



โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิต  
เพื่อสุขภาวะสมดุล



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิต  
เพื่อสุขภาวะสมดุล



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2566  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

THIS PROJECT AIMS TO DESIGN THE RELATIONAL AESTHETICS OF  
THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGY ASPECTS FOR HOLISTIC WELL-BEING



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





650420009 : ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

คำสำคัญ : พิลาทีส, สุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่อง, สุขภาวะสมดุล, การออกแบบ

นางสาว ศิรินิชภัค ศรีพระประแดง: โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อ  
สุขภาวะสมดุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นกล้า

“นิวนอร์มอล” (New Normal) หรือวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ในวันนี้ ทำให้ประชากรโลกปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตไปอย่างมาก โดยผู้คนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ในปัจจุบันจะมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพกายและจิตในรูปแบบของการป้องกันความเจ็บป่วยหรือเกิดโรค แทนที่การปล่อยให้เกิดโรคและทำการรักษา พิจารณาได้จากมูลค่าการประกอบธุรกิจด้านการดูแลสุขภาพกายและจิตใจที่มีมูลค่าสูงขึ้น จากความสำคัญดังกล่าว การวิจัยในโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุลจึงถูกจัดทำขึ้น โดยมีสมมติฐานว่าการออกแบบสุนทรียศาสตร์สามารถสร้างสุขภาวะสมดุลได้ โดยรูปแบบของการวิจัยเน้นที่การผสมผสานระหว่างออกแบบสุนทรียะร่วมกับการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกายและทางจิต โดยใช้องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจจากภูมิปัญญาตะวันออกดั้งเดิม เช่น การนวดแผนไทย และการทำสมาธิ มาประยุกต์เข้ากับภูมิปัญญาตะวันตกคือการบำบัดด้วยเสียงและการฝึกพิลาทีสร่วมกับการออกแบบสุนทรียศาสตร์ในหลายรูปแบบ และจากประสบการณ์โดยตรงของผู้วิจัยด้านการดูแลสุขภาพตลอดระยะเวลา 8 ปีที่ผ่านการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหลายประเภทและหลายครั้ง ร่างกายตนเองฟื้นฟูกลับมาได้ด้วยการฝึกพิลาทีสทุกครั้ง ผู้วิจัยจึงนำองค์ความรู้และประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการออกแบบทำการฝึกพิลาทีสที่มีการผสมผสานระหว่างทำการฝึกแบบเดิมมาผสมกับองค์ความรู้ของตะวันออก ทำให้รูปแบบการดำเนินงานของโครงการมีการออกแบบที่มีความหลากหลายแต่เกี่ยวเนื่องกัน เกิดเป็นท่าฝึกใหม่ที่ให้ประโยชน์รอบด้าน และการออกแบบสุนทรียะในสถานที่ฝึกในรูปแบบของการออกแบบสไตล์ศิลปะผ่านการเลือกใช้เสียงดนตรีที่มีจังหวะ 60 ครั้งต่อนาที ที่มีงานศึกษารับรองว่ามีผลต่อคลื่นสมองที่สามารถทำให้เข้าสู่สมาธิได้ และการออกแบบทัศนศิลป์โดยการหยดแม่สีเพื่อให้เกิดการกระจายตัวบนผืนน้ำตามแรงสั่นสะเทือนของเสียงดนตรีที่สร้างสมาธิ ถ่ายทอดผ่านการสร้างสรรค์เป็นสื่อวีดิทัศน์ เพื่อให้เสียงและภาพที่ถูกออกแบบนั้นช่วยสร้างบรรยากาศในสถานที่ จากรูปแบบการดำเนินงานด้านการออกแบบ การทดลองและเก็บแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาวะทางกายและจิตดีขึ้นในหลายด้านทั้ง การหายใจ, ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง, อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ, ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย, อาการจذبจ่อไม่ได้ มองไม่แล่น, อารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่าย, อาการปวดศีรษะหรือไมเกรน, อาการหงุดหงิด กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ ไปจนถึงอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายอยู่ในระดับที่ดีขึ้นภายหลังเข้ารับการทดลอง ตัวแปรที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นที่สุดคือความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง โดยมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ที่ 1.15 และ 0.00

650420009 : Major Design Arts

Keyword : Pilates, Relational Aesthetics, Holistic well-being, Design

MISS Sithanichpak SRIPHRAPRADAENG : This Project Aims to Design the Relational Aesthetics of the Physical and Psychology Aspects for Holistic Well-Being

Thesis advisor : Associate Professor Preecha Pun-Klum

The "New Normal" has significantly changed global lifestyles, with a growing emphasis on preventive care for physical and mental well-being. Businesses related to health care are increasingly valued. In response, a research project aims to design the Relational Aesthetics of the physical and psychology aspects for holistic well-being, hypothesizing that aesthetic design can enhance balance and health. This project integrates Eastern wisdom (Thai massage, meditation) with Western practices (sound therapy, Pilates) and various forms of aesthetic design. The researcher, drawing on 8 years of health care experience and recovery from exercise injuries through Pilates, developed new Pilates exercises combining traditional postures with Eastern wisdom. These exercises offer comprehensive benefits. The training environment is designed with visual and auditory elements, including 60 bpm music to influence brain waves and visual media of primary colors dispersed on water surfaces synchronized with the music. The researcher thus used my knowledge and experience to design Pilates exercises that combine traditional postures with Eastern wisdom. This resulted in a diverse yet related project design, creating new exercises that provide comprehensive benefits. The aesthetic design of the training environment includes visual and auditory elements. The sound design involves selecting music with a tempo of 60 bpm (beats per minute), which studies have shown affects brain waves and can induce the Theta brainwaves state. The visual design involves dropping primary colors to disperse on the water surface according to the vibrations of 60 bpm music, captured and presented through video media. This designed sound and image aims to create an atmosphere in the training environment. Experimentation and feedback from participants revealed improvements in physical and mental health, including better breathing, reduced muscle pain and tension, improved digestion, increased energy, enhanced concentration, stabilized emotions, and reduced headaches, anxiety, and irritability. Muscle pain and tension showed the most significant improvement, with participants' average discomfort reducing from 1.15 to 0.00 after the program.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยเพราะความช่วยเหลือ คำแนะนำ และการสนับสนุนจาก รองศาสตราจารย์ปรีชา ปั่นเกล้า ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาในการวิจัยตั้งแต่แรกเริ่มจนแล้วเสร็จ ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณคณาจารย์ของหลักสูตรศิลปการออกแบบทุกท่าน ผู้ถ่ายทอดศาสตร์ ความรู้มากมายตลอดการศึกษา เพื่อนำมาปรับใช้และบูรณาการในการวิจัย รวมถึงเป็นความรู้ติดตัว ข้าพเจ้าสืบไปในภายภาคหน้า

ขอขอบพระคุณอาสาสมัครทุกท่าน ที่สละเวลาทดลอง ให้ข้อมูล และข้อแนะนำที่เป็น ประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้า สามี ลูกชาย ลูกสาว อันเป็นที่รัก ผู้เป็นแรงผลักดันส่วนสำคัญ ที่ทำให้ข้าพเจ้าพยายามทำงานวิจัยฉบับนี้จนแล้วเสร็จ

ขอบคุณ อาจารย์คิม อาจารย์เก็น พีรัตน์ และธัญญา ผู้ให้การช่วยเหลือและสนับสนุนข้าพเจ้า อย่างเต็มที่เสมอมา

รวมถึงขอขอบพระคุณบุคคลผู้มีอุปการะคุณทุกท่านแม้ไม่ได้กล่าวถึงมา ณ ที่นี้ และหวังเป็น อย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในบริบททางการ ออกแบบโปรแกรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยสมาธิภายใต้บรรยากาศแห่งสุนทรียะเพื่อความผ่อนคลาย สงบและสมดุล

ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญรูปภาพ.....	ญ
สารบัญตาราง.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
1.3 สมมติฐานการวิจัย.....	5
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	6
1.4.1 ขอบเขตของเนื้อหาต้นข้อมูล.....	6
1.4.2 ขอบเขตของเนื้อหาต้นการออกแบบ.....	6
1.4.3 ขอบเขตของประชากร.....	6
1.5 ระยะเวลาการดำเนินการ.....	6
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 ความหมายของสุขภาวะและตัวชี้วัดด้านสุขภาพ.....	9
2.2 แนวคิดและทฤษฎีการดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออก.....	11
2.2.1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการดูแลสุขภาพ.....	11

2.2.2 การแพทย์ตะวันออก.....	13
2.2.3 ศาสตร์การนวดแผนไทย .....	13
2.2.4 การดูแลจิตใจตามวิถีพุทธ .....	16
2.2.5 ปรัชญาเซน.....	16
2.2.6 หลักจิตวิทยาเพื่อความผ่อนคลาย .....	19
2.2.7 โยคะ.....	21
2.3 ความหมายและองค์ประกอบของพิลาทิส.....	25
2.3.1 ผลดีจากการฝึกพิลาทิสอย่างสม่ำเสมอ .....	28
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาของเสียง หรือการบำบัดด้วยเสียง .....	29
2.4.1 กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing).....	32
2.4.2 กลไกของดนตรีที่มีต่อบุคคล .....	33
2.4.3 แนวคิดเกี่ยวกับคลื่นเสียง 60 bpm ที่ทำให้เกิดสมาธิ.....	34
2.4.4 บทบาทของดนตรี : กลไกของดนตรีต่อบุคคล.....	37
2.5 สุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างบรรยากาศ.....	39
2.5.1 สุนทรียศาสตร์.....	39
2.5.2 การออกแบบบรรยากาศเพื่อสร้างสมาธิและความผ่อนคลาย .....	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
3.1 กระบวนการวิจัย.....	50
3.2 การดำเนินการออกแบบ.....	51
3.2.1 การออกแบบ .....	54
3.2.2 การนวดแผนไทยและฤๅษีดัดตน.....	63
3.2.3 พิลาทิส.....	65
3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล .....	90
3.4 การออกแบบการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91

3.5 เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล .....	94
3.5.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	96
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	109
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	109
5.2 อภิปรายผล.....	111
5.3 ข้อเสนอแนะ .....	111
5.3.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	111
5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	111
รายการอ้างอิง .....	112
ภาคผนวก.....	117
ภาคผนวก ก รูปภาพ.....	118
ภาคผนวก ข เอกสาร.....	137
ประวัติผู้เขียน .....	146



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน .....	12
ภาพที่ 2 การนวดแผนไทย.....	14
ภาพที่ 3 ทำฤๅษีตัดตนเพื่อแก้โรคต่างๆ .....	15
ภาพที่ 4 ประชญาเซน.....	18
ภาพที่ 5 โยคะ .....	24
ภาพที่ 6 พิลาทิส.....	28
ภาพที่ 7 sound bath meditation .....	32
ภาพที่ 8 ความถี่ของคลื่นสมองในระดับต่างๆ .....	36
ภาพที่ 9 แสดงกรอบการดำเนินงานและวิจัย (A) .....	52
ภาพที่ 10 แสดงกรอบการดำเนินงานและวิจัย (B).....	53
ภาพที่ 11 แสดงแผนผังองค์ความรู้จากภูมิปัญญาตะวันออก.....	54
ภาพที่ 12 แผนผังกิจกรรมการใช้สถานที่ออกกำลังกาย และผังการเข้าใช้พื้นที่ของผู้ฝึก .....	55
ภาพที่ 13 แผนผังแสดงช่วงเวลาการเข้าใช้พื้นที่ (A).....	56
ภาพที่ 14 แผนผังแสดงช่วงเวลาการเข้าใช้พื้นที่ (B).....	56
ภาพที่ 15 แสดงการทดลองเรื่องแสง สี เสียง.....	57
ภาพที่ 16 การเข้าสู่สมาธิด้วยการสั่นสะเทือนของคลื่นเสียง.....	58
ภาพที่ 17 ภาพร่างฐานตั้งอ่างน้ำที่ใช้ทำการทดลองการกระจายตัวของสีบนผิวน้ำ.....	59
ภาพที่ 18 ภาพฐานตั้งอ่างน้ำที่ใช้ทำการทดลองการกระจายตัวของสีบนผิวน้ำ มีลำโพงด้านใน และ วางถาดสี Marbling ด้านบน .....	60
ภาพที่ 19 สี Marbling .....	60
ภาพที่ 20 ผลการทดลอง ส่งคลื่นเสียงไปยังผิวน้ำ ให้สีกระจายตัวและเกิดภาพ .....	61



ภาพที่ 21	ตัวอย่างการกระจายตัวของสึบนผิวหนังที่เกิดจากคลื่นเสียง 60 bpm .....	61
ภาพที่ 22	ตัวอย่างการกระจายตัวของสึบนผิวหนังแบบต่างๆ .....	62
ภาพที่ 23	ภาพวงสีที่ถูกฉายบนผนังและเพดานขณะฝึก .....	62
ภาพที่ 24	แผนผังแสดงองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพทางกายและใจ จากภูมิปัญญาตะวันออก ..	64
ภาพที่ 25	แผนผังองค์ความรู้การนวดแผนไทยและฤๅษีดัดตน .....	64
ภาพที่ 26	พิลาทิสและหลักการพื้นฐานทั้ง 9 ข้อ .....	65
ภาพที่ 27	หลักการพื้นฐานของพิลาทิสเปรียบเทียบกับศาสตร์แต่ละแขนง.....	66
ภาพที่ 28	แผนผังองค์ความรู้หลักการเคลื่อนไหว (Movement Principle).....	66
ภาพที่ 29	แผนผังองค์ความรู้ Reformer Pilates .....	68
ภาพที่ 30	ท่าที่ 1 สุวรรณมัจฉาพาประคอง.....	71
ภาพที่ 31	ท่าที่ 2 บาทยกกองประทับกาย .....	72
ภาพที่ 32	ท่าที่ 3 แมงร้ายริ้วพลิวทำลาย .....	73
ภาพที่ 33	ท่าที่ 4 ขาวน่วย่ายฝ้ายเดี่ยว .....	74
ภาพที่ 34	ท่าที่ 5 วาดแขนเรียวเกี่ยวขาวน .....	75
ภาพที่ 35	ท่าที่ 6 ยกกายมนพาสูริน.....	76
ภาพที่ 36	ท่าที่ 7 จินตนาอราราย .....	77
ภาพที่ 37	ท่าที่ 8 สรรพวงค์กายน่องกระหยง.....	78
ภาพที่ 38	ท่าที่ 9 บาทกระดกยกก้าววน .....	79
ภาพที่ 39	ท่าที่ 10 สลับล่นสนิทไม่ปิดพลิว.....	80
ภาพที่ 40	ท่าที่ 11 ยันกายลิวทิวประคอง.....	81
ภาพที่ 41	ท่าที่ 12 จิตสนองแนบแอบเอียง .....	82
ภาพที่ 42	ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 1 .....	84
ภาพที่ 43	ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 2 .....	84
ภาพที่ 44	ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 3 .....	85



ภาพที่ 45 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 4..... 85

ภาพที่ 46 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 5..... 86

ภาพที่ 47 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 6..... 86

ภาพที่ 48 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 7..... 87

ภาพที่ 49 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 8..... 87

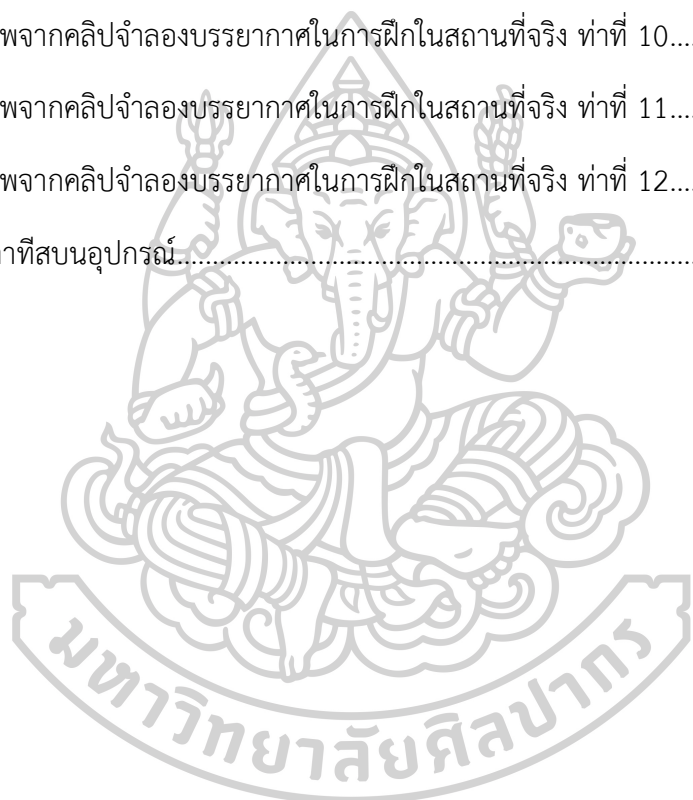
ภาพที่ 50 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 9..... 88

ภาพที่ 51 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 10..... 88

ภาพที่ 52 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 11..... 89

ภาพที่ 53 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 12..... 89

ภาพที่ 54 พิลาทีสบนอุปกรณ์..... 90

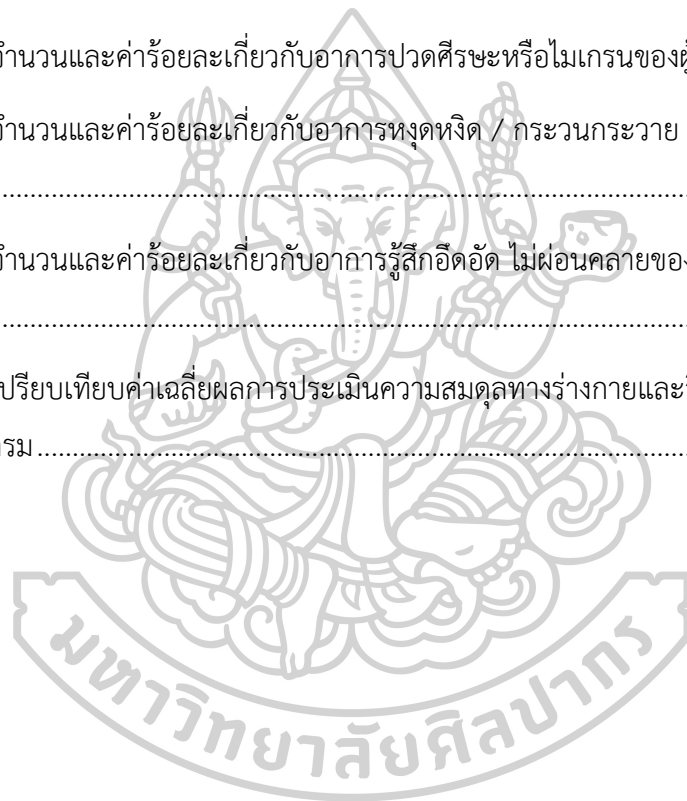


## สารบัญตาราง

## หน้า

ตารางที่ 1	ตารางแสดงที่มาจากศาสตร์การดูแลสุขภาพตะวันตกและตะวันออกทั้ง 12 ท่า.....	83
ตารางที่ 2	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ .....	96
ตารางที่ 3	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ.....	97
ตารางที่ 4	จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการตื่นของชีพจรของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	97
ตารางที่ 5	จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการหายใจของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	98
ตารางที่ 6	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหด เกร็งของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	98
ตารางที่ 7	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ ของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	99
ตารางที่ 8	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	99
ตารางที่ 9	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นของผู้ตอบแบบสอบถาม	100
ตารางที่ 10	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายของผู้ตอบ แบบสอบถาม .....	100
ตารางที่ 11	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนของผู้ตอบแบบสอบถาม	101
ตารางที่ 12	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจของผู้ตอบ แบบสอบถาม .....	101
ตารางที่ 13	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	102
ตารางที่ 14	จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการตื่นของชีพจรของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	102
ตารางที่ 15	จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการหายใจของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	103
ตารางที่ 16	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหด เกร็งของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	103

ตารางที่ 17 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	104
ตารางที่ 18 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความเหนียวล้าอ่อนเพลียของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	104
ตารางที่ 19 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	105
ตารางที่ 20 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	105
ตารางที่ 21 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	106
ตารางที่ 22 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	106
ตารางที่ 23 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	107
ตารางที่ 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม .....	107



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ซึ่งเริ่มพบการแพร่ระบาดทั่วโลกในปี พ.ศ. 2562 และเริ่มระบาดในประเทศไทยตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2563 ส่งผลให้ทั้งโลกได้รับผลกระทบในหลายด้าน ทั้งในแง่การเกิดผู้เสียชีวิต การปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน จากการต้องเดินทางไปทำงานที่สำนักงานเป็นการทำงานที่บ้าน ไปจนถึงความใกล้ชิดและการมีปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพระหว่างผู้คนที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค ซึ่งในระยะยาวส่งผลเสียทั้งในแง่ธุรกิจ พิจารณาได้จากการปิดกิจการของธุรกิจจำนวนมาก และการปลดพนักงานออกของหลายหน่วยงาน ไปจนถึงปัญหาความเครียดของบุคคล ทั้งที่มีสาเหตุมาจากการสูญเสียบุคคลในครอบครัว ความหวาดกลัวต่อการเกิดโรค การต้องห่างจากการเข้าสังคม รวมไปถึงการสูญเสียความมั่นคงทางด้านรายได้

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ดังกล่าว ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและธุรกิจของคนทั่วโลกเกิดการปรับตัว เข้าสู่วิถีที่เรียกว่า “นิว นอร์มอล” (New Normal) หรือวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ ทั้งนี้ คำว่า “นิว นอร์มอล” (New Normal) ถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดยบิลล์ กรอส (Bill Gross) ผู้ก่อตั้งบริษัทบริหารสินทรัพย์ชาวอเมริกัน โดยมีการอธิบายถึงสภาวะเศรษฐกิจโลก หลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจแฮมเบอร์เกอร์ในสหรัฐฯ ช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2550 – พ.ศ. 2552 เพราะเดิมทีวิกฤติเศรษฐกิจจะมีรูปแบบเป็นวงจรเดิม คือเมื่อเศรษฐกิจเติบโตไปได้ระยะหนึ่งจะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นวิกฤตทางเศรษฐกิจ และหลังจากเกิดวิกฤตขึ้น เศรษฐกิจก็จะเริ่มฟื้นตัวแล้วก็กลับมาเติบโตได้อีกครั้ง แต่หลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจในสหรัฐฯ ครั้งนั้น ระบบเศรษฐกิจของสหรัฐฯ และของหลายประเทศเกิดการแทรกแซง จนก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนโครงสร้างที่ทำให้วงจรการเติบโตทางเศรษฐกิจไม่เหมือนเดิมได้อีกต่อไป และเกิดรูปแบบของวงจรทางเศรษฐกิจรูปแบบใหม่ขึ้น จนกลายเป็นความปกติรูปแบบใหม่แทน

ทั้งนี้ การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ก็ก่อให้เกิดความจำเป็นในการปรับตัวของประชากรโลกเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันให้ได้ในหลายด้าน ทั้งในด้านการเตรียมความพร้อมทางเศรษฐกิจเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากความไม่แน่นอนของโลก ไปจนถึงการดูแลสุขภาพกายและจิตใจเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและความตึงเครียดที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยหลังจากการระบาดครั้งใหญ่ของไวรัสโคโรนา 2019 ผู้คนได้ให้ความสนใจกับการป้องกันโรคมกกว่าการรักษา แม้ในปัจจุบันสถานการณ์จะคลี่คลายลงไปมากแล้ว แต่ผู้คนยังให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพอยู่ ทั้งในเรื่องของอาหารการกิน การรับประทานอาหารเป็นยา ไปจนถึงกลับมาสู่วิถีความเป็นอยู่แบบดั้งเดิมตามธรรมชาติ การดูแลสุขภาพกายในด้านต่างๆ แบบองค์รวม รวมถึงการออกกำลังกาย โดย ดร.ไมเคิล เมอเรีย (Dr. Michael Murray, N.D.) ซึ่งเป็นนักวิชาการทางการแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้วิธีการทางธรรมชาติ และมีประสบการณ์ในการรักษาและการดูแลสุขภาพผู้คนด้วยวิธีการที่ไม่ใช้ยาและสารเคมี แต่เน้นวิถีชีวิตที่ให้ความสำคัญกับอาหารและการออกกำลังกาย ได้กล่าวถึงระบบภูมิคุ้มกันที่ผู้คนควรให้ความสำคัญเพื่อป้องกันการเกิดโรค แทนที่จะปล่อยให้เกิดความเจ็บป่วยจนนำไปสู่การรักษา ในขณะที่ American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance (1988 อ้างใน เทพฤทธิ์ สิทธิพันธ์, 2555) กล่าวว่า สุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายเป็นภาวะที่ดีของร่างกายที่ทำให้สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างแข็งขัน กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ในขณะที่ Morrow (1995) ได้กล่าวว่าสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกาย เป็นการรักษาไว้ซึ่งความสามารถของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพที่ดีหรือพัฒนาสุขภาพที่จำเป็นต่อการประกอบกิจกรรมประจำวัน และสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน และ Greenberg, Dintiman & Oakes (1998) ได้กล่าวถึงสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกาย ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่ผจญกับความต้องการของชีวิต และยังมีพลังงานที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่ได้วางแผนไว้ก่อนได้ ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและส่วนประกอบของร่างกาย

จากความสนใจในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันความเจ็บป่วยนี้ ทำให้เศรษฐกิจด้านสุขภาพเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดย Global Wellness Institute (GWI) คาดการณ์ว่า ปี พ.ศ. 2568 ธุรกิจเพื่อสุขภาพทั่วโลกจะมีมูลค่าประมาณ 7 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2562 ที่ธุรกิจเพื่อ

สุขภาพของทั่วโลกมีมูลค่าเพียง 4.9 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ โดยธุรกิจเพื่อสุขภาพจากการศึกษาของ GWI แบ่งเป็น 1) มูลค่าจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 2) ธุรกิจสปา นอกจากนี้ GWI ยังคาดการณ์ด้วยว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 - พ.ศ. 2568 ธุรกิจสปาจะมีการเติบโตเฉลี่ยอยู่ที่ 17.2% ส่วนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะเติบโตเฉลี่ยที่ 20.9% ซึ่งจากความสำคัญดังกล่าว ทำให้นโยบายด้านการท่องเที่ยวของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ได้ให้ความสำคัญกับการทำการตลาด สำหรับการท่องเที่ยวที่มีค่าใช้จ่ายสูงอย่าง Medical Tourism และ Health & Wellness Tourism ซึ่งมีแนวโน้มที่จะได้รับความนิยมมากขึ้นและเป็นกลุ่มที่มีค่าใช้จ่ายสูงถึง 80,000 – 120,000 บาทต่อคนต่อปี

ศาสตร์ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพมีหลากหลายวิธี เช่น การดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออกและศาสตร์ตะวันตก โดยศาสตร์การดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออกมีรากฐานมาจากประเทศอินเดียและประเทศจีน โดยอินเดียมีการรักษาเป็นระบบมาตั้งแต่ 2,400 ปีก่อน พญ.ลลิตา ธีระสิริ (2563) ได้กล่าวว่า ตำราอายุรเวท ซึ่งแปลว่า “วิทยาการแห่งชีวิต” เปรียบเสมือนตำราแพทย์เล่มใหญ่ ความเชื่อทางการแพทย์ตามแบบอายุรเวท เน้นหนักไปที่ปราณหรือพลังชีวิต การเคลื่อนที่ของปราณมีจุดตัดกันที่เรียกว่าจักระ การแพทย์แผนจีนกล่าวถึงการเคลื่อนไหวของพลังงานหรือชี ที่สัมพันธ์กับอวัยวะภายในต่างๆ เช่นกัน ทั้งจักระและชีคือพลังงานชีวิต หากการเคลื่อนที่ของพลังงานผิดปกติ จะทำให้ร่างกายสูญเสียความสมดุลและเกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ การแพทย์แผนไทยใช้แนวคิดทำนองเดียวกันนี้ และยังครอบคลุมไปถึงเรื่องอาหารการกิน คนเอเชียส่วนใหญ่จึงถือว่าอาหารเป็นยา โดยการแพทย์ในสมัยนั้นเป็นศาสตร์ที่ผสมผสานกันระหว่างการรักษากับศาสนา การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แนวพุทธที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมและธรรมชาติ รักษาโรคจากทั้งทางร่างกายภายนอกและจิตใจภายใน เพราะการเป็นโรคไม่ได้มีสาเหตุจากเชื้อโรคเท่านั้นแต่เพราะร่างกายขาดความสมดุล ดังนั้นจึงเน้นการรักษาจากภูมิปัญญาพื้นบ้านทางธรรมชาติ การใช้ยาสมุนไพร การทำพิธีกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้ป่วยมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างโยคะ ฤๅษีดัดตนจากอินเดีย ไทชิจากจีน รวมไปถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านเรื่องการนวดแผนไทยโบราณที่สามารถปรับร่างกายให้กลับมาอยู่ในสภาวะสมดุลตามธรรมชาติได้



ในส่วนของศาสตร์จากตะวันตก ซึ่งเป็นการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่มีการศึกษาวิจัยมาต่อยอด เพื่อการดูแลสุขภาพกายและจิตใจก็มีมากมายหลายด้าน เช่น การปรับสมดุลร่างกายด้วยเสียง หรือพลังงานคลื่นเสียง ซึ่งเป็นศาสตร์หนึ่งของคลื่นเสียงบำบัด (Sound Healing) ที่นำเอาเสียงมาบำบัดอาการเจ็บป่วยของโรค จิตตินันท์ นันทิไพบูลย์ (2566) นักเขียนและผู้บรรยายธรรม ซึ่งศึกษาด้านการบำบัดด้วยชันทิเบต กล่าวว่า คลื่นเสียงมีผลกับสมอง โดยสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับความตื่นตัวของสมอง ทำให้คลื่นสมองช้าลงและช่วยให้ผ่อนคลาย หรือบทความวิทยาศาสตร์ที่ระบุว่า คลื่นบำบัดสมองในช่วงเตลต้า (1-4 เฮิรตซ์) สัมพันธ์กับการนอนหลับสนิทและการพักผ่อน นอกจากนี้ ยังมีศาสตร์ตะวันตกที่มีความสำคัญในการดูแลสุขภาพอีกรูปแบบคือฟิลาทิส ซึ่งใช้ศาสตร์ของการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เน้นที่จุดศูนย์กลางพลังงานบริเวณกึ่งกลางของร่างกาย ส่งพลังจากภายในร่างกายออกสู่ภายนอก ควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อตามท่าทางที่ปฏิบัติ พร้อมกับการหายใจเข้าออกอย่างเป็นจังหวะ ซึ่งการฝึกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความยืดหยุ่น และช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย และสิ่งสำคัญที่จะเกิดขึ้นหลังการฝึกคือ ความผ่อนคลายที่ได้รับหลังจากจบกิจกรรม และยังมีผลต่อเนื่องถึงการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขต่างๆ ดังนั้น การออกแบบเพื่อสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมสำหรับการฝึกฟิลาทิสจึงมีความสำคัญ เพราะจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ฝึกฟิลาทิสมีความแข็งแรงทางร่างกายควบคู่กับความแข็งแรงทางจิตใจได้

อย่างไรก็ตาม การสร้างบรรยากาศจำเป็นต้องอาศัยหลักการทางสุนทรียศาสตร์ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความสวยงาม (ปานทิพย์ ศุภนคร, 2540: 225) โดยในปี พ.ศ. 2293 โบมการ์เดิน (Alexander Gottlieb Baumgarten) เป็นผู้นำคำว่าสุนทรียภาพ หรือ Aesthetics นี้ขึ้นมาใช้อย่างเป็นทางการเป็นครั้งแรก และได้ให้คำนิยามสุนทรียศาสตร์ว่าเป็นศาสตร์ของการรู้ด้วยความรู้สึก โดยโบมการ์เดิน เห็นว่าการศึกษาประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสรวมกับความรู้สึกก็สามารถให้ความรู้แก่เราได้ และหลังจากนั้นคำว่าสุนทรียศาสตร์จึงถูกใช้เป็นชื่อของหนึ่งในสาขาวิชาปรัชญาที่ศึกษาเกี่ยวกับความงามตั้งแต่นั้นมา (Nicholas Davey, 1999: 40) โดยสุนทรียศาสตร์เป็นการศึกษาความงามโดยทั่วไปทั้งในส่วนที่เป็นความงามตามธรรมชาติและความงามของงานศิลปะซึ่งเป็นความงามที่มนุษย์สร้างขึ้น (Robert, 1999: 10) ซึ่งทฤษฎีสัมพัทธนิยม (Relativism) ของสุนทรียศาสตร์ ว่าด้วยความสำคัญกับจิตของผู้รับรู้และวัตถุ มองว่าทั้งจิตและวัตถุต่างก็เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญในการสร้างคุณค่าทางสุนทรียะ และเห็นว่าคุณค่าทางสุนทรียะนั้นเป็นทั้งคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเองของสิ่ง

สุนทรีย์และเป็นคุณค่าที่มีอยู่ในจิตของผู้รับรู้ด้วย โดยความงามซึ่งเป็นคุณสมบัติทางสุนทรีย์ในวัตถุจะเป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกทางสุนทรีย์แก่ผู้รับ ดังนั้น การอาศัยสุนทรีย์ศาสตร์ในการสร้างบรรยากาศและผสมผสานท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทีสร่วมกับการบำบัดด้วยเสียง จึงน่าจะทำให้การฝึกพิลาทีสแบบประยุกต์นี้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญที่จะศึกษาหาแนวทางการออกแบบสุนทรีย์ศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิต โดยนำเสนอผลงานออกแบบทางสุนทรีย์ศาสตร์ที่ผสมผสานท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทีสร่วมกับการใช้เสียงประกอบการฝึกและการสร้างบรรยากาศเพื่อสภาวะสมดุลของผู้ฝึกพิลาทีส เพื่อหาข้อสรุปถึงสุนทรีย์ศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสภาวะสมดุล ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในคุณค่าของผลงานศิลปะและหวังว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการศิลปะและปรัชญาแก่ผู้สนใจต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหาแนวทางการผสมผสานการดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออกร่วมกับศาสตร์การออกกำลังกายแบบพิลาทีสจากตะวันตก
2. วิเคราะห์แนวทางการผสมผสานท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทีสร่วมกับเสียงเพื่อสภาวะสมดุล
3. สร้างสรรค์โปรแกรมการควบคุมร่างกายและจิต โดยใช้สุนทรีย์ศาสตร์เกี่ยวเนื่องเพื่อสภาวะสมดุล

## 1.3 สมมติฐานการวิจัย

การออกแบบบรรยากาศในสถานฝึกพิลาทีส โดยใช้สุนทรีย์ศาสตร์และการออกแบบท่าจากการประยุกต์ความรู้ของภูมิปัญญาตะวันออกกับการฝึกพิลาทีสแบบดั้งเดิมของตะวันตกสามารถสร้างสภาวะสมดุลระหว่างกายและจิตได้



## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

### 1.4.1 ขอบเขตของเนื้อหาด้านข้อมูล

สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาหาแนวทางการออกแบบสุนทรียศาสตร์ เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล ซึ่งผู้วิจัยมุ่งศึกษาในบริบทของการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ จากศาสตร์ภูมิปัญญาตะวันออกและตะวันตก โดยเลือกศึกษาขอบข่ายข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออก
2. ศาสตร์การออกกำลังกายแบบพิลาทีสจากตะวันตก
3. คลื่นเสียง ความถี่ของเสียง และจิตวิทยาของเสียง
4. สุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างบรรยากาศ

### 1.4.2 ขอบเขตของเนื้อหาด้านการออกแบบ

เพื่อศึกษาถึงรูปแบบแนวทางสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องในรูปแบบของการแสดงออกต่างๆ ในเชิงศิลปะ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ในบริบทของการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เพื่อให้เกิดสุขภาวะสมดุล โดยเลือกศึกษาขอบข่ายข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทีสร่วมกับเสียง เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย หรือเข้าสู่สมาธิ
2. การออกแบบสุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างบรรยากาศ

### 1.4.3 ขอบเขตของประชากร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างของการศึกษา เป็นผู้ที่ออกกำลังกายแบบพิลาทีสที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ ช่วงอายุ 18-59 ปี

## 1.5 ระยะเวลาการดำเนินการ

ระยะเวลา 1 ปีการศึกษา ตั้งแต่ กรกฎาคม 2566 ถึง พฤษภาคม 2567

## 1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พิลาทีส (Pilates) หมายถึงศาสตร์ทางตะวันตกที่คิดค้นโดยโจเซฟ พิลาทีส (Joseph Pilates) ชาวเยอรมัน เป็นการบริหารร่างกายและจิต' โดย 'การเคลื่อนไหว' (Whole Body Movement) อย่างช้าๆ ในท่าทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น ท่าทางและ 'การทรงตัว' (Balanced Muscle Development) ให้ดีขึ้น (Keane, 1997: 7) การฝึกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความยืดหยุ่น และช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความ 'ผ่อนคลาย' (Relaxation) ที่ได้รับหลังจากจบกิจกรรม และยังมีผล ต่อเนื่องถึงการหลังฮอร์โมนแห่งความสุขต่างๆ อีกด้วย
2. สุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่อง หรือ สุนทรียศาสตร์เชิงสัมพันธ์ (Relational Aesthetics) หมายถึงสร้างศิลปะขึ้นโดยได้แรงบันดาลใจจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และบริบททาง สังคมเป็นส่วนสำคัญ ให้โอกาสผู้ชมได้มีประสบการณ์ร่วมกับผลงานศิลปะนั้น การสร้าง สภาพแวดล้อมที่กระตุ้นการสื่อสารและการมีส่วนร่วมระหว่างบุคคลและงานศิลปะ
3. สุขภาวะสมดุล หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และ ทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)
4. การออกแบบเพื่อกายและจิต หมายถึง การถ่ายทอดรูปแบบจากความคิดออกมาเป็น ผลงาน ที่ผู้อื่นสามารถมองเห็น รับรู้ หรือสัมผัสได้ เพื่อให้มีความเข้าใจในผลงาน ทางด้านสุนทรียภาพพร้อมกัน

## 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางการผสมผสานการดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออกร่วมกับ ศาสตร์การออกกำลังกายแบบพิลาทีสจากตะวันตก
2. ได้แนวทางการผสมผสานท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทีสร่วมกับเสียงเพื่อสุขภาวะ สมดุล ได้แนวทางการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตในการสร้าง บรรยากาศเพื่อสุขภาวะสมดุล

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาหาแนวทางการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะ สมดุล ซึ่งผู้วิจัยมุ่งศึกษาในบริบทของการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ จากศาสตร์ภูมิปัญญา ตะวันออกและตะวันตก โดยศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาในหัวข้อที่ครอบคลุมประเด็น ดังต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของสุขภาวะ และตัวชี้วัดด้านสุขภาพ
- 2.2 การดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออก
  - 2.2.1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการดูแลสุขภาพ
  - 2.2.2 การแพทย์ตะวันออก
  - 2.2.3 ศาสตร์การนวดแผนไทย
  - 2.2.4 การดูแลจิตใจตามวิถีพุทธ
  - 2.2.5 ปรัชญาเซน
  - 2.2.6 หลักจิตวิทยาเพื่อความผ่อนคลาย
  - 2.2.7 โยคะ
- 2.3 การดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันตก ศาสตร์การออกกำลังกายแบบพิลาทีส
- 2.4 คลื่นเสียง ความถี่ของเสียง และการบำบัดด้วยเสียง
- 2.5 สุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างบรรยากาศ
  - 2.5.1 สุนทรียศาสตร์
  - 2.5.2 การออกแบบบรรยากาศเพื่อสร้างสมาธิและความผ่อนคลาย

## 2.1 ความหมายของสุขภาวะและตัวชี้วัดด้านสุขภาพ

มีหลายหน่วยงานได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพไว้ ได้แก่

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 “สุขภาพคือสุขภาวะ หมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ, 2550)

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพคือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (WHO,1998)

สุขภาพ คือ “สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนาทางกาย จิต และสังคม การพัฒนาทางกาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์” (ประเวศ วะสี, 2550)

**ตัวชี้วัดด้านสุขภาพ** ประกอบด้วย ค่าออกซิเจนในเลือด (Pulse Ox Blood Sensors) – ตัววัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจ หลอดเลือด และการหายใจ จากการอ้างอิงของคู่มือการฝึกอบรม Pulse Oximetry ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ผู้ที่มีสุขภาพปกติอยู่ในสถานะปกติ ค่าออกซิเจนในเลือดที่ดีควรอยู่ที่ระดับ 95% – 100% จึงเป็นตัวบ่งชี้สำคัญที่ช่วยให้เราสันนิษฐานได้เบื้องต้นว่าระบบหัวใจ หลอดเลือด และการหายใจมีการทำงานผิดปกติ

อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Tracking) – อัตราการเต้นของหัวใจสามารถเป็นตัวบ่งชี้ได้เมื่อร่างกายมีไข้สูง เมื่ออุณหภูมิของร่างกายเพิ่มสูงขึ้นอย่างผิดปกติ อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้อัตราการเต้นของหัวใจยังสามารถช่วยบ่งบอกความหนัก-เบาในการออกกำลังกาย เพื่อให้เราเลือกออกกำลังกายได้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย

อัตราการหายใจ (Respiratory Tracking) – อัตราการหายใจปกติควรอยู่ที่ 12 – 20 ครั้งต่อนาที โดยปกติอัตราหายใจต่ำ จะบ่งชี้ถึงสภาพร่างกายที่แข็งแรง และอัตราการหายใจที่เหมาะสมจะ

ช่วยลดความตึงเครียด เพิ่มสมาธิ รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับได้ หากเรามีข้อมูลที่จะช่วยบ่งชี้ได้อย่างถูกต้อง จะช่วยให้เราปรับปรุงการหายใจได้ดีมากยิ่งขึ้น

การนอนหลับ (REM Sleep Monitoring) – การนอนหลับที่มีคุณภาพเป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากความรู้สึกหลังตื่นนอนแล้ว การมีอุปกรณ์ที่สำรวจคุณภาพการนอนที่คอยตรวจจับค่าออกซิเจนในเลือด อัตราการหายใจ และการพลิกตัวระหว่างการนอนอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งคืน จะช่วยให้เราได้รับข้อมูลเพื่อช่วยยืนยันได้อย่างถูกต้อง อัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในระดับต่ำและสม่ำเสมอเมื่ออยู่ในช่วงหลับลึก ซึ่งปกติแล้วในวัยผู้ใหญ่ควรมีช่วงหลับลึกอยู่ที่ประมาณ 15% – 25% ของการนอน ถ้าหากต่ำกว่านี้เป็นไปได้ว่าประสิทธิภาพในการนอนลดลง

ระดับความเครียด (Stress Monitoring) – การตรวจจับระดับความเครียดด้วยอุปกรณ์ที่น่าเชื่อถือจะใช้ข้อมูลจากความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อประเมินระดับความเครียด ถ้าหากข้อมูลบ่งบอกว่าอัตราความเครียดในระดับ 51 – 100 หมายความว่าร่างกายกำลังเผชิญหน้ากับความเครียดในระดับสูง ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ สภาวะการนอนหลับ รวมถึงการใช้ชีวิตในประจำวัน และอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว โดยประเภทของความเครียดแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

Acute stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีจากความกดดันในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง เช่น เส้นตายในการทำงาน การเผชิญหน้ากับความท้าทายหรือเหตุการณ์ที่ทำให้สะเทือนใจ เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม

Episodic acute stress คือ เกิดจากการประสบกับความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีหลายครั้งติดต่อกัน เช่น เริ่มจากมีปัญหาสุขภาพ หลังจากนั้นตงงาน ตามมาด้วยการหย่าร้าง เป็นต้น หรือบางคนชอบเครียดและวิตกกังวล จนรีบเร่งและใจร้อนในทุกเรื่อง ทำให้เกิดความเครียดบ่อยๆ

Chronic stress คือ ความวิตกกังวลและความกดดันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเหมือนไม่มีวันสิ้นสุดและสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ความเครียดเช่นนี้มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

เมื่อเกิดความเครียดมากขึ้น ยังมีอาการอื่นๆ ที่บ่งชี้ได้อีก ดังนี้ 1) ปวดหัว ปวดตามร่างกาย 2) ลำไส้ทำงานปั่นป่วน มีปัญหาการย่อยอาหาร ท้องเสีย 3) ใจสั่นง่าย เหงื่อออก 4) อ่อนล้า ไม่อยาก

ทำอะไร 5) ความดันโลหิตสูง 6) ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ 7) โรคหัวใจ 8) โกรธ หงุดหงิดง่าย ร้องไห้  
ง่าย 9) ไม่มีสมาธิ 10) รู้สึกซึมเศร้า และวิตกกังวล

การป้องกันและจัดการกับความเครียด นอกจากปฏิบัติตามหลักสุขศึกษา คือ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายและนอนหลับให้เพียงพอแล้ว ยังมีวิธีการอื่นๆ เช่น 1) ทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกสนุก เพลิดเพลิน และผ่อนคลาย 2) ระบายอารมณ์ออกมา เช่น พูดคุยถึงความรู้สึกกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิด 3) ฝึกการผ่อนคลาย เช่น การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การฝึกจินตภาพเพื่อเอาชนะความเครียด ความวิตกกังวล 4) เปลี่ยนแปลงทัศนคติ เช่น มองความท้าทายว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต หรือใช้หลักการทางศาสนาเข้าช่วยเพื่อให้มีสติและมีความสงบสุขในจิตใจ

การเกร็งกล้ามเนื้อคลายเครียด (PMR) เพื่อความผ่อนคลายหรือ Progressive Muscle Relaxation เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นพฤติกรรมบำบัดที่คิดค้นโดย Edmund Jacobson แพทย์ชาวอเมริกัน สำหรับ PMR เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อและค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อทีละส่วนออก เริ่มตั้งแต่ช่องท้อง คอ บ่า ไหล่ และกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ พร้อมทั้งค่อยๆ ผ่อนคลายออก 10 วินาที และคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งไปที่ละส่วน PMR ถือเป็นกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ที่ช่วยควบคุมความเครียด และความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ยังช่วยปรับปรุงคุณภาพในการนอนหลับให้ดีขึ้น ช่วยทำให้จิตใจสงบ อีกทั้งยังช่วยลดอาการปวดเรื้อรังที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้อีกด้วย สามารถทำได้ทุกเวลา ซึ่งเวลาที่แนะนำคือก่อนนอนเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่การพักผ่อนได้อย่างเต็มรูปแบบ โดยการคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะใช้เวลาประมาณ 20 วินาทีหรือนับเป็นการเกร็งแล้วปล่อยประมาณ 3 - 5 ครั้งแล้วจึงเปลี่ยนไปทำถัดไป หากใครไม่เข้าใจขั้นตอนให้ลองนึกถึงการเกร็งกล้ามเนื้อที่ใช้งานบ่อยในแต่ละวันของเราค้างไว้แล้วจึงปล่อย เพื่อคลายกล้ามเนื้อหรือท่าทางที่เราอาจทำค้างไว้แบบไม่รู้ตัว

## 2.2 แนวคิดและทฤษฎีการดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออก

### 2.2.1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านดั้งเดิมที่อยู่คู่กับประเทศไทยมาตั้งแต่ก่อนสมัยกรุงสุโขทัย มีความหลากหลายและเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามแต่ละสังคม วัฒนธรรม กลุ่มชาติพันธุ์ และรูปแบบการรักษา มีทั้งการใช้ยาสมุนไพร การนวด การผดุงครรภ์ ตลอดจนการรักษาทางจิตใจโดยใช้พิธีกรรมหรือคาถาต่างๆ ซึ่งสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านการรักษาสุขภาพและความเจ็บป่วยของประชาชนได้เป็นอย่างดี (เขาวภา พรรัตน์, 2562)



รุจินาถ อรรถสิทธิ และคณะ (2549) ได้ให้ความหมาย ภูมิปัญญาด้านสุขภาพแบบพื้นบ้าน (Indigenous Health) ไว้ว่า เป็นการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน เป็นความรู้เทคนิคและประสบการณ์เชิงปฏิบัติภายใน ปัจเจก ครอบครั้ว และเครือญาติ ตัวอย่างเช่น ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด การใช้สมุนไพรและยาบำรุงร่างกายในครอบครั้ว เป็นต้น ส่วนภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน (Indigenous Medicine หรือ Folk Medicine) เป็นภูมิปัญญาการรักษาโรคของท้องถิ่นและชาติพันธุ์ที่มีฐานคิดและแบบแผนการปฏิบัติที่ผสมผสานระหว่างอำนาจเหนือธรรมชาติ วัฒนธรรม ศาสนา และประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงที่สะสมสืบทอดและใช้ประโยชน์ในท้องถิ่น เป็นการดูแลสุขภาพกันเองในชุมชนดั้งเดิม จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตโดยมีหมอพื้นบ้านเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในกระบวนการดูแลรักษาโรค ตัวอย่างเช่น การแพทย์พื้นบ้านล้านนา การแพทย์พื้นบ้านอีสาน การแพทย์พื้นบ้านของหลายชาติพันธุ์ เป็นต้น ซึ่งภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพนี้ถือเป็นวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพของกลุ่มชนละชาติพันธุ์ องค์ความรู้และวิถีปฏิบัติของภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพสัมพันธ์กับวัฒนธรรม มีอัตลักษณ์ มีการผสมผสานกับการแพทย์แบบอื่น และมีการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพยังสืบทอดและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเป็น “ความรู้เชิงประสบการณ์” ภายใต้บริบทสังคมวัฒนธรรมเฉพาะ



ภาพที่ 1 ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), เข้าถึงเมื่อ 17 เมษายน 2567,  
เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/ยกระดับการแพทย์แผนไทย/>

## 2.2.2 การแพทย์ตะวันออก

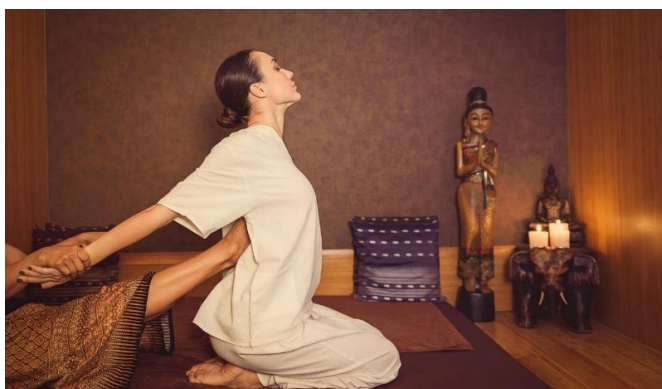
วิทิต วัฒนวิบูล (2532) ได้นำเสนอความคิดของปรัชญาการแพทย์ตะวันออกไว้ว่า การแพทย์ตะวันออกนั้นเป็นการแพทย์ที่เกิดจากประสบการณ์ ในการต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บโดยตัวมนุษย์เอง จากการลองผิดลองถูก (trial and error) ที่มีการปฏิบัติที่ซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วค่อยสะสมเป็น บทเรียน และสรุปเป็นเกณฑ์ขึ้น วิธีการศึกษาแบบนี้เป็นแบบการศึกษาทางตรง โดยเริ่มต้นด้วยการ นำเสนอประวัติศาสตร์การพัฒนาของการแพทย์จีน เพราะการแพทย์จีนมีประวัติศาสตร์การพัฒนา และมีระบบการมองปัญหา วิธีการศึกษา ตลอดจนมรรควิธีในการแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจาก การแพทย์ตะวันตก และมีทฤษฎีและประสบการณ์ในการปฏิบัติที่เป็นระบบและมีความสมบูรณ์ใน ตัวเอง เพื่อหวังว่าจะก่อให้เกิดทฤษฎีและลู่ทางในการพัฒนาการแพทย์ไทยอย่างรอบด้านยิ่งขึ้นใน อนาคต จีนเป็นชาติที่มีอารยธรรมเก่าแก่ประเทศหนึ่ง มีประเพณีวัฒนธรรมตลอดจนการแพทย์ที่มี ลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเองมาเป็นเวลานานหลายพันปี นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า การแพทย์จีนในยุคแรกๆเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บโดยการลองผิดลอง ถูก การแพทย์จีนเป็นประสบการณ์ของชนชาวจีนที่ได้สั่งสมมาจากการต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บที่คอย เบียดเบียนสุขภาพของชาวจีนตั้งแต่อดีตกาลมาจนถึงปัจจุบัน การแพทย์จีนจึงมีประโยชน์อย่างอนงก อนันต์ ไม่เพียงแต่ในแง่การรักษาโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างพลานามัยให้ชาวจีนมี สุขภาพที่แข็งแรง และทฤษฎีการแพทย์จีนก็ได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จน กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิตของชาวจีนที่มีลักษณะเด่นของตัวเองโดยเฉพาะขึ้น

## 2.2.3 ศาสตร์การนวดแผนไทย

การนวดแผนไทยหรือการนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์ บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่า นวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย เชื่อว่ามีการนำการนวดเข้ามามีพร้อมกับการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา และนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูก พัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของ ไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยแบ่งเป็น 2 สาย คือสายราชสำนักและสายเชลย ศักดิ์ การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มี ยศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และ ท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทาง



วิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอลสง การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่นๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว (เยาวภา พรมรัตน์, 2562)



ภาพที่ 2 การนวดแผนไทย

ที่มา : Rlax, เข้าถึงเมื่อ 17 เมษายน 2567,

เข้าถึงได้จาก <https://rlax.me/th/blog/what-is-thai-massage/>

การนวดแผนไทย เป็นศาสตร์และศิลป์อีกแขนงหนึ่งที่สำคัญ ของหลักวิชาการแพทย์แผนไทย ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และเป็นภูมิปัญญาไทยที่ได้ผ่านการบูรณาการร่วมกับองค์ความรู้ของ ศาสตร์การแพทย์ ในระบบการแพทย์อื่นๆ จนพัฒนาเป็นการนวดไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและ ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและในระดับนานาชาติ นอกจากนี้ศาสตร์การนวดแผนไทยได้รับการพัฒนามาจากท่าทางการบริหารตามหลักโยคีของเหล่าฤๅษี ซีไพร ผู้ได้บำเพ็ญพรตเจริญ ภาวนามานาน หรือที่เรียกว่าฤๅษีตัดตน เป็นการบริหารร่างกายหรือกายกรรม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังได้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น แก้อาการปวดศีรษะ สรรพางค์กาย แก้เมื่อย แก้ปวด เป็นต้น

อัจฉรา บุญแทน (2551) ได้แบ่งหมวดหมู่ของตำรายาและตำราที่เกี่ยวกับการนวดไว้ดังนี้ 1) วิชาบริหารร่างกาย (ฤๅษีตัดตน) การบริหารร่างกายหรือการตัดตนระดับความเมื่อย มีการปั้นฤๅษีตัดตนในท่าต่างๆ สร้างมาแต่ครั้งพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชแต่เปลี่ยนมาเป็นฤๅษีหล่อตีบุกจำนวน 80 ท่า และมีโคลงสี่อริยาบยประกอบ 2) วิชาเวชศาสตร์ เรียกว่า ตำราอาจารย์เอี่ยม ศึกษาโรคภัยไข้เจ็บตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย มีการแยกสมุฏฐานของโรคต่างๆ ได้แก่ ธาตุทั้ง 4

สมมุติฐานของโรคซึ่งเกี่ยวพันกับที่อยู่อาศัย ฤดู วัน เวลา รวมถึงสาเหตุของอาหาร การดูลักษณะอาการของไข้และการวินิจฉัยโรค การใช้ยาบำบัดโรค ซึ่งแต่ละโรคจะมีตำรายาให้เลือกใช้หลายขนาน เมื่อนับรวมทั้งหมดแล้วมีกว่า 1,128 ขนาน 3) วิชาเภสัช ว่าด้วยสรรพคุณของเครื่องสมุนไพรและเครื่องเทศแต่ละชนิด ว่าส่วนใดมีสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคใด จำนวนกว่า 113 ชนิด 4) วิชาแผนนวด หรือวิชาหัตถศาสตร์ ในจารึกมีแผนภูมิภาพโครงสร้างร่างกายมนุษย์ แสดงที่ตั้งของเส้นประสาทการนวด 14 ภาพ และเกี่ยวกับการนวดแก้ชัดยอก แก้เมื่อยและโรคต่างๆ 60 ภาพ

ท่าฤๅษีดัดตนเป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง และยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่ 1) ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว เน้นการนวดโดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้วร่วมไปด้วย 2) ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกาย สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ 3) เป็นการต่อต้านโรคร้าย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว 4) มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง



### ภาพที่ 3 ท่าฤๅษีดัดตนเพื่อแก้โรคต่างๆ

ที่มา : สารคดี, เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2567,

เข้าถึงได้จาก <https://www.sarakadee.com/2023/04/26/ยาคะ/>

การนวดแผนไทยอาจแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) การนวดเพื่อผ่อนคลาย เป็นการนวด เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ปัจจุบันได้พัฒนามาเป็นการนวดอโรมาเธอราพี (Aromatherapy) แบบสปา หรือสუნัขบำบัด 2) การนวดเพื่อบำบัดรักษา เป็นการนวดเพื่อวัตถุประสงค์โดยเฉพาะ ในการบำบัดรักษาโรค หรือรักษาผู้ป่วย เช่น นวดแก้สะบักจม นวดแก้คอเคล็ด คลายเส้นข้อเท้าพลิก (เยาวภา พรรัตน์, 2562)

องค์ความรู้ด้านการนวดไทยปัจจุบันมีแหล่งที่มาจากคัมภีร์ ตำราการนวดไทยดังนี้ 1) แผนนวดวัดพระเชตุพนฯ สมัยรัชกาลที่ 3 2) แผนนวดฉบับหลวงพระราชทาน สมัยรัชกาลที่ 5 3) ตำราโรคนิทาน คำฉันท์ 11 ของ พระยาวชิราภิวัตน์ เจ้าเมืองจันทบูร สมัยรัชกาลที่ 1 4) แผนนวดพื้นบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่คัดลอกสืบต่อกันมาคล้ายกับแผนนวดฉบับหลวงหรือแผนนวดวัดพระเชตุพนฯ (อัจฉรา บุญแทน, 2551) บันทึกนวดไทยที่เก่าแก่ที่สุด พบในสมัยอยุธยา สมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ (พ.ศ.1991-2031) มีหลักฐานปรากฏเป็นครั้งแรกในทำเนียบศักดินาข้าราชการฝ่ายพลเรือน

#### 2.2.4 การดูแลจิตใจตามวิถีพุทธ

สุขภาพและสุขภาพ ในภาษาบาลีคือคำที่มีความหมายเดียวกัน ซึ่งคำว่าสุขภาพครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Spiritual Well being คือ มีสุขภาพทางด้านปัญญา และเชื่อมโยงออกนอกร่างกาย กล่าวคือ สุขภาพเป็นเรื่องของชีวิต ที่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา) อันจะนำสู่ความสุขในชีวิต ซึ่งความสุขเป็นอาการที่ปรากฏด้านหนึ่งของภาวะที่มีความสมบูรณ์ หากจะกล่าวถึง หลักทางพระพุทธศาสนาก็เปรียบได้กับหลัก “วิชา วิมุติ วิสุทธิ สันติ” (นพ.วิชัย เทียนถาวร, 2561)

#### 2.2.5 ปรัชญาเซน

นิกายเซ็นเป็นพุทธศาสนาที่พัฒนาขึ้นในจีนช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7 และ 8 โดยการผสมผสานแนวคิดของพุทธศาสนาฝ่ายมหายานจากอินเดียและปรัชญาเต๋าในจีน คำว่า “เซ็น” (Zen) นี้มีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ธยานะ” (dhyana) และภาษาบาลีว่า “ฌาน” (jhana) ที่แปลว่า “สมาธิ” เมื่อพุทธศาสนาเผยแผ่สู่ดินแดนจีน ชาวจีนออกเสียงคำนี้ว่า “ฉาน” (Ch’an) ต่อมาจึงพัฒนาเป็นพุทธศาสนานิกายฉาน และดินแดนญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลของแนวคิดนิกายฉานนี้เข้ามาแต่ที่เรียกเป็นนิกายเซ็นก็เพราะชาวญี่ปุ่นออกเสียงว่า “ฉาน” เป็น “เซ็น” ต่อมานิกายนี้ได้พัฒนาออกไปเป็นหลายสำนักแต่มีแนวคิดหลักร่วมกัน คือเป็นนิกายที่เน้นการปฏิบัติสมาธิ จุดกำเนิดของแนวคิดนิกายเซ็นมีมาแต่ครั้งพุทธกาลจากพระสูตรสัทธรรมปุณฑริกสูตร ที่ว่าด้วยปัญหาที่ ท้าวมหาพรหมทูล

ถามพระพุทธองค์ ดั่งเนื้อความดังนี้สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับ ณ ภูเขาชิลิกภูท้าว มหาพรหมได้มาถวายดอกไม้เป็นพุทธบูชา แล้วนั่งลงกราบทูลให้ทรงแสดงธรรมพระตถาคตจึงได้ทรง แสดงโดยการชูดอกไม้ขึ้น ณ ท่ามกลางสันนิบาต แล้วมีได้ตรัสอะไร1ในขณะนั้น ปวงเทพและมนุษย์ ทั้งหลายต่างไม่เข้าใจในความหมาย มีแต่พระมหากัสสปะยิ้มน้อยๆ อยู่พระโลกนาถเจ้าจึงตรัสว่า ตถาคตมีธรรมจักขุอันถูกตรงพระนิพพานและจิตที่เยี่ยม ภาวะที่แท้จริงย่อมไม่มีลักษณะ มอบให้แก่ มหากัสสปะแล้ว (ทวิวิถน์ ปุณฺทริกวิถน์, 2530:9-10)

ก่อนฝึกเซ็น แม่น้ำก็เป็นแม่น้ำ ขุนเขาก็เป็นขุนเขา[การรับรู้ตามปกติของคนทั่วไป]แต่เมื่อ ปฏิบัติเซ็นแล้ว ฉันทเห็นว่าแม่น้ำก็ไม่ใช่แม่น้ำ ขุนเขาก็มิใช่ขุนเขาอีกต่อไป [การรับรู้ของผู้บรรลุธรรม] มาบัดนี้ ฉันทกลับเห็นแม่น้ำก็ยังคงเป็นแม่น้ำและขุนเขาก็ยังเป็นขุนเขาอยู่ดังเดิม [การรับรู้ของผู้บรรลุ ธรรมแล้วแต่ก็ยังสื่อสารกับคนปกติได้] (ติช นัท ฮันท์, 2532: 74)

จงกช สุทธิโอสถ (2564) กล่าวว่า การบรรลุซาโตริคือการรู้แจ้งแห่งสัจธรรม เป็นการทำลาย อวิชชา ตัณหา และอุปทาน ก้าวพ้นทวิลักษณ์ มองเห็นสรรพสิ่งเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีการแบ่งแยกแต่ อย่างไม่เป็นแต่ความว่างอันเป็นหนึ่งเดียวกัน แนวการปฏิบัติเพื่อบรรลุซาโตริของทั้งสำนักโซโตและ รินไซ มี3ประการ ดังนี้

1) ซาเซ็น (Zazen) หมายถึงการนั่งสมาธิที่เป็นพื้นฐานในการเตรียมจิต เพื่อการขบคิด พิจารณาสภาวะธรรมและปริศนาธรรมต่างๆ เพื่อการบรรลุซาโตริ หากไม่มีการฝึกซาเซ็นเพื่อพัฒนา จิตให้แข็งแกร่งแล้วก็จะเป็นการยากยิ่งในการขบคิดปริศนาธรรมให้กระจ่างแจ้งได้ และเมื่อไม่สามารถ ขบคิดปริศนาธรรมได้สภาวะซาโตริก็จะเกิดขึ้นได้ยาก ในการบรรลุซาโตรินั้น มักต้องอาศัยการขบคิด ปริศนาธรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความสงสัยเต็มเปี่ยมอยู่ในจิตแล้ว “ระเบิดออก” สู่การรู้แจ้งอย่าง ทันทันทันใด (สุวรรณา สถาอานันท์, 2534:49-50) การปฏิบัติซาเซ็นจึงมิใช่การนั่งสมาธิแบบปฏิเสศการ รับรู้ แต่เป็นการนั่งสมาธิที่เต็มไปด้วยการรับรู้ แต่เป็นการรับรู้โลกและประสบการณ์ตามอย่างที่เป็น โดยปราศจากความจงใจใดๆ การรับรู้นี้เป็นรับรู้ที่ตัวผู้รับรู้กับสิ่งที่ถูกรับรู้ได้หลอมรวมเป็นหนึ่ง เดียวกัน เป็นการดำรงอยู่ภายใต้กาลเวลานั้นๆ การปฏิบัติซาเซ็นเป็นฐานของการฝึกใช้ปัญญาในการ คิดพิจารณาสภาวะธรรมและปริศนาธรรม

2) ซันเซ็น (Sanzen) แนวการปฏิบัติแบบซันเซ็น หรือวิธีการแห่งปริศนาธรรมนี้ ศิษย์จะเข้า ไปพบอาจารย์เพื่อรับปริศนาธรรมมาขบคิดพิจารณา ทั้งนี้ ปริศนาธรรมเป็นเพียงเครื่องมือในการ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวิตทัศน์แก่ผู้ฝึกฝนเซ็นเท่านั้น หาใช่ความจริงไม่ รูปแบบหรือ

คำตอบของปริศนาธรรมจะแตกต่างกันออกไป แม้ว่าจะเป็นปริศนาธรรมชนิดเดียวกัน แต่ถ้าถามกับคนต่างกัน ก็จะได้คำตอบที่แตกต่างกัน ขึ้นกับสภาพจิตที่ผ่านการฝึกฝนมาและอุปนิสัยของแต่ละคน อาจารย์จะเป็นผู้ตัดสินว่าคำตอบของศิษย์ที่มีต่อปริศนาธรรมนั้น เกิดจากการตระหนักรู้จริงๆ หรือเป็นเพียงการจำหรือลอกเลียนแบบมาจากคนอื่น

3) มนโฑ (Mondo) คือ การถามตอบอย่างฉับพลัน โดยไม่ผ่านการใช้ความคิดพิจารณา ปริศนาธรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะการใช้มนโฑจะเป็นการบังคับให้เราตอบในทันทีโดยไม่ผ่านการคิดหรือเหตุผลใดๆ (ด้วยความว่างของจิต) เพื่อให้หลุดพ้นจากกรอบความคิดแบบเดิมไปสู่การรับรู้โลกตามความเป็นจริง ไม่ผ่านการปรุงแต่งหรือการครอบงำของอวิชชาและกิเลส

ผลของการฝึกมีความว่างในจิตแบบลัทธิเซ็นพระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร.กล่าวไว้ว่า “วิถีของเซ็น จะเน้นการฝึกจากธรรมชาติในชีวิตประจำวัน ปุจฉา-วิสัสนา ตั้งคำถามเรื่อยๆ ขบปริศนาธรรมให้ได้ สันทนากับตัวเอง ดูจิตของตัวเอง” “เอาวิถีของธรรมชาติมาเรียนรู้ ทำทุกอย่างด้วยการมีสติเป็นเครื่องกำกับ เพราะเราแยกตัวเรากับชีวิตประจำวัน เราก็เลยเป็นทุกข์กับการดำรงชีวิตอยู่ (ดร. ใจเพชร กล้าจน จาก มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย) กล่าวไว้ในบทพบทวนธรรมซึ่งเป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ ที่กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎกเกี่ยวกับ การไม่ยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้เกิด “ความว่างในจิต”



ภาพที่ 4 ปรัชญาเซน

ที่มา : Bareo & Isyss, เข้าถึงเมื่อ 17 เมษายน 2567,

เข้าถึงได้จาก <http://www.bareo-isyss.com/living-young/158-zenstory.html>



## 2.2.6 หลักจิตวิทยาเพื่อความผ่อนคลาย

ไทยเฮลท์ออฟฟิเชียล (2558) ได้อธิบายว่า เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งมี 8 วิธีดังนี้

### 2.2.6.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

1) แขนขวา 2) แขนซ้าย 3) หน้าผาก 4) ตา แก้มและจมูก 5) ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น 6) คอ 7) ออก หลัง และไหล่ 8) หน้าท้อง และก้น 9) ขาขวา 10) ขาซ้าย ซึ่งวิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าสบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่ สลับกันไป
- ประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลาย
- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระทบปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้ออกกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยได้มาก

**2.2.6.2 การฝึกการหายใจ** โดยใช้กลัมนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กลัมนื้อหน้าอกเมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลับไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

**2.2.6.3 การทำสมาธิเบื้องต้น** โดยเลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้านนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ ย้อนกลับมาเริ่ม 1-5 ใหม่ วนไปเรื่อยๆ ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยิ่งช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

**2.2.6.4 การใช้เทคนิคความเงียบ** การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที
- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ
- นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
- หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก
- หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ

- ทำให้ใจเป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร 3-5 จบ เป็นต้น

ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรกๆ ให้เอานาฬิกามาวางตรงหน้า และลืมนาฬิกาเวลาเป็นระยะๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจเสียสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ 1) การใช้จินตนาการ 2) การทำงานศิลปะ 3) การใช้เสียงเพลง 4) การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

ควรฝึกคลายเครียดบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งหรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่แนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

## 2.2.7 โยคะ

โยคะมาจากรากศัพท์มาจากคาสันสกฤตว่า ยุช แปลว่า เที่ยมแอก ผูกมัด ประกอบหรือรวมกัน องค์กรวม หรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือการรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน การฝึกโยคะเป็นการสอนให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตนเอง และการลดทอนหรือขจัดสถานะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นองค์รวม การอยู่อย่างองค์รวมนั้น โยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้นักเรียนรู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายมนุษย์ และทางด้าน การบำบัดไปพร้อมๆ กัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย สลับกันไปจนจบ (สิริพิมล อัญชลี สังกาศ, 2562)

เทคนิคการฝึกโยคะทั้งหลายสามารถจัดแบ่งได้เป็น 6 ประเภท ในแต่ละประเภทประกอบด้วยวิธีการฝึกที่หลากหลาย ดังนี้

**2.2.7.1 อาสนะ (ASANAS)** คือ อิริยาบถเฉพาะเป็นการเหยียดยืดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้ เพื่อความนิ่งของร่างกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคอื่นๆ ต่อไป

เป้าหมายของอาสนะ คือ ช่วยกระตุ้นสัญญาณประสาท – กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมและพัฒนาความแข็งแรงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (muscle tone)



ประเภทของอาสนะ ทำอาสนะมีอยู่เป็นจำนวนมากมายมหาศาลและสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) อาสนะเพื่อสมาธิเป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เป็นเวลานานทั้งลำตัว คอ และศีรษะ โดยไม่ฝืน 2) อาสนะเพื่อสร้างสมดุล (อาสนะเพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่งทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เส้นเอ็นกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังกล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอกให้ทำงานเป็นปกติ 3) อาสนะเพื่อการผ่อนคลายเป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจ

หลักการฝึกอาสนะธรรมชาติของอาสนะประกอบด้วย ทั้งกาย จิต ไม่ใช่เพียงกาย ดังนั้นจิตของผู้ฝึกก็จะได้รับผลจากอาสนะด้วยเช่นกัน 1) สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง 2) นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่งสงบ 3) ใช้แรงใช้ความพยายามน้อยที่สุด 4) มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

ลักษณะของฝึกอาสนะ 1) ก้มตัวไปข้างหน้า 2) แอนตัวไปข้างหลัง 3) บิดตัว 4) เอียงตัวไปทางด้านข้าง 5) ฝึกรักษาสสมดุล 6) กลับทิศทาง กลับบนลงล่าง

**2.2.7.2 ปราณยามะ (Pranayamas)** คือการฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับระบบประสาทอัตโนมัติ

เป้าหมายของปราณยามะ เพื่อที่จะควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อไปควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิต และเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคโยคะขั้นสูง เช่น สมาธิ

ฝึกปราณยามะโดย 1) การกลั่นลมหายใจให้นานโดยไม่รู้สึกอึดอัด คือ สำคัญของปราณยามะ 2) เบื้องต้น ผู้ฝึกหลีกเลี่ยงการกลั่นลมหายใจ เน้นเพียงการควบคุมอัตราส่วนลมหายใจเข้าต่อลมหายใจออก เป็น 1 ต่อ 2 โดยไม่กลั่นลมหายใจ 3) ฝึกตามขีดความสามารถของตนเอง โดยไม่ฝืนซึ่งวัดได้จากเมื่อหายใจออกเป็นรอบสุดท้ายของการฝึกแล้ว ลมหายใจเข้าต่อจากนั้นต้องเป็นปกติ คือ ยังคงช้าและสงบ

**2.2.7.3 พันธะและมูทรา (Mudras and Bandhas)** คือ การล็อคและควบคุมกล้ามเนื้อกึ่งควบคุม และกล้ามเนื้ออัตโนมัติของร่างกาย

เป้าหมายของพันธะและมูทรา มีอยู่ 3 ชนิดคือ 1) ซาลันธรพันธะ (Jalandhara Bandha) การล็อกคาง 2) มูลาพันธะ (Mula Bandha) การล็อกทวาร 3) อุทธิยานะพันธะ (Uddiyana Bandha) การล็อกท้อง มูทราที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งการกดนิ้ว ปิดประสาทสัมผัส เช่น ปิดตา ปิดหู ฯลฯ นอกจากนั้น อาสนะบางท่าก็เรียกว่า มูทรา เพราะมันทำให้เกิดผลเช่นเดียวกับที่เราได้รับจากพันธะ และมูทรา เช่น โยคะมูทรา, สิงหะมูทรา

ฝึกพันธะและมูทรานั้นคล้ายคลึงกัน เป็นการกดล็อกอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง

#### 2.2.7.4 กริยา (Kriyas) คือ การทำความสะอาด การชำระล้าง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม

เป้าหมายของกริยา เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของเนื้อเยื่อซึ่งถือเป็นพื้นฐานของอวัยวะของระบบต่างๆ และเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการตอบสนองของเนื้อเยื่อ ผลก็คือ ผู้ฝึกสามารถควบคุมกลไกตอบสนองอัตโนมัติ reflexes ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เอื้อต่อความสมดุลของกลไกกาย - จิต สัมพันธ์

ประเภทของกริยา แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มก็แบ่งย่อยออกไปมากมาย 1) เดาติ (Dhauti) การทำความสะอาดทางเดินอาหารส่วนบน 2) บาสติ (Basti) การทำความสะอาดทางเดินอาหารส่วนล่าง 3) เนติ (Neti) การทำความสะอาดโพรงจมูก 4) ตราตะกะ (Trataka) การทำความสะอาดตา 5) นอลิ (Nauli) การทำความสะอาดช่องท้อง 6) กะपालะบาติ (Kapalabhati) การทำความสะอาดทางเดินระบบหายใจ

องค์ประกอบที่ใช้ทำการชำระล้าง ได้แก่ 1) อากาศ (กะपालะบาติ) 2) น้ำ (ชล เนติ) 3) อาศัยการเสียดสี (สูตรา เนติ วาสตระ และเดาติ) 4) อาศัยการเคลื่อนไหว (นอลิ)

2.2.7.5 สมาธิ (Meditation) คือ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต เริ่มด้วยการถอนการรับรู้จากสัมผัสภายนอกจนสามารถตัดขาดจากการรับรู้ภายนอก

เป้าหมายของสมาธิ สมาธิเป็นการทำให้จิตสงบได้เป็นอย่างดี หลักพื้นฐานของสมาธิคือ พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกภายในตนเอง

ประเภทของการฝึกสมาธิ เทคนิคการฝึกสมาธิมีอยู่มากมาย เป็นกระบวนการที่ค่อยๆ ตีมูลค่า ผู้ฝึกค่อยๆ เฟ่งสติโดยมุ่งลงสู่สิ่งเพียงสิ่งเดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง สัญลักษณ์หรือความรู้สึกหนึ่งๆ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การเปล่งเสียงโอม

การฝึกสมาธิ เป็นการเสียดหางจะฝึกสมาธิ โดยปราศจากการเตรียมความพร้อมด้วย  
อาสนะหรือปรานยามะ อย่างเพียงพอในลำดับขั้นของเทคนิคโยคะ สมาธิถือเป็นการฝึกขั้นสูง

**2.2.7.6 การอบรมทัศนคติ (Attitude Training Practices)** เทคนิคในการอบรม  
ทัศนคติ เรียกว่า ยมะ และ นิยมะ คือ การควบคุม พฤติกรรมของตนเองเพื่อพัฒนาทัศนคติที่  
เหมาะสม การอบรมทัศนคตินี้ถือเป็นการฝึกขั้นพื้นฐานก่อนการฝึกเทคนิคโยคะใดๆ

ยมะ หรือ ข้อห้าม 1) อหิงสา (Ahimsa) การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง 2) สัตยา  
(Satya) การถือสัตย์ ไม่พูดปด 3) อัสเตีย (Asteya) การไม่ลักทรัพย์ 4) พรหมจรียา  
(Brahmacharya) การไม่ประพฤติดิถินในกาม การประพฤติตนบนหนทางแห่งความจริง ควบคุมความ  
เป็นจริง 5) อปริกรหะ (Aparigraha) การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

นิยมะ หรือ ข้อควรปฏิบัติ 1) เสาจะ (Sauca) หมั่นรักษาความสะอาดกาย ชาระใจให้  
บริสุทธิ์ 2) สันโดษ (Santosh) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ 3) ตบะ (Tapas) อดทน อดกลั้น 4) สวาধ্যายะ  
(Svadyaya) หมั่นศึกษาตนเอง เรียนรู้โยคะ 5) อิศวร ปณิธาน (Ishvara – pranidhana) เป็นผู้อ่อน  
น้อมถ่อมตน มีศรัทธาในโยคะที่กำลังปฏิบัติอยู่



ภาพที่ 5 โยคะ

ที่มา : Vogue Thailand, เข้าถึงเมื่อ 18 เมษายน 2567,  
เข้าถึงได้จาก <https://vogue.co.th/beauty/wellness-benefits-of-yoga>

## 2.3 ความหมายและองค์ประกอบของพิลาทีส

พิลาทีส (Pilates) เป็นศาสตร์ทางตะวันตกที่คิดค้นโดยโจเซฟ พิลาทีส (Joseph Pilates) ชาวเยอรมัน เป็นการบริหาร ‘กายและจิต’ โดย ‘การเคลื่อนไหว’ (Whole Body Movement) อย่างช้าๆ ในท่าทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น ท่าทางและ ‘การทรงตัว’ (Balanced Muscle Development) ให้ดีขึ้น (Keane, 1997: 7) พิลาทีสเป็นการบริหารกายที่เน้นให้ ‘จุดศูนย์กลาง’ (Centering) พลังงานบริเวณจุดกึ่งกลางของร่างกายซึ่ง เรียกว่า พาวเวอร์เฮาส์ (ซึ่งตำแหน่งของพาวเวอร์เฮาส์จะอยู่ระหว่างช่องท้อง) โดยเน้นการเคลื่อนไหวในท่าต่างๆ อย่างนุ่มนวล ‘ต่อเนื่อง’ (Rhythm/flow) เป็นธรรมชาติ และ ‘แม่นยำ’ (Precision) ผสานกับการ ‘หายใจ’ (Breathing) ที่กำหนดเป็นจังหวะอย่างมี ‘สมาธิ’ (Concentration) และยังมีมุ่งเน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้พลังจากภายในร่างกายออกสู่ภายนอก โดยมุ่งความสนใจไปที่บริเวณช่องท้องที่เรียกว่าพาวเวอร์เฮาส์ หรือแก่นกลางลำตัว ตั้งสติ ‘ควบคุม’ (Control) การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อตามท่าทางที่ปฏิบัติ พร้อมกับการหายใจเข้าออกอย่างเป็นจังหวะ การฝึกอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความยืดหยุ่น และช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความ ‘ผ่อนคลาย’ (Relaxation) ที่ได้รับหลังจากจบกิจกรรม และยังมีผลต่อเนื่องถึงการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขต่างๆ อีกด้วย ซึ่งถือเป็นการบริหารร่างกายที่มีความปลอดภัยสูง เพราะมีการกระทบกระแทกน้อย การเคลื่อนไหวท่าทางต่างๆ เน้นความนุ่มนวล ต่อเนื่อง ลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ ท่าทางถูกออกแบบมาโดยเฉพาะ สำหรับการบริหารร่างกายทั้งระบบการขยับเคลื่อนกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ นั้นจะต้องผสมผสานกับการหายใจเป็นจังหวะตามที่กำหนด หากเปรียบเทียบกับโยคะของอินเดีย หรือไทชิของจีน พิลาทีส Pilates ก็เป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งของซีกโลกตะวันตกที่มีหลักการไม่ไกลกันเท่าไร บางทีอาจเคยได้ยินชื่อพิลาทีส Pilates ไปผสมผสานกับศาสตร์อื่นๆ อย่างเช่น โยคะ แผลงเป็นศัพท์ใหม่ Yogalates หรือ Yogilates หรือบางทีก็นำไปดัดแปลงผสมผสานกับท่าการบริหารบนลูกบอลยักษ์ (Fit Ball) เป็นต้น

โดยหลักของพิลาทีส Pilates เน้นให้ศูนย์พลังบริเวณจุดศูนย์กลางของร่างกาย (ตำแหน่งประมาณช่องท้อง) เป็นตัวควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆ (ศัพท์เทคนิคเรียกว่า Power House) ซึ่งเชื่อว่าร่างกายคนเรามีพลังภายในที่ปกติจะไม่ค่อยได้ใช้ นอกจากเวลาเกิดเหตุสุดวิสัย อย่างเช่น เวลาเดินแล้วเกิดอุบัติเหตุข้อเท้าพลิก เราจะรีบพลิกมันกลับโดยอัตโนมัติตามสัญชาตญาณ จะใช้พลังจากส่วน Power Home นี้ ดังนั้นการฝึกพิลาทีส Pilates จึงเป็นการฝึกฝนเพื่อดึงพลังในส่วนนี้มาใช้ประโยชน์

ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น โดยอาศัยความตั้งใจและสมาธิเข้าช่วย ซึ่งในที่สุดแล้วจะทำให้การเดิน วิ่ง เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเป็นการฝึกจิตใจให้สงบไปในตัว

ท่าฝึกของพิลาทีส Pilates เริ่มต้น จากผู้คิดค้น คือ Joseph Pilates มี 34 ท่า " in return to life through contrology " แต่ปัจจุบันแล้วแต่หลักสูตรของแต่ละสำนักที่แตกแขนงสาขาออกมา จะกำหนดขึ้น แต่ละท่ามีระดับความยาก-ง่ายแตกต่างกัน จากขั้นพื้นฐานไปถึงขั้นสูง ท่าหลักๆ ส่วนใหญ่จะเรียกชื่อตรงกันทุกสำนัก เช่น ท่าขั้นพื้นฐานสำหรับคนเริ่มฝึกอย่างท่า A hundred (100), Double legs stretch, Roll up ซึ่งจะเป็นท่าไม่ซับซ้อน อาศัยการเกร็งหน้าท้องแล้วยืดเหยียดยกขา-แขน เมื่อฝึกจนชำนาญพอสมควรแล้วจึงค่อยขยับมาฝึกท่าที่ยากขึ้น หรือท่าที่ต้องอาศัยเทคนิค บางประการ ซึ่งควรจะมีครูฝึกคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะอาจเป็นอันตรายได้หากฝึกไม่ถูกวิธี อย่างท่าที่ต้องยกตัว ยกหลังสูง เช่น ท่า Roll over , Scissors hips up เป็นต้น ซึ่งผู้ฝึกจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการยกและวางตัวอย่างปลอดภัย ดังนั้นครูฝึกที่เชี่ยวชาญจะเป็นคนพิจารณาเห็นควรว่าคนไหนควรเลือกฝึกท่าไหน ตามสรีระหรือความพร้อมของคนๆ นั้น ในแต่ละสำนักที่ได้รับการถ่ายทอดพิลาทีส ต่อๆ กันมาก็อาจมีการดัดแปลงท่าทางผิดเพี้ยนกันไปบ้างเล็กๆ น้อยๆ แต่คงไว้ซึ่งหลักการเดียวกัน

ก่อนจะบริหารร่างกายแบบพิลาทีส Pilates ผู้ฝึกควรเข้าใจหลักการ 9 ข้อต่อไปนี้ที่เป็นหัวใจของการฝึก ได้แก่

**1. Concentration** – การมีสมาธิจดจ่ออยู่กับท่าทางที่จะต้องทำในแต่ละขั้นตอน และปิดกั้นความคิดอื่นๆ ที่หลงเข้ามาในสมอง ทำให้จิตใจสงบ

**2. Breathing** – หายใจเข้ายาวๆ แล้วหายใจออกให้สุดโดยไม่ต้องกลั้นเก็บไว้ หายใจไหลเรื่อยสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับการหายใจในชีวิตประจำวัน แต่เกร็งกล้ามเนื้อท้องเข้าช่วยบังคับให้ท้องแบนราบตลอดเวลาหายใจเข้าและออก (หลักการต่างจากโยคะที่เวลาหายใจเข้าท้องต้องป่อง) นอกจากนี้การหายใจอย่างเต็มอิมแล้ว ยังเป็นวิธีช่วยฝึกเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องไปพร้อมกัน นอกจากนี้การหายใจเข้าจะช่วยพาออกซิเจนเข้าสู่กล้ามเนื้อ การหายใจออกจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีแรงและยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกมีพลังงานที่ตีหมุนเวียนในร่างกาย

**3. Centering** – การรวมสมาธิไปที่จุดศูนย์กลางของร่างกายบริเวณหน้าท้อง (Power Home) การเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องสำหรับบังคับท่าบริหารทุกๆ ท่าของทุกๆ ส่วน ทำให้ร่างกายทำงานเป็นหน่วยเดียวกันเหมือนกับการควบคุมวงออร์เคสตรา



**4. Control** – การบังคับให้ร่างกายให้ทำงานต้านกับแรงโน้มถ่วงโลก เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ ด้านแรงโน้มถ่วงเท่าไรยิ่งได้ความแข็งแรงมากขึ้น

**5. Precision** – การวางมือ เท้าหรือท่าทางเริ่มต้นในตำแหน่งที่ถูกต้องจะช่วยควบคุมการเคลื่อนไหว และความต่อเนื่องของการบริหารได้ดี

**6. Balanced Muscle Development** – ทุกสิ่งที่ทำในด้านหนึ่งของร่างกายต้องทำในด้านอีกด้านด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณทำกิจกรรมออกกำลังกายด้วยมือขวา คุณต้องทำเช่นเดียวกันด้วยมือซ้าย

**7. Rhythm/Flow** – การเคลื่อนไหวจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งต้องทำอย่างต่อเนื่อง เหมือนวงล้อที่หมุนด้วยความเร็วสม่ำเสมอตลอดเวลา การเคลื่อนไหวทั้งหมดในพิลาทิสทำด้วยความรู้สึกของจังหวะ การเคลื่อนไหวควรจะเป็นอย่างงดงามและนุ่มนวล

**8. Whole Body Movement** – การฝึกพิลาทิสจะเป็นความท้าทายเฉพาะตัวของแต่ละคนที่มีสภาพร่างกายแตกต่างกันไปคนละแบบ การศึกษาเทคนิคที่ถูกต้องจะทำให้ผู้ฝึกเรียนรู้โครงสร้างร่างกายของตนเอง และสามารถแยกการควบคุมการทำงานของกลุ่มกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนได้ดียิ่งขึ้นผ่านการหายใจ การให้ความสนใจเฉพาะจุดไปยังกล้ามเนื้อที่สำคัญ และการใช้กล้ามเนื้อของแขนและขา (ถึงแม้บางการออกกำลังกายอาจจะไม่ใช่แขนเลย)

**9. Relaxation** การหายใจช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ซึ่งสามารถทำให้การทำงานของร่างกายผ่อนคลายได้ อีกทั้งหลังจากการออกกำลังกายแล้วร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น





ภาพที่ 6 พิลาทิส

ที่มาภาพ : Cosmopolitan, เข้าถึงเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2566,  
เข้าถึงได้จาก <https://www.cosmopolitan.com/health-fitness/g34752119/best-pilates-reformer-machines/>

### 2.3.1 ผลดีจากการฝึกพิลาทิสอย่างสม่ำเสมอ

การฝึกพิลาทิสเป็นประจำสม่ำเสมอ ติดต่อกันจะมีผลดีต่อร่างกาย ช่วยยืดกล้ามเนื้อและสลายไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อฟิตและเฟิร์มยิ่งขึ้น แล้วยังเป็นการฝึกใช้จิตใจช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย ฝึกการทำงานประสานกันของอวัยวะส่วนต่างๆ สร้างความสมดุล เพิ่มความกระฉับกระเฉง คล่องตัว ยืดหยุ่น ความแข็งแรง เสริมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยบริหารกระดูกสันหลัง พัฒนาบุคลิกภาพ การวางท่าทาง บรรเทาความปวดเมื่อย ฝึกการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเครียด ทำให้จิตใจแจ่มใส และที่สำคัญพิลาทิสเป็นการออกกำลังกายที่ทำท่ายผู้ฝึก แต่ปลอดภัยสูง ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ เพราะร่างกายได้ฝึกความยืดหยุ่นของร่างกายอยู่ตลอดเวลา

ผู้ที่ฝึกพิลาทิสจะเห็นผลกับร่างกายได้ช้าหรือเร็วแตกต่างกันในแต่ละคน คนที่ฝึกได้ผลดีต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อยประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หากทำได้อย่างนี้แล้วก็จะเริ่มเห็นผลดีต่อร่างกายภายหลังการฝึกประมาณ 15-20 ครั้ง พิลาทิสจัดเป็นโปรแกรมการบริหารกล้ามเนื้อและ

กระดูอย่างหนึ่ง ไม่ใช่การบริหารเพื่อการเต้นของหัวใจ ดังนั้นสามารถฝึกพิลาทีสควบคู่ไปการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น การเดิน เต้น หรือว่ายน้ำ รวมทั้งผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรใส่ใจกับการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการควบคู่ไปด้วย

#### 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาของเสียง หรือการบำบัดด้วยเสียง

ดนตรีบำบัด คือ การวางแผนในการใช้กิจกรรมทางดนตรีควบคุมในกลุ่มของคนทุกวัยไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก จนถึงวัยสูงอายุ เพื่อให้เกิดผลบรรลุนในการรักษาโรคที่เกิดมาจากความบกพร่องต่างๆ เช่น ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ ร่างกาย และสติปัญญา

ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลายด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่า ผลของดนตรีต่อร่างกายสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือด จึงมีการนำดนตรีมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ดนตรีบำบัดเป็นการนำดนตรีมาใช้ในทางการแพทย์เพื่อรักษาผู้ป่วยหรือพัฒนาศักยภาพด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และทักษะทางสังคม ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่มในทุกช่วงวัย อีกทั้งยังสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้ที่อยากเพิ่มพูนศักยภาพของตนเอง โดยมีดนตรีเป็นเครื่องมือและสื่อกลางในการบำบัด

ประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีหลายประการ เช่น ช่วยปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ กระตุ้นประสาทสัมผัส การรับรู้ เสริมสร้างสมาธิพัฒนาทักษะทางสังคม พัฒนาทักษะการสื่อสาร และการใช้ภาษา พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ และช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งในด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว

ดนตรีเป็นอีกภาษาหนึ่งที่ใช้ในการแสดงความรู้สึกและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ยามที่คนเราไม่สามารถบรรยายความรู้สึกออกมาทางคำพูดได้ เราสามารถเล่นดนตรีหรือร้องเพลงเป็นการระบายความรู้สึกออกมาแทน เพราะฉะนั้นดนตรีจึงสามารถสร้างอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและผ่อนคลาย

ความตึงเครียดได้ รวมทั้งเป็นสื่อกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้ที่เล่นดนตรีอยู่ด้วยกัน การร้องเพลงยังช่วยกระตุ้นและพัฒนาสมองได้อีกด้วย การนำดนตรีมาใช้ในการบำบัดแตกต่างจากการฟัง ร้อง หรือ เล่นดนตรีทั่วไป เนื่องจากในการบำบัดนั้น ดนตรีจะถูกใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายในการรักษาและเพื่อการแก้ไข้ปัญหา โดยจะมีการพูดคุยรับรู้ถึงปัญหาและวางแผนการรักษาเป็นลำดับ โดยที่การรักษาทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับการใช้งานอย่างเหมาะสมและควบคุมโดยนักดนตรีบำบัด ดนตรีบำบัดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การฟัง (Receptive) และการเล่น (Active) โดยทั้ง 2 ประเภทจะถูกเลือกตามความเหมาะสมแก่ผู้รับบริการ ดนตรีสามารถนำมาบำบัดรักษาโรคต่างๆ ดังนี้

1) **ดนตรีช่วยบำบัดรักษาคนพิการ** ผู้ป่วยเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตมีการนำดนตรีมาช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ โดยใช้ดนตรีเข้ามากระตุ้นให้เกิดกำลังใจและกำลังกาย เช่น กรณีของผู้ป่วยเป็นโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ ซึ่งการนำดนตรีบำบัดมาใช้กับผู้ป่วยนั้นไม่ได้ทำให้เพื่อให้อาการหายขาดจากโรค แต่สามารถทำให้ผู้ป่วยมีอาการที่ดีขึ้นได้ โดยเสริมกับการรักษาของแพทย์และยาควบคู่ไปด้วย การให้ผู้ป่วยได้เล่นเครื่องดนตรี ได้เคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ไปตามจังหวะดนตรี เช่น การได้ขยับแขนขา ได้หมุนข้อมือและข้อศอก ได้งอและเหยียดมือ การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ออกแรง เคลื่อนไหว ยืดและหด จึงทำให้ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่อ่อนแรงได้มากขึ้น เมื่อร่างกายใช้งานได้มากขึ้น ก็จะทำให้ผู้ป่วยเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วยได้ดีขึ้นตามไปด้วย

2) **ดนตรีช่วยบำบัดรักษาผู้ป่วยที่ร่างกายได้รับการบาดเจ็บ** ในกรณีที่ผู้ป่วยประสบอุบัติเหตุจนร่างกายได้รับบาดเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติ การให้ผู้ป่วยได้ทำกิจกรรมดนตรีบำบัดจะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีอาการที่ดีขึ้นได้ โดยการฟังเพลงบรรเลงที่มีทำนองซ้ำเบาสบาย ที่มีเสียงธรรมชาติประกอบ เช่น เสียงนกหรือเสียงน้ำไหลเบาๆ จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย มีจินตนาการไปตามเสียงดนตรี ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยลดความเจ็บปวดและลดความวิตกกังวลลงได้

3) **ดนตรีช่วยบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง** ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งมักจะมีอาการเจ็บปวดร่างกายโดยเฉพาะผู้ที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งนอกจากจะเจ็บปวดทางด้านร่างกายมาก ยังมีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวกับการนำดนตรีบำบัดมาใช้กับผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง ดังนี้

Zimmerman และคณะ (1989) พบว่า ดนตรีสามารถช่วยลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็ง

Beck (1991) ศึกษาถึงผลของประเภทดนตรีที่ผู้ป่วยชอบต่อระดับความปวดในผู้ป่วย มะเร็ง โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกฟังเพลงที่ชอบประเภทผ่อนคลาย 7 ชนิด เช่น เพลงคลาสสิก แจ๊ส ร็อก โดยให้เปิดฟังวันละ 2 ครั้งๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 3 วัน จากผลการศึกษาพบว่า ความเจ็บปวด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วัลลภา สังฆโสภณ (1993) ศึกษาถึงผลของดนตรีต่อความปวดและทุกข์ทรมานในผู้ป่วย มะเร็ง จากผลการศึกษาพบว่า เมื่อผู้ป่วยได้ฟังดนตรีจะมีความปวดและทุกข์ทรมานน้อยกว่าขณะ ไม่ได้ฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Smith M และคณะ (2001) ศึกษาถึงผลของดนตรีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วย มะเร็งในระหว่างการฉายรังสีรักษาพบว่า มีแนวโน้มว่าดนตรีมีส่วนช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยลง ได้ ดนตรีช่วยบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิตประสาท ปัจจุบันมีการนำดนตรีมาใช้ในการบำบัดและปรับ พฤติกรรมของผู้ป่วยทางจิตประสาทมากขึ้น เพราะดนตรีเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและอารมณ์ โดยตรง ดังนั้นการให้ผู้ป่วยทางจิตประสาทได้ทำกิจกรรมดนตรี จะช่วยทำให้อาการป่วยดีขึ้นได้ โดย ผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีอารมณ์รุนแรง สามารถบำบัดได้ด้วยการให้ฟังเพลงบรรเลงที่มีทำนอง และจังหวะช้าๆ ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย ใจเย็น และลดความก้าวร้าวลงได้ ส่วนผู้ป่วยที่มี พฤติกรรมซึมเศร้า เครียด เก็บตัว สามารถบำบัดได้ด้วยการให้ฟังเพลงบรรเลงที่มีทำนองและจังหวะ ร่าเริงแจ่มใส ก็จะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีอารมณ์ดีขึ้นและรู้สึกผ่อนคลายความเครียดมากขึ้น

นอกจากนี้การให้ผู้ป่วยได้เล่นเครื่องดนตรีสามารถช่วยให้ผู้ป่วยได้แสดงออกทางด้าน อารมณ์ผ่านทางการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นการผ่อนคลายความเครียดและช่วยทำให้ผู้ป่วยมองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์ดี จึงส่งผลให้ผู้ป่วยทางด้านจิตประสาท ซึ่งมีปัญหาทางด้านอารมณ์โดยตรงมีอาการดี ขึ้นจนถึงขั้นหายป่วยได้ในที่สุด ยังมีการนำดนตรีมาช่วยบำบัดรักษาเด็กพิเศษ ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ผู้ป่วย ด้วยโรคต่างๆ ระยะสุดท้าย เพื่อช่วยให้คนเหล่านี้มีจิตใจที่สงบสุข (Peaceful) เสียงดนตรีเป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติและมีพลังลึกลับมหัศจรรย์อยู่ภายใน ที่สามารถจะช่วยกระตุ้นให้มนุษย์เกิดพลังภายใน ในการต่อสู้กับโรคร้ายและมีพลังใจที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป

การนำดนตรีมาใช้รักษาความเจ็บป่วย มีมานานหลายพันปีแล้วในยุครีก ซึ่งเชื่อว่าเทพ เจ้าแห่งดนตรีมีชื่อว่า Apollo จะช่วยรักษาความเจ็บป่วย ขับไล่วิญญาณชั่วร้ายได้ โดยการให้ เสียงดนตรีขับกล่อมคนป่วย ได้มีการศึกษาค้นคว้าวิจัยผลของดนตรีในแง่การรักษาอย่างจริงจังมา ประมาณกว่า 50 ปีแล้ว Buckwalter et.al.1985 พบว่า ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง

ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ สามารถนำมาใช้ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ได้ผลดีในเรื่องความเจ็บปวด ลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มกำลังการเคลื่อนไหว สร้างแรงจูงใจให้เกิดสติความนึกคิด อารมณ์ และจิตใจที่ดี ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ผ่อนคลาย และเป็นสุขได้โดยนิยมใช้ในห้องผ่าตัด ห้องคลอด หอผู้ป่วยมะเร็ง ICU ฯลฯ เป็นต้น

ดนตรีบำบัด หมายถึง การนำดนตรีมาใช้รักษาเพื่อให้อาการของผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละรายดีขึ้น เช่นอารมณ์ ความจำ นอกจากนี้ดนตรีบำบัดยังช่วยลดความเครียดทำให้ผู้ป่วยที่มีภาวะหลงลืมขั้นรุนแรง มีความจำและอารมณ์ดีขึ้น นอกจากนี้ดนตรีจะช่วยฟื้นฟูการทำงานของระบบประสาทในผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางระบบประสาท ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมอง ทั้งยังช่วยในการระบายอารมณ์ช่วยให้ผู้ป่วยมีกลไกการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและเป็นสื่อกลางในการช่วยให้ผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม



ภาพที่ 7 sound bath meditation

ที่มา : Allure, เข้าถึงเมื่อ 18 เมษายน 2567,

เข้าถึงได้จาก <https://www.allure.com/story/sound-bath-meditation-benefits>

#### 2.4.1 กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การทำทนาย การแสดงออกความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลพึงกระทำได้ ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุปดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมี



ควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันมีบทบาทต่อบุคคล ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ประเภทของดนตรีจำแนกตามลักษณะการเข้าร่วมดังนี้ 1) การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก 2) การเล่นดนตรี เช่น กลอง กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน 3) การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย 4) เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง 5) การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี 6) กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบายัลเลต์ ละครเพลง โอเปร่า เทศกาลดนตรี

รูปแบบกิจกรรม 1) ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชนการศึกษาการเล่นและฟังดนตรี 2) ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีต สังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรม หรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ฝัคลับ สโมสร ห้องอาหาร ภัตตาคาร 3) ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างกันออกไป 4) ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชน

#### 2.4.2 กลไกของดนตรีที่มีต่อบุคคล

ศศิธร พุ่มดวง (2564) อธิบายว่า การรับเสียงของร่างกายสามารถอธิบายตามหลักฟิสิกส์ได้ ว่า เมื่อมีการสั่นสะเทือนของวัตถุสองอย่างที่มีความถี่เดียวกันหรือถ้าเป็นการสั่นสะเทือนของเสียงที่มีความถี่ใกล้เคียงกับคลื่นอย่างอื่นก็จะทำให้เกิดการรวมของคลื่นเสียง ในขณะเดียวกันเสียงของดนตรีสามารถเคลื่อนที่ผ่านเข้าทางร่างกายของบุคคลได้ในลักษณะคลื่น บนพื้นฐานการเต้นของหัวใจและการเต้นของชีพจร เมื่อหัวใจบีบตัวจะทำให้มีการสั่นสะเทือนของเลือด ซึ่งเป็นการส่งคลื่นหรือเกิดการสั่นพ้องในหลอดเลือดแดงในความถี่ ซึ่งเป็นความถี่พื้นฐานจึงทำให้เกิดการเต้นของชีพจรขึ้น ทั้งๆ ที่เลือดสูบฉีดที่หัวใจยังเดินทางไม่ถึงตำแหน่งของชีพจร คลื่นที่เกิดขึ้นจะเดินทางได้เร็วกว่าการไหลเวียนของโลหิต การสั่นสะเทือนในหลอดเลือดแดงจะส่งไปยังอะตอม จากอะตอมไปยังโมเลกุล เซลล์ ต่อมาและอวัยวะอื่นๆ

แพรวศิริ อยู่สุขและจิราพร เกศพิชญวัฒนา (2560) อธิบายว่า กิจกรรมที่ประกอบด้วยการเล่นดนตรีหรือใช้เครื่องดนตรีในการประกอบกิจกรรมการฟังดนตรี และการร้องเพลง จะช่วยให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกความโศกเศร้า และภาวะความซึมเศร้า ทั้งนี้เนื่องจากดนตรีจะช่วยในกระบวนการฟื้นตัวของระบบประสาทในผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางระบบประสาทที่ดีกับเซลล์ประสาทที่ถูกทำลาย



ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ทำให้เกิดการหลั่งสารสื่อประสาท ได้แก่ endorphins ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงและความรู้สึก

ศุภชัย จารุสมบัติ (2555) อธิบายว่า ดนตรีจะต้องมีองค์ประกอบทางจังหวะและทำนอง ดังต่อไปนี้ จังหวะ มีผลในการรักษาหรือทำให้เกิดแรงสั่นสะเทือนของอวัยวะภายในร่างกายโดยตรง จากการที่เรียงตัวไม่เป็นระเบียบให้กลับมาเป็นระเบียบเหมือนเดิม ทำนอง ช่วยปรับอารมณ์ทั้ง 7 ที่อยู่ภายในจิตใต้สำนึก เนื่องจากมนุษย์ไม่ได้มีความผิดปกติที่ร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่บางคนยังผิดปกติที่จิตใต้สำนึก ดังนั้นทำนองจะมีผลในการรักษาความเก็บบกเดเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยยกระดับจิตวิญญาณ เพราะร่างกายมีความเข้มข้นของสนามแม่เหล็กหรือที่เรียกว่า ออรา ซึ่งแต่ละคนจะมีความหนาแน่นไม่เท่ากัน ถ้าแรงสั่นสะเทือนของจิตวิญญาณดี ออราจะหนาแน่นมาก พลังเสียต่างๆ จะเข้าสู่ร่างกายได้น้อย

เห็นได้ว่าดนตรีมีคุณสมบัติช่วยเหลือนำพาทุกข์ของมนุษย์ได้ ถ้ารู้จักการนำไปใช้ให้ถูกต้องกับสถานการณ์หรือโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งสามารถที่จะบำบัดอาการต่างๆ ให้ดีขึ้น




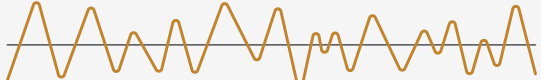

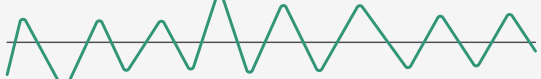

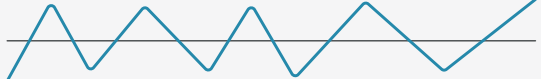




#### 2.4.3 แนวคิดเกี่ยวกับคลื่นเสียง 60 bpm ที่ทำให้เกิดสมาธิ

เสียง (Sound) ประเภทต่างๆ ที่ได้ยินในสภาพแวดล้อมรอบตัวมนุษย์ บางเสียงกระตุ้นความรู้สึกผ่อนคลาย บางเสียงอาจทำให้รู้สึกรำคาญ ไม่เป็นที่ต้องการ บางเสียงก็ก่อให้เกิดอันตราย เป็นมลพิษทางเสียง เสียงแต่ละประเภทมีช่วงความถี่ (range of frequencies) มีพลังอำนาจ (power) ส่งผลกระทบต่อผู้ฟังที่แตกต่างกันไปทั้งทางบวกและทางลบ พบว่าเสียงที่ไม่ดัง ไม่เบา ไม่สูง ไม่ต่ำมากเกินไป มีจังหวะที่เนิบ ไม่กระซวกังหวะมากไปจะช่วยให้เกิดภาวะผ่อนคลาย ในทางกลับกันเสียงที่ดังมากเกินไป 85 เดซิเบลจะทำให้สูญเสียการได้ยินอย่างถาวรในมนุษย์ เมื่อได้ยินอย่างต่อเนื่องเป็นเวลามากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน และเสียงที่ไม่ต้องการอาจก่อให้เกิดความเครียดต่อผู้ฟัง และภาวะความดันโลหิตสูง รวมทั้งเสียงที่ไม่ต้องการยังส่งผลกระทบต่อเด็กด้วย (Hassan et al., 2012)

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (2558) อธิบายไว้ว่า เสียงที่เป็นอันตรายนั้นองค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่า เสียงที่ดังเกิน 85 เดซิเบลที่ทุกความถี่เป็นอันตราย ส่วนใหญ่จะพบในโรงงานอุตสาหกรรม สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพทางกายและจิตใจได้ กรมแรงงานได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานดังนี้ ไม่ควมได้รับเสียงดังเกิน 91 เดซิเบล ติดต่อกันเกินวันละ 7 ชั่วโมง ไม่ควมได้รับเสียงเกิน 80 เดซิเบล นานเกินวันละ 8 ชั่วโมง และนายจ้างไม่สามารถจ้างลูกจ้างทำงานในที่ที่มีระดับเสียง

เกิน 140 เดซิเบล เสียงเกิดขึ้นจากการสั่นสะเทือน การสั่นสะเทือนของวัตถุทำให้เกิดเสียง การจัดการเสียงเรียงเสียงให้เป็นระเบียบด้วยรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งทำให้เกิดการสร้างสรรคที่เรียกว่าบทเพลงหรือดนตรี การสั่นสะเทือนของเสียงย่อมเข้าไปปะทะกับระบบประสาทต่างๆ ของมนุษย์และเกิดการโต้ตอบ แสดงอาการ กริยา ทำทางตามแต่ความรู้สึก อารมณ์ สำนักของแต่ละบุคคล คลื่นสมองของมนุษย์ถูกบันทึกเป็นครั้งแรกโดยจิตแพทย์ชาวเยอรมันชื่อฮันส์ เบร์เกอร์ Hans Berger ในปี ค.ศ. 1924 (Hassan et al., 2012) วนบุษย์บุษเกศตร (2563) การทำความเข้าใจคลื่นสมองสามารถทำการเข้าใจผ่านจิตสวณศาสตร์ (Psychoacoustics) เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องเสียง ช่วยให้เข้าใจว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์จะสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทคลื่นสมอง ถูกอธิบายโดยวิธีของสัญญาณไฟฟ้าจากมวลของเซลล์ประสาทที่ปฏิสัมพันธ์กัน โดยคลื่นสมองแบ่งเป็น 5 คลื่นความถี่ ตามการใช้เครื่องมือตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง หรือ Electroencephalogram (EEG) ดังนี้

เดลตา (Delta) มีความถี่ 0.1-3 Hz ช่วงความถี่ของคลื่นเดลต้า จะพบในช่วงที่มนุษย์อยู่ในสภาวะที่เรียกว่า “หลับลึก” (Deep Sleep) หรือสภาวะไม่รู้สึกรู้ตัว เธต้า (Theta) มีช่วงความถี่ระหว่าง 4-7 Hz จะพบในสภาวะ “ฝันกลางวัน” (daydream) เป็นช่วงที่มนุษย์อาจเกิดภาพหลอนละเมอ หรือเกิดภวังค์ คลื่นสมองที่พบในช่วงที่บุคคลรู้สึกตัว ใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป เรียกว่าคลื่นเบต้า (Beta) มีความถี่ 13-40 Hz คลื่นที่แตกต่างจาก Delta waves และ Theta waves อย่างคลื่นอัลฟา (Alpha waves) ที่มีคลื่นความถี่ 8-12 Hz ซึ่งปรากฏขึ้นในขณะที่มนุษย์อยู่ในสภาวะที่รู้สึกตัว อัลฟา (Alpha waves) จะทำงานในช่วงที่มนุษย์รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ซึ่งในช่วงนี้สมองของมนุษย์สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง ทั้งด้านการตีความคิดวิเคราะห์ เชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ในพื้นที่ความทรงจำของสมอง เนื่องจากสมองรู้สึกผ่อนคลาย แต่ยังมีสติรับรู้ได้ (ไม่ได้หลับสนิท หรือไม่รู้สึกรู้ตัว) และคลื่นแกมมา (Gamma waves) อยู่ระหว่างความถี่ที่ 41-100 เฮิร์ตส์ เกี่ยวข้องกับการรับรู้อย่างมีสติในระดับสูง หรือการมีสมาธิกับบางสิ่งที่สูงมาก เช่น เมื่อพยายามจดจ่ออยู่กับการแก้ปัญหา (Hassan et al., 2012) หรือเป็นช่วงที่สมองทำงานอย่างหนัก เครียด ซึ่งจะต่างจากสภาวะของคลื่นอัลฟา

BRAIN WAVE	FREQUENCY	EFFECT ON BRAIN
 GAMMA		Awake form memory, process information
 BETA		Alert, listening, problem solving, decision making
 ALPHA		Relaxed, calm, healing, resourcefulness
 THETA		Sleep, dreaming, deep meditation
 DELTA		Deep sleep, unconscious mind
 INFRA-LOW		Brain timing and function

ภาพที่ 8 ความถี่ของคลื่นสมองในระดับต่างๆ

ที่มา : Joove, เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน 2567,

เข้าถึงได้จาก <https://joovv.com/blogs/joovv-blog/brain-waves-pulsed-light-therapy>

Hassan et al. (2012) ได้ทำการตรวจสอบปฏิกริยาระหว่างสมองกับเสียงการแสดงสดการบรรเลงไวโอลิน โดยสังเกตจากการบันทึกคลื่นสมองผ่านเครื่อง electroencephalogram (EEG) ทั้งระยะก่อนฟัง ขณะฟัง และหลังฟังไวโอลินบรรเลงสด เพื่อทำการเปรียบเทียบปฏิกริยาคลื่นสมอง ซึ่งจากสังเกตพบว่า มีการปรับเปลี่ยนคลื่นสมอง (Theta, Alpha, Beta) ให้สมดุลในขณะที่การฟังเสียงจากไวโอลิน จากการศึกษาได้แสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างความถี่และเสียงดนตรี ดนตรีจึงมีผลกระทบต่อคลื่นสมองของมนุษย์

#### 2.4.4 บทบาทของดนตรี : กลไกของดนตรีต่อบุคคล

เสียงของดนตรีสามารถเคลื่อนผ่านเข้าร่างกายของบุคคลได้ในลักษณะคลื่นในการเต้นของหัวใจและการเต้นของชีพจร เมื่อหัวใจบีบตัวจะทำให้มีการสั่นสะเทือนของเลือด ซึ่งเป็นการส่งคลื่นหรือเกิดการสั่นพ้องในหลอดเลือดแดงในความถี่ที่เป็นความถี่พื้นฐานจึงทำให้เกิดการเต้นของชีพจรขึ้น ทั้งๆ ที่เลือดที่สูบฉีดที่หัวใจยังเดินทางไม่ถึงตำแหน่งของชีพจร คลื่นที่เกิดขึ้นจะเดินทางได้เร็วกว่าการไหลเวียนของเลือด การสั่นสะเทือนในหลอดเลือดแดงจะส่งต่อไปยังอะตอม จากอะตอมต่อไปยังโมเลกุล เซลล์ ต่อมและอวัยวะต่างๆ (ศศิธร พุมดวง, 2548) เมื่อได้ฟังที่มีคุณลักษณะของเสียงที่มีเสียงย่านต่ำดังกว่าปกติ เช่น เพลงจังหวะเต้นรำ เพลงที่มีกลองรัวๆ จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ตื่นเต้น ไร้อารมณ์ ตลอดจนในบางสภาวะอาจกระตุ้นให้เกิดการเต้นรำได้ โดยทั่วไปมนุษย์จะมีอัตราการเต้นของหัวใจ 72 ครั้ง/นาที และไม่ต่ำกว่า 60 ครั้ง/นาที จึงกล่าวได้ว่าความถี่พื้นฐาน (fundamental frequency) ของหลอดเลือดแดงและของร่างกาย คือ 72 ครั้ง/นาที เสียงที่มีความถี่ใกล้เคียงกับความถี่พื้นฐานของบุคคลจะทำให้เกิดการรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับคลื่นความถี่ของร่างกาย และประกอบกับการรับเสียงทางหูผ่านเข้าระบบประสาทและรวมถึงกระบวนการทางเคมีในร่างกายจึงมีผลต่อการรักษาบุคคลในด้านอารมณ์ ร่างกาย อวัยวะ เอนไซม์ เซลล์ รวมถึงอะตอม ซึ่งยังเชื่อว่าเสียงมีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ จากความรู้ด้านฟิสิกส์ที่อธิบายเป็นวิทยาศาสตร์ ยังมีความเชื่อที่เชื่อสอดคล้องกับความเชื่อด้านจิตวิญญาณ เมื่อบุคคลได้ฟังเสียงเพลงจะเข้าถึงจิตของผู้คน ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ความเชื่อด้านภูมิปัญญาตะวันออก ที่ว่าดนตรีมีผลต่อศูนย์พลังงานทั้ง 7 ของมนุษย์ (ศศิธร พุมดวง, 2548) การสั่นของคลื่นเสียงกับการสั่นสะเทือนในร่างกายของมนุษย์มีความสอดคล้องกัน ทำให้ดนตรีมีผลต่อความรู้สึกของมนุษย์ ส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ เช่น เมื่อดนตรีมีจังหวะเร็วจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และมีสภาพจิตใจที่ตื่นเต้น เป็นต้น มนุษย์จะมีการตอบสนองต่อเสียงดนตรี เมื่อคลื่นเสียงผ่านเข้ามาในหูอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะปรับคลื่นความถี่ ให้ใกล้เคียงกับเสียงที่ได้ยิน ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระดับอวัยวะ อะตอมและโมเลกุล เมื่อเสียงผ่านเข้ามาในหูเซลล์รับเสียงจะเปลี่ยนคลื่นเสียงให้เป็นกระแสประสาท ส่งไปยังสมองเพื่อแปลความหมาย (สรวาลี สุนทรวิจิตร, 2560) เมื่อหูของมนุษย์ได้ยินเสียงของดนตรี เสียงจะถูกกลไกของระบบประสาทส่งเป็นสัญญาณไปยังธาลามัส (Thalamas) แล้วส่งไปยังศูนย์ควบคุมการได้ยิน (Auditory cortex) มีความเชื่อมโยงกับระบบสมองและระบบประสาทอื่นๆ จึงทำให้เสียงของดนตรีสามารถสร้างผลกระทบต่อร่างกายและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมีระบบหลัก 3 ระบบในร่างกายที่ทำงานเชื่อมสัมพันธ์กัน คือ 1) ระบบจิตประสาทและต่อมไร้ท่อ (Psychoneuroendocrine system) 2) ระบบประสาทอัตโนมัติ

(Autonomic nervous system) 3) ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system) จากสมองศูนย์ควบคุมการได้ยิน(Auditory cortex) เมื่อเสียงของดนตรีได้ถูกส่งไปยังศูนย์กลางการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม เสียงดนตรีจะไปกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสารอินทรีย์ออกมาได้ เมื่อมนุษย์รู้สึกพึงพอใจ นอกจากนี้ดนตรียังทำงานร่วมกับระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อควบคุมภาวะสมดุลของร่างกายและการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ทำให้ดนตรีมีผลกระทบต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตและอัตราการหายใจ (สรวาลี สุนทรวิจิตร, 2560) ดนตรีจึงสามารถสร้างสภาวะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาความเจ็บปวด หรือเกิดสภาวะทางอารมณ์ต่างๆ

ดนตรี คือเสียงที่ถูกจัดเรียงอย่างเป็นระบบระเบียบ และมีแบบแผนประกอบไปด้วยโครงสร้างคุณลักษณะทางดนตรี เมื่อมนุษย์ได้ยินเสียงก็มักจะมีอาการตอบสนองในลักษณะต่างๆ ตามความทรงจำ จิตสำนึก และวัฒนธรรมที่หล่อหลอมมนุษย์ สรวาลี สุนทรวิจิตร (2560) มนุษย์จะมีการตอบสนองต่อดนตรี 2 ลักษณะคือ 1) การรับเสียงด้วยร่างกาย เมื่อคลื่นเสียงผ่านเข้ามาทางหู อวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะปรับคลื่นความถี่ให้ใกล้เคียงกับเสียงที่ได้ยิน ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระดับอวัยวะ อะตอมและโมเลกุล 2) การรับเสียงด้วยประสาทหูและสมอง เมื่อเสียงผ่านเข้ามาในหู เซลล์รับเสียงจะเปลี่ยนคลื่นเสียงให้เป็นกระแสประสาท ส่งไปยังสมองเพื่อแปลความหมายดนตรีจะเข้าไปช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติและเบี่ยงเบนอารมณ์ของมนุษย์ให้ไปจดจ่ออยู่ที่เสียงดนตรี กระตุ้นให้รู้สึกผ่อนคลายและสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ อีกทั้งยังสามารถส่งผลกระทบต่ออัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต จึงทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาความเจ็บปวด หรือเกิดสภาวะทางอารมณ์ต่างๆ ทั้งทางบวกและลบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การรับรู้ และสำนึกของมนุษย์แต่ละบุคคล เพราะเมื่อมนุษย์ได้ยินเสียงที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ของตนเองก็จะนำเสียงที่รับรู้ใหม่นี้ไปเปรียบเทียบกับเสียงที่คุ้นชิน จึงเกิดการสะท้อนความหมายและอารมณ์ที่แตกต่างกันไป

สรุปได้ว่า กลไกต่างๆ ของดนตรีกับระบบประสาทและสมองที่ผู้เขียนได้กล่าวมาข้างต้นนั้นสามารถฉายให้เห็นถึงกลไกของการฟังดนตรีที่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ โดยดนตรีสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมการบำบัด รักษา เยียวยา ฟิ้นฟูผู้ป่วย ทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ ตลอดจนโรคทางร่างกาย ผลของดนตรีบำบัดมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งสรีรวิทยาและสภาวะจิตใจ โดยผ่านกลไกที่หลากหลาย การปรับตัวต่อการกระตุ้นด้วยดนตรีเมื่อถึงระดับที่เพียงพอ สามารถสร้างการตอบสนองใหม่ๆ เช่น การหลั่งฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาท สร้างการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ เมื่อมนุษย์ได้ยินเสียงก็มักจะมีอาการตอบสนองในลักษณะต่างๆ ตามความทรงจำ จิตสำนึก และวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล เสียงดนตรียังช่วยควบคุมการหายใจ จึงหะ



การเต้นของหัวใจ จากการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองต่างๆ พบว่าช่วยลดอาการปวดและลดความต้องการใช้ยาแก้ปวด และที่สำคัญยังช่วยลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยวต่อผู้ป่วยในช่วงพักฟื้น

## 2.5 สุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างบรรยากาศ

### 2.5.1 สุนทรียศาสตร์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 ได้ให้ความหมายว่าสุนทรียศาสตร์เป็นปรัชญาสาขาหนึ่ง ที่ว่าด้วยความงามและสิ่งทีงามทั้งในงานศิลปะทั้งในธรรมชาติโดยศึกษาประสบการณ์คุณค่าความงามและมาตรฐานในการวินิจฉัยว่า อะไรงามอะไรไม่งาม

อารี สุทธิพันธุ์ (2551 : 18) วิชาสุนทรียศาสตร์ หมายถึง ศาสตร์ของการรับรู้ในความงามของศิลปะโดยเฉพาะ และมีความมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้มนุษย์มีความซาบซึ้งและความชื่นชมในความงามที่มนุษย์สร้าง

สุชาติ สุทธิ (2542 : 8) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สุนทรียศาสตร์มาจากความหมายดั้งเดิมสมัยกรีกโบราณ คือ Aisthenathai ซึ่งหมายถึงการรับรู้อย่างหนึ่งและสิ่งที่รับรู้อีกอย่างหนึ่งทั้งสองอย่างรวมกันเป็นคำเดียวคือ Aithetiko หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้

วิรุณ ตั้งเจริญ (2552 : 28) สุนทรียศาสตร์ หมายถึงศาสตร์หรือวิชาที่เกี่ยวกับความงาม ตามแนวคิดของชาวตะวันตกแล้ว สุนทรียศาสตร์เป็นส่วนหนึ่งของปรัชญาตะวันตกที่มีรากเหง้ามาจากปรัชญากรีกโบราณ ปรัชญาที่เป็นการแสวงหาหรือความรักในภูมิปัญญา (Love of Wisdom) ปรัชญากรีกที่มุ่งแสวงหาความจริง ความดีและความงาม การแสวงหาความจริงมีวิวัฒนาการมาสู่วิทยาศาสตร์ (Science) ความดีที่เกี่ยวข้องกับจริยศาสตร์ (Ethics) และความงามที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียศาสตร์ (Aesthetics) ปรัชญาหรือสุนทรียศาสตร์ที่อาจเป็นเรื่องของความเชื่อ เรื่องของทรรศนะ หรือเรื่องของเหตุผล ในบริบทความคิดใดความคิดหนึ่ง ในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง หรือของนักปรัชญาหรือของนักสุนทรียศาสตร์คนใดคนหนึ่ง

โกสุม สายใจ (2549 : 2) สุนทรียศาสตร์เป็นการค้นหาความหมายของความงาม ความพึงพอใจทางสุนทรีย์ หลักแห่งรสนิยม ความสุขของบุคคลที่มีต่อวิจิตรศิลป์ ธรรมชาติของความงาม ลักษณะของวัตถุวิสัยและจิตวิสัยของความงาม แรงกระตุ้นให้เกิดการสร้างสรรคสิ่งที่มีความงาม กระบวนการสร้างงานศิลปะและมาตรการในการประเมินค่า การตัดสินงานศิลปะ



เซนต์โทมัส ออกัสติน (St. Augustine) นักปรัชญาและบาทหลวงในศาสนาคริสต์ กล่าวว่า ความงามเป็นสิ่งที่พระเจ้าสร้างขึ้นอยู่นอกเหนือเหตุผล พระองค์เป็นผู้สร้างโลกขึ้นจากความว่างเปล่า ด้วยเจตจำนง (will) ของพระองค์ และพระเจ้าก็สร้างมนุษย์ขึ้นจากจินตภาพ (image) ของพระองค์ โดยให้มนุษย์นั้นมีเสรีภาพในการเลือก (free will) พระเจ้า คือ ความงามพระเจ้า เป็นองค์แห่งความงามที่ทำให้เกิดความงามและสรรพสิ่งที่งาม แต่ด้วยเหตุที่พระเจ้านั้นเป็นอูตรภาวะ (transcendent) ประสาทสัมผัสและเหตุผลไม่สามารถเข้าถึงความงามได้ในการจะเข้าถึงความงามนั้นเราจะต้องใช้วิถีทางภายใน (inward path) คือ การรู้ได้สัมผัสได้ด้วยใจ (sensed through the mind) ซึ่งเป็นประสบการณ์ภายในที่เรียกว่าแสงแห่งปัญญา (the intelligible light) ในลักษณะเดียวกันกับที่เราใช้เข้าถึงพระเจ้า (ลักษณะวัดปาละรัตน์. 2551 : 43-44)

โดยสรุปสุนทรียศาสตร์ หมายถึง วิชาที่ว่าด้วยความงาม ความไพเราะ ความรู้สึกในทางบวก เกี่ยวข้องกับการรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส ความรู้สึก พอใจ ปิติยินดีและชื่นชมในสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาปะทะอาจจะเป็นในธรรมชาติหรือผลงานศิลปะจากฝีมือมนุษย์

สุนทรียภาพ หมายถึง ความรู้สึกทางความงามเกิดขึ้นจากการได้สัมผัสกับสิ่งที่มีความงาม ความไพเราะ แล้วเกิดความปิติสุขเพลิดเพลิน พอใจ ปิติยินดี

ในปัจจุบันสุนทรียศาสตร์มีความหมายที่มีขอบเขตอิสระมากขึ้น ความหมายของคำนี้ในทางวิชาการก็คือ เป็นวิชาที่เกี่ยวกับการศึกษาศิลปะแขนงต่างๆ หลักการของศิลปะ กระบวนการสร้างสรรค์ศิลปะ ประสบการณ์ทางศิลปะ นอกจากนี้ขอบเขตของความหมายยังได้ครอบคลุมไปถึงศิลปะกับชีวิตและสังคมรวมทั้งความงามและปรากฏการณ์ที่งดงามของธรรมชาติอีกด้วย

#### 2.5.1.1 ความเป็นมาของสุนทรียศาสตร์

“สุนทรียศาสตร์” เป็นศัพท์คำใหม่ ที่บัญญัติขึ้นโดย โบมการ์เต็น (Alexander Gottlieb Baumgarte) ในสมัยโบราณเมื่อประมาณ 2,000 กว่าปีนักปราชญ์สมัยกรีก เช่น เพลโต อริสโตเติล กล่าวถึงแต่เรื่องความงาม ความสะเทือนใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางการรับรู้ (Sense Perception) ของมนุษย์ ปัญหาที่พวกเขาได้เถียงกัน ได้แก่ ความงามคืออะไร ค่าของความงามนั้นเป็นจริงมีอยู่โดยตัวของมันเองหรือไม่ หรือว่าค่าของความงามเป็นเพียงข้อความที่เราใช้กับสิ่งที่เราชอบ ความงามกับสิ่งทีงามสัมพันธ์กันอย่างไร มีมาตรการตายตัวอะไรหรือไม่ที่ทำให้เราตัดสินใจได้ว่าสิ่งนั้นงามหรือไม่งาม โบมการ์เต็น มีความสนใจในปัญหาเรื่องของความงามนี้มาก เขาได้ลงมือค้นคว้ารวบรวมความรู้เกี่ยวกับความงามที่กระจัดกระจายอยู่มาไว้ในที่เดียวกัน เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับ

ความงามให้มีเนื้อหาสาระที่เข้มข้นขึ้น แล้วตั้งชื่อวิชาเกี่ยวกับความงามหรือความรู้ที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางการรับรู้ว่า Aesthetics โดยบัญญัติจากรากศัพท์ภาษากรีก Aisthetics หมายถึงความรู้สึกทางการรับรู้ หรือการรับรู้ตามความรู้สึก (Sense perception) สำหรับศัพท์บัญญัติภาษาไทย ก็คือ “สุนทรียศาสตร์” จากนั้นวิชาสุนทรียศาสตร์ ก็ได้รับความสนใจเป็นวิชาที่มีหลักการเจริญก้าวหน้าขึ้น สามารถศึกษาได้ถึงระดับปริญญาเอก ด้วยเหตุผลนี้ โบรมการ์เต็น จึงได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งสุนทรียศาสตร์สมัยใหม่ ฐานะที่เติมเชื้อไฟแห่งสุนทรียศาสตร์ที่กำลังจะมอดดับให้กลับลุกโชติขึ้นมาก็ควรระหนึ่ง (ทวีเกียรติ ไชยงยศ. 2538 : 1) สุนทรียศาสตร์ (Aesthetics) เป็นเนื้อหาว่าด้วยการศึกษาเรื่องมาตรฐานของความงามในเชิงทฤษฎีอันเกี่ยวกับประสบการณ์ทางสุนทรียภาพ กฎเกณฑ์ทางศิลปะ สุนทรียศาสตร์นับว่าเป็นแขนงหนึ่งของปรัชญาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาคคุณค่า (Axiology) ในสมัยก่อนวิชานี้เป็นที่รู้จักกันในรูปของวิชา “ทฤษฎีแห่งความงาม” (Theory of Beauty) หรือปรัชญาแห่งรสนิยม (Philosophy of taste) คำว่า “สุนทรียศาสตร์” มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า “สุนทรียะ” แปลว่าดี งาม สุนทรียศาสตร์จึงมีความหมายตามรากศัพท์คือ วิชาที่ว่าด้วยความงาม ในความหมายของคำเดียวกันนี้ นักปราชญ์ ชาวเยอรมันชื่อ Aesthetics Baumgarten (1718 – 1762) ได้เลือกคำในภาษากรีกมาใช้คำว่า Aisthetics ซึ่งหมายถึงการรับรู้ตามความรู้สึก (Sense Perception) เป็นวิชาเกี่ยวกับเรื่องทฤษฎีแห่งความงามตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Aesthetics ส่วนในภาษาไทยใช้คำว่าสุนทรียศาสตร์หรือวิชาศิลปะทั่วไป ดังนั้น จึงถือว่าศิลปะเป็นส่วนหนึ่งของสุนทรียศาสตร์หรือเมื่อกกล่าวถึงสุนทรียศาสตร์เมื่อใดก็มักจะเกี่ยวข้องกับงานศิลปะนั้นเอง

เนื้อหาของสุนทรียศาสตร์นั้นว่าด้วยความคิดรวบยอดเรื่องความงาม การที่จะนิยามว่าความงามคืออะไรนั้นยังไม่เป็นที่ยุติและเรื่องนี้นับว่าเป็นปัญหาสำคัญของสุนทรียศาสตร์อย่างหนึ่ง แต่ปัญหาที่ว่าความงามคืออะไรนั้น ศิลปินทั่วไปไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไรนัก แต่เขาจะพยายามทุ่มเททุกอย่างเพื่อสร้างความงามขึ้นด้วยศิลปะของเขา ซึ่งความสนใจดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นสัญชาตญาณของศิลปะจุดมุ่งหมายของสุนทรียศาสตร์ก็คือความพยายามยกระดับของการสร้างสรรค์และความสนใจในศิลปะ ซึ่งเป็นไปตามสัญชาตญาณนั้นให้เป็นพฤติกรรมที่เต็มไปด้วยปัญญา ทั้งนี้ก็เพื่อให้เข้าใจถึงหลักการขั้นมูลฐานของพฤติกรรมเกี่ยวกับศิลปะ ดังนั้น สุนทรียศาสตร์จึงเริ่มด้วยการพิจารณาเรื่องการสร้างสรรค์ศิลปะและความสนใจในศิลปะ คำตอบจากปัญหานี้ก็ได้จากการพยายามค้นหาความหมายของความงามนั่นเอง

ความหมายของความงามเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรับรู้ของมนุษย์ จากประเด็นนี้จะเห็นได้ว่าหน้าที่ของนักสุนทรียศาสตร์ คือการค้นหาความหมายของความงามนั่นเอง แต่ก็มีได้หมายความว่าหน้าที่ของนักสุนทรียศาสตร์จะจำกัดอยู่แค่การค้นหาความหมายของความงามด้านศิลปะเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงความงามของธรรมชาติด้วย

“สุนทรียภาพ” หรือ สุนทรีย เป็นความรู้สึกที่บริสุทธิ์ ที่เกิดขึ้นในห้วงเวลาหนึ่ง ลักษณะของอารมณ์ หรือความรู้สึกนั้นเราใช้ภาษาต่อไปนี้แทนความรู้สึกของมนุษย์ ซึ่งได้ความหมายไม่เท่าที่รู้สึกจริงๆ เช่น คำตอบต่อไปนี้ความพอใจ (interested) ความไม่พอใจ (disinterested) ความเพลิดเพลินใจ (pleasure) ความทุกข์ใจ (unpleasuse) ความกินใจ (empathy) และความน่าเบื่อ (Bored) อารมณ์ หรือ ความรู้สึกดังกล่าวนี้จะพาให้เกิดอาการลืมตัว (Attention span) และเปลือใจ (psychical distance) ลักษณะทั้งหมดนี้เรียกว่า สุนทรีย หรือสุนทรียภาพ ที่ว่าสุนทรียภาพเป็นความรู้สึกจากการรับรู้ที่บริสุทธิ์ในห้วงเวลาหนึ่งนั้น ขออ้างนักปรัชญาชื่อเอมมานูเอล คานท์ (Immanuel Kant) ชาวเยอรมันที่กล่าวว่า “บางครั้งเราก็มีความรู้สึกมีความสุข เพื่อความสุขเท่านั้น” แปลความหมายได้ว่าเป็นความรู้สึกพอใจในอารมณ์ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จอห์น ฮอสเปอร์ (John Hospers) ที่ว่า สุนทรียภาพ “เป็นลักษณะของประสบการณ์ที่ไม่มีผลในทางปฏิบัติ” นั่นก็หมายความว่า เมื่อเรามีสุนทรียภาพกับดอกกุหลาบเพราะเราเห็นความงามของมัน ดอกกุหลาบที่เบ่งบานอยู่กับต้นทำให้เราพอใจ เพลิดเพลิน ปีติปราโมทย์ มีความสุข ถ้าเราเด็ดดอกกุหลาบนั้นไปขาย แสดงว่าเราไม่ได้มีสุนทรียภาพเพราะเราชอบดอกกุหลาบนั้นเพียงเพื่อจะขายเอาเงินเท่านั้น เป็นการชอบที่ไม่บริสุทธิ์ใจ เพราะผลที่ตามมาคือการทำลาย การที่จะตัดสินใจว่า ใครมีสุนทรียภาพหรือใครไม่มีสุนทรียภาพท่านว่าให้พิจารณาที่ค่าในตัวหรือค่านอกตัวของสิ่งนั้น ถ้าบุคคลมองเห็นค่าในตัวของวัตถุนั้นแสดงว่า มีสุนทรียภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นมองเห็นค่านอกตัวของวัตถุมากกว่าค่าในตัวก็แสดงว่า มีสุนทรียภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นมองเห็นค่านอกตัวของวัตถุมากกว่าค่าในตัวก็แสดงว่าบุคคลนั้นไม่มีสุนทรียภาพ ยกตัวอย่าง ความงามของหญิงสาว เรามองเห็นหญิงสาวแล้วพอใจจนเปลือใจ เพราะได้มองเห็นสัดส่วนในตัวผู้หญิง ว่าช่างพอเหมาะไปหมด (ค่าในตัว) ถึงกับเปลืออุทานว่า “เธอช่างงดงามอะไรเช่นนั้น” อย่างนี้เรียกว่า มีสุนทรียภาพ เพราะเห็นค่าในตัวของผู้หญิง แต่ถ้าในทางตรงกันข้าม เมื่อเรามองเห็นหญิงสาวแล้วคิดต่อไปว่า ถ้าเอาไปขายจะได้ราคาดี อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสุนทรียภาพ เพราะมองไม่เห็นค่าในตัว แต่กลับไปเห็นค่านอกตัว คือเงิน หรือเห็นหญิงงามแล้วเกิดความใคร่ขึ้นมาแสดงว่าเห็นค่านอกตัว คือ กามารมณ์ จัดว่าไม่มีสุนทรียภาพเช่นกัน (ทวีเกียรติ ไชยงยศ. 2538 : 3) ขอบเขตของสุนทรียศาสตร์จากรากศัพท์

Aesthetics ในภาษาอังกฤษกำหนดไว้ให้หมายถึง วิชาที่ว่าด้วยศิลปะโดยทั่วไป แบ่งเป็นสาขาต่างๆ ดังนี้ 1) ประวัติศาสตร์ศิลปะ (History of Art) 2) ศิลปะวิจารณ์ (Criticism of Art) 3) ทฤษฎีศิลปะ (Theory of Art) 4) จิตวิทยาศิลปะ (Psychology of Art) 5) สังคมวิทยาศิลปะ (Sociology of Art) 6) ปรัชญาศิลปะ (Philosophy of Art)

### 2.5.1.2 ความรู้เกี่ยวกับศิลปะ

ศิลปะ- ศิลป์ ศิลปะ (สินละปะ / สิน / สินละปะ) น. ฝีมือ ฝีมือทางการช่าง การแสดงออกซึ่งอารมณ์สะท้อนใจให้ประจักษ์เห็นโดยเฉพาะ หมายถึง วิจิตรศิลป์(กลอน) ทร เช่น งาม เนตรมฤคมาศ งามขนงวง วาดทั้งคันศิลป์ (อิเหนา) พิศพักตร์ผ่อง พักตร์ดั่งจันทร์ พิศขนงก้งอน ทั้ง คันศิลป์ (รามเกียรติ์ ร.๑) (ส. ศิลปะ ; ป. ศิลปว่ามีฝีมืออย่างยอดเยี่ยม) (ราชบัณฑิตยสถาน. 2539 : 783) การแบ่งประเภทของศิลปะ สามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ

แบ่งศิลปะตามการรับรู้โดยเรียกชื่อของประเภทศิลปะตามการรับรู้ต่างๆ ดังนี้

1. **ทัศนศิลป์ (Visual Art)** เกิดจากคำสองคำมารวมกัน คือคำว่า “ทัศนะ” และคำว่า “ศิลป์” เป็นผลงานการสร้างสรรคทางศิลปะ เพื่อสนองการรับรู้ทางประสาทตา ประกอบด้วย จิตรกรรม (Painting) ประติมากรรม (Sculpture) ภาพพิมพ์ (Printmaking) ภาพถ่าย (Photography) งานสื่อผสม (Mixed Media) ศิลปะการจัดวาง (Installation) ศิลปะการแสดง (Performing Art)

2. **โสตศิลป์ หรือ ดุริยางค์ศิลป์** เป็นผลงานการสร้างสรรคทางศิลปะ เพื่อสนองการรับรู้ทางประสาทหูโดยมีเสียง ดนตรี(Music) คือ เสียงที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ เป็นการร้อยเรียงกลุ่มเสียง เข้าหากันอย่างมีจังหวะลีลา มีทำนองหรือหลายทำนอง ประกอบซ้อนกัน อาจเป็นในรูปแบบการขับร้อง ประกอบการบรรเลง หรือ ในรูปของการบรรเลงดนตรีล้วนๆ

3. **โสตทัศนศิลป์ หรือ นาฏศิลป์ (Dance)** เป็นผลงานการสร้างสรรคทางศิลปะ เพื่อสนองการรับรู้ทางประสาทตาและทางหู ผสานพร้อมกันด้วยการเห็นและการฟัง เพื่อประสานจังหวะของการเคลื่อนไหว หมายถึง การรำรำ และการเคลื่อนไหวไปมา เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการแสดงออกในกิริยาต่างๆ เป็นการสร้างมายาคติ ด้วยการแสดงในบทบาทต่าง บางครั้งเรียกว่า ศิลปะการแสดง

**4. วรรณกรรม (Literature)** เป็นศิลปะแห่งการนิพนธ์อันประณีตและมีเนื้อเรื่องมีอำนาจจิตใจ ให้เกิดความรู้สึกนึกคิดและจินตนาการ อารมณ์ต่าง ๆ เป็นการถ่ายทอดทางกระบวนการคิด มิใช่การรับรู้โดยตรง แต่เป็นการสัมผัสให้เกิดภาพหรือเสียงในจินตนาการ อาจเป็นการเล่าเรื่อง การอ่าน การเขียน หรือด้วยภาษาภายในแบบต่าง ๆ ภาษาแต่ละภาษายังสามารถปรุงแต่งให้เกิดความเหมาะสม ไพเราะ สวยงามได้ ประเทศไทย เป็นชาติที่มีอารยธรรมเก่าแก่ มีภาษาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง ทั้งภาษาพูด และภาษาเขียน นอกจากนี้ ยังมีความคิดสร้างสรรค์ในการใช้ภาษาได้อย่างไพเราะ ถือเป็นความงามของการใช้ภาษาจากการแต่งโคลง กลอน คำประพันธ์ ร้อยแก้วต่างๆ

### แบ่งศิลปะตามคุณค่าที่ปรากฏ โดยเรียกชื่อของประเภทศิลปะ ดังนี้

**1. วิจิตรศิลป์ แต่เดิมเรียกว่า ประณีตศิลป์** หมายถึง ผลงานศิลปะที่มุ่งเน้นคุณค่าทางความงาม (Aesthetic Value) เป็นสำคัญ เป็นผลงานที่ตอบสนองด้านจิตใจมากกว่าคุณค่าด้านประโยชน์ใช้สอย การกำหนดศิลปะที่เป็นวิจิตรศิลป์เป็นการประเมินคุณค่าที่ศิลปินได้ถ่ายทอดออกมา โดยมีประเภทของศิลปะถูกตอบสนองอารมณ์ความงามโดยการใช้หลักการทางสุนทรียภาพ ได้แก่ จิตรกรรม ประติมากรรม สื่อผสม สถาปัตยกรรม วรรณกรรม ดนตรี นาฏยกรรม

**2. ศิลปะประยุกต์ หรือประยุกต์ศิลป์ (Applied Arts)** หมายถึง ผลงานศิลปะที่สร้างสรรค์ขึ้น เพื่อมุ่งประโยชน์ใช้สอยเป็นสำคัญ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศิลปะประยุกต์ศิลป์เป็นศิลปะที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ใช้สอยเป็นอันดับแรก และคำนึงถึงความงามเป็นลำดับรอง ประกอบด้วย

**2.1 มัณฑนศิลป์ (Decorative Art)** เป็นศิลปะการตกแต่ง เช่น การออกแบบเครื่องเรือนตกแต่งอาคาร สถานที่โดยใช้วัสดุ สี รูปแบบให้เหมาะสมกับสถานที่ ประโยชน์ใช้สอย และจุดประสงค์ที่ใช้

**2.2 อุตสาหกรรมศิลป์ (Industrial Art)** เป็นงานศิลปะที่เกี่ยวข้องกับ สิ่งของเครื่องใช้โดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น เครื่องตกแต่งบ้าน ตู้โต๊ะ เก้าอี้ เครื่องปั้นดินเผา งานโลหะ งานไม้ การจักสาน งานชนิดนี้ต้องการนำหลักศิลปะมาใช้ตั้งแต่การวางรูปแบบ ออกแบบสร้าง ประกอบขึ้น ตกแต่งให้สวยงาม เหมาะกับประโยชน์ใช้สอย ซึ่งอาจจะผลิตด้วยเครื่องจักร เป็นต้น

**2.3 พาณิชยศิลป์ (Commercial Art)** ศิลปะการค้า เช่น ป้ายโฆษณา การจัดตู้โชว์ จัดตกแต่งอาคารร้านค้า เป็นต้น



**2.4 หัตถศิลป์ (Craft)** คือ งานศิลปะที่นำไปใช้ในงามหัตถกรรม โดยใช้มือทำ เป็นส่วนใหญ่มีมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ เช่น เครื่องปั้นดินเผา งานแกะสลักไม้ งานถักทอ งานหวายรวมถึงงานช่างสิบหมู่ของไทย

**2.5 งานออกแบบ (Design)** เป็นการจัดส่วนประกอบต่างๆ ให้ลงตัว เป็นความกลมกลืนเพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะเจาะจง เช่น การออกแบบลายผ้า การออกแบบบรรจุภัณฑ์ งานออกแบบถูกนำมาใช้มากในงานประยุกต์ศิลป์ เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม และให้เกิดประโยชน์ใช้สอยในชีวิตประจำวัน และเป็นที่มาของงานประเภทกราฟิก (Graphic Art)

### 2.5.1.3 รูปแบบของทัศนศิลป์

**ทัศนศิลป์ 2 มิติ (2 Dimension)** หมายถึง ผลงานศิลปะที่ใช้การเห็นใน 2 มิติ คือ ผลงานที่เป็นระนาบมีความกว้างและความยาว ประกอบไปด้วยผลงานดังนี้

**1. จิตรกรรม (Painting)** หมายถึง ภาพที่ศิลปินแต่ละบุคคลสร้างขึ้นด้วยประสบการณ์ทางสุนทรียภาพและความชำนาญโดยใช้สีชนิดต่างๆ เช่น สีน้ำ สีน้ำมัน สีฝุ่น ฯลฯ เป็นสื่อกลางในการแสดงออกถึงเจตนาในการสร้างสรรค์ ศิลปินสามารถสร้างสรรค์งานจิตรกรรมขึ้นได้หลายประเภท ส่วนใหญ่จะเรียกชื่อของแต่ละเนื้อหา เรื่องราวที่นำมาถ่ายทอดเป็นสำคัญ

**2. ภาพพิมพ์** เป็นการถ่ายทอดรูปแบบจากแม่พิมพ์ออกมาเป็นผลงานที่มีลักษณะเหมือนกันกับแม่พิมพ์ทุกประการ และได้ภาพที่เหมือนกันมีจำนวนตั้งแต่ 2 ชิ้นขึ้นไปการพิมพ์ภาพเป็นงานที่พัฒนาต่อเนื่องมาจากการวาดภาพ ซึ่งการวาดภาพไม่สามารถสร้างผลงาน 2 ชิ้น ที่มีลักษณะเหมือนกันทุกประการได้จึงมีการพัฒนา การพิมพ์ขึ้นมา ชาตินจีนถือว่าเป็นชาติแรกที่น่าเอาวิธีการพิมพ์มาใช้อย่างแพร่หลายมานานนับพันปี จากนั้นจึงได้แพร่หลายออกไปในภูมิภาคต่างๆ ของโลก ชนชาติทางตะวันตกได้พัฒนาการพิมพ์ภาพ มีการนำเอาเครื่องจักรกลต่างๆ เข้ามาใช้ในการพิมพ์ ทำให้การพิมพ์มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว

**3. สถาปัตยกรรม (Architecture)** หมายถึง ศิลปะและวิทยาการแห่งการก่อสร้าง ซึ่งอธิบายอีกนัยหนึ่งว่าเป็นการจัดระวาง 3 มิติ เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ



สถาปัตยกรรม เป็นผลงานศิลปะที่แสดงออกด้วยการก่อสร้างสิ่งก่อสร้างอาคารที่อยู่อาศัยต่างๆ การวางผังเมืองการจัดผังบริเวณการตกแต่งอาคาร การออกแบบก่อสร้าง ซึ่งเป็นงานศิลปะที่มีขนาดใหญ่ต้องใช้ผู้สร้างงานจำนวนมาก และเป็นงานศิลปะที่มีอายุยืนยาว สถาปัตยกรรมเป็นวิธีการจัดสรรบริเวณที่วางให้เกิดประโยชน์ใช้สอยตามความต้องการ ซึ่งเกี่ยวข้องกับศาสตร์ในสาขาต่างๆ เช่น วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์สังคมวิทยา มานุษยวิทยา และศิลปะ

สำหรับประเภทของงานสถาปัตยกรรมนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ 2 ประเภท คือ 1) สถาปัตยกรรมแบบเปิด หมายถึง สถาปัตยกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมาย ที่จะใช้ให้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ที่อยู่อาศัย ได้แก่ อาคารบ้านเรือน หรือเป็น ที่สำหรับจัดงานหรือการจัดแสดงต่างๆ ได้แก่ โรงละคร ห้องประชุม หรือสถานที่จัดแสดง นิทรรศการ เป็นต้น 2) สถาปัตยกรรมแบบปิด หมายถึง สถาปัตยกรรมที่สร้างขึ้นโดยไม่มี จุดมุ่งหมายที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ภายในหรือส่วนอื่นๆ ของสถาปัตยกรรม แต่เป็น สิ่งก่อสร้างที่เน้นการแสดงออกถึงคุณค่า ความสำคัญในด้านใดด้านหนึ่งหรือเพื่อเป็นอนุสรณ์เป็นที่ ระลึกถึงเรื่องราวเหตุการณ์ที่สำคัญมากกว่า เช่น สถาปัตยกรรมประเภทประตู่ชัย และอนุสาวรีย์ ต่างๆ เป็นต้น

**4. สื่อผสม (Mixed Media)** พจนานุกรมศัพท์ศิลปะฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2530 ได้ให้ความหมายของศิลปะประเภทสื่อผสมไว้ว่า หมายถึง ศิลปกรรมแห่งพุทธศตวรรษที่ 25 ได้แก่ งานจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ หรือวาดเส้น ที่มีวัสดุหรือกลวิธีต่างๆ เข้าไปผสมด้วย จนไม่อาจเรียกว่าเป็นงานอย่างหนึ่งอย่างใดโดยเฉพาะ สื่อผสมเป็นลักษณะงานศิลปะที่วัสดุจากค่านิยามดังกล่าว

ทัศนศิลป์ประเภทสื่อผสม จึงเกิดการรวมตัวกันตาม ลักษณะต่างๆ ดังนี้

- 4.1 การผสมกันของวัสดุ (Material) เช่น การผสมกันระหว่างไม้กับโลหะ
- 4.2 การผสมกันของสื่อ (Media) เช่น การผสมกันระหว่างเสียงกับการวาดภาพ
- 4.3 การผสมกันของเทคนิค (Technique) เช่น การผสมกันระหว่างการระบายสีกับการพิมพ์สี
- 4.4 การผสมกันของวิธีการ (Method) ในการสร้างงานศิลปะ เช่น การผสมกันระหว่างจิตรกรรมกับงานประติมากรรม ซึ่งมีวิธีการสร้างสรรค์ที่แตกต่างกัน เป็นต้น

ลักษณะโดยทั่วไปของศิลปะประเภทสื่อผสมดังกล่าว จะเห็นได้ว่ารูปแบบสำเร็จของศิลปะประเภทนี้เกิดจากแนวความคิดสร้างสรรค์ของศิลปินที่สามารถนำวัสดุ สื่อ เทคนิค และวิธีการในการสร้างงานศิลปะมาถ่ายทอดเป็นผลงานทัศนศิลป์ขึ้น นับเป็นทัศนศิลป์ที่มีขอบเขตกว้างขวางให้ความเป็นอิสระในการนำเสนอรูปแบบของผลงานศิลปินมากกว่าทัศนศิลป์ประเภทใดๆ

## 2.5.2 การออกแบบบรรยากาศเพื่อสร้างสมาธิและความผ่อนคลาย

การผ่อนคลาย หมายถึงสภาวะที่ร่างกายและจิตใจปราศจากความตึงเครียด ซึ่งผลของการผ่อนคลายจะลดผลที่เกิดจากความเครียด ลดความกังวล ลดความเหนื่อยล้า ลดการหดตัวของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้การวิเคราะห์จากงานวิจัยด้านอุณหภูมิก่อให้เกิดความสบายของมนุษย์ ภัทรกร พันธุ์ภักดี (2552) ความรู้สึกสบายหรือความรู้สึกไม่สบายที่เกิดจากพื้นฐานที่ต้องการได้แก่ระบบการให้แสงสว่างระบบภายในห้องที่เหมาะสมเพียงพอ อากาศที่ดีความร้อนหรือความเย็นที่เหมาะสมและการมีคุณภาพเสียงที่เหมาะสมในพื้นที่บรรยากาศที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

องค์ประกอบสำคัญของการรับรู้ของมนุษย์รูป จากสถานที่ที่มีการสร้างสิ่งแวดล้อมจากต้นไม้ ดอกไม้ หรืออุปกรณ์ตกแต่งจากธรรมชาติที่ทำให้เกิดภาวะการผ่อนคลาย มุมสงบ ของทะเล ป่า หรือการตกแต่งของสถานที่ที่มีบรรยากาศเป็นธรรมชาติประกอบ ที่สร้างสุนทรีย์ภาพด้วยการตกแต่งและบริการภายในสถานที่ กลิ่น จากการบำบัดด้วยธรรมชาติหรือการบำบัดด้วยสุนทรียบำบัด โดยการเลือกน้ำมันหอมระเหยที่ส่งผลต่ออารมณ์กับความรู้สึกขึ้นอยู่กับความสมดุลของบุคคลที่ใช้บริการเสียง เช่น เสียงบรรเลง เสียงน้ำตก นกร้อง เสียงที่ช่วยในการผ่อนคลาย หรือเสียงที่เกิดจากการเพิ่มความรู้สึก งานวิจัยอ้างอิงถึงคนโบราณกล่าวว่าเสียงมีพลังในการบำบัดโรคให้นำเสียงมาใช้ในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยบางประการในสถานบริการสปา เป็นการส่งเสริมพลังร่างกายแรงใจให้เกิดความใส่ใจเป็นองค์ประกอบของมนุษย์ข้อมูลงานวิจัยด้านสพาคความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ใช้บริการเกิดจากแรงกายแรงใจในการทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการนวดสัมผัสทั้งนี้จึงรวมไปถึงหลายๆ ด้าน เช่น องค์ประกอบทางกายภาพอื่นๆ สปามักเป็นธรรมชาติตกแต่งสถานบริการให้มีบรรยากาศที่สวยงามท่ามกลางความเงียบสงบโทนสีอ่อนให้ความรู้สึกสว่าง เพราะมีค่าความเข้มของแสงสว่างได้มากกว่าสีเข้มที่ให้เกิดความรู้สึกที่มีมิติกับการเลือกโทนสีของห้องจำเป็นต้องนึกถึงการใช้งานที่เหมาะสมกับสภาพแสงในพื้นที่หากความส่องสว่างน้อยควรเลือกใช้โทนสีอ่อนหรือโทนกลาง เพื่อการสะท้อนแสงสว่างมากขึ้นและในทางตรงกันข้ามหากความส่องสว่างมากที่ส่งผลถึงความไม่สบายตาควรเลือกใช้สีเข้มเพื่อลดความสว่างเกิดความสบายตาควรมีสภาพแสงกับสีที่เหมาะสม

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ได้แก่ ความสามารถในการมองเห็น ความสบายตาและความปลอดภัย โดยปัจจัยที่พิจารณาในการกำหนดสภาพแวดล้อมการส่องสว่างขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้งานของแสงไฟ แสงสว่าง เป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตทั้งมนุษย์ พืช สัตว์ซึ่งแสงจากดวงอาทิตย์ คือแสงธรรมชาติ (Daylight) แสงที่ผ่านบรรยากาศมายังผิวโลกประกอบไปด้วย Sunlight แสงแดดและแสงที่มาจากท้องฟ้า Skylight โดยตรงจากดวงอาทิตย์ ความเข้มของความสว่างหมายความว่าปริมาณแสงตกกระทบต่อหนึ่งหน่วยตารางเมตร ประกาศกรมสวัสดิการคุ้มครองแรงงานเรื่องมาตรฐานความส่องสว่าง (2559) ระบุความเข้มของแสงเรียกว่าลักซ์ (Lux) ภัทรภร พันธุ์ภักดี (2552) งานวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าความสุขหรือทุกข์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสตรงกับความรู้สึกสบายหรือความรู้สึกไม่สบายที่เกิดจากพื้นฐานที่ต้องการ ได้แก่ ระบบการให้แสงสว่างระบบภายในห้องที่เหมาะสมเพียงพอ ความร้อนและความเย็นที่เหมาะสมและสภาพแวดล้อมที่ถูกออกแบบปรุงแต่งให้เกิดความสบายผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5

ความสว่างที่เหมาะสม หมายถึง การเกิดแสงที่ไม่ระคายเคืองต่อสายตา โดยคำนึงถึงการประยุกต์ใช้แสงธรรมชาติเป็นหลักส่วนแสงประดิษฐ์ในอาคารกล่าวคืออยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่มีความสว่าง คุณภาพแสงควรให้เหมาะกับการใช้งาน ความส่องสว่าง ลูเมน หมายถึงปริมาณแสงกระทบลงวัตถุต่อพื้นที่มีหน่วยเป็น ลูเมนตารางเมตร หรือ ลักซ์ (หน่วยเป็นลูเมนต่อตารางฟุตความส่องสว่างก็เป็น ฟุตแคนเดิล) ค่าความส่องสว่างที่พอเหมาะแก่การพักผ่อนจึงเป็นข้อมูลเบื้องต้น ในห้องนวดสปาที่มีบรรยากาศเหมือนห้องนอนพบว่าความส่องสว่าง 50 ลักซ์ แสงประดิษฐ์คือแสงที่เกิดจากหลอดไฟต่างๆ อุณหภูมิสีเทียบเคียงของหลอดไฟ เช่น หลอดไฟภายในพื้นที่พบว่าความเข้มของแสงสว่างภายในขึ้นอยู่กับหลอดไฟและจำนวนดวงไฟที่เป็นแหล่งกำเนิดแสงและการสะท้อนของแสง

อุณหภูมิที่พอเหมาะความรู้สึกเรื่องอุณหภูมิที่พอเหมาะ หมายถึง สภาวะที่สบายประกอบไปด้วยปัจจัยด้านอุณหภูมิความชื้นความกดอากาศและองค์ประกอบ เช่น เชื้อชาติ ทั้งนี้แต่ละบุคคลก็จะมีความรู้สึกความร้อนหนาวที่ไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและเครื่องนุ่งห่มของบุคคล โดยมีอุณหภูมิสภาวะที่สบายที่ 24-27 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ที่ 70% ความรู้สึกสบายของบุคคลในสภาวะที่ร่างกายปกติ อุณหภูมิอากาศ (Air Temperature) อุณหภูมิที่อากาศทางกายภาพของระบบซึ่งชี้วัดระดับความร้อนวัดจากอุณหภูมิจากเครื่องวัดระดับอุณหภูมิอากาศได้

อุณหภูมิเฉลี่ยพื้นผิวโดยรอบ (Mean Radiant Temperature) หมายถึงสภาวะที่มีการแลกเปลี่ยนความร้อนด้วยการแผ่รังสีความร้อนระหว่างร่างกายและสภาพแวดล้อม โดยการระบายความร้อนร่างกาย กลไกของร่างกาย แบ่งออกเป็นการแผ่ความร้อนที่หมายถึงการส่งผ่านความร้อนในรูปของคลื่นแม่เหล็ก ไฟฟ้าจากพื้นผิววัตถุหนึ่งไปยังวัตถุหนึ่งที่ไม่สัมผัสกันทั้ง 2 พื้นผิว เช่น % ความร้อนที่สูญเสียไปทั้งหมดจากร่างกายเปล่าที่อุณหภูมิห้อง เป็นผลมาจากการแผ่รังสีความร้อนจากร่างกายไปสู่ห้องการนำความร้อน คือการระบายความร้อนจากพื้นผิวหนึ่งไปยังพื้นผิวอีกพื้นผิวหนึ่งโดยตรงระหว่างพื้นผิวทั้งสอง การระเหยจากพื้นผิวของร่างกายหรือระบายความร้อนออกมาโดยการระเหยของน้ำออกมาเป็นไอ เสื้อผ้าต่างๆ ที่สวมใส่ควรมีคุณสมบัติเป็นฉนวนสามารถลดการถ่ายเทความร้อน

คุณภาพเสียงที่เหมาะสม หมายถึง การควบคุมเสียงทั้งภายนอกภายในอยู่ในระดับ (ประกาศสวัสดิการคุ้มครองแรงงานมาตรฐานระดับเสียงที่ยอมให้ลูกจ้างได้รับเฉลี่ยตลอดระยะเวลาการทำงานในแต่ละวัน เล่มที่ 135 ตอนพิเศษ 19 ง พ.ศ. 2561, (2559 น. 15) มิให้เกินมาตรฐานระดับเสียงที่ยอมให้ลูกจ้างได้รับเฉลี่ยระยะเวลาในแต่ละวันเฉลี่ยการทำงาน 8 ชั่วโมงเปรียบเทียบการได้ยินจากเสียงความดังที่ไม่เกิน 85 dB เสียงที่มีความดังเกิน 85 dB ถือเป็นเสียงรบกวนต่ออวัยวะของหู โดยที่ระดับเสียง 40 dB เสียงภายในห้องสมุดความรู้สึก เบา เสียงพูดทั่วไป 50 dB เปรียบเทียบเสียง ผนตกเบาๆ 60 dB เสียงพูดทั่วไปความรู้สึกเสียงดัง ปานกลาง (เดซิเบล : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2562))

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 3.1 กระบวนการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบเชิงผสมผสาน โดยผู้วิจัยใช้ข้อมูลทั้งจากแหล่งทุติยภูมิและปฐมภูมิ ประกอบด้วย

1. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) สืบค้นจากเอกสารตำรา หนังสือ เอกสารสรุปการสัมมนาวิชาการ สารานุกรม วิทยานิพนธ์ รวมถึงแหล่งสืบค้นออนไลน์ฐานข้อมูลสถิติต่างๆ ของภาครัฐและเอกชน ในหัวข้อเกี่ยวกับ 1) ความหมายของสุขภาวะ และตัวชี้วัดด้านสุขภาพ 2) การดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออก 3) การดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันตก ศาสตร์การออกกำลังกายแบบพิลาทิส 4) คลื่นเสียง ความถี่ของเสียง และการบำบัดด้วยเสียง 5) สุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างบรรยากาศ

2. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ผ่านเครื่องมือการเก็บข้อมูล ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินสำหรับการประเมินและรวบรวมข้อมูลผ่านแบบสอบถาม (questionnaires) จากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าทำการทดลองการออกกำลังกายแบบพิลาทิส ในพื้นที่ทำการทดลองที่มีการออกแบบทางสุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างสมาธิและความผ่อนคลาย

#### การกำหนดประชากรตัวอย่าง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ชายหรือหญิงอายุ 18 - 59 ปีจำนวน 20 คน ที่เลือกการออกกำลังกายแบบพิลาทิส เพื่อการดูแลสุขภาพโดยรวม ทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน

### เกณฑ์คัดเข้า

1. อาสาสมัครผู้มีสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรงที่ยังควบคุมไม่ได้
2. ชายหรือหญิงอายุ 18 - 59 ปี
3. เคยฝึกพิลาทีสมาไม่ต่ำกว่า 10 ชั่วโมง
4. ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย

### เกณฑ์คัดออก

1. มีข้อห้ามต่อการออกกำลังกายแบบพิลาทีส
2. มีโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายแบบพิลาทีส
3. มีปัญหาด้านการได้ยินที่ส่งผลต่อการได้ยินดนตรี

### 3.2 การดำเนินการออกแบบ

การดำเนินการออกแบบทั้งผลงานส่วนของมัลทิมัลมีเดียและประยุกต์ศิลป์ในโครงการดำเนินการโดยวิเคราะห์จากข้อมูลทั้งหมดที่ค้นคว้า รวบรวม ทดลอง คัดเลือก จึงนำมาสร้างสรรค์เป็นงานศิลปะเกี่ยวเนื่องที่ทำให้เกิดสุนทรียะทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน โดยโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุลมีขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

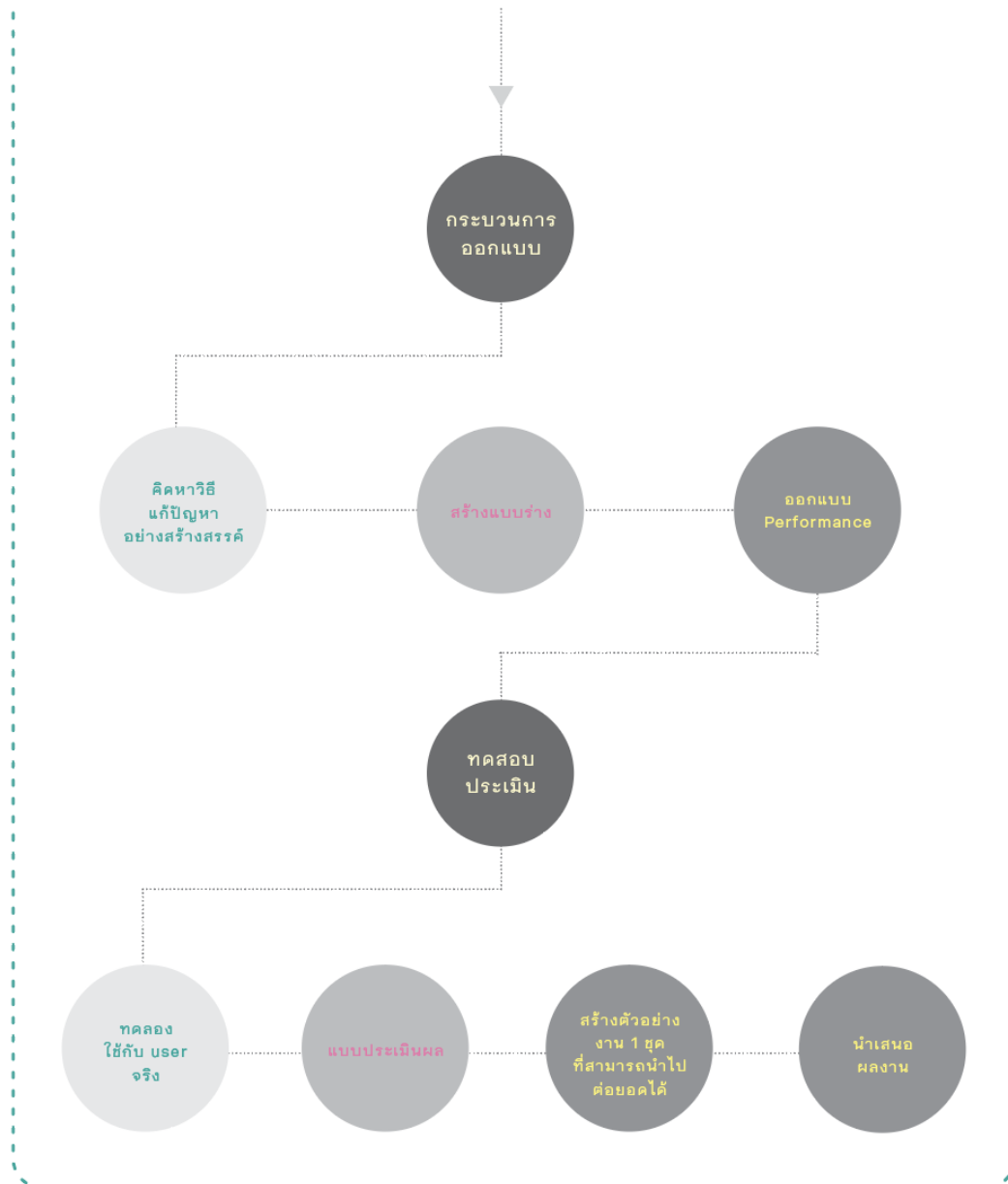
1. การวิเคราะห์สถานที่จริงสำหรับการออกแบบบรรยากาศ
2. การรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ
3. คิดแนวทางในการออกแบบและสร้างแบบร่าง
4. ดำเนินการออกแบบ
5. ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง
6. สรุปผลการทดลองที่ได้จากการออกแบบ





ภาพที่ 9 แสดงกรอบการดำเนินงานและวิจัย (A)

ภาพโดย ศิฐานิชักด์ ศรีพระประแดง, 2566

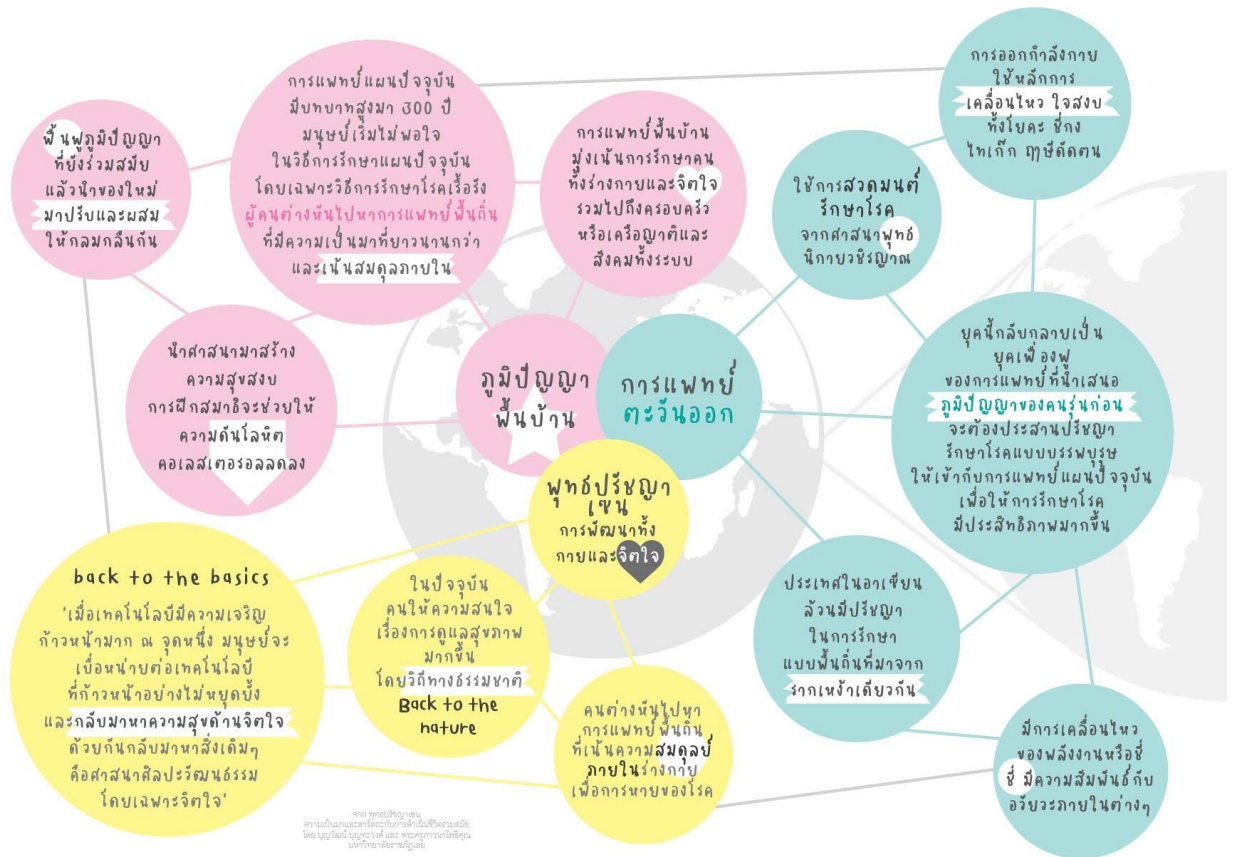


ภาพที่ 10 แสดงกรอบการดำเนินงานและวิจัย (B)

ภาพโดย ศิรินานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566

### 3.2.1 การออกแบบ

โดยการออกแบบในโครงการนี้มีแนวความคิดหลักคือการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาตะวันออกและภูมิปัญญาตะวันตกเข้าด้วยกัน ทั้งในส่วนของการสร้างสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ ดังในแผนภาพ



ภาพที่ 11 แสดงแผนผังองค์ความรู้จากภูมิปัญญาตะวันออก

ภาพโดย ศิรินาชภัค ศรีพระประแดง, 2566

การออกแบบในโครงการแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบหลัก คือ

### 1.การออกแบบบรรยากาศ เพื่อสร้างสมาธิและความผ่อนคลาย ประกอบด้วย

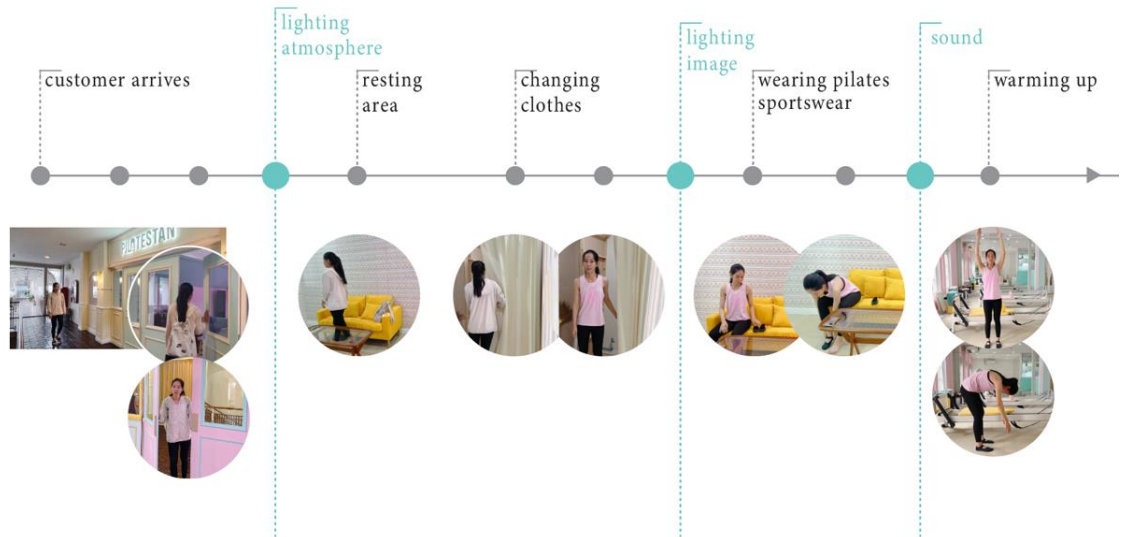
**1.1 การควบคุมโทนของบรรยากาศ** โดยแนวคิดหลักในการออกแบบนี้ได้มาจากการทดลองเรื่องแสง สี เสียง สุขสมดุล ที่เป็นงานทดลองในการผสมผสานศิลปะและวิทยาศาสตร์ ผ่านนวัตกรรมสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่ส่งพลังงานความสุขผ่านคลื่นเสียงบนผิวน้ำ โดยโทน (Tone) ในบริบทของเสียง เป็นความหมายที่สร้างขึ้นจากความสูง-ต่ำของคลื่นเสียง ทั้งนี้เสียงที่ไพเราะและมีความถี่ที่เหมาะสมมักถือเป็นโทนที่ดี โดยในการทดลองได้มีการระบุการ คือการสร้างฐานอะคริลิกเพื่อวางลำโพงไว้ด้านล่างของผิวน้ำเพื่อเปิดเพลงที่มีคลื่นความถี่และระดับความดังในระดับต่างๆ กัน และทำการหยดสีลงบนผิวน้ำ ทั้งนี้การสั่นสะเทือนของเสียงจะทำให้สีที่ถูกหยดลงบนผิวน้ำเกิดการกระจายตัวในรูปแบบที่แตกต่างกัน ขึ้นกับความดังและความถี่ของเสียง ซึ่งจากการทดลองดังกล่าวพบว่าการส่งคลื่นเสียงที่ดีผ่านน้ำที่เป็นตัวกลาง สามารถทำให้สีที่อยู่เหนือผิวน้ำกระจายตัวออกมาคล้ายเส้นใยประสาธ และสามารถนำมาสร้างเป็นผลงานศิลปะสร้างสรรค์ที่เชื่อมโยงเสียงและภาพมาไว้ร่วมกัน ก่อให้เกิดโทนของบรรยากาศที่นำไปสู่ความสงบ ผ่อนคลายความเครียด และนำไปสู่การเข้าสู่สมาธิได้



ภาพที่ 12 แผนผังกิจกรรมการใช้สถานที่ออกกำลังกาย และผังการเข้าใช้พื้นที่ของผู้ฝึก

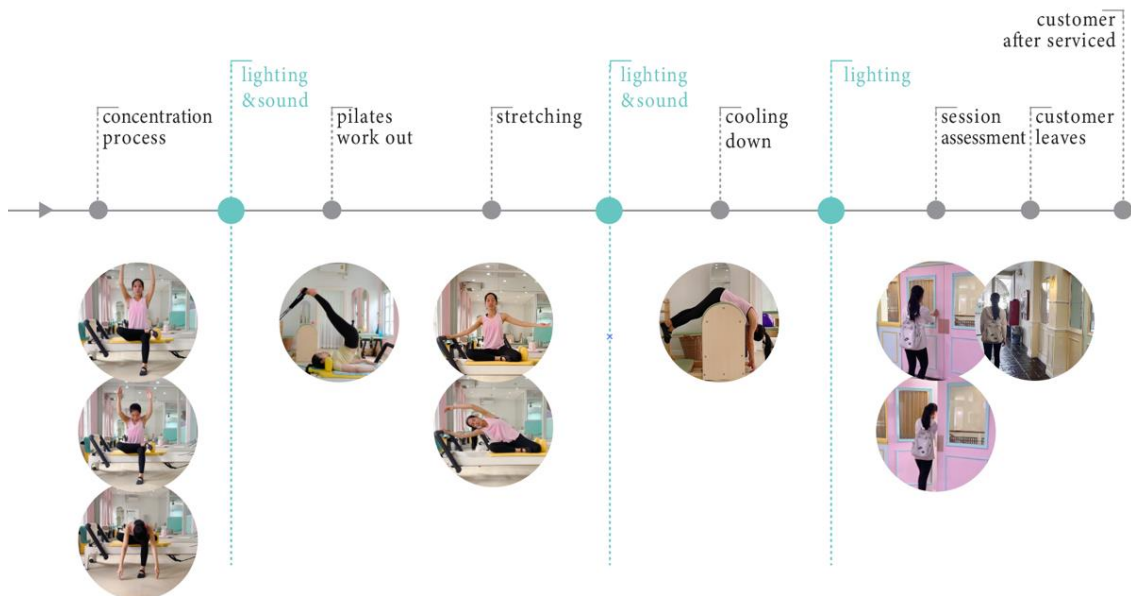
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566

Timeline เมื่อผู้ฝึกเข้าใช้บริการจากสถานที่จริง



ภาพที่ 13 แผนผังแสดงช่วงเวลาการเข้าใช้พื้นที่ (A)

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566



ภาพที่ 14 แผนผังแสดงช่วงเวลาการเข้าใช้พื้นที่ (B)

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566

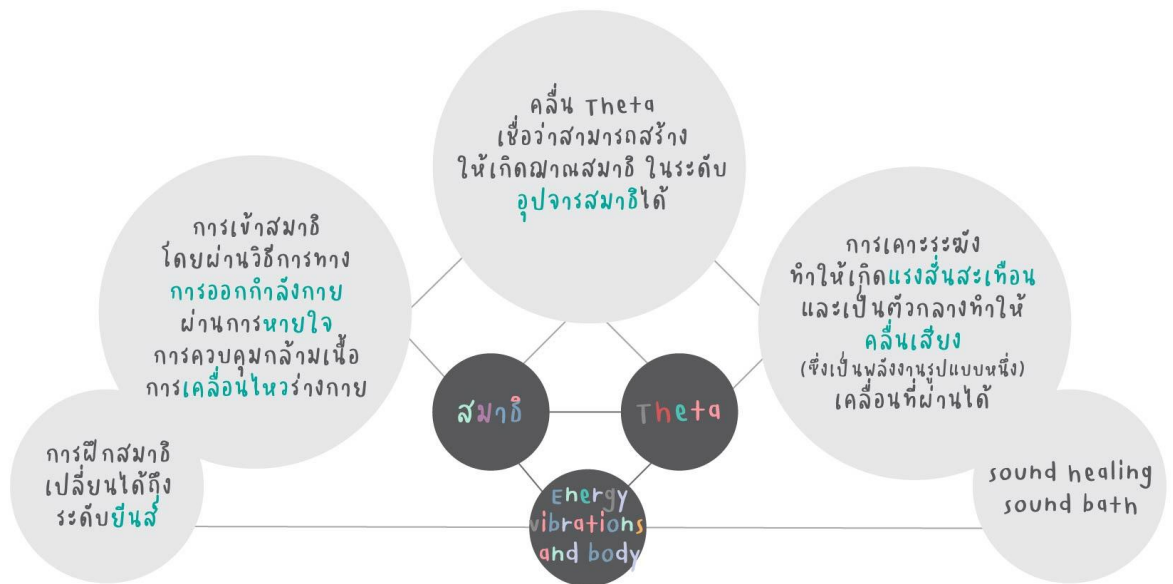




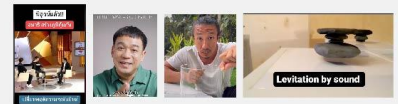
ภาพที่ 15 แสดงการทดลองเรื่องแสง สี เสียง  
ภาพโดย ศิวานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566

1.2 ออกแบบการบำบัดด้วยเสียง จากการทดลองเรื่องแสง สี เสียง สุขสมดุล และข้อมูลทฤษฎี  
ภูมิเกี่ยวกับคลื่นเสียง ความถี่ของเสียง และการบำบัดด้วยเสียงที่ค้นพบว่าคลื่นความถี่ของเสียง  
สามารถมีผลให้เกิดคลื่นสมองในระดับต่างๆ ได้ ผู้วิจัยจึงได้นำความรู้ดังกล่าวมาใช้เป็นเครื่องมือใน  
การออกแบบเสียง โดยในโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาพ  
สมดุลนี้ ได้เลือกใช้เสียงดนตรีที่มีจังหวะ 60 ครั้งต่อนาที เปิดด้วยความดัง 80 เดซิเบลมาใช้ในการ  
ทดลอง ซึ่งความถี่ของคลื่นเสียงดังกล่าวสามารถทำให้คลื่นสมองของผู้ที่ปรับเข้าสู่สมาธิในระดับ  
อุจารสมาธิได้ ซึ่งเป็นคลื่นความถี่ของสมองในขณะที่เข้าสู่สมาธิในระดับลึก กึ่งหลับกึ่งตื่น สามารถ  
ทำให้เกิดการรับรู้ได้ดีขึ้น ตลอดระยะเวลาการฝึกพิลาทีสตามท่าที่ถูกออกแบบขึ้น โดยในการทดลองนี้  
ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรี คุณพลวัฒน์ ภัทรพงศ์พิชา ซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้านเสียงและการคัดเลือกเพลงใน  
การศึกษาครั้งนี้ได้ทำการแนะนำว่าควรใช้ดนตรีแจ๊สที่มีจังหวะ 60 ครั้งต่อนาที เปิดด้วยความดัง 80  
เดซิเบลในระหว่างฝึก





1. ฝึกสมาธิ เป็นสมาธิอ่อนๆ
2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่เริ่มเป็นหนึ่ง ข้อสังเกตต่างๆ ของผู้ปฏิบัติสมาธิ คืออารมณ์กรรมฐานเริ่มเป็นหนึ่ง เสียงหรืออารมณ์ภายนอกไม่สามารถเข้ามารบกวน ให้อารมณ์กรรมฐานถอยออกมาง่าย
3. ปฐมฌาน (ฌาน 1)
4. ทุติยฌาน (ฌาน 2)
5. ทติยฌาน (ฌาน 3)
6. จตุตถฌาน (ฌาน 4)



ภาพที่ 16 การเข้าสู่สมาธิด้วยการสั่นสะเทือนของคลื่นเสียง

ภาพโดย ศิวานิชภักดิ์ ศรีพระประแดง, 2566



คลิปการสั่นสะเทือน  
ของพลังงาน

คลิปเสียงคลื่นที่ทำให้  
เกิดสมาธิ

คลิปข้อดีของการฝึก  
สมาธิ

1.3 การออกแบบสีสันลวดลายกราฟฟิกจากการกระจายตัวของสีบนผืนน้ำ ที่เกิดจากการ สั่นสะเทือนของเสียงที่มีจังหวะ 60 ครั้งต่อนาที โดยเสียงจะทำให้สีกระจายตัวออกมาเป็นลวดลาย ต่างกัน ตามระดับความถี่ของเสียงที่เลือกใช้ และถ่ายทำการกระจายตัวของสีนั้นเพื่อตัดต่อออกมา เป็นสื่อวีดิทัศน์ โดยผู้วิจัยเลือกใช้แม่สีแสง คือ สีน้ำเงิน สีแดง สีเหลือง เจือสีขาว เพราะสีขาวสามารถ ทำให้สีอื่นๆ กระจายตัวได้ดีบนผืนน้ำ และเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่สร้างความผ่อนคลาย โดยการ ออกแบบการเคลื่อนที่ของสีบนสื่อวีดิทัศน์จะเชื่อมโยงกับจังหวะการหายใจลึกแบบโยคะที่เป็นภูมิ ปัญญาตะวันออก และการเคลื่อนที่ของแขนและขาตามท่าพิลาทิสที่ถูกออกแบบขึ้นใหม่ เพื่อให้เกิด เป็นภาพที่สร้างสรรค์ขึ้นจากเสียงดนตรีและท่าทางของพิลาทิส และนำไปสู่การออกแบบผลงานศิลปะ สร้างสรรค์ เพื่อสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล



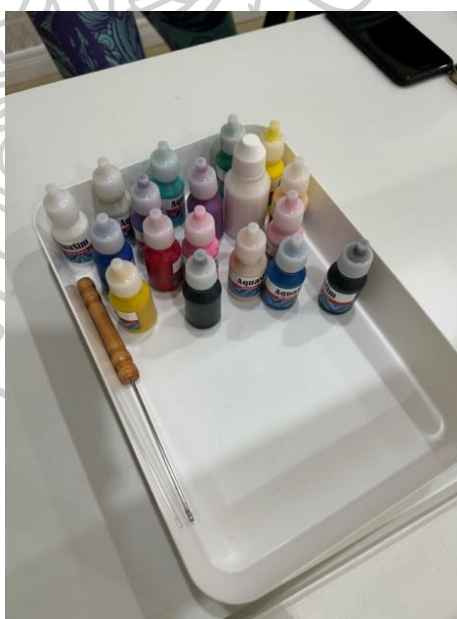
ภาพที่ 17 ภาพร่างฐานตั้งอ่างน้ำที่ใช้ทำการทดลองการกระจายตัวของสีบนผืนน้ำ

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566

ออกแบบตัวฐานรองงาน ใส่ลำโพงด้านหลัง เพื่อส่งคลื่นเสียงให้กระทบผิวน้ำที่มีสี Marbling (สี  
ลอยน้ำ) ด้านบน เพื่อให้เกิดแรงสั่นสะเทือนจากเพลงที่มีคลื่นความถี่ 60 bpm (จังหวะต่อนาที)



ภาพที่ 18 ภาพฐานตั้งอ่างน้ำที่ใช้ทำการทดลองการกระจายตัวของสีบนผิวน้ำ มีลำโพงด้านหลัง และ  
วางถาดสี Marbling ด้านบน  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566



ภาพที่ 19 สี Marbling

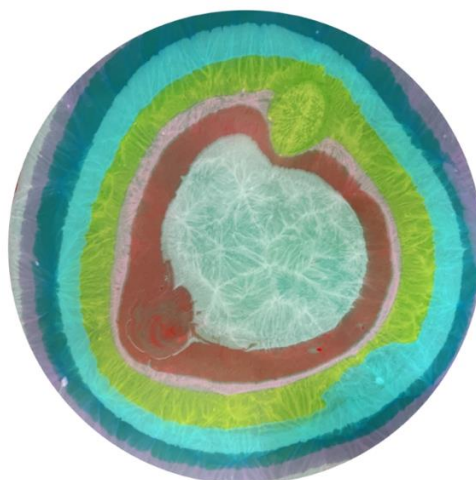
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566



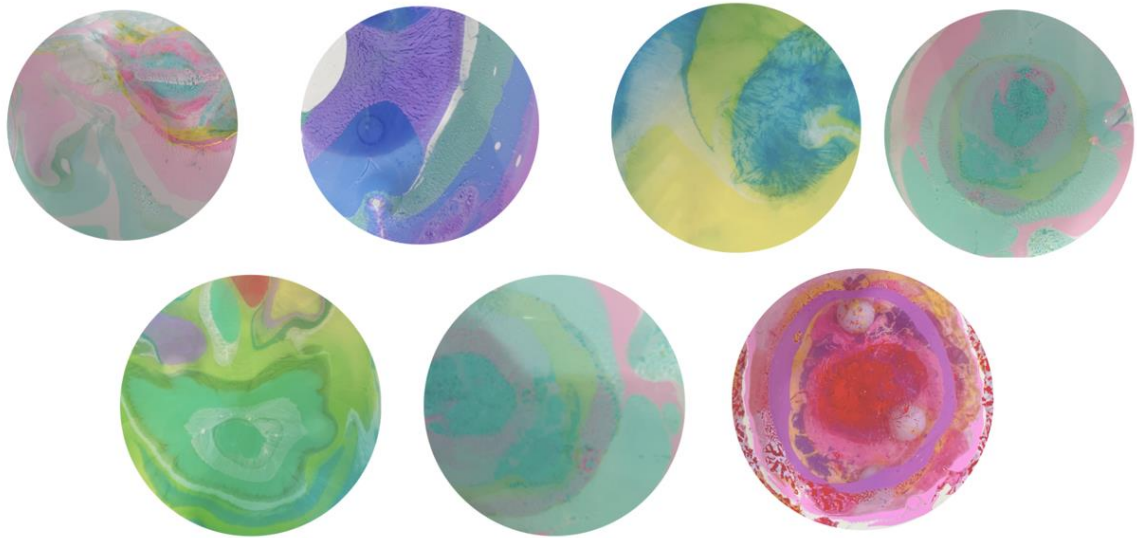
ภาพที่ 20 ผลการทดลอง ส่งคลื่นเสียงไปยังผิวหนัง ให้สีกระจายตัวและเกิดภาพ  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566

### 1.3.1 ผลการหยดสีบนผิวหนัง โดยใช้เทคนิค Marbling

ลักษณะการกระจายตัวของสีบนผิวหนัง ผ่านการสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงที่ 60 bpm มีการกระจายตัวในลักษณะคล้ายเส้นใยประสาท และมีการแบ่งชั้นบน-ล่าง



ภาพที่ 21 ตัวอย่างการกระจายตัวของสีบนผิวหนังที่เกิดจากคลื่นเสียง 60 bpm  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566



ภาพที่ 22 ตัวอย่างการกระจายตัวของสีบนผิวน้ำแบบต่างๆ

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566



ภาพที่ 23 ภาพวงสีที่ถูกฉายบนผนังและเพดานขณะฝึก

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

**2. ออกแบบการเคลื่อนที่** เคลื่อนไหวร่างกายและจิตใจ จากการคัดเลือกท่าทางการออกกำลังกายแบบพิลาทีสมหาผสมผสานกับภูมิปัญญาตะวันออกที่เกี่ยวข้องทั้งกับการดูแลสุขภาพกาย เช่น การนวดแผนไทย ฤๅษีดัดตน ไทชิ ไปจนถึงการดูแลสุขภาพใจ เช่น การทำสมาธิ โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ศึกษาความเป็นไปได้ของท่าทางต่างๆ ในแต่ละระดับ วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อคัดเลือกท่าที่สนับสนุนกับเสียงดนตรี และทำให้ผู้ฝึกเข้าสู่สมาธิได้เร็วขึ้นและอยู่ในสมาธิได้นานขึ้น เพื่อให้เข้าถึงจุดศูนย์กลาง แกนกลางทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีการออกแบบท่าทางต่างๆ จากการศึกษาองค์ความรู้จากศาสตร์ต่างๆ ดังนี้

### 3.2.2 การนวดแผนไทยและฤๅษีดัดตน

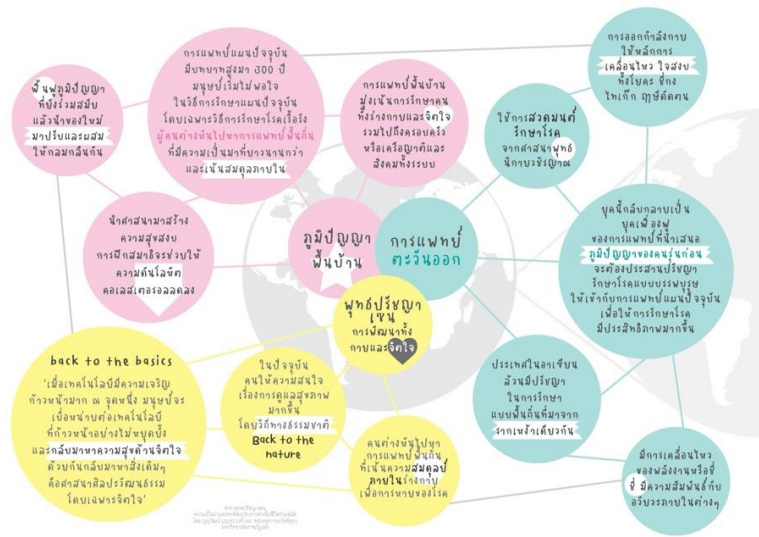
#### 3.2.2.1 การนวดเพื่อรักษา

ในปัจจุบันผู้คนทุ่มเทกับชีวิตการทำงาน หน้าที่ต่อตนเองและครอบครัว อาจมีความรู้เข้าใจเรื่องต่างๆ อย่างละเอียดลึกซึ้ง แต่ขาดความเข้าใจในสุขภาพตนเองทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดขึ้นจะทำให้เกิดความตึงเครียดทางกาย ซึ่งเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (กัฏฐกราม ขมวดคิ้ว เม้มปาก เกร็งไหล่ ฯลฯ) เมื่อสะสมจะมีอาการปวดตามกล้ามเนื้อต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง จนติดการเกร็งกล้ามเนื้อเหล่านั้นเป็นนิสัย การนวดคลายจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง ในการทำให้กล้ามเนื้อชั้นลึกได้คลายความเครียดลง และการฝึกพิลาทีสก็เช่นกัน

#### 3.2.2.2 ประโยชน์ของการนวด

รู้สึกผ่อนคลาย กระฉับกระเฉงตื่นตัว เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ขจัดรอยเหี่ยวย่น กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ขจัดของเสียค้างตามกล้ามเนื้อต่างๆ ช่วยให้อาการเจ็บป่วยได้สัดส่วน กระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายใน และในด้านจิตใจได้รับความอบอุ่น





ภาพที่ 24 แผนผังแสดงองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพทางกายและใจ จากภูมิปัญญาตะวันออก  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566



ภาพที่ 25 แผนผังองค์ความรู้การนวดแผนไทยและฤๅษีดัดตน  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

### 3.2.3 พิลาทีส

พิลาทีส (Pilates) เป็นศาสตร์ทางตะวันตกที่คิดค้นโดยโจเซฟ พิลาทีส (Joseph Pilates) ชาวเยอรมัน เป็นการบริหารร่างกายและจิต โดยการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายอย่างช้าๆ ในท่าทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น ท่าทางและการทรงตัวให้ดีขึ้น (Keane, 1997: 7) พิลาทีสเป็นการบริหารร่างกายที่เน้นให้จุดศูนย์กลางพลังงานบริเวณจุดกึ่งกลางของร่างกายที่เรียกว่า พาวเวอร์เฮาส์ ซึ่งจะอยู่ระหว่างช่องท้อง โดยเน้นการเคลื่อนไหวในท่าต่างๆ อย่างนุ่มนวลต่อเนื่องเป็นธรรมชาติ และแม่นยำผสานกับการหายใจ ที่กำหนดเป็นจังหวะอย่างมีสมาธิ และเน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยใช้พลังจากภายในร่างกายออกสู่ภายนอก โดยมุ่งความสนใจไปที่แกนกลางลำตัว ตั้งสติควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อตามท่าทางที่ปฏิบัติ พร้อมกับ การหายใจเข้าออกอย่างเป็นจังหวะ การฝึกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ยืดหยุ่น และช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือความ ‘ผ่อนคลาย’ ที่ได้รับหลังจากจบกิจกรรม และยังมีผลต่อเนื่องถึงการหลังฮอร์โมนแห่งความสุขต่างๆ เช่น โดพามีน เอนโดฟิน เซโรโทนิน และออกซิโตซิน เพิ่มเติมอีกด้วย



ภาพที่ 26 พิลาทีสและหลักการพื้นฐานทั้ง 9 ข้อ

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2566

วิธีการดูแลกายและจิต	การหายใจ	สมาธิ	การควบคุม	ศูนย์กลาง	ความแม่นยำ	สมดุล	จังหวะ	การเคลื่อนไหว	ผ่อนคลาย
<b>Pilates</b>	●	●	●	●	●	●	●	●	●
การเวทไทย	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ภูมิปัญญาพื้นบ้าน	●	●	●	●	●	●	●	●	●
การแพทย์ตะวันออก-ตก	●	●	●	●	●	●	●	●	●
พุทธ	●	●	●	●	●	●	●	●	●
เขน	●	●	●	●	●	●	●	●	●
จิตวิทยา	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ภาพที่ 27 หลักการพื้นฐานของพิลาทีสเปรียบเทียบกับศาสตร์แต่ละแขนง

ภาพโดย ศิฏฐานิชักดิ์ ศรีพระประแดง, 2566

### 3.2.3.1 Movement principle (concentration & Centering)

พิลาทีสให้ความสำคัญกับการฝึกแกนกลางลำตัวและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน การให้ความสำคัญกับกล้ามเนื้อที่จะใช้งานให้ถูกต้องเป็นสำคัญในการฝึกพิลาทีส เช่นเดียวกับการทำสมาธิในทางการฝึกจิต มีท่าต่างๆ ที่นำมาใช้ดังนี้



ภาพที่ 28 แผนผังองค์ความรู้หลักการเคลื่อนไหว (Movement Principle)

ภาพโดย ศิฏฐานิชักดิ์ ศรีพระประแดง, 2567



### 1. ท่า multifidi

ในการฝึกท่านี้จำเป็นต้องส่งแรงจากแกนกลางลำตัวไปยังรยางค์ต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยให้การทรงตัวฝึกความยืดหยุ่น ควบคุมกล้ามเนื้อโดยใช้สมาธิควบคุมไปด้วย นิ้วแตะกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังเพื่อให้รับรู้ถึงการทำงานของกล้ามเนื้อข้างแนวกระดูกสันหลัง เอนตัวไปข้างหน้า เอนตัวหน้าหลัง ผู้ฝึกจะสัมผัสได้ถึงกล้ามเนื้อด้านหลังที่ทำงานอยู่ การขยับเพียงเล็กน้อยทำให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังทั้งสองด้านเช่นเดียวกับการทำงานของจิตยั้งยั้งเกิดสมาธิซึ่งทำให้เกิดความผ่อนคลายลดความกังวล

### 2. Standing diagonal press

แรงทั้งหมดจะไปรวมกันที่จุดศูนย์กลางแกนกลางลำตัวทำให้สามารถทรงตัวอยู่ได้ จะทำให้เกิดความสมดุลของกล้ามเนื้อทั้งสองฝั่ง เกิดความผ่อนคลายและเกิดสมาธิ

### 3. Miniswan

การเกร็งหน้าท้องทำให้แรงรวมเข้าสู่จุดศูนย์กลาง ทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อให้เข้าใจว่า โฟกัสที่กล้ามเนื้อมัดไหนซึ่งเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิไปพร้อมกัน ดึงไปหลัง ดึงแรงไปสู่จุดศูนย์กลาง เพื่อให้ไหลยิ่งขึ้น

### 4. Triceps dip (หลังแขน)

ส่งพลังงานจากบนลงล่างเชื่อมต่อด้วยการทำซ้ำ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความทนทานและสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งหลังแขน และแกนกลางลำตัว รวมถึง สมาธิการอยู่ในสมาธิที่นานขึ้นจะทำให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

### 5. Plank (full)

แรงและสมาธิจดจ่อจากศูนย์กลาง ทำให้เข้าใจการทำงานของร่างกายทั้งหมดที่เชื่อมต่อถึงกันเช่นเดียวกับการทำงานของจิตและสมอง จุดเชื่อมต่อกับพื้นดินเพื่อให้เกิดการถ่ายเทพลังงาน

### 6. Plank (half)

การดึงสั้นเท้าไปด้านหลังเป็นการเตือนให้รู้สึกตัวและใช้ทุกกล้ามเนื้อในร่างกาย

### 7. Single leg plank

จุดเชื่อมต่อพลังงานจากจุดหนึ่งไปจุดหนึ่งย้อนกลับไปมา เป็นการหมุนเวียนพลังงาน นำส่งผ่านแลกเปลี่ยนทั้งดีไม่ดี

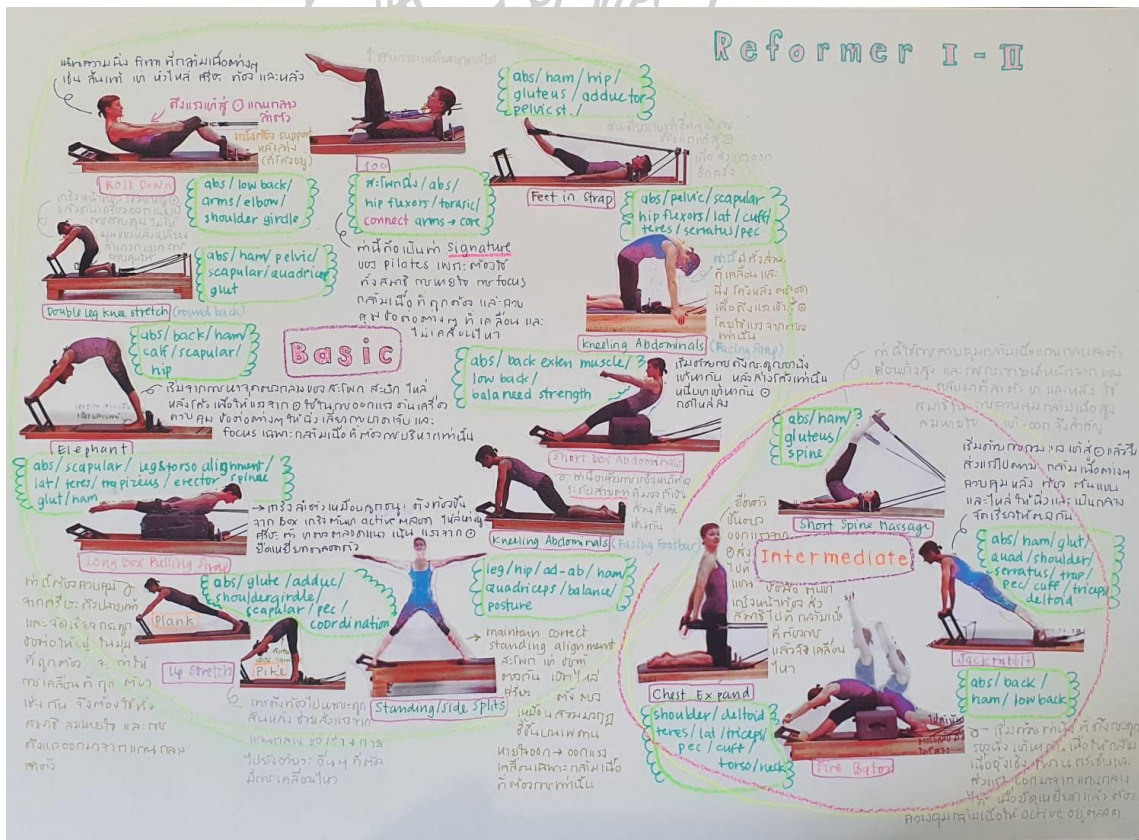
### 8. The plank post

ขยับตัวขึ้นลงช้าๆ ทำนี้ได้กล้ามเนื้อหลังแขนเพิ่มการเคลื่อนที่แบบเดิมซ้ำๆ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความทนทานเช่นเดียวกับการฝึกจิตให้ทนทานสามารถอยู่ในสมาธิได้นานขึ้น

### 9. Squat

เน้นที่ช่วงล่างของร่างกาย ย่อตัวลงโดยโฟกัสที่หลังห้อง ต้นขา เข่า ขณะลดตัวลงและขณะยืดตัวขึ้น โฟกัสที่ต้นขาด้านหลังในการส่งแรงดันขึ้นด้านข้างในท่าที่ถูกต้อง

### 3.2.3.2 ทำพื้นฐานของ Reformer



ภาพที่ 29 แผนผังองค์ความรู้ Reformer Pilates

ภาพโดย ศิวานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

1. **Standing Pelvic** เน้นความนิ่ง firm ที่กล้ามเนื้อต่างๆ เช่น ส้นเท้า เข่าหัวไหล่ ศีรษะ ท้องและหลัง ดึงแรงเข้าสู่ศูนย์กลางแกนกลางลำตัว เกร็งท้อง support หลังล่าง (ที่โค้งอยู่)
2. **Double leg knee stretch** เริ่มจากการหาจุดตรงกลางของสะโพก สะบัก ไหล่ หลัง โค้ง เพื่อให้แรงจากศูนย์กลางใช้ในการออกแรงดันเครื่อง ควบคุมข้อต่อต่างๆ ให้นิ่มเลี้ยงการบาดเจ็บ และโฟกัสเฉพาะกล้ามเนื้อที่ต้องการบริหารเท่านั้น
3. **Elephant** เกร็งลำตัวเหมือนลูกธนูดันท้องขึ้นจากเกร็งต้นขาตลอด ไหล่ห่างหู ศีรษะ ตัว ขา เป็นแนวเส้นตรงเดียวกัน เน้นแรงจากศูนย์กลางยึดเหยียดตลอดตัว
4. **Long box pulling stretch** ทำนี้ต้องควบคุมจากศีรษะถึงปลายเท้าและจัดเรียง กระดูกข้อต่อให้อยู่ในมุมที่ถูกต้อง จะทำให้การเคลื่อนที่ถูกต้องเช่นกัน จึงต้องใช้ทั้งสมาธิ ลมหายใจ และการดึงแรงออกมาจากแกนกลางลำตัว
5. **Up stretch** การดึงท้องไปหากระดูกสันหลังช่วยส่งแรงจากแกนกลางของร่างกายไปยัง อวัยวะอื่นๆที่ต้องมีการเคลื่อนไหว
6. **Standing /side splits** สะโพก เข่า ข้อเท้าตรงกัน เปิดไหล่ ศีรษะตั้งตรงเหมือนสวม มงกุฎชี้ขึ้นบนเพดาน หายใจออกให้ออกแรงเคลื่อนเฉพาะกล้ามเนื้อที่ต้องการเท่านั้น
7. **Hundred** สะโพกนึ่ง/abs/hip flexors/ thoracic /connect arms core ทำนี้ถือเป็นท่า signature ของพิลาทิส เพราะต้องใช้ทั้งสมาธิ การหายใจ การโฟกัสกล้ามเนื้อที่ถูกต้องและ ควบคุมข้อต่อต่างๆที่เคลื่อนและไม่เคลื่อนไหว
8. **Feet in strap** ทำนี้มีทั้งส่วนที่เคลื่อนและนิ่งโค้งหลังตลอดเพื่อดึงแรงเข้าสู่ศูนย์กลาง โดย ใช้แรงจากท้องเท่านั้น
9. **Kneeling abdominals (facing snap)** เริ่มด้วยการดึงกระดูกทรงนั่งเข้าหากัน หันขาเข้าหาศูนย์กลางกตไหล่ลง
10. **Roll down** เกร็งหน้าท้องรวมแรงสู่ศูนย์กลาง แล้วดันเครื่องออกแบบมีการควบคุม ไม่ให้มุมของหลังเปลี่ยน สามารถแยกการควบคุมได้



### 3.2.3.3 การออกแบบและประยุกต์จากการรวมศาสตร์

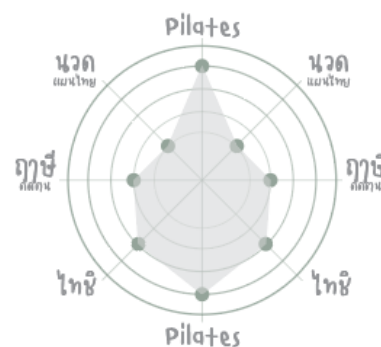
การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีเป้าหมายให้เกิดความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ โดยทั้งสองส่งผล สะท้อนกันไปมา จากภายในสู่ภายนอกและภายนอกสู่ภายใน โดยนำศาสตร์การดูแลสุขภาพกายและใจจากตะวันออกมาประสานเข้ากับตะวันตก (พิลาทีสแบบดั้งเดิม) ให้เกิดท่วงท่าที่เคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กันทั้งร่างกายภายนอกและจิตใจภายใน

การออกแบบท่าพิลาทีสในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 12 ท่า ประกอบด้วย

1. สุวรรณมัจฉาพาประคอง
2. บาทยกกองประทับกาย
3. แมงร่ายริ้วปลิวทำลาย
4. ขาวน่วย่ายกายฝ่ายเดียว
5. วาดแขนเรียวเกี่ยวขาวเรียว
6. ยกกายมนพาสุนทริน
7. จินตนาอรุร่าย
8. สรรพางค์กายน่องกระหย่ง
9. บาทกระดกยกก้าววน
10. สลับลั่นสนิมไม้บิดปลิว
11. ยันกายลิวทิวประคอง
12. จิตสนองแนบแอบเอียง

การออกแบบท่วงท่าจากการผสมผสานองค์ความรู้จากภูมิปัญญาตะวันออกและตะวันตก

## สุวรรณมัจฉาพาประคอง



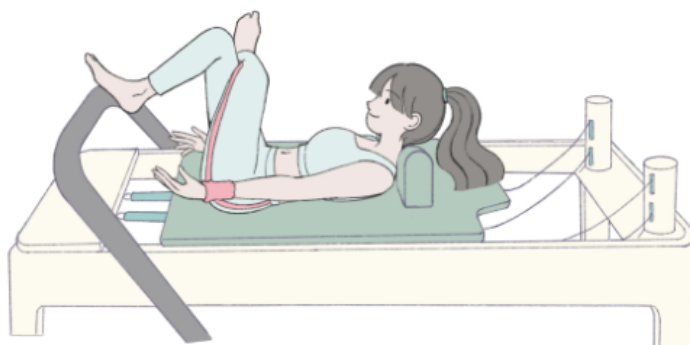
ภาพที่ 30 ท่าที่ 1 สุวรรณมัจฉาพาประคอง  
ภาพโดย ศิรินันชภักดิ์ ศรีพระประแดง, 2567

### ท่าที่ 1 สุวรรณมัจฉาพาประคอง

ประกอบด้วยท่าต่างๆ พร้อมประโยชน์ของแต่ละท่า ดังนี้

- ทำนางเงือก (พิลาทีส) สมดุลและสงบนิ่ง ท่านี้ทำให้เกิดสมาธิที่ใช้ในการควบคุมแกนกลางของร่างกาย รวบรวมแรงเข้าสู่ใจกลางลำตัว ช่วยในการทรงตัวและเพิ่มความยืดหยุ่น พร้อมเริ่มต้น
- นวดแก้ปวดเมื่อยหลัง (นวดแผนไทย) ยืดขยายกล้ามเนื้อหลังและสะบัก ลดอาการปวดเมื่อยหลัง สะบัก และเอว ทำให้ลำตัวตั้งตรงขึ้น
- ระบายสายรุ้ง (ไทชิ) ช่วยลดอาการเมื่อยเอว เจ็บหลัง ลดไขมันส่วนเกิน นวดแก้ปวดเมื่อยหลัง (นวดไทย) ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังและสะบัก ลดอาการปวดเมื่อยและทำให้ลำตัวตั้งตรงขึ้น
- รวมพลังแยกเมฆ (ไทชิ) เพิ่มพลังต้นขา ลดอาการหอบ ลดอาการปวดไหล่ และบ่า

## บาทยกกองประทับกาย



ภาพที่ 31 ท่าที่ 2 บาทยกกองประทับกาย  
ภาพโดย ศิรินันชภักดิ์ ศรีพระประแดง, 2567

### ท่าที่ 2 บาทยกกองประทับกาย

ที่มาของชื่อท่า:

ประกอบด้วยท่าต่างๆ พร้อมประโยชน์ของแต่ละท่า ดังนี้

- ท่า Hundred (พิลาทิส) ยกศีรษะ คอ บ่า ไหล่ เพื่อรวบรวมแรงเข้าสู่ใจกลางลำตัว สมดุล และสงบนิ่ง ท่านี้ทำให้เกิดสมาธิที่ใช้ในการควบคุมแกนกลางของร่างกาย
- นวดแก้ปวดเมื่อยเข่า (นวดแผนไทย) ลดอาการตึงหน้าแข้ง ต้นขา และเข่า ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อขา
- ท่าดำรงกายอายุยืน (ฤๅษีตัดตน) ช่วยยืดเหยียดขาและข้อเท้า ช่วยขับลมจากช่องท้อง
- ท่าอวดแหวนเพชร (ฤๅษีตัดตน) แก้วกลมในแขน ป้องกันการเกิดนิ้วล็อก
- ท่าเต้นโชน (ฤๅษีตัดตน) แก้วตะคริวมือ ตะคริวเท้า ช่วยเรื่องการทรงตัว บริหารส่วนขา

## แผนรายริ้วปลิวทำลาย



ภาพที่ 32 ท่าที่ 3 แผนรายริ้วปลิวทำลาย

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

### ท่าที่ 3 แผนรายริ้วปลิวทำลาย

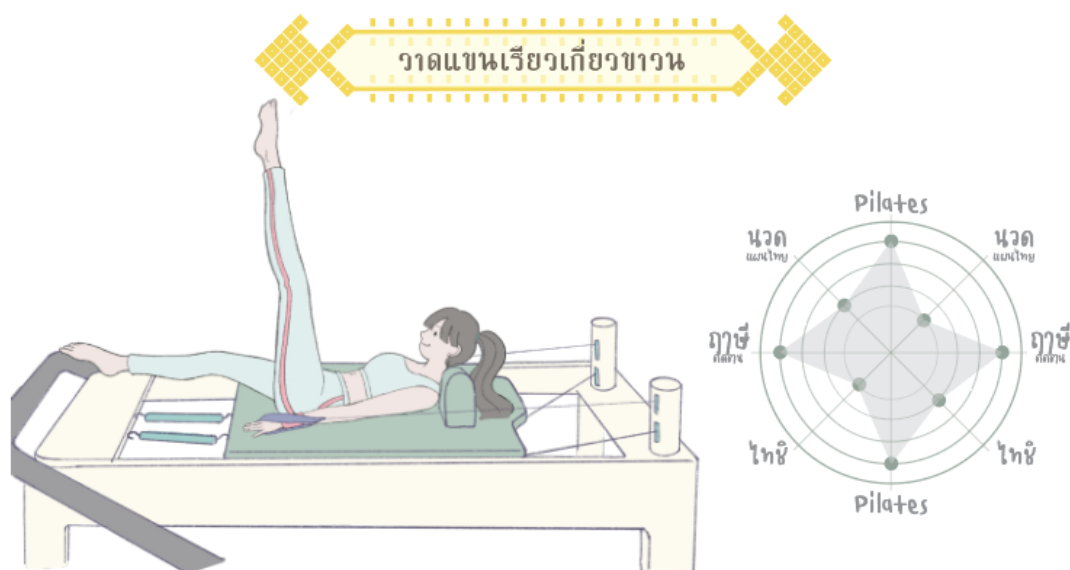
- ท่า Dead Bug (พิลาทีส) ใช้ลูกบอลล้อคอมของหัวเข่า เพื่อให้เกิดการเคลื่อนที่จากข้อสะโพกเท่านั้น และเข่ากึ่งขาข้างเดียว ทำให้เกิดสมาธิที่ส่งมาจากแกนกลางของร่างกาย
- นวดแก้ปวดศีรษะ และคอ บ่า ไหล่ (นวดแผนไทย) ยึดต้นคอบ่าและไหล่ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี
- นวดแก้ปวดเมื่อยเข่า (นวดแผนไทย) ลดอาการตึงหน้าแข้ง ต้นขา และเข่า ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อขา
- ท่าดำรงกายอายุยืน (ฤๅษีตัดตน) ช่วยยืดเหยียดขาและข้อเท้า ช่วยขับลมจากช่องท้อง
- ท่าเต็นโชน (ฤๅษีตัดตน) แก้กตะคริวมือ ตะคริวเท้า ช่วยเรื่องการทรงตัว บริหารส่วนขา
- ท่านอนหงายผายปอด (ฤๅษีตัดตน) โรคนอก บริหารส่วนอกและไหล่ บริหารหัวใจคล้ายกับการผายปอด ควบคุมลมหายใจ
- ท่าชูหัตถ์วาดหลัง (ฤๅษีตัดตน) แก้ปวดท้อง แก้ลมปวดศีรษะ บริหารไหล่ คอ ออก ท้อง เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน



ภาพที่ 33 ท่าที่ 4 ขาวน่วยกายฝ้ายเดี่ยว  
ภาพโดย ศิริฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 4 ขาวน่วยกายฝ้ายเดี่ยว

- Circle single leg in strap (พิลาทิส) ส่งสมาธิจากแกนกลางลำตัวทั้งท้องและหลังทำงานประสานกัน เพื่อควบคุมการเคลื่อนที่ของขา 2 ข้างให้เท่ากัน ผ่อนคลายคอ ป่า ไหล่
- นวดแก้ปวดเมื่อยเข่า (นวดแผนไทย) ลดอาการตึงหน้าแข้ง ต้นขา และเข่า ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อขา
- ทำนั้งนวดเข่า (ฤๅษีสีกง) แก้ก้อน (ความเสื่อมของอวัยวะ) แก้เข่าขัด เป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง และเอว
- ท่าดำรงกายอายุยืน (ฤๅษีสีกง) ช่วยยืดเหยียดขาและข้อเท้า ช่วยขับลมจากช่องท้อง
- ทำนอนหงายผายปอด (ฤๅษีสีกง) โโรคในอก บริหารส่วนอกและไหล่ บริหารหัวใจคล้ายกับการผายปอด ควบคุมลมหายใจ

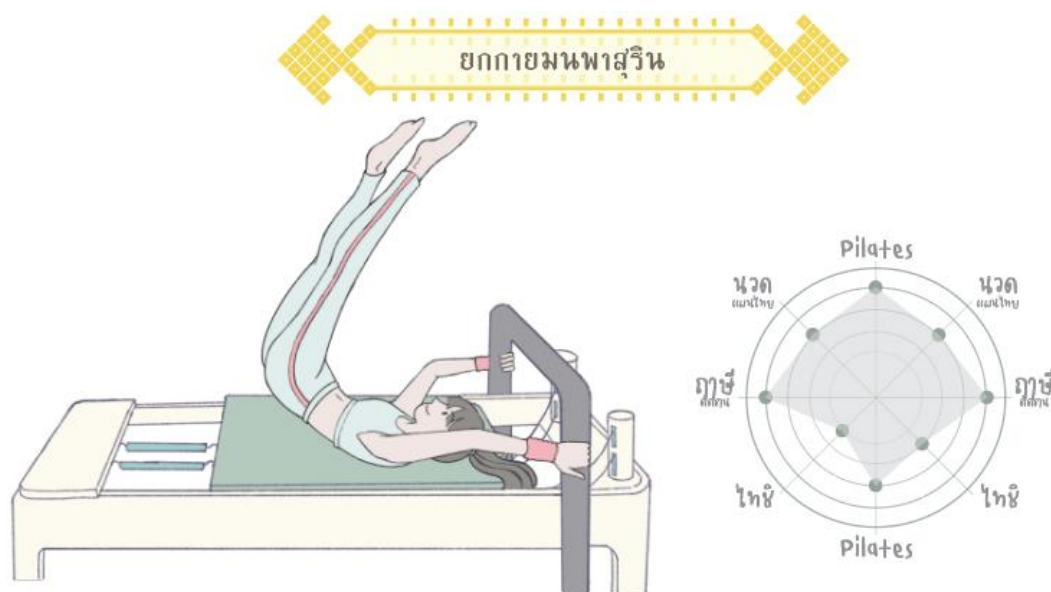


ภาพที่ 34 ท่าที่ 5 วาดแขนเรียวเกี่ยวขบวน  
ภาพโดย ศิรินันชภักดิ์ ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 5 วาดแขนเรียวเกี่ยวขบวน

- ท่า Helicopter (พิลาทีส) แขนแนบข้างลำตัว ยกศีรษะขึ้นเพื่อรวมแรงเข้าสู่แกนกลางของร่างกาย ส่งสมาธิไปควบคุมการเคลื่อนที่ของขา 2 ข้างให้วาดเป็นวงกลมในทิศทางที่สวนทางกัน ในระดับที่เท่ากัน
- นวดแก้คอตกหมอน (นวดแผนไทย) ยืดคลายกล้ามเนื้อตามแนวเส้นประธาน 10
- นวดแก้ปวดศีรษะ และคอ บ่า ไหล่ (นวดแผนไทย) ยืดต้นคอ บ่าและไหล่ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี
- ท่าชูหัตถ์วาดหลัง (ฤๅษีตัดตน) แก้ปวดท้อง แก้ลมปวดศีรษะ บริหารไหล่ คอ ออก ท้อง เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน
- ถ้านอนหงายผายปอด (ฤๅษีตัดตน) โรคในอก บริหารส่วนอกและไหล่ บริหารหัวใจคล้ายกับการผายปอด ควบคุมลมหายใจ
- สูดหายใจริมหน้าผา (โห้ชี) ฟันฟูปอดบวม โรคหัวใจ หายใจติด หัวใจเต้นผิดปกติ ลดอาการแน่นหน้าอก ทำให้เส้นประสาทแข็งแรงขึ้น

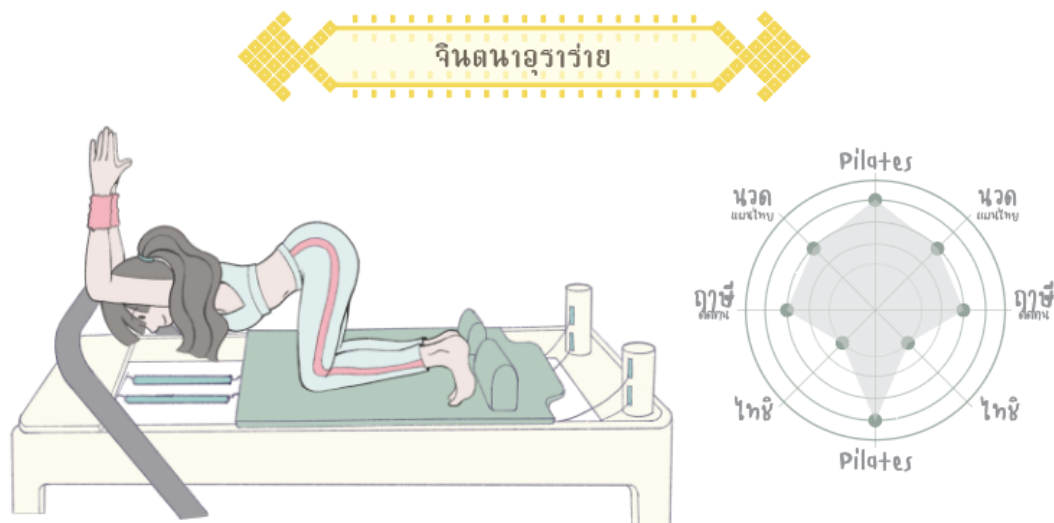




ภาพที่ 35 ท่าที่ 6 ยกกายมนพาสูริน  
ภาพโดย ศิวานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 6 ยกกายมนพาสูริน

- ท่า Bridging & Shoulder stand (พิลาทีส) ใช้แกนกลางของร่างกายยกสะโพกขึ้นทั้งแนวราบและแนวตั้ง ต้องใช้ทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ควบคุมท้องและขาให้วาดเป็นวงกลมกลับลงมา
- นวดแก้ปวดเมื่อยหลัง (นวดแผนไทย) ยืดคลายกล้ามเนื้อหลังและสะบัก ลดอาการปวดเมื่อยหลัง สะบัก และเอว ทำให้ลำตัวตั้งตรงขึ้น
- นวดแก้ปวดศีรษะ และคอ บ่า ไหล่ (นวดแผนไทย) ยืดต้นคอ บ่าและไหล่ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี
- ท่าชูหัตถ์วาดหลัง (ฤๅษีตัดตน) แก้ปวดท้อง แก้ลมปวดศีรษะ บริหารไหล่ คอ ออก ท้อง เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน
- ท่าแก้เกียจ (ฤๅษีตัดตน) แก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว แก้อาการเมื่อยขบทั้งตัว แก้อาการปวดศีรษะ ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ทำนั้งนวดเข้า (ฤๅษีตัดตน) แก้ก้อน (ความเสื่อมของอวัยวะ) แก้เขาขัด หลัง และเอว
- นกพิราบขยับปีก (โทษี) ลดตับอักเสบ คลายเส้นประสาทอ่อนเพลีย ลดอาการแน่นหน้าอก และโรคปอด



ภาพที่ 36 ท่าที่ 7 จินตนาอราร่าย  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

### ท่าที่ 7 จินตนาอราร่าย

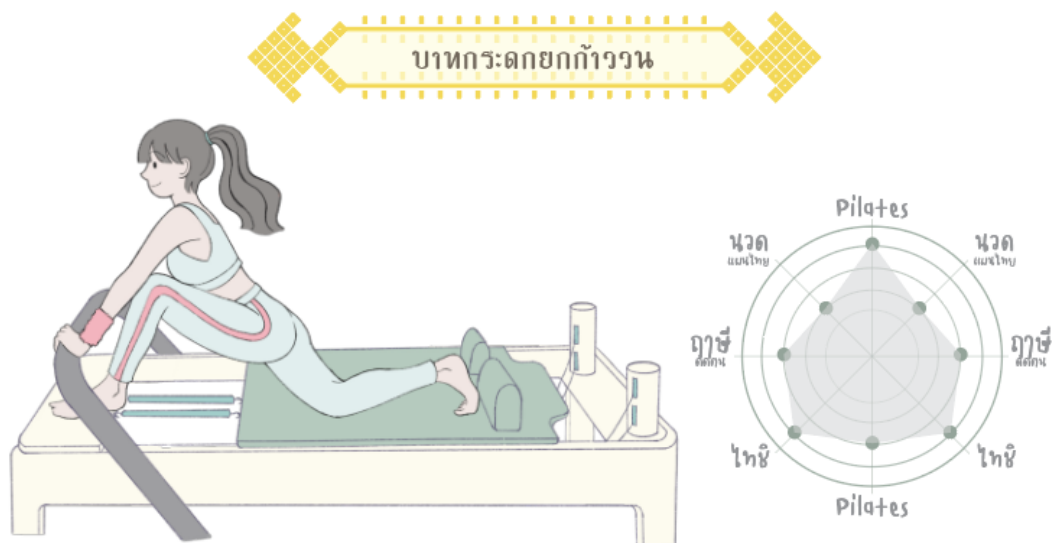
- Chest press (พิลาทีส) กดอกลงด้วยกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังและสะบัก เกร็งกล้ามเนื้อท้องเพื่อส่งแรงไปยังขาให้ทรงตัวดึงเครื่องเข้าออก
- สมดุลและสงบนิ่ง (พิลาทีส) ทำให้เกิดสมาธิที่ใช้ในการควบคุมแกนกลางของร่างกาย การส่งแรงจากแกนกลางลำตัว ช่วยในการทรงตัวและเพิ่มความยืดหยุ่น
- นวดแก้คอตกหมอน (นวดแผนไทย) ยืดคลายกล้ามเนื้อตามแนวเส้นประธาน 10
- นวดแก้ปวดศีรษะ และคอ บ่า ไหล่ (นวดแผนไทย) ยืดต้นคอ บ่าและไหล่ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี
- ท่าเทพพนม (ฤๅษีดัดตน) แก้มข้อมือและลมในลำไส้ ช่วยส่งเลือดลมไปตามแขน เพื่อแก้โรคลมในข้อแขน
- ท่าแก้เกี้ยว (ฤๅษีดัดตน) แก้มเจ็บศีรษะและตามัว แก้อาการเมื่อยขบทั้งตัว แก้อาการปวดศีรษะ ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ท่านั่งนวดเข้า (ฤๅษีดัดตน) แก้ก้อน (ความเสื่อมของอวัยวะ) แก้เข้าขัด หลัง และเอว



ภาพที่ 37 ท่าที่ 8 สรรพางค์กายน่องกระหย่ง  
ภาพโดย ศิวานิชภัก ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 8 สรรพางค์กายน่องกระหย่ง

- Multifidi (พिलाทีส) กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง การทำงานของจิตยั้งนึ่งยั้งเข้าสมาธิ กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวทำให้ทรงตัวได้ด้วยสมาธิและทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความกังวล
- Hamstrings curl (พिलाทีส) ทรงตัวนั่งตรงด้วยแกนกลางร่างกาย ควบคุมหลังล่างให้นึ่งสะโพกนึ่ง นึ่งบนกระดูกทรงนึ่ง เขยียดหลังขึ้นตรง ส่งแรงไปที่ต้นขาดึงเครื่องเข้าหาตัว
- นวดแก้ปวดเมื่อยหลัง (นวดแผนไทย) ยืดขยายกล้ามเนื้อหลังและสะบัก ลดอาการปวดเมื่อยหลัง สะบัก และเอว ทำให้ลำตัวตั้งตรงขึ้น
- นวดแก้ปวดเมื่อยเข่า (นวดแผนไทย) ลดอาการตึงหน้าแข้ง ต้นขา และเข่า ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อขา
- ท่าเต้นโยน (ฤๅษีตัดตน) แก้กะคริวมือ ตะคริวเท้า ช่วยเรื่องการทรงตัว บริหารส่วนขา
- ทำนึ่งนวดเข่า (ฤๅษีตัดตน) แก้ก้อน (ความเสื่อมของอวัยวะ) แก้กเข่าขัด หลัง และเอว



ภาพที่ 38 ท่าที่ 9 บาทกระดกยกก้าววน  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 9 บาทกระดกยกก้าววน

- Multifidi (พิลาทิส) กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง การทำงานของจิตยิ่งนิ่งยิ่งเข้าสมาธิ กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวทำให้ทรงตัวได้ด้วยสมาธิและทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความกังวล
- Lunges หรือท่านกกรบ (พิลาทิส) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและขา จุดที่เชื่อมต่อกับพื้นดิน ทำให้เกิดการถ่ายเทพลังงาน เช่นเดียวกับการทำงานของจิตและสมอง ถ่ายเทพลังงานมายังร่างกาย เป็นการไหลเวียนพลังงานระหว่างกันไปมา
- นวดแก้ปวดเมื่อยเข่า (นวดแผนไทย) ลดอาการตึงหน้าแข้ง ต้นขา และเข่า ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อขา
- ท่านางแบบ (ฤๅษีตัดตน) ช่วยแก้ไหล่ ขา และเข่า ลดอาการปวดเมื่อยสะโพก บริหารแบบเกรียวบิด
- ท่านั่งนวดเข่า (ฤๅษีตัดตน) แก้ก้อน (ความเสื่อมของอวัยวะ) แก้เข่าขัด หลัง และเอว
- ระบายสายรุ้ง (ไทชิ) ช่วยลดอาการเมื่อยเอว เจ็บหลัง ลดไขมันส่วนเกิน
- รวมพลังแยกเมฆ (ไทชิ) เพิ่มพลังต้นขา ลดอาการหอบ ลดอาการปวดไหล่ และป่า
- นกพิราบขยับปีก (ไทชิ) ลดดับอักเสบ คลายเส้นประสาทอ่อนเพลีย ลดอาการแน่นหน้าอก และโรคปอด

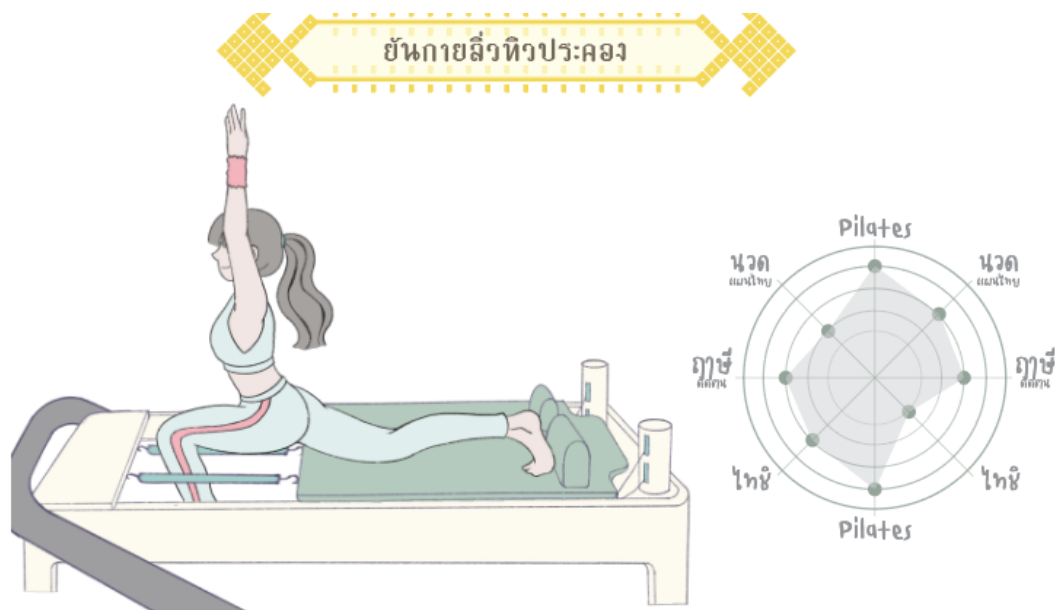


ภาพที่ 39 ท่าที่ 10 สลับส่นสนิทไมบิตพลิว  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 10 สลับส่นสนิทไมบิตพลิว

- Multifidi (พิลาทีส) กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง การทำงานของจิตยั้งยั้งเข้าสู่สมาธิ กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวทำให้ทรงตัวได้ด้วยสมาธิและทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความกังวล
- Standing (พิลาทีส) ถ้าการทรงตัวของร่างกายในแนวดิ่ง ทำยืนด้วยไหล่ส่งผ่านพลังงาน แลกเปลี่ยนระหว่างพื้นดินและร่างกาย ใช้สมาธิควบคุมการทรงตัวจากแกนกลางของร่างกาย และรับน้ำหนักร่างกายให้อยู่นิ่งได้
- นวดแก้ปวดเมื่อยหลัง (นวดแผนไทย) ยืดขยายกล้ามเนื้อหลังและสะบัก ลดอาการปวดเมื่อยหลัง สะบัก และเอว ทำให้ลำตัวตั้งตรงขึ้น
- ท่าเต็นโชน (ฤๅษีตัดตน) แก้กตะคริวมือ ตะคริวเท้า ช่วยเรื่องการทรงตัว บริหารส่วนขา
- ทำนั้งนวดเข้า (ฤๅษีตัดตน) แก้กเลื่อน (ความเสื่อมของอวัยวะ) แก้กเข้าขัด หลัง และเอว
- ท่าดำรงกายอายุยืน (ฤๅษีตัดตน) ช่วยยืดเหยียดขาและข้อเท้า ช่วยขับลมจากช่องท้อง





ภาพที่ 40 ท่าที่ 11 ยันกายลิวทิวประคอง  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 11 ยันกายลิวทิวประคอง

- Lunges หรือท่านกกรบ (พิลาทิส) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและขา จุดที่เชื่อมต่อกับพื้นดิน ทำให้เกิดการถ่ายเทพลังงาน เช่นเดียวกับการทำงานของจิตและสมอง ถ่ายเทพลังงานมายังร่างกาย เป็นการไหลเวียนพลังงานระหว่างกันไปมา
- Squat (พิลาทิส) ทำย่อตัวงอเข่า ใช้สมาธิควบคุมการทรงตัวจากแกนกลางของร่างกาย ย่อเหยียดหัวเข่าส่งแรงจากขา หลัง และหน้าท้อง
- นวดแก้ปวดเมื่อยเข่า (นวดแผนไทย) ลดอาการตึงหน้าแข้ง ต้นขา และเข่า ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อขา
- ท่านางแบบ (ฤๅษีตัดตน) ช่วยแก้ไหล่ ขา และเข่า ลดอาการปวดเมื่อยสะโพก บริหารแบบเกรียวบิด
- ท่าแก้เก๊ียง (ฤๅษีตัดตน) แก้ลมเจ็บศรีษะและตามัว แก้อาการเมื่อยขบทั้งตัว แก้อาการปวดศรีษะ ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- สูดหายใจริมหน้าผา (ไทชิ) ฟันฟูปอดบวม โรคหัวใจ หายใจติด หัวใจเต้นผิดปกติ ลดอาการแน่นหน้าอก ทำให้เส้นประสาทแข็งแรงขึ้น



ภาพที่ 41 ท่าที่ 12 จิตสนองแนบแอบเอียง  
ภาพโดย ศิรินิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

#### ท่าที่ 12 จิตสนองแนบแอบเอียง

- สมดุลและสงบนิ่ง (พิลาทีส) ทำให้เกิดสมาธิที่ใช้ในการควบคุมแกนกลางของร่างกาย การส่งแรงจากแกนกลางลำตัว ช่วยในการทรงตัวและเพิ่มความยืดหยุ่น
- นวดแก้ปวดศีรษะ และคอ บ่า ไหล่ (นวดแผนไทย) ยืดต้นคอ บ่าและไหล่ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี
- ท่าแก้เก๊ียง (ฤๅษีสกัด) แก้กัมเ็็บศีรษะและตามัว แก้อาการเมื่อยขบทั้งตัว แก้อาการปวดศีรษะ ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- นกพิราบขยับปีก (ไทชิ) ลดต้ออักเสบ คลายเส้นประสาทอ่อนเพลีย ลดอาการแน่นหน้าอกและโรคปอด
- หมุนตัวชมจันทร์ (ไทชิ) ลดอาการปวดเมื่อยเอว ลดอาการปวดหลัง ลดน้ำหนัก

ตารางที่ 1 ตารางแสดงที่มาจากศาสตร์การดูแลสุขภาพตะวันตกและตะวันออกทั้ง 12 ท่า

ชื่อท่า	ที่มา			
	พิลาทีส	นวดแผนไทย	ฤๅษีดัดตน	ไทชิ
สุวรรณมัจฉาพาประคอง	๐	๐		๐๐
บาทยกกองประทับกาย	๐	๐	๐๐๐	
แมงร้ายริ้วพลี้นำลาย	๐	๐	๐๐๐๐	
ขาเวียนว่ายกายฝ่ายเดียว	๐	๐	๐๐๐	
ว่ายแขนเรียวเกี่ยวขบวน	๐	๐๐	๐๐	๐
ยกกายมนพาสุริน	๐	๐๐	๐๐๐	๐
จินตนาอร่าม	๐๐	๐๐	๐๐๐	
สรรพางค์กายน่องกระหย่ง	๐๐	๐๐	๐๐	
บาทกระดกยกก้าววน	๐๐	๐	๐๐	๐๐๐
สลัดล้นสนิทไม้บิดพลี	๐๐	๐	๐๐๐	
ยันกายลิ่วทิวประคอง	๐๐	๐	๐๐	๐
จิตสนองแนบแอบเอียง	๐	๐	๐	๐๐



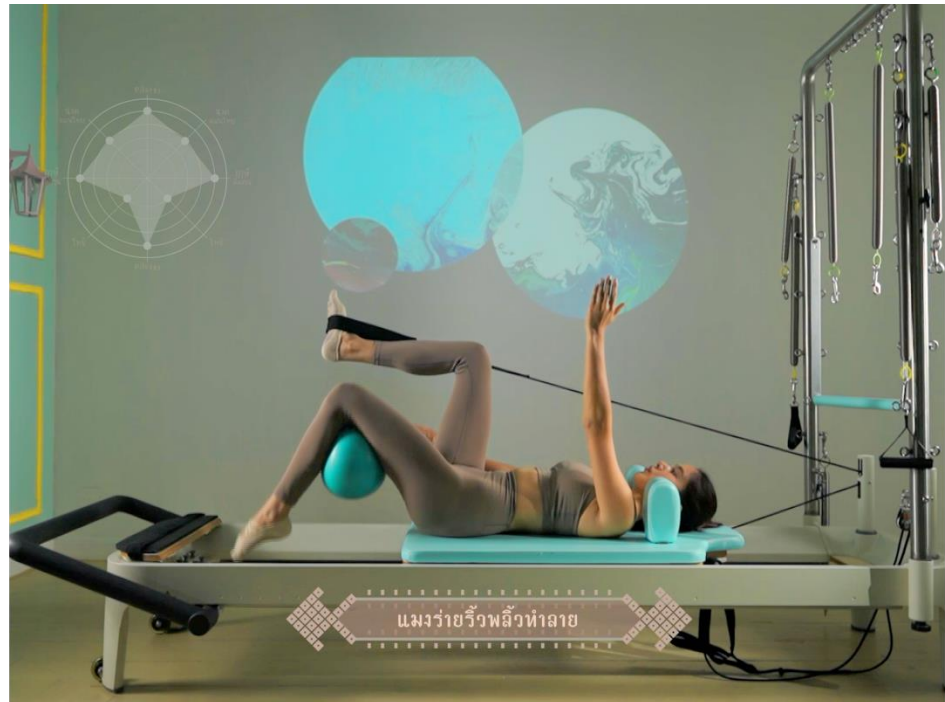
ภาพบางส่วนจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกภายในสถานที่จริง



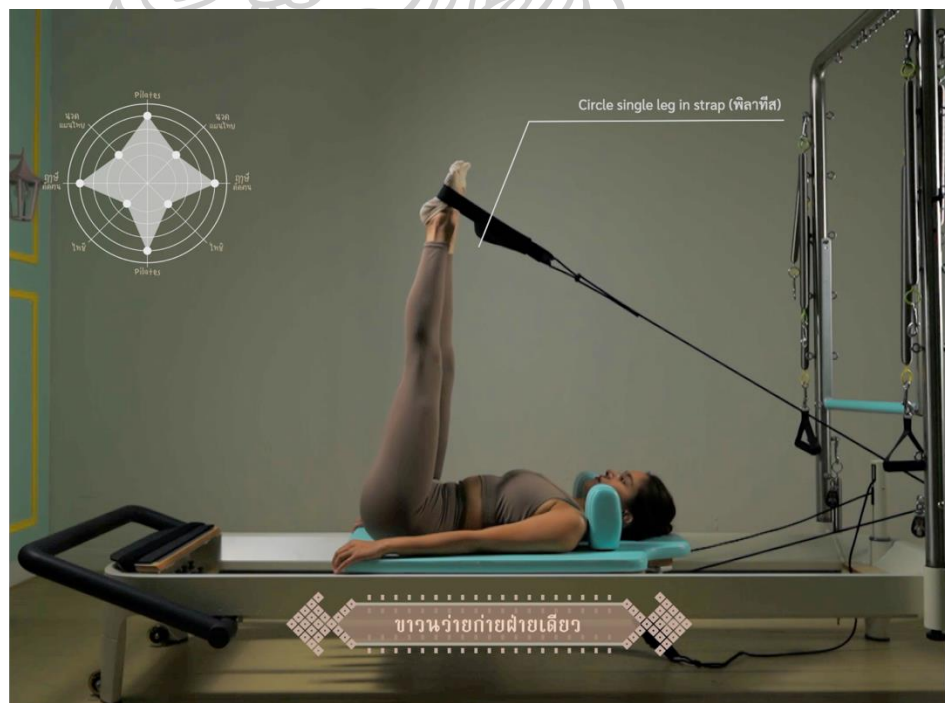
ภาพที่ 42 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 1  
ภาพโดย ศิรินานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567



ภาพที่ 43 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 2  
ภาพโดย ศิรินานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

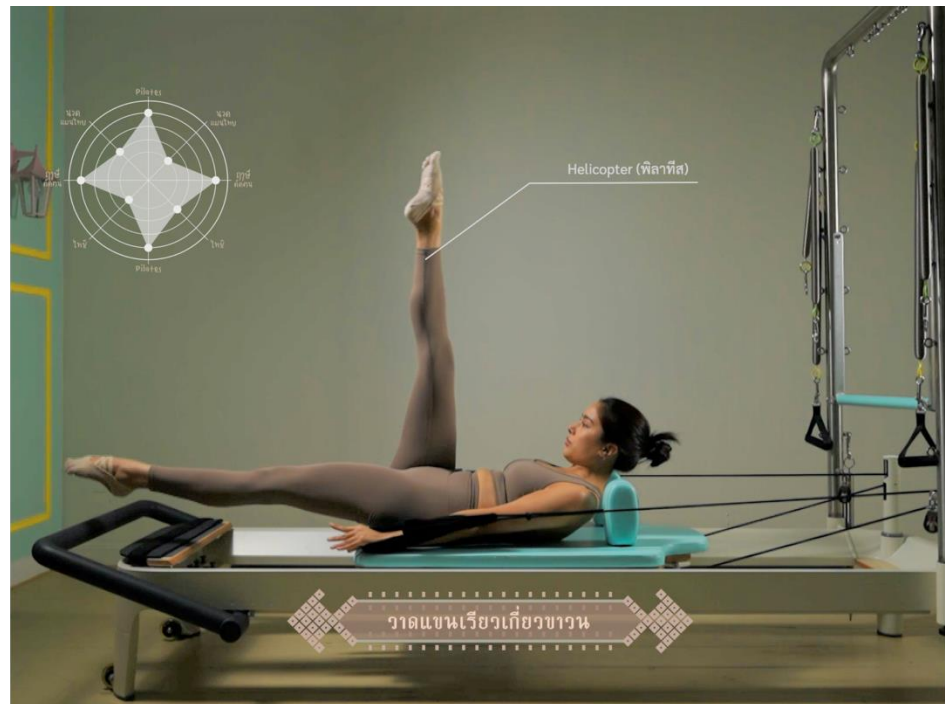


ภาพที่ 44 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 3  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

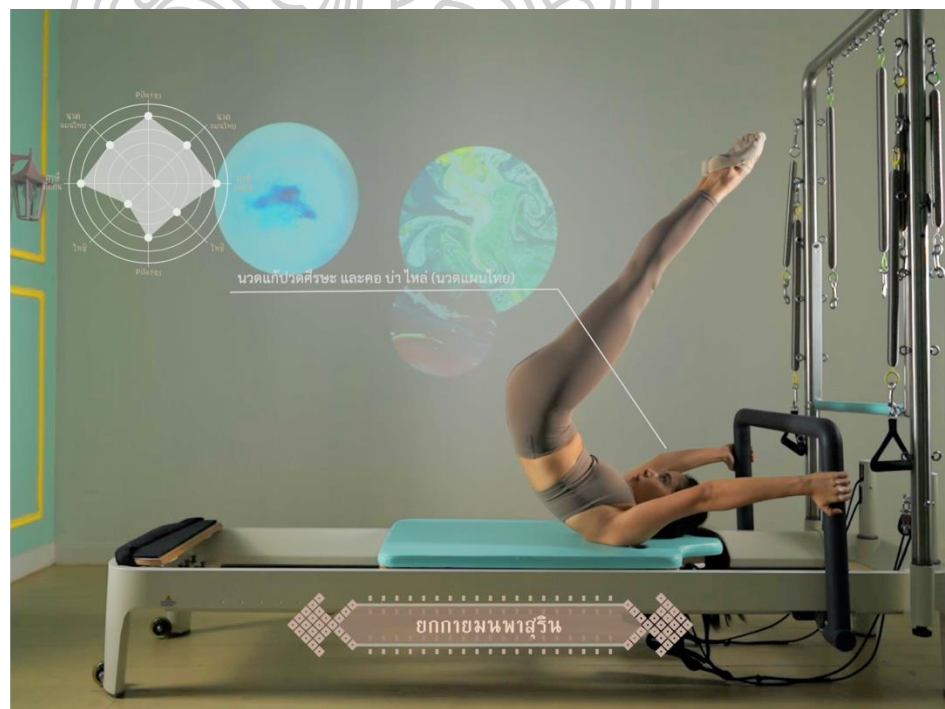


ภาพที่ 45 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 4  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

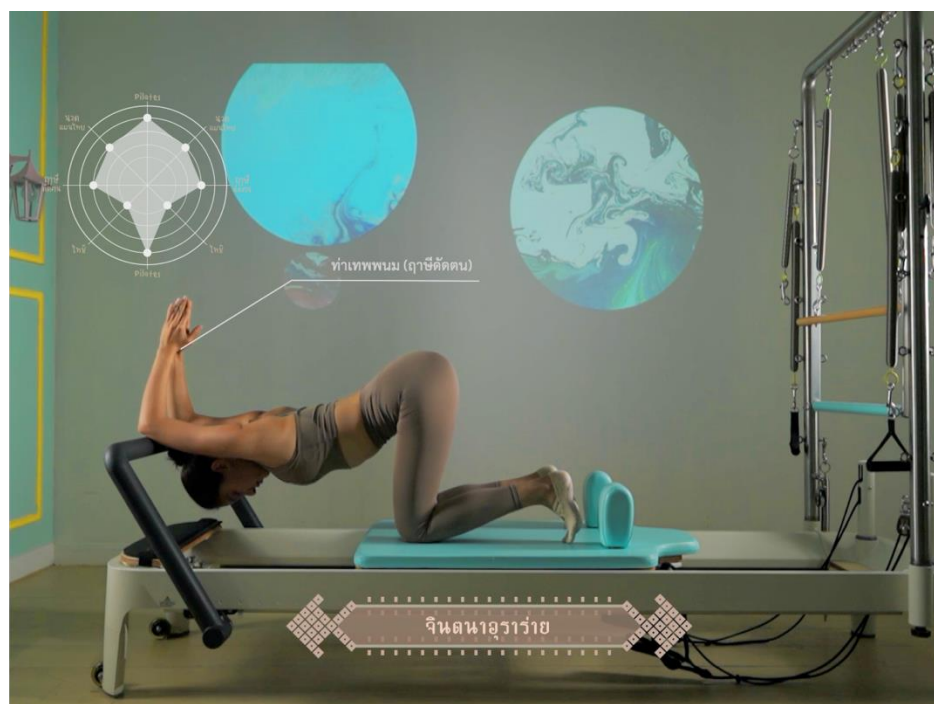




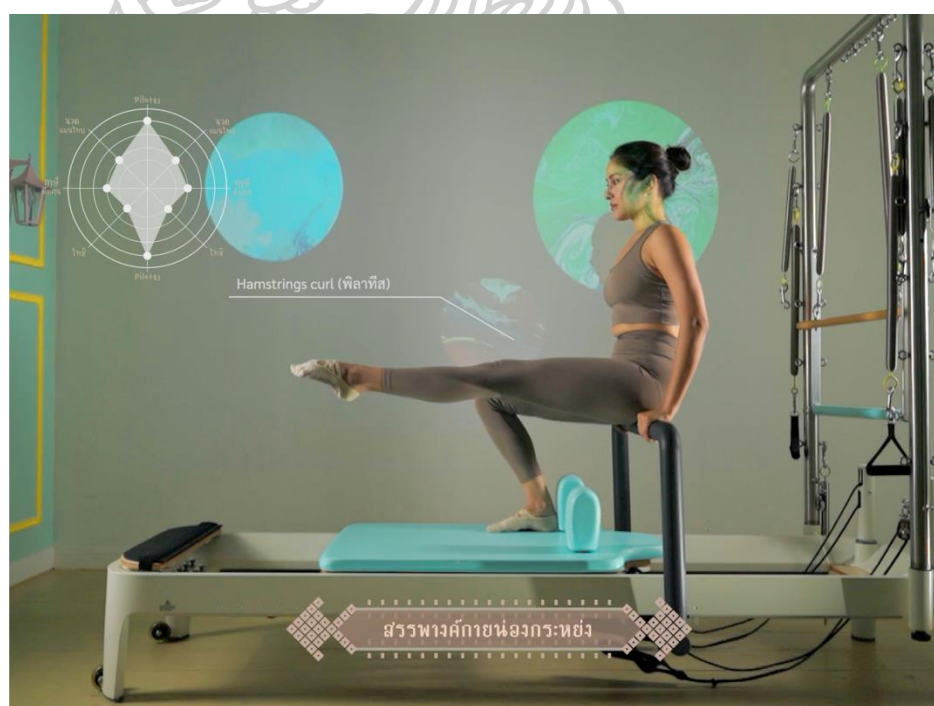
ภาพที่ 46 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 5  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567



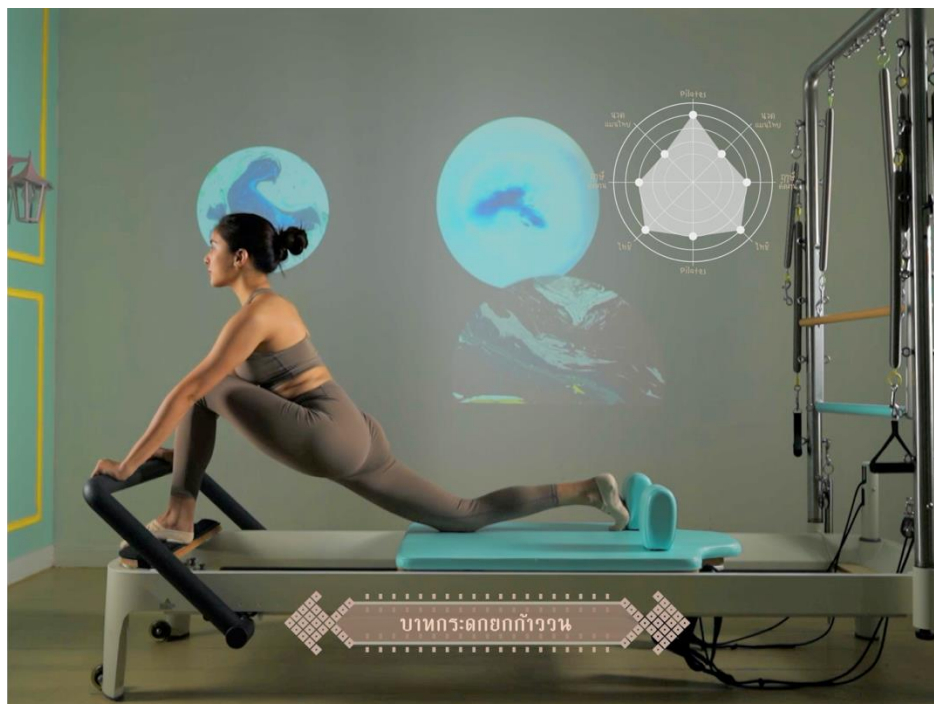
ภาพที่ 47 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 6  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567



ภาพที่ 48 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 7  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567



ภาพที่ 49 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 8  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567



ภาพที่ 50 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 9  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567



ภาพที่ 51 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 10  
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567





ภาพที่ 52 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 11

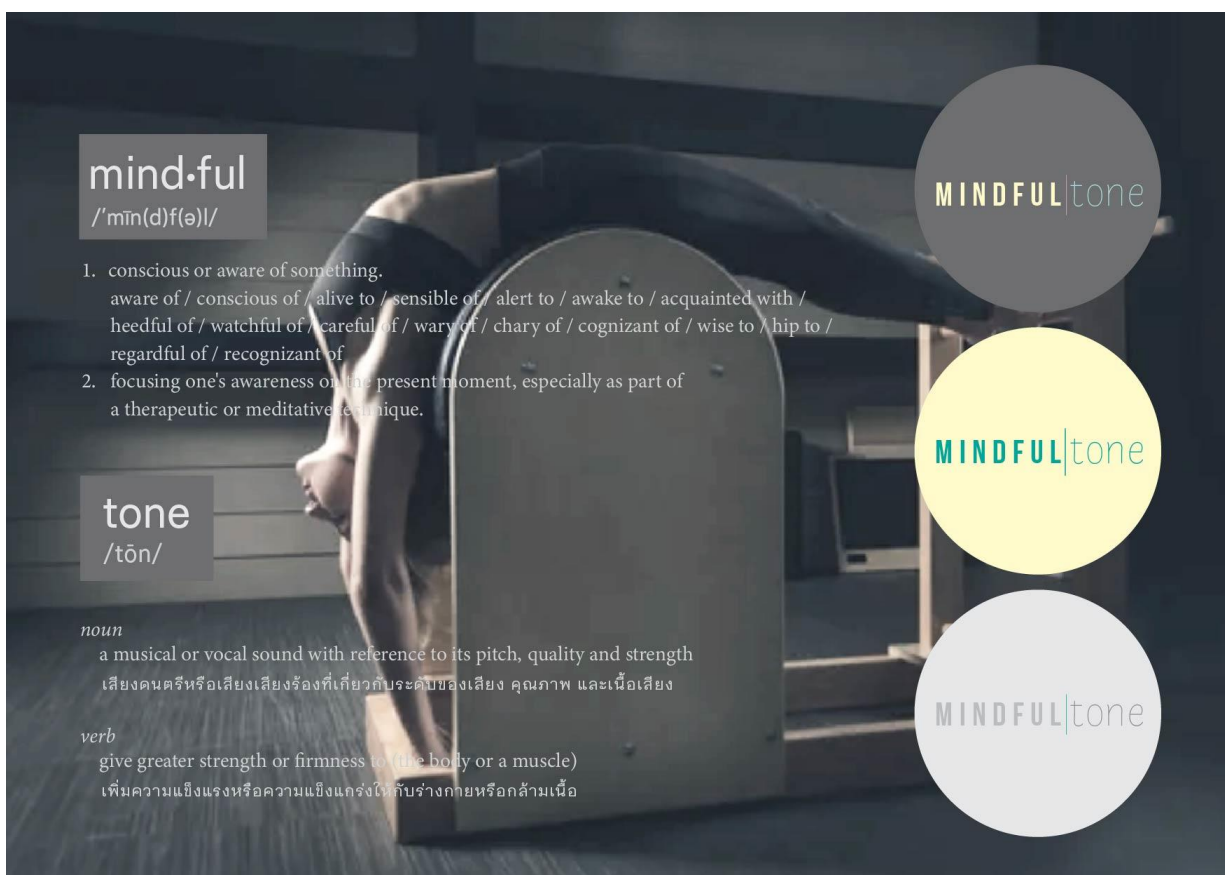
ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567



ภาพที่ 53 ภาพจากคลิปจำลองบรรยากาศในการฝึกในสถานที่จริง ท่าที่ 12

ภาพโดย ศิฐานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

### 3.2.3.4 ที่มาของชื่อโครงการ



ภาพที่ 54 พิลาทีสนออุปกรณ์

ภาพโดย ศิวานิชภัค ศรีพระประแดง, 2567

## 3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งทุติยภูมิและปฐมภูมิก่อนหน้านี้แล้ว จึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และประมวลผลคำนวณหาข้อสรุปเกี่ยวกับ การผสมผสานการดูแลสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออกร่วมกับศาสตร์การออกกำลังกายแบบพิลาทีสจากตะวันตก และผสมผสานท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทีสร่วมกับเสียงเพื่อสุขภาวะทางกายและใจ เพื่อให้ได้แนวทางการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตในการสร้างบรรยากาศเพื่อสุขภาวะสมดุล

3.3.1 ด้วยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Tracking) ด้วยอุปกรณ์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงขึ้นจากอุณหภูมิในร่างกาย นอกจากนี้



อัตราการเต้นของหัวใจยังสามารถช่วยบ่งบอกความหนัก - เบาในการออกกำลังกาย เพื่อให้เราเลือกออกกำลังกายได้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย

3.3.2 อัตราการหายใจ (Respiratory Tracking) อัตราการหายใจปกติควรอยู่ที่ 12 – 20 ครั้งต่อนาที โดยปกติอัตราการหายใจต่ำ จะบ่งชี้ถึงสภาพร่างกายที่แข็งแรง และอัตราการหายใจที่เหมาะสมจะช่วยลดความตึงเครียด เพิ่มสมาธิ และช่วยให้ปรับปรุงการหายใจได้ดีมากยิ่งขึ้น

3.3 วิเคราะห์ผลการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายแบบพิลาทีส์ผ่านทางแบบสอบถาม

### 3.4 การออกแบบการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสารและข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาใช้วิธีการประเมินเปรียบเทียบ เพื่อรวบรวมประเด็นสำคัญและตอบคำถามงานวิจัยที่ได้กำหนดไว้ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหาและการตีความเขียนเป็นรายงานสรุปผลการวิจัยและนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยบรรยายตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อศึกษาโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล โดยแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบไปด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ส่วนที่ 3 การประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

หญิง

ชาย

2. ช่วงอายุ

18 - 25 ปี

26 - 35 ปี

36 - 45 ปี

46 - 59 ปี

**ส่วนที่ 2** การประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

คำชี้แจง : กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน

ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐ - ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน -๓ หมายถึง ไม่เป็น

คะแนน -๒ หมายถึง เป็นน้อยมาก

คะแนน -๑ หมายถึง เป็นน้อย

คะแนน ๐ หมายถึง เป็นปกติ

คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง

คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนเริ่มโปรแกรม	คะแนน						
		-๓	-๒	-๑	๐	๑	๒	๓
๑	การเต้นของชีพจร (ต่ำ-สูง)							
๒	การหายใจ (ช้า-เร็ว)							
๓	ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง (น้อย-มาก)							
๔	อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ (น้อย-มาก)							
๕	ความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย (น้อย-มาก)							
๖	จดจ่อไม่ได้ สมาธิไม่แล่น (ต่ำ-สูง)							
๗	อารมณ์ไม่มั่นคง และเปลี่ยนแปลงง่าย (ต่ำ-สูง)							
๘	อาการปวดศีรษะหรือไมเกรน (น้อย-มาก)							
๙	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ (น้อย-มาก)							
๑๐	รู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลาย (น้อย-มาก)							

### ส่วนที่ 3 การประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

คำชี้แจง : กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่าน

ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐ - ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน -๓ หมายถึง ไม่เป็น

คะแนน -๒ หมายถึง เป็นน้อยมาก

คะแนน -๑ หมายถึง เป็นน้อย

คะแนน ๐ หมายถึง เป็นปกติ

คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง

คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจบโปรแกรม	คะแนน						
		-๓	-๒	-๑	๐	๑	๒	๓
๑	การเต้นของชีพจร (ต่ำ-สูง)							
๒	การหายใจ (ช้า-เร็ว)							
๓	ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง (น้อย-มาก)							
๔	อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ (น้อย-มาก)							
๕	ความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย (น้อย-มาก)							
๖	จดจ่อไม่ได้ สมองไม่แล่น (ต่ำ-สูง)							
๗	อารมณ์ไม่มั่นคง และเปลี่ยนแปลงง่าย (ต่ำ-สูง)							
๘	อาการปวดศีรษะหรือไมเกรน (น้อย-มาก)							
๙	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ (น้อย-มาก)							
๑๐	รู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลาย (น้อย-มาก)							

### 3.5 เครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนจากแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติต่างๆ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วยเพศและอายุเพื่อนำมาหาค่าร้อยละ (Percentage) และค่ามัธยฐานเลขคณิต (Arithmetic Mean) แล้วนำมาเสนอผลวิเคราะห์ลงในตาราง

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 และ 3 เกี่ยวกับความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาคะแนนค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อแปลผล โดยใช้เกณฑ์การจัดลำดับค่าเฉลี่ยกำหนดให้มีคะแนนตั้งแต่ -3 ถึง 3 คะแนนสามารถแปลความหมายช่วงระดับคะแนน ได้ดังนี้

คะแนน -3 หมายถึง ไม่เป็น

คะแนน -2 หมายถึง เป็นน้อยมาก

คะแนน -1 หมายถึง เป็นน้อย

คะแนน 0 หมายถึง เป็นปกติ

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

### 3.5.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้สูตร

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใด} = \frac{\text{จำนวนของรายการนั้น} \times 100}{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}}$$

2. มัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic Mean) ใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x}{n}$$

$\bar{x}$  แทน มัชฌิมเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum_{i=1}^n x$  แทน ผลรวมตัวเลขหรือค่าคะแนนแต่ละตัว

$n$  แทน จำนวนทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่าง

3. ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก (weighted arithmetic mean) ใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n w_i x_i}{\sum_{i=1}^n w}$$

$\bar{x}$  แทน ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก

$\sum_{i=1}^n w_i x_i$  แทน ข้อมูลแต่ละตัว  $\times$  น้ำหนักของข้อมูล

$\sum_{i=1}^n w$  แทน ผลรวมของค่าถ่วงน้ำหนัก



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสภาวะสมดุลในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลที่ได้รับด้านสภาวะทางกายและสภาวะทางจิต จากการออกแบบสุนทรียศาสตร์ในสถานที่ฝึกพิลาทิส ผ่านการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทิส ร่วมกับเสียง เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือเข้าสู่สมาธิ และการออกแบบสุนทรียศาสตร์เพื่อสร้างบรรยากาศผ่านทางารออกแบบโบสถ์ศิลป์ และการออกแบบทัศนศิลป์ โดยผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่เป็นผู้เข้ารับการฝึกพิลาทิส ซึ่งเมื่อได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยสมบูรณ์ ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
2. ผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
3. ผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

#### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ และอายุโดยใช้สถิติเชิงพรรณนานำเสนอข้อมูลในรูปตารางแจกแจงความถี่ และหาค่าอัตราส่วนร้อยละ ซึ่งจากการวิเคราะห์ได้ปรากฏผลดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 2** จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	9	45
หญิง	11	55
รวม	20	100

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 55 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และรองลงมาคือเพศชาย มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

**ตารางที่ 3** จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวน (คน)
18-25 ปี	0
26-35 ปี	7
36-45 ปี	9
46-59 ปี	4

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 36-45 ปี มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และรองลงมาคือช่วงอายุ 26-35 ปี มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และช่วงอายุ 46-59 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

**2. ผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม**

ผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์ โดยนำเสนอในรูปแบบตารางความถี่ การหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

**ตารางที่ 4** จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการตื่นของชีพจรของผู้ตอบแบบสอบถาม

การตื่นของชีพจร	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	0	0	14	5	1	0
ร้อยละ	0	0	0	70	25	5	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.35						

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการตื่นของชีพจรอยู่ในระดับปกติคิดเป็นร้อยละ 70 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.35 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของการตื่นของชีพจรที่เป็นปกติถึงตื่นเร็วเป็นบางครั้ง

**ตารางที่ 5** จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการหายใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

การหายใจ	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	0	0	13	5	2	0
ร้อยละ	0	0	0	65	25	10	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.45						

จากตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการหายใจอยู่ในระดับปกติคิดเป็นร้อยละ 65 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.45 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของการหายใจที่เป็นปกติจนถึงมากกว่าปกติเป็นบางครั้ง

**ตารางที่ 6** จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งของผู้ตอบแบบสอบถาม

ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	0	3	2	6	7	2
ร้อยละ	0	0	15	10	30	35	10
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	1.15						

จากตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งอยู่ในระดับเป็นบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 35 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 1.15 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นบางครั้งจนถึงเป็นบ่อยครั้ง

**ตารางที่ 7** จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	2	3	5	6	3	1
ร้อยละ	0	10	15	25	30	15	5
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.4						

จากตารางที่ 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติอยู่ในระดับเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.40 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติในระดับปกติจนถึงมีอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติเป็นบางครั้ง

**ตารางที่ 8** จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียของผู้ตอบแบบสอบถาม

ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	1	2	3	9	3	2
ร้อยละ	0	5	10	15	45	15	10
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.85						

จากตารางที่ 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียอยู่ในระดับเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 45 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.85 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของมีความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียในระดับปกติจนถึงมีความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียมากกว่าปกติบ่อยครั้ง

**ตารางที่ 9** จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นของผู้ตอบแบบสอบถาม

จذبไม่ได้ สมองไม่แล่น	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	2	2	3	3	4	4	2
ร้อยละ	10	10	15	15	20	20	10
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.25						

จากตารางที่ 9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นอยู่ทั้งในระดับเป็นบางครั้งและเป็นบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 20 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.25 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของมีอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นในระดับปกติจนถึงมีอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นเป็นบางครั้ง

**ตารางที่ 10** จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายของผู้ตอบแบบสอบถาม

อารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่าย	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	2	5	0	0	9	2	2
ร้อยละ	10	25	0	0	45	10	10
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.15						

จากตารางที่ 10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายอยู่ในระดับเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 45 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.15 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของการมีอาการอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายในระดับปกติจนถึงมีอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายเป็นบางครั้ง



ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนของผู้ตอบแบบสอบถาม

ปวดศีรษะหรือไมเกรน	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	5	0	2	6	5	2	0
ร้อยละ	25	0	10	30	25	10	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-0.4						

จากตารางที่ 11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนส่วนใหญ่อยู่ในระดับเป็นปกติคิดเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.40 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของมีอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนในระดับปานกลางจนถึงเป็นน้อย

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	1	3	5	1	8	1	1
ร้อยละ	5	15	25	5	40	5	5
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-0.05						

จากตารางที่ 12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจอยู่ในระดับเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.05 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจในระดับปานกลางจนถึงเป็นน้อย

ตารางที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลาย	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	4	2	4	3	6	1	0
ร้อยละ	20	10	20	15	30	5	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-0.6						

จากตารางที่ 13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายอยู่ในระดับเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.60 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของมีอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายในระดับปานกลางจนถึงเป็นน้อย

### 3. ผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์ โดยนำเสนอในรูปตารางความถี่ การหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ตารางที่ 14 จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการเดินของชีพจรของผู้ตอบแบบสอบถาม

การเดินของชีพจร	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	0	1	6	11	2	0
ร้อยละ	0	0	5	30	55	10	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.7						

จากตารางที่ 14 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการเดินของชีพจรอยู่ในระดับไม่ปกติเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 55 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.70 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของคุณภาพการเดินของชีพจรเป็นปกติจนถึงเดินเร็วขึ้น

ตารางที่ 15 จำนวนและค่าร้อยละคุณภาพการหายใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

การหายใจ	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	0	5	5	8	1	1
ร้อยละ	0	0	25	25	40	5	5
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.4						

จากตารางที่ 15 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพการหายใจอยู่ในระดับไม่ปกติเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.40 ซึ่งหมายถึงอยู่ในช่วงของคุณภาพการหายใจเป็นปกติจนถึงหายใจเร็วขึ้น

ตารางที่ 16 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งของผู้ตอบแบบสอบถาม

ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	2	8	2	5	2	1
ร้อยละ	0	10	40	10	25	10	5
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0						

จากตารางที่ 16 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งอยู่ในระดับเป็นน้อยคิดเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.00 ซึ่งหมายถึงมีความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งในระดับปกติ

ตารางที่ 17 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	2	3	6	8	1	0	0
ร้อยละ	10	15	30	40	5	0	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-0.75						

จากตารางที่ 17 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติอยู่ในระดับเป็นปกติคิดเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.75 ซึ่งหมายถึงมีอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติปกติจนถึงมีอาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติน้อยครั้ง

ตารางที่ 18 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียของผู้ตอบแบบสอบถาม

ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	0	0	5	8	4	3	0
ร้อยละ	0	0	25	40	20	15	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	0.3						

จากตารางที่ 18 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียอยู่ในระดับเป็นปกติคิดเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 0.30 ซึ่งหมายถึงมีความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียในระดับปกติจนถึงมากกว่าปกติเป็นบางครั้ง

ตารางที่ 19 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นของผู้ตอบแบบสอบถาม

จذبไม่ได้ สมองไม่แล่น	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	3	1	5	6	3	2	0
ร้อยละ	15	5	25	30	15	10	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-0.45						

จากตารางที่ 19 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นอยู่ในระดับเป็นปกติคิดเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.45 ซึ่งหมายถึงมีอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นในระดับปกติจนถึงเป็นน้อย

ตารางที่ 20 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายของผู้ตอบแบบสอบถาม

อารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่าย	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	4	2	2	9	3	0	0
ร้อยละ	20	10	10	45	15	0	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-0.75						

จากตารางที่ 20 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการอารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่ายอยู่ในระดับเป็นปกติคิดเป็นร้อยละ 45 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.75 ซึ่งหมายถึงมีอาการจذبไม่ได้ สมองไม่แล่นในระดับปกติจนถึงเป็นน้อย



ตารางที่ 21 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนของผู้ตอบแบบสอบถาม

ปวดศีรษะหรือไมเกรน	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	5	3	3	6	2	1	0
ร้อยละ	25	15	15	30	10	5	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-0.85						

จากตารางที่ 21 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนอยู่ในระดับเป็นปกติคิดเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.85 ซึ่งหมายถึงมีอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนในระดับปกติจนถึงเป็นน้อย

ตารางที่ 22 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	4	3	6	4	3	0	0
ร้อยละ	20	15	30	20	15	0	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-1.05						

จากตารางที่ 22 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจอยู่ในระดับเป็นน้อยคิดเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -1.05 ซึ่งหมายถึงมีอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจในระดับเป็นน้อยจนถึงเป็นน้อยมาก

ตารางที่ 23 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลาย	คะแนน						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
จำนวน (คน)	7	4	3	3	3	0	0
ร้อยละ	35	20	15	15	15	0	0
ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก	-1.45						

จากตารางที่ 23 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายอยู่ในระดับไม่เป็นเลยคิดเป็นร้อยละ 35 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -1.45 ซึ่งหมายถึงมีอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายในระดับเป็นน้อยจนถึงเป็นน้อยมาก

ตารางที่ 24 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

การประเมินก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม	ค่าเฉลี่ย ก่อนเข้าโปรแกรม	ค่าเฉลี่ย หลังเข้าโปรแกรม
การเดินของชีพจร	0.35	0.70
การหายใจ	0.45	0.4
ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง	1.15	0.00
อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ	0.40	-0.75
ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย	0.85	0.30
จดจ่อไม่ได้ สมองไม่แล่น	0.25	-0.45
อารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่าย	0.15	-0.75
อาการปวดศีรษะหรือไมเกรน	-0.40	-0.85
อาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	-0.05	-1.05
อาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลาย	-0.60	-1.45

จากตารางที่ 24 พบว่าภายหลังการฝึกพิลาทีสในโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล กลุ่มตัวอย่างมีอาการตามแบบสอบถามในระดับดีขึ้นเกือบทุกด้าน ทั้งในส่วนของความหายใจ ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย จดจ่อไม่ได้ มองไม่แล่น อารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่าย อาการปวดศีรษะหรือไมเกรน รวมถึงอาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ และอาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลาย วิเคราะห์เปรียบเทียบจากค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักในช่วงก่อนและหลังการฝึก ยกเว้นในส่วนของความตื่นของชีพจร ที่ภายหลังการฝึกกลุ่มตัวอย่างมีการตื่นของชีพจรเปลี่ยนแปลงจากอยู่ในระดับเป็นปกติเป็นส่วนใหญ่ กลายเป็นไม่ปกติเป็นบางครั้งมากขึ้น จากก่อนการฝึกมีการตื่นของชีพจรไม่ปกติเป็นบางครั้ง อยู่ที่ร้อยละ 25 ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นร้อยละ 55 ของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการฝึก

จากข้อมูลที่ได้รับจากการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คนที่ได้ทำการฝึกพิลาทีสที่มีการออกแบบท่าทางขึ้นใหม่ ภายในสถานที่ซึ่งได้มีการออกแบบบรรยากาศเพื่อให้เกิดสุนทรียะ เห็นได้ชัดว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้ารับการฝึกมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดภายหลังการฝึกพิจารณาได้ทั้งจากค่าสถิติตั้งที่สรุปไว้ข้างต้น และการให้ข้อมูลระหว่างการฝึกของกลุ่มตัวอย่างที่ให้กับผู้วิจัยว่าการฝึกพิลาทีสในแต่ละท่าสามารถให้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละท่าที่ผู้วิจัยได้ออกแบบไว้ รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างยังให้ความสนใจและให้ข้อมูลถึงการจัดสุนทรียะในสถานที่ฝึกพิลาทีสว่ามีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และสามารถลดความตึงเครียดได้

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษานี้ เน้นการวิเคราะห์จากแบบสอบถามทำให้อาจขาดข้อมูลเชิงลึกจากการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งจะเสนอไว้เป็นข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งหน้าต่อไป

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล ในครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าการออกแบบสุนทรียศาสตร์โดยอาศัยองค์ความรู้ในการดูและสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออก มาผสมผสานกับการฝึกพิลาทิสและการบำบัดด้วยเสียงที่เป็นภูมิปัญญาตะวันตก และการออกแบบสุนทรียศาสตร์สามารถสร้างสุขภาวะสมดุลทางร่างกายและจิตใจได้ โดยการออกแบบในโครงการนี้ประกอบด้วย การออกแบบท่าพิลาทิสที่ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย ไทชิ และฤๅษีดัดตนที่เป็นภูมิปัญญาตะวันออกมาประยุกต์กับท่าพิลาทิสแบบเดิม และออกแบบสุนทรียศาสตร์ด้วยการออกแบบโสตศิลป์ผ่านการเลือกใช้เสียงดนตรีที่มีความถี่ 60 ครั้งต่อนาที เพื่อให้ผู้ฝึกมีระดับคลื่นสมองในระดับที่มีสมาธิ ประกอบกับการออกแบบทัศนศิลป์ด้วยการออกแบบกราฟิกจากการหยดแม่สีและสีขาวยในน้ำเพื่อให้เกิดการกระจายตัวของสี และจัดทำเป็นสื่อวีดิทัศน์ เพื่อใช้เสียงและภาพดังกล่าวประกอบในการฝึกพิลาทิส โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือผู้มีประสบการณ์ในการฝึกพิลาทิส จำนวน 20 คน และเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และข้อมูลเกี่ยวกับผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมของโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุลเปรียบเทียบกับหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผลการศึกษาที่ออกมาสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

หากพิจารณาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า

1. ได้แนวทางการผสมผสานการดูและสุขภาพกายและใจจากภูมิปัญญาตะวันออกร่วมกับศาสตร์การออกกำลังกายแบบพิลาทิสจากตะวันตก
2. ได้แนวทางการผสมผสานท่าทางการเคลื่อนไหวของพิลาทิสร่วมกับเสียงเพื่อสุขภาวะสมดุล
3. ได้โปรแกรมการควบคุมร่างกายและจิต โดยใช้สุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องเพื่อสุขภาวะสมดุล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยสามารถสรุปผลได้ ดังนี้

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในช่วงอายุ 36-45 ปี

### ส่วนที่ 2 ผลการประเมินความสมดุลทางร่างกายและจิตใจก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและทางจิตในด้านความปวดเมื่อยและร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็งมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ 1.15 ในขณะที่ปัญหาที่มีน้อยที่สุดคืออาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลายโดยมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักอยู่ที่ -0.60 ในขณะที่หลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น 9 ด้านประกอบด้วย 1) การหายใจ 2) ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง 3) อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ 4) ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย 5) จดจ่อไม่ได้ สมองไม่แล่น 6) อารมณ์ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่าย 7) อาการปวดศีรษะหรือไมเกรน 8) อาการหงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ และ 9) อาการรู้สึกอึดอัด ไม่ผ่อนคลาย ยกเว้นแต่ในส่วนของการเดินของซีพจร ที่ภายหลังการฝึกกลุ่มตัวอย่างมีความเปลี่ยนแปลงในทางที่แยกลง พิจารณาจากค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก ตามที่แสดงในตารางที่ 23

อย่างไรก็ตาม หากวิเคราะห์จากท่าทางและจำนวนครั้งในการฝึกของโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล ในส่วนของการเดินของซีพจรอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่แยกลงได้ เนื่องจากการประเมินภายหลังการฝึกเพียง 1 ครั้ง ซึ่งผู้ฝึกอาจมีความไม่คุ้นเคยกับท่าที่ถูกรูปแบบใหม่ ในขณะที่ส่วนของการหายใจ ความปวดเมื่อยและตึงตามร่างกายเนื่องจากกล้ามเนื้อหดเกร็ง อาการท้องอืดหรืออาการทางระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติ และความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย รวมถึงอาการปวดศีรษะหรือไมเกรนซึ่งเป็นตัววัดสุขภาพทางกายที่สำคัญในการวิจัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น



## 5.2 อภิปรายผล

ผลการทดลองโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล พบว่าเป็นไปตามสมมติฐานของผู้วิจัยว่าการออกแบบสุนทรียศาสตร์ จากการออกแบบพื้นที่แสง สี เสียง ร่วมกับการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหว ที่รวมเอาองค์ความรู้จากพิลาทิสที่เป็นภูมิปัญญาตะวันตกประยุกต์กับภูมิปัญญาตะวันออกด้านการดูแลสุขภาพกาย และการออกแบบโบสถ์ศิลป์ และทัศนศิลป์สามารถสร้างสุขภาวะสมดุลทางกายและทางจิตให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ทำให้สามารถเข้าสู่สมาธิ เกิดความสงบ และกลับเข้าสู่ความสมดุลตามธรรมชาติได้ และเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักแต่ละด้านเปรียบเทียบกันในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุลของกลุ่มตัวอย่าง

## 5.3 ข้อเสนอแนะ

### 5.3.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

5.3.1.1 ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรมของผู้รับการฝึกพิลาทิสในโครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุลให้สูงขึ้น เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยให้มีน้ำหนักมากขึ้น

5.3.1.2 ควรเพิ่มเครื่องมือและตัวชี้วัดทางการแพทย์เพื่อวัดผลในด้านที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางกายให้มีความชัดเจนขึ้น

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.3.2.1 เปลี่ยนรูปแบบการออกแบบโบสถ์ศิลป์และทัศนศิลป์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาวะทางกายทางทางจิตของกลุ่มตัวอย่าง

5.3.2.2 เพิ่มรูปแบบของสถานที่ในการออกแบบสุนทรียศาสตร์ให้มีความหลากหลายขึ้น เพื่อเพิ่มขอบเขตของข้อมูลในการออกแบบและสร้างสุขภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายและทางใจให้กับประชากรในวงกว้างมากขึ้น

5.3.2.3 พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายในสถานที่ที่สร้างบรรยากาศเพื่อความผ่อนคลายให้เป็นสากลมากขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้คนในวงกว้างมากขึ้น

## รายการอ้างอิง

### รายการภาษาไทย

- กฤษดา สุร่าไพ. (2551). “ผลการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.” วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2561). “**นวดไทย**” มรดกวัฒนธรรมจากพุทธกาล **ต้นธารแห่งความรู้ สู่มรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ**. เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก  
[http://www.culture.go.th/culture\\_th/mobile\\_detail.php?cid=11&nid=4597](http://www.culture.go.th/culture_th/mobile_detail.php?cid=11&nid=4597)
- กิตติชัย ประเจิดชัยวงศ์. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อการต่ออายุสมาชิกสถานบริหารร่างกายระบบสาขา  
ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร**. สารนิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- จงกช สุทธิโอสธ. (2564). “ปรัชญาแห่งความว่างในจิตแบบนิกายเซ็น.” ปรัชญาอาศรม 1, 1  
(พฤศจิกายน): 1-8
- จันทมา ช่างสลัก. (2566). **9 วิธีเด็ดจัดการความเครียดให้อยู่หมัด** ตามแบบฉบับนักจิตวิทยา. เข้าถึง  
เมื่อ 3 มกราคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.istrong.co/single-post/manage-stress-psycho>gist
- ดิช นัท ฮันท์. (2532). **กัญแจเจน**. แปลโดย พงณา จันทสันติ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลบอลคิมทอง.
- พรพรหม เหลืองอ่อน. (2540). **การศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเหยียดข้อเข่าและการ  
ทรงตัวของกลุ่มผู้สูงอายุเพศหญิงทอออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊ก**. กรุงเทพฯ: คณะสหเวช  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (พิมพ์ครั้งที่  
27). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เพ็ญพักตร์ หนูคุด. (2542). **ผลของการบริหารกล้ามเนื้อลำตัวชนิดไปโอเมตริกต่อความแข็งแรง  
กล้ามเนื้อลำตัวและรูปร่าง**. วิทยานิพนธ์แพทยศาสตรมหาบัณฑิต (เวชศาสตร์การกีฬา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มติชนสุดสัปดาห์. (2562). นวดไทยมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล. เข้าถึงเมื่อ 1 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก

[https://www.matichonweekly.com/column/article\\_183809](https://www.matichonweekly.com/column/article_183809)

เยาวภา พรมรัตน์. (2562). **ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นการนวดแผนไทย**. เข้าถึงเมื่อ 11 มกราคม. เข้าถึงได้จาก

[https://www.pradang.go.th/news\\_detail.php?doIP=1&checkIP=\\$chkIP&id=41907&checkAdd=\\$chkAd&dum=85989\\_ypk](https://www.pradang.go.th/news_detail.php?doIP=1&checkIP=$chkIP&id=41907&checkAdd=$chkAd&dum=85989_ypk)

รุจิราถ อรรถสิทธิ และคณะ. (2549). **สถานการณ์การจัดการความรู้วิจัยภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ**. เข้าถึงเมื่อ 1 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก

[https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-8\\_chapter5\\_3\(2\).pdf](https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-8_chapter5_3(2).pdf)

วิฑิต วัฒนาวินบูล. (2532). **ปรัชญาการแพทย์ตะวันออก. มนุษยชาติ**. เข้าถึงเมื่อ 1 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/4421>

ศุภสิทธิ์ ศิริสุทธิวรนนท์. (2555). **ปัจจัยทางการตลาดที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการฟิตเนสระหว่างผู้ให้บริการสถานบริการฟิตเนส C และสถานบริการฟิตเนส F ในเขตพญา**. (การค้นคว้าอิสระ). มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะบริหารธุรกิจ, สาขาการจัดการ.

สุดฉิณีย์ ทองจันทร์และคนอื่นๆ. (2565). “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง.” **วารสารพุทธมคั ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม 7, 2** (กรกฎาคม-ธันวาคม): 236-247.

สิทธิชัย ชุมวาปี. (2551). **ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อศูนย์ออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. (ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา.

สุริยะ ฉายะเจริญ สุชาติ เกาทอง และภานุ สรวัยสุวรรณ. (2564). “การวิเคราะห์ทัศนศิลป์ของฤกษ์ฤทธิตีระวนิช สุธี คุณาวิชยานนท์ และสาครินทร์ เครืออ่อน ภายใต้บริบทสุนทรียศาสตร์เชิงสัมพันธ์.” **วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ วิจัย และงานสร้างสรรค์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี 8, 1** (มกราคม): 81-120.

- เสกสรร อภิชัย. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** (รายงานการศึกษาวิชาการวิจัยธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะเศรษฐศาสตร์.
- อภิวัฒน์ วีระเดโช. (2552). **ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น).** (ปริญญาานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาการจัดการนันทนาการ.
- อัจฉรา บุญแทน. (2551). “การนวดพื้นบ้านไทย และความเจ็บป่วยตามแนวคิดการแพทย์แผนไทย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท หลักสูตรศิลปศึกษาและการออกแบบสื่อ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- BDMS. (2565). **แนวโน้มเทรนด์สุขภาพ ปี 2023 ที่มีโควิดเป็นปัจจัยเปลี่ยนแปลงสำคัญ!**  
เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.pptvhd36.com/news/สุขภาพ/186789>
- GQ Thailand. (2566). **รู้จัก PMR วิธีลดความเครียดด้วยการคลายกล้ามเนื้อด้วยตัวเอง.** เข้าถึงเมื่อ 18 กรกฎาคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.gqthailand.com/lifestyle/health-and-sports/article/progressive-muscle-relaxation-for-reduce-stressness>
- W9Wellness. (2566). **3 เทรนด์ดูแลสุขภาพ สไตล์เวลเนสมาแรงในปี 2566.** เข้าถึงเมื่อ 26 มกราคม. เข้าถึงได้จาก <https://w9wellness.com/wellness-trends-2023/>
- ThaiHealth Official. (2558). **การฝึกผ่อนคลายความเครียด.** เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/การฝึกผ่อนคลายความเครียด/>

### รายการภาษาต่างประเทศ

- Alexander Gottlieb Baumgarten. (1750).
- Bray, G.A. 1992. Pathophysiology of obesity. Am J Clin Nutr. 55: 488-494.
- Cakmakci, O. 2011. The effect of 8 week pilates exercise on body composition in obese women. Coll. Antropol.4: 1045 1050.

- Cheng, Chung-ying. (1973). On Zen (Ch'an) Language and Zen Paradoxes. Journal of Chinese Harcourt, Brace & World. American College of Sports Medicine. 2006. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7 th. Lippincott. Williams & Wilkins, United States of America.
- Critchley, D. J., Z. Pierson and G. Battersby. 2011. Effect of pilates mat exercise and conventional exercise programmes on transverses abdominis and obliquus internus abdominis activity: pilot randomized trial. Manual Therapy. 16: 183 – 189.
- Despres, J.P. 2001. Health consequences of visceral obesity. Annals of Medicine.33: 534-541.
- Dr. Michael Murray, N.D.. (2566). The Future of Health and Wellness: 5 Trends to Watch for in 2023. เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม. เข้าถึงได้จาก <https://th.iherb.com/blog/2023-top-health-wellness-trends/1663>
- Essam Abdel-Hamid Hassan and 2Manal Ahmed Amin. (2011). "Pilates Exercises Influence on the Serotonin Hormone, Some Physical Variables and the Depression Degree in Battered Women." World Journal of Sport Sciences 5, 2(February): 89-100.
- Green, J. S., P. R. Stanforth, T. Rankinen, A. S. Leon, D. C. Rao, J. S. Skinner, C. Bouchard and J. H. Wilmore. 2004. The effects of exercise training on abdominal visceral fat, body composition, and indicators of the metabolic syndrome in postmenopausal women with and without estrogen replacement therapy: the HERITAGE family study. Metabolism. 53: 1192-1196.
- Hamdy, O., S. Porramatikul and E. A. Ozairi. 2006. Metabolic obesity: the paradox between visceral and subcutaneous fat. Current Diabetes Reviews.2: 367-373.
- Horowitz, J. F. 2001. Regulation of lipid mobilization and oxidation during exercise in obesity. Exercise and Sport Sciences Reviews. 29:42-46.

Ibanez, J., M. Izquierdo, I. Arguelles, L. Forga, J. L. Larrion, M. G. Unciti, F. Idoate and

E. M. Gorostiaga. 2005. Twice-weekly progressive resistance training decrease abdominal fat and improves insulin sensitivity in older men with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 28: 662-667.

Isacowitz, R. 2006. *Pilates*. Human Kinetics, United State of America.

Naomi Aaronson. (2557). The 9 Principles of Pilates. เข้าถึงเมื่อ 31 ตุลาคม. เข้าถึงได้จาก

<https://medfitnetwork.org/public/all-mfn/9-principles-pilates/>

TATE. (2566). Art Term. เข้าถึงเมื่อ 31 ตุลาคม. เข้าถึงได้จาก [https://www.tate.org.uk/art/art-](https://www.tate.org.uk/art/art-terms/r/relational-aesthetics.)

[terms/r/relational-aesthetics.](https://www.tate.org.uk/art/art-terms/r/relational-aesthetics.)"





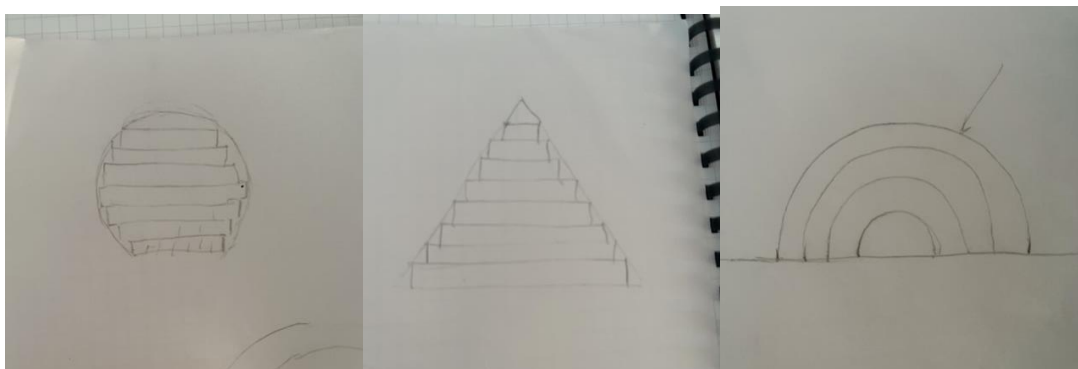


ภาคผนวก



ขั้นตอนการออกแบบ พัฒนาผลงาน และนำเสนอผลงานออกแบบในขั้นต้น  
พร้อมทดลองออกแบบชิ้นงานต้นแบบ

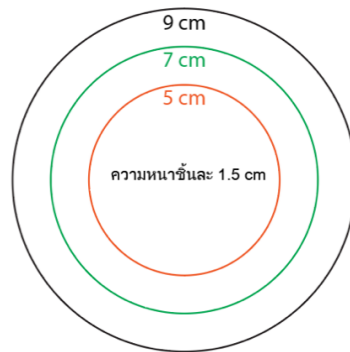
ออกแบบวิธีการสื่อสารนำเสนอผลงานจากการร่างแบบ 2 มิติ และ 3 มิติ



ออกแบบชิ้นงาน ที่จะใช้อะคริลิกขึ้นรูป ด้วยการร่างภาพบนกระดาษ

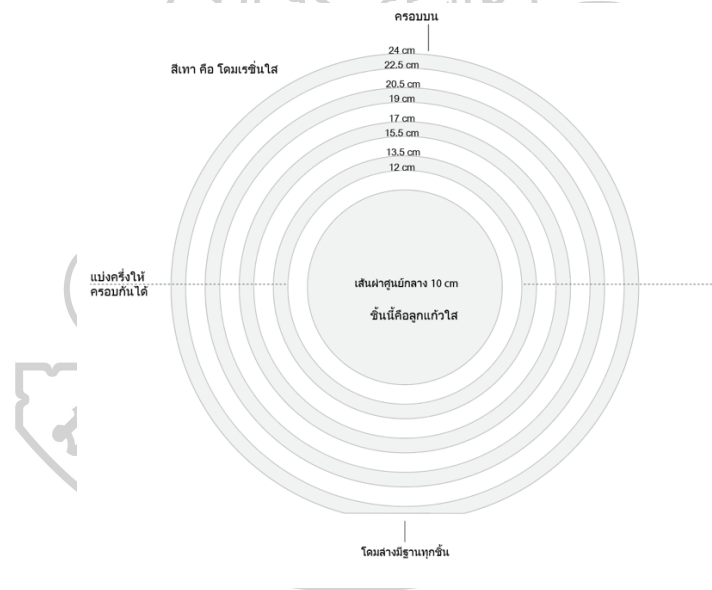


ออกแบบตัวฐานรองงาน ใส่ลำโพงด้านใต้ เพื่อส่งคลื่นเสียงให้กระทบผิวน้ำที่มีสี Marbling (สีลอยน้ำ)  
ด้านบน เพื่อให้เกิดแรงสั่นสะเทือนจากเพลงที่มีคลื่นความถี่ 60 bpm (จังหวะต่อนาที)



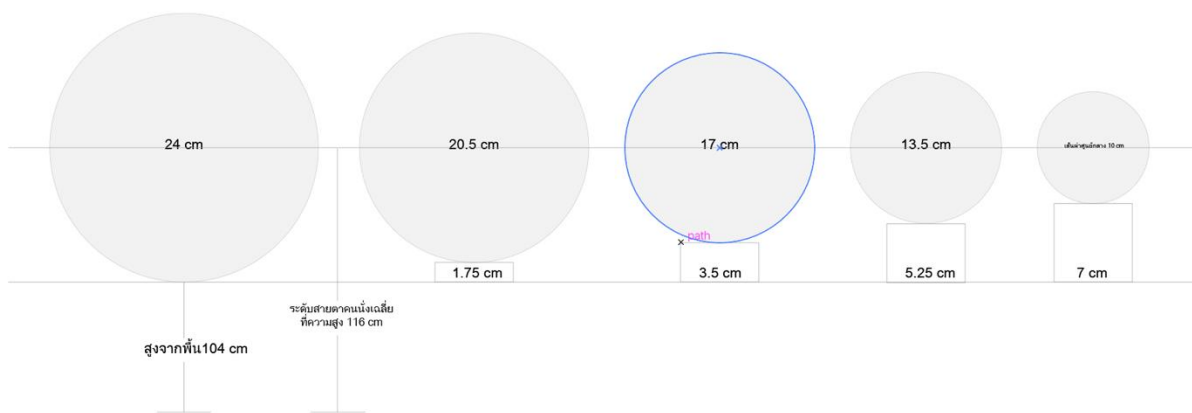
ต้นแบบที่ 1 อะคริลิกใส กลม แบบจานรองแก้ว

วางซ้อนกันเป็นทรงกลม



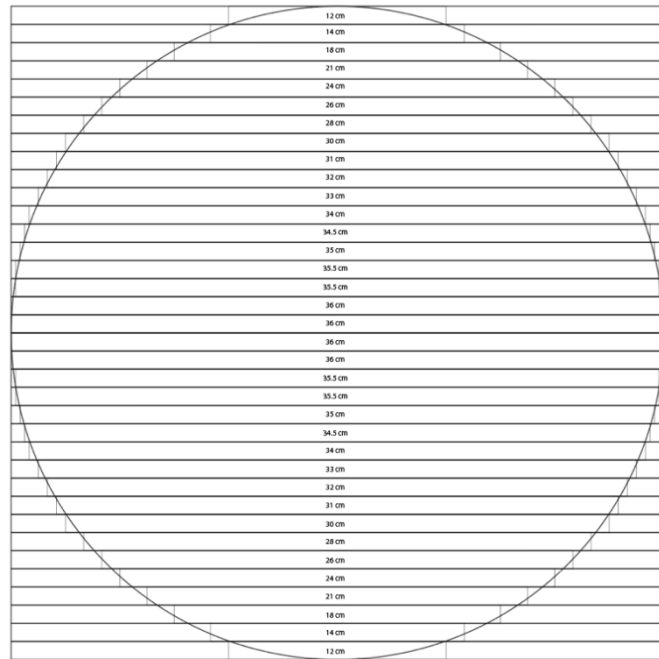
ต้นแบบที่ 2 อะคริลิกใส

แบบทรงกลม ด้านในกลวง เป็นที่ครอบซ้อนกัน



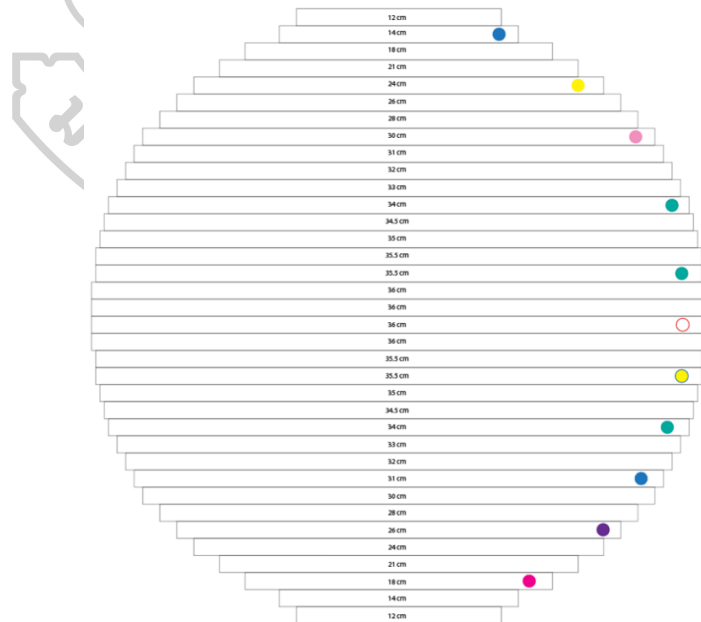
ต้นแบบที่ 4 Balloon และ แบบความสูงของฐาน

เพื่อให้จุดศูนย์กลางอยู่ในระนาบเดียวกัน



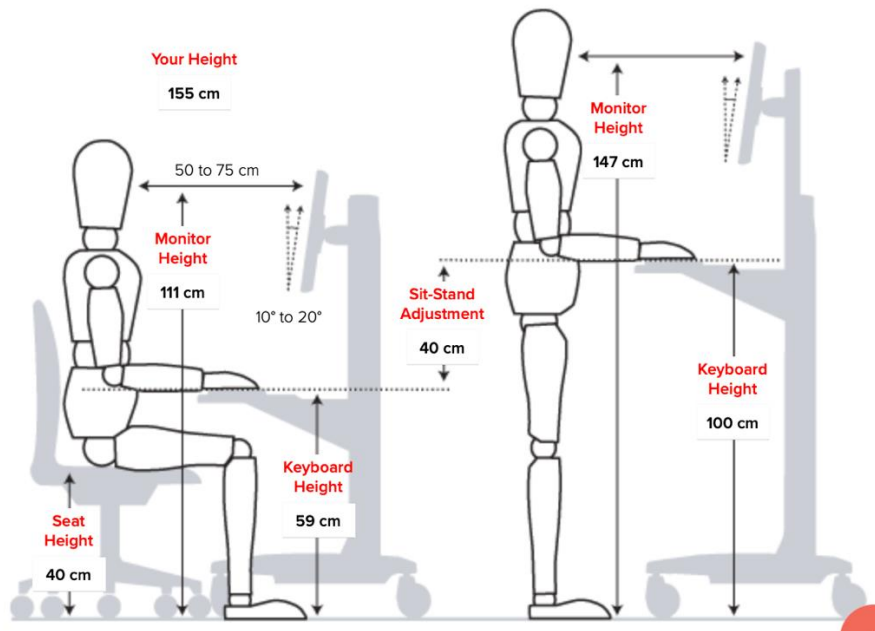
ต้นแบบที่ 5 อะคริลิกแผ่นใส หน้า 1 เซนติเมตร จำนวน 36 แผ่น

ไล่เรียงขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางตั้งแต่ 12-36 เซนติเมตร

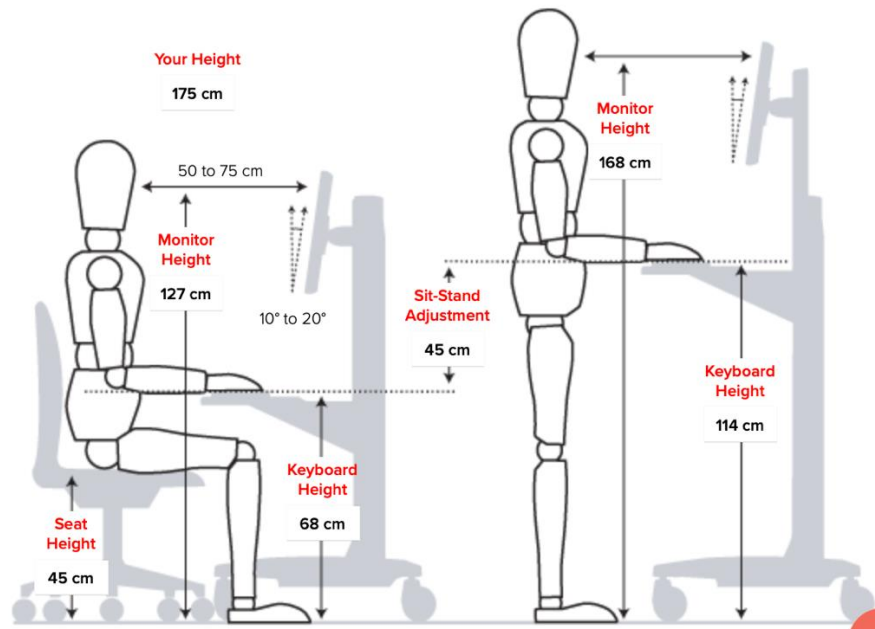


แสดงการหาระดับสายตาของมนุษย์ในการยืนและนั่งดูงานแสดง





ที่ส่วนสูง 155 เซนติเมตร



ที่ส่วนสูง 175 เซนติเมตร



ผลการยดสีบนผิวน้ำ โดยใช้เทคนิค Marbling

จากลักษณะการกระจายตัวของสีบนผิวน้ำ ที่ผ่านการสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงที่จังหวะ 60 bpm

## ผลการทดลองสร้างโมเดลตัวอย่าง

จากการเปิดเพลงที่มีความถี่ 60 จังหวะต่อนาที ให้ส่งคลื่นเสียงผ่านตัวกลางน้ำและสีที่เคลื่อนไหวบนผิวน้ำ



ภาพผลงานจากแผ่นอะคริลิก 36 ชั้น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 36 เซนติเมตร



ภาพการแสดงผลงาน

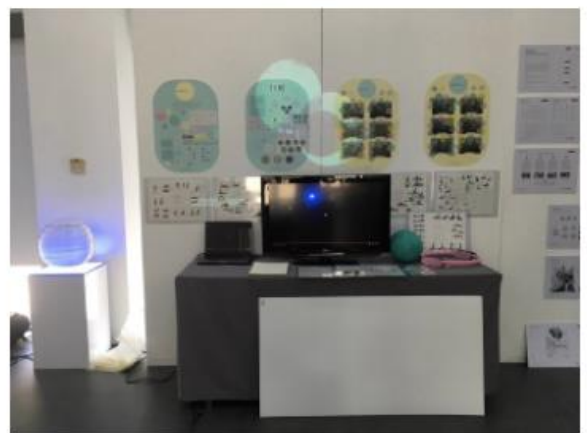
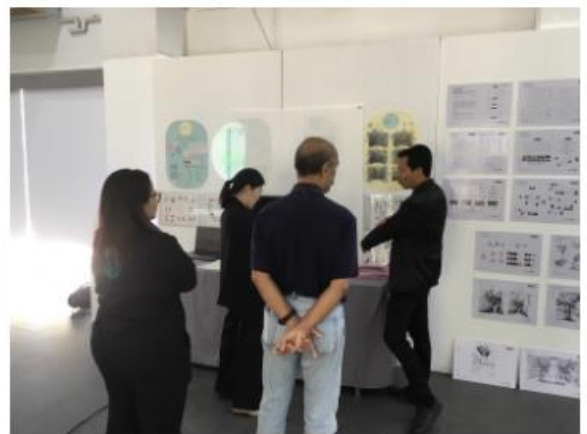
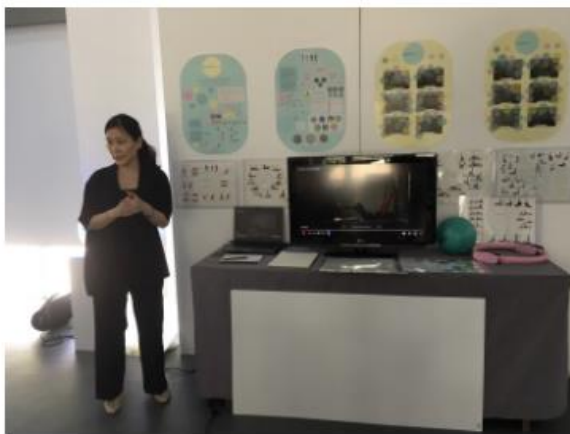
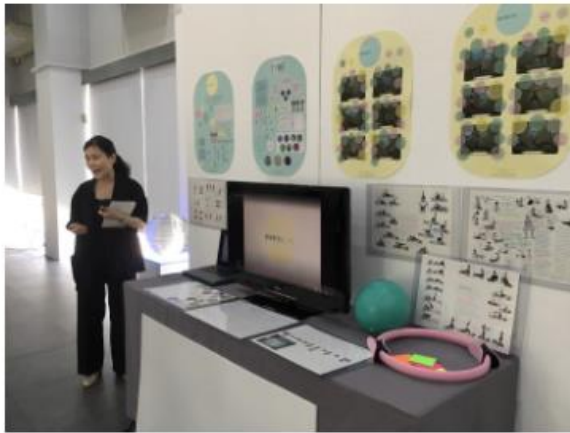




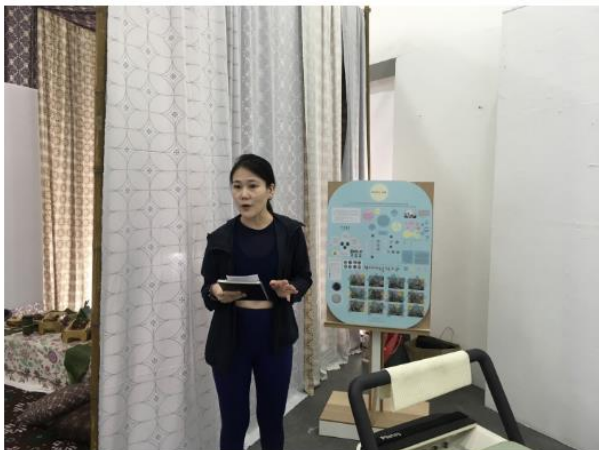
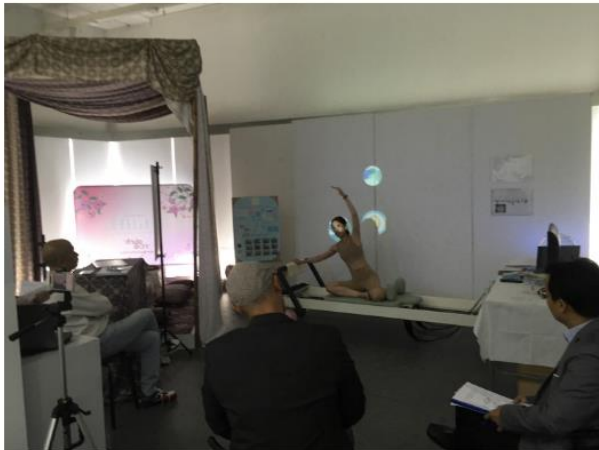


การสอบหัวข้อวิทยานิพนธ์

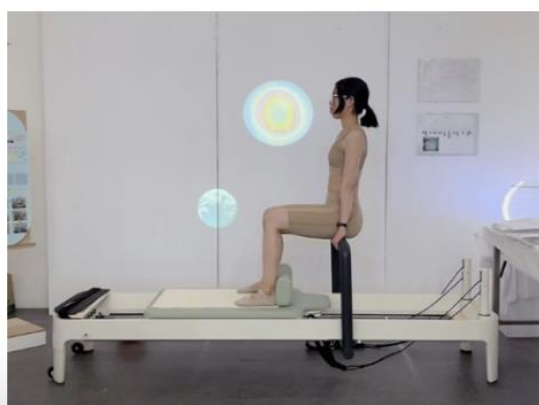
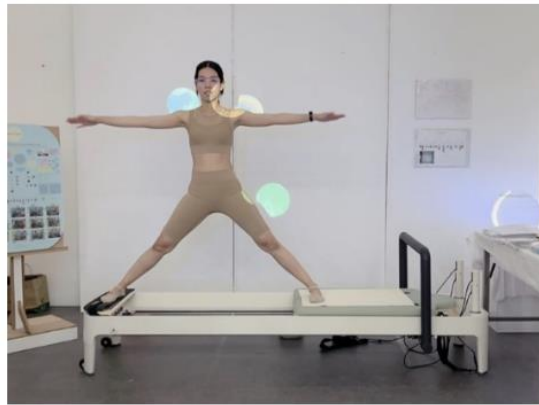




การสอบความถนัดฯ วันที่ 27 เมษายน 2567

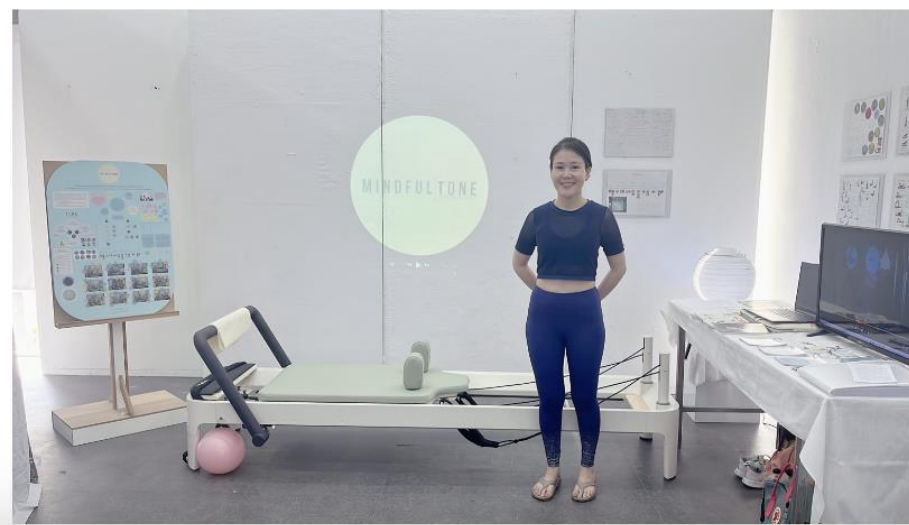


การสอบจบวิทยานิพนธ์ วันที่ 25 พฤษภาคม 2567



การสอบจบวิทยานิพนธ์ วันที่ 25 พฤษภาคม 2567





การสอบจบวิทยานิพนธ์ วันที่ 25 พฤษภาคม 2567



จำลองการฝึกพิลาทีสในบรรยากาศที่สร้างสุนทรียะ

## ผู้เชี่ยวชาญ



### นายแพทย์ จตุพล คงถาวรสกุล

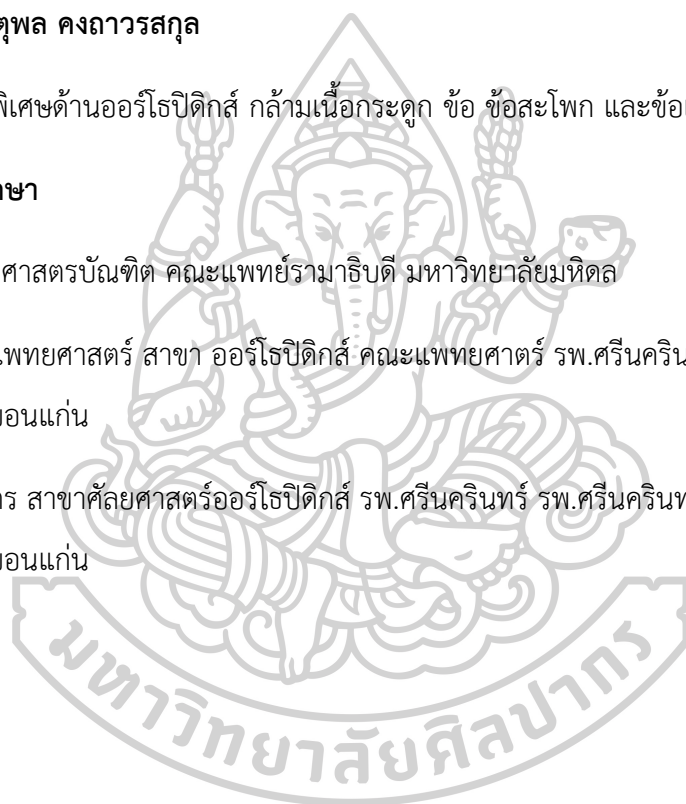
ความชำนาญพิเศษด้านออร์โธปิดิกส์ กล้ามเนื้อกระดูก ข้อ ข้อสะโพก และข้อเข่า

### ประวัติการศึกษา

2546 : แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

2551 : คณะแพทยศาสตร์ สาขา ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ รพ.ศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

2553 : วุฒิบัตร สาขา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ รพ.ศรีนครินทร์ รพ.ศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น







คุณพลัฎฐ์ ณีฐพงศ์พิชา

ประวัติการศึกษา

2544-2548 : วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาบัตรดุริยางคศาสตร์บัณฑิต

เอกดนตรีแจ๊ส

2544 : โรงเรียน สาริต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)





**การประชุมวิชาการ**  
**บัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 14**  
 "บัณฑิตวิจัย สร้างสรรค์ และนวัตกรรม :  
 การบูรณาการศาสตร์และศิลป์ ขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน"  
**6-7 มิถุนายน 2567**





ภาพการเข้าร่วมประชุมวิชาการ บัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 14 วันที่ 6-7 มิถุนายน 2567





ภาคผนวก ข

เอกสาร



คำสั่งคณะมนตรีอธิการบดี มหาวิทยาลัยสกลนคร

ที่ 240 / 2566

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อวิทยานิพนธ์

ประจำภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2566

คณะมนตรีอธิการบดี ขอแต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อวิทยานิพนธ์ของนักศึกษา ระดับปริญญาโทบัณฑิต  
ประจำภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2566 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ชื่อนักศึกษา นางสาวฐิตานิชภัค ศรีพระประแดง รหัสประจำตัว 650420009 โครงการพิเศษ  
สาขาวิชา ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

หัวข้อเรื่อง โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาพระฆังตุล

วัน/เวลา 5 พฤศจิกายน 2566 เวลา 14:00 - 14:30 น.

สถานที่ คณะมนตรีอธิการบดี มหาวิทยาลัยสกลนคร วังท่าพระ กรุงเทพฯ

คณะกรรมการพิจารณาหัวข้อวิทยานิพนธ์

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ปวีชา ปิ่นกล้า                  | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ สินธุภัก      | กรรมการ       |
| 3. อาจารย์ ดร.เวียงสถา ปุณยสิทธิ์                | กรรมการ       |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.ประทีปพัทธ์ เมศฐิจิตารังกุล | กรรมการ       |

สั่ง ณ วันที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566

๙

(อาจารย์ ดร.ธนาพร เจียรกุล)

คณบดีคณะมนตรีอธิการบดี



ประกาศคณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
เรื่อง อนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์และแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
ประจำภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2566

ชื่อนักศึกษา นางสาวศิวานิชภักดิ์ ศรีพระประแดง รหัสประจำตัว 650420009  
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผนก ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทอนุปริญญาตรี

หัวข้อเรื่อง โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาพระสมดุล  
This Project Aims to Design the Relational Aesthetics of the Physical and Psychology Aspects for  
Holistic Well-Being

อาจารย์ที่ปรึกษา  
1 . รองศาสตราจารย์ปรีชา ปิ่นกล้า อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ประกาศ ณ วันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2567

(อาจารย์ ดร.สนาพร เจียรกุล)  
คณบดีคณะมัณฑนศิลป์



คำสั่งคณะมนตรีศิลปป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ที่ 59 / 2567

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการวิทยานิพนธ์  
ประจำภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2566

คณะมนตรีศิลปป์ ขอแต่งตั้งคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ของนักศึกษา ระดับปริญญาโทบัณฑิต  
ประจำภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2566 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ชื่อนักศึกษา นางสาวศิวานิชภัค ศรีพระประแดง รหัสประจำตัว 650420009 โครงการพิเศษ  
ระดับการศึกษา ปริญญาโทบัณฑิต  
สาขาวิชา ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

หัวข้อเรื่อง โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล  
This Project Aims to Design the Relational Aesthetics of the Physical and Psychology  
Aspects for Holistic Well-Being

วัน/เวลา 25 พฤษภาคม 2567 เวลา 10:00 - 10:30 น.

สถานที่ พิพิธภัณฑการออกแบบศิลปากร คณะมนตรีศิลปป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1 . รองศาสตราจารย์ ดร.ประติพัทธ์ เลิศุจิดำรงสกุล | ประธานกรรมการ                   |
| 2 . ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ สินธุศักดิ์  | กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก      |
| 3 . รองศาสตราจารย์ปรีชา ปั่นกล้า                 | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |

สั่ง ณ วันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2567

(อาจารย์ ดร.สนาทร เจียรกุล)  
คณบดีคณะมนตรีศิลปป์



ที่ อว 8603.8 (3)/1719



กองบริหารงานวิชาการ  
6 ถนนราชมรรคาโน ต.พระปฐมเจดีย์  
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

24 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ตอบรับการนำเสนอผลงานวิจัย

เรียน นางสาวศิวานิชภัค ศรีพระประแดง

ตามที่ท่านได้สมัครนำเสนอผลงานวิจัย ในโครงการประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 14 เรื่อง "บัณฑิตวิจัย สร้างสรรค์ และนวัตกรรม : การบูรณาการศาสตร์และศิลป์ ขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน" ในวันที่ 6-7 มิถุนายน 2567 ขอเรียนให้ทราบว่าผลงานวิจัยของท่าน เรื่อง "โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล" ได้รับการคัดเลือกให้นำเสนอ ซึ่งจะได้รับการเผยแพร่ผลงานวิจัยในรายงานสืบเนื่องจากการประชุมแบบออนไลน์ (Online Proceedings) พร้อมทั้งได้รับใบประกาศนียบัตรรับรองการนำเสนอผลงานในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทวีพย์ พรสวัสดิ์)  
ผู้อำนวยการบดีฝ่ายวิชาการ



ที่ ฮว 8610 / 2089

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
31 รังท่าพระ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

7 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูล และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์  
เรียน นายแพทย์จตุพล คงถาวรสกุล

ด้วย นางสาวศุภานิชภัค ศรีพระประแดง รหัสประจำตัว 650420009 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง โครงการออกแบบลวดหรือศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาพะสมกุล

ในกรณี คณะมัณฑนศิลป์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้ารับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์ เพื่อการปรับปรุงพัฒนาในผลงาน ซึ่งจะมีการบันทึกวิดีโอ การสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์บุคคลในพื้นที่ดังกล่าวตามความเหมาะสม หรือหาที่สามารถเปิดเผยข้อมูลสำหรับงานวิจัยได้ เพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นองค์ประกอบในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าว ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างสูงสามารถเผยแพร่ในเชิงวิชาการต่อไป หมายเลขโทรศัพท์ของนักศึกษาคือข้อมูล โทร. 0882458888

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

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



ที่ อว 8610 / 2090

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
31 รัชดาภิเษก เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

7 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูล และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์  
เรียน คุณพลภัฏฐ์ นัฐพงษ์พิชา

ด้วย นางสาวศิวานิชภักดิ์ ศรีพระประแดง รหัสประจำตัว 650420009 นักศึกษาหลักสูตร  
ศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์  
เรื่อง โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาพระสนกุล

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้ารับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับ  
วิทยานิพนธ์ เพื่อการปรับปรุงพัฒนาในผลงาน ซึ่งจะมีการบันทึกวิดีโอ การสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์บุคคลในพื้นที่  
ดังกล่าวตามความเหมาะสม หรือเท่าที่สามารถเปิดเผยข้อมูลสำหรับงานวิจัยได้ เพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นองค์ประกอบใน  
การจัดทำวิทยานิพนธ์ และผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าว ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างสูงสามารถเผยแพร่ในเชิงวิชาการ  
ต่อไป หมายเลขโทรศัพท์ของนักศึกษาผู้ขอข้อมูล โทร. 0882458888

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน  
และขอขอบพระคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

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



## บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** สำนักงานบริหารการวิจัย นวัตกรรมและการสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ภายใน 216005

**ที่** อว 8603.16/2406

**วันที่** 13 พฤษภาคม 2567

**เรื่อง** ผลการพิจารณาการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

**เรียน** นางสาวศิวานิชภัค ศรีพระประแดง (นักศึกษาคณะมัณฑนศิลป์)

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง เรื่อง โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาพะสมดุล (เลขที่โครงการ REC 67.0502-066-3064) ไปยังสำนักงานบริหารการวิจัย นวัตกรรมและการสร้างสรรค์ เพื่อขอรับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศิลปากรแล้ว นั้น

ในการนี้ สำนักงานบริหารการวิจัย นวัตกรรมและการสร้างสรรค์ ขอแจ้งผลการพิจารณาเบื้องต้นว่าโครงการวิจัยดังกล่าวเป็นโครงการประเภทที่จะได้รับการพิจารณาแบบรวดเร็ว (Expedited review) โดยจะใช้ระยะเวลาในการพิจารณาไม่เกิน 30 วันทำการ (ไม่เกินวันพุธที่ 19 มิถุนายน 2567) หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่นางสาววาริ จิตต์รัตนสุข โทร (เบอร์สำนักงาน) 098-5479738 ภายใน 216005 อีเมล humanethics@su.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ อัครมงคลพร)  
ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนาเรียน รองศาสตราจารย์ปรีชา ปั่นกล้า (อาจารย์ที่ปรึกษา)

การประชุมวิชาการ  
บัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 14  
"บัณฑิตวิจัย สร้างสรรค์ และนวัตกรรม : ภายใต้อาณาจักรศาสตร์  
และศิลป์ สืบต่อสืบมาพัฒนาบัณฑิตที่ยั่งยืน"



มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ขอมอบเกียรติบัตรนี้ไว้เพื่อแสดงว่า  
นางสาวศิรินา ชัยภักดิ์ ศรีพระประแดง



ได้เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ในโครงการประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 14  
เรื่อง "บัณฑิตวิจัย สร้างสรรค์ และนวัตกรรม : การบูรณาการศาสตร์และศิลป์ ขับเคลื่อนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน"  
ในหัวข้อ

โครงการออกแบบสุนทรียศาสตร์เกี่ยวเนื่องระหว่างกายและจิตเพื่อสุขภาวะสมดุล

ให้ไว้ ณ วันที่ 6 มิถุนายน 2567



(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทฤษฎ์ พรสวัสดิ์)

ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รองประธานคณะกรรมการจัดโครงการประชุมวิชาการบัณฑิตศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 14



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวศิวานิชภัค ศรีพระประแดง
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2544 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการออกแบบนิเทศศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ผลงานตีพิมพ์	พ.ศ. 2566 เผยแพร่บทความวิชาการ ‘ผลัดใบ’ ในวารสารมโหระทึก ฉบับที่ 6 รายปี พ.ศ. 2566 นิตยสารศิลปะการออกแบบและนวัตกรรม
รางวัลที่ได้รับ	พ.ศ. 2566 จัดแสดงผลงาน โครงการ Mind the Gap นิทรรศการภายใต้ หลักสูตร ศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

