

โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน  
ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานคร  
SOCIETY THE SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT CENTER, BANGKOK



ธนภูมิ วณิชชญยุทธ์  
THANAPOOM VANITCHTUNYASUB

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร  
บัณฑิต

ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2562

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

COPYRIGHT 2019

FACULTY OF ARCHITECTURE

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต  
(สถาปัตยกรรมภายใน)

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี)  
คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร มุรพันธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาติ ภาสวร

รองศาสตราจารย์น้ำอ้อย สายหู

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อันธิกา สวัสดิ์ศรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาติ ภาสวร

ประธานกรรมการ

รองประธานกรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการและเลขานุการ

.....  
(รองศาสตราจารย์พรชัย บุญชัยวัฒนา)  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### บทคัดย่อ

ปัจจุบันสังคมในสังคมไทยนั้นเริ่มมีความตึงเครียดเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมในเมืองหลวงที่เป็นแหล่งที่มีประชากรอยู่หนาแน่น สาเหตุเหตุหลักของความตึงเครียดภายในสังคมนั้น มาจาก การโดนกลั่นแกล้ง การโดนพิพากย์วิจารณ์ โดนต่อว่า โดนตีเตียนจากผู้คนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน หรือแม้กระทั่งการเลียดูของคนภายในครอบครัว จนทำให้คนกลุ่มที่โดนสาเหตุเหล่านี้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ ทำให้พวกเขาเหล่านั้น ขาดความกล้า ความมั่นใจ ขาดทักษะการเข้าสังคม เมื่อปล่อยไว้เป็นระยะเวลาานานเข้า จะส่งผลกระทบต่อทั้งหน้าที่การทำงาน การเรียน การใช้ชีวิตในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ : ศูนย์ส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือของรองศาสตราจารย์พรชัย บุญชัยวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และคณาจารย์ประจำภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็น ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินโครงการ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ผู้ศึกษาจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงและขอขอบคุณครอบครัว เพื่อนๆ พี่ที่คอยให้คำแนะนำต่างๆ และให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน ตลอดจนการดำเนินการทำวิทยานิพนธ์จนเสร็จสิ้น

สุดท้ายนี้ผู้จัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอขอบพระคุณบิดามารดา และครอบครัว ที่เปิดโอกาสให้ได้รับการศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษา และคอยให้กำลังใจเสมอมา

นายธนภูมิ วนิชัญญาทรัพย์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ

หน้า

สารบัญ .....	IV
สารบัญตาราง .....	Error! Bookmark not defined.
สารบัญภาพ .....	6
บทที่ 1 บทนำ.....	
1.1 ประวัติความเป็นมา และความสำคัญโครงการ.....	
1.1.1 ความเป็นมาของโครงการ.....	9
1.1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ.....	10
1.1.3 ภาพลักษณ์โครงการ.....	13
1.1.4 องค์กรรองรับโครงการ.....	13
1.2 วัตถุประสงค์โครงการ .....	
1.2.1 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	14
1.2.2 วัตถุประสงค์ของวิทยานิพนธ์.....	14
1.3 กลุ่มเป้าหมาย.....	15
1.4 องค์ประกอบโครงการ.....	17
1.4.1 ขอบข่ายของโครงการ.....	16
1.5 สถานที่ตั้งโครงการ.....	
1.5.1 ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้งโครงการ.....	18
1.5.2 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่โครงการ.....	20
1.5.3 การวิเคราะห์การเข้าถึงโครงการ.....	22
1.5.4 การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมโดยรอบ.....	22
1.5.5 SITE ANALYSIS.....	24
1.6 อาคารภายในโครงการ.....	
1.6.1 ลักษณะฟังก์ประสงค์ของโครงการ.....	25
1.6.2 การวิเคราะห์ของอาคาร.....	25
1.6.3 ลักษณะทางกายภาพโครงการ.....	28
1.6.4 BUILDING ANALYSIS.....	46
บทที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานและเหตุผลสนับสนุนของโครงการ.....	52.
2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.1 ลักษณะของโครงการ.....	52
2.1.2 ประเภทของโครงการ.....	53
2.1.3 ลักษณะเฉพาะตัวของโครงการ.....	53
2.1.4 ข้อกำหนดของโครงการ.....	57
2.1.5 องค์ประกอบพื้นฐานของโครงการ.....	58
2.1.6 สายงานบริหารพื้นฐานของโครงการ.....	63
2.2 ข้อมูลสนับสนุนโครงการ	
2.2.1 ประวัติโครงการ.....	66
2.2.2 เอกลักษณะของโครงการ.....	67
2.2.3 องค์ประกอบของโครงการ .....	68
2.2.4 สายการบริหารและอัตรากำลัง.....	70
2.2.5 รายละเอียดข้อกำหนด.....	71
2.2.6 รายละเอียดองค์ประกอบโครงการ.....	71
บทที่ 3 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ.....	74
3.1 กรณีศึกษาตัวอย่างประกอบประเภทศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ	
3.1.1 University Psychiatric Centre.....	74
3.1.2 Rehabilitation Centre Groot Klimmendaal.....	79
3.1.3 The Dawn Rehab Chaing Mai.....	84
บทที่ 4 การวิเคราะห์ผู้ใช้งานภายในโครงการ.....	96
บทที่ 5 การวิเคราะห์การวิเคราะห์ข้อมูลและแนวความคิดในการออกแบบ.....	102
บทที่ 6 ผลงานการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน.....	114
บรรณานุกรม .....	
ภาคผนวก.....	

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1.1 กราฟแสดงความผิดปกติของประชากรจากทั่วโลก.....	13
ภาพที่ 1.2 ตารางแสดงข้อมูลของโรควิตกกังวลที่พบบ่อยที่สุดจากทุกภูมิภาคของโลก.....	13
ภาพที่ 1.3 แผนภูมิแสดงประชากรสหรัฐฯที่มีความผิดปกติของความวิตกกังวล.....	14
ภาพที่ 1.4 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ A.....	19
ภาพที่ 1.5 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ B.....	20
ภาพที่ 1.6 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ C.....	21
ภาพที่ 1.7 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ A.....	21
ภาพที่ 1.8 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ B.....	22
ภาพที่ 1.9 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ C.....	22
ภาพที่ 1.10 ทางทิศเหนือติดกับถนนพุทธมณฑลสาย4.....	23
ภาพที่ 1.11 ทางทิศตะวันตกติดพื้นที่โล่ง รกร้าง.....	23
ภาพที่ 1.12 ทางทิศตะวันออกติดชุมชน.....	23
ภาพที่ 1.13 ทางทิศใต้ติดใกล้กับ THE HOUSE CLINIC.....	23
ภาพที่ 1.14 ทางทิศเหนือตรงไปถ.พระราม 2.....	24
ภาพที่ 1.15 ทางทิศตะวันออกติดพื้นที่โล่ง รกร้าง.....	24
ภาพที่ 1.16 ทางทิศใต้ตรงไปเขตชุมชนหมู่บ้าน.....	24
ภาพที่ 1.17 ทางทิศตะวันตกติดกับบึงซีและตึกแถว.....	24
ภาพที่ 1.18 ทางทิศเหนือตรงไปถ.เฉลิมพระเกียรติ.....	24
ภาพที่ 1.19 ทางทิศตะวันตกติดชุมชน.....	24
ภาพที่ 1.20 ทางทิศใต้ตรงไปเขตชุมชน.....	24
ภาพที่ 1.21 ทางทิศตะวันออกพื้นที่รกร้าง.....	24
ภาพที่ 1.22 รูปทิศทางแสงแดดลมและการวางตัวอาคาร.....	26
ภาพที่ 1.23 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	27
ภาพที่ 1.24 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	27
ภาพที่ 1.25 แสดงทัศนียภาพภายนอกของอาคารสิริวิทย์ลักษณะ ธรรมชาติ.....	27
ภาพที่ 1.26 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร.....	28
ภาพที่ 1.27 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	28

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1.28 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	28
ภาพที่ 1.29 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	29
ภาพที่ 1.30 แสดงแผนผังบริเวณอาคาร.....	29
ภาพที่ 1.31 แสดงแผนผังอาคารชั้น 1.....	30
ภาพที่ 1.32 แสดงแผนผังอาคารชั้น 2.....	30
ภาพที่ 1.33 แสดงแผนผังอาคารชั้น 3.....	31
ภาพที่ 1.34 แสดงแผนผังอาคารชั้น 4.....	31
ภาพที่ 1.35 แสดงรูปด้าน A อาคาร.....	32
ภาพที่ 1.36 แสดงรูปด้าน B อาคาร.....	32
ภาพที่ 1.37 แสดงรูปด้าน C อาคาร.....	33
ภาพที่ 1.38 แสดงรูปตัด 1 อาคาร.....	33
ภาพที่ 1.39 แสดงรูปตัด 2 อาคาร.....	34
ภาพที่ 1.40 แสดงรูปตัด 3 อาคาร.....	34
ภาพที่ 1.41 แสดงรูปตัด 4 อาคาร.....	35
ภาพที่ 1.42 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร.....	36
ภาพที่ 1.43 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	36
ภาพที่ 1.44 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	37
ภาพที่ 1.45 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	37
ภาพที่ 1.46 แสดงแผนผังบริเวณอาคาร.....	38
ภาพที่ 1.47 แสดงแผนผังอาคารชั้น 1.....	38
ภาพที่ 1.48 แสดงแผนผังอาคารชั้นลอย.....	39
ภาพที่ 1.49 แสดงแผนผังอาคารชั้น 2.....	39
ภาพที่ 1.50 แสดงแผนผังอาคารชั้น 3.....	40
ภาพที่ 1.51 แสดงแผนผังอาคารชั้น 4.....	40
ภาพที่ 1.52 แสดงรูปด้านอาคาร.....	41
ภาพที่ 1.53 แสดงรูปด้านอาคาร.....	41
ภาพที่ 1.54 แสดงรูปตัดอาคาร.....	42
ภาพที่ 1.55 แสดงรูปด้านตัดอาคาร.....	42
ภาพที่ 1.56 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร.....	43

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1.57 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร.....	43
ภาพที่ 1.58 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร.....	44
ภาพที่ 1.59 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร.....	44
ภาพที่ 1.60 แสดงผังบริเวณอาคาร.....	45
ภาพที่ 1.61 แสดงแผนผังอาคาร.....	45
ภาพที่ 1.62 แสดงแผนผังอาคาร.....	46
ภาพที่ 1.63 แสดงรูปด้านอาคาร.....	46
ภาพที่ 1.64 แสดงรูปด้านอาคาร.....	46
ภาพที่ 1.65 แสดงรูปด้านอาคาร.....	47
ภาพที่ 1.66 แสดงรูปด้านอาคาร.....	47
ภาพที่ 1.67 แสดงรูปตัดอาคาร.....	48
ภาพที่ 1.68 พื้นที่อเนกประสงค์ของอาคารและคาเฟ่.....	49
ภาพที่ 1.69-1.70 พื้นที่ชั้น2-3-4ของอาคาร.....	49
ภาพที่ 1.71 SKYLIGHT ภายในอาคาร.....	50
ภาพที่ 1.72-1.73 พื้นที่ในรูปทรงวงรีเป็นห้องภาวนา.....	50
ภาพที่ 1.74 การเชื่อมต่อของชั้นหนึ่งกับชั้นสองโดยผ่านโถงบันได.....	50
ภาพที่ 1.75 พื้นที่นั่งเล่นบริเวณบ่อน้ำ.....	51
ภาพที่ 1.76-1.77 พื้นที่ระเบียงห้องเรียน.....	51
ภาพที่ 1.78 ผังอาคารชั้นหนึ่ง.....	52
ภาพที่ 1.79 ผังอาคารชั้นสอง.....	52
ภาพที่ 1.80 ผังอาคารชั้นสาม.....	53
ภาพที่ 1.81 ผังอาคารชั้นสี่.....	53
ภาพที่ 2.1 ราวจับสำหรับผู้พิการ.....	64
ภาพที่ 2.2 ระยะเวลาใช้งานภายในห้องนาสำหรับผู้พิการ.....	65
ภาพที่ 2.3 ระยะเวลาใช้งานบริเวณอ่างล้างมือ สำหรับผู้พิการ.....	65
ภาพที่ 2.4 โครงสร้างองค์กรบริหารกรณีสึกษาของสถาบันกัลยาณราชชนครินทร์.....	70
ภาพที่ 2.5 โลโก้ของโครงการ.....	72
ภาพที่ 2.6 โครงสร้างองค์กร.....	75
ภาพที่ 2.7 คอร์สการรักษาบำบัดผู้มีสภาวะวิตกกังวล.....	78

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 3.1 ภาพทัศนียภาพของอาคารที่มีพื้นที่สีเขียวปกป้องอาคาร.....	79
ภาพที่ 3.2 ผังอาคาร.....	80
ภาพที่ 3.3 ผังอาคาร.....	80
ภาพที่ 3.4 ผังอาคาร.....	81
ภาพที่ 3.5 ภาพลานอเนกประสงค์ภายในอาคาร.....	81
ภาพที่ 3.6 ภาพแสดงถึงทิศทางในการมองของผู้ป่วย ให้เจอวิสัยภาพแวดล้อมโดยรอบ.....	82
ภาพที่ 3.7 โถงทางเดินไปห้องบำบัดรักษาต่างๆเชื่อมต่อกับลานด้านใน.....	83
ภาพที่ 3.8 การเปิดช่องให้วิวพื้นที่สีเขียวจากภายนอกเข้ามาสู่ภายใน.....	83
ภาพที่ 3.9 ทัศนียภาพของตัวอาคาร.....	84
ภาพที่ 3.10-3.11 พื้นที่ภายในของอาคารทั้งพื้นที่ที่ดูสงบและพื้นที่ที่รู้สึกตื่นตาตื่นใจ.....	85
ภาพที่ 3.12 ผังบริเวณที่ตั้งโครงการที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ.....	86
ภาพที่ 3.13 การดีไซน์ของอาคาร มุมมอง พื้นที่แสงเข้า.....	86
ภาพที่ 3.14 ผังอาคารชั้นล่าง.....	87
ภาพที่ 3.15 ผังอาคารชั้น 1 .....	87
ภาพที่ 3.16 ผังอาคารชั้น 2.....	88
ภาพที่ 3.17 ผังอาคารชั้น 3.....	88
ภาพที่ 3.18 ผังอาคารชั้น 4 .....	89
ภาพที่ 3.19 รูปด้านอาคาร.....	89
ภาพที่ 3.20 รูปด้านอาคาร.....	89
ภาพที่ 3.21 รูปทัศนียภาพตอนกลางคืนของอาคาร.....	90
ภาพที่ 3.22 The Dawn Rehab Chaing Mai.....	91
ภาพที่ 3.23 ตารางเวลาโปรแกรมการรักษาของThe Dawn Rehab.....	93
ภาพที่ 4.1 พฤติกรรมภายในโครงการโดยภาพรวม.....	97
ภาพที่ 4.2 TIME TABLE ตารางเวลาพื้นที่ภายในโครงการ.....	98
ภาพที่ 4.3 SCOPE OF WORK.....	98
ภาพที่ 4.4 Area requirement .....	99
ภาพที่ 4.5 Area requirement .....	99
ภาพที่ 4.6 Area requirement .....	100
ภาพที่ 4.7 Area requirement .....	100
ภาพที่ 4.8 Area requirement .....	101
ภาพที่ 4.9 Area requirement.....	101
ภาพที่ 5.1 ระยะเวลาติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับความร้อน (HEAT DETECTOR) .....	103
ภาพที่ 5.2 ระยะเวลาติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับควัน (SMOKE DETECTOR) .....	104
ภาพที่ 5.3 RELATION MARTRIX.....	109
ภาพที่ 5.4 BUBBLE DIAGRAM.....	110
ภาพที่ 5.5 PIE CHART.....	110
ภาพที่ 5.6 FUNCTIONAL DIAGRAM.....	111

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 5.7 ZONING 1st Floor.....	111
ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 5.8 ZONING 2nd Floor.....	112
ภาพที่ 5.9 STACKING DIAGRAM.....	112
ภาพที่ 5.10 CONCEPT.....	113
ภาพที่ 6.1 MASTER PLAN.....	114
ภาพที่ 6.2 1ST PLAN.....	114
ภาพที่ 6.3 2ND PLAN.....	115
ภาพที่ 6.4 SECTION A.....	115
ภาพที่ 6.5 SECTION B.....	116
ภาพที่ 6.6 ELEVATION A.....	116
ภาพที่ 6.7 ELEVATION B.....	117
ภาพที่ 6.8 ELEVATION C,D.....	117
ภาพที่ 6.9 PERESPECTIVE .....	118
ภาพที่ 6.10 PERESPECTIVE.....	118
ภาพที่ 6.11 PERESPECTIVE.....	119
ภาพที่ 6.12 PERESPECTIVE.....	119
ภาพที่ 6.13 PERESPECTIVE.....	120
ภาพที่ 6.14 PERESPECTIVE.....	120
ภาพที่ 6.15 PERESPECTIVE.....	121
ภาพที่ 6.16 PERESPECTIVE.....	122
ภาพที่ 6.17 PERESPECTIVE.....	122
ภาพที่ 6.18 PERESPECTIVE.....	123
ภาพที่ 6.19 PERESPECTIVE.....	123
ภาพที่ 6.20 PERESPECTIVE.....	124
ภาพที่ 6.21 PERESPECTIVE.....	124
ภาพที่ 6.22 PERESPECTIVE.....	125
ภาพที่ 6.23 PERESPECTIVE.....	125
ภาพที่ 6.24 PERESPECTIVE .....	126
ภาพที่ 6.24 PERESPECTIVE .....	126

## บทที่ 1

### บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.1 ประวัติความเป็นมา และความสำคัญโครงการ

### 1.1.1 ความเป็นมาโครงการ

ในปัจจุบันการเข้าสังคมประชากรมนุษย์ในประเทศไทยนั้นมีความวุ่นวายและความรุนแรงกันมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ การทำงาน และการใช้ชีวิต ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งของความเครียดและความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมในเมืองใหญ่ นอกจากนี้ปัญหาเหล่านี้ยังมีปัญหาการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความกดดันสูง ไม่ว่าจะเป็นการโดนแกล้ง ปัญหาครอบครัว การโดนกดขี่จากเพื่อนร่วมงาน และการเสนองานต่อหน้าผู้คนที่ทำให้ผู้คนเหล่านี้เกิดอาการวิตกกังวล ความประหม่า ขาดความมั่นใจ หลีกเลี้ยงที่จะเข้าสังคม เกิดอาการกลัวชั้นรุนแรงและมีผลต่อการใช้ชีวิต

ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม (SOCIAL ANXIETY) นั้นยังคงถูกละเลยในทางการแพทย์ และแพทย์ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญอย่างจริงจังเท่าที่ควร ในปัจจุบันพบว่ามีคนเป็นโรคนี้อยู่เป็นจำนวนมากและเป็นโรคเรื้อรังทางจิตเวช ภาวะวิตกกังวลทางสังคม คือ อาการวิตกกังวลว่าคนอื่นจะมองกับเราอย่างไร หรือทำพลาดให้ต้องอับอาย กลัวการถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนรอบข้าง เป็นผลให้สมรรถภาพในการทำงานลดลง ยังทำให้ความสามารถในการใช้เหตุผล การควบคุมอารมณ์ และควบคุมพฤติกรรมของตนเองลดลงไปด้วย ซึ่งคนที่ตกอยู่สภาวะเหล่านี้เป็นเวลานาน มีผลให้ผู้มีภาวะนี้สูญเสียโอกาสและศักยภาพค่อนข้างมากในการใช้ชีวิตประจำวัน

โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นโครงการเสนอแนะที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้มีภาวะวิตกกังวลเหล่านี้ ให้ผู้ป่วยได้มารับรักษาเพื่อพัฒนาทักษะในการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ เป็นพื้นที่ที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้คน และใช้วิธีการรักษาแบบ CBT(COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) คือการบำบัดรักษาที่ใช้การปรับเปลี่ยนความคิดและการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วย เพื่อช่วยให้ผู้เข้าคอร์สเขาประเมินปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติด้วยตนเอง โครงการนี้จึงเปรียบเสมือนเป็นพื้นที่ที่ให้โอกาสแก่ผู้คนที่มีความวิตกกังวลการเข้าสังคม ได้กลับมาเข้าสังคมได้อย่างปกติอีกครั้ง หรือเป็นการส่งเสริมให้มีหน้าที่การงานที่พัฒนายิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการรักษาผู้มีภาวะวิตกกังวลทางสังคมและคนที่ชอบเก็บตัวปลีกตัวหนีจากผู้คนเป็นอย่างมาก และจะมีแนวโน้มที่จะมีโอกาสเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าด้วยปัจจัยหลายๆอย่าง อาทิเช่น ปัญหาการเลี้ยงดูในครอบครัว ปัญหาการใช้ชีวิต การโดนกลั่นแกล้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่วัยรุ่นที่เป็นช่วงวัยที่จะเข้าสังคมมากขึ้นนั่นเอง และเป็นการแก้ปัญหาด้านการเรียน การใช้ชีวิต การทำงาน ให้เกิดประสิทธิผลเพิ่มขึ้น

### 1.1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

#### 1.1.2.1 ข้อมูลจากหนังสือ วิวัฒนาการและโครงสร้างเกี่ยวกับสังคม(ธรรมนูญ เพ็งทอง.2549)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หนังสือได้เล่าถึงว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม (SOCIAL ANIMAL) โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะต้องมีชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นๆ มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ตามลำพังได้ ไม่สามารถหาเลี้ยงชีพด้วยตัวเองได้นาน” จากบทความข้างต้นทราบว่ามนุษย์ไม่อาจที่หลีกเลี่ยงการเข้าสังคมได้ เพราะมนุษย์ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และพึ่งพาอาศัยกัน

1.1.2.2 ข้อมูลจากบทความเรื่อง SOCIAL PHOBIA/THAI ได้กล่าวไว้ว่า ความอันตรายของโรควิตกกังวลการเข้าสังคมนั้น มีผลทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆมากมาย ซึ่งจะมีผลกระทบเป็นอย่างมากกับ หน้าที่การงาน การเรียน และสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจมากขึ้น รู้สึกโดดเดี่ยวและอาจจะล้มเลิกการเรียนหรือการทำงาน ฯลฯ

โดย ผลกระทบที่ตามมาของการเป็นโรควิตกกังวลเป็นระยะเวลานานหรือเรื้อรังนั้น จะทำให้เกิดปัญหาการติดยาเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ มีอาการรู้สึกหดหู่ และสุดท้ายก็คือการจบชีวิตลงด้วยการฆ่าตัวตาย

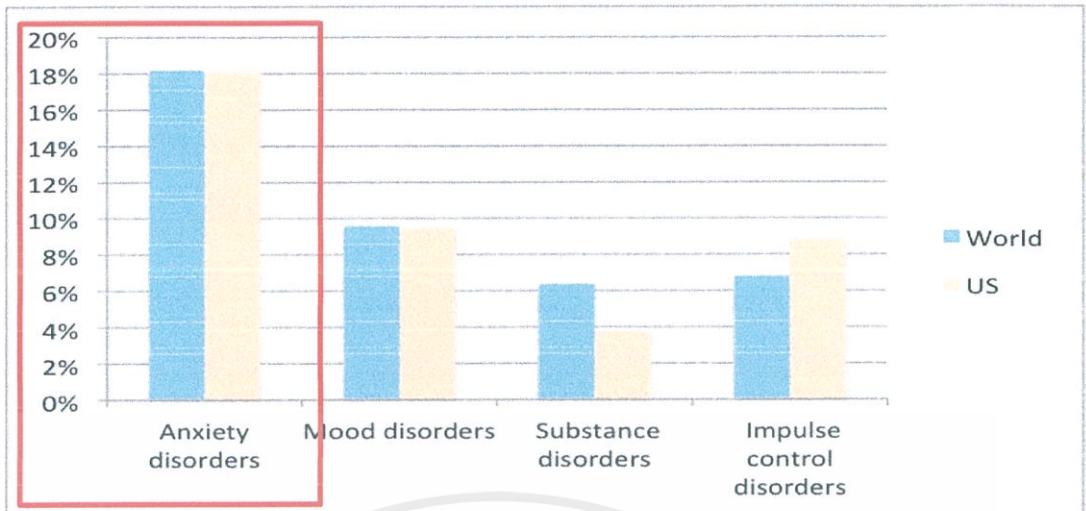
1.1.2.3 ข้อมูลปี พ.ศ.2560 องค์การอนามัยโลก (WHO) มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดมหาวิทยาลัยมิชิแกน และนักวิจัยจากทั่วทุกมุมโลกได้ทำการเก็บรวบรวมสถิติโรควิตกกังวล โดยส่งทีมสำรวจสุขภาพจิตโลก World Mental Health Survey Initiative (WMH) ไปสำรวจ 27 ประเทศในทุกภูมิภาคส่วนของโลกและรวบรวมสถิติเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม

โดยความผิดปกติหลักที่ทีม WMH ได้เก็บรวบรวมข้อมูลนั้นมีด้วยกัน 4 เรื่องหลักๆคือ

1. ความผิดปกติของความวิตกกังวล (อาการวิตกกังวลทั่วไป,อาการเสียขวัญ,อาการหวาดกลัว)
2. ความผิดปกติของอารมณ์ (โรคซึมเศร้า,โรคไบโพลาร์)
3. ความผิดปกติของการเสพสารเสพติด(การใช้สารเสพติด,ติดยาแอลกอฮอล์)
4. ความผิดปกติของพฤติกรรม(โรคสมาธิสั้น,พฤติกรรมผิดปกติ,โรคต่อต้าน)

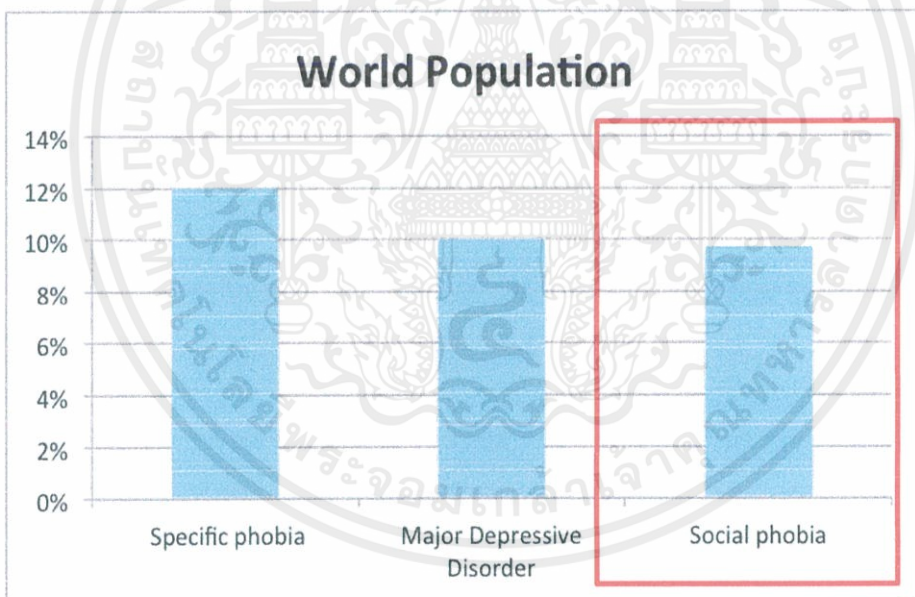
ผลสำรวจประชากรที่มีความผิดปกติทางจิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



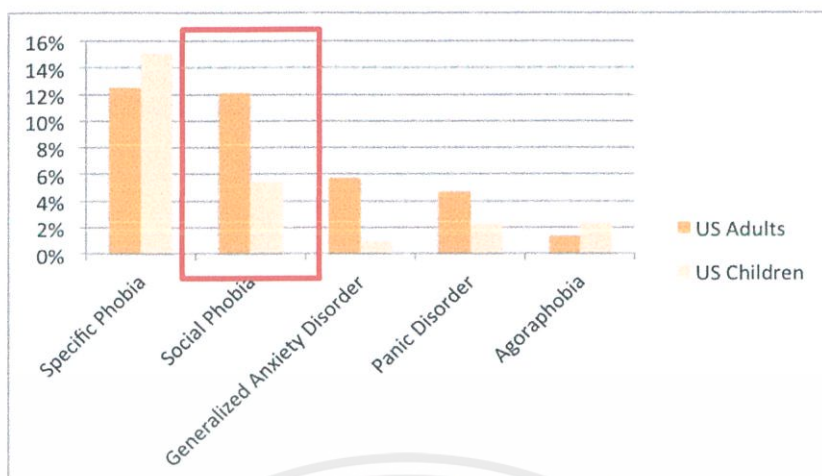
ภาพที่ 1.1 กราฟแสดงความผิดปกติของประชากรจากทั่วทุกมุมโลก  
อ้างอิงจาก <https://anxietyhub.org/anxiety-disorder-statistics/>

การสำรวจจาก WMH ได้สำรวจประชากรจากทั่วทุกมุมโลก พบว่ามีประชากรที่มีความผิดปกติทางด้านความวิตกกังวลและหวาดกลัวทางสังคม ที่เป็นโรควิตกกังวลที่พบบ่อยที่สุดทั่วโลก



ภาพที่ 1.2 ตารางแสดงข้อมูลของโรควิตกกังวลที่พบบ่อยที่สุดจากทุกภูมิภาคของโลก  
อ้างอิงจาก <https://anxietyhub.org/anxiety-disorder-statistics/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.3 แผนภูมิแสดงประชากรสหรัฐที่มีความผิดปกติของความวิตกกังวล  
อ้างอิงจาก <https://anxietyhub.org/anxiety-disorder-statistics/>

จากข้อมูลข้างต้นเห็นได้ว่า อัตราการเพิ่มจำนวนของประชากรมนุษย์ในแต่ละประเทศเริ่มมีปัญหาทางด้านความผิดปกติในเรื่องของความวิตกกังวลเริ่มพบบ่อยมากขึ้นทุกๆปี โดยเฉพาะกลุ่มคนในวัยเรียน วัยทำงานที่เป็นช่วงชีวิตที่ต้องเข้าสังคมอยู่บ่อยครั้ง พบเจอสถานการณ์ที่มีความกดดันมากมาย ทั้งความเครียด ความกังวล ทั้งนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงปัญหาของการเกิดโรคความวิตกกังวลที่ตามมาจากความตึงเครียดนี้ โครงสร้างจึงจำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการใช้ชีวิตในสังคม

## 1.ด้านสาธารณสุข

- 1.1 เพื่อให้โครงการนี้เป็นสถานที่ในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความผิดปกติทางด้านการคิดและพฤติกรรมทั้งต่อผู้ที่ได้รับการรักษา สมาคมจิตแพทย์ และประชาชนทั่วไป
- 1.2 โครงการที่เพิ่มโอกาสให้กับประชากรและช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาโรคเครียดวิตกกังวลต่างๆ

## 2.ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ

- 2.1 เพื่อเน้นการดูแลฟื้นฟูทางจิตใจหรือพฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- 2.2 มุ่งเน้นให้ประชากรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต และสามารถปรับเปลี่ยนไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์
- 2.3 ส่งเสริมคุณภาพของประชากรให้มีหน้าที่การทำงานที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.4 ส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตประชาชนทุกกลุ่มวัย
- 2.5 เป็นศูนย์สุขภาพจิตที่ได้มาตรฐานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 1.1.3 ภาพลักษณ์โครงการ

โครงการศูนย์ส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานครเป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้ผู้ที่ได้รับการรักษานั้นได้พัฒนาศักยภาพในการกล้าแสดงออก กล้าเผชิญสถานการณ์ที่ตัวเองกล้า เน้นการรักษาแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม(Cognitive Behavior Therapy: CBT) อีกทั้งภายในโครงการประกอบไปด้วยพื้นที่ที่ให้คำปรึกษา พบปะพูดคุย อบรมฝึกสอน เพื่อให้ผู้รับการรักษารู้วิธีการปรับตัวให้เข้าสังคมเหมือนคนปกติได้ นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์ที่จะช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาเรื่องความเครียดและวิตกกังวลในสังคมปัจจุบัน และลดช่วยโอกาสเกิดโรคเครียดอื่นๆตามมา เช่น โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ โรควิตกกังวล เป็นต้น และมีพื้นที่ที่รองรับบุคคลภายนอกได้เข้ามาใช้งานในพื้นที่ศูนย์การค้าภายในโครงการได้เพื่อส่งเสริมและกระจายรายได้ให้กับโครงการนี้

1.1.3.1 เป็นสถานเพิ่มทักษะทางสังคม โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางให้คำปรึกษาและอบรม

1.1.3.2 เป็นสถานที่ให้ผู้ป่วยได้เข้าใจถึงอาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทางกายภาพ

1.1.3.3 เป็นสถานที่ช่วยให้ผู้ป่วยได้พัฒนาตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไปรู้จักการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ย่ำแย่หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกตื่นตัว อาการประหม่า

### 1.1.4 องค์กรที่รองรับโครงการ

**กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข** เป็นหน่วยงานของรัฐ ทำหน้าที่ในการพัฒนางานสุขภาพจิตของประเทศ เกี่ยวกับ พัฒนาการวิชาการ ถ่ายทอดความรู้ บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ

- วิสัยทัศน์
- 1.) สร้างการมีส่วนร่วมเพื่อให้ประชาชนในทุกกลุ่มวัย สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเอง
  - 2.) สนับสนุนการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตครอบคลุมทุกมิติในทุกระดับ
  - 3.) พัฒนากลไกการดำเนินงานสุขภาพจิตเพื่อกำหนดทิศทางการสุขภาพจิตของประเทศ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) เป็นหน่วยงานของเอกชน เป็นกลุ่มธุรกิจโรงพยาบาลเอกชนที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ทำหน้าที่ดูแลโรงพยาบาลชั้นนำของประเทศ และได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลก WHO และกระทรวงสาธารณสุข

## 1.2 วัตถุประสงค์โครงการ

### 1.2.1 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อเป็นพื้นที่ที่ให้ผู้คนได้มาพัฒนาศักยภาพในการกล้าแสดงออกและเปิดโอกาสให้เขาได้เรียนรู้การเข้าสังคมมากยิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาอาการกลัวสังคมของตัวเอง
- 2) เพื่อเป็นสถานที่ที่ให้คำปรึกษาพูดคุยให้กำลังใจกับผู้รับการส่งเสริม
- 3) เพื่อเป็นพื้นที่ที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม พื้นที่ที่ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีความผิดปกติของผู้ป่วย
- 4) เพื่อเป็นสถานที่ที่ทำให้ผู้คนได้มาผ่อนคลายจากอาการวิตกกังวลและรู้สึกปลอดภัย

### 1.2.2 วัตถุประสงค์ของวิทยานิพนธ์

- 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมและพฤติกรรมของผู้ใช้งาน การใช้งานพื้นที่ต่างๆของผู้ใช้
- 2) เพื่อนำความรู้ทางด้านสถาปัตยกรรมภายในมาใช้ในการออกแบบศูนย์ส่งเสริมฟื้นฟูสภาวะความวิตกกังวลต่อสังคม กรุงเทพมหานคร ให้ตอบสนองต่อประโยชน์ใช้สอยในด้านความปลอดภัย ความงาม และความสะอาดสบาย สร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรให้แก่ผู้ป่วย
- 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของทำเลที่ตั้งตัวอาคารและสภาพแวดล้อมโดยรอบ ให้มีความสอดคล้องกับพื้นที่ใช้สอยภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 1.3 กลุ่มเป้าหมาย

ตารางที่ 1.1 ตารางแสดงถึงกลุ่มเป้าหมายและลักษณะของผู้ใช้งาน

กลุ่มเป้าหมาย	ลักษณะกลุ่มเป้าหมาย	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย
INTROVERT	กลุ่มคนที่มีโลกส่วนตัวสูงไม่พบปะกับผู้คน เก็บตัวอยู่เงียบๆคนเดียว แต่สามารถอยู่ท่ามกลางผู้คนได้	40% ชาวไทย
LOW SELF-CONFIDENCE	กลุ่มคนที่ไม่มีความมั่นใจในตนเอง แต่สามารถออกไปเจอผู้คนได้ เขาจะขาดความมั่นใจเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ตนประหม่า	35%
SOCIAL ANXIETY	กลุ่มคนที่หลีกเลี่ยงการเจอผู้คน ไม่กล้าเจอผู้คนเป็นจำนวนมาก จะติดตัวออกจากที่ตรงนั้น	25%

### 1.4 องค์ประกอบโครงการ

ตารางที่ 1.2 แสดงความเชื่อมโยงระหว่างจุดประสงค์ กิจกรรม และพื้นที่รองรับกิจกรรม

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	พื้นที่รองรับกิจกรรม
1.) เพื่อเป็นพื้นที่ที่พัฒนาศักยภาพในการกล้าแสดงออกและได้เรียนรู้ การเข้าสังคมปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและพฤติกรรม	-พบปะผู้คนเป็นจำนวนมาก -พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง	-ห้องประชุมพูดคุยกัน -ห้องอบรม ฝึกสอนทักษะ -ห้องบำบัดด้วยการแสดงออก -ห้องอเนกประสงค์
2.) เพื่อเป็นสถานที่ที่ให้คำปรึกษาพูดคุยและสร้างปฏิสัมพันธ์	-พูดคุยกับผู้คนที่เข้าคอร์สเรียน -สัมมนาโดยมีวิทยากรบรรยาย	-ห้องสัมมนา ห้องเรียน -ห้องให้คำปรึกษา
3.) เพื่อเป็นพื้นที่ที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม พื้นที่ที่ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีความผิดปกติของผู้ป่วย	-มีการอบรม ฝึกสอนการอยู่ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิด -ออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด	-ห้องประชุมกลุ่มเพื่อสอนและฝึกฝน -พื้นที่บำบัดทั้งด้านจิตใจและกายภาพ(ฟิตเนส กิจกรรมเพื่อสุขภาพ)

#### 1.4.1 ขอบข่ายของโครงการ

ตารางที่ 1.3 แสดงองค์ประกอบ ขอบเขต ขอบข่าย และขนาดพื้นที่ของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต	ขนาดพื้นที่
<b>ส่วนให้บริการสาธารณะ</b>			
<b>1.พื้นที่ส่วนอาคารต้อนรับ</b>			
1.1 ส่วนต้อนรับ INFORMATION	●	●	
1.2 พื้นที่พักผ่อน	●	●	
1.3 โถงทางเข้าและโถงทางเดิน	●	●	
1.4 ห้องน้ำสาธารณะ	●		
1.5 โถงบันได	●	●	
1.6 สำนักงานพนักงาน	●	●	
1.7 ห้องเก็บของ เก็บอุปกรณ์ต่างๆ	●	●	
1.8 ห้องพักผ่อน	●	●	
1.9 ห้องจ่ายยา	●		
<b>2.พื้นที่สำหรับให้คำปรึกษาและอบรม</b>			
2.1 ห้องสัมมนา	●		
2.2 ห้องให้คำปรึกษาส่วนตัว	●	●	
2.3 ห้องให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	●	●	
2.4 ห้องตรวจวินิจฉัยอาการ	●		
2.5 พื้นที่พักผ่อน	●	●	
2.6 ห้องเรียน/อบรม	●	●	
2.7 ห้องพักนักจิตวิทยาที่มาอบรม	●	●	
2.8 ห้องประชุม	●		
<b>3 พื้นที่ทำกิจกรรม</b>			
3.1 พื้นที่สวน	●	●	
3.2 พื้นที่เอนกประสงค์	●	●	
3.3 พื้นที่ออกกำลังกาย	●	●	
3.4 พื้นที่นั่งอ่านหนังสือ ห้องสมุด	●	●	
3.5 พื้นที่นวดคลายกล้ามเนื้อ	●	●	
3.6 ห้องเก็บของ	●		
<b>4.พื้นที่ให้บริการในด้านต่างๆ</b>			
4.1 พื้นที่จอดรถ	●	●	
4.2 พื้นที่จอดรถคนพิการ			
<b>5.พื้นที่บำบัด</b>			
5.1 พื้นที่บำบัดด้วยการแสดงออก	●	●	
5.2 พื้นที่บำบัดด้วยการฝึกสมาธิ	●	●	
5.3 พื้นที่ศิลปะบำบัด	●		
5.4 พื้นที่ดนตรีบำบัด	●	●	
5.5 พื้นที่จำลองตัวตนเสมือนจริง			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.พื้นที่ศูนย์การค้า			
6.1 พื้นที่ร้านค้าช้อปปิ้งต่างๆ			
6.2 พื้นที่ร้านอาหาร		●	
6.3 พื้นที่จัดการอีเว้นท์		●	
คาเฟ่			
รวม			

## 1.5 สถานที่ตั้งโครงการ

### 1.5.1 ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้งโครงการ

1. มีสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร เหมาะกับการบำบัดทางจิตของผู้ป่วย
2. มีระยะห่างไม่ไกลจากตัวเมืองมากนัก เพราะกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ที่เป็นโรคจิตกึ่งลวงทางสังคมจะพบมากที่สุดในละแวกของเมืองใหญ่
3. เป็นพื้นที่ที่ไม่มีมลภาวะ(มีน้อย) หรือมีความวุ่นวายมากเกินไป
4. ใกล้กับโรงพยาบาลที่มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช เพื่อประสานงานได้สะดวก
5. การเข้าถึงโครงการเป็นไปได้โดยไม่ลำบากมีเส้นทางสัญจรสะดวก ยานพาหนะเข้าไปได้
6. สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย ไม่มีน้ำท่วมขัง
7. รูปร่างที่ดินที่เหมาะสม

จากการพิจารณาตำแหน่งที่ตั้งที่เหมาะสมของโครงการมีความเป็นไปได้ 3 ที่ คือ

#### 1.) ตำแหน่งและที่ตั้งพื้นที่ A

ตำแหน่งที่ตั้ง : ตำบล บางกระทิก อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม(ใกล้เขตทวีวัฒนา)

พิกัดที่ตั้งโครงการ : 13.766048,100.328100

เป็นพื้นที่รกร้างที่เต็มไปด้วยต้นไม้และหญ้า ไม่ถูกใช้งาน อยู่ติดกับถนนพุทธมณฑลสาย 4 ขนาด 4 เลน อยู่ใกล้กับมหาลัษมีหิตล ศาลายา และกึ่งสถาบันกัลยาราชนครินทร์ (สถาบันฟื้นฟูผู้ป่วยทางจิต) อยู่ห่างจากตัวเมืองไม่ไกลมาก เป็นพื้นที่ที่ไม่วุ่นวายและอยู่ติดกับเขตทวีวัฒนาซึ่งเป็นเขตที่มีมลภาวะน้อย เป็นเขตที่มีพื้นที่สีเขียวเป็นจำนวนมากในเขต กรุงเทพมหานคร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

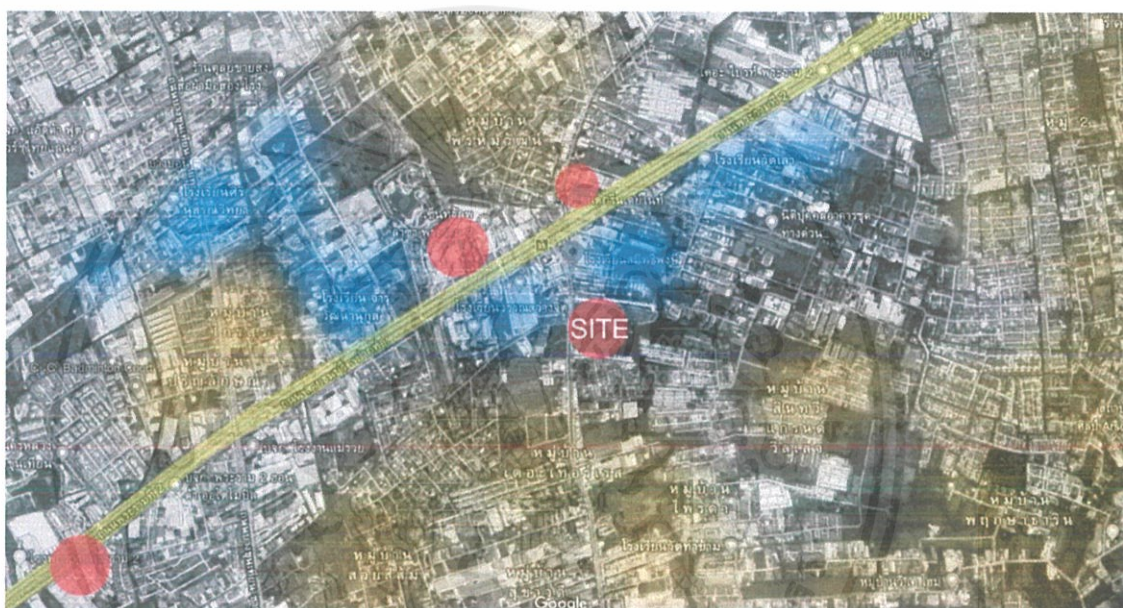
ภาพที่ 1.4 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ A

2.) ตำแหน่งและที่ตั้งพื้นที่ B

ตำแหน่งที่ตั้ง : แขวงสามยุค เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150

พิกัดที่ตั้งโครงการ : 13.660830 , 100.442631

เป็นพื้นที่รกร้างที่เต็มไปด้วยต้นไม้และหญ้า ไม่ถูกใช้งาน อยู่ติดกับถนนท่าข้าม ขนาด 2 เลนสองฝั่ง อยู่ใกล้กับมหาศาลเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี อยู่ห่างจากตัวเมืองไม่ไกลมาก การจราจรไม่ติดขัด เป็นพื้นที่ที่ไม่วุ่นวายและอยู่เขตบางขุนเทียนซึ่งเป็นเขตที่มีมลภาวะน้อย เป็นเขตที่มีพื้นที่สีเขียวเป็นจำนวนมากในเขตกรุงเทพมหานครฯ ภูมิประเทศเอื้ออำนวย ไม่มีน้ำท่วมขัง ติดกับโรงพยาบาลเชี่ยวชาญด้านกายภาพ บำบัดพักฟื้น



ภาพที่ 1.5 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ B

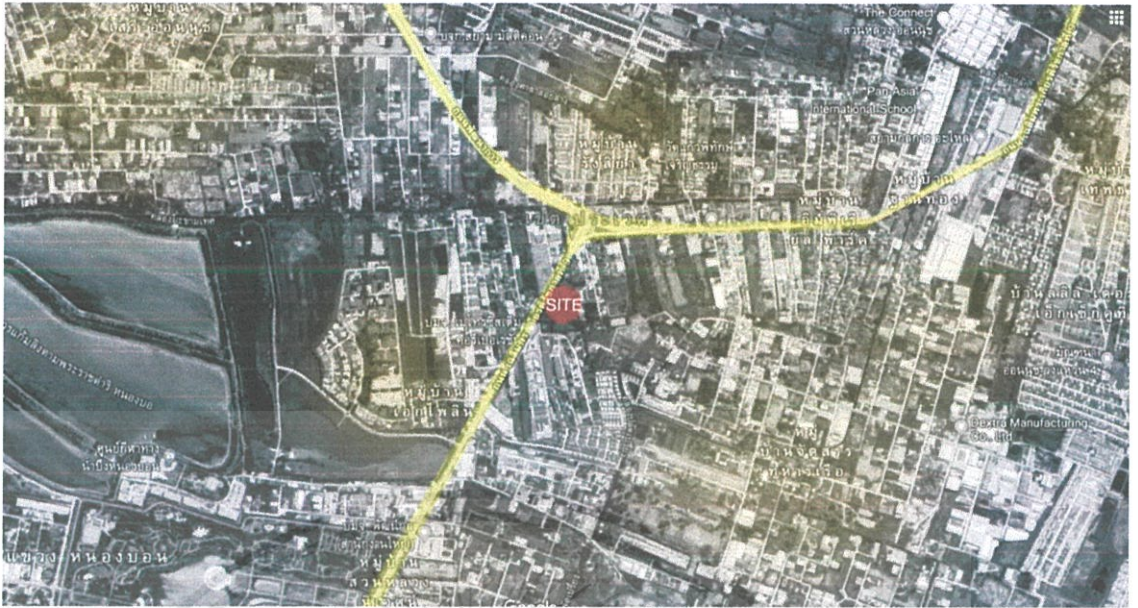
3.) ตำแหน่งและที่ตั้งพื้นที่ C

ตำแหน่งที่ตั้ง : แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานครฯ 10140

พิกัดที่ตั้งโครงการ : 13.697555,100.674484

เป็นพื้นที่ไม่ได้ใช้งาน บล็อกทิ้งรกร้าง ติดกับถนนเฉลิมพระเกียรติฯ 9 ถนนขนาด 4 การจราจรไม่ติดขัด อยู่ห่างจากตัวเมืองไม่ไกลมาก เขตประเวศเป็นเขตที่มีสภาพภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยไม่มีน้ำท่วมขัง พื้นที่สีเขียวมีจำนวนมาก มลภาวะมีน้อย มีมหาศาลหลายแห่งในเขตประเวศ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.6 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ C

### 1.5.2 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่โครงการ

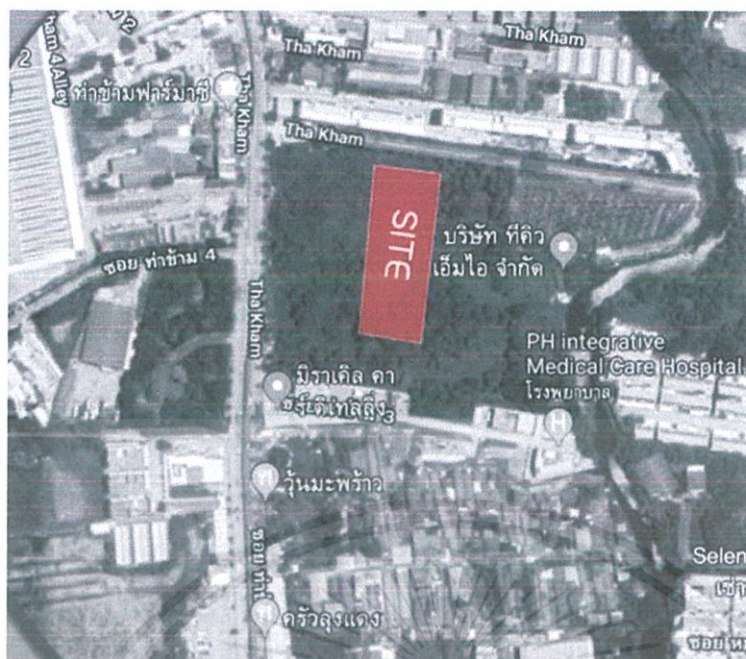
- 1.) ขนาดพื้นที่ A พื้นที่ตั้งโครงการโดยประมาณ 11,000 ตารางเมตร



ภาพที่ 1.7 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ A

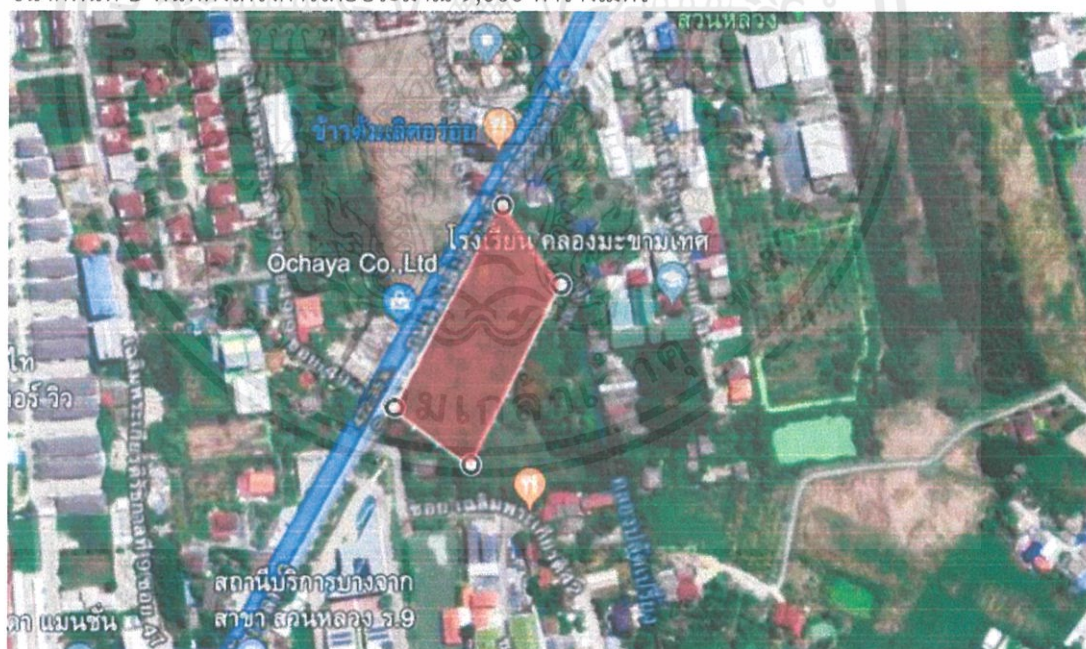
- 2.) ขนาดพื้นที่ B พื้นที่ตั้งโครงการโดยประมาณ 10,000 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.8 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ B

- 4.) ขนาดพื้นที่ B พื้นที่ตั้งโครงการโดยประมาณ 9,000 ตารางเมตร



ภาพที่ 1.9 แสดงตำแหน่ง ขอบเขตที่ตั้งพื้นที่ C

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 1.5.3 การวิเคราะห์การเข้าถึงโครงการ

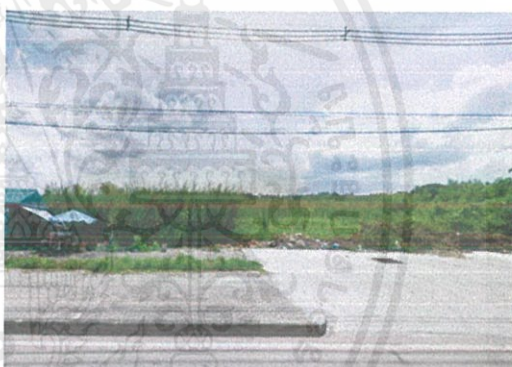
- 1.) พื้นที่ A : ถนนพุทธมณฑล ตำบล บางกระทีก อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม
  - การเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว : เส้นทาง ถนนพุทธมณฑลสาย 4
  - รถโดยสารสาธารณะประจำทาง(รถเมล์) : 170 , 539 , 547
  - รถโดยสารสาธารณะอื่นๆ เช่น TAXI , รถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง
- 2.) พื้นที่ B : แขวงสามเต่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
  - การเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว : เส้นทาง ถนนท่าข้าม
  - รถโดยสารสาธารณะประจำทาง(รถเมล์) : 105 , 147 , 68(ปอ.)
  - รถโดยสารสาธารณะอื่นๆ เช่น TAXI , รถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง
- 3.) พื้นที่ C : แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10140
  - การเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว : เส้นทางถนนพัฒนาการ เลี้ยวมาทางถนนเฉลิมพระเกียรติร.9
  - รถโดยสารสาธารณะประจำทาง(รถเมล์) 207, 46, 48 (ปอ.) (AC).
  - รถโดยสารสาธารณะอื่นๆ เช่น TAXI , รถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง
  - รถไฟฟ้าสาธารณะ : รถไฟแอร์พอร์ตลิงค์หัวหมาก และต่อรถเมล์

### 1.5.4 การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมโดยรอบ

#### 1.) พื้นที่ A



ภาพที่1.10 ทางทิศเหนือติดกับถนนพุทธมณฑลสาย4



ภาพที่1.11ทางทิศตะวันตกติดพื้นที่โล่ง รกร้าง



ภาพที่1.12 ทางทิศตะวันออกติดชุมชน



ภาพที่1.13 ทางทิศใต้ติดใกล้กับ THE HOUSE CLINIC

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.) พื้นที่ B



ภาพที่1.14 ทางทิศเหนือตรงไปถ.พระราม 2



ภาพที่1.15ทางทิศตะวันออกติดพื้นที่โล่ง รกร้าง



ภาพที่1.16ทางทิศใต้ตรงไปเขตชุมชนหมู่บ้าน

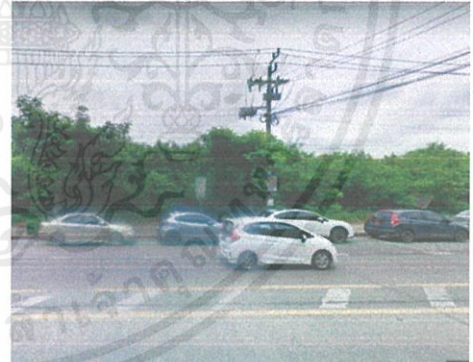


ภาพที่1.17ทางทิศตะวันตกติดกับบึงซีและตึกแถว

## 3.) พื้นที่ C



ภาพที่1.18 ทางทิศเหนือตรงไปถ.เฉลิมพระเกียรติ



ภาพที่1.19ทางทิศตะวันตกติดชุมชน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่1.20ทางทิศใต้ตรงไปเขตชุมชน

ภาพที่1.21ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือที่รกร้าง

ตารางที่ 1.4 แสดงการเปรียบเทียบข้อพิจารณาและสรุปผลการเลือกทำเลที่ตั้งที่เหมาะสมที่สุด

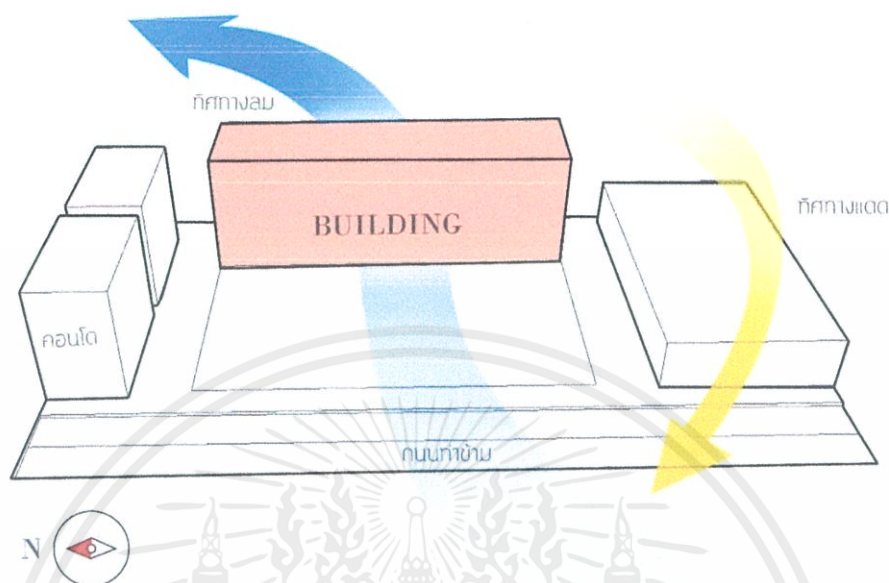
เกณฑ์การพิจารณา	ที่ตั้ง A	ที่ตั้ง B	ที่ตั้ง C
มีสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร เหมาะกับการบำบัดทางจิต	4	4	3
มีระยะห่างไม่ไกลจากตัวเมืองมาก เพราะกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่อยู่ในเมือง	4	4	4
เป็นพื้นที่ที่ไม่มีมลภาวะ(มีน้อย) หรือมีความวุ่นวายมากเกินไป	3	3	3
ใกล้กับโรงพยาบาลที่มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช	4	4	2
การเข้าถึงโครงการเป็นไปได้โดยไม่ลำบาก มีเส้นทางสัญจรสะดวก	3	3	3
สภาพภูมิประเทศเอื้ออำนวย ไม่มีน้ำท่วมขัง	3	4	4
รูปร่างที่ดินที่เหมาะสม	3	3	3
รวม	24	25	21

4 = เหมาะสมมาก 3= เหมาะสม 2= พอใช้ 1=ค่อนข้างไม่เหมาะสม 0= ไม่เหมาะสม

สรุป การพิจารณาการเลือกทำเลที่ตั้ง ในข้อ ที่ตั้ง B มีความเหมาะสมมากที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5.5 วิเคราะห์ที่ตั้ง B (SITE ANALYSIS) ด้านหน้าตัวอาคารหันหน้าไปทางถนนท่าข้ามฝั่งทิศตะวันตก แสงธรรมชาติเข้าถึงตัวอาคารได้ง่าย เปิดรับลมได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้อากาศภายในอาคารมีการถ่ายเทสะดวก ด้านแคบของอาคารจะหันออกไปทั้งทางทิศใต้และทิศเหนือ



ภาพที่ 1.22 รูปทิศทางแสงแดดลมและการวางตัวอาคาร

## 1.6 อาคารภายในโครงการ

### 1.6.1 ลักษณะพึงประสงค์ของโครงการ

- 1.) อาคารมีการเปิดรับ หรือเชิญชวน
- 2.) มีพื้นที่ที่เพียงพอต่อโครงการ
- 3.) มีการตั้งสภาพแวดล้อมจากภายนอกเข้ามาสู่ภายใน
- 4.) มีมุมมองที่สามารถมองเห็นทุกคนได้ง่าย
- 5.) อาคารส่งเสริมปฏิสัมพันธ์และเปลี่ยนการเรียนรู้

### 1.6.2 การวิเคราะห์ของอาคาร

- 1.) อาคารสิริวิทยลักษณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

เจ้าของโครงการ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สถานที่ตั้งอยู่ : 99 หมู่ 18 ตำบล คลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง ปทุมธานี

พื้นที่ทั้งหมดของโครงการ : 9,000 ตร.ม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

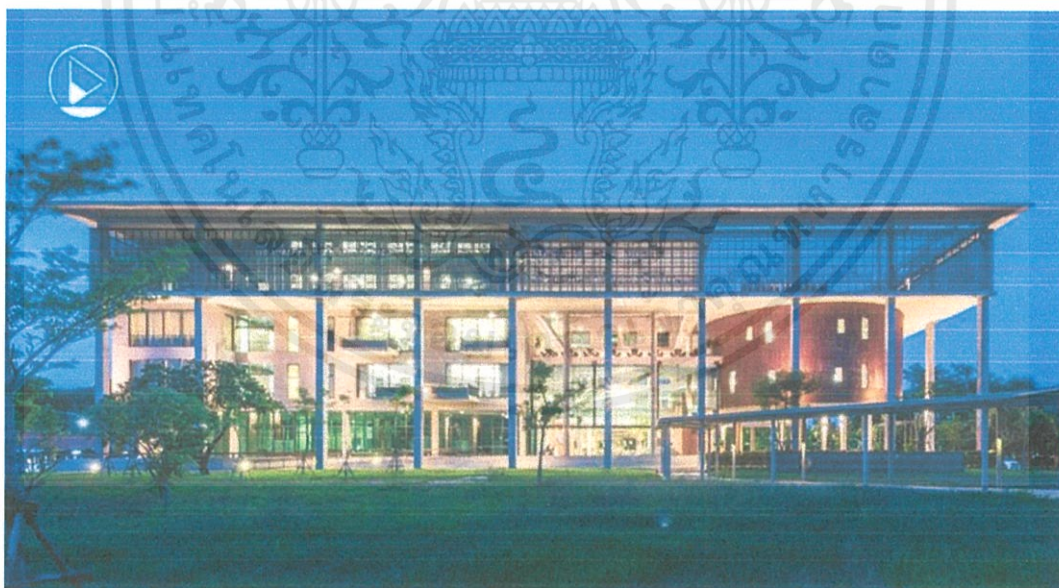
ลักษณะของอาคาร : เป็นอาคาร 4 ชั้น อาคารมีความโปร่งโล่ง เปิดรับลมให้ไหลผ่านเข้ามายังทุกพื้นที่ภายในอาคารได้เป็นอย่างดี ศูนย์กลางของอาคารเป็นคอร์ทวงรีขนาดใหญ่ เป็นพื้นที่อเนกประสงค์ที่รองรับผู้คนได้เป็นจำนวนมาก หรือเป็นพื้นที่ที่ไว้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มขนาดใหญ่ คอร์ทวงรียังแฝงความหมายถึงความเท่าเทียมและความรู้สึกผ่อนคลาย ด้านบนมีSKYLIGHT เพื่อเปิดรับแสงธรรมชาติ ทำให้อาคารมีความสว่างและพื้นที่ภายในดูโปร่งมากขึ้น อาคารหลังนี้ออกแบบเพื่อเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของผู้คน และสร้างกระบวนการเรียนรู้รูปแบบง่ายๆ อย่างการพบปะ ทักทายกัน พื้นที่ภายในอาคารสามารถนั่งได้ไม่ว่าจะเป็นโถงบันไดขนาดใหญ่ที่เชื่อมต่อไปยังชั้นสองของอาคาร และยังมีการแทรกแสงบรรยากาศของธรรมชาติเอาไว้อยู่ภายในอาคาร



ภาพที่ 1.23 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร

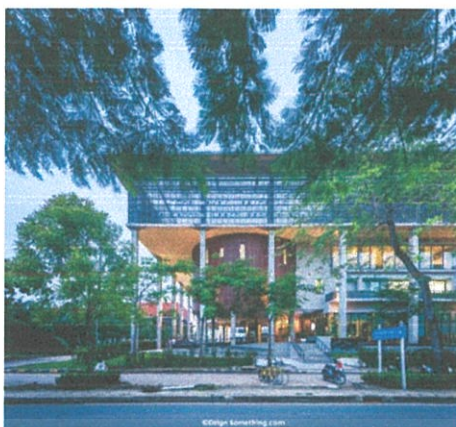


ภาพที่ 1.24 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร



ภาพที่ 1.25 แสดงทัศนียภาพภายนอกของอาคารสิริวิทย์ลักษณ์ ธรรมศาสตร์

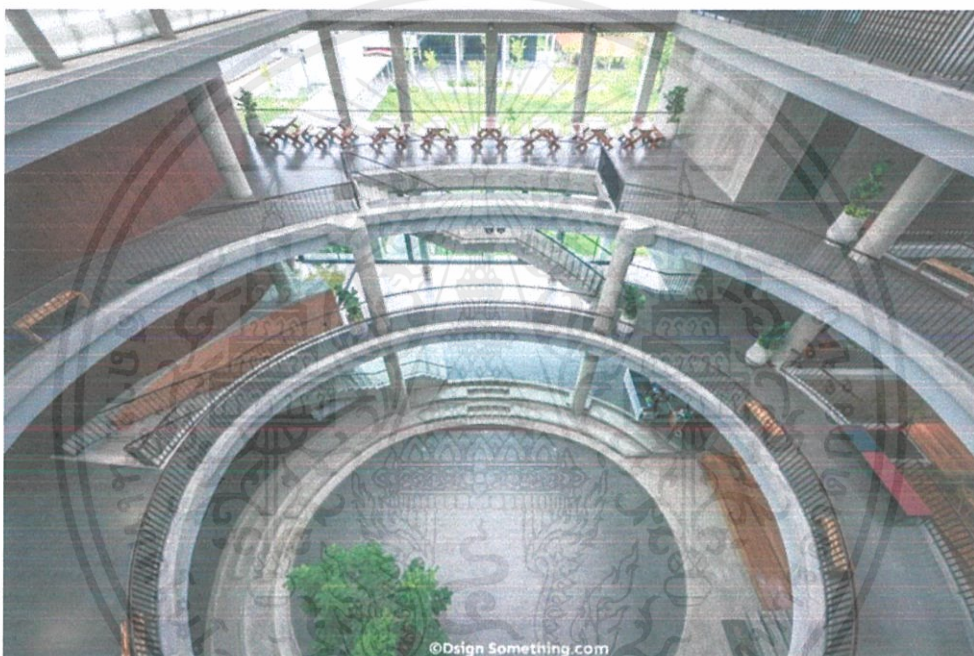
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.26 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร



ภาพที่ 1.27 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร



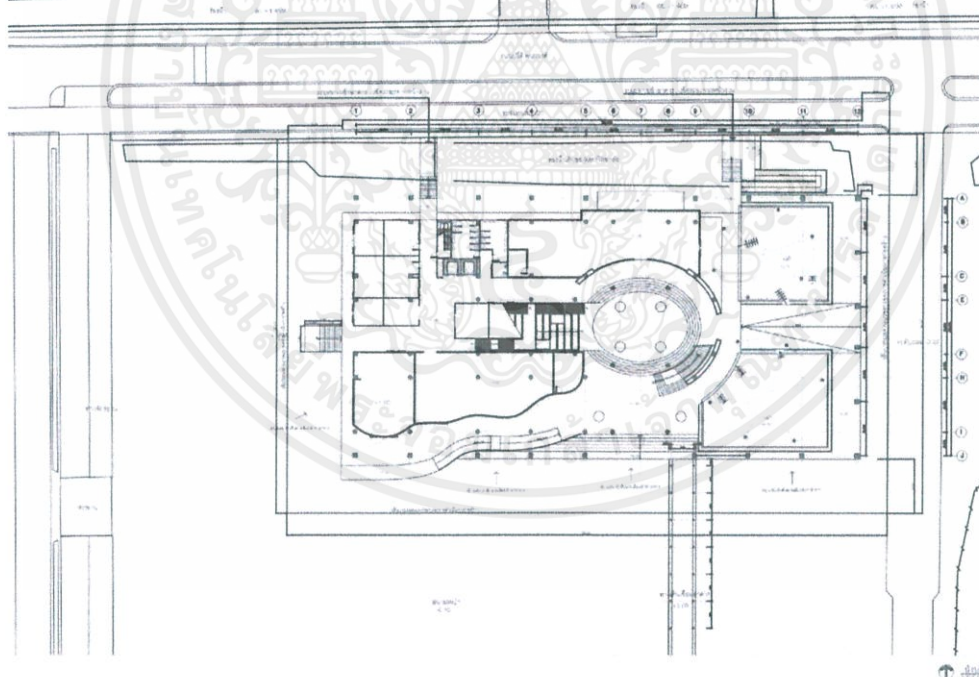
ภาพที่ 1.28 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



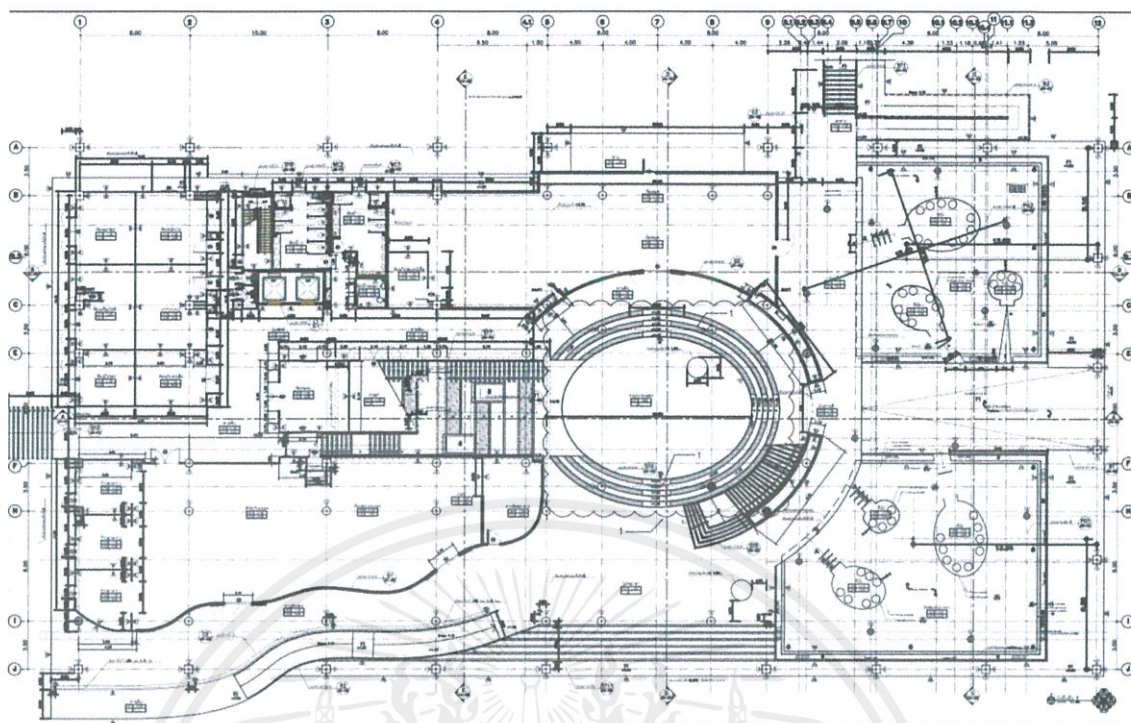
ภาพที่ 1.29 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร

### 1.1) แบบอาคารสิริวิถลักษณ์ ธรรมศาสตร์ (ลักษณะทางกายภาพโครงการ)

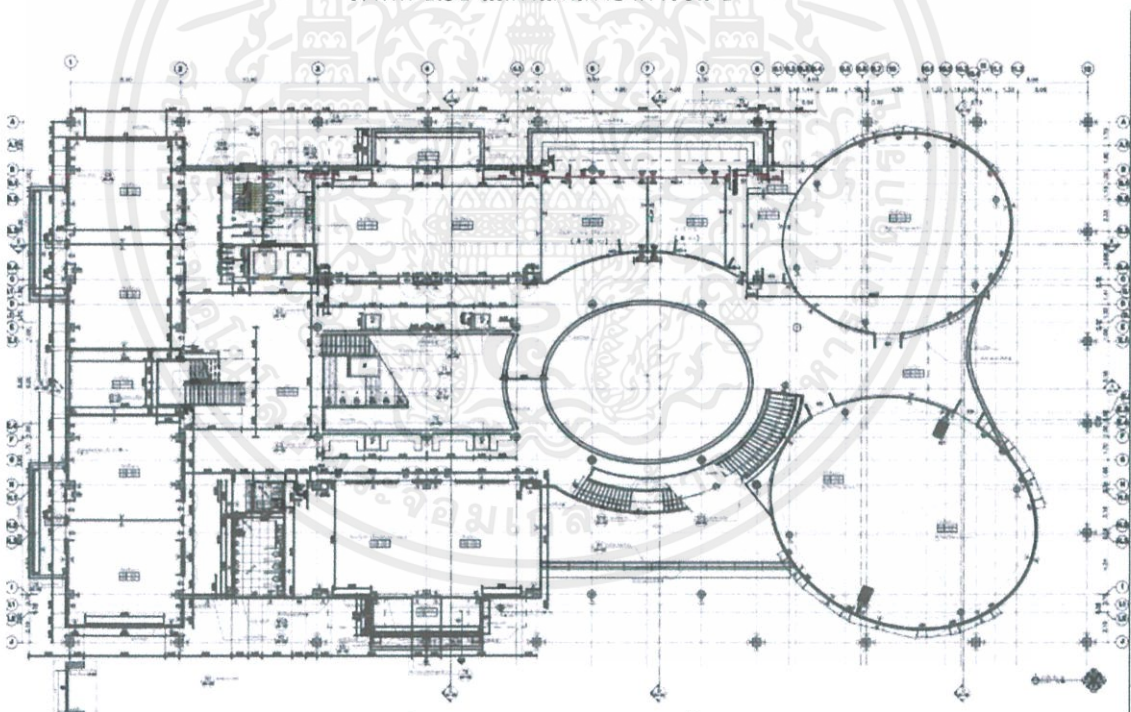


ภาพที่ 1.30 แสดงแผนผังบริเวณอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

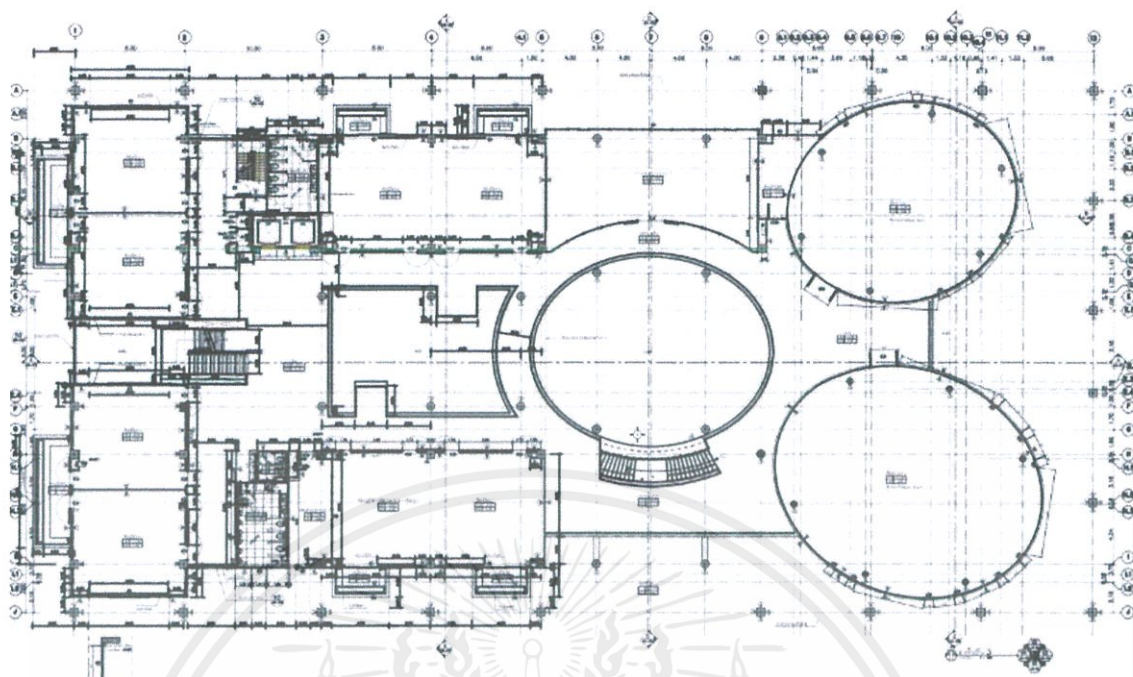


ภาพที่ 1.31 แสดงแผนผังอาคารชั้น 1

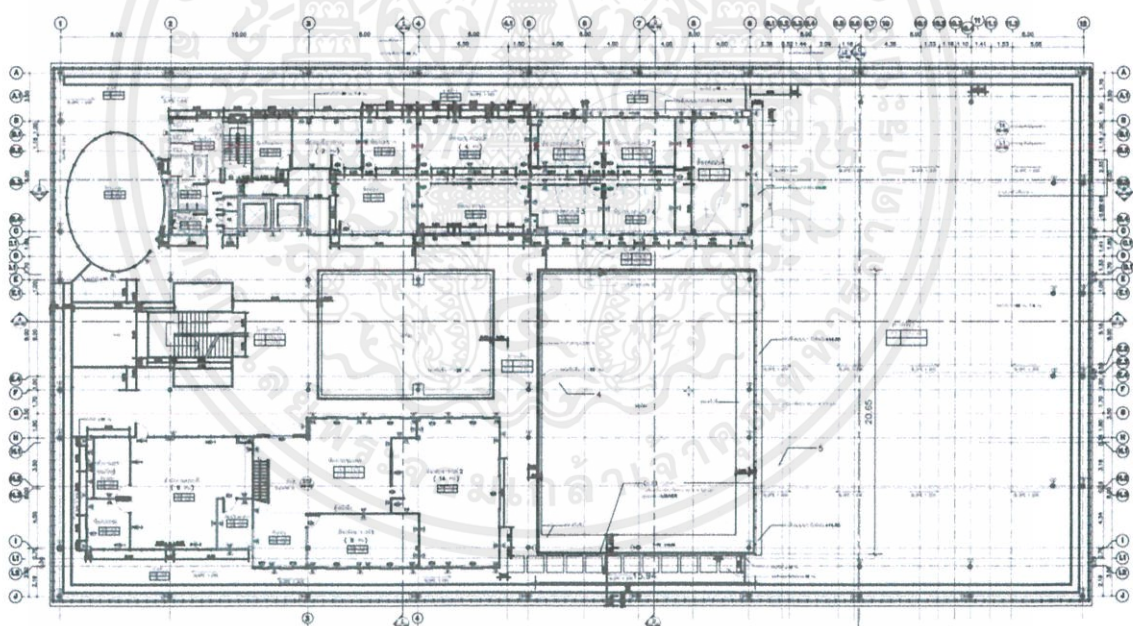


ภาพที่ 1.32 แสดงแผนผังอาคารชั้น 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

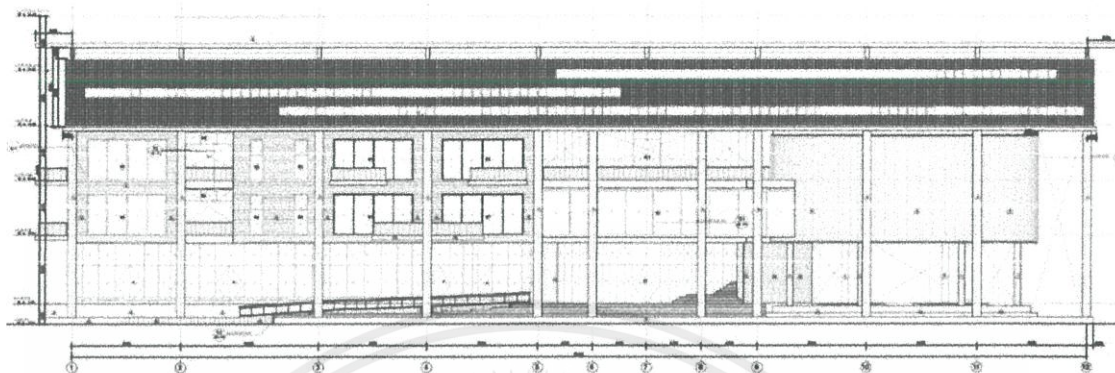


ภาพที่ 1.33 แสดงแผนผังอาคารชั้น 3

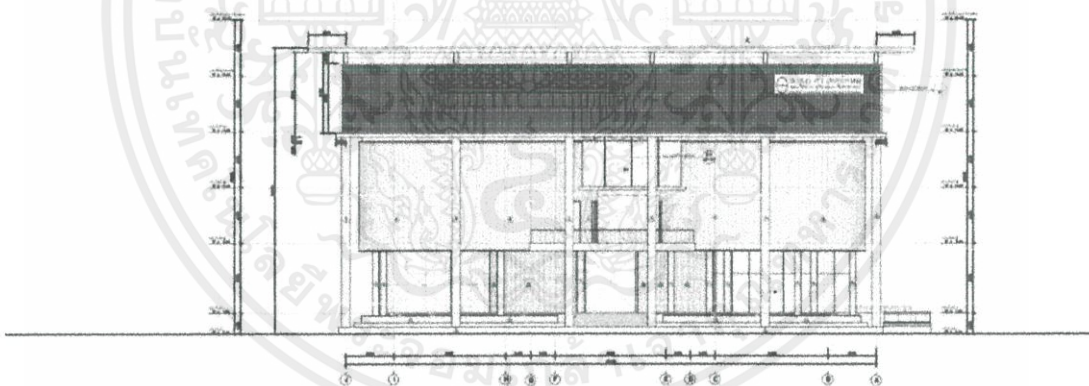


ภาพที่ 1.34 แสดงแผนผังอาคารชั้น 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

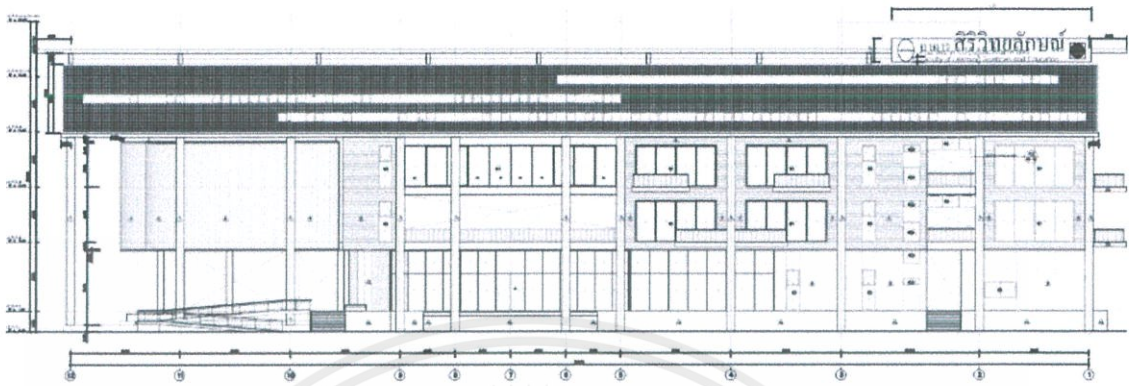


ภาพที่ 1.35 แสดงรูปด้าน A อาคาร

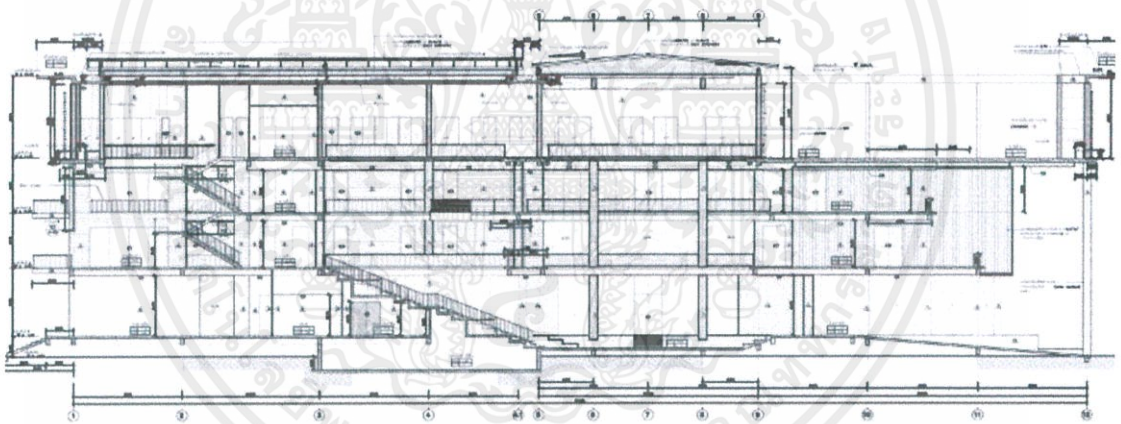


ภาพที่ 1.36 แสดงรูปด้าน B อาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

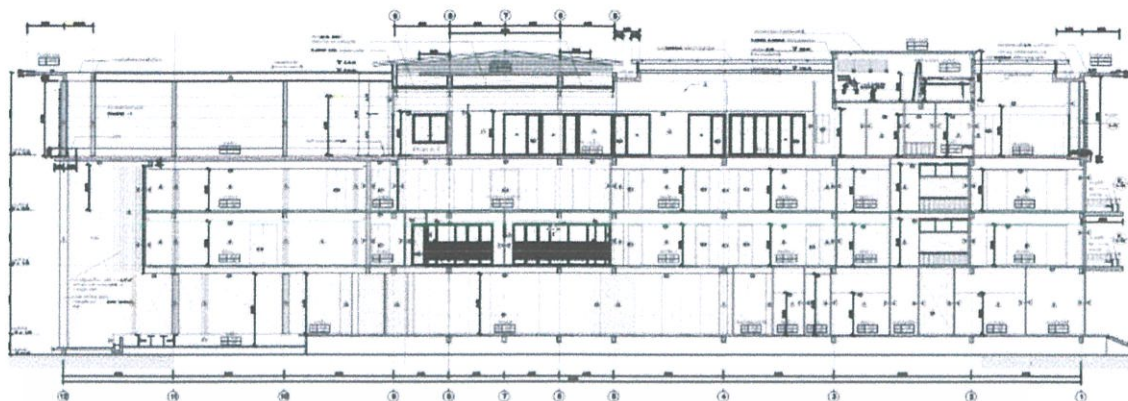


ภาพที่ 1.37 แสดงรูปด้าน C อาคาร

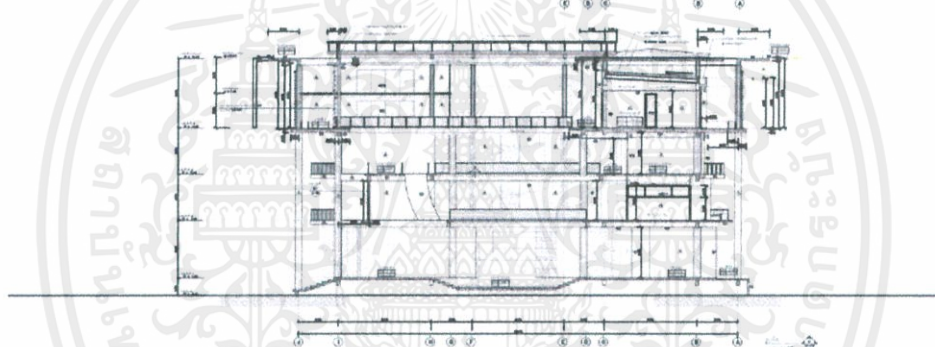


ภาพที่ 1.38 แสดงรูปตัด 1 อาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

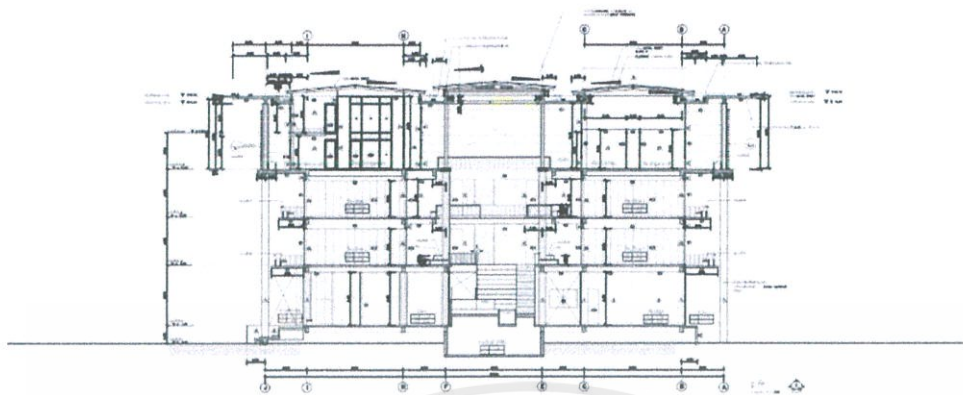


ภาพที่ 1.39 แสดงรูปตัด 2 อาคาร



ภาพที่ 1.40 แสดงรูปตัด 3 อาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.41 แสดงรูปตัด 4 อาคาร

2.) The common

เจ้าของโครงการ : คุณวิชนี และคุณวีรุตต์ วิจิตรวาทการ

สถานที่ตั้งอยู่ : ทองหล่อ 17 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานครฯ

พื้นที่ทั้งหมดของโครงการ : 5,000 ตร.ม.

ลักษณะของอาคาร : เป็นอาคารเปิดโล่งขนาดความสูง 4 ชั้น การเปิดโล่งทำให้มีอากาศถ่ายเทได้อย่างสะดวก ตัวอาคารทะลุถึงกันทุกชั้น ได้รับแสงจากธรรมชาติทั่วทุกพื้นที่ภายใน ไม่รู้สึกอึดอัดแนวคิดหลักของการออกแบบคือ ทำให้บรรยากาศภายในเหมือนอยู่สวนหลังบ้าน ที่มีทั้งธรรมชาติและผู้คนที่มาแลกเปลี่ยนปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา มีการยกระดับบันไดให้สามารถนั่งได้และเชื่อมต่อไปถึงชั้นที่ 2 โครงสร้างเสาที่เรียงตัวอย่างอิสระ ทำให้พื้นที่การใช้งานมีความหลากหลาย มีการเชื่อมต่อภายนอกและภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.42 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร

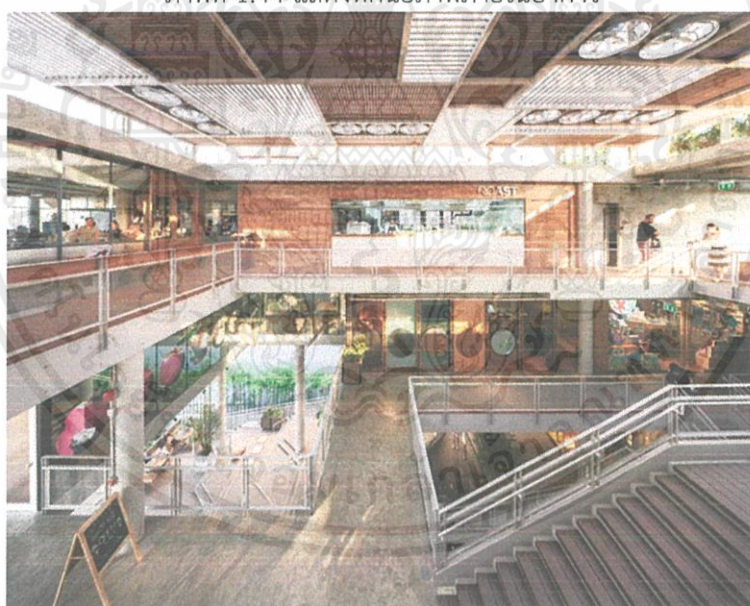


ภาพที่ 1.43 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



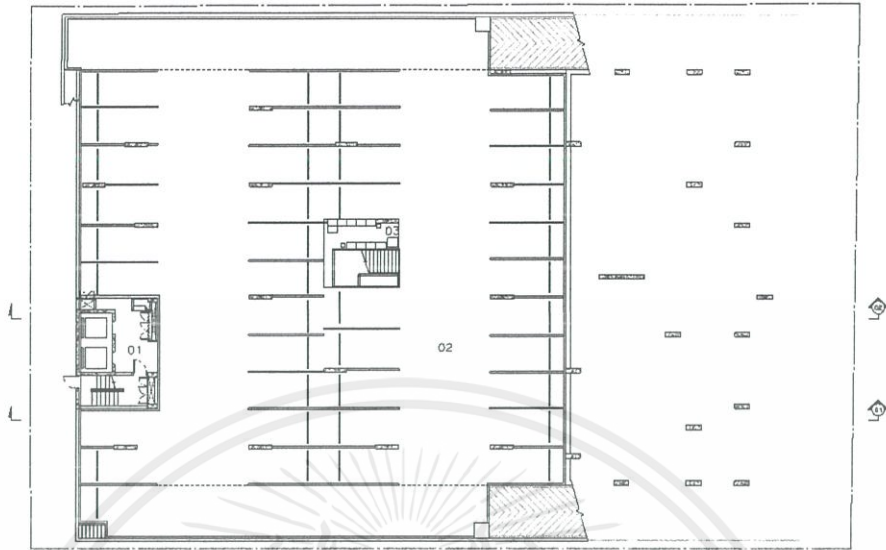
ภาพที่ 1.44 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร



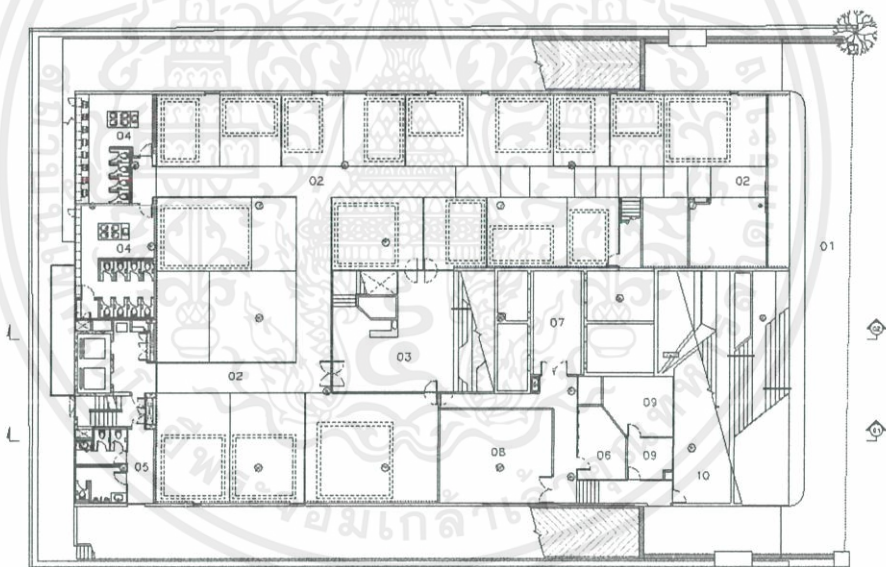
ภาพที่ 1.45 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.1) แบบอาคาร The Commons

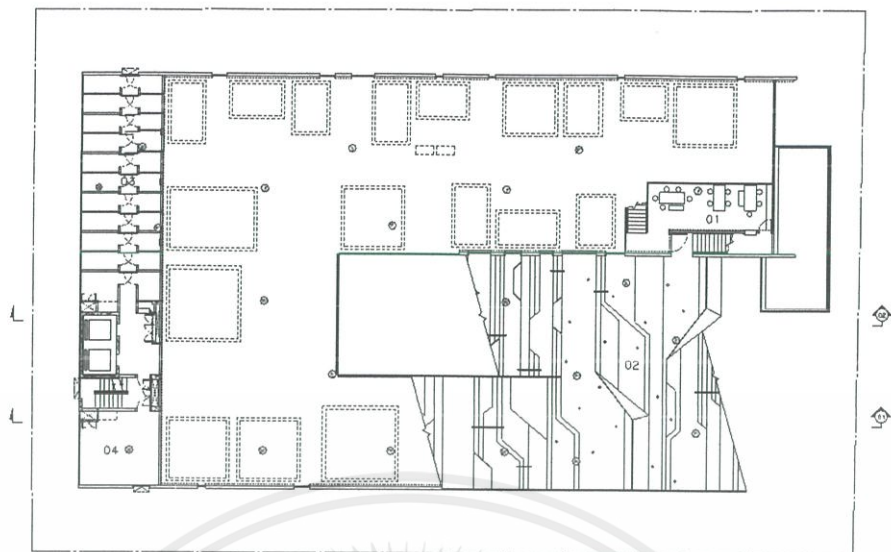


ภาพที่ 1.46 แสดงแผนผังบริเวณอาคาร

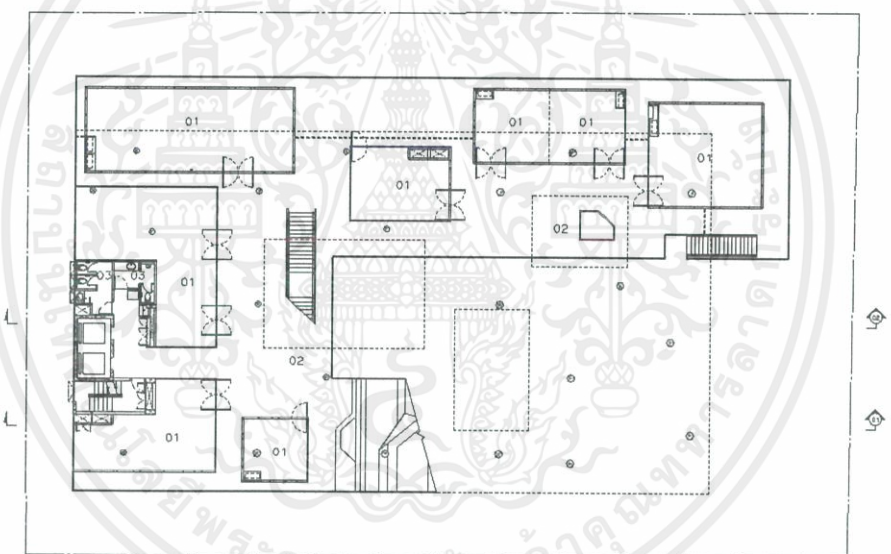


ภาพที่ 1.47 แสดงแผนผังอาคารชั้น 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

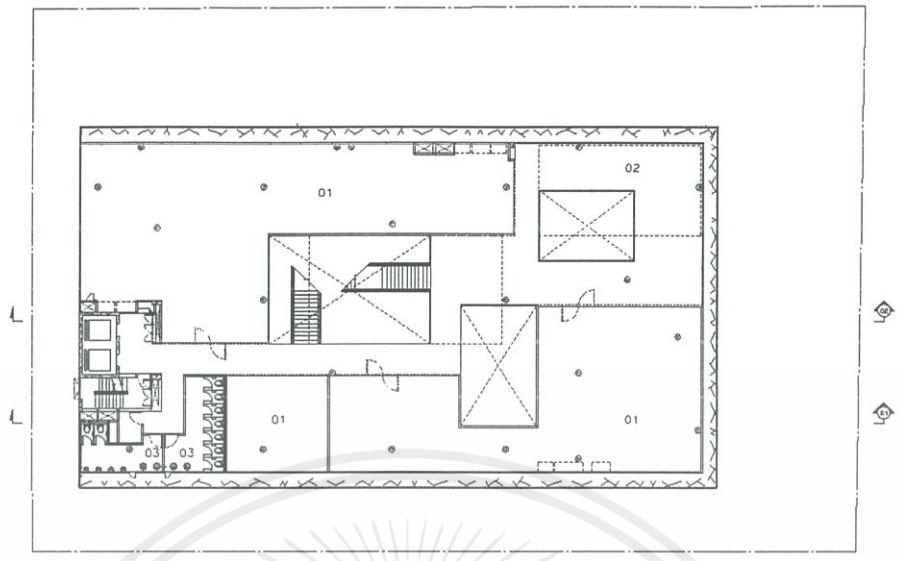


ภาพที่ 1.48 แสดงแผนผังอาคารชั้นลอย

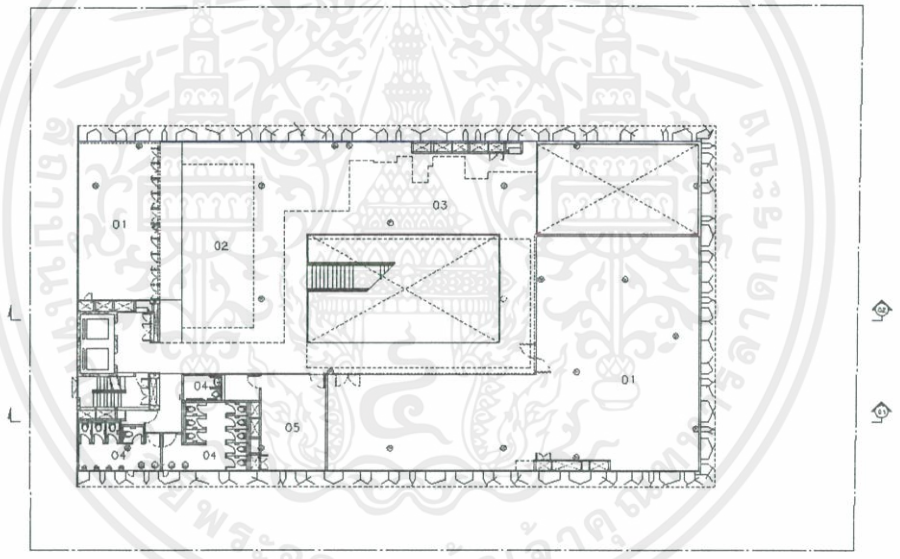


ภาพที่ 1.49 แสดงแผนผังอาคารชั้น 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

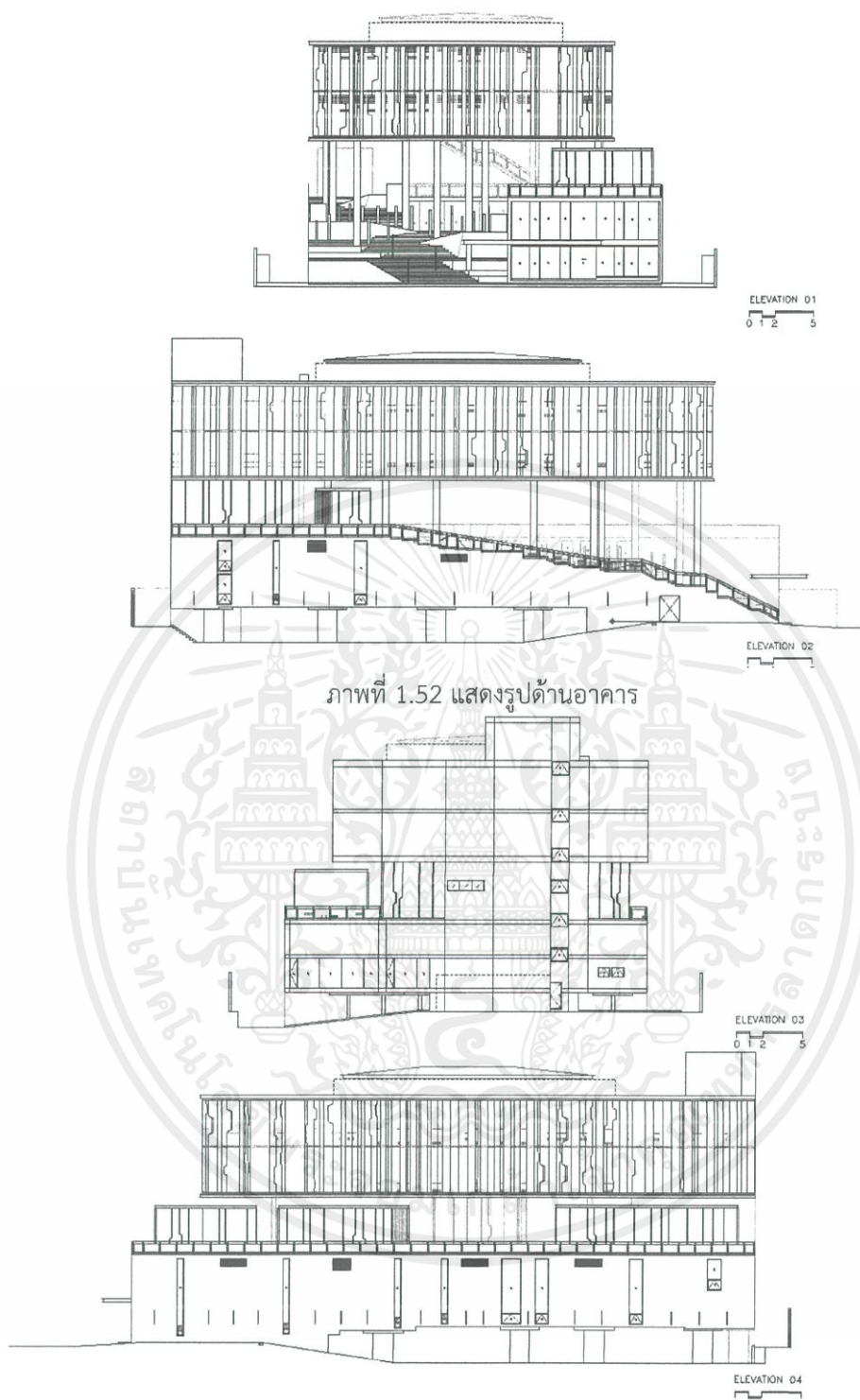


ภาพที่ 1.50 แสดงแผนผังอาคารชั้น 3



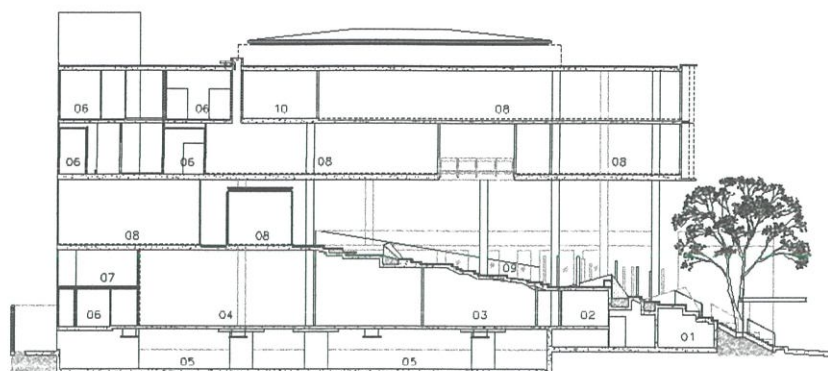
ภาพที่ 1.51 แสดงแผนผังอาคารชั้น 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

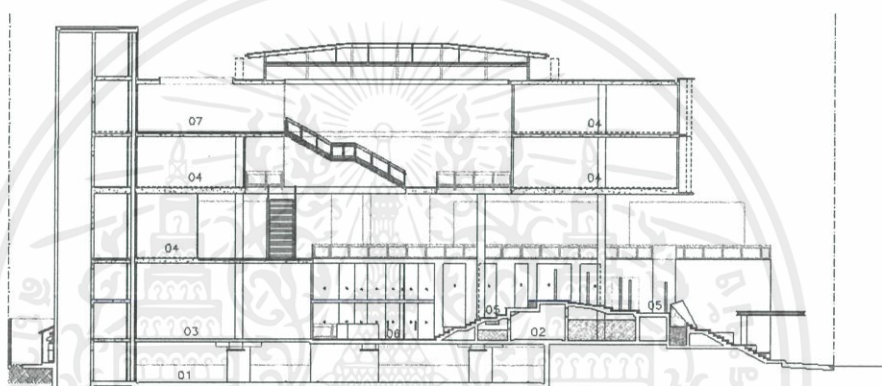


ภาพที่ 1.53 แสดงรูปด้านอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.54 แสดงรูปตัดอาคาร



ภาพที่ 1.55 แสดงรูปด้านตัดอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.) TAK SALE Office & Warehouses

เจ้าของโครงการ : TAK COMPANY

สถานที่ตั้งอยู่ : อำเภอนครชัยศรี จังหวัด นครปฐม

พื้นที่ทั้งหมดของโครงการ : 3,400 ตร.ม.

ลักษณะของอาคาร : เป็นโกดังเก็บสินค้ามีการออกแบบให้อาคารมีความกลมกลืนกับ

สภาพแวดล้อมรวมถึงสร้างความเป็นส่วนตัวให้กับผู้ใช้งาน สถาปัตยกรรมทรงजूความชันต่ำ มีช่วงเสาที่กว้างมีโครงสร้างเป็นหลัก อาคารมีการออกแบบให้ผู้ใช้งานสามารถมองเห็นภายนอกได้ แต่คนภายนอกไม่สามารถมองเข้ามาภายในอาคารได้



ภาพที่ 1.56 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร



ภาพที่ 1.57 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



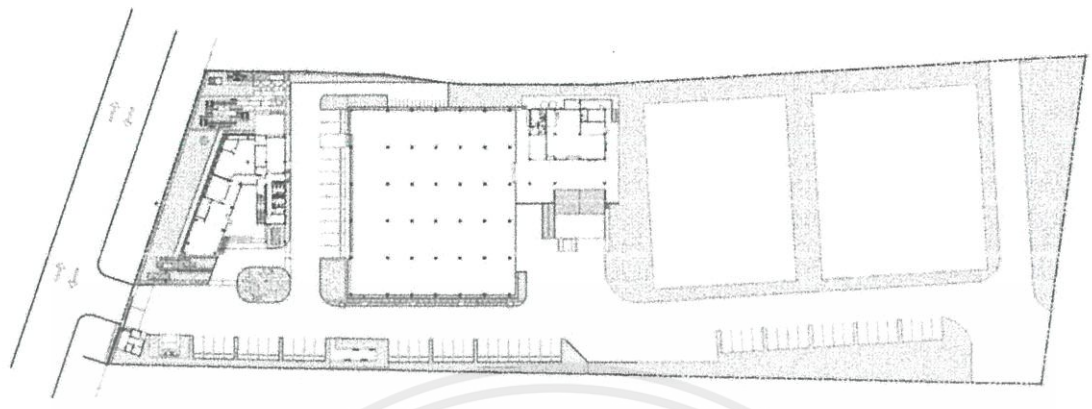
ภาพที่ 1.58 แสดงทัศนียภาพภายนอกอาคาร



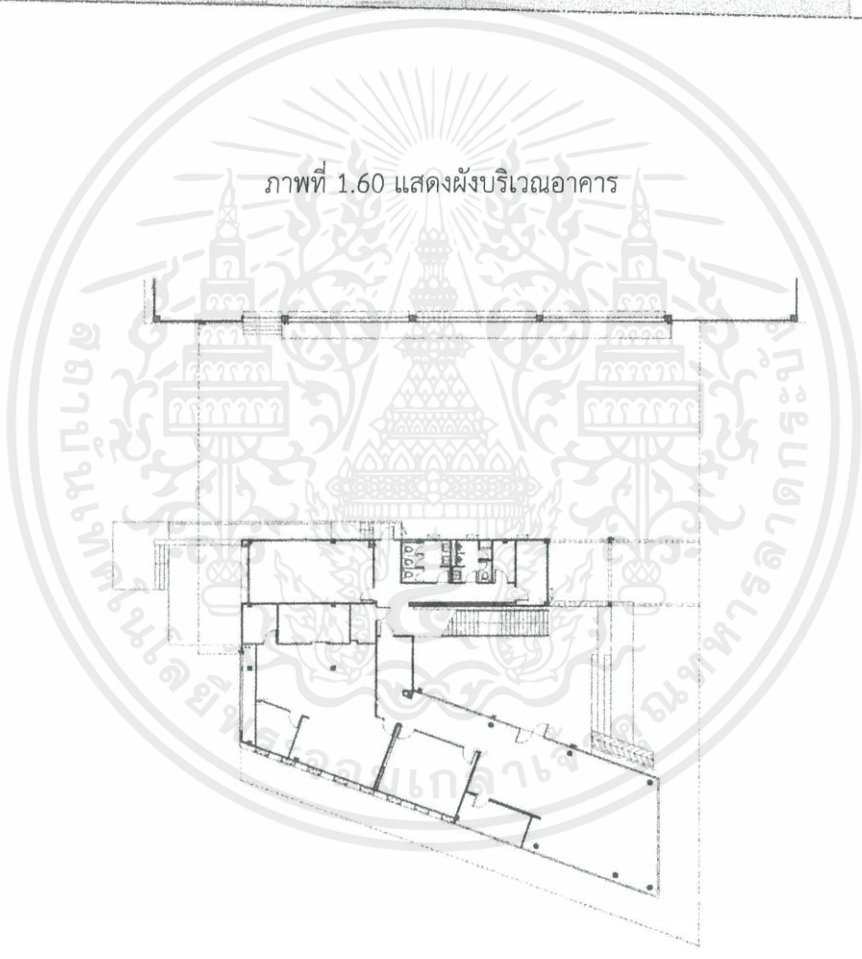
ภาพที่ 1.59 แสดงทัศนียภาพภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1) แบบอาคาร TAK SALE OFFICE

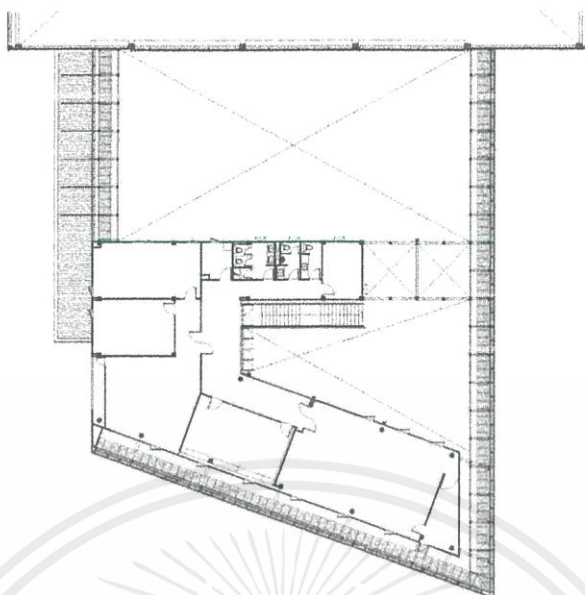


ภาพที่ 1.60 แสดงผังบริเวณอาคาร

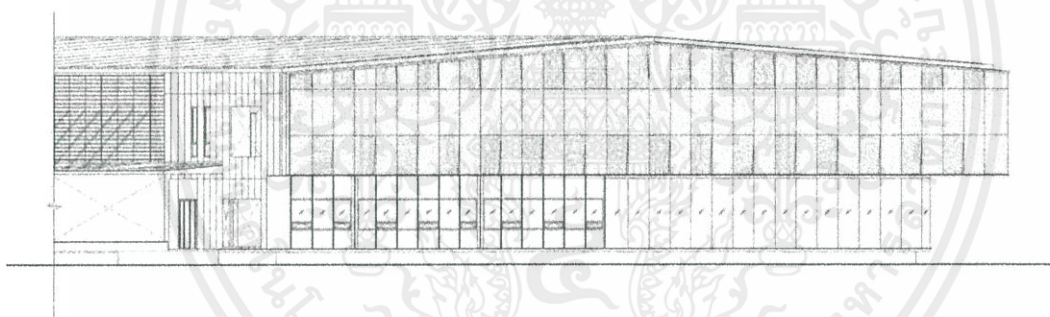


ภาพที่ 1.61 แสดงแผนผังอาคาร

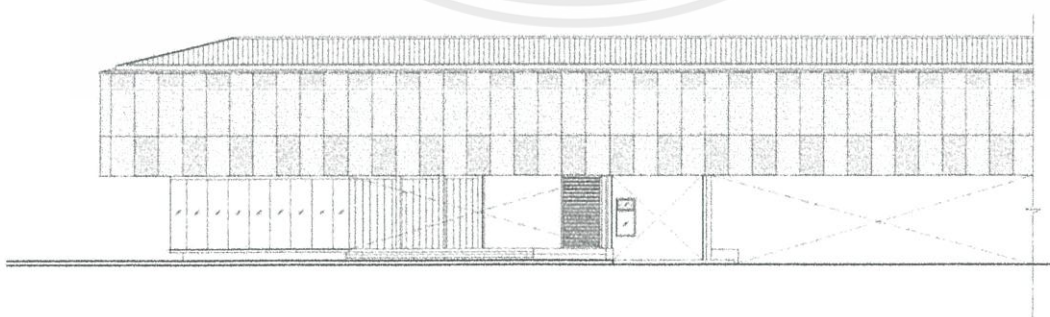
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.62 แสดงแผนผังอาคาร

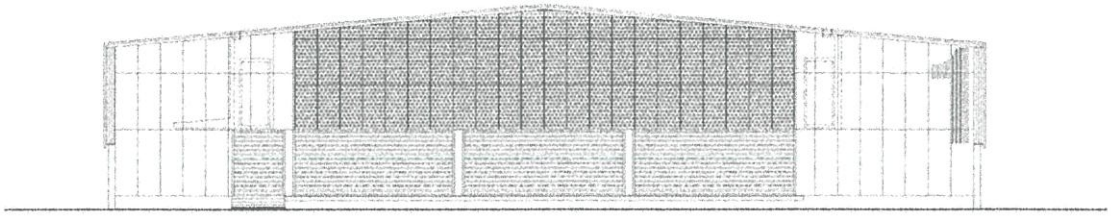


ภาพที่ 1.63 แสดงรูปด้านอาคาร

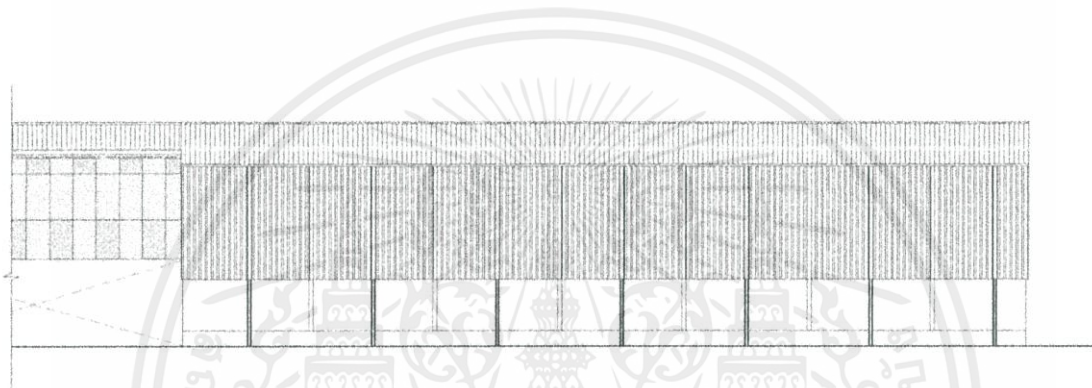


ภาพที่ 1.64 แสดงรูปด้านอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

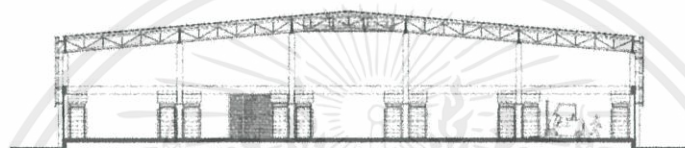
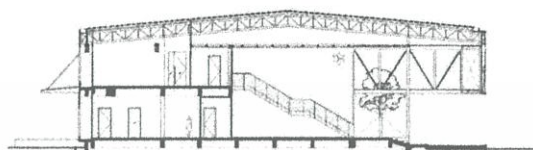
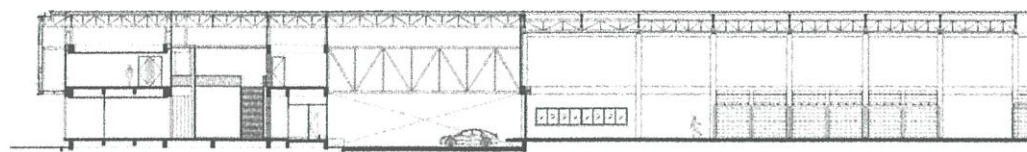


ภาพที่ 1.65 แสดงรูปด้านอาคาร



ภาพที่ 1.66 แสดงรูปด้านอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.67 แสดงรูปตัดอาคาร

ตารางที่ 1.5 แสดงการเปรียบเทียบข้อพิจารณาและสรุปผลการเลือกอาคารที่เหมาะสมที่สุด

ข้อพิจารณาอาคาร	อาคาร 1	อาคาร 2	อาคาร 3
1.อาคารมีการเปิดรับหรือเชิญชวน	4	4	3
2.พื้นที่ที่เพียงพอต่อโครงการ	3	2	2
3.มีการตั้งสภาพแวดล้อมจากภายนอกเข้ามาสู่ภายใน	3	3	3
4.มีมุมมองการมองเห็นทุกคนได้ง่าย	3	3	2
5.อาคารส่งเสริมปฏิสัมพันธ์และเปลี่ยนการเรียนรู้	4	3	3
รวม	17	15	13

4 = เหมาะสมมาก 3= เหมาะสม 2= พอใช้ 1=ค่อนข้างไม่เหมาะสม 0= ไม่เหมาะสม

สรุป การพิจารณาการเลือกอาคาร ในข้อ อาคาร 1 สิริวิทย์ลักษณ์ มีความเหมาะสมมากที่สุด

### 1.7 BUILDING ANALYSIS อาคารสิริวิทย์ลักษณ์ ธรรมศาสตร์

แนวคิดหลักของอาคาร คือ วงรีที่ไม่มีเหลี่ยมมุม ไม่มีจุดใดจุดหนึ่งสำคัญกว่ากัน แผงความหมายถึงความเท่าเทียม และความรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างลึกซึ้ง

อาคารสิริวิทย์ลักษณ์ เป็นชื่ออาคารเรียนคณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ ธรรมศาสตร์ อาคาร4ชั้น อาคารเรียนนี้เปรียบเหมือนสถานที่ที่ “ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ใหม่หลากหลายลักษณะ ทั้งแบบกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ ทางทางไม่เป็นทางการ” พื้นที่ทั้งหมดของโครงการ 9,000 ตร.ม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โครงสร้างของอาคารเป็นโครงสร้างเสาและคาน เสากลมเป็นคอนกรีตเสริมเหล็ก วัสดุในโครงการจะเป็นไม้, อิฐ, กระจก และเหล็กสำหรับทำส่วนที่เป็นราวกันตกและผนังบางส่วนที่เป็นแผงเหล็ก

1.) เปิดรีับ เชื่อมต่อ ทุกทิศทาง

เป็นพื้นที่ที่ต้อนรับทุกคนมีการเชื่อมต่อกับบริบทโดยรอบ การออกแจ้งเป็นการ “เปิดรับ” การเข้าถึงได้ รอบทิศทางและสร้างทางเดินเชื่อมไปยังอาคารข้างเคียง สะดวกต่อการเข้าถึง มีพื้นที่รองรับผู้พิการให้เข้าถึงได้ง่าย

2.) ชั้น 1

จะเป็นพื้นที่เปิดโล่ง เปิดรับลมให้ไหลผ่านเข้ามายังทุกพื้นที่ภายในอาคารได้เป็นอย่างดี มีพื้นที่อเนกประสงค์เพื่อใช้จัดสัมมนา และมีพื้นที่คาเฟ่ Co-working space



ภาพที่ 1.68 พื้นที่อเนกประสงค์ของอาคารและคาเฟ่

3.) ชั้น 2-3-4

ส่วนใหญ่จะเป็นพื้นที่ห้องเรียน และชั้นบนสุดของโครงการจะเป็นห้องทำงานและห้องพักอาจารย์



ภาพที่ 1.69-1.70 พื้นที่ชั้น 2-3-4 ของอาคาร

4.) Skylight

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปิดรับแสงจากธรรมชาติ เพิ่มความสว่างให้กับตัวอาคารทำให้ภายในดูโปร่ง



ภาพที่ 1.71 SKYLIGHT ภายในอาคาร

#### 5.) แมสอาคารรูปทรงวงรี

เป็นพื้นที่ภายในที่เป็นห้องภาวนา มีความยืดหยุ่นในการจัดกิจกรรมได้หลายรูปแบบ



ภาพที่ 1.72-1.73 พื้นที่ในรูปทรงวงรีเป็นห้องภาวนา

#### 6.) โถงบันไดขนาดใหญ่

เป็นพื้นที่ภายในอาคารที่เอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สร้างกระบวนการเรียนรู้ อย่างการพบปะ ทักทายกัน โถงบันไดยังทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมต่อไปยังชั้นสองของอาคาร แม้กระทั่งสเต็ปของคอร์ทวงรีที่ออกแบบให้เข้ากับสัดส่วนให้พอดีกับการนั่ง แทรกด้วยบรรยากาศสีเขียวภายในอาคาร



ภาพที่ 1.74 การเชื่อมต่อของชั้นหนึ่งกับชั้นสองโดยผ่านโถงบันได

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 7.) ที่นั่งใกล้บ่อน้ำ

เป็นพื้นที่เชื่อมต่อระหว่างภายในและภายนอกอาคาร ออกแบบเป็นที่นั่งในระดับเดียวกับบ่อน้ำสามารถมานั่งล้อมวงทำกิจกรรมและนั่งพูดคุย



ภาพที่ 1.75 พื้นที่นั่งเล่นบริเวณบ่อน้ำ

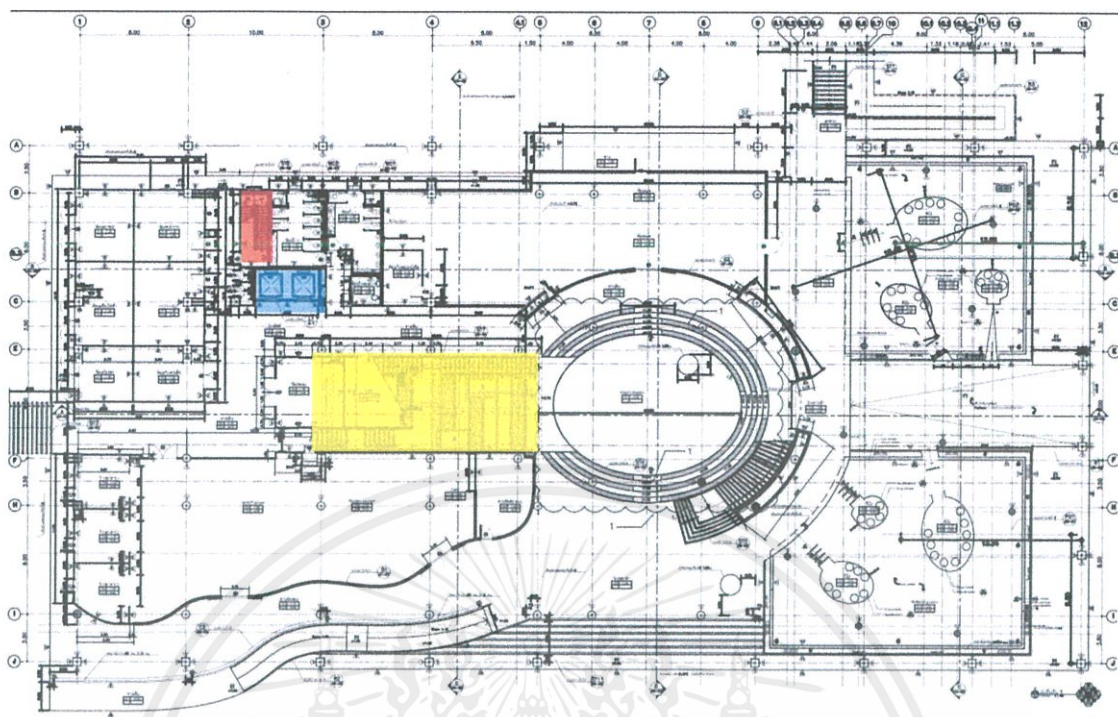
### 8.) ระเบียงห้องเรียน

ภายในห้องเรียนในชั้น 2 และ 3 มีห้องที่สามารถเปิดผนังออกเพื่อเชื่อมต่อให้มีขนาดใหญ่ขึ้นได้ พื้นที่ระเบียงด้านนอกที่เชื่อมต่อจากในห้องเรียนแต่ละห้องโดยตรง เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการเรียนการสอน หรือการแบ่งกลุ่มย่อยต่างๆ ตามลักษณะรูปแบบการเรียนรู้

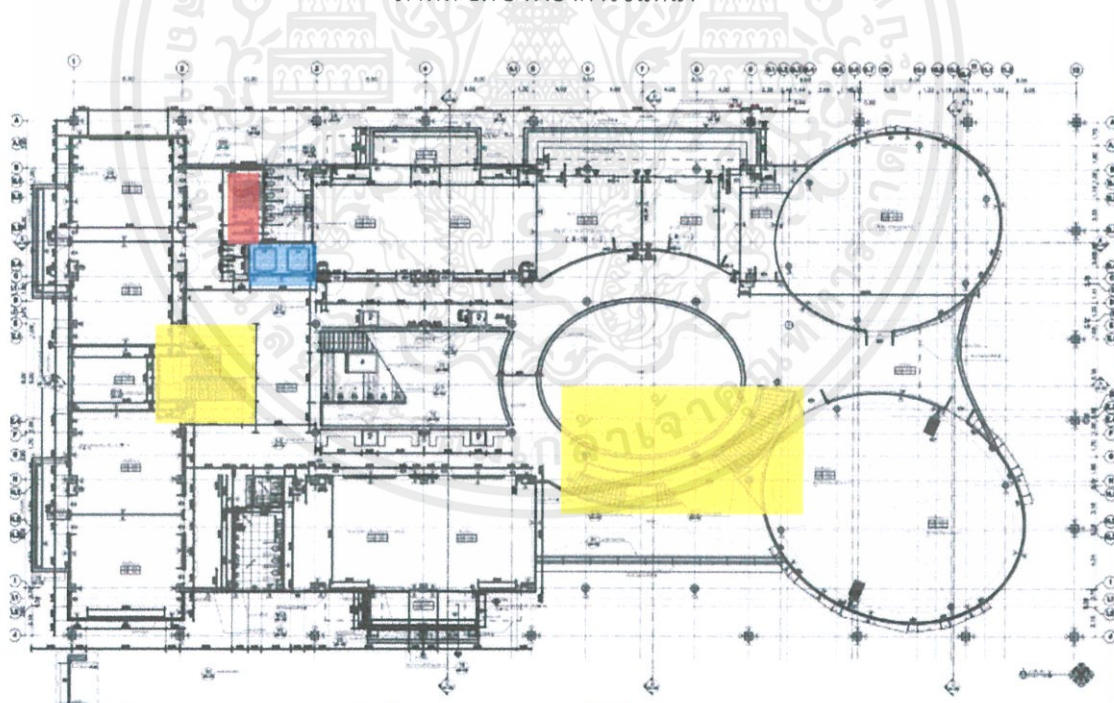


ภาพที่ 1.76-1.77 พื้นที่ระเบียงห้องเรียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

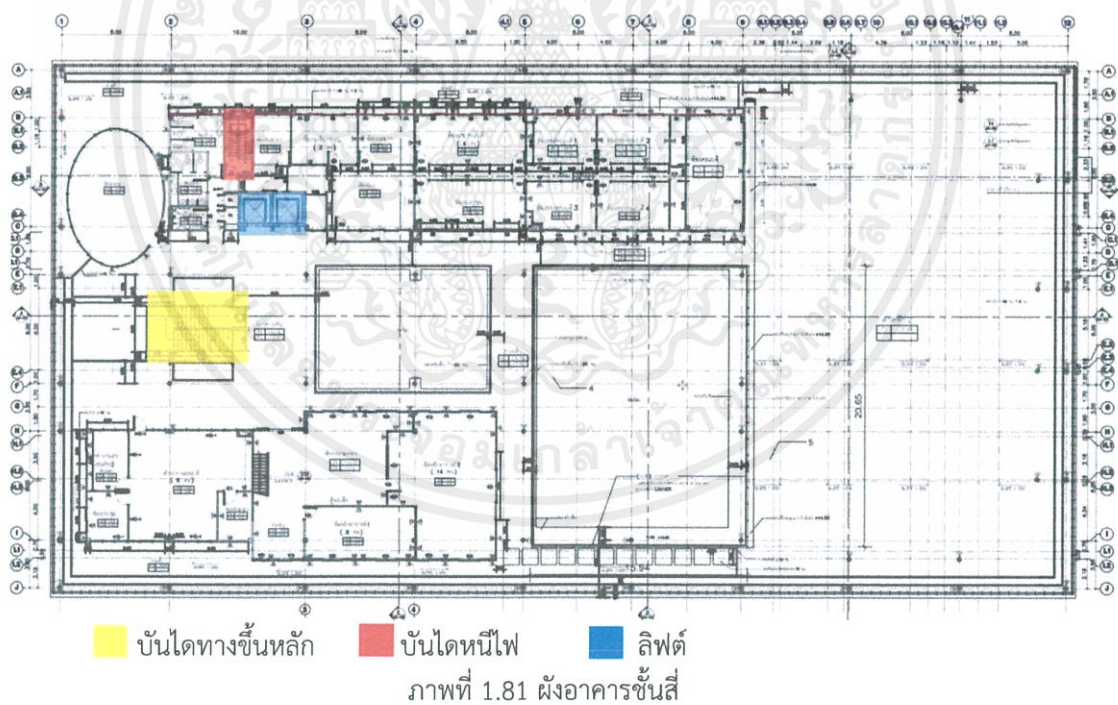
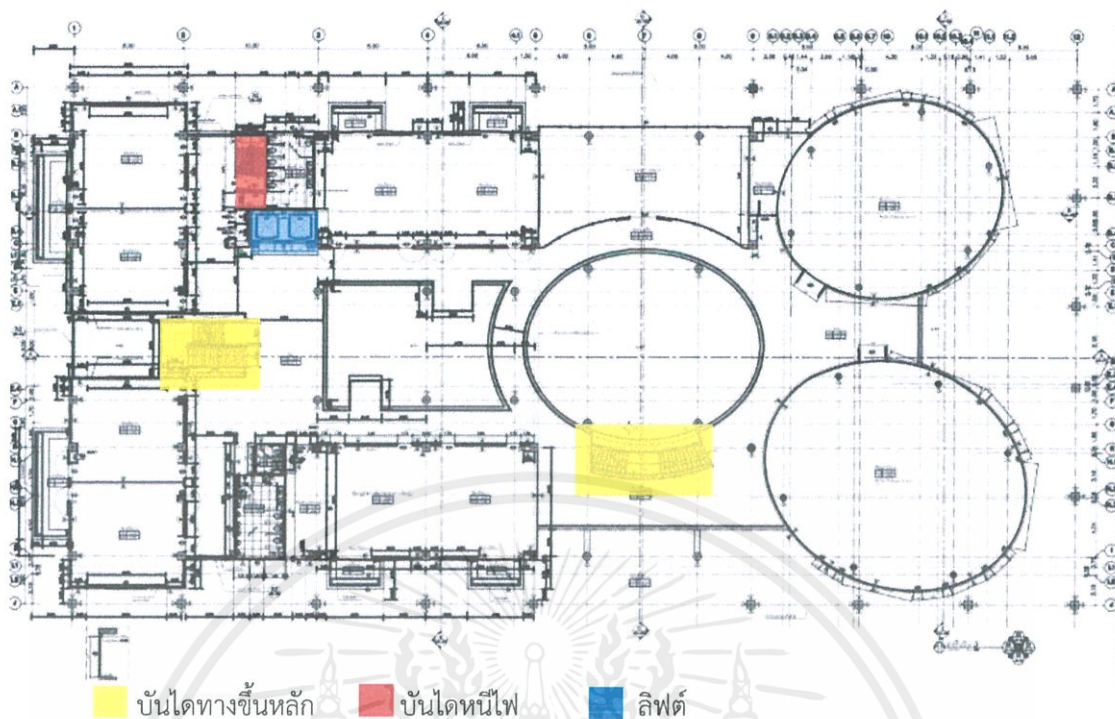


■ บันไดทางขึ้นหลัก    ■ บันไดหนีไฟ    ■ ลิฟต์  
 ภาพที่ 1.78 ผังอาคารชั้นหนึ่ง



■ บันไดทางขึ้นหลัก    ■ บันไดหนีไฟ    ■ ลิฟต์  
 ภาพที่ 1.79 ผังอาคารชั้นสอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### ข้อมูลพื้นฐานและเหตุผลสนับสนุนของโครงการ

#### 2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

##### 2.1.1 ลักษณะของโครงการ

ศูนย์ (CENTER, CENTRE) ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 หมายถึง จุดกลาง ใจกลาง แหล่งรวม เช่น ศูนย์รวมแพทย์ ศูนย์วัฒนธรรม ศูนย์หนังสือ เป็นต้น ศูนย์มีหน้าที่ในการรวบรวมสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในด้านนั้นๆ ให้แก่ผู้ใช้บริการ

การส่งเสริม หมายถึง การส่งเสริมและพัฒนาผู้คนให้มีบุคลิกภาพที่ดียิ่งขึ้น

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา (DEVELOPMENT CENTER) เป็นสถานที่ที่ให้การรักษาผู้ที่มีอาการบาดเจ็บทั้งร่างกายและสภาพจิตใจ เป็นแหล่งรวมผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นนักบำบัดจิตหรือนักกายภาพ คอยให้ความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการรับมือของอาการที่ผู้คนที่เป็นอย่างอยู่ เพื่อให้ผู้มีอาการเหล่านี้ได้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ และเป็นสถานที่ที่ให้คำปรึกษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้รู้จักการดูแลรักษาอาการเหล่านี้ มีการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ คอยดูแลด้านจิตใจและร่างกาย เช่นกายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด ฝึกรอบรม ให้คำปรึกษา เป็นต้น โดยขั้นตอนการรักษายจะทำเป็นโปรแกรมทำกิจกรรมต่างๆ แบ่งเป็นคลาสเรียน ทั้งเรียนแบบเดียวกับแบบเป็นกลุ่ม เป้าหมายส่วนใหญ่ของศูนย์ส่งเสริมจะเป็นการช่วยฟื้นฟูหน้าที่การทำงานและบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลช่วยให้ผู้คนเหล่านั้นได้เป็นอิสระจากอาการป่วย และกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติเหมือนคนทั่วไป

โครงการศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานคร จึงเป็นสถานที่ที่ให้ผู้ที่อาการวิตกกังวลทางสังคมนั้นได้มารับการรักษา เพื่อไม่ให้เสียหน้าที่การทำงานและโอกาสต่างๆที่จะทำให้ชีวิตของเขานั้นก้าวหน้า มีการให้คำอบรมฝึกสอน การปฏิบัติ ทั้งการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ผลทำให้ผู้คนเหล่านี้ได้เกิดอาการเคยชิน และสามารถรับมือกับอาการที่ตนเองนั้นเป็นอยู่ได้ อีกทั้งยังเป็นศูนย์กลางที่จะพัฒนาบุคคลได้ฝึกทักษะการใช้ชีวิตในสังคม วิธีรับมือกับสังคมที่มีความกดดันสูง โดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์แก่ผู้คนกลุ่มนี้ อีกทั้งยังเป็นศูนย์การค้าขนาดเล็กที่บุคคลภายนอกสามารถเข้ามาใช้งานได้โดยไม่แบ่งแยกผู้ป่วยกับบุคคลทั่วไป เพื่อฝึกให้ผู้ที่ที่เป็นอาการเหล่านี้ได้มีการปรับตัวในสถานที่ที่มีผู้คนเป็นจำนวนมากให้รู้จักปรับตัว และเกิดความเคยชินเพื่อให้การรักษานั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.1.2 การแบ่งประเภทของศูนย์ส่งเสริมทักษะ

ศูนย์ส่งเสริมทักษะมีหลายประเภทแต่ละประเภท มีการสอนที่แตกต่างกันไปเฉพาะตัวโดยเป้าหมายหลักของศูนย์ส่งเสริมเหล่านี้จะมุ่งเน้นเพื่อช่วยให้บุคคลฟื้นตัวจากอาการผิดปกติทั้งทางร่างกายและด้านจิตใจ เพื่อฟื้นความสามารถในการทำงานให้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ โดยศูนย์ฟื้นฟูแบ่งเป็น 3 ประเภทดังนี้

- 1.) ศูนย์ส่งเสริมแบบระยะยาว เป็นศูนย์ส่งเสริมที่จะมีโปรแกรมบำบัดเริ่มต้นที่ 60 วันขึ้นไป สำหรับการฟื้นฟูหรือเยียวยาเพื่อให้ได้ผลรับที่ดีกว่า การรักษาประเภทนี้จะเป็นการมาพักอาศัยซึ่งจะหมายความว่า ผู้เข้าคอร์สจะต้องอยู่ในศูนย์ส่งเสริม ช่วยให้ผู้เข้าคอร์สเรียนโปกัสได้ดีขึ้นโดยไม่มีสิ่งรบกวนจากภายนอก นำผู้เข้าเรียนออกมาจากสภาพแวดล้อมปัจจุบันหรือไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิต
- 2.) ศูนย์ส่งเสริมแบบระยะสั้น เป็นสถานบำบัดแบบเป็นคอร์สเรียน วันต่อวัน ไม่ได้อยู่เหมือนกับแบบระยะยาว ตรงประเภทนี้จะไม่มีการเข้ามาอยู่พักอาศัยในสถานที่นั้น แต่คอร์สหนึ่งจะใช้เวลาประมาณ 14 วัน แต่น้อยกว่า 30 วัน จึงจะเห็นผลรับในการรักษา
- 3.) การให้บริการแบบไปเช้า-เย็นกลับ(Day Care) เป็นผู้เข้าคอร์สที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีญาติที่น้องคอยมาส่ง

ปัจจุบัน การใช้บริการของศูนย์ส่งเสริมในแต่ละประเภทนั้น มีแนวโน้มที่จะมีผู้ใช้งานเป็นจำนวนมาก เนื่องจากอาการบาดเจ็บทั้งทางกายและใจนั้น นับวันเริ่มมีคนเป็นเป็นจำนวนมากยิ่งขึ้น ศูนย์ส่งเสริมจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการให้บริการที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน มีการทำกายภาพบำบัด การฝึกอบรมหรือให้คำปรึกษา เป็นต้น

โครงการศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานคร รองรับการใช้บริการเฉพาะผู้ที่มีภาวะหวาดระแวงในการเข้าสังคม หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม หรือผู้ที่มีอาการเข้าข่ายเป็นภาวะวิตกกังวล หรือผู้ที่ขาดความมั่นใจในตนเองโดยมีคอร์สการเรียนในรูปแบบไปเช้าเย็นกลับ จนกว่าผู้ที่เข้ารับการเรียนจะหายจากอาการที่ตนเองเป็นอยู่

### 2.1.3 ลักษณะเฉพาะตัวของโครงการ

ประวัติความเป็นมาของการส่งเสริมพัฒนา(DEVELOPMENT CENTER) เริ่มต้นจากชนพื้นเมืองอเมริกัน มีความคุ้นเคยกับการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อมาประกอบพิธีต่างๆ เป็นการดื่มเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจสืบทอดมาจากชาวอาณานิคมยุโรปมีการแลกเปลี่ยนเหล่าและสุรากันอย่างมีความสุขกับชาวพื้นเมืองเพื่อสร้างประตีสัมพันธ์กัน ในปีค.ศ. 1750 เป็นช่วงที่มีการก่อตั้งศูนย์ฟื้นฟูแห่งแรกขึ้นในอเมริกา เพราะว่าชนพื้นเมืองได้เข้าใจถึงโทษของการดื่มสุรา ที่จะทำให้เกิดเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำให้ประชากรของพวกเขาเริ่มมีอาการที่ย่ำแย่ ทำให้ในช่วงนั้นเริ่มมีการก่อตั้งศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพแก่ผู้ที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ได้เข้ารับการรักษาและให้การดูแลจนผู้ป่วยนั้นหายดี จึงเกิดเป็น ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพแห่งแรกของโลก ขึ้นมา

นอกจากนี้พวกเขาสังเกตได้ว่า ไม่ได้มีเพียงอาการพิษสุราเรื้อรังเท่านั้น แต่เขาได้พบกับโรคต่างๆมากมายที่ส่งผลให้พวกคนเหล่านี้มีอาการบาดเจ็บทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพนั้นเริ่มมีบทบาทในชีวิตของพวกเขา เพื่อใช้ในการรักษาโรคต่างๆมากมาย

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นสถานที่ที่กึ่งๆสถานพยาบาลกับสถานพักฟื้น มีแพทย์และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางอยู่ในสถานที่เดียวกัน เป็นอีกแขนงหนึ่งของทางการแพทย์ เป็นที่ที่มุ่งเน้นการรักษาผู้ที่ประสบอุบัติเหตุทั้งกายและทางใจ เพื่อให้ผู้รับการรักษาได้หายจากอาการเหล่านี้แล้วกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนกันคนปกติอีกครั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยปัจจุบันศูนย์ฟื้นฟูได้มีการรักษาโรคต่างๆ เช่น อาการติดสารเสพติด อาการวิตกกังวล พิษสุราเรื้อรัง การกายภาพบำบัดผู้พิการ เป็นต้น

ความหมายของ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพให้นิยามดังนี้

-เป็นสถานที่ที่ให้คนพิการหรือผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตได้รับความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการทำงานของร่างกายจิตใจและสังคมที่เหมาะสม

-เป็นศูนย์ที่มีกระบวนการที่มุ่งเน้นเพื่อคืนความเป็นอิสระส่วนบุคคลในด้านการใช้ชีวิต

-เป็นสถานที่ที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟู(นักกายภาพบำบัด, นักกิจกรรมบำบัด, นักจิตวิทยา)มีบทบาทเป็นอย่างมาก เป็นเหมือนเสาหลักของโครงการที่คอยดูแลและวางแผนการรักษาผู้รับบริการ

-เป็นศูนย์ที่มีจุดประสงค์เพื่อการรักษาและการดูแลระยะยาวโดยเน้นการบำบัดรักษา

-สำหรับผู้ใช้บริการสถานที่ฟื้นฟูนั้น จะได้รับทักษะใหม่ซึ่งสามารถลดผลกระทบจากการด้อยค่าหรือความพิการ

-เป็นสถานที่บริการด้านสุขภาพและการดูแลส่วนบุคคล เป้าหมายคือเพื่อช่วยฟื้นฟูการทำงานและบทบาทของแต่ละบุคคล

-ศูนย์การฟื้นฟูสามารถช่วยในการป้องกันสุขภาพที่ไม่ดีผ่านคำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีและโปรแกรมกิจกรรมในการรักษา

-ปัจจุบันศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพได้เป็นที่ยอมรับในสังคม เสนอโอกาสในการลดการจัดการที่อยู่อาศัยและบ้านพักคนชราโดยไม่จำเป็นและไม่เหมาะสม เกิดเป็นโครงการพำนักระยะสั้นให้เป็นที่อยู่ชั่วคราวของคนวัยชราเพื่อดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง

โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) คือ โรคทางจิตใจที่มีความรุนแรงกว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นโรควิตกกังวลจะพบว่ามีอาการวิตกกังวลและอาการอื่น ๆ ต่อเนื่องและอาการไม่หายไปหรืออาจมีอาการที่แย่งได้ในที่สุด

โรควิตกกังวลทำให้เกิดอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเรียนหนังสือ และการรักษาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมก็สามารถจัดการกับอาการและกลับมาใช้ชีวิตปกติได้

โรควิตกกังวลมีหลายประเภท เช่น โรคแพนิค (Panic Disorder) โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder: GAD) โรคกลัวการเข้าสังคม (Social Anxiety Disorder) หรือโรคกลัวแบบจำเพาะ (Specific Phobias) เป็นต้น

อาการของโรคกลัวการเข้าสังคม (Social Anxiety Disorder) เช่น มีความกังวลที่รุนแรงมากหรือมีความระมัดระวังตัวเกินเหตุในสถานการณ์ทางสังคมต่าง ๆ ที่ต้องพบเจอตามปกติในชีวิตประจำวัน โดยความกังวลที่เกิดขึ้นมักเป็นความกลัวการตัดสินจากผู้อื่น หรือกลัวว่าจะเกิดความอับอายและถูกล้อเลียน

สาเหตุของโรควิตกกังวล สาเหตุของโรควิตกกังวล ไม่ได้มาจากความบกพร่องทางบุคลิกภาพ หรือการเลี้ยงดูที่ไม่ดี แต่มีสาเหตุคล้ายกับโรคทางจิตชนิดอื่น ๆ จากการวิจัยพบว่าโรคทางจิตใจเหล่านี้เกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ได้แก่ การทำงานของสมองบางส่วนที่เกิดความเปลี่ยนแปลง และความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม

-โครงสร้างการทำงานของสมอง โรควิตกกังวลอาจมีสาเหตุมาจากข้อบกพร่องหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับการทำงานของสมองส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ หรือหากมีความเครียดมาก ๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เซลล์ประสาทและสมองส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลบางชนิด มีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-กรรมพันธุ์ โรควิตกกังวลเกิดได้จากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกทำนองเดียวกันกับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมของโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

-ปัจจัยที่มาจากสิ่งแวดล้อม เช่น การได้รับบาดเจ็บ หรือประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล โดยเฉพาะผู้ป่วยเป็นโรควิตกกังวลที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม จะมีปฏิกิริยาที่ไวต่อการถูกกระตุ้นจากปัจจัยดังกล่าว

### การวินิจฉัยโรควิตกกังวล

แพทย์จะเริ่มจากการถามประวัติทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น อาการที่เกิดขึ้นและโรคประจำตัว หลังจากนั้นจะตรวจร่างกายและอาจตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจเลือด ตรวจสมรรถภาพปอด ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และตรวจปัสสาวะ เพื่อแยกโรคอื่น ๆ ที่มีอาการคล้ายกับโรควิตกกังวล เช่น ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน โรคกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน โรคหืด หรือหัวใจเต้นผิดปกติ หรือภาวะได้รับยาและสารเสพติดที่ทำให้เกิดอาการคล้ายโรควิตกกังวล

แต่หากไม่พบโรคทางกายใด ๆ แพทย์จะส่งตัวไปให้จิตแพทย์วินิจฉัยโดยการสัมภาษณ์ หรือใช้เครื่องมือช่วยในการประเมินโรคทางจิตใจ โดยการประเมินสุขภาพทางจิตอย่างละเอียดจะมีประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรควิตกกังวลเป็นอย่างมากในการแยกโรคทางจิตใจ เพราะโรควิตกกังวลมักมีอาการคล้ายกับภาวะอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า หรือโรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder: OCD)

### การรักษาโรควิตกกังวล

การรักษาโรควิตกกังวลขึ้นอยู่กับประเภทของโรค ซึ่งวิธีที่ใช้ในการรักษาโดยทั่วไป มีดังนี้  
จิตบำบัด (Psychotherapy) เป็นการรักษาด้วยการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้ป่วยเรียนรู้วิธีรับมือกับปัญหาของโรควิตกกังวลได้ในที่สุด

การรักษาด้วยการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral Therapy) เป็นวิธีการรักษาทางจิตที่ช่วยให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึก เช่น ช่วยให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคแพนิคเรียนรู้ว่าอาการแพนิคนั้นไม่ใช่อาการของโรคหัวใจ หรือช่วยให้ผู้ที่เป็โรคกลัวการเข้าสังคมเรียนรู้ที่จะเอาชนะความเชื่อที่คิดว่าคนอื่นคอยจ้องมองหรือตัดสินตน เป็นต้น

การฝึกจัดการกับความเครียด วิธีฝึกการจัดการกับความเครียดและการทำสมาธิ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ป่วยโรควิตกกังวลมีอาการที่สงบลงและยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดวิธีอื่นได้ด้วย

การรักษาด้วยยา ยาที่นำมาใช้ในการรักษาและลดอาการของโรควิตกกังวล เช่น

ยารักษาอาการซึมเศร้า เช่น ยาในกลุ่มเอสเอสอาร์ไอ

ยาระงับอาการวิตกกังวล เช่น ยาในกลุ่มเบนโซไดอะซีปีน เช่น ยาอัลปราโซแลม และยาโคลนาซีแพม

ยาช่วยควบคุมอาการทางร่างกายเมื่อมีความวิตกกังวล เช่น ใจสั่น มือสั่น คือ ยาเบต้า บล็อกเกอร์ เช่น ยาโพรพราโนลอล

ยาอื่น ๆ เช่น ยารักษาโรคลมชัก และยาระงับอาการทางจิต

การใช้ยาเหล่านี้ต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำและดุลยพินิจของแพทย์ นอกจากนี้ ยังพบว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิกมีผลทำให้อาการสงบลงได้ แต่ยังไม่มีความชัดเจนจากการศึกษาค้นคว้าที่มากพอเพื่อนำมาเป็นหนึ่งในวิธีการรักษา รวมไปถึงควรพิจารณาที่จะหลีกเลี่ยงคาเฟอีน ยาเสพติด และยาแก้หวัดที่ซื้อตามร้านขายยาทั่วไป เพราะมีผลทำให้อาการของโรควิตกกังวลแย่ลงและที่สำคัญ คือการได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากคนในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยโรควิตกกังวลฟื้นฟูสุขภาพปกติได้ดี

### ภาวะแทรกซ้อนโรควิตกกังวล

โรควิตกกังวลเป็นภาวะที่อาจทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เรียนหนังสือ หรือการรักษาความสัมพันธ์ที่ดี นอกจากนี้ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเพิ่มความเสี่ยงที่รุนแรงต่าง ๆ จนถึงขั้นเป็นอันตราย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถึงชีวิตได้ เช่น

**ภาวะซึมเศร้า** โรควิตกกังวลมักจะเกิดขึ้นพร้อมกับภาวะซึมเศร้า ซึ่งต่างมีอาการที่คล้ายกัน เช่น ไม่มีสมาธิ กระสับกระส่าย หงุดหงิด นอนไม่หลับ และรู้สึกกังวล

**การฆ่าตัวตาย** โรคทางจิตใจหรือโรควิตกกังวลเป็นหนึ่งในสาเหตุของการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ โรคกลัวการเข้าสังคม หรือผู้ที่เป็นโรควิตกกังวลพร้อมกับมีภาวะซึมเศร้า จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดการฆ่าตัวตายได้ หากผู้ป่วยเริ่มรู้ตัวว่าตนเองมีความคิดในการฆ่าตัวตาย ควรรีบขอรับความช่วยเหลือจากแพทย์โดยเร็ว

**การใช้สารเสพติด** ผู้ป่วยที่เป็นโรคทางจิตหรือโรควิตกกังวล มีแนวโน้มที่จะติดสิ่งเสพติดที่ให้โทษ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ หรือยาเสพติด โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยก็ยิ่งจะเพิ่มความเสี่ยงให้ติดสิ่งเสพติดเหล่านี้ โดยผู้ป่วยมักใช้สิ่งเสพติดเพื่อบรรเทาอาการ

**ความเจ็บป่วยทางกาย** โรควิตกกังวลอาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น ผู้ที่มีความเครียดเรื้อรังเกี่ยวกับความวิตกกังวล จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง ซึ่งส่งผลให้ร่างกายไวต่อการเจ็บป่วยหรือติดเชื้อต่าง ๆ เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคติดเชื้อแบคทีเรียและไวรัส

### การป้องกันโรควิตกกังวล

ถึงแม้ว่าโรควิตกกังวลจะไม่สามารถป้องกันได้ อย่างไรก็ตาม มีวิธีที่จะช่วยควบคุมหรือบรรเทาอาการให้ทุเลาลงได้ เช่น

- หลีกเลี่ยงหรืองดการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต หรือเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่อาจกระตุ้นให้อาการของโรควิตกกังวลแย่ลงได้
- ก่อนซื้อยารักษาโรคหรือสมุนไพรต่าง ๆ ตามร้านขายทั่วไป ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน เพราะยาหรือสมุนไพรบางชนิดอาจมีส่วนประกอบที่อาจกระตุ้นอาการวิตกกังวลได้
- ควรฝึกทำจิตใจให้ผ่อนคลายและรู้จักปล่อยวางด้วยการฝึกทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบ
- หากรู้ตัวว่าตนเองเริ่มมีความวิตกกังวลอยู่บ่อยครั้งโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน ควรไปพบจิตแพทย์หรือผู้ให้คำปรึกษาเพื่อขอความช่วยเหลือ ทำความเข้าใจ และหาวิธีแก้ไขต่อไป

### ประเภทของความวิตกกังวลทางสังคม

บุส (Buss. ๑๙๘๐ : ๑๘๔-๑๘๕) แยกประเภทของความวิตกกังวลทางสังคมไว้ ๔ ชนิด ดังต่อไปนี้  
 ความเขินอาย (Shyness) จะเกี่ยวข้องกับการไม่ได้ มาซึ่งพฤติกรรมที่คาดหวังไว้  
 ความกังวลผู้คน (Audience Anxiety) หมายถึง ความกลัว ความตื่นเครียด และการไม่สามารถจัดการสิ่งต่างๆ อย่างเป็นระบบได้ เมื่อต้องอยู่ ต่อหน้าผู้ ฟัง /ผู้ชม  
 ความขวยเขิน (Embarrassment) เป็นความรู้สึกว่าตนทำตัวโง่เขลา เมื่อแสดงพฤติกรรมได้ไม่ดีจากบรรทัดฐานทางสังคม

ความละอายใจ (Shame) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม หรือฝ่าฝืนจากศีลธรรมจรรยาเป็นความรู้สึกไม่ชอบตนเอง หรืออายตัวเอง

บาร์ชาเลนเลอร์ และเลอรี่ (Leary. ๑๙๘๓ : ๒๕-๒๘ ; citing Leary; & Schlenker. ๑๙๘๑ ; Schlenker; & Leary. ๑๙๘๒) ได้ แบ่งความวิตกกังวลทางสังคมออกเป็น ๒ มิติคือ

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การเข้าสังคมที่ไม่ได้ เตรียมตัวมาก่อน หรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเตรียมตัวกับการนำเสนอ (Contingent or Noncontingent)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างสถานการณ์ที่ไม่ต้องเตรียมตัวคือการนัดเที่ยวครั้งแรกการพูดคุยกับเพศตรงข้าม การพูดจาสนทนากับคนอื่นในชีวิตประจำวัน ผู้พูดมีความคิดที่จะคุยอยู่แล้ว พฤติกรรมการพูดที่ไม่ราบรื่น สะดุดพูดคุยไม่ได้เกิดจากการที่เขาไปมุ่งที่ปฏิภริยาของคู่สนทนา และประเมินในทางลบ จึงส่งผลให้พูดได้ไม่ดี ส่วนสถานการณ์ทางสังคมที่ต้องเตรียมตัว การแสดงออกที่ทำได้ ดีหรือไม่ ไม่ได้ ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของผู้ที่สนทนาอยู่ด้วยได้ดีแต่อยู่ที่การเตรียมตัวในเนื้อหาสิ่งที่จะพูด

ตัวอย่างสถานการณ์ ได้แก่ การพูดกล่าวสุนทรพจน์ การปราศรัยกับคนหมู่มาก ความวิตกกังวลในเหตุการณ์เฉพาะเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่มีความวิตกกังวลในกลุ่มนี้จะคิดเชื่อว่าคนอื่นจะประเมินหรือมองตัวเขาในทางที่ไม่ดีกลัวทำได้ไม่ถูกใจคนอื่น กลัวจะทำอะไรที่น่าอายออกไป หรือทำอะไรไร้ต่อหน้าคนอื่น ในสถานการณ์ที่เฉพาะอย่างนั้น

ฮอลท์ และคณะ (Holt; et al. ๑๙๙๒ : ๖๓-๗๗) จัดแบ่งสถานการณ์ทางสังคมที่ผู้มีความวิตกกังวลกลัวหรือมีกลัวภัยเสี่ยงไว้ ๔ ประเภทใหญ่ ดังนี้

- การพูดหรือปฏิสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ
- การพูดหรือปฏิสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ
- การถูกผู้อื่นสังเกต มองดูอยู่
- การแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก

คู่มือจิตเวชสากล (American Psychiatric Association. ๒๐๐๐ : ๔๕๑-๔๕๒) แบ่งความวิตกกังวลทางสังคม ออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ความวิตกกังวลทางสังคมทั่วไป (Generalized Subtype) เป็นความกลัวที่เห็นได้ชัดในสถานการณ์ทางสังคมแทบทั้งหมด โดยทั่วไป จะพบในสถานการณ์ที่ต้องแสดงต่อหน้าชุมชน และสถานการณ์การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล อาทิ การพูดในที่สาธารณะ การเดินเข้าไปในห้องที่มีคนอยู่ก่อนแล้ว การตกเป็นเป้าสายตาคนอื่น การพบปะกับคนแปลกหน้า การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การเขียนหนังสือต่อหน้าผู้อื่น การเข้าห้องน้ำสาธารณะ

๒. ความวิตกกังวลเฉพาะเรื่อง (Non-Generalized Subtype) หรือบางครั้งเรียกว่า “Limited” “Specific” หรือ “Circumscribed” (Rapee; & Heimberg. ๑๙๙๗ : ๗๔๒) เป็นความกลัวสถานการณ์ทางสังคมเพียงไม่กี่อย่างหรือเป็นความกลัวเฉพาะเรื่องที่โดดเด่นออกมาในเรื่องหนึ่ง เรื่องใด เช่น มีความวิตกกังวลกลัวเมื่อต้องพูดต่อหน้าสาธารณะ

ชเนเออร์ และเวลโควิทซ์ (Schneier ; & Welkowitz. ๑๙๙๖ : ๑๔ - ๑๗) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลดังนี้

การพูดต่อหน้าชุมชน (Public Speaking) เป็นความกลัวที่พบมากและบ่อยที่สุด การแสดงหน้าเวที (Performance Onstage or Stage Fright) เป็นความวิตกกังวลก่อนขึ้นเวทีว่าจะทำผิดพลาดต่อหน้าธารกำนัล เมื่อความวิตกมีมากและรุนแรง จึงนำไปสู่การ หลีกเลี่ยง การเข้าหาผู้อาวุโสหรือผู้มีอำนาจ (Dealing with Authority Figures) เช่น การเข้าพบเจ้านาย อาจารย์ หรือแม้กระทั่งเข้าพบพนักงานในห้าง เพื่อขอเปลี่ยนของส่วนใหญ่จะวิตกอย่างมาก ถ้าการร้องขอในเรื่องเล็กๆ คิดว่าตนเองจะทำอะไรงุ่มง่าม จะถูกปฏิเสธจากผู้อื่น

การรับประทานอาหารหรือการดื่มต่อหน้าผู้อื่น (Eating or Drinking) ผู้ที่มีอาการนี้จะมีอาการกลืนอาหารไม่ลง กลัวคนอื่นมองเห็นว่าตนเองมีอาการตัวสั่น และมองว่าตนประสาธ กลัวว่าจะทำอาหารหก หรือสำลักอาหารขณะที่รับประทานอาหารหรือดื่มอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเขียนหนังสือต่อหน้าผู้อื่น (Writing or Scriptophobia) ผู้ที่มีอาการกลัวเขียนหนังสือต่อหน้าผู้อื่นมักเชื่อว่า เขามีอาการมือสั่นจนผู้อื่นสังเกตเห็นได้และจะคิดไม่ดีต่อเขา

การนัดเที่ยว (Dating) มักเกิดกับเพศชายมากกว่าหญิง เพราะเป็นผู้ที่ต้องเริ่มต้นขอฝ่ายหญิงให้ ไปเที่ยวด้วยกัน เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธจากฝ่ายหญิง กลัวว่าจะสร้างสัมพันธ์ภาพไม่ได้

กลัวการเข้าห้องน้ำในที่สาธารณะ (Public Bathrooms) กลัวว่าคนอื่นจะได้ยินเสียงปัสสาวะ บางครั้งจะมีอาการทางร่างกาย เช่น ปัสสาวะไม่ออก ควบคุมการปัสสาวะให้เป็นปกติได้ลำบาก

การประกอบภารกิจ (Sexual Performance) ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมในกลุ่มนี้จะรู้สึกว่าห้องนอนนั้น เปรียบเหมือนกับโรงละคร และเตียงนอนนั้นเสมือนกับเวทีแสดง พวกเขากลัวว่าจะล้มเหลว ในการตื่นตัวทางเพศหรือการถึงจุดสุดยอด กลัวจะอับอาย ซึ่งความคิดดังกล่าว สามารถส่งผลถึงร่างกายได้ด้วย

การทดสอบ (Taking a Test) สถานการณ์การทำข้อสอบ การสอบสัมภาษณ์ล้วนเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล ก่อนสอบจะมีความวิตกกังวลอย่างมากเป็นชั่วโมง และระหว่างสอบอาจมีอาการทางกายเกิดขึ้น เช่น คลื่นไส้ หรือ ชีพจรเต้นไม่เป็นปกติมีความคิดว่าทำไม่ได้ ต้องล้มเหลว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการแสดงศักยภาพที่แท้จริงออกมา

การเปิดเผยถึงอาการวิตกกังวล (Revealing Symptoms of Anxiety) เป็นความกลัวว่าผู้อื่นจะสังเกตเห็นว่าตนเองมีอาการทางกายเกิดขึ้น เช่น เหงื่อแตก หน้าแดง ตัวสั่น ใจสั่น เสียงสั่น พุดติดขัด หรืออาจจะอาเจียนต่อหน้าสาธารณชน ผู้ที่มีอาการในกลุ่มนี้จะคอยสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอยู่ตลอดเวลา แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดเพียงเล็กน้อย สังเกตไม่ออก แต่พวกเขาสร้างความวิตกกังวลอย่างมากกับอาการที่เป็น

การพบปะเข้าสังคมทั่วไป (Social Encounters in General) ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมในกลุ่มนี้ มักเชื่อว่าการแสดงออกของตานั้นทำได้ไม่ดี ต่ำกว่ามาตรฐาน หรือต่ำกว่าความคาดหวังของผู้อื่น ผลก็คือพวกเขาจะเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ เมื่อต้องไปร่วมงานเลี้ยง พบปะเพื่อนฝูง พูดคุยกับคนแปลกหน้าหรือคนคุ้นเคย การพูดข้อความทิ้งไว้ทางโทรศัพท์ ผิดข้อความอัตโนมัติคนในกลุ่มนี้จึงพยายามสร้างโลกส่วนตัวของตนออกมา โดยหลีกเลี่ยงการเจอคนด้วยการทำงานกะกลางคืน หรือไปไหนมาไหนในเวลาที่คุณอื่นไม่ค่อยไปกัน

การเลือกเป็นใบ้ไม่พูดจา (Selective Mutism) มักพบในเด็กเล็กมากกว่าผู้ใหญ่ โดยเด็กจะไม่พูดจาในห้องเรียนเลยจนครูและเพื่อนอาจเข้าใจว่าเด็กมีปัญหาด้านการพูดหรือปัญญาอ่อน แต่เมื่อทดสอบแล้วพบว่าทักษะการพูดและเซาว์ปัญญาเป็นปกติ ผู้ปกครองจะรายงานว่าเด็กพูดปกติเมื่ออยู่บ้าน

ความวิตกกังวลทางสังคมอันเนื่องมาจากการใช้ยา (Social Phobia due to a Medical Condition) เช่น ผู้ที่มีอาการสั่นเนื่องจากเป็นโรคพาร์กินสัน (Parkinson's Disease) ผู้ที่มีลิ้นขึ้นบนหน้าอย่างมาก ผู้ที่รับประทานยาบางชนิด แล้วมีอาการสั่น บุคคลเหล่านี้จะหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมเพราะอับอาย กลัวถูกดูถูก อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลในกลุ่มนี้มักจะไม่ถูกวินิจฉัยว่า เป็นความวิตกกังวลทางสังคมอย่างแท้จริง แต่การบำบัดรักษาจะใช้วิธีการเดียวกันกับผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมได้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.1.4 ข้อกำหนดของโครงการ

### ความปลอดภัยและอาคาร

- 1.) Health and Safety ในโครงการต้องมีการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพและความปลอดภัย ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้ใช้งาน มีการกำหนดอุณหภูมิภายในโครงการให้เหมาะสม หรือ สุขอนามัยอาหารต้องสะอาดและถูกสุขอนามัย หรือมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการรักษา
- 2.) Fire Safety ข้อกำหนดให้ศูนย์ฟื้นฟูจะต้องมีระบบป้องกันไฟและมีช่องทางในการหลบหนี
- 3.) Control of substances hazardous to health จะต้องมีการกำหนดวัสดุที่ไม่มีสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้เข้าใช้บริการ
- 4.) Ventilation ภายในอาคารต้องมีอากาศที่ถ่ายเทสะดวกระบายความร้อนได้ดี
- 5.) Sustainable การพัฒนาที่ยั่งยืนและสิ่งแวดล้อม
- 6.) Noise and sound attenuation ควรจะมีระบบลดเสียงรบกวนเพื่อไม่ให้รบกวนผู้ป่วย ควรอยู่ห่างจากพื้นที่ที่ไวต่อเสียงรบกวนทั้งภายในและภายนอกที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
  - มีพื้นที่ในการพูดคุยส่วนตัวและพื้นที่ให้คำปรึกษา ตรวจสอบ รักษา ควรเป็นพื้นที่ที่ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกเข้ามาถึง
  - ควรใช้ฉากกันและประตู การใช้วัสดุปูพื้น ผนัง ม่าน เพื่อช่วยในการดูดซับเสียงในพื้นที่นั้น
- 7.) Internal Rooms หลีกเลี่ยงการใช้ห้องภายในนอกเหนือจากสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องน้ำและพื้นที่เก็บของ การขาดแสงธรรมชาติเป็นระยะเวลานานเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ
- 8.) Art in health buildings งานศิลปะมีส่วนสำคัญในการรักษา เพราะงานศิลปะนั้นมีผลต่ออารมณ์ เช่น การชมวิวทิวทัศน์จะทำให้เรารู้สึกถึงความผ่อนคลาย เลิกวิตกกังวลได้ งานศิลปะจึงเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยให้หายจากอาการที่ตนเองเป็นอยู่

### ด้านบุคคล

- 1.) People with disabilities การเข้าถึงโครงการจะต้องรองรับผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวหรือมีความผิดปกติทางจิต และผู้ที่มีความบกพร่องทางประสาทสัมผัส
- 2.) ต้องมีพื้นที่รองรับผู้เข้ามาเยี่ยมผู้ที่มารับการรักษา พื้นที่กิจกรรมทั่วไปต้องตอบสนองกับผู้ป่วยด้วย รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

### การเลือกใช้วัสดุ

- 1.) Natural and artificial lighting การใช้แสงจากภายนอกทำให้ตัวอาคารดูสว่าง ตัวอาคารควรมีแสงแดดธรรมชาติเข้าถึงพื้นที่ภายใน เพื่อไม่ให้พื้นที่ภายในดูทึบเกินไป ผลกระทบจากแสงธรรมชาติและความร้อนจึงควรติดตั้งอุปกรณ์ที่ช่วยลดผลกระทบของความร้อนจากแสงอาทิตย์
  - การให้แสงสว่างจากแสงประดิษฐ์เพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมมีส่วนสำคัญในการออกแบบตกแต่งภายใน
  - แสงประดิษฐ์ควรลดแสงได้ และเงาให้เหลือน้อยที่สุดเพื่อให้มองเห็นใบหน้าได้ง่ายขึ้นและช่วยในการสื่อสารโดยเฉพาะการอ่านริมฝีปาก
  - โคมไฟคงที่ไม่ควรวางเหนือตำแหน่งที่ผู้คนนอนบนเตียงหรือบนโซฟา โคมไฟควรใช้ในพื้นที่อยู่อาศัย และพื้นที่ทั้งหมดที่ผู้ป่วยได้รับการตรวจหรือรักษา
- 2.) Colour การใช้สีควรใช้สีที่เบา สีที่อบอุ่น ทำให้คนที่อยู่ในสถานที่นั้นรู้สึกผ่อนคลายและบางสีก็ยังมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 2.) Colour การใช้สีควรใช้สีที่เบา สีที่อบอุ่น ทำให้คนที่อยู่ในสถานที่นั้นรู้สึกผ่อนคลายและบางสีก็ยังเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ป่วยรู้สึกกระฉับกระเฉง มีกำลังใจทำสิ่งต่างๆ
- 3.) Floor ใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสภาพแวดล้อมและมีความแข็งแรงทนทาน
- 4.) Door and Frames พื้นที่บางพื้นที่จะต้องเป็นประตูที่มีความโปร่งหรือขรุขระ สามารถมองเห็นได้ง่าย เพื่อความปลอดภัยและสามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างทั่วถึง
  - ประตูพื้นที่ผู้ป่วยทั้งหมดจะต้องสามารถเปิดออกได้ในกรณีฉุกเฉิน
- 5.) Windows หน้าต่างต้องมีการเปิดรับแสงธรรมชาติและระบายอากาศ มีฉนวนกันความร้อนกับเสียงรบกวน ป้องกันแสงสะท้อน สามารถมองเห็นภายนอกได้ นิยมทำหน้าต่างขอบต่ำช่วยให้สามารถมองเห็นวิวได้จากหน้าต่างแม้ในขณะที่นั่ง
  - หน้าต่างชั้นบนควรเปิดอย่างจำกัดเพื่อป้องกันไม่ให้คนปีนออกไป
  - การติดตั้งหน้าต่างควรต้องคำนึงถึงการทำความสะอาดหน้าต่างได้ง่าย
- 6.) Maintenance and cleaning
  - ควรเลือกวัสดุที่มีคุณภาพทนต่อการใช้งานหนัก เพื่อลดการบำรุงรักษาและให้เข้ากันได้กับฟังก์ชันที่ต้องการ
  - การบำรุงรักษาบางอย่างควรต้องดำเนินการในทันที เนื่องจากถ้าไม่รับการซ่อมแซมจะนำไปสู่การเสื่อมสภาพของสิ่งแวดล้อม

### 2.1.5 องค์ประกอบพื้นฐานของโครงการ

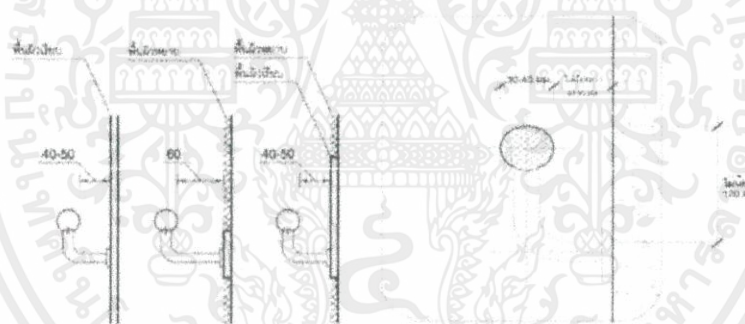
- 1.) ความยืดหยุ่น Flexible
  - ความยืดหยุ่นของพื้นที่การใช้งานและการเข้าถึงของผู้ที่ต้องการมาฟื้นฟูสมรรถภาพ
  - พื้นที่ออกแบบประสงค์จะต้องเหมาะสมกับการทำหน้าที่ฟื้นฟูสมรรถภาพ
  - ระบบการก่อสร้างแบบ เปิดโล่ง ระบบพาร์ติชันที่ถอดแยกได้
  - มีห้องให้คำปรึกษาและห้องสัมภาษณ์หรือให้คำปรึกษา ห้องสัมมนา ฝีกอบรม
- 2.) การเข้าถึง Aaccessibility ต้องรองรับการเข้าถึงของผู้ที่เข้ามาใช้บริการสถานฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งทางเดินผู้พิการหรือลิฟท์ ที่สามารถเคลื่อนที่ได้สะดวก
- 3.) มีพื้นที่จัดเก็บอุปกรณ์หลายแห่ง สำหรับพื้นที่ที่ต้องใช้งานอุปกรณ์ประกอบการฟื้นฟูสมรรถภาพ
- 4.) Parking ต้องมีที่จอดรถเฉพาะสำหรับผู้ทุพพลภาพที่สามารถขับรถได้ ควรอยู่ใกล้ทางเข้าและมีขนาดที่กว้างกว่าที่จอดรถปกติ
- 5.) Entrance ทางเข้าหลักควรมีทางเดียว เดินเข้ามาจะเจอโถงและแผนกต้อนรับ
- 6.) Reception Desk ควรเห็นชัดเจนและมีแสงสว่างที่เพียงพอ ควรอยู่ตำแหน่งที่เปิดโล่งให้ความรู้สึกเป็นมิตร
- 7.) Waiting Area เป็นพื้นที่ที่มานั่งพักคอยรอการติดต่อเข้ารับการรักษา และยังเป็นพื้นที่ที่สามารถแสดงแผ่นพับข้อมูลของโครงการสำหรับผู้ที่จะเข้ามาศึกษาได้
- 8.) Wc ตำแหน่งห้องน้ำควรเห็นได้อย่างชัดเจน ห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ควรอยู่ในตำแหน่งที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก ห้องน้ำห้องส้วมต้องมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระยะตั้งระหว่างพื้นถึงเพดานไม่น้อยกว่า 2,000 มิลลิเมตร อาคารที่จัดให้มีห้องส้วมสำหรับบุคคลทั่วไป ในทุกๆ จุดที่มีห้องน้ำสาธารณะ ต้องจัดให้มีห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราเข้าใช้ได้อย่างน้อย 1 ห้อง ควรใช้วัสดุที่มีความทนทาน และทำความสะอาดได้ง่าย โดยมีหลักในการออกแบบเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ใช้งาน ดังนี้

- ต้องมีพื้นที่ว่างภายในห้องส้วมเพื่อให้เก้าอี้ล้อสามารถหมุนตัวกลับได้ ซึ่งมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- ประตูของห้องที่ตั้งโถส้วมเป็นแบบบานเปิดออกสู่ภายนอก โดยต้องเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อน และมีสัญลักษณ์รูปผู้พิการติดไว้ที่ประตูด้านหน้าห้องส้วม
- พื้นห้องส้วมต้องมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องมีลักษณะเป็นทางลาด และวัสดุปูพื้นห้องส้วมต้องไม่ลื่น
- พื้นห้องส้วมต้องมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้งเพื่อที่จะไม่ให้มีน้ำขังบนพื้น
- มีราวจับบริเวณด้านที่ติดผนังเพื่อช่วยในการพยุงตัว เป็นราวจับในแนวนอนและแนวตั้ง โดยมี

ราวจับในแนวนอน มีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 650 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 70 มิลลิเมตร และราวจับในแนวตั้ง ต่อจากปลายของราวจับในแนวนอนด้านหน้าโถส้วมมีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 600 มิลลิเมตร อาจเป็นราวต่อเนื่องกันก็ได้

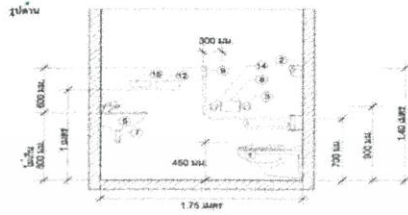


ภาพที่ 2.1 ราวจับสำหรับผู้พิการ

- ติดตั้งระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียง ให้ผู้ที่อยู่ภายนอกแจ้งภัยแก่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา และระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียงให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถแจ้งเหตุหรือเรียกหาผู้ช่วย ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินไว้ในห้องส้วม โดยมีปุ่มกด หรือปุ่มสัมผัสให้สัญญาณทางานซึ่งติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา สามารถใช้งานได้สะดวก
- มีอ่างล้างมือ ที่ใต้อ่างล้างมือด้านที่ติดผนังไปจนถึงขอบอ่างเป็นที่ว่าง เพื่อให้เก้าอี้ล้อสามารถสอดเข้าไปได้ โดยขอบอ่างอยู่ห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร และต้องอยู่ในตำแหน่งที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราเข้าประชิดได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง มีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่างไม่น้อยกว่า 750 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 800 มิลลิเมตร และมีราวจับในแนวนอนแบบพับเก็บได้ในแนวตั้งทั้งสองข้างของอ่าง ก๊อกน้ำเป็นชนิดก้านโยกหรือก้านกดหรือก้านหมุนหรือระบบอัตโนมัติ
- มีโถส้วมชนิดนั่งราบสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 500 มิลลิเมตร มีพนักพิง

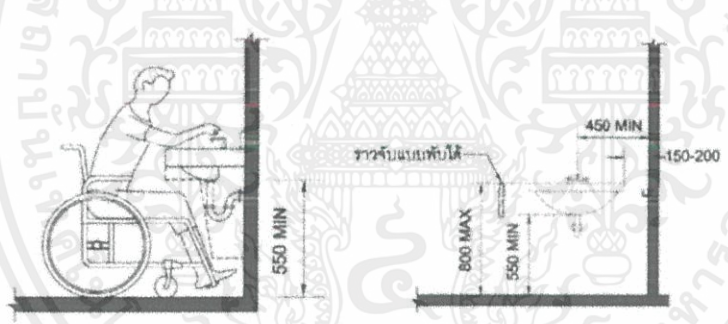
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลังที่ให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราที่ไม่สามารถนั่งทรงตัวได้เองใช้ฟังได้และที่ปล่อยน้ำ เป็นชนิด คันโยก ปุ่มกดขนาดใหญ่หรือชนิดอื่น ที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถใช้ได้อย่างสะดวก มีด้านข้างด้านหนึ่งของโถสวมอยู่ชิดผนัง ต้องมีราวจับที่ผนัง ส่วนด้านที่ไม่ชิดผนังให้มีที่ว่างมากพอ ที่ผู้พิการ หรือทุพพลภาพ และคนชราที่นั่งเก้าอี้ล้อเลื่อนสามารถเข้าไปใช้โถสวมได้โดยสะดวก



- สัญลักษณ์
1. โถสวม
  2. พัดลม ระบาย
  3. ปุ่มกด ระบายน้ำ
  4. ฝาครอบโถสวมของแข็ง
  5. ราว
  6. ถังน้ำแบบร่วนไหล
  7. พัดลมดูดกลิ่น
  8. ราวมือจับผนัง
  9. ราว ประตู ๕๐๐ มม.
  10. ราว ประตู ๕๐๐ มม.
  11. ราว ๕๐๐ มม.
  12. พัดลมผนัง
  13. ประตูเปิดออกสู่ภายนอก โดยต้องยึดติดกับตัวยกกว่า ๖๐ ซม. ผนังเป็นแบบบานเลื่อน
  14. ปุ่มกดสัญญาณเสียงฉุกเฉิน
  15. ประตูระบายน้ำ

ภาพที่ 2.2 ระยะการใช้งานภายในห้องนasaสำหรับผู้พิการ



ภาพที่ 2.3 ระยะการใช้งานบริเวณอ่างล้างมือ สำหรับผู้พิการ

9.) Cloakroom ห้องที่รองรับการรักษากายของให้กับผู้ที่เข้ามารับการรักษาเพื่อความปลอดภัยของทรัพย์สินของผู้ป่วย

10.) Administration Spaces มีสำนักงานบริหารภายในอาคาร ภายในสำนักงานควรให้มีความยืดหยุ่นมากที่สุด อาจเป็นสำนักงานแบบเปิดโล่ง สามารถถอดพาร์ติชันออกได้

11.) Office สำนักงานที่คอยให้ข้อมูลแก่ผู้ที่มาติดต่อ ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อมาทางโทรศัพท์และผ่านระบบคอมพิวเตอร์ และพร้อมเขียนข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้ารับการรักษา แผนการดูแลและการประเมินผล สำนักงานที่เป็นฝ่ายต้อนรับควรจะต้องอยู่บริเวณที่เจ้าหน้าที่ในสำนักงานสามารถมองเห็นผู้ป่วยที่เข้ามาทางประตูหน้าได้อย่างชัดเจน นโยบายของศูนย์ฟื้นฟูคือ การเปิดประตู เพื่อเป็นการเปิดรับผู้ที่เข้ามาและก็ผู้ที่เดินออกไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 12.) Conference Room มีห้องประชุมสำหรับประชุมพนักงานในอาคาร
- 13.) Records Store ห้องสำหรับเก็บข้อมูลทั้งหมด ทั้งการบันทึกสุขภาพ การใช้งานของคนในโครงการ
- 14.) Clinical and therapeutic spaces
- Sub-Waiting Spaces พื้นที่รอขนาดเล็กสำหรับผู้รับการรักษา เจ้าหน้าที่ที่สามารถมองเห็นได้ง่าย
  - Consultation/examination room ห้องให้คำปรึกษาและการตรวจวินิจฉัย
  - Assessment/interview room ห้องประเมินผล การสัมภาษณ์
  - Physiotherapy spaces พื้นที่กายภาพบำบัด
  - Activity areas เป็นพื้นที่ให้ผู้เข้ารับการรักษาทำกิจกรรมร่วมกัน อาจมีพื้นที่นั่งคุยเล่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พื้นที่กิจกรรมอาจมีทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก มีความยืดหยุ่นในการใช้งาน
  - Individual treatment room ห้องบำบัดเพื่อความเป็นส่วนตัวสำหรับการรักษาบางอย่าง ห้องควรมีสงเสริมชาติ อากาศถ่ายเทสะดวก
- 15.) Hydrotherapy spaces วารีบำบัด
- Entrance ทางเข้าประกอบไปด้วยมีที่จอดรถ มีสำนักงานพนักงาน มีพื้นที่พักผ่อน
  - The pool สระวารีบำบัดโดยทั่วไปต้องลึกอยู่ที่ 1.00 เมตร และ 1.20 เมตร
  - พื้นที่ห้องโถงสระว่ายน้ำต้องมีห้องสุขารองรับ และใช้วัสดุที่ไม่ลื่นและทำความสะอาดได้ง่ายทั่วบริเวณ
  - แสงธรรมชาติต้องส่องถึงโถงสระวารีบำบัด แต่ยังคงความเป็นส่วนตัวและปลอดภัย การใช้กระจกสองชั้นช่วยลดการกลั่นตัวของหยดน้ำ ต้องคำนึงถึงแสงที่สะท้อนลงพื้นผิวน้ำไม่ให้มันสว่างจ้าเกินไป
- 16.) Patients' rest area เป็นบริเวณที่ผู้ป่วยสามารถนอนพักและพักผ่อนหลังจากการรักษาพื้นที่ควรอยู่ติดกับที่พักรักษาผู้ป่วย ที่พักรักษาต้องมีห้องน้ำที่เพียงพอและต้องรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้ป่วยภายในสถานที่นี้
- 17.) Laundry/utility room พื้นที่ซักรีดและสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นสำหรับการซักเสื้อผ้าและตากให้แห้งหลังการใช้งาน พื้นที่ใช้เก็บผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดตัวใหม่ที่ใช้สำหรับว่ายน้ำ
- 18.) Plantrooms ห้องบำบัดน้ำในสระว่ายน้ำและการระบายอากาศ
- 19.) Occupational therapy spaces
- พื้นที่กิจกรรมหนัก ต้องอยู่ห่างจากห้องที่มีการใช้ความเงียบเพราะอาจเกิดเสียงรบกวนห้องข้างๆได้
  - พื้นที่กิจกรรมเบา พื้นที่ที่ต้องใช้โต๊ะ สามารถนั่งหรือยืนได้สะดวกมีพื้นที่ขนาดเล็ก
  - พื้นที่Co working สำหรับให้นั่ง Relax เล่นBoard Game หรือแม้กระทั่งนั่งอ่านหนังสือ
- 20.) Group treatment room ห้องรักษาแบบกลุ่มที่มีขนาดใหญ่พอที่จะรองรับผู้ป่วยได้มากถึงสิบคน พร้อมนักบำบัดและผู้ช่วยสองคน
- 21.) Garden/outdoor spaces สวนหรือพื้นที่กลางแจ้งมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกิจกรรมบำบัดและกายภาพบำบัดเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยที่บกพร่องทางประสาทหรือผู้ที่บกพร่องทางการเคลื่อนไหว
- 22.) Complementary therapy spaces อาจจำเป็นต้องมีพื้นที่ที่ใช้ในการจัดหายาสีเสริมเช่นการฝังเข็ม น้ำมันหอมระเหยและกระดูก มีแนวโน้มที่จะใช้ห้องบำบัดร่วมกับการบำบัดอื่นๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

23.) In-patient accommodation ที่พักผู้ป่วยในที่ต้องการพักฟื้นจะได้รับการดูแลในหอผู้ป่วยเฉพาะทาง มีพื้นที่ต่างๆ เช่น ห้องบำบัดขนาดใหญ่ โรงยิมขนาดเล็ก พื้นที่กลางแจ้งและสวน พื้นที่จัดเก็บเก้าอี้วีลแชร์ ห้องน้ำ เป็นต้น

24.) Staff accommodation ห้องพักพนักงานที่สามารถเข้ามาพักผ่อนกินอาหารว่างและเครื่องดื่ม

25.) Staff changing มีห้องล็อกเกอร์สำหรับพนักงานไว้ข้างในหรือใกล้กับพื้นที่พักฟื้นเพื่อให้พนักงานมาเก็บของส่วนตัวไว้ในตู้เก็บของ

26.) Training/seminar room ห้องสัมมนาสำหรับการเรียนการสอนหรือการพูดคุยกับกลุ่มของผู้ที่เข้ารับการรักษา

27.) Library/information centre ห้องสมุดหรือศูนย์ข้อมูล ความต้องการฟื้นฟูสามารถนำมาซึ่งความกังวลและความเครียดที่สำคัญ ผู้ป่วยจำนวนมากพบว่า การเข้าถึงฐานข้อมูลที่หลากหลายจะเป็นตัวทำให้ผู้ป่วยได้เริ่มตอบคำถามของพวกเขา

28.) Support spaces

-Clean utility room ห้องสำหรับเก็บเวชภัณฑ์และยา ห้องทำหน้าที่เป็นจุดจัดเก็บชั่วคราว

-Dirty utility ห้องเก็บพวกสิ่งสกปรก

29.) Optional specialist areas

- Rehabilitation engineering เป็นพื้นที่ที่คอยดูแลอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการแพทย์คอยบำรุงรักษา

30.) พื้นที่ออกกำลังกายหรือพื้นที่อเนกประสงค์

-พื้นที่อเนกประสงค์ สำหรับรองรับการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย มีลักษณะเป็น Hall อาจใช้เป็นพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม (Group Exercise) เช่น โยคะ การออกกำลังกายโดยใช้บอล การออกกำลังกายบริหาร เป็นต้น ควรมีพื้นที่ห้องเก็บของรองรับการจัดเก็บอุปกรณ์ในการประกอบ กิจกรรมไว้ในบริเวณด้วย

-การออกกำลังกายในผู้ป่วย อาจทำได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ เนื่องจากมี ข้อจำกัดทางด้านร่างกายที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล การออกกำลังกายจึงมุ่งเน้นไปที่การออกกำลังกาย อย่างช้าๆหรือไม่หนักมากเกินไป เพื่อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้มีความกระฉับกระเฉงมากขึ้นและลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อของผู้ป่วย ให้รู้สึกผ่อนคลาย

31.) พื้นที่ศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัด (Art therapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการทำจิตบำบัด (Psychotherapy) ที่ใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือสำคัญ เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ เป็นรูปแบบหนึ่งของการแพทย์เสริมและทางเลือก (Complementary and alternative medicine) ที่จะใช้ความรู้เกี่ยวกับการประเมินทางด้านจิตวิทยาเพื่อเปิดประตูเข้าสู่จิตใจในระดับจิตไร้สำนึก และเลือกใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสม ช่วยในการบำบัดรักษา เยียวยาและผ่อนคลายความตึงเครียดของผู้ป่วยและครอบครัว จึงจำเป็นต้องมีการประสานงานกันเป็นทีม ระหว่างนักศิลปะบำบัดกับแพทย์ที่ดูแลรักษาผู้ป่วย นอกจากนี้ศิลปะบำบัดยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้มีการทำกิจกรรมที่ตีร่วมกันอีกด้วย

การดำเนินการกิจกรรมศิลปะบำบัดกับผู้ป่วย การเลือกใช้สื่อและอุปกรณ์เป็นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณา เนื่องจากผู้ป่วยมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย ทำให้ในบางครั้งการใช้นิ้วมือถูกจำกัด เกิดความยาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลำบากในการใช้แรงกดกับดินสอ หรือไม่สามารถนั่งทำกิจกรรมได้เป็นเวลานานๆเนื่องจากจะมีการปวด เมื่อย เป็นต้น กิจกรรมจึงควรมีระยะเวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงเพื่อความเหมาะสม

กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในพื้นที่ศิลปะบำบัด อาจมีได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การวาดภาพระบายสี การปั้นดิน ถักทอ การแกะสลัก การเล่นละคร การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ในโครงการของนักศึกษาที่มีกิจกรรมศิลปะบำบัด 3 รูปแบบ ได้แก่

1. การวาดภาพระบายสี ซึ่งจะมีการร่วมมือกับกลุ่มเมืองศิลปินหัวหิน (Huahin Artist Group) และนักศิลปะบำบัดในการจัดกิจกรรมนี้ขึ้น การวาดภาพระบายสีด้วยสื่อที่ยืดหยุ่นได้ (Loose media) จะช่วยใช้ลดความตึงเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ และระบายความรู้สึกนึกคิดออกมาอย่างอิสระ
2. การปั้นดิน จัดเป็นสื่อที่ยืดหยุ่นได้ (Loose media) ประเภทหนึ่ง ซึ่งจะช่วยใช้ลดความตึงเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ได้อย่างดี
3. การประดิษฐ์ต่างๆ โดยนาฏมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านในอ.หัวหิน มาประยุกต์ใช้ เช่น การปั้นดินญี่ปุ่น การจักสาน การทำงานฝีมือจากเปลือกหอย เป็นต้น

พื้นที่ที่รองรับการทำกิจกรรม ควรเป็นพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก อาจอยู่ในพื้นที่ที่มองเห็นสวนภายนอกเพื่อช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ มีแสงสว่างเพียงพอต่อการใช้งาน ควรมีพื้นที่สำหรับเก็บอุปกรณ์ทางศิลปะ หรือเก็บล้างอุปกรณ์หลังจากใช้งานเสร็จ และมีพื้นที่รองรับสำหรับการล้างมือ ล้างอุปกรณ์ของผู้ใช้งานเองด้วย

32.) พื้นที่ดนตรีบำบัด ดนตรีบำบัด (Music therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เป็นต้น เพื่อบำบัดรักษาจิตใจและสุขภาพร่างกายของผู้ป่วยให้ดีขึ้น ลดความตึงเครียดจากอาการเจ็บป่วย ลดความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกายให้กับผู้ป่วย ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาได้ ดนตรีเป็นสื่อที่สามารถเข้ากับคนได้ง่าย ไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติ ศาสนา และไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นดนตรีประเภทไหน

การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัด อาจจัดได้หลากหลายรูปแบบ เช่น อาจมีการจัดบรรเลงดนตรีสดในพื้นที่ส่วนสาธารณะเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ใช้งานในพื้นที่ หรืออาจจะเป็นการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มในพื้นที่เฉพาะ เพื่อให้ นักดนตรีบำบัด ผู้ป่วยและครอบครัวได้มีกิจกรรมในการเล่นดนตรีร่วมกัน

33.) พื้นที่ธรรมชาติบำบัด ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) คือ ระบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ก่อกำเนิดมาจากยุโรป โดยมีมุมมองโรคในแง่ที่ว่า โรคคือการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะพยายามบำบัดตัวเอง เพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ ธรรมชาติบำบัดจึงเป็นศาสตร์แห่งการเยียวยาร่างกายและจิตใจ พร้อมกับสร้างความสมดุลให้กับชีวิต ธรรมชาติไม่เพียงแต่จะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ผู้ที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ จะทำให้สามารถฟื้นฟูและเยียวยาทางด้านจิตใจ หรือจิตวิญญาณได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.1.6 สายการบริหารพื้นฐานของโครงการ

### องค์กรของการบริหาร

- 1.) นโยบายของรัฐบาลด้านการดูแลสุขภาพ ระบุไว้ว่าแพทย์ระบบปฐมภูมิ ต้องให้ความรู้ที่เป็นพื้นฐานสำหรับการจัดตั้งโปรแกรมการดูแล ช่วยในการวางแผนและจัดการทรัพยากรขององค์กร
- 2.) ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นสถานที่ที่ใช้ในการวินิจฉัยและประเมิน ผ่านการรักษา ให้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ให้บริการในลักษณะสร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับบริการด้วยวิธีขององค์กร
- 3.) ลักษณะการทำงานแบบสหวิชาชีพและหลายหน่วยงานของการฟื้นฟูสมรรถภาพ จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนแผนการดูแลที่เหมาะสมกับความต้องการส่วนบุคคล ไม่ได้ยึดตัวเองเป็นหลัก โครงการจัดการและการประเมินทางหน่วยงานต้องมีประสิทธิผลของแต่ละวัน
- 4.) บริการแบ่งออกเป็น 3 ระดับ
  - บริการดูแลขั้นพื้นฐาน การเข้าถึงชุมชนโค่นมีหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนคอยดูแล
  - การดูแลระดับรอง หน่วยในโรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลชุมชน ให้บริการที่หลากหลายรวมถึงการกายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัดด้วยการพูดและภาษาบำบัด เป็นหน่วยงานที่จะขยายงานให้กับเจ้าหน้าที่ที่บริการชุมชน
  - การดูแลระดับตติยภูมิ หน่วยผู้เชี่ยวชาญที่อยู่ในโรงพยาบาล หน่วยงานที่มุ่งเน้นดูแลผู้ป่วยเฉพาะทางคอยให้คำปรึกษาและอบรมแก่ผู้รับบริการ

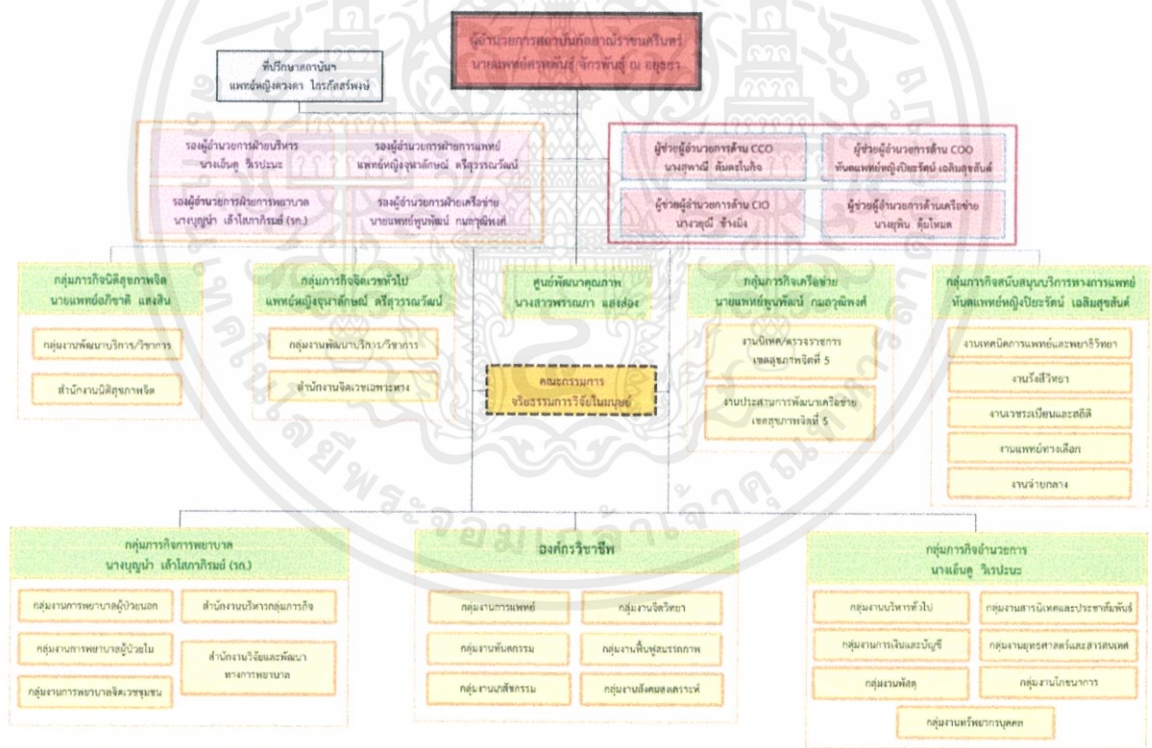
### ผู้ให้บริการ

- 1.) ผู้ให้บริการทำหน้าที่เป็นกลุ่มผลักดันให้กับผู้เข้ารับการรักษาให้มีกำลังใจในการเข้ารับรักษา วางแผนและพัฒนาสภาพจิตใจให้กับผู้ป่วย
- 2.) ผู้ให้บริการทั้งหมดจะต้องร่วมมือและตกลงกันในเป้าหมายและกลยุทธ์เพื่อสร้างบริการที่ราบรื่นและมีคุณภาพ ให้การดูแลและความรู้ที่จำเป็นต่อผู้รับบริการ ด้วยโปรแกรมการดูแลที่องค์กรจัดทำขึ้น
- 3.) พระราชบัญญัติผู้ดูแลปี 1995 ตระหนักถึงความต้องการของผู้ดูแลที่ตั้งใจที่จะให้การดูแลเป็นจำนวนมากเป็นประจำ ภายใต้พระราชบัญญัตินี้ผู้ดูแลมีสิทธิ์ร้องขอการประเมินเมื่อหน่วยงานท้องถิ่นดำเนินการประเมินบุคคลที่ได้รับการดูแลเกี่ยวกับบริการดูแลชุมชน ผลของการประเมินผู้ดูแลควรนำมาพิจารณาเมื่อหน่วยงานท้องถิ่นตัดสินใจเกี่ยวกับการบริการให้กับผู้ใช้บริการ หน่วยงานด้านสุขภาพจะต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าขั้นตอนการปฏิบัติในโรงพยาบาลคำนึงถึงบทบัญญัติของพระราชบัญญัติและผู้ดูแลที่เกี่ยวข้อง
- 4.) เจ้าหน้าที่บริการปฐมภูมิ และพยาบาลชุมชนผ่านการติดต่อกับผู้ใช้และผู้ดูแลอยู่ในตำแหน่งที่ดีที่จะสังเกตเห็นสัญญาณของความเครียดความวิตกกังวลอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในผู้ดูแล เมื่อทำการอ้างอิงสำหรับการประเมินของผู้ใช้ พวกเขาควรแจ้งผู้ดูแลว่าพวกเขาอาจมีสิทธิ์ขอการประเมิน
- 5.) กลยุทธ์ขององค์กรด้านการดูแลสุขภาพในการพัฒนาแผนบริการขั้นต้นจะต้องบรรลุผลทางคลินิกและประหยัดค่าใช้จ่ายภายใต้กรอบนโยบายระดับชาติ แผนบริการจะขึ้นอยู่กับประเมินความต้องการของประชากรที่ได้รับผ่านการศึกษาด้านประชากรศาสตร์และข้อมูลการเจ็บป่วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**การประเมินความต้องการ**

- 1.) ความต้องการของผู้ป่วยเปลี่ยนไปเมื่อพวกเขาก้าวผ่านโปรแกรมการรักษาของพวกเขา – จากการฟื้นฟูของผู้เชี่ยวชาญจนบรรลุเป้าหมายที่ทำให้ผู้รับการรักษาหันเหเป็นปกติกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติอีกครั้ง และ ให้มุมมองของผู้ป่วยเกี่ยวกับการรับการบำบัดฟื้นฟู
- 2.) การประเมินความสามารถของผู้ป่วยและการตั้งเป้าหมายสำหรับการฟื้นฟูตามแนวทางแบบองค์รวม จะช่วยระบุช่วงของการบริการที่จำเป็น การฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและรวมถึง:
  - การประเมินความสามารถทางกายภาพและทางจิตใจ
  - สนับสนุนการใช้ชีวิตที่กลับมาเป็นปกติ รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิดในการใช้ชีวิต
  - โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพจะรวมถึงด้านจิตวิทยาทางสังคมและสภาพแวดล้อม
 การประเมินซ้ำจะมีความจำเป็นอย่างมากและเมื่อความต้องการของผู้ป่วยแต่ละรายเปลี่ยนไป
- 3.) การฟื้นฟูสมรรถภาพจะดำเนินการได้ดีที่สุดในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน ที่มีการใช้ทักษะหรือความรู้ใหม่ กิจกรรมของการใช้ชีวิตประจำวันสามารถพัฒนาได้ในหลากหลายรูปแบบตั้งแต่หน่วยกิจกรรมบำบัดเฉพาะทางไปจนถึงแผนกผู้ป่วยใน



ภาพที่ 2.4 โครงสร้างองค์กรบริหารกรณศึกษาศาสตร์ของสถาบันกัลยาณราชนครินทร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2 ข้อมูลสนับสนุนโครงการ

### 2.2.1 ประวัติโครงการ

ในปัจจุบันการเข้าสังคมประชากรมนุษย์ในประเทศไทยนั้นมีความวุ่นวายและความรุนแรงกันมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ การทำงาน และการใช้ชีวิต ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งของความเครียดและความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมในเมืองใหญ่ นอกจากนี้ปัญหาเหล่านี้ยังมีปัญหาการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความกดดันสูง ไม่ว่าจะเป็นการโดนแกล้ง ปัญหาครอบครัว การโดนกดขี่จากเพื่อนร่วมงาน และการเสนองานต่อหน้าผู้คนที่ทำให้ผู้คนเหล่านี้เกิดอาการวิตกกังวล ความประหม่า ขาดความมั่นใจ หลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคม เกิดอาการกลัวชั้นรุนแรงและมีผลต่อการใช้ชีวิต จึงเกิดเป็นโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคกังวลในการเข้าสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโครงการเสนอแนะที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้มีภาวะวิตกกังวลเหล่านี้ ให้ผู้ป่วยได้มารับรักษาเพื่อพัฒนาทักษะในการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ เป็นพื้นที่ที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้รับ และใช้วิธีการรักษาแบบ CBT(COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) คือการบำบัดรักษาที่ใช้การปรับเปลี่ยนความคิดและการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วย เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเขาประเมินปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติด้วยตนเอง โครงการนี้จึงเปรียบเสมือนเป็นพื้นที่ที่ให้โอกาสแก่ผู้คนที่มีความวิตกกังวลการเข้าสังคม ได้กลับมาเข้าสังคมได้อย่างปกติอีกครั้ง หรือเป็นการส่งเสริมให้มีหน้าที่การงานที่พัฒนายิ่งขึ้น

การรักษาแบบ CBT คือการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาที่มีอาการบาดเจ็บ มุ่งเน้นที่ผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบของอาการบาดเจ็บจากประสบการณ์ที่ผู้ป่วยเจอมา

ใช้ CBT เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตที่หลากหลาย ประโยชน์ของCBT มีดังนี้

- ปรับปรุงความสามารถในด้านสติอารมณ์และช่วยผ่อนคลาย
- ปรับปรุงความสามารถในการใส่เหตุการณ์เชิงลบในมุมมองที่เหมาะสม
- ควบคุมรูปแบบความคิดได้มากขึ้น
- ลดความคิดและนิสัยที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
- เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง
- ปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นบวกมากขึ้นเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อมโดยรอบ

#### 2.2.1.1 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.) เพื่อเป็นพื้นที่ที่ให้ผู้เข้าเรียนได้มาพัฒนาศักยภาพในการกล้าแสดงออกและเปิดโอกาสให้เขาได้

เรียนรู้การเข้าสังคมมากยิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาอาการกลัวสังคมของตัวเอง

2.) เพื่อเป็นสถานที่ที่ให้คำปรึกษาพูดคุยให้กำลังใจและสร้างปฏิสัมพันธ์

3.) เพื่อเป็นพื้นที่ที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม พื้นที่ที่ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่มีความผิดปกติของผู้เรียน

4.) เพื่อเป็นสถานที่ที่ทำให้ผู้เรียนได้มาผ่อนคลายจากอาการวิตกกังวลและรู้สึกว่าการบำบัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.2.1.2 กลุ่มเป้าหมาย

- 1.) INTROVERT
- 2.) LOW SELF-CONFIDENCE
- 3.) SOCIAL ANXIETY

#### 2.2.1.3 ภาพลักษณ์โครงการ

โครงการศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานคร เป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้ผู้ที่ได้รับการส่งเสริมนั้นได้พัฒนาศักยภาพในการกล้าแสดงออก กล้าเผชิญสถานการณ์ที่ตัวเองกลัว เน้นการรักษาแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม(Cognitive Behavior Therapy: CBT) อีกทั้งภายในโครงการประกอบไปด้วยพื้นที่ที่ให้คำปรึกษา พบปะพูดคุย อบรมฝึกสอน เพื่อให้ผู้รับเข้าคอร์สเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการปรับตัวให้เข้าสังคมเหมือนคนปกติได้ นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์ที่จะช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาเรื่องความเครียดและวิตกกังวลในสังคมปัจจุบัน และลดช่วยโอกาสเกิดโรคเครียดอื่นๆตามมา เช่น โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ โรควิตกกังวล เป็นต้น และมีพื้นที่ที่รองรับบุคคลภายนอกได้เข้ามาใช้งานในพื้นที่ศูนย์การค้าภายในโครงการได้เพื่อส่งเสริมและกระจายรายได้ให้กับโครงการนี้

- 1.7.1.1 เป็นสถานเพิ่มทักษะทางสังคม โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางให้คำปรึกษาและอบรม
- 1.7.1.2 เป็นสถานที่ให้ผู้เข้าเรียนได้เข้าใจถึงอาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทางกายภาพ
- 1.7.1.3 เป็นสถานที่ช่วยให้ผู้เข้าเรียนได้พัฒนาตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไปรู้จักการปรับตัวต่อ

สถานการณ์ที่ย่ำแย่หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกตื่นตัว อาการประหม่า

### 2.2.2 เอกลักษณ์ของโครงการ

SOCIETY<sup>+</sup>  
THE SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT CENTER.  
ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคม

ภาพที่ 2.5 โลโก้ของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อโครงการว่า โซไซตี้ SOCIETY ซึ่งแปลว่าเป็นแหล่งรวมของสังคม และมีเครื่องหมายบวกรอยู่ข้างบน เหมือนจะบอกว่าสถานที่ที่แห่งนี้ เป็นการส่งเสริมการเข้าสังคมไปในตัว

### 2.2.3 องค์ประกอบของโครงการ

ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

ตารางที่ 1.3 แสดงองค์ประกอบ ขอบเขต ขอบข่าย และขนาดพื้นที่ของโครงการ

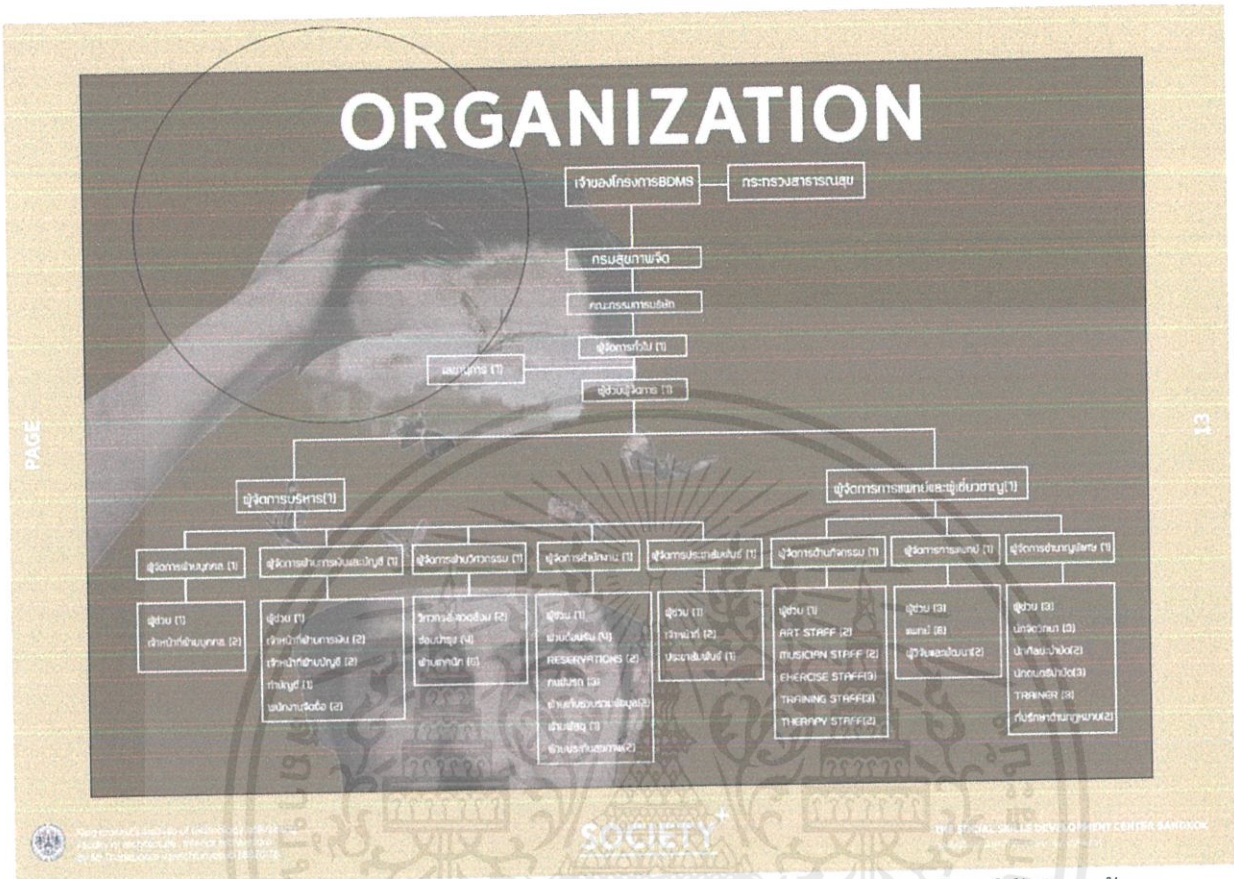
องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต	ขนาดพื้นที่
<b>ส่วนให้บริการสาธารณะ</b>			
<b>1.พื้นที่ส่วนอาคารต้อนรับ</b>			
1.1 ส่วนต้อนรับ INFORMATION	●	●	
1.2 พื้นที่พักผ่อน	●	●	
1.3 โถงทางเข้าและโถงทางเดิน	●	●	
1.4 ห้องน้ำสาธารณะ	●		
1.5 โถงบันได	●	●	
1.6 สำนักงานพนักงาน	●	●	
1.7 ห้องเก็บของ เก็บอุปกรณ์ต่างๆ	●	●	
1.8 ห้องพักพนักงาน	●		
1.9 ห้องจ่ายยา	●		
<b>2.พื้นที่สำหรับให้คำปรึกษาและอบรม</b>			
2.1 ห้องสัมมนา	●	●	
2.2 ห้องให้คำปรึกษาส่วนตัว	●	●	
2.3 ห้องให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	●	●	
2.4 ห้องตรวจวินิจฉัยอาการ	●		
2.5 พื้นที่พักผ่อน	●	●	
2.6 ห้องเรียน	●	●	
2.7 ห้องพักนักจิตวิทยาที่มาอบรม	●	●	
2.8 ห้องประชุม	●		
<b>3 พื้นที่ทำกิจกรรม</b>			
3.1 พื้นที่สวน	●	●	
3.2 พื้นที่อเนกประสงค์	●	●	
3.3 พื้นที่ออกกำลังกาย	●	●	
3.4 พื้นที่นั่งอ่านหนังสือ ห้องสมุด	●	●	
3.5 พื้นที่นวดคลายกล้ามเนื้อ	●		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.6 ห้องเก็บของ	●	●	
4.พื้นที่ให้บริการในด้านต่างๆ			
4.1 พื้นที่จอดรถ	●	●	
4.2 พื้นที่จอดรถคนพิการ	●		
5.พื้นที่บำบัด			
5.1 พื้นที่บำบัดด้วยการแสดงออก	●	●	
5.2 พื้นที่บำบัดด้วยการทำสมาธิ	●	●	
5.3 พื้นที่ศิลปะบำบัด	●	●	
5.4 พื้นที่ดนตรีบำบัด	●	●	
5.5 พื้นที่จำลองตัวตนเสมือนจริง			
6.พื้นที่ศูนย์การค้า			
6.1 พื้นที่ร้านค้าช้อปปิ้งต่างๆ			
6.2 พื้นที่จัดการอีเว้นท์		●	
รวม			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.5 สายการบริหารและอัตรากำลัง



ภายในศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสังคมในเชิงบวก กรุงเทพมหานคร มีการให้บริการด้านการดูแลอบรมให้คำปรึกษาทำกิจกรรมต่างๆภายในโครงการ ส่งผลให้อัตรากำลังพนักงานที่ดูแลผู้มาใช้งานครอบคลุมทั้งช่วงเวลาเช้ากลางวันจนถึงเย็น โดยมีอัตรากำลังของบุคลากรรวมทั้งสิ้น 100 คน มีโครงสร้างการบริหารงานภายในองค์กร ดังนี้

ภาพที่ 2.6 โครงสร้างองค์กร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2.6 รายละเอียดข้อกำหนด

ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสังคม กรุงเทพมหานคร เป็นศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิตให้กับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บทางด้านการเข้าสังคม จึงเป็นประเภทศูนย์ฝึกอบรมและเพิ่มทักษะในการใช้ชีวิตกับบุคคลภายในสังคม (SOCIAL SKILL TRAINING) โดยได้รับการสอนจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางผ่านการอบรมให้คำปรึกษาและการปฏิบัติ จนทำให้ผู้ที่เข้ารับการรักษาคิดเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบันที่มีแรงกดดันสูงได้เป็นอย่างดี

- 1.) การฝึกอบรมและให้คำปรึกษา มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาการผู้เข้าคอร์สเรียนเหล่านี้เป็นอยู่ โดยมีวิธีการรักษาหลากหลายวิธี เช่น เข้ารับการรักษาโดยพบแพทย์ คำปรึกษา

การอบรมฝึกสอนแบบเป็นกลุ่มและแบบเดี่ยว

- 2.) การเข้ารับการส่งเสริมด้วยวิธีการต่างๆ การส่งเสริมโดยให้ผู้เข้าคอร์สเรียนนั้นได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น

เช่นการออกกำลังกายร่วมกัน การนั่งสนทนากันเป็นกลุ่ม การบำบัดด้วยวิธีโยคะ การเล่นดนตรีร่วมกัน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าคอร์สเรียนได้มีความเคยชินในการเข้าสังคมจากกลุ่มเล็กๆ ไปจนถึงกลุ่มใหญ่ เป็นต้น

## 2.2.7 รายละเอียดองค์ประกอบโครงการ

คอร์สส่งเสริม มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมของผู้เข้าคอร์สเรียน ให้รู้จักคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี ฝึกวิธีการควบคุมความกังวล บอกเทคนิคการไล่ความคิดลบ และวิธีบริหารความเครียด (คอร์สไปเช้า เย็นกลับ)

ขั้นตอนการรับเข้าคอร์สเรียน

- 1.) ทางโครงการต้องเก็บข้อมูลของลูกค้า
- 2.) สอบถามประวัติความเป็นมาของผู้รับบริการเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดและปัญหาทางการแพทย์
- 3.) มีการตรวจสุขภาพของผู้เรียน
- 4.) ประเมินผลจากการทำแบบสอบถาม
- 5.) แผนการรักษาว่าลูกค้าอาการอยู่ระดับไหน

ทักษะที่จะได้รับจากคอร์ส คือ

- การคิดบวกและการมองด้านดีของสิ่งต่างๆมากขึ้น
- การรับมือกับความวิตกกังวล
- การลดความคิดมาก

ก่อนเข้าคอร์สเรียนผู้เข้ารับบริการจะต้องถูกทดสอบโดยการทำแบบสอบถามกับพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นการประเมินว่าผู้เข้าคอร์สเรียนนั้นมีอาการอยู่ในระดับไหน

การแบ่งระดับคอร์สมีดังนี้ เริ่มต้นจาก

- 1.) LOW SELF-CONFIDENCE ระดับอาการของคอร์สนี้ ความวิตกกังวลมีระดับเล็กน้อย เป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง คอร์สนี้จะมุ่งเน้นให้คนที่ขาดความมั่นใจในตัวเองนั้นได้รับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 2.) INTROVERT ระดับอาการของคอร์สนี้ เป็นคนที่มีโลกส่วนตัวสูง ไม่สูงลิ้งกับผู้คน มีทักษะทางสังคมที่ต่ำ คอร์สนี้จะมุ่งเน้นการเข้าสังคม ให้เขานั้นสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
- 3.) SOCIAL ANXIETY ระดับอาการของคอร์สนี้ ความวิตกกังวลมีระดับรุนแรง คอร์สนี้เหมาะสำหรับลูกค้าที่มีอาการต่อต้านสังคม ไม่กล้าพบเจอผู้คน หลีกเลียงการอยู่ท่ามกลางผู้คนเป็นจำนวนมาก

ภาคทฤษฎี ให้คำปรึกษาและอบรม

- 1.) ห้องสัมมนา
- 2.) ห้องให้คำปรึกษาแบบส่วนตัว และแบบกลุ่ม
- 3.) ห้องเรียนอบรมฝึกสอน เป็นห้องให้ความรู้และความเข้าใจ โดยมีผู้เชี่ยวชาญมาพูดถึงเนื้อหาที่ตนเองเป็นอยู่และข้อปฏิบัติต่างๆในการรักษาอาการ

ภาคปฏิบัติ ทางกายภาพ

- 1.) พื้นที่สีเขียว เนื่องจากการมีพื้นที่สีเขียวนั้นเป็นการรักษาประเภทหนึ่งที่เราเรียกว่า ธรรมชาติบำบัด ช่วยให้การรักษาประเภทต่างๆนั้นมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น
- 2.) พื้นที่อเนกประสงค์ เป็นพื้นที่รวมพล ทุกคนสามารถเข้ามาใช้งานได้ เป็นเหมือนสถานที่ที่ทุกคนได้มาพบปะ พูดคุยกันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- 3.) พื้นที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นการรักษาอีกประเภทหนึ่ง การได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อต่างๆ เป็นการช่วยลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
- 4.) พื้นที่บำบัดสำหรับการกล้าแสดง
- 5.) พื้นที่บำบัดด้วยการฝึกสมาธิ
- 6.) พื้นที่ศิลปะบำบัด
- 7.) พื้นที่ดนตรีบำบัด

คอร์สการส่งเสริมทักษะทางการพูดในสังคม ส่งเสริมให้ผู้ที่มีทักษะทางการพูดนั้นได้พัฒนาตนเองให้กล้าที่จะแสดงออก และส่งผลให้หน้าที่การงานนั้นพัฒนายิ่งขึ้น

แบ่งเป็น 3 คอร์ส

- 1.) คอร์สฝึกพูดเบื้องต้น
- 2.) คอร์สฝึกพูดในที่สาธารณะ
- 3.) คอร์สฝึกพูดแบบมืออาชีพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**COURSE** คอร์สเรียนรู้การนำเสนอ

**SPECIAL**

“คุณเป็นช่างภาพ”  
 -ฝึกถ่ายภาพนิ่ง  
 -ฝึกถ่ายภาพเคลื่อนไหว  
 -การถ่ายภาพบุคคล  
 -การถ่ายภาพสถาปัตยกรรม  
 -การถ่ายภาพวิวทิวทัศน์  
 -การถ่ายภาพสินค้า  
 -การถ่ายภาพสัตว์เลี้ยง  
 -การถ่ายภาพอาหาร  
 -การถ่ายภาพแฟชั่น

“คุณอยากเป็นโปรดิวเซอร์”  
 เนื้อหา  
 -การวางแผนโครงการ  
 -การเขียนบท  
 -การเลือกนักแสดง  
 -การถ่ายทำ  
 -การตัดต่อ  
 -การเผยแพร่ผลงาน

“คุณอยากเป็นนักเขียน”  
 เนื้อหา  
 -การเขียนนิยาย  
 -การเขียนบทความ  
 -การเขียนสคริปต์  
 -การเขียนบทละคร  
 -การเขียนบทภาพยนตร์

9,999B/MONTH  
3-4 MONTH

8,999B/MONTH  
3-4 MONTH

7,999B/MONTH  
2 MONTH

**SOCIETY+**

THE SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT CENTER BANGKOK

King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang  
 Faculty of Architecture, Interior Architecture  
 By Mr. Thanapoom vanichuanysak 58220136

PAGE

15

ภาพที่ 2.7 คอร์สการเรียนรู้การสอนของคุณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ

### 3.1 กรณีศึกษาตัวอย่างประกอบประเภทศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ

#### 3.1.1 University Psychiatric Centre

ประเภท Rehabilitation Center

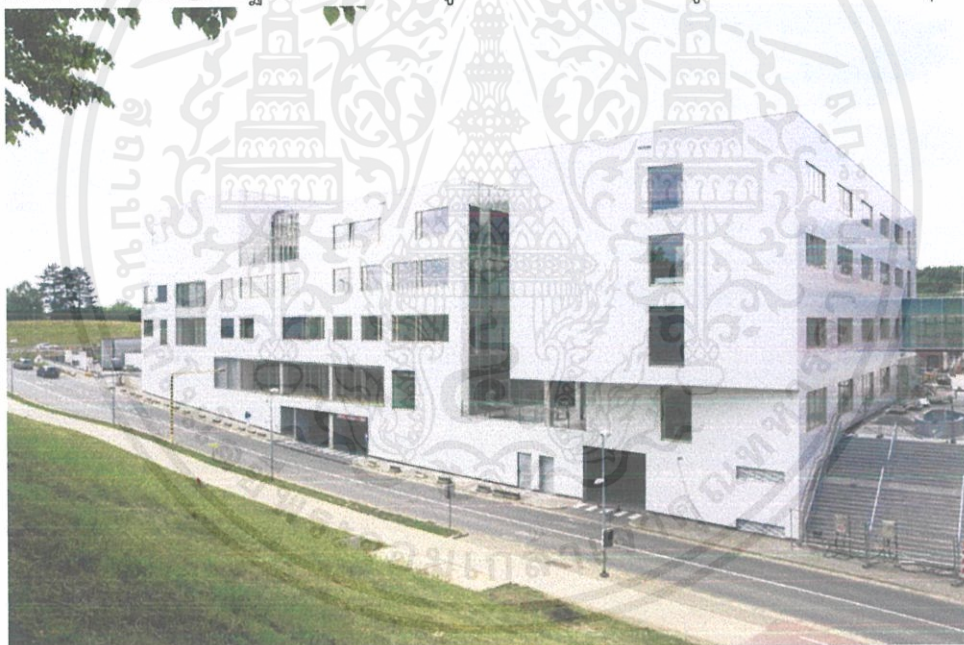
ขนาดพื้นที่โครงการ 9,374.0 ตร.ม.

สถานที่ตั้งอยู่ที่ Herestraat 49,3000 Leuven,Belgium

สถาปนิกผู้ออกแบบ Stephane Beel Architects.

แนวคิดในการออกแบบ : จากความต้องการของเจ้าของต้องการให้มีพื้นที่สำหรับรักษาโรค ใจกลางเมือง อยู่ติดกับถนนสายหลัก มีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการรักษาผู้ป่วย เข้ากับบริบทของเมืองเป็นเหมือน LANDMARK ที่สำคัญของเมือง และยังมีพื้นที่สีเขียวคอยปกป้องโดยรอบของอาคาร อาคาร 4 ชั้น

แก่นสารหรือเรื่องราวหลักในการออกแบบ(THEME) : การใช้รูปแบบรูปทรงที่มีความเรียบ เป็นแมส กล่องสี่เหลี่ยมหลายชั้นวางซ้อนกัน อิฐที่ขัดมันให้ความรู้สึกเรียบง่าย ให้ความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น



ภาพที่ 3.1 ภาพทัศนียภาพของอาคารที่มีพื้นที่สีเขียวปกป้องอาคาร

ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)

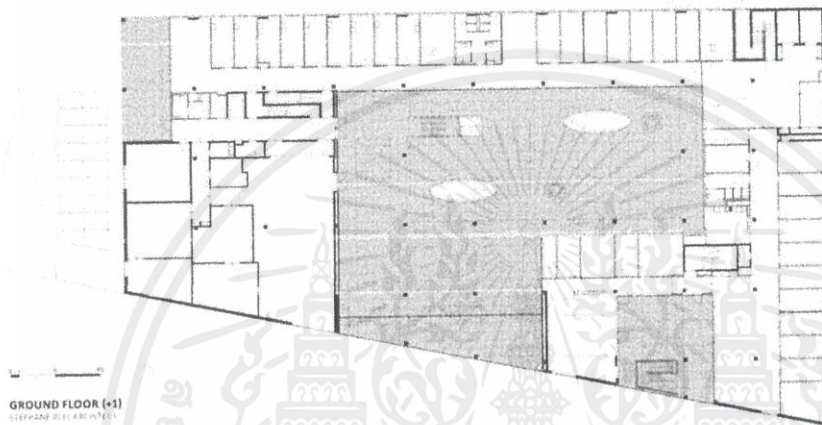
ลักษณะการใช้พื้นที่ : รูปแปลนโดยรวมเป็นสี่เหลี่ยมคางหมูตรงกับแกนของถนนที่ตัดผ่าน -ชั้นล่างเป็นพื้นที่ Reception Area, ห้องให้คำปรึกษาห้องฝึกอบรมและห้องธุรการประมาณ 50% ของพื้นที่ชั้นล่าง  
-ชั้น 1 ถึงชั้นบนสุด เป็นพื้นที่ส่วนของการรักษา เป็นส่วนที่มีทั้งผู้ป่วยแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ มีพื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่ลานอเนกประสงค์ พื้นที่ห้องสัมมนา พื้นที่ห้องเรียนและพื้นที่ห้องพักผ่อน มีพื้นที่ทางสัญจร 30 %

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการจัดวางแปลน :

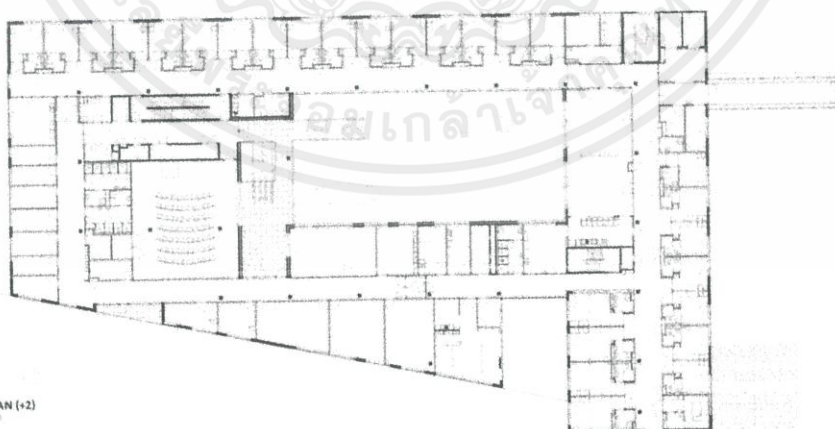
ชั้นล่าง การจัดแบ่งเป็นพื้นที่สาธารณะกับพื้นที่สำหรับให้คำปรึกษาและอบรม  
พื้นที่ให้คำปรึกษาคิดเป็น 60% ของพื้นที่ชั้นล่าง มีส่วนที่เป็นลานตรงกลางอาคารคิดเป็น 40 % ของพื้นที่ชั้นล่าง  
การจัดวางห้องให้คำปรึกษากับห้องอบรม จัดเป็นรูปตัวแอล

ชั้นหนึ่งขึ้นไป จัดแปลนตามแนวแกนเส้นตั้ง โดยมีลานตรงกลางเป็นศูนย์กลางของอาคาร  
เส้นทางสัญจรเมื่อออกจากลานตรงกลางแล้วจะมีเดินทางผ่านห้องบำบัดต่างๆ



ภาพที่ 3.2 ผังอาคาร

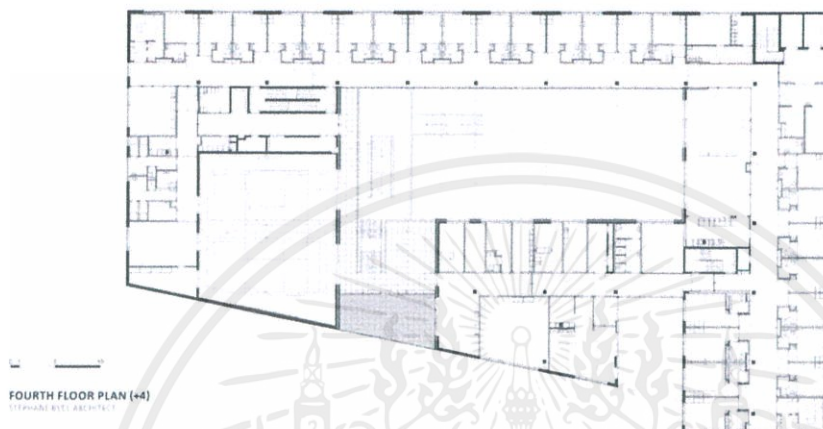
ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)



ภาพที่ 3.3 ผังอาคาร

ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.4 ผังอาคาร

ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)

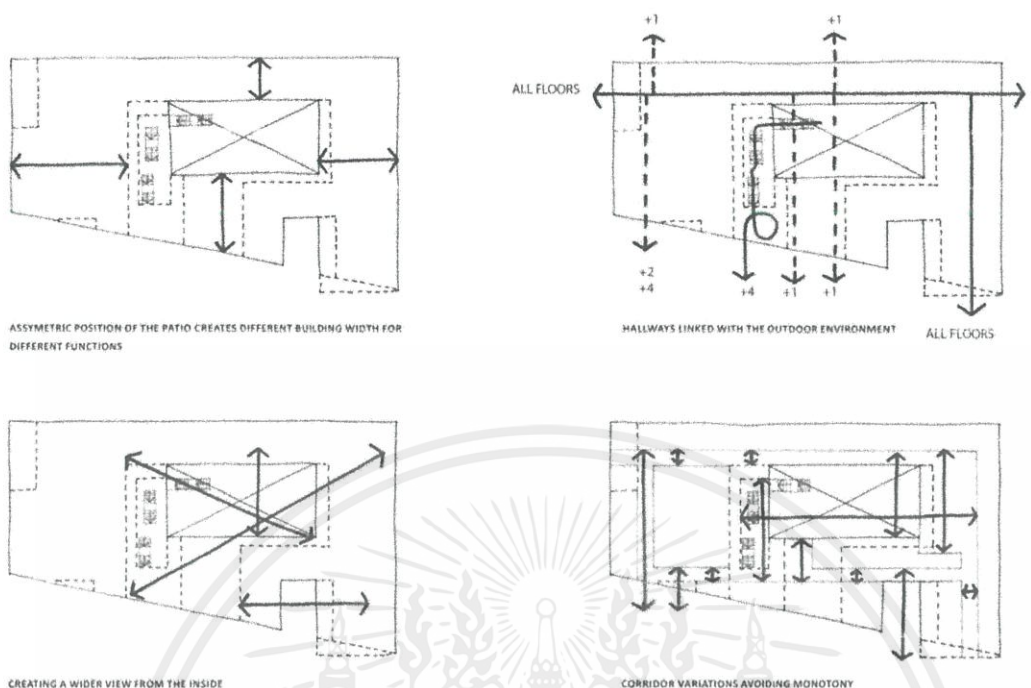


ภาพที่ 3.5 ภาพลานอเนกประสงค์ภายในอาคาร

ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)

Space : สเปซภายในมีความโปร่งโล่ง ดึงวิวภายนอกเข้ามาภายใน ใช้สเปซที่ทำให้รู้สึกถึงบรรยากาศ ความปลอดภัยและความอบอุ่น การใช้หลังคากระจกช่วยให้สเปซลานตรงกลางนั้นเหมือนอยู่พื้นที่กลางแจ้ง ลานภายในนี้ยังเป็นภูมิทัศน์บำบัด ทำให้เกิดแรงกระตุ้นผู้ที่เข้ารับการรักษาที่มีแรงผลักดันในการรักษาในเชิงบวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.6 ภาพแสดงถึงทิศทางในการมองของผู้ป่วย ให้เจอวิวสภาพแวดล้อมโดยรอบ  
ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)

การใช้สี : ใช้โทนสีอบอุ่น โดยใช้สีแซมเบญจของอิฐขัดมัน ใช้สีเฟอร์นิเจอร์และฉากกั้นที่มีสีสันทันเพื่อสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมภายในให้รู้สึกอบอุ่น

การใช้แสง : อาคารนี้เน้นการใช้แสงธรรมชาติให้เข้ามาภายในตัวอาคาร มีช่องเปิดทั่วทั้งอาคาร

การใช้วัสดุ : ใช้พื้นและฝ้าเพดานเป็นแบบดูดซับเสียง ใช้อิฐแบบขัดมัน เป็นตัวสร้างรูปลักษณ์ที่ทำให้รู้สึกถึงความปลอดภัยในอาคาร ลานด้านในใช้งานก่ออิฐแบบมีรู เพื่อช่วยในการดูดซับเสียงและการใช้วัสดุอะคูสติกในงานเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและอบอุ่น

ลักษณะเครื่องเรือน : รูปทรงของเฟอร์นิเจอร์เน้นเป็นFORM ที่ดูร่วมสมัยใช้สีที่ฉูดฉาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.7 โถงทางเดินไปห้องบำบัดรักษาต่างๆเชื่อมต่อกับลานด้านใน  
ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)



ภาพที่ 3.8 การเปิดช่องให้วิวพื้นที่สีเขียวจากภายนอกเข้ามาสู่ภายใน  
ที่มา [https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad\\_source=search&ad\\_medium=search\\_result\\_all](https://www.archdaily.com/804323/university-psychiatric-centre-stephane-beel-architect?ad_source=search&ad_medium=search_result_all)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.1.2 Rehabilitation Centre Groot Klimmendaal

ประเภท Rehabilitation Center

สถานที่ตั้ง เนเธอร์แลนด์

ขนาดพื้นที่ 14,000 ตร.ม.

สถาปนิกผู้ออกแบบ สำนักงานสถาปนิก Koen van Velsen BV

แนวคิดในการออกแบบ : สถาปนิกต้องการออกแบบสถานบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพให้มีบริบทที่เข้ากับสภาพแวดล้อมโดยรอบที่เป็นพื้นที่สีเขียว สามารถมองเห็นภูมิทัศน์ได้ทุกทิศทาง และศูนย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

แก่นสารหรือเรื่องราวหลักในการออกแบบ : ภายในใช้รูปทรงที่มีเส้นสายที่ตรงไปตรงมา มีความร่วมสมัยให้ความรู้สึกอบอุ่นและตื่นตาตื่นใจ โดยการใช้สีสันทันตำแหน่งทำให้เป็นการกระตุ้นในการรักษา



ภาพที่ 3.9 ทศนิยมภาพของตัวอาคาร

-อาคารทำจากอลูมิเนียมสีน้ำตาลทองผสมผสานกับสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ อาคารใช้กระจกสูง ในส่วนพื้นที่ส่วนกลางทำให้ภายในนั้นดูโล่ง และเป็นการดึงพื้นที่สีเขียวจากภายนอกให้เข้าสู่ตัวอาคาร สามารถมองเห็นวิวธรรมชาติได้ทั่วทิศทางภายในอาคาร

-การแบ่งพื้นที่ ด้านล่างเป็นสำนักงาน ด้านบนพื้นที่ทางการแพทย์ทั้งหมด

-แนวคิดในการดูแลผู้ป่วย อยู่บนพื้นฐานความคิดที่ว่าด้วยสภาพแวดล้อมในเชิงบวกจะช่วยให้กระตุ้นประสิทธิภาพในการรักษาได้เป็นอย่างดีให้กับผู้รับบริการและส่งผลประโยชน์ในกระบวนการรักษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.10-3.11 พื้นที่ภายในของอาคารทั้งพื้นที่ที่ดูสงบและพื้นที่ที่รู้สึกตื่นตาตื่นใจ

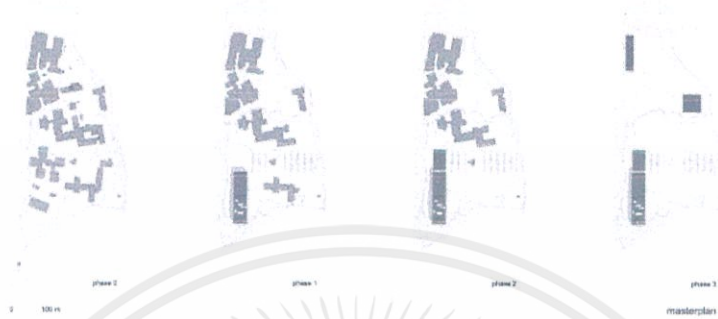
-อาคารมีการออกแบบเส้นทางการสัญจรที่หลากหลายเพื่อไปชั้นต่างๆ เป็นเหมือนการชักชวนให้ทุกคนที่อยู่ภายในอาคารนั้นรู้สึกอยากออกกำลังกาย

-มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น ฟิตเนส สระว่ายน้ำ ร้านอาหาร โรงละคร ห้องนั่งเล่น ห้องผู้ป่วย ออฟฟิศ เป็นต้น

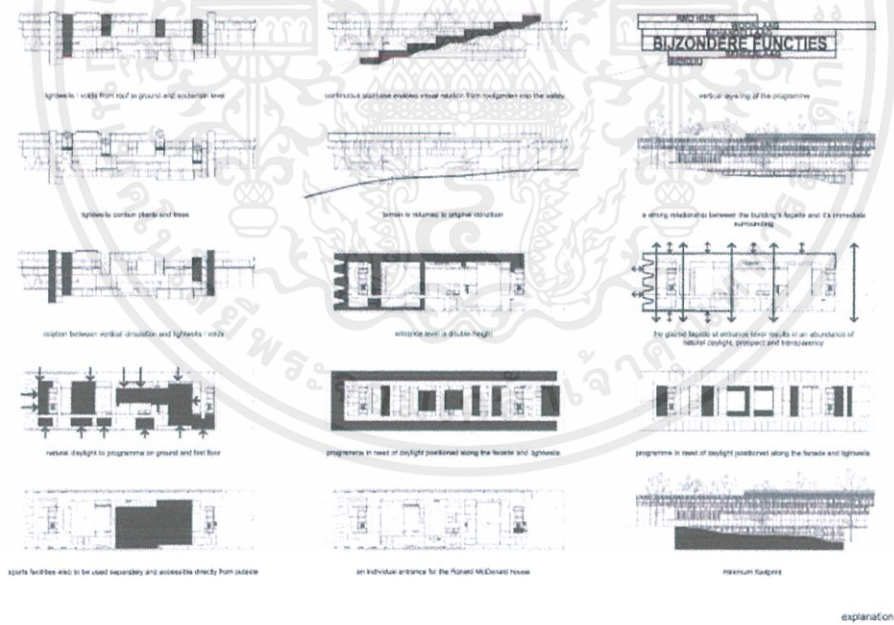
-อาคารมีการใช้หลักการยั่งยืน SUSTAINABLE สามารถเก็บความร้อนและความเย็น เป็นการช่วยในการลดการใช้พลังงานและใช้วัสดุก่อสร้างที่ยั่งยืนและสามารถบำรุงรักษาได้ง่ายอายุการใช้งานที่ยาวนาน

-มีช่องเปิดทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็กให้แสงจากธรรมชาติสามารถเข้าถึงภายในอาคารได้ทั่วบริเวณ มีการใช้แสงประดิษฐ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมช่วยเพิ่มความสวยงามให้กับพื้นที่ภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

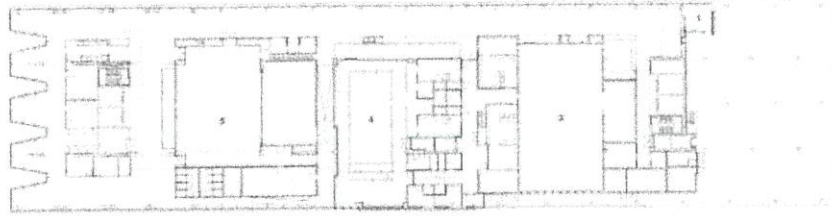


ภาพที่ 3.12 ผังบริเวณที่ตั้งโครงการที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ



ภาพที่ 3.13 การตีเส้นของอาคาร มุมมอง พื้นที่แสงเข้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



- 0 20 m level 0
- 1 entrance
  - 2 office
  - 3 gymnasium
  - 4 swimming pool
  - 5 theatre
  - 6 restaurant
  - 7 fitness centre
  - 8 locker for poolers
  - 9 living room
  - 10 small modernist tower
  - 11 void
  - 12 patio

ภาพที่ 3.14 ผังอาคารชั้นล่าง

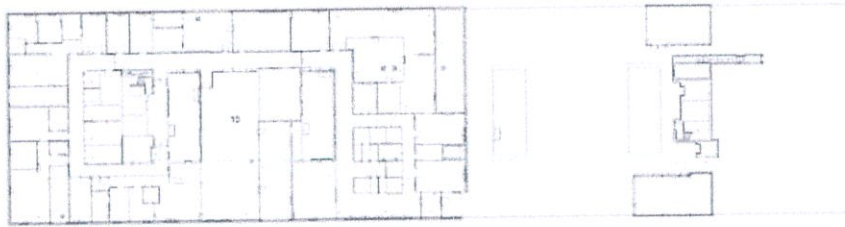


- 0 20 m level 1
- 1 entrance
  - 2 office
  - 3 gymnasium
  - 4 swimming pool
  - 5 theatre
  - 6 restaurant
  - 7 fitness centre
  - 8 locker for poolers
  - 9 living room
  - 10 small modernist tower
  - 11 void
  - 12 patio

ภาพที่ 3.15 ผังอาคารชั้น 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





- 0 20 m level 4
- 1 entrance
  - 2 office
  - 3 waiting room
  - 4 waiting room
  - 5 hallway
  - 6 hallway
  - 7 library
  - 8 room for patient
  - 9 living room
  - 10 small meeting room
  - 11 rest
  - 12 rest

ภาพที่ 3.18 ผังอาคารชั้น 4



ภาพที่ 3.19 รูปด้านอาคาร

ภาพที่ 3.20 รูปด้านอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.21 รูปทัศนียภาพตอนกลางคืนของอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.1.3 The Dawn Rehab Chiang Mai

ประเภท Rehabilitation Center

สถานที่ตั้ง 5/5 ม.2 ต.หนองตอง อ.หางดง จ.เชียงใหม่

กรณีศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโปรแกรมการดูแลรักษาและพื้นที่การใช้งานของโครงการ

The Dawn Rehab เป็นศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม เน้นการรักษาพวก การติดสารเสพติดติดมึน แอลกอฮอล์, พฤติกรรม, การเสพติด, การบาดเจ็บ, ซึมเศร้า, ความวิตกกังวล และความเหนื่อยหน่าย การรักษาทั้งในแบบดั้งเดิมของเอเชียและวิธีการบำบัดรักษาที่ล้ำสมัย วิธีการรักษาแบบองค์รวมศึกษาถึง ปัญหาที่ผู้ได้รับบริการประสบพบเจอมาทั้งความสัมพันธ์และสภาพแวดล้อม เน้นการรักษาความเจ็บป่วยทางจิต เป็นส่วนใหญ่ มีโปรแกรมการรักษาที่หลากหลายสามารถปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลาการให้บริการ

มีทีมผู้เชี่ยวชาญด้านคลินิกและผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ ประกอบไปด้วยนักจิตวิทยา พนักงาน พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักบำบัดให้คำปรึกษาและพนักงานผู้ช่วย



ภาพที่ 3.22 The Dawn Rehab Chiang Mai

ที่มา : <https://thedawnrehab.com/>

วิธีการรักษาหลักๆ มีดังนี้

- 1.) การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา(CBT) เป็นรูปแบบการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของผู้รับบริการ
- 2.) ความตึงเครียดและการออกกำลังกายปล่อยการบาดเจ็บ(TRE) เน้นการออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.) พฤติกรรมบำบัด(DBT) มุ่งเน้นการให้ความสำคัญของการใช้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อระบุรูปแบบความคิดเชิงลบและอาศัยกลยุทธ์การเผชิญหน้ากับปัญหา
- 4.) การสะกดจิตการแพทย์ การสะกดจิตช่วยเปิดสมองให้คำแนะนำ ลดเสียรบกวนจากภายนอกและเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษาอื่นๆ เช่น การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 5.) ความยืดหยุ่นของอาการบาดเจ็บ ช่วยให้เข้าใจถึงชีววิทยาของปฏิกิริยาความเครียดและเรียนรู้ทักษะเฉพาะเพื่อให้ร่างกายจิตใจและวิญญาณกลับสู่ความสมดุล
- 6.) ตาเคลื่อนไหว (EMDR) รูปแบบการบำบัดจิตที่ใช้การเคลื่อนไหวของดวงตาอย่างรวดเร็วในการประมวลผลความทรงจำและความเชื่อ
- 7.) การกระตุ้นด้วยแม่เหล็ก (TMS) เป็นการรักษาแบบช่วยกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองเพื่อปรับปรุงอารมณ์และบรรเทาอาการของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

โปรแกรมสุขภาพ ออกแบบมาเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตโดยรวมช่วยให้ลูกค้ามีสุขภาพที่ดีและเข้าสังคมมากขึ้น โปรแกรมหลักๆมีดังนี้

- 1.) โยคะ
- 2.) พิลาทิส
- 3.) การทำสมาธิสติ
- 4.) การออกกำลังกาย
- 5.) สปาและนวดบำบัด
- 6.) การโภชนาการ
- 7.) ศิลปะบำบัด

การรักษาอาการวิตกกังวลของ The Dawn Rehab

- 1.) การให้คำปรึกษาความวิตกกังวลที่ครอบคลุม  
ใช้การบำบัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม (CBT) และการบำบัดด้วยความคิดตามสติ (MCBT) เพื่อช่วยให้เข้าใจแหล่งที่มาของความวิตกกังวลโดยการเปลี่ยนรูปแบบการคิดและเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.) การบำบัดแบบองค์รวม
  - การฝึกสมาธิและฝึกสติ
  - สปาและนวดบำบัด
  - เรียนโยคะพิลาทิสและมวยไทย
  - ศิลปะบำบัด

การบำบัดเหล่านี้จะช่วยลดความเครียด ให้รู้สึกดีและเข้าสู่กรอบความคิดที่เปิดกว้าง เป็นประโยชน์ต่องานให้คำปรึกษาของผู้รับบริการและช่วยฝึกฝนวิธีการรักษาและการจัดการกับความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำทางโภชนาการและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.23 ตารางเวลาโปรแกรมการรักษาของThe Dawn Rehab



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 1.4 สรุปกรณีศึกษาเปรียบเทียบ

กรณีศึกษา	สิ่งที่นำมาใช้ในโครงการ
University Psychiatric Centre (ศึกษาการออกแบบ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-การออกแบบ SPACE ที่เอื้ออำนวยต่อการบำบัดรักษาให้ความรู้สึกที่ปลอดภัย</li> <li>-การเปิดช่องให้พื้นที่สีเขียวเข้ามาภายในอาคารเพื่อกระตุ้นการรักษา</li> <li>-ฟังก์ชันต่างๆ เช่น ห้องให้คำปรึกษา , Receptiom , ห้องฝึกอบรม , ห้องธุรการ, พื้นที่ออกกำลังกาย ,ห้องสัมมนา</li> <li>-การแบ่งชั้นว่าส่วนไหนเป็นส่วนต้อนรับส่วนไหนเป็นส่วนสถานพื้นที่ได้อย่างชัดเจน</li> <li>- มีลานอเนกประสงค์เป็นพื้นที่รักษาแบบ ภูมิทัศน์บำบัด</li> <li>-การใช้สภาพแวดล้อมที่ส่งผลประโยชน์ให้การรักษาผู้ป่วย</li> <li>-การใช้สีที่อบอุ่นเพื่อให้ผู้ใช้บริการรู้สึกปลอดภัยเหมือนอยู่บ้าน</li> <li>-การใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับผู้ใช้งาน มีระบบดูดซับเสียงทำให้ไม่รบกวนผู้คนในชั้นอื่น</li> <li>-การใช้เฟอร์นิเจอร์และฉากกั้นเป็นสีสนเพื่อช่วยในการกระตุ้นการรักษาให้กับผู้ใช้งาน</li> <li>-ทุก SPACE สามารถมองเห็นถึงกันได้เพื่อความปลอดภัยของตัวบุคคล</li> </ul>
Groot Klimmendaal (ศึกษาการออกแบบ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-การออกแบบอาคารให้เข้ากับบริบทของธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อม มีการดึงวิวจากภายนอกเข้ามาสู่ภายในเพื่อช่วยกระตุ้นการรักษาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น</li> <li>-มีฟังก์ชันต่างๆ เช่น โรงละคร สระว่ายน้ำ ฟิตเนส ห้องนั่งเล่น ออฟฟิศ ร้านอาหาร ห้องพักผู้ป่วย เป็นต้น</li> <li>-การออกแบบเส้นทางสัญจรหลากหลายรูปแบบเพื่อเป็นการชักชวนให้ผู้ป่วยนั้นได้ออกกำลังกาย</li> <li>-การใช้วัสดุที่มีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมภายนอกอาคาร</li> <li>-การดึงแสงธรรมชาติเข้ามาภายในอาคาร</li> <li>-ใช้หลักการความยั่งยืน (SUSTAINABLE) การใช้วัสดุหรืออุปกรณ์ที่สามารถเก็บพลังงานแล้วนำกลับมาใช้ได้ เพื่อเป็นการประหยัดพลังงานภายในตัว</li> </ul>
The Dawn Rehab (เรียนรู้โปรแกรมในโครงการ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-รู้วิธีการรักษาในรูปแบบต่างๆและนำมาปรับใช้งานโปรแกรมการรักษาภายในโครงการ</li> </ul>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>-ศึกษาโปรแกรมการรักษาผู้มีความวิตกกังวลและนำโปรแกรมเหล่านั้นมาปรับเป็นฟังก์ชันต่างๆ</p> <p>เช่น</p> <p>พื้นที่บำบัดให้คำปรึกษาทั้งแบบตัวต่อตัวและแบบกลุ่ม</p> <p>พื้นที่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและบำบัดรักษา ดังนี้</p> <p>โยคะ</p> <p>มวยไทย</p> <p>ฟิลาติส</p> <p>การทำสมาธิ</p> <p>ศิลปะบำบัด</p> <p>สปาและการนวดบำบัด</p> <p>การโภชนาการและการรับประทานอาหาร</p> <p>-เข้าใจถึงบุคลากรภายในโครงการ ว่ามีใครบ้างในพื้นที่          อย่างเช่น ผู้เชี่ยวชาญ ผู้อำนวยการ นักบำบัดจิต นัก          กายภาพบำบัด ผู้จัดการ แพทย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วย(พยาบาล)          พ่อครัว ครูฝึกออกกำลังกายประเภทต่างๆ นักนวดบำบัดและครู          ฝึกสติ</p> <p>-เรียนรู้พฤติกรรมของบุคคลในแต่ละโปรแกรม การกิน การบำบัด          การทำกิจกรรมต่างๆ</p>
--	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ผู้ใช้งานในโครงการ

#### 4.1 การศึกษาผู้ใช้โครงการ

##### 4.1.1 พฤติกรรม

ผู้รับบริการภายในโครงการ คือ ผู้ที่เข้ามาภายในโครงการเพื่อรับบริการในด้านการส่งเสริมทักษะทางสังคม โดยอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญและผู้ฝึกสอน รวมไปถึงบุคคลทั่วไปที่เข้ามาใช้งานภายในโครงการ ผู้รับบริการแบ่งเป็น 3 ประเภทหลักๆ คือ

- 1.) ผู้ที่เข้าคอร์สส่งเสริมกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น การให้คำปรึกษา การอบรม การส่งเสริมวิธีต่างๆ เป็นต้น
- 2.) ผู้ที่เข้าคอร์สส่งเสริมทักษะการพูดทางสังคม เช่น การฝึกพูดเพื่อให้เกิดความมั่นใจ การพูดเพื่อพัฒนาหน้าที่การงานให้ดีขึ้น
- 3.) ผู้ใช้งานภายในโครงการมาใช้พื้นที่ใช้สอยต่างๆภายในโครงการ เช่น มาอีเว้นท์ มาคาเฟ่ มาใช้บริการศูนย์อาหาร เป็นต้น

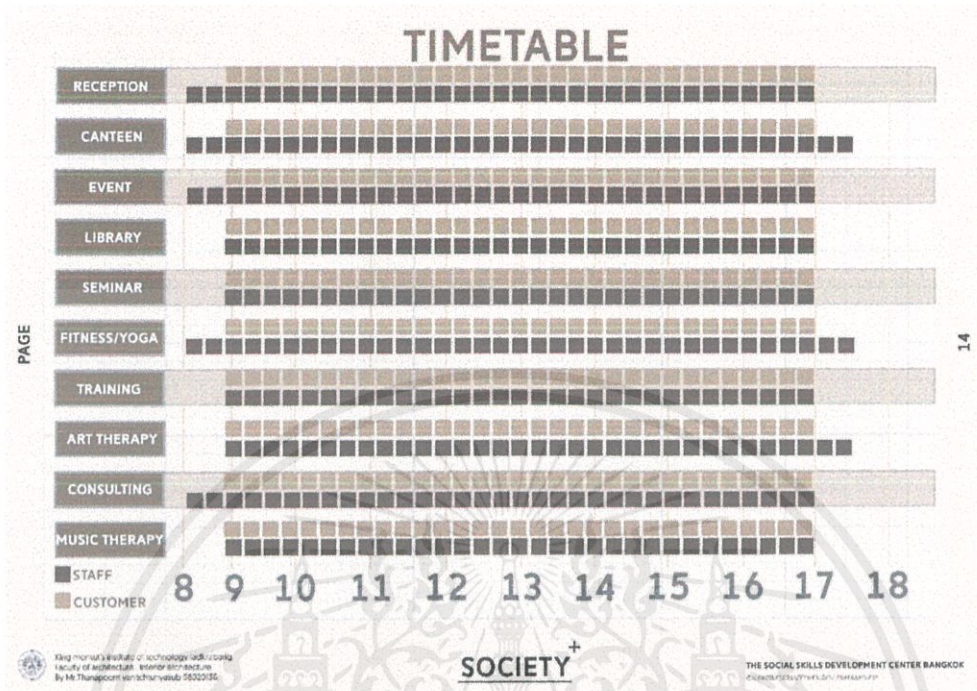
ผู้ให้บริการภายในโครงการ คือ ผู้ที่คอยดูแลส่วนต่างๆในโครงการ ตามสายการบริหารของโครงการที่ตนเองนั้นรับผิดชอบ เพื่ออำนวยความสะดวกสบายของผู้ใช้บริการ แบ่งเป็น

- 1.) พนักงานคอยดูแลส่วนของออฟฟิศ ให้บริการส่วนหน้าของโครงการ ทั้งการต้อนรับ การให้บริการต่างๆ
- 2.) ผู้ฝึกสอนเฉพาะทาง คอยดูแลฝึกสอนผู้ที่เข้าคอร์สเรียนภายในโครงการ
- 3.) ทีมผู้เชี่ยวชาญทางด้านต่างๆ คอยให้คำสนับสนุนผู้ที่มีความวิตกกังวล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



4.1.2 การบริหารจัดการทรัพยากร



ภาพที่ 4.2 TIME TABLE ตารางเวลาพื้นที่ภายในโครงการ

4.2 พื้นที่ที่ต้องการ (Area Requirement)



ภาพที่ 4.3 SCOPE OF WORK

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### TRAINING AREA

NO.	ELEMENT	AREA/ UNITS	UNITS	AREA/ REQ.	REFERENCE
1	SOCIAL SKILLS TRAINING	71.74	3	215.22	CASE STUDY
2	PRIVATE TRAINING	30	1	30	CASE STUDY
3	SOFA SET	9.45	1	9.45	ARCH. DATA
4	CONSULTING AREA	10.24	2	20.48	ARCH. DATA
5	COCOON SEATING	14.06	1	14.06	ARCH. DATA
6	SEATING + BOOKSHELF	7.04	1	7.04	ARCH. DATA
SUBTOTAL				296.25	
CIRCULATION 30%				88.87	
TOTAL				385.12	

### SEMINAR

NO.	ELEMENT	AREA/ UNITS	UNITS	AREA/ REQ.	REFERENCE
1	STAGE AREA	31	1	31	ARCH. DATA
2	CHAIRS	0.33	80	26.4	HUMAN DIM
3	TABLE	0.8	1	0.8	ARCH. DATA
SUBTOTAL				58.2	
CIRCULATION 30%				17.46	
TOTAL				75.66	

**SOCIETY+**

THE SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT CENTER BANGKOK

ภาพที่ 4.6 Area requirement

### COMMON AREA

NO.	ELEMENT	AREA/ UNITS	UNITS	AREA/ REQ.	REFERENCE
1	BOOKSHELF	0.22	20	4.4	ARCH. DATA
2	WORKING AREA	4	4	16	ARCH. DATA
3	LIVING AREA A	36.35	1	36.35	CASE STUDY
3	LIVING AREA B	22.57	1	22.57	CASE STUDY
SUBTOTAL				79.32	
CIRCULATION 30%				23.8	
TOTAL				103.12	

### CONSULTING

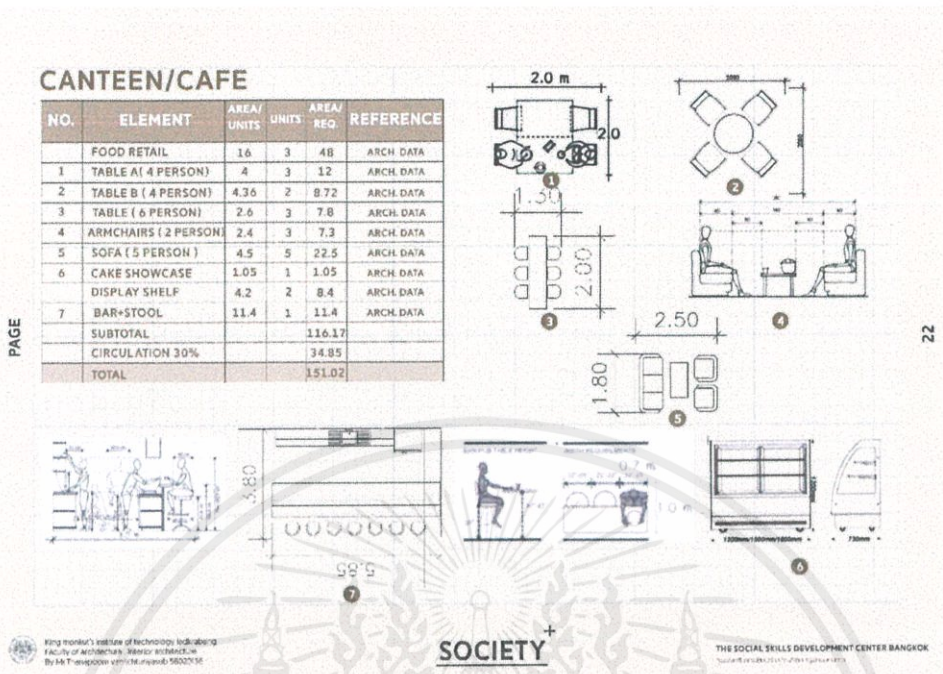
NO.	ELEMENT	AREA/ UNITS	UNITS	AREA/ REQ.	REFERENCE
1	SEATING AREA	4.04	3	12.12	CASE STUDY
2	CONSULTING AREA	9.12	7	35.84	CASE STUDY
3	SEATING	1.2	2	2.4	ARCH. DATA
SUBTOTAL				50.36	
CIRCULATION 30%				15.1	
TOTAL				65.46	

**SOCIETY+**

THE SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT CENTER BANGKOK

ภาพที่ 4.7 Area requirement

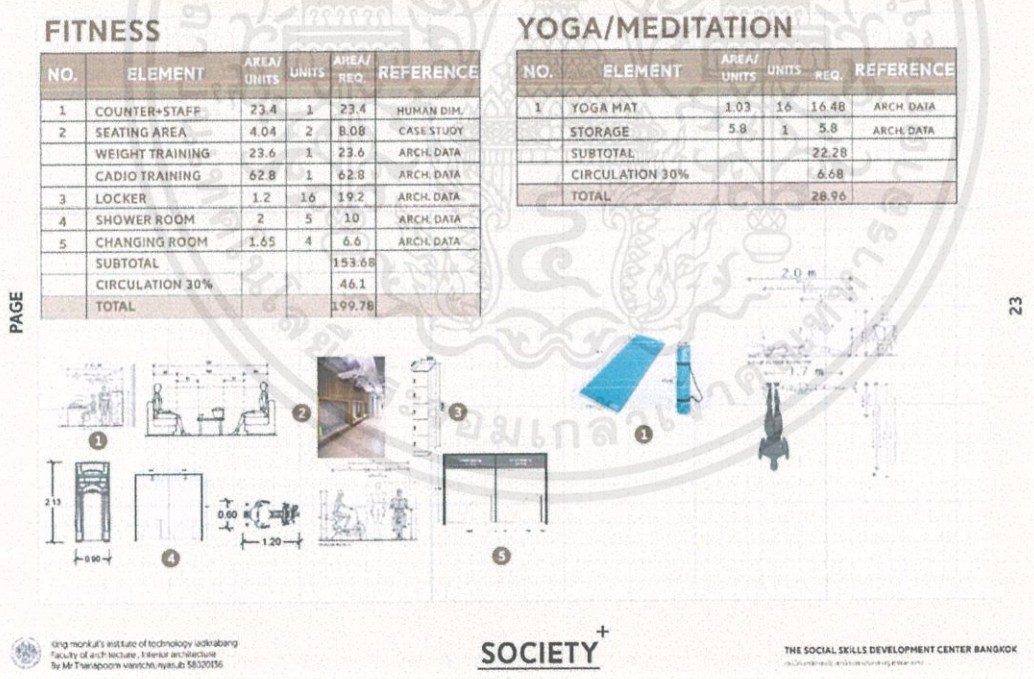
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



PAGE

22

ภาพที่ 4.8 Area requirement



PAGE

23

ภาพที่ 4.9 Area requirement

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### การวิเคราะห์ข้อมูล และแนวความคิดในการออกแบบ

#### 5.1 สภาพแวดล้อมภายในและวัสดุ

##### 5.1.1 หลักการออกแบบสภาพแวดล้อมภายใน

1.) การใช้สี สีบำบัด (Colour Therapy) สีส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการตัดสินใจ การตอบสนองต่อสีแต่ละสีแตกต่างกันออกไป ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึก จิตใจ ฮอโมน และอารมณ์ในร่างกายของเราในขณะนั้นแตกต่างกัน เช่น เมื่อจอบประสาทตาได้รับแสงสีแดงจะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัว รับแสงสีม่วงจะทำให้รู้สึกสงบ เป็นต้น

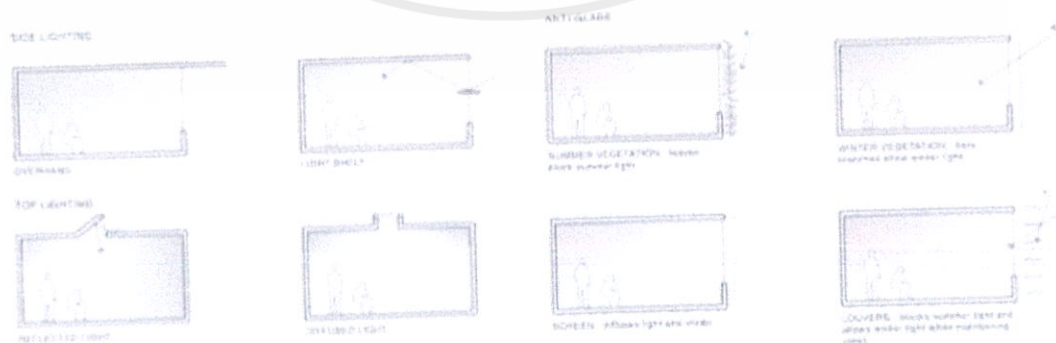
กลุ่มสีโทนเย็น เช่น สีเขียว สีน้ำเงิน สีฟ้า เป็นกลุ่มสีที่ทำให้ความรู้สึกสดชื่น สงบ ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และไม่ทำให้เครียด สีโทนเย็นจึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานหนักและใช้ความคิดเป็นอย่างมาก สีเป็นตัวกำหนดให้งานออกแบบภายในนั้นเกิดความรู้สึก อารมณ์ สร้างอารมณ์ต่างๆภายในงาน

##### 2.) การใช้แสงสว่าง

แสงประดิษฐ์ออกเป็น 3 ช่วงหลักๆ ได้แก่

1. แสง Warm white จะมีค่า K ระหว่าง 2700K ถึง 3000K แสงจะออกไปทางสีส้ม โดยจะให้ความรู้สึกนุ่มนวล ผ่อนคลาย สงบ
2. แสง Cool white จะมีค่า K ระหว่าง 4000K ถึง 4200K เป็นโทนสีที่中庸กลาง ให้แสงที่ดูเย็นสบายตา สว่าง มีชีวิตชีวา สีของวัตถุที่ถูกส่องจะเพี้ยนบ้างเล็กน้อย
3. แสง Daylight จะมีค่า K ระหว่าง 6000K ถึง 6500K ให้แสงที่ดูขาว คล้ายแสงธรรมชาติในตอนกลางวัน เห็นสีของสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนไม่ผิดเพี้ยน

การใช้แสงสว่างภายในโครงการมีการใช้แสงธรรมชาติเข้ามาสู่ภายในโครงการการได้รับแสงธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษาและส่งผลให้ผู้เข้ามาใช้งานรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า สอดแทรกด้วยแสงประดิษฐ์ที่จะเน้นโทนสีที่มีความ Warm white เพื่อให้รู้สึกว่บรรยากาศภายในนั้นมีความนุ่มนวล เป็นกันเอง และผ่อนคลาย



ภาพที่ 5.0 ภาพแสดงช่องแสง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.1.2 ระบบสภาพแวดล้อมภายใน

### 1.) ระบบรักษาความปลอดภัย

ระบบรักษาความปลอดภัย ระบบรักษาความปลอดภัย (Security System) มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในอาคารสาธารณะ ต่างๆ มีหน้าที่ช่วยสอดส่องดูแลความเรียบร้อยและป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น ซึ่งสามารถทำงานได้ตลอด 24 ชั่วโมง ระบบรักษาความปลอดภัยที่ใช้ในโครงการ ประกอบด้วย 1. ระบบกล้องโทรทัศน์วงจรปิด (CCTV System) แบบ IP CAMARA คือ การบันทึกและ ถ่ายทอดสัญญาณภาพจากกล้องในตำแหน่งต่างๆที่ติดตั้งไว้ โดยผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ประเภท INTERNET ระบบสามารถแสดงภาพเหตุการณ์ย้อนหลัง ท าให้ผู้ดูแลระบบทราบถึง วัน เวลา และสถานที่ที่เกิดเหตุการณ์นั้นๆได้ ส่วนประกอบของระบบกล้องโทรทัศน์วงจรปิด ได้แก่ กล้องบันทึกภาพ ซึ่งมีทั้งมีกล้องชนิดที่จับภาพเหตุการณ์ ในระบบ กล้องชนิดที่จับภาพอยู่กับที่ (Fixed Camera) และชนิดที่สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองภาพได้ (Dome Camera) เลนส์ จอแสดง ภาพ อุปกรณ์บันทึกสัญญาณภาพ และเครื่องควบคุมและสลับสัญญาณภาพ รูปแบบของกล้องใน ปัจจุบันมีให้เลือกหลากหลาย ขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบว่าต้องการแบบใดในหน้าที่ไหน

### 2.) ระบบการป้องกันอัคคีภัย

การป้องกันอัคคีภัย สามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ การป้องกันอัคคีภัยด้วยวิธี Passive และการ ป้องกันอัคคีภัยด้วยวิธี Active การป้องกันอัคคีภัยในลักษณะแรกนั้นท าได้โดยการวางผังอาคารให้พื้นที่ โดยรอบอาคารเพียงพอต่อการดับเพลิงและการหนีไฟ รวมไปถึงการใช้วัสดุภายในอาคารที่มีความทนไฟ ส่วนการป้องกันอัคคีภัยด้วยวิธี Active แบ่งออกเป็น 2 ระบบหลักๆตามหน้าที่การใช้งาน ได้แก่

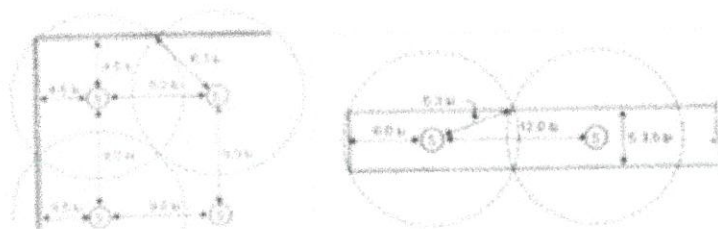
-ระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้

เพื่อใช้เตือนภัยในเรื่องไฟไหม้ โดยภายในพื้นที่ที่ต้องติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับ สัญญาณ (Heat and Smoke Detector) ครอบคลุมทุกพื้นที่ และติดตั้งอุปกรณ์แจ้งเหตุ (Strobe Horn) เป็นต้น ส าหรับสถานที่ที่มีผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน ต้องติดตั้งอุปกรณ์แจ้งเหตุ ชนิดแสงกระพริบสีขาวยาระหว่าง 1-2 ครั้งต่อวินาที โดยระยะห่างระหว่างอุปกรณ์แจ้งเหตุชนิดแสง ต้องไม่เกิน 30 เมตรอุปกรณ์แจ้งเหตุด้วยมือจะต้องติดตั้งในตำแหน่งที่เห็นชัดเจน และอยู่ในพื้นที่ ทุกทางเข้าออกและทางหนีไฟ สามารถเข้าถึงได้สะดวกโดยระยะห่างระหว่างอุปกรณ์แจ้งเหตุด้วย มือไม่เกิน 60 เมตร (วัดตามแนวทางเดิน)



ภาพที่ 5.1 ระยะการติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับความร้อน (HEAT DETECTOR)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.2 ระยะการติดตั้งอุปกรณ์ตรวจจับควัน (SMOKE DETECTOR)

#### -ระบบดับเพลิง

ระบบดับเพลิงที่เหมาะสมกับอาคารภายในโครงการ ระบบดับเพลิงอัตโนมัติแบบหมอกน้ำ (Water Mist System) ซึ่งต่างจากระบบ Sprinkle ตรงที่มี หัวกระจายน้ำแบบหมอกทำให้ไม่สร้างความเสียหายต่อทรัพย์สิน การติดตั้งจะติดตั้งไว้กับฝ้าคล้าย กับแบบ Sprinkle ซึ่งระบบนี้จะถูกติดตั้งไว้ในบริเวณส่วนสาธารณะ พื้นที่ส่วนสำนักงานของโครงการ ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดเหตุเพลิงไหม้ และระบบดับเพลิงอัตโนมัติแบบ แก๊ส (Gas System) ใช้กับพื้นที่ที่ต้องการดับเพลิงเป็นพิเศษโดยไม่ต้องทำให้ทรัพย์สินเสียหาย

### 3.) ระบบดูดซับเสียงและการกระจายเสียง

ระบบเสียงที่ใช้ภายในโครงการจะใช้ในส่วนของพื้นที่ที่ต้องใช้เสียงที่ตั้ง อย่างเช่น ห้องสัมมนา ห้องอบรม ส่วนพิตเนส ส่วนห้องดนตรีบำบัด ส่วนพื้นที่สาธารณะบางส่วน พื้นที่อเนกประสงค์ต่างๆสำหรับทำกิจกรรม โดยพื้นที่ที่มีการใช้เสียงเฉพาะจุดต้อง มีการติดตั้งวัสดุที่สามารถดูดซับเสียง (ACOUSTIC ITEM) ได้ เพื่อไม่ให้เสียงไปรบกวนการใช้งานในพื้นที่ อื่นๆ การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียง และการ กระจายของเสียง ทั้งนี้ความเกี่ยวข้องกับการออกแบบห้อง การวางเครื่องเรือน และการเลือกวัสดุด้วย อุปกรณ์ที่เกี่ยวกับระบบเสียงที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกแบบภายในพื้นที่สาธารณะทั่วไป ได้แก่ เครื่องกระจายเสียงหรือลำโพง ซึ่งในปัจจุบันนี้เครื่องกระจายเสียงมีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ เช่น แบบ ติด ฝ้าเพดาน แบบติดผนัง หรือแบบตั้งพื้น เป็นต้น

### 4.) ระบบกันความร้อน

เนื่องจากโครงการมีการเปิดรับแสงจากธรรมชาติเข้ามา จึงมีพลังงานความร้อนเข้ามาสู่ภายในโครงการ ใช้ชนวนกันความร้อนบางจุดของโครงการในส่วนที่ได้รับแสงธรรมชาติมากเกินไป เช่น ส่วนหลังคา ผนังที่โดนความร้อน เป็นต้น

## 5.) ระบบสุขาภิบาล

เป็นระบบที่คอยระบายน้ำและจัดการระบบน้ำทั้งหมดภายในอาคาร

ระบบท่อสุขาภิบาลภายในอาคารมีอยู่ 7 ระบบ ได้แก่

- ระบบน้ำดี (หรือน้ำประปา) Cold water pipe system เป็นระบบท่อที่ใช้งานในการลำเลียงน้ำสะอาดไปใช้งานตามจุดต่างๆ ที่ต้องการใช้ภายในอาคาร

- ระบบระบายน้ำโสโครก Soil pipe system เป็นระบบท่อ ที่นำน้ำเสียที่ถูกใช้งานจากโถส้วม หรือโถปัสสาวะออกจากพื้นที่และ นำเข้าสู่ระบบบำบัดน้ำเสียก่อนระบายออกนอกอาคาร

- ระบบระบายน้ำทิ้ง Waste pipe system เป็นระบบท่อที่ นำน้ำเสียที่ถูกใช้งานจากกิจกรรมอื่นๆ ออกจากพื้นที่ และนำเข้าสู่ ระบบบำบัดน้ำเสียก่อนระบายออกนอกอาคาร

- ระบบบำบัดน้ำเสีย Water treatment system เป็นระบบ ที่ใช้บำบัดน้ำจากการใช้งานภายในอาคาร ให้มีค่าดัชนีวัดค่าคุณสมบัติ ต่างๆ ของน้ำ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดก่อนระบายออกสู่ระบบ ระบายน้ำสาธารณะ

- ระบบท่อระบายอากาศ Vent pipe system หรือเรียกสั้นๆ ว่าท่ออากาศ ระบบท่อ vent นี้จะติดตั้งเข้ากับระบบท่อระบายน้ำ ป้องกันปัญหาสุญญากาศในเส้นท่อระบายน้ำ ทำให้ระบบระบายน้ำ ในเส้นท่อสามารถระบายน้ำได้สะดวก

- ระบบท่อระบายน้ำฝน Rain drainage pipe system ระบบ ท่อที่ทำหน้าที่ลำเลียงน้ำฝนที่เกิดขึ้นกรณีฝนตก ออกจากตัวอาคาร

- ระบบระบายน้ำภายนอกอาคาร Building sewer system เป็นระบบท่อระบายน้ำบริเวณโดยรอบของอาคาร ทำหน้าที่ลำเลียง น้ำออกจากบริเวณอาคารเข้าสู่ระบบระบายน้ำสาธารณะ

## 6.) ระบบปรับอากาศ

ระบบปรับอากาศ HVAC ย่อมาจาก Heating, Ventilation, and Air-conditioning ซึ่งเป็นระบบความร้อน ความเย็น และการระบายอากาศโดยเป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่

ระบบปรับอากาศแบบ HVAC จะช่วยทำความเย็นในพื้นที่ขนาดใหญ่ โดยมีศักยภาพในการปรับปรุงอากาศให้มีคุณภาพดีอยู่เสมอ พร้อมทั้งการระบายอากาศที่ลดการเจ็บป่วยของกลิ่นเหม็นและความดันอากาศให้เป็นปกติ

นอกจากนี้แล้วระบบปรับอากาศยังช่วยในการควบคุมความชื้น ลดฝุ่นละอองจากภายนอกที่จะเข้ามาสู่ภายในอาคาร รวมถึงควบคุมการเคลื่อนไหวของอากาศภายในห้องให้เป็นปกติ เพื่อความเหมาะสมกับการใช้งานของอาคาร

### ระบบการจ่ายลมเย็นของระบบปรับอากาศ (Ventilation)

ส่วนสำคัญของ ระบบปรับอากาศ HVAC ที่นอกจากระบบการทำความเย็น (Air-conditioning) แล้ว ระบบหมุนเวียนอากาศ (Ventilation) ก็เป็นอีกระบบหนึ่งที่ควบคุมคุณภาพของอากาศให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ซึ่งระบบหมุนเวียนอากาศแบ่งออกเป็น ๒ ระบบ คือ

-ระบบหมุนเวียนอากาศสำหรับระบบปรับอากาศแบบไม่มีท่อส่งลม

ระบบนี้ใช้เครื่องปรับอากาศแบบแยกส่วนในพื้นที่ปรับอากาศ โดยอากาศในพื้นที่จะถูกพัดลมดูดหมุนเวียนไปยังคอยล์เย็นแล้วส่งกลับไปห้องปรับอากาศอีกครั้ง มีการระบายอากาศโดยพัดลมดูดอากาศที่ทำหน้าที่ดูดอากาศออกไปทิ้งยังภายนอก และเติมอากาศใหม่โดยอาศัยการแทรกซึมของอากาศตามช่องลม ขอบหน้าต่าง หรือขอบใต้ประตู

-ระบบหมุนเวียนอากาศสำหรับระบบปรับอากาศแบบมีท่อส่งลม

ระบบปรับอากาศที่ใช้ท่อส่งลมเย็นมักเป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่ โดยอากาศในพื้นที่ที่ต้องการปรับอากาศจะถูกพัดลมดูดหมุนเวียนอากาศกลับไปที่ยังคอยล์เย็นผ่านทางท่อลม ซึ่งในขณะที่หมุนเวียนอากาศอยู่ก็จะมีอากาศใหม่จากภายนอกเข้าไปเพื่อช่วยเพิ่มคุณภาพของอากาศ และส่งกลับไปยังพื้นที่ปรับอากาศ

### การควบคุมคุณภาพอากาศ

คุณภาพของอากาศจะถูกพิจารณาโดยระดับความบริสุทธิ์ของอากาศ ซึ่งแบ่งคุณภาพอากาศออกเป็นหลายระดับ โดยมีผลต่อทั้งภาวะการปรับอากาศและสุขภาพของมนุษย์ และอากาศที่มีคุณภาพต่ำนั้นจะประกอบไปด้วยสิ่งเจือปน เช่น ครันบูหรือ ฝุ่นละออง ก๊าซพิษ ดังนั้นการปรับปรุงคุณภาพอากาศให้ดีขึ้นควรติดตั้งเครื่องดักจับหรือเจือจางสิ่งเจือปนต่างๆ เพื่อกรอกให้อากาศมีความสะอาดมากยิ่งขึ้น และแทนที่ด้วยอากาศบริสุทธิ์จากภายนอก

### 7.) ระบบไฟฟ้า

-ระบบไฟฟ้ากำลัง หมายถึง หมายถึง ระบบไฟฟ้าที่รับกำลังไฟฟ้าจากระบบจำหน่ายแรงดันสูง และลดแรงดันเป็นแรงดันต่ำ เพื่อจ่ายกำลังไฟฟ้าให้กับบริเวณที่ไฟฟ้าภายในโครงการ นอกจากนี้ยัง จะต้องจัดเตรียมแยกกำลังไฟฟ้าให้กับเครื่องมือเฉพาะที่ใช้ในทางการแพทย์ เช่น อุปกรณ์เครื่องมือ แพทย์ทั่วไป เป็นต้น ในการจ่ายกำลังไฟฟ้าให้กับบริเวณที่ไฟฟ้า ต้องติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันที่เป็นไป ตามหลักวิศวกรรม และกระแสไฟฟ้า ต้องมีความเพียงพอ เหมาะสมกับโหลดที่ใช้งาน สามารถ รองรับโหลดที่เพิ่มขึ้นในอนาคตได้ ระบบต้องสามารถใช้งานได้อย่างต่อเนื่อง สะดวก ปลอดภัย และถูกต้องตามมาตรฐาน

- ระบบไฟฟ้าสำรอง หมายถึง ระบบไฟฟ้าที่ใช้สำหรับทดแทนการจ่ายกำลังไฟฟ้าในกรณีฉุกเฉิน หรือแหล่งจ่ายกำลังไฟฟ้าจากการไฟฟ้าขัดข้อง ล้มเหลว เพื่อให้มีไฟฟ้าใช้อย่างต่อเนื่อง และมี ความปลอดภัยสูงสุด โดยจะต้องจ่ายกำลังไฟฟ้าให้กับพื้นที่ที่ใช้สำหรับการบริการ และใช้ในการ รักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่องเป็น อย่างน้อยในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อจ่ายให้กับอุปกรณ์ระบบต่างๆ ได้แก่ โคมไฟสำรองฉุกเฉินสำหรับทางหนีไฟ โคมไฟป้ายทางออกฉุกเฉิน อุปกรณ์ป้องกันและ ควบคุม (switchgear and controlgear) สำหรับชุดเครื่องกำเนิดไฟฟ้าฉุกเฉิน แสงสว่างหรือ เตารับไฟฟ้า และเครื่องปรับอากาศบางส่วนในพื้นที่บริเวณทำงานและ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้สำหรับความปลอดภัยในอาคาร

- ระบบไฟฟ้าแสงสว่างฉุกเฉินและโคมไฟป้ายทางออกฉุกเฉิน หมายถึง การให้แสงสว่างเมื่อแหล่งจ่ายไฟฟ้าปกติล้มเหลว รวมถึงการให้แสงสว่างเพื่อการหนีภัย (Escape Lighting) และการให้แสงสว่างสำรอง (Standby Lighting) การให้แสงสว่างฉุกเฉินต้องมีแหล่งจ่ายไฟอิสระที่ไม่ขึ้นกับแหล่งจ่ายไฟแสงสว่างปกติ

### 5.1.3 วัสดุตกแต่งภายใน

**พื้น** วัสดุที่เหมาะสมต่อพื้นที่ภายใน เช่น

- คอนกรีตขัด คอนกรีตนั้นมีความทนทานมากและง่ายต่อการทำความสะอาด การดูแลรักษาก็ง่ายตาย อีกทั้งยังได้บรรยากาศใกล้เคียงธรรมชาติ กันลื่นได้ดี
- พื้นกระเบื้องยาง ช่วยลดการลื่น ให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้งาน ทนทานต่อสภาวะอากาศ และสิ่งแวดล้อมปกตินทนต่อความชื้นได้ดี ทำความสะอาดง่าย
- พื้นไม้คอร์ก การดูดซับเสียงที่ดีกว่าวัสดุพื้นประเภทอื่นๆ ลดแรงกระแทกในการเดิน นั่งนอน โดยเฉพาะลดการเกิดอันตรายต่อเด็ก และผู้สูงอายุ มีความทนทาน จัดเป็นวัสดุธรรมชาติ 100% และเป็น ECO Material ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน และรักษาอุณหภูมิให้คงที่อยู่ตลอดเวลา
- กระเบื้องพอร์ซเลน เนื้อกระเบื้องมีความแข็งแรง รองรับน้ำหนักได้ดี ทนทานต่อการขีดขูด และยังมีค่าการดูดซึมน้ำต่ำ เพียง 0.05 % หรือไม่มีการดูดซึมน้ำ
- พื้นไม้ธรรมชาติ

### ผนัง

ผนังในงานสถาปัตยกรรมแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ผนังหนัก (WALLS) หมายถึง ผนังอาคาร ซึ่งส่วนของสถาปัตยกรรมมีน้ำหนักมากจ าเป็นต้องมีคานรับ ผนังหนักท าหน้าที่เป็นกรอบของอาคาร เน้นแสดงรูปฟอร์มของอาคารภายนอกความสำคัญในการใช้ผนัง ภายในส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับผนังเบา (PARTITIONS) เป็นผนังภายในโครงสร้างเบาไม่จำเป็นต้องมีคานมารับ ใช้กันแบ่งส่วนต่าง ๆ ของห้องทำงาน ความต้องการของเนื้อที่ใช้สอย ส่วนใหญ่เป็นงานตกแต่งภายในซึ่งช่างไม้เป็นผู้ทำ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. ผนังเบาโครงสร้างไม้ (PERMANENT PATITION WOOD FLAMING)
  2. ผนังเบาโครงสร้างโลหะเฟรม (OERMANENT PATITION LIGHTWEIGHT METAL FRAMIN)
- ซึ่งปูด้วยไม้อัด ยิปซัมบอร์ด หรือพลาสติกแผ่น ซึ่งลักษณะการใช้งานแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ผ้าเพดาน** วัสดุที่เหมาะสมต่อพื้นที่ภายใน เช่น

-แผ่นยิปซัม เป็นวัสดุผ้าที่สามารถติดตั้งได้ง่าย ฉาบแต่งปิดรอยต่อได้อย่างเรียบเนียน และทาสีทับได้อย่างสวยงาม สามารถใช้งานได้ทั้งภายในได้อย่างสวยงาม และมีการพัฒนาวัสดุสำหรับการใช้งานภายนอกโดยการเพิ่มคุณสมบัติทนน้ำ เพื่อให้สามารถใช้งานในบริเวณที่เปียกชื้น

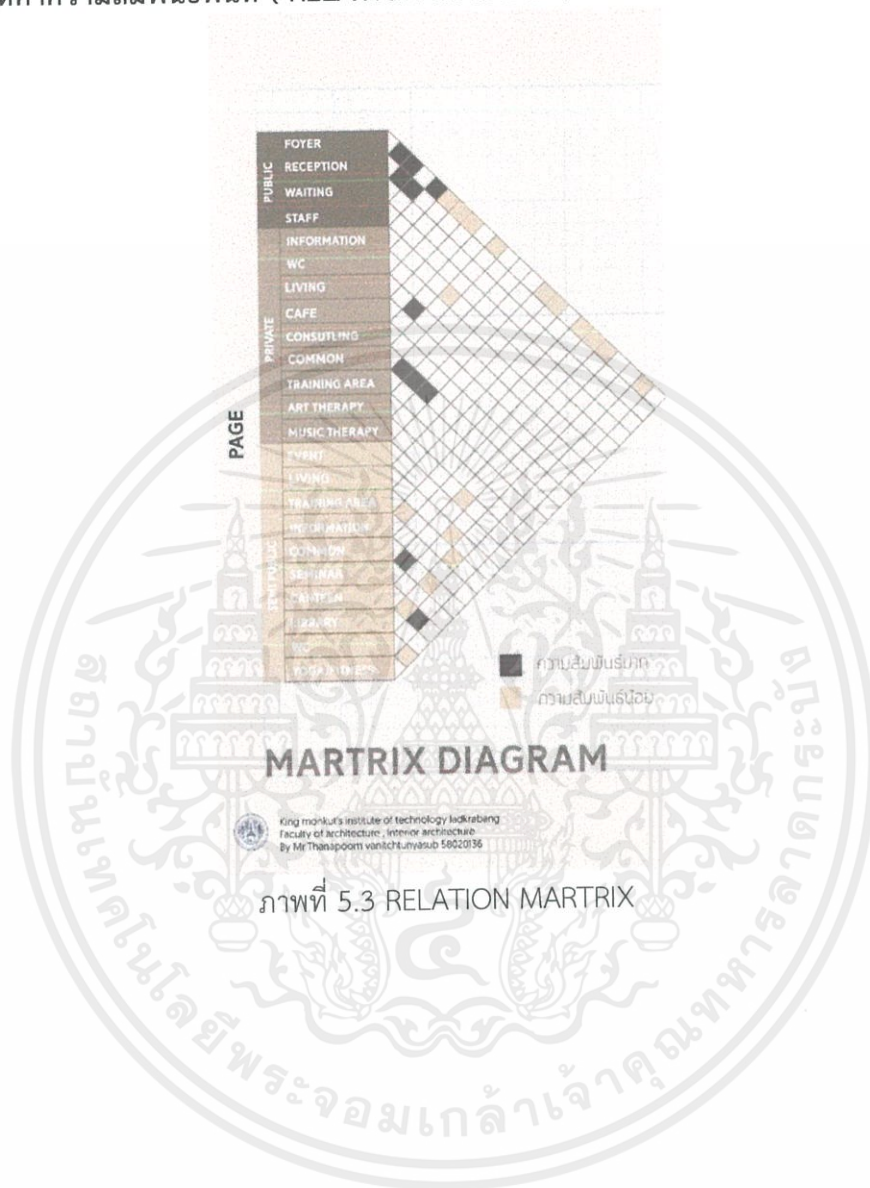
-ไฟเบอร์ซีเมนต์ มีส่วนผสมของเส้นใยเซลลูโลส ซึ่งมีข้อดีในเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดสารพิษ มีความยืดหยุ่นตัวและมีความเหนียวมากกว่า สามารถทนแดดทนฝนได้ จึงสามารถใช้งานเป็นวัสดุผ้าได้ทั้งภายในและภายนอกอาคาร โดยมีทั้งรูปแบบแผ่นที่ใช้กับงานภายใน รูปแบบที่มีขนาดใกล้เคียงกับไม้และรุ่นที่มีรูระบายอากาศที่เหมาะสมกับการใช้งานภายนอก

-ไม้ มีความสวยงาม ดูอบอุ่นและเป็นธรรมชาติ โดยธรรมชาติของไม้จะมีความยืดหดตัวสูงกว่าวัสดุสังเคราะห์ ต้องอาศัยการดูแลบำรุงรักษาเป็นอย่างดี ในปัจจุบันไม้มีราคาสูงมากเมื่อเทียบกับวัสดุอื่น รวมทั้งมีค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาค่อนข้างมาก หากจะนำมาใช้เป็นวัสดุผ้า จะเหมาะกับพื้นที่ที่ต้องการการตกแต่งเป็นพิเศษเพื่อความสวยงาม

-ไวเนิล เป็นวัสดุทางเลือกใหม่ของการแต่งบ้าน มีน้ำหนักเบา ไม่ต้องทาสี เหมาะสำหรับบริเวณที่อาจโดนน้ำหรือความชื้นตลอดเวลา ถูออกแบบมาให้ใช้งานกับผ้าภายนอก “ผ้าชายคา” โดยเป็นระบบลือระหว่างแผ่นผ้าให้ยึดเกี่ยวกันอย่างแน่นหนา มีทั้งรูปแบบแผ่นเรียบมีร่องระแนง และรูปแบบที่มีรูระบายอากาศในตัวเพื่อระบายอากาศและลดความร้อนใต้หลังคา

## 5.2 การวิเคราะห์

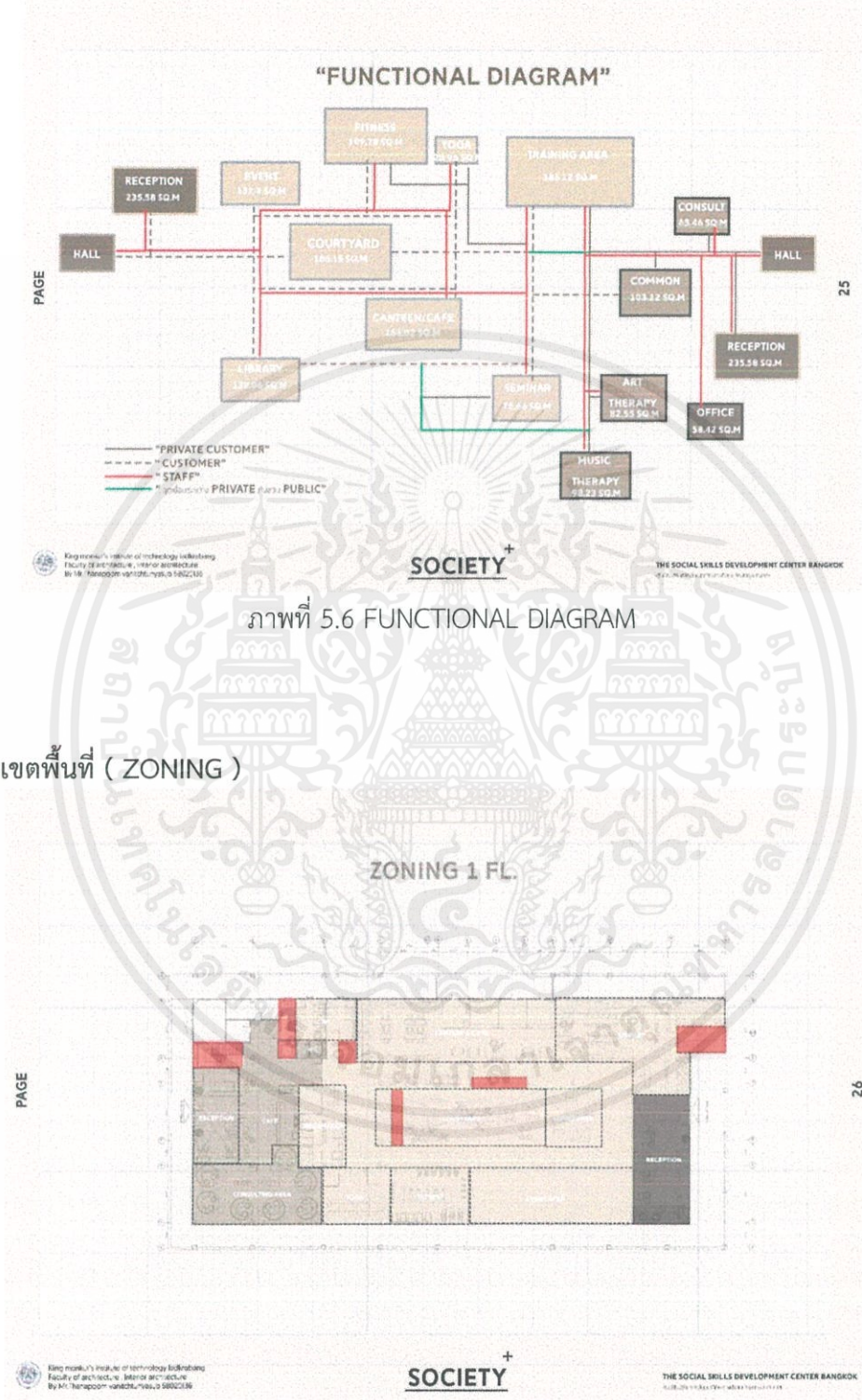
### 5.2.1 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์พื้นที่ ( RELATION MARTRIX )



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### 5.2.4 การวิเคราะห์ความสำคัญของขนาดพื้นที่ ( FUNCTIONAL DIAGRAM )

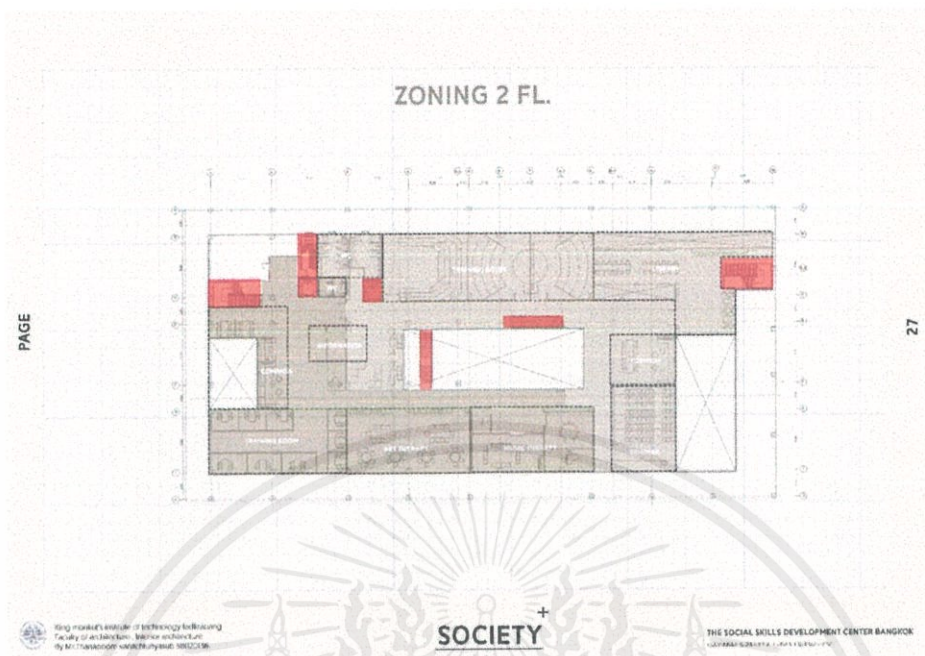


ภาพที่ 5.6 FUNCTIONAL DIAGRAM

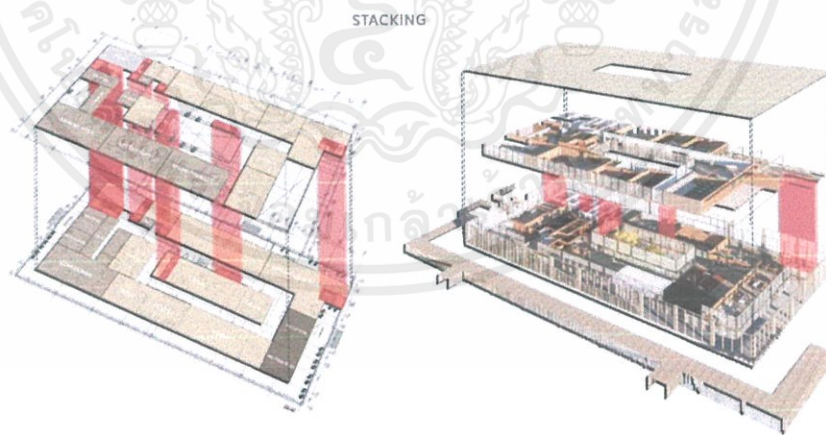
### 5.2.5 การแบ่งเขตพื้นที่ ( ZONING )

ภาพที่ 5.7 ZONING 1<sup>st</sup> Floor

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.8 ZONING 2<sup>nd</sup> Floor



ภาพที่ 5.9 STACKING DIAGRAM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.3 แนวความคิดในการออกแบบ

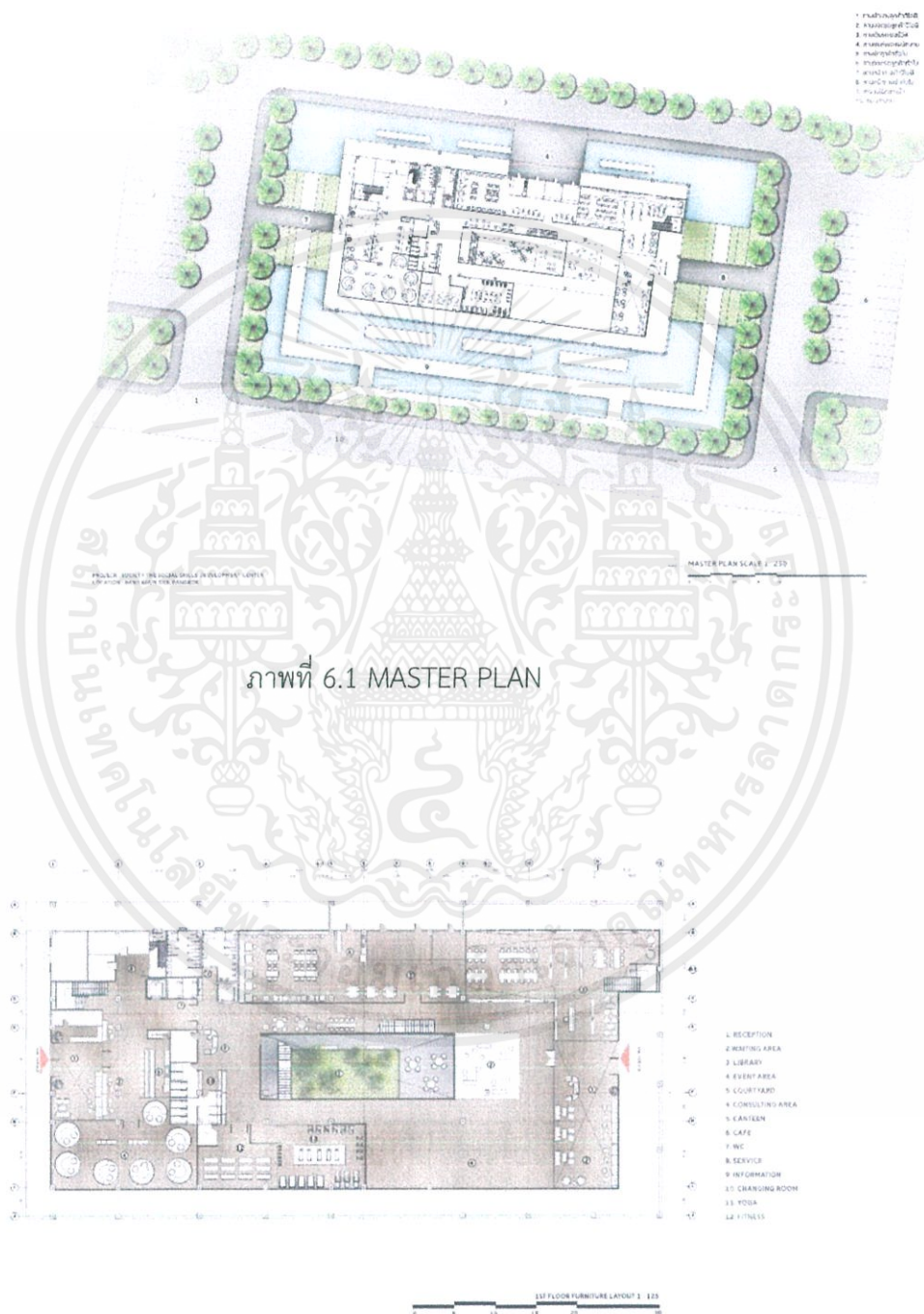
แนวคิดในการออกแบบ คือ ดักแด็กลายเป็นผีเสื้อ เปรียบเหมือนกลุ่มเป้าหมายของโครงการเป็นดักแด็ ที่ไม่สามารถออกไปโบยบินกับเพื่อนๆได้ โครงการแห่งนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้กลุ่มผู้ใช้งานนั้นได้กลายมาเป็นผีเสื้อที่ไม่ได้เก็บตัวอยู่ในดักแด็อีก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

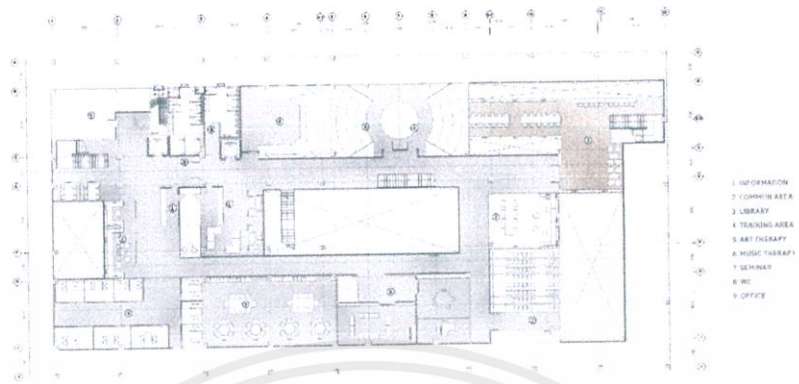
## บทที่ 6

### ผลงานการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

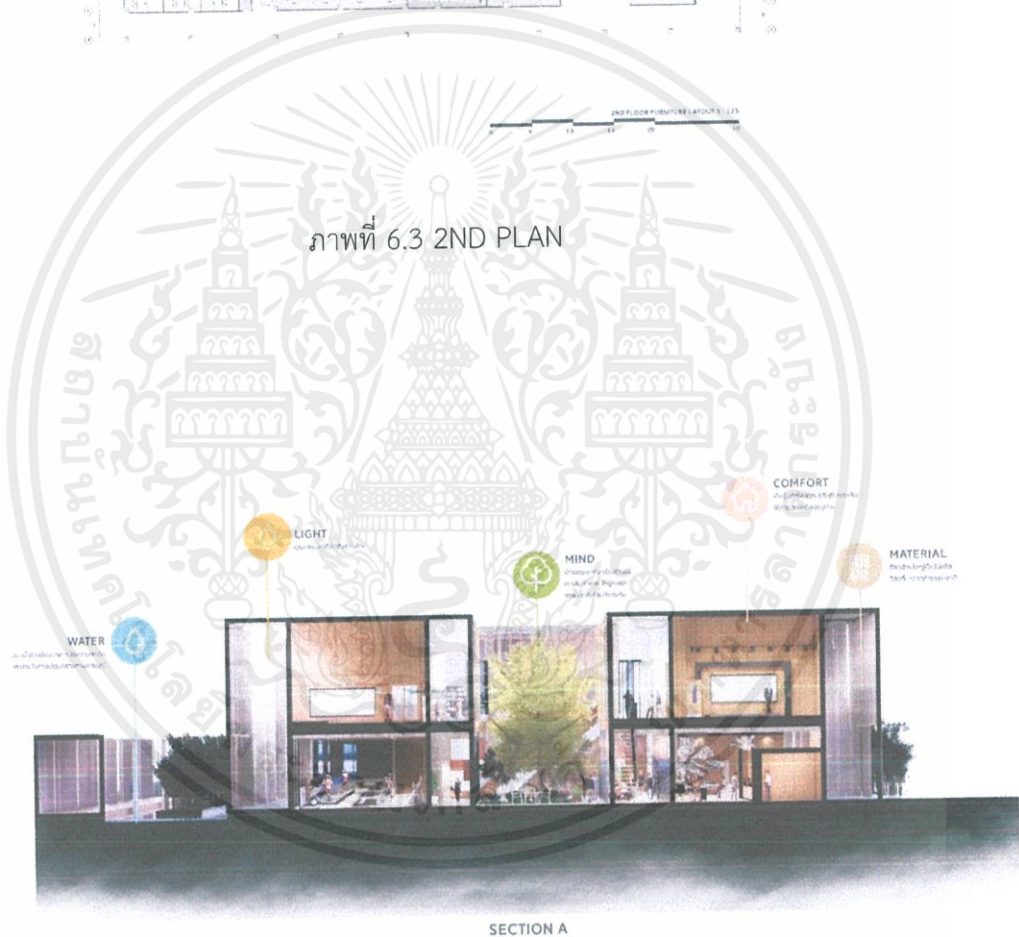


ภาพที่ 6.2 1ST PLAN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.3 2ND PLAN



SECTION A

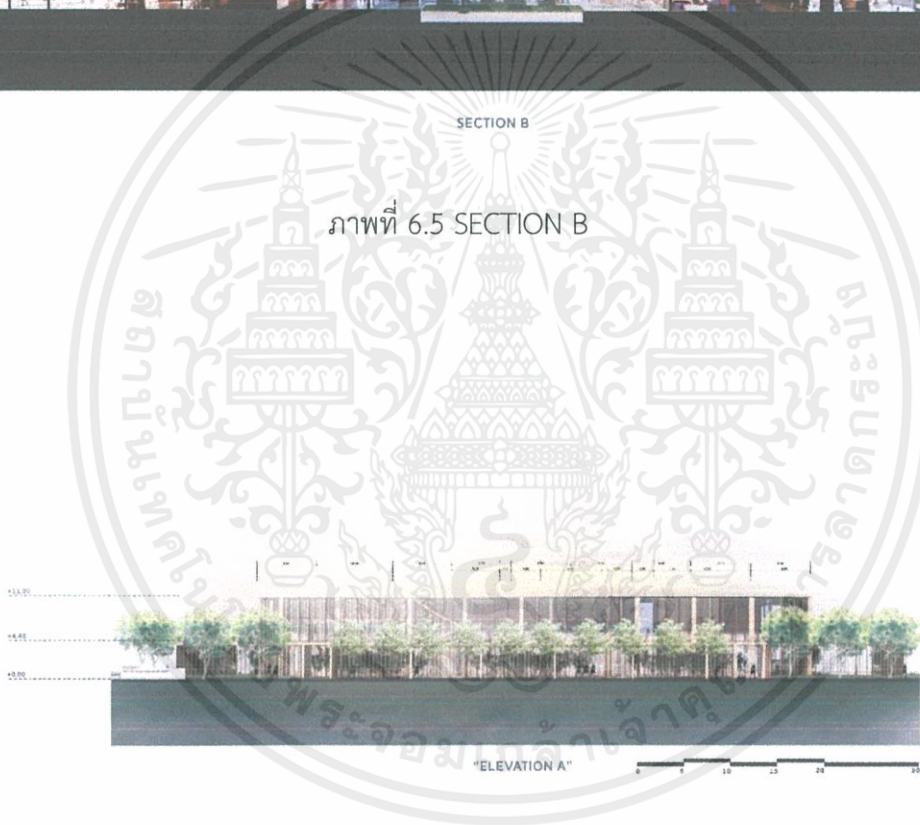
ภาพที่ 6.4 SECTION A

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



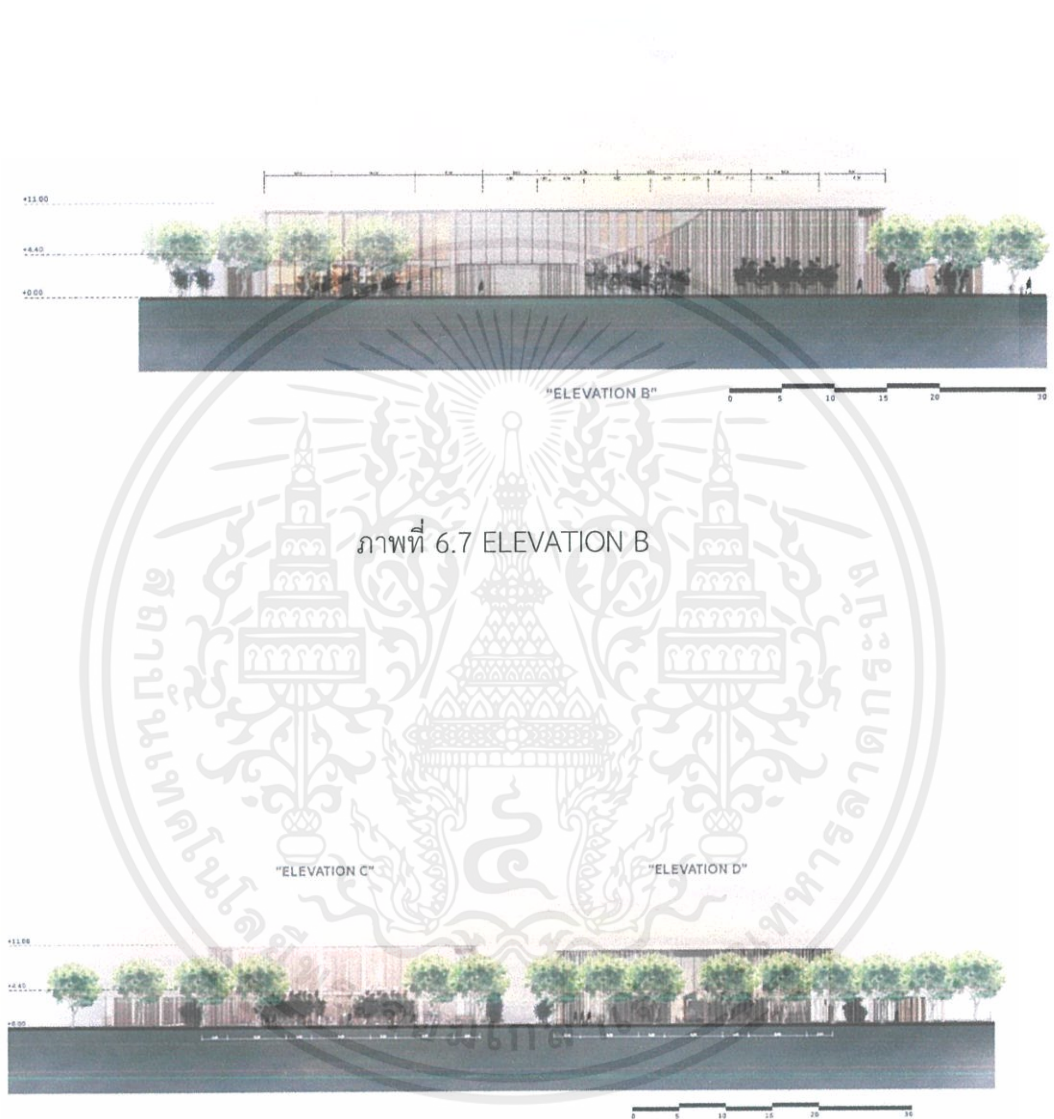
SECTION B

ภาพที่ 6.5 SECTION B



ภาพที่ 6.6 ELEVATION A

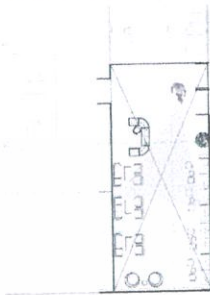
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



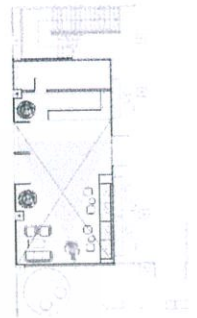
ภาพที่ 6.8 ELEVATION C,D

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"RECEPTION PUBLIC"



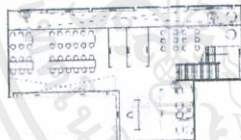
"RECEPTION PRIVATE"



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.9 PERESPECTIVE

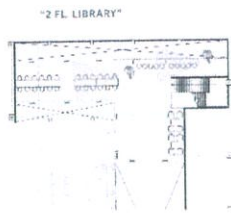
"1 FL LIBRARY"



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.10 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



PERSPECTIVE

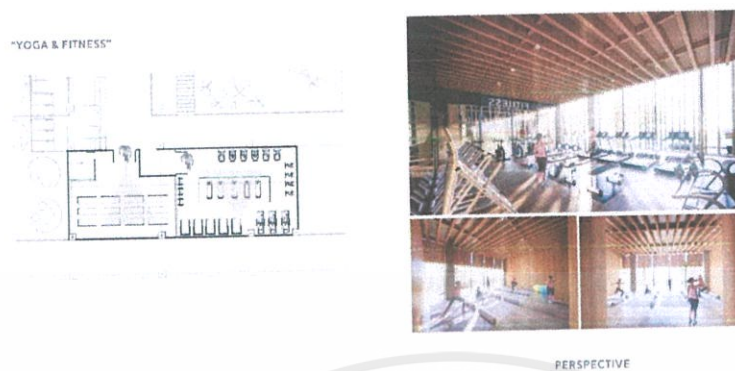
ภาพที่ 6.11 PERESPECTIVE



PERSPECTIVE

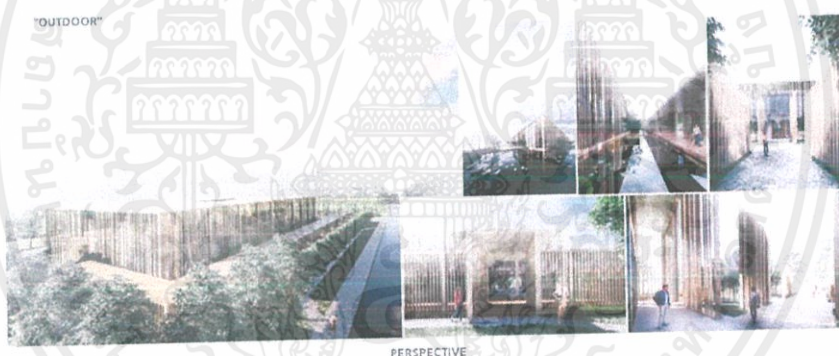
ภาพที่ 6.12 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.13 PERESPECTIVE



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.14 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## "COURTYARD/FOYER"



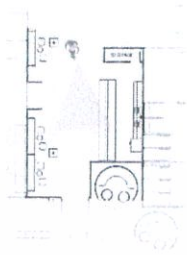
## PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.15 PERESPECTIVE



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"CAFE PRIVATE"

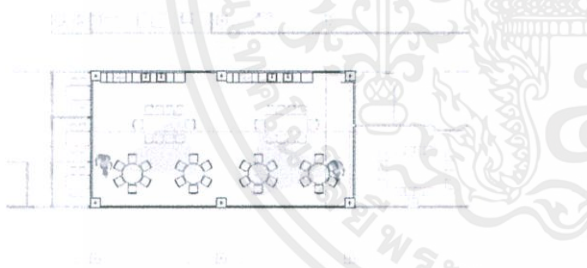


PERSPECTIVE

6.16 PERESPECTIVE

ภาพที่

"ART THERAPY"



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.17 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



6.18 PERESPECTIVE

ภาพที่



ภาพที่ 6.19 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"MUSIC THERAPY"



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.20 PERESPECTIVE

"COMMON AREA"

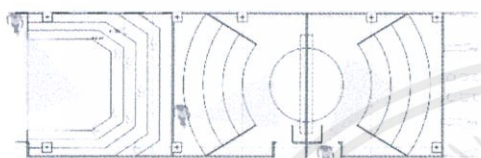


PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.21 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

"TRAINING ROOM"



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.22 PERESPECTIVE

"INFORMATION"



PERSPECTIVE

ภาพที่ 6.23 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.25 PERESPECTIVE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

Social Phobia //(2554)//Social phobia//Thai SMART PATIENT

REHAB SELECT. //(2560)//สืบค้นมาจาก <https://blog.rehabselect.net/7-types-of-rehabilitation-therapy>

TIMBERLINE KNOLLS residential treatment center. // The Leading Anxiety Disorder Treatment Center.//สืบค้นมาจาก <https://www.timberlineknolls.com/mood-personality/anxiety/>

K@POOK.com //(2557)//โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร.//สืบค้นมาจาก <https://health.kapook.com/view84729.html>

roboticmicrosurgeons. //(2560)//ความเครียดในสังคมไทย.//สืบค้นมาจาก [roboticmicrosurgeons.org/](http://roboticmicrosurgeons.org/)

SEE DOCTOR NOW. //(2560)//กลัวการเข้าสังคม เรื่อง(มี) จริ่งที่ไม่ควรมองข้าม.//สืบค้นมาจาก <https://www.seedoctornow.com/phobia/>

SALMON LAB. //(2561)//GREEN SPACE.//สืบค้นมาจาก <https://lab.sal.mn/2018/10/relaxing-images/60138/>

จิตรา ดุษฎีเมธา. //(2548)//การลดความวิตกกังวลทางสังคมการบำบัดความคิดและพฤติกรรม.//มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

Brian Schaller. //(2555)//Architectural Healing Environments //Syracuse University SURFACE School of architecture dissertations and theses.

NHS Estates. //(2560)//Facilities for rehabilitation service //NHS Estates An executive agency of the department of health

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



หนังสืออนุญาตให้ใช้แบบแปลนอาคาร

วันที่ 11 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562

เรื่อง อนุญาตให้ใช้แบบแปลนอาคาร

เรียน หัวหน้าภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ตามหนังสือ ที่ ยว 7003(3) / 316 ลงวันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้กับนักศึกษา นำแบบแปลนไปใช้เพื่อประกอบงานศึกษาค้นคว้าทำวิทยานิพนธ์ใน

ฉบับที่เข้าเจ้า นาย/นายหญิงสงคร วัชรพร อนุชาติ นามสกุล พงษ์ศักดิ์ (ผู้อนุญาต)

ตำแหน่ง คณะบดี คณะวิศวกรรมโยธาและวิศวกรรมโยธาและศึกษาศาสตร์

อนุญาตให้ใช้แบบแปลน  โครงการ ศศรวิชาวาทารกุ่มทรงสมเด็จพระสังฆราช มร. ศานนท์จิต ทรัพย์ตลอดหนังสือ

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

อาคาร คณะวิศวกรรมโยธาและวิศวกรรมโยธาและศึกษาศาสตร์

อนุญาต ให้นาย/นายหญิงสงคร วัชรพร อนุชาติ นามสกุล พงษ์ศักดิ์ผู้ขออนุญาต

ใช้แบบแปลน / อาคารเพื่อประกอบการศึกษา ค้นคว้าวิจัยวิทยานิพนธ์เท่านั้น

ไม่อนุญาต ให้ใช้แบบแปลน เพื่อประกอบธุรกิจหรือรับค่าจ้างใดๆ

ขอแสดงความนับถือ

(นามผู้อนุญาต นาย/นายหญิงสงคร)

ศาสตราจารย์ ดร.จุมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ตำแหน่ง คณะบดี คณะวิศวกรรมโยธาและวิศวกรรมโยธาและศึกษาศาสตร์

(ประทับตราคณะกรร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้