

การออกแบบนิทรรศการความโกรธของวัยรุ่น “RAGE MUTATION”  
EXHIBITION DESIGN OF JUVENILE ANGER “RAGE MUTATION”



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชานิเทศศิลป์ ภาควิชานิเทศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2561

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การออกแบบนิทรรศการความโกรธของวัยรุ่น “RAGE MUTATION”  
EXHIBITION DESIGN OF JUVENILE ANGER “RAGE MUTATION”



นาย รัฐภัทร ตั้งเสริมศักดิ์  
Mr. RATTAPAT TANGSERMSAK

ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาศิลปะ  
อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....วันที่.....  
(อาจารย์.ดร.อภิรักษ์ สุ่มทุมพฤษ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**หัวข้อศิลปนิพนธ์** การออกแบบนิทรรศการความโกรธของวัยรุ่น “ RAGE MUTATION ”  
EXHIBITION DESIGN OF JUVENILE ANGER “ RAGE MUTATION ”

**ชื่อ** นายรัฐภัทร์ ตั้งเสริมศักดิ์  
**สาขาวิชา** นิเทศศิลป์  
**ภาควิชา** นิเทศศิลป์  
**คณะ** สถาปัตยกรรมศาสตร์  
**ปีการศึกษา** 2561  
**อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์.ดร.อภิรักษ์ สุ่มทุมพฤษ์

**บทคัดย่อ**

ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมและสิ่งต่างๆบนโลกเปลี่ยนไปแต่สิ่งที่ยังไม่เปลี่ยนไปคืออารมณ์ที่โกรธโมโห ซึ่งเราไม่มีทางขจัดมันให้หมดไปได้ เป็นสิ่งที่สิ่งมีชีวิตนั้นต้องมี แต่เราจะทำอย่างไรให้ควบคุมมันได้หรืออยู่กับอารมณ์โกรธได้โดยที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตัวเองและผู้อื่นละ

ปัจจุบันมีข่าวและเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธของวัยรุ่นดังนั้นโครงการนี้จึงเป็นการนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของ EXHIBITION ที่มีชื่อว่า RAG MUTATION EXHIBITION DESIGN OF JUVENILE ANGER เพื่อให้ผู้ที่เข้าชมงานได้เข้าใจถึงความโกรธมากขึ้น ว่าความโกรธเกิดมาจากอะไร เมื่อโกรธแล้วจะเกิดอะไรขึ้น ผลของความโกรธ และเรา จะมีวิธีอะไรในการควบคุมมันยับยั้งมันได้บ้าง โดยใช้ interactive เพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

ในท้ายที่สุดแล้วพบว่าอารมณ์โกรธนั้นไม่ได้โกรธเลยในทันทีทันใดแต่ค้นพบว่าความโกรธจะเริ่มมาจากร่างกายก่อนเมื่อร่างกายรู้สึกแบบใดสมองก็จะคล้อยตามอย่างนั้น การออกแบบในงานใช้ลายเส้นที่แหลมและเหลี่ยมสื่อถึงอารมณ์ที่ไม่ปกติดูอันตรายเพื่อให้ผู้เข้าชมเข้าใจถึงอารมณ์ในแต่ละโซนมากขึ้นโดยรูปแบบของการออกแบบโซนแรกจะใช้สีเทาและลายเส้นยกเหลี่ยมเพื่อสื่อถึงอารมณ์ที่เริ่มไม่ดี โซนสองจะใช้สีแดงและเส้นยกเพื่อสื่อถึงอารมณ์ที่โกรธเต็มขั้นแล้ว โซนสามเน้นใช้สีขาวและเส้นยกที่ค่อยๆหายไปเพื่อสื่อถึงอารมณ์โกรธที่ค่อยๆหายไปทั้งหมดเพื่อให้ผู้เข้าชมค่อยๆเข้าใจและเรียนรู้ในแต่ละส่วนของนิทรรศการ

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ทุกๆสิ่งทุกอย่างอย่างคนที่คอยช่วยเหลือให้ผมสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ นั้นมาได้ ขอขอบคุณ คุณยาย คุณแม่ คุณน้า และ จวาทีแสนดี ที่คอยให้กำลังใจและปลอบใจเสมอ ขอขอบคุณมิวสิค ที่ช่วยดึงสติในเวลาที่ผมสติหลุดที่สุดในชีวิตและช่วยเหลืองาน ขอขอบคุณพี่ๆผู้มีพระคุณกับผมที่สม พี่บิว พี่เต้ พี่พิณ พี่จ๊อบ ที่คอยรับฟังและช่วยเหลือผมเสมอมา และขอบคุณพี่ๆทุกคนที่คอยให้กำลังใจ และคำปรึกษาเสมอ ขอขอบคุณครูโอ๊ตที่ยังให้ผมสู้ต่อแม้ตัวผมมั่นใจไม่สู้เลย ขอขอบคุณที่เชื่อมั่นให้ผมสู้และ ให้คำปรึกษาที่ดี ขอใจน้องก๊สที่มาอยู่เป็นเพื่อนที่ห้องในเวลาที่ไม่ไม่มีใครอยู่เลย ขอขอบคุณครูแดงและครู ทุกท่านที่ชื่นชมผมว่าผมพัฒนาขึ้นจากปีหนึ่งมาก ขอขอบคุณพี่ฝึกงานที่ทำให้ผมเก่งขึ้น และสุดท้าย ขอขอบคุณสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังที่ให้โอกาสผมได้เข้ามาศึกษาที่นี่ได้ เต็มโตขึ้นที่นี่ ได้เพื่อนๆที่ดี สังคมที่ดี ขอขอบคุณประสบการณ์ที่แสนมีคุณค่า ทั้งทุกข์และสุขสมหวัง ผิดหวัง ผมจะไม่ลืมพระคุณของที่นี่เลยที่ได้ผมได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของมหาลัยนี้

รัฐภัทร์ ตั้งเสริมศักดิ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพประกอบ.....	จ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	1
1.4 แนวทางบรรลุเป้าเป้าหมาย.....	2
2 เอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง.....	3
2.1 ความโกรธเกิดมาจากอะไร.....	3
2.1.1 นิยามของความโกรธ.....	3
2.1.2 กลไกของความโกรธในร่างกาย.....	3
2.2 สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อโกรธ.....	7
2.2.1 การถูกขโมยสติ.....	7
2.2.2 การกระทำเมื่อขาดสติ.....	8
2.2.3 ผลเสียของความโกรธ.....	9
2.3 การลดความโกรธ.....	10
2.3.1 จัดการความโกรธทางความคิด5ข้อ.....	10
2.3.2 การจัดการความโกรธทางกาย.....	10
3 การออกแบบงานนิทรรศการ และ กราฟิกประกอบนิทรรศการ.....	14
3.1 การออกแบบนิทรรศการ.....	14
3.2 การออกแบบกราฟิกสำหรับ Evrnt & Exhibition.....	22
3.3 ตัวอย่างงานนิทรรศการที่เกี่ยวข้อง.....	23

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่	หน้า
4 การวิเคราะห์ และ สรุปข้อมูลเบื้องต้น.....	25
4.1 สรุปขอบเขตของนิทรรศการ.....	25
4.1.1 ข้อมูลเบื้องต้น.....	25
4.1.2 ลำดับโซนในนิทรรศการ.....	26
4.2 แนวทางในการออกแบบ.....	27
5 การดำเนินงานออกแบบ.....	31
5.1 Concept Exhibition Design.....	31
5.2 แนวทางการออกแบบ.....	31
6 ผลงานการออกแบบนิทรรศการ.....	47
6.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ.....	49
6.2 โปสเตอร์ของนิทรรศการ.....	50
6.3 กราฟฟิกภายในนิทรรศการ.....	52
6.4 ภาพจำลองภายในนิทรรศการ.....	60
6.5 แบบจำลองย่อส่วน อัตราส่วน 1:50.....	67
6.6 สูจิบัตร.....	69
6.7 ticket.....	73
6.8 สมุดโน้ต.....	74
7 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	77
บรรณานุกรม.....	78
ประวัติผู้วิจัย.....	79

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
2.1 ต่อมหมวกไต	3
2.2 ความโกรธ	4
2.3 ความเครียด	4
2.4 พักผ่อนไม่เพียงพอ	5
2.5 สิ่งที่ขัดขวาง ( เสียงที่ดังจนนอนไม่หลับ )	5
2.6 การจราจรที่ติดขัด	6
2.7 ขงหายหาของไม่เจอ	6
2.8 คำพูด	6
2.9 เกม Cat Mario	7
2.10 สมอส่วน Amygdala	7
2.11 การทำร้ายร่างกายผู้อื่น	8
2.12 อ้วนและน้ำหนักขึ้น	9
2.13 จังหวะของ บีท	11
2.14 สัตว์น่ารักและตลก	12
2.15 หมากฝรั่งช่วยให้ผ่อนคลาย	13
2.16 การออกกำลังกาย Battle rope	13
3.1 นิทรรศการ Barbican “ Digital Revolution ”	23
3.2 นิทรรศการ “ The happy show ”	24
5.1 ภาพแนวทางการออกแบบที่ 1	31
5.2 ภาพแนวทางการออกแบบที่ 2	32
5.3 ภาพ Sketch Logo ครั้งที่ 1	33
5.4 ภาพ sketch Logo ครั้งที่ 2	34
5.5 ภาพ Sketch poster ครั้งที่ 1	35
5.6 ภาพ Sketch poster ครั้งที่ 2	36
5.7 ภาพ Sketch poster ครั้งที่ 3	37
5.9 แบบร่างกำแพงกราฟฟิก ( infographic ) 1	38
5.10 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1	39

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
5.11 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1	39
5.12 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1	40
5.13 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1	40
5.14 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1	41
5.15 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1	41
5.16 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1	42
5.17 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1	42
5.18 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1	43
5.19 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 3 ) 1	43
5.20 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 3 ) 1	43
5.21 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 3 ) 1	44
5.22 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 3 ) 1	44
5.23 ภาพแบบร่างแปลนนิทรรศการ ครั้งที่ 1	45
5.24 ภาพแบบร่างแปลนนิทรรศการ ครั้งที่ 2	45
5.25 ภาพแบบร่างแปลนนิทรรศการ ครั้งที่ 3 ( แบบที่เลือกใช้ )	46
6.1 ภาพสัญลักษณ์ของนิทรรศการ	49
6.2 โปสเตอร์ของนิทรรศการ แบบที่ 1	50
6.3 โปสเตอร์ของนิทรรศการ แบบที่ 2	51
6.4 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( ทางเข้า )	52
6.5 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( infographic )	52
6.6 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 1 )	53
6.7 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 1 )	53
6.8 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 1 )	54
6.9 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 1 )	54
6.10 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 2 )	55
6.11 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 2 )	55
6.12 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 2 )	56
6.13 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 2 )	57
6.14 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โซน 2 )	58

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
6.15 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )	58
6.16 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )	58
6.17 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )	59
6.18 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )	59
6.19 ภาพจำลองนิทรรศการ ( ทางเข้า )	60
6.20 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 1 )	61
6.21 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 1 )	62
6.22 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 2 )	63
6.23 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 2 )	64
6.24 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 3 )	65
6.25 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 3 )	66
6.26 แบบจำลองย่อส่วน	67
6.27 แบบจำลองย่อส่วน โชน 1	67
6.28 แบบจำลองย่อส่วน โชน 2	68
6.29 แบบจำลองย่อส่วน โชน 3	68
6.30 สূจิบัตรปกหน้า	69
6.31 สূจิบัตรปกหลัง	69
6.32 สূจิบัตรหน้า 1- 2	70
6.33 สূจิบัตรหน้า 3 - 4	70
6.34 สূจิบัตรหน้า 5 - 6	71
6.35 สূจิบัตรหน้า 7 - 8	71
6.36 สূจิบัตรหน้า 9 - 10	72
6.37 สূจิบัตรหน้า 11 - 12	72
6.38 สূจิบัตรหน้า 13 - 14	73
6.39 บัตรเข้างาน	73
6.40 สมุดโน้ต ปกหน้า	74
6.41 สมุดโน้ต ปกหลัง	74
6.42 ภาพถ่ายรวม บัตรเข้างาน สมุดโน้ต สূจิบัตร โมเดล	75
6.43 ภาพถ่ายรวม บัตรเข้างาน สมุดโน้ต สূจิบัตร 1	75

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันไม่ว่ายุคสมัยไหน ปัญหาจากความโกรธโดยขาดสตินั้นมักมีอยู่เสมอ อาจจะเป็นเพราะด้วยสภาพแวดล้อม หรือฮอร์โมน และ สิ่งเร้า ที่กระตุ้นความโกรธ แต่ช่วงวัยที่มักจะมีปัญหาในเรื่องนี้บ่อยคือช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอารมณ์ที่แปรปรวน และบ่อยครั้งการไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาต่างๆ มากมาย เช่น การทำลายข้าวของ ก้าวร้าวการฆาตกรรม เป็นต้น ดังนั้นหากพวกเขาเรียนรู้เท่าทันและสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้จะทำให้พวกเขาเหล่านี้สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยการใช้ EXHIBITION และ INTERACTIVE เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบการลองสิ่งใหม่ๆ ดังนั้นจึงใช้ลูกเล่นของ EXHIBITION ที่ให้ผู้เข้าชมสามารถสนุกและได้รับความรู้ไปด้วยได้ ทำให้ไม่รู้สึกเบื่อเมื่อเสพข้อมูล โดย concept ของงานนี้ได้มาจากเมื่อเวลาเราโกรธคนอื่นจะมองเราน่ากลัวเหมือนปีศาจร้าย ที่เป็นภัยต่อผู้คน จึงยกแนวคิดนี้มาเพื่อประยุกต์ใช้และให้เห็นถึงการค่อยๆ กลายเป็นปีศาจและเมื่อเรากลายเป็นปีศาจคนอื่นก็จะไม่กลัวด้วย เป็นที่รังเกียจของผู้คน

#### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาการออกแบบนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ โดยคำนึงถึงสิ่งที่สื่อต่อผู้เข้าชม
2. เพื่อศึกษาการออกแบบกราฟิกที่สามารถสร้างความเข้าใจเข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้นและง่ายขึ้น
3. ออกแบบนิทรรศการเพื่อให้ผู้คนได้ทราบถึงข้อมูลของความโกรธ และ ควบคุมอย่างมีสติ

#### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

1. สัญลักษณ์ของนิทรรศการ
2. รูปแบบนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactive Exhibition) และ องค์ประกอบภายในนิทรรศการ
3. แบบจำลองย่อส่วน ของนิทรรศการ
4. สื่อสิ่งพิมพ์โปสเตอร์ สื่อบัตร ตัว และ สมุดโน้ตของที่ระลึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

### 1. การรวบรวมข้อมูล

- 1.1 สาเหตุของความโกรธ พฤติกรรมเมื่อโกรธ การยับยั้งความโกรธ
- 1.2 การจัดนิทรรศการ
- 1.3 การออกแบบกราฟฟิกสำหรับนิทรรศการ
- 1.4 การศึกษาเทคโนโลยีต่างๆเพื่อมาออกแบบ interactive ในงาน

### 2. วิเคราะห์ข้อมูล และ สรุปเบื้องต้น

- 2.1 กำหนดขอบเขตเนื้อหา และสรุปเนื้อหาสำคัญที่ต้องการสื่อสาร
- 2.2 กำหนดรูปแบบ และ วางแผนผังนิทรรศการ
- 2.3 กำหนด interactive ของแต่ละส่วนของงาน
- 2.4 กำหนดการออกแบบกราฟฟิกที่สื่อสารได้และเหมาะสม

### 3. การออกแบบ

- 3.1 การทดลองออกแบบเชิงปฏิสัมพันธ์ และแบบ plan ตามแนวคิดที่เสนอในแบบต่างๆ
- 3.2 แก้ไขจุดบกพร่อง และ ปรับปรุง เพื่อการสื่อสารเนื้อหาที่มีประสิทธิภาพ
- 3.3 ออกแบบ แบบจำลองย่อส่วน
- 3.4 คิดและออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์รวมถึงของที่ระลึกในงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

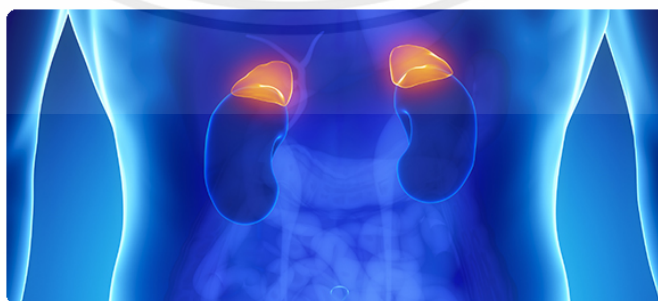
## บทที่ 2

### เอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ความโกรธเกิดมาจากอะไร

**2.1.1 นิยามของความโกรธ** หมายถึง ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจ เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความพอใจ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นชั่วขณะทำให้มีความเครียดและมีความทุกข์ การที่คนๆหนึ่งโกรธ คือกำลังมีลักษณะที่รุนแรง อารมณ์โกรธ คือความต้องการที่จะให้เกิดอันตรายแก่ผู้ที่ถูกโกรธ หรือต้องการให้เกิดความเสียหาย เป็นอารมณ์ที่ติดตัวสิ่งมีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อถูกกระทำด้วยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง อาจจะเป็นอะไรก็ได้ เช่น สภาพอากาศ คำพูด ความไม่ได้ตั้งใจ ความทิว เป็นต้น

**2.1.2 กลไกของความโกรธในร่างกาย** เมื่อเวลาคนเราเจอสิ่งเร้ามากระทำจนทำให้เกิดความไม่พอใจและ โกรธขึ้นมา ร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนที่มีชื่อว่า “ฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol)” เป็นฮอร์โมนของกลุ่มสเตียรอยด์ ที่สร้างและหลั่งจากต่อมหมวกไต ฮอร์โมนคอร์ติซอลมีหน้าที่สำคัญในการตอบสนองต่อการอักเสบในร่างกาย และ การตอบสนองต่อความเครียด โดยคอร์ติซอลจะช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการสลายไขมัน ทำให้เลือดและสารอาหารไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น สมองและร่างกายเราจึงอยู่ในภาวะตื่นตัว มีกำลังวังชา พร้อมสู้กับปัญหาและความเครียดต่างๆ ด้วยเหตุนี้เอง คอร์ติซอลจึงได้ชื่อว่าเป็น “ฮอร์โมนแห่งความเครียด” หากคอร์ติซอลมากเกินไปจะส่งผลเสีย



ภาพที่ 2.1 ต่อมหมวกไต

ที่มา : <http://globallife.pp.ua/endokrinnaya-arterialnaya-gipertenziya-osobennosti-lecheniya-ag-endokrinnogo-geneza/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**การหลั่งของฮอร์โมนคอร์ติซอล** ในตามปกติฮอร์โมนคอร์ติซอล มีการหลั่งตลอดเวลาอยู่แล้ว โดยต่อมหมวกไตทั้งสองข้างแต่จะมีช่วงที่ฮอร์โมนคอร์ติซอลนั้นมีการหลั่งออกมามากกว่าปกติโดยจะมีปัจจัยหลักๆ ดังต่อไปนี้

**เมื่อเกิดความโกรธ** แนนอนฮอร์โมนตัวนี้จะถูกปล่อยออกมาเมื่อถูกกระทำโดยสิ่งเร้าเพื่อให้เรามีกำลังพอที่จะสู้กับสิ่งนั้นๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่สนใจว่าเป็นเรื่องอะไร มีเหตุผลหรือไม่



ภาพที่ 2.2 ความโกรธ

ที่มา : [https://www.efoto.lt/nuotrauka/moters\\_portretas?page=26](https://www.efoto.lt/nuotrauka/moters_portretas?page=26)

**เมื่อเกิดความเครียด** ดังที่บอกเล่าไปว่าฮอร์โมนตัวนี้มีหน้าที่ตอบสนองต่อความเครียดเมื่อมีเรื่องที่กังวลหรือทำให้เรานั้นกังวล ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ



ภาพที่ 2.3 ความเครียด

ที่มา : [https://ko.depositphotos.com/221486724/stock-photo-businessmen](https://ko.depositphotos.com/221486724/stock-photo-businessmen-strained-investment-coordinating-income.html)

-strained-investment-coordinating-income.html

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**เมื่ออดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ** เนื่องจากการอดนอน บ่อยๆ ย่อมสัมพันธ์กับความเครียด และ ทำให้ร่างกายนั้นอ่อนแอ ร่างกายจึงตอบสนองโดยการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาเพื่อให้เราสามารถมีแรงในการใช้ชีวิตประจำวันได้ต่อไป



ภาพที่ 2.4 พักผ่อนไม่เพียงพอ

ที่มา : <https://sleepcalculator.co/>

**สิ่งที่ทำให้โกรธ** ในชีวิตประจำวันเราต้องพบเจอกับผู้คนมากมายหลายตาต่างบ้านต่างเมือง สภาพแวดล้อม การเดินทาง การจราจร สภาพอากาศที่แปรปรวน หรือแม้กระทั่งการอยู่ในห้องเฉยๆ คุณก็สามารถโกรธได้ ด้วยหลายสาเหตุ หากคุณเกิดความไม่พอใจความโกรธก็จะก่อตัวขึ้นแต่มีอยู่บางสาเหตุที่เหล่าวัยรุ่นต้องประสบพบเจอและต้องเคยเกิดอาการโมโหมาแล้วเหตุเพราะเป็นสิ่งที่ต้องพบเจอประจำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังต่อไปนี้

**การถูกขัดขวาง** ชีวิตประจำวันของเรามีภารกิจและความต้องการส่วนตัวหรือไม่ก็ตามที่เราจะต้องทำมันให้สำเร็จลุล่วงให้ได้ แต่มักจะมีสิ่งที่เรียกว่า “การขัดขวาง” อาจด้วยความบังเอิญหรือตั้งใจของสิ่งเรานั้นๆจนเราต้องพลาดหรือไม่สามารถทำให้สิ่งที่เราต้องการนั้นให้สำเร็จลุล่วงได้ เช่น เมื่อเราต้องการพักผ่อนแต่มีเสียงจากข้างบ้านที่ดังรบกวนจนไม่สามารถนอนหลับได้



ภาพที่ 2.5 สิ่งที่ขัดขวาง ( เสียงที่ดังจนนอนไม่หลับ )

ที่มา : <http://simplesuccessplans.com/category/inspiration/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**การขับซี** การขับขึ้นถนนก็สามารถทำให้ใครๆโกรธได้ง่าย เนื่องจากเป็นสิ่งที่ต้องพบเจอทุกวันเมื่อ



ภาพ 2.6 การจราจรที่ติดขัด

ที่มา : <http://carvariety.com/traffic-jam-used-d-gear-or-n-gear-better/>

**สิ่งของที่จำเป็นสูญหาย** มักจะมีสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้แต่ไม่ได้ตั้งใจเพราะของที่จำเป็นต้องใช้กลับสูญหาย หาไม่เจอจนทำให้ต้องโมโหทุกครั้งไป เช่น กุญแจหายเวลาจะออกจากบ้าน โทรศัพท์มือถือหาย



ภาพ 2.7 ของหายหาของไม่เจอ

ที่มา : <https://chontongmongkonherb9.blogspot.com/>

**คำพูด** การพูดไม่เข้ากับคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก ถ้าเป็นเรื่องที่ผู้ฟังไม่ชอบก็จะทำให้โมโหได้ง่ายดาย

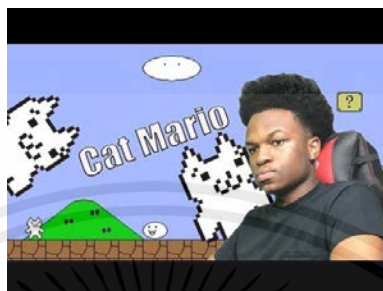


ภาพที่ 2.8 คำพูด

ที่มา : <https://www.kompasiana.com/rury800/5c8533b712ae947dee322ed4/ngaji-atau-caci-maki>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**การเล่นเกม** เป็นการผ่อนคลายที่ตืออย่างหนึ่งไม่ว่าช่วงวัยไหนก็สามารถเล่นเกมได้ ชัยชนะเป็นสิ่งที่ทุกคนหวังไว้แต่เมื่อต้องพบเจอเกมที่มีความยากมากเกินไปจนเล่นเท่าไรก็ไม่สามารถผ่านไปได้สักทีเมื่อสิ่งที่หวังไม่ได้เป็นอย่างที่หวังจึงเกิดเป็นความโกรธขึ้นมา เช่น เกม Cat Mario ที่เล่นยากอับดับต้นๆไม่ว่าใครที่เล่นก็จะหัวร้อน

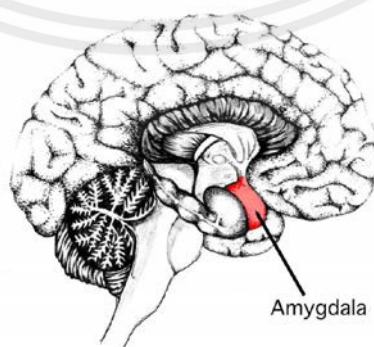


ภาพที่ 2.9 เกม Cat Mario

ที่มา : <https://www.gatobros.com/syobon.html>

## 2.2 สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อโกรธ

**2.2.1 การถูกขโมยสติ ( Amygdala Hijack )** เกิดมาจากร่างกายถูกสมองส่วน Amygdala แย่งการควบคุมอารมณ์และสติไป โดยสมองส่วนนี้เป็นส่วนที่ทำหน้าที่เหมือนเรดาร์ตรวจจับภัยคุกคามที่จะมาถึงตัวเราเป็นส่วนของสมองแห่งการดำรงชีวิต เช่น ในอดีตคนเราต้องระวังตัวจากสัตว์ไล่ล่าหาอาหารเพื่อความอยู่รอด แต่ตอนนี้เราอาจไม่ต้องทำแบบนั้นแล้ว แต่หันมาต่อสู้กับสิ่งเร้าหรือเรื่องราวต่างๆในชีวิตประจำวันแทน เมื่อเจอกับภัยคุกคาม Amygdala จะบังคับให้เราสู้กับปัญหานั้นและ หลายครั้งที่ Amygdala ทำพลาด เพราะเป็นการรับรู้สิ่งที่เจอเพียงส่วนเดียว ณ ขณะนั้นเมื่อเราโกรธจัด จึงทำให้ ขาดสติ ในการตัดสินใจที่รอบคอบจะถูกลดประสิทธิภาพลงไปมากเพราะ เมื่อเราโกรธ สมองส่วนความคิดจะมีเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงน้อยแต่ Amygdala มีไปเลี้ยงมาก



ภาพที่ 2.10 สมองส่วน Amygdala

ที่มา : <https://islampress.net/Nauka/page/14/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**2.2.2 การกระทำเมื่อขาดสติ** เมื่อโครงร่างกายของเรานั้นถูกสมองส่วน Amygdala ควบคุมไปแล้วยิ่งเราโกรธมากเท่าไรเลือดและออกซิเจนก็ยิ่งไปเลี้ยงสมองส่วนความคิดน้อยลงและไปเพิ่มให้ส่วน Amygdala มาขึ้นเรื่อยๆ นั่นทำให้เมื่อโกรธนั้น เราเต็มไปด้วยความรุนแรงและขาดสติ ทำให้เกิดความเสียหาย และความเดือดร้อนแก่ผู้กระทำและถูกกระทำเช่นเดียวกัน เช่นการกระทำดังต่อไปนี้

**การทำลายข้าวของ** คือการปลดปล่อยพลังงานด้านลบออกมาในรูปแบบของการทำลาย มักเกิดขึ้นทำผู้ที่ไม่สามารถเก็บความรู้สึกและไม่สามารถหาที่ระบายอารมณ์ได้จึงปลดปล่อยโดยการทำลายของ

**การทำร้ายผู้อื่นด้วยคำพูด** คือการปลดปล่อยพลังงานด้านลบออกมาในรูปแบบของการพูดเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นผ่านการทำร้ายผู้อื่นด้วยคำพูด ด่าทอ ชมชู้ หมิ่นประมาท เป็นต้น

**การทำให้เกิดมลพิษทางเสียง** การปลดปล่อยพลังงานด้านลบออกมาในรูปแบบของการตะโกนหรือการใช้เสียงที่ดังขึ้นกว่าปกติ เพื่อต้องการให้อารมณ์ที่อยู่ภายในได้ถูกระบายออกมาเป็นการกระทำพื้นฐานเมื่อไม่พอใจ

**การทำร้ายร่างกาย** เป็นการปลดปล่อยพลังงานด้านลบออกมาในรูปแบบของการใช้แรงกระทำผู้อื่นจนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่จิตใจและร่างกายของผู้ถูกกระทำ



รูปที่ 2.11 การทำร้ายร่างกายผู้อื่น

ที่มา : <https://briefly.co.za/15834-victim-empowerment-shock-75-abused-women-leave-killed.html>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**2.2.3 ผลเสียของความโกรธ** แม้คอร์ติซอลจะเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญต่อร่างกาย แต่หากเราเกิดความเครียดบ่อยๆ จนมีการหลั่งคอร์ติซอลออกมามากเกินไป ก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายเรา รวมถึงความโกรธที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วน Amygdala จนสมองส่วนเหตุผลมีเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงน้อย ทำให้การกระทำและผลนั้นส่งผลเสียต่างๆ เช่นดังต่อไปนี้

**เกิดการวิวาท** เพราะเมื่อคนเราโกรธสมองส่วน Amygdala จะทำให้เรากระทำไปด้วยความรุนแรงและป่าเถื่อน เมื่อถูกกระทบโดยสิ่งเร้าแม้เพียงนิดเดี๋ยวก็สามารถทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้ง่าย

**ระบบในร่างกายเสื่อม** เมื่อคนเราโกรธ ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะหลั่งมากขึ้นช่วยให้เลือดไหลเวียนเร็ว แต่ถ้ามากเกินไป ก็จะทำให้เส้นเลือดรับภาระหนัก อวัยวะเสื่อมไว ระบบสืบพันธุ์เสื่อม ทำให้เกิดโรคกระเพาะในผู้หญิงจะมีอาการ ประจำเดือนมาไม่ปกติร่วมด้วย

**การเรียนรู้ความจำแย่** เนื่องจากเลือดไหลเวียนมากเกินไปด้วยเพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลบวกกับเลือดและออกซิเจนจะไปเลี้ยงสมองส่วน Amygdala เป็นส่วนใหญ่ในช่วงที่มีอาการโกรธ ยืงนานก็ยิ่งทำให้สมองส่วนอื่นๆ เซลล์ประสาทเสียหาย และส่งผลให้ระบบความจำและการเรียนรู้เสื่อมลงด้วย

**ความสัมพันธ์ต่อคนที่เรารักพัง** เมื่อโกรธจะทำให้สติแย่งงอให้เกิดพฤติกรรมที่ขาดความอดทนและยังคิด ก่อให้เกิดการกระทำต่างๆ ที่ส่งผลให้ความสัมพันธ์ต่อครอบครัว และ คนที่รักพังได้ เช่น การพูด

**อ้วนและน้ำหนักขึ้น** เนื่องจากคอร์ติซอลจะกระตุ้นความหิวโหยเพื่อให้เราทานอาหารมากๆ เข้าไปซดเซยพลังงาน ปลูกให้สมองตื่นตัว และเพิ่มเรี่ยวแรงให้ร่างกายโดยเฉพาะอาหารพลังงานสูง สังเกตว่าเวลาเครียดๆ เรามักอยากทานอาหารชวนอ้วนทั้งนั้น เครียดบ่อยๆ หรือนานๆ ทำให้มีไขมันสะสม



ภาพที่ 2.12 อ้วนและน้ำหนักขึ้น

ที่มา : [http://picdeer.com/dr.andrea\\_ippolito](http://picdeer.com/dr.andrea_ippolito)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.3 การลดความโกรธ

### 2.3.1 จัดการความโกรธทางความคิด 5 ข้อ

1. ให้อธิบายว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ เช่น คุณ ก. ทำไมทำแบบนี้กับเราเขาต้องการอะไร
2. แล้วตอนนี้ฉันรู้สึกอะไร เช่น ฉันรู้สึกผิดหวัง โกรธ เสียใจ แค้นใจกับสิ่งที่นาย ก. ทำกับฉัน
3. ให้ถามตัวเองว่า ฉันอยากทำอะไร เช่น ฉันอยากต่ออยอยากทำร้ายนาย ก. มาก
4. แล้วถ้าเราทำสิ่งนั้นจะเกิดผลอะไรตามมา เช่น ถ้าทำร้ายนาย ก. ตำรวจจะมาจับเราหน้าทำการงานเราคงจบ
5. ถามตัวเองว่าตอนนี้จะทำอย่างไร เช่น คงต้องอดทนและมองในแง่ดีเข้าไว้ เดี่ยวมันก็ผ่านไปอดทนอีกหน่อย เพราะเมื่อเราคิดจะทำให้เลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้ามากขึ้นทำให้เรามีความคิดและสติที่ดียิ่งขึ้น

### 2.3.2 การจัดการความโกรธทางกาย

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่แก้ได้ง่ายที่สุด เพราะยิ่งอารมณ์ไหนที่เกิดขึ้นกระทันหันและหายไปกระทันหันมันจะทำให้เราเห็นชัดได้มากกว่าความรู้สึกนานยาว เช่น ทุกข์ เศร้า อิจฉา เคียดแค้น อารมณ์เหล่านี้จะยากกว่าในการแก้ปัญหา ความโกรธที่แท้จริงแล้วพบว่ามาจากร่างกายก่อนแล้วจึงค่อยไปที่จิตใจและสมอง ลองสังเกตดูดีดูเมื่อไรที่โกรธ จะไม่ได้โกรธเลยทันที แต่จะเริ่มมาจากช่วงท้อง และมาตรงลิ้นปี่ และจะเริ่มมาที่ใบหน้าจะเริ่มร้อน หัวใจเต้นแรง และกล้ามเนื้อเกร็งหายใจแรงและถี่ขึ้นตามลำดับ จะเห็นได้จากการฝึกมอง เราไม่ได้โกรธในทันทีแต่จะโกรธหลังจากที่ร่างกายนั้นโกรธ เจมส์ แรงค์ฟีวรี พบว่าเมื่อเรากำลังจะโกรธร่างกายจะส่งสัญญาณมาให้เราด้วยสารเคมีและปฏิกิริยาต่างๆภายในร่างกายไม่ว่าจะเป็นอดินาดีนหรือคอร์ติซอลหรือสารต่างๆอีกมากมายที่หลั่งออกมา เมื่อเราทำหน้าคิ้วขมวด หายใจแรง ทำตัวเกร็งทำหน้าเครียด จะพบว่าเราจะรู้สึกเครียด จิตวิทยาว่า ร่างกายคือส่วนขยายมาจากสมองก็คือสมองกับร่างกายเชื่อมกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าร่างกายแสดงพฤติกรรมแบบใดสมองก็จะส่งเสริมและคล้อยตามไปอย่างนั้น ยกตัวอย่างกรณีอย่างง่าย เช่น ลองยิ้มแบบยิ้มเห็นฟันยิ้มให้ดูมีความสุขแบบจริงใจแล้วให้เราลองนึกถึงเรื่องแย่ๆหรือเรื่องลบๆได้หรือไม่ ให้นึกถึงเวลาเศร้ามากๆหรือในเวลาที่เราหดหู่ได้หรือไม่ ด้วยท่ายิ้มที่จริงใจและดูมีความสุข จะพบเลยว่าสามารถทำได้ยากไม่เหมือนกับตอนที่เรากำลังหน้าปกติแล้วคิด นี่คือการกระตุ้นสำคัญว่าร่างกายจะส่งสัญญาณไปหาสมองและมันจะเชื่อมต่อกันตลอดเวลา เมื่อเวลาร่างกายอยู่ในสภาวะกดดันความโกรธมันก็จะโกรธแต่เมื่อเราทำให้ร่างกายผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าออกช้าๆลึกๆสามารถรอบ ทำให้เรารู้สึกดีและสบายใจจะพบได้ว่าเรารู้สึกดีขึ้นอย่างมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## ประโยชน์ของการฟัง

1. ปรับสภาพจิตใจให้สมดุล มีมุมมองเชิงบวก
2. ผ่อนคลายความเครียดและวิตกกังวล
3. กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้
4. สร้างสมาธิ
5. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ

**ภาพ** ควรเป็นภาพที่โทนสีสบายตา เช่น สีเขียว สีฟ้า น้ำทะเล เป็นต้น และรูปภาพจะต้องไม่มีปมหรือจุดบ่งพร่องของจิตใจที่เกี่ยวกับภาพที่มีผลต่อผู้มอง เช่น ห้ามเป็นรูปที่ผู้มองไม่ชอบหรือหวาดกลัว ภาพนั้นควรมีขนาดและความกว้างที่เหมาะสมไม่เล็กไปไม่ใหญ่ไป และ ระยะการมองเหมาะสมแล้วแต่ผู้ชม ต้องสามารถให้ความรู้สึกสบายใจ โล่งใจ ผ่อนคลาย ได้

1. ภาพสัตว์น่ารักและตลก เช่น หมาถูกหยิกแก้ม แมวตัวอ้วน นาคแสนน่ารัก แมวน้ำที่อ้วนจนกระจก
2. ภาพธรรมชาติ เช่น ภูเขาที่สูงใหญ่และเย็น ทะเลสาบที่สงบร่มเย็น ท้องฟ้าที่สว่างสดใส ป่าที่ร่มรื่นเขียวขจี



ภาพที่ 2.14 สัตว์น่ารักและตลก

ที่มา : <http://zoozoo.hu/hirek/page/106/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**รส** ควรจะเป็นรสที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกับสมองและรสชาติดี การเลือกแล้วแต่ว่าผู้กินจะอยากกิน

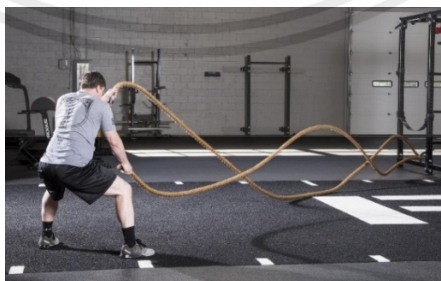
1. ช็อกโกแลต - สารอาหารในช็อกโกแลตมีคุณสมบัติช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอล(Cortisol)ซึ่งยังช่วยเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุขสงบอย่างเอ็นโดรฟิน (Endorphin) และ เซโรโทนิน (serotonin) โดยวิธีกินอย่างถูกต้องคือเคี้ยวช้าๆให้ละลายในปาก และเลือกเป็นดาร์กช็อกโกแลตที่มีส่วนผสมของน้ำตาลน้อย
2. น้ำผึ้ง - น้ำผึ้งมีกรดที่ชื่อว่า Decenoic acid มีคุณสมบัติช่วยคลายเครียด ทำให้อารมณ์ดี และบรรเทาอาการนอนไม่หลับได้ ลองเติมลงในชาหรืออุ่นนมร้อนๆ แล้วเติมน้ำผึ้งลงไปได้
3. มะม่วงสุก - มะม่วงสุกมีสารชื่อว่า ไลนาลูล (Linalool) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้มะม่วงมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว และ ช่วยลดระดับความเครียดได้ และรสชาติหวานฉ่ำทำให้กินแล้วรู้สึกสดชื่น
4. หมากฝรั่ง - การเคี้ยวจะช่วยลดสารคอร์ติซอลในน้ำลาย (Cortisol) ส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลาย



ภาพที่ 2.15 หมากฝรั่งช่วยให้ผ่อนคลาย

ที่มา : <http://www.giuseppemarano.it/chewing-gum-dentista/>

**การออกกำลังกาย** คือการใช้แรงต่อน้ําหรืออย่างคู้มค้ำและมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยไม่ทำให้ผู้อื่นได้เสริมสร้างกล้ามเนื้อและสุขภาพที่ดี หากออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และสม่ำเสมอต่อเนื่อง โดยการออกกำลังกาย ที่สามารถระบายความโกรธได้ดีคือ การเล่น Battle rope , การต่อยมวย เป็นต้น



ภาพที่ 2.16 การออกกำลังกาย Battle rope

ที่มา : <https://www.roguefitness.com/monster-rope-attachment-anchor>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3

### การออกแบบงานนิทรรศการ และ กราฟิกประกอบนิทรรศการ

#### 3.1 การออกแบบนิทรรศการ

##### ความหมายของนิทรรศการ (Meaning of Exhibition)

นิทรรศการ คือ รูปแบบหรือการถ่ายทอดความรู้ โดยนำวัสดุอุปกรณ์ หรือสื่อมาผสมผสานกัน และเสนออย่างเป็นระบบ เช่น ภาพ ของจริง สื่อวีดิทัศน์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้ชมเกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น โดยผู้ชมสามารถรับรู้ได้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5

##### การออกแบบนิทรรศการ

เป็นการจัดองค์ประกอบต่างๆให้สอดคล้องกัน ทั้งที่เป็นเนื้อหา เรื่องราว รูปแบบ และลักษณะธรรมชาติของผู้ชมนิทรรศการ

##### วัตถุประสงค์ของการออกแบบนิทรรศการ

1. เพื่อสร้างความสนใจให้ผู้เข้าชมได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ
2. เพื่อเป็นการดึงดูดความสนใจให้ผู้เข้าชมได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร
3. สร้างประสบการณ์ใหม่ๆให้ดูแปลกตาและน่าทึ่ง
4. เพื่อสร้างสรรค์สื่อต่างๆให้เนื้อหากระชับ สวยงาม เข้าใจง่าย

##### ประเภทของนิทรรศการ

**นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition)** นิทรรศการถาวร เป็นการจัดประจำ ณ ที่ใดที่หนึ่ง การจัดนิทรรศการแบบนี้ใช้ทุนสูง อายุการใช้งานยาวนาน ดังนั้นต้องมีการเตรียมวางแผนอย่างดี ต้องวิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์รูปแบบ และการนำเสนอที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ นิยมจัดทั้งกลางแจ้งและในอาคาร ส่วนใหญ่การจัดนิทรรศการถาวรมักจะมุ่งเน้นวัตถุประสงค์ที่เนื้อหา เป็นการให้ความรู้ สาระและแทรกด้วยการสร้างทัศนคติ และค่านิยม

**นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition)** นิทรรศการชั่วคราวนิยมใช้แสดงเรื่องราวเนื้อหาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งในวาระ หรือโอกาสพิเศษ มีระยะเวลาของการจัดแสดงสั้น ๆ อาจเป็นเวลา 2-3 วัน หรือ 1 เดือน การจัดนิทรรศการชั่วคราวจะมุ่งเน้นไปยังเนื้อหาข้อมูลใหม่ หรืออาจมุ่งเน้นกลุ่มผู้ชมเฉพาะกลุ่ม รูปแบบการจัดจึงต้องแปลกใหม่ มีน่าสนใจสูง ซึ่งการจัดอาจจัดแทรกใน ส่วนของการจัดนิทรรศการถาวรก็ได้ ทั้งนี้เพื่อดึงดูดใจ และชักชวนให้ผู้ชมได้กลับเข้ามาชมนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**นิทรรศการเคลื่อนที่ (Travelling Exhibition)** คือ นิทรรศการที่จัดตั้งขึ้นเป็นชุดเสร็จ เพื่อแสดงในหลายๆสถานที่หมุนเวียนกันไป รูปแบบและสื่อหลักที่นำมาแสดง เป็นแบบเดิม วัตถุประสงค์ในการจัดงานเป็นแบบเดิมอาจมีสิ่งของหรือการแสดงประกอบเพิ่มเติมในบางครั้ง ส่วนสถานที่จัดก็หมุนเวียนเปลี่ยนกันไปสามารถเคลื่อนย้ายได้ วัสดุคงทน

### แบ่งตามลักษณะสถานที่

**นิทรรศการในร่ม (Indoor Exhibition)** คือ นิทรรศการที่จัดในบริเวณที่มีหลังคาโดมหรืออาคาร จัดสร้างเพื่อแสดงนิทรรศการ โดยเฉพาะนิทรรศการอาจจัดโดยวิธีแบบถาวร แบบชั่วคราว หรือแบบเคลื่อนที่ก็ได้ นิทรรศการในร่มแบบถาวร เช่น ในอาคารของพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร หรือพิพิธภัณฑ์จังหวัด นิทรรศการในร่มแบบชั่วคราว จัดขึ้นโดยมีระยะเวลาแสดงแน่นอน มีจุดมุ่งหมาย แคบลงแต่เด่นชัด

**นิทรรศการกลางแจ้ง (outdoor exhibition)** นิทรรศการกลางแจ้งอาจจัดแบบนิทรรศการถาวร นิทรรศการชั่วคราวหรือนิทรรศการเคลื่อนที่ก็ได้ เพียงแต่ สถานที่จัดเป็นการจัดนอกอาคารและอาจจัดในสนาม มีขนาดใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับรูปแบบ ลักษณะวิธีจัดด้วย และมีขอบเขตการแสดงกว้างขวาง นิทรรศการกลางแจ้งแบบถาวร มักมีขนาดใหญ่พื้นที่แสดงกว้างขวาง เช่น ไตโนเสาร์ที่อำเภอ ภูเวียง จังหวัดขอนแก่น เช่นบริเวณที่จะตกแต่งเป็นสภาพธรณีวิทยาสมัยดึกดำบรรพ์ ก็จัดเป็นนิทรรศการกลางแจ้ง แบบถาวรเช่นกัน นิทรรศการกลางแจ้งแบบชั่วคราว อาจจัดในสนาม โดยใช้เต็นท์กาง และยกพื้นขึ้นเพื่อจัดแสดงก็ได้ นิทรรศการ กลางแจ้งแบบชั่วคราวนี้ อาจจะมีขนาดใหญ่หรือเล็กก็ได้ เช่น งานประจำปี งานฉลองเทศกาลปีใหม่ของจังหวัดต่าง ๆ ก็จัดค่อนข้างใหญ่ แต่หากจัดประกอบงานพิธีอื่น ๆ ก็มักเล็กลง นิทรรศการกลางแจ้งแบบเคลื่อนที่ มักเป็นนิทรรศการขนาดย่อยที่สุด

**นิทรรศการหมุนเวียน (traveling exhibition)** หรือนิทรรศการสัญจร คือ นิทรรศการที่จัดเป็นชุดสำเร็จรูปถาวร สามารถเคลื่อนย้ายไปแสดงในที่ต่างๆ หมุนเวียนสลับกันไป หรืออาจแสดงในรูปแบบของการเผยแพร่เคลื่อนที่ (mobile units) ซึ่งจัดแสดงเพียงครั้งวันหรือหนึ่งวัน นิทรรศการประเภทนี้สามารถเข้าถึงบุคคลกลุ่มเป้าหมายได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะในท้องถิ่นชนบท ที่การเดินทางเข้าถึงได้ยาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ความสำคัญของนิทรรศการ

นิทรรศการเป็นสื่อที่มีคุณค่าและมีศักยภาพสูงในการดึงดูดความสนใจและการสื่อสารกับผู้เข้าชมได้ดี เพราะความหลากหลายของสื่อสามารถตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและของผู้ชมได้ ดังนั้นนิทรรศการที่ดีจึงมีอิทธิพลต่อผู้ชมในด้านความรู้ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอารมณ์และความคิดความรู้สึก การเปลี่ยนแปลง เจตคติ รวมทั้งการตัดสินใจเห็นได้จากตัวอย่างนิทรรศการทางการศึกษาทางการค้าและทางศิลปวัฒนธรรม

### ขนาดของนิทรรศการ

นิทรรศการแบ่งออกเป็น 4 ขนาดตามขนาดพื้นที่ที่จัดแสดงคือ

1. นิทรรศการขนาดเล็ก (Small exhibits) เป็นนิทรรศการที่จัดขนาดพื้นที่น้อยกว่า 400 ตารางฟุตหรือ 37 ตารางเมตร
2. นิทรรศการขนาดกลาง (medium exhibition) ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 401 ตารางฟุต ถึง 1600 ตารางฟุต หรือ 38 – 148 ตารางเมตร
3. นิทรรศการขนาดใหญ่ (large exhibits) ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 1601 – 4000 ตารางฟุต หรือ ประมาณ 149 – 371 ตารางเมตร
4. นิทรรศการขนาดยักษ์ (giant exhibits) ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 4000 ตารางฟุต หรือมีขนาดมากกว่า 371 ตารางเมตร

### หลักจิตวิทยาในการจัดการนิทรรศการ

**จิตวิทยาการรับรู้** การรับรู้ คือการสัมผัสที่มีความหมาย การรับรู้เป็นกระบวนการหรือตีความแห่งการสัมผัส ที่ได้รับออกเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีความหมาย คนเราจะต้องใช้ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมที่มีมา โดยปกติเรารับรู้โดยผ่านระบบรับสัมผัส ซึ่งได้แก่ ระบบรีเซ็ปเตอร์ใน ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนังและกล้ามเนื้อ ดังนั้นการรับรู้จึงเปรียบเสมือนประตูด่านแรกที่จะนำไปสู่พฤติกรรมอื่น ๆ ที่จะส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละคนได้ ดังนั้นในการจัดนิทรรศการ ผู้จัดควรคำนึงถึงองค์ประกอบหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ให้ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การรับรู้นิทรรศการตามแนวทฤษฎีจิตวิทยา

ตามทฤษฎีของกลุ่มเกสทอลท์ (Gestalt Theory) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของภาพ หรือสิ่งเร้าที่เรารับรู้โดยทั่วไปมี 2 ส่วนคือภาพและพื้น ดังนั้น การรวมกันของภาพและพื้นจึงถือเป็นกฎสำคัญของการจัดการสิ่งเร้าเพื่อการกระตุ้นความสนใจซึ่งมีหลักสำคัญ 4 อย่าง คือ

หลักความใกล้ชิด , หลักของความคล้ายคลึง , หลักของความต่อเนื่อง , หลักของความประสาน

## หลักการออกแบบนิทรรศการ

**ความเป็นเอกภาพ (unity)** หมายถึง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันขององค์ประกอบศิลป์ทั้งด้านรูปลักษณะและด้านเนื้อหาเรื่องราว เป็นการประสานหรือจัดระเบียบของส่วนต่างๆ ให้เกิดความ เป็นหนึ่งเดียว เพื่อผลรวมอันไม่อาจแบ่งแยกส่วนใดส่วนหนึ่งออกไป การสร้างงานศิลปะ คือ การสร้างเอกภาพขึ้นจากความสับสน ความยุ่งเหยิง เป็นการจัดระเบียบ และดุลยภาพ ให้แก่สิ่งที่ขัดแย้งกันเพื่อให้รวมตัวกันได้ โดยการเชื่อมโยงส่วนต่างๆ ให้สัมพันธ์กัน

ประโยชน์ของเอกภาพในการจัดนิทรรศการนั้นมีประโยชน์ทั้งต่อผู้จัดและผู้เข้าชมหลายประการ เช่น ป้องกันความมึนงงสับสนและความเข้าใจผิด สะดวกในการจัดการและดำเนินงานอย่างมีคุณภาพ และมีเอกลักษณ์ ความแตกต่างจากสภาพแวดล้อมโดยรอบเป็นการนำเสนอเนื้อหาที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานนิทรรศการสามารถกำหนดกลุ่มเป้าหมายได้ สามารถจำแนกปัญหาและอุปสรรคได้ชัดเจน

**ความสมดุล (balance)** หมายถึง ลักษณะการจัดการจัดองค์ประกอบให้สอดคล้องกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ชมคล้อยตามโดยไม่รู้ตัว ความสมดุลช่วยให้ผู้ชมรู้สึกสบายไม่ได้รู้สึกถูกบังคับหรืออึดอัดใจในขณะชมนิทรรศการนั้นๆ เพราะความสมดุลทำให้เกิดความรู้สึกพอดีและเหมาะสมกับธรรมชาติของเนื้อหาความสมดุลในการออกแบบในนิทรรศการจึงเป็นการถ่วงดุลขององค์ประกอบต่างๆ ให้ความรู้สึกว่าปริมาณน้ำหนักของแต่ละอย่างเท่าเทียมกันไม่แย่งกันเด่นหรือไม่มี ความเด่นการจะออกแบบได้ควรจะคำนึงถึงองค์ประกอบหลักการศิลป์ต่างๆ ด้วยเพื่อความสวยงาม และถูกต้องตามหลักการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**การเน้น (emphasis)** เป็นการเลือกทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งเร้าในนิทรรศการนั้นๆ ได้รับความเข้มทำให้โดดเด่นกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ ช่วยกระตุ้นให้ผู้ชมเกิดการรับรู้นิทรรศการได้มากกว่า สิ่งแวดล้อมทั่วไปที่ทำให้ให้ผู้ชมรับรู้จุดที่เน้นได้ชัดเจนกว่าส่วนอื่นที่มีลักษณะเป็นปกติธรรมดาให้เกิดความเด่นและน่าสนใจขึ้นมาอีกได้นั่นเอง การเน้นให้เกิดจุดเด่นอาจต้องอาศัยองค์ประกอบศิลป์หลายอย่างและความเหมาะสมต่อผู้ชมและสภาพแวดล้อมในสังคมในกลุ่มเป้าหมายหรือเรื่องราวต่างๆ ได้แก่ สี แสงเงา พื้นผิว รูปร่าง รูปทรง ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีวิธีเน้นได้หลายวิธีตามแต่ผู้ทำ

### ขั้นตอนการจัดนิทรรศการ

การวางแผนเป็นขั้นตอนแรกก่อนลงมือปฏิบัติงานทุกประเภท นับเป็นขั้นสำคัญที่สุดที่ส่งผลถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของแต่ละงานได้ การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีคำถามพื้นฐานสำคัญที่ใช้ในการวางแผนต่างๆไป 6 ประการ

1. ประเภทและกิจกรรมของนิทรรศการ (what) คณะผู้ดำเนินงานต้องระบุชื่อหรือประเภทของกิจกรรมนั้น ๆ ให้ชัดเจน เช่น การจัดนิทรรศการ การจัดจุดนิทรรศน์ การรณรงค์ การจัดมหกรรม ฯลฯ

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

3. สถานที่จัดนิทรรศการ (where) สถานที่หรือบริเวณอยู่ที่ไหน ห่างไกลจากชุมชน กลุ่มเป้าหมายหรือไม่ การคมนาคมสะดวกมากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปสถานที่จัดนิทรรศการที่ได้รับความสนใจจากผู้ชมกลุ่มเป้าหมายมักอยู่ไม่ห่างไกลมากนัก เนื้อหาบางเรื่องหากสามารถจัดในแหล่งชุมชนหรือบริเวณที่เป็นสถานที่ตั้งขององค์ความรู้นั้นได้ก็จะช่วยส่งเสริมการรับรู้และเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

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

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

6. วิธีจัดนิทรรศการ (how) เป็นคำถามสุดท้ายที่สำคัญที่สุดซึ่งจะนำไปสู่การลงมือปฏิบัติงานให้บรรลุวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพ เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบในเชิงบูรณาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตั้งแต่ขั้นแรกถึงขั้นสุดท้ายของการดำเนินงาน คำตอบควรแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สอดคล้องกันของภาพรวมหรือความคิดรวบยอดของนิทรรศการกับกระบวนการในการเข้ามาปะติดปะต่อองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

**การตั้งวัตถุประสงค์** แสดงถึงความตั้งใจหรือเจตนาที่จะให้ผู้ชมได้รับประโยชน์โดยการเรียนรู้จากการชมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมนิทรรศการแต่ละครั้ง การตั้งวัตถุประสงค์แสดงถึงจุดยืนและความชัดเจนและความเหมาะสมกับองค์ประกอบอื่นๆ จะช่วยให้การดำเนินงานมีทิศทางที่ไปในทิศทางเดียวกันได้

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ชมกลุ่มเป้าหมายเป็นปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดเนื้อหาวัตถุประสงค์และกิจกรรมให้สอดคล้องกับธรรมชาติของความสนใจความถนัดและความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลสิ่งที่ควรพิจารณาเกี่ยวกับผู้ชมกลุ่มเป้าหมายคือ เพศ , วัย , ระดับการศึกษา , ฯลฯ

**เนื้อหาและกิจกรรม** หากมีการกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนจะเป็นแนวทางกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้ชมได้ง่ายขึ้น

**ระยะเวลา** การกำหนดระยะเวลาในการจัดนิทรรศการแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่นรูปแบบของนิทรรศการ ความสำคัญของเนื้อหา วัตถุประสงค์ ความสะดวกในการดำเนินงานของคณะผู้จัดทำหากเป็นการจัดนิทรรศการชั่วคราวที่ดำเนินการโดยหน่วยงานรัฐ หรือ หน่วยงานเอกชน โดยทั่วไปนิยมจัดภายใน 3 – 5 วัน แต่หากเป็นนิทรรศการเคลื่อนที่มักจะจัดภายใน 1 – 2 วัน ส่วนนิทรรศการถาวรซึ่งโดยมากจะจัดอยู่ในรูปลักษณะของพิพิธภัณฑ์ อาจจะใช้เวลาในการจัดเป็นปี หรือหลายปี

**สถานที่** สถานที่ที่ใช้ในการจัดนิทรรศการที่ควรพิจารณามี 2 ประเด็น

1. ทำเลที่ตั้ง ตำแหน่งที่ตั้งไม่ควรอยู่ห่างไกลจากแหล่งชุมชนหรือกลุ่มเป้าหมายมากเกินไป หรือที่ทางเดินทางสัญจรลำบาก เพราะ ระยะทางที่ไกลและลำบากเกินไปผู้เดินทางมาเข้าชมจะเกิดประสบการณ์ที่ไม่ดีต่อตัวนิทรรศการนั้นๆ
2. บริเวณและขอบเขต ที่ใช้ในการจัดนิทรรศการมีขอบเขตกำหนดไว้ชัดเจน การกำหนดขอบเขตความกว้าง ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง สถานที่ จำนวนผู้เข้าชม เรื่องราวที่จะสื่อสาร และ ควรมีบริเวณสำหรับให้ผู้เข้าชมได้นั่งพัก เพื่อชมนิทรรศการแบบผ่อนคลายจากการเดินชม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เทคนิคการจัดนิทรรศการ

**แผ่นป้าย (board)** หมายถึง แผ่นตัวหนังสือหรือแผ่นเครื่องหมายที่บอกให้ทราบถึงจุดประสงค์ที่จะสื่อ ต่อผู้เข้าชมถือเป็นวัสดุรองรับสื่อหรือเนื้อหาในแบบต่างๆที่นำมาจัดแสดงซึ่งมีหลายรูปแบบแตกต่างกัน ไม่ตายตัวขึ้นอยู่กับจุดประสงค์และข้อมูลที่จะสื่อสารในตอนใช้งาน

**ป้ายนิเทศ (bulletin board)** เป็นสื่อทัศนวัสดุประเภทหนึ่งที่มีลักษณะเฉพาะ คือเป็นแผ่นป้ายที่ทำหน้าที่เสนอเนื้อหาเพื่อถ่ายทอดความรู้ข้อมูลต่างๆให้ผู้ชมได้เรียนรู้ศึกษาและเข้าใจตามความเหมาะสมรูปแบบของป้ายนิเทศอาจจะเป็นป้ายสำเร็จรูปที่มีการพิมพ์ลงไปที่ติดกับแผ่นป้ายโดยตรงสามารถนำไปใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการจัดนิทรรศการ

### หลักการจัดการข้อมูลบนกำแพง

ในการจัดงานนิทรรศการมักต้องมีส่วนของเนื้อหาข้อมูลที่พิมพ์หรือติดลงไปบนกำแพงเพื่อประหยัดพื้นที่หรือเพื่อความสวยงามการจัดการกำแพงนิทรรศการให้ดูสื่อสารได้และมีความสวยงามน่าสนใจ ควรค่าแก่การชมและ ศึกษา โดยตามหลักดังนี้

- ตัวอักษรจะต้องสูงไม่เกิน 2 เมตร
- ตัวอักษรต้องไม่ต่ำกว่า 1 เมตร 20
- ตัวอักษรส่วนเนื้อหาต้องมีความอ่านง่ายและชัดเจน
- ห้ามใช้สีรูปภาพประกอบกับสีตัวอักษรซ้อนทับกัน
- ตัวอักษรให้เหมาะสมไม่ควรเล็กเกินไปเพราะจะทำให้ผู้ชมอ่านยาก
- ตัวอักษรต้องใช้การสื่อสารที่เข้าใจง่ายและผ่านการกลั่นกรองเนื้อหามาแล้ว
- ควรจัดเรียงอย่างสวยงามและเหมาะสมโดยไม่ทำให้อ่านยากหรือสับสน
- การจัดเรียงไปตามทิศทางเดินของผู้ชมจะช่วยให้ผู้ชมค่อยๆเรียนรู้ข้อมูลอย่างเป็นระบบ
- สามารถมีสิ่งตกแต่ง หรือ จอภาพ มาประกอบบนกำแพงได้แต่ควรจัดไม่ให้รบกวนตัวอักษร
- การใช้ กราฟฟิก , สี และ องค์ประกอบศิลป์ จะช่วยให้กำแพงนิทรรศการดูน่าสนใจขึ้น
- ควรคำนึงถึงความรู้สึกของผู้เข้าชมว่าการศึกษาของเราเป็นไปในทิศทางไหน

### การใช้สื่อในนิทรรศการ

สื่อมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อตัวงานนิทรรศการ “ เครื่องมือที่สำคัญที่สุดของงานนิทรรศการคือ สิ่งที่มาสนับสนุนให้ผู้ชมมีส่วนร่วมในงานนิทรรศการด้วยไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร ทางสิ่งพิมพ์ หรือ สื่อโซเซียล ด้วยความต้องการที่ให้ผู้ชมได้รับรู้ถึงข้อมูลคร่าวๆในนิทรรศการและสนใจที่จะมางาน โดยประกอบด้วยสื่อต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**แผ่นใบปลิว (leaflets)** ในงานนิทรรศการใช้แผ่นปลิวได้หลายโอกาส เริ่มตั้งแต่การประชาสัมพันธ์งานนิทรรศการและให้ข้อมูลเนื้อหาสาระคร่าวๆแก่ผู้สนใจ เหมาะสำหรับกลุ่มเป้าหมายจำนวนมากไม่เฉพาะเจาะจง

**โปสเตอร์ (poster)** เป็นสื่อที่กระจายข่าวได้โดยการแจกหรือประกาศติดไว้ตามที่ต่างๆเพื่อให้ผู้ที่พบทราบถึงการจัดงานของนิทรรศการนี้ มีขนาดใหญ่กว่าใบปลิว และ อยู่ได้นานกว่า

**แผนภูมิ (charts)** เป็นวัสดุกราฟิกที่มีองค์ประกอบเป็นสัญลักษณ์ รูปภาพและตัวอักษรใช้ประกอบการบรรยายชี้แจงสรุปสาระสำคัญในนิทรรศการ สื่อแผนภูมิเหมาะกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องขั้นตอนการเปรียบเทียบ กระบวนการการแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลข่าวสาร

**แผนภาพ (diagrams)** เป็นทัศนวัสดุอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ ของสิ่งของหรือของระบบงานด้วยภาพ เช่น การทำงานของลูกสูบรถยนต์ การทำงานของเครื่องกรองน้ำ เป็นต้น

**แผนสถิติ (graphs)** เป็นวัสดุที่เน้นการสื่อความหมายในเชิงปริมาณและตัวเลข แผนสถิติแต่ละเรื่องควรแจ้งที่มาของข้อมูลต่างๆ ให้ชัดเจนเพื่อสร้างความเชื่อถือ และเปิดโอกาสให้ศึกษาค้นคว้าต่อไปได้ ง่ายขึ้นด้วย เนื้อหาที่เหมาะสมกับสื่อแผนสถิติ ได้แก่ เนื้อหาที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ การเปรียบเทียบข้อมูล ลักษณะต่าง ๆ การแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล

**หุ่นจำลอง (models)** เป็นทัศนวัสดุชนิดหนึ่งที่สูงขึ้นเพื่อเลียนแบบของจริงมีลักษณะเป็น 3 มิติ แสดงสัดส่วนและสีสันทเหมือนของจริงทุกประการ ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ ทดแทนของจริงในกรณีของ จริงมีข้อจำกัดไม่สามารถนำมาแสดงได้ เช่น การแสดงโครงสร้าง ลี ลับซับซ้อนภายใน ของบางอย่างมีขนาดเล็ก หรือใหญ่เกินไป บางอย่างมีอันตราย อยู่ไกลเกินไป บางอย่างสูญหายไปในอดีต สื่อหุ่นจำลองจึงมีประโยชน์ต่อ การเรียนรู้ของผู้ชมหลายประการ

**ของจริง (real objects)** ได้แก่ สิ่งของที่มีสภาพเป็นของเดิมแท้ๆ ของสิ่งนั้นอาจเป็นสิ่งที่มิอยู่ตาม ธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น และอาจเป็นได้ทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตผู้ชมสามารถรับรู้ และเรียนรู้ของ จริงได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้สามารถมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส และได้สัมผัสกับบรรยากาศของจริง ด้วยตนเอง

**สื่อวัสดุอิเล็กทรอนิกส์ (electronics materials)** ได้แก่ สื่อที่ใช้กระแสไฟฟ้าใน การทำงาน ส่วนใหญ่ใช้ ประกอบกับเครื่องหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ตัวอย่างเช่น เทปวีดิทัศน์ เทปเสียง แผ่นซีดี เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.2 การออกแบบกราฟิกสำหรับ Evrnt & Exhibition

#### สัญลักษณ์ชนิดต่างๆ

Symbol มีเฉพาะรูปภาพ ให้ความหมายด้วยตัวเอง ใช้กับกิจการ หน่วยงานต่างๆ

Pictograph มีเฉพาะรูปภาพใช้กับสาธารณะ เป็นการใช้อักษรแทนคำพูด

Lettermarks สัญลักษณ์ที่มีแต่ตัวหนังสือเป็นตัวย่อ

Combinationmarks ภาพและตัวหนังสือผสมกัน ใช้ในกิจการของบริษัท

ในการออกแบบสัญลักษณ์มักมีผลงานออกมามากกว่า 1 แบบจำเป็นต้องนำผลงานเหล่านั้น

1. มีความเหมาะสมเข้ากับจุดประสงค์ของงาน
2. มีความเหมาะสมกับสิ่งที่เรานำเอาไปใช้
3. มีลักษณะพิเศษ ดึงดูดน่าสนใจ

#### การออกแบบโปสเตอร์

Poster เป็นสิ่งพิมพ์โฆษณาที่สื่อความหมายได้สะดวก และ ให้อารมณ์ได้ดีเหมาะสม ใช้พื้นที่ไม่มากในการโฆษณา

Concept ในการออกแบบโปสเตอร์

- ใช้ถ้อยคำที่มีเนื้อหาชัดเจน เห็นได้ชัด
- เสนอข่าวสารได้ , คำพูดได้ใจความกระชับรัด และ ชัดเจน
- เตือนใจลูกค้าเพื่อให้รู้ว่าจะงานมีจัดถึงวันไหน วัน เวลา สถานที่จัด
- ภาพประกอบที่ต้องการสื่อสาร , การจัดวางตัวอักษรที่สวยงามและเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การออกแบบสื่อบัตร

สื่อบัตรคือ เอกสาร หรือ หนังสือขนาดเล็กที่บอกถึงรายละเอียดต่างๆ ภายในงาน ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. ส่วนต้น คือหน้าปก และ คำนำ หรือหน้าที่แนะนำ เกริ่นนำ งานพื้จัดขึ้น
2. ส่วนรายการ ที่จะบอกเกี่ยวกับรายละเอียดกิจกรรมภายในงาน
3. ส่วนท้ายเป็นส่วนที่นำส่วนประกอบอื่นๆมาเพิ่มเติม เพื่อให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เช่น คำกล่าวของประธาน ความรู้ที่เกี่ยวข้อง หรือ ชื่อผู้จัดทำ

### 3.3 ตัวอย่างงานนิทรรศการที่เกี่ยวข้อง



ภาพที่ 3.1 นิทรรศการ Barbican “ Digital Revolution ”

ที่มา : <https://www.standard.co.uk/go/london/exhibitions/get-digi-with-it-why-digital-artists-are-breaking-into-the-mainstream-9581213.html>

ภาพจากนิทรรศการ Barbican “ Digital Revolution ” เป็น interactive Art ที่มีนัยยะแสดงถึงเทคโนโลยีของวิดีโอเกมได้ปลดปล่อยจินตนาการของมนุษย์ออกมาได้มากแค่ไหนจากการเล่นท่าทางกับ interactive ที่ถูกสร้างขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.2 นิทรรศการ “ The happy show ”

ที่มา : <https://i-d.vice.com/de/article/ywvbkj/kann-man-glueck-messen>

ภาพจากนิทรรศการ “ The happy show ” โดย Stefan Sagmeister มีนัยยะคือต้องการวัดระดับความสุขของคนว่าอะไรคือความสุขของผู้ที่ทำงานโดยการใช้ interactive และการเก็บข้อมูลต่างๆ ผ่านผู้เข้าชมงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ และ สรุปข้อมูลเบื้องต้น

#### 4.1 สรุปขอบเขตของนิทรรศการ

##### 4.1.1 ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อนิทรรศการ : RAG MUTATION

วัตถุประสงค์ของนิทรรศการ

1. เพื่อให้เข้าใจสาเหตุความโกรธ
2. เพื่อให้เข้าใจผลเมื่อโกรธและเสียของความโกรธ
3. เพื่อให้รู้วิธีแก้ไขความโกรธ

ประเภทของนิทรรศการ : นิทรรศการชั่วคราว

ระยะเวลาของการจัดแสดง : 14 – 16 มิถุนายน 2562 (3 วัน)

สถานที่จัดงาน : เซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 3 โซน เอเทรียม

กลุ่มเป้าหมาย : วัยรุ่นวัยเรียน อายุ 17 – 22 ปี

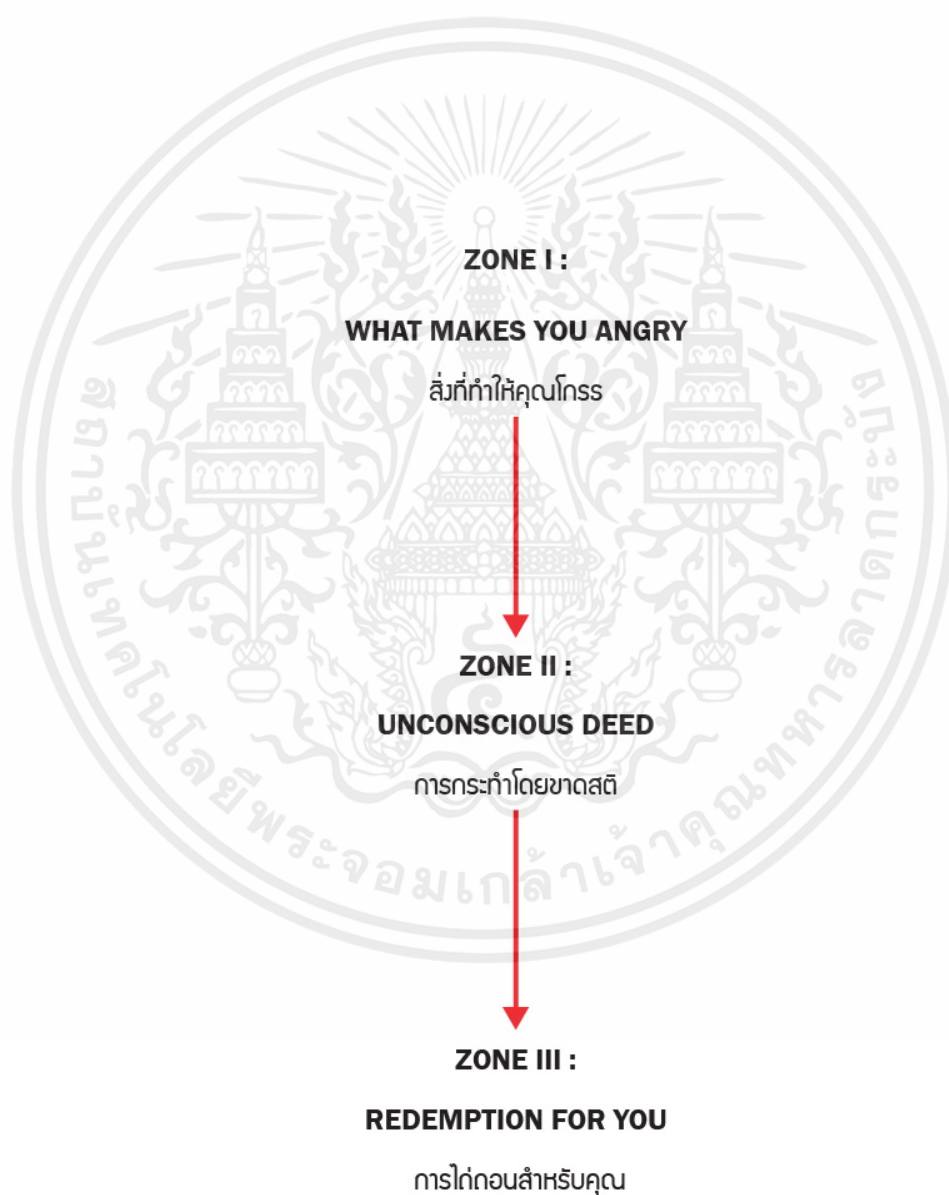
การแบ่งโซนของนิทรรศการ :

- WHAT MAKE YOU ANGRY (สิ่งที่ทำให้คุณโกรธ)
- UNCONSCIOUS DEED (การกระทำโดยขาดสติ)
- REDEMPTION FOR YOU (การไถ่ถอนสำหรับคุณ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.1.2 ลำดับโซนในนิทรรศการ

## ZONE EXHIBITION



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.2 แนวทางในการออกแบบ

แนวคิดหลักคือหยิบยกการเปรียบเทียบที่เมื่อเวลาคนเราโกรธจะน่ากลัวเหมือนปีศาจจนคนไม่  
อยากเข้าใกล้ แม้แต่ที่อาชีพการงานดีหน้าตาดีสังคมดีก็ตามถ้าเขาโกรธเขาก็จะน่ากลัวไม่เหลือความ  
เป็นมนุษย์จึงคิด concept “ RAG MUTATION ” โดยใช้ปีศาจร้ายแทนความโกรธและการที่เมื่อโกรธ  
แล้วจะกลายเป็นปีศาจที่น่ากลัวไม่เหลือความเป็นคนเพื่อสื่อว่าความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงคุณไป  
มากแค่ไหนเมื่อผู้อื่นมอง

สี ใช้ 4 สีเป็นหลักเพื่อสื่อถึงอารมณ์ของแต่ละช่วงของมนุษย์ สีแดง = ความโกรธ , อันตราย  
สีเทา = อารมณ์ที่ขุ่นมัว / สีขาว = ความสงบ , ความบริสุทธิ์ / สีดำ = ชั่วร้าย , ลึกลับ  
โดยสีหลักจะมี 3 สี เป็นตัวแทนของแต่ละโซน สีเทาโซนแรก สีแดงโซนสอง สีขาวโซนสาม

**การออกแบบ** กราฟฟิกหลักที่จะทำจะใช้ความยากความแหลมคมไม่เรียบเพื่อสื่อถึงความโกรธ

**วิธีการนำเสนอ** เรื่องราวในนิทรรศการจะเน้นการให้ผู้เข้าชมได้เล่นกับ interactive ในงานแล้ว  
รู้สึกถึงอารมณ์ในโซนนั้นๆที่จะสื่อจริงๆ โดยจะแบ่งเป็น โซนแรกทำให้โกรธ โซนสองให้เห็นโทษกับผล  
ของโกรธโซนที่สามให้เห็นการระงับความโกรธหยุดความโกรธ

### โซน 0 ทางเข้างาน (ก่อนเข้าโซนแรก)

**Infographic** เป็นแผนภาพแสดงปฏิกิริยาเมื่อโกรธแล้วในร่างกายจะเป็นอย่างไร

### MECHANISM OF ANGRY (กลไก โกรธ)

**CORTISOL (ฮอร์โมนคอร์ติซอล)** ฮอร์โมนในกลุ่มสเตียรอยด์สร้างและหลั่งโดยต่อมหมวกไต มี  
หน้าที่ในการตอบสนอง \* การอักเสบในร่างกาย / \* ต่อความเครียด ช่วยเพิ่มน้ำตาลในเลือด เลือด  
ไหลเวียนเร็วขึ้น ทำให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้ดีร่างกายจึงตื่นตัว

**FLOW (หลังเมื่อ)** - โกรธ - เครียด - นอนไม่พอ

### ลำดับขั้นของความโกรธ

1. เมื่อโกรธแล้วต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมน “คอร์ติซอล”
2. ทำให้เลือดไหลเวียนเร็วขึ้น+เพิ่มน้ำตาลในเส้นเลือด
3. ยิ่งโกรธมาก ยิ่งมีแรง ยิ่งกลายร่าง ยิ่งตัวแดง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## โซน 1 WHAT MAKE YOU ANGRY (สิ่งที่ทำให้คุณโกรธ)

**การออกแบบ** กราฟฟิกหลักคือเส้นเลือดเมื่อคนเราเริ่มโกรธก็จะออกเส้นเลือดให้กำลังออก , แทรก ตัวเข้ามาเรื่อยๆ รวมถึงใช้รูปประกอบสีดำขาวและลวดลายบนภาพที่จะกลายร่างเป็นปีศาจไปเรื่อยๆถ้ายังเดินเข้าไป และ ใช้สีเทาที่จะเข้มขึ้นเรื่อยๆเมื่อผู้เข้าชมยังเดินเข้าไปลึก สื่อถึงอารมณ์ที่ขุ่นมัวขึ้นเรื่อยๆโดยแต่ละส่วนของโซนนี้จะมี interactive ให้ผู้เข้าชมได้ลองเล่นเพื่อเป็นการเตรียมตัวให้ผู้เข้าชมมีอารมณ์หงุดหงิดโกรธก่อนไปในโซนต่อไป

**Obstacles (สิ่งกีดขวาง)** เคยไหม??? ถูกขัดขวาง

ให้ผู้เข้าชมเดินฝ่าลูกบอลสีขาวที่เขวนห้อยลงมาปิดบังทางอยู่โดยบอลแต่ละลูกจะมีปัญหาเรื่องต่างๆที่มาขัดขวางไม่ให้เราทำสำเร็จได้ เมื่อเดินผ่านไปแล้วก็จะเข้าไปส่วนถัดไปได้

**Drive (การขับรถ)** เคยไหม?? มีปัญหา ตอนขับ ต่างๆนาๆ

ระบบขับรถเสมือนจริง ให้ผู้เข้าชมได้ลองขับรถไปในท้องถนนที่เต็มไปด้วยปัญหาชวนหัวร้อน

**Vanish (ของหาย)** เคยไหม??? หาของไม่เจอ

ให้ผู้เข้าชมค้นหารองเท้าข้างที่หายไปให้เจอในกองรองเท้าสุตรกถ้าหาเจอจะได้รับของรางวัล

**Talk (คำพูด)** เคยไหม??? ต้องเจอกับลมปากผู้คนหลายแบบ

ให้ผู้เข้าชมพิมพ์ชื่อลงบนจอ แล้วกำแพง led จะส่งคำพูดชวนหัวร้อนออกมา

**Game (การเล่นเกม)** เคยไหม??? หัวร้อนมาก

ให้ผู้เข้าชมได้ลองเล่นเกม ที่ได้ต้นแบบมาจาก เกมสุดเกรียนอย่าง cat mario จะทำให้ผู้เล่นหัวร้อนอย่างแน่นอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## โชน 2 UNCONSCIOUS DEED (การกระทำโดยขาดสติ)

การออกแบบยังคงใช้เส้นเลือดเป็นอิลิเมนต์อยู่ แต่เน้นการใช้สีแดงมากขึ้นเพื่อสื่อถึงอารมณ์ที่รุนแรง ตอนเราโกรธจัดแล้ว ส่วนรูปภาพประกอบคำขาวในโชนนี้จะถูกลดตายตกแต่งกลายเป็นปีศาจไปแล้ว ทั้งหมดสื่อว่าพอเราโกรธแล้วเราก็กลายเป็นปีศาจร่างสมบูรณ์แล้ว โดยโชนนี้จะเน้นใช้ interactive บนกำแพง โชนนี้จะให้เห็นว่าพฤติกรรมตอนโกรธมีอะไรบ้างแล้ว ตัวอย่างมีใครบ้างที่ทำ และ ผลจากการกระทำ

### กำแพงเงาปีศาจ 1 , 2 ( ส่วนทางเข้าและส่วนทางออก )

เป็นกำแพง LED ที่มีระบบตรวจความร้อนของร่างกายมนุษย์ถ้าหากผู้ชมหัวร้อนมาจากโชนที่แล้วมาเท่าไรเมื่อเดินผ่านกำแพงนี้ก็จะเห็นภาพเงาของตัวเองกลายเป็นปีศาจถ้าโกรธน้อยก็จะกลายเป็นปีศาจบางส่วนแต่ถ้าโกรธมากก็กลายเป็นปีศาจทั้งตัว

### HIJACK การถูกขโมย

บอกถึงเมื่อเราโกรธจัดจะถูกบางสิ่งขโมยสมองไปด้วยกลไกของร่างกาย

**Destroy ( การทำลาย )** ยกตัวอย่างตัวละครหรือบุคคลที่มีพฤติกรรมชอบทำลาย

**Rude ( การพูด )** ยกตัวอย่างตัวละครหรือบุคคลที่มีพฤติกรรมชอบใช้คำพูดไม่ดี

**Noise ( มลพิษทางเสียง )** ยกตัวอย่างตัวละครหรือบุคคลที่ชอบทำเสียงดัง

**Hurt Others ( ทำร้ายร่างกาย )** ยกตัวอย่างตัวละครหรือบุคคลที่ทำร้ายร่างกาย

### กำแพงดวงดาว ( KARMA )

ผลกระทบต่างๆที่เกิดจากการกระทำเมื่อโกรธในรูปแบบ ดาว 5 แฉกตัวแทนแห่งชาตาน1ในบาปทั้ง7 เป็นปีศาจที่เป็นตัวแทนแห่งความโกรธ

วิวาท , พังระบบ , อ้วน , โง่ , ชื่น , รักพัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### โซน 3 REDEMPTION FOR YOU (การไถ่ถอนสำหรับคุณ)

ใช้สีขาวยเพื่อสื่อถึงอารมณ์ที่สงบขึ้นอีลิเมนต์เป็นเส้นเลือดเหมือนเดิมแต่จะถูกทำให้เฟดและจางลงเพื่อสื่อถึงความโกรธหรือปีศาจที่กำลังจางหายไปภาพปรกอบก็จะถูกทำให้ลวดลายปีศาจจางไปเช่นกัน โซนนี้เน้นไปที่การลดความโกรธและทำให้เห็นวิธีการลดความโกรธต่างๆโดยที่คุณสามารถเลือกเองได้ว่าจะลองวิธีไหนก่อนมีทั้งหมด 5 interactive ให้เลือก รูป รส กลิ่น เสียง และการออกกำลังกาย

#### กำแพงก่อนเข้าโซน 3 Body (การจัดการความโกรธทางกาย)

##### Thought (การจัดการความโกรธทางความคิด)

Art wall อธิบายการจัดการความโกรธด้วยวิธีทางกายและทางความคิด

Listening ( การฟัง ) ให้ผู้ชมฟังเสียงที่เตรียมไว้ให้ 4 เสียงที่ช่วยลดความโกรธ

Smelling ( การดม ) ช่องที่สามารถดมได้บนกำแพง 4 ช่องช่วยลดความโกรธ

Seeing ( การดู ) รูป 4 รูปที่พอมองลอดเข้าไปก็จะเห็นรูปภาพที่ช่วยลดความโกรธ

Eating ( การกิน ) ตู้หมูนูกอมและหมากฝรั่ง 4 รสที่ช่วยลดความโกรธได้

Exercise ( การออกกำลังกาย ) การออกกำลังกาย 2 แบบที่ช่วยลดความโกรธได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### การดำเนินงานออกแบบ

#### 5.1 Concept Exhibition Design

นิทรรศการที่จะช่วยให้เข้าใจถึงความรุนแรงความน่ากลัวและโทษของความโกรธเนื่องจากในปัจจุบันมีข่าวและความเสียหายจากความโกรธที่ขาดการควบคุมเกิดขึ้นมากมาย จึงอยากจะทำนิทรรศการที่ช่วยให้เข้าใจความโกรธและวิธีการยับยั้งความโกรธให้ดีขึ้น

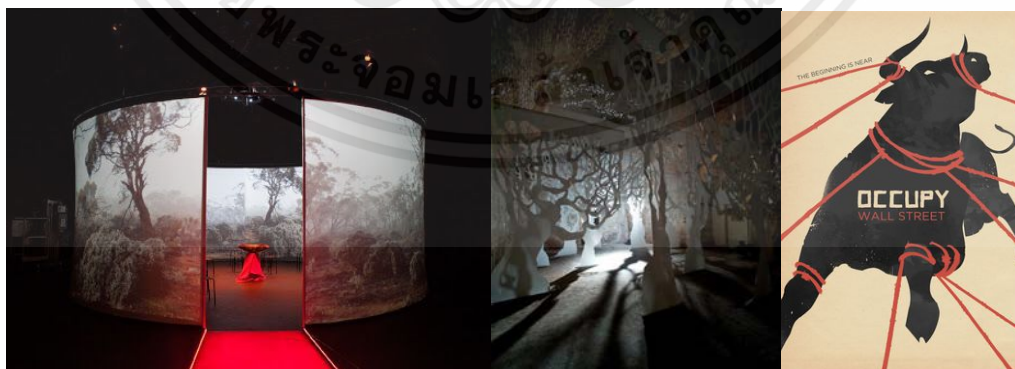
#### กลุ่มเป้าหมาย

คนรุ่นใหม่วัยเรียน อายุ 17 – 22 ปี เป็นช่วงที่มีอารมณ์ร้อนได้ง่ายขาดการควบคุมได้ง่ายจึงเป็นวัยที่ควรรับทราบความรู้ในการยับยั้งความโกรธแบบถูกวิธีเพื่อเป็นหลักในการดำเนินชีวิตต่อไป

#### 5.2 แนวทางการออกแบบ

แนวทางที่ 1 : The beast of the city

“ เมื่อสัตว์ร้ายมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้คน ” ได้แรงบันดาลใจมาจากเมื่อเวลาคนโกรธจนขาดสติก็ไม่ต่างอะไรกับสัตว์ร้ายที่บ้าคลั่ง จึงสื่อถึงที่มีความโกรธก็เปรียบเสมือนสัตว์ร้ายที่อาละวาดอยู่ในเมืองใหญ่



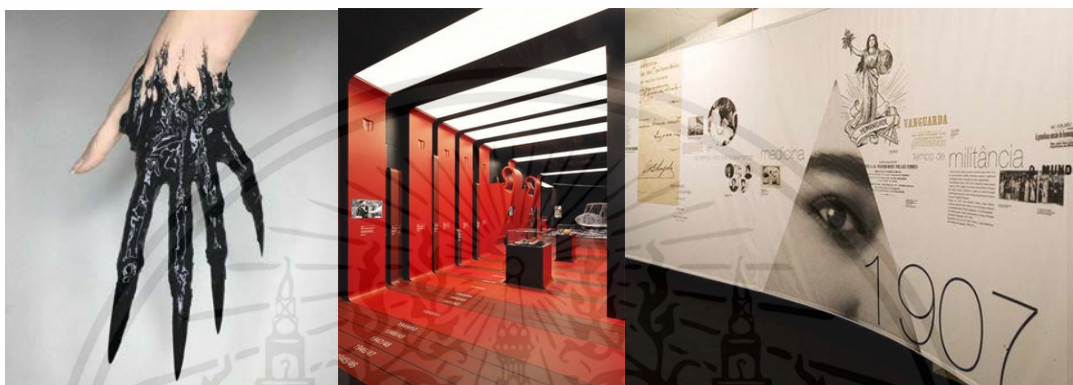
ภาพที่ 5.1 ภาพแนวทางการออกแบบที่ 1

ที่มา : <https://www.pinterest.ca/vctormanuelruiz/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แนวทางที่ 2 : The evil path

“เมื่อคุณโกรธก็เหมือนเข้าใกล้ปีศาจมากขึ้น ” ได้แรงบันดาลใจมาจากเมื่อคุณยิ่งโกรธความโกรธจะยิ่งทำให้คุณกลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว ไอเดียจึงเป็นการสื่อถึงเมื่อโกรธคือคุณกำลังค่อยๆเข้าสู่หนทางแห่งปีศาจร้าย



ภาพที่ 5.2 ภาพแนวทางการออกแบบที่ 2

ที่มา : <https://www.pinterest.com/doiknowu11/>

จาก 2 แนวทางข้างต้น จึงสรุปได้ว่า แนวทางที่ 2 The evil path คือแนวทางที่ดูใกล้เคียงกับคนเราสามารถนำมาเปรียบเทียบกับคนได้ที่ถึงจะมีความรู้มีสติปัญญามีความก้าวหน้ามีศีลธรรมแต่เมื่อความโกรธเข้าครอบงำก็กลายเป็นปีศาจร้าย จึงจะนำแนวทางนี้มาปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

**ขอบเขตของงาน - สัญลักษณ์นิทรรศการ**

- สิ่งพิมพ์ของนิทรรศการ

2 โปสเตอร์

2 ตัว

1 สู๊จิบัตร

2 สมุดโน้ตของที่ระลึก

- แผ่นผังนิทรรศการและโมเดลจำลอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### สัญลักษณ์ของนิทรรศการ

เริ่มพัฒนา Logo จากการพฤติกรรม “การกลายร่าง” โดยใช้การซ้อนทับและเรียงต่อกันเพื่อสื่อถึงการค่อยๆกลายร่างจากคนปกติเมื่อโกรธแล้วกลายเป็นปีศาจ



ภาพที่ 5.3 ภาพ sketch Logo ครั้งที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.4 ภาพ sketch Logo ครั้งที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## โปสเตอร์

พัฒนาโปสเตอร์จากการแสดงความโกรธของคนเมื่อโกรธแล้วน่ากลัวดูจปี่ศาจร้าย



ภาพที่ 5.5 ภาพ sketch poster ครั้งที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.6 ภาพ sketch poster ครั้งที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



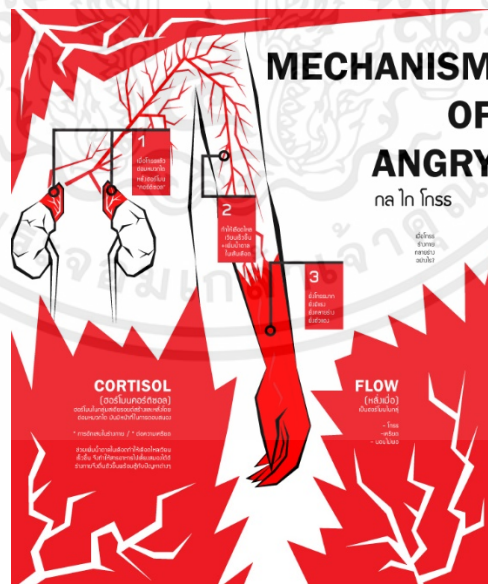
ภาพที่ 5.7 ภาพ sketch poster ครั้งที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กราฟฟิกบนกำแพง

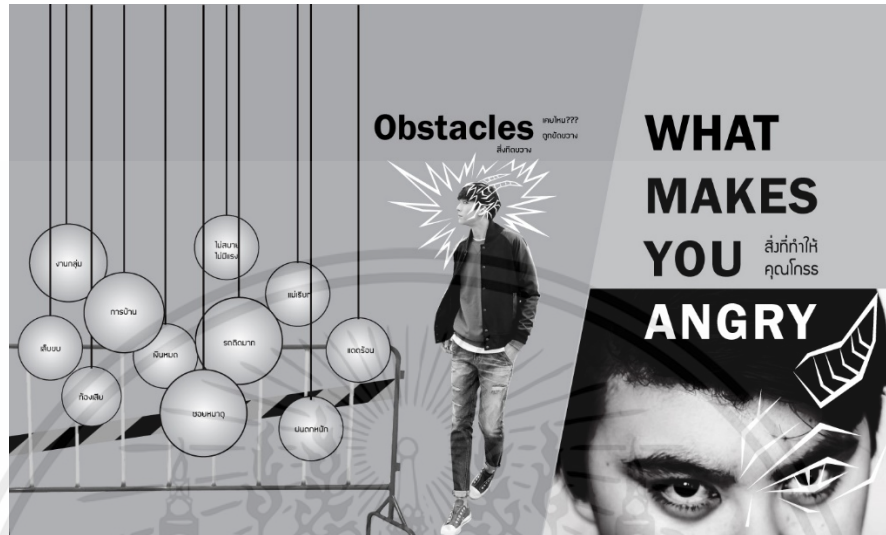


ภาพที่ 5.8 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก (ทางเข้า) 1

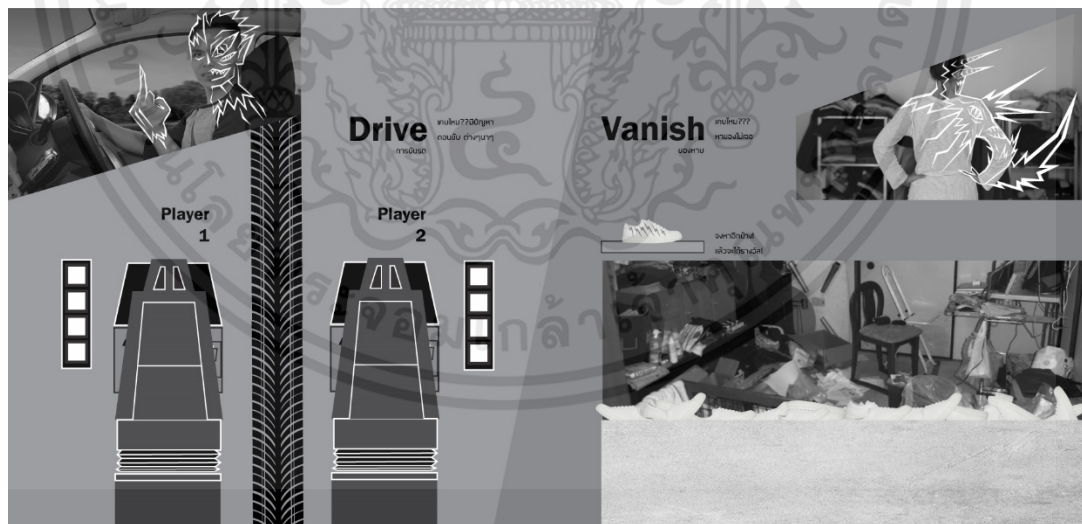


ภาพที่ 5.9 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก (infographic) 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.10 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1

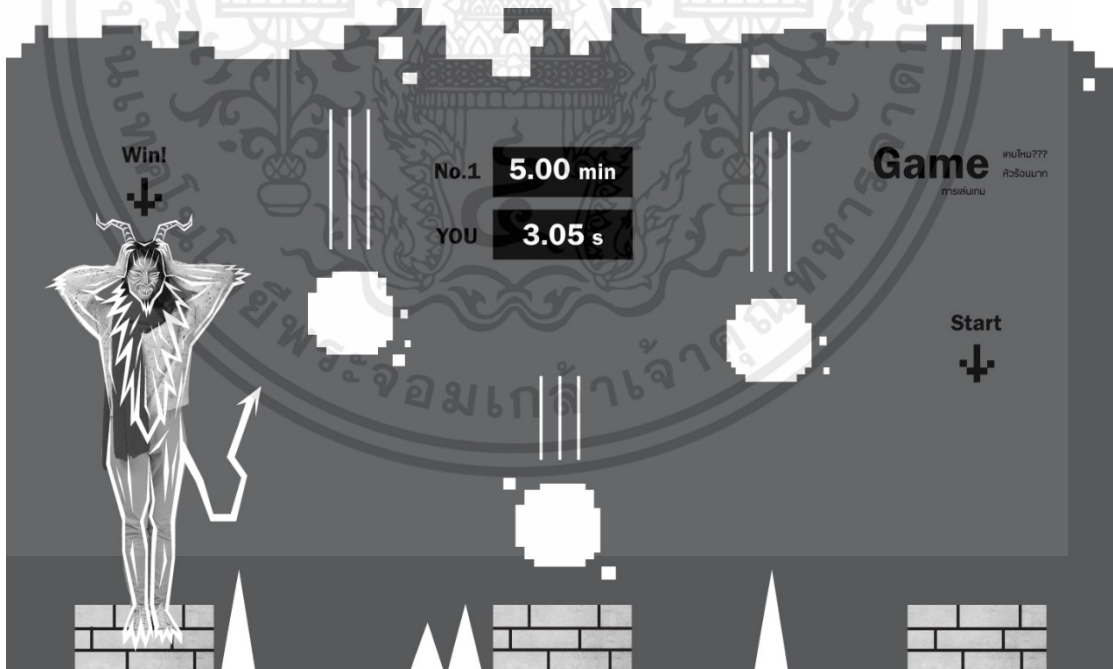


ภาพที่ 5.11 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.12 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1



ภาพที่ 5.13 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 1 ) 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.14 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1



ภาพที่ 5.15 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



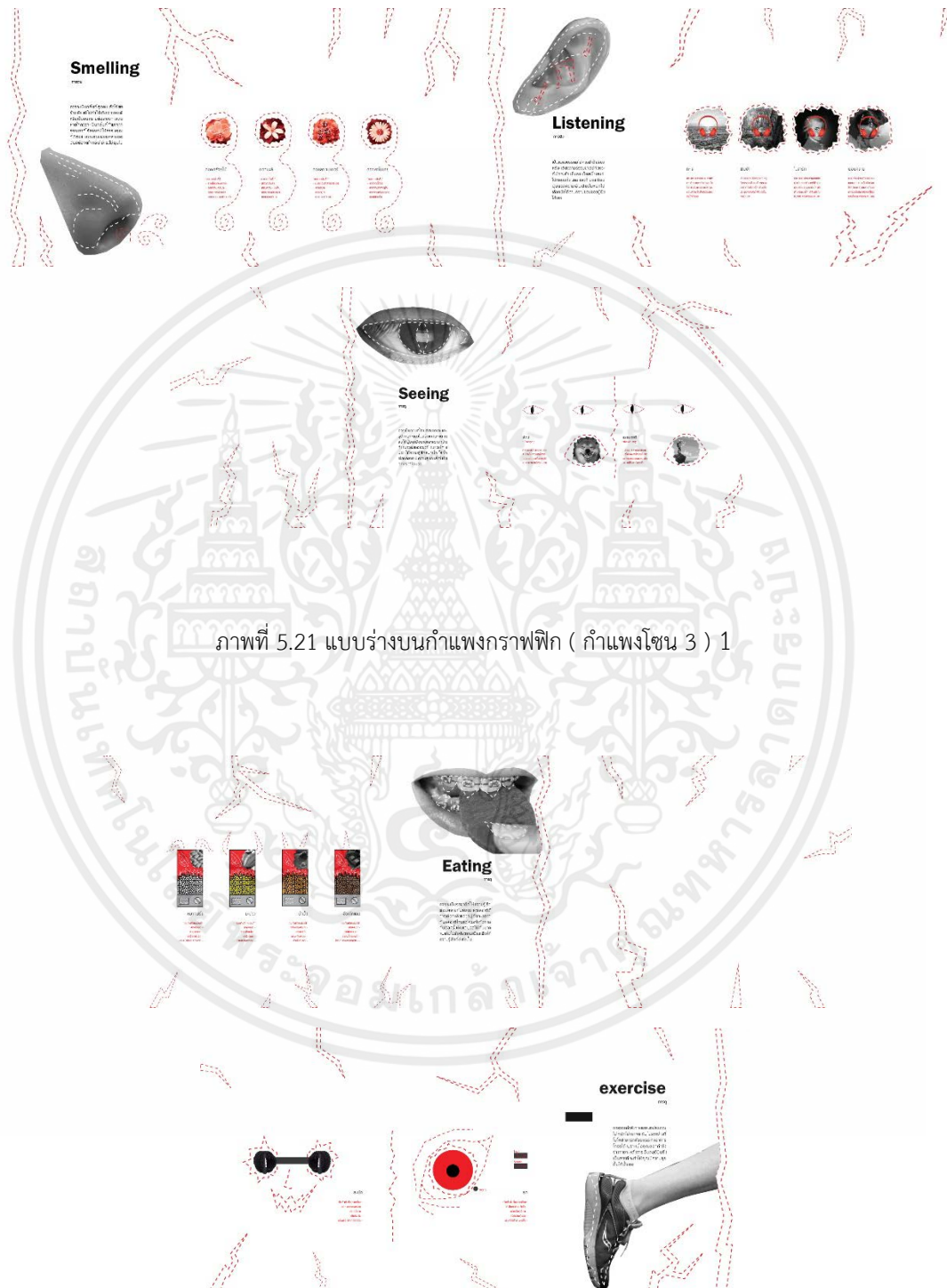
ภาพที่ 5.16 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1



ภาพที่ 5.17 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 2 ) 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



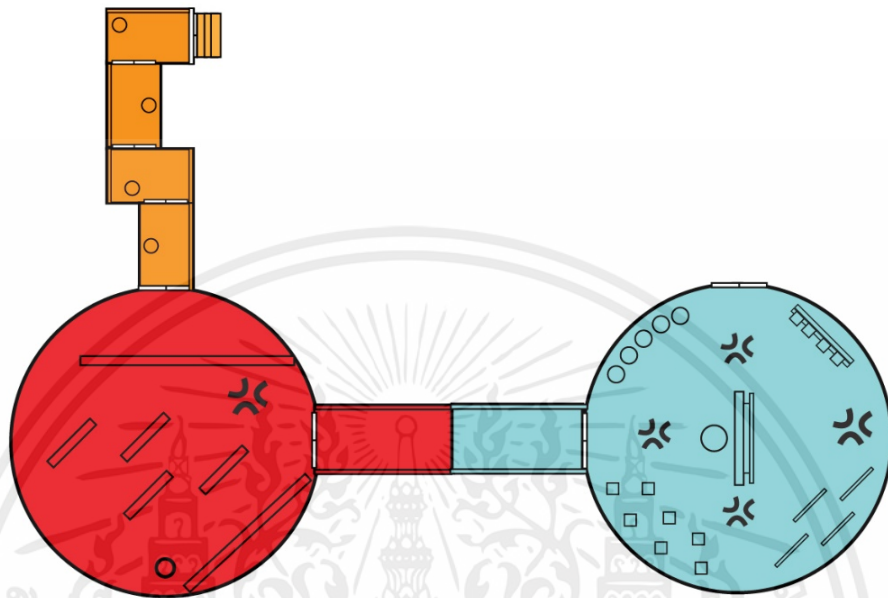


ภาพที่ 5.21 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 3 ) 1

ภาพที่ 5.22 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( กำแพงโซน 3 ) 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การจัดการพื้นที่นันทนาการ

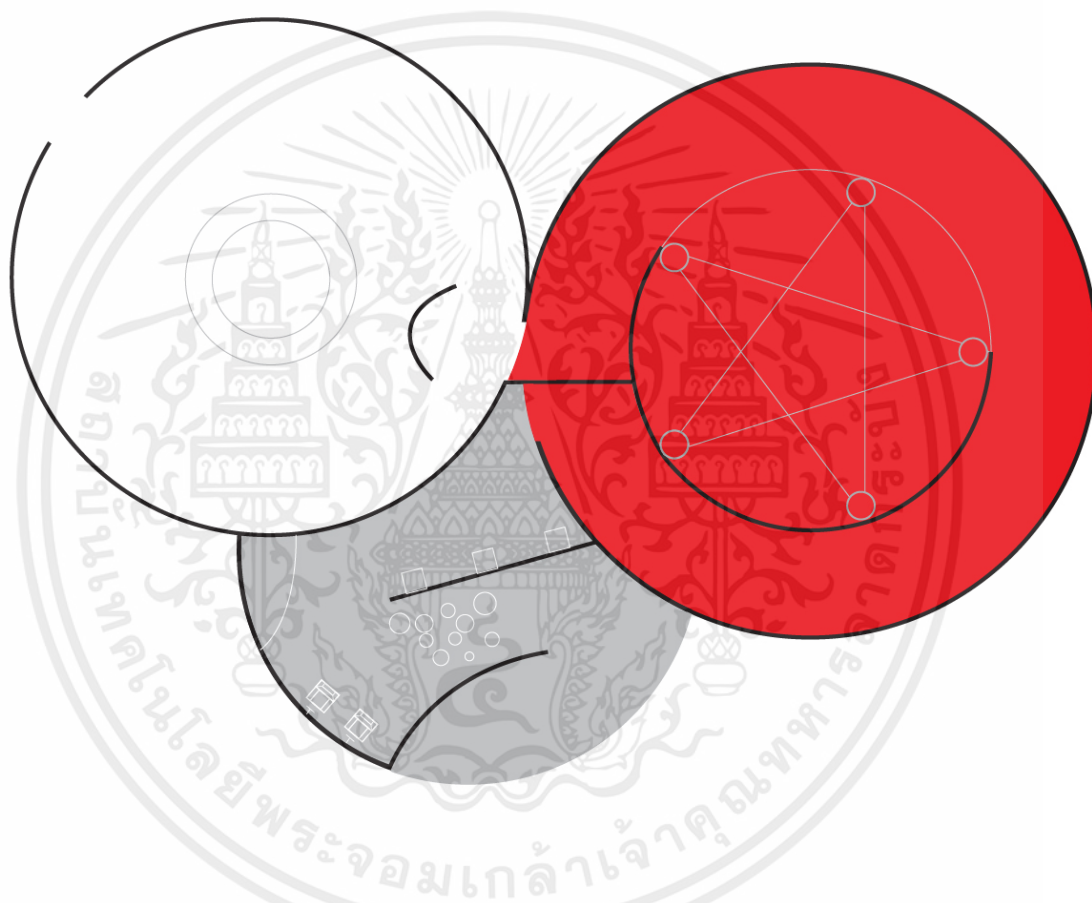


ภาพที่ 5.23 ภาพแบบร่างแปลนนันทนาการ ครั้งที่ 1



ภาพที่ 5.24 ภาพแบบร่างแปลนนันทนาการ ครั้งที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.25 ภาพแบบร่างแปลนนิทรรศการ ครั้งที่ 3 ( แบบที่เลือกใช้ )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 6

### ผลงานการออกแบบนิทรรศการ

#### แนวคิด(Concept)

จากการวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น สรุปได้ว่าจะใช้ Concept “The evil path” โดยปรับเปลี่ยนสไตล์งานเป็นแนว คอลลาจ + ลายเส้น โดยภายในนิทรรศการ แบ่งเป็น 3 โซนมีรายละเอียดที่สำคัญดังนี้

#### ข้อมูลในงานนิทรรศการ

MECHANISM OF ANGRY (กล โกรธ) / (ก่อนเข้าโซนแรก)

Infographic เป็นแผนภาพแสดงปฏิกิริยาเมื่อโกรธแล้วในร่างกายจะเป็นอย่างไร

CORTISOL คือสารอะไรสร้างโดยอะไรหลังเพราะอะไรทำหน้าที่อย่างไร

ลำดับขั้นของความโกรธ เมื่อโกรธแล้วร่างกายจะมีลำดับขั้นอย่างไร

1 WHAT MAKE YOU ANGRY (สิ่งที่ทำให้คุณโกรธ)

อะไรบ้าง? ที่ทำให้คุณโกรธง่าย

- Obstacles ( สิ่งกีดขวาง )

- Drive ( การขับรถ )

- Vanish ( ของหาย )

- Talk ( คำพูด )

- Game ( การเล่นเกม )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2 UNCONSCIOUS DEED (การกระทำโดยขาดสติ)

เมื่อโกรธแล้วเราจะมีพฤติกรรมอย่างไรบ้าง ทำไมเราถึงไม่มีสติเวลาโกรธ ผลของการกระทำคือ?

- กำแพงเงาปีศาจ 1 , 2 (ส่วนทางเข้าและส่วนทางออก)

ให้เห็นเงาของคุณเมื่อตอนโกรธจะน่ากลัวแค่ไหน

- HIJACK การถูกขโมย บอกถึงเมื่อเราโกรธจัดจะถูกบางสิ่งขโมยสมองไปด้วยกลไกของร่างกาย

- Destroy (การทำลาย)

- Rude (การพูด)

- Noise (มลพิษทางเสียง)

- Hurt Others (ทำร้ายร่างกาย)

- KARMA (กรรม) ผลกรรมต่างๆที่เกิดจากการกระทำเมื่อโกรธในรูปแบบ ดาว 5 แฉกตัวแทนแห่งชาตาน1ในบาปทั้ง7เป็นปีศาจที่เป็นตัวแทนแห่งความโกรธ

วิวาท , พังระบบ , อ้วน , โง่ , ชื่น , รักพัง

## 3 REDEMPTION FOR YOU (การไถ่ถอนสำหรับคุณ)

วิธีจัดการความโกรธให้หายไปหรือลดลงมีอะไรบ้าง

- กำแพงก่อนเข้าโซน 3 Body (การจัดการความโกรธทางกาย)

Thought (การจัดการความโกรธทางความคิด)

- Listening (การฟัง)

- Smelling (การดม)

- Seeing (การดู)

- Eating (การกิน)

- Exercise (การออกกำลังกาย)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ



ภาพที่ 6.1 ภาพสัญลักษณ์ของนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.2 poster ของนิทรรศการ

**RAGE**  
MUTATION  
Angry Exhibition

LV. 1  
38°C

14 - 16 / 6 / 2562  
MON - FRI  
10.00 AM - 20.00 PM

LV. 2  
39°C

LV. 3  
40°C

เซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 3 โซนเอเทรียม  
ราคาบัตรต่อใบ 200 บ.  
( จำหน่ายบัตรหน้างาน )

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม  
[www.regemutation.com](http://www.regemutation.com)  
To - 0853567408 / 028837470

ภาพที่ 6.2 โปสเตอร์ของนิทรรศการ แบบที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**RAGE**  
MUTATION  
Angry Exhibition

LV. 1  
38°C

14 - 16 / 6 / 2562  
MON - FRI  
10.00 AM - 20.00 PM

LV. 2  
39°C

LV. 3  
40°C

เซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 3 โซนเอเทรียม  
ราคาบัตรต่อใบ 200 บ.  
( ราคานายบัตรหน้างาน )

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม  
[www.regemutation.com](http://www.regemutation.com)  
To - 0853567408 / 028837470





ภาพที่ 6.3 โปสเตอร์ของนิทรรศการ แบบที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3 กราฟฟิกภายในนิทรรศการ



ภาพที่ 6.4 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( ทางเข้า )

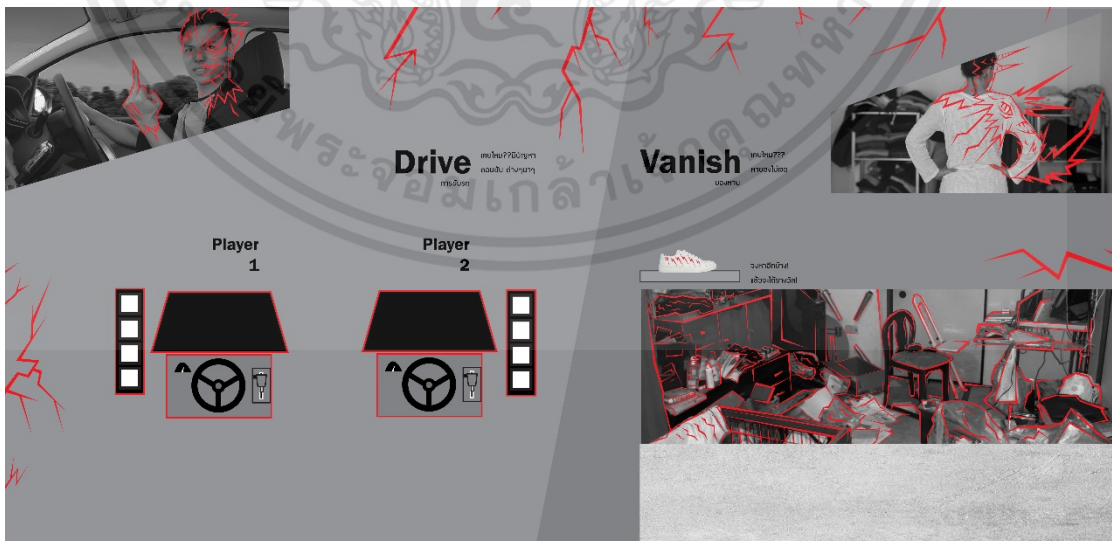


ภาพที่ 6.5 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( infographic )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

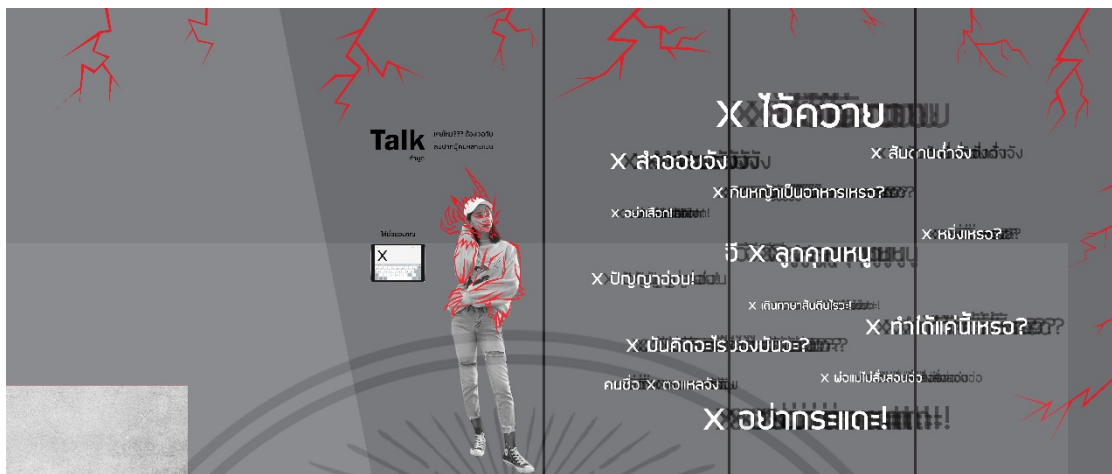


ภาพที่ 6.6 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 1 )

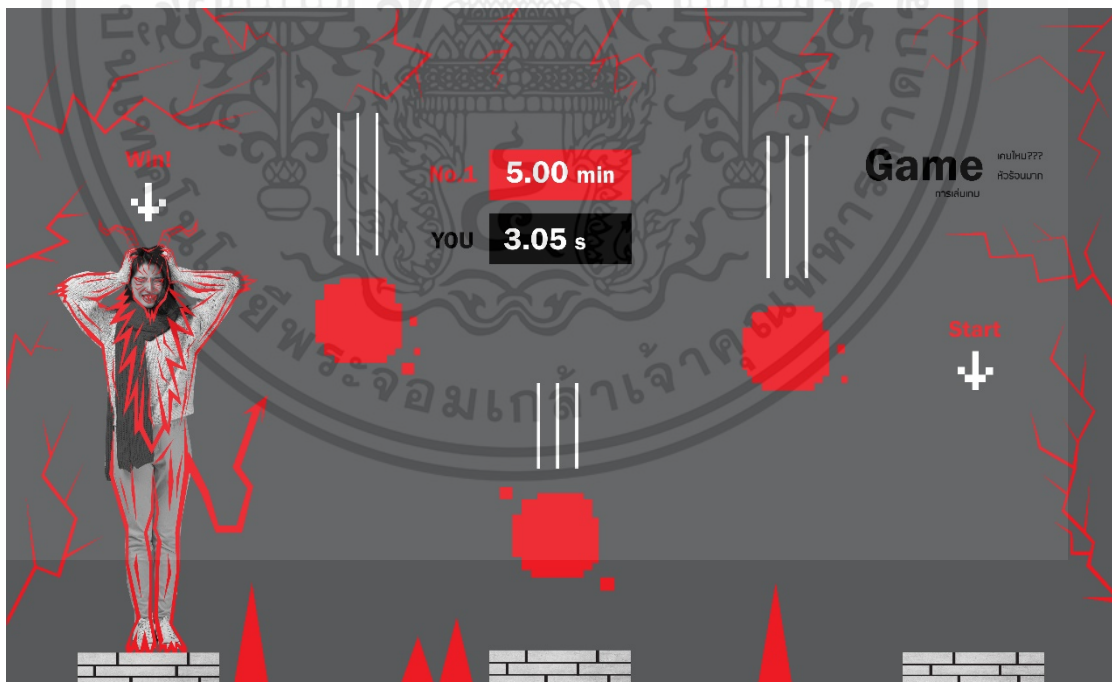


ภาพที่ 6.7 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 1 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.8 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 1 )



ภาพที่ 6.9 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 1 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.10 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 2 )



ภาพที่ 6.11 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 2 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.12 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 2 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.13 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 2 )

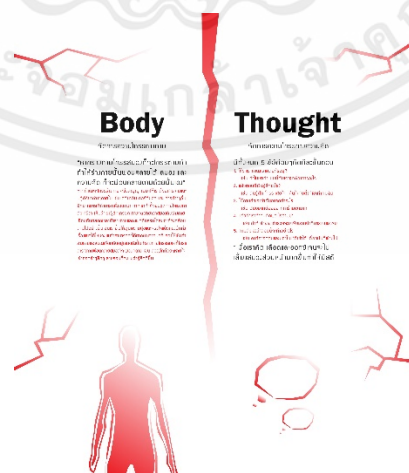
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.14 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 2 )



ภาพที่ 6.15 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )



ภาพที่ 6.16 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.17 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )

ภาพที่ 6.18 แบบร่างบนกำแพงกราฟฟิก ( โชน 3 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 6.4 ภาพจำลองภายในนิทรรศการ



ภาพที่ 6.19 ภาพจำลองนิทรรศการ ( ทางเข้า )

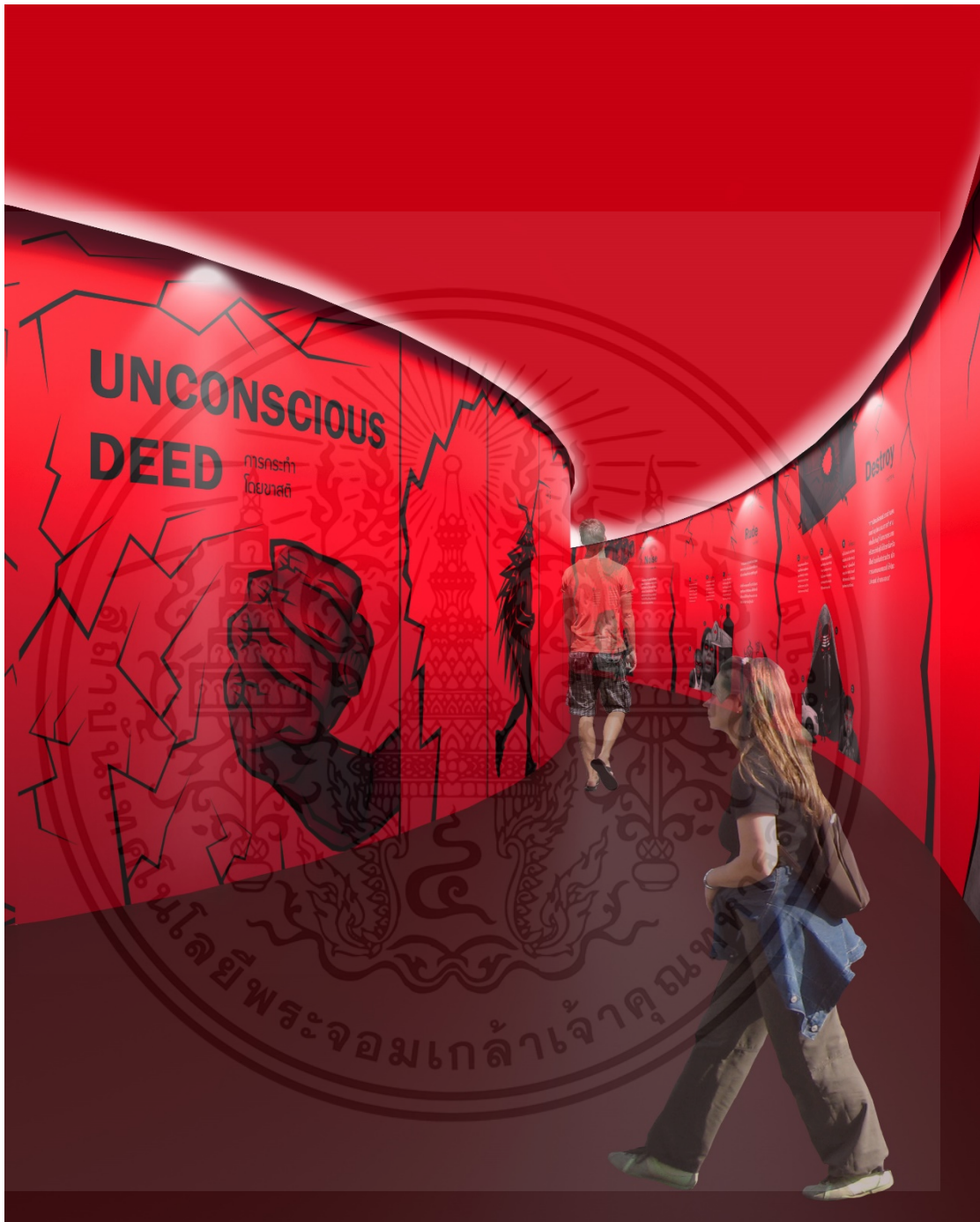
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





ภาพที่ 6.21 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 1 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.22 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 2 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.23 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 2 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.24 ภาพจำลองนิทรรศการ ( กำลังจะเข้าสู่โซน 3 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.25 ภาพจำลองนิทรรศการ ( โชน 3 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.5 แบบจำลองย่อส่วน อัตราส่วน 1.50



ภาพที่ 6.26 แบบจำลองย่อส่วน



ภาพที่ 6.27 แบบจำลองย่อส่วนโซน 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.28 แบบจำลองย่อส่วนโซน 2



ภาพที่ 6.29 แบบจำลองย่อส่วนโซน 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.6 สูจิบัตร

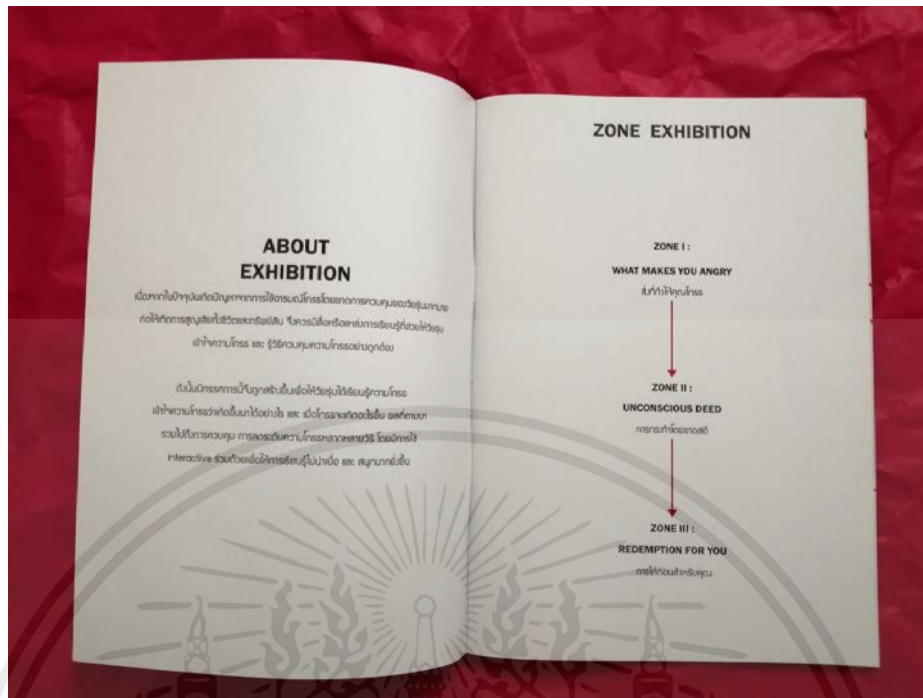


ภาพที่ 6.30 สูจิบัตรปกหน้า

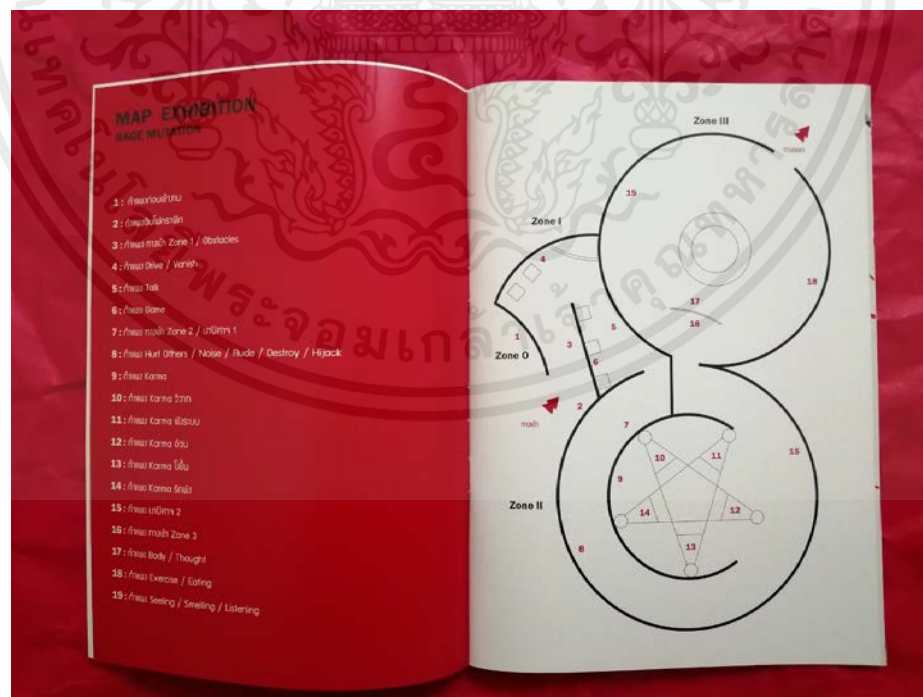


ภาพที่ 6.31 สูจิบัตรปกหลัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

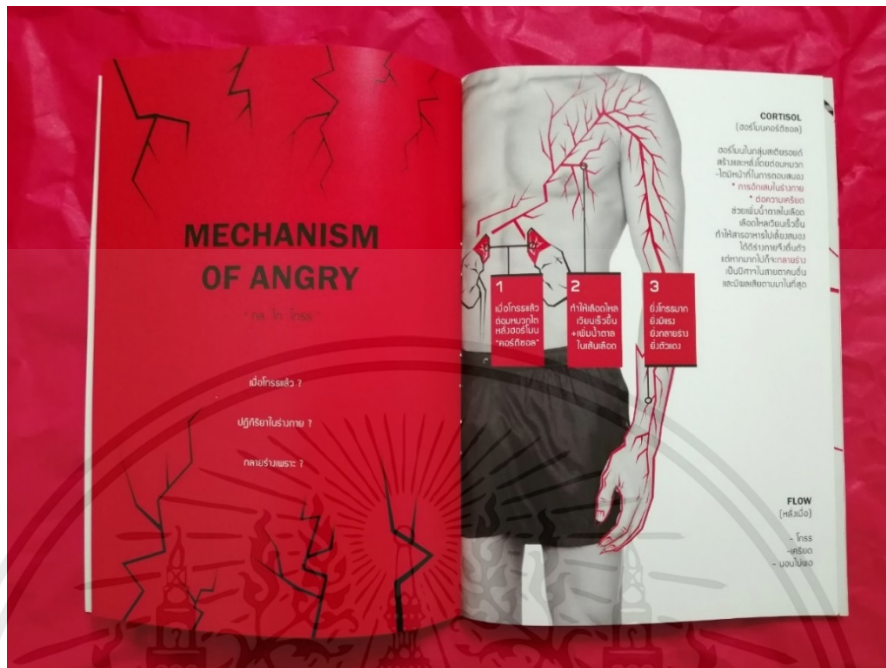


ภาพที่ 6.32 สื่อบัตรหน้า 1 - 2

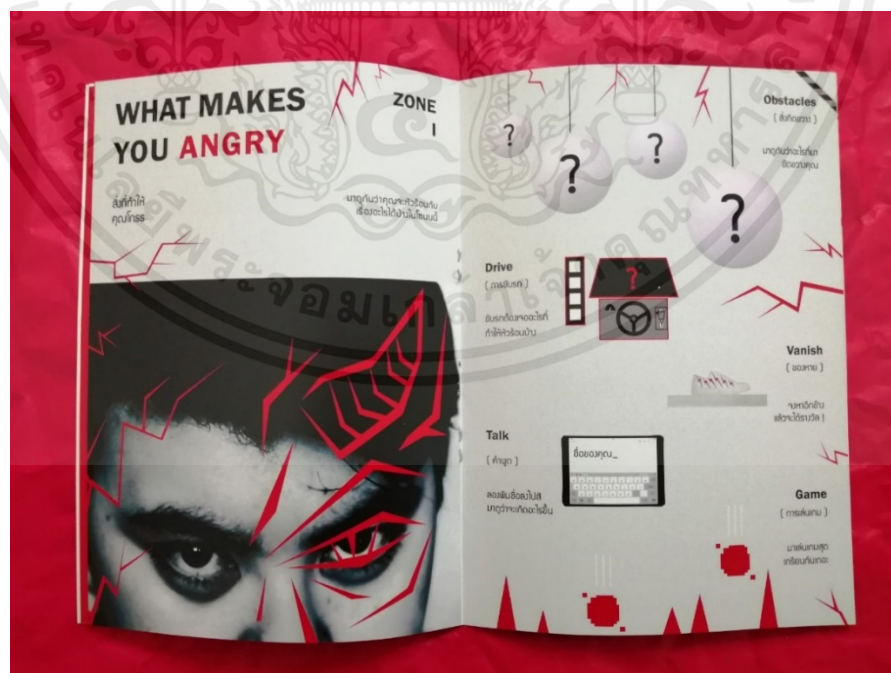


ภาพที่ 6.33 สื่อบัตรหน้า 3 - 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

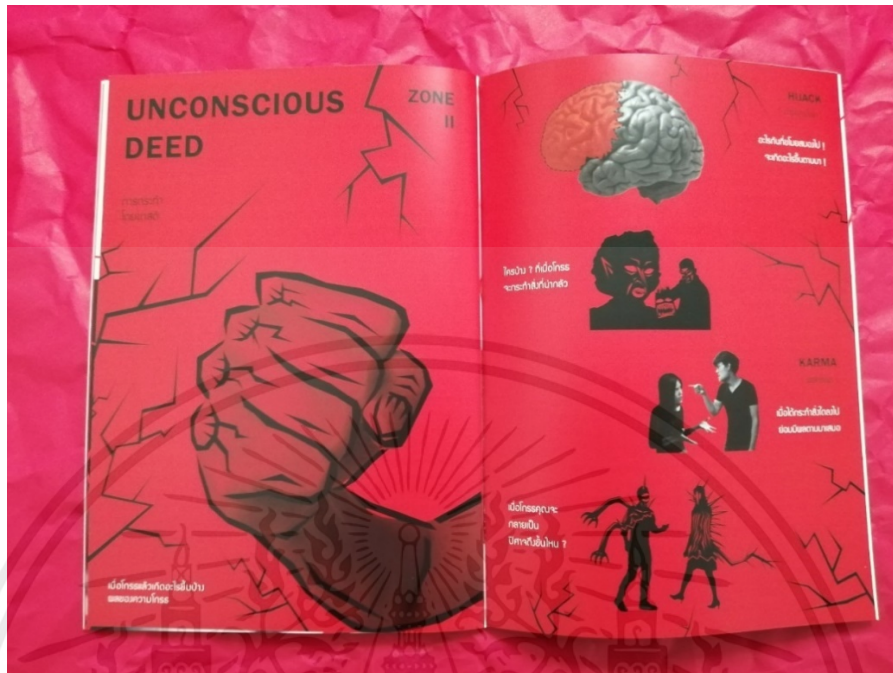


ภาพที่ 6.34 สู่จิบัตรหน้า 5 - 6

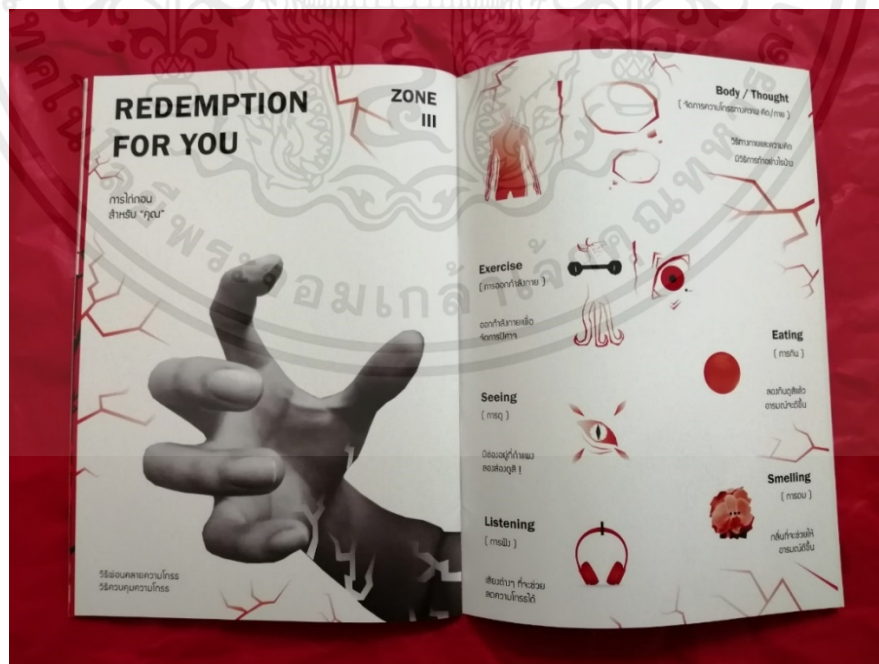


ภาพที่ 6.35 สู่จิบัตรหน้า 7 - 8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.36 สู่จิตต์รหน้า 9 – 10



ภาพที่ 6.37 สู่จิตต์รหน้า 11 – 12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.38 สื่อบัตรหน้า 13 - 14

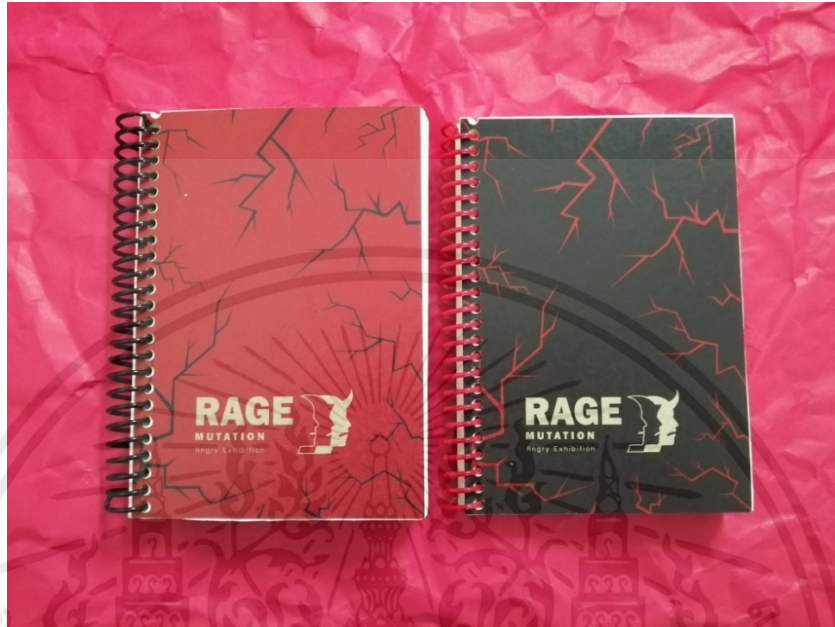
6.7 ticket



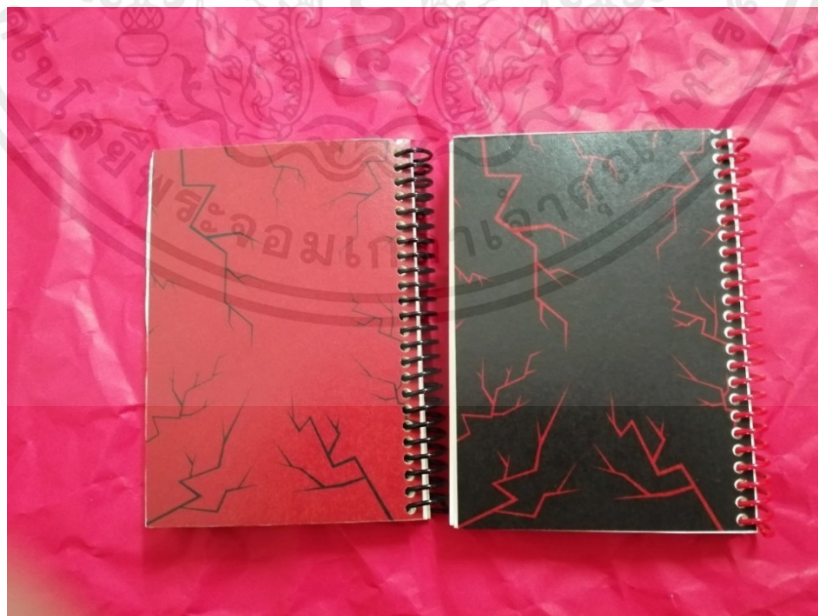
ภาพที่ 6.39 บัตรเข้างาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.8 สมุดโน้ต



ภาพที่ 6.40 สมุดโน้ต ปกหน้า



ภาพที่ 6.41 สมุดโน้ต ปกหลัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.42 ภาพถ่ายรวม บัตรเข้างาน สมุดโน้ต สูจิบัตร โมเดล



ภาพที่ 6.43 ภาพถ่ายรวม บัตรเข้างาน สมุดโน้ต สูจิบัตร 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 7

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การดำเนินการออกแบบนิทรรศการทรงผมและบุคลิกภาพ “RAGE MUTATION EXHIBITION” มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาระหว่างการทำงานดังนี้

ช่วงการออกแบบช่วงแรกมีปัญหาในการทำเนื่องจากมีการวางแผนรูปแบบที่จะทำไว้ในสไตลคือ “ นีออน ” ในแนวทางหัวข้อ “ the evil path ” แต่เนื่องจากข้าพเจ้าไม่สามารถทำสไตลตามแบบแผนที่วางไว้ได้จึงทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนดีไซน์ของนิทรรศการในช่วงกลางของระยะเวลาการทำงานทำให้งานมีความล่าช้ากว่าผู้อื่น เปลี่ยนสไตลเป็นการใช้รูปแบบของการ คอราจ + ลายเส้นยักษ์แหลมเพื่อสื่อถึงความโกรธได้ดีกว่ารูปแบบเก่า ส่วนเนื้อหา มีระดับความยากในการสรุปเนื้อหาและเรียบเรียงออกแบบเนื้อหาเนื่องจากตัวเนื้อหาต้องนำมารวมและประยุกต์ใช้กับนิทรรศการเพื่อให้ผู้ที่เข้าชมได้เข้าใจถึงเนื้อหาได้ง่ายจึงต้องออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าชมรับรู้ถึงอารมณ์ของแต่ละพื้นที่ที่ต้องการจะสื่อสารด้วยความรู้สึกที่ไม่บังคับผู้เข้าชมจนมากเกินไป

โดยสรุปแล้ว การดำเนินการออกแบบนิทรรศการความโกรธของวัยรุ่น “ RAGE MUTATION EXHIBITION ” สามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ ทำให้ได้ผลงานที่เหมาะสม

### บรรณานุกรม

- คอร์ติซอล (Cortisol) ฮอโมนแห่งความเครียด 23/1/2019 (ออนไลน์)  
เข้าถึงได้จาก : <https://www.honestdocs.co/cortisol-of-stress-hormones>
  
- ปลายทางของความโกรธที่จะทำร้ายคุณได้ 5/5/2017 (ออนไลน์ )  
เข้าถึงได้จาก : <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/disease/56695.html>
  
- ข่าวอาชญากรรมที่เกิดจากความโกรธ (ออนไลน์ )  
เข้าถึงได้จาก : <https://www.thairath.co.th/tags/%E0%B9%82%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%98%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%89%E0%B8%99>
  
- Amygdala Hijack 15/4/2019 (ออนไลน์ )  
เข้าถึงได้จาก : [https://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala\\_hijack](https://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala_hijack)
  
- การผ่อนคลายความเครียดด้วยรสชาติ 20 วิธี 16/6/2014 (ออนไลน์ )  
เข้าถึงได้จาก : <https://www.hotcourses.in.th/study-abroad-info/before-you-leave/20-ways-to-relax-in-5-minutes/>
  
- กลิ่นหอมของดอกไม้ 9 ช่วยผ่อนคลายอารมณ์และทำให้หลับสบาย 14/9/2018 (ออนไลน์ )  
เข้าถึงได้จาก : [https://kasettumkin.com/agriculture-news/article\\_21042](https://kasettumkin.com/agriculture-news/article_21042)
  
- การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้ 8/2/2018 (ออนไลน์ )  
เข้าถึงได้จาก : <http://bodykey.nutrilite.co.th/content/exercise-relax.html>
  
- ดนตรีบำบัดช่วยผ่อนคลายอารมณ์ 5/9/2017 (ออนไลน์ )  
เข้าถึงได้จาก : [http://swis.acs.ac.th/html\\_edu/cgi-bin/acs/main\\_php/print\\_informed.php?id\\_count\\_inform=718](http://swis.acs.ac.th/html_edu/cgi-bin/acs/main_php/print_informed.php?id_count_inform=718)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- แพทย์นำวิธี5เทคนิคชนะความโกรธ 20/9/2014 ( ออนไลน์ )

เข้าถึงได้จาก : <https://www.thaihealth.or.th/Content/42554->

%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B9%8C%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%B0%204%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%205%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%84%20%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%82%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%98%20.html

- ระบบคัดกรองอุทกภูมิร่างกายแบบไม่สัมผัส 11/7/2018 ( ออนไลน์ )

เข้าถึงได้จาก :

<https://www.tech2biz.net/content/%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%AB%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%A1%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%AA>

- ระบบเครื่องจำลองการขับรถเสมือนจริง 7/10/2015 ( ออนไลน์ )

เข้าถึงได้จาก : <https://www.klook.com/th/activity/15-driving-simulation-hong-kong/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล      รัฐภัทร์ ตั้งเสริมศักดิ์  
 ที่อยู่                    13/2 หมู่ 4 ถนน บางกรวย - ไทรน้อย  
                                   ซอย บางกรวย - ไทรน้อย 30 ต.บางสีทอง  
                                   อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

การติดต่อ            E - mail : paro31142@gmail.com  
                                   Tel : 085 - 356 - 748

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2551            ประถมศึกษา โรงเรียนรัตนบัณฑิตวิทยา  
 พ.ศ. 2557            มัธยมศึกษา โรงเรียนวัดบวรนิเวศ  
 พ.ศ.2561            สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง