

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการเสนอแนะ ศูนย์ศิลป์บำบัด
CREATIVE ART THERAPY CENTER

โดย
นางสาว ภัทรสิริ อภิชิต



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน) ภาควิชาสถาปัตยกรรม
ภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ
เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ปีการศึกษา 2541-2542

เลขที่.....
เลขทะเบียน..... 34549
วัน, เดือน, ปี..... 12 พ.ย. 2542

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรม
ศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

(ผศ. เอกพงศ์ จุลเสถียร)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ ฉัตรชัย	อินทโรชาติ	ประธานกรรมการ
อาจารย์ พวงเพชร	รัตนรามา	กรรมการ
อาจารย์ น้ำอ้อย	สวนสาส์	กรรมการ
อาจารย์ ญาณินทร์	รักวงศ์วาน	กรรมการและเลขานุการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ น้ำอ้อย สวนสาส์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

บทคัดย่อ

คำนำ

กิตติกรรมประกาศ

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.3 รายละเอียดที่ตั้งโครงการ

1.4 ขอบข่ายของโครงการ

1.5 ขอบเขตของวิทยานิพนธ์

บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1 ความหมายของศูนย์ศิลปบำบัด

2.2 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

2.3 การจัดองค์ประกอบภายในศูนย์ศิลปบำบัด

บทที่ 3

การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

3.1 ความหมายของสุขภาพจิต

3.2 ศิลปบำบัด

3.3 ประเภทของศิลปบำบัด

บทที่ 4

การศึกษารายละเอียดของโครงการ

4.1 การศึกษาลักษณะการดำเนินการ ,สายการบริหาร และ อัตรากำลัง

4.2 การคาดคะเนผู้เข้าชมโครงการ

4.3 การศึกษาพฤติกรรมผู้ใช้โครงการ

- ผู้ให้บริการ

- ผู้รับบริการ

4.4 การศึกษาพื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ

บทที่ 5

การศึกษาระบบสภาพแวดล้อมภายใน

5.1 ระบบแสงสว่าง

5.2 ระบบเสียง และการควบคุม

5.3 ระบบปรับอากาศ

5.4 การใช้วัสดุ

บทที่ 6 การวิเคราะห์สู่การออกแบบ

บทที่ 7 บทสรุป

7.1 สรุปแนวความคิดในการออกแบบ

7.2 ผลงานการออกแบบ

บรรณานุกรม

ภาคผนวก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : โครงการเสนอแนะ ศูนย์ศิลป์บำบัด
CREATIVE ART THERAPY CENTRE
ชื่อนักศึกษา : นางสาว ภัทราสิริ อภิชาติ
ภาควิชา : สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ : สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา : 2541 - 2542

ความมุ่งหมาย

การศึกษาค้นคว้า และวิจัยวิทยานิพนธ์โครงการนี้ เพื่อให้เห็นบทบาทความสำคัญของการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน นำความรู้มาใช้ในการออกแบบตกแต่งภายในอาคาร ซึ่งเดิมเป็นอาคารของโรงเรียนนานาชาติกรุงเทพฯ ปรับให้เป็นอาคารของศูนย์ศิลป์บำบัด ซึ่งเป็นสถานที่ให้การส่งเสริมสุขภาพจิต โดยใช้ศิลปะเป็นสื่อ และไม่ละเลยต่อสุขภาพกายด้วย นอกจากนี้ยังใช้เป็นสถานที่จัดการแสดงทางศิลปะและวัฒนธรรม สำหรับประชาชนในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอื่น รวมถึงชาวต่างชาติที่มีความตระหนักถึงการเอาใจใส่ต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

วิธีการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบาย, ความต้องการและพฤติกรรมของผู้เข้าใช้ศูนย์ศิลป์บำบัด จึงได้ทำการศึกษาดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลของอาคารที่นำมาใช้ในการออกแบบ
2. ศึกษาข้อมูลของโครงการที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ทั้งในเรื่ององค์ประกอบ, พฤติกรรมและการจัดพื้นที่
3. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในเรื่องของศิลป์บำบัด ซึ่งได้แก่ ศิลป์บำบัด, ดนตรีบำบัด และการแสดงบำบัด รวมถึงการใช้เก้าอี้ไฟฟ้าในการเสริมสุขภาพ ฯลฯ โดยการค้นคว้าในหนังสือ, การสอบถาม, การสัมภาษณ์, สังเกตจากสถานที่จริง และจาก INTERNET
4. ศึกษาความต้องการพื้นฐาน และแนวทางการออกแบบที่จะประกอบขึ้นเป็นโครงการศูนย์ศิลป์บำบัด
5. ศึกษาถึงสภาพแวดล้อมของอาคารและที่ตั้ง
6. ศึกษาพฤติกรรมผู้ใช้โครงการและพื้นที่ใช้สอย

สรุปผลการวิจัย

1. รูปแบบและผังของอาคารที่นำมาใช้ สามารถนำมาใช้ในการออกแบบศูนย์ศิลปบำบัดได้เป็นอย่างดี มีพื้นที่ใช้สอยที่สามารถตอบสนองความต้องการได้เพียงพอ และมีระบบโครงสร้างที่ดี จึงไม่มีปัญหาเรื่องการจัดวางงานระบบต่างๆ ในการออกแบบ
2. กลุ่มลูกค้ำเป้าหมาย, นโยบาย และสภาพแวดล้อมมีผลต่อลักษณะ และรูปแบบในการตกแต่ง
3. การออกแบบตกแต่ง ศูนย์ศิลปบำบัด เพื่อให้ได้บรรยากาศที่ดี จะมีส่วนช่วยให้ประชาชนที่เข้ามาใช้สถานที่แห่งนี้ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ
4. การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกอาคารที่ดี จะช่วยส่งผลถึงบรรยากาศภายในอาคารด้วย

ข้อเสนอแนะ

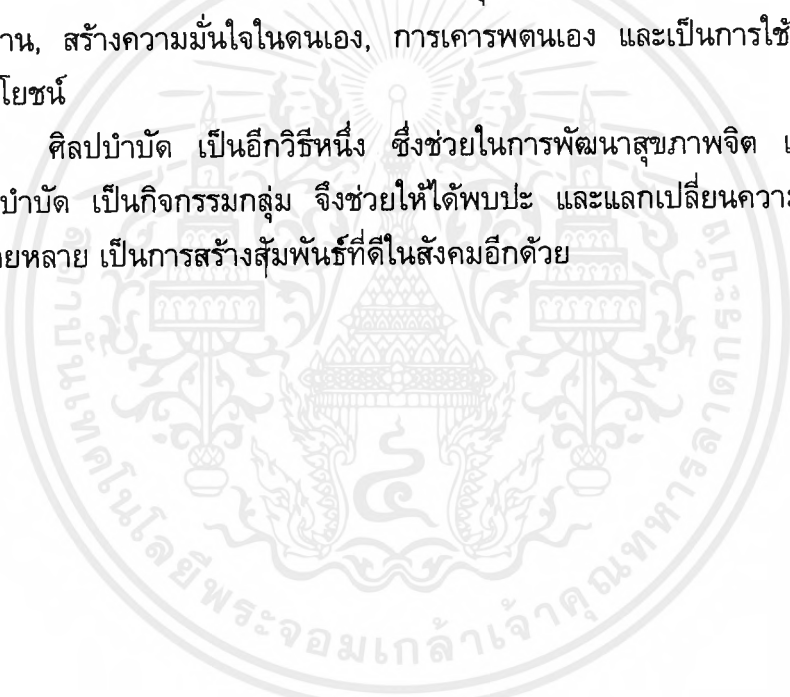
1. จัดให้มีองค์ประกอบเพื่อในบางส่วน เพื่อเสนอกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกระดับวัย เพื่อให้ศูนย์ศิลปบำบัด แห่งนี้เป็นสถานที่พักผ่อน ของทุกคนในครอบครัว
2. ในอนาคต “ศิลปบำบัด” อาจได้รับความสนใจกว้างขวางขึ้น อาจจะมีการขยายพื้นที่ และเพิ่มจำนวน ของส่วนศิลปบำบัด ให้เพียงพอต่อความต้องการ โดยอาจแยกเป็นอาคารศิลปบำบัด, อาคารดนตรีบำบัด และอาคารการแสดงบำบัดเลยก็ได้
3. รูปแบบการตกแต่ง อาจทำให้มีความหลากหลายมากขึ้น คืออาจทำในรูปแบบ ORIENTAL STYLE หรือรูปแบบ MODERN CLASSIC ก็ได้ ให้แตกต่างจากที่เป็นอยู่

คำนำ

ในปัจจุบันสภาพสังคมเมืองได้ มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรุงเทพมหานคร ผู้คนต้องเผชิญกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่บีบคั้น จากปัญหา ต่างๆ รอบตัว อาจทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในการ ดำรงชีวิตได้ ประกอบกับการไม่มีเวลาเพียงพอ อาจทำให้ละเลยต่อการรักษาสุขภาพ ทั่วทั้งกายและจิต อาจนำมาซึ่งโรคร้ายต่างๆ

ฉะนั้นการหันมาดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ร่างกาย และจิตใจของเราอยู่ในสภาพที่ดี และพร้อมเสมอ ในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ประจำวัน นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี เพื่อประสิทธิภาพในการ ทำงาน, สร้างความมั่นใจในตนเอง, การเคารพตนเอง และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์

ศิลปะบำบัด เป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิต และเนื่องจากวิธี การบำบัด เป็นกิจกรรมกลุ่ม จึงช่วยให้ได้พบปะ และแลกเปลี่ยนความคิดกับบุคคลที่ หลากหลาย เป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในสังคมอีกด้วย



กิตติกรรมประกาศ

สำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นการค้นคว้าในเรื่องที่ค่อนข้างใหม่และยังไม่มีเคยมีผู้ใดทำมาก่อน การหาข้อมูลจึงเป็นไปด้วยความลำบากบ้างในบางครั้ง แต่ด้วยความร่วมมือของบุคคลต่างๆมากมายที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดีและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการร่วมงานและประสานงานกับผู้อื่นพร้อมทั้งเป็นการเรียนรู้เพื่อการเติบโตต่อไปในอนาคต

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ร่วมอยู่ในเหตุการณ์สำคัญในครั้งนี้

คุณพ่อ คุณแม่

ขอบคุณสำหรับกำลังใจ (และกำลังใจทรัพย์) ,ความห่วงใย และความมั่นใจ ที่มีให้ลูกเสมอมา นะคะ

พี่ๆของน้องเล็ก

ขอบคุณสำหรับทุกๆความช่วยเหลือ ตลอดชีวิตของการเรียนที่ผ่านมา ขอขอบคุณสำหรับแบบอย่างในการดำเนินชีวิตและข้อคิดสติเตือนใจ และขอบคุณสำหรับทุกๆความสุขที่หยิบยื่นให้ในยามที่ความทุกข์มาเยือน ขอขอบคุณนะค่ะ

อ.ฉัตรชัย อินทรโชติ

ขอบคุณ "ครู" สำหรับคำแนะนำปรึกษา,โลกกว้างเพื่อการเรียนรู้ และความเอาใจใส่ที่มีต่อลูกศิษย์เสมอมา

กลุ่มอาจารย์ที่ปรึกษา

สำหรับคำแนะนำต่างๆและบรรยากาศดี ๆระหว่าง การตรวจแบบร่าง

คณะอาจารย์ทุกท่าน

ที่ให้ความรู้และประสบการณ์อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

อ.ศุภฎี พนมยงค์ บุญทัตสกุล

สำหรับข้อมูลเรื่องดนตรีบำบัด

อ.ปิยฉัตร เรืองวิเศษ ฟินนี่

สำหรับความกระตือรือร้นในเรื่องศิลปบำบัด และ

จุดประกายความคิดที่มาของการทำ

วิทยานิพนธ์

อ.เสาวณีย์ สังฆโสภณ

สำหรับการเยี่ยมชมโรงเรียนสิริวิภาการดนตรี

คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล

สำหรับข้อมูลเรื่องเก้าอี้เพื่อสุขภาพ

รีสอร์ทสุขภาพ ชีวาศรม

สำหรับการเข้าชมสถานที่และข้อมูลต่างๆ

ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี

สำหรับการเข้าชมสถานที่และข้อมูลต่างๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โรงเรียนนานาชาติกรุงเทพฯ

สำหรับการเอื้อเพื่อแบบก่อสร้าง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำหรับการเอื้อเพื่อข้อมูลต่างๆ

พี่ตุ๋น พี่หัทธ์ ที่ให้ความช่วยเหลือเต็มที่ และที่สำคัญมาไกลมาก ขอขอบคุณค่ะ

น้องโย,น้องวุฒิ,น้องนพและน้องปุ๋น น้องรหัทธ์ ให้ความช่วยเหลือสม่ำเสมอ

น้องนพ (อีกที) ขอขอบคุณมากสำหรับน้ำใจที่มีต่อพี่หัทธ์ แม้ในเวลาที่งานเยอะมาก

ไม่สามารถช่วยงานได้ ก็ยังมาเยี่ยม ขอขอบคุณมาก

พี่แอน ช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นรูปเป็นร่างได้เพียงชั่วข้ามคืน

พี่ตุ้ม ช่วย DRAFT แปลน

พี่โก้,พี่จิว,พี่แดง ช่วยเสนอแนวความคิดต่างๆสำหรับวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

สุชาดา คิวานนท์ เพื่อนรักที่คอยเป็นกำลังใจให้เพื่อนเสมอ

แอน จิตติมา จิตรวรรณนท์ ให้ความช่วยเหลือทุกอย่างแก่เพื่อนเสมอ

เล็ก (ป้า) สำหรับคำแนะนำต่างๆที่มีให้

เฮ้ะ ให้ความช่วยเหลือ,ความเป็นห่วงและความเป็นเพื่อนที่ดีตลอดมา

โอ๊ ให้ความช่วยเหลือทั้งเรื่องการเรียนและทุกอย่าง รวมถึงความเอาใจใส่

ดูแลยามเจ็บไข้ได้ป่วย

เซอร์รี่ ให้ความเข้าใจ ข้อคิดคำคม คอยเป็นกำลังใจยามท้อแท้ได้เสมอ

ตั้ว ขอขอบคุณที่อยู่เคียงข้างกันเสมอ

เพื่อนร่วมห้องทุกคน สำหรับช่วงเวลาที่นำจดจำตลอดเวลา 5 ปีที่ผ่านมา



บทที่ 1 บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

เนื่องจากในปัจจุบัน ลักษณะของสังคมไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพมหานคร มีความซับซ้อนมากขึ้น ผู้คนต้องเผชิญกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปัญหาครอบครัว ปัญหาการว่างงาน ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาการจราจรหรือปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งก่อให้เกิดความตึงเครียดและอาจนำไปสู่ความบกพร่องของสมรรถภาพทางจิต ซึ่งหากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกวิธีสามารถก่อให้เกิดการแสดงผลออกมาในรูปแบบอาการทางจิต เป็นปัญหาในการดำรงชีวิตและการทำงานได้ ซึ่งอาจรวมไปถึงการเป็นปัญหาของสังคมด้วย

นอกจากนี้ในวงการแพทย์ในปัจจุบัน ยังเป็นไปในรูปแบบของสุขภาพเชิงรับ นั่นคือจะทำการรักษาเมื่อมีอาการป่วย แล้วจะทำได้ยากและใช้เวลานาน เพราะที่ถูกต้องคือการรักษาสุขภาพจิตของตนให้อยู่ในสภาพดีเสมอ หรือที่เรียกว่าวิถีสุขภาพเชิงรุก

ศิลปะก็เป็นอีกสิ่งหนึ่ง ที่ถูกนำมาใช้ในการบำบัดสุขภาพจิต ซึ่งในอดีตที่ผ่านมาจะใช้ศิลปะในการบำบัดในวงแคบ คือ กับเฉพาะผู้ป่วยเท่านั้น ในปัจจุบันมีการใช้ศิลปะบำบัดสำหรับบุคคลปกติทั่วไปได้ เพื่อช่วยด้านปัญหาสุขภาพจิตขั้นพื้นฐาน

แต่ยังไม่แพร่หลายและที่สำคัญยังไม่มีสถานที่รองรับกิจกรรมนี้ในประเทศไทย

ดังนั้น จึงเห็นควรมีการจัดตั้งศูนย์ศิลปะบำบัดแห่งนี้ขึ้นเพื่อรองรับประชาชนทั่วไป ผู้ซึ่งมีความห่วงใยปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้ศิลปะเป็นสื่อ นอกจากนี้ยังใช้เป็นสถานที่จัดกิจกรรมทางศิลปะและวัฒนธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีอีกทางหนึ่งด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เป็นสถานที่ส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ประชาชนทั่วไป โดยใช้ศิลปะแขนงต่าง ๆ เป็นสื่อ ลงทุนดำเนินการโดยเอกชน เพื่อให้ได้สถานที่ที่เหมาะสมและมีสภาพแวดล้อมที่ดี
- 2) เป็นสถานที่ส่งเสริมสุขภาพกายแก่ประชาชน เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี
- 3) เป็นสถานที่จัดแสดงกิจกรรมทางศิลปะและวัฒนธรรมสำหรับประชาชนทั่วไป

1.3 รายละเอียดที่ตั้งโครงการ

สถานที่ตั้ง

ที่ตั้งโครงการเป็นพื้นที่ว่าง ตั้งอยู่บนถนนรามอินทรา ซึ่งมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกที่ตั้งโครงการดังนี้

1. ตั้งอยู่บนถนนรามอินทรา ซึ่งสามารถสัญจรไปมาได้สะดวก หลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาการจราจรติดขัดในเมือง สะดวกทั้งสำหรับประชาชนในกทม. และ จังหวัดใกล้เคียง
2. มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศที่บริสุทธิ์สดชื่น แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ สามารถตั้งอาคารให้ลึก ห่างจากตัวถนนได้มาก จึงปราศจากเสียงรบกวน ฝุ่นละอองและมลพิษด้วย
3. สามารถเข้าถึงโครงการได้สะดวก เนื่องจากมีถนนตัดผ่านหน้าโครงการ และมีรถประจำทางผ่านหน้าโครงการ
4. เป็นแหล่งที่พักอาศัย เนื่องจากมีหมู่บ้านในบริเวณนี้เป็นอันมาก มีความหนาแน่นของประชากรมากพอสมควร ซึ่งเหมาะสมต่อการเผยแพร่ให้เป็นที่ยอมรับได้

อาคาร

เลือกใช้อาคารของโรงเรียนนานาชาติกรุงเทพ ฯ

(INTERNATIONAL SCHOOL BANGKOK) ซึ่งประกอบไปด้วย กลุ่มอาคาร หลายอาคารด้วยกัน คือ

อาคาร A : เป็นอาคารสำนักงาน และ ห้องสมุด

อาคาร B : เป็นอาคารหอประชุม

อาคาร C : เป็นอาคารเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาคาร D : เป็นอาคารเรียนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ในโครงการจะเลือกเอาอาคาร A , B และบางส่วนของอาคาร C มาใช้ในโครงการ ซึ่งมีเหตุผลในการเลือกอาคาร ดังนี้

1. รูปแบบอาคารเป็นแบบสมัยใหม่ ผสมกับกลิ่นอายของวัฒนธรรม ซึ่งตรงกับแนวความคิดของการตกแต่งภายใน “ ศูนย์ศิลปะบำบัด ”
2. รูปแบบอาคารเป็นอาคารแนวราบ คือ มีความสูง 2-3 ชั้น โปร่ง ไม่ปิดทึบ ซึ่งตรงกับลักษณะอาคารที่ต้องการ
3. มีช่วงเสากว้าง สะดวกต่อการจัดวางผังของห้องภายในอาคาร เนื่องจากห้องศิลปะบำบัด ต้องการห้องขนาดใหญ่ ไม่มีเสาขึ้นกลางภายในห้อง
4. รูปแบบอาคาร มีคอร์ทยาร์ดภายในอาคารเป็นการเชื่อม SPACE ภายใน เข้ากับภายนอกอาคาร เหมาะสำหรับรูปแบบโครงการ ที่ต้องการดึงดูดธรรมชาติเข้าไปในอาคาร

1.4 ขอบข่ายของโครงการ

1. ส่วนศิลปะบำบัด (ART THERAPY) ประกอบด้วย
 - โถงต้อนรับ
 - ห้องศิลปะบำบัด
 - ห้องดนตรีบำบัด
 - ห้องการแสดงบำบัด
 - ห้องพักผ่อนบำบัด
2. ส่วนบริการสุขภาพ (HEALTH SERVICE) ประกอบด้วย
 - โถงต้อนรับ
 - LOCKER ROOM (ชายและหญิง)
 - SAUNA C|T STEAM (ชายและหญิง)
 - ห้องนวด (ชายและหญิง)
 - ห้องเก้าอี้ไฟฟ้า (HEALTHTRON)
 - ห้องเก้าอี้ดนตรี (MUSIC CHAIR)
 - สระว่ายน้ำ
 - สวนสมาธิ
3. ส่วนบริการสาธารณะ (PUBLIC SERVICE) ประกอบด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- โถงและพักคอย
 - หอประชุม
 - แกลเลอรี
 - ร้านอาหาร
 - ลานแสดงกลางแจ้ง
4. ส่วนที่พัก (ACCOMMODATION) ประกอบด้วย
- LOBBY
 - LOBBY LOUNGE
 - ห้องอ่านหนังสือ
 - ห้องพัก (GUESTROOM)
5. ส่วนสำนักงาน (OFFICE)
6. ส่วนอาคารสำนักงาน (SERVICE SECTION)

1.5 ขอบเขตของวิทยานิพนธ์

โครงการเสนอแนะ “ศูนย์ศิลปบำบัด ” มีขอบเขตในการทำวิทยานิพนธ์ดังนี้

1. ส่วนศิลปบำบัด (ART THERAPY) ประกอบด้วย
 - โถงต้อนรับ
 - ห้องศิลปบำบัด
 - ห้องดนตรีบำบัด
 - ห้องการแสดงบำบัด
 - ห้องพักนักบำบัด
2. ส่วนบริการสุขภาพ (HEALTH SERVICE) ประกอบด้วย
 - โถงต้อนรับ
 - LOCKER ROOM (ชายและหญิง)
 - SAUNA & STEAM (ชายและหญิง)
 - ห้องนวด (ชายและหญิง)
 - ห้องเก้าอี้ไฟฟ้า (HEALTHTRON)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องเก้าอี้ดนตรี (MUSIC CHAIR)
- 3. ส่วนบริการสาธารณะ (PUBLIC SERVICE) ประกอบด้วย
 - โถง และ พักคอย
 - หอประชุม
 - ร้านอาหาร
- 4. ส่วนที่พัก (ACCOMMODATION) ประกอบด้วย
 - LOBBY
 - LOBBY LOUNGE
 - ห้องอ่านหนังสือ
 - ห้องพัก (GUESTROOM)



INTRODUCTION

PROBLEM SOCIAL DISPARITIES
ECONOMIC
HEALTH
CONGESTED COMMUNITY
DRUG ADDICTION
TRAFFIC JAM
POLLUTION



“EMOTIONAL STRESS”



INTRODUCTION

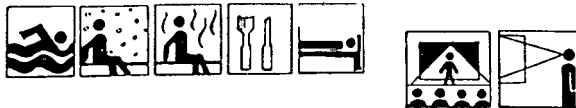
PURPOSE SCOPE of WORK

PROMOTE MENTAL HEALTH
& PREVENT MENTAL DISORDER



GIVE A GENERAL SENSE
OF WELL BEING &

HEALTH CONCERN



RELAX & ENTERTAIN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

SITE LOCATION

ถนน รามอินทรา



SITE SELECTION



FAR FROM TOWN 3

POP.DENSITY 4



NO POLLUTION 4

ENVIRONMENT 4



TRANSPORTATION 3

ACCESSIBILITY 4



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1 ความหมายของศูนย์ศิลปะบำบัด

โครงการศูนย์ศิลปะบำบัดนี้เป็นโครงการที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เป็นศูนย์ที่ให้บริการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต โดยใช้ศิลปะแขนงต่าง ๆ เป็นสื่อเพื่อการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยเน้นการให้บริการแก่ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมือง (URBAN PEOPLE) ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ภายในสังคม หมาย เพื่อให้ได้มีโอกาสในการดูแลสุขภาพกายและจิตของตนได้ในเวลาอันสั้น ไม่ต้องเดินทางไกลและใช้บริการได้บ่อยโดยมิได้ละเลยการบริการแบบต่อเนื่อง (LONG – TERM) เพื่อให้บริการแก่ผู้ที่มีจุดประสงค์ต่างกัน นอกจากนี้ยังมีส่วนที่พักสำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการเดินทาง ผู้ที่อยู่ต่างจังหวัด หรือ ชาวต่างประเทศอีกด้วย

ประเภทของโครงการ

โครงการศูนย์ศิลปะบำบัดนี้ มีลักษณะผสมของ 2 ประเภท
รวมกัน
ได้แก่

1. ศูนย์สุขภาพจิต (MENTAL HEALTH CENTER)

เป็นสถานที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตครบวงจร ซึ่งได้แก่ การดูแลป้องกัน การวินิจฉัยโรค การบำบัดรักษา การฟื้นฟูและติดตามผลแก่ผู้มีปัญหาทางจิต อยู่ภายใต้การควบคุมของรัฐบาล องค์กรการกุศล หรือองค์กรเอกชน โดยอย่างน้อยที่สุดจะต้องให้บริการแก่ ผู้ป่วยใน ผู้ป่วยนอก คนไข้กลางวัน รับให้คำปรึกษา ให้ความรู้และการอบรมแก่เจ้าหน้าที่ และให้บริการแก่คนไข้ฉุกเฉิน เป็นบ้านพัก (HOME CARE) โดยจะเน้นการให้บริการแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหา เพื่อการวางแผนป้องกัน ซึ่งจะต้องมีผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ อย่าง ครบครัน ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลและนักกิจกรรมบำบัด

2. สถานบริการเพื่อสุขภาพ (HEALTH CLUB & HEAKTH RESORT)

เป็นสถานที่บริการด้านสุขภาพ อันได้แก่ FITNESS CLUB , สระว่ายน้ำ, JAGUSSI, STEAM, SUANA หรือการนวดแบบต่าง ๆ แก่สมาชิก จะมีการนำหลักการของธรรมชาติบำบัดเข้ามาเกี่ยวข้อง

โดยจะเน้นเรื่องการสร้างภาพลักษณ์ และ สภาพแวดล้อมที่แตกต่าง เช่น ถ้าอยู่ในที่ตากอากาศ เรียกว่า HEALTH RESORT มีสภาพแวดล้อมที่ดี อากาศบริสุทธิ์สดชื่น เน้นความสงบ ผ่อนคลาย เพื่อการบำบัดทางจิตใจ หรือคลายเครียด มีการจำกัดเรื่องของการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่ม โดยเฉพาะจะเน้นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และให้รู้จักรับประทานอาหารให้ถูกส่วน หรือบางแห่งมีการจำกัดเรื่องความดังของเสียง จัดตารางกิจกรรม เวลาเข้านอน บางแห่งอาจไม่อนุญาตให้รับโทรศัพท์เกี่ยวกับธุรกิจ จำกัดไม่ให้มีสิ่งบันเทิงภายนอกมารบกวน เช่น วิทยู , โทรทัศน์ หรืออุปกรณ์สื่อสาร ใด ๆ

จากการรวมลักษณะของสถานที่ 2 ประเภทนี้ สามารถสรุปได้ว่า ศูนย์ศิลปะบำบัดแห่งนี้ เป็นโครงการที่ตอบสนองแก่ผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพกายและจิต เพื่อช่วยในการยกระดับคุณภาพชีวิต และ ประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต

โดยจะเน้นว่าเป็นสถานที่ซึ่งให้ความผ่อนคลาย อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อสร้างเจตคติที่ดีต่อประชาชนในเรื่องของการดูแลสุขภาพ

2 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลลี

ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 191/3 ซอยระนอง 1 ถนนพระราม 6 พญาไท กรุงเทพมหานคร ฯ เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดที่ครบวงจร พร้อมด้วยกรรมวิธีทางธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยมีแนวคิดหลักหรือ SLOGAN ของศูนย์ว่า

“กลมกลืนชีวิตกับธรรมชาติ ศิลป์และศาสตร์ตะวันออก – ตะวันตกเป็นหนึ่งเดียว”

หมายถึงว่า การนำเอาวิธีการส่งเสริมสุขภาพของชนชาติต่าง ๆ ทั่วโลกมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐานของธรรมชาติบำบัด

3 ประการ

คือ

1. อาหารถูกสัดส่วน
2. ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
3. ปรับสมดุลของกายและใจ

กิจกรรมของศูนย์ที่ให้บริการได้แก่

- ❖ **อดเพื่อสุขภาพ (FASTING FOR HEALTH)** วิทยาการประยุกต์จากแดนภารตะ ซึ่งถูกปรับเปลี่ยนโดยนักธรรมชาติบำบัดชายอังกฤษ และได้รับการบุกเบิกจากใหม่ของสุขภาพแบบไทยจากท้าววังพิษ
- ❖ **ครัวธรรมชาติ (ORGANIC KITCHEN)** อาหารปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค สอดคล้องกับหลักอาหารถูกส่วน
- ❖ **กายบริหารบำบัด (HEALTH EXERCISE)** อุปกรณ์บริหารร่างกายทันสมัย และแอโรบิก วางแผนออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคน ภายใต้การควบคุมของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ❖ **มวยจีนและโยคะ (TAICHI AND YOGA)** มรดกแห่งสุขภาพของชาวจีนอายุที่ดกทอดมากกว่า 2,000 ปี
- ❖ **วาริบำบัด (HYDRO THERAPY)** ศิลปะล้ำลึกจากยุคกรีกและโรมัน ประยุกต์เป็นศาสตร์สมัยใหม่ ด้วยปรมาจารย์ชาวเยอรมัน
- ❖ **นวดรักษา (MASSAGE THERAPY)** ผลงานการนวดตำรับยุโรปและการนวดไทยสู่เอกลักษณ์แห่งการนวดรักษา
- ❖ **สมาธิบำบัด (MEDITATION CURE)** สมาธิสะพานสู่ปรมาตมิกมหากวณคืนสู่การบำบัดทางกายเมื่อใจสงบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

❖ เสริมสุขภาพกับแสงตะวัน (SOLAR THERAPY) ดูดวิบ
อานุกาพอันมีคุณค่าต่อสรรพชีวิต จากดวงตะวันศาสตร์จากชมพูทวีป

นอกจากนี้ยังมีการฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง ๆ หัวข้อบรรยายจะครอบคลุมถึงหลักการทั้งหมดของธรรมชาติบำบัด เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการเข้าใจถึงประโยชน์ และนำไปเป็นแนวปฏิบัติได้ด้วยตนเองได้

ผู้เข้ารับบริการทุกคน จะได้รับการตรวจสุขภาพก่อนจะเข้ารับบริการด้านต่าง ๆ มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยเฉพาะในกิจกรรม "อดเพื่อสุขภาพ" หรือ "ล้างพิษ" ซึ่งจะได้รับการออกแบบโปรแกรมอาหาร และการออกกำลังกายจากทีมแพทย์โภชนาการ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

กิจกรรมล้างพิษ

"ล้างพิษ" คือการให้ร่างกายได้มีโอกาสขจัดสารเสียที่สะสมอยู่ โดยอาศัยหลักการอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง ข้าว และไขมัน แล้วหันมากินผักผลไม้แทน โดยอาศัยวิตามิน ฮอร์โมน และเอนไซม์ในพืชผักผลไม้ช่วยขจัดสารพิษ

หลักสูตรล้างพิษของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี จะมีแบบ 5 วัน และ 10 วัน โดยทั้ง 2 แบบ สามารถอยู่ประจำหรือไปกลับก็ได้

ตัวอย่างตารางเวลากิจกรรมล้างพิษ

- 7.30 น. ฝึกสมาธิและกายบริหาร
- 8.30 น. อาหารเช้า
- 9.00 น. ฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง ๆ
- 10.30น. อาหารว่าง
- 10.40น. การบำบัดทางธรรมชาติ
- 12.00น. อาหารเที่ยง
- 13.00น. นอนพักและนวดคลายเครียด
- 14.00น. ฝึกสร้างกำลังใจรักษาโรค
- 15.00น. อาหารว่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

15.30น. ปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ เช่น โยคะ แอโรบิก ไฮโดรแอโรบิก และการบริหารด้วยกายอุปกรณ์ ชวนำ จากูซซี่
17.30น. อาหารเย็น

การให้บริการของศูนย์แบ่งเป็นส่วนต่าง ๆ ได้แก่

1. RECEPTION ส่วนต้อนรับ ติดต่อสอบถาม ลงทะเบียนสมาชิก เป็นต้น
2. EXERCISE ROOM ห้องออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยอุปกรณ์ทันสมัยกว่า 20 ประเภท
3. AEROBIC ROOM ห้องสำหรับออกกำลังกายประเภท FLOOR AEROBIC, STEP AEROBIC, MUSIC THERAPY (ดนตรีบำบัด) และยังใช้เป็นห้องบรรยายด้วย โดยจะมีเก้าอี้ LECTURE พับเก็บได้ เมื่อถึงเวลาจะใช้งาน ก็ต้องมีการจัดเก้าอี้
4. HYDRO AEROBIC POOL ใช้ฝึกกิจกรรมบริหารร่างกายในน้ำ โดยจะมีครูฝึกเป็นผู้นำปฏิบัติ ภายในสระจะมีระบบ JAGISSI ด้วยเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. SAUNA สามารถเข้าใช้เต็มที่ 4-5 คน พร้อมบ่อน้ำเย็น (ICE POOL COOL) ที่มีอุณหภูมิมาตรฐาน 13-18 องศาเซลเซียส
6. ห้องปฏิบัติสมาธิ สำหรับฝึกจิตใจให้สงบ โดยมีองค์พระพุทธรูปเป็นศูนย์รวมจิตใจ
7. ห้องนวด แบ่งเป็นชาย 1 ห้อง หญิง 1 ห้อง ภายในแต่ละห้องจะมีห้องน้ำและบริการแต่งตัวด้วย การนวดจะมีทั้งการนวดแบบไทยและการนวดสัมผัสแบบสวีเดน
8. ห้องพัก แบ่งเป็นห้องคู่ 1 ห้อง และห้องเดี่ยว 1 ห้อง
9. ศาลาสำหรับฝึกโยคะ
10. บริเวณสวนรอบ ๆ ใช้สำหรับฝึกไทเก๊ก
11. ห้องอาหารและครัว ที่ให้บริการแต่อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ
12. ร้านค้าจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพ

สายงานบริหารของศูนย์ธรรมชาตินำบัวบัว มีดังนี้

ผู้อำนวยการศูนย์ 1 คน
เป็นผู้วางแผนงานและควบคุมการทำงานของฝ่ายต่าง ๆ ดังนี้

ฝ่ายบริหาร

พนักงานบัญชี 1 คน
พนักงานจัดซื้อ 1 คน
ประชาสัมพันธ์ 2 คน

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา

TRAINER 4 คน
THERAPIES 2 คน

ฝ่ายโภชนาการ

นักโภชนาการ 1 คน
แม่ครัว 2 คน
พนักงานบริการ 3 คน

ฝ่ายธุรการ

แม่บ้าน 2 คน

เวลาการให้บริการ เปิดบริการทุกวัน เวลา 7.00 - 21.00 น.

การเป็นสมาชิก เป็นสมาชิกได้ 3 แบบ คือ 1 ปี , 6 เดือน , 3

เดือน

1 ปี 6 เดือน 3

เดือน

อัตราค่าสมาชิก 22,000 13,000 7,800

อัตราต่ออายุสมาชิก 19,800 11,000 6,900

อัตราโปรแกรมล้างพิษ

ล้างพิษ 10 วัน 26,500 บาท

ล้างพิษ 5 วันแรก 16,500 บาท

ล้างพิษ 5 วันหลัง 10,000 บาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม CHIVA – SOM HEALTH RESORT

บริษัทชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์รีสอร์ท ตั้งอยู่เลขที่ 7/34 ถ. เพชรเกษม อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ ห่างจากตัวเมืองหัวหินประมาณ 2 กิโลเมตร เป็นศูนย์สุขภาพระดับโลก เพราะเป้าหมายของชีวาศรม คือ การให้สมาชิกและแขกสามารถสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจตลอดจนจิตวิญญาณ เพื่อประโยชน์ในการใช้ชีวิตทั้งปัจจุบันและระยะยาว ภายในเนื้อที่ 17 ไร่ ประกอบด้วย 4 โซนใหญ่ ๆ คือ

1. เป็น LOBBY สำหรับต้อนรับแขกเมื่อแรกถึง
2. เป็นเรือนพัก ซึ่งทำเป็นกลุ่มเรือนไทย
3. เป็นอาคารให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพพร้อมทั้งห้องออกกำลังกาย ห้องทำ TREATMENT ต่าง ๆ ฯลฯ
4. เป็นส่วนที่อยู่กับทะเล (OCEAN VIEW) ประกอบด้วย ภัตตาคาร LOUNGE ห้องสมุด ห้องพัก สระว่ายน้ำกลางแจ้ง และศาลาไทยริมทะเล สำหรับฝึกท่ามวยไท ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนทำกิจกรรมอื่นได้

กลุ่มเป้าหมาย : นักธุรกิจและบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะสุขภาพสตรี ที่มีกำลังซื้อสูง และนักท่องเที่ยวชาวต่าง

ชาติ ซึ่งขณะนี้ผู้ใช้บริการเป็นชาวต่างชาติ 60 % คนไทย 40%

การเปิดบริการ : สำหรับสมาชิกตลอดปี มี 2 ประเภท คือ

1. คนที่มีครอบครัวแล้ว อัตราค่าสมาชิก คนละ 400,000 บาท สามารถโยนสิทธิให้บุคคลอื่นได้ เช่น พ่ออินสิทธิ์ให้ลูก สามารถพาครอบครัวมาใช้บริการได้
2. คนโสด อัตราค่าสมาชิก คนละ 200,00 บาท
3. ชาวต่างชาติ ไม่ต้องสมัครสมาชิก แต่จ่ายค่าบริการเต็มราคาไม่มีส่วนลด

การบริการในโครงการ

1. ห้องพักรวม 3 ประเภท
 - 1.1 ห้อง SUITE มี 3 แบบ
 - ♣ FRAGRANCE SUITE
 - ♣ RAINFOREST SUITE
 - ♣ GOLDEN BO SUITE
 - 1.2 ห้องพักรวมตา (OCEAN VIEW)
 - 1.3 เรือนไทย 7 หมู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. สุขภาพและความงาม

- ♣ ห้องตรวจร่างกาย
- ♣ ห้องทำเล็บ
- ♣ ห้องนวด
 - นวดแบบสวีดิช (ต้องอยู่ในชานูมาก่อน 10 นาที)
- ♣ ห้องนวด
 - AROMATHERAPY (ต้องแช่ใน SPA BATH ก่อน 20 นาที)
- ♣ สระน้ำอุ่น
- ♣ สระกลางแจ้ง
- ♣ พอกตัวด้วยสาหร่าย
- ♣ นวดหน้า
- ♣ นวดเท้า
- ♣ การลดไขมันส่วนเกิน
- ♣ การบำรุงเส้นผมด้วยสาหร่าย
- ♣ BEAUTY SALON

3. ร้านขายของ

4. ห้องสมุด

5. ห้องอาหารเพื่อสุขภาพ

6. การออกกำลังกาย

- ♣ ร่ำมวยจีน
- ♣ จักรยานภูเขา
- ♣ แอโรบิกในน้ำ
- ♣ GYM ROOM

7. ห้องประชุมรับได้ถึง 25 คน

กิจกรรมภายในโครงการ

1. โปรแกรมการเสนอแนะเพื่อการพักผ่อนและการผ่อนคลาย
2. โปรแกรมผ่อนคลายความเครียด
3. โปรแกรมเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
4. โปรแกรมปรับสภาพความสมดุลของร่างกาย โดยการกระชับกล้ามเนื้อและสัดส่วนให้เหมาะสม
5. โปรแกรมเพื่อช่วยหยุดสูบบุหรี่
6. โปรแกรมการเสนอแนะด้านความงาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โอเรียลเต็ลสปา

ตั้งอยู่ ณ 579 ถนนเจริญนคร เขตคลองสาน กทม. เวลาเปิดบริการ คือ 9.00 – 22.00 น.

โอเรียลเต็ลสปา คือ ศูนย์สุขภาพและความงามตามตำหรับไทยที่นำเคล็ดลับตำรับไทยโบราณ มาผสมผสานกับเทคโนโลยีจากตะวันตกเพื่อตอบสนองความต้องการแก่ผู้ที่แสวงหาความสุข ให้กับชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจมีแนวความคิดในการออกแบบ คือ ประยุกต์เอาลักษณะสถาปัตยกรรมของบ้านสมัย ร. 6 มาใช้เพื่อสร้างบรรยากาศแบบไทย ๆ ให้แก่ผู้ที่เข้าพักผ่อน

โอเรียลเต็ลสปา อยู่ภายใต้การบริหารงานของโรงแรมโอเรียลเต็ล โดยอาคารแยกออกมาตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา และใช้ชื่อว่า ศาลาริมน้ำ ภายในมีส่วนต่าง ๆ ประกอบด้วย

- โอเรียลเต็ลสปา สถานบริการความงามด้านความงามและสุขภาพ ด้วยวิธีการทางธรรมชาติผสมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่
- โอเรียลเต็ลสปอร์ตเซนเตอร์ ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพพลานามัย
- ศาลาริมน้ำ ห้องอาหารไทยระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ให้บรรยากาศแบบไทย ๆ และได้สัมผัสกับธรรมชาติริมน้ำ

ภายในโอเรียลเต็ลสปา แบ่งส่วนต่าง ๆ ในการให้บริการดังนี้

1. RECEPTION HALL ส่วนสำหรับต้อนรับ นั่งพักคอยขณะรอการเข้ารับบริการ ติดต่อสอบถาม และจองโปรแกรม
2. SUITE ROOM เป็นห้องสำหรับให้บริการนวดมีทั้งหมด 14 ห้อง ทุกห้องจะมีห้องน้ำในตัว โดยจะมีระบบ JET SHOWER และระบบอบไอน้ำด้วย ลักษณะของส่วนที่ใช้นอนนวดจะเป็นเบาะปูกับพื้นหนา ประมาณ 2 – 3 นิ้ว ลักษณะของห้องแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ
 - ♣ STANDARD SUITE 10 ห้อง
 - ♣ DELUXE SUITE 3 ห้อง
 - ♣ ORIENTAL SUITE 1 ห้อง
3. ALPHA MASSAGE ROOM ลักษณะเป็นห้องที่มีเครื่องอบและนวดตัวรูป
ไปภายนอกห้องจะมีชั้นวางของสำหรับ พวกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวต่าง ๆ และมีห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- น้ำในตัวยามีจำนวน 1 ห้องและใช้บริการได้ครั้งละ 1 คน
4. HYDRO THERAPY ROOM มีจำนวน 2 ห้อง ภายในมีเตียงนอน สำหรับการทำ treatment พอกตัว และมี HYDRO THERAPY BATH สำหรับการนวดตัวยามีที่พ่นน้ำด้วยความแรงออกจากหัวฉีดกว่า 100 จุดภายในอ่าง
5. FACIAL ROOM ห้องนวดหน้าจำนวน 2 ห้องภายในมีเก้าอี้ปรับระดับได้สำหรับการนวดหน้าและมีชั้นวางผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ
6. ห้องปฏิบัติสมาธิเป็นห้องโล่งกว้างแต่ดูอบอุ่น มีพื้นที่และตำแหน่งสำหรับปฏิบัติสมาธิขององค์พระพุทธรูปที่งามเด่นสร้างบรรยากาศเคร่งขรึม น่าเคารพศรัทธา

สายงานบริหารของโอเรียลเต็ลสปา

♣ GENERAL MANAGER	1
♣ HEALTHCLUB MANAGER	1
- RECEPTIONIST	2
- TRAINER	4
- CLUB ADTENDANT	3
- BAR MAN	2
- CLEANING CREW	2
♣ SPA MANAGER	1
- RECEPTNIST	3
- SUPERVISOR TRAINER	2
- SENIOR THERAPIST	1
- THERAPIST	18
- SERWISE ASSISTANT	5
- CLEAN CREW5	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

PHILLIP WAIN INTERNATIONAL

ตั้งอยู่บนชั้น 13 เซ็นทรัลลาดพร้าว กทม. เป็นสาขาหนึ่งของ
จำนวนสาขาทั้งหมดที่เปิดบริการนานาชาติประเทศ ได้แก่ ไทย มาเลเซีย
ฮ่องกง สิงคโปร์ ออสเตรเลีย

กลุ่มเป้าหมาย : บุคคลที่ทำงานในเซ็นทรัลพลาซ่าและผู้ที่อาศัยบริเวณ
ใกล้เคียง อายุเฉลี่ยประมาณ 25-45 ปี

การดำเนินงาน : บริการเฉพาะสมาชิกที่เป็นสุภาพสตรีเท่านั้น ค่าสมัคร
สมาชิกคนละ 33,000 บาท/ปี

การเปิดบริการ : เปิดให้บริการทุกวัน

วันจันทร์ ถึง วันพฤหัสบดี เปิดบริการเวลา 7.00-22.00 น.

วันศุกร์ เปิดบริการเวลา 7.00-21.00 น.

วันเสาร์ – อาทิตย์ เปิดบริการเวลา 7.00-18.00 น.

ส่วนบริการในฟิลิปปิน

1. ส่วนบริหารร่างกายประกอบด้วย

- แอโรบิก
- ยิม

2. ส่วนบรเรทิงและพักผ่อน

- เล้าจี้
- ห้องเสริมความงาม
- ลีคเกอร์ และ ห้องอาบน้ำ

3. ส่วนบริการพิเศษ

- ห้องตรวจร่างกาย
- ส่วนจำหน่ายชุดกีฬา

วิเคราะห์การดำเนินงานของโครงการ

องค์กรสายการบริหารของฟิลิปปิน

- ประธาน 1 คน
 - กรรมการผู้จัดการ 1 คน
- แบ่งเป็น 3 ฝ่ายย่อยดังนี้

1. ฝ่ายประสานงานทั่วไป

- ผู้จัดการฝ่ายประสานงาน 1 คน
- เลขา 1 คน

1.1 ฝ่ายประชาสัมพันธ์

- หัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ 1 คน
- ประชาสัมพันธ์ 7 คน

1.2 ฝ่าย BEAUTY SALON

- พนักงาน 3 คน

1.3 ฝ่ายโภชนาการ

- นักโภชนาการ 2 คน

1.4 ฝ่าย SPORTS BOUTIQUE

- พนักงานขาย 1 คน

1.5 FACIAL TREATMENT

- พนักงาน 4 คน

1.6 BODY TREATMENT

- พนักงาน 4 คน

1.7 AEROBIC

- ครูฝึก 4 คน

1.8 GYM

- ครูฝึก 5 คน

1.9 HEALTH JUICE BAR

- BARTENDER 1 คน

1.10 HOUSE KEEPER

- MAID 5 คน

2. ฝ่ายการตลาด และ ฝ่ายขาย

- ผู้จัดการฝ่ายการตลาดและฝ่ายขาย 1 คน

- เลขา มี 2 ฝ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ฝ่ายประชาสัมพันธ์	2 คน
- ฝ่ายการตลาด	1 คน
- พนักงานฝ่ายขาย	4 คน
3. ฝ่ายบุคคล	
- ผู้จัดการฝ่ายบุคคล	1 คน
- เลขา มี 2 ฝ่าย	
- ฝ่ายจัดซื้อ	1 คน
- ฝ่าย STORE	1 คน
4. ฝ่ายการเงินและบัญชี	
- ผู้จัดการฝ่ายการเงินและบัญชี	1 คน
- หัวหน้าฝ่ายการเงินและบัญชี	1 คน
- พนักงานบัญชี	3 คน
รวมอัตรากำลัง	57 อัตรา

การศึกษาพฤติกรรมของผู้ใช้โครงการฟิลิปปิน
ประเภทของผู้ใช้โครงการ

1. ผู้ให้บริการ
 - ฝ่ายบริหาร
 - เจ้าหน้าที่
 - พนักงาน
2. ผู้รับบริการ
 - สมาชิก
 - แขกของสมาชิก

พฤติกรรมของผู้ใช้โครงการ

1. ผู้ให้บริการ
 - 1.1 ฝ่ายบริหาร
 - เข้ามาในส่วน ENTRANCE HALL ตอกบัตรที่ FRONT DESK
 - แล้วเข้ามาสู่ห้องทำงาน
 - 1.2 เจ้าหน้าที่
 - เข้ามาในส่วน ENTRANCE HALL ตอกบัตรที่ FRONT DESK
 - แล้วไปยังส่วนทำงานของแต่ละคน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 พนักงาน

- เข้าทางประตูหลัง ดอกรับบัตรลงเวลาทำงาน เปลี่ยนชุดพนักงานใน

ห้อง LOCKER แล้วไปทำงานตามหน้าที่ของตน

2. ผู้รับบริการ

อันได้แก่ สมาชิกสุขภาพสตรี จะเข้าตรวจร่างกายก่อนเป็นอันดับแรกเพื่อทำประวัติเกี่ยวกับสุขภาพของแต่ละบุคคล สมาชิกจะเข้ามาสู่ ENTRANCE HALL ติดต่อกับเจ้าหน้าที่ที่ FRONT DESK ลงทะเบียน จากนั้นรับบัตรไปยื่นที่ BACK RECEPTION แล้วพนักงานจะพาไปยังห้องที่ต้องการใช้บริการ

ดังนี้

- POWER GYM ROOM & AEROBIC ROOM

ผู้รับบริการจะเปลี่ยนชุดใน LOCKER ROOM แล้วเดินผ่าน LOBBY LOUNGE ขึ้นบันไดไปชั้น 2 แล้วเข้าสู่บริเวณที่

ต้องการ

ทำกิจกรรม

- BODY CARE SALON

จาก BACK RECEPTION เข้าสู่โถงบันได ซึ่งอยู่ตรงข้ามกันแล้ว

เลี้ยวขวา เข้าสู่ห้อง BODY CARE SALON

- FACIAL TREATMENT

จาก BACK RECEPTION เข้าสู่โถงบันได ขึ้นไปชั้น 2 เข้าสู่ห้อง

บริการ

- BODY TREATMENT

เปลี่ยนชุดใน LOCKER เข้าห้อง SAUNA หรือ STEAM ใส่เสื้อ

คลุม แล้วเดินขึ้นไปยังชั้น 2 เข้าสู่ BODY TREATMENT

- RELAXATION LOUNGE

อยู่ใกล้กับ LOCKER ซึ่งส่วนมากจะใช้บริการเมื่อชำระร่างกายเรียบร้อยแล้ว

แล้วหลังการออกกำลังกาย หรือหลังการทำ TREATMENT

ต่าง ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE MASKU NEUROLOGICAL REHABILITATION CENTER

ตั้งอยู่ที่เมือง MASKU บนพื้นที่ 4,440 ตร.ม. ในประเทศฟินแลนด์ เป็นศูนย์ฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยทางด้านโรคประสาท ซึ่งมีห้องพักสำหรับผู้ป่วยและญาติทั้งสิ้น 52 ห้อง ทำการรักษาบำบัดผู้ป่วยในระยะเวลา ประมาณ 3 สัปดาห์ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตโดยอิสระได้อย่างปกติ

องค์ประกอบหลัก ๆ ของศูนย์

1. ส่วนบำบัดรักษา ประกอบด้วย

1.1 กายภาพบำบัด

1.2 วาริบำบัด และห้องนวด

1.3 กิจกรรมบำบัด

1.4 ห้องตรวจ

2. ส่วนสาธารณะ ประกอบด้วย

2.1 โถงหลัก และ โถงเอนกประสงค์

2.2 SAUNA

2.3 สระว่ายน้ำ

2.4 ห้องประชุม

2.5 ร้านอาหาร

2.6 ห้องสมุด

2.7 ห้องประชุม

3. ห้องพักผู้ป่วย ประกอบด้วย

3.1 ห้องเตียงเดี่ยว จำนวน 4 ห้อง

3.2 ห้องเตียงคู่จำนวน 24 ห้อง

4. ส่วนพนักงานประกอบด้วย

4.1 ห้องเทคนิค

4.2 ห้อง LOCKER

4.3 ห้องสมุดพนักงาน

4.4 ห้องธุรการ

4.5 ส่วนต้อนรับ

4.6 ห้องครัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CASE STUDY

NATURAL HEALTH CENTRE BALVI



YOGA & MEDITATION



MASSAGE ROOM



CASE STUDY

CHIVA-SOM INTERNATIONAL HEALTH RESORT



FRONT RECEPTION
& OFFICE



บ้านทรงไทย

MAIN
ENTRANCE



LOBBY LOUNGE
RESTAURANT, LIBRARY
GUEST ROOM



SWIMMING
POOL



SPA สระวน้ำใหม่



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CASE STUDY

THE ORIENTAL SPA

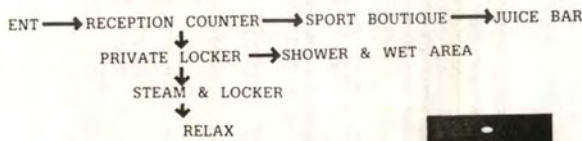
THAI HEALTH & BEAUTY CENTRE

CONCEPT วัตถุประสงค์และสถาปัตยกรรมของบ้านเพื่อใช้เช่าที่ 6 ไร่ ใช้เพื่อสร้างนันทนาการแบบไทยๆ ให้แก่ผู้เข้ามาพักผ่อน



CASE STUDY

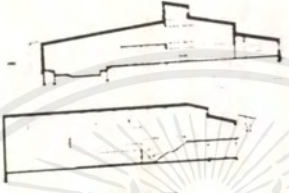
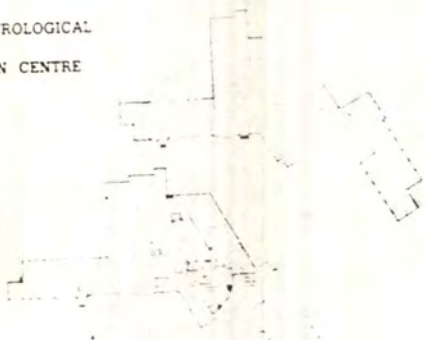
PHILLIP WAIN



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CASE STUDY

THE MASKU NEUROLOGICAL
REHABILITATION CENTRE



CASE STUDY

เก้าอี้เพื่อสุขภาพ HEALTHTRON

คลินิก สุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหิดล

เก้าอี้ 9,000 v.

เก้าอี้ 30,000 v.



เก้าอี้เพื่อสุขภาพประดิษฐ์ขึ้นโดยใช้หลักการปล่อยกระแสไฟฟ้าที่มีโวลเตจสูงแต่แอมแปร์ต่ำมาก เมื่อนั่งเก้าอี้สุขภาพแรงนำไฟฟ้าจะเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนเซลล์ร่างกายที่เสื่อมขาดความสมดุลให้กลับฟื้นคืนสภาพดี อันทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้นรวมทั้งระบบประสาทและระบบฮอร์โมนด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 วิเคราะห์องค์ประกอบของโครงการ

องค์ประกอบของโครงการศูนย์ศิลป์บำบัด แบ่งตามลักษณะใช้สอย ดังนี้

1. ส่วนบริการสาธารณะ (PUBLIC SERVICE)

เป็นส่วนที่ให้บริการ และอำนวยความสะดวก แก่ผู้ใช้บริการ และประชาชนทั่วไป ประกอบด้วย

โถงทางเข้า เป็นส่วนที่ผู้ใช้บริการจะเข้าถึงเป็นส่วนแรก เป็นส่วนที่แจกไปยังองค์ประกอบอื่นๆของโครงการ พร้อมทั้งมีส่วนติดต่อสอบถาม, พักคอย, COFFEE CORNER รวมถึง ห้องน้ำ และโทรศัพท์อีกด้วย

หอประชุม ใช้ในการจัดการแสดงทางศิลปะ และวัฒนธรรม สำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งส่วนนี้ ควรอยู่ไม่ห่างจากโถงทางเข้ามากนัก

แกลเลอรี ใช้ในการจัดการแสดงทางศิลปะ โดยจัดเป็นนิทรรศการชั่วคราว ครั้งละประมาณ 1 เดือน ควรอยู่ใกล้กับโถงทางเข้า และหอประชุม
ร้านอาหาร ให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม (เพื่อสุขภาพ) แก่ผู้มาใช้บริการภายในศูนย์

2. ส่วนศิลปบำบัด (ART THERAPY)

เป็นส่วนที่ให้บริการ แก่ผู้ที่มาเข้าคอร์สศิลปบำบัด ประกอบด้วย

โถงต้อนรับ เป็นส่วนแรก ก่อนที่จะเข้าไปยังห้องศิลปบำบัดต่างๆ ใช้สำหรับติดต่อสอบถามและพักคอย

ห้องศิลปบำบัด ใช้ในกิจกรรมศิลปบำบัด โดยมีลักษณะคล้าย STUDIO ศิลปะ จะเน้นกิจกรรมวาดและปั้น ควรอยู่ในบริเวณที่เป็นสัดส่วน และมีความเป็นส่วนตัว ภายในตัวจัดให้มีสวนเก็บวัสดุอุปกรณ์

ห้องดนตรีบำบัด ใช้ในกิจกรรมดนตรีบำบัด ควรแยกเป็นสัดส่วน ห่างจากส่วนศิลปบำบัด เนื่องจากอาจมีเสียงดัง จึงควรมีการป้องกันเสียงรบกวน และสามารถเก็บเสียงได้

ห้องการแสดงบำบัด ใช้ในกิจกรรมการแสดงบำบัด ควรแยกเป็นสัดส่วนชัดเจน มีเวทีเฉพาะ มีการจัดระบบแสง – เสียง และมีห้องอาบน้ำ และเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

ห้องพักนักบำบัด เป็นห้องทำงาน และพักผ่อนของนักบำบัด และผู้ช่วย ควรมีพื้นที่สำหรับการประชุมย่อย และอยู่ใกล้ห้องบำบัด เพื่อสะดวกในการปฏิบัติงาน

3. ส่วนบริการสุขภาพ (HEALTH SERVICE)

เป็นส่วนที่ให้บริการด้านสุขภาพ แก่ประชาชนทั่วไป ประกอบด้วย

โถงต้อนรับ เป็นบริเวณแรกของส่วนนี้ เพื่อการติดต่อสอบถาม, พักคอย, ชำระเงิน และรับกุญแจ ก่อนจะไปใช้บริการในส่วนต่างๆ

LOCKER ROOM เป็นห้องสำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้า แบ่งเป็นของชาย และหญิง แยกกัน ใช้เก็บข้าวของก่อนจะไปใช้บริการ นวด, SAUNA, STEAM หรือสระว่าน้ำ ควรมีความเป็นส่วนตัว และมีห้องอาบน้ำ, ห้องน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วย

SAUNA, STEAM อยู่ใกล้กับห้อง LOCKER แยกหญิง และชาย เช่นกัน ควรอยู่ใกล้ส่วนห้องอาบน้ำด้วย เพื่อความสะดวกในการใช้งาน ตามหลักการของ SAUNA

ห้องนวด เป็นห้องสำหรับการนวด ซึ่งควรจะมีการปิดล้อมที่มิดชิด เนื่องจากการนวดนั้น ต้องไม่สวมเสื้อผ้า ภายในห้อง ควรมีอ่างล้างมือ และชั้นวางของ ตำแหน่งก็最好不要อยู่ห่างจากห้องอาบน้ำและ SAUNA, STEAM มากนัก เพราะเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องกัน

สระว่ายน้ำ ควรอยู่ใกล้กับส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า และมีอาณาเขตที่ชัดเจน เป็นสัดส่วน ควรปลูกต้นไม้ให้ร่มเงา และ ช่วยบังสายตา

ส่วนสมาธิ ควรอยู่ในส่วนที่สงบ เป็นสัดส่วน มีความร่มรื่นและไม่มีเสียงรบกวน

5. ส่วนที่พัก (ACCOMMODATIONS)

เป็นส่วนที่แยกออกไปจากส่วนอื่น ๆ เพื่อกันเสียงรบกวนและความเป็นส่วนตัว ประกอบด้วย

LOBBY เป็นส่วนที่ใช้ติดต่อ CHECK IN และ CHECK OUT ก่อนเข้าห้องพัก เป็นส่วนแรกของอาคารที่พัก

LOBBY LOUNGE เป็นส่วนที่ถัดจาก LOBBY สำหรับผู้ที่มาพัก สามารถใช้บริการอาหารและเครื่องดื่ม ใช้เป็นที่นั่งพักผ่อนระหว่างวันควรมีบรรยากาศที่สบาย ๆ

ห้องอ่านหนังสือ เป็นส่วนที่ใช้นั่งพักผ่อนสำหรับผู้ที่มาพัก นอกจากนี้ ยังมีบริการหนังสือต่าง ๆให้อ่านอีกด้วย โดยที่ผู้ใช้บริการไม่สามารถยืมได้ให้อ่านเฉพาะบริเวณนี้เท่านั้น ควรมีความสงบพอสมควร และมีบรรยากาศที่สบาย

ห้องพัก แบ่งเป็นห้องพักแบบเตียงเดี่ยว , เตียงคู่ โดยมีทั้งห้อง

STANDARD และห้อง SUITE

5. ส่วนบริหารโครงการ (OFFICE)

6. ส่วนอาคารสำนักงาน (SERVICE SECTION)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 3

การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

3.1 ความหมายของ “สุขภาพจิต”

ความหมายของคำว่า “สุขภาพจิต” กว้างมากยากที่จะให้แน่นอนได้ เพราะวัฒนธรรมชนบทรวมแต่แต่ละแห่งไม่เหมือนกัน คนที่มีความสุขในท้องถิ่นหนึ่ง อาจจะได้ไม่มีความสุขในท้องถิ่นอีกแห่งหนึ่งได้ ผู้ที่ได้ชื่อว่า จิตใจปกติในท้องถิ่นหนึ่ง อาจจะเป็นเรื่องผิดปกติในอีกท้องถิ่นหนึ่งก็ได้ ถึงอย่างไรก็ตามพอจะนิยามความหมายของสุขภาพออกเป็น 2 ประการ คือ

1. คำว่า “สุขภาพจิต” (Mental Health) คือ สุขภาพจิตที่ดีของมนุษย์ หรือการมีสุขภาพจิตที่ดี เช่นมีจิตใจเบิกบาน แจ่มใสอยู่เสมอ ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ เลย ส่วนบุคคลที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ มีความกังวลทุกข์ร้อนอยู่เสมอ ตลอดจนมีพฤติกรรมผิดปกติจากปกติธรรมดา นอกจากนี้

เอลลี โนว์เออร์ นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า “สุขภาพจิต” คือความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้หลุดพ้นจากความกดดัน และความบีบคั้นของชีวิต ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่แก้ปัญหาชีวิตได้เหมาะสม ตามสภาพแวดล้อมของตน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า “สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ไม่เพียงแต่จะปราศจากโรคจิต และโรคประสาทเท่านั้น แต่ยังสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมของตนได้อย่างมีความสุขอีกด้วย มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยดี มีชีวิตที่สมดุล สามารถสนองความต้องการของคนในโลกได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งใดๆ ภายในจิตใจของตนเอง

จากความหมายที่กล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า “สุขภาพจิต” ก็คือ สมรรถภาพในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมดี มีความสนุกสนานร่าเริง สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีร่างกายแข็งแรงควบคู่กันไป มีอารมณ์มั่นคง และมีความสามารถในการทำงาน ตลอดจนปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

2. คำว่า “สุขภาพจิต” (Mental Hygiene) คือศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการทำจิตใจให้สมบูรณ์ เป็นแขนงหนึ่งของจิตวิทยาคลินิก หรือจิตวิทยาปกติ ซึ่งส่งเสริมให้คนมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ ทำการวิเคราะห์วิจัยปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น หาเหตุผล

มาแก้ไขปัญหานั้น ศึกษาปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่เพื่อนำไปรักษาความพิการทางจิตของ มนุษย์ อีกทั้งป้องกันความพิการทางจิต และการบำบัดรักษาให้กลับสู่สภาพปกติ

3.2 ศิลปบำบัด (CREATIVE ART THERAPY)

หลักการของศิลปบำบัด มี 3 ประการดังนี้

1) หลักการสื่อความหมาย (COMMUNICATION)

การสื่อความหมาย ถือว่าเป็นสาระสำคัญของศิลปบำบัด เนื่องจากการที่คนเราจะดำเนินชีวิตอย่างราบรื่นได้ จำเป็นต้องมีการสื่อสาร เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับตนเอง และผู้อื่นเสมอ เมื่อใดก็ตามที่ระบบสื่อสารภายในตัวบุคคล และ/หรือ ระหว่างบุคคลติดขัดยุ่งเหยิง เมื่อนั้นการดำรงชีวิตก็จะได้รับการกระทบกระเทือนทันที ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน หรือการมีชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม ดังนั้นศิลปบำบัด จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะในการสื่อความหมาย

2) หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (INTERPERSONAL RELATIONSHIP)

เป็นการช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ทักษะ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยเริ่มตั้งแต่การให้เข้าใจธรรมชาติ ความแตกต่างระหว่างบุคคล การรู้จักตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การเปิดเผยตนเอง การกล้า แสดงออก รวมทั้งการรู้จักวางตัวในสังคมอย่างเหมาะสม ฯลฯ

3) หลักการสร้างและเข้าใจระบบสัญลักษณ์ (SYMBOLISM)

สัญลักษณ์ หมายถึง สิ่งที่ใช้แทนค่าของอีกสิ่งหนึ่ง เพื่อประโยชน์ในการสื่อความหมาย และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การนำหลักการนี้มาใช้ในการบำบัด มีความมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (SELF CONCEPT) เอกลักษณ์ทางเพศ (SEXUAL IDENTITY) ความรู้สึกไม่เป็นมิตร (HOSTILITY) รวมทั้งลักษณะแบบพึ่งพา (DEPENDENCY) ที่แอบแฝงอยู่ในแต่ละคน เป็นต้น

จุดมุ่งหมายของศิลปบำบัด คือการช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถคลายปมต่างๆ ที่ถูกเก็บกดไว้ภายในจิตไร้สำนึก ด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายถ่ายเทอารมณ์ ความรู้สึกออกมาทางกิจกรรมต่างๆ ให้เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป ซึ่งกระบวนการบำบัดจะบรรลุผลขนาดไหน ย่อมขึ้นกับองค์ประกอบ 4 ประการของการบำบัด

องค์ประกอบของการบำบัดมี 4 ประการคือ

1) ผู้รับการบำบัด

สำหรับผู้ที่เหมาะสมที่จะเข้ากับการบำบัด ควรมีคุณสมบัติด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1.1 ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย จนเป็นอุปสรรคต่อการเข้ารับการบำบัด
- 1.2 มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งผลต่อการบำบัด
- 1.3 มีสติสัมปชัญญะดีพอที่จะคิดและเข้าใจเหตุผลได้
- 1.4 มีทักษะทางจิตสังคม เช่น เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง
- 1.5 มีเวลาให้กับกิจกรรมการบำบัด

2) นักบำบัด (THERAPIST)

นักบำบัดที่ดี นอกจากจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ มีความเข้าใจตนเอง มีความเป็นมิตร มีความยอมรับนับถือผู้อื่นอย่างจริงใจ และรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับการบำบัด โดยที่บทบาทของนักบำบัดมีหลายลักษณะพอสรุปได้โดยสังเขป ดังนี้

- 2.1 บทบาทผู้นำเสนอกิจกรรม (PRESENTATION)
- 2.2 บทบาทผู้ฟัง (LISTENING)
- 2.3 บทบาทผู้ถาม
- 2.4 บทบาทผู้แปลความหมาย (INTERPRETATION)
- 2.5 บทบาทผู้แนะนำ (SUGGESTION)
- 2.6 บทบาทผู้กำหนดขอบเขต (LIMIT SETTING)

3) สภาพแวดล้อม (ENVIRONMENT)

สภาพแวดล้อมในที่นี้ หมายถึง ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่สามารถนำมาพลิกแพลง ประยุกต์ หรือดัดแปลงให้เป็นประโยชน์ในแง่ของการบำบัดได้ ประกอบด้วย

- 3.1 สภาพแวดล้อมทางบุคคล
- 3.2 วัสดุอุปกรณ์
- 3.3 สถานที่ การจัดสถานที่ให้มีความสงบเงียบ ไม่มีสิ่งรบกวน ห้องไม่กว้างหรือแคบเกินไป หรืออาจจะเป็นห้องที่มีการจัดระบบแสง สี เสียง เพื่อกระตุ้นให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ เป็นต้น

4) กิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย (PURPOSEFUL ACTIVITY)

กิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาในทางที่ดี ซึ่งได้แก่ ศิลปะในแขนงต่างๆ เช่นการวาดภาพ, การปั้น, ดนตรี และการแสดง

3.3 ประเภทของศิลปะบำบัด (CREATIVE ART THERAPY)

ศิลปะบำบัด สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทได้แก่

1) ศิลปะบำบัด (ART THERAPY)

คือการนำศิลปะมาใช้ในการบำบัดผู้มีปัญหาสุขภาพจิต โดยให้แสดงออกผ่านงานศิลปะเช่น วาดรูป หรือปั้น ซึ่งงานเหล่านี้จะแสดงให้เห็นถึงเป้าหมายของการกระทำของเจ้าของผลงาน ในขณะที่นั้นว่า เขากำลังรู้สึกเช่นไร โดยดูได้จากขนาด, รูปร่าง, เนื้อหา ความหนักเบาของเส้นดินสอ หรือพู่กัน เป็นต้น ซึ่งภาพวาดเหล่านี้จะถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้ดีกว่าคำพูด

วิธีการทำกลุ่ม

การจัดกลุ่มควรทำเป็นกลุ่มอภิปรายรูปวงกลม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคน จะได้รับการขอร้อง ให้วาดภาพอะไรก็ได้ ตามความนึกคิดของแต่ละคน (SPONTANEOUS DRAWING) เมื่อสมาชิกแต่ละคนวาดภาพเสร็จก็จะนำภาพแต่ละภาพมาวิเคราะห์ หรือแปลผลโดยสมาชิกกลุ่มทั้งหมดหรือนักศิลปะบำบัด เนื่องจากทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์มักจะแสดงปัญหาสำคัญของตนเอง ออกมาในรูปสัญลักษณ์ หรือภาพวาด จากนั้นเราก็จะนำภาพวาดหรือสัญลักษณ์นี้ แปลงมาสู่คำพูดในการอภิปราย การตีความหมายของภาพผู้รักษาบางคน อาจนำภาพวาดมาใช้ในการสำรวจแรงจูงใจที่ลึกลงไป

และสามารถพัฒนาเทคนิคของทำกลุ่ม ที่ต่างออกไป คือจะให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนนำภาพที่ตนเป็นผู้วาดมาเข้าร่วมกลุ่มด้วยทุกครั้ง และในการประชุมแต่ละครั้ง เขาจะให้สมาชิกลงมติร่วมกันว่าจะเลือกภาพของสมาชิกคนใดขึ้นมาอภิปราย โดยเจ้าของภาพจะต้องเล่าถึงความรู้สึกของตัวเองในช่วงก่อนวาดภาพ ขณะวาดภาพและหลังวาดภาพเสร็จแล้วให้สมาชิกฟัง ต้องอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับภาพที่วาด หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของแต่ละคนที่มีต่อภาพนั้น ทำให้เกิดความคิดเห็นที่หลากหลายขึ้นในกลุ่ม

2) ดนตรีบำบัด (MUSIC THERAPY)

คือการนำดนตรี องค์ประกอบของดนตรี กิจกรรมการฝึกทักษะทางดนตรี มาประยุกต์เพื่อเบี่ยงเบนพฤติกรรมมนุษย์ ใช้บำบัดรักษาทั้งร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยหลักการกระทำอย่างมีหลักเกณฑ์ เป็นการใช้นวัตกรรมในการติดต่อสื่อสารแทนคำพูด

ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

1. ช่วยปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วย
2. กระตุ้น และสร้างความทรงจำ การเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น (COGNITIVE LEARNING)
3. ช่วยให้เกิดการรับรู้ดีขึ้น
4. ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย
5. ช่วยพัฒนาการทางสังคม
6. ช่วยพัฒนาในด้านการใช้ภาษา

ขอบข่ายของดนตรีบำบัด

1. การฟัง (LISTENING SKILL)

เป็นการฝึกทักษะการฟัง อาจเป็นเพลง จังหวะ ทำนอง เนืองร้อง หรือเสียงต่างๆ ขณะฟังอาจให้วาดรูปบรรยายสี บันทึคน้ำมัน เพื่อให้เป็นสื่อ แสดงความรู้สึกในใจของผู้ป่วยออกมา

- ประโยชน์
- เพื่อฝึกสมาธิ ความจำ
 - ฝึกการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากการฟังดนตรี
 - ลดความเครียดทางอารมณ์
 - ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

2. การร้องเพลง (SINGING ACTIVITY)

เป็นการฝึกออกเสียงร้อง การหายใจ ให้ผู้ป่วยฝึกใช้เสียงจากกล่องเสียง ปาก ลิ้น บริหารปอด ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสใช้เสียงพูดตนเอง เป็นจังหวะเรียนรู้การเปล่งเสียงสูง ต่ำ ดัง ค่อย ช้า เร็ว ฝึกให้รู้ความหมายของเสียง โดยผ่านกระบวนการกระความคิดด้วยตนเอง มีการสร้างสรรค์คำ

- ประโยชน์
- ระบายความเครียดในใจ โดยผ่านทางารร้องออกมาเป็นเสียงจังหวะและทำนอง
 - บริหารปอด ทำให้ความจุปอดเพิ่มขึ้น ปริมาณออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้น

3. การเคลื่อนไหว (MOVEMENT)

การฝึกการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ เช่น มือ แขน ขา ลำตัว ศีรษะ โดยอยู่ในท่าทางที่นอน นั่ง ยืน เดิน และวิ่ง โดยใช้ดนตรีกระตุ้น นอกจากนี้ช่วยฝึกให้ผู้ป่วยเรียนรู้การทำงานประสานกันของร่างกาย และจิตใจ การเคลื่อนไหวร่างกาย และการจินตนาการตามเสียงดนตรี

- ประโยชน์
- เพิ่มองค์การเคลื่อนไหว
 - ทำให้เกิดความคงทน ในการใช้กล้ามเนื้อ
 - เกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ
 - ให้ผู้ป่วยปรับอารมณ์เข้ากับกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่ม
 - ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน เบิกบานใจ

4. การเล่น (PLAYING)

ฝึกการเล่น หรือกิจกรรมที่ใช้ดนตรีเป็นสื่อ ฝึกสร้างสรรค์จังหวะจากทำนองง่ายๆ ไปสู่การพัฒนาการยอมรับความสามารถของตนเอง ฝึกความกล้าแสดงออก การเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในกลุ่ม สัมผัสทดลองเครื่องดนตรี แสดงอารมณ์ความรู้สึกตนเองออกมา โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อระหว่างบุคคลในกลุ่ม สัมผัสทดลองเครื่องดนตรี แสดงอารมณ์ความรู้สึกตนเองออกมาโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ

- ประโยชน์
- เกิดความสุข ผ่อนคลายความเครียด
 - เกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

5. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (ENCOURAGE AND CREATING)

การฝึกการสร้างสรรค์ ประสานจังหวะ-ทำนอง การสื่อสารระหว่างบุคคลโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ การพัฒนา SELF-ESTEEM การเรียนรู้ถึงความสอดคล้องประสานระหว่างบุคคล และฝึกการเป็นผู้นำ

- ประโยชน์
- ทำให้ผู้ป่วย มีความมั่นใจในตัวเอง
 - ได้รับการยอมรับ รู้สึกตัวเองมีค่า
 - ลดความกลัว ความวิตกกังวล

3) การแสดงบำบัด (PSYCHODRAMA)

คือทำให้ผู้ที่มีปัญหาแสดงออก ผ่านละครที่มีสถานการณ์ใกล้เคียงกับเหตุการณ์ในชีวิตจริง ของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะต่างๆ ดังนี้

- การสื่อสารกับผู้อื่น
- การเรียนรู้ในปัจจุบัน
- การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
- การมีอิสระในการจินตนาการ และสร้างสรรค์

การแสดงบำบัด มีองค์ประกอบสำคัญ คือ

1. ตัวละครเอง (PROTAGONIST) คือบุคคลในกลุ่มที่ถูกเลือกให้เป็นหัวเรื่องในการแสดงครั้งนั้นๆ
2. ตัวละครสมทบ (AUXILIARY EGOS) คือสมาชิกในกลุ่มจำนวนหนึ่ง ที่จะร่วมแสดงละครในการแสดงครั้งนั้นด้วย
3. ผู้ช่วย (AUDIENCE) คือสมาชิกที่เหลือ มีหน้าที่สังเกตการณ์และเป็นตัวแทนของโลกภายนอก
4. เวที (STAGE) คือพื้นที่ซึ่งถูกกำหนดให้แทนสถานที่ในเหตุการณ์นั้นๆ ในการแสดงแต่ละครั้ง
5. ผู้กำกับการแสดง (DIRECTOR) หรือนักการแสดงบำบัด คือผู้ที่คอยแนะนำให้ผู้เข้าร่วมทุกคน สามารถแสดงออกมาได้ตรงกับจุดมุ่งหมาย

ขั้นตอนของการแสดงบำบัด

- | | |
|--------------|---|
| ขั้นตอนที่ 1 | WARM-UP |
| | เป็นการเลือกตัวละครเอก และหลักเรื่องในการแสดงครั้งนั้นๆ |
| ขั้นตอนที่ 2 | ACTION |
| | มีการพูดถึงปัญหา และเริ่มการแสดงโดยผ่านวิธีการต่างๆ ตามคำแนะนำของผู้กำกับ |
| ขั้นตอนที่ 3 | SHARING |
| | สมาชิกทุกคนในกลุ่ม แสดงความรู้สึกของตนที่มีต่อการแสดงที่เกิดขึ้น |

เทคนิคของการแสดงบำบัด มีดังนี้

1. บทบาทสมมุติ (ROLE PLAYING)

บทบาทสมมุติให้โอกาสบุคคลได้สวมบทบาทต่างๆ และเข้าใจอย่างรู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ และความรู้ ความเข้าใจของคนในกลุ่มเอง นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ลองสวม "บทบาทใหม่" ในสภาวะการณ์ที่มีแต่ความปลอดภัย

2. การกลับบทบาทกัน (ROLE REVERSAL)

คือให้ผู้แสดง แสดงเป็นผู้ที่แสดงมีความขัดแย้งด้วย ในขณะที่ให้บางคนในกลุ่มได้แสดงเป็นผู้แสดงคนแรก เพื่อให้เข้าใจถึงความคิดที่ขัดแย้งกันทั้ง 2 ด้าน เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

3. ตัวแทน (DOUBLING)

คือการทำสมาชิกในกลุ่ม คนใดคนหนึ่งแสดงเป็นอีกคนหนึ่ง ซึ่งอาจมีปัญหาด้านการสื่อสาร ช่วยสื่อสารออกมาแทน

4. เก้าอี้ที่ไม่มีใครนั่ง (EMPTY CHAIR)

คือ การประจัญหน้ากับคนในจินตนาการที่นั่งบนเก้าอี้ ซึ่งเรามีปัญหาด้วย จากนั้น เราอาจจะไปนั่งที่เก้าอี้ เพื่อให้ผู้ร่วมแสดงอีกคนมารับบทบาทเป็นตัวเรา และพูดประโยคที่เราพูดไปเมื่อสักครู่ เพื่อการปลดปล่อย และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

INTRODUCTION

What is

Creative Art Therapy
Centre

"Taking your own best medicir"

ART

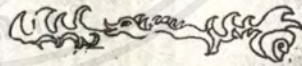


Psycho-dramatist

**PROMOTE HEALTH
& MENTAL HEALTH
ART ACTIVITIES**

AIN

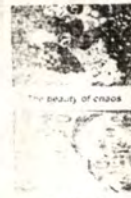
ART THERAPY



**TO PROVIDE AN
OPPORTUNITY FOR PEOPLE
TO EXPRESS THEMSELVES
THROUGH ART**



Crossroads



The beauty of chaos

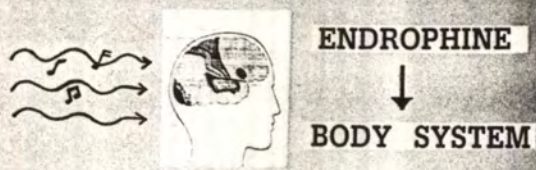
Memory lane

INNER RESOURCE



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

MUSIC THERAPY



MUSIC THE ARRANGEMENT OF
SOUND IN PATTERN
TO PRODUCE

A PLEASING EFFECT.

MEDITATION
SINGING
BODY MOVEMENT

PSYCHODRAMA

COMMUNICATION WITH OTHER
RELATIONSHIP
LEARNING BY LIFE
FREE TO CREATE

BASIC ELEMENT

PROTAGONIST
AUXILIARY EGOS
AUDIENCE
STAGE
DIRECTOR



ROLE PLAYING

EMPTY CHAIR

DOUBLING

ROLE REVERSAL

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานของหอการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้เผยแพร่ไปยังระบบออนไลน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 4

การศึกษารายละเอียดโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การศึกษารายละเอียดของโครงการ

4.1 การศึกษาลักษณะการดำเนิน และสายการบริหาร

จากการศึกษาโครงการเปรียบเทียบ สามารถสรุปได้ดังนี้

การดำเนินการและบริหารงานของโครงการ “ศูนย์ศิลปบำบัด” ได้แบ่งสายงานบริหารออกเป็น ฝ่ายต่างๆ ทั้งหมด 5 ฝ่าย โดยทุกฝ่ายจะขึ้นอยู่กับระดับผู้บริหาร ได้แก่

1) ประธานบริหาร 1 ตำแหน่ง

ผู้อำนวยการจัดการ 1 ตำแหน่ง

เป็นผู้บริหารและรับผิดชอบ การวางแผนนโยบายต่างๆ เช่น การจัดการการจัดงบประมาณ และควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2) ผู้จัดการทั่วไป 1 ตำแหน่ง

ผู้ช่วยผู้จัดการ 1 ตำแหน่ง

บริหารและรับผิดชอบ การปฏิบัติงานของทุกฝ่าย และประสานงานฝ่ายต่างๆ ให้สอดคล้องและราบรื่น

สายงานบริหาร แบ่งเป็น 5 ฝ่าย ประกอบด้วย

1. ฝ่ายสำนักงาน (ADMINISTRATION DPT.)

2. ฝ่ายต้อนรับ (RECEPTION DPT.)

3. ฝ่ายสุขภาพ (HEALTH DPT.)

4. ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม (FOOD & BEVERAGE DPT.)

5. ฝ่ายบริการ (SERVICE DPT.)

1. ฝ่ายสำนักงาน (ADMINISTRATION DPT.)

มีผู้ควบคุมและรับผิดชอบ คือ

ผู้จัดการฝ่าย 1 คน

และฝ่ายนี้แบ่งได้เป็น 4 แผนก คือ

1.1 แผนกบุคคล ประกอบด้วย

- ผู้จัดการแผนก 1 คน
- เจ้าหน้าที่แผนก 1 คน
- เจ้าหน้าที่ฝึกหัดพนักงาน 2 คน
- พนักงานทั่วไป 2 คน

1.2 แผนกบัญชีและการเงิน ประกอบด้วย

- ผู้จัดการแผนก 1 คน
- พนักงานเก็บเงิน 4 คน

1.3 แผนกพัสดุ ประกอบด้วย

- ผู้จัดการแผนก 1 คน

1.4 แผนกประชาสัมพันธ์ ประกอบด้วย

- ผู้จัดการแผนก 1 คน
- เจ้าหน้าที่ 1 คน

นอกจากนี้ในแผนกต่างๆ แล้ว ยังรวมถึง

- เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย 8 คน
- พนักงานขับรถ 2 คน

2. ฝ่ายต้อนรับ (RECEPTION DPT.)

มีหน้าที่ดูแลเรื่องการต้อนรับ เรื่องของสมาชิก จองห้องพัก และโปรแกรมคอร์สต่างๆ ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย 1 คน
- พนักงานรับจองที่พัก 1 คน
- เจ้าหน้าที่ทะเบียน 1 คน
- พนักงานต้อนรับ 1 คน
- พนักงานยกกระเป๋า 2 คน

3. ฝ่ายสุขภาพ (HEALTH DPT.)

มีหน้าที่ดูแลเรื่องการบำบัด และสุขภาพของผู้เข้าใช้บริการ ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย	1 คน
- นักศิลปบำบัด	2 คน
- ผู้ช่วยนักศิลปบำบัด	2 คน
- นักดนตรีบำบัด	2 คน
- ผู้ช่วยนักดนตรีบำบัด	6 คน
- นักการแสดงบำบัด	2 คน
- ผู้ช่วยนักการแสดงบำบัด	6 คน
- นักจิตวิทยา	3 คน
- พยาบาล	1 คน
- เจ้าหน้าที่ประจำ	6 คน
- พนักงาน AROMATHERAPY	4 คน
- เจ้าหน้าที่ทะเบียน	2 คน
- แพทย์	1 คน
- นักโภชนาการ	1 คน

4. ฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม (FOOD & BEVERAGE DPT.)

ทำหน้าที่ดูแลอาหารและเครื่องดื่ม ประสานงานกับนักโภชนาการ เพื่อดูแลให้ผู้ที่เข้าใช้บริการได้รับอาหารที่เหมาะสมถูกต้อง ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย	1 คน
- ผู้จัดการร้านอาหาร	1 คน
- พนักงานบริการ	4 คน
- หัวหน้าพ่อครัว	1 คน
- พ่อครัว	4 คน
- พนักงานล้างจาน	3 คน

*

5. ฝ่ายบริการ (SERVICE DPT.)

หัวหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยทั่วไป ภายในอาคารส่วนต่างๆ ทั้งด้านความสะอาดและด้านอุปกรณ์ต่างๆ ประกอบด้วย

- ผู้จัดการฝ่าย 1 คน
- แม่บ้าน 2 คน
- พนักงานทำความสะอาดห้องพัก 6 คน
- พนักงานทำความสะอาดทั่วไป 10 คน
- พนักงานซักรีด 4 คน
- หัวหน้าช่าง 1 คน
- ช่างอิเล็กทรอนิกส์ 2 คน
- ช่างแอร์ 1 คน
- ช่างประปา 1 คน
- ช่างซ่อมบำรุง 2 คน
- ช่างสระว่ายน้ำ 1 คน
- พนักงานดูแลสวน 7 คน

สรุป

อัตรากำลังของ "ศูนย์ศิลปบำบัด" มีจำนวนทั้งสิ้น 136 คน

4.2 การคาดคะเนผู้เข้าใช้โครงการ

การคาดคะเนผู้มาใช้โครงการของ “ศูนย์ศิลปบำบัด” ได้มีการเปรียบเทียบและประมาณจาก การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ ซึ่งคิดแยกเป็นส่วนๆ แล้วจึงนำมาคิดรวมกัน เพื่อให้ได้จำนวนผู้เข้าใช้โครงการมากที่สุดใน 1 วัน ดังนี้

- ผู้เข้าใช้ส่วน AUDITORIUM 150 คน
GALLERY 10 คน

- ส่วนศิลปบำบัด (มีผู้มาใช้บริการมากที่สุด วันเสาร์-อาทิตย์)

คอร์ส ศิลปบำบัด วันละ 4 คอร์สๆ ละ 10 คน รวม 40 คน

ดนตรีบำบัด วันละ 4 คอร์สๆ ละ 15 คน รวม 60 คน

การแสดงบำบัด วันละ 4 คอร์สๆ ละ 10 คน รวม 40 คน

ฝึกสมาธิบำบัด วันละ 4 คอร์สๆ ละ 20 คน รวม 40 คน

โปรแกรมพิเศษ ครั้งละ 20 คน

รวม 200 คน

- ส่วนสระว่ายน้ำ วันละ 50 คน

- นวด AROMATHERAPY วันละ 10 คน

รวมทั้งสิ้น 420 คน

4.3 การศึกษาแบบพฤติกรรมผู้ใช้ใช้โครงการ

ผู้ใช้โครงการ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ผู้ให้บริการ คือ ผู้อำนวยการความสะอาดต่างๆ ภายในศูนย์
2. ผู้รับบริการ คือ ผู้ที่มาใช้บริการภายในศูนย์

พฤติกรรมผู้ใช้อาคารจะเป็นตัวกำหนดสิ่งต่อไปนี้

- องค์ประกอบในการใช้พื้นที่ของอาคาร
- ความต้องการก่อนหลังขององค์ประกอบ
- กำหนดการจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ใช้ภายใน

1)พฤติกรรมผู้ใช้บริการ

ผู้ให้บริการสามารถแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้คือ

1. ระดับบริหาร (EXECUTIVE DEPARTMENT) คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหารเพื่อวางแผนทาง และนโยบายการบริหารงาน ให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เช่น ผู้อำนวยการ, ผู้จัดการ

2. ระดับเจ้าหน้าที่ คือบุคคลที่ทำงานตามนโยบายและวิธีการที่ฝ่ายระดับบริหารได้วางไว้ แต่ละคนจะประจำตามตำแหน่งหน้าที่ในส่วนที่ต้องพบปะผู้คนเสมอ เช่น แผนกต้อนรับ นักบำบัด

3. ระดับพนักงานทั่วไป คือ บุคคลที่ทำงานอยู่เบื้องหลัง ไม่ได้ติดต่อกับผู้รับบริการโดยตรง เช่น พนักงานทำความสะอาด ช่างต่าง ๆ

พฤติกรรมและหน้าที่ของแต่ละฝ่ายของ “ศูนย์ศิลปบำบัด” ทั้ง 5 ฝ่าย แบ่งตามประเภทของการให้บริการ 3 ประเภทใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1.ระดับบริหาร

พฤติกรรม : เมื่อมาถึงศูนย์ก็จะจอดรถที่จอดรถ ด้านข้างอาคาร A แล้วเข้าสู่ส่วนสำนักงาน (OFFICE) โดยทางเข้ารอง (SUB ENTRANCE) หรือทางเข้าหลักก็ได้ (MAIN ENTRANCE) ตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน แล้วเข้าทำงานประจำตำแหน่งหน้าที่ของตน โดยจะอยู่ในส่วน OFFICE เท่านั้น ไม่ค่อยต้องพบปะกับผู้รับบริการเท่าไรนัก เมื่อถึงเวลาพักเที่ยง ก็ทานอาหารพนักงาน ที่ห้องอาหารพนักงาน แล้วทำงานต่อจนเลิกงาน แล้วตอกบัตรออก

บุคคลที่ทำงานในระดับนี้ประกอบด้วย

ผู้อำนวยการจัดการ - ควบคุมดูแลและรับผิดชอบการบริหารทั้งหมด กำหนดนโยบาย วางแผนการจัดการ วางแผนงบประมาณ และ ควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดการทั่วไป - ดำเนินแผนงานให้เป็นไปตามนโยบาย บริหารและรับผิดชอบการปฏิบัติงานของทุกฝ่าย

ผู้ช่วยผู้จัดการ - ควบคุมการทำงานของผู้จัดการในแต่ละฝ่าย ให้ประสานงานกันอย่างสอดคล้อง ราบรื่น

ผู้จัดการฝ่ายต่างๆ - ดูแลการทำงานของพนักงาน ภายในฝ่ายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และประสานงานกับฝ่ายอื่นๆ ด้วย

ผู้จัดการแผนกบุคคล - ควบคุมดูแลความเรียบร้อยทั่วไปของพนักงาน จัดหาพนักงานบรรจุใหม่ กำหนดสวัสดิการและความเป็นอยู่ให้เหมาะสมกับพนักงานคนๆ นั้น และควบคุมเรื่องการฝึกอบรมพนักงาน

พนักงานแผนกบุคคล - ทำทะเบียนประวัติพนักงาน จัดการเรื่องระเบียบของพนักงาน

เจ้าหน้าที่ฝึกหัดพนักงาน - ดำเนินการเรื่องฝึกอบรมพนักงานทุกแผนก ให้มีความรู้ทันสมัย และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้จัดการแผนกบัญชีและการเงิน - ตรวจสอบและควบคุมบัญชี รายรับ รายจ่าย ทั้งหมดของโครงการ

ผู้จัดการแผนกประชาสัมพันธ์ - ควบคุมและรับผิดชอบการประชาสัมพันธ์โครงการ ทำหน้าที่ประสานงานกับส่วนการติดต่อลูกค้า และสมาชิก

นักโภชนาการ - ดูแลเรื่องอาหารแลเครื่องดื่ม และให้คำแนะนำแก่ผู้รับบริการด้านโภชนาการ

2. ระดับเจ้าหน้าที่

พฤติกรรม : พนักงานระดับนี้ จะเข้าสู่ตัวอาคารทาง SUB ENTRANCE หรือ MAIN ENTRANCE ก็ได้เช่นเดียวกัน เมื่อมาถึงก็จะตอกบัตรที่สำนักงานแล้วจึงเข้าประจำตามตำแหน่งหน้าที่ของแต่ละคน ที่กระจายตามส่วนต่างๆ ของอาคาร อาจมีบางตำแหน่งที่จะเข้าทำงานเป็นกะ หรือช่วงเวลา ฉะนั้น พนักงานจะเข้าและเลิกงานไม่พร้อมกันทุก ๆ คน

บุคคลที่ทำงานในระดับนี้ ประกอบด้วยพนักงานแผนกต่าง ได้แก่

พนักงานรับจองที่พัก - รับผิดชอบเรื่องการจองห้องพัก การ CHECK IN และ CHECK OUT ของลูกค้า รวมถึงการจัดเตรียมห้องพักให้เหมาะสม

พนักงานต้อนรับ	-ต้องรับ และให้คำแนะนำในการใช้บริการให้ได้รับ
ความสะอาดสวยงาม	
เจ้าหน้าที่ทะเบียน	-ทำหน้าที่ลงทะเบียนสมาชิก หรือผู้ที่ต้องการมาใช้
บริการคอร์สนาบัดต่างๆ	
เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์	-ให้บริการข้อมูลต่างๆ แก่ลูกค้าที่มาใช้บริการภายใน
ศูนย์	
นักบำบัด	-ทำหน้าที่ดำเนินกิจกรรมการบำบัด
ผู้ช่วยนักบำบัด	-ช่วยนักบำบัดในการดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ
เตรียมอุปกรณ์	
นักจิตวิทยา	-ให้คำปรึกษาเบื้องต้น ด้านการดูแลสุขภาพจิตแก่ผู้รับ
บริการ	
แพทย์	-ตรวจร่างกายให้แก่ผู้มารับบริการ ในกรณีฉุกเฉิน
พยาบาล	-ตรวจสุขภาพร่างกายให้แก่ผู้มารับบริการ ก่อนเข้ารับ
การบำบัดเฉพาะส่วน แก้อ้อเพื่อสุขภาพ	
เจ้าหน้าที่ประจำ-ประจำอยู่ในส่วนเสริมสุขภาพ	เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้
มารับบริการ	
พนักงาน AROMATHERAPY	-ให้บริการ นวด AROMATHERAPY แก่ผู้มา
รับบริการ	
ผู้จัดการร้านอาหาร	-ดูแลความเรียบร้อยทุกอย่างภายในร้านอาหาร และ
อำนวยความสะดวกแก่ผู้รับบริการ	
พนักงานบริการ	-บริการอาหารและเครื่องดื่ม, รับ ORDER ส่งให้ห้อง
ครัวและ CASHIER และให้คำแนะนำอาหาร	
พนักงานเก็บเงินส่วนต่างๆ	-จัดเก็บและคิดเงินค่าบริการในส่วนต่างๆ

3. ระดับพนักงานทั่วไป

พฤติกรรม : พนักงานระดับนี้ เมื่อมาถึง ก็จะไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน ที่ อาคารที่พักพนักงาน แล้วจึงเข้าทำงานในส่วนต่างๆ ตามตำแหน่งหน้าที่ของตน (บาง หน้าที่ไม่จำเป็นต้องเข้ามาภายในตัวอาคารตลอด) เมื่อถึงเวลาพักเที่ยง ก็จะไปรับ ประทานอาหารที่ห้องอาหารพนักงาน และตอกบัตรเวลาเลิกงาน

บุคคลที่ทำงานในระดับนี้ ประกอบด้วย

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย -มีหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย ภายใน อาคารโดยกระจายไปตามจุดต่างๆ

พนักงานขับรถ -ส่งหนังสือระหว่างหน่วยงาน และขับรถ

พนักงานยกกระเป๋า -รับกระเป๋าของผู้ที่มาพัก และนำขึ้นไปส่งที่ห้องพัก
พนักงานในครัว -รับ ORDER จากบริการ แล้วจัดทำอาหารและเครื่องดื่ม พร้อมกับดูแลความเรียบร้อยภายในครัว

พนักงานทำความสะอาดทั่วไป -รับผิดชอบทำความสะอาดในส่วนต่างๆ ภายในโครงการ

พนักงานทำความสะอาดห้องพัก -รับผิดชอบทำความสะอาดในส่วนห้องพัก ดูแลความเรียบร้อยภายในห้องพัก

พนักงานซักรีด -ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์ประเภทผ้าทุกชนิด จัดเก็บและส่งผ้าไปตามจุดต่างๆ

ช่างเทคนิคต่าง -รับผิดชอบดูแลงานระบบต่างๆ ภายในโครงการ

พนักงานดูแลสวน -ดูแลความเรียบร้อย และความสะอาดของสวนรอบๆ โครงการ

2) พฤติกรรมผู้รับบริการ

จากการได้ศึกษาถึงโครงการเปรียบเทียบ สามารถแบ่งประเภทผู้รับบริการได้ดังนี้

1. ผู้ใช้บริการโปรแกรมพิเศษ
2. ผู้ใช้บริการคอร์สบำบัด
3. ผู้ใช้บริการส่วนเสริมสุขภาพ
4. ผู้ใช้บริการส่วนที่พัก
5. ผู้ใช้บริการชมการแสดง
6. ผู้ที่มาติดต่อส่วนสำนักงาน

1.ผู้ใช้บริการโปรแกรมพิเศษ

ลักษณะของโปรแกรมพิเศษ จะใช้ระยะเวลา 10 วันติดต่อกัน โดยจะพักค้างหรือไม่ก็ได้ ผู้รับบริการจะต้องผ่านการรับคำปรึกษาจากนักบำบัด หรือนักจิตวิทยา และชำระเงินในวันเริ่มต้นโปรแกรม หรือ ห่อนหน้านั้นก็ได้ และดำเนินกิจกรรมตามตารางที่กำหนดไว้ให้ตั้งแต่เวลา 07.30 น.-18.00 น. ดังนี้

07.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 น.	ฝึกสมาธิ
10.00 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.30 น.	ศิลปะบำบัด

12.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง
13.00 น.	ดนตรีบำบัด
15.00 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 น.	การแสดงบำบัด
17.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
18.00 น.	เลิกกิจกรรม

สำหรับผู้รับบริการที่พักในโครงการด้วย นอกเหนือจากกิจกรรมในตารางแล้ว เวลาว่างหลังจากนั้น สามารถใช้บริการในส่วนเสริมสุขภาพต่อได้อีกด้วย

2. ผู้ใช้บริการคอร์สบำบัด

ผู้เข้ารับบริการส่วนนี้ในครั้งแรก ต้องมาติดต่อที่ส่วนโถงต้อนรับของอาคารศิลปบำบัดเสียก่อน จากนั้นอาจมีการรับคำแนะนำจากนักบำบัด หรือนักจิตวิทยา เพื่อเลือกคอร์สบำบัดที่เหมาะสมกับความต้องการ เมื่อเลือกคอร์สบำบัดได้แล้ว ก็ไปลงทะเบียนและชำระเงิน ซึ่งคอร์สต่างๆ มีดังนี้

คอร์สศิลปบำบัดครั้งละ 1-1 1/2 ชม. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์

คอร์สดนตรีบำบัด ครั้งละ 2 ชม. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์

คอร์สการแสดงบำบัด ครั้งละ 1 1/2-2 ชม. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์

คอร์สฝึกสมาธิบำบัด ครั้งละ 1-2 ชม. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์

เมื่อเข้ารับการบำบัดเสร็จแล้ว ก็อาจใช้บริการในส่วนต่างๆ ได้อีก เช่น ร้านอาหาร, ชมการแสดงหรืออาจมาพักในโครงการก็ได้ เมื่อต้องการพักผ่อนในระยะสั้น

3. ผู้ใช้บริการส่วนเสริมสุขภาพ

เมื่อมาถึงโครงการ จากส่วนโถงทางเข้าหลัก ผู้รับบริการจะได้รับการแนะนำให้มาใช้บริการที่อาคารเสริมสุขภาพโดยเฉพาะ เพื่อทำการลงทะเบียน อาจต้องสมัครสมาชิกหรือไม่ก็ได้ ชำระเงินตามอัตราของส่วนที่ต้องการรับบริการ และเข้าใช้บริการได้เลย

4. ผู้ใช้บริการส่วนที่พัก

คือผู้ที่ต้องการเข้าพักในโครงการ ซึ่งอาจเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัด, ชาวต่างประเทศและผู้ที่ไม่สะดวกในการเดินทางไป-กลับ พฤติกรรมของผู้เข้าพักคือ มาถึงส่วนโถงทางเข้า จะถูกนำมายังอาคารที่พักทำการ CHECK IN และเข้าห้องพักได้เลย ซึ่งการรับประทานอาหารจะไม่มีบริการที่ห้องพัก เหมือนโรงแรม แต่ให้ไปใช้บริการที่ส่วนร้านอาหารส่วนกลางของโครงการ นอกจากนั้นมีส่วน LOBBY LOUNGE ซึ่งจะบริการของว่างและเครื่องดื่ม และมีห้องอ่านหนังสือบริการอีกด้วย เมื่อจะออกจากที่พักสามารถ CHECK OUT และชำระเงินได้ที่ส่วน FRONT DESK เช่นกัน

5. ผู้ใช้บริการชมการแสดง

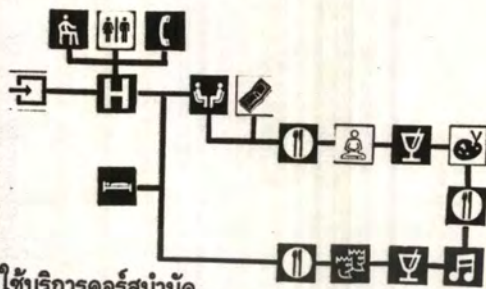
คือผู้ที่ต้องการชมการแสดงที่จัดขึ้น ในส่วน AUDITORIUM และ AMPHITHEATRE เมื่อมาถึง จากที่จอดรถเข้าสู่ส่วนโถงทางเข้า ติดต่อสอบถาม ชี้อับัตร และนั่งรอชมการแสดงระหว่างที่รออาหารรับประทานเบาๆ ที่ COFFEE CORNER ได้ หรืออาจใช้บริการส่วนร้านอาหารก็ได้ นอกจากนี้ อาจชมการแสดงงานศิลปะในส่วน GALLERY ที่จัดไว้ได้

6. ผู้ที่มาติดต่อส่วนสำนักงาน

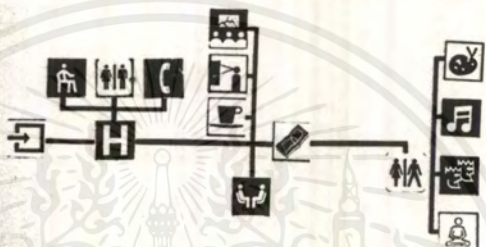
ผู้มาติดต่อกับส่วนสำนักงานในแผนกต่างๆ เช่น ผู้มาสมัครงาน สามารถผ่านจากโถงทางเข้าหลัก ติดต่อสอบถาม และเข้าสู่ส่วนสำนักงานได้เลย

USER BEHAVIOR

ผู้ใช้บริการโปรแกรม

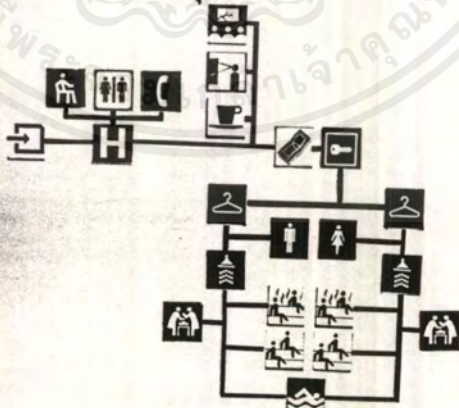


ผู้ใช้บริการคอร์สบอร์ด



USER BEHAVIOR

ผู้ใช้บริการส่วนเสริมสุขภาพ



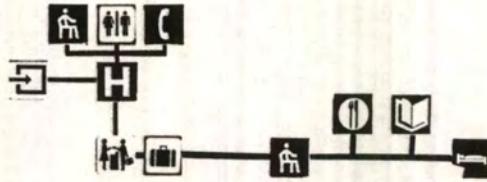
ผู้ใช้บริการส่วนแก้ไอสุขภาพ



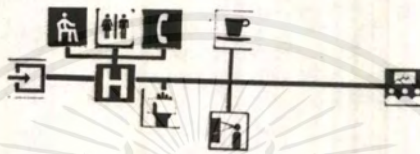
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

USER BEHAVIOR

ผู้ใช้บริการส่วนที่พัก



ผู้ใช้บริการชมการแสดง

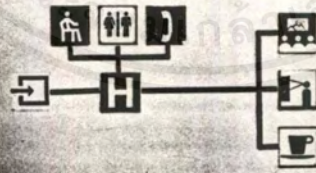


นักแสดง

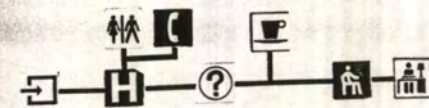


USER BEHAVIOR

ผู้ติดตาม



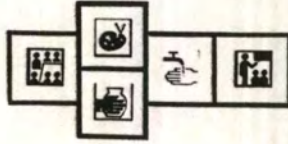
ผู้มาติดต่อ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

USER BEHAVIOR

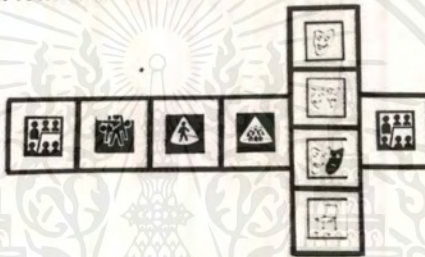
ศิลปินำบัด



ดนตรีนำบัด



การแสดงนำบัด



USER BEHAVIOR

ฝึกสมาธิ



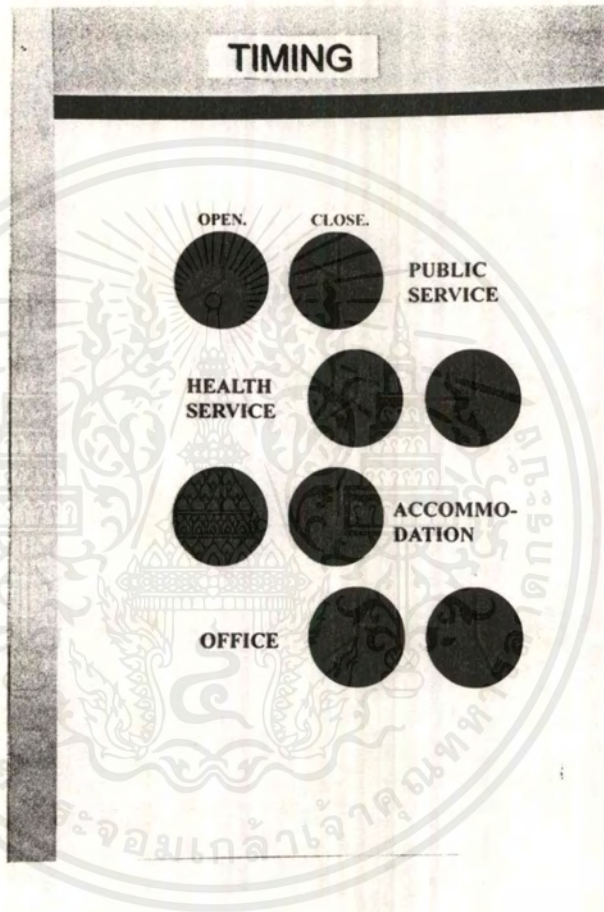
นวด AROMATHERAPY



SAUNA & STEAM



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4 การวิเคราะห์พื้นที่ประกอบพฤติกรรม

1. ส่วน PUBLIC SERVICE

1.1 โถงทางเข้าหลัก

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.โถงทางเข้า	0.64	24	15.36	STANDARD
2.COUNTER	2.60	3	7.8	
3.ชุดรับรอง	14.06	5	70.3	อ้างอิง
4.TELEPHONE BOOTH	0.64	2	12.8	
5.TOILET(W)	1.35/0.54	6W/6L	11.34	
TOILET(M)	0.42/1.35/0.54	2W/2L/4U	5.46	
6.CIRCULATION 30%			33.46	
TOTAL			145	

1.2 หอประชุม

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.WAITING AREA	0.65	150	97.5	
2.TICKET BOOTH	2.6	1	2.6	
3.SEATING	0.65	150	97.5	
4.STAGE	72	1	72	
5.TOILET(W)		2U/2WC/1L	4.08	
TOILET(M)		2WC/1L	3.24	
6.STORAGE	-	-	33.75	
7.PIANO STORAGE	5	-	5	
8.CONTROL ROOM	25	1	25	
9.PROJECTION			13.77	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ROOM				
10.PANTRY	6	1	6	
11CIRCULATION			29.25	
30% OF SEATING				
TOTAL			446.92	

1.3 COFFEE CORNER

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.SERVICE COUNTER			18.85	อ้างอิง
2.DINING AREA	2.40	6	14.4	อ้างอิง
3.CIRCULATION 30%			9.89	
TOTAL			42.874	

1.4 ร้านอาหาร

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.DINING AREA	3.24	20	64.8	อ้างอิง
2.SERVING COUNTER			18.58	
3.CASHIER	1.62		1.62	
4.CIRCULATION 30%			25.5	
TOTAL			110.5	

1.5 GALLERY

จากการศึกษาโครงการเปรียบเทียบ ซึ่งมีประเภทของงานและวัตถุประสงค์ใกล้เคียงกัน สรุปพื้นที่ได้ 64 ตร.ม.

2. ส่วนที่พัก (ACCOMMODATION)

2.1 LOBBY

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.FRONT DESK	2.6	3	7.8	
2.LUGGAGE	12	1	12	
3.FRONT OFFICE	16	1	16	
4.ชุดรับรอง	17.28	5	86.4	อ้างอิง
5.CIRCULATION 30%			36.6	
TOTAL			158.86	

2.2 LOBBY LOUNGE

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.SERVICE COUNTER			18.85	อ้างอิง
2.ชุดรับรอง	17.28	4	69.12	อ้างอิง
3.CIRCULATION 30%			26.31	
TOTAL			114.01	

2.3 READING ROOM

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.ชั้นวางหนังสือ	0.15	5	3.75	
2.READING AREA	8.00	2	16	อ้างอิง
	6.25	4	25	อ้างอิง
3.CIRCULATION 30%			13.425	
TOTAL			58.175	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4 ห้องพัก (GUEST ROOM)

จากการศึกษาโครงการเปรียบเทียบ ซึ่งมีลักษณะการให้บริการใกล้เคียงกัน คือ

- | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------|
| 1. รีสอร์ทสุขภาพ ชีวาศรม | มีห้องพัก | 57 ห้อง |
| 2. ศูนย์สุขภาพมิชชัน | มีห้องพัก | 25 ห้อง |
| 3. THE MASK REHABILITATION CENTER | | |
| | มีห้องพัก | 28 ห้อง |

สรุปจำนวนห้องพักของศูนย์ศิลปะบำบัด 30 ห้อง
พื้นที่ห้องพัก STANDARD 1 ห้องมีพื้นที่ 28 m²

∴ รวมแล้วต้องใช้พื้นที่ 28×30 = 840 m²

3. ส่วนศิลปะบำบัด (ART THERAPY)

3.1 โถงต้อนรับ

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(m ²)	จำนวน	รวม (m ²)	หมายเหตุ
1.ชุดรับรอง	4.4	2	8.8	อ้างอิง
2.COUNTER	2.6	2	5.2	
3.TOILET (W)	1.35/0.54	2WC/2L	2.16	
TOILET (M)	0.42/1.35/0.54	2U/1WC/1L	6	
4.PANTRY	6	1	6	
5.CIRCULATION			7.46	
30%				
TOTAL			32.35	

3.2 ห้องศิลปะบำบัด

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(m ²)	จำนวน	รวม (m ²)	หมายเหตุ
1.โต๊ะทำงาน	3.89	10	38.9	อ้างอิง
2.อ่างล้างมือ	1.4	3	4.2	
3.BOARD แสดงงาน	3.0	4	12.0	อ้างอิง
4.ตู้เก็บอุปกรณ์	0.52	1	0.52	
5.CIRCULATION 30%			16.68	
TOTAL		2 ห้อง	144.6	

เอกสารนี้เป็นเอกสารทบทวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยามให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใด
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 ห้องดนตรีบำบัด

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.พื้นที่กิจกรรม	3	15	45	อ้างอิง
2.ตู้เก็บอุปกรณ์	1.2	1	1.2	
3.PIANO	1.83×1.48=2.7	1	2.7	STANDARD
4.เก้าอี้	0.18		0.18	
5.CIRCULATION			15	
30%				
TOTAL		2 ห้อง	130	

3.4 ห้องการแสดงบำบัด

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.เก้าอี้นั่งกลุ่ม	16	-	16	อ้างอิง
2.เวที	78.5	-	78.5	CASE STUDY
3.STORAGE			9	
4.ตู้ CONTROL			1.2	
5.CIRCULATION			26.6	
30%				
TOTAL		2 ห้อง	115.3	
			230.6	

3.5 ห้องพักนักบวช

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.ห้องทำงานย่อย สำหรับนักบวช	12.25	6	73.5	อ้างอิง
2.โต๊ะประชุม			26.4	
3.ชั้นหนังสือ	0.75	5	3.75	
4.LOCKER สำหรับผู้ ชาย	0.56	14	7.84	
5.CIRCULATION 30%			33.447	
TOTAL			144.93	

3.6 ห้องตรวจร่างกาย

จาก STANDARD ห้องตรวจร่างกาย 1 ห้อง มีพื้นที่ 16.7 m²

4. ส่วนเสริมสุขภาพ (HEALTH SERVICE)

4.1 โถงต้อนรับ

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.ชุดรับรอง	4.4	2	8.8	อ้างอิง
2.COUNTER	2.6	2	5.2	
3.TOILET (W)	1.35/0.54	2WC/2L	2.16	
TOILET (M)	0.42/1.35/0.54	2U/1WC/1L	2.73	
4.CIRCULATION 30%			4.34	
TOTAL			18.81	

4.2 LOCKER ROOM (ชาย, หญิง)

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.LOCKER	0.42	30	12.6	
2.CHANGING ROOM	0.8	3	2.4	
3.SHOWER ROOM	1.00	10	10	
4.TOILET	1.50	3	4.5	
5.DRESSING TABLE	0.8	3	2.4	
6.CIRCULATION 30%			6.87	
TOTAL			29.77	
		2 ห้อง	59.84	

4.3 SAUNA & STEAM (ชาย, หญิง)

จาก STANDARD ห้อง SAUNA หรือ STEAM 1 ห้องมีพื้นที่ 11.16 m²
จำนวน 4 ห้องมีพื้นที่ 44.64 m²

4.4 ห้องนวด (ชาย, หญิง)

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(ม ²)	จำนวน	รวม (ม ²)	หมายเหตุ
1.เตียงนวด	5.04	4	20.16	
2.อ่างล้างมือ	1.00	4	4.00	
3.ชั้นวางของ	0.4	4	1.6	
4.CIRCULATION 30%			7.72	
TOTAL			33.48	

4.5 ห้องเก้าอี้ไฟฟ้า (HEALTHTRON ROOM)

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(m ²)	จำนวน	รวม (m ²)	หมายเหตุ
1.เก้าอี้ 9,000V	4.5	9	40.5	อ้างอิง
2.เก้าอี้ 30,000V	7.0	12	84	อ้างอิง
3.เครื่องกำเนิดไฟฟ้า	1.00	5	5	
4.โต๊ะทำงานเจ้าหน้าที่	1.35	1	1.35	
5.CIRCULATION 30%			39.25	
TOTAL			170	

4.6 ห้องเก้าอี้ดนตรี (MUSIC CHAIR ROOM)

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย(m ²)	จำนวน	รวม (m ²)	หมายเหตุ
1.เก้าอี้ดนตรี	2.40	20	48	อ้างอิง
2.ตู้เก็บอุปกรณ์	1.2	2	2.4	
3.โต๊ะเจ้าหน้าที่	1.35	1	1.35	
4.CIRCULATION 30%			25.87	
TOTAL			77.625	

5. ส่วนสำนักงาน (OFFICE)

ห้องผู้อำนวยการจัดการ	มีพื้นที่	20	m ²	
ห้องผู้จัดการทั่วไป	มีพื้นที่	18	m ²	
ห้องผู้ช่วยผู้จัดการ	มีพื้นที่	15	m ²	
ห้องผู้จัดการฝ่าย	มีพื้นที่	12	m ²	จำนวน 5 ห้อง=60m ²
ห้องผู้จัดการแผนก	มีพื้นที่	10	m ²	จำนวน 5 ห้อง=50m ²
เจ้าหน้าที่	6 คน	ใช้พื้นที่คนละ 5 m ²	= 30 m ²	
ห้องประชุม	มีพื้นที่	27	m ²	
ห้องน้ำ	มีพื้นที่	12.87	m ²	
ห้องอาหารพนักงาน	มีพื้นที่	151.2	m ²	
PANTRY	มีพื้นที่	10.9	m ²	
โถงต้อนรับ	มีพื้นที่	14.06	m ²	
รวมพื้นที่ทั้งหมด			419.03 m ²	

พื้นที่ที่ต้องการทั้งหมดภายในโครงการ คือ **3,502.64 ตารางเมตร**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

MAIN HALL

องค์ประกอบ	เนื้อที่ (ม ²)	จำนวน	ราคา	หมายเหตุ
1. โครงสร้าง	5.00	24	11.28	STANDARD
2. เฟอร์นิเจอร์	2.00	3	7.80	
3. ไฟฟ้า	18.00	5	61.20	ค่าไฟ
4. TELEPHONE	5.00	2	12.00	
5. วัสดุอื่น	1.00/5.00	ADDITIONAL	11.34	
6. CONSTRUCTION	5.00/10.00/15.00	200/100/50	30.00	
TOTAL			185.82	



GALLERY

จาก CASE STUDY

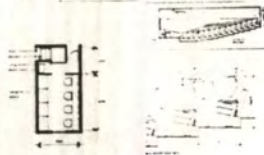
GALLERIE KYOKO	AREA	100 M ²
SERI ART GALLERY	AREA	64 M ²
ART FORUM	AREA	64 M ²
CHIVA-SOM	AREA	64 M ²
สรุป	AREA	64 M ²



AREA REQUIREMENT

THEATRE

องค์ประกอบ	เนื้อที่ (ม ²)	จำนวน	ราคา	หมายเหตุ
1. AREA	0.80	10	87.50	
2. TOILET BUCH	2.00	1	2.50	
3. SEATING	0.80	100	87.50	
4. STAGE	72.00	1	72.00	
5. W.C. JACKET		ZINC/N	4.08	
6. W.C. JACKET		ZINC/N	3.24	
7. STORAGE			80.76	
8. STORAGE	5.00		5.00	
9. CONTROL ROOM	20.00	1	20.00	
10. PROJECTION ROOM			13.77	
11. PAINT	8.00	1	8.00	
12. REGULATION			20.25	
13. SEATING				
TOTAL			446.92	



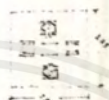
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

WAITING AREA

องค์ประกอบ	พื้นที่ขยับ (ม ²)	จำนวน	พื้นที่	หมายเหตุ
1. SEATING	4.40	24	4.40	4.00
2. COUNTER	2.90	2	5.80	
3. CIRCULATION	8.00	20.00	2.00	
4. TOTAL	15.30	26.00	2.70	
TOTAL			18.00	

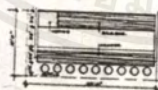
องค์ประกอบ	พื้นที่ขยับ (ม ²)	จำนวน	พื้นที่	หมายเหตุ
1. SEATING	4.40	24	4.40	4.00
2. COUNTER	2.90	2	5.80	
3. CIRCULATION	8.00	20.00	2.00	
4. TOTAL	15.30	26.00	2.70	
TOTAL			18.00	



AREA REQUIREMENT

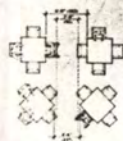
COFFEE CORNER

องค์ประกอบ	พื้นที่ขยับ (ม ²)	จำนวน	พื้นที่	หมายเหตุ
1. SERVICE COUNTER			18.00	ข้างเดียว
2. DRINKING AREA	2.40	6	14.40	ข้างเดียว
3. CIRCULATION			0.60	
TOTAL			33.00	



RESTAURANT

องค์ประกอบ	พื้นที่ขยับ (ม ²)	จำนวน	พื้นที่	หมายเหตุ
1. DINING AREA	324	20	64.00	ข้างเดียว
2. SERVICE COUNTER			18.00	
3. CASHIER	1.60		1.60	
3. CIRCULATION			25.00	
TOTAL			110.00	

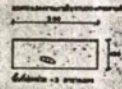
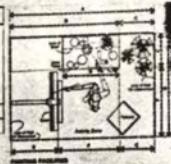


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

ART THERAPY ROOM

องค์ประกอบ	พื้นที่รวม (ม ²)	จำนวน	ราคา	หมายเหตุ
1. โต๊ะทำงาน	3.00	10	30.00	โต๊ะเดี่ยว
2. ตู้วางโต๊ะ	1.40	3	4.20	
3. BOARD ผนัง	3.00	4	12.00	โต๊ะเดี่ยว
4. ตู้เก็บของ	0.60	1	6.00	
5. CIRCULATION 50%			10.00	
TOTAL		2 ชั้น	72.00	
			144.00	



MUSIC THERAPY ROOM

องค์ประกอบ	พื้นที่รวม (ม ²)	จำนวน	ราคา	หมายเหตุ
1. โต๊ะทำงาน	3.00	10	45.00	โต๊ะเดี่ยว
2. ตู้	1.30	1	1.30	
3. PIANO	1.87 x 1.40 = 2.62	1	2.70	STANDARD
4. ตู้	0.19		0.19	
5. CIRCULATION 50%			10.00	
TOTAL		2 ชั้น	60.20	
			120.00	



AREA REQUIREMENT

PSYCHODRAMA

องค์ประกอบ	พื้นที่รวม (ม ²)	จำนวน	ราคา	หมายเหตุ
1. ตู้เก็บของ	10.00		10.00	4-ชั้น
2. ตู้	70.50		70.50	CASE STUDY
3. STORAGE			6.00	
4. CONTROL			1.20	
5. CIRCULATION 50%			26.60	
TOTAL			115.30	
		2 ชั้น	230.60	

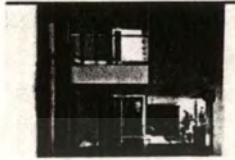


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

THERAPIST ROOM

ชนิดกิจกรรม	พื้นที่ใช้สอย (ม ²)	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. เตียงบำบัดผู้ป่วย 0-0-0	12.25	6	73.50	4-4:1
2. โต๊ะตรวจ	0.75	5	3.75	
3. ลิ้นชัก	0.75	5	3.75	
4. LOCKER สำหรับผู้ดูแล	2.56	14	7.84	
5. CIRCULATION 30%			31.847	
TOTAL			144.93	



TESTING ROOM

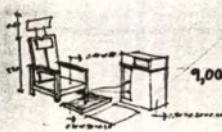
จาก STANDARD 1 ห้อง มีพื้นที่ 16.70 M²



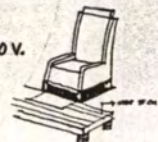
AREA REQUIREMENT

HEALTHTRON ROOM

ชนิดกิจกรรม	พื้นที่ใช้สอย (ม ²)	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. เตียง 0.200 V	4.50	8	40.50	4-4:1
2. เตียง 20.000 V	7.00	12	84.00	4-4:1
3. โต๊ะรับน้ำหนัก	1.00	5	5.00	
4. ลิ้นชักสำหรับแพทย์	1.36	1	1.36	
5. CIRCULATION 30%			30.25	
TOTAL			170.00	



1,000 V. 30,000 V.



MUSIC CHAIR ROOM

ชนิดกิจกรรม	พื้นที่ใช้สอย (ม ²)	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. เตียง	2.40	20	48.00	4-4:1
2. โต๊ะตรวจ	1.20	2	2.40	
3. ลิ้นชัก	1.36	1	1.36	
4. CIRCULATION 30%			25.87	
TOTAL			77.625	

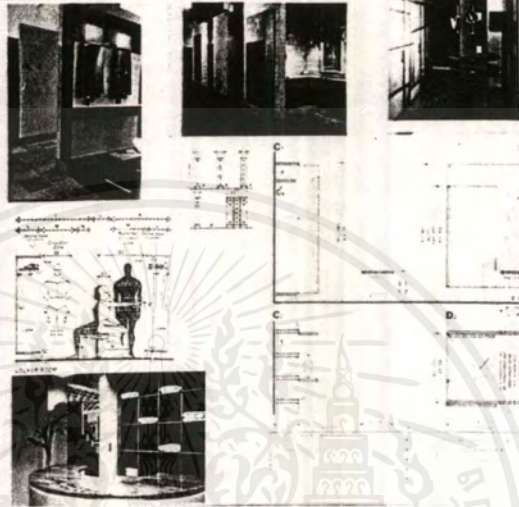


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

LOCKER ROOM

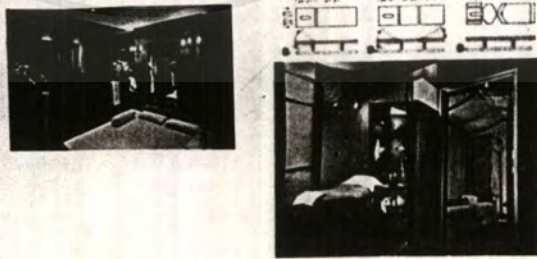
ลำดับเลข	ชื่อห้อง (ม ²)	จำนวน	พื้นที่	หมายเหตุ
1 LOCKER	7.42	30	216	
2 DRESSING ROOM	2.82	3	8.46	
3 SHOWER	7.20	12	86.40	
4 TOILET	1.52	3	4.56	
5 DRESSING TABLE	0.82	3	2.46	
6 CIRCULATION ROOM			9.87	
TOTAL		2 ห้อง	29.77	30.04



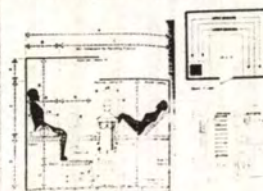
AREA REQUIREMENT

AROMA THERAPY ROOM

ลำดับเลข	ชื่อห้อง (ม ²)	จำนวน	พื้นที่	หมายเหตุ
1 เตียงนอน	8.04	4	32.16	
2 อ่างอาบน้ำ	1.30	4	5.20	
3 ห้องน้ำ	0.40	4	1.60	
4 CIRCULATION ROOM			7.72	
TOTAL			46.68	30.48



SAUNA & STEAM



จาก STANDARD
1 ห้อง ขนาด 3.60' x 3.10' = 11.16 ม²
จำนวน 4 ห้อง TOTAL = 44.46 ม²

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

LOBBY

ลำดับเลข	ชื่อสิ่งพิมพ์ (ม ²)	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. FRONT DESK	2.80	3	7.80	
2. LUGGAGE	12.00	4	12.00	
3. FRONT OFFICE	16.00	1	16.00	
4. วนลิ้นชัก	17.28	5	86.40	4-5-6
5. CIRCULATION 30%			26.80	
TOTAL			159.00	



LOBBY LOUNGE

ลำดับเลข	ชื่อสิ่งพิมพ์ (ม ²)	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. SERVICE COUNTER			16.58	4-5-6
2. โซฟา	17.28	4	69.12	4-5-6
3. CIRCULATION 30%			25.31	
TOTAL			111.01	



AREA REQUIREMENT

READING ROOM

ลำดับเลข	ชื่อสิ่งพิมพ์ (ม ²)	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
1. ไลบรารี	0.16	5	0.76	
2. READING AREA	8.80	2	17.60	4-5-6
	4.25	4	17.00	4-5-6
3. CIRCULATION 30%			10.00	
TOTAL			45.36	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

GUEST ROOM

แบบ STANDARD ประกอบด้วย ห้องน้ำ, ตู้เสื้อผ้า, โต๊ะแต่งตัว, โต๊ะ T.V.
EASY CHAIR, SIDE TABLE, เก้าอี้
นอนและโต๊ะหัวเตียง

AREA 28 M²
จำนวน 30 ห้อง รวม 840 M²



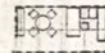
AREA REQUIREMENT

OFFICE

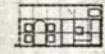
ชื่อ/ประเภท	จำนวน	พื้นที่ (M ²)	รวม (M ²)
1. ห้องผู้บริหาร	1	18	18
2. ห้องผู้ช่วยผู้บริหาร	1	12	12
3. ห้องผู้จัดการทั่วไป	10	12	120
4. ห้องผู้ช่วยผู้จัดการทั่วไป	10	12	120
5. ห้องประชุม	1	100	100
6. ห้องพักรับรอง	1	10	10
7. ห้องครัว	1	10	10
8. ห้องเก็บของ	1	10	10
9. ห้องน้ำ	1	10	10
10. ห้องโถง	1	10	10
รวม	27	280	280



ห้องผู้อำนวยการจัดการ



ห้องผู้จัดการทั่วไป



ห้องผู้ช่วยผู้จัดการ



ห้องประชุม



ห้องผู้จัดการฝ่าย



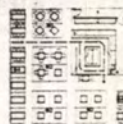
PANTRY



ห้องผู้จัดการแผนก



เจ้าหน้าที่



STAFF LOUNGE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 5

การศึกษาระบบสภาพแวดล้อมภายใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

การศึกษาสภาพแวดล้อมภายใน

5.1 ระบบแสงสว่างภายในอาคาร

การให้แสงสว่างแบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่

1.แสงสว่างตามธรรมชาติ (NATURAL LIGHT) ทิศทางของแสงที่มากกระทบวัตถุที่จัดแสงแสดงจะมี 4 วิธีดังต่อไปนี้

1.1 การให้แสงสว่างจากด้านข้าง

1.2 การให้แสงสว่างจากด้านบน

1.3 การให้แสงสว่างเฉียงจากหน้าต่างก่อนข้างสูง

1.4 การให้แสงสว่างจากธรรมชาติทางอ้อม

1.1 แสงที่ได้จากด้านบน

แสงจากเหนือศีรษะเหมาะกับสิ่งแสดงทางวัตถุ แต่ส่วนเสียคือแสงส่วนใหญ่จะตกลงที่พื้นห้องมากกว่าผนัง และเกิดการสะท้อนที่ตู้กระจก จะทำให้รู้สึกว่ห้องแสดงแคบไป และผู้ชมมักแหงนดูช่องแสง ทำให้ตาเหนื่อยเร็ว อาจแก้ไขโดยทำเพดานไปสูงขึ้น ลักษณะส่วนใหญ่ของแสงได้จากหลังจากการกระจก แต่แถบร้อนไม่นิยมใช้ จะใช้กระจกไม่เกิน 6% เนื้อที่หลังคาก็ได้มีข้อเสีย หลังจากกระจกคือกระจกอ่อนไหวตัวง่าย อาจทำให้เกิดเสียหายแก่วัตถุแสดงได้เมื่อถูกความชื้นและความร้อน, ควบคุมปริมาณแสงยาก, ถ้ากระจกเคี้ยวจะทำให้แสงจัดจนตาพร่าได้ ทำให้ผู้ชมไม่เห็นที่มาของแสง อาจแก้ไขโดยใช้แผ่นโลหะเล็กๆ เปลี่ยนแปลงตามแสงสว่างของมัน และใช้ได้หลังคาเพื่อกันแสง

1.2 แสงสว่างด้านข้าง

แสงจากหน้าต่างที่อยู่ในระดับต่ำ ทำให้ด้านหลังวัตถุรับแสงไม่พอ เกิดมีแสงสะท้อน ทำให้ผู้ชมย่นน์ตาพร่า เมื่อมองออกไปนอกหน้าต่าง ทำให้เงาผู้ชมปรากฏที่วัตถุอาจแก้ไข โดยขอบหน้าต่างควรสูงกว่านัยน์ตาผู้ชม กรอบหน้าต่างควรลึก หรืออาจใช้กระจกแยกแสง (THERMOLUM) ตัดเฉพาะส่วนบนหน้าต่าง เหนือทำให้หน้าต่างต่างขนาดกันกับผนังน้อยที่สุด

1.3 แสงสว่างจากหน้าต่างค่อนข้างสูง

เป็นการใช้แสงที่เหมาะสมที่สุด แสงตกทำมุม 45 และกระจายได้ทั่วห้อง ถ้าสูงมากไม่ทำให้เกิดแสงสะท้อนและตาพร่า กรณีนี้อาจใช้เพดานหรือฉากแขวนอยู่กลางห้องเพื่อกระจายแสง

1.4 แสงสว่างธรรมชาติโดยทางอ้อม

การให้แสงสว่างทางนี้ ไม่เพียงแต่ใช้กับแสงธรรมชาติ ยังใช้กับแสงประดิษฐ์ได้ด้วย มีการให้แสงสว่างทางนี้ ไม่เพียงแต่ใช้กับแสงธรรมชาติ ยังใช้กับแสงประดิษฐ์ได้ด้วย มีการให้แสงหลายลักษณะ เช่น ให้แสงสว่างมายังผนังสะท้อนแสงรูปโค้ง ผนังจะกลืนแสงเสียมาก ถ้าเป็นสีขาวจะส่งแสงสว่างมากถึง 86% ถ้าเป็นปูนฉาบธรรมดา 64% หรือเป็นแสงที่ลอดจากหลังคาซึ่งเหมาะกับประเทศที่มีแสงแดดจัด

การพิจารณาต่างๆ CONCEPT ของการจัดแสดงจะช่วยให้ เช่น แสงที่เข้ามาโดยตรงจากทางด้านบนทำให้เกิดเงาและ DISTORT การรับรู้ที่เอนมาจากทางด้านบนและด้านข้าง จะทำให้วัตถุเป็น 3 มิติ เช่น ประติมากรรมต่างๆ หรือแม้แต่ภาพประเภทหุ่นสูง หุ่นต่ำรวมทั้งแสงที่ตกลงไป ทำให้เกิดความรู้สึกเมื่ออยู่ล้าแก่สายตาผู้ชม หลักสำคัญอีกประการหนึ่งคือ CONTRAST ถ้าไม่มี CONTRAST EFFECT ของแสงก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ถ้าเปิดแสงทั้งด้านบนและด้านข้าง ห้องก็จะสว่างไปหมด วัตถุไม่ถูกเน้น

แสงสะท้อนจะมีผลมาก และมีความสำคัญกว่าแสงต่างๆ ไป ที่เป็นแสงธรรมชาติด้วยกัน ในกรณีที่ต้องการแผ่กระจายจากสะท้อนแสงจากสี

การใช้แสง INDIRECT มักจะใช้สำหรับฉากหลัง

การใช้ DIRECT มักจะใช้สำหรับการเห็นวัตถุ

2. การใช้แสงสว่างโดยใช้แสงประดิษฐ์ (ARTIFICIAL LIGHT)

การใช้แสงประดิษฐ์เป็นการสิ้นเปลืองมาก แต่สามารถนำมาใช้ได้ในรูปแบบต่างๆ อย่างสะดวกและมีความสม่ำเสมอ จึงเป็นแสงนิยมใช้แพร่หลายในห้องแสดง ซึ่งตามธรรมเนียมนิยมติดโคมตามเพดานให้ปริมาณแสงกระจายมายังห้องแสดง แต่ถ้าเป็นกรณีตู้แสดงนิยมเอาแสงไฟผ้าซ่อนไว้ส่วนบนของตู้ แล้วกรองด้วยกระจกฝ้าอีกชั้น แล้วแต่ความเหมาะสม ในการแสดงวัตถุแต่ละประเภท แสงไฟธรรมดาที่มีโປ้กันจะทำให้ตาพร่า แสงกระจายไม่เท่ากัน บางครั้งอาจใช้หลอดไฟฟ้าที่ทำให้แสงกระจายออกได้เท่ากัน โดยการใชการสะท้อนแสงจากฉากอีกที กรณีแสงที่ส่องออกมาเฉพาะทางตรง

นิยมใช้เมื่อวัตถุอยู่ในความมืดแล้วมีแสงพวกนี้รอบ จะเห็นวัตถุบ่งหน้าที่แสดงได้อย่างดี

วิธีที่ดีเกี่ยวกับไฟฟ้าธรรมดา และไฟฟ้าที่ส่องออกมาโดยเฉพาะคือ การทำแนวไฟฟ้าตามยาว และใช้ฉากกันระหว่างหลอดไฟฟ้าเพื่อไม่ให้ตาพร่า แสงจะกระจายและสว่างเท่ากันตลอด

แสงไส้ร้อน จะให้แสงที่นุ่มนวล เหมาะในการให้แสงเส้นจุดที่สำคัญ โดยกำหนดความเข้มของแสงให้มากกว่าที่อื่น ความเข้มของแสงในระดับสายตาธรรมดา แสงจะต้องดีกว่าระดับสูงขึ้น กรณีอ่านตัวพิมพ์ดำบนพื้นขาว ต้องใช้แสงมีความเข้มประมาณ 25-30 แสงเทียน ถ้าวัตถุที่สีทึบและมีการตัดกัน ความเข้มของแสงอาจถึง 100 แสงเทียน ถ้าต้องการชัดมาก ต้องเพิ่มความเข้มมากขึ้น ส่วนแสงจากฟลูออเรสเซนต์ ไม่เหมาะกับงานประติมากรรม เพราะเป็นแสงไม่มีเงา แต่สามารถดัดแปลงให้เหมาะกับวัตถุแสดงได้ มีการกระจายแสงออกทางกว้างและให้ประกายต่ำ

แสงประดิษฐ์มีผลต่อการจัดแสดงของวัตถุเฉพาะขึ้น มากกว่าแสงธรรมชาติ เพราะ

- สามารถควบคุมความเข้มของแสงได้
 - สามารถควบคุมตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงได้
 - สามารถควบคุมทิศทางได้ค่อนข้างแน่นอน
- แต่ควรระมัดระวังในการติดตั้งตำแหน่งโดยสมควร แต่แสงประดิษฐ์ก็มีข้อเสีย

คือ

- หากใช้ปริมาณมากไปจะเกิด MONOTONY
- เกิดความยุ่งยากในการจัดการ CONTRAST
- ทำให้ความร้อนหรืออุณหภูมิในห้องสูง โดยเฉพาะการใช้ไฟ SPOTLIGHT
- แสงไม่แผ่กระจายเป็นบริเวณกว้าง
- กรณีที่ใช้สีจัดมากเกินไป จะทำให้เกิด CONFUSE ทางการรับรู้ทำให้ปวดหัว

ตาลาย

ถ้าหากจะใช้แสงประดิษฐ์ให้ได้ผลเช่นเดียวกับแสงธรรมชาติ จะต้องใช้แสงประดิษฐ์ที่มีกำลังสูง

ระบบการให้แสงแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ 5 ประเภทคือ

1.DIRECT LIGHT ให้ความเข้มดีที่สุด เหมาะกับห้องเพดานสูง ถ้าเพดานมืด จะเกิด CONTRAST มาก

2.INDIRECT LIGHT ให้คุณภาพแสงดีที่สุด เพราะไม่เกิดความจ้าของแสงบน WORKING PLANE เป็นแสงสะท้อนแสงทั้งหมด ดังนั้นฝ้าเพดานต้องสะอาดและ สะท้อนได้ดี ระบบนี้แพงที่สุด ถ้าเพดานสว่างดวงโคมมีดจะเกิด CONTRAST สูง

3.DIRECT-INDIRECT LIGHTING GENERAL DISFUSE ให้สม่ำเสมอที่สุด

4.SEMI-DIRECT LIGHT บริเวณใกล้กับดวงโคมมี CONTRAST ลดลง แต่ให้ เกิด CONTRAST ระหว่างดวงโคมกับเพดาน ตันทนก็น้อยกว่าแบบ INDIRECT LIGHTING

5.SEMI-DIRECTIONAL LIGHTING ดวงไฟส่องทั้งทางตรงและทางอ้อม

5.2 ระบบเสียงและการควบคุม

การป้องกันเสียงสะท้อนในสถาปัตยกรรมนั้น มีความต้องการที่สำคัญ 2 ประการคือ

1.เพื่อที่จะให้วัตถุประสงค์ในสิ่งแวดล้อม ในการป้องกันเสียงสะท้อนได้ผลเป็นที่ น่าพอใจมากที่สุด

2.เพื่อให้สภาวะการรับฟังชัดเจนยิ่งขึ้น

สิ่งแวดล้อมในการป้องกันเสียงสะท้อน

1.ความเข้มและลักษณะของเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกห้อง

2.วิธีเสียงต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบเสียงสะท้อน ขึ้นอยู่กับความมุ่งหมายของการ ใช้ห้อง หรืออาคารนั้นเป็นสำคัญ

ภาวะการฟังเสียง

ภาวะการฟังเสียงในห้องจะได้รับผลเป็นที่น่าพอใจนั้น ต้องการส่วนต่างๆ ดังนี้

1.เสียงเบื่องหลังจะต้องมีระดับต่ำพอ

2.การขจัดเสียงสะท้อนกลับ ซึ่งต่อเนื่องกันหลายครั้งหลายหน

3.การกระจายเสียงไปในที่ว่างในห้องที่เหมาะสม

4.ให้เสียงไปยังผู้ฟังที่ชัดเจน และดังพอ

เสียงเบื่องหลังเกิดขึ้น จากเสียงซึ่งลดมาจากภายนอกห้อง รวมทั้งเสียงซึ่ง เกิดขึ้นภายในห้องด้วย จำเป็นต้องตัดลงให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อจะทำให้การฟังดีขึ้น ส่วนการขจัดให้เสียงไปถึงผู้ฟังได้ชัดเจน และดังพอ นั้น ก็เพื่อจะช่วยให้ผู้ฟังฟังได้อย่าง ชัดเจน และเหมาะสม

มาตรฐานการป้องกันเสียงสะท้อน

มาตรฐานการป้องกันเสียงสะท้อนขึ้น ตรงต่อภาวะการฟังเสียงทั้ง 4 ข้อ ซึ่งรวมกันขึ้นเป็นหลักสูตร และกฎเกณฑ์ต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการออกแบบให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

การควบคุมเสียงต่อเนื่องได้แก่ การกั้นเสียงให้จางไป แม้ว่าจุดที่เปล่งเสียงนั้นหยุดแล้วก็ตาม ก็ยังมีเสียงสะท้อนต่อเนื่องอีกระยะเวลาหนึ่ง เรียกว่า เวลาของเสียงสะท้อนต่อเนื่อง ได้แก่เวลาเป็นวินาที ซึ่งเสียงสะท้อนต่อเนื่องอยู่ในเขตจำกัด ซึ่งอาจน้อยกว่าเสียงพูดหรือเสียงดนตรี ถ้าหากห้องนั้นประกอบด้วยวัสดุเก็บเสียง ซึ่งจะให้เวลาของเสียงสะท้อนต่อเนื่องราวเดียวกับการฟังเสียงพูด ห้องนี้จะมีสภาพที่เหมาะสมที่สุด

ในกรณีส่วนมาก ห้องที่ให้เวลาของเสียงสะท้อนต่อเนื่องมากกว่าเวลาที่กล่าวแล้ว 3 เท่า การป้องกันเสียงสะท้อนจะไม่ได้ผลดี เนื่องจากจะมีเสียงสะท้อนก้อง และเพราะมากสำหรับความต้องการให้เสียงกระจายไปในห้องอย่างดีนั้น ห้องควรปราศจากจุดสะท้อนและจุดรวมเสียงสะท้อน ซึ่งจะทำให้เกิดเสียงรบกวนขึ้น

การดูดเสียง

พลังงานของเสียงประกอบด้วย AIR PRESSURE ซึ่งเกิดจากการไหวตัวของมัชโมในรูป และขนาดที่คลื่นเสียงที่ประสาทผู้รับได้ ถ้าพลังงานของคลื่นเสียงมากพอ อาจทำให้มัชโมที่คลื่นเสียงไปกระทบสั่งได้ เช่น นุ่ม พื้นผิวขรุขระ เมื่อเวลามีคลื่นเสียงมากระทบแรงตัดในอากาศจะขยับเส้นใยนั้น พลังของมันจะหมดไป แต่ถ้าเสียงกระทบกับวัตถุแข็ง ผิวหน้าเรียบ เช่น ไม้หนาๆ กำแพงคอนกรีต คลื่นเสียงจะสะท้อนเป็นส่วนใหญ่

วัตถุดูดเสียง

1.PREFABRICATED ACOUSTIC UNITS เป็นวัสดุดูดเสียงที่สำเร็จรูป รวมทั้ง ACOUSTIC TIMES มักจะทำเป็นแผ่นและเจาะรูพรุน

2.ACOUSTIC PLASTER AND SPRAYED ON MATERIAL เป็นวัสดุดูดเสียงที่ประกอบด้วยรูพรุน และพวกพลาสติก หรือวัสดุที่มีใยผสมกันใส่พื้นด้วยกระบอกฉีดยาหรือฉาบ

3.ACOUSTIC BLANKETS เป็นวัสดุดูดเสียงพวก BLANKET ส่วนใหญ่ทำด้วยขน MINERAL WOOD WOOL GLASS FIBER

PREFABRICATED ACOUSTICAL UNITS แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ
ประเภทที่ 1 เป็นแผ่นสำเร็จรูป รูปทรงแท่งหรือผิวขรุขระ แบ่งเป็น
ก. ALL MATERIAL UNIT เป็นเม็ดเล็กๆ และใช้ยิปซัมหรือเป็นตัวยึด
ข. ALL MATERIAL UNIT เป็นเม็ดเล็กๆ และใช้ PORTLAND CEMENT เป็น
ตัวยึด

ค. MINERAL หรือใส่ไม้อ่อนๆ ผสมกับ MINERAL BINDER ซึ่งไม่ติดไฟ
เช่นแผ่น SOFTTIONS

ประเภทที่ 2 เป็นแผ่นสำเร็จรูปที่เจาะรูพรุน ด้วยเครื่องจักรและมีรูปเป็น
PATTERN มีระเบียบแบ่งเป็น

ก. เป็นแผ่นที่มีผิวหนาแข็งและแกร่ง เจาะรูพรุนใช้สำหรับเป็นแผ่น ปิดหน้า
หรือเป็นตัวยึดให้กับวัสดุดูดเสียงที่อ่อนนุ่ม เช่น พวง BLANDET เป็นต้นแบบนี้ใช้สีที่
ไม่อุดรูพรุนทาบหน้าผิวหน้าได้

ข. เป็นแผ่นวัสดุที่มีผิวหน้าอ่อนนุ่มกว่าแบบแรก และเจาะรูพรุน สามารถที่จะ
ทาสีได้โดยไม่ทำให้คุณสมบัติดูดเสียงลดลง

ค. เป็นวัสดุแบบเดียวกัน แต่จะเจาะให้ทะลุเป็นทางยาว หรือทำเป็นร่องซึ่ง
สามารถดูดเสียงได้ดี

ประเภทที่ 3 เป็นแผ่นที่มีผิวหน้าหยาบ (FISSURED SURFACE) อาจทำได้
จากวัสดุหลายชนิด เช่น พวง MINERAL UNIT ที่เป็นเม็ดหรือพวง COCK มีคุณสมบัติ
ดูดเสียงได้ดีเหมือนประเภทที่ 2 วัสดุชนิดนี้มีผิวหน้าหยาบ และเป็นหลุมเป็นบ่อ
มาก ทาสีได้

ประเภทที่ 4 เป็นแผ่นผิวหน้าเป็นใย POLTED FIBER SURFACE แบ่งเป็น

ก. ทำเป็นแผ่นที่ทำด้วยใยไม้บางๆ เช่น ขี้กบผสมกับ MINERAL BINDER ผิว
หน้าที่ทั้งราบ ปานกลาง และเงียบ

ข. ทำด้วยใส่ไม้ชนิดอ่อน เช่น ใส้ไม้สน หญ้าปล้อง ฯลฯ วัสดุประเภทนี้ติดตั้ง
ง่าย แต่ราคาสูง ดูดเสียงได้ดี มักทำเป็นแผ่นสำเร็จรูปขนาดกว้าง 4 ฟุต ยาว 4-10-12
ฟุต ทาสีไม่ได้

ค. ทำด้วยพวง MINERAL FIBERS นำมาดัด ซึ่งทำเช่นเดียวกับจำพวก
ACOUSTIC PLASTIC คุณสมบัติขึ้นอยู่กับวัสดุที่ใช้ โดยเฉพาะคุณสมบัติที่มีความถี่ต่างๆ
มีความหนาพอเหมาะและประหยัดควรรักษา 1/2 นิ้ว

คุณสมบัติของ ACOUSTIC PLASTER จะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความแห้ง หรือตัว
ของวัสดุที่ใช้ปูนฉาบ จะต้องมีความชื้นในการติดตั้งไม่มากนัก และต้องมีความชื้นพอ
ดี ไม่เปียกมาก หรือแห้งมาก เพราะถ้าเปียกมาก การเกาะกับระหว่างผิวหน้ากับปูน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือวัสดุที่ฉาบจะไม่เกาะกันดี แต่ถ้าแห้งเกินไป มันจะดูดเอาความชื้นจากปูนทำให้เสื่อมคุณสมบัติและร่วน

การทาสีบนวัสดุดูดเสียง

การพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนทาสีวัสดุดูดเสียงเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะวัสดุดูดเสียงบางส่วน เมื่อถูกทาสีจะเปลี่ยนคุณสมบัติไป

-วัสดุที่เป็นแผ่นบางๆ ดูดเสียงด้วยการสั่นไหว และวัสดุที่มีรูพรุนผิวหน้าเป็นรูขรุขระ ถ้าการทาสีไม่ไปอุดรูบนผิวอาจใช้สีทุกชนิดทาได้

-วัสดุพวก ACOUSTIC PLASTER หรือ FIBER BOARD เมื่อทาสีจะไปเคลือบผิว ให้คุณภาพดูดเสียงลดลง และจะลดลงมากที่สุดเมื่อใช้ดูดเสียงที่ความถี่ประมาณ 500 ครั้งต่อวินาที จึงควรใช้สีพวก AMLINE DYES อย่างอ่อนๆ GASOLINE หรือ VEROSENE ทำพ่นแล็กเกอร์ ในที่นี้การ PAINT สีประเภทสีน้ำ วานิช CACIMINE DISTEMPER

การดูดเสียงโดยวิธีอื่น

ABSORBATION BY DATCHER OF MATERIALS เป็นการดูดเสียงด้วยเสียง ช่วยลดความดังของเสียงลง ขึ้นอยู่กับการนำเอาวัสดุมาติดตั้งภายในห้องที่ต้องการ โดยการติดตั้งอย่างกระจายทั่วไป

เพื่อให้คุณสมบัติในการดูดเสียงดีที่สุด การกระจายติดตั้งวัสดุเป็นแผ่นเล็กๆ แทนการติดตั้งวัสดุที่มีพื้นที่เท่ากัน แต่ติดเป็นแผ่นใหญ่แผ่นเดียว จากการค้นพบวัสดุดูดเสียงชนิดหนึ่งหนา 1 นิ้ว เนื้อที่ 48 ตารางฟุต จะมีคุณสมบัติน้อยกว่านำมาตัดเป็นชิ้นเล็ก แล้วนำมาวัดใหม่

การลดเสียงที่มีความถี่ต่ำควรใช้วัสดุที่เป็นแผ่นในไม้อัด กระดาษอัดหรือพลาสติกเป็นฝาเพดานหรือไม้บุผนัง ตามปกติวัสดุเหล่านี้คุณสมบัติในการสะท้อนเสียงได้ดี ถ้าทำให้แข็งเช่นติดแนบกับโครงสร้างอย่างมั่งคั่ง หรือปะติดผนังคอนกรีต ถ้าติดแน่นวัสดุเหล่านี้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ เช่นปะหน้าวัสดุห่อขนสัตว์ได้พวก MINERAL WOOL GLASS FIBER ทำให้มีช่องอากาศอยู่เบื้องหลังวัสดุโดยตรงแล้ว จะกลับมีคุณสมบัติดูดเสียงที่มีความถี่ต่ำได้ดี แต่ดูดได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับระยะช่องอากาศและคุณภาพของวัสดุอ่อนตัว

สัมประสิทธิ์การดูดเสียงของวัสดุก่อนสร้างและตกแต่งภายใน

วัสดุที่ใช้	สัมประสิทธิ์ของการดูดเสียงตามความถี่		
ผนังอิฐทาสี	0.012	0.017	0.023
ผนังอิฐไม่ทาสี	0.024	0.30	0.049
ผนังอิฐขรมดา	0.09	0.20	0.27
พรมสักหลาด	0.10	0.37	0.47
ผ้าม่าน ชนิดเบา 100 ออนซ์/ตร.หลา	0.04	0.11	0.30
ชนิดกลาง 10 ออนซ์/ตร.หลา	0.06	0.13	0.40
ชนิดหนัก 18 ออนซ์/ตร.หลา	0.10	0.50	0.82
พื้นคอนกรีต	0.10	0.125	0.02
ไม้	0.028	0.032	0.05
กระเบื้องยาง		0.30-0.08	
หินอ่อนหรือกระเบื้องเคลือบ	0.01	0.01	0.015
ปูนฉาบกระเบื้องหรืออิฐ	0.02	0.03	0.045
ผ้าไม้ขนาด 1/2"-11 หรือไม้อัด	0.03	0.06	0.055
ขนาด 1/16" - 18"			
ยิปซัมบอร์ด 1/2"	0.02	0.03	0.018
กระจกธรรมดาทั่วไป		0.01-0.15	
คอนกรีตบล็อก	0.03	0.135	0.048
พลาสติกยิปซัมบอร์ด	0.037	0.047	0.057

5.3 ระบบปรับอากาศ

หลักการโดยทั่วไปของเครื่องปรับอากาศ ประกอบด้วยอุปกรณ์หลัก 4 ส่วนคือ

1. คอมเพรสเซอร์ (COMPRESSOR)
2. ส่วนระบายความร้อน (CONDENSING UNIT)
3. ส่วนลดความดัน (EXPANSION VALVE)
4. ส่วนทำความเย็น (FAN COIL UNIT หรือ AIR HANDLING UNIT)

หลักการทำความเย็นมีดังนี้

วงจรน้ำยาจะมีอยู่ 2 ภาค คือภาคหนึ่งความดันสูง และอีกภาพหนึ่งความดันต่ำ โดยส่วนระบายความร้อนจะอยู่ในภาคที่มีความดันสูง และส่วนทำความเย็นจะอยู่ในภาคความดันต่ำ โดยมีตัวคอมเพรสเซอร์ คั่นอยู่ระหว่างภาคที่มีความดันต่ำ ไปยังภาคที่มีความดันสูง ส่วนลิ้นลดความดันจะอยู่ระหว่างภาคที่มีความดันสูง ไปยังภาคที่มีความดันต่ำ โดยตัวน้ำยานั้น ก่อนที่จะผ่านลิ้นลดความดันนี้ จะมีสภาพเป็นของเหลวที่มีความดันสูง เมื่อผ่านลิ้นลดความดันแล้ว จะแปรสภาพเป็นฝอยน้ำยาที่มีความดันต่ำ และน้ำยานี้จะระเหยเป็นไอ พร้อมดูดความร้อนเข้ามา ทำให้ส่วนที่จะทำความเย็น เย็นขึ้น

ส่วนไอน้ำยา หลังจากออกจากส่วนที่ทำความเย็นแล้ว จะโดยตัวคอมเพรสเซอร์ดูดและอัดออกไป กลายเป็นไอน้ำยาที่มีความดันสูง เมื่อไอน้ำยามีความดันสูง ก็จะกลั่นตัวเป็นของเหลวอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งคายความร้อนออกไปที่ส่วนระบายความร้อน

ระบบปรับอากาศที่ใช้ในเมืองไทย แบ่งออกเป็น 3 ระบบ ได้แก่

1. ระบบปรับอากาศแบบหน้าต่าง (WINDOW TYPE)
2. ระบบปรับอากาศแบบแยกส่วน (SPLIT TYPE)
3. ระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวม (CENTRAL SYSTEM)

1. ระบบปรับอากาศแบบหน้าต่าง (WINDOW TYPE)

เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดเล็ก ใช้วิธีปรับอากาศโดยตรง ติดตั้งบนกำแพงซึ่งติดต่อกับอากาศภายนอก ตัวเครื่องมีส่วนปรับความร้อนและคายความร้อนอยู่ในกล่องเดียวกัน โดยจะรับความร้อนจากภายใน ผ่านตัวนำไปทั้งด้านนอกห้อง

ตำแหน่งการติดตั้ง : เครื่องปรับอากาศแบบหน้าต่างส่วนมาก จะติดตั้งให้สูงเกินระดับศีรษะเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ลมเย็นที่เท้าออกมา ปะทะกับตัวคนโดยตรง ซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่สบายได้ จุดที่จะทำการติดตั้งควรเป็นจุดที่เครื่องสามารถเป่าลมเย็นไปได้ทั่วบริเวณห้อง นอกจากนี้ยังต้องคำนึงเรื่องการระบายความร้อนที่ท้ายเครื่อง และความสวยงามอีกด้วย

ข้อดีข้อเสียของระบบปรับอากาศแบบ WINDOW TYPE

ข้อดี	ข้อเสีย
1. มีขนาดเล็ก ติดตั้งง่าย	1. มีขีดความสามารถจำกัด คือใช้ได้ในพื้นที่เล็กๆ เท่านั้น
2. ราคาถูก เหมาะกับสถานที่เล็กๆ	2. การติดตั้งต้องเจาะผนัง ซึ่งจะทำให้เสียความงามของสถานที่
3. บำรุงรักษาง่าย โดยการถอดเครื่องออกมาทำความสะอาดทั้งเครื่อง	3. ต้องติดตั้งกับห้องที่มีผนังด้านหนึ่งติดต่อกับภายนอก เพื่อการระบายความร้อน 4. มีเสียงดังรบกวน

2. ระบบปรับอากาศแบบแยกส่วน (SPLIT TYPE)

เป็นเครื่องปรับอากาศที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาสถานที่ ที่ต้องการติดตั้งไม่มีผนังติดกับภายนอก หรือไม่สามารถนำเครื่องปรับอากาศมาติดตั้งใกล้สถานที่ปรับอากาศได้ โดยการแยกส่วนระบายความร้อน ไปไว้นอกห้อง เนื่องจากเป็นส่วนที่มีเสียงดัง และเครื่องส่งลมเย็นอยู่ในห้อง ซึ่งจะได้ยินเพียงเสียงลมและเสียงน้ำยาฉีกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ตำแหน่งที่ติดตั้ง ได้แก่

- เครื่องส่งลมเย็น มี 2 แบบ คือแบบแขวน และแบบตั้งพื้น โดยตำแหน่งติดตั้งจะต้องพิจารณาถึงตำแหน่งของเครื่องระบายความร้อนควบคู่กันไปด้วย คือ ควรให้เครื่องทั้งสองมีระยะอยู่ใกล้กัน (โดยเฉลี่ย 6 เมตร เป็นอย่างมาก) ท่อน้ำยา ท่อน้ำทิ้งจะต้องสามารถเดินได้สะดวก และถ้าจะให้ดีควรอยู่ใกล้กับแหล่งจ่ายไฟฟ้าด้วย

- เครื่องระบายความร้อน ตำแหน่งควรอยู่ใกล้กับเครื่องส่งลมเย็น ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ลมจะระบายความร้อนเข้า และออกจากเครื่องได้โดยสะดวก

ข้อดีข้อเสียของระบบปรับอากาศแบบ SPLIT TYPE

ข้อดี	ข้อเสีย
1. มีขนาดของความเป็นให้เลือกหลายขนาดตามความต้องการ	1. สำหรับห้องที่กว้าง หรือมีหลายห้อง จะทำให้การเดินทางท่อตัวนำยุ่งยาก และถึงแม้จะแยกชุด ก็จะต้องยุ่งยากต่อการหาที่ติดตั้งหน่วยระบบความร้อน
2. ไม่มีเสียงดังรบกวนเหมือนแบบหน้าต่าง	2. การเดินทางท่อยาวมากๆ ทำให้สิ้นเปลืองและเกิดการเสียดลอดของความร้อนสู่ภายในห้อง
3. ติดตั้งง่ายกว่าแบบศูนย์รวม	

3. ระบบปรับอากาศแบบศูนย์รวม (CENTRAL SYSTEM)

หรือที่เรียกว่า "CHILLER" หรือ "CHILLER WATER SYSTEM" หลักการทำงานของระบบนี้คือ เครื่องทำความเย็นหรือ CHILLER จะทำน้ำให้เย็นแล้วปั๊มส่งไปตามท่อ ซึ่งหุ้มด้วยฉนวน ส่งไปยังส่วนต่างๆ ของบริเวณที่ต้องการจะปรับอากาศ โดยจะมีอุปกรณ์ที่เรียกว่า FAN COIL UNIT หรือ AIR HANDLING UNIT เปลี่ยนสภาพจากน้ำเย็นเป็นลมเย็น โดยผ่านน้ำเย็นออกมา ความร้อนที่เครื่อง CHILLER ดึงออกจากน้ำ คือความร้อนที่เครื่องต้องระบายออก โดยจะนำอากาศหรือน้ำมาเป็นตัวนำพาไปก็ได้ ดังนั้นระบบ CHILLER นี้จึงแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ระบบ CHILLER ที่ระบายความร้อนด้วยอากาศ
2. ระบบ CHILLER ที่ระบายความร้อนด้วยน้ำ

ข้อดีข้อเสียของระบบปรับอากาศแบบ CHILLER หรือ CENTRAL SYSTEM

ข้อดี	ข้อเสีย
1.เหมาะกับพื้นที่ปรับอากาศขนาดใหญ่	1.ต้องใช้ต้นทุนสูงมาก
2.มีเครื่องรวมที่จุดเดียว ทำให้การบำรุงรักษาง่าย	2.การติดตั้งต้องพิถีพิถัน และต้องมีการเตรียมการเดินท่อ
3.ไม่มีเสียงรบกวน	3.ค่าใช้จ่ายในด้านการบำรุงรักษาสูง
4.มีให้เลือกใช้กับงานทุกประเภท	
5.ใช้กับโครงการใหญ่ๆ จะประหยัดกว่าใช้เครื่องเล็กๆ หลายๆ เครื่อง	

5.4 การใช้วัสดุในการตกแต่ง

1. วัสดุประเภทหิน (BRICK WORK)

วัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียดสามารถทนต่อดินฟ้าอากาศ หรือใช้กันผนังและพื้นที่ใช้งานสมบุกสมบัน ตลอดจนเนื้อที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนทานต่อกรรสามผัส และทำความสะอาดง่าย และหินยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงามประทับใจ มีค่า หฐหฺร วัสดุประเภทหินแยกเป็นประเภทได้ดังต่อไปนี้

หินอ่อน (TRAVERTINE)

เป็นหินที่สามารถทนสกปรกได้ดี ทนต่อสารเคมีได้บ้างในบางชนิด ซึ่งจะใช้หินอ่อน กับผนังภายในเป็นส่วนมาก หินอ่อนให้คุณค่าในด้านความงามกว่าหินประเภทอื่นๆ หินอ่อนจะทนกับน้ำหนักปานกลาง ทนต่อการขัดสี ไม่เก็บเสียง หฐหฺร และมีผิวหน้าที่ดูสวยงาม ถ้าถูกน้ำมัน อาจด่างเป็นดวง มีทั้งด้านและมัน

หินแกรนิต

ใช้กรุผนังได้ โดยส่วนมากใช้ปูพื้นทางเดิน เนื่องจากเป็นหินที่แข็งที่สุด เนื้อแน่นและทนทาน เมื่อขัดให้ขึ้นเงา จะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน และบำรุงรักษาได้ง่าย

หินชนวนหรือหินกาบ (SLATE)

เกิดจากการนำก้อนหินชนิดนี้มาชะเป็นแผ่นบางๆ ซึ่งมีผิวหน้าเรียบ หินชนวนมีสีต่างๆ ให้เลือก ได้แก่ สีดำ สีฟ้า และสีน้ำตาล มีราคาแพงอยู่บ้าง แต่ประหยัดค่าบำรุงรักษา

กระเบื้อง

สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ได้ทุกห้องตามที่ต้องการและเหมาะกับสภาพดินฟ้าอากาศ และมีหลายขนาด หลายแบบให้เลือกได้ตามความพอใจ

2. วัสดุประเภทผสมเหลว (MOLDABLE MATERIALS)

วัสดุผสมเหลวไม่ว่าจะเป็นวัสดุที่ใช้เชื่อมต้ออิฐ หรือใช้ฉาบหน้าผนังและพื้น เป็นวัสดุที่ใช้กันมาก และเป็นเป็นสำหรับอาคาร เนื่องจากการกรวดปูนผนังหรือพื้น ย่อมต้องการวัสดุเหล่านี้ เช่น อิฐ หิน กระเบื้อง TERRAZZO และ TERR COTTN เป็นต้น วัสดุผสมเหลวยังแบ่งออกเป็น

PLASTER

มีลักษณะหนาเรียบ มีส่วนประกอบของยิปซัม, น้ำ ทราช และหินปูน (คือปูนฉาบเรียบนั่นเอง)

SUTCCO

การทำ SUTCCO นิยมฉาบให้ขรุขระ หรือหูนเป็นลวดลาย ส่วนผสมนี้จะแข็งแรง จึงนิยมใช้กับงานภายนอกอาคาร

ปูนฉาบเป็นวัสดุที่คงทนและประหยัดมากที่สุด แต่ยากแก่การดูแลรักษา งานฉาบต้องใช้เวลาานานมาก ทำให้ส่วนอื่นๆ ของอาคารสกปรก ทั้งยังไม่อ่อนตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย ดังนั้น จึงไม่ควรใช้กับผนังกัน โดยทั่วไปเหมาะกับผนังที่ซึ่งอยู่ภายนอกอาคาร เป็นผนังชั้นนอก ไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป

3. ไม้

ไม้เป็นวัสดุที่สำคัญอีกชนิดหนึ่ง สามารถนำมาใช้เป็นวัสดุกรุผนัง พื้น ตลอดจนเครื่องเรือนและอุปกรณ์ต่างๆ ไป โดยใช้ผลิตภัณฑ์ เช่น ไม้จริง ไม้อัด แผ่นป้องกันความร้อน ป้องกันเสียงสะท้อน เป็นต้น ประโยชน์ที่สำคัญของไม้คือ มีความอ่อนตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี และไม่มีควมเปื่อยขึ้นขณะก่อนสร้าง สามารถก่อสร้างได้เร็วและราคาถูก สามารถรื้อถอนและนำมาประกอบใหม่ได้ง่าย และง่ายต่อการทำความสะอาด อีกทั้งให้ความรู้สึกงดงาม ความรู้สึกที่อ่อนนุ่มตามธรรมชาติด้วย ไม้แบ่งประเภทได้ดังนี้

ไม้ธรรมชาติ

ไม้ธรรมชาติสามารถแปรรูปให้เข้ากับงานได้ง่าย มีความน่าสนใจ ความงดงามด้วยลวดลายในตัวเอง สามารถนำมากรุผนังภายในอาคาร ใช้ในการสร้างโครงผนัง เครื่องเรือนต่างๆ แบ่งได้เป็น ไม้เนื้ออ่อน, ไม้เนื้อปานกลาง และไม้เนื้อแข็ง

ไม้อัด

ไม้อัดมีคุณสมบัติพิเศษ คือ โครงสร้างแข็งแรง สามารถนำมาย้อมสีเคลือบแลคเกอร์ แลคเกอร์ หรือพ่นสีให้มีสภาพคงทนถาวรได้ และง่ายต่อการทำความสะอาด ไม้อัดจึงนับว่าเป็นประโยชน์มาก ไม่ว่าจะกรุผนังหรือทำเครื่องเรือนก็ตาม ได้แก่ วัสดุซึ่งอัดประสานกันจากเศษไม้ หรือเยื่อไม้ ออกมาเป็นแผ่น มีขนาดต่างๆ น้ำหนักเบา ราคาถูก สามารถนำมาใช้กับผนังภายในได้ดี

4. วัสดุอื่นๆ

แก้ว (GLASS)

ได้แก่พวกกระจกใสต่างๆ ที่เป็นช่องของผนัง เพื่อรับบรรยากาศภายนอก แต่เพื่อเป็นการลดความจ้าของแสงแดดและความร้อน จึงมีการใช้กระจกฝ้า กระจกติดฟิล์ม กระจกสีชา มาใช้แทนก็ได้

-กระจกเงา ใช้เพื่อให้เกิดการขยายห้องนั้น ๆ ให้ดูกว้างใหญ่ขึ้น สว่าง และช่วยสะท้อนแสงต่างๆ ก็ได้

-เป็นอิฐแก้วโปร่งใส ภายในเป็นช่องว่าง ส่วนใหญ่ใช้เพื่อการรับแสงจากภายนอกเข้าสู่ภายใน

-เป็นการตกแต่งกระจกสีหลายๆ ชิ้นส่วน โดยอาจทำเป็นรูปต่างๆ โดยมีตะกั่วเป็นรอยเชื่อมต่อ

ผ้า

ผ้ามีลวดลาย สี สัน และแบบต่างๆ ให้เลือกมากมาย ใช้ทำผ้าม่าน วัสดุเครื่องเรือน

พรม

พรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พรมติดตาย (CARPET) และพรมลอยตัว (RUG) มีทั้งพรมประเภทใยธรรมชาติและใยสังเคราะห์ (NATURAL AND MANUFACTURED FIBERS) พรมเป็นวัสดุที่ใช้ความอบอุ่น มีพื้นผิวที่สวยงาม สามารถเก็บเสียงได้ และให้ความรู้สึกอ่อนนุ่ม สามารถใช้เป็นได้ทั้งวัสดุแต่งพื้น ผนัง และเฟอร์นิเจอร์

-พรมลอยตัว ใช้เพื่อเน้นพื้นบริเวณใดบริเวณหนึ่ง อาจใช้ปูพื้นที่ทั่วไปหรือบนพรมก็ได้ ข้อดีคือ สามารถเคลื่อนย้าย ทำความสะอาดได้ง่าย

-พรมติดตาย คือพรมที่ใช้ปูพื้นที่ทั้งห้อง (WALL-TO-WALL CARPET) ส่วนใหญ่แล้วพรมชนิดนี้ ด้านหลังมักจะมีการบุฟองยาง, โฟม หรือวัสดุเก็บเสียงต่างๆ และมีตัวยึดชนพรมให้แน่นเรียบ และคงทน เรียกว่า CARPET BACKING

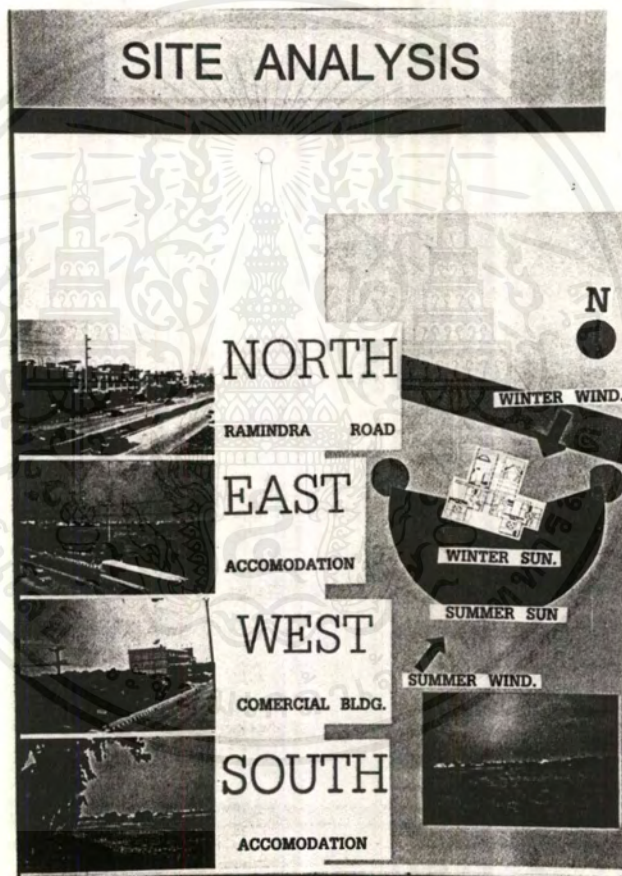


บทที่ 6

การวิเคราะห์สู่การออกแบบ

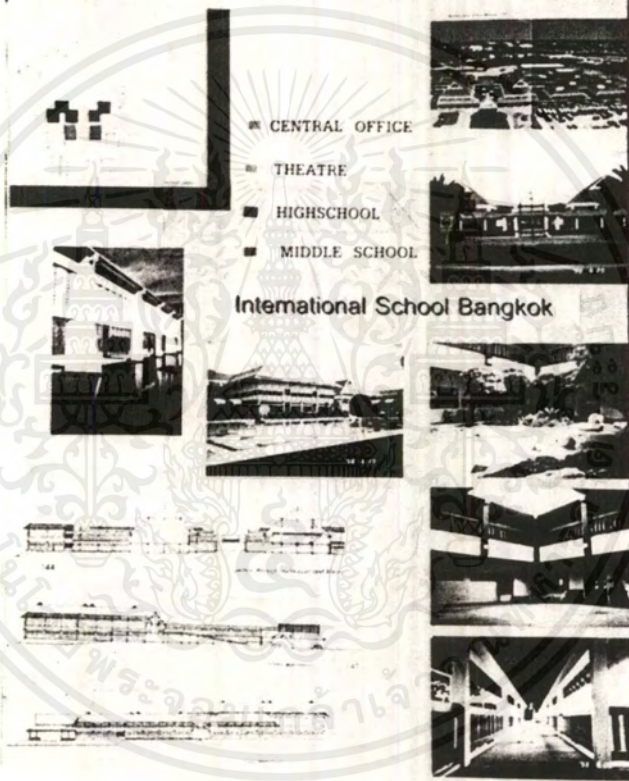
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6
การวิเคราะห์สู่การออกแบบ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

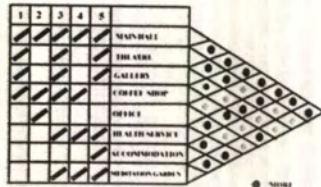
BUILDING CONDITION



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM

RELATION MATRIX



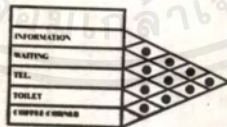
1. จำนวน/ค่า
2. จำนวน/ค่า
3. จำนวน/ค่า
4. จำนวน/ค่า
5. จำนวน/ค่า

- MORE
- LESS
- NONE

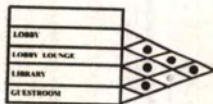
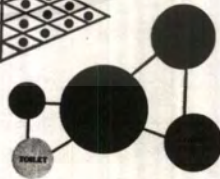


BUBBLE DIAGRAM

RELATION MATRIX



- MORE
- LESS
- NONE



- MORE
- LESS
- NONE

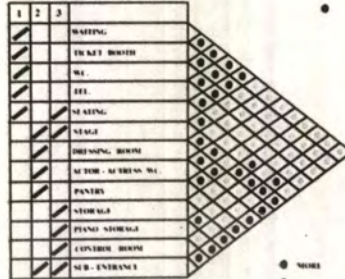


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUBBLE DIAGRAM

RELATION MATRIX

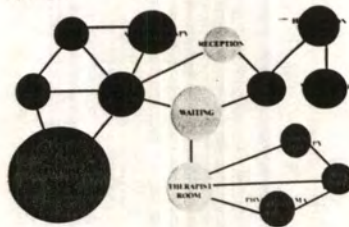
THEATRE



BUBBLE DIAGRAM

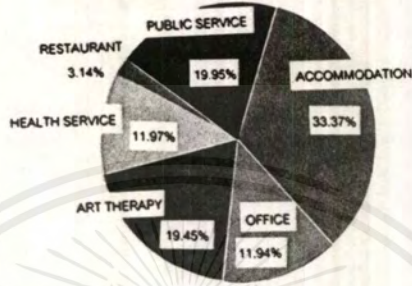
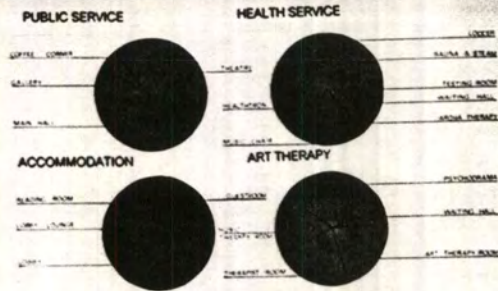
RELATION MATRIX

HEALTH SERVICE

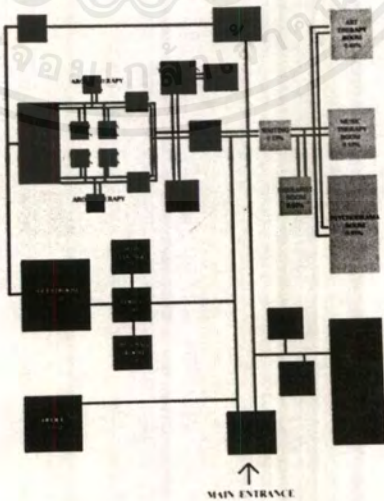


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

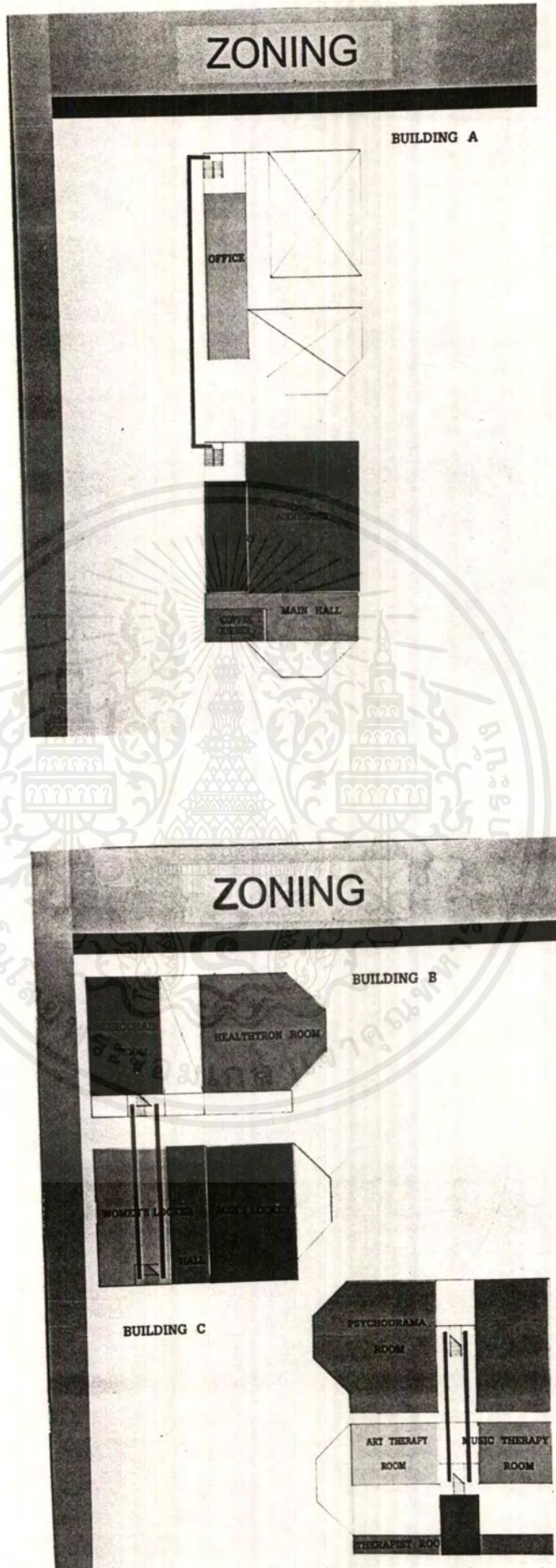
AREA REQUIREMENT



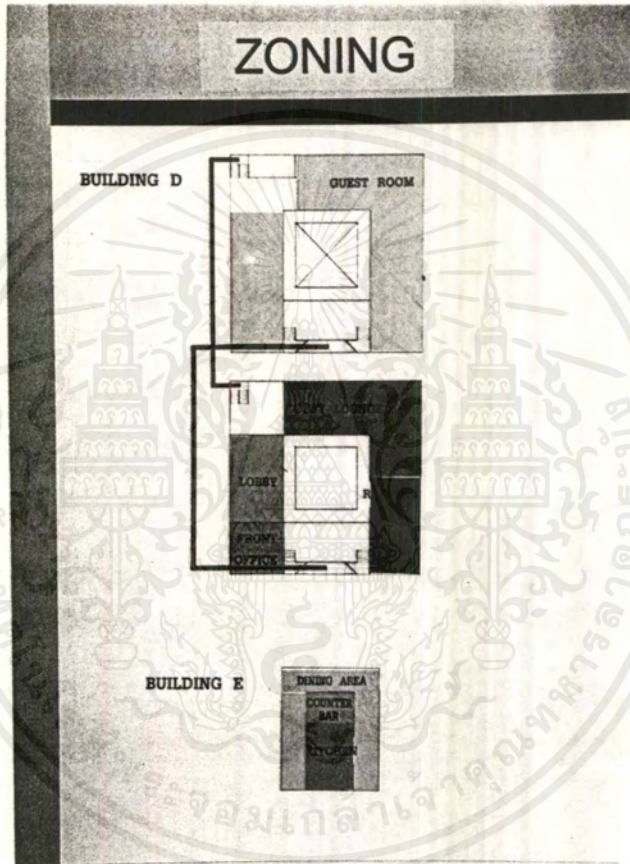
FUNCTIONAL DIAGRAM



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 7
บทสรุป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7 บทสรุป

7.1 สรุปแนวความคิดในการออกแบบ

ในการออกแบบ “ศูนย์ศิลปบำบัด” นี้มีแนวความคิดที่เริ่มต้นมาจาก ต้องการใช้สถานที่แห่งนี้ เป็นที่สำหรับประชาชนทุกคน และต้องการให้ประชาชนเห็นว่า ศิลปะมีใช้ของใกล้ตัว อีกทั้งยังมีแนวคิดที่ว่า ศิลปะนั้นเป็นสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ได้เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ หรือเป็นสิ่งที่สร้างโดยศิลปินได้เท่านั้น และนอกจากนั้น ต้องการให้ผู้ที่เข้ามารับบริการภายในศูนย์ ได้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ และสบายใจ เพื่อช่วยส่งเสริมการบำบัดอีกทางหนึ่งด้วย

จากความต้องการเบื้องต้น จึงได้เลือกเอาศิลปะพื้นบ้านมาใช้ ซึ่งศิลปะพื้นบ้านนั้น มีลักษณะเด่น คือ รูปทรงที่เรียบง่าย, มีสีสันสดใส และใช้วัสดุธรรมชาติ นอกจากนี้ยังได้มีความคิดว่า ศิลปบำบัดยังเป็นสิ่งที่ใหม่ สำหรับประเทศไทย และประชาชนทั่วไป จึงต้องการนำเออบรรยากาศแบบทันสมัย (MODERN) เข้ามาผสมผสานด้วย รูปแบบที่ออกมาจึงเป็นไปในลักษณะ ทันสมัยในด้านของ SPACE และการจัดวางองค์ประกอบ แต่มีรายละเอียดของการใช้วัสดุที่เน้นธรรมชาติ และตกแต่งด้วยศิลปะพื้นบ้านในบางจุดที่ต้องการเน้นความสนใจ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็ไม่ลืมที่จะให้ได้บรรยากาศของการพักผ่อนและความสงบ

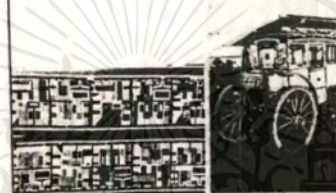
CONCEPTUAL DESIGN



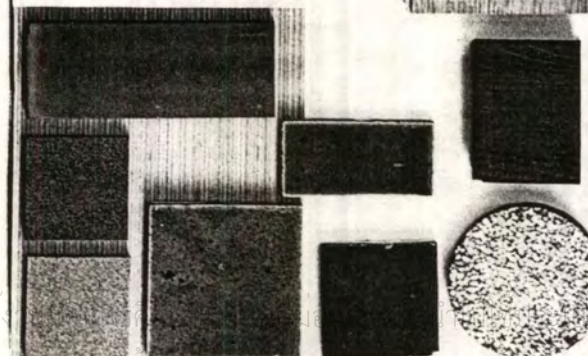
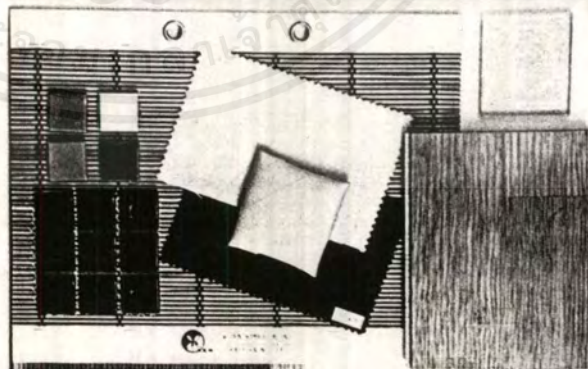
NATURE



MODERN

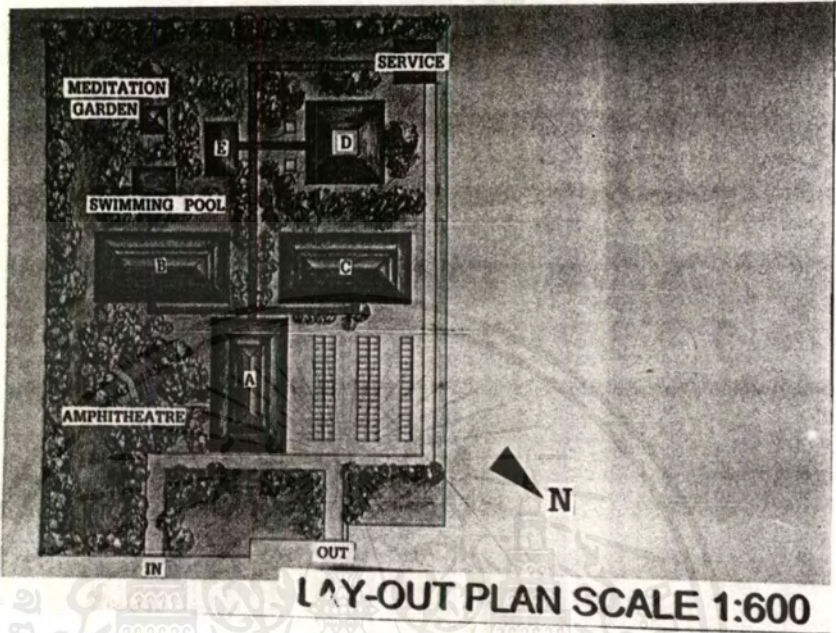


MATERIAL

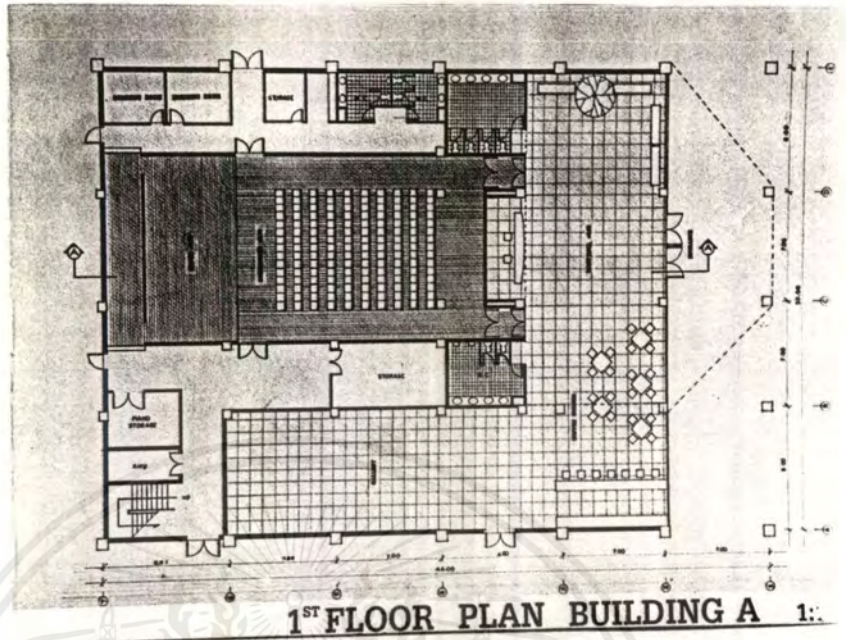


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้...
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

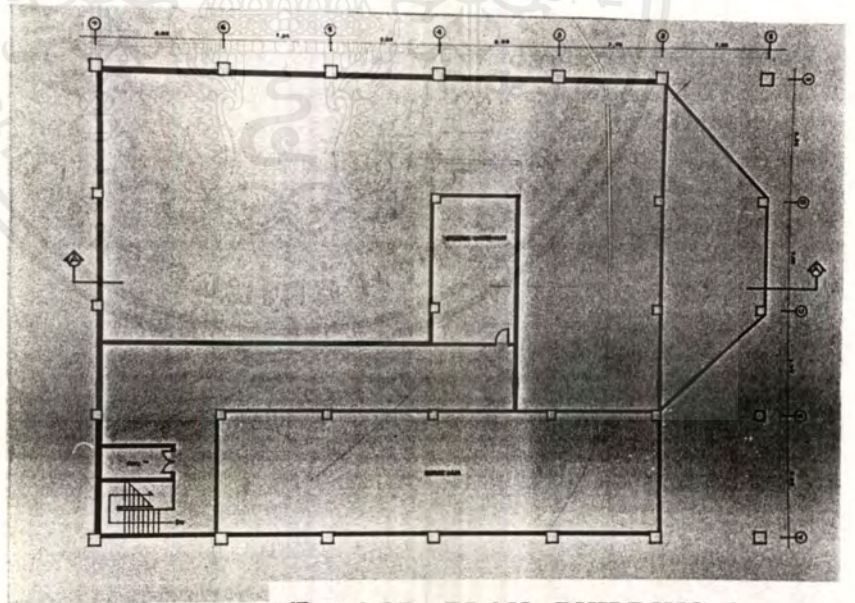
7.2 ผลงานการออกแบบ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

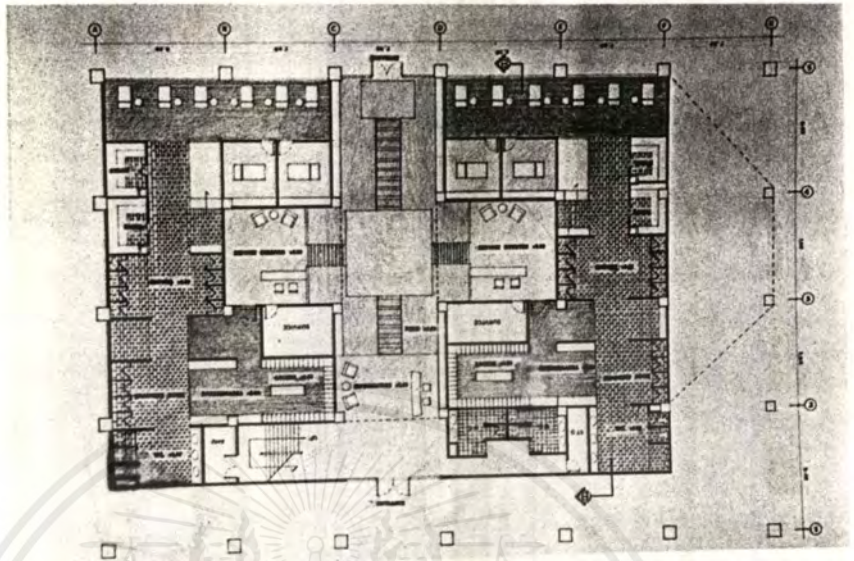


1ST FLOOR PLAN BUILDING A 1:100

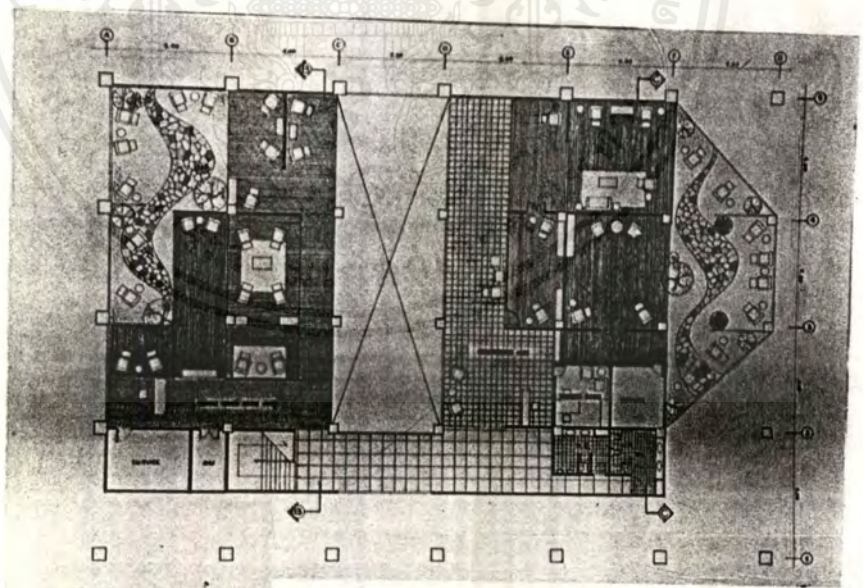


2ND FLOOR PLAN BUILDING A 1:100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

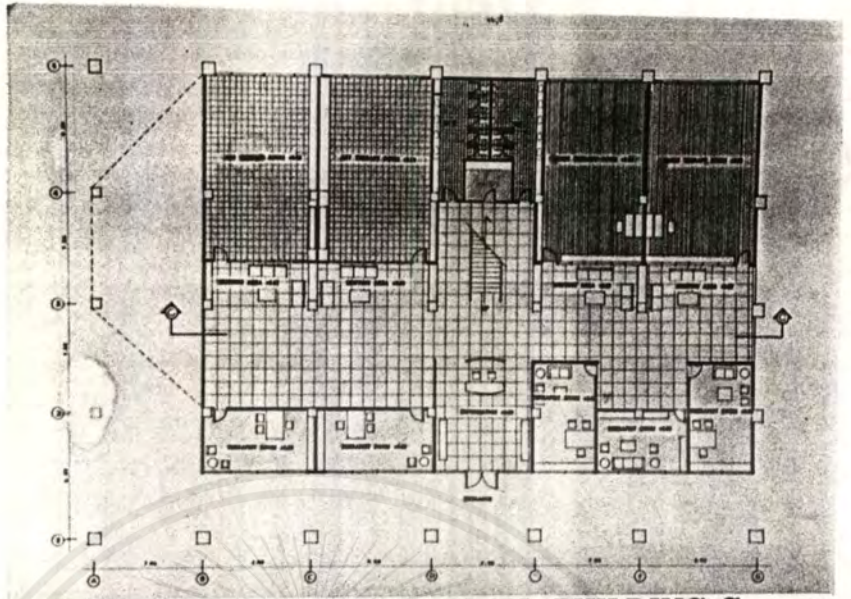


1ST FLOOR PLAN BUILDING B 1:100

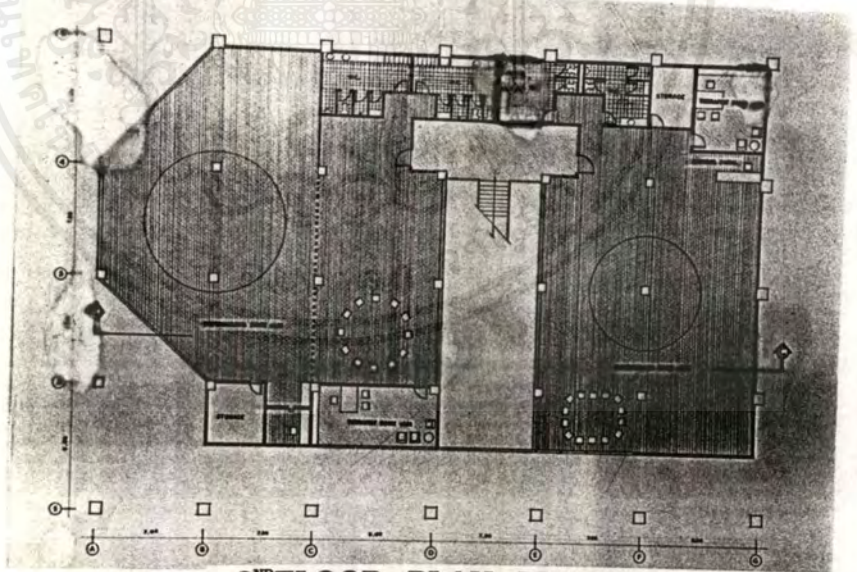


2ND FLOOR PLAN BUILDING B 1:100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

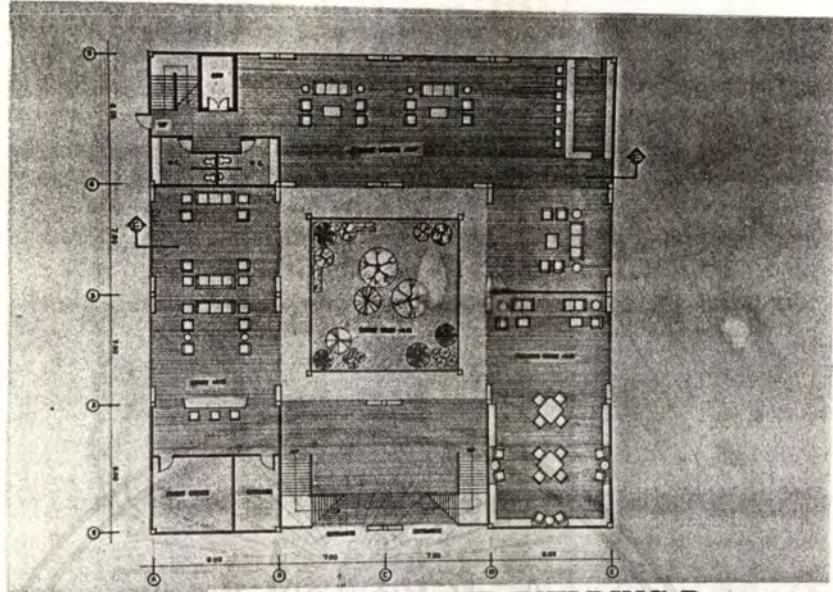


1STFLOOR PLAN BUILDING C 1:100

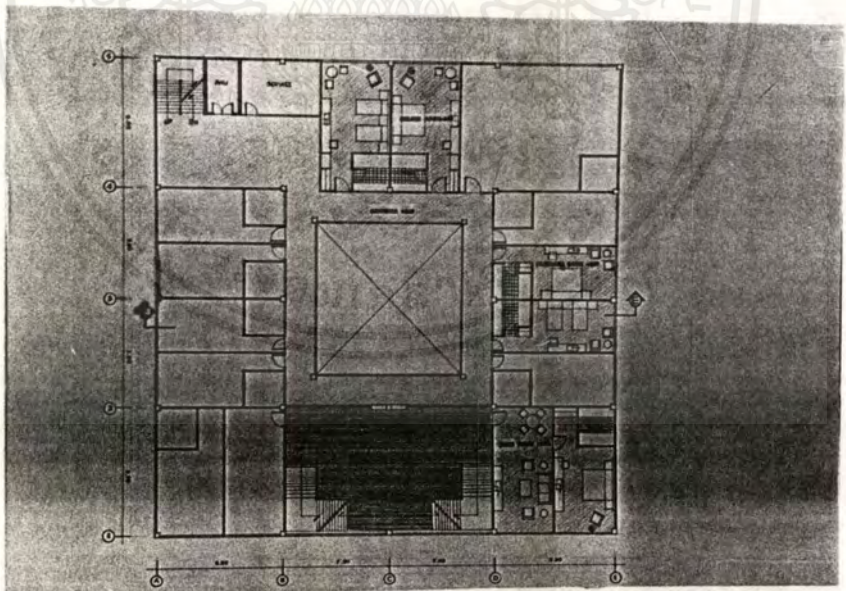


2NDFLOOR PLAN BUILDING C 1:100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

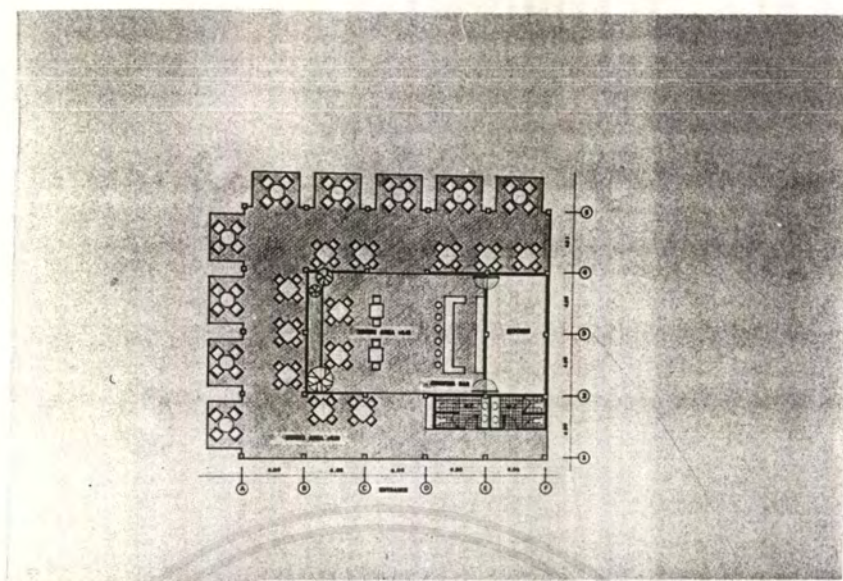


1STFLOOR PLAN BUILDING D 1:100

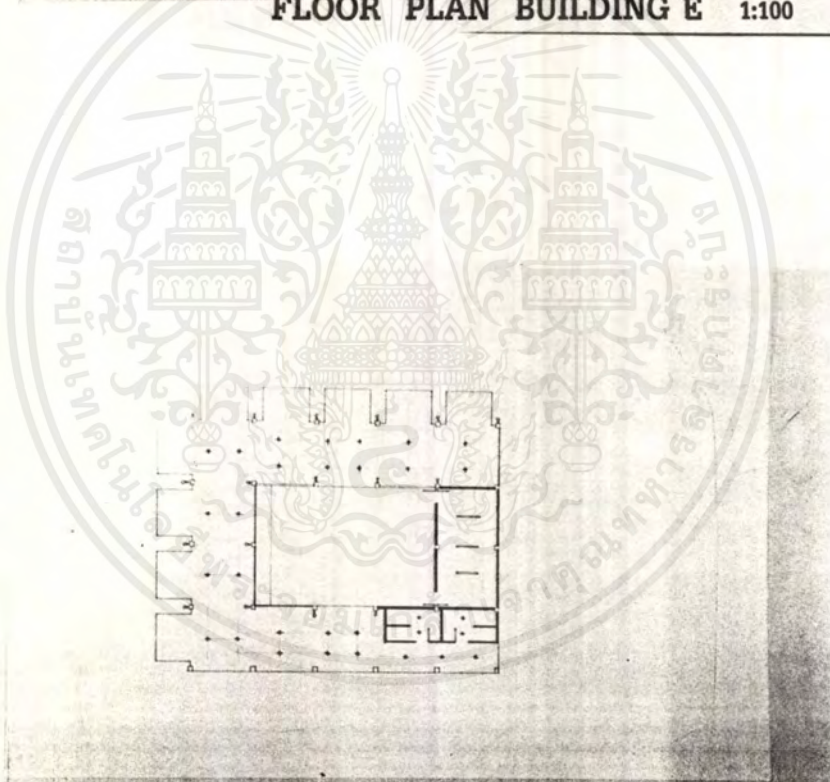


2NDFLOOR PLAN BUILDING D 1:100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

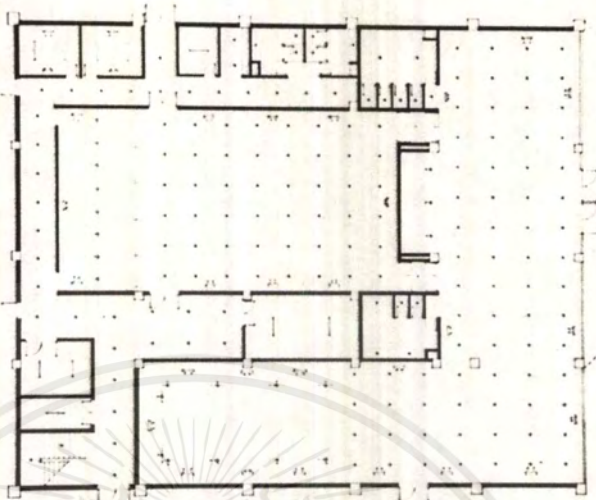


FLOOR PLAN BUILDING E 1:100

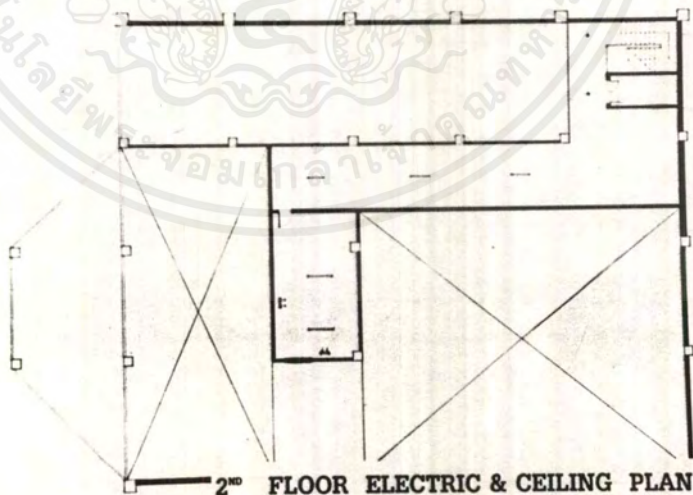


ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.E

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

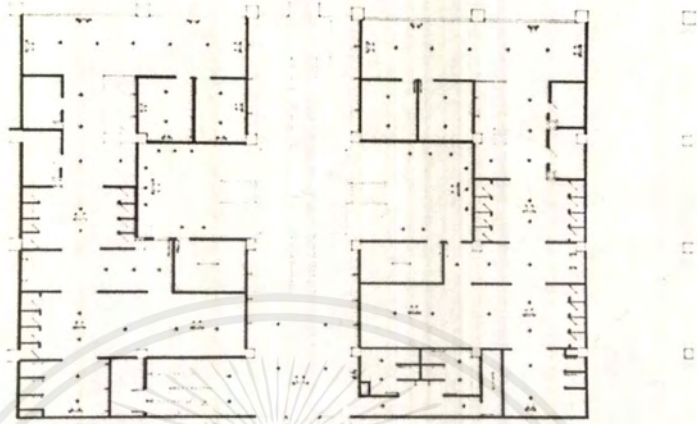


1st FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.A

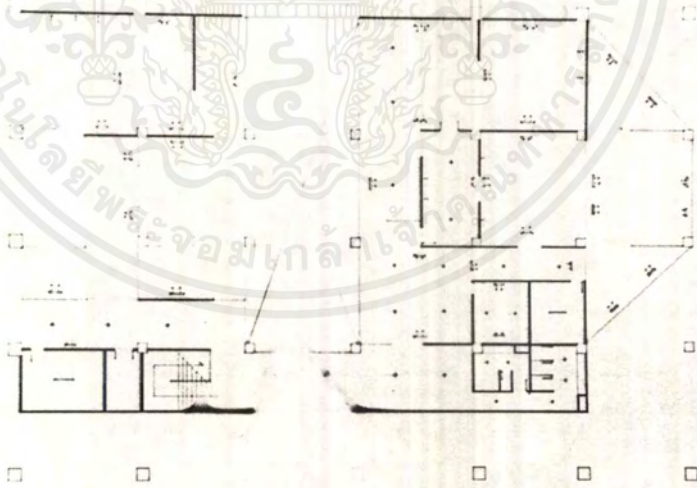


2nd FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.A

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

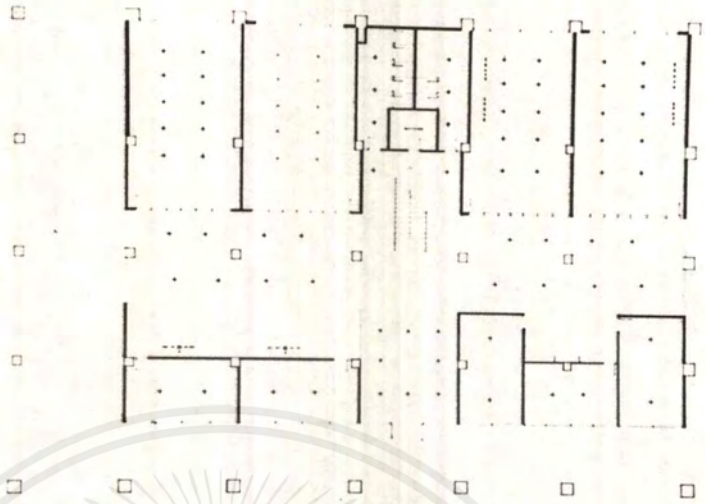


1st FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.B

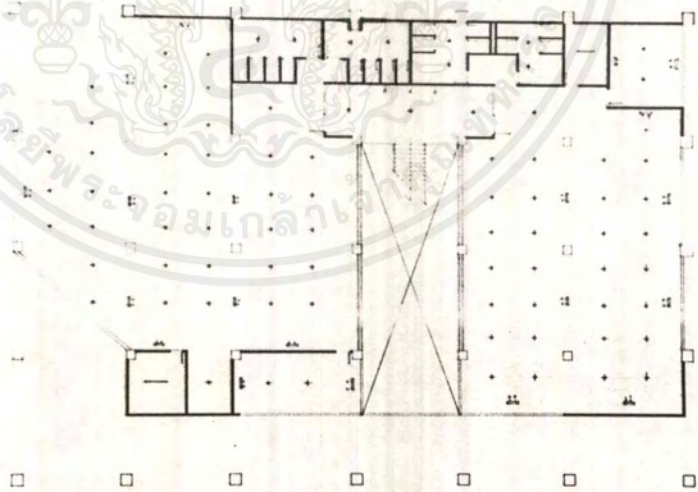


2nd FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.B

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

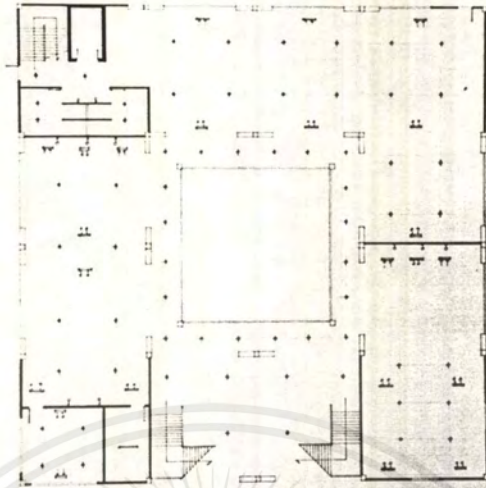


1st FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.C

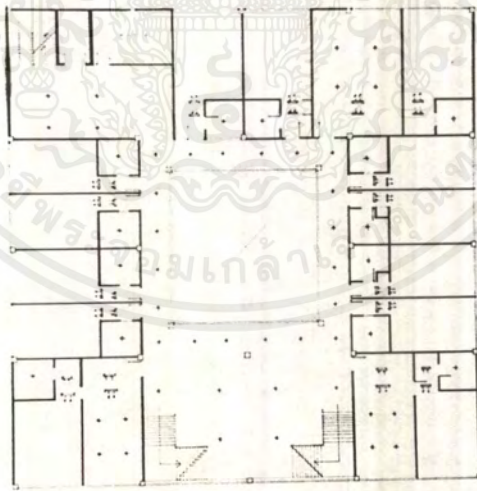


2nd FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.C

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

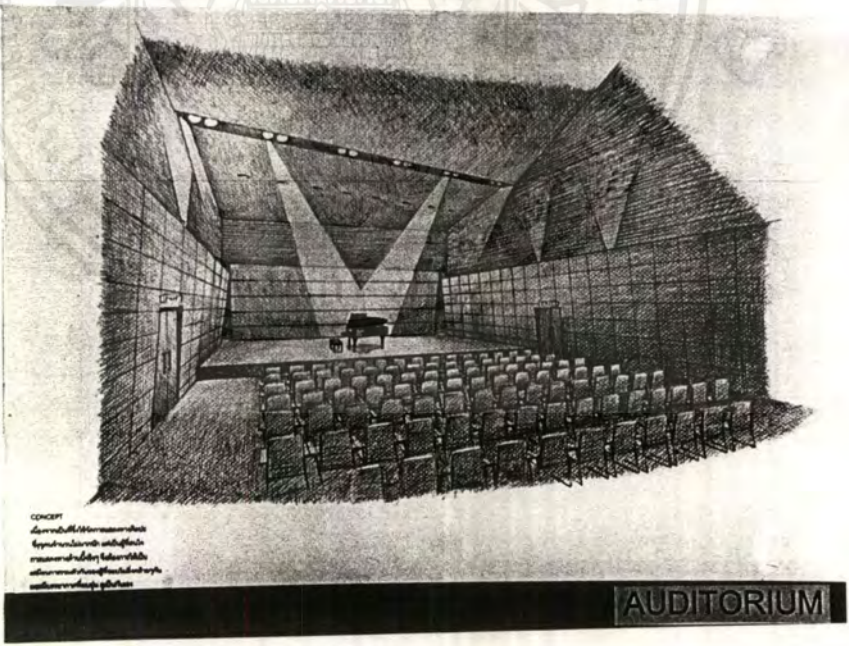
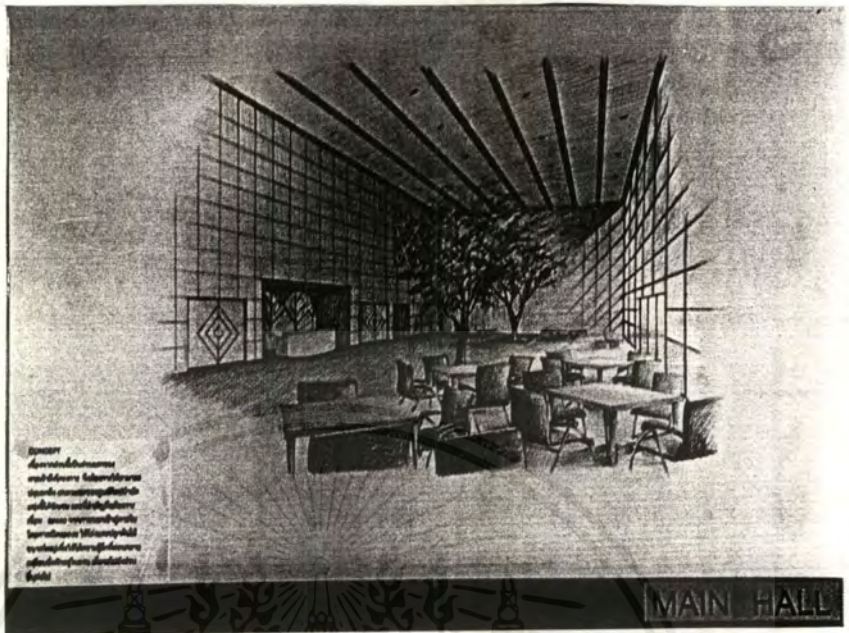


1ST FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.D

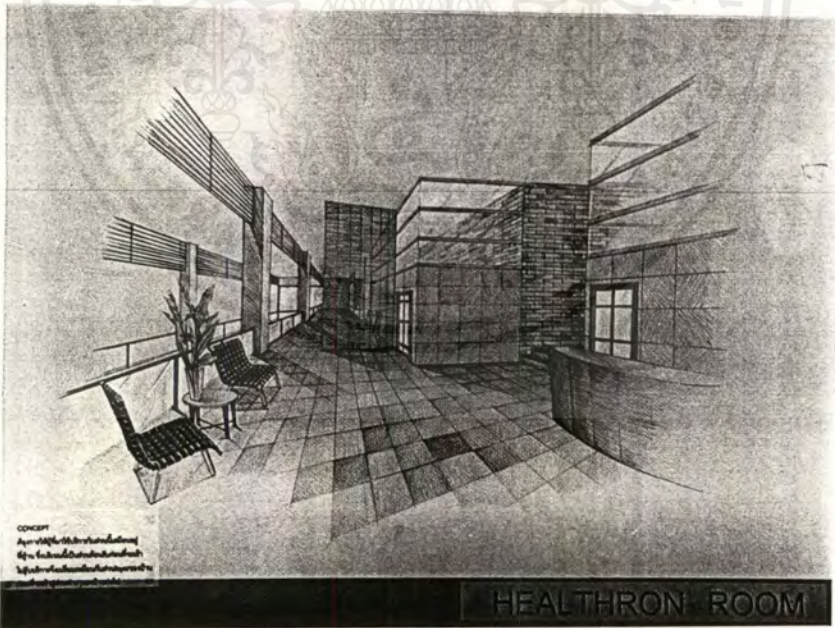
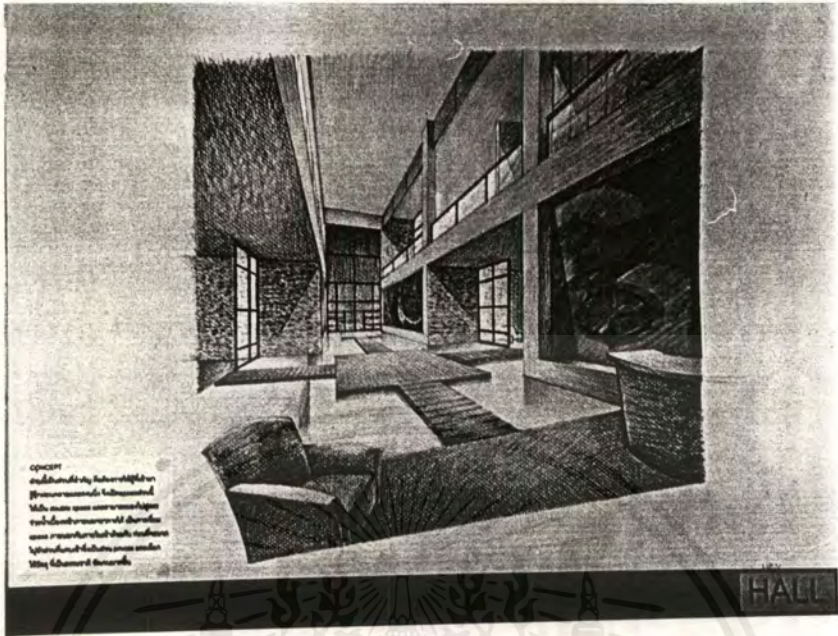


2ND FLOOR ELECTRIC & CEILING PLAN BLDG.D

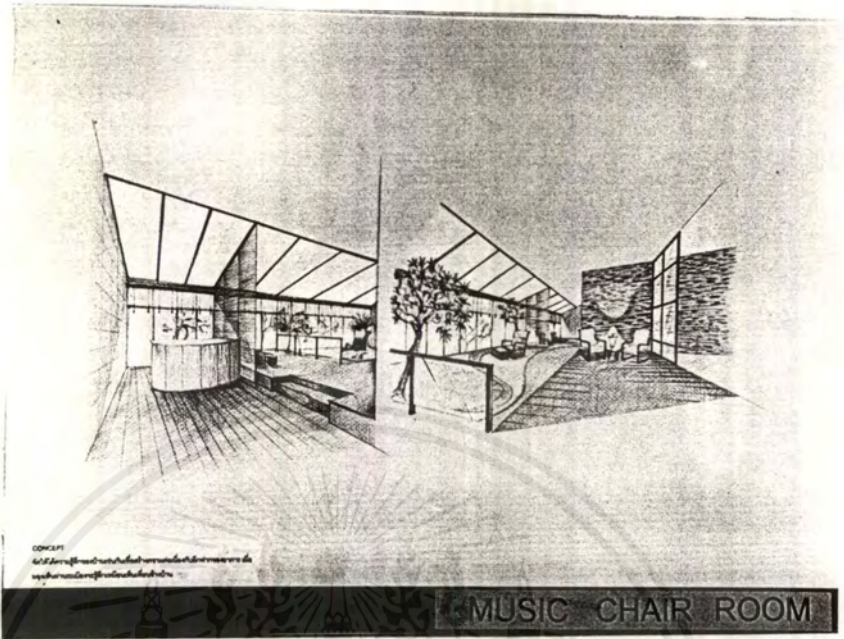
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



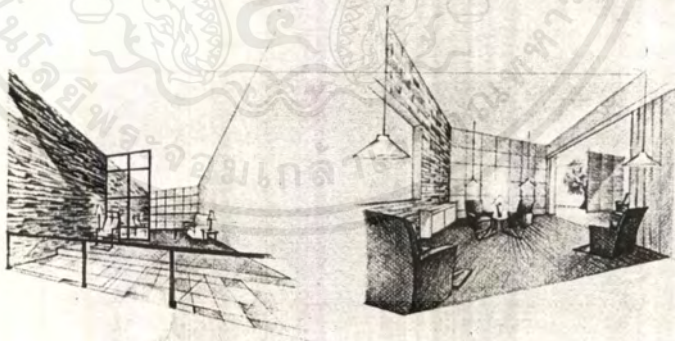
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

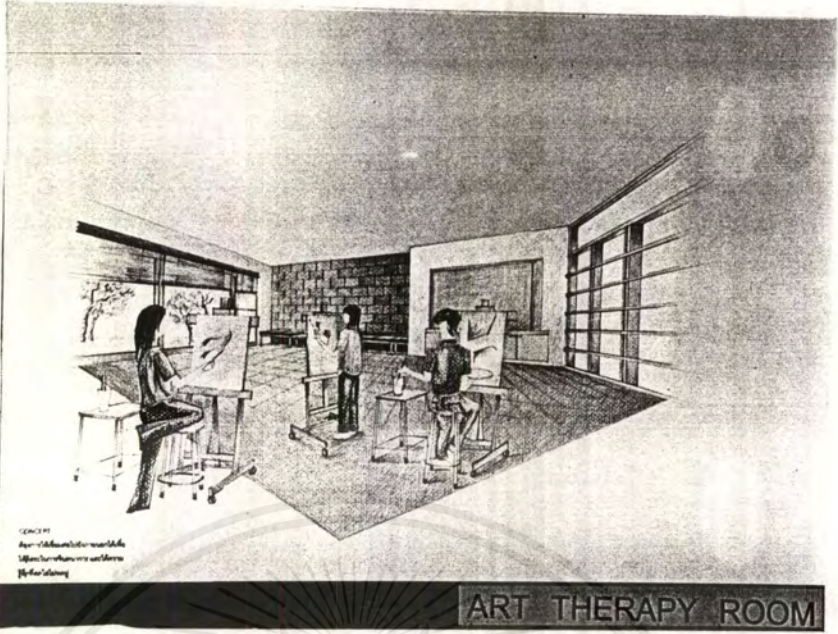


MUSIC CHAIR ROOM

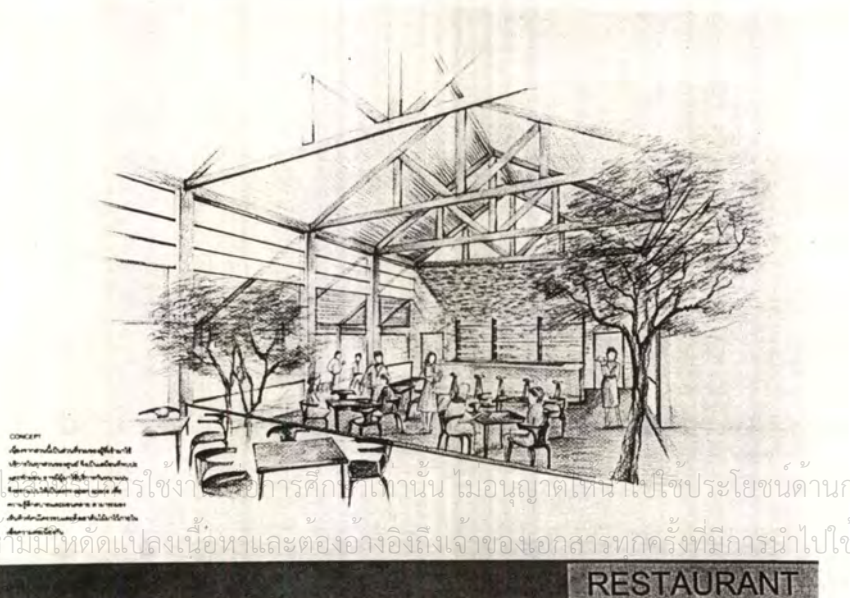
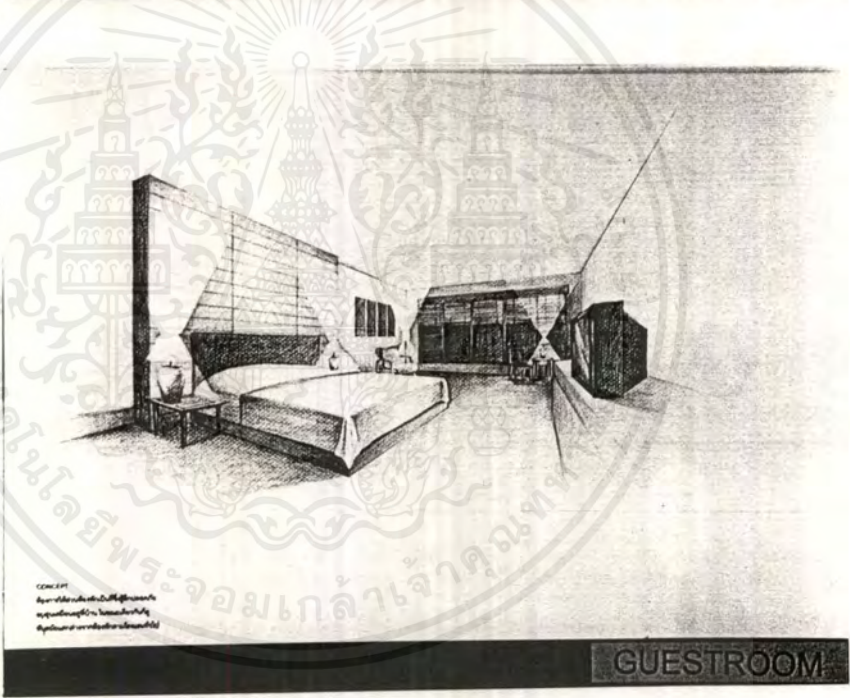
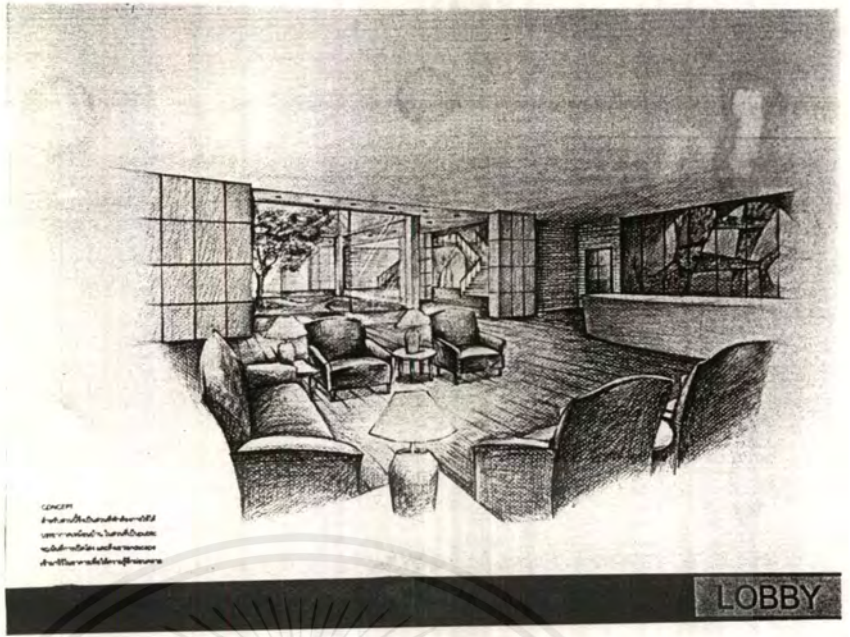


HEALTHRON ROOM

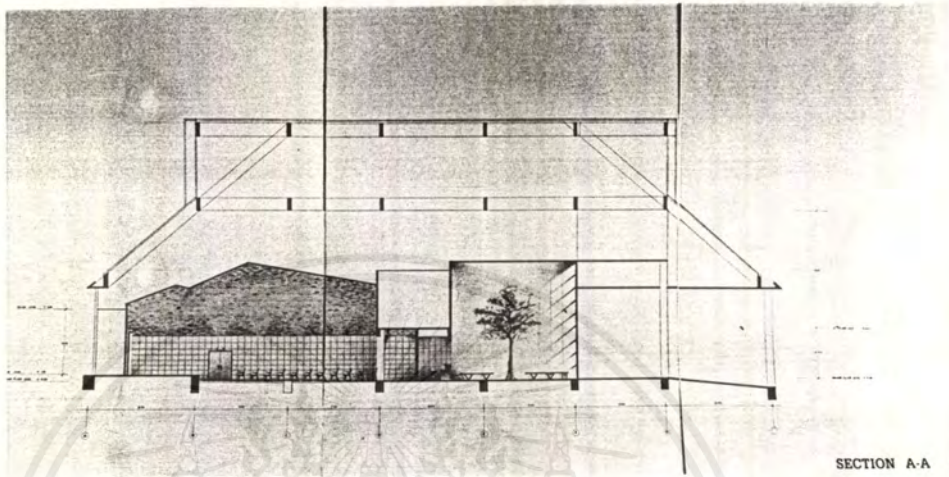
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



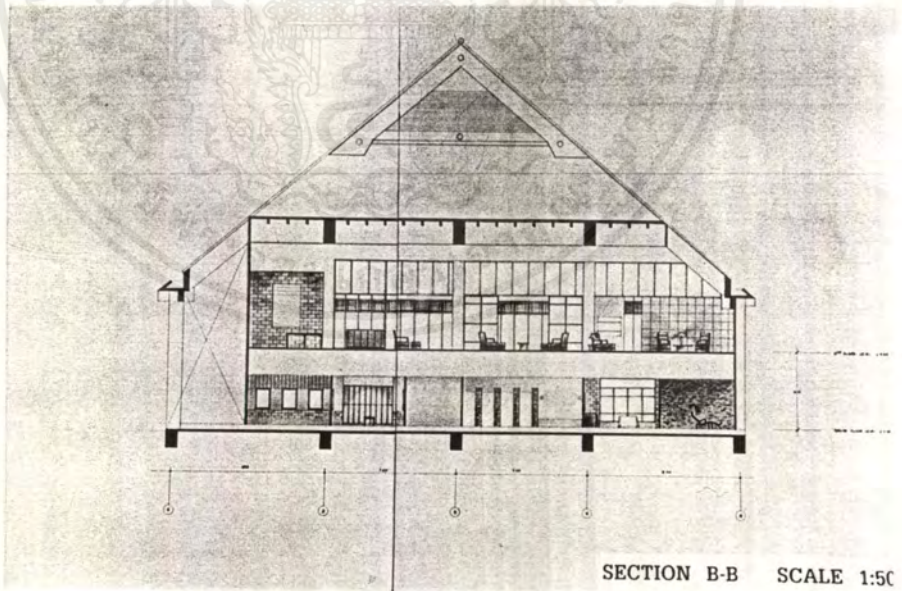
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้ใช้สำหรับการศึกษานี้เท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

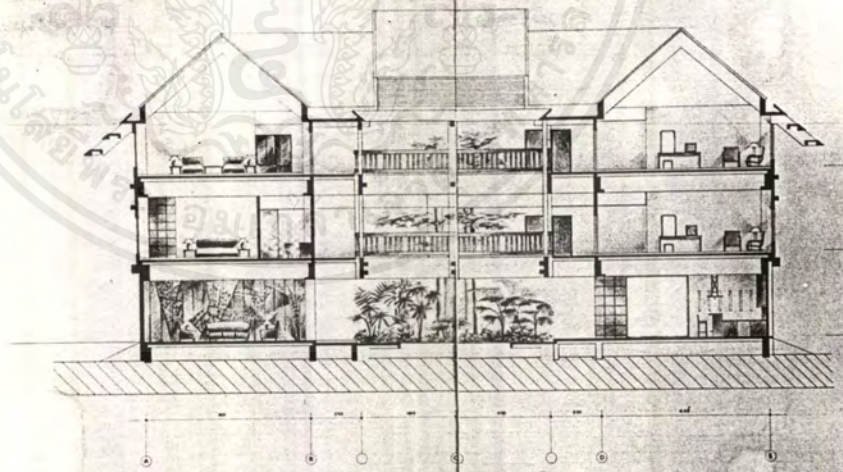
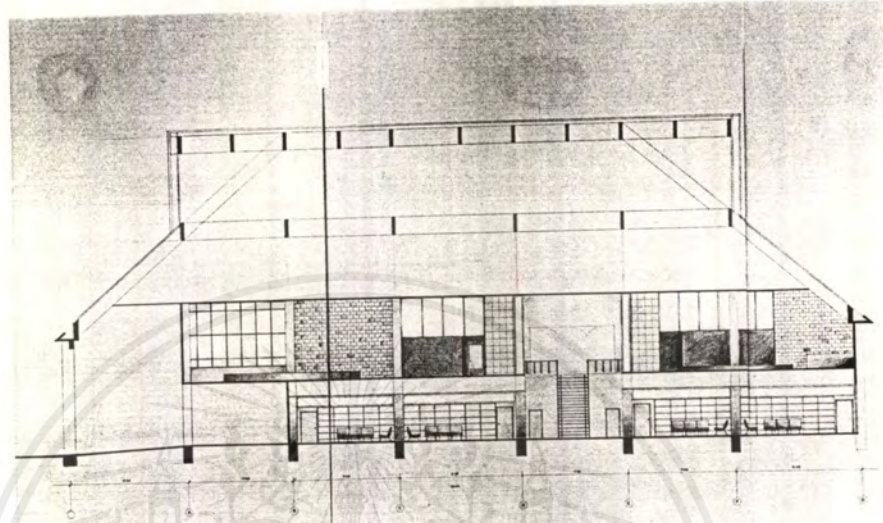


SECTION A-A



SECTION B-B SCALE 1:50

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



SECTION D-D

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- อ. คุษฎี พนมยงค์ บุญทัศน์กุล การฝึกคนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ธันวาคม 2539
- ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กิจกรรมบำบัดในผู้ที่มีความบกพร่องทางสมรรถภาพทางจิต 2530
- อ. เสาวนีย์ สังฆโสภณ ดนตรีเพื่อสุขภาพ 2541
- ROBERT POWELL THE TROPICAL ASIAN HOUSE SINGAPORE :SELECT BOOK PTE LTD. ,1996
- KATE HENSLER FOGARTY HEALTH CLUBS ARCHITECTURE &DESIGN HONGKONG : PCB INTERNATIONAL .INC,1998
- นิรมล วงศ์ศิริทรัพย์ โครงการเสนอแนะศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพ
วิทยานิพนธ์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง,2539-3540
- นิตยสารดิฉัน ฉบับ ธันวาคม 2540
- นิตยสารพลอยเกมเพชร ฉบับ กรกฎาคม 2538



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศิลปะบำบัด (ART THERAPY)

ศิลปะบำบัด จัดเป็นกลุ่มบำบัดเชิงวิเคราะห์ชนิดหนึ่ง นักบำบัดจะใช้คำพูดเป็นสื่อในการดึงเรื่องราวในระดับจิตไร้สำนึกของผู้ป่วยออกมาสู่ระดับผิวของจิตไร้สำนึกหรือระดับจิตสำนึก โดยเริ่มต้นจากการสังเกต “งานที่เป็นผลผลิตมาจากจิตนาการ” เช่น ภาพวาด ภาพเขียน การออกแบบสถาปัตยกรรมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งงานเหล่านี้จะแสดงให้เห็นถึงเป้าหมายของการกระทำ (Psychomotor) ของเจ้าของผลงานในขณะนั้นว่า เขามีการรับรู้ในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกอย่างไร ในระดับจิตสำนึกดูได้จากขนาดรูปร่าง เนื้อหา ความหนักเบาของเส้นดินสอหรือพู่กันและการใช้สี ส่วนระดับจิตไร้สำนึกแสดงออกในรูปของสัญลักษณ์ และใช้หลักของความฝัน เทพนิยาย ฯลฯ มาแปลความหมายของสัญลักษณ์อีกทีหนึ่ง

หลักการของกลุ่ม คือ ให้ผู้ป่วยวาดภาพหรือเขียนภาพลงบนกระดาษหรือระบายภาพลงบนผืนผ้าใบ โดยผ้าหรือกระดาษจะเป็นคล้ายตัวแทนของสิ่งแวดล้อมงานที่ผู้ป่วยสร้างขึ้นมาจะบอกถึงบุคลิกภาพในใจของเขาว่าเขานำพลังงานภายใน (Inner resource) มาใช้อย่างไรในการจัดการกับความขัดแย้งที่มีอยู่ในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และจัดการกับจิตใจของตนเอง (Intrapsychic) ซึ่งภาพวาดจะถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านี้ออกมาได้ดีกว่าคำพูด สังเกตได้จากการที่ผู้ป่วยจิตเวชจะทำกลุ่มวาดภาพได้ง่ายกว่าทำกลุ่มพูดคุยหรือคนบางคนเล่าความฝันผ่านออกมาทางภาพเขียนได้ดีกว่าทางการบรรยาย เช่น ศิลปินชื่อดัง Leonardo de vinci ที่ใช้ภาพวาดโมนาลิซ่าเป็นตัวแทนการยิ้มของเขาเป็นการชดเชยต่อการวางตัว และความฉลาดของเขา และชดเชยชีวิตในส่วนที่เขาไม่เข้าใจ และอธิบายออกมาเป็นคำพูดไม่ได้

วิธีการทำกลุ่ม

Corsini อธิบายถึงการทำกลุ่มว่า การจัดกลุ่มควรทำเป็นกลุ่มอภิปรายรูปร่างกลม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนจะได้รับการขอร้องให้วาดภาพอะไรก็ได้ตามความนึกคิดของแต่ละคน (Spontaneous drawing) เมื่อสมาชิกแต่ละคนวาดภาพเสร็จก็จะนำภาพแต่ละภาพมาวิเคราะห์หรือแปลผลโดยสมาชิกกลุ่มทั้งหมด เนื่องจากทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์มักจะแสดงปัญหาสำคัญของตนเองออกมาในรูปของสัญลักษณ์ หรือภาพวาด จากนั้นเราก็จะนำภาพวาดหรือสัญลักษณ์นี้ แปลงมาสู่คำพูดในรูปของการอภิปรายการตีความหมายของภาพ ผู้รักษามองคนอาจนำภาพวาดมาใช้ในการสำรวจแรงจูงใจที่ลึกลงไปของผู้ป่วย เช่น Jung มักนำภาพวาดมาวิเคราะห์ผู้ป่วย โดยอาศัยภาพวาดและสัญลักษณ์เป็นสื่อ ในการเข้าใจถึงการเคลื่อนย้ายของสภาวะทางจิตจากระดับจิตไร้

สำนักมาสู่ระดับผิวของจิตไร้สำนึก Jung เขียนไว้ในหนังสือ Man and his symbol ว่า “เนื่องจากมีหลายสิ่งหลายอย่างอยู่นอกเหนือความเข้าใจของมนุษย์ มนุษย์จึงใช้สัญลักษณ์เป็นตัวแทนในสิ่งที่ตนยังไม่เข้าใจความหมาย หรือสิ่งที่ตนยังอธิบายไม่ได้”

vassilion พัฒนาเทคนิคของการทำกลุ่มที่ต่างออกไป คือ เขาจะให้ผู้ป่วยแต่ละคนนำภาพที่ตนเป็นผู้วาดมาเข้าร่วมกลุ่มด้วยทุกครั้งและในการประชุมแต่ละครั้ง เขาจะให้สมาชิกลงมติด่วนกันว่า จะเลือกภาพของสมาชิกคนใดขึ้นมาอภิปรายโดยเจ้าของภาพจะต้องเล่าถึงความรู้สึกของตัวเองในช่วงก่อนวาดภาพ ขณะวาดและหลังจากวาดภาพเสร็จแล้วให้สมาชิกฟัง ต้องอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับภาพที่วาด หลังจากนั้นก็จะให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของแต่ละคนที่มีต่อภาพภาพนั้น ทำให้เกิดความคิดเห็นที่หลากหลายขึ้นในกลุ่ม การปล่อยให้ เป็นอิสระเช่นนี้จะทำให้ลักษณะของกลุ่มเป็นไปแบบ nondirective goal ผู้รักษาจึงควรตั้งกลับมาให้เป็น directive goal โดยกล่าวสรุปถึงความคิดเห็นที่ผู้รักษามีต่อภาพและรายละเอียดที่เจ้าของภาพเล่า

แต่ในการทำกลุ่มให้เป็น directive goal นั้น ผู้รักษาควรตั้งคำถามกับตนเองในประเด็นต่อไปนี้คือ

- * การใช้ภาพวาดในกลุ่มจะเป็นการต่อต้านการวิเคราะห์หรือไม่ เพราะวิธีการของกลุ่ม ภาพสะท้อนส่วนใหญ่ จัดอยู่ในกลุ่มบำบัดเชิงวิเคราะห์

- * นักวิเคราะห์กลุ่มจะวิเคราะห์ transference และ resistance จากภาพวาดได้อย่างไร

- * ภาพวาด ช่วยจัดการกับ Counter transference ได้อย่างไร

- * มีความสัมพันธ์ชนิดใดบ้างที่เกิดขึ้นในขณะที่วาดภาพ และจะช่วยพัฒนากลุ่มได้

อย่างไร

- * มีปัจจัยหรือองค์ประกอบอื่นอะไรบ้าง ที่จะช่วยให้สามารถนำภาพวาดมาใช้ในการ รักษา

การแปลความหมายของภาพ

การแปลความหมายของภาพจะต้องอาศัยหลักความรู้และวิธีการศึกษาหลาย ๆ อย่างประกอบกัน

1. หลักจิตวิเคราะห์ และความเชื่อตามนิทานพื้นบ้าน โดยอาศัยสัญลักษณ์ที่ได้จากการศึกษาทางคลินิก ความฝัน นิทาน จินตนาการ และกิจกรรมที่มีอิทธิพลต่อจิตไร้สำนึก

2. ความรู้ ประสบการณ์ทางคลินิก ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของการใช้กลไกทางจิตชนิด displacement Substitution ความรู้ด้านอาการวิทยา เช่น อาการย้ำคิดย้ำทำ อีสทีเรีย ความแตกต่างระหว่างโรคจิตและโรคประสาท เป็นต้น

3. สัญลักษณ์ที่ผู้ป่วยนำมาใช้ หรือที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเอง

4. ใช้หลักการทดลองและสังเกต

5. ความรู้ในเรื่องของสัญลักษณ์ที่แตกต่างกัน ระหว่างพวกที่มีอาการทางจิตกับพวกที่ไม่มีอาการทางจิต

6. ดูความสัมพันธ์ระหว่างภาพที่วาดกับอาการของผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยวาดเส้นเบาะ แสดงว่ามีอาการซึมเศร้า ก็ต้องสังเกตว่าขณะวาดเขามีอารมณ์เศร้าหรือไม่

7. เปรียบเทียบภาพวาดกับประวัติละเอียดของผู้ป่วยว่า ประวัติทางอารมณ์สอดคล้องกับภาพหรือไม่

8. เปรียบเทียบภาพวาด กับเรื่องเล่าในแบบทดสอบทางจิตวิทยา TAT ว่าสอดคล้องกันหรือไม่เพราะจากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยร้อยละ 72 จะเล่าเรื่องที่มีความสอดคล้องกัน เช่นเล่าเรื่องใน TAT เศร้า ภาพวาดในกลุ่มจะเศร้าสร้อยด้วย

9. ใช้การศึกษาแบบทดสอบ ตัวอย่าง การศึกษาเปรียบเทียบภาพวาดของสตรีอ้วนกับกลุ่มควบคุมที่เป็นสตรีที่มีน้ำหนักปกติ พบว่า สตรีอ้วนจะวาดภาพใหญ่กว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า สตรีอ้วนมี body image เช่นนั้น

นอกจากนี้ การแปลความหมายยังขึ้นอยู่กับสมมติทฤษฎีที่อาจนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการแปลความหมายได้ดังนี้

1. คนเราจะมีจินตภาพของโครงสร้างร่างกายตามลักษณะเผ่าพันธุ์ของตน

2. การสะท้อนภาพตามหลักการโครงสร้างของเผ่าพันธุ์มนุษย์ เชื่อว่าภาพสะท้อนที่คนเรามีต่อสิ่งแวดล้อมจะบอกถึงความรู้สึก ทักษะคติที่เขามีต่อวัตถุต่าง ๆ ที่แวดล้อมเขาอยู่ ซึ่งอาจอยู่ในระดับรับรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้

3. การบิดเบือน (distortion) จากภาพที่วาดจะบอกได้ว่าเจ้าของผลงานอยู่บนความจริงหรือไม่ หรือการบิดเบือนเกิดจากการที่เจ้าของผลงานปฏิเสธว่าลักษณะของภาพที่ถูกบรรยายออกมาไม่ใช่ลักษณะของตน

การแปลความหมายโดยใช้หลักการทดลองและสังเกต

1. การจัดลำดับ (Sequence) ลำดับของการวาด แสดงถึงแรงขับ การใช้กลไกทางจิตและการปรับตัว เช่น ผู้ป่วยวาดรูปคนที่มีไหล่เล็กแล้วลบบอกวาดรูปคนที่มีไหล่ใหญ่ ลำดับการวาดแบบนี้อาจแปลความหมายได้ว่า ผู้ป่วยมีความรู้สึกต่อตัวเองเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ในตอนแรก (วาดภาพ) ต่อมาผู้ป่วยใช้กลไกทางจิตแบบหาสิ่งชดเชย มาลบล้างปมด้อยของตน การจัดลำดับอาจดูจากลักษณะของการวาดภาพ

หรือระบายภาพว่า เมื่อผู้ป่วยวาดภาพนาน ๆ แล้วจะมีเป้าหมายต่อการกระทำที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้น ถ้าลดลงแสดงว่ามีความเมื่อยล้าหรือแรงขับไม่มี ถ้าเพิ่มขึ้นแสดงว่าเป็นคนที่ถูกกระตุ้นได้ง่าย

2. ขนาด (Size) ขนาดของภาพจะบอกถึง self-esteem ของผู้วาดหรือบอกถึงความเพ้อฝัน เช่น เมื่อเปรียบเทียบกับหน้ากระดาษแล้ววาดภาพเล็กแสดงถึงความรู้สึกไม่มั่นใจ ต้องการแยกตัวเอง ถ้าวาดภาพใหญ่ หมายถึง เขามองสิ่งแวดล้อมตัวเองว่าจำกัดเกินไป หรือคนที่วาดภาพใหญ่เลยหน้ากระดาษ หมายถึง การหาสิ่งชดเชยและความเพ้อฝัน

3. ความหนักเบาของเส้น (Pressure) แปลความหมายคล้ายกับขนาดคนที่วาด เส้นหนักน่าจะเป็นคนทำอะไรตามสบาย (assertion) ส่วนคนลากเส้นเบา หมายถึง การเก็บกดหรือมีพลังต่ำ จากการศึกษาภาพวาดของผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตของ Pfister พบว่า พวกโรคประสาทหวาดกลัว จิตเภทเรื้อรังและฮิสทีเรียชนิด catatonics จะลากเส้นบางเบามาก ส่วนพวกอันธพาล ลมชักและโรคทางสมอง จะลาดเส้นหนัก

4. ความสั้นยาวของเส้น (Stroke) ลักษณะของการลากเส้นสั้น-ยาวก็สามารถนำมาแปลความหมายได้ พบว่า คนที่ลากเส้นยาว (ไม่ค่อยยกมือ) เป็นคนที่ควบคุมตัวเองสูง ส่วนคนที่ลากเส้นสั้น ๆ (ยกมือบ่อย) เป็นคนตื่นเต้นง่าย คนลากเส้นตรง ๆ เป็นคนเปิดเผย คนลากเส้นโค้งเป็นคนเจ้าอารมณ์หรือค่อนข้างฟุ้งฟิง คนก้าวร้าวมักจะลากเส้นยาว ๆ ตรง ๆ พวกวิตกกังวลและขาดความมั่นใจมักจะลากเส้นขาด ๆ ไม่สม่ำเสมอ

5. รายละเอียดของภาพ (detailing) คนที่วาดภาพโดยมีรายละเอียดไม่สมบูรณ์ แสดงถึงความต้องการแยกตัวเอง แต่ถ้าวาดภาพไม่สมบูรณ์ แสดงถึงพลังงานที่ถดถอยเป็นคนท้อถอยใช้กลไกทางจิตแบบแยกตัว อย่างเช่น พวกซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนคนที่วาดภาพโดยมีรายละเอียดมากเกินไป จะพบมากในพวกที่มีอารมณ์แปรปรวน เช่น พวกย้ำคิดย้ำทำ หรือต้องการรายละเอียดตัวเองมากเกินไป เช่น พวกโรคทางสมองระยะแรก โรคจิตเภทระยะแรก เพราะต้องการการกระทำที่สมบูรณ์แบบ ๆ เป็นการกระทำเพื่อต่อต้านการเริ่มต้นของอาการขาดความสามารถในการประสานงานในตัวเอง

6. ความสมมาตร (Symmetry) คนที่วาดภาพขาดความสมมาตรเป็นคนขาดความมั่นใจ ถ้าวาดภาพโดยเน้นความสมมาตรมาก ๆ พบได้ในพวกขาดความยืดหยุ่น เก็บกดและเน้นใช้ความคิดฉลาดมากเกินไป

7. การจัดวางภาพ (Placement) หมายถึง การจัดวางภาพลงบนแผ่นกระดาษ จากการศึกษาภาพวาดของเด็ก พบว่า เด็กที่วาดภาพลงตรงกลางกระดาษมักจะเป็นเด็กที่เอาแต่ใจตัวเอง ถือตัวเองเป็นศูนย์กลางมากกว่าเด็กอื่น ๆ ส่วนเด็กที่วาดออกนอกศูนย์กลางกระดาษมักจะเป็นคนที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ ชอบบ่งชี้ผู้อื่น

หากพิจารณาตามแนวราบ Buck ให้ข้อคิดว่า คนที่วาดห่างจากจุดกึ่งกลางออกไปทางขวา แสดงว่าเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง รู้จักรั้งรอ สามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวเองได้ พอใจในการใช้ความคิดเพื่อแก้ไขปัญหา ส่วนคนที่วาดภาพทางด้านซ้ายของกระดาษ แสดงว่าเป็นคนหุนหันพลันแล่น ทำอะไรตามอารมณ์ ไม่รู้จักการรั้งรอ พอใจที่จะทำตามอารมณ์มากกว่ายึดตามเหตุผล

หากพิจารณาตามแนวตั้งของกระดาษ คนที่วาดภาพอยู่บนของกึ่งกลางกระดาษแสดงว่า

ก. ผู้วาดกำลังต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเอง เนื่องจากเป้าหมายที่ต้องการยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์

ข. ผู้วาดพอใจจะอยู่กับความคิดเพื่อฝันมากกว่าความเป็นจริง

ค. ผู้วาดมีแนวโน้มจะแยกตัวเอง แต่ยังไม่ทำได้

ส่วนคนที่วาดภาพจากกึ่งกลางกระดาษลงมาตอนล่าง แสดงว่า

ก. ผู้วาดรู้สึกไม่ปลอดภัย ขาดความมั่นใจ รู้สึกว่าตัวเองขาดความสามารถและซึมเศร้า

ข. ผู้วาดพบว่าตัวเองอยู่กับความเป็นจริง จึงพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้มีลักษณะรูปธรรม

8. การเคลื่อนไหว (Motion) การวาดภาพคนที่มีลักษณะเคลื่อนไหว อาจพบได้ในภาพวาดของเด็ก เช่น คนวิ่ง สุนัขกระโดด นกบิน ต้นไม้แกว่งไกว ฯลฯ

ส่วนเด็กที่มีเซาว์ปัญญาต่ำ จะวาดภาพที่มีการเคลื่อนไหว หรืออาจพบในผู้ใหญ่ที่มีอาการทางจิต หรือมีลักษณะซึมเศร้า

การแปลความหมายตามภาพสัตว์ที่วาด

นอกจากการแปลความหมายตามความรู้สึกต่าง ๆ ที่กล่าวมาในตอนต้นแล้วยังอาจแปลความหมายของภาพจากชนิดของสัตว์ที่วาดก็เป็นได้ เช่น

1. แพะ เป็นสัญลักษณ์ทางเพศเช่นเดียวกับ วัว งู นก ฯลฯ เมื่อผู้วาดภาพสัตว์ชนิดใดแล้ว จะให้เขาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับสัตว์ที่วาด ระบุชื่อ อายุ เพศ ของสัตว์ที่วาด และสัตว์ที่เป็นตัวประกอบอื่น ๆ หลังจากนั้นผู้รักษาจึงวิเคราะห์เนื้อหาของภาพและเรื่องราวที่เล่า เพื่อจะได้เข้าใจถึงสัญลักษณ์ที่ใช้โดยคำนึงถึงรายละเอียดอื่น ๆ ของภาพด้วย เช่น สภาพพื้นที่ที่สัตว์อาศัยอยู่ ท่าทางอิริยาบถของสัตว์ที่วาด เป็นต้น เช่น แพะยืนอยู่อย่างโดดเดี่ยวในทุ่งแล้ง หรือแพะกำลังเดินสำรวจพื้นที่ที่อาศัยอยู่

2. สัตว์จำพวกกา กาเหว่า แปลความหมายเหมือนสัตว์ปีกทุกชนิด คือความต้องการจะหลีกหนีสภาวะเครียด หรือ สถานการณ์ที่งานไม่บรรลุเป้าหมาย หรือมีความรู้สึกว่าคุณจำกัดเสรีภาพ จึงต้องการหลีกให้พ้น ถ้าแปลความหมายเป็น “นก” ก็คือ อวัยวะเพศชาย เช่น ภาษาเยอรมัน นกแปลว่า “Vogelry” ภาษาอิตาลีเขียน นกแปลว่า “Uccello” ฯลฯ ในภาษาไทยก็มีความหมายทำนองนี้เช่นกัน อย่างประโยคที่ว่า “นกเขาไม่ขัน” ฯลฯ นอกจากนี้ การแปลความหมายจะต้องดูตามชนิดของนกด้วย เช่น นกพิราบ หมายถึง สันติภาพ นกยูง หมายถึง การโอ้อวดความงาม ฯลฯ

3. แมว เป็นสัตว์ที่ผู้ชายนิยมวาดมากเป็นอันดับ 3 รองจากสุนัขและม้า ถ้าดูตามวัยจะพบว่า ผู้ใหญ่จะวาด 17% วัยรุ่น 3% ส่วนชายโรคจิตจะวาด 11% การนิยมวาดภาพแมวอาจเนื่องจากเห็นว่าแมวเป็นสัตว์เลี้ยงในบ้านเช่นเดียวกับสุนัข

การแปลความหมาย แมวหมายถึง ผู้หญิง เป็นสัญลักษณ์ของเพศแม่ (อียิปต์) ถ้าวาดเน้นที่ตาแมว อาจหมายถึง แม่ที่เย็นชา ห้างเหิน มีความซอมนั่น และอัศจรรย์ และแมวอาจเป็นตัวแทนของความลึกลับ อิสระภาพและความไม่ต้องการพึ่งพิง สังเกตได้จากความผูกพันของคนกับแมวและสุนัขจะแตกต่างกัน โดยแมวจะเป็นอิสระและทำอะไรตามใจตัวเองมากกว่า เช่น ถ้าเราเอามือไปลูบตัวสุนัข หรือเล่นกับสุนัข สุนัขจะไม่กัดหรือข่วนเจ้าของเหมือนกับแมว ในบางครั้งแมวอาจหมายถึง ความเจ้าเล่ห์ ฉลาด ดุร้าย เหมือนกับแม่มดก็เป็นได้

4. ม้า ตามวัฒนธรรมตะวันตก ม้าเป็นสัญลักษณ์ของเพศชาย และความเป็นเพื่อน ผู้ชายส่วนใหญ่จึงนิยมวาดม้า เพราะมองว่าตัวเองเป็นผู้ช่วยเหลือที่ดี เป็นผู้มีส่วนรับใช้ด้านแรงงาน (พลังงานยังวัดเป็นแรงม้า) เป็นเพื่อน จากการศึกษาพบว่าถ้าให้คนที่วาดภาพม้าเล่าเรื่องประกอบผู้วาดมักจะคิดว่าตนมีพลังทางเพศสูงกว่าคนปกติ และมีแนวโน้มว่าอาจเป็น รักร่วมเพศแบบแอบแฝง หรือพวกรักร่วมเพศที่ปรากฏเห็นชัดแล้ว

5. ม้าน้ำ เนื่องจากม้าน้ำเป็นสัตว์มีตัวเมียวางไข่ หรือออกลูกแล้วให้ตัวผู้ดูแลตามลำพัง ม้าน้ำจึงอาจหมายถึง การกลับบทบาททางเพศระหว่างเพศผู้และเพศเมีย หรือมีความสับสนในบทบาททางเพศ เช่น ผู้หญิงที่วาดภาพม้าน้ำ แสดงว่า ในระดับจิตไร้สำนึกเธอคิดว่า อวัยวะเพศของตนเป็นแบบผู้ชาย

6. งู งูมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับศาสนา นิยายและชาติพันธุ์มนุษย์ (จากตำนานคริสต์ศาสนาในบทสวดอีเดน) จากการศึกษาภาพวาดของคนจำนวน 2,068 คน พบว่ามีเพียง 6 คน เท่านั้น ที่วาดภาพงู และทั้ง 6 คนนั้นเป็นผู้หญิง ซึ่งความเห็นของฟรอยด์ งูที่ปรากฏในความฝัน ศิลปะและศาสนา จะหมายถึงสัญลักษณ์เพศชาย ส่วนในนิยาย ความหมายของงูอาจแตกต่างกันไปคือเป็นความรู้ที่ปิดบังไว้ ความกลัวหรือเรื่องเพศที่

ต้องห้าม เช่น ระหว่างพอกับลูกสาว เป็นต้น ซึ่งพอสรุปเป็นสัญลักษณ์ได้ 3 ประเภท คือ 1.ต้นกำเนิดของชีวิต 2.ต้นกำเนิดของความตาย 3.ต้นกำเนิดของศาสตร์ที่ลึกลับ

การใช้สี

ลักษณะของสีแบ่งเป็นสีอุ่น (Warm) และสีเย็น (Cool) โดยเรียงจากสีแดงไปยัง สีเขียว สีแดงจะเป็นสีปลายสุดของสีอุ่น และสีเขียวจะเป็นสีปลายสุดของสีเย็น จะพบว่า คนที่ใช้สีอุ่น จะเป็นคนที่มีปฏิกริยาทางด้านอารมณ์กับสิ่งแวดล้อมได้ง่ายรู้จักรวบรวม รายละเอียดต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม ส่วนคนที่ใช้สีเย็นจะเป็นคนถนัดกรองข้อมูลต่าง ๆ ออกมาจากภายในใจ ดังนั้น หากผู้วาดเลือกใช้สีอุ่นแสดงว่าเขาเป็นคนชอบปรับตัวให้ เข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อม ยอมรับและเปิดกว้างต่ออิทธิพลภายนอก มีท่าทีอบอุ่น ชอบ ให้การแนะนำช่วยเหลือผู้อื่น อารมณ์มั่นคง เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ชอบทำอะไรตามความ เป็นจริงมากกว่าทำตามความนึกคิด ส่วนคนที่เลือกใช้สีเย็น แสดงว่า เป็นคนที่ปรับตัว เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ยาก ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ เป็นคนที่ไม่เปิดเผยหรือแสดงออก อารมณ์ค่อนข้างเย็นชา ชอบทำอะไรตามความนึก คิดมากกว่าทำตามความเป็นจริง

นอกจากนั้น ยังบอกถึงปฏิกริยาอื่น ๆ เช่น คนที่ใช้สีแดง หรือใกล้เคียงจะเป็น คนที่กระตือรือร้น ชอบความตื่นเต้น ส่วนคนที่ใช้สีเย็น เช่น น้ำเงิน ม่วง เขียว จะเป็น คนสมยอม สงบเยือกเย็น

สำหรับความสัมพันธ์ของสีกับบุคลิกภาพ จะพบว่า นักกีฬาชอบสีแดง ผู้ที่ชอบ ใช้ปัญญาชอบสีน้ำเงิน คนยึดถือความคิดตนเป็นส่วนใหญ่ชอบสีเหลือง คนร่าเริงชอบสี ส้ม ซึ่งความสัมพันธ์นี้อาจนำมาใช้เป็นแนวทางเพื่อทราบถึงบุคลิกภาพได้ เช่น ในการ ถามคำถามถึงสีที่ชอบกับพวก Extroversion จะพบว่าชอบสีแดงส่วนมาก Introversion จะชอบสีน้ำเงินซึ่งอาจจะเนื่องมาจากว่าสีแดงกระตุ้นให้คนเกิดการกระทำ ส่วนสีน้ำเงิน และเขียวจะทำให้เกิดการใช้ความคิด

นอกจากนี้ ยังมีการนำสีไปเป็นสัญลักษณ์ ทางนามธรรมต่าง ๆ ซึ่งพอสรุปได้ ดังนี้

สีขาว	ความบริสุทธิ์ ความยินดี การได้รับการยกย่อง
สีแดง	ไฟ หรือเลือด ความหวังดี ความกระตือรือร้น การเคารพต่อ พระเจ้า
สีเขียว	ธรรมชาติ ชีวิตที่เป็นนิรันดร์
สีม่วง	ความเศร้าหมอง การควบคุมตนเอง
สีน้ำเงิน	ความจริงใจ ความมั่นคงต่อศาสนา

ดนตรีบำบัด

ในช่วงศตวรรษ 20 นี้ เรื่องของดนตรีที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเจ็บไข้ได้ป่วยมีการพัฒนาค้นคว้าและถึงขั้นใช้รักษาแพร่หลายมาก ดูได้จากพัฒนาการต่อไปนี้

ปี 1940 มหาวิทยาลัยมิชิแกนสเตทและแคนซัส เป็นโรงเรียนแพทย์รุ่นแรกที่มีหลักสูตรการสอนวิชาดนตรีบำบัด

ปี 1948 มีการนำดนตรีบำบัดไปใช้ในโรงพยาบาลทหารเป็นครั้งแรก

ปี “—” ดนตรีบำบัดถูกนำมาวิจัยค้นคว้าโดยทีมแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักดนตรี และผู้รู้หลายสาขา ในขณะเดียวกัน ในขณะเดียวกัน Attshuler ได้พบทฤษฎี “สมองส่วนที่ทำงานเมื่อได้รับเสียงดนตรีผ่านทาง Cerebral คือ Thalamus”

ปี 1950 วางรากฐานวิชาการ Music Therapy อย่างมั่นคงในมหาวิทยาลัยที่อเมริกา มีการจัดตั้ง Natiom Association for Music Therapy เป็นประเทศแรก

ปี 1959 Prof.Dr.Hann Hoff ร่วมกับ Prof.Editha Koffer Ullrich เวียนนา จัดตั้งสถาบันและเริ่มผลิตนักดนตรีบำบัดแห่งแรกในยุโรป

ปี 1979 มีการประชุมอภิปรายเรื่องดนตรีบำบัดความพิการขึ้นครั้งแรกที่ University of Montpellier ฝรั่งเศส

ปี 1959 จัดตั้ง Music Education for the Handicapped (MEH) นับเป็นช่วงเวลาสำคัญต่อการพัฒนาและสานช่วงของดนตรีบำบัดในผู้ป่วยพิการ

ประวัติการใช้ดนตรีรักษาโรค

-อีร์ท ได้นำดนตรีมาช่วยในเรื่อง Early Ambulation ในผู้ป่วย Post-Op 5 นาทีก่อนการเคลื่อนไหว พบว่าผู้ป่วยลุกจากเตียงได้เร็วขึ้น และมีอาการทาง Autostatic Hypotension น้อยลง

-แมคเคลล์ แลนด์ เชื่อว่าดนตรีฟังแล้วทำให้เกิดความสงบสุขและมาใช้ในห้องผ่าตัดเพื่อลดความเจ็บปวดและทำให้ทีมงานผ่าตัดเกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีชีวิตชีวาอยากทำงาน

-ลิฟวิงสตัน ใช้ดนตรีป๊อป ร็อกฟ็อกบริหารหญิงมีครรภ์ โดยเสนอว่าดนตรีที่เบา นุ่มนวล ทำให้มารดาผ่อนคลายได้ง่ายขณะคลอด หรือขณะให้นมบุตร

-อินบาร์และคณะ รายงานว่าดนตรีคลาสสิกลดความต้องการจำนวนยาระงับปวดในโรคมะเร็งระยะสุดท้ายได้

-ทีโอพรัสตุส แนะนำว่าขลุ่ยที่เล่นแบบ Phrygian ช่วยรักษาโรค Sciatica และ Epilepsy ได้

ประวัติการใช้ดนตรีสำหรับอาการป่วยทางจิตใจ

-David ดีดพิณ Harp ให้กษัตริย์ซอล เพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์สิ้นหวังของ พระองค์จนพระอาการดีขึ้น

-อริสโตเติลและตามอน พบความสำเร็จในการใช้ดนตรีรักษาโรคจิตหลายอย่างด้วยกัน โดยอาศัยคุณสมบัติและพลังเสียง เช่นตามอนเคยใช้ขลุ่ยรักษาชายติดสุราเรื้อรังให้หายได้

-พิชากอรัส เล่นพิณ (Lyre) ระงับความโกรธเคืองได้

-แมกเซนส์ ผู้ครองนครสมัยพระเจ้าอออกเตตุส ป่วยด้วยโรคนอนไม่หลับ (Insomnia) ได้อาศัยดนตรีที่บรรเลงอย่างมีระเบียบถูกต้อง เป็นเครื่องช่วย

-ซิโนเครดิส ชาร์เพนเตอร์ และแอเรียน ใช้พิณเพื่อทำให้จิตใจถูกพบกวนน้อยลง

-เซลซุส สนับสนุนการใช้เสียงประสาน Harmony ระงับความซึมเศร้า ของผู้ป่วยทางจิต และเชื่อว่าเสียงฉาบ Cymbals หรือเครื่องดนตรีที่เลียนเสียงคล้ายสัตว์ช่วยได้ด้วย

-ค.ศ. 293 Alkula Piaus ได้ใช้พลังเสียงและอัตราเร่งของจิ้งหหวะ ขจัดอาการป่วยด้วยโรค Psychosomatic ได้สำเร็จ

-ศตวรรษ 14-16 Ranaisoance ดร.โรเบิร์ต เบอร์ตัน เป็นแพทย์คนแรกใช้ดนตรีรักษาอาการจิตใจที่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ใจลอย ไม่ยินดีต่อสิ่งต่างๆ

และปัจจุบัน Music Psychologist ได้พบว่าดนตรีสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ได้

ดนตรีบำบัดกับประเทศไทย

ราวเดือนสิงหาคม 2510 ดนตรีบำบัดมีขึ้นครั้งแรกในไทยที่โรงพยาบาลศรีธัญญา นนทบุรี โดยนำไปใช้ปฏิบัติกับคนไข้โรคจิตต่างๆ และทำให้เกิดนักดนตรีบำบัดของไทยรุ่นแรกขึ้น คือคุณรำไพพรรณ สนิโสภาค และคุณแพม บุนนาค

และตลอดช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ได้มีการอบรมเกิดขึ้นในประเทศไทย โดยมหาวิทยาลัยของรัฐและองค์กรเอกชนจัดกันขึ้นมา เพื่อเน้นด้านบำบัดความพิการ และผู้ป่วยโรคจิต และในแวดวงนี้มีแนวโน้มว่าจะมีการจัดตั้งเป็นสถาบันการศึกษาขึ้นมา เพื่อผลิตนักดนตรีบำบัดขึ้นมาโดยเฉพาะ ในการรักษาผู้ป่วย

ความเคลื่อนไหวในประเทศไทย

ปี 2528 ที่มหาวิทยาลัยมหิดล บำเพ็ญจิต แสงชาติ ได้วิจัยว่าผลของดนตรีต่อการลดความเจ็บปวดและจำนวนครั้งของการใช้ยาระงับปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัด

ปี 2533 บังอร เจริญชัยภูมิ ศึกษาวิจัยผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วย ขณะได้รับการผ่าตัดเป็นที่น่าพอใจ และสนับสนุนในการใช้ดนตรีในห้องผ่าตัด เพื่อลดความวิตกกังวล

ปี 2536 วัลภา สังขโสภณ ศึกษาวิจัยผลของดนตรีต่อระดับความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมานในผู้ป่วยมะเร็ง ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

องค์ประกอบของดนตรี

1. จังหวะหรือลีลา (Rhythm) สามารถกระตุ้นกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เกิดการตอบรับทางอารมณ์ได้ จังหวะที่เร็ว ไม่สม่ำเสมอทำให้เกิดความรู้สึก ตื่นเต้นเร้าใจ ส่วนจังหวะที่ช้า มั่นคง ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และอารมณ์สงบและ ประโยชน์ของจังหวะนั้นยังทำให้ช่วยให้ช่วยทำให้เกิดสมาธิ และผ่อนคลาย

2. ระดับเสียง (Pitch) เป็นเสียงสูงต่ำ มีความถี่เป็นรอบต่อหนึ่งวินาที มีหน่วย เป็นเฮิรตซ์ เสียงที่ต่ำมากจะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกน่ากลัว ไม่มั่นใจ เสียงที่ต่ำ ทำให้ เกิดความรู้สึกสงบ เสียงที่สูงระดับกลาง ทำให้เกิดความสุขสบาย และเสียงที่สูงมาก ทำให้ เกิดความตื่นเต้นเร้าใจ เพราะมีผลต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งสัมพันธ์กับระบบ ประสาท

3. ความดังค่อย (Volume Intensity) คือปริมาณความเข้มของเสียงที่วัดได้ จิต แพทย์สามารถทราบสภาพจิตใจของผู้ป่วยได้ โดยสังเกตความดังของเสียงพูดผู้ป่วย สำหรับเสียงเบานุ่ม จะมีผลทำให้เกิดความสงบสุข สบายใจ เสียงดัง มีผลให้เกิดการ เกร็ง กระตุกของกล้ามเนื้อได้ เสียงที่ดังคงที่นานๆ ทำให้เกิดความรำคาญ ทำให้เมื่อย ล้าได้

4. ทำนองเพลง (Melody) เกิดขึ้นจากการนำระดับเสียงสูงต่ำมาผสมผสาน กับ จังหวะแต่ละเสียง ทำนองที่มีลีลาเชิงซ้ำ เสียงไปทางบรรยากาศเศร้า ที่เรียกว่า Motif ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าได้ ทำนองที่จังหวะรวดเร็ว มีบรรยากาศไปทาง Major Mode ทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่นรื่นเริง

5. น้ำเสียง ความกังวานของเสียง (Senority)

6. ทิศทางของเสียงดนตรี ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวกลางที่เสียงเดินทางผ่านอุณหภูมิห้อง ความชื้น ขนาดวัสดุที่ใช้ทำห้อง เสียงดนตรีมีการหักเหได้เช่นเดียวกับแสง ทำให้เกิด ความหนัก-เบาได้ในแต่ละจุดของห้องที่ใช้บำบัดผู้ป่วย

7. การประสานเสียง (Harmony) นักดนตรีสามารถทดสอบผู้ป่วยว่ามีทัศนคติ ใดๆต่อเสียงประสานได้ นอกจากนี้ยังวัดระดับอารมณ์ผู้ป่วยได้ โดยสังเกตจาก ปฏิกริยาผู้ป่วยที่ได้ฟังเสียงประสานต่างๆ จากบทเพลงสำเร็จรูป หรือจากการที่ผู้ป่วย เล่นดนตรีเอง ว่ามีผลไปทางบวกหรือลบ หรือไม่มีปฏิกริยาใดๆ เลย

8. ความเร็ว-ช้าของจังหวะดนตรี (Tempo) โดยทั่วไปใน 1 จังหวะ มีความเร็ว อยู่ระหว่าง 50-120 mm. ต่อครั้ง/นาที โดยประมาณว่าเท่ากับอัตราการเต้นของหัวใจ บี โทเฟน ได้ประพันธ์เพลงพวก Sonata ซึ่งหมายถึงเพลงที่มีท่วงทำนองและจังหวะ

เปลี่ยนแปลงไปได้หลายรูปแบบ เช่น มีจังหวะเร็วช้า มีความสงบหรือตื่นเต้นประมวลได้ในบทเพลงด้วยกัน ซึ่งได้มีการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดรักษา

9.ความรู้สึกทางดนตรี (Expression of Music) เป็นการแสดงความรู้สึกทางอารมณ์ความคิดในขณะที่เล่นดนตรี หรือขับร้อง มีทั้งดีใจ สุขใจ ขบขัน เศร้า ทุกข์ โกรธ ฉุนเฉียว ผู้ป่วยที่ได้รับรู้จากการบำบัดทางดนตรี จะมีโอกาสจำ แยกแยะ เรียนรู้ และทดลอง ช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ จิตใจ และขบวนการทางความคิด

10.ลักษณะของดนตรี-รูปแบบของดนตรี (Form) ทำให้รู้สึกแตกต่าง เช่นรู้ว่าดนตรีไทยต่างจากดนตรีจีน

11.ลักษณะของนักดนตรีแต่ละคน (Style) ที่จะนำส่วนประกอบทั้งหมดมารวมกัน เป็นลักษณะเฉพาะของผู้แต่งนั้นๆ

ดนตรีบำบัด (Music Therapy)

นับเป็นวิชาที่ว่าด้วยการนำดนตรี องค์ประกอบของดนตรี กิจกรรมการฝึกทักษะทางดนตรี มาประยุกต์เพื่อเบี่ยงเบนพฤติกรรม ใช้บำบัดรักษาร่างกายและจิตใจมนุษย์ ร่วมกับการรักษาร่างกายและจิตใจมนุษย์ ร่วมกับการรักษาแขนงอื่นๆ เพื่อให้การรักษาประสบความสำเร็จเร็ว และง่ายขึ้น โดยอาศัยการกระทำอย่างมีหลักการ มีระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ และเป็นการใช้ดนตรีในการติดต่อสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด

ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

1. ช่วยปรับสภาพจิตใจของผู้ป่วย
2. กระตุ้นและสร้างความทรงจำ การเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น (Cognitive Learning)
3. ช่วยให้เกิดการรับรู้ดีขึ้น
4. ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย
5. ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย
6. ช่วยพัฒนาในด้านการใช้ภาษา

6. ขบวนการของดนตรีบำบัด

1. การฟัง (Listening Skill)

เป็นการฝึกทักษะการฟัง อาจเป็นเพลง จังหวะ ทำนอง เนื้อร้อง หรือเสียงต่างๆ ขณะฟังอาจให้วาดรูประบายสี บันทึคน้ำมัน เพื่อให้เป็นสื่อแสดงความรู้สึกในใจของผู้ป่วยออกมา

ประโยชน์

- เพื่อฝึกสมาธิ ความจำ

- ฝึกการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากการฟังดนตรี

-ลดความเครียดทางอารมณ์

-ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

2.การร้อง (Singing Activity)

เป็นการฝึกออกเสียงร้อง การหายใจ ให้ผู้ป่วยฝึกใช้เสียงจากกล่องเสียง ปาก ลิ้น บริหารปอด ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสใช้เสียงพูดตนเอง เป็นจังหวะเรียนรู้ การเปล่งเสียง สูงต่ำ ดัง ค่อย ช้า เร็ว ฝึกให้รู้ความหมายของเสียง โดยผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง มีการสร้างสรรค์หาคำ

ประโยชน์

-ระบายความเครียดในใจ โดยผ่านทางการร้องออกมาเป็นเสียงจังหวะ และ ทำนองเพลง

-บริหารปอด ทำให้ความจุปอดเพิ่มขึ้น ปริมาณออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้น

3.การเคลื่อนไหว (Movement)

ฝึกการเคลื่อนไหววัยต่างๆ เช่น มือ แขน ขา ลำตัว ศีรษะ โดยอยู่ในท่าทางทั้งนอน นั่ง ยืน เดิน และวิ่ง โดยใช้ดนตรีกระตุ้น นอกจากนี้ช่วยฝึกให้ผู้ป่วยเรียนรู้ การทำงานประสานกันของร่างกายและจิตใจ ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย และฝึกจินตนาการตามเสียงดนตรี

ประโยชน์

-เพิ่มองศาการเคลื่อนไหว

-ทำให้เกิดความคงทนในการใช้กล้ามเนื้อ

-เกิดความสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ

-ให้ผู้ป่วยปรับอารมณ์เข้ากับกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่ม

-ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน เบิกบานใจ

4.การเล่น (Playing)

ฝึกการเล่นดนตรี หรือกิจกรรมที่ใช้ดนตรีเป็นสื่อ ฝึกสร้างสรรค์จังหวะ จากทำนองง่ายๆ ไปสู่การพัฒนาการยอมรับความสามารถของตนเอง ฝึกความกล้า แสดงออก การเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในกลุ่มสัมผัสทดลองเครื่องดนตรี แสดงอารมณ์ความรู้สึกตนเองออกมาโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ

ประโยชน์

-เกิดความสุข เพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด

-เกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

5.ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Encourage and Creating)

ฝึกการสร้างสรรค์ ประสานจังหวะ-ทำนอง การสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้
ดนตรีเป็นการสื่อสารพัฒนา Self-Esteem การเรียนรู้ถึงความสอดคล้องประสานกัน
ระหว่างบุคคล และฝึกการเป็นผู้นำ

ประโยชน์

- ทำให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตัวเอง
- ได้รับการยอมรับ รู้สึกตัวเองมีค่า
- ลดความกลัว ความวิตกกังวล

6.Naming ในเรื่องดนตรีศึกษา

ฝึกตกให้ผู้ป่วยเรียนรู้ดนตรีทั้งทฤษฎี-ปฏิบัติ ตามความสามารถของแต่ละ

บุคคล

ประโยชน์

- ทำให้เกิดความรู้ ความชำนาญด้านดนตรี
 - ทำให้มีประสบการณ์ ทักษะด้านดนตรี
- ดนตรีบำบัดใช้รักษาโรคอะไรได้บ้าง

1. ทางร่างกาย จากการวิจัยทางคลินิกผู้ป่วยโรคต่างๆ และศึกษาอิทธิพลของ
ดนตรีต่อระบบประสาท ทำให้สามารถทราบว่าการใช้รักษาโรคได้คือ

- ช่วยลดความเจ็บปวด เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ปวดศีรษะ ปวดข้อ
- กระตุ้นให้มีความเคลื่อนไหวได้มากขึ้น เช่นผู้ป่วยพิการทุพพลภาพ ไม่
สามารถขยับแขนขาได้เป็นปกติ

-ลดการเกร็งตัว ดึงตัวของกล้ามเนื้อ เช่นผู้ป่วยโรคปวดหลัง

-เพิ่มความคงทนของการใช้กล้ามเนื้อ

-ปรับสรีรวิทยาของร่างกายให้เข้าสู่ปกติ เช่น ผู้ป่วยหลังฟันไข้มักรู้สึกหน้ามืด

เป็นลม ผู้ป่วยที่นอนนานๆ ผู้ป่วยหลังผ่าตัด

-โรคหัวใจ

-ลดความอ้วน

2.ทางด้านจิตใจ โดยการฝึกให้เกิดสมาธิ ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง และสร้าง
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

-ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ความคิด

-ผู้ป่วยที่มีระดับสติปัญญาต่ำ เด็กปัญญาอ่อน เด็กที่มีความต้องการพิเศษ

-วัยรุ่นที่ก้าวร้าวผิดปกติ

-โรคเครียด ไม่สบายใจ ซึมเศร้า จิตเภท

-ลดความวิตกกังวล ความกลัว

-ผู้ป่วยมีปัญหากการปรับตัว

สภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิต

สภาพและการเปลี่ยนแปลงด้านประชากร

โครงสร้างประชากร การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย เป็นผลมาจากการกำหนดนโยบายประชากร และการวางแผนประชากรในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2515-2519) เป็นต้นมา ซึ่งได้กำหนดการลดอัตราการเกิดของประชากรในประเทศไทยด้วยมาตรการ และวิธีการต่างๆ จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ซึ่งได้ประมาณการประชากร จำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ พ.ศ.2540 พบว่าสัดส่วนของประชากรในวัยทำงานมีแนวโน้มมากกว่าประชากรในวัยอื่นๆ ในขณะที่ประชากรในวัยสูงอายุเริ่มมีสัดส่วนมากขึ้น และประชากรในวัยเด็กเริ่มมีสัดส่วนลดลง ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพจิตจึงควรมุ่งเน้นไปในกลุ่มประชากรแต่ละกลุ่ม อย่างสอดคล้องกับสภาพและแนวโน้มปัญหาของประชากรกลุ่มนั้นๆ เพื่อให้ประชากรของประเทศดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สถาบันการศึกษา สถาบันการศึกษามีหน้าที่รับผิดชอบต่อการพัฒนาการปรับตัวทางบุคลิกภาพ ตลอดจนพัฒนาศิลปวิทยาการและจริยธรรมแก่เด็ก เดิมสถาบันการศึกษาและสถาบันครอบครัวต่างมีบทบาทเสริมซึ่งกันและกัน แต่จากความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน บทบาทของสถาบันครอบครัวที่มีต่อเด็กและเยาวชนเริ่มอ่อนตัวลง สถาบันการศึกษาจึงจำเป็นต้องเข้ามามีบทบาทมากขึ้น ทั้งทดแทนในส่วนของสถาบันครอบครัวด้วย

สถาบันศาสนาและสถาบันชุมชนอื่นๆ การมีส่วนร่วมของประชาชนต่อกิจกรรมทางศาสนาเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อิทธิพลของคำสอนทางศาสนา สามารถซึมซับเข้าไปสู่บุคคลนั้นได้ แต่ด้วยวิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนในปัจจุบัน พบว่าประชาชนเริ่มห่างเหินจากกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น นอกจากนั้น สถาบันชุมชนอื่น ได้เข้ามามีส่วนในการสร้างเสริมค่านิยม และจริยธรรมของประชาชน โดยเฉพาะในสถานที่ทำงาน ซึ่งประชาชนยุคใหม่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการทำงาน จนแทบจะไม่มีเวลาว่างพอสำหรับกิจกรรมอื่นๆ

ด้านสิ่งแวดล้อม จากผลของการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ ในทศวรรษที่ผ่านมา ได้ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมหลายประการ ในส่วนที่มีผลต่อสุขภาพจิตของประชาชนนั้น พอสรุปได้คือ

ปัญหามลภาวะ ในเขตเมืองใหญ่และเมืองอุตสาหกรรมจะพบปัญหามลภาวะทางอากาศ และน้ำ เนื่องจากมีฝุ่นละอองหรือสารพิษต่างๆ และเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่ในอากาศ และน้ำในปริมาณที่สูง บางพื้นที่มีปริมาณที่สูงจนถึงขั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ได้ นอกจากนี้ มลภาวะทางเสียงในเขตเมืองใหญ่ก็เป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมอีกประการหนึ่ง และที่สำคัญก็คือมลภาวะทางเสียงน้ำ มีผลต่อสุขภาพจิต ของบุคคลโดยตรงกล่าวคือ สามารถก่อให้เกิดความคับข้องใจ และความเครียดขึ้นได้ (Galss & Singer, 1973)

ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย เนื่องจากความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ กระจายอยู่ในส่วนของภาคอุตสาหกรรมและบริการเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการย้ายถิ่นฐานเข้าสู่เขตเมือง เพื่อหางานทำจึงมีมาก โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ ก่อให้เกิดปัญหาความหนาแน่นของประชากรและความแออัดของที่อยู่อาศัย สิ่งนี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลและครอบครัวได้โดยตรง และนอกจากนี้ ยังเป็นสาเหตุของปัญหาทางสังคมอีกหลายประการ เช่น ปัญหาการเสพสุราและยาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก ตลอดจนปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

ปัญหาการจราจร เป็นปัญหาที่พบมากในเขตเมืองที่มีประชากรหนาแน่นสำหรับประเทศไทยพบว่า กรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงที่มีปัญหาการจราจรในลำดับต้นๆ ของโลก เนื่องจากเป็นเขตที่มีประชากรหนาแน่น ปัญหาที่เกิดขึ้นนอกจากจำนวนอุบัติเหตุที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี ปัญหาอากาศเป็นพิษ ปัญหาความแออัดของยานพาหนะบนท้องถนน ทำให้ยานพาหนะไม่สามารถเคลื่อนตัวไปได้ช้ามาก สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตทั้งต่อผู้ใช้ยานพาหนะ ผู้ใช้ถนน และผู้ที่อาศัยในบริเวณดังกล่าว ซึ่งสะท้อนให้เห็นได้จากคดีการก่อการทะเลาะวิวาทและคดีอาชญากรรม บนท้องถนน จากการบันทึกลโทสะของผู้ขับขี่ เป็นต้น

2.สภาวะสุขภาพจิตและแนวโน้ม

โรคจิต ถือเป็นโรคที่สำคัญและมีความรุนแรงที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลมากที่สุด พบว่ามีประมาณ ร้อยละ 0.17 ในปี 2536 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 0.25 ในปี 2537 และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งบุคคลเหล่านี้ส่วนหนึ่งจะมีลักษณะเรื้อรัง มีภาวะฟุ้งฟิงสูง การจัดระบบการบริการทางการแพทย์ เพื่อให้การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพจิตใจเพื่อพัฒนาศักยภาพในการดำรงชีวิต จึงจำเป็นและสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภาวะปัญญาอ่อน จากการสำรวจของโรงพยาบาลราชานุกุลใน 4 ภาคของประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2531-2532 พบว่ามีบุคคลปัญญาอ่อนประมาณร้อยละ 0.4 ของประชากร ถึงแม้ว่าปริมาณของผู้ป่วยจะไม่สูงมากนัก แต่เป็นภาวะความผิดปกติที่ต้องการฟุ้งฟิงสูง สร้างภาระให้แก่ครอบครัวและสังคมอย่างมาก จากสภาพของการดำเนินงานพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังขาดโอกาสในการฟื้นฟูสมรรถภาพการได้รับการศึกษาตามศักยภาพ นอกจากนี้ การดำเนินการเพื่อการเฝ้าระวังการค้นหาปัญหาตั้งแต่เริ่มต้น เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการยังขาดความครอบคลุม ปัญหาการประสานงาน

ระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการยังไม่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง

โรคลมชัก โรคลมชักของประเทศไทยพบประมาณร้อยละ 0.1 ของประชากรในปี 2537 ซึ่งคาดว่าประเทศไทยจะมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้ประมาณ 7 หมื่นคนเศษ สาเหตุของโรคนี้เองมาจากความผิดปกติของสมองด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น อุบัติเหตุ พยาธิในสมองแล้วก่อให้เกิดอาการโรคลมชักขึ้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ ในผู้ป่วยโรคลมชัก พบว่าร้อยละ 80 ของผู้ป่วยหากได้รับการรักษาอย่างถูกต้องแล้ว ผู้ป่วยจะหายขาดจากโรคนี้ได้ แต่ถ้าวินิจฉัยรักษาไม่ถูกต้องแล้ว โรคนี้จะมีอาการเรื้อรัง อาการของโรคลมชักจะรบกวนต่อการดำรงชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก ผู้ป่วยจะมีปัญหาการเรียน การประกอบอาชีพหรือปัญหาการดำรงชีวิตอื่นๆ ในรายที่มีอาการนานๆ อาจเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล ตลอดจนมีอาการโรคจิตเป็นต้น

การฆ่าตัวตาย ปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ก่อให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตของผู้ป่วยได้ พบว่า อัตราการฆ่าตัวตายในคนไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น กล่าวคือ เพิ่มจาก 28.85 ต่อประชากร 100,000 คน ในปี 2536 เป็น 45.02 ต่อประชากร 100,000 คน ในปี 2537 หรือเพิ่มจากร้อยละ 0.03 ของประชากรในปี 2536 เป็นร้อยละ 0.05 ในปี 2537 อัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนี้แสดงถึงปัญหาสุขภาพจิต ของประชาชนมีความรุนแรงมากขึ้นอย่างน่าวิตก

โรคซึมเศร้า โรคในกลุ่มนี้แม้อาการจะไม่รุนแรงนัก แต่ก็สามารถรบกวนต่อชีวิตปกติของผู้ป่วยได้ พบว่าอาการซึมเศร้า เพิ่มขึ้นจากประมาณร้อยละ 0.031 ของประชากรในปี 2536 เป็นร้อยละ 0.033 ของประชากรในปี 2537 และพบว่าโรคซึมเศร้า เป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย จากรายงานการสำรวจพบว่าความชุกของโรคทั้ง 2 นี้มีประมาณร้อยละ 10 ของประชากร และผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้ มักจะเข้ารับการรักษาจากแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระบบการแพทย์พื้นฐาน (Primary Medical Care) เป็นส่วนใหญ่ การวินิจฉัยและการรักษาที่ไม่ถูกต้องสมบูรณ์ยังพบได้เสมอ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีอาการซับซ้อน ดังนั้นการพัฒนามาตรฐานการตรวจรักษาและพัฒนาทักษะของบุคลากรระดับต่างๆ ในระบบบริการทางการแพทย์พื้นฐาน (Primary Medical Care) เพื่อให้สามารถตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคกลุ่มนี้ได้อย่างถูกต้อง จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงของโรคได้ และยังเป็นการป้องกันปัญหาที่เกิดต่อเนื่องจากโรคดังกล่าวอีกด้วย

การดื่มสุราและการใช้สารเสพติด เมื่อบุคคลมีปัญหาสุขภาพจิต อาจจะแสดงออกในรูปของปัญหาทางพฤติกรรม เช่น การใช้สุราและสารเสพติดได้ จากข้อมูลปี พ.

๒๕. 2529 คนไทยบริโภคสุราเฉลี่ยต่อคน 18.6 ลิตรต่อปี เพิ่มมาเป็น 33.3 ลิตรต่อคน ใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปี 2533 ทำให้ผู้ป่วยด้วยโรคพิษสุราเรื้อรังปัญหาสุขภาพจิตจากพิษสุรา และโรคทางกายอันมีสาเหตุจากสุราเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และปัญหาการใช้สารเสพติดยังคงเป็นปัญหาในระดับสูง เช่น ปัญหาการติดเฮโรอีน กัญชา สารระเหยและวัตถุออกฤทธิ์ ต่อจิตประสาท พบว่าการใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้นจากประมาณร้อยละ 0.08 ของประชากรในปี 2536 เป็นร้อยละ 0.12 ของประชากรในปี 2537 และมีแนวโน้มสูงขึ้นอีก จึงจำเป็นต้องมีมาตรการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดการใช้และผลกระทบที่เกิดจากยาเสพติด

ปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมีปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ที่เริ่มจะทวีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ปัญหาความเครียดของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนในสังคมเมืองอุตสาหกรรม ปัญหาการใช้ความรุนแรงในการแก้ไข้ปัญหา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้นอกจากจะรบกวนต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนแล้ว หากไม่ได้รับการป้องกันแก้ไขก็มีโอกาสที่จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงตามมาได้

