

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การออกแบบสื่อนิทรรศการขนาดพกพา “ของคุณ”
YOUR (S) PORTABLE EXHIBITION DESIGN



นางสาวมนสิชา ศรีสวนแตง
MISS MONSICHA SRISUANTANG

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตศศิลป์ ภาควิชานิตศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์..... *วิภา*วันที่ *27/5/62*
(อาจารย์มนวดี ศรีเปรมฤดี)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์	การออกแบบสื่อนิทรรศการขนาดพกพา “ของคุณ” YOUR (S) PORTABLE EXHIBITION DESIGN
ชื่อนักศึกษา	นางสาวมนสิชา ศรีสวนแดง
รหัสประจำตัว	58020324
ปริญญา	ศิลปกรรมศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์มนวดี ศิริเปรมฤดี

บทคัดย่อ

โครงการนี้เป็นโครงการออกแบบสื่อนิทรรศการขนาดพกพา เพื่อนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการจัดการสิ่งของที่สะท้อนถึงการจัดการชีวิต ว่ามีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน สำหรับโลกยุคปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงและวุ่นวายทั้งภายนอกและภายในจิตใจคน โดยนำเสนอมุมมองที่เริ่มจัดการจากตัวเองก่อน ซึ่งได้มีการศึกษาและออกแบบมาในรูปแบบที่จัดเก็บง่ายอย่างนิทรรศการขนาดพกพา ขนาด 30x30x30 ซม. เนื้อหาหลักภายในประกอบไปด้วย เรื่องของการจัดของและเนื้อหาทางด้านจิตวิทยา โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน โดยอ้างอิงจากหลักพฤติกรรมศาสตร์แบบจำลองการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ จากขั้นไม่สนใจ ขั้นลังเลใจ ขั้นตัดสินใจ ขั้นลงมือทำ และขั้นกระทำต่อเนื่อง โดยใช้สื่อแต่ละรูปแบบเข้ามาช่วย ทั้งวิดีโอโมชันกราฟิก การให้ข้อมูลรวมกับภาพประกอบ การนำเสนอผ่านตัวอักษร การใช้ของจริง และการใช้เกมเข้ามาช่วย โดยแนวคิดหลักในการออกแบบคือการจัดเก็บซึ่งใช้ในการออกแบบส่วนต่าง ๆ ของนิทรรศการให้ไปในทิศทางเดียวกัน

กิตติกรรมประกาศ

ศิลปินพจน์นี้สำเร็จขึ้นมาได้ ขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์มนวดี ศิริเปรมฤดี ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ช่วยแก้ไขข้อบกพร่อง มองเห็นในรายละเอียดของงานพยายามทำความเข้าใจนักศึกษา และเปิดโอกาสให้ทำในสิ่งที่ชอบโดยคอยช่วยสนับสนุนเป็นอย่างดี ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาในการทำศิลปินพจน์นี้

ขอขอบคุณคณะอาจารย์สาขาวิชาศิลปะและรวมไปถึงอาจารย์พิเศษทุกท่านที่ช่วยสนับสนุนและตรวจศิลปินพจน์ทุกครั้งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ทิชม เกิดการพูดคุยและมุมมองที่หลากหลาย ช่วยให้เกิดการปรับปรุงศิลปินพจน์นี้ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้สั่งสอนวิชาความรู้ต่าง ๆ และถ่ายทอดประสบการณ์ที่ผ่านมา ที่เกี่ยวข้องกับการทำศิลปินพจน์นี้ ทำให้เกิดการสั่งสมความรู้เหล่านั้นมาใช้ในการทำงานชิ้นนี้ออกมาได้

ขอขอบคุณครอบครัวที่เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เกิดงานชิ้นนี้ขึ้นมา ทั้งคุณพ่อคุณแม่และน้องสาว ที่คอยให้การสนับสนุนทั้งด้านของกำลังใจ กำลังใจ และรวมไปถึงสิ่งของที่อยู่ในนิทรรศการนี้ด้วย ถือเป็นพลังขับเคลื่อนอันสำคัญยิ่งในการทำงานและการเรียนทั้งหมดที่ผ่านมา ขอขอบคุณคุณแม่ที่คอยส่งเสียให้ได้เติบโตและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มาจนถึงทุกวันนี้

ขอขอบคุณคุณธาม แววกี้ ที่คอยอยู่เคียงข้างกันมาตลอดในการทำศิลปินพจน์นี้ ขอขอบคุณที่สละเวลามาช่วยเหลือ สนับสนุนทั้งกำลังกายกำลังใจ คอยให้คำปรึกษาในการทำส่วนของการผลิตและโครงสร้างแทบทั้งหมด ทำให้ความคิดที่จะทำถ່องนิทรรศการแบบพกพาออกมาเป็นรูปเป็นร่างได้จริง และคอยให้ความช่วยเหลือตั้งแต่กระบวนการเริ่มต้นจนจบงานด้วยใจจริง

ขอขอบคุณคุณณิขกมล เขาว์บำรุงเกษม และ คุณชาติย์ ที่ช่วยประสานงานและให้ความอนุเคราะห์สำหรับจอไอแพดในงานที่ทำให้งานสมบูรณ์ออกมาได้อย่างที่คิดไว้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ในสาขาวิชาศิลปะที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน ที่ได้มาพูดคุยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ช่วยดูงาน ช่วยวิจารณ์ให้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขและได้รับมุมมองใหม่ ๆ เสมอมา

ขอขอบคุณผู้ร่วมทำแบบสอบถามทุกท่านในงานนี้ ขอขอบคุณที่สละเวลามาร่วมทำอย่างเต็มใจ ข้อมูลของทุกท่านเป็นประโยชน์ต่อศิลปินพจน์นี้อย่างยิ่ง

และสุดท้ายขอขอบคุณทุกอย่างที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดงานนี้ขึ้นมา ทั้งที่ผ่านมาแล้ว และที่ส่งผลดีต่ออนาคต ขอขอบคุณสิ่งดี ๆ ทั้งหมดที่ได้รับจากงานนี้ด้วยใจจริง

มนสิชา ศรีสวนแดง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	I
กิตติกรรมประกาศ.....	II
สารบัญ.....	III
สารบัญภาพ.....	IV
สารบัญตาราง.....	VIII
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	2
1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
2 เอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดบ้านและการจัดการสิ่งของ.....	4
2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดบ้าน.....	5
2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการทิ้งของ.....	10
2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดเก็บ.....	15
2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการชีวิตและจิตวิทยา.....	19
2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม.....	19
2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนรู้และการรับรู้.....	20
2.2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง.....	23
2.2.4 แนวคิดและทฤษฎีตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	26
2.2.5 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและการวางแผนชีวิต.....	28
2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ.....	32
2.3.1 ความหมายและความสำคัญของนิทรรศการ.....	32
2.3.2 ประเภทของนิทรรศการ.....	33
2.3.3 หลักการออกแบบนิทรรศการ.....	34
2.3.4 กระบวนการออกแบบนิทรรศการ.....	36
2.3.5 กรณีศึกษาการออกแบบนิทรรศการ.....	37

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่	หน้า
3 การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น.....	44
3.1 แนวคิดของนิทรรศการ.....	44
3.2 เนื้อหาภายในนิทรรศการ.....	44
3.2.1 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 1.....	44
3.2.2 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 2.....	45
3.2.3 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 3.....	46
3.2.4 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 4.....	48
3.3 กลุ่มเป้าหมาย.....	49
3.4 แนวทางในการออกแบบ.....	52
4 การออกแบบ.....	54
4.1 ชื่อนิทรรศการ.....	54
4.2 การออกแบบอัตลักษณ์ของนิทรรศการ.....	55
4.2.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ.....	55
4.2.2 ตัวอักษรสำหรับนิทรรศการ.....	59
4.2.3 รูปร่างรูปทรงและสีในนิทรรศการ.....	59
4.3 การออกแบบสื่อและการวางเนื้อหาในนิทรรศการ.....	60
4.3.1 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนเกริ่นนำ.....	60
4.3.2 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 1.....	64
4.3.3 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 2.....	66
4.3.4 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 3.....	68
4.3.5 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 4.....	70
4.4 การออกแบบกล่องจัดเก็บนิทรรศการ.....	72
4.5 ผลงานสำเร็จ.....	78
5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	80
5.1 บทสรุป.....	80
5.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา.....	80
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	80
บรรณานุกรม.....	81
ประวัติผู้วิจัย.....	82

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 5 แก่นความรู้สึกที่จำเป็นระหว่างผู้อาศัยกับบ้าน.....	7
2.2 ความรู้สึกที่คาดหวังเทียบกับความรู้สึกจริงในที่อยู่อาศัย.....	8
2.3 แนวคิดการจัดเก็บในรูปแบบของชีวิต.....	9
2.4 รายการ Tidying Up with Konmari.....	10
2.5 ชะชะกิ ฟูมิโอะและห้องพักของเขา.....	12
2.6 มาร์การีตา แมกนัสสัน ผู้เขียนหนังสือสุดท้ายก็ต้องทิ้ง.....	13
2.7 ประเมิน ถ่ายภาพต่าง ๆ แล้วมองหาสิ่งของที่ไม่จำเป็น.....	15
2.8 การจำแนก เอาทุกสิ่งทุกอย่างออกมา แล้วเก็บไว้เฉพาะสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้นเท่านั้น.....	15
2.9 โครงร่าง รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ไว้ในที่เดียวกันเพื่อสร้างพื้นที่เปิด.....	16
2.10 อยู่อย่างยืดหยุ่น เลือกพื้นที่จัดเก็บที่อนุญาตให้เปลี่ยนแปลงขนาดและการใช้งาน.....	16
2.11 จัดระเบียบ กำจัดสิ่งยุ่งเหยิง ความไม่สมดุล และความไม่เป็นระเบียบ.....	16
2.12 จัดเรียง จัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ตามผู้ใช้ จุดประสงค์ และสถานที่.....	17
2.13 จัดเก็บ จัดเก็บตามความถี่และจุดประสงค์ในการใช้งาน และทำที่สุด ตามฉลาก.....	17
2.14 การทำชีวิตให้ดีขึ้น สร้างรูปแบบการใช้ชีวิตกับของที่รัก.....	17
2.15 ตัวอย่าง 1 กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน.....	21
2.16 ตัวอย่าง 2 กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน.....	21
2.17 ตัวอย่างกฎแห่งความคล้ายคลึง.....	22
2.18 ตัวอย่างกฎแห่งความใกล้ชิด.....	22
2.19 ตัวอย่างกฎแห่งการสิ้นสุด.....	23
2.20 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ.....	24
2.21 ทฤษฎีตัวตนทั้งสามแบบของโรเจอร์.....	26
2.22 ภาพแสดงพฤติกรรมขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง.....	27
2.23 ภาพแสดงมาตรวัดชีวิตของบิลและเดฟ.....	30
2.24 The Mobile Interactive Micro Museum 1.....	38
2.25 The Mobile Interactive Micro Museum 2.....	38
2.26 MADE IN CHINA	39
2.27 การประกอบนิทรรศการ MADE IN CHINA.....	40
2.28 บรรยากาศการโชว์งาน MADE IN CHINA.....	40
2.29 ตัวอย่าง Museum in a Box.....	41
2.30 การใช้งาน Museum in a Box.....	41
2.31 Boite-en-Valise.....	42
2.32 Fluxus 1.....	43
2.33 Fluxus year box 2.....	43

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
3.1 แนวทางการออกแบบที่ 1.....	52
3.2 แนวทางการออกแบบที่ 2.....	53
3.3 แนวทางการออกแบบที่ 3.....	53
4.1 การคิดซื้อนิทรรศการ.....	54
4.2 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 1.....	55
4.3 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 2.....	56
4.4 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 3.....	56
4.5 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 4.....	57
4.6 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 5.....	57
4.7 สัญลักษณ์ของนิทรรศการที่เลือกมาพัฒนาต่อ.....	58
4.8 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ.....	58
4.9 ภาพแสดงการจัดเก็บสัญลักษณ์ของนิทรรศการ.....	58
4.10 รูปร่างรูปทรงที่ใช้ในงาน.....	59
4.11 โปสเตอร์แบบร่างครั้งที่ 1.....	60
4.12 โปสเตอร์แบบร่างครั้งที่ 2.....	61
4.13 ตัวอย่างโปสเตอร์แบบเคลื่อนไหวได้.....	61
4.14 แบบร่างเนื้อหาวิดีโอ 1.....	62
4.15 แบบร่างเนื้อหาวิดีโอ 2.....	62
4.16 ตัวอย่างวิดีโอกราฟิกเคลื่อนไหว.....	63
4.17 แบบร่างครั้งที่ 1 ตอนที่ 1.....	64
4.18 แบบร่างครั้งที่ 2 ตอนที่ 1.....	64
4.19 ภาพประกอบตอนที่ 1.....	65
4.20 แบบร่างบัตรคำครั้งที่ 1 ตอนที่ 2.....	66
4.21 แบบร่างบัตรคำครั้งที่ 2 ตอนที่ 2.....	67
4.22 แบบร่างครั้งที่ 1 ตอนที่ 3.....	68
4.23 ภาพรวมของกราฟิกประกอบตอนที่ 3.....	69
4.24 แบบร่างครั้งที่ 1 ตอนที่ 4.....	70
4.25 แผ่นเกมตอนที่ 4.....	71
4.26 บัตรคำแนะนำของตอนที่ 4.....	71
4.27 แบบร่างกล่องจัดเก็บนิทรรศการครั้งที่ 1.....	72
4.28 กล่องจัดเก็บนิทรรศการแบบที่ 1.....	73
4.29 กล่องจัดเก็บนิทรรศการแบบที่ 2.....	73
4.30 แบบร่างกล่องจัดเก็บนิทรรศการครั้งที่ 2.....	74
4.31 แบบจำลองกล่องนิทรรศการขนาดจริง.....	75
4.32 แบบจำลองกล่องนิทรรศการแบบสามมิติ.....	75

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
4.33 การผลิตกล่องนิทรรศการ 1.....	76
4.34 การผลิตกล่องนิทรรศการ 2.....	76
4.35 การผลิตกล่องนิทรรศการ 3.....	77
4.36 การผลิตกล่องนิทรรศการ 4.....	77
4.37 นิทรรศการขนาดพกพา ภายนอก.....	78
4.38 นิทรรศการขนาดพกพา ภายใน.....	79



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 1.....	49
3.2 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 2.....	50
3.3 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 3.....	50
3.4 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 4.....	51



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อ VIII ศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปัจจุบันเป็นยุคที่มีข้อมูลมหาศาล มีการอุปโภคบริโภคเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว โลกและเทคโนโลยีก้าวหน้าไปมากขึ้น แต่ยิ่งทุกอย่างทุกอย่างมากขึ้นนั้น ความวุ่นวายในสังคมก็มากขึ้นไปด้วย ซึ่งสังคมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและปัญหานั้น ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตของเราวุ่นวายไปด้วย โดยเฉพาะผู้คนในเมืองเกิดความเครียด เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นมา ที่เป็นโรคของยุคสมัยนี้ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยที่หลายคนโทษว่ามันเป็นปัญหาของสังคม หรือเป็นปัญหาที่เราไม่สามารถแก้ไขได้ มันใหญ่เกินตัวเรา แต่จริง ๆ แล้ว เราอาจจะสามารถเริ่มจัดการสิ่งที่วุ่นวายเหล่านั้นได้ โดยเริ่มจากตัวเราก่อน ซึ่งนับว่าเป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคม เริ่มต้นที่การจัดการชีวิตของตัวเอง และที่ที่เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตเรานั้นก็คือที่อยู่อาศัยนั่นเอง จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการจัดการในชีวิตโดยเริ่มจากที่อยู่อาศัย การจัดการข้าวของของตนเอง เพื่อให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในสังคมที่วุ่นวายนี้ได้ ถือว่าเป็นการเริ่มต้นเล็ก ๆ ที่ตัวเราเอง

ทักษะในการจัดการนั้น ถือเป็นทักษะที่สำคัญมากขึ้นในยุคสมัยนี้ สามารถนำไปเชื่อมโยงปรับใช้ได้กับทุกอย่างในชีวิต และยังเป็นเรื่องที่เขาถึงได้ทุกคน เป็นเรื่องพื้นฐานที่มนุษย์ควรเรียนรู้ไม่เพียงแต่การจัดการของหรือจัดบ้าน แต่ยังโยงไปถึงเรื่องการจัดการความคิดหรือการดำเนินชีวิตในระยะยาวได้ เพียงแต่อาจจะมองเห็นภาพได้ยากกว่าในจุดนั้น การนำเสนอมุมมองผ่านการจัดการของจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สามารถมองเห็นภาพเป็นรูปธรรมและเข้าถึงได้มากกว่า

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1 เพื่อศึกษาและออกแบบสื่อนิทรรศการขนาดพกพาเกี่ยวกับการจัดการของสู่การจัดการชีวิตที่ทำให้ผู้ชมมีประสบการณ์ร่วมและเข้าใจเนื้อหาที่ต้องการจะสื่อ

1.2.2 เพื่อศึกษาและออกแบบกลไกของการจัดลำดับในนิทรรศการแบบเคลื่อนที่ที่มีขนาดพื้นที่จำกัดตามแนวคิดของการจัดการและจัดเก็บ

1.2.3 เพื่อศึกษาและทดลองการใช้กราฟิกในหลากหลายรูปแบบที่เกี่ยวข้องและส่งเสริมงานให้สื่อสารและเป็นตัวเพิ่มประสิทธิภาพในสื่อสารให้มากขึ้น

1.2.4 เพื่อศึกษา สังเคราะห์และวิเคราะห์ การจัดการข้อมูล การจัดการระบบในการออกแบบ เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2.5 เพื่อให้ผู้รับสื่อได้ตระหนักถึงความสำคัญในการจัดการชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 ขอบเขตขอบโครงการ

- 1.3.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ (Logo)
- 1.3.2 กราฟิกเคลื่อนไหว (Motion graphic)
 - 1.3.2.1 โปสเตอร์เคลื่อนไหวได้ ความยาว 10 วินาที
 - 1.3.2.2 วิดีโอกราฟิกเคลื่อนไหว ความยาว 1 นาที
- 1.3.3 สื่อสิ่งพิมพ์ในนิทรรศการ (Prints)
 - 1.3.3.1 บัตรคำจำนวน 10 คำ
 - 1.3.3.2 สิ่งพิมพ์และสติ๊กเกอร์ประกอบของจำนวน 25 ชิ้น
 - 1.3.3.3 บัตรขนาดเล็ก 8 ใบ
- 1.3.4 ภาพประกอบซ่อนคำอธิบายให้ข้อมูล ขนาด 30x30 ซม.
- 1.3.5 กล่องนิทรรศการขนาดพกพา ขนาด 30x30x30 ซม.

1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

- 1.4.1 ศึกษาและรวบรวมข้อมูล
 - 1.4.1.1 การจัดบ้านและการจัดการของใช้
 - 1.4.1.2 การจัดการชีวิตและคุณภาพชีวิต
 - 1.4.1.3 จิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น
 - 1.4.1.4 ข้อมูลกลุ่มเป้าหมายจากการค้นคว้าและแบบสอบถาม
 - 1.4.1.5 การออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่และนิทรรศการขนาดเล็ก
- 1.4.2 วิเคราะห์ข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูล
 - 1.4.2.1 แนวคิดของนิทรรศการ
 - 1.4.2.2 รูปแบบการนำเสนอของนิทรรศการ
 - 1.4.2.3 เนื้อหาภายในนิทรรศการ
 - 1.4.2.4 กลุ่มเป้าหมาย
 - 1.4.2.5 วางแนวทางการออกแบบ
- 1.4.3 ออกแบบและพัฒนาแบบ
 - 1.4.3.1 เนื้อหาในงาน
 - 1.4.3.2 การนำเสนอและกราฟิก
 - 1.4.3.3 กล่องนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4.4 ผลิตและเก็บรายละเอียด

- 1.4.4.1 สิ่งพิมพ์และการเข้าเล่ม
- 1.4.4.2 งานไม้ การประกอบและพันสี
- 1.4.4.3 ภาพเคลื่อนไหวและทดลองกับจอภาพ

1.4.5 นำเสนอผลงาน

- 1.4.5.1 การจัดเตรียมพื้นที่การจัดงานให้ส่งเสริมตัวงาน
- 1.4.5.2 การติดตั้งงานและป้ายนำเสนอผลงาน
- 1.4.5.3 การพุดนำเสนอผลงาน

1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 การศึกษาด้านการจัดการข้อมูลและการเลือกนำไปใช้ในงานกราฟิกที่พัฒนาขึ้นและสามารถนำไปต่อยอดกับงานอื่น ๆ ได้ในอนาคต
- 1.5.2 การเรียนรู้การวางแผนและจัดการออกแบบในพื้นที่ขนาดเล็กอย่างเหมาะสม
- 1.5.3 การทดลองใช้สื่อผสมหลากหลายในงานเพื่อเรียนรู้ประสิทธิภาพการทำงานของตัวเอง
- 1.5.4 การใช้สื่อที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับสื่อให้เกิดความเข้าใจในตัวงาน
- 1.5.4 การเพิ่มทักษะในการรับมือกับงาน การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การจัดการเวลา และการจัดการตัวเองอย่างมีวินัยเมื่อถึงงานสำเร็จจุลวง

บทที่ 2

เอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและค้นคว้าเรื่องการออกแบบนิทรรศการขนาดพกพาเกี่ยวกับการจัดการของต่าง ๆ สู่การจัดการชีวิต โดยศึกษาจากข้อมูลทฤษฎี ผลงานวิจัย บทความ และผลงานออกแบบที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางและข้อมูลสนับสนุนประกอบในงานออกแบบและเนื้อหาภายในนิทรรศการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดบ้านและการจัดการสิ่งของ

2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดบ้าน

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการทิ้งของ

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเก็บของ

2.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิตและจิตวิทยา

2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนรู้และการรับรู้

2.2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

2.2.4 แนวคิดและทฤษฎีตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.2.5 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและการวางแผนชีวิต

2.3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ

2.3.1 ความหมายและความสำคัญของนิทรรศการ

2.3.2 ประเภทของนิทรรศการ

2.3.3 หลักการออกแบบนิทรรศการ

2.3.4 กระบวนการออกแบบนิทรรศการ

2.3.5 กรณีศึกษาการออกแบบนิทรรศการ

2.1 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดบ้านและการจัดการสิ่งของ

บ้านหรือที่อยู่อาศัยเป็นจุดเริ่มต้นพื้นฐานของการใช้ชีวิต เป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่อยู่อาศัยแต่ละที่มีความแตกต่างกันทั้งในเชิงของสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมการอยู่อาศัย และค่านิยมความเชื่อของแต่ละบ้าน สะท้อนออกมาจากสิ่งของ ผู้คนที่อยู่อาศัย แต่ละบ้านมีวิธีการจัดการข้าวของในบ้านที่แตกต่างกันไป มีการเรียนรู้วิธีการจัดเก็บในหลาย ๆ รูปแบบ ทำให้การจัดเก็บนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการสำคัญที่สะท้อนความเป็นบ้านแต่ละหลังและผู้คนแต่ละแบบ โดยจะนำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดบ้านและการจัดการสิ่งของต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดบ้าน

ความหมายของการจัดบ้าน สามารถแบ่งตามความเข้าใจได้เป็นสองอย่าง คือการจัดการทางด้านโครงสร้าง การจัดการตกแต่งบ้าน ในด้านของสถาปัตยกรรมและการออกแบบภายใน และอีกความหมายหนึ่งคือการจัดบ้านโดยพูดถึงข้าวของ การจัดเก็บของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย โดยในที่นี้จะพูดถึงการจัดบ้านอย่างหลังคือการจัดการข้าวของต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

เบธ เพนน์ (Beth Penn, 2560: 9) นักจัดระเบียบมืออาชีพกล่าวว่า การจัดระเบียบบ้านนั้นเป็นมากกว่าการทำความสะอาดหรือการทำให้มันเรียบร้อย อย่างที่เรารู้กัน แต่มันเป็นเครื่องมือที่ช่วยเราในการมองเห็นคุณค่าของสิ่งของในชีวิต มากกว่าปริมาณของมัน

(คธาพล รัชิตติธรรม, รายการโทรทัศน์ FRONTLINE, 2560) ผู้ก่อตั้ง PROUND นักจัดระเบียบสิ่งของ ได้ให้สัมภาษณ์ในรายการว่า การจัดบ้าน คือ การมองหาความสัมพันธ์ระหว่าง คน พื้นที่ และสิ่งของ

ลู่หวัย (Lu Wei, 2558: X) เขียนไว้ว่าการจัดเก็บช่วยสร้างสมดุลให้กับบ้าน จะต้องมีการวางแผนสร้างระบบการจัดเก็บไว้ สำหรับงานใช้งานในอนาคต วิธีที่ถูกต้องคือทิ้งของที่มีมากเกินไปและใช้วิธีที่สะดวกในการจัดเก็บ

คนโด มารีเอะ (Kondo Marie, 2557: 13-15) กล่าวว่าบ้านที่เป็นระเบียบเรียบร้อยจะส่งผลดีต่อทุกแง่มุมของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือชีวิตครอบครัว การจัดบ้านครั้งใหญ่จะทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของคุณ เปลี่ยนแปลงไปอย่างมหาศาล กฎุญแจสำคัญอยู่ที่การทิ้ง แล้วจึงจัดพื้นที่ให้เป็นระเบียบแบบรวดเร็ว

ซูซาน เคลย์ตัน (Susan Clayton, 2554) นักจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม กล่าวว่า บ้านของแต่ละคนเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนคนคนนั้น ทั้งการตกแต่งและการจัดการดูแลบ้าน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแนวคิดที่เกี่ยวกับการจัดบ้านนั้น เป็นการเชื่อมโยงไปสู่ตัวบุคคล วิธีการนำเดินชีวิต และส่งผลต่อสิ่งอื่นรอบตัว ไม่ใช่แค่การจัดระเบียบเพียงอย่างเดียว

อลิซาเบท สกอตต์ (Elizabeth Scott, 2562) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิต ได้พูดถึงความรกรุงรกายในบ้านที่ส่งผลในด้านต่าง ๆ ในชีวิตที่สำคัญดังนี้

1. เวลา

คนที่อยู่ในบ้านที่มีความรกรุงรกายนั้นจะเสียเวลามากกว่าที่ต้องคอยหาของหาย อย่างกฎุญแจ เงิน หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ แม้กระทั่งของอยู่ตรงหน้าก็ไม่สามารถหาเจอเพราะมีของอย่างอื่นอีกมากมายที่ขวางอยู่ และต้องเสียเวลาไปกับการเข้าไปหาในความรกรุงรกายนั้นและรื้อทุกอย่างให้รกเพิ่มอย่างรวดเร็ว

2. การเงิน

เมื่อเราไม่มีการจัดการเอกสารทางการเงิน ทำให้ใบเสร็จต่างหาย เป็นเหตุให้เสียค่าปรับเพิ่มหรือต้องซื้อของใหม่มาแทนที่ แล้วยังพบว่าของนั้นอยู่แล้ว ทำให้เราเสียเงินเพิ่มขึ้นโดยใช่เหตุ

3. ความเครียด

สิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายที่สุดเมื่อชีวิตเรามีความยุ่งเหยิงไม่เป็นระเบียบ มีของที่ยังทำไมเสร็จกองให้เราเห็นเต็มไปหมด ไม่กล้าให้เพื่อนมาที่บ้าน ไม่มีพื้นที่ทำอะไรที่ผ่อนคลาย ทำให้เรารู้สึกเหนื่อยและหงุดหงิดได้ง่าย กลายเป็นคนที่ดูเครียดตลอดเวลา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในงานวิจัยและผลสำรวจหลายฉบับ ผู้คนมีความเครียดในชีวิตมากขึ้นทั้งเรื่องงานเรื่องเงิน หรือเรื่องอื่นในชีวิต และเมื่อกลับมาบ้านยิ่งเพิ่มความเครียด แทนที่จะเป็นที่พักผ่อนจากสังคมและโลกที่เคร่งเครียด จึงเป็นเหตุผลสำคัญของการจัดเก็บของภายในบ้านที่เป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตที่ดีได้

ซูซาน ครอส วิทเบอร์น (Susan Krauss Whitbourne, 2560) ศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์สมอง ได้พูดถึง “Clutter Effect” หรือผลกระทบของความรกเพิ่มเติมในงานวิจัยชุดที่เกี่ยวกับความเครียด ความพึงพอใจของชีวิต ด้านกายภาพและการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกัน และส่งผลต่อชีวิตเรามากกว่าที่คิดดังนี้

1. คุณภาพชีวิตที่ตกต่ำ

การอยู่อาศัยในสภาพที่รกนั้นจะขัดขวางความรู้สึกของคนในการเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน โดยทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจกับบ้านที่อยู่อาศัย โดยเห็นได้จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยนิวเม็กซิโก (University of New Mexico) ว่าการมีของที่มากเกินไปในพื้นที่ที่เล็กนั้น ทำให้รู้สึกว่าสภาพแวดล้อมของบ้านเป็นศัตรูมากกว่าเป็นมิตรกับผู้อาศัย

2. การรับประทานอาหารเช้าที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

จากการศึกษาระหว่างออสเตรเลียและอเมริกา โดย เลนนี่ วาร์ทาเรียน (Lenny Vartarian, 2017) แสดงให้เห็นว่าคนจะทานคุกกี้และขนมมากขึ้นเมื่ออยู่ในสภาวะแวดล้อมในการเลือกอาหารที่วุ่นวาย และนำไปสู่ความเครียดได้ มีการทดลองในครัวโดยให้ผู้เข้าร่วมอยู่ในห้องที่รกและไม่เป็นระเบียบ พวกเขาจะมีการควบคุมตนเองที่ต่ำลงและทานคุกกี้ในการทดลองเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าจากปกติที่อยู่ในห้องครัวที่ไม่วุ่นวาย หรือในอีกแง่คือคนจะทานของหวานเพิ่มขึ้นเมื่อควบคุมตนเองได้น้อยลงในสภาพที่มีแต่ความรก

3. สภาพจิตใจที่ย่ำแย่

ในงานวิจัยที่มีการทดสอบในช่วงเวลา 10 ปี เกี่ยวกับความเครียดและคุณภาพชีวิตของมหาวิทยาลัย เซาท์ แคโรไลนา (University of South Carolina) ของ พอล บลิเซ่ และคณะ (Paul Bliese and colleagues, 2017) เขียนไว้ว่า ในการศึกษาครั้งแรกแสดงให้เห็นว่าความเครียดมาจากที่ทำงาน โดยสภาพแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกสบายใจเป็นส่วนสำคัญของความรู้สึกที่ดีต่อสุขภาพทางใจ แม้ว่าจะงานวิจัยล่าสุดจะมีการเปลี่ยนแปลงที่มุ่งสู่ความรู้สึกดีกายมากกว่าความรู้สึกดีทางใจ ในงานนั้นอาจเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมที่ทำงานที่ไม่รก อย่างไรก็ตามงานวิจัยอีกฉบับที่เกี่ยวกับบ้านอย่างที่ควรจะเป็นของ รอสเตอร์ (Roster) เกี่ยวกับความรู้สึกพึงพอใจในที่ทำงาน ที่นำไปสู่ผลดีของพนักงานที่จจะรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง แต่เมื่อสิ่งรอบตัวนั้นเกิดความรกก็จะเกิดผลตรงกันข้าม มากไปกว่านั้นความรกในกล่องอีเมลก็สามารถทำให้สุขภาพใจไม่ดีได้เหมือนกัน

4. ประสิทธิภาพในการประมวลผลการมองเห็นแย่งลง

ในการทดสอบของผลกระทบจากความรกที่มีต่อการมูมองการรับรู้ในฉากภาพยนตร์ โดย เจมส์ คัตติง และ เคซี อาร์มสตรอง (James Cutting and Kacie Armstrong, 2016) จากมหาวิทยาลัยคอเนล (Cornell University) พบว่าเมื่อฉากหลังในภาพยนตร์นั้นเต็มไปด้วยความรก ผู้ชมจะรู้สึกว่าสามารถทำความเข้าใจอารมณ์ผ่านการแสดงออกทางสีหน้าของตัวละครได้ยากขึ้น และถ้าในชีวิตจริง หมายความว่าความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นที่เรามองเห็นนั้นก็มีความถูกต้องน้อยลงไปด้วย

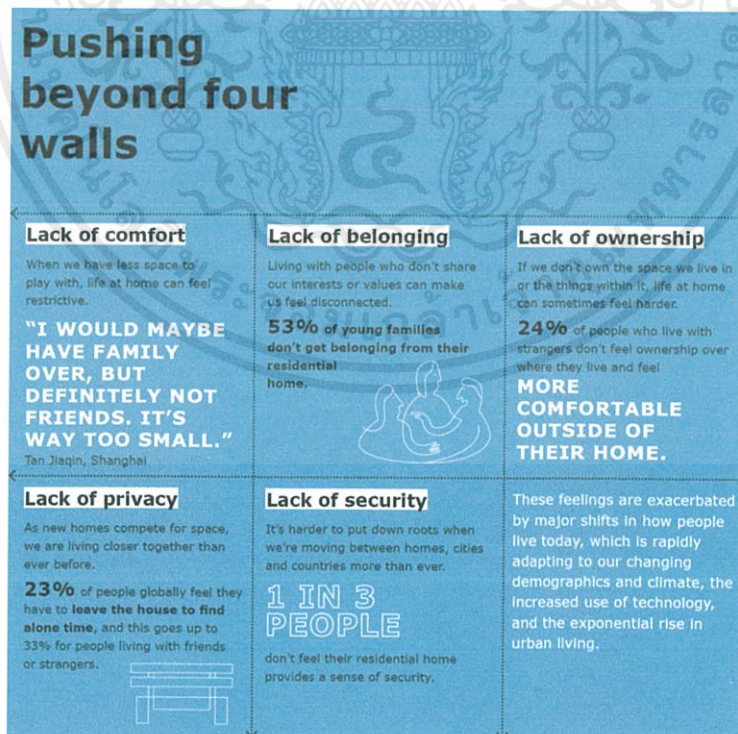
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ประสิทธิภาพในการคิดต่ำลง

ความรกในจิตใจ (Mental clutter) เป็นสภาวะทางใจที่มีเหมือนข้อมูลเชื่อมต่อตลอดเวลาไม่สามารถสงบจิตใจได้ ลินน์ แฮชเชอร์ (Lynn Hasher, 2016) จากมหาวิทยาลัยโตรอนโต (University of Toronto) ได้แสดงให้เห็นตัวเลขของปีที่ผ่านมาว่าความรกในจิตใจนั้นเป็นตัวการหลักที่ทำให้ความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ งานวิจัยของเธอในปัจจุบัน ได้ศึกษาต่อว่า ถ้าเราไม่สามารถจัดการการเชื่อมต่อที่วุ่นวายในเส้นประสาทคุณนั้น ตามทฤษฎีก็จะทำให้มีประสิทธิภาพการประมวลผลข้อมูลที่แย่ง ผลสุดท้ายจะไม่สามารถรับข้อมูลความจำระยะสั้นได้ และแม้ในส่วนของความทรงจำระยะยาวที่ควรจะรู้จักอาจหาไม่พบในความรู้ที่ไม่ได้จัดระเบียบนั้น

ทั้งหมดนั้นถือเป็นข้อดีที่ไม่ใช่เป็นแค่เครื่องมือให้การทำความสะดวกสบาย แต่เป็นกระบวนการสำคัญที่รักษาความสุขในบ้านของคุณและสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไว้ ในขณะที่เดียวกันการจัดเก็บก็สามารถให้ประโยชน์ทั้งสุขภาพทางกายและทางการรับรู้ภายใน

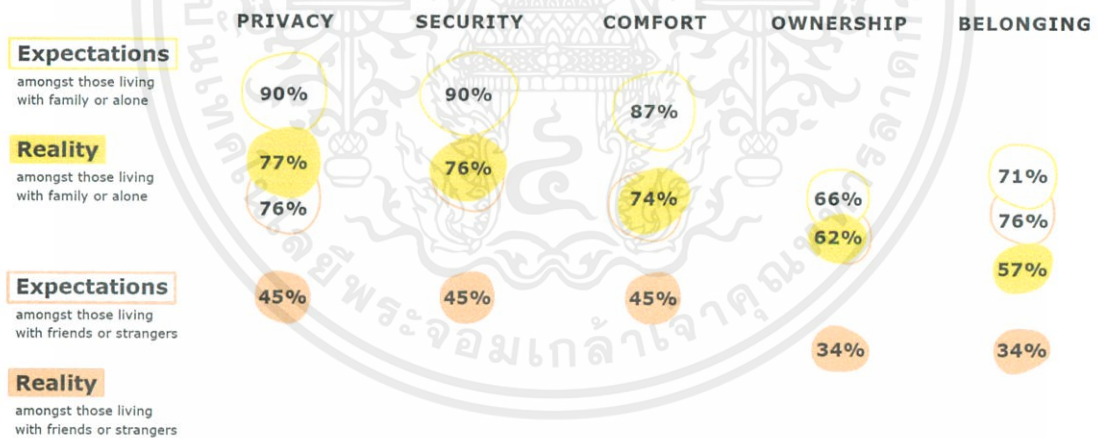
(IKEA, 2018) IKEA LIFE AT HOME REPORT ได้ผลสำรวจว่า 1 ใน 3 ของจำนวนประชากรที่อาศัยอยู่ในบ้านบอกว่ามีสถานที่อื่น ๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นบ้านมากกว่าที่อยู่อาศัยของตน เนื่องจากสิ่งสำคัญสำหรับผู้อยู่อาศัยในการทำให้อาณาที่อยู่อาศัยนั้นเป็นบ้านเกิดจาก 5 แก่นความรู้สึกที่จำเป็นระหว่างผู้อาศัยกับบ้านคือ ความเป็นส่วนตัว (Privacy) ความปลอดภัย (Security) ความสะดวกสบาย (Comfort) ความเป็นกรรมสิทธิ์ (Ownership) และความเป็นเจ้าของ (Belonging) ได้ขาดแคลนหรือหายไป



ภาพที่ 2.1 5 แก่นความรู้สึกที่จำเป็นระหว่างผู้อาศัยกับบ้าน
ที่มา : <https://lifeathome.ikea.com/home/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากผลสำรวจยังได้พบที่มาของปัญหาในแต่ละส่วนว่าเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้อยู่อาศัยกับพื้นที่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้อยู่อาศัยกับสิ่งของ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยปัญหาด้านความสะดวกสบายเกิดจากการมีพื้นที่น้อยในการทำกิจกรรมภายในบ้านจึงทำให้รู้สึกคับแคบ ปัญหาด้านความเป็นเจ้าของเกิดจากสมาชิกผู้อยู่อาศัยด้วยกันไม่มีปฏิสัมพันธ์การแลกเปลี่ยนกันมากเพียงพอทั้งสิ่งที่สนใจ คุณค่าด้านความสัมพันธ์ กิจกรรมและสิ่งของ จึงทำให้มีความรู้สึกไม่มีความรู้สึกเชื่อมความสัมพันธ์ถึงกัน ซึ่งจากผลสำรวจพบว่า 53% ของวัยรุ่นในครอบครัวไม่ได้รับความรู้สึกของการเป็นผู้อาศัยในบ้าน ปัญหาด้านความเป็นกรรมสิทธิ์เกิดจากการที่ผู้อยู่อาศัยไม่ได้รับพื้นที่ส่วนตัวทำให้รู้สึกการอาศัยอยู่ในบ้านหรือที่พักอาศัยนั้นยากลำบากขึ้น ซึ่งจากผลสำรวจพบว่า 24% ของผู้อยู่อาศัยกับคนแปลกหน้าจะรู้สึกไม่มีความเป็นกรรมสิทธิ์และความเป็นเจ้าของเท่ากับสถานที่และความรู้สึกที่สะดวกสบายนอกบ้านหรือนอกที่พักอาศัย ปัญหาความเป็นส่วนตัวเกิดจากมีการสร้างบ้านในพื้นที่ใกล้เคียงมากขึ้นทำให้การใช้ชีวิตอยู่ภายในบ้านของระหว่างบ้านมีความใกล้เคียงกันมากเกินไป ซึ่งจากผลสำรวจ 23% ของผู้คนที่ทั่วโลกรู้สึกว่าพวกเขาต้องการออกจากบ้านเพื่อหาเวลาที่จะอยู่คนเดียวและส่งผลมากขึ้น 33% กับผู้อยู่อาศัยกับเพื่อนหรือคนแปลกหน้า ปัญหาด้านความปลอดภัยเกิดจากความไม่มั่นใจในการตั้งฐานที่ผู้อยู่อาศัยในขณะที่สามารถเดินทางและเคลื่อนย้ายระหว่างบ้าน เมือง ประเทศมากขึ้นกว่าเดิม โดยปัญหาทั้งหมดนี้มีการคาดการณ์ว่าจะเลวร้ายลงโดยปัจจัยที่สำคัญและการที่ผู้คนอาศัยอยู่ในปัจจุบันต้องเกิดการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงของประชากร สภาพภูมิอากาศ การใช้เทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้นและการใช้ชีวิตในเมือง



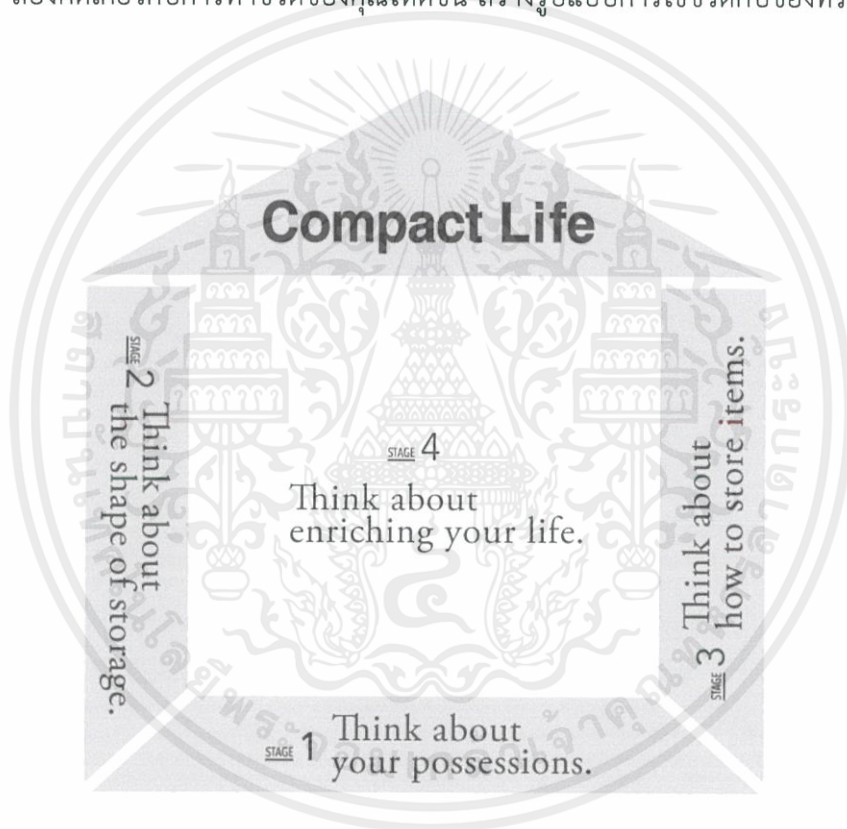
ภาพที่ 2.2 ความรู้สึกที่คาดหวังเทียบกับความรู้สึกจริงในที่อยู่อาศัย
ที่มา : <https://lifeathome.ikea.com/home/>

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลให้ความรู้สึก ศักยภาพในการทำกิจกรรมและความสัมพันธ์ภายในบ้านหรือที่อยู่อาศัยนั้นลดลง ซึ่งจากแนวคิดความสัมพันธ์ของสี่มิติที่เป็นปัจจัยสำคัญของการจัดการบ้าน (A New Era of Life at Home) ของ IKEA คือ สถานที่ (Place) พื้นที่ (Space) ความสัมพันธ์ (Relationships) และสิ่งของ (Things)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(MUJI, 2523) ในวิสัยทัศน์ของแบรนด์ MUJI ได้นิยามคำว่าคอมแพคไลฟ์ (Compact Life) ขึ้นมาโดยพูดถึงความคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างแท้จริงจะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคลแต่ละคน จะผูกพันกับสิ่งที่แตกต่างกันไป และมีลำดับความสำคัญที่แตกต่างกันในชีวิตของพวกเขา ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตโดยปราศจากสินค้าหรือการใช้ชีวิตแบบไม่มีอะไรมาก แต่หมายถึงการมีชีวิตที่เรียบง่ายและน่ารื่นรมย์ที่หล่อหลอมเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ ที่ใช้ชีวิตกับผลิตภัณฑ์มากคุณประโยชน์ที่ถูกออกแบบมาเพื่อทำในสิ่งที่จำเป็นได้ โดยนำเสนอผ่านกระบวนการจัดบ้านเป็นลำดับขั้น

1. ลองคิดถึงสิ่งต่าง ๆ และเก็บไว้เฉพาะสิ่งที่จำเป็น
2. ลองคิดเกี่ยวกับรูปทรงของสถานที่จัดเก็บ วางแผนการให้เหมาะกับรูปแบบการใช้ชีวิต
3. ลองคิดว่าจะเก็บสิ่งต่าง ๆ อย่างไร ลองพิจารณาว่าจะใช้อย่างไรเมื่อจัดเก็บ
4. ลองคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของคุณให้ดีขึ้น สร้างรูปแบบการใช้ชีวิตกับของที่รัก



ภาพที่ 2.3 แนวคิดการจัดเก็บในรูปแบบของชีวิต
ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/>

โดยจะเห็นได้ว่าแนวคิดต่าง ๆ นั้นได้พูดถึงความสัมพันธ์ของสิ่งของที่มีผลกับผู้คนในหลาย ๆ ด้าน ที่เริ่มต้นด้วยการจัดเก็บและเชื่อมโยงไปทั้งด้านของร่างกาย จิตใจ อดีต ปัจจุบัน อนาคต สิ่งแวดล้อม และเรื่องอื่นในชีวิต สรุปได้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับการจัดบ้านนั้น เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของคนกับสิ่งของมากกว่าการเป็นเรื่องของสิ่งของเพียงอย่างเดียว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการทิ้งของ

การทิ้งของเป็นส่วนสำคัญของการจัดบ้านและการจัดสิ่งของ ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญก่อนจะไปสู่การจัดเก็บในส่วนอื่น ๆ การทิ้งของในที่นี้นั้นไม่ได้หมายถึงการกำจัดทิ้งเพียงอย่างเดียวแต่เป็นการเรียกรวมถึงของที่ไม่ได้ใช้แล้วที่มีการนำไปขายหรือบริจาคด้วย

คนโต มารีเอะ (Kondo Marie, 2557) กล่าวไว้ว่า การจัดบ้านต้องเริ่มจากการกำจัดข้าวของทิ้งไปเสียก่อน เพราะหลักการจัดบ้านที่เปี่ยมประสิทธิภาพมีเพียงสองขั้นตอนเท่านั้น คือการกำจัดของที่ไม่ต้องการและการตัดสินใจว่าจะเก็บอะไรไว้ที่ไหน โดยจะทิ้งแบบรวดเร็วด้วย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือการหยิบของขึ้นมาดูแล้วถามตัวเองว่า “มันปลุกเร้าความสุขได้ไหม” ถ้าได้ก็เก็บเอาไว้ แต่ถ้าไม่ก็ทิ้งไป โดยทิ้งเป็นหมวดหมู่ คือการเอาของที่เป็นหมวดหมู่เดียวกันทั้งหมดมากองรวมไว้เพื่อเห็นปริมาณทั้งหมด แล้วเริ่มต้นไปที่ละหมวดหมู่ โดยแนวคิดของเธอเน้นไปที่ด้านของคุณค่าทางจิตใจ จึงมีการจัดลำดับความยากในการทิ้งตามความรู้สึกทางจิตใจโดยของที่มีความผูกพันมากให้ทิ้งเป็นลำดับสุดท้าย และถ้าหากทิ้งไม่ลง ในแนวความคิดของเธอให้แสดงความขอบคุณต่อสิ่งของใต้อารมณ์ประสงค์ที่แท้จริงที่มีต่อชีวิต เพื่อให้เห็นว่าหน้าที่ของสิ่งของเหล่านั้นได้เสร็จสมบูรณ์และบอกกล่าวมันได้ เธอได้นำแนวคิดนี้เขียนเป็นหนังสือ และประสบความสำเร็จเป็นหนังสือขายดีหลายประเทศทั้งเอเชียและฝั่งอเมริกา จนได้ทำเป็นรายการทีวีเรียลลิตี้โชว์ ที่เกี่ยวกับการจัดบ้าน



ภาพที่ 2.4 รายการ Tidying Up with Konmari

ที่มา : https://www.imdb.com/title/tt8115560/mediaindex?ref=tt_pv_mi_sm

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซะซะกิ ฟุมิโอะ (Sasaki Fumio, 2560) พูดถึงการเป็นมินิมอลลิสต์ว่าเป็นการลดสิ่งของให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น แต่เป้าหมายไม่ใช่การมีของน้อยที่สุด แต่เป็นการหาความสำคัญของข้าวของต่าง ๆ ใส่ใจกับข้าวของสำคัญที่มีอยู่มากขึ้น โดยทั้งหมดนั้นเริ่มต้นจากการทิ้งของต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็น โดยเน้นถึงเรื่องคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ รวมถึงตัวบุคคลเอง และยังพูดถึงการที่มีสิ่งของมากเกินไปและยึดติดจนทำร้ายและทำลายคุณค่าของตนเองอีกด้วย โดยมีข้อปฏิบัติในการทิ้งข้าวของดังนี้

1. ทิ้งสิ่งที่คิดเอาเองว่าทิ้งข้าวของพวกนั้นไปไม่ได้
2. การทิ้งคือศิลปะ
3. การทิ้งข้าวของไม่ใช่การสูญเสียแต่คือการได้รับ
4. ต้องแน่ใจในเหตุผลที่ไม่สามารถทิ้งได้
5. ไม่ใช่ทิ้งไม่ได้แต่แค่รู้สึกเกลียด
6. เมไม่รีในสมอง พลังงาน และเวลา มีขีดจำกัด
7. ให้การทิ้งข้าวของเป็นจุดเริ่มต้นของการบอกเล่าปัจจุบัน
8. ไม่เสียใจภายหลังกับคำว่าทิ้งไปเถอะ
9. เริ่มจากทิ้งสิ่งที่เป็นขยะอย่างเห็นได้ชัด
10. ข้าวของที่มีอยู่หลายชิ้นให้ทิ้งไป
11. ทิ้งข้าวของที่ไม่ได้ใช้มานานเกิน 1 ปี
12. ทิ้งข้าวของที่มีไว้เพื่อคนอื่น
13. แยกของที่อยากได้ออกจากของที่จำเป็น
14. ถ่ายรูปของที่ทำใจทิ้งไม่ได้เก็บเอาไว้
15. ย้อนดูความทรงจำด้วยไฟล์ดิจิทัล
16. ไม่ต้องเสียใจค่าเช่าบ้านของรูมเมทที่ชื่อว่าข้าวของ
17. ทิ้งความคิดเรื่องเก็บกวาดและจัดเก็บออกไปก่อน
18. ก่อนอื่นจัดการกับแหล่งช่องสุ่มของภาระ
19. ทำพื้นที่ให้ว่างไว้
20. ทิ้งคำว่าสักวันหนึ่งที่ไม่วันมาถึง
21. ทิ้งความลุ่มหลงในอดีต
22. ทิ้งข้าวของที่ลืมไปแล้ว
23. เมื่อคิดจะทิ้งข้าวของแล้วห้ามเป็นคนครีเอทีฟ
24. ทิ้งความคิดที่อยากจะได้กำไรคืน
25. จัดการกับโกดัง
26. รู้สึกถึงความเปล่งประกายในหัวใจ
27. ปลดปล่อยจากข้าวของโดยใช้บริการตัวแทนประมูลสินค้า
28. หันมาเผชิญข้าวของอีกครั้งด้วยการประเมิน
29. ใช้บริการรับซื้อถึงหน้าบ้าน
30. อย่าคิดถึงราคาตอนซื้อ
31. โกดังของคุณคือร้านค้า
32. เมืองที่เราอยู่คือส่วนหนึ่งของบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

33. เก็บข้าวของที่ปลุกเร้าความทรงจำเอาไว้
34. ทิ้งของที่คิดว่าไม่อยากจะซื้อมากลับมาแล้ว
35. คุณยังจำของขวัญที่เคยให้คนอื่นได้ไหม
36. ลองนึกถึงความรู้สึกของคนที่ตายไปแล้ว
37. ของที่เหลือเอาไว้จากการทิ้งนั้นแหละสิ่งสำคัญ
38. บอกลาความสัมพันธ์ลูกโซ่ของข้าวของ
39. ทิ้งคอลเล็กชันที่ไม่มีแผนจะสร้างพิพิธภัณฑ์
40. ยืมข้าวของของคนอื่นก็มี
41. ข้าวของชิ้นไหนหาเช่าได้ก็ให้เช่าแทน
42. โข่วของที่ทิ้งและของห้องตัวเองให้ทุกคนดูผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ค
43. จะต้องทำอะไรถ้าเริ่มต้นจากศูนย์
44. ลองทิ้งแบบหลอก ๆ
45. ทิ้งของที่เกะกะสายตา
46. ซื่อ 1 ชิ้น ต้องทิ้ง 1 อย่าง
47. รู้จักกับ Concorde Effect หรือความเสียดายต้นทุนจม
48. ยอมรับความผิดพลาดและคิดว่าเป็นบทเรียน
49. คิดว่าของที่ซื้อมาคือของที่ไปยืมเขามา
50. อย่าซื้อเพราะเห็นว่าถูก และอย่ารับมาเพราะเห็นว่าฟรี
51. ทิ้งเมื่อรู้สึกกลุ่มใจว่าจะทิ้งได้หรือไม่
52. ของที่สำคัญจริง ๆ จะกลับมาหาเราอย่างแน่นอน
53. ทิ้งด้วยความรู้สึกขอบคุณและเก็บความรู้สึกขอบคุณนั้นไว้
54. สิ่งที่น่าเสียดายมากที่สุดคือความรู้สึกของตัวเอง
55. เพราะว่าทิ้งไปแล้วก็เลยไม่มี



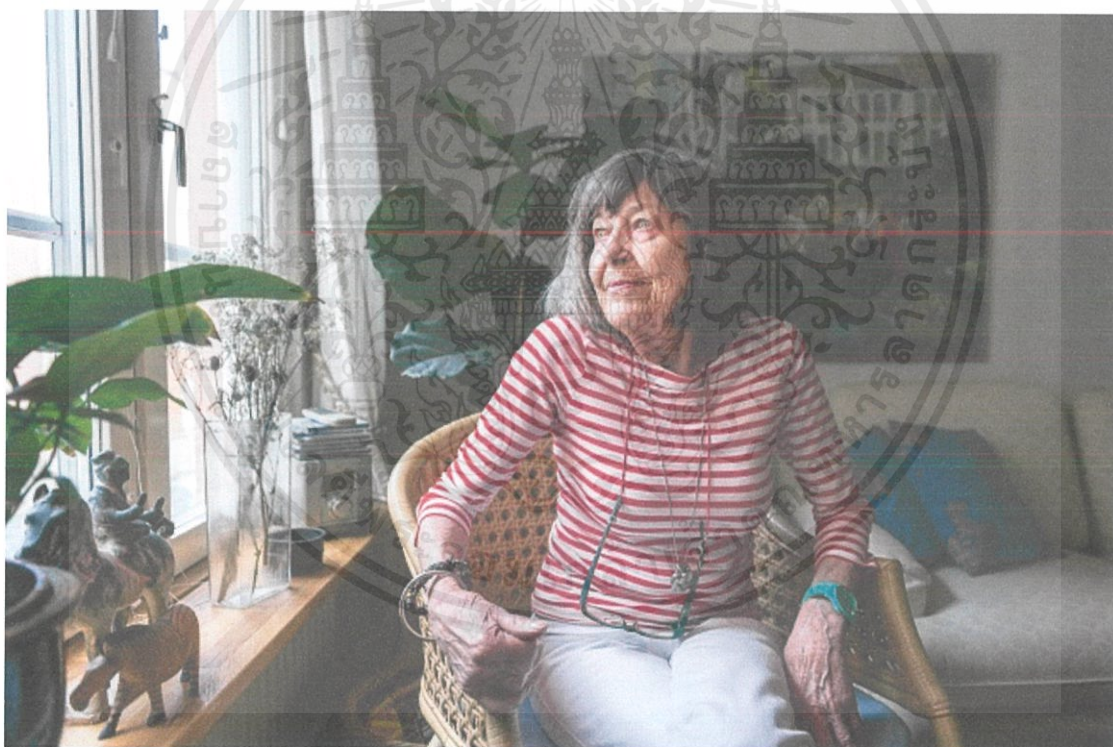
ภาพที่ 2.5 ชะชะกิ ฟูมิโอะและห้องพักของเขา

ที่มา : <https://japantimes.co.jp/life/2017/08/13/lifestyle/taking-minimalism-next-level>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกจากฝั่งเอเชียแล้วในฝั่งยุโรปก็มีแนวคิดของการทิ้งของเหมือนกัน โดยมีแก่นในใจความที่คล้ายคลึงกันคือการเห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่ การให้คุณค่าสิ่งของและคุณค่าของชีวิต

มาร์การีตา แมกนัสสัน (Margareta Magnusson, 2561) ได้เขียนหนังสือเรื่องสุดท้ายก็ต้องทิ้ง (The Gentle Art of Swedish Death Cleaning) ไว้โดยมีความว่า การเก็บกวาดแบบเดธคลีนนิ่งหมายถึง การนำสิ่งของที่ไม่จำเป็นออกไปและทำให้บ้านของคุณดูดีเป็นระเบียบ เมื่อคุณคิดว่าเวลาที่ คุณจะต้องจากโลกใบนี้ใกล้เข้ามาแล้ว การรื้อดูสิ่งของทั้งหมดที่ตัวเองมี แล้วตัดสินใจว่าจะกำจัดของที่ไม่ต้องการแล้วออกไปอย่างไร เดธคลีนนิ่งไม่ใช่เรื่องใหม่ มันเป็นคำที่เราใช้เมื่อใครสักคนลงมือทำความสะอาดจนหมดจดและเอาสิ่งของต่าง ๆ ออกไปเพื่อให้ชีวิตง่ายขึ้นและแออัดน้อยลง ไม่จำเป็นต้องมีอายุหรือความตายเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอไป การเก็บกวาดอาจเป็นเรื่องยากมาก เพราะไม่ใช่แค่การทิ้งสิ่งของแต่ยังเป็นจัดการความคิดความรู้สึกที่ยึดติดและความทรงจำในใจ เป็นการจัดการและรับผิดชอบต่อตนเองเพื่อไม่ให้เป็นการระต่อไปของผู้อื่น เพื่อชีวิตที่เป็นอิสระของตนเองและครอบครัวด้วย



ภาพที่ 2.6 มาร์การีตา แมกนัสสัน ผู้เขียนหนังสือสุดท้ายก็ต้องทิ้ง

ที่มา : <https://www.thelocal.se/20171017/swedish-death-cleaning-decluttering-book-grandma-elderly>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เบธ เพนน์ (Beth Penn, 2560: 21) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเหตุผลที่คนเราไม่สามารถทิ้งของมากมายในชีวิตเราไปได้เป็นสามข้อใหญ่ดังนี้

1. ความกลัว เรากลัวว่าในอนาคตอาจจะได้ใช้อีก กลัวว่าจะมีไม่พอใช้
2. ความรู้สึกผิด รู้สึกผิดที่ซื้อเพราะของแพงแต่ใช้ไม่ได้ รู้สึกผิดที่ใช้ไม่คุ้ม
3. ความทรงจำ เป็นหัวข้อที่ยากที่สุด เพราะเรามีความผูกพันและความทรงจำอยู่มาก

และเมื่อพิจารณาของเหล่านั้น แล้วก็เป็นของที่มิได้ใช้งานเลยและเป็นสาเหตุหลักของความรก ถ้าเราสามารถจัดการตรงนี้ได้ และเข้าใจสาเหตุก็สามารถ ช่วยให้ทิ้งของต่าง ๆ ได้

ลู่เหวย (Lu Wei, 2558) นักออกแบบและตกแต่งบ้านชาวจีน ได้ให้เหตุผลสนับสนุนการมีข้าวของในบ้านเป็นจำนวนมาก โดยยกตัวอย่างบ้านชาวจีนในยุค 80 เทียบกับสมัยปัจจุบัน จากยุคที่มีไม่พอใช้ มาสู่ปัจจุบันที่กลัวไม่พอใช้เหมือนแต่ก่อน ทำให้มีมากเกินไป และคำนวณราคาพื้นที่ที่ต้องเสียไปให้กับของที่เรามิได้ใช้งาน เหมือนกับเสียเงินไปเปล่า ๆ และเห็นได้จากผลสำรวจในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาจากการไปสำรวจบ้านลูกค้า และถามคำถามมากกว่า 1,000 คำถาม ได้ผลสำรวจออกมาว่า ปัญหาหลักคือการมีของเยอะเกินไปไม่มีที่จะเก็บ ดังนั้นสิ่งสำคัญก่อนจะจัดบ้านคือการทิ้งของที่ไม่ได้ใช้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ลู่เหวยยังบอกต่อไว้ว่าที่จริงแล้วพวกความรู้สึกผิดหรือความรู้สึกเสียตายนั่นมันคือภาพหลอนของคุณเท่านั้นเอง เป็นเพียงสัญชาตญาณของมนุษย์ จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่สะสมไขมันสำหรับอนาคต เหมือนกับมนุษย์ที่กักเก็บของที่มีประโยชน์เอาไว้ใช้ในอนาคต เวลาที่เราจะทิ้งของอะไรก็รู้สึกไม่ดีและขัดแย้งกับสัญชาตญาณของตัวเอง

ดังนั้นสรุปแนวคิดในบทนี้คือความสำคัญของการทิ้ง ที่ควรทำเป็นสิ่งเริ่มต้นในการจัดเก็บเพื่อจัดการกับของต่าง ๆ และต่อยอดไปจัดการความรู้สึกและความทรงจำ เพื่อนำไปสู่การจัดเก็บที่ยั่งยืน

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเก็บของ

การจัดเก็บของเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเป็นส่วนสำคัญในการจัดบ้านหรือการจัดระเบียบ แต่การเก็บของเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีระบบจะไม่เป็นการจัดเก็บอย่างยั่งยืน การจัดเก็บในที่นี้จึงเป็นการลงรายละเอียดต่อยอดจากการทิ้งของ เมื่อทิ้งและจัดการของได้แล้ว จึงเข้าสู่การจัดเก็บในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีการวางแผนและรักษาสภาพของการจัดเก็บเอาไว้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย สู่การจัดเก็บอย่างยั่งยืน

ตัวอย่างการจัดเก็บโดยมีการวางแผน ของมุจิ (MUJI, 2015) แนวคิดการจัดเก็บในรูปแบบทรงของชีวิตหรือคอมแพคไลฟ์ (Compact Life) ของมุจินั้นดำเนินการโดยการใช้ขั้นตอนสำหรับการจัดเรียงชีวิตคนเข้าไปในรูปแบบของการจัดเก็บซึ่งได้กล่าวไปในหัวข้อย่อย่อก่อนหน้านี้ โดยในส่วนนี้จะลงรายละเอียดในการจัดเก็บดังนี้

1. ลองคิดถึงสิ่งต่าง ๆ และเก็บไว้เฉพาะสิ่งที่จำเป็น



ภาพที่ 2.7 ประเมิน ถ่ายภาพต่าง ๆ แล้วมองหาสิ่งของที่ไม่จำเป็น

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>

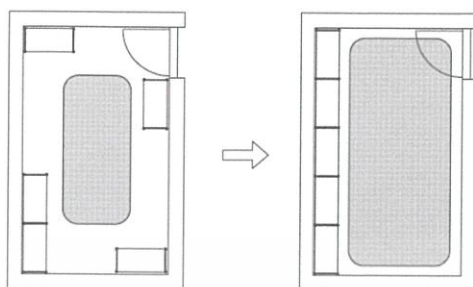


ภาพที่ 2.8 การจำแนก เอาทุกสิ่งทุกอย่างออกมา แล้วเก็บไว้เฉพาะสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้นเท่านั้น

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ลองคิดเกี่ยวกับรูปทรงของสถานที่จัดเก็บ วางแผนการให้เหมาะกับรูปแบบการใช้ชีวิต



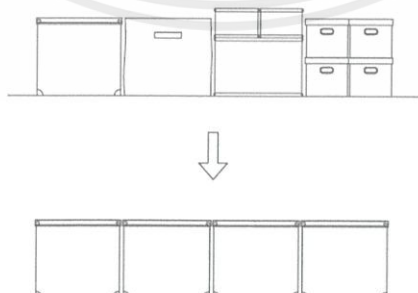
ภาพที่ 2.9 โครงร่าง รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ไว้ในที่เดียวกันเพื่อสร้างพื้นที่เปิด

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>



ภาพที่ 2.10 อยู่อย่างยืดหยุ่น เลือกพื้นที่จัดเก็บที่อนุญาตให้เปลี่ยนแปลงขนาดและการใช้งาน

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>

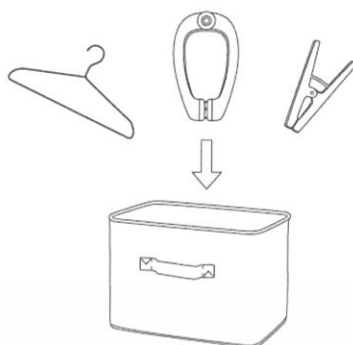


ภาพที่ 2.11 จัดระเบียบ กำจัดสิ่งยุ่งเหยิง ความไม่สมดุล และความไม่เป็นระเบียบ

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>

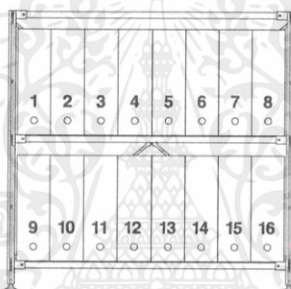
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ลองคิดว่าเราจะเก็บสิ่งต่าง ๆ อย่างไร ลองพิจารณาว่าจะใช้อย่างไรเมื่อจัดเก็บ



ภาพที่ 2.12 จัดเรียง จัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ตามผู้ใช้ จุดประสงค์ และสถานที่

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>



ภาพที่ 2.13 จัดเก็บ จัดเก็บตามความถี่และจุดประสงค์ในการใช้งาน และทำยที่สุด ตามฉลาก

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>

4. ลองคิดเกี่ยวกับการทำชีวิตของคุณให้ดีขึ้น สร้างรูปแบบการใช้ชีวิตกับของที่รัก



ภาพที่ 2.14 การทำชีวิตให้ดีขึ้น สร้างรูปแบบการใช้ชีวิตกับของที่รัก

ที่มา : <https://www.muji.com/th/compactlife/step.html>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งแนวคิดของมูจินั้น สอดคล้องกับแนวคิดของคนโต มารีเอะ (Kondo Marie) ที่พูดถึงการจัดเก็บโดยเริ่มจากการจินตนาการถึงการใช้ชีวิตในอนาคต เธอได้ให้คำอธิบายต่อไว้ว่าการจัดระเบียบนั้นไม่ใช่วัตถุประสงค์ในการใช้ชีวิตแต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเล็กน้อยสำหรับการใช้ชีวิตที่ดี โดยการจัดเก็บของเธอแบ่งเป็น 5 หมวดดังนี้

1. เสื้อผ้า
2. หนังสือ
3. เอกสาร
4. ของจิปาละ
5. ของที่มีค่าต่อจิตใจ

ซึ่งการจัดเก็บในวิธีของ คนโต มารีเอะ (Kondo Marie) นั้นจะเน้นการจัดเพียงครั้งเดียวจบแบบยิ่งใหญ่ ซึ่งแตกต่างจากการจัดเก็บของ เบธ เพนนี (Beth Penn) ที่บอกว่ายิ่งทำบ่อย ๆ ได้ยิ่งดี แต่สิ่งที่เหมือนกันคือการจัดเก็บที่เลือกเฉพาะสิ่งที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อเราพอ แต่เบธจะไม่มีการที่ตายตัว จะเริ่มตรงไหนก็ได้ ใช้เวลาเท่าไหนก็ได้แล้วแต่เรา แต่ต้องสามารถควบคุมและเข้าใจสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ โดยเธอได้พูดถึงการใช้ Negative space ในการจัดเก็บของ คือ ไม่ใช่แค่การจัดเก็บที่แน่นพอดิ แต่มีพื้นที่ว่างเหลือไว้บ้าง ซึ่งพื้นที่ว่างเหล่านั้นจะช่วยในเรื่องของความรู้สึกที่ดีขึ้น เหมือนหลักการการมองภาพ ที่ต้องมีที่ว่าง เพื่อสร้างจุดสนใจแก่สิ่งที่สำคัญ นอกจากนั้นเธอยังเน้นย้ำเรื่องสิ่งที่ใช้จัดเก็บของ อย่างกล่องหรือชั้นวาง ที่มากเกินไป โดยไม่ได้มีการคำนึงถึงปริมาณของก่อนซื้อชั้นใส่ของ ทำให้การจัดเก็บที่เริ่มจากการซื้อชั้นวางมาจัดเก็บเพิ่มนั้นล้มเหลว มีแต่จะสร้างความรกมากขึ้น เธอได้สรุปไว้ว่า การจัดเก็บควรสนใจสิ่งที่สำคัญต่อเราคือสิ่งของก่อน แล้วค่อยเป็นเรื่องของการจัดเก็บจึงจะสามารถรักษาความเป็นระเบียบไว้ได้นาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิตและจิตวิทยา

จากการเชื่อมโยงแนวคิดของการจัดบ้านและการจัดการสิ่งของนั้น ล้วนมีผลกระทบทางด้านจิตใจ ความรู้สึกภายใน และส่งผลทางด้านอื่นของชีวิต จึงมีการศึกษาเพิ่มเติมในด้านของจิตวิทยาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม

(สมชาย เตียวกุล, 2554) จิตวิทยาสิ่งแวดล้อมคือการศึกษาความสัมพันธ์อย่างผสมผสานระหว่างพฤติกรรมและประสบการณ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ จิตวิทยาสิ่งแวดล้อมเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม สองระดับ ระดับแรกเกี่ยวข้องกับระดับของอารมณ์และพฤติกรรม เราทำสิ่งต่าง ๆ ไปตามบริบทของสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ สิ่งแวดล้อมทำให้เกิดการรับรู้ตีความหมาย และการตอบสนอง ระดับที่สองเกี่ยวข้องกับผลที่ตามมาจากการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ การรับรู้สิ่งแวดล้อม ประการแรก เรารับรู้สิ่งแวดล้อมตามที่สิ่งแวดล้อมนั้นเป็น และ ประการที่สอง เรารับรู้โดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้ในอดีต การรับรู้ชนิดนี้ทำให้เกิดการประเมินค่าและความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นกับสถานการณ์ และสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล ณ เวลานั้น ๆ ประเด็นที่ต้องคำนึงอยู่เสมอในจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมคือ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อคน และ คนมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อม

Gifford (1976) ให้ความเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับรู้สิ่งแวดล้อมว่า บางครั้งเราไม่ได้ให้ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่รอบตัวเรา แม้ว่ามันอาจทำให้เราไม่สบายก็ตาม ภาวะอย่างนี้เรียกได้ว่าเป็นภาวะชาชินต่อสิ่งแวดล้อม และมักจะเกิดขึ้นเสมอในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยมลพิษและสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด

Herbert Leff (1978) กล่าวว่านอกจากการปรับตัวให้ชาชินกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายแล้ว เรายังมีวิธีคิดที่ทำให้เรารู้สึกดี ๆ ต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราอีกด้วย

หากมองถึงสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดก็คือที่อยู่อาศัยที่เราอยู่ การที่มีที่อยู่อาศัยไม่เป็นระเบียบและไม่ได้รับการจัดการนั้น ย่อมส่งผลกระทบต่อตัวผู้อยู่อาศัยในทางที่ไม่ดี และตรงกันข้ามเมื่อที่อยู่อาศัยหรือสภาพแวดล้อมนั้นได้รับการจัดการและดูแลเป็นอย่างดี ย่อมส่งผลกระทบที่ดีต่อตัวคน แต่บางครั้งเราก็ชินชาต่อสิ่งแวดล้อมที่เราต้องเจอทุกวันจนคนว่าเป็นเรื่องปกติและเมินเฉยต่อการจัดระเบียบ แม้มันจะทำให้เรารู้สึกไม่สบายหรืออึดอัดก็ตาม และมากไปกว่านั้น อาจเป็นอันตรายได้โดยที่เราไม่รู้ตัว และค่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อเราทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว ทางด้านร่างกายภายนอกและสภาพจิตใจภายในได้ ยิ่งถ้ามีครอบครัว การสร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นระเบียบนี้ก็สามารถถูกถ่ายทอดและเรียนรู้ไปสู่รุ่นลูกหลานได้

2.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนรู้และการรับรู้

การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิดซึ่งเป็นกระบวนการภายในตัวมนุษย์ บุคคลจะเรียนรู้จากสิ่งเร้าที่เป็นส่วนรวมได้ดีกว่าส่วนย่อยซึ่งเป็นหลักการเกี่ยวกับการจัดระเบียบ เพราะการจัดระเบียบนั้นทำงานกับการรับรู้ภาพและการประมวลผลของสมองเรา เมื่อเกิดการจัดการอย่างเป็นระบบ จะสามารถช่วยให้สมองเกิดการเรียนรู้และรับรู้ที่ดีมากขึ้นได้ โดยมีทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องดังนี้

กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) แนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ เกิดขึ้นในระยะใกล้เคียงกับกลุ่มพฤติกรรมนิยม ผู้นำกลุ่มได้แก่ แมกซ์ เวิร์ธเมอร์ (Max Wertheimer) และผู้ร่วมกลุ่มอีก 3 คน คือ เคอร์ท เลอวิน (Kurt Lewin) , เคอร์ท คอฟฟ์กา (Kurt Koffka) และวอลฟ์แกง โคลเลอร์ (Wolfgang Kohler) ซึ่งเป็นชาวเยอรมัน เกสตัลท์ (Gestalt) เป็นภาษาเยอรมันซึ่งวงการจิตวิทยาได้แปลความหมายไว้เดิมแปลว่า แบบหรือรูปร่าง (Gestalt = form or Pattern) ต่อมาปัจจุบันแปล เกสตัลท์ว่า เป็นส่วนรวมหรือส่วนประกอบทั้งหมด (Gestalt = The wholeness)

กลุ่มนี้ได้ชื่อว่าการจิตวิทยาส่วนรวมและมีแนวคิดว่าการเรียนรู้เกิดได้จากการจัดสิ่งเร้าต่างๆ มารวมกันเริ่มต้นด้วยการรับรู้โดยส่วนรวมก่อนแล้ว จึงจะสามารถวิเคราะห์เรื่องการเรียนรู้ส่วนย่อยทีละส่วนต่อไป กลุ่มเกสตัลท์กล่าวว่า การเรียนรู้ที่เห็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยนั้นจะต้องเกิดจากประสบการณ์เดิม และการเรียนรู้ย่อมเกิดขึ้น

การเรียนรู้ของกลุ่มเกสตัลท์ ที่เน้นการเรียนรู้เป็นส่วนรวมมากกว่าส่วนย่อยนั้น ได้สรุปเป็นกฎการเรียนรู้ของ ทั้งกลุ่มเรียกว่ากฎการจัดระเบียบเข้าด้วยกัน (The Laws of Organization) ดังนี้

1. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of Pragnanz)

ซึ่งกล่าวว่าเมื่อต้องการให้มนุษย์เกิดการรับรู้ ในสิ่งเดียวกัน ต้องกำหนดองค์ประกอบขึ้น 2 ส่วน คือ ภาพหรือข้อมูลที่ต้องการให้สนใจ เพื่อเกิดการเรียนรู้ในขณะนั้น (Figure) และส่วนประกอบหรือพื้นฐานของการรับรู้ (Background or Ground) เป็นสิ่งแวดล้อมที่ประกอบอยู่ในการเรียนรู้นั้นๆ แต่ผู้สอนยังมีต้องการให้ผู้เรียนสนใจในขณะนั้น ปรากฏว่า วิธีการแก้ปัญหา โดยกำหนด Figure และ Background ของเกสตัลท์ที่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เพราะสามารถทำให้มนุษย์เกิดการรับรู้ด้วยการรับรู้เหมือนกันได้บางครั้ง Figure อาจเปลี่ยนเป็น Ground และ Ground อาจเปลี่ยนเป็น Figure ได้ดังตัวอย่างใน ภาพที่ 2.15 ถ้ามองสีดำเป็นภาพสีขาวเป็นพื้น จะเห็นเป็นรูปปีศาจ แต่ถ้ามองสีขาวเป็นภาพสีดำเป็นพื้น จะเห็นเป็นรูปนางฟ้า

และตัวอย่างในภาพที่ 2.16 ถ้าดูสีขาวเป็นภาพ สีดำเป็นพื้นก็จะเป็นรูปพาน แต่ถ้าดูสีดำเป็นภาพ สีขาวเป็นพื้นก็อาจจะเห็นเป็นรูปคน 2 คน หันหน้าเข้าหากัน



ภาพที่ 2.15 ตัวอย่าง 1 กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน

ที่มา : http://hoossanee3661.blogspot.com/2015/11/blog-post_58.html



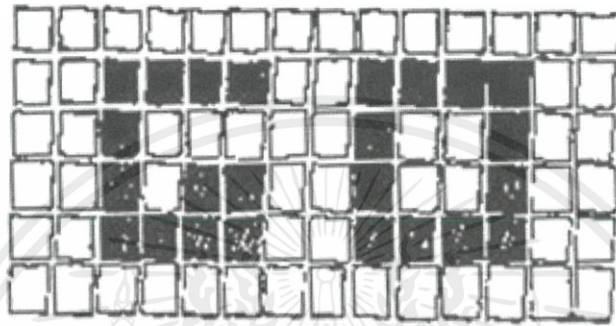
ภาพที่ 2.16 ตัวอย่าง 2 กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน

ที่มา : http://hoossanee3661.blogspot.com/2015/11/blog-post_58.html

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. กฎแห่งความคล้ายคลึง (Law of Similarity)

กฎนี้เป็นกฎที่ Max Wertheimer ตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1923 โดยใช้เป็นหลักการในการวางรูปกลุ่มของการรับรู้ เช่น กลุ่มของ เส้น หรือสี ที่คล้ายคลึงกัน หมายถึงสิ่งเร้าใด ๆ ก็ตาม ที่มีรูปร่าง ขนาด หรือสี ที่คล้ายกันคนเราจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกันหรือพวกเดียวกัน ดังภาพที่ 2.17 จะเห็นได้ว่าเราสามารถอ่านรูปสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ แต่ละรูปที่มีสีเข้มเป็นคำได้ เกิดจากการเป็นพวกเดียวกัน

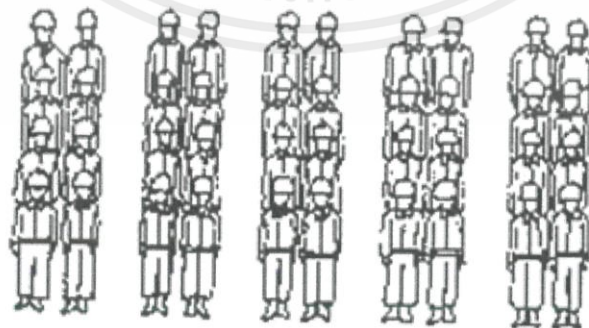


ภาพที่ 2.17 ตัวอย่างกฎแห่งความคล้ายคลึง

ที่มา : http://hoossanee3661.blogspot.com/2015/11/blog-post_58.html

3. กฎแห่งความใกล้ชิด (Law of Proximity)

สาระสำคัญของกฎนี้มีอยู่ว่า ถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดที่เกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกัน หรือในเวลาเดียวกัน อินทรีย์จะเรียนรู้ว่าเป็นเหตุและผลกัน หรือสิ่งเร้าใดๆ ที่อยู่ใกล้ชิดกัน มนุษย์มีแนวโน้มที่จะรับรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่ใกล้ชิดกันเป็นพวกเดียวกัน หมวดยุติกัน ดังตัวอย่าง 2.18 จากภาพจะเห็นว่า มีทหารเป็น 5 แถว



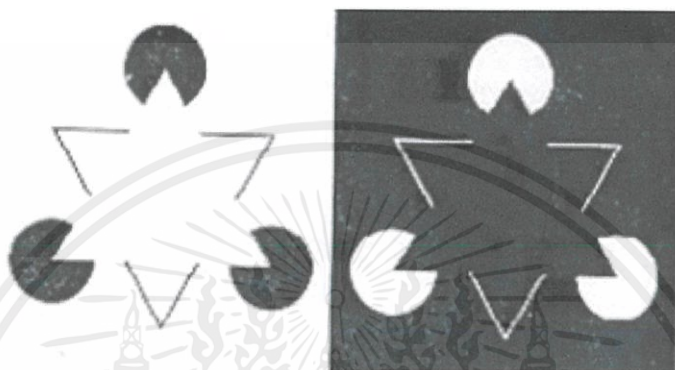
ภาพที่ 2.18 ตัวอย่างกฎแห่งความใกล้ชิด

ที่มา : http://hoossanee3661.blogspot.com/2015/11/blog-post_58.html

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure)

สาระสำคัญของกฎนี้มีอยู่ว่า แม้ว่าสถานการณ์หรือปัญหายังไม่สมบูรณ์ อินทรีย์ก็จะเกิดการเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เดิมต่อสถานการณ์นั้น จากตัวอย่าง รูปที่ 2.19 เส้นต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องลากไปจนสุด หรือบรรจบกันแต่เมื่อสายตามองก็พอจะเดาได้ว่าน่าจะเป็นรูปอะไร



ภาพที่ 2.19 ตัวอย่างกฎแห่งการสิ้นสุด

ที่มา : http://hoossanee3661.blogspot.com/2015/11/blog-post_58.html

2.2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

แนวคิดกลุ่มมนุษยนิยม (The Humanistic Perspective) เชื่อว่า มนุษย์มีอิสระทางความคิดที่สามารถเลือกแสดงพฤติกรรมได้ การแสดงพฤติกรรมใดๆ จึงเป็นทางเลือกของบุคคล ซึ่งทุกคนมีศักยภาพในการเจริญงอกงาม หรือพัฒนา นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้แก่ มาสโลว์ (Abraham Maslow) และคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers)

มาสโลว์ (Maslow) กล่าวถึง ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Safety Needs and Needs for Security) ถ้าต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ต้องการความเป็นธรรมในการทำงาน ความปลอดภัยในเงินเดือนและการถูกไล่ออก สวัสดิการด้านที่อยู่อาศัย และการรักษาพยาบาล รวมทั้งความเชื่อในศาสนาและเชื่อมั่นในปรัชญา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลอยู่ในโลกของความเชื่อของตนเองและรู้สึกมีความปลอดภัย

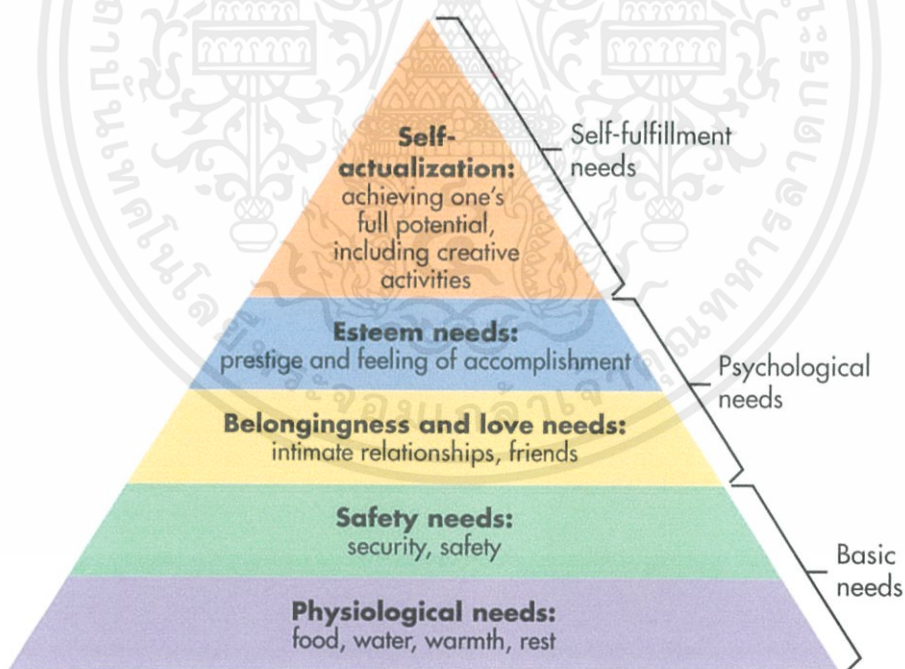
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ความต้องการมีส่วนร่วมในสังคม (Social Belonging Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการทางด้านสังคมก็จะเริ่มเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล เป็นความต้องการที่จะให้สังคมยอมรับตนเป็นสมาชิก ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ได้รับความเป็นมิตรและความรักจากเพื่อนร่วมงาน

4. ความต้องการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) ความต้องการด้านนี้ เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความอยากเด่นในสังคม ต้องการให้บุคคลอื่นยกย่องสรรเสริญ รวมถึงความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความรู้ความสามารถ ความเป็นอิสระ และเสรีภาพ

5. ความต้องการบรรลุในสิ่งที่ตั้งใจ (Need for Self Actualization) เป็นความต้องการระดับสูงสุด ซึ่งเป็นความต้องการที่อยากจะทำให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดของตนเอง เป็นความต้องการที่ยากแก่การได้มา

1. มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ความต้องการที่มนุษย์นี้จะอยู่ในตัวมนุษย์ตลอดไป ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อสนใจในความต้องการหนึ่งแล้ว ก็ยังต้องการในระดับที่สูงขึ้น
2. อิทธิพลใดที่จะมีผลต่อความต้องการของมนุษย์อยู่ในความต้องการลำดับขั้นนั้น หากความต้องการลำดับขั้นนั้นได้รับการสนองให้พอใจแล้วความต้องการนั้นก็หมดอิทธิพลไป
3. ความต้องการของมนุษย์จะมีลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง เมื่อความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการลำดับสูงขึ้นไปก็ตามมา



ภาพที่ 2.20 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ

ที่มา : <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) มีความเห็นว่า ธรรมชาติของมนุษย์เป็นสิ่งที่ดีและมีความสำคัญมาก โดยมีความพยายามที่จะพัฒนาร่างกายให้มีความเจริญเติบโตอย่างมีศักยภาพสูงสุด โรเจอร์สตั้งทฤษฎีขึ้นมาจากการศึกษาปัญหาพฤติกรรมของคนไข้จากคลินิกของเขา และได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่เกิดจากสุขภาพเป็นอย่างมาก ทฤษฎีของโรเจอร์เน้นถึงเกียรติของบุคคล ซึ่งบุคคลมีความสามารถที่จะทำการปรับปรุงชีวิตของตนเองเมื่อมีโอกาสเข้ามามีใช้จะเป็นเพียงแต่เหยื่อ ในขณะที่มีประสบการณ์ในสมัยที่เป็นเด็กหรือจากแรงขับของจิตใต้สำนึก แต่ละบุคคลจะรู้จักการสังเกตสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา โดยมีแนวทางเฉพาะของบุคคล กล่าวได้ว่าเป็นการรับรู้สภาพสิ่งแวดล้อมซึ่งมีความสำคัญมาก โรเจอร์เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ

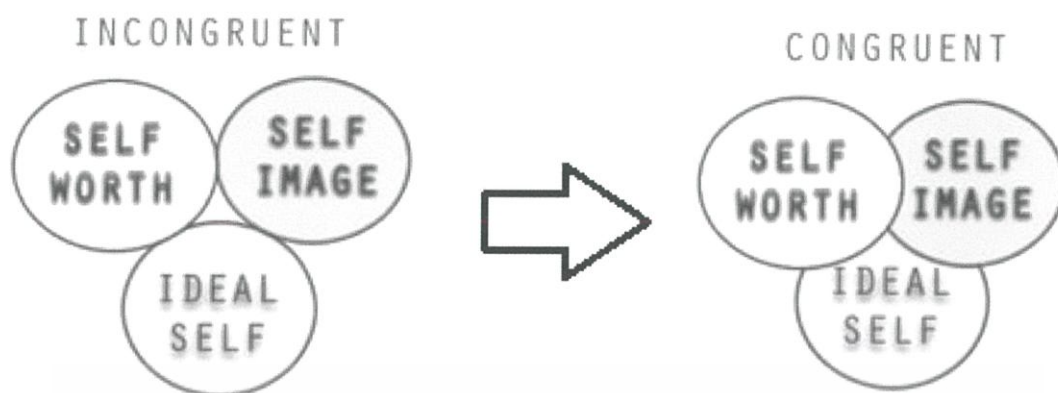
1. ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) ภาพที่ตนเห็นเองว่าตนเป็นอย่างไร มีความรู้ความสามารถ ลักษณะเพราะตนอย่างไร เช่น สวย รวย เก่ง ต่ำต้อย ซื่อาย ฯลฯ การมองเห็นอาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น

2. ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) ตัวตนตามข้อเท็จจริง แต่บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริง เพราะอาจเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกเสียใจ ไม่เท่าเทียมกับบุคคลอื่น เป็นต้น

3. ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ยังไม่มี ไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน เช่น ชอบเก็บตัวแต่อยากเก่งเข้าสังคม เป็นต้น

ถ้าตัวตนทั้ง 3 ลักษณะ ค่อนข้างตรงกันมากจะทำให้มีบุคลิกภาพมั่นคง แต่ถ้าแตกต่างกันสูง จะมีความสับสนและอ่อนแอด้านบุคลิกภาพ โรเจอร์ วางหลักไว้ว่า บุคคลถูกกระตุ้นโดยความต้องการสำหรับการยอมรับนับถือทางบวก นั่นคือความต้องการความรัก การยอมรับและความมีคุณค่า บุคคลเกิดมาพร้อมกับความต้องการ การยอมรับนับถือในทางบวก และจะได้รับการยอมรับนับถือโดยอาศัยการศึกษาจากการดำเนินชีวิตตามมาตรฐานของบุคคลอื่น

ทฤษฎีของโรเจอร์ กล่าวว่า “ตนเอง” (Self) คือ การรวมกันของรูปแบบ ค่านิยม เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึก ซึ่งแต่ละบุคคลมีอยู่และเชื่อว่า เป็นลักษณะเฉพาะของเขาเอง ตนเอง หมายถึง ฉันทัน และตัวฉันทันเป็นศูนย์กลางที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดของแต่ละบุคคล ภาพพจน์นี้เกิดจากการที่แต่ละบุคคลมีการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกชีวิต ภาพพจน์นั่นเอง สำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวดีก็จะมี การเปลี่ยนแปลงอย่างคงที่ และมีการปรับตัวตามประสบการณ์ที่แต่ละคนมีอยู่การสังเกตและการรับรู้ เป็นเรื่องของตนเองที่ปรับให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมในการทำงาน เช่น พนักงานบางคนมีการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพต่อสภาพสิ่งแวดล้อมในการทำงานและการเป็นผู้นำ



ภาพที่ 2.21 ทฤษฎีตัวตนทั้งสามแบบของโรเจอร์

ที่มา : <http://journalpsyche.org/revisiting-carl-rogers-theory-of-personality/>

ซึ่งทฤษฎีทั้งสองนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดบ้านโดยจะเห็นได้ว่าที่อยู่อาศัยนั้นเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งนำไปสู่ความต้องการทางด้านอื่น ๆ ในชีวิต หากความต้องการในฐานของพีระมิดได้รับการเติมเต็ม หรือความต้องการพื้นฐานนั้นเป็นไปได้ด้วยดี หมายถึงรากฐานที่จะก้าวไปสู่การเข้าใจหรือมองเห็นตนเองก็จะมั่นคงตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการมองเห็นตัวตนของโรเจอร์ด้วย โดยส่วนใหญ่ที่นักจัดบ้านจะบอกให้เจ้าของบ้านนั้นลองจินตนาการถึงบ้านหรือที่อยู่อาศัยที่อยากให้เป็น ให้มีระเบียบเรียบร้อยอย่างไร และถ้าเราสามารถเติมเต็มหรือทำตามความต้องการซึ่งเป็นตัวตนในอุดมคติให้สมบูรณ์ได้ ก็จะทำให้เรารู้สึกดี และส่งผลต่ออย่างอื่นได้ด้วย

2.2.4 แนวคิดและทฤษฎีตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

(สุปรียา ต้นสกุล, 2550) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง หรือแบบจำลองการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change Model or Transtheoretical Model : TTM) โมเดลนี้มองบุคคลว่ามีความพร้อมหรือระดับของการถูกจูงใจ (Readiness or levels of motivation) แตกต่างกันไป จริงๆ แล้วบุคคลน่าจะมีความพร้อมเจตนาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมแตกต่างกัน (One-size doesn't fit all) พฤติกรรมใหม่จะเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง บุคคลมักเลิกปฏิบัติกลางคัน ซึ่งมักมาจากตัวบุคคลขาดแรงจูงใจที่หนักแน่นขาดความอดทนที่จะต้านทานต่อความต้องการ ลักษณะของพฤติกรรมใหม่นั้นซับซ้อนยุ่งยาก หรือขาดการสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด TTM จึงถูกพัฒนาขึ้นโดยมองกาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นกระบวนการ ซึ่งบุคคลจะอยู่ในขั้นของกระบวนการที่แตกต่างกัน ดังนั้นการวางแผนกลยุทธ์ กลวิธีจึงต้องสอดคล้องกับขั้นของบุคคลนั้น ๆ TTM แบ่งขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเป็นออกเป็น 5 ระดับ คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

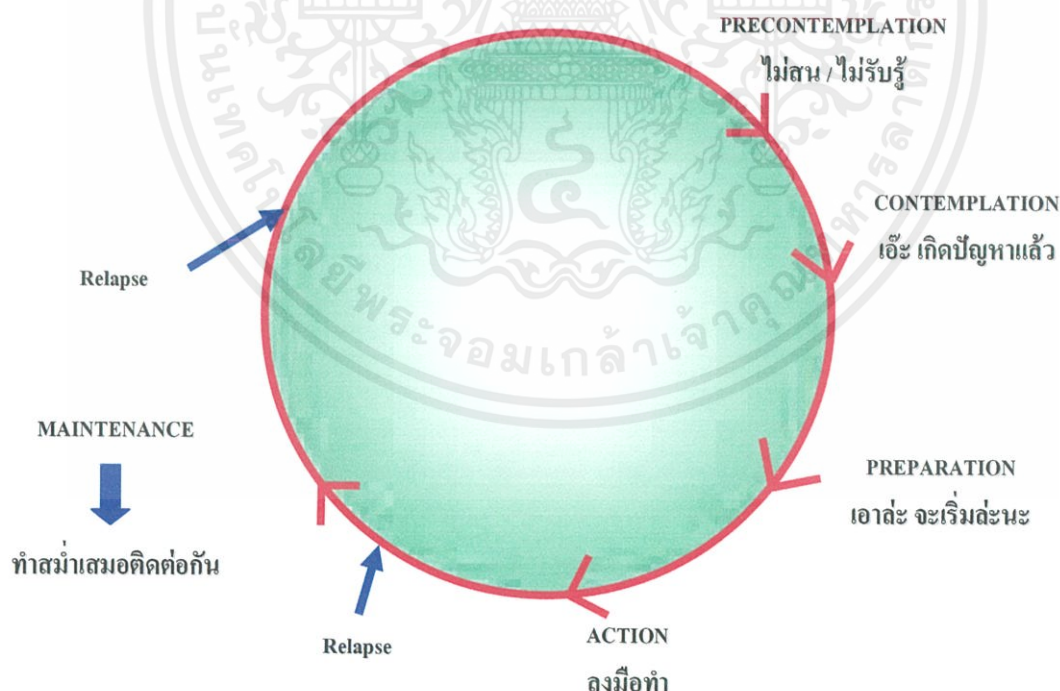
1. **ขั้นไม่สนใจ (Precontemplation หรือ Ignorance)** เป็นขั้นที่บุคคลไม่คิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่คิดว่าตนมีปัญหาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น เช่น คนที่สูบบุหรี่จะคิดว่าตนเองสามารถควบคุมการสูบบุหรี่ได้ จะหยุดเมื่อไรก็ได้ทันทีที่ต้องการหยุด และยังมีความสุขจากการได้สูบบุหรี่ มองไม่เห็นผลเสียที่เกิดขึ้น

2. **ขั้นลังเลใจ (Contemplation หรือ Learning)** เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มรับรู้ปัญหาว่าหากทำพฤติกรรมเดิมอยู่ เช่น สูบบุหรี่ ตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค ถ้าเป็นโรคจะเกิดความรุนแรงต่อชีวิตของตนและคนใกล้ชิด เริ่มประเมินประโยชน์ ที่จะได้รับและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น แต่ก็ยังเชื่อว่า บุหรี่หรือสารเสพติดมีคุณมากกว่าโทษ

3. **ขั้นตัดสินใจ (Preparation หรือ Planning)** เป็นขั้นที่บุคคลคิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยเริ่มวางแผน (Action-oriented Program) เช่น มาพบแพทย์ ซื้อหนังสือเกี่ยวกับ วิธีการเลิกบุหรี่ หรือวิธีการออกกำลังกาย เป็นต้น

4. **ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action หรือ Doing)** เป็นการลงมือทำ เช่น หยุด หรือลดจำนวนมวน บุหรี่ที่สูบบุหรี่ ซึ่งอาจจะทำได้ไม่สม่ำเสมอ

5. **ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance หรือ Habit)** เป็นขั้นที่เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อาจจะเริ่มทำจนกลายเป็นวิถีชีวิต แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่เลิกบุหรี่ได้หรือเลิกใช้สารเสพติดอื่นๆ ได้ อาจไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก (Relapse)



ภาพที่ 2.22 ภาพแสดงพฤติกรรมขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง
ที่มา : *Journal of Health Education*, January-April 2007

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(James Q. Wilson and George L. Kelling, 2535) ทฤษฎีกระจกแตก (Broken Windows Theory) ทฤษฎีนี้มีรากฐานมาจากการทดลองของศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา Dr. Philip Zimbardo ในขณะที่สอนอยู่ที่ Yale และ New York University ในปี 1969 เขาได้ทดลองเอารถ Oldsmobile คันหนึ่งจอดทิ้งไว้บนถนนที่ตรงข้าม Bronx Campus ของ New York University และอีกคันจอดทิ้งไว้บนถนนในเมือง Palo Alto, California ใกล้กับมหาวิทยาลัย Stanford โดยเขต Bronx ก็เป็นอันรู้กันเรื่องสภาพแวดล้อมที่ไม่ค่อยดี และเขต Palo Alto ก็เป็นอันรู้กันถึงสภาพแวดล้อมที่ดี ภายใน 3 วัน รถที่จอดทิ้งไว้ที่ Bronx ถูกงัดแงะเปิดเปิงเรียบร้อย ซึ่งพิสูจน์ได้ว่ามาจากการงัดแงะทำลายรวม 23 ครั้งด้วยกัน ส่วนรถที่ Palo Alto กลับอยู่ในสภาพเรียบร้อยเป็นเวลากว่า สัปดาห์ก่อนที่จะลองทุบรถคันนี้ดูแล้วดูว่าเกิดอะไรขึ้นพวกเขาก็พบว่า พอรอยบุบสลายเกิดขึ้นกับรถคันนี้แล้วในที่สุด รถคันนี้ก็จะมีสภาพเดียวกับรถใน Bronx เช่นกัน

หลักการของทฤษฎี อาจอธิบายได้ว่าเกี่ยวข้องกับ การเริ่มต้นเล็ก ๆ ในบ้าน ความไม่เป็นระเบียบที่เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ น้อย ๆ หากปล่อยบะละเลยก็จะสร้างนิสัยทำให้ความไม่เป็นระเบียบนั้นลุกลามไปทั่วบ้านได้ หากไม่มีการแก้ไขในตอนที่ยังเล็กน้อยอยู่นั้น ฉะนั้นการสร้างนิสัยในการจัดการจากเรื่องเล็ก ๆ ก็อาจสร้างผลที่ดี สร้างการจัดการที่ดีตามมาได้ด้วย

2.2.5 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและการวางแผนชีวิต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2538) ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิตว่า ประกอบด้วย คำ 2 คำ คือ “คุณภาพ” หมายถึง ลักษณะความดีประจำตัวของบุคคลหรือสิ่งของ และ ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ ดังนั้น คุณภาพชีวิต จึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล

องค์การอนามัยโลก (The WHOQOL group, 1994) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ มีสภาพร่างกายที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีการพัฒนา ที่ เหมาะสมกับวัย สังเกตได้จากการที่บุคคลนั้นมีความสมบูรณ์แข็งแรง ระบบและ อวัยวะ ทุกส่วนทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีสมรรถภาพสูงสามารถทำงานได้นาน ๆ โดย ไม่เหน็ดเหนื่อย การนอนพักผ่อนเป็นไปตามปกติ มีการบริโภคอาหารที่ดีเป็นต้น
2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือมีสภาพจิตใจปกติสามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ มีความสุขกับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันตามอัตภาพ
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือการมีสภาพของความเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถเข้ากับบุคคลและชุมชนได้ สามารถช่วยเหลือและมีส่วนร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือสังคมได้
4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต มลพิษ บริเวณที่อยู่อาศัย ความพร้อมสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน ในบริเวณที่อยู่อาศัย เช่น ไฟฟ้า ประปา รวมถึง สถานะทางเศรษฐกิจการเงิน และรายได้ที่มั่นคง

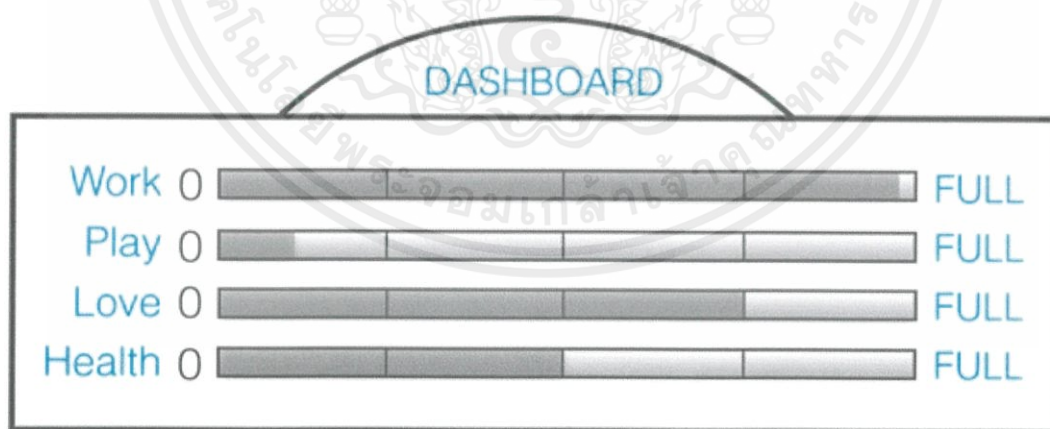
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รีฟ (Ryff, 1989) วิพากษ์งานวิจัยที่ผ่านมาว่า มักมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงและความตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวัด โดยเฉพาะความพยายามในการหาข้อสรุปถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ จนละเลยเกณฑ์สำคัญของสุขภาวะทางจิต นำมาซึ่งความพยายามในการสร้างแนวทางการศึกษาสุขภาวะทางจิตรูปแบบใหม่ ที่เน้นหน้าที่ ทางจิตใจด้านบวก (positive psychological functioning) เพื่อทดสอบว่าปัจจัยใดบ้าง ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของบุคคล และบุคคลประเภทใดที่จะมีสุขภาวะทางจิตที่ดี รีฟ (Ryff, 1989) อ้างถึงงานวิจัยด้านความต้องการพัฒนาสู่ขั้นสูงสุดของมนุษย์ (self-actualization) งานวิจัยด้านหน้าที่อันสมบูรณ์ (full functioning) งานวิจัย ด้านความเป็นปัจเจกบุคคล (individuation) และแนวคิดด้านวุฒิภาวะ (maturity) แล้วจำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตว่าประกอบด้วยมิติ 6 ด้าน ได้แก่

1. การยอมรับตนเอง (self-acceptance) โดยระบุว่า การยอมรับตนเองเป็นแก่นสำคัญของสุขภาวะทางจิต เช่นเดียวกับการพัฒนาตนเองสู่ศักยภาพสูงสุด (self-actualization) หรือการมีวุฒิภาวะ (maturity) ทั้งนี้ การมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง ยังแสดงถึงหน้าที่ทางจิตใจด้านบวก
2. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (positive relations with others) เนื่องด้วยความสามารถในการรักผู้อื่น ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพจิต ผู้ที่สามารถพัฒนาตนเอง จนถึงขีดสูงสุดมักเป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มองความรักอันยิ่งใหญ่ให้แก่มนุษยชาติ มีมิตรภาพที่ลึกซึ้ง อีกทั้งการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น ยังสะท้อนให้เห็นถึงความมีวุฒิภาวะของบุคคลนั้น
3. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) งานวิจัยจำนวนมาก เน้นย้ำถึงคุณภาพของชีวิตผ่านการกำหนดตนเอง (self-determination) ความเป็นอิสระ และสามารถในการกำกับพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้ที่พัฒนาตนเองถึงขั้นสูงสุด มักแสดงออกถึง ความเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเอง ผู้ที่มีหน้าที่สมบูรณ์ ก็มักประเมินตนเอง จากมาตรฐานส่วนบุคคล ไม่ได้นำมาตรฐานของผู้อื่นมาตัดสินตนเอง ขณะเดียวกันปัจเจกบุคคลก็มักไม่ยึดติดอยู่กับความกลัว ความเชื่อ หรือกฎของคนหมู่มาก
4. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery) กล่าวคือผู้ที่มีความสามารถในการเลือก สร้างสรรค์ และจัดการกับสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ให้เอื้อต่อเงื่อนไขทางจิตใจของตนเองได้ ถือเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี
5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) ด้านสุขภาวะทางจิตที่ดี หมายรวมถึงความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับความหมายและจุดประสงค์ของการมีชีวิต ดังนั้น ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตที่ดีต้องมีเป้าหมาย เจตนา และแนวทางอันก่อให้เกิดความรู้สึกถึงความหมายของชีวิต
6. การมีความงอกงามในตน (personal growth) หน้าที่ทางจิตใจ ไม่ได้หมายความว่าเพียงการพัฒนาตนเองจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง หากแต่ต้องสามารถพัฒนาศักยภาพของ ตนเองได้ต่อเนื่อง

บิล เบอร์เนต และ เดฟ อีวาน (Bill Buenett & Dave Evans, 2559) ได้พูดถึงการวางแผนชีวิตโดยใช้แนวความคิดในการออกแบบมาช่วยออกแบบชีวิต โดยทำความเข้าใจตนเอง ผ่านการตั้งคำถามต่าง ๆ โดยเริ่มต้นจากการประเมินชีวิตปัจจุบันเพื่อทราบทิศทางของชีวิตที่จะมุ่งหน้าไปต่อ โดยเขาได้แบ่งเกณฑ์ในการวัดไว้ 4 ด้าน ประกอบไปด้วย

1. มาตรฐานด้านสุขภาพ ไม่ใช่เพียงสุขภาพกาย แต่รวมถึงสุขภาพทางอารมณ์และจิตใจด้วย แล้วแต่ว่าจะให้ความสำคัญกับด้านใด แต่ให้พิจารณาถึงลงไปว่าการตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์เพียงอย่างเดียว บางที่อาจรวมไปถึงวิถีปฏิบัติทางจิตวิญญาณหรือสุขภาพของสังคมแวดล้อมอีกด้วย
2. มาตรฐานด้านการงาน การงานของแต่ละคนแตกต่างกันไป ทั้งงานประจำและหน้าที่ต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายมา ไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน งานในครอบครัว งานพิเศษนอกเวลา งานอาสาสมัครหรือการเรียนก็ถือเป็นหน้าที่ด้วย ลองแจกแจงงานทั้งหมดแล้วประเมินชีวิตการทำงานโดยรวม
3. มาตรฐานด้านกิจกรรมสร้างสุข หมายถึงกิจกรรมที่เราเลือกทำเพื่อความสุขเพียงอย่างเดียว อาจหมายรวมถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างจริงจัง หรือภารกิจท้าทายต่าง ๆ ด้วยก็ได้ ขอเพียงเป็นสิ่งที่ทำเพื่อความสนุก หาใช่เพื่อผลประโยชน์ใด ๆ การใส่ความสุขลงไปในชีวิตประจำวันถือเป็นขั้นตอนสำคัญของการออกแบบชีวิต
4. มาตรฐานด้านความรัก ความรักในที่นี้มีได้หลายรูปแบบ ความรักอันดับ แรกสุดคือ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนใกล้ชิด จากนั้นก็คือความรักต่อลูก ตามมาด้วยผู้คน สัตว์เลี้ยงชุมชนและสิ่งอื่นๆ ที่เรามอบความรักให้ได้ การได้รับความรักสำคัญไม่น้อยไปกว่า การให้ความรัก เราจำเป็นต้องมีทั้งสองด้าน ประเมินมาตรฐานวัดด้วยเกณฑ์ของตัวเอง



ภาพที่ 2.23 ภาพแสดงมาตรฐานวัดชีวิตของบิลและเดฟ

ที่มา : Bill Buenett & Dave Evans, *Designing Your Life*, 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หากลองดูสถานะปัจจุบัน ในมาตรวัดด้านสุขภาพ งาน กิจกรรมสร้างสุข และความรัก จะทำให้ทราบแนวทาง และข้อมูลบางส่วนเกี่ยวกับตัวเอง รวมอยู่ในที่เดียว และสามารถบอกได้ด้วยตนเองว่า สิ่งใด ดีแล้ว และ สิ่งใดที่ยังดีไม่พอ การออกแบบชีวิต เป็นกระบวนการ ที่ต้องสร้างต้นแบบ และทดลองซ้ำแล้วซ้ำเล่า มีลูกบ้างผิดบ้างตลอดเส้นทาง หากเราเริ่มคิดน้อกแบบ เราจะพบว่าชีวิตไม่เคยหยุดนิ่ง งานที่เราต้องทำไม่เคยหมดไป กิจกรรมสนุกสนุกยังคงมีให้ทำอย่างต่อเนื่อง และความรักกับสุขภาพ ก็เป็นประเด็นสำคัญเสมอมา การออกแบบในวันนี้ จะเปลี่ยนแปลงอนาคตที่อาจเกิดขึ้นในวันหน้า แม้เราไม่อาจคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รู้ล่วงหน้าว่าควรออกแบบชีวิตที่ยอดเยี่ยมอย่างไร แต่อย่างน้อยที่สุด ก็พอมองเห็นจุดเริ่มต้นได้อย่างชัดเจน และออกเดินทางไปตามทิศทางที่ถูกต้องได้

กระบวนการนี้คล้ายกับการจัดเก็บของ โดยการนำทุกอย่างออกมาพิจารณา เพื่อไปสู่การเลือกทิ้งและเลือกเก็บ เลือกสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อชีวิต ซึ่งการประเมินความสำคัญนั้นเป็นเกณฑ์ส่วนตัวของแต่ละคนที่จะนำมาพิจารณา เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นสร้างทิศทางไปสู่สิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งอยู่ในหลัก 6 มิติของรพีที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ทั้งในด้านการรู้จักตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และเกิดความมั่งคั่งในตน ซึ่งการจัดการนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของการนำไปสู่สิ่งเหล่านี้ รวมถึงความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นหนึ่งในสิ่งสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวคิดที่อ้างมา

2.3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ

2.3.1 ความหมายและความสำคัญของนิทรรศการ

(พยุงค์ศักดิ์ ประจุกศิลป์, 2531: 1) นิทรรศการคือ การแสดงการให้การศึกษาอย่างหนึ่ง ด้วยการแสดงงานให้ชม อาจจะมีผู้บรรยายให้ฟังไม่ต้องมีก็ได้ การแสดง อาจแสดงออกอาคารในอาคารก็ได้ ซึ่งจะประกอบด้วยของจริง สิ่งจำลองภาพถ่ายและแผนภูมิสิ่งของต่างๆ ที่จะนำออกมาแสดง แต่ในการจัดเตรียม จะต้องจัดอย่างมีระเบียบเรียบร้อย ดูง่าย และคำนึงถึงความแจ่มชัด รวมทั้งก่อให้เกิดความรู้ ช่วยให้ผู้ดู มีความเข้าใจข้อมูล โดยใช้ข้อความสั้นสั้น อธิบายประกอบ ซึ่งควรจะมีควมนำดูน่าชมด้วย ดังนั้น ถ้าจะ สรุปในการจัด เพื่อผลทางการศึกษา ว่านิทรรศการนั้น เป็นลักษณะของทัศนศึกษาอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการให้การศึกษาทางตา ทางหู และทางเสียง

(วัฒน์ จุฑะวิภาต, 2542: 1) นิทรรศการ โดยทั่วไปคือการจัดนำเอา ภาพถ่าย ภาพเขียน สลิตีแผนภูมิวัสดุกราฟิกอื่น ๆ ได้แก่ของจริงหุ่นจำลองโสตทัศนอุปกรณ์ต่างประเทศ เช่น ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง จัดแสดงพร้อมคำบรรยายประกอบ การอภิปราย และการสาธิตในเรื่องต่าง ๆ ที่น่าสนใจ หรือกำลังอยู่ในความสนใจของกลุ่มประชาชนที่เลือกมาเป็นเป้าหมาย

(ประเสริฐ ศีลรัตน์, 2546: 10) นิทรรศการเป็นเครื่องมือหรือสื่อกลางของบุคคลหน่วยงาน สำหรับให้ความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ การศึกษา การส่งเสริมเสนอแนะ การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ข่าวสารข้อมูล ไปสู่มหาชน ที่วิธีการอย่างอื่นไม่สามารถทำได้

นิทรรศการเป็นเครื่องมือสื่อสาร ที่มีบทบาทมากขึ้นทุกขณะ ทางด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ ธุรกิจสังคม การเมือง แพทย์ และทางด้านอื่นๆอีกมาก ดังนั้นโรงเรียน สถาบัน องค์กร หน่วยงาน จึงใช้นิทรรศการสำหรับให้ความรู้ ชักจูงให้เกิดความสนใจ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ซึ่งจะยังประโยชน์คือ

1. ให้แก่ผู้ชมได้มีสมาธิ บางครั้งผู้ชมอาจมีความคิดสับสนในใจหลายหลายสิ่งพร้อมกัน ในเวลาเดียวกัน แต่การจัดนิทรรศการนี้ จะช่วยให้ผู้ชมเกิดสมาธิ นิทรรศการสามารถดึงความสนใจเฉพาะเรื่องได้เป็นอย่างดี
2. สามารถที่จะจัดแสดงเค้าโครงเรื่อง อันเป็นพื้นฐานของความคิดได้ เพราะการจัดนิทรรศการช่วยให้มองเห็นภาพ และเกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น
3. รวบรวมความคิดที่เป็นนามธรรม นำไปสู่ความคิดที่เป็นรูปธรรม
4. ส่งเสริมการแสดงออก และให้ความรู้ความเข้าใจ หากนักเรียนมีโอกาสจัดนิทรรศการเอง จะได้แสดงความรู้ความเข้าใจนั้นให้กว้างขวาง ที่เป็นการเรียนอย่างหนึ่งได้ (พยุงค์ศักดิ์ ประจุกศิลป์, 2531: 2)

บทบาทที่สำคัญของนิทรรศการ อาจจำแนกได้ตามวัตถุประสงค์ ที่หน่วยงานองค์กรผู้จัดได้กำหนดไว้ คือใช้นิทรรศการเป็นสื่อในการให้การศึกษา เป็นสื่อในการโฆษณา เป็นสื่อในการประชาสัมพันธ์ การกำหนดบทบาทให้นิทรรศการ ทำหน้าที่ใดก็ตาม นิทรรศการนั้น ก็จะดำเนินไปเพื่อสนองให้บรรลุสู่เป้าประสงค์นั้น โดยที่สุดคือการพัฒนาเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้ชม ให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์ของผู้จัดนั่นเอง (ประเสริฐ ศีลรัตน์, 2546: 25)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.2 ประเภทของนิทรรศการ

การจำแนกประเภทของนิทรรศการ สามารถแบ่งได้หลายวิธี โดยจะยกมาดังนี้

1. แบ่งตามระยะเวลา

1.1 นิทรรศการถาวร คือนิทรรศการที่จัดอยู่ในที่ใดที่หนึ่งเป็นระยะเวลานาน ๆ หรือตลอดไป นิทรรศการลักษณะนี้ถือได้ว่าเป็นการรวบรวมและการจัดแสดงสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะวัตถุสิ่งของที่แสดงเรื่องราวที่เกิดขึ้นแน่นอนแล้ว เช่นสิ่งที่แสดงเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ โบราณคดี และศิลปะ เป็นต้น ซึ่งการจัดแสดงจะจัดให้ผู้ที่สนใจเข้าชมเป็นเวลานานหรือตลอดกาลในทีนั้นและอาจจะมีการโยกย้ายเพียงบางส่วน หรืออาจจะสะสมสิ่งที่จัดแสดงเพิ่มเข้ามาใหม่ ตลอดจนขยายการจัดแสดงเพิ่มเติมขึ้นอีก

1.2 นิทรรศการชั่วคราว คือนิทรรศการที่จัดอยู่ในที่ใดที่หนึ่งเป็นระยะเวลาสั้น ๆ อาจเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี แต่ไม่ตลอดไป อาจจะจัดตั้งแสดงภายในสถานที่จัดแบบถาวรก็ได้ อาจเป็นส่วนเสริมของนิทรรศการถาวร หรือจัดแสดงเป็นเอกเทศโดยไม่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการจัดนิทรรศการประเภทอื่นเลยก็ได้

2. แบ่งตามสถานที่

2.1 นิทรรศการในร่ม เป็นนิทรรศการที่จัดแสดงขึ้นภายในอาคาร โคนอาจใช้สถานที่บริเวณส่วนต่าง ๆ เช่น ภายในห้อง เถลิง ห้องโถง หอประชุม เป็นต้น

2.2 นิทรรศการกลางแจ้ง เป็นการจัดนิทรรศการขนาดใหญ่ มีผู้ร่วมจัดจากหน่วยงาน องค์กรธุรกิจหลายสาขาจะ มีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนจำนวนมากได้มีโอกาสเข้าชม โดยจัดในบริเวณที่กว้างขวาง ที่สาธารณะ สิ่งปลูกสร้าง หรือศาลาชั่วคราวเพื่อจัดนิทรรศการ

2.3 นิทรรศการหมุนเวียน เป็นนิทรรศการที่จัดแสดงหมุนเวียน เปลี่ยนสถานที่จัดแสดง เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะ และเผยแพร่ให้ผู้ชมในท้องถิ่นได้เห็น เพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการที่ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ โดยมุ่งอำนวยความสะดวก แก่ผู้ชมหรือประชาชน เพราะหากจัดแสดงไว้ในที่แห่งเดียว ผู้ชมจะไม่สามารถเดินทางไปชมได้ทั่วถึง ซึ่งกระบวนการในการจัดทำนิทรรศการประเภทนี้ ยุ่งยากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก เราต้องคำนึงถึงความปลอดภัยขณะขนย้ายค่าขนส่งและติดตั้งด้วย บางที่เรียกนิทรรศการเคลื่อนที่ นิทรรศการแบบนี้ เป็นแบบที่ไม่กว่านิทรรศการชั่วคราว แต่วัตถุประสงค์ก็เป็นเช่นเดียวกัน บางที่ เทศกาลชั่วคราวบางอย่างก็ใช้เป็นนิทรรศการหมุนเวียนด้วย นิทรรศการหมุนเวียน จึงเป็นเครื่องมือที่ส่งศักยภาพทางการศึกษาที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

3. แบ่งตามจุดมุ่งหมาย

3.1 นิทรรศการเพื่อการประชาสัมพันธ์ จะเห็นได้ว่า การจัดนิทรรศการนั้น คือกระบวนการสื่อความหมาย จากผู้จัดสถาบัน ไปสู่กลุ่มประชาชนเป้าหมาย ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ประเภทต่างๆที่เหมาะสม สนับสนุนซึ่งกันและกัน นิทรรศการที่ดี จะต้องคำนึงถึงสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายจะได้รับ แต่เพียงฝ่ายเดียว กล่าวคือ จะต้องตั้งเป้าหมายแน่นอน ว่าต้องการให้ผู้ชม กลุ่มเป้าหมายได้รับอะไร จากกรมฯนิทรรศการบ้าง ซึ่งโดยมาก ก็จะแฝงความรู้ ไว้ไม่มากนักน้อย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 นิทรรศการเพื่อการศึกษา การจัดนิทรรศการเพื่อการศึกษาให้ความรู้ กับนักเรียน สามารถจัดได้ในห้องเรียน ภายนอกอาคาร ในอาคาร ในมหาวิทยาลัยก็ได้ เป็นการกระตุ้นหรือจูงใจให้ผู้ชมได้ทราบถึงความรู้ ความก้าวหน้าในวิทยาการต่าง ๆ ตลอดจนเสริมสร้างทัศนคติ วิสัยทัศน์ ให้ผู้ชมเกิดความเข้าใจสามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาและในชีวิตประจำวัน

3.3 นิทรรศการเพื่อส่งเสริมการขาย การจัดนิทรรศการเพื่อส่งเสริมการขายของ บริษัทร้านค้า เป็นการจัดแสดงให้ผู้ชมได้ศึกษาหาความรู้ ในขณะที่เดียวกันก็มีการแนะนำผลิตภัณฑ์สิ่งของ เพื่อต้องการโฆษณาส่งเสริมการขายสินค้าหรือผลิตภัณฑ์เป็นการหวังผลทางการค้า

4. แบ่งตามขนาดของนิทรรศการ

4.1 นิทรรศการขนาดเล็ก (Display) ได้แก่ การจัดนิทรรศการต่าง ๆ ที่มีเนื้อเรื่องไม่ยาวนานและใช้เนื้อที่ในการจัดไม่มากนัก อาจจัดเพียง 1-2 ป้าย หรือจัดวางบนชั้น บนโต๊ะเล็ก ๆ บนโต๊ะรับจ่ายหนังสือ เช่น การจัดนิทรรศการหนังสือใหม่ การจัดนิทรรศการวันสำคัญต่าง ๆ ฯลฯ ในห้องสมุดหรือในชั้นเรียน ตามร้านค้า เช่น นิทรรศการในตู้กระจก (Window display) เป็นต้น (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. 2542.: 278-279) อาจจัดทำเกี่ยวกับหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งเพียงหัวข้อเดียว หรือจุดมุ่งหมายอันใดอันหนึ่งโดยเฉพาะ เช่นการจัดตู้โชว์สินค้าหน้าร้าน การจัดแสดงสินค้าในบล็อก (Block) พื้นที่แต่ละส่วนในห้างสรรพสินค้า การแสดงผลงานดีเด่นของใครคนใดคนหนึ่ง เป็นต้น (ประเสริฐ ศีลรัตน์. 2549.: 9)

4.2 นิทรรศการขนาดกลาง (Exhibition) คือ การจัดแสดงที่มีจุดมุ่งหมายหลากหลายอยู่ในพื้นที่กว้างขวาง โดยอาจมีการจัดแสดงขนาดย่อยรวมอยู่ในบริเวณเดียวกัน เช่น การจัดแสดงนิทรรศการทางวิชาการ งานแสดงอัญมณีและเครื่องประดับ นิทรรศการทางศิลปะ ตลอดจนการแสดงผลสินค้าตกแต่งบ้าน และการแสดงสิ่งต่าง ๆ ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์ (ประเสริฐ ศีลรัตน์. 2549.: 10) การจัดป้ายนิทรรศการหลาย ๆ ป้าย หรือหลายตู้ หลายชั้น เป็นป้ายนิทรรศการขนาดใหญ่ อาจมีกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น จัดนิทรรศการงานสัปดาห์ห้องสมุดในโรงเรียน หรือห้องสมุดมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการแสดงบนเวที ตอบปัญหา เล่าเรื่องหนังสือ เชิญนักเขียนมาบรรยาย นิทรรศการพระราชประวัติของพระเจ้าตากสินมหาราช นิทรรศการตราไปรษณียากร ฯลฯ (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. 2542.: 279)

4.3. นิทรรศการขนาดใหญ่ (Exposition) ได้แก่ การจัดนิทรรศการระดับชาติ หรือระดับโลก ที่เรียกว่า มหกรรม ซึ่งรวมทั้งงานแสดงสินค้าต่าง ๆ ด้วย เช่น งานแสดงสินค้าโลก งาน EXPO งานกล้วยไม้โลก นิทรรศการงานแสดงเกษตรและอุตสาหกรรมโลก

2.3.3 หลักการออกแบบนิทรรศการ

(วิวัฒน์ จุฑะวิภาต, 2542: 7-10) ในการออกแบบนิทรรศการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม สิ่งที่สำคัญ ที่จะทำให้มนิทรรศการน่าสนใจ ในเบื้องต้นคือ วิธีการถ่ายทอดสาระของการจัดแสดง ซึ่งมีหลักการพื้นฐานที่ผู้จัดจะต้องคำนึงถึงดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. เน้นความสำคัญของวัตถุ โดยให้คำบรรยาย ส่วนประกอบอื่นๆ เป็นเพียงองค์ประกอบ ที่ช่วยเสริมให้วัตถุเด่นขึ้น การจัดแสดงที่เน้นองค์ประกอบด้านเทคนิคต่างๆ จึงเป็นการจัดแสดงที่ผิดหลักการ

2. ให้ความรู้ เกี่ยวกับวัตถุที่จะแสดง โดยใช้คำบรรยายที่สื่อความหมาย ครอบคลุมความสำคัญของวัตถุ และชัดเจนในตัวเอง ซึ่งจะใช้เทคนิคอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเรื่องที่จะจัด

3. การจัดแสดงวัตถุ จะต้องมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ให้ผู้ชมเข้าใจเรื่องราวไปตามลำดับ จากจุด 1 ไปยังอีกจุดหนึ่งโดยแบ่งเป็นหัวเรื่องใหญ่ หัวเรื่องย่อย

4. การจัดแสดงต้องหยุดการจัดยังงั้น คือไม่ต้องจัดแสดงให้ดูซับซ้อนพิสดาร แต่ต้องออกแบบให้พอเหมาะ ถ้าหากจัดให้เกะกะไม่เป็นระเบียบ หรือซับซ้อนมากเกินไป จะเป็นการลดความสำคัญของเรื่อง คนดูจะเบื่อหน่าย ขาดความสนใจ และไม่เกิดความประทับใจ ฉะนั้นควรยึดหลักการ จัดอย่างง่าย ให้ผู้ชมไม่รู้สึกรำคาญ พร้อมทั้งได้รับความเพลิดเพลินไปพร้อมกันด้วย

5. การรักษาความปลอดภัยให้แก่วัตถุ เช่น การติดสัญญาณเตือนภัย การป้องกันอัคคีภัย การป้องกันการโจรกรรม และการควบคุมอุณหภูมิ และฝุ่นละออง เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายใด ๆ แก่วัตถุที่จัดแสดง

ในการจัดนิทรรศการในการจัดนิทรรศการ ถ้าจะให้ดึงดูดสายตาผู้ชม จะต้องยึดหลักในการออกแบบ เพื่อสร้างความสมดุลของโครงสร้างงานแต่ละส่วนให้มีความหมายสมบูรณ์ในตัวเอง ต่อไปนี้

1. ความโดดเด่น อันได้แก่ ความเด่นของเซลล์ ทิศทาง รูปแบบ รูปร่าง ขนาดและสี เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ชม

2. ความสมดุล โดยสามารถจัด ให้มีความสมดุลได้ด้วยวิธีการ 2 แบบคือ การจัดสัดส่วนของทั้งสองข้างที่แสดงให้เท่ากันหรือสมมาตร และการจัดให้มีความสมดุลทางสายตาหรือความรู้สึก

3. ความต่อเนื่องกลมกลืนของการจัดแสดง การจัดให้มีความต่อเนื่องกลมกลืนกัน จะทำให้ผู้ชมไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย อยากรู้อยากเห็นความคิดของผู้ชม ให้กระโดดเป็นห่วง เพราะจะทำให้เกิดความสับสน เบื่อหน่าย ควรจะให้ความรู้สึกต่อเนื่องกัน และถ้าต้องการจัดให้มีความงดงามเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่ด้วย ควรพิจารณาในสิ่งต่อไปนี้ 1 ความกลมกลืนกันในรูปแบบ ซึ่งรวมเรื่องของเส้น สี รูปร่าง ที่ว่าง อันแสดงให้เห็นความคิด และจุดมุ่งหมายของงานได้อย่างชัดเจน 2 ความกลมกลืนกันในเรื่องของพื้นผิว 3 ความกลมกลืนกันในเรื่องของขนาด และทิศทาง

4. สัดส่วน เป็นความสัมพันธ์ของขนาดและจำนวน ขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งควรระมัดระวังไม่ให้เกิดความทึบ อย่าจัดวางสิ่งของแน่นมากจนไม่มีช่องว่าง เพราะจะทำให้ดูรก ไม่โปร่งตา ทั้งยังทำให้เกิดความอึดอัด และสัดส่วนที่ว้ามนั้น ไม่ได้หมายความว่าถึงแต่เพียงรูปร่าง ขนาด ระยะห่างของวัตถุที่จะแสดงเท่านั้น หากแต่รวมถึงตัวอักษรที่ใช้อธิบายด้วย

5. การเน้น ต้องเน้นตรงจุดสำคัญให้เป็นที่สุด เพื่อให้ผู้ชมเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความคิดรวบยอดขึ้นมา ในการที่จะจะแสดงจุดเด่นนั้น ผู้ออกแบบต้องตั้งคำถามว่า ต้องการเน้นย้ำอะไรที่ไหน อย่างไร มากน้อยเพียงใด ซึ่งมีวิธีการ เน้นจุดเด่นดังนี้

1. เน้นด้วยเส้น ใช้เส้นนำสายตา ไปจุดที่ต้องการให้เห็น
2. เน้นด้วยสี โดยการใช้วัสดุที่มีสีเด่นสะดุดตา หรือใช้สีเป็นฉากหลัง
3. เน้นด้วยการใช้ช่องว่าง โดยนำวัตถุที่ต้องการเน้น ติดตั้งในตำแหน่งที่เด่นชัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(พยางค์ดี ประจักษ์ศิลป, 2531: 27-29) หลักการออกแบบสำหรับนิทรรศการ จัดเป็นศิลปะสาขาหนึ่ง หลักต่างๆคล้ายงานศิลปะทั่วไป แต่การนำไปใช้กับงานอะไรนั้น จะต้องนำไปใช้ให้เหมาะสมกับงาน หลักการของการออกแบบนิทรรศการมีดังนี้

1. ความเป็นเอกภาพ (Unity) หมายถึงการจัดวางรูปแบบของนิทรรศการ อันได้แก่สิ่งแสดงต่างๆ ให้อยู่ในหน่วยเดียวกันเป็นหมวดหมู่ และมีความสัมพันธ์กันโดยตลอด มองดูเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเชื่อมโยงต่อเนื่องกันได้
2. ความสมดุลย์ (Balancing) หมายถึงการจัดวัสดุสิ่งของ ในนิทรรศการ ที่ลองดูแล้วให้ความรู้สึกสมดุลย์ ความรู้สึกทางสมดุลย์ อาจเกิดได้จากองค์ประกอบต่างๆ เช่น ขนาด น้ำหนัก ความหนาแน่น สี ลักษณะต่างๆแบ่งได้ 3 ลักษณะดังนี้ ความสมดุลย์ในลักษณะที่เท่ากัน (Symmetry) ความสมดุลย์ในลักษณะที่ไม่เท่ากัน (Asymmetry) และความสมดุลย์ในลักษณะจุดศูนย์ถ่วง (Gravity)
3. การเน้น (Emphasis) การจัดนิทรรศการ ผู้ออกแบบจะต้องให้ความสำคัญในการให้ความรู้สึกอันได้แก่ การเน้นจุดสนใจ และจุดรอง ตามลำดับความสำคัญ ที่จะไม่แข็งหรือแย้งกันเด่นขึ้นมา
4. ความแตกต่าง (Contrast) เป็นการจัดที่มีความประสงค์ให้มีการขัดแย้ง เพื่อแก้ปัญหาความซ้ำซากจำเจ เบื่อหน่าย จากการจัดลักษณะทำนองเดียวกันหมด ไม่มีลักษณะตื่นเต้นแอบแฝงอยู่ ดังนั้นการออกแบบโดยอาศัยหลักความแตกต่าง จะช่วยให้มีชีวิตชีวาเพิ่มขึ้น
5. ความกลมกลืน (Harmony) ความกลมกลืนในที่นี้หมายถึง การพิจารณาในส่วนรวมทั้งหมด แม้จะมีบางอย่างที่แตกต่างกัน แต่เมื่อมองดูแล้ว ให้ความรู้สึกผสมผสานเข้ากันได้
6. ความเรียบง่าย (Simplicity) เป็นสิ่งสำคัญในการจัดนิทรรศการ เพราะสิ่งแสดงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพหรืออักษร ที่สื่อความหมายชัดเจน จะช่วยให้ผู้ชมเกิดความเข้าใจได้ไวขึ้น จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการจัดนิทรรศการ เพื่อให้คนดูเข้าใจเรื่องราวที่เราแสดง การใช้วัสดุหรือสิ่งแสดงที่เกินความจำเป็น หรือมีลักษณะและพิศดาร ที่ไม่ตรงกับเนื้อหาย่อไม่เกิดผลดี
7. ความสมบูรณ์ (Finishing) เป็นการสำรวจขั้นสุดท้าย ที่จะสรุปผลการออกแบบ อันมีผลโดยตรง บส่วนรวมทั้งหมด มีส่วนใดบกพร่องไม่เหมาะสมต้องปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง แก้ไข โดยใช้ความคิด พิจารณาเปรียบเทียบกับประสบการณ์

2.3.4 กระบวนการและการวางแผนการออกแบบนิทรรศการ

1. ขึ้นวางแผน ตั้งหัวเรื่อง วัตถุประสงค์
2. การเตรียมการ รวบรวมแนวความคิด กำหนดสถานที่ กำหนดกิจกรรมสำหรับผู้ชม ออกแบบ ทำแผนผังการติดตั้ง
3. การจัดทำ การหาคน จัดหาวัสดุอุปกรณ์ การสร้างและปฏิบัติงาน
4. การประชาสัมพันธ์ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ วิธีการประชาสัมพันธ์
5. การนำเสนอ รูปแบบการนำเสนอ การเลือกใช้สื่อ การสาธิตและกิจกรรมประกอบ
6. การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าชม แจกแบบสอบถาม
7. การติดตาม ทำเอกสารรายงาน รายงานผลทางสื่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การสื่อสารทุกรูปแบบ จะได้ผลดีหรือไม่ ยังต้องอาศัยการวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายของสื่อ นั้นอย่างรอบคอบ โดยยิ่งลักษณะจิตวิทยาของการรับรู้ และหลักจิตวิทยาสังคม ในการวางแผนสำหรับนิทรรศการเช่นกัน สิ่งที่จะต้องสอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึก และความต้องการของผู้รับสารถึงจะได้ผลดี ดังนั้นการวางแผนการจัดนิทรรศการ จึงเป็นเรื่องสำคัญ ในการพิจารณาทุก ๆ ด้าน ให้ถ่ายทอด ต้องการจะสื่อให้ผู้รับสารได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด โดยต้องคำนึงและวางแผนสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- การวางแผนเกี่ยวกับผู้ชม
- การวางแผนเกี่ยวกับเนื้อหา
- การวางแผนเกี่ยวกับขนาด
- การวางแผนเกี่ยวกับสถานที่
- การวางแผนเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย
- การวางแผนเกี่ยวกับระยะเวลา
- การวางแผนเกี่ยวกับสิ่งของที่ใช้แสดง
- การวางแผนการติดตั้ง
- การวางแผนเกี่ยวกับคำและอักษร
- การวางแผนเรื่องแสง
- การวางแผนการประชาสัมพันธ์

2.3.5 กรณีศึกษางานออกแบบที่เกี่ยวข้อง

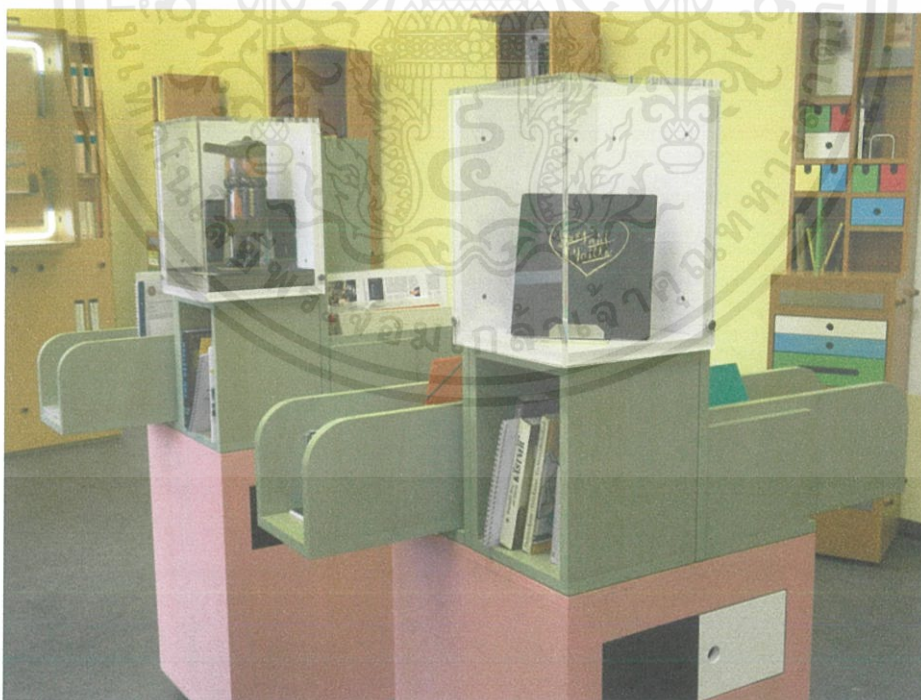
1. Eric Kästner The Mobile Interactive Micro Museum

ตั้งอยู่ที่เมืองเดรสเดน ประเทศเยอรมันนี ออกแบบโดย Ruairi O'Brien สถาปนิกชาวไอริช เป็นพิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมเรื่องราวของนักเขียนวรรณกรรมเด็ก Eric Kästner เรื่องที่โด่งดังคือ Emily the detective ภายในเนื้อหาประกอบไปด้วยเรื่องราวชีวิตส่วนตัวและผลงานของเขา โดยการออกแบบนิทรรศการนั้นมีแนวคิดคือเป็นขุมสมบัติ (treasure chest) ที่ต้องไปค้นหา เหมือนผู้ชมเป็นนักสืบหรือนักล่าขุมสมบัติ ให้ผู้ชมได้มีส่วนร่วมกับตัวงาน โดยออกแบบให้นิทรรศการทั้งหมดเก็บเข้าเป็นตู้สมบัติใบใหญ่ได้ สามารถเคลื่อนย้าย และแยกออกมาเป็นส่วน ๆ ได้ นอกจากนั้นยังมีการแบ่งเรื่องราวออกเป็นสี่ส่วนตามสีของลิ้นชัก 4 สี สีแดง สีเขียว สีฟ้า และสีเหลือง ภายในประกอบไปด้วยการใช้สื่อที่เป็นสิ่งพิมพ์ หนังสือ จดหมาย เอกสารต่าง ๆ สื่อเคลื่อนไหว การ์ตูนจากหนังสือของเขา คลิปเสียง เพลงประกอบเรื่องราวต่าง ๆ และยังมีสิ่งของของเขาจัดแสดงอยู่ด้วย ให้ผู้ชมได้ค่อย ๆ ใช้เวลาอ่านและเสาะหาทำความเข้าใจเรื่องราวของเขา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.24 The Mobile Interactive Micro Museum 1
ที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/Erich_Kästner_Museum



ภาพที่ 2.25 The Mobile Interactive Micro Museum 2
ที่มา : <http://www.erich-kaestner-museum.de>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. MADE IN CHINA A mobile exhibition of beautiful Chinese items

นิทรรศการเคลื่อนที่เกี่ยวกับสิ่งของของชาวจีน โดย Alexandra Georgescu และ Jimi Chen ร่วมกับ SWAG Architects นำเสนอเรื่องราวของของใช้ในจีนของที่ถูกเรียกว่า Made in China ที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นของคุณภาพต่ำราคาถูก แต่จริง ๆ แล้วยังมีของที่สวยงาม ถูกทำอย่างปราณีต ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวันของชาวจีนมากมาย โดยนำเสนอ 24 สิ่งของ อยู่ในกล่องพลาสติก ที่ถูกประกอบติดกันบนรถถีบที่ชาวจีนใช้ในการขนของ และโชว์ในงาน Beijing Design Week 2013



ภาพที่ 2.26 MADE IN CHINA

ที่มา : <http://creativeroots.org/2013/10/mobile-exhibition-beautiful-chinese-items/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.27 การประกอบนิทรรศการ MADE IN CHINA

ที่มา : <http://creativeroots.org/2013/10/mobile-exhibition-beautiful-chinese-items/>



ภาพที่ 2.28 บรรยากาศการใช้งาน MADE IN CHINA

ที่มา : <http://creativeroots.org/2013/10/mobile-exhibition-beautiful-chinese-items/>

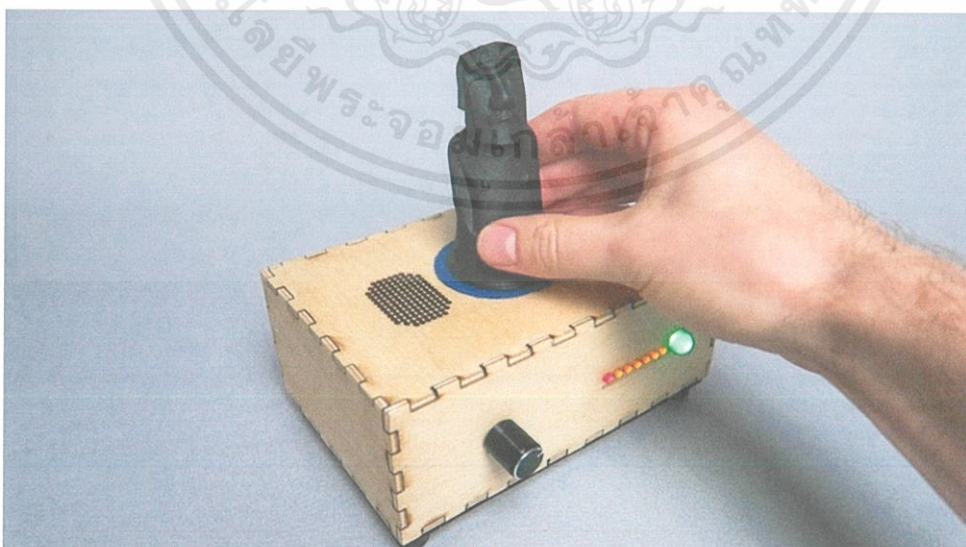
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. Museum in a Box

พิพิธภัณฑ์ในกล่อง เป็นโครงการเพื่อการศึกษาที่นำเทคโนโลยีเข้ามาร่วมในการเรียนรู้ ผลิตโดย บริษัทออกแบบ Good, Form & Spectacle ในประเทศอังกฤษ ร่วมกับโครงการ Small Museum เพื่อเข้าถึงการความรู้ในพิพิธภัณฑ์ได้ง่ายขึ้นและจับต้องได้ เกิดการเรียนรู้ผ่านการสัมผัสทำงานโดยนำสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ที่มีเซนเซอร์อยู่ด้านล่าง อาจเป็น 3D หรือเป็นการดักก็ได้ มาวางบนตัวกล่องที่ทำมาให้อ่านข้อมูลได้และส่งเสียงบรรยายออกมา โดยสามารถนำไปเป็นสื่อการสอนในห้องเรียนหรือเรียนรู้ด้วยตนเองได้



ภาพที่ 2.29 ตัวอย่าง Museum in a Box
ที่มา : <http://www.museuminabox.org>



ภาพที่ 2.30 การใช้งาน Museum in a Box
ที่มา : <http://www.museuminabox.org>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. Boite-en-Valise โดย Marcel Duchamp, 1935-41

เป็นนิทรรศการขนาดเล็กที่อยู่ในกล่องกระเป๋าเดินทางหนัง ด้านในเป็นงานของ Marcel Duchamp ทั้งงานวาดและประติมากรรมขนาดเล็ก โดยอยู่ในรูปแบบพับเก็บได้ เพื่อที่จะไม่ทำตามธรรมเนียมเก่า ๆ ที่งานศิลปะจะจัดแสดงเพียงในที่แสดงงานเท่านั้น จึงได้ทำเป็นรูปแบบที่เสร็จสรรพในตัว สามารถนำไปโชว์ที่ใดก็ได้



ภาพที่ 2.31 Boite-en-Valise

<https://www.moma.org/collection/works/80890>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. Fluxus boxes and Flux-kits

เป็นงานศิลปะและสิ่งของที่เกี่ยวข้องโดยศิลปินหลากหลายจัดเก็บอยู่ในกล่องเล็ก ๆ ในช่วงยุคปี 60 ในยุค Avant-garde โดยมีลูกเล่นข้างในมากมาย รวมไปถึงมีเกมอยู่ในนั้นด้วย เริ่มต้นขึ้นโดย George Brecht เป็นศิลปะแบบ Ready-made ต่อมาจากยุคของ Dada เป็นการรวม Ready-made หลาย ๆ ชิ้นเข้าด้วยกันและจัดแสดงอยู่ในกล่องอีกทีหนึ่ง



ภาพที่ 2.32 Fluxus 1

ที่มา : https://www.moma.org/interactives/exhibitions/2011/fluxus_editions/index.html



ภาพที่ 2.33 Fluxus year box 2

ที่มา : https://www.moma.org/interactives/exhibitions/2011/fluxus_editions/index.html

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

3.1 แนวคิดของนิทรรศการ

จากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสิ่งของ ข้อมูลทางด้านจิตวิทยา และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบแล้วนั้น พบว่าการจัดการสิ่งของนั้นมีผลเชื่อมโยงกับการจัดการตัวเองในทางจิตวิทยา และส่งผลต่อด้านอื่น ๆ ในชีวิต แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำ

นิทรรศการนี้จึงเป็นการสนับสนุนให้เกิดการจัดการสิ่งของเพื่อนำไปสู่การจัดการตนเอง โดยใช้หลักการทางจิตวิทยาเข้ามาช่วยเพื่อสร้างแรงจูงใจในการลงมือทำ เพื่อให้ผู้ชมได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการข้าวของและการจัดการชีวิต

โดยมีแนวคิดหลักของนิทรรศการคือ “จัดของ จัดชีวิต”

3.2 เนื้อหาภายในนิทรรศการ

จากการศึกษาโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือแบบจำลองการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change Model or Transtheoretical Model: Prochaska & Dillemente) ที่ใช้ปรับพฤติกรรมระดับบุคคลในทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ นำมาใช้ในการแบ่งเนื้อหาในนิทรรศการ โดยนำมาปรับให้สอดคล้องกับจิตวิทยาในการเรียนรู้ ที่จะส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปตามที่กล่าวไว้ในบทที่ 2 ทำให้แบ่งเนื้อหาในนิทรรศการได้เป็น 5 ส่วน ดังนี้

3.2.1 เนื้อหาในนิทรรศการเกริ่นนำ

เป็นบทนำเข้าสู่งาน โดยสร้างความสนใจจากกลุ่มเป้าหมายในขั้นไม่สนใจ (Precontemplation หรือ Ignorance) มาสู่ขั้นลังเลใจ (Contemplation หรือ Learning) ในตอนต่อไป โดยจะนำเสนอในรูปแบบของกราฟิกเคลื่อนไหวขนาดสั้น (Motion Graphic) เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ชม โดยเนื้อหาภายในจะประกอบด้วยคำพูดต่าง ๆ ที่เป็นพฤติกรรมส่วนใหญ่ของกลุ่มเป้าหมายเวลามีปัญหากับของใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- จำไม่ได้ว่าวางไว้ตรงไหน
- ตอนจะใช้หาไม่เคยเจอ
- โทษว่าคนอื่นเอาไป
- หาไม่เจอก็ซื้อใหม่ไปเลย
- ของมันต้องมี อยากรได้ใหม่ตลอด
- บ่นของเยอะจัง
- จำไม่ได้ว่ามีอันนี้อยู่ด้วยหรือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.2 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 1

ในบทนี้จะเป็นการในให้ข้อมูลผู้ชมจากเมื่อเข้ามาสู่ชั้นล้างเลใจ (Contemplation หรือ Learning) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ข้อมูล โดยจะนำเสนอผ่านภาพประกอบข้อมูลที่สอดคล้องกัน เพื่อชี้ให้เห็นข้อดีข้อเสียของการจัดการสิ่งของในบ้านเบื้องต้น โดยข้อมูลภายในแบ่งตามห้องต่าง ๆ ในบ้าน ประกอบกันดังนี้

ห้องนอน

- นอนไม่มีคุณภาพ นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท นอนไม่เต็มอิ่ม จัดสภาพห้องให้เหมาะสมเพิ่มคุณภาพการนอน ส่งผลต่อชีวิตทั้งวัน
- ไม่สดใส สมองเบลอ หน้าแก่ เครียด หมอง ห้องนอนที่สะอาดเรียบร้อย ช่วยผ่อนคลายอารมณ์และความเครียด ส่งผลให้ผิวพรรณดีขึ้น และสมองปลอดโปร่งขึ้นได้
- ภูมิแพ้ ไอจาม น้ำมูกไหล หายใจลำบาก กรน ป่วยบ่อย ผื่นขึ้น สิวเห่อ ลดของที่ไม่จำเป็นในห้องนอน ช่วยลดการเกิดอาการเหล่านี้ได้

ห้องแต่งตัว

- ไปสาย แต่งตัวนอน หาชุดไม่เจอ จัดการตู้เสื้อผ้า เพิ่มเวลาในชีวิต ให้ชีวิตง่ายขึ้น
- จำไม่ได้ หลงลืม จัดระเบียบช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น

ห้องนั่งเล่น

- ไม่ผ่อนคลาย ของเยอะ แห่ลงรวมฝุ่น อึดอัด ยิ่งคนมารวมกันของยิ่งเยอะ ยิ่งรกง่าย แทนที่จะเป็นที่พักผ่อนกลับอึดอัดกว่าเดิม ลดของและจัดเก็บให้ที่เป็นที่พักผ่อนจริง ๆ ดีกว่าไหม
- ทะเลาะกัน บรรยากาศแย่ สาเหตุต้น ๆ ของการทะเลาะกันในครอบครัวคือเรื่องของในบ้าน และสะสมเป็นความเครียดเพิ่มมากขึ้นในระยะยาว
- กองตั้งแต่น้ำประตูดู เข้ามาปั๊กกองปั๊ก มีของอยู่แต่อย่างอย่างเป็นที่ ไม่กองสะสม ลดความรกได้

ห้องครัว

- อาหารขยะ กินจุจิก กินเยอะ เสียสุขภาพ อ้วน สิ่งแวดล้อมที่รกและวุ่นวาย มีแนวโน้มทำให้เกิดพฤติกรรมเหล่านี้ได้
- อาหารเป็นพิษ ไม่ถูกสุขลักษณะ กินของหมดอายุ ยิ่งใช้งานบ่อยยิ่งมีเชื้อโรคเยอะ ยิ่งต้องดูแลครัวที่ไม่ได้รับการดูแลส่งผลต่อโรคหลายโรค
- ครัวงานเน่า แบคทีเรียโตไว สารปนเปื้อน เชื้อโรค แมลง อุปกรณ์ในครัวและเครื่องครัวต่าง ๆ ถ้าล้างไม่สะอาดก็รับเชื้อเต็ม ๆ ดูแลของในครัวเหมือนดูแลร่างกายตัวเองที่ต้องบริโภคไปทุกวัน

ห้องน้ำ

- ชุมชนเชื้อโรค ห้องทำความสะอาดร่างกายหรือห้องรับเชื้อโรค ยังมีของที่ไม่ได้ดูแลทำความสะอาดเยอะ ชุมชนยิ่งเต็มโต ยิ่งขึ้นยิ่งชุกชุม
- เหม็น สกปรก อับชื้น ครัวฝังแน่น สิ่งเหล่านี้นอกจากส่งผลต่อสุขภาพที่ไม่ดีแล้ว ยังส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีอีกด้วย
- เริ่มต้นวันไม่ดี แค่อ่างกระจกก็รู้สึกแย่ ดูแลห้องน้ำให้ดี ช่วยเริ่มวันที่ดีได้ ทั้งสุขภาพอนามัยร่างกายและจิตใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องทำงาน

- คนที่ทำงานบนโต๊ะที่เป็นระเบียบจะช่วยให้การโฟกัสงานได้มากกว่าคนที่ทำงานบนโต๊ะที่รก
 - การมีระบบระเบียบช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การจัดการต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
- ### ห้องเก็บของ ระเบียบ และโรงรถ
- การมีของรก ๆ ในรถนอกจากจะสกปรกแล้ว ยังเปลืองค่าน้ำมัน และเสี่ยงชีวิต การลดของในรถให้มีเท่าที่จำเป็น ช่วยลดอุบัติเหตุได้
 - ของทับตาย การตกเป็นสาเหตุต้น ๆ ของอุบัติเหตุในบ้าน และมีคนเคยของเยอะจนโดนทับตายในห้องเก็บของ
 - เป็นสวนสัตว์ขนาดย่อม ของที่รก ๆ มักมีสัตว์ต่าง ๆ ไปอาศัยอยู่ แต่เป็นสัตว์ที่คุณไม่ค่อยอยากให้มีมาเท่าไร และส่วนใหญ่ก็เป็นสัตว์อันตราย
 - โลงลดเครียด ความรกนั้นเพิ่ม Cortisol ในสมอง ทำให้เครียดขึ้นและอาจลามไปเตือนเพื่อนบ้านได้ การหมกของเยอะ ๆ อาจส่งกลิ่นเหม็นหรือเป็นเหตุของต้นเพลิงได้

3.2.3 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 2

ในบทนี้จะเป็นการสร้างการเรียนรู้ต่อจากตอนแรก จากขั้นลึกลับใจ (Contemplation หรือ Learning) มาสู่ขั้นตัดสินใจ (Preparation หรือ Planning) เมื่อทราบถึงข้อดีข้อเสียของการจัดการแล้ว แต่ยังไม่สามารถลงมือทำได้จึงหาตัวช่วยให้ตัดสินใจ เกิดการยอมรับ เกิดการเรียนรู้จากความรู้สึกที่เกิดต่องาน เนื้อหาในบทนี้จะเลือกคำที่เป็นข้ออ้างของคนส่วนใหญ่ที่ทำให้ไม่ยอมตัดสินใจทำเสียที่ มาแสดงให้เห็นและช่วยทำให้เกิดความเข้าใจยอมรับและตัดสินใจทำมากขึ้น ดังนี้

เดี๋ยวเก็บ

คำพูดติดปากที่มาจากข้ออ้างในความขี้เกียจของคุณ สะสมกันเรื่อย ๆ จนรู้ตัวอีกทีมันก็เยอะจนท้อใจเกินไปที่จะไปเก็บแล้ว ถ้ายังเดี๋ยวต่อไปเรื่อย ๆ ก็คงยิ่งรกต่อไปเรื่อย ๆ คงไม่มีวันที่จะได้เก็บสักที ตอนนี้เดี๋ยวมานานแล้วถึงเวลาที่จะเก็บได้แล้วหรือยัง

ไม่มีเวลา

ไม่มีเวลา ถ้ามีเวลาแล้วจะทำ ข้ออ้างที่ทำให้เราไม่รู้สึกรู้สึกับตัวเองมากจนเกินไป และเลื่อนมันออกไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเราไม่เคยจัดเวลาให้มันเลย เราก็จะไม่มีเวลาสักที เรามีเวลาแต่อยู่ที่ว่าจะแบ่งให้กับอะไร ลองสังเกตเวลาที่เรายิ่งเสียไป จัดลำดับความสำคัญใหม่ อาจมีเวลาเพิ่มขึ้นก็ได้

ที่ไม่พอ

ที่ไม่พอหรือเราเองที่ไม่พอ ของเยอะจนไม่รู้จะไปเก็บไว้ไหน ลองเลือกเก็บแต่ของที่จำเป็นจริงๆของที่มีความหมายต่อเราจริง ๆ แล้วทิ้งบางอย่างออกไปบ้าง จริง ๆ แล้วที่ก็อาจจะพอก็ได้ เพราะการแก้ปัญหาอาจไม่ใช่การซื้อชิ้นมาใส่เพิ่ม แต่เป็นการลดของลงบ้างต่างหาก

ตัดใจไม่ลง

หลายครั้งเราเสียเวลาไปกับของในความทรงจำที่ทำให้เราตัดใจไม่ลงสักที แม้ในชีวิตปกติเรา จะไม่ได้เอาของเหล่านั้นออกมาใช้เลย แต่รู้สึกเสียดายเกินกว่าจะทิ้งไป ซึ่งบางอย่างถึงแม้จะทิ้งไป ความทรงจำก็ยังอยู่ที่เราอยู่ที่ ไม่ได้อยู่ที่ของ แต่เป็นเราที่ยังยึดติดกับมันเอง บางครั้งเราก็ต้อง ตัดใจเพื่อเติบโตต่อไป หรือถ้าไม่ไหวถ่ายรูปเก็บไว้ก่อนทิ้งไปก็ไม่เลวนะ

เผื่อได้ใช้

เก็บไว้ก่อนเผื่อได้ใช้ อีกคำหนึ่งที่ทำให้ของในบ้านเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็บางอย่างก็ยังใช้ได้อยู่ จะทิ้งไปก็เสียดาย แต่เก็บไว้ก็ไม่ได้ใช้หรอก อย่างลืมนะของแต่ละอย่างมีอายุการใช้งาน นานไป ก็เสื่อมสภาพกลับมาใช้ไม่ได้แล้ว มีแต่จะทำให้บ้านรก และเราก็มืดติดกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

จัดไปก็รัก

จัดแล้วเดี๋ยวก็กลับมาไม่รู้ทำไม เลยเหนียวไม่ยอมจัดแล้ว ปล่อยมันไว้รก ๆ แบบนั้น แหละ แต่ถ้าเราลองเปลี่ยนวิธีการเก่า ๆ ที่มันเป็นเหมือนเดิม หาแนวทางที่เหมาะสมกับเรา ทำจนเป็นนิสัยหรือแก้ไขที่นิสัยเดิม ๆ ของตัวเอง อาจจะไม่กลับมาอีกก็ได้ มันอยู่ที่เราจริง ๆ

ชินแบบนี้

ชินแบบนี้ ชินแบบรกๆ รักแต่ก็หาเจอ แล้วจะจัดไปทำไม จัดแล้วเดี๋ยวหาไม่เจอ จะอยู่แบบ นี้แหละ จริง ๆ จะอยู่แบบไหนก็ได้ มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวเก่ง สามารถเคยชินกับ สภาวะรก ๆ ได้ แต่ถ้าเราลองสร้างความเคยชินใหม่ที่เป็นระเบียบดูละ อะไรอาจจะดีขึ้นกว่านี้อีกก็ได้ เริ่มไม่ถูก

ก็อยากทำนะ แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร จะเริ่มตรงไหนดี ก็เลยไม่ได้เริ่มสักที การเริ่มต้นมันยาก แต่ถ้าอยากเริ่มจริง ๆ คงไม่ยากเกินไป ลองเริ่มจากสิ่งที่ยาก ๆ สำหรับตัวเองก่อน ลองทิ้งของที่ไม่จำเป็นทีละเล็กละน้อย แล้วเริ่มจัดเก็บให้เป็นระเบียบ เริ่มที่ตัวเองก่อน ไม่ต้องไปสนใจใคร

ไม่มีใครดู

จัดไปก็ไม่มีใครดูจะจัดไปทำไม จัดแค่วันมีคนมาหาที่พอมั้ง และเพื่อนที่ดีก็คงไม่ตัดสินเรา จากห้องที่เราอยู่ หรือของที่เราใช้ แต่ที่เราทำเราไม่ได้ทำเพื่อใคร เพื่อคนในกระจกที่เรามองเห็นอยู่ ทุกวัน เป็นการให้ความสำคัญกับตัวเราเอง และของของเรา เพื่อคุณภาพชีวิตของเรา

ทำไม่ได้

คนแบบฉันทำไม่ได้หรอก เป็นคนไม่มีระเบียบอยู่แล้ว แต่จริง ๆ แล้วธรรมชาติของสมอง มนุษย์ชอบการจัดระเบียบ ทำให้สมองจะทำงานได้ดีขึ้นในหลายๆ ด้าน แต่ถ้ามีมุมมองที่คิดแบบ นั้นแล้วอาจจะต้องลองปรับมุมมองใหม่ เพราะทุกคนเปลี่ยนแปลงได้อยู่ที่อยากไหม เท่านั้นเอง

3.2.4 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 3

ในบทนี้จะเข้าสู่ขั้นตอนลงมือทำ (Action หรือ Doing) เมื่อผ่านขั้นตอนการตัดสินใจ (Preparation หรือ Planning) มาแล้ว ในตอนนี้จะมีวิธีการอย่างง่ายโดยให้ขั้นตอนแค่เลือกทิ้งและเลือกเก็บ ผ่านของจำลองในงานให้ลองลงมือทำเล่น ๆ ดู ของแต่ละอย่างจะมีคำอธิบายเล็กน้อยเป็นตัวช่วย โดยคัดเลือกของมาจากของที่คนส่วนใหญ่ไม่ยอมทิ้งกัน ดังนี้

เทปเพลงคาสเซต

Floppy disk

ทัปเปอร์แวร์

เครื่องปรู๊ฟซอง

สมุดเปล่า

กระปุกน้ำพริก

ขวดใส

ยาหมดอายุ

กล่องเปล่า

หนังยางรัดของ

หนังสือที่ไม่ได้อ่าน

คู่มือการใช้งาน

เสื่อยืดที่ไม่ใส่

กางเกงที่ใส่ไม่ได้

ถุงเท้าขาด

ใบเสร็จ

เอกสาร

โปสการ์ด

ตุ๊กตา

ของชำร่วย

รูปถ่าย

นิตยสาร

ถุงกระดาษ

พวงกุญแจของฝาก

สายไฟ

ไฟล์คอมพิวเตอร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

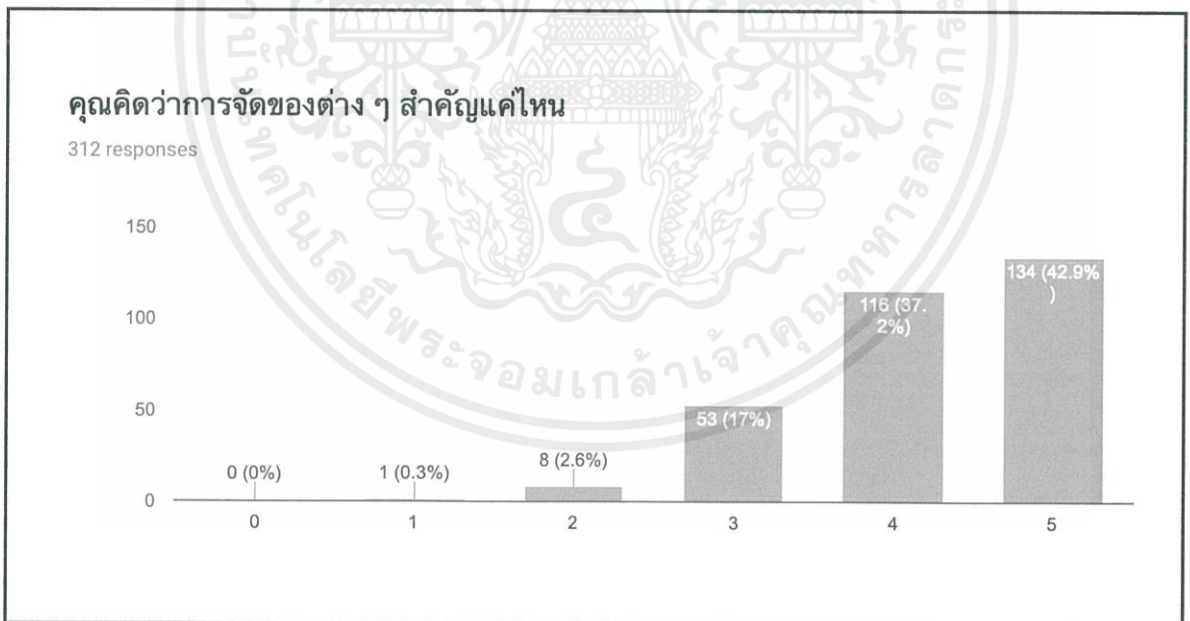
3.2.5 เนื้อหาในนิทรรศการตอนที่ 4

ในบทนี้เป็นบทสุดท้ายที่จะแสดงให้เห็นการต่อยอดของการนำการจัดการไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance หรือ Habit) ที่นำไปสู่การทำให้เป็นประจำต่อเนื่องถึงจะเกิดผล เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยจะนำเสนอผ่านการจัดการชีวิตโดยใช้แนวคิดการออกแบบชีวิตของ บิล เบอร์เนต และ เดฟ อีวาน (Bill Buennett & Dave Evans, 2559) เพื่อให้ผู้ชมได้นำไปลองปฏิบัติในชีวิตจริงได้

3.3 กลุ่มเป้าหมาย

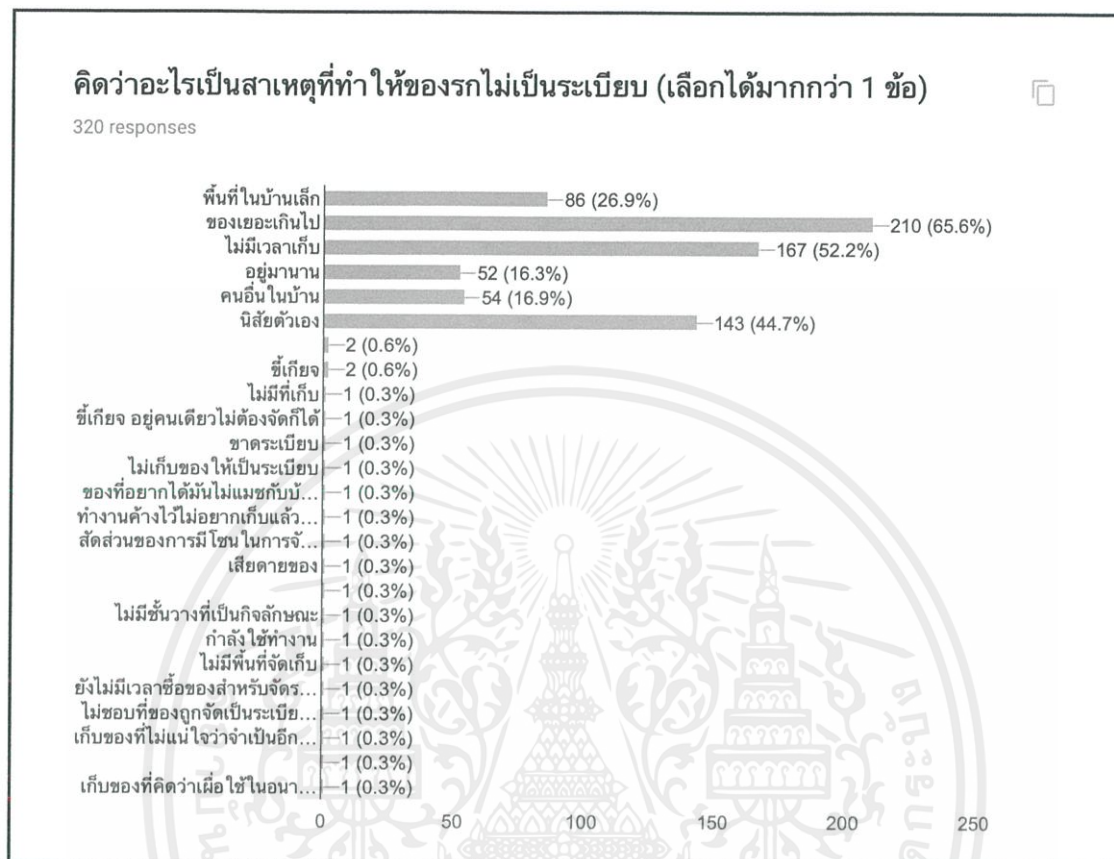
คนเมืองที่อยู่ในช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ออกไปใช้ชีวิตด้วยตัวเอง ย้ายบ้านใหม่ หรือคนทั่วไปที่มีความสับสนวุ่นวายในชีวิต และมีข่าวของรก เน้นที่กลุ่ม นักเรียนที่จะออกไปใช้ชีวิตด้วยตัวเองถึงวัยทำงานที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงยังไม่แน่นอน (อายุ 20-35 ปี) และผู้ใหญ่ที่ใกล้วัยเกษียณ (อายุ 50-65 ปี)

โดยมีการทำแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายจำนวน 320 คน โดยมีผลดังนี้

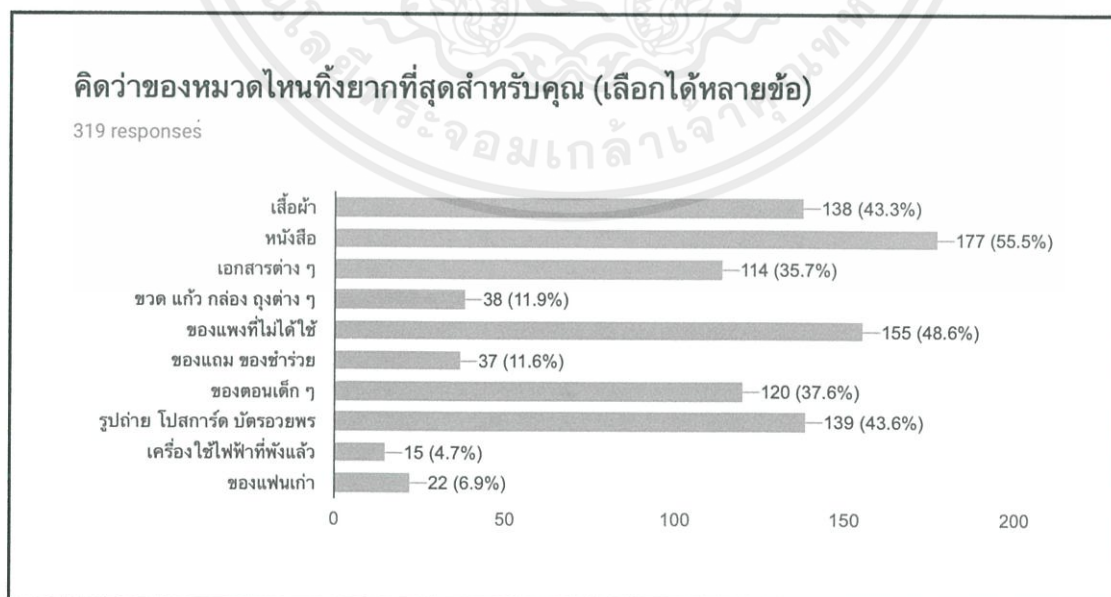


ตารางที่ 3.1 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

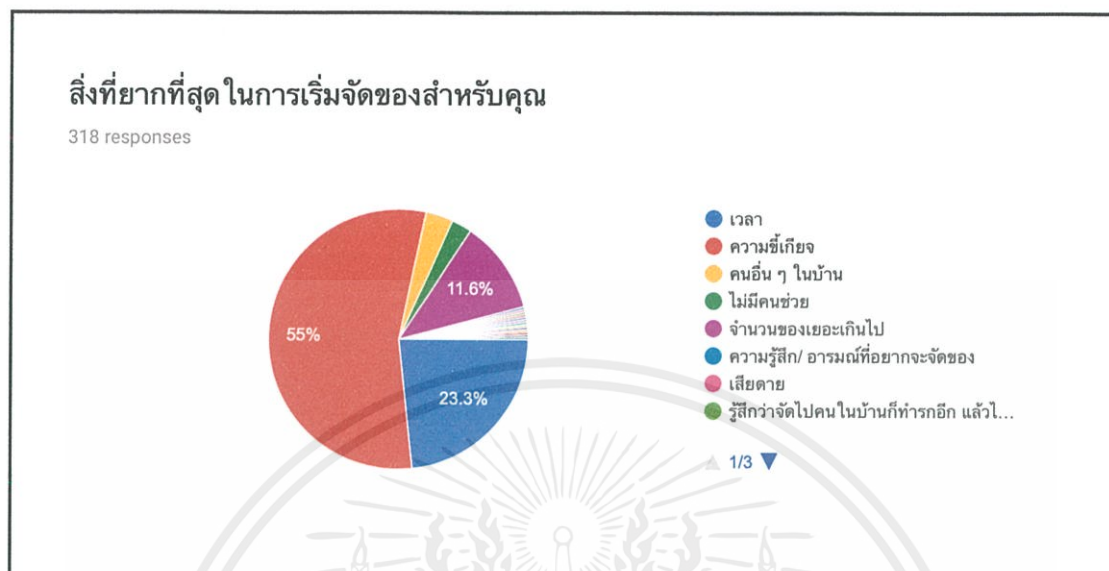


ตารางที่ 3.2 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 2



ตารางที่ 3.3 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ตารางที่ 3.4 ตารางสรุปผลแบบสอบถาม 4

จากแบบทดสอบจะเห็นได้ว่าผู้คนส่วนใหญ่รู้สึกว่าการจัดการสิ่งของนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากถึงมากที่สุด แต่ยังมีอุปสรรคที่ทำให้ทำไม่สำเร็จ โดยสาเหตุอันดับหนึ่งคือการบอกว่ามีของเยอะเก็นไป และรองลงมาคือไม่มีเวลาและนิสัยของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความซีเกียจหรืออื่น ๆ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า จะต้องเริ่มจากการเห็นความสำคัญพอดีที่จะเริ่มลงมือทำได้จึงจะสำเร็จ ไม่ใช่เพียงแค่รู้สึกที่สำคัญแต่ไม่สามารถลงมือทำได้จึงทำให้ไม่เกิดประโยชน์อะไร ทำให้เล็งเห็นความสำคัญของการจูงใจผู้คนที่เกิดการลงมือทำให้นิทรรศการนี้ ซึ่งนำไปสู่แนวทางการออกแบบต่อไป

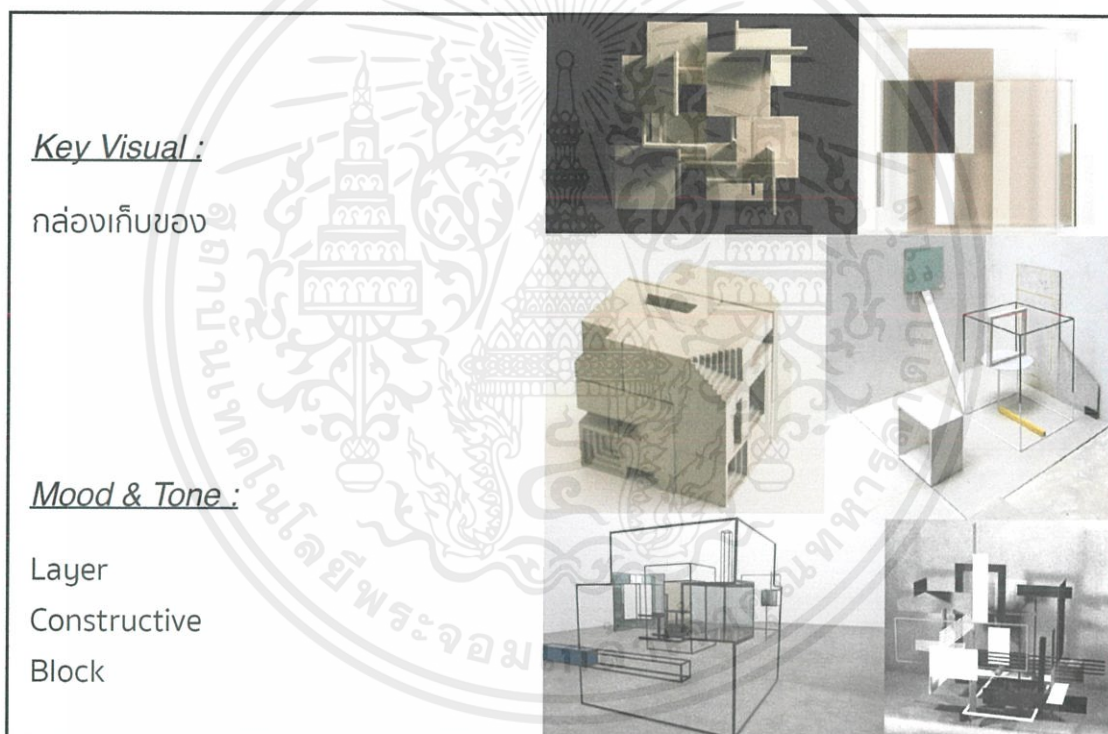
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 แนวทางในการออกแบบ

จากแนวคิดหลักคือ “จัดของ จัดชีวิต” ทำให้แตกเป็นแนวทางในการออกแบบได้ทั้งหมด 3 แนวทาง ดังต่อไปนี้

3.4.1 แนวทางที่ 1 คือแนวคิด Inbox to Outbox

มีที่มาจากกรณีกถึงกล่องซึ่งเป็นอุปกรณ์หลักในการจัดเก็บ และการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ คือการคิดนอกกรอบหรือนอกกล่อง โดยการที่จะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่อยู่นอกได้นั้น ต้องมีการเรียนรู้ การจัดการ และเข้าใจสิ่งที่อยู่ในกรอบหรือในกล่องให้ดีเสียก่อน จึงจะสามารถออกไปนอกกรอบได้ หรือออกไปนอกกล่องนี้ได้ จึงได้องค์ประกอบหลัก (Key visual) ในงานคือกล่องเก็บของ โดยมีความรู้สึกและอารมณ์ (Mood & Tone) ของงาน เป็นโครงร่างมิติของกล่อง การทับซ้อน การต่อเข้าด้วยกัน

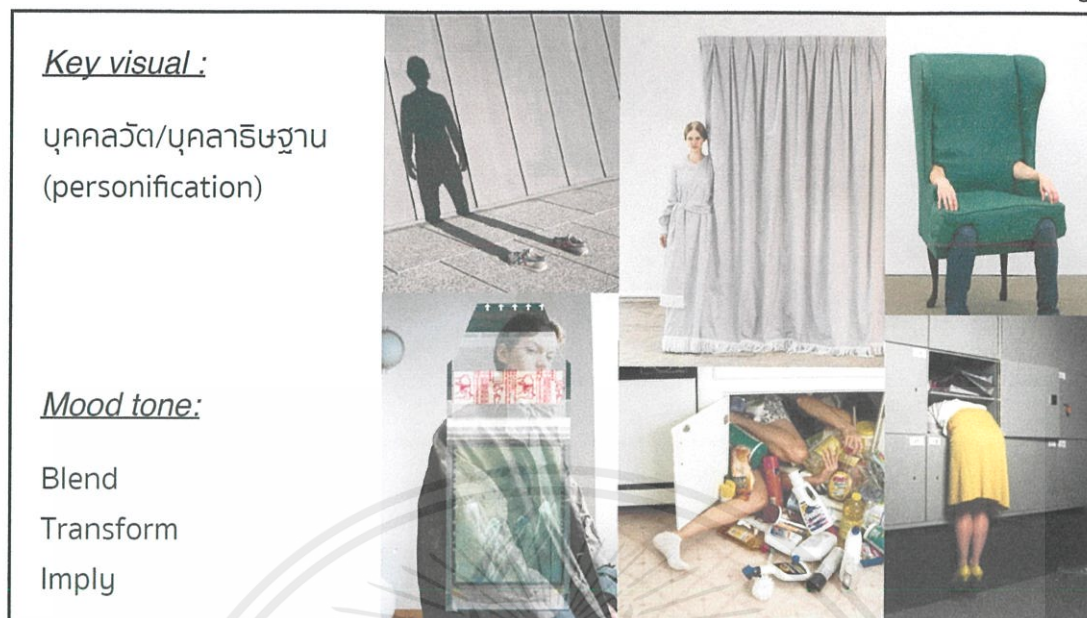


ภาพที่ 3.1 แนวทางการออกแบบที่ 1

3.4.2 แนวทางที่ 2 คือแนวคิด Yours is You

มีที่มาจากกรณีกถึงตัวบุคคลเป็นหลัก โดยเชื่อมโยงกับสิ่งของ ว่าสิ่งของต่าง ๆ นั้นก็เปรียบเสมือนตัวคุณ หรือข้าวของของคุณนั้นสะท้อนถึงความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคลได้ จึงได้องค์ประกอบหลักในงาน (Key visual) เป็นการใส่บุคลาธิษฐานหรือบุคคลวัต (Personification) ในการเปรียบเปรยของให้มีความรู้สึกนึกคิดหรือมีความเป็นคนขึ้นมา โดยมีความรู้สึกและอารมณ์ของงาน (Mood & Tone) เป็นการผสมผสาน การแปลงร่าง หรือการแฝงความหมายโดยนัยเข้าไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.2 แนวทางการออกแบบที่ 2

3.4.3 แนวทางที่ 3 คือแนวคิด Clear for Create

มีที่มาจากการคิดถึงการจัดเก็บของเป็นหลัก ซึ่งเริ่มต้นโดยการทิ้งของ จึงนำแนวคิดของการทิ้งหรือการเก็บของจนเรียบร้อยเพื่อมีพื้นที่ในการริเริ่มประกอบหรือสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมา ทำให้นึกถึงการสร้างสรรค์หรือการประกอบชิ้นส่วน ซึ่งนำมาใช้เป็นองค์ประกอบหลักในงาน (Key visual) โดยมีความรู้สึกและอารมณ์ของงาน (Mood & Tone) คือความสะอาดเรียบร้อย การทำมือ การประกอบ



ภาพที่ 3.3 แนวทางการออกแบบที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

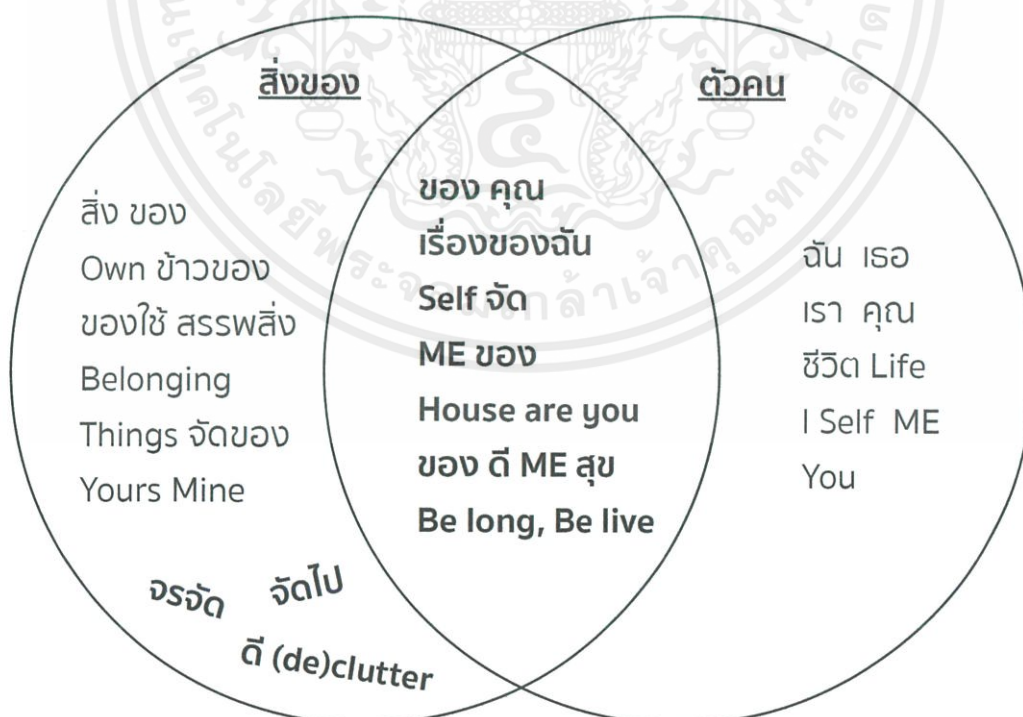
บทที่ 4

การออกแบบ

4.1 ชื่อนิทรศการ

จากแนวคิดของนิทรศการ “จัดของ จัดชีวิต” ได้มีการแตกแนวคิดออกมาเป็นสองคำ สำหรับคำว่า ของ และ ชีวิต ให้มีความเชื่อมโยงและสอดคล้องกัน ออกมาเป็นดังนี้

- เรื่องของฉัน
- ของคุณ
- Me ของ
- House are you
- Belong Be live
- ของดี Me สุข
- Self จัด
- จรจัด
- จัดไป
- ดี (de) clutter



ภาพที่ 4.1 การคิดชื่อนิทรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 การออกแบบอัตลักษณ์ของนิทรรศการ

การออกแบบอัตลักษณ์ของนิทรรศการทั้งหมดในนิทรรศการ จากแนวคิด “จัดของ จัดชีวิต” โดยเลือกคำสำคัญเพื่อมาใช้ในการออกแบบเป็นคำว่า “การจัดเก็บ” มาใช้ในการออกแบบต่าง ๆ

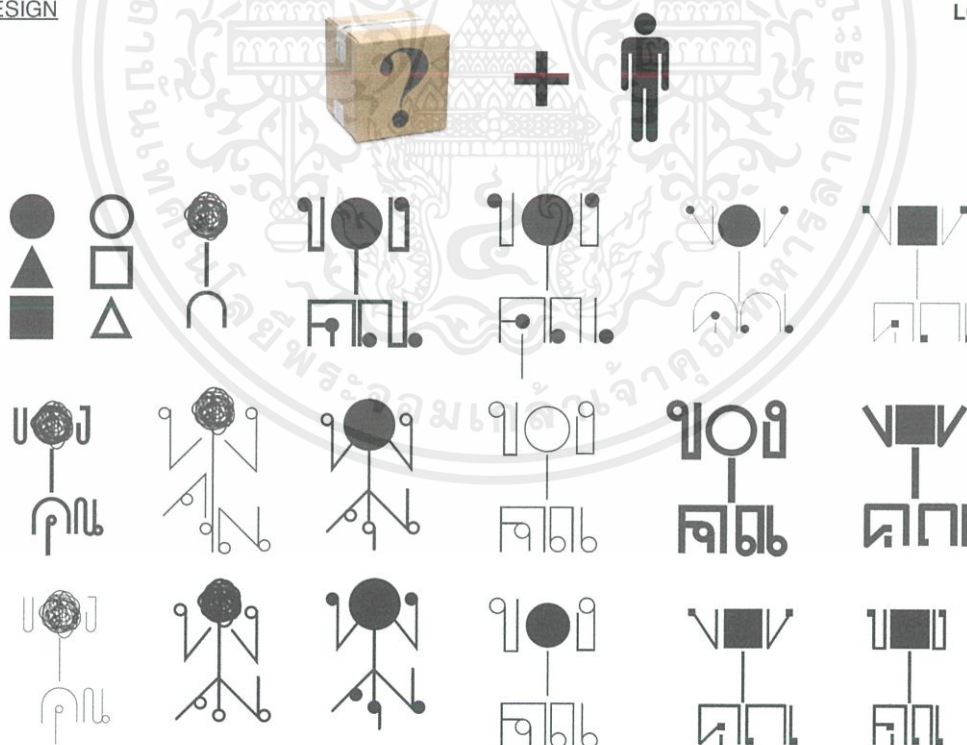
4.2.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ

แบบร่างครั้งที่ 1 มีแนวคิดหลากหลายที่แตกออกมาจากการจัดของ จัดชีวิต ประกอบไปด้วยทั้งหมด 5 แนวทาง ดังนี้

- แนวทางที่ 1 ของ (กล่อง) รวมกับ คน
- แนวทางที่ 2 กล่องจัดเก็บของที่อัดแน่น
- แนวทางที่ 3 การแบ่งสัดส่วนของการจัดเก็บ
- แนวทางที่ 4 การประกอบกล่องเข้าด้วยกัน
- แนวทางที่ 5 รูปทรงที่มีมิติของกล่องเก็บของ

DESIGN

LOGO

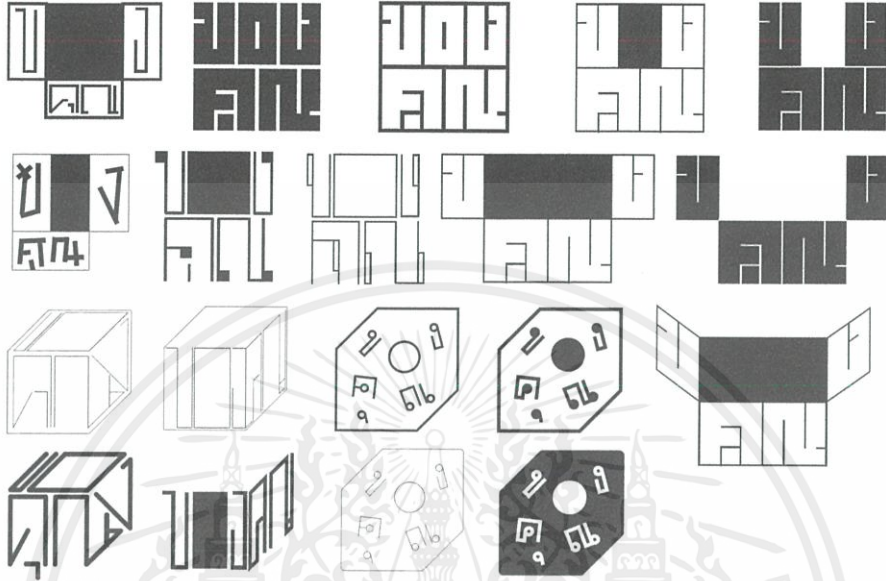


ภาพที่ 4.2 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

DESIGN

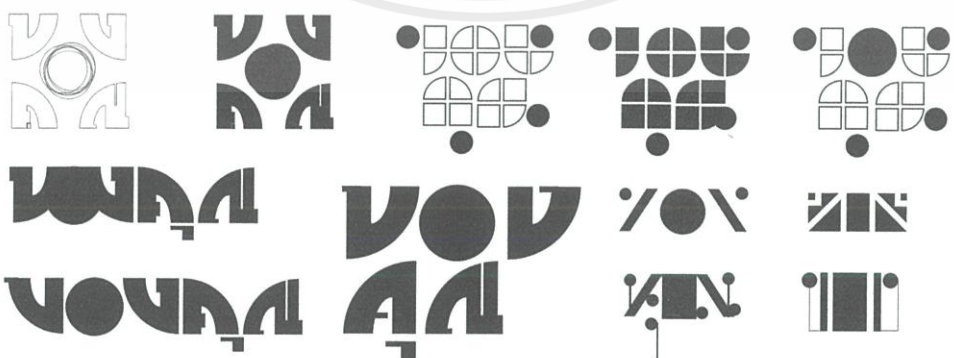
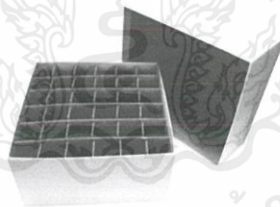
LOGO



ภาพที่ 4.3 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 2

DESIGN

LOGO

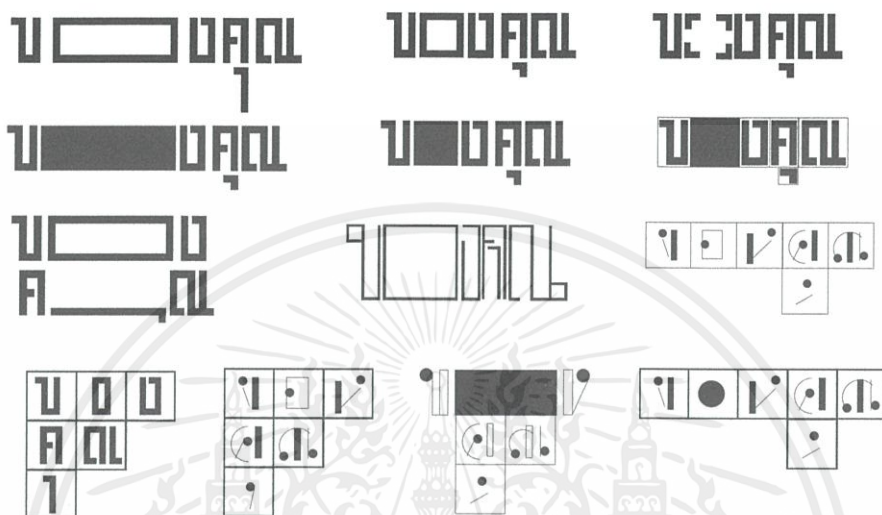
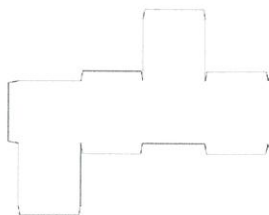


ภาพที่ 4.4 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

DESIGN

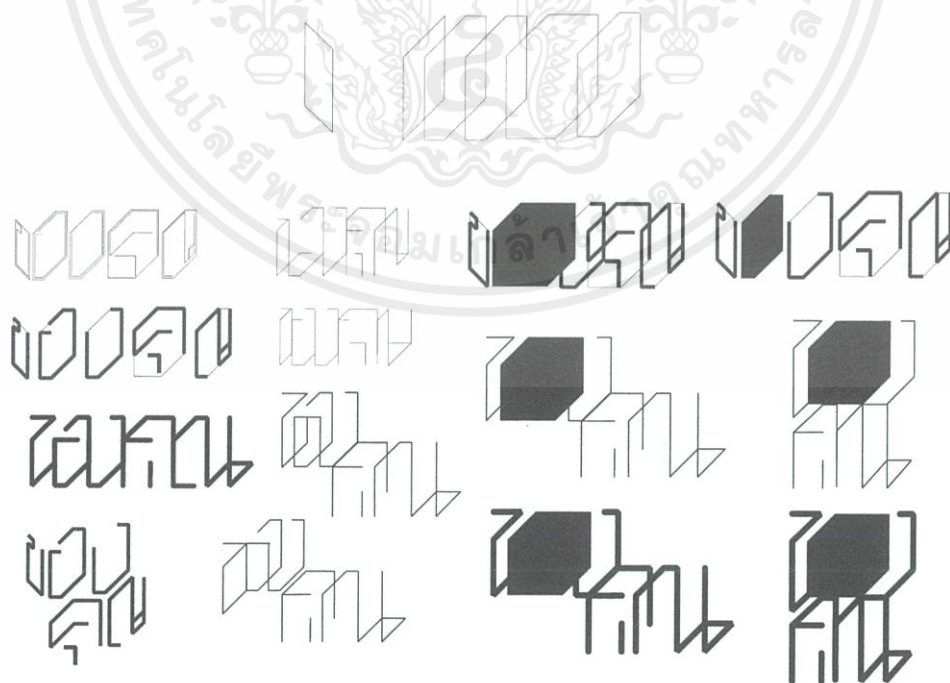
LOGO



ภาพที่ 4.5 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 4

DESIGN

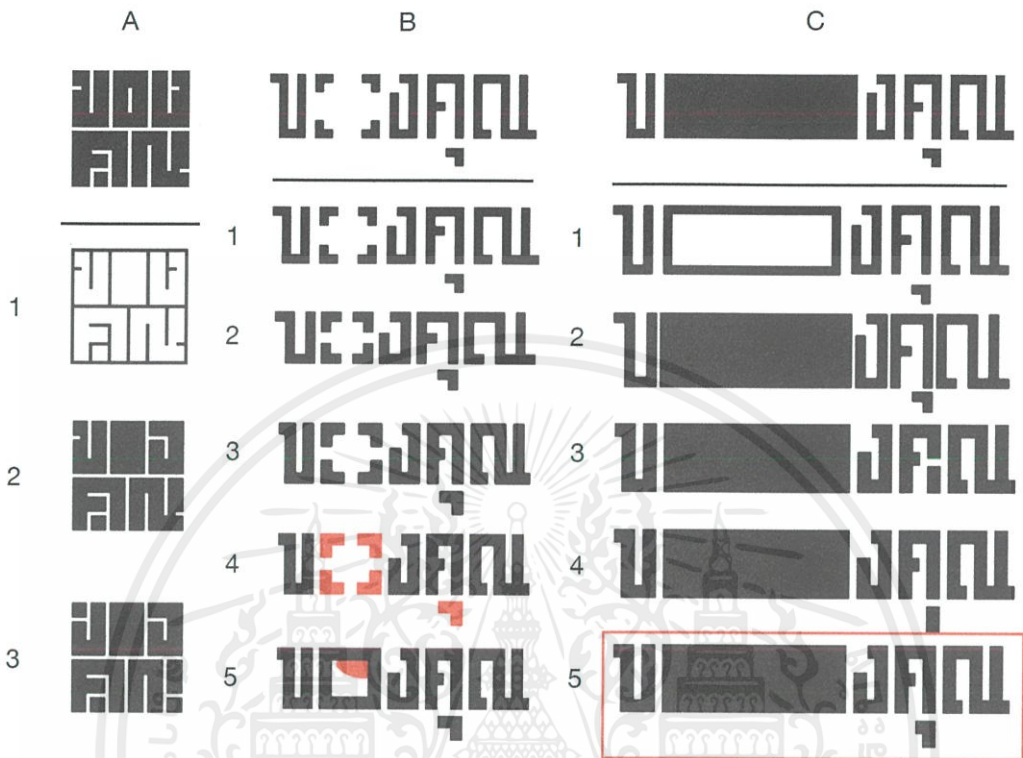
LOGO



ภาพที่ 4.6 สัญลักษณ์ของนิทรรศการแนวทางที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จาก 5 แนวทางในการออกแบบสัญลักษณ์ของนิทรรศการในแบบร่างครั้งที่ 1 ได้เลือกมา 3 แบบ ในการปรับปรุงต่อในแบบร่างครั้งที่ 2 ออกมาเป็นดังนี้

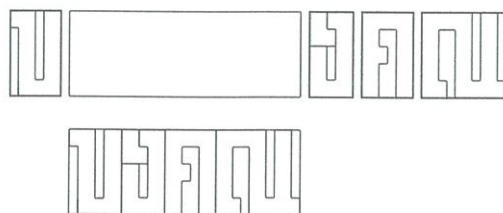


ภาพที่ 4.7 สัญลักษณ์ของนิทรรศการที่เลือกมาพัฒนาต่อ

โดยแบบที่เลือกคือมุมขวาล่างสุดของภาพที่ 4.7 ออกมาเป็นดังนี้ โดยตัวสัญลักษณ์ของนิทรรศการ โดยมาจากแนวคิดการจัดเก็บ ที่ทำให้ที่ว่างในตัว อ นั้นถูกออกแบบให้เก็บตัวอักษรทุกตัวที่เหลือได้ครบดังภาพที่ 4.9



ภาพที่ 4.8 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ



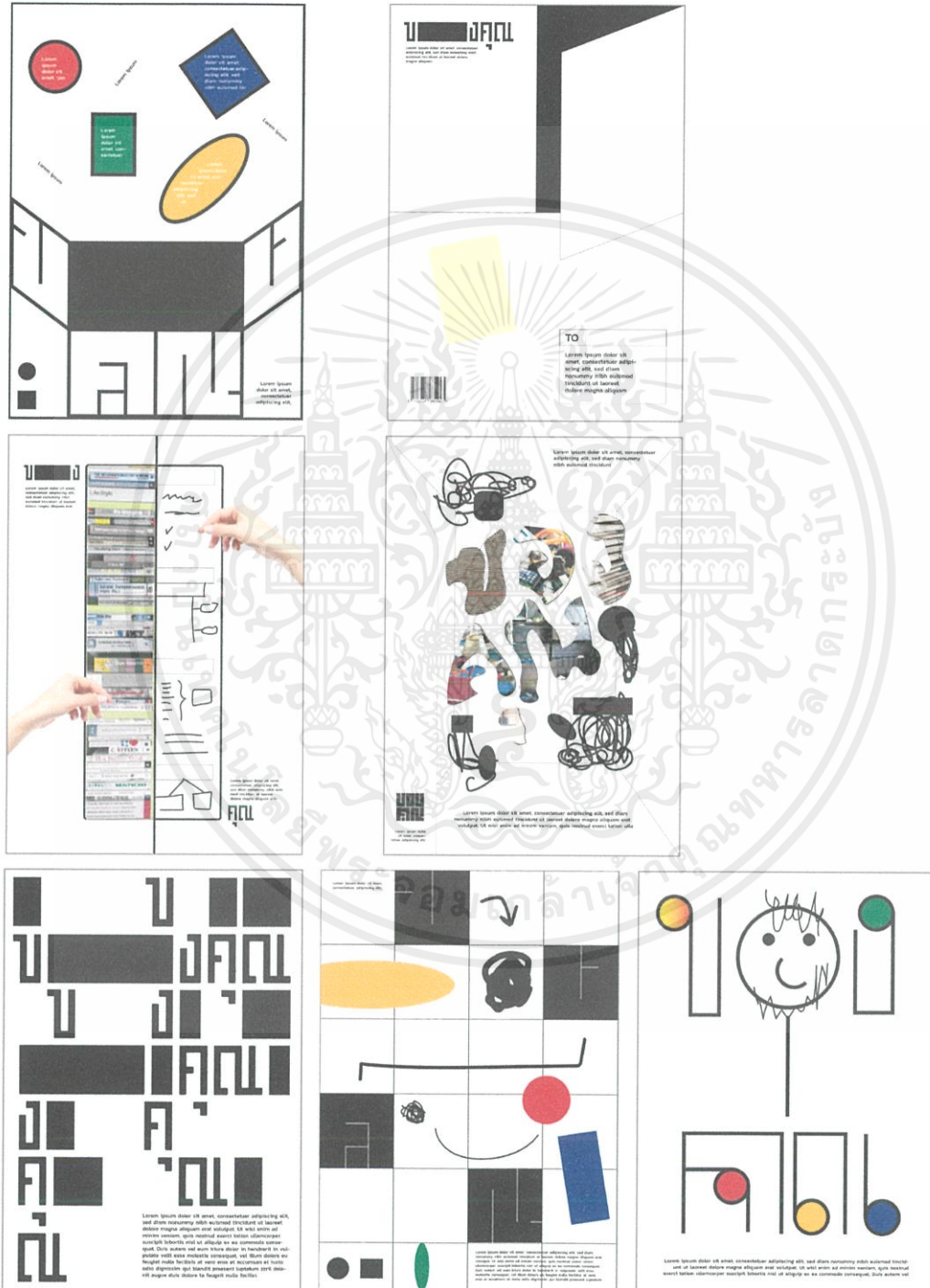
ภาพที่ 4.9 ภาพแสดงการจัดเก็บสัญลักษณ์ของนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3 การออกแบบสื่อและการวางเนื้อหาในนิตรรศการ

4.3.1 การออกแบบสื่อในนิตรรศการตอนเกริ่นนำ

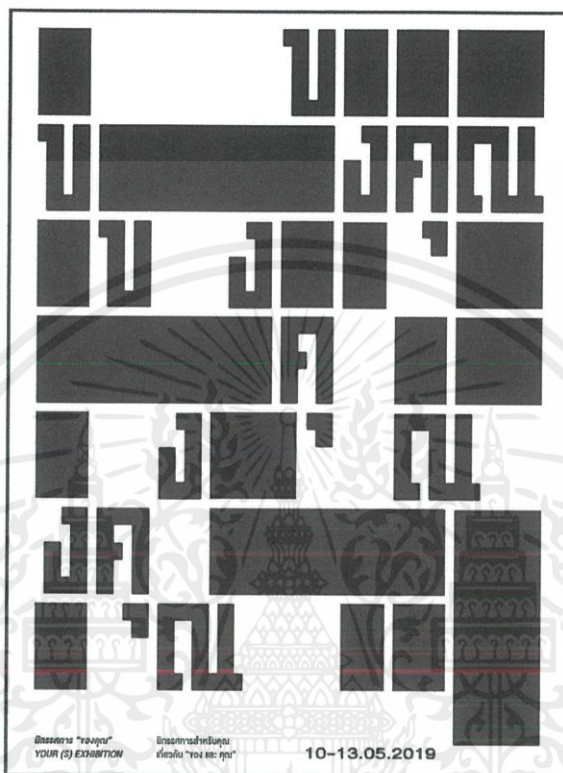
4.3.1.1 โปสเตอร์นิตรรศการ



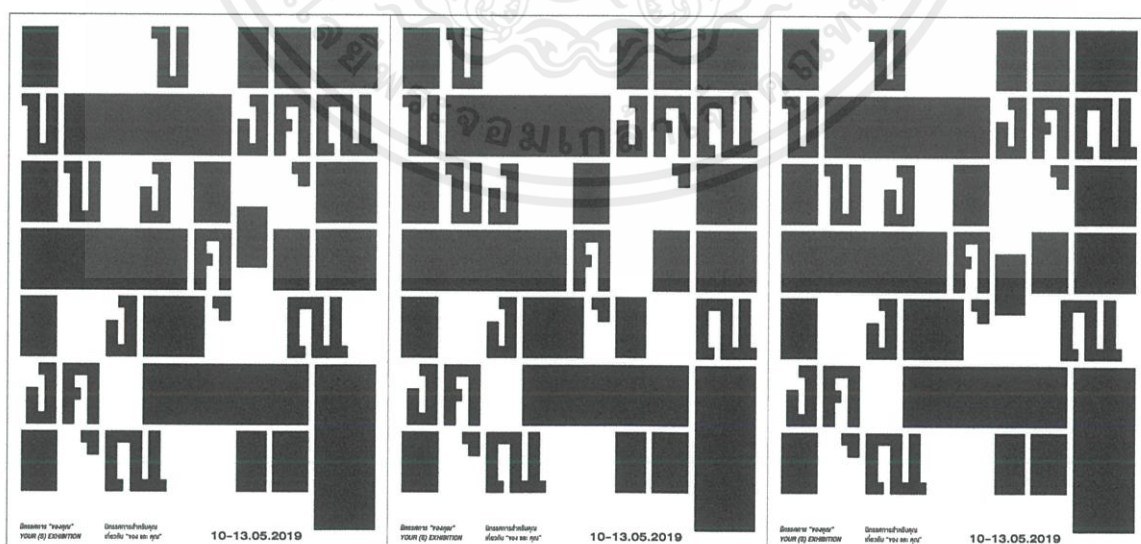
ภาพที่ 4.11 โปสเตอร์แบบร่างครั้งที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากโปสเตอร์แบบร่างครั้งที่ 1 ได้เลือกมาพัฒนาต่อโดยมีการปรับให้สอดคล้องกับสัญลักษณ์ของนิทรรศการ และทดลองทำในแบบเคลื่อนไหวได้เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นการจัดเก็บมากขึ้น โดยมีการขยับไปมาให้ตรงช่องพื้นที่ต่าง ๆ



ภาพที่ 4.12 โปสเตอร์แบบร่างครั้งที่ 2



ภาพที่ 4.13 ตัวอย่างโปสเตอร์แบบเคลื่อนไหวได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.1.2 วิดีโอกราฟิกเคลื่อนไหว



ช่องหน้าต่าง

transform เป็นหน้าต่างของ

หาของ มีคำพูดออกมาจากช่องต่าง ๆ

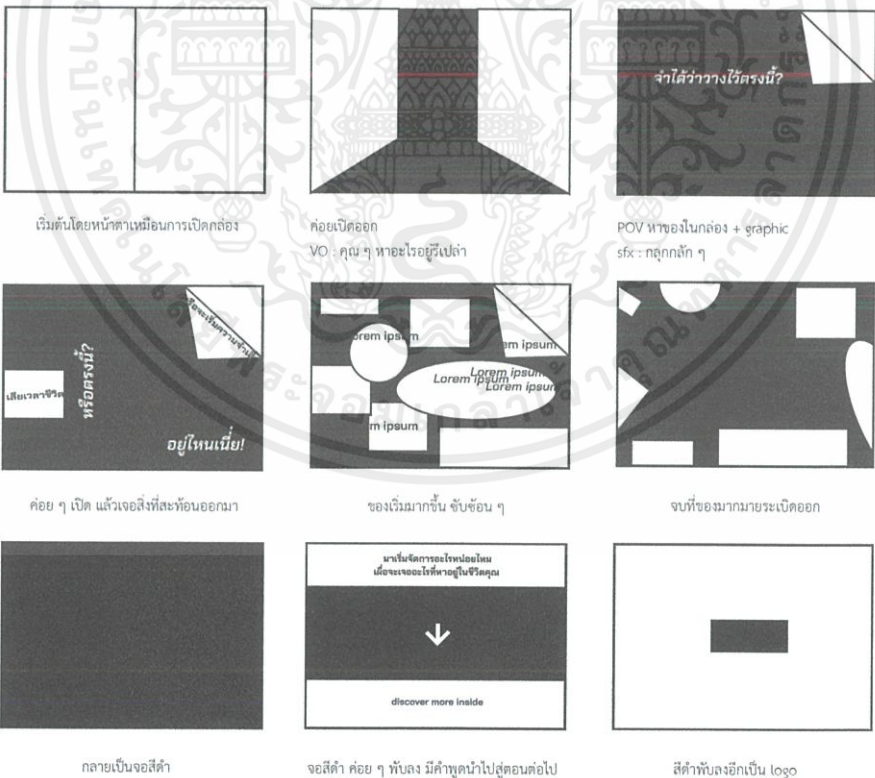


หมุนซ้าย สะท้อนสิ่งที่อยู่ภายในการโคจรของ

ช่องเลื่อนไปมา ค่อย ๆ มีดลเหมือนหน้าต่างกำลังปิด

หน้าต่างเข้มลง ช้ไปคอนคอป

ภาพที่ 4.14 แบบร่างเนื้อหาวิดีโอ 1



เริ่มต้นโดยหน้าต่างเหมือนการเปิดกล่อง

ค่อยเปิดออก
VO : คุณ ๆ หาอะไรอยู่เปล่า

POV หาของในกล่อง + graphic
sfx : ทลกล๊ก ๆ

ค่อย ๆ เปิด แล้วเจอสิ่งที่สะท้อนออกมา

ของเริ่มมากขึ้น ซึบซึน ๆ

จบที่ของมากมายระเบิดออก

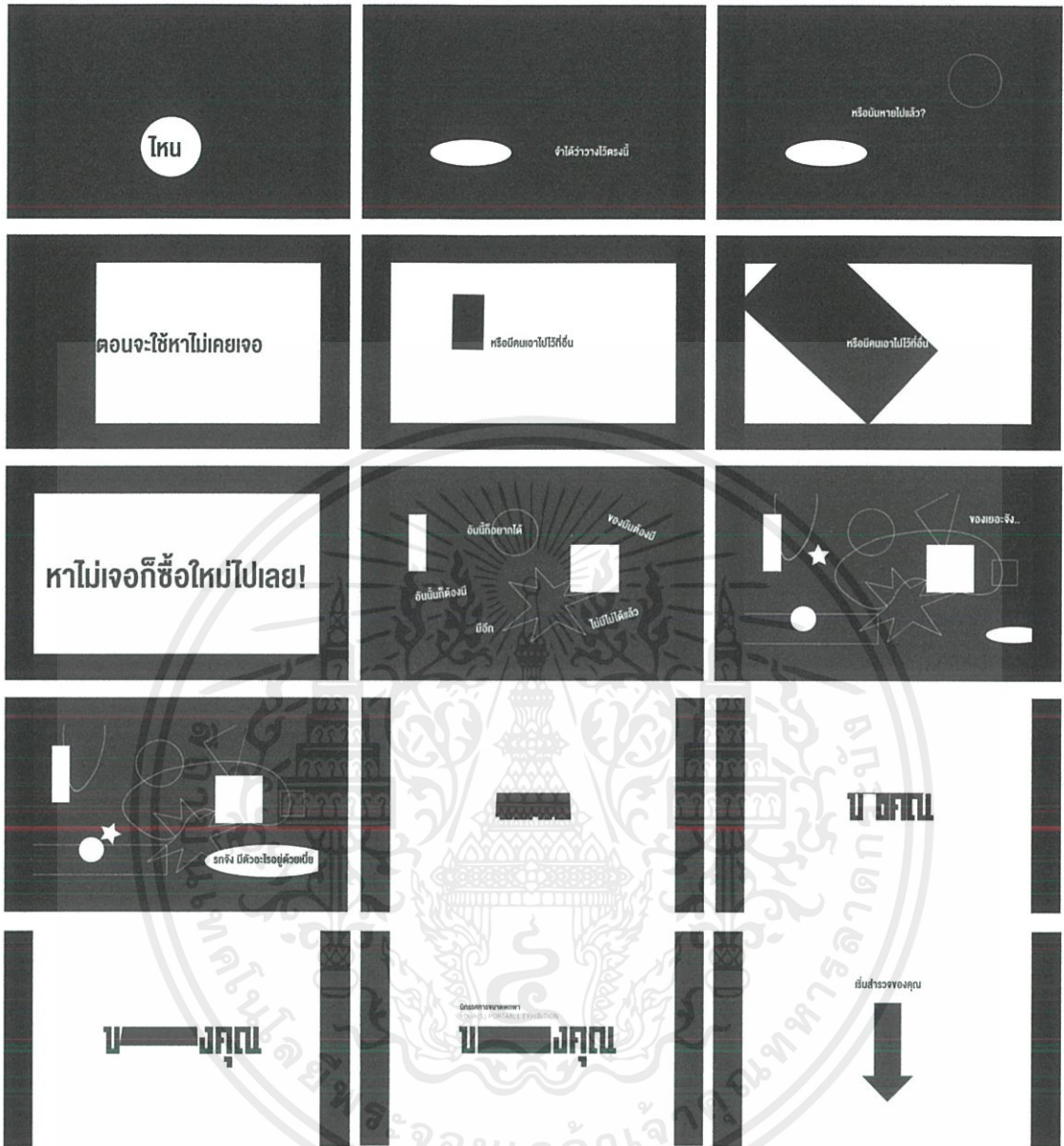
กลายเป็นจอสีดำ

จอสีดำ ค่อย ๆ ทับบง มีคำพูดนำไปสู่ตอนต่อไป

สีดำทับบงอีกเป็น logo

ภาพที่ 4.15 แบบร่างเนื้อหาวิดีโอ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



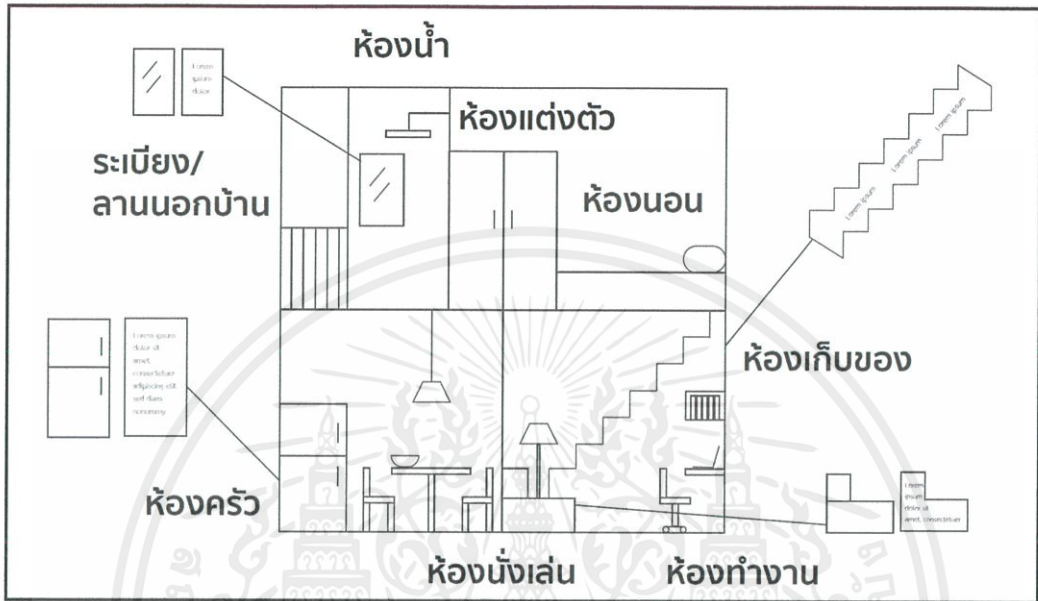
ภาพที่ 4.16 ตัวอย่างวิดิโอกราฟิกเคลื่อนไหว

จากแบบร่างเนื้อหาวิดิโอกราฟิกทั้งสองแบบที่แตกต่างกันตามรูปแบบของกล่องนิทรรศการที่ ออกแบบไว้ตอนแรก โดยในแบบที่ 1 จะมีวิดีโอเหมือนเป็นช่องหน้าต่างของบ้านและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่เนื้อหา ส่วนในแบบที่สองจะมีวิดีโอเปิดจากด้านบนของกล่องจึงเปิดมาเหมือนเป็นการเปิดกล่อง แล้วค่อยเข้าสู่เนื้อหาต่อไป โดยนำแบบที่ 2 มาพัฒนาต่อเป็นวิดีโอตัวจริง

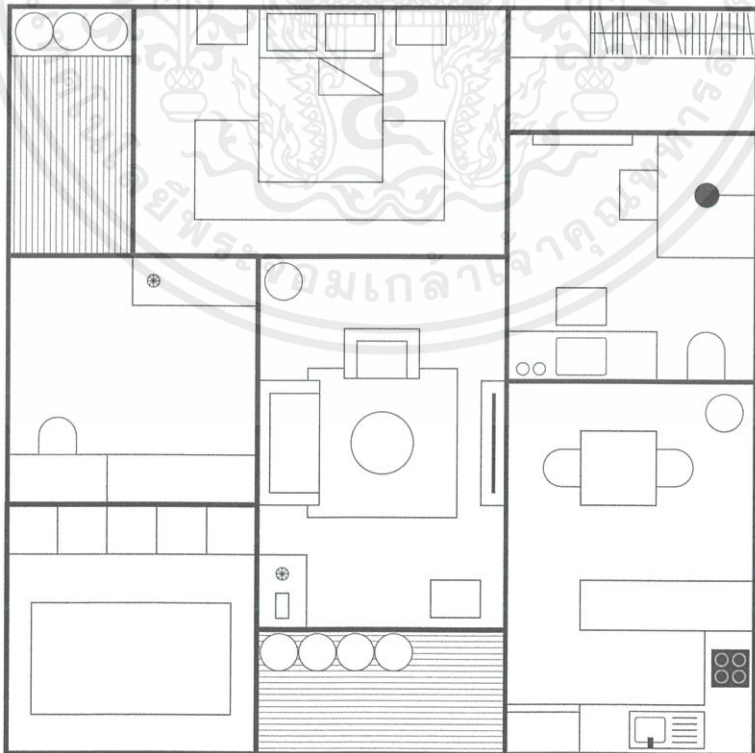
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 1

ในตอนที่มีชื่อตอนว่า “เปิดของคุณ” มาจากการเปิดบ้านหรือการเริ่มต้นเปิดงาน โดยใช้ภาพประกอบซ่อนคำอธิบายให้ข้อมูลซ่อนอยู่ภายใน ขนาด 30x30 ซม. เป็นรูปผังส่วนต่าง ๆ ของบ้าน



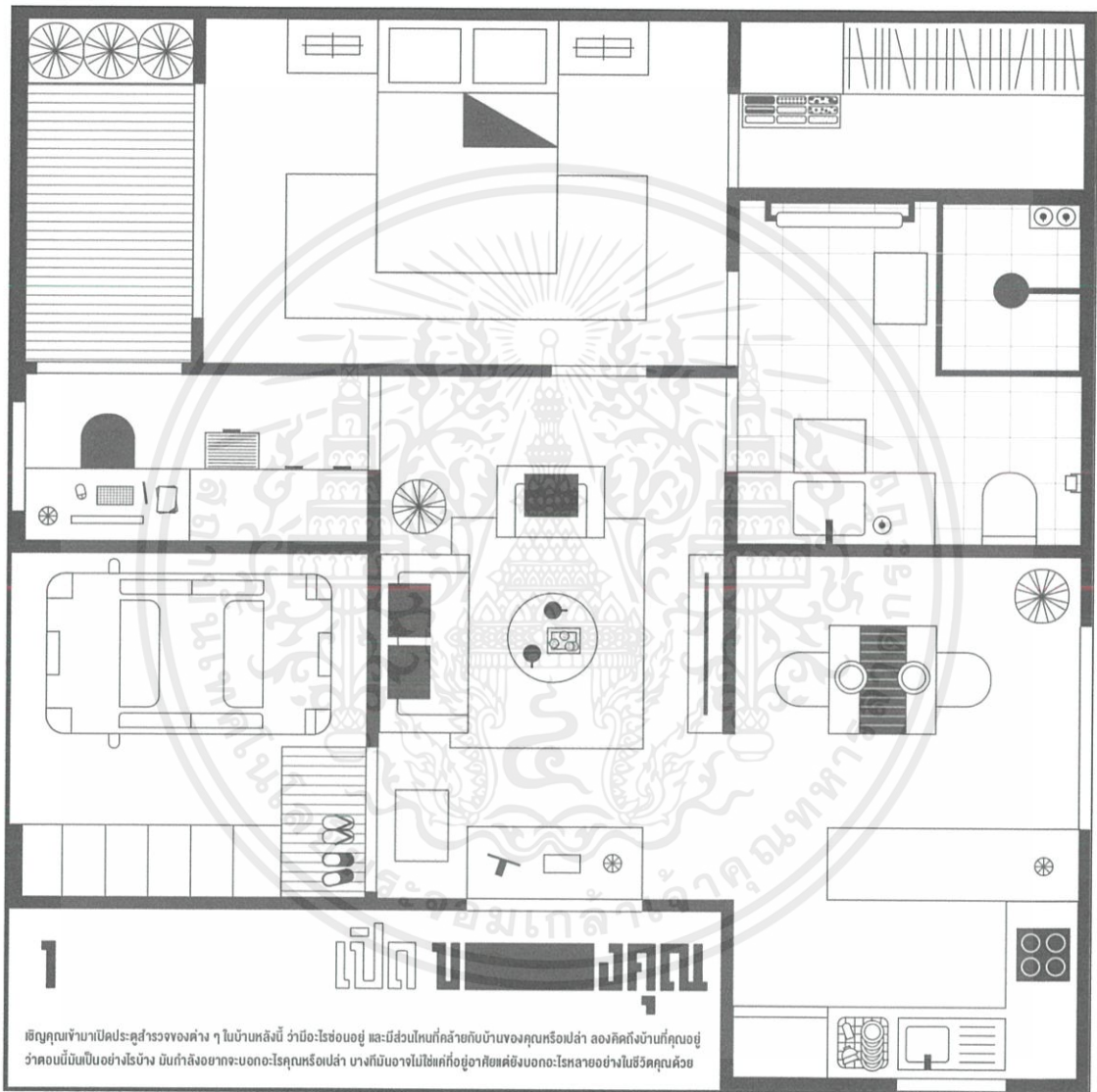
ภาพที่ 4.17 แบบร่างครั้งที่ 1 ตอนที่ 1



ภาพที่ 4.18 แบบร่างครั้งที่ 2 ตอนที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพนี้จะอยู่ด้านบนของกล่องและมองเห็นเป็นส่วนแรกต่อจากส่วนเกริ่นนำ และสามารถเปิดคำอธิบายอ่านได้โดยมีคำสอนอยู่ในเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ ภายในบ้านตามส่วนของเนื้อหาในบทนี้ โดยมีการพัฒนาจากแบบที่ 1 ที่เป็นมุมด้านข้างของบ้านเหมือนบ้านตุ๊กตา ให้มีความคล้ายคลึงกับแปลนบ้านของคนจริงมากขึ้นแต่ปรับให้ดูไม่ยากจนเกินไปนักออกมาเป็นดังนี้



ภาพที่ 4.19 ภาพประกอบตอนที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.3 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 2

ในตอนที่มีชื่อตอนว่า “คำของคุณ” มาจากคำพูดที่เป็นข้ออ้างของคนส่วนใหญ่ โดยถ่ายทอดออกมาโดยนำคำเหล่านั้นมาเล่นกับการจัดวางตัวอักษรและเปลี่ยนแปลงเทคนิคต่าง ๆ โดยให้สอดคล้องกับความรู้สึกของคำนั้น ๆ

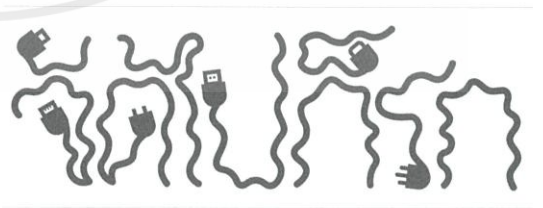
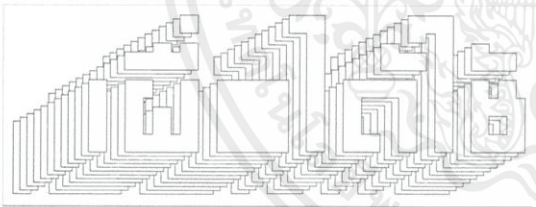
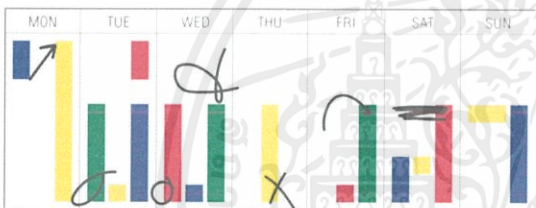
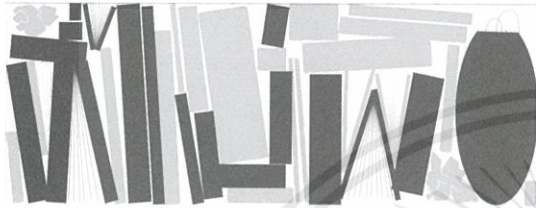


ภาพที่ 4.20 แบบร่างบัตรคำครั้งที่ 1 ตอนที่ 2

ซึ่งจากแบบร่างนั้น บางคำอ่านไม่ออกและเทคนิคที่ใช้ไม่สื่อความเท่าที่ควรทำให้ต้องมีการปรับทั้งรูปคำและวิธีการใช้ให้สอดคล้องกับคำนั้นและเพิ่มการสอดคล้องกับการจัดบ้านด้วย ซึ่งอาศัยการทดลองทำและพัฒนาเพื่อให้ผู้ชมเข้ามาเล่นและสร้างความรู้สึกร่วมได้ โดยมีเทคนิคดังนี้

- ไม่มีใครดู ใช้การเล่นคำกับกระจกในการดเห็นเป็นคำว่า you
- ทำไมพอ ใช้กระดาษใสซ้อนอีกชั้นให้ดึงออกได้ แสดงให้เห็นว่าถ้าเอาของออกที่จะพอ
- ไม่มีเวลา ใช้เป็นรูปแบบตารางเวลาในปฏิทินที่สามารถเปิดคำว่าไม่ ออกไปได้
- เพื่อได้ใช้ ใช้เป็นการทำให้กระดาษค่อย ๆ เปื่อย เหมือนระยะเวลาที่เก็บไปนาน ๆ
- ทำไม่ได้ ใช้กระดาษใสสีแดงซ้อนเมื่อนำไปมองแล้วคำว่าไม่ จะหายไป เหมือนเปลี่ยนมุมมอง
- ชินแบบนี้ ใช้เป็นแม่เหล็กติดเหมือนเอกสารที่ยุง ๆ ว่าเรียงแบบไหนก็อ่านออกอยู่ที่ตัวเราจัด
- เริ่มไม่ถูก ใช้การค่อย ๆ พับกระดาษส่วนที่เกินเป็นขยะออกไปได้เป็นคำว่าเริ่มเลย
- ตัดใจไม่ลง ใช้กระดาษไขซ้อนคำไว้ด้านบนและเมื่อตัดออกมาจะพบคำว่าเติบโต
- เดียวเก็บ ใช้แผ่นใสซ้อนหลาย ๆ ชั้น เหมือนของที่ค่อย ๆ รกจากคำคำนี้
- จัดไปก็รก ใช้กระดาษเป็นเส้น ๆ รก ๆ เหมือนสายไฟ ที่ถ้าไม่เปลี่ยนวิธีการก็จะเป็นเหมือนเดิม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

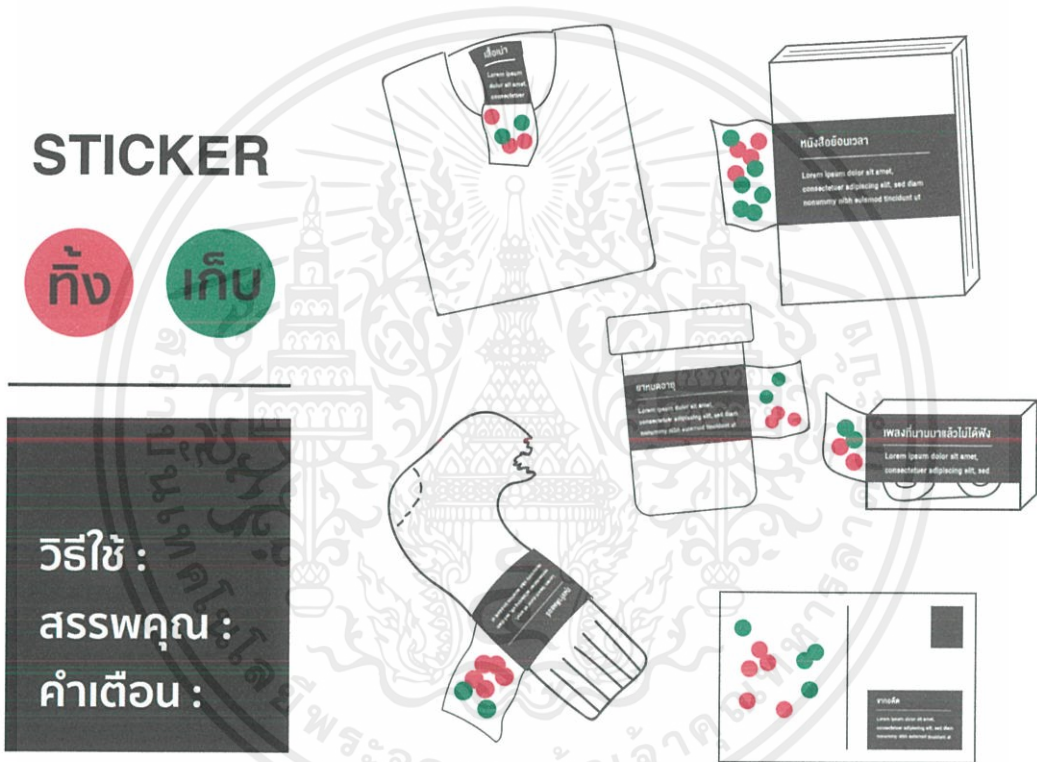


ภาพที่ 4.21 แบบร่างบัตรคำครั้งที่ 2 ตอนที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

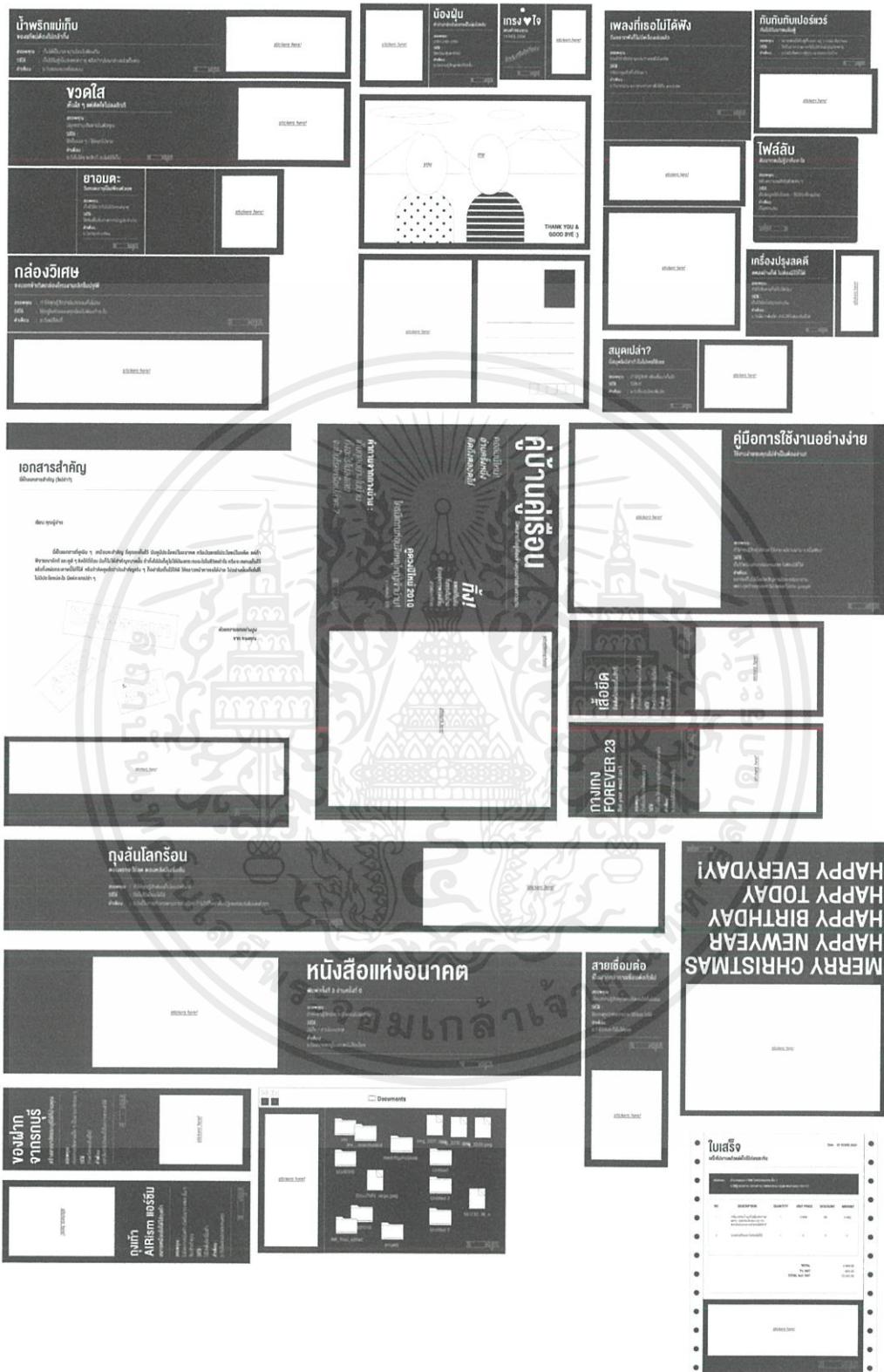
4.3.4 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 3

ในตอนที 3 มีชื่อตอนว่า “จัดของคุณ” มาจากการที่อยากให้ลองลงมือทำกับของในตอนนี โดยมีของจริง ๆ มาให้ และเลือกแปะสติ๊กเกอร์การทิ้งและการเก็บแทนการทำจริง และจะได้เห็นสถิติของคนอื่น ๆ ที่มาเล่นว่าผู้คนส่วนใหญ่เก็บหรือทิ้งสิ่งนี้กัน โดยมีกราฟิกประกอบที่ล้อกับการเป็นป้ายสินค้าของต่าง ๆ โดยมีเขียนวิธีใช้ สรรพคุณและคำเตือนให้เตือนใจไว้สำหรับของที่ไมค่อยกล้าทิ้ง



ภาพที่ 4.22 แบบร่างครั้งที่ 1 ตอนที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

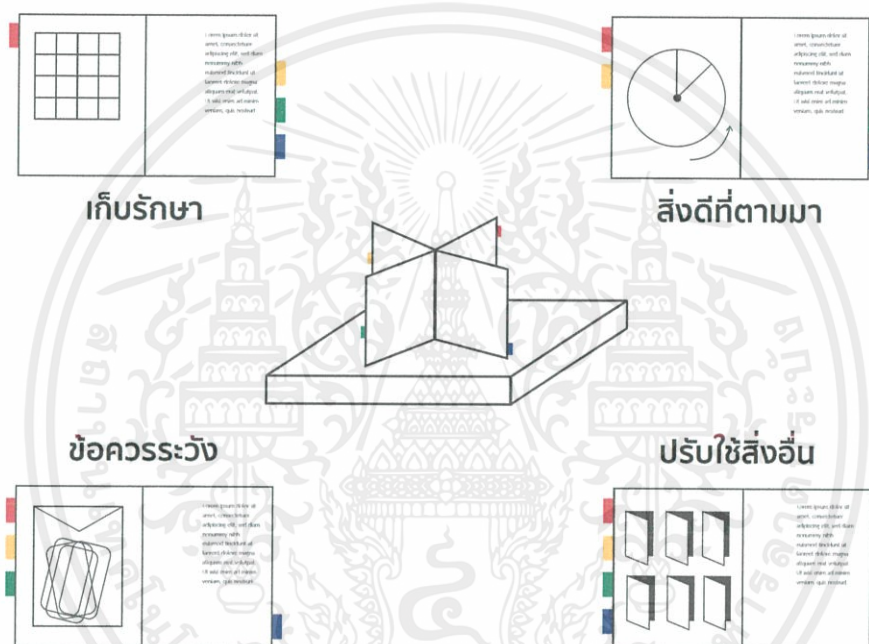


ภาพที่ 4.23 ภาพรวมของกราฟิกประกอบตอนที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.5 การออกแบบสื่อในนิทรรศการตอนที่ 4

ในตอนี่ 4 มีชื่อตอนว่า “ชีวิตของคุณ” มาจากที่ตอนนี้เป็นตอนสรุปจบและโยงไปให้เห็นภาพการจัดการชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทั้งหมด ซึ่งพยายามนำเสนอออกมาในรูปแบบที่ผู้ชมสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อที่จะเชื่อมโยงถึงชีวิตของตนเองได้ โดยหาแนวทางนำเสนอที่จะสามารถสรุปเรื่องทั้งหมดได้ โดยมีการปรับปรุงรูปแบบมาหลากหลายจากการเป็นเกม สู่การตัดทอนให้จริงจังมากขึ้นและหาความลงตัวของบทสรุปให้ได้



ภาพที่ 4.24 แบบร่างครั้งที่ 1 ตอนที่ 4

แบบร่างครั้งที่ 1 พัฒนามาจากแนวคิดที่เสนอไปเป็นเกมในตอนแรกปรับให้สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการมากขึ้น จึงเสนอเป็นรูปแบบที่ล้อกับสมุดจดบันทึกที่เอาไว้จัดตาราง โดยมีเกมเล็ก ๆ ให้เล่นภายใน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นสี่ส่วน แต่ตัวเกมนั้นยังไม่ชัดเจนพอสำหรับประเด็นที่ต้องการจะนำเสนอจึงปรับปรุงโดยการเลือกเจาะจงไปที่การจัดการชีวิตเพียงอย่างเดียวเพื่อให้ชัดเจนมากขึ้น และออกแบบในรูปแบบที่ต้องใช้การจัดการในการเล่นของแต่ละคน โดยมีแท่งไม้ที่แทนชีวิตทั้งสี่ด้านจัดเรียงไปในแถบพลังที่เราคิดว่าเราได้แบ่งสัดส่วนชีวิตของเราไป และประเมินชีวิตของตนเอง โดยมีบัตรให้คำแนะนำที่ช่วยในการจัดในแต่ละด้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

LOVE PLAY	10					100%
	20					100%
	30					100%
	40					100%
WORK HEALTH	10					100%
	20					100%
	30					100%
	40					100%

จุด 1
 ลงมือทำเรื่องที่ดีของเมื่อ ลอดก็จัดการชีวิตของคุณอย่างไร ว่าคุณจัดการมันได้อย่างไร ลอดประเมิน จากชีวิตของคุณ เพราะสุดท้ายชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไปไม่มีผิดของ ลอดจะไม่ได้จัดการกับทุก ๆ ด้านของชีวิต มันอาจจะยังไม่ดีและจะ แต่ถ้าอย่างนั้นมันคือเรื่องที่จะเกิดขึ้นได้ ๆ ในชีวิตของคุณได้ ลอดแล้ว ลอดจะไม่ ใช้ในชีวิตของคุณ แต่ถ้าไม่มัน ก็คือชีวิตของคุณ!

จุด 2
 พยายามชีวิตของคุณที่มัน ลอดจะจัดการกับมัน มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ

จุด 3
 มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ

จุด 4
 มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ มันคือชีวิตของคุณ

ชีวิตของคุณ

ภาพที่ 4.25 แผ่นเกมตอนที่ 4

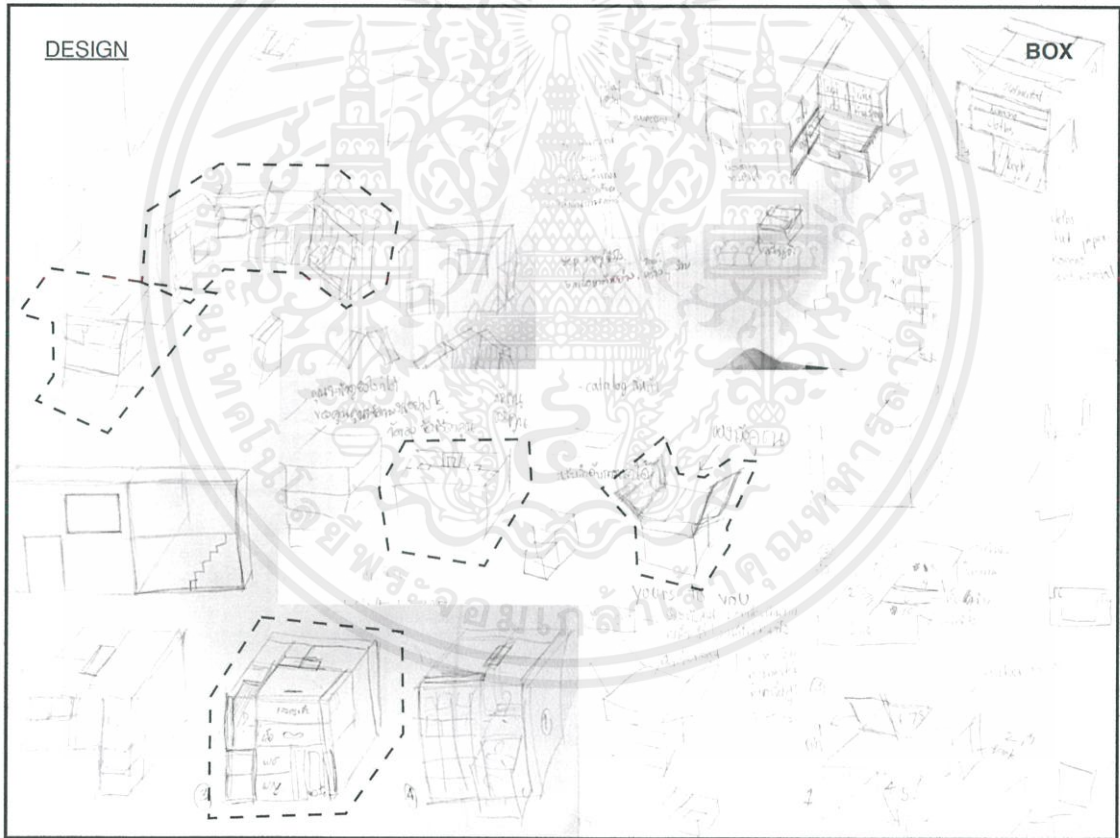
WORK RELAX < 25% การทำงานของคุณอาจอยู่ในจุดที่สบายแล้ว หรือคุณกำลังดีใจสบายใจ มีสติคุณทำมันที่รู้สึกดีใจตัวเองได้ ว่ามันเป็นอย่างไร มันอาจจะเป็นจุดที่ดี หรืออาจจะต้องฟัง ลอดพร้อมกับปัจจัยอื่นในชีวิตของคุณเอง	LOVE DANGER! < 25% ความรักเป็นความดีอันดับหนึ่ง ๆ ในชีวิตด้วย ถ้ารู้สึกว่ามี หรือได้รับมือของคนที่เอาใจไปเป็นห่วง ความรักมันได้ หลายรูปแบบ จากทั้งคนที่รักหรือสิ่งต่าง ๆ นอกเหนือนี้ ลอดทบทวนดูให้ดีอีกที อย่างน้อยคุณก็รักตัวเองได้
WORK HARD > 75% การทำงานหนักก็ไม่ได้ดีถึง ลอดทบทวนว่าทำไมมันไป หรือเปล่า หรืองานที่ทำลวดคุณภาพชีวิตด้านอื่นหรือไม่ ลอดปรับให้ตรงกับค่าของใจคุณ ลุดต่อหรือพอพอดี	LOVE WONDERFUL > 75% ความรักคือความสุขที่มันดีกับส่วนอื่น ๆ ของคุณได้ เมื่อ ใช้ไปในทางที่ดี ทัพพลังก็ที่คุณเองและรอบข้างของคุณ และยังสามารถแบ่งไปสร้างสมดุลให้กับส่วนอื่น ๆ ได้ด้วย ลอดให้พลังนี้ด้วย จิตสำนึกของคุณก็ดีขึ้น
HEALTH BEWARE! < 25% สุขภาพมันเป็นห่วง ถ้ามันไม่ปกติ ก็ทำให้ทุกอย่างพังลงได้ ส่งผลกระทบต่อทุกอย่างชีวิตคน แม้จะเป็นเรื่องที่ไม่ดีอย่างอื่นแล้ว แค่หลายครั้งคุณก็ไม่ยอมทำให้มันดีขึ้น ลอดค่อย ๆ ปรับ ลอดหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวคุณเองแล้วใช้เวลากับมัน	PLAY SERIOUS < 25% กิจกรรมสร้างความสุขใจในชีวิตมันน้อยเหลือเกิน แบบนี้ อาจไม่ดีเท่าไร แต่ส่วนต่าง ๆ ในชีวิตจะต่าง คนที่มีความสุข ในชีวิตของ ลอด แบ่งเวลาของคุณกับมันได้กับตัวเองบ้าง ลอดเพื่อความสนุกกับมันแต่ส่วนนี้ในแผนการชีวิตคุณ
HEALTH EXCELLENT > 75% สุขภาพที่ดีโร ๆ ก็อยากมี อย่าลืมรักษาให้ดีต่อไป ทั้งสุขภาพกายและใจ เพื่อจะไปทำอย่างอื่นได้อย่างมั่นใจ วางแผนในส่วนอื่นของชีวิตโดยมันต้องกังวลส่วนนี้ได้ หรือ ลอดหาโอกาสใหม่ ๆ ให้ชีวิตคุณเพิ่มขึ้นอีกก็ได้	PLAY ENERGETIC > 75% กิจกรรมสร้างความสุขใจในชีวิตคุณมีมากมาย ถึงเป็นเรื่อง ที่ดี แต่อย่าลืมดูแลสุขภาพในด้านอื่นด้วย ว่ายังดีอยู่ไหม หรือ ให้เวลากับความสุขใจเพียงอย่างเดียวโดยสิ่งอื่นยังไม่ ลอดหาความสุขของตัวเองกับมันอย่างอื่นที่มันมีความสุขกับมัน

ภาพที่ 4.26 บัตรคำแนะนำของตอนที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

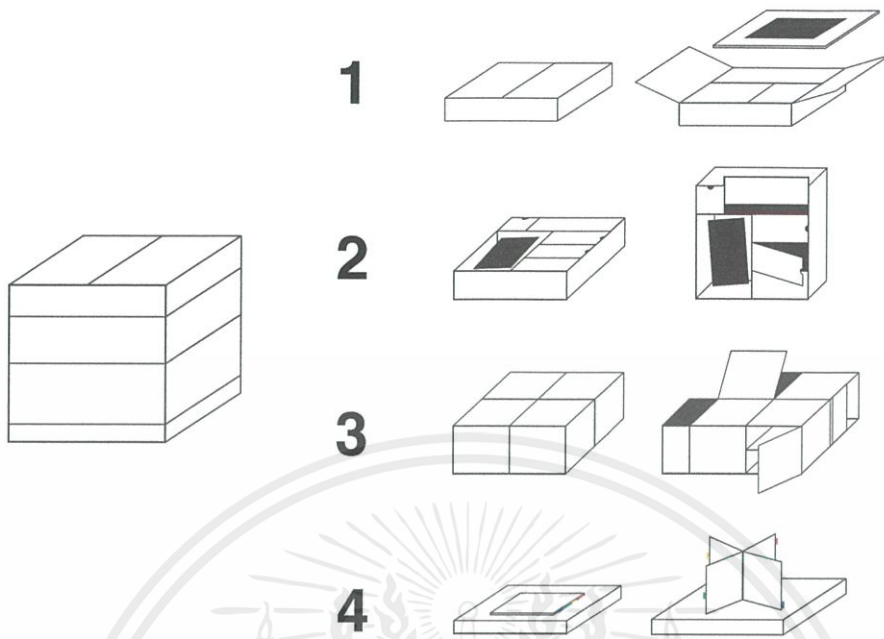
4.4 การออกแบบกล่องจัดเก็บนิทรรศการ

การออกแบบกล่องนิทรรศการนั้น ถูกทำให้สอดคล้องกับแนวคิดของการจัดเก็บ โดยทำเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ขนาดกระทัดรัดที่สามารถถือได้หนึ่งคน โดยคิดรูปแบบในการเปิดออกมาหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเปิดได้หลาย ๆ ด้านเพื่อความสนุกสนานสนใจ การเปิดด้านหน้าที่ทำให้สะดวกต่อการแสดงงาน มองเห็นได้ทั้งหมด การเปิดแบบกระเป๋าถือที่สอดคล้องกับการจัดเก็บ การเปิดแบบกล่องจากด้านบนให้เหมือนกับกล่องเก็บของ การเปิดลิ้นชักเพื่อให้หยิบดูได้ แต่เมื่อคิดถึงในขั้นตอนการผลิตจริงนั้น มีการไปปรึกษาผู้ที่มีความรู้ในการประกอบ จึงอาจจะทำไม่ได้ทุกแบบ เลยได้ออกมาเป็น 2 แนวทางที่น่าสนใจไปพัฒนาต่อ

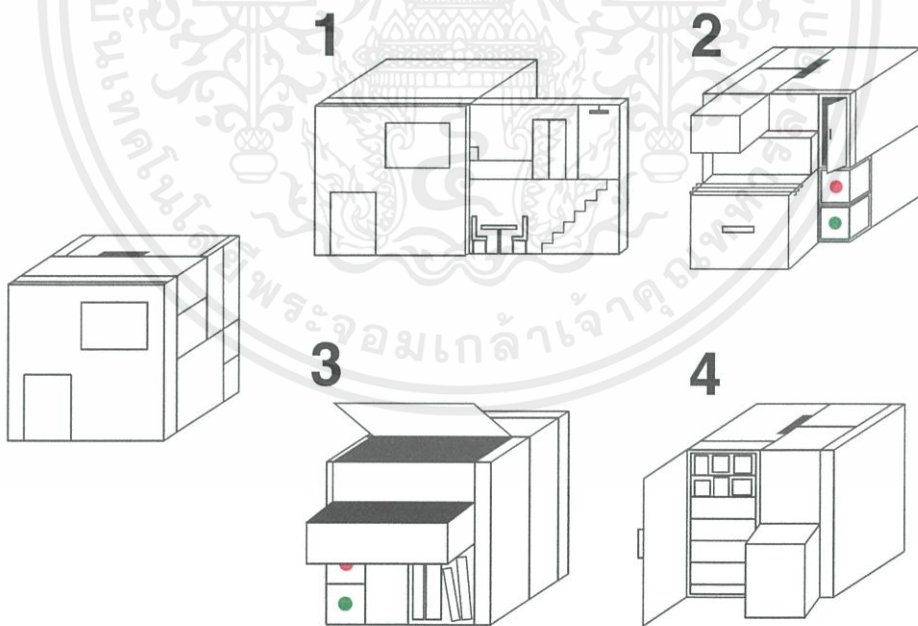


ภาพที่ 4.27 แบบร่างกล่องจัดเก็บนิทรรศการครั้งที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.28 กล่องจัดเก็บนิทรรศการแบบที่ 1



ภาพที่ 4.29 กล่องจัดเก็บนิทรรศการแบบที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากนั้นได้มีการเลือกแบบของกล่องนิทรรศการแบบที่ 1 มาพัฒนาต่อ โดยเป็นแบบที่ใช้เปิดจากด้านบนแล้วค่อย ๆ เปิดลงมาด้านล่าง ตามตอนเนื้อหาทั้ง 4 ตอนของนิทรรศการ เพื่อกำหนดทิศทางของผู้เล่นในการสำรวจนิทรรศการได้ ซึ่งต่างจากแบบที่ไม่ได้เลือกที่แม้จะมีความหลากหลายของการเปิด แต่ผู้ชมสามารถเข้าถึงได้ทุกทิศทาง จึงจัดเรียงเนื้อหาได้ยาก

จึงมีการร่างแบบร่างครั้งที่ 2 ขึ้นมาใหม่สำหรับการทำจริง โดยคำนวณถึงระยะในการทำอะไรอย่างละเอียดมากขึ้น และลองทำแบบจำลองเพื่อให้เห็นภาพขนาดจริง ส่วนในการทำจริงนั้นได้เลือกใช้ไม้ MDF (Medium-density fibreboard) ที่เป็นไม้แผ่นอัดความละเอียดปานกลาง มีความแข็งแรงมากกว่าไม้อัด และไม่ยุ่ง่าย นำมาทำกล่อง และพ่นสีขาวเพื่อให้ดูสะอาดเรียบร้อยสอดคล้องกับตัวงาน



ภาพที่ 4.30 แบบร่างกล่องจัดเก็บนิทรรศการครั้งที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

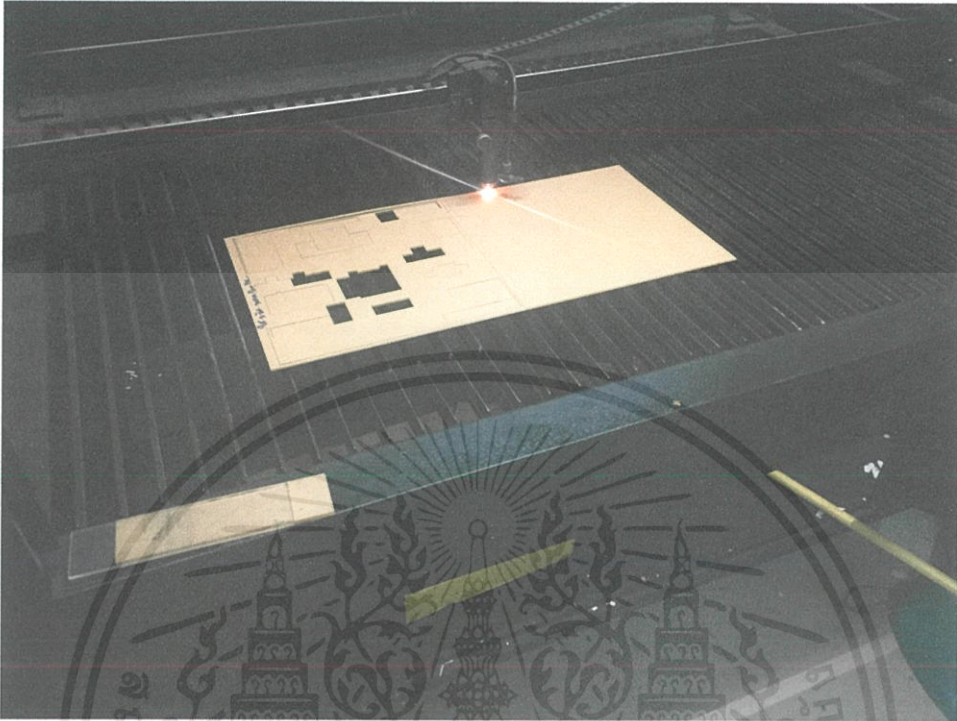


ภาพที่ 4.31 แบบจำลองกล่องนิทรรศการขนาดจริง



ภาพที่ 4.32 แบบจำลองกล่องนิทรรศการแบบสามมิติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.33 การผลิตกล่องนิทรรศการ 1



ภาพที่ 4.34 การผลิตกล่องนิทรรศการ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.35 การผลิตกล่องนิทรรศการ 3



ภาพที่ 4.36 การผลิตกล่องนิทรรศการ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

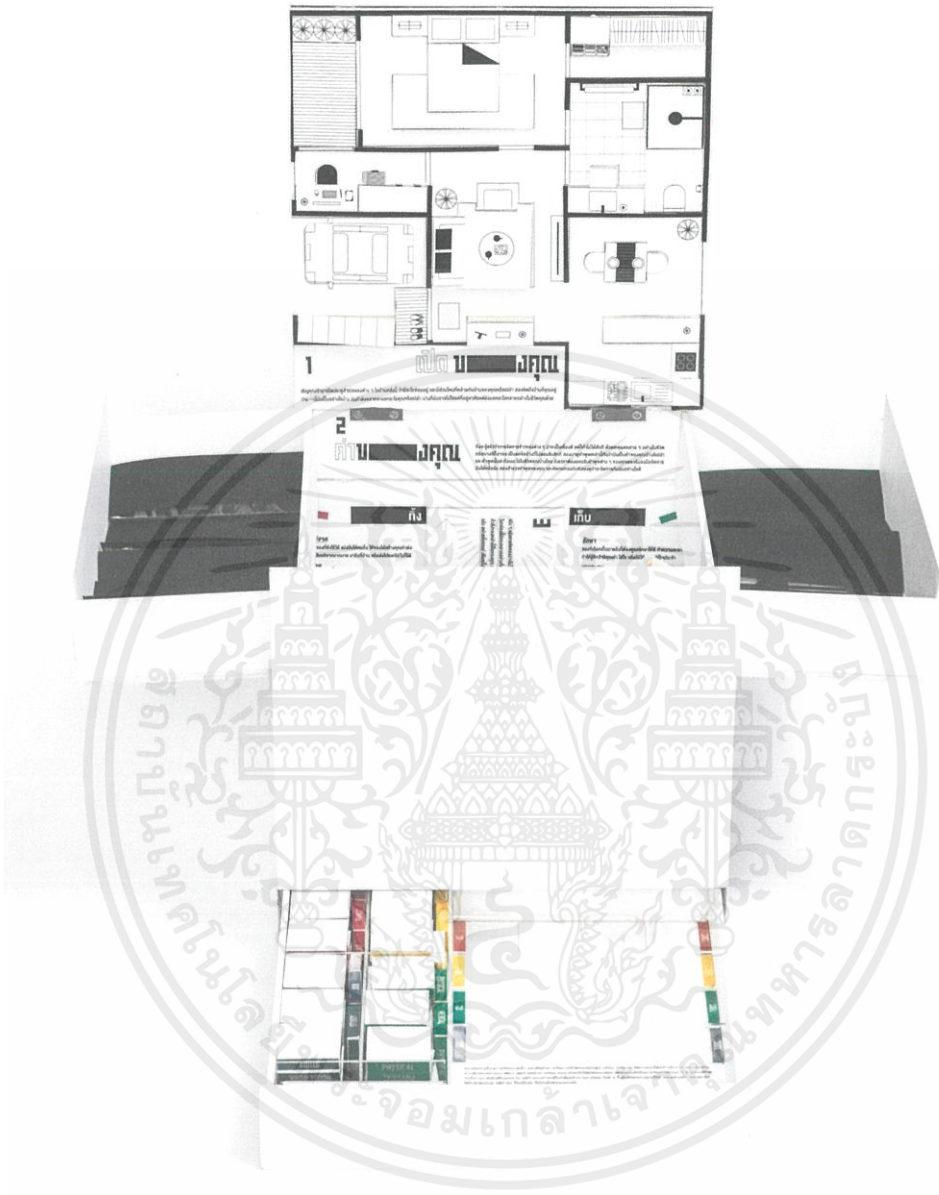
4.5 ผลงานสำเร็จ

การออกแบบนิทรรศการขนาดพกพา “ของคุณ” ได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ออกมาเป็นผลงานสำเร็จดังต่อไปนี้



ภาพที่ 4.37 นิทรรศการขนาดพกพา ภายนอก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.38 นิทรรศการขนาดพกพา ภายใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุป

การออกแบบนิทรรศการขนาดพกพาชิ้นนี้ สำเร็จและบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งเอาไว้ ตั้งแต่กระบวนการทำงานจนจบกระบวนการออกแบบ เพื่อตอบสนองทั้งวัตถุประสงค์ในนิทรรศการและวัตถุประสงค์ของผู้ศึกษาเอง ได้มีการปรับปรุงพัฒนาเรื่อย ๆ จากการศึกษาและคำแนะนำของคณะอาจารย์ทุกท่าน จนออกมาเป็นชิ้นงานในท้ายที่สุดนี้ แม้บางส่วนจะยังมีข้อบกพร่องอยู่บ้างด้วยข้อจำกัดในการศึกษาบางอย่าง หากมีการต่อยอด ปรับปรุงและแก้ไขต่อไปก็อาจพัฒนาชิ้นงานไปไกลได้มากกว่านี้ แต่โดยรวมแล้วก็สามารถทำชิ้นงานนี้สำเร็จลุล่วงออกมาได้ด้วยดี

5.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

ในการออกแบบนิทรรศการขนาดพกพา “ของคุณ” เกิดปัญหาและพบข้อจำกัดในการศึกษาดังนี้

1. ด้วยหัวข้อที่ศึกษามีความเฉพาะเจาะจงในตัวบุคคล และมีเรื่องของความรู้สึกมาเกี่ยวข้อง ในบางเรื่องจึงยากที่จะหาข้อสรุปจุดกึ่งกลางเพื่อไม่ให้เป็นการตัดสินตัวบุคคลมากเกินไป หรือเป็นการตัดสินจากตัวเองมากเกินไป และไม่ชี้แนวทางมากเกินไปจนขาดความเป็นบุคคลนั้น
2. ด้วยขนาดของงานที่มีกำหนดให้สอดคล้องกับแนวคิดของงานคือการจัดเก็บนั้น ทำให้การจัดการขนาดข้อมูลที่ใหญ่และหลากหลายต้องย่อเล็กลงมาก ทำให้เกิดข้อจำกัดในการนำเสนอ นับเป็นความท้าทายที่เกิดขึ้นจากข้อจำกัดที่สร้างให้ตัวเอง
3. ด้วยทักษะและความรู้ในด้านการทำตัวกล่องไม้ของตัวผู้ทำนั้นยังไม่เชี่ยวชาญ จึงใช้เวลานานในการทำจริงให้ได้ออกมาอย่างที่ออกแบบไว้ แม้จะมีคนช่วยในการทำและให้คำปรึกษา แต่ก็ใช้เวลานานกว่าจะทำให้มีความเรียบร้อยสมบูรณ์ได้ และออกมาไม่แข็งแรงมากนัก

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาทุกกระบวนการทำงานอย่างละเอียด ตั้งแต่การคิดหัวข้อ การเลือกสื่อที่เหมาะสม จนถึงขั้นตอนกระบวนการผลิต แม้จะสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ ก็ต้องศึกษาและมีทักษะความรู้อยู่พอสมควรที่จะทำ ไม่ควรไปขึ้นอยู่กับผู้อื่น ให้ความสำคัญในรายละเอียดเล็กน้อย จะช่วยทำให้งานสมบูรณ์มากขึ้น
2. ควรเผื่อเวลาในขั้นตอนกระบวนการผลิตและแก้ไขงานเพิ่มขึ้น เพื่อเวลาสำหรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้แน่นอน เพื่อให้สามารถพัฒนางานให้ดีขึ้นได้อีก
3. ควรตัดสินใจในการทำงานให้เด็ดขาด แม้จะมีคำแนะนำมากมายแต่ต้องเลือกและตัดสินใจให้เหมาะสมกับเวลาและความสามารถของตน ต้องรู้จักประเมินตนเองและทำในสิ่งที่คิดไว้ให้ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- คนโต มารีเอะ. (2557). **ชีวิตดีขึ้นทุก ๆ ด้านด้วยการจัดบ้านแค่ครั้งเดียว**. (ปฏิพล ตั้งจักรวารานนท์และโยชูเกะ, ผู้แปล) กรุงเทพมหานคร: วีเลิร์น
- ชะชะกิ ฟูมิโอะ. (2560). **อะไรไม่จำเป็นก็ทิ้งไป**. (นพวัฒน์ หัตยานันท์, ผู้แปล) กรุงเทพมหานคร: STEPS
- ลู่เหว่ย. (2559). **บ้านเล็กจัดให้ใหญ่**. (วันวิสา ศักดิ์สัมพันธ์กุล, ผู้แปล) กรุงเทพมหานคร: วาราร่า พับลิชชิ่ง, บจก.
- มาร์กาเร็ตา แมกนัสสัน. (2561) **DEATH CLEANING สุดท้ายก็ต้องทิ้ง**. (ไอริสา ชั้นศิริ, ผู้แปล) กรุงเทพมหานคร: AMARIN HOW-TO
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2559). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น
- สมชาย เตียวกุล. (2554). **จิตวิทยาสิ่งแวดล้อม**. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/2MvjJch>
- สุปรียา ต้นสกุล. (2550). **ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์**. เข้าถึงได้จาก http://ns2.ph.mahidol.ac.th/phklb/knowledgefiles/1_.pdf
- ศาสตรา ชูวัฒนารักษ์. (2551). **ความสัมพันธ์ของการประเมินความปกติ การเห็นคุณค่าในตนและสุขภาพทางจิต**. วิทยานิพนธ์ วท.บ ภาควิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- บิล เบอร์เน็ต และ เดฟ อีวาน. (2559) **คู่มือออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking**. (เมษ์ศรีพัฒนาสกุล, ผู้แปล) กรุงเทพมหานคร: บิ๊กสเคป, บจก.
- วัฒน์ จุฑะวิภาต. (2542). **ศิลปะการจัดนิทรรศการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเสริฐ ศีลรัตน์. (2546). **การออกแบบนิทรรศการ**. กรุงเทพมหานคร: สิปประภา
- พยุงค์ดี ประจุศิลป์. (2539). **การออกแบบสำหรับนิทรรศการ**. กรุงเทพมหานคร: Compact design
- Julia Beck. (2011) **The Psychology of Home: Why Where You Live Means So Much**. Available from <https://www.theatlantic.com/health/archive/2011/12/the-psychology-of-home-why-where-you-live-means-so-much/249800/>
- Elizabeth Scott. (2019) **The Cost of Clutter in Your Life**. Available from <https://www.verywellmind.com/the-cost-of-clutter-3144688>
- Susan Krauss Whitbourne. (2017) **Reasons to Clear the Clutter out of Your Life**. Available from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201705/5-reasons-clear-the-clutter-out-your-life>
- MUJI. (2015). **Compact life**. Available from <https://www.muji.com/th/compactlife>
- IKEA. (2018). **Life at home report**. Available from <https://lifeathome.ikea.com>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

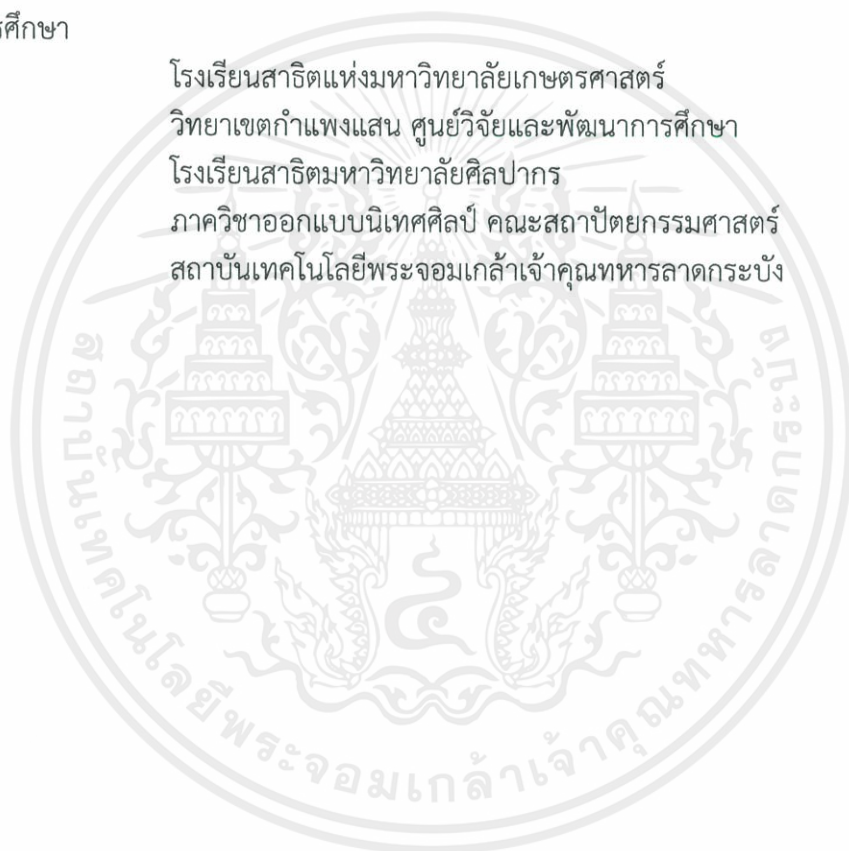
ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ - สกุล มนสิชา ศรีสวนแดง
 ที่อยู่ 54/1 หมู่ 4 ตำบล กำแพงแสน
 อำเภอ กำแพงแสน จังหวัด นครปฐม 73140
 การติดต่อ e-mail : monsiha.srisuantang@gmail.com
 tel. : +66809990930

ประวัติการศึกษา

2555 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
 2558 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร
 2562 ภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้