



การสร้างสรรค์เพื่อนจำลอง
เพื่อการผ่อนคลายความสันโดษจากสภาพแวดล้อมทางสังคม



โดย
นายภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การสร้างสรรค์เพื่อนจำลอง
เพื่อการผ่อนคลายความสั่นโศษจากสภาพแวดล้อมทางสังคม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

THE CREATION OF A FRIEND SHIFTER
TO ALLEVIATE LONELINESS IN THE SOCIAL CONTEXT.

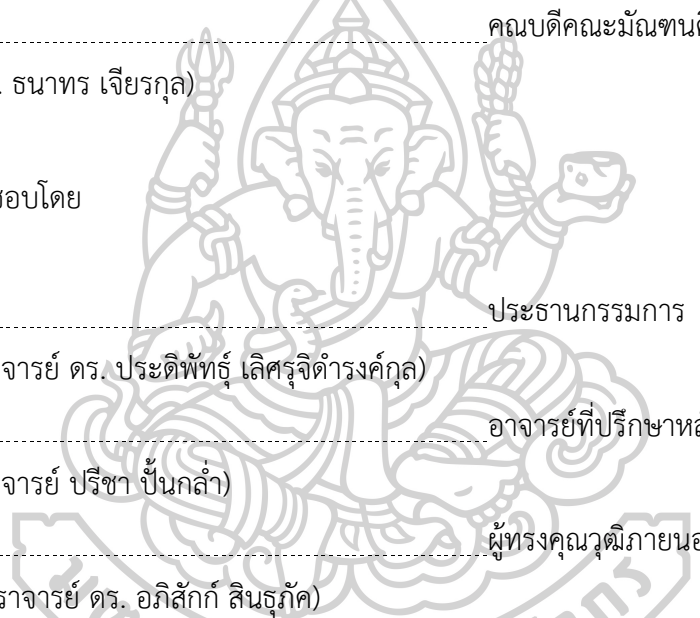


A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Fine Arts DESIGN ARTS
Academic Year 2023
Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ	การสร้างสรรค์เพื่อนจำลอง
	เพื่อการผ่อนคลายความสันโดษจากสภาพแวดล้อมทางสังคม
โดย	นายภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช
สาขาวิชา	ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโท
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

	คณบดีคณะมัณฑนศิลป์
(อาจารย์ ดร. ธนาทร เจียรกุล)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิพัทธ์ เลิศจรุฑาณรงค์กุล)	
	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า)	
	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิสักดิ์ สินธุ์ภาค)	



640420015 : ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

คำสำคัญ : เพื่อนจำแลง, สันโดษ, สภาพแวดล้อมสังคม

นาย ภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช: การสร้างสรรค์เพื่อนจำแลงเพื่อการผ่อนคลายความสันโดษ จากสภาพแวดล้อมทางสังคม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นกล้า

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงสาเหตุความเป็นไปได้ที่ทำให้เกิดสภาวะความเหงาที่นำไปสู่สภาวะหลีกเลี่ยงจากสภาพสังคมความเป็นจริงที่เป็นอยู่โดยสังคมสมัยใหม่ในปัจจุบันการลดทอนความเหงาสามารถแทนที่ด้วยสื่อออนไลน์ ผู้คนในปัจจุบันอาจคิดว่าการอยู่ในสังคมรูปแบบออนไลน์เป็นอีกหนทางที่จะทำให้ความเหงานั้นหายไปแต่แท้ที่จริงแล้ว การใช้สื่อเหล่านี้มากจนเกินไปอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการบั่นทอน และ ด้อยค่าในตัวเองลงได้เพราะการเปรียบเทียบกับตนเองกับความสำเร็จของบุคคลอื่น หลากหลายเหตุและผลเหล่านี้นำมาสู่การปิดกั้นตัวเองซึ่งกระบวนการที่นำมาใช้ในการวิจัยคือการวิจัยศึกษาตนเอง (Self-Study Research) จึงนำไปสู่การสร้างสรรค์เพื่อนจำแลงเพื่อคลายความสันโดษในสังคมเมือง ผลการวิจัยพบว่า ในการศึกษาวิจัยตนเองนั้น ผู้วิจัยได้ข้อสรุปว่า การสร้างพื้นที่ทางจินตนาการนั้นสามารถระบายและตอบปัญหาที่ตั้งข้อสงสัยได้ผ่านการทดลอง และบันทึกผ่านรูปภาพที่แสดงถึงช่วงเวลาที่แตกต่างกันในการดำเนินชีวิต เพื่อนจำแลงหรือ เพื่อนในจินตนาการนั้น เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะนำพาเราก้าวผ่านระบบของภาษาและสัญลักษณ์ แต่ เมื่อมนุษย์มีการติดต่อสื่อสาร หรือ มีสังคม มีวัฒนธรรม ตัวตนเหล่านั้นก็จะมีเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งตัวตนเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นในจินตนาการเท่านั้น จึงเป็นสิ่งที่ไม่ได้ติดตัวตลอดไป แต่จะถูกขัดเกลาคด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อสลายกำแพงที่ปิดกั้นตัวเองจากสังคมนั้นเอง

640420015 : Major DESIGN ARTS

MR. Phanuphong SIRISOPONPANIC : The Creation of a Friend Shifterto Alleviate Loneliness in the social context. Thesis advisor : Associate Professor Preecha Punnklum

The goal of this thesis is to investigate the potential reasons of loneliness, which can result in a condition of detachment from the social reality of contemporary society. Online media can take the place of loneliness to reduce Although many people nowadays believe that connecting with others online can help them feel less alone, excessive usage of social media can actually lead to self-destruction and devaluation since it encourages people to compare their own achievement to that of others. The result of these numerous causes and effects is self-blocking. Self-study research is the method employed in the study, which results in the formation of covert buddies to reduce loneliness in urban life. Based on the research findings, the investigator came to the conclusion that creating a creative space is a useful tool for question-answering and venting through experimentation, and documented through images depicting various life events, fictitious acquaintances, or friends in disguise It functions similarly to a tool that will guide us through the linguistic and symbol system. However, the social environment will alter their identities when people interact or form societies and cultures. The identity is merely a product of the imagination. As a result, it is something that fades with time from our memories. but the social milieu will polish it. to tear down the barriers separating oneself from the larger society.

กิตติกรรมประกาศ

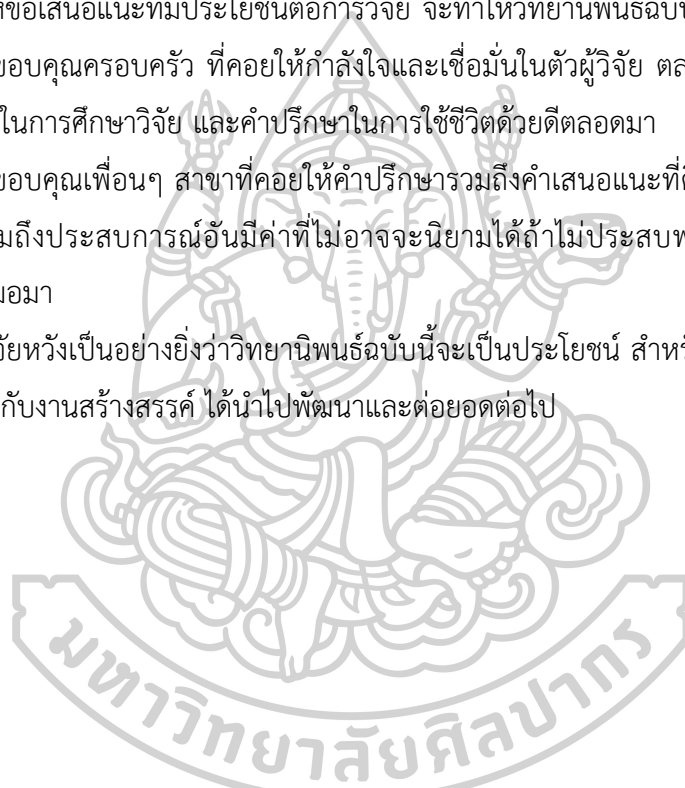
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์ ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นเกล้า อาจารย์ที่ปรึกษาหลักของวิทยานิพนธ์รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงศ์กุล และอาจารย์ ดร. เรืองรดา ปุณยลิขิต ที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และกำลังใจที่ดี รวมถึงการแก้ไขข้อบกพร่อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่าให้ข้อมูล ถ่ายทอดองค์ความรู้ และให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ต่อการวิจัย จะทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณครอบครัว ที่คอยให้กำลังใจและเชื่อมั่นในตัวผู้วิจัย ตลอดจนเป็นแรงผลักดันและคอยช่วยเหลือในการศึกษาวิจัย และคำปรึกษาในการใช้ชีวิตด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนๆ สาขาที่คอยให้คำปรึกษารวมถึงคำเสนอแนะที่ดี ความช่วยเหลือ และแรงสนับสนุน รวมถึงประสบการณ์อันมีค่าที่ไม่อาจจะนิยามได้ถ้าไม่ประสบพบเจอด้วยตัวเองและเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ สำหรับผู้ที่มีความสนใจ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับงานสร้างสรรค์ ได้นำไปพัฒนาและต่อยอดต่อไป



ภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1	5
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	5
บทที่ 2	8
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับและแรงบันดาลใจ.....	8
1.ความเหงา (loneliness).....	8
1.1.1. ไม่ตัดขาดตัวเองจาก โลกภายนอกหรืออาการหลีกหนีสังคม.....	10
1.1.2. การปรับความคิดและพฤติกรรม	10
1.1.3. การสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว	10
1.1.4. ทำให้ตัวเองมีประสบการณ์ในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	10
1.1.5. ปรึกษาเพื่อน เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ใช้บริการของผู้ให้บริการด้านสุขภาพ.....	10
1.1.6. ใช้วิธีการทางศาสนาหรือความเชื่อศรัทธาของเราเข้าช่วย.....	11
2.ความเหงาเชิงโครงสร้าง การเมือง และการออกแบบเมือง	11
3.ความเหงากับสังคมไทยปัจจุบัน	16
1.3.1. ความเหงา 3 ระดับ	16
1.3.2. อาการของจิตเภท	18
1.3.4. อาการด้านลบ.....	19
1.4. สันโดษ โดดเดี่ยว ลำพัง.....	20

1.4.1. สันโดษ	20
1.4.2. โดดเดี่ยว' หรือ 'สันโดษ'	20
1.4.3. ความขอก้อนของการอยู่เพียงลำพัง	22
1.5. ความเหงากับเทคโนโลยีในโลกสมัยใหม่	23
1.5.1 เทคโนโลยีช่วยบรรเทาความเหงาได้อย่างไร	23
1.5.2 เทคโนโลยีทำให้คนรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้นได้อย่างไร	25
1.6. สัตว์สังคม	27
1.6.1 มนุษย์กับสังคม	27
1.6.2 ความหมายและความเป็นมาของสังคมมนุษย์	28
1.6.3 สาเหตุทำให้เกิดสังคมมนุษย์	29
2. หลักการและอิทธิพลทางศิลปะ	30
2.1. สุนทรียศาสตร์	31
2.4 รูปแบบศิลปะ ศิลปะลัทธิเหนือจริง (Surrealism)	36
2.3. ศิลปะเสียดสีสังคม	37
2.4. แรงบันดาลใจในการออกแบบ	38
2.5. ข้อมูลพื้นที่ติดตั้งผลงาน	38
1. ขั้นตอนการวางแผน (Discover)	39
2. ขั้นตอนการกำหนดประเด็น (Define)	40
2.2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ	40
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
3. ขั้นตอนการพัฒนา (Develop)	47
วิเคราะห์การสร้างสรรค์	49
4. ขั้นตอนการนำเสนอ (Deliver)	59

บทที่ 4	60
ชั้นที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ชั้นที่ 2 การออกแบบ.....	60
ชั้นที่ 3 ผลงานการออกแบบ.....	60
ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 1.....	71
วิเคราะห์แบบร่างเพื่อพัฒนาผลงานวิทยานิพนธ์ครั้งที่ 1.....	81
วิเคราะห์แบบร่างเพื่อพัฒนาผลงานวิทยานิพนธ์ครั้งที่ 2.....	86
บทที่ 5	108
1. สรุปผลการสร้างสรรค์ตามวัตถุประสงค์.....	108
ภาคผนวก	112
รายการอ้างอิง	114
ประวัติผู้เขียน	117



สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 การศึกษา การทำงาน และการเงิน	15
ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของคนรุ่นใหม่กับความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว	18
ภาพที่ 3 ภาพประกอบสังคมสมัยใหม่.....	24
ภาพที่ 4 สถิติผู้ใช้งาน Social media ในประเทศไทย.....	24
ภาพที่ 5 Gen Y เป็นกลุ่มที่ใช้ Social Media มากที่สุด	25
ภาพที่ 6 สุนทรียศาสตร์ไม่ใช่ศาสนา.....	32
ภาพที่ 7 Surrealism Fantasy Art - Ive Got My Eye On You.....	36
ภาพที่ 8 Naoto Hattori: The Visionary Pop Surrealist.....	37
ภาพที่ 9 Ron EnglishLiberty Grin sculpture in Shanghai, China 2017.....	37
ภาพที่ 10 Untitled	38
ภาพที่ 11 การทดลองและสร้างสรรค์ สื่อ ศิลปะ.....	42
ภาพที่ 12 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 1 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ.....	43
ภาพที่ 13 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 2 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ	43
ภาพที่ 14 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 3 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ.....	44
ภาพที่ 15 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 4 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ	44
ภาพที่ 16 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ	45
ภาพที่ 17 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน	52
ภาพที่ 18 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน	53
ภาพที่ 19 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน	54
ภาพที่ 20 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน	55
ภาพที่ 21 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน	56
ภาพที่ 22 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 1	62

ภาพที่ 46 แบบร่าง การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	78
ภาพที่ 47 แบบร่าง การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	79
ภาพที่ 48 แบบร่าง การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	80
ภาพที่ 49 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	82
ภาพที่ 50 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	83
ภาพที่ 51 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	84
ภาพที่ 52 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	85
ภาพที่ 53 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	87
ภาพที่ 54 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	88
ภาพที่ 55 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	89
ภาพที่ 56 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	90
ภาพที่ 57 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน.....	91
ภาพที่ 58 แบบจำลองก่อนส่งผลิตชิ้นงาน.....	93
ภาพที่ 59 แบบจำลองก่อนส่งผลิตชิ้นงาน.....	94
ภาพที่ 60 แบบจำลองก่อนส่งผลิตชิ้นงาน.....	95
ภาพที่ 61 แบบจำลองการเชื่อมส่วนประกอบชิ้นงาน.....	96
ภาพที่ 62 แบบจำลองการเชื่อมส่วนประกอบชิ้นงาน.....	97
ภาพที่ 63 แบบจำลองการเชื่อมส่วนประกอบชิ้นงาน.....	98
ภาพที่ 64 ส่วนประกอบ 3 มิติ ที่ขึ้นสมบูรณ์ 1.....	99
ภาพที่ 65 ส่วนประกอบ 3 มิติ ที่ขึ้นสมบูรณ์ 2.....	100
ภาพที่ 66 ส่วนประกอบ 3 มิติ ที่ขึ้นสมบูรณ์ 3.....	101
ภาพที่ 67 ภาพงานชิ้นงานสแตนเลส.....	102
ภาพที่ 68 ภาพผลงานเพื่อนำแลงเพื่อการผ่อนคลายความสั่นโดษในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 1103	

ภาพที่ 69 ภาพผลงานเพื่อนจำแลงเพื่อการผ่อนคลายความสันโดษในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 2	104
ภาพที่ 70 ภาพผลงานเพื่อนจำแลงเพื่อการผ่อนคลายความสันโดษในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 3 105	
ภาพที่ 71 ภาพผลงานเพื่อนจำแลงเพื่อการผ่อนคลายความสันโดษในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 4 106	
ภาพที่ 72 ภาพผลงานเพื่อนจำแลงเพื่อการผ่อนคลายความสันโดษในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 5	106



บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมเป็นคำที่ถูกพูดถึงและเป็นความคิดที่ฝังจำเรามาตั้งแต่จำความได้ว่าเราไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ได้เพียงลำพัง เพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัยประการหนึ่งในการอยู่รอด เพราะ มนุษย์มีความจำเป็นต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน เพราะมนุษย์มีความรู้ความสามารถแตกต่าง จึงต้องมีความสัมพันธ์ต่อกัน ต้องเรียนรู้วิถีดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอดของชีวิตจำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน แต่หากว่ามนุษย์นั้นมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป ในยุคสมัยใหม่ ทั้งลักษณะเฉพาะส่วนตัวที่ เป็นการแบ่งแยกคน หลายๆกลุ่ม ที่เป็นกระแสในยุคปัจจุบัน รวมถึงโซเชียลมีเดีย ที่เป็นปัจจัยให้เกิดความสันโดษของแต่ละบุคคล ที่มาจากการเสพสื่อเหล่านี้มากจนเกินไป จึงทำให้เกิดขอเปรียบเทียบ เพราะการแสดงออกผ่านสื่อ เหล่านี้เรามักจะแสดงออกแต่ด้านที่ดีและโอ้อวดเรื่องราวของตนเอง เพื่อให้เกิดการยกย่อง จึงทำให้เกิด สิ่งที่เราเรียกว่า ความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง และส่งผลทำให้เกิดช่องว่างทางสังคมที่มากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลต่อความเหงา และนำไปสู่ ภาวะจิตเภทได้ หรืออาการหลีกหนีและไม่เข้าสังคม

เพื่อนจำแลง จึงเป็นอีกหนึ่งทางที่ทำให้เราหลุดพ้นจากความเหงาได้ชั่วขณะหนึ่ง เพราะการสร้างพื้นที่ทางจินตนาการนั้นไม่จำเป็นต้องพูดคุยหรือ พบปะใคร เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนคงอยู่แค่ภายในความคิดปรุงแต่งในสมองของเรา แต่หากว่ามนุษย์ ไม่อาจที่จะ คิดโดยขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง งานวิจัยในชุดนี้จึงเกิดเป็นการตั้งคำถามกับตัวเราและสังคมว่า ช่องว่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องจริงหรือเป็นเพียงความคิดที่เราใช้เพื่อการสร้างบรรทัดฐานเพื่อปกป้องตนเองจากสังคม ซึ่งที่จริงแล้วในสังคมนั้นเราสามารถที่จะสร้างมิตรภาพได้ เพียงแค่เราปรับเปรียบเทียบมุมมองโดยการถอยออกมามองโลกให้กว้างขึ้นและอยู่กับความเป็นจริงให้มากขึ้น

โครงการออกแบบ ตัวละครหรือบุคลิกลักษณะ (Character) จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าสามารถที่จะลดช่องว่างระหว่างสังคมได้โดยผ่านการสร้างสรรค์สื่อศิลปะเพื่อเป็นตัวกลางในการเข้าถึงคนได้มากขึ้น โดยการตีแผ่บุคลิกของความธรรมดาผ่านบุคคลทั่วไป (Common people) โดยผ่านรูปแบบตัวละครที่ได้แรงบันดาลใจมาจากเพื่อนจำแลง เพื่อเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงที่ว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมที่ยังต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และ จงยินดีกับความธรรมดาที่เราสามารถสร้างความสุขและมิตรภาพขึ้นมาได้เอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาบุคลิกและความหลากหลายของมนุษย์ เพื่อต่อยอดเป็นการสร้างสรรค์ตัวละครที่สะท้อนวิถีชีวิต
2. เป็นกระบวนการทดลองสร้างสรรค์ตัวละครผ่านกระบวนการความคิดและถ่ายทอดออกมาผ่านสื่อศิลปะในรูปแบบ 3 มิติ
3. เพื่อต้องการให้งานสร้างสรรค์นี้เป็นแรงบันดาลใจ สำหรับบุคคลที่มีความสนใจในการอยากสร้างสรรค์และเกิดการประยุกต์ใช้ต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสังคมในครั้งนี้นี้สามารถที่จะตอบคำถามในความสงสัยของตัวเองได้เกี่ยวกับความสันโดษในสังคมเมืองใหญ่
2. หลักในการณ์สร้างสรรค์ตัวละครในครั้งนี้นี้สามารถเป็นต้นแบบสำหรับบุคคลที่สนใจเพื่อนำไปต่อยอดในการสร้างสรรค์ต่อไป

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาและเฝ้าสังเกตบริบทของสังคมรอบตัวที่มีการเชื่อมต่อกันเพื่อบรรเทาอากาศสันโดษ และ นำไปต่อยอดเป็นการออกแบบตัวละคร เป็นมีเอกลักษณ์และความเฉพาะตัวของแต่ละตัวละครจนนำไปสู่ผลงานวิจัย

ขั้นตอนการศึกษา

1. ศึกษาความเป็นมาและหลักการ ของทฤษฎีความเหงามถึงสาเหตุและอากาศหรือผลข้างเคียงที่ตามมาหลักประสพกับความสันโดษ
2. ศึกษา เรื่องมนุษย์และสังคม เพื่อเป็นหลักในการพัฒนาความคิดในการมองและสังเกตโลกให้มองเห็นในหลากหลายบริบท
3. ศึกษาหลักการออกแบบตัวละคร รวมถึง หลักสำคัญของทัศนศิลป์ทั้งการสร้างรูปทรง เส้น สี พื้นที่ว่างเพื่อนำไปปรับใช้ในการออกแบบตัวละคร
4. ปรับปรุงออกแบบตัวละคร ให้เกิดความสมบูรณ์ ที่มีการวางแนวคิดอย่างชัดเจนเพื่อให้เกิดเป็นชุดผลงานที่มีความต่อเนื่องและเป็นเรื่องเดียวกัน ตลอดจนหาวิธีการและเทคนิคใหม่ เพื่อพัฒนางานสร้างสรรค์ต่อไป

5. ผลิตผลงานที่มีความสวยงามและสะท้อนความเป็นมนุษย์กับบริบทสังคมออกมาได้

6. สรุปผลวิจัยเป็นตัวผลงานและสามารถนำเสนอออกมาแสดงสู่สาธารณะได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ให้เกิดความเข้าใจและสามารถถ่ายทอดผลงานออกมาให้เกิดความสมบูรณ์และเป็นที่ยอมรับ รวมถึงการเข้าใจถึงบริบทของความรู้สึกที่สันโดษในเมืองใหญ่ และวิธีในการรับมือรวมถึงมุมมองในการมองสังคมที่ไม่คุ้นชิน ตลอดจนผลงานวิจัยในชุดนี้สามารถช่วยให้คนที่สนใจในงานสร้างสรรค์ได้มีแรงบันดาลใจในการทำงานได้ไม่มากนักน้อย

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

บุคลิกลักษณะ (Character) คนที่มีนิสัยไม่เหมือนใคร คนแปลก, คนนิสัยประหลาดๆ หรือ ตัวแสดง ผู้สวมบทบาท

ความสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียง

โซเชียมัลมีเดีย หมายถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นสื่อกลางที่บุคคลทั่วไปมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตได้ สื่อเหล่านี้เป็นของบริษัทต่าง ๆ ที่ให้บริการผ่านเว็บไซต์ของตน

เพื่อนจำลอง เพื่อนในจินตนาการ ไม่มีอยู่จริง แต่เกิดขึ้นจากความต้องการมีเพื่อนตามที่ตนเองปรารถนา

บุคคลทั่วไป (Common people) สิ่งที่มีชีวิตสามารถมีสิทธิและหน้าที่ได้ตามกฎหมาย คือ มนุษย์ทั้งปวงจะเป็นบุคคลใดที่มีชีวิตและถูกกำหนดว่าเป็นมนุษย์แล้วนั้นถือว่าเป็นบุคคลธรรมดาทั้งหมด

สภาพแวดล้อมสังคม การอยู่ร่วมกันของกลุ่มคนที่มี พฤติกรรม ทัศนคติ การใช้ชีวิตที่คล้ายคลึงกันอยู่ร่วมกันและมีความสัมพันธ์กัน

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์หัวข้อ การสร้างสรรค์เพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความ สันโดษจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อนำเสนอ เกี่ยวกับการสร้างตัวละครสมมุติที่เป็นจุดเชื่อมโยงให้ คลายความเหงาของคนในสังคมปัจจุบัน ข้าพเจ้าได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากเอกสาร สังเกตพฤติกรรม ของคนในสังคมปัจจุบัน วิเคราะห์และตีความเนื้อหา เพื่อนำมาต่อยอดเป็นผลงานสร้างสรรค์ รวมทั้ง กรณีศึกษาที่มีต่อการสร้างสรรค์ผลงาน โดยเรียงลำดับความสำคัญของข้อมูล ดังต่อไปนี้

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับและแรงบันดาลใจ

เนื้อหาเกี่ยวกับความเหงากับสังคม ที่หยิบยกมาพูดถึงต่อจากนี้ เป็นบางส่วนของทฤษฎีที่ มีการวิจัยในระดับนานาชาติ และ เป็นประเด็นที่น่าสนใจและเป็นชนวนของแนวความคิด เพื่อเป็น แนวทางของเนื้อหาในการสร้างสรรค์ผลงานตามวัตถุประสงค์

1. ความเหงา (loneliness)

ถือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับทุกคนได้ในโลก กล่าวคือ ไม่มีมนุษย์คนไหนบนโลกใบนี้ที่ไม่เคย รู้สึกเหงาหรืออยู่โดยความรู้สึกโดดเดี่ยว โดยมีผลสำรวจพบว่าร้อยละ 80 ของคนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี และร้อยละ 40 ของคนที่เป็นผู้ใหญ่ไปจนถึงอายุ 65 ปี เคยมีความรู้สึกเหงา ดังนั้น ความเหงาจึงเป็น ประสบการณ์ทั่ว ๆ ไปที่ใคร ๆ ก็เป็นกัน เหตุที่มนุษย์มีความรู้สึกเหงา ก็เป็นไปได้จากปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม การมีสังคมจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่อได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและสร้างแรงผลักดันจนเกิดการพัฒนามนุษย์จึงไม่ รู้สึกเหงา

ความเหงา เป็นอารมณ์หนึ่งที่สร้างความทุกข์ระบควนใจคนเรา โดยเป็นความรู้สึกว่าตัวเองนั้น แยกออกจากสังคม (Social isolation) หรือความต้องการทางสังคมไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งความ ต้องการทางสังคมโดยทั่วไปของคนเรา ได้แก่ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือกลุ่มคนสักกลุ่ม หนึ่ง ความต้องการที่จะได้รับความรักและผูกพัน ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ความต้องการที่จะได้ รับคำชื่นชมจากผู้อื่น เป็นต้น

แต่ถึงกระนั้น ไข่ว่าความเหงาจะไม่เกิดหากมีผู้คนมากมายรายล้อม เพราะความเหงาไม่ใช่แค่การที่ไม่ ต้องอยู่คนเดียว ที่คุณรู้สึกเหงาทั้งที่อยู่ในงานเลี้ยงหรืออยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่กันเป็นจำนวนมาก แต่

ในบางครั้ง คุณกลับรู้สึกอึดใจแม้มีเพื่อนเพียงคนเดียวนั่งอยู่ข้าง ๆ คุณ หรือบางคนกลับรู้สึกดีที่ได้อยู่ตามลำพังแต่มีแอปพลิเคชันทางสังคมอยู่เป็นเพื่อน อย่างสมัยนี้ก็มี กลุ่มแชทสำหรับผู้ที่สนใจในเรื่องเดียวกัน ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันทางสังคมตัวใหม่ที่ให้คุณสามารถเข้าไปร่วมฟังหรือร่วมสนทนาได้ โดยที่คุณไม่ต้องเดินออกจากบ้านเพื่อไปเข้าร่วมกลุ่มคนตัวเป็น ๆ นั่นอาจหมายความว่า ความเหงาไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้คนแวดล้อม แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่ถึงอย่างนั้นความเหงาก็ยังคงอยู่ เพราะบางทีเราอาจลดทอนมันได้ลงจากการพูดคุยเพียงผ่านระบบออนไลน์(นาวาบุญนิยม, 2564)

Ami Rokach นักจิตวิทยาคลินิก และเป็นอาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาแห่ง York University ประเทศแคนาดา ได้ทำการศึกษาวิจัยพบว่าปัจจัยทำนายการเกิดขึ้นของความรู้สึกเหงา ได้แก่ การมีปัญหาด้านสัมพันธภาพ ประสบการณ์ในอดีตที่เจ็บปวด (traumatic experiences) และตัวแปรด้านการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งความเหงามักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่ตนเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ไม่ได้ได้รับการสนับสนุน ไม่รับรู้ถึงความใกล้ชิดผูกพันกับบุคคลอื่น หรือไม่รู้ว่าจะสื่อสารกับคนอื่นอย่างไร โดยในงานวิจัยของ Rokach ยังกล่าวอีกว่า “คนที่แต่งงานแล้วมักจะมีความรู้สึกเหงาน้อยกว่าคนที่ไม่แต่งงาน แต่นั่นไม่รวมถึงการมีชีวิตคู่ที่ไม่ราบรื่น โดยพบว่าคู่แต่งงานบางคู่มีความรู้สึกเหงาเพราะขาดความรู้สึกใกล้ชิดผูกพัน

ซึ่งเมื่อความเหงาเกิดขึ้น คนเราต้องมีการปรับตัวเพื่อจัดการกับความรู้สึกเหงา แต่หากคนเราไม่สามารถปรับตัวหรืออยู่กับความรู้สึกเหงาได้แล้ว ก็มักจะทำให้เป็นคนที่เป็นประจวบต่อความเครียด เครียดง่าย รู้สึกไม่ค่อยไว้วางใจคนอื่น มีพฤติกรรมแยกตัว มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น หรือมีอาการเจ็บป่วยไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ และแม้คนส่วนใหญ่เลือกที่จะทำให้ตัวเองไม่เหงาด้วยการทำอะไรทำ อย่างเช่น ดูรายการโทรทัศน์ เล่นอินเทอร์เน็ต แต่มันก็เป็นไปไม่ได้เลยที่จะหลีกเลี่ยงให้ตัวเองไม่รู้สึกเหงาได้อย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม คนเราสามารถหาทางออกเพิ่มเติมเพื่อปรับตัวต่อความเหงาได้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจตัวเองอย่างการดูซีรีส์หรือเล่นอินเทอร์เน็ต ทั้งวันทั้งคืนเพื่อให้ลืมเหงา ทางออกเหล่านั้น ได้แก่

1.1.1. ไม่ตัดขาดตัวเองจากโลกภายนอกหรืออาการหลีกหนีสังคม

บางครั้ง เราอาจมีความรู้สึกที่โลกไม่ต้อนรับเรา แต่ในบางมุมที่เราอาจมองข้ามไปก็คือ เราเองที่ปิดกั้นตัวเองจากโลกภายนอก ยกตัวอย่างเช่น บางคนอาจเคยมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดจากความรักมาหลายครั้ง ก็เลยเลือกที่จะตั้งกำแพงขึ้นมา ทั้งที่ลึก ๆ ก็รู้สึกเหงา

1.1.2. การปรับความคิดและพฤติกรรม

การปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นชื่อของแนวทางการบำบัดแบบหนึ่งที่เราเรียกว่า Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT เนื่องจากในบางครั้งกลไกการปรับตัวของเรา อาจจะทำให้เราใช้ความคิดอะไรที่ไม่ตรงกับความจริงมาเป็นเวลานานจนเคยชินกับการมีความคิดบิดเบือนนั้น ซึ่งบางทีเราเองก็เหงาจากความคิดของเราเอง

1.1.3. การสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว

มนุษย์ทุกคนต้องการความรักจากบุคคลสำคัญของชีวิต อย่างพ่อแม่หรือแม่กระทั่งจากเพื่อน รวมถึงคนรู้ใจ และบางครั้งความเหงามันก็พัฒนามาจากการที่เราเองนั้นขาดการติดต่อสื่อสาร กับพ่อแม่ของหรือคนรอบข้างเรา โลกนี้มันจึงดูกว้างขวางและอาการเปลี่ยวเหงา แต่หากบ้านไม่ใช่ พื้นที่ปลอดภัย จริง ๆ ควรไปพบผู้เชี่ยวชาญอย่างจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาซึ่งเป็นอีกช่องทางที่สามารถแก้ปัญหาในจุดนี้เพื่อลดความเหงาให้น้อยลง

1.1.4. ทำให้ตัวเองมีประสบการณ์ในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บางครั้งคนที่เหงามักจะบอกว่าตัวเองรู้สึกว่าขาดคนเข้าใจ อันที่จริงแล้วหากเราหมกมุ่นกับความรู้สึกต้องการให้คนอื่นเข้าใจ มันก็อาจจะทำให้เรากลายเป็นคนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง การพาตัวเองออกจากความคิดของตนเองแล้วหันมองคนรอบข้างก็อาจลดทอนความคิดเหล่านี้ได้

1.1.5. ปรึกษาเพื่อน เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ใช้บริการของผู้ให้บริการด้านสุขภาพ

การปรึกษาคนอื่น นอกจากจะช่วยให้เราได้รับการสนับสนุนแนวทางในการแก้ปัญหาแล้ว พอเราได้พูดคุยระบายกับใครสักคนที่รับฟัง มันก็จะช่วยให้เรากลับมาอยู่ในสภาวะ ที่เชื่อมต่อ กับบุคคลอื่นอีกครั้ง และเมื่อเราได้

1.1.6. ใช้วิธีการทางศาสนาหรือความเชื่อศรัทธาของเราเข้าช่วย

ศาสนาและความเชื่อ เป็นที่รู้จักกันในฐานะ “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ” คนสมัยก่อนที่มีความเชื่อหรือศรัทธาส่วนตัวจึงมักไม่ค่อยรู้สึกเหงา ยกตัวอย่างจากหนังเรื่อง The Two Popes ก็ได้คะสมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ มีวิถีชีวิตที่เสวยตามลำพัง ส่วนใหญ่พระองค์ก็ทรงงานตามลำพัง แต่พระองค์ตรัสว่าไม่เคยรู้สึกเหงาเพราะที่ผ่านมาพระองค์มีพระเจ้าคอยอยู่เคียงข้าง เป็นต้น

2. ความเหงาเชิงโครงสร้าง การเมือง และการออกแบบเมือง

ในปี 2006 นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาอย่าง จอห์น คาเซียพโป (John Cacioppo) จากมหาวิทยาลัยชิคาโก ได้เสนอทฤษฎีทางจิตวิทยาวิวัฒนาการขึ้นมาทฤษฎีหนึ่ง ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ‘ความเหงา’ เป็นเรื่องจำเป็นต่อวิวัฒนาการของมนุษย์ ในฐานะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราอยู่รอดมาได้ไม่ใช่แค่เพราะเราแข็งแรง เหมาะสม หรือมีอาวุธที่ธรรมชาติให้มาอย่างสมอบเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่ธรรมชาติมอบให้เรามาด้วยก็คือการปกป้องทางสังคมหรือ Social Protection ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกเหงาความแข็งแกร่งของเผ่าพันธุ์มนุษย์อยู่ตรงความสามารถในการสื่อสารและทำงานร่วมกัน แต่คำถามก็คือ อะไรทำให้มนุษย์มารวมตัวกันก่อนเป็นชุมชน (หรือฝูง) ที่มีพลังได้ตั้งแต่นั้นแล้ว สิ่งนั้นก็คือน่าเหงา

ตามทฤษฎี ความเจ็บปวดของการต้องอยู่ลำพังเป็นตัวขับเคลื่อนเราให้เสาะหา ‘ความเป็นเพื่อน’ (Companionship) ด้วยการมารวมตัวกันเป็นฝูง ซึ่งจะสร้างความปลอดภัยบางอย่างให้เกิดขึ้นความเหงาจึงดำรงอยู่กับมนุษย์ชาติเรื่อยมา เพราะมันเป็นปัจจัยที่จำเป็นต่อการเป็นสัตว์สังคม เวลามนุษย์เราพลัดหลงจากฝูง เราจะเกิดความเจ็บปวดหลายระดับ เป็นกลไกหลายขั้นที่เกิดขึ้นเพื่อพยายามทำให้เราต้องตะเกียกตะกายกลับไปหาฝูงให้ได้ กลไกอย่างแรกสุดก็คือความเหงา ถัดมาคือความกลัว แล้วจากนั้นก็ถึงความหิว

ความเหงาเกิดขึ้นในสภาวะที่เรายังไม่เจออันตรายอะไรมากนัก มีแค่ความเปล่าเปลี่ยวในใจ จึงอยากพบเจอคนอื่น ส่วนความกลัวเริ่มเกิดขึ้นเมื่อเราตระหนักว่าอยู่ห่างจากฝูงไกลหรือนานเกินไปแล้ว ทำให้เรา ‘ต้อง’ พยายามกลับไปสู่ฝูงให้ได้ ยิ่งเมื่อเกิดความหิว ก็จะกระตุ้นให้เราต้องยิ่งพยายามกลับเข้าหาฝูงให้เร็วที่สุด

นักวิทยาศาสตร์จาก MIT ค้นพบสมองส่วน ส่วนหนึ่งในสมองของหนู เรียกว่า Dorsal Raphe Nucleus ซึ่งหากกระตุ้นสมองส่วนนี้ จะทำให้หนูที่ถูกแยกมาซึ่งตามลำพัง เริ่มออกตามหาเพื่อน

นักวิทยาศาสตร์คาดว่า เป็นสมองบริเวณนี้เองที่รับผิดชอบต่อความเหงาของหนู นี่จึงเป็นครั้งแรกที่มีการเชื่อมโยงเซลล์ประสาทในสมองกับความเหงา และคาดว่าในมนุษย์ก็น่าจะคล้ายคลึงกัน

นอกจากนี้ ยังมีรายงานการศึกษาของ สตีฟ โคล (Steve Cole) ซึ่งเป็นนักวิจัยด้านพันธุศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐแคลิฟอร์เนียใน ลอสแอนเจลิส ด้วยว่า คนที่มีความเหงานั้น จะมีระดับของ นอร์อิพิเนพริน (Norepinephrine) ในเลือดสูงกว่าคนปกติทั่วไป ซึ่งสารนี้มักจะเกิดขึ้นในคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์ถึงเป็นถึงตาย จึงกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว รวมถึงผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวออกมา รวมทั้งไปปิดกั้นระบบภูมิคุ้มกันด้วย ทำให้ ‘คนเหงา’ ติดเชื้อง่ายกว่าปกติ ซึ่งโคลก็สรุปออกมาว่า คนที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมแข็งแรง (คือไม่เหงา) มักจะมีภูมิคุ้มกันแข็งแรงไปด้วย จึงเป็นการยืนยันว่าความเหงาเกี่ยวพันกับระบบในร่างกาย ซึ่งก็ไปเกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการอีกทีหนึ่ง

อะไรก็ตามที่มาพร้อมกับวิวัฒนาการของมนุษย์แปลว่าเป็นเรื่องสังคมด้วย เพราะมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมที่มีวิวัฒนาการร่วมกัน เมื่อมีสังคม ก็ย่อมมีเรื่อง ‘อำนาจ’ หรือ ‘การเมือง’ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ เมื่อเป็นเรื่องการเมืองและสังคม ก็เป็นไปได้อีกเช่นกันที่ความเหงาจะไม่ใช่แค่ปัญหาของปัจเจกหรือเหงาใครเหงามัน โดยเฉพาะ ‘ความเหงายุคใหม่’ หรือ Modern Loneliness นั้น อาจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะ ‘โครงสร้าง’ ของสังคมที่เราอยู่ เอื้อให้เราเกิด ‘ความเหงา’ ขึ้นมาอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษย์

มีอีกงานวิจัยหนึ่งที่ตีพิมพ์ในวารสาร American Sociological Review เป็นงานร่วมกันของมหาวิทยาลัย Duke และมหาวิทยาลัยแห่งรัฐแอริโซนา งานนี้มีการสัมภาษณ์ คนอเมริกันที่เป็นผู้ใหญ่ราว 1,500 คน แล้วได้ข้อสรุปว่า คนเหล่านี้มีถึงหนึ่งในสี่ที่ยอมรับว่าพวกเขาไม่มีใครจะคุยด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปัญหา ความทุกข์ส่วนตัว หรือกระทั่งความสำเร็จ แล้วถ้าไม่นับรวมสมาชิกในครอบครัว ตัวเลขก็จะสูงถึงเกิน 50% นั่นแปลว่า มีความเป็นไปได้อย่างยิ่ง ที่คนอเมริกัน (อย่างน้อยก็ในกลุ่มตัวอย่างนี้) เกินครึ่งจะเป็นคนที่ ‘เหงา’ และความเหงาแบบนี้ย่อมไม่ใช่ความเหงาที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญแบบต่างคนต่างเหงา แต่น่าจะเป็นความเหงาที่มีที่มาทางสังคมบางอย่าง

การศึกษาในผู้สูงอายุยังขบเน้นข้อมูลของสถิติแบบนี้มากยิ่งขึ้น นั่นทำให้นักสังคมศาสตร์หลายคนตั้งข้อสงสัยว่า ปัญหาเรื่องความเหงาจะไม่ใช่แค่ปัญหา แบบส่วนตัว ของคนทั่วไปเสียแล้ว การวิจัยเรื่อง ‘ความโดดเดี่ยวทางสังคม’ (Social Isolation) มีมากมายที่สรุปว่า ความเหงาหรือโดดเดี่ยวในเชิงสังคม ส่งผลร้ายหลายอย่าง ตัวอย่างเช่น ทำให้คนเสียชีวิตก่อนวัยอันควร อย่างในรายงานของ American Psychological Association ที่นำเอาการศึกษาหลายชิ้นมาวิเคราะห์ นับรวมๆ กันแล้ว

เป็นการศึกษาในคนมากกว่า 3 ล้านคน พบว่าความโดดเดี่ยวในทางสังคมนั้น อย่างน้อยเป็นอันตรายเท่าๆ กับโรคอ้วนหรือ Obesity นั่นคือทำให้เราเสียชีวิตได้ โดยคนที่มีความเหงาหรือโดดเดี่ยวในสังคมมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตมากกว่าคนปกติ 26%

เทรซี เคราช (Tracey Crouch) ประเทศอังกฤษ ให้ความสนใจ ‘ความเหงา’ ของผู้คนเป็นพิเศษ คนก็เลยเรียกขานเธอว่าเป็น ‘รัฐมนตรีกระทรวงความเหงา’ หรือ Minister of Loneliness

อังกฤษและอเมริกาให้ความสนใจกับความเหงาเชิงโครงสร้างกันมาก ก็เพราะตระหนักว่าความเหงาเชิงโครงสร้างนั้นเกิดขึ้นเพราะการตัดขาดจากสังคมและชุมชน ซึ่งส่งผลร้ายลึกไปถึงระดับปัจเจก มีรายงานตีพิมพ์ใน Proceedings of the National Academy of Sciences ว่า คนชั้นกลางและคนใช้แรงงานผิวขาวที่มีการศึกษาน้อย อายุระหว่าง 45-54 ปี กำลังเสียชีวิตมากกว่าที่เคยเป็น โดยเป็นการตายที่เกิดจากการฆ่าตัวตาย การใช้ยาเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ และโรคที่เกี่ยวข้องกับตับ รายงานนี้บอกว่า สภาวะเหล่านี้เกิดจากการพังทลาย (Breakdown) ของคนกับสังคม ทำให้คิดว่าตัวเองไม่มีความหมายและเป้าหมายใด ๆ ในชีวิตแล้ว

บทความของ ไมเคิล บาเดอ (Michael Bader) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาและนักจิตวิเคราะห์จากซานฟรานซิสโก บอกว่ามีนักวิเคราะห์และนักทฤษฎีจำนวนมากพยายามอธิบายว่าปัจจัยอะไรจึงก่อให้เกิด ‘เทรนด์’ แบบนี้ขึ้นมา แน่นอนว่าไม่ได้มีปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายๆ ปัจจัยรวมกัน เช่น ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีองค์กรทางสังคมและชุมชนมากเหมือนสมัยก่อน การทำงานและการเดินทางในแต่ละวันที่ยาวนานมากขึ้น ทำให้คนถูกตัดขาดออกจากการมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ครอบครัวที่เป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว รวมไปถึงการที่คนต้องทำงานหลายๆ จ๊อบเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง หรือการที่คนมีการสนทนาตรง (Direct Personal Conversations) กับคนอื่นลดลง เพราะหันไปใช้โซเชียลมีเดียกันมากขึ้น ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นไปได้ด้วย โดยอุดมคติที่อยู่เบื้องหลังปัจจัยพวกนี้ก็คือ อุดมคติแบบปัจเจกนิยมหรือ Individualism ที่ทำให้คนเรา (โดยเฉพาะคนที่อาศัยอยู่ในเมือง) ตัดขาดจากคนอื่นทั้งอย่างจงใจและไม่ตั้งใจ ทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว

จอห์น คาเซียพโป (John Cacioppo) ยังบอกด้วยว่า นอกจากความเหงาจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์มีวิวัฒนาการอยู่รอดมาได้แล้ว ในอีกด้านหนึ่ง ความเหงาเองก็มีวิวัฒนาการในตัวขึ้นมาด้วยเหมือนกัน เขาเรียกทฤษฎีความเหงานี้ว่า Evolutionary Theory of Loneliness หรือ ETL ซึ่งทำให้ความเหงาสมัยใหม่ ไม่เหมือนกับความเหงาสมัยดึกดำบรรพ์ และอาจเป็นทฤษฎีที่ใช้อธิบายได้ว่า – ทำไมคนเราถึงเหงามากขึ้นเรื่อย ๆ

จอห์นบอกว่า ในสังคมสมัยใหม่ เมื่อคนเราสมารถทานอุดมคติแบบปัจเจกนิยมและสามารถมีชีวิตอยู่แบบโดดเดี่ยวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพื่อความอยู่รอดเหมือนสมัยก่อน (เช่นมาชีวิตในเมืองสมัยใหม่ที่ไม่ต้องร่วมแรงกันไปล่าสัตว์หรือลงแขกเกี่ยวข้าว) เราก็เลยไม่ต้องการชุมชน ซึ่งในด้านหนึ่งก็สบายดี เนื่องจากไม่ต้องมีกฎเกณฑ์ จารีต หรือขนบของชุมชนที่อาจรัดรั้งชีวิตผูกติดเข้ามาด้วย แต่ในอีกด้านหนึ่งก็ทำให้เราแต่ละคนไม่มีชุมชนมาคอยดูแล จึงต้องรับผิดชอบกับสวัสดิภาพของตัวเองล้วน ๆ ซึ่งมีผลทำให้คนเรา ‘เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง’ กันมากขึ้น โดยจอห์นและ

คณะ Personality and Social Psychology Bulletin รายงานไว้ในวารสาร เอาไว้ว่า ความเหงานั้นเกี่ยวข้องกับเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Self-Centeredness) อย่างที่หลายคนอาจคิดไม่ถึง งานวิจัยนี้ทำในชาวชิลีโกอายุระหว่าง 50-68 ปี จำนวน 230 คน เป็นเวลา 11 ปี โดยเขาคิดวิธีให้คะแนนความเหงานะและอาการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง จากนั้นก็วัดค่าทั้งสองนี้กับแต่ละคนทุก ๆ ปี เขาพบความสัมพันธ์ระหว่างความเหงานะกับอาการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง คือถ้าอย่างหนึ่งเพิ่ม อีกอย่างก็จะเพิ่มขึ้นในปีถัดไปด้วย ดังนั้นจึงพูดได้ว่า ยิ่งเหงานะยิ่งอยากอยู่คนเดียว แต่ยิ่งอยากอยู่คนเดียวก็ยิ่งเหงานะ จึงกลายเป็นวงจรความเหงานะที่ทวีขึ้นไปเรื่อย ไม่รู้จบ

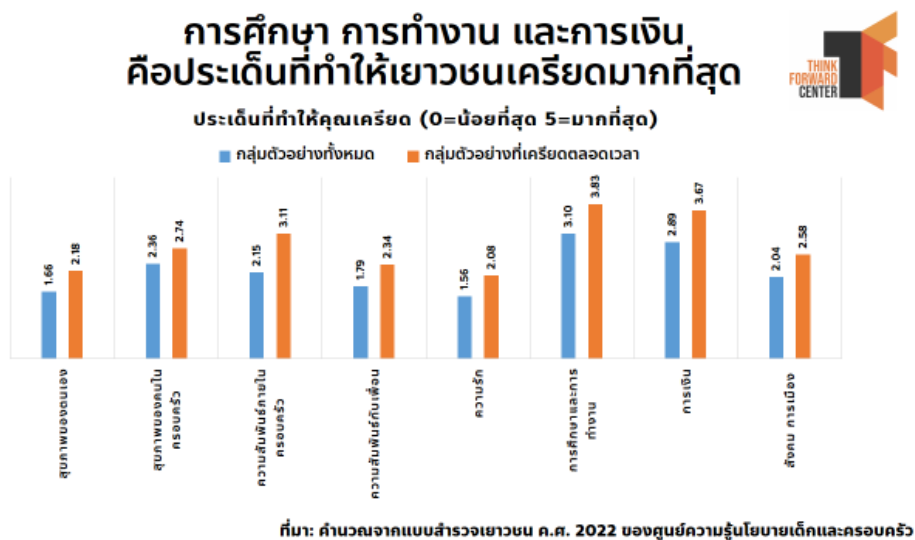
ไซมอน คูเปอร์ (Simon Kuper) ใน Financial Times ได้กล่าวไว้ว่า ความเหงานะทำให้คนเรารู้สึกเปลี่ยวคว้าง เมื่อมาเจอคนที่มีความคิดเห็นทางการเมืองตรงกัน ก็เลยเกิดความรู้สึกว่าคนพวกนี้เป็น ‘เผ่า’ (Tribe) เดียวกัน แบบเดียวกับที่มนุษย์โบราณผู้พลัดฝูงสามารถค้นหาฝูงเจอ เขาอธิบายว่า สมัยก่อนโน้น คนเราจะสร้างตัวตนของเราผ่านครอบครัว การไปโบสถ์ เพื่อนบ้าน และงาน แต่ปัจจุบันสิ่งเหล่านี้หายไปเกือบหมด คนรุ่นใหม่เปลี่ยนงานเร็วเกินกว่าจะรู้สึกแนบแน่นอะไรกับที่ทำงาน รวมทั้งไม่ได้มีเพื่อนร่วมงานที่จะกลายมาเป็นเพื่อนที่แท้จริง ได้ด้วย คนเราเลิกไปโบสถ์ โบสถ์จึงไม่มีหน้าที่ทางสังคมแบบที่เคยมีอีกแล้ว และเมื่อความเหงานะผลักดันให้เราเอาตัวเองและความคิดของตัวเองเป็นศูนย์กลาง ความโดดเดี่ยวทางสังคมที่เกิดขึ้นนี้จึงเหลือแค่มิติเดียวที่พอจะเติมเต็มให้ตัวเองได้ นั่นคือความคิดและความเชื่อทางการเมืองที่ต้องตรงกัน

ด้วยเหตุนี้ ความเหงานะจึงเป็นตัวการสร้าง Political Tribe ให้เกิดขึ้น มีรายงานจาก Pew Research Center บอกว่า คนอเมริกันกลุ่มที่เคยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใดในทางการเมือง หันมาหาตัวตนในทางการเมืองแบบเผ่ากันมากขึ้น ซึ่งแสดงออกมาชัดเจนในการเลือกตั้งประธานาธิบดีที่มีผลลัพธ์คือโดนัลด์ ทรัมป์ และสอดคล้องกับความเหงานะที่เพิ่มมากขึ้น

ซูซาน เลนนาร์ด (Suanne Lennard) ได้ให้วิธีแก้ปัญหาความเหงาในด้านจิตวิทยา ไว้ว่าจะต่อกรกับปัญหาความเหงาเชิงโครงสร้างได้ ก็ต้องแก้กันที่โครงสร้าง และโครงสร้างใหญ่ที่สุดที่มนุษย์เราควรใช้เพื่อต่อสู้กับความเหงา ก็คือการออกแบบเมือง

เธอบอกว่า เมืองสมัยใหม่กับอุดมคติแบบปัจเจกนิยมนั้นมาด้วยกัน เราสร้างเมืองและที่อยู่ของเราในแบบที่ทำให้เกิดการตัดขาด ซึ่งก็คือการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางนั่นเอง) ดังนั้น เมืองที่จะต่อสู้กับความเหงาได้ จะต้องเป็นเมืองที่มีสาธารณูปโภคที่เอื้อให้เกิดชีวิตทางสังคมและชุมชนขึ้นมา พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือต้องมีพื้นที่สาธารณะที่เปิดกว้าง ปลอดภัย และโอรับผู้คน (หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ เปลี่ยนศูนย์กลางจักรวาลจากพื้นที่ส่วนตัวของคนแต่ละคนมาสู่พื้นที่สาธารณะ

เธอเสนอด้วยว่า พื้นที่สาธารณะแต่ละแห่งควรจะโอบล้อมด้วยตึกที่สามารถเดินไปไหนมาไหนได้ในระดับ Human Scale โดยที่ทั้งเด็ก ผู้สูงวัย และคนพิการ ต้องสามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างกันขึ้นมา เมืองใหญ่สมัยใหม่จึงต้องแบ่งตัวเองออกเป็นเมืองย่อย เธอใช้คำว่าต้องมี Compare Urban Fabric หรือ ‘เนื้อเมือง’ ที่มีขนาดเล็ก ที่จะนำทุกสิ่งทุกอย่างเข้ามาอยู่ใกล้กันได้ในรัศมีเดินเป็นเมืองแบบนี้เอง ที่จะลด ‘ความเหงา’ โดยเฉพาะ ‘ความเหงาเชิงโครงสร้าง’ ลงได้อย่างชัดเจนที่สุดในความเห็นของเธอ



ภาพที่ 1 การศึกษา การทำงาน และการเงิน

แหล่งที่มา <https://think.moveforwardparty.org/article/urban-development/3150/>

3.ความเหงกับสังคมไทยปัจจุบัน

สังคมไทยกำลังเต็มไปด้วยคนเหง! ผลสำรวจปี62 พบว่ามีคนเหงพุ่งสูงถึง 26.57 ล้านคน จากผลสำรวจล่าสุดในปี พ.ศ. 2562 ของมหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่าประเทศไทยมีสถิติคนเหงพุ่งสูงถึง 26.57 ล้าน จนกลายเป็นวิกฤตการณ์ที่ถูกพูดถึง ซึ่งอย่างที่รู้ทั่วกันดีไม่มีใครอยากเหง ทว่าเหตุใดความเหงจึงครอบงำและทิ้งตัวอยู่ในจิตใจจนพัฒนาไปสู่โรคร้ายแรงทั้งด้านจิตเวชและร่างกายกระทั่งก่อความตายและเสียชีวิต

คณฺุฑนิกมฺ์ นโรธร หว้หน้ำนกสํงคสมงคระห้และนกจิตวทยา สมากสมงเสริมสถานภพสตรรึ ๆ บอถถึงเหตุผลที่เกดข้ันจากปจจยต่นเหตุ ‘ความเหง’ ฟงกข้ันของการนำปสู่โรคร้ายต่าง ๆ โดยมีระบบกลไกที่เชื่อมโยงกันต้งแต่จิตใจสงผลต่อร่างกาย กอนที่สดุท่ายจะเปดบานประตุแห่งความตายเป็นอนชีวิตผู้คนในทุกวัน (Sookprecha, 2018)

1.3.1. ความเหง 3 ระดับ

นกสํงคสมงคระห้และนกจิตวทยา สมากสมงเสริมสถานภพสตรรึฯ อธิบาย ‘สภาวะความเหง’ คืออารมณพ้ันฐานของมนุษย์ทุกคน ซึ่งโดยปกติแล้วสามารถเกดอาการเหงข้ันได้กับทุกคนเมื่อมีปจจยของชีวิตที่เปล่ยนแปลงไปจากเดิม แต่จะเป็นแค่ระยะเวลาลัน้ๆ ในระยะวันหรือสัปดาห์เท่านั้น และเมื่อทุกอย่างกลับมาเป็นปกติความรู้สึกเหง โดดเดี่ยว จะหายไป ดยข้ันของการแบ่งระดับความรุนแรงมีต้วยกัน 3 ระดับ ต้งนี้

1.3.1.1. ระดับเล็กนอย มีความเหงและรู้สึกโดดเดี่ยวไม่เกิน 1 สัปดาห์

1.3.1.2. ระดับปานกลาง มีความเหงและรู้สึกโดดเดี่ยว คิดว่าไร้ต้วต้ว 4-6 เดือน

1.3.1.3. ระดับรุนแรง มีความเหงและรู้สึกโดดเดี่ยว คิดว่าไร้ต้วต้ว ซึมเศร้่าและมองโลกในแง่ลบ ต้งแต่ 6 เดือนข้ันไปเส่ียงต่อการเข้าสู่ภาวะความเหงจนพัฒนาเป็นโรคทางจิตเวช (Schizophrenia) คือการมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน มีความหลงผิด สัมปชัญญะไม่อยู่ในโลกความเป็นจริง คิดว่าตัวเองถูกทำร้ายร่างกาย ได้ยินเสียงคนสั่งให้กระโดดตีก อาการจะหลงเหลือในบางรายไม่สามารถรักษาได้และอาจมีอาการป่วยถาวรติดต้วไปตลอดชีวิต

ซึ่งความเหงในข้างต่นที่กล่าวมานั้น คณฺุฑนิกมฺ์ นโรธร ยังอธิบายเพิ่มเติมถึงอาการทางจิตที่ จะสงผลตามมาคือ โรคจิตประสาท (Neurosis) เช่น โรคความเศรียด โรควิตกกังวล โรคทางต่านอารมณก็คือโรคซึมเศร้่า แม้จะยังสามรถใช้ชีวิตในประจําวันได้เหมือนมนุษย์ต้วไป แต่ไม่ถึงข้ันเป็น

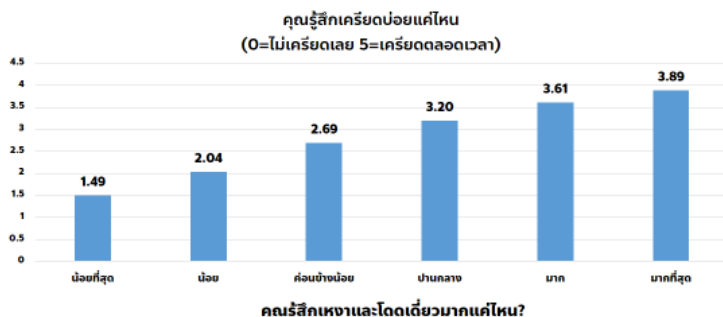
ผู้ป่วยขั้นโรคทางจิตเวชที่รุนแรงกว่า แต่บุคคลเหล่านี้จะสูญเสียกระบวนการคิดและการใช้ชีวิต บางอย่างและทำให้ทรمانกับการใช้ชีวิตจนส่งผล ทำให้มีเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้าอยู่เสมอ กระทั่งส่งผลกระทบต่อในชีวิตประจำวันในระดับหนึ่ง และพัฒนาเข้าสู่ผู้ป่วยโรคทางจิตเวชหากไม่ได้รับการพูดคุยหรือรักษาโดยจิตแพทย์ นอกจากนี้ นักจิตเวทยังบอกอีกว่า ความเหงา นั้น ส่งผลกระทบต่อระบบความคิด ความจำลดลง สมาธิแย่งไป ทำการทำงานบกพร่อง ทำปฏิสัมพันธ์กับผู้คนลดลง ซึ่งการที่สมองไม่ได้มีการพบปะคนอื่น ไม่ได้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้หรือมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกทำให้ร่างกายหยุดชะงักและการชีวิตแย่งเรื่อย ๆ ในทุก ๆ ด้าน ก่อนลงเอยที่ทำร้ายตัวเองหรือคิดฆ่าตัวตาย (ธนศุทธิสกุล, 2562)



นอกจากนี้ คัญชนิกม ยังระบุเพิ่มเติมถึงสาเหตุของกลุ่มเสี่ยงที่อาการเหงาจะพัฒนารุนแรงขึ้น คือกลุ่มพื้นฐานครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์พร้อม การเลี้ยงดูสำคัญ ทางจิตเวชให้ความสำคัญกับประสบการณ์ดั้งเดิมจากการเลี้ยงดู ตรงนี้ไม่ใช่ต้องมีพ่อแม่ลูกครบ แต่คือเรื่องคุณภาพในการดูแลเอาใจใส่ การใกล้ชิด การอบรมเลี้ยงดูได้ตั้งแต่พัฒนาวัยเด็กขึ้นมา การไว้วางใจพื้นฐาน การตอบสนองทางด้านอารมณ์ การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในเชิงที่สร้างสรรค์ กระบวนการเหล่านี้จะทำให้เด็กมีจิตใจที่มั่นคง และพร้อมจะพัฒนาการเข้าสู่วัยรุ่นเข้าสู่วัยที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการปรับเปลี่ยนทางด้านฮอร์โมน เรียกร้องความสนใจ การต่อต้านของเด็กก็จะถูกเข้าใจจากตัวผู้ปกครองเป็นหลัก และจากจุดเริ่มต้นปัญหานี้ไม่ต่างไปจากผลสำรวจกลุ่มผู้มีภาวะความเหงาสูงสุดจากหัวหน้าสาขาการตลาดวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เปิดเผยข้อมูลงานวิจัย การตลาดคนเหงาในประเทศไทย จำนวน 1,126 คน ได้แก่ วัยทำงาน 49.3% วัยรุ่นวัยเรียน 41.8% วัยผู้ใหญ่ 33.6% และผู้สูงอายุ 24.5% สะท้อนปรากฏการณ์ยังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต-ยิ่งเหงามากขึ้น

จากการค้นคว้าเหล่านี้พบว่าความเหงาเกิดจากการที่เรานั้นขาดบางสิ่งบางอย่างที่โหยหา ซึ่งบางกรณีส่งผลมาจากพฤติกรรมหรือการพัฒนาการในวัยเด็ก และส่งผลต่อมาสู่ช่วงวัยต่าง ๆ เพราะจากข้อมูลข้างต้นมนุษย์เรา นั้นต้องการเป็นที่ยอมรับจากสังคมใดสังคมหนึ่ง เมื่อไม่ได้เกิดการยอมรับก็อาจจะด้อยค่าตัวเองได้ เพราะฉะนั้นวัดชี้การใช้ชีวิตที่ถูกปลูกฝังไว้ตั้งแต่เด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่ง (สุขวนิช, 2565)

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของคนรุ่นใหม่ กับความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว



ที่มา: จำนวนจากแบบสำรวจเยาวชน ค.ศ. 2022 ของศูนย์ความรอบรู้เยาวชนและครอบครัว

ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของคนรุ่นใหม่กับความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว
ที่มา <https://think.moveforwardparty.org/article/urban-development/3150/>

1.3.2 อาการของจิตเภท

อย่างที่นำเสนอไปข้างต้นเกี่ยวกับอาการเหล่านี้แล้วส่งผมดีจิตใจผู้วิจัยจึงหยิบยก ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะทางจิตมาอธิบายให้เห็นภาพพอสังเขปดังนี้ อาการของโรคจิตเภทแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อาการด้านบวก อาการด้านลบ และอาการด้านการรับรู้ ดังนี้

1.3.3. อาการด้านบวก

เป็นอาการทางจิตที่มักจะไม่เกิดขึ้นกับคนที่มีสุขภาพดีทั่ว ๆ ไป ซึ่งผู้ป่วยอาจสูญเสียความสามารถในการรับรู้ความเป็นจริงบางอย่าง โดยอาจมีอาการดังต่อไปนี้

1.ประสาทหลอน ผู้ป่วยอาจมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้สึก หรือรับรสที่ไม่มีอยู่จริง แต่มักเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นมีอยู่จริงซึ่งเกิดจากความคิดของผู้ป่วยเอง โดยอาการที่พบได้บ่อย คือ อาการหลอนทางการได้ยิน ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจได้ยินผู้อื่นส่งเสียงพากย์สิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ คิดว่าเสียงนั้นคุยกับตนเอง หรือได้ยินว่าเสียงนั้นกำลังพูดสิ่งที่ตนเองคิด โดยสิ่งที่ได้ยินมักเป็นคำหยาบ คำพูดที่รุนแรงหรือไม่รื่นหู กระทั่งคำสั่งที่ให้ทำตาม ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจตอบโต้กับเสียงที่ได้ยินด้วย จึงทำให้คนอื่นมองเห็นว่ากำลังพูดคนเดียว

2.หลงผิด มักเกิดกับผู้ป่วยโรคนี้โดยส่วนใหญ่ โดยผู้ป่วยอาจเชื่อในสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง หรือไม่มีอยู่จริง เช่น เชื่อว่าเพื่อนบ้านแอบติดกล้องในห้องเพื่อถ่มมองตนเอง เชื่อว่ามีคนดั่งมาหลงรัก เชื่อว่ามีคนวางแผนฆ่าหรือวางแผนปองร้าย หรืออาจเชื่อว่าการกำลังจะมีภัยพิบัติเกิดขึ้น เป็นต้น

3.เกิดความผิดปกติทางความคิด ผู้ป่วยอาจมีกระบวนการคิดหรือการประมวลข้อมูลที่ผิดไปจากปกติหรือไม่เป็นเหตุเป็นผล โดยอาจได้ยินสิ่งที่ตนเองคิดราวกับสิ่งนั้นถูกพูดออกมาดัง ๆ คิดอีกเรื่องหนึ่งแล้วไปคิดอีกเรื่องหนึ่งโดยที่ทั้งสองเรื่องไม่ได้เกี่ยวข้องกัน คิดคำศัพท์ใหม่ขึ้นมาเองโดยอาจพูดคำหรือวลีเดิมซ้ำ ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับบริบทนั้น ๆ เชื่อว่าคำพูดโดยทั่วไปมีความหมายตรงกันข้ามหรือมีความหมายพิเศษ นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจเชื่อว่าความคิดในหัวไม่ใช่ความคิดของตนเองและมีคนเอาความคิดนั้นมาใส่ในหัว เชื่อว่ามีคนดึงเอาความคิดของตนเองออกไป เชื่อว่าคนอื่นกำลังได้ยินหรืออ่านความคิดของตน หรือความคิดอาจหยุดชะงักจนทำให้หยุดพูดแบบกะทันหันและไม่สามารถทวนในสิ่งที่ตนเองพูดออกไปได้

4.มีความผิดปกติทางการเคลื่อนไหว ผู้ป่วยอาจมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างตื้นกัวหรือทำท่าทางแปลก ๆ ออกมา

1.3.4. อาการด้านลบ

ผู้ป่วยอาจมีปัญหาด้านการแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรม และความสามารถ ดังนี้

1. พูดน้อยลง และอาจพูดด้วยเสียงโทนเดียว
2. แสดงออกทางสีหน้าและอารมณ์น้อยลง
3. เคลื่อนไหวน้อยและไม่ค่อยทำอะไร
4. ปลีกตัวออกจากสังคม
5. ไม่มีอารมณ์ร่วม หรืออาจมีการแสดงออกทางอารมณ์แบบแปลก ๆ เช่น หัวเราะในสถานการณ์ที่ควรรู้สึกเศร้า เป็นต้น
6. ไม่มีความสนใจหรือความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต ไม่ค่อยมีความสุข
7. มีปัญหาในการบรรลุเป้าหมายหรือแผนที่ตั้งไว้
8. มีปัญหาในการทำกิจวัตรประจำวัน

เมื่อมีอาการจิตเภทประเภทนี้ ผู้ป่วยอาจหมดความสนใจในการทำสิ่งต่าง ๆ และจมอยู่กับความคิดของตนเอง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในด้านการเรียนหรือการทำงาน และอาจกลายเป็นปัญหาในการใช้ชีวิตระยะยาวได้ โดยผู้ป่วยบางรายอาจมีปัญหาในการวางแผนและจดจำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งอาจมีอาการย้ำคิดย้ำทำร่วมด้วย (ศรีรังสรรค์)

1.4. สันโดษ โดดเดี่ยว ลำพัง

1.4.1. สันโดษ

ความหมายของความสันโดษนั้นถูกตีความออกไปอย่างหลากหลายในแต่ละยุคสมัย โดย คนเราจะเชื่อว่าความสันโดษนั้นคือความเหงาการอยู่เพียงลำพังแต่ที่จริงแล้วนั้นความหมายของความสันโดษได้ถูกตีความไว้เกี่ยวกับการสันโดษเชิงสังคม ไว้ 3 ประการดังนี้

1. ยินดีพอใจในสิ่งที่มีที่ได้มา ด้วยเรี่ยวแรงของตนในทางชอบธรรม ไม่ดิ้นรนอยากได้จนทำให้เกิดความเดือดร้อน
2. ยินดีพอใจกำลังของตน ใช้กำลังที่มีอยู่ เช่นความรู้ ความสามารถให้เกิดผลเต็มที่ ไม่ย่อหย่อนบกพร่อง
3. ยินดีพอใจแต่ไม่เกินเลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินเลยไปเอื้อเพื่อผู้อื่นตามสมควร

ยินดีพอใจแต่ไม่เกินเลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินเลยไปเอื้อเพื่อผู้อื่นตามสมควร สันโดษ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป ไม่ขี้นมเกินไป ไม่ฟุ้งซ่านจนเกิดเดือดร้อน เป็นต้น เป็นแนวปฏิบัติกลางๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอิ่ม ไม่พร่อง อันเป็นเหตุให้มีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า "รู้จักพอก่อสุขทุกสถาน"

1.4.2. โดดเดี่ยว' หรือ 'สันโดษ'

โดดเดี่ยว (solitude) ถูกพบว่ามีการใช้กันเป็นครั้งแรกในศตวรรษที่ 14 มาจากคำฝรั่งเศสเก่าที่สืบรากมาจากคำละติน *solitudinem* ที่แปลความได้ทั้ง ความโดดเดี่ยว การอยู่คนเดียว สถานที่เปลี่ยว ที่ถูกทิ้งร้าง ซึ่งมาจากคำละติน *solus* ที่หมายถึง 'ลำพัง' หรือ *alone*

ในแง่ของเวลา ต้องกล่าวว่า โดดเดี่ยว ถูกใช้อย่างแพร่หลายมาก่อน สันโดษ ซึ่งเริ่มใช้เป็นครั้งแรกในปลายศตวรรษที่ 16 ซึ่ง ณ เวลานั้นหมายความว่า การปลีกวิเวกหรือการออกมาอยู่เพียงลำพัง ส่วนคำว่า เหงา (lonely) ปรากฏขึ้นครั้งแรกๆ ในบทละคร *Coriolanus* ของเชกสเปียร์ มักถูกอ่านและตีความว่าเป็นการใช้ในความหมายที่ผิดธรรมชาติเพื่อสื่อความรู้สึกอันยากจะอธิบายได้ของการอยู่เพียงลำพัง (*alone*) เป็นขั้นสูงกว่าที่ทำให้ตัวละครต้องเอื้อนเอ่ยคำนี้ออกมาอย่างไรก็ตาม เส้นแบ่งระหว่าง สันโดษ และ โดดเดี่ยว ก่อนปลายศตวรรษที่ 20 ก็ยังคงคลุมเครือและพร่าเลือน หรืออาจเรียกได้

ว่าเป็นคำไวพจน์ (synonym) ของกันและกัน เพราะเมื่อปลายศตวรรษที่ 18 หรือก่อนหน้าการปฏิวัติฝรั่งเศสเพียงไม่นาน นายแพทย์ชาวสวิสผู้มีนามว่า Johann Georg Ritter von Zimmermann ได้ตีพิมพ์ผลงานที่มีชื่อว่า Über die Einsamkeit (1784-85) หรือ Of Solitude ออกมาเพื่ออธิบายถึงอันตรายหรือโทษของการอยู่เพียงลำพัง ผลงานชิ้นนี้เป็นที่สนใจของนักอ่านทั่วทั้งยุโรป จนกระทั่งได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษในชื่อว่า Of Solitude ภายในไม่กี่ปีต่อมา หากเป็นที่น่าเสียดายว่าฉบับแปลภาษาอังกฤษนั้นได้ตัดตอนหรือลดทอนเนื้อหาที่เป็นข้อวิจารณ์เรื่องการใช้ชีวิตแบบสันโดษออกไปพอสมควร (สรักคานนท์, 2020)

Zimmermann ได้หยิบยกเอาวรรณกรรมและชีวประวัติของบุคคลสำคัญรวมถึงนักคิดร่วมสมัยเดียวกันกับเขาเช่น Jean-Jacques Rousseau มาทำการวิเคราะห์ ซึ่งซิมเมอร์มันน์ ฟันธงลงไปเลยว่า ข้อเขียนในช่วงบั้นปลายของรุสโซ โดยเฉพะงาน Les rêveries du Promeneur Solitaire (1782) หรือ Reveries of the Solitary Walker ที่รุสโซเสียชีวิตไปก่อนจะประพันธ์เสร็จสมบูรณ์นั้นสะท้อนให้เห็นถึงความเสื่อมลงทางความนึกคิด ซึ่งเป็นผลจากการที่เขาอยู่เพียงลำพัง หรือถูกทอดทิ้งไว้คนเดียวมานานเกินไป

น่าสนใจตรงที่บทวิเคราะห์ของซิมเมอร์มันน์ในเรื่อง solitude นั้นเรียกได้ว่าใกล้เคียงและสอดคล้องกับนักวิชาการในปัจจุบันในยามที่กล่าวถึง loneliness หรือ ความเหงา/ความโดดเดี่ยว

David Vincent ผู้เขียน *A History of Solitude* (2020) เป็นบุคคลหนึ่งที่พยายามสืบค้นลงไปถึงประวัติศาสตร์ที่มาของ solitude ซึ่งเขาได้ค้นพบข้อเท็จจริงที่น่าสนใจเกี่ยวกับข้อเขียนของซิมเมอร์มันน์ในเรื่อง solitude ที่ว่าซิมเมอร์มันน์ ได้ประพันธ์ขึ้นมาในช่วงเวลาที่เขากำลังจมอยู่ในภาวะซึมเศร้าจากการสูญเสียภรรยาที่เขารักไป ผลงานของเขาที่แม้เกิดขึ้นจากการอ่านตัวบททางวรรณกรรมจำนวนมากได้บ่งชี้ว่า การใช้ชีวิตอย่างสันโดษนั้นเป็นการฝืนธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ และถึงที่สุดแล้วทำให้จิตใจและความคิดเสื่อมถอยลง

ซึ่งข้อมูลที่ยกยอกมานี้ทำให้เกิดขออนุมานได้ว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยวนั้นเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเร่งพัฒนาการหรือกระบวนการคิดบางอย่างที่ทำให้มนุษย์นั้น ประดิษฐ์ หรือ สร้างสรรค์จินตนาการบางอย่างเพื่อมาทดแทนบางส่วนที่ขาดหายไป ซึ่งถือว่าเป็นการตอบประเด็นของการวิวัฒนาการของมนุษย์ที่กล่าวไปข้างต้นได้อย่างดีทีเดียว

1.4.3. ความยกย่องของการอยู่เพียงลำพัง

เมื่อศึกษาแล้วค้นพบว่าความโดดเดี่ยวนั้นเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการวิวัฒนาการและแรงขับเคลื่อนให้เกิดกาสร้างสรรค์ชุดความคิดใหม่ แต่คำถามสำคัญที่ผู้วิจัยเกิดข้อสงสัย คือ เราจะสามารถอยู่เพียงลำพังได้แบบไหน หรืออย่างไรถึงจะเรียกว่าเป็นชีวิตที่สันโดษ ผู้วิจัยจึงหยิบยกตัวอย่างของผู้คนที่อาศัยช่วงเวลาแห่งการสันโดษมาสร้างแรงบันดาลใจหรือใช้เป็นแรงขับในการใช้ชีวิตมาพอสังเขปดังนี้

Aristotle เป็นหนึ่งคนที่มองการถือสันโดษเป็นเรื่องจำเป็น เขาเชื่อว่า ชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ผ่านการขบคิด และชีวิตที่จะผ่านการขบคิดได้ก็ต้องอยู่ในภาวะที่สันโดษ ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลความคิดของคนในสังคม ผู้นำทางทหาร หรือบรรดาผู้มีอำนาจใด

ในยุคกลาง (Middle Ages) การปลีกวิเวกถือว่าเป็นหนึ่งในหนทางเข้าใกล้พระเจ้า กระทั่งในยุคเรอเนซองซ์ Petrarch กวีและนักเขียนชาวอิตาลีก็ได้เขียนหนังสือเรื่อง De vita solitaria ออกมาเพื่อสรรเสริญยกย่องความสันโดษ ความคิดของเขาคล้ายคลึงกับความเชื่อของเราหลายคนในปัจจุบัน การออกจากเมืองไปใช้ชีวิตอยู่ในชนบทจะทำให้เราค้นพบตัวเราเอง และเป็นอิสระจากการครอบงำของบุคคลใด

จนเมื่อก้าวเข้าสู่โลกสมัยใหม่ นักปรัชญาคนสำคัญอย่าง René Descartes ถึงกับประกาศว่าเราจะสามารถเข้าใกล้สัจธรรมได้มากอย่างที่สุดในภาวะที่เราอยู่เพียงลำพัง

Henry David Thoreau นักปรัชญาชาวอเมริกัน ผู้ใช้ชีวิตอย่างสันโดษที่บึงวอลเดนเป็นเวลา 2 ปี 2 เดือน 2 วัน จนกลายมาเป็นต้นตอของผลงานชิ้นสำคัญที่ชื่อ Walden นั่นก็ไม่ได้ตัดขาดจากมิตรสหายและครอบครัวแต่อย่างใด เขายังคงวางเก้าอี้ 3 ตัวเพื่อต้อนรับแขกที่มาเยี่ยมเยือน หรือบ่อยครั้งที่เดินเข้าไปในหมู่บ้านเพื่อพูดคุยทักทายชาวบ้าน และนำเรื่องราวต่าง ๆ ที่เขาได้ยินมาเขียนหนังสือ เช่นเดียวกับ Ralph Waldo Emerson นักปรัชญาชาวอเมริกันที่เสนอความคิดว่า เราไม่เพียงแต่ต้องโดดเดี่ยวตัวเองออกมาจากสังคมคนรู้จัก แต่เรายังจำเป็นต้องหยุดอ่านเขียนหนังสือเพื่อใช้ชีวิตได้แสงเดือนแสงดาว

เอเมอร์สันเองก็ไม่สามารถทำได้ เพราะอย่างน้อยเอเมอร์สันก็ยังเขียนหนังสือไปจนกระทั่งโรคความจำเสื่อมมาพรากความสามารถไปในช่วงบั้นปลายชีวิต ซึ่งเอเมอร์สันได้เลิกพบปะผู้คนจริง ๆ ก็ภายหลังจากรู้สึกอับอายจากโรคความจำเสื่อมที่ทำให้เขาทำอะไรน่าขัน ถ้าจะนับว่ามีใครที่สามารถถือสันโดษได้อย่างแท้จริงก็คงจะมีเพียง Anthony the Great นักบวชคนแรกในตำนานความเชื่อของ

ชาวคริสต์ที่จาริกไปในทะเลทรายฟากฝั่งตะวันออกของประเทศอียิปต์เพียงลำพังเป็นเวลานานนับสิบๆ ปี โดยมีเพียงฝูงสุกรเท่านั้นที่ติดตามเขาไป

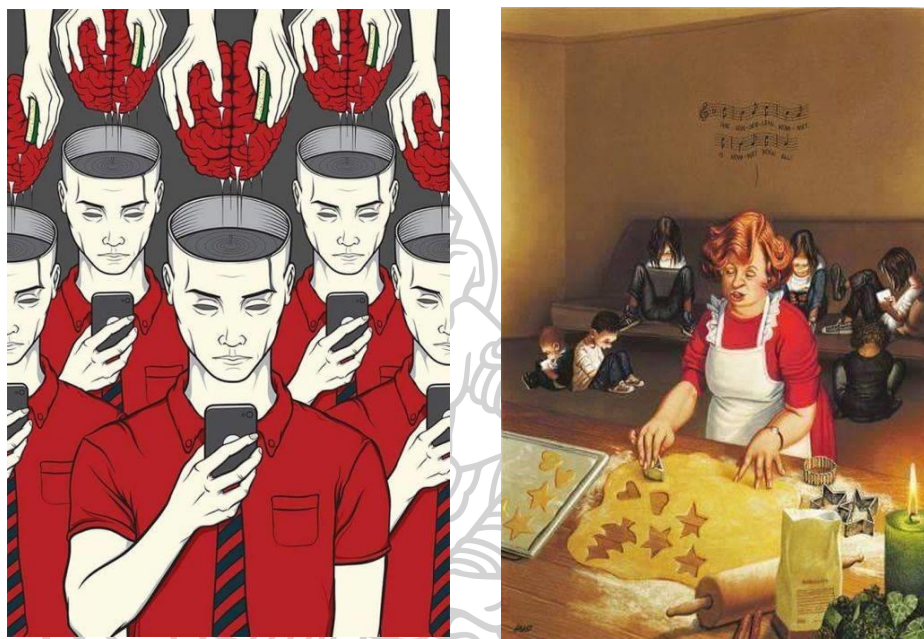
1.5. ความเหงากับเทคโนโลยีในโลกสมัยใหม่

เป็นที่ทราบกันดีว่ายุคสมัยปัจจุบันนี้ผู้คนต่างทดแทนความเหงาด้วยการเข้าถึงโลกในอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งเพื่อมองหากลุ่มหรือมิตรสหายและทำลายความเหงาโดดเดี่ยวออกไปแต่กลับกันหากการเข้าถึงหรือเสพสื่อมากเกินไปจนเกินความพอดีนั้นก็เป็จุดที่ส่งผลและนำมาซึ่งความเหงาและการตัดขาดสังคมซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดสภาวะทางจิตและอาการหลงผิดทางความคิดที่ตามมาโดยไม่รู้ตัวได้เช่นกัน ซึ่งในงานวิจัยชื่อ *Lonely in the Deep* ที่จัดทำโดยมหาวิทยาลัยมหิดลในปี พ.ศ. 2562 พบว่า 40 เปอร์เซ็นต์ของคนไทยที่ได้ทำการสำรวจกำลังเผชิญกับภาวะความเหงา หรือแม้กระทั่งในประเทศที่มีการวิจัยในเรื่องนี้อย่างมากมาย อย่างสหรัฐอเมริกา ยังมีสถิติที่จัดทำโดย บริษัท Cigna ในปี ค.ศ. 2020 พบตัวเลขอยู่ที่ 61 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือเป็นตัวเลขที่น่ากลัว เมื่อคำนึงถึงผลกระทบต่อร่างกายของความเหงาแบบเรื้อรัง (Chronic Loneliness) ที่อาจเทียบเท่าได้กับการสูบบุหรี่ 15 ม้วน ต่อวัน ซึ่งจากข้อมูลเหล่านี้ทำให้เกิดการตั้งคำถามว่า ในยุคสมัยใหม่ ที่ผู้คนมีความสะดวกสบายจากการใช้เทคโนโลยีและความทันสมัยนั้น สามารถทำให้คนเราคลายหรือหายจากการโดดเดี่ยวได้จริงหรือถึงแม้ว่าจะมีงานวิจัยที่บ่งบอกว่า เทคโนโลยี ทำให้คนคลายเครียดแต่กลับกัน (สุขวิช, 2565) ก็ยังมีนักวิจัยหลายท่านให้ความจำกัดความว่า เทคโนโลยีสามารถเพิ่มความเสี่ยงให้คนเกิดสภาวะโดดเดี่ยวมากขึ้นได้เช่นกัน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 ประเด็นดังนี้

1.5.1 เทคโนโลยีช่วยบรรเทาความเหงาได้อย่างไร

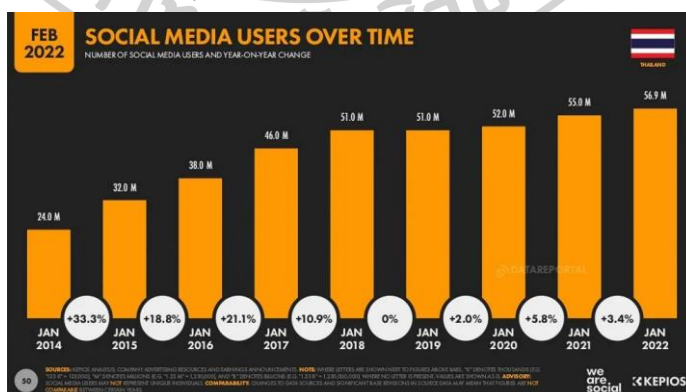
เมื่อพูดถึงเทคโนโลยี เราคงไม่สามารถมองข้ามกลุ่มของอุปกรณ์ขนาดเล็ก (Gadget) ไปได้ เพราะอุปกรณ์ขนาดเล็ก (Gadget) ทั้งหลายเป็นอุปกรณ์ที่เปิดโอกาสให้คนติดต่อและเชื่อมโยงกันได้มากขึ้น เช่น สายข้อมือ 'Bond Touch' ที่ทำให้คนที่มีความสัมพันธ์แบบระยะไกล (Long-Distance) สามารถส่งความคิดถึง โดยแตะบนหน้าจอข้อมือของตน อีกฝั่งก็จะได้รับสัญญาณสั่นที่ข้อมือ นอกจากนั้นอุปกรณ์ขนาดเล็ก (Gadget) ยังช่วยในเรื่องของปัญหาสุขภาพจิตอีกด้วย ยกตัวอย่างของหุ่นยนต์สัตว์เลี้ยง (Robotic Pets) ที่ทำให้ผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม (Dementia) รู้สึกว่าพวกเขามีเพื่อนข้างกาย และไม่โดดเดี่ยว ซึ่งหุ่นยนต์สัตว์เลี้ยงอาจจะเป็นตัวเลือกที่ดีกว่าสัตว์เลี้ยงจริงก็ได้ เพราะถ้าหากผู้ป่วยลืมหิวหรือน้ำกับสัตว์เลี้ยง หุ่นยนต์เหล่านี้ก็ไม่ตาย ยังคงใช้งานต่อไปได้ (ชวโนวานิช)

การกักตัวและการเว้นระยะห่างในช่วงโรคระบาดยังทำให้ผู้คนหันมาเห็นประโยชน์ (Utility) ของเทคโนโลยีอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการใช้โปรแกรมวิดีโอคอล เพื่อพูดคุยหรือดูหนังพร้อมไปกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน ซื้อของจำเป็นผ่านช่องทางออนไลน์ หรือเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ แก่เปื้อนผ่านยูทูป ซึ่งงานวิจัยในประเทศอิตาลีที่เก็บข้อมูลในปี ค.ศ. 2020 พบว่า การใช้เทคโนโลยีสื่อสารในช่วงโควิดส่งผลให้คนรู้สึกเบื่อและเหงาลดน้อยลง เพราะพวกเขารับรู้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) จากผู้อื่น



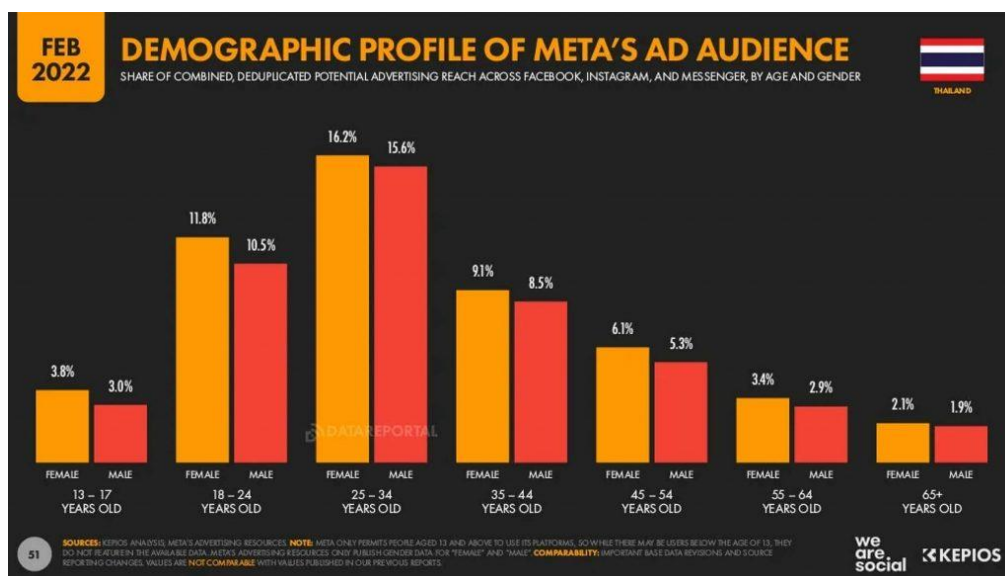
ภาพที่ 3 ภาพประกอบสังคมสมัยใหม่

ที่มา <https://thai.ac/news/show/149270>



ภาพที่ 4 สถิติผู้ใช้งาน Social media ในประเทศไทย

ที่มา <https://acuthai.com/-social-media-2022/>



ภาพที่ 5 Gen Y เป็นกลุ่มที่ใช้ Social Media มากที่สุด

ที่มา <https://acuthai.com/-social-media-2022/>

1.5.2 เทคโนโลยีทำให้คนรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้นได้อย่างไร

เมื่อกล่าวถึงผลกระทบด้านลบของเทคโนโลยี แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียกลายเป็นพื้นที่ออนไลน์ที่ขับเคลื่อนให้คนรู้สึกว่าเหว เพราะผู้คนต่างยึดติดกับคนในสังคมออนไลน์มากขึ้น จนทำให้ 'Real-Life Connection' หรือการเชื่อมโยงกับผู้อื่นในชีวิตจริงกลายเป็นพื้นที่ที่ว่างเปล่า ขาดความหมาย และไม่ได้รับการเติมเต็มอย่างที่ควร

เช่นเดียวกันกับประเด็นของการเสพติด (Addiction) หลากหลายงานวิจัยพบว่าการใช้เทคโนโลยีเป็นระยะเวลานานทำให้คนประสบกับความเหงาในระดับที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ก็สามารถส่งผลให้คนต้องการที่จะสื่อสารกับคนในชีวิตจริงน้อยลง จนส่งผลกระทบต่อทักษะการเข้าสังคม (Social Skills) ในที่สุด

มากไปกว่านั้น หลายคนยังเห็นด้วยว่า สังคมโซเชียลมีเดียก่อให้เกิดการเปรียบเทียบ และสร้างมาตรฐานตามอุดมคติ (Ideal) มากกว่าตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง ไม่ว่าจะในเรื่องของไลฟ์สไตล์ ความสัมพันธ์ และภาพลักษณ์ที่อยู่บนโลกออนไลน์มักจะดูสมบูรณ์แบบ จนอาจทำให้คนรู้สึกแตกต่าง

จากคนในสังคมออนไลน์ ซึ่งนักวิชาการจำนวนหนึ่งเชื่อว่า ‘โลกเสมือน’ (Virtual Reality) อย่างเช่น Metaverse จะยิ่งส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นมากกว่าเดิม เนื่องจากพวกเขาสามารถสร้างตัวตนในโลกเสมือนที่ดูเหมือนจริงได้ตามต้องการ ซึ่งอาจทำให้เวอร์ชันตัวตนในโลกเสมือนนั้นห่างไกลจากเวอร์ชันในโลกแห่งความเป็นจริงมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

สองมุมมองต่อเทคโนโลยีที่กล่าวมา ทำให้เราเห็นว่าเทคโนโลยีสามารถช่วยลดความเหงา แต่ในเวลาเดียวกันก็สามารถทำให้คนเรารู้สึกห่างเหินกับคนในสังคมได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่พฤติกรรมการใช้ของมนุษย์ ในมุมมองทางจิตวิทยา ความเหงา (Lonely) ต่างจากการอยู่คนเดียว (Solitude) เนื่องจากการอยู่คนเดียวอธิบายถึงภาวะที่เราแยกห่างจากผู้คน แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องรู้สึกโดดเดี่ยว

แน่นอนว่า หากเรายึดติดกับเทคโนโลยี อย่างเช่น โทรศัพท์มือถือมากเกินไปจนเราไม่สามารถใช้เวลากับตัวเองได้อย่างมีความสุข เมื่อนั้นอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่า เรากำลังปล่อยให้ผลเสียของเทคโนโลยี เข้ามาระทบกับชีวิตมากเกินไป และควรหันมาให้ความสำคัญต่อการอยู่คนเดียว เพราะถ้าหากเราสามารถใช้เวลากับตัวเองได้อย่างเหมาะสม การอยู่คนเดียวจะทำให้เราค้นพบตัวตนที่แท้จริง เจอความสงบ (Inner Peace) และทำให้เรามีความสุขกับชีวิตมากยิ่งขึ้น

Loneliness Epidemic เป็นลักษณะของ ภาวะที่ผู้คนรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว หรืออยู่ลำพัง จนส่งผลต่อภาวะจิตใจ และร่างกาย หลายประเทศยกให้ภาวะความเหงาเป็นปัญหาใหญ่ทางสังคม ซึ่งถูกให้ความสนใจในช่วงปลายศตวรรษที่ 16 เป็นต้นมา และรุนแรงขึ้นอีกหลังเหตุการณ์สงครามโลกครั้งที่ 2 เนื่องจากเกิดภาวะสังคมโดดเดี่ยว โลกทุนนิยม และการเกิดขึ้นของอินเทอร์เน็ต

ในอดีตการลงโทษผู้คนด้วยการเนรเทศออกนอกเมือง นับว่าเป็นวิธียอดนิยม นั่นตอกย้ำว่าการได้เข้าสังคมเป็นการให้รางวัล ส่วนความเหงาที่ได้รับ(จากการเนรเทศ) คือบทลงโทษอันแสนสาหัส

ในปี 2018 มีผลสำรวจของผู้คนที่ตกอยู่ในภาวะเหงาและโดดเดี่ยว จาก The Economist and the Kaiser Family Foundation (KFF) พบว่า ผู้ใหญ่ในสหรัฐกว่า 22% กำลังรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจของ Cigna ที่บอกว่าคนสหรัฐมากกว่า 46% รู้สึกเหงามากขึ้น และอีกกว่า 47% สะท้อนว่าพวกเขา รู้สึกถูกทอดทิ้งให้เผชิญกับความเหงา

1.6. สัตว์สังคัม

อย่างที่ทราบกันดีว่ามนุษย์ไม่อาจอยู่อย่างเดียวตายโดยปราศจากการสื่อสารและติดต่อซึ่งกันและกันได้คนเราจึงต้องมองหาสิ่งเหล่านี้เพื่อเป็นการสร้างตัวเราเองให้มีความรู้สึกที่ปลอดภัยและหายจากอาการโดดเดี่ยว

เอกลักษณ์ที่สำคัญของมนุษย์ ได้แก่ ความถนัดในการใช้ระบบการสื่อสารด้วยสัญลักษณ์ เช่น ภาษา เพื่อการแสดงออก แลกเปลี่ยนความคิด และการจัดระเบียบ มนุษย์สร้างโครงสร้างทางสังคมอันซับซ้อน ซึ่งประกอบด้วยกรรวมกลุ่มจำนวนมากที่มีทั้งร่วมมือและแข่งขันกัน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างมนุษย์ได้ก่อตั้งค่านิยม ซึ่งรวมกันเป็นรากฐานของสังคัมมนุษย์ มนุษย์ขึ้นชื่อในความปรารถนาที่จะเข้าใจและมีอิทธิพลเหนือสิ่งแวดล้อม แสวงหาคำอธิบายและปรับเปลี่ยนปรากฏการณ์ต่าง ๆ



1.6.1 มนุษย์กับสังคัม

ความหมายของมนุษย์ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของคำว่า “มนุษย์” ไว้ดังนี้ มนุษย์ หมายถึง สัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผล สัตว์ที่มีจิตใจสูง จารุณี วงศ์ละคร (2545) ได้กล่าวว่า มนุษย์ เป็นทั้ง “ชีวิต” และ “บุคคล” มนุษย์ จึงเป็นผลผลิตของทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรม มนุษย์ทุกรูปทุกนามจึงเป็นผลมาจากการสืบทอด สองทาง คือ ทางธรรมชาติซึ่งเป็นทางในกาย อันหมายถึงการสืบทอดทางชีววิทยาที่อาศัยยีนและ โครโมโซม กับทางวัฒนธรรมซึ่งเป็นทางนอกกาย ที่หมายถึงการสืบทอดทางวิถีชีวิตโดยการ อบรมเลี้ยงดูและ การติดต่อสื่อสาร กล่าวคือมนุษย์มีสองลักษณะ ได้แก่ มนุษย์ในฐานะสัตว์โลก และมนุษย์ในฐานะเป็นผู้มีวัฒนธรรม จานง อติวัฒน์สิทธิ์ (2548) ได้กล่าวว่า มนุษย์เป็นภาวะอย่างหนึ่งที่ประกอบด้วย รูปกับนามโดยเรียกรวมเป็นภาษาทั่วไปว่า “คน” หรือสัตว์โลกที่มีชีวิตชนิดหนึ่งโดยมีความแตกต่าง จากสัตว์โลกชนิดอื่นในเรื่องความคิด ความมีสติปัญญา รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง ด้านหลักแห่งเหตุผล ความมีสติสัมปชัญญะ มีจิตสำนึก รับผิดชอบชั่วดี ซึ่งกล่าวโดยส่วนรวมก็คือ มีวัฒนธรรมแตกต่าง จากสัตว์โลกชนิดอื่น ๆ นั่นเอง เพราะฉะนั้นมนุษย์ตามรูปศัพท์ จึงแปลว่า ผู้มีจิตใจสูงมีคุณธรรม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีชีวิตเช่นเดียวกับสัตว์โลกทั่วไป ได้รับการอบรม เลี้ยงดูถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ ทาให้มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ มีเหตุผล มีความเมตตา ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่น ๆ (กองวิชาการ, 2551)

1.6.2 ความหมายและความเป็นมาของสังคมนุษย์

คำว่า “สังคม” นั้น มีผู้ให้ความหมายไว้เป็นจำนวนมากซึ่งอาจแตกต่างกันออกไปตาม โดยผู้วิจัยได้หยิบยกหลักและแนวคิดมาพอสังเขปดังต่อไปนี้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ทัศนีย์ ทองสว่าง (2549) ได้ให้ความหมายของสังคมน่า สังคมหมายถึง กลุ่มคน มากกว่าสองคน ขึ้นไปได้มาอยู่ร่วมกันเป็นระยะเวลายาวนานในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง หรือขอบเขตที่กำหนด ประกอบด้วยสมาชิกทุกเพศทุกวัยที่มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยมีระเบียบแบบแผนหรือวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การซื้อขาย หรือการแลกเปลี่ยนกับ สังคม อื่น ๆ นอกจากนี้สังคมนายังต้องหาวิธีการต่าง ๆ ทำให้สมาชิกอยู่ร่วมกันได้ด้วยความสะดวก เช่น มีระเบียบกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน มีการควบคุมทางสังคม มีการแบ่งงานกันทำและ มี สมาชิกใหม่สืบแทนสมาชิกเก่า

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2555) ได้ให้ความหมายของสังคมน่า สังคม หมายถึง กลุ่มคนที่มีการจัดระเบียบในการมีชีวิตอยู่ร่วมกัน มีแบบแผนการดำเนินชีวิตในรูปแบบ เดียวกัน และทุกคนมีความรู้สึกเป็นสมาชิกของสังคม สรุปว่า สังคมหมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไปได้มาอยู่ร่วมกันในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันดำเนินชีวิตภายใต้กติกา กฎระเบียบอัน เดียวกัน ความเป็นมาของสังคมนุษย์นั้น ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าสังคมนุษย์เกิดขึ้นเมื่อใดแต่ก็มี นักปราชญ์หลายท่าน ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันของมนุษย์จนเกิดเป็นสังคมนุษย์ ดังที่ อัมไพ หมื่นสิทธิ์ (2553) กล่าวไว้สรุปไว้ ดังนี้

อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก (384-322 ก่อน ค.ศ.) กล่าวว่า “มนุษย์เป็น สัตว์สังคม” (social animal) เขาเชื่อว่า มนุษย์โดยสภาพธรรมชาติ จะต้องมีชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคล อื่น ๆ ติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระตามลำพังแต่ผู้เดียวได้ สังคม จึงเกิดขึ้น จะไม่มีมนุษย์อยู่โดดเดี่ยวในโลก เพราะคนเดียวไม่อาจสืบเชื้อสายวงศ์ตระกูลได้ ไม่สามารถป้องกันตนเองได้ และไม่สามารถเลี้ยงชีพอยู่ได้นาน ไม่อาจบำรุงสติปัญญา ความคิด และ มีกำลังเพียงพอ

โทมัส ฮอบส์ (Thomas Hobbes) เป็นชาวอังกฤษ เกิดใน ค.ศ. 1588 มีความเชื่อว่า ก่อนที่มนุษย์จะมาอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นมนุษย์มีชีวิตอยู่ตามธรรมชาติซึ่งเป็นสภาพที่ปราศจาก 12 สังคม รูปแบบการปกครองหรือรัฐบาล ไม่มีกฎหมายและความยุติธรรม เขามีความเห็นว่ มนุษย์ ตามธรรมชาติมีความต้องการ (desire) และเหตุผล (reason) แต่มนุษย์มีความต้องการมากกว่า เหตุผล ดังนั้นการใช้พลังกำลัง จึงเป็นเครื่องมืออันเดียวที่จะควบคุมสิทธิของมนุษย์ตามธรรมชาติ มนุษย์ตามสภาพธรรมชาติจึงมีแต่ความโหดร้ายและเห็นแก่ตัว เขาอธิบายว่า เพื่อขจัดภาวะอันชั่วร้ายดังกล่าว มนุษย์จึงสัญญา เพื่อจะเข้ามาอยู่ร่วมกันในสังคม โดยละทิ้งสภาพธรรมชาติที่เลวร้าย เหล่านั้นเสีย ทั้งนี้โดยมีเหตุผลที่จะได้รับการพิทักษ์รักษาตน

1.6.3 สาเหตุทำให้เกิดสังคมมนุษย์

มนุษย์มีความจำเป็นต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน เพราะมนุษย์มีความรู้ความสามารถแตกต่างกัน จึงต้องมีความสัมพันธ์ต่อกัน ต้องเรียนรู้วิถีดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอดของชีวิตจำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน ดังที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช(2555) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้มนุษย์อยู่รวมกัน ในสังคมด้วยเหตุผลที่สำคัญ คือ

1.6.3.1 เพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ความต้องการขั้นพื้นฐาน หรือ ความต้องการอันจำเป็นของมนุษย์คือ สิ่งที่มนุษย์จะต้องแสวงหาเพื่อที่มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ความต้องการอันจำเป็นเหล่านี้บางอย่างก็เหมือนกับสัตว์อื่นแต่บางอย่างก็เป็นความต้องการของมนุษย์โดยเฉพาะ ความต้องการเหล่านี้ คือ

1.ความต้องการของชีวภาพ หมายถึงความต้องการสิ่งทีจ ำเป็นแก่การมีชีวิตอยู่ของ มนุษย์ เช่น อาหาร อากาศ ยารักษาโรค เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้ส่วนใหญ่คล้ายคลึงกับของ สัตว์อื่น

2.ความต้องการทางกายภาพ ค ว่ำ กายภาพ หมายถึงวัตถุสิ่งต่าง ๆ เช่น บ้านเรือน เครื่องมือ เครื่องใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ แสงสว่าง ความร้อน วัตถุสิ่งของเหล่านี้มีความสำคัญต่อการ ด ำรงอยู่ของมนุษย์

3.ความต้องการทางด้านจิตวิทยา หมายถึง ความต้องการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น ต้องการความรัก เห็นใจ ปลูกปลอบใจ เมื่อมีทุกข์หรือผิดหวัง ต้องการให้ผู้อื่นให้ความสำคัญ ของตน เมื่อประสบความล้มเหลวหรือท้อแท้ก็ให้กำลังใจชมเชยเมื่อทำความดีซึ่งความต้องการใน ด้านนี้ส่วนใหญ่เป็นลักษณะเฉพาะของมนุษย์นั่นเอง

4.ความต้องการด้านสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ความต้องการ ด้านนี้มี ความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะการได้คบหาสมาคมกับผู้อื่น เป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรม หรือ ให้สัตว์สังคมกลายเป็นมนุษย์นั่นเอง

เพื่อความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์สิ่งสำคัญในเรื่องนี้คือ “วัฒนธรรม” ซึ่งประกอบด้วย ภาษา และแบบแผนในการดำรงชีวิต โดยมนุษย์ได้ใช้ในการขัดเกลาและหล่อหลอมบุคคล เพื่อให้มี ความเป็นมนุษย์โดยผ่านสถาบันพื้นฐาน คือครอบครัว เพื่อสร้างความส านึกความประทับใจ โดย เห็นคุณค่าทาง วัฒนธรรมและแบบแผนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สังคมยอมรับเพื่อให้อยู่ร่วมกับคนอื่นได้

เพื่อให้สามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับตนเองและกลุ่ม เพราะวัฒนธรรม ได้ รวบรวมสะสมความรู้ความชำนาญของสังคมไว้และความรู้ความชำนาญนี้จึงทำให้มนุษย์มีการ

ประดิษฐ์คิดค้นสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ อันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนั้น การมีภาษายังท าให้มนุษย์สามารถเผยแพร่ความรู้ความชำนาญให้กว้างขวางออกไปอีก 7. องค์ประกอบของสังคม จากการที่มนุษย์มาอยู่รวมกันก่อให้เกิดเป็นสังคมมนุษย์ เมื่อพิจารณาสังคมทุกสังคมจะมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังที่พระมหาสมณ ปัจโจปการี (2553) กล่าวสรุปไว้ ดังนี้

1.การมีอาณาเขตที่แน่นอน (Territory) หมายถึง เมื่อคนมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มจะต้อง มีดินแดนหรือมีอาณาบริเวณที่มีขอบเขตให้รู้กันภายในสังคมว่าดินแดนหรือบริเวณของตนมีขอบเขต แคไหน ตรงไหนที่ไม่ใช่ดินแดนหรือบริเวณของตน

2.การอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม (Group Living) หมายถึง ลักษณะการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในฐานะที่เป็นสัตว์สังคม เพื่อประโยชน์แห่งการช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเป็นปึกแผ่น โดยปกติธรรมชาติของมนุษย์มีลักษณะนี้อยู่แล้ว คือชอบอยู่รวมกันเพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม

3.การรู้ว่าใครเป็นพวกของตนหรือใครไม่ใช่พวกของตน (Discrimination) หมายถึง สมาชิกของสังคมเดียวกันสามารถที่จะทราบได้ว่าใครเป็นพวกเดียวกับตน และใครไม่ใช่พวกเดียวกับตน เช่น สังคมชนบทที่มีสมาชิกของสังคมขนาดเล็ก รู้จักกันเป็นอย่างดี ถ้ามีบุคคลอื่นที่ไม่ใช่สมาชิกของตนหรือมีคนแปลกหน้าเข้ามา จะบอกได้ทันทีว่าบุคคลนั้นไม่ใช่สมาชิกของตน ซึ่ง ตรงกันข้ามกับสังคมเมือง

4.การมีความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กัน (Relation and Interaction) หมายถึง การที่ บุคคลมาอยู่รวมกันจำเป็นจะต้องมีสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กัน ถ้าบุคคลใดก็ตามแม้ว่าจะมีอาณา บริเวณเป็นกลุ่มแต่ถ้าไม่มีความสัมพันธ์หรือปฏิสัมพันธ์จะเรียกว่า สังคมไม่ได้เช่น บุคคลที่มารอ ขึ้นรถประจำทางหากบุคคลเหล่านี้ไม่มีความสัมพันธ์หรือปฏิสัมพันธ์กันจะเรียกว่าสังคมไม่ได้

5.มีการแบ่งหน้าที่ทำงานอย่างเป็นกิจจะลักษณะ (Division of Labour) หมายถึง จัดสรรภารกิจให้สมาชิกทำตามความรู้ความสามารถ และความถนัดอย่างมีระบบ และเป็นทีม สมาชิกที่อยู่รวมกันภายในสังคมจะต้องมีการร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิก

6.มีบรรทัดฐานคล้ายคลึงกัน (Social norms) หมายถึง สมาชิกในสังคมนั้น ต้องมี มาตรฐานในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะในเรื่องกฎเกณฑ์ ค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมประเพณี

2.หลักการและอิทธิพลทางศิลปะ

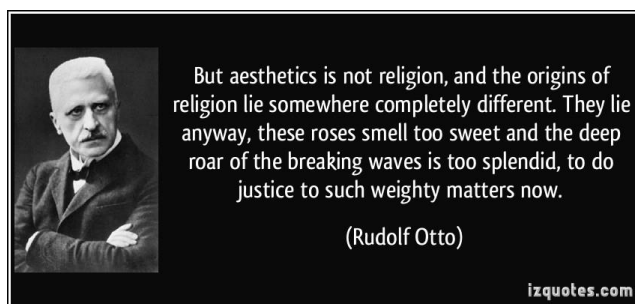
เมื่อมองถึงการเชื่อมโยงทางสังคมนั้นศิลปะถือเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถเชื่อมมิติของมนุษย์มาแต่โบราณในแต่ละยุคสมัยเพื่อบอกเล่า อธิบาย และใช้ในการสื่อสาร กล่าวคือศิลปะเปรียบ

ดั่งตัวกลางที่สามารถเชื่อมมนุษย์ให้เชื่อมถึงกันได้ ผู้วิจัยจึงเล็งดีใช้การสร้างสรรค์ เพื่อนำแลงที่มีทั้งรูปทรงและรูปร่างที่เกิดขึ้นจริงผ่านผลงาน สามมิติและใช้หลักการออกแบบและสร้างสรรค์ตามหลักสุนทรียศาสตร์ มาประกอบในวิทยานิพนธ์นี้

2.1. สุนทรียศาสตร์

สุนทรียศาสตร์ (Aesthetics) เป็นศัพท์คำใหม่ ที่บัญญัติขึ้นโดย โบมการ์เต็น (Alexander Gottlieb Baumgarte) ซึ่งก่อนหน้าที่เป็นเวลา 2000 กว่าปี นักปราชญ์สมัยกรีก เช่น เพลโต อริสโตเติล กล่าวถึงแต่เรื่องความงามความสะเทือนใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางการรับรู้ (Sense Perception) ของมนุษย์ ปัญหาที่พวกเขาโต้เถียงกันได้แก่ ความงามคืออะไร ค่าของความงามนั้นเป็นจริงมีอยู่โดยตัวของมันเองหรือไม่ หรือว่าค่าของความงามเป็นเพียงความชอบความที่เราใช้กับสิ่งที่เราชอบ ความงามกับสิ่งที่งามสัมพันธ์กันอย่างไร มีมาตรการตายตัวอะไรหรือไม่ที่ทำให้เราตัดสินใจได้ว่าสิ่งนั้นงามหรือไม่งาม สุนทรียศาสตร์นับว่าเป็นแขนงหนึ่งของปรัชญาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหา คุณค่า (Axiology) ในสมัยก่อนวิชานี้เป็นที่รู้จักกันในรูปของวิชา “ทฤษฎีแห่งความงาม” (Theory of Beauty)

สุนทรียศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับความงามซึ่งอาจเป็นความงามในธรรมชาติหรือความงามทางศิลปะก็ได้ เพราะในผลงานทางศิลปะ เราถือว่าเป็นสิ่งที่ตีความงามอยู่ด้วย นอกจากนี้สุนทรียศาสตร์ยังศึกษาวิชาที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของการรับรู้ความงาม วิชาที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์ของคุณลักษณะของความงาม คุณค่าของความงาม และรสนิยม วิชาที่ส่งเสริมให้สอบสวนและแสวงหาหลักเกณฑ์ของความงามสากลในลักษณะของรูปธรรมที่เห็นได้ชัด รับรู้ได้และชื่นชมได้ วิชาที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ตรงของบุคคล สร้างพฤติกรรม ความพอใจโดยไม่หวังผลตอบแทนในการปฏิบัติ เป็นความรู้สึกพอใจเฉพาะตน สามารถแผ่อแผ่เสนอแนะผู้อื่นให้มีอารมณ์ร่วมรู้สึกด้วยได้ วิชาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมตอบสนองของมนุษย์จากสิ่งเร้าภายนอกตามเงื่อนไขของสถานการณ์ เรื่องราวความเชื่อ และผลงานที่มนุษย์สร้าง (Danto)



ภาพที่ 6 สุนทรียศาสตร์ไม่ใช่ศาสนา

ที่มา <https://dharmada.wordpress.com/philosophyreligion>

อิทธิพลทางศิลปะที่ได้รับ

2.2 องค์ประกอบศิลป์ (Composition)

องค์ประกอบศิลป์ หมายถึง การนำองค์ประกอบรวมต่าง ๆ เช่น จุด เส้น สี พื้นผิว พื้นที่ว่าง มารวมกันเพื่อสะท้อนจินตนาการของศิลปินโดยนำมาประสานกันเพื่อให้เกิดเป็นรูปทรงที่มีความสมบูรณ์

โดย ความหมายขององค์ประกอบศิลป์นั้นได้มีคำนิยามไว้อย่างแพร่หลาย ตามพจนานุกรมฉบับเว็บสเตอร์ (Webster 1961 : 196) ได้อธิบายไว้ในทางวิจิตรศิลป์ หมายถึงศิลปะ หรือการปฏิบัติ การทำให้เกิดการร่วมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ ในผลงาน และส่วนประกอบทั้งหมดนั้นจะต้องประสานกลมกลืนกัน

อาลเลน และ โฮลเดน (Allen and Holden 1979 : 194) ได้กล่าวถึงความหมายขององค์ประกอบศิลป์ไว้ว่า คือการจัดระเบียบส่วนต่าง ๆ ภายในงานศิลปะ ให้ประสมกลมกลืนกันทั้งภาพ รูปที่มีองค์ประกอบที่ดีจะแสดงความสมดุลของรูปภาพ และรูปทรง การใช้สี ค่าน้ำหนักอ่อนแก่ส่วนต่าง ๆ บริเวณว่างจึงหะละเนื้อหาที่เป็นเอกภาพ

ชะลูต นิมเสมอ (2531 : 290) ได้ให้ความหมายของเอกภาพไว้ว่า หมายถึง สภาพที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความสอดคล้องกลมกลืนกัน การประสานกันหรือจัดระเบียบส่วนต่าง ๆ เพื่อสร้างผลรวมอันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่อาจแยกกันได้ (ตั้งพรประเสริฐ, 2494)

2.3 จังหวะและการเคลื่อนไหว

ความหมายของจังหวะ พาสนา ตัณฑลักษณ์ (2522 : 165) ได้ให้ความหมายของจังหวะไว้ว่า หมายถึงความ เคลื่อนไหวที่มีจังหวะอย่างต่อเนื่องและการเน้นระยะ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของจังหวะคือคลื่นใน ทะเล เป็นความเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องของจังหวะ ถ้าคลื่นลมสงบจังหวะการ

เคลื่อนไหวของ คลื่นก็จะราบเรียบเป็นระลอกน้อย ๆ และจะเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วก็ต่อเมื่อมีคลื่น ลมรุนแรงขึ้น

ชลุต นิมเสมอ (2531 : 148, 283) ได้อธิบายว่า จังหวะ หมายถึงการเคลื่อนไหวที่หยุด เป็น ช่วง ๆ เช่น การเคาะ การเน้นความหนักเบา อาจเกิดขึ้นในดนตรี คำร้อยกรอง หรือในงาน ทัศนศิลป์ หรือจังหวะคือ การที่เป็นระเบียบ มีช่วงห่างเท่าๆ กันจนถึงเป็นระเบียบที่ซับซ้อนขึ้น จังหวะเป็น กฎเกณฑ์อันหนึ่งของเอกภาพที่เกิดจากการซ้ำของรูปทรง

ศิลป์ พีระศรี (2527 : 161-162) ได้ให้ความหมายของจังหวะไว้ว่าในทางศิลปะจังหวะ หมายถึงการซ้ำซึ่งอาจเป็นการซ้ำของเส้น สี ค่าของสีหรือเสียง ดังเช่นจังหวะของลวดลายจะเป็น ความเคลื่อนไหวของเส้นโค้งที่ละน้อยและค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น ถ้าเป็นเสียงจะเป็นการประสานกัน ของ เสียงสูง เสียงต่ำ หรือการซ้ำของคลื่นเป็นจังหวะที่ต่อเนื่อง จากคลื่นน้อย ๆ จนใหญ่สูงขึ้นและ แดก กระจายเป็นฟองรวมกับเส้นคลื่นเป็นลายแปลกๆ เกิดเป็นจังหวะสลับกันไปมาแสดงความ เคลื่อนไหว ได้เป็นอย่างดี เราเรียกจังหวะในลักษณะนี้ว่าเป็นการซ้ำของเส้น สี น้ำหนัก ฯลฯ ที่ แตกต่างกันให้ ความรู้สึกน่าสนใจ แต่ถ้าเป็นจังหวะการซ้ำที่มีลักษณะเหมือนกันหมด จะให้ความรู้ สึกน่าเบื่อ ซ้ำซาก เป็นต้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จังหวะหมายถึงความเคลื่อนไหวที่มีจังหวะต่อเนื่องหรือหยุดเป็นช่วง ๆ ใน งานทัศนศิลป์ อาจเป็นเส้น สี เสียง น้ำหนัก ฯลฯ เกิดเป็นจังหวะที่มีลักษณะการซ้ำของสิ่งที่ เหมือนกัน หรือแตกต่างกัน

การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในงานทัศนศิลป์ ไม่ว่าจะเป็นสาขาจิตรกรรม ประติมากรรม ศิลปะภาพ พิมพ์ หรืองานออกแบบใด ๆ ก็ตาม การเคลื่อนไหวสามารถให้อารมณ์ความรู้สึกแก่ผู้ดู ได้ โดยเฉพาะ เกี่ยวกับการแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เช่น แสดงการเคลื่อนที่ ไปข้างหน้า การสั้น ไหว ความเร็ว การพวยพุ่ง บิด งอ ฯลฯ การเคลื่อนไหวในลักษณะเช่นนี้เรา เรียกว่าการเคลื่อนไหวลวง ตา ไม่ใช่เป็นการเคลื่อนไหวจริงอย่างในธรรมชาติ เป็นการเคลื่อนไหวที่ผู้ดูสามารถรับรู้และสัมผัสได้ ด้วยประสาทสัมผัสทางตา(องค์ประกอบศิลป์ เทียนชัย ตั้งพรประเสริฐ 2563)

2.3 การสร้างสรรค์ผลงานงาน 3 มิติ

งาน 3D (3 Dimensions) หรืองาน 3 มิติ เป็นการสร้างชิ้นงานเลียนแบบ ธรรมชาติที่เราสามารถมองเห็นได้ในทุกมุมมอง และมีการจัดแสงเงาชิ้นงานให้มี ลักษณะนูน เว้า โค้ง เหมือนจริง ซึ่งต่างจากชิ้นงาน 2D หรืองาน 2 มิติที่มีมุมมอง เพียงด้านเดียว

2.3.1 ทักษะพื้นฐานในการทำงาน 3D สำหรับผู้ที่สนใจและต้องการพัฒนาฝีมือไปเป็น Animator (นักสร้างงานแอนิเมชัน) ควรมีทักษะพื้นฐานในด้านต่าง ๆ ดังนี้

การวาดรูปและสเก็ตภาพ (Drawing & Sketching) : พื้นฐานด้านศิลปะและการ ออกแบบจะ ช่วยในการสร้าง Storyboard การสร้างชิ้นงานให้ออกมาดูดี และช่วยให้เรา สามารถเก็บรายละเอียด บุคลิกลักษณะ และการเคลื่อนที่ของตัวละครที่เป็นธรรมชาติได้

สรีรศาสตร์และกายวิภาคศาสตร์ (Anatomy & Figure) : เกี่ยวข้องในการขึ้นโมเดล โดยตรง ยิ่งถ้าเราต้องการพัฒนาตัวเองในการสร้างโมเดลเหมือนจริง เราจะต้องรู้เกี่ยวกับ สัดส่วนร่างกายและ กล้ามเนื้อ รวมทั้งลักษณะการเคลื่อนที่ของมนุษย์ สัตว์ และธรรมชาติ

การระบายสี (Painting) : ความรู้เรื่องสี แสง เงา รูปทรงวัตถุและการจัดองค์ประกอบ (Composition) ทักษะนี้จะช่วยเราในเรื่องการทำพื้นผิววัตถุ การจัดไฟให้กับฉาก 3 มิติ รวมถึงการจัด องค์ประกอบต่าง ๆ ให้กลมกลืนและสอดคล้องกันได้ดี

การปั้น (Sculpture) : ศิลปะการปั้น ทั้งดินเหนียว ดินน้ำมัน แกะหินหรือเหล็ก ไม่ว่าจะ ปั้น ด้วยอะไรก็ตามล้วนต้องใช้ความรู้ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับการสร้างรูปทรงและโครงสร้างวัตถุ ซึ่ง จะมี ประโยชน์ในการขึ้นโมเดลตัวละคร

การถ่ายภาพ (Photography) : จะช่วยเพิ่มความเข้าใจด้านแสงและผลของการปรับแต่ง กล้อง เช่น ผลของแสงหลัก (Key Light), ระยะเวลาชัต (ชัตลิกซ์ชัตตั้น) และผลที่เกิดขึ้นจาก การใช้เลนส์ แบบต่าง ๆ รวมถึงด้านองค์ประกอบศิลป์ด้วย

การถ่ายภาพนิ่ง (Cinematography) : ช่วยในเรื่องของการจัดแสงไฟและมุมกล้อง ซึ่งสำคัญ มากเพราะเมื่อต้องลงมือทำงาน 3D เราต้องกำหนดทิศทางต่าง ๆ ให้สมจริง เช่น การใส่ตัว ละคร 3D ลงในฉากที่ถ่ายทำไว้แล้ว เป็นต้น

สถาปัตยกรรม (Architecture) : ช่วยให้เรามองภาพของวัตถุต่าง ๆ เป็นมุมที่แยกออกจาก กันได้ คือมุมมองด้านบน ด้านข้าง ด้านหน้า และแบบ Perspective ทำให้เราประยุกต์ความ เข้าใจนี้

เข้ากับโปรแกรม 3D ได้ง่ายขึ้น (เพราะโปรแกรม 3D ทั้งหมดก็แบ่งพื้นที่การทำงาน ออกเป็นด้านต่าง ๆ แบบนี้ทั้งสิ้น)

2.3.2 ขั้นตอนการสร้างงาน 3D ต้องการสร้างตัวละครให้ยืนนิ่งๆ หรือออกแบบผลิตภัณฑ์ ก็ จะเน้นที่การขึ้นรูปทรง การ กำหนดพื้นผิวและทำการประมวลผล แต่ถ้าต้องการสร้างงานที่สามารถ เคลื่อนไหวได้ (สบายหมู่) ก็จะมีขั้นตอนที่มากกว่า ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 สเก็ตภาพและเขียน Storyboard เริ่มต้นที่การสร้างตัวละคร ฉาก และเรื่องราว ทั้งหมดโดยการเขียน Storyboard ระบุรูปร่าง ลักษณะ ของตัวละคร แล้วเรียงลำดับเรื่องให้สอดคล้อง กัน

ขั้นที่ 2 สร้างโมเดล (Modeling) ทำการขึ้นโมเดลด้วยโปรแกรมสร้างงาน 3D เพื่อให้เกิดโครง ร้างแล้วลงรายละเอียดพร้อมตกแต่งโมเดล สำหรับ ZBrush นั้นจะเป็นรูปแบบของการปั้นโมเดล

ขั้นที่ 3 ใส่พื้นผิวและลวดลาย (Material&Texturing) ใส่พื้นผิวให้ตัวละคร หรือวัตถุที่สร้าง ขึ้นมา ตาม ที่เราออกแบบไว้ เช่น ต้องการสร้างแก้วน้ำ พื้นผิวก็ ควรจะมีความใสและมันวาว ถ้าสร้าง คน พื้นผิวก็จะเป็น ผิวหนังและลวดลายของเสื้อผ้า

ขั้นที่ 4 สร้างการเคลื่อนไหว (Animation) กำหนดการเคลื่อนไหวให้กับโมเดล เช่น การใส่ โครงร่าง (Bones) การกำหนดเส้นทางการเคลื่อนที่ รวมทั้งการตั้งคีย์เฟรมให้โมเดลเคลื่อนไหวไปตาม คีย์เฟรมที่ เรา กำหนด เป็นต้น

ขั้นที่ 5 สร้างฉาก แสงเงา มุมกล้อง (Lights & Cameras) หลังจากมีโมเดลเป็นตัวละครหลัก แล้ว ต่อมาคือ การสร้างฉากและสภาพแวดล้อม โดยการจัดแสงไฟ และมุมกล้องให้เข้ากับฉากที่สร้าง ขึ้น เพื่อให้ฉากมีความ สมจริงตามเรื่องราวที่ได้วางไว้

ขั้นที่ 6 ใส่เอฟเฟคและตกแต่งชิ้นงาน (Effects) ในโปรแกรมสร้างงาน 3D สามารถทำเอฟ เฟคได้มากมาย เช่น ไฟ ลม น้ำ สายฟ้า แสงเลเซอร์ ซึ่งช่วยให้งานของเรามีความน่าสนใจ และน่า ตื่นเต้นสมจริงมากขึ้น

ขั้นที่ 7 ประมวลผลงานและนำไปตัดต่อ (Rendering & Compositing) ขั้นตอนการ ประมวลผลชิ้นงาน (หรือการเรนเดอร์) เป็นการทำงานให้ได้ไฟล์ภาพ เคลื่อนไหว สำหรับนำไปตัด ต่อเพิ่มเติมในโปรแกรมตัดต่อเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และราบรื่นของเนื้อเรื่องมากที่สุด

2.4 รูปแบบศิลปะ ศิลปะลัทธิเหนือจริง (Surrealism)

ศิลปะเหนือจริงเป็นศิลปะที่ว่ากันด้วยเรื่องของ การถ่ายทอดภาพจากจิตใต้สำนึก ความเพ้อฝัน ความแปลกแยกโดดเดี่ยว ฯลฯ มีศิลปินที่ถ่ายทอดผลงานแนวนี้มากมาย เช่น Jean Arp, Max Ernst, Giorgio de Chirico, Man Ray, Joan Miro, Rene Magritte แต่ที่มีชื่อเสียงและคุ้นตามากที่สุดก็น่าจะเป็น ซาลวาดอร์ดาลี (Salvador Dali) ศิลปิน เซอร์เรียลลิสต์ชาวสเปน บุคลิกเพี้ยนๆ ที่มีผลงานได้รับการยอมรับไปทั่วโลก ทั้งในวงการศิลปะทัศนศิลป์, การแสดง, กราฟิกดีไซน์, ออกแบบตกแต่งภายนอก-ภายใน, จนไปถึงผลงานทางภาพยนตร์ศิลปินกลุ่มนี้กล่าวว่า ความรู้สึกของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าท่านรู้สึกอย่างไร จงแสดงออกทันที อย่าสกดกันเอาไว้ เพราะมันจะฝังอยู่ที่จิตสำนึก และจะเป็นอันตรายต่อตัวท่านเอง (วงศวิทวัส, 2536) จากคำกล่าวของลัทธินี้ ทำให้ทราบว่ลัทธินี้เกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นระยะพอดีกบที่นายแพทย์ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (1856-1934) ประกาศทฤษฎีด้านจิตวิทยาอยู่ในยุโรปพอดี นับว่า ซิกมันด์ ฟรอยด์ มีส่วนช่วยให้ลัทธิ เซอร์เรียลลิสต์ มีอิทธิพลต่อวงการมาก



ภาพที่ 7 Surrealism Fantasy Art - Ive Got My Eye On You

ที่มา <https://www.deviantart.com/deezaster/art/Surrealism-Fantasy-Art-Ive-Got-My-Eye-On-You-1-973097870>



ภาพที่ 8 Naoto Hattori: The Visionary Pop Surrealist ที่มา

<https://beautifulbizarre.net/2014/04/30/naoto-hattori-the-visionary-pop-surrealist/>

2.3. ศิลปะเสียดสีสังคม

รูปแบบศิลปะที่เป็นตัวละครเสียดสีและตั้งคำถามกับสังคมกล่าวคือ หนึ่งในรูปแบบผลงานศิลปะในยุคดิจิทัลที่ศิลปินหลายคนชอบสร้างสรรค์ก็คือ ผลงานแนวเสียดสีสังคมผ่านภาพวาดที่แฝงไปด้วยความหมายที่ซ่อนอยู่ พวกเขาเลือกที่จะสะท้อนมุมมองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมในยุคปัจจุบัน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และศาสนา



ภาพที่ 9 Ron English Liberty Grin sculpture in Shanghai, China 2017

ที่มา <https://www.popaganda.com/gallery/sculptures>



ภาพที่ 10 Untitled

ที่มา <https://www.popaganda.com/gallery/paintings>

2.4. แรงบันดาลใจในการออกแบบ

ในกระบวนการสร้างสรรค์ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้แรงบันดาลใจมาจาก วิถีชีวิตของบุคคลหาเข้ากินค่า เพราะผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความ เข้มแข็งและแข็งแกร่ง ตลอดจน ผู้วิจัยมองเห็นประกายของชีวิตในกลุ่มคนเหล่านั้น จากการสังเกต และพูดคุย ตลอดจน การศึกษาบทความ หรือ ทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้อง รวมทั้ง เป็นการสร้างแรงขับเคลื่อนบางอย่างให้ ผู้คนมีทัศนคติใหม่ ที่รู้สึกแปลกแยกหรือแยกตัวจากสังคมกลับมามองเห็น องค์ประกอบเล็ก ๆ น้อย ๆ ทางสังคมที่คอยขับเคลื่อนชีวิตเราไม่ต่างจากสื่อสมัยใหม่ อีกทั้ง ยัง สะท้อนให้เห็นถึงการ อย่าตีกรอบและยึดติดตัวเอง จงมองให้กว้าง เพราะสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มีความสวยงามในแบบของมันเอง โดยมุ่งเน้นไปยังการสร้างสรรค์ตัวละครสมมุติหรือเพื่อนจำลอง ที่สามารถสะท้อนประกายแห่งชีวิต โดยการถ่ายทอดผ่านเทคนิคและกระบวนการสร้างสรรค์ ในรูปแบบศิลปะประติมากรรมประยุกต์ อาร์ตทอย ที่มีรูปทรงและรูปร่างที่เกิดจากการนำสัดส่วนของเลขาคณิตมาดัดแปรเพื่อคล้ายรูปทรงให้เข้าถึงบุคคลทุก เพศ ทุกวัย

2.5. ข้อมูลพื้นที่ติดตั้งผลงาน

การจัดแสดงในรูปแบบงานนิทรรศการศิลปะ

ผลงานการออกแบบและสร้างสรรค์ จะถูกนำไปเสนอในรูปแบบของนิทรรศการภายใต้ชื่อโครงการ Juicy Eyes โดย นายภานุพงศ์ สิริโสภณพนิช ในนิทรรศการ Thesis Exhibition CODA

2023

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

กระบวนการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การสร้างสรรค์เพื่อนำมาใช้ในการผ่อนคลายความสับสนโดยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ในครั้งนี้ข้าพเจ้าได้ศึกษาจากบทความและข้อมูลที่มีเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับความสุขความสับสนและสังคมโดยเป็นข้อมูลที่ได้รับการยอมรับตลอดจนการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นฐานในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ และเมื่อผู้วิจัยศึกษาประกอบเข้ากับหลัก 5w1H ซึ่งได้แก่ what who why when where how เพื่อทำให้งานสร้างสรรค์มีความเหมาะสม กล่าวคือ ผลงานชิ้นนี้ทำเพื่ออะไรและเพื่อใคร ใครคือกลุ่มเป้าหมายหรือปัจจัยสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงาน เหตุใดถึงต้องการสร้างผลงาน ช่วงเวลาในการสร้างสรรค์ที่เหมาะสม สถานที่ในการแสดงตัวตน และสุดท้ายคือกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน

1. ขั้นตอนการวางแผน (Discover) การตั้งประเด็นปัญหา
2. ขั้นตอนการกำหนดประเด็น (Define) การรวบรวมข้อมูล
3. ขั้นตอนการพัฒนา (Develop) การดำเนินการออกแบบ
4. ขั้นตอนการนำเสนอ (Deliver) การจัดแสดงผลงานในรูปแบบนิทรรศการการประเมินการออกแบบ

1.ขั้นตอนการวางแผน (Discover)

การตั้งประเด็นปัญหา

เมื่อผู้วิจัยศึกษาถึงสภาวะความเครียดและแรงกดดันในกลุ่มคนในช่วงวัยทำงานข้าพเจ้าจึงอยากศึกษาว่าสิ่งใดจะสามารถลดทอนความเครียดและความเหงาในสังคมได้บ้าง เพราะจากการศึกษาวิจัยพบว่าผู้คนที่มียุอยู่ในช่วงวัยรุ่นวัยทำงาน ณ ปัจจุบัน มีความทะเยอทะยานที่อยากจะประสบความสำเร็จรวดเร็วจนเกินไป จนหลงลืมการตั้งคำถามถึงสิ่งที่ตัวเองต้องการจริง จนหลงลืมตัวตนออกไป วิจัยจึงเล็งเห็นว่าหากกระบวนการสร้างสรรค์ของข้าพเจ้าสามารถเขามามีบทบาทเพื่อลดทอนช่องว่างของสังคมและช่วยให้ผู้คนที่สามารถผ่อนคลายกับสภาวะความเป็นจริงที่เป็นอยู่ได้นั้นจะสามารถเป็นไปได้ไหม การออกแบบเพื่อนำมาในครั้งนี้นี้จึงเกิดขึ้นเพื่อบรรเทาความรู้สึกเหล่านั้นโดยใช้หลักการและเหตุผลทางศิลปะเข้ามาเกี่ยวเนื่องกระบวนการสร้างสรรค์งานผ่านสื่อศิลปะจึงเป็นสื่อกลางที่สามารถนำลดทอนสภาวะเหล่านี้ได้เพราะตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบันนั้นศิลปะเป็นตัวกลางที่

เกิดขึ้นเพื่อรับใช้ความรู้สึกนึกคิดและบอกเล่าเรื่องราวของสังคมรวมถึง พฤติกรรมของมนุษย์ เราจึงมองเห็นศิลปะเปลี่ยนแปลงไปตามยุคและสมัย

2. ขั้นตอนการกำหนดประเด็น (Define)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูล 2 ประเภท ดังนี้

2.1. แหล่งข้อมูลแบบทุติยภูมิ

ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนใหญ่ของการศึกษาค้นคว้า

การรวบรวมข้อมูลจากการสืบค้นเอกสาร รายงาน ละครงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการค้นคว้าจากข้อมูลออนไลน์ ซึ่งเป็นเหตุผลแง่ข้อมูลที่เชื่อถือได้ โดยมีขอบเขตการรวบรวมข้อมูลดังนี้

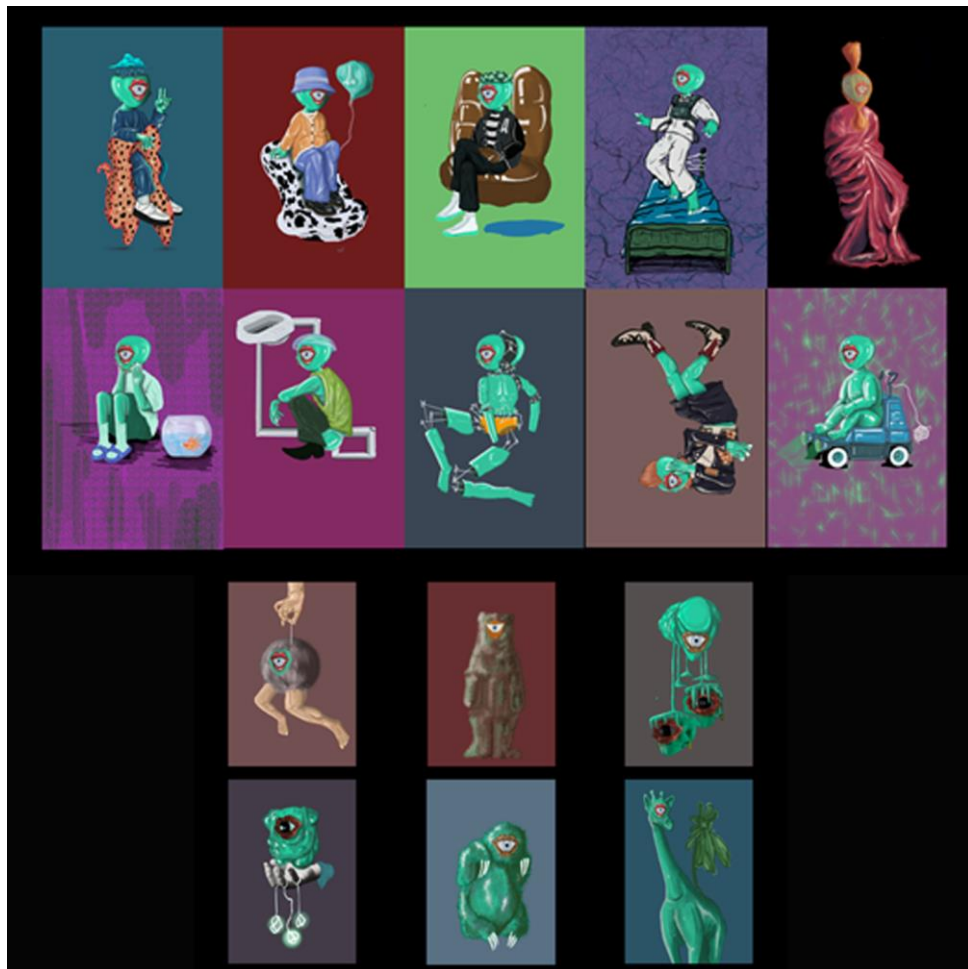
- 1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสันโดษ และ ความเครียดในสังคม
- 1.2 ศึกษาด้านทฤษฎีสี
- 1.3 ศึกษาข้อมูลด้านศิลปะการออกแบบและสร้างสรรค์

2.2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ

2.1. การทดลองสร้างสรรค์ตัวละครเพื่อลดทอนและบรรเทาความเครียดของตัวเองซ้ำๆ เองซึ่งเพื่อเกิดความเข้าใจและทดลองกับตัวซ้ำๆ เองเพื่อให้เกิดความเข้าใจตน

2.2. การรวบรวมข้อมูลจากการทดลองสร้างสรรค์เพิ่มเติมเพื่อนำมาวิเคราะห์เพื่อต่อยอดในการสร้างสรรค์ต่อไป

ภาพงานการทดลองสร้างสรรค์	วิเคราะห์	การสร้างสรรค์
	<p>เป็นชุดภาพผลงานในการทดลองสร้างสรรค์ตัวละครสมมุติหรือเพื่อนจำแรงในโปรเจคแรก ตัวละครยังไม่ได้สื่อถึงหรือสอดรับกับหัวข้อ แต่เป็นกระบวนการถ่ายถอดภายใต้จิตสำนึกของตนเอง</p>	<p>รูปทรง - โดยหลักรูปทรงที่ใช้เป็นการแสดงออกของสภาวะทางจิตเพื่อฝันและการใช้ตากับปากที่แสดงถึงการติดอยู่ในวังวนของคำคน</p>
	<p>ชุดภาพ ที่อยู่ในโปรเจคแรกเช่นกัน เป็นกระบวนการทดลองโดยการใช้รูปทรงของสิ่งมีชีวิตอื่นเข้ามาเพื่อลดทอนและสร้างภาพสะท้อนจินตนาการที่ยังไม่สมบูรณ์</p>	<p>รูปทรง-ทดลองสร้างงานที่ไม่ขึ้นตรงกับหลักกายภาพตามหลักแต่จากจิตใต้สำนึก สี-เป็นการใช้สีที่ประกอบจากสีโทนหม่นซึ่งแสดงถึงสภาวะไม่สดใส</p>



ภาพที่ 11 การทดลองและสร้างสรรค์ สื่อ ศิลปะ

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 12 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 1 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 13 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 2 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 14 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 3 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 15 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม 4 ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 16 ภาพที่เกิดจากการทดลองเพิ่มเติม ภาพสะท้อนสภาวะความสันโดษ

ที่มา ผู้วิจัย

ภาพการทดลองสร้างสรรค์	วิเคราะห์	การสร้างสรรค์
	<p>ภาพสะท้อนการปิดตัวเองจากสังคมแต่กลับสร้างสังคม จำแลงขึ้นมาเพื่อทดแทนความไม่ยอมเปิดของตนเอง</p>	<p>กระบวนการสร้างสรรค์จะเห็นได้ชัดเจนว่าองค์ประกอบถูกจัดวางอย่างไม่เป็นที่เป็นทางเพื่อสะท้อนถึงสภาวะภายในที่</p>

	<p>ภาพสะท้อนถึง สภาวะที่ปรารถนา อยากกลับไปเป็น เด็กอีกครั้ง จาก สภาวะบิดเบี้ยวของ ตนเอง</p>	<p>ไม่สมบูรณ์ อีกทั้ง การใช้สีที่แสดงออก ถึงความหม่นหมอง ไม่ชัดเจน สี - สีในภาพจะเน้น ไปในทางสดใสที่มี ความหมายที่ตรง ข้ามกับโทนของภาพ</p>
	<p>ภาพสะท้อนสภาวะ การสร้างตัวละคร จิตสำนึกที่กำลัง แปรปรวนและยังไม่ สามารถสร้างเป็น ภาพที่ชัดเจนได้</p>	<p>เพื่อเป็นนัยยะที่ แสดงถึง ความ ต้องการแสงสว่างใน จุดที่มีมืดมืด องค์ประกอบ - เป็น การจัดองค์ประกอบ ตามมุมมองของ ผู้วิจัยที่อาจไม่ตรง ตามหลัก องค์ประกอบศิลป์ ทั้งหมด</p>
	<p>ภาพสะท้อนถึง ความไม่แน่นอน และขาดการสร้าง ความเชื่อมั่นโดยจะ เห็นได้ว่าตัวจำแลง ถูกดึง หรือ ทำทาง ที่โอบอุ้มตัวเอง หรือแม้กระทั่ง ทำทางที่แปลกไป</p>	<p>รูปทรง - ใช้รูปทรงที่ ผ่านจิตใต้สำนึกที่มี จุดสำคัญคือการใช้ ลักษณะของตาและ ปากที่สะท้อนในยะ ของการยึดติด และ</p>

	<p>ภาพที่อยากสะท้อนถึงสภาวะภายในที่เน่าเสียแต่กลับกันกับภาพลักษณ์ภายนอกที่พยายามสร้างภาพเข้มแข็ง</p>	<p>รูปทรงที่แสดงออกและสื่อถึงกายภาพของมนุษย์</p>
---	--	--

ตารางวิเคราะห์ผลงานการสร้างสรรค์ชุดแรก

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างและรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมุ่งเน้นในการศึกษาและรวบรวมวิเคราะห์จากตัวผู้วิจัยเอง กล่าวคือการสังเกต รวบรวม จากการทดลองสร้างสรรค์ผลงาน ซึ่งผู้วิจัยเร่งเห็นว่าการเข้าใจในตัวเองหรือตัวบุคคลก่อนจะสามารถส่งเสริมให้ทำความเข้าใจจนนำไปสู่ผลงานการออกแบบได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ร่วมกับการจดบันทึกประกอบกับภาพประกอบ โดยกระบวนการดังนี้

การค้นหาความเข้าใจเชิงลึก (Observation to Insight)

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม แล้วนำมาตีความและทำความเข้าใจถึงบริบทที่เกิดขึ้น เพื่อค้นหาเบื้องลึกเบื้องหลังของพฤติกรรมการแสดงออก รวมถึงอารมณ์และความคิด ความเชื่อ ผ่านตัวงานศิลปะ

3.ขั้นตอนการพัฒนา (Develop)

การออกแบบผลงาน ผู้วิจัยดำเนินการออกแบบแบ่งออกเป็น 2 แบบดังนี้

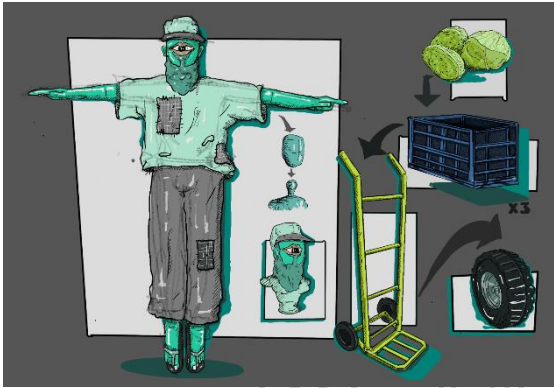


1. รูปแบบ 2 มิติ


ผู้วิจัยทดลองสร้างภาพงานให้เกิดความกลมกล่อมและสมบูรณ์โดยใช้หลักการจัดวางองค์ประกอบและทฤษฎี ทางศิลปะเขามาลองรับ

2.รูปแบบ 3 มิติ

การนํางาน 2 มิติออกมาถ่ายทอดเป็นรูปแบบงานประติมากรรมเพื่อให้สะท้อนภาพการมองเห็นที่ชัดเจน

การทดลองสร้างสรรค์เพื่อนำมาลงเพื่อการผ่อนคลายความสั่นโดษครั้งที่ 1

ภาพร่างแบบ	วิเคราะห์	การสร้างสรรค์
	<p>ตัวอย่างผลงานการทดลองสร้างสรรค์ โดยในช่วงแรกเป็นการทดลองที่มุ่งเน้นไปที่ฟังก์ชันการช่วย เพราะด้วยนิยามของการเล่นที่เข้าใจข้างต้น</p>	<p>ภาพ - ไม่ได้บ่งบอกถึงสภาวะความผ่อนคลาย</p>
	<p>ทำให้เกิดแนวคิดของการเคลื่อนไหวผ่านข้อต่อ</p>	<p>สี - การใช้สีที่ยังไม่ชัดเจนต้องผ่านการพัฒนาต่อไป</p>
	<p>แต่ในทางกลับกันนั้นการที่เน้นไปทางฟังก์ชันนั้นทำให้กระบวนการสร้างสรรค์ในทาง</p>	<p>ภาพ - ไม่ได้บ่งบอกถึงสภาวะความผ่อนคลาย</p>

	<p>ศิลปะลดลงไปจึงมี สามารถที่จะตอบ โจทย์ในการ สร้างสรรค์เพื่อ ความผ่อนคลายได้</p>	<p>สี่ – การใช้สีที่ยังไม่ ชัดเจนต้องผ่าน การพัฒนาต่อไป</p>
---	---	---

วิเคราะห์การสร้างสรรค์

จากการทดลองสร้างสรรค์ในชุดนี้ตัวผู้วิจัยได้พบว่า กระบวนการนี้ไม่สามารถที่จะเน้นไปทางความรู้สึกของเพื่อนจำแลงที่สะท้อนความผ่อนคลายได้อย่างชัดเจน ด้วยกระบวนการละฟังก์ชันที่ยากต่อการเข้าใจ และกาต่อยอดที่ไม่สามารถเป็นงานศิลปะที่ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าเป็นเพื่อนจำแลงที่ผ่านกระบวนการสร้างจากจิตใต้สำนึก



การทดลองสร้างสรรค์เพื่อนำแรงเพื่อผ่อนคลายความสันโดษครั้งที่ 2

ภาพร่างแบบ	วิเคราะห์	การสร้างสรรค์
	<p>เป็นการตีความใหม่ให้เกิดเป็นรูปทรงทางศิลปะมากขึ้น ประกอบกับการมองหาทางให้เกิดกระบวนการสร้างสรรค์ที่ยังคงความน่ารักเพื่อให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย</p>	<p>เพื่อต้องการให้เกิดการคลายฟอร์มที่ไม่สะท้อนถึงสัดส่วน มนุษย์จริงโดยเกินไป และสดแซงออกริยาบทท่าทางให้แสดงออกรวมถึงตัดฟังก์ชันการขยับออกไป</p>
		

	<p>เป็นการตีความใหม่ให้เกิดเป็น รูปทรงทางศิลปะมากขึ้น ประกอบกับการมองหาทางให้เกิด กระบวนการสร้างสรรค์ที่ยังคง ความน่ารักเพื่อให้รู้สึกถึงความ อ่อนคลาย</p>	<p>เพื่อต้องการให้เกิดการคลายฟอร์ม ที่ไม่สะท้อนถึงสัดส่วน มนุษย์จริงโดยเกินไป และสอดแทรก ริยาบทท่าทางให้แสดงออก รวมถึงตัดฟังก์ชันการขยับออกไป</p>
		

วิเคราะห์การสร้างสรรค์

การสร้างสรรค์ในส่วนที่ 2 นี้มีความชัดเจนมากขึ้นกับวัตถุประสงค์และหัวข้อของผู้วิจัย ซึ่งเป็นแบบร่าง
ที่จะนำมาพัฒนาเพื่อต่อยอดแบบ แบบที่สมบูรณ์ต่อไป

การทดลองสร้างสรรค์เพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความสับสนครั้งที่ 3



ภาพที่ 17 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 18 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 19 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 20 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 21 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย

ภาพร่างแบบ	วิเคราะห์	การสร้างสรรค์
	<p>ตัวละครจำลองนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากคนหาเช้ากินค่ำที่มีลักษณะเหมือนคนคนเซ็นผัก ที่สะท้อนถึงการนำพาความสดใหม่เข้ามาสู่ชีวิตเสมอ</p>	<p>เป็นการสร้างแบบจำลองจากการใช้โปรแกรม 3 มิติ</p>
	<p>ตัวละครจำลองนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากคนหาเช้ากินค่ำที่มีลักษณะเหมือนคนขับรถส่งผู้โดยสารที่สะท้อนถึงความหุนตาเวที่พร้อมปรับเปลี่ยนได้เสมอ</p>	<p>เป็นการสร้างแบบจำลองจากการใช้โปรแกรม 3 มิติ</p>

	<p>ตัวละครจำแลงนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากคนหาเช้ากินค่ำที่มีลักษณะเหมือนคนขายไอติมที่สะท้อนถึงสีสันและความหลากหลายในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่</p>	<p>เป็นการสร้างแบบจำลองจากการใช้โปรแกรม 3 มิติ</p>
	<p>ตัวละครจำแลงนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากคนหาเช้ากินค่ำที่มีลักษณะเหมือนคนเก็บขยะ โดยมีลักษณะของรูปทรงที่แสดงถึงการพุ่งทยานผ่านสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ไหวติง</p>	<p>เป็นการสร้างแบบจำลองจากการใช้โปรแกรม 3 มิติ</p>
	<p>ตัวละครจำแลงนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากคนไร้บ้าน โดยการสื่อด้วย ล้อที่มีเพียงล้อเดียวที่สะท้อนถึงภาวะของสิ่งที่ไม่แน่นอนและทรงตัวไม่ได้ รวมถึงช่วงตัวที่มีความเป็นโคลน เหมือนตั้งตัวตอนที่สลายหายไป</p>	<p>เป็นการสร้างแบบจำลองจากการใช้โปรแกรม 3 มิติ</p>

วิเคราะห์การสร้างสรรค์

ในส่วนที่ 3 ขอบการทดลองสร้างสรรค์ หลังจากในส่วนที่ 2 ที่ได้มีการคลายฟอร์ม ทำให้สังเกตเห็นว่า การลดทอนให้เหลือเป็นฟอร์มที่ง่ายขึ้น เช่น วงกลม วงรี หรือลักษณะเหลี่ยม ประกอบกับการนำลักษณะของการตุ้มนมาใช้มากขึ้นทำให้ทำให้รูปทรงที่ออกมามีความสบายจากการมองและความรู้สึกน่ารักที่สามารถเข้าได้กับทุกช่วงวัย

เพื่อนจำแลงนี้มีที่มาจากคนหาเข้ากินค่า ที่สะท้อนถึงการทำงาน ที่วนเวียน และความแข็งแกร่งทางอารมณ์ รวมถึงพลัง และในอีกแง่หนึ่งยังสะท้อนถึงความสวยงามของชีวิต

4. ขั้นตอนการนำเสนอ (Deliver)

การจัดแสดงในรูปแบบงานนิทรรศการศิลปะ

ผลงานการออกแบบและสร้างสรรค์ จะถูกนำไปเสนอในรูปแบบของนิทรรศการภายใต้ชื่อโครงการ Juicy Eyes โดย นายภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช ในนิทรรศการ Thesis Exhibition CODA 2023



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์การสร้างสรรค์

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบุคลิกและความหลากหลายของมนุษย์ตลอดจนต่อยอดเป็นการสร้างสรรค์ตัวละครที่สะท้อนวิถีชีวิตเป็นกระบวนการทดลองสร้างสรรค์ตัวละครผ่านกระบวนการความคิดและถ่ายทอดออกมาผ่านสื่อศิลปะในรูปแบบ 3 มิติ เพื่อต้องการให้งานสร้างสรรค์ชุดนี้เป็นแรงบันดาลใจ สำหรับบุคคลที่มีความสนใจในการอยากสร้างสรรค์และเกิดการประยุกต์ใช้ต่อไป โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลงานก่อนการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ เพื่อนำมาซึ่งข้อมูลที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานการออกแบบสื่อศิลปะ และความคิดเห็นในการออกแบบวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งส่วนการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลงานก่อนการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ระยะ 1

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการทบทวนวรรณกรรมเป็นหลัก ร่วมกับทดลองออกแบบสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ ที่เกิดจากการเก็บรวบรวมจากการสังเกตจับบันทึกและกลิ่นกลองออกมาจากสภาวะทางอารมณ์

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลงานก่อนการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ระยะ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลทางศิลปะที่เกี่ยวข้องและนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสรรค์ผลงานออกแบบทางศิลปะ

ส่วนที่ 3 การสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์

ขั้นที่ 2 การออกแบบ

การออกแบบผลงาน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์แล้วทั้ง 3 ส่วนในขั้นที่ 1 มาดำเนินการออกแบบตามแนวทางการออกแบบเพื่อนำมาสู่การสร้างสรรค์งาน 3 มิติ

ขั้นที่ 3 ผลงานการออกแบบ

ขั้นที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

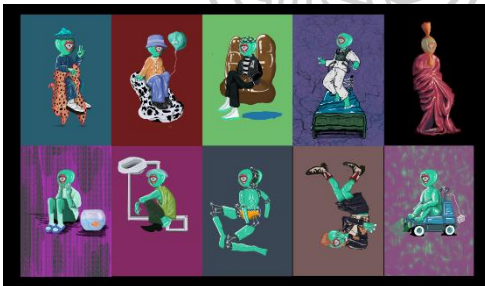
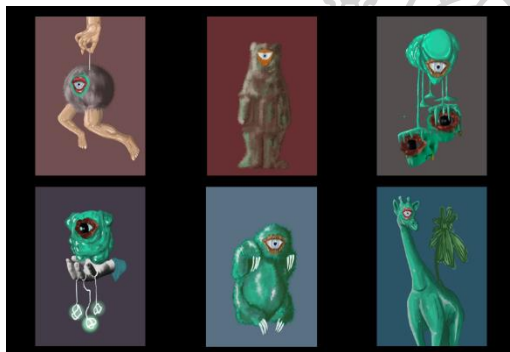
ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลงานก่อนการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ระยะ 1

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการทบทวนวรรณกรรมเป็นหลัก รวมทั้งทดลองออกแบบสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ ที่เกิดจากการเก็บรวบรวมจากการสังเกตจับตันทักและกลั่นกรองออกมาจากสภาวะทางอารมณ์

1.1) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเข้าสู่กระบวนการทดลองการสร้างสรรค์

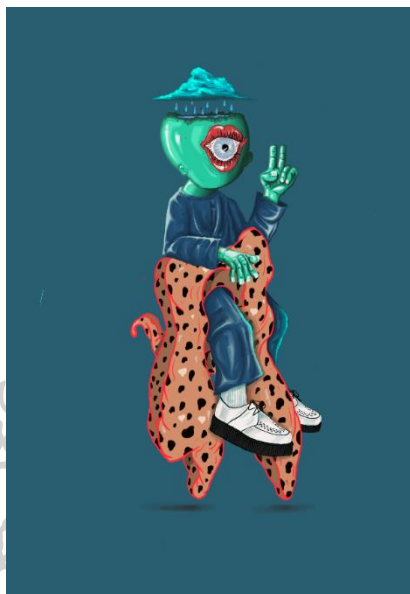
ตามทฤษฎี ความเจ็บปวดของการต้องอยู่ลำพังเป็นตัวขับเคลื่อนเราให้เสาะหา ‘ความเป็นเพื่อน’ เมื่อมนุษย์อยู่ในสภาวะความโดดเดี่ยวไร้ตัวตน การสร้างตัวตนสมมุติ จึงเป็นช่องทางหนึ่งเพื่อระบายและบรรเทาความสันโดษจึงเกิดเป็นการสร้างสรรค์ในชุดนี้

ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1



- เป็นการเริ่มต้นการสร้างสรรค์เพื่อนจำแลงที่มีรูปทรงและรูปทรงที่สะท้อนมาจากจิตใต้สำนึกของผู้วิจัยเอง ยังมีพื้นที่ว่าง และการสร้างสรรค์ที่ยังไม่ลงตัว
- การใช้สีเป็นการใช้สีโดยผู้วิจัยเอง โดยเน้นไปทางสีตรงข้าม หรือสีที่ใกล้เคียง
- กันเพื่ออยากสร้างมิติของผ่านและยังคงต้องพัฒนาต่อไป
- รูปทวยังไม่รู้สึกลึกลับถึงความอ่อนคลาย

ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ครั้งที่ 1

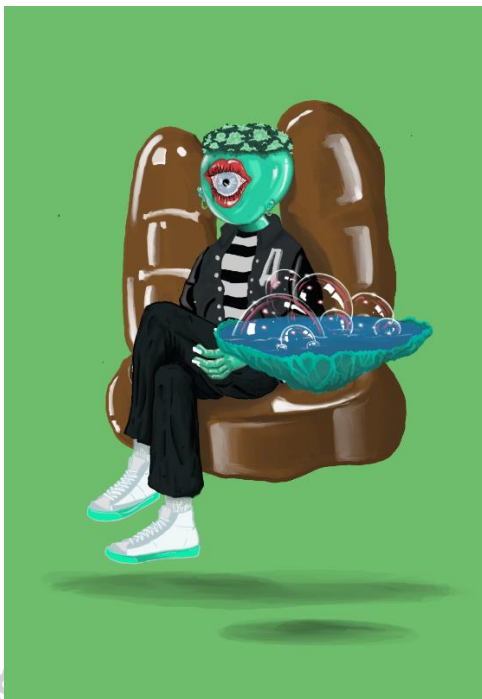


ภาพที่ 22 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 1
ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 23 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 2

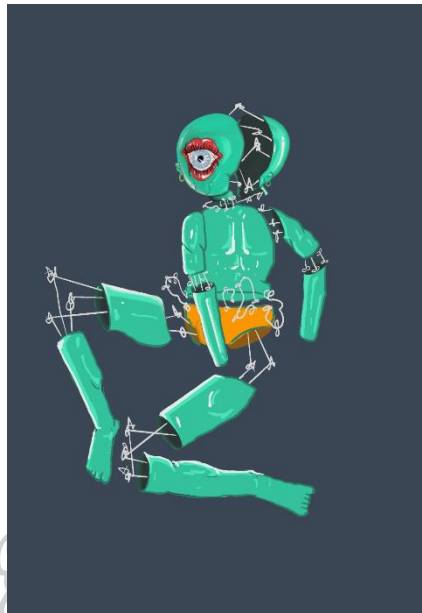
ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 24 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 3
ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 25 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 4
ทีมา ผู้วิจัย



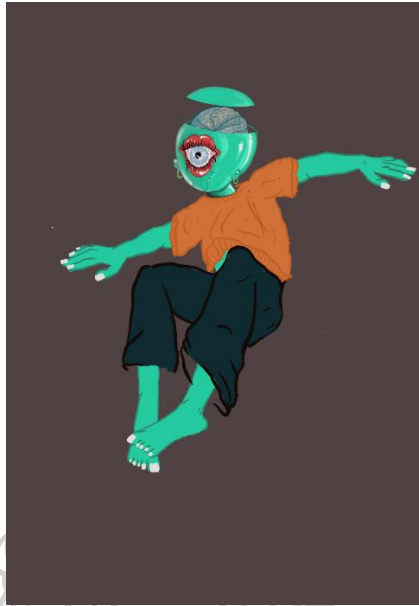
ภาพที่ 26 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 5

ที่มา ผู้วิจัย



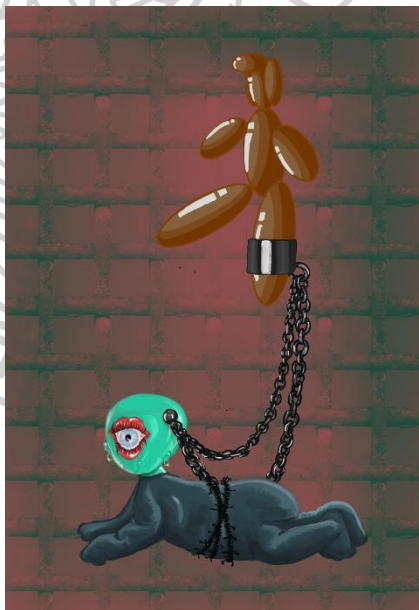
ภาพที่ 27 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 6

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 28 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 7

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 29 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 8

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 30 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 9

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 31 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 10

ทีมา ผู้วิจัย



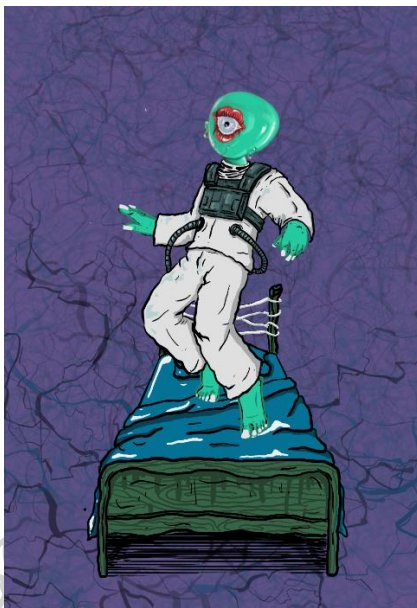
ภาพที่ 32 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 11

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 33 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 12

ทีมา ผู้วิจัย



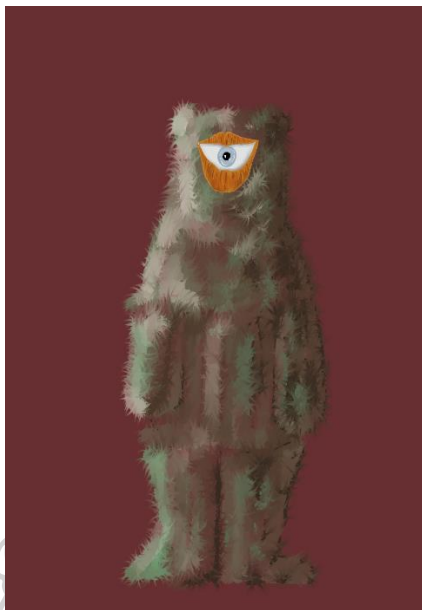
ภาพที่ 34 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 13

ที่มา ผู้วิจัย



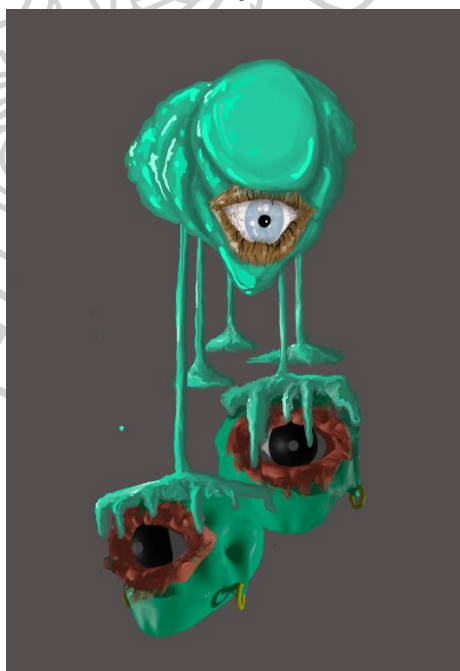
ภาพที่ 35 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 14

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 36 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 15

ที่มา ผู้วิจัย



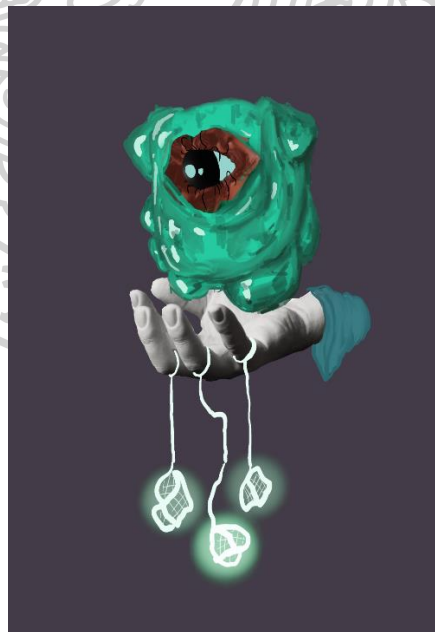
ภาพที่ 37 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 16

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 38 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 17

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 39 ตัวละครสมมุติที่ถ่ายทอดอารมณ์ สภาวะโดดเดี่ยวทางใจหมายเลข 18

ที่มา ผู้วิจัย

ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 1	
วิเคราะห์ แนวความคิด	จากผลงานการสร้างสรรค์ในชุดนี้เป็นการเริ่มสร้างผลงานผ่านจิตใต้สำนึกของผู้วิจัย ซึ่งเป็นการสร้างเพื่อระบายอารมณ์หรือความรู้สึก
สี	มีการใช้สีคู่ตรงข้ามเข้ามาเพื่อเน้นจุดเด่นของภาพ
รูปทรง	เป็นการทดลองสร้างรูปทรงหลากหลายเพื่อหาจุดที่เหมาะสมในการพัฒนาต่อไป
พื้นที่ว่าง	พื้นที่ว่าง ได้สอดคล้องกับตัวละคร เพื่อสะท้อนความเหงา
พื้นผิว	ไม่ชัดเจนเพราะเป็นงาน 2 มิติ
จุดเด่น	การใช้สัญลักษณ์ของตากับปากเป็นหลักในการสร้างผลงาน
จุดด้อย	รูปทรงที่ยังไม่ได้ระบุถึงความผ่อนคลาย
แนวทางการพัฒนา	นำจุดเด่นนี้ไปต่อยอดเป็นผลงานหรือพัฒนาต่อไป

ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 1

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลงานก่อนการสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ ระยะ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลทางศิลปะที่เกี่ยวข้องและนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสรรค์ผลงานออกแบบทางศิลปะ



ภาพที่ 40 การทดลองสร้างห้องจำลองของเหล่าตัวละครสะท้อนความโดดเดี่ยวหมายเลข 1



ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 41 การทดลองสร้างห้องจำลองของเหล่าตัวละครสะท้อนความโดดเดี่ยวหมายเลข 2

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 42 การทดลองสร้างห้องจำลองของเหล่าตัวละครสะท้อนความโดดเดี่ยวหมายเลข 3



ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 43 การทดลองสร้างห้องจำลองของเหล่าตัวละครสะท้อนความโดดเดี่ยวหมายเลข 4

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 44 การทดลองสร้างห้องจำลองของเหล่าตัวละครสะท้อนความโดดเดี่ยวหมายเลข 5

ที่มา ผู้วิจัย



จากการทดลองสร้างสรรค์ในชุดระยะแรกที่ยากสร้างสภาวะของความโดดเดี่ยวและแปลกแยกภายในจิตใจ จนส่งผลทำให้ผู้วิจัยริเริ่มที่อยากจะทำสิ่งสร้างสังคมภายในจิตใจได้สำนึกของตัวเอง จึงได้ทดลองในการสร้างสรรค์ ชุดนี้ขึ้นมา โดย เป็นภาพสะท้อนหรือเป็นการจดบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ ผ่านภาพทั้ง 5 ภาพ และลดพื้นที่ว่างลง และ จัดวางตามหลักองค์ประกอบศิลป์ และมาประยุกต์ใช้ในแบบตัวผู้วิจัยเอง



ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 2

ผลงานก่อนวิทยานิพนธ์ ระยะที่ 2	
วิเคราะห์ แนวความคิด	จากการสร้างสรรค์ในชุดนี้ผู้วิจัยเริ่มมองเห็นตัวตนที่อยากจะถ่ายทอดและนำเสนอมากขึ้น รวมถึง เป็นการสร้างสภาวะความผ่อนคลายให้กับตัวผู้วิจัยเอง
สี	มีการใช้สีคู่ตรงข้ามเข้ามาเพื่อเน้นจุดเด่นของภาพ แต่เพิ่มเติม สีและโทนของพื้นหลัง เพื่อสะท้อนภาพให้มีความชัดเจนมากขึ้น
รูปทรง	เป็นการทดลองสร้างรูปทรงหลากหลายเพื่อหาจุดที่เหมาะสมในการพัฒนาต่อไป
พื้นที่ว่าง	เริ่มมีการใส่พื้นหลังของภาพเพื่อนำเสนอสภาวะที่แตกต่างกันออกไป
พื้นผิว	ไม่ชัดเจนเพราะเป็นงาน 2 มิติ
จุดเด่น	การใช้สัญลักษณ์ของตากับปากเป็นหลักในการสร้างผลงาน
จุดด้อย	เป็นการทดลองสร้างที่ ยังขาดมิติของภาพ
แนวทางการพัฒนา	นำตัวละครจำแลงเหล่านี้ไปพัฒนาทางด้านมิติการมองเห็นโดยเล็งเห็นว่า เป็นกระบวนการสร้างสรรค์เป็นผลงาน 3 มิติ

ส่วนที่ 3 การสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์

การวิเคราะห์ข้อมูลทางศิลปะที่เกี่ยวข้องและนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสรรค์ผลงานออกแบบทางศิลปะหลังจากที่ข้าพเจ้าได้ทำการศึกษาและทดลองสร้างสรรค์ตัวละครสะท้อนความโดดเดี่ยวและข้าพเจ้าเล็งเห็นว่าตัวละครที่ข้าพเจ้าได้สร้างสรรค์ออกมาได้เกิดการสะท้อนอารมณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย

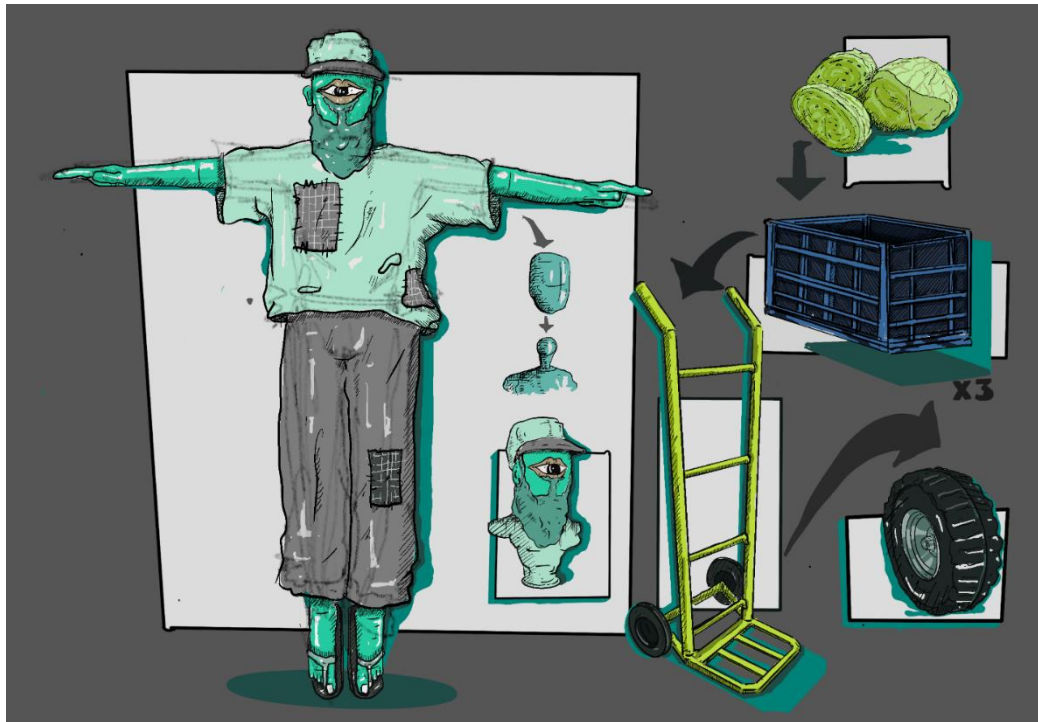
คล้ายมากขึ้นข้าพเจ้าจึงเกิดกระบวนการความคิดที่อยากนำเสนอตัวละครเหล่านี้ให้เกิดการมองเห็นที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นซึ่งหนึ่งในช่องทางที่ข้าพเจ้าเลือกใช้นั่นคือการสร้างสรรค์ออกมาในรูปแบบงาน 3 มิติ หรือ ปฏิมากรรมโดยในการศึกษาและทดลองในระยณะนี้ข้าพเจ้าประเด็นไปที่ เพื่อนจำแลง ที่ข้าพเจ้าต้องการสร้างสรรค์ออกมานั้นสามารถที่จะทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์ทางด้านมิติของความคิดให้คนในสังคมได้เพียงใด เพราะการสร้างพื้นที่ทางจินตนาการนั้นไม่จำเป็นที่ต้องพูดคุยหรือ พบปะใคร เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนคงอยู่แค่ภายในความคิดปรุงแต่งในสมองของเรา แต่หากว่ามนุษย์ ไม่อาจที่จะ คิดโดยขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง งานวิจัยในชุดนี้จึงเกิดเป็นการตั้งคำถามกับตัวเราและสังคมว่า ช่องว่างที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องจริงหรือเป็นเพียงความคิดที่เราใช้เพื่อการสร้างบรรทัดฐานเพื่อปกป้องตนเองจากสังคม ซึ่งที่จริงแล้วในสังคมนั้นเราสามารถที่จะสร้างมิตรภาพได้ เพียงแค่เราปรับเปรียบเทียบมุมมองโดยการถอยออกมามองโลกให้กว้างขึ้นและอยู่กับความเป็นจริงให้มากขึ้น

โครงการออกแบบ ตัวละครหรือบุคลิกลักษณะ (Character) จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าสามารถที่จะลดช่องว่างระหว่างสังคมได้โดยผ่านการสร้างสรรค์สื่อศิลปะเพื่อเป็นตัวกลางในการเข้าถึงคนได้มากขึ้น โดยการตีแผ่บุคลิกของความธรรมดาผ่านบุคคลทั่วไป(Common people) โดยผ่านรูปแบบตัวละครที่ได้แรงบันดาลใจมาจากเพื่อนจำแลง เพื่อเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นจริงที่วามมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมที่ยังต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และ จงยินดีกับความธรรมดาที่เราสามารถสร้างความสุขและมิตรภาพขึ้นมาได้เอง

การบำบัดเพื่อเสริมทักษะทางสังคม เป็นวิธีการรักษาที่มุ่งเน้นให้ผู้ที่มีภาวะด้านความเครียดจัดการกับความเครียดและอาการป่วยเพื่อช่วยให้มีทักษะด้านการสื่อสารและการเข้าสังคมที่ดีขึ้นซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยสามารถไปเรียน ไปทำงาน และใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

โดยข้าพเจ้าได้เริ่มต้นกระบวนการวิเคราะห์และการทดลองสร้างสรรค์ผลงานทั้งหมด 3 ครั้ง ดังนี้

การทดลองสร้างสรรค์เพื่อนำแรงเพื่อการผ่อนคลายความสั่นโดษครั้งที่ 1



ภาพที่ 45 แบบร่าง การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย

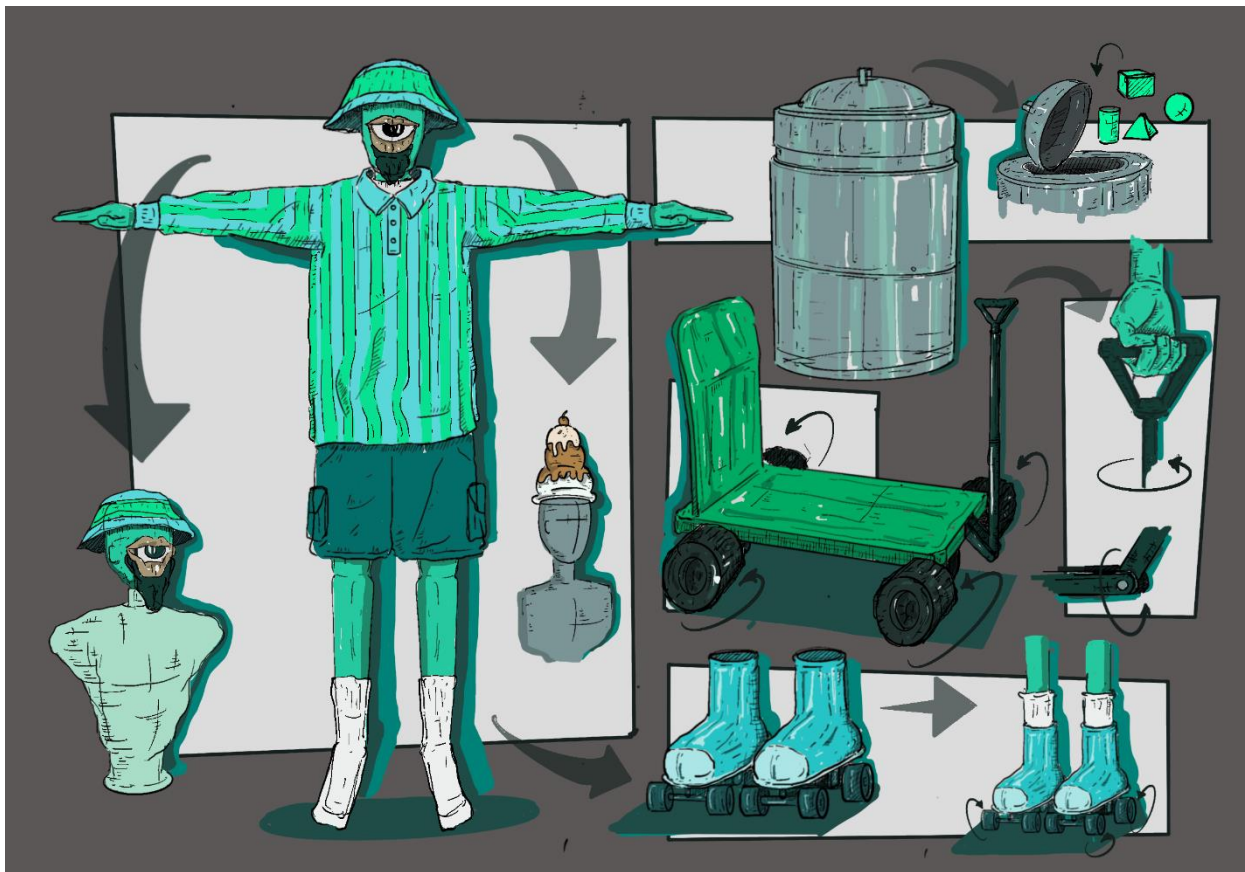


ภาพที่ 46 แบบร่าง การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน
ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 47 แบบร่าง การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย

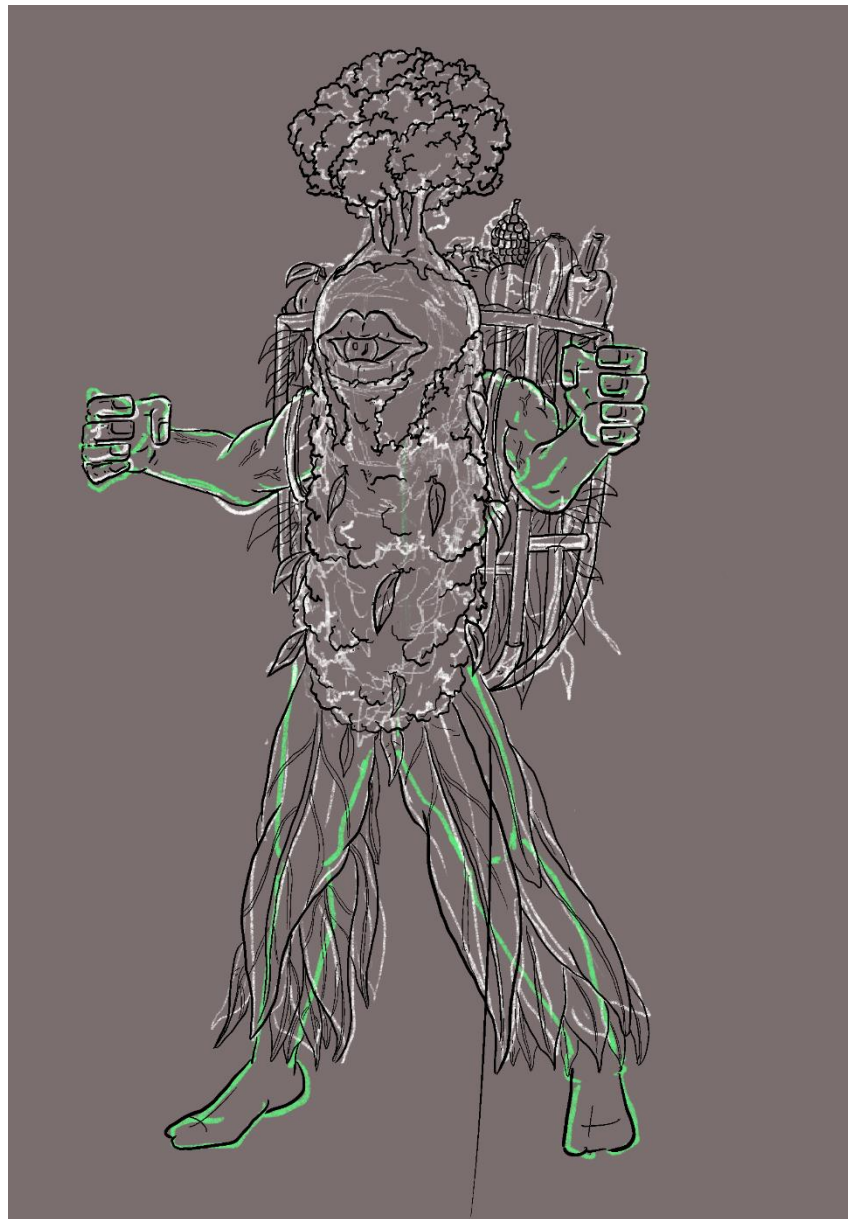


ภาพที่ 48 แบบร่าง การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย

วิเคราะห์แบบร่างเพื่อพัฒนาผลงานวิทยานิพนธ์ครั้งที่ 1

	<p>เป็นภาพแบบร่าง ที่ต้องการนำเสนอเพื่อต่อยอดเป็นผลงาน 3 มิติ แต่ยังคงขาดการมองเห็นให้เข้าใจถึงภาพรวม ซึ่งต้องผ่านการพัฒนาผลงานต่อไป</p>
	<p>รูปทรง - ยังไม่ได้สื่อถึงสภาวะของความผ่อนคลายด้วยลักษณะของท่าทางที่ ยังต้องมีการพัฒนาต่อไปรวมถึง การประดิษฐ์ที่มากเกินไป</p>
	<p>สี - มีกาใช้สีที่แทนสัญลักษณ์ของบุคคลหรือ ตัวละครที่ยากนำมาเสนอ แต่ ยังคงต้องปรับแก้ และ พัฒนาต่อไป</p>
	<p>แนวทางการพัฒนา - ควรพัฒนาให้มีการคลายฟอร์มและรูปทรงเพื่อสะท้อน ให้เห็นถึงความผ่อนคลาย</p>



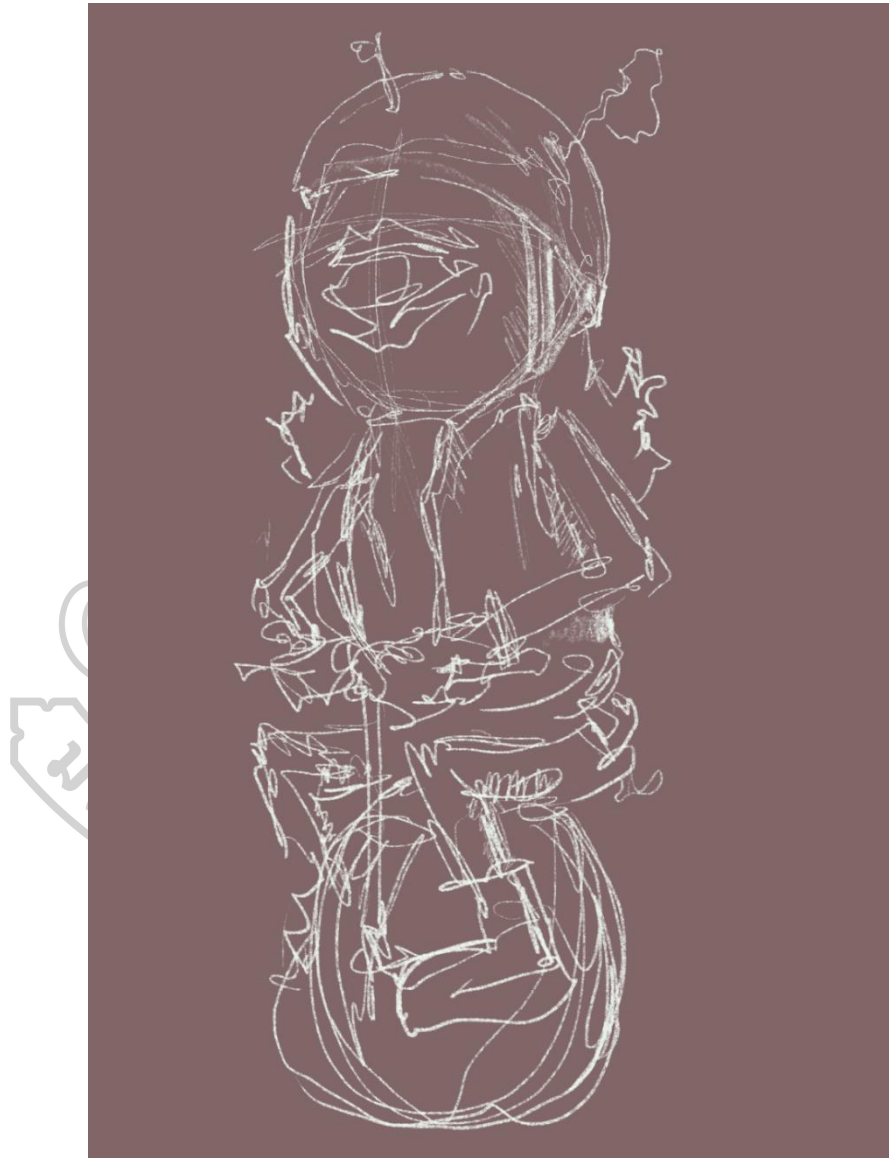
ภาพที่ 49 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ทีมา ผู้วิจัย



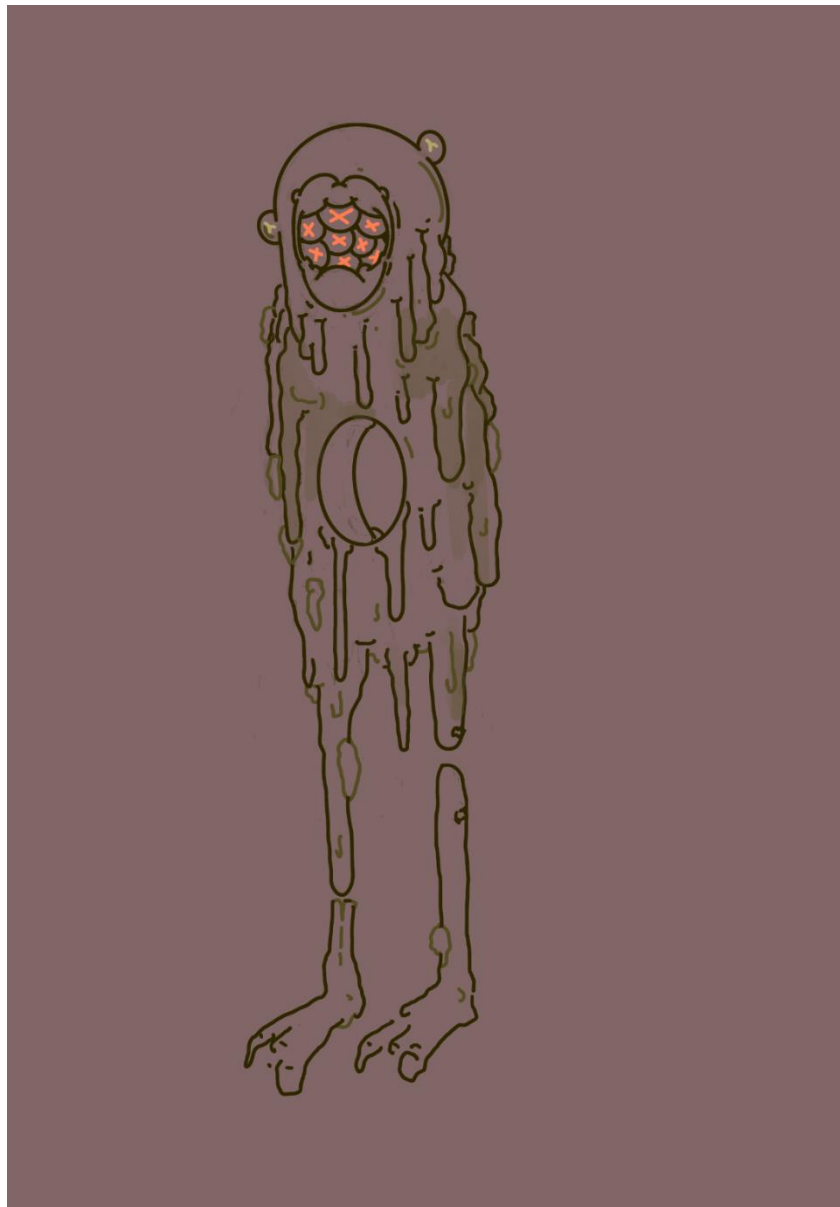
ภาพที่ 50 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 51 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 52 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ทีมา ผู้วิจัย

วิเคราะห์แบบร่างเพื่อพัฒนาผลงานวิทยานิพนธ์ครั้งที่ 2



เป็นการสร้างงานที่เน้นไปทางความสนุกของ
ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้รูปทรงมีความเป็นภาพ
ที่เกินจริงมากขึ้น และ แฝงไปด้วยจินตนาการของ
ผู้วิจัย

สี - ยังเป็นภาพร่างที่ยังไม่เกิดการลงสี

รูปทรง - มีการใช้รูปทรงที่ลดทอนออกไปและสอด
แซกแนวคิดของสัตว์และการ์ตูนเข้ามาผสมผสาน
เพื่อให้ตรงกับแนวคิดของการผ่อนคลายมากขึ้น

จุดเด่น - คือรูปทรงที่มีความน่าสนใจมากขึ้น

จุดด้อย - ยังมีรูปทรงที่ยังไม่สมบูรณ์ต้องผ่านการ
พัฒนาในขั้นตอนต่อไป

แนวทางการพัฒนา - เป็นภาพร่างที่สร้างแรงบันดาลใจ
ในการต่อยอดเป็นผลงาน 3 มิติ

การทดลองสร้างสรรค์เพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียดครั้งที่ 3



ภาพที่ 53 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 54 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 55 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ทีมา ผู้วิจัย



ภาพที่ 56 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 57 การทดลองสร้างสรรค์ผลงาน

ที่มา ผู้วิจัย

การทดลองสร้างสรรค์เพื่อนำมาใช้ในการผ่อนคลายความสับสนโดยครั้งที่ 3

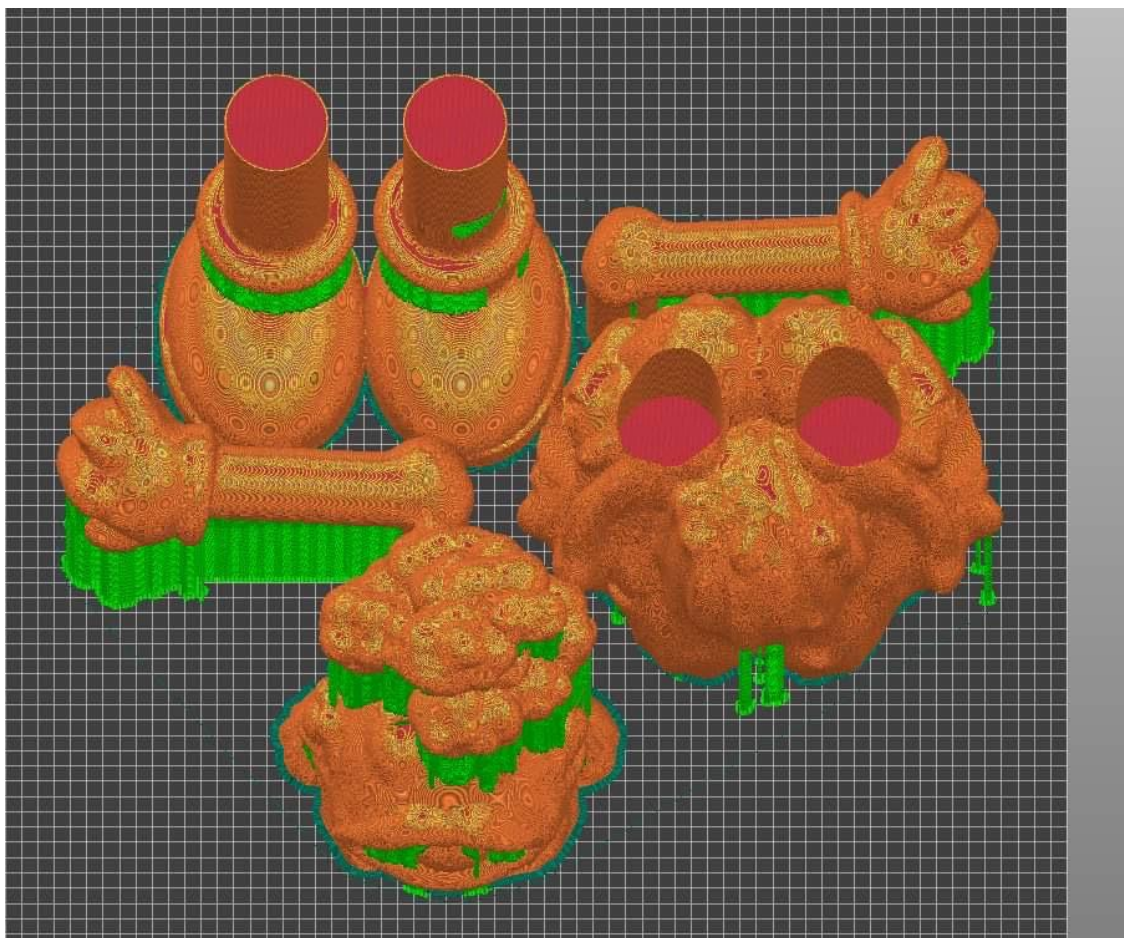
การทดลองสร้างสรรค์เพื่อนำแลงเพื่อการผ่อนคลายความสั่นโตษครั้งที่ 3	
วิเคราะห์ แนวความคิด	ในส่วนที่ 3 ขอการทดลองสร้างสรรค์ หลังจากในส่วนที่ 2 ที่ได้มีการคลายฟอร์ม ทำให้เล็งเห็นว่า การลดทอนให้เหลือเป็นฟอร์มที่ง่ายขึ้น
สี	ยังมีการใช้สีที่สะท้อนถึงสัญลักษณ์ที่ต้องการอยากจะสื่อสาร
รูปทรง	วงกลม วงรี หรือลักษณะเหลี่ยม ประกอบกับการนำลักษณะของการ์ตูนมาใช้มากขึ้นทำให้ทำให้รูปทรงที่ออกมา มีความสบายจากการมองและความรู้สึกน่ารักที่สามารถเข้าได้กับทุกช่วงวัย
พื้นที่ว่าง	เป็นการใช้พื้นที่ว่างเพื่อให้ตัวเพื่อนำแลงมีจุดเด่นและยังเป็นการนำสายตาคนเข้ามาให้มองเห็นรูปทรงของงานมากขึ้น
พื้นผิว	มีพื้นผิวที่ชัดเจนมากขึ้นโดยการสร้างงานจากการใช้โปรแกรม 3 มิติ
จุดเด่น	จุดเด่นมาจากการใช้รูปทรงและสีรวมถึงสิ่งต่าง ๆ ที่นำมาประกอบเข้ากันให้มีความรวมสมัย
จุดด้อย	รายละเอียดบางอย่างที่ยังไม่ครบถ้วน
แนวทางการพัฒนา	นำตัวละครนำแลงเหล่านี้ไปพัฒนาทางด้านมิติการมองเห็นโดยเล็งเห็นว่า เป็นกระบวนการสร้างสรรค์เป็นผลงาน 3 มิติ

ขั้นที่ 2 การออกแบบ

การออกแบบผลงาน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์แล้วทั้ง 2 ส่วนในชั้นที่ 1 มาดำเนินการออกแบบตามแนวทางการออกแบบเพื่อนำมาสู่การสร้างสรรค์งาน 3 มิติ เพราะผู้วิจัยเล็งเห็นว่ากระบวนการทั้งหมดไม่สามารถมองเห็นได้ทั้งหมดรอบด้าน ข้าพเจ้าจึงมีกระบวนการสร้างเป็นผลงานประติมากรรม 3 มิติโดยมีเทคนิคและกระบวนการดังนี้

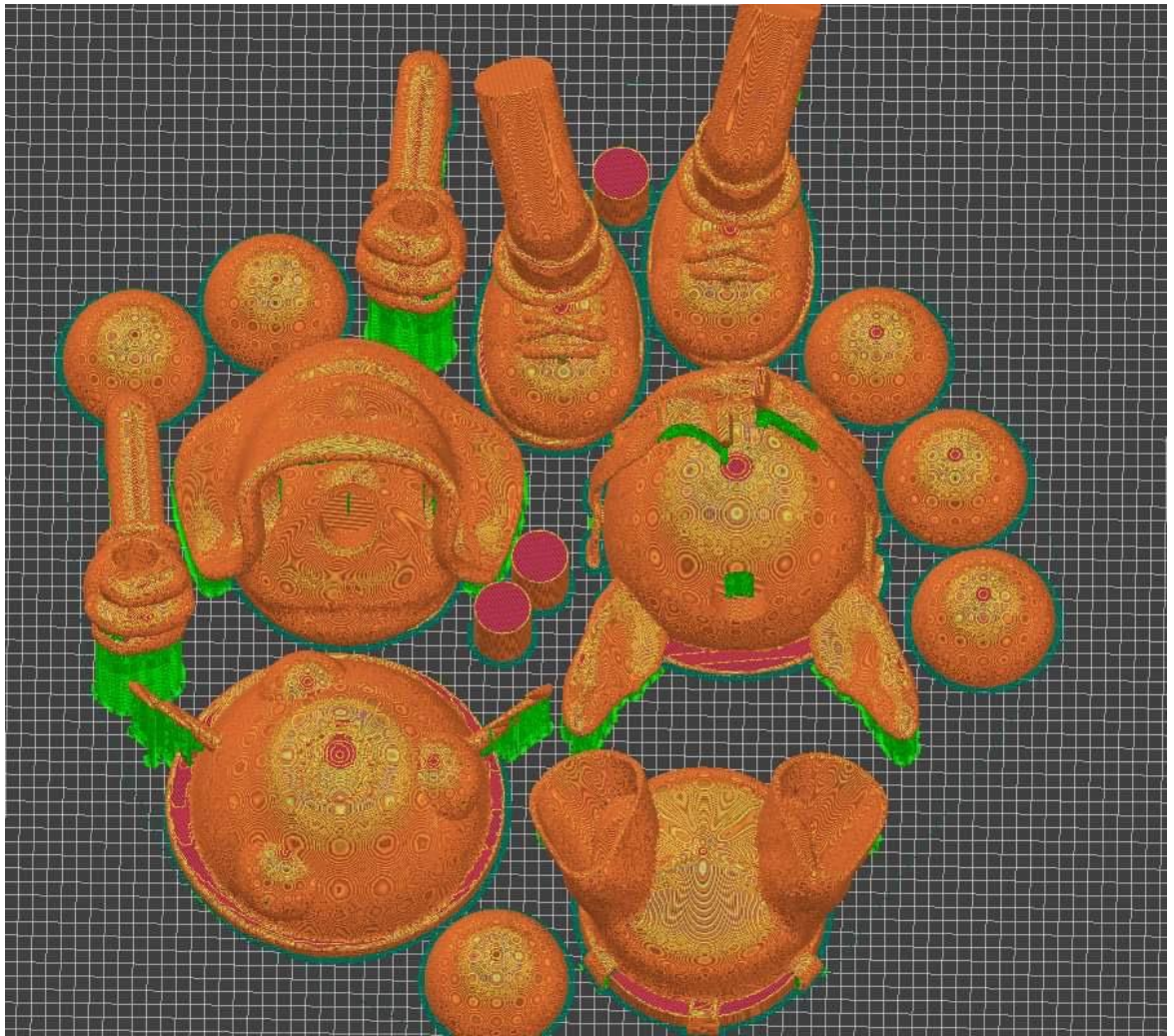
ส่วนที่ 1 การขึ้นโครงสร้างผ่านการปรีน 3 มิติ

ส่วนที่ 1.1 ขั้นตอนการแยกตัวผลงานเพื่อขึ้นนโครงสร้าง



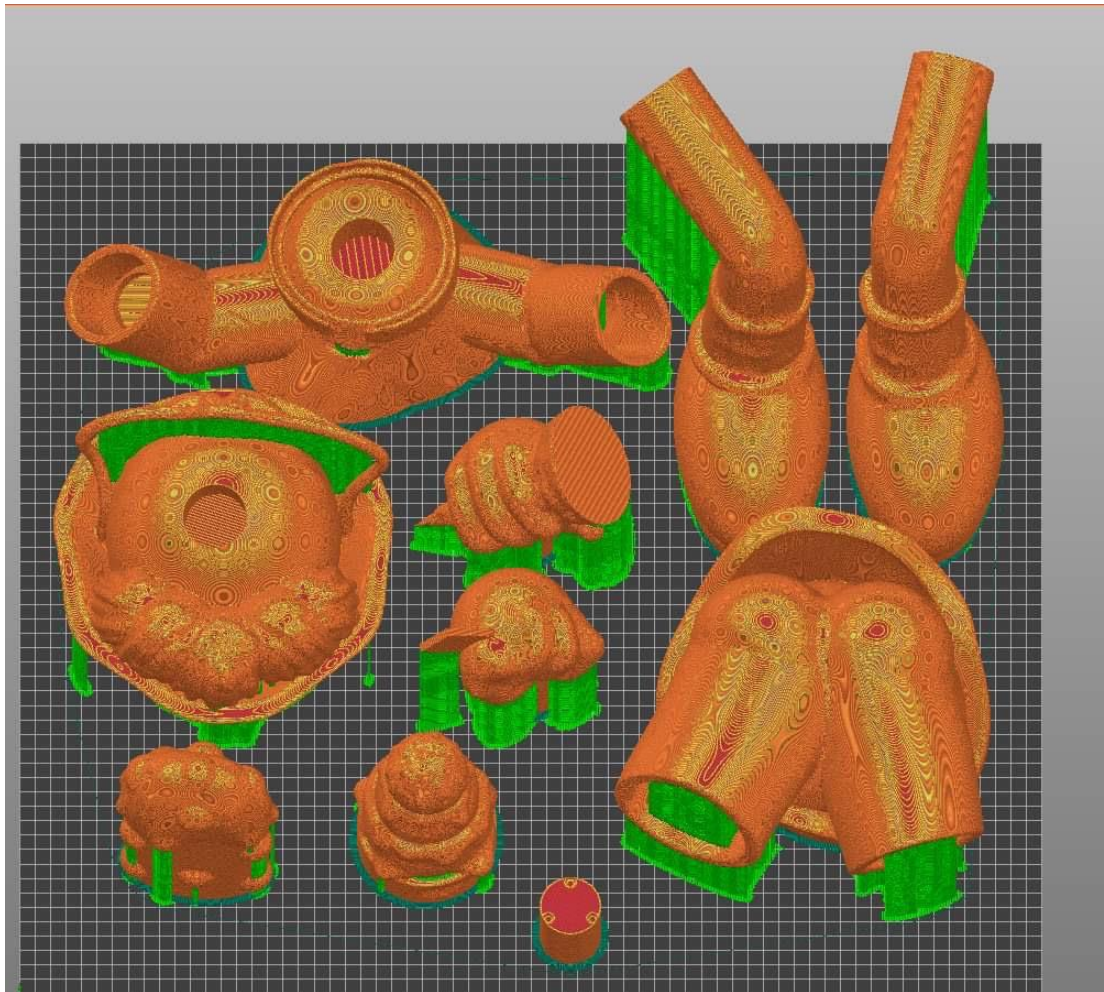
ภาพที่ 58 แบบจำลองก่อนสั่งผลิตชิ้นงาน

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 59 แบบจำลองก่อนสั่งผลิตชิ้นงาน

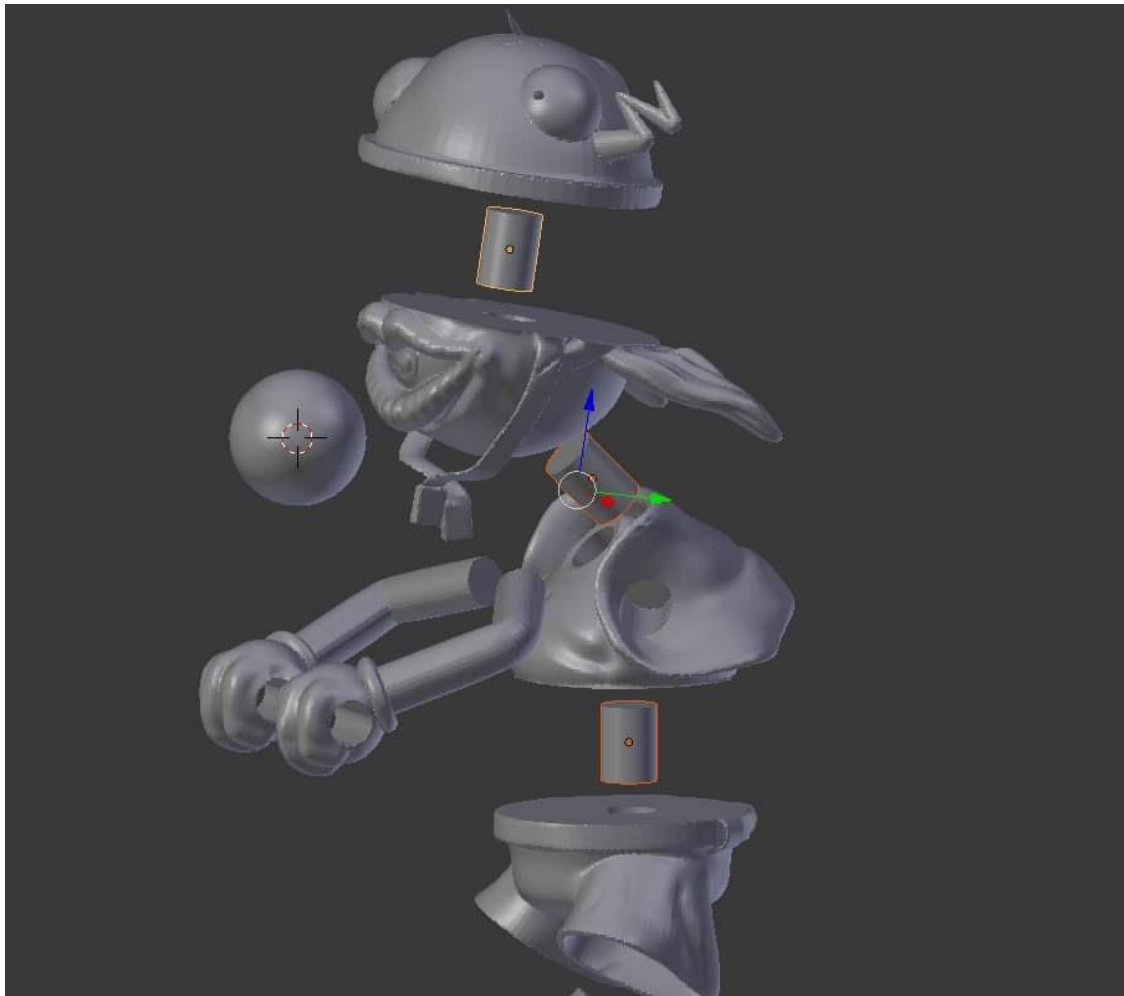
ที่มา ผู้วิจัย



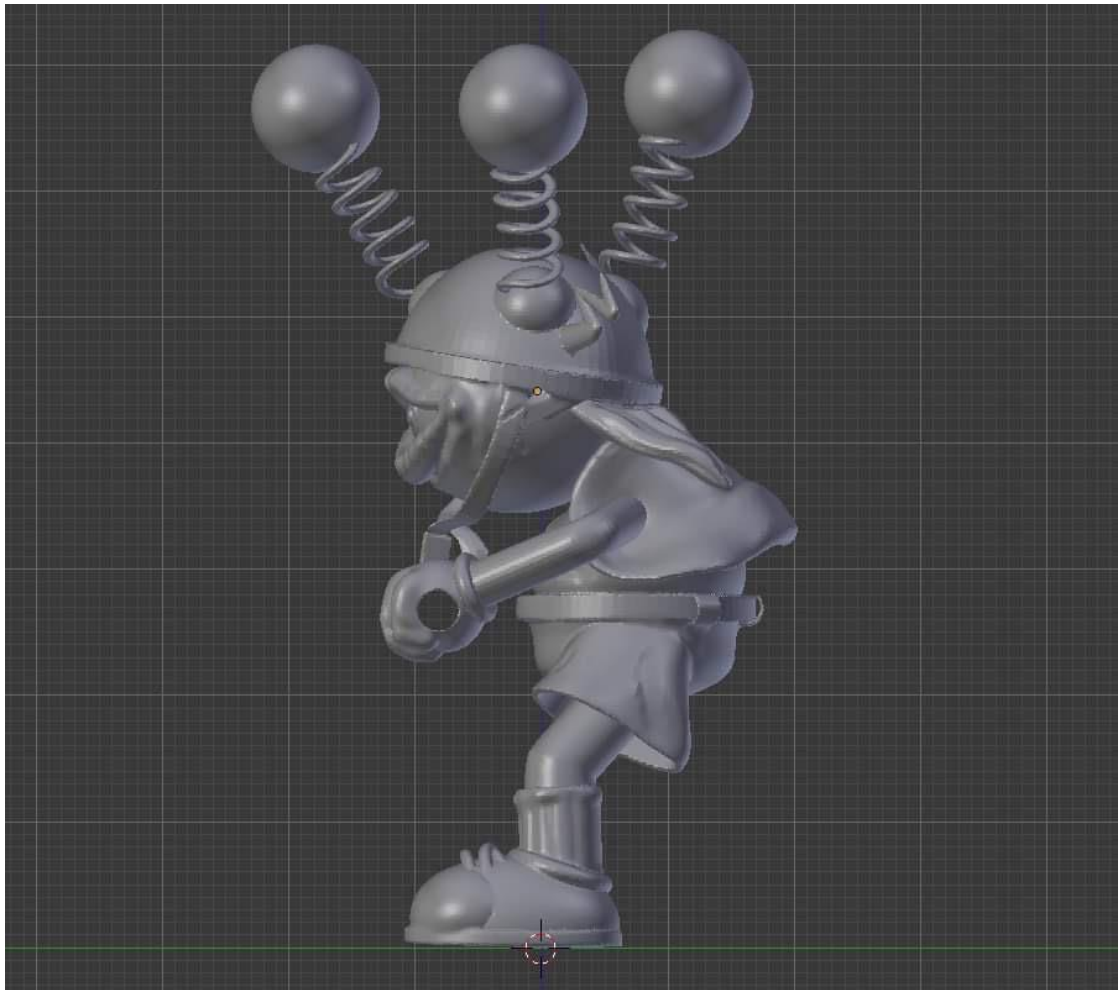
ภาพที่ 60 แบบจำลองก่อนสั่งผลิตชิ้นงาน

ที่มา ผู้วิจัย

เป็นภาพที่นำเสนอการขึ้นงาน 3 มิติ โดยการแบ่งสัดส่วนของตัวงานเพื่อ ให้ง่ายต่อการขึ้นงานและง่ายต่อการประกอบชิ้นงาน โดย การตัดแบ่ง แบบเป็นส่วนให้มีพื้นที่เรียบให้มากที่สุดเพื่อให้เกิดข้อบกพร่องให้น้อยที่สุด



มหาวิทยาลัยศิลปากร
ภาพที่ 61 แบบจำลองการเชื่อมส่วนประกอบชิ้นงาน
ที่มา ผู้วิจัย



มหาวิทยาลัยศิลปากร
ภาพที่ 62 แบบจำลองการเชื่อมส่วนประกอบชิ้นงาน
ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 63 แบบจำลองการเชื่อมส่วนประกอบชิ้นงาน
ที่มา ผู้วิจัย

ส่วนที่ 2 ตัวผลงานที่ผ่านกระบวนการพิมพ์โดยสมบูรณ์



ภาพที่ 64 ส่วนประกอบ 3 มิติ ที่ขึ้นสมบูรณ์ 1

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 65 ส่วนประกอบ 3 มิติ ที่ขึ้นสมบูรณ์ 2

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 66 ส่วนประกอบ 3 มิติ ที่ขึ้นสมบูร์ณ 3

ที่มา ผู้วิจัย

ส่วนที่ 3 ภาพชิ้นงานสแตนเลส



ภาพที่ 67 ภาพงานชิ้นงานสแตนเลส

ที่มา ผู้วิจัย

ส่วนที่ 4 ภาพผลงานเพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความสันโดษในบริบทสังคมเมือง



ภาพที่ 68 ภาพผลงานเพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความสันโดษในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 1

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 69 ภาพผลงานเพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความสั่นโดษในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 2

ที่มา ผู้วิจัย



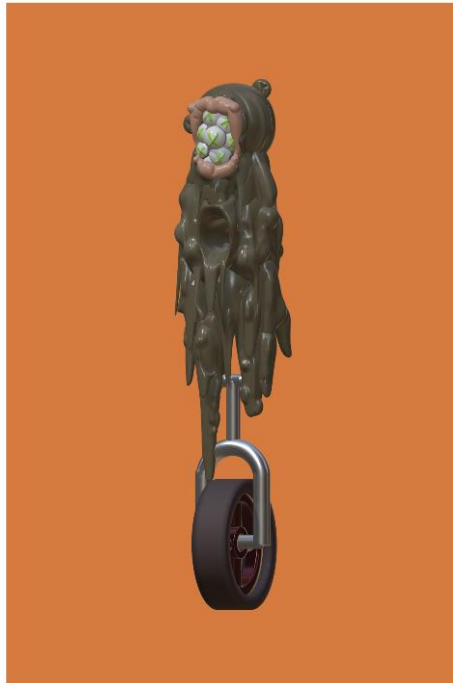
ภาพที่ 70 ภาพผลงานเพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความสั่นโดซในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 3

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 71 ภาพผลงานเพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความสับสนโดยในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 4

ที่มา ผู้วิจัย



ภาพที่ 72 ภาพผลงานเพื่อนจำลองเพื่อการผ่อนคลายความสับสนโดยในบริบทสังคมเมืองหมายเลข 5

ที่มา ผู้วิจัย

ผลงานวิทยานิพนธ์

ผลงานวิทยานิพนธ์	
วิเคราะห์ แนวความคิด	ผลงานที่ถูกสร้างสรรค์ออกมา เป็นที่น่าพึงพอใจสำหรับตัวผู้วิจัยรวมถึงจากผู้ชมที่เสียสละเวลาเข้ามาดูผลงาน ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้เห็นว่าเป็นงานจำแลงนี้สามารถทำหน้าที่ได้สอดคล้องกับแนวคิดและวัตถุประสงค์
สี	ยังมีการใช้สีที่สะท้อนถึงสัญลักษณ์ที่ต้องการอยากจะสื่อสารออกมาอย่างเหมาะสม
รูปทรง	วงกลม วงรี หรือลักษณะเหลี่ยม ประกอบกับการนำลักษณะของการ์ตูนมาใช้มากขึ้นทำให้ทำให้รูปทรงที่ออกมามีความสบายจากการมองและความรู้สึกน่ารักที่สามารถเข้าได้กับทุกช่วงวัย
พื้นที่ว่าง	พื้นที่ว่างรอบงาน เป็นตัวผลักดันให้ตัวผลงานให้เด่นออกมา
พื้นผิว	มีพื้นผิวและรูปทรงที่สามารถสร้างภาพสะท้อนความสนุกออกมาได้อย่างดี
จุดเด่น	จุดเด่นมาจากการใช้รูปทรงและสีรวมถึงสิ่งต่าง ๆ ที่นำมาประกอบเข้ากันให้มีความรวมสมัย
จุดด้อย	รายละเอียดบางอย่างที่ยังไม่ครบถ้วน และยังคงต้องพัฒนาต่อไป
แนวทางการพัฒนา	พัฒนาให้มีรูปทรงที่หลากหลายมากขึ้นรวมถึงขนาดที่มีทั้งเล็กและใหญ่

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบุคลิกและความหลากหลายของมนุษย์ตลอดจนต่อยอดเป็นการสร้างสรรค์ตัวละครที่สะท้อนวิถีชีวิตเป็นกระบวนการทดลองสร้างสรรค์ตัวละครผ่านกระบวนการความคิดและถ่ายทอดออกมาผ่านสื่อศิลปะในรูปแบบ 3 มิติ เพื่อต้องการให้งานสร้างสรรค์ชุดนี้เป็นแรงบันดาลใจ สำหรับบุคคลที่มีความสนใจในการอยากสร้างสรรค์และเกิดการประยุกต์ใช้ต่อไป

จากการนำผลงานไปจัดแสดงในนิทรรศการ Thesis Exhibition CODA 2023 จากการสังเกตการเข้าพเจ้าสรุปผลได้ว่า ผู้เข้าร่วมชมนิทรรศการ มีพฤติกรรมและการแสดงออกในเชิงบวก จากรอยยิ้ม และอิริยาบถ การแสดงออกที่มีความสุขทำให้ผู้วิจัยสรุปผลได้ว่า เพื่อนำผลที่ได้ทำหน้าที่ยังเต็มความซุขทดแทนความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคม

1. สรุปผลการสร้างสรรค์ตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาบุคลิกและความหลากหลายของมนุษย์ เพื่อต่อยอดเป็นการสร้างสรรค์ตัวละครที่สะท้อนวิถีชีวิตด้วยกระบวนการศึกษาและวิจัยผู้วิจัยได้ศึกษา ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบมุมมองและวิถีชีวิตที่หลากหลายจนกระทั่งเห็นประกายชีวิต และทำให้ผู้วิจัยอยากศึกษาและพัฒนามุมมองในอนาคตต่อไป ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ อาร์โนลด์ ดับเบิลยู กรีน (Arnold W.Green) ที่ให้ความหมายไว้ว่า “สังคม” เป็นกลุ่มคนที่ประกอบด้วยทุกเพศ ทุกวัย อาศัยอยู่ในบริเวณและในช่วงเวลาถาวร คนกลุ่มนี้ ได้ติดต่อสัมพันธ์กันตามระเบียบแบบแผนของสถาบันที่สร้างขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการ และผลประโยชน์นานาประการในการดำรงชีวิตร่วมกัน(มนุษย์กับสังคม หลักสูตรพุทธศาสนตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2551)

วัตถุประสงค์ที่ 2. เป็นกระบวนการทดลองสร้างสรรค์ตัวละครผ่านกระบวนการความคิดและถ่ายทอดออกมาผ่านสื่อศิลปะในรูปแบบ 3 มิติ โดยหลังจากการทดลองตลอดจนเป็นผลงานศิลปะ ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นศักยภาพบางอย่างในตัวเอง ประกอบกับกระบวนการก่อนที่จะเป็นผลงานที่สั่งสมและสอนให้ผู้วิจัยได้ทดลองในการสร้างสรรค์ทำสิ่งใหม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดียิ่ง และจะเกี่ยประสบการณ์นี้ไปต่อยอดและพัฒนาต่อไป (เทียนชัย ตั้งพรประเสริฐ หนังสือองค์ประกอบศิลป์ พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพฯ : สามลดา 2563)

วัตถุประสงค์ที่ 3. เพื่อต้องการให้งานสร้างสรรค์นี้เป็นแรงบันดาลใจ สำหรับบุคคลที่มีความสนใจในการอยากสร้างสรรค์และ เกิดการประยุกต์ใช้ต่อไป โดยหลักการทำงานและการออกแบบ รวมถึงการตั้งคำถามแบบประเด็นปัญหาที่ ผู้วิจัยได้นำมาใช้และพัฒนาจนเป็นผลงาน จะเกิดประโยชน์ และแนวคิดให้กับบุคคลรุ่นใหม่ ได้ตั้งคำถามและประยุกต์ตลอดจนนำไปปรับใช้ในชีวิตต่อไป(เพชรสังหาร, 2548)

2. อภิปรายผลงานสร้างสรรค์

1. ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาบุคลิกและความหลากหลายของมนุษย์ เพื่อต่อยอดเป็นการสร้างสรรค์ตัวละครที่สะท้อนวิถีชีวิต โดยวิธีการสังเกตและพูดคุยหรือการสัมภาษณ์และรวบรวมข้อมูลจากบทความหรือแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยพบว่า มนุษย์ นั้นมีความหลากหลายทางศักยภาพ ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันจึงทำให้เกิดบริบททางสังคมได้ รวมถึง ทำให้เล็งเห็นถึงมุมมองใหม่ในการใช้ชีวิตและ เป็นการสร้างแรงผลักดันในการออกแบบงานสร้างสรรค์ผลงานที่มีสารตั้งต้นที่เปลี่ยนความคิดในการมองโลกในแง่ลบ ให้เกิดการมองเห็น ความสุข ในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ของ Ralph Waldo Emerson นักปรัชญาชาวอเมริกันที่เสนอความคิดว่า เราไม่เพียงแต่ต้องโดดเดี่ยวตัวเองออกมาจากสังคมคนรู้จัก แต่เรายังจำเป็นต้องหยุดอ่านเขียนหนังสือ เพื่อใช้ชีวิตได้แสงเดือนแสงดาว (adaymagazine , กิตติพล สรัคคานนท์ , 2564)

2. ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการทดลองสร้างสรรค์ตัวละครผ่านกระบวนการความคิดและถ่ายทอดออกมาผ่านสื่อศิลปะในรูปแบบ3มิติ นั้น ต้องมีการปรับแก้ตัวผลงานรวมถึงการลองหาเทคนิคและวิธีการใหม่ ทั้งนี้เพราะว่า กระบวนการทดลองสร้างสรรค์นั้นยังขาดซึ่งความเข้าใจ และมองข้ามประเด็นสำคัญของการสื่อสาร นั่นคือ ความสุข จึงทำให้ผู้วิจัย ต้องกลับไปทบทวนวรรณกรรม และทดลอง อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างตัวละครที่มีความเกี่ยวข้องกับสังคม ที่ไม่เพียงแต่สะท้อนถึงปัญหาแต่กลับกันยังบอกเล่าถึงความสนุกในการสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านองค์ประกอบศิลป์ของตัวผลงาน ที่สามารถสื่อสารถึงความหมายของผู้วิจัย ซึ่ง สอดคล้องกับรูปแบบงาน ของ Ron English Liberty Grin sculpture in Shanghai, China 2017 (เว็บไซต์ propaganda 2565)

3. ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า เพื่อต้องการให้งานสร้างสรรค์นี้เป็นแรงบันดาลใจ สำหรับบุคคลที่มีความสนใจในการอยากสร้างสรรค์และเกิดการประยุกต์ใช้ต่อไป นั้นสามารถทำให้ผู้ชมสามารถเอาจินตนาการของตัวเองมาคิดต่อยอดและมีปฏิสัมพันธ์กับตัวงานได้ โดยรูปทรงและรูปลักษณะของผลงานที่เป็นมิตร ทำให้เกิดเป็นพลังบวกที่ถ่ายทอดผ่านอารมณ์ของผู้ชม รูปทรงที่มี

ความแปลกและการใช้วัสดุที่มีความน่าสนใจ ควบคู่ไปกับขนาดและตำแหน่งบนพื้นที่ว่างที่จัดวางต่างกัน และผลงานรูปแบบลอยตัวจัดวางบนแท่น ประติมากรรม ประกอบกับรูปงานดิจิทัล และภาพโมชันเคลื่อนไหวที่ถูกจัดวางแยกกันในพื้นที่ เพื่อให้เกิดการทำงานของระยะ ล้วนส่งผลต่องาน และเป็นตัว ช่วยขับเคลื่อนความรู้สึกและจินตนาการถึงความผ่อนคลายให้ดึงดูดผู้ชมเข้ามาปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผลงาน ซึ่ง จินตนาการนั้น สามารถที่จะสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์หรือ ดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้ ต่อไป โดยมีความสอดคล้องกับ “แรงบันดาลใจ” ความมหัศจรรย์ของพลังชีวิต (เว็บไซต์ thaihealth , พัชรี บอนคำ , 2560)

ผลงานสร้างสรรค์ในชุดนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสรรค์ทั้งหมด 5 ตัวละครเพื่อนำมาแสดง ที่ต้องการคลายความสับสนในสภาพแวดล้อมสังคม โดยมีเป้าหมายที่อยากเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ทางมิติความคิดของมนุษย์เข้าด้วยกัน โดยใช้เทคนิคของการสร้างงานในรูปแบบ 3 มิติตลอดจนกลายเป็น ปฏิมากรรม ที่ได้ถ่ายทอดวิถีชีวิตของคนในมิติ ที่ ถูกมองข้ามหรือละเลยความสนใจออกไป เพื่อเป็นภาพสะท้อนให้เห็นชีวิตในหลากหลายมุมมอง และยังเป็ตัวช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากแรงกดดันหรือ อารมณ์ความอยากที่เกิดขึ้นกับ ผู้คนในยุคสมัยใหม่ให้หันกลับมามองตัวเองใหม่มากขึ้น

การสร้างสรรค์ผลงานผู้วิจัยในศึกษาและสังเกตวิถีชีวิต ตลอดจนวิธีการสร้างสรรค์ที่สามารถนำมาซึ่งการถ่ายทอดผลงาน ที่มีมิติ โดยผ่านกระบวนการทำของของโปรแกรมในรูปแบบสมัยใหม่ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการเข้าถึงและใช้สื่อสมัยใหม่หรือเทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ แล้วนำกลับมาสร้างสรรค์หรือประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยกระบวนการสร้างสรรค์ที่ต้องใช้ความประณีตและสมาธิที่จดจ่อ นั้นเป็นตัวช่วยอย่างหนึ่งที่สามารถ คุมอารมณ์ หรือความคิดด้านลบ ลงไป ได้กว่าคือ ตลอดระยะเวลาการทดลองสร้างสรรค์นั้น ทำให้ผู้วิจัย ได้ลดทอนความเครียด และยังทำให้ผ่อนคลายมากขึ้นผ่านกระบวนการสร้างงานศิลปะ

ผลงานวิทยานิพนธ์ หัวข้อ การสร้างสรรค์เพื่อนำมาแสดงเพื่อการผ่อนคลายความสับสนในสภาพแวดล้อมทางสังคม มีความสมบูรณ์ทั้งเนื้อหาและ รูปแบบตามวัตถุประสงค์ รวมถึงกระบวนการสร้างสรรค์ ซึ่งทำให้ผู้ชมสามารถเอาจินตนาการของตัวเองมาคิดต่อยอดและมีปฏิสัมพันธ์กับตัวงานได้ โดยรูปทรงและรูปลักษณะของผลงานที่เป็นมิตร ทำให้เกิดเป็นพลังบวกที่ถ่ายทอดผ่านอารมณ์ของผู้ชม รูปทรงที่มีความแปลกและการใช้วัสดุที่มีความน่าสนใจ ควบคู่ไปกับขนาดและตำแหน่งบนพื้นที่ว่างที่จัดวางต่างกัน และผลงานรูปแบบลอยตัวจัดวางบนแท่น

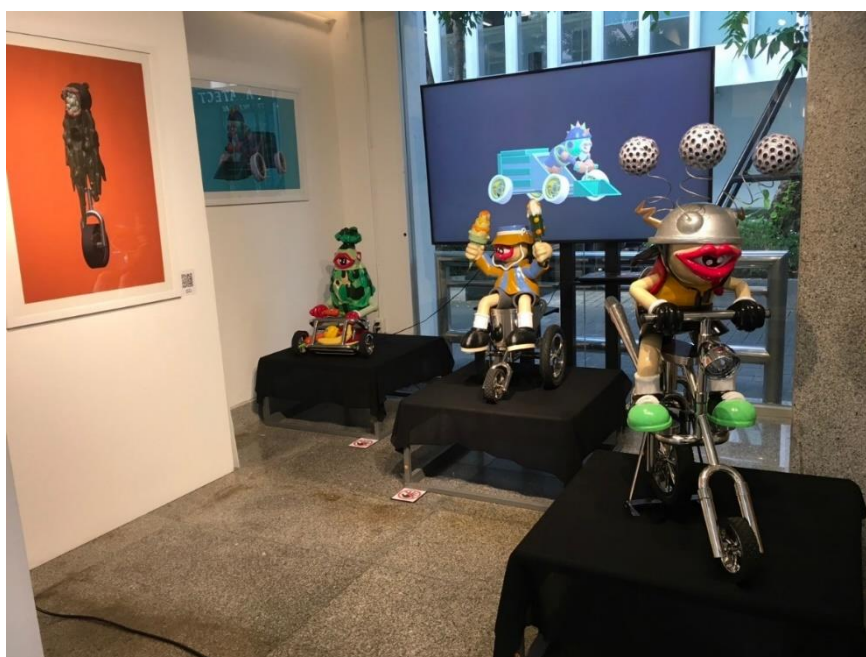
ประติมากรรม ประกอบกับรูปงานดิจิทัล และภาพโมชันเคลื่อนไหวที่ถูกจัดวางแยกกันในพื้นที่ เพื่อให้เกิดการทำงานของระยะ ล้วนส่งผลต่องาน และเป็นตัว ช่วยขับเคลื่อนความรู้สึกและจินตนาการถึงความผ่อนคลายให้ดึงดูดผู้ชมเข้ามาปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผลงาน





ปลายทางในความมุ่งหมาย

จากผลสำเร็จของผลงานที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ ผู้วิจัยมีประสงค์ไปจัดแสดงในนิทรรศการ ภายใต้ชื่อ โครงการ Juicy Eyes โดย นายภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช ในนิทรรศการ Thesis Exhibition CODA 2023 โดยอยากให้ผลงานชุดนี้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจต่อไป



ภาพผลงานที่ถูกจัดแสดงในนิทรรศการ

โดย นายภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช

รายการอ้างอิง

Danto, A. C. สุนทรียศาสตร์ AESTHETICS Retrieved from

<https://dhrammada.wordpress.com/philosophyreligion/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%8A%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%86/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%8A%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B9%8C-pure-philosophy/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A8%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B9%8C/>

Sookprecha, T. (2018). ความเหงาเชิงโครงสร้าง การเมือง และการออกแบบเมือง Retrieved from

<https://thematter.co/thinkers/structural-loneliness-and-city-design/59265>

กองวิชาการ. (2551). เอกสารประกอบการศึกษา มนุษย์กับสังคม

ชวโนวานิช, ด. เ. ความเหงากับเทคโนโลยีในโลกสมัยใหม่ Retrieved from

<https://www.gqthailand.com/views/article/is-technology-curing-loneliness-or-causing>

ตั้งพรประเสริฐ, เ. (2494). หนังสือองค์ประกอบศิลป์. (11).

ชนศุทธิสกุล, ร. (2562). ถอดรหัสความเหงา! เมื่อสังคมไทยกำลังเต็มไปด้วยคนรู้สึกโดดเดี่ยว. Retrieved from

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29723>

นาวาบุญนิยม, ช. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงา.

เพชรสังหาร, น. อ. (2548). ศิลปะกับการพัฒนาสมองมนุษย์

วงศวิทวัส, พ. (2536). ศิลปะลัทธิเหนือจริง(SURREALISM). Retrieved from

http://www.thapra.lib.su.ac.th/e-book/influence_th/division1/Chapter5-1.pdf

ศรีรังสรรค์, พ. อ. ความหมาย จิตเภท (Schizophrenia) Retrieved from

<https://www.bangkokhospital.com/content/schizophrenia>

สภายมู่, ม. สร้าง โมเดล 3 มิติด้วย ZBRUSH.

สรักคานนท์, ก. (2020). เพราะเป็นมนุษย์ จึงไม่สามารถอยู่ได้เพียงลำพัง ความเหงาในฐานะสภาวะชั่วคราวของชีวิต

Retrieved from <https://adaymagazine.com/philosophy-of-loneliness/>

สุขวนิช, น. (2565). ความเหงาคืออะไรและทำไมเราต้องรู้สึกรเหงา. 5(2). Retrieved from

<https://www.gqthailand.com//guest-editors/article/is-technology-curing-loneliness-or-causing>





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

ภาณุพงศ์ สิริโสภณพนิช

รางวัลที่ได้รับ

2565 ร่วมแสดงผลงานศิลปกรรมในนิทรรศการ Eight e x eggs

นิทรรศการภายใต้หลักสูตรศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์

มหาวิทยาลัยศิลปากร ณ Galileosis Gallery กรุงเทพมหานคร

2564 ร่วมแสดงผลงานการออกแบบผลิตภัณฑ์ในนิทรรศการ Design Art 8

นิทรรศการภายใต้หลักสูตรศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์

มหาวิทยาลัยศิลปากร (รูปแบบออนไลน์)

2563 แสดงผลงานรูปแบบออนไลน์ในนิตยสาร Fineart Magazine

Thailand

2563 แสดงผลงาน thesis art exhibition (online)

2562 ร่วมแสดงผลงานศิลปะภาพพิมพ์ ขนาดเล็ก(Mini Print) ประจำปี

2562 ณ ห้องนิทรรศการ คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2561 ร่วมแสดงผลงานศิลปะภาพพิมพ์ ในนิทรรศการศิลปะภาพพิมพ์

ของนักศึกษาศิลปะภาพพิมพ์ คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ณ

ห้องนิทรรศการ

คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2560 ร่วมแสดงผลงานศิลปะภาพพิมพ์ ขนาดเล็ก(Mini Print) ประจำปี

2560 ณ ห้องนิทรรศการ คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่