

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน

Media Art Design for Stress Therapy releasing Mental Health
in Working Adults

พรนภา สุขมูลศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ

คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิต
ในวัยทำงาน



พรนภา สุขมุลศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ

คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน
Media Art Design for Stress Therapy Releasing Mental Health
in Working Adults

ชื่อ - นามสกุล นางสาวพรนภา สุขมูลศิริ

สาขาวิชา ทัศนศิลป์และการออกแบบ

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งนภา สุวรรณศรี, ปร.ด.

ปีการศึกษา 2564

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์สกนธ์ ภู่งามดี, ปร.ด.)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งนภา สุวรรณศรี, ปร.ด.)

.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์ปานฉัตร อินทร์คง, ปร.ด.)

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อนุมัติวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์
(ศาสตราจารย์สมพร ฐรี, ปร.ด.)

วันที่ 17 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2564

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน
ชื่อ- นามสกุล	พรนภา สุขมูลศิริ
สาขาวิชา	ทัศนศิลป์และการออกแบบ
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งนภา สุวรรณศรี, ปร.ด.
ปีการศึกษา	2564

บทคัดย่อ

งานวิจัยการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ศึกษาพฤติกรรมการเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด 2) เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน 3) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัดความเครียด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ กลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างข้อสรุปจากแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม หาค่าร้อยละค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

ผลการวิจัยพบว่า การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน จัดทำในรูปแบบหนังสือ แยกเล่มกิจกรรม 3 เล่ม คือ 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ การทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียดมีเป้าหมายเพื่อ ระบายอารมณ์ สร้างความผ่อนคลาย บรรเทาความเครียด กระบวนการที่ใช้บำบัดคือ การฝึก แปะ ขีดเขียน ระบายสี ส่วนเนื้อหา คือ เรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติจากทิวทัศน์ ธรรมชาติจาก ดอกไม้ สัตว์ และเพิ่มเติมเนื้อหา ศิลปะมันดาลา ผลประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่าง ผลรวมทั้งหมดอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย(\bar{X})=3.86) กิจกรรมที่มีความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบมากที่สุดคือ เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย(\bar{X})=3.92) ผลประเมินความพึงพอใจรองลงมา เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย(\bar{X})=3.47) และกิจกรรมสุดท้าย เล่มที่ 3 กิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย(\bar{X})=3.39) สื่อศิลปะบำบัดทั้งสามกิจกรรมมีส่วนช่วยให้ผู้บำบัดมีภาวะทางอารมณ์ที่สมดุล มีสติสมาธิ และช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตที่ดีในวัยทำงาน

คำสำคัญ : ศิลปะบำบัด ความเครียด สุขภาวะจิต

Thesis Title Media Art Design for Stress Therapy Releasing Mental Health
in Working Adults
Name-Surname Miss Pornnapha Sukmulsiri
Program Visual Arts and design
Thesis Advisor Assistant Professor Rungnapha Suwannasri, Ph.D.
Academic Year 2021

ABSTRACT

The objectives were to: 1) study behaviors that result in stress in working young adults, 2) design media art for stress release and 3) enhance overall mental health through media art.

The population and samples were 50 working young adults, aged 20 years old and over. The tools were interviews, questionnaires, and satisfaction tests. Data were analyzed from the results from interviews, responses, and the average percentage of satisfaction with media art therapy.

The research results were based on media art that was designed in 3 volumes: 1) coloring, 2) drawing and coloring and 3) applied drawing. It was found that media art therapy can release, calm down and generate relax moods. The content consisted of stories about nature and scenery, flowers, leaves, animals' lives, and the study of Mandala Art including documents. Media Art Therapy obtained a high level of satisfaction ($\bar{x} = 3.86$). The activity with the highest level of satisfaction was volume 2 drawing and painting ($\bar{x} = 3.92$). Volume 1 coloring was at a medium level ($\bar{x} = 3.47$). Volume 3 was also at a medium level ($\bar{x} = 3.39$). To sum up, all three types of media art therapy can help to achieve emotional balance, concentration, and creativity and to promote mental health in the workplace.

Keywords: media art therapy, stress, mental health

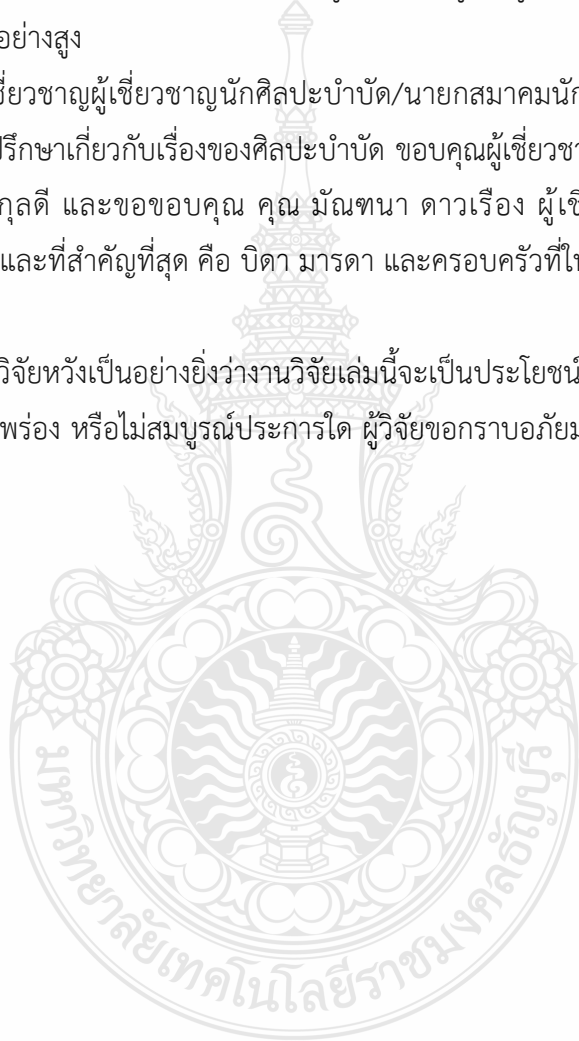
กิตติกรรมประกาศ

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน เล่มนี้สำเร็จ ลุล่วงอย่างสมบูรณ์ได้ความกรุณา และความอนุเคราะห์ของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งนภา สุวรรณศรี พร้อมด้วยคณาจารย์ และกรรมการที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ รวมถึงข้อคิดเห็น เพื่อให้ผู้วิจัยได้นำไป ปรับใช้จนก่อเกิดการสร้างสรรค์เป็นผลงานที่เสร็จสมบูรณ์ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา และขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอบคุณผู้เชี่ยวชาญผู้เชี่ยวชาญนักศิลปะบำบัด/นายกสมาคมนักศิลปะบำบัด คุณเพ็ชรลดา ซึ่งจิตสิริโรจน์ ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องของศิลปะบำบัด ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา คุณธนเสริฐ ตั้งตรงสกุลดี และขอขอบคุณ คุณ มัณฑนา ดาวเรือง ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ โรงพยาบาลสินแพทย์ และที่สำคัญที่สุด คือ บิดา มารดา และครอบครัวที่ให้การสนับสนุนมาตลอดการ ดำเนินงาน

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจหากการทำ วิจัยในครั้งนี้ขาดตกบกพร่อง หรือไม่สมบูรณ์ประการใด ผู้วิจัยขอกราบอภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

พรนภา สุขมูลศิริ

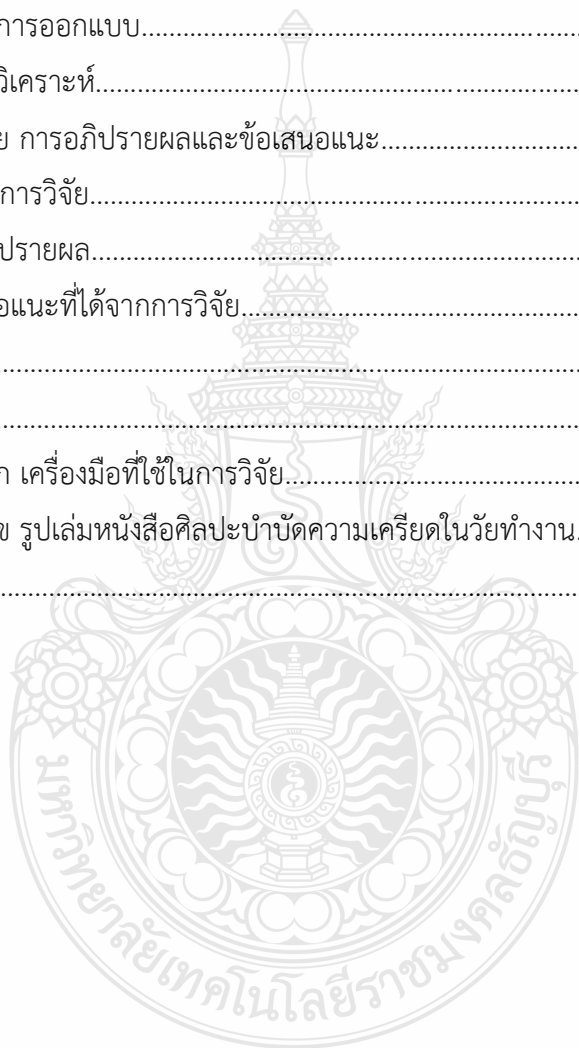


สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อไทย.....	(3)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพ.....	(9)
บทที่ 1 บทนำ.....	11
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา.....	12
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	13
1.3 ขอบเขตของการศึกษา.....	13
1.4 กรอบแนวความคิด.....	14
1.5 ประโยชน์และคุณค่าที่คาดว่าจะได้รับ.....	16
1.6 นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	16
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
2.1 ความเครียด.....	17
2.2 ศิลปะบำบัด.....	28
2.3 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัด.....	46
2.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	62
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
3.1 ประชากร.....	65
3.2 กลุ่มตัวอย่าง.....	65
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	65
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	66
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	69
4.1 ขั้นตอนการออกแบบ.....	69
4.2 ผลงานการออกแบบ.....	75
4.3 ผลการวิเคราะห์.....	125
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	129
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	115
5.2 การอภิปรายผล.....	130
5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	133
บรรณานุกรม.....	134
ภาคผนวก.....	137
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	138
ภาคผนวก ข รูปเล่มหนังสือศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน.....	144
ประวัติผู้ศึกษา.....	147



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสี แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ.....	86
ตารางที่ 4.2 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสีแบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์.....	90
ตารางที่ 4.3 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสีแบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์.....	93
ตารางที่ 4.4 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ดอกไม้.....	103
ตารางที่ 4.5 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สัตว์.....	108
ตารางที่ 4.6 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง.....	112
ตารางที่ 4.7 วิเคราะห์ผลแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียด..	125



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด.....	15
ภาพที่ 2.1 ความเครียด.....	21
ภาพที่ 2.2 แผนภูมิ.....	23
ภาพที่ 2.3 ศิลปะบำบัด.....	30
ภาพที่ 2.4 หนังสือระบายสีบำบัด.....	31
ภาพที่ 2.5 สถูป วัดซุ่มเย.....	36
ภาพที่ 2.6 ศิลปะทีเบต.....	37
ภาพที่ 2.7 ระดับการทำงานของจิต	40
ภาพที่ 2.8 โครงสร้างของจิต.....	41
ภาพที่ 2.9 เอกภาพ.....	49
ภาพที่ 2.10 รูปร่างและรูปทรง.....	52
ภาพที่ 2.11 วรรณะของสี.....	54
ภาพที่ 4.1 การวางโครงสร้างรูปเล่ม.....	73
ภาพที่ 4.2 ใช้โทนสีม่วง.....	74
ภาพที่ 4.3 ใช้โทนสีเขียว.....	74
ภาพที่ 4.4 ใช้โทนสีส้ม.....	74
ภาพที่ 4.5 Font Segoe Print.....	75
ภาพที่ 4.6 Font Layiji MaHaNiYom V1.61 OT.....	75
ภาพที่ 4.7 Font supermarket Regular.....	75
ภาพที่ 4.8 กระบวนการออกแบบกิจกรรมระบายสี.....	78
ภาพที่ 4.9 ส่วนปก เล่ม1.....	79
ภาพที่ 4.10 รองปก เล่ม1.....	79
ภาพที่ 4.11 ลิขสิทธิ์ และคำนำ เล่ม1.....	80
ภาพที่ 4.12 คำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด เล่ม 1.....	80
ภาพที่ 4.13 หน้าคู่มือกิจกรรม เล่ม 1.....	81
ภาพที่ 4.14 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 1.....	81

สารบัญภาพ(ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.15 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 2.....	82
ภาพที่ 4.16 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 3.....	83
ภาพที่ 4.17 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 4.....	84
ภาพที่ 4.18 อ่างอิงและประวัติ.....	84
ภาพที่ 4.19 แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ.....	85
ภาพที่ 4.20 แบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์.....	89
ภาพที่ 4.21 แบบเรื่องราว ธรรมชาติ ทิวทัศน์ 1.....	91
ภาพที่ 4.22 แบบเรื่องราว ธรรมชาติ ทิวทัศน์ 2.....	92
ภาพที่ 4.23 กระบวนการออกแบบกิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ.....	95
ภาพที่ 4.24 ส่วนปก เล่ม 2.....	96
ภาพที่ 4.25 รongปก เล่ม 2.....	96
ภาพที่ 4.26 ลิขสิทธิ์ และคำนำ เล่ม 2.....	97
ภาพที่ 4.27 คำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด เล่ม 2.....	97
ภาพที่ 4.28 หน้าคู่มือกิจกรรม เล่ม 2.....	98
ภาพที่ 4.29 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 1.....	98
ภาพที่ 4.30 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 2.....	99
ภาพที่ 4.31 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3.....	100
ภาพที่ 4.32 อ่างอิงและประวัติ.....	101
ภาพที่ 4.33 แบบธรรมชาติ ดอกไม้ 1.....	102
ภาพที่ 4.34 แบบธรรมชาติ ดอกไม้ 2.....	103
ภาพที่ 4.35 แบบธรรมชาติ สัตว์ 1.....	105
ภาพที่ 4.36 แบบธรรมชาติ สัตว์ 2.....	106
ภาพที่ 4.37 แบบธรรมชาติ สัตว์ 3.....	107
ภาพที่ 4.38 แบบธรรมชาติ สัตว์ 4.....	108
ภาพที่ 4.39 แบบธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง.....	112

สารบัญภาพ(ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 4.40 ส่วนปก เล่ม 3.....	113
ภาพที่ 4.41 รongปก เล่ม 3.....	114
ภาพที่ 4.42 ลิขสิทธิ์ และคำนำ เล่ม 3.....	114
ภาพที่ 4.43 คำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด เล่ม3.....	115
ภาพที่ 4.44 หน้าคู่กิจกรรม เล่ม 3.....	115
ภาพที่ 4.45 ผลการออกแบบประยุกต์สร้างสรรค์ 1.....	116
ภาพที่ 4.46 ผลการออกแบบประยุกต์สร้างสรรค์ 2.....	117
ภาพที่ 4.47 ผลการออกแบบประยุกต์สร้างสรรค์ 3.....	118
ภาพที่ 4.48 อ้างอิงและประวัติ.....	118
ภาพที่ 4.49 กิจกรรมวาดต่อเติมใบหน้า เล่ม 3.....	119
ภาพที่ 4.50 กิจกรรมวาดต่อเติมใบไม้ เล่ม 3.....	119
ภาพที่ 4.51 กิจกรรมวาดบนภาพผ้าใบ เล่ม 3.....	120
ภาพที่ 4.52 กิจกรรมวาดต่อเติมและระบายสีตามช่องเพื่อสร้างภาพ เล่ม 3.....	120
ภาพที่ 4.53 กิจกรรมวาดต่อเติมจากเส้น เล่ม 3.....	121
ภาพที่ 4.54 กิจกรรมวาดต่อเติมจากการลากเส้น เล่ม 3.....	121
ภาพที่ 4.55 กิจกรรมวาดลากเส้นสร้างภาพจากจุด เล่ม 3.....	122
ภาพที่ 4.56 กิจกรรมวาดระบายสีต่อเติม เล่ม 3.....	122
ภาพที่ 4.57 กิจกรรมลากเส้นขวางเขต.....	123
ภาพที่ 4.58 กิจกรรมตัดแปะต่อเติม เล่ม 3.....	123
ภาพที่ 4.59 สติกเกอร์ระบายสีกิจกรรมตัดแปะต่อเติม เล่ม 3.....	123
ภาพที่ 4.60 กิจกรรมสร้างสรรค์งานด้วยตนเอง เล่ม 3 จำนวน 5 หน้า.....	124
ภาพที่ 4.61 กิจกรรมชุดสีสร้างสรรค์ เล่ม 3 จำนวน 4 หน้า.....	124

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ตลอดชีวิตของคนเรานั้นจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกของร่างกายตลอดเวลาการเปลี่ยนแปลงทำให้เราต้องมีการปรับตัว การปรับตัวทำให้เกิดความเครียดขึ้นและถ้าการปรับตัวล้มเหลวก็ทำให้เกิดภาวะอารมณ์วิตกกังวลได้ ความเครียด คือการสนองตอบของบุคคลที่ระบอบอย่างชัดเจนไม่ได้ต่อสภาวะการณ์บางอย่างที่คุกคามต่อ ความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต ซึ่งการตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน(สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2554, น. 84) ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหา หารต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงานในทั่วโลกที่พบบ่อย คือ โรคซึมเศร้าประมาณ 300 ล้านคนและภาวะเครียด โรควิตกกังวลประมาณ 260 ล้านคน เพราะชีวิตส่วนใหญ่ของเราจะอยู่ในช่วงเวลาของการทำงานซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่หากมีประสบการณ์การทำงานที่ดีย่อมส่งผลดีต่อคุณภาพ ชีวิตและผลผลิตของงานตรงกันข้ามหากมีประสบการณ์การทำงานที่ไม่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต เกิดปัญหาสุขภาพตามมาอาจใช้ยาเสพติดสุราและหยุดงานประเทศไทยปัญหาสุขภาพจิตวัยทำงาน(ช่วงอายุ 20 - 59 ปี) ที่น่าห่วง คือ ปัญหาการฆ่าตัวตาย ซึ่งพบว่าเป็นกลุ่มวัยที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงที่สุด อยู่ที่ 8.04 ต่อแสนประชากร โดยเฉพาะอายุระหว่าง 35-39 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุด9.55ต่อแสนประชากรและจากสถิติการขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตของวัยทำงานผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันพบว่าปัญหาทางจิตเวชเป็นปัญหาสำคัญลำดับแรกที่วัยทำงานโทรเข้ามาปรึกษามากที่สุด จำนวน 20,102 คน (สถิติความเครียด, 2561) จากผลสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่ากลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญความเครียดมากที่สุด และเป็นกลุ่มที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สาเหตุหลักของปัญหาคือความเครียด ในปัจจุบันมีแนวทางการแก้ไขปัญหาคือความเครียดมากมาย เช่น การหาสิ่งบันเทิง การนวดผ่อนคลาย การปฏิบัติธรรม หรือ การทำงานศิลปะก็เป็นการบำบัดในรูปแบบหนึ่ง

ศิลปะบำบัด (art therapy) คือ การบำบัดรักษาทางจิตเวชรูปแบบหนึ่ง ที่ประยุกต์ใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อค้นหาข้อบกพร่อง ความผิดปกติบางประการของกระบวนการทางจิตใจ โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับการประเมินทางจิตวิทยา เพื่อเปิดประตูเข้าสู่จิตใจในระดับจิตไร้สำนึก และเลือกใช้

กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสมช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น จากแนวคิดที่ว่า ศิลปะ คือ หนทางแห่งการปลดปล่อย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ตามความต้องการของแต่ละคน ศิลปะบำบัด มีประโยชน์ในด้านการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิด การใช้กิจกรรมทางศิลปะ เพื่อช่วยให้ร่างกายและอารมณ์ดีขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่าหัวใจของศิลปะบำบัดคือการปลดปล่อย ได้มีการพัฒนาทางอารมณ์ ทำให้ใจเย็น จะทำอะไรก็มีสมาธิมากขึ้น (พริ้มพราว ดิษยวณิช, 2554, น. 3)

ดังนั้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปัญหาความเครียดในวัยทำงานที่มีผลกระทบต่าง ๆ ตามมาทั้งร่างกายและจิตใจและอาจจะลุกลามไปถึงการเสียชีวิตและการฆ่าตัวตาย จึงได้จัดทำออกแบบสื่อศิลปะบำบัดสำหรับวัยทำงานโดยเฉพาะ เพื่อให้ประชากรในวันทำงานมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ลดอัตราการเป็นโรคเครียดและโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องจากความเครียด และช่วยผ่อนคลายอารมณ์จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากวัยทำงาน สื่อศิลปะบำบัดนี้ไม่อาจจะช่วยแก้ปัญหาความเครียดได้ทั้งหมด เพียงเพื่อช่วยผ่อนคลายบรรเทาความตึงเครียดให้เบาบางลงจากการทำสื่อศิลปะบำบัดในกิจกรรมต่าง ๆ

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 ศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด
- 1.2.2 เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน
- 1.2.3 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัดความเครียด

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

- 1.3.1 ขอบเขตการศึกษาข้อมูล
 - 1.3.1.1 ความเครียด ทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด วัยทำงาน ความหมายของวัยทำงาน ช่วงอายุและพฤติกรรมของวัยทำงาน
 - 1.3.1.2 สื่อศิลปะบำบัด ความหมายของศิลปะบำบัด แนวคิดของศิลปะบำบัดและสื่อที่ใช้ในการบำบัด
 - 1.3.1.3 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัด องค์ประกอบศิลป์ การออกแบบหนังสือสุนทรีย์
 - 1.3.1.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่
 - 1.3.2.1 สมาคมนักศิลปะบำบัด (Art Therapists Association in Thailand)

1.3.3 ขอบเขตด้านการออกแบบ

1.3.3.1 สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม เล่มละ 72 หน้า

- 1) ขนาด 25. x 25 เซนติเมตร เทคนิค คอมพิวเตอร์กราฟิก
- 2) แนวคิด ออกแบบหนังสือศิลปะบำบัดเพื่อช่วยบรรเทาความเครียด

ในช่วงวิจัยกลุ่มทำงาน โดยใช้ การมอง การได้ยิน และการสัมผัส มาใช้ประกอบการทำกิจกรรมระบายสี สร้างสรรค์ เนื้อหาภายในเล่มจะเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ทิวทัศน์ ดอกไม้ สัตว์ป่า เป้าหมายกิจกรรมเพื่อสร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน เสริมสร้างสมาธิ

1.3.4 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.4.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

- 1) ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป
- 2) สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์

1.3.4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

- 1) ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน
- 2) สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์

1.3.5 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ สื่อศิลปะบำบัดในรูปแบบหนังสือ

ตัวแปรตาม ได้แก่ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัด

ความเครียด

1.4 กรอบแนวความคิด

กรอบแนวความคิดการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน โดยศึกษาข้อมูลการออกแบบ ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 ได้องค์ความรู้ในการออกแบบสื่อศิลปะบำบัด
- 1.5.2 ได้จัดทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียด
- 1.5.3 เพื่อมีสุขภาพจิตที่ดีจากศิลปะบำบัดความเครียด

1.6 นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1.6.1 ความเครียด หมายถึง ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอก ซึ่งอาจจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสิ่งที่ใจนึกคิด มากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กายและใจของคนเราก่อนให้เกิดการปรับตัวขึ้นเพื่อจัดการสิ่งเร้า นั้น ๆ (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2557, น. 118)

1.6.2 วัยทำงาน หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงานอายุ 25 ปีขึ้นไป มีอัตราความเครียดในระดับอันตราย วัยทำงาน เป็นวัยที่ต้องเจอกับปัญหาความเครียดมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว เรื่องปัญหาชีวิต จึงทำให้คนวัยทำงานมักเกิดความเครียดได้บ่อย

1.6.3 สื่อศิลปะบำบัด หมายถึง สื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน ทำให้เกิดการปลดปล่อย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ตามความต้องการของแต่ละคน ช่วยบรรเทาอาการตึงเครียดจากปัญหาในวัยทำงานให้ทุเลาลง เพื่อสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายที่ดี

1.6.4 สื่อหนังสือ หมายถึง หนังสือกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในเล่มเพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึก มาในรูปแบบหนังสือที่สะดวกพกพา ง่ายต่อการใช้งาน เหมาะกับกลุ่มคนวัยทำงาน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงานเป็นงานวิจัยที่มีแนวความคิดและกระบวนการทางออกแบบ ที่มีจุดมุ่งหมายศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงาน และสื่อบำบัดความเครียด ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงานและทดสอบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการบทความและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมเนื้อหาตามลำดับเพื่อ เป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

- 2.1 ความเครียด
- 2.2 ศิลปะบำบัด
- 2.3 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัด
- 2.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความเครียด

2.1.1 กลุ่มวัยทำงาน

กลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงวัย อายุตั้งแต่ 15-60 ปี จากผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โครงสร้างของประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงทำให้ประชากรวัยทำงานที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2562) กลุ่มคนวัยทำงานจึงนับได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ คือเป็นกำลังสำคัญในการหารายได้ เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว และเป็นคนสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรทำให้เกิดการพัฒนาประเทศ

สุขภาพเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิตของพนักงาน การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีใน“โลกปัจจุบัน” ส่งผลทำให้เกิดการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจสูง เห็นว่าในหนึ่งวัน คนทำงานส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่กับงานมากกว่า 8 ถึง 12 ชั่วโมง บางคนใช้เวลาบนถนนในการเดินทางไป กลับจากการทำงานวันละ 3 ถึง 4 ชั่วโมงต้องให้ชีวิตบนความเร่งรีบ และใช้ชีวิตในสถานที่ทำงานมากกว่าที่บ้าน มีความเหนื่อยล้าจากภาระงานจนส่งผลให้ละเลยการดูแลสุขภาพโดยรวมของตนเอง เช่น เรื่องการพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีแนวโน้มการสูบบุหรี่และดื่มสุราเพิ่มขึ้นอีก มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ไม่รับประทานอาหารเช้า ไม่พิถีพิถันในการเลือกทานอาหาร มีความเครียดสูง ขาดทักษะการจัดการความเครียด ซึ่งความเครียดและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมนี้จะเป็นตัวการสำคัญของการเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา

รายงานโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จากคลังข้อมูลสุขภาพ Health Data Center (HDC) กระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี 2563 พบว่า แนวนอนโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยทำงานมีอัตราการป่วยลดลงอย่างต่อเนื่องและบางโรคมีอัตราการป่วยเป็น 0 ติดต่อกันมาหลายปี แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพและผลสำเร็จของการดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพของประเทศไทย

แต่กลับพบอัตราการป่วยอุบัติใหม่ด้วยโรคกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลจากผลการสำรวจ BRFSS พบว่า กลุ่มวัยทำงานอายุ 18-59 ปี มีดัชนีมวลกาย(BMI) มากกว่าเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นทุกปีและพบว่าสถานการณ์ภาวะอ้วนลงพุงของประชากรกลุ่มวัยทำงานเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในทุกจังหวัด โดยข้อมูลจากระบบรายงาน HDCพบว่าความชุกของภาวะอ้วนในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบอุบัติการณ์โรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็ง และมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทางตา ภาวะไตวายเรื้อรัง โรคเครียดจากการทำงาน ซึ่งโรคดังกล่าวมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้นทุกปี ทำให้แนวโน้มการเข้ารับการรักษาตัวในสถานพยาบาลเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และส่งผลกระทบต่อองค์กร

2.1.2 สุขภาพจิตในวัยทำงาน

กรมสุขภาพจิตได้สำรวจสุขภาพใจคือความสุขและความเครียดของประชาชนวัยทำงานอายุ 15-60 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ 50 เขตในกทม. ทุกสาขาอาชีพ ในเดือนกรกฎาคม 2561 สิงหาคม 2561 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 2,261 คน ผลสำรวจปรากฏดังนี้

ด้านความสุขตามมาตรฐานกรมสุขภาพจิตที่มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน พบว่าประชาชน มีความสุขในเกณฑ์ปกติเท่ากับคนทั่วไป คือมีค่าคะแนน 28-34 คะแนนร้อยละ 49.36 มีคะแนนสูงกว่าคนทั่วไปคือ 35-45 คะแนน ร้อยละ 18.53 สรุปรวมทั้ง 2 กลุ่มนี้มีความสุขอยู่ในระดับดีร้อยละ 67.89 เหลืออีกร้อยละ 32.11 มีความสุขอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าปกติ คือต่ำกว่า 27 คะแนนลงมา เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจในระดับประเทศในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป เมื่อพ.ศ. 2558 พบว่าสัดส่วนคนกทม.มีความสุขน้อยกว่าภาพรวมประเทศที่ได้ร้อยละ 83.6 และสัดส่วนคนกทม.มีค่าความสุขในระดับที่ต่ำกว่าปกติมากกว่าภาพรวมประเทศที่ได้ร้อยละ 16.4 หรือมากกว่าเกือบ 2 เท่าตัว

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

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรุงเทพฯ กล่าวว่า จากผลสำรวจครั้งนี้ เรื่องที่ทำให้ประชาชนใน กทม. มีความเครียดในปัจจุบัน 3 อันดับแรก อันดับ 1 คือ

เศรษฐกิจร้อยละ 30.82 ชายหญิงใกล้เคียงกัน อันดับ 2 คือสังคมร้อยละ 20.29 และอันดับ 3 ครอบครัวร้อยละ 14.52 สาเหตุที่ทำให้เครียด อันดับ 1 คือ ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอร้อยละ 17.92 อันดับ 2 ความวิตกกังวลร้อยละ 14.23 อันดับ 3 ปัญหาค่าครองชีพร้อยละ 12.97 อันดับ 4 คือปัญหาครอบครัวร้อยละ 9.08 และยังพบมีความเครียดมาจากการเสพยาาามากเกินไปและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วยร้อยละ 13.21

ผลของความเครียด ทำให้กลุ่มตัวอย่าง 1 ใน 4 มีปัญหาการนอนเกิดขึ้นบ่อยครั้งและเป็นประจำ อาทิ นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป พบในผู้หญิงร้อยละ 26 ผู้ชายพบร้อยละ 15 นอกจากนี้ยังทำให้หงุดหงิด ว้าวุ่นใจ ร้อยละ 22.87 รู้สึกเบื่อเซ็งร้อยละ 22.56 มีสมาธิลดลงร้อยละ 16.86 มีความรู้สึกไม่อยากพบผู้คนที่บ่อยครั้งร้อยละ 10.97 สำหรับวิธีการจัดการความเครียดที่ประชาชนกทม.ใช้มากที่สุด คือทำให้สบายใจ ปล่อยวางร้อยละ 20.92 รองลงมาคือชมภาพยนตร์ ชมละคร ร้อยละ 15.80 และเข้าวัดทำบุญ ใส่บาตร ไหว้พระร้อยละ 8.56 ออกกำลังกายร้อยละ 6.62 ท่องเที่ยวร้อยละ 5.52 หาที่ปรึกษา หาเพื่อนพูดคุย ร้อยละ 4.99

ทั้งนี้ กลุ่มประชาชนวัยทำงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำรวจครั้งนี้ เป็นชายร้อยละ 38 หญิงร้อยละ 62 สถานภาพโสดร้อยละ 47 สมรสร้อยละ 43 หย่าร้างร้อยละ 7 หม้ายร้อยละ 3 ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 37 ไม่ได้เรียนร้อยละ 1.90 อาชีพมีทั้งนักเรียนนักศึกษา ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ รับจ้างทั่วไป พนักงานบริษัทเอกชน ค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน/เกษียณอายุว่างงาน และเกษตรกร มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 16 รายได้ 5,000-25,000 บาท ร้อยละ 69 ที่รายได้ 25,001-35,000 บาทร้อยละ 10 และมากกว่า 35,000 บาทร้อยละ 6 เป็นผู้มีโรคประจำตัวร้อยละ 24 ไม่มีหนี้สินร้อยละ 44 มีหนี้สินที่กระทบค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ไม่สามารถจัดการได้ร้อยละ 4 (กรมสุขภาพจิต, 2561)

2.1.3 ความเครียด

ความหมายของความเครียด

เซลเย่ กล่าวว่า ความเครียดคือ ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจง ต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดก็ตาม ความร้อน ความเย็น สนุกสนาน โกรธ ดีใจ เสียใจ ยา สิ่งแวดล้อม ฮอรโมน และอื่น ๆ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดปฏิกริยาในร่างกายต่างกันจะมีผลไม่เหมือนกัน แต่ที่พบปฏิกริยาที่เหมือน ๆ กันจากสิ่งแวดล้อมทุกตัวคือ อาการปรับตัว(Adaptation) เพื่อนำมาให้เกิดภาวะสมดุล(Homeostasis)

ล่อ หุตางกูร(2522) อังเซลเย่(Hans Selye) กล่าวว่า ความเครียด กับความหมายของเซลเย่ คือ ภาวะทางชีววิทยา (biologic) ซึ่งแสดงได้โดยปรากฏการณ์ของกลุ่มอาการเฉพาะที่เกิดขึ้นจาก

ปฏิกิริยาตอบโต้ทั่วไปของอินทรีย์ต่อสิ่งรบกวน หรือความหมายถึงผลกระทบโดยทั่วไปทั้งหมดที่เกิดขึ้น แต่อินทรีย์เมื่อมีสิ่งรบกวนหรือกล่าวสรุปว่า ความเครียดเป็นจุดสำคัญเกี่ยวกับอัตราการสึกหรอต่อร่างกาย (Stress is essentially the rate of wear and tear in the body)

ฮาเบอร์ Habor (1978) อังเซลย์(Hans Selye) กล่าวว่า ความเครียด เป็นจุดสำคัญเกี่ยวกับการสึกหรอต่อร่างกาย เพื่อต่อต้านสิ่งคุกคามและอันตรายต่าง ๆ เป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกมาคือ ความรู้สึกอ่อนแรง ไม่สบายหรือเจ็บป่วยและปรากฏออกมา เป็นอาการการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome) (แพ จันทรสุข, 2557, น. 117)

ความเครียดของชีวิต คือความเครียดของวงจรชีวิตที่ปกติ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดของช่วงวัย คือ ภาวะ และปรับตัวในวัยต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งจำแนกเป็นวัยทารก วัย วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ที่ธรรมชาติมีการให้ความหมายและความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็ก คือการที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู วัยรุ่น คือ วัยที่ต้อง เผชิญต่อการต้องการเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และการเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม วัยผู้ใหญ่ คือ วัยที่มีความต้องการการมีครอบครัว อาชีพที่มั่นคง ความสำเร็จ และวัยสูงอายุ คือ วัยที่ต้องเผชิญกับการที่จะอยู่ได้อย่างมั่นคงด้วยความภูมิใจ ในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งจะบูรณาการชีวิตที่ผ่านมา นอกจากนั้น ธรรมชาติ ของชีวิตที่บุคคลต้องประสบ คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งอาจจะส่งผล ให้ เกิดความผิดปกติในการปรับตัวต่อภาวะเปลี่ยนแปลงจนเกิดโรคว่าจะปรับตัว ผิดปกติ (adjustment disorder) ซึ่งจำแนกออกเป็นชนิดต่าง ๆ ตาม การแสดงออกของอาการผิดปกติ นั้น ๆ

ความเครียด เป็นการตอบสนองของร่างกายทำให้เกิดการซับซ้อนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งที่เกิดจากภายในและภายนอกที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และความไม่สมดุล ของร่างกาย จิตใจ สังคม หรือจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อนำไปสู่ภาวะดุลยภาพ ความเครียดเป็นผลจากการรับรู้หรือประเมินสถานการณ์ของบุคคล ประเมินได้ว่าปัญหาสิ่งเร้านั้นรุนแรง ไม่สามารถแก้ไขได้ มีความเครียดมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าเป็นสิ่งเร้าไม่ร้ายแรง แก้ไขได้หรือรับรู้ว่ามี สิ่งที่คอยช่วยเหลือตนเองอยู่ (วาทีณี สุขมาก, 2556, น. 121)

สรุป ความเครียด หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อสิ่งเร้าจากภายนอก ซึ่งอาจจะเป็นรูป แสง เสียง กลิ่น รส สัมผัส และภายใน อันได้แก่ ฮอร์โมน ความคิดต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในร่างกาย ซึ่งตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น อาจจะทั้งบวกและทางลบ และปฏิกิริยาที่เหมือน ๆ กันจากสิ่งแวดล้อมทุก ๆ ตัวคือ การปรับตัว (Adaption)เพื่อนำมาให้เกิดภาวะสมดุล (Homeostasis)

2.1.4 ทฤษฎีความเครียด

1) ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-Oriented Theory) เกิดจากแนวคิดของ Holmes และ Rahe ในปี ค.ศ. 1967 ทฤษฎี ความเครียด เกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด คือสิ่งเร้าทำให้เกิดปฏิกิริยา ของความตึงเครียด (Strain reaction) ต่อร่างกายของคนเรา ความเครียดเชิงสิ่งเร้ามีดังนี้

- สิ่งทีทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลัน และช่วงระยะเวลาจำกัด (Acute, Time-Limited Stressor) เช่น เดินไปตามท้องถนนแล้วเจอหมาดุ หรือขณะที่กำลังรอผล หรือ สตรีกำลังรอผลการตั้งครรภ์ เป็นต้น

- ผลต่อเนื่องจากสิ่งทีทำให้เกิดความเครียด (Stressor Sequences) เช่น การตกงาน หรือการตายของสมาชิกภายในครอบครัว เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมาได้

- สิ่งทีทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วง ๆ (Chronic Intermittent Stressors) เป็น การสอบของนักเรียน การเรียนขับรถยนต์ และการผ่าตัด เป็นต้น

- สิ่งทีทำให้เกิดความเครียดถาวรเรื้อรัง (Chronic Stressors) เช่น มีปัญหาทางการเงิน การเรียนการศึกษา เป็นต้น

ตามทฤษฎีเชิงสิ่งเร้ามีการเน้นที่เหตุการณ์ (Event) และการเกิดของความเครียด ถ้าเหตุการณ์นำไปสู่ความยุ่งยากทางด้านจิตใจ เกิดความวุ่นวายของพฤติกรรมหรือความเสื่อมในหน้าที่ เหตุการณ์นั้น ๆ เรียกว่า สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) (จำลอง และพริ้มเพรา, 2557, น. 118)



ภาพที่ 2.1 ความเครียด

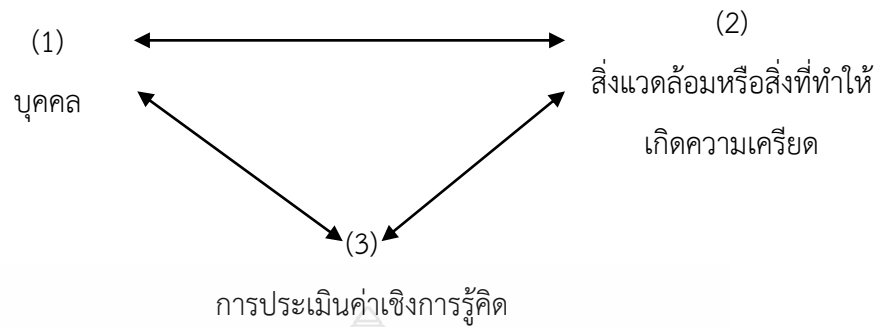
ที่มา : chatchawan panyapayatjati (2561)

2) ทฤษฎีการตอบสนอง (Response-Oriented Theory) ทฤษฎีเหล่านี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนอง (Responses) ต่อสิ่งเร้า ฮันส์ เซลเย่ กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่เฉพาะเจาะจง ไม่ว่าโดยทางใดก็ตาม เชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยาไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิด ของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองไม่ว่าสิ่งเร้าจะเป็นชนิดใดก็ตาม แต่การตอบสนองจะเหมือนกัน แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือ ความแตกต่างของระดับ (Degree) ของการตอบสนองจะขึ้นอยู่กับปริมาณของ ความต้องการต่อการปรับตัว ดังนั้นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจ หรือจะเป็นความไม่พอใจก็ได้ ตัวอย่างเช่น การพ่น อากาศร้อน เจ็บป่วย การสัมผัส ทั้งหมดนี้ ต่างก็ก่อให้เกิดปฏิกิริยาของการปรับตัวเหมือนกัน (Cox.T, 1978)

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงเสียทีเดียว เนื่องจากทุกจังหวะของชีวิตนั้น ต้องอาศัยพลังงานซึ่งเกิดจากการทำงานของร่างกาย แม้ขณะหลับหัวใจก็ยังทำงานอยู่ มีแต่คนตายเท่านั้น ที่ปราศจากความเครียดโดยสิ้นเชิง เซลเย่ ได้ทำการทดลองในหนู พบว่า พลังกระทบ (Impulse) ต่างชนิด ก่อให้เกิดกลุ่มอาการซ้ำ ๆ กัน เช่น มีต่อมแอดรีนัล คอเทกซ์ (Adrenal cortex) โตขึ้น และมีการเคลื่อนไหวมากกว่าธรรมดา มีการฟ่อของต่อมไทมัสและต่อมน้ำเหลือง มีแผลในกระเพาะ อาหาร ยังพบต่อไปว่าการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ เกิดจากความร้อน ความเย็น การติดเชื้อ การบาดเจ็บ การที่มีเลือดออกและการรบกวนของระบบประสาท เซลเย่ยังพบว่า เมื่อมีความเครียด เกิดขึ้นจะก่อให้เกิดกลุ่มอาการปรับตัว (General Adaptation Syndrome หรือ GAS ซึ่งมี 3 ระยะด้วยกันคือ

1. ระยะกระตุ้นเตือน (Allam Reaction) แบ่งออกเป็น
 - ระยะช็อค (Shock phase)
 - ระยะต้านช็อค (Counter shock phase)
2. ระยะต้านทาน (Stage of Resistance)
3. ระยะหมดแรง (Stage of Exhaustion)

3) ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theories) บางที่เรียกทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกัน เกี่ยวกับการรับรู้ (Cognitive Tran Theory) ของความเครียด ลาสซาร์ส และ โพลด์แมน (Lazarus and Folkman, 1324) กล่าวว่า เครียดทางจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกันที่จำเพาะเจาะจง ระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้า สิ่งแวดล้อม การประเมินค่าด้วยการรู้คิด (Cognition Appraisal) ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง ดังแผนภูมิ



ภาพที่ 2.2 แผนภูมิ

ที่มา: การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

ในรูปนี้ จะเห็นอันตรกิริยาระหว่าง (1) บุคคล กับ (2) สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด รวมทั้งสาเหตุของความเครียดก็ต้องอาศัยความรู้ความสามและประสบการณ์ของตนเพื่อ (3) การประเมินค่าด้วยการรู้คิด (Cognition)

นักทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่ามนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่ว่องไว มีเหตุผล และกล้าที่จะตัดสินใจมนุษย์ยังสร้างเค้าร่าง (Schemata) หรือแผนงานละเอียดทางจิตใจ (Mental Blueprints) จุดสำคัญของทฤษฎีนี้มีหลักการ พบว่าความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะของบุคคล และไม่ใช่ การตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธ์ระหว่างสิ่งสามสิ่งนี้ การประเมินค่าด้วยการรู้คิด (Cognitive Appraise) จะบอกได้ว่าเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ยังมีความสำคัญที่จะต้องสังเกตว่า การประเมินค่าส่วนบุคคลได้ถูกฝังแน่นอยู่ในบริบท แห่งการผสมผสานของวัฒนธรรม และเพศของแต่ละคน คนๆ เดียวกันอาจแปลความหมายของเหตุการณ์ อย่างหนึ่งว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในสถานการณ์หนึ่ง และไม่ใช่ในสถานการณ์อีกอย่างหนึ่ง สิ่งนี้อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิต คนๆ นั้นอาจ ผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจในโอกาสหนึ่ง แต่กลับส่งผลเครียดในโอกาสหนึ่ง สภาวะเกี่ยวกับอารมณ์ และแรงจูงใจ แตกต่างกันจากขณะไปสู่ขณะหนึ่งและส่งผลกระทบต่อกระบวนการของการประเมินค่าด้วย (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แพ จันทรสุข, ศุภรีใจ เจริญสุข, 2556, น. 119-120)

2.1.5 สาเหตุของการเกิดภาวะเครียด

ภาวะเครียดสามารถเกิดจากสาเหตุ 2 สาเหตุ คือ สาเหตุจากภายนอก ตัวบุคคล และ สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

1) สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคลที่คุกคามและทำลายทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ คือ สิ่งแวดล้อมที่เป็นต้นเหตุ

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งรอบตัวที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น สภาพความร้อนหนาวของอากาศทำให้ร่างกายไม่สุขสบาย อากาศไม่บริสุทธิ์ แสงจ้าเกินไป เสียงที่ดังมากเกินไป หากต้องอยู่กับภาพ จะรู้สึกอารมณ์เสียง่ายขึ้นเพราะกำลังอยู่ในภาวะเครียดสภาวะต่าง ๆ นี้เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องหาทางลดความจากสาเหตุเหล่านี้

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ เช่น ความไม่ปรองดองกันในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและโต้เถียง การอิทธิพลร่วมกันทำให้เกิดปัญหาอันเป็นเหตุของความเครียด การสร้างครอบครัวใหม่ การเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน การถูกกดดันจากบุคคลรอบ ๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากผู้ปกครองให้เรียนหนังสือมาก ๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้างานให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในสังคมเมืองจะถูกกดดันจะทำอะไรก็ต้องรีบเร่ง แข่งขัน กับคนอื่นไปเสียหมด หลาย ๆ คนต้องทำตนเองให้ได้มาตรฐาน โดยไม่เต็มใจ จึงทำให้เกิดความเครียด

2) เหตุจากภายในตัวบุคคล มีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นสาเหตุได้แก่

2.1 โครงสร้างของร่างกาย เป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ ส่วนที่ทำให้มีโครงสร้างที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนรับเอาส่วน ให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะ หนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นตลอดเวลา เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ทนทานต่อสภาวะความเครียดได้ไม่ดี เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงตามวัยและสภาวะทางสรีระ วิทยา ร่างกายที่มีพัฒนาการไม่ปกติเนื่องจากได้รับอาหารไม่พอ ทำให้เติบโตช้า เหมือนกันกับพัฒนาการด้านจิตใจไม่ดี มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกันระหว่างความคาดหวังของคนกับ ความสามารถของบุคคลในการสนองตอบความคาดหวังนั้น ๆ (วาทีณี สุขมาก, 2556, น. 122)

ระดับความเครียด

Caplan (1981) ได้ให้ความคิดเห็นว่า ในการสนองตอบต่อภาวะความเครียดทางด้านจิตใจของ โดยทั่วไปนั้น อาจจำแนกออกได้เป็น 4 ระยะ ซึ่งทั้ง 4 ระยะนี้จะมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ต่าง แต่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกัน ได้แก่

ระยะที่ 1 เป็นพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนสภาวะอารมณ์เครียด หรือเป็นพฤติกรรมที่ช่วยบุคคลให้หลีกเลี่ยง ภาวะความเครียด

ระยะที่ 2 เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถใหม่ เพื่อที่จะได้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ข้างนอกและผลก่อให้เกิดความเครียด

ระยะที่ 3 เป็นพฤติกรรมภายในจิตใจเองที่Caplan (1981) เรียกว่า Intrapyschic behaviour หรืออธิบายง่าย ๆ ว่า เป็นกระบวนการของจิตใจที่จะปกป้องบุคคลให้พ้นภาวะความไม่สบายอันเกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์ถูกกระตุ้น

ระยะที่ 4 เป็นพฤติกรรมภายในจิตใจอีกเช่นกันเพื่อที่จะให้สภาวะอารมณ์เครียดได้มีการสิ้นสุดลงเสีย โดยวิธีการปรับจิตใจ หรือโดยการปรับภายในตัวของบุคคลเสียใหม่

การสนองต่อความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจจะมีอย่างน้อยแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลาย ๆ สิ่งอย่าง (Jusmin & Trystad, 1979) เป็นต้นว่า ความรุนแรงของความเครียด (Severity) ระยะเวลา ที่เกิดความเครียด (Chronicity) ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นกะทันหันไม่ได้คาดคิดฝันมาก่อน (Unexpectedness) และความกระจ่างชัดของสาเหตุความเครียด (Ambiguity)

1) ความรุนแรงของความเครียด (Severity) ได้แก่สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเครียดมาก มีการสนองต่อเหตุการณ์มาก ร่างกายก็จะมี การสนองตอบมากตามระดับที่ได้รับการกระตุ้น เป็น จิตใจจะสนองตอบมาก พฤติกรรมการแสดงออกก็จะมี ความเบี่ยงเบนจากปกติมาก

2) ระยะเวลาที่เกิดความเครียด (Chronicity) ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกายและจิตใจจะมีการสนองตอบอย่างต่อเนื่อง บุคคลก็จะรู้สึกเครียดมาก

3) ความเครียดเป็นไปอย่างไม่คาดฝัน (Unexpectedness) เมื่อจิตใจ อารมณ์ไม่ได้เตรียมพร้อมที่รับเหตุการณ์ จะทำให้บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างรุนแรงกว่าปกติ ตัวอย่าง เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิดอย่างกะทันหัน ผู้สูญเสียจะรู้สึกว่าการสูญเสียนั้นรุนแรงและมีความหมายมากกว่าผู้ที่ได้รับมีการเตรียมทางด้านจิตใจ ร่างกายจะถูกกระตุ้นมาก ทำให้มีความแปรปรวนมากกว่าปกติทำให้มีอาการนอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ (สวณีย์ เกียงกิ่งแก้ว, 2554, น. 90)

2.1.6 ชนิดของภาวะเครียด

ภาวะเครียดสามารถจำแนกออกเป็น 2 ชนิด ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่บุคคลรู้สึกเครียดและความเครียดนั้นเป็นเพียงครั้งเดียว เป็นระยะเวลานานและตลอดเวลา ดังนี้

1) ภาวะเครียดชนิดเฉียบพลัน (acute stress) คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อ

ความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียดที่เกิดจาก

- เสี่ยง
- อากาศเย็นหรือร้อน
- ชุมชนที่คนมาก ๆ
- ความกลัว
- ตกใจ เช่น การเผชิญกับสุนัขที่น่ากลัว
- หิวข้าว
- อันตราย

2) ภาวะเครียดชนิดเรื้อรัง (chronic stress) คือ ความเครียดที่เกิด ขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่าง ความเครียดเรื้อรัง เช่น

- ความเครียดที่ทำงาน งานที่ไม่ก้าวหน้า
- ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสถานการณ์ที่บุคคลติดอยู่ใน การแต่งงานที่ไม่ดี
- ความเครียดของแม่บ้าน
- ความเหงา
- อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมหรือแออัด ๆ (วาทีณี สุขมาก, 2556, น. 128)

2.17 ผลของความเครียด

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางกายและโรคทางจิต กล่าวกันว่า 50-60 เปอร์เซ็นต์ของโรคทางกาย เกิดจากภาวะความเครียด (Smith & Selye, 1979) Hans Selye ได้อธิบายวงจรการเกิดโรคโดยมีภาวะความเครียดเป็นเหตุไว้ว่า ภาวะความเครียดในระดับเล็กน้อยเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต และการดำรงไว้ซึ่ง สุขภาพที่ดี แต่ภาวะความเครียดที่มีอยู่เป็นเวลานานที่เรียกว่า Chronic Stress จะมีผลทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ดังนั้นเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย ฮอร์โมนช่วยควบคุมการทำงาน ต่าง ๆ ภายในร่างกาย เมื่อร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลกับการทำงานของระบบต่าง ๆ บกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบไหลเวียนโลหิต ความไม่สมดุลของฮอร์โมนทำให้ความ ความดันโลหิตสูงจะทำให้ไตเสื่อมหน้าที่ และเมื่อไตพิการไปแล้วก็เป็นเหตุทำให้เกิดความดันโลหิต รุนแรง และเป็นเหตุ ให้มีความไม่สมดุลทางด้านชีวเคมีอื่น ๆ ติดตามมาอีก

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ความแปรปรวนของฮอร์โมนในร่างกายที่มีเหตุจากความเครียด ฉีกขาดของผนังเส้นเลือด ร่างกายเราซ่อมแซมส่วนฉีกขาดนี้ โดยการสร้าง Cholesterol Plaque เมื่อเกิดขึ้นหลาย ๆ แห่ง ก็ทำให้มี Cholesterol plaque เกาะที่ผนังเส้นเลือดมากขึ้น ๆ ทำให้เส้นเลือดเป็นเหตุให้หัวใจต้องสูบน้ำเลือดแรงขึ้น และผลสุดท้ายคือ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง Cholesterol 22 นอกจากจะเกาะตามผนังเส้นเลือดแล้วอาจหลุดเข้าสู่กระแสเลือดเข้าไปอุดตันเส้นเลือดเล็ก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจอุดตันเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจ (coronary arteries) ทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจบางส่วนตาย และ เป็นต้นเหตุทำให้หัวใจวายได้ในที่สุด

ภาวะความเครียดนอกจากจะทำให้ระบบฮอร์โมนแปรปรวนแล้วยังมีผลต่อระบบการสร้างภูมิคุ้มกัน โรคของร่างกาย โดยที่ความเครียดจะกดระบบสร้างภูมิคุ้มกันโรค (Immune System) ซึ่งมีหน้าที่ทำลาย เชื้อโรค ทำลายเซลล์ที่ผิดปกติ ดังนั้นภาวะเครียดจึงทำให้เกิดโรคติดเชื้อและโรคมะเร็งได้ เราจึงอาจสรุปได้ว่า

1. ภาวะความเครียด ทำให้คนเรามีโอกาสเสี่ยงต่อความป่วยเจ็บได้
2. ภาวะความเครียดทางอารมณ์ทำให้เกิดความแปรปรวนของระบบฮอร์โมนทำให้เสียความสมดุล ของฮอร์โมนเมื่อสมดุลทางฮอร์โมนเสียไป ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำหน้าที่ขาดตกบกพร่อง เป็นสาเหตุทำให้เกิดการติดเชื้อได้ เกิดเซลล์ผิดปกติได้ และในร่างกายภายใต้ภาวะความเครียดจะอ่อนแอ ไม่สามารถที่จะต่อต้านเชื้อโรคหรือทำลายเซลล์ผิดปกติได้ จึงทำให้เกิดโรคได้
3. ความเครียดที่มีเป็นเวลานานมีผลทำให้ระบบสร้างภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายถูกกด กลไกการ ต้านเชื้อโรคทางธรรมชาติเสียไป จึงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

ความป่วยเจ็บทางกายหลาย ๆ อย่างมีสาเหตุมาจากความเครียด ที่เรารู้จักกันดีได้แก่ โรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ ที่เรียกว่า Psychophysiological Disorder นอกจากนี้การวิจัย ยังชี้ให้เห็นว่าความเครียดเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง และโรคทางกายอื่น ๆ อีกหลายโรค ภาวะอาหารลำไส้อักเสบ แผลในลำไส้ ท้อง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ต่อมไทรอยด์เป็น "โรคพิษสุราเรื้อรัง ปวดศีรษะข้างเดียว โรคประสาท โรคจิต อาการนอนไม่หลับ ตางมีสา" ความเครียดทั้งสิ้น

สำหรับผลของความเครียดที่มีต่อจิตใจ อารมณ์ และการแสดงออกของพฤติกรรมที่พบได้ว่าความเครียดทำให้บุคคลทั่วไป มีพัฒนาการด้านจิตและอารมณ์ไม่สมวัย อาทิ เด็กที่เติบโตภายใต้ภาวะความเครียด พ่อแม่ทอดทิ้ง จะเติบโตช้า มีพัฒนาการด้านความคิดล่าช้า เช่น การลักขโมยหนีโรงเรียน เป็นเด็กเกเร เป็นต้นเด็กสร้างปัญหาให้กับสังคม

สำหรับผู้ใหญ่ที่ประสบภาวะความเครียดทาง สรีรวิทยา ด้านจิตใจอารมณ์ ด้านสติ พฤติกรรมบางอย่างปรากฏให้เห็น คือ

1. การรับรู้จะเสื่อมลง อาจรับรู้ได้ดี แต่มีการบิดเบือนการรับรู้ และยังมีผลต่อระดับสติปัญญา คือ เคยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีก็แก้ไม่ได้ เคยทำงานได้ ผลงานก้าวหน้า กลับทำไม่ได้
2. มีความคิดอ่านต่าง ๆ สับสน คิดวนเวียนแต่เรื่องเดิม ๆ ความคิดคิดขัดอยู่กับที่ไม่ก้าวหน้า สติปัญญาและความสามารถทางด้านสมองลดลง ความจำเสื่อมลง
3. การรวมความสนใจไม่ดี การจำแนกแยกแยะเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำไม่ได้หรือทำได้ไม่ถี่ถ้วน
4. มีการบิดเบือนการรับรู้ความเป็นจริง เชื่อในสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ เชื่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่ง การแสดงออกเช่นนี้ก็เป็นความพยายามของบุคคลในการที่จะลดภาวะความเครียดให้ตนเองนั่นเอง
5. มีพฤติกรรมชะงักงัน (Immobilization) ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และไม่มี ความ พยายามที่จะกระทำการอื่น ๆ เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น มีลักษณะคล้ายคนท้อแท้ หมดอาลัย ในชีวิต
6. มีพฤติกรรมสับสนวุ่นวาย (Disorganization) ถ้าในระดับไม่รุนแรงก็อาจจะอยู่ในรูปของ Neurotics และถ้าพฤติกรรมแปรปรวนมาก ๆ ก็อยู่ในรูปของ Psychotic ได้ในที่สุด

สรุปได้ว่าความเครียดทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิต อารมณ์และพฤติกรรม คือ ทำให้อารมณ์แปรปรวน ความคิดสับสน ความจำเสื่อม การรับรู้บกพร่องและบิดเบือน การจำแนกแยกแยะเหตุการณ์ ทำให้ความเครียดทำให้เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ ส่งผลเสียต่อการเกิดอุบัติเหตุ (accident proneness) ทำให้เกิดพฤติกรรมที่บอกความแปรปรวนของสภาพจิตใจ อารมณ์ อาทิ ความวิตกกังวล พฤติกรรมถอยกลับ เศร้า หวาดระแวง ความต้องการพึ่งพาผู้อื่นมาก ความวิตกกังวลที่สูง ๆ และมีอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดโรคประสาทและโรคจิตในที่สุด (สุวินัย เกียงกิ่งแก้ว, 2554, น. 93)

สรุป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อาจจะเป็นปัญหาจากภายนอกภายนอกตัวคนหรือภายในตัวคน ความเครียดเกิดกับทุกคน トラบแต่ที่ยังมีชีวิตอยู่ ความเครียดเล็กน้อยไม่เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับที่สาม เป็นภาวะที่รุนแรงมีผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาดจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือทางการแพทย์ บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะลดความเครียดและป้องกันความเครียดเพื่อไม่ให้เกิดผลร้ายต่อชีวิต

2.2 ศิลปะบำบัด

2.2.1 ความหมายศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัด (Art Therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อค้นหาข้อบกพร่อง ความผิดปกติบางประการต่อกระบวนการทางด้านจิตใจ และใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสม ช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้นเพื่อ ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และเสริมสร้าง

ศักยภาพในด้านต่าง ๆ มีการใช้สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ และรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ ชีต เขียน วาด ระบาย ตัดปะ ปั้น ถักทอ เพื่อเป็นทางเลือกที่จะระบายความรู้สึก ความคิด จนสามารถเข้าใจ และจัดการกับความ รู้สึกได้ สามารถสื่อสารต่อผู้คนรอบข้างได้ (ศูนย์วิชาการ แฮปปี้โฮม, 2560)

“ศิลปกรรมบำบัด” เป็นศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคจิตบาง ชนิด โดยเฉพาะที่เกิดจากการกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง โดยการนำงานศิลปะประเภทต่าง ๆ เช่น ศิลปะการแสดง, ทัศนศิลป์ เป็นเวชปฏิบัติทางเลือกแทนวิธีการรักษา โดยใช้สื่อสนทนาตาม แบบฉบับเมื่อได้ศึกษานิยาม ทฤษฎีและกรอบของปฏิบัติของ ศาสตร์นี้ของต่างประเทศอย่างลึกซึ้ง สามารถเข้าใจว่าศิลปกรรม บำบัด ช่วยในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้านต่าง ๆ ได้ ซึ่งศิลปกรรมบำบัดใช้ได้กับทุกคนที่มีปัญหาทางจิตใจ ตั้งแต่เด็ก วัยหนุ่มสาวหรือคนชรา คนพิการ คนบกพร่องสติ ปัญญา อาทิ เด็กมีปัญหาการปรับตัวที่ โรงเรียน, ปัญหาส่วนตัวในครอบครัว, คนในวัยทำงานที่เกิดความเครียดจากปัญหาทางาน หรือได้รับความกดดันจากที่ทำงาน, ผู้ป่วยสุขภาพจิตที่ไม่ชอบใช้คำพูด มี อารมณ์รุนแรง และต่อต้านการรักษา, แม้แต่คนธรรมดาที่ อยากสำรวจความรู้สึกนึกคิดในใจของตนเอง และช่วยคนชรา ให้มีความหวังและความสุขมากขึ้น

ศิลปะบำบัด (Art Therapy) เป็นศาสตร์เฉพาะทางที่มุ่งเน้นกระบวนการเยียวยา บำบัดรักษา ผู้ที่ขาดความสมดุลตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ ในประเทศเยอรมันซึ่งเป็นจุดกำเนิดหนึ่งในศิลปะบำบัด แนวทางมนุษยปรัชญา (Anthroposophy) ได้มีการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบและมีมาตรฐานในการผลิตนักศิลปะบำบัด (Art Therapist) และ รับรองคุณภาพจากองค์กร BVAKI (Berufeverbnde fr Anthroposophische Kunst therapie in Deutschland) ซึ่งความคิดและปรัชญาหลักในการทำงาน ศิลปะบำบัดได้ถูกส่งสมมา เกือบ 100 ปี (ค.ศ. 1921 - ปัจจุบัน) (อนุพันธ์ พฤกษ์พันธ์จจี, 2553, น. 1)

สรุป ศิลปะบำบัด หมายถึง เป็นศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัด เยียวยา หรือค้นหา ข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมศิลปะประเภทต่าง ๆ เช่น ชีต เขียน วาด ระบาย ตัดปะ ปั้น ถักทอ เพื่อแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความ รู้สึกได้ ซึ่งศิลปะบำบัด สามารถใช้ได้ทุกช่วงวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่



ภาพที่ 2.3 ศิลปะบำบัด

ที่มา : ทีมงานความสุขประเทศไทย (2561)

การใช้ศิลปะช่วยบำบัดในผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ ความเครียดการทำงานศิลปะบำบัดเป็นการช่วยให้ผู้รับการบำบัดสำรวจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตน ที่ไม่สามารถแสดงออกมาทั้งหมดผ่านคำพูด เป็นส่วนช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้แสดงออก ระบายออกถึงความรู้สึกภายในใจ การเรียนรู้สิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึก ผ่านวิธีการทางศิลปะที่อาจช่วยให้ไม่ต้องสัมผัสกับเรื่องราวโดยตรง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน จึงมีการนำเทคนิคทางศิลปะบำบัดไปใช้กับผู้ป่วยทั้งทางจิตและทางกายที่มีความเครียดในใจการศึกษาในผลของการใช้ศิลปะบำบัดในด้านนี้ อาทิ การศึกษาผลของการใช้ศิลปะบำบัดร่วมไปกับการบำบัดด้วยการพูดคุย ในผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล และความซึมเศร้ามาเรื้อรัง 15 ราย 11 ที่ได้รับการบำบัดด้วยศิลปะมาก่อนแล้ว การสัมภาษณ์เชิงลึกจะเห็นว่าการใช้ศิลปะร่วมด้วยนั้นช่วยเสริมคุณค่าในการฟื้นฟูตนเอง และเพิ่มความรู้สึกการมีชีวิตชีวากลับมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำ มีการตั้งเป้าหมายของตนเอง มีข้อสรุปว่าผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมทางศิลปะบำบัดนั้นมาจากกระบวนการศิลปะ การที่ได้สร้างสรรค์งานศิลปะและ ผลของกิจกรรมเชิงสังคมในกลุ่มบำบัดนี้ (Geue K, Goetze H., 2010, p. 3-4)

2.3.2 แนวคิดของศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัด เป็นรูปแบบหนึ่งของการแพทย์เสริม และทางเลือก ที่เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นำมาเสริมใน การดูแลสุขภาพแนวทางหลักให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการประสานงานกันเป็นทีมระหว่างนักศิลปะบำบัดกับ แพทย์ที่ดูแลสุขภาพผู้ป่วย ไม่ใช่รูปแบบการบำบัดรักษาที่สามารถ แยกเป็นอิสระได้ ต้องทำไปควบคู่กัน

"ศิลปกรรมบำบัด อาศัยกิจกรรมทั้งด้านศิลปกรรม และจิตวิทยาในการบำบัดผู้ป่วยทางจิต โดยใช้งานศิลปะประเภท ที่เน้นการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น ทัศนศิลป์ ดนตรี และศิลปะการแสดง และการละคร ฯลฯ อย่างไรก็ตาม โดยกำเนิด และสากล นักศิลปกรรมบำบัดและจิตแพทย์นิยมใช้

ทัศนศิลป์ เช่น จิตรกรรม และประติมากรรม ในการบำบัดเท่านั้นเพราะ สื่อศิลปกรรมเหล่านี้เป็น "ภาษาสัญลักษณ์" ที่เป็นการแสดง ออกอย่างอิสระของอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง และความ "ต้องการ" อันเป็นปรากฏการณ์ที่สามารถนำมาวิเคราะห์และ วินิจฉัยภาวะทางอารมณ์และจิตใจได้

กลวิธานการบำบัดโดยศิลปกรรมเกิดจากกระบวนการดังนี้

1. การแสดงออกทางศิลปกรรมของผู้ป่วยทางจิต ทำให้ผู้ป่วยได้ค้นพบตนเอง เป็นการเปิดประตูสู่จิตไร้สำนึก ให้ตระหนักรู้ตนเอง
2. ศิลปกรรมเป็นงานเกี่ยวกับสุนทรียภาพ ช่วยให้ ระดับอารมณ์เจ้าของงานดีขึ้น และเกิดความภาคภูมิใจใน ตนเอง
3. การประกอบกิจกรรมงานศิลปะทำให้ระบบการ ทำงานของร่างกายผ่อนคลาย และเป็นสุข



ภาพที่ 2.4 หนังสือระบายสีบำบัด

ที่มา : SE-ED (2561)

ชื่อหนังสือ: อาถรรพ์ป่าดงดิบ Magical Jungle

เขียนโดย : โจฮันนา บาสฟอร์ด

แปลโดย : โจฮันนา บาสฟอร์ด

2.2.3 กระบวนการศิลปะบำบัด

การศึกษาศิลปะมุ่งเน้นที่กระบวนการ เป็นการวาดภาพ การปั้น ดนตรี การเคลื่อนไหว ศิลปะบำบัดไม่ได้มีความเป็นสำเร็จรูปของแนวทางการบำบัด กรณีต่อไปนี้เป็นการศึกษากระบวนการบำบัดในเด็กเพื่อนำมาปรับใช้ในงานวิจัย

ศึกษาประวัติจากแพทย์อย่างละเอียด ศึกษาคำวินิจฉัยและข้อมูลอื่น ๆ จากแพทย์

ศึกษาข้อมูลจากครอบครัว การพบกันครั้งแรกของนักบำบัดกับพ่อแม่จะได้อะไรมา ซึ่งข้อมูลของเด็ก นับตั้งแต่ขณะตั้งครรภ์, พัฒนาการในวัยเด็ก, นิสัย, การเจ็บป่วยใน ปัจจุบัน, การนอนของเด็ก, การรับประทานอาหาร, การปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อน รอบข้าง, ความถนัดซ้าย-ขวา, การเจ็บป่วยนั้นส่งผลกระทบต่อเด็กและผู้คนในบ้านอย่างไร

ศึกษาข้อมูลจากเด็ก โดยใช้เวลาทั้งหมด 3 ครั้งแรก ทั้งนี้ให้เด็กได้ทำงาน ได้แก่ การวาดภาพลายเส้น (Drawing) การวาดภาพสีน้ำบนกระดาษเปียก(Painting wet on wet) และการปั้นดิน (Modelling)

1. การวาดภาพลายเส้น (Drawing) โดยให้เด็กวาดภาพบ้าน ต้นไม้ (Tree Person) ภาพวาดของเด็กสะท้อนพัฒนาการตามวัย สำหรับ ภาพวาดจะบ่งบอกถึงพัฒนาที่ไม่สมวัย ภาพวาดบ้าน ต้นไม้ คน ใช้กัน 5 - 10 ปี สารสำคัญที่อยู่ในภาพเป็นสิ่งที่นักบำบัดจะได้เรียนรู้ภายในขอ เช่น ตำแหน่งของสิ่งที่วาด ลักษณะของภาพบ้าน คน ต้นไม้ เป็นอย่างไร สิ่ง อื่น ๆ ที่เด็กวาด พื้นดิน ท้องฟ้า ก้อนเมฆ ฯลฯ การใช้สี ลายเส้น รูปทรง เป็นเช่นไร ภาพวาดนั้นสมวัยของเด็กหรือไม่

2. การระบายสีน้ำบนกระดาษเปียกอย่างอิสระ (Painting wet on wet) เพื่อเห็นถึงการทำงานศิลปะของเด็กว่าสีที่ระบายเป็นคุณลักษณะอย่างไร มีรูปทรงหรือไม่ มีเรื่องราวต่าง ๆ ปรากฏขึ้นในภาพอย่างไร ถ้ามีนั้น เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร และสีที่ เกิดขึ้นนั้นลื่นไหล (Merge) เข้าหากันได้แค่ไหน ภาพวาดที่ระบายออกมาสอดคล้องกับ พัฒนาการตามวัยหรือไม่ อย่างไร

3. การปั้นอย่างอิสระ (Modelling) แม้ว่าบทความนี้จะสะท้อนความคิดหลักของการวาดภาพระบายสีเพื่อการบำบัด แต่นักบำบัดก็ใช้การปั้นมาช่วยในการวินิจฉัยและ บำบัดในช่วง 3 ครั้งแรกเช่นกัน การที่เด็กหยิบดินมาปั้นนั้นเป็นจุดสังเกตเพื่อดูว่า เด็ก ใช้ดินมากหรือน้อย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพลังชีวิตของเด็ก รวมถึงความเข้าใจใน กาย จิต และจิตวิญญาณ ของเด็ก

เมื่อมาถึงขั้นตอนนี้ นักศิลปะบำบัดได้เห็นเด็กสภาวะภายในของเด็กที่สะท้อน ออกมาจากผลงานศิลปะทั้ง 3 ครั้ง นักบำบัดจึงสามารถเลือกหัวข้อและทิศทางในการ วาดภาพระบายสีเพื่อการบำบัดต่อไปได้อย่างถูกต้อง สิ่งสำคัญของการทำงานบำบัด คือความสวยงามของการทำงานศิลปะ นับเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นกำลังใจ ให้แก่เด็กในการทำงานร่วมกับนักบำบัด ถึงแม้ว่างานศิลปะบำบัดจะไม่ได้ต้องการ ความสวยงามในระดับความคิดหรือความพึงใจของค่านิยมงานศิลปะเด็กทั่วไป แต่ ความสวยงามที่เกิดขึ้นหมายถึงความสวยงามในกระบวนการบำบัดทั้งหมด ความเชื่อสำคัญที่เกิดขึ้นในห้องบำบัดก็คือ เมื่อนักบำบัดเข้าใจธรรมชาติของเด็กคนนั้น และมีพลังใจในการทำงานบำบัด ความสวยงามจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติและไม่รู้ตัว (สถานศิลปะบำบัดในแนวทางมนุษยปรัชญา, 2553, น. 31)

2.2.4 ความเข้าใจต่อศิลปะบำบัดและการระบายสี (Painting) ในแนวมนุษยปรัชญา

ศิลปะบำบัดเป็นการนำศาสตร์ 7 แขนง อันได้แก่ สถาปัตยกรรม การปั้น การวาด ดนตรี ภาษา การเคลื่อนไหว และศิลปะที่เกี่ยวข้องกับสังคม เรียกว่า “ศิลปะ 7 อย่าง” (Seven Art) มาทำงานในเชิงบำบัดกับผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยนักศิลปะบำบัดในแต่ละแขนงเป็นผู้บำบัด ที่ผ่านการฝึกฝนมาไม่น้อยกว่า 600 ชั่วโมง และเรียนในภาคปกติ 4 ปี ดังนั้น เห็นได้ว่าความเข้าใจต่อความหมายของคำว่า “ศิลปะบำบัด” สำหรับมนุษยปรัชญานั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่าประเทศไทยยังไม่มี การแบ่งแยกความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ให้ชัดเจน จึงทำให้ผู้คนทั่วไปเกิดความสับสนใน บทบาท สถานภาพ อีกทั้งทำให้ศิลปะบำบัดกลายเป็นวิชาชีพที่ทำให้ผู้านาอารยะประเทศไม่ว่าศิลปะบำบัดจะมีความรู้ใด ๆ มารองรับก็มีมาตรฐานต่อการเรียนการสอนที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม (อนุพันธ์ุ พงษ์พันธ์ุจิ, 2553, น. 28)

การระบายสีเพื่อการบำบัด (Therapeutic Painting) เป็นแขนงเฉพาะสำหรับแนวทางมนุษยปรัชญา โดยเรียกผู้ทำหน้าที่นี้ว่า นักวาดภาพเพื่อการบำบัด (Painting Therapist) การวาดภาพระบายสีเป็นรูปแบบหนึ่งจากแนวคิดของสไตเนอร์ที่อยู่ใน “ศิลปะเจ็ดอย่าง” การแบ่งลำดับชั้นของศิลปะแขนงต่าง ๆ มีความเชื่อมโยงกับลำดับชั้น ภายในช่วงชั้น ๆ ต่าง ๆ กายศาสตร์ (Physical Body) กายเอเธอร์ (Ather) กายฉันทการวาดภาพระบายสีเป็นการทำงานในระดับกายแอสทราหรืออารมณ์ความรู้สึกนั่นเอง (Feeling) แต่การนำเสนอในบทความนี้เป็นเพียงการนำเสนอ ภาพรวมของการวาดภาพระบายสีเพื่อการบำบัดเท่านั้น การที่นำการวาดภาพระบายสี เพื่อการบำบัดมาใช้กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความน่าสนใจต่าง ๆ ดังนี้

การวาดภาพระบายสีในศิลปะบำบัด มุ่งเน้นสาระต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ สี รูปทรง เส้น และบทเรียนในการบำบัด ทั้งหมดนี้มีความสำคัญอันเนื่องมาจากหลักการของ ศิลปะบำบัดในแนวมนุษยปรัชญา มองศิลปะเป็นทั้ง การแสดงออก (Expression) และ ความประทับใจ (Impression) ดังนั้น หลักการประการหนึ่งในการบำบัดโดยใช้ศิลปะ จึงเป็นการกระทำจากภายนอก ร่างกายเข้าไปหลอมรวมสู่ภายใน เพื่อสร้างสมดุลหรือ ขจัดภาวะการติดขัด การถูกกดภายในให้หลุดหรือคลายออก โดยการคำนึงอย่างว่า ศิลปะไม่ได้เป็นเพียงแค่สื่อ (Vehicle) แต่เป็นยานานเอก (Medicine) ที่ช่วยปรับสมดุลขององค์ประกอบต่าง ๆ อธิบาย ดังนี้

สี (Colour) โลกที่ล้อมรอบตัวเราล้วนเต็มไปด้วยสี สัน ท้องฟ้าสีฟ้าเจิดจ้า น้ำทะเลเขียวมรกต ภูเขาสีน้ำเงินเข้ม ดอกไม้สีเหลืองบาน สิ่งที่ทำให้คนเห็นมาจากแสงอาทิตย์ ในแต่ละสีมีคุณลักษณะ (Quality) ที่แตกต่างกัน ความรู้ด้าน วิชาการในมนุษยปรัชญาใช้ทฤษฎีของ โยฮัน โวลฟฟ์กัง ฟอน เกอเธ่ (Johann Wolfgang In Goethe) มาเป็นหลัก รวมถึงทฤษฎีสีของรูดอล์ฟ สไตเนอร์ (Rudolf Steiner's Colour Theory) ซึ่งชี้ชัดว่าสีส่งผลต่อการพัฒนามิติภายในของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากการ

มองเห็นสีหากขณะเดียวกันมนุษย์ก็ถ่ายทอดความรู้สึกข้างในออกมาเป็นสีสันต่าง ๆ ซึ่งเชื่อมโยงกับดวงจิตโดยแท้

- สีน้ำเงิน (Blue) เป็นสีที่มีพลังแข็งแกร่ง ให้ความรู้สึกเยียบ เย็นเยียบ เย็น เศร้า และโอบล้อม
- สีเหลือง (Yellow) เป็นสีที่มาจากดวงอาทิตย์ บริเวณตรงกลางของสีมีน และโดดเด่น ความเข้มจากจุดศูนย์กลางจะค่อย ๆ จางลงและกระจายออกในทุกทิศ
- สีแดง (Red) เป็นสีที่ตื่นตัว ไม่อยู่นิ่ง มีความร้อน ทำให้ตื่น
- สีเขียว (Green) เป็นสีที่ผสมระหว่างสีเหลืองกับสีน้ำเงิน เป็นสีที่มีความสมดุลในตัว เมื่อรู้สึกเหนื่อยแล้วมองไปในธรรมชาติเห็นสีเขียว จะรู้สึกสดชื่น
- สีส้ม (Orange) เป็นสีที่ผสมระหว่างสีเหลืองกับสีแดง เป็นการผสมผสานระหว่างแสงกับความร้อน ให้พลังตั้งไฟร้อนแรง
- สีม่วง (Purple) เป็นสีผสมระหว่างสีน้ำเงินกับสีแดง เป็นสีที่ให้ความพิเศษสำหรับมนุษย์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับดวงจิต สีม่วงอ่อนให้ความรู้สึกสบาย ขณะที่สีม่วงแก่ให้ความรู้สึกลึกกลับลึกเข้าไปในดวงจิต

ด้วยเหตุนี้เอง สีในความหมายของ มนุษย์ปรัชญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำงานของนักศิลปะบำบัด เพราะนักศิลปะบำบัดต้องรู้จักและมีประสบการณ์ในการทำงานกับสีอย่างแท้จริง สียังสามารถส่งผลกระทบต่อระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย รวมไปถึงส่งผลกระทบต่อพลังชีวิต เกอเธ่กล่าวไว้ว่า “ไม่เฉพาะ ความรู้สึกภายนอกเท่านั้นที่เราสามารถรับสัมผัสจากสี แต่เป็นเรื่องความสัมพันธ์ภายในได้” เช่น ถ้าวาดภาพสีม่วงหรือสีแดงได้อย่างลึกซึ้งจนได้ คุณลักษณะของสี สีม่วงหรือ สีแดงนั้นจะปรากฏในดวงจิตของผู้วาดนั้นด้วย (อนุพันธ์ุ พฤษพันธ์ุชชี, 2553, น. 29-30)

รูปทรง (Form) คนกับพืชมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มีรูปทรงประกอบ ด้วยเส้นโค้งและเส้นตรง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากโลกและจักรวาล คือ เส้นโค้งเกิดมาจากอิทธิพลของพลังจักรวาล ในขณะที่เส้นตรงเกิดจากอิทธิพลของพลังจากโลก แต่ละรูปทรงมีความหมายที่ผิดแผกกัน รูปสามเหลี่ยมสะท้อนพลังของจักรวาล รูปสี่เหลี่ยม สะท้อนพลังของโลก การวาดภาพบ้านในเด็กอายุระหว่าง 4-7 ขวบ เป็นการผสมผสานระหว่างรูปสามเหลี่ยมและรูปสี่เหลี่ยม โดยสามเหลี่ยมจะเป็นหลังคา มีความรู้สึกของการปกป้องคุ้มครองอยู่ ขณะที่ตัวบ้านเป็นรูปสี่เหลี่ยมที่ให้ความมั่นคง ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวมนุษย์ล้วนมีสัญญาณและรูปทรง กล่าวได้แน่ ๆ ภาพที่มีผลต่อดวงจิตมนุษย์ รวมทั้งการวาดภาพระบายสียังบ่งบอกถึงภาวะจิตของบุคคลนั้น เด็กที่เริ่มต้นวาดรูปวงกลมและพัฒนาเป็นสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม เป็นผลมาจากความคิดนี้

เส้น (Line) ในงานศิลปะบำบัดการวาดเส้นมีส่วนสำคัญทั้งการแสดงออก (Express) และการประทับใจ (Impress) เส้นมีความสัมพันธ์กับกายภาพ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิด ประกอบไปด้วย จังหวะต่าง ๆ ทั้งเส้นตรง เส้นในแนวนอน เส้นที่ได้ ทิศทาง เส้นเฉียง เส้นที่โค้ง การเลือกเส้นในการบำบัดมีชื่อเรียกว่า (Form Drawing) ซึ่งเรื่องนี้เป็นหัวข้อใหญ่ต่อการเยียวยาจากการระบายสี (Painting) (อนุพันธุ์ พุทธิพันธ์ชวี, 2553, น. 31)

สรุป ในการนำองค์ประกอบศิลป์ สี รูปร่าง และเส้น ที่นำไปออกแบบเป็นสื่อศิลปะบำบัด ความเครียดในวัยทำงาน ในเรื่องของสีใช้ตามหลักจิตวิทยาที่ให้ความรู้สึกในเชิงบวก โดยใช้สีหลักอย่างสี ม่วงและสีน้ำเงินที่เป็นโทนสีเย็นให้ความรู้สึกสบายผ่อนคลาย และใช้สีแดงและเหลืองสีโทนร้อนมาให้ความรู้สึกสนชื่น ตื่นเต้น ในเรื่องของรูปทรงในการออกแบบจะใช้รูปวงกลมเป็นหลักสื่อถึงจุดศูนย์กลาง จักรวาลเป็นรูปทรงที่ทำให้เกิดสมาธิ และใช้เส้นโค้งเข้ามาเป็นองค์ประกอบในการออกแบบที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลายเหมาะแก่การออกแบบเพื่อสร้างสมาธิและบำบัดความเครียด

2.2.5 Mandala

ความหมายของมณฑลาล ในคติความเชื่อทางศาสนาฮินดูนั้น ความสัมพันธ์ใน “จักรวาล” ตามแนวความเชื่อแต่โบราณของอินเดีย มีบันทึกไว้ในคัมภีร์พระเวท ตลอดจนเล่าในมหากาพย์ของศาสนาฮินดู กล่าวถึงว่า ตำแหน่งมณฑลาลีของเทพเจ้าอันศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาฮินดู มีความเชื่อกันว่าเป็นที่ประทับของพระศิวะ (พระอิศวร) ณ ยอดเขาไกรลาส (Mount Kailash) เขาไกรลาสจึงเชื่อว่าเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ต่อมาเมื่อศาสนาฮินดูได้มีอิทธิพลต่อพระพุทธศาสนา ส่งผลให้เกิดคติทางพุทธ ได้รับแนวความเชื่อเรื่องจักรวาลดังกล่าว เรียกกันว่า “เขาพระสุเมรุ” (ปิยะแสง จันทรวงศ์ไพศาล, 2559, น. 182)

แผนภูมิมณฑลาลาเปรียบเสมือนการจำลองจักรวาล ยังเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสรรค์ พุทธศิลป์ตามคตินิยายวชิรยานของทิเบต “มณฑลาลา (Mandala)” เป็นคำในภาษาสันสกฤต ในภาษาทิเบตเรียกว่า “กิล(kyil)” หรือ “กิลคอร์ด (dkyil 'khor)” มีความหมายหมายถึง แก่นศูนย์กลาง ที่นั่งเขตแดน ซึ่งก็คือความหมายเดียวกับคำ ว่า “มณฑล” ตรงตามรูปศัพท์ ที่กล่าวว่าล้อมรอบจุดศูนย์กลาง โดยใช้ในความหมายไปกับคำ ว่า “โพธิ” หรือ การตื่น การบรรลุธรรมทำให้เห็นว่าสถานที่นั่งภายใต้ต้นโพธิ์ที่ซึ่งการตรัสรู้อย่างสมบูรณ์ได้ ส่วนคำ ว่า “ลา (la)” หมายถึง วงล้อที่ล้อมรวมแก่น ดังนั้น “มณฑลาลา” จึงมีความหมายว่า ที่ประทับของพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ต่าง ๆ ในขณะที่ รู้แจ้ง (ปิยะแสง จันทรวงศ์ไพศาล, 2559, น. 185)

การศึกษาภาพมณฑลาลา (Mandala) ในเชิงสถาปัตยกรรมตะวันตก มณฑลาลานั้นแท้จริง คือภาพด้านบน หรือ แพลน (plan) คือภาพของพระสถูปที่มองด้วยสายตาจากเบื้องบน พิธีกรรมเก่าแก่ใน

การสร้างพระสถูป จะใช้เงาที่ทอดมาจากเสานาฬิกาแดดที่ตั้งตรงจุด ศูนย์กลางของวงกลม เพื่อกำหนดเส้นผ่าศูนย์กลางเพื่อบ่งบอกทิศทั้งสี่รอบพระสถูปนั้น จากเส้นดังกล่าว เส้นแกนต่าง ๆ จึงบอกตำแหน่งทิศตามหลักเรขาคณิต การสร้างพระสถูปคือ การกำหนด และจำกัดพื้นที่ว่าง โดยทำให้พื้นที่ว่างนี้กลายเป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมาด้วยการ สร้างสรรค์จากสรรพสิ่งที่อยู่รายล้อมของพระสถูป ให้กลายมาเป็นภาพเชิงเรขาคณิตนั่นเอง (ปิยะแสง จันทรวงศ์ไพศาล, 2559, น. 186)



ภาพที่ 2.5 สถูป วัดซัมเย่

ที่มา : Shutterstock (2563)

แผนภูมิมันดาลานิยมวาดบนทั้งกาของศิลปะทิเบต อาทิ พิธีมนตราภิเษก (empowerment หรือ initiation) ตามตามประเพณีศาสนาพุทธวัชรยาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมพิธีมนตราภิเษกได้รับพรจากพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ โดยผ่านพระอาจารย์ผู้ทำพิธี ซึ่งเป็นผู้ที่สำเร็จรู้แจ้งตามสายการปฏิบัติธรรมต้นตระกูลก่อนเป็นผู้ประกอบพิธี เชื่อกันว่าผู้ผ่านพิธีมนตราภิเษกดังกล่าวจะได้รับพลังอำนาจและมีบุญบารมีจนสามารถเข้าไปสู่พุทธภูมิได้สำเร็จการสร้างขึ้นเป็น “กาลจักรมันดาลา (Kalachakra Mandala)” โดยส่วนมากจะสร้างขึ้นเป็น กาลจักรมันดาลาททราย(Kalachakra Sand Mandala) มีขั้นตอนการสวดมนตราระหว่างการปฏิบัติสร้างกาลจักรมันดาลาททรายจนเสร็จสมบูรณ์ ซึ่งภาพกาลจักรมันดาลา ที่ประกอบขึ้นจากเม็ดทรายหลากสีอันงดงามนั้น เป็นมณฑลที่เข้าสู่พุทธภูมิ บนเม็ดทรายจะเป็นระนาบวงกลมที่คล้ายดังลวดลายต่าง ๆ แต่ที่จริงแล้ววงกลมกาลจักรมันดาลามี ลักษณะเป็นภาพสามมิติที่จำ ลองขึ้นด้วยโพธิจิตของผู้ศรัทธา (ปิยะแสง จันทรวงศ์ไพศาล, 2559, น. 187)



ภาพที่ 2.6 ศิลปะทิเบต

ที่มา : makamstories (2563)

ศิลปะบำบัด (Art therapy) คือการบำบัดรักษาทางจิตเวชรูปแบบหนึ่ง โดยประยุกต์ใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อค้นหาข้อบกพร่องหรือความผิดปกติบางประการของกระบวนการทาง จิตใจ จิตใต้สำนึก หรือสิ่งที่แฝงเร้นภายในอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ในจิตใจของมนุษย์ ศิลปะบำบัดจึงไม่ใช่แค่เป็นการค้นหาคำตอบทางจิตวิทยา แต่ยังเป็นการเยียวยา และฟื้นฟูจิตใจ ให้กลับมามีความสุข การนำหลักการของมณฑาลามาใช้ในศิลปะบำบัด เรียกว่า Mandala Art Therapy หรือ ศิลปะบำบัดมณฑาลา ยังมีความสัมพันธ์ไปถึงแผนผังพระสถูปที่วัดจากจุดศูนย์กลางไปยังทิศต่าง ๆ ตามการจำลองจักรวาลนั้น มีลักษณะเช่นเดียวกับการแย้มกลีบของดอกบัว กลีบดอกบัวเปรียบเสมือนกับการบ่งบอกทิศทางที่แผ่ขยายออกไปอย่างไม่จำกัด ในขณะที่ทางจิตวิทยามองถึง ถึงการสร้างแผนภูมิหรือแผนผังมณฑาลารูปวงกลมคือการแสดงออกถึงความหมายของส่วนลึกภายในจิตวิญญาณ และการสะท้อนโดยภาพรวมของตัวตน ถึงแม้ว่าที่มาของมณฑาลาจะต่างกับ วัฒนธรรมของตะวันตก แต่มณฑาลาในบริบทของจิตวิเคราะห์นิยมกล่าวถึงทฤษฎีของคาร์ล จุง (Carl Jung) ว่า เป็นการแสดงถึงตัวตนของจิตใจ แทนตัวตน ทำให้มณฑาลาเริ่มได้รับการยอมรับว่าเป็นการสะท้อนถึงการสร้างสรรค์ที่บ่งบอกไปถึงที่มาของจิตใจที่มองออกสู่ รอบ ๆ ข้าง โดยจิตสำนึกส่วนลึกของมนุษย์เป็นผู้กำหนด (ปิยะแสง จันทร์วงศ์ ไพศาล, 2559, น. 191)

โดยสรุปแล้วมณฑาลาเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสมาธิ จิตใจที่เป็นสงบ มีความหมายลึกซึ้งตามคติความเชื่อต่าง ๆ แต่ความหมายที่เหมือนกันคือลักษณะที่เป็นวงกลม ซึ่งในทางจิตเวชมีการนำเอามณฑาลามาบำบัดในด้าน ฝึกสมาธิ และบำบัดในอีกหลาย ๆ ช่วยบำบัดความเครียด ฝึกการมีสมาธิในจดจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ช่วยให้ผ่อนคลาย

2.2.6 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)

ผู้เสนอทฤษฎีนี้เป็นนักจิตวิทยาชาวออสเตรียชื่อ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund ในปี ค.ศ.1890 ต่อมาได้ขยายและพัฒนาไปสู่จิตวิทยาสาขาอื่น ๆ อีก เช่น ทฤษฎีพัฒนาการ จิตสังคม (Psychosocial Development) ทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ (Analytical Psycho ทฤษฎีจิตวิทยาบุคคล (Individual Psychology) ทฤษฎีจิตพลวัต (Psychodynamic) และทฤษฎี เจตจำนงและการสำนึกผิด (Will and Guild) เป็นต้น นอกจากนี้ยังถูกนำมาสร้างทฤษฎี พัฒนาการศิลปะของมนุษย์ (Art Human Development) ซึ่งเชื่อมโยงกับทฤษฎีพัฒนาการปัญญา (Cognitive Development) ของ ชอง เพียร์ เจต์ (Jean Piaget)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์นี้มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่ ฟรอยด์ เคยเป็นจิตแพทย์ที่ทำงานร่วมกับ โจเซฟ บริวเออร์ (Josef Breuer, ค.ศ. 1842-1925) จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการบำบัดผู้ป่วยอาการ โรคประสาทด้วยวิธีสะกดจิต (Hypnosis) ซึ่งเป็นวิธีที่จิตแพทย์ส่วนใหญ่ในเวลานั้นใช้กัน โดยจะให้คนไข้ที่ถูกสะกดจิตเล่าสิ่งที่ถูกเก็บกดอยู่ในจิตใจออกมาได้อย่างอิสระ สิ่งนี้ทำฟรอยด์เกิดความเชื่อมั่นต่อการมีอยู่ของ จิตไร้สำนึก และความเก็บกด (Repression) ที่เกิดจาก ประสบการณ์และความทรงจำอันเลวร้ายที่คนไข้เคยได้รับมาในอดีตแล้วถูกกักขังไว้ในจิตไร้สำนึกที่ไม่อาจปลดปล่อยหรือระบายออกมาภายนอกได้ ก่อให้เกิดภาวะจิตใจแปรปรวนไม่ สามารถควบคุมความรู้สึกและอารมณ์นำไปสู่ความเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า ข้อมูลที่ ฟรอยด์จากการศึกษาไว้พบว่าประสบการณ์ดังกล่าว เกิดขึ้นในวัยเด็ก ส่วนใหญ่เป็นประสบการณ์อัน เลวร้ายทางเพศ ต่อมาได้พัฒนาวิธีบำบัดขึ้นใหม่โดยเปลี่ยนมาให้ผู้ป่วยเล่า ประสบการณ์เลวร้ายและสิ่งผิดปกติก่อกำเนิดขึ้นในวัยเด็กออกมาโดยตรงแทนการสะกดจิต เพื่อเปิดเผยสิ่งที่กักเก็บอยู่ในจิตไร้สำนึกออกมา วิธีนี้จะทำให้ผู้ป่วยได้เผชิญหน้ากับสิ่งที่สร้างความเจ็บปวดในอดีตซึ่งถูกฝังลึกเก็บกดอยู่ในจิตไร้สำนึกให้แสดงตัวออกมา แล้วถ่ายเทไปสู่จิตสำนึก ทำให้ผู้ป่วยบรรเทาความเก็บกด ลดความเครียดและวิตกกังวลลง ต่อมาฟรอยด์ได้เสนอวิธีการ ถ่ายเท (Transference) สิ่ง ที่เก็บกดอยู่ในจิตไร้สำนึกไปสู่จิตสำนึกรวมทั้งให้คำอธิบายเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจมนุษย์ว่า

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) แบ่งจิตออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. จิตสำนึกหรือจิตรู้สำนึก (Conscious mind) หมายถึงภาวะจิตที่รู้ตัวอยู่ได้แก่ การแสดงพฤติกรรม เพื่อให้ สอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง
2. จิตกึ่งสำนึก (Subconscious mind) หมายถึงภาวะจิตที่ระลึกถึงได้ รองศาสตราจารย์ (กลมรัตน์ หล้าสุวรรณ, 2528, น. 35) ได้กล่าวถึง Subconscious mind ว่าหมายถึงส่วน

ของจิตใจ ที่มีได้แสดงออกเป็นพฤติกรรม ในขณะนั้น แต่ เป็นส่วนที่รู้ตัว สามารถดึงออกมาใช้ได้ทุกเมื่อที่ต้องการ

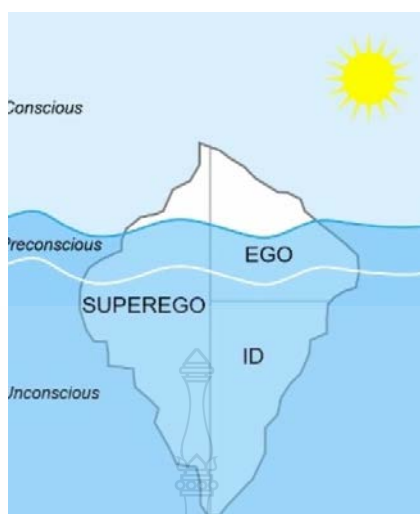
3. จิตไร้สำนึกหรือจิตใต้สำนึก (Unconscious mind) หมายถึงภาวะจิตที่ไม่อยู่ในภาวะที่รู้ตัวระลึกถึงไม่ได้ (กลมรัตน์ หล้าสูงษ์, 2528, น. 121) กล่าวว่า จิตไร้สำนึกเป็นสิ่งที่ฝังลึกอยู่ภายในจิตใจ มีการเก็บกด (Repression) เอาไว้อาจเป็นเพราะ ถูกบังคับ หรือไม่สามารถแสดงอาการโต้ตอบได้ในขณะนั้นในที่สุดก็จะฝังแน่นเข้าไป จนเจ้าตัวลืมไปชั่ว ขณะจะแสดงออกมาในลักษณะการพลั้งเผลอ เช่น พลั้งปากเอ่ยชื่อ คนรักเก่าต่อหน้า คนรักใหม่ เป็นต้น

พรอยด์แบ่งการทำงานของจิตของมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. จิตสำนึก (Conscious) เป็นส่วนที่รับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ใช้เหตุผล ทำงานประสานกับประสาทสัมผัสทั้งห้า และเป็นเพียงส่วนเล็กน้อยของสิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นบุคคล

2. จิตก่อนสำนึก จิตกึ่งสำนึก หรือจิตใต้สำนึก (pre-conscious หรือ Sub-conscious) เป็นส่วนของจิตที่อยู่ภายใต้พื้นผิวของจิตสำนึกโดยตรง ซึ่งความรู้และประสบการณ์บางอย่างถูกเก็บกดหรือฝังไว้ ทำให้ไม่ปรากฏให้เห็นในจิตสำนึก แต่หากมีแรงกระตุ้นหรือมีการสืบค้น ก็สามารถดึงกลับมายังจิตสำนึกได้

3. จิตไร้สำนึก (Unconscious) เป็นส่วนที่ใหญ่ที่สุดของภาพรวมของจิตของบุคคล แต่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมและบุคลิกภาพอย่างสูงสุด เป็นที่เก็บความต้องการตามสัญชาตญาณ ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่ถูกเก็บกดไว้ หากความปรารถนาที่เก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึกไม่บรรลุผล อาจมีการแสดงออกในระดับจิตสำนึกในรูปของความฝัน (dreams) การพลั้งหุลุดคำพูด (parapraxes) อาการกลัว (phobias) หรือการเพ้อฝันหรือสร้างวิมานในอากาศ (fantasy) จึงมีการเปรียบเทียบภูมิลักษณะของจิตว่าเป็นเหมือนภูเขาน้ำแข็งที่มีส่วนที่รับรู้ได้เหนือน้ำเพียงเล็กน้อย ในขณะที่ส่วนใหญ่ถูกฝังไว้ภายใต้ผิวน้ำ



ภาพที่ 2.7 ระดับการทำงานของจิต
ที่มา : สำนักพิมพ์หกเหลี่ยม (2562)

ในส่วนของการพัฒนาบุคลิกภาพ فروยด์ได้แบ่งโครงสร้างของจิต (Structural/Topographical Model of the Mind) ออกเป็น 3 องค์ประกอบดังนี้

1. Id

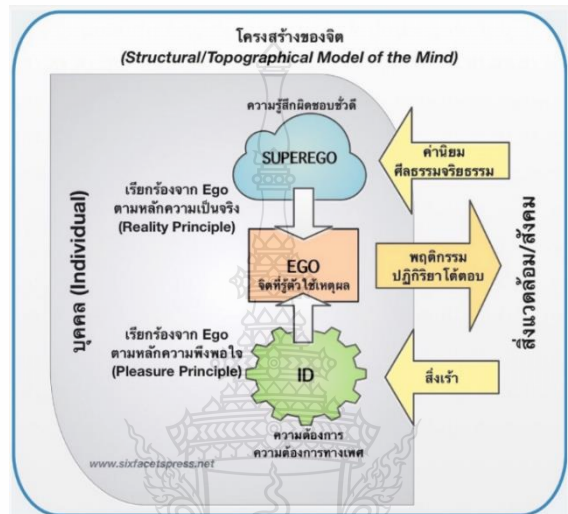
เราถือกำเนิดขึ้นมาพร้อมกับ Id ซึ่งทำงานในจิตไร้สำนึก Id เรียกร้องให้ตอบสนองความต้องการพื้นฐานตามสัญชาตญาณ ตามหลักแห่งความพึงพอใจ (Pleasure principle) เราสามารถเปรียบเทียบ Id กับทารกแรกเกิดที่จะร้องเมื่อตัวเองหิว หรือต้องการเปลี่ยนผ้าอ้อม โดยเรียกร้องการตอบสนองในทันทีหรือจนกว่าจะได้รับการตอบสนอง โดยไม่คำนึงถึงความเป็นจริงของสถานการณ์ หรือหลักแห่งความเป็นจริง (Reality principle) ว่า พ่อแม่หรือผู้ปกครองสะดวกอยู่หรือไม่ เป็นเวลานานจนเวลาทานข้าวของพ่อแม่หรือไม่

2. Ego

ที่อายุประมาณ 3 ขวบ เมื่อเด็กได้มีการปฏิสัมพันธ์กับโลกมากขึ้น องค์ประกอบของจิตที่เรียกว่า Ego ก็ถูกพัฒนาขึ้นโดยทำงานตามหลักแห่งความเป็นจริง มีการใช้เหตุผล เข้าใจว่าผู้อื่นก็มีความต้องการเช่นกัน การเรียกร้องมากเกินไปก็อาจเป็นผลเสียในระยะยาวได้ หน้าที่ของ Ego ก็คือการตอบสนองความต้องการของ Id ในขณะที่คำนึงถึงความเป็นจริงของสถานการณ์ Ego อยู่ตรงกลางระหว่าง Id กับ Superego เปรียบได้กับสนามรบระหว่าง Id กับ Superego

3. Superego

เมื่ออายุครบประมาณ 5 ขวบ องค์ประกอบของจิตที่เรียกว่า Superego ก็ได้พัฒนาขึ้นจากการเรียนรู้มาตรฐานและข้อจำกัดทางศีลธรรมจริยธรรมที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลสอนให้ Superego เชื่อมโยงกับความรู้สึกผิดชอบชั่วดี (Conscience) เช่น ใครแก้มเพื่อนเป็นเด็กไม่ดี หรือการปฏิบัติที่สร้างการยอมรับ (Ego ideal) ซึ่งมักเป็นการเสริมแรงเชิงบวก เช่น ได้รับคำชมเพราะเป็นเด็กดี เป็นต้น



ภาพที่ 2.8 โครงสร้างของจิต

ที่มา : สำนักพิมพ์หกเหลี่ยม (2562)

การพัฒนาของ Ego ในระดับจิตสำนึกสำคัญมาก บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะมี Ego เป็นส่วนที่เข้มแข็งที่สุด ซึ่งสามารถสร้างสมดุลระหว่าง Id กับ Superego โดยตอบสนองความต้องการของ Id ในขณะที่ไม่กระทบต่อมาตรฐานของ Superego และคำนึงถึงหลักแห่งความเป็นจริงของสถานการณ์ ในทางตรงข้ามหาก Id เข้มแข็งที่สุด บุคคลก็จะตกเป็นทาสของแรงขับให้ตอบสนองความต้องการตามสัญชาตญาณ ในขณะที่เมื่อ Superego แข็งแกร่งที่สุด จะทำให้บุคคลกลายเป็นผู้คุมกฎทางศีลธรรมจริยธรรม ขอบตัดสินผู้อื่น ขาดความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต

2.2.7 ดนตรีบำบัด

ความหมายของดนตรีบำบัด

การนำดนตรีมาใช้บำบัดอย่างเป็นจริงเป็นจังและแพร่หลายเริ่ม ปรากฏในหลายประเทศ ในช่วงครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา ชาวตะวันตกถือว่า กรีกเป็นชาติแรกที่มีการค้นคว้าศึกษาข้อมูลและใช้ดนตรีอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ โดย มีนักปราชญ์หลายท่านได้กล่าวไว้

- โยเมอร์ แนะนำดนตรีสามารถป้องกันอาการที่เป็นทางลบทั้งหลาย ได้ เช่น ความโกรธ เศร้า ความวิตกกังวล ความกลัวและความเหนื่อยล้า

- ปีทาгорัส เชื่อว่าดนตรีในชีวิตประจำวันของมนุษย์มีผลกระทบต่อสุขภาพ (ทรงฤทธิ์ ศรีสารคาม, 2559, น. 1)

ดนตรีบำบัด ในความหมายที่สมาคมวิชาชีพดนตรีบำบัด (Association of Professional Music Therapists-APMT) ในสหราชอาณาจักร นิยามไว้ว่า “รูปแบบหนึ่งของการรักษาที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ที่ตีระหว่างผู้ให้และผู้รับการบำบัด เพื่อช่วยให้อาการของผู้เข้ารับการบำบัดดีขึ้นโดยใช้ดนตรีอย่างสร้างสรรค์ในสถานที่ซึ่งกำหนดไว้ นักดนตรีบำบัดจะใช้ประสบการณ์ทางดนตรีและกิจกรรมเพื่อนำไปสู่ วัตถุประสงค์ในการบำบัดซึ่งจะถูกกำหนดโดยอาการของผู้ป่วย (บุษกร บิณฑสันต์, 2553, น. 2)

ดนตรีบำบัด ตามนิยามของสมาคมดนตรีบำบัดประเทศแคนาดา (Canadian Association for Music Therapy-CAMT) หมายถึง “การใช้ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีโดยนัก ดนตรีบำบัด เป็นแขนงวิชาที่ต้องใช้ความสามารถ เฉพาะบุคคลของนักบำบัด เพื่อการรักษา ช่วยฟื้นฟู และพัฒนาผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ การรับรู้สังคม ความรู้สึก รวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ (บุษกร บิณฑสันต์, 2553, น. 3)

สรุป การนำเอาดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีมาใช้เพื่อบำบัดรักษา หรือช่วยฟื้นฟูอารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้ผู้ป่วยดีขึ้นจากการผิดปกติ โดยใช้ดนตรีอย่างสร้างสรรค์ตามตามลักษณะอาการที่ถูกกำหนดของผู้ป่วย

องค์ประกอบของดนตรีที่นำมาใช้ในการบำบัด

เสียงดนตรีมีองค์ประกอบที่สำคัญสองส่วน ได้แก่ ทำนอง และจังหวะ ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. ทำนอง คือ กลุ่มของเสียงที่แสดงอัตลักษณ์ของดนตรี และ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เสียงดนตรีมีความสมบูรณ์ ทำนองประกอบขึ้นด้วย ส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- ระดับเสียง (Pitch) คือ ความถี่ของรอบในการสั่น สะเทือนของวัตถุนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความแตกต่างของเสียงไปในทางสูงหรือต่ำ หากรอบในการสั่นสะเทือนมากก็จะมีเสียงสูง หากรอบในการสั่นสะเทือนน้อยก็มีเสียงต่ำมนุษย์มีการรับรู้ในด้านความสูงต่ำของเสียงซึ่งบ่งบอกความรู้สึกที่ค่อนข้างจะตรงกัน เช่น เสียงในทางต่ำจะให้อารมณ์ที่ ไม่สดใสเท่าเสียงสูง เป็นต้น

- ธรรมชาติของเสียง (Tone colour) คือ ลักษณะเฉพาะ ของเสียงที่เกิดขึ้นจากการสั่นสะเทือนของวัตถุที่ต่างชนิดกันโดย การตี การ สี การเป่า การตี หรือการเขย่าวัตถุต่าง ๆ ซึ่งความหนาแน่นของมวลสารของ วัตถุที่ต่างชนิดกันทำให้เสียงที่เกิดขึ้นนั้นแตกต่างกัน ซึ่งมนุษย์สามารถ

บ่งบอก ถึงเสียงที่มาจากแหล่งกำเนิดเสียงที่แตกต่างกันได้จากประสบการณ์การฟัง ดนตรี เช่น เสียงไวโอลินให้ความรู้สึกสดชื่นรื่นรมย์ ในขณะที่เสียงของ เครื่องดนตรีประเภทหนึ่งให้ความรู้สึกถึงความศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น

- ความเข้มของเสียง (Tone intensity) คือ ความหนักเบาของเสียงขึ้นอยู่กับความแรงความค่อยในการสร้างเสียงดนตรี ความเข้ม ของเสียงนี้มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกได้ เช่น เสียงเบาให้ความรู้สึก อ่อนหวาน หรือเสียงดังให้ความรู้สึกที่ก้าวร้าว โกรธซึ่งได้

ทั้งระดับเสียง ธรรมชาติเสียง และความเข้มของเสียง เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ในรสของดนตรีให้แก่งานทำนองเพลงผู้ฟังจะสามารถรับรู้และแปลความหมายของทำนองเพลงได้โดยใช้ จินตนาการที่มีต่อพฤติกรรมตามประสบการณ์ของตน (บุษกร บิณฑสันต์, 2553, น. 4)

2. จังหวะ คือ ความสั้นยาวของเสียงที่ทำให้เกิดท่วงทำนองที่ สามารถสะท้อนความรู้สึกที่มีความหลากหลาย จังหวะอาจหมายถึงรวมถึง จังหวะของเครื่องดนตรีประเภทเครื่องตี เช่น กลอง หรือเครื่องเคาะต่าง ๆ ที่ มนุษย์นำเข้ามาประดับประดาให้เป็นเครื่องช่วยเน้นย้ำจังหวะที่ถูกสร้างขึ้นแต่เดิม มีความน่าสนใจ ทำให้เสียงดนตรีนั้นสามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกได้มากขึ้น การรับรู้ด้านจังหวะนั้นแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะที่ตรงข้ามกัน จังหวะที่เป็นคู่ ต่างกันนี้สะท้อนถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกัน ได้แก่

- จังหวะที่ปกติสม่ำเสมอ (Regular) ให้อารมณ์ที่เรียบง่าย สบาย ตรงข้ามกับจังหวะที่ไม่ปกติไม่สม่ำเสมอ (Irregular) ให้อารมณ์ที่อึดอัด คับข้อง อย่างไรก็ตาม จังหวะในลักษณะนี้อาจเพิ่มสีสันให้บทเพลงได้ หากผู้ประพันธ์หรือผู้บรรเลงมีศิลปะในการสร้างงานดนตรีให้ความสะดวกความคับข้องกลายเป็นเสน่ห์ของเพลง อาทิ ดนตรีแจ๊ส ที่มีลีลาของเครื่อง ดนตรีหยอกล้อกันกับกลองเมื่อบรรเลงเดี่ยวทีละเครื่องดนตรี เป็นต้น

- จังหวะหนัก (Strong) ให้อารมณ์ที่หนักแน่น มั่นคง สง่างาม กับจังหวะเบา (Weak) ให้ความรู้สึกที่อ่อนไหว โอนอ่อน ไม่มั่นคง

- จังหวะยาว (Long) ให้ความรู้สึกที่เน้นย้ำ กับจังหวะสั้น (Short) ให้ความรู้สึกที่ร่าเริง สดใส

ในเรื่อง จังหวะนี้มีผลงานวิจัยพบว่า จังหวะที่มีความเหมาะสมแก่การรับฟังของมนุษย์ ว่าจะจะเป็นจังหวะที่มีความเร็วไม่เกินอัตราการเต้นของหัวใจของผู้คนนั้น หากผู้ได้รับฟังดนตรีที่มีความเร็วเกินกว่าอัตราการเต้นของหัวใจ สามารถทำให้เกิดอาการ ไม่สบาย ตึงเครียด อาจส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอีก หลายประการ อาทิ ความพึงพอใจของผู้ฟัง ระดับความดังค่อยของเสียง เป็นต้น (บุษกร บิณฑสันต์, 2553, น. 7)

ประโยชน์ของการฟังดนตรี

1. ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| - กระปรี้กระเปร่า | - รักษาโรคสมาธิสั้น | - ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย |
| - ลดความตึงเครียด | - ลดความดันโลหิต | - บริหารหัวใจ |
| - กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน | - หลับลึกขึ้น | - รักษาไมเกรน |
| - สุขภาพดีขึ้น | - ลดความอ้วน | - ลดอาการภูมิแพ้ |
| - บรรเทาความเหนื่อยล้า | - ลดอัตราการเต้นของหัวใจ | |

2. ประโยชน์ต่อสมอง IQ

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|------------------|
| - มีสมาธินานขึ้น | - ช่วยการเรียนรู้ภาษา | - ฉลาดขึ้น |
| - กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ | - เพิ่ม IQ ในเด็กและทารก | - เสริมจินตนาการ |
| - เพิ่มสมาธิ | - เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน | |
| - เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี | | |

(บุษกร บิณฑสันต์, 2553, น. 80)

2.2.8 สุขภาวะจิต

สุขภาพจิต หรือ สุขภาวะจิต เป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล โดยธรรมชาติแล้วสภาวะทางจิตใจจะมีการปรับเปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น ซึ่งในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี มีการพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง สุขภาพจิตของคนเราจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแปลงตาม จึงนับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวปรับใจไปกับการเปลี่ยนแปลง ที่เปลี่ยนแปลงไป

มนุษย์ปุถุชนยังติดใจรสชาติของการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ชีวิตที่สมัยใหม่ไม่ต้องทนกับความยากลำบากในการเดินทางนาน ๆ เพราะมีเครื่องบินให้อำนวยความสะดวกรวดเร็ว ไม่ต้องทนร้อนเพราะมีเครื่องปรับอากาศใช้ มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมายให้เลือกใช้อย่างเสรี สนุก และสะดวกสบายเป็นอย่างยิ่ง มนุษย์จึงต้องลงทุนปรับตัว ปรับใจให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เราหยุดการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่เราสามารถที่จะปรับเปลี่ยนแปลงตามได้ ซึ่งการปรับเปลี่ยนเป็นไปได้อย่างหลากหลาย อาทิ อาจจะเป็นใหม่ทั้งหมด หรือคงอย่างเก่าที่ดีไว้ หรือปรับรับแต่สิ่งใหม่ๆที่ดีๆทั้งหมด เป็นต้น ซึ่งการที่จะปรุงแต่งหรือผสมผสานอย่างไรนั้น ย่อมแล้วแต่ความพึงพอใจของแต่ละคนไป

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชีวิตหนีไม่พ้นการปรับตัว ปรับจิตใจ บุคคลผู้สามารถปรับตัวได้ในสังคม และสิ่งแวดล้อมโดยตนเองมีความสุข สามารถในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามสถานการณ์ ด้วยเหตุด้วยผลที่เหมาะสมมีความยืดหยุ่น คือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สุขภาพจิตที่ดีเปรียบได้กับต้นไม้ของ สุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตดีเปรียบได้กับต้นไม้ที่รากเต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความมีเมตตา การให้อภัย มีความอดทนและสำนึกในบุญคุณผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต จิตใจมั่นคง มีความอบอุ่น และมีความรัก ก่อให้เกิดความไว้วางใจ กลายเป็นลำต้นที่แข็งแรงเกิดการแตกกิ่ง กิ่งก้านสาขาเป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้รับการยอมรับในสังคมเป็นผู้ที่คำนึงถึงบุคคลอื่น มีแรงจูงใจ พอใจและรู้จักตนเองอย่างแท้จริงชีวิตมีเป้าหมาย พบความเจริญงอกงาม รู้รับผิดชอบและมีความสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างดีทำประโยชน์และอุทิศตนเพื่อสังคม มีความสุขในชีวิต

แต่ชีวิตมีขึ้นและมีลง มนุษย์ปุถุชนมีความอยากความต้องการ ดังนั้นชีวิตจะต้องเผชิญต่อความ สมหวัง และความผิดหวังเป็นธรรมดา เมื่อคนเราพบความยุ่งยากใจ ย่อมทำให้เกิดความตึงเครียด และ ถ้ามีอะไรมาซ้ำเติมอีกก็จะทำให้ความเครียดสูงขึ้นๆ ทำให้สุขภาพจิตอ่อนแอ และถ้าทวีความรุนแรง เพิ่มขึ้นมากๆ จนกระทั่งผู้นั้นไม่สามารถทนได้ ย่อมทำให้สุขภาพจิตเสีย จิตใจทำงานผิดปกติไป เกิด ปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์ได้

ปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์

เกิดขึ้นเมื่อตนเองไม่สบายใจ ไม่สบายกาย ทำความลำบากให้ผู้อยู่ในแวดล้อมเดียวกัน ผู้อื่น เห็นว่าพฤติกรรมของผู้นั้นไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

สาเหตุของปัญหาจิตใจและอารมณ์

อาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีปัญหาในการนอน แขนขาชา ใจเต้นเร็ว เหนื่อยอ่อนเพลียไม่มีแรง

อาการทางจิตใจ เช่น เครียด กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง สับสนฟุ้งซ่าน เซ็ง กลัว ระแวง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย คิดฆ่าตัวตาย

อาการทางพฤติกรรม เช่น ซึม เฉยเมย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ก้าวร้าว พุดหรืออึด คนเดียว ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เดินเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมาย ติดเหล้า ติดยา

จากอาการดังกล่าวบ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งสุขภาพจิตก็เหมือนสุขภาพกาย เมื่อไรที่ร่างกายรู้สึกไม่สบายสามารถปรึกษาแพทย์ ทางใจก็ควรจะทำเช่นเดียวกัน ถ้าคิดว่าตนเองไม่ สบายใจหรือมีอาการดังกล่าวมาแล้วจากข้างต้น ควรรีบปรึกษาบุคลากรทางฝ่ายสุขภาพจิต อัน

ประกอบด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ทางจิตเวช ซึ่งการรับรักษาให้ทันที่ และแก้ไขปัญหาดังแต่เริ่มมีอาการจะทำให้โอกาสหายขาดจากโรคนี้นั้น ส่วนการรักษานั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความรุนแรง ความซับซ้อนของปัญหา และระยะเวลาที่เกิดปัญหา ดังนั้นควรรีบปรึกษาตั้งแต่แรกเริ่มมีโอกาสหายขาด และสามารถกลับไปใช้ชีวิตอย่างปกติได้ (สุขภาพจิตคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545)

2.3 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัด

2.3.1 องค์ประกอบศิลป์

ความหมายของศิลปะคือ ศิลปะคือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด หรือความงาม จะเห็นได้ว่าศิลปะนั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 2 ส่วน คือ ส่วนที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่โครงสร้างทางวัตถุที่มองเห็นได้ อีกส่วนเรียกองค์ประกอบส่วนแรกว่า รูปทรง (Form) หรือองค์ประกอบทางรูปธรรม และเรียกส่วนหลังว่า เนื้อหา (Content) หรือองค์ประกอบทางนามธรรม ดังนั้น องค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างหลักของศิลปะ ก็คือ รูปทรง กับ เนื้อหา

รูปทรง

รูปทรง คือ สิ่งที่มองเห็นได้ในทัศนศิลป์ เป็นส่วนที่ศิลปินสร้างขึ้นด้วยการประสานกันอย่างมีเอกภาพของทัศนธาตุ (Visual Elements) ได้แก่ เส้น น้ำหนักอ่อนแก่ของขาว-ดำ ที่ว่าง สี และลักษณะพื้นผิว รูปทรงให้ความพอใจ ต่อความรู้สึกสัมผัส เป็นความสุขทางตา พร้อมกันนั้นสร้างเนื้อหาให้กับตัวรูปทรงเอง และเป็นสัญลักษณ์ให้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก หรือปัญญาความคิดที่เกิดขึ้นในจิตด้วย ถ้าจะเปรียบกับชีวิต รูปทรงคือส่วนที่เป็นกาย เนื้อหา คือส่วนที่เป็นใจ รูปทรงกับเนื้อหาจึงไม่อาจแยกจากกันได้ ในงานศิลปะที่ดีทั้งสองส่วนนี้จะรวมเป็นสิ่งเดียวกัน แยกกันความเป็นเอกภาพก็ถูกทำลาย ชีวิตของศิลปะก็ไม่อาจอุบัติขึ้นได้

องค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างของรูปทรง ซึ่งได้แก่ การประสานกันอย่างมีเอกภาพ สำคัญที่สุด เพราะเท่ากับเป็นกายของงานศิลปะ ถ้าศิลปินสร้างรูปทรงให้มีเอกภาพไม่ได้หรือไม่สมบูรณ์ รูปทรงนั้น ก็ขาดชีวิต ขาดเนื้อหา ไม่สามารถจะแปลหรือสื่อความหมายใด ๆ ได้ (ฉลุต นิยมเสมอ, 2541, น. 18)

เนื้อหา

เนื้อหา คือ องค์ประกอบที่เป็นนามธรรม หรือโครงสร้างทางจิต ตรงกันข้ามกับส่วนที่เป็นรูปทรง หมายถึง ผลที่ได้ รับจากงานศิลปะ ส่วนที่เป็นนามธรรมนี้นอกจากเนื้อหาแล้วยังมี เรื่อง (Subject) และแนวเรื่อง (Theme) รวมอยู่ ด้วย ทั้ง 3 ส่วนนี้ต่างก็มีความเชื่อมโยงและซ้อนทับกันอยู่ เรื่องกับเนื้อหาในงานบางประเภทเกือบแยกจากกันไม่ออก แต่ในงานบางประเภทเกือบไม่เกี่ยวข้องกัน

เลย แนวเรื่อง คือ แนวทางของเรื่อง และเป็นต้นทางที่จะนำไปสู่ เนื้อหาซึ่งเป็นผลขั้นสุดท้าย เรื่องกับแนวเรื่องบางแห่งมีความหมายต่างกันไม่มากนัก โดยทั่วไปอาจใช้แทนกันได้ แต่ในที่นี้จะขอแยกออกจากกันมาอธิบายต่างหาก เพราะเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิชาของค้ประกอบศิลป์

เรื่อง

เรื่อง คือ สิ่งที่ศิลปินสรรหามาเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างงานศิลปะแบบรูปธรรม เช่น คน สัตว์ ทิวทัศน์ สิ่ง ของ ศาสนา สงคราม ฯลฯ หรือหมายถึง “ภาพนี้เกี่ยวกับอะไร” “ศิลปินต้องการเขียนหรือปั้นอะไร” ศิลปะบางแบบไม่มีเรื่อง จึงเรียกศิลปะแบบนี้ว่า ศิลปะแบบนอนออบเจกตีฟ (Non-objective Art) หมายถึง งานศิลปะที่ไม่แสดง หรือเป็นตัวแทนของสิ่งใด ไม่อ้างอิงหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งใดในธรรมชาติ คนตรี สถาปัตยกรรม และทัศนศิลป์บางประเภท เช่น ศิลปะแบบนามธรรม ไม่มีเรื่อง แต่วรรณกรรมเป็นศิลปะที่จำเป็นต้องมี เรื่อง และเรื่องจะเป็นเนื้อหาของงานวรรณกรรมโดยตรงด้วย (ฉลุต นิมเสมอ, 2541, น. 19)

แนวเรื่อง

แนวเรื่องในงานแบบรูปธรรม มักจะเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือความหมายที่ศิลปินต้องการแสดงออก ในรูปของสัญลักษณ์หรือนามธรรม เช่น แนวเรื่องเกี่ยวกับมนุษยธรรม ความงาม ความหนักแน่นมีอำนาจของธรรม ชาติ ความเป็นอนัตตา ความประสานกันของสี ส่วนเรื่องจะเป็นลักษณะภายนอก เกี่ยวกับวัตถุ เหตุการณ์ เช่น หญิงเปลือย ทิวทัศน์ สงคราม ศาสนา และมลพิษ เป็นต้น แนวเรื่องในงานแบบนามธรรมก็คือ ส่วนที่เกี่ยวกับแนวความคิดของเรื่องที่ศิลปินหยิบยกขึ้นมาเป็นจุดเริ่มต้นในการทำงานเช่นเดียวกับในงานแบบรูปธรรม แต่ศิลปินได้ พัฒนารูปทรงห่างจากความจริงในธรรมชาติไปมาก จนในที่สุดเมื่องานสำเร็จลงจะไม่เหลือเค้าของเรื่องนั้นอยู่เลย(ฉลุต นิมเสมอ, 2541, น. 21)

เนื้อหา

คือ ความหมายของงานศิลปะที่แสดงออกผ่านรูปทรงทางศิลปะ (Artistic Form) เนื้อหาของงานศิลปะแบบ รูปธรรม เกิดจากการประสานกันอย่างมีเอกภาพของเรื่อง แนวเรื่อง และรูปทรง เนื้อหาของงานแบบนามธรรมหรือ แบบนอนออบเจกตีฟ เกิดจากการประสานกันอย่างมีเอกภาพของรูปทรง เนื้อหาเป็นคุณลักษณะฝ่ายนามธรรมขอม งานศิลปะที่มองจากด้านการชื่นชมหรือจากผู้ดู

เนื้อหาอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

เนื้อหาภายใน หรือเนื้อหาทางรูปทรง กับเนื้อหาภายนอกหรือเนื้อหาทางเรื่องราวหรือทางสัญลักษณ์ เนื้อหาภายในเป็นเนื้อหาที่เกิดจากการประสานกันอย่างมีเอกภาพของทัศนธาตุ ในรูปทรงเป็นเนื้อหาของรูปทรงโดยตรง เนื้อหาประเภทนี้จะให้อารมณ์ทางสุนทรียภาพแก่ผู้ดูเป็นอารมณ์ทางศิลปะที่บริสุทธิ์ ไม่มีอารมณ์อื่น ๆ ในประสบการณ์ของมนุษย์มาเกี่ยวข้องด้วย เป็นลักษณะจิตวิสัยของศิลปิน เป็นพลัง ความรู้สึกส่วนตัว เป็นบุคลิกภาพหรือแบบรูปของการแสดงออกของศิลปิน

ส่วนเนื้อหาภายนอกซึ่งมีอยู่เฉพาะในศิลปะแบบรูปธรรมที่มีเรื่อง เช่น คน สัตว์ วัตถุ สิ่งของ หรือเหตุการณ์นั้น เป็นเนื้อหาที่เป็นผลสืบเนื่องจากเนื้อหาภายใน เป็นความหมายของเรื่องและแนวเรื่องที่แปลออกมาโดยรูปทรง เมื่อดูงานศิลปะแบบรูปธรรมชิ้นหนึ่ง สิ่งแรกที่ได้รับรู้ ก็คือ เนื้อหาภายในของงาน เนื้อหาภายในนี้จะให้ ความรู้สึกทางสุนทรียภาพหรือทางศิลปะแก่ทำให้เกิดอารมณ์สะท้อนใจและพร้อมที่จะรับอารมณ์ความรู้สึกอื่น ๆ ที่จะตามมา ซึ่งเป็นอารมณ์สะท้อนใจที่เป็นไปตามแนวทางของเรื่องและแนวเรื่อง เช่น ความรัก ความเศร้า (ฉลุด นิมเสมอ, 2541, น. 22)

2.3.2 การจัดองค์ประกอบทัศนศิลป์

การจัดองค์ประกอบทัศนศิลป์ ถือว่ามีส่วนสำคัญในการสร้างผลงานซึ่ง เอกภาพเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยมีส่วนประกอบระหว่างรูปทรงกับเนื้อหา ที่มี การ รูปทรง (Form) เป็นองค์ประกอบรูปธรรม เนื้อหา (Content) เป็นองค์ประกอบนามธรรม เป็นโครงสร้างหลักของงานศิลปะ คือ รูปทรงกับเนื้อหา สร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ คือ การประสานสัมพันธ์กันอย่างมีเอกภาพของทัศนธาตุ พื้นผิวที่ว่าง ปริมาตร มวล ฯลฯ ถ้าผลงานใดสร้างรูปทรงไม่มีเอกภาพขาดเนื้อหา ไม่สามารถแปลหรือสื่อความหมายได้ซึ่งความงามความน่าสนใจ จะต้องนำองค์ประกอบทั้งหลายทั้งปวง มาจัดวางประสานองค์ประกอบ (Organization of Elements) มีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เอกภาพ (Unity)

เอกภาพ คือ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความกลมกลืน กลมเกลียว เข้ากันดี เดียวกันที่เกิดจากการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของส่วนต่างๆ (ชลุด นิมเสมอ, 2534, น. 101) การที่จะสร้างเอกภาพจะต้องมีความเข้าใจความหมายหน้าที่การเลือกทางทัศนธาตุต่างๆที่จะเลือกหรือนำมาผสมผสาน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของโครงสร้างของรูปทรงโดยรวมและมีความสอดคล้องกลมกลืนกับเนื้อหาโดยแสดงอารมณ์ความรู้สึก แสดงผลในการผสมผสานออกมาให้ปรากฏในผลงาน



ภาพที่ 2.9 เอกภาพ

ที่มา : elfit.ssru (2559)

ผลงาน : ชลุตย์ทิพย์

ศิลปิน : นายเขียน ยิ้มศิริ

เทคนิค : ประติมากรรมสำริด (Bronze)

ปีที่สร้างสรรค์ : พ.ศ. 2492

ขนาด : 55 x 38 เซนติเมตร

สัดส่วน (Proportion)

เป็นกฎของเอกภาพที่เกี่ยวข้องกับความสมส่วนซึ่งกันและกันของขนาด (Dimensions) ในส่วนต่างๆ ของ รูปทรง และระหว่างรูปทรง ที่เราเห็นคนหัวโต คนเตี้ย คนขายาว หรือคนขาสั้นเกินไป เพราะเขามีสัดส่วนผิดไป จากธรรมชาติ ของคนทั่วไป สัดส่วนเป็นเรื่องราวของความรู้สึก ทางสุนทรียภาพและอุดมคติ ความรวมไปถึง ความสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม กลมกลืนของแสง เงา การสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมของศิลปินแต่ละชิ้นงานจะไม่เพียงแต่สร้างขึ้นเพื่อความงามและสนอง ความต้องการ ตามความถนัด ประสบการณ์ และลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคนเท่านั้น สิ่งที่สำคัญที่ปรากฏ ผลงานแต่ละผลงานจะต้องมีสัดส่วน ของรูปทรง เส้น สี น้ำหนัก ทิศนาตต่างๆ ผสมกลมกลืนตาม สัดส่วนที่มี เอกภาพ จึงสัดส่วนจะช่วยให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกของผลงานศิลปะนั้นได้สมบูรณ์ลงตัว (สมพร ฐรี, 2555, น. 125)

ความสมดุล (Balance)

เป็นคุณลักษณะสำคัญของเอกภาพ ดุลยภาพ หมายถึง การถ่วงน้ำหนักหรือแรงปะทะที่เท่ากัน แต่ ในทางศิลปะ ดุลยภาพมีความหมายรวมถึงความประสานกลมกลืนความพอเหมาะพอดีของส่วนต่างๆ ในรูปทรงหนึ่ง หรือในงานทัศนศิลป์ขึ้นหนึ่งความสมดุล ถือว่ามีความสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นเอกภาพทำให้ ผลงานมีความสมบูรณ์น่าสนใจ และจะต้องประสานสัมพันธ์กันของทัศนธาตุต่างๆ อย่างเป็นเอกภาพผลงานบางชิ้น งานอาจจะสร้างสรรค์ให้ทั้งสองข้างเท่ากัน ด้วยน้ำหนักของสี เส้น แต่บางชิ้นงานสิ่งเหล่านั้นอาจจะไม่เท่ากัน และศิลปินสามารถใช้วิธีการต่างๆ สร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นในผลงาน แล้วแต่วิธีการแบบไหนจะเหมาะสมกับประเภท ของผลงานที่ศิลปินต้องการแสดงออกมา ต้องอาศัยความรู้สึกในการตัดสินใจว่าผลงานนั้น ๆ มีความสมดุล ได้ด้วยการ ผสมผสานกันของคนดูซึ่งเป็นสิ่งที่ศิลปินจะต้องใช้ประสบการณ์ความเข้าใจทักษะในการสร้างสรรค์ผลงานทัศนศิลป์ (สมพร ฐรี, 2555, น. 129-130)

แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) ความสมดุล 2 ข้างเท่ากัน (Symmetrical Balance) หมายถึง การจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ของศิลปะให้ทั้ง 2 ข้างแกนสมมติมีขนาด สัดส่วน และน้ำหนักเท่ากัน หรือมีรูปแบบเหมือนกันคล้ายกัน

2) ความสมดุล 2 ข้างไม่เท่ากัน (Asymmetrical Balance) หมายถึง การจัดองค์ประกอบของศิลปะ ทั้ง 2 ข้างแกนสมมติมีขนาดสัดส่วนน้ำหนักไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน ไม่เสมอกัน แต่สมดุลกันในความรู้สึกความสมดุล 2 ข้างไม่เท่ากัน คือภาพมีความสมดุลของเนื้อหาและเรื่องราวแต่ไม่เท่ากันในเรื่องขนาด น้ำหนัก

จังหวะลีลา (Rhythm)

จังหวะ คือ การซ้ำของทัศนธาตุในงานทัศนศิลป์หรือการซ้ำของเสียงในดนตรีในช่วงที่เท่ากันหรือแตกต่างกันในจังหวะของการเห็นเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการแสดงออกให้ความรู้สึกหรือความพอใจทางสุนทรียภาพใน งานศิลปะ จังหวะในงานศิลปะคือ การซ้ำอย่างมีเอกภาพและความหมาย จังหวะเป็นกฎอันหนึ่งของเอกภาพที่เกิด จากการซ้ำของรูปทรง

จังหวะลีลาที่ปรากฏในผลงานจิตรกรรมที่ศิลปินมีเจตจำนงสร้างขึ้น ถือว่ามีส่วนสำคัญในผลงานทำให้เกิด เอกภาพ การประสานกลมกลืนของรูปทรงต่างๆ แสง เงา การเกี่ยวเนื่อง เลื่อนไหล ตื่นเต้น น่าสนใจ ในผลงานตาม ต้องการและทำให้ผลงานสามารถกระตุ้นสายตาของผู้ดูให้ติดตามสนใจทั้งภาพ เพื่อให้เกิดความรู้สึกทางความงาม ของผลงานนั้นๆ ซึ่งอาจจะมีกรซ้ำกันของน้ำหนัก รูปทรงสี

ขนาด ที่มีขนาด ปริมาณใกล้เคียงกัน เกิดจังหวะลีลาที่มีความเป็นเอกภาพในผลงาน(สมพร ชูรี, 2555, น. 138)

2.3.3 ทักษะศิลป์

ทักษะศิลป์ คือ กระบวนการถ่ายทอดผลงานทางศิลปะ การทำงานศิลปะอย่างมีจิตนาการ ความคิดสร้างสรรค์มีระบบระเบียบเป็นขั้นเป็นตอนการสร้างสรรคงานอย่างมีประสิทธิภาพสวยงาม มีการปฏิบัติงานตามแผนและมีการพัฒนาผลงานให้ดีขึ้นต่อเนื่อง

ทักษะศิลป์คือการรับรู้ทางจักขุประสาท โดยการมองเห็น สสาร วัตถุ และสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตา รวมถึงมนุษย์ และสัตว์ จะด้วยการหยุดนิ่ง หรือเคลื่อนไหวก็ตาม หรือจะด้วยการปรุงแต่ง หรือไม่ปรุงแต่งก็ตาม ก่อให้เกิดปัจจัยสมมุติต่อจิตใจ และอารมณ์ของมนุษย์ อาจจะเป็นไปในทางเดียวกันหรือไม่ก็ตาม

ทักษะศิลป์เป็นการแปลความหมายทางศิลปะ ที่แตกต่างกันไปแต่ละมุมมอง ของแต่ละบุคคล ในงานศิลปะชิ้นเดียวกัน ซึ่งไร้ขอบเขตทางจินตนาการ ไม่มีกรอบที่แน่นอน ขึ้นกับอารมณ์ของบุคคล ในขณะทักษะศิลป์ นั้น

แนวคิดทักษะศิลป์เป็นศิลปะที่รับรู้ได้ด้วยการมอง ได้แก่รูปภาพวิวิธทัศน์ทั่วไปเป็นสำคัญ อันดับต้นๆ รูปภาพคนเหมือน ภาพถ่าย ภาพสิ่งของต่างๆก็ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของทักษะศิลป์ด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งถ้ากล่าววาทักษะศิลป์เป็นความงามทางศิลปะที่ได้จากการมอง หรือ ทัศนะนั้นเอง

1. จุด (Dot) หมายถึง รอยหรือแต้มที่มีลักษณะกลมๆ ปรากฏที่ผิวพื้น ไม่มีขนาด ความกว้าง ความยาว ความหนา เป็นสิ่งที่เล็กที่สุดและเป็นธาตุเริ่มแรกที่ทำให้เกิดธาตุอื่น ๆ ขึ้น

2. เส้น (Line) คือ จุดหลาย ๆ จุดต่อกันเป็นสาย เป็นแถวแนวไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งเป็นทางยาวหรือจุดที่เคลื่อนที่ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งด้วยแรงผลักดัน หรือรอยขีดเขียนของวัตถุเป็นรอยยาว เส้นแบ่งเป็นลักษณะใหญ่ ๆ 2 ลักษณะ

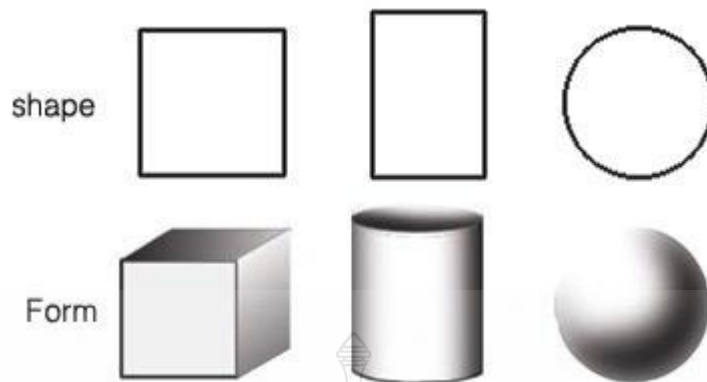
รูปร่างและรูปทรง

รูปร่าง (Shape) หมายถึง เส้นรอบนอกทางกายภาพของวัตถุ สิ่งของเครื่องใช้ คน สัตว์ และพืช มีลักษณะเป็น 2 มิติ มีความกว้างและความยาว

รูปร่าง แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. รูปร่างธรรมชาติ (Natural Shape) หมายถึง รูปร่างที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น คน สัตว์ และพืช เป็นต้น

2. รูปร่างเรขาคณิต (Geometrical Shape) หมายถึง รูปร่างที่มนุษย์สร้างขึ้นมีโครงสร้างแน่นอน เช่น รูปสามเหลี่ยม รูปสี่เหลี่ยม และรูปวงกลม เป็น



ภาพที่ 2.10 รูปร่างและรูปทรง

ที่มา : เฉลิมขวัญ (2557)

3. รูปร่างอิสระ (Free Shape) หมายถึง รูปร่างที่เกิดขึ้นตามความต้องการของผู้สร้างสรรค์ ให้ความรู้สึกที่เป็นเสรี ไม่มีโครงสร้างที่แน่นอนของตัวเอง เป็นไปตามอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม เช่น รูปร่างของหยดน้ำ เมฆ และควัน เป็นต้น

4. รูปทรง (Form) หมายถึง โครงสร้างทั้งหมดของวัตถุที่ปรากฏแก่สายตาในลักษณะ 3 มิติ คือมีทั้งส่วนกว้าง ส่วนยาว ส่วนหนาหรือลึก คือ ให้ความรู้สึกเป็นแท่ง มีเนื้อที่ภายใน มีปริมาตร และมีน้ำหนัก

5. สี พื้นผิว การใช้ผิว

น้ำหนักอ่อน-แก่ (Value) หมายถึง จำนวนความเข้มความอ่อนของสีต่าง ๆ และแสงเงาตามที่ประสพตารับรู้ เมื่อเทียบกับน้ำหนักของสีขาว-ดำ ความอ่อนแก่ของแสงเงาทำให้เกิดมิติ เกิดระยะใกล้ไกลและสัมพันธ์กับเรื่องสีโดยตรง

2.3.4 ความหมายของสี

ธรรมชาติที่กำเนิดสีอันงดงาม ไม่ว่าจะเป็นสีของท้องฟ้า ภูเขา ต้นไม้ ดอกไม้ แมลง อัญมณี หรือแม้แต่สีที่เกิดจากปรากฏการณ์ต่าง ๆ เช่น สีจากเปลวไฟ สีจากรุ้งกินน้ำ นอกจากนี้ เรายังอาจพบปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ชัดเจนนัก เช่น การที่เราเห็นสีจากการ กดนิ้วลงบนเปลือกตาหรือการเห็นสีในความฝัน ปรากฏการณ์เหล่านี้อธิบายได้ยาก แต่สามารถ สรุปตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ได้ว่า ปรากฏการณ์ของสีจะเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบริเวณรับ ภาพหรือเรตินา (retina) ในตาของเรารวมทั้งปฏิกิริยาพื้นผิวของวัตถุ ซึ่งสัมพันธ์อยู่กับความเข้ม ของแสงที่มากกระทบ

วัตถุนั้น ๆ และวัตถุก็จะดูดซับรังสีของแสงแล้วสะท้อนเข้าสู่ตาเราไม่เท่ากัน (สมภพ จงจิตต์โพธา, 2562, น. 23)

ความหมายของสี

สี และ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายว่า สี น. ลักษณะแสงสว่าง ปรากฏแก่ตาให้เห็นเป็นสีขาว ดำ แดง เขียว เป็นต้น

สี คือลักษณะความเข้มของแสงที่ปรากฏแก่สายตาให้เห็นการรับรู้ด้วยตามองจะรับข้อมูลจากตา โดยที่เราได้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์จากพุดพลังงานแสง แล้วผ่านประสาทสัมผัสการมองเห็นผ่านศูนย์สับเปลี่ยนในสมองไปสู่ศูนย์ทรงมองเป็นเพ การสร้างภาพหรือการมองเห็น ก็คือการที่ข้อมูลได้ผ่านการวิเคราะห์แยกแยะให้เรารับรู้ถึงสรรพสิ่งรอบตัว

สี คือการรับรู้ความถี่ (หรือความยาวคลื่น) ของแสง ในทำนองเดียวกันกับที่ระดับเสียง (หรือโน้ตดนตรี) คือการรับรู้ความถี่หรือความยาวคลื่นของเสียง มนุษย์สามารถรับรู้ได้เนื่องจาก โครงสร้างอันละเอียดอ่อนของดวงตาซึ่งมีความสามารถในการรับรู้แสงในช่วงความถี่ที่ต่างกันมา รับรู้สีนั้นขึ้นกับปัจจัยทางชีวภาพ (คนบางคนตาบอดสี ซึ่งหมายถึงคนคนนั้นเห็นสีบางค่าต่างจาก คนอื่นหรือไม่สามารถแยกแยะสีที่มีค่าความถี่ใกล้เคียงกันได้หรือแม้กระทั่งไม่สามารถเห็น สีได้เลยมาแต่กำเนิด ความทรงจำระยะยาวของบุคคลผู้นั้น และผลกระทบระยะสั้น เช่น ผู้ที่อยู่ข้างเคียง บางครั้งเราเรียกแขนงของวิชาที่ศึกษาเรื่องของสีว่า รงค์ศาสตร์ วิชานี้จะครอบคลุมเรื่อง ของการรับรู้ของสีโดยดวงตาของมนุษย์ แหล่งที่มาของสีในวัตถุ ทฤษฎีสถิตในวิชาศิลปะ และฟิสิกส์ ของสีในสเปกตรัมแม่เหล็กไฟฟ้า

ในวงการศิลปะหรือทฤษฎี คำว่า สี ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Hue ซึ่งหมายถึง เนื้อสีแท้ ๆ ที่สามารถนำมาผสมกันตามวิธีระบายสีหรือตามแบบต่าง ๆ ในวงการเคมี คำว่า สี หมายถึง pigment หรือสารประกอบที่เป็นเม็ดสีหรือรงควัตถุ ในทางชีววิทยา หมายถึง pigment ซึ่งมีอยู่ในมนุษย์ สัตว์ และพืชในวงการฟิสิกส์ คำว่า สี หมายถึง แสง คลื่นแสงหรือแถบแสงสีที่มองเห็น (Visual Spectrum) (สมภพ จงจิตต์โพธา, 2562, น. 24)

วรรณะของสี (Tones)

วรรณะของสี หมายถึง สภาพของสีสนวนรวมที่ให้ความรู้สึกไม่ขัดกับสายตากรงสี ธรรมชาติ เราสามารถแบ่งสีออกเป็นสองวรรณะ ดังนี้

1. วรรณะร้อน (Warm tones) หมายถึง กลุ่มสีที่ให้ความรู้สึกร้อนหรืออุ่น ประกอบด้วย สีเหลือง ส้ม-เหลือง ส้ม ส้ม-แดง แดง และม่วง-แดง สีฝ่ายร้อนอาจจะไม่ใช่สีสด ๆ ดังเห็นใน วงจรสีเสมอไป เพราะสีในธรรมชาติย่อมมีสีที่แตกต่างไปกว่านี้อีกมาก ถ้าหากสีใดมีอิทธิพลไปทาง สีแดงหรือสีส้ม

เช่น สีน้ำตาล ก็ถือว่าเป็นสีฝ่ายร้อน สีฝ่ายเย็นก็เช่นเดียวกัน ถ้าสีใดมีอิทธิพลหนัก ไปทางสีน้ำเงินหรือสีเขียว เช่น สีเทา สีดำ ก็ถือว่าเป็นสีฝ่ายเย็น

2. วรรณะเย็น (Cool tones) หมายถึง กลุ่มสีที่ให้ความรู้สึกเยือกเย็น สงบ เรียบ ประกอบด้วย สีเขียว-เหลือง เขียว เขียวน้ำเงิน น้ำเงิน น้ำเงิน-ม่วง และม่วง เรียกว่า วรรณะเย็น (Cool tones)

ฝ่ายเย็นก็เช่นเดียวกัน ถ้าสีใดมีอิทธิพลหนักไปทางสีน้ำเงินหรือสีเขียว เช่น สีเทา สีดำ ก็ถือว่าเป็นสีฝ่ายเย็น



ภาพที่ 2.11 วรรณะของสี
ที่มา : wordpress (2560)

ในการระบายสี เมื่อนำสีตั้งแต่ 3 4 5 หรือ 6 สีขึ้นไปมาให้อย่างอิสระและสามารถให้เกิดการประสานกลมกลืนกัน เมื่อเกิดความชำนาญจะเห็นได้ว่า วรรณะของสีจะเข้ามามีบทบาท ในภาพเขียนอยู่เสมอ อาทิ จะต้องแสดงออกไปทางฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในระหว่างวรรณะเย็นและร้อน จึงจะเป็นภาพเขียนที่ดี ภาพที่แสดงออกทางวรรณะเย็นมักจะนำสีประเภทเป็นมาให้มาก ส่วนภาพที่แสดงออกทางวรรณะร้อนก็จะนำสีฝ่ายร้อนมาใช้มากเช่นกันในวรรณะฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยังจะแยกออกเป็นส่วนใหญ่ อีก 2 ประการ เช่น วรรณะร้อนจะมีวรรณะร้อนอย่างเบาบาง (Light warm tones) และวรรณะร้อนเข้มข้น (Dark Warm tones) ภาพเขียนแสดงวรรณะเย็นจะให้ความรู้สึก เศร้า สงบ เยือกเย็น และสง่าหฤหรรษา ส่วนภาพเขียนวรรณะร้อนจะแสดงออกในความรู้สึกรื่นเริง ตื่นเต้นเร้าใจ และความขัดแย้ง (สมภาพ จงจิตต์โพธา, 2562, น. 45-46)

2.3.5 การออกแบบหนังสือ

การออกแบบ คือ การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ และการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงของเดิมให้ดีขึ้น ด้วยการใช้หลักทัศนธาตุ องค์ประกอบทางศิลปะ ทฤษฎีต่าง ๆ เป็นแนวทาง และใช้วัสดุนานา ชนิดเป็นวัตถุดิบในการสร้างสรรค์งาน ตามวิธีการที่เหมาะสม ตามแบบแผนและจุดมุ่งหมายที่ ต้องการ ซึ่งจุดมุ่งหมายของการออกแบบแบ่งได้ 2 ประการ คือ

1. การออกแบบเพื่อประโยชน์ใช้สอย คือ ผู้ออกแบบจะต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับเป็นจุดมุ่งหมายแรกของการออกแบบ ซึ่งประโยชน์ที่จะได้รับมีทั้งประโยชน์ในการใช้สอย และประโยชน์ในการติดต่อสื่อสาร การออกแบบเพื่อประโยชน์ในการใช้สอยที่สำคัญ เช่น ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์ในการประกอบ อาชีพทางการเกษตร เช่น แห อวน ไถ ประโยชน์เหล่านี้จะเน้นประโยชน์ทางกายโดยตรง สำหรับประโยชน์ในการติดต่อสื่อสาร ได้แก่ การออกแบบหนังสือ โปสเตอร์ งานโฆษณา ส่วนใหญ่มักจะเน้นการสื่อสารถึงกันด้วยภาษาและภาพ ซึ่งจะสามารถรับรู้ร่วมกันได้เป็นอย่างดี ผู้ออกแบบจำเป็นจะต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน การออกแบบโดยมาก มักจะเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาชุมชน ประโยชน์ด้านนี้จะเน้นทางด้านความศรัทธา เชื่อถือ และการยอมรับตามสื่อที่ได้รับรู้

2. การออกแบบเพื่อความงาม คือ การเน้นประโยชน์ทางด้านจิตใจเป็นหลัก ผลจากการออกแบบจะทำให้ผู้ที่พบเห็นเกิดความสุข ความพึงพอใจ การออกแบบประเภทนี้ ได้แก่ การออกแบบสร้างสรรค์ด้านจิตรกรรม ประติมากรรม ตลอดจนงานออกแบบตกแต่ง ต่าง ๆ เช่น งานออกแบบตกแต่งภายในและภายนอกอาคาร งานออกแบบภูมิทัศน์ เป็นต้น (ประเสริฐ พิชยะสุนทร, 2557, น. 14-15)

การออกแบบหนังสือ นิตยสาร และวารสาร คือ การออกแบบขนาดรูปเล่ม การจัดหน้าให้หน้าอ่าน ตลอดจนการจัดลำดับเนื้อหาให้หน้าติดตามอ่าน การออกแบบสิ่งพิมพ์เหล่านี้ มีบทบาทและความสำคัญมากขึ้นโดยเฉพาะกรณีการผลิตหนังสือ นิตยสาร วารสาร เป็น ไปในเชิงธุรกิจมากขึ้น ตลาดหนังสือทุกวันนี้มีการแข่งขันกันอย่างเต็มที่ ผิดกับยุคก่อน ๆ ย้อนหลังไปยังอดีตที่หนังสือเล่มมีกำเนิดขึ้นมาแต่รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชแห่ง กรุงศรีอยุธยา ส่วนสิ่งพิมพ์ประเภทอื่น ๆ อันได้แก่นิตยสาร วารสาร แม้จะมีประวัติอัน ยาวนาน ตั้งแต่ต้นกรุงรัตนโกสินทร์ การแข่งขันในเชิงธุรกิจก็หาได้มีมากมายเช่นปัจจุบัน (ประชัน วัลลิโก, 2545, น. 74)

ความหมายของการออกแบบหนังสือ หนังสือ คือ สิ่งพิมพ์ที่มีเนื้อหาเป็นเรื่องเดียวกันตลอด เริ่มเย็บรวมเป็นรูปเล่มถาวร มีส่วนประกอบของรูปเล่มที่สมบูรณ์ นั่นคือ ประกอบด้วย ปกหน้า ปกใน คำนำ สารบัญ เนื้อเรื่อง บรรณานุกรม อาทิ

การออกแบบหนังสือ (Book design) หมายถึง การกำหนดความคิดรวบยอดการวางแผน และ ทหนดโครงสร้างทางกายภาพของหนังสือเล่ม

เนื่องจากการออกแบบเป็นการวางแผน หรือความตั้งใจว่าจะดำเนินการอย่างไรอย่างหนึ่ง ดังนั้นการ ออกแบบหนังสือจึงเป็นการวางแผนและจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ของหนังสือ ให้น่าสนใจ เป็นการจัดรูป ร้าน และสัดส่วนของหนังสือให้ออกมาเป็นระเบียบ สวยงาม อ่านง่าย ในขณะที่เดียวกัน ต้องเหมาะสมกับ วัตถุประสงค์ในการจัดพิมพ์หนังสือ นั้น ๆ ด้วย (ประชัน วัลลิโก, 2545, น. 76)

องค์ประกอบของหนังสือ

หนังสือประกอบขึ้นด้วยส่วนต่าง ๆ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งพิมพ์ประเภทอื่นแล้ว หนังสือจะมีองค์ประกอบที่สมบูรณ์กว่า ปกติแล้วหนังสือมักจะประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. ปก (cover) หน้าที่ของปก คือ ป้องกันรักษาตัวหนังสือทั้งหมดและให้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องราวของหนังสือ" ในกรณีที่ไม่มีกระดาษหุ้มปก ปกจะทำหน้าที่เป็นสิ่งชักจูงใจให้คนซื้อหนังสือด้วยลักษณะการออกแบบปกจึงเน้นในเรื่องของความสวยงามมากเป็นพิเศษ ขณะเดียวกันก็พยายามสื่อความหมายของเนื้อหาภายในเล่มหนังสือด้วย

ส่วนประกอบของปกหนังสือ ประกอบด้วย ชื่อเรื่อง ชื่อผู้แต่ง ชื่อผู้พิมพ์ โดยเลือกขนาดตัวอักษร ให้ลดหลั่นกันตามลำดับ ส่วนที่เป็นสันปกก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน จะต้องมีชื่อเรื่องและมีผู้แต่ง เพื่อ จะสามารถมองเห็นข้อความดังกล่าวได้เมื่อนำหนังสือเรียงใส่ตู้แล้ว

2. ใบผนึกปก (end paper) โดยปกติหากเป็นหนังสือปกแข็งจะมีกระดาษปิดผนึกติดกับด้านใน ของปกหนังสืออีกหนึ่งแผ่นทั้งด้านหน้าและด้านหลังปก โดยครึ่งหนึ่งเป็นกระดาษผนึกด้านในปก ส่วนที่เหลือ อีกครึ่งหนึ่งอาจจะปล่อยให้ เป็นใบรองปก กระดาษที่นำมาใช้มักเป็นกระดาษที่มีความเหนียวเนื้อดี ใบผนึก ปกและใบรองปกนี้ จะทำหน้าที่ช่วยยึดปกให้ติดแน่นกับตัวเล่มหนังสือ โดยอาจปล่อยให้ เป็นกระดาษว่าง ๆ หรือออกแบบให้พิมพ์เป็นลวดลายสวยงามก็ได้ ใบรองปก (fly-leaf) เป็นแผ่นปลิวติดกับปก ทำหน้าที่ยึดเล่มหนังสือกับปกหนังสือ ส่วนใหญ่ จะมีใบรองปกทั้งปกหน้าและปกหลัง

3. ปกใน (title page) มีหน้าที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับหนังสือเช่นเดียวกับปก ประกอบด้วย ชื่อ ความระบุ ชื่อหนังสือ ชื่อผู้แต่ง ชื่อผู้พิมพ์ ทำให้ผู้อ่านได้ทราบรายละเอียดเหล่านี้ในกรณีที่ปกหน้าฉีกขาด หรือหากห้องสมุดนำหนังสือไปทำหน้าที่ปกใหม่ให้แข็งแรงขึ้น

4. หน้าที่ลิขสิทธิ์ (copyright page) หมายถึงหน้าที่บ่งบอกแก่ผู้อ่านว่าผู้ใดเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์หนังสือ เล่มนั้น หนังสือเล่มนั้นได้จัดพิมพ์มาแล้วกี่ครั้ง เมื่อใดบ้าง นอกจากนี้หนังสือบางเล่มอาจให้ข้อมูลสำหรับบัตร รายการห้องสมุดไว้ด้วย หน้าที่ลิขสิทธิ์จะอยู่ด้านหลังของปกใน ในกรณีที่ไม่มีปกในหลายแผ่นหน้านี้จะอยู่หลัง ปกในแผ่นหลังสุด

5. หน้าอุทิศ (dedication page) เป็นหน้าที่ผู้แต่งระบุว่า อุทิศผลงานให้แก่ผู้หนึ่งผู้ใด ซึ่งอาจเป็น บุคคลคนเดียวหรือหลายคน หรือจะอุทิศแก่สถาบันก็ได้ หน้าอุทิศนี้จะใช้หน้าหนังสือ 1 หน้า ถึงแม้ว่าจะ พิมพ์ตัวหนังสือเพียงไม่กี่คำ ก็จะใช้เนื้อที่ทั้ง 1 หน้า และต้องอยู่ลำดับถัดจากหน้าลิขสิทธิ์ การออกแบบ มักจัดให้ดูเป็นทางการน่าเคารพ มีลักษณะเป็นอนุสรณ์ให้แก่บุคคลหรือสถาบันที่อุทิศให้”

6. คำนำ (preface) หมายถึง ข้อความที่ผู้แต่งเขียนขึ้นเพื่ออธิบายให้ผู้อ่านทราบถึงแรงบันดาลใจ หรือสิ่งที่อยากให้ผู้อ่านทราบก่อนที่จะเริ่มอ่านเนื้อเรื่อง อาจจะเป็นการขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือช่วยเหลือ ในการจัดพิมพ์ ถ้าเป็นหนังสือที่จัดพิมพ์โดยสถาบัน อาจมีคັນของสถาบัน คำนำของบรรณาธิการหรือผู้ จัดพิมพ์ แล้วจึงเป็นคำนำขอ :ผู้เขียน

7. สารบัญ (List of contents) หมายถึง รายชื่อของบทและเรื่องเรียงตามลำดับเพื่อบอกแก่ผู้อ่านว่าในหนังสือเล่มนั้นประกอบด้วยบทและเรื่องใดบ้าง แต่ละเรื่องอยู่ที่หน้าใด เพื่อให้ผู้อ่านเปิดหาได้สะดวก การออกแบบจึงควรให้สะดวกแก่การเปิดหาได้โดยง่าย มีลักษณะสบายตา

8. สารบัญภาพ (table of illustrations) หนังสือบางเล่มที่มีภาพเป็นส่วนสำคัญและมีภาพจำนวนมาก จำเป็นต้องมีสารบัญภาพ เพื่อให้ผู้อ่านพลิกดูให้สะดวก

9. เนื้อเรื่อง (contents) เป็นส่วนที่เป็นเนื้อหาสำคัญของหนังสือ สำหรับส่วนเนื้อเรื่องนี้อาจแบ่ง ออกเป็นภาค (part) เป็นตอน (Section) เป็นบท (chapter) หรือแบ่งเป็นข้อย่อย ๆ ก็ได้ อย่างไรก็ตาม ต้องคำนึงถึงหลักการอ่านที่ง่าย เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดได้โดยสะดวก

10. ภาคผนวก (appendix) เป็นส่วนที่ไม่ใช่เนื้อหาโดยตรง แต่เป็นการอธิบายเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเนื้อเรื่อง หนังสือบางเล่มจำเป็นต้องมีคำชี้แจงประกอบในเนื้อหาของเรื่อง เพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่อง ดีขึ้น ส่วนที่เป็นภาคผนวกนี้อาจจะเป็น ระเบียบ กฎหมาย คำอธิบายที่ต้องใช้รายละเอียดมากเกินไปจนจะ ทำเป็นเชิงอรรถของท้ายหน้านั้นได้

11. บรรณานุกรม (bibliographies) หนังสือวิชาการจะต้องแจ้งถึงที่มาของเนื้อหาที่ได้มีการอ้างอิง มาจากผลงานของบุคคลอื่น โดยระบุ ชื่อผู้แต่ง ชื่อหนังสือ สถานที่พิมพ์ ปีที่พิมพ์ เพื่อให้ผู้อ่านทราบ นอก จากนั้นยังเป็นประโยชน์ในการที่จะค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากเนื้อหาที่ปรากฏอยู่ในหนังสือฉบับนั้นด้วย

12. ดัชนี (index) หมายถึง หน้าที่จัดเรียงหัวข้อสำคัญของเรื่องในหนังสือ ชื่อสำคัญ บุคคล สถานที่ หรือหัวข้อรายละเอียดที่สำคัญของเนื้อหาในหนังสือ นั้น โดยจัดเรียงตามลำดับอักษรแล้วบอกเลขหน้าให้รู้ว่า เรื่องนั้น ๆ จะอ่านได้จากหน้าใดในหนังสือนั้น

อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบดังกล่าวในหนังสือแต่ละเล่มอาจจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเป็น หนังสือประเภทใด หากเป็นหนังสือประเภทวิชาการ สารคดี อาจมีองค์ประกอบครบถ้วนดังกล่าว

ข้าง ต้น แต่สำหรับหนังสือบันเทิงคดี เช่น นวนิยาย เรื่องสั้น หรือหนังสือบทกลอนต่าง ๆ อาจจะไม่มี ส่วนสารบัญ ภาคผนวก บรรณานุกรม และดัชนีก็เป็นได้ (ประชัน วัลลิโก, 2545, น. 83-85)

ข้อควรคำนึงถึงในการออกแบบหนังสือ

การออกแบบหนังสือมีหลักการเช่นเดียวกับการออกแบบสิ่งพิมพ์โดยทั่วไปนั่นคือ เป็นการกำหนด องค์ประกอบต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาและเป้าหมายของการใช้สิ่งพิมพ์นั้น ๆ การออกแบบหนังสือ จะมีลักษณะพิเศษอยู่ประการหนึ่งก็คือ มักจัดองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกันอย่างมีระเบียบ เพื่อให้ผู้อ่านทำความเข้าใจเรื่องราวในหนังสือเล่มนั้นได้โดยสะดวก อย่างไรก็ตาม ในการออกแบบนี้ผู้ออกแบบควร คำนึงถึงหลักการพื้นฐานของการออกแบบดังต่อไปนี้

สัดส่วน หมายถึง การกำหนดสัดส่วนในการจัดหน้าปกหนังสือ การจัดวางชื่อเรื่อง หัวข้อเรื่อง และตัวเรียงพิมพ์ลงในหน้าหนังสืออย่างเหมาะสม การกำหนดกรอบขอบเขต หรือขนาดรูปเล่มหนังสืออย่าง ได้สัดส่วนระหว่างแนวตั้งกับแนวนอน

ความสมดุล หมายถึง การจัดวางตำแหน่งขององค์ประกอบต่าง ๆ ในหน้าหนังสือให้มีน้ำหนักเท่ากัน ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกว่าองค์ประกอบของหน้านั้นหนักไปข้างใดข้างหนึ่ง น้ำหนักของภาพจะขึ้นอยู่กับขนาด รูปร่าง ความเข้มและสี โดยทั่วไปแล้ว องค์ประกอบขนาดใหญ่จะดูหนักกว่าองค์ประกอบที่มีขนาดเล็กกว่า รูปวงกลมดูมีน้ำหนักมากกว่ารูปเหลี่ยม สิ่งที่มีสีเข้มจะให้น้ำหนักมากกว่าสีอ่อน เช่น องค์ประกอบสีดำขนาดเล็กจะดูมีน้ำหนักมากกว่าองค์ประกอบขนาดใหญ่แต่สีอ่อนกว่า เป็นต้น

ความแตกต่าง การสื่อข้อความใด ๆ ก็ตามมักจะต้องการเน้นให้เห็นความสำคัญของข้อความ ใดข้อความหนึ่งมากกว่าข้อความอื่นเพื่อแสดงจุดสำคัญของเรื่อง ซึ่งความคิดที่จะให้มีการเน้นข้อความใดนั้น จะต้องมีการวางแผนล่วงหน้า ความแตกต่างเกิดขึ้นได้โดยการเน้นส่วนใดส่วนหนึ่งเพื่อเร้าความรู้สึก ซึ่ง อาจทำได้โดยการใช้ขนาด รูปร่าง สี และทิศทางที่แตกต่างไปจากองค์ประกอบอื่น ๆ ที่อยู่โดยรอบเพื่อทำให้เกิดความเด่นชัดขึ้น

ลีลา คำว่าลีลา ในการออกแบบ หมายถึง การจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ โดยคำนึงถึง ช่วงจังหวะ ระยะห่าง ตลอดจนการกำหนดนำสายตาของผู้อ่านให้เคลื่อนไปตามองค์ประกอบต่าง ๆ ในหน้าหนังสือ

ความมีเอกภาพ องค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบที่นำมาใช้ในการออกแบบอาจมีความแตกต่าง กันออกไป แต่เมื่อนำมาประกอบกันเข้าเป็นภาพรวมแล้วจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน และต่อวัตถุ ประสงค์ร่วมของการออกแบบทั้งหมด เพื่อมุ่งให้เกิดผลอย่างเดียวกัน หรือมีเอกภาพขึ้นในการออกแบบ ถ้า สิ่งพิมพ์ที่ออกแบบไม่มีเอกภาพของตนเองแล้ว ย่อมไม่สามารถแสดงให้เห็นจุดมุ่งหมายของการออกแบบ ให้เห็นได้อย่างเด่นชัดว่ามุ่งให้เกิดผลอย่างไร

ความกลมกลืน ในการออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ผู้ออกแบบจะต้องจัดให้องค์ประกอบของภาพให้ความผสมกลมกลืนกันกล่าวคือ ภาพรวมทั้งหมดจะต้องสื่อความหมายหรือให้ผลของการมองเป็นสิ่งเดียวกัน

- ความกลมกลืนของการออกแบบ ทำให้หน้าหนังสือมีลักษณะสวยงามและสบายตา ในขณะเดียวกัน การใช้ความแตกต่างจะช่วยเน้นองค์ประกอบที่เป็นจุดเด่นให้เด่นชัดขึ้นมากกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ

- การออกแบบรูปเล่มหนังสือควรยึดตามขนาดมาตรฐานของกระดาษจะมีบางโอกาสที่หนังสือเล่มได้ รับการออกแบบให้มีรูปเล่มพิสดารไปจากปกติธรรมดาเพื่อวัตถุประสงค์พิเศษ เช่น หนังสือสำหรับเด็ก หรือ เพื่อจะออกแบบอย่างฉาบฉวยเพื่อเรียกร้องความสนใจ เช่น เอกสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ หรือเอกสารเพื่อ ส่งเสริมการขาย เป็นต้น อาจตัดเป็นรูปหลายเหลี่ยม รูปสัตว์ หรือ รูปทรงกลมเพื่อวัตถุประสงค์จะเรียกร้อง ความสนใจระยะสั้น ๆ มิใช่รูปเล่มหนังสือที่ต้องการใช้งานระยะเวลานาน ๆ ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของหนังสือ โดยทั่วไป การออกแบบหนังสือที่จะใช้งานนาน ๆ จะต้องออกแบบให้เกิดความสมดุลในความรู้ของผู้อ่าน ไม่ก่อให้เกิดความรำคาญหรือความน่าเบื่อหน่าย นอกจากนี้ความหนาของหนังสือก็มีส่วนสำคัญด้วย กำธร สติรกุล แนะนำว่า ถ้าความหนาของหนังสือเกินครึ่งหนึ่งของความกว้าง จะรู้สึกว่าการอ่านจะรู้สึกว่ายาว ซด ตา เกะกะ ไม่สะดวกแก่การใช้ ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ แล้วไม่ควรออกแบบเล่มให้หนาเกินครึ่งของความ กว้างของเล่มหนังสือ หากมีความจำเป็นจะต้องบรรจุเนื้อหาสาระให้ครบถ้วน ควรแยกออกเป็นสองเล่ม เช่น เอกสารการสอนชุดวิชาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช เป็นต้น (ประชัน วัลลิโก, 2545, น. 111-112)

2.3.6 สุนทรียศาสตร์

เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องของความงาม หรือ สุนทรียภาพ สาขาหนึ่งในวิชาปรัชญาคุณค่า หรือ อรรถวิทยา มีวิธีวิทยา ด้วยทฤษฎีแห่งความรู้หรือญาณวิทยา (epistemology) ซึ่งเป็นปรัชญาที่ว่าด้วยบ่อเกิด ลักษณะหน้าที่ ประเภท ระเบียบวิธี และความสมเหตุสมผลของความรู้ เทรียศาสตร์จึงเป็นศาสตร์ประเภทปรัชญาประยุกต์ (applied philosophy) มีการนำ ลักปรัชญาบริสุทธิ์ (pure philosophy) มาใช้บ้างในการสอบสวน (inquiry) วิเคราะห์ (analysis) และการวิจัย (research) เกี่ยวกับปัญหาสุนทรียภาพทุกแง่มุมที่มาจากผลของแหล่งกำเนิด 2 แหล่งด้วยกัน คือ

1. สุนทรียภาพจากธรรมชาติ
2. สุนทรียภาพจากผลงานศิลปะทุกสาขา

การนำความรู้สึกถึงสุนทรียภาพที่เกิดจากแหล่งทั้งสอง สุนทรียศาสตร์จึงเป็นศาสตร์ ที่ว่าด้วยความรู้สึกเชิงนามธรรมที่มีต่อธรรมชาติกับผลงานศิลปะโดยเฉพาะ (กำจร สุนพงษ์ศรี, 2559, น. 39)

ประสาทสัมผัส (Senses)

มนุษย์มีเครื่องมือในการรับรู้สรรพสิ่งทั้งหลาย เรียกเครื่องมือเหล่านั้นว่า ประสาทสัมผัส มีดังนี้คือ

ตาหรือจักขุประสาท ทำให้เห็นภาพ เห็นรูป เห็นสีและสิ่งที่ปรากฏในธรรมชาติที่ตา ได้ เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการสร้างงานศิลปะสาขาทัศนศิลป์ ขึ้น ได้แก่ งานสถาปัตยกรรม ภาพพิมพ์ ภาพถ่าย ภาพยนตร์ ฯลฯ จิตรกรรม ประติมากรรม ตาเป็นสิ่งสำคัญ ในการรับรสสุนทรียะของงานศิลปะสาขานี้

หูหรือโสตประสาท ทำให้ได้ยินเสียง เป็นเหตุปัจจัยสำคัญของผลงานศิลปะสาขา ดุริยางคศิลป์หรือโสตศิลป์ (audio art)

จมูกหรือฆานประสาท ทำให้ได้กลิ่น (olfaction) ไม่เป็นเหตุให้เกิดการสร้างงาน ศิลปะสาขาสำคัญโดยเฉพาะได้

ลิ้นหรือชีวหาประสาท ทำให้ได้ร่ำรสของการกินการดื่มได้ ยังไม่เป็นเหตุให้เกิดการ สร้างงานศิลปะสาขาสำคัญ

กายหรือกายประสาท ทำให้เกิดความรู้สึกจากการสัมผัสด้วยการแตะต้อง มีคุณค่า ทางสุนทรียะด้วยการสัมผัส หรือเพทขนัยสัมผัส (tactile value) เกิดขึ้นกับงานประติมากรรม และสถาปัตยกรรม นอกจากการใช้ตาหรือจักขุประสาทรับสุนทรียรสแล้ว ยังรับอารมณ์รู้สึก จากการสัมผัสด้วย ทั้ทั้งนี้วัสดุต่าง ๆ ย่อมมีคุณสมบัติเฉพาะในตัวเอง เช่น ไม้ หิน โลหะ ผ้า ให้ความรู้สึกถึงความแข็ง หยาบ อ่อนนุ่ม ไม่เหมือนกัน

หูและตา นับเป็นประสาทสัมผัสการรับรู้ที่ให้คุณค่าทางสุนทรียะสูงที่สุด เพราะเป็น การรับรู้ที่ก่ออารมณ์ความรู้สึกได้อย่างละเอียดอ่อนและลึกล้ำยิ่ง สามารถส่งอารมณ์ให้ถึงขั้น ปีติสานต์ (ecstasy) ซึ่งถือกันว่าเป็นภาวะของอารมณ์ความรู้สึกขั้นสูงสุด นอกจากนี้ ประสาท รับรู้ทั้งสองยังให้อารมณ์ความรู้สึกแบบปรารถนียม (altruism) หรือความรู้สึกที่มีจิตใจเผื่อแผ่ เป็นจิตสาธารณะหรือจิตอาสา เห็นประโยชน์ของส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว มีจิตใจกว้างขวาง เช่น เมื่อได้พบเห็นสิ่งที่สวยงามติดตาติดใจทั้งในธรรมชาติหรืองานศิลปะ หรือได้ยินได้ฟังเสียง เพลงที่ไพเราะเป็นที่ประทับใจยาวนานและค่อนข้างซึ้งลึก ก็ยินดีปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุนทรียรสนั้นด้วย ส่วนประสาทสัมผัสจมูกกับลิ้นนั้น มีคุณสมบัติได้อารมณ์แบบอัตถนิยม(egoism) คือ อารมณ์ความรู้สึกที่ค่อนข้างเห็นแก่ตัว เห็นผลประโยชน์ส่วนตนเป็น การเกิดขึ้นรวดเร็วและจางหายไป ไม่ยั่งยืน (กำจร สุนพงษ์ศรี, 2559, น. 75)

สุนทรีย, ความงาม (Beauty)

สุนทรีย หรือความงาม เป็นหัวใจของสุนทรียวิทยาและสุนทรียศาสตร์ เป็นคุณค่าสำคัญของผลงานศิลปะและความงามในธรรมชาติ ซึ่งได้กล่าวมาแล้วบ้าง อนึ่ง มีข้อสังเกตเกี่ยวกับคำว่า ความงาม (beauty) นั้นยังมีความหมายคลุมเครือ เป็นทั้งศัพท์และกริยาวิเศษณ์ หมายถึง งาม ความงาม และยังใช้ในลักษณะที่ชวนฟังชวนยินดี และชวนสมเพชอีก เช่น ฝนงาม กำไรงาม และงามหน้า ซึ่งยังไม่ต้องตรงกับความงามใน สุนทรียศาสตร์ เพราะยังมีความหมายถึงสิ่งและความรู้สึกอื่น ๆ อีก เช่น ความงามคือความดี ความงามคือความจริง ความงามคือความงาม ความน่าเกลียด ความทุกข์โศกถ้าสร้าง ให้มีศิลปะ ก็เป็นความงามได้ อีกทั้งคำนี้ยังไม่เป็นศัพท์เฉพาะจึงได้ขอใช้คำสุนทรีย สุนทรียะ และสุนทรียภาพแทน แม้แต่คำว่า beauty ในภาษาอังกฤษเอง ก็ยังมีนักปรัชญาหลาย คนมีความเห็นแย้งว่าไม่ตรงกับ ความหมายที่แท้จริง อย่างไรก็ตาม คำนี้ได้ใช้จนเป็นที่เข้าใจ กันทั่วไปแล้วว่ามี ความหมายมากกว่าคำว่า สวย (beautiful) ให้มีความหมายต่างไปจากคำว่า sublime ที่แปลว่า น่าทึ่ง, ประเสริฐ, เลิศ, บริสุทธิ์ และคำ picturesque ที่แปลว่า สละสลวย, น่าดู, ไพเราะ, น่าเพลิดเพลิน, สวยราวกับภาพวาด ในหนังสือปรัชญาสำหรับผู้เริ่มเรียนของ กิรติ บุญเรือ ให้ความหมายว่า เป็นสุนทรียธาตุ (aesthetical elements) ที่เป็นส่วนละเอียด หรือมูลฐานของสุนทรียที่ได้จากธรรมชาติหรือผลงานศิลปะ ส่วนคำว่า pathetic แปลว่า น่าสงสาร ก่อให้เกิดความน่าสงสาร ก็เป็นอีกคำหนึ่งที่มีความหมายสำคัญเชิงสุนทรีย ใน สุนทรียวิทยาเช่นกัน

ศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี ได้เขียนอธิบายคำว่า beauty-ความงาม ในหนังสือศิลปะ สงเคราะห์ไว้ว่า “ความงามในที่นี้ หมายถึง คุณสมบัติของศีลธรรม พุทธิปัญญา และทางรูปสมบัติ ซึ่งอาจโน้มน้าวใจเราให้เกิดความรู้สึกปลื้มใจบันเทิงใจ เพราะด้วยความสมบูรณ์ของ รูป สี สัตว์ส่วน เสียง ถ้อยคำ และความคิดเห็นอันมีอยู่ในคุณสมบัตินั้น ๆ” ท่านได้เขียนต่อไปว่า “ความงามอาจมีอยู่ใน ทิวทัศน์ธรรมชาติ สัตว์ ร่างกายคน ต้นไม้ ดอกไม้และสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นในธรรมชาติ อาจมีอยู่ใน กิริยาอาการของผู้หญิง มารดาซึ่งกำลังให้ลูกน้อยกินนม มีอยู่ในภาพของไฟไหม้อย่างใหญ่โต เพราะฉะนั้น ความงามจึงมีอยู่มากหลายลักษณะ คือ ความงามที่มีลักษณะเป็นสุนทรียภาพ (Aesthetic Beauty) เช่น ภูมิประเทศซึ่งเป็น ภาพที่งาม หญิงที่มีความงามเป็นรูปสมบัติ รูปภาพที่งาม เสียงดนตรี หรือบทประพันธ์ที่ไพเราะ เป็นต้น ความงามที่มีลักษณะเป็นความรู้สึกที่กระทบใจ เช่น ภาพหญิง มารดาที่เลี้ยงลูก พระกำลังมอกหนทางแก่คนกำลังจะสิ้นใจตาย ความงามมีลักษณะที่สลดใจ (Tragic Beauty) เช่น ภาพไฟไหม้อย่างใหญ่โต ทะเลกำลังปั่นป่วนเป็นบ้า เพราะเกิดพายุใหญ่ เป็นต้น ความงาม ทางศิลปะ เรื่องที่ศิลปินเลือกสรรสร้างงานศิลปะขึ้น ไม่เป็นความงามที่สามัญชนคิด แต่เมื่อศิลปิน .. เอาเรื่องนั้นมาสร้างเป็นศิลปกรรม อันอาจทำให้ใคร ๆ ทุกคน เห็นว่างามได้” นอกจากนี้ ศาสตราจารย์ ศิลป์ พีระศรี ยังให้ความเห็นต่อไปอีกว่า ความงาม ที่ดูผิดปกติธรรมดา เช่น “ความงามแบบพิลึกกึกก็

(bizarre) ดูโลดโผนผิดปรกติผิดธรรมดา เช่น งานศิลปะของชาวแอฟริกันและอื่น ๆ ที่ได้ชื่อว่าเป็น อนุารยชน หรือของศิลปินร่วมสมัย ในลัทธิ Primitivism ของศิลปินร่วมสมัยที่ชอบสร้างงานตามแบบฉบับของอนุารยชน ต่างก็มี สุนทรียในอีกแบบหนึ่ง อาจดูน่ากลัว ตลกขบขัน แปลกหูประหลาดตาอยู่”

ปัจจุบัน นักสุนทรียศาสตร์ร่วมสมัยได้จัดให้ความงามแบบฟลิ๊กก็กกอนี้ อยู่ในข่ายของความมีสุนทรียแบบหนึ่งด้วย ต่อไปนี้ขอนำทรรศนะในสุนทรียหรือความงามของนักปรัชญา ต่างยุคต่างสมัยมาเสนอ

เพลโต (Plato, ก่อน ค.ศ. 427-347) มีทรรศนะว่าความงาม (สุนทรียภาพ) ที่แท้จริง ไม่ได้มีอยู่บนโลกนี้ หากแต่อยู่ในโลกแห่งมโนคติ (world of ideas) ซึ่งเป็นความงามนิรันดร

อริสโตเติล (Aristotle, ก่อน ค.ศ. 384-322) ความงาม (สุนทรียภาพ) อยู่ทุก ประสานกลมกลืนของส่วนสัด เพราะส่วนสัดที่ตรงงมย่อมทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ประสาท และอวัยวะต่าง ๆ ความยิ่งใหญ่ของศิลปินอยู่ที่มีความสามารถค้นพบความกล นี้ และสามารถถ่ายทอดลงในผลงาน - ความงามบังเกิดขึ้นและอยู่ที่ส่วนสัดของสุนทร ของวัตถุ (กำจร สุนพงษ์ศรี ,2559, น. 99-100)

2.4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทวิรัศม์ พรหมรัตน์,นิรัช สุตสังข์,ปรีชา ปั่นกล้า และกฤษณ ตรียะวารังพันธ์ (2557) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด ใช้กลุ่มประชากรตัวอย่างเพศชาย อายุระหว่าง18 ถึง 60 ปี จำนวน 35 คน ที่ผ่านการคัดเลือกจากกลุ่มประชากรตัวอย่างทั้งหมด120 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวัดประเมินความเครียดของ กลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็นสามช่วง คือ หนึ่งช่วงก่อนทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด สองช่วง กลางของการทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด โดยกลุ่มประชากรตัวอย่างต้องผ่านการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด ทั้งหมด 8 กิจกรรม อันประกอบด้วย 1.กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. กิจกรรมวาดเส้นจินตนาการจากสิ่งที่ต้องการวาดออกมามากที่สุด 3.กิจกรรมปั้นดินจากแบบที่จดจำ 4. กิจกรรมระบายสีอย่างอิสระ 5.กิจกรรมคอลลาจ 6.กิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยวิธีอัตโนมัติ 7.กิจกรรมเรียงระบำของสีและดนตรี 8.กิจกรรมพิจารณาตนเองผ่านงานศิลปะ เมื่อกลุ่มประชากรทางศิลปะ

ผลการศึกษาวิจัยทดลองพบว่ากลุ่มประชากรตัวอย่างที่ผ่านการทำกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดสารเสพติด มีคะแนนความเครียดลดลงที่ระดับ 0.05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชญาณู พิทยาปริชานนท์ (2558) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษารื่อง ศิลปะบำบัดในประเทศ วัตถุประสงค์ คือ เพื่อทราบถึงความสำคัญของศิลปะต่อผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เพื่อทราบวิธีการใช้สื่อ ศิลปะกับผู้มีปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย เพื่อรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนา วิชาการทางด้านนี้ต่อไป

ผลการศึกษา ได้แสดงถึงสถานการณ์และแนวโน้มความเจ็บป่วยทางจิตของคนไทยแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของวิชาการศิลปะบำบัดที่ควรได้รับการพัฒนาสนับสนุน ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการ บำบัดการรักษารักษา ป้องกัน การเกิดปัญหาทางจิต และรวมถึงช่วยลดการกระตุ้นอาการของผู้มี อาการเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต โดยในประเทศไทยได้มีองค์กรต่าง ๆ เริ่มนำศิลปะ บำบัดมาประยุกต์ใช้ โดยมีวิธีการ วัตถุประสงค์หลัก และเป้าหมายต่างกันไปตามลักษณะปัญหาทางจิต ของผู้ป่วย มีการนำสื่อศิลปะมาใช้โดยมีได้ยึดหลักการศิลปะบำบัดของทางตะวันตกเป็นหลัก แต่เป็น การพัฒนาจากประสบการณ์ตรงของผู้ให้การบำบัดกับผู้ป่วย

ชลิดา รัชตะพงศ์ธร (2555) ในการวิจัยเรื่องสีและปัจจัยเกี่ยวเนื่องในศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพล ต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาผลของสีและปัจจัยที่เกี่ยวข้องใน ศิลปะบำบัดที่มีอิทธิพลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ 2. ศึกษาการออกแบบสื่อเชิงนิเทศศิลป์ที่ สามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยสูงอายุในระดับต้นได้ โดยตัวงานวิจัยมีขอบเขตกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีสภาวะซึมเศร้าระดับต้นในบ้านพักคนชรา จังหวัดอุดรธานี ในงานวิจัยการออกแบบแบ่งเป็น สองส่วนคือ 1. กล่องระบายใจ 2. สื่อในกิจกรรมศิลปะบำบัด

ในงานวิจัยการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดไปทดสอบจริงกับผู้สูงอายุและนำไปประเมิผลกับ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ โดยประเมินผลจากแบบสอบถาม พบว่าการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะ ซึมเศร้าในผู้สูงอายุก่อนพบแพทย์สามารถลดภาวะซึมเศร้าในระดับต้นได้ ผลการออกแบบสื่อกล่อง ระบายใจ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมาก ส่วนงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัด มีกิจกรรมระบายสี กิจกรรม วาดหุ่นตนเอง กิจกรรมสร้างภาพภายในใจและกิจกรรมกล่องแห่งความสุขผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจ มากที่สุด

ธนิตา เทพหนู (2561) โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ มี วัตถุประสงค์ต้องการสร้างสรรค์เครื่องประดับที่เป็นตัวช่วยปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด ความ กังวล โดยเครื่องประดับจะช่วยทำให้รับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออกละความวิตกกังวล ความเครียด ความกังวล ความวุ่นวายหมดไป พร้อมทั้งให้

สัมผัสที่ผ่อนคลายเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน และนำสัมผัสที่ผ่อนคลายมาสู่เครื่องประดับที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผลการวิจัยพบว่าเมื่อใช้งานเครื่องประดับก่อนนอนในวันที่ตั้งเครียดจิตใจวุ่นวาย เป็นเวลา 10 –30 นาที เพื่อเป็นที่ตั้งมั่นในการหายใจ โดยการยกเครื่องประดับขึ้นลง ไม่ทำให้นึกถึงเรื่องต่าง ๆ ผลที่ได้คือ เครื่องประดับเป็นที่ตั้งของจิตทำให้จิตใจนิ่งไม่วอกแวก จิตใจสงบลง ไม่มีความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด น้ำหนักของเครื่องประดับที่วางบนหน้าอก ทำให้สัมผัสที่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวในการหายใจขึ้นลง สามารถบังคับการขึ้นลงได้อย่างช้า ๆ การวัดผลชีพจรก่อนและหลังใช้เครื่องประดับ ได้ผลของชีพจรที่ลดลงหลังจากการใช้เครื่องประดับเสมอ นั้นแสดงให้เห็นถึงการทำงานของเครื่องประดับที่สัมพันธ์กับร่างกายส่งผลให้เกิดสมาธิ พร้อมทั้งเมื่อใดที่ข้าพเจ้านำมือมาลูบไล้สัมผัสเครื่องประดับ ข้าพเจ้าก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ

ฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง(2561) การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล โดยผลของการสร้างสรรค์มีด้วยกัน 2 ระยะ คือ 1) ขณะที่สร้างเนื่องจากเป็นเทคนิคทางงานฝีมือที่ต้องอาศัยความละเอียดและสมาธิจึงทำให้จิตใจและสมาธิถูกนำมาใช้ดึงความสนใจจากสิ่งต่าง ๆ ที่ขบคิดมาสู่การสร้างสรรค์ผลงาน ตัวอย่างเช่นการถักโครเชต์ที่มีรูปแบบการถักซ้ำ ๆ เหมือนกับการได้ทำสมาธิอย่างหนึ่งทำให้จดจ่ออยู่กับงานในมือ ลืมเรื่องเครียดได้โดยไม่รู้ตัว เป็นต้น 2) หลังจากการสร้าง: ผลงานที่สร้างสรรค์มีแรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติซึ่งจากการศึกษาพบว่าเป็นสิ่งแรก ๆ ที่ผู้คนนึกถึงเมื่อเกิดความเครียด นำมาคลี่คลายรูปทรงทางศิลปะ ผสมผสานกับหลักจิตวิทยาที่ผ่อนคลายความเครียด ได้แก่สีและแสงบำบัด ที่สามารถผ่อนคลายความเครียดเสริมสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้

จากการสร้างสรรค์ผลงานสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวันได้บางส่วน ทำให้พัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง อีกส่วนนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและมุมมองที่มีต่อโลก ท่ามกลางกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงของยุคปัจจุบัน

พิมพ์ร สีสะวัฒนากุล, ศิริรัตน์ ปานอุทัย และลดาวัลย์ ภูมิวิชชุเวช(2547) ศึกษาเรื่อง “ผลของดนตรีประเภทผ่อนคลายต่อความวิตกกังวลใน ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย” การศึกษาจะแบ่งผู้ป่วยเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลของสปิลเบอร์เกอร์ การทดลองครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 วันซึ่งมีผลการทดลองที่แตกต่างกันไป แต่กล่าวสรุปคือ

ผลการศึกษาพบว่าดนตรีมีส่วนในการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยในขณะเข้ารับการรักษาพยาบาลในวันแรกมากที่สุด

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ทำการจัดลำดับของการดำเนินงานวิจัยโดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

- 3.1 ประชากร
- 3.2 กลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากร

- 3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป
- 3.1.2 สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

- 3.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน
- 3.2.2 สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการศึกษาการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังต่อไปนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ชุด ดังนี้

เครื่องมือที่ 1 แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ สอบถามข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับสื่อศิลปะบำบัดความเครียดที่เหมาะสมกับวัยทำงาน

เครื่องมือที่ 2 แบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด โดยมีประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป แบบสอบถามชุดนี้ทำเพื่อสอบถามความคิดเห็น มุมมอง พฤติกรรม ความชอบในช่วงวัยทำงานและความคิดที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัด

เครื่องมือที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดที่เหมาะสมกับวัยทำงาน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3) กำหนดรูปแบบของแบบสอบถาม
- 4) ดำเนินการสร้างแบบสอบถามเพื่อประเมินการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษางานวิจัยดังนี้

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสื่อศิลปะบำบัด ความเครียด และกลุ่มวัยทำงาน

ผู้วิจัยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องจากผู้เชี่ยวชาญ เอกสารงานวิจัย บทความและเว็บไซต์ อาทิ สุขภาพจิตในวัยทำงานเป็นผลผลิตเพื่อใช้ในการวิจัย ทฤษฎีเกี่ยวกับศิลปะบำบัดเพื่อเป็นแนวทางในงานวิจัยให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่างและวัตถุประสงค์ ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาปรับใช้ในงานวิจัย เป็นต้น

2. เก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือในงานวิจัย

สร้างเครื่องมือแบบสอบถามประเมินผลจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาประสิทธิภาพพร้อมทั้งเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

เครื่องมือที่ 1 แบบสอบถามปลายเปิดจากผู้เชี่ยวชาญ สอบถามข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับสื่อศิลปะบำบัดความเครียดที่เหมาะสมกับวัยทำงาน

เครื่องมือที่ 2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ความเครียด โดยมีประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป แบบสอบถามชุดนี้ทำเพื่อสอบถามความคิดเห็น มุมมอง พฤติกรรม ความชอบในช่วงวัยทำงานและความคิดที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดแบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล
ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อมีสื่อศิลปะบำบัดความเครียดใน
วัยทำงาน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

เครื่องมือที่ 3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด โดยมีประชากรในกลุ่มวัย
ทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป แบบสอบถามชุดนี้ทำเพื่อสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อมี สื่อศิลปะบำบัด
ความเครียดในวัยทำงาน แบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อมีสื่อศิลปะบำบัด
ความเครียดในวัยทำงาน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3.5 วิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 วิเคราะห์ข้อมูล

- วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มตัวอย่าง
- วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากเครื่องมือใน
งานวิจัยนำมาสรุปผล เพื่อออกแบบเป็นหนังสือศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัย
ทำงาน

3.5.2 การออกแบบ

นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์นำมาออกแบบหนังสือศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
จิตในวัยทำงาน

3.5.3 สอบถามความพึงพอใจกับกลุ่มตัวอย่าง

นำเอาสื่อศิลปะบำบัดในวัยทำงานไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง

3.5.4 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจ

ในการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน ผู้วิจัยการนำ
ข้อมูลมาวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของคำตอบซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- ตรวจสอบจำนวนความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ
- วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Excel เพื่อหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และเบี่ยงเบน
มาตรฐาน(S.D) โดยทำเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของงานวิจัย คือ 1) ศึกษาพฤติกรรมการความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด 2) เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน 3) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัดความเครียด ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการบทความและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ซึ่งข้อมูลอย่างเป็นระบบที่พร้อมดำเนินงานการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ขั้นตอนการออกแบบ

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน มีขั้นตอนการออกแบบ ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูล กลุ่มคนวัยทำงาน ความเครียด ศิลปะบำบัดสุขภาวะจิต เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มตัวอย่าง โดยการนำข้อมูลที่รวบรวมมาทำการวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจ แล้วเริ่มออกแบบหนังสือศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

ตอนที่ 3 ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด โดยนำทฤษฎีการออกแบบองค์ประกอบศิลป์ ทฤษฎีสี นำมาออกแบบหนังสือศิลปะบำบัดความเครียด เพื่อออกแบบหนังสือศิลปะบำบัดให้มีประสิทธิภาพ

4.1.1 ศึกษาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากเครื่องมือในงานวิจัยนำมาสรุปผล เพื่อออกแบบเป็นหนังสือศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน

ศึกษาข้อมูลความหมายของศิลปะบำบัด หมายถึง เป็นศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัดเยียวยา หรือค้นหาข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมศิลปะประเภทต่าง ๆ เช่น ชีต เขียน วาด ระบาย ตัดปะ ปั้น ถักทอ เพื่อแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความรูสึกได้ ศิลปะบำบัดจึงไม่เพียงแต่เป็นการค้นหาคำตอบทางจิตวิทยา แต่ยังเป็นการเยียวยา และฟื้นฟูจิตใจ ให้กลับมามีความสุข

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเอาทฤษฎีศิลปะจาก “มันดาลา (Mandala)” เป็นการสร้างภาพมันดาลาเพื่อช่วยฟื้นฟูจิตใจผ่าน สัญลักษณ์

รูปทรง สี สันที่วาดภาพต่าง ๆ ให้ปรากฏศิลปะบำบัดจากมันดาลาจะสะท้อนไปถึงตัวตนตามกระบวนการคิด การเล่าเรื่องตามสัญลักษณ์ แรงบันดาลใจ และความรู้สึก ภาพต่าง ๆ ภายในวงกลมมันดาลาที่อธิบายถึงคำตอบมากมายในเชิงจิตวิเคราะห์ โดยสรุปแล้วมันดาลาเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสมาธิ จิตใจที่เป็นสงบ มีความหมายลึกซึ้งตามคติความเชื่อต่าง ๆ แต่ความหมายที่เหมือนกันคือลักษณะที่เป็นวงกลมซึ่งในทางจิตเวชมีการนำเอามันดาลามาบำบัดในด้าน ผีอกสมาธิ และบำบัดในอีกหลาย ๆ ช่วยบำบัดความเครียด ผีอกการมีสมาธิในจดจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ช่วยให้ผ่อนคลาย

4.1.2 ทำการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้เชี่ยวชาญนักศิลปะบำบัด/นายกสมาคมนักศิลปะบำบัด คุณเพชรชลดา ซึ่งจิตศิริโรจน์

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2563

ผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ปัญหาด้านความเครียดเป็นปัญหาที่แก้ตามแต่ละปัญหาส่วนบุคคล เราสามารถแก้ปัญหาได้เบื้องต้นทางด้านอารมณ์ช่วงแรกคือการระบายออก ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย การวาดภาพบอกเล่าเรื่องราว หรือการระบายอารมณ์ออกโดยการฉีกกระดาษ โดยหนึ่งในวิธีบำบัดที่ผู้เชี่ยวชาญใช้คือ จะให้ผู้ที่มาบำบัดฉีกกระดาษเพื่อปลดปล่อย ระบายอารมณ์และสร้างผลงานตัวเองออกมาจากการฉีกกระดาษของตน ผู้วิจัยจึงนำวิธีนี้มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อระบายความเครียดในวัยทำงาน

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ธนเสริฐ ตั้งตรงสกุลดี

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2563

ผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ในเรื่องของความเครียด การจัดการปัญหาความเครียดมี 2 วิธี 1. การจัดการที่ปัญหา(ต้นเหตุ) 2.จัดการที่อารมณ์(ทำให้รู้สึกดีขึ้น) ในงานวิจัยนี้เป็นวิธีจัดการที่อารมณ์ มีอยู่หลายวิธี อาทิ การอยู่กับตนเอง, การใช้ให้เป็นปกติ(กิจวัตรประจำวัน), งานอดิเรก(วาดรูป ฟังเพลง) ผู้เชี่ยวชาญแนะนำเรื่องของศิลปะมันดาลา ยืนยันว่าสามารถช่วยในเรื่องของสมาธิ การใช้รูปร่างวงกลม เป็นรูปร่างที่ช่วยให้เรื่องความสบายใจมากที่สุด และการทำงานศิลปะบำบัดการได้จดจอกับกิจกรรมอะไรบางอย่างเป็นสิ่งที่จะช่วยในเรื่องความเครียด ผู้เชี่ยวชาญแนะนำกิจกรรมลากเส้นเขาวงกต สามารถช่วยเรื่องสมาธิ การจดจอก และการกิจกรรมการระบายสีที่ต่างจากความเป็นจริงช่วยเสริมสร้างจินตนาการ หลุดจากแนวคิดจากกรอบเดิม เช่น ต้นไม้สีฟ้า ท้องฟ้าสีเขียว น้ำทะเลสีชมพู

ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ คุณ มัณฑนา ดาวเรือง โรงพยาบาลสินแพทย์

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2563

ผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ขนาดของหนังสือควรให้เหมาะกับประเภทของงาน หนังสือที่มีกิจกรรมให้ทำควรมีขนาดกลางถึงใหญ่ ลักษณะการเข้ารูปล่่ม เนื้อหาปริมาณงาน และ วัตถุประสงค์ของการใช้งานมีผลต่อการเข้ารูปล่่ม ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าหนังสือที่มีให้ทำกิจกรรมวาด เขียนควรเปิดใช้งานง่าย เช่น การเข้าเส้นเกลียวหรือห่วง และการใช้สีไม่ควรเกิน 3-4 สี การออกแบบที่เหมาะสมกับการแก้ไขปัญหาคความเครียด ควรใช้สีสบายตา และออกแบบให้เรียบง่าย ไม่ควรมีรายละเอียด ซับซ้อนจนเกินไป

ข้อสรุปที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด คือ เป้าหมายของการทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียด เพื่อ ปลดปล่อย ระบายออก ผ่อนคลาย วิธีการใช้สื่อบำบัดฝึก แปะ ขีด/เขียน ระบาย เพิ่มเติมวิธีการคือ การใช้สีน้ำเป็นการช่วยให้ผู้บำบัดบรรเทาความเครียด จากภาวะควบคุมตัวเองสูง คือลักษณะการทำงาน หรือตนเองที่ทำงานอยู่ในกรอบ กัดดันตนเอง ไร้อิสระ การใช้สีน้ำที่มีลักษณะลื่นไหล เคลื่อนไหวได้อย่าง อิสระเป็นวิธีการช่วยบรรเทาความเครียดได้อย่างหนึ่ง

- แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อศิลปะบำบัดความเครียด และวัยทำงาน จำนวน 100 คน ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป

ผลที่ได้จากแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ข้อสรุปผลที่ได้เพื่อนำไปออกแบบสื่อ ศิลปะบำบัดความเครียด

1. ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ ทุ่งหญ้า น้ำตกภูเขา)
2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช)
3. สัตว์นานาชนิด

เป็นสามอันดับความคิดเห็นที่กลุ่มวัยทำงานสนใจหากให้ทำกิจกรรมวาดภาพระบายสี ภาพ ลักษณะใดที่ชื่นชอบ

สรุปผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งการทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเป็น 3 เล่ม 3 กิจกรรม เพื่อง่ายและสะดวกต่อการทำกิจกรรมของผู้บำบัด เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสี จากภาพธรรมชาติ โดยผู้วิจัยได้เพิ่มสัมผัสการมองเห็นมีภาพประกอบกิจกรรม ตามแนวขอบเขต ความคิดผู้วิจัยได้เพิ่มการใช้สัมผัสทางการมองเห็น เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (วาดภาพ, ระบายสี, ฝึก แปะ) โดยทั้ง 3 เล่มผู้วิจัยได้เพิ่มสัมผัสทางการได้ยินเป็นเพลงประกอบการทำกิจกรรมที่ผู้บำบัดสามารถ เลือกเพลงที่ตนชื่นชอบได้ ในขอบเขตการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับธรรมชาติ ตามสามอันดับที่ได้จากแบบสอบถาม คือ 1. ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ ทุ่งหญ้า น้ำตกภูเขา) 2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช) 3. สัตว์นานาชนิด และหัวข้อศิลปะมันดาลาจากการศึกษางานวิจัยที่

เกี่ยวข้อง และกิจกรรมเสริมนอกเล่ม ผู้วิจัยทำแยกเป็นแผ่นกระดาษนอกเล่ม เพื่อผู้บำบัดสามารถทำกิจกรรมการใช้น้ำ หรือการฉีกแปะ และสามารถนำผลงานของตนไปตกแต่งใส่กรอบได้ตามใจชอบ

4.1.3 ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดมาทั้งหมด 3 เล่ม ได้แก่ เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (วาดภาพ, ระบายสี, ฉีกแปะ) ที่ได้มาจากการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย ได้ดังนี้



1) การวางโครงสร้างรูปเล่ม

	ปก		กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม
	รองปก		กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม
ลิขสิทธิ์	คำนำ		กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม
คำแนะนำ	รายการเพลง		กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม
	กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม
	กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม
	กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม
	กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม	อ้างอิง	ประวัติ
	กิจกรรม		กิจกรรม		กิจกรรม	รองปก	
						ปกหลัง	

ภาพที่ 4.1 การวางโครงสร้างรูปเล่ม

การวางโครงรูปเล่มทั้ง 3 กิจกรรมจะมีการวางรูปเล่มไว้เหมือนกันคือ 72 หน้า แบ่งออกเป็น 4 ส่วน 1) ส่วนปก 2) ส่วนเนื้อหา 3) ส่วนกิจกรรม 4) ส่วนอ้างอิง

2) สีที่ใช้ในการออกแบบ ทั้ง 3 กิจกรรม ใช้โทนสีที่ต่างกัน

- เล่ม 1 กิจกรรมระบายนสี

ใช้โทนสีม่วง



ภาพที่ 4.2 ใช้โทนสีม่วง

สีม่วงอ่อนให้ความรู้สึกสบาย มีสติและสมาธิ

- เล่ม 2 กิจกรรมระบายนสีจากภาพธรรมชาติ

ใช้โทนสีเขียว



ภาพที่ 4.3 ใช้โทนสีเขียว

เป็นสีที่มีความสมดุลในตัว เมื่อรู้สึกเหนื่อยแล้วมองไปในธรรมชาติเห็นสีเขียว จะรู้สึกสดชื่น

- เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

ใช้โทนสีส้ม



ภาพที่ 4.4 ใช้โทนสีส้ม

สามารถช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า ช่วยให้รู้สึกกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา

3) ตัวอักษรที่ใช้ในการออกแบบ

หัวข้อปก ตัวอักษรที่ใช้ในการออกแบบ ชื่อหนังสือ Coloring book คือ Font Segoe Print ที่เลือกใช้ตัวหนังสือเพราะ ลักษณะตัวอักษรคล้ายลักษณะเขียนมือ มีส่วนโค้งมน พลิ้วไหว อ่านง่าย ให้ความรู้สึกอิสระ ให้ความหมายของคำว่า Coloring book(หนังสือระบายสี) ได้เป็นอย่างดี

Coloring book

ภาพที่ 4.5 Font Segoe Print

ข้อความรองปก ตัวอักษรที่ใช้ในการออกแบบ Font Layiji MaHaNiYom V1.61 OT ที่เลือกใช้ตัวหนังสือเพราะ เป็นคำที่ใช้บนปกมีลักษณะคล้าย ตัวอักษรภาษาอังกฤษ Coloring book ลักษณะตัวอักษรคล้ายลักษณะเขียนมือ มีส่วนโค้งมน อ่านง่าย เป็นกันเอง

สื่อศิลปะบำบัดความเครียด

ภาพที่ 4.6 Font Layiji MaHaNiYom V1.61 OT

เนื้อหา ตัวอักษรที่ใช้ในการออกแบบ Font supermarket Regular เลือกใช้ตัวหนังสือเพราะ ลักษณะตัวอักษรกึ่งทางการ ไม่มีหัวอักษร ตัวอักษรโค้งมน เป็นระเบียบ อ่านง่าย

สื่อศิลปะบำบัดความเครียด

ภาพที่ 4.7 Font supermarket Regular

4) รูปแบบเล่มหนังสือ

ขนาดหนังสือ 25X25 เซนติเมตร

กระดาษ

ปกหนังสือ ใช้ กระดาษอาร์ตด้าน 210 แกรม

เนื้อหา ใช้ กระดาษปอนด์ 80 แกรม

การเข้ารูปเล่มลักษณะเป็นแบบห่วงเพื่อง่ายต่อการใช้งาน สามารถให้ผู้ทำกิจกรรมฉีกกระดาษหลังจากการสร้างสรรค์นำไปตกแต่งหรือใส่กรอบตามอัธยาศัย

5) ภาพประกอบ

ภาพเหมือนจริง จากภาพธรรมชาติ ทิวทัศน์ ดอกไม้ สัตว์ป่า เพื่อสร้างความผ่อนคลาย ความสุนทรีย์ระหว่างการทำกิจกรรมบำบัด

ภาพกราฟิก รูปร่างเลียนแบบธรรมชาติลักษณะเป็นเส้นวาดดำเพื่อสร้างพื้นที่ให้ผู้ทำกิจกรรมได้ระบายสี และภาพกราฟิกที่มีสีสันใน เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จิตนาการ) เพื่อสร้างความสนุกสนาน เพลินเพลิน

6) เสียงเพลง

เป็นการสร้างบรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมบำบัดเพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงสร้างความเพลิดเพลิน มีสมาธิ ช่วยกล่อมเกลาคจิตใจให้คลายกังวลมากขึ้น โดยเพลงประกอบการทำกิจกรรมมีความแตกต่างกันตามกิจกรรมบำบัด

เล่ม 1 กิจกรรมระบายสี ใช้ท่วงทำนองนุ่มนวล เนิบช้า เพื่อสร้างสมาธิ ความสงบ และความผ่อนคลาย เหมาะกับกิจกรรมระบายสีที่ช่วยให้ผู้ทำเกิดสมาธิ ความสงบ ได้ง่าย

- Ambient 1: Music for Airports โดยไบรอัน อีโน

ไบรอัน อีโน (Brian Eno) โปรดิวเซอร์ชาวอังกฤษ เป็นนักดนตรีที่สร้างสรรค์เพลง โดดเด่นในการทำดนตรีแนวแอมเบียนต์ที่เปิดคลอเพื่อสร้างบรรยากาศอันแสนสงบและสุนทรีย์ทางอารมณ์ ลักษณะเพลงที่มีจังหวะเนิบช้าจะช่วยกล่อมเกลาคจิตใจ

- Om Namah Shivaya โดย เทวา พรีเมล

เทวา พรีเมล (Deva Premal) นักร้องสาวผู้นำบทสวดสันสกฤตมาทำดนตรีให้ผู้คนทั่วโลกได้รับฟังเพลงเน้นไปเรื่องจิตวิญญาณ การทำสมาธิ โดยใช้เสียงร้องอันนุ่มนวลผสมผสานกับดนตรีที่สร้างสรรค์ ท่วงทำนองที่เนิบช้าและดนตรีที่เหมือนมนต์สะกดนั้น ช่วยให้คนฟังรู้สึกได้รับการเยียวยาจิตใจ

- Pieds-en-l'air from Capriol Suite โดย ปีเตอร์ วอร์ล็อก

ปีเตอร์ วอร์ล็อก (Peter Warlock) นักแต่งเพลงและอดีตนักวิจารณ์ดนตรี เพลงของเขา กลายเป็นดนตรีสุดคลาสสิก และ Pieds-en-l'air from Capriol Suite ที่มีจังหวะเนิบช้า นุ่มนวล

เล่ม 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ใช้ทำนองที่มีเสียงของธรรมชาติเข้ามาใช้ประกอบ คดนตรี เหมาะกับกับกิจกรรมระบายสีจากภาพของธรรมชาติ ช่วยสร้างบรรยายการบำบัดความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

- I Giorni โดย ลูโดวิโก ไอนาวดี

ลูโดวิโก ไอนาวดี (Ludovico Einaudi) เป็นนักเปียโนและนักแต่งเพลงชาวอิตาลี เพลง I Giorni ที่มีท่วงทำนองอันเต็มไปด้วยพลังและชวนฝัน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและชวนให้มองโลกอย่างสดใส

- Soothing Relaxation โดย Peder B. Helland

เสียงเพลงที่ผสมผสานระหว่างเสียงน้ำไหลและเสียงเปียโน ในจังหวะที่สอดคล้องกัน สร้างบรรยายภาศความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน สร้างสมาธิ

- Sunny Mornings Peder B. Helland

เสียงเพลงที่ผสมผสานระหว่าง เสียงนกร้องและเสียงของเปียโน ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สดใส จากเสียงของนก ความนุ่มนวลของเสียงเปียโน ทำให้เกิดความผ่อนคลายลดความตึงเครียดลง

เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ใช้ทำนองเพลงที่มีจังหวะที่สนุกมากขึ้นมี ทำนองที่หลากหลาย มีความสดใส ฟังสบาย เหมาะแก่การทำกิจกรรมที่มีความคิดสร้างสรรค์

- Wilmas Tema โดย สเตฟาน นิลสัน

เพลงของสเตฟาน นิลสัน (Stefan Nilsson) นักแต่งเพลงและนักเปียโนชาวสวีดิช โดดเด่น ด้วยท่วงทำนองจังหวะและการประสานเสียงที่เป็นเอกลักษณ์ เพลง Wilmas Tema ที่บรรเลงด้วย เปียโน และถูกใช้ประกอบซีรีส์เรื่อง Skärgårdsdoktorn ของสวีเดน เพลงนี้มีจังหวะที่อบอุ่น เรียบง่าย และให้ความรู้สึกที่ปลอดภัย

- Stopover at Djibouti โดย อานูวาร์ บราเฮม

อานูวาร์ บราเฮม (Anouar Brahem) นักแต่งเพลงชาวตูนิเซีย โดดดังในฐานะนักคิดค้นและ นักทดลองเสียงใหม่ๆ เพลง Stopover at Djibouti ที่มีท่วงทำนองเหมือนมนต์ตราที่ช่วยคลาย ความเครียดและทำให้มีสมาธิมากขึ้น

- Solveig's Song โดย เอ็ดเวิร์ด กรีก

เอ็ดเวิร์ด กรีก คีตกวีและนักเปียโนชาวนอร์เวย์ เพลง Solveig's Song ทวงทำนองให้ความรู้สึกสบาย รู้สึกเย็น ๆ ไม่น่าเบื่อ ฟังได้เรื่อย ๆ

4.2 ผลการออกแบบ

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

การออกแบบเล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี ผู้วิจัยได้ศึกษาศิลปะมันดาลาและผลที่ได้จากแบบจากแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด 1. ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ พุ่มหญ้า น้ำตกภูเขา) 2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช) 3. สัตว์นานาชนิด

แสดงกระบวนการออกแบบดังต่อไปนี้



ศิลปะมันดาลา รูปแบบเป็นวงกลม

ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช)

ผลการออกแบบ

ภาพที่ 4.8 กระบวนการออกแบบกิจกรรมระบายสี

กระบวนการออกแบบได้ภาพต้นแบบจากศิลปะมันดาลา ในรูปแบบเป็นวงกลม โดยใช้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ดอกไม้ ใบไม้ พืช ที่เป็นที่รู้จักและนิยม นำมาถอนเป็นรูปร่าง ใช้วิธีการตัดถอนรูปทรงออกมาเป็นรูปร่าง ได้เป็นผลงานการออกแบบ

ส่วนปก

-ปกหน้า, ปกหลัง



ภาพที่ 4.9 ส่วนปก เล่ม 1

การออกแบบส่วนปกตัวอย่างแสดงเนื้อหาด้านในหนังสือ กิจกรรมระบายสี โทนสีของหนังสือ จะใช้สีม่วงที่ได้จากบทความโปรเจกต์ Headspace โดยแดเนียล โอลเลทท์ แพทเทิร์น CALM สำหรับผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากความเครียดสะสม โทนสีปัญญาญาณ จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย

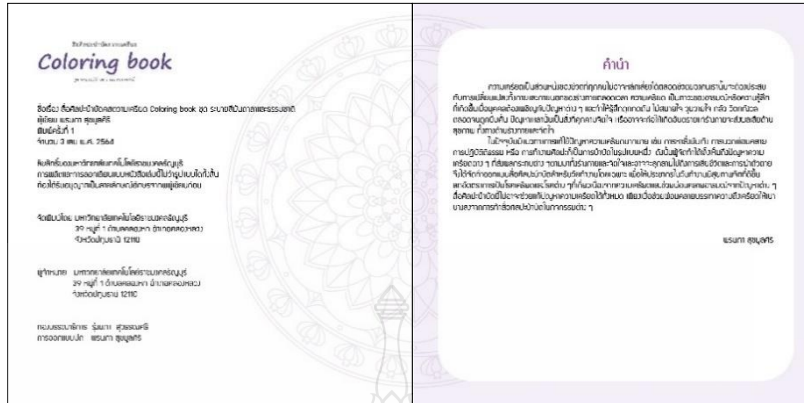
ส่วน รองปก



ภาพที่ 4.10 รองปก เล่ม 1

ส่วนรองปกหน้าแรกเป็นชื่อของหนังสือการจัดวางรูปแบบเรียบง่าย กึ่งกลาง ให้ความรู้สึกสบายตา

ส่วนหน้า ลิขสิทธิ์ และคำนำ



ภาพที่ 4.11 ลิขสิทธิ์ และคำนำ เล่ม 1

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของหน้าลิขสิทธิ์ หน้าบ่งบอกแก่ผู้อ่านว่าผู้ใดเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์มาแล้วกี่ครั้ง เมื่อใดบ้าง
- หน้าขวามือ คำนำ ข้อความที่ผู้เขียนแต่งขึ้น เพื่ออธิบายให้ผู้อ่านทราบถึงแรงบันดาลใจหรือสิ่งที่อยากให้อ่านทราบ ก่อนที่จะเริ่มอ่านเนื้อเรื่อง

ส่วนคำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด



ภาพที่ 4.12 คำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด เล่ม 1

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของ ลายละเอียดคำแนะนำ ให้ผู้ทำกิจกรรมระบายสี แต่งแต้มสีลงลงไปในช่องว่าง
- หน้าขวามือ ส่วนเสียงเพลง เพียงสแกน QR Code ก็สามารสรสร้างบรรยากาศความเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมบำบัด

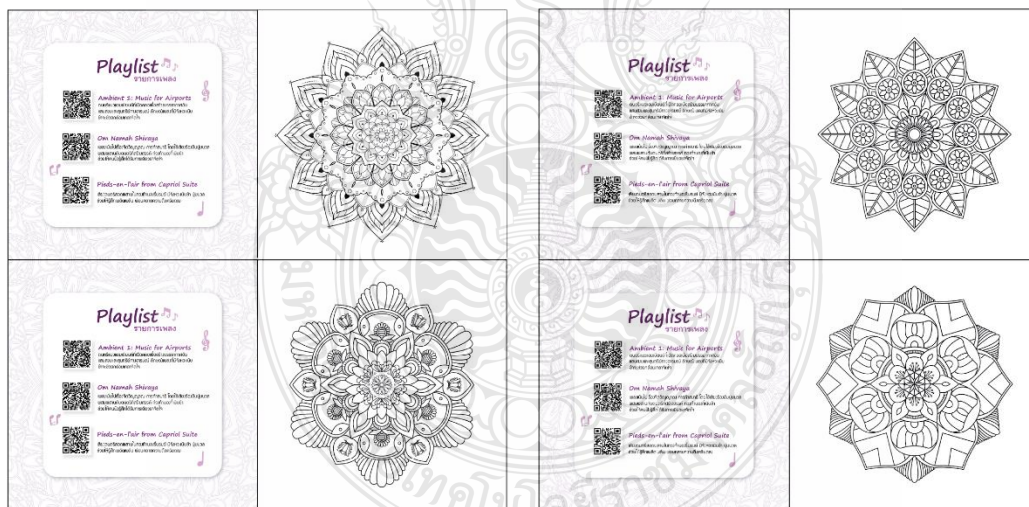
ส่วน หน้าคู่กิจกรรม



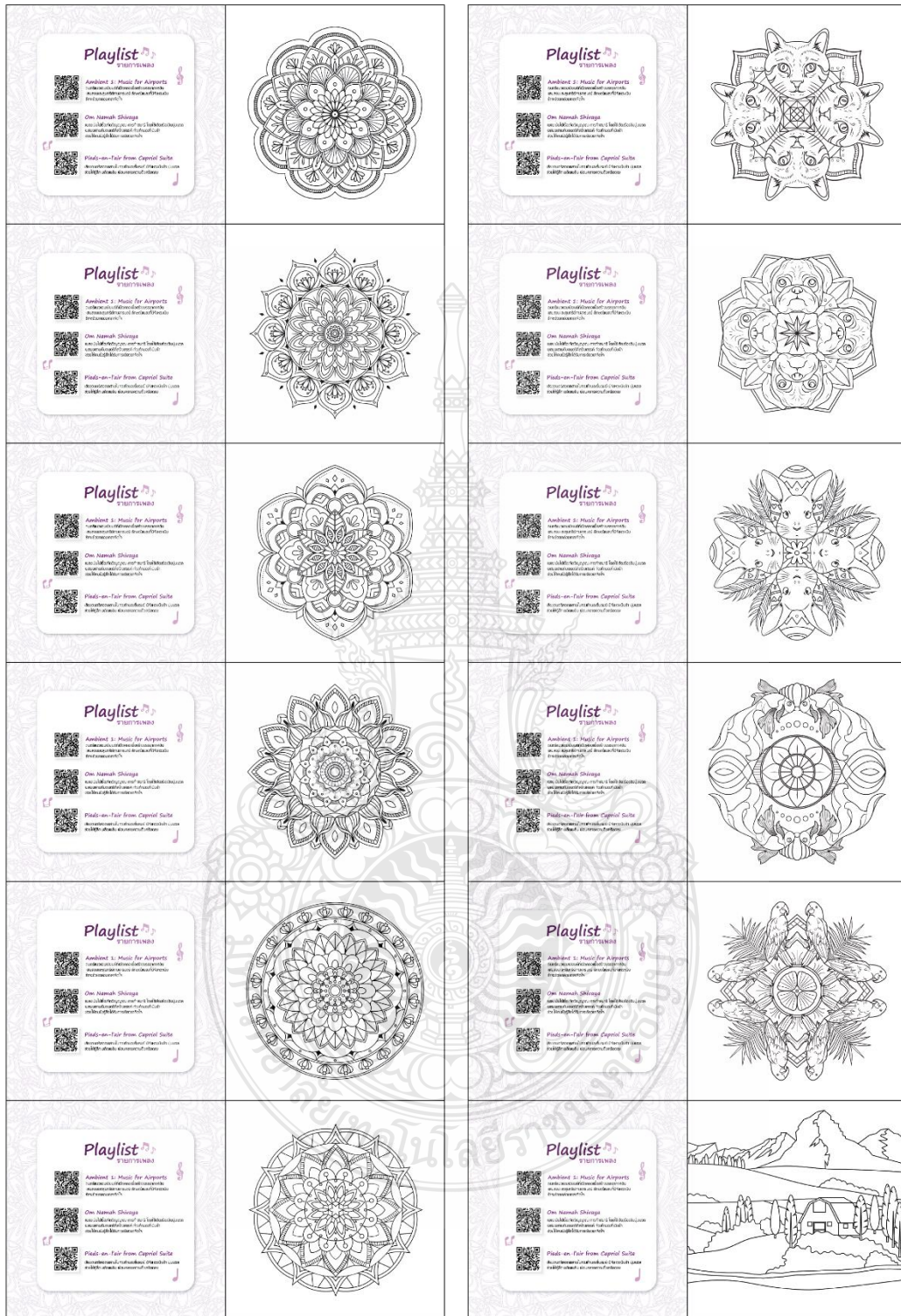
ภาพที่ 4.13 หน้าคู่กิจกรรม เล่ม 1

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของ หน้าคู่กิจกรรม รายการเพลงจากส่วนหน้าคำแนะนำให้ผู้บำบัดสามารถใช้งาน แสกนQR Code ฟังเพลงได้อย่างสะดวก ในทุกหน้ากิจกรรม

ส่วน เนื้อหากิจกรรม



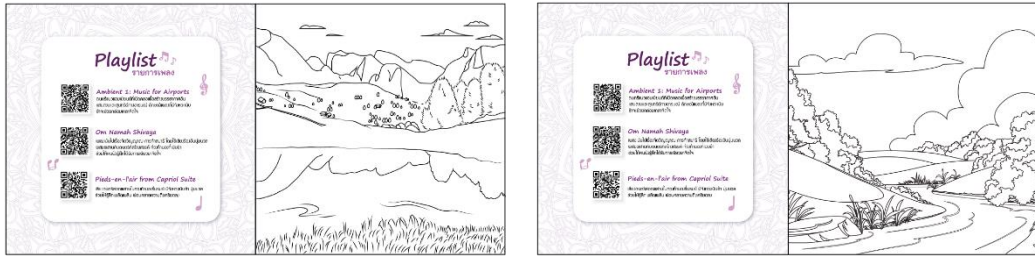
ภาพที่ 4.14 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 1



ภาพที่ 4.15 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 2



ภาพที่ 4.16 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 3



ภาพที่ 4.17 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสี 4

ส่วน อ่างอิงและประวัติ



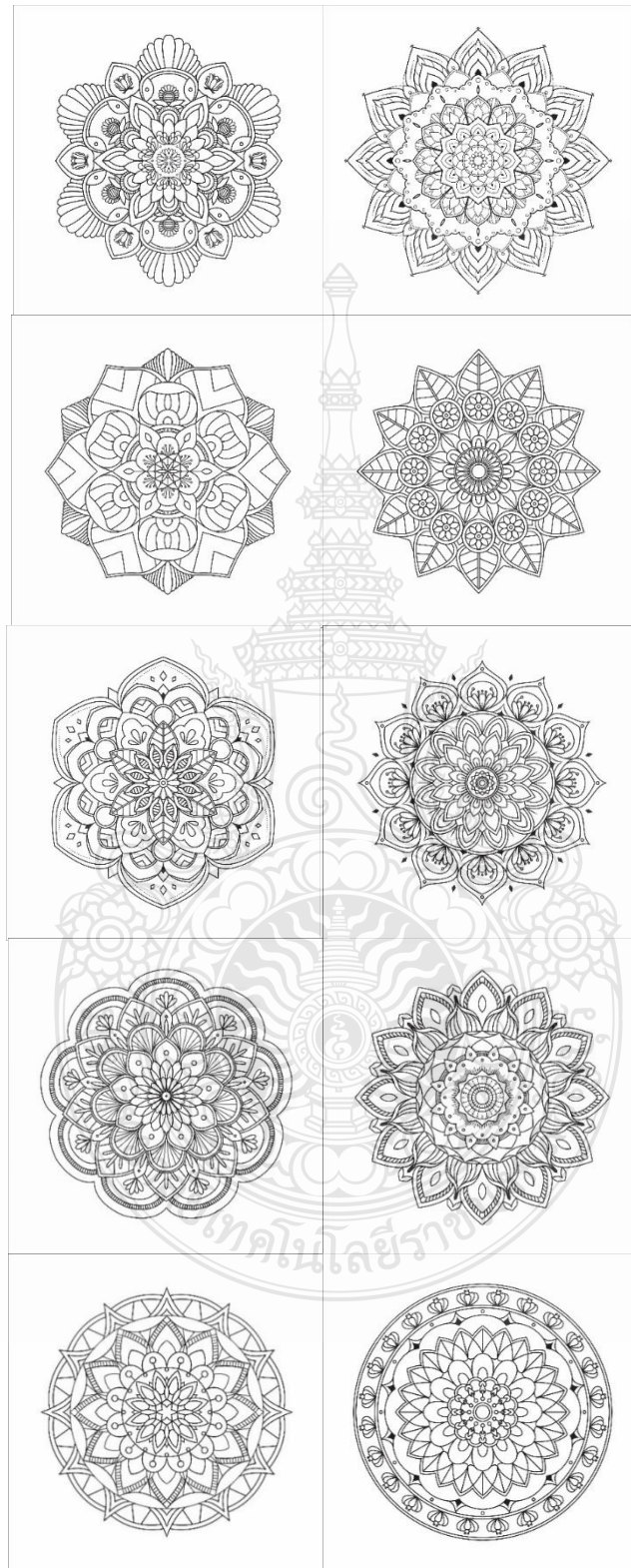
ภาพที่ 4.18 อ่างอิงและประวัติ

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของอ่างอิง ข้อมูลและเพลงประกอบภายในเล่ม
- หน้าขวามือ ประวัติผู้เขียน บอกลายละเอียด ชื่อ ที่อยู่ การศึกษา ประวัติการทำงาน

วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสี โดยแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

- แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ
- แบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์
- แบบเรื่องราว ธรรมชาติ ทิวทัศน์ สัตว์ป่า

- แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ



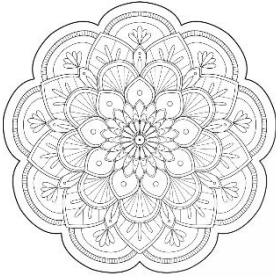
ภาพที่ 4.19 แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ

ส่วน เนื้อหากิจกรรมแบบมันดาลา ส่วนของ ดอกไม้ ธรรมชาติ การออกแบบโดยมีเนื้อหาของ ธรรมชาติจากดอกไม้ การออกแบบมันดาลามีลักษณะการซ้ำลาย การทำซ้ำ การจัดองค์ประกอบโดยใช้ จังหวะและช่องว่างในการออกแบบ


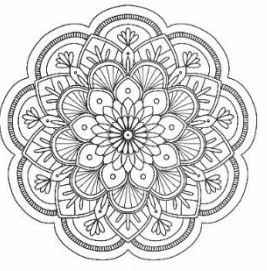


ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสี แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม หกเหลี่ยม	ลายดอกไม้ ได้แก่ - ทานตะวัน - กุหลาบ - ชูชาน - ทิวลิป ลวดลายที่ทำจาก เส้นโค้งจากกลีบ ดอกไม้	การจัดวางแบบทับ ซ้อนกึ่งกลางให้เกิด มิติภาพและจัด องค์ประกอบลักษณะ กระจายออกจากตรง กลางทำให้ภาพดูไม่ อึดอัด, รูปแบบของ ลวดลายซ้ำเป็น วงกลม
	กึ่งนามธรรม	วงกลม สามเหลี่ยม	ลายดอกไม้ - ดาวเหลือง - กลีบดอกบัว ลวดลายจาก รูปร่างเรขาคณิต -วงกลม -สามเหลี่ยม -วงรี	การจัดวางแบบทับ ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ ให้ เกิดมิติของระยะ จัด องค์ประกอบเน้นลาย ละเอียดกึ่งกลางและ เส้นรอบนอก โดยเว้น ระยะช่องว่างช่วง กึ่งกลางเพื่อพัก สายตา ทำให้ภาพดู ไม่อึดอันจนเกินไป

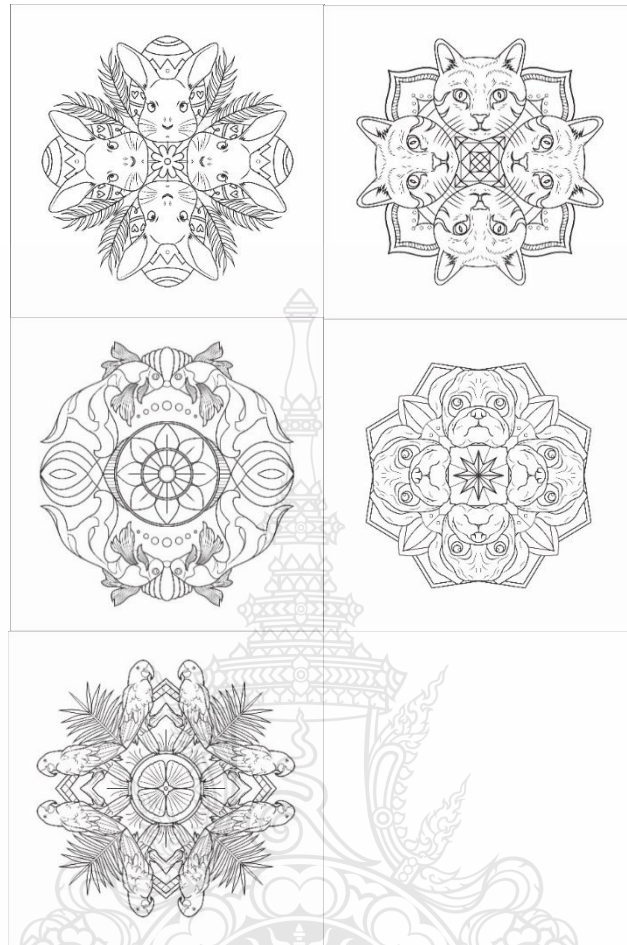
ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสี แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม	ลายใบไม้ดอกไม้ - ดอกดาวกระจาย - ใบไม้ - กลีบดอกไม้	การจัดวางแบบทับซ้อนกันหลายชั้นแต่ละชั้นมีรูปแบบที่ต่างกันออกไป มองโดยภาพรวมแล้วคล้ายดอกไม้ดอกหนึ่งทำให้ภาพเป็นดอกภาพ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม หกเหลี่ยม	ลายดอกไม้ ได้แก่ - ดอกบัว - กลีบดอกบัว	การจัดวางแบบทับซ้อน 3 ระยะ ช่วงดอกช่วงกลีบบัวละช่วงฐานใช้เส้นโค้งทำให้เกิดมิติ การมองเห็น จัดวางแบบเว้นระยะ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม สามเหลี่ยม	ลายใบไม้ดอกไม้ - ใบไม้ - มะลิลา - ทานตะวัน - กลีบดอกไม้	การจัดวางแบบเว้นระยะระหว่างภาพทำให้ภาพดูเด่นและไม่อึดอัด การจัดวางโดยใช้เส้นนำสายตากระจายออก และทำให้เกิดมิติลึกของภาพช่วงกึ่งกลาง
	กึ่งนามธรรม	วงกลม หกเหลี่ยม	ลายดอกไม้ ได้แก่ - พุด - ดอกดาวกระจาย - ใบไม้ ลวดลายจากรูปร่างเรขาคณิต	การจัดวางแบบทับซ้อนกันหลายชั้นแต่ละชั้นมีรูปแบบที่ต่างกันออกไป การจัดวางมีระยะในภาพทำให้ไม่อึดอัดวางมีระยะในภาพทำให้ไม่อึดอัด

ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสี แบบมันดาลา ดอกไม้ ธรรมชาติ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม	ลายใบไม้ดอกไม้ - ดอกดาวกระจาย - ใบไม้ - กลีบดอกไม้	การจัดวางแบบทับซ้อนกันหลายชั้นแต่ละชั้นมีรูปแบบที่ต่างกันอย่างชัดเจน โดยภาพรวมแล้วคล้ายดอกไม้ดอกหนึ่งทำให้ภาพมีความเป็นเอกภาพ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม	ลายดอกไม้ - เบญจมาศ - ดอกดาวกระจาย	การจัดวางแบบทับซ้อนช่วงกึ่งกลางและเว้นระยะเส้นรอบนอกทำให้ช่วงกลางภาพมีมิติมากขึ้นและมีเส้นนำสายตา ลักษณะกระจายออก
	กึ่งนามธรรม	วงกลม	ลายดอกไม้ ได้แก่ - ดาวเหลือง	การจัดวางแบบเว้นระยะและทับซ้อน ออกแบบเน้นกลีบดอกเส้นนำสายตาแบบพุ่งออก เน้นช่องว่างสบายตา
	กึ่งนามธรรม	วงกลม	ลายใบไม้ดอกไม้ - เบญจมาศ - ดอกบัว	การจัดวางแบบมีเอกภาพเน้นจุดเด่น ช่วงตรงกลาง มีช่องว่างของภาพทำให้ภาพเป็นระเบียบสบายตา

- แบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์

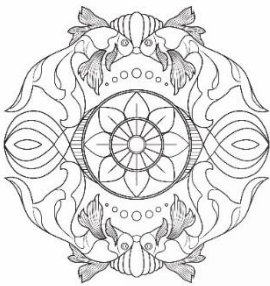


ภาพที่ 4.20 แบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์

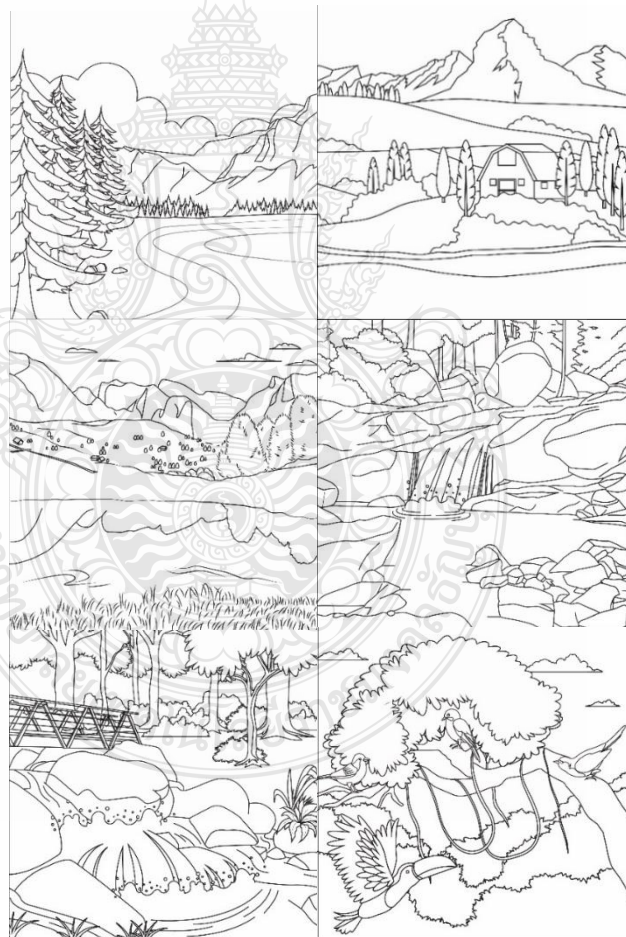
ตารางที่ 4.2 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสีแบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม หกเหลี่ยม	- นกมาคอวี - ใบมะพร้าว - ดอกชบา	การจัดวางแบบสมดุลทั้ง ซ้ายขวา โดยตรงกึ่งกลาง เป็นดอกไม้จัดวางแบบมี ระยะช่องว่างส่วนรอบ นอกมีการทับซ้อนเส้น สายตากระจายออก
	กึ่งนามธรรม	แปดเหลี่ยม	- หม่าปี้ก - รูปทรง เรขาคณิต	การจัดวางแบบสมดุลทั้ง ซ้ายขวา มีช่องว่างระยะ ภาพสบายตาระบายสี ง่าย ไม่ซับซ้อน
	กึ่งนามธรรม	แปดเหลี่ยม	- แมว - รูปทรง เรขาคณิต	การจัดวางแบบสมดุลทั้ง ซ้ายขวา มีช่องว่าง ระหว่างภาพสบายตาไม่ แออัด ออกแบบเน้นเส้น โค้งให้เกิดภาพวงกลม ตามศิลปะมันดาลา
	กึ่งนามธรรม	สี่เหลี่ยม	- กระต่าย - ไซอิสเตอร์ - ใบไม้	การจัดวางแบบสมดุลทั้ง ซ้ายขวา จัดวางแบบทับ ซ้อนรูปภาพโดยรอบ ปล่อยช่องว่างตรง กึ่งกลางเพื่อไม่ทำให้ภาพ แออัด

ตารางที่ 4.2 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสีแบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	วงกลม	- ปลาทอง - เปลือกหอย - ดอกไม้	การจัดวางแบบสมดุล เน้นเนื้อหลักคือจุด กึ่งกลาง และเนื้อหารอง เส้นรอบนอก ใช้เส้น โครงและวงกลมให้มี ความกลมกลืน

- แบบเรื่องราว ธรรมชาติ ทิวทัศน์ สัตว์ป่า



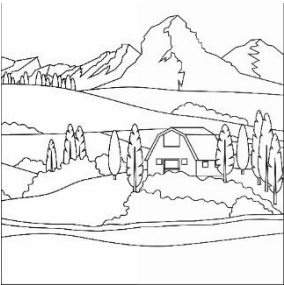
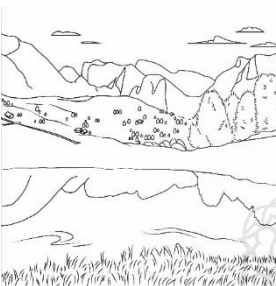
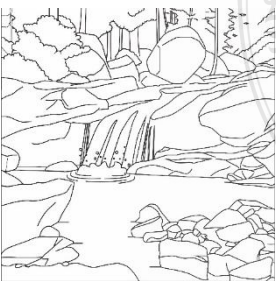
ภาพที่ 4.21 แบบเรื่องราว ธรรมชาติ ทิวทัศน์ 1



ภาพที่ 4.22 แบบเรื่องราว ธรรมชาติ ทิวทัศน์ 2



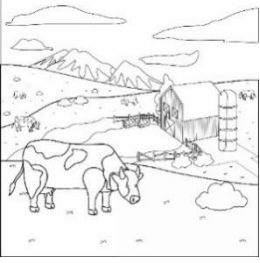
ตารางที่ 4.3 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสีแบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- ต้นสน - แม่น้ำ - ท้องฟ้า	การจัดวางแบบมีจุด นำสายตามีการวาด ระยะของภาพใกล้ ไกล
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- ภูเขา - ต้นไม้ - บ้าน - ทุ่งหญ้า	การจัดวางแบบมีจุด นำสายตามีการวาด ระยะของภาพใกล้ ไกล
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- แม่น้ำ - ทุ่งหญ้า - ต้นไม้ - ท้องฟ้า	การจัดวางแบบเรียบ ง่ายกลมกลืนไม่มี จุดเด่นในภาพ ให้ ความรู้สึกเรียบง่าย
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- น้ำตก - หิน - ต้นไม้	จัดวางโดยมีจุดเด่น อยู่ตรงกลางคือน้ำตก ที่เป็นหัวข้อของภาพ

ตารางที่ 4.3 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสีแบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- น้ำตก - สะพาน - ต้นไม้ - หิน	จัดวางโดยมีจุดเด่น อยู่ตรงกลางคือน้ำตก ที่เป็นหัวข้อของภาพ เน้นจุดเด่นให้มีขนาด ที่ใหญ่
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- ต้นไม้ - นก - ท้องฟ้า	จัดวางแบบมี ระยะใกล้ไกล แสดง เนื้อหาเกี่ยวกับสัตว์ ป่าและธรรมชาติ
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- ต้นไม้ - กวาง - กระจอก - สะพานไม้	จุดเด่นของภาพคือ ตัวกวาง จุดรองคือ ตัวกระจอกโดยมีฉาก หลังเป็นป่าไม้
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- ต้นไม้ - เสือ - แม่น้ำ - ท้องฟ้า	จัดวางแบบจุดเด่นคือ ตัวเสือสองตัวที่มี ขนาดใหญ่โดยมี องค์ประกอบรองเป็น ป่า
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์	- น้ำตก - ต้นไม้	จัดวางโดยมีจุดเด่น อยู่ตรงกลางคือน้ำตก ที่เป็นหัวข้อของภาพ

ตารางที่ 4.3 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่1 กิจกรรมระบายสีแบบมันดาลา ธรรมชาติ สัตว์ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง	- ทุงหญ้า	จัดวางภาพแบบมี
		รูปร่างอิสระ	- วัว	ระยะ จุดเด่นของ
		รูปทรงอินทรีย์	- สิ่งก่อสร้าง	ภาพคือวัว และฉาก
			- ท้องฟ้า	หลังเป็นฟาร์มเนื้อหา รื่นรมย์

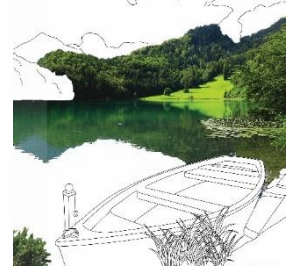
เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ผู้วิจัยนำภาพเหมือนจริงจากภาพวิวทิวทัศน์จากผลที่ได้จากแบบจากแบบสอบถามสื่อศิลปะบำบัดความเครียด 1. ธรรมชาติ (ทิวทัศน์ ทุงหญ้า น้ำตกภูเขา) 2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช) 3. สัตว์นานาชนิด ประกอบการทำกิจกรรมสร้างสัมผัสทางตาเพื่อสร้างความผ่อนคลายและจินตนาการจากการต่อเติมระบายสี แสดงกระบวนการออกแบบดังต่อไปนี้



ภาพต้นแบบธรรมชาติ(ทิวทัศน์)



ตัดทอนภาพ

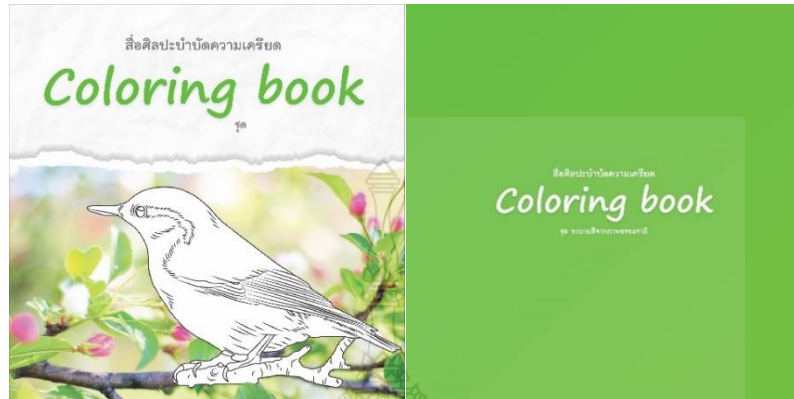


วาดภาพต่อเติมบางส่วน

ภาพที่ 4.23 กระบวนการออกแบบกิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ

กระบวนการออกแบบกิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ โดยมีภาพต้นแบบเป็นธรรมชาติ เนื้อหาทิวทัศน์ สัตว์ และ ดอกไม้ นำมาตัดทอนลบบางส่วนออกให้เกิดช่องว่างและเติมเส้นรูปร่างลงไปให้เกิดภาพกิจกรรมระบายสี

ผลการออกแบบ เล่ม 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ
ส่วนปก
-ปกหน้า -ปกหลัง



ภาพที่ 4.24 ส่วนปก เล่ม 2

การออกแบบส่วนปกตัวอย่างแสดงเนื้อหาด้านในหนังสือ กิจกรรมระบายสี โทนสีของหนังสือใช้โทนสีเขียวให้มีความสัมพันธ์กับส่วนของเนื้อหาของธรรมชาติ โทนสีเขียวช่วยความสมดุลในตัว เมื่อรู้สึกเหนื่อยแล้วมองไปในธรรมชาติเห็นสีเขียว จะรู้สึกสดชื่น

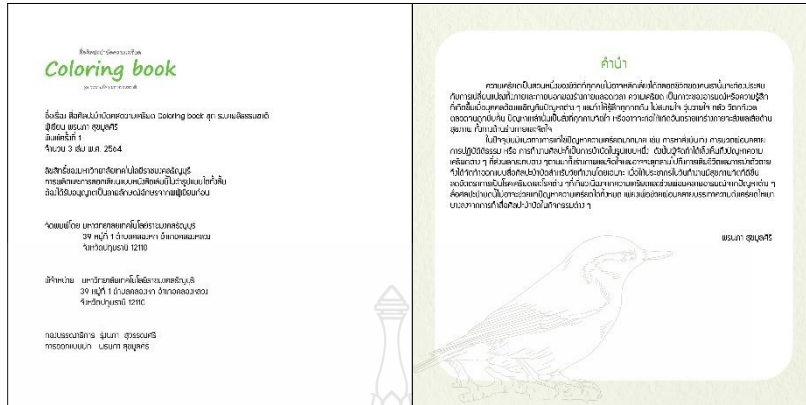
ส่วน รองปก



ภาพที่ 4.25 รองปก เล่ม 2

ส่วนรองปกหน้าแรกเป็นชื่อของหนังสือการจัดวางรูปแบบเรียบง่าย กึ่งกลาง ให้ความรู้สึกสบายตา

ส่วนหน้า ลิขสิทธิ์ และคำนำ



ภาพที่ 4.26 ลิขสิทธิ์ และคำนำ เล่ม 2

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของหน้าลิขสิทธิ์ หน้าบ่งบอกแก่ผู้อ่านว่าผู้ใดเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์มาแล้วกี่ครั้ง เมื่อใดบ้าง
- หน้าขวามือ คำนำ ข้อความที่ผู้เขียนแต่งขึ้น เพื่ออธิบายให้ผู้อ่านทราบถึงแรงบันดาลใจหรือสิ่งที่อยากให้อ่านทราบ ก่อนที่จะเริ่มอ่านเนื้อเรื่อง

ส่วน คำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด



ภาพที่ 4.27 คำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด เล่ม 2

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของ รายละเอียดคำแนะนำ ให้ผู้ทำกิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ให้ผู้ทำกิจกรรมแต่งแต้มสีลงไปในช่วงว่างระหว่างภาพ
- หน้าขวามือ ส่วนเสียงเพลง เพียงสแกน QR Code ก็สามารถสร้างบรรยากาศความเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมบำบัด

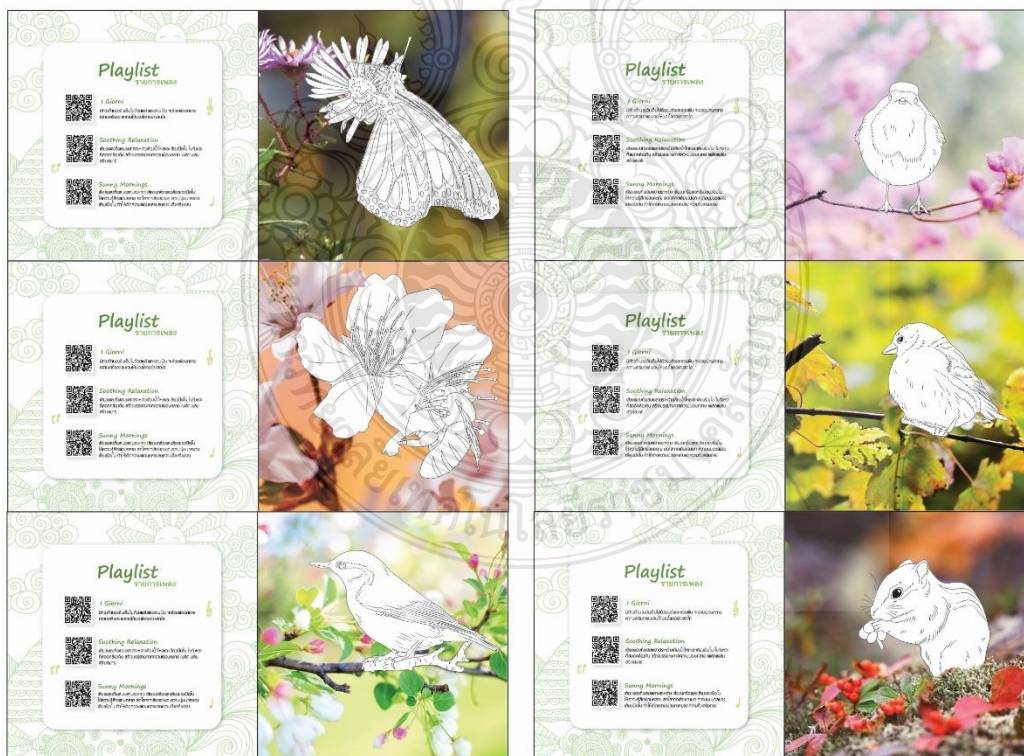
ส่วน หน้าคู่มือกิจกรรม



ภาพที่ 4.28 หน้าคู่มือกิจกรรม เล่ม 2

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของ หน้าคู่มือกิจกรรม รายการเพลงจากส่วนหน้าคำแนะนำให้ผู้บำบัดสามารถใช้งาน แสแกนQR Code ฟังเพลงได้อย่างสะดวก ในทุกหน้ากิจกรรม

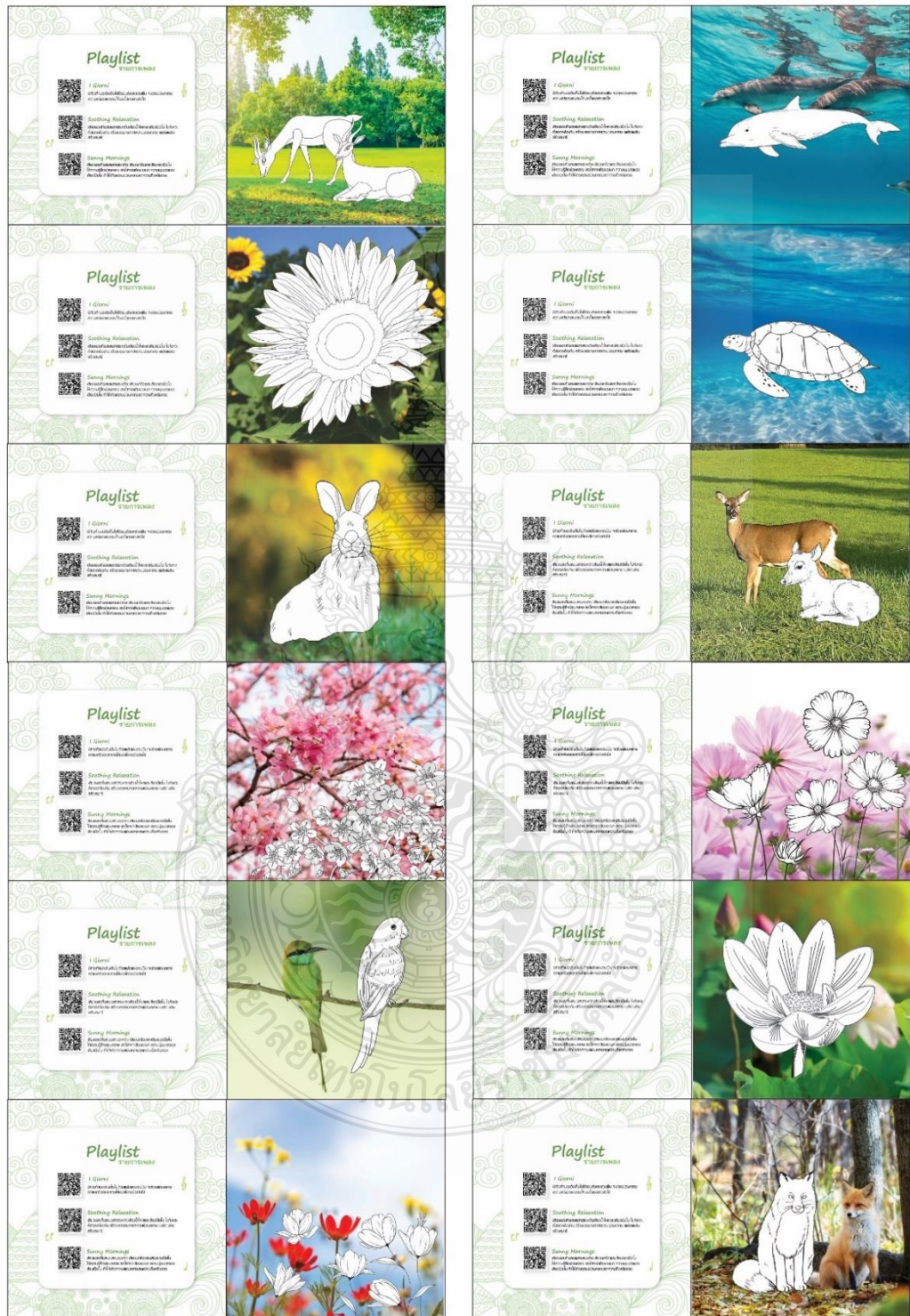
ส่วนเนื้อหากิจกรรม



ภาพที่ 4.29 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 1



ภาพที่ 4.30 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 2



ภาพที่ 4.31 ผลการออกแบบ กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3

ส่วน อ่างอิงและประวัติ



ภาพที่ 4.32 อ่างอิงและประวัติ

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของอ่างอิง ข้อมูลและเพลงประกอบภายในเล่ม
- หน้าขวามือ ประวัติผู้เขียน บอกรายละเอียด ชื่อ ที่อยู่ การศึกษา ประวัติการทำงาน

วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ โดยแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

- แบบธรรมชาติ ดอกไม้
- แบบธรรมชาติ สัตว์
- แบบธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง

- แบบธรรมชาติ ดอกไม้



ภาพที่ 4.33 แบบธรรมชาติ ดอกไม้ 1



ภาพที่ 4.34 แบบธรรมชาติ ดอกไม้ 2

ตารางที่ 4.4 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ดอกไม้

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอกซากุระ	เน้นจุดเด่นตรงกลาง แสดงรายละเอียด ของดอกไม้ให้มีความ เด่นชัด และมีจุดรอง เป็นดอกไม้ด้านหลัง
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอกทิวลิป	แสดงจุดเด่นตรง กลาง เนื้อหาของ ภาพมีความเรียบง่าย และโดดเด่นด้วย รูปร่าง

ตารางที่ 4.4 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ดอกไม้ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอกซากุระ	แสดงถึงความ กลมกลืนของรูปร่าง และภาพจริง จัดวาง รูปร่างให้อยู่ในมุม ขวาล่างเสริมจุดเด่น ของดอกซากุระ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอก ทานตะวัน	แสดงจุดเด่นตรง กลางให้มีขนาดที่ ใหญ่ให้ผู้ทำกิจกรรม ได้สรรค์สรรค์อย่าง เต็มที่
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอกกุหลาบ	แสดงจุดเด่นตรง กลางให้มีขนาดที่ ใหญ่ แสดงความเป็น เอกภาพ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอกไม้	จุดเด่นของภาพมี ความชัดเจน มีความ เป็นเอกภาพของเส้น

ตารางที่ 4.4 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ ดอกไม้ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอก ดาวกระจาย	ออกแบบรูปร่างให้ มีจังหวะของภาพ การเว้นช่องว่างเพื่อ สร้างรูปร่างสลับเป็น จังหวะ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอกบัว	แสดงจุดเด่นตรง กลางให้มีขนาดที่ ใหญ่ให้ผู้ทำกิจกรรม ได้สรรค์สรรค์อย่าง เต็มที่
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ดอก ดาวกระจาย	ออกแบบรูปร่างให้มี จังหวะของภาพการ เว้นช่องว่างเพื่อสร้าง รูปร่างสลับเป็น จังหวะ

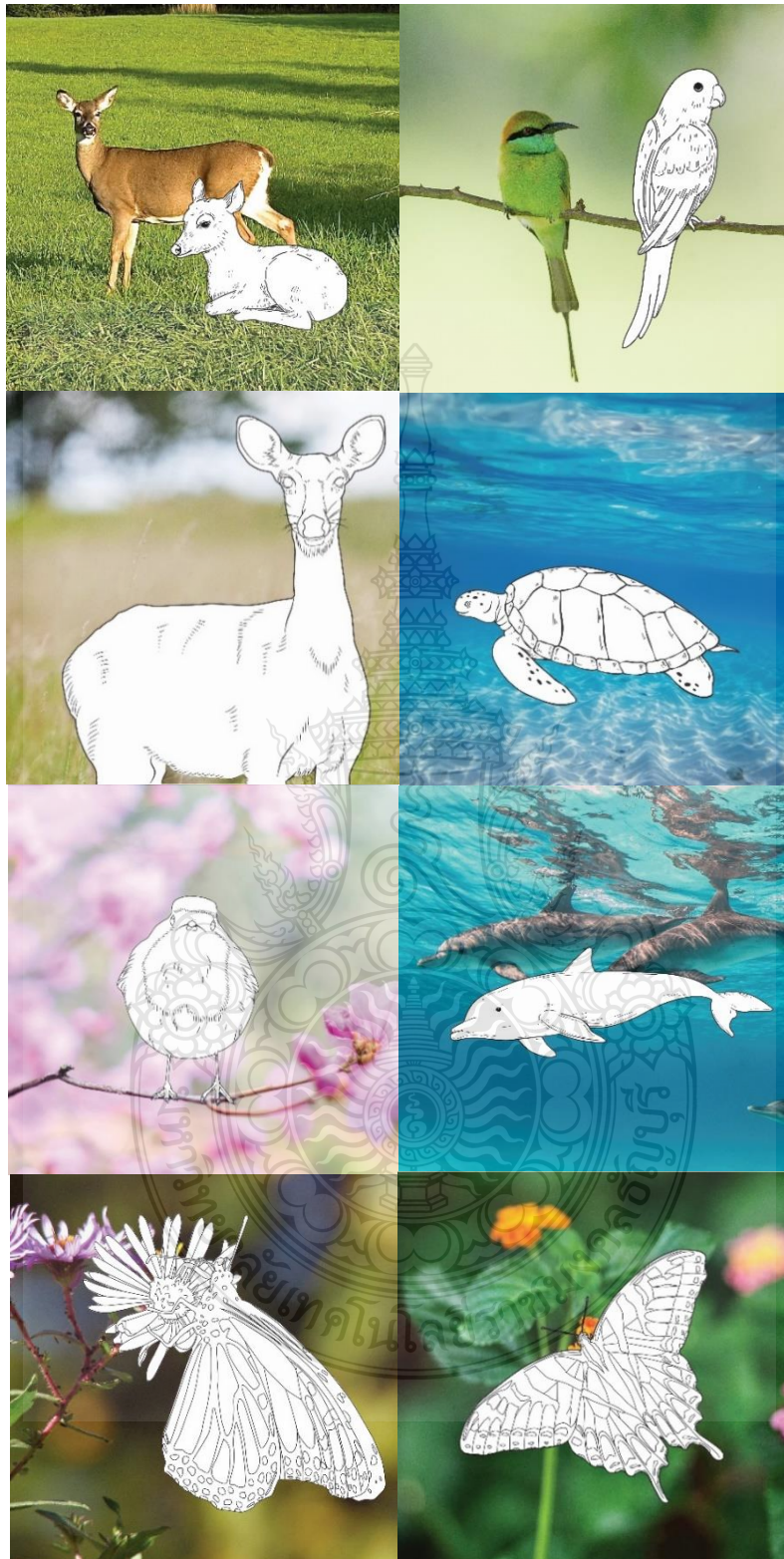
- แบบธรรมชาติ สัตว์



ภาพที่ 4.35 แบบธรรมชาติ สัตว์ 1



ภาพที่ 4.36 แบบธรรมชาติ สัตว์ 2



ภาพที่ 4.37 แบบธรรมชาติ สัตว์ 3



ภาพที่ 4.38 แบบธรรมชาติ สัตว์ 4

ตารางที่ 4.5 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สัตว์

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	- ดอกไม้ - ผีเสื้อ	เน้นส่วนสำคัญให้มี ขนาดใหญ่ แสดง เนื้อหาที่มี ความสัมพันธ์กันของ ผีเสื้อและดอกไม้
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง เส้นตรง	ผีเสื้อ	แสดงจุดเด่นตรง กลางให้มีขนาดที่ ใหญ่ แสดงความเป็น เอกภาพของผีเสื้อ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	- ดอก ชากระ - ผี	เน้นส่วนสำคัญให้มี ขนาดใหญ่ แสดง เนื้อหาที่มีความ สัมพันธ์กันของผี และดอกไม้

ตารางที่ 4.5 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สัตว์ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	นก	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของนก
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ปลา ในทะเล	การแสดงรูปร่างของ กลุ่มภาพเป็นจุดเด่น ตรงกลาง เว้นช่องว่าง และระยะให้ภาพจริง แสดงความเคลื่อนไหว
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	กระต่าย	แสดงจุดเด่นตรง กลางให้มีขนาดที่ ใหญ่ แสดงความเป็น เอกภาพของกระต่าย
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	วัว	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของวัว
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	กระรอก	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของกระรอก

ตารางที่ 4.5 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สัตว์ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	กระรอก	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของกระรอก
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	กวาง	การจัดวางเนื้อหา เน้นจุดเด่นกลางภาพ สร้างความเป็น เอกภาพของเนื้อหาให้ โดดเด่นจากฉากหลัง ของธรรมชาติ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ปลา การ์ตูน	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของปลา
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	สุนัข จิ้งจอก	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลาง โดย มีเนื้อหารองเป็นภาพ ของสุนัขจิ้งจอกเป็น ส่วนรองของภาพ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	นก	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของนก

ตารางที่ 4.5 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สัตว์ (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	ลูกกวาง	องค์ประกอบภาพ แสดงจุดเด่นตรง กลางเป็นภาพกวาง สมจริงและมีเนื้อหา รองเป็นรูปร่างของ กวาง
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	นกแก้ว	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลาง โดย มีเนื้อหารองเป็นภาพ ของนกเป็นส่วนของ ของภาพ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	กวาง	แสดงจุดเด่นตรง กลางให้มีขนาดที่ ใหญ่ แสดงความเป็น เอกภาพของกวาง
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	เต่าทะเล	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดที่ใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของเต่าทะเล
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	นก	แสดงจุดเด่นตรง กลางให้มีขนาดที่ ใหญ่ แสดงความเป็น เอกภาพของนก

ตารางที่ 4.5 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สัตว์ (ต่อ)


รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรมและ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง	โลมา	องค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางให้มี ขนาดใหญ่ แสดง ความเป็นเอกภาพ ของโลมา

- แบบธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง




ภาพที่ 4.39 แบบธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง

ตารางที่ 4.6 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรม และ กึ่งนามธรรม	รูปร่างอิสระ รูปทรงอินทรีย์ เส้นโค้ง เส้นตรง	เรือทะเล	จัดองค์ประกอบแสดง จุดเด่นตรงกลางของ ภาพแสดงความเป็น เอกภาพมีความโดดเด่น

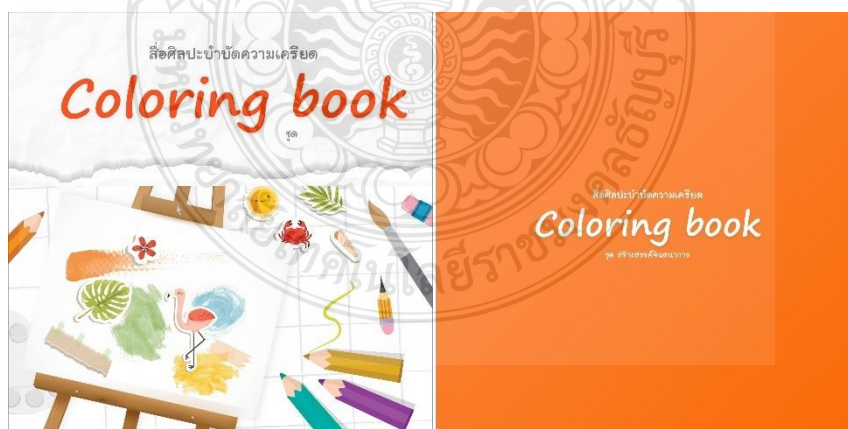
ตารางที่ 4.6 วิเคราะห์ผลงานเล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ สิ่งก่อสร้าง (ต่อ)

รายวิเคราะห์	รูปแบบ	รูปร่าง/รูปทรง	ลวดลาย	การจัดองค์ประกอบ
	นามธรรม	รูปร่างอิสระ	บ้านโกด่ง	แสดงจุดเด่นตรง
	และ	รูปทรงอินทรีย์		กลางให้มีขนาดที่
	กึ่งนามธรรม	เส้นโค้ง		ใหญ่ แสดงความเป็น
		เส้นตรง		เอกภาพของบ้าน

เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) แนวคิดการออกแบบกิจกรรมประยุกต์ ได้มาจากแบบสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญ การปลดปล่อย ระบายอารมณ์ การสร้างสรรค์อย่างอิสระ กิจกรรมเล่มนี้เป็นทางเลือกของผู้ที่ไม่ชำนาญหรือไม่มีความต้องการวาดภาพระบายสีอย่างเดียว ผู้วิจัย ได้ออกแบบเนื้อเรื่องให้ผู้ทำกิจกรรมได้ฉีกแปะเนื้อหาตามความสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระ ผลการออกแบบ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

ส่วนปก

-ปกหน้า -ปกหลัง



ภาพที่ 4.40 ส่วนปก เล่ม 3

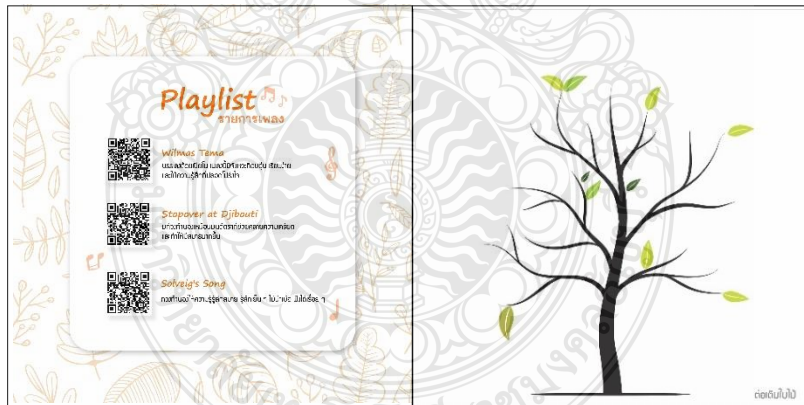
ส่วนคำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด



ภาพที่ 4.43 คำแนะนำ และ QR Code เพลงบำบัด เล่ม 3

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของ ทยละเอียดคำแนะนำ ให้ผู้ทำประยุกต์สร้างสรรค์ ให้ผู้ทำกิจกรรมได้ วาดภาพ ตัดปะะ ตัดสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระ
- หน้าขวามือ ส่วนเสียงเพลง เพียงสแกน QR Code ก็สามารถสร้างบรรยากาศความเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมบำบัด

ส่วน หน้าคู่มือกิจกรรม



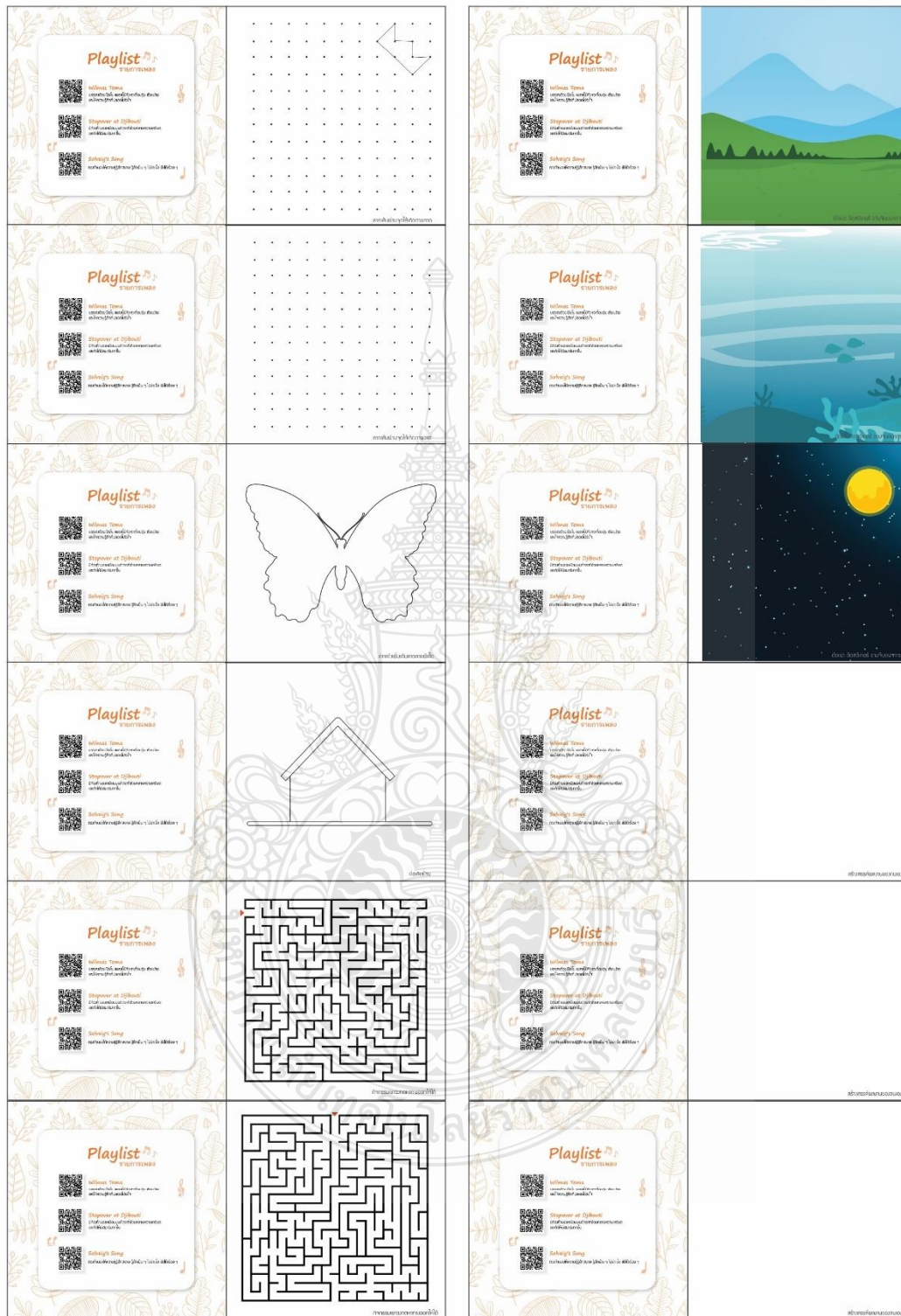
ภาพที่ 4.44 หน้าคู่มือกิจกรรม เล่ม 3

- หน้าซ้ายมือเป็นส่วนของ หน้าคู่มือกิจกรรม รายการเพลงจากส่วนหน้าคำแนะนำให้ผู้บำบัดสามารถใช้งาน แสแกนQR Code ฟังเพลงได้อย่างสะดวก ในทุกหน้ากิจกรรม

ส่วนเนื้อหากิจกรรม



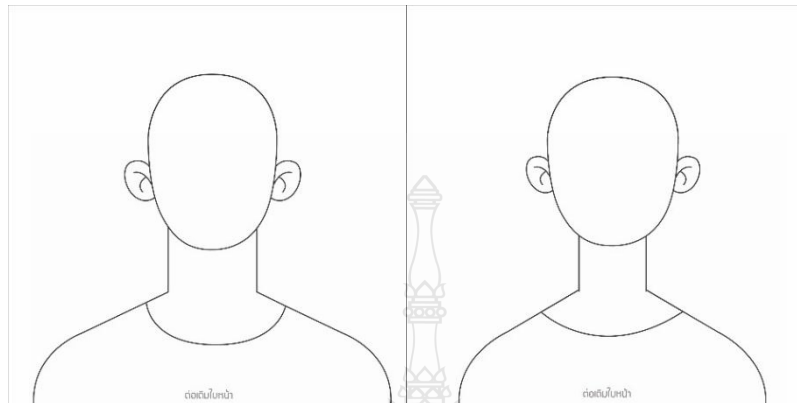
ภาพที่ 4.45 ผลการออกแบบประยุกต์สร้างสรรค์ 1



ภาพที่ 4.46 ผลการออกแบบประยุกต์สร้างสรรค์ 2

เนื้อหากิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

- กิจกรรมวาดต่อเติม



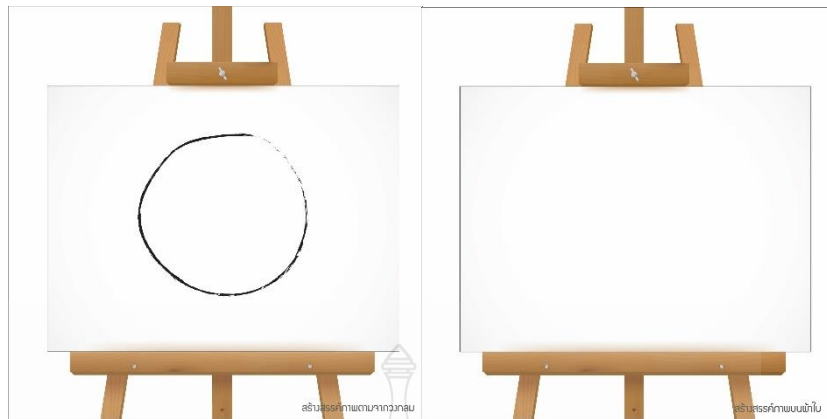
ภาพที่ 4.49 กิจกรรมวาดต่อเติมใบหน้า เล่ม 3

กิจกรรมต่อเติมใบหน้า เป็นกิจกรรมที่ช่วยเรื่องค้นหาจิตบำบัดในการรู้จักตัวเองผ่านการต่อเติมใบหน้า ช่วยความคิดสร้างสรรค์และเสริมสร้างจินตนาการ



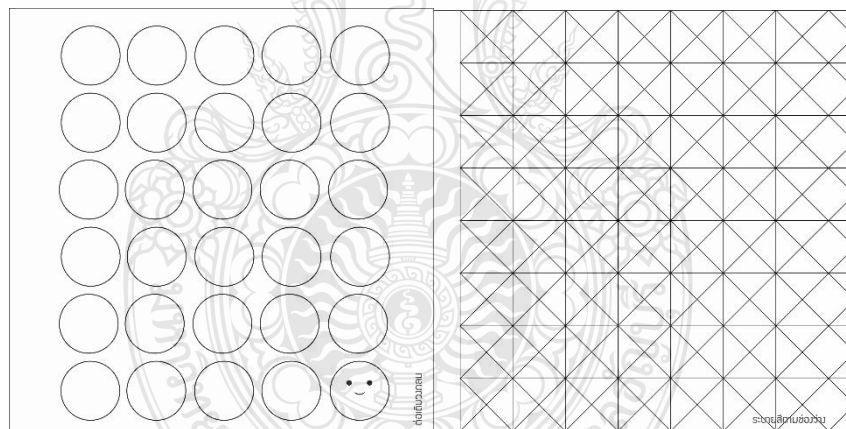
ภาพที่ 4.50 กิจกรรมวาดต่อเติมใบไม้ เล่ม 3

กิจกรรมต่อเติมใบไม้จากต้นไม้ กิจกรรมนี้ได้จากการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ช่วยทำให้เกิดสมาธิแก่ผู้บำบัดโดยการต่อเติมใบไม้ด้วยรูปร่างรูปทรงของใบไม้ในลักษณะซ้ำให้ผู้บำบัดมีการทบทวนความคิดของตนเองสร้างสมาธิและให้ความสงบให้แก่ผู้บำบัด



ภาพที่ 4.51 กิจกรรมวาดบนภาพผ้าใบ เล่ม 3

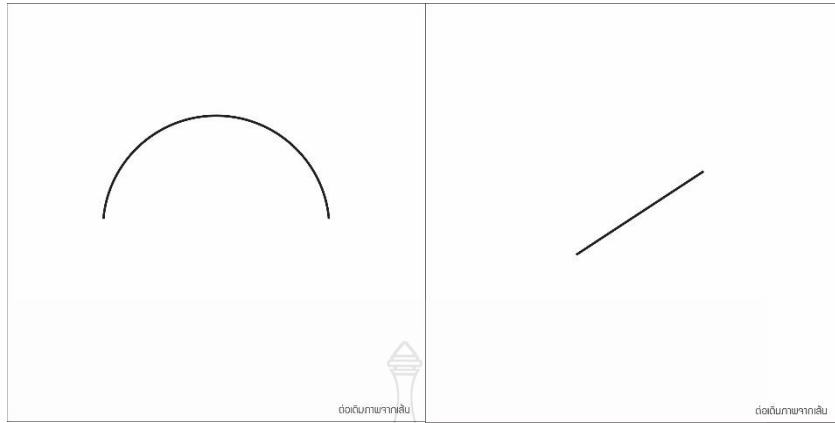
กิจกรรมวาดภาพต่อเติมโดยสร้างบรรยากาศของภาพเป็นเฟรมผ้าใบ สร้างจินตนาการว่าผู้ทำกิจกรรมเป็นนักจิตรกรโดยภาพแรก สร้างสรรค์ต่อเติมจากวงกลมที่มีอยู่แล้วเป็นการต่อยอดความคิดสร้างสรรค์และภาพที่สองเป็นการให้อิสระทางความคิดแก่ผู้บำบัด



ภาพที่ 4.52 กิจกรรมวาดต่อเติมและระบายสีตามช่องเพื่อสร้างภาพ เล่ม 3

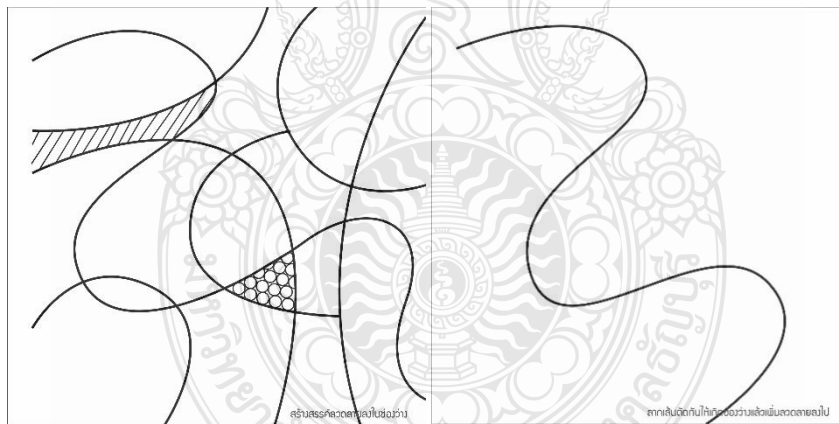
- กิจกรรมวาดภาพต่อเติมจากวงกลม 30 รูป จากงานวิจัยจาก Bob McKim บอกไว้ว่าเราสามารถกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ได้โดยการวาดรูปวงกลมสัก 30 รูปแล้ววาดรูปสิ่งของต่างๆ จากวงกลมนั้น

- กิจกรรมระบายสีจากรูปทรงสามเหลี่ยมให้เกิดภาพใหม่ สามารถช่วยความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ



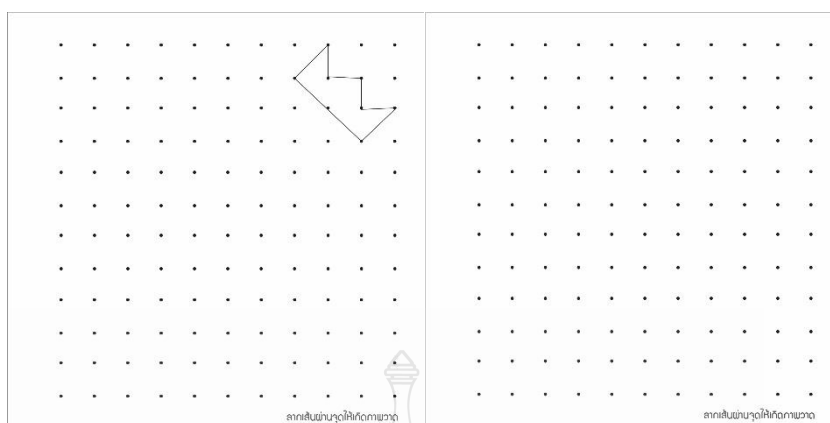
ภาพที่ 4.53 กิจกรรมวาดต่อเติมจากเส้น เล่ม 3

กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจากภาพต้นแบบเป็นการสร้างสรรค์ต่อยอดความคิดจากสิ่งที่มี โดยให้รูปร่างของเส้นโค้ง และเส้นตรง ให้ความรู้สึกที่ต่างกัน เส้นโค้งลักษณะคว่ำให้ความรู้สึกคลื่นไหล อ่อนนุ่ม และเส้นตรงลักษณะเฉียงให้ความรู้สึกไม่มั่นคง นิ่งเฉย ให้ผู้บำบัดสร้างสรรค์จากรูปร่างที่ให้เป็นผลงานของตน



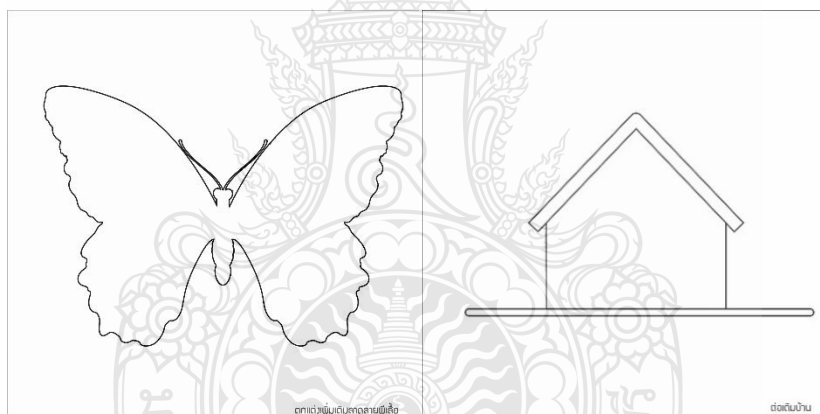
ภาพที่ 4.54 กิจกรรมวาดต่อเติมจากการลากเส้น เล่ม 3

กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจากภาพ ในภาพแรกให้ผู้ทำกิจกรรมวาดลวดลายจากเส้นที่ตัดกันลงในช่องว่าง ภาพที่สองให้ผู้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ลากเส้นให้ตัดเพื่อเกิดช่องว่างและสร้างสรรค์ภาพเอง กิจกรรมนี้ช่วยสร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์



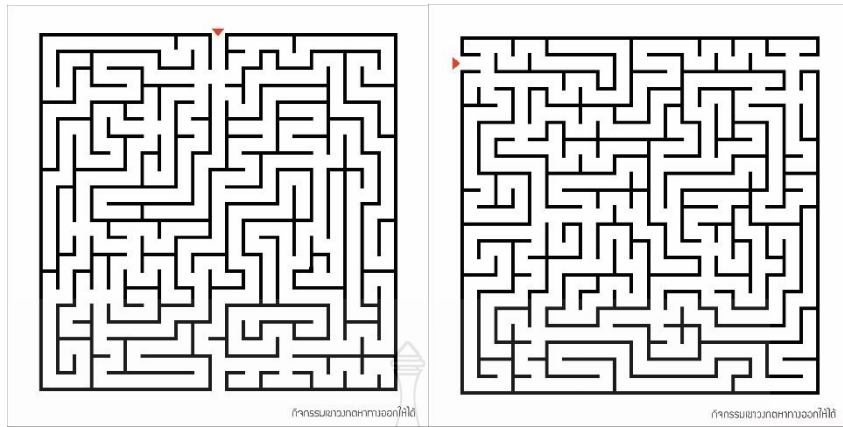
ภาพที่ 4.55 กิจกรรมวาดลากเส้นสร้างภาพจากจุด เล่ม 3

กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจากจุด กิจกรรมนี้ให้ผู้ทำกิจกรรมลากเส้นจากจุดให้เกิดภาพวาด กิจกรรมนี้ช่วยสร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ต่อยอดความคิด



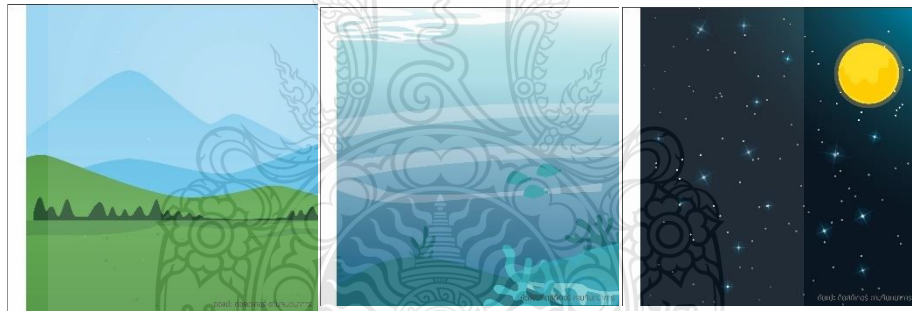
ภาพที่ 4.56 กิจกรรมวาดระบายสีต่อเติม เล่ม 3

กิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมจากรูปร่าง ผีเสื้อและโครงสร้างบ้าน ให้ผู้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่อเติมลงไป เป็นกิจกรรมที่ใช้ในจิตวิเคราะห ในเรื่องการรู้จักตนเอง ให้ผู้บ่าบัตได้เข้าใจ สร้างสมาธิและจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์



ภาพที่ 4.57 กิจกรรมลากเส้นหาทางออก

กิจกรรมลากเส้นหาทางออก ให้ผู้ทำกิจกรรมลากเส้นหาทางออกจากจุดเริ่มต้นลูกศรสีแดงไป
 ยังอีกฝั่งทางออก กิจกรรมที่ได้แนวคิดมาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาในหาสร้างเสริมสมาธิ มีจิตใจที่นิ่ง
 สงบอยู่กับปัญหาตรงหน้า หลีกหนีความวุ่นวายจากปัญหาภายนอก

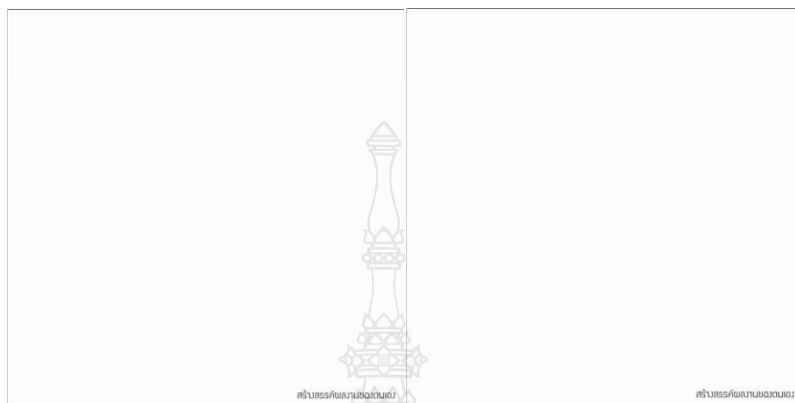


ภาพที่ 4.58 กิจกรรมตัดแปะต่อเติม เล่ม 3



ภาพที่ 4.59 สติ๊กเกอร์ระบายสีกิจกรรมตัดแปะต่อเติม เล่ม 3

กิจกรรมฉีกตัดแปะ ให้ผู้ทำกิจกรรมต่อเติมภาพจากต้นเรื่อง ได้แก่ พุงหล้า ใต้ทะเล และ อวกาศ โดยมีสติเกอร์ให้ระบายสีและตัดแปะต่อเติมลงไป ช่วยให้ผู้บำบัดได้ทำกิจกรรมที่ใช้กำลังในการ ฉีก ตัด ระบายความเครียดลงและจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์



ภาพที่ 4.60 กิจกรรมสร้างสรรค์งานด้วยตนเอง เล่ม 3 จำนวน 5 หน้า

กิจกรรมสร้างสรรค์งานด้วยตนเอง กิจกรรมนี้ให้ผู้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ผลงานของตนเองได้ อย่างอิสระ ไม่จำกัดความคิดและวิธีการ สามารถขีด เขียนระบายความเครียดลงไปได้ ตามแต่ผู้ทำ กิจกรรม



ภาพที่ 4.61 กิจกรรมชุดสีสร้างสรรค์ เล่ม 3 จำนวน 4 หน้า

กิจกรรมสร้างสรรค์งานด้วยตนเอง กิจกรรมนี้ให้ผู้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ผลงานของตนเองได้ อย่างอิสระ โดยการขีดเขียนลงไปบนกระดาษสีดำเพื่อชุดสีตัวออกให้เกิดสีสันของภาพ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงชุดเล็กน้อยช่วยระบายอารมณ์ความเครียดลงได้ สามารถช่วยสร้างจินตนาการ ความคิด สร้างสรรค์

4.3 ผลการวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ส่วนที่ 1 ประเมินความพึงพอใจผลงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ทั้ง 3 กิจกรรม เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ และเล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

ตารางที่ 4.7 วิเคราะห์ผลแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

รายการประเมิน	N=50		
	\bar{x}	SD.	ระดับความคิดเห็น
1. ความพึงพอใจผลงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดโดยภาพรวม			
องค์ประกอบในการออกแบบโดยรวมมีความเหมาะสม			
1.1 รูปแบบที่เป็นหนังสือมีความเหมาะสม	4.42	.75	มาก
1.2 ขนาดชิ้นงานมีความเหมาะสม	3.82	.84	มาก
1.3 ภาพประกอบมีความเหมาะสม	4.10	.64	มาก
1.4 ตัวอักษรมีความเหมาะสม	4.38	.66	มาก
1.5 โทนสีที่ใช้มีความเหมาะสม	4.46	.73	มาก
1.6 วัสดุ สื่อ และอุปกรณ์ที่ใช้ มีความเหมาะสม	4.26	.66	มาก
ผลรวม	4.24	.71	มาก
2. เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี			
2.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรมเข้าใจง่าย	3.46	.70	ปานกลาง
2.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม มีความน่าสนใจ	3.16	.81	ปานกลาง
2.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม	3.22	.76	ปานกลาง
2.4 สรุปความพึงพอใจโดยภาพรวม	3.32	.65	ปานกลาง
2.5 เสียงเพลงบำบัดมีช่วยสร้างความผ่อนคลาย	4.18	.68	มาก
ผลรวม	3.47	.72	ปานกลาง

ตารางที่ 4.7 วิเคราะห์ผลแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียด (ต่อ)

รายการประเมิน	N=50		
	\bar{X}	SD.	ระดับความคิดเห็น
3. เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ			
3.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรมเข้าใจง่าย	3.92	.99	มาก
3.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม มีความน่าสนใจ	3.94	.97	มาก
3.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม	3.76	.91	มาก
3.4 การใช้สีมีความเหมาะสมด้านอารมณ์ความรู้สึก ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน	3.76	.99	มาก
3.5 สรุปความพึงพอใจโดยภาพรวม	3.92	.98	มาก
3.6 เสียงเพลงบำบัดมีช่วยสร้างความผ่อนคลาย	4.24	.74	มาก
ผลรวม	3.92	.94	มาก
4. เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)			
3.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรมเข้าใจง่าย	3.40	.69	ปานกลาง
3.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม มีความน่าสนใจ	3.10	.88	ปานกลาง
3.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม	3.26	.69	ปานกลาง
3.4 การใช้สีมีความเหมาะสมด้านอารมณ์ความรู้สึก ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน	3.26	.74	ปานกลาง
3.5 สรุปความพึงพอใจโดยภาพรวม	3.16	.67	ปานกลาง
3.6 เสียงเพลงบำบัดมีช่วยสร้างความผ่อนคลาย	4.16	.64	มาก
ผลรวม	3.39	.72	ปานกลาง
ความพึงพอใจหลังทำกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด			
1. กิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด เหมาะสมแก่การ บำบัดความเครียด	4.38	.75	มาก
2. หลังทำกิจกรรมสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียด	3.98	.88	มาก
3. กิจกรรมศิลปะบำบัดสามารถสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.52	.57	มากที่สุด
ผลรวม	4.29	.73	มาก
ผลรวมทั้งหมด	3.86	.76	มาก

ผลประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่าง ผลรวมทั้งหมดอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย(\bar{X} =3.86) กิจกรรมที่มีความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบมากที่สุดคือ เล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.92) ผลประเมินความพึงพอใจรองลงมา เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.47) และกิจกรรมสุดท้าย เล่มที่ 3 กิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.39)

ข้อเสนอแนะที่ได้แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจผลงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัด
ความเครียด

- กิจกรรมน่าสนใจ
- การตั้งใจทำอะไรสักอย่างสามารถหยุดความคิดมากได้อยู่บ้าง
- ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์
- ได้ใช้สมาธิดี
- กิจกรรมวาดภาพระบายสี อาจจะมีภาพอื่นๆนอกจากภาพ
- เหมาะกับเด็ก
- ควรเปลี่ยนฟอนต์ให้อ่านง่ายขึ้น

ผลการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้จัดทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียด 3 เล่ม 3 รูปแบบกิจกรรม 1) ระบายสี 2) รูปแบบกิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมศิลปะบำบัด เล่ม1 กิจกรรมระบายสี เป็นกิจกรรมให้ผู้บำบัดระบายสีไปตามช่องว่าง ช่วยให้ผู้บำบัดฝึกสมาธิ มีจิตใจที่จดจ่อพร้อม กับสีสัน เล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติเป็นกิจกรรมให้ผู้บำบัด ดูภาพต้นแบบและสร้างสรรค์จินตนาการระบายสี กิจกรรมนี้จะทำให้ผู้บำบัดมีความผ่อนคลายไปกับการดูภาพต้นแบบที่ผู้วิจัยใช้ภาพที่ได้จากธรรมชาติ ทิวทัศน์ สัตว์ต่าง ๆ และสร้างสรรค์ตามใจอิสระภายใต้หัวข้อเรื่องแต่ละภาพ ช่วยเรื่องพัฒนาความคิด การต่อยอด สร้างสมาธิ ผ่อนคลาย 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) กิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบให้อิสระแก่ผู้บำบัดได้อย่างเต็มที่ มีหลายกิจกรรมในกิจกรรม ช่วงแรกผู้วิจัยจะกำหนดหัวข้อเรื่อง ให้ผู้บำบัดได้มีอิสระในการต่อเสริมเติมแต่งไปกับหัวข้อต่าง ๆ ช่วงกลางเล่มผู้วิจัยออกแบบเพียงทัศนธาตุ อาทิ วงกลม สีเหลี่ยม เส้น ให้ผู้บำบัดต่อยอดสร้างสรรค์จากสิ่งที่มี ช่วงท้ายผู้วิจัยให้อิสระทางความคิดอย่างเต็มที่เพียงให้กระดาษหน้าเปล่าให้ผู้บำบัดได้ขีดเขียนระบายเติมแต่งกำหนดเรื่องราวการสร้างสรรค์เอง ในเล่มนี้ผู้บำบัดจะให้กระดาษสี สติเกอร์ ให้ผู้บำบัดได้นำมาต่อเติมฝึกแปะสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ปลดปล่อย และสร้างสรรค์จินตนาการ ช่วยให้ผู้ที่อยู่ใน

ภาวะความเครียดได้มีการผ่อนคลาย ทั้งนี้ในทุกกิจกรรมจะมีเสียงเพลงประกอบการทำกิจกรรมคือเสียงเพลงบำบัดให้ผู้วิจัยแสดกนQR Code เพลงประกอบการทำกิจกรรมสร้างบรรยากาศลดความตึงเครียดลง ภาพรวมกิจกรรมผู้วิจัยมุ่งเน้นสร้างความผ่อนคลายให้ผู้บำบัด เสริมสร้างสมาธิ คลายกังวล มีจิตใจที่แจ่มใส มีสุขภาวะจิตที่ดี และประเมินความพึงพอใจการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงานจากกลุ่มตัวอย่าง ผลรวมทั้งหมดอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย(\bar{X} =3.86) กิจกรรมที่มีความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบมากที่สุดคือ เล่มที่2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย(\bar{X} =3.92) ผลประเมินความพึงพอใจรองลงมา เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.47) และกิจกรรมสุดท้าย เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.39) และกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเลือกทำกิจกรรมบำบัดความเครียดมากที่สุดมากที่สุดคือ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ร้อยละ 38



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของงานวิจัย คือ 1) ศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด 2) เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน 3) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัดความเครียด ผู้วิจัยได้ศึกษาศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการบทความและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ซึ่งข้อมูลอย่างเป็นระบบที่พร้อมดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอนดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.2 การอภิปรายผลการวิจัย

5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด ศึกษาข้อมูลความหมายของศิลปะบำบัด ศาสตร์ด้านเวชบำบัด โดยใช้กิจกรรมศิลปะ เพื่อเข้าช่วยบรรเทาความเครียด ศึกษาพฤติกรรมของกลุ่มวัยทำงาน ความชอบ การใช้ชีวิต แนวคิด ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเอาทฤษฎีศิลปะจาก “มันดาลา (Mandala)” เป็นการสร้างภาพมันดาลาเพื่อช่วยฟื้นฟูจิตใจผ่าน สัญลักษณ์ วงกลม วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มตัวอย่าง ได้แนวคิดจุดประสงค์ของการบำบัดเพื่อ บรรเทา ความเครียด ปลดปล่อยอารมณ์ และสร้างสมาธิ เพื่อจัดการความเครียดให้บรรเทาลง

5.1.2 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด โดยใช้แนวคิดการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านการปลดปล่อยอารมณ์ความเครียด กับการเอานาทฤษฎีของการออกแบบองค์ประกอบศิลป์ ทฤษฎีของสี นำมาออกแบบหนังสือศิลปะบำบัดความเครียด ได้สื่อศิลปะบำบัดแบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

5.1.3 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ได้วิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด และด้านการออกแบบ ประกอบด้วยการทำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดทั้งภาพรวม และ ทั้ง 3 กิจกรรม 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ประเมินขั้นตอนการทำกิจกรรม รูปแบบรูปภาพ สี ตัวอักษร เสียงเพลง โดยให้กลุ่มตัวอย่าง วัยทำงาน ที่มีอายุ 20

ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน ประเมินความพึงพอใจทั้ง 3 เล่ม และเลือกกิจกรรม จาก 1 ใน 3 เล่ม ที่ชื่นชอบที่สุดมาทำกิจกรรมศิลปะบำบัด และประเมินผลความพึงพอใจด้านอารมณ์ ความเครียด ความเหมาะสม การนำไปใช้งานได้จริง ผลการทดลองความพึงพอใจสรุป กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเลือกทำกิจกรรมบำบัด ความเครียดมากที่สุดมากที่สุดคือ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ร้อยละ 38 และผลรวมทั้งหมดที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ทั้ง 3 กิจกรรม อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.86) แสดงว่าการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน สามารถใช้บำบัด เสริมสร้างสุขภาวะจิต ให้กับกลุ่มวัยทำงานมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 ศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด จากการศึกษา 1) ศึกษาวัยทำงานในกลุ่มที่เริ่มทำงานใหม่ อายุประมาณ 20 ปีขึ้นไป กลุ่มนี้จะมีความกล้าได้กล้าเสีย และมักจะพบอะไรใหม่ๆ ในชีวิตการทำงานอยู่เสมอ เวลาทำงานหรือประสบความสำเร็จ ในงานที่รับผิดชอบ จะมีความรู้สึกภูมิใจ และมีพลังที่จะลุยต่อไป และที่สำคัญกล้าที่จะเป็นหนี้ ความฝันของคนกลุ่มนี้มีอยู่ 2 อย่างใหญ่ๆ คือ อยากแต่งงาน และอยากมีรถยนต์ขับไปทำงาน ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ มักพบปัญหาการพักผ่อนไม่เพียงพอ ภาวะความเครียดความกดดันเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงาน ปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับผลสำรวจ(กรมสุขภาพจิต, 2562) เรื่องที่ทำให้ประชาชนใน กทม. มีความเครียดในปัจจุบัน สาเหตุที่ทำให้เครียด อันดับ 1 คือ ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอร้อยละ 17.92 อันดับ 2 ความวิตกกังวลร้อยละ 14.23 อันดับ 3 ปัญหาค่าครองชีพร้อยละ 12.97 2) ศึกษาความเครียด จากการศึกษา นิยามความหมายของความเครียด นักวิชาการและนักปรัชญาให้ความหมายไว้หลากหลาย เชลเย่ กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม ซึ่งกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาในร่างกายต่างกันจะมีผลไม่เหมือนกัน แต่ที่พบปฏิกิริยาที่เหมือน ๆ กันจากสิ่งแวดล้อมทุกตัวคือ อากาการปรับตัว(Adaptation) เพื่อนำมาให้เกิดภาวะสมดุล(Homeostasis) (ณรงค์ สุภัทรพันธ์, 2560, น. 88) และอีกหนึ่งนิยามความเครียด (stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ซับซ้อนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งที่เกิดจากภายในและภายนอกที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและความไม่สมดุล ของร่างกาย จิตใจ สังคม หรือจิตวิญญาณ (วาทีณี สุขมาก, 2556, น. 121)ผลสรุปจากการศึกษาความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อาจจะเป็นปัญหาจากภายนอกจากสภาพแวดล้อมหรือภายในตัวเองที่เกิดจากอารมณ์ ความคิด สภาพจิต

ความเครียดเกิดกับทุกคน ความเครียดเล็กน้อยไม่เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ความเครียดที่มาก เป็น ภาวะที่รุนแรงมีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ 3) สื่อบำบัดความเครียด ผู้วิจัย ศึกษาเกี่ยวกับศาสตร์ด้านศิลปะบำบัด ศิลปะบำบัด เป็นศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัด เยียวยา หรือค้นหาข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมศิลปะประเภทต่าง ๆ เช่น ชีต เขียน วาด ระบาย ตัด ปะ ปั้น ถักทอ เพื่อแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความรูสึกได้ ซึ่ง ศิลปะบำบัดสามารถใช้ได้ทุกช่วงวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ ผู้วิจัยจึงหยิบศาสตร์ศิลปะบำบัดมาใช้บำบัด ความเครียดในวัยทำงาน เพื่อช่วยบรรเทาความเครียดจิตใจ ปรับสมดุลอารมณ์ และได้ศึกษาเพิ่มเติม พบว่า ศิลปะมันดาลามีส่วนช่วยในการบำบัดความเครียดและอารมณ์ จิตใจ กล่าวว่า ศิลปะมันดาลาคือ การแสดงออกถึงความหมายของส่วน ลึกในจิตวิญญาณ และการสะท้อนภาพรวมแห่งตัวตน (ปิยะแสง จันทรวงศ์ไพศาล, 2559, น. 191) โดยสรุปแล้วมันดาลาเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสมาธิ จิตใจที่เป็นสงบ มีความหมายลึกซึ้งตามคติความเชื่อ ซึ่งในทางจิตเวชมีการนำเอามันดาลามาบำบัดในด้าน ฝึกสมาธิ และ บำบัดในอีกหลาย ๆ ช่วยบำบัดความเครียด ฝึกการมีสมาธิในจดจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ช่วยให้ผ่อนคลาย

5.2.2 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ออกแบบสื่อศิลปะ บำบัดความเครียดในวัยทำงานออกมาเป็นรูปแบบของหนังสือ แบ่งเป็น 3 เล่ม 3 รูปแบบกิจกรรม 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3) ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) โดย การออกแบบผู้วิจัยได้ใช้ แบบสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและแบบสอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้อง พบว่าเป้าหมายของการบำบัดความเครียด เป็นการระบาย ปลดปล่อย กลับคืนภาวะปกติของอารมณ์ และการมีสมาธิ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องที่ใช้บำบัด ผู้วิจัยได้ใช้ทัศนธาตุนำมา ออกแบบ อาทิ เส้น สี รูปร่าง รูปทรง โดยผู้วิจัยจะทำการออกแบบเส้นเพื่อสร้างรูปร่างเป็นหลักเพื่อให้ ผู้ทำกิจกรรมได้ต่อยอดแนวคิดสร้างสรรค์หรือปลดปล่อยอารมณ์ออกมา สอดคล้องกับแนวคิดของ อนุ พันธุ์ พุกษ์พันธ์ขจี (2553, น. 31) ที่กล่าวว่าในงานศิลปะบำบัดการวาดเส้นมีส่วนสำคัญทั้งการ แสดงออก (Express) และการประทับใจ (Impress) เส้นมีความสัมพันธ์กับกายภาพ อารมณ์ ความรู้สึก และความคิด ซึ่งผู้วิจัยได้ทำหลักการออกแบบตามองค์ประกอบศิลป์โดยเนื้อหาภายในเล่มเรื่องเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ทิวทัศน์ สัตว์ การออกแบบรูปภาพการสร้างสรรค์จะใช้รูปร่างรูปทรงที่เลียนแบบ ธรรมชาติ ลักษณะการจัดวางองค์ประกอบภาพในเล่มจัดวางหลายรูปแบบตามลักษณะกิจกรรม โดย ภาพรวมการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดมีความเป็นเอกภาพของเนื้อหาและทัศนธาตุ สอดคล้องกับแนวคิด ของ (ฉลูด นิ่มเสมอ, 2534, น. 19) กล่าวว่า ส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงานซึ่งจะทำให้ผลงาน เหล่านี้มีเอกภาพ โดยส่วนประกอบระหว่างรูปทรงและเนื้อหา ที่มีการประสานกลมกลืนกัน

5.2.3 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ผู้วิจัยได้จัดทำสื่อศิลปะ บำบัดความเครียด 3 เล่ม 3 รูปแบบกิจกรรม 1) ระบายสี 2) กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ 3)

ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตที่ดีหลังทำกิจกรรมบำบัด ความเครียด สุขภาวะจิตมีความหมายเดียวกันกับ (สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2545) ได้กล่าวว่าภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งสุขภาวะจิตมีความเกี่ยวข้องกับด้านจิตใจและอารมณ์ เมื่อสุขภาวะจิตแย่จะส่งผลกระทบต่อออกมา 3 ด้าน

1) ด้านร่างกาย เมื่อสุขภาวะจิตแย่จากความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย เกิดการเจ็บป่วย ปวดหัว ผนังพรหมหม่นหมอง ปัญหาความเครียดจากแบบสัมผัสจากผู้เชี่ยวชาญบำบัดความเครียด อีกหนึ่งวิธีคือการปลดปล่อย ระบายออก วิธีการใช้สื่อบำบัดคือ การฉีก แปะ ชีด/เขียน ระบาย ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรม การระบายอารมณ์ การปลดปล่อย แทรกไปทั้ง 3 กิจกรรมในเล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) จะเน้นไปการแสดงออกทางร่างกาย โดยการฉีก แปะ ชีดเขียนและระบาย เพื่อบรรเทาความเครียดลดความตึงเครียดด้านร่างกายให้มีความผ่อนคลายจากปัญหาความเครียดที่เป็นอยู่

2) ด้านจิตใจ เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ผู้วิจัยออกแบบสื่อศิลปะบำบัดให้มีสัมผัสด้านการได้ยิน ในระหว่างการทำกิจกรรมผู้บำบัดจะสามารถฟังเสียงเพลงประกอบ เพื่อลดภาวะความตึงเครียดลง และรูปแบบการทำกิจกรรมการระบายสีสามารถช่วยให้ผู้บำบัดมีสมาธิ จิตใจจดจ่อ และเป็นการแสดงออก ปลดปล่อย ด้านอารมณ์ตามสี เส้น การขีดเขียน สอดคล้องกับแนวคิดของ (อนุพันธ์ุ พฤษ์พันธ์ุจี, 2558) กล่าวว่า ในแง่ของนักศิลปะบำบัดไม่ได้มองว่าการลงสีว่ามีความหมายไปในเชิงบวกหรือลบ แต่ถ้าต้องการให้ใครคนหนึ่งที่กำลังอยู่ในช่วงที่ติดขัดอะไรบางอย่าง อยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือไม่สมดุล ได้หลุดพ้นจากสิ่งนั้น

3) ด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดความเครียดสุขภาวะจิตแย่ลงจะส่งผลแสดงออกพฤติกรรม อาทิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง นอนไม่หลับ รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง พฤติกรรมเหล่านี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียดตามบุคคล ผู้วิจัยออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในการบรรเทาอาการในระดับเบื้องต้น ช่วยให้ผู้บำบัดมีสมาธิ และสติ ควบคุมตนเอง ไม่ฟุ้งซ่าน ลดภาวะความเครียดที่ส่งผลด้านพฤติกรรมลง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาศิลปะมันดาลานำมาออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ศิลปะมันดาลาเป็นศิลปะในลักษณะในรูปแบบ “วงกลม” ช่วยให้ผู้บำบัดเกิดสมาธิ สติ มีจิตใจที่สงบลงสอดคล้องกับแนวคิดของ (อรุณทัย ไชยช่วย, 2558) กล่าวว่าเมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับภาพมันดาลา ซึ่งมีองค์ประกอบเป็นธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ ก่อเกิดการรับรู้ทางความคิดที่มุ่งไปสู่จุดศูนย์กลางของภาพ ที่เป็นการทำงานสอดประสานกันของประสาทตา และสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ทำให้เกิดสมดุล ส่งผลให้เกิดสมาธิได้ง่าย

สรุปผลการเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด สามารถมีสุขภาวะจิตที่ดีขึ้นจากการทำกิจกรรมสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ส่งผลที่ดีทั้ง 3 ด้าน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม เมื่อภาวะความเครียดลดลงสุขภาวะจิตก็จะดีขึ้น มีความผ่อนคลาย มีสมาธิ มีจิตใจที่แจ่มใส ทั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อประเมินผลการเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด ผลรวมทั้งหมดอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย(\bar{X} =3.86) กิจกรรมที่มีความพึงพอใจที่มีต่อการออกแบบมากที่สุดคือ เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก ค่าเฉลี่ย(\bar{X} =3.92) ผลประเมินความพึงพอใจรองลงมา เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.47) และกิจกรรมสุดท้าย เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) อยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.39) และกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเลือกทำกิจกรรมบำบัดความเครียดมากที่สุดมากที่สุดคือ เล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ) ร้อยละ 38

5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน มีแนวคิดจากการใช้สัมผัส การได้ยิน การมองเห็น และการสัมผัส มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ 1.(ทิวทัศน์ ทุ่งหญ้า น้ำตกภูเขา) 2. ธรรมชาติ (ดอกไม้ ใบไม้ พืช) 3. สัตว์นานาชนิด แบ่งการทำสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเป็น 3 เล่ม 3 กิจกรรม เพื่อง่ายและสะดวกต่อการทำกิจกรรมของผู้บำบัด เล่มที่ 1 กิจกรรมระบายสี เล่มที่ 2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ และเล่มที่ 3 ประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัย

- 1) ออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดให้เหมาะกับทุกกลุ่มช่วงวัย เข้าถึงได้ง่าย ได้ทุกช่วงวัย
- 2) สื่อศิลปะบำบัดที่เป็นประเภทหนังสือ ไม่สะดวกในการทำกิจกรรมได้ทุกที่ ทุกช่วงเวลา สามารถพัฒนาสื่อเป็นประเภทดิจิทัล บนโทรศัพท์มือถือผ่านแอปพลิเคชัน
- 3) รูปแบบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติไม่หลากหลาย เนื้อเรื่องไม่ดึงดูดคนทุกช่วงวัย

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ออกแบบเนื้อหาสื่อศิลปะบำบัดให้มีความแปลกใหม่ เข้าถึงผู้ที่ไม่ชำนาญศิลปะได้ง่าย
- 2) เพิ่มเนื้อหากิจกรรมหรือเทคนิคที่บำบัดให้มีความหลากหลาย

บรรณานุกรม

- กำจร สุนพงษ์ศรี. (2559). **สุนทรียศาสตร์**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. (2528). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ศรีเดชา
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แม จันทรสุข, ศุภกรใจ เจริญสุข. (2557). **การพยาบาลและสุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- ชะลูด นิมสมอ. (2542). **องค์ประกอบศิลปะ**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด
- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. (2560). **ศาสตร์และศิลป์ของการสัมภาษณ์ทางจิตเวชศาสตร์**. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ) จำกัด
- ทรงฤทธิ์ ศรีสารคาม. (2559). **ดนตรีบำบัด Music therapy**. นนทบุรี: สัมปชัญญะ
- บุษกร บิณฑสันต์. (2553). **ดนตรีบำบัด**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปุ่นฉวีรัตน์ พิชญ์ไพบูลย์.(2560). **จิตวิทยาศิลปะ สุนทรียศาสตร์เชิงประจักษ์**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ประชัน วัลลิโก. (2545). **การออกแบบทางการพิมพ์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ประเสริฐ พิษยะสุนทร. (2557). **ศิลปะและการออกแบบเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พริ้มเพรา ดิษยวงษ์.(2544). **การวาดภาพเพื่อการประเมินและการรักษา**. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์
แสงศิลป์
- วาทีณี สุขมาก. (2556). **การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตสังคม1**. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม
- สมพร ชูรี.(2555). **การวิเคราะห์ทัศนศิลป์**. กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น
- สมภาพ จงจิตต์โพธา. (2562). **ทฤษฎีสี่**. นนทบุรี: เลิศหล้าเพรส จำกัด
- สุนีย์ เกียงกิ่งแก้ว. (2554). **การพยาบาลจิตเวช**. กรุงเทพฯ: มหาลัยธรรมศาสตร์.
- อนุพันธ์ พุทธิพันธ์จี. (2553). **หนังสือรวบรวมบทความประชุมวิชาการศิลปะบำบัด : ในสถานะที่
ไร้พรหมแดน**. กรุงเทพฯ: บริษัท มติชน จำกัด
- American Psychiatric Association (1994). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. Washington DC.
- Blumenfield M., Strain JJ. (2003). **Psychosomatic Medicine**. Lippincott
Williams&Wlll6kins PA

บรรณานุกรม(ต่อ)

- Cox.T.(1978). **Stress a review of theories, causes and effects of stress in the light of empirical research.** Basingstoke: Macmillan Education
- Heider, F. (1958). **The psychology of interpersonal relationships.** New York: Wiley.
- Geue K, Goetze. (2010). **Art Therapy for Cancer Patients in Outpatient Care. Psychological Distress and Coping of the Participants.** Retrieved from www.researchgate.net
- กรมสุขภาพจิต. (2561). **กรมสุขภาพจิต เผย “ ปัญหาเครียด”.** สืบค้นจาก www.prdmh.com
- ฉัตรชัย นกดี. (2559). **พฤติกรรมบั่นทอนสุขภาพ หม่อมสาววัยทำงาน.** สืบค้นจาก www.thaihealth.or.th
- ชัชวาล ปัญญาพัชชาติ. (2557). **ความเครียด.** สืบค้นจาก www.thaihealth.or.th
- ทีมงานความสุขประเทศไทย. (2560). **ศิลปะบำบัด.** สืบค้นจาก www.happinessisthailand.com
- ปิยะแสง จันทรวงศ์ไพศาล.(2559). **นัยยะแห่งจิตวิญญาณสู่บริบททางศิลปะ.** สืบค้นจาก www.so02.tci-thaijo.org
- วุทธิตา คงดี. (2563). **สถานการณ์ “โรคปัจจุบัน” ของกลุ่มคนวัยทำงานใน “โลกปัจจุบัน”** สืบค้นจาก www.ohswa.or.th
- Daniel Risarp. (2557). **Wilmas Tema (Skärgårdsdoktorn)** สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=ytBW9x6Zvcc&t=52s>
- Evening Music. (2553). **Anouar Brahem - Stopover At Djibouti (Brahem)** สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=AkBntrqDOO0>
- fozziebear2009. (2552). **Peter Warlock - Capriol Suite.** สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=ZMyS1G8NWnY>
- LindoroRossini. (2552). **Edvard Grieg's Solveig's Song** สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=ii2Adi2iFRM>
- Ludovico Einaudi. (2554). **Ludovico Einaudi - I Giorni** สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=Uffjii1hXzU>
- Methadone Methadone.(2559). **Brian Eno - Ambient 1.** สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=vNwYtllt3Q&t=656s>

บรรณานุกรม(ต่อ)

MS Records Originals. (2557). **Om Namah Shivaya**. สืบค้นจาก

<https://www.youtube.com/watch?v=4DGN4x2Dzow>

MGR Online. (2558). **หนังสือระบายสีบำบัด**. สืบค้นจาก www.mgronline.com

Peder B. Helland. (2560). **Soothing Relaxation** สืบค้นจาก

<https://www.youtube.com/watch?v=77Zozl0rw7w&t=301s>

Peder B. Helland. (2560). **Sunny Mornings** สืบค้นจาก

<https://www.youtube.com/watch?v=hlWii4xVXKY&t=2824s>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเครื่องมือการวิจัย





แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัย
ทำงาน
กลุ่มตัวอย่าง

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน

โดย

นางสาวพรนภา สุขมูลศิริ

นักศึกษา สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ใช้ประกอบการวิจัยสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน

มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาพฤติกรรมการความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด 2) เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน 3) เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ทำเพื่อสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน แบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านโปรดตอบแบบสอบถามฉบับนี้ทุกข้อ ให้ตรงกับความคิดเห็นตามความเป็นจริง และขอขอบพระคุณที่ท่านได้กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้เป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

พรนภา สุขมูลศิริ

นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจผลงานออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด
โดยภาพรวม

<p>คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความในแต่ละรายการและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นของท่าน</p>	
<p>ตอนที่ 1 : ข้อคำถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล</p>	
<p>1. เพศ</p> <p><input type="checkbox"/> หญิง <input type="checkbox"/> ชาย</p>	
<p>2. อายุ</p> <p><input type="checkbox"/> 20-30 ปี <input type="checkbox"/> 31-40 ปี</p> <p><input type="checkbox"/> 41-50 ปี <input type="checkbox"/> 51-60 ปี</p>	
<p>2. ระดับการศึกษา</p> <p><input type="checkbox"/> ต่ำกว่าปริญญาตรี <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี</p> <p><input type="checkbox"/> ปริญญาโท <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ).....</p>	
<p>4. อาชีพ</p> <p><input type="checkbox"/> ข้าราชการ <input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ</p> <p><input type="checkbox"/> พนักงานของรัฐ / รัฐวิสาหกิจ <input type="checkbox"/> ชีพอื่น ๆ (โปรดระบุ).....</p> <p><input type="checkbox"/> พนักงานบริษัทเอกชน</p>	

ตอนที่ 2: ข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1.	องค์ประกอบในการออกแบบโดยรวมมีความเหมาะสม					
	1.1 รูปแบบที่เป็นหนังสือมีความเหมาะสม					
	1.2 ขนาดชิ้นงานมีความเหมาะสม					
	1.3 ภาพประกอบมีความเหมาะสม					
	1.4 ตัวอักษรมีความเหมาะสม					
	1.5 โทนสีมีความเหมาะสม					
	1.6 วัสดุ สื่อ และอุปกรณ์ที่ใช้ มีความเหมาะสม					

ส่วนที่ 2 กิจกรรมสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

2.1 กิจกรรมระบายสี

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	องค์ประกอบในการออกแบบกิจกรรมระบายสี					
	1.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรม					
	1.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม					
	1.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม					
	1.4 เสียงเพลงบำบัดมีความเหมาะสม					
2	สรุปความพึงพอใจโดยภาพรวม					

2.2 กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	องค์ประกอบในการออกแบบกิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ					
	1.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรม					
	1.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม					
	1.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม					
	1.4 การใช้สีมีความเหมาะสมด้านอารมณ์ความรู้สึก ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน					
	1.5 เสียงเพลงบำบัดมีความเหมาะสม					
2	สรุปความพึงพอใจโดยภาพรวม					

2.3 กิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	องค์ประกอบในการออกแบบกิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)					
	1.1 รูปแบบขั้นตอนการทำกิจกรรม					
	1.2 ภาพประกอบมีความเหมาะสม					
	1.3 มีการจัดวางองค์ประกอบได้อย่างเหมาะสม					
	1.4 การใช้สีมีความเหมาะสมด้านอารมณ์ ความรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลิน					
	1.5 เสียงเพลงบำบัดมีความเหมาะสม					
2	สรุปความพึงพอใจโดยภาพรวม					

ส่วนที่ 3 ประเมินความพึงพอใจสื่อศิลปะบำบัดความเครียด

1. กิจกรรมใดที่ท่านพึงพอใจที่สุด

- กิจกรรมระบายสี
- กิจกรรมวาดภาพพระบายสีจากภาพธรรมชาติ
- กิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ (สร้างสรรค์จินตนาการ)

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
	1 กิจกรรมศิลปะบำบัดสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียด					
	2. กิจกรรมศิลปะบำบัดสามารถสามารถนำไปใช้ได้จริง					
	3 ภาพรวมกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียด เหมาะสมแก่การบำบัดความเครียด					

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะ

คำชี้แจง : โปรดเขียนข้อเสนอแนะเพิ่มเติมลงในช่องว่างให้ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

.....

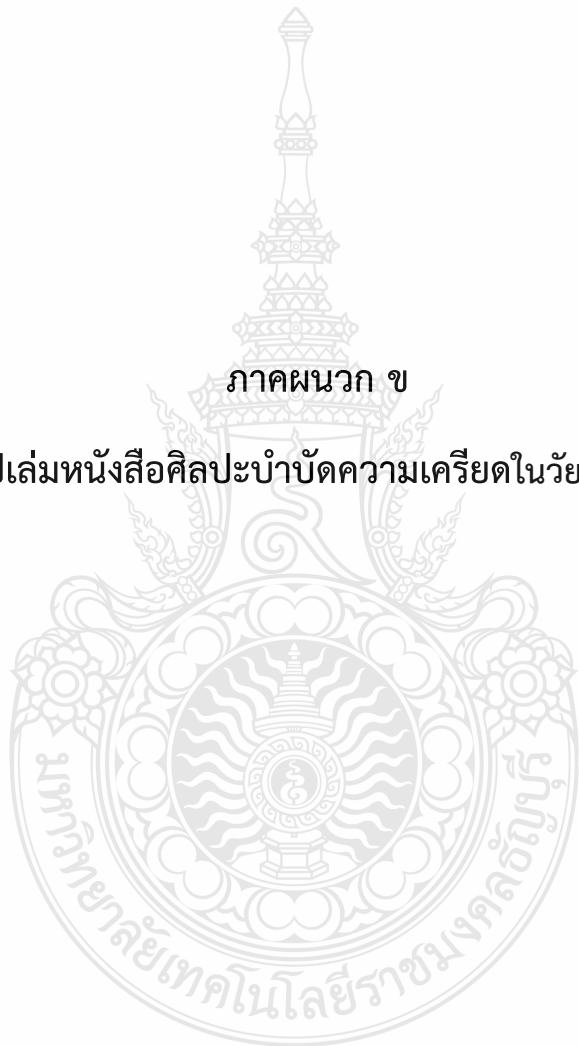
.....

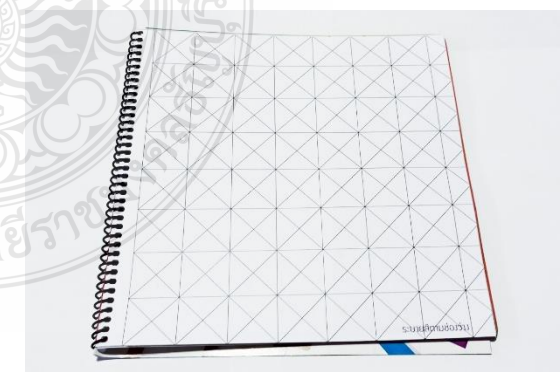
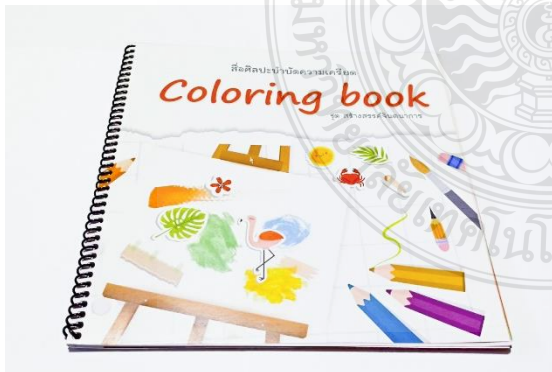
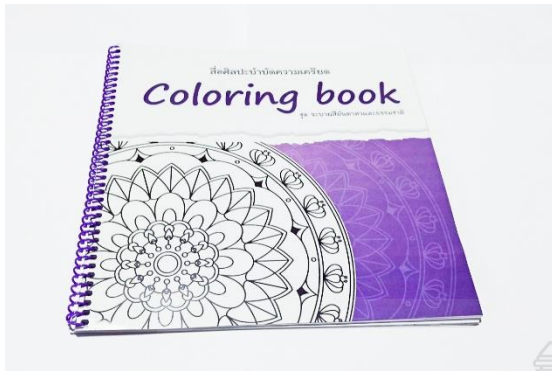
.....

.....

ภาคผนวก ข

รูปเล่มหนังสือศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน







ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวพรนภา สุขมูลศิริ
วัน เดือน ปี เกิด	8 กรกฎาคม 2538
ที่อยู่	บ้านเลขที่ 18/6 ม.7 ต.บึงคำพร้อย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150
การศึกษา	พ.ศ. 2557-2560 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จ.ปทุมธานี
ประสบการณ์ทำงาน	พนักงานแผนกการตลาด ฝ่าย กราฟิก โรงพยาบาลสินแพทย์ ลำลูกกา พ.ศ. 2564 ถึงปัจจุบัน
เบอร์	086-089-4922
อีเมล	pornnapha_s@mail.rmutt.ac.th

