



การออกแบบนิทรรศการเรื่องพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง “ NOW EXHIBITION”

นางสาวกัญญณัฐ พิริยะวัฒน์

KANYANAT PIRIYAWAT

ศิลปะนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาศิลปะ ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์


สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2565

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ใบรับรองศิลปนิพนธ์

หัวข้อศิลปนิพนธ์	ศิลปนิพนธ์การออกแบบนิทรรศการ Now Exhibition
นักศึกษา	นางสาวกัญญฉัตร พิริยะวัฒน์
รหัสประจำตัว	62020232
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์	อาจารย์พรณศรี ชูอารยะประทีป


(อาจารย์พรณศรี ชูอารยะประทีป)

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ 28 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566

หัวข้อศิลปนิพนธ์	ศิลปนิพนธ์การออกแบบนิทรรศการ Now Exhibition
นักศึกษา	นางสาวกัญญฉัตร พิริยะวัฒน์
รหัสประจำตัว	62020232
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์	อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป

บทคัดย่อ

พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้ในสังคมปัจจุบัน ด้วยคำพูดที่ว่า "เอาไว้ก่อน" "เดี๋ยวค่อยทำ" จนทำให้มันติดเป็นนิสัยในเวลาต่อมา หลาย ๆ คนอาจมองว่าพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งต้องมีแค่เรื่องการทำงานเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วพฤติกรรมนี้เกิดขึ้นได้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ อย่างการทำความสะอาดบ้าน จนไปถึงเรื่องใหญ่ ๆ อย่างการทำตามความฝัน ซึ่งหากเราไม่มีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่แรกก็อาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้

จากข้อมูลดังกล่าวมา ผู้จัดทำได้เห็นถึงปัญหาและความสำคัญ จึงจัดทำศิลปนิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยนำเสนอในรูปแบบนิทรรศการชื่อว่า “Now” ที่มีความหมายว่า “ตอนนี้” เพื่อให้ผู้เข้าชมได้ตระหนักถึงคุณค่าของเวลา ปรับทัศนคติที่มีต่อการทำงาน และสามารถรับมือกับภาวะพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง โดยจะมีการนำเสนอผ่านมุมมองของเวลาที่มีอยู่ในเรื่องราวชีวิตประจำวัน

กิตติกรรมประกาศ

ศิลปินพันธ์นี้ไม่สามารถสำเร็จจุล่งได้เลย ถ้าหากไม่ได้รับการช่วยเหลือและสนับสนุนจากคนเหล่านี้

ขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป ที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำแนวทางแก้ไขให้ศิลปินพันธ์นี้ออกมาดีที่สุด รวมถึงสอนให้ผู้จัดทำรู้จักวิธีการทำงานที่ดี ให้รู้จักการพัฒนาตนเองอย่างถึงที่สุด

ขอขอบคุณคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่คอยให้การสนับสนุนในสิ่งที่เรียนมาโดยตลอด

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนทั้งเพื่อนที่โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย Tcas (บัว อิงค์ ไนซ์ ลูกน้ำ กุ้งกิ้ง ยุมิ) ใจสั่งให้โดด (ริคกี้ มาติน ปอน มิว มีต้า กิ่ง) อัสเมะ (ปอน มิว มีต้า กิ่ง) และโพล ปูนุ่ม บัค เพม รวมไปถึงรุ่นพี่รุ่นน้องที่ผู้จัดทำรู้จัก ขอขอบคุณคอยให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ และส่งเสริมกันในทุก ๆ เส้นทางที่แต่ละคนเลือกเดิน

ขอขอบคุณ นากาโมโตะ ยูตะ และ ต่ง ซือเฉิง ผู้เป็นต้นน้ำทิพย์ขโลมจิตใจและเป็นที่พักในยามเหนื่อยล้า ขอให้ทั้งสองมีความสุขมาก ๆ กับทุกเส้นทางในอนาคต

ขอขอบคุณนักอ่านนามปากกา 28mdy ทั้งขาประจำที่รู้จักกันตั้งแต่ผู้จัดทำเริ่มเขียนงานครั้งแรกเมื่อปี 2021 และขจรทุกคนที่ผ่านไปผ่านมา ขอขอบคุณที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของความสุขช่วงชีวิตมหาลัย และให้โอกาสผู้จัดทำได้มอบความสุขกลับคืนในรูปแบบตัวหนังสือ ขอขอบคุณที่เป็นกำลังใจให้กันเสมอมา

กัญญณัฐ พิริยะวัฒน์

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	11
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	11
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	11
1.3 กลุ่มเป้าหมาย	11
1.4 ขอบเขตโครงการ	11
1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย	12
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	12
บทที่ 2 บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
2.1 ความหมายของการผัดวันประกันพรุ่ง	13
2.2 เป้าหมายของการผัดวันประกันพรุ่ง	13
2.3 การผัดวันประกันพรุ่งเกิดจากอะไร	14
2.4 คำอ้างต่าง ๆ	15
2.5 การผัดวันประกันพรุ่งเกิดขึ้นกับใครบ้าง	15
2.6 ประเภทของคนที่ผัดวันประกันพรุ่งบ่อยที่สุด	16
2.7 ผลกระทบจากการผัดวันประกันพรุ่ง	16
2.8 เทคนิคเลิกนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง	18
2.9 แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นเรื่องพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง	18
บทที่ 3 การออกแบบนิทรรศการ	24
3.1 ความหมายของนิทรรศการ	24
3.2 ความสำคัญของการจัดนิทรรศการ	24
3.3 จุดมุ่งหมายของการจัดนิทรรศการ	24
3.4 ประเภทของนิทรรศการ	25
3.5 ขนาดของนิทรรศการ	25
3.6 หลักการจัดนิทรรศการ	25
3.7 กรณีสถานิทรรศการ	28

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	32
4.1 แนวคิดของนิทรรศการ	32
4.2 กลุ่มเป้าหมาย	32
4.3 แนวทางการออกแบบ	32
4.4 ชื่อนิทรรศการ	33
4.5 เนื้อหาภายในนิทรรศการ	34
บทที่ 5 การออกแบบและพัฒนาแบบร่าง	36
5.1 การออกแบบสัญลักษณ์นิทรรศการ	36
5.2 การออกแบบนิทรรศการ	40
5.3 การออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์	48
5.4 การออกแบบวิดีโอประชาสัมพันธ์	50
5.5 การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์	51
บทที่ 6 ผลงานสำเร็จ	52
6.1 สัญลักษณ์นิทรรศการ	52
6.2 ภาพป้ายห้องนิทรรศการ	52
6.3 ภาพจำลองนิทรรศการ	53
6.4 สื่อประชาสัมพันธ์นิทรรศการ	60
บทที่ 7 บทสรุปและข้อเสนอแนะ	71
7.1 บทสรุป	71
7.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา	71
7.3 ข้อเสนอแนะ	71

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 ตารางเป้าหมายของ Tim Urban	14
ภาพที่ 2.2 หนังสือ Still Procrastinating : The No Regret Guide to Getting It Done	16
ภาพที่ 2.3 คุณ ‘Fuschia Sirois’ ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเซฟฟิลด์	17
ภาพที่ 3.1 โปสเตอร์นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน	28
ภาพที่ 3.2 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน	29
ภาพที่ 3.3 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน	30
ภาพที่ 3.4 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน	30
ภาพที่ 3.5 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน	31
ภาพที่ 4.1 Moodboard แนวทางที่ 1	33
ภาพที่ 4.2 Moodboard แนวทางที่ 2	33
ภาพที่ 5.1 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 1	36
ภาพที่ 5.2 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 2	37
ภาพที่ 5.3 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 3	37
ภาพที่ 5.4 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 4	38
ภาพที่ 5.5 สัญลักษณ์นิทรรศการสีขาว-ดำ	38
ภาพที่ 5.6 สัญลักษณ์นิทรรศการ	39
ภาพที่ 5.7 สัญลักษณ์นิทรรศการ	39
ภาพที่ 5.8 แบบร่างแผนผังนิทรรศการ 2 มิติ	40
ภาพที่ 5.9 แบบร่างโครงสร้างนิทรรศการ 3 มิติ	41
ภาพที่ 5.10 แบบร่างโครงสร้างนิทรรศการ 3 มิติ	41
ภาพที่ 5.11 แบบร่างโครงสร้างนิทรรศการ 3 มิติ โซนที่ 1	42
ภาพที่ 5.12 กราฟิก 2 มิติ โซนที่ 1	43
ภาพที่ 5.13 กราฟิก 2 มิติ โซนที่ 2	44
ภาพที่ 5.14 กราฟิก 2 มิติ โซนที่ 3	45
ภาพที่ 5.15 กราฟิก 2 มิติ โซนที่ 4	46

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 5.16 กราฟิก 2 มิติ โชนที่ 5	47
ภาพที่ 5.17 แบบร่างโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ครั้งที่ 1	48
ภาพที่ 5.18 แบบร่างโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ครั้งที่ 2	48
ภาพที่ 5.19 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์	49
ภาพที่ 5.20 Story Board วิดีโอประชาสัมพันธ์	50
ภาพที่ 5.21 สื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์	51
ภาพที่ 6.1 สัญลักษณ์นิทรรศการ	52
ภาพที่ 6.2 ภาพป้ายห้องนิทรรศการ	52
ภาพที่ 6.3 ภาพจำลองนิทรรศการ	53
ภาพที่ 6.4 ภาพด้านหน้านิทรรศการ	53
ภาพที่ 6.5 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 1	54
ภาพที่ 6.6 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 1	54
ภาพที่ 6.7 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2	55
ภาพที่ 6.8 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2	55
ภาพที่ 6.9 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2	56
ภาพที่ 6.10 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2	56
ภาพที่ 6.11 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 3	57
ภาพที่ 6.12 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 3	57
ภาพที่ 6.13 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 4	58
ภาพที่ 6.14 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 4	58
ภาพที่ 6.15 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 5	59
ภาพที่ 6.16 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 5	59
ภาพที่ 6.17 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ	60
ภาพที่ 6.18 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ	61
ภาพที่ 6.19 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ	62
ภาพที่ 6.20 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ	63
ภาพที่ 6.21 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ	64
ภาพที่ 6.22 ภาพสื่อออนไลน์นิทรรศการ	65
ภาพที่ 6.23 ภาพสื่อออนไลน์นิทรรศการ	66

ภาพที่ 6.24 ภาพสื่อออนไลน์นิทรรศการ	66
ภาพที่ 6.25 ภาพรูปรวมนิทรรศการ	67
ภาพที่ 6.26 ภาพแผ่นพับนิทรรศการ	68
ภาพที่ 6.27 ภาพแผ่นพับนิทรรศการ	68
ภาพที่ 6.28 ภาพบัตรเข้างานนิทรรศการ	69



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญแนณณณ

	หน้า
แผนณณณที่ 2.1 อายุของผูู้้ตอบแบบสอบถถถ	19
แผนณณณที่ 2.2 การจ้จัดอันดับความรับผผผชอบเบื่ื่งต้นส่วนตัว	20
แผนณณณที่ 2.2 การจ้จัดอันดับงานที่้ได้รับมอบหมายแต่ไม่ชอบทำ	20
แผนณณณที่ 2.3 การจ้จัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิตที่้จะ	
ให้้มีประโยชน์ในระยะยาวและเราไม่สามารถผผผด้ด้ด้	21
แผนณณณที่ 2.4 เรื่องที่้ไม่ควรผผผด้ด้ด้ประกันพ้พ้	21



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่พบเห็นได้ในสังคมปัจจุบัน ด้วยคำพูดที่ว่า "เอาไว้ก่อน" "เดี๋ยวค่อยทำ" ทำให้มันติดเป็นนิสัยในเวลาต่อมา ซึ่งในความผัดวันประกันพรุ่งนี้ยังมีอีกหลายเรื่องราวในชีวิตที่อาจจะถูกมองข้าม ทั้งความคิดในด้านการใช้ชีวิตของแต่ละรุ่น การลำดับความสำคัญ การเตรียมตัว ไล่ไปตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ อย่างแค่การทำความสะอาดบ้าน การส่งงาน จนไปถึงเรื่องใหญ่ ๆ อย่างเช่นการทำตามความฝัน เพราะเรื่องบางเรื่องมันก็ต้องใช้เวลาตามลำดับขั้นมากกว่าจะมาเร่งเอาภายในครั้งเดียว หากไม่มีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่แรก ก็จะกลายเป็นว่ามันสายเกินไปเสียแล้ว

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 ศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเพื่อนำมาใช้เป็นเนื้อหาในการออกแบบนิทรรศการ
- 1.2.2 ศึกษาการออกแบบนิทรรศการ
- 1.2.3 ออกแบบนิทรรศการให้สามารถนำเสนอเนื้อหาพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างชัดเจน

1.3 กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาอายุ 19-22 ปี นักศึกษาจบใหม่อายุ 23-25 ปี และผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงริเริ่มสร้างตัวอายุ 25-30 ปี

1.4 ขอบเขตโครงการ

- 1.4.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ
- 1.4.2 แบบจำลองนิทรรศการ 3 มิติ
- 1.4.3 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ จำนวน 4 ภาพ
- 1.4.4 วิดีโอประชาสัมพันธ์นิทรรศการ จำนวน 1 คลิป
- 1.4.5 สื่อออนไลน์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ จำนวน 3 ภาพ
- 1.4.6 บัตรเข้าชมนิทรรศการ จำนวน 3 ชิ้น
- 1.4.7 คู่มือสำหรับเข้าชมนิทรรศการ จำนวน 1 ชิ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

- 1.5.1 ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากบทความวิชาการเกี่ยวกับพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง
- 1.5.2 ตั้งคำถามและรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งผ่านทาง Google Form
 - (1) นิยามคำว่าผัดวันประกันพรุ่ง
 - (2) การจัดอันดับเป้าหมาย 3 อย่างของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง
 - (3) เรื่องที่ไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง
 - (4) เรื่องที่ยังติดค้าง / ยังไม่ได้ลงมือทำ
 - (5) เหตุผลที่ทำให้ผัดวันประกันพรุ่ง
 - (6) วิธีการแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง
- 1.5.3 วิเคราะห์จากแบบสอบถาม “พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งของคนในปัจจุบัน”
- 1.5.4 สรุปรูปขอบเขตงาน
- 1.5.5 วางแนวทางการออกแบบ

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.6.1 ผู้จัดทำและกลุ่มเป้าหมายมีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง
- 1.6.2 กลุ่มเป้าหมายสามารถประเมินตนเองเบื้องต้นได้และสามารถแก้พฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งได้
- 1.6.3 สามารถเรียนรู้กระบวนการออกแบบจัดทำนิทรรศการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 2

บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของการผัดวันประกันพรุ่ง

ผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) เป็นคำที่ใช้เรียกการที่ไม่ยอมลงมือทำงานหรือหน้าที่ให้เสร็จสิ้นโดยเร็วจนกว่าจะใกล้ถึงเวลากำหนดส่งงาน การเลื่อนเวลาทำบางสิ่งออกไปอาจเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ แต่หากผัดวันประกันพรุ่งจนเป็นนิสัย อาจส่งผลเสียต่อการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตได้

ผู้ที่มีนิสัยผัดวันประกันพรุ่งมักตั้งใจหลีกเลี่ยงการทำงาน โดยพยายามหาข้ออ้างที่ทำให้ตัวเองไม่ได้ทำงานนั้นให้เสร็จสิ้น นิสัยนี้พบบ่อยในวัยเรียนและวัยทำงาน โดยพบว่าคนวัยทำงานกว่า 1 ใน 5 ประสบปัญหาในการทำงานจากนิสัยผัดวันประกันพรุ่งและส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

2.2 เป้าหมายของการผัดวันประกันพรุ่ง

จากบทความของคุณ Tim Urban ได้แบ่งเป้าหมายของการผัดวันประกันพรุ่งไว้ 3 เป้าหมาย ได้แก่

2.2.1 ความรับผิดชอบเบื้องต้นส่วนตัว

ความรับผิดชอบเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวเองที่เราได้รับ เป็นเป้าหมายที่ไม่มีเดดไลน์เข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าวคือเป้าหมายนี้มันจะไม่มีอะไรเกิดขึ้นจนกว่าเราจะลุกขึ้นไปทำ นั่นเป็นเพราะเรารู้สึกโอเคที่จะอยู่กับมัน อย่างเช่นเมื่อตอนเด็ก ๆ เราอาจจะเคยได้ยินพ่อแม่บอกว่า "เก็บของเล่นให้เข้าที่นะ" "อย่าลืมแปรงฟันก่อนนอน" ซึ่งเป็นหน้าที่รับผิดชอบส่วนตัว แต่ในบางครั้งเราก็เลือกที่จะมองข้ามไปเพราะไม่ได้รู้สึกเดือดร้อน

2.2.2 งานที่ได้รับมอบหมายแต่ไม่ชอบทำ

หน้าที่ สิ่งที่ต้องทำ สิ่งที่อยู่ในความรับผิดชอบโดยมีตัวควบคุมเป็นเดดไลน์ เป็นเป้าหมายที่มีผลกระทบต่อไปอีก ทั้ง ๆ ที่ในความจริงแล้วเราก็อาจจะไม่ได้อยากทำขนาดนั้น แต่จำเป็นต้องทำ เป้าหมายประเภทนี้พบได้ทั้งการเรียนและการทำงาน ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือสอบ การทำการบ้าน การติดตามผลงาน จนไปถึงการนัดหมายต่าง ๆ

2.2.3 สิ่งสำคัญในชีวิตที่จะให้มีประโยชน์ในระยะยาวและเราไม่สามารถผัดวันได้

สิ่งสำคัญในแง่ของความเป็นมนุษย์ ที่จะให้ประโยชน์กับเราในระยะยาวและต้องใช้เวลาในการสะสม เป้าหมายนี้เป็นเป้าหมายที่ถูกมองข้ามมากที่สุด เพราะทุกคนจะคิดว่ายังไงมันก็มีเวลาเหลือ

อีกเยอะ แต่ถ้าหากเราไม่เริ่มต้นทำตั้งแต่วันนี้ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อตัวเองในอนาคตได้ ตัวอย่างเช่น การไปเยี่ยมคนในครอบครัวที่โรงพยาบาล การดูแลสุขภาพตัวเอง หรือการเดินทางออกจากความสัมพันธ์ ที่ไปไม่รอด

1	งานที่ไม่มี deadline (ความรับผิดชอบเบื้องต้น)	น่าเป็นห่วงที่สุด เพราะไม่มีกำหนดตายตัว	- ล้าจวน - เกียของ - การมีสังคม	- กำความสะอาด - บัดเพื่อน - การมีวินัยในตนเอง
2	งานที่มี deadline	จำเป็นต้องทำ เพราะมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น	- งาน - การเรียน - การสอบ	- หน้าที่ที่ได้รับ
3	สิ่งสำคัญในชีวิต ที่จะให้ประโยชน์ในระยะยาวที่ไม่สามารถผิดวันได้	ถูกมองข้าม เพราะใช้เวลานาน	- การเสริมทักษะ - การดูแลสุขภาพ - เก็บเงิน	- แก้ไขนิสัยที่ไม่ดี - รักษาความสัมพันธ์ - กำตามความฝัน

source : Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator | TED

ภาพที่ 2.1 ตารางเป้าหมายของ Tim Urban

2.3 การผัดวันประกันพรุ่งเกิดจากอะไร

นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้คนมีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง โดยเชื่อว่าอาจเกิดจากความคิดและลักษณะนิสัยส่วนตัวของแต่ละคน เช่น ความมั่นใจในตัวเองต่ำ ความวิตกกังวล และความไม่ชอบทำงานที่ยาก ซึ่งนิสัยผัดวันประกันพรุ่งมักพบในกลุ่มคนที่มีลักษณะนิสัยต่าง ๆ ดังนี้

2.3.1 เชื่อว่าการทำงานให้สำเร็จจะต้องอยู่ในช่วงที่อารมณ์ดีก่อน คนกลุ่มนี้มักใช้ข้ออ้างว่าตอนนี้สภาวะอารมณ์ไม่ปกติ จึงยังไม่พร้อมเริ่มทำงานและหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ชอบแทน เช่น การเล่นเกมและการดูภาพยนตร์ ซึ่งพบว่าโซเชียลมีเดียอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้หลายคนใช้เวลากับการท่องอินเทอร์เน็ตแทนการทำงาน และอาจนำไปสู่นิสัยผัดวันประกันพรุ่งได้มากขึ้น

2.3.2 กลัวความล้มเหลวจากการทำงาน ซึ่งคนกลุ่มนี้อาจมีความมั่นใจในตัวเองต่ำ ทำให้ไม่กล้าลงมือทำงาน หรืออาจเป็นผู้ที่รักความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) ซึ่งตั้งมาตรฐานในการทำสิ่งต่าง ๆ ไว้สูง จึงคิดว่าไม่มีทางที่จะทำงานได้ดีตามที่หวังไว้ และอาจทำให้เกิดนิสัยผัดวันประกันพรุ่งได้ เชื่อว่าตัวเองจะมีแรงกระตุ้นให้ทำงานได้ดีในสภาวะกดดัน คนกลุ่มนี้มักเลื่อนเวลาออกไปเรื่อย ๆ และรอให้ใกล้ถึงกำหนดส่งงานจึงค่อยเริ่มทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.3 ไม่สามารถจัดการงานที่ได้รับมอบหมายได้ โดยอาจเกิดจากการขาดทักษะแก้ปัญหา รวมทั้งความยากและจำนวนงานที่มากเกินไปเกินความสามารถ ทำให้คนกลุ่มนี้ไม่รู้ว่าจะเริ่มทำงานอย่างไร และไม่สามารถวางแผนการทำงานได้ จึงเกิดความสับสนและมักเริ่มทำงานที่ทำงานที่ง่ายที่สุดก่อน แม้จะมีงานอื่นที่มีกำหนดส่งก่อนก็ตาม

2.3.4 มีภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ซึ่งเป็นภาวะของการรู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ และหมดแรงจูงใจในการทำงาน ทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ คนกลุ่มนี้มักเลื่อนเวลาการทำงานออกไปเพราะรู้สึกหมดพลังและขาดแรงกระตุ้นในการทำงาน

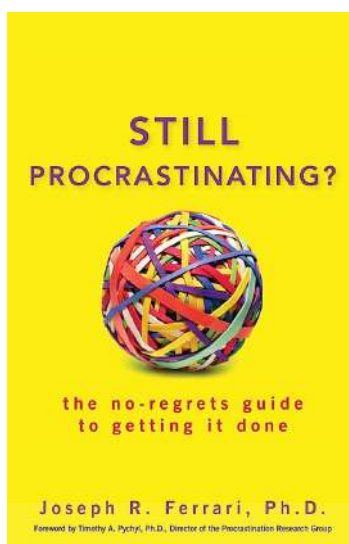
2.4 คำอ้างต่าง ๆ

คำว่า “เดี๋ยวก่อน” “พรงนี้ค่อยทำ” “ไม่รีบ” หรือ “อีกสักพักค่อยทำ” คำพูดเหล่านี้ที่เรามักเลือกใช้เพื่อขอเลื่อนการริเริ่มทำอะไรสักอย่างออกไปก่อน แม้เราจะตั้งใจใช้เพื่อเลื่อนมันออกไปเพียงชั่วคราว แต่บางครั้งมันอาจจะหมายถึงการดึงความเสียใจในระยะยาวมาให้กับเราโดยที่เราอาจจะคาดไม่ถึงได้เลย โดยเฉพาะหากเรื่องของการผัดวันประกันพรุ่งของเราเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับอนาคตของเรา เช่น เป็นโอกาสได้ทุนเรียนต่อ ตำแหน่งงานที่ดีขึ้น การร่วมทำงานกับบริษัทชั้นนำ หรือ แม้แต่ชีวิตของคนใกล้ตัวของเราและชีวิตของคุณเอง

2.5 ผัดวันประกันพรุ่งเกิดขึ้นกับใครบ้าง

นักวิจัยกล่าวว่าการผัดวันประกันพรุ่งเกิดขึ้นในหมู่นักเรียนเป็นอันดับหนึ่ง จากการวิเคราะห์สถิติในปี 2550 ที่เผยแพร่ใน Psychological Bulletin พบว่า 80% ถึง 95% ของนักศึกษาวิทยาลัยมีการผัดวันประกันพรุ่งเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องทำการบ้านและงานในรายวิชาให้เสร็จ

Joseph Ferrari ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัย DePaul ใน ชิคาโกและผู้เขียนหนังสือ “Still Procrastinating: The No Regret Guide to Getting It Done” กล่าวว่า ประมาณ 20% ของผู้ใหญ่ในสหรัฐฯ เป็นคนผัดวันประกันพรุ่งเรื้อรัง จากนบทสัมภาษณ์ของดร. Ferrari กล่าวว่าเขาชอบคำพูดที่ว่า “ใคร ๆ ก็ผัดวันประกันพรุ่งกันทั้งนั้น แต่ไม่ใช่ทุกคนที่เป็นนักผัดวันประกันพรุ่ง” เพราะผัดวันประกันพรุ่งเป็นเรื่องปกติที่พบเจอได้ทั่วไป แต่จะเริ่มเป็นปัญหาถ้าผัดวันประกันพรุ่งในทุก ๆ ด้านของชีวิต



ภาพที่ 2.2 หนังสือ Still Procrastinating : The No Regret Guide to Getting It Done

2.6 ประเภทของคนที่จะผัดวันประกันพรุ่งบ่อยที่สุด

2.6.1 Perfectionist คนกลุ่มนี้จะใช้พลังงานและเวลาが多เกินไป เพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งที่ทำจะออกมาสมบูรณ์แบบ

2.6.2 Dreamer คนกลุ่มนี้จะหลีกเลี่ยงอะไรก็ตามที่ยากและเครียด รวมถึงไม่ค่อยใส่ใจรายละเอียดมากนัก

2.6.3 Worrier คนกลุ่มนี้จะมีความวิตกกังวลสูง จะมัวแต่ลังเลไม่ยอมทำสักที เพราะไม่มีความมั่นใจ

2.6.4 Defier คนกลุ่มนี้จะมีความต่อต้านและมองโลกในแง่ร้าย จะผัดวันประกันพรุ่งเพื่อต่อต้านคนที่มีอำนาจมากกว่า เพราะมองว่าเขากำลังสั่ง ไม่ใช่กำลังขอร้องให้ทำบางสิ่งบางอย่าง

2.6.5 Crisis-Maker คนกลุ่มนี้จะไม่ยอมทำอะไรที่ยาก จะทำให้ทุกอย่างเป็นปัญหา ดราม่าเกินจริงเพื่อเรียกร้องความสนใจ

2.6.7 Over-doer คนกลุ่มนี้จะมีภาวะ Low self-esteem ปฏิเสธไม่เป็น ทำให้รับภาระมาเยอะแต่ไม่มีวินัยในการจัดการให้ดี

2.7 ผลกระทบจากการผัดวันประกันพรุ่ง

คนที่ผัดผ่อนงานจนติดเป็นนิสัยนั้นมักพบว่ามึระดับความเครียดที่สูง ผักผ่อนไม่เป็นเวลา และความสามารถในการทำงานแย่ง โดยเฉพาะเมื่อต้องทำงานที่อาศัยการตัดสินใจและคิดวิเคราะห์ ทั้งยังพบความเชื่อมโยงของนิสัยนี้กับโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล และสามารถทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนอื่น ๆ แย่ง เพราะเมื่อเราผัดวันประกันพรุ่ง ก็เท่ากับเราทำลายความเชื่อมั่นของคนอื่นที่มีต่อตัวเราด้วยกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

‘Fuschia Sirois’ ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเซฟฟิลด์ (University of Sheffield) ประเทศอังกฤษ อธิบายว่าผู้คนไม่ได้พักผ่อนงานเพราะลืมนั้นที่จริงแล้วพวกเขาตั้งใจทำต่างหาก ซึ่งสาเหตุเกิดจากงานที่ได้รับมอบหมายนั้นกระตุ้นความกลัว ความไม่มั่นใจ หรือคิดว่าตนเองนั้นไม่เก่งพอที่จะทำ หลายคนมองว่า คนชอบพักผ่อนงานนั้นมีปัญหาในเรื่องการบริหารเวลา แต่ Sirois กล่าวว่า ที่จริงแล้วมันคือเรื่องของการจัดการอารมณ์มากกว่า “การผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้แปลว่าคนที่ทำจะเป็นคนขี้เกียจเสมอไป แต่จริงแล้วคนเหล่านี้มักเป็นกังวลเกี่ยวกับเรื่องพักผ่อนงานมากกว่าปกติเสียด้วยซ้ำ”



ภาพที่ 2.3 คุณ ‘Fuschia Sirois’ ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเซฟฟิลด์

การผัดวันประกันพรุ่งอาจช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและกดดันจากภาระหน้าที่ไปได้ในช่วงแรก แต่ในที่สุดแล้วเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องทำได้ การเร่งทำในช่วงใกล้ถึงกำหนดส่งอาจยิ่งทำให้เพิ่มความเครียดและวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งอาจกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอีกด้วย

ผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งจนเป็นนิสัยอาจมีปัญหาทางสุขภาพ เช่น นอนไม่หลับ ระบบการย่อย และการขับถ่ายแปรปรวน และระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงจากความเครียด นอกจากนี้ การไม่สามารถแบ่งเวลาอย่างเหมาะสม อาจทำให้กินอาหารไม่เป็นเวลา และไม่มีเวลาพักผ่อนและดูแลสุขภาพ จึง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาจมีความเสี่ยงในการเกิดอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ตามมา อย่างความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือด

2.8 เทคนิคเลิกนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง

การปรับความคิดและพฤติกรรมของตัวเองอาจช่วยให้รับมือกับนิสัยผัดวันประกันพรุ่งได้ โดยอาจใช้วิธีต่อไปนี้

2.8.1 ให้เวลาตัวเองเมื่อได้รับมอบหมายงานมา เป็นธรรมดาที่เราอาจรู้สึกสับสนและไม่รู้จะเริ่มจัดการภาระงานอย่างไร การให้เวลาตัวเองในการวางแผนการทำงานจะช่วยให้จัดการงานที่มีอยู่ในมือได้อย่างเป็นระบบ

2.8.2 จัดตารางการทำงานในแต่ละวัน โดยไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกไม่กดดันจนเกินไป และคำนึงถึงลำดับความสำคัญของงานเป็นหลัก ซึ่งอาจเริ่มทำงานที่มีกำหนดส่งเร็วที่สุดก่อน แล้วจึงตามด้วยงานอื่นที่มีกำหนดส่งช้ากว่าเป็นลำดับถัดไป

2.8.3 ตั้งใจทำงานตามแผนที่วางไว้ และไม่หาข้ออ้างในการเลื่อนเวลาออกไป

2.8.4 ไม่ทำกิจกรรมอื่นที่อาจทำให้เสียเวลาในการทำงาน อย่างการนอนเล่นและเล่นโทรศัพท์มือถือในเวลางาน

2.8.5 หากงานที่ต้องทำมีความยากและซับซ้อน อาจแบ่งงานเป็นส่วน ๆ และทำวันละขั้นตอน เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดในการทำงานมากเกินไป

2.8.6 ปรับความคิดของตัวเอง ความล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดาและไม่มีใครประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง หากเกิดข้อผิดพลาดไม่ควรโทษตัวเองเกินไป และนำไปปรับปรุงในการทำงานขึ้นต่อไป

2.8.7 ปรึกษาเพื่อนและอาจารย์ หรือพูดคุยกับหัวหน้างานเพื่อหาวิธีการทำงานที่เหมาะสม เช่น ปรับลดปริมาณงานหรือมอบหมายให้คนอื่นมาช่วยทำงานแทน เป็นต้น

2.8.8 ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำงานสำเร็จ เพื่อให้มีกำลังใจในการทำงานขึ้นต่อไป

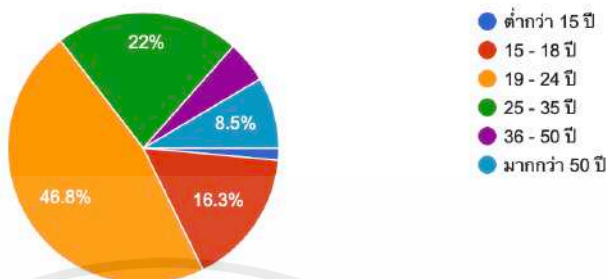
2.9 แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นเรื่องพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง

จากการทำแบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นเรื่องพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ได้รวบรวมเอาความคิดเห็น ทศคนติจจากบุคคลทั่วไปอายุ 15-60 ปี จำนวน 141 คน ได้ข้อมูลดังนี้

2.9.1 ช่วงอายุผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำตอบ 141 ข้อ



แผนภูมิที่ 2.1 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

2.9.2 นิยามคำว่าผัดวันประกันพรุ่ง

แบบสอบถามส่วนนี้เปิดโอกาสให้ผู้ทำแบบสอบถามเผยแพร่มุมมองและทัศนคติของตนที่มี โดยยกตัวอย่างดังนี้

“ความขี้เกียจ”

“เอาไว้ก่อน”

“ความเครียด”

“ความยังไม่พร้อมที่จะทำสิ่งที่ต้องทำ (eg. Workload, burning out, or mental health)”

“การไม่ทำสิ่งที่ควรจะทำ”

“การเลื่อนกำหนดไม่รู้จบ”

“การที่หาคำมาอ้างเพื่อเสนอความขี้เกียจของตนเอง”

“อารมณ์ในการทำสิ่ง ๆ นั้นยังไม่มาเลยทำให้ไม่อยากทำ สุดท้ายเลยผัดไปเรื่อย ๆ ก่อน”

“ความกลัวที่จะเผชิญกับสิ่งที่ต้องทำ”

“อาการหมดไฟ”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

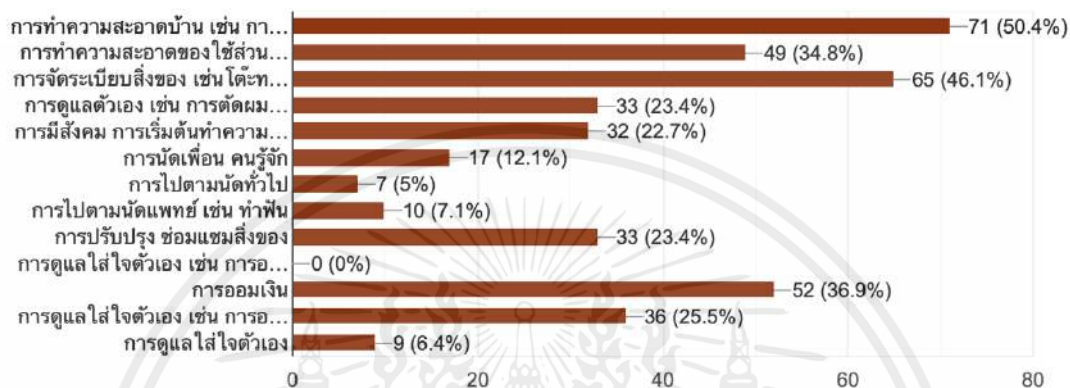
2.9.3 การจัดอันดับเป้าหมาย 3 อย่างของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง

(1) ความรับผิดชอบเบื้องต้นส่วนตัว

จากข้อ 1. เลือกสิ่งที่คุณผัดวันมากที่สุด ในหัวข้อนี้ (เลือก 3 ข้อ)

คัดลอก

คำตอบ 141 ข้อ



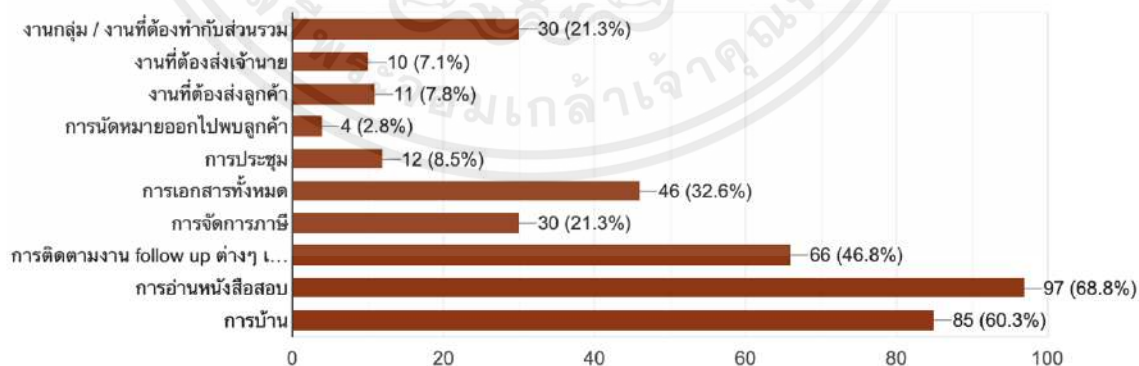
แผนภูมิที่ 2.2 การจัดอันดับความรับผิดชอบเบื้องต้นส่วนตัว

(2) งานที่ได้รับมอบหมายแต่ไม่ชอบทำ

จากข้อ 2. เลือกสิ่งที่คุณผัดวันมากที่สุด ในหัวข้อนี้ (เลือก 3 ข้อ)

คัดลอก

คำตอบ 141 ข้อ



แผนภูมิที่ 2.2 การจัดอันดับงานที่ได้รับมอบหมายแต่ไม่ชอบทำ

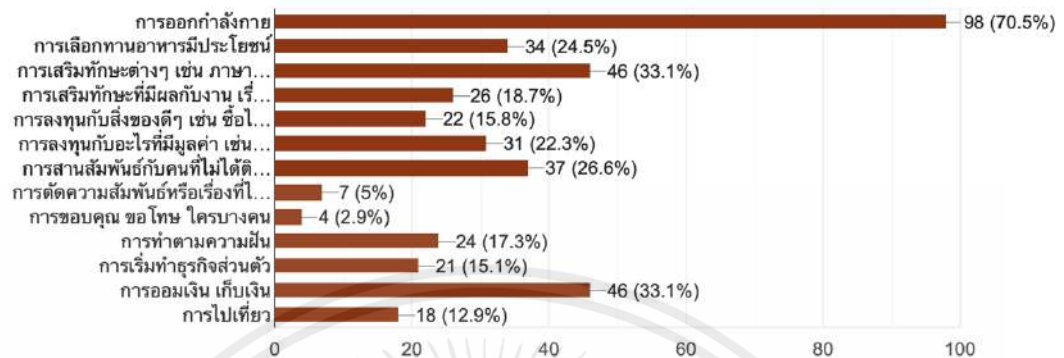
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(3) สิ่งสำคัญในชีวิตที่จะให้มีประโยชน์ในระยะยาวและเราไม่สามารถผัดวันได้

จากข้อ3. เลือกสิ่งที่คุณผัดวันมากที่สุด ในหัวข้อนี้ (เลือก3ข้อ)



คำตอบ 139 ข้อ



แผนภูมิที่ 2.3 การจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิตที่จะให้มีประโยชน์ในระยะยาวและเราไม่สามารถผัดวันได้

2.9.4 เรื่องที่ไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง

จากข้อ3. คุณคิดว่าอะไรคือสิ่งที่เรา "ไม่ควร" ผัดวันมากที่สุด (เลือก1ข้อ)



คำตอบ 141 ข้อ



แผนภูมิที่ 2.4 เรื่องที่ไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.9.5 เรื่องที่ยังติดค้าง / ยังไม่ได้ลงมือทำ

แบบสอบถามส่วนนี้เปิดโอกาสให้ผู้ทำแบบสอบถามเผยแพร่มุมมองและทัศนคติของตนที่มี โดยยกตัวอย่างดังนี้

“การที่บอกเพื่อนในบางสิ่งบางอย่างที่เรารู้สึกไม่โอเคคือไม่กล้าบอกด้วยส่วนหนึ่ง เพราะไม่รู้ว่าจะบอกไปเพื่อนจะรู้สึกยังไงแต่สิ่งที่เพื่อนทำบางอย่างเราไม่โอเคจริง ๆ ”

“การตรวจสุขภาพ เพราะว่ายังไม่ได้คิดว่าสำคัญ อายุยังน้อยแล้วก็ไม่ได้มีปัญหาสุขภาพอะไร แอบกลัวๆ เหมือนกันว่าจะมีโรคอะไรซ่อนอยู่ แต่ยังไม่มีความไปหาหมอ (ซึ่งน่าจะเพราะว่าคิดว่าไม่สำคัญ เลยไม่ได้หาเวลาให้)”

“เก็บเงิน ที่ยังไม่ทำเพราะเหมือนเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านชีวิต ด้วยความที่เราใช้เงินเก่ง แต่ไม่เคยเงินขาดมือ คือเคยมีหมอดูที่บอกว่าเงินไม่ขาดมือนะแต่เก็บเงินไม่ได้ ซึ่งจริง เราใช้เงินหมดบัญชีทุกเดือน แต่ก็จะมีเงินที่มาแบบไม่ได้ตั้งใจตลอด”

“ห้องศัพท์อังกฤษวันละ5คำ ยังไม่เริ่มทำเพราะขี้เกียจ แต่พอใกล้สอบก็ไปเร่งท่องซึ่งทำให้จำไม่ได้”

“การออกจากเซฟโซนของตัวเอง เพราะยังไม่พร้อมรับมือกับผลลัพธ์ที่จะตามมาหากมันไม่เป็นอย่างที่คิด กับปัจจัยที่เป็นแรงซัพพอร์ตให้เราไปถึงจุดนั้นมีจำกัด”

“ยังรู้สึกเสียดายที่ก้าวผ่านอดีตไม่ได้โดยเฉพาะตอนมัธยม ซึ่งมันทำให้เราพลาดโอกาสหลายๆอย่างในชีวิตเพราะเราไม่กล้าออกจากcomfort zoneของตัวเองที่ตั้งไว้ตั้งแต่ช่วงมัธยม พอมาคิดๆดูแล้วถ้าย้อนเวลากลับไปได้จะไม่เอาตัวเองไปจมอยู่กับอะไรแบบนั้นอีก”

2.9.6 เหตุผลที่ทำให้ผัดวันประกันพรุ่ง

แบบสอบถามส่วนนี้เปิดโอกาสให้ผู้ทำแบบสอบถามเผยแพร่มุมมองและทัศนคติของตนที่มี โดยยกตัวอย่างดังนี้

“เพราะรู้สึกอยากทำอย่างอื่นมากกว่า เช่นตั้งเป้าหมายว่าจะอ่านตอนหกโมงเย็น แต่ติดเล่นเกมอยู่ ก็จะผัดไปเรื่อย ๆ ทุ้มครึ่ง สามทุ่ม สี่ทุ่ม จนสุดท้ายก็เหลือเวลาอ่านนิดเดียว ไม่ได้อ่านเลย”

“บางทีเป็นความไม่พร้อม ไม่มีเวลา ขี้เกียจ เช่นการเรียนภาษาเพิ่ม บางครั้งก็ตั้งใจนะ โฟมาเลยแหละแต่ก็น้อยเพราะมักตะขอบแบบ เออ เอาไว้ก่อน, วันนี้ขี้เกียจจะ วันหลังแล้วกัน ยังไงก็เรียนชีว ๆ ”

“เวลาในการทำไม่เหมาะสม มีเหตุการณ์อื่นที่ควบคุมไม่ได้เข้ามาแทรก รู้สึกว่าทำวันพรุ่งนี้ก็ยังไม่ทัน”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

“หากเป็นเรื่องที่ต้องทำเป็นประจำส่วนมากก็เพราะซีเกียจ เราต้องกวาดบ้านทุกวัน ทำงานทุกวัน แม้กระทั่งออกไปซื้อข้าวทุกวัน กิจวัตรประจำวันซ้ำเดิมมันน่าเบื่อหน่ายและทำให้ซีเกียจได้ง่าย แต่ถ้าเป็นเรื่องใหญ่ เช่น วางแผนอนาคต เริ่มเรียนภาษา หางาน มันเป็นเรื่องที่น่ากลัวที่จะเริ่ม เพราะหากแต่ละสิ่งที่ยิ่งใหญ่เช่นนั้นมันสามารถเป็นไปได้ตามที่หวังได้ก็คงจะทำให้เสียใจไม่น้อย”

2.9.7 วิธีการแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง

แบบสอบถามส่วนนี้เปิดโอกาสให้ผู้ทำแบบสอบถามเผยมุมมองและทัศนคติของตนที่มี โดยยกตัวอย่างดังนี้

“เขียนลงในสมุดบันทึก โดยแบ่งเรื่องเป็นเรื่องย่อย ๆ คอยดู progress ส่วนตัวแล้ว ที่ยากที่สุดคือเริ่มทำ แต่ถ้าทำแล้วจะทำจนจบได้”

“หักดิบตัวเองตอนนั้นเลย ต้อง force ตัวเองให้ออกจากบรรยากาศการพักผ่อนแล้วลุกไปอ่านหนังสือทันที อย่ากำหนดเวลาให้ตัวเอง ต้องแบบ อ่านหนังสือดีกว่า แล้วก็ลุกไปเลย อย่ากำหนดว่าเดี๋ยวหกโมงอ่านดีกว่า”

“ลองเริ่มจากลุกไปนั่งที่โต๊ะทำงาน พยายามทำอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องกับงานแต่ไม่ใช้งานโดยตรง เช่นเขียน to do list, planner ลองจินตนาการภาพงานในหัวออกมา หา reference ให้ไอเดียเริ่มเป็นรูปเป็นร่าง”

“จัดลำดับความสำคัญ อย่างเช่น งานบ้านอาจเลือกทำในวันหยุดงาน กิจกรรมพักผ่อนนอกบ้านอาจแพลนล่วงหน้ามากขึ้น เพื่อที่จะได้จัดการเวลาอื่น ๆ ได้ลงตัวมากขึ้น หรือ เรื่องงานเป็นเรื่องความรับผิดชอบ เช่น การไปตรงต่อเวลา มีผลกับงานมาก ไม่ใช่ขงวนนอนต่ออีกหน่อย ไปสายก็ได้ไม่เป็นไร อันนี้ไม่ได้ เป็นสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ เป็นต้น”

“มีเป้าหมายในแต่ละวันและวางแผนเป้าหมายระยะยาว การมีแพลนจะทำให้เราตอบได้ว่าเราตื่นมาทำอะไร ถ้าไม่มีแพลนเราก็ไม่รู้จะทำอะไรในแต่ละวัน”

บทที่ 3

การออกแบบนิทรรศการ

3.1 ความหมายของนิทรรศการ

นิทรรศการ หมายถึง การให้การศึกษาอย่างหนึ่งด้วยการแสดงงานให้ชม เป็นการจัดแสดงและนำวัสดุทัศนวัสดุรวมถึงวัสดุต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูล ข่าวสาร ที่ผู้ชมสามารถสัมผัส เรียนรู้ ทดลองใช้ หรือมีกิจกรรมเสริมประกอบ นิทรรศการเป็นสื่อในการให้การศึกษา ความรู้ความเข้าใจ เพื่อกระตุ้นความสนใจ ตอบสนองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ชมให้บรรลุสู่เป้าหมายในเรื่องนั้น ๆ

3.2 ความสำคัญของการจัดนิทรรศการ

นิทรรศการเป็นสื่อที่มีคุณค่าและศักยภาพในการดึงดูดความสนใจของผู้ชมได้ เนื่องจากความหลากหลายของสื่อสามารถสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ชมได้ ดังนั้น นิทรรศการที่ดีจะมีอิทธิพลของผู้ชมในด้านความรู้ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ รวมทั้งการตัดสินใจดังจะเห็นได้จากตัวอย่างนิทรรศการทางการศึกษา ทางการค้า และทางศิลปวัฒนธรรม

3.3 จุดมุ่งหมายของการจัดนิทรรศการ

(1) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสนใจให้แก่ผู้ชมได้เป็นอย่างดี ในบางครั้งผู้ชมอาจมีความคิดสับสนในใจหลาย ๆ สิ่งพร้อมกันในเวลาเดียวกัน แต่การจัดนิทรรศการที่ดีจะช่วยให้ผู้ชมเกิดสมาธิสามารถถึงความสนใจเฉพาะเรื่องได้ดี เพราะการจัดนิทรรศการเปลี่ยนบรรยากาศจะทำให้ผู้ชมมีความสนใจมากขึ้นและได้รับความรู้ตรงตามความต้องการของตนเอง

(2) นิทรรศการสามารถจัดแสดงเค้าโครงเรื่องซึ่งเป็นพื้นฐานของความคิดได้ เพราะการจัดนิทรรศการจะช่วยให้ผู้ชมมองเห็นภาพและเกิดความเข้าใจง่ายมากขึ้น

(3) เพื่อย่อหรือสรุปสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น โดยรวบรวมความคิดที่เป็นนามธรรมนำไปสู่ความคิดที่เป็นรูปธรรมโดยอาศัยสื่อต่าง ๆ

(4) นิทรรศการเป็นการส่งเสริมการแสดงออก และให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(5) นิทรรศการสามารถเร้าความสนใจของผู้ชม โดยนำผู้ชมเข้าสู่เหตุการณ์ที่ต้องการจะให้ความร่วมมือด้วย เพราะผู้ชมส่วนใหญ่แล้วนั้นมีความคิดและทัศนคติที่แตกต่างกัน ดังนั้น นิทรรศการจึง

เป็นการจัดเพื่อให้ทุกคนมีพื้นฐานร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสนใจและสนับสนุนสิ่งที่หน่วยงานต้องการ เผยแพร่ออกไป

(6) นิทรรศการสามารถประเมินผลเพื่อหาข้อบกพร่องได้

3.4 ประเภทของนิทรรศการ

3.4.1 นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition) เป็นการจัดนิทรรศการแสดงเรื่องราวที่เกิดขึ้นแน่นอนแล้ว เช่น เรื่องราว รูปภาพต่าง ๆ ในประวัติศาสตร์ นิทรรศการนี้จะจัดแสดงให้ประชาชนเป็นเวลานาน โดยผู้ชมอาจเข้ามาชมและศึกษาได้ตลอดไป เช่น ภาพเขียนที่แสดงในหอศิลป์แห่งชาติ โบราณวัตถุที่แสดงในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ สัตว์ทะเลหลากหลายชนิดที่แสดงที่พิพิธภัณฑสถานทะเล บางแสน เป็นต้น การจัดนิทรรศการแบบนี้มีการลงทุนสูง เนื่องจากเนื้อหาที่จัดแสดงต้องอาศัย การศึกษาค้นคว้าหลักฐานอ้างอิง วัสดุอุปกรณ์ที่นำมาจัดแสดงเป็นวัตถุที่คงทน การออกแบบเพื่อการจัดแสดงต้อง ทำอย่างรอบคอบ โดยรูปแบบและโครงสร้างหลักไม่มีการเปลี่ยนแปลง อาจเป็นพื้นที่กลางแจ้งหรือในอาคารก็ได้

3.4.2 นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition)

เป็นการจัดแสดงนิทรรศการเพื่อแสดงเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นครั้งคราวตามโอกาสที่เหมาะสม ใช้เวลาประมาณ 2-10 วัน ไม่มีกำหนดแน่นอนขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือปัจจัยหลายประการ นอกจากนี้นิทรรศการชั่วคราวยังทำหน้าที่ส่งเสริมงานประชาสัมพันธ์นิทรรศการแบบถาวรได้อีกด้วย โดยนิทรรศการชั่วคราวจะช่วยสร้างความสนใจให้คนมาชมสิ่งแปลกใหม่ เป็นการเชิญชวนผู้ชมกลุ่มใหญ่ ๆ เข้ามาชมพิพิธภัณฑสถานในตัว

3.4.3 นิทรรศการเคลื่อนที่หรือนิทรรศการหมุนเวียน (Traveling Exhibition)

เป็นการจัดนิทรรศการที่จัดตั้งขึ้นเป็นชุดสำเร็จเพื่อเคลื่อนย้ายไปแสดงยังพื้นที่ต่าง ๆ นิทรรศการชนิดนี้มีผลดีในด้านการเข้าถึงพื้นที่ของผู้ชมกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย ทำให้ได้รับความสนใจจากผู้ชมมาก เนื่องจากมีความสะดวก อาจเคลื่อนที่ไปต่างจังหวัดหรือจังหวัดเดียวกันแต่เปลี่ยนชุมชนที่จะนำไปแสดง

3.5 ขนาดของนิทรรศการ

ขนาดของนิทรรศการแบ่งตามขนาดพื้นที่ที่จัดแสดงได้ 4 ขนาด ดังนี้

3.5.1 นิทรรศการขนาดเล็ก ใช้พื้นที่น้อยกว่า 400 ตารางฟุตหรือ 17 ตารางเมตร

3.5.2 นิทรรศการขนาดกลาง ใช้พื้นที่ 401 ตารางฟุต ถึง 1,600 ตารางฟุต หรือ 38-148

ตารางเมตร

3.5.3 นิทรรศการขนาดใหญ่ ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 1,601-4,000 ตารางฟุต หรือ 149,371 ตารางเมตร

3.5.4 นิทรรศการขนาดยักษ์ ใช้พื้นที่ตั้งแต่ 4,000 ตารางฟุตหรือมากกว่า 371 ตารางเมตร

3.6 หลักการจัดนิทรรศการ

3.6.1 เนื้อหาที่นำมาจัดนิทรรศการต้องตรงกับความสนใจและมีความหมายต่อการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่ม

3.6.2 เนื้อหาที่จัดแสดงในแต่ละจุดควรมีจุดมุ่งหมายเดียวหรือแนวคิดเดียว แสดงออกถึงความมีเอกภาพทางด้านเนื้อหา ความรู้ ความคิด และองค์ประกอบทางกายภาพ

3.6.3 ต้องตระหนักอยู่เสมอว่าการจัดนิทรรศการที่ดีต้องไม่ควรจัดให้มีตัวหนังสือมากเกินไป

3.6.4 ตัวหนังสือที่ใช้ในการจัดนิทรรศการควรเป็นแบบเดียวกัน สวยงาม เหมาะสมกับเนื้อหา อ่านง่าย สื่อความหมายดี ข้อความกะทัดรัด กระตุ้นความสนใจ โดยต้องมีขนาดใหญ่พอสมควร มีความชัดเจนสามารถมองเห็นได้ในระยะไกล โดยถือหลัก ดังนี้

(1) ถ้าต้องการให้มองเห็นชัดเจนในระยะ 65 ฟุต ตัวหนังสือควรจะสูงอย่างน้อย 2 นิ้ว

(2) ถ้าต้องการให้มองเห็นชัดเจนในระยะ 32 ฟุต ตัวหนังสือควรจะสูงอย่างน้อย 1 นิ้ว

(3) ถ้าต้องการให้มองเห็นชัดเจนในระยะ 16 ฟุต ตัวหนังสือควรจะสูงอย่างน้อย 1/2 นิ้ว

3.6.5 การออกแบบควรมีลักษณะง่าย สามารถถ่ายทอดสิ่งที่ยากให้ดูง่าย ใช้เวลาในการทำความเข้าใจน้อยที่สุด ไม่ให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกยุ่งเหยิงในการดู

3.6.6 การจัดองค์ประกอบศิลป์ เช่น รูปทรง สีผิวสัมผัส แสง เงา ที่ีจะช่วยกระตุ้นความสนใจและสื่อความหมายกับผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.6.7 พึงระวังอย่าให้การจัดแสดงผลงานที่ใช้เวลาในการเตรียมมานานกลายเป็นนิทรรศการตาย คือมีเฉพาะบอร์ดหรือป้ายนิเทศที่ติดตั้งเคียงคู่กับวัสดุ อุปกรณ์ที่ไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีใครสนใจ หรือผู้ชม เพียงเดินเข้ามาดูแล้วผ่านไปไม่เกิดประโยชน์

3.6.8 สื่อที่ใช้ในการจัดนิทรรศการควรมีหลายประเภททั้งสื่อภาพนิ่ง สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อสามมิติ ซึ่งอาจเป็นหุ่นจำลองของจริง สื่อที่มีการเคลื่อนไหวด้วยการหมุน การไหล การเคลื่อนที่ไปมา

3.6.9 วัสดุที่นำมาสร้างสรรค์สื่อเพื่อนำเสนอในนิทรรศการควรมีคุณสมบัติสอดคล้องเป็นหมวดเดียวกับเนื้อหาและช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

3.6.10 สื่อหรือสิ่งทีนำมาจัดแสดงต้องไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ชม และควรมีลักษณะเชิญชวนหรือกระตุ้นให้ผู้ชมมีส่วนร่วม

3.6.11 สถานที่ในการจัดนิทรรศการควรมีลักษณะโดดเด่นโอโถง ไม่ใช่มุมอับ ตามชอกตามมุม หรือบริเวณที่ถูกปิดบังด้วยสิ่งอื่นๆ ซึ่งทำให้ยากแก่การมองเห็น นอกจากนี้สถานที่จัดนิทรรศการไม่ควรอยู่ห่างจากชุมชนกลุ่มเป้าหมายมากเกินไป

3.6.12 แสงและอากาศเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการจัดนิทรรศการ ผู้จัดต้องแน่ใจว่าการจัดนิทรรศการแต่ละครั้งมีแสงสว่างและอากาศดีเพียงพอ โดยอาจจะเป็นแสงธรรมชาติหรือแสงจากหลอดไฟก็ได้และอยู่ในบริเวณอากาศที่ถ่ายเทได้ดี

3.6.13 องค์ประกอบทางศิลปะนิทรรศการเป็นสื่อเพื่อการโปรโมทอย่างหนึ่งที่เน้นการรับรู้ทางสายตา การรับรู้ทางประสาทตานั้นจำเป็นต้องมีการดึงดูดเร้าความสนใจให้คนดูในสิ่งที่ต้องการให้ดู มิฉะนั้นแล้วสื่อที่จัดไว้ก็อาจหมดความหมายไปได้ การสร้างสิ่งจูงใจให้ประสาทตาสัมผัสประกอบด้วยองค์ประกอบทางศิลปะหลายอย่าง ได้แก่

(1) ความสมดุล (balance) การจัดให้มีความสมดุลในการออกแบบสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ สมดุลเท่ากันทั้ง 2 ด้าน (symmetrical or formal balance) คือการจัดให้มี 2 ส่วนซ้าย ขวา มีความเท่ากันโดยการจัดวางหรือติดตั้งในลักษณะที่เหมือนกัน กล่าวคือ เท่ากันหมดทั้งระยะทางและตำแหน่งที่วาง เมื่อมองแล้วทำให้สองข้างมีน้ำหนักเท่ากัน การจัดแบบนี้เหมาะกับงานที่เป็นทาง การสมดุลไม่เท่ากันทั้ง 2 ด้าน (asymmetrical or informal balance) เป็นการจัดที่ทั้ง 2 ด้านไม่เท่ากัน ทั้งระยะทางและตำแหน่งที่วาง แต่เมื่อมองดูแล้วจะมีความรู้สึกที่ทั้งสองข้างมีน้ำหนักเท่ากัน ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ความสมดุลเกิดจากรู้สึกเมื่อดูด้วยสายตา ซึ่งการจัดรูปแบบของความสมดุลไม่เท่ากันทั้ง 2 ด้าน (asymmetrical balance) เป็นแบบที่นิยมใช้กันมากเพราะทำให้การจัดแปรเปลี่ยนไปได้หลายรูปแบบ และไม่ทำให้เกิดความจำเจน่าเบื่อ เพราะรูปแบบของงานจะมีสิ่งใหม่ ๆ ปรากฏได้ตลอดเวลา การจัดให้เกิดความสมดุลแบบนี้ ต้องอาศัยประสบการณ์ของผู้จัดที่จะต้องเข้าใจองค์ประกอบทางศิลปะอยู่บ้าง จึงจะจัดได้รูปแบบที่ดี

(2) ความเป็นหน่วยหรือเอกภาพ (unity) ความรู้สึกเป็นหน่วยเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพราะเมื่อดูแล้วจะทำให้รู้สึกเกิดความเป็นกลุ่มก้อนไม่กระจัดกระจาย วิธีการจัดความเป็นหน่วยนี้ผู้จัดจะให้ความสำคัญของพื้นที่รอบ ๆ และจัดให้มีส่วนอื่น ๆ ให้เป็นรอง ผู้ที่ขาดประสบการณ์จะจัดภาพในพื้นที่ที่กำหนดกระจัดกระจายและมีมากจนหาจุดเด่นของภาพนั้นไม่ได้

(3) การสร้างจุดสนใจ (point of interest) การสร้างจุดสนใจให้มองเป็นอันดับสำคัญว่าทำอย่างไรคนจึงจะสนใจมอง ซึ่งในธรรมชาติของคนเรานั้นชอบมองในสิ่งที่มีความสวยงาม แต่ความสวยงามเป็นผลสุดท้ายของการมอง ซึ่งอาจจะเริ่มมาจากจุดใดจุดหนึ่งที่จะไม่ใช้ความสวยงาม แต่

เริ่มมาจากความแตกต่างของภาพกับพื้นในภาพนั้น ซึ่งเรื่องของความแตกต่าง (contrast) นั้นมีหลายลักษณะ ได้แก่ ความแตกต่างของขนาด ความแตกต่างของผิว และความแตกต่างของทิศทาง เป็นต้น

(4) สีที่จะนำมาใช้เป็นสื่อสร้างจุดสนใจนี้ เป็นที่ยอมรับกันเป็นอย่างดีแล้วว่าสามารถใช้ให้เกิดความสนใจได้ แต่ก็ต้องคำนึงถึงปริมาณหรือจำนวนสีที่ใช้ด้วย การจะให้เกิดจุดสนใจได้จะต้องไม่ใช่สีร่วมกันมากนัก มิฉะนั้นความแตกต่างก็จะมี ซึ่งจะมีผลไปถึงความแตกต่างที่เด่นชัดด้วยการใช้สีนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้สีหลายสีนัก แต่การให้ปริมาณสีใดสีหนึ่งมากกว่าย่อมก่อให้เกิดความแตกต่างได้

(5) เทคนิคในการนำเสนอเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสร้างจุดสนใจให้ดึงดูดสายตาผู้ชมได้ เทคนิคที่ใช้มีต่าง ๆ กันไปแล้วแต่ความคิดสร้างสรรค์มีมากน้อยเพียงใด ซึ่งเราจะพบเสมอว่าแม้ในเรื่องที่เสนอเรื่องเดียวกันแต่เทคนิคต่างกัน ความสนใจจะแตกต่างกันไปด้วย ตัวอย่างเทคนิคได้แก่ การฉีกกระดาษ การสเปรย์สี การผสมผสานของวัตถุที่ใช้ ภาพการ์ตูน การประสานมิติ เป็นต้น

3.7 กรณีศึกษา นิทรรศการ



ภาพที่ 3.1 โปสเตอร์นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อนิทรรศการ : Home Coming พาใจกลับบ้าน (2021)

โดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

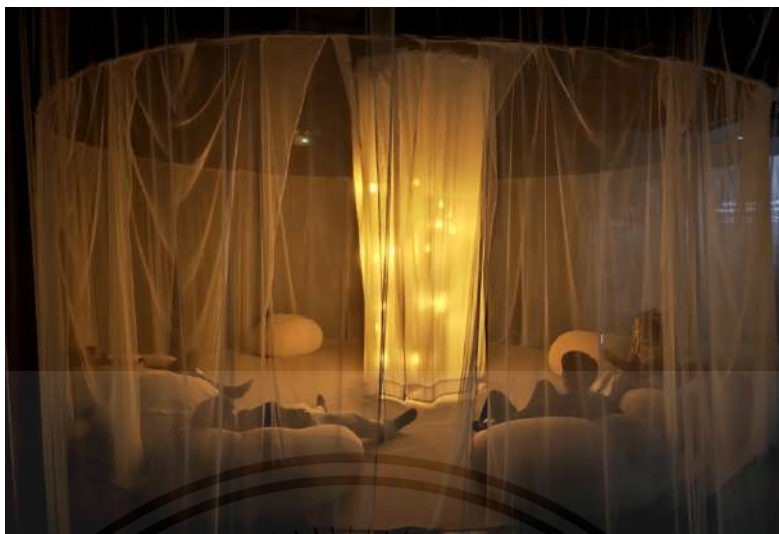
สถานที่จัดงาน : River City Bangkok

นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน เป็นนิทรรศการที่มีจุดประสงค์เพื่อให้เรา
กลับมาดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจตนเองและเพื่อสร้างประสบการณ์ ทักษะชีวิตให้คนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะ
กลุ่มวัยทำงาน ผ่านงานศิลปะที่ออกแบบให้เชื่อมโยงกับความเป็นมนุษย์ (Humanbeing) 5 โชน
ประกอบด้วย โชน 1 สสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง โชน 2 ปล่อย ขยับร่างกายไปพร้อมๆ กับ
จิตใจ โชน 3 กอด สัมผัสแสง เสียงของชิ้นงาน สร้างความมั่นคงในใจ โชน 4 นอน เอนกาย มองแสง
ประกายน้ำ เพื่อความผ่อนคลาย 5. ฟัง เสียงที่อยู่รอบตัว คลายความโดดเดี่ยว เป็นการสร้างการมี
ส่วนร่วมให้ได้สำรวจจิตใจตนเองไปด้วยกัน



ภาพที่ 3.2 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.3 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน



ภาพที่ 3.4 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.5 นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน

ความคิดเห็น : นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน เป็นนิทรรศการชั่วคราวขนาดกลาง มีจุดเด่นในด้านการนำเสนอเนื้อหาที่น่าสนใจ กล่าวคือมีการลำดับเนื้อหาและการแบ่งสัดส่วนพื้นที่ชัดเจน โดยเริ่มจากการตั้งคำถาม สำรวจ ไปจนถึงวิธีการแก้ไข โดยให้ผู้เข้าชมมีส่วนร่วมกิจกรรมมากกว่าแค่อ่านข้อมูล และมีการใช้เทคนิคอื่น ๆ สร้างจุดสนใจให้ดึงดูดสายตาผู้ชม เช่น การฉายสารคดี “Mentalverse จักรวาลใจ” ที่ถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตกลุ่มคนที่ต่างวัย 5 คน 5 ภาวะซึมเศร้า สะท้อนให้เห็นทางออกของปัญหาด้านจิตใจที่มีผลกระทบมาจากครอบครัวและสังคม

นอกจากวิธีการนำเสนอที่น่าสนใจแล้ว สถานที่จัดนิทรรศการยังมีความกว้างขวาง สามารถรองรับผู้เข้าชมในแต่ละรอบได้เป็นจำนวนมากโดยไม่เบียดเสียด มีแสงสว่างและอากาศเพียงพอโดยภายในนิทรรศการจะมีการประดับไฟสีแตกต่างกันในแต่ละห้อง เพื่อให้ผู้เข้าชมสามารถแยกออกได้ว่ากำลังอยู่ในเนื้อหาใด

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 แนวคิดของนิทรรศการ

จากการศึกษาข้อมูลจากบทความและพอดแคสต์ พบว่าพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งไม่จำเป็นต้องเกิดกับเรื่องงานเท่านั้น มันสามารถเป็นเรื่องราวในชีวิตประจำวันไปตั้งแต่เรื่องเรื่องใกล้ตัวถึงเรื่องไกลตัว และจากสำรวจในคนไทยจำนวน 141 พบว่าเรื่องบางเรื่องอย่างเช่นการทำตามความฝัน ก็เป็นเรื่องที่เราหลงลืมมันไปเช่นกัน

เพราะช่วงเวลาที่จำกัดในแต่ละวัน ทำให้เราไม่สามารถทำทุกอย่างที่เราอยากทำได้ จนสุดท้ายเรื่องพวกนั้นก็ถูกผัดออกไปโดยที่เราไม่ได้ลงมือทำ ซึ่งจริงๆ แล้วเรื่องบางเรื่องก็มีช่องโหว่ของเวลาทำให้เราทำสองอย่างในเวลาเดียวกันได้เช่นกัน และในบางเรื่องก็ไม่ได้ใช้เวลามากขนาดที่เราคิด ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่ง

นิทรรศการจะนำเสนอมุมมองในด้านช่วงเวลาของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งที่เราอาจจะมองข้ามหรือไม่ได้ใส่ใจ อาทิเช่นช่วงเวลาของการทำสิ่งต่างๆ ที่จริงๆ แล้วมันใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที ข้ออ้างที่เรามักจะใช้กัน สาเหตุ วิธีการแก้ไข และกรณีศึกษาจากบุคคลมีชื่อเสียง เพื่อให้เราตระหนักถึงคุณค่าของเวลาในชีวิต

4.2 กลุ่มเป้าหมาย

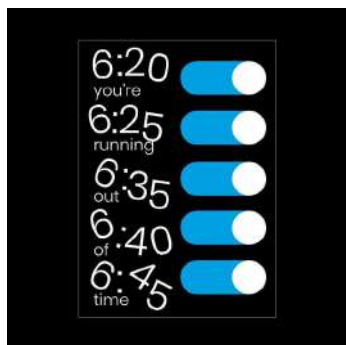
กลุ่มเป้าหมายของนิทรรศการคือนักศึกษาอายุ 19-22 ปี นักศึกษาจบใหม่อายุ 23-25 ปี และผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงริเริ่มสร้างตัวอายุ 25-30 ปี เพราะต้องการแสดงให้คนยุคใหม่ที่ยังพอมีเวลาในการเริ่มต้นได้เข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของเวลาในชีวิต

4.3 แนวทางการออกแบบ

แนวคิดหลักของการออกแบบนิทรรศการจะใช้เรื่องของเวลาเข้ามาเป็นบทบาทหลัก โดยตีความ Concept ไว้ด้วยกัน 2 แนวทางดังนี้

4.3.1 แนวทางที่ 1 Time's Up (หมดเวลา)

แนวทางที่ 1 ได้นำเอาคำว่า 'หมดเวลา' มาใช้เป็นมุมมองหลักในการนำเสนอ เพราะทุกๆ เรื่องในชีวิตประจำวันนั้นมีความจำกัดด้านเวลา หากเราไม่เริ่มลงมือก็จะกลายเป็นหมดเวลา หมดโอกาสในการทำ



ภาพที่ 4.1 Moodboard แนวทางที่ 1

4.3.2 แนวทางที่ 2 Now (ตอนนี้)

แนวทางที่ 2 ได้นำเอาคำว่า ‘ตอนนี้’ มาใช้เป็นมุมมองหลักในการนำเสนอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทุกคนเริ่มลงมือทำตั้งแต่ตอนนี้ หมดข้ออ้างที่จะผัดวัน เพื่อเป็นการใช้เวลาให้คุ้มค่าและจะได้ไม่มาเสียดายในภายหลัง



ภาพที่ 4.2 Moodboard แนวทางที่ 2

สรุป เลือกแนวทางการออกแบบที่ 2 เนื่องจากเป็นแนวทางที่ทำให้เห็นภาพคุณค่าของเวลา ได้มากกว่า สามารถครอบคลุมเนื้อหาได้ครบถ้วน เข้าใจง่าย มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

4.4 ซื่อนิทรศการ

ซื่อนิทรศการ Now มาจากคำพูด คำกระตุ้นที่สามารถสั่งตนเองให้ลงมือทำทันทีตั้งแต่ตอนนี้ หมดข้ออ้างที่จะผัดวันประกันพรุ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5 เนื้อหาภายในนิทรรศการ

4.5.1 โซนที่ 1 When

นิทรรศการส่วนนี้กล่าวถึงกาการตั้งคำถามกับตนเองว่าเราเป็นคนประเภทนี้รึเปล่า โดยที่ในห้องนี้จะมีการพูดถึงคำอ้างต่างๆ ที่มีผลต่อการผัดวันประกันพรุ่งเพื่อให้เราได้เห็นว่าคุณพูดพวกนี้แหละที่จะนำไปสู่พฤติกรรมนี้ และในส่วนนี้ยังแบ่งออกเป็นส่วย่อย 2 ส่วนเพื่อให้ผู้เข้าชมได้มีส่วนร่วมกับการนิทรรศการ ได้แก่

(1) NOW show your most used

การสำรวจว่าเราใช้คำอ้างไหนมากที่สุดเพื่อเป็นการจัดอันดับของผู้ชมภายในงาน โดยให้นำลูกบอลมาใส่ช่องคำอ้างต่างๆ ที่ทางนิทรรศการแสดงไว้

(2) NOW share unfinished resolutions

การร่วมแสดงปณิธานหรือเป้าหมายที่ยังทำไม่สำเร็จ โดยทางนิทรรศการจะให้ผู้เข้าชมสแกน Qr Code เพื่อแบ่งปันให้ผู้เข้าชมผู้อื่นได้เห็น

4.5.2 โซนที่ 2 Always Have Time

นิทรรศการส่วนนี้กล่าวถึงข้อเท็จจริงในเรื่องของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งและเวลาในการปฏิบัติงานต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วนย่อย ได้แก่

(1) Do It NOW

ข้อเท็จจริงในเรื่องเวลาของการปฏิบัติงานต่างๆ ว่าที่จริงแล้วมันใช้เวลาเพียงเท่านี้เอง โดยมีการจำแนกข้อมูลเป็น 2 ประเภท ได้แก่

(1.1) ระยะเวลาสั้น

(1.2) ระยะเวลาสั้นและส่งผลกระทบต่ออนาคต

(2) Listen Now

การฟังคำแนะนำจากคนที่ประสบความสำเร็จเฉพาะด้าน ว่าพวกเขาามีวิธีการจัดการกับพฤติกรรมดังกล่าวอย่างไรและมีคำแนะนำอะไรให้แก่ผู้ที่กำลังอยู่ในพฤติกรรมนี้บ้าง

(3) Cause Now

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งและการเปรียบเทียบระหว่าง Perfectionist กับกลัวความล้มเหลว 2 สาเหตุหลักๆ ของการเกิดพฤติกรรมนี้

(4) Best Time Now

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดประโยชน์ประโยชน์สูงสุด

(5) Time Is Now

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระยะเวลาของการปฏิบัติงาน และถ้าหากเราไม่ทำในช่วงเวลาที่กำหนดจะเกิดผลเสียอะไร ตามมา

4.5.3 โชนที่ 3 Can't Wait

นิทรรศการส่วนนี้กล่าวถึงใน 1 ในเป้าหมายของการผัดวันประกันพรุ่งนั่นคือสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวันและเราไม่สามารถผัดวันประกันพรุ่งได้ โดยนำเสนอเนื้อหาผ่านช่วงระยะเวลาในการเตรียมตัว แบ่งออกเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่

- (1) การศึกษาต่อต่างประเทศ
- (2) การเลิกบุหรี่
- (3) การไปเที่ยว
- (4) การออกกำลังกาย

4.5.4 โชนที่ 4 Time To Change

นิทรรศการส่วนนี้กล่าวถึงวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยจะมีการให้ผู้เข้าชมได้ลองตั้งเป้าหมายที่อยากจะทำภายในปีนี้คนละ 1 เรื่อง ผ่านทาง Set Up Goal Track ที่ทางนิทรรศการเป็นผู้จัดทำให้

4.5.5 โชนที่ 5 Now

นิทรรศการส่วนนี้กล่าวถึงการสร้างแรงกระตุ้นในการเริ่มลงมือทำ โดยผ่านไทม์ไลน์ของคนที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่ผู้เข้าชมงานว่ากว้างที่คนเหล่านี้จะมายืนในจุด ๆ ที่พวกเขา รู้จัด พวกเขาผ่านอะไรมาบ้าง เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งผ่านกรณีศึกษา

บทที่ 5

การออกแบบและพัฒนาแบบร่าง

5.1 การออกแบบสัญลักษณ์นิตยสาร

การออกแบบสัญลักษณ์นิตยสาร Now Exhibition มาจากการรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคำว่า “ตอนนี้” ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับแนวทางออกแบบที่เลือกไว้ ซึ่งแบ่งย่อยได้ 4 แนวทาง ดังนี้

แนวทางที่ 1 Focus

การออกแบบแนวทางนี้ได้มีการนำองค์ประกอบของการโฟกัสมาใช้เป็นบทบาทหลัก เนื่องจากการโฟกัสก็เป็นหนึ่งในวิธีแก้ไขพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยมีการแทรกสัญลักษณ์กล้องเข้ามาผสมกับตัวอักษรในหลายๆ รูปแบบภายในหนึ่งคำ



The image displays four variations of the word "NOW" in a bold, sans-serif font. Each variation incorporates a camera lens element (a circle with a dot in the center) into the letter 'O'. The variations are: 1) "NOW NOW" where the 'O's are replaced by lens elements. 2) "NOW [NOW]" where the second 'O' is a lens element. 3) "NOW [N.O.W]" where the 'O' is a lens element. 4) "NOW [N.O.W]" where the 'O' is a lens element.

ภาพที่ 5.1 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 1

แนวทางที่ 2 Speech Bubble

การออกแบบแนวทางนี้มีแนวคิดมาจากคำพูด คำเตือนต่างๆ ที่เรามักจะได้ยินเวลาที่กำลังผัดวันประกันพรุ่ง การใช้สัญลักษณ์กล่องข้อความเข้ามาประกอบกับชื่อนิทรรศการจึงทำให้ภาพรวมของนิทรรศการมีความแข็งแรงและจริงจัง



ภาพที่ 5.2 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 2

แนวทางที่ 3 ลูกศร

การออกแบบแนวทางนี้มีแนวคิดมาจากการชี้ลงของลูกศร ซึ่งมีความหมายถึงคำว่าตรงนี้ จึงนำสัญลักษณ์ลูกศรเข้ามาผสมกับชื่อนิทรรศการ โดยแทรกที่ตัวแรกและตัวสุดท้ายของคำว่า NOW



ภาพที่ 5.3 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางที่ 4 Post It

การออกแบบแนวทางนี้มีแนวคิดมาจากการแปะโพสต์อิทในสำนักงาน เนื่องจากเป็นหนึ่งในอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับช่วยเตือนความจำ จึงนำรูปลักษณะของโพสต์อิทมาประกอบเข้ากับชื่อนิทรรศการ



ภาพที่ 5.4 การออกแบบสัญลักษณ์แนวทางการออกแบบที่ 4

สรุป เลือกแนวทางที่ 2 (Speech Bubble) เนื่องจากเป็นแนวคิดที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการเล่าของนิทรรศการมากที่สุด มีความน่าสนใจ อีกทั้งยังสามารถนำไปปรับใช้กับส่วนอื่น ๆ ของงานให้กลายเป็นระบบกราฟิกในนิทรรศการได้



ภาพที่ 5.5 สัญลักษณ์นิทรรศการสีขาว-ดำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.6 สัญลักษณ์นิตรรศการ



ภาพที่ 5.7 สัญลักษณ์นิตรรศการ

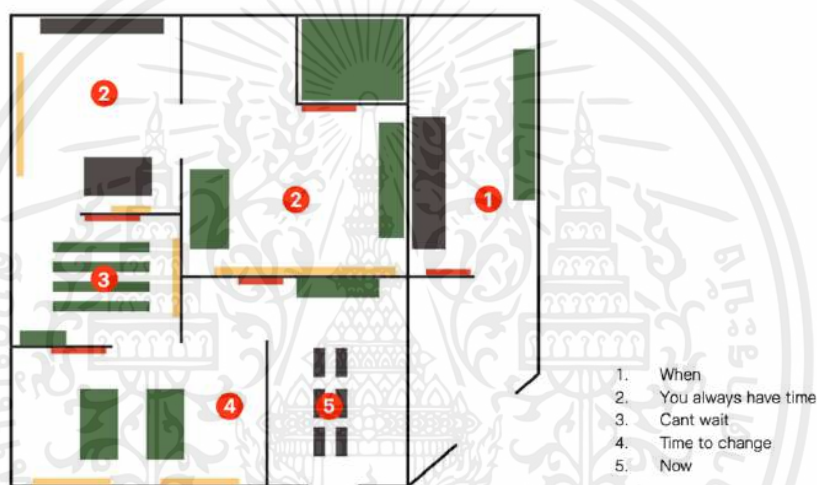
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 การออกแบบนิทรรศการ

5.2.1 โครงสร้างของนิทรรศการ

การออกแบบโครงสร้างของนิทรรศการเริ่มต้นจากการลำดับข้อมูลทั้งหมด โดยดึงหัวข้อหลักๆ อย่างเช่น ประเภท สาเหตุ นำมาจำแนกใส่หมวดหมู่เนื้อหาที่มีความคล้ายคลึงกัน แบ่งออกเป็น 5 โซน

หลังจากนั้นจึงนำมาจัดรูปแบบโครงสร้างนิทรรศการ โดยคำนวณและประเมินขนาดคร่าวๆ ของแต่ละโซนและต้องคำนึงถึงปริมาณ ความสำคัญของเนื้อหา ลำดับการอ่าน วิธีการเดินของผู้เข้าชม นิทรรศการ เพื่อให้การลำดับข้อมูลมีความเป็นระเบียบ ไม่เกิดความสับสนแก่ผู้เข้าชมนิทรรศการ



ภาพที่ 5.8 แบบร่างแผนผังนิทรรศการ 2 มิติ

หลังจากได้ขนาดและสัดส่วนโครงสร้างนิทรรศการที่ลงตัวเรียบร้อยแล้ว จึงนำโครงสร้างดังกล่าวไปพัฒนาให้เป็นโครงสร้างนิทรรศการ 3 มิติด้วยโปรแกรม Cinema 4D โดยมีการเปรียบเทียบสัดส่วนโครงสร้างนิทรรศการกับโมเดลคนเพื่อให้สัดส่วนนิทรรศการเป็นไปได้อย่างถูกต้อง

Exhibition Plan



ภาพที่ 5.9 แบบร่างโครงสร้างนิทรรศการ 3 มิติ



ภาพที่ 5.10 แบบร่างโครงสร้างนิทรรศการ 3 มิติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.2 การออกแบบกราฟิกและการจัดวางเนื้อหา

การจัดวางเนื้อหาแต่ละโซนของนิทรรศการ Now จะใช้วัตถุจริงและข้อความเป็นแนวทางหลัก และจะมีภาพประกอบเป็นแนวทางเสริม โดยจะมีการกระจาย Graphic Elements ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งในแต่ละจุด เช่น ปฎิทิน นาฬิกาดิจิตอล นาฬิกาแขวน และจะนำGraphic Elements จากสัญลักษณ์นิทรรศการมาใช้ในการทำป้ายโซนต่าง ๆ

การจัดวางเนื้อหาในโซนที่ 1 มีเนื้อหาเกี่ยวกับการตั้งคำถามถึงพฤติกรรมที่เราเป็นอยู่ว่ามีเข้าข่ายเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งหรือไม่ โดยในโซนนี้จะมีการจัดแสดงสิ่งของนำมารวมกับข้ออ้างในการผัดวัน มีส่วนกิจกรรมเป็นการจัดอันดับคำอ้างที่ผู้เข้าชมใช้มากที่สุด และการแบ่งเป้าหมายที่ยังไม่สำเร็จ ในส่วนนี้จะมีการใช้ To Do List เป็นองค์ประกอบหลัก



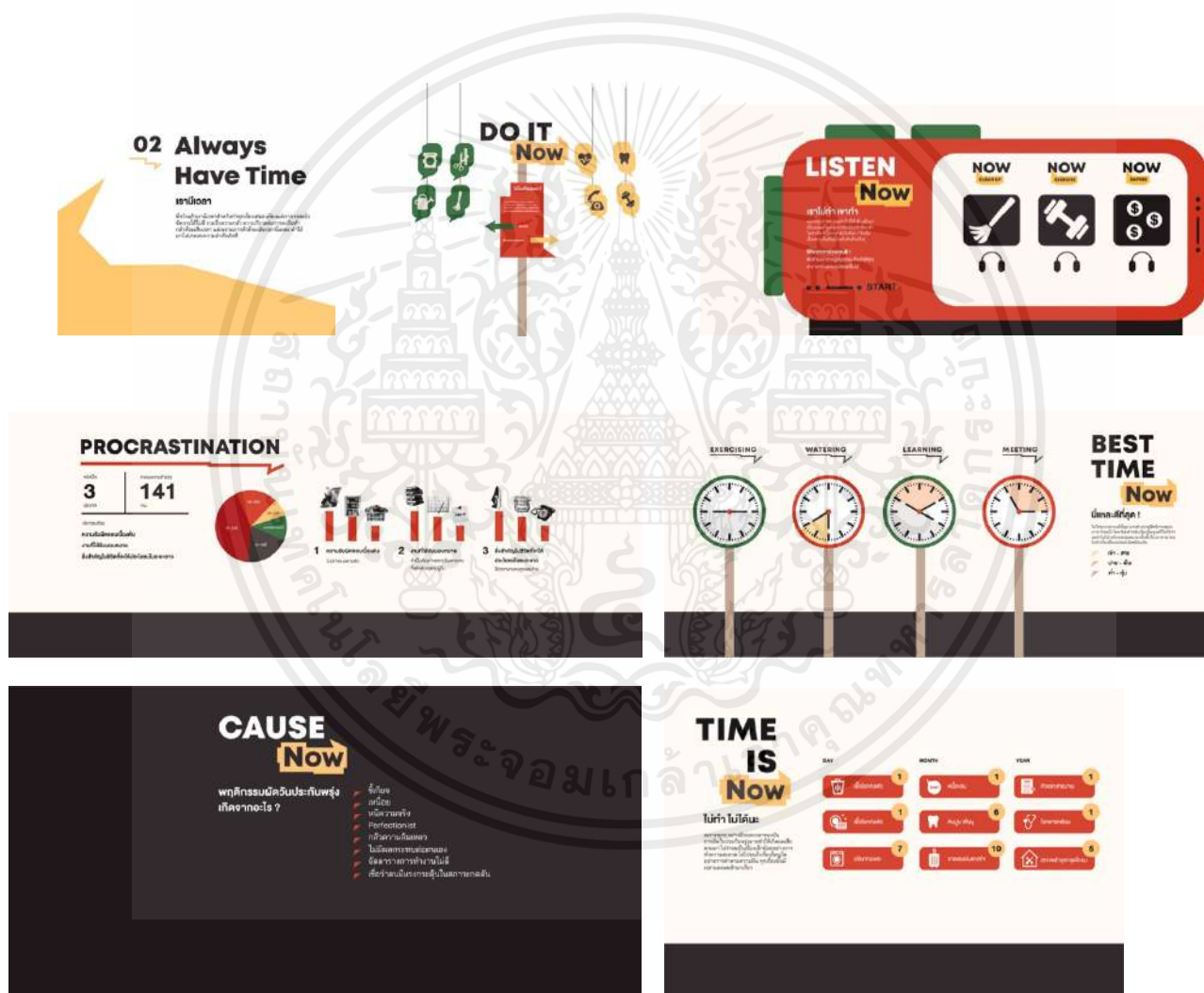
ภาพที่ 5.11 แบบร่างโครงสร้างนิทรรศการ 3 มิติ โซนที่ 1



ภาพที่ 5.12 กราฟิก 2 มิติ โชนที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

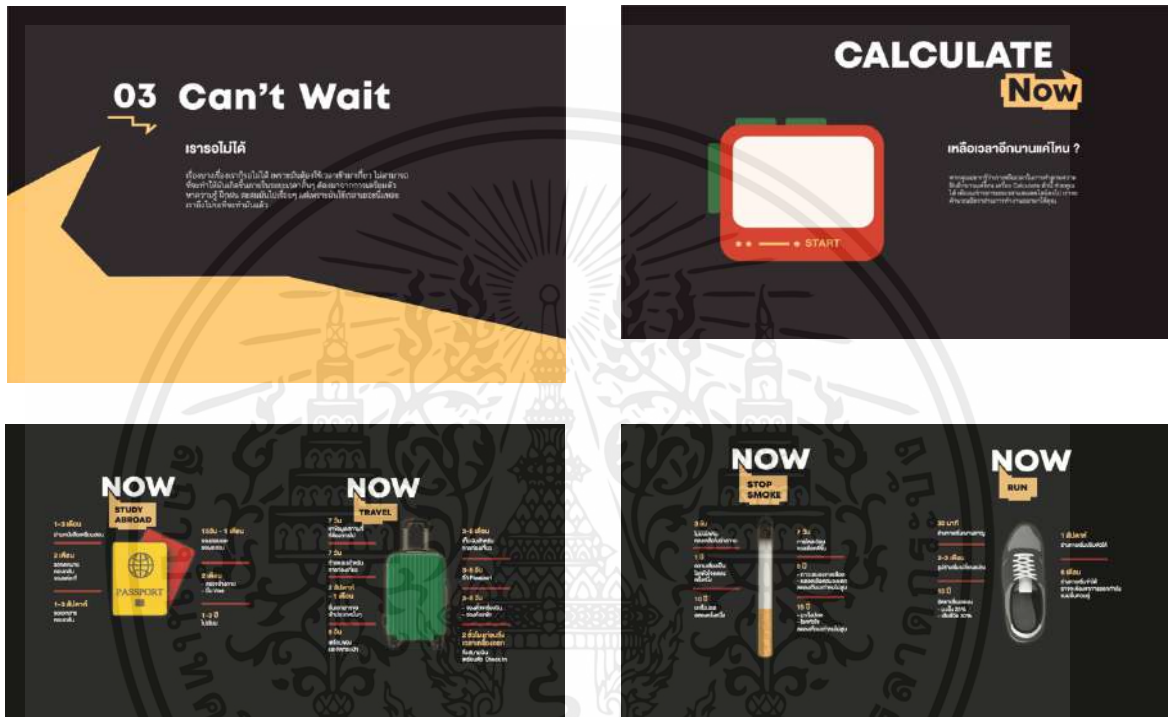
การจัดวางเนื้อหาในโซนที่ 2 มีเนื้อหาเกี่ยวกับข้อเท็จจริงของพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยจะเป็นแบ่งเป็น 2 ส่วนภายในโซน มีการนำ Graphic Elements ของสัญลักษณ์นิทรรศการมาใช้ ในส่วนแผ่นป้าย Do It Now ซึ่งเมื่อพลิกแผ่นป้ายอีกด้านจะพบกับข้อความ มีการนำนาฬิกาดิจิตอล มาใช้ในรูปแบตู้ฟังคำแนะนำในส่วน Listen Now มีการนำนาฬิกาแขวนบอกเวลาที่ตีตีในส่วน Best Time Now มีการจัดตั้งเตียงนอน และมีการใช้ข้อความสื่อถึงคำว่า ‘ช้า’ ประกอบกับกระดาศปลิวในส่วน Time Is Now



ภาพที่ 5.13 กราฟิก 2 มิติ โซนที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีการดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การจัดวางเนื้อหาในโซนที่ 3 มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่เราไม่สามารถรอได้ จึงใช้การแสดงข้อมูลแบบ Timeline มาแนะนำเนื้อหา โดยจะใช้วัตถุจริงประกอบกับ Infographic บนพื้นจะมีการเจาะช่องไฟเพื่อทำเป็นข้อความกะพริบสอดคล้องกับเนื้อหาที่นำเสนอ ในส่วนกิจกรรมจะมีตุ๊กมให้ผู้ใช้ชมได้คำนวณช่วงเวลาที่เหลือของการปฏิบัติงาน ได้มีการออกแบบตุ๊กมให้เป็นลักษณะของนาฬิกาดิจิตอล



ภาพที่ 5.14 กราฟิก 2 นาที โซนที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การจัดวางเนื้อหาในโซนที่ 4 มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการแก้ไข โดยบนผนังจะแสดง Infographic วิธีการแก้ปัญหา ในส่วนกิจกรรมจะมีการทำ Set Up goal โดยทางนิทรรศการจะให้ แทร็คมาเขียน และมีการนำรูปลักษณ์ของนาฬิกาจิตตอลมาทำเป็นโต๊ะสำหรับทำกิจกรรม



ภาพที่ 5.15 กราฟิก 2 มิติ โซนที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การจัดวางเนื้อหาในโซนที่ 5 มีเนื้อหาเกี่ยวกับกรณีศึกษา แรงจูงใจ การให้กำลังใจ โดยมีการนำรูปลักษณะของกล่องข้อความมาใช้ประกอบกับ Infographic แสดงระยะเวลาของบุคคลที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ มีการนำปฏิทินมาใช้เป็นที่จัดตั้งสำหรับหยิบบัตรให้กำลังใจ และมีการกลับคำจากคำว่า Now เป็นคำว่า Won ที่มีความหมายถึงการชนะ เป็นอันว่าทุกคนได้ชนะพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมดเรียบร้อยแล้ว



ภาพที่ 5.16 กราฟิก 2 มิติ โซนที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 การออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

นำแนวคิดจากคำอ้างที่เราพูดกันบ่อย ๆ ก็คือคำว่า ‘เดียว’ แต่ในคำว่าเดียนี่ก็สามารถนำมาเล่นได้ 2 กลุ่มก็คือ ‘เดียวค่อย’ กับ ‘เดียนี่’ ข้อความบนโปสเตอร์จึงทำเป็นข้อความที่อ่านได้ทั้ง 2 แบบ โดยมีการเน้นในส่วน ‘เดียนี่’ ซึ่งตรงกับชื่อนิทรรศการ และมีการนำวัตถุจริงเข้ามาใช้ โดยแทรกคำอ้างต่าง ๆ ลงไปจนสุดท้ายก็กลายเป็นทำไม่ทันแล้ว



ภาพที่ 5.17 แบบร่างโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ครั้งที่ 1

จากข้อเสนอแนะของอาจารย์ พบว่าแบบร่างยังไม่สามารถนำเสนอให้ดูมีความจริงจังได้ มีการแนะนำให้เปลี่ยนเป็นรูปภาพจริง



ภาพที่ 5.18 แบบร่างโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ครั้งที่ 2

จากข้อเสนอแนะของอาจารย์ พบว่าแบบร่างรูปเครื่องซักผ้ายังไม่สามารถนำเสนอเนื้อหาได้ชัด และตัวภาพ ข้อความโฆษณายังคงอ่านยาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.19 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4 การออกแบบวิดีโอประชาสัมพันธ์

นำแนวคิดจากคำอ้างต่าง ๆ มาทำเป็นวิดีโอ โดยจะให้ข้อความเปลี่ยนความหมายและกลุ่มคำไปเรื่อย ๆ จนมาถึงคำว่า Now ที่เป็นชื่อนิทรรศการ

Scene: I'll do it	Scene: I'll do it someday one day tomorrow in 2 weeks in a year when I'm ready NOW	Scene: I'll do it NOW
	Flip text excuse จนถึง Now	
Scene: Everything can start NOW	Scene: Run Dream Eat Love Learn Saving Study Go NOW	Scene: NOW
Flip text คำแนะนำ	Flip text verb Walk Find etc.	จับทีละตัว
Scene: or	Scene: NEVER	Scene: Now
จับทีละตัว	จับทีละตัว	กลืนมาทีละตัว
Scene: Now	Scene: Learning How To Stop Procrastination Now EXHIBITION 09 - 11 June 2023 @ Central World 10.00 - 20.00	Scene:
กรอบค่อยๆ เฟดขึ้น	ข้อมูลค่อยๆ เฟดขึ้น	

Create your own at Storyboard That

ภาพที่ 5.20 Story Board วิดีโอประชาสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5 การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์

นำแนวคิดของคำพูดที่สื่อถึงว่าเรามีพฤติกรรมนี้ โดยข้อความแสดงถึงการตีความมาประกอบกับรูปภาพ



ภาพที่ 5.21 สื่อประชาสัมพันธ์ออนไลน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

ผลงานสำเร็จ

6.1 สัญลักษณ์นิทรรศการ



ภาพที่ 6.1 สัญลักษณ์นิทรรศการ

6.2 ภาพป้ายห้องนิทรรศการ



ภาพที่ 6.2 ภาพป้ายห้องนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3 ภาพจำลองนิทรรศการ



ภาพที่ 6.3 ภาพจำลองนิทรรศการ



ภาพที่ 6.4 ภาพด้านหน้านิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

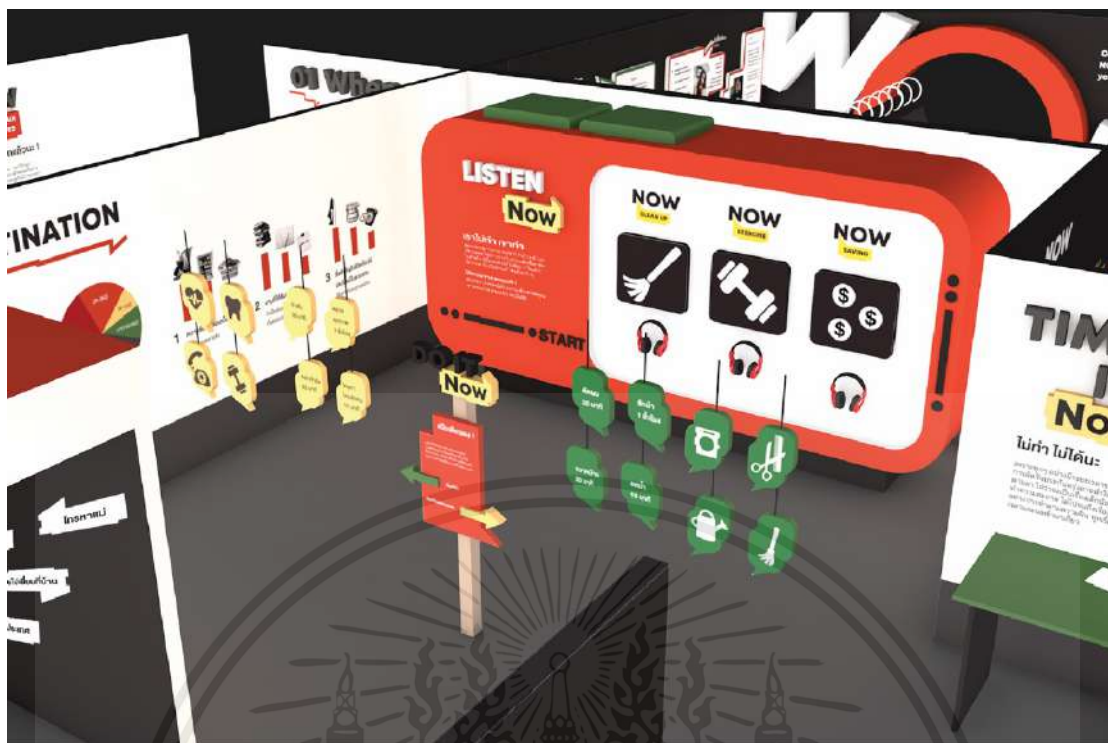


ภาพที่ 6.5 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 1



ภาพที่ 6.6 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.7 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2



ภาพที่ 6.8 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.9 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2



ภาพที่ 6.10 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.11 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 3



ภาพที่ 6.12 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.13 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 4



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับภาพที่ 6.14 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 4 นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.15 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 5

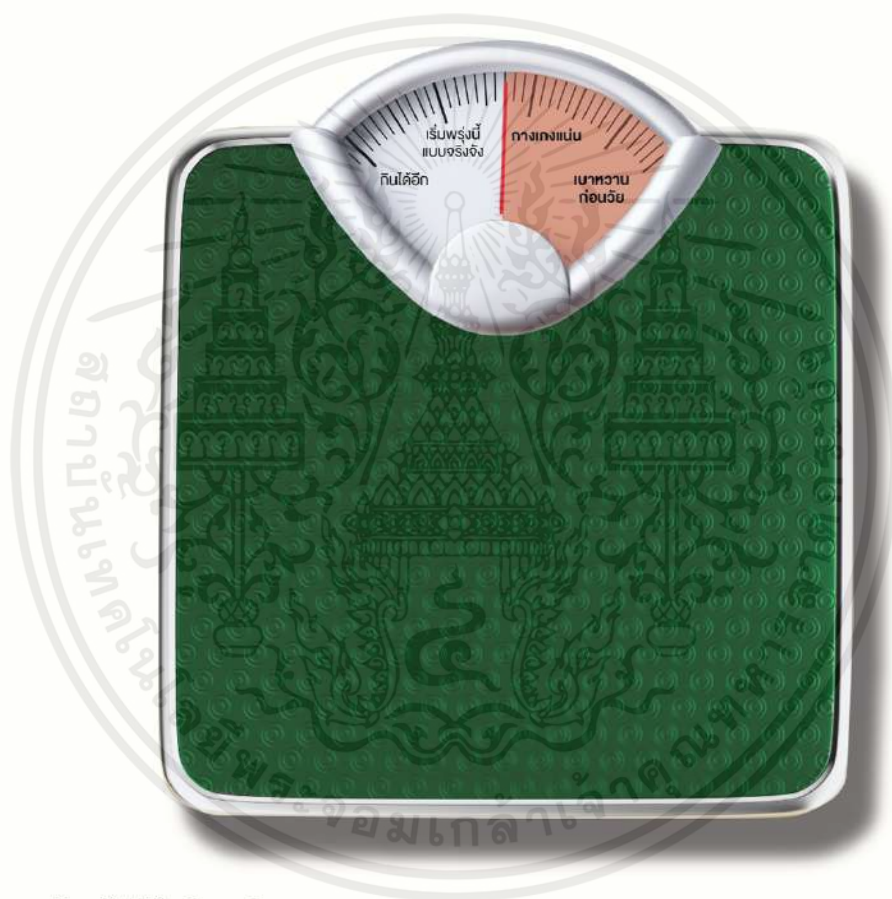


ภาพที่ 6.16 ภาพภายในนิทรรศการโซนที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตเห็นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.4 สื่อประชาสัมพันธ์นิทรรศการ

เด็ยวค๋อยลด หรือจะลดเด็ยวนี้



เรียนรู้วิถีกำจัดพฤติกรรม
ผิดวันประกันพรงได้ที่

Now
EXHIBITION

09 - 11 June 2023
10.00 - 20.00
@ Central World

ภาพที่ 6.17 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์นิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เด็ยวค๋อยซั๊ก หรือจะซั๊กเด็ยวนี้

ไม่มีเสื้อผ้าใส่

ซั๊กเก็ยจ้ง

ไม่มีแคด

พรงนี้ก็กับ

ผ้ายังน้อย

เรียนรู้วิถีกำจัดพุกติกรรรม
ผัดวันประกันพรงได้ที

Now
EXHIBITION

09 - 11 June 2023

10.00 - 20.00

@ Central World

ภาพที่ 6.18 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์โครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เดี๋ยวค่อยอ่าน หรือจะอ่านเดี๋ยวนี้



เรียนรู้วิธีการจัดพฤติกรรม
ผัดวันประกันพรุ่งได้ที

Now
EXHIBITION

09 - 11 June 2023
10.00 - 20.00
@ Central World

ภาพที่ 6.19 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์โครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เดี๋ยวค่อยตื่น หรือจะตื่นเดี๋ยวนี้



เรียนรู้วิธีการจัดพฤติกรรม
ผัดวันประกันพรุ่งได้ที่

Now
EXHIBITION

09 - 11 June 2023
10.00 - 20.00
@ Central World

ภาพที่ 6.20 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์โครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เดี๋ยวค่อยไป หรือจะไปเดี๋ยวนี้



เรียนรู้วิธีการจัดพฤติกรรม
ผัดวันประกันพรุ่งได้ที่

Now
EXHIBITION

09 - 11 June 2023
10.00 - 20.00
@ Central World

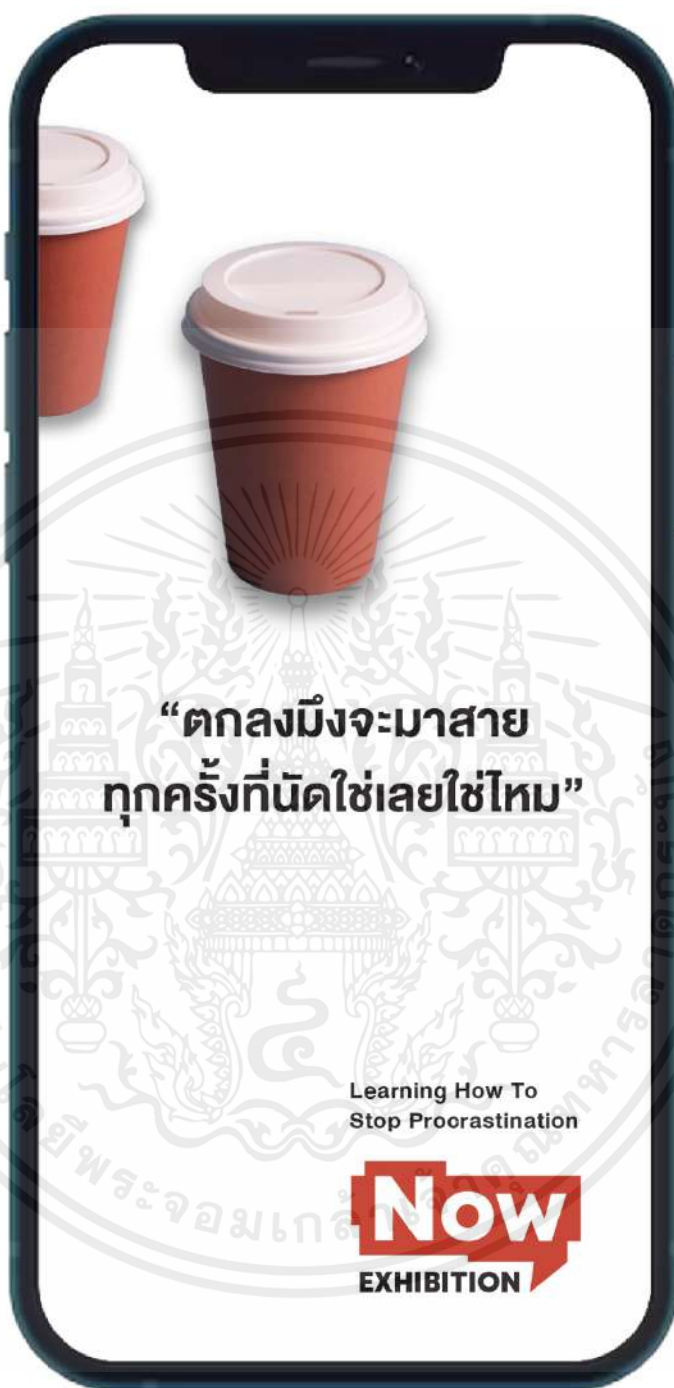
ภาพที่ 6.21 ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์โครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



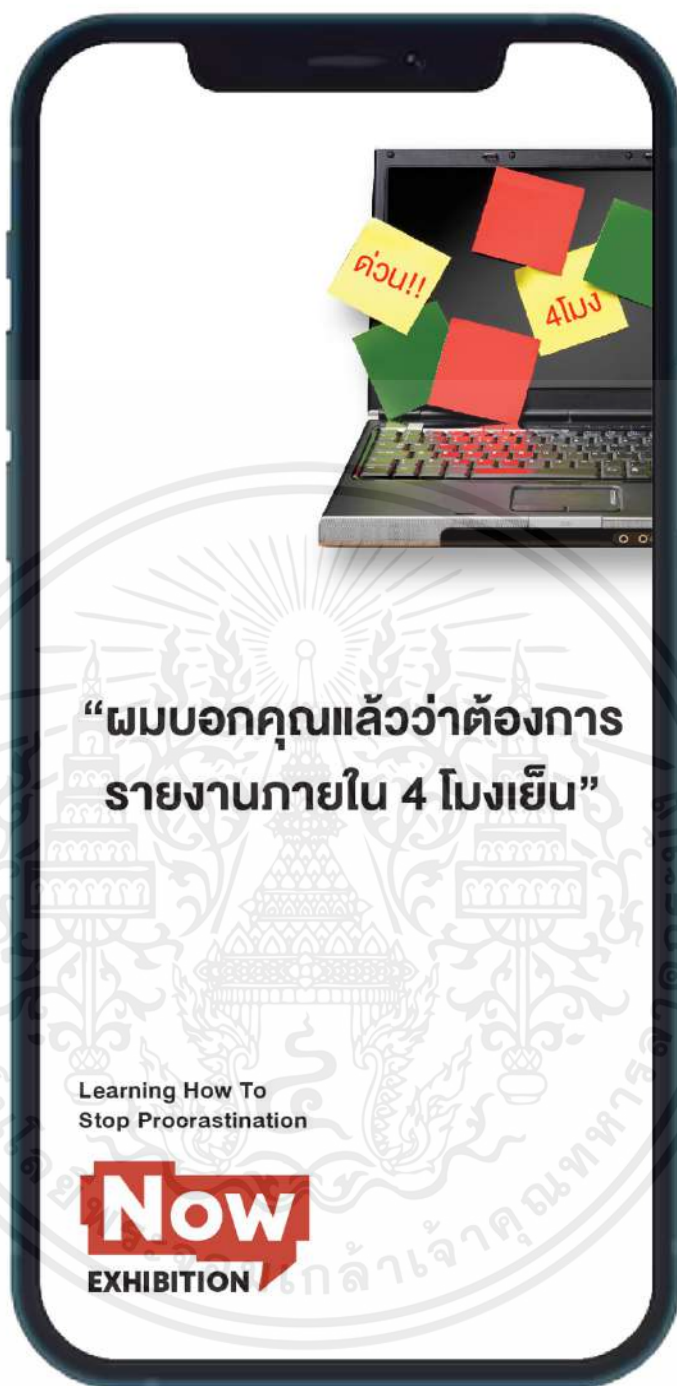
ภาพที่ 6.22 ภาพสื่อออนไลน์นิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.23 ภาพสื่อออนไลน์นิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.24 ภาพสื่อออนไลน์นิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Now

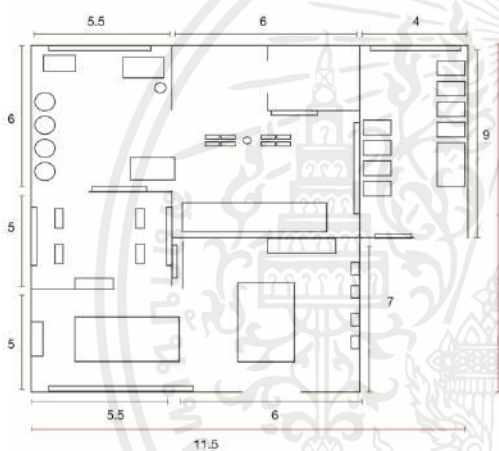
EXHIBITION

Dimension : 11.5 x 16 x 27m.

Area : 184 m²

Zone : 5 Zones

1. When
2. Always have time
3. Can't Wait
4. Time to change
5. Now



01 When



02 Always Have Time



03 Can't Wait



02 Always Have Time



04 Time To Change

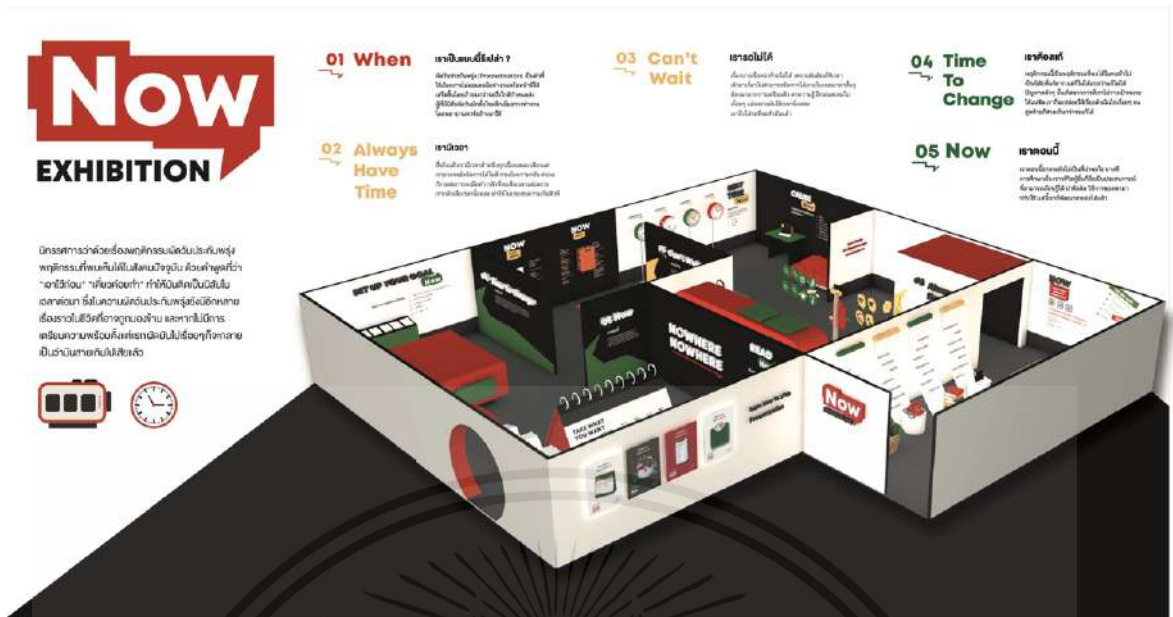


05 Now



ภาพที่ 6.25 ภาพสรุปรวมนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.26 ภาพแผ่นพับนิทรรศการ



ภาพที่ 6.27 ภาพแผ่นพับนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.28 ภาพบัตรเข้างานนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 บทสรุป

นิทรรศการ Now เป็นนิทรรศการที่บอกเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมผิดวันประกันพรั้ง โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ผู้เข้าชมตระหนักถึงคุณค่าของเวลาในชีวิต ในนิทรรศการจะมีตั้งแต่การสำรวจตนเอง ข้อเท็จจริง วิธีการแก้ไข และกรณีศึกษา เพื่อให้ผู้เข้าชมได้ทำความเข้าใจกับพฤติกรรมผิดวันประกันพรั้งในหลากหลายรูปแบบ รับทราบข้อมูลที่ถูกต้อง และเรียนรู้วิธีที่จะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นกับตนเอง

พฤติกรรมผิดวันประกันพรั้งพบได้ในสังคมทั่วไปทั้งประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งคนส่วนมากจะเชื่อว่าพฤติกรรมนี้ต้องเกี่ยวกับการทำงานเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วพฤติกรรมผิดวันประกันพรั้งนั้นเกิดขึ้นกับเรื่องรอบตัวได้มากกว่า ทั้งเรื่องใกล้ตัวอย่างการทำความสะอาด การซักผ้า ไปจนถึงเรื่องไกลตัวที่ต้องใช้เวลา อาทิเช่น การทำตามความฝัน การทำธุรกิจ และในเรื่องพวกนี้เองก็เป็นเรื่องที่สังคมมักจะมองข้าม ไม่ให้ความสำคัญ ดังนั้นผู้จัดทำจึงหวังว่าศิลปินพันธ์นี้จะสามารถช่วยให้คนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับปัญหานี้ได้ไม่มากก็น้อย

7.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

7.2.1 เนื้อหามีความหลากหลายเมื่อเทียบกับระยะเวลาและกลุ่มบุคคล ทำให้ข้อมูลบางส่วนอาจไม่ได้ครอบคลุมกับคนทุกช่วงวัย

7.2.2 หัวข้อศิลปินพันธ์เป็นหัวข้อที่เป็นนามธรรม ทำให้การตีความออกมาเป็นรูปธรรมค่อนข้างยากและไม่ชัดเจน

7.2.3 การทำนิทรรศการต้องใช้ความรู้ด้านซอฟต์แวร์หลากหลายโปรแกรม ทั้งสองมิติและสามมิติ

7.3 ข้อเสนอแนะ

สำหรับผู้สนใจจะนำนิทรรศการไปต่อยอดเป็นผลงานอื่น ๆ ควรหาวิธีการเล่าเรื่องที่มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นเนื้อหาที่ค่อนข้างหลากหลายและมีความเป็นนามธรรมสูง ถ้าหากสามารถหาวิธีการเล่าหรือรูปแบบการนำเสนอที่ครอบคลุมเนื้อหา สู่ถึงหัวข้อได้ชัดเจน จะทำให้ผลงานเป็นที่น่าสนใจมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

POB PAD (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). “ผัดวันประกันพรุ่ง เทคนิคเปลี่ยนนิสัยให้เริ่มทำเดี๋ยวนี้” จาก <https://www.pobpad.com/ผัดวันประกันพรุ่ง-เทคนิค>

Tim Urban (2016) “Inside the mind of a master procrastinator “ จาก <https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>

Alljit (2023) “ทำไมคนเราชอบผัดวันประกันพรุ่ง” จาก <https://www.alljitblog.com/ผัดวันประกันพรุ่ง/>

Mission to the Moon (2021) “อันตรายของการ “ผัดวันประกันพรุ่ง” มากเกินพอดี” จาก <https://missiontothemoon.co/อันตรายของการ-ผัดวันปร/>

Mission to the Moon (2021) “เลิกผัดวันประกันพรุ่งกับหนังสือ How to Stop Procrastinating จาก <https://www.youtube.com/watch?v=XXLRMlpeZYE>

พญ.วิมลธรา แก้วพิลา (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์) “ตั้งแต่พรุ่งนี้ฉันจะเลิกผัดวันประกันพรุ่ง” จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/08302017-1057#:~:text=ถ้าคุณต่อสู้กับการ,อาหารตามที่ตั้งใจ%3F>

ขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร (2014) “อยากเลิกผัดวันประกันพรุ่ง... เสียที!” จาก <https://www.youtube.com/watch?v=4GPLwP8fZU0>

Thomas Curran (2019) “Our dangerous obsession with perfectionism is getting worse” จาก <https://www.youtube.com/watch?v=LFG1b1-EsW8>

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล กัญญณัฐ พิริยะวัฒน์
วัน เดือน ปีเกิด 28 สิงหาคม พ.ศ.2543
ที่อยู่ปัจจุบัน 4/128 ซอย6 หมู่บ้านสหกรณ์ แขวงคลองกุ่ม
เขตบึงกุ่ม จังหวัดกรุงเทพมหานคร
รหัสไปรษณีย์ 10240

การติดต่อ เบอร์โทรศัพท์ : 0928961864
Email : tobkanyanat@gmail.com

ประวัติการศึกษา
พ.ศ.2558 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย
พ.ศ.2561 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย
พ.ศ.2565 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร
ลาดกระบัง