จินตภาพความสมดุลของจิตใจ

โดย
นางสาวนิธิพร โพธิจักร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

จินตภาพความสมดุลของจิตใจ

โดย
นางสาวนิธิพร โพธิจักร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

IMAGERY THE BALANCE OF THE MIND

By

MISS Nithiphon PHOTHICHAK

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for Master of Fine Arts Visual Arts

Academic Year 2023

Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ	จินตภาพความสมดุลของจิตใจ
โดย	นางสาวนิธิพร โพธิจักร
สาขาวิชา	ทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ธณฤษภ์ ทิพย์วารี

คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญ มุกดามณี)

พิจารณาเห็นชอบโดย

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นาวิน เบียดกลาง)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ธณฤษภ์ ทิพย์วารี)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญ มุกดามณี)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิชาติ พลประเสริฐ)

650120019 : ทัศนศิลป์ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
คำสำคัญ : ความสมดุล , จิตใจ , สัญญะของความสุข , สัญญะของความทุกข์ , ปลอบประโลม

นางสาว นิธิพร โพธิจักร: จินตภาพความสมดุลของจิตใจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ ธณฤษภ์ ทิพย์วารี

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องเผชิญความทุกข์ยากในช่วงขณะของชีวิต เมื่อความทุกข์มาเยือนสิ่งที่จะทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตต่อไปได้คือการเยียวยาจิตใจตนเองโดยการหาความสุขมาบรรเทาความทุกข์ การสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมเกิดจากประสบการณ์โดยตรงของข้าพเจ้า เกิดความทุกข์ยากจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป จึงเริ่มต้นสร้างสรรค์ผลงานเกี่ยวกับการสร้างความสมดุลของจิตใจมีวัตถุประสงค์เพื่อปลอบประโลมจิตใจและนำเสนอภาพความรู้สึกทุกข์และสุขปะปนกัน ผ่านตัวละครที่มีลักษณะอ่อนโยน เป็นมิตร รวมถึงการสร้างสถานการณ์ เพื่อสะท้อนความรู้สึกทุกข์ที่แฝงเร้นในภาพเหตุการณ์ โดยใช้สีบรรยากาศหม่นและเทคนิคพื้นผิวเรียบที่แทนความสุขและพื้นผิวขรุขระแทนความรู้สึกทุกข์ ชวนให้ผู้ชมจิตนาการถึงเรื่องราวที่ข้าพเจ้าต้องการนำเสนอ หลังจากสร้างสรรค์ผลงานทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้และเข้าใจถึงกระบวนการสร้างสัญญะให้แสดงออกถึงการอยู่ร่วมกันระหว่างความทุกข์และความสุขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

650120019 : Major Visual Arts
Keyword : Balance Mind Symbol of happiness Symbol of suffering Comfort

MISS Nithiphon PHOTHICHAK : Imagery the Balance of the Mind Thesis advisor : Associate Professor Thanarit Thaipwaree

Every human being faces adversity at some point in his or her life. When suffering comes, what will allow humans to continue living their lives is to heal their own minds by finding happiness to relieve suffering. The creation of the paintings came from my direct experiences. Suffering from the loss of a loved one. So he began to create works about balancing of the mind with the purpose of comforting the mind and presenting images of feelings of suffering and happiness mixed together. Through characters that are gentle and friendly, including creating situations. To reflect the feelings of suffering hidden in the events. Using dull atmosphere colors and techniques, smooth surfaces represent happiness and rough surfaces represent feelings of suffering. Inviting the viewer to imagine the story I want to tell. After creating the work I learned and understood the process of creating symbols to perfectly express the living together between suffering and happiness.

มหาวิทยาลัยศิลปากร

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอน้อมรำลึกผู้มีพระคุณ บิดา มารดา และครอบครัวของข้าพเจ้าทุกท่านโดยเฉพาะ นายสมศักดิ์ โพธิจักร ที่ได้อบรมเลี้ยงดูข้าพเจ้ามาอย่างดี ไม่ว่าข้าพเจ้าจะกระทำสิ่งใด พร้อมให้กำลังใจและเชื่อมั่นในตัวของข้าพเจ้าเสมอมา ทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจเพื่อให้ข้าพเจ้าเติบโตในสังคมไปในทางที่ดี ขอขอบพระคุณนางสุมาลี วัลเลอร์ ที่คอยสนับสนุนกำลังทรัพย์ในการศึกษาระดับปริญญาโทและมอบความรัก ดูแล คอยอยู่เคียงข้างในวันที่ข้าพเจ้าสูญเสียบิดา

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ธณฤษภ์ ทิพย์วารี ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ , รองศาสตราจารย์วราวุฒิ โตอุรวงศ์ อาจารย์ทีฆวุติ บุญวิจิตร และคณาจารย์ในภาควิชาจิตรกรรม คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ให้คำปรึกษา มอบความรู้ ทักษะ ในการสร้างสรรค์ผลงานชุดวิทยานิพนธ์รวมถึงแนวทางในการพัฒนาผลงานสร้างสรรค์ต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่คอยสั่งสอนให้วิชาความรู้ ในทุกสาขาวิชา ให้สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต บนเส้นทางศิลปะได้ ขอขอบคุณนายธนสิน แขกดำ เพื่อน ๆ พี่น้อง ในภาควิชาจิตรกรรม ที่คอยเป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือแก่ข้าพเจ้าตลอดการศึกษาในระดับปริญญาโท และสุดท้ายนี้ขอขอบคุณศิลปะที่ให้คุณค่าและแรงใจต่อชีวิตของข้าพเจ้า

นิธิพร โพธิจักร

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญภาพ ..... ญ

บทที่ 1 บทนำ 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

1.2 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา 2

1.3 สมมติฐานของการศึกษา 2

1.4 ขอบเขตการศึกษา 2

1.5 ขั้นตอนของการศึกษา 2

1.6 เวลาที่ใช้ในการวิจัย 3

1.7 วิธีการสร้างสรรค์ 3

1.8 แหล่งข้อมูล 3

1.9 อุปกรณ์ที่ใช้ในการค้นคว้า 4

บทที่ 2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการสร้างสรรค์ผลงาน 1

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง 1

2.2. ความเครียด 2

2.3. อิทธิพลจากสังคมและประสบการณ์ชีวิต 2

การรักษาสมดุลชีวิต 3

2.4. กิจกรรมเยียวยาตนเองของผู้สร้างสรรค์ 4

2.5. อิทธิพลจากภาพยนตร์ 5
2.6 อิทธิพลผลงานสร้างสรรค์จากศิลปินกรณีศึกษา 7
2.6.1 เอ็ดวาดร์ มุงค์ Edvard Munch 7
2.6.2. ลำพู กันเสนาะ 8
2.7. สรุปใจความสำคัญจากบทความข้างต้นที่ข้าพเจ้าได้ศึกษา 9
2.7.1. ภาพยนตร์ inside out 9
2.7.2. เอ็ดวาดร์ มุงค์ Edvard Munch 9
2.7.3. ลำพู กันเสนาะ 9
บทที่ 3 กำหนดรูปแบบและวิธีการสร้างสรรค์ผลงาน 10
3.1. ที่มาของแนวความคิด 10
3.2. การกำหนดรูปแบบในผลงานจิตรกรรม 10
3.3. การกำหนดเทคนิค วิธีการในการสร้างสรรค์ 10
ภาพการสร้างพื้นผิวใน 2 ลักษณะ 11
3.4. การใช้ทัศนธาตุในการสร้างสรรค์ผลงาน 12
3.5. การกำหนดเหตุการณ์ สถานที่ในผลงาน 13
3.5.1. ภาพเหตุการณ์วันเกิด ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 1 13
3.5.2. ภาพเหตุการณ์ในสวนสนุก ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 2 13
3.5.3. ภาพเหตุการณ์สังสรรค์กับเพื่อน ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 3 13
3.5.4. ภาพเหตุการณ์รดน้ำต้นไม้ในยามเช้า ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 4 13
3.5.5. ภาพเหตุการณ์โอบกอดสัตว์เลี้ยง ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 5 14
3.5.6. ภาพเหตุการณ์นอนพักผ่อนในบ้าน ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 6 14
3.5.7. ชุดผลงาน วิทยานิพนธ์ 4 ชิ้น 14
3.6. ภาพเหตุการณ์ที่บันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน 15
3.7 อุปกรณ์ที่ใช้สร้างสรรค์ผลงาน 17

3.8 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน 18
บทที่ 4 การพัฒนาและการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ 26
4.1 การสร้างสรรค์ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 1 ชิ้นที่ 1-2 26
4.2 การสร้างสรรค์ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 2 28
4.3 ช่วงผลงานวิทยานิพนธ์ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ” 32
4.4 การวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ” 41
ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 1 41
ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 2 41
ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 3 41
ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 4 41
ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 5 41
ผลงานวิทยานิพนธ์ผลงานสร้างสรรค์เป็นชุดมีทั้งหมด 4 ชิ้น 42
บทที่ 5 บทสรุป 44
รายการอ้างอิง 45
ประวัติผู้เขียน 47

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 ภาพอ่านหนังสือเสริมสร้างพลังใจ....4

ภาพที่ 2 ภาพกิจกรรมไปเที่ยวธรรมชาติ....4

ภาพที่ 3 ตัวละครที่แทนอารมณ์ทั้ง 5 ของไรลีย์....5

ภาพที่ 4 แม่ขอบคุณไรลีย์ที่ยังคงเป็นลูกที่ร่าเริงของพ่อและแม่....6

ภาพที่ 5 Edvard Munch, The Scream, 1895....7

ภาพที่ 6 ลำพู กันเสนาะ , เหงือกแห้ง , 2011....8

ภาพที่ 7 พื้นผิวเรียบในส่วนของคน เพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบ นุ่มนวล เบาสบาย....11

ภาพที่ 8 พื้นผิวขรุขระในส่วนของพื้นที่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเคร่งเครียด หนักแน่น จริงจัง....11

ภาพที่ 9 รูปภาพบันดาลใจของผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 3....15

ภาพที่ 10 รูปภาพสถานที่บันดาลใจของผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 5....16

ภาพที่ 11 ภาพวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์....17

ภาพที่ 12 ภาพร่างคร่าว ๆของใบหน้าตัวละครเริ่มแรก....19

ภาพที่ 13 กำหนดภาพร่างผลงานบนกระดาษ....19

ภาพที่ 14 ฉายภาพลงบนเฟรมผ้าใบ....20

ภาพที่ 15 ขั้นตอนการเตรียมสีน้ำมันในการสร้างพื้นผิว....20

ภาพที่ 16 ขั้นตอนการปาดสีน้ำมันลงบนผืนผ้าใบโดยใช้เกรียง....21

ภาพที่ 17 ใช้พู่กันเกลี่ยสีน้ำมันให้ทั่วบริเวณ....21

ภาพที่ 18 ขั้นการสร้างพื้นผิวโดยใช้ฟองน้ำ....22

ภาพที่ 19 ลงน้ำหนักโดยรวมทั่วทั้งภาพเพื่อรอให้สีแห้ง....22

ภาพที่ 20 คัดน้ำหนักแสงเงาของพื้นผิว....23

ภาพที่ 21 เก็บรายละเอียดในส่วนต่าง ๆของภาพ....24

ภาพที่ 22 เสร็จสมบูรณ์....25
ภาพที่ 23 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 1....27
ภาพที่ 24 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 2....27
ภาพที่ 25 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 3....29
ภาพที่ 26 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 4....29
ภาพที่ 27 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 5....30
ภาพที่ 28 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 6....30
ภาพที่ 29 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 7....31
ภาพที่ 30 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 8....31
ภาพที่ 31 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 1....33
ภาพที่ 32 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 2....34
ภาพที่ 33 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 3....35
ภาพที่ 34 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 4....36
ภาพที่ 35 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 5....37
ภาพที่ 36 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 6....38
ภาพที่ 37 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 6....39
ภาพที่ 38 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 7....39
ภาพที่ 39 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 8....40
ภาพที่ 40 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 9....40

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาในสังคมต้องพบเจอกับความทุกข์เป็นปกติของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การใช้ชีวิตในสังคมของมนุษย์อาจมีเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจส่งผลให้เกิดความทุกข์ เช่นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจ หรือแม้กระทั่งเรื่องที่ทำให้หงุดหงิดใจในแต่ละวัน เมื่อพบเจอกับปัญหาส่งผลกระทบทั้งร่างกาย จิตใจ ทั้งความเป็นอยู่ของตัวเราเอง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร ไม่อยากออกไปใช้ชีวิตข้างนอก จนเกิดความท้อแท้สิ้นหวังจนส่งผลให้เกิดความทุกข์ตามมา มนุษย์ทุกคนเมื่อพบเจอความทุกข์ด้วยสัญชาตญาณจึงหาหนทางออกจากความทุกข์และวิธีที่ช่วยให้ตนเองบรรเทาจากความทุกข์ โดยการสร้างความสุขขึ้นมาเพื่อให้ตัวเองมีจิตใจที่เข้มแข็งกลับสู่สภาวะปกติ รับมือกับปัญหาได้และใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

การเผชิญกับความทุกข์นั้นต้องมุ่งแก้ที่ตนเองให้กลับสู่สภาวะปกติ หาสมดุลทางจิตใจให้กับตนเอง การทำความเข้าใจวิเคราะห์สาเหตุและหาทางแก้ไขเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น ทั้งความกลัว ความเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง เช่นพิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติ การมองโลกในแง่ดี อ่านหนังสือเสริมสร้างแรงบันดาลใจ การสวดมนต์ การฟังธรรมะ บอกเล่าความทุกข์ให้ใครสักคนฟัง ซึ่งเป็นการระบายทางอารมณ์ การแสวงหาเพื่อได้รับกำลังใจ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น ทำงานศิลปะ ฟังเพลง ร้องเพลง เที่ยวป่า พักผ่อน ซึ่งเป็นการสร้างความสุขเพื่อบรรเทาความทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้สร้างสรรค์ได้นำมาใช้ในการเผชิญกับความทุกข์เช่นเดียวกัน

การสร้างสรรค์ผลงานเกิดจากประสบการณ์ของผู้สร้างสรรค์ที่พบเจอกับปัญหาที่กระทบจิตใจคือ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนั่นคือบิดาซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นแบบกะทันหันทำให้ผู้สร้างสรรค์มีสภาวะทุกข์แบบไม่ทันตั้งตัวและสะเทือนใจเป็นอย่างมาก จากเหตุการณ์นี้เองทำให้ข้าพเจ้าตระหนักถึงความทุกข์ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น เรียนรู้แนวทางการแก้ไขปัญหารวมถึงการสร้างความสมดุลของจิตใจเมื่อพบเจอกับความทุกข์ใดก็ตามและเป็นแรงบันดาลใจตั้งต้นในการสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมด้วยประสบการณ์ทั้งหมดของข้าพเจ้าได้ค้นพบแง่มุม สิ่งที่ทำให้เกิดความสมดุลของจิตใจ รวมถึงการหาหนทางบรรเทาทุกข์ด้วยการได้ทำกิจกรรมที่แปลกใหม่ เช่นการเดินป่า การออกไปท่องเที่ยวงานรื่นเริง การอ่านหนังสือที่เสริมสร้างแรงบันดาลใจ การให้กำลังใจตัวเอง การมีอารมณ์ขันหัวเราะ ยิ้มสู้หรือแม้แต่การนึกถึงช่วงเวลาดี ๆ ความสุข ความร่าเริงในวันเวลาที่ผ่านมา สิ่งเหล่านี้จึง

เป็นเนื้อหาสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงานของข้าพเจ้าโดยการสังเคราะห์ข้อมูลออกมาเป็นภาษาภาพที่เป็นความรู้สึกที่มันปะปนระหว่างความทุกข์และความสุข ที่ได้มาจากประสบการณ์ส่วนตัวเป็นการสร้างตัวละครขึ้นมาให้มีลักษณะอ่อนโยน เป็นมิตร รวมถึงสร้างสถานการณ์ขึ้นใหม่เพื่อปลอบประโลมบรรเทาความทุกข์

1.2 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.2.1 สร้างสรรค์ผลงานเพื่อปลอบประโลมและสร้างความสมดุลทางจิตใจ

1.2.2 มุ่งออกแบบตัวละครให้มีลักษณะของความอ่อนโยน เป็นมิตร รวมถึงการสร้างสถานการณ์เพื่อสะท้อนความรู้สึกที่ดีของวัยเยาว์และความรู้สึกที่แฝงเร้น

1.2.3 สร้างโลกใหม่ด้วยสีบรรยากาศ เทคนิคทางจิตรกรรมเพื่อสื่อสะท้อนความรู้สึกที่ปะปนกันระหว่างความสุข ความทุกข์

1.3 สมมติฐานของการศึกษา

1.3.1 ตัวละครและสถานการณ์ที่สร้างขึ้นสามารถปลอบประโลมและทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีขึ้นได้

1.3.2 ผู้ชมสามารถสัมผัสได้ถึงความเป็นมิตร อ่อนโยนของตัวละครและสถานการณ์ที่แฝงเร้นที่เป็นความทุกข์ในผลงานสร้างสรรค์

1.3.3 ผู้ชมสามารถเห็นถึงความขัดแย้งกันระหว่างความเศร้าและความสุขจากการใช้สีบรรยากาศการสร้างพื้นผิวของสภาพแวดล้อมและตัวละคร

1.4 ขอบเขตการศึกษา

1.4.1 สำรวจความสมดุลทางจิตใจของตนเองที่ช่วยบรรเทาทุกข์

1.4.2 การออกแบบตัวละครให้มีใบหน้ายิ้มแย้ม สดใส อ่อนวัย รวมถึงการสร้างบรรยากาศที่ขัดกับอารมณ์ของตัวละคร

1.4.3 ถ่ายทอดผลงานจิตรกรรม 2 มิติโดยใช้สีอะคริลิกและสีน้ำมันบนผืนผ้าใบ

1.5 ขั้นตอนของการศึกษา

1.5.1 ข้าพเจ้าเริ่มจากการสำรวจตนเองถึงหนทางที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ ทำความเข้าใจ ถอดออกมาเป็นภาษาภาพให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1.5.2 หาข้อมูลทฤษฎีที่สามารถอ้างอิงกับความคิดของข้าพเจ้า เช่น บริบทสังคม ทฤษฎีจิตวิทยา ข้อมูลศิลปกรรม ตลอดจนข้อมูลทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นตัวช่วยในการทำความเข้าใจมากขึ้น

1.5.3 ศึกษาศิลปินและแนวทางการออกแบบคาแรคเตอร์ กำหนดลักษณะกายภาพให้ชัดเจน

1.5.4 หาข้อมูล สถานที่ บริบทต่าง ๆที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกของตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างสรรค์งานต่อไป

1.5.5 กำหนดแบบร่างไว้คร่าว ๆ

1.5.6 ในระหว่างการสร้างสรรค์งานจริง กระบวนการสร้างสรรค์งานจิตรกรรมของข้าพเจ้าจะกำหนดโครงหลัก ๆของภาพนั้น คือ ตัวละคร สถานที่ โดยจุดเด่นของภาพคือตัวคาแรคเตอร์ที่ยิ้มแย้มสดใจที่ขัดแย้งกับสีบรรยากาศเพื่อให้สื่อสารได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

1.6 เวลาที่ใช้ในการวิจัย

ประมาณ 1 ปี การศึกษา คิดว่าจะเริ่มงานวิจัย ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2566 และเสนอวิทยานิพนธ์ / การค้นคว้าอิสระ ภายในเดือน เมษายน 2567

1.7 วิธีการสร้างสรรค์

ข้าพเจ้ามีลำดับวิธีการสร้างสรรค์ในแง่กระบวนการความคิดไปสู่การสร้างสรรค์ดังนี้

1.7.1 เริ่มจากการสำรวจเกี่ยวกับหนทางที่ช่วยบรรเทาความทุกข์

1.7.2 เริ่มตั้งโจทย์ออกแบบคาแรคเตอร์ที่มีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้ม สดใส

1.7.3 ออกแบบพื้นที่เยียวยาจิตใจของตนเองรวมถึงเทคนิคกระบวนการสร้างสรรค์

1.7.4 สร้างสรรค์ผลงานโดยการใช้สีแทนสัญญะ

1.7.5 เริ่มร่างภาพ

1.8 แหล่งข้อมูล

1.8.1 บทความทางศิลปะ หนังสือปรัชญา, ทฤษฎีต่าง ๆ

1.8.2 รูปถ่ายคน สิ่งของ

1.8.3 แกลเลอรี่ หอศิลป์ นิทรรศการ ห้องสมุด

1.8.4 แหล่งข้อมูลตามสถานที่จริงตามเป้าหมายที่วางไว้

1.9 อุปกรณ์ที่ใช้ในการค้นคว้า

1.9.1 อุปกรณ์ที่ใช้เก็บข้อมูล

- คอมพิวเตอร์
- กล้องถ่ายรูป
- โทรศัพท์มือถือ

1.9.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์

- โครงไม้ , ผ้าใบแคนวาส
- ภาพถ่าย กระดาษA4
- แบบจริง วัตถุสิ่งของ
- สีน้ำมัน สื่อผสมสีน้ำมัน , น้ำยาล้างพู่กัน , สีอะคริลิก , สีไม้ , ดินสอEE
- ฟองน้ำ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทที่ 2
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการสร้างสรรค์ผลงาน

จุดเริ่มต้นในการสร้างสรรค์ผลงานของข้าพเจ้าเริ่มต้นจากความทุกข์ดังที่เคยกล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนเคยประสบพบเจอกันอยู่แล้ว เมื่อความรู้สึกทุกข์ เจ็บปวดเข้ามาเรามักจะพยายามทำให้ความรู้สึกนี้หายไป โดยการหาความสุขมาทดแทนเพื่อให้ตัวเราเองนั้นรู้สึกดีขึ้น ใช้ชีวิตแบบไม่หนักหน่วง ส่วนตัวข้าพเจ้าเมื่อพบเจอกับปัญหามักหาสิ่งที่ช่วยบรรเทาจิตใจให้รู้สึกดีขึ้น แต่ความทุกข์นั้นไม่อาจหายไปสะทีเดียว จากประสบการณ์ทั้งหมดข้าพเจ้าได้เรียนรู้แล้วว่าความทุกข์นั้นยังคงอยู่กับเราไปตลอดชีวิตอยู่แล้ว เมื่อเกิดขึ้นก็มีวันดับไปแล้วเกิดขึ้นใหม่เป็นเรื่องธรรมดา เราต้องเรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับความทุกข์นี้ให้ได้อย่างไร โดยไม่ให้เกิดผลกระทบต่อตัวเรามาก จึงนำไปสู่กระบวนการคิดของข้าพเจ้า ในการสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรม ถ่ายทอดภาพความรู้สึกที่มันปะปนกันของความทุกข์และความสุข หรือความสมดุลของจิตใจนั่นเอง ข้าพเจ้าจึงศึกษาข้อมูล ค้นคว้าทฤษฎี จิตวิทยา ข้อคิดจากศาสตร์ต่าง ๆ รวมถึงศึกษาศิลปินศิลปกรรม เพื่อมาสนับสนุนการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ” โดยข้อมูลที่ข้าพเจ้าศึกษามีดังนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นเอง มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาในสังคมต้องพบเจอกับความทุกข์ยากเป็นปกติของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การใช้ชีวิตในสังคมของมนุษย์อาจมีเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจส่งผลให้เกิดความทุกข์ เช่นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจ หรือแม้กระทั่งเรื่องที่ทำให้หงุดหงิดใจในแต่ละวัน เมื่อพบเจอกับปัญหาการใช้ชีวิตของเราก็ยากลำบากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา มนุษย์ทุกคนเมื่อพบเจอความทุกข์ด้วยสัญชาตญาณจึงหาหนทางออกจากความทุกข์และวิธีเยียวยาจิตใจให้ตนเองสบายใจขึ้น เพื่อให้ตัวเองมีจิตใจที่เข้มแข็งและใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข(กันยา สุวรรณแสง, 2533)

กลไกทางจิต (Defense Mechanism) เป็นกลไกการป้องกันตนเองของบุคคลและเป็นวิธีช่วยบรรเทาความเครียด ความกังวลใจ ความรู้สึกขัดแย้งภายในใจ บนสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย มนุษย์จึงปรับตนเองหรือปกป้องตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติไม่รู้สึกว่า ถูกคุกคาม เพื่อเป็นการป้องกันความแปรปรวนของสภาพจิตใจ

ซึ่งเป็นทางด้านจิตวิทยาวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ฟรอยด์ Sigmund Freud (1856-1939) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชาวเวียนนีส เป็นทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับและเป็นส่วนที่ช่วยให้เข้าใจปฏิกิริยาต่าง ๆของจิตใจได้เป็นอย่างดี เรียกว่ากลไกป้องกัน ตนเอง (Defense Mechanisms)
(ต้นสาย แก้วสว่าง และคณะ, 2565)

เป็นการหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แบบไม่รู้ตัวตามสัญชาตญาณของมนุษย์เพื่อเยียวยารักษาความรู้สึกทุกข์ภายในจิตใจ ข้าพเจ้าจึงเกิดความคิดในการสร้างตัวละครขึ้นมาให้มีใบหน้าที่ยิ้มแย้มเพื่อปกป้องตนเองจากความทุกข์ เมื่อจิตใจมนุษย์ไม่ได้รับการเยียว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตนั้นแสนลำบาก มนุษย์จึงจำเป็นต้องหาหนทางเยียวยาจิตใจตัวเอง ปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ อยู่ให้รอดในสังคมได้ การเยียวยาจิตใจต้องเริ่มจากตัวเราเอง สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ให้กลับสู่สภาวะปกติ

2.2. ความเครียด

หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่มนุษย์ต้องพบเจอกับปัญหาต่างๆ ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ใช้ชีวิตแบบไม่มีความสุข ความเครียดส่งผลทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมเมื่อมนุษย์รับรู้ถึงภาวะของตนเองจึงหาหนทางออกจากความทุกข์ยากนี้เพื่อลดความไม่สบายใจคือการผ่อนคลายทางร่างกาย เช่นการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกายและผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจคือการคิดในแง่บวก สร้างอารมณ์ขัน การอยู่เงียบ ๆเพื่อให้ตัวเองหยุดคิดในเรื่องที่ไม่สบายใจ(ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554) หรือแม้กระทั่งการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านงานศิลปะที่ผู้วิจัยและศิลปินหลาย ๆท่านได้สร้างสรรค์นั้นก็เป็นการลดและบรรเทาความทุกข์ยากได้เช่นเดียวกัน

2.3. อิทธิพลจากสังคมและประสบการณ์ชีวิต

สมดุลชีวิต คือ การใช้ชีวิตของมนุษย์ด้วยความพอดีพอเหมาะทั้งในเรื่องของครอบครัว ความรัก การงาน สังคม ความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการอยู่ในสภาวะความสมดุลเสมอ

- สมดุลของร่างกาย (Physiological Balance) การวิเคราะห์ร่างกายของมนุษย์เพื่อให้อยู่ในความสมดุลตามธรรมชาติ หากร่างกายไม่แข็งแรง ก็อาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สิ่งที่มนุษย์ควรทำคือดูแลตัวเอง รับประทานอาหาร 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ

- สมดุลของจิตใจ (Psychological Balance) การวิเคราะห์พฤติกรรมของมนุษย์ด้วยวิธีการให้จิตใจเป็นตัวพิจารณาตนเองหากอยู่ในสภาวะที่สมดุลตามธรรมชาติ พฤติกรรมที่ไม่บ่งบอกว่าเป็นที่ยอมรับของสังคม ก็ไม่ปรากฏ

- สมดุลชีวิตด้านตนเอง คือความสมบูรณ์ของจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย ดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย พัฒนาตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำกิจกรรมที่คลายเครียด

- สมดุลชีวิตด้านครอบครัว คือการมอบความรักและสิ่งดี ๆให้กัน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเห็นอกเห็นใจกัน ดูแลรักใคร่สามัคคีกัน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

- สมดุลชีวิตด้านการทำงาน คือการได้ทำงานที่ตนเองเลือก เห็นคุณค่าของหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

การรักษาสมดุลชีวิต

การใช้ชีวิตของมนุษย์ถึงการปรับตัวทั้งร่างกาย จิตใจ โดยรักษาดุลยภาพในสังคมที่ไม่หยุดนิ่ง สิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลานั้น ดร. แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์ ได้พัฒนาทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิตจากแนวคิด “พลวัตวสมดุล” (The Homeodynamics) เพื่อเล่าถึงความสมดุลของชีวิตที่เชื่อมกับการเปลี่ยนแปลงในสังคม การมีชีวิตของมนุษย์ (Human Being) พฤติกรรมและร่างกายเป็นส่วนประกอบของมนุษย์ ซึ่งสองส่วนมีความสามารถของตนเอง เรียกว่าอัตพิสัย 3 ประการคือ การสร้าง การปรับและการควบคุม ซึ่งร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองได้ โดยการใช้ความสามารถในการรักษาความสมดุลเพื่อการอยู่รอด(ขนิษฐา อังกุลดี และ ทัศนีย์ นนทะสร, 2554)

จากประสบการณ์ของข้าพเจ้าการใช้ชีวิตให้เกิดความสมดุลนั้นกระทำได้หากชีวิตมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบแต่ในประเด็นที่ข้าพเจ้าสนใจนั้นคือเรื่องของความสมดุลในด้านชีวิตตนเองหรือความสมดุลของจิตใจนั่นเอง ถึงแม้เราทำหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุดแล้วในชีวิตก็ยังคบพบเจอเหตุการณ์ที่กระทบกับความรู้สึกอยู่ดีนั่นคือความทุกข์ใจ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลเป็นที่รัก สัตว์หรือแม้แต่เรื่องราวเล็กน้อยที่ทำให้หงุดหงิดใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่สามารถห้ามได้ เมื่อเกิดแล้ว สิ่งที่ข้าพเจ้ากระทำก็คือทำให้ปัญหานี้บรรเทาลงด้วยกลวิธีต่าง ๆเช่นการไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง ชมธรรมชาติ สังสรรค์หรือแม้กระทั่งการวาดรูปก็ช่วยเยียวยาความรู้สึกที่แย่ของข้าพเจ้าได้เช่นกัน

2.4. กิจกรรมเยียวยาตนเองของผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 1 ภาพอ่านหนังสือเสริมสร้างพลังใจ

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 2 ภาพกิจกรรมไปเที่ยวธรรมชาติ

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

2.5. อิทธิพลจากภาพยนตร์

ภาพยนตร์ inside out เป็นภาพยนตร์อนิเมชั่นของการนำอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ดำเนินเรื่องสลับไปมาระหว่างโลกข้างนอกหัว ที่มีตัวละครเป็นมนุษย์ปกติทั่วไป กับโลกข้างในสมองและจิตใจของไรลีย์ (Riley) เด็กหญิงที่เป็นตัวละครหลักของภาพยนตร์ และยังมีตัวละครเหล่าอารมณ์ทั้ง 5 ที่มีชีวิต คือลั้ลลา (Joy) ซึ่งเป็นตัวละครคิดบวก มองโลกในแง่ดีต้องทำให้ไรลีย์มีความสุขเสมอ ตัวละครจะมีสีเหลืองที่สื่อถึงความสุข ศรัทธา , เศร้าซึม (Sadness) เศร้าซึมเป็นตัวละครที่แสดงความรู้สึกเศร้าทุกข์ใจ ไม่สบายใจ มักแสดงออกโดยการร้องไห้โดยตัวละครจะมีสีน้ำเงินที่สื่อถึงความหม่นเศร้าโดดเดี่ยว สงบ , หยะแหยง (Disgust) หยะแหยงมักจะแสดงความขยะแขยงต่อสิ่งรอบ ๆ ตัว ที่รู้สึกไม่ชอบ , กลั๊วกลัว (Fear) กลั๊วกลัวแสดงความกลัวของตัวเองอยู่ตลอด และมักจะไม่กล้าตัดสินใจอะไรเพราะกลัวไปหมดทุกอย่าง , ฉุนเฉียว (Anger) ฉุนเฉียวมักจะโมโหอยู่ตลอดเวลา ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้งเป็นตัวละครที่แทนอารมณ์โกรธได้อย่างชัดเจน

ภาพที่ 3 ตัวละครที่แทนอารมณ์ทั้ง 5 ของไรลีย์
ที่มา : https://www.beartai.com/buzz/movie/58217

เรื่องราวในครอบครัวของไรลีย์ที่พ่อแม่มักอยากให้ลูกมีแต่ความสุขไม่อยากให้เธอมีความเศร้า Inside Out เป็นเรื่องของการแสดงความเศร้าออกโดยเป็นเรื่องในสังคมที่ทุกคนล้วนพบเจอในชีวิตกันอยู่แล้ว บางครั้งการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมการแสดงออกว่าเรากำลังเศร้า ร้องไห้ มักเป็นเรื่องน่าอายและอ่อนแอ จนบางครั้งเราต้องเก็บไว้คนเดียว ไม่แสดงออกว่าเศร้า เราพบเจอสิ่งแวดล้อมหลายสิ่งที่ทำให้เราต้องมีความสุข จากความกดดันจากสิ่งเร้ารอบตัว หนังสือที่สอนให้เรามองโลกในแง่ดี คิดบวก ข้อมูล บทความทางโซเชียลมีเดีย (Social media) ต่าง ๆที่เป็นแง่คิด บทเรียน คำสอนที่ปลูกฝังให้เราต้องมีความสุข อีกทั้งความทุกข์นั้นขึ้นอยู่ที่จิตใจของเรา เราคิดมากไปเอง สังคมที่พยายามให้เราหลุด

พ้นจากความเศร้า หลายคนเมื่อได้พบเห็นพูดคุยมักอารมณ์ดี ยิ้ม หัวเราะ แต่ภายในใจมีเรื่องราวมากมายที่เป็นทุกข์ ซึ่งกำลังปกป้องตัวเองให้อยู่รอดในสังคมและทำให้คนรอบตัวมีความสุข หลายคนตัดสินใจทำเช่นเดียวกับตัวละคร Joy โดยขัง Sadness ไว้ในวงกลมเล็ก ๆแต่การที่เราคิดแต่ในแง่บวก มองแต่ในทิศทางที่ดี พยายามร่าเริงแจ่มใส โดยเก็บความเศร้าไว้ข้างในมันเป็นเรื่องที่ดีไม่ว่าในแง่ไหนก็ตามจริงหรือไม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าตระหนักคิดเช่นเดียวกัน Inside Out ก็ได้แสดงให้เราเห็นว่าเรื่องมันไม่ง่ายอย่างนั้นเลย แต่มันสามารถทำได้ในบางครั้งเมื่อเราต้องเผชิญอยู่ในสังคม

ภาพที่ 4 แม่ขอบคุณไรลีย์ที่ยังคงเป็นลูกที่ร่าเริงของพ่อและแม่
ที่มา : https://medium.com/@himatako_th/inside-out-part-1-แด่ความเศร้าที่ถูกช่วงชิง-6ceb2393356e

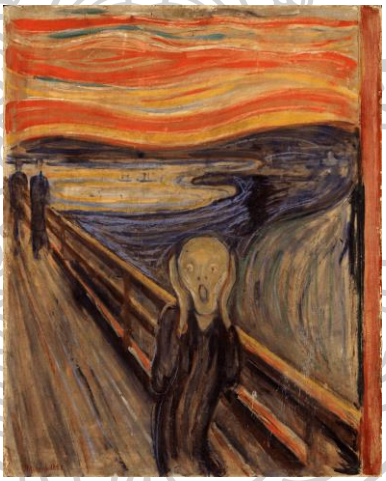
ในช่วงสุดท้ายของภาพยนตร์ ลั้ลลา (Joy) ก็เข้าใจถึงความสำคัญของ เศร้าซึม (Sadness) ภาพยนตร์มีการนำเสนอ โดยใช้สิ่งที่ Joy เชื่อมั่นว่าเป็นความทรงจำแห่งความสุขมาตลอด มาแสดงให้เห็นว่าการที่จะมีความสุขได้นั้นมันไม่ใช่แค่การตัดความเศร้าออกไป แต่บางครั้งความเศร้าก็สามารถนำมาสู่หนทางของความสุขได้ เมื่อ Joy สามารถพา Sadness มาถึงแผงควบคุมอารมณ์ได้ แผงควบคุมก็ค่อยๆเริ่มกลับมาทำงานอีกครั้ง และก็มาถึงฉากสุดท้ายของภาพยนตร์ ตอนที่ไรลีย์เปิดใจให้พ่อแม่ของเธอได้รับรู้ถึงความเศร้าของเธอ (Hima, 2558)

จากบทความข้างต้นของภาพยนตร์ inside out ทำให้ข้าพเจ้าตระหนักถึงความเศร้าและความสุขได้อย่างชัดเจน บางครั้งเมื่อเราพบเจอกับความทุกข์ไม่จำเป็นที่เราจะต้องตัดความเศร้าออกไปทันทีแต่การแสดงความรู้สึกเศร้า หรือร้องไห้มันออกมา การบอกกับคนที่เรารักว่าเรากำลังรู้สึกอะไร ก็เป็นการช่วยระบายความรู้สึกเศร้าได้ จนทำให้เราเกิดความรู้สึกสบายใจ

2.6 อิทธิพลผลงานสร้างสรรค์จากศิลปินกรณีศึกษา

2.6.1 เอ็ดวาดร์ มุงค์ Edvard Munch

เป็นศิลปินแนว Expressionist หรือแนวแสดงพลังอารมณ์ศิลปะที่แสดงออกซึ่งความรู้สึกของศิลปิน ในยุคก่อนไม่ค่อยมีใครกล้าแสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจออกมา แต่สิ่งที่ทำให้มุงค์เลือกที่จะแสดงออกอาจจะเป็นเพราะเขาได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์สูญเสียในชีวิตหลายครั้ง ผลงานของเขาได้แรงบันดาลใจจากสิ่งต่าง ๆมากมาย ผู้คนรอบข้าง ความตาย ภาพ “The scream” เป็นผลงานที่มุงค์ กลัวที่สุดคือความตาย ในความทรงจำของเขา มันเป็นความรู้สึกที่มันหลอกหลอน สีแดงเหมือนสีเลือด แม่น้ำสีน้ำเงิน สีแห่งความตาย มนุษย์ทุกคนกลัวความตาย ยิ่งเมื่อรู้ว่าตัวเองกำลังจะตายก็ยิ่งกลัว ความกลัวถูกถ่ายทอดออกจากความรู้สึกของมุงค์ในขณะนั้นจนกลายเป็นภาพนี้ขึ้นมา



ภาพที่ 5 Edvard Munch, The Scream, 1895
ที่มา : https://groundcontrolth.com/blogs/60

The Scream เป็นความรู้สึกตื่นตระหนก กรีดร้องที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจของมุงก์อีกทั้งยังนำเสนอเสียงกรีดร้องของมนุษย์ยุคปัจจุบันทุกคนที่ต้องเผชิญกับความทุกข์กับโลกที่กำลังเปลี่ยนผันไปตามกาลเวลา “ในยามพระอาทิตย์ตกเขากำลังเดินอยู่บนท้องถนนกับเพื่อนทั้งสอง ท้องฟ้าในยามนั้นเปลี่ยนเป็นสีแดงเหมือนเลือด เขารู้สึกถึงความเหน็ดเหนื่อยที่ไม่อาจบรรยายได้ เขาหยุดนิ่งและโน้มตัวไปขอบรั้ว ครุ่นคิดกับสีของท้องฟ้าที่เกิดขึ้นและเริ่มรู้สึกกลัว ในขณะที่เพื่อนของเขายังคงเดินอยู่ เขาก็ได้ยินเสียงกรีดร้องของธรรมชาติที่ไม่สิ้นสุด” ภาพวาด The Scream เป็นที่โด่งดังที่สุดของ Edvard Munch ส่งเสียงกรีดร้อง กึกก้อง และโหยหวน จากข้างในจิตใจ จิตวิญญาณของเขาสะท้อนออกมา นี่เป็นภาพที่ไม่ว่าใครที่เห็นจะรู้สึกตื่นตระหนก ตกใจ หวาดกลัว ทุกคนสัมผัสได้แม้จะไม่มีความรู้ความเข้าใจในงานศิลปะก็ตาม(Raremeat blog, 2559)

2.6.2. ลำพู กันเสนาะ

เป็นศิลปินระดับแนวหน้าของประเทศไทย มีผลงานที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เต็มไปด้วยอารมณ์ขัน โดยผลงานส่วนใหญ่ของลำพูจะสะท้อนเรื่องราวใกล้ตัว ผสมผสานจินตนาการหลากหลาย ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากเรื่องของตนเอง ครอบครัว มิตรสหาย สถานการณ์ เหตุการณ์ และวัฒนธรรมต่าง ๆ ในสังคมไทยที่ทุกคนคุ้นเคยหรือได้รับข่าวสารจากทางโลกออนไลน์ หยิบยกมานำเสนอเป็นจิตรกรรมภาพล้อเลียน ตัวละครมีลักษณะหัวโต มีสีหน้าที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆอย่างชัดเจน โดยเนื้อหาจะเป็นการเสียดสีสังคม ให้แง่คิดมุมมองต่าง ๆ แฝงเร้นสัญญะในผลงานชวนให้ผู้ชมจินตนาการร่วมกับศิลปิน

ภาพที่ 6 ลำพู กันเสนาะ , เหงือกแห้ง , 2011
ที่มา : http://www.lampukansanoh.com/portfolio_page/bitter-sweet/

นิทรรศการ “ทุก ทุกข์ สุข” ศิลปินนำเสนอเรื่องราวที่เรียบง่ายของการแสวงหาความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆในชีวิต เมื่อความสุขคือสิ่งที่เราต้องการ และความทุกข์ก็คือความร้อนรนใจของตัวเราเอง การค้นหาหนทางที่อยู่ร่วมกับทุกสถานการณ์ในชีวิตเพื่อให้ “ความสุข” กลายเป็น “ความทุกข์ที่เรารับได้” จึงเป็นที่มาของนิทรรศการศิลปะที่นำเสนออารมณ์ขันของตัวละครและการมองโลกในแง่มุมที่แตกต่างออกไปท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้าย(Lamphu kansanoh, 2554)

2.7. สรุปใจความสำคัญจากบทความข้างต้นที่ข้าพเจ้าได้ศึกษา

2.7.1. ภาพยนตร์ inside out

เป็นภาพยนตร์ที่บอกเล่าถึงตัวละครที่เป็นอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ทั้ง 5 แบบและการออกแบบตัวละครอารมณ์ที่เป็นอนิเมชั่นมีลักษณะเป็นมิตร อ่อนโยน น่ารัก แต่การแสดงออกขัดกับบุคลิกภายนอกของตัวละคร ข้าพเจ้าสนใจประเด็นของครอบครัวที่เป็นอิทธิพลสำคัญของการใช้ชีวิต บางครั้งเราต้องเก็บอารมณ์ความรู้สึกเศร้าไว้ในใจเพียงแค่อยากให้คนรอบข้างสบายใจและมีความสุข ฝืนยิ้มและพยายามกำจัดความทุกข์ออกไปด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งการมองโลกในแง่ดี ยิ้มแย้ม หัวเราะ บางครั้งเราไม่ต้องการให้คนบอกเราว่าควรแก้ไขปัญหาเหล่านี้ยังไงแต่ต้องการแค่ใครสักคนที่เข้าใจในความเศร้าแค่นี้เราก็รู้สึกดีขึ้นได้ ภาพยนตร์ inside out จึงเป็นการแสดงออกที่มีผลต่อความรู้สึกของข้าพเจ้าโดยตรง ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความปรารถนาสร้างตัวละครขึ้นมาให้มีลักษณะเป็นมิตรเพื่อให้เข้าถึงได้ง่าย และความรู้สึกมีความสุขที่ได้เห็นแต่การแสดงออกของอารมณ์เป็นไปในทางลบขัดแย้งต่อรูปลักษณ์ของตัวละครเมื่อแรกเห็นแต่สามารถแสดงออกให้อยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน โดยการแฝงสัญญะแทนความทุกข์ด้วยบรรยากาศสีบนฉากหลัง

2.7.2. เอ็ดวาร์ด มุงค์ Edvard Munch

นำเสนอมุมมองของสีบรรยากาศ ที่สามารถสัมผัสได้ถึงความเศร้าที่ศิลปินปรารถนาถ่ายทอดออกมาจากมรสุมชีวิต ความรู้สึกเหมือนอยู่ท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยปัญหา ความทุกข์ ที่กำลังถาโถมเข้ามาจากสีบรรยากาศที่เขาได้สัมผัสในขณะนั้น ข้าพเจ้าจึงนำวิธีการถอดสีบรรยากาศของมุงค์ มาปรับใช้ในผลงานสร้างสรรค์ของข้าพเจ้า โดยการถ่ายทอดความรู้สึกเศร้าจากอารมณ์ความรู้สึกในช่วงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้สัมผัสมาประกอบรวมกับเทคนิค วิธีการสร้างสรรค์ของข้าพเจ้า

2.7.3. ลำพู กันเสนาะ

นิทรรศการ “ทุก ทุกข์ สุข” ศิลปินนำเสนอเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของสังคมโดยการนำเหตุการณ์มาล้อเลียน ตอบโต้กันระหว่างความสุขและความทุกข์ ถ่ายทอดความสุขโดยใช้ตัวละครที่กำลังทำกิจกรรมร่วมกัน หลานกำลังสระผมให้ยายด้วยอารมณ์ยิ้มแย้ม มีความสุขท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นน้ำท่วม ซึ่งแน่นอนว่าเป็นปัญหา แต่พฤติกรรมการแสดงออกของตัวละครขัดกันกับสภาพแวดล้อม ข้าพเจ้าจึงปรานารถนำเสนอเรื่องราว เหตุการณ์ ในลักษณะแฝงสัญญะโดยใช้สัญลักษณ์ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเอง

บทที่ 3
กำหนดรูปแบบและวิธีการสร้างสรรค์ผลงาน

3.1. ที่มาของแนวความคิด

การได้มาซึ่งแนวความคิดของข้าพเจ้าคือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนั่นคือบิดาซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นแบบกะทันหันทำให้ผู้สร้างสรรค์มีสภาวะทุกข์แบบไม่ทันตั้งตัวและสะเทือนใจเป็นอย่างมาก สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนสำคัญที่สุดในชีวิต จากการสำรวจตนเองเมื่อตอนที่ตกอยู่ในสถานการณ์สูญเสียข้าพเจ้ามีการปลอบประโลมตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จนเกิดแนวความคิดเป็นผลงานวิทยานิพนธ์ชุด “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ” โดยการนำความคิด ความรู้สึกออกมาเป็นรูปธรรมผ่านผลงานจิตรกรรม 2 มิติ โดยข้าพเจ้าจะกล่าวถึงการกำหนดรูปแบบ เทคนิค สถานการณ์ การเลือกใช้สัญญะ กระบวนการสร้างสรรค์ ดังต่อไปนี้

3.2. การกำหนดรูปแบบในผลงานจิตรกรรม

จากเหตุการณ์ข้างต้นข้าพเจ้าเล็งเห็นอารมณ์ความรู้สึกที่จะปรากฏในผลงานสร้างสรรค์ของข้าพเจ้ามีอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์จากปัญหาชีวิตส่วนตัว สภาพแวดล้อมการใช้ชีวิตในสังคม ที่เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ กับกิจกรรมที่ช่วยปลอบประโลมจิตใจ เช่นการรดน้ำต้นไม้ การเล่นกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งเป็นเรื่องของความสุข ข้าพเจ้ามองปัญหาเหล่านี้ให้กลายเป็นบวกเหมือนเป็นการพลิกสถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดีหรือให้สถานการณ์ไม่แย่จนเกินไป โดยการพยายามหาสมดุลของจิตใจ จากเหตุการณ์ที่พบเจอรวมถึงการมโนภาพเติมแต่งเพื่อให้ได้อรรถรสยิ่งขึ้น จึงได้มาซึ่งการสร้างตัวละครที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของตนเองให้มีลักษณะเป็นมิตร อ่อนโยน สดใส เพื่อสื่อถึงความสุขที่เราสร้างขึ้นจากตัวเราเอง โดยการสำรวจจากบุคลิกของผู้สร้างสรรค์ที่มีลักษณะยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะง่ายแต่สายตาดูเศร้าหมองเหมือนมีเรื่องราวภายในใจ การยิ้มเหมือนเป็นการสวมหน้ากากเพื่อเผชิญกับบทบาทในชีวิต จึงเป็นที่มาในการออกแบบลักษณะของตัวละคร

3.3. การกำหนดเทคนิค วิธีการในการสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ” ข้าพเจ้าเลือกใช้เทคนิคสีน้ำมันและสีอะคริลิก มีการสร้างพื้นผิว (Texture) ในส่วนต่าง ๆ พื้นผิวนับเป็นส่วนสำคัญในผลงานสร้างสรรค์ของข้าพเจ้าโดยจะมีการแฝงสัญญะของพื้นผิวสองลักษณะส่วนที่ระบายพื้นผิวเรียบคือตัวละครเพื่อให้ความรู้สึกนุ่มนวล เบาสบาย สงบ ส่วนฉากหลังจะมีการใช้พื้นผิวหยาบ ขรุขระในบริเวณที่เป็นผิวของสถานที่นั้น ๆเพื่อให้เกิดความรู้สึกเคร่งเครียด หนักแน่น จริงจัง สื่อถึงปัญหาจาก

สิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหาในผลงานของข้าพเจ้า โดยพื้นผิวที่ข้าพเจ้าสร้างสรรค์ขึ้นเกิดจากสีน้ำมันทั้งหมด

ภาพการสร้างพื้นผิวใน 2 ลักษณะ

ภาพที่ 7 พื้นผิวเรียบในส่วนของคน เพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบ นุ่มนวล เบาสบาย
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 8 พื้นผิวขรุขระในส่วนของพื้นที่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเคร่งเครียด หนักแน่น จริงจัง
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ข้าพเจ้าสังเคราะห์แนวความคิด ผลงานของศิลปินรวมถึงหลักการทางทัศนธาตุ ทั้งนี้เพื่อให้แนวความคิดประสบความสำเร็จและผลงานมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือการเริ่มทดลองสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรม

3.4. การใช้ทัศนธาตุในการสร้างสรรค์ผลงาน

รูปทรง (Form) รูปทรงที่ข้าพเจ้านำมาใช้เป็นรูปทรงรูปธรรมที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน เช่น คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่และอื่น ๆ รูปทรงเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของภาพกิจกรรมเยียวยาจิตใจของข้าพเจ้า รูปทรงคนที่เป็นจุดเด่นที่สุดในภาพจิตรกรรม และรูปทรงอื่นที่เป็นสิ่งของ สัตว์ ที่ปรากฏในภาพเป็นตัวบ่งบอกว่าตัวละครกำลังทำอะไรเพื่อให้ผู้ชมรับรู้สิ่งที่ผู้สร้างสรรค์ต้องการสื่อสารมากขึ้น

เส้น (Line) ผลงานจิตรกรรมของข้าพเจ้าประกอบด้วยเส้นรอบนอกของรูปทรง ข้าพเจ้าใช้เส้นให้มีความคมชัดเพื่อแบ่งแยกรูปทรงของสิ่งต่าง ๆออกจากกันอย่างชัดเจน เพื่อสร้างมิติในภาพ เช่นรูปทรงที่อยู่ในระยะหน้าสุดเส้นรอบรูปทรงจะมีขนาดที่ใหญ่ทำให้สิ่งนั้นเป็นจุดเด่นของภาพเช่น รูปทรงคนและเส้นที่จางลงจะอยู่ในระยะยะไกลออกไป

สี (Color) สีในงานจิตรกรรมของข้าพเจ้าถือเป็นทัศนธาตุที่สำคัญในการแสดงออกต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึกข้าพเจ้าใช้ความสดของสีเพื่อแสดงพลังของสีให้ออกมามากที่สุดโดยการใช้สีในแต่ละส่วนของงานจะมีความแตกต่างกัน ในส่วนของคนรวมถึงเสื้อผ้าซึ่งเป็นจุดเด่นของผลงาน เลือกใช้สีสดใสเพื่อสื่อถึงบุคลิกของตัวละคร ในส่วนพื้นที่ว่างหรือฉากหลังใช้สีหม่นหมองเพื่อสื่อถึงความเศร้า ที่แฝงเร้น ชวนจินตนาการ

ที่ว่าง (Space) เป็นการกำหนดพื้นที่ขึ้นมาใหม่ซึ่งเป็นบรรยากาศล้อมรอบรูปทรง(Form) ซึ่งเป็นสถานที่ในความทรงจำที่เชื่อมโยงกับความเป็นจริง มีการดัดแปลงและลดทอนเพื่อให้เป็น พื้นที่เฉพาะของผู้สร้างสรรค์

การจัดวางองค์ประกอบ ข้าพเจ้าจัดวางองค์ประกอบหลักโดยวางตัวละครให้เป็นจุดเด่นในภาพและสร้างสถานการณ์เพื่อเป็นฉากหลังให้เชื่อมโยงกับตัวละคร

3.5. การกำหนดเหตุการณ์ สถานที่ในผลงาน

3.5.1. ภาพเหตุการณ์วันเกิด ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 1

ข้าพเจ้าต้องเล่าก่อนว่าเหตุการณ์วันเกิดนี้ที่ทำให้ข้าพเจ้าหวนคำนึงคิดถึงคือวันเกิดของบิดาซึ่งเสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งตรงกับวันที่ข้าพเจ้านั้นรับปริญญาในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2565 เป็นวันเกิดปีสุดท้ายที่ข้าพเจ้าได้ฉลองวันเกิด นั่งกินข้าว ร่วมโต๊ะกับบิดาและครอบครัวอย่างมีความสุข มีทั้งเสียงหัวเราะและสายตาที่บิดามองทุก ๆคนในครอบครัวด้วยความอิ่มเอมใจ เป็นภาพเหตุการณ์ที่ไม่เคยลืมและสะเทือนใจทุกครั้งเมื่อข้าพเจ้านึกถึง ข้าพเจ้าจึงต้องการถ่ายทอดเรื่องราวที่มีทั้งความสุขและความทุกข์โดยการจำลองภาพเป็นวันเกิดของตนเอง ฉลองวันเกิดอย่างมีความสุขแต่ไม่มีบิดาอยู่ในนั้นเพื่อแฝงเร้นความรู้สึกเศร้าในภาพ

3.5.2. ภาพเหตุการณ์ในสวนสนุก ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 2

เป็นภาพเหตุการณ์ที่ข้าพเจ้าย้อนนึกถึงในช่วงวัยเด็ก ในช่วงวันหยุด บิดาของข้าพเจ้าชอบพาไปเที่ยวสวนสนุกอยู่บ่อยครั้ง แม้ในวันที่ควรจะเป็นวันพักผ่อน แต่เพื่อความสุขของข้าพเจ้า บิดาไม่เคยบ่นสักคำ และเหตุการณ์ต่อมาในปัจจุบันข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเที่ยวสวนสนุกแล้วมองไปที่มาสคอต (mascot) ซึ่งเป็นตัวสร้างความสุขให้กับเด็ก ๆ แม้ในวันที่อากาศร้อน ต้องสวมเสื้อผ้าที่หนา ทำให้ข้าพเจ้านึกถึงบิดาที่แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานแค่ไหนก็พยายามหาทางมอบความสุขให้กับข้าพเจ้าเสมอ จึงบันดาลใจให้ข้าพเจ้าคิดถ่ายทอดมุมมองใหม่ขึ้นมาเป็นมาสคอต (mascot) ที่จำลองเป็นข้าพเจ้า กำลังนั่งมองไปข้างหน้าเห็นภาพครอบครัวที่กำลังเล่นกันอย่างมีความสุข ทำให้ข้าพเจ้านึกย้อนถึงตนเองที่บิดาไม่อยู่แล้วเพื่อสร้างความสะเทือนใจให้กับผู้ชม ได้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของคนในครอบครัว

3.5.3. ภาพเหตุการณ์สังสรรค์กับเพื่อน ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 3

มีบางช่วงเวลาที่ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำอะไร หมดกำลังใจ ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นเพราะการอยู่คนเดียวหรือเปล่าที่ทำให้ข้าพเจ้าฟุ้งซ่านได้ขนาดนี้ ข้าพเจ้าจึงออกไปพบเจอผู้คนเผื่อจะรู้สึกดีขึ้นโดยไปสังสรรค์กับเพื่อนที่บ้าน ทุกคนคุยสนุกเฮฮา หัวเราะ สังสรรค์กันอย่างมีความสุข แต่ข้าพเจ้ากลับรู้สึกโดดเดี่ยวในใจ เป็นความรู้สึกที่อธิบายไม่ถูกเหมือนกัน เป็นอีกหนึ่งเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้าตระหนักถึงและอยากถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานสร้างสรรค์ให้เป็นความรู้สึกสองอารมณ์ในหนึ่งภาพ

3.5.4. ภาพเหตุการณ์รดน้ำต้นไม้ในยามเช้า ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 4

เป็นภาพเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของข้าพเจ้า ในวันที่ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ เหนื่อยล้า การได้ตื่นเช้ามารดน้ำต้นไม้ เห็นแสงแดดอ่อน ๆ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดี เหมือนเป็นกิจกรรมที่ช่วย

เยียวยาจิตใจ เหมือนเป็นการเพิ่มพลังงานในชีวิตไปหนึ่งวัน ข้าพเจ้าจึงหยิบยกความรู้สึกดี ๆนี้ขึ้นมาถ่ายทอดให้เกิดเป็นภาพความสุขเล็ก ๆ ของชีวิตประจำวันคือการรดน้ำต้นไม้ โดยแฝงการใช้ชีวิตที่ยุ่งเหยิงของข้าพเจ้าเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ปะปนกันระหว่างความสุขและความทุกข์

3.5.5. ภาพเหตุการณ์โอบกอดสัตว์เลี้ยง ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 5

โดยส่วนตัวข้าพเจ้าเป็นคนชอบสัตว์เลี้ยงมากคือสุนัข กับแมว อยู่บ้านข้าพเจ้ามักเล่นหยอกล้อ โอบกอด มีอยู่วันหนึ่งในช่วงเหตุการณ์ที่ข้าพเจ้าเดินทางกลับที่พักซึ่งเป็นวันที่เหนื่อยล้ามากในระหว่างทางมีสัตว์เลี้ยงซึ่งเป็นแมวอยู่ข้างทาง ข้าพเจ้าเข้าไปเล่นด้วย ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ ลดความเครียด อารมณ์ดีขึ้น ข้าพเจ้าจึงถ่ายทอดตนเองที่แบกสัมภาระ โอบกอดสัตว์เลี้ยง ให้เป็นกิจกรรมที่เยียวยาจิตใจแม้ในวันที่เราเหนื่อยล้า

3.5.6. ภาพเหตุการณ์นอนพักผ่อนในบ้าน ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 6

มนุษย์ทุกคนมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบและออกไปใช้ชีวิตกันทุกวัน โดยเฉพาะวัยทำงาน เมื่อถึงวันพักผ่อน เป็นสิ่งที่ทุกคนโหยหาและมีความสุขมากที่ได้พักผ่อน ข้าพเจ้าจึงจำลองเหตุการณ์เป็นภาพที่ข้าพเจ้าพักผ่อนในห้อง ทำกิจกรรม ดูหนัง ฟังเพลง กินอาหารที่ชอบอย่างมีความสุขในบรรยากาศฝนตก ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกผ่อนคลายในบรรยากาศที่ดี

3.5.7. ชุดผลงาน วิทยานิพนธ์ 4 ชิ้น

ต้องการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อความผ่อนคลายและเป็นการบันทึกความทรงจำที่ดีของตัวละครและประสบการณ์ของผู้สร้างสรรค์ อาจไม่ได้มีความคิดอะไรมากมาย เพียงหยิบยกเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน กิจกรรมผ่อนคลาย มาเล่าเรื่องแบบไม่ต้องคิดอะไรเยอะ โดยกำหนดไว้ 4 เหตุการณ์

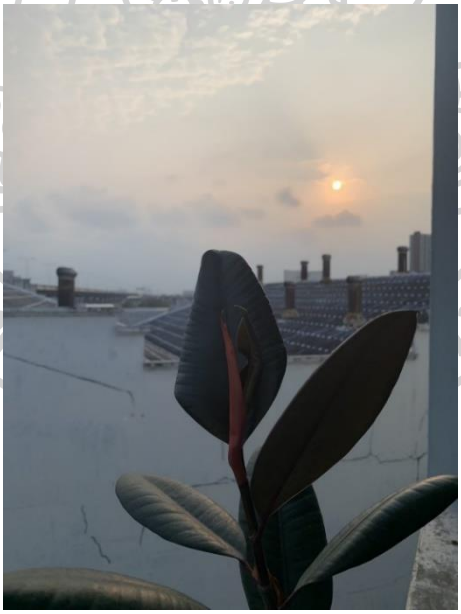
ชิ้นที่ 1 ภาพในวันคริสต์มาส

ชิ้นที่ 2 ภาพในขณะสร้างสรรค์ผลงาน

ชิ้นที่ 3 ภาพเที่ยวทะเล

ชิ้นที่ 4 ภาพการมอบรอยยิ้มให้กับคนอื่น

3.6. ภาพเหตุการณ์ที่บันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน



ภาพที่ 9 รูปภาพบันดาลใจของผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 3
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

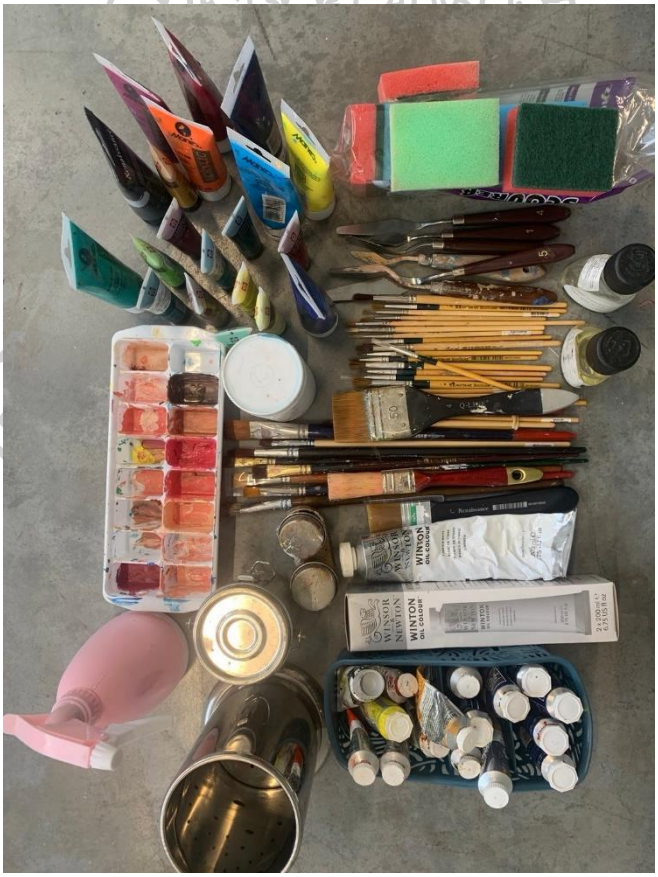
ภาพที่ 10 รูปภาพสถานที่บันดาลใจของผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 5
ที่มา : https://pin.it/7kDN0EOTK

สรุป

ภาพเหตุการณ์ที่ข้าพเจ้าเลือกมาเป็นฉากหลังในภาพส่วนใหญ่มาจากการพบเจอในชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าและเป็นความทรงจำในวัยเยาว์ เกิดหวนคำนึงนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตเชื่อมโยงกับปัจจุบัน ในแต่ละภาพผลงานจะมีตัวละครที่เป็นตัวเล่าเรื่องถึงความสุข มีรอยยิ้มที่บ่งบอกชัดเจนรวมถึงอิริยาบถของตัวละคร ในฉากหลังจะแฝงเร้นอารมณ์ความรู้สึกเศร้าด้วยบรรยากาศของสีเพื่อให้ผู้ชมได้คิดวิเคราะห์ ชวนจินตนาการไปกับภาพเหตุการณ์ที่ข้าพเจ้าได้สร้างสถานการณ์ขึ้นมา

3.7 อุปกรณ์ที่ใช้สร้างสรรค์ผลงาน

1. กระดาษ
2. ดินสอ EE
3. สีน้ำมัน
4. สีอะคริลิก
5. พู่กัน
6. เกรียง
7. เฟรมผ้าใบ
8. ฟองน้ำ
7. น้ำมันลินสีด (Linseed Oil)



ภาพที่ 11 ภาพวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

3.8 ขั้นตอนการสร้างสรรค์ผลงาน

เมื่อข้าพเจ้าได้ทั้งกระบวนการคิดสร้างสรรค์ รูปแบบ ตัวละคร สถานที่ เรื่องราว เหตุการณ์ที่จะนำมาสร้างสรรค์ผลงานแล้ว ข้าพเจ้าจึงเริ่มเขียนภาพร่างผลงาน

3.8.1 การร่างภาพใบหน้าของตัวละครขึ้นมาคร่าว ๆ ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายในการสร้างตัวละครโดยการกำหนดลักษณะกายภาพไว้คือ เป็นเพศหญิง ช่วงอายุวัยรุ่นเหมือนกับผู้สร้างสรรค์ ผมสั้นสีดำ สีผิวขาวเหลือง มีบุคลิกที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สีหน้ามีความกังวล หัวโต เพื่อขับเน้นใบหน้ายิ้มแย้มให้โดดเด่น การสวมเสื้อผ้าตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่อยู่

3.8.2 ภาพร่าง ข้าพเจ้าเริ่มกำหนดภาพร่างลงในกระดาษ ภาพที่วาดลงไปจะมีตัวละครที่ข้าพเจ้าสร้างขึ้นและมีพื้นที่ที่ข้าพเจ้ามโนภาพขึ้นบวกกับภาพในความทรงจำของชีวิตทั้งอดีตและปัจจุบันรวมถึงรูปทรงสิ่งของ สัตว์ ธรรมชาติ ที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ของภาพ หลังจากนั้นดูองค์ประกอบโดยรวมของภาพ เมื่อได้ภาพตามที่ได้คิดไว้แล้ว จึงทำการลงน้ำหนังแสงเงาด้วยดินสอ EE เพื่อกำหนดทิศทางของแสง องค์ประกอบของภาพร่างอาจมีปรับเปลี่ยนในขณะร่างภาพจริงได้

3.8.3 ฉายภาพร่างลงบนเฟรมผ้าใบโดยใช้เครื่องฉาย (projector) เพื่อความรวดเร็วในการขึ้นโครงสร้างของภาพหลังจากนั้นใช้ดินสอ HB ร่างทับเส้นลงไป

3.8.4 เตรียมสีน้ำมันไว้เพื่อทำพื้นผิว ขั้นตอนนี้ต้องใช้สีปริมาณเยอะพอสมควร เพื่อให้พื้นผิวนูนขึ้นมาจากผืนผ้าใบโดยจะมีการสร้างพื้นผิวกับผลงานทุกชิ้นสำหรับการสร้างสรรค์ผลงาน

วิทยานิพนธ์

หลังจากนั้นผสมสีตามบรรยากาศของฉากหลังแล้วใช้เกรียงปาดสีลงบริเวณผืนผ้าใบในส่วนที่ต้องการสร้างพื้นผิวและใช้พู่กันเกลี่ยสีให้ทั่ว

3.8.5 สร้างพื้นผิวขรุขระโดยใช้ฟองน้ำ สร้างให้เกิดมิติ และลวดลายตามที่กำหนดในแต่ละส่วนของภาพ

3.8.6 ลงน้ำหนักโดยรวมทั่วทั้งภาพ รอให้พื้นผิวแห้งแล้วจึงคัดน้ำหนักของแสงเงาอีกครั้ง

3.8.7 เก็บรายละเอียดของรูปทรงแต่ละจุด ทั้งคน สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติและฉากหลัง ตรวจสอบความเรียบร้อย ดูภาพรวมในเรื่องของสี น้ำหนักแต่ละจุด หากเป็นไปตามที่กำหนดไว้แรกเริ่ม ผลงานเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ภาพที่ 12 ภาพร่างคร่าว ๆของใบหน้าตัวละครเริ่มแรก

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 13 กำหนดภาพร่างผลงานบนกระดาษ

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 14 ฉายภาพลงบนเฟรมผ้าใบ
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 15 ขั้นตอนการเตรียมสีน้ำมันในการสร้างพื้นผิว
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 16 ขั้นตอนการปาดสีน้ำมันลงบนผืนผ้าใบโดยใช้เกรียง
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 17 ใช้พู่กันเกลี่ยสีน้ำมันให้ทั่วบริเวณ
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 18 ขั้นการสร้างพื้นผิวโดยใช้ฟองน้ำ

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 19 ลงน้ำหนักโดยรวมทั่วทั้งภาพเพื่อรอให้สีแห้ง

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 20 คัดน้ำหนักแสงเงาของพื้นผิว

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 21 เก็บรายละเอียดในส่วนต่าง ๆของภาพ

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 22 เสร็จสมบูรณ์

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

บทที่ 4
การพัฒนาและการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ” ก่อนจะมาเป็นผลงานชุดวิทยานิพนธ์นี้ ข้าพเจ้าทดลองสร้างสรรค์มาอย่างต่อเนื่อง พัฒนามาจากผลงานช่วงก่อนวิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความทุกข์และการเยียวยาด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย ข้าพเจ้าได้พิจารณาผลงานของตนเอง วิเคราะห์เนื้อหา รูปแบบ ในงานหาข้อดีและข้อเสียเพื่อพัฒนาผลงานเป็นชุดวิทยานิพนธ์จึงลำดับการพัฒนาของการสร้างสรรค์ผลงานดังนี้

4.1 การสร้างสรรค์ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 1 ชิ้นที่ 1-2

การสร้างสรรค์ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ระยะที่ 1 เป็นช่วงแรกเริ่มที่ข้าพเจ้าสนใจศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพื่อสร้างสรรค์ ในระยะนี้ข้าพเจ้าได้แรงบันดาลใจจากความทุกข์ตั้งต้นเช่นกัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ข้าพเจ้ามีสภาวะทุกข์และต้องการออกมาจากวังวนความรู้สึกนี้ จึงเริ่มคิดสร้างตัวละคร ในผลงานชิ้นแรกยังไม่มีลักษณะเฉพาะเท่าที่ควร เนื่องจากเป็นช่วงทดลองสร้างตัวละคร ในผลงานถ่ายทอดการเยียวยาจิตใจผ่านตัวละคร เป็นอิริยาบถที่กำลังจะเดินทางข้าพเจ้าเลือกชุดเดินป่าสะพายกระเป๋าเป้ เพื่อสื่อถึงความพร้อมเดินทางออกไปเผชิญกับโลกภายนอก ตัวละครอยู่ในห้องสี่เหลี่ยม ไม่มีหลังคา โดยแฝงสัญญะสำคัญผนังห้องสีน้ำเงินที่สื่อถึงความรู้สึกโดดเดี่ยว กดดัน มีดอกไม้ที่อยู่บนพื้นพูดถึงความสดชื่น สดใส เบิกบาน ของตัวละคร

ปัญหาในด้านรูปแบบและเนื้อหาของผลงานระยะนี้ มองภาพรวมทั้ง 2 ชิ้นแล้ว องค์ประกอบของภาพค่อนข้างคล้ายคลึงกัน กลวิธีการนำเสนอเรื่องราวแบบเดียวกัน ทั้งชุดสี อิริยาบถ ข้าพเจ้าเล็งเห็นว่าหากมีการจัดองค์ประกอบที่หลากหลายมากขึ้น อาจทำให้เห็นถึงการพัฒนาในผลงานเพิ่มไปอีก ในเรื่องของชุดสีค่อนข้าง เข้ม เด่นชัดเกินไปทำให้ไม่มีจุดเด่นในภาพ พื้นที่ ฉากหลังของตัวละครไม่แสดงถึงการเยียวยา ผ่อนคลาย ข้าพเจ้าจะพัฒนาในชุดผลงานต่อไป ข้อดีคือสามารถถ่ายทอดเรื่องราว มีการใช้สัญญะที่ชัดเจน ตรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ภาพที่ 23 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 1

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 24 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 2

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

4.2 การสร้างสรรค์ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 2

การสร้างสรรค์ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ระยะที่ 2 เป็นช่วงของการได้ผ่านการทดลองสร้างสรรค์มาแล้ว ข้าพเจ้าจึงนำข้อดีของผลงานและจุดที่ต้องพัฒนาต่อมาทดลองสร้างสรรค์ในชุดผลงานนี้ มีทั้งหมด 6 ชิ้น ในผลงานชุดนี้ข้าพเจ้าเริ่มออกแบบตัวละครอย่างจริงจัง โดยมีการกำหนดเป้าหมายว่า ตัวละครมีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ผมสั้นเหมือนเด็กผู้หญิง ที่มีความไร้เดียงสา โดยกำหนดผลงานมุ่งถ่ายทอดและแสดงออกถึงการเยียวยาจิตใจ โดยเลือกใช้พื้นที่ที่แสดงถึงความสบายใจ ผ่อนคลาย นั่นคือธรรมชาติ ซึ่งเชื่อมโยงกับเรื่องราวของผู้สร้างสรรค์ที่ชอบเที่ยวธรรมชาติ เมื่อได้สัมผัสแล้วทำให้รู้สึกดี มีกำลังใจในการใช้ชีวิต ข้าพเจ้าจึงจัดองค์ประกอบให้ตัวละครเป็นจุดเด่นชัดโดยการวางตัวละครไว้กึ่งกลางมีธรรมชาติล้อมรอบอยู่ เป็นภาพที่สื่อสารถึงความสุขใจ โดยข้าพเจ้ายังแฝงในเรื่องของชุดสีเช่นเดิมให้ชวนจินตนาการถึงความรู้สึกกระอักกระอวนใจบางอย่างถึงแม้ใบหน้าจะยิ้มก็ตามให้เหมือนความรู้สึกที่ฝืนยิ้มหรือเป็นสภาวะที่ต้องอยู่กับความทุกข์ให้ได้ ให้ชีวิตมีความสมดุลทั้งความทุกข์และความสุข

ปัญหาในด้านรูปแบบและเนื้อหาของผลงานระยะนี้ มองภาพรวมทั้ง 6 ชิ้นแล้ว สิ่งที่โดดเด่นคือเรื่องของสี ข้าพเจ้าคุ้นเคยใช้สีที่เข้มจนทำให้งานดูไม่สดใส ไม่มีความสุข คณาจารย์ได้ให้คำแนะนำว่าเรื่องของสีมันอาจเป็นข้อดีในผลงาน หากสีมีความเข้มจัดอาจส่งผลให้เกิดการตีความของผลงานไปในทางสัญญะของความเครียด ด้วยตัวละครฉีกยิ้มอยู่แล้ว คงเหมือนเป็นความรู้สึกที่มันขัดกันแต่สามารถอยู่ร่วมกันได้ลงตัว ถ้าให้ตีความในเรื่องของความหมายคือการถ่ายทอดความทุกข์และความสุขให้อยู่ร่วมกัน สร้างสมดุลของจิตใจในชีวิตนั่นเอง

ภาพที่ 25 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 3
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 26 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 4
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 27 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 5

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 28 ผลงานสร้างสรรค์ก่อนวิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 6

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 29 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 7

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 30 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 8

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

4.3 ช่วงผลงานวิทยานิพนธ์ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ”

มีจำนวน 6 ชิ้นงาน 1 ชุด ผลงานชุดนี้เป็นการพัฒนามาจากผลงานชุดก่อนวิทยานิพนธ์ ข้าพเจ้าได้ตกผลึกทั้งกระบวนการสร้างสรรค์ รูปแบบ ชุดสี องค์ประกอบของภาพ การเลือกสัญญะมาใช้ให้สอดคล้องกับตัวละคร ข้าพเจ้าเลือกนำเสนอมุมมองโดยการสร้างสถานการณ์ขึ้นใหม่โดยเชื่อมโยงกับภาพความทรงจำทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยกำหนดเรื่องราวของความสุขเล็ก ๆที่พบเจอในชีวิตประจำวันมาเป็นประเด็นหลักในผลงานแต่จะแฝงเร้นเรื่องราวของความทุกข์ไปในบางส่วนของผลงาน เช่น ภาพการรดน้ำต้นไม้ที่ดูเหมือนจะมีความสุข เป็นการเยียวยาจิตใจแต่ข้าพเจ้ามีการใส่องค์ประกอบอื่นเพื่อให้เรื่องราวน่าสนใจมากขึ้นคือ ตัวละครอยู่ในห้องเสื้อผ้ากระจัดกระจาย เป็นช่วงเวลาในตอนเช้ามีสัตว์เลี้ยงร่วมกับกิจกรรมในภาพด้วย ช่วยทำให้ภาพเกิดความสนุก น่าสนใจมากขึ้น เป็นต้น กระบวนการเหล่านี้ จึงเหมือนเป็นการทบทวนความเข้าใจและทัศนคติของตนเองที่มีต่อมุมมองการในใช้ชีวิตให้มีความสมดุลของจิตใจเมื่อเกิดทุกข์ และสิ่งที่ข้าพเจ้าจะพัฒนาในผลงานคือเรื่องของเทคนิคโดยการสร้างพื้นผิวของผลงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกมาก ท้าทายตนเอง หลังจากได้ทดลองสร้างพื้นผิวแล้วข้าพเจ้ารู้สึกพอใจเนื่องจากผลลัพธ์ที่ได้สอดคล้องกับด้านเนื้อหาที่ข้าพเจ้าต้องการจะถ่ายทอดคือเรื่องของความทุกข์ อึดอัด หนักแน่น จริงจัง การจัดวางองค์ประกอบข้าพเจ้าจัดวางองค์ประกอบหลักโดยวางตัวละครให้อยู่กึ่งกลางของภาพ มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ท่าทางของตัวละครมีความสุขเพื่อให้สอดคล้องถึงความสมดุลของจิตใจและการอยู่ร่วมกันของความทุกข์และความสุข

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ภาพที่ 31 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 1

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ชื่อผลงาน Fabruary 26

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ขนาด 110 x 140 เซนติเมตร

ภาพที่ 32 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 2
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ชื่อผลงาน Opposite

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ขนาด 125 x 125 เซนติเมตร

ภาพที่ 33 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 3
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ชื่อผลงาน Party

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ขนาด 100 x 130 เซนติเมตร

ภาพที่ 34 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 4

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ชื่อผลงาน Heal the heart

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ขนาด 110 x 130 เซนติเมตร

ภาพที่ 35 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 5
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ชื่อผลงาน Focus on the good

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ขนาด 120 x 130 เซนติเมตร

ภาพที่ 36 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 6
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ชื่อผลงาน Relex

เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ขนาด 110 x 130 เซนติเมตร

ชุดผลงานวิทยานิพนธ์ทั้งหมด 4 ชิ้น

ภาพที่ 37 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 6
ชื่อผลงาน Heal the heart เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าลินิน ขนาด 30 x 40 เซนติเมตร
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 38 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 7
ชื่อผลงาน Everything you can imagine is the real เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าลินิน
ขนาด 30 x 40 เซนติเมตร
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 39 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 8

ชื่อผลงาน Life is better at the beach เทคนิค สีน้ำมันบนลินิน ขนาด 30 x 40 เซนติเมตร

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

ภาพที่ 40 ผลงานสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ชิ้นที่ 9

ชื่อผลงาน The greatest gift you can give someone is a smile เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ

ขนาด 30 x 40 เซนติเมตร

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

4.4 การวิเคราะห์ผลงานวิทยานิพนธ์ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ”

ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 1 เป็นผลงานจิตรกรรมเทคนิคสีน้ำมันบนพื้นผ้าใบขนาด 110x140 ซ.ม. จะเห็นว่าลักษณะกายภาพในผลงาน “February 26” จะมีตัวละครทั้งหมด 3 คนจำลองเป็นภาพครอบครัวซึ่งกำลังเลี้ยงฉลองในวันเกิดกันอยู่ภายในบ้าน มีอาหารเต็มโต๊ะ ด้วยตำแหน่งของเค้กข้าพเจ้าจัดวางให้อยู่บริเวณหน้าเก้าอี้ที่ว่างอยู่ เพื่อบ่งบอกถึงความว่างเปล่า การไม่มีอยู่ของใครบางคน ข้าพเจ้าขับเน้นรูปทรงคนที่อยู่ตรงกลางด้วยการใส่หมวกฉีกยิ้มกำลังคุย หัวเราะกันอย่างมีความสุข บนความรู้สึกที่มันเศร้าใจ ข้าพเจ้าแฝงความรู้สึกเศร้า ด้วยอิริยาบถของสัตว์เลี้ยงที่กำลังเหงาหงอย บรรยากาศในห้องที่ดูเหมือนจะอบอุ่นแต่ด้วยสีบรรยากาศดูหม่นหมอง ชวนให้ผู้ชมจินตนาการและสะเทือนใจร่วมกันกับข้าพเจ้า

ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 2 เป็นผลงานจิตรกรรมเทคนิคสีน้ำมันบนพื้นผ้าใบขนาด 125x125 ซ.ม. จะเห็นว่าลักษณะกายภาพในผลงาน “Opposite” ในภาพจะมีคนใส่ชุดมาสคอต (mascot) นั่งอยู่ที่สวนสนุก ด้วยสีหน้าที่ยิ้มปลื้มปริ่ม กำลังมองมาข้างหน้าซึ่งจะมีภาพสะท้อนที่เห็นในกระจก เป็นภาพครอบครัวเล่นหยอกล้อกันอย่างสนุกสนานมีพ่อแม่ลูก ชวนให้ผู้ชมได้จินตนาการถึงเรื่องราวที่ข้าพเจ้าแอบแฝงไปซึ่งเป็นเรื่องราวที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ส่วนตัวของข้าพเจ้าในเรื่องของการไม่มีพ่ออยู่

ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 3 เป็นผลงานจิตรกรรมเทคนิคสีน้ำมันบนพื้นผ้าใบขนาด 100x130 ซ.ม. จะเห็นว่าลักษณะกายภาพในผลงาน “Party” ในภาพจะเป็นกลุ่มเพื่อนที่กำลังสังสรรค์กันในห้องอย่างสนุกสนาน ท่ามกลางบรรยากาศของฝนตก ดูเงียบเหงา โดดเดี่ยวในใจ โดยอิริยาบถของคนหนึ่งที่หันไปมองหน้าต่าง เหมือนเหม่อลอยคิดอะไรในใจ ทำให้สอดคล้องกับเนื้อหาในภาพที่เหมือนเราพยายามจะมีความสุข ยิ้มหัวเราะ เมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น

ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 4 เป็นผลงานจิตรกรรมเทคนิคสีน้ำมันบนพื้นผ้าใบขนาด 110x130 ซ.ม. จะเห็นว่าลักษณะกายภาพในผลงาน “Heal the heart” ในภาพจะเห็นตัวละครยืนรดน้ำต้นไม้ในบริเวณห้องช่วงเวลาตอนเช้า 7.00 นาฬิกา มีสุนัขที่กำลังกัดเสื้อผ้าเล่น ลักษณะห้องค่อนข้างรกมีเสื้อผ้ากระจัดกระจายแทนความหมายถึงช่วงชีวิตที่กำลังยุ่ง เกิดความเครียด แต่การรดน้ำต้นไม้เหมือนเป็นการช่วยเยียวยาจิตใจได้ให้รู้สึกดีขึ้น เหมือนเติมความรู้สึกดี ๆในตอนเช้า

ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 5 เป็นผลงานจิตรกรรมเทคนิคสีน้ำมันบนพื้นผ้าใบขนาด 110x130 ซ.ม. จะเห็นว่าลักษณะกายภาพในผลงาน “Heal the heart” ในภาพจะเห็นตัวละครกำลังเล่นกับ

สัตว์เลี้ยงแต่พื้นที่ที่อยู่คือบริเวณริมทางคล้ายทางกลับบ้าน สังเกตจากกระเป๋าที่สะพาย สัมภาระและมีกับข้าว อาหาร เครื่องดื่มที่ซื้อมา เหมือนกำลังกลับจากสถานที่ทำงานจากความเหนื่อยล้า แต่การเยียวยาจิตใจเล็ก ๆน้อยๆคือการได้เล่นกับสัตว์เลี้ยงในระหว่างทาง ด้วยบรรยากาศที่ดูเก่า ถนนที่พัง แต่มีดอกไม้งอกขึ้นมา แฝงสัญญะตีความว่า ถึงแม้วันนี้จะเป็นวันที่แย่ แต่ก็ยังมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น

ผลงานวิทยานิพนธ์ชิ้นที่ 6 เป็นผลงานจิตรกรรมเทคนิคสีน้ำามันบนพื้นผ้าใบขนาด 110x130 ซ.ม. จะเห็นว่าลักษณะกายภาพในผลงาน “Relax” องค์ประกอบของภาพมีการจัดวางแบบไว้กึ่งกลางเพื่อให้เป็นจุดเด่น ตัวละครนอนพักผ่อน ทำกิจกรรมดูหนัง ที่ห้อง พร้อมด้วยบรรยากาศที่ฝนตกหนัก โดยข้าพเจ้า แฝงสัญญะถึงความวุ่นวายโดยใช้ฝนตก และสีที่หม่นหมอง

ผลงานวิทยานิพนธ์ผลงานสร้างสรรค์เป็นชุดมีทั้งหมด 4 ชิ้น ข้าพเจ้าจะวิเคราะห์ภาพรวมของผลงานทั้ง4 ชิ้น กายภาพผลงานจะมีตัวละครที่เป็นเอกลักษณ์เป็นจุดเด่นโดยมีเรื่องราวมาประกอบเพิ่มเติมความสนุก ยกตัวอย่างชุดผลงานชิ้นที่ 4 “The greatest gift you can give someone is a smile” เทคนิค สีน้ำมันบนผ้าใบ ขนาด 30 x 40 ซ.ม. ลักษณะของผลงานจะมีตัวละครที่มีแค่หัวลอยอยู่เป็นลูกโป่งที่ผูกกับกล่องของขวัญท่ามกลางสวนหญ้าที่เป็นพื้นที่เยียวยาจิตใจ ให้ความหมายแฝงว่าของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เราสามารถมอบให้คนอื่นได้คือรอยยิ้ม

มหาวิทยาลัยศิลปากร

มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทที่ 5
บทสรุป

การจัดทำวิทยานิพนธ์ภายใต้หัวข้อ “จินตภาพความสมดุลของจิตใจ” เริ่มจากการสำรวจบันดาลใจของตนเองในเรื่องของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ข้าพเจ้าเริ่มหากิจกรรมเยียวยาจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยข้าพเจ้าให้รู้สึกดีขึ้นได้ ข้าพเจ้าจึงเริ่มสร้างสรรค์ผลงานโดยการสร้างสถานการณ์ขึ้นใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับตัวละครที่เปรียบเป็นข้าพเจ้า มีการถ่ายทอดกายภาพผลงานที่สนุกขึ้นด้วยตัวละครที่มีลักษณะยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อได้มองแล้วทำให้ผู้สร้างสรรค์นั้นรู้สึกถึงความสุข อบอุ่น ไปด้วยในขณะที่สร้างสรรค์ผลงาน เหมือนได้ทบทวนเหตุการณ์ ความรู้สึกดี ๆ ช่วงเวลาที่มีความสุขในสถานการณ์ที่เกิดความทุกข์ลงไปบนพื้นผ้าใบ ในขณะที่สร้างสรรค์ผลงานข้าพเจ้าเห็นถึงข้อดีและปัญหาของการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์ ได้เรียนรู้ทั้งกระบวนการคิด การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ทั้งเรื่องของการเลือกเหตุการณ์มาเล่าเรื่องโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่พบเจอ ความรู้สึกที่ปะปนระหว่างความทุกข์และความสุข แฝงเร้นสัญญะโดยการสร้างพื้นผิวในสองลักษณะ พื้นผิวเรียบที่แทนความสุข สงบ อบอุ่น พื้นผิวขรุขระที่แสดงถึงความเคร่งเครียด ความทุกข์ การทดลองใช้ในเทคนิคนี้ทำให้การสื่อความหมายในผลงานสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้นและเล็งเห็นถึงแนวทางการพัฒนาเรื่องของกระบวนการสร้างสรรค์เทคนิคที่หลากหลายรูปแบบต่อไป ทั้งนี้ข้าพเจ้าหวังว่าผลงานชุดวิทยานิพนธ์จะทำให้ผู้อ่านและผู้ชมผลงานได้เข้าใจและร่วมจินตนาการไปกับข้าพเจ้า

มหาวิทยาลัยศิลปากร

รายการอ้างอิง

Hima. (2558). Inside Out แด่ความเศร้าที่ถูกช่วงชิง. สืบค้นจาก https://medium.com/@himatako_th/inside-out-part-1-แด่ความเศร้าที่ถูกช่วงชิง-6ceb2393356e

Lamphu kansanoh. (2554). BITTER SWEET ทุก ทุกข์ สุข. สืบค้นจาก http://www.lampukansanoh.com/portfolio_page/bitter-sweet/

Raremeat blog. (2559). Edvard Munch. สืบค้นจาก https://raremeat.blog/edvard-munch-1974/

กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. บำรุงสาส์น.

ขนิษฐา อังกุลดี, และ ทัศนีย์ นนทะสร. (2554). การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมดุลชีวิตตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงาน ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. วารสารพฤติกรรมเพื่อการพัฒนา, 3(1), 109-112.

ต้นสาย แก้วสว่าง, ศิริรัตน์ เอี่ยมประไพ, และ ภาสกร คุ้มศิริ. (2565). กลไกทางจิต. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 12, 150-152.

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด. 1-6. สืบค้นจาก https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0047.pdf

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นิธิพร โพธิจักร

วุฒิการศึกษา
- ปริญญาโท ภาควิชาจิตรกรรม คณะจิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ปริญญาตรี (เกียรตินิยมอันดับ1 เหรียญทอง) สาขาทัศนศิลป์ เอกจิตรกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานนครราชสีมา จ.นครราชสีมา
- โรงเรียนนางรอง จ.บุรีรัมย์

ผลงานตีพิมพ์
- 2567 นิทรรศการศิลปนิพนธ์ 10/10 ณ Gallery CURU ,Warehouse 30 กรุงเทพมหานคร
- 2567 ร่วมแสดงผลงาน Show time Wella art gallery Create by Wella color at growfish sathorn
- 2566 นิทรรศการ Get by with ณ See the bell,Café and Creative Space , นครปฐม
- 2566 ร่วมแสดงนิทรรศการศิลปนิพนธ์ (ART THESIS EXHIBITION) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานนครราชสีมา ณ หอศิลป์ ตึก 37 คณะศิลปกรรมและการออกแบบ
- 2563 ร่วมแสดงในนิทรรศการโครงการศิลปินร่วมสมัย สู้ภัยโควิด ด้วยจิตสำนึก รุ่น 11 ณ ห้องนิทรรศการ5 ชั้น 2 หอศิลป์ร่วมสมัยราชดำเนิน
- 2563 ร่วมแสดงในนิทรรศการดาวเด่นบัวหลวง101 ครั้งที่ 12 ณ หอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
- 2562 ร่วมแสดงนิทรรศการออนไลน์การประกวดจิตรกรรมยูโอบี UOB ครั้งที่ 11

รางวัลที่ได้รับ
- 2563 ได้รับทุนส่งเสริมการศึกษามูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
- 2561 ได้รับรางวัลชมเชยการแข่งขันประกวดวาดภาพ พระราชเกียรติเกริกก้อง ท้องถิ่นไทยพัฒนา