

การออกแบบนิทรรศการส่งเสริมให้คนใช้ชีวิตอย่างมีสติ “HERE & NOW”
EXHIBITION DESIGN FOR CONSCIOUS LIFE “HERE & NOW”



นางสาวประภาวรินทร์ รัตนศรีแสงกร

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิตศศิลป์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2557

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุมัติศิลปนิพนธ์

การออกแบบนิทรรศการส่งเสริมให้คนใช้ชีวิตอย่างมีสติ “HERE & NOW”
EXHIBITION DESIGN FOR CONSCIOUS LIFE “HERE & NOW”

นางสาวประภาวรินทร์ รัตนศรีแสงกร
MISS PRAPHAVARINE RATTANASRISANGKON

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....วิมล ทรัพย์ทอง.....วันที่.....8 มิถุนายน 2558.....
(อาจารย์เสาวภา พงษ์คุณากร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

จากการทำศิลปนิพนธ์ครั้งนี้ได้มีการศึกษา การทดลองออกแบบ และในการทำงานที่พบปัญหาต่างๆ มากมาย ตั้งแต่การคิดหัวข้อศิลปนิพนธ์ จนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ในระหว่างการทำงานได้รับคำปรึกษา ข้อคิดเห็น และการช่วยเหลือมากมาย

อาจารย์ เสาวภา (ครุנית) อาจารย์พรรณศรี (ครูแดง) และอาจารย์วรพล (ครูอ้วน) ที่ให้คำปรึกษาและคำชี้แนะแนวทางตลอดจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้เสร็จสมบูรณ์

คุณแม่และคุณพ่อ ที่ให้ทุนทรัพย์และกำลังใจโดยตลอด

เพื่อนๆ ชาวนิเทศศิลป์ทุกคน ที่ช่วยเหลือและอดทนมาด้วยกัน

น้องตาล สาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ ที่ช่วยในเรื่องการทำแบบจำลองย่อส่วน

ขอบพระคุณจากใจจริง

สารบัญ

	หน้า	
บทคัดย่อ	ก	
กิตติกรรมประกาศ	ข	
สารบัญ	ค	
สารบัญภาพประกอบ	จ	
บทที่		
1	บทนำ	
	ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
	วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
	ขอบเขตของโครงการ	1
	แนวทางการบรรลุเป้าหมาย	2
2	สติ	3
	ความหมายและนิยามของ สติ	3
	ปัจจัยและการกระทำที่มีผลต่อการมีสติ และขาดสติ	6
	บุคคล (อาชีพ) ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน	9
	การเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน	10
3	การออกแบบงานนิทรรศการ และสื่อกราฟฟิกที่เกี่ยวข้อง	12
	การออกแบบงานนิทรรศการ	12
	การออกแบบกราฟฟิกสำหรับ EVENT & EXHIBITION	18
	ตัวอย่างงานงานนิทรรศการที่เกี่ยวข้อง	19
4	การวิเคราะห์ และสรุปข้อมูลเบื้องต้น	22
	สรุปขอบเขตของนิทรรศการ	22
	แนวทางการออกแบบ	24
5	การออกแบบ	26
	ชื่องาน และสัญลักษณ์ของงาน	26
	รูปแบบนิทรรศการ และองค์ประกอบภายในนิทรรศการ	29
	โปสเตอร์ แผ่นพับ และบัตรเชิญ	43

6	ผลงานสำเร็จ	47
7	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	89
	บรรณานุกรม	91
	ประวัติผู้เขียน	92



สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
2.1 ภาพเปรียบเทียบขนาดสมอง	4
2.2 Phineas Gage	4
2.3 ภาพระดับแอลกอฮอล์ ที่มีผลต่อการกระทำ	7
2.4 กัญชา	8
2.5 PCP (Angel Dust)	8
2.6 LSD	8
3.1 Your Uncertain Shadow. โดย Olafur Eliasson	19
3.2 Your Felt Future โดย Olafur Eliasson	20
3.3 Up Against โดย Cheryl Pope	21
5.1 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่ 1 ชื่อที่ 1	26
5.2 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่ 1 ชื่อที่ 2	26
5.3 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่ 2 แบบที่ 1	27
5.4 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่ 2 แบบที่ 2	27
5.5 สัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่เลือกใช้	28
5.6 แผนผังนิทรรศการ	29
5.7 แผนผังนิทรรศการ พร้อมลำดับขั้นตอนวิธีการเดิน	29
5.8 ทางเดินในหมวดสติในทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับการทำงานของสมอง	30
5.9 ทางเดินในหมวดสติในทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับกระบวนการรับรู้	30
5.10 ส่วนของสติในทางจิตวิทยา ทฤษฎี HERE & NOW	31
5.11 ทางเดินระหว่างกระบวนการรับรู้ และสติทางพุทธศาสนา	31
5.12 ทางเดินในห้องที่ 2 ห้องมีสติ และห้องขาดสติ	32
5.13 ห้องที่ 3 บุคคลที่ทำงานในสภาวะถูกฉวย	32
5.14 ห้องที่ 4 การเอาชีวิตรอดในสภาวะถูกฉวย ส่วนของเกมส์	33
5.15 ห้องที่ 4 การเอาชีวิตรอดในสภาวะถูกฉวย	33
5.16 ภาพประกอบการทำงานของสมอง	34
5.17 ภาพร่างกระบวนการรับรู้แนวทางที่ 1	35
5.18 ภาพร่างกระบวนการรับรู้แนวทางที่ 2 ลำดับที่ 1, 2	36
5.19 ภาพร่างกระบวนการรับรู้แนวทางที่ 2 ลำดับที่ 3, 4	37
5.20 ภาพร่างผลกระทบของสารเสพติด	38
5.21 ภาพประกอบในห้องที่ 3 บุคคลที่ทำงานในสภาวะถูกฉวย “ตำรวจปราบจระจก”	39
5.22 ภาพประกอบในห้องที่ 3 บุคคลที่ทำงานในสภาวะถูกฉวย “กัญยา”	39
5.23 ภาพประกอบในห้องที่ 4 ภาพที่ใช้ใน INFOGRAPHIC	40
5.24 ภาพประกอบในห้องที่ 3 เกมส์ Switch & Focus	41
5.25 ภาพประกอบในห้องที่ 4 เกมส์ Survival Now (คำถ้ำ)	42

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์การเขียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.26 โปสเตอร์แนวทางที่ 1 แบบที่ 1	43
5.27 โปสเตอร์แนวทางที่ 1 แบบที่ 2	43
5.28 โปสเตอร์แนวทางที่ 2 แบบที่ 1	44
5.29 โปสเตอร์แบบที่เลือกใช้	44
5.30 แบบร่างสูจิบัตร	45
5.31 สูจิบัตรแบบที่ 1	45
5.32 สูจิบัตรแบบที่เลือกใช้	46
6.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ	47
6.2 โปสเตอร์ของงาน	48
6.3 สูจิบัตรของงาน	49
6.4 หน้าที่ 1 ของสูจิบัตร	50
6.5 หน้าที่ 2, 3 ของสูจิบัตร	50
6.6 หน้าที่ 4, 5 ของสูจิบัตร	51
6.7 หน้าที่ 4, 5 ของสูจิบัตร หน้าสุดท้ายในกระบวนการรับรู้ (ด้านซ้าย)	51
6.8 หน้าที่ 6, 7 ของสูจิบัตร	52
6.9 หน้าที่ 8, 9 ของสูจิบัตร	53
6.10 หน้าที่ 8, 9 ของสูจิบัตร แบบเปิดภายในของ Survival Now	53
6.11 ภาพถ่ายด้านหน้า - หลังของสูจิบัตร	54
6.12 ภาพถ่ายภายในของสูจิบัตร ส่วนของกระบวนการรับรู้	55
6.13 ภาพถ่ายภายในของสูจิบัตร ส่วนของ Survival Now	56
6.14 บัตรเชิญ	57
6.15 เล่มกระดาศโน้ต	57
6.16 ภาพถ่าย บัตรเชิญ สูจิบัตร และกระดาศโน้ต	58
6.17 แผนภาพ การทำงานของสมอง	59
6.18 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 1	60
6.19 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 2	61
6.20 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 3	62
6.21 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 4	63
6.22 แผนภาพ การเปรียบเทียบ สติ สมาธิ ปัญญา	64
6.23 แผนภาพ กระทบของการเสพต่อการรับรู้	65
6.24 ตารางระดับแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อร่างกาย	66
6.25 แผนภาพอธิบายอาการตื่นตระหนก	67
6.26 แผนภาพอธิบายอาชีพตำรวจปราบจลาจล และนักบิน	68
6.27 แผนภาพอธิบายอาชีพกู้ภัย และแพทย์	69
6.28 แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากไฟไหม้	70
6.29 แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากแผ่นดินไหว	71

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและดัดแปลงอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.30 แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากเรือล่ม	72
6.31 ภาพจากเกมส์ SWITCH & FOCUS	73
6.32 ภาพจากเกมส์ Survival Now	74
6.33 ภาพจากเกมส์ Survival Now	75
6.34 ทางเข้านิทรรศการ	76
6.35 สถิติในทางจิตวิทยา	76
6.36 สถิติในทางวิทยาศาสตร์	77
6.37 กระบวนการรับรู้	78
6.38 สถิติในทางพุทธศาสนา	79
6.39 ทางเข้าห้องที่ 2	79
6.40 ห้องที่ 2 ส่วนของการขาดสติ	80
6.41 ห้องที่ 2 ส่วนของการขาดสติ	81
6.42 ห้องที่ 2 ส่วนของการมีสติ	81
6.43 ห้องที่ 2 ส่วนของการมีสติ	82
6.44 ห้องที่ 3 อาชีพที่ต้องเผชิญเหตุการณ์ฉุกเฉิน	83
6.45 ห้องที่ 4 ส่วนของการเล่นเกม	83
6.46 แบบจำลองย่อส่วน	84
6.47 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 1	85
6.48 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 2	86
6.49 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 3	87
6.50 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 4	87
6.51 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 4	88

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ในชีวิตของเรา สิ่งมีชีวิตทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นก็ต่างใช้ชีวิตด้วยสัญชาตญาณ ที่ทำไปเพื่อความอยู่รอด โดยไม่ได้คำนึงถึงผลที่จะตามมา แต่มนุษย์นั้นได้ถูกสรรสร้างให้เกิดมาพร้อมกับความคิด วิเคราะห์ ไคร่ครว ถึงสิ่งที่ถูก ผิด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์และการฝึกฝน การใช้ชีวิตให้ถูกต้องสมบูรณ์ และในเรื่องของสติ ซึ่งความหมายคร่าวๆนั้นคือ การรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ ที่เปรียบเสมือนตัวยับยั้ง และกลั่นกรองที่ดีในทุกๆการกระทำ

โครงการออกแบบสื่อเพื่อการให้ข้อมูล และส่งเสริมให้คนใช้ชีวิตอย่างมีสตินี้ เป็นโครงการที่จะทำในรูปแบบของนิทรรศการ เพื่อให้เกิดแนวคิดวิธีการบอกเล่าข้อมูลที่สามารถเห็นได้ชัดเจน โดยในนิทรรศการนั้นจะบอกทั้งในแง่ของข้อมูลการปฏิบัติ การทดสอบ และการมีปฏิสัมพันธ์กับเรื่องของสติ ในส่วนของกิจกรรมที่จะจำลองสถานการณ์ ทั้งนี้เพื่อให้คนได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการมีสติ เพื่อส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการออกแบบนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ โดยคำนึงถึงเรื่องราวที่ต้องส่งผลต่อผู้ชม
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการออกแบบทางด้านกราฟฟิกที่จะทำให้เห็นภาพของเนื้อหาอย่างชัดเจน
- 1.2.3 ออกแบบนิทรรศการเพื่อให้คนได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีสติ

1.3 ขอบเขตโครงการ

- 1.3.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ
- 1.3.2 รูปแบบนิทรรศการ กิจกรรม และองค์ประกอบภายในนิทรรศการ
- 1.3.3 แบบจำลองย่อส่วน วัสดุทัศนจำลองการเยี่ยมชมนิทรรศการ
- 1.3.4 โปสเตอร์ แผ่นพับ และบัตรเชิญ

1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1.5.1 การรวบรวมข้อมูล

1.5.1.1 ความหมาย และรายละเอียดต่างๆ ของสติ

1.5.1.2 การจัดนิทรรศการ

1.5.1.3 การออกแบบกราฟฟิกสำหรับจัดนิทรรศการ

1.5.1.4 การออกแบบกิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์สำหรับนิทรรศการ

1.5.2 วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปเบื้องต้น

1.5.2.1 กำหนดขอบเขตเนื้อหา และสรุปประเด็นที่ต้องการจะนำเสนอ

1.5.2.2 กำหนดรูปแบบ และวางผังนิทรรศการ

1.5.2.3 กำหนดกิจกรรม ในแต่ละส่วนของนิทรรศการ

1.5.2.4 กำหนดแนวทางการออกแบบกราฟฟิกที่เหมาะสม

1.5.3 การออกแบบ

1.5.3.1 ทดลองออกแบบตามแนวคิดที่เลือกเสนอแบบร่าง

1.5.3.2 ตรวจสอบแก้ไขแบบ และปรับปรุงข้อบกพร่อง

1.5.3.3 จัดทำแบบจำลองย่อส่วน

1.5.3.4 จัดทำวีดิทัศน์จำลองการเยี่ยมชมนิทรรศการ

บทที่ 2

สติ

2.1 ความหมายและนิยามของ สติ

2.1.1 นิยามของคำว่าสติ

การกำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกตัว หรือการทำความเข้าใจรู้สึกตัวในปัจจุบัน ต่อผัสสะ สิ่งที่มากระทบตัวเราทั้งภายนอกและภายใน (ความคิด) ที่เกิดขึ้นมา เพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา สตินั้นยังต้องผนวกกับการรับรู้ (ปัญญา) ในการเผชิญในทุกๆ ปัญหาที่เข้ามาในแบบฉับพลัน

นิยามในภาษาอังกฤษ

Awareness การตระหนักรู้

Consciousness การมีจิตสำนึก มีสติ รู้สึกได้ คิดได้

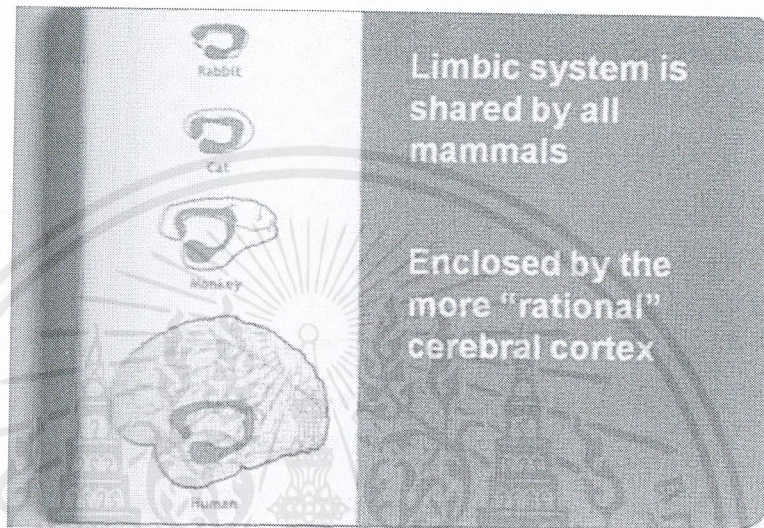
Mindfulness คือการฝึกฝนให้มี สติ สมาธิ ให้อยู่กับปัจจุบัน

2.1.2 สติในทางวิทยาศาสตร์

การทำงานของสติ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง ดังนี้
ส่วนต่างๆ ของสมอง จะแบ่งออกเป็น 3 ชั้น

1. Reptilian ส่วนภายในสุดของสมอง เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร การปรับอุณหภูมิของร่างกาย ซึ่งก็คือส่วนที่เป็นสัญชาตญาณในการดำรงชีพ เช่น ความหิว การขับถ่าย ความง่วง ส่วนนี้จะควบคุมได้ยากที่สุด
2. Limbic สมองส่วนกลาง เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความรัก ความโลภ สมองส่วนนี้จะเป็นที่อยู่ของ กิเลส สิ่งเร้าต่างๆที่เกิดจากอารมณ์
3. Neo-Cortex ส่วนนอกสุด ซึ่งเป็นชั้นความคิดที่ใช้ทักษะขั้นสูง ซึ่งมนุษย์เท่านั้นที่วิวัฒนาการมาถึงขั้นนี้ได้ เช่น การวางแผน การคิดโดยใช้เหตุผล การจินตนาการ สมองส่วนนี้จะเป็นที่อยู่ของ สติ ความตื่นรู้ และ ปัญญา

การเปรียบเทียบขนาดสมอง จะเห็นได้ว่าสมองส่วนใน (Limbic - สีดำ) ซึ่งเป็นที่อยู่ของ อารมณ์ จะมีขนาดเท่ากันทั้งในกระต่าย แมว ลิง และมนุษย์ แต่สมองส่วนนอก (Neo-cortex - สีเทา) ซึ่งเป็นที่อยู่ของทักษะการคิดขั้นสูงได้วิวัฒนาการ ผ่านกาลเวลาจนมีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ ของ “สติปัญญา”



ภาพที่ 2.1 ภาพเปรียบเทียบขนาดสมอง

Phineas Gage ชายหนุ่มที่เป็นคนงานก่อสร้างทางรถไฟ ได้รับอุบัติเหตุร้ายแรง โดยเขาถูก เหล็กแหลมท่อนใหญ่เสียบทะลุ สมองส่วนหน้า (ส่วนการควบคุมเหตุและผล) หลังจากนั้น เขาก็เปลี่ยน ไปเป็นคนละคน จากที่เคยเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน ก็กลับถูกเกลียดชัง และต่อต้าน เพราะเขามี อารมณ์ฉุนเฉียว ก้าวร้าว ขาดการควบคุม สาเหตุที่เขาเป็นแบบนี้ เพราะสมองส่วนหน้าของเขาถูก ทำลาย ซึ่งทำหน้าที่หลักในการควบคุมและยับยั้งพฤติกรรม ความคิด และการตัดสินใจ



ภาพที่ 2.2 Phineas Gage

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระบวนการรับรู้ทางสมอง การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส หรือการสัมผัส มาจากการทำงานของสมองเพื่อให้จิตรับรู้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แสงจะสะท้อนวัตถุเข้าไปในตา และส่งไปยังสมองส่วนการมองเห็น
2. สมองจะประมวลผลภาพ ส่งไปยังส่วน Hippocampus (ความทรงจำ) เพื่อวิเคราะห์ภาพที่เห็น โดยให้ความทรงจำ ว่าเคยเห็นสิ่งหรือไม่ และวิเคราะห์สิ่งของว่าปลอดภัย หรืออันตราย
3. สมองส่วน Amygdala จะส่งสัญญาณเตือนให้หนี หากเป็นสิ่งอันตราย
4. ส่งผ่านไปยังความรู้สึกตัวในขณะนั้น (สติ) เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะระวังไม่ให้เกิดอันตรายขึ้น
5. สติ ทำหน้าที่เป็นตัวส่งผ่านที่มีประสิทธิภาพ ไปรับเอาปัญญา ที่จะหาทางทำให้เราปลอดภัย ในเหตุการณ์ ณ ขณะนั้น

2.1.3 สติในทางจิตวิทยา

แนวคิดกับสภาวะปัจจุบัน (The HERE & NOW) นักจิตวิทยา Gestalt มีความเชื่อว่า การมีชีวิตอยู่ก็คือ “ปัจจุบัน” อดีตนั้นเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และอนาคตก็ยังเป็นเรื่องที่มาไม่ถึง มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายสำคัญ สิ่งที่เราสนใจมากที่สุดก็คือ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) พวกเขาเชื่อว่าพลังของคนเรามีอยู่กับปัจจุบัน การจะดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะต้องอยู่อย่างมีคุณภาพ และตรงตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต บุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็เนื่องจากการสูญเสียพลังงานที่ใช้ไปกับการครุ่นคิดคำนึงถึงสิ่งที่ผ่านมาในอดีต และมุ่งมั่นจะวางแผนในอนาคตอย่างไม่รู้จบ บุคคลนั้นก็จะเกิดแต่ความวิตกกังวล

2.1.4 สติในทางพุทธศาสนา

สติ โลกสมิ ชาติโร- สติเป็นเครื่องตื่นในโลก

สติ เตสัง นิวารณัง - สติเป็นเครื่องกั้นกระแส (ตัณหา) เหล่านั้น

สติ หมายถึง การระลึกตัวอยู่ในทุกขณะ

สมาธิ หมายถึง การที่จิตใจอยู่ในความสงบ จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน

ปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด รู้จริง ที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ณ ขณะนั้น

สติจะทำให้เกิดสมาธิ และ ปัญญา

สมาธิเป็นตัวช่วยที่ทำให้เราเกิดการระลึกตัว (สติ) ได้ดี

สติปัญญา คือ หลักของการมีสติสัมปชัญญะ มีความเพียร กำหนดรู้กายตามสภาวะเป็นจริง เช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวลาเดิน นั่ง นอน เรียกว่า กายานุปัสสนา

การรู้เท่าทันตัวที่เสวยอารมณ์ เช่น เสวยสุขก็รู้ว่าสุข เสวยทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ มีสติรู้อยู่อย่างนี้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

การมีสติพิจารณาความเป็นไปของจิตว่า ขณะนี้ จิตของเรามีราคะ โทสะ โมหะ หรือมีความฟุ้งซ่าน กำหนดรู้อย่างนี้ มีสติตั้งมั่นไม่เอนเอียงไปตามอารมณ์ของจิต ย่อมจะรู้เท่าทันว่าจิตก็เป็นเพียง สักว่าจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นต้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลาย อันได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา

กายานุปัสสนา : พิจารณากายเป็นอารมณ์

เวทนานุปัสสนา : พิจารณาสุข ทุกข์ เป็นอารมณ์

จิตตานุปัสสนา : พิจารณาจิต เป็นอารมณ์

ธรรมานุปัสสนา : พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

2.2 ปัจจัยและการกระทำที่มีผลต่อการมีสติ และขาดสติ

2.2.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการมีสติ

แนวคิดการใช้ชีวิตแบบ Slow living

ทุกวันนี้ ชีวิตของผู้คนทั่วโลกเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ตั้งแต่ตื่นนอนก็รีบอาบน้ำแต่งตัว ไปทำงาน รีบขับรถ รีบประทานอาหารจานด่วน ทักทายพูดคุยกันสั้น ๆ ด้วยเหตุผลเพียงอย่างเดียวคือ “ไม่มีเวลา” บางเรื่องความเร็วก็น่าประหลาด แต่ถ้ามากเกินไปจะทำให้ล้มละลายเอื่อยดเล็ก ๆ น้อย ๆ สำคัญที่อยู่รอบตัวได้ เช่น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การดูแลตัวเอง การพักผ่อน ความปลอดภัย และบ่อยครั้งที่ความรวดเร็วเร่งรีบ ทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแย่ และส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น

คุณค่าของการใช้ชีวิตให้ช้าลง ทำให้มองเห็นรายละเอียดของชีวิตได้ชัดเจนขึ้น ความช้าในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการทำอะไรเชื่องช้า แต่เป็นการใส่ใจในรายละเอียดของชีวิตให้มากขึ้น และยังช่วยให้คลื่นสมองช้าลง ทำให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การปรับเปลี่ยนมาใช้ชีวิตให้ช้าลง ทำให้เราอยู่อย่างมีสติ และมีความระมัดระวังมากขึ้น

การฝึกลมหายใจ เพื่อลดสภาวะการโกรธแบบเฉียบพลัน

1. หายใจลึก ยาว ช้า 3 ระดับ คือหายใจให้ลึกๆแล้วหยุดสามวินาที จากนั้นผ่อนลมหายใจออกมาทางปาก จนลมหมด แล้วก็หายใจให้ลึก ยาว ช้า อีก 3-4 ครั้ง ผลคือ ร่างกายจะผ่อนคลาย เบา เลือดจะสูบฉีด สบายตัว อารมณ์ดีขึ้น

2. หายใจเข้าลึก ยาว ช้า จังหวะเดียว ลึกที่สุด แล้วผ่อนลมออกมาทางปาก ทำ 10 ครั้งติดต่อกัน ในทรวงอกพอง ท้องแฟบ จะรู้สึกตัวเบา เพราะร่างกายจะได้รับอากาศดีมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. หายใจสั้น แผลว เร็ว หายใจเข้าออกทางจมูกเท่านั้น ทำประมาณ 20 ครั้งต่อกัน ครั้งที่ 20 ให้หายใจ ลึก ยาว ซ้ำ 1 ครั้ง แล้วปล่อยลมหายใจทางปากออกให้หมด จากนั้นให้นิ่ง เหมือนไม่ได้หายใจ สังเกตว่าตัวจะเบา หยุต นิ่ง ให้เหลือเพียงความว่างเปล่า โดยไม่คิดอะไร

การกำหนดอิริยาบถ

การเจริญสติ ในการกำหนดอิริยาบถให้ทันในปัจจุบัน และการรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ 6 ทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกับกิริยาเคลื่อนไหวอื่นๆ ทำอะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ การเคลื่อนไหวกายทุกกิริยา เช่น การรับประทาน ดื่ม เคี้ยว กลืน เหลี้ยว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

2.2.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการขาดสติ

ความโกรธฉับพลัน

โกรธเป็นภาวะความเครียดฉับพลันอย่างหนึ่ง เมื่อความโกรธเกิดขึ้นร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา มีผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เส้นเลือดหดตัว หัวใจบีบตัวแรงและเร็วขึ้น สมองส่วนหน้าด้านการใช้เหตุผลและการวางแผนไม่ทำงาน ขาดความยับยั้งชั่งใจ “คนมักโกรธเพิ่มโอกาสการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ปวดศีรษะไมเกรน โรคกระเพาะอาหาร เพิ่มสารก่อมะเร็งในร่างกาย โรคมุขมิ้มกันบกพร่อง”

อาการตื่นตกใจฉับพลัน

อาการกลัว ตื่นตระหนก ควบคุมตัวเองไม่ได้ชั่วขณะ รู้สึกใจสั่นหัวใจเต้นแรง หายใจไม่ทันมือสั่น บางคนถึงกับมีอาการวิงเวียน ท้องไส้ปั่นป่วน วิธีบรรเทาอาการเหล่านี้ให้น้อยลง คือ ฝึกนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิทำให้เราเกิดสติและไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อมีสติอาการกลัวต่างๆ จะน้อยลง จะต้องพยายามตั้งสติให้เป็นปกติให้ได้

ผลกระทบของการดื่มสุรา

ระดับ Alcohol ในเลือด (มก.%)	อาการ	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเมื่อเทียบกับคนไม่ดื่ม	การตอบสนอง ตัดสินใจเปรียบเทียบระหว่าง (วินาที) และระยะหยุดรถให้เร็วขึ้น กรณี ขับด้วยความเร็ว 100 กม/ชม.
20	ใกล้เคียงกับคนไม่ดื่มสุรา	ใกล้เคียงกับคนไม่ดื่มสุรา	
30 - 50	ไม่สามารถควบคุมการขับได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นรถส่าย	50 มก.% = 2 เท่า	
51 - 100	มีอาการเมา พูดมาก หัวเราะไม่หยุดผล ตะโกนเอะอะโวยวาย	80 มก.% = 3 เท่า	ประมาณ 0.5 sec (ระยะหยุดเพิ่ม ~ 15 ม.)
100 - 150	พูดจาอ้อแอ้ ฟังไม่ได้ศัพท์ เดินไม่ตรงทาง	100 มก.% = 8 เท่า	ประมาณ 0.7 - 1 sec (ระยะหยุดเพิ่ม ~ 25 ม.)
151 - 200	อาการเมาชัดเจน ค้างเผลอ	150 มก.% = 40 เท่า	ประมาณ 1 - 1.5 sec (ระยะหยุดเพิ่ม ~ 35 ม.)
201 - 300	สติสัมปชัญญะเสื่อมลง อาจเผลอบางครั้ง ไม่รู้สึกตัวไม่สามารถรู้ได้ เนื่องจากควบคุมการทดลองไม่ได้		
301 - 350	หมดสติ ไม่รู้สึกตัว	ไม่สามารถตรวจวัดได้ (ควบคุมการวัดไม่ได้)	
มากกว่า 350	อันตรายต่อชีวิต เนื่องจากสมองไม่ทำงาน ศูนย์ควบคุมการหายใจเป็นอัมพาต		

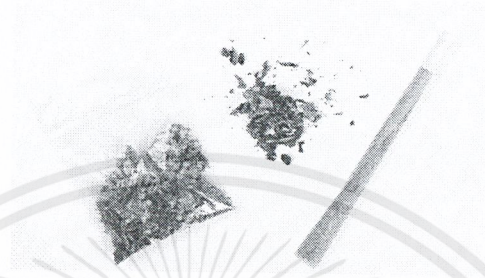
ที่มา: ศา.ภ.

ภาพที่ 2.3 ภาพระดับแอลกอฮอล์ ที่มีผลต่อการกระทำ
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลกระทบของสารเสพติด

MARIJUANA (กัญชา)

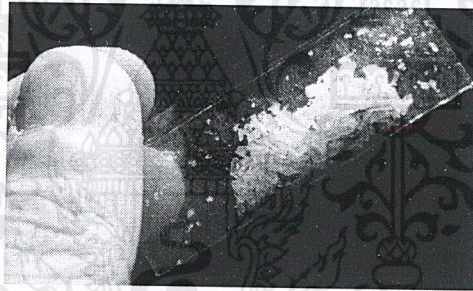
ผลของการใช้ยา จะมี 2 ชั้น เริ่มด้วยระยะเวลาตื่นเต้นครั้นแรก สนุกสนาน ตามด้วยระยะเวลางีบสงบ หรือถ้าใช้ยามากเกินไป อาจนอนหลับไปเลย



ภาพที่ 2.4 กัญชา

PCP (Angel dust)

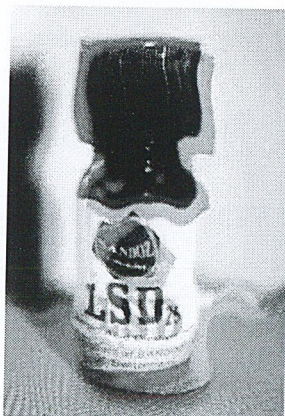
มีฤทธิ์ทำให้เซื่องซึม ประสาทหลอน ทุกอย่างดูซ้ำไปหมด การทำงานร่วมกันของอวัยวะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวจะลดลง



ภาพที่ 2.5 PCP (Angel Dust)

LSD (LYSERGIC ACID DIETHTHYLAMINE)

เป็นยาที่มีฤทธิ์แรงมาก ใช้เพียงเล็กน้อย ทำให้เกิดภาพหลอนได้ภายใน 15 นาที ผู้ใช้ยังอาจประสบกับการรับรู้ที่ บิดเบี้ยวของขนาดและรูปร่างของวัตถุที่เคลื่อนไหว สี เสียง สัมผัสและภาพ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานที่ภาพที่ 2.6 LSD นั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 บุคคล (อาชีพ) ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

2.3.1 ตำรวจปราบจลาจล

หน้าที่ของตำรวจปราบจลาจลนั้นจะต้องเตรียมพร้อมรับกับสถานการณ์ฉุกเฉินที่เกิดขึ้นให้ได้ เพื่อบรรเทา และป้องกันการเกิดความวุ่นวาย ณ ขณะนั้น

ข้อเตือนใจประการหนึ่งที่ตำรวจทุกคนต้องสำนึกไว้ตลอดเวลาในสถานการณ์อันเลวร้ายในการทำงาน ก็คือจะต้องตั้งสติให้มั่นและไม่ประมาทโดยเด็ดขาด แม้ว่าจะได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีเพียงใดก็ตาม เพราะความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยครั้งเดียวอาจนำมาซึ่งความสูญเสียอันใหญ่หลวง (บทความโดยพล.ต.ต.โกสินทร์ หินเภาว้ เขียนไว้ใน ตำรายุทธวิธีตำรวจ)

วีรบุรุษผ่านฟ้า (ด.ต.ธีรเดช เล็กภู)

พอได้ยินตูมแล้วก็รู้สึกที่ก็ได้เลือดแล้ว ได้รับบาดเจ็บที่ขาขวาด้านใน ก็มีเลือดไหลออกจำนวนมาก พอหลังจากบีมแล้วก็ซูลมุน คนที่โดนเยอะคือคนที่อยู่ข้างหน้ากับคนที่เตะ

“วินาทีนั้นถ้าเป็นเราก็ทำอะไรไม่ถูก ถ้าระเบิดมาอยู่ตรงหน้า ไม่รู้ใครจะคิดกันยังไง คิดว่าคงเป็นสัญชาตญาณว่าเตะให้ไกลตัวไปก่อนเหมือน กับแก๊สน้ำตา แต่คิดว่าถ้าไม่เตะคงเจ็บกันอีกหลายคน หลังจากนั้นถ้าหายแล้วก็ต้องกลับมาทำหน้าที่เหมือนเดิม ถ้ามว่ากลัวไหมมันก็มีนะ แต่เราก็ต้องทำ เพราะมันเป็นหน้าที่ เราต่างคนต่างมาทำหน้าที่”

2.3.2 นักบิน

นักบินเป็นอาชีพ ที่จะต้องมีสติอยู่ในทุกขณะ เนื่องจากทำงานอยู่บนอากาศ ซึ่งหากผิดพลาดแม้แต่นิดเดียวก็อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้อย่างใหญ่หลวง อาจมีผลต่อผู้โดยสารภายในเครื่องบินมากมายหลายชีวิต

คุณสมบัติของนักบินที่ดี (จากข้อเขียนของ Hans Stapel & Rob Pijpers)

- สติปัญญาดี มีความเฉลียวฉลาด เก่งการคำนวณ
- มีสติในยามวิกฤติ ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล
- ใช้กลยุทธ์ในการวางแผน
- มีลักษณะผู้นำ ชำนาญภาษาอังกฤษ
- ไม่หงุดหงิด ไม่ก้าวร้าว ไม่รุนแรง

บทสัมภาษณ์ของนักบิน

อีก 10 นาที เครื่องบินจะตก จะทำอย่างไร?

เวลาคือสิ่งสำคัญที่สุดที่เราต้องการขณะที่เครื่องบินกำลังประสบปัญหาขัดข้องอยู่กลางท้องฟ้า เราต้องมีสติประคองเครื่องบินตลอดเวลา ทำอย่างไรก็ได้ที่เราจะอยู่บนท้องฟ้าได้นานที่สุดเพื่อแก้ไขปัญหา เพื่อมองหาสนามบินที่ใกล้ที่สุดเพื่อลงฉุกเฉิน และเพื่อให้ลูกเรือได้เตรียมผู้โดยสารให้พร้อมกับการลงจอดที่ไม่ปกติ เพื่อให้เวลาภาคพื้นดินเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น และแล้วสภาพวิกฤตหนักจะกลายเป็นเบาได้ หากทุกคนมีสติและทำตามหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดครับ

2.3.3 กู้ภัย (ปอเต็กตึ๊ง)

ผู้ที่เสียสละเวลาเพื่อมาช่วยเหลือผู้คนที่เกิดเหตุฉุกเฉิน ซึ่งมีส่วนหนึ่งของบทสัมภาษณ์ที่เป็นประสบการณ์ฉุกเฉินของหน่วยกู้ภัย

เสียงสัญญาณ วี ว่อ วี ว่อ... สลับกับไฟฉุกเฉิน ของรถหน่วยกู้ภัย เป้าหมายของรถคันนั้น คือ การทำเพื่อจะช่วยรักษาชีวิตคน จากการสัมภาษณ์นายจรศักดิ์ คงอินทร์ การทำงานกู้ภัยนั้นทำให้เราต้องมีความพร้อมหลายอย่าง ทั้งตัวเราเอง เครื่องมือต้องพร้อม การจัดการต้องดีด้วย เพราะงานของเราต้องเดินหน้าเข้าหาภัย ผิดกับคนอื่นที่เมื่อมีภัยต้องหนี สิ่งสำคัญที่ต้องมีคือ การมีความพร้อมด้านจิตใจ และการดำรงตนให้มีสติ เพราะเราจะต้องเผชิญกับเหตุที่ไม่อาจจะรู้ได้ล่วงหน้า ความสำเร็จหรือความล้มเหลวก็ขึ้นอยู่กับจิตใจตั้งมั่น

2.3.4 แพทย์

อาชีพที่ช่วยเหลือผู้คนที่ให้หายจากโรคร้าย ไข้เจ็บ และเป็นอาชีพที่ต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยในแบบฉุกเฉินได้ในทุกเวลา

แพทย์ในปัจจุบัน ทำงานยากลำบากขึ้น เนื่องจากการแพทย์เป็นงาน 4 ดี (D)

1. ดี Dirty งานการแพทย์เผชิญกับความสกปรกที่มาพร้อมกับโรคร้ายไข้เจ็บและสังขารของมนุษย์ ปัจจุบันโรคร้ายไข้เจ็บรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม เป็นงานที่คนทั่วไปไม่อยากจะเผชิญ
2. ดี Dangerous งานการแพทย์เผชิญกับอันตราย, ความเสี่ยง เช่นเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ทุพพลภาพของคนไข้ที่อยู่ในความรับผิดชอบ
3. ดี Difficult งานการแพทย์อาศัยความรู้ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์เฉพาะตน เป็นงานที่สร้างความเครียดและยากลำบากที่จะต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บให้ชนะทุกรายโดยปราศจากข้อผิดพลาด เป็นงานที่ลำบากต่อความเข้าใจของคนทั่วไป เป็นงานที่คนทั่วไปอยากหลีกเลี่ยง
4. ดี Duty งานการแพทย์ ถือว่าการรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แพทย์ที่มีความรับผิดชอบสูง มีเวลาเป็นส่วนตนน้อย ทำงานปราศจากวันหยุด เพราะคนไข้คือผู้ที่มีความสำคัญที่สุด

บทสัมภาษณ์จากแพทย์ฉุกเฉิน

ในห้องฉุกเฉินนั้นคุณไม่รู้หรือว่า กำลังจะเจอกับอะไร บางครั้งมีถึง 5 เคส ในเวลาเดียวกัน และคุณต้องใช้การตัดสินใจอย่างมาก ในการเลือกช่วยเคสไหนก่อนหลัง และผมคิดว่านั้นแหละคือช่วงเวลาที่มีใจที่สุด ในการทำให้ทุกคนปลอดภัย โดยไม่ได้เกิดการประหมาใดๆ จากผมแม้แต่น้อย

2.4 การเอาตัวรอดในสถานการณ์ฉุกเฉิน

2.4.1 การเตรียมตัวหากเกิดอัคคีภัย

1. โทรแจ้งที่เบอร์ 199 คนส่วนใหญ่ที่แจ้งไปที่เบอร์ 191 ซึ่งเป็นเบอร์ที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งทำให้การดำเนินการล่าช้าในการดำเนินงาน
2. ทุกครัวเรือนควรมีถังดับเพลิง และต้องสามารถใช้ได้และใช้เป็น
3. หากเกิดแก๊สระเบิดในครัวที่บ้าน การใช้น้ำดับนั้นจะสร้างความเสียหายมากขึ้น ถังดับเพลิงคือสิ่งที่ดับไฟจากแก๊สได้เท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นไว้สำหรับใช้ในการเรียนการสอนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กรณีไฟไหม้ในอาคาร หรือโรงแรม

1. ควรตรวจสอบ มองหาทางหนีไฟทุกครั้งทีไปอาคาร
2. เมื่อเกิดเหตุ ให้ไปทางหนีไฟที่ใกล้สุด ไม่ควรวิ่งไปหาทางออก
3. ก้มต่ำ ใช้ผ้าปิดจมูก และควรวางผ้าที่ชุบน้ำ เพื่อป้องกันการสำลักควันได้
4. ก่อนเปิดประตูให้ใช้หลังมือสำรวจอุณหภูมิก่อนเปิดเข้าไปเพื่อดูว่าในห้องนั้นมีไฟไหม้อยู่หรือไม่

2.4.2 การเตรียมตัวหากเกิดแผ่นดินไหว

เมื่อติดอยู่ภายในอาคาร

1. สำรวที่พัก ตัดไฟ ห้ามทำอะไรให้เกิดประกายไฟ
2. ก้มตัวลงต่ำ หาที่ยึดเหนี่ยว หรือกำบังที่แข็งแรง
3. อย่าเคลื่อนไหว จนกว่าจะแน่ใจว่าปลอดภัย
4. อยู่ให้ห่างจากกระจก

เมื่อติดอยู่ภายนอกอาคาร

1. จุดปลอดภัยที่สุด คือที่โล่งแจ้ง
2. หากขับรถอยู่ ให้หยุดรถ ในที่ ที่ไม่มีอะไรร่วงลงมาได้
3. อยู่ให้ห่างจากตึกสูง เสาไฟ สะพาน
4. อยู่ให้ห่างจากหลุม หรือ ท่อน้ำจากถนน

2.4.3 การเตรียมตัวหากเกิดเหตุเรือล่ม

1. เมื่อเกิดเหตุเรือล่ม ให้ขึ้นไปบนดาดฟ้าเรือให้เร็วที่สุด
2. ใช้เวลาอันมีค่าใส่เสื้อชูชีพ แล้วโยนห่วงยางลงไปใต้น้ำให้มากที่สุด
3. โยน สิ่งของที่สามารช่วยชีวิตได้ลงในน้ำ
4. เมื่อตกลงไปใต้น้ำ ให้ว่ายออกจากตัวเรือเพราะหากว่ายไปใกล้ อาจเกิดกระแสน้ำดูดไปได้
5. หากไม่มีชูชีพ ไข่ม้วน หรือกางเกงช่วยพยุงตัว
6. มองหา แกลลอน หรือถังโฟม หรือสิ่งของที่ช่วยพยุงตัวได้

ติดต่อแจ้งศูนย์ประสานงาน สายด่วนกรมเจ้าท่า 1199

บทที่ 3

การออกแบบงานนิทรรศการ และกราฟฟิกประกอบนิทรรศการ

3.1 การออกแบบงานนิทรรศการ

3.1.1 ความหมายของนิทรรศการ (Meaning Of Exhibition)

นิทรรศการ คือ รูปแบบหรือวิธีการถ่ายทอดความรู้ โดยนำเอาวัสดุอุปกรณ์ หรือสื่อมาผสมผสานกันและนำเสนออย่างเป็นระบบ เช่น ภาพ ของจริง สื่อวีดิทัศน์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับสารเกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น อาจเปรียบเหมือนเป็นการเรียนรู้ที่ใกล้เคียงกับประสบการณ์โดยตรงที่ผู้ชมสามารถรับรู้ได้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5

3.1.2 การออกแบบนิทรรศการ

เป็นการจัดองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกัน ทั้งที่เป็นเนื้อหา เรื่องราว รูปแบบ และลักษณะธรรมชาติของผู้ชมนิทรรศการ

วัตถุประสงค์ของการออกแบบนิทรรศการ

1. เพื่อกระตุ้นความสนใจให้ประชาชนได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ จากการจัดนิทรรศการ
2. เพื่อเป็นการกระตุ้นและดึงดูดความสนใจให้ประชาชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร
3. การออกแบบที่ดีเป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ให้ดูแปลกตาและน่าทึ่ง
4. เพื่อเป็นการสร้างสรรค์รูปแบบสื่อต่างๆ ให้เนื้อหากระชับ สวยงาม และเข้าใจง่าย

3.1.3 ประเภทของนิทรรศการ

แบ่งตามลักษณะของวิธีการจัด

นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition) คือนิทรรศการที่จัดแสดงเรื่องราวเดิมๆ ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นที่รวบรวมสิ่งแสดง ของที่ใช้จัดอาจจะเป็นของจริง หุ่นจำลอง รูปภาพ ฯลฯ ที่นำมาแสดงนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลง รูปแบบ และวิธีการ จัดอยู่ในอาคารหรือสถานที่เดิม ไม่เปลี่ยนแปลง ผู้ชมสามารถเข้ามาชมได้ตลอดเวลา เพื่อศึกษาหรือหาความรู้ เพลิดเพลิน เช่น พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติมีจุดประสงค์เพื่อการศึกษาทั้งทางประวัติศาสตร์ศิลป์ โบราณคดี ตลอดจนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นอกจากนี้ยังมีพิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งไทย เป็นต้น

นิทรรศการชั่วคราว (Non Permanent Exhibition) คือการจัดนิทรรศการเป็นครั้งคราว ในวาระโอกาสหรือเทศกาลพิเศษเพื่อแสดงความรู้ใหม่ๆ แผนงานพิเศษ วาระในวันสำคัญต่างๆ ของหน่วยงาน นิทรรศการชั่วคราวอาจจัดแสดงในสถานที่เดิมเป็นประจำ แต่สื่อที่นำมาแสดงชุดนั้นๆ จัดอยู่ไม่นาน อาจเป็นสัปดาห์หรือสองสามเดือนก็เปลี่ยนใหม่ หรือเลิกไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นิทรรศการเคลื่อนที่ คือนิทรรศการที่จัดขึ้นเป็นชุดสำเร็จ เพื่อแสดงในหลายๆ สถานที่ หมุนเวียนกันไป รูปแบบและสื่อหลักที่นำมาแสดง เป็นแบบเดิม วัตถุประสงค์ในการจัดเป็นแบบเดิม อาจมีสิ่งของหรือการแสดงประกอบเพิ่มเติมในบางครั้ง ส่วนสถานที่จัดก็หมุนเวียน เปลี่ยนไปเรื่อย อาจเคลื่อนที่ไปต่างจังหวัดหรือจังหวัดเดียวกันแต่เปลี่ยนชุมชนที่นำไปแสดง เช่น นิทรรศการศิลปะ นิทรรศการตราไปรษณียากร ในการเคลื่อนที่ก็จะร่วมกับหน่วยงานในท้องถิ่นซึ่งหน่วยงานหลักก็คือ หน่วยงานในสังกัดสำนักงานไปรษณีย์โทรเลขจังหวัดที่ไปจัด

แบ่งตามลักษณะของสถานที่จัด

นิทรรศการกลางแจ้ง (outdoor exhibition) คือการจัดนิทรรศการภายนอกตัวอาคาร และอาจจัดในสนามโดยใช้เต็นท์นิทรรศการประเภทนี้มีขนาดใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับรูปแบบลักษณะ วิธีจัดด้วย และมีขอบเขตการแสดงกว้างขวาง นิทรรศการกลางแจ้งแบบชั่วคราว อาจจะมีขนาด โดยใช้เต็นท์กาง และยกพื้นขึ้นเพื่อจัดแสดงก็ได้ นิทรรศการกลางแจ้งแบบชั่วคราวนี้ อาจจะมีขนาดใหญ่หรือเล็กก็ได้ เช่น งานประจำปี งานฉลองเทศกาลปีใหม่ของจังหวัดต่างๆ ก็จัดค่อนข้างใหญ่ แต่หากจัดประกอบงานพิธีอื่นๆ ก็มักเล็กลง นิทรรศการกลางแจ้งแบบเคลื่อนที่ มักเป็นนิทรรศการขนาด ย่อยที่สุด เช่น รถเผยแพร่ การทำหมันของโรงพยาบาล ซึ่งอาจมีการฉายภาพยนตร์ สไลด์ หรือวีดิทัศน์ ประกอบ

นิทรรศการในร่ม (Indoor Exhibition) คือนิทรรศการที่จัดในบริเวณอาคาร หรือจัดสร้าง อาคารเพื่อแสดงนิทรรศการโดยวิธีแบบถาวร แบบชั่วคราว หรือแบบเคลื่อนที่ก็ได้ นิทรรศการใน ร่มแบบถาวร เช่น ในอาคารของพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร หรือพิพิธภัณฑ์จังหวัด นิทรรศการในร่มแบบชั่วคราว จัดขึ้นโดยมีระยะเวลาแสดงแน่นอน มีจุดมุ่งหมาย แคบลงแต่เด่นชัด การจัดนิทรรศการประเภทนี้ผู้จัดมีความสะดวกในการเตรียมงานได้ดีกว่าจัดภายนอกอาคาร

นิทรรศการหมุนเวียน (traveling exhibition) หรือนิทรรศการสัญจร คือ นิทรรศการ ที่จัดทำเป็นชุดสำเร็จรูปถาวร สามารถเคลื่อนย้ายไปแสดงในที่ต่างๆ หมุนเวียนสลับกันไป หรืออาจ แสดงในรูปของรถเผยแพร่เคลื่อนที่ (mobile units) ซึ่งจัดแสดงเพียงครั้งวันหรือหนึ่งวัน นิทรรศการ ประเภทนี้สามารถเข้าถึงบุคคลเป้าหมายได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะในท้องถิ่นทุรกันดาร การคมนาคม ไม่สะดวก

3.1.4 ความสำคัญของนิทรรศการ

นิทรรศการเป็นสื่อที่มีคุณค่าและมีศักยภาพสูงในการดึงดูดความสนใจของผู้ชมได้ดีเนื่องจาก ความหลากหลายของสื่อสามารถตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ชมได้ดังนั้นนิทรรศการ ที่ดีจะมีอิทธิพลต่อผู้ชมในด้านความรู้ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอารมณ์และความ รู้สึก การเปลี่ยนแปลงเจตคติ รวมทั้งการตัดสินใจดังจะเห็นได้จากตัวอย่างนิทรรศการทางการศึกษา ทางการค้าและทางศิลปวัฒนธรรม

3.1.5 ขนาดของนิทรรศการ

นิทรรศการ แบ่งออกเป็น 4 ขนาดตามขนาดพื้นที่ที่จัดแสดงคือ

1. นิทรรศการขนาดเล็ก (small exhibits) เป็นนิทรรศการที่จัดขนาดพื้นที่น้อยกว่า 400 ตารางฟุตหรือ 37 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. นิทรรศการขนาดกลาง (medium exhibits) ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 401 ตารางฟุต ถึง 1600 ตารางฟุตหรือ 38-148 ตารางเมตร
3. นิทรรศการขนาดใหญ่ (large exhibits) ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 1601-4000 ตารางฟุต หรือ 149-371 ตารางเมตร
4. นิทรรศการขนาดยักษ์ (giant exhibits) ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 4000 ตารางฟุตหรือมากกว่า 371 ตารางเมตร

3.1.6 หลักจิตวิทยาในการจัดนิทรรศการ

จิตวิทยาการรับรู้

การรับรู้ คือการสัมผัสที่มีความหมาย การรับรู้เป็นกระบวนการหรือตีความแห่งการสัมผัสที่ได้รับออกเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีความหมาย คนเราจะต้องใช้ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมที่มีมาก่อน โดยปกติเรารับรู้โดยผ่านระบบรับสัมผัสทั้งห้า การรับรู้จึงเปรียบเสมือนประตูด่านแรกที่จะนำไปสู่พฤติกรรมอื่น ๆ ที่จะส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละคนได้

การรับรู้นิทรรศการตามแนวทฤษฎีจิตวิทยา

ตามทฤษฎีของกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ซึ่งมีแนวคิดว่าองค์ประกอบสำคัญของภาพหรือสิ่งเร้าที่เรารับรู้โดยทั่วไปมี 2 ส่วนคือภาพและพื้น ดังนั้น การรวมกันของภาพและพื้นจึงถือเป็นกฎสำคัญของการจัดสิ่งเร้าเพื่อการกระตุ้นความสนใจซึ่งมีหลักสำคัญ 4 ประการได้แก่

- หลักของความใกล้ชิด
- หลักของความคล้ายคลึง
- หลักของความต่อเนื่อง
- หลักของความประสาน

3.1.7 หลักการออกแบบนิทรรศการ

ความเป็นเอกภาพ

เอกภาพ (unity) หมายถึง ผลรวมขององค์ประกอบที่อยู่รวมกันได้อย่างเหมาะสมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แสดงให้เห็นถึงความเป็นหน่วยเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นเรื่องเดียวกัน มีความสัมพันธ์ต่อกันและกลมกลืนกัน นอกจากความเป็นเอกภาพจะสามารถดึงดูดความสนใจได้ดีแล้ว ยังช่วยในการสื่อความหมายให้ผู้ชมเข้าใจสาระได้ง่ายยิ่งขึ้นด้วย

ประโยชน์ของความเป็นเอกภาพในนิทรรศการ มีประโยชน์ทั้งต่อผู้จัดและผู้ชมหลายประการ คือ ป้องกันความสับสนและความเข้าใจผิด สะดวกในการจัดการและดำเนินงานมีจุดเด่นเป็นลักษณะเฉพาะแตกต่างจากสิ่งแวดล้อมโดยรอบเป็นการนำเสนอเนื้อหาที่ตรงกับวัตถุประสงค์สามารถกำหนดกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย สามารถจำแนกปัญหาและอุปสรรคได้ชัดเจน

ความสมดุล

ความสมดุล (balance) เป็นลักษณะการจัดองค์ประกอบให้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ชมคล้อยตามโดยไม่รู้ตัว ความสมดุลช่วยให้ผู้ชมรู้สึกสบายไม่อึดอัดในขณะที่ชมนิทรรศการ เพราะความสมดุลทำให้เกิดความรู้สึกพอดีและเหมาะสมกับธรรมชาติของเนื้อหา ความสมดุลในการออกแบบสื่อทัศนศิลป์ในนิทรรศการเป็นการถ่วงดุลขององค์ประกอบต่าง ๆ ให้ความรู้สึกว่ามีปริมาณ ขนาดหรือน้ำหนักของแต่ละด้านเท่าเทียมกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเน้น

การเน้น (emphasis) เป็นการเลือกย้าทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งเร้าให้มีความเข้มโดดเด่นกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ ช่วยกระตุ้นให้ผู้ชมเกิดการรับรู้ที่ทรงพลังได้มากกว่าสิ่งแวดล้อมทั่วไป ทำให้ผู้ชมรับรู้จุดที่เน้นได้ชัดเจนกว่าส่วนอื่นที่มีลักษณะเป็นปกติธรรมดา การเน้นให้เกิดจุดเด่นอาจต้องอาศัยองค์ประกอบศิลป์ ได้แก่ สี แสงเงา พื้นผิว รูปร่าง รูปทรง ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีวิธีเน้นได้หลายวิธี

3.1.8 ขั้นตอนการจัดนิทรรศการ

การวางแผนเป็นขั้นตอนแรกก่อนลงมือปฏิบัติงานทุกประเภท นับเป็นขั้นสำคัญที่สุดที่ส่งผลถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของแต่ละงานได้ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีคำถามพื้นฐานสำคัญที่ใช้ในการวางแผนทุกๆ ไป 6 ประการ

1. ประเภทและกิจกรรมของนิทรรศการ (what) คณะผู้ดำเนินงานต้องระบุชื่อหรือประเภทของกิจกรรมนั้น ๆ ให้ชัดเจน เช่น การจัดนิทรรศการ การจัดจุดนิทรรศน์ การรณรงค์ การจัดมหกรรม การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

2. วัตถุประสงค์ของการจัดนิทรรศการ (why) เมื่อกำหนดว่าจะทำกิจกรรมอะไร ควรคำนึงถึงวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมนั้นเป็นสำคัญ เช่น การจัดจุดนิทรรศน์แสดงสินค้าเพื่อส่งเสริมการขาย การจัดนิทรรศการวันมาฆบูชาเพื่อการอนุรักษ์และส่งเสริมพุทธศาสนา การจัดกิจกรรมประเพณีสงกรานต์เพื่อรักษาประเพณีอันดีงามของไทย เป็นต้น

3. สถานที่จัดนิทรรศการ (where) สถานที่หรือบริเวณอยู่ที่ไหน ห่างไกลจากชุมชนกลุ่มเป้าหมายหรือไม่ การคมนาคมสะดวกมากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปสถานที่จัดนิทรรศการที่ได้รับความสนใจจากผู้ชมกลุ่มเป้าหมายมักอยู่ไม่ห่างไกลมากนัก เนื้อหาบางเรื่องหากสามารถจัดในแหล่งชุมชนหรือบริเวณที่เป็นสถานที่ตั้งขององค์ความรู้นั้นก็ช่วยส่งเสริมการรับรู้และเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

4. ระยะเวลาในการจัดนิทรรศการ(when) กิจกรรมนั้นจะจัดขึ้นเมื่อใด อาจเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ วันเปิดอาคารใหม่ วันต้อนรับอาคันตุกะที่สำคัญ หรือจัดระหว่างวันเทศกาลต่าง ๆ

5. ผู้จัดและกลุ่มเป้าหมายของนิทรรศการ (who) ใครคือผู้จัดหรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัด คณะผู้จัดมีความสามารถและศักยภาพในการจัดเพียงใด ใครคือกลุ่มเป้าหมายหลักที่จะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนิทรรศการที่จัดขึ้นแต่ละครั้ง ผู้ชมหรือกลุ่มเป้าหมายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการจัดนิทรรศการ มีอิทธิพลต่อการกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ แทบทุกด้าน

6. วิธีจัดนิทรรศการ (how) เป็นคำถามสุดท้ายที่สำคัญที่สุดซึ่งจะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติงานให้บรรลุวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพ เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบในเชิงบูรณาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตั้งแต่ขั้นแรกถึงขั้นสุดท้ายของการดำเนินงาน คำตอบควรแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์สอดคล้องกันของภาพรวมหรือความคิดรวบยอดของนิทรรศการกับกระบวนการในการเชื่อมปะติดปะต่อองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

การตั้งวัตถุประสงค์ แสดงถึงความตั้งใจหรือเจตนาที่จะให้ผู้ชมได้รับประโยชน์โดยการเรียนรู้จากการชมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมนิทรรศการแต่ละครั้ง การตั้งวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและเหมาะสมกับองค์ประกอบอื่น ๆ จะช่วยให้การดำเนินงานมีทิศทางที่จะมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างแน่นอน

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ชมกลุ่มเป้าหมายเป็นปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดเนื้อหา วัตถุประสงค์สื่อและกิจกรรมให้สอดคล้องกับธรรมชาติของทัศนคติและความสนใจความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละคน สิ่งที่ควรพิจารณาเกี่ยวกับผู้ชมกลุ่มเป้าหมายคือ เพศ, วัย, ระดับการศึกษา, อาชีพ, ความเชื่อ, สภาพเศรษฐกิจ, สถานภาพทางสังคม

เนื้อหาและกิจกรรม หากมีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนจะเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้ชมได้ง่ายขึ้น

ระยะเวลา การกำหนดเวลาในการจัดนิทรรศการแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น รูปแบบของนิทรรศการ ความจำเป็นของเนื้อหา วัตถุประสงค์ และความสะดวกในการดำเนินงานของคณะผู้จัดนิทรรศการ หากเป็นการจัดนิทรรศการชั่วคราวที่ดำเนินการโดยสถานศึกษา หรือหน่วยงานขนาดเล็ก โดยทั่วไปนิยมจัดในช่วงระยะเวลาประมาณ 3-5 วัน แต่ถ้าเป็นนิทรรศการเคลื่อนที่มักจะจัดภายใน 1-2 วัน ส่วนนิทรรศการถาวรซึ่งโดยมากจะจัดอยู่ในรูปของพิพิธภัณฑ์ อาจใช้เวลาในการจัดแสดงเป็นปี หรือหลาย ๆ ปี

สถานที่ สถานที่ที่ใช้ในการจัดนิทรรศการที่ควรพิจารณามี 2 ประเด็น

1. ท่าเลที่ตั้ง หรือตำแหน่งที่ตั้งที่ใช้เป็นสถานที่ในการจัดนิทรรศการสถานที่ดังกล่าวไม่ควรอยู่ห่างไกลจากชุมชนกลุ่มเป้าหมายมากเกินไป เพราะระยะทางที่ห่างไกลอาจเป็นอุปสรรคในการเดินทางไปร่วมชมกิจกรรมได้
2. บริเวณขอบเขต หรือ บริเวณที่ใช้ในการจัดนิทรรศการมีขอบเขตกำหนดไว้ชัดเจน การกำหนดขอบเขตกว้างเพียงใดขึ้นอยู่กับประเภท ขนาด รูปแบบ เนื้อหาและกิจกรรม ในการจัดนิทรรศการ หากเป็นบริเวณที่กว้างขวาง มีเนื้อหาและกิจกรรมมากควรจัดให้มีพื้นที่พักผ่อนเพื่อคลายความเหนื่อยล้าและความเครียด อาจเป็นร่มไม้ร่มรื่นตามธรรมชาติ

3.1.9 เทคนิคการจัดนิทรรศการ

แผ่นป้าย (board) หมายถึง แผ่นหนังสือหรือแผ่นเครื่องหมายที่บอกให้รู้ เป็นวัสดุรองรับสื่อหรือเนื้อหาต่าง ๆ ที่นำมาจัดแสดงซึ่งมีหลายรูปแบบหลายลักษณะแตกต่างกัน มีทั้งรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส สี่เหลี่ยมผืนผ้าแนวตั้ง สี่เหลี่ยมผืนผ้าแนวนอน บางเป็นแผ่นป้ายที่สามารถถอดประกอบกับขาตั้งไว้ บางป้ายยึดติดกับขาตั้งอย่างถาวร แผ่นป้ายบางชนิดเคลื่อนย้ายได้แต่บางป้ายติดอยู่กับที่อย่างตายตัวไม่สามารถเคลื่อนย้ายได้ วัสดุที่ใช้ทำแผ่นป้ายมีหลายชนิด เช่น ไม้อัด ไม้ไผ่สาน ไม้เนื้อแข็ง แผ่นพลาสติก แผ่นโลหะ เป็นต้น

ป้ายนิเทศ (bulletin board) เป็นสื่อทัศนวัสดุประเภทหนึ่งที่มีลักษณะเฉพาะ คือเป็นแผ่นป้ายที่ทำหน้าที่เสนอเนื้อหาเพื่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้ผู้ชมได้เรียนรู้ตามความเหมาะสม รูปแบบของป้ายนิเทศอาจเป็นป้ายสำเร็จรูปที่มีเนื้อหาเขียนหรือพิมพ์ติดอยู่กับแผ่นป้ายโดยตรงสามารถนำไปจัดแสดงได้ทันที

หลักการและเทคนิคการจัดป้ายนิเทศ

หลักการจัดป้ายนิเทศ การจัดป้ายนิเทศให้มีประสิทธิภาพในการกระตุ้นความสนใจและการสื่อความหมายควรคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้ การกระตุ้นความสนใจ, การมีส่วนร่วม, การสร้างความสนใจ, ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ, การเน้น, การใช้สี

การจัดป้ายนิเทศที่ดีมีคุณค่าในการสื่อความหมายควรมีองค์ประกอบต่าง ๆ และเทคนิคดังต่อไปนี้

- ชื่อเรื่อง จะต้องสั้น อ่านง่าย เต็มชัด สามารถมองเห็นได้ในระยะไกลดึงดูดความสนใจได้ทันที
- ข้อความเชิญชวนหรือคำอธิบาย ควรมีลักษณะกระชับรัด สั้นอ่านง่ายได้ใจความชัดเจน จัดช่องไฟได้เหมาะสม ควรเขียนข้อความให้ผู้ชมมีความรู้สึกว่าเขามีส่วนร่วมด้วย
- การสร้างมิติเพื่อการรับรู้ การสร้างภาพลวงตาให้ดูว่าป้ายนิเทศมีลักษณะต้นลึกด้วยเส้นหรือแถบสี
- การใช้สี แสง เงา และบริเวณว่าง
- การเคลื่อนไหว
- การใช้รูปภาพ
- การจัดองค์ประกอบ
- การตกแต่งพื้นป้ายนิเทศ
- การจัดป้ายนิเทศร่วมกับสื่ออื่นจะช่วยให้การถ่ายทอดเนื้อหาสมบูรณ์และน่าสนใจยิ่งขึ้น
- การใช้เนื้อหาหรือกิจกรรมเป็นตัวกำหนด

3.1.10 การใช้สื่อในนิทรรศการ

การใช้สื่อมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดนิทรรศการ “เครื่องมือที่สำคัญที่สุดของนิทรรศการก็คือ สิ่งที่จะสนับสนุนให้ผู้ชมมีส่วนร่วมกับนิทรรศการนั้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นการร่วมโดยทางตา ทางใจ หรือทางร่างกายก็ตาม การให้ผู้ชมเยี่ยมชม ได้ทำอะไรบ้าง ย่อมจะทำให้เขามีสมาธิมากขึ้นและถูกรบกวนจากสิ่งอื่น ๆ รอบตัวน้อยลง” สื่อ แต่ละชนิดมีศักยภาพในการสื่อความหมายและวิธีการใช้แตกต่างกันดังนี้

แผ่นปลิว (leaflets) ในงานนิทรรศการใช้แผ่นปลิวได้หลายโอกาส เริ่มตั้งแต่ประชาสัมพันธ์งานและให้ข้อมูลเนื้อหาสาระที่ต้องการสื่อสาร เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายจำนวนมากและไม่เฉพาะเจาะจง เป็นสื่อที่ลงทุนน้อยทั้งเวลา แรงงาน และงบประมาณ

แผ่นพับ (folders) เป็นสื่อวัสดุที่ให้ข้อมูลข่าวสารได้ดีอีกชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นกระดาษแผ่นใหญ่ที่นำมาพับให้มีขนาดเหมาะสมต่อการใช้งานได้หลายอย่าง

ภาพโฆษณา (posters) เป็นสื่อที่ทัศนวัสดุที่สร้างขึ้นเพื่อใช้กระตุ้น ชักชวน จูงใจให้ผู้ชมเกิดความสนใจเชื่อถือศรัทธาและนำไปสู่การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป การใช้ภาพโฆษณาในนิทรรศการจะช่วยเร้าใจให้ผู้ชมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างได้ดี เช่น การเตือนให้ระวังภัย การเตือนให้ระวังในการข้ามถนน การกระตุ้นให้เห็นภัยของสารเสพติดประเภทต่าง ๆ

แผนภูมิ (charts) เป็นวัสดุกราฟิกที่มีองค์ประกอบเป็นสัญลักษณ์ รูปภาพและตัวอักษร ใช้ประกอบการบรรยายชี้แจงสรุปสาระสำคัญในนิทรรศการ สื่อแผนภูมิเหมาะกับเนื้อหาที่เกี่ยวกับขั้นตอนการเปรียบเทียบ กระบวนการ การแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลข่าวสาร

แผนภาพ (diagrams) เป็นทัศนวัสดุอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ ของสิ่งของหรือของระบบงานด้วยภาพ เช่น การทำงานของลูกสูบรถยนต์ การทำงานของเครื่องกรองน้ำ เป็นต้น

แผนสถิติ (graphs) เป็นวัสดุที่เน้นการสื่อความหมายในเชิงปริมาณและตัวเลข แผนสถิติแต่ละเรื่องควรแจ้งที่มาของข้อมูลต่างๆ ให้ชัดเจนเพื่อสร้างความเชื่อถือ และเปิดโอกาสให้ศึกษาค้นคว้าต่อไปได้ง่ายขึ้นด้วย เนื้อหาที่เหมาะสมกับสื่อแผนสถิติ ได้แก่ เนื้อหาที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ การเปรียบเทียบข้อมูลลักษณะต่าง ๆ การแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล

หุ่นจำลอง (models) เป็นทัศนวัสดุชนิดหนึ่งที่สร้างขึ้นเพื่อเลียนแบบของจริงมีลักษณะเป็น 3 มิติ แสดงสัดส่วนและสีสันทันเหมือนของจริงทุกประการ ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ทดแทนของจริงในกรณีที่ยังมีข้อจำกัดไม่สามารถนำมาแสดงได้ เช่น การแสดงโครงสร้าง ลีลาซับซ้อนภายใน ของบางอย่างมีขนาดเล็กหรือใหญ่เกินไป บางอย่างมีอันตราย อยู่ไกลเกินไป บางอย่างสูญหายไปในอดีต หุ่นจำลองจึงมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้ชมหลายประการ

ของจริง (real objects) ได้แก่ สิ่งของที่มีสภาพเป็นของเดิมแท้ๆ ของสิ่งนั้นอาจเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น และอาจเป็นได้ทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต ผู้ชมสามารถรับรู้และเรียนรู้ของจริงได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้สามารถมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส และได้สัมผัสกับบรรยากาศของจริงด้วยตนเอง

สื่อวัสดุอิเล็กทรอนิกส์ (electronics materials) ได้แก่ สื่อที่ใช้กระแสไฟฟ้าในการทำงาน ส่วนใหญ่ใช้ประกอบกับเครื่องหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ตัวอย่างเช่น เทปวีดิทัศน์ เทปเสียง แผ่นซีดี เป็นต้น

3.2 การออกแบบกราฟฟิกสำหรับ Event & Exhibition

3.2.1 สัญลักษณ์ชนิดต่างๆ

Symbol มีเฉพาะรูปภาพ ให้ความหมายด้วยตัวเอง ใช้กับกิจการ หน่วยงานต่างๆ

Pictograph มีเฉพาะรูปภาพ ใช้กับสาธารณะ เป็นการใช้อักษรแทนคำพูด

Lettermarks สัญลักษณ์ที่มีแต่ตัวหนังสือเป็นตัวย่อ

Combinationmarks ภาพและตัวหนังสือผสมกัน ใช้ในกิจการของบริษัท

ในการออกแบบสัญลักษณ์ มักมีผลงานออกมามากกว่า 1 แบบ จำเป็นต้องนำผลงานเหล่านั้นมาพิจารณาคัดเลือก เพื่อนำแบบที่เหมาะสมที่สุดไปพัฒนาแก้ไขให้ดีขึ้น ดังต่อไปนี้

1. มีความเหมาะสม เข้ากับจุดประสงค์ของงาน
2. มีความเหมาะสมกับสิ่งที่เรานำเอาไปใช้
3. มีลักษณะพิเศษ ดึงดูด น่าสนใจ

3.2.2 การออกแบบโปสเตอร์

Poster เป็นสิ่งพิมพ์โฆษณาที่สื่อความหมายได้สะดวก และให้รายละเอียดได้ดีเหมาะสม ใ้พื้นที่ไม่มากในการโฆษณา

Concept ในการออกแบบโปสเตอร์

- ใช้ถ้อยคำที่มีเนื้อหาชัดเจน เห็นได้ชัด
- เสนอข่าวสาร
- เตือนใจลูกค้าเพื่อให้รู้ว่าสินค้ายังมีจำหน่ายอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- แนะนำสิ่งที่แตกต่างจากสินค้าอื่นในท้องตลาด
 - แสดงการเปรียบเทียบว่าสินค้าแต่ละชนิดมีคุณสมบัติต่างกันอย่างไร
- โปสเตอร์ประกอบด้วย
- ภาพประกอบของสิ่งที่ต้องการสื่อสาร
 - คำพูดที่ใช้โฆษณา ต้องได้ใจความ ชัดเจนกะทัดรัด
 - ชื่อผลิตภัณฑ์
 - การจัดวางอักษร

3.2.2 การออกแบบสื่อบัตร

สื่อบัตรคือ เอกสาร หรือ หนังสือขนาดเล็กที่บอกถึงรายละเอียดต่างๆภายในงาน ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

1. ส่วนต้น คือหน้าปก และ คำนำ หรือหน้าที่แนะนำ เกริ่นนำ งานที่จัดขึ้น
2. ส่วนรายการ ที่จะบอกเกี่ยวกับรายละเอียดกิจกรรมภายในงาน
3. ส่วนท้ายเป็นส่วนที่นำส่วนประกอบอื่นๆมาเพิ่มเติม เพื่อให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เช่น คำกล่าวของประธาน ความรู้ที่เกี่ยวข้อง หรือชื่อผู้จัดทำ

3.3 ตัวอย่างงานนิทรรศการที่เกี่ยวข้อง



ภาพที่ 3.1 Your Uncertain Shadow. โดย Olafur Eliasson

ภาพนี้มาจากนิทรรศการ Your emotional future ในภาพเป็น Installation Art ที่ทำขึ้นในเชิงปฏิสัมพันธ์ให้คนนั้นเดินผ่าน เพื่อให้เกิดเงาเชิงสัจๆ ที่จะบอกเป็นนัย ถึงความไม่แน่นอนของชีวิต

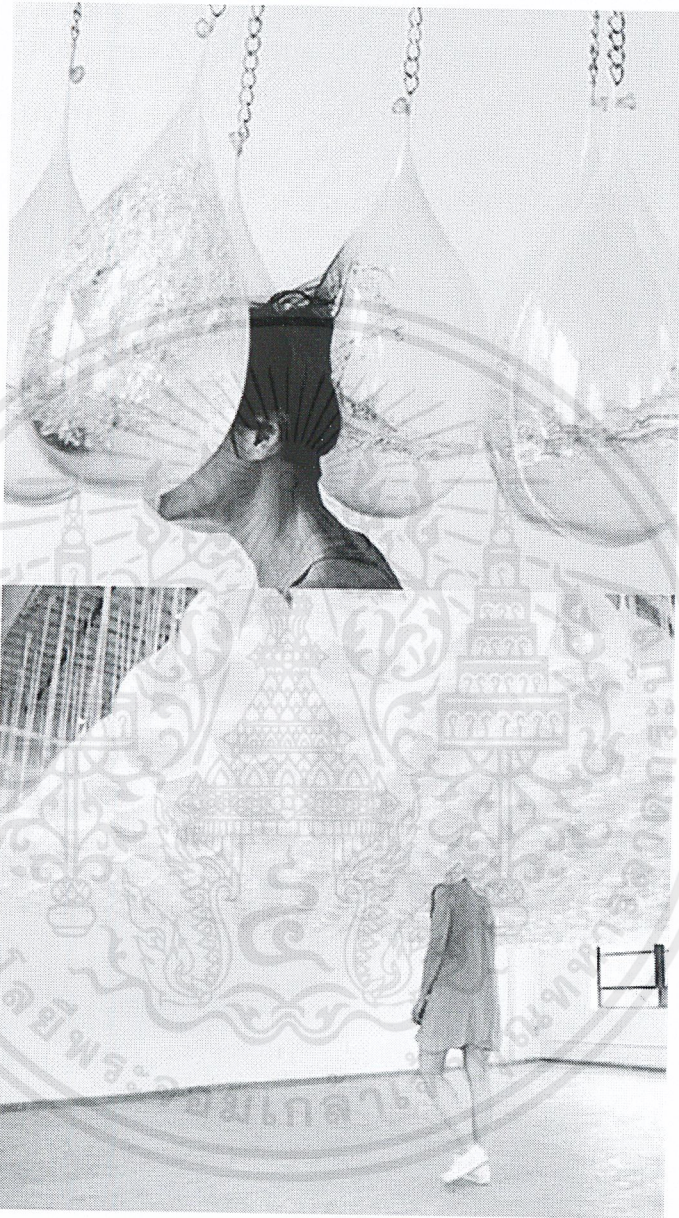
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.2 Your Felt Future โดย Olafur Eliasson

ภาพนี้มากจากนิทรรศการ Your emotional future ผู้จัดทำจะสื่อความหมายในท้องนี้ เกี่ยวกับความไวใจของความสัมพันธ์ที่มีขึ้นต่อผู้อื่นนั้นเราไม่สามารถไวใจได้ผ่านทางระบบใดๆ หรือ กฎเกณฑ์ รูปธรรมตายตัว สิ่งที่ทำให้เกิดความไวใจคือ ความเห็นอกใจ การให้ความสำคัญ หรือแม้กระทั่งความอ่อนโยนภายใน ท้องนี้จะจำลองภาพที่เราเห็นนั้นผ่านกระจกที่บิดเบี้ยวไม่ชัดเจน สื่อถึงสิ่งที่อยู่ภายนอกที่ไม่ชัดเจน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.3 Up Against โดย Cheryl Pope

ภาพนี้มาจากนิทรรศการ solo exhibition by Cheryl Pope เป็น Installation Art ที่มี
 นัยยะแสดงถึงการต่อสู้ที่ต้องเกิดทั้งปฏิกิริยาตอบโต้ และการตอบสนองที่สัมพันธ์โดยตัวเองและผู้อื่น
 โดยแทนความหมายของการกระทำได้คือ การเผชิญหน้า การปราบปรามต่อสู้ และการหวังเนี่ยว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์ และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

4.1 สรุปขอบเขตของนิทรรศการ

4.1.1 ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อนิทรรศการ : HERE & NOW

ชื่อรองของนิทรรศการ : EXHIBITION OF CONSCIOUSNESS

วัตถุประสงค์ของนิทรรศการ

1. เพื่อให้คนได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีสติ
2. เพื่อปลูกจิตใต้สำนึกให้คนมีสติ
3. เพื่อบอกกล่าวความรู้ที่ดีที่สุด เพื่อให้คนดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเภทของนิทรรศการ : นิทรรศการชั่วคราว

ระยะเวลาการจัดแสดง : 1 สัปดาห์ (11 พฤษภาคม - 18 พฤษภาคม 2558)

สถานที่จัดงาน : ศูนย์สร้างสรรค์การออกแบบ TCDC

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจในเรื่องของสติ และหลักต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้จริง นิทรรศการเหมาะสำหรับบุคคลที่มีช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป

การแบ่งหมวดของนิทรรศการ

- What's about NOW (ความหมายและนิยามต่างๆของสติ)
- Live for NOW (หลักการใช้ชีวิตอย่างมีสติ)
- Who's on NOW (บุคคลตัวอย่างมีสติอย่างมากในการเผชิญเหตุการณ์ฉุกเฉิน)
- Survival NOW (วิธีการเอาตัวรอดในสภาวะฉุกเฉินจากเหตุการณ์ต่างๆ)

4.1.2 การนำเสนอแบบปลายเปิด

เนื่องด้วยลักษณะของนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ จึงไม่ได้มีกรอบชัดเจนในแง่ของการสรุปข้อมูล แต่เป็นการตั้งกิจกรรม และการนำเสนอที่จะให้ผู้ชมได้คิด มีอารมณ์ร่วม และได้ปฏิบัติไปด้วย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ของผู้ชม ซึ่งเป็นการทำให้ผู้ชมได้ทั้งการเรียนรู้ และความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ เมื่อได้เข้าชมนิทรรศการ

การนำเสนอแบบปลายเปิด หมายถึง การนำเสนอข้อมูลที่ไม่มีข้อสรุป เป็นข้อมูลให้ผู้ชมต้องคิดต่อยอด มีลักษณะที่ชี้นำ ให้เกิดความคิดต่อ โดยไม่ได้สรุปข้อมูลสุดท้ายอย่างชัดเจน

4.1.3 เนื้อหาและ องค์ประกอบภายในนิทรรศการ

ทางเข้า

What's about NOW

สติ ในทางวิทยาศาสตร์
การทำงานต่างๆของระบบสมอง
ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติ และเหตุผล
กระบวนการรับรู้

สติ ในทางพุทธศาสนา
ความหมาย ความแตกต่างของ
สติ สมาธิ และปัญญา
และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง (กายนุปัสสนาสติ)

สติ ในทางจิตวิทยา
หลักจิตวิทยาที่ชื่อว่า
Here & Now ของกลุ่ม
นักจิตวิทยา Gestalt

Live for NOW

ข้อมูลเกี่ยวกับการมีสติ
การเรียนรู้ การรู้สึกตัว
เช่น การเดิน การสัมผัส การดู(สังเกต) เป็นต้น
การฝึกกลมหายใจ

ข้อมูลเกี่ยวกับการขาดสติ
ปัจจัยที่ทำให้ขาดสติ
เช่น ความรวดเร็ว ความโกรธ
ความตื่นตกใจ รวมไปถึง
ของมีนเมา และสารเสพติด

Who's on NOW

ตำรวจปราบจลาจล กู้ภัย แพทย์ นักบิน
การทำงานที่ต้องมีเรื่องของสติเข้ามาเกี่ยวข้อง มีบทสัมภาษณ์ จากประสบการณ์จริงในเหตุการณ์ฉุกเฉิน

Survival NOW

ไฟไหม้

แผ่นดินไหว

เรือล่ม

วิธีการเอาตัวรอดจากการประสบเหตุต่างๆ

ทางออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาดูเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 แนวทางในการออกแบบ

แนวคิดหลักของนิทรรศการคือ การตระหนักรู้ การอยู่กับปัจจุบัน จึงดึงเอาคำจำกัดความ ซึ่งคือคำว่า FOCUS ที่หมายถึงการจดจ่ออยู่ ณ ขณะนั้น มาใช้ในการออกแบบทางกราฟฟิก รวมถึง กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ต่างๆภายในนิทรรศการ

สี ที่ใช้ในการออกแบบหลัก คือ สีเหลือง ซึ่งเป็นสีที่ยอมรับทั่วไปเกี่ยวกับการเตือน ให้เห็นได้ชัดเจน จะเห็นได้จากป้ายเตือนจราจรต่างๆ และจะใช้ขาว และ ดำเป็นสีรอง

การออกแบบ กราฟฟิกหลักที่ใช้จะเป็นสไตล์เรียบง่าย เพื่ออธิบายได้ชัดเจน

วิธีการนำเสนอ เรื่องราวภายในนิทรรศการ จะเล่าจากเรื่องราวเล็กๆ รอบตัว แล้วจึงค่อยๆ ขยายออกไปสู่เรื่องราวใหญ่ๆ ในแง่ของบุคคล และ สถานการณ์ โดยมีรายละเอียดในการออกแบบดังนี้

ห้องที่ 1 What's about NOW (ความหมายและนิยามต่างๆของสติ)

การออกแบบ กราฟฟิกหลักที่ใช้จะเป็นสไตล์เรียบง่าย เพื่ออธิบายได้ชัดเจน กำหนดระยะเวลาการเดินทางแบบบังคับทิศทาง

สติในทางวิทยาศาสตร์ จะเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของสมอง และการรับรู้ กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ ข้อมูลการทำงานของมัน จะจำลองรูปสมองทั้งด้านนอก และ ด้านใน เพื่ออธิบายรายละเอียด และให้คนสามารถเข้าไปดูด้านในได้ ข้อมูลด้านการรับรู้ จะจำลองกระบวนการรับรู้ เป็นขั้นตอน โดยเล่าผ่านการเดินทางไปในแต่ละชั้นของประตูดวง

1. เสียงจะสะท้อนเข้าไปในหู และส่งไปยังสมองส่วนการได้ยิน
2. ส่งไปยังส่วน Hippocampus (ความทรงจำ) เพื่อวิเคราะห์ภาพที่เห็น โดยใช้ความทรงจำ ให้เรารู้ว่าเสียงที่เกิดขึ้นนั้นเคยได้ยินมาก่อนหรือไม่ และมันควรจะเป็นเสียงของสิ่งใด
3. เมื่อสมองค้นว่าเสียงนี้คือเสียงแก้วที่แตก และเป็นเสียงที่จัดอยู่ในประเภทอันตราย สมองส่วน (AMYGDALA) ที่จะมีหน้าที่ สร้างกำแพงป้องกันอันตราย ส่งสารมาว่าควรระวังสิ่งนี้
4. ส่งผ่านไปยังความรู้สึกตัวในขณะนั้น (สติ) เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะระวังไม่ให้เกิดอันตรายขึ้น
5. สติ ทำหน้าที่เป็นตัวส่งผ่านที่มีประสิทธิภาพ ไปรับเอาปัญญา ที่จะหาทางทำให้เราปลอดภัยจากเสียงแก้วแตก หรือเหตุการณ์ ณ ขณะนั้น

สติในทางจิตวิทยา นำหลักจิตวิทยาที่ชื่อว่า HERE & NOW ที่มีความเชื่อว่า ปัจจุบันนี้ดีที่สุดแล้ว และการอยู่กับตัวเอง จะทำให้เรามีชีวิตดีขึ้น

กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ จำลองกระจกที่ส่องสะท้อนผู้ชม เพื่อเตือนในเรื่องของการอยู่กับตัวเอง เพื่อให้เราไม่ประมาท และลืมเรื่องราวความทุกข์

สติในทางพุทธศาสนา ความหมายของสติในทางพุทธศาสนา, ความแตกต่างของ สติ สมาธิ ปัญญา และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง (กายานุปัสสนาสติ)

กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ ทำทางเดินที่ปูด้วยหิน เป็นช่องๆ เพื่อให้ให้เกิดการก้าวเท้าอย่างมีสติ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องที่ 2 Live For NOW (หลักการใช้ชีวิตอย่างมีสติ)

การออกแบบ จะดึงความเป็นกราฟฟิก ในเชิงของผลที่ได้รับจากการมองเห็น มาออกแบบ โดยในด้านของแสงสี จะแบ่งเป็น สองห้องที่ต่างกัน (ห้องมีสติ จะเรียบง่าย เน้นขาวดำ ห้องขาดสติ จะเน้นแสงและสี ให้กวนสายตา เพื่อให้อารมณ์ของการขาดสติ)

การเดินทางในห้องนี้ จะมีการให้เลือกตัดสินใจ 2 ทาง ก่อนเข้าชม เพื่อจะนำไปสู่ห้องที่เลือก

ห้องมีสติ จะเป็นการบอกเล่าหลักการใช้ชีวิตอย่างมีสติ

กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ การทำทางเดินที่ใช้กราฟฟิกลวงตา เพื่อให้เกิดการสังเกต และระวังว่านั่นคือ หลุม หรือ ทางต่างระดับจริงหรือไม่ ใสม่านที่มีลูกตุ้มเพื่อให้ ใช้สติในการเดินมากยิ่งขึ้น และนำขวดวดสมาริ ให้ผู้ชมได้ลองเล่น เป็นการฝึกความนิ่งในตัว

ห้องขาดสติ จะเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้ขาดสติ

กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ การจัดวางตัวตุ๊กแกจำลอง เพื่อให้เกิดอาการตกใจในบริเวณ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการตื่นตระหนก

ห้องที่ 3 Who's on NOW (บุคคลตัวอย่างมีสติอย่างมากในการเผชิญเหตุการณ์ฉุกเฉิน)

การออกแบบ การนำภาพถ่ายมาทำให้เป็นภาพเชิงกราฟฟิก เพื่อให้ได้เจตสี ขาว ดำ เหลือง ในส่วนการจัดวาง จะเป็นการไม่บังคับเส้นทาง สามารถเดินได้รอบห้อง

กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ ดึงแนวความคิดการทำงานของอาชีพในห้องนี้มาทำเป็น เกมส์ภายใต้แนวความคิด การปรับเปลี่ยนแบบฉับพลัน (Switch & Focus)

ห้องที่ 4 Survival NOW (วิธีการเอาตัวรอดในสภาวะฉุกเฉินจากเหตุการณ์ต่างๆ)

การออกแบบ การนำข้อมูลการเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆมาทำเป็น Infomation Graphic

กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ จัดทำเกมส์ ที่ให้ตอบคำถามจากข้อมูลที่อยู่ในบอร์ด โดยให้เวลา 5 วินาทีต่อ 1 คำถาม และห้องรอดชีวิต คือด่านที่ให้จำทางออกก่อนเข้าไป มีทั้งหมดสามด่าน ภายในเป็นห้องมืด เมื่อออกไปแล้วจะพบกับคำว่า You are Survival และเป็นทางออกของนิทรรศการ

บทที่ 5

การออกแบบ

5.1 ชื่องาน และสัญลักษณ์ของงาน

5.1.1 แนวทางที่ 1 : ออกแบบสัญลักษณ์ด้วยตัวอักษรชื่อนิทรรศการ
ชื่อนิทรรศการ “ตื่น! เตือนสติ”

แนวความคิด ดึงเอาเอกลักษณ์ของป้ายเตือนตามท้องถนนหรือที่สาธารณะ มาเล่นกับสัญลักษณ์



ภาพที่ 5.1 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน ชื่อที่ 1

ชื่อนิทรรศการ “HERE & NOW

คำว่า HERE & NOW มาจากทฤษฎีทางจิตวิทยาของ GESTALT ที่มีความเชื่อว่า กับการอยู่ใน
สภาวะปัจจุบัน ที่นี่ และเดี๋ยวนี้

แนวความคิด การเล่นกับเงาตกกระทบของตัวอักษร เพื่อแสดงถึงการมีอยู่ ณ ขณะนั้น



ภาพที่ 5.2 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน ชื่อที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.2 แนวทางที่ 2 : ออกแบบโดยใช้เครื่องหมายอัศเจรีย์

ชื่อนิทรรศการ “HERE & NOW”

แนวความคิด การเล่นกับเครื่องหมายอัศเจรีย์ “!” ที่หมายถึงการตื่นสติ และมีการเบลอ ซ้ำยขวา ให้เหมือนการเคลื่อนไหว และการหยุด ณ ขณะนั้น

แบบที่ 1 เน้นให้รูปร่างเครื่องหมายตกใจเด่นชัด และให้เป็นแนวตั้ง



ภาพที่ 5.3 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่ 2 แบบที่ 1

แบบที่ 2 เน้นเรื่องความเคลื่อนไหว ของเครื่องหมายตกใจ เพื่อให้เห็น การมีอยู่ ณ ขณะนั้น



ภาพที่ 5.4 แบบร่างสัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่ 2 แบบที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.3 แนวทางที่เลือกใช้

เป็นสัญลักษณ์ที่สื่อถึงการมีสติ ทั้งในด้านของเครื่องหมายตกใจ ที่แทนค่าของการเตือนสติ และตำแหน่งที่แสดงถึงการเคลื่อนไหว ทำให้ตรงกลางเด่นชัด ซึ่งหมายถึง ปัจจุบัน หรือ ณ ขณะนั้น ทำให้ สัญลักษณ์นี้สามารถตอบโจทย์ แนวความคิดของนิทรรศการได้ดี

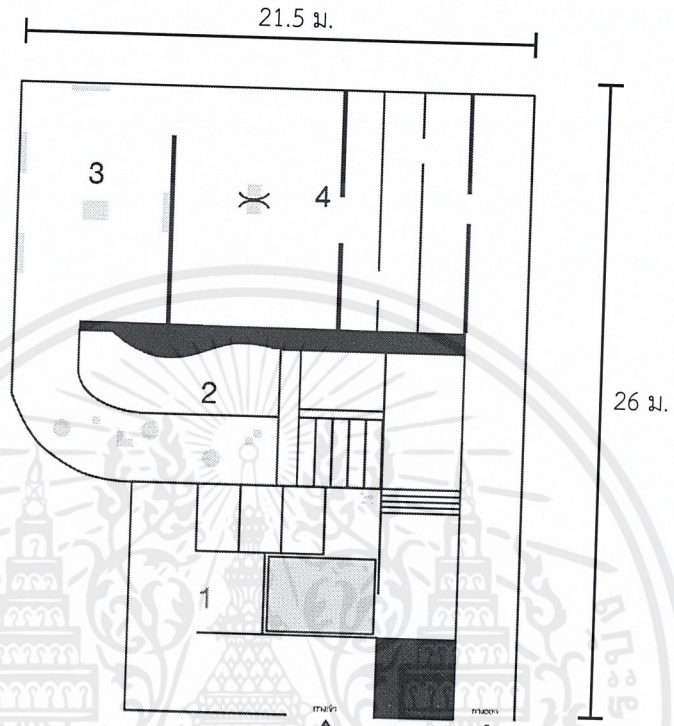
สีที่ใช้ จะเน้นการไล่เฉดเหลือง ไปตาม แนวทางการเคลื่อนไหว แต่ให้ตรงกลางเด่นชัด จึงใช้สีดำ ซึ่งเฉดสีของสัญลักษณ์ ก็เป็นไปตาม เฉดสีหลักในนิทรรศการ



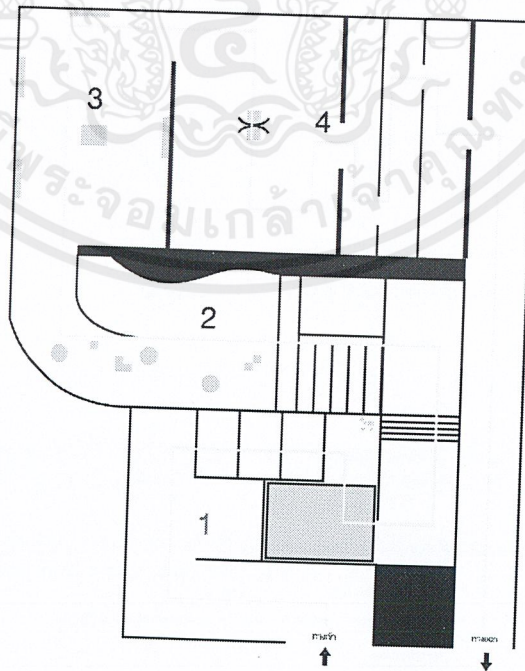
ภาพที่ 5.5 สัญลักษณ์ของงาน แนวทางที่เลือกใช้

5.2 รูปแบบนิทรรศการ กิจกรรม และองค์ประกอบภายในนิทรรศการ

5.2.1 แผนผังทางเดินของนิทรรศการ ขนาด 21.5 ม. x 26 ม. มีทั้งหมด 4 ห้อง



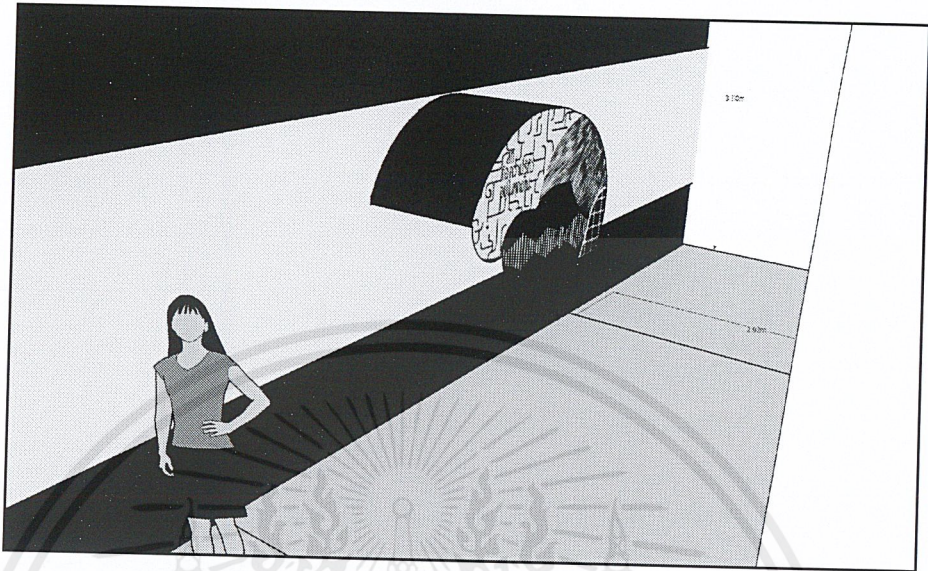
ภาพที่ 5.6 แผนผังนิทรรศการ



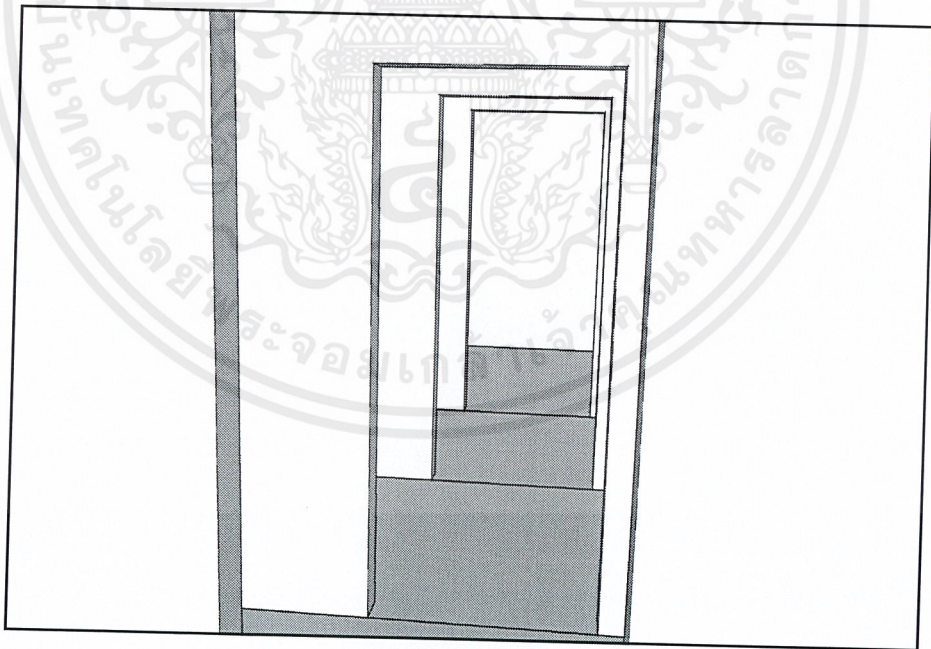
ภาพที่ 5.7 แผนผังนิทรรศการ พร้อมลำดับขั้นตอนวิธีการเดิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.2 ทางเดินภายในนิทรรศการ

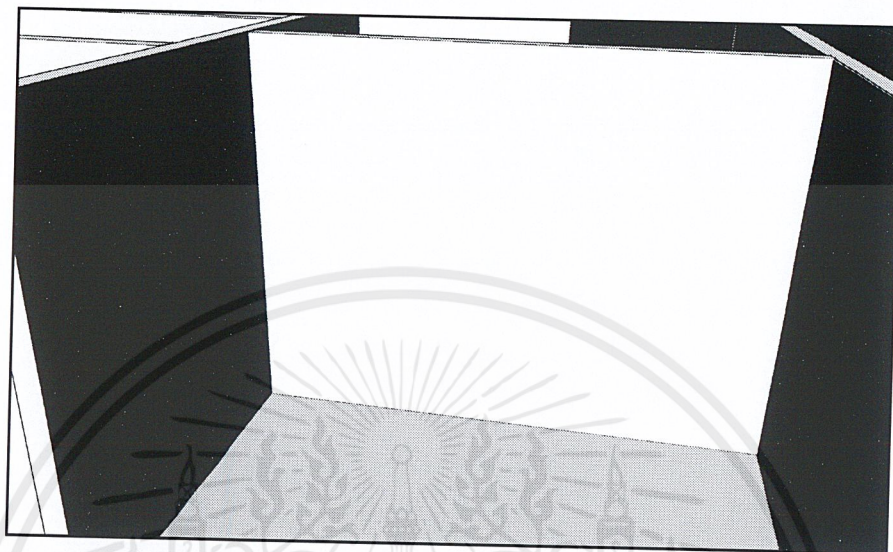


ภาพที่ 5.8 ทางเดินในหมวดสติในทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับการทำงานของสมอง

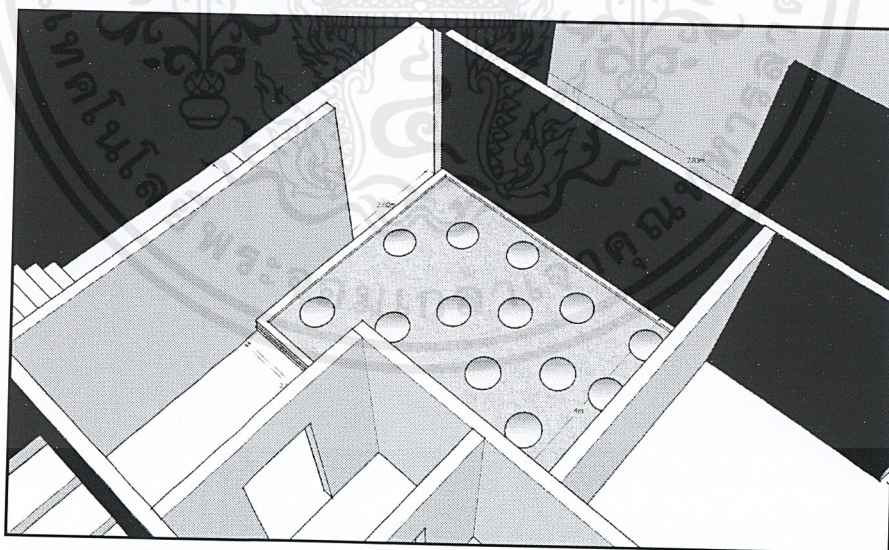


ภาพที่ 5.9 ทางเดินในหมวดสติในทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับกระบวนการรับรู้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

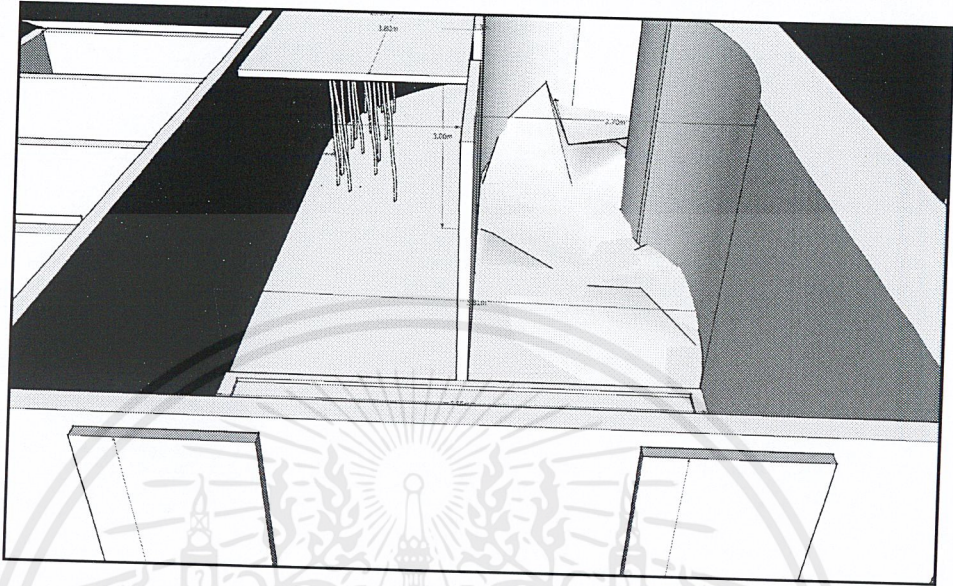


ภาพที่ 5.10 ส่วนของสติในทางจิตวิทยา ทฤษฎี HERE & NOW

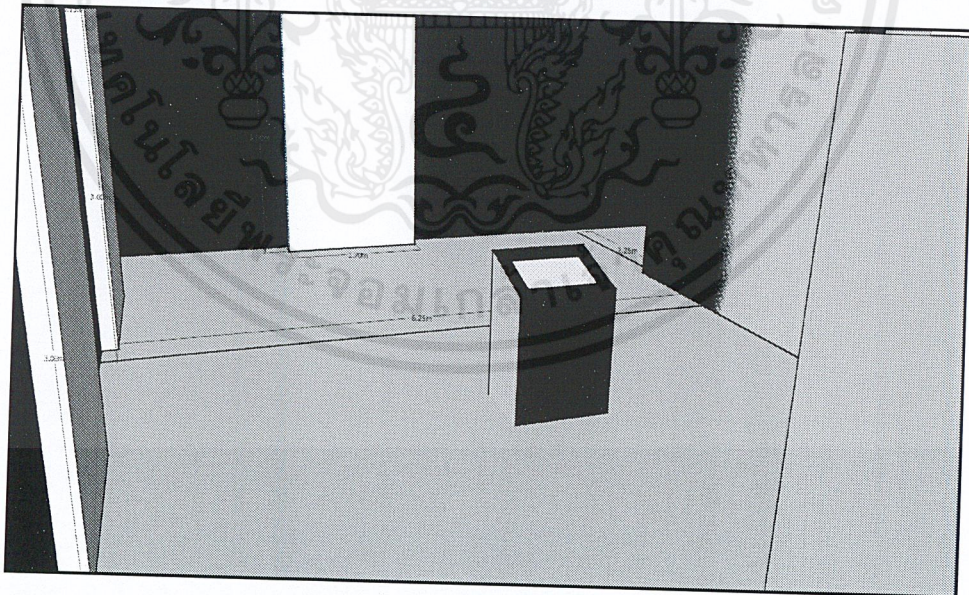


ภาพที่ 5.11 ทางเดินระหว่างกระบวนกรับรู้ และ สติทางพุทธศาสนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

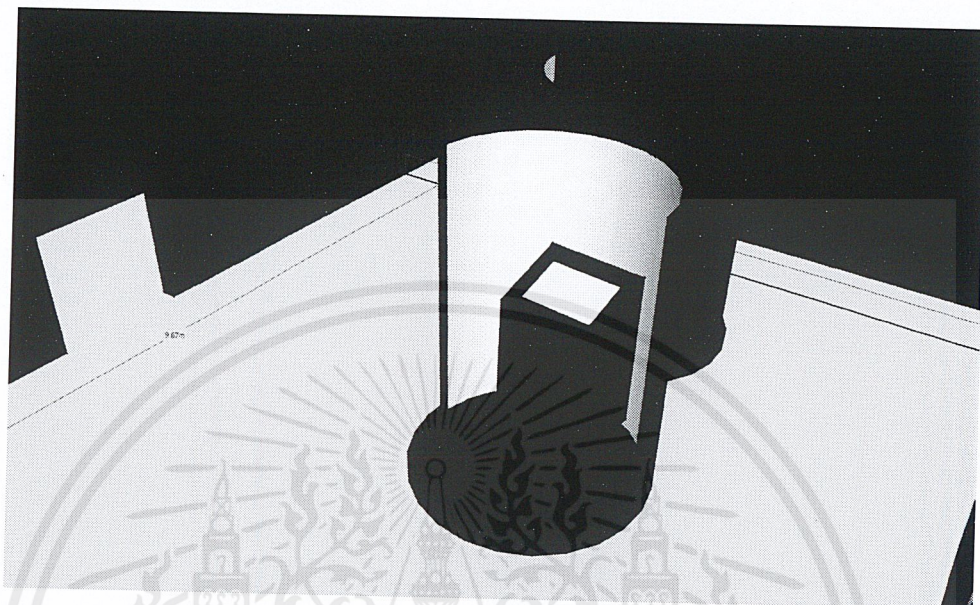


ภาพที่ 5.12 ทางเดินในห้องที่ 2 ห้องมีสติ และ ห้องขาดสติ

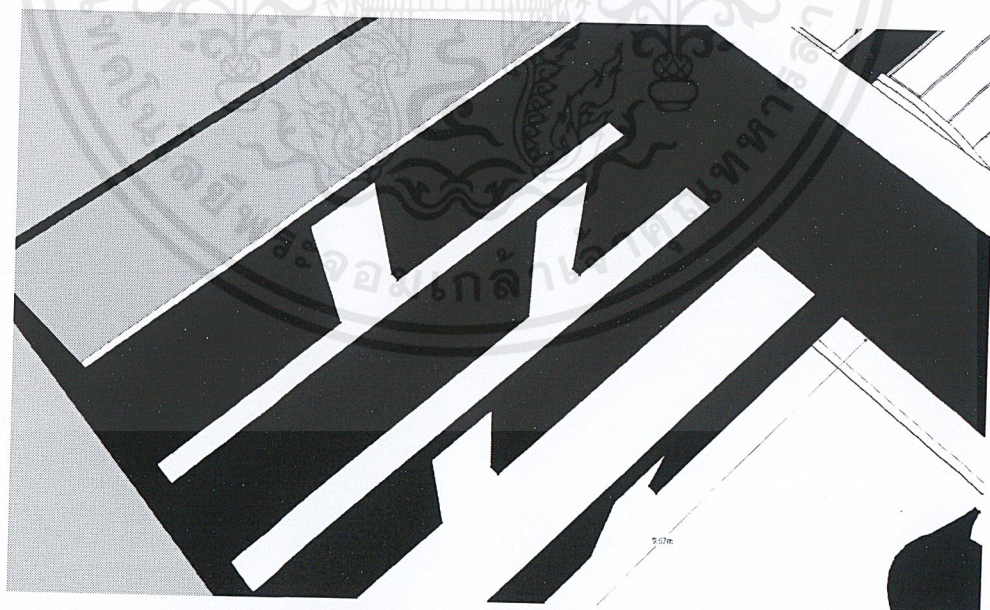


ภาพที่ 5.13 ห้องที่ 3 บุคคลที่ทำงานในสภาวะฉุกเฉิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.14 ห้องที่ 4 การเอาชีวิตรอดในสภาวะฉุกเฉิน ส่วนของเกมส์

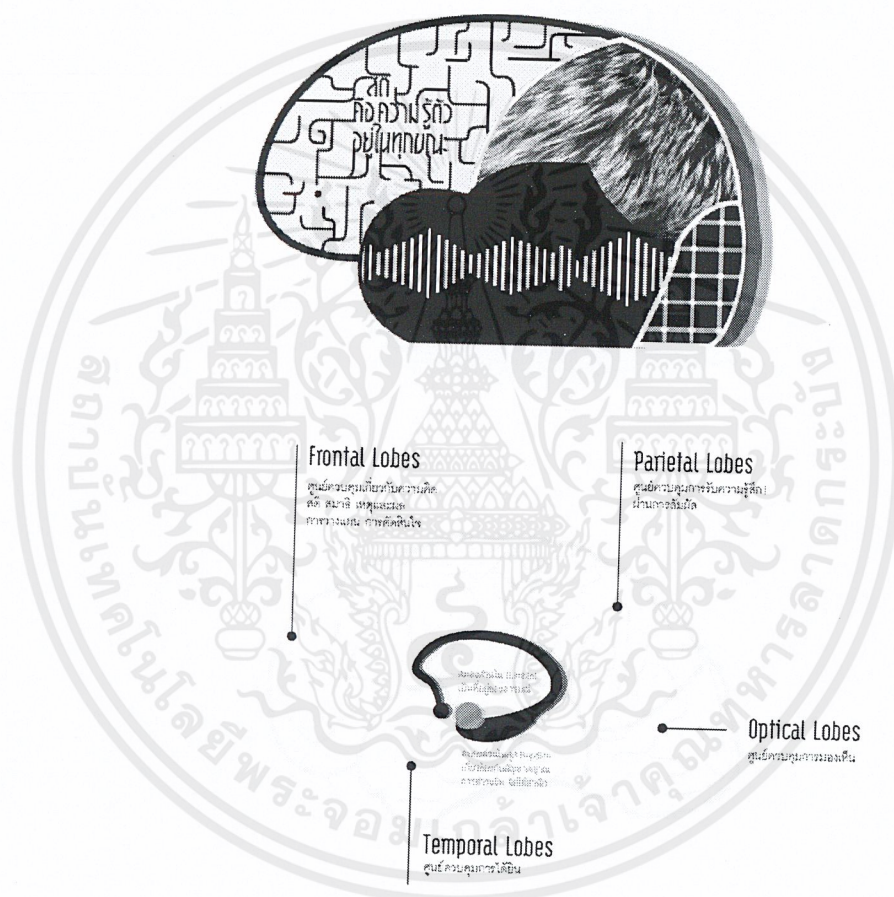


ภาพที่ 5.15 ห้องที่ 4 การเอาชีวิตรอดในสภาวะฉุกเฉิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 ภาพประกอบในป้ายนิเทศ แผนภูมิ และแผนภาพ

5.3.1 ภาพประกอบในห้องที่ 1 จะใช้ภาพเชิงกราฟฟิกเพื่อให้เข้าใจง่าย โดยจะอธิบายสมอง ด้านนอกแทนค่า ความหมายของการทำงานแต่ละส่วนด้วยภาพ เช่น สมองส่วนที่ทำงานด้วยเหตุผล จะใช้เป็นประโยคคำถาม ที่เปรียบเหมือนกับเราต้องใช้กระบวนการคิด หรือสมองส่วนการได้ยิน จะเปรียบกับคลื่นเสียง เป็นต้น

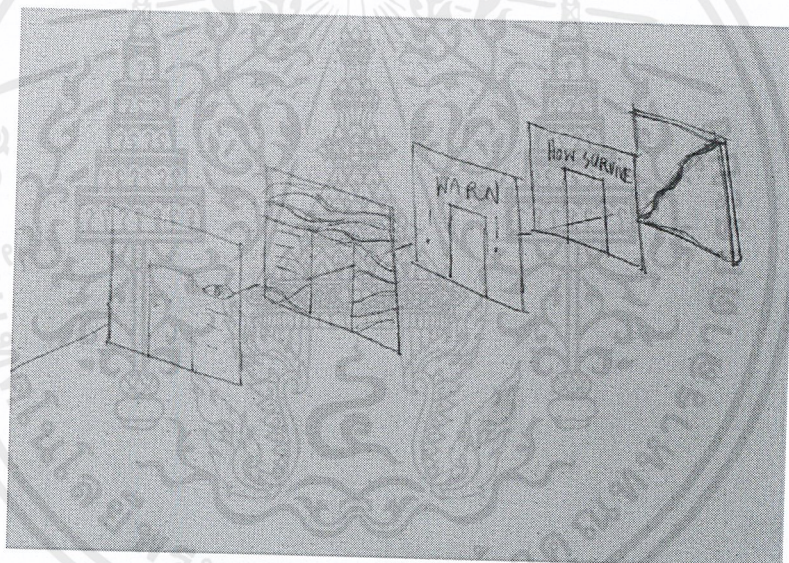


ภาพที่ 5.16 ภาพประกอบการทำงานของสมอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.2 ภาพประกอบในท้องที่ 1 ส่วนของกระบวนการ การรับรู้ของสมอง อธิบายเป็นลำดับขั้น เริ่มตั้งแต่การกระทบกันระหว่างประสาทการรับรู้ เป็นขั้นๆไปจนถึงการใช้สติและปัญญาในการประมวลผล

แนวทางออกแบบที่ 1 การออกแบบ โดยให้เดินผ่านไปได้ในแต่ละชั้น โดยอิงจากข้อมูลจริง การรับรู้ จำลองสิ่งของที่เห็นเป็น กิ่งไม้ที่มีลักษณะเหมือนงูไว้ท้ายสุด เริ่มจากชั้นการมองเห็นในภาพ 1 การประมวลผลว่าสิ่งนี้คืออะไรในภาพที่ 2 การวิเคราะห์ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งอันตรายในภาพที่ 3 ประมวลผลอีกรอบว่าสิ่งนี้เป็นเพียงกิ่งไม้ในภาพที่ 4



ภาพที่ 5.17 ภาพร่างกระบวนการรับรู้แนวทางที่ 1

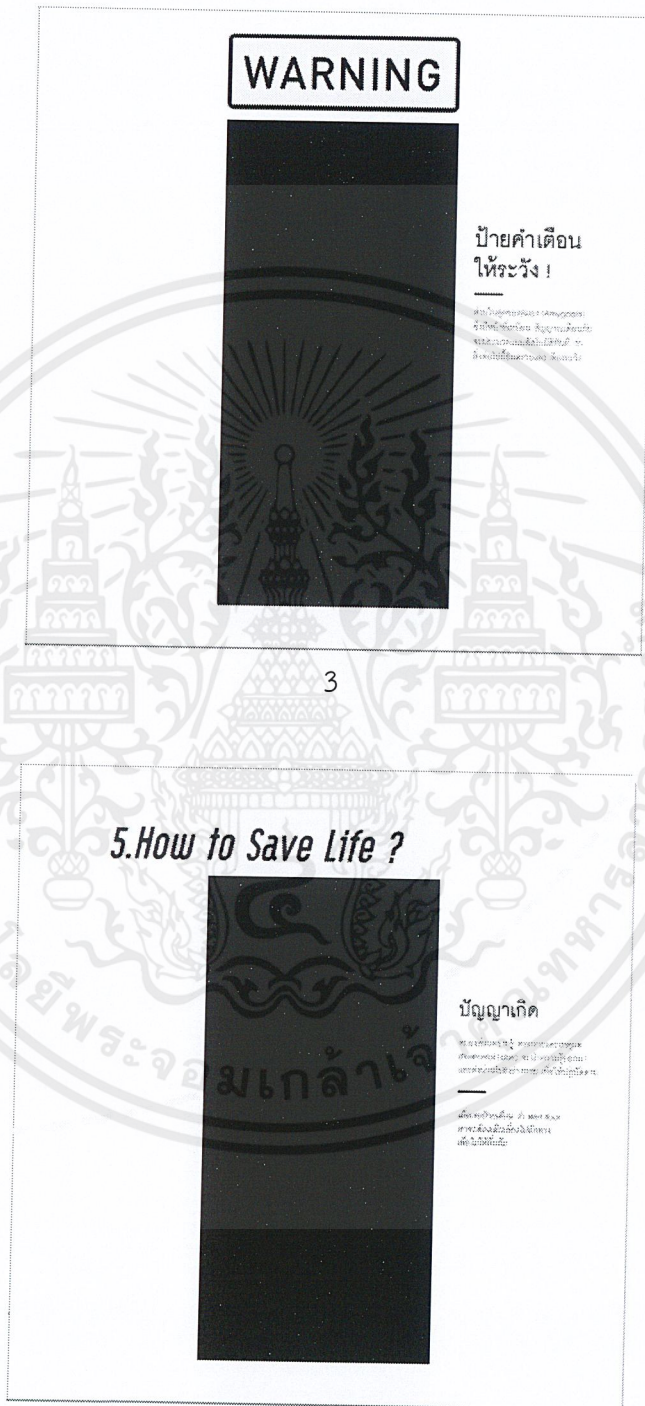
แนวทางออกแบบที่ 2 การเล่าขั้นตอน โดยนำป้ายเตือนระวังพื้นลื่นเป็นตัวเล่า โดยชั้น 1 เป็นการมองเห็น ชั้นที่ 2 เป็นการประมวลผล ชั้นที่ 3 เป็นการเตือนให้ระวัง ชั้นที่ 4 ทำอย่างไรจึงจะปลอดภัย



2

ภาพที่ 5.18 ภาพร่างกระบวนการรับรู้แนวทางที่ 2 ลำดับที่ 1, 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.19 ภาพร่างกระบวนการรับรู้แนวทางที่ 2 ลำดับที่ 3, 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.3 ภาพประกอบในท้องที่ 2 ส่วนที่เป็นผลกระทบของสารเสพติด

ภาพที่ 1 Marijuana หรือกัญชา ในเริ่มด้วยระยะเวลาตื่นเต้นครั้นแรก สนุกสนาน เมื่อใช้เวลานานขึ้นจะเจียบสงบไป จึงทำให้ภาพดูสนุกสนาน แต่ค่อยๆเจือจางด้วยสีดำ ที่แทนความเจียบสงบ

ภาพที่ 2 PCP (Angel dust) มีฤทธิ์ทำให้เซื่องซึม ประสาทหลอน ทุกอย่างดูเข้าไปหมด โดยจะเล่นกับความเคลื่อนไหวช้าๆ

ภาพที่ 3 LSD (LYSERGIC ACID DIETHYLAMINE) ผู้ใช้ยังอาจประสบกับการรับรู้ที่ บิดเบี้ยวของขนาดและรูปร่างของวัตถุที่เคลื่อนไหว จึงทำให้มีความบิดเบี้ยวในภาพ



ภาพที่ 5.20 ภาพร่างผลกระทบของสารเสพติด

5.3.4 ภาพประกอบในท้องที่ 3 จะนำภาพถ่ายจากการทำงานจริง นำมาใส่เอฟเฟกเพื่อให้เกิดการผสมระหว่างความเป็นกราฟฟิก และความเหมือนจริงของภาพถ่าย โดยเน้นสี ดำ และเหลือง



ภาพที่ 5.21 ภาพประกอบในท้องที่ 3 บุคคลที่ทำงานในสถานะฉุกเฉิน “ตำรวจปราบจระจก”



ภาพที่ 5.22 ภาพประกอบในท้องที่ 3 บุคคลที่ทำงานในสถานะฉุกเฉิน “หน่วยกู้ภัย”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

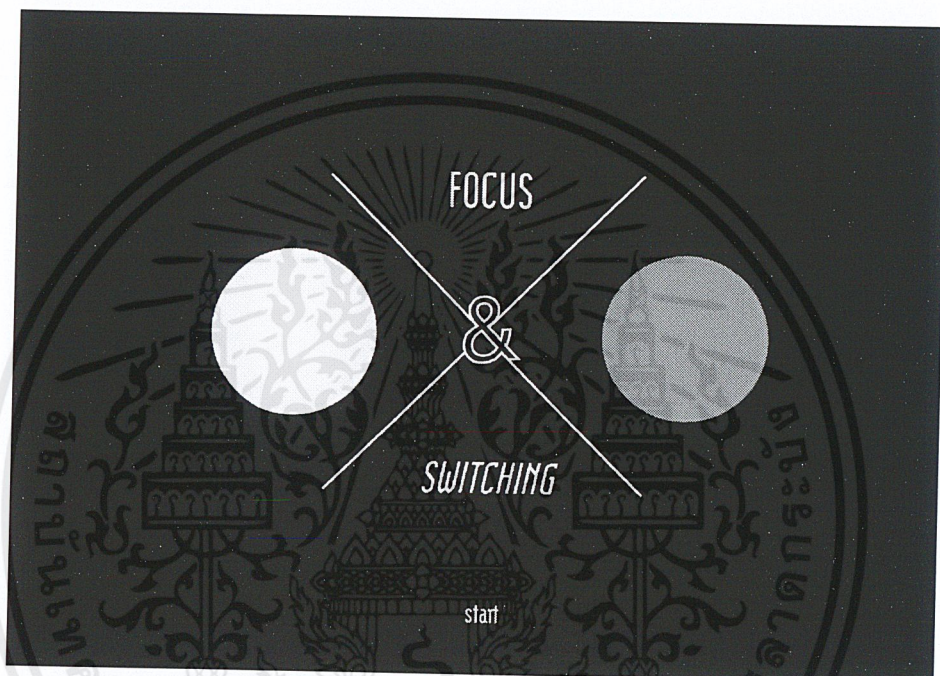
5.3.5 ภาพประกอบในท้องที่ 4 จะนำภาพถ่ายจากการทำงานจริง เพราะ การใช้ภาพจริงจะทำให้ ผู้ที่เห็นสามารถนึกออก และนำไปใช้ได้จริง มากกว่า การใช้ภาพวาดเวกเตอร์ แต่จะนำภาพถ่ายนั้นมาดัดสีสีลง ดึงเฉพาะจุดที่ต้องการ ตามประเภทของ INFOGRAPHIC เช่น ไฟไหม้ จะเน้นสี ส้ม แดง เท่านั้น เรือล่ม จะเน้นสีฟ้า หรือน้ำเงิน และ ส้ม เท่านั้น เป็นต้น



ภาพที่ 5.23 ภาพประกอบในท้องที่ 4 ภาพที่ใช้ใน INFOGRAPHIC

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.6 ภาพประกอบในเกมส์ SWITCH & FOCUS ในห้องที่ 3 เกมส์นี้จะใช้วิธีการเล่นโดยหากสั่งว่า Color โดยตัวอักษรเป็นสีแดง ก็ให้กดที่สีแดง หากสั่งว่า WORD โดยตัวอักษรเป็นสีเหลือง ต้องเลือกคำว่า YELLOW



ภาพที่ 5.24 ภาพประกอบในห้องที่ 3 เกมส์ Switch & Focus

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.7 ภาพประกอบในเกมส์ Survival NOW ในห้องที่ 4 เกมส์นี้จะเป็นการถามคำถามแล้วตอบภายในเวลา 10 วินาที เพื่อทดสอบสติ โดยคำถามนั้นจะอ้างอิงมาจากข้อมูลการเอาชีวิตรอดในห้องที่ 4



ภาพที่ 5.25 ภาพประกอบในห้องที่ 4 เกมส์ Survival Now (คำถาม)

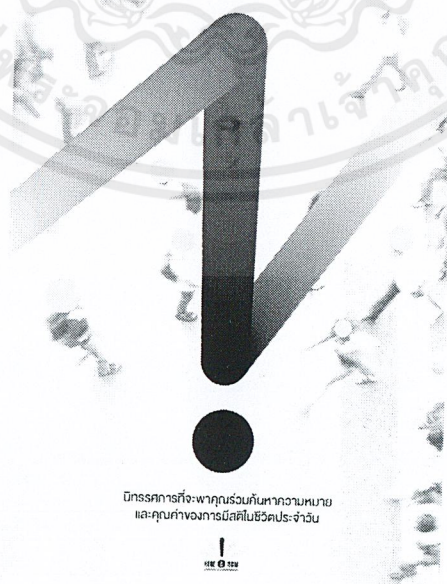
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4 โปสเตอร์

5.4.1 แนวทางที่ 1 : ออกแบบโปสเตอร์ โดยการใช้คนมาเป็นสื่อกลาง
แนวความคิด ใช้คนเป็นสื่อกลาง ในการสื่อสารเกี่ยวกับการมีสติ



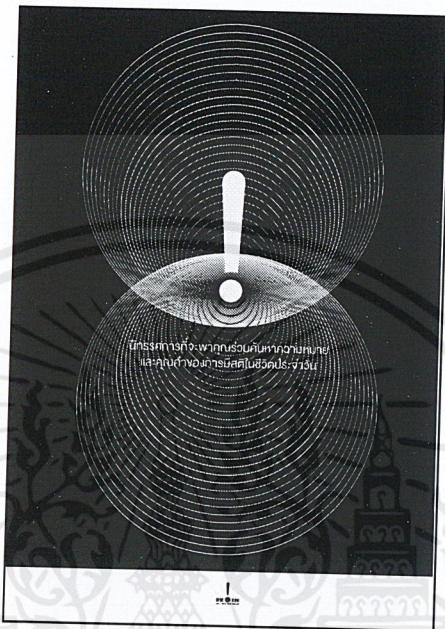
ภาพที่ 5.26 โปสเตอร์ แนวทางที่ 1 แบบที่ 1



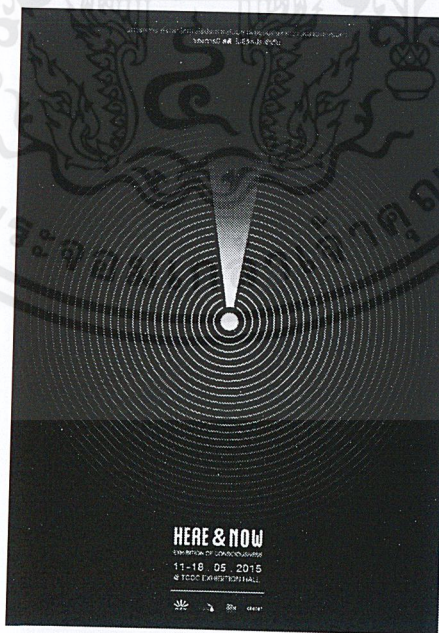
ภาพที่ 5.27 โปสเตอร์ แนวทางที่ 1 แบบที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4.2 แนวทางที่ 2 : ออกแบบโปสเตอร์ โดยการใช้เครื่องหมายอัศเจรีย์มาเป็นสื่อกลาง
แนวความคิด ใช้กราฟฟิกเป็นสื่อกลาง ในการสื่อสารเกี่ยวกับการมีสติ



ภาพที่ 5.28 โปสเตอร์ แนวทางที่ 2 แบบที่ 1

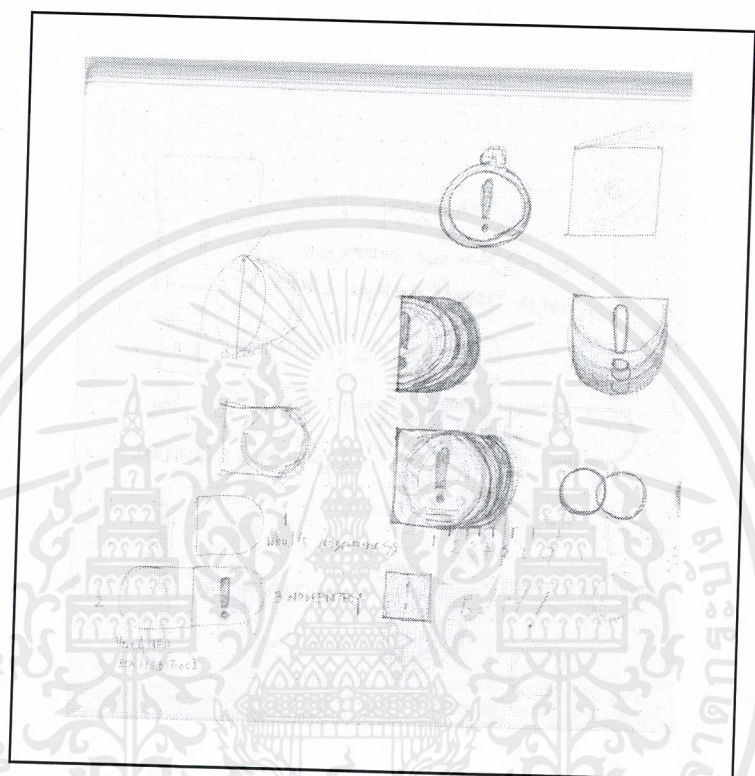


ภาพที่ 5.29 โปสเตอร์ แบบที่เลือกใช้

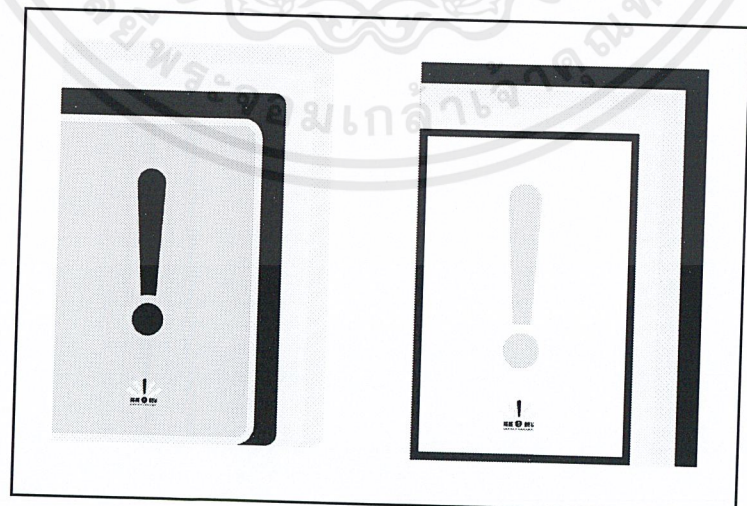
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5 แผ่นพับ หรือ สูจิบัตร

ดึงเอาเอกลักษณ์ของโลโก้ที่เป็นการไล่ลำดับสีมาใช้ และพยายามให้เข้ากับตัวโปสเตอร์ โดยให้มีรูปร่างคล้ายกับโปสเตอร์มากที่สุด



ภาพที่ 5.30 แบบร่างสูจิบัตร



ภาพที่ 5.31 สูจิบัตรแบบที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.32 สัจจิบัตรแบบที่เลือกใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

ผลงานสำเร็จ

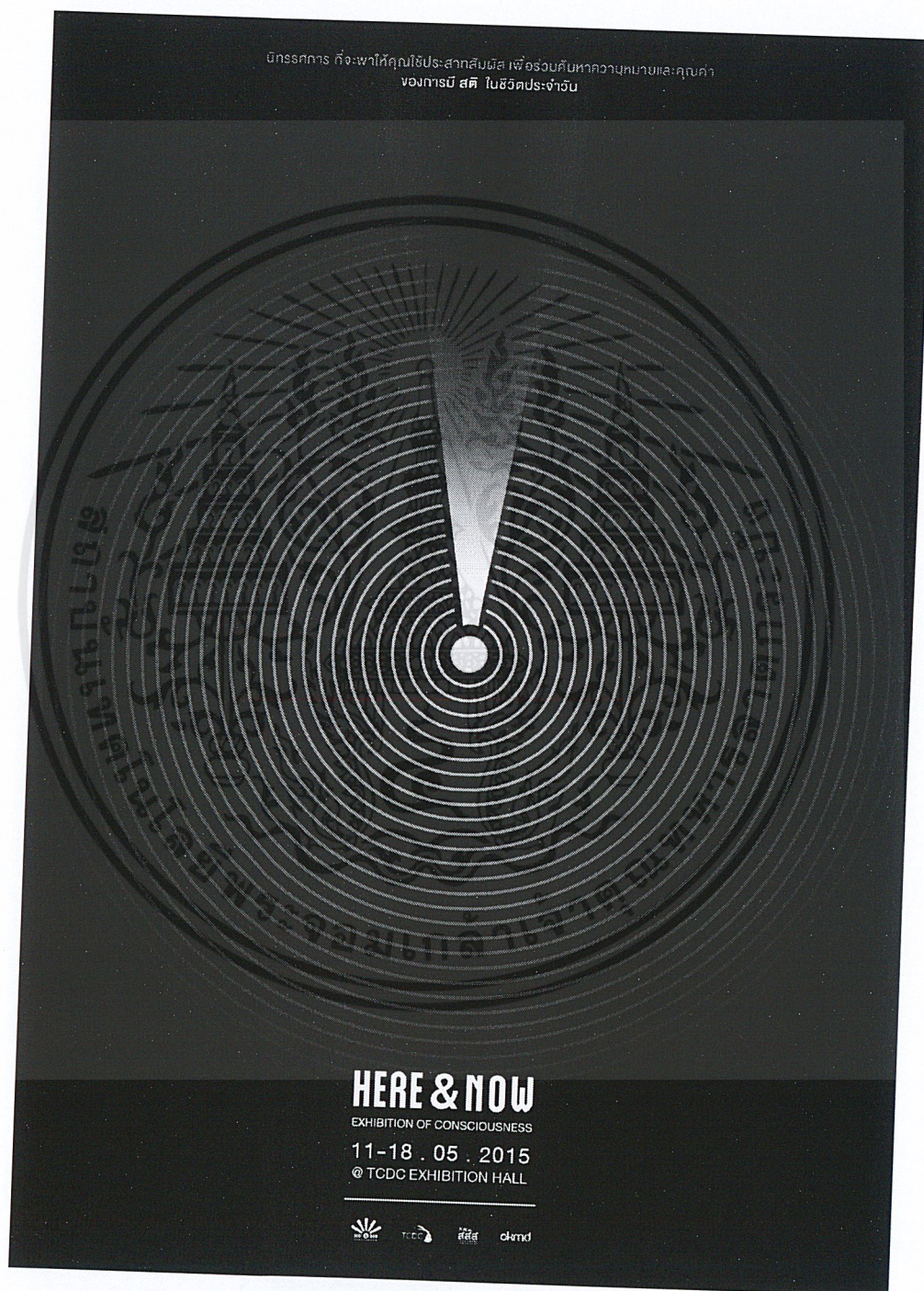
6.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ



ภาพที่ 6.1 สัญลักษณ์ของงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

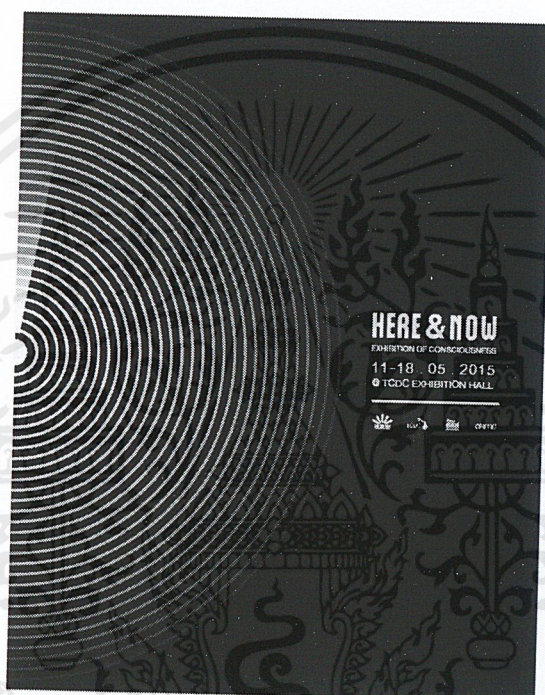
6.2 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 6.2 โปสเตอร์ของงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3 แผ่นพับสูจิบัตร ขนาด 16.5 ซม. x 17 ซม.



ภาพที่ 6.3 สูจิบัตรของงาน

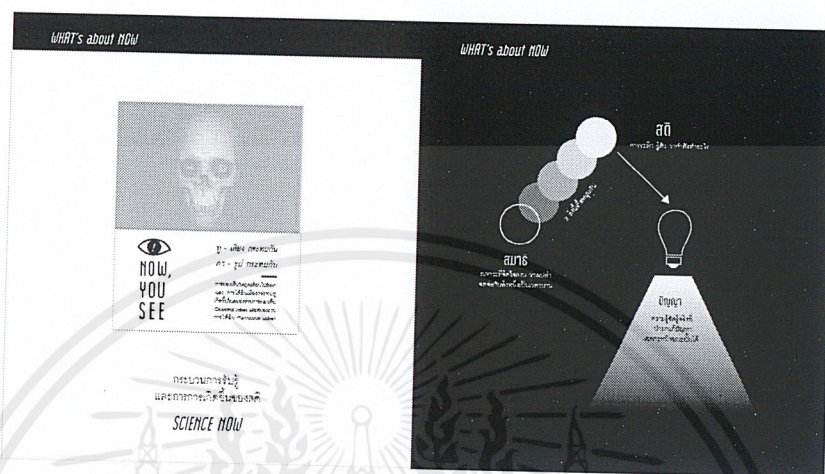
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



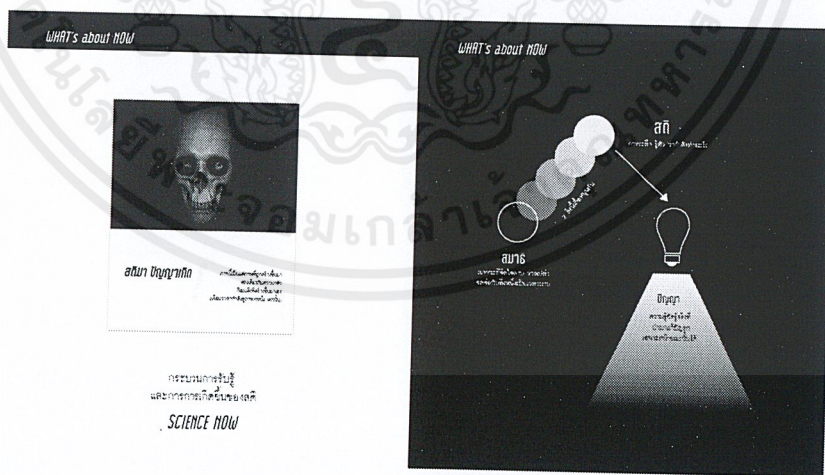
ภาพที่ 6.4 หน้าที่ 1 ของสูจิบัตร

ภาพที่ 6.5 หน้าที่ 2, 3 ของสูจิบัตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

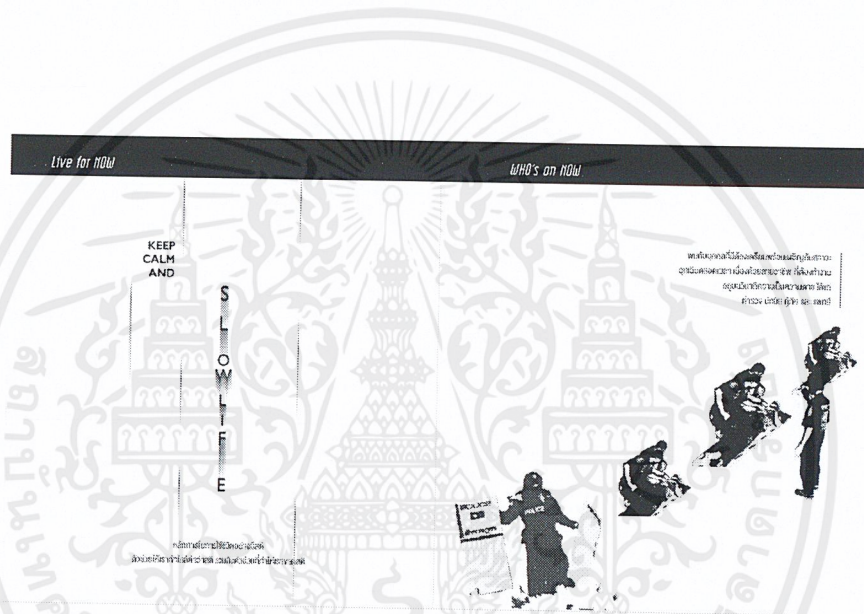


ภาพที่ 6.6 หน้าที่ 4, 5 ของสูจิบัตร



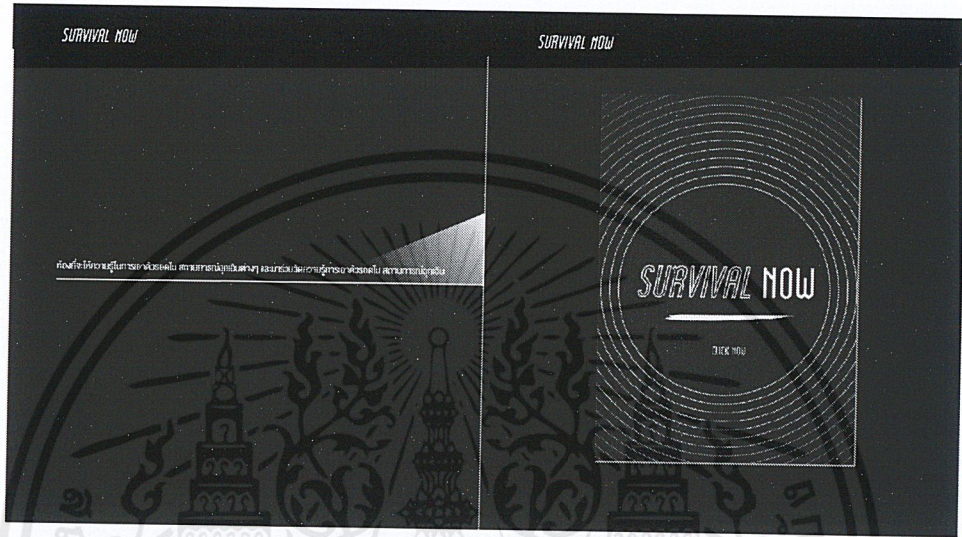
ภาพที่ 6.7 หน้าที่ 4, 5 ของสูจิบัตร หน้าสุดท้ายในกระบวนการรับรู้ (ด้านซ้าย)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

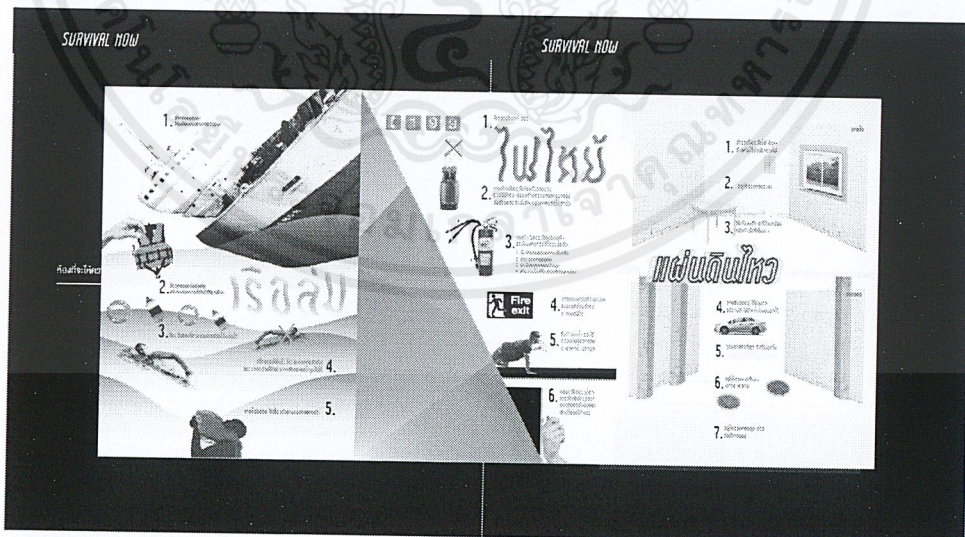


ภาพที่ 6.8 หน้าที่ 6, 7 ของสูจิบัตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.9 หน้าที่ 8, 9 ของสูจิบัตร



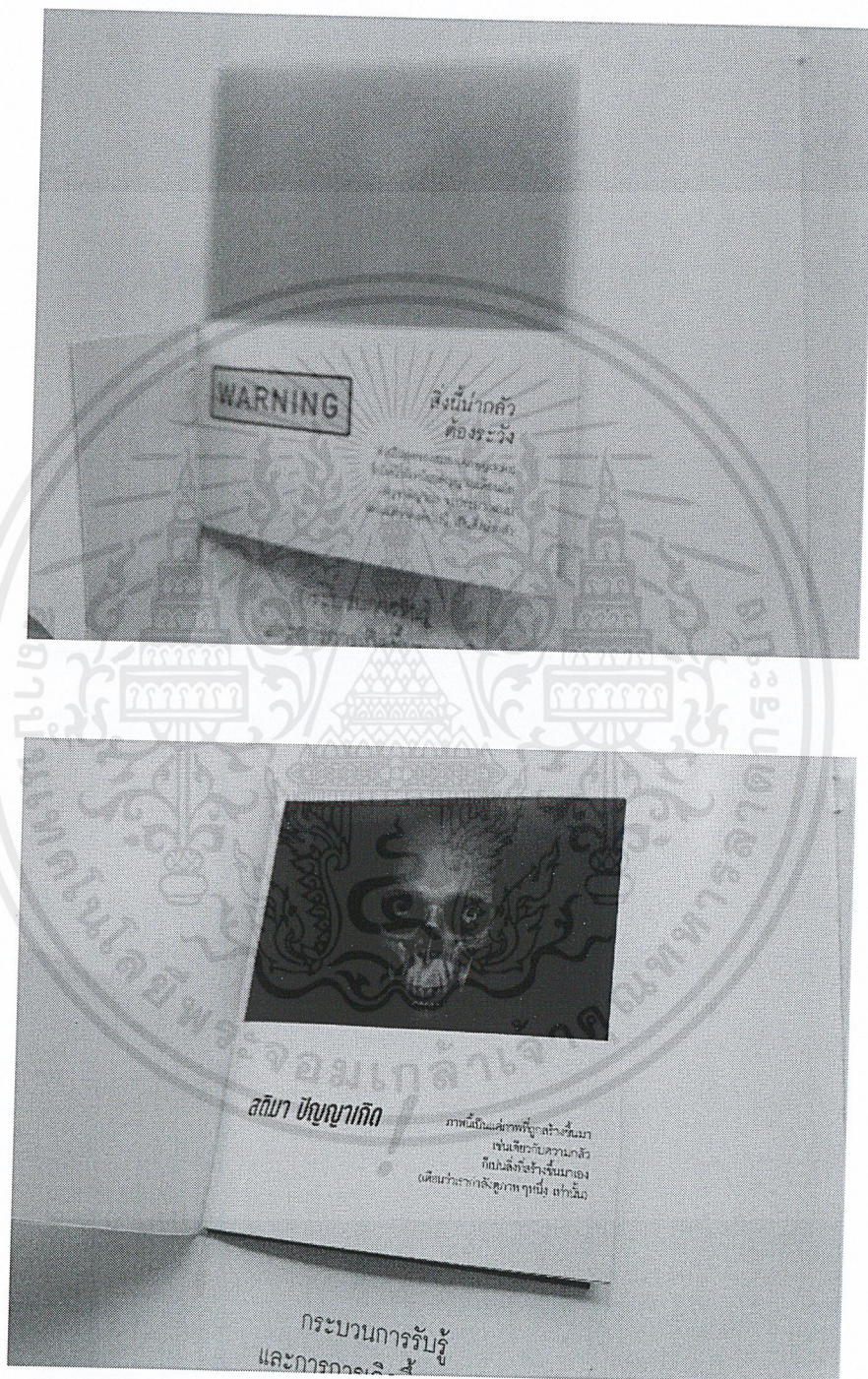
ภาพที่ 6.10 หน้าที่ 8, 9 ของสูจิบัตร แบบเปิดภายในของ Survival Now

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.11 ภาพถ่ายด้านหน้า - หลังของสูจิบัตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.12 ภาพถ่ายภายในของสูจิบัตร ส่วนของกระบวนการรับรู้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.13 ภาพถ่ายภายในของสุจิตร์ ส่วนของ Survival Now

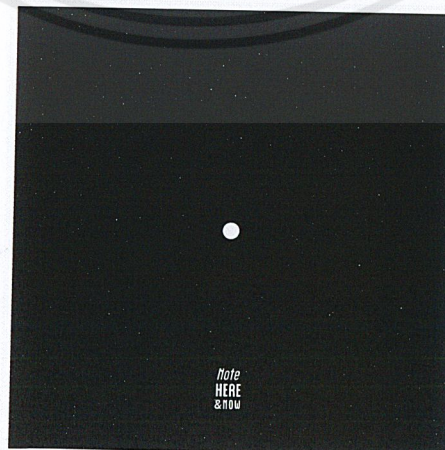
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.4 บัตรเชิญ ขนาด 3.5 ซม. x 16 ซม.



ภาพที่ 6.14 บัตรเชิญ

6.5 เล่มกระดาษโน้ต ขนาด 7.6 ซม. x 7.6 ซม.



ภาพที่ 6.15 เล่มกระดาษโน้ต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

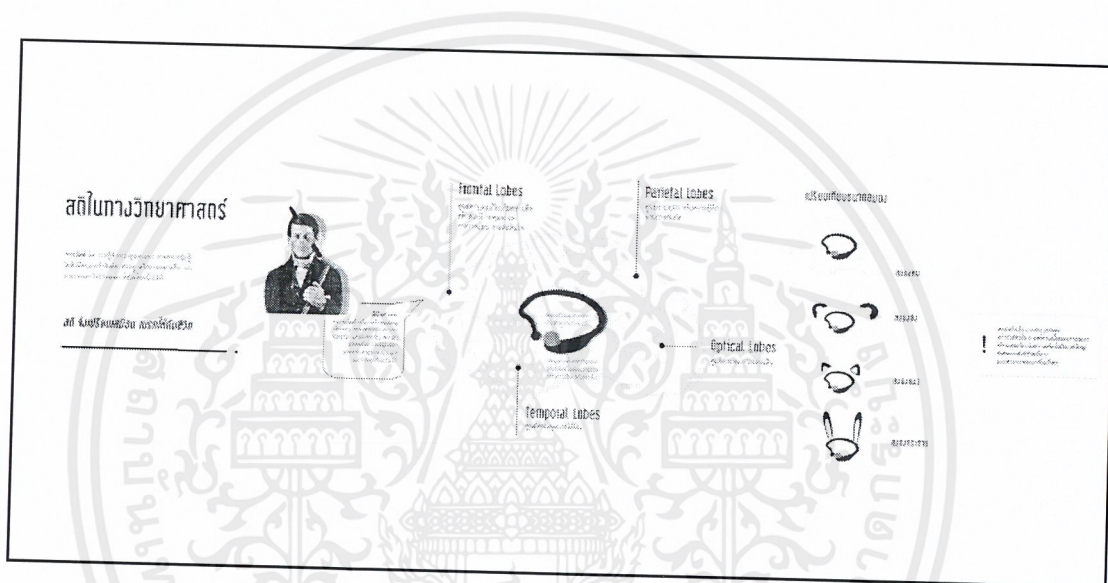


ภาพที่ 6.16 ภาพถ่าย บัตรีเชิญ สุจิตต์ และกระดาศโน้ต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.6 ป้ายนิเทศ แผนภูมิ และแผนภาพ

แผนภาพ ข้อมูลการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของสติ



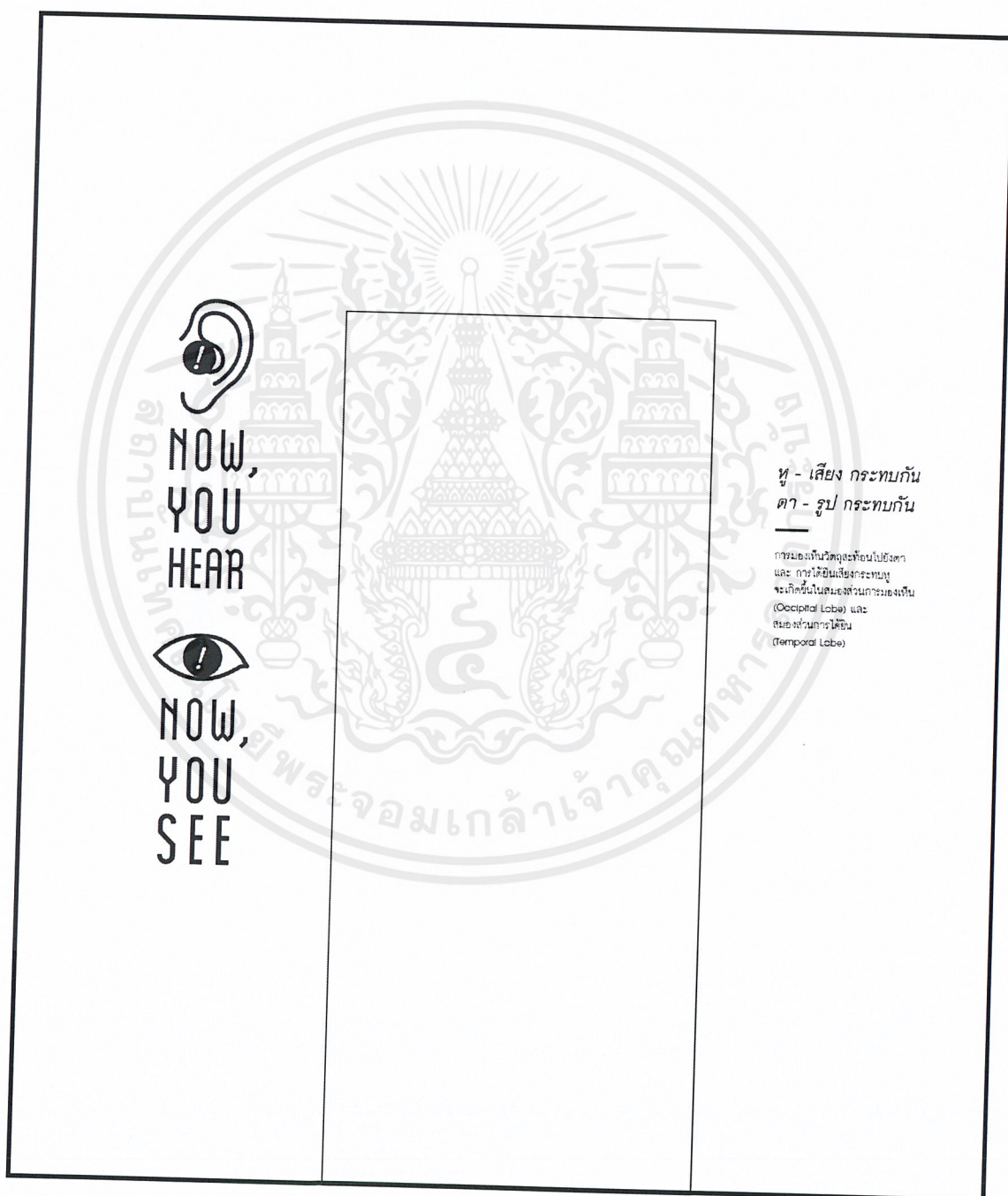
ภาพที่ 6.17 แผนภาพ การทำงานของสมอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระบวนการรับรู้โดยจำลองสถานการณ์ เมื่อได้ยินเสียงดังคล้ายแก้วแตก

1. NOW YOU HERE?, NOW YOU SEE?

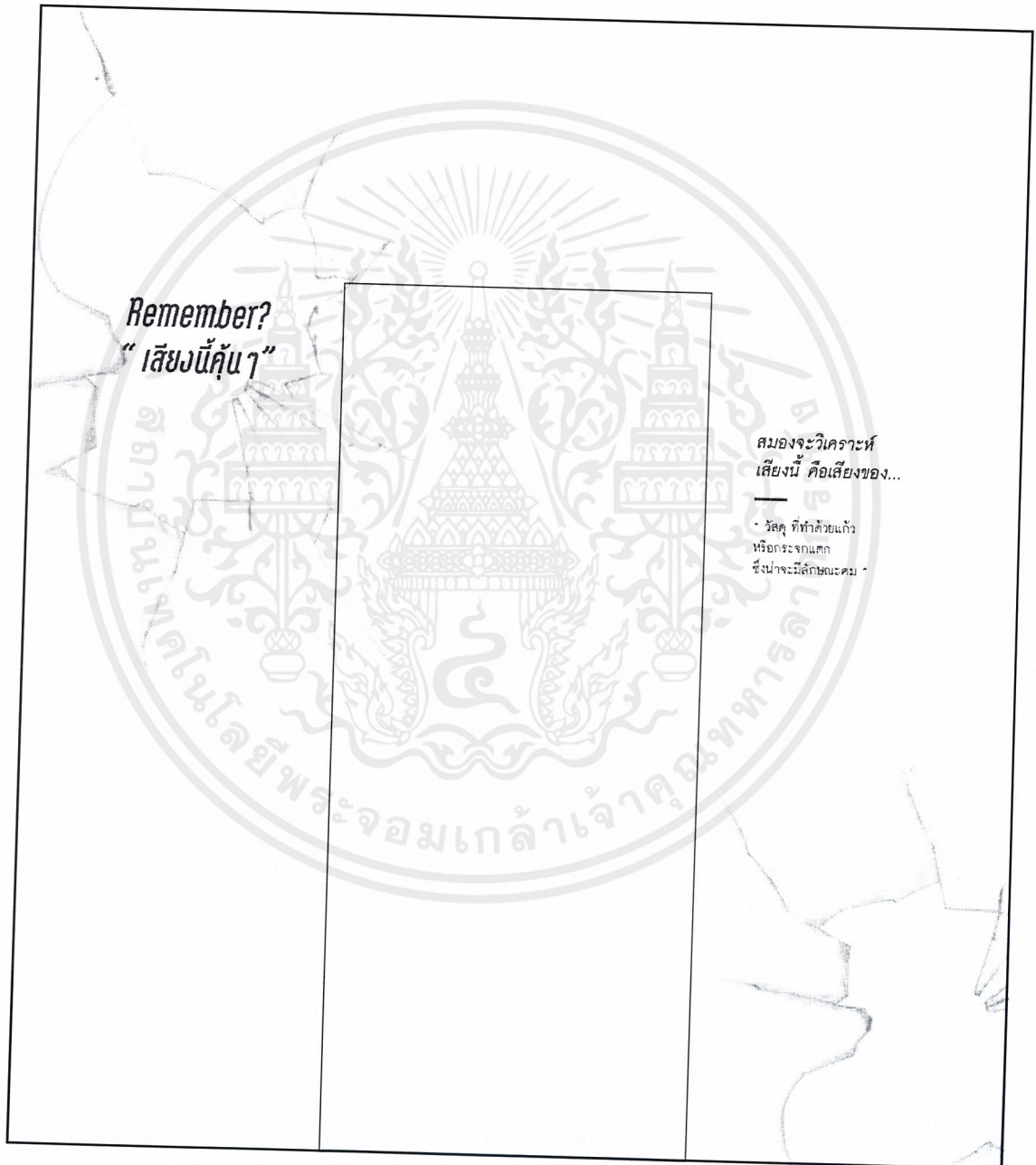
หู - เสียง กระบอกกัน, ตา - รูป กระบอกกัน การมองเห็นวัตถุสะท้อนไปยังตา และการได้ยินเสียงกระทบหู จะเกิดขึ้นในสมองส่วนการมองเห็น (Occipital Lobe) และ สมองส่วนการได้ยิน (Temporal Lobe)



ภาพที่ 6.18 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. Remember? เสียงนี้คุ้นๆ
 สมองจะวิเคราะห์เสียงนี้ คือเสียงของอะไร วัสดุที่ทำด้วยแก้วหรือกระจกแตก ซึ่งน่าจะมี
 ลักษณะคม

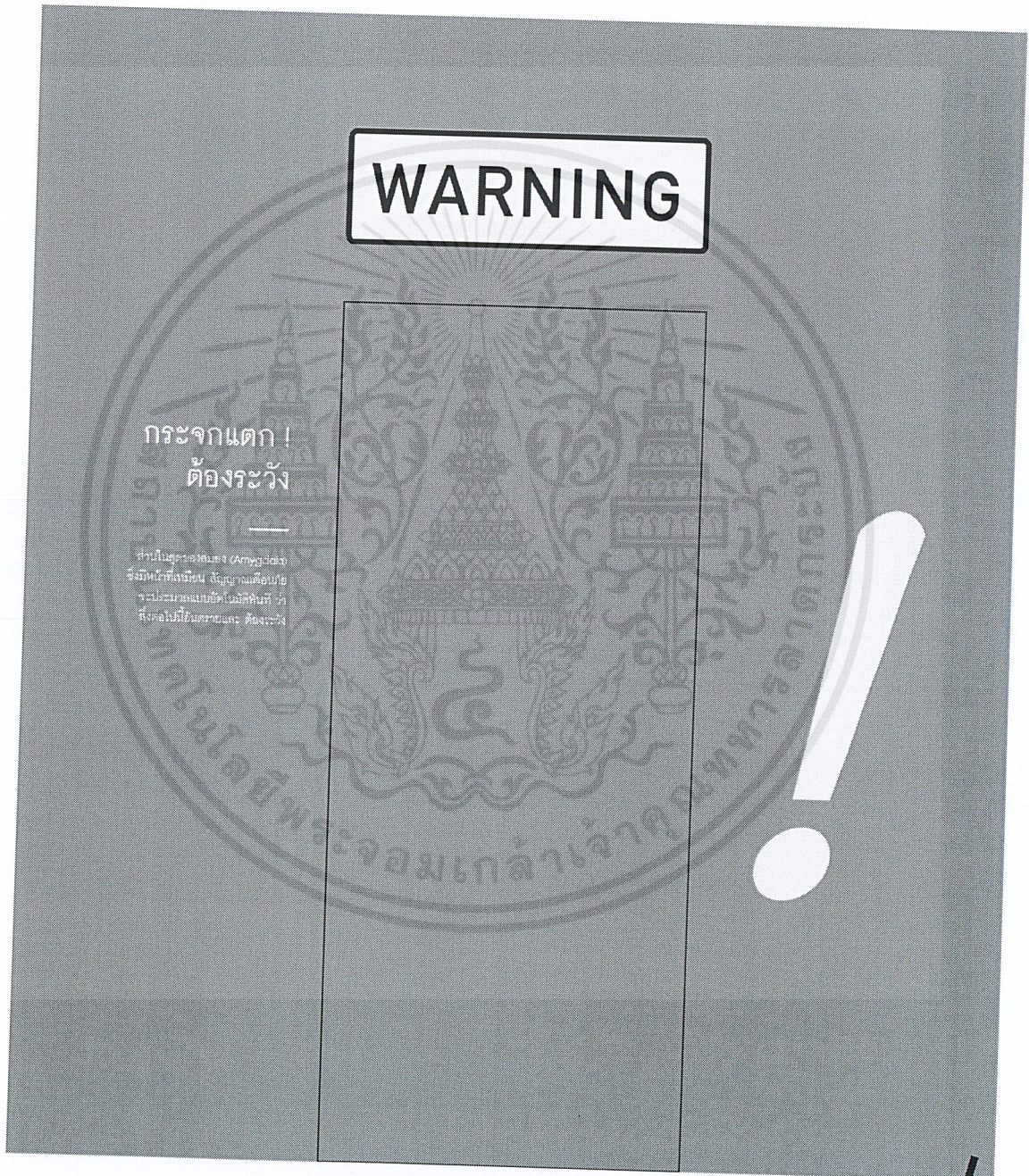


ภาพที่ 6.19 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. WARNING

กระจกแตก ! ต้องระวัง ส่วนในสุดของสมอง (AMYGDALA) ซึ่งมีหน้าที่เหมือน สัญญาณเตือนภัย จะประมวลผลทันทีว่าสิ่งต่อไปนี้อันตราย และต้องระวัง

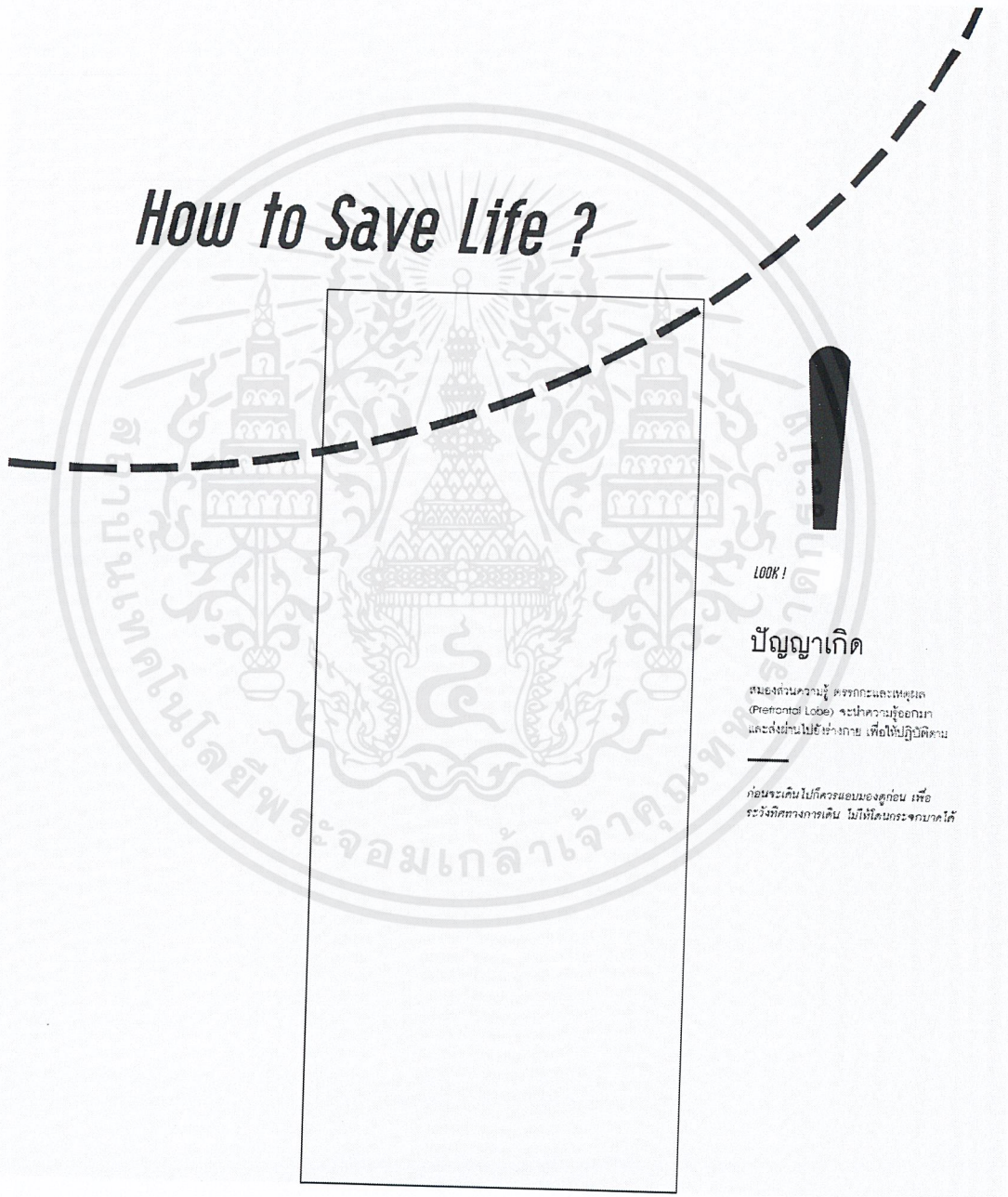


ภาพที่ 6.20 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. How to save life?

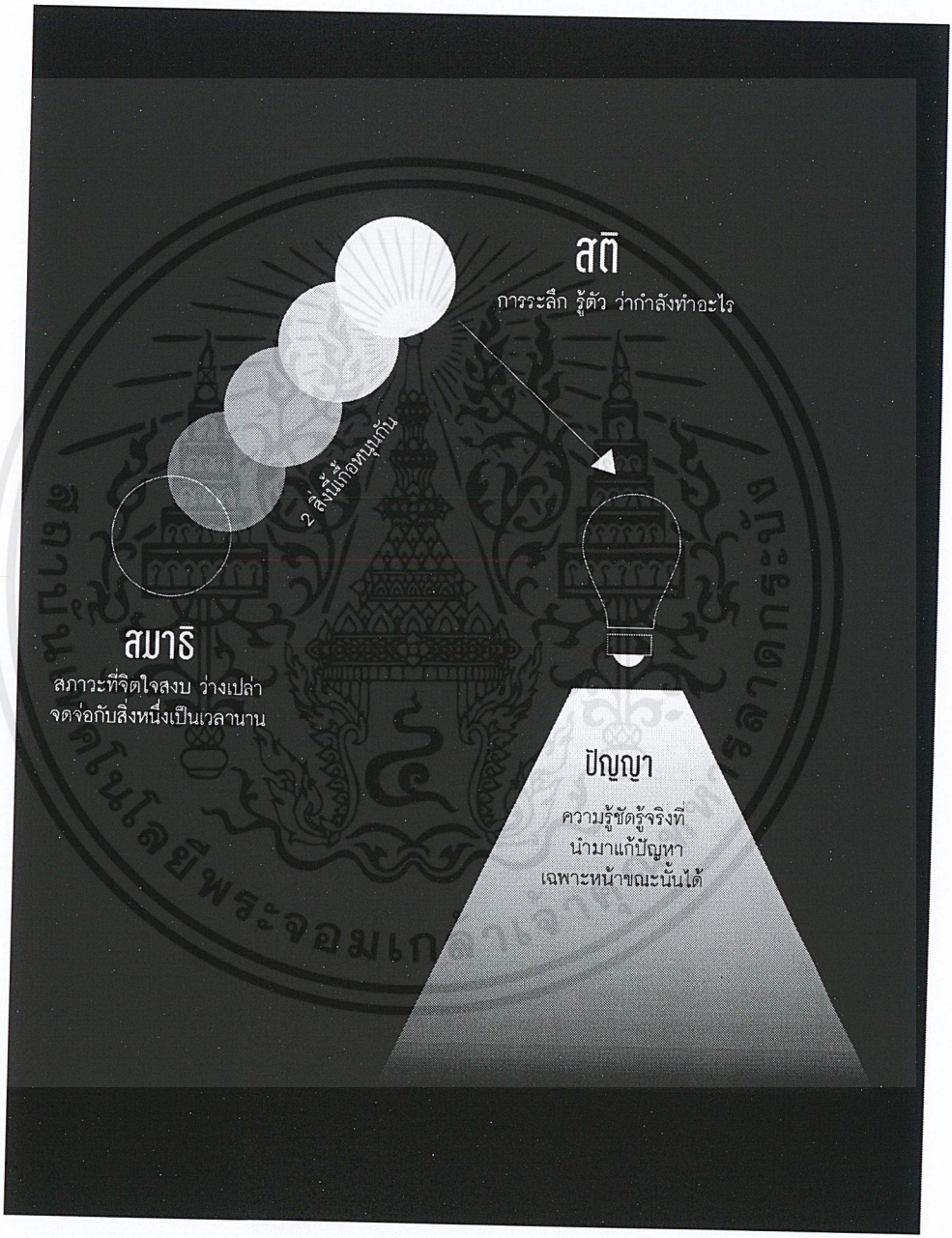
ปัญญาเกิด สมองส่วนความรู้ ตรรกะและเหตุผล (Prefrontal Lobe) จะนำความรู้ออกมา และส่งไปยังร่างกายเพื่อให้ปฏิบัติตาม “ก่อนจะเดินไปก็แอบดูก่อน เพื่อระวังทิศทางการเดินไม่ให้ กระทบบาดเจ็บได้”



ภาพที่ 6.21 แผนภาพ กระบวนการรับรู้ทางสมอง ลำดับที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพ การเปรียบเทียบ สติ สมาธิ ปัญญา ในหมวดของสติในทางพุทธศาสนา



ภาพที่ 6.22 แผนภาพ การเปรียบเทียบ สติ สมาธิ ปัญญา

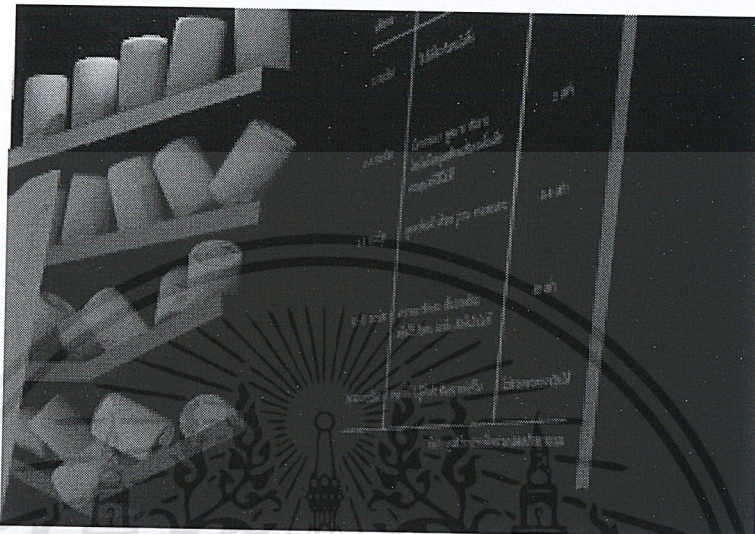
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพ ผลกระทบของสารเสพติดการรับรู้



ภาพที่ 6.23 แผนภาพ ผลกระทบของสารเสพติดการรับรู้
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางระดับแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อร่างกาย อธิบายประกอบกับกระป๋องเบียร์จำลอง
ในนิทรรศการ



Alcohol Level		
ปริมาณ	อาการ	โอกาสเกิดอุบัติเหตุ เมื่อเทียบกับผู้ไม่ดื่ม
1 กระป๋อง	ใกล้เคียงกับคนไม่ดื่ม	
2-3 กระป๋อง	มีอาการเมา พูดมาก หัวเราะ โดยไม่มีเหตุผลทักษะขับรถเริ่มเสีย ควบคุมสติได้ไม่ดี	2 เท่า
4-9 กระป๋อง	พูดจาอ้อแอ้ เดินเซ วู่วาม ชวนทะเลาะ	3-8 เท่า
10 - 17 กระป๋อง	อาการเมาชัดเจน เห็นภาพซ้อน คลื่นไส้ สับสน ง่วงซึม ตัดสินใจไม่มี	40 เท่า
18-20 กระป๋อง	หมดสติ ไม่รู้สึกตัว อันตรายต่อชีวิต	ไม่สามารถตรวจวัดได้

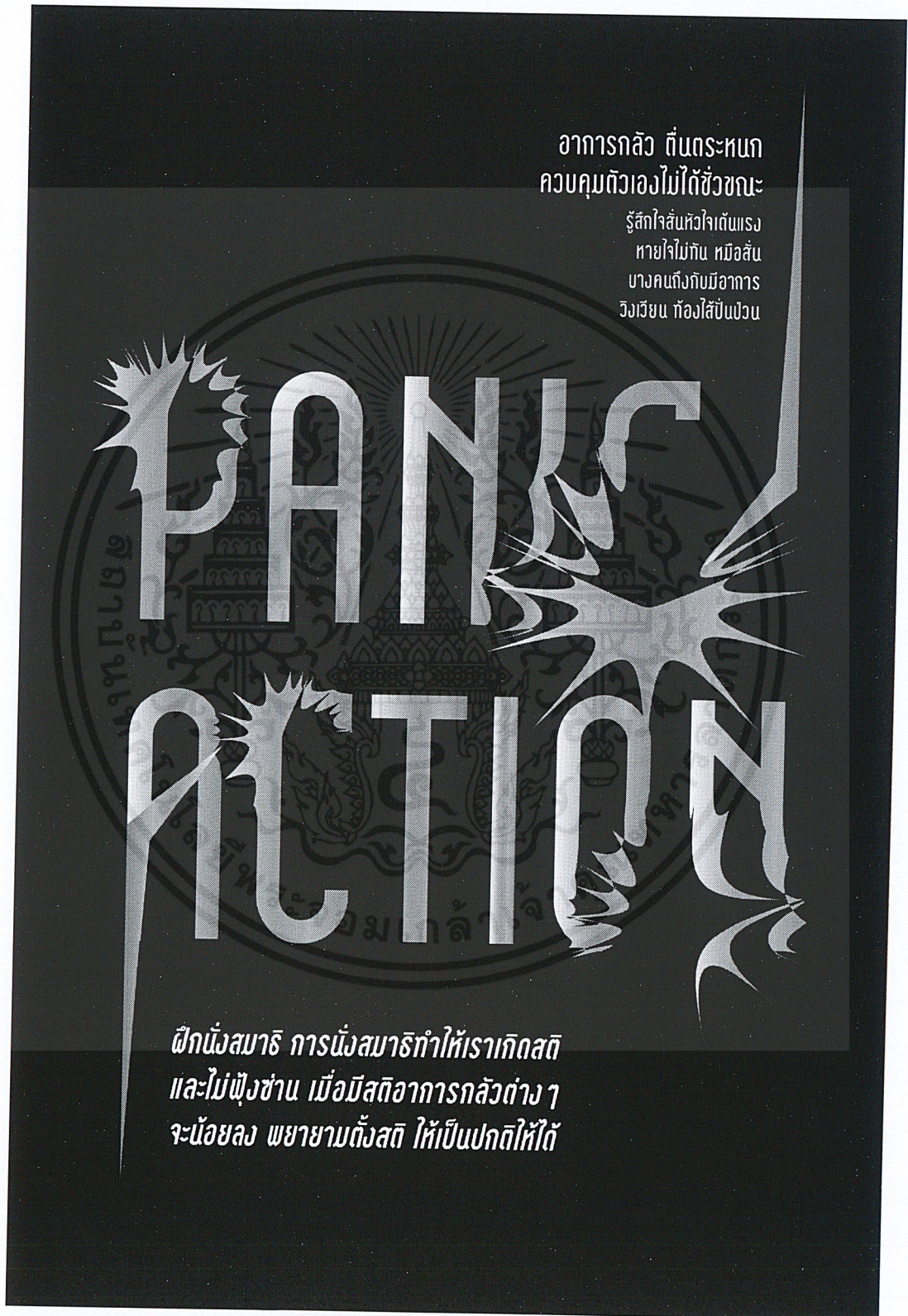
ที่มา : ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน

ภาพที่ 6.24 ตารางระดับแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อร่างกาย

อธิบายประกอบกับกระป๋องเบียร์จำลอง ในนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพอธิบายอาการตื่นตระหนก



ภาพที่ 6.25 แผนภาพอธิบายอาการตื่นตระหนก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพอธิบายอาชีพตำรวจปราบจลาจล และนักบิน




ภาพที่ 6.26 แผนภาพอธิบายอาชีพตำรวจปราบจลาจล และนักบิน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพอธิบายอาชีพกู้ภัย และแพทย์

SURVIVAL MAN
นักกู้ภัย

อาชีพกู้ภัย เป็นอาชีพที่มีความเสี่ยงสูงและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยในสถานการณ์ฉุกเฉิน การทำงานของนักกู้ภัยต้องอาศัยความกล้าหาญ ความแข็งแรง และทักษะเฉพาะตัวในการเผชิญกับอันตรายต่างๆ


หน้าที่ รับผิดชอบในการค้นหาและช่วยเหลือผู้ประสบภัยในสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์ อุบัติเหตุทางทะเล หรือภัยพิบัติทางธรรมชาติ



THE PROTETOR
แพทย์

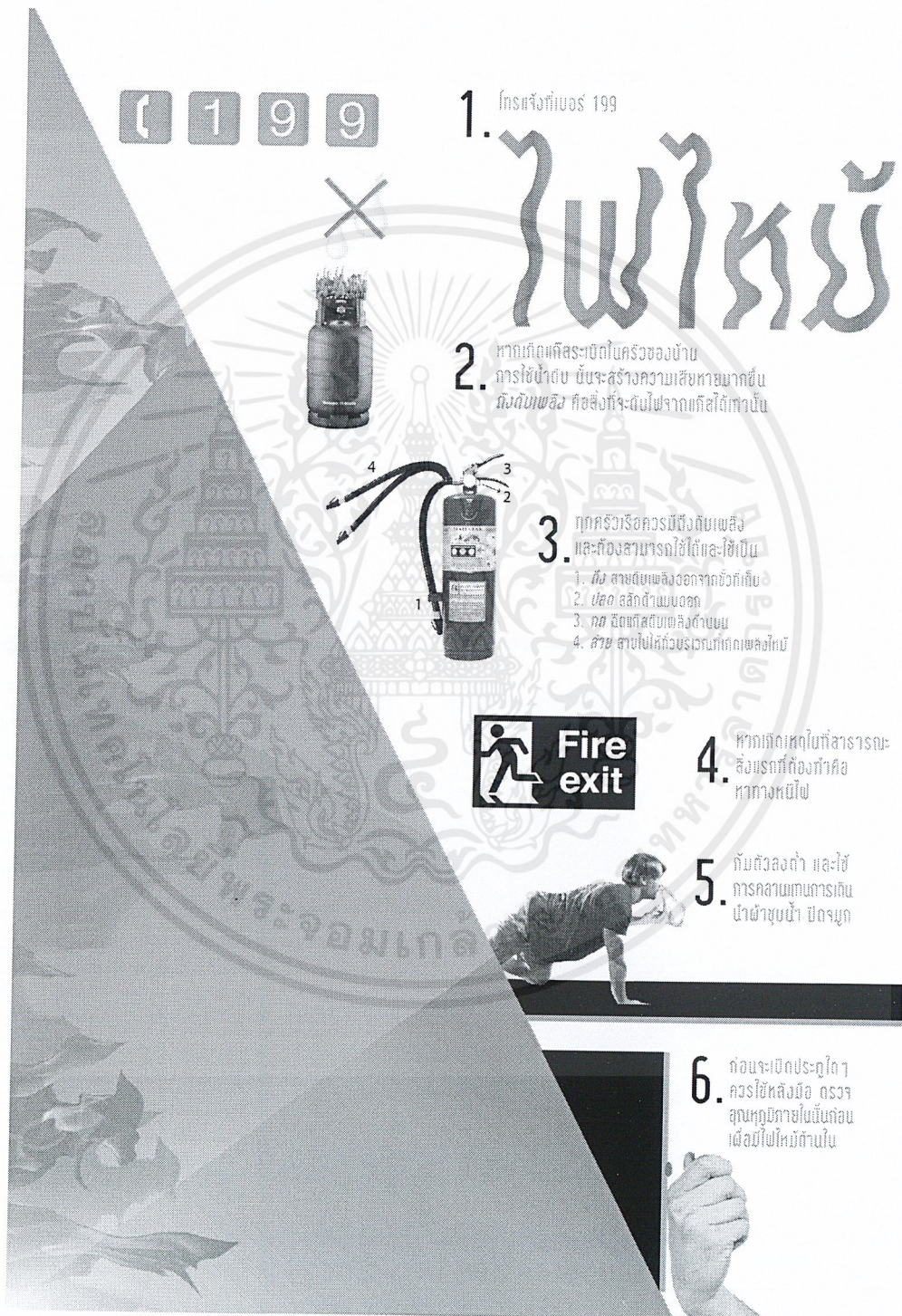
อาชีพแพทย์ เป็นอาชีพที่มีความสำคัญและมีความรับผิดชอบสูงในการดูแลสุขภาพของประชาชน การทำงานของแพทย์ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะเฉพาะตัวในการวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วย

หน้าที่ รับผิดชอบในการวินิจฉัยและรักษาผู้ป่วยในสถานพยาบาลต่างๆ



ภาพที่ 6.27 แผนภาพอธิบายอาชีพกู้ภัย และแพทย์
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากไฟไหม้



ภาพที่ 6.28 แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากไฟไหม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากแผ่นดินไหว



ภาพที่ 6.29 แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากแผ่นดินไหว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากเรือล่ม

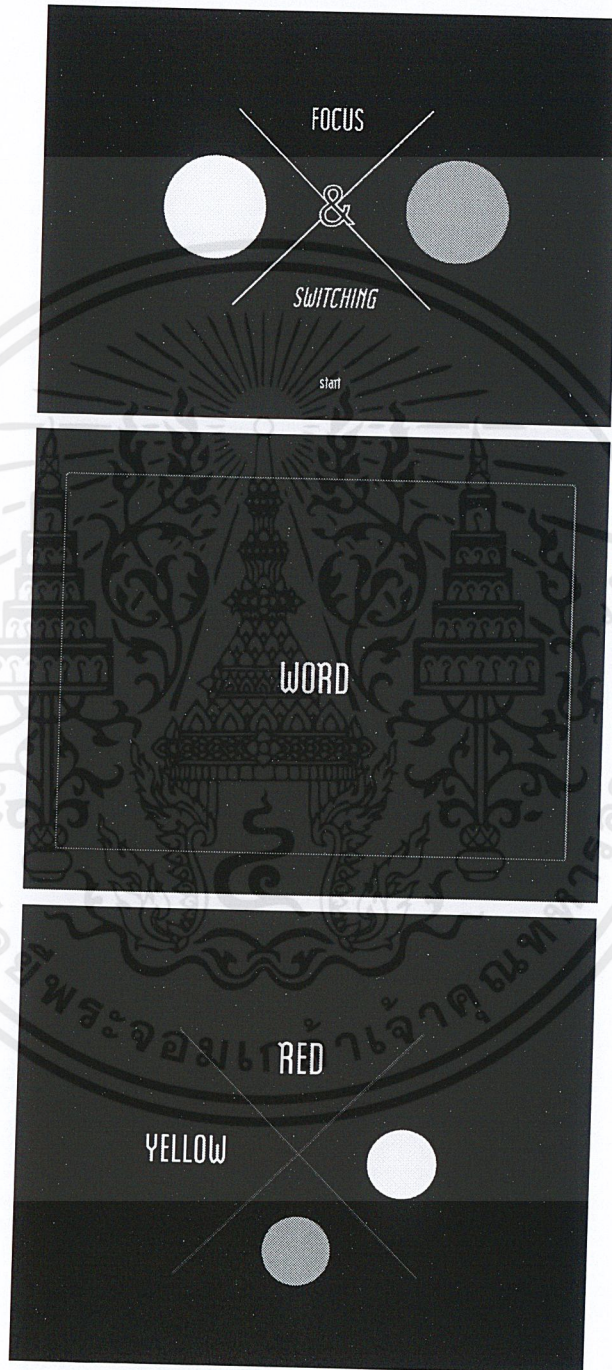


ภาพที่ 6.30 แผนภาพอธิบายการเอาตัวรอดจากเรือล่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.7 เกมส์

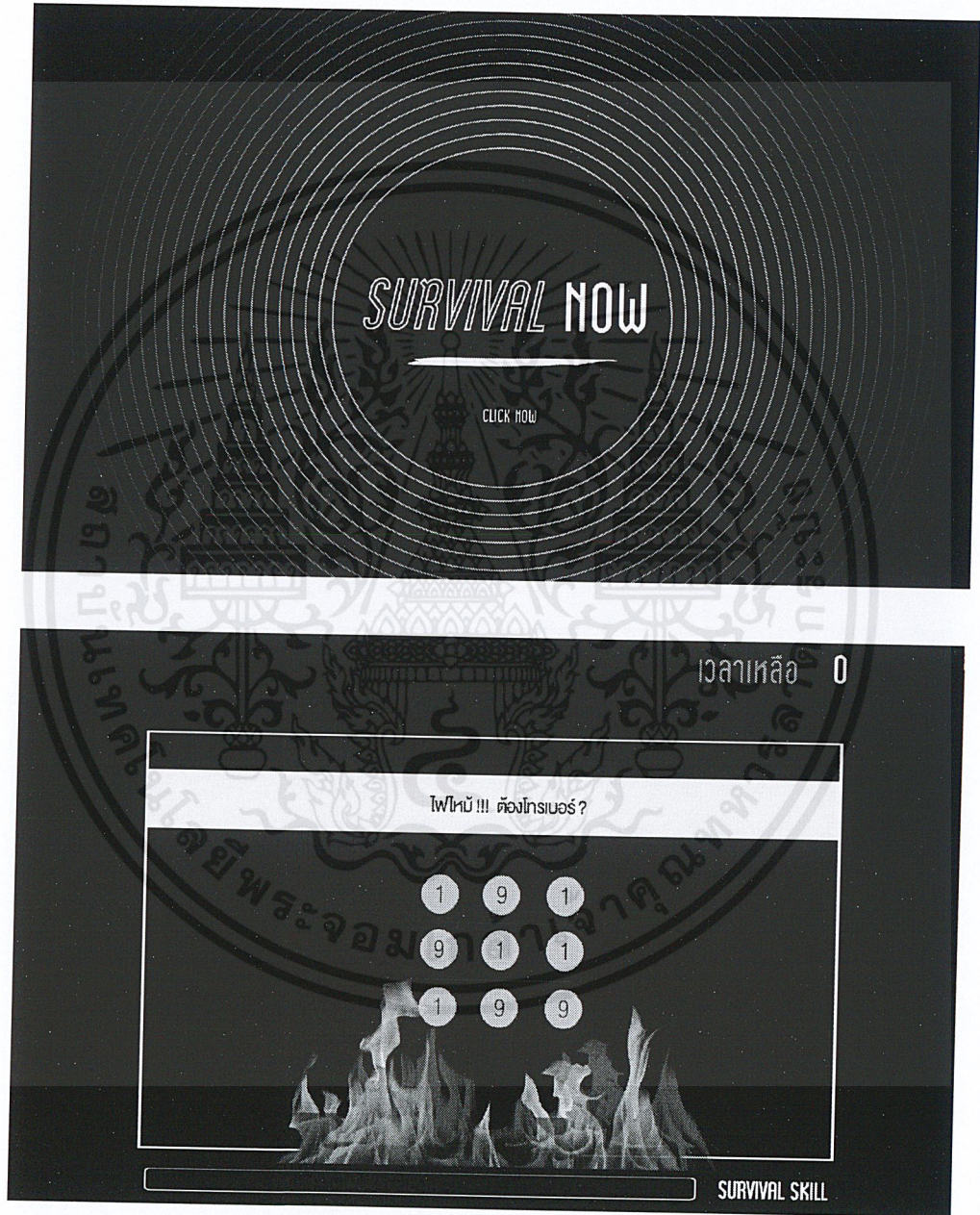
เกมส์ SWITCH & FOCUS



ภาพที่ 6.31 ภาพจากเกมส์ SWITCH & FOCUS

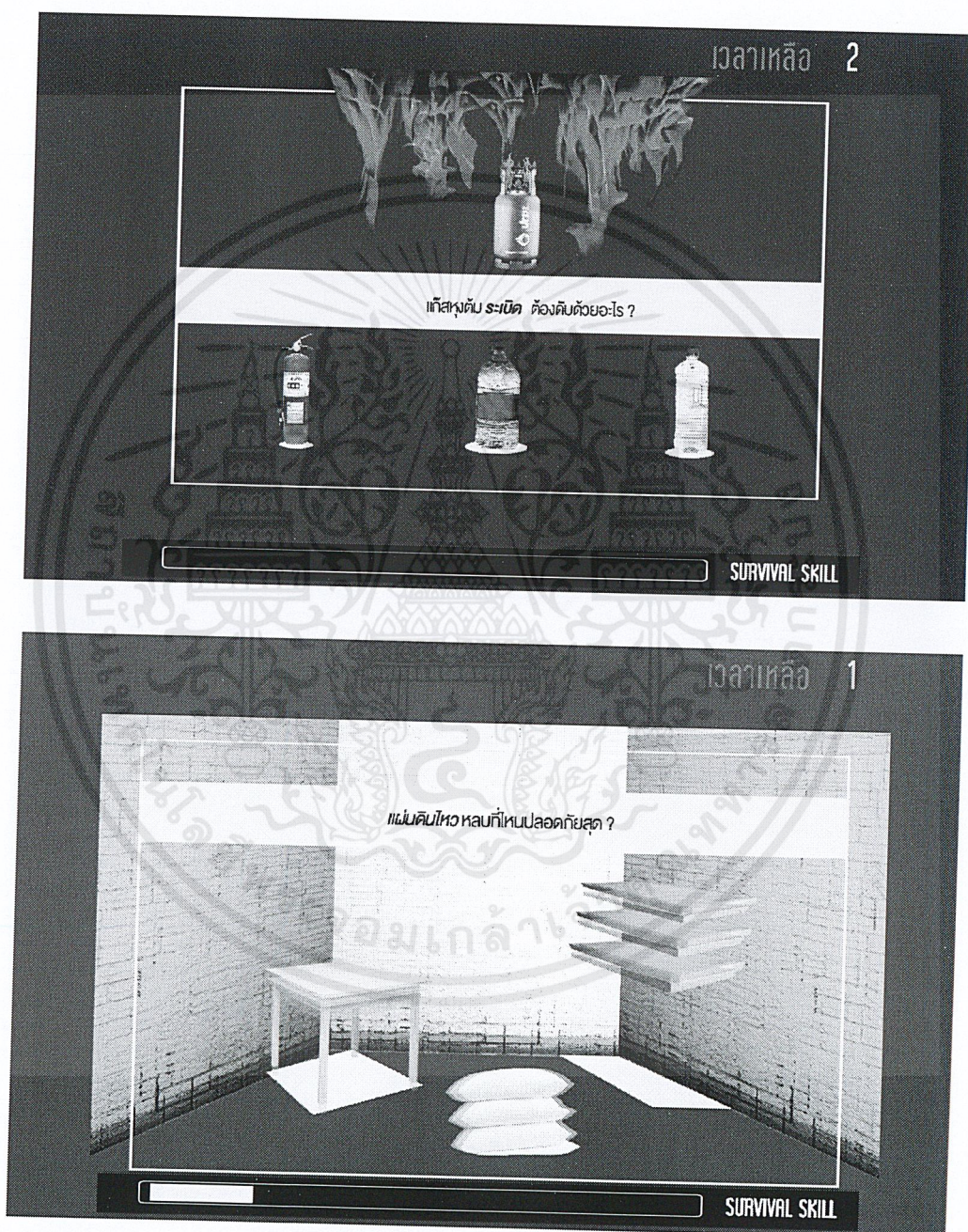
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เกมส์ Survival Now



ภาพที่ 6.32 ภาพจากเกมส์ Survival Now

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



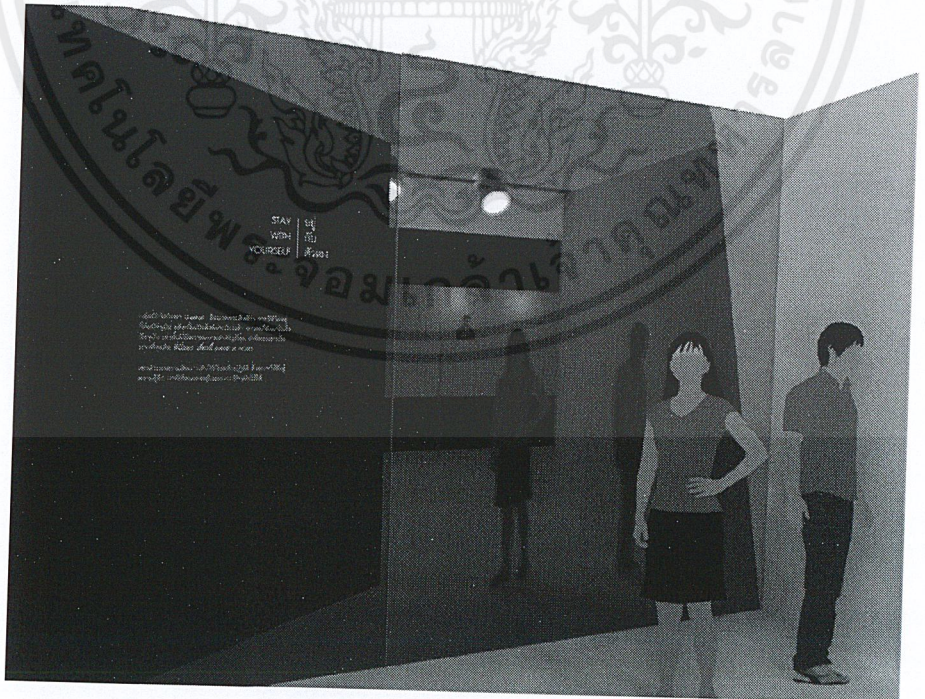
ภาพที่ 6.33 ภาพจากเกมส์ Survival Now

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.8 วิธีทัศนจำลองการเยี่ยมชมภายในนิทรรศการ

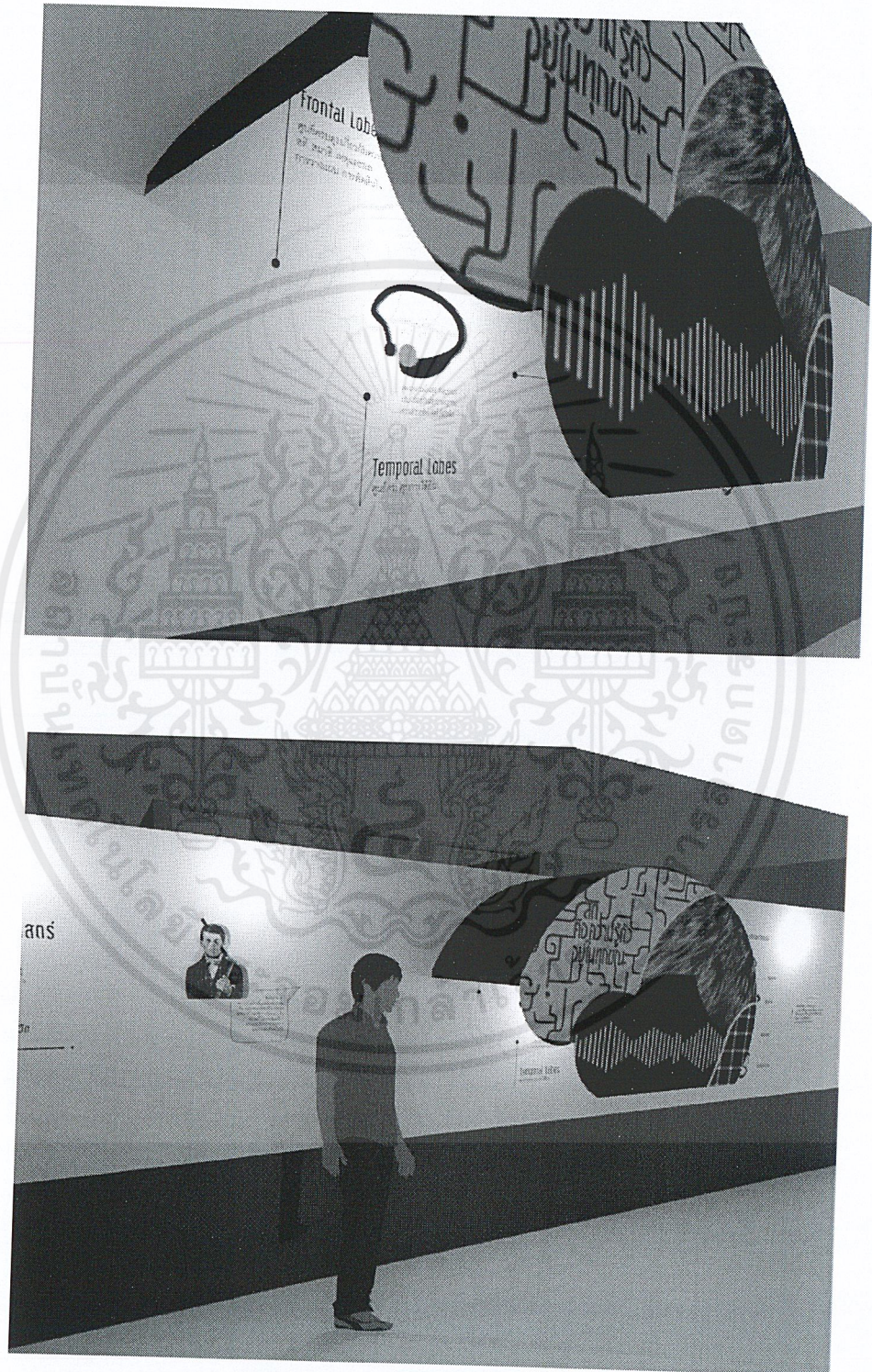


ภาพที่ 6.34 ทางเข้านิทรรศการ



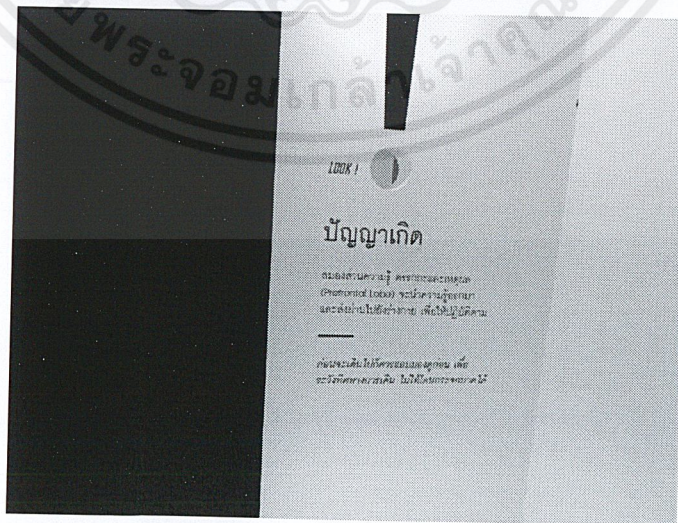
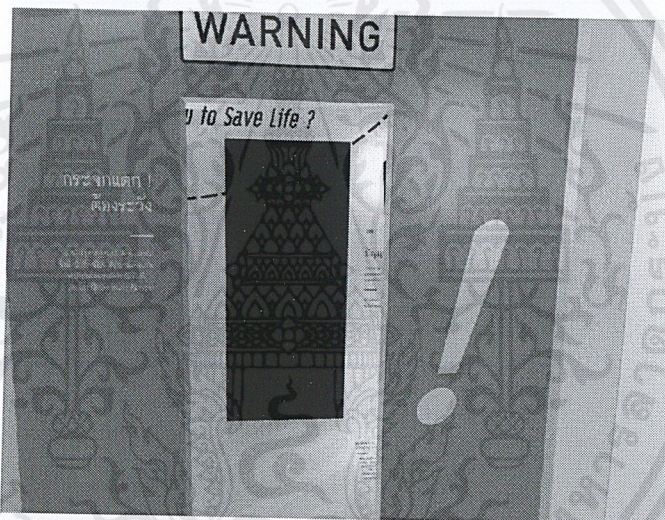
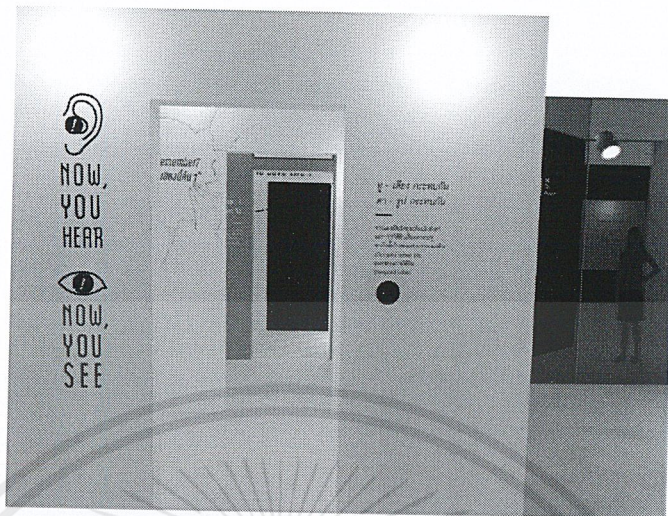
ภาพที่ 6.35 สถิติในทางจิตวิทยา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



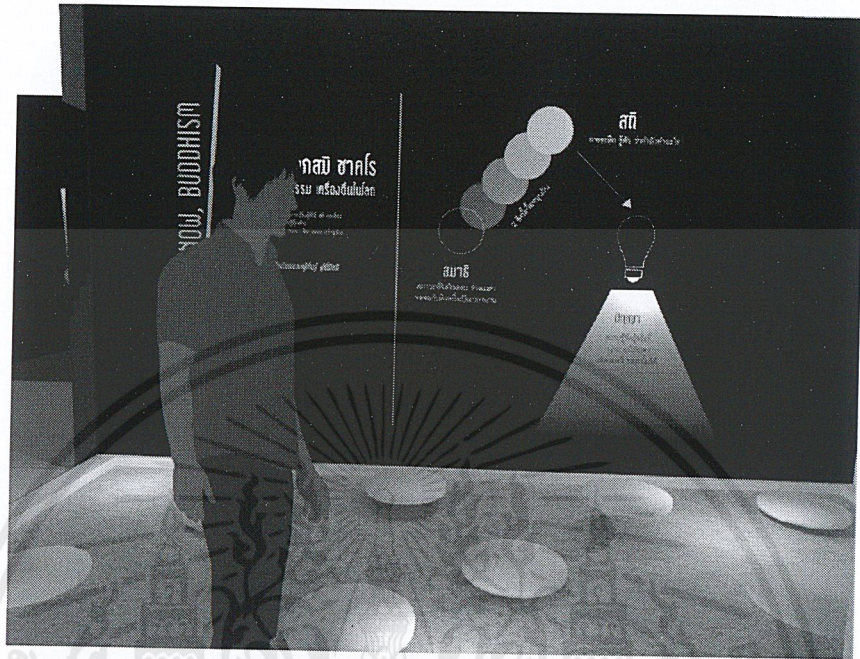
ภาพที่ 6.36 สติในทางวิทยาศาสตร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

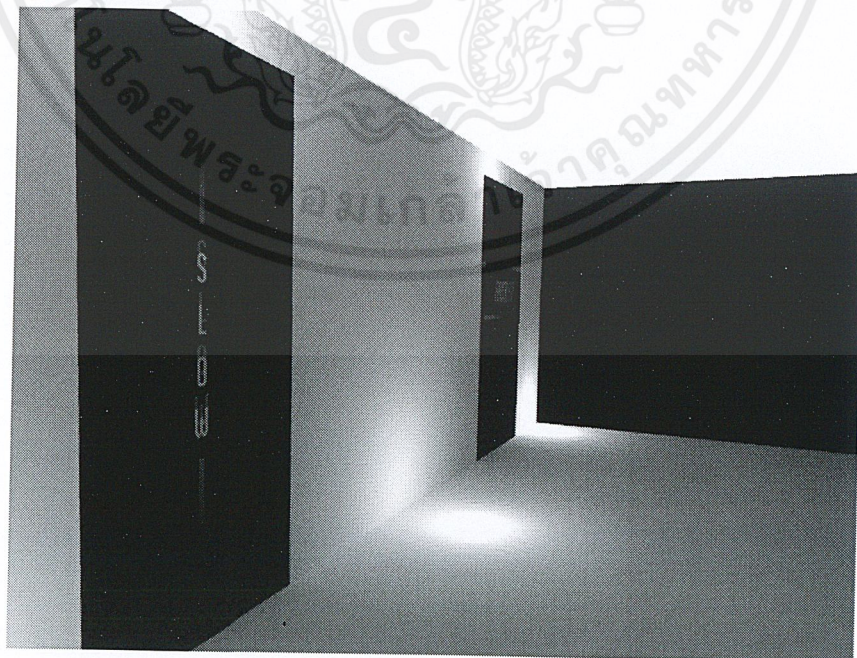


ภาพที่ 6.37 กระบวนการรับรู้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

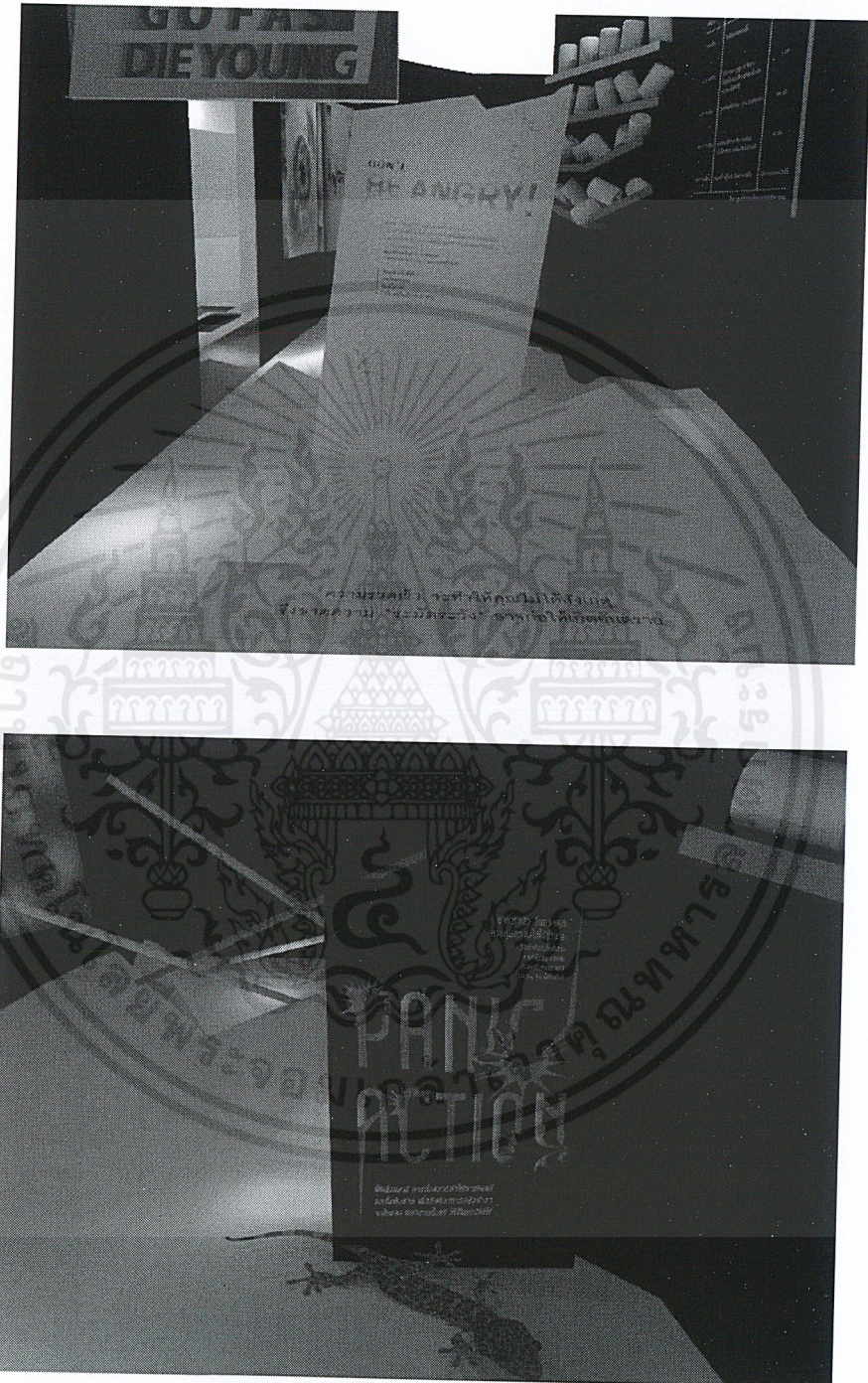


ภาพที่ 6.38 สติในทางพุทธศาสนา



ภาพที่ 6.39 ทางเข้าห้องที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

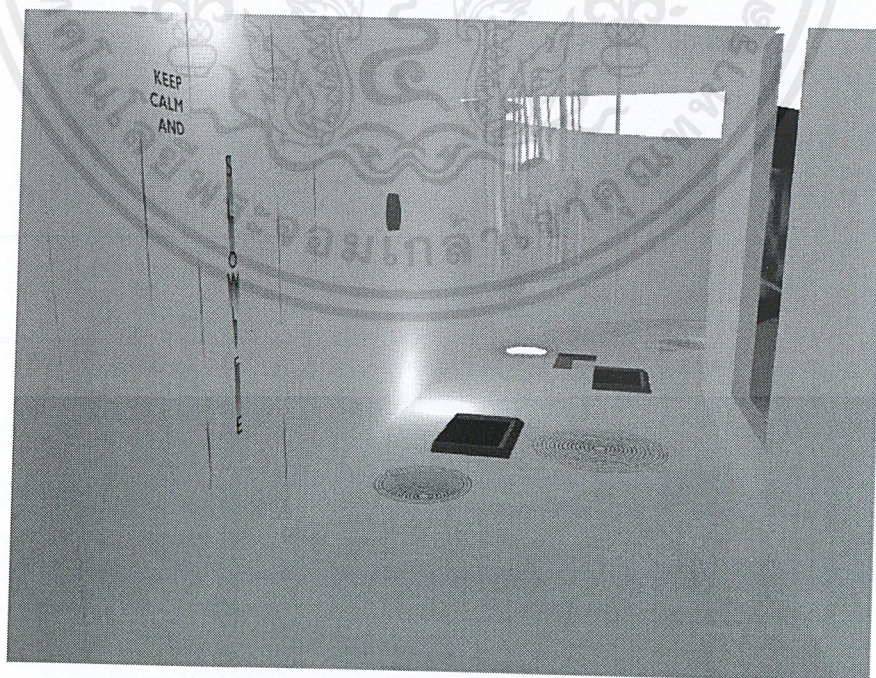


ภาพที่ 6.40 ห้องที่ 2 ส่วนของการขาดสติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.41 ห้องที่ 2 ส่วนของการขาดสติ



ภาพที่ 6.42 ห้องที่ 2 ส่วนของการมีสติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

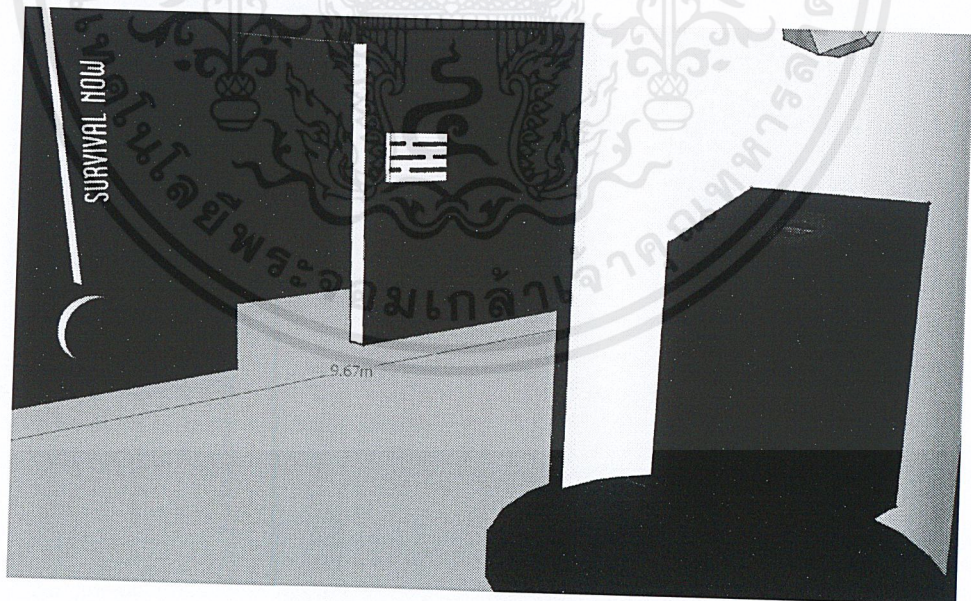


ภาพที่ 6.43 ห้องที่ 2 ส่วนของการมีสติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.44 ห้องที่ 3 อาชีพที่ต้องเผชิญเหตุการณ์ฉุกเฉิน



ภาพที่ 6.45 ห้องที่ 4 ส่วนการเล่นเกมส์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.9 แบบจำลองย่อส่วน อัตราส่วน 1:25



ภาพที่ 6.46 แบบจำลองย่อส่วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



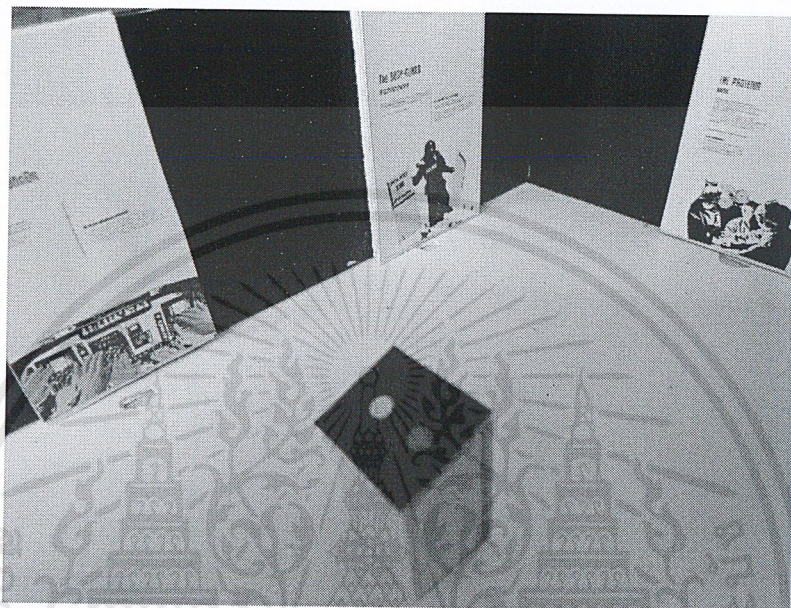
ภาพที่ 6.47 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

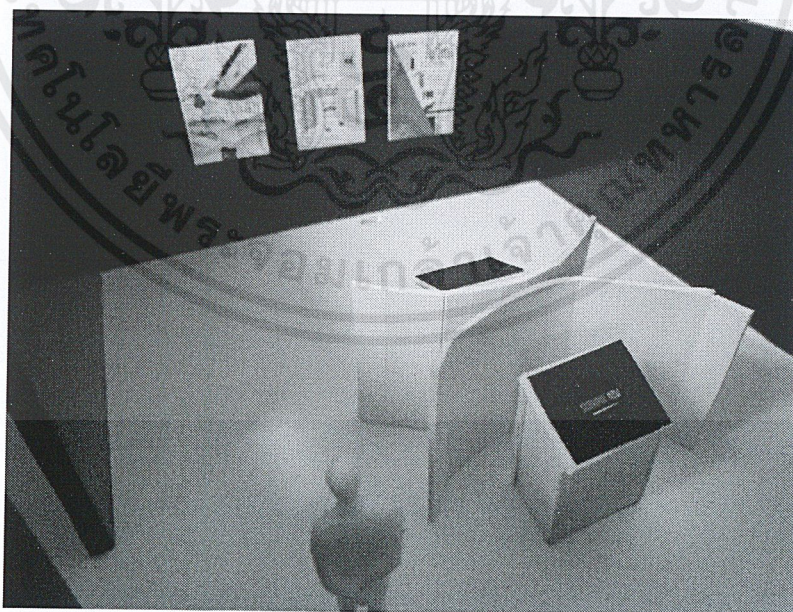


ภาพที่ 6.48 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

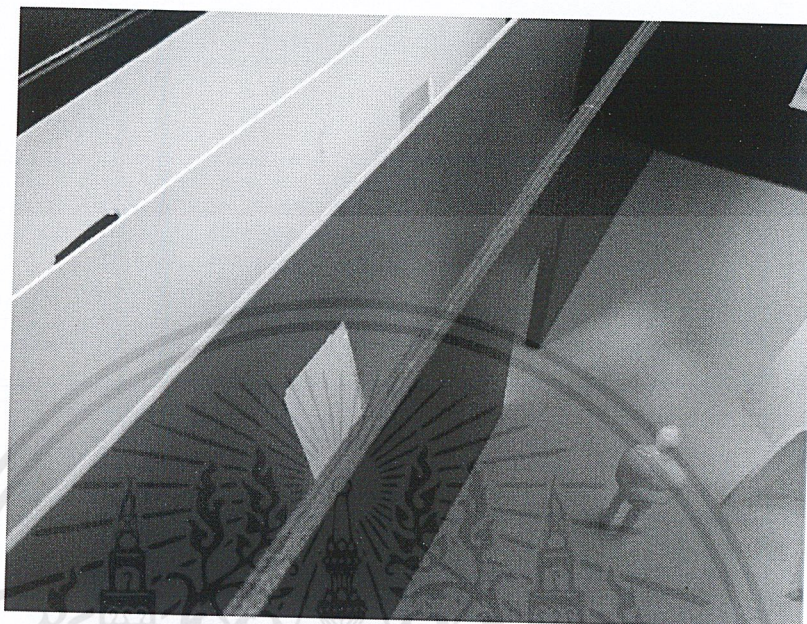


ภาพที่ 6.49 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 3



ภาพที่ 6.50 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.51 แบบจำลองย่อส่วน ห้องที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการทำศิลปนิพนธ์นี้ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆมากมาย ตั้งแต่ขั้นคิดหัวข้อศิลปนิพนธ์ การได้วิเคราะห์ สิ่งที่เราจะอยากทำ สิ่งที่เราสนใจ จนกลายมาเป็นหัวข้อศิลปนิพนธ์ที่ว่าด้วยเรื่องของสติ เพราะมีความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีสติ การรู้สึกตัว หรือการอยู่กับปัจจุบัน นั้นเป็นสิ่งที่จะทำให้การชีวิตนั้นเป็นชีวิตที่ดีขึ้น จึงดึงแนวความคิดของการมีสตินั้นมาออกแบบงาน ในด้านที่สองคือการวิเคราะห์สื่อ เพื่อให้เหมาะสมต่อหัวข้อนั้น ก็ถือเป็นเรื่องยากพอสมควร จะทำสื่ออย่างไรให้สื่อสารเรื่องนี้ได้ดีที่สุด ด้วยความที่ก่อนหน้านี้ได้ไปฝึกงาน และเห็นการทำงานเกี่ยวกับการออกแบบนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ที่น่าสนใจ ซึ่งเหมาะสมต่อหัวข้อที่จะทำพอสมควร จึงได้บทสรุปว่าจะทำนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีสติ

ในระหว่างการทำงานนั้นก็ยังมีเรื่องท้าทายพอสมควรเกี่ยวกับการค้นคว้าข้อมูล เพราะในหัวข้อนี้ ส่วนใหญ่จะมีเพียงข้อมูลในด้านพุทธศาสนาที่เป็นเรื่องเข้าใจได้ยากพอสมควร จึงต้องพยายามหาข้อมูลที่น่าสนใจเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของสติ นอกจากข้อมูลโดยตรงที่ว่าด้วยเรื่องของสติแล้ว ข้อมูลทางอ้อมที่เกี่ยวข้องก็เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อย การค้นคว้าจึงกว้างมาก ในช่วงเวลานี้การอ่านหนังสือหรือการอ่านบทความต่างๆนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น ในขั้นตอนการค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลที่ทั้งยากในด้านเนื้อหา ในบางเรื่องมีในอินเทอร์เน็ต แต่ก็ล้วนเป็นภาษาอังกฤษ โดยสื่อหรือช่องทางในการหาข้อมูลนั้นจะมีหาได้จากหลายแหล่งข้อมูล เช่น ทางอินเทอร์เน็ต ทางวิดีโอออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นสื่อทาง youtube หรือ motiongraphic ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของสติ ไปจนถึง TED talk ที่เป็นโปรเจกต์ที่จะนำผู้มีความรู้ ในเฉพาะด้านนั้นมาอธิบายหัวข้อที่น่าสนใจให้ผู้คนได้ฟัง ซึ่งสามารถดูได้ผ่านทางวิดีโอ แต่แหล่งที่จะได้ข้อมูลมากที่สุดนั้นจะอยู่ในหนังสือ ที่ต้องใช้เวลาในการค้นคว้าพอสมควร แต่ก็นำมาซึ่งความรู้สามารถใช้ได้จริง และได้ข้อมูลที่มีความลึกซึ้ง ในกระบวนการค้นคว้านั้นกลายเป็นช่วงเวลาที่นานที่สุดในการทำศิลปนิพนธ์ฉบับนี้

ในด้านของการออกแบบกิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ จะต้องคำนึงถึงพื้นฐานการรับรู้ และการกระทำของมนุษย์ เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ของผู้ชมที่เข้าชมนิทรรศการ ที่สื่อถึงการมีและไม่มีสติเป็นหลัก การดูหรือการสังเกตพฤติกรรมมนุษย์ในชีวิตประจำวันก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการคิดกิจกรรมได้ นอกจากนั้นการค้นคว้าหาข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างประเทศในการทำนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ที่มีการทำไว้หลากหลาย และน่าสนใจ ทำให้การคิดงานนั้นเปิดกว้างมากขึ้นเช่นเดียวกัน วิดีโอโฆษณาเชิงปฏิสัมพันธ์ หรือการดูวิดีโอแกล้งกันในเว็บไซต์ youtube ก็เป็นส่วนที่สามารถช่วยให้เห็นพฤติกรรมมนุษย์ได้มากขึ้น และนำมาประยุกต์ใช้กับงานได้ดี ในขั้นตอนการคิดกิจกรรมนั้นจะต้องมีการวางโครงเรื่องคร่าวๆ ก่อนว่าจะให้ผู้ชมนั้นเดินไปเจอกับอะไรบ้าง การคิดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์นั้น ต้องผนวกกับผังงานของนิทรรศการ จำเป็นจะต้องคิดและวางแผนไปพร้อมๆกัน รวมถึงเนื้อหาที่จะบอกแก่ผู้ชม การคิดสามส่วนนี้คือ กิจกรรม ผังงาน และเนื้อหา ไปพร้อมกัน ก็ถือเป็นปัญหาหนึ่ง เพราะจะทำอย่างไรให้สอดคล้องไปด้วยกัน สามารถเล่าได้พร้อมกัน และอีกหนึ่งปัญหาก็คือการคิดแทนผู้ชมหรือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานในเชิงวิชาการเท่านั้น ไม่สามารถเผยแพร่หรือ

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการทำศิลปนิพนธ์นี้ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆมากมาย ตั้งแต่ขั้นคิดหัวข้อศิลปนิพนธ์ การได้วิเคราะห์ สิ่งที่เราจะอยากทำ สิ่งที่เราสนใจ จนกลายมาเป็นหัวข้อศิลปนิพนธ์ที่ว่าด้วยเรื่องของสติ เพราะมีความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีสติ การรู้สึกตัว หรือการอยู่กับปัจจุบัน นั้นเป็นสิ่งที่จะทำให้การชีวิตนั้นเป็นชีวิตที่ดีขึ้น จึงดึงแนวความคิดของการมีสตินั้นมาออกแบบงาน ในด้านที่สองคือการวิเคราะห์สื่อ เพื่อให้เหมาะสมต่อหัวข้อนั้น ก็ถือเป็นเรื่องยากพอสมควร จะทำสื่ออย่างไรให้สื่อสารเรื่องนี้ได้ดีที่สุด ด้วยความที่ก่อนหน้านี้ได้ไปฝึกงาน และเห็นการทำงานเกี่ยวกับการออกแบบนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ที่น่าสนใจ ซึ่งเหมาะสมต่อหัวข้อที่จะทำพอสมควร จึงได้บทสรุปว่าจะทำนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีสติ

ในระหว่างการทำงานนั้นก็มีเรื่องท้าทายพอสมควรเกี่ยวกับการค้นคว้าข้อมูล เพราะในหัวข้อนี้ ส่วนใหญ่จะมีเพียงข้อมูลในด้านพุทธศาสนาที่เป็นเรื่องเข้าใจได้ยากพอสมควร จึงต้องพยายามหาข้อมูลน่าสนใจเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของสติ นอกจากข้อมูลโดยตรงที่ว่าด้วยเรื่องของสติแล้ว ข้อมูลทางอ้อมที่เกี่ยวข้องก็เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อย การค้นคว้าจึงกว้างมาก ในช่วงเวลานี้การอ่านหนังสือหรือการอ่านบทความต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น ในขั้นตอนการค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลที่ทั้งยากในด้านเนื้อหา ในบางเรื่องมีในอินเทอร์เน็ต แต่ก็ล้วนเป็นภาษาอังกฤษ โดยสื่อหรือช่องทางในการหาข้อมูลนั้นจะมีได้จากหลายแหล่งข้อมูล เช่น ทางอินเทอร์เน็ต ทางวิดีโอออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นสื่อทาง youtube หรือ motiongraphic ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสติ ไปจนถึง TED talk ที่เป็นโปรเจกต์ที่จะนำผู้มีความรู้ ในเฉพาะด้านนั้นมาอธิบายหัวข้อที่น่าสนใจให้ผู้คนได้ฟัง ซึ่งสามารถดูได้ผ่านทางวิดีโอ แต่แหล่งที่จะได้ข้อมูลมากที่สุดนั้นจะอยู่ในหนังสือ ที่ต้องใช้เวลาในการค้นคว้าพอสมควร แต่ก็นำมาซึ่งความรู้สามารถใช้ได้จริง และได้ข้อมูลที่มีความลึกซึ้ง ในกระบวนการค้นคว้านั้นกลายเป็นช่วงเวลาที่นานที่สุดในการทำศิลปนิพนธ์ฉบับนี้

ในด้านการออกแบบกิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ จะต้องคำนึงถึงพื้นฐานการรับรู้ และการกระทำของมนุษย์ เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ของผู้ชมที่เข้ามามีประสบการณ์ ที่สื่อถึงการมีและไม่มีสติเป็นหลัก การดูหรือการสังเกตพฤติกรรมมนุษย์ในชีวิตประจำวันก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการคิดกิจกรรมได้นอกจากนั้นการค้นคว้าหาข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างประเทศในการทำนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ที่มีการทำไว้หลากหลาย และน่าสนใจ ทำให้การคิดงานนั้นเปิดกว้างมากขึ้นเช่นเดียวกัน วิดีโอโฆษณาเชิงปฏิสัมพันธ์ หรือการดูวิดีโอแกล้งกันในเว็บไซต์ youtube ก็เป็นส่วนที่สามารถช่วยให้เห็นพฤติกรรมมนุษย์ได้มากขึ้น และนำมาประยุกต์ใช้กับงานได้ดี ในขั้นตอนการคิดกิจกรรมนั้นจะต้องมีการวางโครงเรื่องคร่าวๆ ก่อนว่าจะให้ผู้ชมนั้นเดินไปเจอกับอะไรบ้าง การคิดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์นั้น ต้องผนวกกับผังงานของนิทรรศการ จำเป็นจะต้องคิดและวางแผนไปพร้อมๆกัน รวมถึงเนื้อหาที่จะบอกแก่ผู้ชม การคิดสามส่วนนี้คือ กิจกรรม ผังงาน และเนื้อหา ไปพร้อมกัน ก็ถือเป็นปัญหาหนึ่ง เพราะจะทำอย่างไรให้สอดคล้องไปด้วยกัน สามารถเล่าได้พร้อมกัน และอีกหนึ่งปัญหาก็คือการคิดแทนผู้ชม หรือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารทวงเงินเวลาสำหรับการเขียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่มูลนิธิหรือองค์กรใด
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปฏิกิริยาตอบโต้ นั้น จะสามารถเกิดขึ้นได้ตามที่เราคิดมากน้อยเพียงใด จำเป็นจะต้องคิดให้ครอบคลุมสถานการณ์ โดยไม่มีช่องโหว่ที่ทำให้ไม่เกิดผลตอบโต้ ต่อคนดู ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอย่างมาก ในส่วนนี้จึงเป็นเรื่องที่ยากพอสมควร

ในด้านการออกแบบ การออกแบบภายในนิทรรศการที่ว่าด้วยเรื่อง พื้นที่ หลักทฤษฎีการมองเห็น หรือระยะที่มีผลต่อการอ่านข้อมูลโดยทั่วไปของมนุษย์ การออกแบบนั้นจะต้องคิดทุกอย่างให้เป็นระบบสามมิติที่ไปจัดวางอยู่บนนิทรรศการ ปัญหาในส่วนนี้ วิธีที่จะทำให้การทำงานง่ายขึ้น นอกจากจะอิงตามหลักทฤษฎีการอ่านกับระยะการมองเห็น ก็คือการลองทำบนสถานที่จริง การคาดคะเนผ่านตัวเองในการมองเห็นโดยการลองพิมพ์ภาพที่มีในงานมาลองแปะบนผนัง เพื่อดูหรืออ่านว่าเหมาะสมหรือไม่ ภายในระยะที่เท่ากับตัวนิทรรศการ พิจารณาโดยให้มีความใกล้เคียงที่สุด และต้องอ้างอิงกับหลักพื้นฐานของอัตราส่วนมนุษย์ ในการมองเห็น การยืน การเดิน

ในด้านของโปรแกรม ที่ใช้ทำ คือโปรแกรม Sketch Up ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ไม่ถนัดนัก เนื่องจากไม่ค่อยได้ใช้ในการเรียน โดยในการออกแบบนั้นจะต้องออกแบบตามสัดส่วนที่ถูกต้องตามตัวงานของนิทรรศการ ต้องใช้การคำนวณพื้นที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับงานออกแบบ อีกทั้งในนิทรรศการนั้นจำเป็นต้องมีมากกว่าผนังสี่เหลี่ยมที่แปะข้อมูล คือต้องมีรูปทรง 3 มิติต่างๆภายในนิทรรศการเพิ่มเข้ามา ทำให้ขั้นตอนในการทำตัวนิทรรศการนั้นซับซ้อนมากขึ้น และต้องใช้เวลาพอสมควร

ในการทำวีดิทัศน์เพื่อแสดงการจำลองการเข้าชมของนิทรรศการ ที่มีขั้นตอนต่อจากการทำตัวนิทรรศการเสร็จเรียบร้อยแล้วนั้น ถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พบ นั่นคือเวลาในการแปลงตัวงานจากโปรแกรม Sketch Up ให้เป็นไฟล์วีดิโอที่ใช้เวลานานมาก เนื่องจากโปรแกรมเสริมที่ใช้ไม่สามารถทำไฟล์วีดิโอได้เลย ต้องเซฟทีละภาพตามจำนวนเฟรมของวีดิโอ ซึ่งทำให้ต้องเซฟไฟล์ภาพประมาณกว่า 2,000 ภาพ แล้วนำมาต่อกันให้เป็นวีดิโอ ทำให้ใช้เวลานานมากพอสมควรในการทำวีดิทัศน์

ในตลอดระยะเวลาที่ได้ทำศิลปนิพนธ์ ทำให้เห็นปัญหามากมาย การจัดสรรเวลาก็ถือเป็นสิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึง ต้องวางแผนการทำงานให้ดีเพื่อให้เสร็จทันเวลา รวมทั้งในการเกิดปัญหาต่าง ๆ นั้น ทำให้ได้พบความรู้มากมายและเชื่อว่าในทุกปัญหาย่อมมีทางออก สิ่งสำคัญคือสิ่งที่ได้รับหลังจากที่เราแก้ปัญหาได้แล้ว นั่นคือประสบการณ์ที่ได้รับระหว่างทางเป็นสิ่งที่ตัวผู้ทำเท่านั้นที่ได้รับและสุดท้ายคือความภูมิใจที่ได้ทำให้ศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้ประสบความสำเร็จไปได้ด้วยดี

บรรณานุกรม

- ขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร. (2557). กรรมตามสมอง. กรุงเทพมหานคร: ดีเอ็มจี
- ดร.ริค แชนสัน. (2558). สมองแห่งพุทธะ. (แปลจากเรื่อง Buddha's Brain โดย ดร.ณัชร สยามวาราก) (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- Hank Green. (2557). Consciousness. เข้าถึงได้จาก:
<https://www.youtube.com/watch?v=jReX7qKU2yc>
- สุบิน สมิน้อย. (2550). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงบำบัดแนวเกสตัลท์. เข้าถึงได้จาก:
<https://www.suicidethai.com/elearning/test/education/articles/view.asp?id=7>
- พระราชวรมุนี. (ม.ป.ป). สติมาปัญญาเกิด. เข้าถึงได้จาก:
<http://www.mongkoltemple.com/page02/articles024.html>
- สุรพงศ์ ชูเดช. (ม.ป.ป). สภาวะจิตสำนึก. เข้าถึงได้จาก:
<http://eu.lib.kmutt.ac.th/elearning/Courseware/SSC231/Psychology/Chapter6/Ch6.pdf>
- วารณี. (2555). เผยประสบการณ์ชีวิตผู้ใกล้ชิดเสียชีวิตระหว่างความเป็นและความตาย. ผู้หญิง.
- บทสัมภาษณ์พิเศษ เป็นนักบินได้ยังไง. (2556). เข้าถึงได้จาก:
<http://www.skytouch-academy.com/interviewpilot1/>
- วิธีเอาตัวรอดเมื่อเรือล่ม. (ม.ป.ป). เข้าถึงได้จาก:
<http://www.momypedia.com/article-6-31-613/วิธีเอาตัวรอดเมื่อเรือล่ม>
- ต้องรอด : ย้อนรอยขานติง่า. (2557). เข้าถึงได้จาก:
<https://www.youtube.com/watch?v=QZXFwKBnGWA>
- ความรู้คู่ทุนนิยมวิทยา. (มปป). เข้าถึงได้จาก:
<http://www.tmd.go.th/info/info.php?FileID=38>

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล
ที่อยู่

นางสาวประภาวรินทร์ รัตนศรีแสงกร
4/29 ซอยเพชรบุรี 19 ถ. เพชรบุรี
เขตราชเทวี แขวงพญาไท
กรุงเทพมหานคร 10400
Email : belbelable@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2553	มัธยมศึกษา	โรงเรียนสตรีวิทยา
พ.ศ. 2557	อุดมศึกษา	บริษัท ชูใจ กะกัลญาณมิตร
พ.ศ. 2557	อุดมศึกษา	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

