

การออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด: เต้นรำกับสายลม

DESIGNING PHOTOGRAPHIC EXHIBITION FOR STRESS THERAPY:
DANCING WITH THE WIND



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการออกแบบสื่อดิจิทัลและการภาพยนตร์
คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
พ.ศ.2568

KMITL-2025-AR-M-008-005

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

DESIGNING PHOTOGRAPHIC EXHIBITION FOR STRESS THERAPY:
DANCING WITH THE WIND



AN INDEPENDENT STUDY SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF
MASTER OF FINE AND APPLIED ARTS PROGRAM IN DIGITAL MEDIA DESIGN AND MOTION PICTURES
SCHOOL OF ARCHITECTURE, ART AND DESIGN
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
2025

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

KMITL-2025-AR-M-008-005



COPYRIGHT 2025

SCHOOL OF ARCHITECTURE, ART AND DESIGN

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์เพื่อการใช้ในเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อเผยแพร่ให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ	การออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด: เต็นท์กับสายลม
นักศึกษา	นางสาวกัญญ์วรา ลำดับศรี
รหัสประจำตัว	65026003
ปริญญา	ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การออกแบบสื่อดิจิทัลและการภาพยนตร์
พ.ศ.	2568
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ	รองศาสตราจารย์ ดร. กิตติชัย เกษมสานต์
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ(ร่วม)	-

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาทฤษฎีและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด 2) เพื่อการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการประเมินและคำแนะนำเพิ่มเติม 3) ประเมินผลการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด โดยนำเสนอแนวคิดทางศิลปะบำบัดที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อความเหมาะสมของยุคสมัย ผู้เขียนเชื่อว่านิทรรศการภาพถ่ายสามารถช่วยให้ผู้คนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในด้วยการทบทวนตัวเองภาพเรื่องราวของภาพถ่ายด้วยแนวคิดศิลปะบำบัด โดยคัดเลือกกลุ่มผลงานที่มุ่งเน้นไปที่การทดสอบการบำบัด ปัจจัยในการทดสอบ กรณีศึกษานิทรรศการ นำไปสู่การวิเคราะห์ และนำไปประยุกต์ใช้ในงานวิจัย งานวิจัยชิ้นนี้แบ่งออกเป็น 3 โครงการวิจัยย่อย ประกอบไปด้วย 1) การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน 2) การออกแบบและการจัดแสดงงานนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม และ 3) การประเมินผลโดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างวัยทำงาน ช่วงอายุ 18-59 จำนวน 30 คน งานวิจัยชิ้นนี้พบว่าภาพถ่ายนั้นสามารถทำให้เกิดกระบวนการศิลปะได้ หากออกแบบผ่านทฤษฎีดังกล่าวโดยใช้ทฤษฎี Self-affirmation และทฤษฎี Positive psychology เป็นหลักเนื่องจากมีกระบวนการเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับกระบวนการศิลปะบำบัด เพียงแต่ภาพถ่ายเป็นสื่อที่มีความกระตุ้นไม่มากพอหากเป็นสื่อภาพถ่ายเพียงอย่างเดียว ทำให้ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ จากทฤษฎีอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยคัดเลือกนำมาออกแบบนิทรรศการเพิ่มเติม และจากผลประเมินสามารถยืนยันได้ว่าทฤษฎีดังกล่าวมีคุณภาพสามารถนำมาใช้ได้จริง หากพึงต้องระวางการเลือกใช้ปัจจัยให้เหมาะสมกับสถานที่และกลุ่มตัวอย่างเพื่อเกิดผลและประสิทธิภาพสูงสุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Independent Study	Designing Photographic Exhibition for Stress Therapy: Dancing with the wind
Student	Ms. Kanwara Lamdubsri
Student ID	65026003
Degree	Master of Fine and Applied Arts
Program	Digital Media Design and Motion Pictures
Year	2025
Independent Study Advisor	Associate Professor Kittichai Kasemsarn , Ph.D.
Independent Study Co-Advisor	-

ABSTRACT

This research has the objectives 1) To study theories and information related to designing a photography exhibition for stress treatment. 2) To design a photography exhibition for stress treatment and interview experts for evaluation and additional recommendations. 3) To evaluate the design of a photography exhibition for stress therapy by presenting the concept of art therapy applied in everyday life to suit the era. The author believes that photography exhibitions can help people change from within by reflecting on themselves through the stories depicted in the photographs with the concept of art therapy. This involves selecting a group of works focusing on therapy testing, testing factors, and exhibition case studies, which lead to analysis applied in research. This research is divided into three sub-projects, consisting of 1) Collecting qualitative data from three experts. 2) Designing and displaying a photo exhibition for stress treatment and collecting quantitative data using questionnaires. 3) Evaluating results by collecting quantitative data from a sample of 30 working-age individuals aged 18-59. This research has found that photos can initiate a healing process from within if designed through the aforementioned theory, mainly using the Self-affirmation theory and the Positive psychology theory, because the process is in the same direction as the art therapy process. However, photos are not a stimulating medium if they are only photos. This requires the use of various factors from other theories that the researcher has selected to design the exhibition. The evaluation results can confirm that the theory is of quality and can be applied in practice.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

However, care must be taken in selecting factors that are appropriate for the location and sample group in order to achieve the highest results and efficiency.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีจากความกรุณาและช่วยเหลืออย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.กิตติชัย เกษมศานต์ ที่ได้สละเวลา ในการให้คำปรึกษาการดำเนินการวิจัย ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องและให้คำแนะนำที่มีคุณค่า งานวิจัยนี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และคณะอาจารย์ คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ สาขาการออกแบบสื่อดิจิทัลและการภาพยนตร์ทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำและแนวทางในการปรับปรุง งานวิจัยขึ้นนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ที่ได้มอบความรู้ประสบการณ์และมุมมองที่มีคุณค่า รวมทั้งให้โอกาสในการได้ทดลองศึกษาค้นคว้าในสิ่งใหม่ๆ

ขอบคุณครอบครัวและเพื่อน ที่อยู่เคียงข้าง คอยสนับสนุนในการทำงานวิจัยและทุกอย่าง จนสามารถผลักดันให้งานวิจัยนี้เป็นไปตามที่ผู้วิจัยประสงค์

ขอขอบคุณ สถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ ปตท. ศูนย์การเรียนรู้ป่าในกรุง และเจ้าหน้าที่ในการมองเห็นโอกาสงานวิจัย แนวคิดในการเห็นความสำคัญของธรรมชาติและให้ความสนับสนุนเต็มที่ จนทำให้งานวิจัยชิ้นนี้เกิดขึ้นจริงได้

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านในการมอบความรู้และให้คำปรึกษาและความคิดที่มีค่าให้กับผู้วิจัยได้ประสบความสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย

กัญญ์วรา ลำดับศรี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	II
กิตติกรรมประกาศ.....	IV
สารบัญ.....	V
สารบัญตาราง.....	X
สารบัญรูป.....	XI
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.1.1 ที่มาความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.1.2 โอกาสของงานวิจัย.....	2
1.1.3 คำถามงานวิจัย.....	3
1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	3
1.3 กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	4
1.4 ขอบเขตงานวิจัย.....	5
1.4.1 ขอบเขตการเก็บข้อมูล.....	5
1.4.2 ขอบเขตการออกแบบ.....	5
1.4.3 ขอบเขตการประเมิน.....	5
1.5 ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	5
1.6 ขั้นตอนของการวิจัย.....	5
1.6.1 ส่วนที่ 1 การศึกษาทฤษฎีและข้อมูล.....	5
1.6.2 ส่วนที่ 2 การออกแบบภาพถ่ายและนิทรรศการ.....	6
1.6.3 ส่วนที่ 3 สัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	6
1.6.4 ส่วนที่ 4 แบบประเมินผล เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ.....	6
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
1.8 คำจำกัดความในงานวิจัย.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.1 ข้อมูล ทฤษฎีในการศึกษาการบำบัดความเครียด.....	7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.1.1 ความเครียด.....	7
2.1.2 ความเครียดกับวัฒนธรรมวัตุนิยม.....	8
2.1.3 การบำบัดความเครียดทางการแพทย์.....	8
2.1.4 การบำบัดความเครียดกรมสุขภาพจิต.....	8
2.1.5 การบำบัดความเครียดด้วยศิลปะบำบัด.....	9
2.1.6 ศิลปะบำบัด.....	9
2.1.7 นิทรรศการศิลปะ.....	9
2.1.8 สี (Color)	9
2.1.9 หลักการสำคัญของการจัดนิทรรศการ.....	12
2.1.10 หลักใหญ่ในการจัดองค์ประกอบภาพของภาพถ่าย.....	13
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
2.2.1 ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ลดภาวะความเครียดและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหา สำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่.....	15
2.2.2 ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท.....	17
2.2.3 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน.....	19
2.2.4 ความสงบ หอศิลปะแห่งความสงบ.....	20
2.2.5 ศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนา.....	22
2.3 กรณีศึกษา นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	25
2.3.1 Art of Element and Therapy.....	25
2.3.2 ออกแบบ บำบัด Treat me tender.....	28
2.3.3 My Garden.....	29
บทที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	32
3.1 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย.....	32
3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)	32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 ปัจจัยหลักที่ใช้ในการออกแบบ.....	35
3.3.1 เรื่องราว.....	35
3.3.2 จุดเด่น.....	36
3.3.3 องค์ประกอบภายในภาพถ่าย.....	36
3.3.4 องค์ประกอบภายในพื้นที่นิทรรศการ.....	36
3.4 แผนการดำเนินงานวิจัย.....	37
3.5 แผนผังสรุปวิธีดำเนินงานวิจัย.....	38
บทที่ 4 การออกแบบภาพร่างนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด.....	39
4.1 แนวคิดนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด.....	39
4.2 ภาพร่างด้านภาพถ่าย.....	40
4.2.1 เนื้อหาภาพร่าง.....	40
4.2.2 การออกแบบรูปแบบการจัดชุดภาพถ่ายและการกำหนดอารมณ์.....	40
4.2.3 การออกแบบภาพร่างในส่วนของภาพถ่าย.....	43
4.2.4 ต้นไม้ชนิดที่จะใช้ในผลงานภาพถ่าย.....	45
4.3 ภาพร่างด้านนิทรรศการ.....	45
4.3.1 การรวบรวมข้อมูลเนื้อหา และแนวคิดสำหรับนำเสนอในส่วนของงาน นิทรรศการ.....	45
4.3.2 เนื้อหา.....	45
4.3.3 วัตถุประสงค์ของนิทรรศการ.....	46
4.3.4 การรวบรวมข้อมูลสถานที่และห้องจัดนิทรรศการ.....	46
4.3.5 การออกแบบ.....	50
4.3.5.1 เสียง.....	50
4.3.5.2 ตัวอย่างกลิ่นภายในงาน.....	50
4.3.5.3 ตัวอย่างวัสดุในนิทรรศการ.....	50
4.3.5.4 ตัวอย่างวัสดุและอุปกรณ์.....	51
4.3.5.5 แสงและอากาศ.....	51
4.3.6 การออกแบบพื้นที่ภายในงานนิทรรศการ.....	52
4.3.7 การออกแบบสีที่ใช้ภายในงานนิทรรศการ.....	53

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.3.8 การออกแบบภาพร่างขนาดภาพถ่ายสำหรับติดตั้งภายในงานนิทรรศการ.....	54
4.3.9 การออกแบบทิศทางการเดินชมงานนิทรรศการ.....	56
4.3.10 การเลือกใช้สื่อภาพเคลื่อนไหวภายในงานนิทรรศการ.....	56
4.3.10.1 การออกแบบตารางเวลา เพื่อฉายวิดีโอ.....	57
4.3.11 การออกแบบภาพร่างสื่อในงานนิทรรศการ.....	58
4.3.11.1 ภาพร่างป้ายชื่องาน.....	58
4.3.11.2 ภาพร่างป้ายรายชื่อผู้จัดทำและสนับสนุน.....	58
4.3.11.3 ป้ายบอกจุดลงทะเบียน.....	59
4.3.11.4 ป้ายบอกจุดลงทะเบียนบุคคลทั่วไป.....	59
4.3.11.5 จุดลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง.....	60
4.3.11.6 ป้ายบอกขั้นตอนการลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง.....	60
4.3.11.7 ป้ายจุดทำแบบประเมิน.....	61
4.3.11.8 จุดที่ 3 จุดทำแบบสอบถาม.....	61
4.3.11.9 ป้ายขั้นตอนการทำแบบสอบถาม.....	62
4.3.11.10 ป้ายจุดวางแบบสอบถาม.....	63
4.3.11.11 ป้ายจุดส่งแบบสอบถาม.....	63
4.3.11.12 ป้ายบอกข้อมูลงาน แนวคิด ที่มา.....	63
4.4 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ.....	63
4.4.1 ชุดเครื่องมือคำถามประเมินนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด.....	64
4.4.2 แนวคิดนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด.....	64
4.5 ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ.....	68
บทที่ 5 กระบวนการผลิตภาพถ่าย.....	70
5.1 การสรุป วิเคราะห์ผลประเมิน และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านภาพถ่าย.....	70
5.2 การนำภาพร่างด้านภาพถ่ายมาประยุกต์ร่วมกับผลประเมินและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ.....	71
5.3 ผลงานภาพถ่าย ครั้งที่ 1.....	72
5.4 ผลงานภาพถ่าย ครั้งที่ 2.....	73
5.5 ขั้นตอนการถ่ายภาพ.....	75

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5.5.1 การคัดเลือกต้นไม้.....	75
5.5.2 การเตรียมอุปกรณ์.....	75
5.5.3 การจัดไฟ.....	76
5.5.4 การถ่ายฉาก.....	76
5.5.5 ขั้นตอนการพัฒนาภาพหลังการถ่าย.....	76
บทที่ 6 การจัดนิทรรศการ.....	78
6.1 การสรุป วิเคราะห์ผลประเมิน และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ.....	78
6.1.1 วิเคราะห์และสรุปข้อมูลจากคำประเมินของผู้เชี่ยวชาญ.....	79
6.2 การออกแบบนิทรรศการ.....	80
6.3 ภาพผลงานนิทรรศการภาพถ่าย.....	83
6.4 ขั้นตอนและวิธีการจัดนิทรรศการภาพถ่าย.....	84
บทที่ 7 การประเมินผลนิทรรศการ.....	87
7.1 ส่วนที่ 1 การวัดระดับความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch.....	88
7.2 การสรุปผลการวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch.....	89
7.3 ส่วนที่ 2 แบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับความเครียดความเครียดหลังเข้าชม นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด.....	90
7.4 การสรุปผลจากแบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับความเครียดความเครียดหลังเข้าชม นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด.....	92
บทที่ 8 การอภิปรายผล สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	94
8.1 การอภิปรายผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1.....	94
8.2 การอภิปรายผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2.....	95
8.3 การอภิปรายผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3.....	97
8.4 ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	97
8.5 ข้อเสนอแนะ.....	98
บรรณานุกรม.....	100

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

ประวัติผู้เขียน.....	หน้า
	101



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ตารางคำสำคัญค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.2 ตารางสรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
2.3 ตารางการวิเคราะห์และนำมาประยุกต์ใช้จากตารางกรณีศึกษานิทรรศการทางด้านศิลปะบำบัด ความเครียด.....	30
3.1 ตารางชุดสี.....	35
3.2 ตารางทัศนธาตุและองค์ประกอบศิลป์.....	35
3.3 ตารางแผนการดำเนินงานวิจัย.....	37
4.1 ตารางตัวอย่างวัสดุ/อุปกรณ์.....	51
4.2 ตารางการติดต่อสัมภาษณ์และขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ.....	64
4.3 ตารางชุดคำถามที่ 1.....	66
4.4 ตารางผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน.....	68
6.1 ตารางวันจัดแสดงงานนิทรรศการ.....	85
7.1 ตารางแสดงผลประเมินการวัดระดับความเครียด.....	88
7.2 ตารางการสรุปผลการวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch.....	90
7.3 ตารางการสรุปค่าเฉลี่ยการวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch.....	90
7.4 ตารางคำถามชุดที่ 2.....	91
7.5 ตารางแบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับความเครียดความเครียดหลังเข้าชมนิทรรศการภาพถ่าย บำบัดความเครียด.....	91
7.6 ตารางการสรุปผลจากแบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับความเครียดความเครียดหลังเข้าชม นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด.....	93

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญรูป

รูปที่	หน้า
1.1 ภาพกรอบแนวคิดงานวิจัย.....	4
2.1 ตารางสีอารมณ์ความสุข.....	10
2.2 ตารางสีอารมณ์ความหวัง.....	11
2.3 ตารางสีอารมณ์ความรัก.....	11
2.4 ชุดภาพนิทรรศการ Art of Element and Therapy.....	25
2.5 ชุดภาพนิทรรศการ ออกแบบบำบัด Treat me tender.....	28
2.6 ชุดภาพนิทรรศการ My Garden.....	29
3.1 แผนผังรูปแบบการจัดงานนิทรรศการ.....	38
4.1 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายทั้งหมดในงานนิทรรศการ.....	40
4.2 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 1.....	41
4.3 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 2.....	41
4.4 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 3.....	42
4.5 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 4.....	42
4.6 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 5.....	43
4.7 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 1.....	43
4.8 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 2.....	44
4.9 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 3.....	44
4.10 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 4.....	44
4.11 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 5.....	44
4.12 ทางเข้านิทรรศการ.....	46
4.13 ด้านหน้าบริเวณนิทรรศการ.....	47
4.14 ทางเข้างานหน้านิทรรศการ.....	47
4.15 ด้านหน้าและด้านในนิทรรศการ.....	47
4.16 ภายในนิทรรศการและพื้นผิวของพื้นนิทรรศการ.....	48
4.17 เพดานและกำแพงนิทรรศการ.....	48
4.18 พื้นผิวกำแพงภายในนิทรรศการ.....	49

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญรูป (ต่อ)

รูปที่	หน้า
4.19 สิ่งที่อยู่ภายในห้องนิทรรศการ.....	49
4.20 แก้วอี้ พื้นผิวเสา และพื้นผิวกำแพงด้านในสุดของนิทรรศการ.....	49
4.21 พื้นผิวกำแพงด้านซ้ายและขวาภายในนิทรรศการ.....	50
4.22 รูปตัวอย่างบรรยากาศนิทรรศการ.....	51
4.23 แผนผังภาพร่างการกำหนดพื้นที่ในงานนิทรรศการ.....	52
4.24 แผนผังภาพร่างการจัดวางชุดภาพถ่าย.....	52
4.25 ภาพร่างแผนผังทิศทางการเดินชมงานนิทรรศการ.....	53
4.26 ชุดสีที่นำมาใช้ในงานนิทรรศการภาพถ่าย.....	53
4.27 ภาพร่างการออกแบบขนาดภาพถ่ายชุดที่ 1 2 3 และ 4.....	54
4.28 ภาพร่างการออกแบบขนาดภาพถ่ายชุดที่ 5.....	54
4.29 ภาพจำลองการติดตั้งภาพถ่ายชุดที่ 5.....	55
4.30 ภาพร่างการติดตั้งผ้ากั้นห้อง.....	55
4.31 ภาพร่างการติดตั้งผ้าตกแต่งและกั้นห้อง.....	56
4.32 ภาพร่างการออกแบบการกำหนดทิศทางการเดินชมงานนิทรรศการ.....	56
4.33 ตัวอย่างวิดีโอฉายในงานนิทรรศการ.....	57
4.34 ตัวอย่างการติดตั้งผ้าตกแต่งร่วมกับวิดีโอในงานนิทรรศการ.....	58
4.35 ภาพร่างการออกแบบป้ายชื่องาน.....	58
4.36 ภาพร่างการติดตั้งป้ายผู้สนับสนุน.....	59
4.37 การออกแบบป้ายจุดลงทะเบียน.....	59
4.38 การออกแบบป้ายลงทะเบียนบุคคลทั่วไป.....	59
4.39 การออกแบบใบลงทะเบียนบุคคลทั่วไป.....	60
4.40 การออกแบบป้ายลงทะเบียนและขั้นตอนการลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง.....	60
4.41 การออกแบบใบลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง.....	61
4.42 การออกแบบป้ายจุดทำแบบสอบถาม.....	61
4.43 การออกแบบป้ายขั้นตอนการทำแบบสอบถาม.....	62
4.44 การออกแบบใบทำแบบสอบถาม.....	62
4.45 การออกแบบป้ายจุดทำแบบสอบถามและส่งแบบสอบถาม.....	63
4.46 ภาพร่างการออกแบบและติดตั้งป้ายแนวคิด.....	63

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญรูป (ต่อ)

รูปที่	หน้า
5.1 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 1 เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐานครอบครัว.....	72
5.2 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 2 การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง.....	72
5.3 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 3 การพบเจอมิตร.....	72
5.4 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 4 การเข้าสังคมและผู้คน.....	73
5.5 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 5 การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด.....	73
5.6 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 1 เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐานครอบครัว.....	73
5.7 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 2 การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง.....	74
5.8 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 3 การพบเจอมิตร.....	74
5.9 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 4 การเข้าสังคมและผู้คน.....	74
5.10 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 5 การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด.....	75
5.11 Lighting Diagram.....	76
6.1 แผนผังรูปแบบการจัดงานนิทรรศการ.....	80
6.2 ป้ายรายละเอียดสื่อภายในงาน.....	80
6.3 รายละเอียดการติดตั้งสื่อภายในงาน.....	81
6.4 การติดตั้งภาพถ่ายในงานนิทรรศการ.....	81
6.5 ภาพผลงานนิทรรศการภาพถ่าย.....	83
7.1 ภาพการวัดระดับความเครียด.....	88

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

1.1.1 ที่มาความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข้อมูลการวิเคราะห์ประชากรในประเทศไทยพบว่า มีการรับวัฒนธรรมวัตถุนิยมเข้ามาโดยขาดความรู้ความเข้าใจ ทำให้เกิดการตามกระแสยุคสมัยแบบผิด ๆ “ยิ่งบริโภคมมาก ยิ่งมีความสุขมาก” ส่งผลให้ คนไทยนั้นใช้เงินอย่างสุรุ่ยสุร่ายเป็นจำนวนมาก ไม่มีการวางแผนการเงินที่เหมาะสม ประกอบกับโครงสร้างการบริหารและเศรษฐกิจของประเทศ จึงทำให้คนไทยส่วนใหญ่จำนวนมากเกิดภาวะ หนี้สิน (พระยาศักดิ์ ยศวทุฒโน ยิ่งสกุล, พระบุญทรง ปุญญธโร หมี่ดำ, 2565) ภาวะหนี้สินนั้นทำให้เกิด Hustle Culture หรือ วัฒนธรรมแห่งการคลั่งงาน ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานหาเงิน คนไทยทำงานเกินระยะเวลามาตรฐาน 8 ชั่วโมงต่อวัน หรือ 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมทำงานเกินเวลามาตรฐาน (อริยชัย วีรดุขภูรินทร์, 2565) จึงเกิดเป็นปัญหา ความเครียดที่มีสะสมในปริมาณที่มากขึ้น ไม่มีเวลาพอที่จะคลายเครียด หรือพักผ่อน ส่งผลทำให้เสียสมดุลทางร่างกายและจิตใจ

การคลายเครียดหรือพักผ่อนนั้น สามารถบำบัดได้หลายวิธี การบำบัดความเครียดทางการแพทย์ นั้นมุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนระยะยาวทางด้านสุขภาพร่างกาย ประกอบไปด้วย การตื่นนอนและเข้านอนเป็นเวลา ดูแลสุขอนามัย กินอาหารที่มีประโยชน์และตรงเวลา ออกกำลังกาย จัดสรรเวลาว่างในชีวิต ทำสิ่งที่ชอบ พักจากหน้าจอ (www.tiscoautocash.com, 2566) การบำบัดความเครียดกรมสุขภาพจิต มุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนทั้งระยะยาวและระยะสั้น ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบไปด้วย การปรับเปลี่ยนความคิด ออกกำลังกาย จัดสรรเวลา ดูหนังและฟังเพลง นั่งสมาธิฝึกจิต (www.dmh.com, 2566) การบำบัดความเครียดด้วยศิลปะบำบัด มุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนระยะสั้น ทางด้านจิตใจและส่งผลไปสู่ด้านร่างกาย ประกอบไปด้วย กิจกรรมทางศิลปะ การระบายสี วาดรูป ปั้น เล่นดนตรี ดูหนัง ฟังเพลง (www.urbiner.com, 2566) ซึ่งการบำบัดความเครียดด้วยศิลปะนั้น เป็นวิธีการบำบัดที่รวมทั้งทางการแพทย์ กรมสุขภาพจิต และศิลปะ ซึ่งจะสามารถมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ด้วยระยะเวลาสั้น สามารถทำได้ทุกคน เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

ศิลปะบำบัด หมายถึง ศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัด เยียวยา หรือค้นหาข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมทางศิลปะประเภทต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความรู้สึกได้ ซึ่งศิลปะบำบัดสามารถใช้ได้กับทุกช่วงวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ (พรนภา สุขมูลศิริ, 2564)

ศิลปะบำบัดแบ่งเป็น 2 แบบ Express การระบายออก การนำสิ่งที่เป็นปัญหาภายใน ระบายเอาออกมา เช่น การระบายสี เล่นดนตรี ปั้น Impress การรับกลับเข้าไป ละลายปัญหาภายในออกมา เช่น การฟังเพลง ดูหนัง (อนุพันธุ์ พงษ์พันธ์ขจี, 2566)

นิทรรศการศิลปะ หมายถึง การนำผลงานศิลปะแขนงต่าง ๆ นำมาจัดแสดงให้คนทั่วไปได้ชม เพื่อเผยแพร่ให้ผู้ชมได้รับความรู้ ความเข้าใจ ร่วมชื่นชมกับผลงานที่นำมาแสดง และเป็นเวทีแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (ปริยาพร หมั่นหาญ, 2566)

ซึ่งศิลปะบำบัดนั้นมีจุดประสงค์และปัจจัยที่สำคัญคือ ความงาม การบำบัดแท้จริงแล้วคือการปรับเปลี่ยนสมดุลและมุมมองให้พบกับความงาม ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของศิลปะที่มีปัจจัยและแนวทางเดียวกันกับการบำบัดคือ ความงาม ความงามนั้น มาเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการบำบัด ซึ่งศิลปะบำบัดแบ่งเป็น 2 แบบ Express (การระบาย) และ Impress (การรับ) ซึ่งในรูปแบบของการระบายนั้นจำเป็นต้องใช้กิจกรรมทางศิลปะในการบำบัด จึงจะเกิดการระบายและเปลี่ยนแปลงจากภายใน เพื่อเป็นการตอบสนองกับรูปแบบการใช้ชีวิตของคนในยุคสมัยวัตถุนิยม จึงจัดทำในรูปแบบของนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด เพื่อแก้ปัญหาความเครียดที่สะสมมากเกินไปของวัยทำงาน ที่มีระดับความเครียดที่สูงที่สุด จากทุนนิยม วัตถุนิยม สภาวะหนี้สินหรือโครงสร้างประเทศส่งผลต่อการใช้ชีวิต การทำงานและการตัดสินใจ จากปัญหาระดับบุคคล มีผลต่อระดับครอบครัว จนระดับสังคม ประชากรวัยทำงานเป็นประชากรกลุ่มใหญ่และมีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนประเทศและแก้ไขประเด็นของการใช้ชีวิตของคนในยุคสมัยวัตถุนิยมที่ไม่มีเวลาในการคลายเครียด โดยผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบของการรับเข้า ด้วยสื่อภาพถ่าย โดยการมอง โดยไม่ต้องทำกิจกรรม ลดเวลา และงบประมาณด้วยวิธีการศึกษาทฤษฎีและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด โดยนำทฤษฎีและข้อมูลที่มีผลวิจัยด้านการบำบัดความเครียดหรือลดความเครียดนั้น ๆ นำมาสังเคราะห์ให้เกิดความรู้ใหม่ในการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด เพื่อแก้ปัญหาความเครียดที่สะสมมากเกินไปและไม่มีเวลาคลายเครียดของคนวัยทำงาน ช่วงอายุ 18-59 ปี จำนวน 30 คน และประเมินผลลัพธ์ที่ได้จากการออกแบบนิทรรศการ

1.1.2 โอกาสของงานวิจัย

ศิลปะบำบัดนั้น คือการช่วยผู้คน ได้สำรวจจิตใจเบื้องลึกของตนเอง เปิดเผยตัวเองอย่างเป็นอิสระ ผ่านศิลปะ ช่วยบำบัดความเครียด ความเจ็บปวดให้บรรเทา เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การเติบโต และสุดท้าย เกิดการพัฒนา ศิลปะบำบัดยังช่วยให้ผู้คนนั้น มองเห็นสีสัน เห็นคุณค่าของตัวเอง และทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว มองเห็นความดี ความงดงาม และสัจธรรมของโลก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มากไปกว่านั้น สุนทรียภาพ ความหวังและพลัง เกิดขึ้นได้ ด้วยศิลปะ ศิลปะจึงเป็นมากกว่า เครื่องมือนันทนาการ ศิลปะบำบัดนั้นเหมาะกับทุกคน ทุกเพศทุกวัย โดยไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางศิลปะ เพราะการบำบัดนั้น ไม่ได้คำนึงถึงความสวยงามเลยสักนิด หากแต่มุ่งเน้นไปที่ กระบวนการต่าง ๆ เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน (www.manarom.com, 2566)

1.1.3 คำถามในงานวิจัย

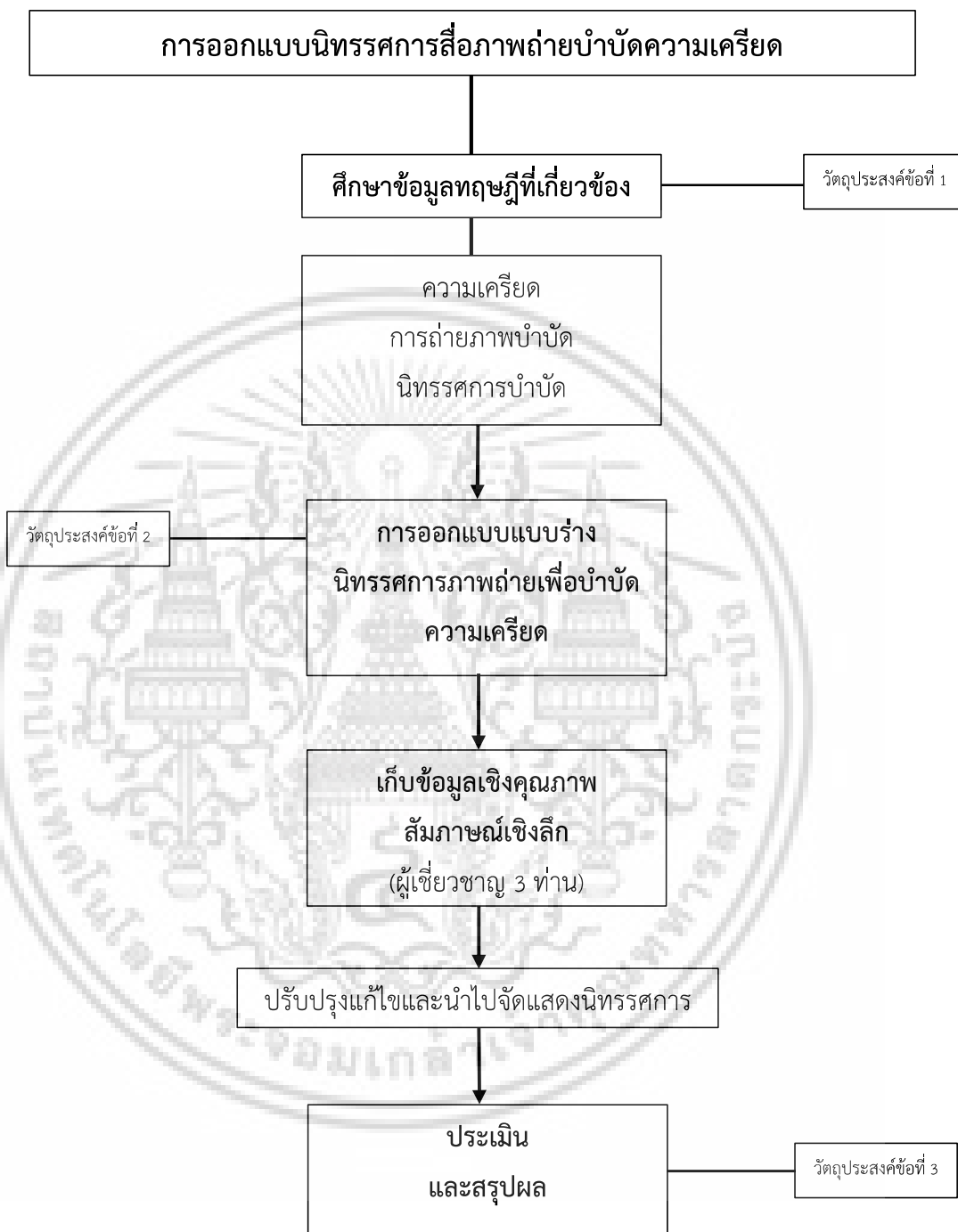
นิทรรศการภาพถ่ายแบบใดสามารถช่วยบำบัดความเครียดของผู้คนได้โดยไม่ต้องมี ปฏิสัมพันธ์

1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาทฤษฎีและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัด ความเครียด
2. เพื่อออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด
3. เพื่อประเมินผลการบำบัดของออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 กรอบแนวคิดงานวิจัย



รูปที่ 1.1 ภาพกรอบแนวคิดงานวิจัย
ที่มา : ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4 การกำหนดขอบเขตงานวิจัย

ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขอบเขตประกอบไปด้วย การเก็บข้อมูล การออกแบบและการประเมิน
ดังนี้

1.4.1 ขอบเขตการเก็บข้อมูล

(เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 3 ท่าน)

ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด

คุณ ปรัชญาพร วรรณันท์

ผู้เชี่ยวชาญด้านภาพถ่าย

ผศ.ดร. พิจักษณ์ ทนชัยบุตร

ผู้เชี่ยวชาญด้านองค์ประกอบศิลป์และการจัดนิทรรศการ

ผศ. วุฒิกร คงคา

1.4.2 ขอบเขตการออกแบบ

ภาพถ่ายจำนวน 19 รูป ขนาด A0 นิทรรศการ พื้นที่ขนาด 500 ตารางเมตร

1.4.3 ขอบเขตการประเมิน

(เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ แบบสอบถาม)

คนวัยทำงาน ช่วงอายุ 18 – 59 จำนวน 30 คน

1.5 ข้อจำกัดในงานวิจัย

งบประมาณในการจัดแสดงมีจำกัด ไม่สามารถจัดสรรสื่อและอุปกรณ์ในการบำบัดได้อย่าง
เต็มประสิทธิภาพ และการจัดนิทรรศการสื่อภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียดนั้น ไม่มีกิจกรรมและไม่มี
ปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6 ขั้นตอนของการวิจัย

แบ่งออกเป็น 4 ส่วน

1.6.1 ส่วนที่ 1 การศึกษาทฤษฎีและข้อมูล

- 1.1 ศึกษาความเครียด
- 1.2 ศึกษาการถ่ายภาพเพื่อบำบัด
- 1.3 ศึกษาศิลปะบำบัด
- 1.4 ศึกษาการจัดนิทรรศการศิลปะบำบัด

1.6.2 ส่วนที่ 2 การออกแบบภาพถ่ายและนิทรรศการ

1.6.3 ส่วนที่ 3 สัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

- 3.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านองค์ประกอบศิลป์และการจัดนิทรรศการ
- 3.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด
- 3.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการถ่ายภาพ

1.6.4 ส่วนที่ 4 แบบประเมินผล เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

แบบสอบถามคนวัยทำงาน ช่วงอายุ 18 – 59 จำนวน 30 คน

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทฤษฎีและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด
2. การออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด
3. ผลประเมินการบำบัดของการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด

1.8 คำจำกัดความในงานวิจัย

ความเครียด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเครียดเป็นภาวะอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ มนุษย์เกิดความเครียดจากการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะยิ่งเครียดเพิ่มมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาจากการปรับตัวและเปลี่ยนแปลง ความเครียดจึงไม่ใช่ปัญหา เพราะเป็นธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอในทุก ๆ วัน (พรนภา สุขุมลศิริ, 2564)

ศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัด หมายถึง ศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัด เยียวยา หรือค้นหาข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมทางศิลปะประเภทต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความรูสึกได้ ซึ่งศิลปะบำบัดสามารถใช้ได้กับทุกช่วงวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ (พรนภา สุขุมลศิริ, 2564)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

วรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตารางที่ 2.1 ตารางคำสำคัญค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การออกแบบนิทรรศการสื่อภาพถ่ายบำบัดความเครียด		
บำบัดความเครียด	การออกแบบนิทรรศการ	สื่อภาพถ่าย
<ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย - ปัญหาหรือผลกระทบ - สาเหตุ - ประเภท - ระดับ - ปัจจัย - การบำบัดทางการแพทย์ - การบำบัดทางกรมสุขภาพจิต - การบำบัดทางศิลปะ - ความหมายศิลปะบำบัด - รูปแบบ 	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย - หลักการสำคัญในการออกแบบ - องค์ประกอบ 	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย - องค์ประกอบภาพถ่าย - หลักการออกแบบองค์ประกอบภาพถ่าย

2.1 ข้อมูล ทฤษฎีในการศึกษาการบำบัดความเครียด

2.1.1 ความเครียด

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อในร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องเจอในทุก ๆ วัน ในชีวิตประจำวัน มีการศึกษาพบว่า เมื่อเรามีอารมณ์ หรือความคิด กล้ามเนื้อก็จะทำการหดตัว เกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กันในร่างกายเสมอ

ความเครียดเป็นภาวะอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ มนุษย์เกิดความเครียดจากการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะยิ่งเครียดเพิ่มมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาจากการปรับตัวและ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปลี่ยนแปลง ความเครียดจึงไม่ใช่ปัญหา เพราะเป็นธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอในทุก ๆ วัน (พรนภา สุขมูลศิริ, 2564)

ปัจจัยความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย

1. ปัจจัยภายใน กรรมพันธุ์ ฮอโมน
2. ปัจจัยภายนอก เศรษฐกิจ สังคม ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว

ความเครียดแบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ความเครียดฉับพลัน acute stress
2. ความเครียดเรื้อรัง chronic stress

ความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับ

1. mind stress ความเครียดทั่วไปในชีวิตประจำวัน
2. moderate stress ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ
3. high stress ความเครียดที่ทำให้เกิดความเดือดร้อนหรือลำบาก
4. severe stress ความเครียดรุนแรง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ กาย จิต และควบคุมไม่ได้

2.1.2 ความเครียดกับวัฒนธรรมวัตถุนิยม

ยุคสมัยเปลี่ยน และเข้าสู่ยุคของเทคโนโลยี และวัฒนธรรมวัตถุนิยม โดยข้อมูลการวิเคราะห์ ประชากรในประเทศไทยพบว่า มีการรับวัฒนธรรมนี้เข้ามาโดยขาดความรู้ความเข้าใจ ทำให้เกิดการตามกระแสยุคสมัยแบบผิด ๆ “ยิ่งบริโภคมมาก ยิ่งมีความสุขมาก” (พระยรรศักดิ์ ยสวฑฒโน ยิ่งสกุล, พระบุญทรง ปุญญธโร หมีดำ, 2565) ส่งผลให้ คนไทยนั้นใช้เงินอย่างสุรุ่ยสุร่ายเป็นจำนวนมาก ไม่มีการวางแผนการเงินที่เหมาะสม ประกอบกับโครงสร้างการบริหารและเศรษฐกิจของประเทศ จึงทำให้คนไทยส่วนใหญ่จำนวนมากเกิดภาวะหนี้สิน

2.1.3 การบำบัดความเครียดทางการแพทย์

การคลายเครียดหรือพักผ่อนนั้น สามารถบำบัดได้หลายวิธี การบำบัดความเครียดทางการแพทย์ นั้นมุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนระยะยาวทางด้านสุขภาพร่างกาย ประกอบไปด้วย การตื่นนอนและเข้านอนเป็นเวลา ดูแลสุขอนามัย กินอาหารที่มีประโยชน์และตรงเวลา ออกกำลังกาย จัดสรรเวลาว่างในชีวิต ทำสิ่งที่ชอบ พักจากหน้าจอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.4 การบำบัดความเครียดกรมสุขภาพจิต

การบำบัดความเครียดกรมสุขภาพจิต มุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนทั้งระยะยาวและระยะสั้น ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบไปด้วย การปรับเปลี่ยนความคิด ออกกำลังกาย จัดสรรเวลา ดูหนังและฟังเพลง นั่งสมาธิฝึกจิต

2.1.5 การบำบัดความเครียดด้วยศิลปะบำบัด

การบำบัดความเครียดด้วยศิลปะบำบัด มุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนระยะสั้น ทางด้านจิตใจ และส่งผลไปสู่ด้านร่างกาย ประกอบไปด้วย กิจกรรมทางศิลปะ การระบายสี วาดรูป ปั้น เล่นดนตรี ดูหนัง ฟังเพลง

2.1.6 ศิลปะบำบัด

หมายถึง ศาสตร์ด้านเวชบำบัดโรคที่ใช้บำบัด เยียวยา หรือค้นหาข้อบกพร่องทางด้านจิตใจ โดยใช้กิจกรรมทางศิลปะประเภทต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และจัดการกับความรู้สึกได้ ซึ่งศิลปะบำบัดสามารถใช้ได้กับทุกช่วงวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

ศิลปะบำบัดแบ่งเป็น 2 แบบ

Express การระบายออก การนำสิ่งที่ปัญหาภายใน ระบายเอาออกมา เช่น การระบายสี เล่นดนตรี ปั้น Impress การรับกลับเข้าไป ละลายปัญหาภายในออกมา เช่น การฟังเพลง ดูหนัง

2.1.7 นิทรรศการศิลปะ

หมายถึง การนำผลงานศิลปะแขนงต่าง ๆ นำมาจัดแสดงให้คนทั่วไปได้ชม เพื่อเผยแพร่ให้ ผู้ชมได้รับความรู้ ความเข้าใจ ร่วมชื่นชมกับผลงานที่นำมาแสดง และเป็นเวทีแห่งการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

2.1.8 สี (Colour)

โลกที่อยู่รอบตัวเราที่สามารถเห็นโดยแสงอาทิตย์เต็มไปด้วยสี ไม่ว่าจะเป็นท้องฟ้าสีฟ้า น้ำทะเลสีเขียวมรกต ภูเขาสีเขียว ดอกไม้บานสีเหลือง ในแต่ละสีมีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน ทฤษฎีสีของ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ (Rudolf Steiner's Colour Theory) กล่าวว่าสีส่งผลต่อการพัฒนามิติภายใน

เอกสารนี้ เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ยูเอชเห็นไปใช้ประโยชน์ในการศึกษา ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มนุษย์ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการที่มนุษย์มองเห็นสีและในขณะที่เดียวกันก็ถ่ายทอดความรู้สึกข้างในต่าง ๆ ออกมาเป็นสี เช่น สีในงานจิตรกรรมประเภทอิมเพรสชันนิสต์ Colour in Impressionist Paintings

งานจิตรกรรมลัทธิอิมเพรสชันนิสต์ ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติและทิวทัศน์มีอยู่หลากหลายแต่ไม่ใช่ทั้งหมดที่งานจิตรกรรมเหล่านั้นจะก่อให้เกิดอารมณ์ด้านบวก ทั้งนี้ความสำคัญของงานจิตรกรรมไม่ได้ขึ้นอยู่กับเรื่องราวหรือเนื้อหา (Content) เพียงอย่างเดียวแต่ยังขึ้นอยู่กับรูปทรง (Form) ซึ่งเกิดจากทัศนธาตุทางศิลปะ (Visual elements) ได้แก่ จุด (Point) เส้น (Line) สี (Color) ค่าน้ำหนักอ่อนแก่ของแสงเงา (Tone) บริเวณพื้นที่ว่าง (Space) และลักษณะพื้นผิว (Texture) รวมถึงการจัดวาง องค์ประกอบภาพ (Composition) ทัศนธาตุเปรียบเสมือนภาษาทางศิลปะที่ถูกใช้เพื่อเล่าเรื่องราว ความสุนทรีย์ภาพที่ต้องการถ่ายทอด ส่วนมากนั้นงานจิตรกรรมลัทธิอิมเพรสชันนิสต์มีแนวคิดจากความประทับใจ ต่อแสงสีที่ปรากฏในธรรมชาติซึ่งแตกต่างจากผลงานจิตรกรรมลัทธิอื่น ๆ โดยเฉพาะเรื่องของสี สีจัดเป็นทัศนธาตุที่สำคัญและมีบทบาทมากที่สุดในงานทัศนศิลป์

การวิเคราะห์ทัศนธาตุและการจัดวางของงานประเภทอิมเพรสชันนิสต์

โดยใช้เครื่องมือที่วัดตัวแปรดังนี้

แบบประเมินการรับรู้ทางอารมณ์ขณะดูภาพแบบลิ คิรต์สเกล (Likert Scale) 7 ระดับ เพื่อประเมินสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะดูภาพ และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง เครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalogram) โดยมีรายละเอียด เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตาม โดยใช้ชุดภาพที่มีความสอดคล้องกับอารมณ์ความสุข อารมณ์ความหวัง และอารมณ์ความรัก

ผลการวิเคราะห์ทัศนธาตุทางศิลปะด้านสีของภาพลัทธิอิมเพรสชันนิสต์ โดยวิเคราะห์ทัศนธาตุทางศิลปะด้านสี เปรียบเทียบเฉดสี (Hue, H) ความเข้มของสี (Saturation, S) และความสว่างของสี (Value, V) กับวงจรสี The Martian Color Wheel

ความสอดคล้องกับอารมณ์ความสุขมากที่สุด

Spinach มีปริมาณ มากที่สุดร้อยละ 14.94

Celery มีปริมาณร้อยละ 12.89

Peanut butter มีปริมาณร้อยละ 11.86

Basil มีปริมาณร้อยละ 10.88

Green grape มีปริมาณร้อยละ 10.77

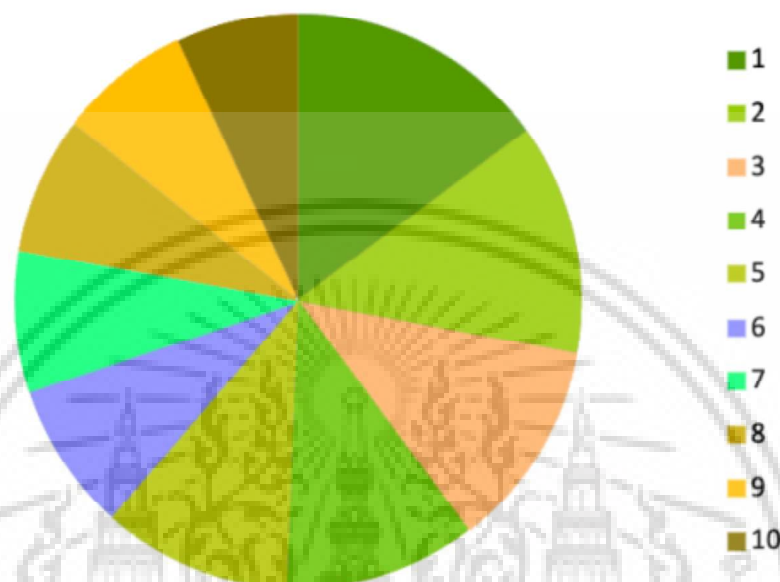
Cornflower มีปริมาณร้อยละ 8.48

Chayote มีปริมาณร้อยละ 7.86

Olive oil มีปริมาณร้อยละ 7.70

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Turmeric มีปริมาณร้อยละ 7.49 และ
Cane toad มีปริมาณร้อยละ 7.00



รูปที่ 2.1 ตารางสีอารมณ์ความสุข

ความสอดคล้องกับอารมณ์ความหวังมากที่สุด

Spinach มีปริมาณมากที่สุดร้อยละ 18.83

Peanut butter มีปริมาณร้อยละ 18.80

Ham มีปริมาณร้อยละ 17.07

Orange มีปริมาณร้อยละ 11.78

Olive oil มีปริมาณร้อยละ 10.03

Buff มีปริมาณร้อยละ 8.98

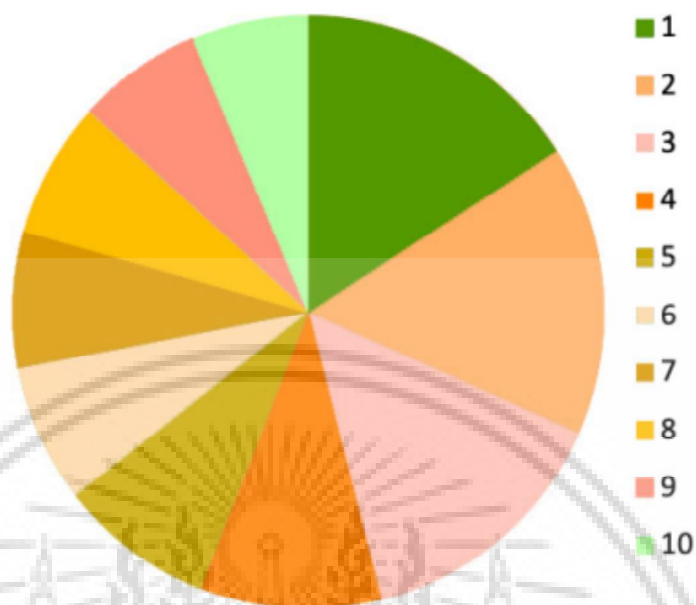
Yellow ochre มีปริมาณ ร้อยละ 8.85

Turmeric มีปริมาณร้อยละ 8.71

Pale raspberry มีปริมาณร้อยละ 8.21

Green hellebore มีปริมาณร้อยละ 7.56

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.2 ตารางสีอารมณ์ความหวัง

มีความสอดคล้องกับอารมณ์ความรักมากที่สุด

Spinach มีปริมาณมากที่สุดร้อยละ 17.96

Green grape มีปริมาณร้อยละ 16.05

Sage มีปริมาณร้อยละ 11.29

Celery มีปริมาณร้อยละ 8.82

Peanut butter มีปริมาณร้อยละ 8.59

Yellow cheese มีปริมาณร้อยละ 8.01

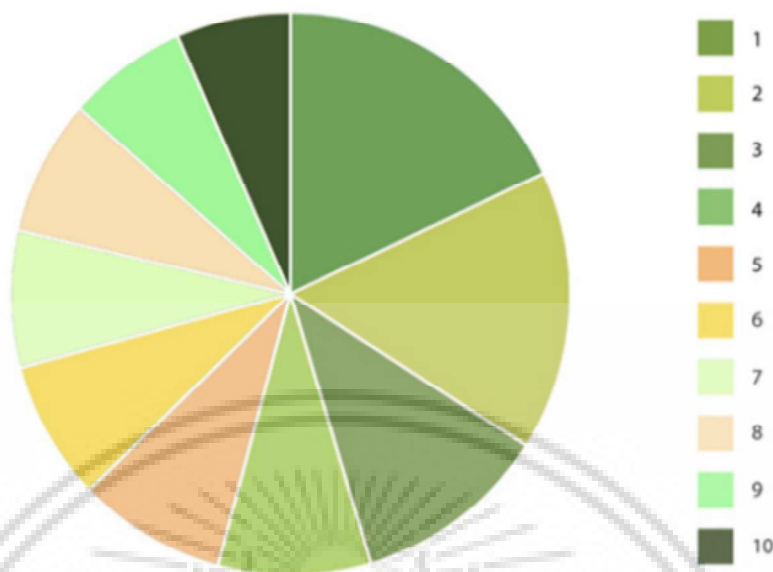
Green cabbage มีปริมาณร้อยละ 7.84

Buff มีปริมาณร้อยละ 7.78

Chayote มีปริมาณร้อยละ 6.94 และ

Rhubarb leaf มีปริมาณร้อยละ 6.61

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.3 ตารางสีอารมณ์ความรัก

ที่มา : (เสกสรรค์ ตันยาภิรมย์,ปรัชญา แก้วแก่น,พีร วงศ์อุปราชา, 2562)

สีเป็นองค์ประกอบและเชื่อมโยงมนุษย์และจักรวาล

สีเชื่อมโยงและเกิดการเคลื่อนไหวจากการเกิดปฏิสัมพันธ์กับแสงและความมืด ซึ่งแสงและความมืดนั้นเกิดจาก ปฏิกริยา ของจักรวาลที่ทำให้เกิดแสงและความมืด จึงเป็นเหตุผลที่ว่า สีมักได้ดำรงอยู่เฉพาะในโลกของมนุษย์หรือโลกแห่งวัตถุสสาร ในทางตรงกันข้ามกับด้านจักรวาล ก็มีสีเช่นเดียวกันภายในของมนุษย์ในด้านที่เรียกจิตวิญญาณ ซึ่งจะสัมพันธ์กับด้านอารมณ์ความรู้สึก การหายใจระบบภายใน สมดุลของร่างกาย สีจึงมีภาษาในตัวเอง ถ้าเราเข้าใจภาษาของสี ก็จะสามารถเข้าใจระบบภายในมนุษย์ เราจะเข้าใจสีที่มีภายในระบบมนุษย์แต่ละคน สีในตัวมนุษย์ก็จะสามารถบ่งบอกความสมดุลและไม่สมดุลภายในด้านสุขภาพและจิตวิญญาณ เมื่อเราเรียนรู้สารที่สีสื่อสาร ก็จะสามารถสร้างเครื่องมือในการบำบัดเพื่อสร้างสมดุลให้แก่จิตวิญญาณ และส่งผลต่อความสมดุลของร่างกาย

2.1.9 หลักการสำคัญของการจัดนิทรรศการ

แบ่งออกเป็นด้านเนื้อหา ตัวหนังสือ การออกแบบ สถานที่ บรรยากาศ สิ่งที่ควรพึงระวัง ด้านเนื้อหาแบ่งออกเป็นสองหัวข้อ หนึ่ง เนื้อหานิทรรศการ ซึ่งเราควรศึกษากลุ่มเป้าหมายอย่างละเอียด ให้เนื้อหานิทรรศการตรงกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อที่จะให้นิทรรศการเกิดประสิทธิภาพสูงสุด สอง เนื้อหาที่จัดแสดง ควรอยู่ในแนวคิดเดียวกัน มีเอกภาพ ด้านเนื้อหา ด้านความรู้ ด้านความคิด และด้าน

องค์ประกอบทางกายภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้านตัวหนังสือในนิทรรศการ งานนิทรรศการที่ดีไม่ควรมีตัวหนังสือที่เยอะเกินไป ควรเป็นแบบเดียวกันทั้งหมด สวยงาม เข้ากับเนื้อหา อ่านง่าย นำอ่าน สื่อความหมายดี กะทัดรัด ดึงดูดความสนใจ

ด้านการออกแบบควรมีลักษณะที่เข้าใจง่าย ถ่ายทอดสิ่งที่ยากให้ดูง่าย ใช้ระยะเวลาที่น้อยสั้น ในการทำความเข้าใจ ไม่ให้ผู้ชมรู้สึกยากวุ่นวายในการดู แบ่งออกเป็น หนึ่ง การจัดองค์ประกอบศิลป์ รูปทรง สี ผิวสัมผัส แสง เงา ควรช่วยดึงดูดความสนใจกระตุ้น ส่งเสริม ในการสื่อความหมายกับผู้ชมอย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ สอง สื่อในนิทรรศการ มีหลายประเภท ทั้งสื่อภาพนิ่ง สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อ 3 สามมิติ ซึ่งอาจเป็นหุ่นจำลอง ของจริง สื่อที่มีการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ สาม วัสดุในนิทรรศการวัสดุที่เลือกนำมาใช้ในนิทรรศการควรมีคุณสมบัติสอดคล้องเป็นเนื้อหาเดียวกันกับเนื้อเรื่อง สื่อและอุปกรณ์ในนิทรรศการ ต้องไม่เกิดอันตรายต่อผู้ชม มีลักษณะเชิญชวนหรือกระตุ้นให้มีส่วนร่วม

ด้านสถานที่ในการจัดนิทรรศการ ควรมีลักษณะโดดเด่น กว้างขวาง ไม่เป็นมุมอับ หรือถูกบดบังด้วยสิ่งอื่น ยกแก่การมองเห็น และไม่ควรห่างจากชุมชนเป้าหมายมากเกินไป

ด้านแสงและอากาศในนิทรรศการ เป็นปัจจัยสำคัญ ต้องแน่ใจในทุกแสงสว่าง อากาศ อุณหภูมิ ไม่ว่าจะเป็แสงธรรมชาติหรือหลอดไฟ

ด้านสิ่งที่ควรพึงระวัง พึงระวัง นิทรรศการตาย มีเฉพาะบอร์ด หรือป้าย ไม่มีชีวิตชีวา ไม่ดึงดูด จืดชืด ผู้ชมเพียงเดินผ่าน ไม่เกิดประโยชน์

2.1.10 หลักใหญ่ในการจัดองค์ประกอบภาพของภาพถ่าย

1. ตำแหน่งจุดเด่นหรือจุดสนใจ (point of interest)

หลักการประกอบภาพนั้น นิยมวางจุดเด่นหรือจุดสนใจไว้ตรงจุดตัด 9 ช่อง ไม่ว่าจะ เป็นภาพแนวตั้ง แนวนอน หรือเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสก็ตาม

จุดทุกจุดที่ตัดกันระหว่างเส้นนั้น ถือว่าเป็นตำแหน่งสำหรับวางจุดเด่นได้ การที่ไม่วางจุดเด่นไว้ตรงกลางภาพ เนื่องด้วยคนเราดูภาพมักจะมองดูตรงกลางก่อน ถ้าวางจุดเด่นอยู่ตรงกลางแล้วส่วนอื่น ๆ ของภาพย่อมขาดความสำคัญไป จึงควรใช้เนื้อที่ของภาพให้เป็นประโยชน์ทุกตารางนิ้ว

2. ความสมดุลของภาพ (balance)

ความสมดุลในการจัดองค์ประกอบภาพนั้นคือการจัดวางสิ่งต่าง ๆ ในภาพให้มีความสมดุลกัน โดยมีให้ด้านใดด้านหนึ่งของภาพหนักกว่าอีกด้านหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็ด้านซ้าย-ขวา หรือ ด้านบน-ล่าง หากวางส่วนสำคัญต่าง ๆ ให้เหมาะสม จะทำให้ความสมดุลในองค์ประกอบสวยงามดีขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ความสมดุลของสี (tone balance)

ส่วนสัมพันธ์ต่าง ๆ ของสีในภาพก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึง จะเห็นได้ว่า การจัดสีเข้มไว้เบื้องล่างจะแลดูดีกว่าวางอยู่ข้างบน หากมีความจำเป็นที่ จะต้องมีสีเข้มอยู่ส่วนบน ก็ควรแก้ไขด้วยการสอดแทรกสีอ่อนลงไปบ้าง ในทำนองเดียวกัน หากด้านบนมีสีอ่อนมากไป ก็อาจเสริมสีเข้มเข้าไปบ้างก็ได้จะทำให้ความสมดุลของสีดีขึ้น

4. การเน้นสี (emphasis on tone)

การเน้นสีเป็นการเน้นจุดเด่นให้เห็นเด่นชัดจริง ๆ เนื่องจากจุดเด่นนั้นมีความสำคัญ ใน เรื่องน้ำหนักของสี เช่น จุดเด่นมีน้ำหนักสีเข้ม ก็ควรให้วางอยู่ในที่ที่มีพื้นสีอ่อน ในทางกลับกัน หากจุดเด่นมีสีอ่อน ก็ควรจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีสีเข้มกว่าการถ่ายรูปคนที่แต่งชุดเขียว อยู่บนพื้นหญ้า สีเขียวย่อมจะทำให้ไม่ได้ผลดีในการเน้นสี เพราะสีทั้งสองมีน้ำหนักสีใกล้เคียงกัน ไม่ว่าจะถ่ายเป็น ภาพสีหรือภาพขาวดำก็ตาม การเน้นสีย่อมจะไม่เด่นพอ

5. การเน้นลักษณะของรูปทรง (emphasis of forms)

ลักษณะรูปทรงต่าง ๆ ในภาพถ่ายมีได้หลายแบบ เช่น

- รูปสามเหลี่ยม เป็นเครื่องหมายแห่งความมั่นคง หนักแน่น
- รูปตัว S แสดงถึงความอ่อนช้อย อ่อนหวาน นุ่มนวล
- รูปตัว L แสดงถึงการเชื่อมโยง ความผูกพัน เกี่ยวพันถึงกัน นอกจากนี้ ลักษณะของภาพที่วางเป็นเส้นทแยงมุม ย่อมแสดงถึงการเคลื่อนไหว ความ รุนแรง และยังมีลักษณะรูปทรงอื่น ๆ อีกมากมาย

6. การแสดงซ้ำซากหรือล้อเลียน (repetition echo)

องค์ประกอบในภาพถ่ายอาจจะมีการแสดงซ้ำซากหรือล้อเลียนเปรียบเช่นโคลงกลอนที่ ไพเราะจับใจ จะต้องมียเสียงสัมผัสที่ดีหรือดนตรีที่ไพเราะน่าฟัง ก็ต้องมีท่วงทำนอง และลูกคู่ที่คล้องจองพร้อมเพรียงกัน

7. บรรยากาศและอารมณ์ (atmosphere and emotion)

ภาพถ่ายก็คล้ายกับภาพเขียนที่มีการแสดงออกถึงบรรยากาศทำให้ผู้ชมเกิดอารมณ์ คล้อยตาม เช่น เกิดความหนาว เยือกเย็น เกิดความสงบหรือความรุ่มร้อน รุนแรง รวมทั้งอารมณ์ ของภาพที่แสดงผลไปในทางแจ่มใส ร่าเริง สดชื่น หรือเศร้าโศก อับเฉา

8. ความลึกและทัศนมิติ (third dimension)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตามปกติแล้ว แผ่นภาพถ่ายจะมีเพียง 2 มิติ คือความกว้างและความยาวเท่านั้น ส่วนความลึกนั้นไม่มี การที่จะทำให้ภาพเกิดความลึกด้วยนั้น ทำได้หลายวิธี เช่น

- เน้นสิ่งที่อยู่ใกล้ให้มีสีเข้ม แล้วค่อย ๆ ให้สีจางลงไปตามระยะที่ห่างออกไป
- ประกอบโครงสร้างล้อมกรอบอยู่ในฉากหน้าของภาพ
- เน้นความชัดเฉพาะจุดเด่นที่อยู่ใกล้ปล่อยให้สิ่งที่อยู่ไกลถัดไปพร่ามัวตามลำดับ
- สรรหาสิ่งที่เป็นทิวแถว เน้นตอนหน้าให้มีลักษณะใหญ่แล้วค่อย ๆ ลดขนาดลงตามระยะ
- ใช้เส้นนำสายตาไปสู่จุดสนใจ จากใกล้ไปถึงไกล
- ให้แสงส่องมาจากด้านข้างหรือด้านหลัง พร้อมกับใช้ฉากหลังที่มีสีเข้มทำให้เกิดความลึกแก่ภาพเช่นเดียวกัน

9. เนื้อที่ของภาพ (picture area)

เนื้อที่ในแผ่นภาพทุกตารางนิ้ว มีไว้สำหรับจัดวางองค์ประกอบการถ่ายภาพที่ให้จุดเด่น มีขนาดใหญ่เกินไป จะทำให้ดูรู้สึกคับภาพ จุดเด่นเล็กเกินไปก็รู้สึกว่างเปล่าและไร้ความหมาย ความสัมพันธ์ระหว่างช่องว่างกับจุดเด่นจึงมีความสำคัญเกี่ยวพันกันอยู่ จุดเด่นที่มีกิริยาเคลื่อนไปข้างใด หรือคนหันหน้าไปทางไหน ข้างนั้นควรให้มีช่องว่างมากกว่า มิฉะนั้นจะทำให้รู้สึกว่ามีที่ว่างจะก้าวหรือเคลื่อนไปถ้าวางจุดเด่นอยู่ชิดขอบภาพเกินไป ก็จะทำให้รู้สึกอึดอัดดูแล้วไม่สบายใจ เช่นจุดเด่นอยู่ที่ป้ายไฟ AMATA โดยมีแสงไฟวิ่งของรถยนต์ด้านล่าง เว้นเนื้อที่ตรงกลางภาพ ให้แสงไฟจากถนนอยู่ทางด้านซ้าย เป็นการเว้นเนื้อที่และกำหนดจุดเด่นให้ภาพดูน่าสนใจ

10. เอกภาพ (unity)

การจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ในภาพให้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีเหตุผล ตามเรื่องราวที่ภาพแสดงออกมาและเชื่อมโยงให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ได้ชื่อว่ามีเอกภาพในภาพ อย่างไรก็ตามไม่ควรจัดส่วนต่าง ๆ ในภาพให้เรียบร้อยเกินไปจนดูแล้วรู้ได้ว่าเป็นการ จงใจในเวลาเดียวกัน ก็ต้องจัดสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้ภาพมีความยุ่งเหยิงออกไปให้หมด การแสดงเรื่องราวในภาพเดียวกันหลาย ๆ เรื่องก็ทำลายเอกภาพเช่นกัน เช่น ภาพควายกำลังแช่น้ำ เป็นการแสดงอุปนิสัยของควายเป็นเรื่องราวเดียว ภาพแสดงความเป็นเอกภาพ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.1 ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ลดภาวะความเครียดและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหา สำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่

นพ. การันตร์ วงศ์ปรากฏสันติ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ศึกษาเกี่ยวกับ

การใช้ภาพยนตร์บำบัด จะทำให้ลดระดับความเครียด ปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหา และเพิ่มคุณค่าเชิงบวก โดยทำการศึกษาในกลุ่มประชากรที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่ และดำเนินการในจังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัย Experimental study quantitative และ quantitative study โดยเป็นลักษณะ Pre-Post Test และ Case control study

สร้างภาพยนตร์สั้นโดยใช้กระบวนการประเมินความตรงเนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง และแก้ไขตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยภาพยนตร์สั้นแบ่งเป็นสามหมวดหมู่ หมวดการเรียน หมวดครอบครัว และหมวดความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อน และแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คนต่อหนึ่งหนึ่งหมวด และประเมินระดับความเครียดด้วย SPST 20 แบบวัดคุณค่าเชิงบวก Thai – psychological capital inventory test และแบบวัดการเผชิญความเครียดโดยประเมินก่อนทำการทดลอง (Pretest) และหลังทำการทดลอง (Posttest)

Research problem

ความเครียดส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ร่างกายเมื่ออยู่ในสภาวะความเครียดจะทำให้ร่างกายถูกควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ และความเครียดจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีประสิทธิภาพแย่ง เจ็บป่วยง่าย ทางด้านจิตใจ ความเครียดที่ยังไม่ถูกกำจัดออกนั้นส่งผลต่ออารมณ์ การหงุดหงิด หรือการตัดสินใจ ถ้าไม่สามารถจัดการความเครียดได้นั้น อาจส่งผลทำให้เกิดอาการของโรคจิตเวช และส่งผลทางพฤติกรรม เป็นโรคซึมเศร้า ใช้สารเสพติด ในการหลีกเลี่ยงปัญหาไปสู่อารมณ์ที่เครียด ทางด้านสังคม ความเครียดส่งผลต่อการเป็นต้นเหตุทำให้เกิดปัญหาต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวรวมถึงครอบครัว และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Research question

การเพิ่มคุณค่าเชิงบวกจะลดความเครียดและการเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหาอย่างไรบ้าง

Aim

เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดคุณค่าเชิงบวกได้แก่ Hope Self efficacy Resilience และ optimism วิธีการแก้ปัญหาของผู้เข้าร่วมการทดลองก่อนและหลังได้ทำกิจกรรมภาพยนตร์บำบัดในหมวดการเรียนรู้ ครอบครัว และความรักกับความสัมพันธ์ของเพื่อน และหาความเกี่ยวข้องของคุณค่าเชิงบวกเทียบกับระดับความเครียดหลังทำกิจกรรมภาพยนตร์สั้นบำบัด และหาตัวแปรของคุณค่าเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการลดระดับความเครียดในกระบวนการการทำภาพยนตร์บำบัด

Research opportunities

งานวิจัยชิ้นนี้สามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ ได้ การรักษานี้จะทำให้ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวของตนเองได้ง่ายขึ้น ลดแรงต้านต่อการรักษา และการรักษานี้เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสามารถวิเคราะห์ปัญหาในฐานะเป็นผู้สังเกตการณ์ และมองปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น มองตัวเองด้วยมุมมองใหม่ ๆ ในแง่บวก ซึ่งสอดคล้องกับการรักษาด้วยจิตบำบัดสามารถช่วยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้

ผลลัพธ์

กล่าวโดยสรุปกระบวนการภาพยนตร์สั้นบำบัดนั้น พบว่า ภาพยนตร์สั้นหมวดความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อนสามารถลดระดับความเครียดแตกต่างกับการดูภาพยนตร์สั้นหมวดความรักอย่างเดียวยังมีนัยสำคัญโดยใช้กระบวนการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อคุณค่าเชิงบวกตามทฤษฎี Self-affirmation ในขณะที่ภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนรู้และครอบครัว ไม่พบความแตกต่างของการลดความเครียดเมื่อเทียบกับการดูภาพยนตร์อย่างเดียว กระบวนการภาพยนตร์สั้นหมวดครอบครัวนั้นสามารถเพิ่มคุณค่าเชิงบวกทั้ง Self-efficacy, Hope, Resilience และ Optimism ได้ ซึ่งเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อความเครียดที่เกิดขึ้นและใช้กระบวนการ Social persuasion เป็นตัวเพิ่มคุณค่าเชิงบวกเป็นหลัก ในขณะที่กลุ่มภาพยนตร์สั้นหมวดการเรียนรู้นั้น เพิ่มคุณค่าเชิงบวก Hope และ Self-efficacy แต่ไม่ได้ลดระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ โดยใช้กลไก Mastery experiences และ คุณค่าเชิงบวก PsyCap ที่เพิ่มขึ้นจะ สัมพันธ์กับกระบวนการกำกับ ตนเอง (self-regulation) ต่อการใช้สารเสพติดได้

ข้อดี

งานวิจัยชิ้นนี้ใช้ได้กับผู้ป่วยหลายกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยสามารถวิเคราะห์ปัญหาในฐานะเป็นผู้สังเกตการณ์ มองปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น มองตัวเองด้วยมุมมองใหม่ ๆ ในแง่บวก สามารถช่วย

เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ของโรงเรียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ใดเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการศึกษาไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ป่วยซึมเศร้าได้ โดยการเน้นไปที่การเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ประเมินระดับความเครียดด้วย SPST 20 แบบวัดคุณค่าเชิงบวก Thai – psychological capital inventory test นำกระบวนการทางการแพทย์เข้ามาประยุกต์ใช้กับศิลปะ

ข้อเสีย

เมื่องานวิจัยชิ้นนี้ เป็นวิจัยที่มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงวิธีคิด เพิ่มแรงบวกให้มุมมองในการประเมินด้วยทางการแพทย์ หมวดหมู่หนึ่งทางครอบครัว การเรียน ความรักและความสัมพันธ์กับเพื่อน ทำให้ภาพยนตร์สั้นบำบัดที่เป็นตัวกลางนั้นดูไม่น่าดึงดูด อาจจะทำให้เกิดปัญหาเล็กน้อยในเรื่องการดึงดูดกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษา

2.2.2 ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท

พิมจันทร์ ภูแก้ว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ศึกษาเกี่ยวกับ

ศึกษาผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท เน้นการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พัฒนาจากแนวคิดการทำศิลปะบำบัดของเลิศศิริ บวรกิตติ และแนวคิดความมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

ระเบียบวิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคจิตเภทรับไว้รักษาในโรงพยาบาลจิตเวช สระแก้วราชนครินทร์ จำนวน 20 คน สุ่มเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 10 คน กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับการดูแลตามปกติและเข้ากลุ่มศิลปะบำบัด

Research problem

โรคจิตเภทเป็นการให้สุขภาพจิตศึกษาแก่ผู้ป่วย และส่งเสริมแรงจูงใจในการรับประทานยา จะเห็นได้ว่าการรักษาทางจิตสังคมในผู้ป่วยโรคจิตเภท ยังไม่มีการบำบัดด้านจิตเวชทางเลือกอื่น

Research question

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับการใช้ในเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้เห็นเห็นไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Aim

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้โรคจิตเภทระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภทระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือนในกลุ่มทดลอง

Research opportunities

นำศิลปะมาประยุกต์เพื่อพัฒนาให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยจิตเภท

ผลลัพธ์

จากผลการทดลองที่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล แสดงถึงการคงไว้ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแม้ผู้ป่วยกลับไปอยู่บ้านแล้วอธิบายได้ว่ากระบวนการกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะในครั้งนี้ มีผลทำให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เป็นกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการรับรู้ภายในตนเอง รับรู้ถึงคุณค่า ความสามารถ จนพัฒนาเป็นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเมื่อผู้ป่วยกลับไปอยู่ที่บ้านความรู้สึกนี้ยังคงอยู่ จากที่เคยมีความไม่มั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ก็มั่นใจมากขึ้นที่จะมีกิจกรรมทางสังคมตั้งที่สมาชิกท่านหนึ่งแสดงความรู้สึกว่า “หมอมผมกลับไปช่วยแม่ชายของ ช่วยถางหญ้าหลังบ้าน คนแถวบ้านเค้าชมผมด้วยว่าผมเป็นคนใหม่ เป็นคนดีแล้ว” คำกล่าวที่เวลานั้น แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบำบัดด้วยศิลปะทำให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทได้รับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สร้างความรู้สึกที่ดี ปรับมุมมองและแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง จนค่อย ๆ สร้างความรู้สึก ด้านบวก เกิดความภาคภูมิใจ ผู้ป่วยสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ต่อไป

ข้อดี

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยศึกษาผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะสำหรับผู้ป่วยโรคจิตเภท โดยเฉพาะ จึงทำให้มีการศึกษาเฉพาะทางในเชิงลึก ทำให้เนื้อหาครบถ้วนและได้ประสิทธิภาพสูง

ข้อเสีย

การวิจัยเป็นเฉพาะทางสำหรับผู้ป่วยทางโรคจิตเภท อาจไม่สามารถใช้การบำบัดร่วมกับผู้ป่วยทางอื่น ที่ใกล้เคียงกันได้ทั้งหมด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.3 การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน

พรณภา สุขมูลศิริ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ศึกษาเกี่ยวกับ

การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงานในรูปแบบของหนังสือ 3 เล่ม แบ่งเป็นเล่มละ 1 กิจกรรม เรื่องราวเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติ

ระเบียบวิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ กลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไปจำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างข้อสรุปจากแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม หาค่าร้อยละค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

แบบสัมภาษณ์จากผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน

สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ 3 เล่ม

แบบประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในกลุ่มวัยทำงานอายุ 20 ปีขึ้นไป

สื่อศิลปะบำบัดประเภทหนังสือ

Research problem

ผลกระทบต่าง ๆ จากความเครียดในวัยทำงาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลุกกลามไปจนถึงการเสียชีวิตหรือการฆ่าตัวตาย

Aim

ศึกษาพฤติกรรมความเครียดในวัยทำงานและสื่อบำบัดความเครียด

เพื่อออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดในวัยทำงาน

เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตจากศิลปะบำบัดความเครียด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลลัพธ์

ผลการวิจัยพบว่า การจัดทำในรูปแบบหนังสือแยกกิจกรรม 3 เล่มเพื่อบำบัดความเครียด ด้วยกระบวนการ ฉีก แปะ ชีดเขียนระบายสี และใช้เนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติมีผลประเมนจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก โดยกิจกรรมที่พึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมระบายสีจากภาพธรรมชาติ รองลงมาคือกิจกรรมระบายสี และกิจกรรมท้ายสุดคือ กิจกรรมประยุกต์สร้างสรรค์ สื่อทั้งสามกิจกรรมช่วยให้ผู้บำบัดปรับสมดุลอารมณ์ มีสมาธิ และมีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี

ข้อดี

การวิจัยการออกแบบเป็นในรูปแบบของหนังสือทางกิจกรรม สามารถทำการบำบัดด้วยตัวเองได้ บำบัดที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้ สะดวกต่อการใช้งาน สามารถพกไปได้ทุกที่ เหมาะกับคนวัยทำงานทุกรูปแบบ

ข้อเสีย

เมื่อการวิจัยการออกแบบเป็นในรูปแบบของหนังสือทางกิจกรรม ทำให้ต้องใช้ระยะเวลาในการบำบัด จำเป็นต้องมีเวลา ซึ่งคนวัยทำงานมักไม่มีเวลาในการบำบัดหรือพักผ่อนระบายความเครียด จึงทำให้อาจเกิดปัญหาไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อบำบัดความเครียด

2.2.4 ความสงบ หอศิลปะแห่งความสงบ

ปการวิทย์ ฝิวงาม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ศึกษาเกี่ยวกับ

งานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาเรื่องของความสงบที่อยู่ในธรรมชาติ เพื่อนำมาออกแบบสถาปัตยกรรมสร้างความสงบ สำหรับการชมงานศิลปะและพักผ่อน โดยการสร้างที่ว่างที่มีความสงบจากธรรมชาติ ใช้ธรรมชาติให้มีส่วนร่วมในพื้นที่ต่าง ๆ

ระเบียบวิธีการวิจัย

ศึกษาการออกแบบสถาปัตยกรรมโดยใช้ความสงบเป็นปัจจัยหลักในการออกแบบ

ศึกษาความสงบด้วยการสำรวจพื้นที่จากแหล่งข้อมูลจริงในการออกแบบ

Research problem

ความสงบนั้นสามารถบำบัดจิตใจ เมื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมอาจสร้างสังคมที่น่าอยู่มากขึ้นขึ้นมาได้แต่คนส่วนใหญ่มักมองข้าม และไม่ให้ความสำคัญ

Research question

ที่ว่างในการสร้างความสงบที่สามารถใช้กับงานสถาปัตยกรรมได้โดยไม่จำกัดประเภทอาคาร

Aim

เพื่อศึกษาและทดลองเกี่ยวกับที่ว่างในการสร้างความสงบ ที่สามารถใช้กับงานสถาปัตยกรรมได้ โดยที่ไม่จำกัดประเภทอาคาร

เพื่อศึกษาและทดลองรูปทรงอาคารที่มีความสงบมาก

เพื่อเป็นสถานที่แสดงงานศิลปะ

เพื่อเป็นสถานที่บำบัดจิตใจ

Research opportunities

หากความสงบสามารถบำบัดจิตใจได้ แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับสังคม โดยผ่านอาคารสถาปัตยกรรม อาจส่งผลด้านบวกให้กับสังคม ช่วยเสริมสร้างให้สังคมน่าอยู่ขึ้น

ความสงบช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยระหว่างชมงานศิลปะจะเกิดความสงบ ความสงบจะเกิดเป็นสมาธิในการชมงานเช่นกัน

ผลลัพธ์

การสร้างความสงบที่ได้ผลมากที่สุด คือ ธรรมชาติ รับรู้ความสงบได้ 2 ทาง ทางกายและทางจิตใจ ธรรมนั้นจะสร้างสร้างความสงบให้กับทั้งสองทาง โดยใช้วัสดุเป็นคอนกรีตเปลือย ที่มีความคล้ายกับสีของหินในธรรมชาติ ให้กลมกลืนเหมือนอยู่ในธรรมชาติจริง ๆ และใช้รูปทรงที่มีความเรียบง่าย กลมกลืนไปกับธรรมชาติ

ข้อดี

สามารถนำข้อมูลที่เป็นเนื้อหาตัวหนังสือและทฤษฎีมาแปลงเป็นองค์ประกอบทางสถาปัตยกรรมได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อเสีย

ควรมีผู้เชี่ยวชาญแนะนำหรือตรวจมาตรฐาน แล้วควรมีการประเมิน วัตถุประสงค์ จากผู้ชมสถานที่ หรือใช้บริการถึงผลลัพธ์ของการออกแบบหรือทดลอง

2.2.5 ศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนา

วารี ฉัตรอุดมผล คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศึกษาเกี่ยวกับ

งานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาแนวทางการสร้างสรรค์และเทคนิคการเล่าเรื่องของ ภาพถ่าย พรรณนา หรือ Tableau Staged Photography

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการวิจัยและด้านการพัฒนา (Research and development) โดยศึกษาผ่านองค์ความรู้ด้านการจัดวางองค์ประกอบทางทัศนศิลป์ การสร้างภาษา ภาพในศิลปะภาพยนตร์ ศิลปะการละคร ศิลปะภาพถ่าย และการทดลองปฏิบัติ ซึ่งมีขอบเขตการวิจัย เกี่ยวข้องกับกระบวนการ และเทคนิคการสร้างภาษาภาพในผลงานแบบ Tableau Staged Photography

Research question

ภาพถ่ายเล่าเรื่องแบบพรรณนา หรือ Tableau Staged Photography ใช้วิธีการสื่อสาร หรือเล่าเรื่องอย่างไร

Aim

มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาแนวทางในการสร้างสรรค์และศึกษาเทคนิคการเล่าเรื่องของ ภาพถ่ายเล่าเรื่องแบบพรรณนา หรือ Tableau Staged Photography และนำองค์ความรู้ที่ได้มา ปรับใช้ในการทดลอง สร้างสรรค์ผลงานภาพถ่ายเล่าเรื่องชุด THE SHOW

Research opportunities

นำผลการศึกษาที่ได้จากกระบวนการศึกษาและการสร้างสรรค์ ไปพัฒนาองค์ความรู้ในสาขา ศิลปะการถ่ายภาพและศิลปะการสื่อสารด้วยภาพ (Visual communication arts)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลลัพธ์

ผลการศึกษาจากการวิจัยข้อมูลและพัฒนาผลงานภาพถ่ายชุด THE SHOW พบว่า ภาพถ่ายเล่าเรื่องแบบพรรณนา (Tableau Staged Photography) ใช้วิธีการสื่อสารที่เกิดจากการผสมผสานองค์ความรู้ที่มีความเป็นสหวิทยาการจากทัศนศิลป์หลายแขนง เช่น ศิลปะการละครเวที ศิลปะการสร้างภาษาภาพในภาพยนตร์ ศิลปะแขนงจิตรกรรม และศิลปะการถ่ายภาพ มีวิธีการสื่อสารที่เน้นการเล่าเรื่องผ่าน “การแสดง” คล้ายละครนิ่ง (theatrical-like) มีพัฒนาการด้านรูปแบบการสร้างสรรคที่หลากหลาย เน้นการสร้างภาพในจินตนาการอย่างเหนือจริงผ่านการ “จัดสร้าง” (construct) ภายในฉากหรือสถานที่ซึ่งดูคุ้นเคยแต่สร้างความรู้สึที่แปลกประหลาดด้วยการใช้แสงและบรรยากาศ เน้นการถ่ายทอดความหมายผ่านภาพที่มีองค์ประกอบมากมาย เช่น ตัวละคร ฉาก อุปกรณ์ประกอบฉาก ให้ความสำคัญกับรายละเอียดทั้งหมดซึ่งทำหน้าที่เป็น “สัญญาณ” ที่ผ่านการศึกษาและจัดวางไว้อย่างระมัดระวังภายในกรอบภาพเพื่อสร้างความหมายผลงานที่สร้างสรรค์ในยุคศิลปะภาพถ่ายร่วมสมัยนิยมใช้สัญญาณที่ซ่อนนัยในการตีความ มีแนวคิดที่วิพากษ์ วิจารณ์ หรือตั้งคำถามกับปรากฏการณ์ในสังคม และนิยมนำเสนอผ่านชิ้นงานขนาดใหญ่เพื่อวางผู้ชมให้ตกอยู่ในฐานะผู้เฝ้ามอง (voyeur) เชื่อเชิญให้ “อ่านภาพ” ค้นหารายละเอียด ประกอบสร้างความหมาย และตีความผ่านสัญญาณที่มากกว่าการบอกเล่า หากทิ้งพื้นที่บางส่วนไว้ให้ “ผู้อ่าน” พิจารณาตามแต่วิจารณญาณของตนเอง

ข้อดี

ผลการศึกษาพบว่า ภาพถ่ายเล่าเรื่องแบบพรรณนา หรือ Tableau Staged Photography นั้นได้ผสมผสานองค์ความรู้จากทัศนศิลป์หลายแขนง ทำให้ในทุก ๆ องค์ประกอบของการสื่อสารภาพถ่ายการเล่าเรื่องประเภทนี้นั้น ให้ความสำคัญกับทุก ๆ รายละเอียด เพราะทุกอย่างล้วนทำหน้าที่สื่อความหมายตามหน้าที่ของทัศนศิลป์ตามแต่ละแขนง ทุกอย่างที่อยู่ในภาพล้วนมีเหตุมีผล และมีความหมาย

ข้อเสีย

ภาพถ่ายเล่าเรื่องแบบพรรณนา หรือ Tableau Staged Photography เป็นที่นิยมในยุคศิลปะภาพถ่ายร่วมสมัย นิยมใช้สัญญาณที่ซ่อนนัยในการตีความ มีแนวคิดวิพากษ์ วิจารณ์ หรือตั้งคำถามกับปรากฏการณ์ในสังคม

ตารางที่ 2.2 ตารางสรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชื่อวิจัย	การวิเคราะห์	การนำมาประยุกต์ใช้
ภาพยนตร์สั้น บำบัดเพื่อเพิ่ม คุณค่าเชิงบวกลด ภาวะความเครียด และปรับเปลี่ยน วิธีการเผชิญกับ ปัญหาสำหรับกลุ่ม นักศึกษาชั้น ปริญญาตรีใน จังหวัดเชียงใหม่	เรื่องราวจากการนำมาใช้เล่าเรื่องในการบำบัด โดยภาพยนตร์สั้นนั้น มีผลสรุปการวิจัยถึงการ เพิ่มคุณค่าเชิงบวกในตนเองได้ และสามารถลด ระดับความเครียด จากการที่ผู้ทดลองดู ภาพยนตร์สั้น หลังจากนั้นเกิดกระบวนการ วิเคราะห์ปัญหา ในฐานะผู้สังเกตการณ์ และมอง ปัญหาของตนเองด้วยมุมมองใหม่ในแง่บวก ผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 หมวด หมวดที่ไม่ได้ลดระดับ ความเครียด และหมวดที่สามารถลดระดับ ความเครียดได้	นำมาประยุกต์ใช้กับภาพถ่าย โดยนำแก่นของเรื่องราวที่มี ผลวิจัยในหมวดที่สามารถลดระดับความเครียดได้อย่างมี นัยสำคัญ โดยใช้กระบวนการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อ คุณค่าเชิงบวกตามทฤษฎี Self-affirmation มา ประยุกต์ใช้กับภาพถ่าย โดยผู้วิจัยนำแก่นเรื่องของ ความ รัก เพื่อน และครอบครัว มาประยุกต์เป็นการเล่าเรื่อง ด้วยภาพถ่าย 5 ชุดแรก เรื่องราวของการเติบโตมา จากรากฐานครอบครัว ชุดสอง การเริ่มเติบโตในโลกกว้าง ด้วยตนเอง ชุดสาม การพบเจอมิตร ชุดสี่ การเข้าสู่สังคมและผู้คน และชุดห้า การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองใน ที่สุด
ผลของกลุ่มบำบัด ด้วยศิลปะต่อ ความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองของผู้ป่วย โรคจิตเภท	ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะนั้น ช่วยยืนยันใน วิจัยเรื่อง ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่า เชิงบวกลดภาวะความ เครียดและปรับ เปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหาสำหรับกลุ่ม นักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่ ถึง การเพิ่มคุณค่าในตนเอง โดยใช้ทฤษฎีกรอบ แนวคิดหลักการ Positive psychology ตาม หลัก PERMA model ซึ่งเกิดขึ้นได้จาก ตัวแปร ต้น การเพิ่มคุณค่าเชิงบวก แล้วจึงจะเกิด กระบวนการตามหลัก PERMA model 3 ชั้น ชั้นแรก Externalization (การทำให้เป็น ภายนอก) ชั้นสอง Landscape of Action (ภูมิ ทัศน์ของการกระทำ) ชั้นสาม Landscape of Consciousness (ภูมิทัศน์แห่งจิตสำนึก) และเมื่อ เกิดกระบวนการทั้งสามขั้นตอน จะทำให้เกิด ตัว แปรตาม ผลลัพธ์คือ ระดับความเครียดลดลง	ประยุกต์ใช้กับวิจัยโดย การนำกรอบแนวคิดหลักจาก ทฤษฎี Positive psychology ตามหลัก PERMA model ตัวแปรต้นตามวิจัยที่ศึกษา คือ เพิ่มคุณค่าเชิง บวก ด้วยแนวคิดการเผชิญกับปัญหา สอดคล้องกับตัว ละครในภาพยนตร์สั้น ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้กับ ภาพถ่าย ตัวแปรต้น คือ แนวคิดการเผชิญปัญหาของตัว ละคร จากสัญลักษณ์ที่แทนการเป็นมนุษย์ใน ภาพถ่าย เพื่อให้เกิดกระบวนการตามหลัก PERMA model แล้วจึงเกิด ตัวแปรตาม ซึ่งผลลัพธ์คือ ลดระดับ ความเครียด
การออกแบบสื่อ ศิลปะบำบัด ความเครียดเพื่อ ส่งเสริมสุขภาวะจิต ในวัยทำงาน	ผลการวิจัยพบว่า การจัดทำในรูปแบบหนังสือ แยกกิจกรรม 3 เล่มเพื่อบำบัดความเครียด ด้วย กระบวนการ ดึง เป๊ะ ชัดเขียนระบายสี และใช้ เนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติมีผลประเมินจากกลุ่ม ตัวอย่าง อยู่ในระดับความพึงพอใจระดับมาก โดย กิจกรรมที่พึงพอใจมากที่สุดคือ กิจกรรมระบายสี จากภาพธรรมชาติ รองลงมาคือกิจกรรมระบายสี และกิจกรรมท่ายืดคือ กิจกรรมประยุกต์ สร้างสรรค์ สื่อทั้งสามกิจกรรมช่วยให้ผู้บำบัด ปรับสมดุลอารมณ์ มีสมาธิ และมีความคิด สร้างสรรค์ในการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งการใช้ ภาพจากธรรมชาติ นั้น มี 3 ประเภท 1.ภาพวิว ทิวทัศน์ 2.สัตว์ 3.ต้นไม้ใบไม้	นำมาประยุกต์ใช้โดย การนำภาพธรรมชาติ มา ประยุกต์ใช้ในงานวิจัย โดยการใช้ธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นจุดเด่นในภาพถ่าย โดยผู้วิจัยจะนำธรรมชาติใน แบบของ พืช และใบไม้ เนื่องจากรูปร่างรูปทรง มีความ ตรงกับทฤษฎีที่คนธาตุที่ทำให้ผู้มองภาพเกิดความรู้สึก สบาย มาเป็นจุดเด่นของภาพถ่าย โดยนำธรรมชาติมา เป็นสัญลักษณ์การใช้ชีวิตของมนุษย์ เพื่อเข้าสู่กรอบ แนวคิดหลัก PERMA model จากวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่ม บำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ ผู้ป่วยโรคจิตเภท โดยนำพืชและใบไม้ มาเล่าเรื่องการใช้ ชีวิตของมนุษย์ ในเรื่องราวของการเผชิญปัญหา เป็นตัว แปรต้น และนำไปสู่กระบวนการตัวแปรตาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

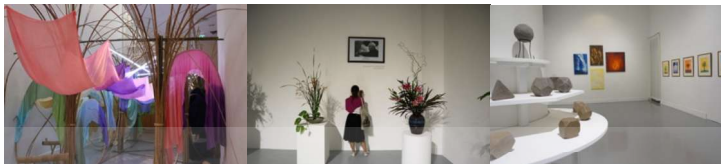
<p>ความสงบ หอคิลปะแห่งความสงบ</p>	<p>การสร้างความสงบที่ได้ผลมากที่สุด คือ ธรรมชาติ รับรู้ความสงบได้ 2 ทาง ทางกายและทางจิตใจ ธรรมนั้นจะสร้างสร้างความสงบให้กับทั้งสองทาง โดยใช้วัสดุเป็นคอนกรีตเปลือย ที่มีความคล้ายกับสีของหินในธรรมชาติ ให้กลมกลืนเหมือนอยู่ในธรรมชาติจริง ๆ และใช้รูปทรงที่มีความเรียบง่าย กลมกลืนไปกับธรรมชาติ</p>	<p>ประยุกต์โดยการเพิ่มความสงบให้กับนิทรรศการ เพื่อให้ผู้คนได้มีสมาธิกับกระบวนการที่จะเกิดภายในความคิด ตามกรอบแนวคิดหลัก PERMA model จากวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท โดยการจัดการพื้นที่ภายในงานนิทรรศการ ที่มีความคล้ายกับธรรมชาติ ให้ความกลมกลืนเหมือนอยู่ในธรรมชาติ และเหมือนเป็นส่วนหนึ่งกับภาพถ่าย</p>
<p>ศิลปะการเล่าเรื่อง ด้วยภาพถ่ายแบบ พรรณนา</p>	<p>การสร้างภาพ ผ่านการ จัดสร้างภายในฉากหรือสถานที่ สร้างความรู้สึกที่แปลกด้วยการใช้แสงและบรรยากาศ เน้นถ่ายทอด ความหมายผ่านภาพที่มีองค์ประกอบมากมาย ความสำคัญกับรายละเอียดทั้งหมดซึ่งทำหน้าที่เป็น สัญลักษณ์ที่ผ่านการศึกษาและจัดวางเพื่อสร้างความหมาย การตีความขนาดชิ้นงานเพื่อวางผู้ชมให้ตกอยู่ในฐานะผู้เฝ้ามอง ซึ่งจะสนับสนุนในทฤษฎีจากวิจัย 2 เรื่อง ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวกลดภาวะความ เครียดและปรับ เปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหาสำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่ และ ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท</p>	<p>ประยุกต์โดยใช้วิธีการสื่อสารผ่านภาพถ่าย ด้วยวิธีการสื่อสารที่เกิดจากการผสมผสานองค์ความรู้ จากทัศนศิลป์หลายแขนง มีการพัฒนาการด้านรูปแบบ เน้นการสร้างภาพในจินตนาการอย่างเหนือจริง เน้นการถ่ายทอดความหมายผ่านภาพ ให้อารมณ์และเรื่องราวที่สื่อถึง โดยผู้วิจัยจะทำการสร้างภาพในจินตนาการเหนือจริง ด้วยเทคนิคการระบายสีลงฉาก เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมเหนือจริงขึ้น และถ่ายภาพเพื่อนำมาพัฒนาต่อด้วยเทคนิคตกแต่งภาพ และประกอบภาพรวมเข้าด้วยกัน ประกอบไปด้วย ฉาก และแสง ผู้วิจัยเลือกใช้ฉากสภาพแวดล้อมที่โล่ง คล้ายท้องฟ้า เพื่อความดูสบาย ไม่อึดอัด แทนความหมายของการเป็นอิสระ และใช้สีของฉากจากข้อมูลทฤษฎีสีที่ค้นคว้าจากการประเมินการรับรู้ทางอารมณ์ขณะดูภาพและใช้เครื่องมือการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalogram) โดยมีรายละเอียด เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรตาม โดยใช้ชุดภาพที่มีความสอดคล้องกับอารมณ์ความสุข อารมณ์ ความหวัง และอารมณ์ความรัก ผู้วิจัยเลือกใช้ชุดสีความสุข ในการนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย เนื่องจากสัดส่วนที่ใช้ในชุดสีความสุขมีความสบายตาและเหมาะสมที่สุดกับเรื่องราวในภาพถ่าย แสง ผู้วิจัยเลือกใช้แสงที่ส่องมาจากด้านบนเสมอ เพื่อแทนความหมายของดวงอาทิตย์ที่มีการเริ่มต้นวันใหม่เสมอ เหมือนกับชีวิตของมนุษย์ที่เราสามารถเริ่มใหม่ได้เสมอ</p>

ที่มา: ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 กรณีศึกษา นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

2.3.1 Art of Element and Therapy



รูปที่ 2.4 ชุดภาพนิทรรศการ Art of Element and Therapy

ที่มา: Themomentum (2567)

เนื้อหาของนิทรรศการ

นิทรรศการศิลปะบำบัด โดยนิทรรศการนี้มุ่งเน้นไปที่ การทำความเข้าใจในทัศนธาตุของโลก ศิลปะ (ส่วนประกอบของศิลปะที่สามารถมองเห็นได้) มวลธาตุแห่งมนุษย์ (กล่าวคือหลักองค์สามแห่งมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วยร่างกาย วิญญาณ และจิตสำนึก) และธาตุการบำบัด (กล่าวคือ การบำบัดให้ ความสำคัญในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความสัมพันธ์ และแง่ในด้านจิตวิญญาณของแต่ละคนด้วย) ที่สร้างเหตุและปัจจัยต่อการทำศิลปะบำบัด

สื่อ

ผลงานศิลปะด้าน จิตรกรรม ประติมากรรม ศิลปะจัดวาง และวีดิทัศน์

ผลงาน

จุดดาว วัฒนปกรณ ที่เจพาผู้ชมไปสัมผัสประสบการณ์ในบรรยากาศกับกองเกลือ เพราะเกลือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายมนุษย์ หรือ ผลงานสภาวะที่เปลี่ยนผ่าน

ปรัชญาพร วรรณท์ ที่ศิลปินได้นำสีที่เหลือจากการใช้มาสร้างเป็นงานศิลปะ และส่วนที่จัดการแสดงเป็นดอกไม้สด ที่เป็นการจัดแบบโคริงกะ ของมูลนิธิเอ็ม เปรียบเสมือนกับแสงสว่าง และการที่ได้ใช้เวลาเพลิดเพลินไปกับความงาม ได้เรียนรู้ธรรมชาติ ซึ่งความพิเศษก็คือ จะได้เห็นการจัดดอกไม้ที่ไม่เป็นการแสดงสดด้วย

วิภา มีทองคลั่ง นำสีของพีชมาสร้างเป็นงานศิลปะ ที่สามารถใช้บำบัดผู้ที่อ่อนแรงได้ด้วย ที่สะท้อนให้เห็นถึงพลังจากพื้นดินและแสงอาทิตย์ที่พีชได้รับ ซึ่งเป็นที่ได้รับแรงบันดาลใจมากจากการจัดดอกไม้โคริงกะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถัดมาเป็นอุโมงค์จาก 4 ศิลปินที่มีความถนัดแตกต่างกัน แต่มารังสรรค์ผลงานชิ้นเดียว ที่เมื่อเดินเข้ามาจะให้อารมณ์ความรู้สึกตั้งแต่เริ่มต้นนอนไปจนถึงตอนหลับตานอน ที่มีการนำผ้าไหมย้อมสี การจัดแสง รวมไปถึงการเล่าถึงชีวิตผ่านไม้ไผ่ มาทำเป็นอุโมงค์ และยังมีผลงานนำเสนอไม่ว่าจะเป็น ภาพวาดจากผู้อยู่ในเรือนจำ ได้ทำงานศิลปะ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกในใจของพวกเขา ซึ่งก็จะมีงานปั้นเพลโตนิค รูปทรงเรขาคณิต หรืองานวิดีโอ อาทิ รายการทุ่งแสงตะวัน หรือ จิตตะ ที่เป็นแนวโมชันกราฟฟิก

ภัณฑารักษ์ ปฏิภาณแห่งสี สื่อถึงสีว่าเป็นจิตวิญญาณของทุกสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็พืช มนุษย์ สัตว์และธรรมชาติ ตั้งแต่เกิด การมีชีวิต ความสุข ความเศร้า ความชรา และความตายทุกสิ่งที่เป็นปรากฏให้ผู้คนได้สัมผัสเป็นความงดงามในชีวิตทั้งสิ้น

อ.สมลักษณ์ ปันติบุญ ศิลปินเครื่องปั้นดินเผา ได้สร้างผลงานจากสีดินเป็นภาพวาดและงานปติกรรม บอกว่า สีชมพูที่เห็นบนงานปติมากรรม นับว่าเป็นความบังเอิญ ที่ทำให้เกิดสีที่สวยงามมาก ส่วนภาพวาดนั้นไม่ได้มีความหมายอะไรพิเศษ แต่เขียนขึ้นมาจากรู้สึก เพราะการทำงานกับดิน ได้สัมผัสมัน ก็เหมือนกับเรากำลังได้บำบัด เพราะเหมือนกับเราได้เข้าไปใกล้ธรรมชาติ และที่สำคัญงานปั้นยังทำให้เกิดความสงบ เพราะหากจิตใจไม่มั่นคง ไม่สงบก็จะปั้นงานออกมาไม่ได้

วิชาชา ใฝ่งาม ผลงานภาพวาด 14 ชิ้น ของผู้รับการบำบัดมาร่วจัดแสดง เล่าว่า ผลงานทั้ง 14 ชิ้นเป็นฝีมือของชาย อายุ 27 ปี ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ไม่สนใจสิ่งแวดลอมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็ครอบครัว เพื่อน คิดวนอยู่กับตัวเอง เมื่อเข้ารับการรักษาจากแพทย์ จากนั้นแพทย์จึงแนะนำการรักษาด้วยศิลปะบำบัดควบคู่ไปด้วย ให้เขาได้เรียนรู้กระบวนการภายใน อย่างการใช้สีน้ำ ที่มีความสิ้นไหลและโปร่งแสง ทำให้มีผลกับจิตวิญญาณด้านในของผู้รับการบำบัด อย่างรูปแรกที่เขาวาดจะเห็นว่า เป็นการสะท้อนการกักขังตัวเองมีกรอบมาครอบ จากนั้นในรูปต่อไป กรอบจะเริ่มหาย และเป็นเรื่องราวหรือรูปร่างมากขึ้น และสิ่งที่เราเห็นได้ชัดคือ ความร่าเริง แจ่มใส ใส่ใจคนรอบข้าง

กิจกรรม

กิจกรรมการศึกษา

Special Tour : 1

Exhibition Workshop : Music

Exhibition Workshop : Painting

Special Tour : 2

กิจกรรมแสดงสด

Arts Therapy Performance : การแสดงสดจำลองสภาวะการณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลลัพธ์

ผลงานศิลปะที่เชื่อมโยงกับบริบททางสังคมและส่งเสริมพลังด้านสุนทรียภาพ เพื่อสร้างสังคมที่อุดมด้วยความคิด ความงาม และความจริง รวมทั้งทำให้เห็นว่าศิลปะสามารถเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับชีวิต และดูแลสังคมในมิติต่าง ๆ

ข้อดี

มีทั้งผลงานศิลปะหลายประเภทและกิจกรรมเวิร์คช็อป

2.3.2 ออกแบบ บำบัด Treat me tender



รูปที่ 2.5 ชุดภาพนิทรรศการ ออกแบบบำบัด Treat me tender
ที่มา: Creativethailand (2563)

เนื้อหา

งานออกแบบที่นำมาจัดแสดงนั้นทำหน้าที่ช่วยเชื่อมโยง รวมไปถึงการสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีของ คน และ สรรพสิ่ง ด้วยการออกแบบผ่านประสาทสัมผัส โดยตั้งคำถามกับงานออกแบบว่า จะสามารถช่วยบรรเทาจิตใจ และประคองความรู้สึกให้ผ่านช่วงเวลาที่ไม่เป็นดั่งใจนี้ไปได้ได้อย่างไร

สื่อ

งานออกแบบ 6 ประเภท จากประสาทสัมผัส

กิจกรรม

แจกของที่ระลึกกลับบ้าน

Workshop ศิลปะด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย

ทฤษฎี

การสร้างสมดุลทางอารมณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการ

Smell สูดดมเพื่อผ่อนคลาย

ความหอมจากตามธรรมชาติ เครื่องหอม ศาสตร์สุนทรียบำบัด อโรมาเทอราปี สามารถช่วยลดความเครียด วิตกกังวล

Sound ดนตรีบำบัด

เสียงสามารถให้ความบันเทิง ปลดปล่อยอารมณ์ พื้นฟูสภาพอารมณ์ ลดอาการปวดแบบเรื้อรังในรูปแบบของอุปกรณ์ทางการแพทย์ นักดนตรีบำบัดจะต้องคำนึงถึงสถานะที่แตกต่างของแต่ละบุคคลเสมอ

Taste อาหารคลายความกังวล

ความเครียดสามารถหมดไปได้หากเราเลือกอาหารที่ถูกปากและถูกหลักโภชนาการ ปฏิบัติการเคมีจะส่งผลต่อร่างกาย ภาพความทรงจำของมนุษย์สามารถกระตุ้นได้โดยการกินของที่คุ้นเคย และจะส่งผลอย่างมากเมื่ออยู่ไกลบ้าน

Touch สัมผัส พลังมหัศจรรย์ที่ไร้ต้นทุน

การสัมผัส สามารถช่วยสร้างความรู้สึกสบาย มีชีวิตชีวาคลายกังวล และลดความเครียดในระดับฮอร์โมนได้ บางครั้งช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยได้ เช่น การเห็นคนอื่นบีบสิว ทำให้เราเกิดความรู้สึกสะใจ รู้สึกปลดปล่อยหลังกำจัดของเสียออกจากร่างกายสำเร็จ

Sight ให้ธรรมชาติเยียวยาจิตใจ

เมื่อใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ จะทำให้สมองนั้นเข้าสู่ภาวะพักผ่อนอย่างเต็มที่ และทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงจัดสวนขนาดย่อมหรือเทคโนโลยี ช่วยให้ธรรมชาติเข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวัน ที่ยุ่งเหยิงและเหนื่อยล้ามีพลัง

Feel ส่งต่อกำลังใจ

ออกแบบคำพูด อีโมจิหรือการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์แม้แต่งานกราฟฟิก สามารถช่วยเสริมสร้างกำลังใจให้ผู้คนที่เครียดหรือกังวล จึงใช้ตัวสินค้า โลโก้ เพิ่มความสำคัญโดยการให้ความหมาย ที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกของผู้ชมให้มากที่สุด ด้วยความใส่ใจ

ข้อดี

เป็นนิทรรศการงานออกแบบที่สามารถบำบัดจิตใจผู้คนได้โดยไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.3 My Garden



รูปที่ 2.6 ชุดภาพนิทรรศการ My Garden
ที่มา: รัสมิ เวรรณะ (2566)

เนื้อหา

นิทรรศการแห่งนี้ ทุกองค์ประกอบจัดวางเสมือนอยู่ในสวนหลังบ้านอันร่มรื่น มีทิวทัศน์เป็นบุปผาบานสะพรั่งทั่วทั้งสวน ไม่ว่าจะเป็นลำดวน หนามผีหมอบ ดาวเรือง และอีกนานาชนิด ล้วนแล้วแต่เป็นดอกไม้บ้านป่าอันเรียบง่าย แต่แฝงไว้ซึ่งสิ่งอย่างที่ชวนให้พิศดูแบบถลี้ถลั่น

สื่อ

จิตรกรรม ดนตรี

ผลงาน

เนื้อร้องส่วนหนึ่งจากเพลง ชมสวน ของ แป้ง-รัสมิ เวรรณะ ศิลปินผู้ส่งมอบบทเพลงอันเปี่ยมไปด้วยจิตวิญญาณ ผสานเข้ากับดนตรีสากลและหมอลำพื้นบ้านในแบบอีสานโซล

จัดแสดงภาพเขียนสีอะคริลิก

องค์ประกอบจัดวางเสมือนอยู่ในสวนหลังบ้านอันร่มรื่น มีทิวทัศน์เป็นบุปผาบานสะพรั่งทั่วทั้งสวน ไม่ว่าจะเป็นลำดวน หนามผีหมอบ ดาวเรือง และอีกนานาชนิด ล้วนแล้วแต่เป็นดอกไม้บ้านป่าอันเรียบง่าย แต่แฝงไว้ซึ่งสิ่งอย่างที่ชวนให้พิศดูแบบถลี้ถลั่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.3 ตารางการวิเคราะห์และนำมาประยุกต์ใช้จากตารางกรณีศึกษานิทรรศการทางด้านศิลปะบำบัดความเครียด

ชื่อนิทรรศการ	การวิเคราะห์	การนำมาประยุกต์ใช้
<p>Art of Element and Therapy</p> 	<p>นิทรรศการ Art of Element and Therapy นั้นให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจสิ่งทำให้เกิดเหตุและปัจจัยต่อการทำศิลปะบำบัดซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการในบทความเรื่อง ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวกลดภาวะความเครียดและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหาสำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งกล่าวถึง กระบวนการวิเคราะห์ปัญหา ในฐานะผู้สังเกตการณ์ และมองปัญหาของตนเองด้วยมุมมองใหม่ในแง่บวก โดย ทัศนธาตุของโลกศิลปะ ซึ่งผู้วิจัยตีความถึง สื่อศิลปะในบทความดังกล่าวคือสื่อภาพยนตร์สั้น มวลธาตุแห่งมนุษย์ ตีความถึงการใชร่างกายในด้านประสาทสัมผัสการมองเห็น รับชมสื่อภาพยนตร์สั้น และวิญญาณ จิตสำนึก คือการคิดวิเคราะห์ตามของผู้ชมถึงการวิเคราะห์ปัญหาในฐานะผู้สังเกตการณ์ และธาตุการบำบัด ตีความถึงกระบวนการบำบัดที่เกิดขึ้นภายในภายใน คือภายในในด้านของอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย</p>	<p>นำมาประยุกต์ใช้โดย ผู้วิจัยใช้การออกแบบด้วยการนำวัสดุผ้ามาออกแบบติดตั้งร่วมกับภาพถ่ายเป็นบรรยากาศภายในงาน แทนสัญลักษณ์ ลมแทนความหมายถึงปัญหาที่เข้ามาในชีวิตตามเรื่องราวในภาพถ่ายเป็นทัศนธาตุในโลกศิลปะ เป็นสื่อผ่านการมองเห็น แล้วจึงเกิดกระบวนการดังกล่าวในการวิเคราะห์</p>
<p>ออกแบบบำบัด Treat me tender</p> 	<p>นิทรรศการ ออกแบบบำบัด Treat me tender นั้นแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรก งานออกแบบภายในงานนิทรรศการทั้งหมดนั้นมีหน้าที่เชื่อมโยงกันภายในงานด้วยตัวงานออกแบบเอง ส่วนที่สอง การสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมในงานระหว่าง คน และสรรพสิ่ง โดยใช้การออกแบบผ่านประสาทสัมผัส ประกอบไปด้วย Smell การสูดดม, sound เสียงดนตรี, taste อาหาร, touch การสัมผัส, sight การเห็น (นิทรรศการนี้กล่าวถึงการเห็นธรรมชาติ) และ feel ความรู้สึก (นิทรรศการนี้กล่าวถึง ความรู้สึกถึงกำลังใจ)</p>	<p>นำมาประยุกต์ใช้โดย นำมาออกแบบการติดตั้งห้องรับชมภาพ โดยแบ่งเป็นชุดภาพแล้วกันห้องนิทรรศการเพื่อการสร้างเรื่องราวเพิ่มเติมในแต่ละห้องแต่ภาพทั้งหมดนั้นทำการเชื่อมโยงกันด้วยสื่อของตัวภาพถ่ายและวัสดุผ้าที่นำมาแทนสัญลักษณ์ของลม เพื่อเชื่อมโยงภายในห้องนิทรรศการทั้งหมดเข้าด้วยกัน และใช้การออกแบบผ่านประสาทสัมผัสให้มากที่สุดเพื่อการเชื่อมโยงและสร้างปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในงานนิทรรศการภาพถ่ายทั้งหมด โดย smell ผู้วิจัยออกแบบโดยใช้กลิ่นที่เน้นความเป็นธรรมชาติ เพื่อสร้างความสบายให้แก่ผู้เข้าชม Sound ผู้วิจัยใช้เสียงเพลงและเสียงดนตรีเพื่อประกอบบรรยากาศการรับชมงานและบรรยากาศบริเวณโดยรอบงาน Sight การมองเห็น โดยผู้วิจัยออกแบบให้ภาพถ่ายเป็นสื่อสำคัญภายในงานนิทรรศการ และสร้างบรรยากาศโดยใช้วัสดุผ้ามาทำการตกแต่งเป็นลมร่วมกับลมในภาพถ่าย และ Feel การให้ความรู้สึกที่สบาย สนุก และสงบเล็กน้อยเพื่อเกิดกระบวนการวิเคราะห์ภาพถ่าย</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

<p style="text-align: center;">My Garden</p> 	<p>นิทรรศการ My Garden นั้นมีองค์ประกอบในงานดังนี้ ชิ้นงานออกแบบ, สถานที่ซึ่งจัดเป็นสวนดอกไม้ และ ดนตรีในสวน ซึ่งองค์ประกอบภายในงานนิทรรศการนั้นช่วย ยืนยันในการออกแบบนิทรรศการที่ 2 ออกแบบบำบัด Treat me tender ซึ่งมีองค์ประกอบทางประสาท สัมผัสที่ใช้เหมือนกันดังนี้ การสูดดม ซึ่งเป็นประสาท สัมผัสทาง Smell ที่เป็นกลิ่นของสวนดอกไม้และ ธรรมชาติ เสียงดนตรี ประสาทสัมผัสทาง Sound เสียง ของศิลปินที่นำมาแสดงภายในงาน ซึ่งมีเอกลักษณ์ในการ ร้อง และแนวดนตรีที่เฉพาะทาง ซึ่งผู้ร้องนั้นคือเจ้าของ งานนิทรรศการ ทำให้การสื่อสารผ่านงานและเสียงร้อง นั้นเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียวในการสื่อสาร ประสาท สัมผัสทาง sight การเห็น ซึ่งนิทรรศการนี้ได้ใช้เป็นส่วน ดอกไม้ มีการจัดวางองค์ประกอบเหมือนกับสวนดอกไม้ หลังบ้าน ให้ความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย เหมือนอยู่ใน สวนหลังบ้าน และประสาทสัมผัสทาง Feel ให้ความรู้สึก ที่ดี อบอุ่น สบายๆเป็นกันเอง เหมือนชมงานปาร์ตี้เล็กๆ ในสวนหลังบ้าน</p>	<p>นำมาประยุกต์ใช้โดยผู้วิจัยเลือกใช้เพลงที่มี จังหวะเพลงตรงกับภาพถ่ายภายใต้แนวคิด เต็มร่าไปกับสายลม และเป็นเพลงบำบัดที่ ช่วยให้ผู้ที่รู้สึกผ่อนคลาย และช่วยส่งเสริม สารที่ต้องการสื่อจากภาพถ่าย เพื่อให้เป็นไป ตามแนวคิดมากที่สุด และใช้เสียงบรรยากาศ โดยรอบเป็นเสียงดนตรีเครื่องสด หรือเสียง เครื่องดนตรีที่เกิดจากธรรมชาติเพื่อความ ผ่อนคลาย</p>
---	---	---

ที่มา: ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

เริ่มด้วยการรวบรวมปัจจัยจากการศึกษาข้อมูลวิจัยและทฤษฎีเกี่ยวข้อง ที่ผ่านการคัดเลือก และวิเคราะห์เพื่อนำมาขึ้นภาพร่างภาพถ่ายและภาพร่างนิทรรศการ เพื่อนำไปสู่การเก็บข้อมูลเชิงลึก โดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในบทต่อไป

โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยดังนี้

- 3.1 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย
- 3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data analysis)
- 3.3 ปัจจัยหลักที่ใช้ในการออกแบบ
- 3.4 แผนการดำเนินงานวิจัย
- 3.5 แผนผังสรุปวิธีดำเนินงานวิจัย

3.1 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

จากข้อมูล พบว่ากลุ่มคนวัยทำงาน มีระดับความเครียดที่สูงที่สุด จากทุนนิยม วัตถุนิยม สภาวะหนี้สินหรือโครงสร้างประเทศ ส่งผลต่อการใช้ชีวิต การทำงานและการตัดสินใจ จากปัญหา ระดับบุคคล มีผลต่อระดับครอบครัว จนระดับสังคม ประชากรวัยทำงานเป็นประชากรกลุ่มใหญ่และมีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนประเทศ จึงมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์แบบ เฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากวัยทำงาน ช่วงอายุ 18-59 ปี โดยแบ่งเป็น 3 ช่วงอายุ วัยทำงานตอนต้น 19-29 ปี วัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี วัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี (Anamai Data Centre, 2566) จำนวน 30 คน โดยทดสอบและประเมินผลทางความเครียด ใช้พื้นที่ในจังหวัด กรุงเทพมหานคร

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ทฤษฎี Self-affirmation (ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวกลดภาวะความเครียด และปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหาสำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่), ทฤษฎี Positive psychology ตามหลัก PERMA model (ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท) และจากการศึกษากรณีศึกษาจากนิทรรศการ Art of Element and

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Therapy ที่เน้นให้ความสำคัญกับ ทักษะธาตุแห่งโลกศิลปะ, มวลธาตุแห่งมนุษย์ และธาตุการบำบัด ที่ทำให้เกิดเหตุและปัจจัยต่อการเกิดกระบวนการศิลปะบำบัดนั้น สอดคล้องกันอย่างมีนัยสำคัญ

ผู้วิจัยจึงกำหนดให้จากทฤษฎี Self-affirmation นำมาใช้ โดยผู้วิจัยนำแก่นเรื่องของ ความรัก เพื่อน และครอบครัว มาประยุกต์เป็นการเล่าเรื่อง ด้วยสื่อภาพถ่าย จำนวน 5 ชุด

1. เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐานครอบครัว
2. การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง
3. การพบเจอมิตร
4. การเข้าสังคมและผู้คน
5. การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด

จากการวิเคราะห์ทฤษฎี Positive psychology ตามหลัก PERMA model นั้น ตัวแปรต้นในงานวิจัยชิ้นนี้คือ นิทรรศการภาพถ่าย โดยผลการวิจัยจาก การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน พบว่าเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติมีผลประเมนจากกลุ่มตัวอย่าง ช่วยให้ผู้ป่วยปรับสมดุลอารมณ์ มีสมาธิ และมีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งการใช้ภาพจากธรรมชาติมี 3 ประเภท

- 1) ภาพวิวทิวทัศน์
- 2) สัตว์
- 3) ต้นไม้ใบไม้

จากนิทรรศการ Art of Element and Therapy 1) ทักษะธาตุแห่งโลกศิลปะ ตามหลักทฤษฎีทักษะการใช้เส้นโค้งทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ผู้วิจัยจึงเลือกประเภทธรรมชาติเป็นใบไม้ ที่มีเส้นโค้งเป็นส่วนประกอบที่เยอะ และสามารถอยู่ภายใต้แนวคิดเด่นรำกับสายลม โดยนำพืชและใบไม้ มาเล่าเรื่องการใช้ชีวิตของมนุษย์ ในเรื่องราวของการเผชิญปัญหาตามเรื่องราวที่กำหนดไว้ก่อนหน้า 5 ชุด เป็นตัวแปรต้น และนำไปสู่กระบวนการ PERMA model หรือมวลธาตุแห่งมนุษย์

2) มวลธาตุแห่งมนุษย์ ในส่วนของร่างกายในด้านประสาทสัมผัสการมองเห็น รับชมสื่อภาพถ่าย และวิญญาน จิตสำนึก คือการคิดวิเคราะห์ตามของผู้ชมถึงการวิเคราะห์ปัญหาในฐานะผู้สังเกตการณ์ ตามทฤษฎี Self-affirmation หรือตามหลัก PERMA model ก็จะนำเข้าไปถึง 3 ขั้นตอน Externalization, Landscape of Action และ Landscape of Consciousness

และเมื่อเกิดกระบวนการทั้งสามขั้นตอน จะทำให้เกิด ตัวแปรตาม ผลลัพธ์คือระดับความเครียดลดลง หรือจากนิทรรศการ Art of Element and Therapy ธาตุการบำบัด

3) ธาตุการบำบัด กล่าวคือการบำบัดในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความสัมพันธ์ จากวิจัยศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนา

ผู้วิจัยจะทำการสร้างภาพในจินตนาการเหนือจริง ด้วยเทคนิคการระบายสีลงฉาก

เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมเหนือจริงขึ้น และถ่ายภาพเพื่อนำมาพัฒนาต่อด้วยเทคนิคตกแต่ง

ภาพ และประกอบภาพรวมเข้าด้วยกัน ประกอบไปด้วย ฉาก และแสง ผู้วิจัยเลือกใช้ฉาก สภาพแวดล้อมที่โล่ง คล้ายท้องฟ้า เพื่อความดูสบาย ไม่อึดอัด แทนความหมายของการเป็นอิสระ และใช้สีของฉากจากข้อมูลทฤษฎีสีที่ค้นคว้าจากการประเมินการรับรู้ทางอารมณ์ขณะดูภาพและใช้เครื่องมือการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalogram) ผู้วิจัยเลือกใช้ชุดสีความสุข ในการนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย เนื่องจากสัดส่วนที่ใช้ในชุดสีความสุขมีความสบายตาและเหมาะสมที่สุดกับเรื่องราวในภาพถ่าย แสง ผู้วิจัยเลือกใช้แสงที่ส่องมาจากด้านบนเสมอ เพื่อแทนความหมายของดวงอาทิตย์ ที่มีการเริ่มต้นวันใหม่เสมอ เหมือนกับชีวิตของมนุษย์ที่เราสามารถเริ่มใหม่ได้เสมอ

จากงานวิจัยเรื่อง ความสงบ หอศิลปะแห่งความสงบ โดยผู้วิจัยเพิ่มความสงบให้กับนิทรรศการ เพื่อให้ผู้คนได้มีสมาธิกับกระบวนการที่จะเกิดภายในความคิด ตามกรอบแนวคิดหลัก PERMA model จากงานวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท โดยการจัดการพื้นที่ภายในงานนิทรรศการ ที่มีความคล้ายกับธรรมชาติ ให้ความกลมกลืนเหมือนอยู่ในธรรมชาติ (จากงานวิจัยเรื่องการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยทำงาน) ให้เหมือนเป็นส่วนหนึ่งกับภาพถ่ายตามงานวิจัยเรื่องศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนาและจากนิทรรศการออกแบบบำบัด Treat me tender นำมาประยุกต์ใช้โดย นำมาออกแบบการติดตั้งห้องรับชมภาพ โดยแบ่งเป็นชุดภาพ แล้วกันห้องนิทรรศการเพื่อนการสร้างเรื่องราวเพิ่มเติมในแต่ละห้องแต่ภาพทั้งหมดนั้นทำการเชื่อมโยงกันด้วยสีของตัวภาพถ่ายและวัสดุผ้ามุ้งที่นำมาแทนสัญลักษณ์ของลม เพื่อเชื่อมโยงภายในห้องนิทรรศการทั้งหมดเข้าด้วยกัน และใช้การออกแบบผ่านประสาทสัมผัสให้มากที่สุดเพื่อการเชื่อมโยงและสร้างปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในงานนิทรรศการภาพถ่ายทั้งหมด

โดย smell ผู้วิจัยออกแบบโดยใช้กลิ่นที่เน้นความเป็นธรรมชาติ เพื่อสร้างความสบายให้แก่ผู้เข้าชม

Sight การมองเห็น โดยผู้วิจัยออกแบบให้ภาพถ่ายเป็นสื่อสำคัญภายในงานนิทรรศการ และสร้างบรรยากาศโดยใช้วัสดุผ้ามุ้งมาทำการตกแต่งเป็นลมร่วมกับลมในภาพถ่าย




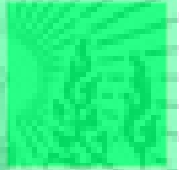






และ Feel การให้ความรู้สึกที่สบาย สนุก และสงบเล็กน้อยเพื่อเกิดกระบวนการวิเคราะห์ภาพถ่าย Sound ผู้วิจัยใช้เสียงเพลงและเสียงดนตรีเพื่อประกอบบรรยากาศการรับชมงานและบรรยากาศบริเวณโดยรอบงาน

ในด้าน Sound จึงใช้การสร้างสรรคจากนิทรรศการ My Garden โดยผู้วิจัยเลือกใช้เพลงที่มีจังหวะเพลงตรงกับภาพถ่ายภายใต้แนวคิด เต็มร่าไปกับสายลม และเป็นเพลงบำบัดที่ช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย และช่วยส่งเสริมสารที่ต้องการสื่อจากภาพถ่าย เพื่อให้เป็นไป

ตามแนวคิดมากที่สุด และใช้เสียงบรรยากาศโดยรอบเป็นเสียงดนตรีเครื่องสด หรือเสียงเครื่องดนตรีที่เกิดจากธรรมชาติเพื่อความผ่อนคลาย

3.3 ปัจจัยหลักที่ใช้ในการออกแบบ

ตารางที่ 3.1 ตารางชุดสี

ชุดสีอารมณ์ความสุข	
	
	
	
	
	

ที่มา: เสกสรร ตันยาภิรมณ์, ปรัชญา แก้วแก่น, พีร วงศ์อุปราช, 2562

ตารางที่ 3.2 ตารางทัศนธาตุและองค์ประกอบศิลป์

ทัศนธาตุ	องค์ประกอบศิลป์
รูปร่างและรูปทรง	จังหวะ
น้ำหนัก	ทิศทาง
พื้นผิว	ความกลมกลืนและความแตกต่าง
สี	

ที่มา: ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3.1 เรื่องราว

ภาพถ่ายจำนวน 5 ชุด โดยผ่านปัญหารอบตัว ชุดแรก เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐานครอบครัว ชุดสอง การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง ชุดสาม การพบเจอมิตร ชุดสี่ การเข้าสู่สังคมและผู้คน และชุดห้า การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด

3.3.2 จุดเด่น

ใช้ธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นจุดเด่นในภาพถ่าย โดยใช้ธรรมชาติในแบบของ ฟิช และใบไม้มาเล่าเรื่องการใช้ชีวิตของมนุษย์ตามเรื่องราวที่กำหนดไว้

3.3.3 องค์ประกอบภายในภาพถ่าย

ฉาก

เลือกใช้ฉากสภาพแวดล้อมที่โล่ง คล้ายท้องฟ้า เพื่อความดูสบาย ไม่อึดอัด แทนความหมายของการเป็นอิสระ และใช้สีของฉากจากข้อมูลทฤษฎีสี

แสง

เลือกใช้แสงที่ส่องมาจากด้านบนเสมอ เพื่อแทนความหมายของดวงอาทิตย์ ที่มีการเริ่มต้นวันใหม่เสมอ เหมือนกับชีวิตของมนุษย์ที่เราสามารถเริ่มใหม่ได้เสมอ

3.3.4 องค์ประกอบภายในพื้นที่นิทรรศการ

พื้นที่

การจัดการพื้นที่ภายในงานนิทรรศการ ที่มีความคล้ายกับธรรมชาติ ให้ความกลมกลืนเหมือนอยู่ในธรรมชาติ ให้เหมือนเป็นส่วนหนึ่งกับภาพถ่าย

โดยออกแบบการติดตั้งห้องรับชมภาพ โดยแบ่งเป็นชุดภาพตามเรื่องราว แล้วกันห้องนิทรรศการเพื่อการสร้างเรื่องราวเพิ่มเติมในแต่ละห้องแต่ภาพทั้งหมดนั้นทำการเชื่อมโยงกันด้วยสีของตัวภาพถ่ายและวัสดุผ้ามุ้งที่นำมาแทนสัญญาณของลม เพื่อเชื่อมโยงภายในห้องนิทรรศการทั้งหมดเข้าด้วยกัน

Smell

ออกแบบโดยใช้กลิ่นที่เน้นความเป็นธรรมชาติ เพื่อสร้างความสบายให้แก่ผู้เข้าชม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Sight

การมองเห็น โดยออกแบบให้ภาพถ่ายเป็นสื่อสำคัญภายในงานนิทรรศการ และสร้างบรรยากาศโดยใช้วัสดุผ้ามาทำการตกแต่งเป็นลมร่วมกับลมในภาพถ่าย

Feel

การให้ความรู้สึกที่สบาย สนุก และสงบเล็กน้อยเพื่อเกิดกระบวนการวิเคราะห์ภาพถ่าย

Sound

ใช้เสียงเพลงและเสียงดนตรีเพื่อประกอบบรรยากาศการรับชมงานและบรรยากาศบริเวณโดยรอบงาน ในด้าน Sound จึงใช้การสร้างสรรค์จากนิทรรศการ My Garden โดยเลือกใช้เพลงที่มีจังหวะเพลงตรงกับภาพถ่ายภายใต้แนวคิด เต็มร่าไปกับสายลม และเป็นเพลงบำบัดที่ช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย และช่วยส่งเสริมสารที่ต้องการสื่อจากภาพถ่ายเพื่อให้เป็นไปตามแนวคิดมากที่สุด และใช้เสียงบรรยากาศโดยรอบเป็นเสียงดนตรีเครื่องสดหรือเสียงเครื่องดนตรีที่เกิดจากธรรมชาติเพื่อความผ่อนคลาย

3.4 แผนการดำเนินงานวิจัย

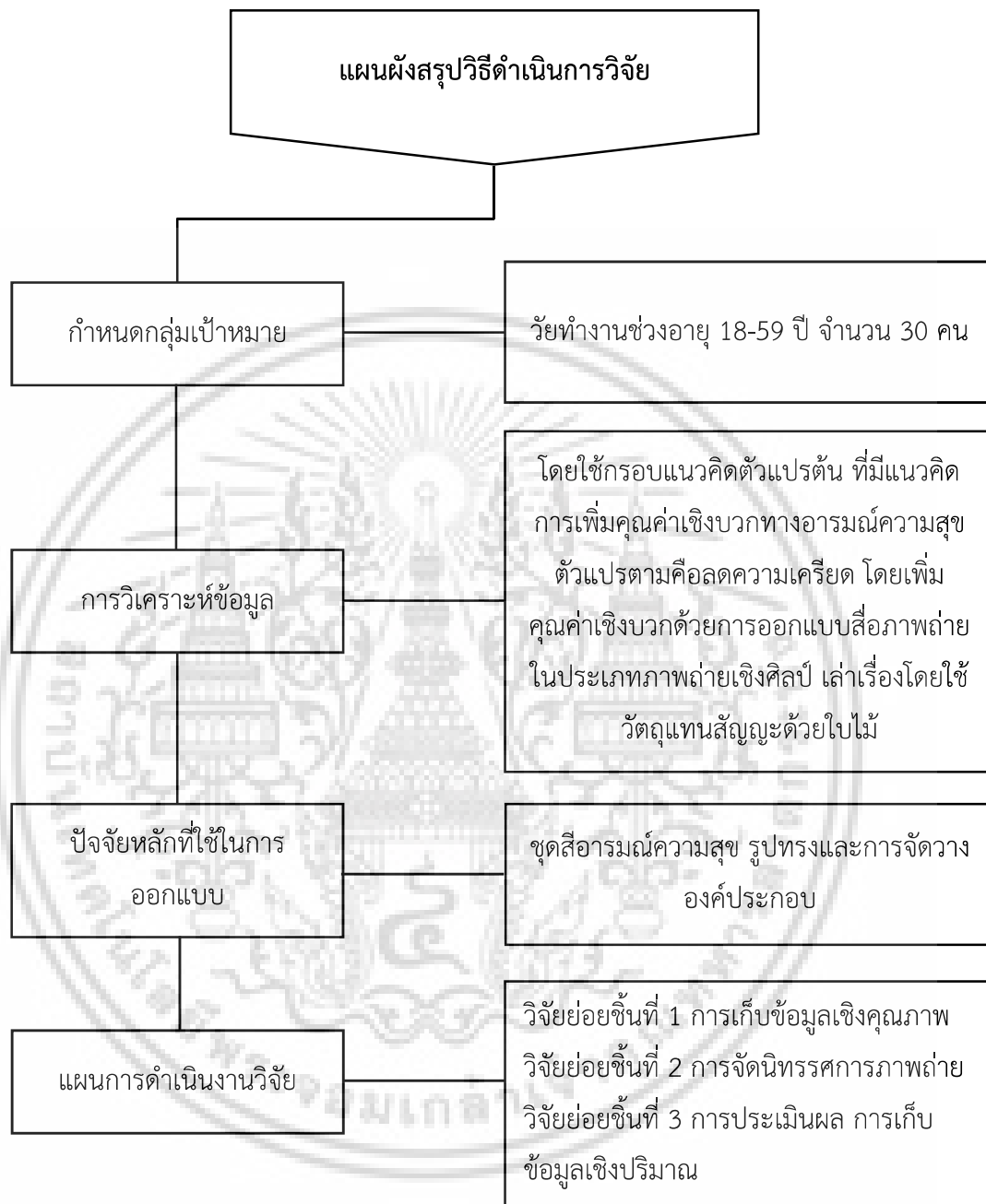
ตารางที่ 3.3 ตารางแผนการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยย่อย	กิจกรรมหลัก	วิธีการ	ระยะเวลา
ขั้นที่ 1 การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ	สัมภาษณ์เชิงลึก	สัมภาษณ์	1 ชั่วโมง/คน
ขั้นที่ 2 จัดแสดงนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด	จัดแสดงงานนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด	ถ่ายภาพและดำเนินการติดตั้ง	ติดตั้ง 1 อาทิตย์ แสดงงาน 5 วัน
ขั้นที่ 3 การประเมินผล	แบบสอบถามและการวัดระดับความเครียด	วัดความเครียดจาก Smart Watch ก่อนและหลังชมงานนิทรรศการภาพถ่าย และทำแบบสอบถาม	5 นาที/คน

ที่มา: ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 แผนผังสรุปวิธีดำเนินงานวิจัย



รูปที่ 3.1 แผนผังสรุปวิธีดำเนินการวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การออกแบบภาพร่างนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัด

ความเครียด

งานวิจัยย่อยชิ้นที่ 1 ประกอบไปด้วย ภาพร่างตัวชี้งานภาพถ่าย จำนวน 19 รูป ภาพร่าง รายละเอียดนิทรรศการ การติดตั้ง การออกแบบรวมถึงกิจกรรม ข้อมูลต่าง ๆ ภายในงานนิทรรศการ และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ วิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยรูปแบบผสม (Mixed Methods Research) โดยใช้วิธีสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi – Structured interview) ศึกษาเกี่ยวกับการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียดของผู้คนในสังคม โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยด้วยการใช้เกณฑ์การประเมินผลด้วยแบบสอบถามและคำแนะนำเพิ่มเติม ด้วยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ด้านเพื่อนำไปปรับปรุงนิทรรศการภาพถ่าย

4.1 แนวคิดนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

Dancing with the wind ต้นไม้หรือพืชนั้นมีข้อจำกัดของการมีชีวิตในการเติบโต คือไม่สามารถเลือกถิ่นกำเนิดได้ ไม่สามารถเลือกสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถเลือกสภาพอากาศและมีสิ่งที่ไม่สามารถปรับตัวและรับมือในทางที่ดีที่สุดเพื่อการเติบโตอย่างปลอดภัย ต้นไม้มีการปรับตัวและเรียนรู้ผ่านทางธรรมชาติ เมื่อเกิดลมหรือพายุมา ต้นไม้มักเรียนรู้ว่า หากพวกมันตั้งรับอย่างหนักแน่น เต็มที่ หากลมไม่แรงมากนั้นคงพอฟาให้ผ่านลมครั้งนั้นไปได้ แต่หากเมื่อไหร่ที่ลมมาอย่างรุนแรง หากตั้งรับตั้งเท่าต้นที่ใหญ่แข็งแรงอาจรอดไป แต่หากต้นไหนไม่แข็งแรงมากพอ คงหักเมื่อต้านกับแรงลมที่ปะทะมา แต่หากพวกมันปล่อยให้ตัวเองล้มบ้างในบางครั้งที่ลมมา พวกมันคงเพียงแค่อ่อนไหวไปตามสายลม และดีดตัวกลับคืนมาเมื่อสายลมผ่านไป มนุษย์ก็เช่นกัน ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะเจอกับปัญหาหรือไม่เจอ หรือเจอเมื่อไหร่ แต่หากเรามีวิธีการรับมือเมื่อเกิดปัญหา เราจะสามารถผ่านปัญหาเหล่านั้นได้เสมอ นิทรรศการภาพถ่ายนี้จึงอยากนำเสนอบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และพักผ่อนไปกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ของภาพถ่ายต้นไม้เล็ก ๆ ที่กำลังเติบโตร่วมกับสายลม ดังเช่นชีวิตประจำวันของการเป็นต้นไม้ที่ไม่รู้ว่าสายลมจะมาอีกเมื่อไหร่ แต่เมื่อไหร่ที่สายลมพัดมา พวกมันขอเลือกที่จะเต็นรำและมีความสุขไปกับสายลม *คล้ายการเป็นมนุษย์*

การออกแบบภาพร่างภาพถ่าย เริ่มต้นด้วยการกำหนดองค์ประกอบหลักของแต่ละส่วนในภาพถ่าย ที่มีผลวิจัยรองรับว่าได้ผลดีที่สุดในการลดระดับความเครียดของคนวัยทำงาน ซึ่งแนวทางการออกแบบนั้นได้ยึดเอาหลักองค์ประกอบจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาประยุกต์ใช้ให้เกิดสิ่งใหม่และเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

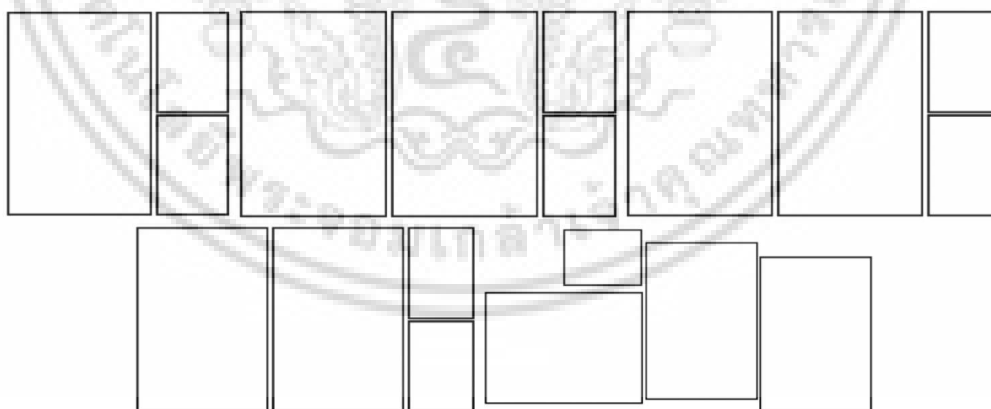
ยึดเอาแนวคิดงานเป็นตัวหลักในการออกแบบภาพถ่ายบำบัดความเครียดโดยเริ่มต้นด้วยการนำแนวคิดมากำหนดเนื้อหาในภาพถ่ายดังนี้

4.2 ภาพร่างด้านภาพถ่าย

4.2.1 เนื้อหาภาพร่าง

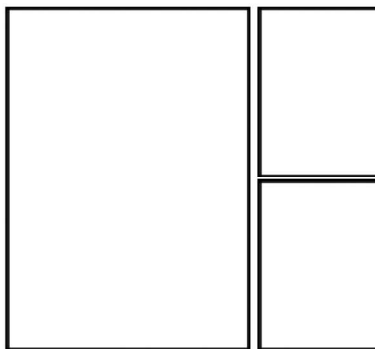
งานต้นรำกับสายสมจากธรรมชาติ ในงานต้นรำนี้จะไม่กำหนด จำกัด หรือมีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นใคร ต้นอะไร ลักษณะไหน ก็สามารถเข้าร่วมงานต้นรำกับสายสมได้ งานต้นรำกับสายสม มีสายสมหลายแบบ มีทั้งลมที่เบา และลมที่แรง โดยเราจะกำหนดภาพถ่ายจำนวน 19 ภาพ ตามลักษณะของลม โดย เราจะทำการกำกับอารมณ์คนดูในงานต้นรำแห่งนี้โดยแบ่งเป็นระดับความแรงของลมโดยแบ่งเป็น 4 ระดับ และแบ่งเป็น 5 ชุดภาพ ทุกภาพใช้ชุดสีจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเป็นชุดสีของความสุข ได้ผลต่อการลดระดับความเครียดของคนวัยทำงาน โดยในแต่ละภาพจะมีสีครบตามชุดสี และแบ่งการใช้สีตามเปอร์เซ็นต์การใช้สีที่ส่งผลต่อการลดระดับความเครียด และใช้แสงในภาพถ่ายแต่ละภาพให้เหมือนกับอยู่ในงานต้นรำ โดยมีแสงสี และมีแสงสปอตไลท์หรือแสงลงเป็นจุดคล้ายการอยู่ในงานต้นรำ

4.2.2 การออกแบบภาพร่างรูปแบบการจัดชุดภาพถ่ายและการกำหนดอารมณ์



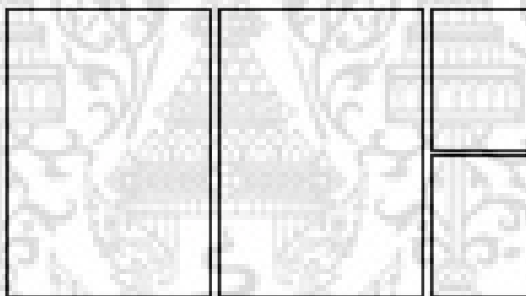
รูปที่ 4.1 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายทั้งหมดในงานนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



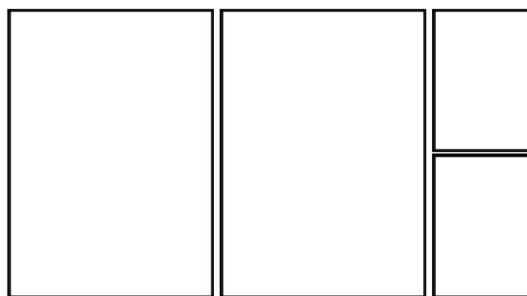
รูปที่ 4.2 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 1

โดยภาพถ่ายชุดที่ 1 เปรียบเสมือนการเพิ่งเดินเข้างานเต็มร่ำ โดยผู้วิจัยกำหนดให้ภาพถ่ายชุดที่ 1 เป็นระดับความแรงลมที่เบามาก เพียงพัดผ่านไป ไม่ทำให้มีผลต่อต้นไม้เท่าชุดอื่น ๆ ชุดภาพถ่ายแรกจึงเปรียบเสมือนคนต้อนรับเข้างานเต็มร่ำ เป็นรูปแบบแนวตั้งทั้งหมด มีจำนวน 3 ภาพ ภาพแนวตั้งขนาดใหญ่ 1 ภาพ ขนาดเล็ก 2 ภาพ ในแต่ละภาพจะมีต้นไม้ 1 ต้น มีลักษณะการเคลื่อนไหวคล้ายการต้อนรับเข้างาน ประกอบการเดินหรือการขยับน้อย ๆ



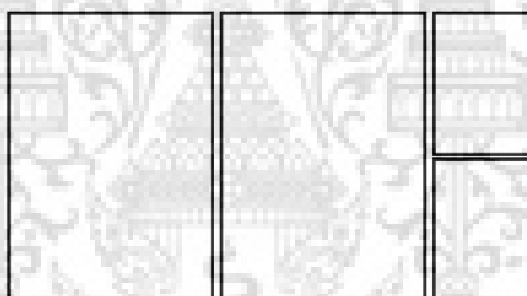
รูปที่ 4.3 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 2

โดยภาพถ่ายชุดที่ 2 เปรียบเสมือนการเข้ามาในงานเต็มร่ำ โดยผู้วิจัยกำหนดให้ภาพถ่ายชุดที่ 2 นั้น เป็นระดับความแรงลมที่เพิ่มขึ้นมาเล็กน้อย มีจังหวะสนุกขึ้น อารมณ์คล้ายกับการเพิ่งเริ่มงานเต็มร่ำ ขยับเล็กน้อย สบาย ๆ มีจำนวน 4 ภาพ ภาพแนวตั้งขนาดใหญ่จำนวน 2 ภาพ และภาพเล็กแนวตั้งจำนวน 2 ภาพ ในแต่ละภาพประกอบไปด้วย ต้นไม้ 1 ต้น โดยบริบทต้นไม้แต่ละต้น กำลังต้นแบบเบาๆ จังหวะลมค่อยๆพัด นิ่งบ้าง ขยับบ้างตามแรงลมอ่อน ๆ



รูปที่ 4.4 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 3

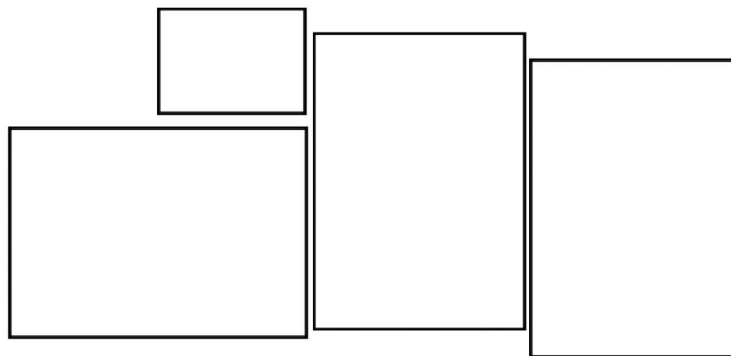
โดยภาพถ่ายชุดที่ 3 มีลักษณะคล้ายภาพถ่ายชุดที่ 2 โดยมีจำนวน 4 ภาพ ภาพแนวตั้งขนาดใหญ่จำนวน 2 ภาพ และภาพเล็กแนวตั้งจำนวน 2 ภาพ ในแต่ละภาพประกอบไปด้วย ต้นไม้ 2 ต้น โดยเป็นชนิดเดียวกัน เปรียบเสมือนกับการเจอปัญหาของคน เมื่อเจอปัญหาบางคนเลือกที่จะแก้ไปกับเพื่อน หรือกับคนอื่น ๆ ภาพถ่ายชุดนี้จึงมีจำนวนมากกว่า 1 ต้น ร่วมเดินร่ำกับสายลมด้วยกันในภาพ และผู้วิจัยกำหนดให้มีความแรงลมขึ้นมาสักเล็กน้อยกว่าภาพถ่ายชุดที่ 2 มีจังหวะสนุกมากขึ้น คล้ายการเดินร่ำกับเพื่อน โดยบริบทของต้นไม้ทั้งสองต้นจะขยับตลอดเวลาเบาๆ



รูปที่ 4.5 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายที่ชุดที่ 4

โดยภาพถ่ายชุดที่ 4 ก็จะมีลักษณะคล้ายภาพถ่ายชุดที่ 2 และชุดที่ 3 โดยภาพถ่ายชุดที่ 3 มีลักษณะคล้ายภาพถ่ายชุดที่ 2 โดยมีจำนวน 4 ภาพ ภาพแนวตั้งขนาดใหญ่จำนวน 2 ภาพ และภาพขนาดเล็กแนวตั้งจำนวน 2 ภาพ ในแต่ละภาพประกอบไปด้วย ต้นไม้ 3 ต้น โดย 2 ต้นแรกจะหน้าจะเป็นต้นไม้ชนิดเดียวกัน และอีก 1 ต้นระยะหลังเป็นต้นไม้ชนิดอื่น เปรียบเสมือนการเจอปัญหาของมนุษย์ ที่แก้ปัญหาของตัวเองในแต่ละวันด้วยวิธีการของตนเอง โดยในชีวิตของมนุษย์นั้น ก็จะประกอบไปด้วยมนุษย์คนอื่น ๆ ที่กำลังแก้ปัญหาของเขาอยู่เช่นกัน โดยภาพถ่ายชุดที่ 4 นี้ จะเพิ่มระดับความแรงลมขึ้นมา มีจังหวะที่แรงเล็กน้อย เปรียบเสมือนการที่มนุษย์ แต่ละคนก็มุ่งทำหน้าที่การแก้ปัญหาของตนเองให้ออกมาดีที่สุด จนบางครั้งอาจจะลืมมองคนอื่นที่เขาก็มุ่งแก้ปัญหาของเขาให้ออกมาดีเช่นกัน อาจจะมีกระทบกระทั่งกันบ้าง แต่แต่ละคนก็มีหน้าที่และเหตุผลของตนเอง

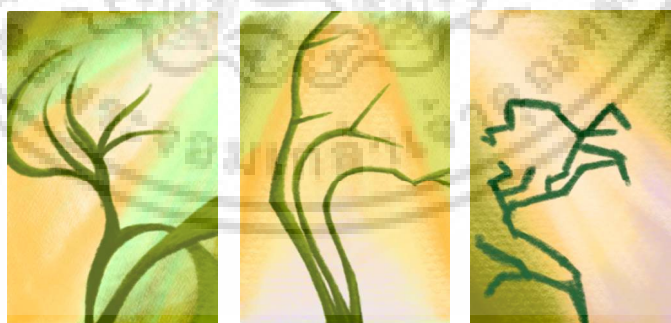
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4.6 ภาพร่างรูปแบบภาพถ่ายชุดที่ 5

โดยภาพถ่ายชุดที่ 5 นั้น มีจำนวน 4 ภาพ ประกอบไปด้วยภาพถ่ายขนาดใหญ่แนวตั้งจำนวน 2 ภาพ และภาพขนาดใหญ่แนวนอนจำนวน 2 ภาพ ในแต่ละภาพประกอบไปด้วย ต้นไม้หลายชนิด จำนวน 3-4 ต้น โดยจะมีต้นไม้จำนวน 1 ต้นที่เป็นหลักของแต่ละภาพ โดยมีต้นไม้ อื่น ๆ ประกอบอยู่ในภาพในระยะหน้าและระยะหลัง และผู้วิจัยกำหนดให้ภาพถ่ายทั้ง 4 ภาพในชุดที่ 4 มีความแรงของลม ที่มากที่สุดในแต่ละชุดภาพ เปรียบเสมือนชีวิตมนุษย์ ต่างคนต่างเจอปัญหา ต่างคนต่างมีปัญหาของแต่ละคนที่หนักหน่วง อยู่ที่แต่ละคนมีวิธีรับมือกับปัญหาที่เจอและผ่านมันไปได้อย่างไร ภาพถ่ายชุดสุดท้ายจะเป็นเหมือนภาพที่มีความเด่นมากที่สุดในการนำเสนอชุดภาพถ่ายทั้งหมด โดยภาพถ่ายนี้สะท้อนให้เห็นภาพรวมของมนุษย์เมื่อเจอกับปัญหา และภาพถ่ายทุกชุดภาพ แสดงการแก้ปัญหาเมื่อเจอ สายลม

4.2.3 การออกแบบภาพร่างในส่วนของภาพถ่าย

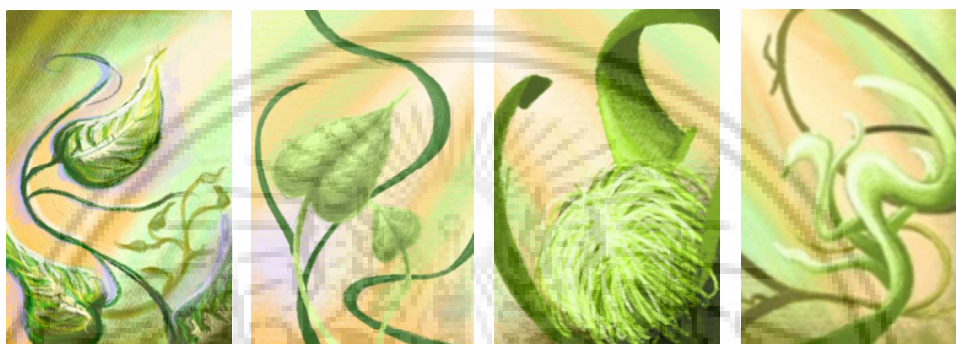


รูปที่ 4.7 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4.8 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 2



รูปที่ 4.9 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 3



รูปที่ 4.10 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 4



รูปที่ 4.11 ภาพร่างภาพถ่ายชุดที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.4 ต้นไม้ชนิดที่จะใช้ในผลงานภาพถ่าย

โดยคัดเลือกจากรูปทรงต้นไม้ที่มีลักษณะเหมือนหรือคล้ายกับภาพร่างภาพถ่าย

1. สร้อยอินทนิล
2. ริพชาลิส
3. ริปบิ้น
4. เฟิร์นเขากวาง
5. พญาไร้ใบ
6. บอนสี
7. กระเช้าสีดา
8. เฟิร์นฮาวาย
9. ใบพลู
10. ฟิโลเดนดรอน
11. บัวบกโชด
12. หัวใจแนบ
13. เฟิร์นฟักปึกไก่
14. พลับพลึง

4.3 ภาพร่างด้านนิทรรศการ

4.3.1 การรวบรวมข้อมูลเนื้อหา และแนวคิดสำหรับนำเสนอในส่วนของงานนิทรรศการ

การออกแบบนิทรรศการ เริ่มต้นด้วยการกำหนดองค์ประกอบหลักของการจัดนิทรรศการ ภาพถ่าย จากกรณีศึกษาและข้อมูลทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เริ่มด้วยการกำหนดพื้นที่ ขนาดของนิทรรศการ โดยยึดเอาแนวคิดงานเป็นตัวหลักในการออกแบบนิทรรศการ

4.3.2 เนื้อหา

ความเครียดนั้น เมื่อเกิดการสะสมที่มากเกินไป มีผลกระทบต่อความคิด จิตใจ และร่างกายเป็นอย่างสูง หรือเกิดภาวะการณเสียสมดุล ซึ่งศิลปะบำบัดนั้นมีจุดประสงค์และปัจจัยที่สำคัญคือ ความงาม การบำบัดแท้จริงแล้วคือการปรับเปลี่ยนสมดุลและมุมมองให้พบกับความงาม ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของศิลปะที่มีปัจจัยและแนวทางเดียวกันกับการบำบัดคือ ความงาม ความงามนั้น มาเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการบำบัด ซึ่งศิลปะบำบัดแบ่งเป็น 2 แบบ Express (การระบาย) และ Impress (การรับ) ซึ่งในรูปแบบของการระบายนั้นจำเป็นต้องใช้กิจกรรมทางศิลปะในการบำบัด จึงจะเกิดการระบายและเปลี่ยนแปลงจากภายใน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้รูปแบบของการรับเข้า ด้วยสื่อภาพถ่าย โดยการมอง โดยไม่ต้องทำกิจกรรม ลดเวลา และงบประมาณ เพื่อเผยแพร่วิธีหรือผลงานผ่านนิทรรศการ ที่คนจะสามารถบำบัดได้เองหลังจากรับชมงาน เพื่อเป็นการตอบสนองกับรูปแบบการใช้ชีวิตของคนในยุคสมัยวัตุนิยม จึงจัดทำในรูปแบบของนิทรรศการศิลปะบำบัด เพื่อเผยแพร่ผลงานและความรู้ในการบำบัดความเครียดของผู้คนให้เหมาะกับยุคสมัยวัตุนิยม โดยใช้แนวคิด Dancing with the wind ร่วมสัมผัสบรรยากาศ และพักผ่อนไปกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ของภาพถ่ายต้นไม้เล็กๆ ที่กำลังเต้นรำกับสายลม ดังเช่นชีวิตประจำวันของการเป็นต้นไม้ที่คล้ายการเป็นมนุษย์

4.3.3 วัตถุประสงค์ของนิทรรศการ

เพื่อช่วยเสริมแนวคิด ส่งเสริมบรรยากาศและการรับรู้จากภาพถ่ายบำบัดความเครียดของผู้คน และ เพื่อประเมินว่านิทรรศการภาพถ่ายนั้นสามารถบำบัดความเครียดของผู้คนวัยทำงานได้หรือไม่

4.3.4 การรวบรวมข้อมูลสถานที่และห้องจัดนิทรรศการ

ศูนย์เรียนรู้ป่าในกรุง ปตท.

นิทรรศการขนาดกลาง ขนาดพื้นที่โดยประมาณ 500 ตารางเมตร ประเภทชั่วคราว นิทรรศการภายในอาคาร โดยมีเนื้อหาที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางธรรมชาติและมนุษย์



รูปที่ 4.12 ทางเข้านิทรรศการ

โดยบริเวณที่ใช้จัดแสดงจะเป็นห้องฉายภาพยนตร์สั้นเป็นบริเวณด้านนอกของด้านหน้าห้องฉายภาพยนตร์สั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สวอนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4.13 ด้านหน้าบริเวณนิทรรศการ
โดยด้านซ้ายจะเป็นห้องฉายภาพยนตร์สั้น ด้านหน้าห้องฉายภาพยนตร์สั้น โดยมีทางเข้า 2 สองทาง
ซ้ายและขวา



รูปที่ 4.14 ทางเข้างานหน้านิทรรศการ
ทางเข้าด้านซ้ายและทางเข้าด้านขวา ทางเดินเข้าห้องฉายภาพยนตร์สั้น เลี้ยวไปทางด้านขวาคือห้อง
ฉายภาพยนตร์สั้น



รูปที่ 4.15 ด้านหน้าและด้านในนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้านขวาของห้องฉายภาพยนตร์สั้นและบรรยากาศโดยรอบ และด้านใน บริเวณด้านในพื้นที่เป็นลักษณะสี่เหลี่ยมผืนผ้า สุดห้องมีกำแพงระแนงสีดำ



รูปที่ 4.16 ภายในนิทรรศการและพื้นผิวพื้นนิทรรศการ

มองจากสุดทางอีกฝั่งห้องจะเห็นทางเข้า 2 ทาง ซ้ายและขวา พื้นสีครีม พื้นผิวคล้ายการสานลักษณะไม่แข็งไม่นุ่ม



รูปที่ 4.17 เพดานและกำแพงนิทรรศการ

เพดาน มีไฟหลักสี่เหลี่ยมและเมื่อปิดไปเพดานมีจำลองดาวสะท้อนแสงออกมาชัดเจน กำแพงด้านซ้ายและขวา พื้นผิวกำแพงเป็นหินสีส้มอิฐ แบ่งสีเป็นชั้น ๆ และมีเสารูปต้นไม้ทั้งหมดนับจากทางเข้าถึงอีกฝั่งของห้องมีทั้งหมดฝั่งละ 11 ต้นแบบยึดติดไม่สามารถนำออกไปใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

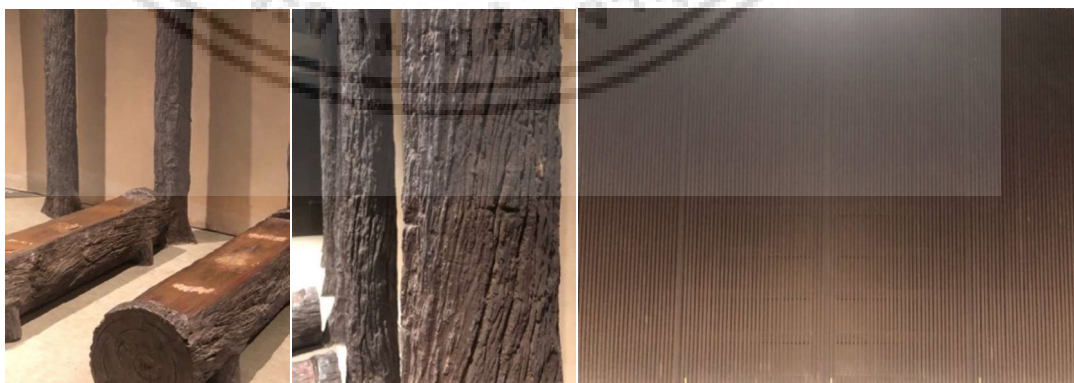


รูปที่ 4.18 พื้นผิวกำแพงภายในนิทรรศการ
กำแพงด้านขวา พื้นผิวกำแพงมีสีส้มอิฐอ่อน ๆ ออกสีครีม

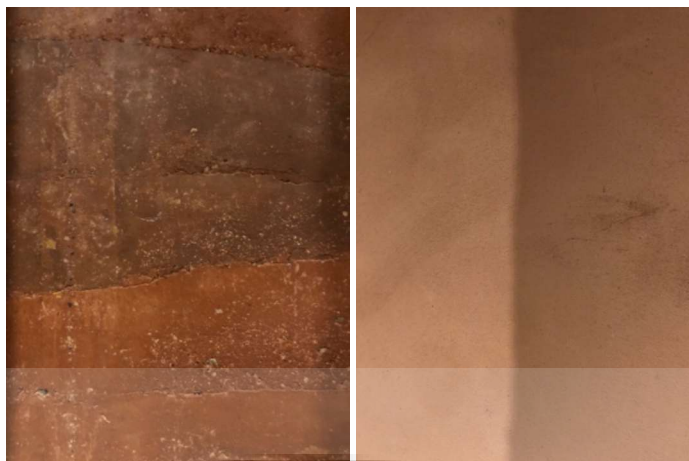
รายละเอียดของภายในห้อง



รูปที่ 4.19 สิ่งที่อยู่ภายในห้องนิทรรศการ
ผ้าดำกันแสงบริเวณทางเข้าทั้งสองด้าน และโปรเจกเตอร์



รูปที่ 4.20 แก้วอิฐ เสา และพื้นผิวกำแพงด้านในสุดของนิทรรศการ
แก้วอิฐสำหรับนั่งดูภาพยนตร์สั้น รูปต้นไม้ สามารถเคลื่อนย้ายได้ พื้นผิวเสารูปต้นไม้ และประตูกำแพง
สุดทางอีกฝั่งของห้อง สามารถออกทางนี้ได้
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4.21 พื้นผิวกำแพงด้านซ้ายและขวาภายในนิทรรศการ
พื้นผิวกำแพงด้านขวาและซ้าย

4.3.5 การออกแบบ

4.3.5.1 เสียง

โดยผู้วิจัยเลือกใช้เพลงที่มีจังหวะและทำนองจากศิลปินผู้ทำเพลงบำบัดหรือเพลงที่มีเครื่องเคาะมาจากธรรมชาติ

เสียง Ambience: น้ำตก นก เสียงใบไม้ และ Nature Sounds

หน้างานบริเวณโต๊ะลงทะเบียน

Bossa 69 by Airs

เพลงหลักที่ใช้เปิดในงาน

Outer space by Alex serra and totidub

4.3.5.2 ตัวอย่างกลิ่นภายในงาน

กลิ่นป่าและกลิ่นดิน หรือกลิ่นธรรมชาติ กลิ่นธรรมชาตินั้นสามารถลดความเครียดของผู้คนได้เป็นอันดับต้น ๆ

4.3.5.3 ตัวอย่างวัสดุในนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุที่เลือกนำมาใช้เป็นหลักคือผ้ามุ้ง มีความพลิ้ว ปลิ้ว น้ำหนักเบา เคลื่อนไหวง่าย เกิดความรู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลาย และเมื่อผ้าเคลื่อนไหวเข้ากับแนวคิดของงาน Texture : Safe soft comfort โปร่งแสง น้ำหนักเบา

4.3.5.4 ตัวอย่างวัสดุและอุปกรณ์

ตารางที่ 4.1 ตารางตัวอย่างวัสดุ/อุปกรณ์

เส้นเอ็น (สำหรับผูกยึด)	
ผ้าชีฟอง	
ลำโพง	

ที่มา: ผู้วิจัย

4.3.5.5 แสงและอากาศ

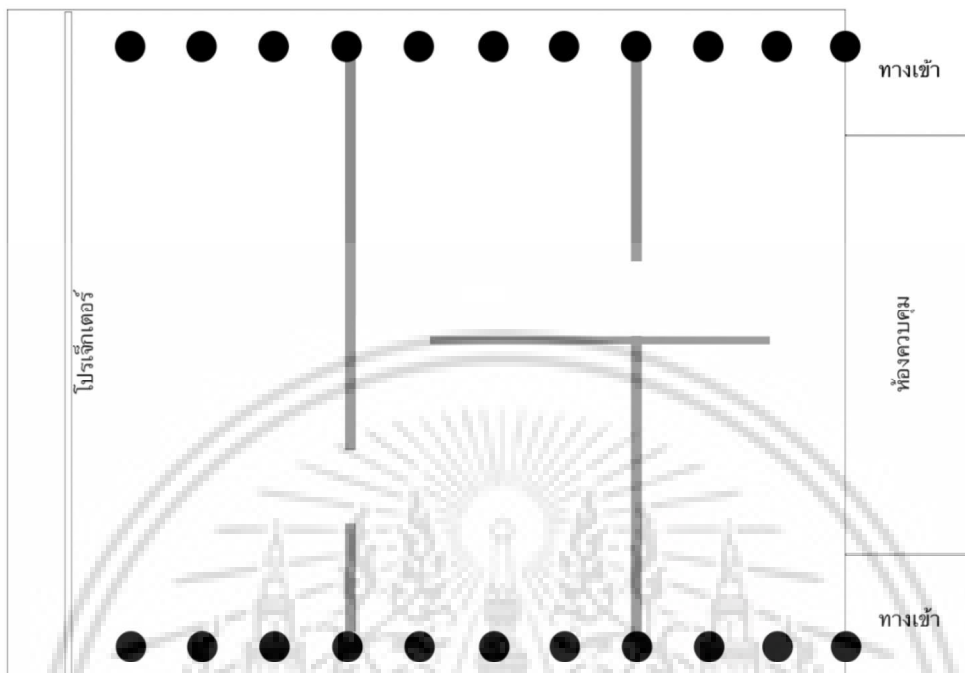


รูปที่ 4.22 รูปตัวอย่างบรรยากาศนิทรรศการ

ที่มา: www.pinterest.exhibitiondesign.com (2567)

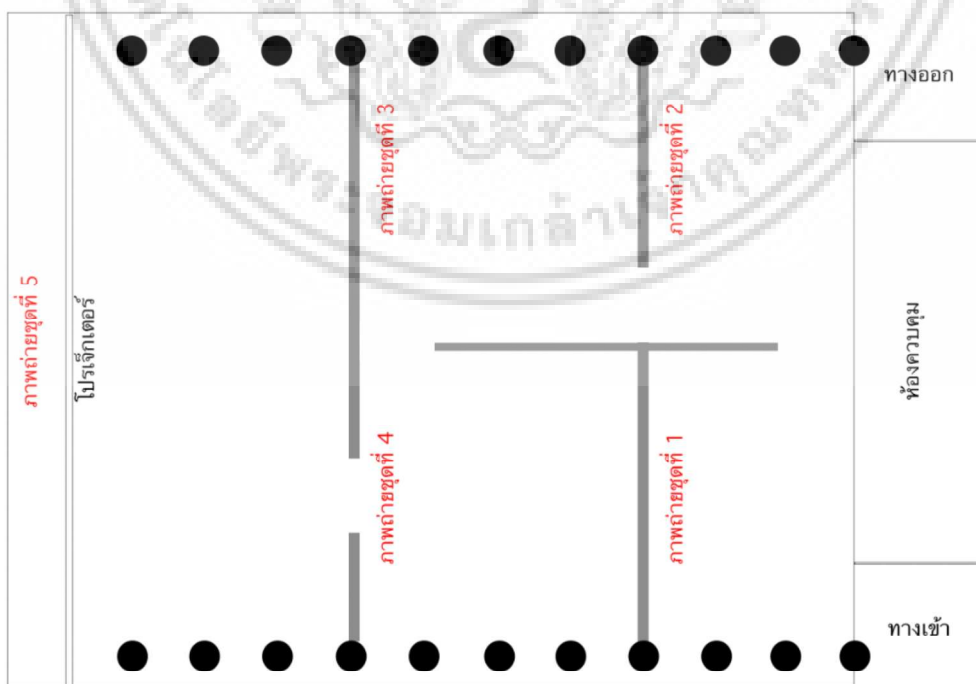
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.6 การออกแบบภาพร่างพื้นที่ภายในงานนิทรรศการ



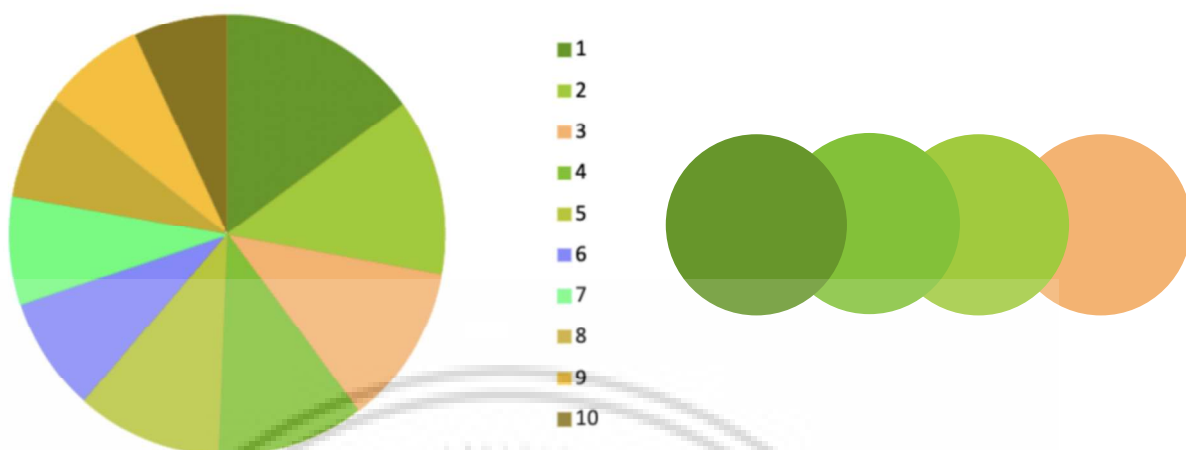
รูปที่ 4.23 แผนผังภาพร่างการกำหนดพื้นที่ในงานนิทรรศการ

การกำหนดแผนผังพื้นที่นิทรรศการ ตามจำนวนชุดภาพทั้งหมด 5 ชุด ทางเข้าอยู่ด้านขวาของแผนผัง และด้านซ้ายเป็นโปรเจ็กเตอร์



รูปที่ 4.24 แผนผังภาพร่างการจัดวางชุดภาพถ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตเห็นนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4.26 ชุดสีที่นำมาใช้ในงานนิทรรศการภาพถ่าย โดยสีฟ้าม่วงที่มีผลิตรออกมามีสีเขียวและส้มที่ตรงกับสีของตารางงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเป็นสีเขียวและ ส้ม

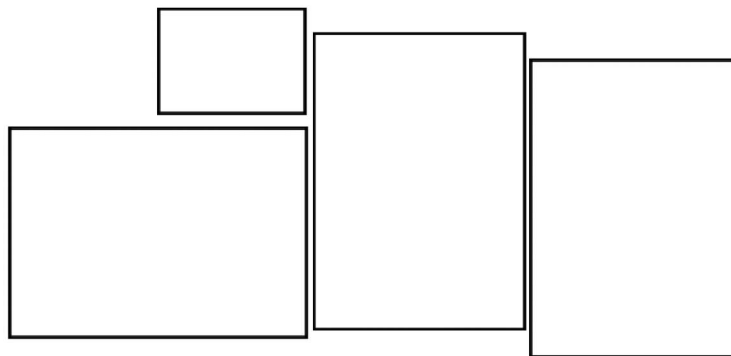
4.3.8 การออกแบบภาพร่างขนาดภาพถ่ายสำหรับติดตั้งภายในงานนิทรรศการ



รูปที่ 4.27 ภาพร่างการออกแบบขนาดภาพถ่ายชุดที่ 1 2 3 และ 4

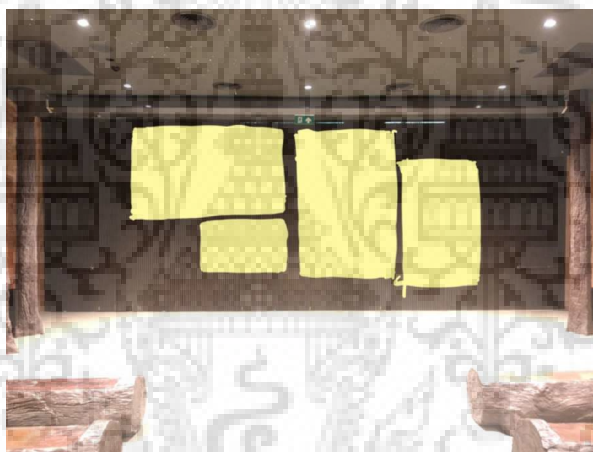
ชุดภาพถ่ายชุดที่ 1 ประกอบไปด้วยภาพขนาด A1 จำนวน 1 ภาพ และภาพขนาด A2 จำนวน 2 ภาพ ชุดภาพถ่ายชุดที่ 2 3 และ 4 ประกอบไปด้วยภาพขนาด A1 จำนวน 2 ภาพ และภาพขนาด A2 จำนวน 2 ภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4.28 ภาพร่างการออกแบบขนาดภาพถ่ายชุดที่ 5

ชุดภาพถ่ายชุดที่ 5 ประกอบไปด้วยภาพถ่ายแนวอนขนาด A0 จำนวน 1 รูป และแนวตั้งขนาด A0 จำนวน 1 รูป ภาพถ่ายแนวอนขนาด A2 จำนวน 1 รูป และภาพถ่ายแนวตั้งขนาด A1 จำนวน 1 ภาพ

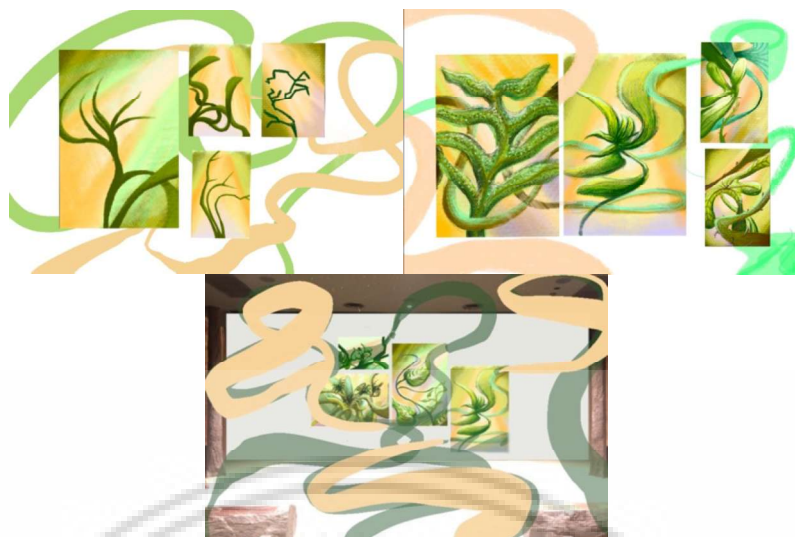


รูปที่ 4.29 ภาพจำลองการติดตั้งภาพถ่ายชุดที่ 5

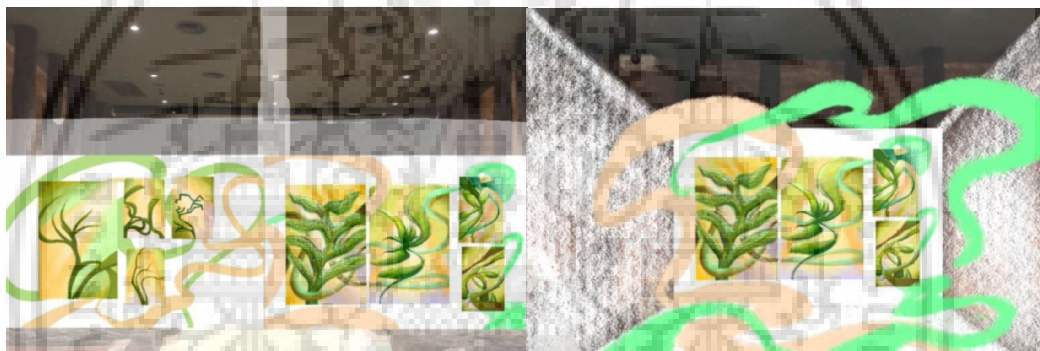
ผู้วิจัยประสงค์ออกแบบให้ผู้ชมรู้สึกมีส่วนร่วมกับรูปถ่ายและงานต้นรำมาที่สุด ผู้วิจัยจึงออกแบบการใช้วัสดุในการติดตั้งภาพถ่ายร่วมกับการใช้วัสดุหลักในงาน หรือผ้ามุ้ง โดยให้ผ้ามุ้งติดตั้งโดยการเชื่อมโยงทิศทางและตำแหน่งของเส้นในภาพกับผ้ามุ้งที่ติดตั้งบริเวณรอบภาพ ในลักษณะเหมือนกับการลอยกลางอากาศ หรือการสะบัดค้างไว้ ให้ผู้ชมที่เดินเข้ามาชมงานนั้นเกิดความรู้สึกเหมือนอยู่ในงานต้นรำจริงๆ

ตัวอย่างการติดตั้งภาพถ่ายบนวัสดุผ้าสีขาว และใช้วัสดุผ้ามุ้งเชื่อมโยงทิศทางและตำแหน่งจากภาพถ่าย ออกมาบริเวณโดยรอบภาพถ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 4.30 ภาพร่างการติดตั้งผ้ากั้นห้อง



รูปที่ 4.31 ภาพร่างการติดตั้งผ้าตกแต่งและกั้นห้อง

4.3.9 การออกแบบภาพร่างทิศทางการเดินชมงานนิทรรศการ

ผู้วิจัยออกแบบการเดินชมงานของผู้ชม ประสงค์ไม่ให้เห็นรูปทั้งหมดพร้อมกัน กำหนดให้ค่อย ๆ เดินชมงานตามลำดับชุดภาพถ่าย ตามอารมณ์ของแรงลมที่ค่อย ๆ เพิ่มความแรงขึ้นตั้งแต่ภาพถ่ายชุดที่ 1 2 3 4 และ 5 โดยจะใช้ผ้าสีหลัก 2 สี วางไว้ตามพื้นทางเดินชมงาน เพื่อเป็นการบอกทิศทางการเดินชมงานนิทรรศการ และกำหนดให้ทางเข้าออกมีเพียงทางเดียว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รูปที่ 4.33 ตัวอย่างวิดีโอฉายในงานนิทรรศการ

4.3.10.1 การออกแบบตารางเวลา เพื่อฉายวิดีโอ

ผู้วิจัยกำหนดการแบ่งรอบ ให้เป็น 3 รอบ โดยทุกรอบเหมือนกันหมดเพียงแต่แบ่งเวลา

รอบที่ 1

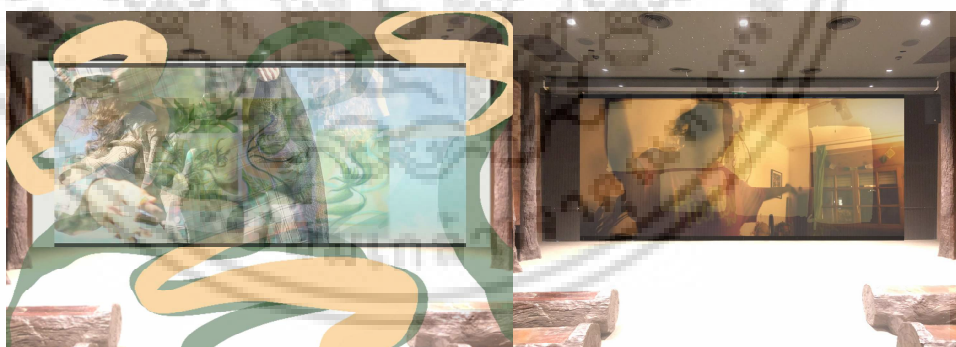
เปิดให้เข้าชมงานนิทรรศการ	10.00-11.45 น.	
ทุกคนรวมกันหน้าภาพถ่ายชุดที่ 5 เพื่อปิดไฟ	11.45-11.55 น.	
ฉายวิดีโอเพลงรอบที่ 1	11.55 น.	(ปิดไฟ 5 นาที)

รอบที่ 2

รับชมงานนิทรรศการ	12.00-13.45 น.	
ทุกคนรวมกันหน้าภาพถ่ายชุดที่ 5 เพื่อปิดไฟ	13.45-13.55 น.	
ฉายวิดีโอเพลงรอบที่ 2	13.55 น.	(ปิดไฟ 5 นาที)

รอบที่ 3

รับชมงานนิทรรศการ	14.00-15.45 น.	
ทุกคนรวมกันหน้าภาพถ่ายชุดที่ 5 เพื่อปิดไฟ	15.45-15.55 น.	
ฉายวิดีโอเพลงรอบที่ 3	15.55 น.	(ปิดไฟ 5 นาที)



รูปที่ 4.34 ตัวอย่างการติดตั้งผ้าตกแต่งร่วมกับวิดีโอในงานนิทรรศการ

4.3.11 การออกแบบภาพร่างสื่อในงานนิทรรศการ

ประกอบไปด้วย สื่อชิ้นงานภาพถ่าย และสื่อสิ่งพิมพ์ ป้ายชื่องาน โปสเตอร์ ป้ายแนวคิด ป้ายสปอนเซอร์ ป้ายบอกจุดลงทะเบียน ป้ายวัดความเครียด ป้ายบอกรายละเอียดการลงทะเบียนและวัดความเครียด แบบสอบถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.11.1 ภาพร่างป้ายชื่องาน



รูปที่ 4.35 ภาพร่างการออกแบบป้ายชื่องาน

4.3.11.2 ภาพร่างป้ายรายชื่อผู้จัดทำและสนับสนุน

โดยตำแหน่งนี้ที่ติดตั้งป้ายผู้จัดทำและผู้สนับสนุน ตำแหน่งนี้ทางเดินเป็นพื้นที่บังคับให้เดินเรียงเดียว ทุกคนจะสามารถเห็นป้ายนี้เมื่อเดินออกจากงาน



รูปที่ 4.36 ภาพร่างการติดตั้งป้ายผู้สนับสนุน

4.3.11.3 ป้ายบอกจุดลงทะเบียน

จุดลงทะเบียนผู้วิจัยออกแบบให้ผู้เข้าชมงานบริการด้วยตัวเอง โดยจะแบ่งจุดลงทะเบียนตามขั้นตอน ซึ่งรวมถึงขั้นตอนของการวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch และบันทึกค่าความเครียด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รูปที่ 4.37 การออกแบบป้ายจุดลงทะเบียน

จุดลงทะเบียนแบ่งเป็น 2 จุด

1. จุดลงทะเบียนสำหรับผู้ไม่ประสงค์วัดระดับความเครียด (จุดที่ 1)
2. จุดลงทะเบียนสำหรับผู้ประสงค์วัดระดับความเครียด (จุดที่ 2 และ 3)

4.3.11.4 ป้ายบอกจุดลงทะเบียนบุคคลทั่วไป



รูปที่ 4.38 การออกแบบป้ายลงทะเบียนบุคคลทั่วไป

รายละเอียดการลงทะเบียน

กรอกข้อมูล

ชื่อ นามสกุล

อายุ

เบอร์โทรศัพท์

ใบลงทะเบียน

ใบลงทะเบียน
ไม่ประสงค์วัดความเครียด

ลิขสิทธิ์: การจัดทำขึ้นจากแบบฟอร์มภายใน
ภายใต้โครงการ: งานวิจัยระดับปริญญาโท เรื่อง "การออกแบบวิธีการดำเนินการวัดระดับความเครียด"
วันที่: มกราคม 2566 สถานที่: ศูนย์การวิจัยสุขภาพจิต

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	เบอร์โทรศัพท์
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

รูปที่ 4.39 การออกแบบใบลงทะเบียนบุคคลทั่วไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.11.5 จุดลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง

คุณสมบัติกลุ่มตัวอย่าง วิทยาลัยทำงาน ช่วงอายุ 18-59 ปี ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

4.3.11.6 ป้ายบอกขั้นตอนการลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง



รูปที่ 4.40 การออกแบบป้ายลงทะเบียนและขั้นตอนการลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอน

1. วัดระดับความเครียด (ก่อนเข้างาน)
2. กรอกข้อมูลและระดับความเครียด

ใบลงทะเบียน

ใบลงทะเบียน
ลงทะเบียนแบบออนไลน์
(ใช้ในงาน)

กิจกรรม การเขียนใบลงทะเบียนภาคนี้ขึ้นไว้ก่อน และให้กรอกข้อมูลระดับความเครียด
ก่อนมีลงทะเบียน ลงไปใช้ให้เสร็จ "การออกแบบให้กรอกข้อมูลและชื่อผู้ลงทะเบียน"
วันที่ : มกราคม 2566 สถานที่ : ศูนย์พัฒนาระบบสุขภาพชุมชน

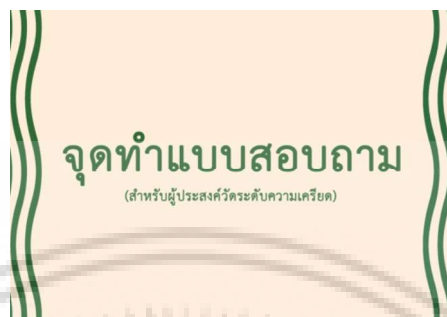
ลำดับ	ชื่อ นามสกุล	อายุ	ระดับความเครียด
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

รูปที่ 4.41 การออกแบบใบลงทะเบียนกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.11.7 ป้ายจุดทำแบบประเมิน

(เฉพาะผู้ประสงค์วัดระดับความเครียด บุคคลทั่วไปไม่ต้องประเมิน)



รูปที่ 4.42 การออกแบบป้ายจุดทำแบบสอบถาม

4.3.11.8 จุดที่ 3 จุดทำแบบสอบถาม

จุดที่ 3 จุดทำแบบประเมิน และวัดระดับความเครียด (หลังเข้างาน)

รายละเอียด

กรอกข้อมูล ชื่อ นามสกุล ระดับความเครียด (หลังเข้างาน)

ขั้นตอน

1. วัดระดับความเครียดด้วย Smart Watch
2. นำแบบสอบถามไปทำแล้วนำมาส่ง

4.3.11.9 ป้ายขั้นตอนการทำแบบสอบถาม



รูปที่ 4.43 การออกแบบป้ายขั้นตอนการทำแบบสอบถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบแบบสอบถามและระดับความเครียด

แบบสอบถามและวัดระดับความเครียด (หลักฐาน)

กิจกรรม ร่วมทำแบบสอบถามประเมินนิทรรศการและวัดระดับความเครียด (หลังใช้งาน)
ภายใต้โครงการ งานวิจัยในหัวข้อ "การออกแบบนิทรรศการภายใต้ความเครียด"

วันที่ มกราคม 2566 สถานที่ ศูนย์การเรียนรู้ฯ ในกรุง ปท.

ชื่อ - นามสกุล :
ระดับความเครียด (หลักฐาน) :

ชุดคำถามที่ 2		คะแนน				
หัวข้อ	คำถาม	1	2	3	4	5
1.	ความเหมาะสมของนิทรรศการภายใต้ความเครียด					
2.	เนื้อหาของนิทรรศการภายใต้ความเครียด					
3.	ความสวยงามของนิทรรศการภายใต้ความเครียด					
4.	นิทรรศการภายใต้สามารถลดความเครียด					
5.	ความประทับใจของนิทรรศการภายใต้ความเครียด					
6.	นิทรรศการภายใต้มีความเป็นเอกภาพ เชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกัน					
7.	นิทรรศการภายใต้มีความน่าสนใจและมีสิ่งดึงดูดใจและมีประโยชน์ ก็น่าสนใจ หรือเครียด					

รูปที่ 4.44 การออกแบบใบทำแบบสอบถาม

ผู้วิจัยออกแบบให้ผู้เข้าชมงานสามารถบริการตัวเองโดยการนำแบบสอบถามไปทำด้วยตนเอง ซึ่งอยู่ในจุดที่ 3 จุดทำแบบสอบถามหลังรับชมงาน จึงจำเป็นต้องมีป้ายบอกตำแหน่งของใบแบบสอบถามเพื่อนำไปประเมินและมาส่งคืนจุดที่ผู้วิจัยกำหนด

4.3.11.10 ป้ายจุดวางแบบสอบถาม

4.3.11.11 ป้ายจุดส่งแบบสอบถาม

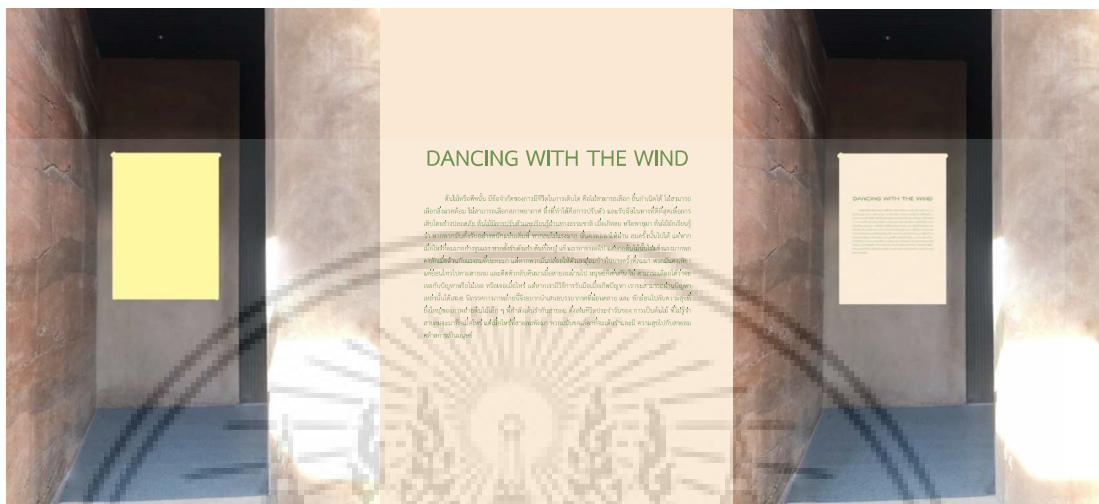


รูปที่ 4.45 การออกแบบป้ายจุดทำแบบสอบถามและส่งใบสอบถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.11.12 ป้ายบอกข้อมูลงาน แนวคิด ที่มา

โดยตำแหน่งที่ติดตั้งป้ายบอกแนวคิดของงาน ตำแหน่งนี้เห็นเมื่อเดินเข้าหลังลงทะเบียน และเห็นก่อนเข้ารับชมงาน



รูปที่ 4.46 ภาพร่างการออกแบบและติดตั้งป้ายแนวคิด

4.4 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi – Structured Interview) โดยการประเมินใช้เกณฑ์การประเมินผลด้วยแบบสอบถามและคำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อนำไปปรับปรุงนิทรรศการภาพถ่าย

ผู้เชี่ยวชาญด้านภาพถ่าย

ผศ.ดร. พิจักษณ์ ทนินชัยบุตร

ผู้เชี่ยวชาญด้านองค์ประกอบศิลปะและการจัดนิทรรศการ

ผศ. วุฒิกร คงคา

ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด

คุณ ประชัยพร วรรณันท์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.2 ตารางการติดต่อสัมภาษณ์และขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญ	ตำแหน่ง	วัตถุประสงค์	ติดต่อ	ติดต่อกลับ	วันสัมภาษณ์	ประเมินผลงานและให้คำแนะนำ
ผศ. วุฒิกร คงคา	ผู้เชี่ยวชาญด้านองค์ประกอบศิลปะและนิทรรศการ	ประเมินเกณฑ์ผลงานและให้คำแนะนำ	✓	✓	23/1/24	✓
คุณ ปรัชญพร วรรณท์	ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด	ประเมินเกณฑ์ผลงานและให้คำแนะนำ	✓	✓	25/12/23	✓
ผศ.ดร. พิจักษณ์ หนันชัยบุตร	ผู้เชี่ยวชาญด้านภาพถ่าย	ประเมินเกณฑ์ผลงานและให้คำแนะนำ	✓	✓	25/12/23	✓

ที่มา: ผู้วิจัย

4.4.1 ชุดเครื่องมือคำถามประเมินนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

จุดประสงค์

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เชิงคุณภาพ การขอคำแนะนำและความคิดเห็นเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญด้านการถ่ายภาพ ด้านศิลปะบำบัด ด้านองค์ประกอบศิลป์และด้านภาพถ่าย จำนวน 3 ท่าน โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน โดยใช้แนวคิดดังนี้

4.4.2 แนวคตินิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

Dancing with the wind ต้นไม้หรือพืชนั้นมีข้อจำกัดของการมีชีวิตในการเติบโต คือไม่สามารถเลือกถิ่นกำเนิดได้ ไม่สามารถเลือกสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถเลือกสภาพอากาศและมีสิ่งๆที่ทำได้คือการปรับตัวและรับมือในทางที่ดีที่สุดเพื่อการเติบโตอย่างปลอดภัย ต้นไม้มีการปรับตัวและเรียนรู้ผ่านทางธรรมชาติ เมื่อเกิดลมหรือพายุมา ต้นไม้มักเรียนรู้ว่า หากพวกมันตั้งรับอย่างหนักแน่น เต็มที่ หากลมไม่แรงมากนั้นคงพพาให้ผ่านลมครั้งนั้นไปได้ แต่หากเมื่อไหร่ที่ลมมาอย่างรุนแรง หากตั้งรับตั้งเฝ้าต้นที่ใหญ่แข็งแรงอาจรอดไป แต่หากต้นไหนไม่แข็งแรงมากพอ คงหักเมื่อต้านกับแรงลมที่ปะทะมา แต่หากพวกมันปล่อยให้ตัวเองหลวมบ้างในบางครั้งทีลมมา พวกมันคงเพียงแค่อ่อนไหวไปตามสาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลม และติดตัวกลับคืนมาเมื่อสายลมผ่านไป มนุษย์ก็เช่นกัน ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะเจอกับปัญหาหรือไม่เจอ หรือเจอเมื่อไหร่ แต่หากเรามีวิธีการรับมือเมื่อเกิดปัญหา เราจะสามารถผ่านปัญหาเหล่านั้นได้เสมอ นิทรรศการภาพถ่ายนี้จึงอยากนำเสนอบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และพักผ่อนไปกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ของภาพถ่ายต้นไม้เล็ก ๆ ที่กำลังตื่นรับกับสายลม ดังเช่นชีวิตประจำวันของการเป็นต้นไม้ที่ไม่รู้ว่าสายลมจะมาอีกเมื่อไหร่ แต่เมื่อไหร่ที่สายลมพัดมา พวกมันมันขอเลือกที่จะตื่นรับและมีความสุขไปกับสายลม *คล้ายการเป็นมนุษย์*

ชุดคำถามที่ 1 คำแนะนำและความคิดเห็นต่อนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

ส่วนที่ 1 ภาพถ่าย

หัวข้อ ความเหมาะสม ตรงตามแนวคิดและคำแนะนำเพิ่มเติม

จุดประสงค์ เพื่อประเมินภาพถ่ายบำบัดความเครียดว่า ส่งผลและเหมาะสมกับแนวคิด และสามารถบำบัดความเครียดได้

คำถาม

1. ภาพถ่ายตรงตามจุดประสงค์การบำบัดและตรงตามแนวคิดหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไร
2. ภาพถ่ายแนวคิด Dancing with the wind มีแนวทางช่างภาพที่เหมาะสมหรือใกล้เคียงหรือไม่

ส่วนที่ 2 นิทรรศการ

หัวข้อ การติดตั้ง ความเหมาะสม ตรงตามแนวคิดและคำแนะนำเพิ่มเติม

จุดประสงค์ เพื่อขอความคิดเห็น และให้คำแนะนำเกี่ยวกับนิทรรศการสื่อภาพถ่ายบำบัดความเครียด เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับการบำบัดความเครียดและตรงตามแนวคิด

คำถาม

1. นิทรรศการเหมาะสมกับจุดประสงค์การบำบัดและตรงตามแนวคิด Dancing with the wind หรือไม่
2. นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียดควรเป็นอย่างไรหรือปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไรจึงจะเหมาะสม และตรงตามแนวคิด Dancing with the wind
3. ขนาดภาพถ่ายและการติดตั้งควรเป็นในลักษณะใด จึงจะเหมาะสม และตรงตามแนวคิด Dancing with the wind

ส่วนที่ 3 ภาพรวมนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

หัวข้อ เหมาะสม ตรงเนื้อหา สวยงาม สามารถบำบัดได้ ส่งเสริมและไปในทิศทางเดียวกัน

จุดประสงค์ เพื่อขอความคิดเห็น ให้คำแนะนำเกี่ยวกับนิทรรศการและสื่อภาพถ่าย ให้มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน และเหมาะสมกับการบำบัดความเครียดและตรงตามแนวคิดควบคู่ไปด้วยกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำถาม

1. นิทรรศการภาพถ่าย มีความเหมาะสม ช่วยส่งเสริมนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อการบำบัดความเครียดได้ และตรงตามแนวคิด
2. นิทรรศการและภาพถ่าย มีความสัมพันธ์กัน และไปในทิศทางเดียวกัน เหมาะสมกับการบำบัดความเครียดและตรงตามแนวคิดควบคู่ไปด้วยกัน

ตารางที่ 4.3 ตารางชุดคำถาม

ชุดคำถามที่ 1	
จุดประสงค์ที่ 1	
ส่วนที่ 1 (ภาพถ่าย)	
หัวข้อ	ความเหมาะสม ตรงตามแนวคิดและคำแนะนำเพิ่มเติม
คำถาม	
1. ภาพถ่ายตรงตามจุดประสงค์การบำบัดและตรงตามแนวคิดหรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไร	
2. ภาพถ่ายแนวคิด Dancing with the wind มีแนวทางช่างภาพที่เหมาะสมหรือใกล้เคียงหรือไม่	
ชุดคำถามที่ 1	
จุดประสงค์ที่ 2	
ส่วนที่ 2 (นิทรรศการ)	
หัวข้อ	การติดตั้ง ความเหมาะสม ตรงตามแนวคิดและคำแนะนำเพิ่มเติม
คำถาม	
1. นิทรรศการเหมาะสมกับจุดประสงค์การบำบัดและตรงตามแนวคิด Dancing with the wind หรือไม่	
2. นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียดควรเป็นอย่างไรหรือปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมอย่างไรจึงจะเหมาะสม และตรงตามแนวคิด Dancing with the wind	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

3. ขนาดภาพถ่ายและการติดตั้งควรเป็นในลักษณะใด จึงจะเหมาะสม และตรงตามแนวคิด Dancing with the wind	
ชุดคำถามที่ 1	
จุดประสงค์ที่ 3	
ส่วนที่ 3 (นิทรรศการภาพถ่าย)	
หัวข้อ	เหมาะสม ตรงเนื้อหา สวยงาม สามารถบำบัดได้ ส่งเสริมและไปในทิศทางเดียวกัน
คำถาม	
1. นิทรรศการภาพถ่าย มีความเหมาะสม มีความสวยงามน่าดึงดูด ช่วยส่งเสริมนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อการบำบัดความเครียดได้ และตรงตามแนวคิด	
2. นิทรรศการและภาพถ่าย มีความสัมพันธ์กัน และไปในทิศทางเดียวกัน เหมาะสมกับการบำบัดความเครียดและตรงตามแนวคิดควบคู่ไปด้วยกัน	
ความคิดเห็นและคำแนะนำเพิ่มเติม	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5 ผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 4.4 ตารางผลการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

คำถาม	ด้านศิลปะบำบัด	ด้านภาพถ่าย	ด้านองค์ประกอบศิลป์และนิทรรศการ
<p>ส่วนที่ 1 ภาพถ่าย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควรใช้แนวทางการพัฒนาในรูปแบบของ Spontaneous Photography ที่นำมาใช้ใน Therapy - แนะนำให้พัฒนาต่อได้ในด้านของการ Collage ผสมกับการ Spontaneous Photography - แนะนำอยากให้เพิ่มราก รากคือฐานที่แต่ละคนมีและถ้ารากไม่แข็งแรงจะไม่สามารถเติบโตได้ อาจจะไปใส่เรื่องราวการเล่าเป็นการเติบโตทั้งของมนุษย์และต้นไม้ได้ และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ เพราะต้นไม้ก็ต้องการสภาพแวดล้อมดี ๆ ในการเติบโต - ตัวอย่างงานให้ค้นหาคำว่า Spontaneous Photography in Expressive art Therapy - ตัวอย่างการบำบัดด้วยภาพถ่ายที่อาจจะไม่ได้คำนึงหรือมุ่งไปที่ความสวยงามแต่ใช้เป็นสื่อเพื่อให้บุคคลได้เชื่อมโยงกับตนเอง - ตัวอย่างภาพถ่ายคอลลาจรูปแบบ Spontaneous - ตัวอย่างงานให้เสิร์ชคำว่า Spontaneous Photography in Expressive art Therapy - ตัวอย่างการบำบัดด้วยภาพถ่ายที่อาจจะไม่ได้คำนึงหรือมุ่งไปที่ความสวยงามแต่ใช้เป็นสื่อเพื่อให้บุคคลได้เชื่อมโยงกับตนเอง - ตัวอย่างภาพถ่ายคอลลาจรูปแบบ Spontaneous 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็น Series ชุดภาพ น่าจะสอดคล้องกับ Concept ถ้าภาพเปล่า ๆ หนึ่งภาพน่าจะไม่ทำงาน กับ Concept นี้ เพราะมันนิ่ง - ภาพเดี่ยวอาจทำงาน ถ้ามีขนาดใหญ่ - แนะนำ การถ่ายแยกและรีทัชหรือสร้างขึ้นมาใหม่ด้วยดิจิทัล แต่เป็นธรรมชาติ - ตัวอย่างภาพนกแบบอิลลัสเตรทโบราณ มาจัดวางใหม่ - ตัวอย่างภาพถ่ายของ Nicknight - การใช้เทคนิคการถ่ายที่เป็นเอฟเฟคอะไรบางอย่างกับลมจริงมัย แล้วเอามารีทัชต่อเติมเพิ่ม - ดูเรื่องความสัมพันธ์ของ Shape และ form - ระวังฉากหลังของทุกรูปจะถูกจำกัดด้วยสี่เหลี่ยมวันทั้งหมด 	<ul style="list-style-type: none"> - ธรรมชาติและความเครียดควรเชื่อมโยงกันให้เห็นประโยชน์ของต้นไม้ อย่าเจาะจง Element - สร้าง Environment ทั้งหมดใน Space นั้น เน้น Space และความกว้าง ต้องสวย ต้องมี Vibe ดูแล้วต้องไม่ซับซ้อนหรือยากมากในทางสัญชัญ - เป็นการรับรู้ทาง Perception ทางนามธรรม ภาพถ่ายจะเป็นอะไรก็ได้เลยที่ทำให้เกิดความสบายใจ - คิดขนาดภาพก่อนถ่ายงานขนาดภาพมีผลมาก - แนวทางตัวอย่างงานไอเดียการถ่ายแบบ Real Time ไม่ตัดต่อ เหมือนดูไปพร้อม ๆ กัน Video art Biennale เชียงราย เรื่องนกสูญพันธ์ (ถ้ามีวิดีโอ) - แนวทางไอเดีย หนึ่งของอภิชาติพงษ์ ถ่ายต้นไม้ (ถ้ามีวิดีโอ) - แนวทางไอเดีย Jeff wall และ Wolfgang Human Composition การจัดเรียงภาพถ่ายให้ดูตัวอย่าง Composition ของ Wolfgang เรียงเป็นสตอรี่ - อาจไม่จำเป็นต้องมีแต่ต้นไม้ ถ่ายภาพให้เห็นลม มีอะไรอยู่ในลม อะไรระบอบอยู่ในลม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

<p>ส่วนที่ 2 การ ออกแบบ นิทรรศการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สถานที่จัดนิทรรศการเหมาะสมมาก มั่นเอื้อและเปิดโอกาสให้คนได้ ทบทวนตัวเองผ่านพื้นที่นี้ Texture ทุกอย่าง - มีแนวคิดที่ชัดเจนแล้ว - ทบทวนอีกทีว่าอยากนำเสนออะไร - ประโยชน์ของนิทรรศการอยากให้เห็นพื้นที่ในการให้ข้อมูลบางอย่าง อาจจะเป็นเรื่องของ ศิลปะบำบัด หรือวิธีการทำของเราเองที่ ถ่ายทอดออกมาอย่างไร หรือ การเข้าถึง Mental Health - การจัดเตรียมห้องอาจจะต้องเพิ่มเรื่องราวในแต่ละห้องด้วย - วิดีโอได้แต่อาจจะต้องแบ่งน้ำหนักของงาน เรากับวิดีโอให้ดีหรือต้องอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสม - แนะนำให้ใส่เบื้องหลังการทำงานของเรา เป็นความรู้และแรงบันดาลใจให้คนทำแบบนี้ เช่นกัน - แนะนำให้มีป้ายคอมเมนต์ถ้าอยากให้คนมี Interactive สักนิดนึง 	<ul style="list-style-type: none"> - Exhibition และ ขนาดภาพ เหมาะสม - วิดีโอยังไม่เห็นความจำเป็น ดู แปลก ไม่เชื่อมโยง อาจจะเป็น รบกวนงาน - ระวังการเลือกเพลง ก่อนคิด ภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - Design Space ควรเข้ามาใน Space ของ นิทรรศการนี้แล้วรู้สึกสบาย สมมุติอาจจะ ใช้ความกว้าง สร้าง Space ในสถานที่จัดงานสร้าง Space ให้เกิด Perception ใหม่ คล้าย ๆ กับการไหลเข้าไป - ทำให้คนอยากนั่งอยู่ในสถานที่จัดงานเป็น ชั่วโมง อะไรที่ทำให้คนดูอยากอยู่ใน นิทรรศการนาน ๆ - เป็น Environment ภาพรวมที่สามารถ เคลื่อนไหว ต่างจากธรรมชาติทั่วไป Build ให้เข้าถึงอารมณ์กับ Space ของเรา - สร้างโลกสมมุติโลกใหม่ เหมือนโลกจำลอง หนีจากโลกความเป็นจริง - การติดตั้งห้ามต้องทดสอบ ทุกอย่างที่จะ ติดตั้ง ต้องทดสอบ - การติดตั้งควรเริ่มจากเงื่อนไขของสถานที่ ก่อนแล้วค่อยออกแบบวิธีการติดตั้ง - อะไรไม่จำเป็นเอาออก - เห็นด้วยว่าควรมีวิดีโอ - อาจไม่จำเป็นต้องมีข้อมูลอะไรเลยก็ได้ อาจจะไม่จำเป็นต้องมีตัวหนังสือเลยก็ได้
<p>ส่วนที่ 3 นิทรรศการ ภาพถ่าย (ภาพรวม) คำแนะนำ เพิ่มเติม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - แนะนำอาจจะพูดเกี่ยวกับเรื่องของการ Reconnect กับธรรมชาติ ทั้งสองอย่างเป็น ส่วนหนึ่งของกันและกัน ธรรมชาติเป็น Resource of Healing ที่ดีที่สุดสำหรับ มนุษย์ การได้ทบทวนตัวเองผ่านธรรมชาติ ธรรมชาติจะ Offering สิ่งนั้นให้มนุษย์ได้ Deep Connect หรือทบทวน - ดีที่ใช้ form ของธรรมชาติเป็น Symbols ถูกใช้ในการบำบัดหลาย ๆ ครั้ง พูดถึงการ เป็นตัวแทนของบุคคลที่หลากหลายได้ใน Sketch อันนี้ 	<ul style="list-style-type: none"> - 19 รูปเยอะเกินไป - ตัวอย่าง Project เสียใน โรงพยาบาล - ชุดสีมันทำงานได้จริงหรือ เปล่า สีมันดูเป็นกลุ่มเดียวกันหมด จะดูเครียดกว่าเดิมมั้ง ทั้งที่ในธรรมชาติมีสีสันทันที หลากหลาย มันจะกลายเป็น งาน Monotone ไป 	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ภาพถ่ายเป็นไกด์นำทางอารมณ์ผู้ชม - ลองทำ Mapping - เน้นความรู้สึกละและความคิด - ผ่อนคลายได้โดยไม่รู้เพราะอะไร - โฟกัสให้ถูกเข้าไปแล้วได้อะไรจากงานนี้ - การผ่อนคลายของนิทรรศการภาพถ่าย ผ่อนคลายแบบไหน สนุก หรือ สงบ

ที่มา: ผู้วิจัย (2566)

บทที่ 5

กระบวนการผลิตภาพถ่าย

งานวิจัยย่อยชิ้นที่ 2.1 ด้านภาพถ่าย ประกอบไปด้วย ชิ้นงานภาพถ่าย จำนวน 19 รูป ขนาด a0 โดยภาพถ่ายประเภท ภาพถ่ายเชิงศิลป์ (Fine Art) ภายใต้แนวคิด Dancing with the wind รายละเอียดแต่ละภาพ ขั้นตอนและวิธีการถ่าย การวิเคราะห์องค์ประกอบ และภาพถ่ายการจัดแสดง งานนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด: เต็มร่าไปกับสายลม และรายละเอียดงานนิทรรศการ

รายละเอียดภาพถ่ายและนิทรรศการภาพถ่าย

การออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ดังต่อไปนี้ ขั้นตอนหนึ่ง การสรุป วิเคราะห์ผลประเมิน และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ขั้นตอนที่สอง การนำภาพร่างด้านภาพถ่ายมาประยุกต์ร่วมกับผลประเมินและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ขั้นตอนที่สาม ขั้นตอนการถ่าย และขั้นตอนที่สี่ ขั้นตอนการพัฒนาภาพหลังการถ่าย

5.1 การสรุป วิเคราะห์ผลประเมิน และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านภาพถ่าย

ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญพบว่าความคิดเห็นต่าง ๆ มีทิศทางใกล้เคียงกัน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัดให้ความเห็นว่า แนวคิดที่นำเสนอยังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร สามารถเพิ่มเรื่องราวในการเล่าเรื่องแนวคิดของวิจัย สามารถเป็นเรื่องราวของการเติบโต การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพิ่มในส่วนของราก ในส่วนของผู้เชี่ยวชาญด้านภาพถ่าย สามารถพัฒนาเพิ่มเติมโดยเน้นที่แนวคิดเรื่องสัญชาตญาณจากภายในเกิดโดยธรรมชาติ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าอาจใช้เทคนิคการทำภาพถ่ายด้วยภาพปะติด และสามารถเน้นไปที่การถ่ายภาพที่ไม่ได้คำนึงถึงความสวยงามแต่เชื่อมโยงธรรมชาติกับบุคคล และนิทรรศการอาจเพิ่มเติมในเรื่องของข้อมูลหรือเบื้องหลังการทำงาน ผู้เชี่ยวชาญด้านการถ่ายภาพยังให้ความเห็นว่า ขนาดภาพมีความสำคัญ สามารถดูเพิ่มเติมในเรื่องของเทคนิควิธีการถ่ายภาพ ทบทวนในเรื่องของความสัมพันธ์ของรูปร่างและรูปทรง และในเรื่องของสีในงาน และผู้เชี่ยวชาญด้านองค์ประกอบศิลป์และนิทรรศการสรุปความเห็นเห็นว่า ขนาดภาพสำคัญมาก สามารถเน้นไปที่พื้นที่ว่าง บรรยากาศในงานหรือการสร้างโลกสมมุติที่ตรงตามแนวคิดงานวิจัย ออกแบบพื้นที่ว่างนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความผ่อนคลาย ดูเพิ่มเติมในเรื่องของการจัดวางเรียงร้อยรูปถ่าย และเพิ่มการถ่ายลมในส่วนของภาพถ่าย และสามารถไม่เน้นที่ความสวยงามเป็นหลัก

จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน สรุปได้ว่า ทั้งหมดมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันในเรื่องของการทบทวนแนวคิดในการนำเสนอเรื่องราว การเน้นภาพถ่ายที่จุดประสงค์ของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ใดเห็นประโยชน์ประการใด กรุณาแจ้งผู้จัดทำเอกสารนี้
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สี และเทคนิควิธีการถ่ายภาพที่ส่งเสริมภาพถ่ายให้ตรงตามแนวคิด ซึ่งผู้วิจัยจะนำไปพัฒนาปรับปรุงใน ส่วนของการจัดนิทรรศการภาพถ่ายต่อไป

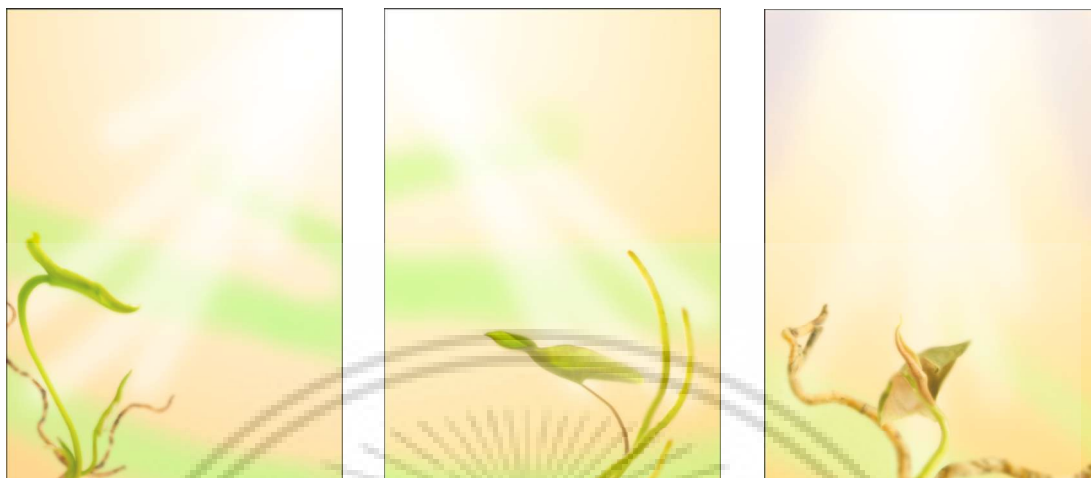
สรุปคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในส่วนของภาพถ่าย

1. เรื่องราว เพิ่มเรื่องราวการเติบโต
2. เพิ่มราก
3. คอลลาจ รีทัช
4. รูปร่างรูปทรง
5. สี ระวัง monotone
6. เน้น space
7. ลม

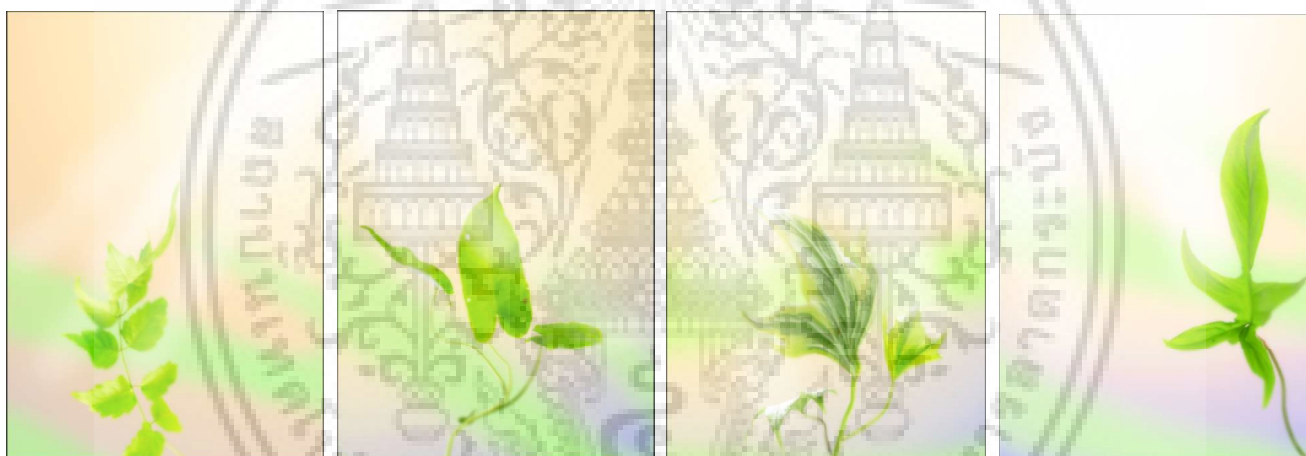
5.2 การนำภาพร่างด้านภาพถ่ายมาประยุกต์ร่วมกับผลประเมินและคำแนะนำจาก ผู้เชี่ยวชาญ

ทำการเพิ่มเรื่องราวในแต่ละชุดภาพ โดยชุดแรก เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐาน ครอบครัว ชุดสอง การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง ชุดสาม การพบเจอมิตร ชุดสี่การเข้าสู่สังคม และผู้คน และชุดห้า การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด และเพิ่มรูปร่างเข้าไปในส่วน ของภาพถ่ายชุดที่ ด้วยข้อจำกัดของรากที่มีความไม่เรียบ พื้นผิวขรุขระ ความโค้งไม่ต่อเนื่องมีจุดหัก ของรากเยอะ จึงกำหนดใส่รากเฉพาะภาพชุดแรก ด้วยเทคนิคคอลลาจ และปรับภาพด้วยเทคนิครีทัช เพิ่มเติมให้รูปร่างรูปทรงของใบไม้เป็นไปตามที่ต้องการ และแก้ไขเรื่องสี ด้วยการกระจายสีแบ่ง ออกเป็นเปอร์เซ็นต์สีที่อยู่ในภาพถ่ายแต่ละชุดสี โดยทุกภาพยังคงมีสีที่เชื่อมโยงกัน ลดขนาดทุก อย่างในองค์ประกอบภาพให้มีพื้นที่ว่างเพิ่มมากขึ้น เพื่อความดูสบายตาและไม่อึดอัด และเพิ่มในส่วน ของลมเข้าไปในภาพถ่าย

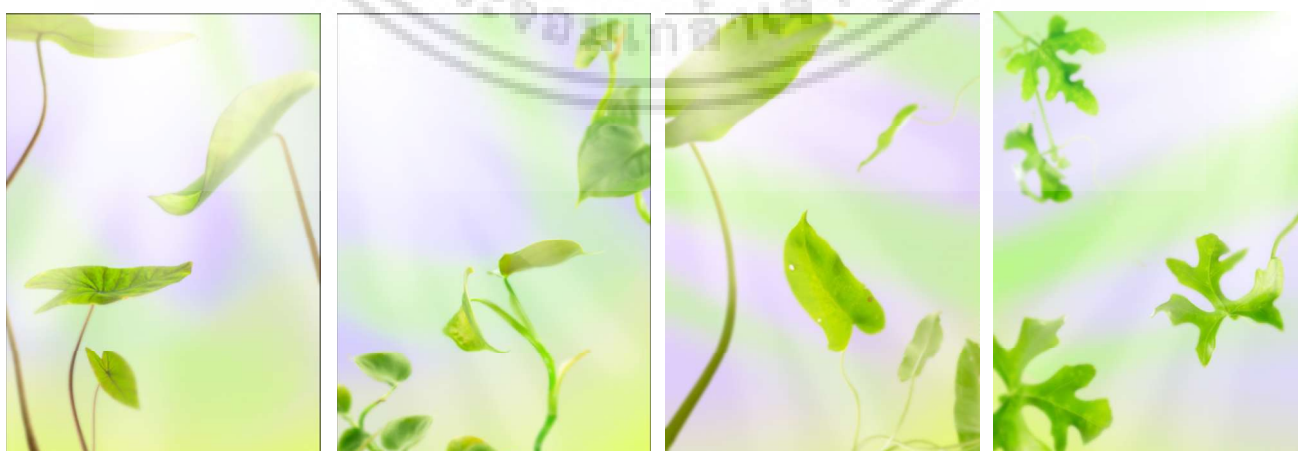
5.3 ผลงานภาพถ่ายครั้งที่ 1



รูปที่ 5.1 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 1 เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐานครอบครัว

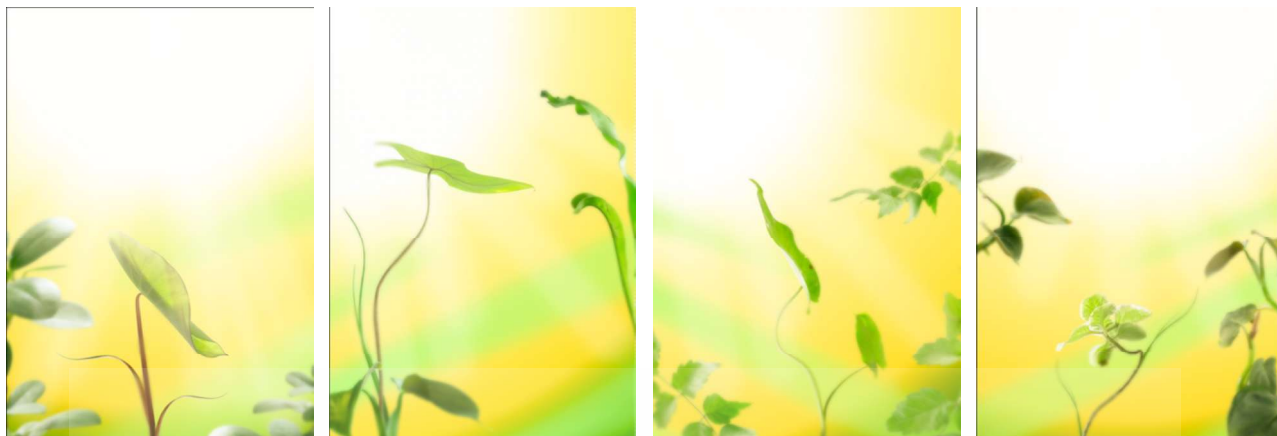


รูปที่ 5.2 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 2 การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง

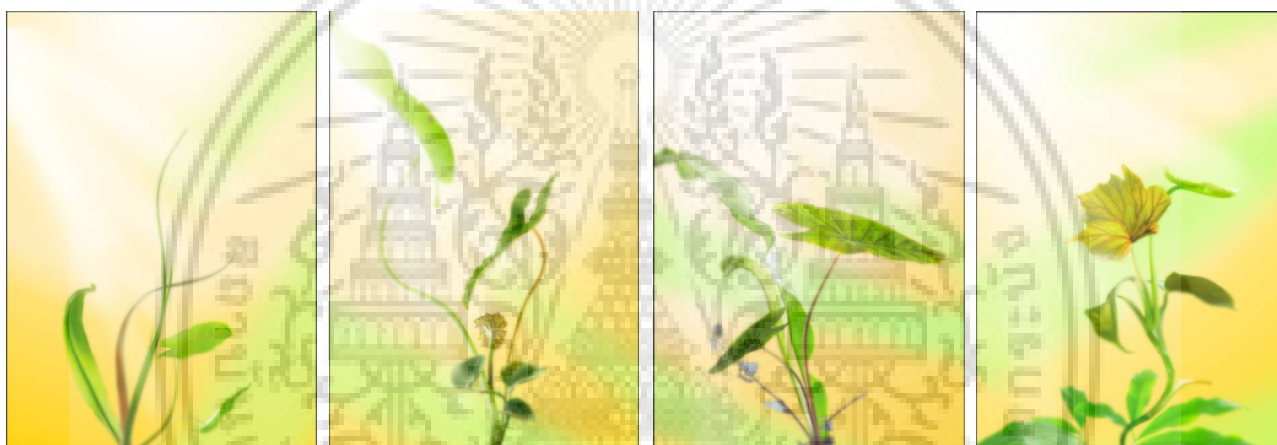


รูปที่ 5.3 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 3 การพบเจอมิตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

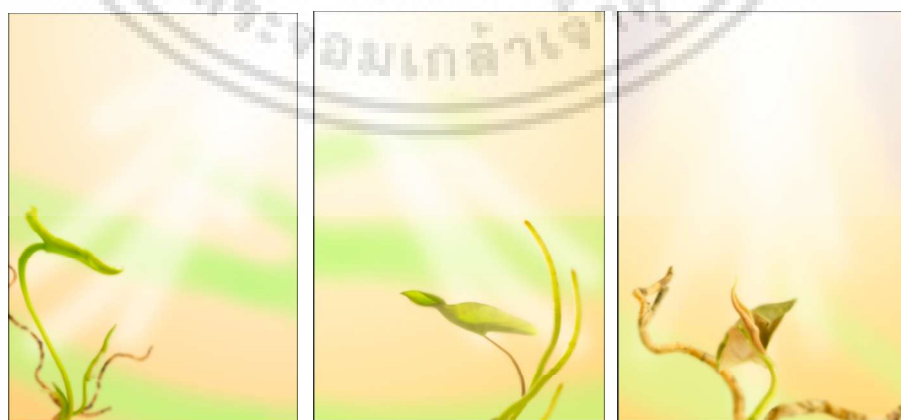


รูปที่ 5.4 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 4 การเข้าสังคมและผู้คน



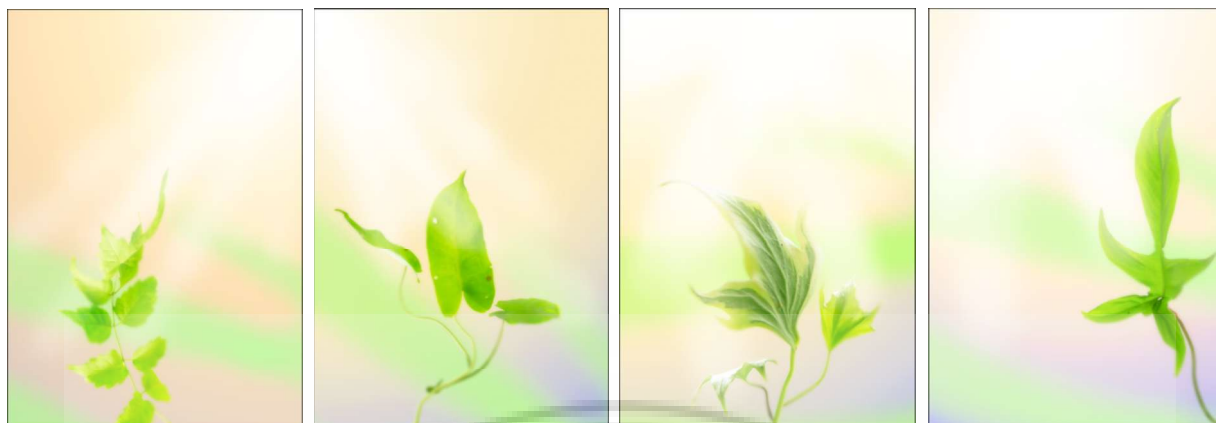
รูปที่ 5.5 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 1) ชุดที่ 5 การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด

5.4 ผลงานภาพถ่ายครั้งที่ 2



รูปที่ 5.6 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 1 เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐานครอบครัว

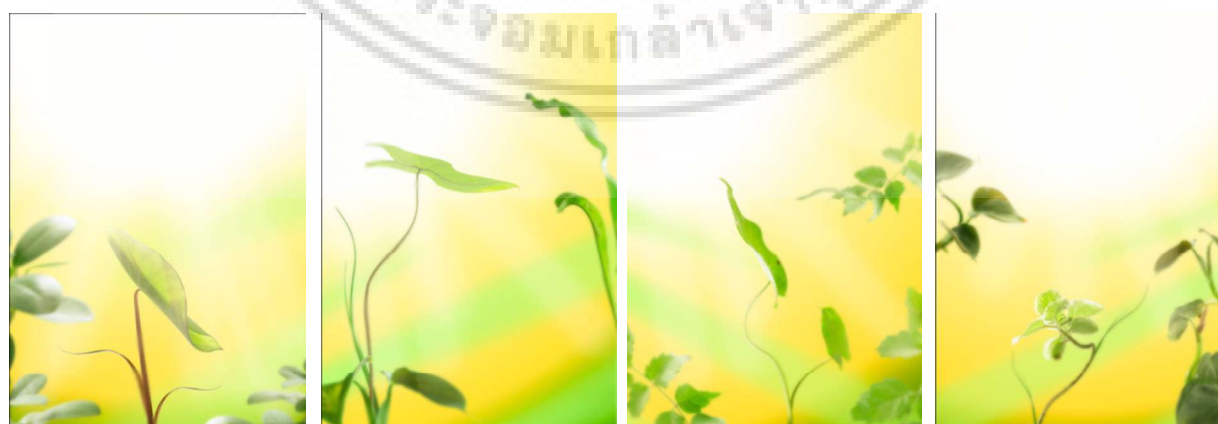
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 5.7 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 2 การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง

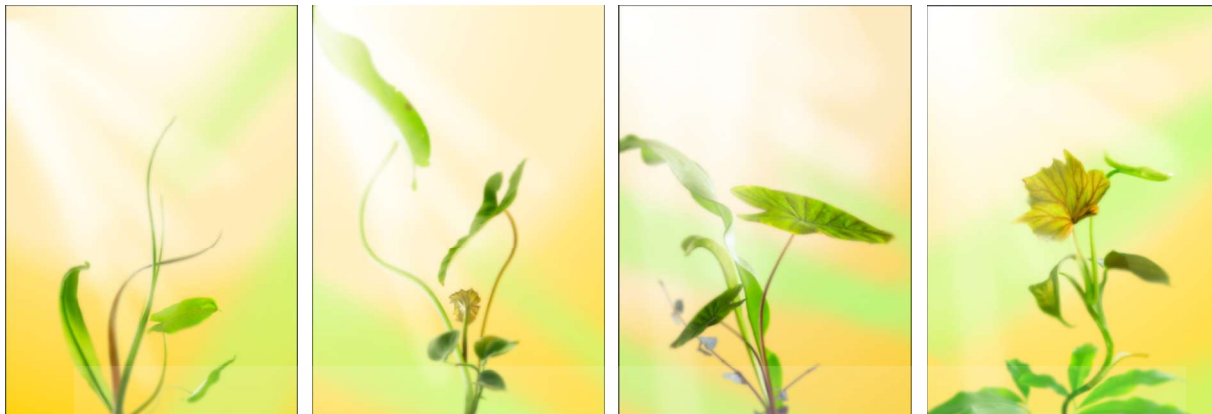


รูปที่ 5.8 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 3 การพบเจอมิตร



รูปที่ 5.9 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 4 การเข้าสังคมและผู้คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 5.10 ชุดภาพถ่าย (ครั้งที่ 2) ชุดที่ 5 การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด

5.5 ขั้นตอนการถ่ายภาพ

5.5.1 การคัดเลือกต้นไม้

โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกเลือกรูปร่างและรูปทรงทั้งลำต้นและใบของต้นไม้เพื่อการตอบสนองการผ่อนคลายและเหมือนภาพร่างตามทีออกแบบไว้ ต้นไม้ที่ใช้ในภาพถ่ายมีดังนี้

1. บีโกเนีย
2. แบล็คเมจิก
3. พิโลเดนดรอนก้านส้ม
4. มรกตหยก
5. พลูบราซิล
6. พิโลเดนดรอนมรกตหยก
7. ตำลึง
8. พิโลเดนดรอน
9. มธูรดา

5.5.2 การเตรียมอุปกรณ์

Bowens 500w. จำนวน 4 ดวง

กระเป่าไฟ Bowens 500w. จำนวน 2 ใบ

ขาตั้งไฟจำนวน 4 อัน

ขา C-stand จำนวน 4 อัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Snoot จำนวน 2 อัน
 Softbox จำนวน 1 อัน
 สายซิงค์ จำนวน 1 อัน
 รั่มทะเล จำนวน 1 คัน
 โคมขนาดใหญ่ จำนวน 1 อัน
 ผ้าขาวจำนวน 1 ผืน
 ปลั๊กไฟจำนวน 2 อัน
 Calmp จำนวน 4 ตัว
 Gobo จำนวน 2 อัน
 กล้อง 5D Canon

5.5.3 การจัดไฟ



รูปที่ 5.11 Lighting Diagram

1. ขึ้นฉากขาวด้วยขา c-stand 2 อัน และทำการล็อกด้วย Calmp ทั้ง 2 ด้าน
2. นำหัวไฟ Bowens ใส่ Soft box และ Grid ที่หน้าไฟ Soft box ทั้ง 2 ดวง
3. นำหัวไฟ Bowens ใส่ snoot และนำไปวางไว้ด้านหลังต้นไม้ เพื่อยิงไฟหลักจากด้านหลัง เพื่อเห็นรายละเอียดของใบไม้ และทำให้ใบไม้ดูมีสีสันสดใสขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. นำหัวไฟ Bowens ใส่ Soft box แล้วนำไปไว้ด้านข้างของฉาก อยู่ระหว่างต้นไม้และฉาก และยิงไฟเข้าฉากเพื่อให้ฉากสว่าง เพื่อการตัดแปะในขั้นตอนหลังการถ่าย
5. ถ่ายใบไม้ที่ละใบเพื่อนำไปทำการตัดแปะในขั้นตอนหลังการถ่าย

5.5.4 การถ่ายฉาก

1. ทำการเตรียมอุปกรณ์ พู่กัน แปรง สี ตามฉากสเก็ต ผ่าดิบ
2. ทำการลงสีฉาก เปลี่ยนสีให้กระจายเท่า ๆ กัน และกำหนดความเข้มความอ่อนตามทิศทางของแสงอาทิตย์ตามสเก็ต
3. เมื่อสีที่ฉากแห้ง ทำการชิงฉากขึ้นเพื่อทำการถ่ายฉาก เพื่อนำไปแปะด้านหลังภาพถ่าย

5.5.5 ขั้นตอนการพัฒนาภาพหลังการถ่าย

1. นำรูปใบไม้ที่ถ่ายทั้งหมดมาทำการตัดเอาฉากหลังออก เพื่อรวบรวมใบไม้ทั้งหมดที่เรามีมา ดู ภาพรวม
2. นำรูปใบไม้มาแปะซ้อนทับกันเพื่อจัดองค์ประกอบในแต่ละภาพตามสเก็ต
3. เมื่อได้ต้นไม้ตามสเก็ตที่เราต้องการแล้ว นำภาพถ่ายฉากใส่เข้ามาด้านหลังต้นไม้ที่เราจัดองค์ประกอบขึ้นมาใหม่
4. เมื่อทำครบ 19 ภาพแล้ว เริ่มทำการเก็บรายละเอียดของภาพแต่ละภาพ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เก็บรายละเอียดภาพใบไม้ที่นำมาจัดองค์ประกอบ เพื่อให้ดูเหมือนเป็นต้นเดียวกัน ต่อมาเริ่มตกแต่งฉากหลังให้ตรงตามสเก็ตและทำงานส่งเสริมซึ่งกันและกันระหว่างฉากและต้นไม้
5. เมื่อภาพถ่ายเริ่มมีความเข้ากัน จึงเริ่มการปรับสี เริ่มจากสีต้นไม้ในแต่ละรูป ปรับสีและแสงให้มีความสว่าง และสดใส สีสนที่จัดขึ้น

บทที่ 6

การจัดนิทรรศการ

รายละเอียดวิจัยย่อยขั้นที่ 2.2 ด้านนิทรรศการ ขั้นตอนที่หนึ่ง การสรุป วิเคราะห์ผลประเมิน และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ขั้นตอนที่สองการนำภาพร่างด้านนิทรรศการมาประยุกต์ร่วมกับผลประเมินและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ขั้นตอนที่สาม การแสดงงานนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด ขั้นตอนที่สี่ รายละเอียดงานนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด ขั้นตอนที่ห้า ขั้นตอนการจัดแสดงงานนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด ขั้นตอนที่หก ขั้นตอนการติดตั้งการจัดแสดงงานนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด

6.1 การสรุป วิเคราะห์ผลประเมิน และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะบำบัด

- 1.1 สถานที่จัดนิทรรศการเหมาะสมมาก มันเอื้อและเปิดโอกาสให้คนได้ทบทวนตัวเองผ่านพื้นที่นี้ texture ทุกอย่าง
- 1.2 มีแนวคิดที่ชัดเจนแล้ว
- 1.3 ทบทวนอีกทีว่าอยากนำเสนออะไร
- 1.4 ประโยชน์ของนิทรรศการอยากให้ใช้พื้นที่ในการให้ข้อมูลบางอย่าง อาจจะเป็นเรื่องของศิลปะบำบัด หรือวิธีการทำของตัวเองที่ถ่ายทอดออกมายังไง หรือ การเข้าถึง mental health
- 1.5 การจัดเตรียมห้องจะต้องเพิ่มเรื่องราวในแต่ละห้องด้วย
- 1.6 วิดีโอฉายได้แต่อาจจะต้องแบ่งน้ำหนักของงานเรากับวิดีโอให้ดีหรือต้องอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสม
- 1.7 แนะนำให้ใส่เบื้องหลังการทำงานของตัวเรา เป็นความรู้และแรงบันดาลใจให้คนทำแบบนี้เช่นกัน
- 1.8 แนะนำให้มีป้ายคอมเมนต์ถ้าอยากให้คนมี interactive สักนิดนึง

2. ผู้เชี่ยวชาญด้านด้านภาพถ่าย

- 2.1 ตัว exhibition โอคเ ขนาดภาพโอเค ใหญ่
- 2.2 วิดีโอยังไม่เห็นความจำเป็น ดูแปลก ไม่เชื่อมโยง อาจจะรบกวนงาน
- 2.3 ระวังการเลือกเพลง ก่อนคิดภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ผู้เชี่ยวชาญด้านด้านองค์ประกอบศิลป์และนิทรรศการ

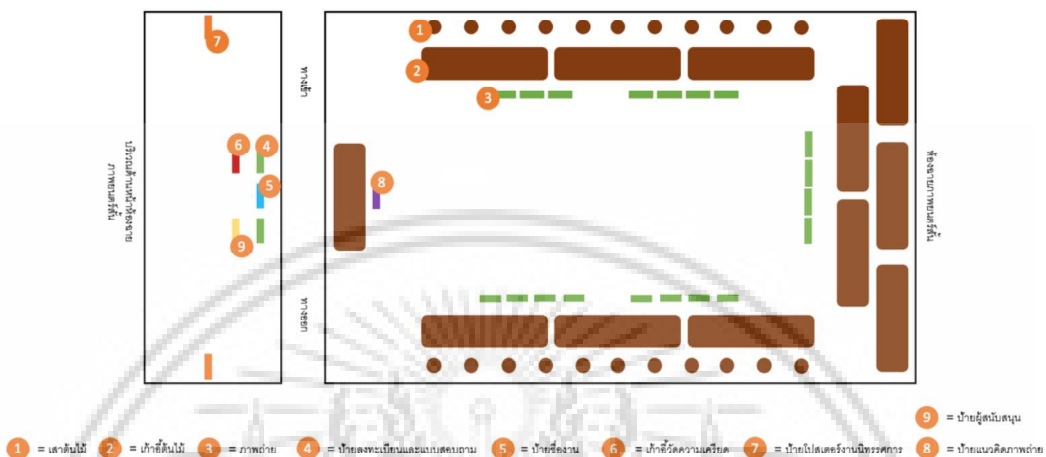
- 3.1 Design space ควรเข้ามาใน space ของนิทรรศการนี้แล้วรู้สึกสบาย สมมุติอาจจะใช้ความกว้าง สร้าง space ในสถานที่จัดงานสร้าง Space ให้เกิด Perception ใหม่ คล้าย ๆ กับการไหลเข้าไป
- 3.2 ทำให้คนอยากนั่งอยู่ในสถานที่จัดงานเป็นชั่วโมง อะไรที่ทำให้คนดูอยากอยู่ในนิทรรศการนานๆ
- 3.3 เป็น Environment ภาพรวมที่สามารถเคลื่อนไหว ต่างจากธรรมชาติทั่วไป build ให้เข้าถึงอารมณ์กับ Space ของเรา
- 3.4 สร้างโลกสมมุติโลกใหม่ เหมือนโลกจำลองหนีจากโลกความเป็นจริง
- 3.5 การติดตั้งผ้ามุ้งต้องทดสอบ ทุกอย่างที่จะติดตั้งต้องทดสอบ
- 3.6 การติดตั้งควรเริ่มจากเงื่อนไขของสถานที่ก่อนแล้วค่อยออกแบบวิธีการติดตั้ง
- 3.7 อะไรไม่จำเป็นเอาออก
- 3.8 เห็นด้วยว่าควรมีวิดีโอ
- 3.9 อาจไม่จำเป็นต้องมีข้อมูลอะไรเลยก็ได้ อาจจะไม่จำเป็นต้องมีตัวหนังสือเลยก็ได้

6.1.1 วิเคราะห์และสรุปข้อมูลจากคำประเมินของผู้เชี่ยวชาญ

จากคำประเมินและความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน จึงดำเนินการตามคำแนะนำโดยการตรวจสอบเงื่อนไขของสถานที่ เนื่องจากเงื่อนไขของสถานที่ค่อนข้างมีจำกัดดังนี้ แก้อั้ไขข้อไม่สามารรถเคลื่อนย้ายออกนอกบริเวณห้องฉายภาพยนตร์สั้นได้ กำแพงไม่สามารถใช้อุปกรณ์การติดตั้งอย่างเช่นการแปะกาว แปะเทปหรือกาวสองหน้า และผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้ ตัวภาพเคลื่อนไหวมีความเสี่ยงที่จะรบกวนงานภาพถ่ายมากเกินไป ควรเพิ่มเรื่องราวในส่วนของการออกแบบการจัดวางหรือติดตั้งในการนำเสนอ ควรมีข้อมูลหรือเบื้องหลังการทำงานของเราที่ไม่มากจนเกินไป ผ้ามุ้งในการตกแต่งและแบ่งห้องอาจจะทำให้พื้นที่ขนาดของนิทรรศการดูเล็กมากขึ้น และสร้างบางสิ่งที่ดึงดูดผู้คนให้อยู่ในนิทรรศการนานๆ จึงนำผลวิเคราะห์มาปรับเปลี่ยนผลงานการออกแบบนิทรรศการได้ดังนี้

6.2 การออกแบบนิทรรศการ

แผนผังรูปแบบการจัดงาน



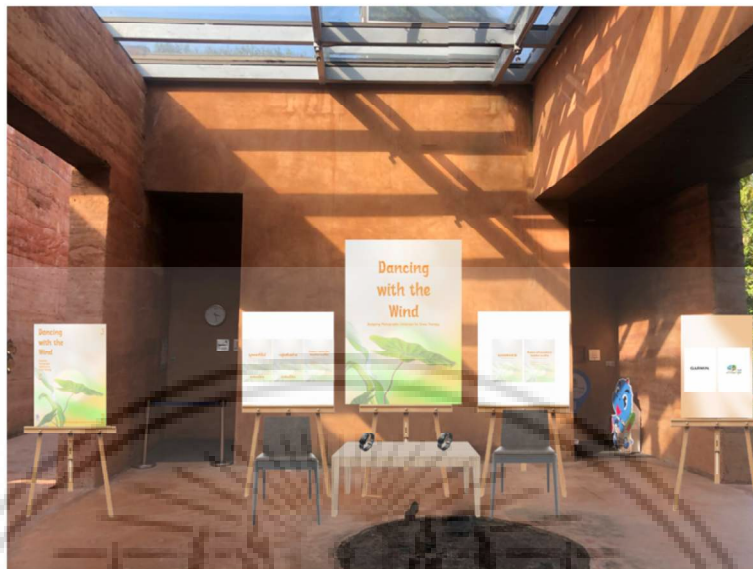
รูปที่ 6.1 แผนผังรูปแบบการจัดงานนิทรรศการ

รายละเอียดสื่อภายในงาน

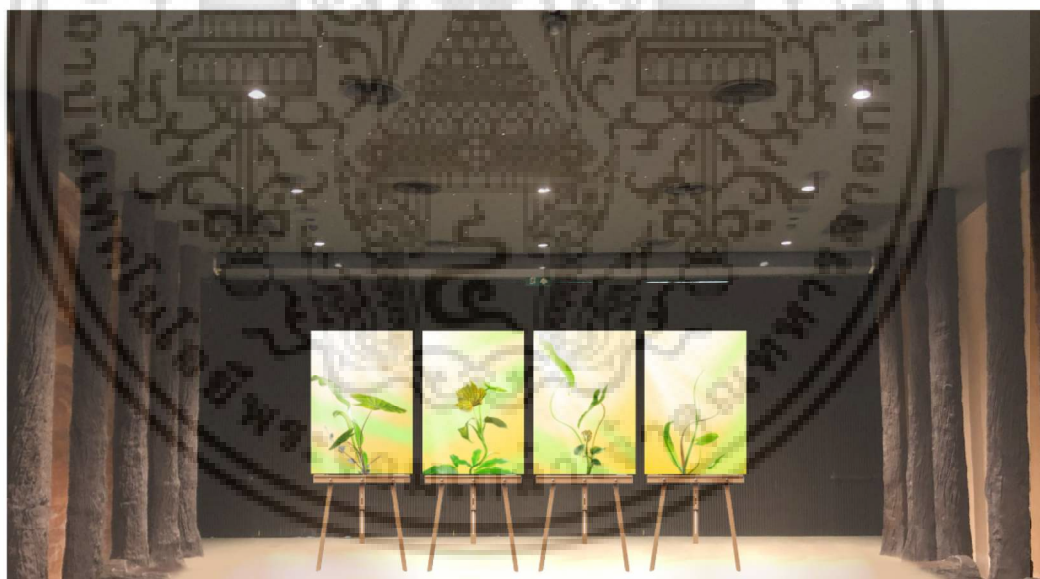


รูปที่ 6.2 ป้ายรายละเอียดสื่อภายในงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 6.3 รายละเอียดการติดตั้งสื่อภายในงาน



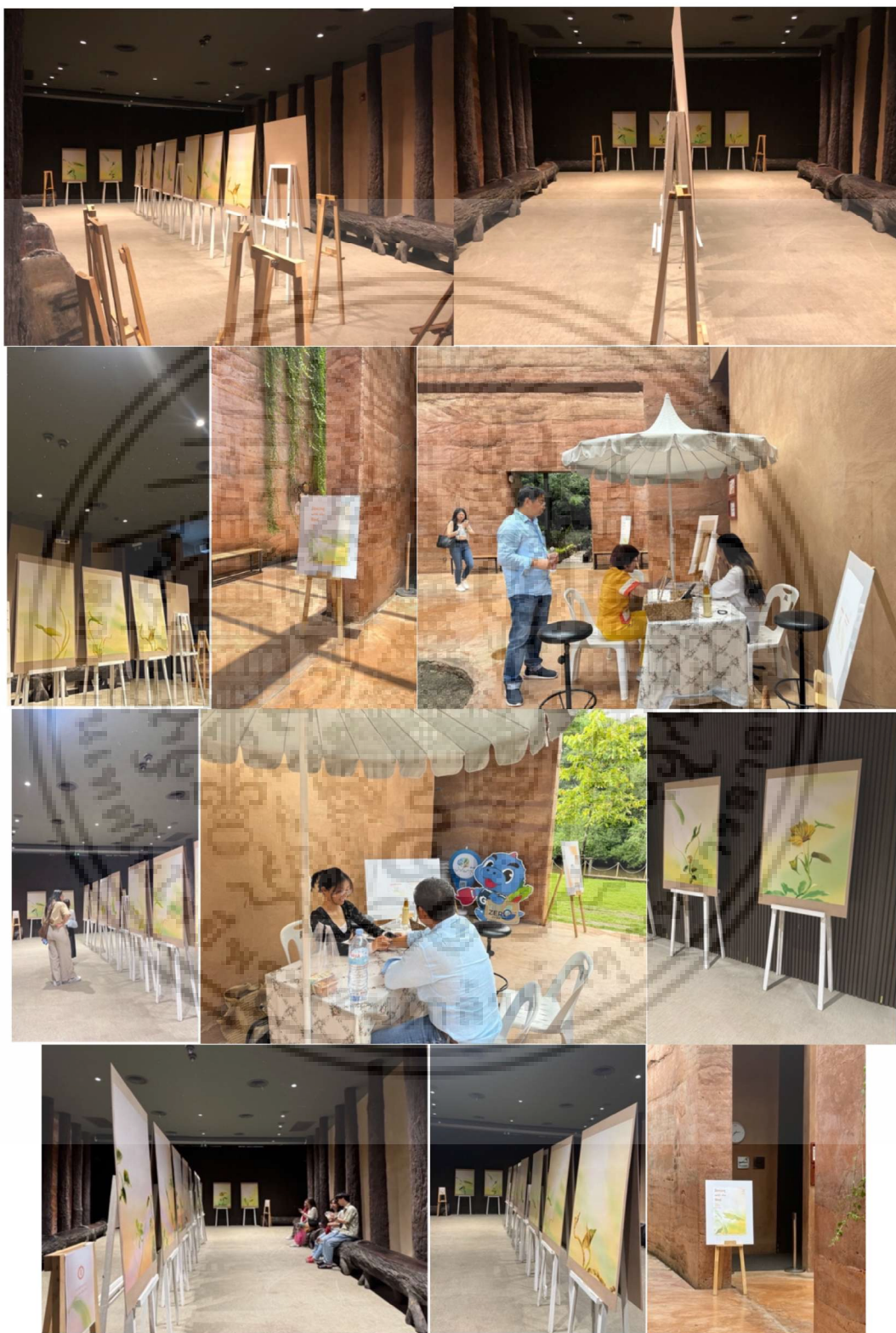
รูปที่ 6.4 การติดตั้งภาพถ่ายในงานนิทรรศการ

เนื่องจากการปรับเปลี่ยนผลงานออกแบบนิทรรศการตามคำประเมินและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญดังนี้ เนื่องจากเงื่อนไขของสถานที่ที่ไม่สามารถนำเก้าอี้ชนไม้ ออกนอกบริเวณห้องฉายภาพยนตร์สั้นได้ จึงออกแบบให้เก้าอี้ชนไม้เรียงไว้ตามขอบห้อง เพื่อเพิ่มพื้นที่ภายในห้อง และด้วยเงื่อนไขการติดตั้งที่ไม่สามารถทำการติดหรือแปะได้ จึงได้เปลี่ยนโดยการนำภาพถ่ายขึ้นวางบนขาตั้งเฟรมภาพแทนการแปะบนผนังกำแพงทั้งบริเวณภายในห้องและหน้าห้อง รวมถึงป้ายสื่อต่างๆด้วย เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการรักษาเท่านั้น เมื่อผู้ดูแลเห็นภาพหรือข้อความใด ๆ ที่ไม่เหมาะสมใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เช่นกัน และด้วยตัวภาพเคลื่อนไหวที่ความเสี่ยงที่จะรบกวนงานภาพถ่ายสูง จึงได้ตัดสินใจตัดภาพเคลื่อนไหวออกเพื่อให้ผู้คนได้มีสมาธิกับภาพถ่ายมากยิ่งขึ้น การเพิ่มเรื่องราวในส่วนของการออกแบบการจัดวางหรือติดตั้งในการนำเสนอและข้อมูลหรือเบื้องหลังการทำงานของเราก็ไม่มากนักไป ข้าพเจ้าจึงออกแบบโดยนำแนวคิดของภาพถ่ายที่มีแรงบันดาลใจจากเบื้องหลังการทำงานของข้าพเจ้า มาเป็นข้อมูลประกอบการรับชมภาพถ่าย ต่อมาผ้ามุ้งในการตกแต่งและแบ่งห้องที่อาจจะทำให้พื้นที่ขนาดของนิทรรศการดูเล็กมากขึ้น และการสร้างบางสิ่งที่ดึงดูดผู้คนให้อยู่ในนิทรรศการนานๆ ข้าพเจ้าตัดสินใจนำผ้ามุ้งในการตกแต่งและกั้นห้องออกเนื่องจากความสำคัญไม่มากพอจะส่งเสริมนิทรรศการแล้ว ยังสามารถเพิ่มพื้นที่ภายในห้องให้ดูโปร่ง โล่ง และมีพื้นที่เพิ่มมากขึ้น และเนื่องด้วยการติดตั้งภาพที่อยู่ตามขอบกำแพงห้อง เมื่อมีเก้าอี้คอนกรีตนำมาเรียงไว้เนื่องจากไม่สามารถขนย้ายออกได้ ส่งผลให้รูปมีระยะห่างออกจากกำแพงที่เยอะพอสมควรจากเก้าอี้คอนกรีตและระยะการกางขาตั้งเฟรมภาพถ่าย พื้นที่ภายในห้องจึงมีความแคบลงอย่างมาก ข้าพเจ้าจึงแก้ปัญหาด้วยการนำภาพถ่ายตั้งบริเวณกลางห้อง และใช้ 1 ขาตั้งต่อภาพถ่าย 2 ภาพเพื่อทำให้พื้นที่ภายในห้องดูไม่อึดอัดและมีพื้นที่ให้ผู้ชมได้ใช้เวลาเดิน readings เรื่องราวของภาพถ่าย และทำให้เก้าอี้คอนกรีตสามารถนั่งได้ เพื่อให้ผู้ชมสามารถใช้เวลานั่งอยู่ภายในห้องได้เป็นระยะเวลาที่นาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3 ภาพผลงานนิทรรศการภาพถ่าย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 6.5 ภาพผลงานนิทรรศการภาพถ่าย

6.4 ขั้นตอนและวิธีการจัดนิทรรศการภาพถ่าย

1. ทำการอัดรูป เพื่อคุณภาพจริง นำรูปทดสอบการดูกับไฟของสถานที่จริง และเพื่อเวลาแก้ไขหากภาพถ่ายเกิดความผิดพลาด
2. จัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการนำภาพติดกับกรอบพื้นหลังภาพถ่ายเพื่อให้ภาพถ่ายสามารถตั้งบนขาตั้งเฟรมได้ และจัดเตรียมอุปกรณ์อื่นๆภายในงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. เริ่มทำการติดภาพและจัดการภาพถ่ายเป็นอันดับแรกเพื่อเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด และเพื่อเวลาในการแก้ไขหากมีข้อผิดพลาด
4. เริ่มจัดหาอุปกรณ์ทุกอย่างภายในงานเพื่อวางแผนการสั่งซื้อ การยืมอุปกรณ์และการนำไปคืน เนื่องจากมีการประสานงานที่ค่อนข้างซับซ้อนเกี่ยวเนื่องกับเจ้าหน้าที่สถานที่เจ้าหน้าที่ดูแลอุปกรณ์สำหรับการยืม การขนส่ง

ตารางที่ 6.1 ตารางวันจัดแสดงงานนิทรรศการ

วันที่และเวลา	กำหนดวันและกิจกรรม
31 สิงหาคม	วันจัดเตรียมงานนิทรรศการ
11.00-18.00 น.	ติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ
	ทดสอบระบบเสียงและอื่นๆ
1 กันยายน	วันจัดแสดงงานนิทรรศการ
09.00-16.30 น.	แสดงงานนิทรรศการและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
16.30-18.00 น.	จัดการเก็บอุปกรณ์ต่างๆ
	ปิดงานนิทรรศการ
สรุป : ขอความอนุเคราะห์เพื่อขอใช้สถานที่ศูนย์การเรียนรู้ป่าในกรุงจำนวน 2 วัน คือวันที่ 31 สิงหาคม และ 1 กันยายน	

ที่มา: ผู้วิจัย

5. เตรียมแบบสอบถามและการลงทะเบียนสำหรับการวัดความเครียดและประเมินนิทรรศการภายในระบบคอมพิวเตอร์
6. ตรวจสอบอุปกรณ์และปัจจัยต่างๆที่ใช้ภายในงานก่อนถึงวันติดตั้งอุปกรณ์ อุปกรณ์ต่างๆมีดังนี้
7. วันติดตั้งนำอุปกรณ์ต่างๆเข้าไปติดตั้งให้พร้อมเพื่อการจัดแสดงงานนิทรรศการภาพถ่ายในวันถัดไป ทำการทดสอบอุปกรณ์ทุกอย่างดังนี้
 - 7.1 ความแข็งแรง ความปลอดภัยและมั่นคง

ทดสอบความแข็งแรงและมั่นคงของการตั้งภาพถ่ายเนื่องจากข้าพเจ้าออกแบบการติดตั้ง 1 ขาตั้งเฟรมภาพถ่ายต่อภาพถ่าย 2 รูป ทำให้ขาตั้งเฟรมภาพไม่สามารถกางได้กว้างมากนัก และรูปที่มีขนาดใหญ่ทำให้เกิดการดันกันระหว่างรูปภาพ จึงแก้ปัญหาด้วยการติดภาพสองภาพเข้าด้วยกันเพื่อป้องกันภาพถ่ายหล่น
 - 7.2 อุปกรณ์เทคนิคต่างๆ ทดสอบระบบเสียง

ทดสอบระบบเสียง
 - 7.3 ระบบปรับอากาศกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายเทคนิค ทดสอบระบบเครื่องฟั่นกลิ่นปรับอากาศ
 - 7.4 ระบบไฟ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายมากที่สุดในงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 7.5 ระบบลงทะเบียน ข้าพเจ้าออกแบบให้การลงทะเบียน การกรอกข้อมูลการวัดระดับ ความเครียดและการประเมิน ให้ผู้เข้าชมใช้งานผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์เพื่อความรวดเร็ว สะดวก และลดการใช้กระดาษ
8. วัดจัดงานนิทรรศการ ทำการทดสอบระบบทุกอย่างอีกครั้งก่อนถึงเวลาเข้าชม เจ้าหน้าที่ดูแลเพื่อความดูแลอุปกรณ์ต่างๆอย่างทั่วถึง
 9. จัดการเก็บของและอุปกรณ์กลับเพื่อเตรียมคืนของในวันถัดไปตามตารางการยืมและคืนของ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

การประเมินผลนิทรรศการ

การประเมินผล โดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง วิทยาลัยทำงานช่วงอายุ 18-59 ปี ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน และวัดระดับความเครียดด้วยอุปกรณ์วัดความเครียด ก่อนและหลังเข้ารับชมนิทรรศการ

รายละเอียด วิธีและขั้นตอนการประเมินผล

อุปกรณ์ที่ใช้

นาฬิกาอัจฉริยะ Smart Watch แปรนต์ Garmin รุ่น Venu SQ โดยใช้ฟังก์ชันการเฝ้าสังเกตความเครียด (Stress Monitoring) ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) หรือ Heart Rate Variability เป็นตัวแปรในการประเมินระดับความเครียด โดยวัดระดับความเครียดจาก 0-100 ซึ่ง 0-25 ความเครียดระดับต่ำ, 26-50 ความเครียดระดับกลาง, 51-75 ความเครียดระดับสูง, 76-100 ความเครียดระดับสูงมาก โดยวัดก่อนและหลังเข้าชมนิทรรศการเพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการวัดระดับความเครียด

- ลงทะเบียน โดยกรอกข้อมูลดังนี้ ชื่อ นามสกุล อายุ เบอร์โทรศัพท์ และจังหวัดที่อยู่อาศัย
- การวัดระดับความเครียดก่อนเข้างาน โดย
 - นั่งหรือยืนพัก 1-2 นาที
 - ใส่อุปกรณ์ Smart Watch
 - นั่งนิ่งๆเพื่อใช้ฟังก์ชันการเฝ้าสังเกตความเครียด (Stress Monitoring)
- เข้าชมนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียดเป็นระยะเวลาเฉลี่ย 10 - 20 นาทีต่อคน
- การวัดระดับความเครียดก่อนเข้างาน โดย
 - นั่งหรือยืนพัก 1-2 นาที
 - ใส่อุปกรณ์ Smart Watch
 - นั่งนิ่งๆเพื่อใช้ฟังก์ชันการเฝ้าสังเกตความเครียด (Stress Monitoring)
- ทำแบบสอบถามหลังเข้าชมนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด โดยทำแบบสอบถามผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 7.1 ภาพการวัดระดับความเครียด

การประเมินผลโดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

การประเมินผลโดยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

7.1 ส่วนที่ 1 การวัดระดับความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch

จำนวน 30 คน วัยทำงานช่วงอายุ 18-59 ปี

ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 7.1 ตารางแสดงผลประเมินการวัดระดับความเครียด

คนที่	ก่อน	หลัง	ความเครียด ลดลง	ระดับ ความเครียดก่อน	ระดับ ความเครียดหลัง
1.	66	85	+19	สูง	สูงมาก
2.	60	62	+2	สูง	สูง
3.	56	30	-26	สูง	กลาง
4.	33	25	-8	กลาง	ต่ำ
5.	75	79	+4	สูง	สูงมาก
6.	46	42	-4	กลาง	กลาง
7.	57	54	-3	สูง	สูง
8.	78	30	-48	สูงมาก	กลาง
9.	57	42	-15	สูง	กลาง
10.	63	29	-34	สูง	กลาง
11.	89	74	-15	สูงมาก	สูง
12.	57	48	-9	สูง	กลาง
13.	60	46	-14	สูง	กลาง
14.	50	50	0	กลาง	กลาง
15.	33	37	+4	กลาง	กลาง
16.	66	52	-14	สูง	สูง
17.	37	35	-2	กลาง	กลาง
18.	30	42	+12	กลาง	กลาง
19.	79	33	-46	สูงมาก	กลาง
20.	60	37	-23	สูง	กลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้ในการวิจัยเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 7.1 (ต่อ)

21.	62	38	-24	สูง	กลาง
22.	33	33	0	กลาง	กลาง
23.	49	79	+30	กลาง	สูงมาก
24.	39	63	+24	กลาง	สูง
25.	49	30	-19	กลาง	กลาง
26.	64	57	-7	สูง	สูง
27.	63	37	-26	สูง	กลาง
28.	42	49	+7	กลาง	กลาง
29.	43	46	+3	กลาง	กลาง
30.	49	25	-24	กลาง	ต่ำ

ที่มา: ผู้วิจัย

7.2 การสรุปผลการวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch

จำนวน 30 คน วัยทำงานช่วงอายุ 18-59 ปี

ได้ผลดังนี้

จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 63 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ข้อมูลไม่สมบูรณ์ จำนวน 12 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ผลการวัดระดับความเครียดลดลง จำนวน 31 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ผลการวัดระดับความเครียดเพิ่มขึ้น จำนวน 15 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ผลการวัดระดับความเครียดเท่าเดิม จำนวน 5 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้อยู่ภายในเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 10 คน แบ่งเป็น

 กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่อยู่ในเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 2 คน

 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน

โดยผู้วิจัยจะทำการสุ่มจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนแรกที่อยู่ในภายในเกณฑ์การคัดเลือกและข้อมูลสมบูรณ์ ได้ผลดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ผลการวัดระดับความเครียดลดลง จำนวน 19 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ผลการวัดระดับความเครียดเพิ่มขึ้น จำนวน 9 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ผลการวัดระดับความเครียดเท่าเดิม จำนวน 2 คน

 ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น 9 คนมีผลความเครียดเพิ่มขึ้นจาก

 กลาง ไป สูงมาก 1 คน

 สูง ไป สูงมาก 2 คน

 กลาง ไป สูง 1 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สูง ไป สูง 1 คน

กลาง ไป กลาง 4 คน

ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่ลดลง 19 คนมีผลความเครียดลดลงจาก

สูงมาก ไป กลาง 2 คน

สูงมาก ไป สูง 1 คน

สูง ไป กลาง 8 คน

กลาง ไป ต่ำ 2 คน

สูง ไป สูง 3 คน

กลาง ไป กลาง 3 คน

ตารางที่ 7.2 ตารางการสรุปผลการวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน
ระดับความลดลง	19
ระดับความเครียดเพิ่มขึ้น	9
ระดับความเครียดเท่าเดิม	2
รวม	30

ที่มา: ผู้วิจัย

สรุปได้ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเครียดลดลงอยู่ที่ 67% กลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเครียดเพิ่มขึ้นอยู่ที่ 33% ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่ลดลงคือ 19 ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้นคือ 11

ตารางที่ 7.3 ตารางการสรุปค่าเฉลี่ยการวัดความเครียดด้วยอุปกรณ์ Smart Watch

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ระดับความเครียดลดลง	67%	19	13.3
ระดับความเครียดเพิ่มขึ้น	33%	11	10.3

ที่มา: ผู้วิจัย

7.3 ส่วนที่ 2 แบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับความเครียดความเครียดหลังเข้าชมนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

ชุดคำถามที่ 2 เครื่องมือคำถามประเมินนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

จุดประสงค์

ประเมินผลงานนิทรรศการภาพถ่ายมีความเหมาะสมและสามารถลดความเครียดของผู้คนวัยทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชุดคำถามที่ 2

1. ความเหมาะสมของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด
2. เนื้อหาของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด
3. ความสวยงามของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด
4. นิทรรศการภาพถ่ายสามารถลดความเครียด
5. ความประทับใจของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด
6. นิทรรศการภาพถ่ายมีความเป็นเอกภาพ เชื่อมโยง ไปในทิศทางเดียวกัน
7. นิทรรศการและภาพถ่ายมีส่วนช่วยส่งเสริมกันและกันให้มีประสิทธิภาพในการบำบัดความเครียด

ตารางที่ 7.4 ตารางคำถามชุดที่ 2

ชุดคำถามที่ 2						
หัวข้อ	คำถาม	คะแนน				
		1	2	3	4	5
1.	ความเหมาะสมของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด					
2.	เนื้อหาของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด					
3.	ความสวยงามของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด					
4.	นิทรรศการภาพถ่ายสามารถลดความเครียด					
5.	ความประทับใจของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด					
6.	นิทรรศการภาพถ่ายมีความเป็นเอกภาพ เชื่อมโยง ไปในทิศทางเดียวกัน					
7.	นิทรรศการและภาพถ่ายมีส่วนช่วยส่งเสริมกันและกันให้มีประสิทธิภาพในการบำบัดความเครียด					

ที่มา: ผู้วิจัย

ตารางที่ 7.5 ตารางแบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับความเครียดความเครียดหลังเข้าชมนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

คนที่	ความเหมาะสมของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด	เนื้อหาของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด	ความสวยงามของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด	นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดสามารถลดความเครียดได้	ความประทับใจของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด	นิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียดมีความเป็นเอกภาพ เชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกัน	นิทรรศการและภาพถ่ายมีส่วนช่วยส่งเสริมกันและกันให้มีประสิทธิภาพในการบำบัดความเครียด
1	5	5	5	5	5	5	5
2	3	4	4	4	4	4	4
3	5	5	5	5	5	5	5
4	5	4	5	4	5	5	5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 7.5 (ต่อ)

5	5	4	5	4	4	5	4
6	5	5	5	5	5	5	5
7	3	3	3	3	2	3	1
8	4	5	5	5	5	5	5
9	5	5	5	5	5	5	5
10	4	3	3	3	3	4	3
11	4	3	5	3	3	3	4
12	5	5	4	4	5	5	4
13	5	5	5	5	5	5	5
14	5	5	5	5	5	5	5
15	4	4	4	5	4	4	4
16	5	5	5	5	5	5	5
17	5	5	5	5	5	5	5
18	4	4	5	4	5	4	4
19	5	5	5	5	5	5	5
20	4	3	4	3	3	3	4
21	2	2	2	2	3	3	3
22	4	4	4	4	4	4	4
23	5	5	5	5	5	5	5
24	4	3	5	4	5	3	5
25	4	4	5	4	5	5	5
26	5	4	5	4	5	5	5
27	5	5	5	5	5	5	5
28	5	5	5	5	5	5	4
29	5	5	5	5	5	5	5
30	3	3	3	1	3	5	3

ที่มา: ผู้วิจัย

7.4 การสรุปผลจากแบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับความเครียดความเครียดหลังเข้า ชมนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

จำนวน 30 คน วัยทำงานช่วงอายุ 18-59 ปี

ได้ผลดังนี้

ผู้วิจัยใช้ Likert Scale 1-5 โดย 1 หมายถึงควรปรับปรุง และ 5 หมายถึงดีมาก ซึ่งนำมาหาค่าเฉลี่ย
สามารถกำหนดช่วงคะแนนได้ดังนี้

1 - 1.5 หมายถึง แย่มาก

1.5 - 2 หมายถึง แย่

2 - 2.5 หมายถึง ควรปรับปรุง

3 - 3.5 หมายถึง พอใช้ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 - 4 หมายถึง ปานกลาง

4 - 4.5 หมายถึง ดี

4.5 - 5 หมายถึง ดีมาก

ตารางที่ 7.6 ตารางการสรุปผลจากแบบสอบถามผู้ประสงค์ว่าระดับความเครียดความเครียดหลังเข้า
ชมนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด

คำถาม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	สรุป
ความเหมาะสมของนิทรรศการ ภาพถ่ายบำบัดความเครียด	4.4	0.8	ดี
เนื้อหาของนิทรรศการภาพถ่าย บำบัดความเครียด	4.2	0.8	ดี
ความสวยงามของนิทรรศการ ภาพถ่ายบำบัดความเครียด	4.5	0.8	ดีมาก
นิทรรศการภาพถ่ายบำบัด สามารถลดความเครียดได้	4.2	1.03	ดี
ความประทับใจของนิทรรศการ ภาพถ่ายบำบัดความเครียด	4.4	0.8	ดี
นิทรรศการภาพถ่ายบำบัด ความเครียดมีความเป็นเอกภาพ เชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกัน	4.5	0.7	ดีมาก
นิทรรศการและภาพถ่ายมีส่วน ช่วยส่งเสริมกันและกันให้มี ประสิทธิภาพในการบำบัด ความเครียด	4.3	0.9	ดี

ที่มา: ผู้วิจัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 8

การอภิปรายผล สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลวรรณกรรมหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 5 เรื่อง กรณีศึกษานิทรรศการ ภาพถ่ายบำบัด 5 กรณี และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 3 ด้าน ตามหลักคำสำคัญการค้นคว้างานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การออกแบบนิทรรศการ สื่อภาพถ่าย และบำบัดความเครียด

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาทฤษฎีและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด
2. เพื่อออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด
3. เพื่อประเมินผลการบำบัดของการออกแบบนิทรรศการภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียด

การอภิปรายผล และสรุปผลการวิจัย ประกอบไปด้วย

- 8.1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1
- 8.2 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2
- 8.3 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3
- 8.4 ข้อจำกัดในงานวิจัย
- 8.5 ข้อเสนอแนะ

8.1 การอภิปรายผลการศึกษาวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1

การศึกษาทฤษฎี ข้อมูลที่เกี่ยวข้องพบว่า กระบวนการศิลปะบำบัดที่ผู้วิจัยประสงค์ให้เกิดขึ้นภายในความคิดของผู้ชมนั้นมีหลากหลายกระบวนการ ทฤษฎี Self-affirmation, ทฤษฎี Positive psychology ตามหลัก PERMA model ซึ่งจากการศึกษากรณีศึกษาจากนิทรรศการ Art of Element and Therapy ที่เน้นให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจ ทำศนธาตุแห่งโลกศิลปะ, มวลธาตุแห่งมนุษย์ และธาตุการบำบัด ที่ทำให้เกิดเหตุและปัจจัยต่อการเกิดกระบวนการศิลปะบำบัดนั้น สอดคล้องกันอย่างมีนัยสำคัญ และทฤษฎีการวิจัยจากวรรณกรรม การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน และความสงบ หอศิลปะแห่งความสงบ นั้นแสดงถึงความสอดคล้องกันในเรื่องของธรรมชาติในการให้ความรู้สึกผ่อนคลายและสงบ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ผู้วิจัย

เลือกใช้ในภาพถ่ายและการสร้างบรรยากาศรวมภายในงานนิทรรศการโดยใช้ทฤษฎีการสร้างเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรยากาศจากวรรณกรรมศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนา และการออกแบบ นิทรรศการผ่านทฤษฎีการออกแบบผ่านประสาทสัมผัส จากนิทรรศการ ออกแบบบำบัด Treat me tender มาเพื่อออกแบบองค์ประกอบต่าง ๆ ของงานนิทรรศการ และใช้การสร้างสรรค์และเชื่อมโยง นิทรรศการเข้าด้วยกันจากนิทรรศการ My Garden ผู้วิจัยพบว่าภาพถ่ายนั้นสามารถทำให้เกิด กระบวนการศิลปะได้ หากออกแบบผ่านทฤษฎีดังกล่าวโดยใช้ทฤษฎี Self-affirmation และทฤษฎี Positive psychology เป็นหลักเนื่องจากมีกระบวนการเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับกระบวนการ ศิลปะบำบัด เพียงแต่ภาพถ่ายเป็นสื่อที่มีความกระตุ้นต่อบุคคลได้น้อย ทำให้ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ จากทฤษฎีอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยคัดเลือกนำมาออกแบบนิทรรศการเพิ่มเติม และจากผลประเมินสามารถ ยืนยันได้ว่าทฤษฎีดังกล่าวมีคุณภาพสามารถนำมาใช้ได้จริง หากพึงต้องระวางการเลือกใช้ปัจจัยให้ เหมาะสมกับสถานที่และกลุ่มตัวอย่างเพื่อเกิดผลและประสิทธิภาพสูงสุด

8.2 การอภิปรายผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2

ผู้วิจัยกำหนดให้จากทฤษฎี Self-affirmation นำมาใช้ โดยผู้วิจัยนำแก่นเรื่องของ ความรัก เพื่อน และครอบครัว มาประยุกต์เป็นการเล่าเรื่อง ด้วยสื่อภาพถ่าย จำนวน 5 ชุด

1. เรื่องราวของการเติบโตมาจากรากฐานครอบครัว
2. การเริ่มเติบโตในโลกกว้างด้วยตนเอง
3. การพบเจอมิตร
4. การเข้าสังคมและผู้คน
5. การผ่านเรื่องราวและเติบโตมาเป็นตัวเองในที่สุด

จากการวิเคราะห์ทฤษฎี Positive psychology ตามหลัก PERMA model นั้น ตัวแปรต้น ในงานวิจัยชิ้นนี้คือ นิทรรศการภาพถ่าย โดยผลการวิจัยจาก การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียด เพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน พบว่าเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติมีผลประเมินจากกลุ่มตัวอย่าง ช่วยให้ผู้บำบัดปรับสมดุลอารมณ์ มีสมาธิ และมีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี ซึ่ง การใช้ภาพจากธรรมชาติ นั้น มี 3 ประเภท

- 1) ภาพวิวทิวทัศน์
- 2) สัตว์
- 3) ต้นไม้ใบไม้

จากนิทรรศการ Art of Element and Therapy 1) ทักษะธาตุแห่งโลกศิลปะ ตามหลัก ทฤษฎีทักษะธาตุการใช้เส้นโค้งทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ผู้วิจัยจึงเลือกประเภทธรรมชาติเป็นใบไม้ ที่มีเส้น โค้งเป็นส่วนประกอบที่เยอะ และสามารถอยู่ภายใต้แนวคิดเด่นรำกับสายลม โดยนำพืชและใบไม้ มา

เล่าเรื่องการใช้ชีวิตของมนุษย์ ในเรื่องราวของการเผชิญปัญหาตามเรื่องราวที่กำหนดไว้ก่อนหน้า 5 ชุด เป็นตัวแปรต้น และนำไปสู่กระบวนการ PERMA model หรือมวลธาตุแห่งมนุษย์

2) มวลธาตุแห่งมนุษย์ ในส่วนของร่างกายในด้านประสาทสัมผัสการมองเห็น รับชมสื่อ ภาพถ่าย และวิญญาน จิตสำนึก คือการคิดวิเคราะห์ตามของผู้ชมถึงการวิเคราะห์ปัญหาในฐานะผู้สังเกตการณ์ ตามทฤษฎี Self-affirmation หรือตามหลัก PERMA model ก็จะนำไปสู่ 3 ขั้นตอน Externalization, Landscape of Action และ Landscape of Consciousness

และเมื่อเกิดกระบวนการทั้งสามขั้นตอน จะทำให้เกิด ตัวแปรตาม ผลลัพธ์คือ ระดับความเครียดลดลง หรือจากนิทรรศการ Art of Element and Therapy ชาติการบำบัด

3) ชาติการบำบัด กล่าวคือการบำบัดในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความสัมพันธ์ จากวิจัย ศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนา

ผู้วิจัยจะทำการสร้างภาพในจินตนาการเหนือจริง ด้วยเทคนิคการระบายสีลงฉาก เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมเหนือจริงขึ้น และถ่ายภาพเพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดด้วยเทคนิคตกแต่งภาพ และประกอบภาพรวมเข้าด้วยกัน ประกอบไปด้วย ฉาก และแสง ผู้วิจัยเลือกใช้ฉากสภาพแวดล้อมที่โล่ง คล้ายท้องฟ้า เพื่อความดูสบาย ไม่อึดอัด แทนความหมายของการเป็นอิสระ และใช้สีของฉากจากข้อมูลทฤษฎีสีที่ค้นคว้าจากการประเมินการรับรู้ทางอารมณ์ขณะดูภาพและใช้เครื่องมือการวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalogram) ผู้วิจัยเลือกใช้ชุดสีความสุข ในการนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย เนื่องจากสัดส่วนที่ใช้ในชุดสีความสุขมีความสบายตาและเหมาะสมที่สุดกับเรื่องราวในภาพถ่าย แสง ผู้วิจัยเลือกใช้แสงที่ส่องมาจากด้านบนเสมอ เพื่อแทนความหมายของดวงอาทิตย์ ที่มีการเริ่มต้นวันใหม่เสมอ เหมือนกับชีวิตของมนุษย์ที่เราสามารถเริ่มใหม่ได้เสมอ

จากวิจัย ความสงบ หอศิลปะแห่งความสงบ โดยผู้วิจัยเพิ่มความสงบให้กับนิทรรศการ เพื่อให้ผู้คนได้มีสมาธิกับกระบวนการที่จะเกิดภายในความคิด ตามกรอบแนวคิดหลัก PERMA model จากวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท โดยการจัดการพื้นที่ภายในงานนิทรรศการ ที่มีความคล้ายกับธรรมชาติ ให้ความกลมกลืนเหมือนอยู่ในธรรมชาติ (จากวิจัยการออกแบบสื่อศิลปะบำบัด ความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน) ให้เหมือนเป็นส่วนหนึ่งกับภาพถ่าย ตามวิจัยศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนาและจากนิทรรศการ ออกแบบบำบัด Treat me tender นำมาประยุกต์ใช้โดย นำมาออกแบบการติดตั้งห้องรับชมภาพ โดยแบ่งเป็นชุดภาพ แล้วกันห้องนิทรรศการเพื่อนการสร้างเรื่องราวเพิ่มเติมในแต่ละห้องแต่ภาพทั้งหมดนั้นทำการเชื่อมโยงกันด้วยสีของตัวภาพถ่ายและวัสดุผ้ามุ้งที่นำมาแทนสัญลักษณ์ของลม เพื่อเชื่อมโยงภายในห้องนิทรรศการทั้งหมดเข้าด้วยกัน และใช้การออกแบบผ่านประสาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สัมผัสให้มากที่สุดเพื่อการเชื่อมโยงและสร้างปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในงาน
นิทรรศการภาพถ่ายทั้งหมด

โดย smell ผู้วิจัยออกแบบโดยใช้กลิ่นที่เน้นความเป็นธรรมชาติ เพื่อสร้างความ
สบายให้แก่ผู้เข้าชม

Sight การมองเห็น โดยผู้วิจัยออกแบบให้ภาพถ่ายเป็นสื่อสำคัญภายในงาน
นิทรรศการ และสร้างบรรยากาศโดยใช้วัสดุผ้ามาทำการตกแต่งเป็นลมร่วมกับลมใน
ภาพถ่าย

และ Feel การให้ความรู้สึกที่สบาย สนุก และสงบเล็กน้อยเพื่อเกิดกระบวนการ
วิเคราะห์ภาพถ่าย

ในด้าน Sound จึงใช้การสร้างสรรค์จากนิทรรศการ My Garden โดยผู้วิจัยเลือกใช้
เพลงที่มีจังหวะเพลงตรงกับภาพถ่ายภายใต้แนวคิด เต็มร่าไปกับสายลม และเป็นเพลงบำบัด
ที่ช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย และช่วยส่งเสริมสารที่ต้องการสื่อจากภาพถ่าย เพื่อให้เป็นไป
ตามแนวคิดมากที่สุด และใช้เสียงบรรยากาศโดยรอบเป็นเสียงดนตรีเครื่องสด หรือเสียง
เครื่องดนตรีที่เกิดจากธรรมชาติเพื่อความผ่อนคลาย

8.3 การอภิปรายผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3

สรุปได้ว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเครียดลดลงอยู่ที่ 67% กลุ่มตัวอย่างที่ระดับ
ความเครียดเพิ่มขึ้นอยู่ที่ 33% ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่ลดลงคือ 19 ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่
เพิ่มขึ้นคือ 11 อธิบายได้เพิ่มเติมว่าจากค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่เพิ่มขึ้นมีจำนวน
1 คนที่มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น 2 ระดับ, 3 คนที่มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น 1 ระดับ และจาก
ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่ลดลงมีจำนวน 2 คนที่มีระดับความเครียดลดลง 2 ระดับ
, 11 คนที่มีระดับความเครียดลดลง 1 ระดับ และผลสรุปจากแบบสอบถามผู้ประสงค์วัดระดับ
ความเครียดความเครียดหลังเข้าชมนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียด ค่าเฉลี่ยโดยรวมของทุก
คำถามอยู่ที่ 4 คะแนน หมายถึงอยู่ในเกณฑ์ ดี โดยด้านความสวยงามของนิทรรศการภาพถ่ายบำบัด
ความเครียด และด้านนิทรรศการภาพถ่ายมีความเป็นเอกภาพ เชื่อมโยง ไปในทิศทางเดียวกัน ได้
คะแนนค่าเฉลี่ยเยอะมากที่สุด อธิบายได้จากความคิดเห็นเพิ่มเติมของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องด้วยภาพถ่าย
อยู่ในสถานที่ที่ภายในมีการจำลองคล้ายการอยู่ในธรรมชาติและภายนอกที่เป็นธรรมชาติทำให้เกิดการ
ส่งเสริมนิทรรศการให้มีความสวยงามและเนื่องด้วยภาพถ่าย เนื้อหา เพลงและสถานที่ส่งผลให้กลุ่ม
ตัวอย่างรู้สึกถึงความเป็นเอกภาพในงานนิทรรศการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.4 ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. ค่าใช้จ่ายในการจัดแสดงงานนิทรรศการมีจำกัด
2. การจัดนิทรรศการภาพถ่ายบำบัดความเครียดครั้งนี้ไม่มีปฏิสัมพันธ์หรือการเชื่อมโยงหรือกิจกรรม กับผู้ชม

8.5 ข้อเสนอแนะ

- สามารถนำปัจจัยทฤษฎีและข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยรวบรวมจากการศึกษานั้นสามารถใช้ได้ และประยุกต์ออกมาในรูปแบบใหม่เพื่อเกิดประสิทธิภาพสูงกว่าได้
- สามารถนำปัจจัยทฤษฎีและข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยรวบรวมจากการศึกษานั้นนำมาใช้กับสื่อศิลปะด้านอื่น ๆ ได้
- การเปลี่ยนอุปกรณ์ Smart Watch รุ่นใหม่ที่มีความแม่นยำมากกว่า
- การเปลี่ยนหรือเจาะจงกลุ่มเป้าหมายใหม่
- เปลี่ยนหัวข้อเนื้อหาการนิทรรศการเพื่อให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น
- สามารถทำการวิจัยค้นคว้าเพิ่มเติมถึงการสร้างสื่อภาพถ่ายเพื่อบำบัดความเครียดได้โดยลดปัจจัยที่ไม่ต้องการต่าง ๆ เช่น ค่าใช้จ่าย เวลา การเดินทาง โดย
- การนำเสนอผ่านรูปแบบ Online (การเชื่อมต่อผ่านระบบคอมพิวเตอร์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- การ์นต์ วงศ์ปรากฏสันติ. (2564). **ภาพยนตร์สั้นบำบัดเพื่อเพิ่มคุณค่าเชิงบวก ลดภาวะความเครียด และปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญกับปัญหาสำหรับกลุ่มนักศึกษาชั้นปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่.** (แผนงานศูนย์ฝึกศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)
- ปการวิทย์ ผิวงาม. (2560). **ความสงบ: หอศิลปะแห่งความสงบ.** (วิทยานิพนธ์หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม)
- พรณา สุขมูลศิริ. (2564). **การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดความเครียดเพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตในวัยทำงาน.** ปีที่ 8 ฉบับที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี)
- พระยาศักดิ์ ยสวฑฺฒโน ยิ่งสกุล และ พระบุญทรง ปุญฺญโร หมีดำ. (2565). **สันโดษ: แนวทางการดำเนินชีวิตในยุคนววิถี.** ปีที่ 4 ฉบับที่ 2. (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่)
- พิมจันทร์ ภูแก้ว. (2561). **ผลของกลุ่มบำบัดด้วยศิลปะต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท.** (วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา)
- วารี ฉัตรอุดมผล. (2561). **ศิลปะการเล่าเรื่องด้วยภาพถ่ายแบบพรรณนา.** ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 (คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)
- Anamai Data Centre. (2566). **ข้อมูลพื้นฐานวัยทำงาน 18-59 ปี** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก dohdatacentre.com
เข้าถึงได้จาก www.dohdatacentre.anamai.moph.com
- Contestwar. (2566). **นิทรรศการศิลปะ ชมสวน: My Garden** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก Exhibition.contestwar.com
เข้าถึงได้จาก www.exhibition.contestwar.com/node/3041
- Creativethailand. (2563). **ออกแบบบำบัด treat me tender** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก Creativethailand.com
เข้าถึงได้จาก www.creativethailand.org/article-read.com
- Themomentum. (2562). **Art of Element and Therapy จรรโลงใจไปกับศิลปะบำบัดบนผนังหอศิลป์** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก Themomentum.com เข้าถึงได้จาก www.themomentum.co/artofelementandtherapy

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Brand Case. (2564). **Hustle Culture** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก brandcase.com เข้าถึงได้จาก www.brandcase.co/29905
- Tisco AutoCash. (2566). **วิธีคลายเครียด** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.tiscoautocash.com เข้าถึงได้จาก www.tiscoautocash.com/article/7wayrelax
- รศ. ดร. ญ. ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2566). **ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.dmh.com เข้าถึงได้จาก www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด
- Urbinner. (2562). **บำบัดความเครียดด้วยศิลปะบำบัด** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.urbinner.com เข้าถึงได้จาก www.urbinner.com/post/what-is-art-therapy
- อนุพันธุ์ พฤกษพันธ์ขจี. (2562). **ศิลปะบำบัด และเสียงกระซิบจากเจตจำนง** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.the101.world เข้าถึงได้จาก www.the101.world/anupan-pluckpankhajee-interview
- ปรียาพร หมั่นหาญ. (2566). **นิทรรศการศิลปะ** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.nachuakpit.com เข้าถึงได้จาก www.nachuakpit.ac.th/client-upload/np/uploads/files
- โรงพยาบาลมนารมย์. (2566). **ศิลปะบำบัด** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.manarom.com เข้าถึงได้จาก www.manarom.com/art_therapy_thai
- อันธิมา แสงชัย. (2563). **สี: มิติทางจิตวิญญาณในการระบายสีบำบัดแนวมนุษยปรัชญา** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.thaijo.org เข้าถึงได้จาก www.so05.tci-thaijo.org/index.php/panidhana/article/view/247894/168874
- เสกสรรค์ ตันยาภิรมย์, ปรัชญา แก้วแก่น และพีร วงศ์อุปราช. (2562). **การวิเคราะห์สีในงานจิตรกรรมลัทธิอิมเพรสชันนิสม์ และการสร้างสรรค์ภาพที่ส่งเสริมอารมณ์ด้านบวก** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.thaijo.org เข้าถึงได้จาก www.so02.tci-thaijo.org/index.php/journaldru/article/view/253377/170221
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวนารถ พันธุ์เพ็ง. (2566). **หลักใหญ่ในการจัดองค์ประกอบภาพของภาพถ่าย** สืบค้นเมื่อ 2566 จาก www.chonburi.spu.ac.th เข้าถึงได้จาก <https://www.chonburi.spu.ac.th/comm/admin/knowledge/A4001.pdf>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล นางสาว กัญญ์วรา ลำดับศรี

วัน เดือน ปีเกิด 17 ธันวาคม 2541

ที่อยู่ 9/18 ซ.เทพนม ถ.ติวานนท์ ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร 096 098 9800 อีเมลล์ 65026003@kmitl.ac.th

ประวัติการศึกษา

2560 ระดับปริญญาตรี ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา การถ่ายภาพ ภาควิชา นิเทศศิลป์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

2565 ระดับปริญญาโท ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การออกแบบสื่อดิจิทัลและการภาพยนตร์ คณะสถาปัตยกรรม ศิลปะและการออกแบบ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ประสบการณ์การทำงาน

2564 – 2567 ช่างภาพนิ่งและวิดีโอ บริษัทผลิตและจำหน่ายเครื่องดนตรี

2567 ช่างภาพนิ่งโปรตักเครื่องแต่งกายแฟชั่น

2567 – 2568 ช่างภาพนิ่งและวิดีโอ บริษัทผลิตและจำหน่ายเครื่องดนตรี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้