



การศึกษาสภาวะความเหงามในสังคมไทยสู่การสร้างสรรคณ์ิทรศการ“ความเหงามที่เกิดจากประเด็นการ
ขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”

โดย

นางสาวเกษนภา เทพมณี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2567

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ“ความเหงาที่เกิดจาก
ประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

STUDY OF LONELINESS IN THAI SOCIETY TO CREATE AN
EXHIBITION "LONELINESS CAUSED BY THE LACK OF URBAN SOCIAL
INTERACTION IN THE METROPOLIS"



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Fine Arts Design Arts
Academic Year 2024
Copyright of Silpakorn University

หัวข้อ	การศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่การสร้างสรรค์ นิทรรศการ“ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทาง สังคมเมืองในมหานคร”
โดย	นางสาวเกศนภา เทพมณี
สาขาวิชา	ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิพัทธ์ เลิศจรุฑาพงศ์กุล

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะมัณฑนศิลป์
(รองศาสตราจารย์ อาวิน อินทร์ชัย)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	
.....	ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ปรีชา ปั่นกล้า)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิพัทธ์ เลิศจรุฑาพงศ์กุล)	
.....	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิสิทธิ์ สันธุภัก)	

640420001 : ศิลปะการออกแบบ แผน ก แบบ ก 2

คำสำคัญ : ความเหงา, ปฏิสัมพันธ์, สังคมเมือง, ออกแบบ

นางสาว เกษณา เทพมณี: การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่การสร้างสรรค
นิทรรศการ“ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร” อาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ ดร. ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคปัจจุบันส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ความจำเป็นในการ
เว้นระยะห่างเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความเหงาเพิ่มขึ้น ทัวไปสภาวะความเหงาเป็น
ความรู้สึกที่ทุกคนต่างเคยเผชิญ เป็นปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว
อ้างว้าง ขาดที่พึ่งและเกิดความทุกข์ใจขึ้น มีสาเหตุจากพฤติกรรมขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและ
สิ่งแวดล้อม โดยธรรมชาติสภาวะความเหงาถือเป็นเครื่องมือให้มนุษย์รู้จักเอาตัวรอดจากการพลัดหลง
จากกลุ่มหรือการถูกทิ้งให้อยู่ลำพัง แต่หากเกิดสภาวะความเหงาบ่อยครั้งและเวลานาน เรียกว่า
‘ความเหงาเรื้อรัง’ (Chronic Loneliness) จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การงาน ความสัมพันธ์
และสุขภาพของมนุษย์ตั้งแต่ระบบภูมิคุ้มกันที่ลดลงไปจนถึงเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ปัจจุบันผู้คนจึงให้
ความสำคัญกับสภาวะความเหงาและมองว่าเป็นปัญหาที่ควรได้รับความสนใจไม่ต่างกับโรคชนิดอื่น ๆ
จากการวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีและการเกิดโรคระบาดในปัจจุบัน ล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้
ชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคมในความปกติใหม่ (New Normal) การแพร่
ระบาดของความเหงาที่เพิ่มขึ้นยังส่งผลไปทั่วโลกรวมถึงในสังคมไทยที่ต้องเผชิญกับความเหงาเพิ่มม
ากขึ้นในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะช่วงวัยทำงาน ถือเป็นกลุ่มประชากรที่เผชิญกับสภาวะความเหงาจำนวน
มาก ทำให้เห็นถึงการสะท้อนว่ากลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงนี้เกิดการเปลี่ยนผ่านของชีวิต โดยมีปัจจัย
เรื่องสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้เป็นช่วงวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและ
ต้องปรับตัว เป็นสาเหตุทำให้ต้องเผชิญกับความเหงาในระดับที่สูง จึงเกิดการวิจัยเพื่อการศึกษา
สภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรคการออกแบบนิทรรศการที่จะสร้างการรับรู้ เข้าถึงและ
เข้าใจให้กับผู้ที่เข้าชมผลงานศิลปะในนิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาด
ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร” โดยมุ่งเน้นการศึกษากลุ่มตัวอย่างในสังคมเมืองที่มีสภาวะ
ความเหงา ตามคำนิยามที่สาธารณสุขกำหนดและหาวิธีการคลี่คลายด้วยกระบวนการทางการออกแบบ
นำเสนอรูปแบบผลงานการออกแบบด้วยนิทรรศการเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับผู้ที่สนใจและสามารถต่อ
ยอดทางความคิดหรือนำแนวทางการออกแบบไปใช้ให้เกิดประโยชน์

640420001 : Major Design Arts

Keyword : Loneliness, Interaction, Urban Society, Design

MISS Ketnapa THEPMANEE : STUDY OF LONELINESS IN THAI SOCIETY TO CREATE AN EXHIBITION "LONELINESS CAUSED BY THE LACK OF URBAN SOCIAL INTERACTION IN THE METROPOLIS" Thesis advisor : Associate Professor Pradiphat Lertrujidumrongkul, Ph.D.

Current social changes have significantly impacted human behavior. One key factor contributing to the increasing levels of loneliness in society is the need for social distance. Loneliness is a common experience characterized as an emotional and psychological issue that leads to feelings of isolation, helplessness, and distress. This condition often stems from a lack of social interaction and environmental engagement, underscoring the role of social factors in loneliness. While loneliness can initially serve as a survival mechanism—helping individuals cope with separation from their groups—frequent and prolonged loneliness, known as ‘chronic loneliness,’ can have harmful effects. It can impact various aspects of life, including work, relationships, and health, potentially weakening the immune system and, in severe cases, increasing the risk of death. Today, loneliness is recognized as a serious issue that warrants attention, akin to other health problems. The evolution of technology and the current pandemic have significantly influenced how people adapt to their social environments in what is now termed the 'new normal.' This growing epidemic of loneliness affects populations globally, including in Thailand, where it is becoming more prevalent across all age groups, particularly among the working-age demographic. This group often faces significant life transitions linked to environmental and social changes, making them more vulnerable to loneliness. This research aims to explore the state of loneliness in Thai society and present the findings in an exhibition titled "Loneliness Caused by the Lack of Urban Social Interaction in the Metropolis." The exhibition seeks to raise awareness, foster understanding, and engage viewers with the concept of urban loneliness. It focuses on studying urban populations experiencing loneliness as defined by public health standards and proposes design solutions to address the issue through the exhibition format. The goal is to provide valuable insights that can benefit those interested and assist them in developing further ideas or practical design approaches.



กิตติกรรมประกาศ

ตลอดระยะเวลาการดำเนินการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าเองได้ประสบพบเจอกับอุปสรรคในการดำเนินงานต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความท้อแท้และยากลำบากในการทำวิจัยให้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ ระหว่างการทำงานเกิดการปรับเปลี่ยนและเกิดความล่าช้าบ้างบางเวลา จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลและหวาดกลัวขึ้น แต่ข้าพเจ้าก็ได้สร้างสรรค์ผลงานและทำวิจัยนี้ได้สำเร็จตามเป้าหมาย เพราะมีแรงสนับสนุนของบุคคลต่าง ๆ จนสำเร็จลุล่วงได้

ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงค์กุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยส่งเสริมทักษะการทำงานทุกกระบวนการของการทำวิจัย และช่วยผลักดันจนการวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์ในที่สุด ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณประธานและกรรมการทุกท่านในการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ปรีชา บั่นกล้า ดร.เรืองลดา ปุณยลิขิต และกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ สิ้นธุภักดิ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าและได้ให้คำแนะนำตลอดมา

ข้าพเจ้าขอขอบคุณบิดามารดาที่ได้สนับสนุนให้ทุนการศึกษาแก่ข้าพเจ้า ขอขอบคุณพี่สาวของข้าพเจ้าที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือข้าพเจ้าอยู่เสมอ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่สนับสนุนด้านการทำงาน และเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้า สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณตัวข้าพเจ้าเองที่อดทน พยายาม และต่อสู้ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากรจนสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้



เกษนภา เทพมณี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	2
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	2
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของงานวิจัย.....	5
ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
นิยามศัพท์.....	7
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงา.....	8
2.1.1 ความหมายและสาเหตุการเกิดสภาวะความเหงา	8
2.1.2 ผลกระทบจากสภาวะความเหงา.....	11
2.1.3 วิธีการคลายความเหงา	15
2.1.4 สภาวะความเหงาในยุคปัจจุบัน.....	18
2.1.5 สภาวะความเหงาในสังคมไทย	18

2.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ	21
2.2.1 กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย	21
2.2.2 พื้นที่ในการวิจัย	22
2.2.3 พื้นที่เกี่ยวข้องด้านการออกแบบ	24
2.3 ศึกษาข้อมูลด้านศิลปะและการออกแบบ	26
2.3.1 หลักขององค์ประกอบศิลป์	26
2.3.2 การจัดองค์ประกอบศิลป์	30
2.3.3 การออกแบบประติมากรรม	31
2.3.4 การออกแบบเรขศิลป์และการสื่อความหมาย	37
2.3.5 งานกราฟิกกับคอมพิวเตอร์	38
2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	39
2.4.1 ทักษะการสื่อสารเพื่อบำบัด	39
2.4.2 การโยยหาอดีต	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	47
3.1 กำหนดประเด็นปัญหาของการวิจัย	47
3.2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	48
3.3 ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล	52
3.3.1 ทบทวนวรรณกรรมและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง	52
3.3.2 กำหนดขอบเขตพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายการวิจัย	54
3.3.3 จัดทำแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย	55
3.3.4 สํารวจพื้นที่เกี่ยวข้องในการวิจัย	66
3.4 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	77
3.4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม	77
3.4.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย	80

บทที่ 4 การดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์.....	82
4.1 ขั้นตอนการออกแบบ	82
4.1.1 กำหนดแนวทางการออกแบบ	82
4.1.2 จัดทำกร่างแบบ	85
4.1.3 ออกแบบและพัฒนาชิ้นงาน	97
4.1.4 จัดทำต้นแบบการวิจัย.....	105
4.2 ขั้นตอนการนำเสนอผลงาน	112
4.2.1 การนำเสนอผลงานวิจัย	112
4.2.2 การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์.....	115
4.3 ขั้นตอนการประเมินผล	116
บทที่ 5 การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	122
การอภิปรายผลและข้อสรุป	122
ผลการวิจัย.....	122
ข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ.....	123
ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญการออกแบบ	124
ภาคผนวก.....	128
รายการอ้างอิง	137
ประวัติผู้เขียน	140

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	49
ตารางที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แผนผังขั้นตอนการดำเนินงาน.....	6
ภาพที่ 2 กรอบแนวความคิดการวิจัย.....	7
ภาพที่ 3 ภาพบุคคลในที่สาธารณะ	9
ภาพที่ 4 สถิติระดับความเหงาในประเทศไทย	20
ภาพที่ 5 สถิติของการสำรวจประชากรกับความเหงา.....	20
ภาพที่ 6 พื้นที่การวิจัยจังหวัดกรุงเทพมหานคร	22
ภาพที่ 7 แผนที่และขอบเขตจังหวัดยโสธร.....	24
ภาพที่ 8 บ้านศรีฐาน อำเภอป่าดัว จังหวัดยโสธร	25
ภาพที่ 9 ตัวอย่างผลิตภัณฑ์หมอนขิดบ้านศรีฐาน	26
ภาพที่ 10 ลักษณะของเส้น.....	28
ภาพที่ 11 วงจรสี.....	29
ภาพที่ 12 ตัวอย่างประติมากรรมร่องลึก	32
ภาพที่ 13 ตัวอย่างประติมากรรมนูนต่ำ.....	33
ภาพที่ 14 ตัวอย่างประติมากรรมนูนสูง.....	33
ภาพที่ 15 ตัวอย่างประติมากรรมลอยตัว.....	34
ภาพที่ 16 แผนภาพ Double Diamond Diagram	50
ภาพที่ 17 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง เพศ.....	57
ภาพที่ 18 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง อายุ.....	57
ภาพที่ 19 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง สถานภาพ	58
ภาพที่ 20 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง ภูมิลำเนา	58
ภาพที่ 21 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง ประเภทที่อยู่อาศัย	59

ภาพที่ 22 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง ลักษณะการอยู่อาศัย.....	59
ภาพที่ 23 ผลแบบสอบถามเรื่อง เคยรู้สึกเหงาไหม.....	60
ภาพที่ 24 ผลแบบสอบถามเรื่อง มักเกิดความเหงาในช่วงเวลาใด.....	60
ภาพที่ 25 ผลแบบสอบถามเรื่อง มักเกิดความเหงาในสถานที่ใด.....	61
ภาพที่ 26 ผลแบบสอบถามเรื่อง คิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เกิดความเหงา.....	62
ภาพที่ 27 ผลแบบสอบถามเรื่อง เมื่อเกิดความเหงามักคิดถึงสิ่งใด.....	63
ภาพที่ 28 ผลแบบสอบถามเรื่อง คิดว่าอะไรคือสิ่งที่ช่วยให้คลายเหงา.....	64
ภาพที่ 29 ผลแบบสอบถามเรื่อง สถานที่แบบใดที่ทำให้คลายเหงา.....	65
ภาพที่ 30 ผลแบบสอบถามเรื่อง คิดว่าศิลปะประเภทใดช่วยให้คลายเหงาได้.....	66
ภาพที่ 31 ป้ายทางเข้าบ้านศรีฐาน อำเภอป่าดัว จังหวัดยโสธร.....	67
ภาพที่ 32 ร้านขายหมอนขิด บ้านศรีฐาน.....	67
ภาพที่ 33 สินค้าหมอนขิดที่จำหน่ายในร้านค้า.....	68
ภาพที่ 34 สินค้าหมอนขิดประเภทต่างๆ.....	68
ภาพที่ 35 ตัวอย่างหมอนหนุน.....	69
ภาพที่ 36 ตัวอย่างรูปทรงหมอนหนุน.....	69
ภาพที่ 37 ตัวอย่างหมอนดาว.....	70
ภาพที่ 38 ตัวอย่างหมอนปักทอง.....	70
ภาพที่ 39 ตัวอย่างหมอนทรงสามเหลี่ยม.....	71
ภาพที่ 40 ตัวอย่างที่นอน.....	71
ภาพที่ 41 ตัวอย่างหมอนรองคอ.....	71
ภาพที่ 42 ร้านค้าจำหน่ายผ้า.....	72
ภาพที่ 43 ตัวอย่างผ้าลายดอกมะลิ.....	72
ภาพที่ 44 ผ้าลายดอกมะลิ.....	73
ภาพที่ 45 ผ้าลายช้าง.....	73

ภาพที่ 46 ผ้าลายตารางหรือผ้าขาม้า	74
ภาพที่ 47 ตัวอย่างผ้าลาย	74
ภาพที่ 48 ตัวอย่างลายผ้า	75
ภาพที่ 49 ตัวอย่างเบาะระนาด	76
ภาพที่ 50 ตัวอย่างหมอนรูปทรงโค้ง	76
ภาพที่ 51 ตัวอย่างหมอนชนิดที่ใช้เทคนิคการดัดผ้า	76
ภาพที่ 52 แผนผังประเด็นการศึกษาทางการวิจัย	79
ภาพที่ 53 แผนผังประเด็นการศึกษาสภาวะความเหงา	80
ภาพที่ 54 แนวคิดในการออกแบบ	83
ภาพที่ 55 การถอดคำเพื่อการออกแบบ (Keyword)	84
ภาพที่ 56 คำที่นำไปสู่การออกแบบ (Keyword)	84
ภาพที่ 57 ผลงานต้นแบบ	85
ภาพที่ 58 การจัดแสดงผลงานต้นแบบ	85
ภาพที่ 59 การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 1	86
ภาพที่ 60 การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 2	87
ภาพที่ 61 การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 3	87
ภาพที่ 62 การร่างแบบครั้งที่ 2	89
ภาพที่ 63 รูปแบบการนำเสนอผลงานการร่างแบบครั้งที่ 2	90
ภาพที่ 64 ผลงานการร่างแบบครั้งที่ 3 ชั้นที่ 1	91
ภาพที่ 65 ผลงานการร่างแบบครั้งที่ 3 ชั้นที่ 2	92
ภาพที่ 66 รูปแบบการนำเสนอผลงานการร่างแบบครั้งที่ 3	93
ภาพที่ 67 กระบวนการทำกล่องแสดงภาพ	93
ภาพที่ 68 กล่องแสดงภาพ	93
ภาพที่ 69 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 1	94

ภาพที่ 70 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 2	95
ภาพที่ 71 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 3	96
ภาพที่ 72 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 4	96
ภาพที่ 73 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 5	97
ภาพที่ 74 แบบร่างการสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 1	98
ภาพที่ 75 ขั้นตอนการขึ้นแบบในคอมพิวเตอร์	98
ภาพที่ 76 ขั้นตอนการพิมพ์ภาพ	99
ภาพที่ 77 ผลงานสร้างสรรค์ครั้งที่ 1	99
ภาพที่ 78 แบบการสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 2	100
ภาพที่ 79 ภาพประกอบการอธิบายผลงานชิ้นที่ 1	101
ภาพที่ 80 ผ้าที่ใช้ผลิตผลงานชิ้นที่ 1 ครั้งที่ 2	101
ภาพที่ 81 ผลงานการตัดเย็บชิ้นที่ 1 ครั้งที่ 2	102
ภาพที่ 82 ภาพมุมข้างผลงานการตัดเย็บครั้งที่ 2	102
ภาพที่ 83 ช่วงตัดเย็บในท้องถิ่น	103
ภาพที่ 84 ขนาดผลงานชิ้นที่ 1	103
ภาพที่ 85 การตัดเย็บผลงานครั้งที่ 1	104
ภาพที่ 86 การทดลองตัดเย็บตามแบบ	104
ภาพที่ 87 การทดลองตัดเย็บครั้งที่ 2	105
ภาพที่ 88 ผลงานต้นแบบชิ้นที่ 1	105
ภาพที่ 89 ภาพผลงานต้นแบบชิ้นที่ 1	106
ภาพที่ 90 ผ้าที่ใช้ในผลงานชิ้นที่ 2	106
ภาพที่ 91 ขนาดผลงานชิ้นที่ 2	107
ภาพที่ 92 ต้นแบบผลงานชิ้นที่ 2	107
ภาพที่ 93 ขนาดผลงานชิ้นที่ 3	108

ภาพที่ 94 การตัดเย็บผลงานชิ้นที่ 3.....	108
ภาพที่ 95 ผ้าที่ใช้ในผลงานชิ้นที่ 3.....	109
ภาพที่ 96 ต้นแบบผลงานชิ้นที่ 3.....	109
ภาพที่ 97 การสร้างสรรค์รูปตา.....	110
ภาพที่ 98 ผ้าที่ใช้ในการปริ้นลาย.....	110
ภาพที่ 99 ผลงานประกอบรูปตา.....	111
ภาพที่ 100 ชิ้นงานที่ประกอบรูปตา.....	111
ภาพที่ 101 การนำเสนอต้นแบบผลงานในนิทรรศการ.....	112
ภาพที่ 102 การนำเสนอต้นแบบผลงานทั้ง 3 ชิ้น.....	112
ภาพที่ 103 แบบร่างและผลงานชิ้นที่ 1.....	113
ภาพที่ 104 ผลงานชิ้นที่ 2.....	113
ภาพที่ 105 ผลงานชิ้นที่ 3.....	114
ภาพที่ 106 ภาพรวมผลงานในนิทรรศการ.....	114
ภาพที่ 107 ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์.....	115
ภาพที่ 108 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง เพศ.....	116
ภาพที่ 109 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง อายุ.....	117
ภาพที่ 110 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง สถานภาพ.....	117
ภาพที่ 111 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ภูมิลำเนา.....	118
ภาพที่ 112 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง สภาวะความเหงา.....	118
ภาพที่ 113 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ความชัดเจนในการสื่อสารแนวคิด.....	119
ภาพที่ 114 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ความพึงพอใจในรูปแบบ รูปทรง และแนวทาง.....	119
ภาพที่ 115 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ความเหมาะสมด้านการออกแบบ.....	120
ภาพที่ 116 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ผลงานสามารถกระตุ้นความคิดหรือความรู้สึกเหงา.....	120
ภาพที่ 117 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....	121

ภาพที่ 118 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 1.....	124
ภาพที่ 119 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 2.....	125
ภาพที่ 120 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 3.....	127



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเหงา (Loneliness) เป็นความรู้สึกที่ทุกคนต่างต้องเคยเผชิญ กล่าวคือไม่มีมนุษย์คนไหนบนโลกนี้ที่ไม่เคยไม่รู้สึกเหงา โดยผู้คนต่างนิยามความเหงาแตกต่างกันออกไปตามอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลนั้น ๆ ทว่าไปแล้วความเหงาก็เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจที่ทำให้บุคคลต่างเกิดความรู้สึก โดดเดี่ยว อ้างว้าง ขาดที่พึ่ง และเกิดความทุกข์ใจขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ และแยกตัวออกจากสังคมหรือบุคคลอื่น ทำให้มีพฤติกรรมการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม สาเหตุความเหงาอาจไม่ได้มาจากการอยู่ตัวคนเดียว แต่เกิดจากการที่มนุษย์รู้สึกขาดความสัมพันธ์ทางสังคมหรือความบกพร่องทางปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จนส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจ รู้สึกเหงาได้แม้อยู่ในสถานะที่มีผู้คนรายล้อม(ณัฐรดา อยู่ศิริ et al., 2557)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเหงาในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป โดยมีปัจจัยทางด้านสังคมที่ถือเป็นสาเหตุอันก่อให้เกิดความเหงาอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม (Social Animal) ที่อาศัยกันอยู่เป็นกลุ่ม มีการพึ่งพากันในการดำรงชีวิตมาอย่างเนิ่นนานหลายล้านปี ธรรมชาติจึงสร้างความเหงาเพื่อเป็นกลไกให้มนุษย์รู้จักเอาตัวรอดจากการพลัดหลงจากกลุ่มหรือถูกทิ้งให้อยู่ลำพัง ความเหงาจึงถือว่ามิใช่ประโยชน์ต่อมนุษย์ หากความเหงาเหล่านั้นเพียงผ่านเข้ามาและจากไป แต่หากความเหงาเกิดจากสาเหตุที่ไม่ได้รับการแก้ไข เช่น ความขัดแย้ง การถูกทอดทิ้ง หรือความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวจากสังคมโดยรอบ บุคคลนั้นจะเกิดความเหงาบ่อยครั้งและเป็นระยะเวลานาน หรือที่เรียกว่า ‘ความเหงาเรื้อรัง’ (Chronic Loneliness) อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคมได้อย่างไม่คาดคิด(ณัฐรดา อยู่ศิริ et al., 2557)

โดยผลกระทบของความเหงาไม่เพียงแต่สร้างความทุกข์รบกวนจิตใจอย่างที่เคยเป็นมา มีผลการศึกษาและวิจัยอีกมากมายที่ชี้ให้เห็นว่าความเหงาที่เกิดขึ้นระยะยาวส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ ตั้งแต่ระบบภูมิคุ้มกันที่ลดลง ส่งผลให้เกิดโรคมามากมาย มีอาการเสี่ยงต่อการป่วยโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากความเหงาจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจแล้วยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตของบุคคลนั้นให้เกิดความรู้สึก ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต การงาน และความสัมพันธ์ และความเหงาอาจเป็นหนึ่งในปัจจัยของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากความเหงาจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างที่กล่าวมาในเบื้องต้นแล้ว ยังเป็นบ่อเกิดของอาชญากรรม จากงานวิจัย “โครงการวิจัยข้อจำกัดของกระบวนการยุติธรรมเพื่อป้องกันและปราบปรามพิศวาสอาชญากรรม (Romance Scam) และแนวทางสร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชน” พบว่าคนซึ่งเหงาที่แชร์ข้อมูล

ส่วนตัวสู่โลกออนไลน์ มักตกเป็นเป้าหมายของอาชญากรนักหลอกลวงให้รัก ที่อาศัยหลักการพื้นฐานทางจิตวิทยาร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล วางแผนและดำเนินขั้นตอนตามการวางแผน หรือที่เรียกว่า วิศวกรรมสังคม (Social Engineering) โดยเหยื่อมักเป็นคนที่ต้องการหาเพื่อนหรือคู่ชีวิตในโลกออนไลน์นั่นเอง(ทศพล ทรรศนกุลพันธ์, 2562)

ในปัจจุบันโลกต่างให้ความสำคัญกับความเหงาและมองว่าเป็นปัญหาที่ควรได้รับความสนใจไม่ต่างกับโรคชนิดอื่น ๆ เนื่องจากความเหงากำลังระบาดไปทั่วโลกอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน มีสาเหตุมาจากบริบททางสังคมที่เปลี่ยนไป ผลจากการพัฒนาการทางเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องและการเกิดโรคระบาด (COVID-19) ล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตของมนุษย์ให้เปลี่ยนแปลง ต้องปรับตัวให้อยู่รอดกับสภาพแวดล้อมทางสังคมในความปกติใหม่ (New Normal) ที่ผู้คนต้องรักษาระยะห่าง งดกิจกรรมร่วมกันและหันไปใช้ชีวิตอย่างสันโดษมากยิ่งขึ้น เทคโนโลยีจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเชื่อมต่อผู้คนเข้ากับสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามเทคโนโลยีก็สร้างความเป็นปัจเจกชนให้เพิ่มมากขึ้น ผู้คนส่วนใหญ่จึงมักจะอยู่คนเดียว แต่งงานกันช้าลง หย่าร้างมากขึ้น มีจำนวนคนโสดเพิ่มขึ้น ทำให้ประชากรทั่วโลกต้องอาศัยอยู่คนเดียวมีจำนวนมาก และส่งผลให้ปริมาณคนเหงาทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว Cignaกล่าวว่าจากสถิติในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ได้สำรวจประชากรที่ต้องเผชิญความพบตัวเลขอยู่ที่ 61 เปอร์เซนต์ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่น่าตกใจ หากคำนึงถึงผลกระทบต่อร่างกายของความเหงาแบบเรื้อรัง (Chronic Loneliness) ที่อาจเทียบเท่าได้กับการสูบบุหรี่ 15 มวนต่อวันแล้ว (iBelieve Water, 2565) ความเหงาจึงถือว่าเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญและถูกยกให้เป็นวาระแห่งชาติของหลายๆประเทศ สภาวะความเหงาได้เข้ามามีบทบาทกับการตลาด ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับความเหงา (Lonely Market) จึงเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน

การแพร่ระบาดของความเหงาที่เพิ่มขึ้นส่งผลไปยังทั่วโลกรวมถึงในสังคมไทยที่ต้องเผชิญกับความเหงา และความโดดเดี่ยวมากกว่าที่เคยเป็นมา จากผลสำรวจพบว่าในปี 2562 ที่ผ่านมา คนไทยเผชิญกับสภาวะความเหงาสูงถึง 26.57 ล้านคน และสถิติงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดล (Lonely in the Deep) คิดเป็น 40 เปอร์เซนต์ของคนไทยที่ได้ทำการสำรวจกำลังเผชิญกับภาวะความเหงา การตลาดวิทยาการจัดการของมหาวิทยาลัยมหิดลเปิดเผยข้อมูลของงานวิจัย ในหัวข้อการตลาดคนเหงาในประเทศไทย ได้ทำการสำรวจจากจำนวนประชากร 1,126 คน พบว่าวัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรที่เผชิญกับความเหงามากที่สุด โดยคิดเป็น 49.3 เปอร์เซนต์ รองลงมาคือกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยเรียนคิดเป็น 41.8 เปอร์เซนต์ วัยผู้ใหญ่คิดเป็น 33.6 เปอร์เซนต์ และกลุ่มผู้สูงอายุอยู่ที่ 24.5 เปอร์เซนต์(กรมสุขภาพจิต, 2562) ทำให้เห็นถึงการสะท้อนของปรากฏการณ์ว่ากลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต จะเผชิญกับความเหงามากกว่ากลุ่มอื่น และด้วยสังคมสมัยใหม่ (Modern Society) ที่ผู้คนต่างหันมาใช้ชีวิตในเมืองและพึ่งพาเทคโนโลยีในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความเหงาในระดับที่สูงขึ้น

จากที่กล่าวในข้างต้นผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันว่า ไม่ใช่เป็นเพียงสภาวะอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาและจากไป แต่ความเหงาสามารถครอบงำและทิ้งตัวอยู่ในจิตใจจนพัฒนาไปสู่โรคร้ายแรงทั้งด้านจิตใจและร่างกายจนกระทั่งก่อความตายและเสียชีวิตได้ในที่สุด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยยุคปัจจุบัน โดยการวิจัยนี้จะชี้ให้เห็นถึงประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมเมือง ที่ถือเป็นปัจจัยหลักของการเกิดสภาวะความเหงา การศึกษานี้ นำมาสู่การสร้างสรรค์การออกแบบนิทรรศการที่จะสร้างการรับรู้ เข้าถึงและเข้าใจให้กับผู้ที่เข้าชมผลงานศิลปะในนิทรรศการ โดยจะช่วยสำรวจ สื่อสารและอาจ ขจัดความเหงาที่เกิดขึ้นบนสังคมนี้ไม่มากนักน้อย โครงการวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อมุ่งเน้นการศึกษากลุ่ม ตัวอย่างในสังคมเมืองที่มีสภาวะความเหงา ตามคำนิยามที่สาธารณสุขให้คำจำกัดความ เพื่อรวบรวม และสังเคราะห์ข้อมูลทฤษฎีทางจิตวิทยาและคลีคลายสู่การออกแบบ เพื่อออกแบบและนำเสนอ ผลงานการสร้างสรรคด้วยรูปแบบนิทรรศการภายใต้หัวข้อ การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่ การสร้างสรรค์นิทรรศการ“ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”สุดท้ายนี้ผู้วิจัยหวังว่าโครงการวิจัยนี้จะนำพาสู่การสร้างประโยชน์ให้กับผู้ที่สนใจและสามารถต่อยอดทางความคิดหรือนำแนวทางการออกแบบไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรคนิทรรศการ“ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”มีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ศึกษากลุ่มตัวอย่างในสังคมเมืองที่มีสภาวะความเหงา ตามคำนิยามที่สาธารณสุขให้คำจำกัดความเพื่อรวบรวมสภาพปัญหา และหาวิธีการคลีคลายด้วยกระบวนการออกแบบ
2. เพื่อรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยและคลีคลายสู่การออกแบบ
3. เพื่อออกแบบและนำเสนอผลงานการสร้างสรรคทางจิตวิทยาด้วยรูปแบบนิทรรศการ

สมมติฐานของการวิจัย

สภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ของสังคมเมืองในมหานคร มักเกิดขึ้นกับกลุ่มประชากรในวัยทำงาน ที่มีความจำเป็นในการย้ายถิ่นฐานหรือเป็นแรงงานพลัดถิ่น ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ผลงานการวิจัยจึงมีแนวทาง และกระบวนการออกแบบจากการเชื่อมโยงทางความคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาและสะท้อนถึงเรื่องราวการเกิดสภาวะความเหงา โดยใช้เทคนิคสร้างสรรค์ที่มีความเกี่ยวข้องในการโหยหาครอบครัวและบ้านเกิด

ขอบเขตของงานวิจัย

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์นี้ มีขอบเขตในการดำเนินงานที่ชัดเจนตามความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา จึงกำหนดขอบเขตในการวิจัยที่จะนำมาสร้างสรรค์ผลงานไว้ ดังนี้

1. ขอบเขตของเนื้อหา

1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงา ได้แก่ ความหมาย สาเหตุ ผลกระทบ วิธีการคลายความเหงา สภาวะความเหงาในยุคปัจจุบัน และสภาวะความเหงาในสังคมไทย

1.2 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ ได้แก่ กลุ่มเป้าหมาย พื้นที่ในการวิจัย และพื้นที่เกี่ยวข้องด้านการออกแบบ

1.3 ศึกษาข้อมูลด้านศิลปะและการออกแบบ ได้แก่ หลักขององค์ประกอบศิลป์ การจัดองค์ประกอบศิลป์ การออกแบบประติมากรรม การออกแบบเรขศิลป์และการสื่อความหมาย งานกราฟิกกับคอมพิวเตอร์

1.4 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ทักษะการสื่อสารเพื่อบำบัด และแนวคิดการโยยหาอดีต

2. ขอบเขตของประชากร

2.1 กลุ่มเป้าหมายในการสำรวจ อายุระหว่าง 20 - 65 ปี เป็นกลุ่มที่พบว่าเคยเกิดสภาวะความเหงาขึ้นกับตน ปัจจุบันเข้ามาทำงานหรืออาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยต้องการรวบรวมข้อมูล ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มประชากรของการวิจัยในสังคมเมือง เพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจำนวน 30 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะและการออกแบบจำนวน 3 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยคาดว่าสามารถให้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์ผลงาน เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อรับฟังความคิดเห็น แนวคิด และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบผลงานที่สามารถนำไปพัฒนาและปรับปรุงในอนาคต

3. ขอบเขตของพื้นที่

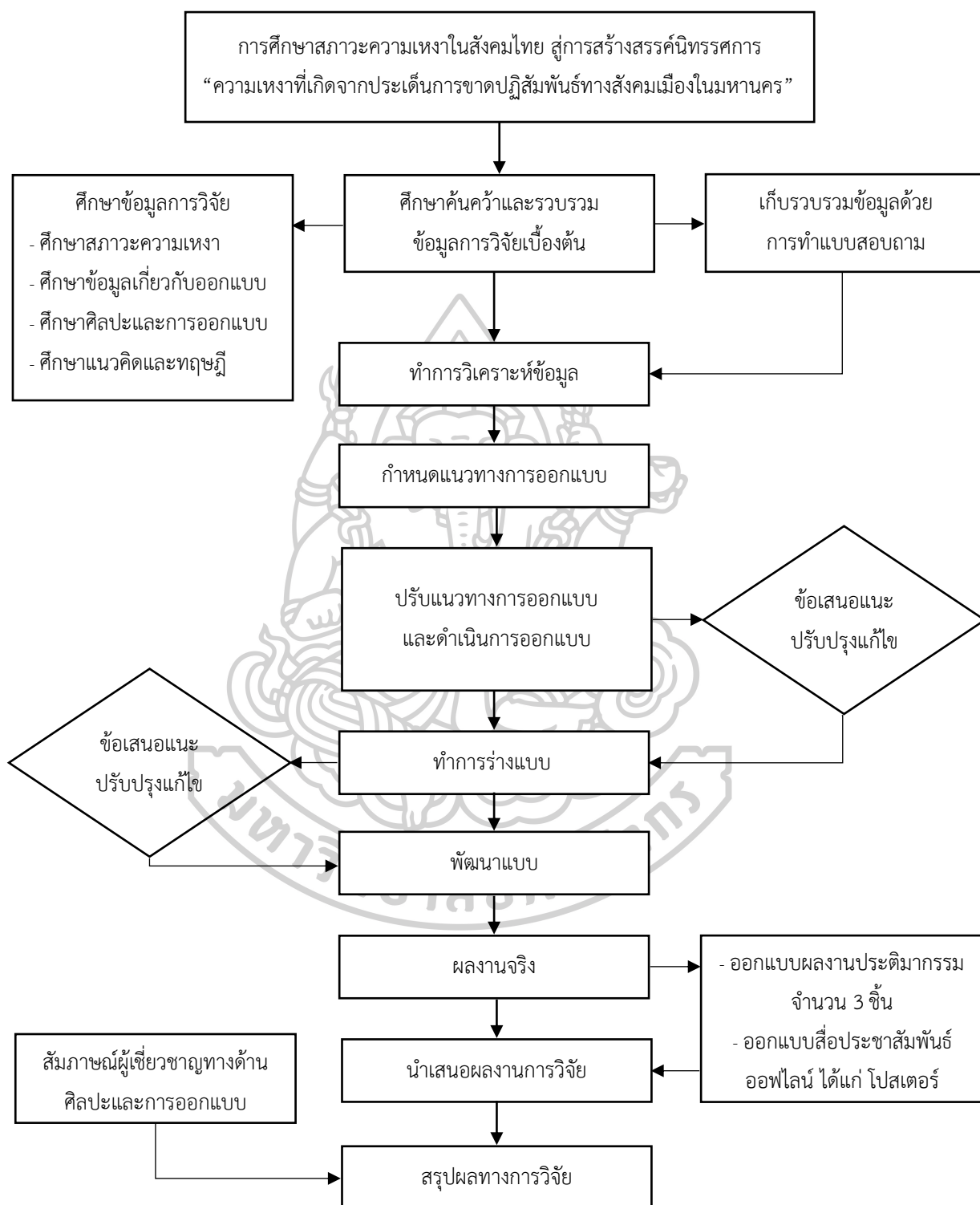
จังหวัดกรุงเทพมหานคร พื้นที่ของสังคมเมือง เป็นแหล่งทำงานหรือที่อยู่อาศัยของกลุ่มประชากรในการวิจัย พื้นที่สำคัญที่ผู้วิจัยเลือกเป็นบริบทของการศึกษา เนื่องจากเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของประเทศไทย

4. ขอบเขตของการออกแบบ

4.1 ออกแบบผลงานประติมากรรม จำนวน 3 ชิ้น

4.2 ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์ ได้แก่ โปสเตอร์จำนวน 1 ชิ้น

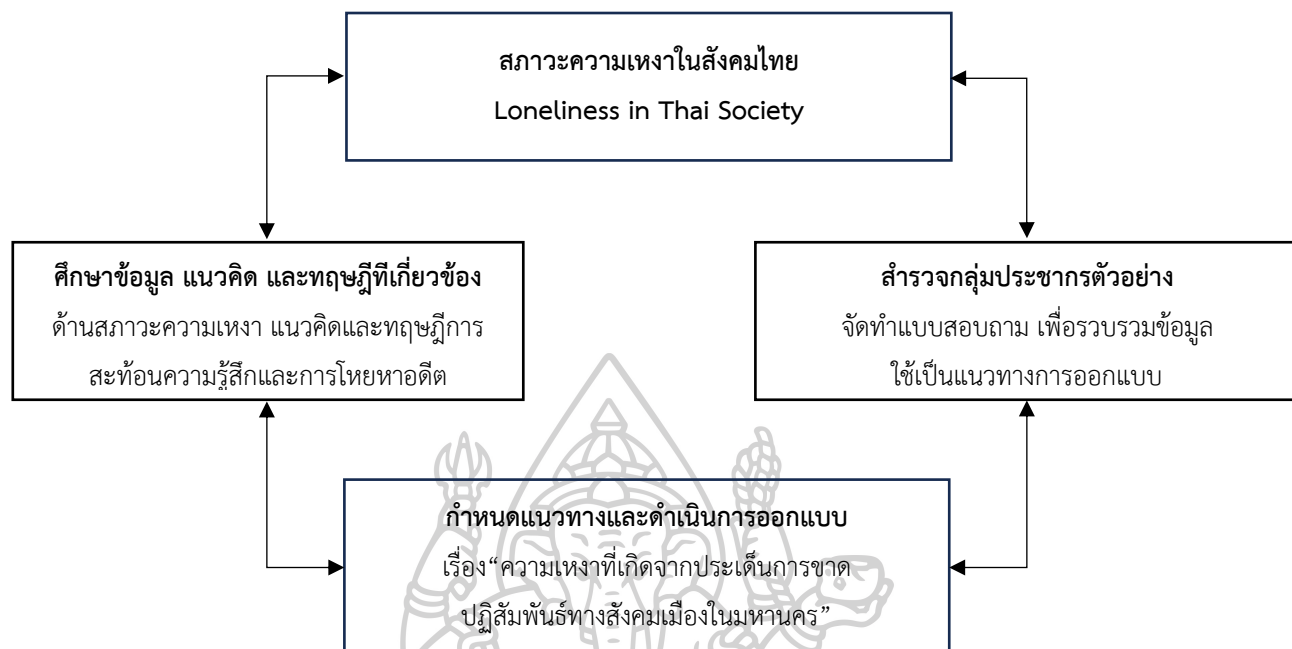
ขั้นตอนการดำเนินงาน



ภาพที่ 1 แผนผังขั้นตอนการดำเนินงาน

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวความคิดการวิจัย
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับสถานะความเหงาในสังคมไทยและข้อมูลจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างในสังคมเมืองที่มีสถานะความเหงา
2. ได้กระบวนการและแนวทางสร้างสรรค์ผลงานการออกแบบที่เกิดจากทฤษฎีทางจิตวิทยา
3. ได้ผลงานประติมากรรมที่จะช่วยคลี่คลายความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคมเมือง

นิยามศัพท์

1. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการกระทำหรือการประกอบกิจกรรมระหว่างสิ่งสองสิ่งหรือหลายสิ่ง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยสถานะความเหงา
2. สังคมเมืองในมหานคร หมายถึง จังหวัดกรุงเทพมหานคร พื้นที่ของเมืองหลวง เป็นแหล่งทำงานหรือที่อยู่อาศัยของกลุ่มประชากรในการวิจัย กลุ่มคนที่เคยเผชิญกับสถานะความเหงา
3. นิทรรศการสร้างสรรค์ หมายถึง การจัดแสดงผลงานศิลปะประเภทประติมากรรมและสื่อประชาสัมพันธ์เรื่อง “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โครงการศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรคันิทรรศการ "ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร" เป็นการวิจัยที่มีจุดประสงค์เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะความเหงาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในมหานคร ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากบทความ วารสารกรรม และแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบผลงาน โดยกระบวนการศึกษานี้เชื่อมโยงไปยังข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงา
2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ
3. ศึกษาข้อมูลด้านศิลปะและการออกแบบ
4. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงา

2.1.1 ความหมายและสาเหตุการเกิดสภาวะความเหงา

ความเหงา เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถเกิดขึ้นกับทุกคนได้โดยไม่จำกัดอายุหรือเพศของบุคคลนั้น เนื่องจากเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้หรือความต้องการของผู้คนไม่ตรงกับที่ตนคิดไว้ ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มีความสุขในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการตอบสนองและอยู่อาศัยกันเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดสภาวะความเหงาขึ้น แต่ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเหงาแตกต่างกันออกไป โดยทั่วไปสภาวะความเหงานั้นเป็นความรู้สึกที่ส่งผลทางด้านอารมณ์และจิตใจ มีการให้นิยามความรู้สึกสภาวะนี้ ดังนี้

Peplau and Perlman (1998) กล่าวว่าความเหงา หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ว่าเหตุใดโดยมีสาเหตุจากการที่ไม่พึงพอใจกับความสัมพันธ์ทางสังคมในด้านคุณภาพและปริมาณ

Francis (1981) กล่าวว่าความเหงา คือความโดดเดี่ยว ที่เป็ความทุกข์ใจอย่างมาก ทำให้รู้สึกถึงความท้อแท้ที่ไร้สาเหตุ ทำให้เกิดการแยกตัวจากบุคคลอื่นและเกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า (พัชรภรณ์ ดั่งชุม, 2564)

Weiss (1973) กล่าวว่าความเหงาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเหงาจากสังคม (Social Loneliness) เป็นความเหงาที่เกิดจากการขาดความสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มักต้องการการตอบสนอง การที่มนุษย์ห่างหายจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ขาดการติดต่อหรือการสื่อสารมากไป จะส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกเหงาขึ้นมา ประเภทที่ 2 คือ ความเหงาทาง

อารมณ์ (Emotional Loneliness) ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถคาดเดาได้ แม้อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเหงาชนิดนี้ แม้มีตัวตนในสังคมแต่หลักการคิดมีความแตกต่างก็ส่งผลทำให้มีความรู้สึกแปลกแยกและเกิดสภาวะความเหงาได้

Beck และ Young ได้แบ่งประเภทของสภาวะความเหงาไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. ความเหงาเรื้อรัง (Chronic Loneliness) มีสาเหตุมาจากการความล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์กับสังคมเป็นระยะเวลานาน สาเหตุหลักมาจากปัญหาทางครอบครัว เป็นต้น

2. ความเหงาจากสถานการณ์ (Situational Loneliness) มีสาเหตุจากการเกิดเหตุอันไม่คาดคิดขึ้น ส่งผลให้ความสัมพันธ์หยุดลง เช่น การเลิก การตาย เป็นต้น

3. ความเหงาชั่วคราว (Transient Loneliness) จะเกิดความอ้างว้างชั่วคราว มีสาเหตุการเกิดความเหงาชั่วคราวคือ ความรู้สึกหลังจากพบกับความสำเร็จ ความสุข แต่ยังเกิดความรู้สึกว่างเปล่าขึ้นกับตนเอง (ณัฐธาดา อยู่ศิริ et al., 2557)

ดังนั้นการศึกษาด้านความหมายและข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงา จึงทำให้ทราบว่า มีหลายปัจจัยที่ก่อให้เกิด และมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน การเข้าใจถึงสาเหตุและระดับของความเหงาเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตให้ดีขึ้น สภาวะความเหงาเป็นอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นกับทุกคน การตระหนักรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของความเหงา ไม่เพียงแต่ช่วยในการจัดการอารมณ์ของตนเอง แต่ยังสามารถนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับผู้อื่นได้อีกด้วย

กรมสุขภาพจิต อธิบายถึงสภาวะความเหงาว่า เป็นพื้นฐานอารมณ์ของมนุษย์ อาการของสภาวะเหงามักจะเกิดขึ้นเมื่อปัจจัยของชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม ส่งผลให้เกิดความรู้สึก โดดเดี่ยว สิ้นหวัง แต่ส่วนมากสภาวะนี้มักเกิดในช่วงเวลาสั้นๆและจางหายไปตามความรู้สึก โดยสามารถแบ่งระดับความเหงาออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ระดับที่เกิดสภาวะความเหงาเล็กน้อย จะเกิดขึ้นไม่เกิน 1 สัปดาห์
2. ระดับสภาวะความเหงาปานกลาง เปรียบเทียบกับความโดดเดี่ยวเป็น ระยะเวลา 4 – 6 เดือน



ภาพที่ 3 ภาพบุคคลในที่สาธารณะ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

3. ระดับที่เกิดสภาวะความเหงารุนแรง จะเผชิญความเหงาเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป (กรมสุขภาพจิต, 2562)

โดยสาเหตุของสภาวะความเหงาระดับรุนแรงนี้ มักมาจากปัจจัยสำคัญคือ ครอบครัว พบว่ากลุ่มเสี่ยงที่มีความเหงานี้ เป็นกลุ่มคนที่พื้นฐานครอบครัวไม่สมบูรณ์ ขาดการเอาใจใส่ การเลี้ยงดู ความใกล้ชิดหรือการมีปฏิสัมพันธ์จากพ่อแม่จึงถือเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะส่งผลทางด้านอารมณ์ของเด็ก หากไม่ได้รับการเติมเต็มในส่วนนี้ผู้ที่เกิดความเหงา จะพบว่าไม่มีคนที่เข้าใจ ไม่สามารถระบายกับใคร จึงทำให้เผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยวเป็นระยะเวลานานและจะเริ่มมองหาในสิ่งที่ตนเองขาดหรือความสัมพันธ์จากเพื่อนหรือสังคมแทน นอกจากความสัมพันธ์จะก่อให้เกิดสภาวะความเหงาขึ้นตามที่กล่าวมาในข้างต้นแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดความเหงาขึ้นอีกเช่น ความเหงาที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล สภาพอากาศที่หนาว หรือเหงายามฝนตก ถือเป็นปัจจัยที่อาจส่งผลให้เกิดสภาวะความเหงาได้

นอกจากนั้นอาการเกิดความเหงายังสามารถเกิดขึ้นได้เฉียบพลันหรือที่เรียกว่าอาการ “ความเหงาเฉียบพลัน” (Acute Loneliness) เกิดขึ้นได้กับทุกช่วงวัยแต่กลุ่มประชากรที่พบกับสภาวะนี้มักเป็นผู้สูงวัย จากผลการวิจัยจะพบว่าผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเกิดอาการนี้ 1 ใน 10 และ 1 ใน 2 ผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญเพราะอาจกลายเป็นต้นเหตุของการเป็นโรคซึมเศร้าและโรคทางกายได้ เช่น ความดันโลหิต หรือติดเหล้า โดยความเหงาประเภทนี้มักเกิดในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่มีการพบปะกันระหว่างครอบครัว ส่งผลให้หลังจบช่วงเวลาเหล่านั้น กลุ่มผู้สูงอายุมักเผชิญกับความเหงา ครอบครัวจึงควรใช้เวลาอยู่ร่วมกันหรือติดต่อสื่อสารกันอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการเกิดสภาวะความเหงากับผู้สูงวัยที่เกิดขึ้นเฉียบพลันและอาจกลายเป็นความเหงาเรื้อรังส่งผลทางจิตใจและร่างกายในที่สุด

การเกิดสภาวะความเหงาที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยรวมถึงการใช้ ‘โซเชียลมีเดีย’ โดยทั่วไปสังคมมีความเข้าใจว่าการใช้โซเชียลมีเดียเป็นหนึ่งในวิธีการคลายเหงา เพราะทำให้เกิดความบันเทิงและเพลิดเพลินได้ง่าย ในทางตรงกันถือเป็นความสัมพันธ์ที่ผิวเผิน ไม่สามารถแสดงตัวตนที่ชัดเจนได้ แม้จะสามารถพูดคุยหรือเห็นหน้ากันได้แต่ไม่สามารถทดแทนการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริงได้และยังส่งผลให้เกิดความเครียด ความโดดเดี่ยวจากการใช้อีกด้วย(กรมสุขภาพจิต, 2562)

หนังสือวิทยาศาสตร์แห่งความเหงา กล่าวถึงปัจจัยการเกิดของความเหงามาจาก3ประการ

1. ระดับความเปราะบางจากการถูกตัดขาดทางสังคม ความต้องการในการถูกนับรวมจากสังคม (Social Inclusion) เป็นพันธกรรมที่ได้รับจากพ่อแม่ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล มาจากสิ่งแวดล้อมที่กำหนดทิศทางบุคลิกของเรา แนวโน้มพันธกรรมของแต่ละคนจะเปิดและปิดเมื่อมีความทุกข์ใจและเมื่อต้องการที่จะสร้างสัมพันธ์อาจได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับตามที่ตั้งใจ

2. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตัวเอง หมายถึง ความสามารถในการรับมือเรื่องต่าง ๆ แต่ยังรักษาสสมดุลได้ดี ไม่ใช่แค่การแสดงออกภายนอกแต่รวมถึงภายใน เมื่อเกิดสภาวะ

ความเหงาขึ้นแต่ไม่ยอมหายไปเกิด “การควบคุมไม่ได้” ในระดับเซลล์ส่งผลต่อปัจจัยกระตุ้นความเครียดและยังลดประสิทธิภาพวิธีการเยียวยาเช่น การนอนหลับ เป็นต้น

3. ภาพแทนในความคิดและความคาดหวัง รวมถึงการใช้เหตุผลต่อผู้อื่น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ของแต่ละบุคคล ความรู้สึกที่มีต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นเรียกว่ากระบวนการรู้คิดทางสังคม (Social Cognition) เมื่อเกิดสภาวะความเหงาขึ้นวิธีที่มองตัวเอง ผู้อื่น รวมถึงการตอบสนองที่คาดหวังจากผู้อื่น ได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกไร้สุข ความรู้สึกคุกคามของตัวเอง และการรับรู้ในการควบคุมตัวเองที่ลดลง

จากกรณีศึกษาในหนังสือพบว่า ทุกคนต่างเคยรู้สึกถึงความเหงาในบางขณะ อาจเกิดขึ้นแบบฉิวเฉียดหรือเกิดขึ้นฉับพลันและรุนแรงแตกต่างออกไปตามประสบการณ์ของบุคคลนั้น ปกติความเหงาชั่วครู่ถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเพราะสามารถพบได้บ่อย เนื่องจากมนุษย์คือสัตว์สังคมต้องมีความผูกพันทางสังคม สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อความสุข ความเหงาพัฒนาขึ้นมาเพื่อกระตุ้นให้มนุษย์สนใจในสายสัมพันธ์ทางสังคม รู้จักเข้าหาคนอื่นมากขึ้น เราพึ่งพาสิ่งนี้เพื่อสร้างความปลอดภัย แต่เมื่อเกิดความเหงาเรื้อรัง มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีด้วยการเลิกเก็บตัวแล้วเปิดรับผู้อื่นได้ตามที่คาดหวังไว้ ถือเป็นวงจรความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในแง่ลบตามมา(John T. Di Cacioppo et al., 2564)

สรุปผลจากการศึกษาความหมายและสาเหตุการเกิดของสภาวะความเหงานั้นพบว่า สภาวะนี้จะซ่อนอยู่กับมนุษย์ทุกคน สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศและทุกวัย เนื่องจากเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ โดยอารมณ์ความรู้สึกของผู้ที่ต้องเผชิญกับความเหงาจะก่อให้เกิดความโดดเดี่ยว สิ้นหวัง ไม่สบายใจ หรือเป็นอารมณ์ที่สื่อความหมายไปในทางลบส่งผลต่อจิตใจของบุคคลนั้น ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเหงาจะขาดการเติมเต็มหรือเกิดความรู้สึกไม่เพียงพอกับความต้องการที่มีอยู่ภายในจิตใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหงานั้นเกิดจากหลายปัจจัยแตกต่างกันออกไปแต่มักเกิดสภาวะนี้เป็นระยะสั้นๆ ระยะเวลาขึ้นอยู่กับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสามารถแบ่งเป็นระดับได้ หากขาดการมีปฏิสัมพันธ์เป็นระยะยาวจะก่อให้เกิดสภาวะความเหงาบ่อยครั้งและเป็นระยะเวลานาน

2.1.2 ผลกระทบจากสภาวะความเหงา

สภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ ไม่สบายใจเกิดขึ้นอย่างที่เราเข้าใจกัน เนื่องจากในปัจจุบันมีการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะความเหงาเพิ่มมากขึ้น ทำให้มนุษย์เกิดความเข้าใจและเข้าถึงผลกระทบของสภาวะความเหงา ว่ายังส่งผลทางด้านสุขภาพร่างกายของผู้ที่ต้องเผชิญความเหงาเป็นระยะเวลานาน หรือระดับรุนแรงอีกด้วย

ความเหงาเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกเพศทุกวัยต่างต้องพบเจอ จึงทำให้ถูกมองข้ามความน่า

กลัวของผลกระทบและความเสี่ยงที่อาจจะส่งผลในด้านอื่น ๆ แท้จริงแล้วความเหงาเป็นภัยที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจและยังส่งผลต่อสุขภาพทางกายอย่างมาก อาจกล่าวว่าเป็น ‘โรคระบาดเงียบ’ เป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดโรคชนิดรุนแรง และควรให้ความสำคัญไม่ต่างจากโรคอื่น(พชรพล เกตุจินากุล, 2560)

กรมสุขภาพจิต ให้ข้อมูลว่า สภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นจะทำลายสุขภาพของบุคคลนั้น ส่งผลต่อระบบความสมดุลในร่างกาย ความรู้สึกที่เกิดจากความเหงาส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะภายใน ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง กล่าวคือคนที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเหงาจะมีร่างกายที่อ่อนแอกว่ากลุ่มคนปกติ เป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายตามมาได้ สภาวะความเหงายังส่งผลต่อความดันโลหิต การที่ต้องเผชิญกับความเหงาเป็นระยะเวลาหลายปี สามารถส่งผลร้ายทำให้ความดันโลหิตในร่างกายสูงขึ้น ผลกระทบของสภาวะความเหงายังส่งผลต่อสมองทำให้บุคคลนั้นมีอาการซึมเศร้า ขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต เนื่องจากความเหงาสามารถส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานสมองของบุคคลนั้นลดลง เป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ นอกจากนี้สภาวะความเหงายังส่งผลต่อการควบคุมตนเอง เนื่องจากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกในด้านลบ ผู้ที่เกิดความเหงาจะมีความเครียด หดหู่ สิ้นหวัง ไม่มีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีปัญหาต่อการนอนหลับ ในบางกรณีความเหงาก็เป็นปัจจัยทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เป็นบ่อเกิดของโรคที่ตามมาและสภาวะความเหงาที่ยังส่งผลให้บุคคลนั้นติดบุหรี่ยาหรือสุราได้ เพราะความจำเป็นที่ต้องการบรรเทาความเศร้าหรือความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น โดยเราสามารถแยกผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสุขภาพ ดังนี้

1. ความสมดุลของร่างกาย สภาวะความเหงาส่งผลต่อระดับความสมดุลภายในร่างกาย ผู้ที่เกิดสภาวะความเหงาจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบภายในลดลง ภูมิคุ้มกันต่ำลง และร่างกายจะอ่อนแอตาม
2. ความดันโลหิต ความโดดเดี่ยวระยะเวลานานหรือ3ปีขึ้นไปเป็นสาเหตุทำให้ความดันโลหิตบุคคลนั้นสูงขึ้น
3. ส่งผลต่อสมอง ความเหงาเป็นตัวนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ส่งผลต่อระบบการทำงานของสมองผู้ที่เหงาเรื้อรังจะขาดความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต ความจำลดลงจนกลายเป็นเหตุของโรคอัลไซเมอร์ ด้วย
4. ความเครียด ความเหงาจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกในด้านลบ ส่งผลต่อจิตใจสร้างความเครียด หดหู่ สิ้นหวังในการใช้ชีวิต เริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ การนอนหลับ เป็นต้น
5. น้ำหนัก การไม่ยอมออกกำลังกาย น้ำหนักเพิ่ม การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง รู้สึกสดชื่น ส่งผลดีต่อสมองและจิตใจ แต่ผู้ที่เกิดความเหงาจะไม่อยากทำกิจกรรมใด รวมถึงการออกกำลังกายและการบริโภคมากจนทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันสูงและโรคหัวใจ

6. ดิตแอลกอฮอล์และสารเสพติด คนที่มีความเหงามีแนวโน้มจะชอบการดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่และติดสารเสพติด เนื่องจากต้องการบรรเทาความเหงาที่เกิดขึ้นส่งผลเสียต่อการดำรงชีวิตทุกด้าน(กรมสุขภาพจิต, 2561)

กรมสุขภาพจิตกล่าวถึงงานวิจัยมหาวิทยาลัยบริกแฮมยังสหรัฐอเมริกาได้ทำการวิจัย เรื่อง ‘Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality’ พบว่าคนที่ตกอยู่ในสภาวะความเหงาจะมีอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ร้อยละ 20 ซึ่งมีอัตราใกล้เคียงกับการเสียชีวิตของภาวะซึมเศร้าหรือโรคจิตกังวล โดยผู้ที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมนั้น เสี่ยงต่อการเสียชีวิตร้อยละ 26 สอดคล้องกับที่ สตีฟ โคล (Steve Cole) นักวิจัยด้านพันธุศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย กล่าวถึงการถูกทอดทิ้งทางสังคมเป็นปัจจัยเสี่ยงรุนแรงมากที่สุด

ผลกระทบของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานหรือความเหงาประเภทเรื้อรังสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นอาการของโรคซึมเศร้า ซึ่งการอยู่อาศัย สถานะทางสังคมหรือเรื่องของเศรษฐกิจ ล้วนเป็นปัจจัยทำให้เกิดความเครียดและแปรสภาพเป็นสภาวะความเหงาหากเกิดการขาดปฏิสัมพันธ์(กรมสุขภาพจิต, 2566) งานวิจัยของจอห์น คาซึออปโฟ กล่าวว่า ความเหงาสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับยีนและสารเคมีในสมองให้หลังฮอร์โมนความเครียดออกมาได้ง่าย อีกทั้งยังลดความสามารถของสมองด้านกระบวนการรับรู้ ในส่วนภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลง และเพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือด ซึ่งคนที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นระยะเวลานานอาจเพิ่มโอกาสการทำร้ายตัวเองหรือถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ แม้ว่าการใช้ชีวิตจะส่งผลทำให้สังคมเกิดความเครียดและสร้างสภาวะความเหงาตามมา แต่ความเจ็บปวดจากความเหงาจะช่วยเตือนให้เราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รอบ ๆ ตัว แสดงให้เห็นว่าความเหงาเป็นเรื่องธรรมชาติและมีการเพิ่มขึ้นและลดลงตลอดช่วงชีวิตของเรา แต่ก็ยังเป็นบ่อเกิดที่นำไปสู่โรคร้ายต่าง ๆ เช่นกัน หากต้องเผชิญเป็นระยะเวลานาน เนื่องจากมีระบบกลไกที่เชื่อมโยงกันตั้งแต่จิตใจและส่งผลไปยังร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงความเหงาที่จะพัฒนาความรุนแรงขึ้นคือ กลุ่มที่พื้นฐานครอบครัวไม่สมบูรณ์พร้อม ขาดการเลี้ยงดู การเอาใจใส่ที่ส่งเสริมการตอบสนองทางอารมณ์ ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในเชิงสร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งที่ควรเริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว เพราะจะนำไปสู่ความมั่นคงทางด้านอารมณ์ให้แก่บุคคล(กรมสุขภาพจิต, 2562)

วิทยาศาสตร์แห่งความเหงา กำลังถึงเหตุผลที่สายสัมพันธ์สำคัญกับมนุษย์ไว้ว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างความโน้มเอียงทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมในชีวิต เป็นสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุม เมื่อเกิดความเหงาขึ้นรูปแบบความคิดจะส่งผลให้เกิดการมองอุปสรรคต่างๆ ใหญ่มากขึ้น ความเหงาจะทำให้มนุษย์เกิดการตอบสนองมากขึ้นกับเรื่องเชิงลบและส่งผลต่อเรื่องเชิงบวกน้อยลง ผลกระทบของความรู้สึกโดดเดี่ยวเรื้อรังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วขึ้น ไม่เพียงส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นแต่ยังส่งผลต่อระดับฮอร์โมนความเครียด การทำงานของภูมิคุ้มกัน การทำงานของหลอดเลือด ผลกระทบล้วนสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสรีรศาสตร์ และทำให้เสียชีวิตได้

ความรู้สึกที่เกิดจากการแยกจากสังคม เป็นบาดแผลที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน สภาวะความเหงาจะไปขัดขวางกระบวนการสำคัญตั้งแต่ในระดับเซลล์ ส่งผลต่ออาการป่วยไปจนถึง สูญเสียการควบคุม ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมเกิดขึ้นจาก ความกลัวต่อการ อยู่ลำพัง ส่งผลให้คนเหงาไม่สามารถทำอะไรง่ายอย่างที่ตนคิด

แนวโน้มทางพันธุกรรม สามารถส่งต่อความต้องการสายสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึก เจ็บปวดเชิงสังคม ถ้าสายสัมพันธ์ทางสังคมหายไปจะส่งผลต่อเซลล์ของบุคคลนั้นและการสร้างโปรตีน ในร่างกายของมนุษย์ การแสดงออกของพันธุกรรมขึ้นอยู่กับภาวะแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริงหรือที่รับรู้ โปรตีนบางตัวจะอยู่ในรูปฮอร์โมน เป็นตัวนำสู่อวัยวะต่างๆเพื่อทำงานเป็นการตอบสนองทาง พฤติกรรมออกมา จึงกล่าวได้ว่าความเหงาและสุขภาพ ถือเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันด้านผลกระทบทาง ภายในและภายนอก อาจมาจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมทางสุขภาพ

การขาดความใส่ใจจากเพื่อนหรือครอบครัว นำไปสู่การละเลยหรือปล่อยตัวเองจนอาจทำให้อันตรายต่อสุขภาพ โดยพบว่าพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพของคนเหงาไม่ได้ต่างจากคนไม่เหงา ในทุก ๆ ช่วงวัย แต่การที่คนเหงามีพฤติกรรมที่ติดต่อสุขภาพน้อยลง เพราะการทำงานของสมองส่วน ควบคุมการคิดด้านการจัดการบกพร่อง ส่งผลต่อการดูแลตัวเองและความโดดเด่นมีแนวโน้มทำให้ เห็นคุณค่าตัวเองลดลง ไปจนถึงเกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อตนเอง สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงสำคัญ ช่วย สร้างรูปแบบควบคุมสังคมให้เกิดขึ้น

2. การเผชิญสาเหตุความเครียดและเหตุการณ์ชีวิต

คนเหงาจะเกิดความเครียดมากกว่าและอาจแนวโน้มทำให้เพิ่มความเครียดมากขึ้น เพราะ ปัญหาในการตอบสนองทางสังคม ในวัยทำงานที่เป็นคนเหงาเรื้อรังจะถูกผูกติดกับการงานและการ คาดหวังถึงผลตอบแทนที่ดี เป็นสาเหตุความเครียดและก่อให้เกิดความเหงา

3. ความเครียดในการรับรู้และการรับมือ

ความเหงาทำให้บุคคลนั้นมองเห็นถึงปัญหาและความเครียดในแต่ละวันรุนแรงมากยิ่งขึ้น จะรู้สึกหมดหนทางถูกคุกคามมากกว่าคนอื่น มีความพึงพอใจทางสังคมน้อย ไม่ค่อยพบปะหรือมี ปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น มักเกิดการตอบสนองในเรื่องแง่ลบ และรับมือต่อสิ่งต่างๆด้วยการ อดทน ไม่แก้ไข หรือพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งใดจนเกิดความเครียดตามมา

4. การตอบสนองทางกายต่อความเครียด

ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานต่ำกว่าจิตสำนึกและคอยควบคุมการตอบสนองทาง กายภาพ จากการศึกษาพบว่า ความเหงาเกี่ยวข้องกับปริมาณฮอร์โมนความเครียด เอพิเนพรีน เกี่ยวข้องกับปัสสาวะยามเช้าของผู้ใหญ่ ความเครียดถือเป็นตัวขัดขวางการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำลายระบบเซลล์ ระบบหลอดเลือดหัวใจ พบว่าคนเหงาจะตอบสนองต่อประโยชน์ที่ได้รับจากปัจจัย

ที่ช่วยคลายเหงา เช่น ความใกล้ชิด ความสบายใจ ได้น้อยลงก็จะส่งผลให้ระบบที่กล่าวมาในข้างต้นทำงานน้อยตาม

5. การพักผ่อนและการฟื้นฟู

ผลจากความแปลกแยกและการขาดทางสังคม จะมีผลต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายต่อตัวเอง ด้วยการนอน หากนอนจะส่งผลต่อระบบเผาผลาญอาหาร เซลล์ประสาท และฮอร์โมน โดยเฉพาะกลุ่มวัยกลางคนและผู้สูงวัย จะใช้เวลานานเพื่อให้ตนหลับได้และจะอดิโรยในตอนกลางวัน กล่าวคือความเหงาสัมพันธ์ทำให้คุณภาพการนอนลดลง(John T. Di Cacioppo et al., 2564)

สรุปผลจากการศึกษาถึงผลกระทบของสภาวะความเหงาพบว่า ความเหงาส่งผลต่อจิตใจและร่างกาย โดยทั่วไปความเหงาจะสร้างผลกระทบต่อจิตใจให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ทุกข์ใจ หรือเป็นความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้น แต่ผู้ที่ต้องเผชิญกับภาวะนี้เป็นระยะเวลานานหรือความเหงาเรื้อรังจะได้รับผลตั้งแต่ระดับเซลล์ไปจนถึงอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยสภาวะความเหงาจะไปขัดขวางกระบวนการสำคัญของร่างกายและทำให้สูญเสียการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมในด้านลบ

2.1.3 วิธีการคลายความเหงา

เราทุกคนต่างต้องเคยเผชิญกับสภาวะความเหงาเป็นเรื่องปกติ จนทำให้ผู้คนลดความสนใจของผลกระทบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและร่างกาย โดยมองว่าความเหงาสามารถจัดการและกำจัดได้อย่างง่ายดายเพราะผู้คนส่วนมากมักเกิดสภาวะความเหงาบ่อยครั้งหรือชั่วคราวเท่านั้น การคลายเหงาจึงเป็นการมองหากิจกรรมที่สนใจหรือสะดวกต่อตนเอง กรมสุขภาพจิต กล่าวถึงแนวทางช่วยจัดการด้านความเครียด ที่เป็นหนึ่งในสาเหตุของสภาวะความเหงาไว้ ดังนี้

1. การออกกำลังกาย

เมื่อเกิดความเครียด สามารถคลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย เพื่อให้ฮอร์โมนเอนดอร์ฟินทำงาน หรือแค่การยืดเส้น การเดิน หรือขยับในระหว่างนั้นอาจทำให้เราไม่สนใจต่อเรื่องที่ก่อความเครียด ถือเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรงและเกิดการส่งผลต่อสุขภาพจิต

2. การฝึกสมาธิ

ความเครียดเป็นสภาวะจิตที่ทำให้เราไม่อยากทำอะไร คิดวนไปมา เกิดความทุกข์ การแก้ไขปัญหานี้ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุดคือการ ทำสมาธิ โดยการทำสมาธิหมายถึงการจดจ่อกับบางอย่างอาจใช้วิธี สวดมนต์ ฝึกลมหายใจ เป็นต้น

3. การจัดสรรเวลา

การจัดเวลาในชีวิตประจำวันช่วยให้เราไม่เผชิญเรื่องเครียดมากเกินไป โดยเฉพาะกลุ่มวัย

ทำงาน ช่วงหลังเลิกงานที่ต้องพบกับปัญหาและความเหนื่อยล้าจากการทำงานตลอดทั้งวัน เราจึงต้องจัดสรรเพื่อคลายความเครียดและหยุดที่จะต้องคิดถึงปัญหาต่างๆ ใช้เวลาในการพักผ่อนให้เพียงพอ และพักผ่อนหรือออกกำลังกาย

4. ผ่อนคลายด้วยกิจกรรม

การทำกิจกรรมเป็นการดึงความสนใจไปในทิศทางอื่น โดยเราสามารถหากิจกรรมที่ชื่นชอบหรือสะดวกต่อตนในการทำ เช่น การฟังเพลง ดูหนัง การออกไปพบผู้คน ช่วยคลายเครียดสักพัก

5. ปรับเปลี่ยนความคิด

หากอยู่ในสภาวะเครียด การปรับเปลี่ยนมุมมองในปัญหาต่าง ๆ หรือการเอาตัวเองออกมามองในมุมมองของคนนอก อาจทำให้เห็นถึงสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวมากขึ้น และหากยอมรับถึงปัญหาและข้อผิดพลาดก็จะสามารถหายเครียดได้เร็ว(กรมสุขภาพจิต, 2564a)

นอกจากนั้นกรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึง การใช้ธรรมชาติบำบัด ความเครียด ความเหงา ซึมเศร้าและอาการนอนไม่หลับ จากข้อมูลจากทั่วโลกพบว่าคนเมืองใช้เวลาอยู่ในบ้านมากกว่านอกบ้าน กิจกรรมส่วนใหญ่จึงเป็นการใช้อุปกรณ์สื่อสาร การดูโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ในเวลาว่าง ทำให้ส่งผลต่อพฤติกรรมในทางลบ จากการศึกษาและการทดลองพบว่า ธรรมชาติหรือพื้นที่สีเขียวช่วยให้เพิ่มความสุขได้มากขึ้น ส่งผลดีต่อสุขภาพและจิตใจ หรือการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านก็เป็นอีกวิธีการที่ส่งผลดีเช่นกัน ยิ่งใช้เวลานอกบ้านหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง สัมผัสธรรมชาติจะทำให้สภาพจิตใจดีมากยิ่งขึ้น(กรมสุขภาพจิต, 2564b)

สรุปผลการศึกษาวิธีช่วยคลายความเหงาจากกรมสุขภาพจิต พบว่า เป็นแนวทางการจัดการความเครียดที่เป็นหนึ่งในสาเหตุการเกิดความเหงา ด้วยการทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ลืมปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน ที่ต้องเผชิญสภาวะนี้เป็นจำนวนมาก สามารถทำได้โดยการเริ่มฝึกจิตใจ การแบ่งเวลาหรือออกไปทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายให้กับสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังถือเป็นโอกาสในการพบเจอสิ่งใหม่และเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิต

หนังสือวิทยาศาสตร์แห่งความเหงา กล่าวว่า ความโดดเดี่ยวส่งผลให้เรามีแนวโน้มที่จะควยคุมตัวเองไม่ได้ทางกายและสมอง ความสามารถในการตอบโต้ที่น้อยลง รวมถึงการบิดเบือนภาวะรับรู้ เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นทำให้การสร้างความสุขเป็นสิ่งสำคัญ หากเราถูกปฏิเสธหรือกีดกันจากสังคม จึงมีการศึกษาเพื่อหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องด้านความสุข อ้างอิงจาก Ibid ดังนั้นอายุ

1. สายสัมพันธ์ทางสังคม

สายสัมพันธ์ทางสังคมส่งผลต่อระดับความเหงา ผู้ที่มีสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีจะส่งผลให้เกิดความเหงาน้อยกว่าและมีความสุขมากกว่า

2. รายได้ครัวเรือน

รายได้ครัวเรือนเชื่อมโยงกับความสุข แต่มีขีดจำกัด หากได้รายได้ที่สูงมากขึ้นไม่ได้ส่งผลต่อความสุขที่มากขึ้น แต่ความสุขที่มากขึ้นก็ส่งผลให้ท่านายได้ว่ารายได้จะเพิ่มขึ้น ความสุขที่เกิดขึ้นจะทำให้เราเหนื่อยลง

3. อายุ

ลอรา คาร์สเทนเซน กล่าวว่า มนุษย์มีความสุขเมื่อแก่ตัวไปโดยมีปัจจัยจาก อะมิกดาลา โครงสร้างสมองควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์และความสนใจในสายสัมพันธ์ (John T. Di Cacioppo et al., 2564)

สรุปได้ว่า โดยธรรมชาติมนุษย์เป็นสัตว์สังคม การสร้างพันธะทางสังคมที่ดีต่อตนเองและรอบตัว จะนำมาซึ่งสุขภาพ ความมั่งคั่ง และความสุขเชื่อมโยงกัน การรักษาภาวะความเหงา ไม่จำเป็นต้องใช้ยาหรือสารเคมีในการรักษาเพราะความเหงาไม่ใช่โรค การเหงาแค่บางครั้งถือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่ต้องใส่ใจถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อความสุขในระยะยาว การรักษาความเหงาโดยการเปลี่ยนการรับรู้หรือพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สามารถทำได้เป็นธรรมชาติ รวมถึงสื่อประสาทจะเกิดขึ้นเมื่อเรามีสัมพันธ์ขึ้น โดยระดับความสัมพันธ์ในสังคมจะช่วยให้สุขภาพดีและมีความสุข

ความเหงาเรื้อรัง ไม่ถือเป็นความผิดปกติทางจิต แม้จะเป็นบ่อเกิดของโรคหรือสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจเมื่อถูกแยกขาดทางสังคม และมีปฏิริยาตอบสนองตาม การเรียนรู้ในการควบคุมภาวะการรับรู้และสร้างพฤติกรรม จำเป็นต้องฝึกและใช้ความอดทนเป็นสิ่งสำคัญ

มีการศึกษาพบว่า การสะกดจิต สามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้ถึงความโดดเดี่ยวทางสังคมได้ โดยมีปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวโน้มทางพันธุกรรม
2. ความจำเป็นในการควบคุมตัวเอง
3. ภาวะรับรู้ทางสังคม

จากปัจจัยเกี่ยวข้อง ความเหงาที่มาจากแนวโน้มทางพันธุกรรมเป็นสิ่งทำได้ยากต่อการแก้ไขและความเหงายังส่งผลต่อการควบคุมตัวเอง ภาวะการรับรู้ถือเป็นสิ่งที่สามารถทำได้มากที่สุดจากปัจจัยทั้งหมด โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมและการเปลี่ยนพฤติกรรมจะเกิดผลมากขึ้น ทีละเล็กละน้อยเพื่อไม่เกิดการฝืนมากเกินไป ด้วยการทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดภาวะการรับรู้ในเชิงบวก เช่น การทำงานอาสา การทำความดี ช่วยเหลือผู้คน จะส่งผลให้รู้สึกถึงภาวะรับรู้ในเชิงบวก เป็นการกระตุ้นให้อยากเกิดการเปลี่ยนแปลง

สรุปผลการศึกษาวิธีการคลายเหงา พบว่า การกำจัดความเหงาที่เกิดขึ้นชั่วคราวมักจะเป็นการหากิจกรรมทำในช่วงนั้น เพื่อการผ่อนคลายและให้หายคิดถึงปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การออกกำลังกาย หรือการออกไปพบปะผู้คน ก็จะช่วยให้ลืมความเหงาได้ แต่หากเกิดความเหงาแบบเรื้อรัง ควรคำนึงถึงสายสัมพันธ์ทางสังคมเพราะจะส่งผลในระยะยาว อาจเริ่มจากการปรับมุมมอง

ความคิดและพฤติกรรมให้เข้าใกล้กับสังคมมากขึ้น

2.1.4 สภาวะความเหงาในยุคปัจจุบัน

สภาวะความเหงา เป็นความรู้สึกที่ธรรมชาติสร้างขึ้นเพื่อเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการถูกตัดขาดทางสังคม ทำให้ความเหงาชั่วคราวเกิดขึ้นบ่อยและกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่หากเกิดความโดดเดี่ยวเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจจนเป็นเหตุให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร สภาวะความเหงาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากยิ่งขึ้นในยุคปัจจุบัน

ปัจจุบันมีการศึกษาที่พบว่าอัตราความเหงาของประชากรโลกเพิ่มสูงขึ้น โดยพบว่าผู้คนในสังคมขาดการพูดคุยอย่างใกล้ชิด เนื่องจากหลายส่วนของโลกเกิดค่านิยม ไม่สนใจในสายสัมพันธ์ทางสังคม และเกิดความผิดปกติกับกลุ่มคนระหว่างตัวเมืองและชานเมือง วิธีคิดที่เปลี่ยนไปจากเดิมหรือแนวคิด ความเป็นปัจเจกนิยม ถือเป็นแนวคิดที่เข้ามาเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในเมืองต่างๆทั่วโลก การตัดขาดทางสังคมนั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องเร่งสร้างสายสัมพันธ์ของมนุษย์ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะการแลกเปลี่ยนในชีวิตประจำวัน ต้องให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นทางสังคม แม้ในปัจจุบันจะนิยมใช้สายใยแทนการสัมผัสติดต่อกับมนุษย์ด้วยกัน เรียกว่า ความสัมพันธ์แบบกึ่งมีส่วนร่วมทางสังคม เป็นการมีสายสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง คอมพิวเตอร์ เป็นต้น แล้วไม่ว่าสิ่งที่ทดแทนเป็นอะไรแล้วก็ตาม แต่คุณสมบัติที่มอบให้ถือเป็นตัวแทนทางสังคมเพราะทำให้ระบบประสาทถูกกระตุ้นเช่นเดียวกับสายสัมพันธ์ที่เกิดกับมนุษย์ด้วยกันเอง แต่ไม่อาจแทนความสัมพันธ์จริงๆได้ ดังนั้นการเข้าสังคมในชีวิตประจำวันถือเป็นวิธีที่ดีที่สุด

รอบีร์ต พัตนัม กล่าวว่า “ต้นทุนทางสังคม” คือความดีงามของสังคม อาจถือเป็นความจำเป็นทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนรวม และเป็นประเด็นหลักในเรื่องสุขภาพของเรา สุขภาพสังคมและการสาธารณสุข นั้นถือเป็นแคว้นผืนดินเท่านั้น เพราะลึกลงไปแล้วมาจากความรู้สึกโดดเดี่ยวของแต่ละคน สายสัมพันธ์ที่มีความหมายถือจึงเป็นสิ่งที่ผู้คนต้องการ

ด้วยรูปแบบการย้ายถิ่นฐานแบบใหม่ที่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมทั่วโลกในปัจจุบัน ความสำคัญในการข้ามพ้นวิธีแบบเดิมเพื่อหาพื้นฐานร่วมกันจึงสำคัญและในขณะเดียวกันสายสัมพันธ์แท้จริงช่วยปลดปล่อยและต่อสู้กับอุปสรรค(John T. Di Cacioppo et al., 2564)

2.1.5 สภาวะความเหงาในสังคมไทย

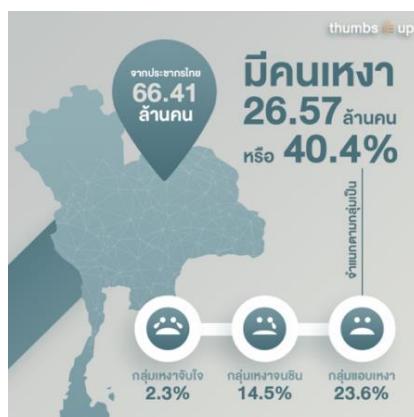
จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับโลก ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจไปจนถึงสิ่งแวดล้อม ทำให้มีการส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์และแนวคิดที่เกิดขึ้นส่งผลให้ผู้คนในยุคใหม่ ความเป็นปัจเจก เป็นที่นิยมไปทั่วโลกเช่นเดียวกับในประเทศไทย ผลการสำรวจของ

มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี 2562 พบว่าประชากรคนไทยต้องเผชิญกับภาวะความเหงาสูงถึง 26.57 ล้านคน อ้างอิงจากผลสำรวจประชากรตัวอย่างจำนวน 1,126 คน เรื่องกลุ่มผู้มีภาวะความเหงาสูงสุด ของมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ได้แก่ วัยทำงาน 49.3% วัยรุ่นวัยเรียน 41.8% วัยผู้ใหญ่ 33.6% และผู้สูงอายุ 24.5% สะท้อนปรากฏการณ์ยังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต ยิ่งเหงามากขึ้น(กรมสุขภาพจิต, 2562)

จากข้อมูลเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นว่าความเหงาไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในกลุ่มอายุใดอายุหนึ่ง แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงอายุและสามารถส่งผลกระทบต่อในแต่ละช่วงชีวิตที่แตกต่างกันไป ความหลากหลายของกลุ่มผู้ที่ประสบกับภาวะความเหงาแสดงให้เห็นถึงความซับซ้อนของสภาวะนี้ ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแค่จากการขาดการติดต่อทางสังคมเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

สังคมไทยในปัจจุบันที่เข้าสู่การเป็นสังคมเมืองที่มากขึ้น การละเลยการปฏิสัมพันธ์กับสังคม ต่างคนต่างใช้ชีวิตของตนเองอาจก่อให้เกิดความเป็นปัจเจกชนมากขึ้น การเหินห่างจากผู้คนรอบตัวนั้น ทำให้คนสมัยใหม่โดยเฉพาะสังคมเมืองเกิดความแปลกแยกและแยกตัวของจากสังคมมากขึ้น ผู้คนต่างหันมาใช้ชีวิตในเมืองและพึ่งพาเทคโนโลยีในการใช้ชีวิตประจำวันนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความเหงาในระดับที่สูงขึ้น โดยสถิติต่าง ๆ

แสดงให้เห็นว่าประชากรจำนวนมากกำลังเผชิญกับความเหงาจนเป็นที่มาของสถานการณ์การแพร่ระบาดของความเหงา (Loneliness Epidemic) ที่กลายเป็นปัญหาทางสังคมในหลายประเทศหรืออาจส่งผลไปทั่วโลก ปรากฏสถิติจากงานวิจัยชื่อ *Lonely in the Deep* ที่จัดทำโดยมหาวิทยาลัยมหิดลในปี พ.ศ. 2562 พบว่า 40 เปอร์เซ็นต์ของคนไทยที่ได้ทำการสำรวจกำลังเผชิญกับภาวะความเหงา และมีแนวโน้มที่จะมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะความเหงาเป็นอารมณ์ที่มักพบเจอได้กับทุกคน จนทำให้เกิดการละเลยที่จะสำรวจตัวเองและหาทางแก้ปัญหานี้ ซึ่งจะเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้นเมื่อความเหงานั้นพัฒนาไปเป็นโรคทั้งทางจิตและกายภาพ เช่น โรคซึมเศร้า โรคเครียด โรควิตกกังวล โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคสมองเสื่อม(Wittawin.A, 2562)



ภาพที่ 4 สถิติระดับความเหงาในประเทศไทย

ที่มา: <https://thaitechnewsblog.wordpress.com/> (Online), 2562



ภาพที่ 5 สถิติของการสำรวจประชากรกับความเหงา

ที่มา: <https://thaitechnewsblog.wordpress.com/> (Online), 2562

สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสังคมในปัจจุบัน ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้างเป็นความรู้สึกที่ส่งผลให้เกิดอาการทางใจเกิดขึ้นในสังคมมนุษย์ยุคโซเชียลมีเดีย ความเหงาในจิตใจที่เกิดจากการปล่อยให่วัตถุนิยมเข้ามามีบทบาท จนบางครั้งละเลยพื้นที่ความสนใจอย่างอื่นทางสังคมและสิ่งแวดล้อม จนทำให้ชีวิตและการรักษาสมดุลทางด้านอารมณ์น้อยลง ด้วยปัจจัยทางสังคม ความเป็นอยู่ ปัญหาเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้ผู้คนในสังคมเกิดความกดดัน ความเครียด ขาดการสื่อสารกับคนใกล้ชิดในชีวิตจริง จนนำไปสู่ปัญหาด้านอารมณ์ที่มากขึ้น ผู้คนจำนวนมากหันมาทำกิจกรรมคลายความเหงาด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ แต่เพิ่มความเสี่ยงให้คนเผชิญกับความโดดเดี่ยวมากขึ้น

สรุปผลจากการศึกษาพบว่าสังคมโลกและสังคมไทยในปัจจุบันเกิดสภาวะความเหงาเพิ่ม

มากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะในสังคมสมัยใหม่มีแนวโน้มที่จะนิยมอุดมคติแบบปัจเจกนิยมและสามารถมีชีวิตอยู่แบบโดดเดี่ยวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพื่อความอยู่รอดเหมือนสมัยก่อน ผู้คนในสังคมเลยไม่ได้มีความต้องการชุมชนหรือวิธีแบบดั้งเดิม ด้วยปัจจัยทางสังคม ความเป็นอยู่ ปัญหาเศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้ผู้คนในสังคมเกิดความกดดัน ความเครียด ขาดการสื่อสารกับคนใกล้ชิดในชีวิตจริงจนนำไปสู่ปัญหาด้านอารมณ์ที่มากขึ้น เทคโนโลยีกลายเป็นพื้นที่ในการขับเคลื่อนให้คนรู้สึกว่าเขาไม่เชื่อมโยงกับผู้อื่นในชีวิตจริง ผู้คนจำนวนมากหันมาทำกิจกรรมคลายความเหงาด้วยเทคโนโลยี เป็นความสัมพันธ์แบบกึ่งมีส่วนร่วมทางสังคมที่จะเพิ่มความเสี่ยงให้เผชิญกับความโดดเดี่ยวมากยิ่งขึ้น

2.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ

2.2.1 กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

ผลสำรวจจาก มหาวิทยาลัยมหิดล ข้อมูลงานวิจัยการตลาดคนเหงาในประเทศไทย จากประชากรตัวอย่างในสังคมจำนวน 1,126 คน ได้ผลการสำรวจว่ากลุ่มที่ต้องเผชิญกับความเหงามากที่สุดคือ กลุ่มวัยทำงานมีอัตราความเหงามากถึง 49.3% วัยรุ่นหรือวัยเรียน 41.8% วัยผู้ใหญ่ 33.6% และผู้สูงอายุ 24.5% จากสถิติข้างต้นพบว่า วัยทำงานต้องเผชิญกับสภาวะความเหงา เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านและต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงมากกว่าวัยอื่น ๆ แม้ว่าช่วงวัยรุ่นหรือวัยเรียนจะมีเปอร์เซ็นต์ต่างกันเพียงเล็กน้อย เพราะช่วงอายุตั้งแต่ 13-18 ปี เป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์มากขึ้นถือเป็นอีกปัจจัยในการเกิดความรู้สึกเหงา ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวและการเข้ากับสังคม แรงกดดันจากตนเอง ครอบครัวและสังคม ทำให้เกิดความเครียดสะสมจากการเรียนหนังสือ การคบหาเพื่อนในสังคมที่เริ่มใหญ่ขึ้น และการขาดการสื่อสารกับคนใกล้ชิดทำให้คนในวัยเรียนมุ่งไปที่การเรียนหนังสือเพื่อตอบสนองความต้องการของครอบครัว จึงทำให้มีความเหงาไม่ต่างไปจากวัยทำงาน

ในช่วงวัย 22-35 ปี ถือเป็นวัยที่เพิ่งเริ่มการทำงานหรือการเริ่มค้นหาในสิ่งที่ตนเองสนใจ การย้ายถิ่นฐาน การทำงาน และสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้ต้องแบกรับความรับผิดชอบในหลายๆด้าน ทั้งการเงิน การเงิน ความชอบ สังคม การดำเนินชีวิตและปัญหาการทำงานนั้น อาจทำให้ไม่สามารถแบ่งปันเรื่องราวหรือปัญหาในชีวิตได้เหมือนอย่างในวัยอื่น จนเริ่มแยกตัวอยู่คนเดียว ต้องพึ่งพาตนเอง และจมอยู่อยู่กับความเหงานาน(Wittawin.A, 2562)

จากการศึกษาด้านสภาวะความเหงาและข้อมูลการสำรวจกลุ่มประชากรตัวอย่างในสังคมไทยทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงกลุ่มเป้าหมายในการจัดทำวิจัยนี้ กลุ่มคนที่มีอายุ 22-35 ปี ถือเป็นกลุ่มที่มีภาวะความเหงาทางสถิติมากที่สุดและเป็นกลุ่มคนที่มีผลทางงานวิจัยว่าเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอันดับต้นๆ เนื่องจากมักจะเก็บความทุกข์ทุกอย่างไว้กับตัว เกิดการถูกกดทับทางสังคม

ที่ว่าด้วยเรื่องความเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องพยายามเข้มแข็ง และแบกรับทุกอย่างเอง ทำให้มีปัญหาด้านสัมพันธภาพ ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดที่สามารถพูดคุย หรือทำความรู้จักกับคนอื่นเพียงผิวเผินและยังเป็นกลุ่มที่มักจะต้องย้ายถิ่นฐาน ห่างจากบ้านเพื่อเข้ามาใช้ชีวิตในสังคมเมืองที่เป็นสังคมปัจเจกชนนิยมเป็นส่วนใหญ่ ทำให้มีพฤติกรรมเก็บตัวอยู่คนเดียว ความโดดเดี่ยวทางสังคมทำให้กลุ่มคนในวัยนี้ไม่ค่อยร่วมกิจกรรมหรือปลดปล่อยความทุกข์ออกมาให้คนรอบข้างเห็น ทำให้ความรู้สึกด้านลบสะสมจนเป็นความเครียด และโรคอื่นๆตามมา

2.2.2 พื้นที่ในการวิจัย



ภาพที่ 6 พื้นที่การวิจัยจังหวัดกรุงเทพมหานคร
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

ขอบเขตพื้นที่ในการวิจัยนี้อ้างอิงจากกลุ่มประชากรตัวอย่างและการศึกษาเกี่ยวกับสถานะความเหงาที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน จากผลสำรวจกลุ่มผู้มีสถานะความเหงาสูงสุดของมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า ช่วงวัยอายุ 22 - 35 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่อาศัยในกรุงเทพมหานครหรือมีการย้ายถิ่นฐานเข้ามา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มคนที่ย้ายจากต่างจังหวัดเข้ามาทำงานและอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร การย้ายที่อยู่อาศัยในลักษณะนี้เกิดขึ้นจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจ การหางานทำ หรือการแสวงหาโอกาสในเมืองใหญ่ที่มีโอกาสและความเจริญเติบโตทางอาชีพมากกว่าในพื้นที่ต่างจังหวัด

กรุงเทพมหานคร ฯ (Bangkok) เป็นเมืองหลวงของประเทศไทยและเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการเมืองของประเทศ ข้อมูลพื้นฐานของกรุงเทพมหานครมี ดังนี้

1. พื้นที่กรุงเทพมหานครมีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 1,568.737 ตารางกิโลเมตรซึ่งจัดเป็นหนึ่งในเมืองที่มีขนาดพื้นที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

2. ประชากร จากข้อมูลประชากรในปี 2023 กรุงเทพมหานครมีประชากรประมาณ 10.72 ล้านคน โดยจำนวนประชากรอาจแตกต่างกันไปตามการนับประชากรและการเคลื่อนไหวของผู้คน ซึ่งถือว่าเป็นเมืองที่มีประชากรหนาแน่นและเติบโตอย่างรวดเร็ว

3. เขตการปกครอง กรุงเทพมหานครแบ่งออกเป็น 50 เขตการปกครอง (Districts) และแต่ละเขตจะมีพื้นที่และประชากรที่แตกต่างกันไป

4. เศรษฐกิจ กรุงเทพฯ เป็นศูนย์กลางเศรษฐกิจของประเทศ โดยมีภาคธุรกิจและบริการที่เป็นตัวขับเคลื่อนหลัก เช่น การท่องเที่ยว การเงิน การศึกษา และเทคโนโลยี(วิกิพีเดีย, 2567)

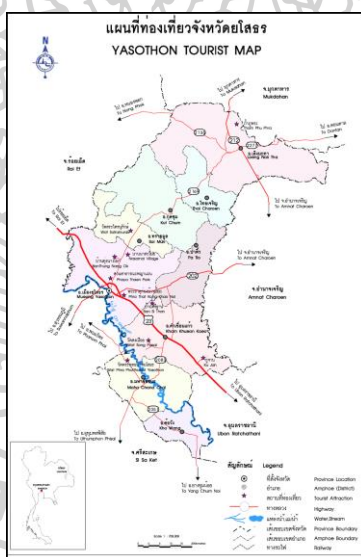
การย้ายเข้ามาสู่สังคมเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานคร ไม่ได้เพียงแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านที่อยู่อาศัยเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อการปรับตัวทางสังคมและอารมณ์ การต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เช่น สังคมการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน และการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมเมืองที่แตกต่างจากการใช้ชีวิตในต่างจังหวัด มักจะทำให้คนวัยทำงานในช่วงนี้ต้องเผชิญกับความท้าทายและแรงกดดันหลายด้าน จึงทำให้เผชิญปัญหากับความเครียดและความโดดเดี่ยว เป็นวัยเปลี่ยนผ่านทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวของตนเองและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมส่งผลต่อการเกิดสภาวะความเหงา แรงกดดันทั้งจากตนเอง ครอบครัว และสังคม โดยเฉพาะการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ เป็นปัญหาความเครียดสะสมที่เกิดจากการทำงาน ในสังคมที่เริ่มใหญ่ขึ้นและการขาดการสื่อสารกับคนใกล้ชิดทำให้คนในวัยทำงานขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัวและสังคมอื่น ๆ น้อยลง โดยปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดสภาวะความเหงาในกลุ่มวัยทำงานและประชาชนทั่วไปมาจากสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นความหนาแน่นของประชากร การขนส่งที่แออัด การขาดพื้นที่สีเขียว และกิจกรรมสันทนาการ หรือการใช้ชีวิตในสังคมเมือง สังคมในกรุงเทพฯ มักจะเน้นการใช้ชีวิตที่รวดเร็วและมีการแข่งขันสูง ซึ่งอาจทำให้คนรู้สึกว่าคุณต้องแข่งชิงความสำเร็จและความสนใจ ทำให้เกิดความเครียดและความรู้สึกโดดเดี่ยว เนื่องจากคนมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ

สรุปด้านพื้นที่ในการวิจัย ผู้วิจัยเลือกจังหวัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นพื้นที่ย่านศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ ศูนย์รวมอาคารสำนักงานและแหล่งศูนย์การค้าสำคัญต่าง ๆ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีประชากรมีแนวโน้มที่เผชิญกับสภาวะความเหงามากที่สุด มีการย้ายเข้ามาอาศัยของผู้คนต่างถิ่นเป็นจำนวนมาก อยู่ในช่วงของวัยทำงาน เป็นเหตุให้ต้องเผชิญกับความเครียด โดดเดี่ยวและเหงาจากการเปลี่ยนผ่านมากกว่าวัยอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม การใช้ชีวิตแบบมีแนวคิดปัจเจกชน ทำให้สังคมเมืองเกิดการขาดปฏิสัมพันธ์ สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของสภาวะความเหงาได้อย่างชัดเจน

2.2.3 พื้นที่เกี่ยวข้องด้านการออกแบบ

เนื่องจากความเหงาไม่ได้เกิดขึ้นเพียงจากความโดดเดี่ยวทางกายภาพ แต่ยังรวมถึงการขาดความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในบริบทของเมืองใหญ่ เช่นเดียวกับผู้วิจัยที่พลัดพรากจากถิ่นกำเนิดของตนที่จังหวัดยโสธร เข้ามาอาศัยและทำงานอยู่ในมหานคร จึงเกิดความเหงาและความโดดเดี่ยวขึ้น โดยอาจเกิดจากการปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตที่แตกต่างอย่างมาก เมื่อย้ายมาอยู่ในเมืองใหญ่ ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนมักเป็นเรื่องเฉพาะกิจหรือเพียงผิวเผิน จึงรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการเชื่อมโยงทางจิตใจและอารมณ์กับสังคม

การศึกษาพื้นที่เกี่ยวข้องด้านการออกแบบจึงเป็นส่วนสำคัญที่อาจเชื่อมโยงให้เกิดปฏิสัมพันธ์ด้านจิตใจให้เกิดขึ้น โดยการนำอัตลักษณ์ท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ การนำคุณลักษณะเฉพาะหรือเอกลักษณ์ที่เป็นตัวแทนของพื้นที่ ชุมชน หรือวัฒนธรรมท้องถิ่น มาใช้ในการออกแบบหรือพัฒนาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างคุณค่าที่สูญหายไปในชีวิตปัจจุบัน โดยมีพื้นที่การศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 7 แผนที่และขอบเขตจังหวัดยโสธร

ที่มา: <https://www.oceansmile.com/E/Yasotorn/Yasotorn.htm> (Online), 2553

จังหวัดยโสธร ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำชี เป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์และมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 200 ปี โดยได้รับการขนานนามว่า "เมืองบั้งไฟ" มีความเกี่ยวพันทางประวัติศาสตร์กับเมืองหนองบัวลำภูและอุบลราชธานี ภายในพื้นที่จังหวัดยโสธร มีหลักฐานการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มาตั้งแต่ยุคประวัติศาสตร์ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน โดยชุมชนโบราณส่วนใหญ่มักตั้งอยู่ตามชายขอบทุ่งราบ เช่น ที่บ้านหัวเมือง บ้านคูเมือง และบ้านโพธิ์เมือง ในเขตอำเภอมหาชนะชัยและอำเภอค้อวัง ในช่วงปี

พ.ศ. 2314 พระเจ้าตาและเจ้าพระวอ อดีตเสนาบดีนครเวียงจันทน์ ได้พาครอบครัวและบริวารอพยพมาตั้งถิ่นฐานใหม่ที่เมืองหนองบัวลำภู หลังเกิดความขัดแย้งกับเจ้านครเวียงจันทน์ ในเวลาต่อมา กองทัพเวียงจันทน์ได้ยกทัพมาปราบปรามจนพระเจ้าตาเสียชีวิต และเจ้าพระวอกับพวกได้อพยพมาตามลุ่มน้ำชี ก่อนจะตั้งหลักแหล่งที่บ้านสิงห์ท่า ซึ่งปัจจุบันคือจังหวัดยโสธร

ต่อมาในปี พ.ศ. 2357 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ได้โปรดเกล้า ฯ ให้ยกบ้านสิงห์ท่าขึ้นเป็นเมืองและพระราชทานนามว่า "เมืองยศสุนทร" โดยมีพระสุนทรราชวงศาเป็นเจ้าเมืองคนแรก ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อเกิดศึกเจ้าอนุวงศ์เวียงจันทน์ เมืองยศสุนทรได้เข้าร่วมในศึกและได้รับชัยชนะ ซึ่งได้นำเชลยจากเวียงจันทน์กลับมา 500 ครอบครัว พร้อมปืนใหญ่นามว่า "ปืนนางป้อ" ที่ยังคงอยู่ที่ศาลหลักเมืองยโสธรจนถึงปัจจุบัน

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมืองยศสุนทรถูกเกณฑ์กำลังไปสมทบกองทัพจากกรุงเทพฯ เพื่อรับมือกับศึกฮ่อ และต่อมาในปี พ.ศ. 2433 เมื่อมีการจัดระเบียบการปกครองใหม่ เมืองยศสุนทรได้ถูกรวมเข้ากับเมืองอุบลราชธานี

คำว่า "ยศสุนทร" ภายหลังกลายเป็น "ยะโสธร" ซึ่งต่อมาได้ถูกเปลี่ยนเป็น "ยโสธร" ตามคำร้องของ ร.ต.ท.พวง ศรีบุญลือ นายอำเภอในขณะนั้น ซึ่งได้รับการอนุมัติให้เปลี่ยนชื่อเป็นทางการจนถึงปี พ.ศ. 2515 จังหวัดยโสธรตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการตามประกาศคณะปฏิวัติ โดยแยกออกจากจังหวัดอุบลราชธานี ยโสธรกลายเป็นจังหวัดที่ 71 ของประเทศไทย (สำนักงานจังหวัดยโสธร, 2565)

หมอนขิดบ้านศรีฐาน อำเภอป่าดัว จังหวัดยโสธร



ภาพที่ 8 บ้านศรีฐาน อำเภอป่าดัว จังหวัดยโสธร

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ตั้งอยู่ที่ อำเภอป่าดัว จังหวัดยโสธร เป็นที่รู้จักในฐานะหมู่บ้านทำหมอนขิดโดยเฉพาะ หมอนขานผ้าขิด ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมายาวนาน เริ่มแรกการทำหมอนนี้เริ่มจากการผลิตในครัวเรือนเพื่อใช้เอง และใช้ในการแลกเปลี่ยนสิ่งของกับชุมชนอื่น ต่อมาได้พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีรูปแบบหลากหลาย โดยเฉพาะหมอนขานซึ่งเป็นที่ยอมรับมากที่สุด ใช้สำหรับงานบุญ งานประเพณี และเป็นของฝากและของที่ระลึกที่แสดงถึงภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชุมชน



ภาพที่ 9 ตัวอย่างผลิตภัณฑ์หมอนขิดบ้านศรีฐาน

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

นางธรรมมา สู้สงคราม เป็นผู้ผลิตหมอนขิดคนแรกเพื่อจำหน่ายและทำให้หมอนขิดเป็นที่รู้จักกว้างขวาง ผลิตภัณฑ์จากหมู่บ้านนี้มีหลากหลาย เช่น ที่นอนพับ เบาะรองนั่ง หมอนรองคอ และผลิตภัณฑ์จากผ้าดินเงินดินทองที่เพิ่มความสวยงาม ความสามารถในการพัฒนาและปรับตัวของหมู่บ้านนี้ทำให้ผลิตภัณฑ์หมอนขิดมีมูลค่า เป็นส่วนหนึ่งของคำขวัญจังหวัดยโสธร คือ "หมอนขานผ้าขิด"(องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน), 2563)

2.3 ศึกษาข้อมูลด้านศิลปะและการออกแบบ

2.3.1 หลักขององค์ประกอบศิลป์

หลักองค์ประกอบศิลป์ (composition) เป็นส่วนสำคัญในการออกแบบสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะให้ออกมาได้อย่างสมบูรณ์ มีความสวยงามและน่าสนใจ โดยหลักการในการจัดองค์ประกอบศิลป์จะส่งผลให้งานเกิดคุณค่าด้านรูปทรงและคุณค่าด้านเรื่องราวให้เกิดขึ้น ซึ่งมีองค์ประกอบในการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะเช่น จุด เส้น รูปร่าง ขนาด สัดส่วน น้ำหนักหรือแสงเงา เป็นต้น ใช้เป็นสื่อในการสร้างสรรค์อย่างกลมกลืนและมีความหมาย

องค์ประกอบพื้นฐานด้านนามธรรมของศิลปะ

หมายถึงแนวคิด หรือสิ่งที่ช่วยกำหนดทิศทางในการออกแบบ ประกอบไปด้วย

1. เนื้อหาในทางศิลปะ หมายถึง ความคิดอันเป็นนามธรรม แสดงออกผ่านกระบวนการออกแบบทางศิลปะ เช่น การสร้างสรรค์ผลงานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิต เป็นต้น

2. เรื่องราวในทางศิลปะ หมายถึง ส่วนที่แสดงความคิดเห็นของผู้ออกแบบ เป็นรูปธรรม ด้วยกระบวนการทางศิลปะเช่นการที่ผู้ออกแบบใช้เนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตมาสร้างสรรค์ผ่านกระบวนการออกแบบ คือเรื่องราวที่ปรากฏให้เห็น

ความสัมพันธ์ของเนื้อหาและเรื่องราวในทางศิลปะ จะมากจะน้อยหรือไม่สัมพันธ์กัน ขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบ โดยสามารถแยกความสัมพันธ์ได้ดังนี้

1. การเน้นเนื้อหาด้วยเรื่อง
2. เนื้อหาที่เป็นผลจากการผสมผสานกันของศิลปินกับเรื่อง
3. เนื้อหาเป็นอิสระจากเรื่อง
4. เนื้อหาไม่มีเรื่อง (ชุมชนคนศิลป์, 2555)

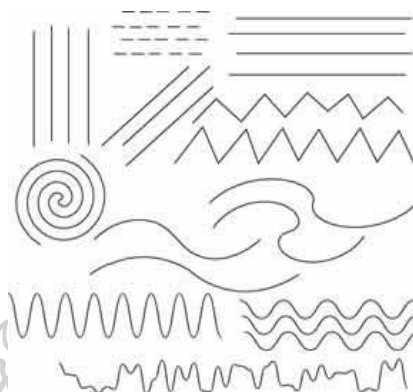
ส่วนประกอบขององค์ประกอบศิลป์

หมายถึง องค์ประกอบที่ใช้ถ่ายทอดเรื่องราวหรือเนื้อหาให้ออกมาเป็นรูปธรรม เป็นการใช้สัญลักษณ์หรือรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสื่อสารความหมาย แนวคิด หรือความรู้สึก โดยองค์ประกอบเหล่านี้ อาจรวมถึง สี รูปร่าง เส้น แสงเงา และพื้นผิว ที่ช่วยสร้างความเข้าใจและยังสามารถใช้การจัดองค์ประกอบภาพ เช่น การจัดวาง ความสมดุล หรือแม้กระทั่งการเล่นกับพื้นที่ว่าง เพื่อสร้างบรรยากาศและนำเสนอเรื่องราวอย่างมีประสิทธิภาพให้ออกมาเป็นรูปธรรม ดังนี้

1. เส้น (Line) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญในงานศิลปะทุกประเภท ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างสรรค์งานทางศิลปะต่าง ๆ เส้นเกิดจากการเคลื่อนที่ของจุดในทิศทางที่ต่างจากกัน ส่งผลให้เกิดมิติและความยาวที่ชัดเจน เส้นทำหน้าที่เป็นขอบเขตที่กำหนดพื้นที่ในงานศิลปะ สามารถสร้างความรู้สึก และแสดงอารมณ์ของศิลปินได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างเส้นในงานศิลปะสามารถแบ่งออกเป็นลักษณะต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกที่ผู้ชมรับรู้โดยเส้นสามารถแยกออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ เส้นตรง (Straight Line) และเส้นโค้ง (Curve Line) การใช้เส้นในงานศิลปะมีความหลากหลาย โดยสามารถส่งผ่านอารมณ์และความหมายได้ในหลายมิติ ดังนี้

- เส้นตั้งหรือเส้นดิ่งให้ความรู้สึก สูง มั่นคง แข็งแรงหนักแน่น สัญลักษณ์ของความซื่อตรง
- เส้นนอน ให้ความรู้สึกทางความกว้าง สงบ ราบเรียบ นิ่ง ผ่อนคลาย
- เส้นเฉียง หรือเส้นทแยงมุม ให้ความรู้สึก เคลื่อนไหว รวดเร็ว ไม่มั่นคง
- เส้นหยักหรือซิกแซก เป็นเส้นที่ทำให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว พร้อมสร้างความรู้สึกขัดแย้ง
- เส้นโค้ง รู้สึกเคลื่อนไหวช้า ๆ ไหลต่อเนื่อง สื่อถึงความอ่อนโยน นุ่มนวล ผ่อนคลาย
- เส้นโค้งแบบก้นหอย ให้ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่หมุนวน คลื่นคลาญ ไต่อย่างต่อเนื่อง

- เส้นโค้งวงแคบ ให้ความรู้สึกถึงพลังความเคลื่อนไหวที่รุนแรง เปลี่ยนทิศทางที่รวดเร็ว
- เส้นประ ให้ความรู้สึกที่ไม่ต่อเนื่อง ขาดช่วง ทำให้เกิดความไม่ชัดเจนและไม่แน่นอน ไม่มั่นคง และสร้างความรู้สึกสับสน ความตึงเครียดได้(ภาพพิมพ์ ทศนศิลป์, 2555)



ภาพที่ 10 ลักษณะของเส้น

ที่มา: <http://noopuy2531.blogspot.com/2008/09/blog-post.html> (Online), 2551

จากการศึกษาการสร้างสรรคงานศิลปะจะใช้เส้นในการออกแบบเพื่อช่วยในการแบ่งที่ว่างออกเป็นส่วน ๆ สามารถกำหนดขอบเขตของที่ว่าง หมายถึง ทำให้เกิดเป็นรูปร่าง (Shape) ขึ้นมา การกำหนดเส้นรอบนอกของรูปทรง ทำให้มองเห็นรูปทรง (Form) ชัดขึ้น และทำหน้าที่เป็นน้ำหนักร่องอ่นแก่ของแสดงและเงา การแรงเงาด้วยเส้นให้ความรู้สึกด้วยการเป็นแกนหรือโครงสร้างของรูปและโครงสร้างของงานนั้น

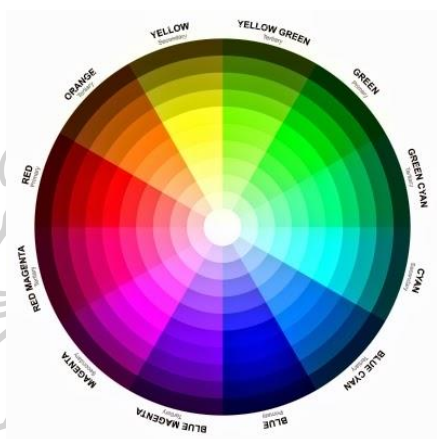
2. รูปร่างและรูปทรง (Shape & Form)

รูปร่างมีลักษณะเป็นแบบแบนใน 2 มิติ มีทั้งความกว้างและความยาว เกิดจากเส้นรอบนอกที่กำหนดขอบเขตของรูปร่างต่าง ๆ แสดงถึงพื้นที่ผิวบนระนาบมีประเภทของรูปร่างลักษณะ ดังนี้

- รูปร่างธรรมชาติ (Natural Shape) หมายถึง รูปร่างเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เช่น คน สัตว์
- รูปร่างเรขาคณิต (Geometrical Shape) คือ รูปร่างที่ถูกออกแบบ โครงสร้างที่แน่นอน เช่น รูปสี่เหลี่ยม รูปสามเหลี่ยม รูปทรงวงกลม เป็นต้น
- รูปร่างอิสระ (Free Shape) คือ รูปร่างที่เกิดจากความคิดและจินตนาการของผู้สร้าง โดยไม่มีกรอบหรือแบบแผนที่ตายตัว ให้ความรู้สึกเสรีและไร้ขีดจำกัด เช่น เมฆ หรือคว้น
- รูปทรง (Form) คือ รูปแบบที่มีลักษณะ 3 มิติ ซึ่งแสดงถึงความกว้าง ความยาว และความลึกหรือความหนา เช่น รูปทรงทรงกลม ทรงกรวย ทรงสามเหลี่ยม หรือทรงกระบอก เป็นต้น

3. สี (Color)

คือ สิ่งที่ปรากฏอยู่รอบตัวเรา ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สีที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติ หรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สีสามารถกระตุ้นความรู้สึกหลากหลายและมีบทบาทในการกำหนดทิศทางของการจัดระเบียบหรือการเล่าเรื่องได้ ความเข้มของสี น้ำหนักสี ปริมาณของสี สามารถเป็นเครื่องหมายบอกว่าส่วนใดเป็นจุดเริ่มจุด หยุดชั่วคราวหรือจุดสิ้นสุดได้ในการออกแบบผลงานจึงมีการกำหนดวรรณะของสีดังนี้



ภาพที่ 11 วงจรสี

ที่มา: <https://www.forartwork.com/artwork-technic/> (Online), 2560

- สีโทนร้อน (Warm Color) สีโทนร้อนประกอบด้วยสีเหลือง ส้ม ส้มแดง แดง ม่วงแดง และม่วง สีเหล่านี้เป็นสีที่ให้ความรู้สึกและอารมณ์ร้อนแรง อบอุ่น ตื่นเต้น และดึงดูดสายตา
- สีโทนเย็น (Cool Color) สีโทนเย็นประกอบด้วยสีเหลือง เขียว เขียว น้ำเงิน น้ำเงิน น้ำเงินและสีม่วง สีเหล่านี้จะให้อารมณ์ที่แตกต่างจากโทนร้อน คือ อารมณ์สงบ เยือกเย็น มีชีวิตชีวา และน่าค้นหา

- สีโทนกลาง ประกอบด้วยสีเหลืองและสีม่วง เพราะสีทั้งสองสามารถอยู่ได้ทั้ง 2 โทนและให้ความรู้สึกได้ทั้งสองด้านในเวลาเดียวกัน

4. ค่าน้ำหนัก (Value)

คือ ค่าอ่อนแก่ของที่ถูกแสงสว่างและบริเวณเงาของวัตถุ นอกจากนี้ยังหมายถึงระดับความเข้มของแสงและระดับความมืดของเงา ไล่จากมืดสุด นั่นก็คือสีดำไปยังสว่างที่สุดคือ สีขาว น้ำหนักในการไล่จะเป็นสีเทาเข้มไปยังสีเทาอ่อน ค่าน้ำหนักสีนี้จะส่งผลให้มีความกลมกลืนหากใช้การไล่หลายระดับ

5. แสงและเงา (Light & Shade)

เงาเกิดจากการส่องกระทบของแสงกับวัตถุ แสงและเงาจะกำหนดค่าน้ำหนัก โดยความเข้มของเงา ขึ้นอยู่กับความเข้มของแสง ยิ่งแสงสว่างมาก เงาก็จะมีความชัดเจนตามแสง โดยเราเรียกบริเวณที่ส่องกระทบกันดังนี้ บริเวณแสงสว่างจัด จะใกล้เคียงกับแสงมากที่สุดในบริเวณแสงสว่าง ได้รับแสงรองลงมา มีค่าน้ำหนักของแสงน้อยและบริเวณเงา เป็นบริเวณที่ไม่ได้รับแสงสว่างถูกบดบัง การกระทบของแสงที่สว่างมากจะทำให้เงาชัดขึ้น และบริเวณเงาตกทอด คือ บริเวณพื้นหลังที่เงาของวัตถุทาบลงไป(วิทยาลัยอาชีวศึกษาเถรเทศ, 2562)

2.3.2 การจัดองค์ประกอบศิลป์

องค์ประกอบศิลป์ที่กล่าวมาข้างต้นไม่ว่าจะเป็น เส้น สี รูปร่างหรือรูปทรง ถูกใช้ในการสร้างสรรค์ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวที่ผู้ออกแบบต้องการสื่อสารออกมาเพราะหลักสำคัญของการสร้างสรรค์ศิลปะอยู่ที่คุณค่าทางรูปทรงและเรื่องราว คุณค่าของรูปทรงนั้นเกิดขึ้นจากการนำเอาองค์ประกอบมาจัดเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความงามการจัดองค์ประกอบศิลป์ (Art Composition) โดยต้องคำนึงถึงหลายส่วนไม่ว่าจะเป็น สัดส่วน ความสมดุลหรือเอกภาพ สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มคุณค่าทางด้านเรื่องราวของผลงานที่ศิลปินผู้สร้างสรรค์ต้องการแสดงออกให้ผู้รับชมเข้าถึงและเข้าใจสารและเกิดการตีความ ดังนั้นการจัดองค์ประกอบศิลป์จึงเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์งานศิลปะหรืองานออกแบบต่าง ๆ ให้เกิดคุณค่าทางความงามอย่างสมบูรณ์ โดยต้องคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. สัดส่วน (Proportion) คือ นำเอาส่วนประกอบมาจัดให้เหมาะสม มีความสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมระหว่างขนาดขององค์ประกอบที่แตกต่างกัน ทั้งขนาดที่อยู่ในรูปทรงเดียวกันหรือระหว่างรูปทรงและรวมถึงความสัมพันธ์กลมกลืนระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ โดยการจัดสัดส่วนมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

- สัดส่วนที่เป็นมาตรฐาน เกิดตามธรรมชาติ เช่น คน สัตว์ พืช มีความงามที่เหมาะสมที่สุดหรือจากรูปลักษณะที่เป็นการสร้างสรรค์เช่น Gold section

- สัดส่วนจากความรู้สึก สร้างขึ้นเพื่อความงามของรูปทรงและเพื่อแสดงออกถึงเนื้อหาเรื่องราวและความรู้สึก โดยผู้ออกแบบต้องการเน้นด้านอารมณ์ในการสื่อสาร

2. ความสมดุล (Balance)

คือ น้ำหนักที่เท่ากันขององค์ประกอบ ความพอเหมาะของส่วนต่างๆในงานศิลปะนั้น การจัดวางต้องคำนึงถึงจุดศูนย์ถ่วงในธรรมชาติ มีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากันทุกด้านฉะนั้นงานศิลปะต้องไม่รู้สึกว่างส่วนหนักมากไปหรือแน่นไป โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- ดุลยภาพแบบสมมาตร คือ ความสมดุลซ้ายขวาเหมือนกัน รูปทั้งสองข้างของแกนสมดุล

เป็นการสมดุลแบบธรรมชาติลักษณะแบบนี้ใน ทางศิลปะมีใช้น้อย ส่วนมากจะใช้ในลวดลายตกแต่ง

- ดุลยภาพแบบอสมมาตร คือ ซ้ายและขวาไม่เหมือนกัน เกิดจากการจัดใหม่ของมนุษย์ ใช้อองค์ประกอบที่ไม่เหมือนกัน แต่มีความสมดุลกัน อาจเป็นความสมดุลด้วย น้ำหนักขององค์ประกอบ หรือสมดุลด้วยความรู้สึกก็ได้

3. จังหวะลีลา (Rhythm)

คือ การเคลื่อนไหวที่เกิดจากการซ้ำขององค์ประกอบ เป็นการซ้ำแบบเป็นระเบียบมีช่วงห่างที่เท่ากันเป็นระเบียบที่สูงขึ้น ซ้ำซ้อนขึ้น เกิดการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง ทำให้เกิดจังหวะและถ้าจัดจังหวะให้แตกต่างกันออกไป ด้วยการเว้นช่วง หรือสลับช่วง ก็เกิดลวดลาย

4. การเน้น (Emphasis)

คือ การกระทำให้เด่นเป็นพิเศษในงานศิลปะและการออกแบบ จุดใดจุดหนึ่งที่มีความสำคัญกว่าส่วนอื่น ๆ เน้นให้เห็นเด่นชัดขึ้นมา เป็นพิเศษกว่าส่วนอื่น ซึ่งจะทำให้ผลงานมีความงาม สมบูรณ์ ลงตัว และน่าสนใจมากขึ้น การเน้นจุดสนใจสามารถทำได้ดังนี้

- การเน้นด้วยการใช้องค์ประกอบที่ตัดกัน คือ สิ่งที่แตกต่างจากส่วนอื่น เป็นจุดสนใจ
- การเน้นด้วยการด้วยการอยู่โดดเดี่ยว คือ ถูกแยกออกไปจากส่วนอื่นของภาพ กลายเป็นจุดสนใจ เมื่อแยกออกไปแล้วก็จะเกิดความสำคัญขึ้นมา ต่างด้วยเรื่องของตำแหน่งที่จัดวาง
- การเน้นด้วยการจัดวางตำแหน่ง คือ องค์ประกอบอื่นๆ ชี้นำมายังจุดใดๆ ให้เป็นจุดสนใจ

5. เอกภาพ (Unity)

คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันขององค์ประกอบศิลป์ทั้งด้านรูปลักษณะและด้านเนื้อหาเรื่องราว โดยการสร้างเอกภาพขึ้นจากความสับสน ยุ่งเหยิงเป็นการจัดระเบียบและดุลยภาพ ให้แก่สิ่งที่ขัดแย้งกันเพื่อให้รวมตัวกันได้ โดยการเชื่อมโยงส่วนต่างๆ ให้สัมพันธ์กันเอกภาพของงานศิลปะ

สรุปผลจากการศึกษาหลักขององค์ประกอบศิลป์และการจัดองค์ประกอบศิลป์ เพื่อใช้ออกแบบนั้นมีความสำคัญต่อการสร้างสรรค์ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวในการวิจัยจำเป็นต้องเข้าใจในหลักการนี้ โดยเฉพาะในหัวข้อของการสมดุล ถือเป็นหลักการที่ผู้วิจัยต้องนำไปพัฒนาในการสร้างสรรค์และถ่ายทอดเรื่องราวให้สมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น(วิทยาลัยอาชีวศึกษาเถินเทคโนโลยี, 2562)

2.3.3 การออกแบบประติมากรรม

ประติมากรรม (Sculpture) หมายถึง ศิลปะแขนงหนึ่งที่มีการสร้างสรรค์เป็นรูปทรงสามารถมองเห็นได้รอบด้าน (Visual Form) มีลักษณะเป็นสามมิติ ประกอบด้วยความกว้าง ความยาว ความหนาหรือความสูง จากการรับรู้ของประสาทสัมผัสในการมองเห็นและการจับต้อง มนุษย์จึงคิดค้นวิธีการจำลองถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ตนเกิดความประทับใจให้เสมือนของจริงมากที่สุด

ดังนั้นประติมากรรมจึงเป็นผลงานศิลปะที่สร้างขึ้นเพื่อถ่ายทอดด้านอารมณ์และความต้องการ เป็นการถ่ายทอดทางความคิดก่อให้เกิดความงาม กิณระวางพื้นที่ในอากาศ (Space Art)(สมศักดิ์ นิติสกุลชัย)

ผลงานประติมากรรมเป็นศิลปกรรม และศิลปวัตถุที่ถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ โดยสามารถถ่ายทอดได้อย่างเสมือนจริงเพราะสามารถชื่นชมจากการมองเห็นและสามารถสัมผัสชิ้นงานได้ ผลงานประติมากรรมมีขั้นตอน เทคนิค กระบวนการต่าง ๆ ให้มีรูปทรง 3 มิติ ประติมากรรมจึงมีลักษณะ

1. มีลักษณะเป็น 3 มิติ ทั้งความยาว ความกว้าง ความสูงและความหนาเชิงปริมาตร
2. เป็นผลงานศิลปะที่สามารถสัมผัสได้จากการมองเห็นและการจับต้องได้
3. การสร้างผลงานด้านประติมากรรม สามารถใช้วัสดุอันหลากหลายชนิด และผ่านกระบวนการปั้น การแกะสลัก การหล่อและการเชื่อม

แต่ดั้งเดิมสมัยประวัติศาสตร์ไทย การสร้างงานประติมากรรมถูกสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองทางศาสนาจึงกำหนดให้เรียก “ปฐุมิการกรรม” มีรากศัพท์ทางภาษาจากการปั้นและการหล่อที่มีความเกี่ยวข้องด้านศาสนา เป็นศิลปะที่ได้รับอิทธิพลจากอินเดียได้ หรือ ประเทศศรีลังกา

การศึกษาประติมากรรมไทยร่วมสมัย เป็นการถ่ายทอดตามความเป็นจริงและความประทับใจ นับว่ามีความแตกต่างจากประติมากรรมไทยในอดีต เป็นการทำตามรูปแบบสกุลช่างยุโรปและ อเมริกาว่าครั้งศตวรรษ เมื่อท่านศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี ประติมากรชาวอิตาลีเยน มีการนำหลักวิชาการประติมากรรมมาเผยแพร่ในรัชกาลที่ 6 บุกเบิกประติมากรรมไทยจนถึงปัจจุบัน มีการเผยแพร่รูปแบบที่แปลกใหม่และมีการสร้างสรรค์ในรูปแบบไทยร่วมสมัยที่หลากหลายมากขึ้น โดยยึดการผสมผสานศิลปวัฒนธรรมไทยกับตะวันตกเข้าด้วยกันทำให้มีเอกลักษณ์ ผู้สร้างสรรค์ประติมากรรมเรียกว่า “ประติมากร”

ประเภทงานประติมากรรม

งานประเภทประติมากรรมสามารถแยกตามหลักและเหตุผลการรับรู้ และการสัมผัส ดังนี้



ภาพที่ 12 ตัวอย่างประติมากรรมร่องลึก

ที่มา: <https://elfar.ssrui.ac.th/> (Online), 2567

1. ประติมากรรมร่องลึก (Incised Relief)

คือ การสร้างงานประติมากรรมที่มีการสัมผัสเพียงด้านหน้าด้านเดียว โดยสามารถมองเห็นถึงลายเส้นและลวดลายต่างๆ ที่เกิดจากการแกะ เซาะ หรือการขุดพื้น ถัดเนการลดหรือทำให้เกิดปริมาตรเชิงลบขึ้นเกิดเป็นร่องลึกเพื่อให้เกิดความแตกต่างของระดับผิว โดยผลงานประติมากรรมในประเภทนี้มีลักษณะเป็นแนวตั้งฉากกับพื้น เช่น งานประติมากรรมบนแผ่นหินจารึก เป็นต้น



ภาพที่ 13 ตัวอย่างประติมากรรมนูนต่ำ

ที่มา: https://kruball60.blogspot.com/2017/04/blog-post_80.html (Online), 2560

2. ประติมากรรมนูนต่ำ (Bas Relief)

เป็นการสร้างงานประติมากรรมที่มีความนูนและยื่นออกมาจากฐาน หรือระดับพื้นหลังไม่เกิน 1 ใน 5 ส่วนของปริมาตรรูปทรง หรือน้อยกว่าหนึ่งส่วนก็ย่อมได้ เพราะเหตุนี้ทำให้เวลามองงานประติมากรรมประเภทนี้ให้พื้นฐานอยู่ในแนวตั้งฉาก สามารถรับรู้ได้เพียงด้านเดียวคือ ด้านหน้า ทำให้รูปทรงไม่เด่นชัดมาก การสัมผัสรับรู้ลำบาก เพราะมีลักษณะราบไปถึงแบน เช่น ประติมากรรมบนเหรียญต่างๆ จิตรกรรมฝาผนัง



ภาพที่ 14 ตัวอย่างประติมากรรมนูนสูง

ที่มา: https://thaisanoo.blogspot.com/2018/02/blog-post_391.html (Online), 2561

3. ประติมากรรมนูนสูง (High Relief)

งานประติมากรรมประเภทนี้ ความนูนยื่นออกมาจากพื้นมากกว่าประติมากรรมประเภทนูนต่ำ มีปริมาตรมากกว่า 1 ส่วนจนถึง 4 ส่วน จากจำนวน 5 ส่วน ในการปั้นจะมีระยะที่ยื่นออกมาจากพื้นของฐานด้านหลังตั้งแต่ 2 ส่วนจนถึง 4 ส่วน ผลงานประติมากรรมประเภทนี้จึงมีความเด่นชัดมาก สามารถสัมผัสรับรู้ได้ 2 ด้านคือ ด้านหน้าและด้านข้างตัวอย่างเช่น รูปปั้นฐานทั้ง 4 ด้าน



ภาพที่ 15 ตัวอย่างประติมากรรมลอยตัว

ที่มา: <https://thesculptureonline.wordpress.com> (Online), 2554

4. ประติมากรรมลอยตัว (Round Relief)

เป็นงานประติมากรรมที่สามารถมองเห็นได้จากทุกมุม 360 องศา ลักษณะเด่นของงานประเภทนี้คือการสร้างรูปทรงที่มีความสมจริงใกล้เคียงกับสิ่งมีชีวิตหรือวัตถุในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นรูปคน สัตว์ หรือวัตถุอื่น ๆ ที่มีรายละเอียดครบถ้วนทั้งด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้าง ผู้ชมสามารถเดินชมรอบ ๆ ผลงานเพื่อเห็นทุกแง่มุมของงานได้อย่างสมบูรณ์ ตัวอย่างประติมากรรมลอยตัว เช่น รูปเหมือน หรือ รูปปั้นอนุสาวรีย์ รูปปั้นบุคคลสำคัญ รูปปั้นของพระมหากษัตริย์ นักการเมือง หรือบุคคลสำคัญที่มีส่วนในการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาประเทศ อาจกล่าวได้ว่างานประติมากรรมประเภทลอยตัวนี้ไม่เพียงแต่เน้นความสวยงาม แต่ยังเป็นการบันทึกเรื่องราวและวัฒนธรรมผ่านศิลปะ

องค์ประกอบในงานประติมากรรม

องค์ประกอบในงานประติมากรรมเป็นส่วนสำคัญ เป็นภาพหลักของการสร้างสรรค์ผลงานประเภทนี้ เพื่อให้เกิดการลงตัวของด้านรูปทรง ความงามและเรื่องราว องค์ประกอบในงานประติมากรรม มีดังนี้

1. เส้น (line) คือ ทิศทางหนึ่งที่ทำให้เกิดโครงสร้างในงานประติมากรรม มีด้วยกัน ดังนี้
 - 1.1 เส้นแกน คือ เส้นศูนย์กลาง (Gravity)
 - 1.2 เส้นรูปนอก (Exter Contour)
 - 1.3 เส้นของปริมาตร เนื่องจากเส้นรูปนอกไม่สามารถแสดงความโค้งนูนของปริมาตรได้ แต่เส้นภายใน (Internal Contour) คือเส้นที่แสดงออกถึงจินตนาการแสดงความเคลื่อนไหวบนผิวเชิงปริมาตรของรูปทรง เส้นจึงมีหน้าที่ต่าง ๆ เพื่อกำหนดที่ว่างออกเป็นส่วนๆในการเน้นให้รูปทรงเด่นชัดขึ้น หรือกำหนดขอบเขตของรูปร่าง กำหนดค่าของแสงและเงา เป็นต้น
2. รูปทรง (Form) เป็นส่วนประกอบของการนำเส้นมารวมกันจนเป็นรูปร่าง มีรูปทรงเป็นทรงของธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ คน หรือ สัตว์ เป็นต้น รูปทรงมีในงานประติมากรรม
 - 2.1 รูปทรงที่เป็นโครง (Skeletal Form) เช่น รูปทรงโครงสร้างเหมือนโครงกระดูก
 - 2.2 รูปทรงที่เป็นมวล (Mass Form) เช่น รูปทรงที่มีโครงสร้างเป็นปริมาตร
3. มวล (Mass) คือ การจัดรูปทรงให้เป็นกลุ่มก้อน บอกถึงรูปทรง 3 มิติ ที่เป็นปริมาตรสามารถรับรู้และเห็น สัมผัสได้ทางตาละทางกาย มีขนาดและสัดส่วน (Side Proportion) คือ ขนาดที่กำหนดรูปแบบของรูปทรง เช่น ความกว้าง ความยาว หรือความสูงและสัดส่วนคือการกำหนดส่วนสัดส่วนให้เหมาะสมกับงาน (Dimension) ทั้งขนาดและสัดส่วนจึงมีความสัมพันธ์กันในการสร้างสรรค์
4. เอกภาพ (Unity) คือ ความเป็นหนึ่งเดียว โดยตัวชิ้นงานต้องมีความกลมกลืน มีความเข้ากันได้ ซึ่งเกิดจากการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ส่วนต่างๆขององค์ประกอบ ด้านเรื่องราว รูปร่าง รูปทรง เป็นต้น
5. ลักษณะผิว (Texture) เป็นส่วนประกอบที่มีความสำคัญ เพราะช่วยส่งเสริมให้ผลงานประติมากรรมเกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จากการรับรู้ความรู้สึกที่สัมผัสได้จากพื้นผิวของวัสดุที่ปรากฏลักษณะของความเรียบ หยาบ มั่นหรือวาว เป็นต้น
6. บริเวณว่าง (Space) ในการสร้างสรรค์ผลงานด้านประติมากรรมโดยเฉพาะประติมากรรมประเภถนูนต่ำและนูนสูง บริเวณว่างถือเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างมาก ที่จะทำให้รูปทรงต่างๆมีมวลและเกิดความรู้สึกได้มากขึ้น ไม่ทึบหรือเกิดความอึดอัด
7. จังหวะและทิศทาง (Rhythm & Direction) คือองค์ประกอบในทางประติมากรรม

จังหวะ คือ การจัดวางตำแหน่งของรูปทรงบนพื้นที่ทั้งหมดของรูปทรงพื้นหลัง การกำหนดรูปร่างของผลงานที่เป็นนูนต่ำและนูนสูงให้เหมาะสมของพื้นที่ ชิ้นงานและพื้นที่จะต้องมีความสัมพันธ์กัน ส่วนทิศทาง มีความสำคัญในการจัดทำทาง ทิศทางของใบหน้า หรือสายตา มีความสำคัญอย่างมากโดยเฉพาะในการจัดวางเรื่องจังหวะและทิศทางของงานประเภถนูนต่ำและนูนสูง ช่วยส่งเสริมด้านความงาม มีความมันต์ชัดในเรื่องราวมากยิ่งขึ้น

8. ความกลมกลืน (Harmony) องค์ประกอบการสร้างสรรค์ผลงานประติมากรรมนั้นขึ้นอยู่กับ การจัดวางขององค์ประกอบเพื่อให้เกิดความรู้สึกเมื่อชมผลงาน ความกลมกลืนจึงสำคัญ เช่น ความกลมกลืนของสี หรือทิศทาง เป็นต้น

9. สี (Color) งานประติมากรรมสีของวัสดุ ช่วยส่งเสริมงานให้เกิดมิติของสายตา ที่แสดง ปริมาตรของ แสง เงา จนเกิดคุณค่าของวัสดุ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งจากสีที่หลากหลาย

ดังนั้น องค์ประกอบของงานประติมากรรมทั้ง 9 อย่าง ถือว่ามีความสำคัญในการ สร้างสรรค์ผลงานประติมากรรม ซึ่งจะทำให้งานมีคุณค่าและเกิดความงามได้ทั้งหมดนั้น ประติมากร จะต้องพิจารณาก่อนเสมอในการปฏิบัติงาน ตามความเหมาะสมและเพื่อให้ผลงานการสร้างสรรค์มี ความสมบูรณ์ตามหลักการออกแบบ จะต้องคำนึงความต้องการด้านศิลปะและเรื่องราว

หลักการสร้างมิติในงานประติมากรรม

ในการสร้างผลงานประติมากรรม ต้องมีการสร้างรูปทรงนูนขึ้นมาจากฐาน จะสามารถ สัมผัสรับรู้ได้ทั้งทางสายตาและการจับต้องได้ เรียกว่างานรูปทรง 3 มิติ ทั้งประติมากรรมนูนต่ำหรือ ประติมากรรมนูนสูง ถือว่ามีลักษณะที่คล้ายของจริง เป็นการจำลองที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่สมจริง เหตุ นี้มิติในงานประติมากรรมจึงสำคัญต้องการสร้างงาน โดยมีหลักการ ดังนี้

1. มิติในงานประติมากรรมนูนต่ำ

วิธีการสร้างสรรค์ไม่ว่าจะเป็นการปั้นหรือการแกะสลัก เกิดจากการนำหลักองค์ประกอบ ในข้างต้น มาจัดให้เกิดพื้นผิว รูปทรง ที่มีความสูงหรือความต่ำตามปริมาตรที่ต่างกัน ส่วนนี้มีความ สำคัญของที่อยู่ในระดับสูง หรือนูนที่สุด ส่วนระดับต่ำจะลดลงตามลำดับลงไป

ลักษณะการมอง ในมุมมองระยะใกล้และไกล จัดวางบนพื้นแบนของพื้นหลังที่ราบเสมอ กันหมดทั่วทั้งแผง อันเกิดผลของการผลัดระยะตามหลักของทัศนียภาพ (Perspective) มิติในงาน ประติมากรรมนูนต่ำ มีลักษณะคือ ยื่นออกมาจากฐาน ประมาณ 1 ใน 5 ส่วน จากอัตราส่วนของ รูปทรง หรือสามารถสังเกตได้จากการมองด้านข้างของผลงานจะมีความนูนสูงสุดไม่เกิด 1 ส่วนหรือน้อยกว่า เหตุนี้ประติมากรรมนูนต่ำนี้จะให้เห็นพื้นฉากอยู่ในแนวตั้งฉาก สามารถรับรู้ได้เพียงด้านหน้า

2. มิติในงานประติมากรรมนูนสูง

งานประติมากรรมนูนสูงจะมีลักษณะนูนยื่นออกมาจากฐาน หรือ ระดับของพื้นหลังในเชิง ปริมาตร ประมาณ 2 ถึง 4 ใน 5 ส่วนจากอัตราส่วนของรูปทรงปริมาตรทรงกลมแบบลอยตัว โดยแบ่ง ในแนวตั้งออกเป็น 5 ส่วน ประติมากรรมนูนสูงไม่ควรปั้นครบถึง 5 ส่วนเพราะจะกลายเป็นลักษณะ เชิงปริมาตรของประติมากรรมลอยตัว ด้วยเหตุนี้ผลงานประเภทนูนสูงจึงสามารถรับรู้ได้ถึง 2 ด้านคือ ด้านหน้า และ ด้านข้าง และที่สำคัญคือ การสร้างงานประติมากรรมนูนสูงนี้การกำหนดระยะใกล้ไกล

หรือ ความสูง ต่ำของความนูนนั้น จำเป็นต้องใช้หลักทัศนียภาพ นูนสูงจึงสามารถรับรู้และสัมผัสเรื่องราวได้อย่างชัดเจน

กรรมวิธีการสร้างสรรค์ประติมากรรม

1. กรรมวิธีการลดหรือการนำเอาเนื้อวัสดุออก (Subtraction)

เป็นการนำวัสดุเช่น ไม้ หิน ดินเหนียว เป็นต้น นำมาตัด ขุด แกะสลักหรือวิธีการที่นำวัสดุออก ด้วยวิธีการเชิงลบ จนได้วัสดุที่เป็นรูปทรงหรือรูปลักษณะที่ต้องการ ประติมากรจะต้องมีความชำนาญสูง ทำให้เกิดผลงานที่ต้องการอย่างสมบูรณ์

2. กรรมวิธีการเพิ่มเนื้อวัสดุ (Addition)

เป็นวิธีการการสร้างรูป โดยการเพิ่มเนื้อวัสดุ เป็นกลวิธีเชิงบวก วิธีการเช่น การปั้น การปะติด การเชื่อม เป็นต้น เพื่อให้งานประติมากรรมมีความสมบูรณ์มากขึ้น วัสดุที่นิยมใช้ได้แก่ ดินเหนียว ดินน้ำมัน หรือเป็นวัสดุอ่อนที่มีความคงตัว การสร้างสรรค์ผลงานประติมากรรมจึงต้องคำนึงถึงปริมาตรความสูง ต่ำ ตามลักษณะที่กำหนดไว้ เพื่อให้เห็นถึงระยะตามที่มืองค์ประกอบแสดงในทัศนียภาพ

การสร้างงานประติมากรรม

1. รูปต้นแบบ (Prototype)

การสร้างสรรค์รูปต้นแบบ เป็นสิ่งสำคัญในงานประติมากรรม เป็นรูปจากต้นแบบงานประติมากรรมลอยตัว หรือ งานประติมากรรมที่บันทึกเป็นรูปถ่าย หรือการสร้างสรรค์ด้วยรูปวาด ที่ประติมากรพิจารณาแล้วว่ามีความเหมาะสม และพึงพอใจต่อการสร้างสรรค์ผลงานประติมากรรมที่แสดงออกมาเป็นรูปธรรม จากรูปต้นแบบได้

2. การวาดเส้น (Drawing)

ก่อนดำเนินการจัดทำประติมากรรม จะต้องวาดและร่างรูปเขียนแบบลงบนกระดาษ เพื่อหารูปแบบจัดวางองค์ประกอบที่เหมาะสมจากการเห็นของรูปต้นแบบก่อนเรียกว่า “การร่างแบบออกแบบ” ตามแนวคิดและรูปแบบที่เหมาะสมตามต้องการ

2.3.4 การออกแบบเรขศิลป์และการสื่อความหมาย

เรขศิลป์หรือกราฟิกดีไซน์ (Graphic Design) เป็นศาสตร์เกี่ยวกับการสื่อสารด้วยภาพและตัวอักษร โดยงานกราฟิกหมายถึง การกระทำให้เกิดเป็นรูปปรอยด้วยการวาด การระบาย การพิมพ์ ตลอดจนการถ่ายภาพลงบนพื้นผิววัสดุ 2 มิติ การทำงานลักษณะนี้ถือได้ว่าเป็นงานกราฟิกเพราะเป็น

การเขียนบนวัสดุ 2 มิติ ในการสื่อความหมาย มนุษย์มีการพัฒนาด้านการถ่ายทอดความรู้สึกและการสื่อสารจากการออกเสียงที่ไร้ความหมายและการใช้ท่าทางเลียนแบบจากสัตว์ มาเป็นภาษา เพื่อสื่อสาร ความรู้สึกและอารมณ์และเพื่อตอบสนองด้านประโยชน์ใช้สอย

องค์ประกอบในการออกแบบกราฟิกและสื่อ

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. อักษรและตัวพิมพ์ ทำหน้าที่บอกรายละเอียดข้อมูลหรือเนื้อหาที่ต้องการนำเสนอ โดยมีรูปแบบในการจัดวางสวยงาม และมีความชัดเจน อ่านง่าย รูปแบบหรือลักษณะของตัวอักษรขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่นำไปใช้

2. ภาพและส่วนประกอบตกแต่งภาพ จะทำหน้าที่ในการถ่ายทอดออกมาเป็นรูปธรรมตามความคิดของผู้ออกแบบ โดยจะต้องคำนึงถึงความน่าสนใจ สามารถนำไปประกอบใช้กับการอธิบายข้อมูลได้

2.3.5 งานกราฟิกกับคอมพิวเตอร์

ในโลกยุคปัจจุบันมีการใช้คอมพิวเตอร์อย่างแพร่หลายเกือบทุกวงการ โดยเฉพาะในการสร้างงานกราฟิกคอมพิวเตอร์ถือว่าช่วยให้การทำงานรวดเร็วและมีคุณภาพ ง่ายต่อการนำไปใช้และช่วยในการเผยแพร่อีกด้วย เช่น งานการนำเสนอ งานสำรวจ งานด้านการพยากรณ์อากาศ เป็นต้น คอมพิวเตอร์จึงถือเป็นส่วนสำคัญในยุคปัจจุบันเช่นเดียวกับงานด้านศิลปะและการออกแบบ ที่นำมาใช้สร้างสรรค์ในประเภทงานต่างๆ

ประเภทงานออกแบบกราฟิกและสื่อ สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. งานกราฟิกบนสื่อโฆษณาสิ่งพิมพ์ เช่น แผ่นป้ายโฆษณา แผ่นพับ แผ่นปลิวหรือบัตรเชิญโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ เป็นการสื่อสารกับผู้บริโภคได้อย่างแพร่หลาย สะดวกและกว้างขวาง ขนาดและการออกแบบขึ้นอยู่กับเรื่องที่ต้องการสื่อสารออกมา

2. งานกราฟิกบรรจุภัณฑ์ มีหน้าที่หลัก คือ เป็นตัวภาชนะสำหรับบรรจุสินค้า มีหลากหลายรูปแบบตามลักษณะสินค้า ไม่ว่าจะเป็นบรรจุภัณฑ์สำหรับค้าปลีกและบรรจุภัณฑ์เพื่อการขนส่ง ต่างมีจุดต้องคำนึงทั้งความน่าสนใจ ความสะดวกรวมถึงความปลอดภัยของสินค้า

3. งานกราฟิกบนเครื่องหมายและสัญลักษณ์ แสดงออกโดยเป็นเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ มีบทบาทมากในชีวิตประจำวัน ในการออกแบบต้องวิเคราะห์เนื้อหาสาระในการสื่อสารเพื่อสร้างภาพจำและสื่อสารอย่างถูกต้อง ชัดเจน มีความหมาย ความงาม เหมาะสมและน่าสนใจ

4. งานกราฟิกบนสิ่งพิมพ์ทั่วไป เป็นงานกราฟิกบนสิ่งพิมพ์ทั่วไปเช่น วารสาร นิตยสาร หนังสือ กราฟิกจะมีบทบาทในการออกแบบปก การจัดหน้า ออกแบบรูปเล่ม ในการออกแบบต้อง

คำนึงถึงผู้บริโภคและเนื้อหาของสิ่งพิมพ์ ให้มีความเหมาะสมเพื่อการสร้างสรรคอย่างสมบูรณ์

สรุปผลงานการศึกษาข้อมูลด้านศิลปะและการออกแบบ ผู้วิจัยพบว่าหัวใจสำคัญของการออกแบบคือการทำที่เรากำลังคำนึงถึงการสื่อสารเรื่องราวให้ออกมา อย่างเหมาะสม สวยงาม กับเรื่องราว นั้น ๆ โดยใช้หลังขององค์ประกอบศิลป์เข้ามาเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดเรื่องราว ผู้ออกแบบสามารถแสดงตัวตนหรือเลือกรูปแบบทางการออกแบบได้ตามสมควร องค์ประกอบศิลป์จะช่วยให้งานทางการออกแบบจากนามธรรมเป็นรูปธรรมขึ้น ความงาม ความประณีต เรื่องราวที่ถูกถ่ายทอดจะเกิดการรับรู้และสร้างคุณค่า(วิทยาลัยอาชีวศึกษาเดินเทคโนโลยี, 2562)

2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 ทักษะการสื่อสารเพื่อบำบัด

การสื่อสาร หมายถึง การถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร ความรู้หรือประสบการณ์ ด้านความคิด ความรู้สึก ความต้องการจากผู้ส่งสารผ่านการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การพูด การเขียน การแสดงหรือสื่อสารโดยการจัดกิจกรรมให้กับผู้รับ ด้วยกระบวนการและรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดการรับรู้ร่วมกันและมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อกันอันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพต่อการดำรงชีวิต จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นกับสังคม ช่วยในการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์(อัญชลี ช. คูวอล & ตติยา ทุมเสน, 2561)

การสื่อสารเพื่อการบำบัด หมายถึง การสื่อสารที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) อย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยมีการเตรียมการและใช้เทคนิคในการดำเนินการสื่อสาร เป็นเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความเครียดหรือความกังวลใจจากสถานการณ์ต่าง ๆ ให้กับผู้ที่รับบริการ

โดยมีวิธีการให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจถึงปัญหา สามารถแก้ปัญหาหรือหาทางออกด้วยวิธีใหม่ด้วยตัวเอง ช่วยเพิ่มพลังทางจิตใจให้บุคคลนั้น การสื่อสารจึงสามารถพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ในการช่วยให้บุคคลนั้นสามารถรับรู้ถึงปัญหาของตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีรูปแบบการสื่อสาร ดังนี้

1. การสื่อสารแบบสมเหตุสมผล (Congruent Style)

การสื่อสารที่ช่วยคงความมีคุณค่าในตนเองให้ยังคงอยู่ตามเหตุและผล สมดุล ไม่บิดเบือน

2. การสื่อสารแบบไม่สมเหตุสมผล (Incongruent Style)

คือการสื่อสารที่ความคิดกับความรู้สึก การแสดงออกพฤติกรรมของบุคคลไม่สอดคล้องกัน

3. การสื่อสารแบบรักษาสภาพประโยชน์ (Assertive Communication Style)

เป็นการสื่อสารที่ผู้สื่อสารแสดงออกอย่างมั่นใจ ตรงไปตรงมา กล้าคิด กล้าพูด ผู้ที่ใช้การ

สื่อสารแบบนี้จะมีเป้าหมายชัดเจน แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำและผลลัพธ์ของตนเอง

4. การสื่อสารแบบก้าวร้าว (Aggressive Communication)

เป็นการสื่อสารแบบไม่คำนึงถึงความรู้สึก ความคิดเห็นผู้อื่น มุ่งเน้นที่การควบคุมและจัดการสถานการณ์หรือคนรอบข้างเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ มักแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงหรือก้าวร้าว

5. การสื่อสารแบบสมยอม (Passive Communication)

คือ การสื่อสารที่ผู้สื่อสารต้องการหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งและต้องการองค์ประกอบที่จะช่วยให้การสื่อสารเป็นไปด้วยดี ได้การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่โต้แย้ง แม้จะไม่เห็นด้วย

โดยทักษะการสื่อสารเพื่อบำบัด ผู้ให้การบำบัดจะต้องมีทักษะ ความรู้ความสามารถในการนำเทคนิคมากใช้ในการสื่อสารใน 5 หมวดหลัก เป็นเครื่องมือในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถแบ่งเทคนิคการสื่อสารได้ ดังนี้

1. เทคนิคช่วยส่งเสริมให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณค่า

เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นและความรู้สึกเชิงบวกในการปรึกษา โดยอาจใช้หลายวิธีในการกระตุ้นความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตัวเองของผู้รับการบำบัด อาจใช้เทคนิค การจำได้ การระลึกถึงหรือการให้ข้อมูล ข่าวสารถึงข้อเท็จจริงที่จำเป็น ในการปรึกษา เป็นต้น

2. เทคนิคกระตุ้นให้ผู้ป่วยเป็นฝ่ายนำการสนทนาและทำให้การสนทนาดำเนินต่อไป

ในการให้คำปรึกษาอาจมีการใช้คำกล่าวกว้างๆ เลือกประเด็นการสนทนาที่น่าสนใจและมีการรู้ถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและสะท้อนความรู้สึกนั้น เป็นต้น

3. เทคนิคช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยพูดระบายความคิด ความรู้สึกออกมา

อาจมีการใช้เทคนิคการบอกสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็น จากการพูดและการแสดงออก เพื่อกระตุ้นออกมา

4. เทคนิคที่จะช่วยให้พยาบาลและผู้ป่วยเข้ามามีใจตรงกัน

จากการให้คำปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาว่ามีความคิด ความรู้สึกอย่างไรแล้วยังสามารถสรุปเนื้อหาหรือประเด็นของการสนทนาได้

5. เทคนิคให้ผู้ป่วยคิด ไตร่ตรองเรื่องราวของตนเองใหม่

สามารถใช้เทคนิคมุ่งความสนใจไปยังเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเลือกประเด็นที่คิดว่าเป็นสาเหตุของปัญหาและพิจารณาหาทางแก้ไขหรืออาจถามถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารับรู้มา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนเหตุการณ์และเข้าใจเหตุการณ์แสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

จากการใช้เทคนิคในการสื่อสาร 5 หมวดหลักเพื่อบำบัดในข้างต้น ผู้ที่ให้คำปรึกษาสามารถเลือกใช้เทคนิคตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาเป็นไปด้วยดี จะมีรูปแบบในการสื่อสารเทคนิคโดยมีรายละเอียด ดังนี้

- การฟัง (Listening) การฟังถือเป็นสิ่งสำคัญ การฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างใส่ใจ ทั้งคำพูด ท่าทาง หรือการแสดงออกนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเล่าความคิดและความรู้สึกได้
- การใช้ความเงียบ (Using Silence) การใช้ความเงียบในเวลาที่เหมาะสมถือเป็นเครื่องมือที่ดีมากในการให้คำปรึกษา เพราะความเงียบในลักษณะนี้มีความหมายเชิงบวก ช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติให้กับผู้รับคำปรึกษา ความเงียบช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีพื้นที่ในการคิดทบทวนและประมวลผล
- การยอมรับ (Accepting) การยอมรับผู้รับการปรึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญ ช่วยสร้างความไว้วางใจ สามารถแสดงออกได้ผ่านท่าทาง น้ำเสียง และคำพูดที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การพยักหน้า ไม่ขัดจังหวะผู้บำบัด
- การเสนอตัวเพื่อให้การช่วยเหลือ (Offering Self) การเสนอเพื่อการรับฟังถึงปัญหา พร้อมให้การช่วยเหลือ หรือเป็นเพื่อนที่ปรึกษาได้เวลาที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึกในทางลบ
- การจำได้หรือการระลึกถึง (Giving Recognition) เป็นการแสดงถึงการให้ความสำคัญกับผู้รับการบำบัดถึงคุณค่าที่ตนมี สามารถแสดงออกด้วยการจำถึงเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา
- การใช้คำกล่าวกว้างๆ (Giving Broad Openings) เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เริ่มการสนทนาและเลือกประเด็นการสนทนาที่น่าสนใจ
- การพูดเพื่อกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาพูดต่อ (Giving General Leads or Using General Leads) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเลือกใช้คำพูดหรือท่าทีที่แสดงถึงความสนใจและเปิดใจรับฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดอยู่ วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขาสามารถเล่าหรือพูดคุยต่อได้โดยไม่ต้องกังวล เลือกใช้คำพูดหรือแสดงออกถึงความสนใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด
- การบอกถึงสิ่งที่สังเกตเห็น (Making Observation or Sharing Observation) สังเกตและบอกเล่าถึงสิ่งที่เห็นเกี่ยวกับผู้รับการบำบัดเป็นวิธีหนึ่งในการแสดงความใส่ใจและความสนใจ เป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้สำรวจและตระหนักถึงตนเองมากขึ้น
- การถามถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารับรู้มา (Encouraging Description of Perception) เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองวิธีนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนเหตุการณ์ในอดีตอย่างละเอียด และเชื่อมโยงกับความรู้สึกหรือการรับรู้
- การสะท้อนเนื้อหา หรือการทวนซ้ำ (Restating) พูดทวนเนื้อหาหรือใจความสำคัญในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดอาจจะทวนซ้ำ ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในสิ่งที่พูดอีกครั้งและยังช่วยกระตุ้นให้เกิดการเล่าเรื่องต่อ
- การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting) รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา เกิดการสะท้อนความรู้สึกนั้น เพื่อทำความเข้าใจในอารมณ์แท้จริงผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการรู้จักตนเองมากขึ้น
- การมุ่งเน้นความสนใจไปยังเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Focusing) คือการเลือกและกำหนด

ประเด็นสำคัญในการสนทนา เพื่อให้สามารถเจาะลึกและพิจารณาปัญหา การมุ่งเน้นนี้อาจเป็นการเสนอโดยผู้รับการบำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษาที่ช่วยชี้แนะแนวทาง โดยเลือกประเด็นที่มองว่าเป็นสาเหตุหลักของปัญหา ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหาทางแก้ไขที่เหมาะสม

- การค้นหาข้อมูลหรือปัญหา (Exploring) คือการสอบถามและขุดคุ้ยรายละเอียดเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์ เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าใจเรื่องราวในมุมมองกว้างและลึกมากขึ้น

- การขอความกระจ่าง (Clarify or Seeking Clarification) คือการขอคำอธิบายเพิ่มเติมเมื่อส่วนใดของการสนทนาที่ไม่ชัดเจนหรืออาจสร้างความสับสน ถือเป็นวิธีช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวหรือข้อมูลได้อย่างถูกต้องและตรงตามความเป็นจริง การขอความกระจ่างยังช่วยให้การสนทนาดำเนินไปอย่างราบรื่น ลดความเข้าใจผิด

- การตรวจสอบความเข้าใจ (Validating or Seeking Consensual Validation) คือการตรวจสอบว่าความคิด ความรู้สึก หรือการตีความของผู้ให้คำปรึกษานั้นตรงกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการสื่อหรือไม่ วิธีนี้ช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมั่นใจว่ามีความเข้าใจตรงกันในเรื่องที่กำลังสนทนา

- การขอให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ (Encouraging Evaluation) คือการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและประเมินเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่พวกเขาเผชิญด้วยตนเอง วิธีนี้ช่วยให้พวกเขาได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ

- การให้ผู้รับคำปรึกษาเปรียบเทียบความเหมือนหรือแตกต่าง (Encouraging Comparison) คือการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษานำประสบการณ์ สถานการณ์ หรือความรู้สึกต่าง ๆ มาเปรียบเทียบกัน ไม่ว่าจะเป็นการเปรียบเทียบระหว่างเหตุการณ์ในปัจจุบันกับอดีต หรือเปรียบเทียบมุมมอง

- การเรียงลำดับเหตุการณ์ก่อนและหลัง (Placing the Event in the or in Sequence) คือการช่วยผู้รับคำปรึกษาจัดระเบียบเหตุการณ์ตามลำดับเวลา เพื่อให้สามารถเห็นภาพรวมของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยการจัดลำดับนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจเหตุการณ์

- การให้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริง (Giving Information) คือการให้ข้อมูล ข่าวสาร หรือข้อเท็จจริงที่จำเป็นเพื่อช่วยในการให้คำปรึกษา หรือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหามากขึ้น การให้ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วน

- การบอกความจริง (Presenting Reality) คือการให้ข้อมูลที่ เป็นข้อเท็จจริงแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะในกรณีที่มีการรับรู้หรือความคิดที่ผิดพลาดหรือเข้าใจไม่ถูกต้อง การนำเสนอความจริงช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นสถานการณ์หรือปัญหาตามจริง

- การชี้ผลที่ตามมา (Pointing Out Consequences) คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงผลลัพธ์หรือผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำ การชี้ผลที่ตามมาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นภาพรวมของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อเกิดความเข้าใจของสาเหตุปัญหา
- การสนับสนุน ผู้รับบริการวางแผนในอนาคต (Encouraging Formulation of a Plan of Action) การเตรียมแผนทางเลือกและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในอนาคต การวางแผนต้องทำร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อพิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้
- การสรุปความ (Summarizing) คือการย่อหรือเรียบเรียงเนื้อหาสำคัญของการสนทนาให้กระชับและครอบคลุมประเด็นหลักทั้งหมดที่ได้พูดคุยกัน เป็นการสรุปเนื้อหาเพื่อให้ได้ใจความทั้งหมด หรือสรุปประเด็นการสนทนาได้(อัญชลี ช. คูวอล & ตติยา ทุมเสน, 2561)

สรุปผลจากการศึกษาถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการวิจัยพบว่า การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเรื่องสภาวะความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานครนั้น การมีสัมพันธภาพจึงมีความสำคัญอย่างมากในสังคมยุคปัจจุบัน ผู้คนต่างเกิดความห่างเหินและมีปัจจัยส่งเสริมด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ผู้คนเกิดสภาวะความเหงามากกว่าที่เคยเป็นมา กลุ่มประชากรตัวอย่างในการวิจัยที่ต่างต้องห่างจากบ้านเข้ามาทำงานในมหานคร การเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่ต้องเผชิญส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจยากที่จะเข้าใจและมองหาสิ่งที่มาคลายเหงา โดยเฉพาะความเหงาที่มาจากสาเหตุที่ไม่ได้รับการแก้ไข สภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นจะส่งผลทำให้ร่างกายและจิตของผู้ที่ต้องเผชิญความเหงา เกิดความอ่อนแอและมีโอกาสเสียชีวิตได้ง่ายกว่าผู้คนทั่วไป

ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเพื่อการบำบัด แม้ว่าการศึกษาสภาวะความเหงาในข้างต้นจะกล่าวถึงวิธีการคลายความเหงาด้วยการหากิจกรรมเป็นส่วนใหญ่ แต่กล่าวได้ว่าต้นตอของการเกิดสภาวะความเหงายังคงเป็นเรื่องของการรับรู้ที่ตนขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การบำบัดด้วยวิธีการสื่อสารอาจถือว่าช่วยคลายเหงาได้บ้างไม่มากนักน้อย เพราะวิธีการที่ใช้เกิดการแลกเปลี่ยน พูดคุยหรือทำให้เกิดการนึกคิด ถือว่ามีส่วนในการสร้างปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เป็นเครื่องมือที่ช่วยคลี่คลายปัญหาความไม่สบายใจ ความโดดเดี่ยวจากสถานการณ์ต่างๆให้กับผู้คนและสังคมได้ ผู้วิจัยเห็นถึงรูปแบบในการสื่อสารที่สามารถนำแนวคิดมาต่อยอดในการสร้างสรรค์ผลงานในนิทรรศการได้คือ การใช้รูปแบบการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting) คือการรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและสะท้อนความรู้สึกนั้น เพื่อทำความเข้าใจกับอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น มาใช้หรือต่อยอดทางการออกแบบในนิทรรศการ

2.4.2 การโหยหาอดีต

การโหยหาอดีต (Nostalgia) คือ เป็นการสื่อถึงเรื่องของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ที่ต้องการนำเอาอดีตกลับมาหรือต้องการสร้างอดีตให้กลับมาอยู่ในปัจจุบัน มีความหมายต่างจากคำว่า Reminisce ที่หมายถึงการคิดถึงอดีตไม่ได้มุ่งความสนใจไปที่ความทรงจำอันงดงาม แต่ให้ความสำคัญกับความรู้และความทรงจำ แต่หากเป็นความโหยหาอดีตจะมองลึกลงไปถึงความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นในอดีต เช่น การคิดถึงบ้าน มีการมองลึกไปยังความรักและความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ความคิดถึงอดีตจึงเป็นเรื่องของเหตุผลและการโหยหาอดีตเป็นเรื่องของอารมณ์ โดยมีการศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งด้านประวัติศาสตร์ สังคมวิทยา จิตวิทยา วัฒนธรรมศึกษา ศิลปะ วรรณกรรม เป็นต้น

มีการนิยามความหมายของคำว่า Nostalgia จาก เฟรดริก เจมสัน (Fredric Jameson) ว่าเป็นวิธีการให้ความหมายกับชีวิตและประสบการณ์ การมองโลกอีกแบบใน “ปัจจุบันขณะ” ที่ผ่านไปแล้ว เป็นวิธีการมองย้อนอดีตและวิธีการมองแบบโหยหาอดีต ไม่ใช่การที่เรานึกถึงอดีตเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการที่ทำให้บุคคลนั้นนึกย้อนเพื่อการพิจารณาใหม่ล่าความเข้าใจในอดีตที่ผ่านมา

วิลเลียม เคลลี (William Kelly) โดยให้ความหมายว่า เป็นจินตนาการในถึงโลกที่ผ่านมาไปแล้วแต่เคยเกิดขึ้นจริงในอดีต ปัจจุบันเหลือแค่ความทรงจำเชื่อมั่นไว้แค่ในจินตนาการ ทั้งในด้านวัฒนธรรมและสังคม(ภูริณัฐ พุกฤษเณรมิตร, 2564)

สเวตลานา บอยม์ (Svetlana Boym) ได้อธิบายการโหยหาไว้ว่า คือสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ใช่การย้อนหาสิ่งที่จริงในอดีตและไม่ได้แสดงออกถึงลักษณะของท้องถิ่นในอดีตเสมอไป ทำให้ความเป็นท้องถิ่นและความเป็นสากลเกิดพร้อมกัน สามารถแบ่งประเภทเป็นชั่วคราวข้าม ดังนี้

1. การโหยหาอดีตแบบอนุรักษ์นิยม (Restorative Nostalgia)

เป็นการโหยหาอดีตประเภทที่มีความจริงแท้เพียงอย่างเดียว และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักการหรือแบคคิงเดิมได้ มองอดีตเป็นความจริงแท้และจะทำในแบบเดิมเสมอ

2. การโหยหาอดีตแบบภาพสะท้อน (Reflective Nostalgia)

เป็นการโหยหาที่ไม่ได้มองอดีตเป็นความจริงแท้ แต่บางครั้งความจริงก็เข้ามาผสมกับสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อยู่ร่วมได้กับยุคสมัยใหม่ได้อย่างดี

นักวิชาการของไทย ได้มีการอธิบายถึงแนวคิดการโหยหาอดีตในลักษณะที่น่าสนใจ เช่น พัฒนา กิตติอาษา กล่าวว่า การโหยหาอดีตเป็นวิธีการมองโลกและการให้ความหมายแก่ประสบการณ์ชีวิต โดยเน้นความสำคัญของการจินตนาการและอารมณ์ของผู้คนในปัจจุบันที่มีต่ออดีต ขณะที่ธัญญา สังขพันธานนท์ ได้กล่าวว่า การโหยหาอดีตเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสถานที่ ความทรงจำในวัยเด็กและตัวตน

จากการศึกษาในผลงานวิชาการของไทยเรื่อง การโหยหาอดีต สามารถแบ่งออกทางลักษณะได้หลากหลายแง่มุมและสามารถแบ่งตามลักษณะของการโหยหาอดีตได้ ดังนี้

1. การโหยหาวิถีชีวิตชนบทไทย

คือ ความคิดถึงชีวิตในชนบทที่เต็มไปด้วยความสงบและเรียบง่าย ซึ่งประกอบไปด้วยทุ่งนา การใกล้ชิดกับธรรมชาติ และการดำเนินชีวิตที่ถูกล้อมรอบด้วยความงดงามของธรรมชาติและวัฒนธรรมพื้นบ้าน วิถีชีวิตในชนบทนี้สร้างภาพความทรงจำที่ผูกพันกับสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ทำให้ผู้คนมักย้อนคิดถึงความงามและความสงบของชีวิตในชนบทที่เคยมีมาก่อน

2. การโหยหาความรู้สึกวัยเยาว์

คือ การที่บุคคลนั้นโหยหาความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในอดีตตอนยังเป็นเด็ก ขณะนี้ย้อนไปในอดีตของเรื่องต่าง ๆ ส่งผลต่อการตัดสินใจในปัจจุบัน และทำให้ภาพความสุขในอดีตส่งผลต่อจิตใจในปัจจุบันให้สู้ต่ออุปสรรค

3. การโหยหาความรู้เรื่องในอดีต

มีจุดเริ่มต้นจากอิทธิพลของสังคมตะวันตกและความเชื่อในเรื่องเล่าคริสต์ศาสนา ซึ่งเกี่ยวข้องกับภาพของความสุขที่เคยมีอยู่ในสรวงสวรรค์ในอดีต ความสุขที่สูญหายไปทำให้เกิดความโหยหากลับไปสู่ออดีต โดยเฉพาะในยุคที่ความเจริญก้าวหน้าของสังคมในปัจจุบันทำให้ผู้คนรู้สึกถึงการขาดหายบางสิ่งบางอย่างจากอดีต จึงเกิดการหวนกลับไปหาความรู้เรื่องและคุณค่าที่เคยมีในอดีตในรูปแบบต่าง ๆ

4. การโหยหาสังคมที่พลัดพราก

การโหยหาสังคมที่พลัดพรากเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าการอนาคตของตนสิ้นสุดลง หรือเมื่อเห็นผู้อื่นมีความเจริญก้าวหน้าในขณะที่ตนเองไม่สามารถก้าวไปข้างหน้าได้ การโหยหานี้สะท้อนถึงความรู้สึกของกลุ่มคนที่ถูกทำลายสังคม หรือผู้ที่ไม่มีที่ยืนในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่พลัดถิ่น ผู้อพยพ หรือผู้ที่แยกตัวจากบ้านเกิดหรือถิ่นกำเนิดด้วยเหตุผลต่าง ๆ การโหยหาสังคมที่พลัดพรากนี้มักทำให้บุคคลกลุ่มนั้นมีแนวโน้มที่จะยึดติดกับอดีต พวกเขา มองโลกด้วยวิธีคิดที่เน้นการหวนกลับไปสู่ออดีตและความสุขในช่วงเวลาที่ผ่านมา ซึ่งไม่สามารถย้อนกลับมาได้อีก นำไปสู่การโหยหาความสงบและความสุขในชีวิตที่เคยมีในอดีต(ภุริณัฐ พฤกษ์เนรมิตร, 2564)

สรุปผลจากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการโหยหาอดีต (Nostalgia) ว่าเป็นอารมณ์และความรู้สึกที่คนปรารถนาจะกลับไปสู่ช่วงเวลาที่มีความสุขหรือมีความสำคัญในอดีต โดยการโหยหาอดีตนี้ไม่ได้เป็นเพียงการจำได้ถึงสิ่งที่เคยเกิดขึ้น แต่ยังเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์เหล่านั้นกับอารมณ์และความรู้สึกในปัจจุบัน ทำให้รู้สึกว่าการอดีตมีความหมาย ความแตกต่างระหว่างการโหยหาอดีตกับการระลึกถึงความทรงจำ (Reminisce) คือ การระลึกถึงความทรงจำเป็นเพียงการนึกถึงเหตุการณ์ที่เคยผ่านมาโดยไม่ต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ลึกซึ้งมากนัก

แต่การโยยหาอดีตกลับเต็มไปด้วยอารมณ์และความคิดถึงถึงช่วงเวลาที่ยูญเสียไป เช่น ความรัก ความสัมพันธ์ หรือความสุขจากเหตุการณ์ในอดีต ซึ่งอาจสะท้อนถึงความพยายามในการหวนกลับไปสัมผัสช่วงเวลาที่มีค่าเหล่านั้นอีกครั้ง

การศึกษาในบริบทของไทย โดยกล่าวว่าการโยยหาอดีตมักเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ในชนบทหรือความสุขในวัยเยาว์ สำหรับหลายคนที่ต้องจากบ้านเกิดหรือปรับตัวกับสังคมเมือง พวกเขามักจะคิดถึงความสุขและความผูกพันกับครอบครัวและสังคมที่เคยมีในอดีต สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างอัตลักษณ์และมุมมองต่อโลกของแต่ละบุคคล

ท้ายที่สุดแล้ว การโยยหาอดีตไม่ได้เป็นเพียงการมองย้อนกลับไปยังสิ่งที่สูญเสียไป แต่ยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เราเข้าใจและรับมือกับปัจจุบัน โดยการนำประสบการณ์ในอดีตมาสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิต



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันทำให้ผู้คนมีความห่างเหินกันมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ด้วยสภาพสังคมเมืองที่ส่งผลให้เกิดการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนั้น ทำให้ความเหงาเกิดการระบาดและไม่อาจจางหายไปได้ง่ายอย่างที่รับรู้และเข้าใจกัน ผู้วิจัยจึงได้จัดทำวิจัย การศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่การสร้างสรรคันิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้มีการใช้เครื่องมือที่สามารถตอบวัตถุประสงค์ในข้อที่ 2 และข้อที่ 3 เรื่องการศึกษากลุ่มตัวอย่างในสังคมเมืองที่มีภาวะความเหงา ตามคำนิยามที่สาธารณสุขุให้คำจำกัดความเพื่อรวบรวมสภาพปัญหา หาวิธีการคลี่คลายด้วยกระบวนการออกแบบ แปรรูปสภาพปัญหาบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยาและทำการสร้างสรรค์ผลงานการวิจัยขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลและจัดทำแบบสอบถามกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ต้องเผชิญกับภาวะความเหงา ทำให้ได้ข้อมูลในการวิเคราะห์และกำหนดแนวทางในการออกแบบที่สามารถนำมาต่อยอดการจัดทำผลงาน โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. กำหนดประเด็นปัญหาของการวิจัย
2. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
3. ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล
4. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 กำหนดประเด็นปัญหาของการวิจัย

ความเหงาเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ทุกคนต้องเผชิญ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการเชื่อมโยงกับผู้อื่น ปัญหานี้มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะในบริบทของเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร เมืองที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความกดดันจากการทำงาน ชีวิตในเมืองเน้นการพึ่งพาตนเองและมีความเป็นปัจเจกสูง ซึ่งทำให้การสร้างความสัมพันธ์ลึกซึ้งกลายเป็นเรื่องยากลำบาก โดยเฉพาะกลุ่มแรงงานพลัดถิ่นเป็นหนึ่งในกลุ่มที่เผชิญกับความเหงา เนื่องจากต้องแยกจากครอบครัวและชุมชนดั้งเดิม ทำให้รู้สึกคิดถึงบ้านและต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยว แม้ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง แต่ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมักเป็นเพียงการพบปะที่ผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง ผลกระทบของความเหงาเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำลายสุขภาพจิต แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ปัญหาความเหงาไม่ได้เกิดเฉพาะในกลุ่มแรงงานพลัดถิ่นเท่านั้น แต่ได้แพร่ขยายไปทั่วทั้งสังคม จากผลสำรวจในปี 2562 โดยกรมสุขภาพจิต พบว่ามีคนไทยมากถึง 26.57 ล้าน

คนที่เผชิญกับความเหงา และในปีเดียวกันงานวิจัยของมหาวิทยาลัยยัมฮิตล (Lonely in the Deep) พบว่าคนไทยกว่า 40% ในวัยทำงานประสบปัญหาความเหงา (มหาวิทยาลัยยัมฮิตล, 2562) เป็นสัญญาณเตือนถึงการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเมืองใหญ่ ปัญหาความเหงาในกลุ่มวัยทำงานนี้จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการศึกษาและแก้ไข เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มักถูกมองข้ามในการแก้ปัญหาสังคม

จากการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหานี้ โดยเฉพาะในบริบทของเมืองที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและแรงกดดัน การศึกษาในครั้งนี้จะเป็นก้าวสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ต่อปัญหาความเหงาในสังคมไทย และช่วยพัฒนาวิธีการแก้ปัญหา

การศึกษานี้จะถูกนำเสนอผ่านนิทรรศการที่ผสมผสานทฤษฎีทางจิตวิทยา ศิลปะ จะนำเสนอความเหงาจากมุมมองที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรื่องผ่านศิลปะหรือการนำเสนอข้อมูลเชิงลึกเพื่อให้ผู้ชมเข้าสู่การสำรวจผลกระทบของความเหงาในหลากหลายมิติ ตั้งแต่ผลกระทบต่อสุขภาพจิต ไปจนถึงผลกระทบต่อวิถีชีวิตและสังคม นิทรรศการนี้ไม่เพียงแต่จะสร้างความเข้าใจในปัญหาความเหงา แต่ยังเป็นแรงผลักดันให้เกิดการพัฒนาการออกแบบพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยการนำนวัตกรรมทางการออกแบบ ทฤษฎี และอัตลักษณ์มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาความเหงาในสังคมปัจจุบัน

3.2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีการทบทวนวรรณกรรม การวิเคราะห์ข้อมูล การเก็บข้อมูลด้วยการสำรวจกลุ่มประชากรตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีการกำหนดรูปแบบและขั้นตอนการวิจัยที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลและองค์ความรู้ของสภาวะความเหงา ได้แก่ ความหมาย สาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสภาวะความเหงา ความเหงาในยุคปัจจุบันและสภาวะความเหงาในสังคมไทยกับยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลที่ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับสภาวะความเหงาเพื่อนำไปต่อยอดทางการออกแบบ

2. จัดทำแบบสอบถามกับกลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ สาเหตุ สภาพแวดล้อม รวมถึงช่วงเวลาที่ได้รับรู้ถึงสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มประชากรตัวอย่าง

3. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและการจัดทำแบบสอบถามของกลุ่มประชากรตัวอย่างนำไปวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางการออกแบบผลงานการวิจัย

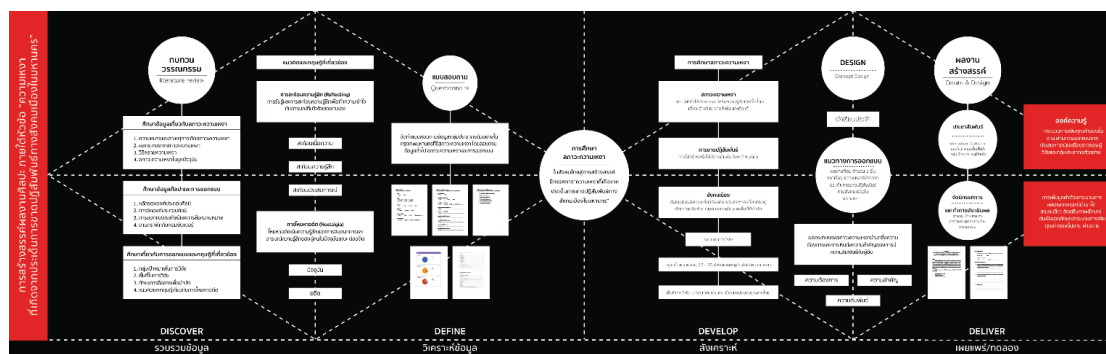
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอน	การปฏิบัติงาน
ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล	- ทบทวนวรรณกรรมและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง - กำหนดขอบเขตพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายการวิจัย - จัดทำแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย - สำรวจพื้นที่เกี่ยวข้องในการวิจัย
ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	- วิเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม - วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย
ขั้นตอนการออกแบบ	- กำหนดแนวทางการออกแบบ - จัดทำการร่างแบบ - ออกแบบและพัฒนาชิ้นงาน - ต้นแบบการวิจัย
ขั้นตอนการประเมินผล	- การประเมินผลงานการออกแบบ

ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

การวิจัยนี้ได้ใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เป็นเครื่องมือในการดำเนินการวิจัยและออกแบบงานศิลปะที่มีความหมายและตอบโจทย์ปัญหาของสังคม โดยการวิจัยมีเป้าหมายในการเข้าใจความเหงาที่เกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ในสังคมเมือง และนำเสนอแนวทางการแก้ไขผ่านศิลปะ กระบวนการวิจัยใช้ทฤษฎี Double Diamond Diagram ของ The Design Council ซึ่งแบ่งกระบวนการออกเป็น 4 ขั้นตอนหลัก ดังนี้



ภาพที่ 16 แผนภาพ Double Diamond Diagram

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีการใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูล โดยออกแบบให้ครอบคลุมหลายมิติของสภาวะความเหงาที่เกิดขึ้นในสังคมเมือง ทั้งคำถามเชิงปริมาณและคุณภาพ เช่น ช่วงเวลาการเกิดสภาวะความเหงา สถานที่และสถานการณ์ที่ทำให้เหงา รวมถึงกิจกรรมที่ช่วยคลายเหงา แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ประสบการณ์และความรู้สึก วิธีการจัดการกับความเหงา และความคิดเชิงลึก ข้อมูลที่ได้จะช่วยในการวิเคราะห์และพัฒนาข้อเสนอเพื่อออกแบบผลงานที่ตอบโจทย์ด้านอารมณ์ของผู้คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	เนื้อหา
แบบสอบถาม	กลุ่มเป้าหมายหลักอายุ 22 - 35 ปี เคยเผชิญกับสภาวะความเหงาและในปัจจุบันอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร	แบบสอบถามเพื่อการออกแบบสอบถามเกี่ยวกับความเหงา สาเหตุความเหงารวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการออกแบบ
	กลุ่มเป้าหมายรอง อายุระหว่าง 20 - 65 ปี ที่เคยเกิดสภาวะความเหงาอาศัยในกรุงเทพมหานคร	แบบสอบถามเพื่อการออกแบบข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงาและแนวทางการออกแบบ
	กลุ่มเป้าหมายหลักกลุ่มเป้าหมายรองของการวิจัย	แบบสอบถามเพื่อการประเมินผลการออกแบบรูปแบบการสุ่มประเมินจากผู้เข้าชมผลงานวิจัย
แบบสัมภาษณ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะและการออกแบบ	สัมภาษณ์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกแบบ เทคนิค รูปแบบในการสร้างสรรค์ผลงาน

ตารางที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

3.3 ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูล แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปวิเคราะห์และพัฒนาต่อยอดด้านการออกแบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีกระบวนการรวบรวมข้อมูล ดังนี้: เริ่มจากการศึกษางานวิจัยและบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับความเหงาและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในสังคมเมือง รวมถึงการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมสำหรับการวิเคราะห์ การรวบรวมข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

3.3.1 ทบทวนวรรณกรรมและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมหรือข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Research) ผู้วิจัยได้มีการรวบรวมจากเอกสาร บทความ หนังสือ วารสาร งานวิจัย รายงานและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยสร้างความเข้าใจในประเด็นที่ต้องการศึกษา ขอบเขตการศึกษา ผู้วิจัยได้มีการกำหนดขอบเขตการศึกษา โดยมีเนื้อหาที่ครอบคลุมและสามารถนำไปต่อยอดด้านการออกแบบผลงานวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะความเหงา

สภาวะความเหงาเป็นพื้นฐานทางอารมณ์ที่มีอยู่ในทุกคน แต่โดยทั่วไปแล้วผู้คนมักเข้าใจว่ามันเป็นเพียงช่วงเวลาแห่งความรู้สึกทุกข์ใจ โดดเดี่ยว อ้างว้าง หรือท้อแท้ และไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิตในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ในสังคมเมืองที่มีการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ผู้คนในวัยทำงานก็สามารถประสบกับความเหงาได้เช่นกัน ซึ่งมักเกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความลึกซึ้ง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาสภาวะความเหงาในบริบทที่กว้างขึ้น รวมถึงการสำรวจความหมายสาเหตุ และผลกระทบที่เกิดจากความเหงา รวมถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เข้าใจถึงปัญหา โดยการวิจัยนี้มีการศึกษาที่เน้นถึงความเหงาที่เกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในมหานคร มีประเด็นการศึกษาที่สามารถแยกออกได้ ดังนี้

- ความหมายและสาเหตุการเกิดความเหงา การศึกษาเกี่ยวกับความหมายของความเหงาในมุมมองต่างๆ และสาเหตุการเกิดความเหงา เช่น การแยกตัวจากสังคม การขาดการสนับสนุน ฯลฯ
- ผลกระทบจากสภาวะความเหงา การวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่มีต่อสุขภาพจิตและร่างกาย รวมถึงผลกระทบต่อความสัมพันธ์และคุณภาพชีวิต
- วิธีการคลายความเหงา การสำรวจแนวทางหรือกลยุทธ์ในการลดหรือจัดการกับความเหงา เช่น การสร้างสังคมใหม่ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมต่างๆ
- สภาวะความเหงาในยุคปัจจุบัน การวิเคราะห์บริบทสังคมและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป ที่ส่งผลต่อความรู้สึกเหงาในกลุ่มคนเมือง
- สภาวะความเหงาในสังคมไทยยุคปัจจุบัน การศึกษาเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับสาเหตุและ

ผลกระทบของความเหงาในบริบทสังคมไทย ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากสังคมอื่น

2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ

การออกแบบในการวิจัยนี้จะมุ่งเน้นนำข้อมูลจากการศึกษาไปใช้เพื่อสะท้อนถึงปัญหาความเหงาในกลุ่มคนเมือง โดยมีหัวข้อการศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบ ดังนี้

- กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย กลุ่มเป้าหมายในการศึกษา ได้แก่ บุคคลในวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ โดยเฉพาะกลุ่มแรงงานพลัดถิ่นและประชาชนทั่วไปที่ประสบปัญหาความเหงา การวิจัยจะสำรวจความคิดเห็นและประสบการณ์
- พื้นที่ในการวิจัย พื้นที่ในการวิจัยจะมุ่งเน้นไปที่ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่หนาแน่นและมีการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ โดยพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและสังคม ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อความรู้สึกเหงาของผู้คน
- พื้นที่เกี่ยวข้องด้านการออกแบบ พื้นที่ที่เกี่ยวข้องในการสร้างสรรค์ผลงานการออกแบบ ซึ่งสามารถนำเทคนิคและอัตลักษณ์ของพื้นที่มาใช้ในการออกแบบรวมถึงการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่สื่อถึงปัญหาความเหงา

3. ศึกษาข้อมูลด้านศิลปะและการออกแบบ

ในการวิจัยมีการศึกษาด้านการออกแบบศิลปะ การศึกษาองค์ประกอบและหลักการสำคัญหลายประการที่ช่วยให้เกิดความสมดุล ความสวยงาม และการสื่อความหมายที่ชัดเจน ผลงานศิลปะและการออกแบบในแต่ละแขนงจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบเหล่านี้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีคุณภาพ โดยมีประเด็นการศึกษา ดังนี้

- หลักขององค์ประกอบศิลป์ การศึกษาเกี่ยวกับหลักพื้นฐานขององค์ประกอบศิลป์ ซึ่งประกอบ ด้วยเส้น สี พื้นผิว รูปร่าง รูปทรง และมีติ การใช้หลักการเหล่านี้อย่างเหมาะสมจะช่วยให้ผลงานศิลปะมีความสมดุลและกลมกลืน
- การจัดองค์ประกอบของศิลปะ การวางตำแหน่งและการจัดเรียงองค์ประกอบต่าง ๆ ในพื้นที่ทำงานให้สอดคล้องกับแนวคิดหรือแนวทางของศิลปิน การจัดองค์ประกอบที่ดีช่วยให้ผู้ชมสามารถเข้าใจและตีความหมายของผลงานได้ง่ายขึ้น
- การออกแบบประติมากรรม ผลงานการออกแบบของวิจัย เป็นการสร้างสรรค์ในประเภทประติมากรรม โดยการศึกษาจะคำนึงถึงมิติและรูปทรงในอวกาศ ผู้วิจัยต้องพิจารณาเกี่ยวกับวัสดุ การวางรูปทรง และการใช้แสงเงาเพื่อเน้นรูปร่างและความหมาย
- การออกแบบเรขศิลป์และการสื่อความหมาย การใช้รูปทรงเรขาคณิตในการออกแบบเพื่อสร้างความเรียบง่ายและทันสมัย การออกแบบเรขศิลป์นี้ใช้ในงานกราฟิกที่เน้นการสื่อสารผ่านสัญลักษณ์และรูปทรงที่เป็นนามธรรม เป็นการนำองค์ความรู้มาจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์
- งานกราฟิกกับคอมพิวเตอร์ การใช้เทคโนโลยีในการสร้างสรรค์ผลงานกราฟิก เช่น การ

ใช้โปรแกรม Adobe Photoshop, Illustrator หรือหลักการออกแบบ เพื่อสร้างภาพหรือวัตถุที่มีความซับซ้อนและมีมิติมากขึ้น การศึกษาในหัวข้อนี้จะช่วยให้นักออกแบบเข้าใจถึงพื้นฐานของการสร้างงานที่มีคุณภาพและสามารถสื่อสารความหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้ได้สำรวจแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ด้านสภาวะความเหงาและการออกแบบเพื่อสะท้อนปัญหา โดยเน้นไปที่ทักษะการสื่อสารเพื่อบำบัดและการโยยหาอดีต มีรายละเอียด ดังนี้

- ทักษะการสื่อสารเพื่อบำบัด ผู้วิจัยทำการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารเพื่อบำบัด ซึ่งเน้นถึงการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร ความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร การสื่อสารเพื่อบำบัดไม่เพียงแต่การพูดหรือเขียนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงออกผ่านกิจกรรมหรือรูปแบบอื่น ๆ ที่ส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่สร้างความเข้าใจและเชื่อมโยงทางจิตใจ ทฤษฎีนี้สามารถนำมาใช้ในการออกแบบนิทรรศการหรือผลงานศิลปะที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อสื่อสารปัญหาความเหงาให้กับกลุ่มเป้าหมาย ผ่านการใช้วิธีการสื่อสารด้วยการสะท้อน ที่สร้างความรู้สึกร่วมและเกิดความเข้าใจในเชิงลึก ทำให้เกิดการบำบัดจิตใจผ่านการมีส่วนร่วมในกระบวนการทางศิลปะ

- การโยยหาอดีต เป็นภาวะที่ผู้คนรู้สึกคิดถึงช่วงเวลาที่เคยผ่านไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นความทรงจำที่ดีหรือประสบการณ์ที่เคยมีในอดีต แนวคิดนี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์และการเชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ลึกซึ้งซึ่งการนำแนวคิดเรื่องการโยยหาอดีตมาใช้ในการออกแบบอาจช่วยสร้างประสบการณ์ที่กระตุ้นความทรงจำเก่า ๆ ที่มีความหมาย ทำให้ผู้เข้าชมนิทรรศการหรือผลงานศิลปะรู้สึกเชื่อมโยงกับประสบการณ์ส่วนตัวที่เคยเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความทรงจำเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์หรือการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในอดีต

3.3.2 กำหนดขอบเขตพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายการวิจัย

1. กำหนดขอบเขตพื้นที่การวิจัย

วิจัยนี้จะศึกษาในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งถือเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตของประเทศ พื้นที่กรุงเทพฯ มีความหนาแน่นของประชากรสูงและมีความเจริญทางเศรษฐกิจมากที่สุด การย้ายถิ่นฐานเข้ามาทำงานจากต่างจังหวัดถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กรุงเทพฯ มีลักษณะเป็นเมืองใหญ่ที่มีความหลากหลายทางสังคม แม้กรุงเทพฯ จะมีโอกาสทางการทำงานและการพัฒนาชีวิตมากมาย แต่ด้วยการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ความแข่งขันสูง และความกดดันทางเศรษฐกิจ ทำให้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ โดยเฉพาะกลุ่มคนวัยทำงานมักเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความโดดเดี่ยวและความเหงา นอกจากนี้ การขาดแคลนพื้นที่สีเขียว การขนส่งที่แออัด

และการใช้ชีวิตแบบปัจเจกชนยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดสภาวะความเหงาในกลุ่มประชากรต่างถิ่นที่ต้องการปรับตัวเข้าสู่สังคมเมืองใหญ่ ด้วยเหตุนี้ กรุงเทพฯ จึงเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการศึกษาผลกระทบของสภาวะความเหงาในวัยทำงานและกลุ่มประชากรที่เผชิญกับความโดดเดี่ยว

2. กำหนดขอบเขตกลุ่มเป้าหมายการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายของการวิจัยนี้ คือ กลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 22-35 ปีซึ่งเป็ช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในชีวิต ทั้งในเรื่องของการทำงาน ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น และการสร้างความมั่นคงให้กับตนเอง ผลการสำรวจจากมหาวิทยาลัยมหิดล (2562) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวัยทำงานนี้มีอัตราการเผชิญความเหงาสูงถึง 49.3% ซึ่งสูงที่สุดในบรรดาช่วงวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทั้งจากการย้ายถิ่นฐานเข้าสู่กรุงเทพฯ เพื่อหางานทำ รวมถึงความท้าทายในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมเมือง เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มคนวัยนี้ประสบกับความโดดเดี่ยวและความเครียดสะสม นอกจากนี้ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยยังรวมถึงกลุ่มคนที่ย้ายถิ่นฐานเข้ามาจากต่างจังหวัด ซึ่งต้องปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมใหม่ในกรุงเทพฯ

3.3.3 จัดทำแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย

การจัดทำแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมายเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Research) ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการจัดทำแบบสอบถาม (Questionnaire) กับประชากรตัวอย่างอายุระหว่าง 20 - 65 ปี กลุ่มที่พบว่าเคยเกิดสภาวะความเหงาขึ้นกับตน ปัจจุบันเข้ามาทำงานหรืออาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เนื้อหาในการสอบถามเกี่ยวข้องกับสภาวะความเหงาและการออกแบบ เป็นการสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพื่อใช้เป็นแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานทางการวิจัย ในแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

รายละเอียดการสอบถามข้อมูลทั่วไป ดังนี้ เพศ, อายุ, สถานภาพ, ภูมิลำเนา, ประเภทของที่อยู่อาศัย, ลักษณะการอยู่อาศัย ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยจัดทำแบบสอบถามด้วยการส่งทางออนไลน์เพื่อหากลุ่มเป้าหมายที่สามารถเข้าถึงการเผยแพร่ข่าวสารและความหลากหลายในการเกิดสภาวะความเหงา และสอบถามถึงภูมิลำเนาเดิม ประเภทของที่อยู่อาศัยและลักษณะการอยู่อาศัย อาจเป็นปัจจัยในการเกิดสภาวะความเหงาขึ้น เพื่อใช้วิเคราะห์และหาแนวทางในการออกแบบผลงานต่อไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาวะความเหงา

ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาวะความเหงา ด้วยการสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นคำถามปลายเปิด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ท่านเคยรู้สึกเหงาไหม

ผู้วิจัยได้มีการสอบถามถึงการเคยเผชิญกับสภาวะความเหงาเพื่อสำรวจและคัดแยกกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มทางออนไลน์ว่า ตรงตามเงื่อนไขในการทำแบบสอบถามหรือไม่

- ท่านมักเกิดความเหงาในช่วงเวลาใด

การเกิดสภาวะความเหงามาจากปัจจัยอันหลากหลาย รวมถึงช่วงเวลาที่น่าจะส่งผลต่อความรู้สึกทำให้เกิดสภาวะความเหงาขึ้น

- ท่านมักเกิดความเหงาในสถานที่ใด

การเกิดสภาวะความเหงาสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกสถานที่ เพื่อหาความเชื่อมโยงด้านพื้นที่ที่เป็นจุดร่วมที่ส่งผลต่อสภาวะนี้

- ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านเกิดสภาวะความเหงา

การเกิดสภาวะความเหงาอาจมาจากสาเหตุอันหลากหลาย ผู้วิจัยจึงได้สอบถามถึงสิ่งที่ส่งผลให้เกิดความเหงาและหาจุดร่วมของสาเหตุ

- เมื่อเกิดความเหงาท่านมักคิดถึงสิ่งใด

การสอบถามถึงสิ่งที่นึกถึงหรือคิดถึงเมื่อเกิดสภาวะความเหงาอาจช่วยแก้ไขปัญหการเกิดสภาวะความเหงาได้ หากเข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง

- ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ช่วยให้ท่านคลายเหงา

การสอบถามถึงสิ่งที่กลุ่มประชากรคิดว่าสามารถช่วยให้คลายเหงานั้น มีความเกี่ยวข้องกับสาเหตุและวิธีการคลายเหงาอย่างยั่งยืน ที่จะส่งผลต่อการรับรู้และความเข้าใจในสังคม

- สถานที่แบบใดที่ทำให้ท่านคลายเหงา

พื้นที่เป็นหนึ่งในปัจจัยส่งผลให้ประชากรในสังคมเกิดสภาวะความเหงาขึ้นได้ โดยเฉพาะสังคมเมือง การมีพื้นที่อย่างจำกัดทำให้เกิดความรู้สึกกลบหรือความเหงาขึ้น

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการออกแบบ

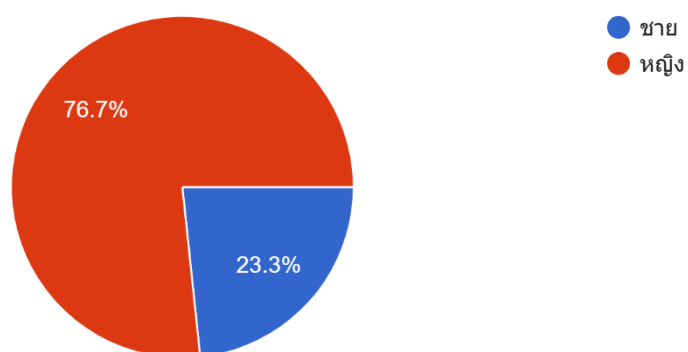
- ท่านคิดว่าศิลปะประเภทใดที่จะช่วยให้ท่านคลายเหงาได้ ผู้วิจัยสอบถามถึงประเภทของงานศิลปะเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบผลงาน โดยอ้างอิงจากตัวเลือกที่เลือกมากที่สุด

ผลการตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

1. เพศ

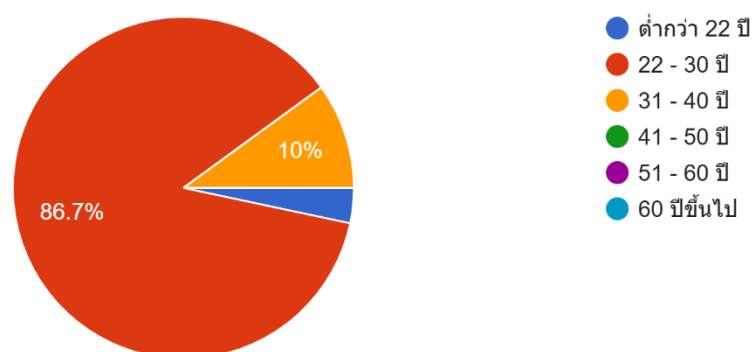
คำตอบ 30 ข้อ



ภาพที่ 17 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง เพศ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

2. อายุ

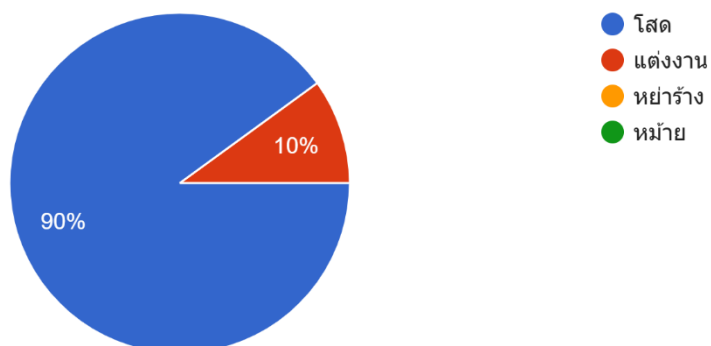
คำตอบ 30 ข้อ



ภาพที่ 18 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง อายุ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

3. สถานภาพ

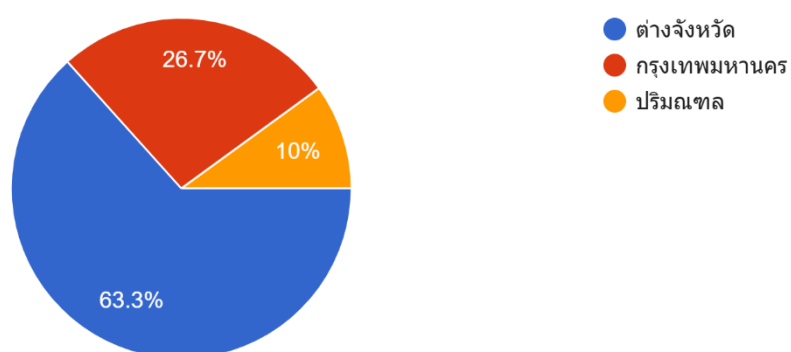
คำตอบ 30 ข้อ



ภาพที่ 19 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง สถานภาพ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

4. ภูมิลำเนา

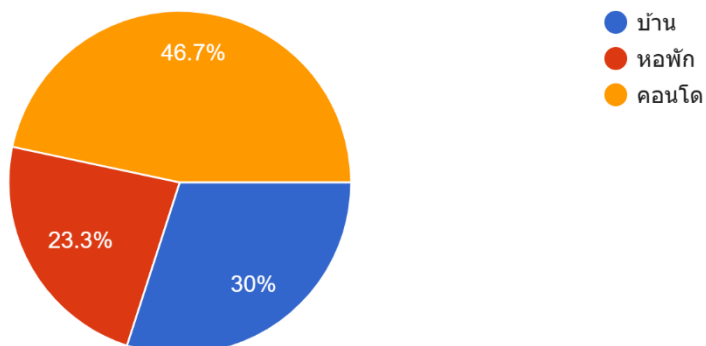
คำตอบ 30 ข้อ



ภาพที่ 20 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง ภูมิลำเนา
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

5. ประเภทของที่อยู่อาศัย

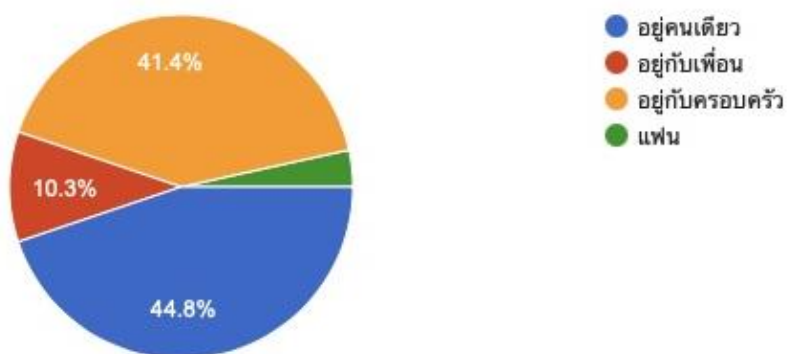
คำตอบ 30 ข้อ



ภาพที่ 21 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง ประเภทที่อยู่อาศัย
(ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566)

6. ลักษณะการอยู่อาศัย

คำตอบ 30 ข้อ

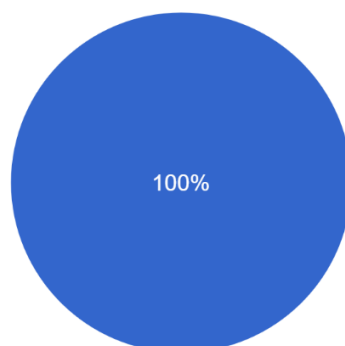


ภาพที่ 22 ผลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเรื่อง ลักษณะการอยู่อาศัย
(ที่มา : เกษนภา เทพมณี, 2566)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาวะความเหงา

1. ท่านเคยรู้สึกเหงาไหม

คำตอบ 30 ข้อ

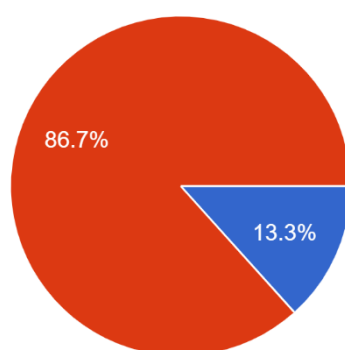


● เคย
● ไม่เคย

ภาพที่ 23 ผลแบบสอบถามเรื่อง เคยรู้สึกเหงาไหม
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

2. ท่านมักเกิดความเหงาในช่วงเวลาใด

คำตอบ 30 ข้อ

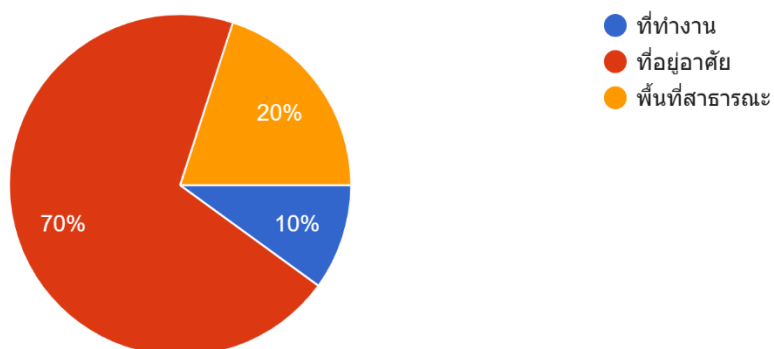


● กลางวัน
● กลางคืน

ภาพที่ 24 ผลแบบสอบถามเรื่อง มักเกิดความเหงาในช่วงเวลาใด
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

3. ท่านมักเกิดความเหงาในสถานที่ใด

คำตอบ 30 ข้อ



ภาพที่ 25 ผลแบบสอบถามเรื่อง มักเกิดความเหงาในสถานที่ใด
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566



4. ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านเกิดความเหงา

คำตอบ 30 ข้อ

ความเจียบ

การอยู่คนเดียว

การอยู่เฉยๆ

ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว

ความโดดเดี่ยว

อนาคต

เวลาที่ไม่มีใครเป็นที่พึ่งพิง

การอยู่คนเดียวโดยไม่ทำกิจกรรมอะไร

ไม่มีอะไรทำ ช่วงเวลาอยู่คนเดียว หรือรู้สึกโดดเดี่ยว

ไม่มีคอยปฏิสัมพันธ์กับคนที่คุ้นเคย

ความโดดเดี่ยว

เวลาอยากเล่าเรื่องอะไรให้ใครสักคนฟัง

การปรับตัวจากความเคยชินที่เป็นคนเคยมีสังคมเพื่อนอยู่ตลอด เนื่องจากเคยเรียนโรงเรียนประจำ

คิดถึงบ้านเกิด

ไม่มีคนอยู่บ้าน

อยู่คนเดียว

ความเครียด

ไม่มีคนเล่นเกมด้วย

โสดนานเกินไป

ความรู้สึกว่าไม่มีตัวตน

การอยู่คนเดียว

ความแปลกแยกจากสังคม

การอยู่คนเดียวและความโดดเดี่ยว

วันว่างจัดๆ

สภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย

การไม่มีคนอยู่ใกล้ๆ

ความโดดเดี่ยว, สภาพแวดล้อมที่เจียบ

การนั่ง ความเจียบ และความว่างมากๆ ไม่มีอะไรให้ทำ

ปัญหาและความเครียดจากที่ทำงาน

สภาวะความโดดเดี่ยว

ภาพที่ 26 ผลแบบสอบถามเรื่อง คิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เกิดความเหงา

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

5. เมื่อเกิดความเหงาท่านมักคิดถึงสิ่งใด

คำตอบ 30 ข้อ

ครอบครัว

เพื่อน

การไปเที่ยวกับครอบครัว

สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การออกไปเที่ยวไปคาเฟ่หรือห้าง

การไปเที่ยว

พ่อแม่

การได้พบเจอเพื่อนๆ

คิดถึงคนที่เราต้องการเจอ เช่นคนรัก เพื่อนหรือครอบครัว

คนที่เขาค้นเคย

เพื่อนสาว

การพูดคุยกับใครสักคน

กลุ่มเพื่อนที่สนิท หักไปขอกำลังใจหรือโทรหาตอนเหงา

พ่อแม่

เพื่อนๆการไปเจอกัน

ความทรงจำวัยเด็ก

น้องหมาที่บ้าน

เล่นเกม

หาแฟน

ความทรงจำเก่าๆกับครอบครัว

ทะเล ภูเขา

การอยู่คนเดียว

เพื่อนและครอบครัว

หาอะไรทำ

ทะเล การไปเที่ยว

การไปเที่ยวไปช้อปปิ้ง

เพื่อนๆในสมัยมหาวิทยาลัยที่สนิท

การออกไปในที่ต่างๆ ไปเจอผู้คน ไปกินข้าว ดูหนัง

วันหยุด ไม่ต้องไปทำงาน

ช่วงเวลาที่มีความสุขกับผู้คน

ภาพที่ 27 ผลแบบสอบถามเรื่อง เมื่อเกิดความเหงามักคิดถึงสิ่งใด

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

6. ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ช่วยให้ท่านคลายเหงา

คำตอบ 30 ข้อ

กลับบ้าน

โทรหาหาเพื่อน

การได้กลับบ้านไปเจอครอบครัว

การนอน ช่วยเยียวยาทุกอย่าง

ออกไปพบเพื่อน

ไปเที่ยว

การนึกถึงความทรงจำดีๆที่มีกับครอบครัว

เล่นเกมกับเพื่อนๆ

การได้อยู่กับคนที่เรารักและรักเรา

ธรรมชาติ

นัดเจอเพื่อนตามคาเฟ่ ห้างสรรพสินค้า

ฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกม

การ

การโทรหาคนในครอบครัว

เพื่อน

นอนเล่นโทรศัพท์

โทรหาที่บ้าน

การเล่นเกม

มีแฟนให้คุยด้วย

ความรักที่ได้จากครอบครัว

ออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ

เพื่อนที่สนิทกัน

ออกไปข้างนอก พบปะผู้คน

กิจกรรม

ดูซีรีส์ เล่นมือถือ

เล่นig twitter facebook

เพื่อนสนิท

การไปเจอผู้คน ทำกิจกรรมทำร่วมกัน

ฟังเพลง ดูหนัง เล่นมือถือหรือวาดรูป

การไปพบเจอผู้คนที่มี

ภาพที่ 28 ผลแบบสอบถามเรื่อง คิดว่าอะไรคือสิ่งที่ช่วยให้คลายเหงา

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

7. สถานที่แบบใดที่ทำให้ท่านคลายเหงา

คำตอบ 30 ข้อ

บ้าน

ที่ที่มีคน

บ้าน

ห้องตัวเองสบายใจที่สุด

คาเฟ่หรือห้างผู้คนเยอะๆ

ธรรมชาติ

บ้าน

ทะเล

พื้นที่ที่มีเพื่อนหรือครอบครัวที่เรารู้สึกสบายใจ

สถานที่ท่องเที่ยวที่ต่างจังหวัด ขับรถไปได้

คาเฟ่

ธรรมชาติ

คาเฟ่

บ้าน

ผู้คนเยอะๆ สนุกสนาน

สาธารณะ

สถานที่บ้าน

เกมที่เล่นช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

ที่ที่มีคนรอเรากลับ

บ้าน

สถานที่ท่องเที่ยว

ห้างสรรพสินค้า

สวนสาธารณะที่เดินเล่นตามทาง

ที่ทำกิจกรรม

ทะเล

ที่ท่องเที่ยวสบายๆมีธรรมชาติ

ที่ที่มีความสบายใจ ไม่อึดอัด มีคนสนิทให้พูดคุย

ร้านอาหาร คาเฟ่ โรงหนัง ร้านขายเสื้อผ้า

คาเฟ่หรือหอศิลป์ ชมงานศิลปะใหม่ๆ

ที่สาธารณะ

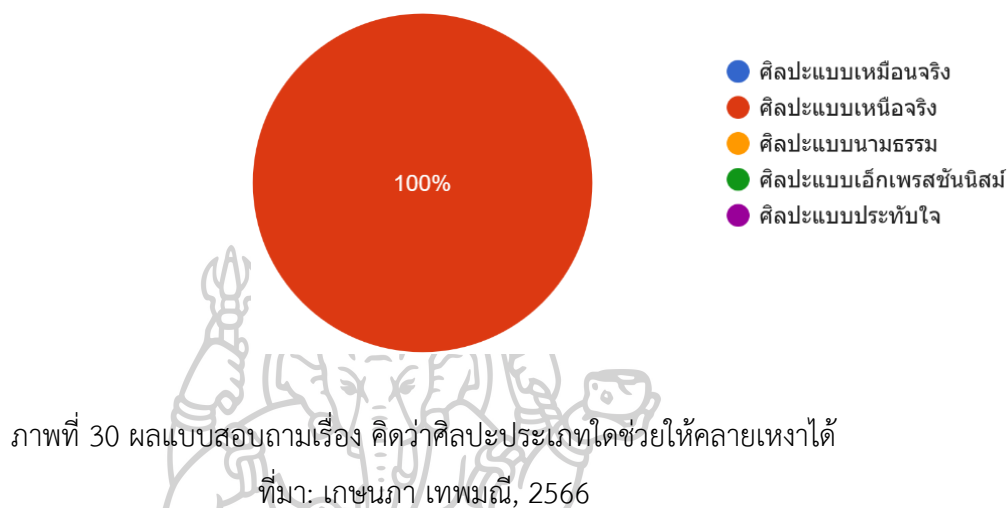
ภาพที่ 29 ผลแบบสอบถามเรื่อง สถานที่แบบใดที่ทำให้คลายเหงา

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการออกแบบ

1. ท่านคิดว่าศิลปะประเภทใดที่จะช่วยให้ท่านคลายเหงาได้

คำตอบ 30 ข้อ



จากการสำรวจผู้ตอบแบบสอบถาม 30 คน พบว่าสภาวะความเหงาเป็นประสบการณ์ร่วมของคนในเมือง โดยเฉพาะในช่วงกลางคืนและที่อยู่อาศัย ซึ่งมักเกิดจากการอยู่คนเดียว ความเจ็บและการขาดปฏิสัมพันธ์ แม้จะอยู่ในพื้นที่สาธารณะ ความโดดเดี่ยวยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สภาวะความเหงานี้รุนแรงขึ้น การออกแบบจึงต้องตอบสนองกับผลการศึกษาและผลของแบบสอบถาม โดยควรเน้นการสร้างให้คนในสังคมได้เติมเต็มทางความรู้สึกที่โหยหา พร้อมส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์เล็กๆ ช่วยลดความรู้สึกเหงาในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ผลงานการออกแบบสภาวะความเหงาจะมุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์กับทั้งผู้คนและความรู้สึก อาจสร้างโอกาสในการปฏิสัมพันธ์และบรรเทาความเหงาในสังคมเมือง

3.3.4 สำรวจพื้นที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

วิถีชีวิตในเมืองที่เร่งรีบและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ผิวเผินกับผู้คนรอบข้าง ทำให้เกิดสภาวะความเหงาและความโดดเดี่ยว ผู้วิจัยซึ่งย้ายถิ่นฐานจากบ้านเกิดในจังหวัดยโสธรมาอาศัยอยู่ในสังคมเมืองใหญ่ ได้ประสบกับสภาวะความเหงาและขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกนี้สะท้อนถึงการขาดการเชื่อมโยงทางอารมณ์กับสังคมใหม่ และส่งผลให้เกิดการโหยหาอดีตและบ้านเกิด ซึ่งเป็นแหล่งของความทรงจำและความอบอุ่นในอดีต การโหยหาอดีตเช่นนี้จึงกลายเป็น

แรงบันดาลใจสำคัญที่ผลักดันให้ผู้วิจัยลงพื้นที่สำรวจบ้านศรีฐาน อำเภอปาดัว จังหวัดยโสธร ซึ่งเป็นชุมชนที่มีเอกลักษณ์ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรม



ภาพที่ 31 ป้ายทางเข้าบ้านศรีฐาน อำเภอปาดัว จังหวัดยโสธร
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 32 ร้านขายหมอนขิด บ้านศรีฐาน
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

เพื่อศึกษาการเชื่อมโยงระหว่างอัตลักษณ์ท้องถิ่นและความรู้สึกโหยหาอดีต ต่อยอดสู่การออกแบบที่สามารถสะท้อนอารมณ์และช่วยบรรเทาภาวะความเหงาในสังคมเมืองที่มีต่อผู้วิจัย ผ่านการนำวัฒนธรรมท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบโดยมีการลงพื้นที่สำรวจ ดังนี้ หมู่บ้านศรีฐานตั้งอยู่ในตำบลศรีฐาน อำเภอปาดัว จังหวัดยโสธร เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในฐานะหมู่บ้านที่มีชื่อเสียงด้านการทำหมอนขิด ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่สะท้อนภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชุมชน

หมอนขิดบ้านศรีฐานเป็นของขึ้นชื่อที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น โดยเฉพาะหมอนขิดที่ทำจากผ้าขิด ซึ่งใช้สำหรับงานบุญ งานประเพณีหรือเป็นของฝากที่แสดงถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นของยโสธร

จากการลงพื้นที่สำรวจพบว่าในหมู่บ้านศรีฐาน มีร้านค้าที่จำหน่ายสินค้าหมอนขิดเป็นจำนวนมาก ซึ่ง หมอนขิดของที่นี้มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ ร้านค้าที่จำหน่ายมีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ โดยร้านเล็กๆ มักเป็นกิจการครอบครัวที่รับผลิตเท่านั้น

หมอนขิดไม่เพียงเป็นสินค้าที่มีคุณค่าเชิงวัฒนธรรม แต่ยังเป็นอาชีพหลักที่คนในหมู่บ้านสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน มีโรงงานเล็กๆ หลายแห่งที่รับจ้างผลิตหมอนขิดโดยเฉพาะ และถือเป็นอาชีพเสริมที่ควบคู่ไปกับการทำการเกษตร ซึ่งเป็นวิถีชีวิตหลักของคนในชุมชน มีร้านค้าหลายแห่งตั้งเรียงรายตลอดเส้นทางของหมู่บ้าน แสดงให้เห็นถึงความเจริญของเศรษฐกิจชุมชนที่ยังคงพึ่งพาผลิตภัณฑ์หมอนขิดเป็นหลัก รวมถึงการรักษาภูมิปัญญาการทำหมอนขิดให้ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น



ภาพที่ 33 สินค้าหมอนขิดที่จำหน่ายในร้านค้า
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 34 สินค้าหมอนขิดประเภทต่างๆ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

การสำรวจร้านจำหน่ายหมอนขิดในหมู่บ้านศรีฐาน พบว่าสินค้าแต่ละร้านมีความคล้ายคลึงกันหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นรูปทรง ขนาด ลวดลาย รวมถึงประเภทของหมอน ซึ่งได้รับการออกแบบให้ใช้งานได้หลากหลาย โดยสินค้าที่ได้รับความนิยมและจัดจำหน่ายมากที่สุดคือ "หมอนหนุน" นอกจากนี้ยังมีหมอนขิดในรูปแบบอื่น ๆ ได้แก่ หมอนรองคอ หมอนกระดุก หมอนมะละกอ หมอนดาว หมอนฟักทอง ที่นอนขนาดต่าง ๆ เบาะรองนั่ง ปลอกหมอนขิด หมอนข้าง หมอนอิง หมอนดอกไม้ และหมอนหัวใจ เป็นต้น หมอนแต่ละประเภทสามารถใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภายในบ้านหรือการใช้งานเชิงพิธีกรรมและในสถานที่สาธารณะต่าง ๆ โดยหมอนชนิดเดียวกันของแต่ละร้าน อาจมีความคล้ายคลึงกันบางอย่าง และต่างกันบางอย่าง ตัวอย่างเช่น หมอนหนุนบางร้านมีการใช้ลายผ้าที่เป็นเอกลักษณ์ หรือบางร้านมีการจำหน่ายหมอนรูปหัวใจ ซึ่งเป็นรูปทรงที่หาได้ยาก เนื่องจากร้านค้าอื่นไม่จำหน่าย ในการสำรวจรูปแบบหมอนขิดมีการสังเคราะห์ข้อมูล ดังนี้



ภาพที่ 35 ตัวอย่างหมอนหนุน

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 36 ตัวอย่างรูปทรงหมอนหนุน

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

1. รูปทรง หมอนชนิดมีรูปทรงหลากหลาย โดยรูปทรงที่พบมากที่สุดคือทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า สำหรับหมอนหนุน นอกจากนี้ยังมีหมอนรูปทรงเฉพาะ เช่น หมอนรองคอทรงกลม หมอนกระดุกทรงสามเหลี่ยม รวมถึงหมอนฟักทอง และหมอนหัวใจ รูปทรงเหล่านี้ได้รับการออกแบบเพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการและการใช้งานที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านความสวยงามและความสะดวกสบาย



ภาพที่ 37 ตัวอย่างหมอนดาว

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 38 ตัวอย่างหมอนฟักทอง

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

2. ขนาด สินค้าหมอนชนิดมีขนาดหลายแบบ ตั้งแต่หมอนขนาดเล็กที่สามารถใช้งานได้ในพื้นที่จำกัด หมอนที่มีขนาดยาวไว้ใช้สำหรับนอน เช่น หมอนอิง หรือหมอนรองคอ ไปจนถึงหมอนขนาดใหญ่ที่สามารถใช้เป็นเตียงนอนได้ ขนาดของหมอนจะถูกปรับให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การใช้งาน ไม่ว่าจะเป็นการรองนั่ง รองหลัง หรือเป็นเตียงนอนชั่วคราว

3. ลักษณะการใช้งาน หมอนชนิดถูกออกแบบมาให้ใช้งานได้หลากหลาย ทั้งในชีวิตประจำวันและในกิจกรรมพิเศษ หมอนหนุนและหมอนรองนั่งเป็นสินค้าที่ใช้บ่อยในบ้านหรือ

สถานที่ทางศาสนา ในขณะที่หมอนรูปทรงเฉพาะ เช่น หมอนกระดุกและหมอนรองคอ ออกแบบมา เพื่อช่วยเสริมความสะดวกสบายขณะนั่งหรือนอน นอกจากนี้ ยังมีหมอนสำหรับประดับหรือตกแต่ง



ภาพที่ 39 ตัวอย่างหมอนทรงสามเหลี่ยม
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 40 ตัวอย่างพืนอน
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 41 ตัวอย่างหมอนรองคอ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

4. ลวดลาย นอกจากการผลิตและจัดจำหน่ายสินค้าเกี่ยวกับหมอนซิดแล้ว ในหมู่บ้านศรีฐานเองยังมีแหล่งขายวัสดุ อุปกรณ์ใช้ทำหมอนซิด เช่น ร้านขายผ้า ที่นิยมเปิดลองลงมาจากร้านขายสินค้าโดยตรง และปัจจุบันมีโรงงานตั้งเพื่อผลิตผ้าให้กับพื้นที่โดยเฉพาะ โดยลวดลายของหมอนซิดสะท้อนถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชน ส่วนใหญ่จะใช้ลวดลายแบบนิยม เช่น ลายดอกไม้ ลายตารางหรือลายซิดที่ได้ผ้าจากโรงงาน ทำให้มีลวดลายคล้ายคลึงกันทั้งในสินค้าในหมู่บ้านด้วยกันและอาจมีความคล้ายคลึงกับจังหวัดอื่น ๆ ได้ เนื่องจากผ้าที่ใช้เป็นการรับจากแหล่งผลิตเดียวกัน และมาจากจังหวัดอื่น



ภาพที่ 42 ร้านค้าจำหน่ายผ้า
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 43 ตัวอย่างผ้าลายดอกมะลิ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ชนิดของผ้ามีความหลากหลายมีทั้งผ้าฝ้าย ผ้าโกล ที่เป็นที่นิยมนำมาจัดทำหมอนซิด โดยลวดลายที่เป็นที่นิยมที่สุด คือ ลายดอกมะลิ และผ้าลายตารางหรือผ้าข้าวม้า ลายช้าง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีการจำหน่ายผ้าสีพื้นไม่มีลวดลาย ก็เป็นที่นิยมเช่นเดียวกัน

ลายผ้าดอกมะลิถือเป็นลายที่นิยมนำมาผลิตหมอนขิดมากที่สุด ด้วยลวดลายที่ปรากฏเป็นลวดลายที่มีความหมายเชิงสัญลักษณ์เกี่ยวกับความบริสุทธิ์ ความเคารพ และสวยงาม กระบวนการผลิตลายดอกมะลิบนผ้าหมอนขิดนี้มักจะใช้วิธีการทอที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อน นอกจากนี้การเลือกใช้สีสันทก็เป็นสิ่งสำคัญ ลายดอกมะลิมักจะใช้สีขาวเป็นหลัก ซึ่งเป็นสีที่สื่อถึงความหมายของดอกมะลิ ส่วนสีพื้นหลังของผ้ามักจะเป็นสีที่ตัดกับลายดอกมะลิ เช่น สีแดงหรือสีเหลือง เพื่อเพิ่มความโดดเด่นให้กับลายผ้า



ภาพที่ 44 ผ้าลายดอกมะลิ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ผ้าลายช้างเป็นหนึ่งในลวดลายที่นิยม โดยมีความหมายเชิงสัญลักษณ์และมีความสำคัญในวัฒนธรรมไทย การทอผ้าลายช้างลงบนผ้าหรือหมอนขิดมักใช้เทคนิคการทอที่ประณีตและซับซ้อน โดยลายช้างจะถูกถักทอให้ดูมีมิติและรายละเอียด เพื่อให้เห็นถึงลักษณะเด่นของช้าง เช่น ลำตัว หู และงวง สีสันทที่ใช้ในลายช้างมักจะเป็นสีขาว ตัดกับสีพื้นหลังที่สดใสหรืออบอุ่น เช่น สีแดง สีเขียว เป็นต้น



ภาพที่ 45 ผ้าลายช้าง

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ผ้าลายตารางหรือ "ลายผ้าขาวม้า" เป็นลวดลายผ้าที่มีประวัติยาวนานและมีความสำคัญในวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะในภูมิภาคอีสาน ผ้าขาวม้าถือเป็นผ้าที่มีเอกลักษณ์ด้วยลายตารางที่เรียบง่าย แต่เต็มไปด้วยความหลากหลายของสีสันทันและรูปแบบ ลายตารางเหล่านี้มักจะมีเส้นสีสลับกันในแนวนอนและแนวตั้ง ทำให้เกิดเป็นลายเส้นขนานที่ก่อให้เกิดรูปร่างเป็นชุด ๆ บนผืนผ้า โดยลวดลายนี้นิยมนำไปทำเป็นหมอนหนุน หรือสินค้าชนิดอื่น



ภาพที่ 46 ผ้าลายตารางหรือผ้าขาวม้า

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 47 ตัวอย่างผ้าลาย

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

นอกจากลายผ้าทั่วไปที่พบได้ในท้องถิ่น เช่น ลายดอกมะลิ ลายช้าง หรือลายตารางแบบผ้าขาวม้า ยังมีลายผ้าบางชนิดที่มีความเฉพาะและโดดเด่นมาก แต่ไม่ค่อยได้รับการนำไปผลิตเป็นสินค้าในปริมาณมาก เนื่องจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความซับซ้อนในการผลิต การใช้เวลาในการทอ หรือการผลิตในจำนวนจำกัด



ภาพที่ 48 ตัวอย่างลายผ้า

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

โดยช่างทอท้องถิ่นที่ยังคงรักษาวิธีการทอแบบดั้งเดิม ลายผ้าเหล่านี้มักเป็นผลงานที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาและศิลปะพื้นบ้านอย่างลึกซึ้ง โดยมีการออกแบบที่ละเอียดอ่อนและเฉพาะตัว ซึ่งทำให้ลายผ้าเหล่านี้มีลักษณะพิเศษและไม่สามารถทำซ้ำในปริมาณมากได้ ลวดลายมักเป็นลายดอกไม้ ตัวลายนิยมใช้สีเหลืองหรือส้ม เพื่อตัดกับสีของพื้น สีของพื้นผ้ามีการใช้สีที่หลากหลายมีความสดใสนิยมมากกว่า 2 สีขึ้นไป

แม้ว่าลายผ้าเฉพาะเหล่านี้จะมีความสวยงามและคุณค่าอย่างมาก แต่ด้วยปริมาณการผลิตที่จำกัด จึงไม่สามารถนำไปผลิตเป็นสินค้าที่พบเห็นได้ทั่วไป ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในการอนุรักษ์ลายผ้าที่มีความเฉพาะเหล่านี้ ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญเพราะนอกจากจะช่วยรักษาภูมิปัญญาแล้ว ยังเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถสร้างงานสร้างรายได้ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกผ้าที่มีความเหมาะสมกับแนวทางการออกแบบ ไปต่อยอดในการสร้างสรรค์ผลงานการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยพบว่าส่วนสำคัญในการนำไปต่อยอดผลงานอีกอย่างคือ "รูปทรง" ของหมอนชนิด ยังมีบทบาทสำคัญในการออกแบบด้วย การออกแบบที่คำนึงถึงรูปทรงสามารถนำไปสู่การพัฒนาเทคนิคเฉพาะตัวและสร้างเอกลักษณ์ที่แตกต่างได้ กระบวนการนี้เชื่อมโยงกับภูมิปัญญาและทักษะที่ถูกถ่ายทอด ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญในการรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่นั้นๆ

จากการสำรวจหมอนชนิดผู้วิจัยพบความแตกต่างจากหมอนทั่วไป คือ การออกแบบให้หมอนมีลักษณะ เป็น "ลูกกระนาค ความโค้งของรูปทรง หรือเทคนิคการดัดผ้า" ซึ่งถือเป็นเทคนิคที่สะท้อนถึงความคิดสร้างสรรค์และภูมิปัญญาของช่าง โดยลักษณะดังกล่าวจะสร้างความพิเศษให้กับหมอนชนิด ทั้งในเรื่องของรูปลักษณ์และการใช้งาน

- เบาะระนาบ การทำให้มีลักษณะ "ระนาบ" คือการที่หมอนมีความกลมมนหรือพองตัวเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความนุ่มสบาย หมอนลักษณะนี้จะถูกอัดแน่นไปด้วยนุ่นหรือใยสังเคราะห์ ทำให้หมอนมีโครงสร้างที่มั่นคง แต่ยังคงความยืดหยุ่น เป็นลักษณะที่นำมาใช้ในการผลิตเบาะนั่งและที่นอน



ภาพที่ 49 ตัวอย่างเบาะระนาด

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

- ความโค้งของรูปทรง ถือเป็นการออกแบบที่ผสมความสวยงามกับการใช้งาน ความโค้งสามารถรองรับสรีระของผู้ใช้ โดยเฉพาะในส่วนของหลังและคอ ทำให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น หมอนชนิดแบบโค้งมักใช้ในงานพิธีกรรมหรือการใช้งานเฉพาะที่ต้องการความพิเศษ



ภาพที่ 50 ตัวอย่างหมอนรูปทรงโค้ง

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 51 ตัวอย่างหมอนชนิดที่ใช้เทคนิคการดัดผ้า

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

- เทคนิคการดึงผ้า การออกแบบให้หมอนชนิดมีลักษณะ "บวม" หรือการทำให้เป็นหลุมเล็กๆ เป็นอีกหนึ่งเทคนิคที่น่าสนใจ การทำหลุมตรงกลางหมอนจะช่วยให้หมอนสามารถรองรับศีรษะหรือคอได้ดี โดยเทคนิคนี้มักใช้ในหมอนเป็นหลัก การทำหลุมตรงกลางหมอนเกิดจากการดึงและเย็บผ้าให้ตึงเป็นจุด ๆ ทำให้เกิดพื้นที่ลึกลงไปในบริเวณที่ต้องการ เทคนิคนี้ช่วยให้หมอนมีโครงสร้างที่มั่นคง และคงรูปได้ดีไม่เสียสภาพง่ายเมื่อใช้งาน การทำแบบนี้ไม่เพียงแต่ทำให้หมอนดูมีดีไซน์ที่แตกต่าง แต่ยังส่งผลต่อประโยชน์ในการใช้งานจริง ยังสามารถนำมาปรับใช้กับการออกแบบหมอนชนิดในรูปทรงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหมอนสี่เหลี่ยม หมอนทรงกลม หรือหมอนทรงดาว เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการใช้งาน โดยเน้นการเพิ่มความสบายและสร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้กับผลิตภัณฑ์

โดยเทคนิคและลักษณะของรูปทรงและการออกแบบทั้ง 3 อย่างที่ผู้วิจัยกล่าวมา ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปต่อยอดทางการออกแบบรวมถึงลวดลายของผ้า ให้ผลงานมีความเชื่อมโยงด้านเรื่องราว และการผสมผสานระหว่างศิลปะหัตถกรรมและความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมกับวิจัย ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความสวยงาม แต่ยังทำให้ผลงานมีความแตกต่าง มีเอกลักษณ์ และเพิ่มคุณค่ามากขึ้น

3.4 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร” ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ เพื่อใช้ในการศึกษาและการออกแบบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

โดยมีการใช้เครื่องมือวิจัยจากแบบสอบถามในการรวบรวมข้อมูล เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มวัยทำงานในมหานคร เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาแนวทางการออกแบบ และหลังการออกแบบจะมีการประเมินผลจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำมาสรุปผล โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาข้อมูลขั้นทุติยภูมิ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและทบทวนข้อมูลดังกล่าว โดยมีขอบเขตประเด็นเนื้อหาของการศึกษาเกี่ยวกับสภาวะความเหงา การออกแบบ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางการออกแบบของผลงานในนิทรรศการ ผู้วิจัยได้ทำการสรุปข้อมูลจากการศึกษาและการทบทวนวรรณกรรม โดยแบ่งประเด็นในการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านสภาวะความเหงา

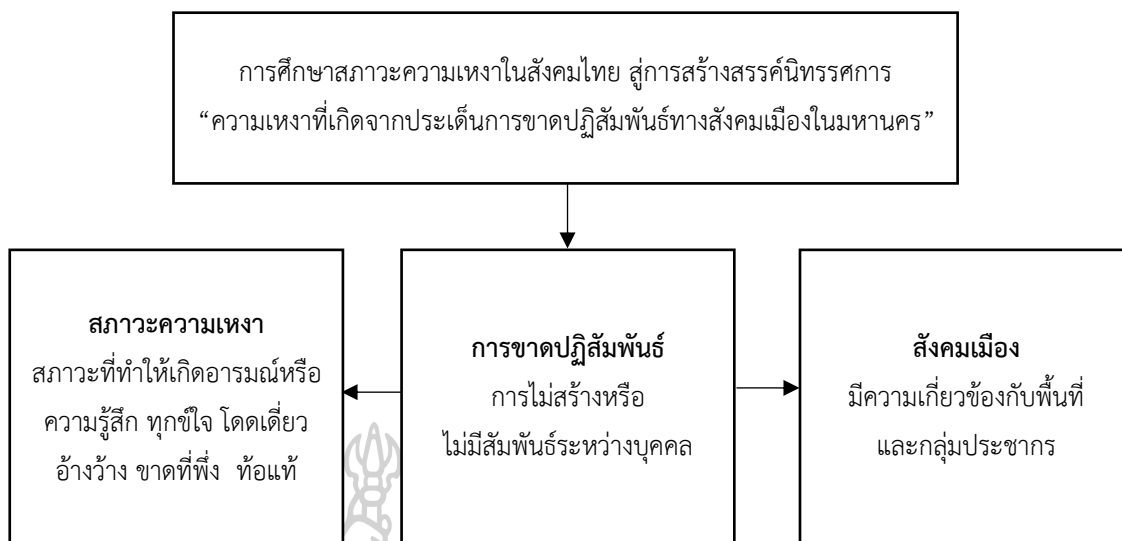
สังคมหล่อหลอมให้ผู้คนต้องเผชิญกับสภาวะความเหงา โดยเฉพาะสังคมเมืองที่เกิดความ

จำเป็นในการอยู่ลำพัง ขาดการพูดคุยที่เป็นการสร้างสายสัมพันธ์อันแท้จริง ใช้ชีวิตเพียงตัวคนเดียว ขาดการพึ่งพาอาศัยกัน ไม่มีการพูดคุยที่สามารถแลกเปลี่ยนทางความคิดเห็นและปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อผู้คนที่มองหาวิธีการเพื่อคลายเหงาจากโซเชียลมีเดียจึงเกิดขึ้น สังคมโลกเสมือนที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้คนออกห่างจากกันในโลกของความเป็นจริง ทำให้ความเหงาระบาดไปในทุกพื้นที่ และเพิ่มความรุนแรงของสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพียงชั่วคราวอีกต่อไป จากการศึกษาผู้วิจัยได้

สรุปผลการวิเคราะห์ด้านสภาวะความเหงาไว้ว่า สภาวะความเหงา เป็นสภาวะที่ทำให้รู้สึกถึงความโดดเดี่ยว ว่างเปล่า รู้สึกไม่สบายใจ โดยมีสาเหตุจากการที่ไม่พึงพอใจกับความสัมพันธ์ทางสังคมในด้านคุณภาพและปริมาณ ความเหงาส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยผลกระทบทางร่างกายจะเกี่ยวกับโรคทางจิตเวช เช่น ความเครียด โรคซึมเศร้าและอาการทางจิตหรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพให้เกิดโรคระดับเซลล์ เช่น โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม โรคทางระบบภูมิคุ้มกันและภัยทางด้านจิตใจที่ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง สภาวะความเหงายังเป็นต้นเหตุให้ผู้คนเลือกจบชีวิตตัวเอง เช่นเดียวกับโรคซึมเศร้า ความเหงาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอารมณ์ที่เกิดภายในจิตใจ สามารถเกิดขึ้นได้บ่อยจนทำให้ผู้คนเข้าใจว่าความเหงาไม่ส่งผลกระทบและมองว่าไม่สำคัญ แต่หากเผชิญกับความรู้สึกนี้เป็นระยะเวลานาน หลายเดือนหรือหลายปี เรียกว่าความเหงาแบบเรื้อรัง ยากที่จะหายไปโดยการปล่อยไปตามกาลเวลา การต้องห่างจากคนใกล้ชิด การต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยวเพียงลำพัง ไร้ซึ่งสายสัมพันธ์ถือเป็นปัญหาเชิงสังคม ที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลความเหงาไม่ใช่เพียงอารมณ์ความรู้สึกที่จะปล่อยผ่านไปโดยไม่ต้องได้รับการรักษาหรือหาทางเยียวยาให้หาย แต่ความเหงานั้นเป็นพาหะที่สามารถส่งผลกระทบต่อสังคมและขยายวงกว้างขึ้นไป ส่งผลร้ายแรงโดยมีปัจจัยด้านสายสัมพันธ์ทางสังคม รายได้หรืออายุมาเกี่ยวข้อง รูปแบบการใช้ชีวิตในสังคมเมืองส่งผลให้ผู้คนมองหาวิธีการคลายความเหงาที่สามารถทำให้ผ่อนคลายได้ง่ายและประหยัดเวลา เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ ฟังเพลง ดูหนัง การออกไปพบปะผู้คน ถือเป็นการผ่อนคลายด้วยกิจกรรมที่ดึงความสนใจไปในทิศทางอื่น แต่หากเกิดความเหงาแบบเรื้อรังควรคำนึงถึงสายสัมพันธ์ทางสังคมเพราะจะส่งผลในระยะยาว อาจเริ่มจากการปรับมุมมองความคิดและพฤติกรรมให้เข้าใกล้กับสังคมมากขึ้น

จากการศึกษาทางสภาวะความเหงา ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ประเด็นการวิจัยได้ว่า การเกิดสภาวะความเหงามีความเชื่อมโยงโดยตรงในเรื่องของสายสัมพันธ์ทางสังคม การเกิดสภาวะความเหงานั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้ถึงการขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือสังคม หากรับรู้ว่าการขาดการมีปฏิสัมพันธ์จะส่งผลให้เกิดสภาวะความเหงาและความเหงายังเป็นผลกระทบให้เกิดการขาดปฏิสัมพันธ์ ถือเป็นวงจรที่ส่งผลให้ผู้ที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเหงาเกิดการแยกตัวออกจากสังคม

ประเด็นการศึกษาทางการวิจัย

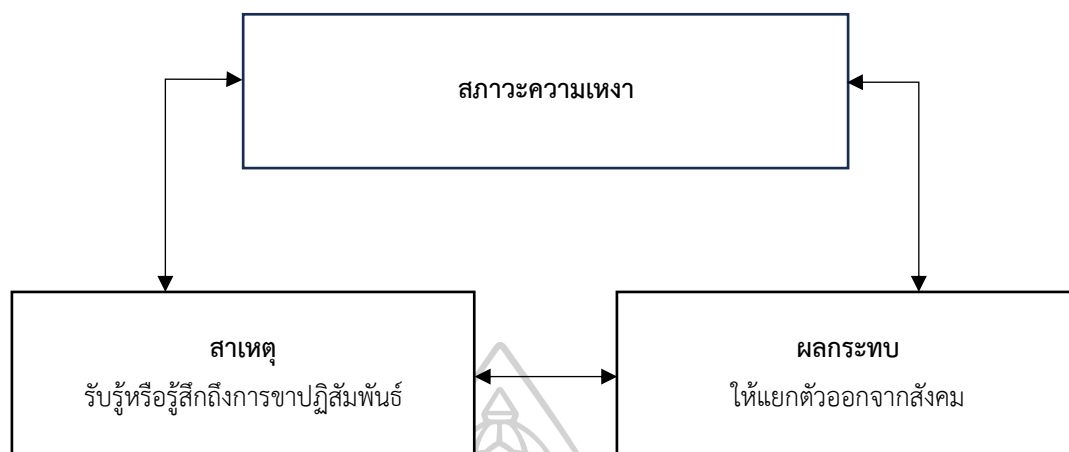


ภาพที่ 52 แผนผังประเด็นการศึกษาทางการวิจัย
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

โครงสร้าง อุดมคติแบบปัจเจกนิยมและการที่เราสามารถมีชีวิตอยู่แบบโดดเดี่ยวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพื่อความอยู่รอดเหมือนสมัยก่อน ผู้คนในสังคมเลยไม่ได้มีความต้องการชุมชน ไม่ต้องยึดติดจารีต ประเพณีมากนัก แต่ในทางกลับกันก็ทำให้ไม่มีชุมชนมาคอยดูแล จึงต้องรับผิดชอบตัวเองซึ่งมีผลทำให้คนเรา ‘เกิดภาวะความเหงา’ กันมากขึ้น เมื่อยิ่งเหงาก็ยิ่งอยากอยู่คนเดียว แต่ยิ่งอยากอยู่คนเดียวก็จะพบว่าตนยิ่งเหงา กลายเป็นวงจรความเหงาที่ทวีขึ้นไป จึงทำให้ผู้คนในวัยทำงานมักจะมี ความเศร้าที่สะสม ไม่มีหนทางระบายออกมา ทั้งความเหนื่อยล้าจากการทำงานนั้นและปัญหาในชีวิตประจำวัน คนวัยทำงานจึงเป็นวัยที่คลายความเหงาด้วยสังคมโซเชียลมีเดีย

โดยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อประชากรในพื้นที่ ในสังคมเมืองที่มีพื้นที่อย่างจำกัดและรูปแบบของอาคารหรือตึกเป็นจำนวนมาก ทำให้พื้นที่ทางธรรมชาติมีน้อยและพื้นที่ที่จะช่วยส่งเสริมให้ให้ประชากรเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมีไม่เพียงพอ จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มีการรวบรวมเนื้อหาจากบทความ วารสาร หนังสือทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากการศึกษาวิจัยชี้ชัดไม่ได้ว่าสาเหตุความเหงานั้นเกิดมาจากสาเหตุใด แต่ปัจจัยการขาดการปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมก็เป็นสาเหตุใหญ่ที่ก่อให้เกิดความเหงา และนำมาซึ่งภัยความเหงาทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย การขาดปฏิสัมพันธ์ในสังคมนั้นยังขยายออกในวงกว้างเมื่อผู้ตนเริ่มเข้าสู่สังคมเมืองและโลกยุคปัจจุบันที่เริ่มเจริญและมีการพัฒนาทางเทคโนโลยี ทำให้มีคนเหงาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งความเหงานั้นเป็นภัยเงียบที่ผู้คนไม่ให้ความสนใจมากนัก จึงทำให้ขาดการดูแลและเอาใจใส่ที่สมควร

ประเด็นการศึกษาสภาวะความเหงา



ภาพที่ 53 แผนผังประเด็นการศึกษาสภาวะความเหงา
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

สรุปเป้าหมายของโครงการ

ความต้องการของการทำโครงการวิจัยเรื่องนี้ คือ การสร้างผลงานออกแบบที่ตอบโจทย์ของคนเหงาให้สามารถคลายเหงาจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อความเหงาได้ เป็นการสร้างผลงานนิทรรศการที่ต้องการสื่อสารความเหงาของมาในรูปแบบศิลปะ ใช้สำรวจ สร้างแรงกระตุ้น เกิดการรับรู้ถึงผลกระทบของความเหงาในวงกว้างที่มากขึ้น ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงการสร้างงานออกแบบที่เป็นตัวเชื่อมปฏิสัมพันธ์ของคนเหงากับงานออกแบบขึ้นมาเพื่อลดการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความเหงานั้นเป็นประเด็นที่น่าสนใจเท่ากับโรคจิตเวชอื่น ผู้วิจัยจึงอยากจะผลักดันให้ผู้คนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเกิดสภาวะความเหงาและผลกระทบที่ตามมา การใช้ความรู้ในด้านออกแบบเพื่อเติมเต็มช่องว่างทางสังคมและเป็นส่วนหนึ่งในการเชื่อมปฏิสัมพันธ์ของผู้คนให้คลายเหงา

3.4.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ข้อมูลการวิเคราะห์สามารถแบ่งเป็นสองส่วนหลัก ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายและข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวกับสภาวะความเหงา การเชื่อมโยงข้อมูลทั้งสองส่วนนี้ จะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมกับสภาวะความเหงาในกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยเลือกหัวข้อที่เป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นสภาวะความเหงามาวิเคราะห์และต่อยอดทางการออกแบบ

โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ผลจากแบบสอบถาม ผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 22-30ปี คิดเป็น86.7% มีสถานภาพโสดถึง 90% และเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด 63.3% ของทั้งหมด (100%) มีแนวโน้มที่จะรู้สึกเหงามากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยในคอนโด (46.7%) และอยู่คนเดียว (44.8%) การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่โดดเดี่ยว และห่างไกลจากสังคมเดิม อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเหงา เช่น การขาดการติดต่อสื่อสารกับคนใกล้ชิด หรือไม่มีใครอยู่ด้วยในชีวิตประจำวัน

2. การวิเคราะห์แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาวะความเหงา การสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นคำถามปลายเปิด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ท่านมักเกิดความเหงาในช่วงเวลาใด ข้อมูลแสดงว่าความเหงามักเกิดในกลางคืน 86.7% มากกว่ากลางวัน 13.3% ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการขาดปฏิสัมพันธ์ในช่วงเวลากลางคืนอาจเป็นปัจจัยสำคัญในการรู้สึกเหงา การส่งเสริมกิจกรรมในช่วงกลางวันอาจช่วยลดความเหงาได้

- ท่านมักเกิดความเหงาในสถานที่ใด ข้อมูลระบุว่าความเหงามักเกิดขึ้นในที่อยู่อำศัย 70% ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบรรยากาศภายในที่อยู่อำศัยอาจมีผลต่อความรู้สึก การอยู่คนเดียวในพื้นที่อาจทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น

- ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านเกิดสภาวะความเหงา ผลการตอบแบบสอบถามชี้ให้เห็นว่าการอยู่คนเดียว ความโดดเดี่ยว ความเงียบ และการอยู่เฉยๆ ล้วนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้สึกเหงา การรู้สึกว่างเปล่าและการคิดถึงคนใกล้ชิดส่งผลให้เกิดความเหงาในลักษณะทิศทางเดียวกัน ซึ่งสะท้อนถึงสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อบรรเทาความรู้สึกเหล่านี้

- เมื่อเกิดความเหงาท่านมักคิดถึงสิ่งใด เมื่อเกิดความเหงาผู้ตอบมักคิดถึงสิ่งต่างๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน และสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งสะท้อนถึงความต้องการในการเชื่อมโยงกับคนใกล้ชิดและความทรงจำที่ดี นอกจากนี้ยังบ่งบอกถึงความปรารถนาที่จะกลับไปสู่ช่วงเวลาที่มีความสุขและการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมาย

- ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ช่วยให้ท่านคลายเหงา คำตอบจากแบบสอบถามมักเป็นกิจกรรม เช่น ฟังเพลง เล่นโซเชียลมีเดีย และการออกไปพบปะผู้คนเพื่อบรรเทาความเหงา มักเป็นกิจกรรมที่ทำเพียงลำพังมากกว่ากิจกรรมที่ต้องเชื่อมโยงกับผู้อื่น

- สถานที่แบบใดที่ทำให้ท่านคลายเหงา สถานที่ที่ทำให้ผู้ตอบคลายเหงามักเป็นที่บ้าน ซึ่งบ่งบอกถึงสำคัญของสภาพแวดล้อมที่มีความคุ้นเคยและปลอดภัย หรือความหมายอาจมากกว่าสถานที่แต่เป็นตัวบุคคล ที่ช่วยให้ความรู้สึกที่อบอุ่น ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นในสังคม

บทที่ 4

การดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์

การสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์นี้มีแนวทางการออกแบบจากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่เผชิญกับสภาวะความเหงา เป็นระยะเวลานานและบ่อยครั้ง ซึ่งแตกต่างจากที่เคยผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยเกิดคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนี้ จากการศึกษาและทำแบบสอบถามพบว่าทุกคนต่างเคยเผชิญกับสภาวะความเหงาโดยมีสาเหตุที่แตกต่างกัน บางคนรู้สึกเหงาเพราะอยากมีคนรู้ใจ ขณะที่บางคนรู้สึกเหงาแม้อยู่ในที่ที่มีผู้คน หรือผู้วิจัยเองก็สัมผัสถึงสภาวะความเหงาที่เกิดจากการคิดถึงบ้านเกิด ปัจจัยการเกิดสภาวะความเหงาที่ต่างกันนี้ มีจุดร่วมที่สำคัญคือ การขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ต้องการหรือโหยหาสิ่งที่จะเข้ามาเติมเต็มความรู้สึก โดยกระบวนการออกแบบในงานวิจัยนี้ถูกพัฒนาจากการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกและการวิเคราะห์ เพื่อให้ผลงานสะท้อนถึงแนวคิดหลักอย่างชัดเจนและมีคุณภาพสูงสุด โดยมีขั้นตอนการสร้างสรรค์ ดังนี้

1. ขั้นตอนการออกแบบ
2. ขั้นตอนการนำเสนอผลงานการวิจัย
3. ขั้นตอนการประเมินผล

4.1 ขั้นตอนการออกแบบ

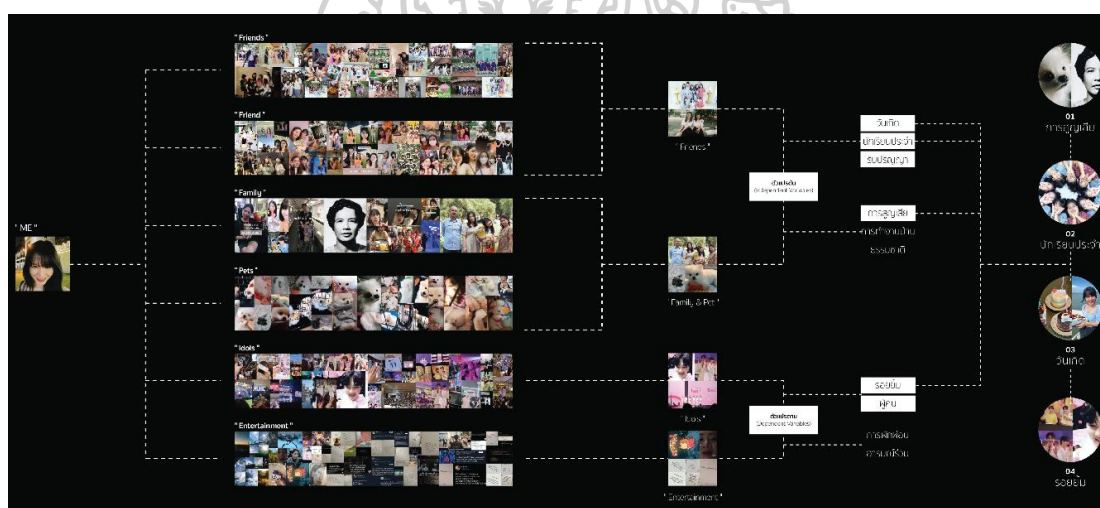
เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ตอบสนองวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสะท้อนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีความชัดเจนและสอดคล้อง เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดทิศทางที่แน่นอนของกระบวนการออกแบบ การออกแบบที่ดีจะช่วยให้ผลงานวิจัยมีคุณภาพและสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาและปรับปรุงการออกแบบอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ผลงานสามารถเชื่อมโยงกับกลุ่มเป้าหมายและสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการออกแบบมี ดังนี้

4.1.1 กำหนดแนวทางการออกแบบ

แนวทางการออกแบบการวิจัยนี้มุ่งเน้นการใช้ประสบการณ์ส่วนตัวของผู้วิจัยในการเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับสภาวะความเหงา โดยสะท้อนอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากเหตุการณ์สำคัญในชีวิต การจัดลำดับและหมวดหมู่ของสิ่งที่มีบทบาท เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือไอดอล เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการเติบโตของบุคคล

การนี้ย้อนถึงเหตุการณ์สำคัญเหล่านี้เผยให้เห็นถึงบทบาทของครอบครัวและเพื่อนที่อาจ

ทำให้เกิดสภาวะความเหงา จากความจำเป็นในหน้าที่การงานหรือปัจจัยอื่นๆที่ทำให้ห่างไกลจากบุคคลเหล่านั้น ซึ่งถือเป็นตัวแปรต้นที่นำไปสู่สภาวะความเหงา เพื่อทดแทนความรู้สึกรัก ความอบอุ่น หรือปลอดภัย ที่จางหายไปนี้จึงถูกแทนที่ด้วยการหาสิ่งทดแทน เช่น ไอศ cream หรือกิจกรรมความบันเทิง ทำหน้าที่เป็นตัวแปรตามในการเติมเต็มความรู้สึกเหงาและสร้างความเชื่อมโยงใหม่ในชีวิตผู้วิจัย แต่ความรู้สึกที่ถูกเติมเต็มชั่วคราวนี้ไม่สามารถแก้ไขต้นเหตุของการโยกย้ายบุคคลสำคัญได้ ผลงานจึงสะท้อนถึงกระบวนการโยกย้ายแหล่งกำเนิด เช่น ครอบครัวและตัวตน โดยอ้างอิงจากประสบการณ์ในฐานะนักเรียนประจำ ซึ่งผู้วิจัยพบว่าสภาพแวดล้อมที่มีผู้คนไม่ส่งผลให้บุคคลนั้นหายเหงา กลับกันยังทำให้ความรู้สึกรู้สึกชัดเจนขึ้น สิ่งที่ย่อยเยียวความรู้สึกเหงาได้อาจเป็นการเติมเต็มจากวัตถุหรือสิ่งของที่ทำให้เรานึกถึงความทรงจำดีๆ กับครอบครัวและบ้าน หรือของที่มีความหมายเฉพาะตัว การเชื่อมโยงกับวัตถุเหล่านี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกของการมีอยู่และการเชื่อมโยงกับคนที่สำคัญในชีวิต แม้ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญและต่อสู้กับความเหงาในสภาพแวดล้อมที่ห่างไกล

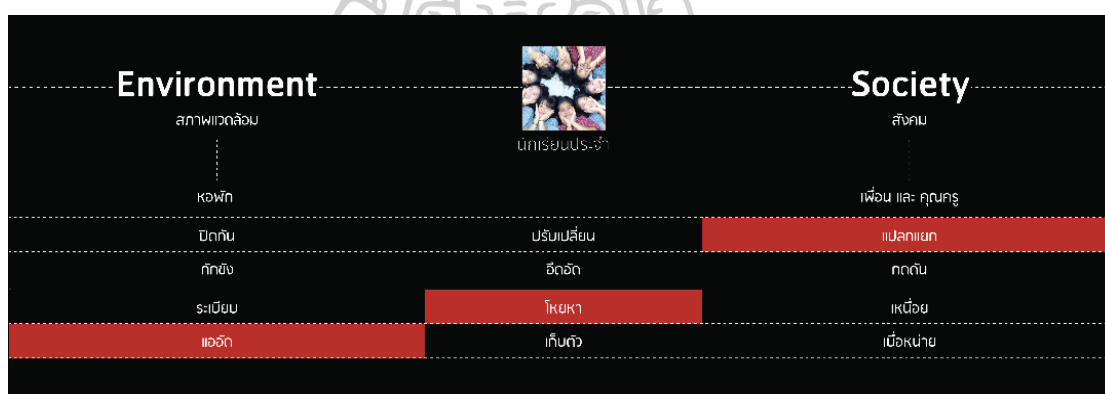


ภาพที่ 54 แนวคิดในการออกแบบ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

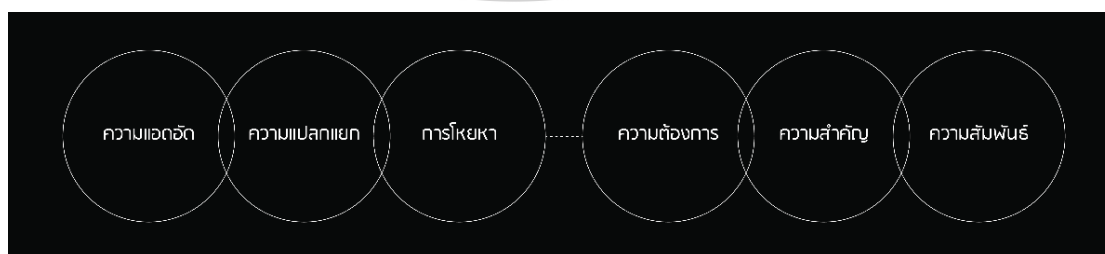
การอาศัยในหอพักที่แออัดและเต็มไปด้วยผู้คนสามารถทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ แม้จะมีเพื่อนร่วมอยู่ แต่ความต่างในการใช้ชีวิตและความคิดอาจขัดขวางการสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริง ส่งผลให้ความเหงาแทรกซึมเข้ามา ผู้คนมักโยกย้ายความอบอุ่นจากครอบครัวและบ้านเกิดในช่วงเวลา เช่นนี้ เสียงรบกวนและความพลุกพล่านรอบตัวอาจทำให้เกิดความว่างเปล่าและเศร้าหมอง การเชื่อมโยงกับตัวเองและคนรอบข้างจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเยียวยาความเหงาและปรับตัวสภาพแวดล้อมใหม่ การเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนถือเป็นเรื่องปกติที่ต้องเผชิญ เช่นเดียวกับการย้ายไปอยู่ในที่

ใหม่ หรือการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างออกไป ด้วยความจำเป็นเช่นการเป็นแรงงานผลิตถิ่น
จำ เป็นต้องเข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานครอย่างล่ำฟั่ง อาจทำให้เรารู้สึกเหงาและโหยหาบ้านอย่าง
มาก การเผชิญความเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมและสังคมนี้ทำให้ผู้คนเห็นถึงความสำคัญของความ
สัมพันธ์กับครอบครัวและถิ่นกำเนิดที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดอัตลักษณ์ของเราตั้งแต่เล็กจน เติบ
ใหญ่ ความทรงจำและประสบการณ์ที่มีร่วมกับครอบครัวช่วยสร้างรากฐานทางจิตใจ เมื่อเราอยู่
ห่างไกลจากบ้าน เรามักรู้สึกว้าวุ่นและสับสน การโหยหาบ้านจึงกลายเป็นการเรียกร้องให้กลับไป สู่
ความเชื่อมโยงที่ทำให้เรารู้สึกเป็นตัวเอง เมื่อเผชิญกับความเหงา ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่ากับครอบครัว
และถิ่นเกิดสามารถเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่สำคัญได้ โดยความเหงาสามารถกลายเป็น
ตัวแปรต้นที่ช่วยให้เกิดการนำอัตลักษณ์ของบ้านเกิดมาช่วยทดแทนความรู้สึกที่โหยหาจากความ
ห่างไกล จะช่วยบรรเทาความเหงาและเติมเต็มชีวิตของเราได้อย่างมีความหมาย



ภาพที่ 55 การถอดคำเพื่อการออกแบบ (Keyword)

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

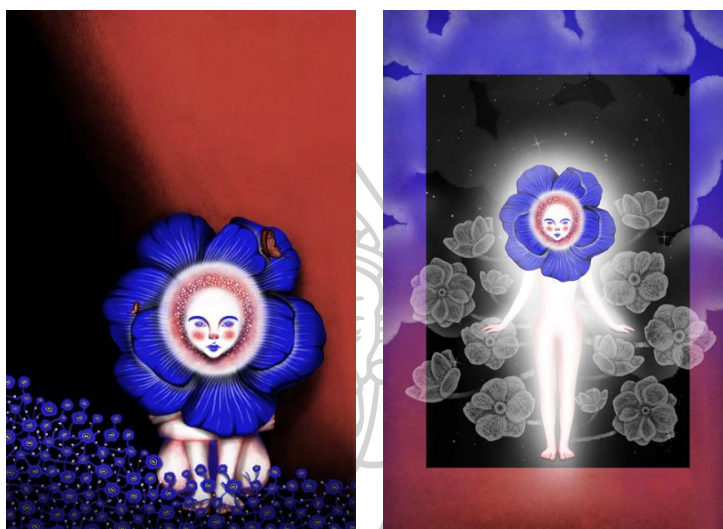


ภาพที่ 56 คำที่นำไปสู่การออกแบบ (Keyword)

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

4.1.2 จัดทำกร่างแบบ

เริ่มต้นด้วยการร่างแบบผลงาน จากการนำแนวคิดหรือผลการวิเคราะห์ที่ได้ศึกษาและทำการสังเคราะห์มาพัฒนาการออกแบบ ดังนี้ โดยผลงานเริ่มต้นเป็นการถ่ายทอดสภาวะความเหงา ด้วยภาพวาดในระบบคอมพิวเตอร์ (Digital painting) เป็นการสร้างสรรค์ผลงานที่คำนึงด้านศักยภาพและทักษะของผู้วิจัยเป็นหลัก



ภาพที่ 57 ผลงานต้นแบบ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566



ภาพที่ 58 การจัดแสดงผลงานต้นแบบ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

แนวคิดการสร้างสรรค์ผลงาน คือ เด็กผู้หญิงนั่งอยู่มุมหนึ่งในห้องเพิงลำพัง ท่ามกลาง

ความมืด ไร้ชีวิตชีวา สะท้อนถึงความเศร้าและความรู้สึกว่างเปล่าภายในใจ ท่าทางที่เธอนั่งกอดเข้าหรือยืนนิ่งอยู่ แสดงถึงความต้องการที่จะหลบซ่อนและการปลดปล่อยจากความรู้สึกที่ถาโถมเข้ามา การใช้สีในภาพนี้เน้นโทนสีเข้ม เช่น ดำ น้ำเงิน ที่แสดงถึงความเศร้าและลึกซึ้ง แต่ขณะในเดียวกันการใช้สีแดงสื่อถึงความเจ็บปวดภายใน สื่อถึงความหวังในการหลุดพ้นจากความโดดเดี่ยว แต่ในขณะเดียวกันก็แสดงให้เห็นถึงความห่างไกลจากสิ่งที่ต้องการ

การร่างแบบครั้งที่ 1

1. การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 1



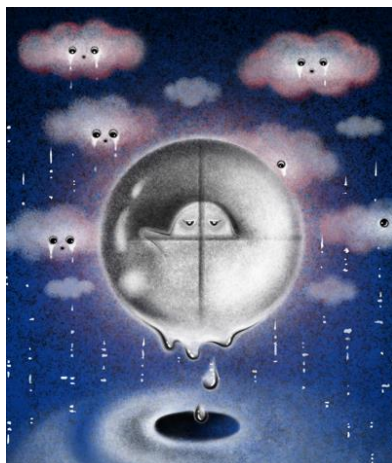
ภาพที่ 59 การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

แนวคิดการสร้างสรรค์ คือ การรวบรวมจากการศึกษาสภาวะความเหงา โดยภาพนี้ สะท้อนถึงความโดดเดี่ยวและความเศร้าของตัวละครหลักเป็นหลอดไฟที่ส่องแสงสีจาง ๆ นอนนิ่งอยู่ตรงกลาง สื่อถึงความมืดมนภายในใจ แม้จะมีหลอดไฟอื่นแขวนอยู่รอบ ๆ แต่ก็ล้วนมืดมน

2. การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 2

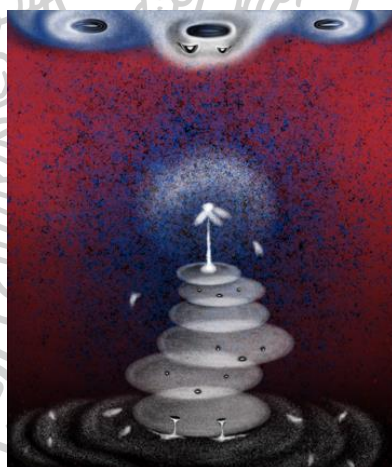
แนวคิดการสร้างสรรค์ คือ ตัวเราที่ล่องลอยอยู่ท่ามกลางกลุ่มเมฆที่ร้องไห้ หยดน้ำตาจากเมฆไหลลงมาอย่างต่อเนื่อง ภายในจิตใจเหมือนกักขังความเจ็บปวดและความวุ่นวาย ให้พื้นหลังเป็นสีน้ำเงินเข้มที่แสดงถึงความเจ็บปวดและความมืดมน ผ่นหยดลงบนพื้นเปรียบเสมือนการ การเก็บจำความเศร้าโศกที่สะสมไว้ภายในใจ เมฆฝนและหยดน้ำตาท้ายทอดถึงสภาวะอารมณ์ที่ไม่เปิดเผย



ภาพที่ 60 การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

3. การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 3



ภาพที่ 61 การร่างแบบครั้งที่ 1 ชั้นที่ 3

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

แนวคิดของภาพ คือ การสะท้อนถึงแรงปรารถนาในการหลุดพ้นจากความเศร้าและความโดดเดี่ยวดอกไม้ที่มีไฟส่องแสงจาง ๆ ตั้งอยู่บนก้อนหินที่เรียงซ้อนกันเป็นชั้น ๆ ก้อนหินนี้เปรียบเหมือนภาระและความเจ็บปวดที่ทับซ้อนกัน การต้องกักเก็บซึ่งความทุกข์และความอ้างว้าง ต้องผ่านเวลาเพื่อเข้าใจถึงความสวยงาม กลีบดอกไม้ที่ล่องลอยรอบ ๆ บ่งบอกถึงความงามที่หายไประหว่างทาง ความสวยงามนี้แม้จะล่องลอยไปแล้ว แต่ก็เป็นตัวแทนของความหวังและการเติบโตที่รอคอย เมื่อถึง

เวลาส่วนหนึ่งของการเดินทางที่ผ่านมา แม้จะเจ็บปวดและโดดเดี่ยว แต่ก็ทำให้เกิดความเข้มแข็งและเพิ่มแรงปรารถนาในการเติมเต็มความงามและความสุขใหม่ให้กับชีวิต

ข้อเสนอแนะการร่างแบบครั้งที่ 1

- ขาดมิติและการเล่นกับแสงเงา ภาพในแบบร่างยังดูแบน ไม่มีการสร้างมิติที่ชัดเจน การใช้แสงและเงาไม่ได้ช่วยเพิ่มความลึกหรือทำให้เห็นความต่างของระยะใกล้ไกล
- การจัดวางซ้ำๆ องค์ประกอบของภาพมีลักษณะการจัดวางที่ซ้ำกันทั้งหมด ซึ่งทำให้ภาพดูไม่มีจุดสนใจหรือดึงดูดความสนใจ อาจต้องปรับการจัดองค์ประกอบให้มีความหลากหลายและมีการใช้พื้นที่ของภาพอย่างสมดุลมากขึ้น
- รายละเอียดน้อยเกินไป ภาพยังขาดรายละเอียดที่เพียงพอในการสื่อสารเรื่องราวหรืออารมณ์ การเพิ่มเติมรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถช่วยให้ภาพมีความลึกซึ้งและน่าสนใจขึ้น
- การสื่อสารอารมณ์ในภาพไม่ชัดเจน ภาพยังไม่สามารถสื่อสารทางอารมณ์ได้ ผู้ชมอาจไม่เข้าใจหรือรู้สึกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ตั้งใจนำเสนอ
- การใช้สีไม่แตกต่าง การใช้สีในแบบร่างยังดูซ้ำกันทั้ง 3 ภาพ ไม่มีความหลากหลายในการแสดงอารมณ์หรือความรู้สึก การใช้สีที่แตกต่างกันในแต่ละส่วนของภาพเพื่อสื่อถึงอารมณ์ที่หลากหลาย

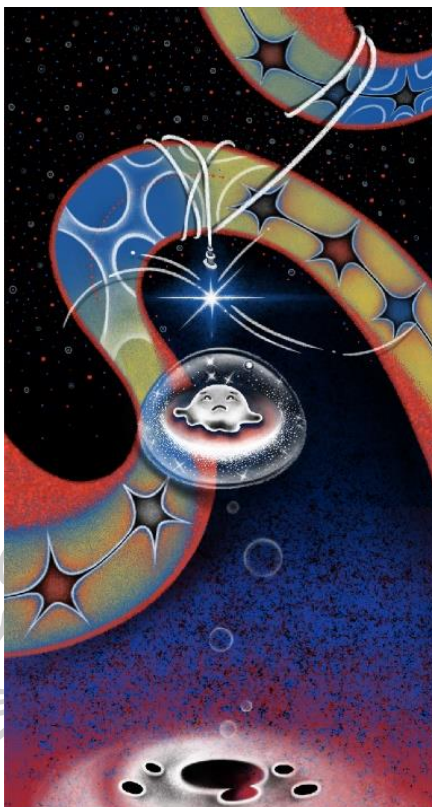
การร่างแบบครั้งที่ 2

เป็นการต่อยอดแนวคิดและพัฒนาจากคำแนะนำจากครั้งแรก มีรายละเอียด ดังนี้

1. การร่างแบบครั้งที่ 2

แนวคิดในการสร้างสรรค์ คือ นิ่ง เจียบ บนดาวโลก ผู้คนต่างกล่าวขานว่าการนิ่งและความเจียบ จะนำพาความโดดเดี่ยวมาสู่เรา อ้างอิงจากผลของแบบสอบถามในหัวข้อ คุณคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้คุณเกิดความเหงา การออกแบบสะท้อนถึงความเจียบโดยใช้สัญลักษณ์และองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น การล่องลอยอยู่ในอวกาศ สื่อถึงความโดดเดี่ยวอยู่ในพื้นที่กว้างใหญ่ ซึ่งเป็นการเปรียบเปรยถึงการอยู่คนเดียวในโลกที่กว้างใหญ่และซับซ้อน

เมื่อทุกอย่างหยุดนิ่งและเจียบ ความคิดและความรู้สึกที่อยู่ลึก ๆ ภายในอาจถูกขบขันออกมาและนำไปสู่ความเหงา เกิดขึ้นเมื่อไม่มีสิ่งใดเข้ามากระทบความรู้สึกหรือไม่มีใครให้แบ่งปันช่วงเวลาแห่งความเจียบ อวกาศกับการแยกตัว วัตถุคล้ายฟองอากาศในภาพ สื่อถึงการแยกตัวออกจากสังคมหรือการอยู่ใน "ฟอง" ของตัวเองที่ไม่สามารถเข้าถึงผู้อื่นได้ เป็นเหมือนกำแพงที่กักขังตัวเอง ทำให้ความเหงาเพิ่มขึ้น ฟองอากาศนี้ดูโดดเดี่ยวในอวกาศกว้างใหญ่เหมือนกับคนที่รู้สึกเหงาท่ามกลางผู้คนจำนวนมากในเมืองใหญ่



ภาพที่ 62 การร่างแบบครั้งที่ 2
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

ข้อเสนอแนะการร่างแบบครั้งที่ 2

- การสื่อความหมายยังไม่ชัดเจน การตีความคำว่า "เหงา" ยังดูเป็นนามธรรมและไม่สามารถสื่อถึงอารมณ์นี้ได้ ผู้ชมอาจไม่สามารถรู้สึกถึงความเหงา อาจต้องเสริมรายละเอียดหรือใช้สัญลักษณ์ที่ชัดเจนกว่านี้หรือลดทอนองค์ประกอบให้ดูเหงามากขึ้น
- การใช้สีที่หลากหลายเกินไป สีในภาพมีความหลากหลายมากจนดูขาดความสม่ำเสมอ และไม่สามารถสร้างความรู้สึกเหงาได้ ควรปรับอัตราส่วนการใช้สี โดยอาจใช้หลักการ 80/20 คือใช้โทนสีหลัก 80% และใช้สีรองเพียง 20% เพื่อให้ภาพมีความสมดุลและเน้นอารมณ์เหงาได้ชัดเจนหากอยากให้โทนร้อนก็ใช้สีโทนร้อนเป็นหลักไปเลย 80% และใช้โทนเย็นอีก 20%
- ภาพขาดมิติ ภาพยังดูแบนและไม่มีมิติ ต้องเล่นกับแสงและเงามากกว่านี้ จะช่วยเพิ่มความลึกและทำให้ภาพมีมิติที่ชัดเจนขึ้น เพิ่มระยะใกล้-ไกลในภาพ
- การจัดวางองค์ประกอบไม่ดึงดูด องค์ประกอบในภาพยังไม่น่าสนใจตั้งอยู่ตรงกลางโดดๆ ควรปรับการจัดวางให้เกิดความสมดุล ใช้พื้นที่ว่างให้เป็นประโยชน์
- รายละเอียดน้อยเกินไป รายละเอียดในภาพยังน้อยเกินไปและไม่สามารถสื่อสารอารมณ์

หรือเรื่องราวได้ เพิ่มภาควาดให้เยอะกว่านี้มีเรื่องราวและเรื่องเล่าในภาพให้มากขึ้น

- องค์ประกอบบางอย่างดูไม่เกี่ยวข้อง บางองค์ประกอบในภาพยังดูไม่เชื่อมโยงกับแนวคิด และหัวข้อการวิจัย มันไม่สื่อความหมายในตัว ควรตัดหรือปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับเนื้อหาและอารมณ์หลักของผลงานมากขึ้น

- ตัวการ์ตูนตรงกลางยังไม่โอเค ยังไม่สื่อถึงแนวคิดหรืออารมณ์เหงา อาจต้องปรับรูปแบบ หรือออกแบบใหม่ให้สามารถแสดงอารมณ์เหงาได้ชัดเจนกว่านี้

- สีของผลงานที่พิมพ์ยังไม่ได้มาตรฐาน สีที่ปรากฏในงานที่พิมพ์มายังไม่ตรงกับสีที่ออกแบบไว้ ควรใช้บริการร้านพิมพ์ที่มีคุณภาพสูง หรือหาร้านที่ใช้หมึกพิเศษเพื่อลดความคลาดเคลื่อน

- ขนาดของผลงานที่พิมพ์เล็กไป ขนาดยังเล็กเกินกว่าจะสื่อถึงความรู้สึกเหงาและความว่างเปล่า ควรปรับขนาดให้ใหญ่ขึ้น เพื่อสร้างอารมณ์และความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นในผู้ชม



ภาพที่ 63 รูปแบบการนำเสนอผลงานการร่างแบบครั้งที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

การร่างแบบครั้งที่ 3

1. การร่างแบบครั้งที่ 3 ขั้นที่ 1

การออกแบบนี้สะท้อนถึงความเจ็บและความโดดเดี่ยวในสถานะที่ดูนิ่งสงบผ่านสัญลักษณ์ของท้องฟ้าและอวกาศ โดยการใช้สีโทนน้ำเงินและสีเข้มเพื่อสื่อถึงความกว้างใหญ่ที่ว่างเปล่า เส้นสายที่ตัดกันและการจัดวางที่เป็นระบบเปรียบเสมือนตึกและแสงไฟในมหานคร ที่แม้จะดูซับซ้อนและเต็มไปด้วยชีวิตชีวา แต่กลับสื่อถึงความเหงาที่มาจากการอยู่ท่ามกลางเมืองใหญ่ที่แสงไฟจ้า ทำให้เรามองไม่เห็นดาว เหมือนความรู้สึกที่หลงอยู่ในความวุ่นวาย



ภาพที่ 64 ผลงานการร่างแบบครั้งที่ 3 ชั้นที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

การใช้รูปทรงเรขาคณิตและเส้นที่ซ้ำกันในองค์ประกอบสื่อถึงความนิ่งและความสม่ำเสมอที่แฝงด้วยความเหงา คล้ายกับการอยู่ในเมืองที่มีแสงไฟและสิ่งปลูกสร้างที่แข็งแรง แต่ขาดความอบอุ่นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

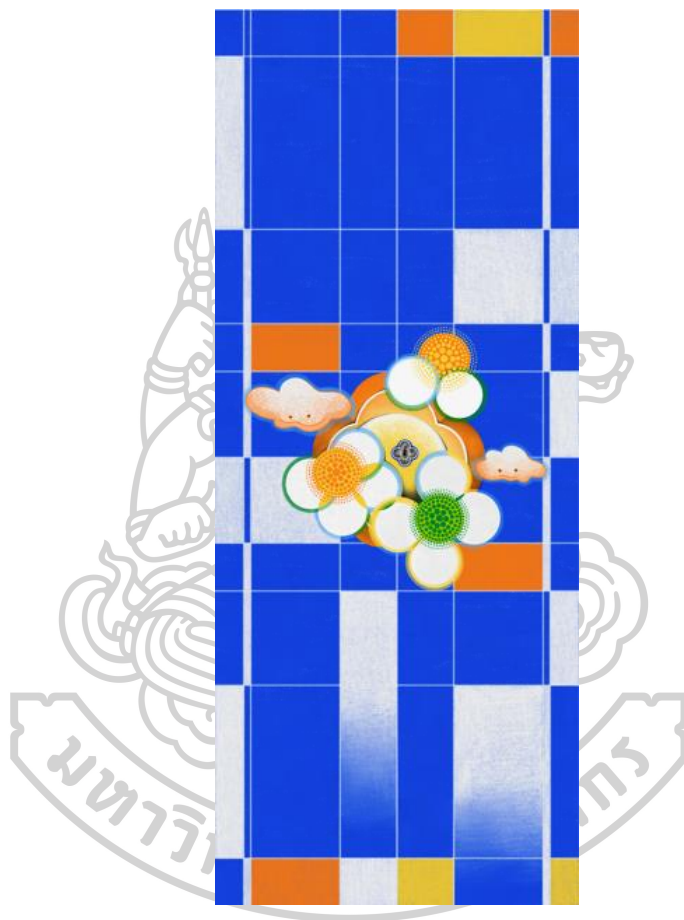
การใช้สีในภาพ เน้นการใช้โทนสีหลักคือสีน้ำเงินเข้มและสีดำซึ่ง สื่อถึงความลึกซึ้งสื่อถึงความเจ็บ เนื่องจากเป็นโทนสีเย็นที่สะท้อนความรู้สึกของความนิ่งและความห่างเหิน นอกจากนี้ยังมีการใช้สีขาวและสีอ่อนบางจุดเพื่อสร้างความคมชัดและความต่างของแสงไฟในเมืองใหญ่ ซึ่งสะท้อนถึงการอยู่ในพื้นที่ที่สว่างและคึกคัก แต่กลับให้ความรู้สึกโดดเดี่ยว

2. การร่างแบบครั้งที่ 3 ชั้นที่ 2

การออกแบบนี้ มีการใช้สีสันสดใสอย่างน้ำเงิน เหลือง และส้มบนพื้นหลังที่เป็นตารางมีการจัดองค์ประกอบอย่างเรียบง่ายและเป็นระบบ สีเหล่านี้สื่อถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งระหว่างความสดใสและความเรียบง่าย ความหมายที่อาจแฝงอยู่คือการพยายามทำให้พื้นที่ภายในใจดูสดใส แต่กลับ

ซ่อนความเจ็บและความเหงาอยู่ภายใน โดยเฉพาะการจัดวางของเมฆและดอกไม้ที่ดูบดบังกัน
เปรียบเทียบความรู้สึกถูกซ่อนไว้

การใช้สีของภาพนี้ ผู้วิจัยได้เลือกสีน้ำเงินเป็นพื้น เพื่อให้สะท้อนถึงความนิ่งและการสื่อถึง
ท้องฟ้าในในทุก ๆ วัน ขณะที่สีส้มและเหลืองช่วยเพิ่มความรู้สึกของการมีชีวิตแต่ยังคงแฝงความการ
วางที่ซ้ำซากและถูกจำกัดของลวดลาย



ภาพที่ 65 ผลงานการร่างแบบครั้งที่ 3 ชั้นที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

รูปแบบการนำเสนอผลงาน คือ “กล่องแสดงภาพ” นี้มีแนวคิดที่สื่อถึงการจ้องมองเข้าไป
ในกล่องสี่เหลี่ยมที่เปรียบเหมือนตึกสูงกลางมหานครที่มีมิติ ภายนอกดูเรียบง่ายและไร้ชีวิต แต่เมื่อ
ผู้ชมส่องเข้าไป จะเห็นภาพหรือวัตถุที่ถูกซ่อนอยู่ด้วยแสงไฟจากภายใน แสงไฟนี้เป็นสัญลักษณ์ของ
การเปิดเผยอารมณ์หรือความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ในความมืด ยิ่งมองเข้าไป ความเหงาและความโดด
เดี่ยวยิ่งปรากฏเด่นชัด การออกแบบนี้สะท้อนถึงสภาวะความเหงาที่ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางความวุ่นวาย
ของเมืองใหญ่



ภาพที่ 66 รูปแบบการนำเสนอผลงานการร่างแบบครั้งที่ 3
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566



ภาพที่ 67 กระบวนการทำกล่องแสดงภาพ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566



ภาพที่ 68 กล่องแสดงภาพ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2566

กล่องสี่เหลี่ยมใช้ไม้อัดความหนา 5 มิลลิเมตร ประกอบเข้าด้วยกัน ใช้กาและตะปูเป็นตัวยึด ส่วนฐานตั้งกล่องทำจากเหล็ก ตัวกล่องทาสีดำที่ถูกออกแบบให้มีรูเล็ก ๆ หลายรู โดยที่บางรูมีแสงส่องออกมาจากภายใน สร้างความรู้สึกของการซ่อนเร้นและการเชิญชวนให้ผู้ชมเข้าไปค้นหาความลับภายใน การจัดวางช่องให้มีระยะห่างที่ไม่เท่ากันเป็นการกระตุ้นให้อยากรู้อยากเห็น

ข้อเสนอแนะการร่างแบบครั้งที่ 3

- การสื่อความหมายและอารมณ์ ภาพที่นำเสนอในครั้งนี้อย่างยังไม่สามารถสื่อถึงความรู้สึกเหงาได้ ขาดรายละเอียดกับเรื่องราวไม่สื่อสาร ไม่ทำให้ผู้ชมเข้าใจและสัมผัสถึงอารมณ์เหงาได้ ต้องออกแบบใหม่เพิ่มองค์ประกอบหรือปรับเพื่อให้สื่อความหมาย

- การออกแบบรูปทรงและรูปร่าง รูปแบบการนำเสนอและกระบวนการถือว่ามีความน่าสนใจยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการออกแบบรูปทรงและรูปร่างที่ใช้ยังคงคล้ายลำโพง ซึ่งอาจไม่สื่อความหมายตามที่ตั้งใจ ขนาดและรูปทรงอาจต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสมและส่งเสริมอารมณ์ของงานให้มากยิ่งขึ้น

การร่างแบบครั้งที่ 4

1. การร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 1



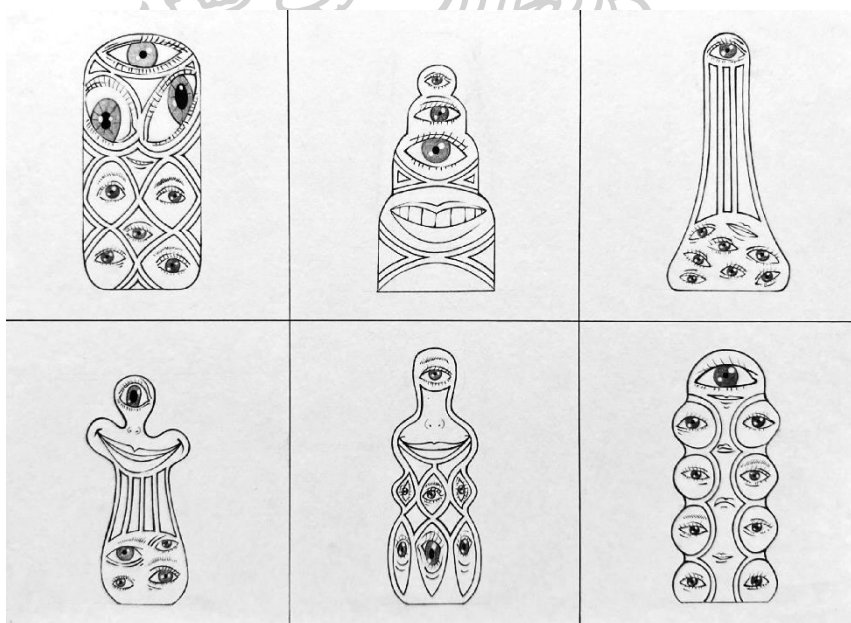
ภาพที่ 69 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ในการร่างแบบทั้ง 3 ครั้งที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยพบว่า ตนยังต้องพัฒนาทักษะด้านการสร้างสรรค์ผลงานเป็นอย่างมาก หากต้องการสร้างผลงานวิจัยในประเภทจิตรกรรม เพราะยังไม่สามารถสื่อสารเรื่องราวที่ต้องการได้ รายละเอียดของผลงานและการจัดวางองค์ประกอบยังต้องปรับปรุง ในการร่างแบบทุกครั้งที่ผ่านมาเป็นการอ้างอิงจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงการปรับเปลี่ยนแนวทางการออกแบบใหม่ เพื่อให้การสร้างสรรค์ได้ถูกถ่ายทอดอย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลงานวิจัยที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น การสร้างสรรค์ผลงานใหม่นี้จึงเป็นการหยิบประสบการณ์ที่สำคัญและส่งผลต่อผู้วิจัย มากำหนดแนวทางการออกแบบโดยมีการร่างแบบ ดังนี้

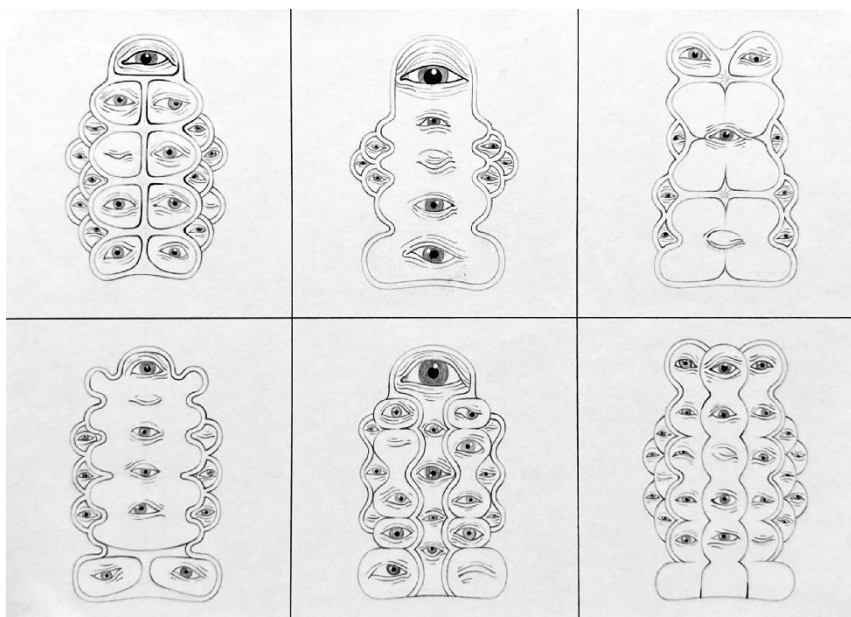
การออกแบบชุดนี้ ถึงเรื่องราวของ "การสูญเสียและวันเกิด" มีการใช้สัญลักษณ์เป็นตัวแทนในการถ่ายทอดความหมายเพื่อให้มีความเชื่อมโยงกับแนวทางการออกแบบ

แบบร่างชุดที่ 2 และ 3 เป็นการออกแบบที่ลดทอนรายละเอียดลงเพื่อให้ง่ายต่อการนำไปต่อยอดสร้างเป็นผลงานประติมากรรม โดยถ่ายทอดความรู้สึกเรื่อง "นักเรียนประจำ" ที่สื่อถึงความเหงา แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คน ความรู้สึกที่ถูกสังคมจับจ้องและเฝ้ามองตลอดเวลา ความรู้สึกนี้ส่งผลให้เกิดความอึดอัด แยกแยะจากผู้อื่น และเกิดการโยเยหาครอบครัวหรือแม่กะทั่งพื้นที่ส่วนตัว



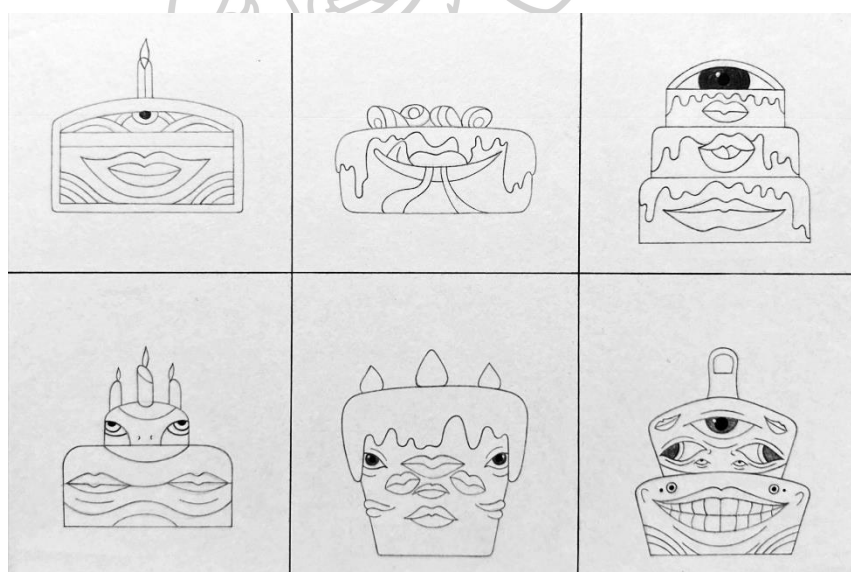
ภาพที่ 70 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 71 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 3

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



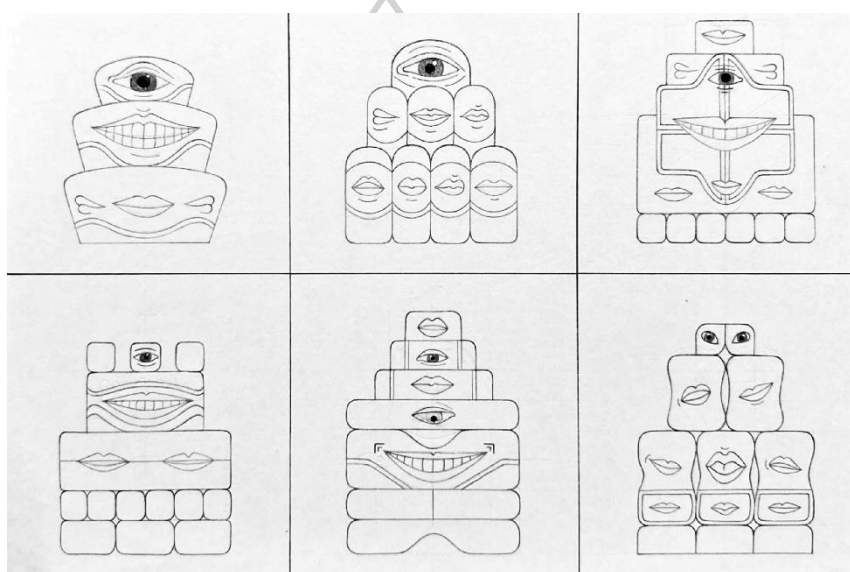
ภาพที่ 72 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 4

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

แนวคิดของการร่างแบบชุดที่ 4 และชุดที่ 5 เป็นการสื่อถึงเรื่อง "วันเกิด" เป็นสัญลักษณ์ที่ผู้คนมักมองว่าเป็นวันพิเศษ แต่กลับกลายเป็นวันที่ทำให้บางคนกลับรู้สึกโดดเดี่ยวและต้องเผชิญกับความจริงของชีวิตที่เต็มไปด้วยภาระและความรับผิดชอบ ความรู้สึกนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเติบโตที่

พร้อมกับความเปล่าเปลี่ยว แม้ในวันที่ควรเป็นวันที่มีความสุข

ผู้วิจัยได้นำแบบร่างทั้งหมดเสนอต่ออาจารย์และที่ปรึกษา พบว่าแบบร่างชุดที่ 3 มีความน่าสนใจอย่างมากในด้านการออกแบบ ทั้งในเรื่องของรูปทรงและความแปลกใหม่ ซึ่งสามารถนำไปต่อยอดในการสร้างสรรค์ผลงานประติมากรรมได้อย่างดี การออกแบบในชุดนี้สื่อถึงความอึดอัดและความรู้สึกที่ถูกจ้องมองอย่างต่อเนื่องจากสังคม ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องความเหงาได้อย่างชัดเจน โดยการใช้รูปทรงที่บีบคั้นและบิดเบี้ยวสะท้อนถึงอารมณ์ภายในที่ซ่อนอยู่ของนักเรียนประจำ ทำให้ผลงานนี้มีความลึกซึ้งทางความหมายและเหมาะสมในการพัฒนาต่อไป



ภาพที่ 73 ร่างแบบครั้งที่ 4 ชุดที่ 5

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

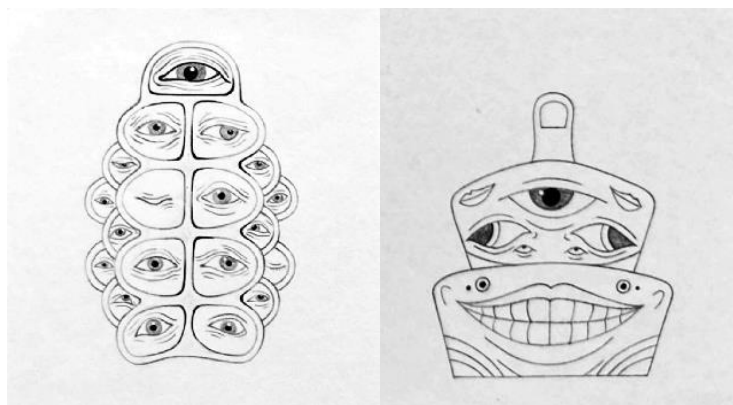
4.1.3 ออกแบบและพัฒนาชิ้นงาน

ผลงานการวิจัยถูกพัฒนารูปแบบและต่อยอดเป็นงานประติมากรรมแบบผสม โดยใช้วัสดุและเทคนิคที่หลากหลายเพื่อสร้างสรรค์รูปทรงและองค์ประกอบตามการออกแบบ สื่อถึงความรู้สึก การออกแบบเน้นการถ่ายทอดความอึดอัดและการถูกจ้องจ้อง ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิดหลักของนักเรียนประจำ มีการออกแบบและพัฒนา ดังนี้

1. การสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 1

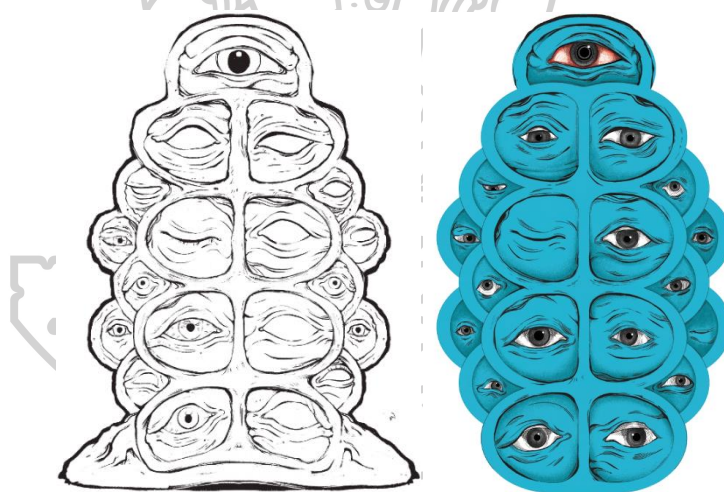
เป็นการนำเสนอผลงานผสมผสานแนวคิดที่ 2 เรื่องคือ นักเรียนประจำและวันเกิด จะช่วยให้ผลงานประติมากรรมในการวิจัยนี้ไม่เพียงแต่สะท้อนถึงความเหงาในเชิงสัญลักษณ์ แต่ยังนำเสนอประสบการณ์ในเชิงอารมณ์ที่หลากหลาย ตั้งแต่การเผชิญความโดดเดี่ยวในวัยเด็กไปจนถึงการเติบโตที่

ต้องแบกรับภาระและหน้าที่ทำให้เกิดความเปล่าเปลี่ยว แม้ในวันที่ควรมีความสุข



ภาพที่ 74 แบบร่างการสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 75 ขั้นตอนการขึ้นแบบในคอมพิวเตอร์

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ผลงานประติมากรรมแบบผสม เป็นการสร้างสรรค์วัสดุหลักด้วยผ้า โดยมีขั้นตอนการออกแบบจากภาพวาดดิจิทัล พิมพ์ลงบนผ้าชนิดสแปนเดกซ์ ซึ่งสามารถให้ผู้ชมสัมผัสกับตัวผลงานเป็นแนวคิดที่ให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ชมกับผลงานโดยตรง การใช้ผ้าเป็นวัสดุหลักยังช่วยสร้างความอบอุ่นและการสัมผัสที่นุ่มนวล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับสภาวะความเหงาที่ขาดการมีปฏิสัมพันธ์และความต้องการการปลอบประโลม



ภาพที่ 76 ขั้นตอนการพิมพ์ภาพ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 77 ผลงานสร้างสรรค์ครั้งที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ข้อเสนอแนะการสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 1

- ไม่ควรใช้การวาดภาพดิจิทัลแล้วพิมพ์ลงบนผ้า ทำให้การสร้างสรรค์ผลงานดูไม่มีรายละเอียด ควรเปลี่ยนวิธีการ อาจใช้วิธีกาเย็บที่มีรายละเอียดมากขึ้น หรือการสร้างพื้นผิวให้มีความซับซ้อนมากกว่าแค่การพิมพ์ลายลงไป

- รายละเอียดและการใช้สีของงาน ผลงานต้องสัมผัสและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม การเสริมรายละเอียดเพิ่มเติมบนพื้นผิว เช่น การเพิ่มเลเยอร์ของผ้าหรือด้ายและการเลือกใช้สี ยังคงไม่มีแนวทางดูไม่เกี่ยวข้องและหลากหลายเกินไป ผลงานอาจใช้ผ้าเป็นตัวเพิ่มมิติ

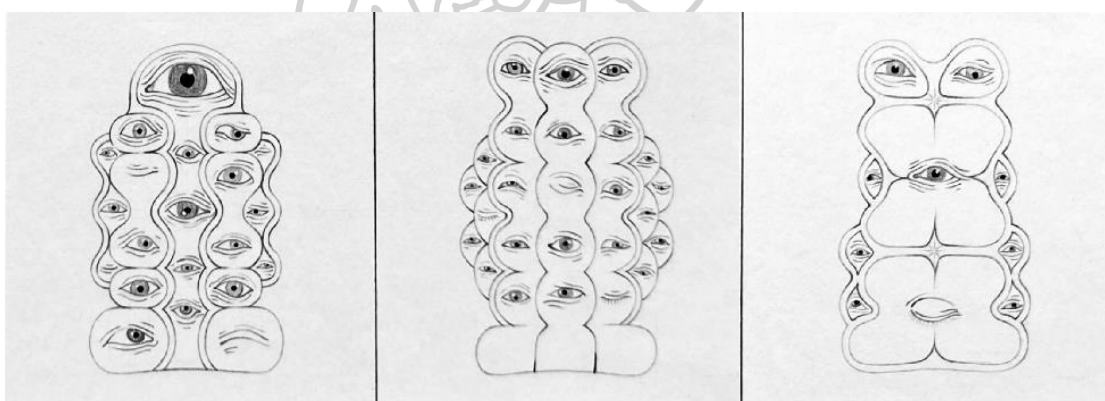
- ผลงานควรต้องมองได้เห็น 360 องศา มองได้รอบทิศทางถือเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของ

งานประติมากรรม เหมือนเดินไปหาไหนก็มีดวงตาจ้องมองอยู่ตลอดเวลา

- ตัวชิ้นงานควรตั้งได้และและควรทำให้ผ้าตึง เพื่อรักษารูปร่างของงาน ควรเรียบและตึงทุกด้าน และจะทำให้ผลงานสามารถตั้งได้
- การนำเทคนิคการเย็บมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน เช่น การทำหมอนซิด จะสามารถนำมาเป็นแนวทางและยังสามารถเชื่อมโยงแนวคิดด้านสภาวะความเหงาได้
- สามารถเลือกแบบร่างชุดที่ 3 มาพัฒนาเป็นผลงานจริง สามารถเลือกได้ทุกชิ้นงาน

2. การสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 2

จากการนำเสนอผลงานการออกแบบ ผู้วิจัยได้นำคำแนะนำไปพัฒนาโดยการกำหนดแนวคิดหลักในการออกแบบคือ "นักเรียนประจำ" เป็นแนวคิดเรื่องเดียวในการถ่ายทอดความรู้สึกผ่านผลงานประติมากรรม ความเหงาที่เกิดขึ้นจากการเป็นนักเรียนประจำสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกโดดเดี่ยว แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คนและยังคงมีการนำเทคนิคการเย็บหมอนซิด มาเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ มีขั้นตอน ดังนี้

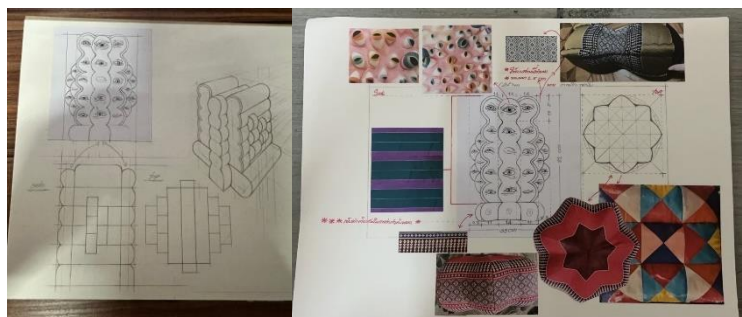


ภาพที่ 78 แบบการสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบสำหรับสร้างสรรค์ผลงานวิจัยทั้งหมด 3 แบบ โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของรูปทรง ที่สามารถนำกระบวนการผลิตและเทคนิคดั้งเดิมของการทำหมอนซิดมาใช้ได้อย่างลงตัว และเลือกใช้วัสดุหลักอย่างผ้าจากพื้นที่โดยตรง

ขั้นตอนการผลิต ผู้วิจัยได้สื่อสารให้ช่างตัดเย็บเข้าใจถึงความต้องการของผู้วิจัย โดยมีการอ้างอิงรูปทรงและการออกแบบจากตัวอย่างหมอนซิด ทำภาพประกอบเพื่อสื่อสารให้ช่างเห็นและเข้าใจถึงสัดส่วน รูปแบบ วิธีการและการใช้ผ้าในงานต้นแบบได้ชัดเจนมากขึ้น



ภาพที่ 79 ภาพประกอบการอธิบายผลงานชิ้นที่ 1
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 80 ผ้าที่ใช้ผลิตผลงานชิ้นที่ 1 ครั้งที่ 2
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

วัสดุหลักในการผลิตคือผ้า จากการลงพื้นที่ผู้วิจัยได้เลือกสีและลวดลายที่มีเอกลักษณ์เฉพาะโดยลายทอที่นำมาใช้เป็นลายที่พบได้ยากในพื้นที่ ประกอบด้วยสีม่วงและสีเขียวทอสลับกันลาย

ผลงานและขั้นตอนการผลิต

- การนำผ้ามาสร้างสรรค์ผลงาน ผู้วิจัยเลือกใช้ลวดลายของผ้าเพียงแค่ 10% ของผลงานทั้งหมด และนำส่วนที่เป็นสีมาเย็บต่อกันเป็นผืน เพื่อเน้นความโดดเด่นและสร้างมิติของชิ้นงาน สีม่วงที่เลือกใช้เนื่องจากต้องการสื่อถึงความห่างไกล และความเปล่าเปลี่ยว ให้ความรู้สึกถึงการครุ่นคิดสีเขียวโดยทั่วไปสื่อถึงธรรมชาติและความสงบ แต่บริบทของการวิจัยสภาวะความเหงา สีเขียวหม่นสามารถสื่อถึงการแยกตัวจากสังคม ความเจียบจ้น และการถูกทิ้งให้อยู่กับตัวเอง

- ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของผลงานประติมากรรม กว้าง 51 เซนติเมตร สูง 81 เซนติเมตร โดยต้องการสร้างสรรค์ชิ้นงานขนาดใหญ่เพื่อให้ผู้ชมสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผลงานได้อย่างเต็มที่ รับรู้ถึงการเชื่อมโยงและการสัมผัสในเชิงลึก เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่มีความหมาย



ภาพที่ 81 ผลงานการตัดเย็บชิ้นที่ 1 ครั้งที่ 2
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 82 ภาพมุมข้างผลงานการตัดเย็บครั้งที่ 2
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ข้อเสนอแนะการสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 2

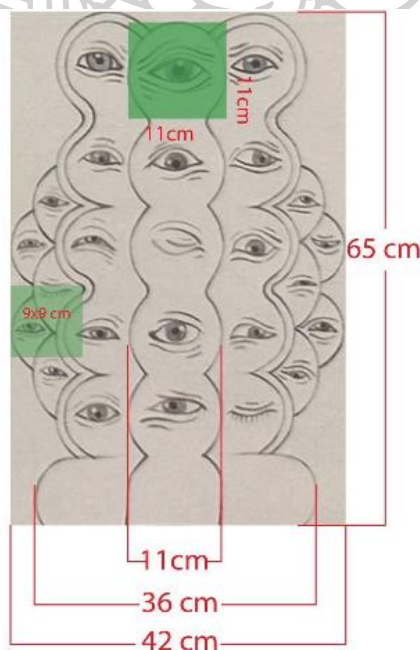
- การยัดนุ่นยังไม่แน่นพอ ทำให้ฝ้ายนและไม่ดูเป็นระเบียบ ควรปรับการยัดนุ่นให้แน่นขึ้น โดยเน้นให้รูปทรงให้ผ้าตึงมากกว่าเดิม เพื่อให้ชิ้นงานดูมีโครงสร้างและเนียบ
- การติดตา ตาปัจจุบันดูเหมือนถูกแปะลงไปเฉย ๆ ไม่มีความสมจริงหรือความสวยงาม ควรหาวิธีการติดตาที่ทำให้ตาดูฝังเข้าไปในเนื้อผ้า หรือมีความลึกและมีมิติ เพื่อให้ผลงานดูมีชีวิตชีวา และมีรายละเอียดมากขึ้น และขนาดของผลงานใหญ่เกินไป ควรลดขนาดลง

3. การสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 3

จากการสร้างสรรค์ผลงานครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ประสบปัญหาด้านคุณภาพการตัดเย็บ เนื่องจากผลงาน มีการใช้เทคนิคและกระบวนการของหมอนขิดเข้ามา ผู้ตัดเย็บจำเป็นต้องมีทักษะ และประสบการณ์ ทำให้ผู้วิจัยตัดสินใจลงพื้นที่อีกครั้ง เพื่อหาช่างที่สามารถผลิตผลงานได้ตามที่หวัง ทำให้ผู้วิจัยจะต้องเริ่มทำการพูดคุยและอธิบายถึงรายละเอียดใหม่ทั้งหมด โดยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการ ปรับแก้ขนาดให้เล็กลงจากเดิม และได้มีการปรับการใช้ผ้า โดยเพิ่มลายเข้ามาในการสร้างสรรค์ผลงาน มากขึ้น และปรับเปลี่ยนการใช้โทนสีผ้า และใช้ช่างในท้องถิ่นทำการตัดเย็บใหม่



ภาพที่ 83 ช่างตัดเย็บในท้องถิ่น
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 84 ขนาดผลงานชิ้นที่ 1
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

จากการได้พูดคุยกับช่างตัดเย็บพบว่า รูปทรงของผลงานการออกแบบมีความซับซ้อนมาก ผลงานการตัดเย็บอาจไม่เป๊ะตามแบบได้อย่างสมบูรณ์เนื่องจาก ความละเอียดในการเย็บและการยัดนุ่นตามแบบเค้าโครงของผ้าจะส่งผลให้ทรงของงานขยายออกด้านข้าง อาจต้องปรับเปลี่ยน



ภาพที่ 85 การตัดเย็บผลงานครั้งที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

เป็นการทดลองตัดเย็บครั้งที่ 1 โดยเปลี่ยนรูปแบบการเย็บที่ละชิ้นเป็นการขึ้นผ้าด้วยชิ้นเดียวและทำการดึงผ้าเข้าไปตามรูป และทดลองทำขอบตามแบบหมอนชนิด พบว่าการดึงผ้าไปยังขอบส่งผลให้รูปทรงของชิ้นงานเปลี่ยนไป ความโค้งมนเป็นก้อนกลมๆตามแบบ ถูกดึงไปยังด้านข้าง ผู้วิจัยจึงตัดสินใจไม่ใช้เทคนิคนี้ ในการสร้างสรรค์ผลงาน เพราะมีความแตกต่างจากแบบเป็นอย่างมาก



ภาพที่ 86 การทดลองตัดเย็บตามแบบ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 87 การทดลองตัดเย็บครั้งที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

การทดลองขึ้นผ้าทั้งหมดก่อนที่จะยัดนุ่น ทำให้การขึ้นรูปผิดพลาดพบว่ารูปร่างของชิ้นงานไม่ตรงกับที่วางแผนไว้ ผ้าบางส่วนบิดเบี้ยวขาดสมดุลเมื่อมีการยัดนุ่นเข้าไป ทำให้รูปร่างไม่คงที่ไม่สามารถตั้งได้ และความยืดหยุ่นของผ้ามีการขยายหรือยืดออกหลังจากยัดนุ่น ทำให้ผ้าที่เคยเข้ารูปก่อนหน้านี้ กลายเป็นผิดรูปเมื่อยัดนุ่นเต็มที ส่งผลให้ชิ้นงานไม่คงรูปตามที่ต้องการทั้งหมดนี้ทำให้ต้องมีการปรับปรุงกระบวนการตัดเย็บใหม่ เพื่อให้ผลงานมีความสมดุลและตรงกับการออกแบบ

4.1.4 จัดทำต้นแบบการวิจัย



ภาพที่ 88 ผลงานต้นแบบชิ้นที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ขั้นตอนนี้คือการสร้างต้นแบบชิ้นงานการวิจัย ซึ่งเป็นรูปแบบเริ่มต้นที่สามารถนำไปใช้ทดสอบหรือเพื่อศึกษาและวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่เกิดจากการออกแบบในขั้นต้น การสร้างต้นแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาชิ้นงานในอนาคต นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้วิจัยได้รับความคิดเห็นและข้อมูลเชิงลึกจากการใช้งานจริง ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนา

กระบวนการตัดเย็บของต้นแบบชิ้นที่ 1

มีการพัฒนาและทดลองจนพบวิธีที่จะสามารถทำให้ผลงานออกมาได้ใกล้เคียงมากที่สุดคือการเย็บต่อกันไปที่ละชิ้น ซึ่งมีความละเอียดและต้องมึทักษะความชำนาญสูงทำการเย็บเข้าด้วยมือ



ภาพที่ 89 ภาพผลงานต้นแบบชิ้นที่ 1

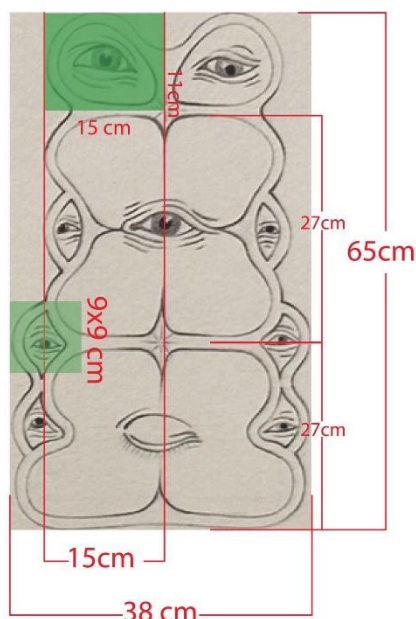
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

กระบวนการตัดเย็บของต้นแบบชิ้นที่ 2



ภาพที่ 90 ผ้าที่ใช้ในผลงานชิ้นที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 91 ขนาดผลงานชิ้นที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

มีการออกแบบลักษณะความโค้งและความมนโดยอ้างอิงจาก หมอนชนิดที่เป็นหมอนรองคอ ผ่านการออกแบบมีลักษณะคล้ายดอกไม้ ผ้าที่ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานนี้เป็นผ้าสีสดใส โทนร้อน โดยใช้สีชมพูเป็นหลัก ตัดกับสีส้มและสีแดง การเลือกใช้สีเหล่านี้มีความหมายเฉพาะเจาะจงในการสื่อถึงความรัก สีชมพูอาจสื่อถึงความต้องการความรักใกล้ชิด แต่เมื่อถูกตัดกับสีส้มและสีแดง ซึ่งเป็นสีที่ร้อนและแรง หมายถึง ความอ้างว้าง และ ความเจ็บปวด

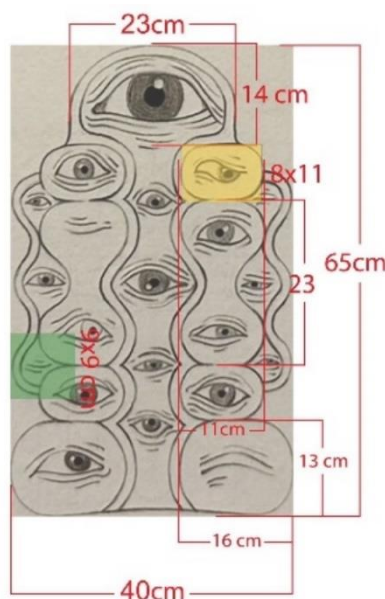


ภาพที่ 92 ต้นแบบผลงานชิ้นที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ในการจัดทำชิ้นงานที่ 2 การตัดเย็บเป็นไปอย่างราบรื่น เนื่องจากรูปแบบไม่ได้มีความซับซ้อนมากนัก แต่มีการปรับแก้ในส่วนด้านข้าง โดยเปลี่ยนจากการใช้สีสองสีมาเป็นการใช้สีส้มเพียงสีเดียว เพื่อให้ด้านข้างมีความชัดเจนและไม่กลมกลืนกับส่วนอื่น

กระบวนการตัดเย็บของต้นแบบชิ้นที่ 3



ภาพที่ 93 ขนาดผลงานชิ้นที่ 3

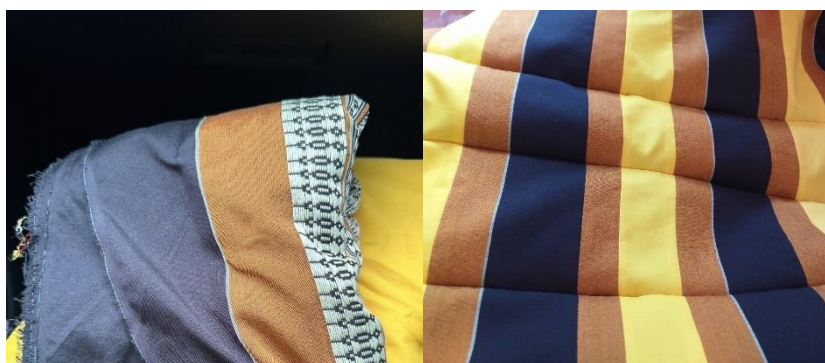
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 94 การตัดเย็บผลงานชิ้นที่ 3

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

การตัดเย็บผลงานชิ้นนี้ พบว่ามีความคลาดเคลื่อนจากแบบที่วางไว้ ในการออกแบบผู้วิจัย ต้องการให้ผลงาน เป็นโครงสร้างการซ้อนชั้นของหมอนหลายๆชิ้น โดยเน้นการแบ่งเป็นชั้นที่เห็นได้ ชัดเจน มีชิ้นงานที่ตั้งอยู่ตรงกลาง และชิ้นงานด้านข้างประกอบด้วยข้างละ 4 เรียงซ้อนชั้นกัน โดยในการตัดเย็บครั้งนี้จะเป็นชิ้นเดียวตามภาพที่ได้ดำเนินไป นอกจากนี้ การเลือกใช้สีเขียวและสีน้ำเงินยังแตกต่างจากโทนสีที่ใช้ในผลงานชิ้นอื่นมาก ซึ่งอาจส่งผลต่อความสอดคล้องของชิ้นงานทั้งหมด ผู้วิจัย จึงได้ลงพื้นที่เพื่อหาผ้าที่มีโทนสีใกล้เคียงกับผลงานชิ้นอื่น



ภาพที่ 95 ผ้าที่ใช้ในผลงานชิ้นที่ 3

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



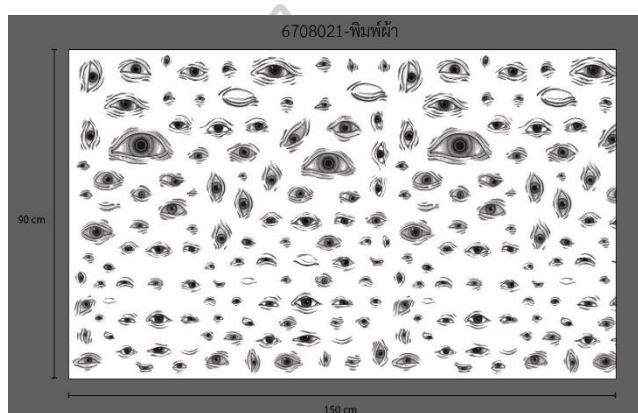
ภาพที่ 96 ต้นแบบผลงานชิ้นที่ 3

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

เป็นการผสมผสานผ้าทั้งสองชนิด ตัดสลับของสีหลักสามสี ได้แก่ สีดำ สีน้ำตาลและสี เหลือง โดยเน้นสีเหลืองเป็นสีหลักของผลงาน สีเหลืองที่เด่นชัดจะทำหน้าที่เป็นตัวแทนของความหวัง

และการมองโลกในแง่ดีที่ถูกกักขังไว้ภายใต้ความเหงา สีดำและน้ำตาลที่คอยล้อมรอบเป็นเสมือนกับสภาพแวดล้อมของเมืองที่เงียบเหงาและอ้างว้าง

จากการผลิตต้นแบบตามรูปทรงที่ได้ออกแบบ ขั้นตอนต่อไปเป็นการเย็บองค์ประกอบของ "รูปตา" ตามแนวคิดที่สะท้อนถึงสภาวะความเหงาท่ามกลางผู้คนรายล้อม กระบวนการนี้ผู้วิจัยเริ่มจากการสร้างสรรค์ภาพบนคอมพิวเตอร์หรือ Digital Painting จากนั้นพิมพ์ภาพลงบนผ้าฝ้ายที่ผสมโพลีเอสเตอร์ที่มีคุณสมบัติด้านความยืดหยุ่น มีความทนทานและสามารถพิมพ์ลายได้ชัดเจน



ภาพที่ 97 การสร้างสรรค์รูปตา
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 98 ผ้าที่ใช้ในการปริ้นลาย
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

มีการตัดเย็บตามรูปทรงและโครงที่ได้วาดไว้ โดยการเย็บทั้งหมดด้วยมือ และการยัดนุ่นให้มี

ความนูน ทำให้ดูมีมิติมากขึ้น รูปแบบของตาทั้งสองด้านมีความแตกต่างกันและได้ทำการเย็บตาให้มีขอบขาวทิ้งไว้เพื่อให้มีความโดดเด่น สีตัดและชัดจากสีผ้าของตัวชิ้นงาน



ภาพที่ 99 ผลงานประกอบรูปตา
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 100 ชิ้นงานที่ประกอบรูปตา
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

จากการนำเสนอผลงานวิจัยที่มีรายละเอียด ชิ้นงานที่ถูกเย็บรูปตาเข้าไป ส่งผลให้ผู้คนเกิดสภาวะอารมณ์ที่ต่างกัน เกิดความหวาดกลัวหรือเสมือนการถูกจ้องมองจากผู้คนและสังคม คณะกรรมการจึงให้คำแนะนำว่า สภาวะความเหงา คืออารมณ์ความรู้สึกที่เป็นนามธรรม ถูกตีความ

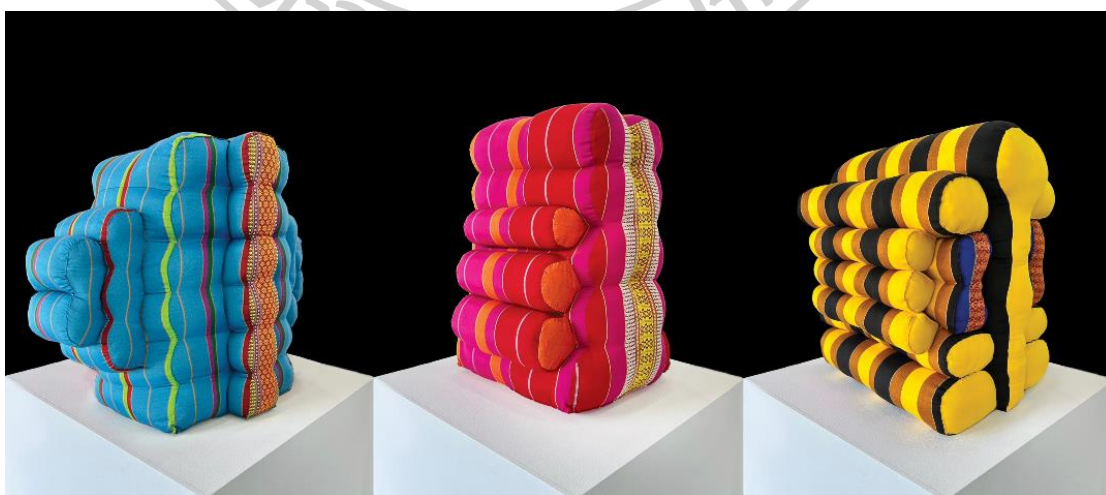
ให้เป็นรูปธรรมด้วยกระบวนการออกแบบ และการสื่อสารสุดท้ายควรส่งผ่านกลับคืนสู่นามธรรมให้
ผู้ชมผลงานได้ตีความและใช้ประสบการณ์ของตนในการรับรู้ ผู้วิจัยจึงนำรูปดาทั้งหมดออก

4.2 ขั้นตอนการนำเสนอผลงาน

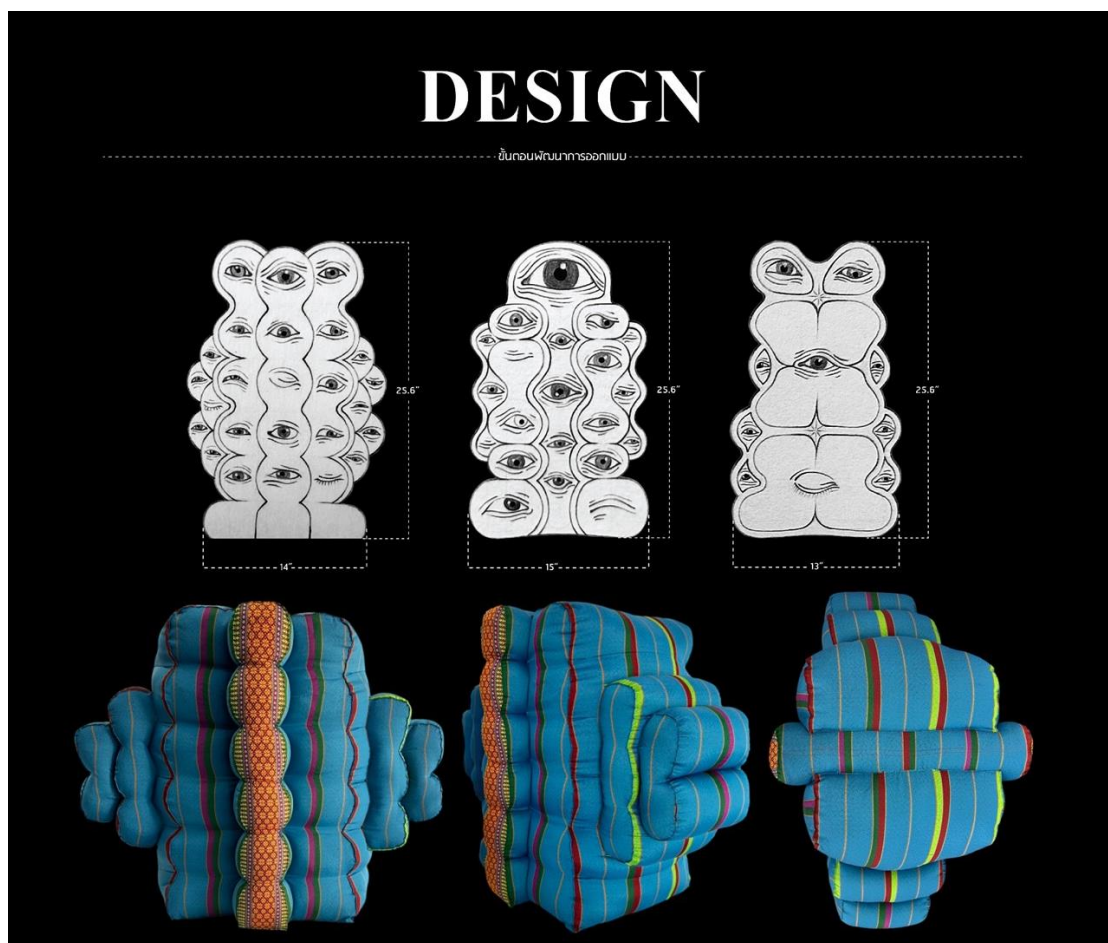
4.2.1 การนำเสนอผลงานวิจัย



ภาพที่ 101 การนำเสนอต้นแบบผลงานในนิทรรศการ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 102 การนำเสนอต้นแบบผลงานทั้ง 3 ชิ้น
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



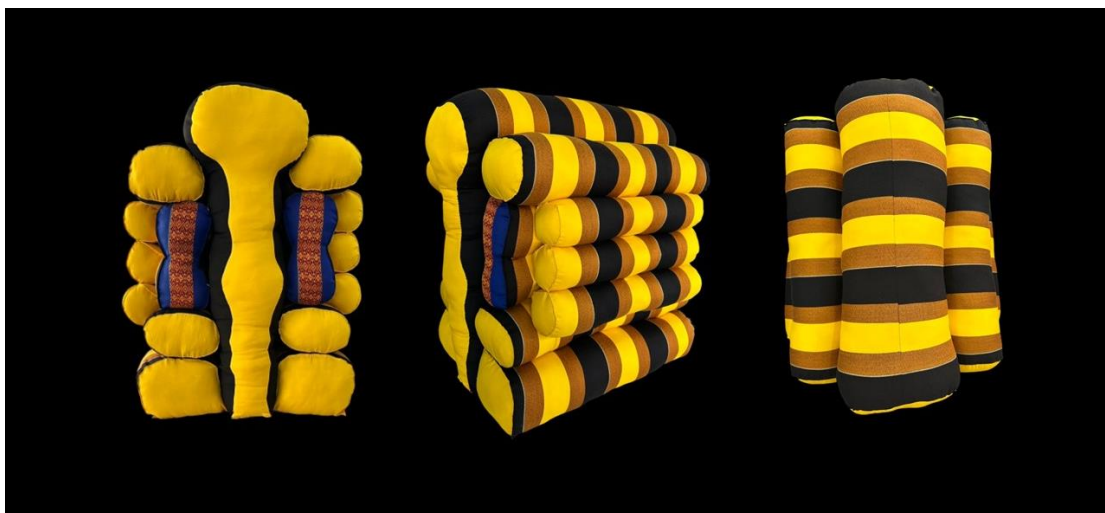
ภาพที่ 103 แบบร่างและผลงานชิ้นที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 104 ผลงานชิ้นที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



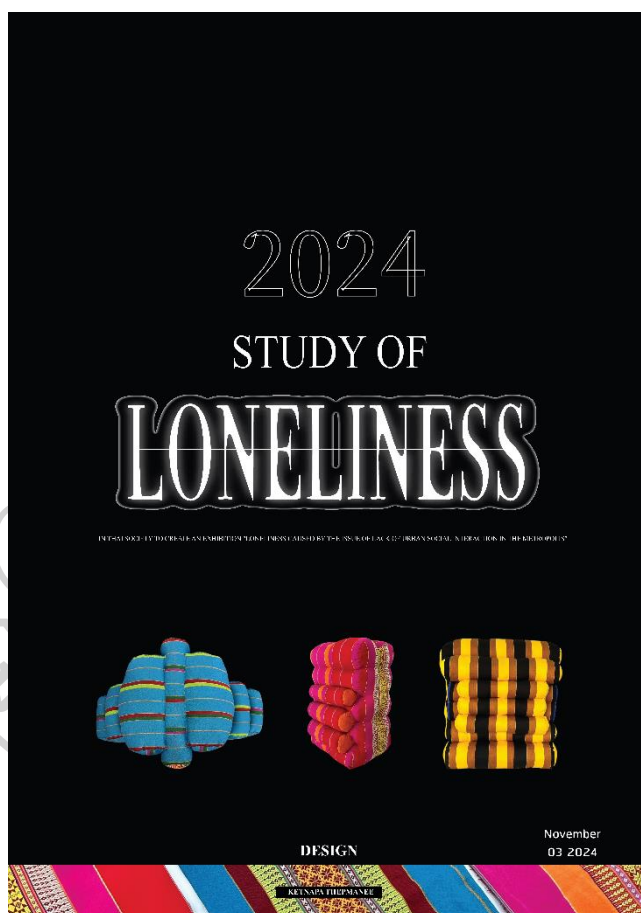
ภาพที่ 105 ผลงานชิ้นที่ 3
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567



ภาพที่ 106 ภาพรวมผลงานในนิทรรศการ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ผลงานประติมากรรมทั้ง 3 ชิ้น ถูกนำเสนอในรูปแบบนิทรรศการที่ออกแบบมาเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ชมและตัวงาน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าชมสามารถสัมผัส จับต้อง หรือแม้แต่ถอดผลงานได้อย่างอิสระ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและสร้างประสบการณ์ที่เชื่อมโยงความรู้สึกระหว่างผู้ชมกับตัวงานได้อย่างลึกซึ้ง

4.2.2 การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 107 ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์

ที่มา: เกษณา เทพมณี, 2567

ในการจัดนิทรรศการผู้วิจัยยังจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มประชากรหรือผู้ที่สนใจได้ทราบ โดยออกแบบโปสเตอร์ ใช้ประชาสัมพันธ์ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ โปสเตอร์นี้ถูกออกแบบโดยเน้นความเรียบง่ายและความชัดเจน ที่สื่อถึงความลึกซึ้งและอารมณ์ของแนวคิดเรื่อง "ความเหงา" ให้ชิ้นงานประติมากรรมทั้งสามเด่นอย่างชัดเจนด้วยสีสดใสที่ตัดกับพื้นหลัง

4.3 ขั้นตอนการประเมินผล

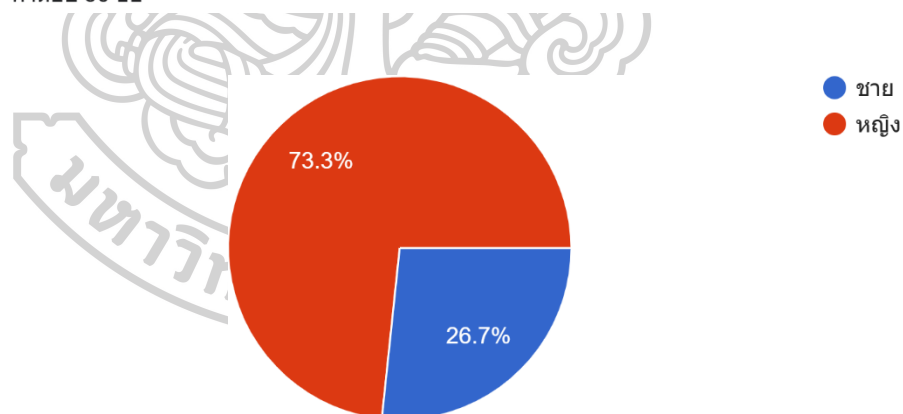
การประเมินความพึงพอใจในผลงานการวิจัย จะมีขั้นตอนหลังจากที่ได้ทำการออกแบบผลงานเสร็จ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบประเมินผลงานการสร้างสรรค์จากกลุ่มประชากรตัวอย่าง กลุ่มเป้าหมายหลัก และกลุ่มเป้าหมายรอง อันประกอบไปด้วย กลุ่มวัยทำงานอายุ 22 – 35 ปี ที่อาศัยหรือทำงานในกรุงเทพมหานคร และกลุ่มเป้าหมายรองอายุระหว่าง 20 - 65 ปี อาศัยในกรุงเทพมหานครและเคยเผชิญกับสภาวะความเหงา โดยการประเมินนี้มีเนื้อหาเพื่อสอบถามความพึงพอใจและความเหมาะสมทางการออกแบบ เทคนิคที่ใช้ด้านองค์ประกอบศิลป์ การสื่อสารตามวัตถุประสงค์ทางการวิจัย ภายใต้วหัวข้อการเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ“ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”ในรูปแบบออนไลน์ โดยมีคำถามและผลการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

ผลการตอบแบบประเมิน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

คำตอบ 30 ข้อ

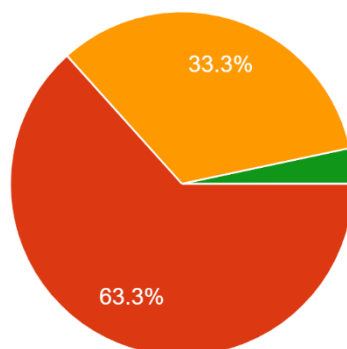


ภาพที่ 108 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง เพศ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

2. อายุ

คำตอบ 30 ข้อ

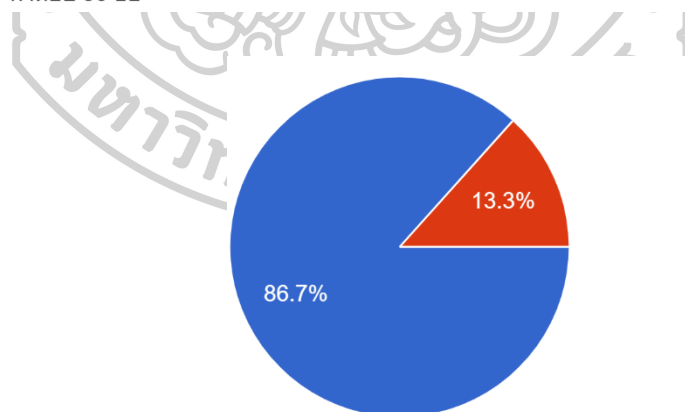


- ต่ำกว่า 22 ปี
- 22 - 30 ปี
- 31 - 40 ปี
- 41 - 50 ปี
- 51 - 60 ปี
- 60 ปีขึ้นไป

ภาพที่ 109 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง อายุ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

3. สถานภาพ

คำตอบ 30 ข้อ

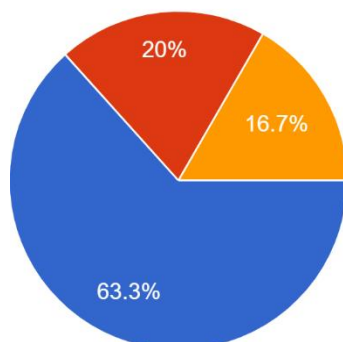


- โสด
- แต่งงาน
- หย่าร้าง
- หม้าย

ภาพที่ 110 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง สถานภาพ
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

4. ภูมิลำเนา

คำตอบ 30 ข้อ

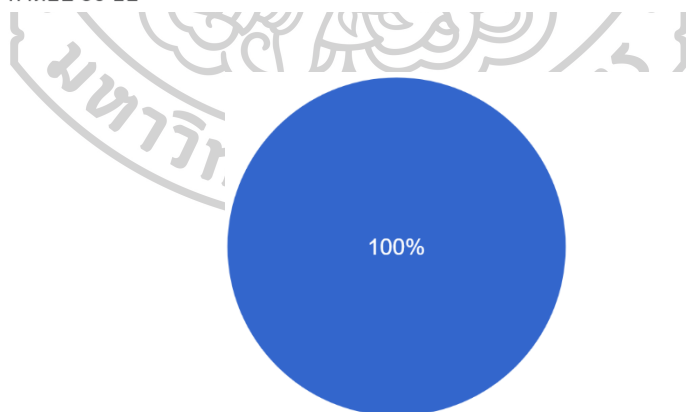


● ต่างจังหวัด
● กรุงเทพมหานคร
● ภูเก็ต

ภาพที่ 111 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ภูมิลำเนา
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

5. ท่านเคยรู้สึกเหงาไหม

คำตอบ 30 ข้อ



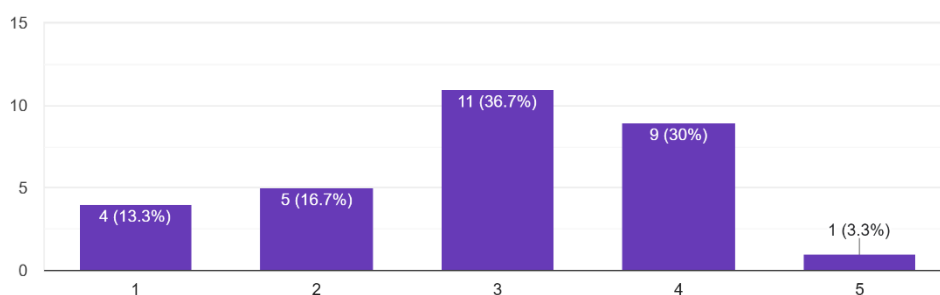
● เคย
● ไม่เคย

ภาพที่ 112 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง สภาวะความเหงา
ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจในผลงาน

1. ความชัดเจนในการสื่อสารแนวคิดเกี่ยวกับ "ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร"

คำตอบ 30 ข้อ



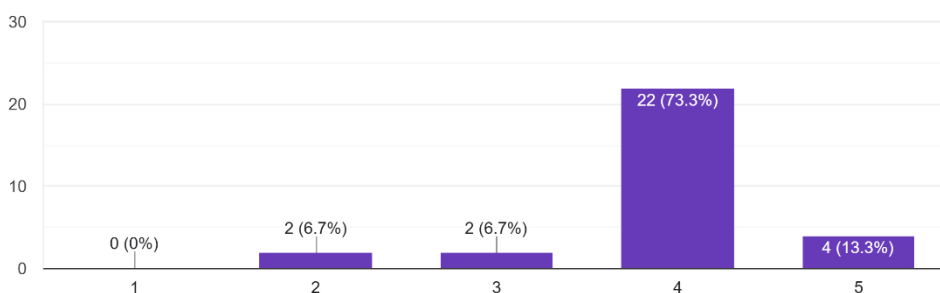
ภาพที่ 113 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ความชัดเจนในการสื่อสารแนวคิด

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.93 (จาก 5) ทำให้ทราบว่าผู้เข้าชมผลงานยังรู้สึกว่าการสื่อสารแนวคิดมีความไม่ชัดเจนพอ โดยกลุ่มอายุ 41 - 50 ปี ให้คะแนนต่ำสุดที่อยู่ที่ 1.0 สะท้อนถึงปัญหาด้านการสื่อสารสำหรับกลุ่มและผู้ชมจากปริมาณผลให้คะแนนเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 3.4 ซึ่งอาจสะท้อนว่ามีความเข้าใจเนื้อหามากกว่ากลุ่มอื่น

2. ความพึงพอใจในรูปแบบ รูปทรง และแนวทางการออกแบบผลงาน

คำตอบ 30 ข้อ



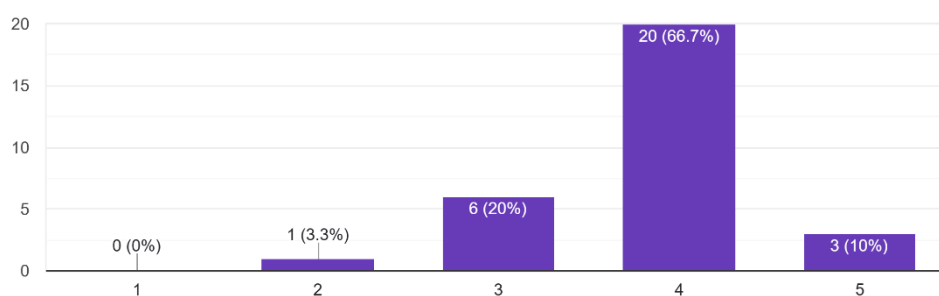
ภาพที่ 114 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ความพึงพอใจในรูปแบบ รูปทรง และแนวทาง

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ค่าเฉลี่ยค่าแน่นอยู่ที่ 3.93 (จาก 5) ทำให้ทราบว่าผู้เข้าชมผลงานส่วนใหญ่มองว่าการออกแบบมีความดึงดูดและเหมาะสม กลุ่มปริณทอลให้คะแนนสูงสุดที่อยู่ที่ 4.4 ทำให้ต้องรักษาแนวทางที่เน้นความดึงดูดไว้ พร้อมพัฒนาให้ตอบโจทย์กลุ่มวัยกลางคนมากขึ้น

3. ความเหมาะสมด้านการออกแบบในนิทรรศการ

คำตอบ 30 ข้อ



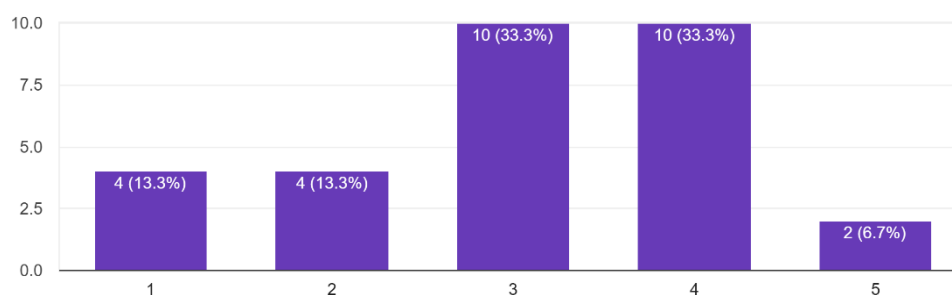
ภาพที่ 115 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ความเหมาะสมด้านการออกแบบ

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

ค่าเฉลี่ยค่าแน่นอยู่ที่ 3.83 (จาก 5) แสดงถึงความเหมาะสมด้านการออกแบบในระดับค่อนข้างดี สะท้อนให้เห็นถึงการออกแบบผลงานสามารถนำไปพัฒนาและต่อยอดได้

4. การสร้างสรรค์ผลงานสามารถกระตุ้นความคิดหรือความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะความเหงา

คำตอบ 30 ข้อ



ภาพที่ 116 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ผลงานสามารถกระตุ้นความคิดหรือความรู้สึกเหงา

ที่มา : เกษนภา เทพมณี, 2567

ค่าเฉลี่ยค่าแน่นอยู่ที่ 3.07 (จาก 5) ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในรูปแบบและการกระตุ้นความคิดพบว่ามีความสัมพันธ์ 0.44 (ระดับปานกลาง) กลุ่ม 41 - 50 ปี ให้คะแนนต่ำสุดที่ 1.0 แสดงถึงปัญหาในกลุ่ม ควรเพิ่มองค์ประกอบการเล่าเรื่องหรือการเชื่อมโยงแนวคิดความเหงากับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของผู้ชม

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

คำตอบ 8 ข้อ

รูปแบบผลงานมีความน่าสนใจ แปลกใหม่

ยังไม่สามารถสัมผัสได้ถึงความเหงา

สวยงามเป็นเอกลักษณ์ แปลกใหม่และมีคุณค่าเพราะนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการออกแบบ

รูปทรงการออกแบบแปลกใหม่ น่าสนใจ อยากให้สื่อสารด้านแนวทางการออกแบบมากกว่านี้

ยังไม่สามารถนำเสนอแนวคิดและแนวทางการออกแบบให้ออกมาได้

นำไปพัฒนาและต่อยอดเป็นแบบอื่นๆ เป็นตัวกระตุ้น อาร์ตทอย

ผลงานมีความน่าสนใจเป็นอย่างมากแต่ยังไม่สามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้มากพอ

อยากให้มีความน่าสนใจมากกว่านี้

ภาพที่ 117 ผลการประเมินสอบถามเรื่อง ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ที่มา : เกษณา เทพมณี, 2567

ผลจากแบบประเมินในหัวข้อ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมพบว่า ควรมีการพัฒนาและปรับปรุงในเรื่องการเพิ่มความชัดเจนของแนวคิดเป็นหลัก อาจใช้เรื่องราวที่ช่วยให้ผู้ชมเข้าใจ "ความเหงาในสังคมเมือง" ได้อย่างลึกซึ้ง เสริมการเชื่อมโยงกับชีวิตจริง นำเสนอเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความเชื่อมโยงให้มากขึ้น และปรับให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย ปรับการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มอายุต่าง ๆ โดยเฉพาะวัยกลางคน

ผลงานชิ้นนี้มีจุดเด่นในด้านการออกแบบ ด้วยรูปทรงและสีสันทันของวัสดุหลักที่นำมาใช้ ทำให้ผู้ชมเข้าใจในทันทีว่ามีการอ้างอิงด้านการออกแบบจากภูมิปัญญาท้องถิ่น “หมอนขิด” ผลงานมีความเป็นเอกลักษณ์และน่าสนใจ อีกทั้งการนำประเด็นทางสังคมมาเป็นแนวคิดหลักในการออกแบบยังช่วยสร้างความสนใจ อย่างไรก็ตามควรมีการพัฒนาด้านการสื่อสารแนวคิดและการเชื่อมโยงกับผู้ชมกับผลงานให้ชัดเจนและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

บทที่ 5

การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การอภิปรายผลและข้อสรุป

การวิจัยเกี่ยวกับสภาวะความเหงาในสังคมไทย ได้มุ่งเน้นไปที่ประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในมหานคร ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเหงาของผู้คนในเมืองใหญ่ ผู้วิจัยได้ศึกษาในหลายมิติ ทั้งสาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการบรรเทาความเหงา รวมถึงการนำทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบ นอกจากนี้ยังได้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อสามารถถ่ายทอดความเหงาออกมาในรูปแบบที่สามารถจับต้องได้ ผ่านการใช้รูปทรง สี วัสดุ และกระบวนการต่าง ๆ ที่สื่อถึงสภาวะความเหงา

ในนิทรรศการจึงเป็นการเชื่อมโยงความเหงาในสังคมไทย โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างการตระหนักรู้และความเข้าใจต่อผลกระทบของการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร ผ่านประสบการณ์การชมผลงานประติมากรรมที่สะท้อนถึงความเหงาที่แฝงอยู่ในสังคม

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาวะความเหงา เพื่อนำมาวิเคราะห์และพัฒนาเป็นแนวทางในการออกแบบผลงาน โดยแปรสภาพปัญหาและบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา เพื่อสร้างสรรค์และถ่ายทอดความหมายและความรู้สึกของ "ความเหงาที่เกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร" ผ่านการจัดนิทรรศการโดยผลการวิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 จากการศึกษาสภาพปัญหา สาเหตุ และผลกระทบของสภาวะความเหงาในยุคปัจจุบัน ผลการรวบรวมข้อมูลชี้ให้เห็นว่าความเหงาเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกสถานที่ ความเหงาเป็นปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง และนำไปสู่ความทุกข์ใจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและจิตใจ โดยเฉพาะความเหงาเรื้อรัง (Chronic Loneliness) ที่ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันต้านทานลดลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ความเหงาเกิดจากปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความบกพร่องในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งในยุคปัจจุบันมีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเพิ่ม เช่น การแพร่ระบาดของโรค เทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาท ล้วนส่งเสริมให้ผู้คนเกิดสภาวะความเหงามากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่อาศัยอยู่ในมหานครเพียงลำพัง จากการทำแบบสอบถามทำให้พบว่า กลุ่มตัวอย่างต่างเคยเผชิญกับสภาวะความเหงา โดยมีความจำเป็นที่ต้องห่างไกลจากครอบครัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นจึงเกิดสภาวะความเหงาขึ้นและเลือกใช้วิธีคลาย

เหงาด้วยกิจกรรมง่าย ๆ ที่สามารถผ่อนคลายได้เป็นครั้งคราว เช่น การออกกำลังกาย เล่นโยคะ เชียร์ลีด มีเดีย ดูหนัง หรือฟังเพลง เป็นต้น ซึ่งไม่สามารถแก้สาเหตุที่เกิดขึ้นจากการขาดปฏิสัมพันธ์ได้

วัตถุประสงค์ที่ 2 จากการศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย และความเหงาที่เกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเมือง พบว่าการเกิดความเหงามีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จากการตอบแบบสอบถาม กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มักเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งเมื่อเข้ามาใช้ชีวิตในมหานครจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดสภาวะความเหงาขึ้น การศึกษานี้จึงมีการนำแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้เพื่อสะท้อนความรู้สึกในสภาวะนี้ โดยมุ่งเน้นการเข้าใจถึงเนื้อหา ประสบการณ์และความรู้สึกของบุคคล มีการเชื่อมโยงความคิดและพฤติกรรมในปัจจุบันกับอดีตที่อาจส่งผลต่อสภาวะนี้ การศึกษาในครั้งนี้จึงมีเป้าหมายในการรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยการคลี่คลายทางการออกแบบด้วยการนำอัตลักษณ์ ประเพณี หรือภูมิปัญญาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการสื่อสารถึงความโหยหาถิ่นกำเนิดของแรงงานพลัดถิ่น สู่การออกแบบผลงานที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกเหงาแม้อยู่ในสภาพที่มีผู้คนรายล้อม ให้ออกมาได้อย่างมีความหมาย ผ่านการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและแนวคิดการออกแบบ

วัตถุประสงค์ที่ 3 ของการวิจัยนี้คือ การนำเสนอผลงานที่สามารถสื่อความหมายและความรู้สึกของสภาวะความเหงาในสังคมไทย และความเหงาที่เกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเมือง ผ่านการออกแบบผลงานที่มุ่งเน้นถึงสภาพปัญหา ผลกระทบ สาเหตุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมถึงประเด็นด้านอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากสภาวะความเหงา โดยการตีความรู้สึกถึงความอึดอัด การแปลกแยก และโหยหา นำไปสู่ความต้องการ การเห็นถึงความสำคัญ ของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นแนวทางการออกแบบผลงานประติมากรรมจำนวน 3 ชิ้นในนิทรรศการ ที่ถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้ชมสามารถมีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด จากการดูผลงานด้วยตาและสัมผัสผลงานด้วยมือ มุ่งสร้างประสบการณ์ที่ลึกซึ้งแก่ผู้ชม และเปิดโอกาสให้ผู้ชมได้สัมผัสถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่สะท้อนจากสภาวะความเหงาในสังคมเมือง ผ่านการตีความที่มีความหมายในเชิงจิตวิทยา

ข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ

ข้อเสนอจากคณะกรรมการในการสร้างสรรค์ผลงานวิจัยมี ดังนี้

1. ควรสร้างเรื่องราวที่เชื่อมโยงกันในการนำเสนองาน เพื่อให้ผู้ชมสามารถเข้าถึงอารมณ์และความรู้สึกได้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ว่าเราจะมีปฏิสัมพันธ์กับผลงานอย่างไร ใช้ทำอย่างไรให้คลายเหงาได้
2. จากการศึกษาสภาวะความเหงาที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยสามารถนำผลของการศึกษาและผลจากการทำแบบสอบถามไปเรียบเรียงให้เป็นวิชาการ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจ

3. การออกแบบผลงาน ผู้วิจัยอาจพิจารณาหาแนวทางการสร้างสรรค์ที่ใช้สัญลักษณ์ของดวงตาเหมือนกับแบบร่างเข้ามาเป็นส่วนหนึ่ง เนื่องจากดวงตาสามารถสื่อสารอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงกับแนวทางการออกแบบที่ต้องการสื่อความหมาย ส่งผลให้ผู้ชมเกิดความเข้าใจ และสามารถตีความได้ถึง การถูกจ้องมองจากดวงตาเหล่านั้น ซึ่งเป็นการสะท้อนอารมณ์และความรู้สึกได้ดี นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาแนวทางการสร้างสรรค์ในอนาคต โดยเพิ่มตัวเลือกให้ผู้ชมสามารถประดับหรือตกแต่งรูปตาเข้ากับตัวหมอนได้ เพื่อเพิ่มความหลากหลายและสร้างประสบการณ์ที่ให้กับผู้ชมมากขึ้น

4. การนำเสนอผลงานอยากให้มีภาพประกอบถึงการใช้งานประติมากรรมทั้ง 3 ชิ้น ว่าสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนได้อย่างไรและนำไปใช้งานที่ไหนได้บ้าง

5. อยากให้ศึกษาการใช้นุ่น ตามมาตรฐานที่กล่าวถึงความปลอดภัยและความสะอาด ไม่เป็นอันตรายหรือส่งผลต่อผู้ที่เป็นภูมิแพ้

6. ในอนาคต ผู้วิจัยสามารถออกแบบรูปทรงให้อิสระมากขึ้น และมีการใช้วัสดุสับเปลี่ยนได้ตามความต้องการ และสามารถต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์ได้

ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญการออกแบบ

ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ วาริน บุญญาพุทธิพงศ์

อาจารย์สาขาวิชาการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ภาพที่ 118 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 1

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

แบบสัมภาษณ์ด้านการออกแบบ

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับรูปแบบและแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานในนิทรรศการที่

เกิดจากวิจัยเรื่อง การศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ“ความเหงาที่เกิดขึ้นจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเมืองในมหานคร”

- จุดเด่นของงานคือการนำวัสดุและเทคนิคจากภูมิปัญญามาใช้ในการออกแบบ และลวดลายของผ้าที่ใช้มีความเป็นเอกลักษณ์ สื่อถึงความเป็นอีสานได้ดี หากลดทอนลายไปอาจจะทำให้ไม่ทราบถึงแหล่งที่มาของการออกแบบและไม่เชื่อมโยงกับแนวทางการสร้างสรรค์

- แนวคิดในการตีความที่มีรูปตาคูน่าสนใจ ให้ความรู้สึกและดูมีความเป็นมนุษย์ เมื่อถูกลดทอนลงก็ดูมีความเป็นศิลปะมากขึ้น แต่ก็ยังคงสื่อสารได้ดี

2. ท่านคิดว่าผลงานในนิทรรศการที่เกิดขึ้นควรพัฒนาหรือปรับปรุงอย่างไรบ้าง เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากที่สุด

- แนวทางการออกแบบสุดท้ายแล้วมีการเน้นในเรื่องของผู้วิจัยเป็นหลัก ถ้าสามารถนำผลจากแบบสอบถามมาประกอบมากขึ้น จะเป็นเรื่องราวได้

- ดวงตาที่ได้ทำการออกแบบมีความน่าสนใจ แต่ควรเปลี่ยนวิธีการผลิตจากการพิมพ์ลายบนผ้าที่ทำให้ดูขัดแย้ง เป็นการปักหรือเย็บด้วยงานหัตถกรรมจะดูกลมกลืนและน่าสนใจได้มากยิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- งานมีความน่าสนใจและผลการสร้างสรรค์สามารถสื่อสารได้ และดึงดูดด้วยรูปทรง และสีสามารถนำไปต่อยอดทางการออกแบบ เช่น การเกิดภาวะความเหงาของบุคคลอื่นหรือสถานที่อื่น โดยยังคงใช้เทคนิคด้านอัตลักษณ์ของพื้นที่กับความเหงาของบุคคลในสถานที่นั้นๆ

ผลการสัมภาษณ์ ดร. อรรถพล ล่ำมั่ง



ภาพที่ 119 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 2

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

อาจารย์สาขาวิชาการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
แบบสัมภาษณ์ด้านการออกแบบ

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับรูปแบบและแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานในนิทรรศการที่เกิดจากวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทยสู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”

- กระบวนการวิจัยสามารถเป็นแนวทางการศึกษา การนำเอาแนวคิดและทฤษฎีมาผสมกับศิลปะ สุดท้ายแล้วเห็นถึงกระบวนการ การตีความและแนวทางการคิดที่ใช้ในการออกแบบ

- เสนอแนะให้ผู้วิจัยเขียนกระบวนการวิจัยและสรุปผลทั้งหมดให้ชัดเจน เพื่อให้เห็นถึงการค้นพบและวิธีการแก้ปัญหาในการวิจัย

- วิธีการนำแนวทางมาออกแบบเป็นรูปทรง มีความน่าสนใจโดยเฉพาะเรื่องตา ที่สามารถนำมาต่อยอดได้หลากหลาย แต่ได้มีการตัดออกก็สามารถนำรูปทรงมาเล่าเรื่องได้เช่นกัน

2. ท่านคิดว่าผลงานในนิทรรศการที่เกิดขึ้นควรพัฒนาหรือปรับปรุงอย่างไรบ้าง เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากที่สุด

- เทคนิคผลิตหมอนให้ส่งเสริมกับแนวทางการออกแบบ โดยผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคสร้างสรรค์ให้รูปทรงทั้ง 2 ด้านเหมือนกัน ผู้วิจัยสามารถให้รูปทรงซ้ายและขวาไม่เท่ากัน แต่ยังให้ความรู้สึกถึงความบีบอัด อึดอัดอยู่ ก็จะไปรูปทรงที่แปลกตาและสร้างมิติใหม่ ๆ ได้มากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- เห็นประโยชน์ของการนำเอานามธรรม มาตีความเป็นรูปธรรมหากอนาคตมีการต่อยอดด้านการตีความและการเชื่อมโยงข้อมูลในขั้นตอนการนำจิตวิทยามาเชื่อมโยงกับศิลปะนามธรรม และมีการเขียนในรูปแบบที่ชัดเจนมากขึ้นจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการวิจัย

- ด้านการออกแบบการเชื่อมโยงอยากให้มีการบอกถึงรายละเอียดที่อ้างอิงในการออกแบบ เช่น การพูดถึงตึกสูงจะมีรูปทรงอะไรบ้าง การโยยหารูปทรงแบบไหนบ้างที่เล่าถึงการโยยหาโดยตรง อึดอัดใช้รูปทรงไปบ่งชี้ที่เล่าถึงความอึดอัด ถ้าสามารถบอกรายละเอียดได้ก็จะทำให้มีประโยชน์ ทำตามเราได้บ้าง นำไปต่อยอด

ผลการสัมภาษณ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ญัฐพงศ์ พรหมพงศธร

อาจารย์สาขาวิชาการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
แบบสัมภาษณ์ด้านการออกแบบ



ภาพที่ 120 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญครั้งที่ 3

ที่มา: เกษนภา เทพมณี, 2567

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับรูปแบบและแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานในนิทรรศการที่เกิดจากวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”

- หากไม่ได้ฟังความเป็นมาและแนวทางการสร้างสรรค์จะไม่ทราบถึงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการสื่อสาร จะเห็นเพียงงานประติมากรรมที่วางไว้ ไม่ทราบถึงที่มาและต้นทางในการออกแบบ
- แต่การสื่อสารเรื่องแรงงานพลัดถิ่น ยังมีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำมาใช้ได้ ในเรื่องของสภาวะความเหงายังสื่อสารได้ไม่มากพอ
- สีของผ้าที่ใช้ดูมีความสดไป หากพูดถึงเรื่องของความเหงา อาจจะต้องเปลี่ยนโทนสีของงาน
- รูปทรงของรูปตาสะท้อนถึงสภาวะความเหงาของคนชมงานได้ดี เหมือนเราอยู่ในสังคมและโดนจ้องมองมา ทำให้เกิดพื้นที่ของความรู้สึกบางอย่างขึ้น

2. ท่านคิดว่าผลงานในนิทรรศการที่เกิดขึ้นควรพัฒนาหรือปรับปรุงอย่างไรบ้าง เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากที่สุด

- แนะนำเรื่องของสีและการสื่อสารบริบทความต่างถิ่นยังไม่เห็นในงานการออกแบบ

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- แบบร่างยังมีตัวที่น่าสนใจอีกหลายตัว อาจนำไปต่อยอดทางการออกแบบได้
- สาเหตุการทำให้เกิดความเหงามาจากหลากหลายปัจจัย งานประติมากรรมทั้ง 3 ชิ้นในนิทรรศการอาจเล่าเรื่องราวที่แตกต่างกันออกไป จะทำให้ครอบคลุมถึงแนวคิดที่ต้องการสื่อสาร
- สามารถนำกระบวนการไปต่อยอดออกแบบอย่างอื่นได้



แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย จากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร
แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรค์

นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”

โดย นางสาวเกศนา เทพมณี หลักสูตรศิลปการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยระดับปริญญาโท สาขาศิลปการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรค์ นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร” โดยนางสาวเกศนา เทพมณี (โทร 0956621050) โดยแบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลประเภทความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านสภาวะความเหงาและแนวทางการออกแบบจากกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย เพื่อนำไปสรุปผล และกำหนดทิศทางการออกแบบ ในการเก็บข้อมูลการวิจัยนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วม ไม่ทำให้เกิดการเสื่อมเสียภาพลักษณ์และการดำเนินชีวิต

ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากผู้เข้าร่วมวิจัย และขอขอบพระคุณที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามชุดนี้

แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาวะความเหงา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการออกแบบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 22 ปี

☐ 22 - 30 ปี

☐ 31 - 40 ปี

☐ 41 - 50 ปี

☐ 51 - 60 ปี

☐ 60 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ

☐ โสด

☐ แต่งงาน

☐ หย่าร้าง

☐ หม้าย

4. ภูมิลำเนา

☐ ต่างจังหวัด

☐ กรุงเทพมหานคร

☐ ปริมณฑล

5. ประเภทของที่อยู่อาศัย

☐ บ้าน

☐ หอพัก

☐ คอนโด

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. ลักษณะการอยู่อาศัย

☐ อยู่คนเดียว

☐ อยู่กับเพื่อน

☐ อยู่กับครอบครัว

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาวะความเหงา

คำชี้แจง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้และแสดงความคิดเห็นลงในช่องว่าง

1. ท่านเคยรู้สึกเหงาไหม

☐ เคย ☐ ไม่เคย

2. ท่านมักเกิดความเหงาในช่วงเวลาใด

☐ เช้า ☐ กลางวัน ☐ กลางคืน

3. ท่านมักเกิดความเหงาในสถานที่ใด

☐ ที่ทำงาน ☐ ที่อยู่อาศัย ☐ พื้นที่สาธารณะ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านเกิดความเหงา

โปรดระบุ

5. เมื่อเกิดความเหงาท่านมักคิดถึงสิ่งใด

โปรดระบุ

6. ท่านคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ช่วยให้ท่านคลายเหงา

โปรดระบุ

7. ความรู้สึกที่ท่านมีต่อสิ่งที่ทำให้ท่านคลายเหงา

โปรดระบุ

8. สถานที่แบบใดที่ทำให้ท่านคลายเหงา

โปรดระบุ

9. โปรดระบุข้อความถึงสิ่งที่ทำให้ท่านหายเหงา

โปรดระบุ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเพื่อใช้ในการออกแบบ

คำชี้แจง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้และแสดงความคิดเห็นลงในช่องว่าง

1. ท่านคิดว่าศิลปะประเภทใดที่จะช่วยให้ท่านคลายเหงาได้

- ☐ ศิลปะแบบเหมือนจริง (Realistic Art)
- ☐ ศิลปะแบบนามธรรม (Abstract Art)
- ☐ ศิลปะแบบเหนือจริง (Surrealism Art)
- ☐ ศิลปะแบบเอ็กเพรสชันนิส (Expressionism)
- ☐ ศิลปะแบบประทับใจ (Impressionism)

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่อการสร้างสรรค์
 นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”
 โดย นางสาวเกศนา เทพมณี หลักสูตรศิลปะการออกแบบ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยระดับปริญญาโท สาขาศิลปะการออกแบบ
 คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เรื่อง การศึกษาสภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่อการสร้างสรรค์
 นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร” โดยนางสาวเกศนา
 เทพมณี (โทร 0956621050) แบบสัมภาษณ์นี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลประเภทความคิดเห็นและ
 ข้อเสนอแนะด้านการออกแบบผลงานในนิทรรศการ เพื่อนำไปพัฒนาและต่อยอดผลงาน ในการเก็บข้อมูลการ
 วิจัยนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้เข้าร่วม ไม่ทำให้เกิดการเสื่อมเสียภาพลักษณ์และการ
 ดำเนินชีวิต

ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความอนุเคราะห์จากผู้เข้าร่วมวิจัย และขอขอบพระคุณที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการให้
 สัมภาษณ์ในครั้งนี้

แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ด้านการออกแบบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. อายุ:ปี
4. อาชีพ:ตำแหน่ง:

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ด้านการออกแบบ

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับรูปแบบและแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานในนิทรรศการที่เกิดจากวิจัยเรื่อง การศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ “ความเหงาที่เกิดจากประเด็น การขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเมืองในมหานคร”

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าผลงานในนิทรรศการที่เกิดขึ้นควรพัฒนาหรือปรับปรุงอย่างไรบ้าง เพื่อให้ตรงตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยมากที่สุด

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานบริหารการวิจัย นวัตกรรมและการสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ภายใน 216004

ที่ อว 8603.16/3255

วันที่ 18 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ผลการพิจารณาการขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นางสาวเกณิกา เทพมณี (นักศึกษาคณะมัณฑนศิลป์)

ผ่านอาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ประดิษฐ์ เลิศรุจิดำรงกุล

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่อการสร้างสรรค์ นวัตกรรม “ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร” (เลขที่โครงการ REC 66.0713-108-6605) ไปยังสำนักงานบริหารการวิจัย นวัตกรรมและการสร้างสรรค์ เพื่อขอรับการพิจารณารับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศิลปากรแล้ว นั้น

บัดนี้ สำนักงานบริหารการวิจัยฯ ขอแจ้งผลการพิจารณาให้ทราบว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเข้าข่าย โครงการวิจัยที่ได้รับการยกเว้นการพิจารณา (Exemption review) จึงออกหนังสือรับรองให้กับโครงการวิจัยดังกล่าว ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ หากผู้วิจัยมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่นางสาวพัชรณัฐ เสาร์หงษ์ ไท (เบอร์สำนักงาน) 098-5479738 ภายใน 216004

(ศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ศักดิ์ ศรีอมรศักดิ์)

ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



มหาวิทยาลัยศิลปากร

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

รหัสโครงการ: REC 66.0713-108-6605

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย): การศึกษาภาวะความเหงาในสังคมไทย สู่การสร้างสรรค์นิทรรศการ
“ความเหงาที่เกิดจากประเด็นการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเมืองในมหานคร”

ชื่อโครงการ (ภาษาอังกฤษ): Study of Loneliness in Thai Society to Create an Exhibition “Loneliness
Caused by the Issue of Lack of Urban Social Interaction in the Metropolis”

ผู้วิจัยหลัก: นางสาวเกชนภา เทพมณี

สังกัด: คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เวอร์ชัน 01 ฉบับลงวันที่ 13 กรกฎาคม 2566
2. แบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (ฉบับภาษาไทย)
เวอร์ชัน 01 ฉบับลงวันที่ 13 กรกฎาคม 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย เวอร์ชัน 01 ฉบับลงวันที่ 13 กรกฎาคม 2566
4. หนังสือแสดงเจตนายินยอมการเข้าร่วมการวิจัย เวอร์ชัน 01 ฉบับลงวันที่ 13 กรกฎาคม 2566

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยยึดหลักเกณฑ์
ตามคำประกาศ เฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย
ข้อบังคับ และข้อกำหนดภายในประเทศ



(ศาสตราจารย์ ดร.พรศักดิ์ ศรีอมรศักดิ์)
ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศิลปากร

หมายเลขใบรับรอง COE 66.0714-068

วันที่รับรอง: 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

สำนักงานบริหารการวิจัย นวัตกรรมและการสร้างสรรค์

6 ถนนราชมรรคาใน ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000

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

email : humanethics@su.ac.th

รายการอ้างอิง

- iBelieve Water. (2565). เทคโนโลยีและความเหงาในโลกสมัยใหม่. Retrieved 4/10/2567 from "สืบค้นจาก <https://ibelievewater.com/%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B9%82%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A5%E0%B8%A2%E0%B8%B5%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B9%83%E0%B8%99/>
- John T. Di Cacioppo, William Patrick, & โทมัส สุขปรีชา. (2564). วิทยาศาสตร์แห่งความเหงา (*Loneliness*) (พิมพ์ครั้งที่ 1 สำหรับหนังสือภาษาไทย, Ed.). Salt.
- Wittawin.A. (2562). *Infographic* : เจาะลึกตลาดคนเหงา กลุ่มผู้บริโภคที่นักการตลาดและคุณไม่ควรมองข้าม. Retrieved 10 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก" <https://www.thumbsup.in.th/lonely-marketing>
- กรมสุขภาพจิต. (2561). เพราะความเหงาทำลายสุขภาพ. Retrieved 8 ตุลาคม 2564 from "สืบค้นจาก" <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27816>
- กรมสุขภาพจิต. (2562). ถอดรหัสความเหงา! เมื่อสังคมไทยกำลังเต็มไปด้วยคนรู้สึกโดดเดี่ยว. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. Retrieved 15 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก" <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29723>
- กรมสุขภาพจิต. (2564a). 5 ทริคง่ายๆ จัดการความเครียดด้วยตัวเอง. Retrieved 15 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก" <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30866>
- กรมสุขภาพจิต. (2564b). สารพัดกิจกรรมบำบัดลดเครียด เหงา ซึมเศร้า และอาการนอนไม่หลับ(ตอนที่1). Retrieved 15 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก" <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2446>
- กรมสุขภาพจิต. (2566). ความเหงากำลังระบาด? Retrieved 10 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก" <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/loneliness-2/>
- ชุมชนคนศิลป์. (2555). Retrieved 10 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก" https://communityarts2499.blogspot.com/2012/12/blog-post_25.html
- ณัฐธาดา อยู่ศิริ, สุพิชฌาย์ นันทพานนท์, & พิระชัยรัตน์, ห. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดเผยตนเอง ความเหงา และการทำหน้าที่ของครอบครัวต่อพฤติกรรม การเสพติดอินเทอร์เน็ต. In (pp. 10-12): คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศพล ทรรศนกุลพันธ์. (2562). โครงการข้อจำกัดของกระบวนการยุติธรรมเพื่อป้องกันและปราบปรามฟิชเว้าสาอาชญากรรม (*romance scam*) และแนวทางสร้างความตระหนักรู้ให้กับประชาชน: รายงานฉบับสม

บุรณ์. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.

https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:173227#

พชรพล เกตุจินากุล. (2560). ความเหงาคือโรคร้ายแรง? แล้วความเหงาทำร้ายจิตใจเราถึงระดับเซลล์ได้จริงหรือเปล่า?

"สืบค้นจาก"<https://themomentum.co/happy-health-loneliness-effects-cellular-symptoms/>

พัชรารณ ดั่งชุม. (2564). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อความโดดเดี่ยวและความผาสุกของผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยคริสเตียน]. <http://library.christian.ac.th/thesis/document/T044451.pdf>

ภาพพิมพ์ ทศนศิลป์. (2555). ภาพพิมพ์ ทศนศิลป์. Retrieved 10 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก"

https://53010610041.blogspot.com/2012/09/blog-post_12.html

ภุณัฐ พฤษ์เนรมิตร. (2564). โหยหาอดีต : การศึกษาวิถีชีวิตในผลงานวิชาการของไทย (พ.ศ. 2546 - 2563).

วารสารปริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ, 3 - 12.

file:///C:/Users/jane1/Downloads/parichartjournal,+Parichart_34.3_1.pdf

วิกิพีเดีย. (2567). กรุงเทพมหานคร. "สืบค้นจาก"

<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%9E%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%A3>

วิทยาลัยอาชีวศึกษาเถรเทคโนโลยี. (2562). องค์ประกอบศิลป์สำหรับคอมพิวเตอร์. Retrieved 10 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก"

<https://pubhtml5.com/lwco/zxsm/%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B9%8C%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%A8%E0%B8%B4%E0%B8%A5%E0%B8%9B%E0%B9%8C/>

สมศักดิ์ นิติสกุลชัย. ทศนศิลป์. In.

สำนักงานจังหวัดยโสธร. (2565). ข้อมูลจังหวัด. Retrieved 15 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก"

<https://www.yasothon.go.th/web/file/info-page1.php>

องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน). (2563). หมู่บ้านทำหมอนชิตบ้านศรีฐาน. Retrieved 15 ตุลาคม 2567 from "สืบค้นจาก"

<https://cbtthailand.dasta.or.th/webapp/relattraction/content/3163/>

อัญชลี ช. คูวอล, & ตติยา พุ่มเสน. (2561). ทักษะการสื่อสารเพื่อการบำบัดสำหรับพยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก, 28 - 30.

file:///C:/Users/jane1/Downloads/%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A

9%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B
9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%9E%E
0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9
A%E0%B8%B3%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B
8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9E%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E
0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A5.pdf



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

เกษนภา เทพมณี

วุฒิการศึกษา

พ.ศ. 2555 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนโยธินวิทยา

พ.ศ. 2558 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา

พ.ศ. 2563 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาการออกแบบอุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาลัยขอนแก่น

ผลงานตีพิมพ์

พ.ศ. 2566 เผยแพร่บทความวิจัย ในวารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร ฉบับที่ที่ 6 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2566 (รูปแบบออนไลน์)

