

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

สภาวะความเครียดทางอารมณ์

Emotional stress



T120847

ธีระพร สุขจิตร

TEERAPORN SUKJIT

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน.....120847
วัน,เดือน,ปี..... 27 ส.ค. 2555

b.....
i.....

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาพพิมพ์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2553 - 2554

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้ศิลป
นิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

.....คณบดี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะกรรมการตรวจศิลปนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิกร คงคา)

กรรมการ

(ศาสตราจารย์เดชา วราขุน)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์กันจณา คำโสภี)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุรพงษ์ สมสุข)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณากร วิชาชีวะ)

กรรมการ

(อาจารย์ถนอมนวล เดชาคณีวงศ์)

กรรมการ

(อาจารย์พัชชา แก้วทองตาล)

กรรมการ

(อาจารย์ชนสาร พัฒนสุทธิชกุล)

กรรมการและเลขานุการ

(อาจารย์ยุทธนา นิ่มเกตุ)

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณากร วิชาชีวะ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์	สภาวะความเครียดทางอารมณ์
	Emotional stress
ชื่อ	นางสาวธีระพร สุขจิตร
สาขาวิชา	ภาพพิมพ์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2553-2554
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณากร วิชาชีวะ

บทคัดย่อ

ความเครียด หมายถึง การโต้ตอบทางร่างกาย และอารมณ์ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองว่าสิ่งนั้น มาคุกคามความสุขของตนในลักษณะที่จะสู้หรือจะหนี โดยปัจจัยสำคัญ ที่เกิดจากปัญหาความไม่แน่นอนทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองหรือสภาพแวดล้อม โดยที่เต็มไปด้วยมลภาวะ ความแน่นหนาของประชากร และด้วยสาเหตุทางความเครียดที่แตกต่างกันไป ความแตกต่างในบุคลิกลักษณะ ตลอดจนความหวังที่แตกต่างกัน จึงมีการแสดงการโต้ตอบออกมาที่แตกต่างด้วยเช่นกัน การเร่งรีบ จดจำและแข่งขัน ในการทำงาน โดยการใช้เวลาในการทำงานที่สั้นลง และเพื่อให้ทำงานของคุณสำเร็จ จะกระทำทุกอย่าง โดยไม่สนใจว่าการกระทำ เช่น ก่อให้เกิดศัตรู หรือทำลาย สัมพันธภาพกับคนรอบข้างอย่างสิ้นเชิง

ด้วยสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สภาวะการใช้ชีวิตในสังคมบริโภคนิยม เศรษฐกิจ ความ เป็นอยู่ที่เร่งรีบและแข่งขัน เพื่อจะก้าวไปสู่การเป็นคนที่มีคุณภาพ ร่ำรวย มีหน้ามีตา แรงบีบจาก สภาวะของสังคม ได้สร้างความกดดันในการดิ้นรนไปสู่อาชีพที่ดี ระหว่างนั้นก็สร้างความ ผิดหวัง ความสิ้นหวังกับคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ จนเข้าสู่สภาวะจำยอม เกิดความเครียด เหนื่อย ล้า อารมณ์ความรู้สึกเข้าสู่ความหดหู่ในการทำงาน ปัญหาเหล่านี้ กำลังก่อตัวขึ้นกับประชาชนใน ประเทศไทย หาก ไม่ให้ความสำคัญและแก้ไขปัญหาในอารมณ์ความเครียดนั้น อาจส่งผลกระทบต่อ และเกิดความเสียหายที่มากมายในสังคมต่อไปได้

กิตติกรรมประกาศ

ศิลปินพันธ์ในหัวข้อ “สภาวะความเครียดทางอารมณ์” นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณากร คชาชีวะ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำชี้แนะช่วย แก้ปัญหาตลอดจนให้ความรู้และประสบการณ์ที่ดีแก่ข้าพเจ้า

ขอขอบคุณสาขาวิชาศิลปกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบังที่ให้การสนับสนุนการทำศิลปินพันธ์นี้

สำหรับคุณงามความดีอันใดที่เกิดจากศิลปินพันธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้กับบิดามารดา ซึ่งเป็นที่รักและเคารพยิ่ง ตลอดจนครูอาจารย์ที่เคารพทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และ ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ดีให้แก่ข้าพเจ้า

ธีระพร สุขจิตร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพประกอบ	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของโครงการ	2
วัตถุประสงค์ของโครงการ	12
ขอบเขตของโครงการ	12
บทที่ 2 ที่มาและแนวความคิดสร้างสรรค์	13
ที่มา	13
อิทธิพลที่ได้รับหรืองานศิลปะที่เกี่ยวข้อง	17
แนวความคิดสร้างสรรค์	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการสร้างสรรค์	22
ภาพร่างและการพัฒนาภาพร่าง	23
กระบวนการสร้างงานภาพพิมพ์	32
บทที่ 4 วิเคราะห์การสร้างสรรค์	42
วิเคราะห์ทัศนธาตุ	42
การจัดองค์ประกอบภาพ	47
บทที่ 5 บทสรุป	54
บรรณานุกรม	55
ภาพผลงานศิลปะ	56
ประวัติผู้เขียน	66

สารบัญภาพประกอบ

รูปที่	หน้า
1. ภาพอิทธิพลสภาวะความเครียดสังคมไทยในคนทำงาน	14
2. ภาพอิทธิพลที่ได้รับจากศิลปิน	17
3. ภาพร่างศิลปะ ชุดที่ 1	23
4. ภาพร่างศิลปะ ชุดที่ 2	26
5. ภาพร่างศิลปะ ชุดที่ 3	29
6. ภาพกระบวนการสร้างงาน	33
7. ภาพการวิเคราะห์ที่ทัศนธาตุ	42
8. ภาพการวิเคราะห์การจัดองค์ประกอบภาพ	47
9. ภาพผลงานศิลปนิพนธ์	
- ผลงานชิ้นที่ 1	57
- ผลงานชิ้นที่ 2	58
- ผลงานชิ้นที่ 3	59
- ผลงานชิ้นที่ 4	60
- ผลงานชิ้นที่ 5	61
- ผลงานชิ้นที่ 6	62
- ผลงานชิ้นที่ 7	63
- ผลงานชิ้นที่ 8	64
- ผลงานชิ้นที่ 9	65

บทที่ 1

บทนำ

“ เมื่อไรที่ความเครียดและความกลัวมาเยือน ความวิตกกังวลนั้นก็มักอยู่ไม่ไกลนัก และความวิตกกังวลนี้ก็มาเป็นแผลคนละฝากับภาวะซึมเศร้าอีกด้วย เมื่อเพื่อนที่เราไม่อยากจะเจอคู่นี้มาเยี่ยม ก็พาเรากำลังผู้บันไดวน ที่สุดท้ายต้องให้แพทย์เข้ามาช่วยเยียวยา ในสหรัฐอเมริกาที่มีบันทึกไว้ว่า ในหนึ่งวัน มีคนถึง 24 ล้านเป็นโรคซึมเศร้าที่ต้องพึ่งแพทย์มาแล้ว โรคซึมเศร้านี้เป็นโรคแสนกลที่บางทีก็ดูไม่ออกว่าเป็น และมีการวินิจฉัยผิดพลาดบ่อยมาก”

การวิจัยสมองด้วยการสแกนพบว่า จิตใจของมนุษย์ไม่สามารถแยกเรื่องจินตนาการและเรื่องที่เกิดขึ้นจริงได้ จึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ทั้งสองในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นถ้าคุณเริ่มต้นจินตนาการอะไรขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหนังหรือวิธีการแก้ปัญหา ร่างกายจะถูกลูกให้พร้อมเสมือนว่าเหตุการณ์นั้นๆ กำลังเกิดขึ้นจริง จึงหวะการหายใจ การขับเหงื่อและอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงขึ้น ภาวะ F.E.A.R (false impression appearing real) หรือจินตนาการเสมือนจริงจะเกิดขึ้น จากนั้นความวิตกกังวลก็เข้าคุกคามและทำให้คุณเครียด

ภาวะวิตกกังวลในชีวิต คือ สภาพที่คนเราต้องตกอยู่ในสภาวะคับขันอันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเวลา เทคโนโลยี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเงิน สุขภาพ และอื่นๆ อีกมากมาย โดยที่เรื่องดังกล่าวส่วนใหญ่หรือทั้งหมด ทั้งๆ ที่ในชีวิตประจำวันถือเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องพบเจอและผ่านพ้นไป แต่กลับย้อนมาเป็นปัญหาของบุคคลนั้นๆ จนบางครั้งก็ยากจะแก้ไขให้เสร็จสิ้นภายในระยะเวลาอันสั้นๆ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศในปัจจุบันส่งผลให้การรับรู้ และการเปลี่ยนแปลงในสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็ว สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่กับภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ต่างจากการค่อยเป็นค่อยไปเช่นในอดีต ส่งผลต่อคนในสังคม โดยเฉพาะความเครียดที่มีอยู่รอบตัวเรา จึงจำเป็นที่ต้องทำความเข้าใจต่อลักษณะที่มาของความเครียด ธรรมชาติของความเครียด เพื่อเข้าใจถึงที่มาของความเครียดในอีกแง่มุมหนึ่งของสังคมไทย

ความสำคัญของโครงการ

1) นิยามความเครียด

มีผู้พยายามให้นิยามความเครียดในมุมมองต่าง ๆ ทั้งทางด้านทางแพทย์ ทางจิตวิทยา และทางสังคมวิทยา ดังนี้ จาก Shorter Oxford Dictionary (1993) คำว่าความเครียด หรือ Stress มาจากภาษาละติน ในช่วงศตวรรษที่ 17 แปลว่า ความยากลำบาก (Hardship) ความทุกข์ยาก (Adversity) และความทุกข์ทรมาน (Affliction) มาถึงช่วงศตวรรษที่ 18 และ 19 ได้เพิ่มความหมายว่า ความตึงเครียด (Strain) การถูกบีบบังคับ (Pressure) ความมุมานะ (Strong effort) เข้าไปด้วย

นิยามในเชิงการแพทย์ (Steadman's Medical Dictionary 1982) กล่าวถึงความเครียดไว้ 3 ลักษณะดังนี้

- (1) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายมนุษย์ ในการขจัด สภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกายจากสภาพปกติ เช่น ภาวะการเจ็บป่วย การติดเชื้อ หรือสภาวะที่ร่างกายไม่สมดุลอื่น ๆ
- (2) ความเครียดเป็น แรงขับภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านแรงที่กระทำจากภายนอก
- (3) ในเชิงจิตวิทยาความเครียดเป็น ตัวกระตุ้น ทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่ทำให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งเมื่อรับแรงกระตุ้นนั้นเกิดความเครียด

R.S. Schuler (1980) กล่าวว่า ความเครียด เป็นสภาวะขับเคลื่อนของบุคคลใด ๆ ที่ประสบกับโอกาส ข้อยกจำกัด หรือความต้องการหนึ่ง ๆ ที่ไปสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนเองมีความปรารถนา และมองดูผลลัพธ์นั้นในเชิงไม่มั่นใจ หรือได้เล็งเห็นความสำคัญ และ Cook W. (1997) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบโต้ของบุคคลทางด้านร่างกาย และอารมณ์ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขามองเห็นว่าสิ่งนั้นมากกว่าความสงบสุขของตนในลักษณะที่จะสู้ (Fight) หรือจะหนี (Flight)

2) ธรรมชาติของความเครียด

2.1 ความเครียดเชิงสร้างสรรค์ และความเครียดเชิงทำลาย

Quick James (1984) กล่าวว่า ความเครียดที่จริงก็มีประโยชน์มาก ถ้ามนุษย์ได้ทำงานอยู่ภายใต้ความเครียดที่เหมาะสม แต่ถ้าความเครียดของคนอยู่สูงกว่าเส้นปกติ หรือต่ำกว่าปกติ ซึ่งอาจเป็นผลจากการทำงานที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานซึ่งจะเรียกความเครียดทั้ง 2 ชนิดนี้ว่า

Eustress เป็นความเครียดทางสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นผลให้ คน หรือพนักงานในองค์กรมีการโต้ตอบความเครียดในเชิงสร้างสรรค์ ทำให้ได้งานที่มีคุณภาพ ความเจริญก้าวหน้า

Distress เป็นความเครียดทางทำลาย ซึ่งจะเป็ผลทำให้พนักงานเจ็บป่วย การขาด ลา ป่วยสูง และการทำร้ายชีวิตตน

2.2 ความเครียดชั่วคราว กับความเครียดเรื้อรัง Cook W. (1997)
ความเครียดชั่วคราว หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับสูง และมีช่วงบรรเทาตกลง เช่น เกิดภาวะวิตกกังวล เมื่อร่างกายเริ่มต่อสู้กับสิ่งที่มาท้าทาย ต่อจากนั้นก็ผ่อนคลายลง

ความเครียดเรื้อรัง หมายถึง ความเครียดที่ต้องพบอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับการผ่อนคลาย เป็นเรื่องราวของปัญหาที่ต้องพบอยู่อย่างต่อเนื่องและยากต่อการแก้ไข เช่น ความไม่มั่นคงในหน้าที่ การงาน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น การทำงานที่มีกำหนดเส้นตายต่อเนื่อง สัมพันธภาพกับหัวหน้างาน และลูกน้อง เป็นต้น

3) สาเหตุการเกิดความเครียด

จากการศึกษาของ Goodel และคณะ (1986) พบว่า การเกิดความเครียดมี 2 รูปแบบ

(1) ความเครียดที่เกิดจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก (A stimulus-based model of stress : External Factors)

รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ได้นำแนวความคิดในวิชาฟิสิกส์ และวิศวกรรมมาจับ ต้องกับการเกิดความเครียด โดยเปรียบเทียบความเครียดได้กับแรงต้านที่มนุษย์ขับออกมาจากภายในตน เพื่อต้านกับแรงกดดันภายนอกที่มากระทบ และจากสภาวะการต้านนั้นเองก็ให้เกิดความเครียด สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่บนโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตก็ตามก็มีความสามารถรับความต้านทาน อยู่ในระดับหนึ่ง ถ้าต้องทานรับสิ่งที่หนักเกินกำลัง ก็จะเป็นอันตราย เสียหาย ซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นการชั่วคราว หรือถาวรก็ได้ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในลักษณะปัจจัยภายนอกในทฤษฎีนี้ มักจะให้ความสำคัญแก่แหล่งที่เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นในลักษณะที่สัมผัส และมองเห็นได้เช่น ลักษณะของสภาพของการทำงาน ภายใต้อุณหภูมิสูง หรือต่ำเกินไป แสง เสียง หรือสภาพชุมชนที่แออัด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม Valerie J. (2000) ได้มีความเห็นว่า ความเครียดของคนที่เกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานนั้นยังไม่สามารถเป็นตัววัดระดับความเครียดของคนได้เพียงพอ เพราะคนเราแต่ละคนนั้น มีความสามารถในการทนทานต่อความเครียดไม่เท่ากัน เนื่องจากมีความแตกต่างกันในบุคลิกลักษณะ ประสบการณ์ในอดีต จากการอบรมสั่งสอน การเรียนรู้ ความปรารถนา ตลอดจนความคาดหวังที่แตกต่างกัน ซึ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้คนสองคนแม้เมื่ออยู่และปฏิบัติงานภายใต้สภาวะแวดล้อมเช่นเดียวกัน ก็มีความสามารถในการทนต่อความเครียดที่ต่างกัน และมีการแสดงการโต้ตอบออกมาที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

(2) ความเครียดที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนอง (A response-based model of stress: Personal Factors)

รูปแบบการเกิดความเครียดในลักษณะนี้ มีเรื่องเกี่ยวข้องกับเฉพาะคุณสมบัติของบุคคลใน 5 ประการดังนี้คือ

1) Cognitive Appraisal เป็นความเครียดที่เกิดจากการใช้ความรู้สึกตนเองมากำหนดพิจารณาว่าสิ่งที่พบเห็นเป็นความเครียด แล้วเกิดความเครียดขึ้น จุดตั้งคำพูดในละครเรื่อง Hamlet ของ “Williams Shakespeare ว่า “แท้จริงสรรพสิ่งใดหาได้ดีหรือเลวร้ายไม่ หากแต่ว่าเจ้าตัวการความคิดที่เพ่งเล็งไปให้เป็นอย่างนั้น” “There is nothing good or bad, but thinking makes it so. (Hamlet: Shakespeare’s)”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2) Experience ประสบการณ์การสัมผัสกับความเครียดต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา จะถูกมองว่าเป็นสาเหตุแห่งความเครียดหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับระดับความคุ้นเคยกับเหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด ประสบการณ์ดังกล่าวหมายถึง จากประสบการณ์ตรง การสั่งสอน การเรียนรู้ให้เกิดการระวังภัย หรือความกังวลในสิ่งนั้น ๆ คือ วัคซีนรับความเครียดได้มากน้อยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

3) Demand ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นสาเหตุแห่งความเครียดอันเกิดจากการไม่ได้รับผลตามที่คาดหวัง หรือไม่มีความสามารถในการดำเนินการได้อย่างที่หวัง ความต้องการ ความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นความรู้สึกกระตุ้นความเครียดให้สูงขึ้นในทันทีทันใดในขณะที่รู้สึกไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง

4) Interpersonal Influence การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อไม่มีการสมาคมกับใคร ความเครียดจากผู้คนก็แทบไม่มี เมื่อต้องมีคนอยู่ใกล้ชิดมาก ๆ หรือการจากหายของผู้คนไป ก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีหรือไม่ดีต่อกันอยู่ระดับใด รักกันมากจากกันไปก็เครียด กังวล เสียใจ เกลียดกันจากไปก็ชอบใจ ดังนี้เป็นต้น

5) A state of stress การแสดงออกสภาวะการเครียด และอาการที่แสดงออกมาจากความพยายามในการจัดการต่อการเกิดความเครียดของคนนั้น มีลักษณะต่าง ๆ กัน บางคนสูบบุหรี่มวนต่อมวน เพิ่มการดื่มสุรา พึงยานอนหลับ ถ้าปล่อยความเครียดให้อยู่ในระยะยาวอาจจะแสดงออกมาในลักษณะโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

4) ขนาดของความเครียด

David Lewis (1993) กล่าวว่า คนจะเกิดความเครียดได้ก็เนื่องจาก มีความต้องการที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เกินกว่ากำลังความสามารถที่ตนเองจะจัดการได้ ซึ่งขนาดของความเครียดจะเกิดขึ้นได้ใน 3 ระดับ ดังนี้คือ

1) ความเครียดที่ส่งผลเฉพาะบุคคล (Individual level)

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลในเฉพาะตัวบุคคล เนื่องจากเกิดความขัดแย้งในชีวิตของตนเอง เช่น ปัญหาการงาน ปัญหาการเรียน หรือปัญหาจากครอบครัว เป็นต้น

2) ความเครียดที่ส่งผลเฉพาะกลุ่มน้อย (Smaller group level)

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลในเฉพาะกลุ่มย่อย ๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เช่น การย้ายบ้าน การย้ายถิ่นฐาน มีการถูกไล่ออกจากงานของคนใด หรือการเกษียณอายุของสมาชิกในครอบครัว

3) ความเครียดที่ส่งผลระดับคนกลุ่มใหญ่ (Many people)

5) ความเครียดระดับบุคคลเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

5.1 ความแตกต่างของมนุษย์ Individual differences

Robbins (1998) กล่าวว่า คนบางคนก็ปล่อยความเครียดเข้าจับหัวใจอย่างเต็มที่ ในขณะที่บางคนก็ปรับตัวต้อนรับเจ้าความเครียดได้ดี มีปัจจัยสำคัญ 5 ประการที่ทำให้คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ต่างกัน ดังนี้คือ

(1) Perception มุมมองของคนในเรื่องที่ก่อให้เกิดความเครียดมีสาระใหญ่ๆ ไม่เท่ากัน เรื่องที่เกิดขึ้นอาจเป็นปัญหาของใครคนใดคนหนึ่ง แต่ในเรื่องเดียวกันก็อาจจะไม่เป็นปัญหาสำหรับอีกคนหนึ่ง

(2) Job experience การชำนาญในการทำงานใด ๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ทำงานใหม่อาจขาดประสบการณ์ ส่วนใหญ่จะมีความกังวลในการทำงาน และเมื่อมีความคุ้นเคย ความเครียดก็จะลดลง S.J. Motowidlo (1987) ได้แสดงให้เห็นชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยเสนอทฤษฎีว่าด้วย ทางเลือกของการหลบหลีก 2 กรณีคือ ประการแรก ดูจากสถิติการลาออกจากงานด้วยความตั้งใจมักมาจากผู้ที่ประสบความเครียดในการทำงานมาก ในขณะที่เดียวกัน ผู้ที่สามารถคงปฏิบัติในองค์กรได้นาน ก็คือ ผู้ที่มีคุณสมบัติในการทนทานต่อความเครียดจากการปฏิบัติงานในองค์กรนั้น ๆ ได้สูง หรือมีลักษณะที่เป็นผู้อดทนได้สูง ประการที่สอง คนเรานั้นสามารถพัฒนาตนให้ทนต่อความเครียดได้ แต่อาจจำเป็นต้องใช้เวลา ซึ่งดูได้จากผู้บริหารในระดับสูงบางคนมีความสามารถในการอดทนต่อสิ่งที่มากระทบทำให้เกิดความเครียดได้ดี และรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้ตนเองได้ระดับหนึ่ง

(3) Social support: J.J. House (1981) กล่าวว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีทั้งในงานและนอกงาน เป็นเกราะป้องกัน และช่วยลดความเครียดได้ดี ทั้งนี้จะเห็นได้ชัดอย่างยิ่งสำหรับกรณีคนที่มักมีลักษณะชอบการสังคม การมีเพื่อนฝูงญาติมิตรที่เข้าใจ จะช่วยให้เขามีกำลังความต้านทานในการรับความเครียดได้ดีขึ้น

(4) Belief in locus of control L.R. Murphy (1986) กล่าวว่า คนที่มีความเชื่อว่าตัวของตนเองนั้นสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นความเครียดน้อยลง ผู้ที่คิดว่าชีวิตของตนอยู่ภายใต้การบงการและควบคุมจากผู้อื่น หรือปัจจัยภายนอกอื่น ๆ พวกเหล่านี้เมื่อพบความคับข้องใจจะมีอาการในลักษณะยอมให้ถูกกระทำ ยอมแพ้ จึงก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

(5) Hostility M. Friedman (1974) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับคนที่มีบุคลิก Type A ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่จดจ่อกับเวลา ความเร่งรีบ และการแข่งขัน ต้องการให้ได้งานมากขึ้น โดยใช้เวลาในการทำงานที่สั้นลง และเพื่อให้การทำงานของตนสำเร็จ จะกระทำทุกอย่างโดยไม่สนใจว่าการกระทำเช่นนั้นก่อศัตรู หรือทำลาย สัมพันธภาพกับผู้คนรอบข้างอย่างสิ้นเชิง จากการศึกษาของ R. William (1989) พบว่า คนที่มีอุปนิสัยแบบนี้จะมีความเครียดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลายเป็นคนที่พทกอารมณ์โกรธอยู่เสมอ หวาดระแวง และไม่ไว้วางใจใคร มีความเชื่อมั่นตนเองสูง เชื่อว่าการยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น และต้องเปลี่ยนแปลงตามนั้นเป็นลักษณะของคนอ่อนแอ

5.2 ปัญหาส่วนตัว

ในระหว่างทศวรรษ 1960 มีนักจิตวิทยา 2 ท่านคือ Thomas Holmes และ Richard Rahe ได้ทำรายการเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของคนเรา ทั้งเป็นความเครียดด้านดี ด้านร้าย มีระดับความเครียดมากน้อยไม่เท่ากัน และกล่าวว่ายังมีจำนวนเหตุการณ์ใหญ่ ๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นมากในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมา จะเป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจได้ Holmes & Richard (1967) ให้ความเห็นเพิ่มเติมในเรื่องนี้ว่า แม้คนเราจะประสบปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ นานา แต่ถ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับใครคนใดคนหนึ่งก็จะช่วยให้อาการเครียดเหล่านี้เบาบางลงได้

6) ความเครียดที่เกิดภายในองค์กร เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ

6.1 ความเครียดที่เกิดขึ้นจากในสถานที่ทำงาน Cooper & Marchall (1978) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดจากในสถานที่ทำงานนั้นมาจากปัจจัย 6 ประการดังนี้

6.1.1 ลักษณะของงานที่ก่อให้เกิดความเครียดเอง เช่น สภาพการทำงานที่มี ปริมาณมาก ใช้แรงกายมาก การตัดสินใจสูง จะเกิดอาการเมื่อยหน่าย ถดถอย เมื่อทำงานเกินกำลังอยู่เป็นเวลานาน ใช้เวลาการทำงานมากกว่าปกติ สภาพการทำงานที่มีเสียงดัง แสงจ้า สั่นสะเทือน ความร้อน กลิ่น คิว สกปรก เป็นต้น

6.1.2 บทบาทหน้าที่ในงานที่ก่อให้เกิดความเครียดที่อาจเกิดจากการขัดแย้ง บทบาท และความรับผิดชอบที่ไม่ชัดเจน หรือมากเกินไปเกินกำลังการกำกับดูแล หรือน้อยเกินไปกว่าที่จะได้ผลสำเร็จอย่างที่ต้องการ

6.1.3 สัมพันธภาพในงานกับผู้อื่น กับเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้างานที่ไม่ดี

6.1.4 ความเครียดจากอาชีพ เกิดขึ้นเมื่อเห็นว่าไม่มีโอกาสการเจริญเติบโต ไม่มีการขยายความไม่มั่นคงในอนาคตอาชีพการงาน ความรู้สึกต่ำต้อยในการทำงาน ความรู้สึกทำงานมาก แต่ไม่ได้รับการยกย่องเท่าที่ควร

6.1.5 ความเครียดที่เกิดจากโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร อาจเกิดได้จากวัฒนธรรมองค์กรที่เคร่งเครียด การเมืองในองค์กร กฎเกณฑ์ที่เข้มงวด และความรู้สึกที่เป็นปรปักษ์กับองค์กรและบรรยากาศการลดขนาดขององค์กรที่คุมเครือ

6.1.6 ความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบ้านและองค์กรทำงาน นักวิจัยหลายท่านมีความเห็นว่า ถ้าหากการสร้างสภาพจิตใจในงานไม่สัมพันธ์กับการสร้างความพึงพอใจให้แก่ครอบครัว แรงขับของความต้อการทั้งสองฝ่ายจะทำให้เกิดความเครียดอย่างยิ่งต่อผู้ที่อยู่ตรงกลาง และอีกนัยหนึ่ง แรงจูงใจจากครอบครัวที่ต่ำ ก็เป็นผลต่อความปรารถนาที่จะทำให้ผลงานต่ำไปด้วย เป็นต้นว่า กรณีคนเสียใจจากหย่าร้าง ก็จะส่งผลกระทบต่อความต้อการการทำงานให้เกิดผลผลิตสูง ๆ หรือการรับฟังการสั่งการจากผู้อื่น เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.2 ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานกับเทคโนโลยีสารสนเทศและคอมพิวเตอร์

การนำคอมพิวเตอร์มาใช้งานเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในปัจจุบัน แต่อาการการเกลียดกลัวเทคโนโลยียังคงมีอยู่ ด้วยความรู้สึกว่าไม่สามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจกับการใช้งานมันได้ ความรู้สึกเช่นนี้มักเกิดขึ้นกับคนสูงอายุ ไม่ชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ จำต้องทำงานในองค์กรที่ริเริ่มนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้งาน

ปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้จากความสำเร็จในตัวของเทคโนโลยีเองที่ช่วยทำให้คนทำงานสะดวกสบายมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบชีวิตการทำงาน โดยเทคโนโลยีจะมาทำงานที่เป็นงานซ้ำซาก และปล่อยให้คนทำงานในหน้าที่ในการใช้สมอง คิด และหรือจินตนาการสิ่งที่ต้องใช้เหตุผลแทน ดังนั้น จากความสำเร็จในการใช้เครื่องมือทางการสื่อสาร และสารสนเทศ ทำให้ทักษะการทำงานของคนในปัจจุบันเริ่มเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะเหลืองาน 2 ชนิดคือ งานใช้แรงงาน งานไม่ซับซ้อน และมีแรงงานที่ถูกกับงานชั้นสูงทางด้านการใช้สมอง งานชั้นสูงจะทำให้คนต้องขวนขวายพัฒนาเรียนรู้กับการทำงานชั้นสูงมากขึ้น

ปัญหาอีกประการหนึ่งก็คือ เรื่องของคลื่นลูกเก่า การศึกษาเพื่อให้ได้ความเป็นต่อในทางธุรกิจ ได้สร้างบุคลากรที่มีความพร้อมทางด้านเทคโนโลยี คนใหม่มักมองคนเก่า ซึ่งอาจจะป็นหัวหน้างานว่าเป็นคนไม่ทันสมัย ทำให้ความสามารถในการบังคับบัญชาต่ำลง

นอกจากนี้ยังมีปัญหาที่เกิดจากงานมากมายได้ถูกลดจำนวนลงไปเนื่องจากความสำเร็จในการใช้เทคโนโลยี ทำให้คนเกิดความเครียดในการเห็นประสิทธิภาพการทำงานและเทคโนโลยี และยังคับข้องใจมากขึ้นถ้าไม่สามารถปรับตัวใช้งาน หรือเรียนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีได้ทันกาล

7) ความเครียดที่เกิดจากปัจจัยภายนอก

มีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่อยู่รอบตัวเรา และถือว่าเป็นปัจจัยแห่งความเครียด ณ ที่นี้ จะกล่าวถึงปัจจัยที่อยู่ในระดับกว้าง และห่างตัวออกมาอีกระดับหนึ่ง เช่น ปัญหาความไม่แน่นอนทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง หรือสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปที่เต็มไปด้วยมลภาวะ ความแน่นอนหาของประชากร

8) การแสดงออกเมื่อประสบความเครียด

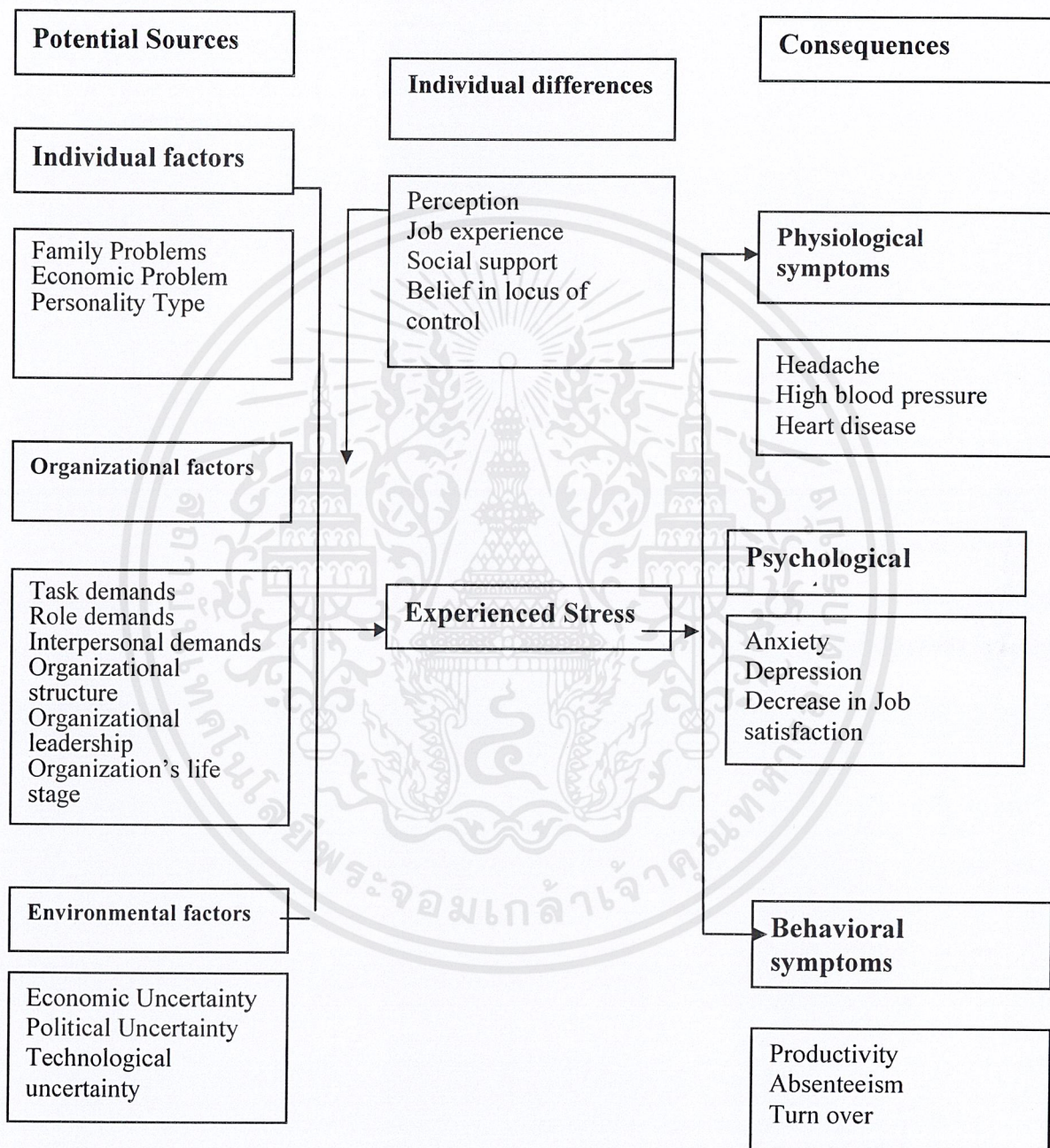
คนมีปฏิกิริยาได้ตอบ เมื่อประสบความเครียดออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน เป็นผลจากต่างลักษณะปัจจัยที่สร้างความเครียดต่างสถานะ ต่างโอกาส และต่างบุคคล ออกเป็น 3 ด้านด้วยกัน

ทางด้านร่างกาย มีความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดท้อง มีการเจ็บหน้าอก และปวดหลัง

ทางด้านอารมณ์ รู้สึกกระวนกระวาย เศร้าหดหู่ โมโหฉุนเฉียว ก้าวร้าว สับสน หงุดหงิด

ทางด้านพฤติกรรม สูบบุหรี่ยิ่งมากขึ้น ดื่มของมีแอลกอฮอล์มากขึ้น กินจุพิดปกติ หรือเบื่ออาหาร ทนอะไรไม่ค่อยได้ จุกจิกแม้แต่เรื่องเล็กน้อย ประสิทธิภาพการทำงานตกลง อัตราการขาด สาย ลาป่วย อุบัติเหตุสูงขึ้น และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นเลวลง

ปัจจัยการเกิดความเครียดและอาการความเครียดใน 3 ลักษณะของ Stephen Robbins



จากรูปภาพ แสดงให้เห็นภาพรวมของการเกิดความเครียดใน 3 ระดับ จากหน่วยที่เล็กที่สุดคือ จากคนมาสู่วงกว้างขนาดกลาง คือ ปัจจัยภายในองค์กร และต่อมาปัจจัยในวงกว้างระดับใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อรวมคือ ปัจจัยภายนอกองค์กร ตลอดจนลักษณะการเกิดความเครียดในลักษณะต่าง ๆ ของ Stephens Robbins ซึ่งช่วยทำให้มีความเข้าใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้ง่ายขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กรณีศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของพนักงานในสถาบันการเงิน

ระหว่างเดือน พฤษภาคม-มิถุนายน พ.ศ. 2544 ได้มีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดแก่พนักงานที่คงปฏิบัติอยู่ในสถาบันการเงินของไทยจำนวน 381 คน 5 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีการลดขนาดองค์กรในช่วงเกิดวิกฤตเศรษฐกิจระหว่างปี 2540-2544 อันได้แก่ ธนาคารกรุงไทย , ธนาคารกรุงเทพ, ธนาคารกรุงศรีอยุธยา, ธนาคารไทยพาณิชย์ และธนาคารกสิกรไทย การทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้ทำการวิจัยต้องการจะทราบว่า ในบรรดาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความเครียดทั้ง 3 ระดับ จำนวน 34 ปัจจัย มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดต่อกลุ่มคนในการศึกษาครั้งนี้ และปัจจัยใดเป็นตัวก่อให้เกิดความเครียดได้สูงสุด เหตุผลที่เลือกพนักงานกลุ่มนี้มาทำการวิจัย เพราะเป็นกลุ่มคนที่เข้าถึงความเครียดของ 3 ระดับอย่างชัดเจน กล่าวคือ เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์เศรษฐกิจไทยที่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจอย่างรุนแรง ส่งผลต่อการล่มสลายของสถาบันการเงินหลายแห่งที่จำเป็นต้องปิดสาขา เลิก ควบ รวมเข้ากับกิจกรรมของผู้ถือหุ้นรายใหม่ ๆ ซึ่งถือว่าเรื่องเหล่านี้เป็นปัจจัยความเครียดระดับที่มีการกระทบคนกลุ่มใหญ่มาก ต่อจากนั้นก็เกิดปรากฏการณ์การลดขนาดองค์กรด้วยการขึ้นข้อเสนอใจให้พนักงานลาออกก่อนวัยเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่ง เนื่องจากสถาบันการเงินแต่เดิมถูกมองว่าเป็นสถานที่การทำงานที่มั่นคง และหลายคนมุ่งหวังทำงานฝังตัวไว้ภายในองค์กรจนกว่าจะเกษียณอายุไป นอกเหนือจากการลดขนาดลง องค์กรก็ยังคงต้องปรับปรุงการทำงานในระดับการเงินและธนาคารเพื่อแข่งขันได้ในเวทีโลก ก็ด้วยการนำเทคโนโลยีต่าง ๆ มาทำการปรับใช้เหล่านี้เป็นปัจจัยที่น่าศึกษาอย่างยิ่ง จากการเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันในองค์กรเหล่านี้ ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้ง ถ้าความเครียดวัดได้ด้วยสิ่งที่ส่งผลแสดงออกมาจะด้วยทางด้านร่างกาย อารมณ์ หรือพฤติกรรม พนักงานเหล่านี้กำลังอยู่ในความเครียดอยู่ระดับใด และมีลักษณะอาการอย่างไรบ้าง

ตัวแปรอิสระที่ใช้ในการพยากรณ์ความเครียดของบุคลากรในองค์กรมี 33 ตัว ดังนี้

1. ปัจจัยทางคุณลักษณะปัจเจกบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียด ประกอบไปด้วย 3 ตัวแปร คือ

การมีลักษณะ Type A ที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียด

การมีปัญหาส่วนตัว

ประสบการณ์เครียดที่ผ่านมาในรอบ 1-2 เดือน

2. ปัจจัยก่อให้เกิดความเครียดระดับองค์กร ประกอบไปด้วยตัวแปรกลุ่ม 4 กลุ่ม 15 ตัวแปร อันได้แก่

กลุ่มที่ 1 ความเครียดจากการทำงานภายใต้บรรยากาศการลดขนาดองค์กร

- รูปแบบโครงสร้างองค์กรใหม่ภายหลังการลดขนาด

- ความมั่นคง และอนาคตอันใกล้ภายหลังการลดขนาดองค์กร

- ความมั่นคงในสถานการณ์ทำงาน ตำแหน่งงานภายหลังการลดขนาดองค์กร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ความเที่ยงธรรมในการจัดการบุคลากร ภายหลังจากการลดขนาดองค์กร
กลุ่มที่ 2 ความเครียดจากการทำงานภายใต้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ

- เรียนรู้การใช้เทคโนโลยี
- การปฏิบัติงานกับเทคโนโลยี
- การปฏิบัติงานกับอุปกรณ์ใหม่ ๆ
- การติดตามพัฒนาการของเทคโนโลยีใหม่ที่รวดเร็ว

กลุ่มที่ 3 ความเครียดจากลักษณะการทำงานขององค์กรการเงิน

- การปฏิบัติงานในพื้นที่ชุมชนหนาแน่นเพื่อใกล้ชิดกลุ่มเป้าหมาย เช่น สาขาในศูนย์การค้า เป็นต้น
- การปฏิบัติงานมุ่งตอบสนองนโยบายความพึงพอใจให้แก่ลูกค้า
- ปริมาณงาน และหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ
- จำนวนเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

กลุ่มที่ 4 ความเครียดจากสัมพันธภาพและการปฏิบัติงานกับผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ

- ผู้บังคับบัญชา
- ผู้ใต้บังคับบัญชา
- หน่วยงานที่ส่งงานให้ หรือหน่วยงานที่รับงานต่อไป

3. ปัจจัยทางสภาวะภายนอกองค์กรที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียด ประกอบไปด้วยตัวแปรกลุ่ม

4 กลุ่ม 15 ตัวแปร อันได้แก่

กลุ่มที่ 1 ปัจจัยทางเศรษฐกิจ

- 1.1 สภาวะการตกงานในประเทศ
- 1.2 ตลาดหุ้นที่ซบเซา
- 1.3 ความยากจนโดยทั่วไปในประเทศ

กลุ่มที่ 2 ปัจจัยทางการเมือง

- 2.1 ข่าวการโจมตีผู้นำ/นโยบายรัฐบาล
- 2.2 ข่าวความไม่มั่นใจในการบริหารของรัฐบาลไทย

กลุ่มที่ 3 ปัจจัยทางสังคม

- 3.1 การแพร่ระบาดของยาเสพติด
- 3.2 การมั่งสุ่มของเยาวชนในสถานเริงรมย์
- 3.3 โสเภณีเด็กหญิง/ชาย
- 3.4 ขโมยชุกชุม
- 3.5 การทุจริตของผู้รักษาศาสนา
- 3.6 การเสนอข่างรุนแรงในหน้าหนังสือพิมพ์และสื่อทั่วไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลุ่มที่ 4 ปัจจัยทางภูมิทัศน์

- 4.1 การทำงานอาชีพในเมืองหลวงชุมชนแออัดไกลธรรมชาติ
- 4.2 การจราจรติดขัดในเมืองหลวง โดยเฉพาะเวลาเร่งด่วน
- 4.3 ความร้อน ฝุ่น แสง เสียง มลภาวะในกรุงเทพมหานคร
- 4.4 การเดินทางจากบ้านมาที่ทำงาน

ตัวแปรตาม คือ ผลที่ได้รับ และระดับความเครียด

1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย

- 1.1 ปวดศีรษะ
- 1.2 การตื่นหัวใจผิดปกติ
- 1.3 ความดันโลหิตสูง
- 1.4 กล้ามเนื้อเกร็ง

2. ผลกระทบทางด้านจิตใจ

- 2.1 ความกังวลใจ
- 2.2 อาการซึมเศร้า
- 2.3 โกรธแค้น
- 2.4 รู้สึกสับสน

3. ผลกระทบทางด้านพฤติกรรม

- 3.1 สูบบุหรี่
- 3.2 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 3.3 เบื่อหน่ายงาน
- 3.4 ใส่ใจในรายละเอียดแม่เรื่องเล็กน้อย
- 3.5 ต้องใช้ยาคลายเครียด

ความเครียด หมายถึง การโต้ตอบทางร่างกาย และอารมณ์ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรามองว่าสิ่งนั้นมาคุกคามความสุขของตนในลักษณะที่จะสู้หรือจะหนี โดยปัจจัยสำคัญ ที่เกิดจากปัญหาความไม่แน่นอนทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองหรือสภาพแวดล้อม โดยที่เต็มไปด้วยมลภาวะ ความแน่นอนหาของประชากร และด้วยสาเหตุทางความเครียดที่แตกต่างกันไป ความแตกต่างในบุคลิกลักษณะ ตลอดจนความหวังที่แตกต่างกัน จึงมีการแสดงการโต้ตอบออกมาที่แตกต่างกัน การเร่งรีบ จดจำและแข่งขัน ในการทำงาน โดยการใช้เวลาในการทำงานที่สั้นลง และเพื่อให้ทำงานของตนสำเร็จ จะกระทำทุกอย่าง โดยไม่สนใจว่าการกระทำ เช่น ก่อให้เกิดศัตรู หรือทำลาย สัมพันธภาพกับคนรอบข้างอย่างสิ้นเชิง

วัตถุประสงค์

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดในสังคมไทย
3. เพื่อศึกษารูปแบบและประเภทของความเครียดในสังคมไทย
4. เพื่อศึกษาวิธีการหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะความเครียด
5. เพื่อศึกษาการแก้ไขปัญหาให้หลุดพ้นจากความเครียด
6. การถ่ายทอดผลงานการแสดงอารมณ์ของผู้ประสบความเครียด

ขอบเขตของโครงการ

1. การแสดงออกภาวะความรู้สึกรู้สึก ของบุคคลในอาชีพต่างๆที่เผชิญกับภาวะความเครียดในสังคมไทย
2. แนวทางการสร้างสรรค์ด้านทัศนศิลป์ ภาพพิมพ์ครั้งเดียว (drawing monoprint) บนกระดาษสา ลักษณะการจัดวางบนผนังรูปแบบ 2 มิติ
3. จำนวนผลงานมี 9 ชิ้น
 - 4.1 “คุณกดดัน” (Mr.Force)ขนาด 160 x 50 เซนติเมตร
 - 4.2 “คุณกังวล” (Mr. Worry) ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร
 - 4.3 “คุณเรื่องเยอะ” (Mr.Alot) ขนาด 165 x 50 เซนติเมตร
 - 4.4 “นายคิดมาก” (Mr. Seriously) ขนาด 150 x 80 เซนติเมตร
 - 4.5 “นายวิตก” (Mr. careworn) ขนาด 150 x.80 เซนติเมตร
 - 4.6 “คุณหดหู่” (Mr. Depress) ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร
 - 4.7 “จำเข็ม” (Stress Sergeant) ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร
 - 4.8 “ลู้งยาม” (Stress Guard)ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร
 - 4.9 “คุณวินมอไซค์” (Stress Rider) ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร

บทที่ 2

ที่มาและแนวความคิดสร้างสรรค์

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของการใช้ชีวิตในรูปแบบสังคมปัจจุบัน และแม้ผู้คนมีความสะดวกสบายมากขึ้น ทว่า การคาดหวังต่อการครอบครองความสะดวกสบายเหล่านั้นกลับมากยิ่งขึ้นกว่า และปัญหาวัตถุนิยมก่อตัวอย่างรวดเร็วจนส่งผลกระทบต่อสภาวะความซับซ้อนอื่นๆของสัมพันธภาพครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจ... ความไม่ลงตัวของอารมณ์ซึ่งเป็นที่มาสำคัญของความเครียดจึงถูกลามรวดเร็ว ยิ่งกว่าโรคติดต่อใดๆ

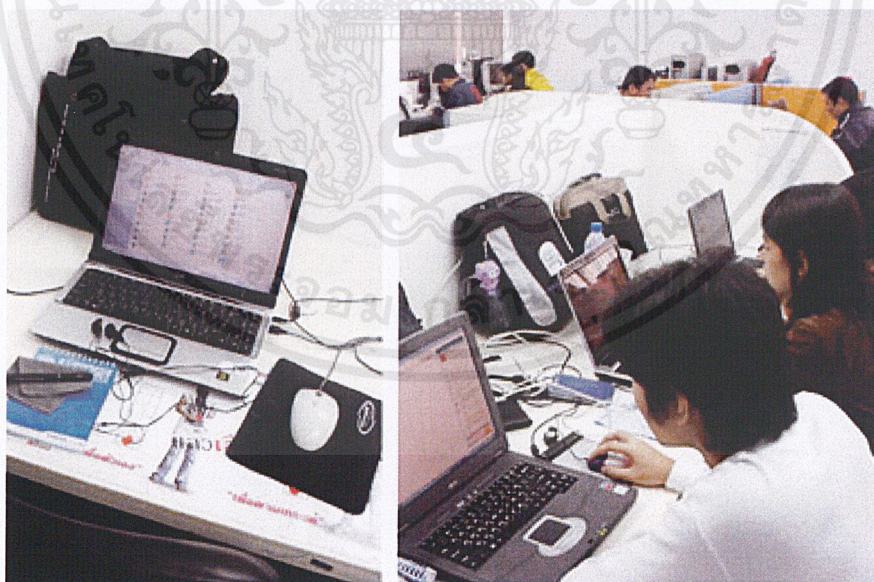
ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นในสังคม เนื่องจากมนุษย์ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เคยทำอะไรอยู่ก็มักจะชอบทำอย่างนั้น ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง แต่หากเทคโนโลยีสารสนเทศเข้าไปเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กร บุคคลวิถีการดำเนินชีวิตและการทำงาน ผู้ที่รับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นจนกลายเป็นความเครียด กล่าวคือ เครื่องจักรกลคอมพิวเตอร์ทำให้คนตกงาน การนำเอาเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาแทนมนุษย์ในโรงงานอุตสาหกรรมก็เพื่อลดต้นทุนการผลิต และผลิตภณที่มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น จึงเป็นเหตุผลที่มีการเปลี่ยนแปลงการทำงาน ความเปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดความเครียด เกิดความทุกข์และความเดือดร้อนแก่ครอบครัวติดตามมา การดำเนินธุรกิจในยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อให้เกิดสภาวะการแข่งขันที่รุนแรง การทำงานต้องรวดเร็ว เร่งรีบเพื่อชนะคู่แข่ง ต้องตัดสินใจอย่างรวดเร็วและถูกต้อง หากทำไม่ได้ก็จะทำให้หน่วยงานหรือองค์กรต้องยุบเลิกไป เมื่อชีวิตของคนในสังคมเทคโนโลยีสารสนเทศต้องแข่งขัน ก็ย่อมก่อให้เกิดความเครียดสูงขึ้น

ผลกระทบของการมีส่วนร่วมในสังคมก็ยังเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้คนในสังคมตกอยู่ในภาวะเครียด การมีส่วนร่วมของคนในสังคมลดน้อยลง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ทำให้เกิดความสะดวก รวดเร็วในการสื่อสาร และการทำงาน แต่ในอีกด้านหนึ่งการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางสังคมที่มีการพบปะสังสรรค์กันจะมีน้อยลง สังคมเริ่มห่างเหินจากกัน การใช้เทคโนโลยีสื่อสารทางไกลทำให้ทำงานอยู่ที่บ้านหรือเกิดการศึกษาทางไกล โดยไม่ต้องเดินทางมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง ระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างกลุ่มคนต่อกลุ่มคนในสังคมก่อให้เกิดช่องว่างทางสังคมขึ้น

สภาวะความเครียดสังคมไทยในคนทำงาน



ภาพกลุ่มคนทำงาน หลังเลิกงานตอนเย็น



เทคโนโลยีและการทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชีวิตที่เร่งรีบ และต้องแข่งขัน



ความเร่งรีบ และความวุ่นวายในสังคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



กลุ่มคนทำงานในบริษัท



การทำงานในบริษัท

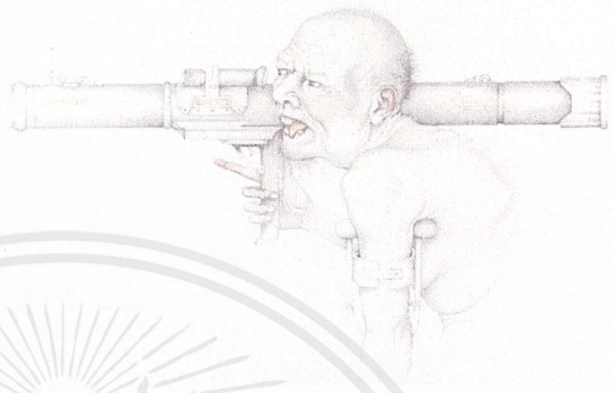
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อิทธิพลที่ได้รับจากศิลปิน

จูเลีย สปีด (Julie Speed)



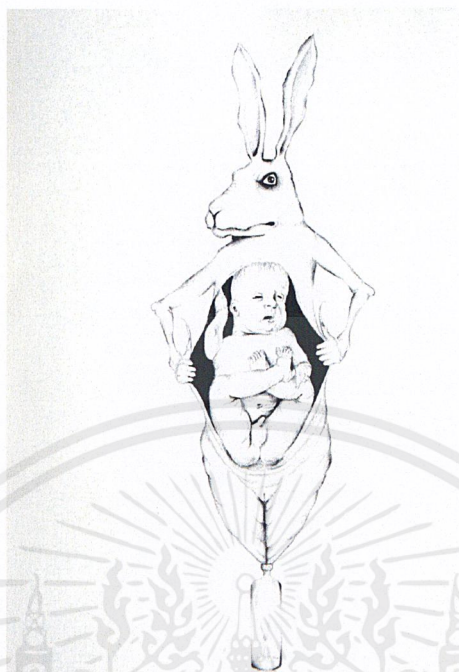
Another Faith Based Initiative
Mixed Media on Board
30" x 24", 2005



The Persistence of Lunacy
Graphite and Gouache
40" x 58 1/2", 2007

จูเลีย สปีด เกิดที่ชิคาโก ในปี 1951 เธอได้อุทิศเวลาทั้งหมดกับสตูดิโอวาดภาพของเธอ ด้วยการเรียนและฝึกฝนการวาดภาพด้วยตัวเอง การวาดภาพของเธอ มีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์และน่าสนใจ แต่ข้าพเจ้าสนใจวิธีการวาดภาพโดยการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกลงบนใบหน้าที่ได้อย่างชัดเจน และการเลือกใช้สีน้อย แต่กลับให้ความรู้สึกของงานได้เป็นอย่างดี

เพ็กกี้ วอเตอร์ (Peggy Wauters)



Hatching a bastard ,Peggy Wauters

Pencil on paper

29.5 x 21 cm. ,2006



The Nursery ,Peggy Wauters

mixmedia

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพ็ทก็ศิลปินผู้มีพรสวรรค์ไปพร้อมๆกับความมุ่งมั่นตั้งใจกับการทำงานศิลปะการแสดงออกซึ่งทัศนคติเชิงขัดแย้ง ล้อเลียน และวิจารณ์ ต่อเนื้อหาและบริบท ที่สังคมมักพูดถึง โดยการบอกเล่าเรื่องราวผ่านงานศิลปะของเธอ ในแบบอารมณ์ดี แต่แฝงไว้ด้วยทัศนคติที่ชวนให้คิดตาม

เพ็ทก็ได้ต่อยอดความเป็นศิลปินกับการทำงานศิลปะหลังจากจบการศึกษา ทั้ง งานสื่อผสม ภาพวาด รูปปั้น หรือ วิธีการตัดปะภาพ กับคอนเซ็ปต์ที่สะท้อนสังคม เช่น เรื่องราวของคนกลุ่มหนึ่งในสังคมที่ถูกมองข้าม ไม่ว่าจะเป็นคนพิการ เด็กกำพร้า หรือนักโทษในเรือนจำ การทำความเข้าใจของการมีชีวิตอยู่ของคนเหล่านั้น หรือแม้กระทั่งการพูดถึงมนุษย์ ในบริบทของสิ่งมีชีวิต ในแง่เดียวกับสัตว์ เพื่อเราจะได้เข้าใจถึงการเป็นมนุษย์มากขึ้น

งานปั้นหัวเซรามิกในร่างของตุ๊กตาน่ารัก (Orphans to Adopt) ศิลปินให้ชื่อว่า The Nursery เพื่อต้องการวิพากษ์เรื่องของการรับอุปการะเด็กมาเลี้ยงในยุโรป ที่มักต้องพบกับการจัดการและระบบที่ใช้เวลานาน ซึ่งในระหว่างนั้น ก็มีเด็กอีกมากมาย ที่ต้องตายเพราะความอดอยาก และการรอคอย

เพ็ทก็สื่อถึงความแตกต่างคนกลุ่มที่ไม่เป็นที่ยอมรับหรือถูกมองว่าแตกต่างจากกลุ่มคนทั่วไป ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้วยรูปร่างลักษณะภายนอก หรือความคิดปกติทางด้านจิตใจ โดยมีการนำเอาเรื่องราวในตำนาน และประวัติศาสตร์มาเป็นสื่อในการแสดงออกของงานด้วยส่วนหนึ่ง

เพ็ทก็กล่าวว่า “Humor is important. It is related to having a critical, rather than a romanticizing mindset.” บางครั้งการล้อเลียน เสียดสี คนที่ “แตกต่าง” จากเราอาจเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมและไม่ควรทำ หากแต่เรามองว่าการกล้าที่จะยอมรับความแตกต่าง มองด้านที่ไม่ใครจะสวยงามนัก ก็เป็นการเปิดตาของเราให้มองเห็นความจริง ไม่ใช่เอาแต่หลีกเลี่ยง ปิดหูปิดตา กับสิ่งที่เราคิดว่าไม่ยอมรับ

งานยังพูดถึงแรงบันดาลใจที่เพ็ทก็ใช้ในการสร้างสรรค์งาน ซึ่งเธอกล่าวว่ามาจากงาน Carnival ในเมือง Aalst ที่เธอเกิดและอาศัยอยู่ ในงาน Carnival นี้ทุกคนมีโอกาสแสดงออกซึ่งความเป็นตัวตนที่แท้จริง ไม่มีความจำเป็นที่จะปกปิดความชอบ จุดบกพร่อง หรือความแตกต่างของตัวเอง ในแง่หนึ่งก็เป็นการเรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่างของคนอื่นให้ได้

เพ็ทก็ยังสะท้อนถึงความวิปริตของการปรับเปลี่ยนร่างกายของมนุษย์จากการทำศัลยกรรม ด้วยความเชื่อที่ว่า การทำศัลยกรรมทำให้คนเรา “ดูดี” ขึ้น แต่การปรับเปลี่ยนและความพยายามแก้ไข “ข้อบกพร่อง” นั้นมันมีขอบเขตแค่ไหน มนุษย์ในปัจจุบันมองหาความสมบูรณ์แบบจนบางครั้งก็เกินเลยไป ไม่มีที่สิ้นสุด

งานที่ไม่ต้องสมบูรณ์แบบและสะท้อนความแตกต่างของคนนี้เองที่ทำให้ฉันนึกถึงความคิดที่ว่าความงามเกิดขึ้นได้จากความไม่สมบูรณ์แบบ ความไม่มั่นคง อันเป็นสัจธรรมของชีวิต เช่น เครื่องปั้นดินเผาที่รูปร่างบิดเบี้ยว ไม่สมบูรณ์แบบแต่มีความงามจากความไม่สมบูรณ์แบบนั้นซ่อนอยู่ แม้

แนวคิดในการสร้างสรรค์ของ เพ็ญก็อาจจะไม่สวยงามและสมบูรณ์ แต่ก็ได้สะท้อนความงามอีกมุมมองหนึ่งของงานศิลปะ

ในยุคสมัยที่คนไขว่คว้าความเป็นเลิศ ความสมบูรณ์แบบ ถ้าเราหยุดมองสิ่งรอบตัว คนอื่นๆ ที่แตกต่างจากเรา เรียนรู้ และยอมรับ ชีวิตอาจเป็นเรื่องที่น่ารื่นรมย์ขึ้นก็ได้ และมุมมองศิลปะของเธอ ที่ว่า”ทุกคนนั้นมีโอกาสที่จะแสดงออกซึ่งความเป็นตัวตนที่แท้จริง” เป็นแรงผลักดันให้ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นต้องการสร้างสรรค์ผลงานในจินตนาการของข้าพเจ้าออกมา

ปัจจัยการก่อให้เกิดความเครียดของคนนั้นโดยทั่วไปอยู่รายล้อมตัวเรา และจะส่งผลเป็นปัจจัยต่อความเครียดของเราได้ต่อเมื่อมันลามเข้ามาใกล้ตัวพัวพัน จนเรารับเข้ามาว่าเป็นปัญหา และนำไปสู่ความเครียดที่จะพยายามแก้ไขปัญหานั้น ความเครียดจะเกิดขึ้นในตอนที่เราพยายามต่อสู้กับมันเพื่อเอาชนะคนแพ้ไม่ได้ และแพ้ไม่เป็น ก็จะเกิดความเครียดและคับข้องใจไม่หาย อาจกล่าวได้ว่าความเครียดเกิดจากการที่รับสิ่งต่าง ๆ ทั้งดีทั้งร้ายเข้ามาในใจ ใจของเราเป็นกลไกที่สำคัญ จะยอมพ่ายแพ้รับเอาปัจจัยต่างมากระทบในอารมณ์ หรือจะสั่งการว่าไม่ต้องคิดหรือเศร้าหมองก็ได้ เราจึงจำเป็นต้องเป็นนายของความเครียด ด้วยการฝึกฝน รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะมากระทบกับใจเราแล้ว และสลัดสิ่งเหล่านี้ออกจากใจโดยเร็ว และคืนความสุขให้กับตัวเองโดยรวดเร็ว มันเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายที่จะสลัดความรู้สึกใด ๆ ออกไป แต่ถ้าเราลองทดลองคำแนะนำดังต่อไปนี้ อาจจะช่วยให้บ้างไม่มากก็น้อย

1. ยอมรับเลยว่าความเครียดเป็นเหตุการณ์ ชรรรมดา และเป็นธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเกิด
2. เมื่อพบความเครียดยิ่งขนาดใหญ่เท่าใด ก็ยอมบอกตัวเองว่า ต้องทำใจให้สงบมากเท่านั้น
3. วางแผนป้องกันการเกิดความเครียดด้วยการจัดแผนการกิน การนอน ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกับสังคมให้เหมาะสม
4. เมื่อพบความเครียดให้ฟังเสียงหาที่มาแห่งปัญหานั้นให้พบ และเข้าใจธรรมชาติของมัน ป่วยการรักษาอาการปลายเหตุของปัญหา โดยรากเหง้าแห่งปัญหายังไม่ถูกขจัดออกไป
5. ถ้าเกิดปัญหาใด ๆ จนเกิดความเครียดอย่างมาก ให้หาเพื่อนที่ไว้ใจได้ปรึกษา
6. เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนเรื่องดูความเครียดในแง่ดีบ้าง
7. ยอมรับว่า สภาพการไร้ปัญหา ไร้กังวล เป็นสิ่งที่เราอิสระจากความเครียด ถ้าเราจะบอกตัวเองให้ปลดปัญหาออกจากตัวว่า ไม่เป็นไร หรือเพียงพอ พอดีแล้ว เราคงจะเป็นสุขอีกมาก

แนวความคิดสร้างสรรค์

ด้วยสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สถานะการใช้ชีวิตในสังคมบริโภค เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ที่เร่งรีบและแข่งขัน เพื่อจะก้าวไปสู่การเป็นคนที่มีความรู้ ร่ำรวย มีหน้ามีตา แรงบีบจากสถานะของสังคม ได้สร้างความกดดันในการดิ้นรนไปสู่อาชีพที่ดี ระหว่างนั้นก็สร้างความผิดหวัง ความสิ้นหวังกับคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ จนเข้าสู่สภาวะจำยอม เกิดความเครียด เหนื่อยล้า อารมณ์ความรู้สึกเข้าสู่ความหดหู่ในการทำงาน ปัญหาเหล่านี้ กำลังก่อตัวขึ้นกับประชาชนในประเทศไทย



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการสร้างสรรค์

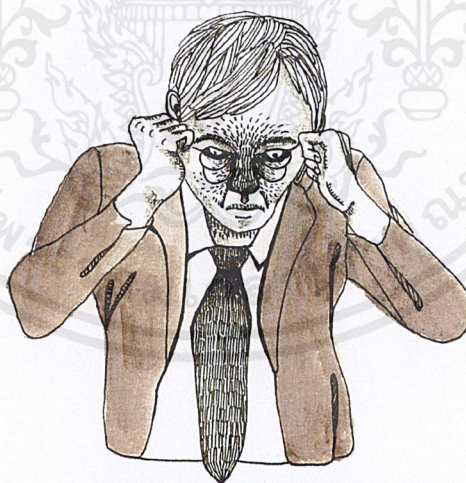
การที่แต่ละคนมีวิธีตีความของตนเอง และลักษณะการสร้างสรรค์ที่เป็นเอกลักษณ์ ทุกคนจะมีความชอบส่วนตัว และการเข้าใจในสิ่งต่างๆ รอบตัวผ่านประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ในแบบต่างๆ มีทัศนคติและการมองโลกในแบบที่แต่ละคนเข้าใจ การสร้างสรรค์ผลงาน โดยขาดเหตุผลก็จะ เป็นเพียงแค่ผลงานที่มีแต่รูปแบบ และฉาบฉวย ควรจะรู้ว่าทำไมจึงสร้างสรรค์สิ่งนี้ สร้างสรรค์ เพราะมีความหมายอย่างไรทุกสิ่งทุกอย่างควรผ่านการพัฒนา และทำการเข้าใจก่อน เพราะจะทำให้ สิ่งที่สร้างสรรค์เป็นองค์ประกอบที่ส่งเสริมผลงานทั้งรูปแบบและเนื้อหา วิธีการคิดและตีความคือ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเสนอผลงาน

การสร้างสรรค์ผลงานในชุดศิลปนิพนธ์นี้ นำเสนอถึงภาวะอารมณ์เครียดของคนทำงานใน สังคมไทย ที่มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางสังคมและเทคโนโลยี จึงเป็นการยาก ที่จะปรับตัวได้โดยไม่มีผลกระทบต่อความรู้สึกและร่างกาย เน้นการใช้องค์ประกอบของเส้น การ ใช้น้ำหนักและรูปแบบของเส้นในการบ่งบอกอารมณ์และความรู้สึกของผลงาน กระตุ้นให้เกิด ความคิด ความรู้สึก จินตนาการ โดยมีแนวความคิดและการพัฒนาผลงานออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

การพัฒนาภาพร่างชุดที่ 1



ภาพร่างชุดที่ 1 ชั้นที่ 1



ภาพร่างชุดที่ 1 ชั้นที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพร่างชุดที่ 1 ชั้นที่ 3



ภาพร่างชุดที่ 1 ชั้นที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพร่างชุดที่ 1 ชั้นที่ 5



ภาพร่างชุดที่ 1 ชั้นที่ 6

การใช้ชีวิตในสังคม การคาดหวังต่อการครอบครอง ความสะดวกสบาย ปัญหาวัตถุนิยม ก่อตัวอย่างรวดเร็วจนส่งผลต่อสถานะซับซ้อนอื่นๆของสัมพันธภาพครอบครัว สังคม การงานและเศรษฐกิจ ข้าพเจ้าสนใจบุคลิกลักษณะของมนุษย์ โดยเฉพาะหน้าตาในการแสดงออก ลักษณะคล้ายกับบุคคลที่กำลังป่วย เป็นการป่วยทางจิต การที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่อยู่ภายในได้ จนแสดงออกมาให้เห็นออกมาทางกายภาพ ความสนใจในระยะเวลาหนึ่งที่ได้ค้นหาข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับคนในสังคมเมือง อาชีพ การงาน ฯลฯ การถ่ายทอดผลงานโดยส่วนตัว ข้าพเจ้ามีความชอบการวาดเส้น จึงทดลองการวาดเส้น(drawing) ด้วยเทคนิคภาพพิมพ์หิน (lithograph) ลงบนกระดาษ ปัญหาที่เกิดขึ้นคือการเห็นร่องรอยวาดเส้นที่ไม่ชัดเจน และเป็นสิ่งที่กำลังพัฒนาและค้นหาวิธีการพิมพ์ที่เหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การพัฒนาภาพร่างชุดที่ 2



ภาพร่างชุดที่ 2 ชั้นที่ 1



ภาพร่างชุดที่ 2 ชั้นที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพร่างชุดที่ 2 ชั้นที่ 3



ภาพร่างชุดที่ 2 ชั้นที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเครียดจากการทำงานทั้งหลาย ที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ในปัจจุบัน สังคมที่เกิดการแข่งขันดิ้นรน จนส่งผลเสียต่อคนในสังคม โดยเฉพาะคนในวัยทำงาน จนอารมณ์เหล่านั้นส่งผลออกทางคำจิตใจและร่างกายอย่างชัดเจน

ข้าพเจ้านำเสนอเป็นลักษณะกลุ่มคน แต่มีลักษณะอาชีพที่คล้ายๆกัน และวางรูปแบบของ องค์ประกอบที่แตกต่างกัน ทำให้ผลงานดูน่าสนใจและหลากหลายขึ้น

รูปแบบมีการแก้ไขในการวางสัดส่วนบุคคล (figure) ให้โดดเด่นและตรงประเด็นอย่างชัดเจน ไม่ได้มีการจัดส่วนประกอบ (composition) ในฉากหลัง แต่เลือกที่จะเน้นที่ใบหน้า ท่าทาง การ แต่งตัวของคนแต่ละอาชีพ ในส่วนของการทดลองเทคนิค ได้ทดลองค้นหาการทำ เทคนิคภาพพิมพ์ ครึ่งเดียว (drawing transfer monoprint) ลงบนกระดาษ เจอปัญหาในเรื่องของหมึกพิมพ์ กระดาษ มีการรับหมึกพิมพ์ ที่จะติดในบางพื้นที่ จึงทดลองใช้กระดาษสา ที่มีความบางและสามารถรับหมึก ได้ดีกว่ากระดาษทั่วไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การพัฒนาภาพร่างชุดที่ 3



ภาพร่างชุดที่ 3 ชั้นที่ 1



ภาพร่างชุดที่ 3 ชั้นที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพร่างชุดที่ 3 ชั้นที่ 3



ภาพร่างชุดที่ 3 ชั้นที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพร่างชุดที่ 3 ชั้นที่ 5

ภาพร่างชุดนี้ เป็นภาพเต็มตัวของคนวัยทำงานในหลากหลายอาชีพ และใส่บุคลิกภาพท่าทาง ให้เกิดความรู้สึกถึงอารมณ์ความเครียดของภาพมากขึ้น การจัดวางบนพื้นผนังขาว เน้นการจัด สัดส่วนบุคคล (figure) ให้ดูโดดเด่น

เทคนิคที่ใช้สร้างสรรค์ คือ เทคนิคภาพพิมพ์ครั้งเดียว บนแผ่นพลาสติกใส (drawing transfer monoprint) ลงบนกระดาษสา กระดาษสามารถรับหมึกได้ดี เห็นรอย และน้ำหนักวาดเส้นได้เป็นอย่างดี ด้วยความชอบส่วนตัวในการวาดเส้น เมื่อผสมผสานกับเทคนิคภาพพิมพ์ครั้งเดียว ทำให้ผลงานเกิดความลงตัว ผลงานแสดงอารมณ์ความรู้สึกถึงความเครียด ทดหู่ ได้อย่างชัดเจน

ภาพร่างในชุดนี้ จึงได้ถูกเลือกมาขยายทำเป็นผลงานจริง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระบวนการสร้างงาน

เทคนิคภาพพิมพ์ครั้งเดียว (Monoprint) นั้น จัดอยู่ในกระบวนการพิมพ์แม่พิมพ์พื้นราบ (Planography Process) เป็นการพิมพ์โดยให้สีติดอยู่บนผิวหน้า ที่ราบเรียบของแม่พิมพ์ การสร้างร่องรอยและลวดลายเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อสีโดยการถูกวาดเส้น (drawing) ลายเส้นและน้ำหนัก จากด้านหลังของกระดาษพิมพ์งานที่วางบนแผ่นพลาสติกใสที่ตีหมึกพิมพ์ไว้เรียบร้อยแล้ว ทำทีละชิ้นส่วนแล้วนำมาประกอบกัน (collage) เป็นผลงาน และนำผลงานที่เสร็จสมบูรณ์ปะบนไม้กระดาษเรียบที่ทาสีขาวแล้ว และตัดตามรูปร่าง (shape) ของผลงาน เพื่อความสะดวกเรียบร้อย

วัสดุอุปกรณ์ในการทำภาพพิมพ์ครั้งเดียว

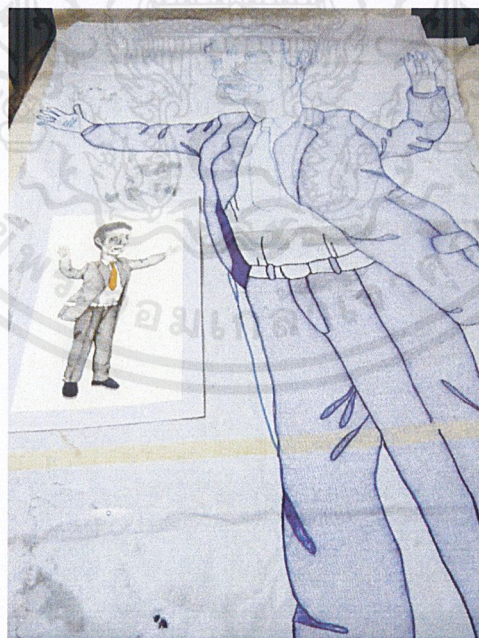
- แม่พิมพ์ แผ่นอะคริลิก
- หมึกพิมพ์ เป็นหมึกชนิดเชื่อน้ำมัน
- เกรียง
- น้ำมันสนและอุปกรณ์ล้างอื่นๆ
- กระดาษสำหรับพิมพ์งาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นตอนในการสร้างสรรค์ผลงาน



1. อุปกรณ์ในการทำภาพพิมพ์ครั้งเดียว (monoprint) แผ่นพลาสติกใส, หมึกพิมพ์ เป็นหมึกชนิดใช้น้ำมัน, ลูกกลิ้งตีหมึกพิมพ์, เกรียง, น้ำมันสนและทินเนอร์



2. แบบร่าง ขยายจากภาพร่าง (sketch)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



3. ใช้หมึกพิมพ์ ที่มีลักษณะเป็นเชื่อน้ำมัน (หมึกพิมพ์ แม่พิมพ์ไม้)



4. ใช้เกียงตักหมึกพิมพ์ ปาดบนแผ่นพลาสติกใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



5. นำลูกกลิ้ง ตีหมึกพิมพ์ที่ได้ปาดไว้

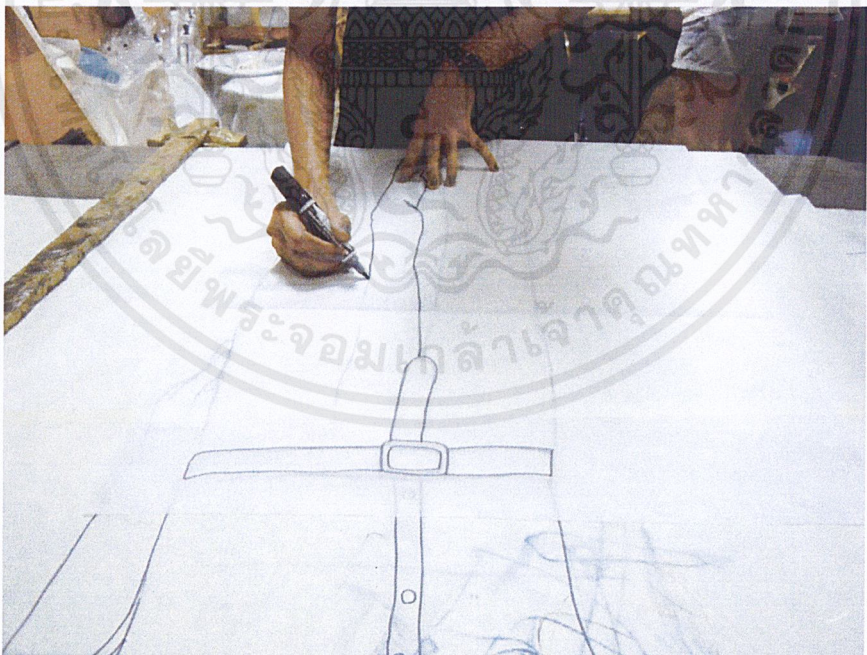


6. กลิ้งหมึกพิมพ์ สลับไปมาบนแผ่นพลาสติกใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



7. ตีหมึกพิมพ์ด้วยลูกกลิ้งจนหมึกพิมพ์เนียนเรียบ



8. นำกระดาษสำหรับพิมพ์งาน มาทาบกับแบบร่างที่ขยาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

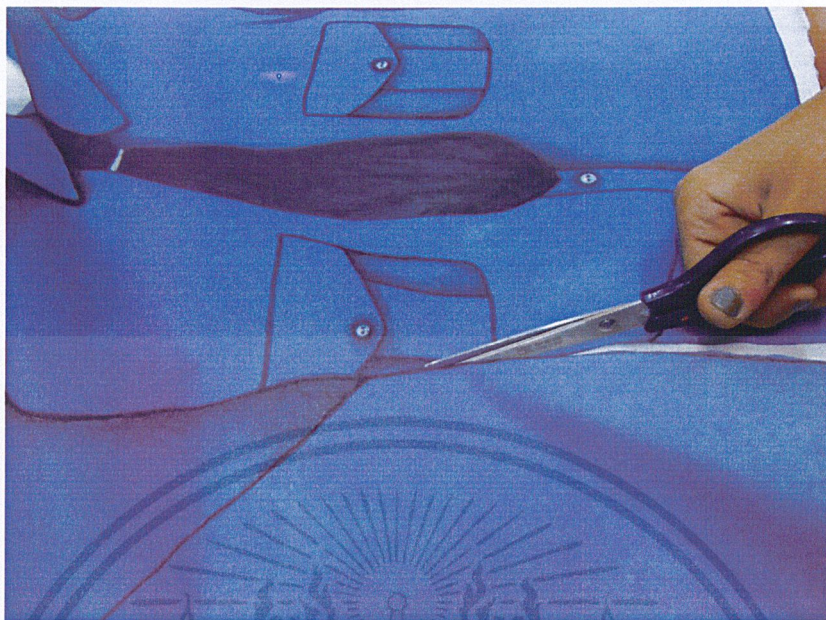


9. นำกระดาษพิมพ์งานที่ร่างจากแบบขยาย มาวางบนหมึกพิมพ์ที่ได้ตีไว้แล้วบนแผ่นพลาสติกใส โดยหันด้านที่ใช้พิมพ์เข้าหาหมึกพิมพ์



10. ใช้ปากกา หรืออุปกรณ์ที่มีลักษณะแหลม วาดเส้นและเส้นลายด้านหลังของกระดาษพิมพ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

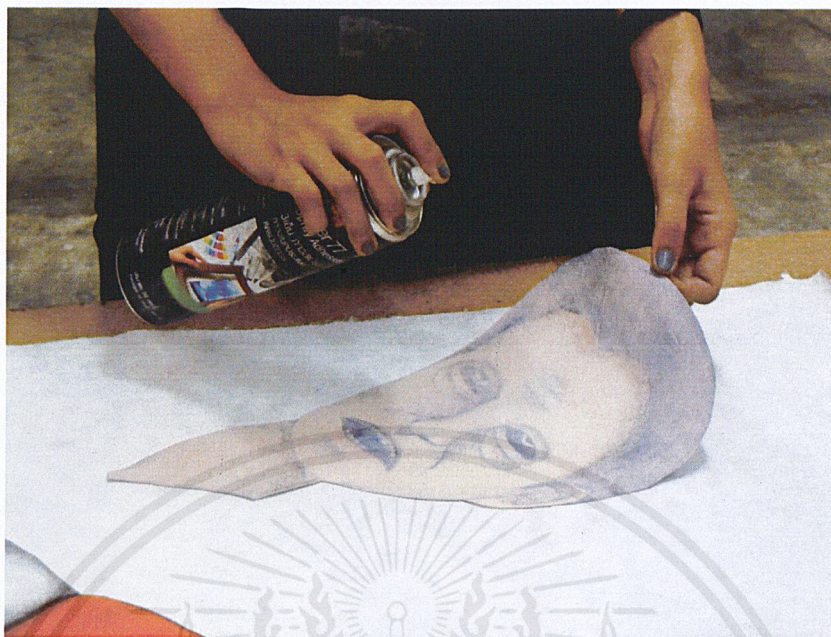


11. เมื่อวาดภาพเรียบร้อยแล้ว ฝั่งกระดาษพิมพ์งานให้หมึกแห้ง ตัดตามรอยของงาน เพื่อใช้ส่วนที่ต้องการ



12. ใช้สเปรย์เคลียร์(สเปรย์ไล่ด่าง) พ่นบนงานเพื่อป้องกันชิ้นงานสกปรก และหลุดลอก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



13. ขั้นตอนการประกอบชิ้นงานที่ตัดแล้วในแต่ละส่วน ใช้สเปรย์กาว ฉีดด้านหลังของกระดาษพิมพ์



14. ปะติดบนกระดาษสา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



15. ตัดปะ งานพิมพ์แต่ละชิ้น เพื่อประกอบกัน บนกระดาษสา



16. เมื่อประกอบผลงานเสร็จ ตัดกระดาษสาส่วนที่ไม่ต้องการออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



17. ผลงานที่เสร็จสมบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

วิเคราะห์การสร้างสรรค์

การวิเคราะห์ศิลปินนิพนธ์ ในชุด “สภาวะความเครียดทางอารมณ์” ผลงานในแต่ละชิ้นนั้นมีความหมายในเชิงลักษณะเดียวกัน อาจมีความแตกต่างบ้างในรายละเอียด ข้าพเจ้าได้พิจารณาแยกแยะศึกษาองค์รวมของผลงานออกเป็นส่วนๆ ทีละประเด็น ทั้งในด้านทัศนธาตุ องค์ประกอบศิลป์ และความสัมพันธ์ต่างๆ ทั้งในด้านเทคนิคและกรรมวิธีการแสดงออก เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประเมินผลงานศิลปะว่ามีคุณค่าทางด้านความงาม ทางด้านสาระ และทางด้านอารมณ์ความรู้สึก

วิเคราะห์ทัศนธาตุ

รูปทรง (Forms)



รูปทรงของคนปกติ สัดส่วนไม่ถูกต้องทั้งหมด เนื่องจากข้าพเจ้าต้องการภาพในจินตนาการของคนที่กำลังตกอยู่ในภาวะเครียด มีรูปร่างที่ไม่เหมือนจริง บิดเบี้ยวบ้าง เหมือนคนไม่ปกติที่กำลังไม่สบายอยู่ ในแต่ละชิ้นผลงานมีลักษณะรูปทรงที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับท่าทางกับรูปแบบที่ต่างกันไป โดยที่รูปทรง แต่ละส่วนนั้น จะแสดงท่าทางอย่างชัดเจน การจัดวางบนพื้น หรือผนังสีขาว ทำให้รูปทรงของผลงาน ดูเด่นชัดมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลักษณะผิว (Textures)



ลักษณะของผิวและใบหน้า ใช้สีพื้น ไล่สีน้ำหนักสี เพื่อให้ใบหน้าและผิวของคนดูกลมไม่แบน และใช้สีดำเพื่อให้เกิดเงา น้ำหนัก และความลึก

ลักษณะของผิวผ้า มีรูปแบบที่สอดคล้องไปกับลักษณะของผิว มีเส้นเข้มดำ ดูหม่นหมอง มีเส้นลายที่เข้ม อ่อนเพื่อให้ดูมีความลึกและน้ำหนัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เส้น (Line)



เส้นเป็นการสร้างสรรค์พื้นผิว และกำหนดขอบเขตของรูปทรงในงานของข้าพเจ้า เส้นมีบทบาทอย่างชัดเจนในงานของข้าพเจ้าโดยลักษณะของเส้น การใช้เส้นหลายรูปแบบ ทั้งขนาดและน้ำหนัก ทำให้ผลงานมีความลึก และกลมไม่เรียบแบน ทั้งยังทำให้เกิดความรู้สึกถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตัวงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

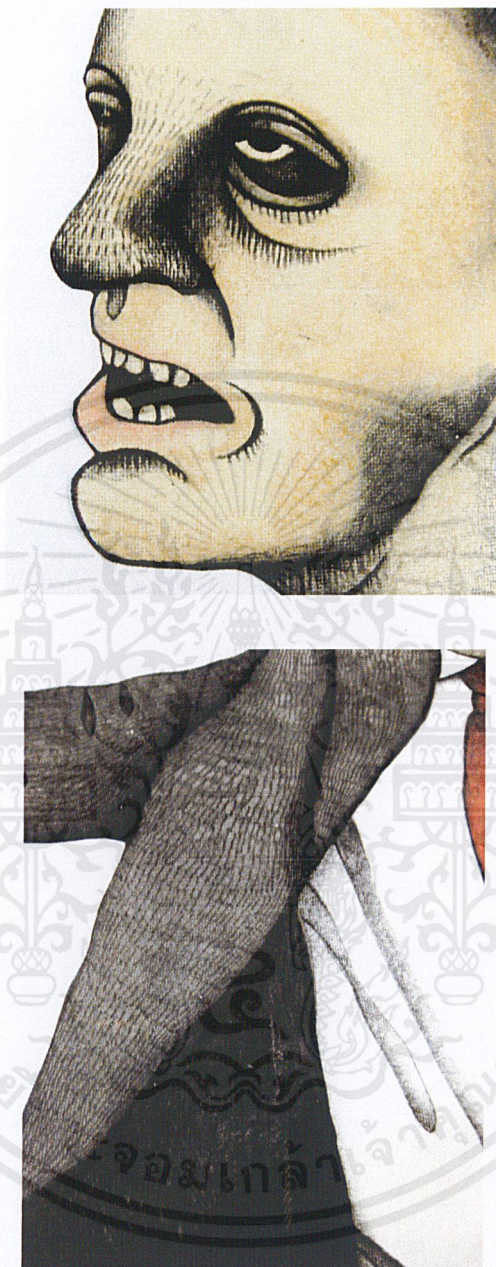
สี (Colour)



ลักษณะการใช้สี เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ ข้าพเจ้าใช้สีในโทนเข้ม ดำ เพื่อให้ผู้ชมผลงานเกิดอารมณ์ความรู้สึกที่หดหู่ หม่นหมองไปตามแนวคิดการสร้างสรรค์ผลงาน ที่ต้องการสื่อให้ผู้รู้สึกถึงอารมณ์ความเครียด ลักษณะใช้สีในโทนเดียวกัน และใช้สีไม่มาก เพื่อให้ลักษณะของเส้นทำงานได้อย่างชัดเจนขึ้น แต่ยังคงแบ่งน้ำหนักสีขาว เทา ดำ ได้อย่างชัดเจนด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

น้ำหนักร (Volume)



น้ำหนักรเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ ทำให้ผลงานของข้าพเจ้า ที่มีรูปแบบเป็นสองมิติหรือพื้นราบ เกิดมิติความลึกขึ้น การแบ่งน้ำหนักรได้อย่างชัดเจนในองค์ประกอบ ทั้งสี ขาว เทา และดำ ผลงานจึงมีลักษณะที่กลม ไม่แบนราบ โดยเฉพาะส่วนของใบหน้าและผิว เน้นน้ำหนักรเพื่อให้งานดูมีมิติไม่แบนและให้ความรู้สึกสอดคล้องกับเนื้อหาของผลงานด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิเคราะห์การจัดองค์ประกอบภาพ

การจะสร้างสรรค์ผลงานให้สมบูรณ์สิ่งที่สำคัญสิ่งหนึ่งคือ องค์ประกอบ ที่จะทำให้งานนั้นน่ามองและน่าสนใจ และยังช่วยให้สามารถสื่อความหมายของผลงานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ข้าพเจ้ายกตัวอย่างผลงานมาหนึ่งชิ้น จากทั้งหมดเก้าชิ้น เพื่อมาวิเคราะห์และอธิบายการจัดองค์ประกอบในหัวข้อต่างๆ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความกลมกลืน (Harmony)



ความกลมกลืน หมายถึง การประสานกลมกลืนเข้ากันได้โดยไม่ขัดแย้งกันขององค์ประกอบศิลป์ เช่น รูปร่าง รูปทรง ลักษณะผิว สี

ผลงานมีความกลมกลืนด้วยเส้นและ ความกลมกลืนด้วยลักษณะผิว เป็นการนำเส้นลักษณะเดียวกัน ถึงแม้เส้นจะมีหลายขนาดแต่ก็ไปในทิศทางเดียวกัน มาจัดให้เกิดความกลมกลืนกัน มาจัดเป็นองค์ประกอบเดียวกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

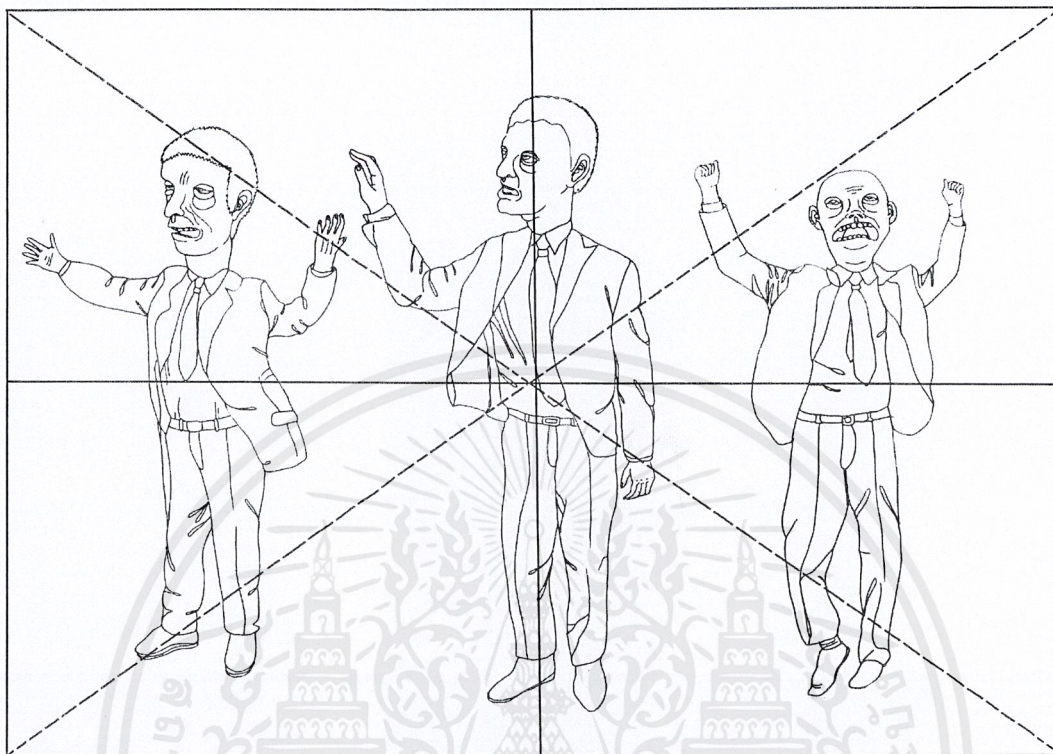
ความหลากหลาย (Variety)



ผลงานการแสดงท่าทางการแสดงออก และใบหน้า การแต่งตัว ท่าทางของการยืน และการขยับของตัวสัดส่วนบุคคล (figure) ในแต่ละตัว ที่แตกต่างกันไปหลายรูปแบบ ทำให้ผลงานที่สร้างสรรค์เกิดความหลากหลายและน่าสนใจขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความสมดุล (Balance)

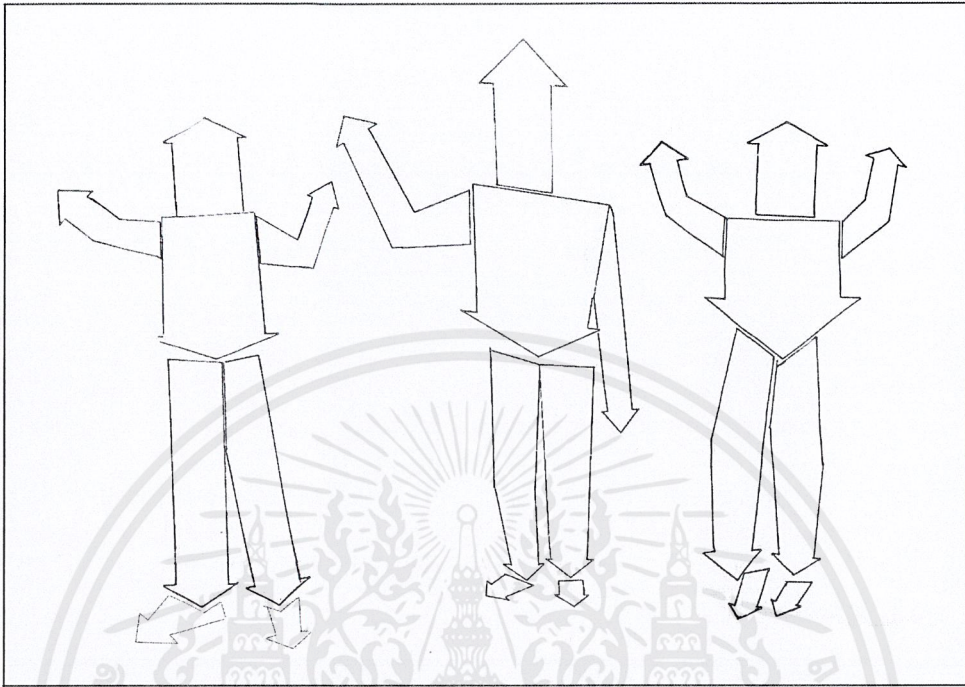


ความสมดุล หรือ ดุลยภาพ หมายถึง น้ำหนักที่เท่ากันขององค์ประกอบ ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งในทางศิลปะยังรวมถึงความประสานกลมกลืน ความพอเหมาะพอดีของส่วนต่าง ๆ

ผลงาน มีความสมดุลของน้ำหนักที่เท่ากัน มีจุดศูนย์กลางในธรรมชาติ ลักษณะจึงมองแล้วสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยไม่ล้ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สัดส่วน (Proportion)



สัดส่วน คือ ความสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมระหว่างขนาดของ องค์ประกอบที่แตกต่างกัน ทั้งขนาดที่อยู่ในรูปทรงเดียวกันหรือระหว่างรูปทรง และรวมถึงความสัมพันธ์กลมกลืนระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายด้วย

ผลงานมีลักษณะสัดส่วนที่มีขนาดใหญ่ เด่นชัด เนื่องจาก งานเป็นลักษณะภาพที่บอกเล่าเรื่องราวด้วยรูปทรงและรายละเอียดของคน โดยไม่มีพื้นหลัง

ความเป็นเด่น (Dominance)



ความเป็นเด่นที่เกิดจากการขัดแย้ง ด้วยการเพิ่ม หรือลดความสำคัญ ความน่าสนใจในหน่วย
ใดหน่วยหนึ่งของคู่ที่ขัดแย้งกัน หรือความเป็นเด่นที่เกิดจากการประสาน
ความเป็นเด่นในผลงานมีอย่างชัดเจน จากรูปร่างคนโดยไม่มีพื้นหลัง และความเป็นเด่นใน
องค์ประกอบของรายละเอียดและเสื้อผ้า มีความชัดเจนด้วยสัดส่วนแล้วน้ำหนักของสี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเคลื่อนไหว (Movement)



การเคลื่อนไหว คือ การสลับกันของหน่วยกับช่องไฟ หรือเกิดจาก การเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันของเส้น สี รูปทรง หรือน้ำหนัก

ผลงานมีการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ด้วยลักษณะท่าทางและบุคลิก ที่มีการขับและแสดงท่าทางความรู้สึกของคนที่กำลังเครียด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

บทสรุป

ความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในด้านเทคโนโลยีในปัจจุบัน ได้ส่งผลให้สังคมไทยนั้นเผชิญอยู่กับภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ต่างกับการค่อยเป็นค่อยไปอย่างในอดีต ทำให้เกิดความไม่แน่นอนทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสภาพแวดล้อม และการมีส่วนร่วมของคนในสังคมที่น้อยลง การใช้เทคโนโลยี ทำให้เกิดความรวดเร็วในการสื่อสารและการทำงาน ก่อให้เกิดช่องว่างทางสังคมขึ้น และยังส่งผลอย่างมากกับคนวัยทำงาน ที่ต้องแข่งขัน ดิ้นรนตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม จนเกิดภาวะความเครียด อารมณ์ภายในที่ถูกกดดันด้วยปัจจัยหลายด้าน เมื่อไม่สามารถระบายอารมณ์ความรู้สึกออกมาได้ อารมณ์เหล่านั้นจึงส่งผลมายังจิตใจและร่างกายของคนวัยทำงานได้อย่างชัดเจน

ข้าพเจ้าสร้างสรรค์ผลงาน โดยผ่านกระบวนการทางภาพพิมพ์ วาดเส้น โดยใช้เทคนิค ภาพพิมพ์ครั้งเดียว (drawing monoprint) โดยการใช้ลายเส้นที่หลากหลายรูปแบบและขนาดในการสร้างสรรค์ผลงานเป็นภาพคนวัยทำงาน เทคนิคการวาดเส้น มีความสอดคล้องกับรูปแบบและความคิดได้ ด้วยลายเส้นและน้ำหนักที่ให้ความรู้สึกและอารมณ์ที่ถูกกดดัน หดหู่ ด้วยความเครียด ข้าพเจ้าสร้างสรรค์ผลงานเพื่อให้ประชาชนในสังคมไทยทราบและตระหนักถึงสาเหตุ ปัญหา และป้องกัน หลีกเลี่ยงกับการต้องเผชิญกับปัญหาความเครียดในสังคมไทยปัจจุบัน

กระบวนการเทคนิค ภาพพิมพ์ครั้งเดียว (monoprint) เป็นการพิมพ์ที่ใช้ทักษะในการวาดเส้น เทคนิคภาพพิมพ์ครั้งเดียว (monoprint) อาจมองว่าไม่ซับซ้อน แต่กระบวนการสร้างสรรค์นั้นต้องมีความเข้าใจถึงการลงน้ำหนักของเส้นที่มีการกำหนดค่าน้ำหนักที่ถูกต้อง เพราะเป็นกระบวนการทำที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เป็นเทคนิคที่มีรูปแบบเฉพาะตัว การสร้างสรรค์จึงต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก ลักษณะของผลงานที่ต้องใช้หมึกเขื่อน้ำมันในการวาดเส้นนั้น มักพบปัญหาที่ทำให้ผลงานนั้นเกิดรอยสกปรก ดังนั้นสิ่งสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงาน คือต้องใส่ใจ ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของผลงาน เพื่อให้เส้นลายต่างๆ แสดงอารมณ์ผลงานได้อย่างสมบูรณ์ และข้าพเจ้าหวังว่าผลงานการสร้างสรรค์ของข้าพเจ้าจะให้ประโยชน์แก่ผู้ชม ในด้านการนำไปใช้ประโยชน์ หรือให้ความสุนทรีย์ในการชมผลงานข้าพเจ้า

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข <http://www.dmh.go.th/>

ไซโต้ ชิงตะะ. 2553. กลับบัหวัดค มองโลก 80%. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

คาณุกา ไชยพรธรรม. 2552. เทคโนโลยีดาบ 2 คม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กตา

นิมิต ศัลยา. 2553. 30 วิธึคลายเครียด...สร้างสุข. กรุงเทพฯ : บริษัทวี.พริ้นท์(1991) จำกัด

พจนา ปิยะปกรณัชัย. 2552. การตอบสนองของบุคคลต่อภาวะเครียด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี

สมิท บ็อบ. 2551. คู่มือกำจัดความเครียด. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพผลงานศิลปะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลงานศิลปะ



ชื่อผลงาน คุณกดดัน (Mr. Force), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 160 x 50 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน คุณกังวล (Mr. worry), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน คุณเรื่องเยอะ (Mr. Alot), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 165 x 50 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน นายคิดมาก (Mr.Seriously), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 150 x 80 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน นายวิตก (Mr. careworn), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 150 x 80 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน กุณหดหู่ (Mr. Depress), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน จำเข้ม (Stress Sergeant), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 165 x 50 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน กุญยาม (Stress Guard), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 165 x 50 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ชื่อผลงาน คุณวินมอไซค์ (Stress Rider), 2554

เทคนิค drawing monoprint

ขนาด 170 x 50 เซนติเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวธีระพร สุขจิตร
วัน เดือน ปีเกิด	22 กุมภาพันธ์ 2532 ที่จังหวัดจันทบุรี
ที่อยู่	31/1 หมู่ที่2 ตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ อำเภอแหลมสิงห์ จันทบุรี
ประวัติการศึกษา	2549 โรงเรียนศรียานุสรณ์จังหวัดจันทบุรี 2554 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาภาพพิมพ์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้