

การออกแบบนิทรรศการเคลื่อนที่เรื่อง  
การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในสังคมการทำงาน “ฉันต่างเหมือนเธอ”

COMPARING YOURSELF WITH  
OTHER PEOPLE IN WORKING SOCIETY EXHIBITION



ธีรวัดน์ น้อยทับทิม  
TIRAWAT NOITAPTIM

ศิลปะนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาศิลปะ ศิลป์ ภาควิชาศิลปะ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2565

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ก.

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ใบรับรองศิลปนิพนธ์

หัวข้อศิลปนิพนธ์

นิทรรศการเคลื่อนที่เรื่องการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในสังคมการทำงาน

COMPARING YOURSELF WITH OTHER PEOPLE IN

WORKING SOCIETY EXHIBITION

ชื่อ

นายฉัตรวัฒน์ น้อยทับทิม

รหัสนักศึกษา

62020246

หลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชา

นิเทศศิลป์

ภาควิชา

นิเทศศิลป์

คณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา

ดร.মনวดี ศิริเปรมฤดี

( ดร.মনวดี ศิริเปรมฤดี )

อาจารย์ที่ปรึกษา

วันที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข.

หัวข้อศิลปนิพนธ์	นิทรรศการเคลื่อนที่เรื่องการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในสังคมการทำงาน COMPARING YOURSELF WITH OTHER PEOPLE IN WORKING SOCIETY EXHIBITION
ชื่อ	นายถิรวัฒน์ น้อยทับทิม
รหัสนักศึกษา	62020246
หลักสูตร	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
ภาควิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.มนวดี ศิริเปรมฤดี

บทคัดย่อ

สังคมเกิดการแข่งขันกันสูงมากตั้งแต่เด็กจนผู้ใหญ่ แข่งกันสอบเข้าโรงเรียน มหาวิทยาลัย จนเรียนจบแล้ว ก็ยังต้องมาเจอสังคมที่ต้องแข่งขันกันอีก ซึ่งสังคมการทำงานนอกจากจะกดดันในด้านการงานที่หนักหน่วงแล้ว ก็กดดันในด้านอื่นอีกหลาย ๆ ด้าน เช่น เรื่องหน้าที่การงาน ตำแหน่ง ผลงาน ชีวิต หรือแม้กระทั่งความเป็นอยู่ หลายคนเลยมักเกิดความรู้สึกด้อยค่าหรือไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองมี เป็นความทุกข์ใจที่เกิดจากการติดอยู่กับวังวนความคิดในการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่ตลอดเวลา จากการแข่งกันกันเองในสังคมและเปรียบเทียบกับคนอื่นในใจ การที่เราไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอาจทำให้เราพยายามเป็นแบบคนอื่นมากจนเกินไปจนไม่อยากเป็นตัวเรา ความรู้สึกอิจฉา ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ หมดกำลังใจ หรือขาดความมั่นใจในตัวเอง

ศิลปนิพนธ์การออกแบบนิทรรศการ ฉันท่างเหมือนเธอ มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ที่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอยู่บ่อยครั้งได้เข้าใจถึงธรรมชาติของการเปรียบเทียบตัวเองในสังคมวัยทำงานกับคนอื่นและแนวทางวิธีที่ทำให้เรารู้จุดยืนของตนเอง ผ่านการออกแบบนิทรรศการเชิงปฏิสัมพันธ์เพื่อจำลองสถานการณ์ให้เข้าใจในเรื่องที่ต้องการจะสื่อให้เข้าใจได้ง่ายและตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ค.

## กิตติกรรมประกาศ

ศิลปินพจน์ฉบับนี้ผ่านลู่ทางไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าขอขอบคุณบุคคลรอบตัวที่คอยช่วยเหลือข้าพเจ้าเป็นอย่างดีในแต่ละเรื่องและทำให้ศิลปินพจน์นี้กลายเป็นจริง ข้าพเจ้าขอขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้าที่คอยเป็นกำลังใจสำคัญ การให้กำลังใจข้าพเจ้ามาตลอดในเวลาที่ท้อหรือยามที่เหนื่อย ให้การสนับสนุนทั้งด้านความรู้ในข้อมูลต่าง ๆ สนับสนุนในด้านการเงินค่าใช้จ่ายเพื่อนำมาใช้ในศิลปินพจน์ทั้งหมด ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา ดร.มนวดี ศิริเปรมฤดี ที่ให้ความใส่ใจในทุกรายละเอียดของงานข้าพเจ้า ช่วยทำให้สิ่งที่ข้าพเจ้าคิดไว้ ออกมาได้ดีมากยิ่งขึ้น และข้าพเจ้ารู้สึกเป็นโชคดี ที่เลือกอาจารย์มนวดี มาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างที่สุด ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุข อยู่ในทุกสถานการณ์ในชีวิตของข้าพเจ้า หล่อหลอมให้ข้าพเจ้ามีไอเดียที่หลากหลายมากขึ้น และทำให้วันที่แยกลายเป็นวันที่ดีได้ด้วยเสียงหัวเราะ หากไม่มีคนเหล่านี้ ข้าพเจ้าคงมาไม่ถึงจุดนี้ และเพราะสิ่งทั้งปวง ข้าพเจ้าจึงมีพลังที่จะพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต

ฉิรวัฒน์ น้อยทับทิม

# สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	2
1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 การออกแบบนิทรรศการ.....	4
2.2 การออกแบบกราฟิกสำหรับนิทรรศการ.....	7
2.3 การเปรียบเทียบ.....	10
2.4 Low Self-Esteem.....	12
บทที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	16
3.1 จำนวนคนที่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น.....	16
3.2 เรื่องที่วัยทำงานส่วนใหญ่มักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น .....	17
3.3 จำนวนคนที่มักเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่าหรือด้อยกว่าเรา.....	18
3.4 ข้อดีและข้อเสียจากการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น .....	18
3.5 สิ่งกระตุ้นให้เกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น.....	19
3.6 วิธีจัดการความรู้สึกตัวเองเมื่อเกิดกดดันหรือเครียดจากการเปรียบเทียบ.....	19

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	20
4.1 วัตถุประสงค์ของนิทรรศการ.....	20
4.2 แนวคิดการออกแบบนิทรรศการ.....	20
4.3 เนื้อหาภายในนิทรรศการ.....	23
บทที่ 5 การออกแบบและพัฒนาแบบร่าง.....	26
5.1 การออกแบบโลโก้นิทรรศการ.....	26
5.2 การออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์.....	28
5.3 การออกแบบแผ่นพับประชาสัมพันธ์.....	30
5.4 การออกแบบสื่อประกอบนิทรรศการสำหรับผู้เข้าร่วมงาน.....	31
5.5 การออกแบบโครงสร้างของนิทรรศการ.....	32
บทที่ 6 ผลงานสำเร็จ.....	33
6.1 สัญลักษณ์นิทรรศการ.....	33
6.2 โปสเตอร์นิทรรศการ.....	34
6.3 แผ่นประชาสัมพันธ์.....	35
6.4 แผ่นประวัติสัมพันธ์.....	36
6.4 พื้นที่นิทรรศการ.....	37
บทที่ 7 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	39
7.1 บทสรุป.....	39
7.2 ปัญหาในการทำงาน.....	39
7.3 ข้อเสนอแนะ.....	40
บรรณานุกรม.....	41
ประวัติผู้เขียน.....	43

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญรูป

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 4.1 ภาพ Mood Board.....	20
ภาพที่ 4.2 ภาพ Key Visual.....	21
ภาพที่ 5.1 แบบร่างโลโก้กิจกรรมฉันทันต่างเหมือนเธอ.....	25
ภาพที่ 5.2 แบบร่างโลโก้กิจกรรมฉันทันต่างเหมือนเธอแบบสำเร็จ.....	26
ภาพที่ 5.3 การออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์.....	27
ภาพที่ 5.4 การออกแบบแผ่นพับประชาสัมพันธ์.....	29
ภาพที่ 5.5 การออกแบบแผ่นประชาสัมพันธ์สำหรับผู้เข้าร่วมงาน.....	30
ภาพที่ 5.6 การออกแบบโครงสร้างของกิจกรรม.....	31
ภาพที่ 6.1 สัญลักษณ์ของกิจกรรม ฉันทันต่างเหมือนเธอ.....	32
ภาพที่ 6.2 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์.....	33
ภาพที่ 6.3 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์.....	34
ภาพที่ 6.4 สื่อประกอบกิจกรรม.....	35
ภาพที่ 6.5 กิจกรรม.....	36
ภาพที่ 6.6 กิจกรรม.....	37

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
แผนภูมิที่ 3.1 จำนวนคนที่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับอื่น.....	15
แผนภูมิที่ 3.2 เรื่องที่วัยทำงานส่วนใหญ่มักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น.....	16
แผนภูมิที่ 3.3 จำนวนคนที่มักเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่าหรือด้อยกว่า.....	17



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทุก ๆ วันนี้สังคมเกิดการแข่งขันกันสูงมากตั้งแต่เด็กจนผู้ใหญ่ แข่งกันสอบเข้าโรงเรียน มหาวิทยาลัย จนเรียนจบแล้ว ก็ยังต้องมาเจอสังคมที่ต้องแข่งขันกันอีก สังคมการทำงานนอกจากจะกดดันในด้านการงานที่หนักหน่วงแล้ว ก็กดดันในด้านอื่นอีกหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องหน้าที่การงาน ตำแหน่ง ผลงาน ชีวิต หรือแม้กระทั่งความเป็นอยู่ หลายคนเลยมักเกิดความรู้สึกด้อยค่าหรือไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองมี เป็นความทุกข์ใจที่เกิดจากการติดอยู่กับวังวนความคิดในการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่ตลอดเวลา จากการแข่งกันเองในสังคมและเปรียบเทียบกับคนอื่นในใจ การที่เราไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอาจทำให้เราพยายามเป็นแบบคนอื่นมากเกินไปจนไม่ยอมเป็นตัวของตัวเอง ความรู้สึกอิจฉา ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ หมัดกำลังใจ หรือขาดความมั่นใจในตัวเอง แต่ละคนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่างกันบางคนก็สามารถจัดการความรู้สึกของตัวเองได้ ยิ่งคิดเปรียบเทียบมากเท่าไร ก็ยิ่งส่งผลเสียในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางตรงและทางอ้อม อาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้ ซึ่งอ้างอิงของบทความที่ว่า ความรุนแรงของภาวะความทุกข์ใจจากการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในโลกโซเชียลนั้นโดยมากขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันทางจิตใจของแต่ละคนเป็นสำคัญ บางคนสามารถแปรเปลี่ยนความแตกต่างเป็นแรงผลักดัน แต่หลายคนยิ่งใช้โซเชียลมีเดียมากเท่าไรกลับยิ่งต้องทนทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ พาความคิดดำดิ่งอยู่กับความไม่พอใจในตัวเอง คิดมาก คิดซ้ำไปซ้ำมาจนเกิดความวิตกกังวลและความเครียดสะสม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดเป็นโรคซึมเศร้า เปลี่ยนตัวเองเป็นคนมองโลกแง่ร้าย ตัดสินตัวเองเป็นคนไร้ค่า รู้สึกสิ้นหวังในชีวิตและหมัดกำลังใจที่จะใช้ชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งการที่เราจะลบความคิดในเชิงลบนี้ไปได้ มาจากการที่เราปรับเปลี่ยนวิธีคิด มองเห็นคุณค่าหรือเข้าใจสิ่งที่เป็นอยู่ของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นิทรรศการนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อทำให้คนที่มาสัมผัสประสบการณ์สามารถตระหนักและเห็นถึงคุณค่าของตัวเองภายในจิตใจได้ หากมองในด้านการเปรียบเทียบระหว่างตัวเองกับคนอื่นในสังคมการทำงานแล้ว มักมีหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาแบบนี้ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ เงินเดือน ฐานะ ภาระหนี้สิน หรือความพร้อมในต่าง ๆ ซึ่งเมื่อมีปัจจัยทำให้เกิดการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตได้ บางครั้งรูปลักษณ์ภายนอกก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปรียบเทียบได้เหมือนกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาการออกแบบนิทรรศการให้สามารถนำเสนอเรื่องการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในสังคมวัยทำงานได้อย่างเข้าใจ

1.2.2 เพื่อศึกษาการออกแบบนิทรรศการเชิงการปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อผู้ร่วมรับชม (Interactive)

## 1.3 ขอบเขตการวิจัย

1.3.1 อัตลักษณ์ของนิทรรศการ

1.3.2 สื่อประชาสัมพันธ์นิทรรศการ

(1) โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

(2) คู่มือแผ่นพับสำหรับเข้าชมงาน

## 1.4 แนวทางบรรลุเป้าหมาย

1.4.1 ศึกษาและรวบรวมข้อมูล

(1) การศึกษารวบรวมข้อมูลธรรมชาติของการเปรียบเทียบ

(2) ศึกษาจิตวิทยาเรื่องการเปรียบเทียบของคนจากหนังสือ บทความและรายงาน

(3) สัมภาษณ์กลุ่มคนวัยทำงานที่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น อายุ 25-30 ปี

จำนวนทั้งหมด 20 คน

1.4.2 วิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

(1) กำหนดวิเคราะห์ขอบเขตและสรุปเนื้อหาสำคัญที่จะสื่อสารในนิทรรศการ

(2) กำหนดลำดับการเล่าเรื่องและสื่อต่าง ๆ ภายในนิทรรศการ

(3) กำหนดแนวทางการออกแบบกราฟิกของตัวนิทรรศการ

1.4.3 ออกแบบพัฒนาแบบร่าง

(1) ออกแบบตัวนิทรรศการตามรูปแบบที่วางแผนไว้

(2) ออกแบบอัตลักษณ์นิทรรศการ

(3) ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 เรียนรู้การออกแบบนิทรรศการและสื่อเชิงการปฏิสัมพันธ์
- 1.5.2 เรียนรู้ Storytelling
- 1.5.3 มีความรู้ความเข้าใจในการออกแบบสื่อในรูปแบบใหม่



## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมและงานที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 การออกแบบนิทรรศการ

วิวรรณ จันทรเทพย์ (2548) ได้ให้ความหมายนิทรรศการว่าเป็นสื่อการให้การศึกษาอย่างหนึ่งให้กลุ่มเป้าหมายได้ชม โดยนำเสนอในลักษณะการแสดงงานให้ผู้ชม เป็นการจัดแสดงผลงาน สื่อภาพ สื่อเสียง หรือแม้แต่วิสตูดต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูลความรู้ ข่าวสารที่ผู้เข้าชมสามารถสัมผัส เรียนรู้ ทดลองใช้ หรือมีกิจกรรมเสริมประกอบ นิทรรศการถือเป็นสื่อที่ให้ความรู้ความเข้าใจ เพื่อกระตุ้นความสนใจ ตอบสนองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ชม

##### 2.1.1 วัตถุประสงค์ของการจัดนิทรรศการ

การจัดนิทรรศการมีจุดประสงค์ ดังนี้

2.1.1.1 เพื่อให้ผู้ชมได้เปิดประสบการณ์เรียนรู้ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรม โดยพยายามจำลองให้ใกล้เคียงกับประสบการณ์ตรงมากที่สุด

2.1.1.2 เพื่อส่งเสริมการเข้าใจความคิดที่เป็นนามธรรมไปสู่ความคิดที่เป็นรูปธรรม

2.1.1.3 ส่งเสริมการแสดงออกและถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ชม

2.1.1.4 เพื่อสะท้อนพฤติกรรมของผู้เข้าชมให้มีความรู้และ ความเข้าใจมากขึ้นในสิ่งที่ผู้จัดทำนิทรรศการต้องการสื่อสาร

##### 2.1.2 การวางแผนและการออกแบบนิทรรศการ

###### 1. ขั้นตอนการวางแผน

เป็นขั้นตอนของการคิดและกำหนดจุดมุ่งหมายของการดำเนินงานทั้งหมด โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย งบประมาณสถานที่ ไปจนถึงขั้นตอนการจัดนิทรรศการ

## 2. ขั้นตอนเตรียมการออกแบบ

หลังจากการวางแผน สิ่งที่ต้องจัดเตรียมได้แก่ รวบรวมข้อมูลที่สำคัญ และวิเคราะห์ข้อมูล รวบรวมวัสดุสิ่งของและเอกสารที่จะนำไปจัดแสดงนำมาจัดประเภท สรุปข้อมูล แบ่งหมวดหมู่ เรียงลำดับความสำคัญ เมื่อรวบรวมข้อมูลสำเร็จแล้ว จึงมากำหนดขนาด พื้นที่และขนาดของสถานที่การจัดแสดงให้เหมาะสม เรื่องราวที่ต้องการเล่าในตัวนิทรรศการ นอกจากนี้ในการออกแบบการจัดแสดงควรเรียงลำดับสิ่งที่ต้องการแสดง ว่าผู้ชมควรเริ่มดูจากจุดใดไปสู่จุดใดของการแสดงทั้งนี้สามารถทำได้โดยการกำหนดวิธีการแผนผัง และเส้นทางการเดินของผู้ชม

## 3. ขั้นตอนการจัดทำนิทรรศการ

เมื่อจัดเตรียมการออกแบบแล้ว ถึงขั้นตอนการลงมือจัดทำนิทรรศการ ควรแบ่งจัดทำตามขั้นที่วางแผนไว้ โดยเริ่มจากการวางแผนผังหลักของตัวนิทรรศการจากนั้นจึงเริ่มวางแผนกราฟิกของตัวนิทรรศการ

## 4. ขั้นตอนการประชาสัมพันธ์การประชาสัมพันธ์เป็นการโฆษณา

เพื่อเชิญชวนชักจูง หรือแจ้งข่าวสารให้แก่ประชาชน เพื่อให้ทราบข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับงานนิทรรศการ เพื่อแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับเนื้อหาโดยกล่าว ที่จัด วันที่ เดือน ปี สถานที่จัดงาน รวมถึงรายละเอียดสำคัญ เช่น การเก็บค่าผ่านประตู ซึ่งการประชาสัมพันธ์ควรมีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือนก่อนการจัดงาน ซึ่งการประชาสัมพันธ์มีหลายประเภทของสื่อ เช่น การส่งบัตรเชิญ ไปสเตอร์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น

## 5. ขั้นตอนการนำเสนอ

การนำเสนอคือการให้ประชาชนเข้าชมและร่วมกิจกรรมที่ต่าง ๆ ที่ผู้จัดนิทรรศการจัดทำขึ้น ซึ่งในขั้นของการนำเสนอ มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีเปิดนิทรรศการ การสาธิต อภิปราย ได้ว่าที่ และควรมีการอำนวยความสะดวกแก่ผู้เข้าชม เช่น การจัดทำสูจิบัตรแนะนำนิทรรศการ ชี้แจงเส้นทางการเดินทาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6. ขั้นตอนการประเมินผล

ในการจัดนิทรรศการนั้น ควรมีการประเมินผลไว้ทั้งนี้เพื่อให้ทราบว่านิทรรศการที่จัดขึ้นนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่มีข้อดีและควรปรับปรุงอะไรบ้างเพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขการจัดนิทรรศการครั้งต่อไป สำหรับวิธีในการเก็บข้อมูลประเมินนั้น อาจทำได้โดยการแจกแบบสอบถาม หรืออาจจะใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้เข้าชมก็ได้เช่นกัน

## 7. ขั้นตอนการสรุปผลการดำเนินงาน

หลังจากการจัดนิทรรศการควรมีการประเมินผลหลังการจัดงาน ว่าผลการจัดนิทรรศการ มีอุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย หรือมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขหรือข้อเสนอแนะอย่างไร

### 2.1.3 คุณค่าของการออกแบบ

จากแนวคิดของนักวิชาการ วิรุณ ตั้งเจริญ (2527) การออกแบบเป็นสื่อกลางระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และระหว่างมนุษย์กับวัตถุที่มีคุณค่า 3 ประการ

1. เพื่อประโยชน์ใช้สอย
2. เพื่อคุณค่าทางความงาม ซึ่งเกี่ยวข้องกับทัศนศิลป์
3. เพื่อประโยชน์ในการติดต่อสื่อสาร

#### 2.1.3.1 จากความคิดของวิรุณ ตั้งเจริญ (2527) การออกแบบมีคุณค่า

1. เหมือนกับเครื่องมือในการจัดระบบ
2. เป็นวิถีทางที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุกับบุคคล
3. เป็นกระบวนการพัฒนาให้เกิดความปลอดภัยและผลลัพธ์ที่ดี
4. ทำให้การใช้ การผลิต และการเตรียมงานง่ายสะดวกสบายขึ้น
5. ตอบสนองความต้องการเร่งด่วนในสังคมไม่ใช่ส่วนเกิน
6. เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอด หรือเป็นการวางแผนในเชิงทรัพยากร
7. สามารถประหยัดด้านเศรษฐกิจโดยลดต้นทุนทางด้านแรงงานและอุปกรณ์

8. สามารถประหยัดเวลา โดยการเสนอข้อมูลที่กระชับชัดเจน

9. กระตุ้นการสื่อสาร เป็นการช่วยให้บุคคลจำนวนมากขึ้น มีความเข้าใจต่อสื่อ

#### 2.1.4 ประโยชน์ของการจัดนิทรรศการ

1. นิทรรศการช่วยรวบรวมสิ่งแสดงต่าง ๆ มาไว้ในที่แห่งเดียวกัน เช่น ภาพเนื้อหา ข้อตัวอย่าง หุ่นจำลอง การสาธิต เพื่อสะดวกต่อการสร้างความเข้าใจและสะดวกต่อการศึกษาค้นคว้าของผู้ที่สนใจ
2. นิทรรศการช่วยนำความคิดและข้อมูลที่กระจัดกระจายอยู่ในที่ต่าง ๆ มารวมเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะมีการรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง หลายหน่วยงานที่มา ซึ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ชมสามารถเลือกหาข้อมูลที่สนใจได้ง่าย
3. นิทรรศการสามารถแสดงความคิดเห็นที่อยู่ในลักษณะนามธรรม (Abstract) เข้าใจยาก ให้ออกมาในลักษณะของรูปธรรม ที่ผู้ชมสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น การนำข้อมูลตัวเลขนำมาแปลงให้เป็นลักษณะแผนภูมิ หรือนำของจริงมาให้ชมให้ได้สัมผัสของจริง ด้วยตา ฟังด้วยหูของตนเอง จะช่วยให้เกิดการจดจำและเข้าใจได้
4. นิทรรศการช่วยกระตุ้นความสนใจในสิ่งที่แปลกใหม่ นำไปสู่การค้นคว้าหาความรู้ จากแหล่งวิชาการอื่น เพื่อทดลองและนำไปปฏิบัติต่อไป
5. นิทรรศการช่วยส่งเสริมการแสดงออกในลักษณะของการร่วมมือกันจัดแสดง ระหว่างบุคลากรหน่วยงานต่าง ๆ ตลอดจนการให้ผู้ชมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

## 2.2 การออกแบบกราฟิกสำหรับนิทรรศการ

### 2.2.1 สัญลักษณ์

ในเรื่องการออกแบบสัญลักษณ์นั้น ผู้ออกแบบสามารถสร้างสรรค์รูปสัญลักษณ์ขึ้น ได้หลายระดับ ตามความสามารถของการรับรู้ทางสายตา และระดับสติปัญญาการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งผู้ออกแบบสามารถคิดทำให้ปรากฏออกมา และให้ผลต่อความรู้สึกต่อการรับรู้ในความหมายตั้งแต่ รูปธรรม ถึงนามธรรมได้ แต่สัญลักษณ์ในนิทรรศการต้องคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้ (พงษ์ศักดิ์ ไชยทิพย์, 2542)

### 2.2.1.1 วิธีการออกแบบสัญลักษณ์

พงษ์ศักดิ์ ไชยทิพย์ (2544) กล่าวว่า สัญลักษณ์ในทุกลักษณะที่ทำการออกแบบ ผู้ออกแบบควร จะพิจารณาให้ชัดเจนก่อนวางงานออกแบบนั้นมีวัตถุประสงค์อย่างไร และทั้งนี้เพื่อให้ผลงานออกแบบนั้นสามารถ สื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจได้โดยง่าย มีความชัดเจน สามารถดึงดูดความสนใจได้ดี ภาพเครื่องหมายสามารถ นำไปใช้งานได้หลายลักษณะ มีรูปแบบที่น่าเชื่อถือ เกิดจากความเชื่อมั่นและยอมรับ มีความเป็นเอกลักษณ์ ซึ่ง ปัจจัยต่าง ๆ ผู้ออกแบบจะละเลยไม่ได้ แนวคิดในการออกแบบในการออกแบบสัญลักษณ์ ควรจะยึดหลักกว้าง ๆ เพื่อเป็นแนวคิด ดังนี้วิธีการออกแบบสัญลักษณ์

1. แนวคิดเกี่ยวกับความงาม
2. แนวคิดเกี่ยวกับความหมาย
3. แนวคิดในการสร้างความเด่นและน่าสนใจ
4. ความเหมาะสมในการออกแบบและการใช้งาน
5. มีความเหมาะสมเข้ากับจุดประสงค์ของงาน
6. มีความเหมาะสมกับสิ่งที่เรานำเอาไปใช้
7. มีลักษณะพิเศษ ดึงดูด น่าสนใจ

### 2.2.1.2 ขั้นตอนการออกแบบ

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเพื่อเป็นแนวคิดในการออกแบบ
2. กำหนดแนวคิดหลักโดยใช้ข้อมูลเบื้องต้นเป็นบรรทัดฐาน
3. เลือกลักษณะที่สนใจในการออกแบบ อาจเป็นรูปทรงเรขาคณิต รูปทรงอิสระ
4. กำหนดรูปร่างภายนอก
5. ร่างภาพเพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมโดยการร่างไว้หลาย ๆ แบบ
6. ลดทอนรายละเอียด
7. ร่างแบบเขียนสี
8. เขียนแบบจริง

## 2.2.2 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

โปสเตอร์เป็นสิ่งพิมพ์โฆษณาที่สื่อความหมายได้สะดวก และให้รายละเอียดได้ดีเหมาะสม ใช้พื้นที่ไม่มากในการโฆษณา โดยหลักการออกแบบโปสเตอร์ต้องคำนึงถึง

1. Concept ในการออกแบบโปสเตอร์
2. ใช้ถ้อยคำที่มีเนื้อหาชัดเจน เห็นได้ชัด
3. เสนอข่าวสารได้ คำพูดได้ในความกะทัดรัด และชัดเจน
4. เตือนใจลูกค้าเพื่อให้ทราบวัน เวลา สถานที่จัดงาน
5. ภาพประกอบที่ต้องการสื่อสาร การจัดวางตัวอักษรที่สวยงามและเหมาะสม
6. มีจุดประสงค์ที่แน่นอนว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน เวลาใด
7. ดึงดูดความสนใจแก่ผู้ที่พบเห็น
8. มีลักษณะชวนดูและรู้เรื่องเร็ว
9. มีองค์ประกอบดี และครบถ้วน ซึ่งประกอบด้วย
  - ส่วนที่พาดหัว
  - ข้อความ
  - ภาพประกอบ
  - สัญลักษณ์หรือตราสถาบัน

## 2.2.3 สูจิบัตร

สูจิบัตรคือ เอกสาร หรือหนังสือขนาดเล็กที่บอกถึงรายละเอียดต่าง ๆ ภายในงานนิทรรศการ ประกอบด้วยเนื้อหา 3 ส่วน คือ

1. ส่วนต้น คือ หน้าปก และคำนำ หรือหน้าที่แนะนำ เกริ่นนำงานที่จัดขึ้น
2. ส่วนรายการ ที่จะบอกเกี่ยวกับรายละเอียดกิจกรรมภายในงาน
3. ส่วนท้ายเป็นส่วนที่นำส่วนประกอบอื่น ๆ มาเพิ่มเติมเพื่อนให้สมบูรณ์มากขึ้น

## 2.3 ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม

ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม ถูกเสนอครั้งแรกในปี 1954 โดยนักจิตวิทยาที่ชื่อว่า Leon Festinger (1954) โดยมีสมมติฐานว่ามนุษย์นั้นเปรียบเทียบกับผู้อื่นเพื่อที่จะประเมินตนเอง โดยคนส่วนใหญ่มักมีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ตนใกล้ชิด หรืออยู่ในแวดวงเดียวกัน แต่ถ้าลองมาไล่ดูจริงๆ แล้ว การเปรียบเทียบกับคนอื่นนั้น มันเกิดขึ้นมาจากความรู้สึกที่ว่า “สิ่งที่ตนมีนั้นยังไม่ดีพอ” เมื่อเทียบกับ “สิ่งที่ผู้อื่นมี” นั่นเองด้วยความที่เรื่องของการเปรียบเทียบนั้นอยู่ในความคิดระดับพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ จะให้ไปหยุดหรือปิดมันไปเลยก็คงไม่ได้ แต่สามารถลดการเปรียบเทียบนั้นลงได้หากรู้สึกว่ “สิ่งที่ครอบครองนั้นดีที่สุดสำหรับตนเอง”

โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์มีแรงขับเคลื่อนในการใช้ชีวิตอย่างหนึ่ง ที่เกิดจากการประเมินความสามารถของตนเองเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่เป็นบรรทัดฐานของสังคม และหากสังคมไม่มีบรรทัดฐานอย่างชัดเจน มนุษย์จะเปรียบเทียบความสามารถและความคิดเห็นของตนกับบุคคลอื่นรอบ ๆ ตัว โดยธรรมชาติจะเลือกเปรียบเทียบผู้ที่มีความสามารถและความเห็นไม่ต่างจากตนมากนัก และหากผู้ที่เปรียบเทียบกับมีความคิดเห็นและความสามารถที่ต่างจากตนเองมากเกินไป ก็มีแนวโน้มที่ตนเองจะเลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคน ๆ นั้น ถึงอย่างนั้น การเปรียบเทียบในเรื่องความสามารถอย่างเดียวกับผู้ที่มีความสามารถมากกว่า ก็มีปัจจัยเชิงบวกที่ส่งผลให้การเปรียบเทียบนั้นช่วยผลักดันให้ผู้เปรียบเทียบพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้น โดยการเลือกบุคคลที่จะเปรียบเทียบกับนั้น Festinger เสนอว่าตนมีแนวโน้มจะเลือกเปรียบเทียบกับบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะคนที่มีความคิดเห็นและความสามารถที่ใกล้เคียงกัน ตนจะไม่ค่อยชอบสถานการณ์ที่บุคคลอื่น ๆ มีความคิดเห็นและความสามารถแตกต่างกัน แต่จะชอบสถานการณ์ที่บุคคลอื่น ๆ มีความคิดเห็นและความสามารถคล้าย ๆ กัน และมีแนวโน้มที่จะหลบหลีกออกจากกลุ่มที่มีความคิดเห็นและความสามารถแตกต่างกับสมาชิกในกลุ่มเฟสทิงเจอร์ยังเสนอว่าการเปรียบเทียบทางสังคมนี้มีสองลักษณะคือ การเปรียบเทียบกับผู้ที่มีความสามารถเหนือกว่าตน (Upward Comparison) และการเปรียบเทียบกับผู้ที่มีความสามารถต่ำกว่าตน (Downward Comparison) ซึ่งการเปรียบเทียบกับผู้ที่มีความสามารถสูงกว่านั้นสามารถเป็นแรงผลักดัน เป็นแรงบันดาลใจ (Motivation) ให้เราพัฒนาตนเอง (Self-enhancement) แต่ถึงอย่างนั้น ก็มักจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้มีความสามารถด้อยกว่าด้วย เพื่อให้เกิดความรู้สึกดี รู้สึกชื่นชมในตนเอง (Self-esteem) ภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการเปรียบเทียบกับผู้ด้อยกว่าในบางครั้งก็ทำโดยการลวงละเมิด การข่มเหงผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การข่มเหงรังแกบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

Festinger เสนอว่า บ่อยครั้งใครหลาย ๆ คนมักบิดเบือนความจริงเมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับผู้ที่มีความสามารถสูงกว่า โดยอาจจะบอกกับตนเองว่าแม้จะด้อยกว่า แต่ก็ยังอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะต้องการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองแต่ถ้าเลือกได้ มักจะเปรียบเทียบตัวเองกับผู้ที่เหนือกว่าแบบที่ไม่รู้จักเป็นการส่วนตัว และมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบกับผู้เหนือกว่ามากๆ ที่เป็นคนใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากการเปรียบเทียบนั้นเป็นการเปรียบเทียบในพื้นที่สาธารณะเพราะตนไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่าด้อยกว่า

การเปรียบเทียบทางสังคมกับผู้ด้อยกว่าเพื่อความรู้สึกชื่นชมตนเองนั้น ยังตรงกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ตามที่ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ได้เสนอไว้ในรายงานเรื่อง A Theory of Human Motivation ในปี ค.ศ. 1943 ว่ามนุษย์มีลำดับขั้นของความต้องการพื้นฐานเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งทางกายภาพและจิตใจ โดยการเป็นที่ยอมรับในสังคมและการยอมรับในตนเอง คือความต้องการขั้นก่อนที่จะไปถึงความสมบูรณ์ของชีวิต (Self-actualization) ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ประเด็นการยอมรับในตนเองนั้นตรงกับสิ่งที่ Sigmund Freud ในปี 1914 นักจิตวิเคราะห์ชื่อดังเคยเสนอเรื่องพฤติกรรมนาร์ซิสซัส (Narcissus) โดยพรอยด์เชื่อว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีพฤติกรรมหลงใหลในตนเองอยู่ไม่มากนัก

### 2.3.2 พฤติกรรมทางจิตวิทยาที่ทำให้หยุดเปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ได้สักที

2.3.2.1 การเปรียบเทียบเป็นเรื่องธรรมดา อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น คงเป็นวลีที่เราได้ยินติดหูกันมาเกือบทุกคน แต่ในความเป็นจริงมันเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะว่าการเปรียบเทียบมันเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสมอง การพัฒนาความสัมพันธ์ และการมีตัวตนในหมู่คณะของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงทำให้ต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอยู่เสมอ นอกจากนี้มนุษย์เองยังทำงานได้ดีที่สุดเมื่อทำงานร่วมกัน ในอดีตมนุษย์อยู่รอดมาได้เพราะมีความสัมพันธ์กับคนในสังคม ฉะนั้นแล้วการที่เปรียบเทียบกับคนอื่นจึงเป็นเรื่องธรรมดา แต่ต้องรู้เท่าทันความรู้สึกของตัวเอง (Nick Wignall, 2022)

2.3.2.2 ความต้านทานจากความไม่แน่นอนน้อยคือต้นเหตุของความรู้สึกแยจจากาเปรียบเทียบ ยกตัวอย่างสถานการณ์เช่น หากการประชุมที่มีคนจำนวนมาก และมีความรู้สึกว่าสโลว์ที่กำลังจะนำเสนออยู่นั้นยังไม่ดีพอเท่าที่ควร หรือน้อยไป อาจเป็นเพราะมีการเริ่มที่จะเปรียบเทียบของคนอื่น ๆ (Nick Wignall, 2022)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.2.3 ต้องเข้าใจว่าการเปรียบเทียบมันเป็นนิสัย ฉะนั้นแล้วหากเราจะลดความรู้สึกกังวลใจในการเปรียบเทียบกับคนอื่นเราต้องเปลี่ยนที่นิสัย วิธีเปลี่ยนนิสัย หรือการฝึกรับรู้ให้เท่าทันความรู้สึกที่อยากเปรียบเทียบ คิดไว้เสมอว่าความอยากเปรียบเทียบนี้เป็นเรื่องธรรมดา ตั้งคำถามต่อตัวเองว่าเรื่องนี้สำคัญต่อเรามากขนาดไหน หากสมองกลับไปคิดเรื่องการเปรียบเทียบ ให้กลับมาโฟกัสเรื่องที่กำลังทำอยู่ (Nick Wignall, 2022)

## 2.4 Low Self-Esteem

ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล (2563) กล่าวว่า Low Self-Esteem คือ คนที่มีความเสี่ยงอย่างมากที่จะเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าหรือเป็นโรคซึมเศร้าได้ เมื่อพวกเขาเจอวิกฤติในชีวิต เนื่องจากพวกเขาตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีต้นเหตุมาจากตัวเอง และมองว่าตัวเองไม่มีความสามารถ หรือไม่ดีพอที่จะจัดการแก้ปัญหาได้

ดังนั้น Self-Esteem จึงมีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้าโดยตรง กล่าวคือ เมื่อคนเรารู้สึกไม่ชอบตัวเอง หรือเมื่อคุณมี Low Self-Esteem ก็มักจะรู้สึกซึมเศร้า รู้สึกแย่กับตัวเอง และถ้าหากใครเป็นโรคซึมเศร้าอยู่แล้ว ความรู้สึกเศร้าใจและความรู้สึกแย่งต่าง ๆ ก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ชอบตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม จนรู้สึกว่าคุณไม่มีคุณค่า

### 2.4.1 สาเหตุที่ทำให้มี Self-Esteem ต่ำ

#### 2.4.1.1 ถูกตอกย้ำจากครอบครัวว่า “ไม่ดีพอ”

ถ้าหากเราเติบโตมาในครอบครัวที่คนรอบข้าง มักพูดและย้ำอยู่เสมอว่าสิ่งที่เราทำมันไม่ดีพอ ก็จะเป็นเรื่องยากที่จะทำให้คนเราจะโตขึ้นมาแล้วรู้สึกดีกับตัวเอง เพราะคำพูดเหล่านั้น จะกดดันตัวเองเสมอว่าสิ่งที่ทำนั้นมันยังไม่ดีพอ (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.1.2 การไม่ได้รับความเอาใจใส่ หรือ การชื่นชมจากคนในครอบครัว

เมื่อเราประสบความสำเร็จในบางสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกภูมิใจกับตัวเอง แต่กลับไม่ได้รับการชื่นชมจากคนในครอบครัว สาเหตุนี้จะทำให้เรารู้สึกว่าถูกละเลย ไม่ได้รับความรัก รวมถึงทำให้คิดว่าสิ่งที่เราทำไม่มีความสำคัญ (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.1.3 คิดว่าตัวเองเป็นสาเหตุของการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว

หากเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่มักจะมีการทะเลาะเบาะแว้งและ เราารู้สึกว่าตัวเองเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนในครอบครัวทะเลาะกัน หรือโดนผู้ใหญ่โทษว่าตัวเองเป็นสาเหตุที่ทำให้คนในครอบครัวทะเลาะกัน เมื่อรู้สึกว่าเป็นสาเหตุ ก็ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เป็นต้นเหตุของปัญหาความขัดแย้ง ภายในครอบครัว (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.1.4 การถูก Bully และไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว

หากเกิดกรณีที่เรารู้สึกแค้นจากนอกบ้าน และเมื่อกลับบ้านก็ยังรู้สึกไม่ได้รับความปลอดภัย รู้สึกว่าบ้านไม่ใช่ Safe Zone ของตัวเอง ก็เป็นเรื่องยากที่เราจะรู้สึกดีกับตัวเอง เราจะรู้สึกว่าไม่มีค่า ไม่มี ความสำคัญบนโลกใบนี้ และนี่ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิด Low Self-Esteem (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.1.5 การถูก Bully และครอบครัวเข้าข้างมากจนเกินไป

อีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิด Low Self-Esteem คือการที่เราโดนพ่อแม่โอบกอดมากเกินไป เลี้ยงดูยิ่งกว่าไขในหิน ไม่ให้เผชิญหน้ากับปัญหาเอง สาเหตุนี้จะทำให้พวกเขาอ่อนแอ และไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้ ซึ่งเมื่อพวกเขาโตขึ้น ความรู้สึกที่ไม่มีความสามารถดูแลตัวเอง, รู้สึกว่าตัวเองอ่อนแอ จะทำให้พวกเขา รู้สึกไม่ชอบตัวเอง (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.1.6 การทำอะไรยากๆ โดยไม่มีใครให้กำลังใจ

ในปัจจุบันนี้ สังคมมีการแข่งขันที่สูงมากในทุกๆ เรื่อง โดยเฉพาะเรื่องการเรียนและการทำงาน เมื่อมีการแข่งขันมากขึ้น ท่ามกลางคนเก่งๆ มากมาย จะมีภาวะความกดดันที่ทำให้เรารู้สึกไม่มีความสามารถ สู้คนอื่นไม่ได้ และยิ่งบางคนไม่ได้รับความเข้าใจ หรือไม่ได้รับกำลังใจจากคนในครอบครัว ก็ยิ่งทำให้พวกเขาเกิด Low Self-Esteem ได้มากยิ่งขึ้น (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.1.7 ประสบความล้มเหลวหรือวิกฤติในชีวิต

การประสบปัญหาในชีวิตหรือเกิดวิกฤติในชีวิต เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ส่งผลกับสภาพจิตใจ โดยตรง ซึ่งจากเหตุการณ์นั้นๆ อาจทำให้คนเรารู้สึกหมดหวังกับชีวิต และนำมาซึ่ง Low Self-Esteem จนก่อให้เกิดการเป็นโรคซึมเศร้าได้ (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.1.8 ความเชื่อในสังคมและการเปรียบเทียบ

อีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิด Low Self-Esteem และโรคซึมเศร้า คือ มาตรฐานและความเชื่อที่สังคมตีกรอบขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็น Beauty Standard, การกำหนดว่าอายุเท่านี้ ควรมีบ้าน, รถ เป็นของตัวเอง เป็นต้น ซึ่งค่านิยมเหล่านี้ ทำให้เกิดการเปรียบเทียบและรู้สึกกดดันตัวเอง เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ จนรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งมากพอ (อังคณา เกิดทองมี, 2564)

#### 2.4.2 เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

สื่อสังคมเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมบางอย่างต่อผู้ที่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น โดยไม่รู้ตัว ยกตัวอย่างเช่นความอดทนที่ลดลง ใจร้อน และความขี้หวาด สิ่งเหล่านี้ทำให้บางคนมีชีวิตที่ดีกว่าตนเอง เขาเที่ยวต่างประเทศอยู่เสมอและพัฒนางานได้เป็นอย่างดี แต่ทำไมยังอยู่ที่จุดเดิมอยู่เสมอ

เมื่อเห็นชีวิตของคนอื่น ไม่ควรที่จะเปรียบเทียบมันกับชีวิตของเราเอง การมีอาการชอบเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นถือเป็นอันตรายและเสมือนเป็นโรคทางจิตเวชหนึ่งที่ต้องได้รับการรักษา จากที่ว่ามีมาข้างต้นควรพิจารณาถึงปัจจัยหลายอย่างที่อาจส่งผลกระทบต่อผลกระทบในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้เวลาในโซเชียลมีเดียอย่างมากเกินไป การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอย่างไม่สม่ำเสมอ และการเน้นที่สิ่งที่ขาดแคลนหรือที่ตนไม่มีในปัจจุบัน เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น ควรใช้เวลาในโซเชียลมีเดียอย่างมีความสมดุลและมีการควบคุม ควรเริ่มต้นด้วยการยอมรับตนเอง และสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน การโพกัส อย่างแรกที่ควรทำคือสำรวจตัวเองก่อนว่าเป็นโรคชอบเปรียบเทียบประเภทใด ชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่รู้กว่าจนรู้สึกด้อยคุณค่า หรือชอบเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่าจนรู้สึกสูงส่ง ซึ่งไม่ว่าจะเป็นแบบใด หากคุณคิดเข้าไปเข้ามา คิดจนเป็นทุกข์ คิดจนเครียดไม่เป็นอันทำอะไร ท้อแท้ในโชคชะตาตัวเอง จุดนี้ที่คุณต้องหยุดเพื่อทบทวนตัวเองให้เร็วที่สุดก็ยิ่งดี (Rachel Cruze, 2023)

สำหรับวิธีง่าย ๆ ที่จะเลิกเป็นคนที่ชอบเปรียบเทียบ ให้เริ่มที่ 'ความคิด' และ 'จิตใจ' ของตนเองเป็นหลัก

#### 2.4.2.1 ทุกคนมีจุดแข็งของตัวเอง

ทุกคนมีจุดแข็งของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติและความสามารถที่เป็นเอกลักษณ์และเป็นข้อได้เปรียบของตนเอง การรับรู้และการใช้ประโยชน์จากจุดแข็งเหล่านี้สามารถช่วยให้เราเติบโตและพัฒนาในด้านต่าง ๆ ในชีวิตทั้งส่วนตัวและการทำงาน

#### 2.4.2.2 ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

ในชีวิตทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก ๆ ทุกคนมีความไม่สมบูรณ์และจุดอ่อนของตนเอง การขยายความสามารถไม่ได้หมายความว่าตนเองต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบ แต่เป็นการรับรู้และพัฒนาความสามารถที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน

#### 2.4.2.3 เทียบกับใครก็ไม่สู้เทียบกับตนเอง

การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอาจเป็นการสร้างความเครียดและความไม่พอใจในชีวิต การเทียบส่วนใหญ่มิได้นำความสุขและความพึงพอใจมาให้ ดังนั้น การรับรู้ตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญ และยอมรับตนเองในทุกสิ่งที่ตนเองเป็น รู้จักความสามารถและความจำเป็นของตน

#### 2.4.2.4 ยอมรับความจริง

ยอมรับว่าไม่มีคนที่สมบูรณ์แบบ และการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอาจทำให้เรามองข้ามความสำคัญและความคุ้มค่าของตนเองได้ รับรู้ข้อจำกัดและความไม่สมบูรณ์ของตนเองเป็นสิ่งธรรมดา หากยอมรับความเป็นไปของชีวิตนี้ได้ ก็เหมือนชนะได้ครึ่งหนึ่ง เพราะการยอมรับความจริงคือหัวใจของความก้าวหน้า การเปรียบเทียบไม่ได้มีแต่ข้อเสีย อยู่ที่ตนเองเลือกว่าจะเลือกในมุมมองไหน

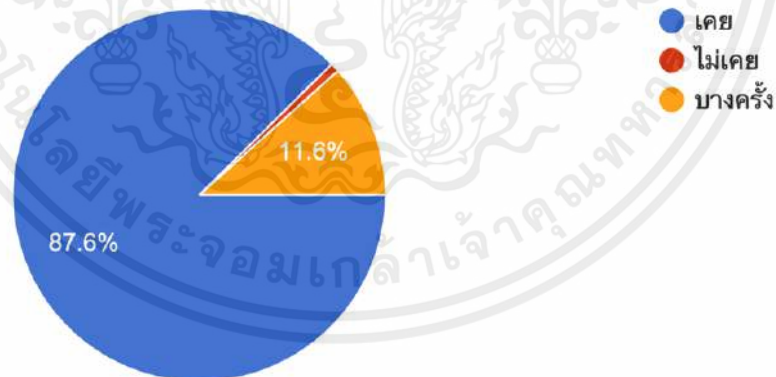
## บทที่ 3

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นของวัยทำงานที่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ได้รวบรวมเอา ความคิดเห็น ท้นศนคติ ประสบการณ์ตรง จากวัยรุ่นวัยทำงาน ตั้งแต่ช่วงอายุ 21 ปีขึ้นไป จากกลุ่มสำรวจ ซึ่งเป็นคนบนโลกออนไลน์ โดยไม่จำกัดเพศ รวมจำนวนทั้งสิ้น 129 คน สรุปข้อมูลดังนี้

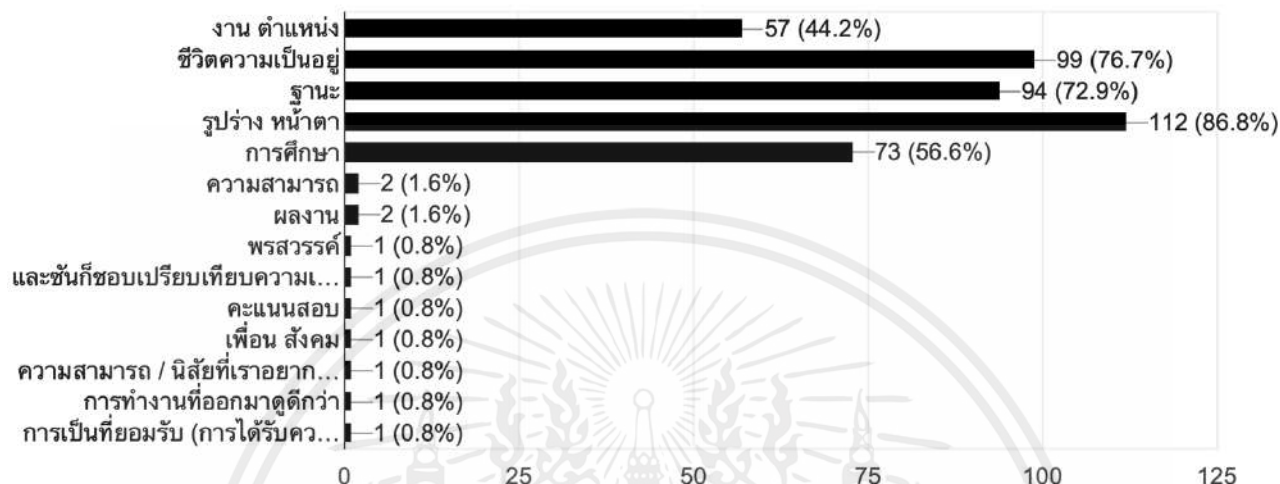
#### 3.1 จำนวนคนที่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

จากการที่ผู้ทำวิจัยได้ทำแบบสำรวจเรื่องความคิดเห็นของวัยทำงาน เรื่องการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น จำนวน 129 คน พบว่า ร้อยละ 87.6 เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ร้อยละ 11.6 เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเป็นบางครั้ง และส่วนที่เหลือร้อยละ 0.8 ที่ไม่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นจึงเห็นว่าคนส่วนใหญ่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น



แผนภูมิที่ 3.1 จำนวนคนที่เคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

### 3.2 เรื่องที่วัยทำงานส่วนใหญ่มักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น



แผนภูมิที่ 3.2 เรื่องที่วัยทำงานส่วนใหญ่มักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

จากการที่ผู้ทำวิจัยได้ทำแบบสำรวจเรื่องความคิดเห็นของวัยทำงาน เรื่องการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น จำนวน 129 คน 5 อันดับเรื่องที่เรื่องที่เปรียบเทียบ พบว่าร้อยละ 86.8 เปรียบเทียบในด้านรูปร่าง หน้าตา ร้อยละ 76.7 เปรียบเทียบในด้านชีวิตความเป็นอยู่ ร้อยละ 72.9 เปรียบเทียบในด้านฐานะ ร้อยละ 56.6 เปรียบเทียบในด้านการศึกษาร้อยละ 44.2 เปรียบเทียบในด้านการงานหรือตำแหน่งต่าง ๆ ส่วนที่เหลือเป็นการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในด้านอื่น ๆ เช่น ความสามารถ ผลงาน เพื่อน สังคม หรือแม้กระทั่งการเป็นที่ยอมรับของใครหลาย ๆ คน

### 3.3 จำนวนคนที่มักเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่าหรือด้อยกว่าเรา

จากการที่ผู้ทำวิจัยได้ทำแบบสำรวจเรื่องความคิดเห็นของวัยทำงาน เรื่องการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น จำนวน 129 คน พบว่าร้อยละ 82.2 เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในด้านที่ดีกว่าตนเอง ร้อยละ 6.2 เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในด้านที่ด้อยกว่าตนเอง และส่วนที่เหลือ ร้อยละ 11.6 เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในด้านที่ดีและด้อยกว่าตนเอง



แผนภูมิที่ 3.3 จำนวนคนที่มักเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่าหรือด้อยกว่า

### 3.4 ข้อดีและข้อเสียจากการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

แบบสอบถามส่วนนี้เปิดโอกาสให้ผู้ที่ทำแบบสอบถามได้มีส่วนร่วมในการเผยมุมมองและ ทศคติของตนเอง ที่มีต่อการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในสังคมวัยทำงาน ซึ่งสรุปได้ว่าการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอาจเป็น แรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง โดยการมองเห็นความสำเร็จหรือความเป็นที่ติของคนอื่นอาจสร้างแรงจูงใจให้ พยายามทำให้ดีขึ้นและปรับปรุงตนเองให้ดีกว่าเดิม การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอาจช่วยให้รู้ความสามารถและ พัฒนาทักษะของตนเอง โดยการพิจารณาความสำเร็จหรือความสามารถของคนอื่นอาจช่วยให้เราระบุจุดแข็งและ จุดอ่อนของตนเองและพัฒนาทักษะเพื่อเติบโตและปรับปรุงตนให้ดีขึ้น การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอาจทำให้ เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจและความไม่พอใจในตนเอง ถ้าเราตั้งค่าความสำเร็จหรือความสมบูรณ์ของชีวิตของเราตาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มาตรฐานของผู้อื่น อาจทำให้เรารู้สึกไม่มั่นใจหรือต่ำกว่าคนอื่น อาจทำให้เกิดความสูญเสียความรู้สึกอันสบายใจ ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากการเปรียบเทียบอาจสร้างความเครียดและเป็นซ้ำ

### 3.5 สิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

แบบสอบถามส่วนนี้เปิดโอกาสให้ผู้ทำแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นว่าสิ่งใดคือสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ซึ่งจากการสอบถามสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอาจเป็นผลมาจากความเคลื่อนไหวในสังคมและสื่อสังคมที่เต็มไปด้วยความสำเร็จและความสมบูรณ์ของผู้อื่น การเปรียบเทียบอาจเกิดขึ้นเมื่อเราเห็นคนอื่นที่เราคาดหวังว่าจะเป็นไปตามตัวเอง อาจเป็นคนในสื่อสังคมที่ได้รับความนิยมหรือบุคคลสาธารณะที่มีความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น การทำงานที่ประสบความสำเร็จ, การได้รับความยอดเยี่ยมในการเดินทาง, หรือการมีสิ่งของหรือความเป็นที่ติดตามคาดหวัง นอกจากนี้ยังมีสื่อสังคมออนไลน์ที่ทำให้เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดียซึ่งอาจเกิดขึ้นเมื่อเราเห็นความสำเร็จและความสมบูรณ์ของชีวิตที่ถูกโพสต์ขึ้น บางครั้งการเปรียบเทียบเกิดจากความกังวลหรือความไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่เพียงพอหรือเป็นคนที่มีความสำคัญน้อยกว่าคนอื่น อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังในการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเพราะมีผลทำให้เรารู้สึกไม่พอใจและ ความสำเร็จของคนอื่นอาจเป็นผลมาจากสถานการณ์หรือตัวบุคคลที่แตกต่างกันไป แต่ละคนมีเรื่องราวและสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง ดังนั้นการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ควรพิจารณาให้ถูกต้องและ ตระหนักถึงความเป็นมิตรและพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมเพื่อประสบความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต

### 3.6 วิธีจัดการความรู้สึกตัวเองเมื่อเกิดกดดันหรือเครียดจากการเปรียบเทียบ

แบบสอบถามส่วนนี้เปิดโอกาสให้ผู้ทำแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นหรือวิธีการจัดการกับความรู้สึกที่มีต่อการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น สามารถสรุปได้ว่าการยอมรับความเป็นจริง รับรู้ว่าการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นไม่ได้นำพาเรารู้สึกมีความสุขและความพึงพอใจ แต่เป็นแรงกระตุ้นที่ไม่ดีที่อาจทำให้เรารู้สึกไม่พอใจและไม่มั่นใจในตนเอง ให้ตระหนักถึงความเป็นไปได้ที่ตนเองและความสำคัญของความสุขส่วนบุคคล เน้นดูแลและพัฒนาตนเอง ใช้พลังและเวลาในการพัฒนาตนเองให้เติบโตและเป็นเวอร์ชันที่ดียิ่งของตัวเอง เน้นทำสิ่งที่ชอบและที่มีความสำคัญต่อตนเอง สร้างแผนการเติบโตส่วนตัวและตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมในการพัฒนาทักษะและความรู้ เน้นทัศนคติบวก เน้นทัศนคติบวก ฝึกฝนการมองหาแง่บวกในสถานการณ์และตนเอง เรามีคุณสมบัติและความสามารถที่ไม่เหมือนใคร เน้นไปที่จุดเด่นและความสำเร็จของตนเอง และให้ความสำคัญกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.1 วัตถุประสงค์ของนิทรรศการ

นิทรรศการนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ที่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอยู่บ่อยครั้งได้เข้าใจถึงธรรมชาติของการเปรียบเทียบตัวเองในสังคมวัยทำงานกับคนอื่นและแนวทางวิธีที่ทำให้เรารู้จุดยืนของตนเอง มีผลมาจากการที่ในสังคมการทำงานมักเกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในที่ทำงาน โดยภายในตัวนิทรรศการยังได้นำเสนอในเรื่องที่คนส่วนใหญ่มักเปรียบเทียบ ให้ผู้คนที่รับชมนิทรรศการนี้ได้รู้ถึงจุดยืนของตนเองไม่มากก็น้อย คำนึงถึงผลเสียจากการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น หากไม่สามารถโฟกัสได้ถูกจุดหรือจุดที่เลือกที่จะเปรียบเทียบ

#### 4.2 แนวคิดและการออกแบบนิทรรศการ

แนวคิดหลักของการออกแบบนิทรรศการเรื่อง การออกแบบนิทรรศการการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น อยาคนำเสนอให้เห็นถึงจุดยืน ข้อดี โดยทุก ๆ คนล้วนมีสิ่งที่ไม่เหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกันอยู่แล้วเป็นปกติ จึงนำมาสู่ Key Visual รูปแบบที่มีความต่างกัน ไม่เท่ากัน

##### 4.2.1 ชื่อนิทรรศการ “ฉันต่างเหมือนเธอ”

ชื่อนิทรรศการต้องการนำเสนอในเชิงของการเปรียบเทียบระหว่างบุคคล จึงเกิดเป็นชื่อ “ฉันต่างเหมือนเธอ” เพื่อสื่อถึงว่าเราทุกคนต่างมีสิ่งที่ไม่เหมือนกัน เหมือนกันกับทุก ๆ คน

##### 4.2.2 แนวทางการออกแบบ

###### 1. Concept 1 : Instant Life

ออกแบบในแนวคิดของคำว่า Instant Life ซึ่งอาจจะแปลความได้ว่า ชีวิตสำเร็จรูป นำเสนอในรูปแบบของมือกลางวัน ที่ถือว่าเป็นอีกหนึ่งมือที่มีความเร่งรีบด้วย “เวลาที่จำกัด” และ “ฐานะ” ของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน จึงมีทางเลือกที่แตกต่างกัน มือสำเร็จรูปจึงเป็นตัวกลางในการเล่าเรื่องเพื่อให้ทุกคนเข้าใจและรู้สึก

### 2. Concept 2 : Same But Different

ออกแบบในแนวคิดของคำว่า Same But Different นำเสนอในด้านที่ทุกคนมีจุดเด่นที่ไม่เหมือนกัน เพื่อสื่อให้เห็นถึงเป็นความแตกต่างที่แต่ละคนมีจุดดีคนละแบบ ความหลากหลายของคนในสังคม

สุดท้ายได้เลือกแนวทาง Concept 2 : Same But Different เป็นแนวทางของความต่างต่างกันของคนในสังคม และนำมาพัฒนาต่อในส่วนของ Mood Board

### 3. Mood Board

เรานำความต่างต่างมาเป็นหัวใจหลักของงานออกแบบทั้งหมดของงาน ซึ่งจะเชื่อมโยงไปกับชื่อ “ฉันต่างเหมือนเธอ” โดยตัวงานออกแบบจะเป็นเล่นการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ดูเยอะ ทับซ้อนกัน และการใช้ภาพถ่ายเข้ามาอยู่ร่วมกับงานออกแบบกราฟิก



ภาพที่ 4.1 ภาพ Mood Board

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 1. Key Visual : กะเพรา

สำหรับ Key Visual หลักของการออกแบบได้เลือก กะเพรา มาเป็นตัวกลางในการเล่าเรื่อง เพราะไม่ว่าจะมีฐานะเท่าใด ตำแหน่งไหน เพศอะไร ต่างมีจุดร่วมเดียวกันคืออาหารกลางวัน จึงได้นำกะเพรา ซึ่งเป็นอาหารสิ้นคิดของวัยทำงาน โดยใช้กะเพราเป็น Key Visual แสดงถึงความหลากหลายของตัวบุคคลในสังคมวัยทำงาน ผ่านองค์ประกอบต่าง ๆ ที่อยู่ในกะเพราหนึ่งมื้อ โดยในแต่ละอย่างจะแทนด้วยเรื่องที่คนในวัยทำงานมักที่จะเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นมากที่สุด



ภาพที่ 4.2 ภาพ Key Visual

### 4.3 เนื้อหาภายในนิทรรศการ

#### 4.3.1 โชนที่ 1 : การเปรียบเทียบด้านประสบการณ์

“ประสบการณ์คืออะไรก็ดี” โชนแรกของนิทรรศการนำเสนอในเรื่องการเปรียบเทียบกันในเรื่องต้นทุนชีวิต หรือประสบการณ์ชีวิต ซึ่งในโชนนี้มีจุดประสงค์ที่จะนำเสนอให้เห็นถึงประสบการณ์ของแต่ละคน ที่ต่างกัน โดยใช้ภาษาแต่ละแบบแทนคนแต่ละวัย

1. กลุ่มโฟม แทนด้วยคนอายุ 21 ถึง 25 ปี เป็นวัยเริ่มต้นของการทำงาน มีประสบการณ์ไม่มาก เหมือนกับกลุ่มโฟมที่ไม่ค่อยคงทน บอบบาง
2. กลุ่มพลาสติก แทนด้วยคนอายุ 26 ถึง 30 ปี ผ่านประสบการณ์การทำงานมา 5 ถึง 10 ปี มีความอดทนและเรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างมา เปรียบเสมือนกลุ่มพลาสติกที่มีความแข็งแรง ทนร้อนทนเย็นได้ในระดับหนึ่ง
3. งานแสตนเลส แทนด้วยคนอายุ 31 ถึง 36 ปี เป็นช่วงวัยที่จะสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และรับมือปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และมีการตัดสินใจที่เด็ดขาด เหมือนกับภาชนะแสตนเลสที่แข็งแรงทนทาน คงคน นำกลับมาใช้ใหม่ได้
4. งานลายคราม แทนด้วยคนอายุ 37 ปีขึ้นไป ลองผิดลองถูกในชีวิตมาเยอะและเต็มไปด้วยประสบการณ์ มีวุฒิภาวะและมีความประณีต เปรียบเสมือนงานลายครามที่มีลวดลายที่สวยงาม

#### 4.3.2 โชนที่ 2 : การเปรียบเทียบด้านรูปร่างหน้าตา

“ต่างหน้า ต่างกัน” ทุกคนล้วนมีบุคลิกที่ต่างกันออกไป เหมือนกันกับข้าว ซึ่งเป็นสิ่งแรกในงานอาหารของเราที่สามารถบอกลักษณะของข้าวได้ ข้าวแต่ละชนิด โตในดินที่ต่างกัน สายพันธุ์ที่ต่างกัน สภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ย่อมไม่แปลกที่จะไม่เหมือนกัน ซึ่งในโชนนี้จะใช้ข้าวเป็นตัวกลางในการเปรียบเทียบของคนแต่ละภาค ที่สามารถให้เห็นถึงโดยรวมของความต่างได้

1. ข้าวขาวตาแห้ง พันธุ์ข้าวพื้นเมืองของภาคกลาง เปลือกมีสีเหลืองอ่อน เมล็ดข้าวมีสีขาว และมีลักษณะเมล็ดข้าวที่เรียวยาว

2. ข้าวหอมดง ข้าวพันธุ์พื้นเมืองในแถบภาคอีสาน เป็นพันธุ์ข้าวเจ้าหอมพื้นเมืองของชาวยุ้ยกร เหมาะแก่การปลูกบนที่สูงในป่าดง เปลือกสีทองนวล เมล็ดข้าวมีลักษณะอ้วนสั้น
3. ข้าวเหนียว เป็นข้าวเจ้าพื้นเมืองของจังหวัดพัทลุง ปลูกได้ทั้งนาลุ่มและนาดอน เปลือกสีฟาง เมล็ดเรียวยาว มีสีขา
4. ข้าวหอมใบเตย ข้าวนาข้าวพื้นเมืองสายพันธุ์ดี พบได้บริเวณภาคเหนือตอนล่าง เป็นข้าวเจ้าวนาปีที่มีเปลือกเมล็ดสีฟางขาว ข้าวมีความมันวาว มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ

#### 4.3.3 โชนที่ 3 : การเปรียบเทียบด้านการศึกษา

“รู้อะไรไม่รู้วิชา” โดยในโชนนี้จะพูดถึงความต่างกันในระดับการศึกษาของแต่ละคน ยิ่งมีการศึกษามากขึ้นเท่าไร ยิ่งเป็นเหมือนกับการเพิ่มบางอย่างให้กับตัวเรา ซึ่งจะมีไข่ไก่ มาเป็นตัวกลางในการเปรียบเทียบในเรื่องนี้ แทนด้วยขั้นตอนหรือกรรมวิธีการรังสรรค์ไข่

1. ไข่ต้ม มีกรรมวิธีที่ไม่ยาก ทุกคนสามารถทำได้ เพียงแค่ใส่ในน้ำต้มร้อนและรอเวลา สะดวกรวดเร็ว แทนการศึกษาระดับมัธยม
2. ไข่ดาว ใช้เวลาทอดไม่นานในน้ำมันที่ร้อนจัด ต้องมีความระวังเพิ่มมากขึ้น ระวังไข่สุกกรอบและยกขึ้นจากกะทะ แทนการศึกษาระดับปริญญาตรี
3. ไข่ดาวน้ำ ต้องใช้ทักษะการทำและมีวิธีการทำที่มากขึ้นตอนมากขึ้น ตอกไข่ลงในน้ำเดือดที่ผสมน้ำส้มสายชู วนน้ำ รอไข่จนสุกและตัดขึ้นจากน้ำ
3. ไข่เป็ดดาว กรอบพิเศษ แยกไข่ขาว น้ำไปตีให้ขึ้นฟูและนำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดจนสุก จากนั้นน้ำไข่แดงที่แยกไว้ใส่ด้านบน แทนระดับการศึกษาปริญญาเอก

#### 4.3.3 โชนที่ 4 : การเปรียบเทียบด้านฐานะ

“ฟาร์มดี มีสุข” คุณภาพชีวิต การเลี้ยงดู โอกาส สามารถคาดเดาได้ว่า ฐานะสภาพแวดล้อม สังคมและการเจริญเติบโตของบุคคลนั้น ๆ เป็นอย่างไร ในโชนนี้จึงใช้เนื้อสัตว์เป็นตัวแทนในการเล่าเรื่องฐานะของคน เพื่อที่จะพูดถึงเรื่องฐานะการเงิน

1. เนื้อไก่
2. เนื้อหมู

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. เนื้อว้าวธรรมดา
4. เนื้อว้าวเกรตพรีเมี่ยม

#### 4.3.3 โชนที่ 5 : การเปรียบเทียบด้านสิ่งของ

“มีก็ดี..ไม่มีก็ได้” ไม่เดือนร้อนถ้าเราไม่มี สิ่งของบางอย่าง เราอยากได้ อยากมีแบบคนอื่นเขา แต่บางที่เราไม่มีมัน เราก็ยังเป็นเรากคนเดิม ในโชนนี้จึงแทนเครื่องเคียง ที่อยู่ในกะเพราะที่เราไม่ต้องมีในจาก ก็ยังเป็นกะเพราะที่สมบูรณ์แบบอยู่ เพื่อพูดถึงเรื่องการเปรียบเทียบทางด้านสิ่งของ



## บทที่ 5

### การออกแบบและพัฒนาแบบร่าง

#### 5.1 การออกแบบโลโก้ภัตตาคาร

การออกแบบตัวโลโก้ของภัตตาคาร “ฉันต่างเหมือนเธอ” เริ่มต้นจากการนำไอเดียเรื่องความต่างกัน หรือว่าความไม่เหมือนกัน มาออกแบบให้สอดคล้องกับคอนเซ็ปต์ของงาน ได้มีการทดลองแบบต่าง ๆ เช่น การใช้ตัวอักษรที่ต่างกัน การใช้ตัวอักษรมีขนาดไม่เท่ากัน

##### 5.1.1 แบบร่างพัฒนาโลโก้



ภาพที่ 5.1 แบบร่างโลโก้ภัตตาคารฉันต่างเหมือนเธอ

จากการส่งแบบร่าง และได้เลือก D3 มาพัฒนาต่อ ได้มีการปรับคำว่า “ต่าง” และ “เหมือน” ให้น้ำหนักที่เท่ากัน เพื่อให้เชื่อมโยงกับการเปรียบเทียบกัน และได้จัดให้โลโก้อยู่ในแนวนอน เพื่อความเหมาะสมในการใช้งาน

### 5.1.2 โลโก้กิจกรรมสำเร็จ



**ฉบับต่างแต่เป็นเธอ**  
The Interactive Dining Experience

ภาพที่ 5.2 แบบร่างโลโก้กิจกรรมฉันต่างเหมือนเธอแบบสำเร็จ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.2 การออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

การออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ ผู้ออกแบบแบ่งครึ่งภาพประกอบในโปสเตอร์ ให้ผู้ชมได้รู้สึกถึงการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่ง โดยการจัดองค์ประกอบของข้อมูลต่าง ๆ ในโปสเตอร์จะมีลักษณะที่เอียงและไม่เท่ากัน รูปภาพถ่ายที่นำมาใช้เป็นภาพของกะเพราที่ต่างกันในด้านของ ภาชนะและวัตถุดิบ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

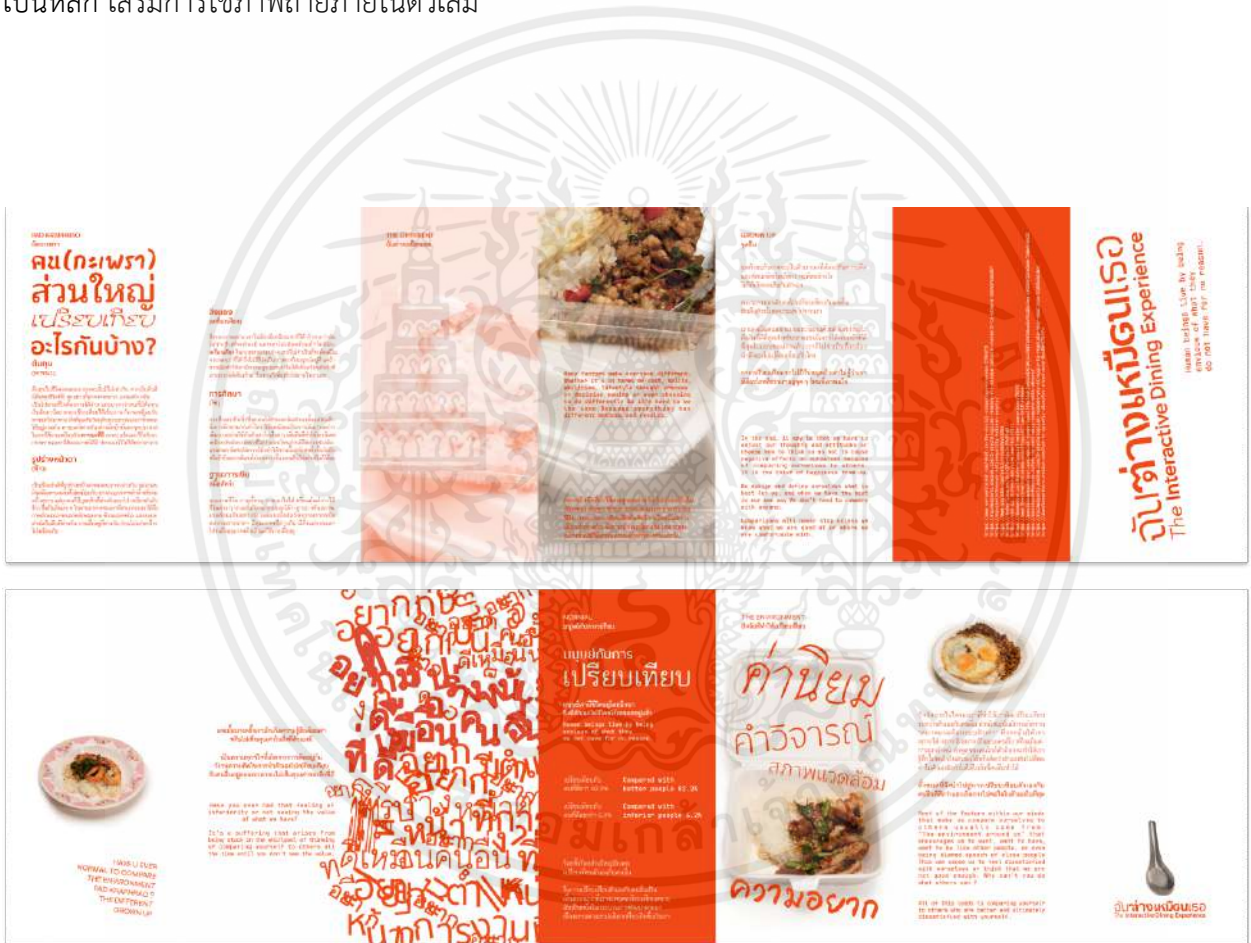


ภาพที่ 5.3 การออกแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.3 การออกแบบแผ่นพับประชาสัมพันธ์

จากการรวบรวมเนื้อหาภายในนิตรศการ ผู้ออกแบบจึงออกแบบแผ่นพับ เพื่อเป็นคู่มือสำหรับเข้าชมงาน และ เล่าถึงเนื้อหาโดยรวม โดยแผ่นพับมีขนาด 57 cm x 33 cm โดยข้อมูลภายในเล่มจะเป็นข้อมูลตั้งแต่จุดเริ่มต้น ปัจจัย และบทสรุปของการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น กำหนดจุดสีที่ดึงมาจากสีความเผ็ดของกะเพรามาใช้งาน เป็นหลัก เสริมการใช้ภาพถ่ายภายในตัวเล่ม



ภาพที่ 5.4 การออกแบบแผ่นพับประชาสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.4 การออกแบบสื่อประกอบนิทรรศการสำหรับผู้เข้าร่วมงาน

จากแนวคิดที่เลือก ภายในการจัดนิทรรศการจึงมีแผ่นกรอกข้อมูลตนเองสำหรับการมีส่วนร่วมกับตัวนิทรรศการ เพื่อที่จะสามารถเลือกกะเพราะที่ผู้เข้าร่วมนิทรรศการได้รับ โดยจะอิงจากข้อมูลที่กรอกไป กระดาษจะมีขนาด 7.5 cm x 22 cm พิมพ์หนึ่งสีด้านเดียว

ฉบับร่างงานนิทรรศการ

ชื่อ \_\_\_\_\_ โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

ชื่อ \_\_\_\_\_ อีเมล \_\_\_\_\_

**ลองเลือกกะเพราะในเขษคุณเขิน**

ชื่อ \_\_\_\_\_ โทรศัพท์ \_\_\_\_\_ อีเมล \_\_\_\_\_

รายนาม \_\_\_\_\_

เลือกเพศ:  ชาย  หญิง

อายุ:  21-25 ปี  26-32 ปี  33-39 ปี  40 ปีขึ้นไป

การศึกษา:  ปริญญาตรี  ปริญญาโท  ปริญญาเอก  อื่นๆ

ระดับการศึกษา:  การศึกษาระดับมัธยมศึกษา  การศึกษาระดับปริญญาตรี  การศึกษาระดับปริญญาโท  การศึกษาระดับปริญญาเอก

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน:  10,000-12,000 บาท  12,000-15,000 บาท  15,000-20,000 บาท  มากกว่า 20,000 บาท

คุณชอบกินกะเพราะในเขษคุณเขินหรือไม่?  ใช่  ไม่ใช่

**เสร็จที่นี่**

ขอสงวนลิขสิทธิ์เอกสาร  
© สงวนลิขสิทธิ์ © 2564  
ศูนย์วิจัยและพัฒนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารของศูนย์วิจัยและพัฒนา  
ไม่อาจขึ้นทราบบนเว็บไซต์ของศูนย์วิจัยและพัฒนา  
โดยไม่ได้รับอนุญาต

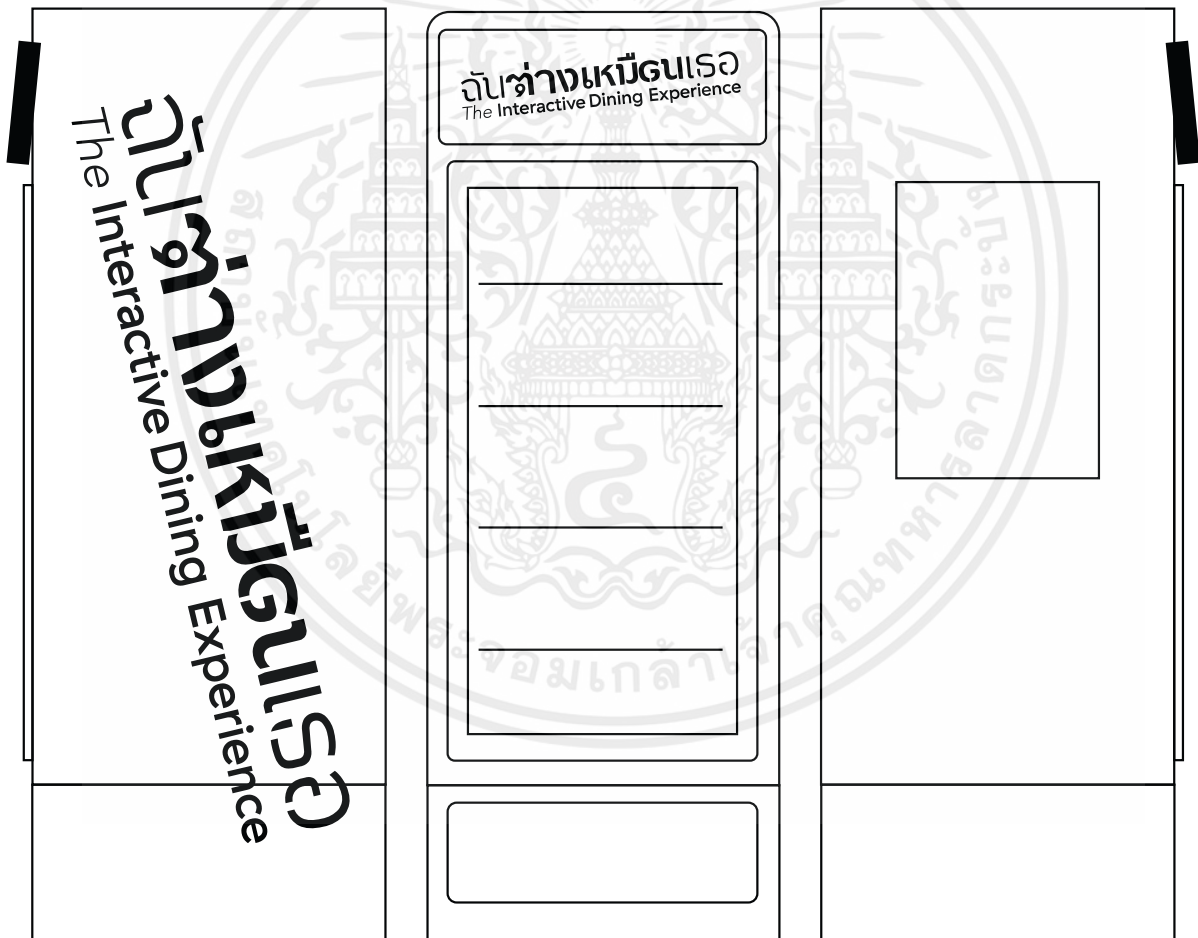
ฉบับร่างงานนิทรรศการ  
The Exhibition Design Experience

ภาพที่ 5.5 การออกแบบแผ่นประติสัมพันธ์สำหรับผู้เข้าร่วมงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.5 การออกแบบโครงสร้างของนิทรรศการ

นิทรรศการ ฉันท่างเหมือนเรือ จัดอยู่ในประเภทของนิทรรศการเคลื่อนที่ สามารถนำไปตั้งที่ไหนก็ได้ เพื่อจัดแสดงนิทรรศการ ซึ่งใช้การออกแบบตัวโครงสร้างให้เป็นรูปแบบของตู้เย็น เพื่อให้สอดคล้องกับตู้เย็นในออฟฟิศ จะเรียงลำดับชั้นให้ผู้เข้าชมนิทรรศการได้อ่านข้อมูลและสื่อที่นำมาจัดภายในตู้เย็นจากชั้นล่างสุดไปยังชั้นบนสุด โดยจะเรียงเนื้อหาตั้งแต่การเปรียบเทียบตัวเองด้านต้นทุน รูปร่างหน้าตา ฐานะ การศึกษา และสิ่งของตามลำดับชั้น



ภาพที่ 5.6 การออกแบบโครงสร้างของนิทรรศการ

## บทที่ 6

### ผลงานสำเร็จ

#### 6.1 สัญลักษณ์นิทรรศการ

##### 6.1.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ ฉันท่างเหมือนเรือ



**ฉันท่างเหมือนเรือ**  
The Interactive Dining Experience

ภาพที่ 6.1 สัญลักษณ์ของนิทรรศการ ฉันท่างเหมือนเรือ

### 6.2 โปสเตอร์นิทรรศการ



ภาพที่ 6.2 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 6.3 แผ่นพับประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 6.3 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## 6.5 พื้นที่นิทรรศการ



ภาพที่ 6.5 นิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.6 นิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 7

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### 7.1 บทสรุป

หัวใจสำคัญของการจัดนิทรรศการ ฉันทันต่างเหมือนเธอ คือการสื่อความหมายให้ผู้ชมได้ทราบถึงความเป็นมา และวัตถุประสงค์ของผู้จัด รวมถึงให้ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้จัดต้องการจะสะท้อนหรือเปลี่ยนแปลงความคิด ผู้ชม ซึ่งการจะสร้างความมีเข้าใจที่ดีควรมีสิ่งที่ต้องคำนึง ดังนี้

1. ตัวอักษรในนิทรรศการ ควรอ่านง่าย ชัดเจน สะอาดเรียบร้อย เพื่อให้ผู้ชมจะได้เข้าใจ วัตถุประสงค์ของผู้จัดอย่างชัดเจน โดยตัวอักษรและสีที่ใช้ควรมีความสัมพันธ์กับผู้อ่านในลักษณะความกลมกลืน ของเรื่องและภาพที่จัดในนิทรรศการ หรือควรมีการสร้างให้เกิดมิติ ลูกเล่น ให้น่าสนใจ และต้องให้ความสำคัญ กับ ระดับความสูง และขนาดไปเล็กไม่ใหญ่จนเกินไปให้เกิดความพอดีกับผู้เข้าชมนิทรรศการ

2. การใช้สโลแกนและโลโก้หมายถึงการใช้ข้อความหรือคำขวัญสั้น ๆ ที่มีความหมาย กระชับ สื่อความหมายของการจัดงานชัดเจน เพื่อให้เป็นที่จดจำแก่ผู้ชม ส่วนการใช้โลโก้หรือตราสัญลักษณ์ของ งาน เพื่อต้องการสื่อความหมายให้เห็นถึงภาพรวมในการจัดงาน และการออกแบบโลโก้ควรใช้ตัวหนังสือให้น้อย ที่สุดเพื่อเป็นการใช้สัญลักษณ์สื่อความหมายของงานเป็นหลัก

#### 7.2 ปัญหาในการทำงาน

ผู้วิจัยไม่สามารถบริหารเวลาที่ได้รับได้อย่างเหมาะสม ในขณะการทำงาน ผู้วิจัยได้ทำการลงลึกในส่วน ของข้อมูลเนื้อหาและค่อนข้างใช้เวลาในการเตรียมการเล่าเรื่อง และวางแผนในส่วนของนิทรรศการนานเกินไป จึงทำให้มีเวลาในการทำส่วนของงานออกแบบน้อย การสื่อสารของงานในส่วนของนิทรรศการสามารถทำให้เข้าใจได้ มากกว่านี้ จึงมีบางจุดที่คิดว่าถ้าหากบริหารเวลาการจัดการต่าง ๆ ให้ดี และใส่ใจกับตัวงานออกแบบมากกว่านี้ ก็ จะสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น

### 7.3 ข้อเสนอแนะ

ควรเพิ่มหัวข้อในการพิจารณาแบ่งเกณฑ์ให้มากขึ้น อาจทดลองหรือหาแนวทางในการทำให้สื่อภายใน นิทรรศการมีความหลากหลายและน่าสนใจยิ่งขึ้น การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในสังคมอื่น ๆ ให้มีความหลากหลายมากขึ้น



## บรรณานุกรม

- Alicia Nortje. (2020). *Social Comparison Theory & 12 Real-Life Examples*.  
<https://positivepsychology.com/socialcomparison/?fbclid=IwAR36IAI8MjL4RBEFQRfDNuaU6P5iSRLfwp-LM3SGHI5YwXbNrTXNbW4XKZE>
- Emily Swaim. (2022). *Social Comparison Theory in Psychology*.  
<https://www.verywellmind.com/what-is-the-social-comparison-process-2795872>
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Friend, R. M., & Gilbert, J. (1973). *Threat and fear of negative evaluation as determinants of locus of social comparison*. *Journal of Personality*, 41(2), 328.
- Kalvin, C. B., Bierman, K. L., & Gatzke-Kopp, L. M. (2016, March 4). *Emotional reactivity, behavior problems, and social adjustment at school entry in a high-risk sample*. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*.  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10802-016-0139-7>.
- Leon Festinger. (1954). *Social Comparison Theory*.  
<https://www.psychologynoteshq.com/leonfestinger-socialcomparisontheory/>
- Nick Wignall. (2022). *3 Psychological Reasons You Always Compare Yourself to Others*.  
<https://nickwignall.medium.com/3-psychological-reasons-you-always-compare-yourself-to-others-58b4d7dded59>
- Smith, R. H., & Insko, C. A. (1987). *Social comparison choice during ability evaluation: the effects of comparison publicity, performance feedback, and self-esteem*. *Personality & Social Psychology Bulletin*, <https://doi.org/10.1177/0146167287131011>
- Sigmund Freud. (1914). *On Narcissism*. <https://psychcentral.com/pro/freud-and-the-nature-of-narcissism#1>
- The Standard. (2019). *อยากเลิกนิสัยชอบเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น | คำนี้ดี EP.165*.  
[https://www.youtube.com/watch?v=rNXH\\_xl8X9E](https://www.youtube.com/watch?v=rNXH_xl8X9E)

Wood, J. V. (1989). *Theory and research concerning social comparisons of personal attributes.*

Psychological Bulletin, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>

ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล. (2020). *Low Self-Esteem ส่งผลอย่างไร.*

<https://www.bettermindthailand.com/content/5160/low-self-esteem-ส่งผลเสียอย่างไร->

นาวา. (2562). *เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเสียที แล้วจะมีความสุข.*

<https://today.line.me/th/v2/article/MvQQqM>

นิตยา ฉัตรเมืองปัก. (2552). *การจัดนิทรรศการ* <https://kroobannok.com/blog/6709>

นรรชนา ทาสวรรณ. (2561). *การออกแบบนิทรรศการ.*

<http://artd3507-wannisa.blogspot.com/2018/01/blog-post.html>

พงษ์ศักดิ์ ไชยทิพย์. (2542). *เทคนิคการออกแบบกราฟิก.*

<https://minzeminz.wordpress.com/2012/11/13/การออกแบบเครื่องหมายแล/>

รวีศ หาญอุตสาหะ. (2563). *ว่ากันด้วยเรื่องของการเปรียบเทียบ.*

<https://missiontothemoon.co/inequality-between-people/>

วิรุณ ตั้งเจริญ. (2527). *หนังสือศิลปะร่วมสมัย.*

วัฒน์ จุฑะวิภาค. (2526). *การออกแบบนิทรรศการ.*

[http://oservice.skru.ac.th/ebookft/761/chapter\\_5.pdf](http://oservice.skru.ac.th/ebookft/761/chapter_5.pdf)

วิวรรณ จันทร์เทพย์. (2548). *การจัดแสดงและนิทรรศการ. คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.*

แสงสุริยา วรหาคำ. (2551). *หลักการออกแบบนิทรรศการ.* <http://hnung4.blogspot.com/>

อรรคณัฐ วันทนะสมบัติ. (2563). *Social Comparison ความทุกข์จากการเปรียบเทียบกับบนโซเชียลมีเดีย.*

<https://thematter.co/thinkers/social-media-comparison/70205>

อับราฮัม เอช. มาสโลว์. (1943). *A Theory of Human Motivation.*

<https://thewisdom.co/content/maslows-hierarchy-of-needs/>

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล                      ถิรวัดน์ น้อยทับทิม  
 วัน เดือน ปีเกิด                9 สิงหาคม 2543 จังหวัดกรุงเทพมหานคร  
 ที่อยู่                                484 ซอยเคหะร่มเกล้า 64 แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง  
     จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10520  
 การติดต่อ                        Email : Tirawat9800@gmail.com  
     เบอร์โทรศัพท์ 095-9957318

### ประวัติการศึกษา

2548    โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า  
 2565    สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง