่งเสริมและสร้างมูลค่าให้กับงานฝีมือในประเทศไทย นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้ที่ได้พบเห็นผลงานชิ้นนี้กลับมาตระหนักและให้ความสำคัญกับงานฝีมือและงานศิลปะของคนไทยมากยิ่งขึ้น

5. งานวิจัยและผลงานศิลปะการออกแบบชิ้นนี้เป็นต้นแบบของงานวิจัยเกี่ยวกับผลงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้และเป็นต้นแบบของการพัฒนาเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานทั้งการปัก Punch Needle, Felting และด้าย ให้กับผู้ที่สนใจได้นำเอาองค์ความรู้เหล่านี้ไปพัฒนางานวิจัยและงานฝีมือในประเทศไทยต่อไปในอนาคต



บทที่ 5

การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง โครงการปรุงแต่งผ้าสະดักด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต มีข้อค้นพบที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

5.1.1 ศึกษาข้อมูลของผู้ที่อยู่ในภาวะนอนหลับได้ยากจากความเครียดในระดับปานกลาง, ศึกษาหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ และศึกษาเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อหาแนวทางในการสร้างความผ่อนคลายด้วยศิลปะ

5.1.2 เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาสู่การกำหนดแนวความคิดในการสร้างงานศิลปะ การออกแบบและสร้างสรรค์เทคนิคในการปัก Punch Needle, Felting และด้ายรูปแบบใหม่ที่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลายต่อทั้งร่างกายและจิตใจและเกิดองค์ความรู้ในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่

5.1.3 เพื่อสร้างงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายโดยใช้ผลจากการศึกษาวิจัย, หลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่เข้ามาร่วมสร้างสรรค์ผลงาน

นอกจากโครงการงานวิจัยนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานของงานวิจัยในเบื้องต้นแล้วนั้นยังมีข้อค้นพบในเรื่องขององค์ความรู้ใหม่ ๆ ทั้งหมด 2 เรื่องดังนี้ เรื่องที่ 1 คือเรื่องที่ได้จากการนำหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาใช้ร่วมกันเช่น การใช้หินบำบัดมาผสานกับการสร้างงานศิลปะการออกแบบและผลิตภัณฑ์ก่อให้เกิดเป็นผลงานและผลิตภัณฑ์ที่มีเอกลักษณ์และไม่เหมือนใคร เรื่องที่ 2 คือการค้นพบเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่ได้แก่ เทคนิคในการปัก Punch Needle ทั้งหมด 5 เทคนิค, เทคนิคการปัก Felting ทั้งหมด 2 เทคนิค และเทคนิคการปักด้าย ทั้งหมด 2 เทคนิค ซึ่งเทคนิคเหล่านี้มีความเป็นเอกลักษณ์และสามารถนำไปพัฒนาต่อไปได้ จึงส่งผลทำให้งานวิจัยชิ้นนี้เป็นต้นแบบขององค์ความรู้ในด้านการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและเป็นต้นแบบของการนำไปพัฒนางานฝีมือเหล่านี้ในประเทศไทยต่อไปในอนาคต

จากการสัมภาษณ์และทำแบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบทั้ง 3 ท่าน ทำให้พบว่า วัสดุที่นำมาใช้ในการออกแบบนั้นมีความสอดคล้องและตอบโจทย์วัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดี มีการนำหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ มาใช้ร่วมกับการออกแบบได้อย่างน่าสนใจและช่วยสร้างความผ่อนคลายต่อพื้นที่ที่นำไปติดตั้งได้ดี ในด้านของประสิทธิภาพในการใช้งานหากเพิ่มการรับรู้ด้วยผ้าสະดักอื่น ๆ ร่วมด้วยจะทำให้ผลงานมีประสิทธิภาพในหลาย ๆ ด้านเพิ่มมากขึ้นและหากนำผลงานไป

ติดตั้งในห้องนอนหรือพื้นที่พักผ่อนภายในบ้าน อาจจะช่วยในเรื่องของการนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่านี้ ซึ่งข้อเสนอแนะและความคิดเห็นนี้ผู้วิจัยจะนำไปพัฒนางานวิจัยต่อไปในอนาคต แต่ในภาพรวมในหลาย ๆ ด้านผลค่าเฉลี่ยของการประเมินผลงานทั้งในด้านความพึงพอใจอยู่ในระดับที่มากที่สุดและมีประสิทธิภาพมากที่สุดเดียวกัน

จากการนำเอาผลงานไปจัดแสดงเพื่อประเมินผลงานและการทำแบบประเมินผลงานของกลุ่มตัวอย่างและผู้เข้าชมผลงาน ทำให้พบว่า การนำผลงานไปติดตั้งในพื้นที่ Co-working Space ของสาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ซึ่งทำให้ทราบว่า Co-working Space เป็นพื้นที่ที่กลุ่มเป้าหมายนิยมมาใช้และตรงกับความเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมแก่การติดตั้งผลงานเอาไว้ตามที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้ามา นอกจากนั้นตัวผลงานติดตั้งยังไม่รบกวนพื้นที่การทำงานและช่วยทำให้พื้นที่ Co-working Space ของสาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ มหาวิทยาลัยบูรพา ช่วยทำให้บรรยากาศดูผ่อนคลาย, กว้างและปลอดโปร่งมากยิ่งขึ้น เพราะบริเวณนั้นเป็นพื้นที่ที่ไม่มีหน้าต่าง ทำให้ผู้ที่เข้ามาใช้พื้นที่รู้สึกอึดอัดและอาจเครียดจากการมานั่งทำงานบริเวณนี้ได้ง่ายขึ้นจากบรรยากาศในพื้นที่ที่ดูไม่ผ่อนคลาย นอกจากนั้นผลงานที่นวดมือนั้นได้รับความเห็นจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ชมผลงานว่า ใช้งานได้ง่าย, การมี 2 รุ่นให้เลือกตามความชอบของผู้ใช้นั้นเป็นเรื่องดีและเมื่อนำเอาไปใช้บนโต๊ะทำงานน่าจะช่วยให้ผ่อนคลายและเพลิดเพลินไปกับการบีบเล่นเมื่อรู้สึกเครียดได้ดี ในด้านของผลการทำแบบประเมินผลงานในด้านความเหมาะสมในการออกแบบในภาพรวมเป็นที่พึงพอใจมากที่สุดและในด้านความมีประสิทธิภาพในการใช้งานในภาพรวมนั้นมีความเห็นว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุด ในด้านของข้อเสนอแนะและความคิดเห็นนั้นข้อเสนอแนะที่น่าสนใจหลากหลายความเห็น แต่ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจที่ผู้วิจัยจะนำมาพัฒนาต่อไปคือ การนำผลงานไปเผยแพร่ในวงกว้างต่อไป เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมและเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ใหม่ ๆ ต่อไป

จากการสรุปผลการวิจัยในข้างต้นและสมมุติฐานของงานวิจัยในตอนต้นทำให้พบว่า ผลงานศิลปะการออกแบบในงานวิจัยนี้สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและจิตใจได้ รวมถึงสามารถนำหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาใช้ร่วมกับการสร้างผลงานและทำให้ผลงานมีประสิทธิภาพได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าศาสตร์ของหินบำบัดยังต้องใช้เวลาในการสร้างความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างและผู้ชมผลงานเพิ่มเติมอยู่ ซึ่งในประเด็นนี้ผู้วิจัยสามารถนำไปพัฒนาในด้านการเผยแพร่องค์ความรู้ต่อไปได้ในอนาคต นอกจากนั้นผลงานศิลปะการออกแบบที่ใช้ติดตั้งยังสามารถนำไปติดตั้งในพื้นที่ทำงานหรือพื้นที่พักผ่อนได้ดี เพราะเป็นการช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ด้วยบรรยากาศและเป็นการดึงเอาทฤษฎีไบโอฟีเลียเข้ามาใช้ได้อย่างชัดเจน ท้ายที่สุดผู้วิจัยได้องค์ความรู้ต่าง ๆ ไปพัฒนาเป็นผลงานที่นวดมือนี้อันมีในรุ่น Soft และ Hard ซึ่งผลงานสองชิ้นนี้จะช่วยให้ผู้คนเข้าถึงการสร้าง

ความอ่อนคลา่ยได้ในทุกที่และเป็นการช่วยกระตุ้นความอ่อนคลา่ยให้มีประสิทธิภาพได้มากยิ่งขึ้น
รวมกับผลงานติดผนังที่ประดับเอาไว้ในพื้นที่นั้น ๆ

ตารางที่ 4 วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานติดผนัง

วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานติดผนัง	
วิเคราะห์ แนวความคิด	ผลงานต้องการนำเสนอเกี่ยวกับการให้มนุษย์ได้ยึดโยงกับธรรมชาติ ในธรรมชาติรากของต้นไม้ก็นั้นก็เปรียบเหมือนสิ่งที่ยึดโยงป่าเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งมนุษย์ก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมาโดยตลอด ดังนั้นการได้มามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงานชิ้นนี้ ก็เหมือนเป็นการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ผลงานการออกแบบยังประสานหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ รวมถึงมีการใช้เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่ช่วยทำให้สร้างความอ่อนคลา่ยได้อีกด้วย
โทนสี	มีการใช้สี Monochrome (สีเอกรงค์) และการใช้โทนสีธรรมชาติ (Neutral tone) ที่สบายตา, ดูกลมกลืนเข้าด้วยกันและเป็นโทนสีที่ช่วยสร้างบรรยากาศให้อ่อนคลา่ยได้อีกด้วย
รูปทรง	รูปทรงของผลงานในภาพรวม: มีการใช้เส้นโค้งจำนวนมากทำให้รู้สึกนุ่มนวลและเคลื่อนไหว รูปทรงของผลงานในด้านองค์ประกอบ: มีการใช้รูปทรงวงกลมและเส้นโค้งจำนวนมากประกอบอยู่ ทำให้ผลงานดูเป็นมิตรและชวนให้สัมผัส นอกจากนี้ยังมีการลดทอนรูปทรงของพืชพันธุ์ต่าง ๆ และภาพภูมิทัศน์ที่เป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบให้อยู่ในรูปทรงที่มีเป็นมิตรมากยิ่งขึ้นและมีเอกลักษณ์
พื้นผิว	ผลงานมีการใช้วัสดุในการสร้างสรรค์ผลงานที่หลากหลายได้แก่ ไยขนแกะ, ไหมพรมและด้าย ทำให้เกิดผิวสัมผัสที่แปลกใหม่และชวนให้นึกถึงภาพของธรรมชาติ ประกอบกับมีการใช้เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานที่หลากหลายทำให้เกิดผิวสัมผัสที่น่าสนใจในแต่ละจุดของผลงาน
สัดส่วน	ผลงานประกอบด้วยป่าหลายผืนเชื่อมต่อกัน ซึ่งป่าแต่ละผืนก็มีสัดส่วนและองค์ประกอบที่แต่แตกต่างกันไป แต่เมื่อนำผลงานทุกชิ้นมาประกอบกันก็มีสัดส่วนที่มีความเป็นเอกภาพและกลมกลืนกันเป็นอย่างดี
ผัสสะ	ด้านการมองเห็น: ผลงานมีการใช้ธรรมชาติบำบัดและทฤษฎีไปโอพีเลียมาร่วมในการวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงานส่งผลให้การรับรู้ด้วยการมองเห็นเกิดความอ่อนคลา่ย ด้านสัมผัส: ผลงานมีการใช้วัสดุที่อ่อนโยนและเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่ จึงช่วยทำให้เกิดความอ่อนคลา่ยได้ด้วยการสัมผัสจากการลูบด้วยมือ

ตารางที่ 4 วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานติดผนัง (ต่อ)

วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานติดผนัง	
จุดเด่น	ผลงานมีเอกลักษณ์, ชวนให้นึกถึงภาพของธรรมชาติจริง ๆ และสร้างความผ่อนคลายได้
จุดด้อย	การติดตั้งผลงานค่อนข้างยากและใช้เวลานานและผลงานค่อนข้างทำความสะอาดยาก
แนวทางการพัฒนา	ผลงานสามารถเพิ่มผัสสะในด้านอื่น ๆ เข้าไป เพื่อสร้างความผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพได้มากยิ่งขึ้นและเพิ่มความน่าสนใจในผลงานได้มากยิ่งขึ้น

ที่มา: ชญานิศ เนื่องวรม , 2566

ตารางที่ 5 วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานที่นิ้วมือ

วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานที่นิ้วมือ	
วิเคราะห์แนวความคิด	ผลงานต้องการนำเสนอเกี่ยวกับการให้มนุษย์ได้ยึดโยงกับธรรมชาติ ในธรรมชาติรากของต้นไม้นั้นก็เปรียบเหมือนสิ่งที่ยึดโยงป่าเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งมนุษย์ก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติมาโดยตลอด ดังนั้นการได้มามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผลงานชิ้นนี้ ก็เหมือนเป็นการกลับไปเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนั้นผลงานการออกแบบยังประสานหลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ รวมถึงมีการใช้เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่ช่วยให้สร้างความผ่อนคลายได้อีกด้วย
โทนสี	มีการใช้สี Monochrome (สีเอกรงค์) และการใช้โทนสีธรรมชาติ (Neutral tone) ที่สบายตา, ตูกลมกลืนเข้าด้วยกันและเป็นโทนสีที่ช่วยสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายได้อีกด้วย
รูปทรง	รูปทรงของผลงานในภาพรวม: มีการใช้รูปทรงตัว C และร่องนิ้วมือเอาไว้ลึกดำเนินในการใช้ที่นิ้วมือให้ถูกต้องและหยิบใช้ได้ดียิ่งขึ้น ผลงานมีขนาดเล็กทำให้พกพาได้ง่ายและมีรูปทรงที่ดูนุ่มนวล รูปทรงของผลงานในด้านองค์ประกอบ: มีการใช้รูปทรงวงกลมและเส้นโค้งจำนวนมากประกอบอยู่ ทำให้ผลงานดูเป็นมิตรและชวนให้สัมผัส นอกจากนั้นยังมีการลดทอนรูปทรงของพีชพันธุ์ต่าง ๆ ที่เป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบให้อยู่ในรูปทรงที่มีเป็นมิตรมากยิ่งขึ้นและมีเอกลักษณ์

ตารางที่ 5 วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานที่นวดมือ (ต่อ)

วิเคราะห์สุนทรียภาพของผลงานวิทยานิพนธ์: ผลงานที่นวดมือ	
พื้นผิว	ผลงานมีการใช้วัสดุในการสร้างสรรค์ผลงานที่หลากหลายได้แก่ โยชนแกะ, ไหมพรมและหินฮาวไลท์ ทำให้เกิดผิวสัมผัสที่แปลกใหม่และชวนให้นึกถึงภาพของธรรมชาติ ประกอบกับมีการใช้เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานที่หลากหลายทำให้เกิดผิวสัมผัสที่น่าสนใจในแต่ละจุดของผลงาน
สัดส่วน	ผลงานมีสัดส่วนที่พอดีและเข้ากับรูปทรงของอุ้งมือได้ดีและบีบได้ถนัดมือ
ผัสสะ	ด้านการมองเห็น: ผลงานมีการใช้ธรรมชาติบำบัดและทฤษฎีไบโอฟีเลียมาร่วมในการวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงานส่งผลให้การรับรู้ด้วยการมองเห็นเกิดความผ่อนคลาย ด้านสัมผัส: ผลงานมีการใช้วัสดุที่อ่อนโยนและเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่ จึงช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลายได้ด้วยการสัมผัสจากการบีบด้วยมือ
จุดเด่น	ผลงานมีเอกลักษณ์, ชวนให้นึกถึงภาพของธรรมชาติจริง ๆ และสร้างความผ่อนคลายได้
จุดด้อย	ต้องระมัดระวังในการเก็บรักษาผลงานไม่ให้ชำรุดและผลงานค่อนข้างทำความสะอาดยาก
แนวทางการพัฒนา	ผลงานสามารถเพิ่มผัสสะในด้านอื่น ๆ เข้าไป เพื่อสร้างความผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพได้มากยิ่งขึ้นและเพิ่มความน่าสนใจในผลงานได้มากยิ่งขึ้น

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ท้ายที่สุดในการสังเคราะห์วิทยานิพนธ์และผลงานศิลปะการออกแบบนี้ ทำให้พบว่าในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายให้มีสุนทรียภาพและมีประสิทธิภาพนั้นต้องใช้หลักการออกแบบและศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาร่วมในการวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อให้เกิดเป็นองค์ความรู้, เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่และผลงานศิลปะการออกแบบที่สร้างความผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพและตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ นอกจากนี้องค์ความรู้และเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่เหล่านี้ต้องสามารถนำไปเผยแพร่และสร้างความเข้าใจให้กับผู้ที่สนใจได้ เพื่อสร้างคุณค่าให้กับงานวิจัยและผลงานและเป็นการสืบทอดความรู้ด้านงานฝีมือเหล่านี้ในประเทศไทยต่อ

5.2 ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน

ในการดำเนินการวิจัยเรื่อง โครงการปรุงแต่งผ้าสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและจิต ในขั้นตอนของการรวบรวมข้อมูลขั้นปฐมภูมิ ผู้วิจัยต้องนำแบบสอบถามชุดที่ 1-2 ไปแจกให้กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างทำ โดยในแบบสอบถามชุดที่ 1 มีการถามเรื่องความเครียดและปัญหาเรื่องการนอนหลับ ซึ่งอาจทำให้ผู้ทำแบบสอบถามบางท่านรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะตอบหรือไม่ต้องการให้ถ่ายภาพขณะที่ให้ทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องไม่ถ่ายภาพและให้กลุ่มประชากรเหล่านั้นทำแบบสอบถามตามความสะดวกใจ ในส่วนของแบบสอบถามชุดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างบางท่านไม่สะดวกใจที่จะทำแบบสอบถามต่อ ผู้วิจัยจึงให้ทำแค่คนที่สะดวกใจจริง ๆ ตามแต่ความสมัครใจ

ในขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน เนื่องจากผลงานชิ้นนี้ประกอบด้วยวัสดุที่หลากหลายทั้งใยขนแกะ, ด้าย, ไหมพรมหลากชนิดและหินบَابัด ซึ่งวัสดุหลาย ๆ ชิ้นเป็นสินค้านำเข้าหรือสินค้านำเข้าที่หาซื้อทั่วไปไม่ได้ จึงต้องใช้เวลาในการหาวัสดุเพื่อมาสร้างสรรค์ผลงานค่อนข้างนาน นอกจากนั้นเนื่องจากผลงานมีขนาดที่ค่อนข้างใหญ่ ทำให้ต้องหาพื้นที่ในการสร้างผลงานที่มีใหญ่ตามไปด้วย

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิและกรรมการสอบวิทยานิพนธ์มีข้อเสนอแนะในการพัฒนาการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. **ข้อเสนอแนะด้านการพัฒนาผลงาน** ในด้านของตัวผลงานที่ติดบนผนังนั้นสามารถพัฒนาต่อไปได้โดยการใส่ลูกเล่นที่ช่วยสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายได้มากกว่านี้เช่น การใส่เสียง, มีการจัดแสงหรือเพิ่มกลิ่นลงไปในงานจะช่วยกระตุ้นให้ผู้ชมผลงานได้รับความผ่อนคลายจากผลงานได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นผลงานที่นิ้วมือและพรมที่ออกแบบเอาไว้สามารถนำมาพัฒนาเป็นผลงานอื่น ๆ ในด้านของผลิตภัณฑ์ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ต่อไปในอนาคต โดยคณะกรรมการให้คำแนะนำว่าอาจมีการใส่เรื่องของตำแหน่งการวางของหินให้มีความสรีรมงคล รวมไปถึงอาจให้มีการสั่งผลิตผลงานตามความต้องการของลูกค้าเฉพาะรายบุคคล เพื่อสร้างมูลค่าให้กับผลงานได้มากยิ่งขึ้น ท้ายที่สุดนี้คณะกรรมการให้ความเห็นในเรื่องสุดท้ายว่า ผู้วิจัยอาจควรเพิ่มวิธีการทำความสะอาดผลงานด้วยการใช้ไคโม่ไฟที่มีแสง UV-C ในการฉายไปที่ผลงานเพื่อฆ่าเชื้อโรคและทำความสะอาดผลงานในทุก ๆ วัน

2. **ข้อเสนอแนะด้านการพัฒนาองค์ความรู้** ควรเผยแพร่องค์ความรู้ในด้านงานฝีมือเกี่ยวกับการปัก Punch Needle และ Felting ในประเทศไทยให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้นและควรเผยแพร่องค์ความรู้ในด้านเทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบใหม่และวัสดุต่าง ๆ ที่นำมาใช้ใน

การสร้างสรรค์ผลงานให้กับผู้ที่สนใจงานฝีมือเหล่านี้ได้นำองค์ความรู้เหล่านี้ไปพัฒนางานฝีมือในประเทศไทยต่อไป นอกจากนั้นต้องเผยแพร่ความรู้ในด้านต่าง ๆ เช่น ศาสตร์ของดินบำบัด ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่อาจยังไม่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายควบคู่ไปด้วย เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับผู้ที่เข้ามาชมและสัมผัสผลงาน



ภาพที่ 118 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบกลับกรองมาตรฐานวิทยานิพนธ์ 1
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 119 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบกลับกรองมาตรฐานวิทยานิพนธ์ 2
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 120 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบกลับกรองมาตรฐานวิทยานิพนธ์ 3
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 121 ภาพการนำเสนอผลงานในการสอบจบวิทยานิพนธ์
 ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 122 ภาพการรับฟังข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ
 ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

รายการอ้างอิง

- กมลกานต์ โกศลกาญจน์. (2559). **Therapeutic design ออกแบบเพื่อบำบัดผู้ป่วย**. เข้าถึงเมื่อ 2 เมษายน 2564. เข้าถึงได้จาก <https://www.gqthailand.com/culture/article/design-headspace>
- กมลกานต์ โกศลกาญจน์. (2562). **Therapeutic Design บรรเทาอาการป่วยด้วยการออกแบบ**. เข้าถึงเมื่อ 2 เมษายน 2564. เข้าถึงได้จาก <https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/Therapeutic-Design>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). **อาการเครียดแบบนี้อยู่ขั้นไหนกันนะ**. เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565. เข้าถึงได้จาก https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/stress_level
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2561). **กรมสุขภาพจิต เผยคนวัยทำงานในกทม. 45% ถูกความเครียดขโมยความสุข**. เข้าถึงเมื่อ 7 เมษายน 2564. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28253>
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2563). **กลยุทธ์ที่ 2 คู่มือรายละเอียดตัวชี้วัดภายใต้แผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ปี 2563 - 2564**.
- กาญจนา เลหาหรือชธานี. (2562). "การออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างสภาวะผ่อนคลายด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยพักฟื้น แผนงานการพยาบาลระยะสั้น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ." *ปริญาโท สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*.
- คณะแพทยศูนยนิทราเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. (2565). **GOOD SLEEP BETTER LIFE....นอนหลับดี ชีวิตดี สุขภาพดี**. เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.sleepcenterchula.org/index.php/th/healthinfo-menu/>
- โคคิโอะ นอลลิต. (2565). **100 เคล็ดลับยกระดับคุณภาพการนอน**. วิจารณ์ จงสถิตย์วัฒนา, ผู้แปล. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์จำกัด.
- จักริน ลบล้ำเลิศ. (2565). **เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการนอนหลับ**. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokinternationalhospital.com/th/>
- ชยุต มฤคทัต. (2562). **การนอนหลับ...สำคัญแค่ไหน**. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <http://medicalcenter.kmitl.ac.th/>

- ชลธิชา จันทร์วิบูลย์. (2565). **ศิลปะบำบัด (Art Therapy) วิธีเยียวยาจิตใจด้วยศิลปะ**. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://helloworld.com/>
- ชะวัก เคอะอีโกะ. (2561). **แค่นอนตีกี่ผอมได้**. กาญจนีย์ สวยสมพล, ผู้แปล. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ณัฐริกา สวงวทรัพย์. (2565). **อเมทิสต์ (Amethyst) อัญมณีแห่งความรัก ความสงบสุข**. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.ytgems.com/article/60/>
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). **ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด**. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.happyhomeclinic.com/>
- ทิสโก้โอโต้แคช. (2565). **7 วิธีคลายเครียด เพิ่มพลังแห่งความสุข**. เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.tiscoautocash.com/th/article/7wayrelax.html>
- ไทยโพสต์. (2561). **สุขภาพจิตคนวัยทำงานในกทม 67.89% มีความสุข แต่ 45% มีความเครียดระดับผิดปกติ**. เข้าถึงเมื่อ 1 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28251>
- นิตยา อยู่บุญเรือง. (2556). **ทฤษฎีการใช้หินบำบัด**. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.bypala.com/article/5/>
- บุษกร บุษปจารย์ และ บินยากร นวลสนิท. (2563). **Design Therapy ดีไซน์อย่างไรให้ติดใจเหลือเกิน**. เข้าถึงเมื่อ 2 เมษายน 2564. เข้าถึงได้จาก https://www.creativethailand.org/view/article-read?article_id=32535
- พันธุ์ธนา กิตติรัตน์ไพบูลย์ และคณะ. (2563). **แนวโน้มและปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตคนไทย: การสำรวจระดับชาติ ปี พ.ศ. 2561**. เข้าถึงเมื่อ 2 เมษายน 2564. เข้าถึงได้จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmht/article/view/240327>
- ภาจิตา. (2564). **ชิปติวเข้ม! วิชาประวัติศาสตร์ศิลป์กับยุค Impressionism**. เข้าถึงเมื่อ 22 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://www.zipeventapp.com/blog/2021/02/02/impressionism-101/>
- แมตธีว วอล์กเกอร์. (2563). **นอนเปลี่ยนชีวิต**. ลลิตา ผลผลา, ผู้แปล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ bookscape.
- ร้าน Earthethical. (2565). **What is Monks Cloth: All About This Versatile Fabric**. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://earthethical.com/blogs/fabrics/what-is-monks-cloth>
- ร้าน Lollipop Crochet. (2561). **รีวิว Punch Needle ปากกาปักผ้า**. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://www.lollipopcrochet.com/single-post/punch-needle>

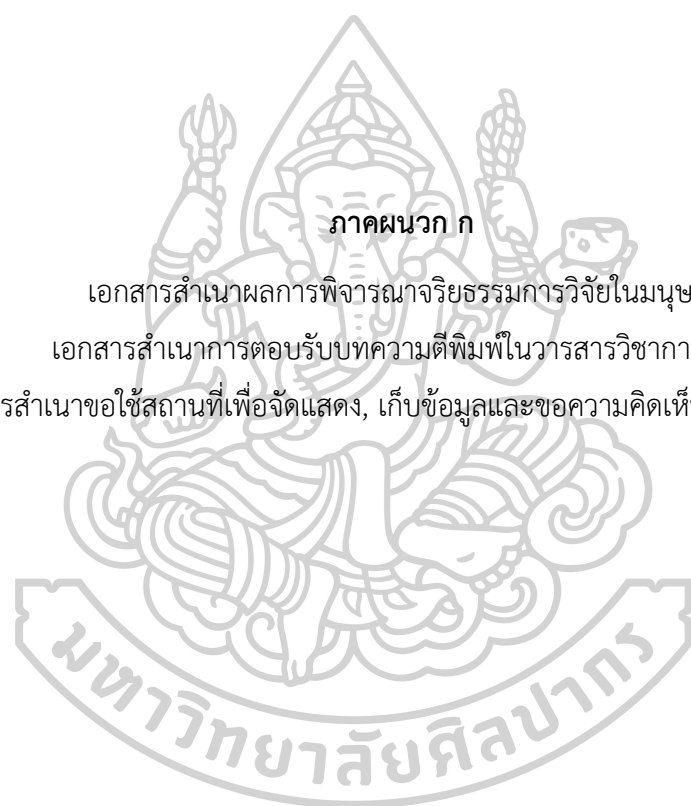
- ร้าน PWSalestone. (2565). ฮาวไลท์ (Howlite) "หินแห่งความตระหนัก". เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.pwsalestone.com/category/39>
- ร้าน Stone By Ray. (2559). พลังหินบำบัดและความเชื่อ. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <http://www.stonebyray.com/article/>
- ร้าน Taraeasystudio. (2557). ชนิดเข็มสำหรับทำชิ้นงานเฟลท์ (Felt) และฟองน้ำ. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <http://www.taraeasystudio.com/article/5/>
- โรงพยาบาลกรุงเทพอินเตอร์เนชั่นแนล. (2565). นอนหลับอย่างไรให้ได้คุณภาพ. เข้าถึงเมื่อ 3 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokinternationalhospital.com/th/>
- โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2565). ภาวะเครียด. เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.bumrungrad.com/th/conditions/stress>
- โรงพยาบาลเพชรเวช. (2564). โรคนอนไม่หลับ จากภาวะความเครียด. เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/insomnia-detail
- ลีลาวดีสีขาว. (2562). “ไบโอฟิลเลีย” ปรัชญากระตุ้นไอเดีย ด้วยแนวทาง “ธรรมชาติบำบัด”. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.innwhy.com/1prakai-biophilia-2019/>
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2553). ธรรมชาติบำบัด. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2565). ประสาทสัมผัส. เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2566ก). Sewing needle. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้จาก https://en.wikipedia.org/wiki/Sewing_needle
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2566ข). ลัทธิประทับใจ. เข้าถึงเมื่อ 22 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2566ค). สะติง. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/>
- วิชาวี ธีรภูมิชูวงศ์. (2561). "การออกแบบอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน." ปริญญาโท สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วีโรจน์ ตระการวิจิตร. (2564). **เครียดอย่างฉลาด 2**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งแสงการพิมพ์จำกัด.

- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2557). **ความเครียดคืออะไร ผ่อนคลายอย่างไรดี**. เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/2565>.
- ศิริลักษณ์ ลอดทอน. (2565). **ความเครียด (Stress)**. เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctorraksa.com/th-TH/blog/stress.html>
- สมบัติ ตาปัญญา. (2526). **ความเครียด**. เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/>
- สิฏฐิณีศา รัชตวโรทัย. (2564). **หินจี้กระกับประโยชน์ที่เกี่ยวกับสุขภาพของคุณ**. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://hellokhunmor.com/>
- สิริชัย กิตติชาญธีระ. (2565). **โรคนอนไม่หลับ (insomnia)**. เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.nonthavej.co.th/Insomnia-2.php>
- อรพรรณ วัจนะเสถียรกุล. (2562). **แคคตัสจากผ้าสักหลาด Soft & Cuddly Felt Cactus**. เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://www.baanlaesuan.com/111659/diy/diy101/felt-cactus>
- MYM. (2558). **ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ**. เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <http://modestyourmind.blogspot.com/2015/02/blog-post.html>
- Novabizz. (2565). **การรับรู้ Perception**. เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Perception.html>





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เอกสารสำเนาผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์,
เอกสารสำเนาคำขอรับบทความตีพิมพ์ในวารสารวิชาการและ
เอกสารสำเนาขอใช้สถานที่เพื่อจัดแสดง, เก็บข้อมูลและขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ



มหาวิทยาลัยศิลปากร

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

รหัสโครงการ: REC 66.0515-076-4829

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย): โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต

ชื่อโครงการ (ภาษาอังกฤษ): Enhancing the senses with the art of design for physical and mental relaxation

ผู้วิจัยหลัก: นางสาวชญาณีศ เนื่อน่วม

สังกัด: คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เวอร์ชัน 02 ฉบับลงวันที่ 26 มิถุนายน 2566
2. แบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (ฉบับภาษาไทย) เวอร์ชัน 02 ฉบับลงวันที่ 26 มิถุนายน 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย เวอร์ชัน 02 ฉบับลงวันที่ 26 มิถุนายน 2566
4. หนังสือแสดงเจตนายินยอมการเข้าร่วมการวิจัย เวอร์ชัน 01 ฉบับลงวันที่ 15 พฤษภาคม 2566

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศ เฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมายข้อบังคับ และข้อกำหนดภายในประเทศ โดยขอให้รายงานฉบับสมบูรณ์เมื่อโครงการเสร็จสิ้น



(ศาสตราจารย์ ดร.พรศักดิ์ หรือมรศักดิ์)

ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

หมายเลขใบรับรอง COA 66.0630-043

วันที่รับรอง: 30 มิถุนายน พ.ศ. 2566

วันหมดอายุ: 29 มิถุนายน พ.ศ. 2567

สำนักงานบริหารการวิจัย นวัตกรรมและการสร้างสรรค์

6 ถนนราชพรรคานัน ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000

โทร 0-3425-5808 โทรสาร (Fax) : 0-3425-5808

email : humanethics@su.ac.th

ที่ ฮว ๘๐๐๒/๐๘๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การรับตีพิมพ์บทความในวารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์

เรียน ชญานิศ เนื่องวรม และรองศาสตราจารย์ ดร.ประติพัทธ์ เลิศรุจิดำรงศกุล

ตามที่ท่านได้ส่งต้นฉบับบทความเรื่อง “โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต Enhancing the senses with the art of design for physical and mental relaxation” มายังวารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ เพื่อลงตีพิมพ์ในวารสาร นั้น

บัดนี้ กองบรรณาธิการวารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ได้พิจารณาบทความของท่านแล้วยินดีรับลงพิมพ์ในวารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ฉบับปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๕) และหากท่านได้ส่งบทความนี้ให้กับวารสารอื่นพิจารณาก่อนได้รับหนังสือตอบรับตีพิมพ์ฉบับนี้ ขอความกรุณายกเลิกการตีพิมพ์ในวารสารอื่นด้วย

อนึ่ง วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (TCI) โดยได้รับการจัดให้อยู่ใน วารสารกลุ่มที่ ๒ จนถึง ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

เรียนมาด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิตธีร์ ศรีดี)

บรรณาธิการวารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์

กองบรรณาธิการ

โทร. ๐๘๗-๘๒๙-๖๔๒๓

การเผยแพร่บทความ <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jmb/index>

ISSN: 2586-8144 (Print) ISSN: 2730-339X (Online)



ที่ อว 8610 / 31790

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 รังท่าพระ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

8 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขออนุญาตเข้าสำรวจพื้นที่ เก็บข้อมูล และให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ เขียวมั่ง

ด้วย นางสาวชญาณิศ เนื่องววม รหัสประจำตัว 640420007 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการ ปรุ้งแต่งผีสละด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและจิต

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาใช้สถานที่บริเวณ Co-working Space ตลอดจนให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ และผู้เข้าชมผลงานทุกท่าน ร่วมทำแบบสอบถามเพื่อการประเมิน ผลงาน และนำข้อเสนอแนะไปพัฒนา ปรับปรุงพัฒนาผลงานต่อไป ณ สาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20131 ซึ่งจะมีการบันทึกวีดีโอ การสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์บุคคลในพื้นที่ดังกล่าวตามความเหมาะสม หรือเท่าที่สามารถเปิดเผยข้อมูลสำหรับงานวิจัยได้ เพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นองค์ประกอบในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าว ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างสูงสามารถเผยแพร่ในเชิงวิชาการต่อไป หมายเลขโทรศัพท์ ของนักศึกษาผู้ขอข้อมูล โทร. 0944866279

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ธนาทร เจียรกุล)

คณบดีคณะมัณฑนศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

โทร. 034 - 275031

โทรสาร 034 - 275030



ที่ อว 8610 / 3791

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 วังท่าพระ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

8 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขออนุญาตเข้าสำรวจพื้นที่ เก็บข้อมูล และให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์
เรียน ดร.ปภัทรนันท์ คุณพูนทรัพย์

ด้วย นางสาวชฎานิต เนื่องน่วม รหัสประจำตัว 640420007 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการ ปรุงแต่งผลิตภัณฑ์ศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาใช้สถานที่บริเวณ Co-working Space ตลอดจนให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ และผู้เข้าชมผลงานทุกท่าน ร่วมทำแบบสอบถามเพื่อการประเมิน ผลงาน และนำข้อเสนอแนะไปพัฒนา ปรับปรุงพัฒนาผลงานต่อไป ณ สาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน 169 ถนนลพทาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20131 ซึ่งจะมีการบันทึกวีดีโอ การสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์บุคคลในพื้นที่ดังกล่าวตามความเหมาะสม หรือเท่าที่สามารถเปิดเผยข้อมูลสำหรับงานวิจัยได้ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ประกอบประกอบการจัดทำวิทยานิพนธ์ และผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าว ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างสูงสามารถเผยแพร่ในเชิงวิชาการต่อไป หมายเลขโทรศัพท์ ของนักศึกษาผู้ขอข้อมูล โทร. 0944866279

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ธนาทร เจียรกุล)
คณบดีคณะมัณฑนศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

โทร. 034 - 275031

โทรสาร 034 - 275030



ที่ อว 8610 / 3792

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 วังท่าพระ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

8 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขออนุญาตเข้าสำรวจพื้นที่ เก็บข้อมูล และให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์
เรียน ดร.มียอง ขอ

ด้วย นางสาวชญาณีศ เนื่องนาม รหัสประจำตัว 640420007 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการ
ปรุงแต่งผ้าสະด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาใช้สถานที่บริเวณ Co-working Space ตลอดจนให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ และผู้เชี่ยวชาญผลงานทุกท่าน ร่วมทำแบบสอบถามเพื่อการประเมิน
ผลงาน และนำข้อเสนอแนะไปพัฒนา ปรับปรุงพัฒนาผลงานต่อไป ณ สาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะศิลปกรรม
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัด
ชลบุรี 20131 ซึ่งจะมีการบันทึกวิดีโอ การสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์บุคคลในพื้นที่ดังกล่าวตามความเหมาะสม
หรือเท่าที่สามารถเปิดเผยข้อมูลสำหรับงานวิจัยได้ เพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นองค์ประกอบในการจัดทำวิทยานิพนธ์
และผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าว ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างสูงสามารถเผยแพร่ในเชิงวิชาการต่อไป หมายเลขโทรศัพท์
ของนักศึกษาผู้ขอข้อมูล โทร. 0944866279

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน
และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.ธนาทร เจียรกุล)
คณบดีคณะมัณฑนศิลป์สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์
โทร. 034 - 275031
โทรสาร 034 - 275030



แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัย ชุดที่1

เรื่อง โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิต
ของ นางสาวชญาณิศ เนื่อน่วม ในหลักสูตรศิลปะการออกแบบ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำชี้แจง:

แบบสอบถามและแบบประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยของนักศึกษาปริญญาโทบัณฑิต สาขา ศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยแบบสอบถามและแบบประเมินนี้ถูกจัดทำขึ้นโดย วัตถุประสงค์เพื่อคัดกรองกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาและเป็นตัวกำหนดทิศทางในการออกแบบในมุมมอง รวมถึง เป็นการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำมาวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

โดยโครงการวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงวิชาการ ไม่มีผลกระทบต่อทางลบแก่ท่านผู้ให้ข้อมูลแต่ประการใดและ ข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบประเมินชุดนี้จะถูกนำไปใช้ในโครงการวิจัยนี้เท่านั้น นอกจากนี้ผู้วิจัยจะไม่ทำ การเผยแพร่ชื่อหรือข้อมูลส่วนบุคคลของท่านโดยเด็ดขาด จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดสละเวลาอันมีค่า ร่วมแสดงความคิดเห็นและทำแบบประเมินชุดนี้ ผู้วิจัยขอรับรองผลการประเมิน เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนา โครงการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ โดยแบบสอบถามชุดนี้แบ่ง ออกเป็น 4 ส่วน ประกอบไปด้วย

ส่วนที่ 1 ประวัติส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ

ภาพที่ 123 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-1

ที่มา: ชญาณิศ เนื่อน่วม , 2566

ส่วนที่ 1 ประวัติส่วนบุคคล

คำชี้แจง:

โปรดตอบคำถามข้างล่างต่อไปนี้ทุกข้อ โดยแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ด้วยเครื่องหมาย ✓ และเขียนคำตอบในข้อที่เป็นข้อเขียน ถ้าข้อใดไม่ประสงค์ที่จะตอบสามารถข้ามไปไม่ต้องตอบ

1. ชื่อและนามสกุล (หากท่านไม่ประสงค์ที่จะแจ้งชื่อและนามสกุลสามารถข้ามข้อนี้ไปได้)

.....

2. เพศ

() เพศชาย () เพศหญิง

3. อายุ

() อายุ 19 - 29 ปี (วัยทำงานตอนต้น) () อายุ 30 - 44 ปี (วัยทำงานตอนกลาง)

() อายุ 45 - 59 ปี (วัยทำงานตอนปลาย)

4. ประเภทตำแหน่งงาน

() ข้าราชการ () พนักงานบริษัทเอกชน () พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() ธุรกิจส่วนตัว () รับจ้างทั่วไป () แม่บ้าน () อื่นๆ.....

5. รายได้ส่วนบุคคลเฉลี่ยต่อเดือน

() ต่ำกว่า 10,000 บาท () 10,001 - 15,000 บาท () 15,001 - 20,000 บาท

() 20,001 - 25,000 บาท () 25,001 - 30,000 บาท () 30,001 - 35,000 บาท

() 35,001 - 40,000 บาท () 40,000 บาทขึ้นไป

6. ระดับการศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) () มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6/ปวช.)

() อนุปริญญา/ปวส./หรือเทียบเท่า () ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก

() อื่นๆ.....

7. ที่พักอาศัย

() คอนโดมิเนียม () บ้านเดี่ยว () อาคารพาณิชย์ () ทาวน์เฮาส์

() อพาร์ทเมนท์ () อื่นๆ.....

ภาพที่ 124 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-2

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

8. ช่องทางการติดต่อ

.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

คำชี้แจง:

คำถามต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรนอนของท่านในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา คำตอบของผู้ทำแบบประเมินควรบ่งบอกสิ่งทีใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุดและเป็นสิ่งทีเกิดขึ้นกับผู้ทำแบบประเมินเป็นส่วนใหญ่ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน โปรดตอบทุกคำถาม

1. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ท่านมักเข้าอนเวลากี่โมง
เวลาเข้าอน _____
2. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ท่านต้องใช้เวลานานเท่าไร (นาที) จึงจะนอนหลับ
จำนวนนาที _____
3. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ท่านตื่นนอนตอนเช้าเวลากี่โมง
เวลาที่ตื่นนอนตอนเช้า _____
4. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านนอนหลับได้จริงเป็นเวลากี่ชั่วโมงต่อคืน
จำนวนชั่วโมงที่หลับได้จริงต่อคืน _____

โปรดตอบคำถามข้างล่างต่อไปนี้ทุกข้อ โดยแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ด้วยเครื่องหมาย ✓

5. นอนไม่หลับหลังจากเข้าอนไปแล้วนานกว่า 30 นาที บ่อยแค่ไหน
 ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา
 น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
 2 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป
 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

ภาพที่ 125 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-3

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

6. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านคิดว่ากรนอนหลับของท่านมีคุณภาพอย่างไร

ดีมาก

ค่อนข้างดี

ค่อนข้างแย

แย่มาก

7. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านใช้ยาหรืออาหารเสริมเพื่อช่วยในการนอนหลับบ่อยเพียงใด

ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

2 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

8. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาง่วงนอนในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆระหว่างวันหรือไม่

ไม่เคยเลยในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

2 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป

9. ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับความกระตือรือร้นในการทำงานมากน้อยเพียงใด

ไม่มีปัญหา

มีปัญหาเล็กน้อย

ค่อนข้างจะเป็นปัญหา

เป็นปัญหาอย่างมาก

ภาพที่ 126 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-4

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง :

ในระยะ 2 - 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับท่านบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อใดไม่ได้เกิดขึ้นสามารถข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 2 - 6 เดือนที่ผ่านมา	คะแนนความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	มีความขัดแย้งในครอบครัวเรื่องเล็กๆน้อยๆหรืออื่นๆ					
3	มีความกังวลเรื่องสารเคมีตกค้างในอาหารหรือมลพิษในอากาศ น้ำ เสียงและดิน					
4	มีความรู้สึกที่ต้องแก่งแย่งแข่งขันหรือถูกเปรียบเทียบ					
5	รู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือตึงกล้ามเนื้อ					
6	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
7	ปวดหลัง					
8	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง (โดยอาจเพิ่มขึ้นหรือลดลง)					
9	มักปวดศีรษะข้างเดียว					
10	รู้สึกวิตกกังวล					
11	รู้สึกอึดอัดใจ					

ภาพที่ 127 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-5

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

12	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
13	รู้สึกเศร้า					
14	มักหลงลืมหรือรู้สึกว่าจะจำไม่ได้					
15	รู้สึกสับสน					
16	ตั้งสมาธิได้ยากหรือลำบาก					
17	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
18	มักเป็นหวัดบ่อย					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเรื่องการคลายเครียดและการนอนหลับ

คำชี้แจง :

แบบสอบถามในส่วนนี้ใช้เพื่อกำหนดทิศทางการออกแบบในมุมมอง โดยนำข้อมูลจากความคิดเห็นของท่านมาวิเคราะห์เพื่อสร้างผลงานการออกแบบที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างสูงสุด

โปรดตอบคำถามข้างล่างต่อไปนี้ทุกข้อ โดยแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ด้วยเครื่องหมาย ✓ และเขียนคำตอบในข้อที่เป็นข้อเขียน

1. สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติรูปแบบไหนที่ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

- () ป่า/ภูเขา () น้ำตก () ทะเลทราย () ฟุ้งหญ้า/ฟุ้งดอกไม้
 () ชายหาด () ทะเล () แม่น้ำ/ลำธาร () อื่นๆ.....

2. ท่านมักทำกิจกรรมอะไร เพื่อคลายเครียดหลังเลิกงาน

.....

3. ท่านมักทำกิจกรรมคลายเครียดหลังเลิกงานที่บริเวณใดของในบ้าน

- () ห้องนั่งเล่น/ทีวี () ห้องนอน/บนเตียงนอน () ห้องทำงาน/โต๊ะคอม
 () มุมอ่านหนังสือ/มุมนั่งเล่น () อื่นๆ.....

ภาพที่ 128 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-6

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

4. ในขณะที่ท่านพักผ่อนร่างกายหลังจากการทำงานท่านมักอยู่ในอิริยาบถใด

() นิ่ง () นอน () ยืน () เดิน () อื่นๆ.....

5. การรับรู้จากประสาทสัมผัสใดที่ทำให้ท่านคลายเครียดหรือรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

() กลิ่น () เสียง () การสัมผัส () การมองเห็น

6. เวลาท่านนอนไม่หลับ ท่านมักทำอะไรหรือแก้ไขปัญหายังไง

.....

7. ท่านได้ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้นหรือไม่ ถ้าใช่คือผลิตภัณฑ์อะไร โปรดอธิบาย

.....

8. ท่านได้ใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อช่วยให้คลายเครียดหรือไม่ ถ้าใช่คือผลิตภัณฑ์อะไร โปรดอธิบาย

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน

ภาพที่ 129 แบบสอบถามและแบบประเมินเพื่อการวิจัยชุดที่ 1-7

ที่มา: ชญาณิช เื่อนน่วม , 2566

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย ชุดที่ 2

เรื่อง โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและจิต
ของ นางสาวชญาณิศ เนื่อน่วม ในหลักสูตรศิลปการออกแบบ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำชี้แจง:

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยของนักศึกษาปริญญาโทบัณฑิต สาขาศิลปการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยแบบสอบถามนี้ถูกจัดทำขึ้นโดยวัตถุประสงค์เพื่อเป็นตัวกำหนดทิศทางในการออกแบบในเชิงลึก รวมถึงเป็นการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำมาวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

โดยโครงการวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงวิชาการ ไม่มีผลกระทบทางลบแก่ท่านผู้ให้ข้อมูลแต่ประการใดและข้อมูลจากแบบสอบถามชุดนี้จะถูกนำไปใช้ในโครงการวิจัยนี้เท่านั้น จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดสละเวลาอันมีค่าร่วมแสดงความคิดเห็นและทำแบบประเมินชุดนี้ ผู้วิจัยขอรับรองผลการประเมิน เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาโครงการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ โดยแบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 1 ส่วน ประกอบไปด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านการออกแบบ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านการออกแบบ

คำชี้แจง:

แบบสอบถามในส่วนนี้ใช้เพื่อกำหนดทิศทางการออกแบบในเชิงลึก โดยนำข้อมูลจากความคิดเห็นของท่านมาวิเคราะห์เพื่อสร้างผลงานการออกแบบที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างสูงสุด

โปรดตอบคำถามข้างล่างต่อไปนี้ทุกข้อ โดยแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ด้วยเครื่องหมาย ✓ และเขียนคำตอบในข้อที่เป็นข้อเขียน

1. เมื่อท่านไปป่าหรือภูเขาท่านมักนึกถึงสิ่งใดหรือชอบสิ่งใดในสถานที่นั้นมากที่สุด

- () ต้นไม้ขนาดใหญ่ () พุ่มไม้ () ดอกไม้ () ก้อนหิน () พื้นดิน/ทางเดิน
() ต้นหญ้า/พืชคลุมดิน () อื่นๆ.....

ภาพที่ 130 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-1

ที่มา: ชญาณิศ เนื่อน่วม , 2566

2. ท่านชอบป่าหรือภูเขาประเภทใดมากที่สุด

() ป่าฝน/ป่าดิบชื้น

() ป่าสน

() ป่าหญ้า

() ป่าพรุ/ป่าบึงน้ำจืด



3. ท่านชอบฤดูกาลไหนมากที่สุด

() ฤดูฝน

() ฤดูหนาว

() ฤดูร้อน

4. กลิ่นใดที่ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

() กลิ่นฝน/กลิ่นดิน

() กลิ่นยอดหญ้า

() กลิ่นลาเวนเดอร์

() กลิ่นยูคาลิปตัส

() กลิ่นไม้

5. เสียงจากธรรมชาติใดที่ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

() เสียงฝนตก

() เสียงกิ่งไม้สีกัน

() เสียงน้ำไหล

() เสียงเดินบนทราย/พื้นดิน

() เสียงเดินบนหญ้า

6. โทนมสีใดที่ท่านรู้สึกผ่อนคลายหรือทำให้ง่วงนอนที่สุด

() โทนมสีเขียว

() โทนมสีฟ้า

() โทนมสีชมพู


() โทนมสีม่วง



ภาพที่ 131 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-2


ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

() โทนสีเหลือง () โทนสีส้มแดง () โทนสีเทา () โทนสีครีมน้ำตาล




7. วัสดุชนิดใดที่ท่านสัมผัสแล้วรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด


() โหมโมแฮร์ () โหม Milk Cotton




() โหม Baby Soft () โหม Cotton Soft



() โหม Cotton Summer () โยขนแกะ



() ด้าย



ภาพที่ 132 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-3

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

8. หากใช้วัสดุหลากชนิดปักผสมกันในพื้นที่เดียวกัน ท่านคิดว่าใช้วัสดุใดผสมกันแล้วรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด (ต้องตอบอย่างน้อย 2 วัสดุ)

.....

.....

.....

.....

9. เทคนิคการสร้างสรรครูปแบบใดที่ท่านชอบหรือรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุดเมื่อสัมผัส

() การปักด้ายเป็นภาพ () การปักด้ายเป็นห่วง () การปักด้ายเป็นห่วงและตัด



() การปัก Felting 2 มิติ

() การปัก Felting 3 มิติ

() การปัก Punch Needle เป็นห่วง



() การปัก Punch Needle เป็นห่วงและตัด

() การปัก Punch Needle เป็นภาพ



ภาพที่ 133 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-4

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

10. จากวัสดุและเทคนิคทั้งหมด ท่านชอบตัวทดลองชิ้นใดมากที่สุด 3 อันดับแรก พร้อมเหตุผล (จดตอบเป็นตัวเลข)



.....

.....

.....

.....

11. ความสูงของการใช้ Punch Needle ปักระดับใดที่ท่านรู้สึกว่ามีอนคลายสำหรับท่านมากที่สุด (ตัวเลขของระดับเข็มระบุไว้บนตัวทดลองทุกชิ้น)

- () ระดับที่ 1 () ระดับที่ 2 () ระดับที่ 3 () ระดับที่ 4

12. ท่านชอบนั่งบนวัสดุใด

- () หญ้า () พื้นดิน () แผ่นฟองน้ำ () ผ้า () พรมขนสัตว์ () ไม้
- () หนัง () อื่นๆ.....

13. เมื่อท่านสัมผัสตัวทดลองต่างๆท่านนึกถึงใด

- () สัตว์ที่มีขน () พื้นหญ้า () ตุ๊กตา () พรม/ผ้าห่ม
- () ฝ้าย/ก้อนสำลี () มอส () อื่นๆ.....

ภาพที่ 134 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-5

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566

14. ท่านรู้จักศาสตร์ของหินบำบัดหรือไม่และถ้ารู้จักท่านมีหรือใช้หินบำบัดชนิดใดและหินบำบัดช่วยท่านอย่างไร
โปรดอธิบาย (หากไม่ทราบชื่อของหินสามารถตอบเป็นสีหรือลักษณะของหินบำบัดนั้นได้)

.....
.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ภาพที่ 135 แบบสอบถามเพื่อการวิจัยชุดที่ 2-6

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงาน ชุดที่ 3

เรื่อง โครงการปรุงแต่งทัศนศิลป์และการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายและจิต

ของ นางสาวชญาณิศ เนื่อน่วม ในหลักสูตรศิลปการออกแบบ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำชี้แจง:

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยของนักศึกษาปริญญาโท สาขาศิลปการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยแบบสอบถามนี้ถูกจัดทำขึ้นโดยวัตถุประสงค์เพื่อเป็นตัวชี้วัดความสัมพันธ์ของผลงานว่าประสิทธิภาพและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือไม่และเป็นการรวบรวมข้อเสนอแนะและความคิดเห็นต่างๆเพื่อนำมาพัฒนาผลงานต่อไปในอนาคต

โดยโครงการวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงวิชาการ ไม่มีผลกระทบทางลบแก่ท่านผู้ให้ข้อมูลแต่ประการใดและข้อมูลจากแบบสอบถามนี้จะถูกนำไปใช้ในโครงการวิจัยนี้เท่านั้น จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดสละเวลาอันมีค่าร่วมแสดงความคิดเห็นและทำแบบประเมินชุดนี้ ผู้วิจัยขอรับรองผลการประเมิน เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาโครงการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ โดยแบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบไปด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านความพึงพอใจและประสิทธิภาพของผลงาน

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านความพึงพอใจและประสิทธิภาพของผลงาน

คำชี้แจง :

เมื่อท่านได้ทดลองใช้ผลงาน ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อตัวผลงานและความพึงพอใจต่อประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจ กรุณาตอบคำถามทุกข้อ

ระดับ 1 หมายถึง พอใจน้อยที่สุดหรือมีประสิทธิภาพน้อยที่สุด

ระดับ 2 หมายถึง พอใจน้อยหรือมีประสิทธิภาพน้อย

ระดับ 3 หมายถึง พอใจปานกลางหรือมีประสิทธิภาพปานกลาง

ระดับ 4 หมายถึง พอใจมากหรือมีประสิทธิภาพมาก

ระดับ 5 หมายถึง พอใจมากที่สุดหรือมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ภาพที่ 136 แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานชุดที่ 3-1

ที่มา: ชญาณิศ เนื่อน่วม , 2566

ข้อที่	ความเหมาะสมในด้านการออกแบบ	ระดับความพึงพอใจ				
		1	2	3	4	5
1	วัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานมีความอ่อนโยนต่อการสัมผัส					
2	วัสดุที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานมีความปลอดภัยต่อการใช้งาน					
3	วัสดุที่นำมาใช้สามารถสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ใช้ได้					
4	วัสดุที่นำมาใช้สร้างสรรค์ผลงานมีความแข็งแรงเหมาะสมกับการนำมาสร้างสรรค์เป็นผลงาน					
5	เทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงานมีความน่าสนใจและแปลกใหม่					
6	ในการสร้างสรรค์ผลงานมีการใช้หลักการออกแบบและศาสตร์ต่างๆเข้ามาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม					
7	ผลงานศิลปะการออกแบบนั้นมีขนาดและโครงสร้างที่เหมาะสม					
8	ผลงานศิลปะการออกแบบมีรูปลักษณะ สีเส้นและโครงสร้างที่ให้ความรู้สึกที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้งาน					
9	ผลงานศิลปะการออกแบบมีความร่วมสมัยและเข้าถึงกลุ่มคนได้หลากหลาย					
10	ภาพรวมของการออกแบบสามารถดึงดูดให้ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการออกแบบเพื่อการเยียวยาจิตใจและร่างกายมากยิ่งขึ้น					
ข้อที่	ความมีประสิทธิภาพในการใช้งาน	ระดับของประสิทธิภาพในการใช้งาน				
		1	2	3	4	5
1	ผลงานศิลปะการออกแบบช่วยเยียวยาจิตใจและสร้างความผ่อนคลายได้จากประสาทสัมผัสต่างๆ					

ภาพที่ 137 แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานชุดที่ 3-2

ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

2	ผลงานศิลปะการออกแบบสามารถนำมาติดตั้งและเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่ที่ท่านพักผ่อนและสร้างความผ่อนคลายได้						
3	ผลงานศิลปะการออกแบบได้ใช้ศาสตร์ของหินบำบัดเข้ามาช่วยเยียวยาจิตใจให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายลงได้และช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น						
4	ผลงานศิลปะการออกแบบได้นำเอาธรรมชาติบำบัดมาช่วยกระตุ้นการรับรู้ให้เกิดความผ่อนคลายและช่วยทำให้หลับได้ง่ายขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ						
5	ผลงานศิลปะการออกแบบสามารถช่วยสร้างบรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลายและช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น						

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็น

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ภาพที่ 138 แบบสอบถามเพื่อประเมินผลงานชุดที่ 3-3

ที่มา: ชญาณิช เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 139 ภาพการพบผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบทั้ง 3 ท่าน
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 140 ภาพการอธิบายเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ให้กับผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566



ภาพที่ 141 ภาพการร่วมทำแบบประเมินผลงานชุดที่ 3 ของผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ
 ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม , 2566

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวชญานิศ เนื่อน่วม
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2559 สำเร็จการศึกษาโรงเรียนมารีวิทยัพพาทยา จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2563 สำเร็จการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2566 ศึกษาต่อระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพมหานคร
ผลงานตีพิมพ์	พ.ศ. 2563 จัดแสดงผลงานเรื่อง พฤติกรรมของนกและ การเลี้ยงนกสู่การออกแบบเฟอร์นิเจอร์ และผลิตภัณฑ์ตกแต่งบ้าน ณ มหาวิทยาลัยบูรพา

