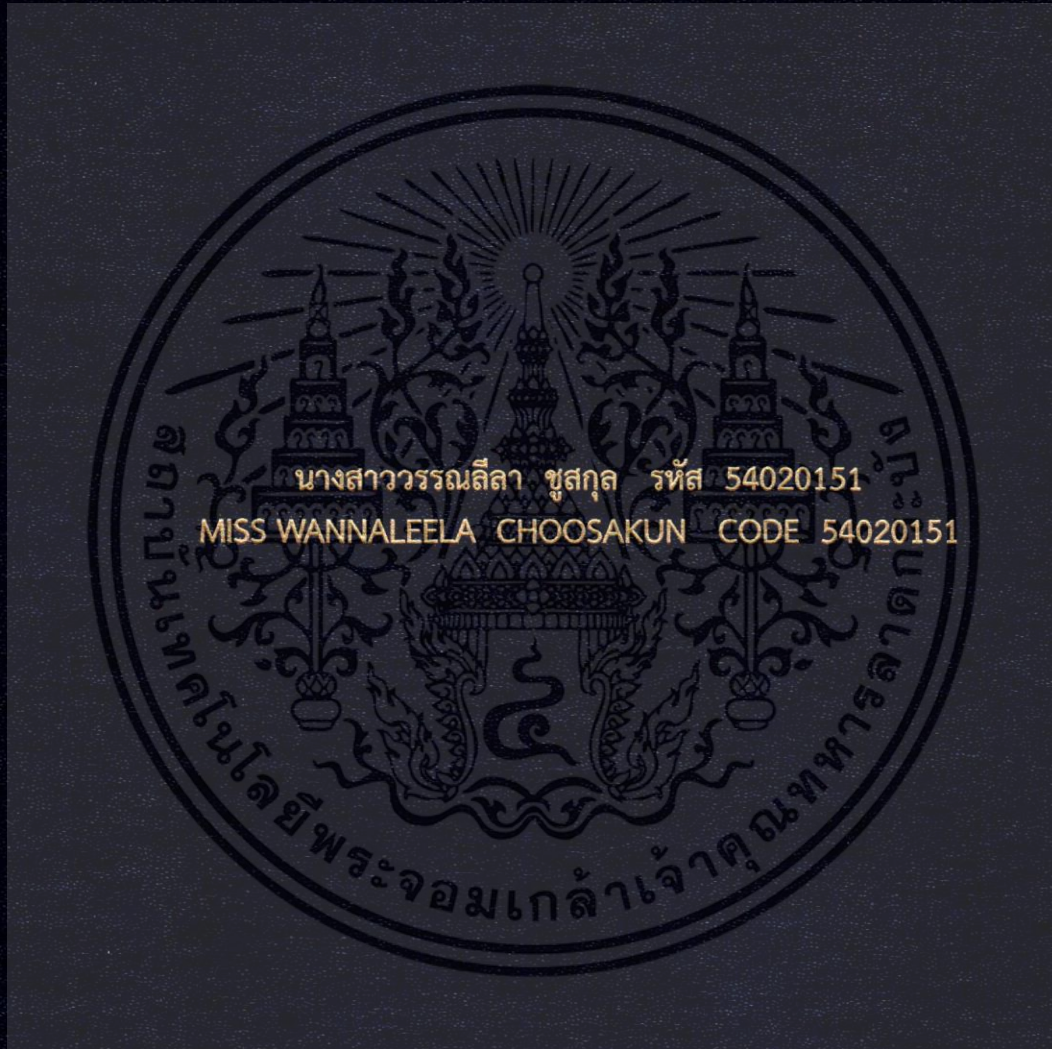


โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ
ดิจิทัล ดีท็อก แคมป์

(INTERIOR ARCHITECTURE DESIGN FOR
DIGITAL DETOX CAMP, KANCHANABURI)



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2558

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ

ดิจิทัล ดีท็อก แคมป์

(INTERIOR ARCHITECTURE DESIGN FOR
DIGITAL DETOX CAMP , KANCHANABURI)



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต
(สถาปัตยกรรมภายใน)

กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2558

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์
บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

.....
คณบดี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ โสวิทยสกุล	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ญาณินทร์ รักรวงศ์วาน	กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษา
รองศาสตราจารย์ กฤษณา อินทรสถิตย์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ประสิทธิ์ สุลีมาน	กรรมการ



.....
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ญาณินทร์ รักรวงศ์วาน)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวเรื่องวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะ Digital Detox Camp
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะสถาปัตยกรรมภายใน
ชื่อนักศึกษา	นางสาว วรรณลีลา ชูสกุล MISS WANNALEELA CHOOSAKUN
รหัส	54020151
กลุ่มวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา	2558
ที่อยู่	105/6 ถนนโพธิ์รัง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ 32000
โทรศัพท์	089 - 6307788
E-mail	wannaleela@gmail.com
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.ดร.ญาณินทร์ รักรวงศ์วาน
อาจารย์ประจำกลุ่ม	ผศ.ดร.ญาณินทร์ รักรวงศ์วาน รศ.ประสิทธิ์ สู่โลมาน รศ.กฤษฎา อินทรสถิตย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าในปัจจุบันเทคโนโลยีสร้างความสะดวกสบายให้ชีวิตเราเป็นอย่างมาก ทั้งในทาง ด้านอุตสาหกรรม การคมนาคม การสื่อสารต่าง ๆ ที่ใกล้ตัวเราที่สุดในยุคนี้เห็นจะเป็นโซเชียลมีเดีย เพราะ นอกจากจะทำให้เราสามารถอัพเดทข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วแล้ว ยังทำให้การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เป็นไปได้อย่างง่ายดาย รวมทั้งยังสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ และยังมี ประโยชน์อีกนานับประการที่เราได้รับจากการใช้งานโซเชียลมีเดียในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยแอมแบคโพลล์ในปี 2555 พบว่าตัวเลขของประชากรไทย ผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียมีเปอร์เซ็นต์เพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ปี ซึ่งตัวเลขเหล่านี้มีผลต่อทั้งทางด้านพฤติกรรม และไลฟ์สไตล์ของผู้ใช้งานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งพฤติกรรมการเสพติดโซเชียลมีเดียหรือเสพติดหน้าจอ เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์นี้ เมื่อมากไปนอกจากจะส่งผลเสียต่อทางด้านสุขภาพแล้ว ยังทำให้สมรรถภาพ การในการทำงานแย่ลง อีกทั้งยังอาจส่งผลไปถึงการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ งานวิจัย ของดร.อีแธน ครอส จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกนสหรัฐอเมริกาพบว่าโซเชียลมีเดียเช่น Facebook และ Twitter สามารถทำให้คนเรารู้สึกเป็นทุกข์ได้ เนื่องจากเราจะเปรียบเทียบชีวิตเรากับเพื่อน ๆ ใน โซเชียลตลอดเวลา และบางครั้งก็นำมาซึ่งอารมณ์และความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจนำไปสู่ความรู้สึกเศร้าได้

ดิจิทัล ดิทัอกซ์ เป็นโปรแกรมการฟื้นฟูอาการเสพติดเทคโนโลยีที่มีหลายวิธีการให้เลือก โดย โปรแกรมนี้จะเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ในแบบองค์รวม ทั้งพฤติกรรมทางกายไปพร้อมๆ กับการ ปรับภาวะจิตใจภายใน และจากผลกระทบข้างต้น จึงเป็นที่มาของโครงการดิจิทัล ดิทัอกซ์ แคมป์ แอน ริสอร์ท เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อน รวมทั้งเป็นพื้นที่สำหรับสร้างเสริมปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้คน สิ่งแวดล้อม รอบตัว รวมทั้งตัวเองในการลดทอนพฤติกรรมดังกล่าว และสร้างแรงบันดาลใจเพื่อสร้างสมดุลใหม่ให้กับ ชีวิต

เหตุผลสนับสนุนโครงการ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เติบโตอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้มีผู้ใช้งานอย่าง กว้างขวาง แต่ใน ขณะเดียวกันผู้ใช้งานบางกลุ่มกลับได้รับผลกระทบจากการใช้งานในปริมาณที่มากเกินไป และส่งผลเสียต่อ ด้านต่าง ๆ ในชีวิต โครงการนี้จึงเป็นสถานที่ที่จะปรับเปลี่ยน และลดทอนพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อสร้าง สมดุลและปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับตนเอง ผู้อื่น รวมทั้งกับเครื่องมือสื่อสารในระยะยาว อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ สำหรับสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ที่มีพฤติกรรมดังกล่าวได้มีโอกาสทำกิจกรรมสร้างสรรค์อย่างอื่นแล้วนำไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ต่อไปได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้เสพติดโซเซียลมีเดีย แล้วนำไปสู่การออกแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการประเภทเสนอแนะ ที่มีลักษณะเฉพาะในการลดทอนและสร้างสมดุลใหม่ให้กับพฤติกรรมดังกล่าว
2. เพื่อสร้างความกลมกลืนระหว่างสถาปัตยกรรมภายใน สถาปัตยกรรม และภูมิสถาปัตยกรรมที่เอื้อต่อกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในโครงการ
3. เพื่อเป็นโปรแกรมทางเลือกสำหรับการพักผ่อน และส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวในบริเวณใกล้เคียง

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

1. นักท่องเที่ยวที่มีความสนใจในโปรแกรมดิจิทัลที่ทอล์คซ์ ช่วงอายุ 20-35 ปี
2. กลุ่มคนวัยทำงาน หรือองค์กร

ผลและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่เสพติดโซเซียลมีเดีย และการวางโปรแกรมเพื่อบำบัดพฤติกรรมดังกล่าว
2. ได้เข้าใจพฤติกรรมของผู้เสพติดโซเซียลมีเดีย เพื่อนำไปสู่การออกแบบสถาปัตยกรรมภายในที่มีบรรยากาศเหมาะสมในการทำกิจกรรมเพื่อบำบัดและสามารถตอบสนองความต้องการของผู้มาใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงและสามารถนำเสนอข้อมูล แนวทางการแก้ปัญหาแก่ผู้ที่มีความสนใจที่จะนำไปศึกษาต่อได้

คำนำ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน สาขาวิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2558 เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับโครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ ดิจิทัล ดีท็อก แคมป์

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ ดิจิทัล ดีท็อก แคมป์ เป็นโครงการเสนอแนะ เพื่อกลุ่มบุคคลที่มีพฤติกรรมเสพติดโซเชียล มีเดีย ทั้งนี้เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เติบโตอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้มีผู้ใช้งานอย่างกว้างขวาง แต่ในขณะเดียวกันผู้ใช้งานบางกลุ่มกลับได้รับผลกระทบจากการใช้งานในปริมาณที่มากเกินไป และส่งผลเสียต่อด้านต่าง ๆ ในชีวิต โครงการนี้จึงเป็นสถานที่ที่จะปรับเปลี่ยนและลดทอนพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อสร้างสมดุลและปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับตนเอง ผู้อื่น รวมทั้งกับเครื่องมือสื่อสารในระยะยาว อีกทั้งยังเป็นพื้นที่สำหรับสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ที่มียุติกรรมดังกล่าวได้มีโอกาสทำกิจกรรมสร้างสรรค์อย่างอื่นแล้วนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ต่อไป

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้เวลาในการจัดทำในปีการศึกษา 2558 ข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมมาจึงเป็นข้อมูลที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างได้รับการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมไปแล้วบ้าง ดังนั้นหากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำต้องขออภัย ณ ที่นี้ด้วย ผู้จัดทำหวังอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสามารถทำประโยชน์ให้กับการศึกษาทางด้านนี้ต่อไปไม่มากนัก

นางสาววรรณลีลา ชูสกุล

10 เมษายน 2559

กิตติกรรมประกาศ

ช่วงทำ thesis มีหลายเรื่องให้เราต้องซึ้งน้ำหนักรและตัดสินใจบ่อยๆ บางเรื่องมีเวลาให้เตรียมตัว แต่บางเรื่องก็รวดเร็วเกินไป อาจเป็นช่วงเวลาที่มีความเปลี่ยนแปลง และมีเรื่องให้ต้องปรับตัวมากที่สุด ขอขอบคุณทุกคนที่อยู่ในช่วงเวลานี้ ขอขอบคุณมาก ๆ

- ขอขอบคุณอาจารย์เตี้ย advisor ที่หาเวลาเจอได้ไม่บ่อยนัก แต่ทุกครั้งที่ได้ตรวจแบบ อาจารย์จะเต็มที่และย้ำจุดยืนให้เสมอ
- ขอขอบคุณพี่เต้ ขอขอบคุณไอเดียเท่ ๆ หลายอย่างและคอยเป็นที่ปรึกษาบติความนามธรรมให้ออกมาเป็นรูปธรรมกับวรรณมาตลอด
- ขอขอบคุณสายรหัส 56 พี่ก้อย พี่บั้ง ปูเป้ ฟิน น้องไอค์ น้องแผน ขอขอบคุณที่ช่วยคิด ช่วยตัดสินใจ ช่วยทำ จนมันออกมาเป็นรูปเป็นร่าง ขอขอบคุณมาก ๆ พี่วิภาวีกกับน้องปูเปิ้ลิตาที่อยู่ข้าง ๆ คอยเข้าใจและเป็นทีปรึกษาในหลาย ๆ เรื่อง รู้สึกดี และอุ่นใจมาก ขอโทษเป้ที่ขอบหมดแรงหลับไปก่อนบ่อย ๆ แล้วก็ขอบคุณที่เป็นภาระให้หลายเรื่องเลย
- ขอขอบคุณโยกับปลาย โครหัสที่ฟังพาได้ตลอด ตั้งแต่ปี 1 จนเรียนจบ และน้องๆในสายที่ช่วยเมาร์ทเพลทจัดการหลาย ๆ อย่างให้ตอนเราที่ไม่อยู่
- ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อนเก่า เพื่อนสน.5 บุษผิงบุชชาย ทุกคนที่คอยถามไถ่ ทุกกำลังใจ ทุกความช่วยเหลือ ทุกการพูดคุย เราารู้สึกดีและรู้สึกขอบคุณมากจริง ๆ
- ขอขอบคุณพี่เจ๊กที่เป็นกำลังใจให้ตลอด และเป็นสติให้เราในหลาย ๆ ครั้ง
- ขอขอบคุณครอบครัวที่เป็นแรงผลักดันสำคัญและกำลังใจที่ดีมาตลอดชีวิตแม้จะมีเรื่องราวหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้น แต่นั่นยิ่งทำให้รู้สึกว่าจะยอมแพ้ตอนนี้ไม่ได้นะ ความจริงแล้วจะตอนไหนเราก็กยอมแพ้ไม่ได้นั่นแหละ ต้องสู้ ๆ ต่อไป พ่อคงอยากบอกอย่างงั้นมากกว่า

บางอย่างไม่อย่ากรู้สึก หลายเหตุการณ์ไม่อย่ากให้เกิดขึ้น แต่ก็ต้องขอบคุณทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา ทดสอบเราในช่วงเวลานี้ มันไม่่ง่ายเท่าไรเลย แต่ถ้ามันง่าย เราก็คงไม่ได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นเลย เหมือนกัน ขอขอบคุณทุกคนที่อยู่กับเราในช่วงเวลานี้ ขอขอบคุณตัวเองที่ผ่านมันมาได้.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	
คำนำ	
กิตติกรรมประกาศ	
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ประวัติความเป็นมา และความเป็นมาของโครงการ	1
1.1.1 เหตุผลสนับสนุนโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ	2
1.4 ผลและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.5 ตำแหน่งที่ตั้งของโครงการ	3
1.5.1 ลักษณะพึงประสงค์ของที่ตั้งโครงการ	3
1.5.2 สภาพแวดล้อมของที่ตั้งโครงการ	3
1.5.3 การเข้าถึงโครงการ	4
1.6 ลักษณะของอาคาร	5
1.7 องค์ประกอบของโครงการ	8
1.8 ขอบเขตของโครงการและขอบเขตของวิทยานิพนธ์	9
บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไป และกรณีศึกษาเปรียบเทียบ	
2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ	11
2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกิจกรรมค่าย	11
2.1.2 องค์ประกอบของโครงการ	13
2.1.3 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปลา	14
2.1.4 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ	16
2.1.5 ข้อมูลการนั่งสมาธิ	18
2.1.6 ระบบในอาคารที่มีผลต่อการออกแบบภายใน	21
2.1.6.1 ระบบแสงสว่าง	21
2.1.6.2 ระบบเสียงและการควบคุม	24
2.1.6.3 ระบบปรับอากาศและการหมุนเวียนอากาศ	26
2.1.6.4 ระบบรักษาความปลอดภัยและอัคคีภัย	29

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
2.1.7 การใช้สีภายในโครงการ	30
2.1.8 วัสดุที่ใช้ในโครงการ	30
2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ	34
2.2.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโปรแกรมดิจิทัล ดีทีออกซ์	34
2.2.2 องค์ประกอบของโปรแกรมดิจิทัล ดีทีออกซ์	35
2.2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียในประเทศไทยในปัจจุบัน	36
2.2.4 ข้อมูลผลกระทบที่เกิดจากการใช้งานโซเชียลมีเดีย	40
2.2.5 ข้อมูลเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	41
2.2.6 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี	43
2.3 โครงการเปรียบเทียบ	47
2.3.1 กรณีศึกษาที่ 1 DIGITAL DETOX , USA	47
2.3.2 กรณีศึกษาที่ 2 DIGITAL DETOXING , UK	48
2.3.3 กรณีศึกษาที่ 3 UNPLUGGED WEEKEND , UK	49
2.3.4 กรณีศึกษาที่ 4 ABSOLUTE YOGA , THAILAND	50
2.3.5 กรณีศึกษาที่ 5 THAI PLUM VILLAGE , THAILAND	51
2.3.6 กรณีศึกษาที่ 6 สวนไทรโยครีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี	52
2.3.7 กรณีศึกษาที่ 7 หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน จังหวัดสระบุรี	53
2.3.8 กรณีศึกษาที่ 8 กลุ่มอาคารสถาบันอาศรมศิลป์ กรุงเทพมหานคร	54
2.3.9 ตารางเปรียบเทียบ	55
บทที่ 3 การศึกษาพฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย	
3.1 การศึกษาประเภทของผู้เข้าใช้โครงการ	56
3.1.1 ผู้ให้บริการ	56
3.1.1.1 สายการบริหารและอัตรากำลัง	56
3.1.2 ผู้รับบริการ	57
3.2 การศึกษาพฤติกรรมของผู้เข้าใช้โครงการ (User Behavior)	57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การออกแบบ	
4.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ	60
4.1.1 ลักษณะพึงประสงค์ของที่ตั้งโครงการ	60
4.1.2 ที่ตั้งและการเข้าถึง	60
4.1.3 ขอบเขตพื้นที่และสภาพแวดล้อมของโครงการ	61
4.1.4 วิเคราะห์ที่ตั้ง	62
4.2 การวิเคราะห์อาคารของโครงการ	62
4.3 ตารางวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์แบบต่างๆ	63
4.3.1 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ (Relation Matrix) และ ค่าความสัมพันธ์แบบต่อเนื่อง (Bubble Diagram)	63
4.3.2 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ใช้สอยในอาคาร (Area Requirement)	64
4.3.3 ตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบขนาดพื้นที่ (Pie Chart)	66
4.3.4 ตารางความสัมพันธ์ของการใช้พื้นที่ (Functional Diagram)	67
4.3.5 การแบ่งพื้นที่ใช้สอยส่วนต่างๆในโครงการ (Zoning)	67
บทที่ 5 รายละเอียดผลงานการออกแบบ	
5.1 แนวความคิดในการออกแบบ (Conceptual Design)	69
5.2 แผนผังอาคาร (Lay-out Plan)	70
5.3 รูปด้านอาคาร (Elevation)	75
5.4 ทรรศนียภาพของโครงการ (Perspective)	77
บรรณานุกรม	78

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ประวัติความเป็นมา และความเป็นมาของโครงการ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าในปัจจุบันเทคโนโลยีสร้างความสะดวกสบายให้ชีวิตเราเป็นอย่างมาก ทั้งในทางด้านอุตสาหกรรม การคมนาคม การสื่อสารต่าง ๆ ที่ใกล้ตัวเราที่สุดในยุคนี้เห็นจะเป็นโซเชียลมีเดีย เพราะนอกจากจะทำให้เราสามารถอัพเดทข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วแล้ว ยังทำให้การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเป็นไปได้อย่างง่ายดาย รวมทั้งยังสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ และยังมีประโยชน์อีกนานับประการที่เราได้รับจากการใช้งานโซเชียลมีเดียในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยแอมแบคโพลในปี 2555 พบว่าตัวเลขของประชากรไทยผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียมีเปอร์เซ็นต์เพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ปี ซึ่งตัวเลขเหล่านี้มีผลต่อทั้งทางด้านพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์ของผู้ใช้งานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งพฤติกรรมการเสพติดโซเชียลมีเดียหรือเสพติดหน้าจอเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์นี้ เมื่อมากไปนอกจากจะส่งผลเสียต่อทางด้านสุขภาพแล้ว ยังทำให้สมรรถภาพการทำงานแยกลง อีกทั้งยังอาจส่งผลไปถึงการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ งานวิจัยของดร.อีแรน คروس จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกนสหรัฐอเมริกาพบว่าโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook และ Twitter สามารถทำให้คนเรารู้สึกเป็นทุกข์ได้ เนื่องจากเราจะเปรียบเทียบชีวิตเรากับเพื่อน ๆ ในโซเชียลตลอดเวลา และบางครั้งก็นำมาซึ่งอารมณ์และความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจนำไปสู่ความรู้สึกเศร้าได้

ดิจิทัล ดีท็อกซ์ เป็นโปรแกรมการฟื้นฟูอาการเสพติดเทคโนโลยีที่มีหลายวิธีการให้เลือก โดยโปรแกรมนี้จะเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์แบบองค์รวม ทั้งพฤติกรรมทางกายไปพร้อมๆ กับการปรับภาวะจิตใจภายใน และจากผลกระทบข้างต้น จึงเป็นที่มาของโครงการดิจิทัล ดีท็อกซ์ แคมป์ แอน รีสอร์ท เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อน รวมทั้งเป็นพื้นที่สำหรับสร้างเสริมปฏิสัมพันธ์ที่ระหว่างผู้คน สิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมทั้งตัวเองในการลดทอนพฤติกรรมดังกล่าว และสร้างแรงบันดาลใจเพื่อสร้างสมดุลใหม่ให้กับชีวิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.1.1 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เติบโตอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ทำให้มีผู้ใช้งานอย่างกว้างขวาง แต่ในขณะเดียวกันผู้ใช้งานบางกลุ่มกลับได้รับผลกระทบจากการใช้งานในปริมาณที่มากเกินไป และส่งผลเสียต่อด้านต่าง ๆ ในชีวิต โครงการนี้จึงเป็นสถานที่ที่จะปรับเปลี่ยนและลดทอนพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อสร้างสมดุลและปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งกับตนเอง ผู้อื่น รวมทั้งกับเครื่องมือสื่อสารในระยะยาว อีกทั้งยังเป็นพื้นที่สำหรับสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ที่มีพฤติกรรมดังกล่าวได้มีโอกาสทำกิจกรรมสร้างสรรค์อย่างอื่นแล้วนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ต่อไปได้

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้เสพติดโซเชียลมีเดีย แล้วนำไปสู่การออกแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการประเภทเสนอแนะ ที่มีลักษณะเฉพาะในการลดทอนและสร้างสมดุลใหม่ให้กับพฤติกรรมดังกล่าว
2. เพื่อสร้างความกลมกลืนระหว่างสถาปัตยกรรมภายใน สถาปัตยกรรม และภูมิสถาปัตยกรรมที่เอื้อต่อกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในโครงการ
3. เพื่อเป็นโปรแกรมทางเลือกสำหรับการพักผ่อน และส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวในบริเวณใกล้เคียง

1.3 กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

1. นักท่องเที่ยวที่มีความสนใจในโปรแกรมดิจิทัลดีท็อกซ์ ช่วงอายุ 20-35 ปี
2. กลุ่มคนวัยทำงาน หรือองค์กร

1.4 ผลและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ที่เสพติดโซเชียลมีเดีย และการวางโปรแกรมเพื่อบำบัดพฤติกรรมดังกล่าว
2. ได้เข้าใจพฤติกรรมของผู้เสพติดโซเชียลมีเดีย เพื่อนำไปสู่การออกแบบสถาปัตยกรรมภายในที่มีบรรยากาศเหมาะสมในการทำกิจกรรมเพื่อบำบัดและสามารถตอบสนองความต้องการของผู้มาใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงและสามารถนำเสนอข้อมูล แนวทางการแก้ปัญหาแก่ผู้ที่มีความสนใจที่จะนำไปศึกษาต่อได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5 ตำแหน่งที่ตั้งของโครงการ

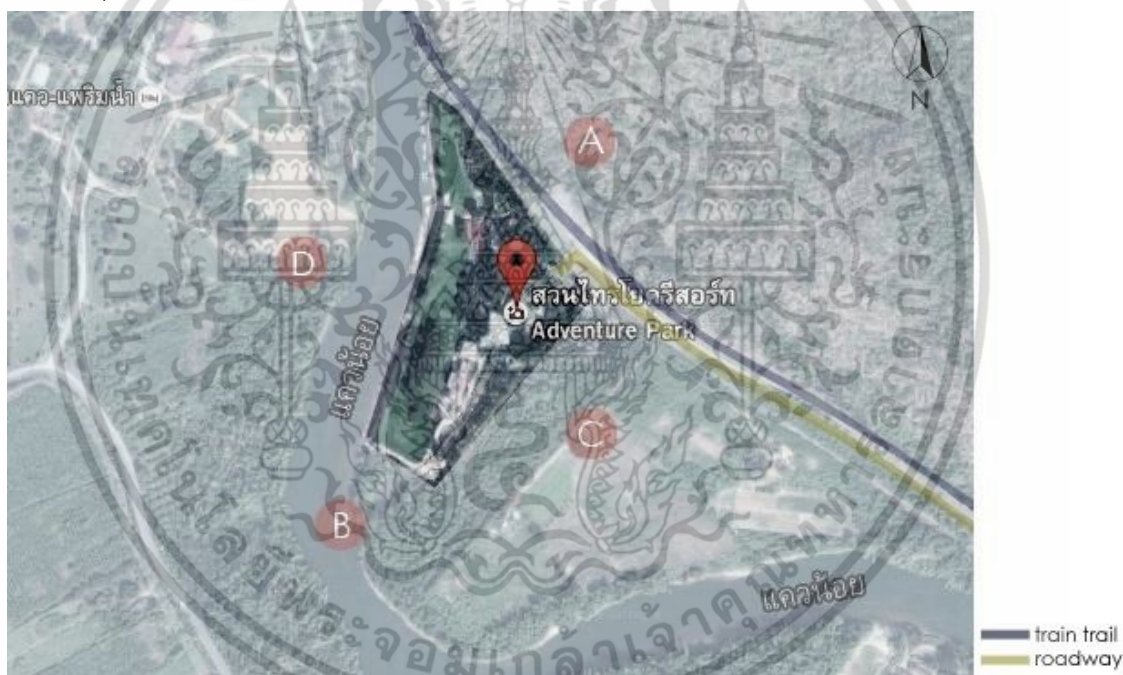
1.5.1 ลักษณะพึงประสงค์ของที่ตั้งโครงการ

การเลือกที่ตั้งโครงการได้พิจารณาโดยใช้จุดประสงค์ของโครงการเป็นหลัก โดยเลือกให้อยู่ในพื้นที่ต่างจังหวัดที่ไม่ไกลจากกรุงเทพมหานครมากนัก การคมนาคมและการเข้าถึงโครงการ มีหลายทางเลือก และเดินทางมาโดยง่ายทั้ง บริการสาธารณะและสามารถเดินทางมาด้วยรถส่วนตัวได้ มีสภาพแวดล้อมและขนาดพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับทำกิจกรรมภายในโครงการ มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เพื่อให้เหมาะกับกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกอาคาร หลบความวุ่นวายจากสังคมเมือง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

1.5.2 สภาพแวดล้อมของที่ตั้งโครงการ

บริเวณริมแม่น้ำแควน้อย สวนไทรโยครีสอร์ท Adventure Park

อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ใกล้โค้งมรณะถ้ำกระแซ หรือสะพานรถไฟสายมรณะของกาญจนบุรี

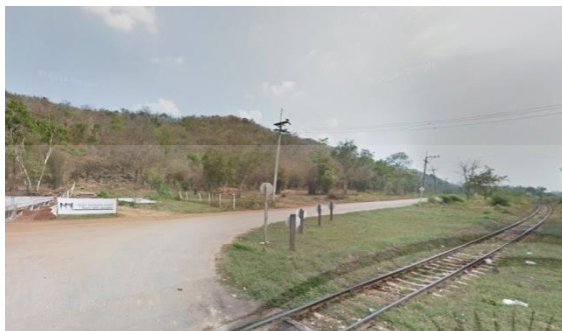


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาณาเขต

A ทิศเหนือ

เป็นทางเข้าโครงการ รอบ ๆ เป็นป่าไม้
มีถนนและทางรถไฟสายมรณะตัดผ่าน



B ทิศใต้

ติดกับแม่น้ำแควน้อย อีกฝั่งเป็นวิวป่าไม้



C ทิศตะวันออก

พื้นที่ว่าง ที่ดินเปล่า



D ทิศตะวันตก

ติดแม่น้ำแควน้อย



1.5.3 การเข้าถึงโครงการ

ที่ตั้งห่างจากกรุงเทพมหานคร 165 กิโลเมตร ห่างจากตัวเมืองกาญจนบุรี 40 กิโลเมตร
สามารถเข้าถึงโครงการได้หลายวิธีดังนี้

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพมหานครขับรถตามทางหลวงหมายเลข 323 เข้าสู่ตัวเมืองกาญจนบุรี แล้วขับต่อไป
ทางอำเภอไทรโยค จนถึงสี่แยกบ้านเก่า 15 กิโลเมตร เลี้ยวซ้ายที่สามแยกปราสาทเมืองสิงห์แล้วขับรถ
ตรงไปจากสามแยก มา 3 กิโลเมตร จะเจอป้ายบอกทางเขียนว่าเลี้ยวซ้ายไปสะพานถ้ากระแซ ไปทาง
รถไฟสายมรณะ ไปสวนไทรโยค รีสอร์ท เลี้ยวซ้ายที่สามแยกนี้ขับรถข้ามทางรถไฟมา 500 เมตร (ผ่าน
โรงเรียนวังสิงห์) จะเจอสี่แยกตรงกลางหมู่บ้านวังสิงห์ให้เลี้ยวขวาแล้วขับตรงจนสุดทางจะเจอที่ตั้ง

รถไฟ

จากกรุงเทพมหานครมีรถไฟสายสถานีธนบุรี - น้ำตก ที่แล่นผ่านหน้าที่ตั้ง โดยสามารถลงได้ที่
สถานีถ้ากระแซและเดินต่อเข้ามาภายในโครงการได้เลย โดยใช้เวลาเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง 30

นาที เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6 ลักษณะอาคาร

กลุ่มอาคารของสถาบันอาศรมศิลป์

พื้นที่อาคารโดยประมาณ 2050 ตร.ม.

ที่ตั้งอาคาร 9/13 หมู่ 5 ซอย 33 พระราม 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ



ลักษณะอาคาร

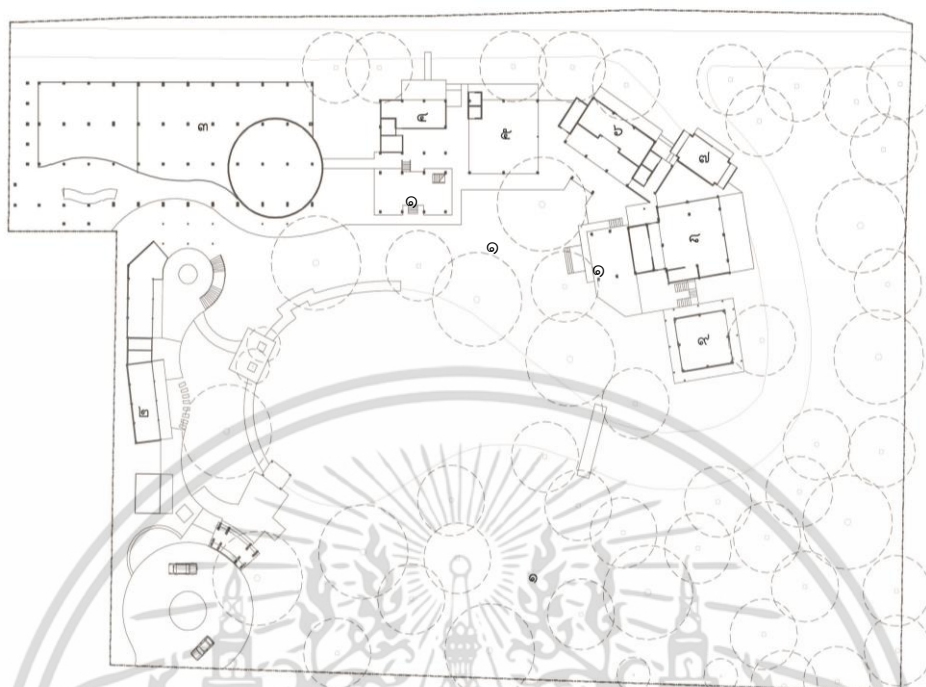
เป็นงานพื้นที่ร่วมสมัย แยกเป็นเรือนหลายหลัง มีความรู้สึกเหมือนอยู่ในหมู่บ้าน ที่อยู่สอดคล้องกับธรรมชาติโดยรอบทั้งต้นไม้ บ่อน้ำ มี community space เป็นพื้นที่ที่เชื่อมคนเข้าหากัน เชื่อมคนเข้าหาธรรมชาติ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนที่ส่งเสริมหัวใจของโครงการ คือ การมีส่วนร่วมของชาวอาศรมศิลป์ที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรมองค์กรควบคู่ไปกับการเติบโตของอาคาร

สภาพแวดล้อมโครงการ

พื้นที่โดยรอบประกอบด้วย โรงเรียนรุ่งอรุณ หมู่บ้านเฮา หมู่บ้านร่มไม้ชายคลอง ซึ่งล้วนแต่มีแนวความคิดที่คล้ายกันคือ มีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาพื้นถิ่น อันจะนำพาชีวิตไปสู่สันติสุข มีการเชื่อมต่อและอยู่กันอย่างกลมกลืนดังเช่น “คนกันเอง” ด้วยเหตุนี้การเกิดขึ้นของอาศรมศิลป์จึงเหมือนเป็นการปลูกต้นไม้ชนิดเดียวกัน ลงในพื้นที่เดียวกัน มีความกลมกลืนและสอดคล้องกับบริบทโดยรอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผังบริเวณและผังพื้นที่ 1

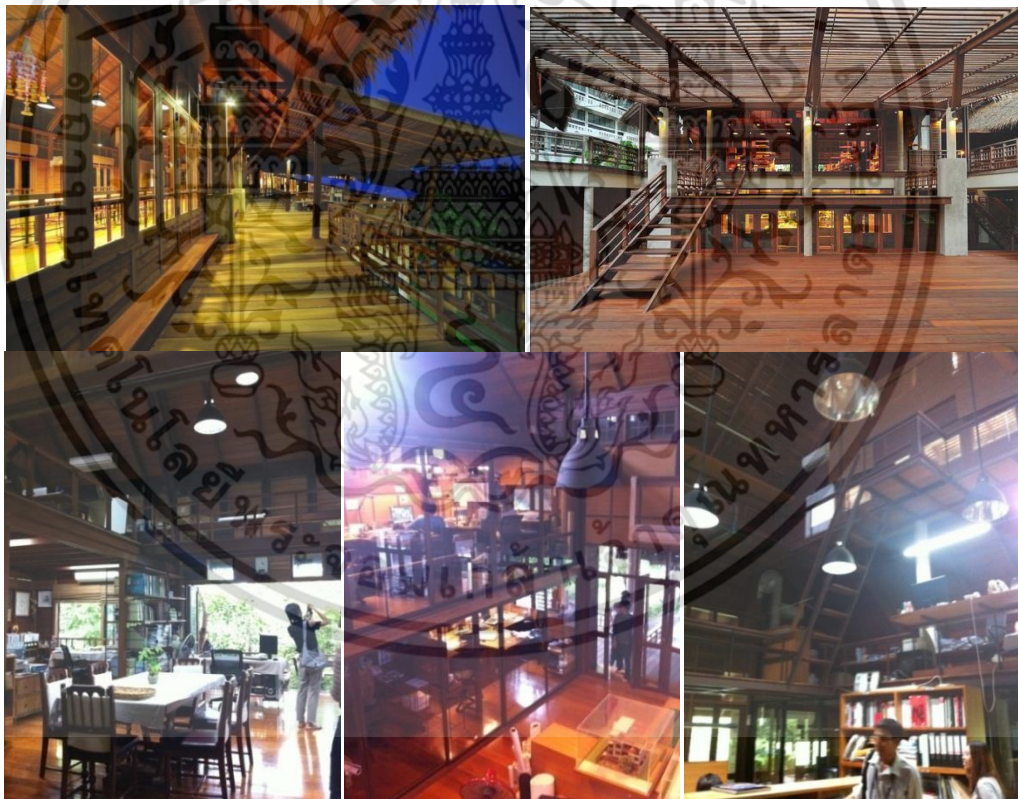


1. สวนป่าและลานพระ
2. แกลอรีไม้ไฟแสดงงานศิลปะ(เฟส 2)
3. ศูนย์บริการวิชาการ(เฟส 2)
4. ห้องทำงานฝ่ายธุรการ
5. ห้องสมุด
6. สตูดิโอปฏิบัติการทำหุ่นจำลอง
7. สตูดิโอถอดรหัส
8. สตูดิโอถอดรหัส
9. ห้องอธิการบดี
10. ชานชุมชน
11. ชานชุมชน
12. ลานใจบ้าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ลักษณะภายนอกอาคาร



ลักษณะภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.7 องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบของโครงการ
1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้เสพติดโซเซียลมีเดีย แล้วนำไปสู่การออกแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการประเภทเสนาอเนาะ ที่มีลักษณะเฉพาะในการลดทอนและสร้างสมดุลใหม่ให้กับพฤติกรรมดังกล่าว	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมเพื่อพัฒนาและสร้างสมดุลสุขภาพกายและจิต - ให้คำปรึกษา ข้อมูลและแนวทางแก่ผู้สนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - โถงต้อนรับ - โถงพักคอย - ลานกิจกรรม - ห้องสมุด - พื้นที่สำหรับเวิร์คชอปดิจิทัลดีท็อกซ์ ทั้งภายนอกและภายในอาคาร เช่น สปา โยคะ เวิร์คชอปงานศิลปะ นั่งสมาธิ - พื้นที่ให้ข้อมูลโปรแกรมของโครงการ
2. เพื่อสร้างความกลมกลืนระหว่างสถาปัตยกรรมภายใน สถาปัตยกรรมและภูมิสถาปัตยกรรมที่เอื้อต่อกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในโครงการ	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาและสร้างสมดุลสุขภาพกายและจิต ทั้งภายในและนอกอาคาร 	<ul style="list-style-type: none"> - ลานกิจกรรม - กิจกรรมแอดเวนเจอร์ส่วนเอ้าท์ดอร์
3. เพื่อเป็นโปรแกรมทางเลือกสำหรับการพักผ่อน และส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวในบริเวณใกล้เคียง	<ul style="list-style-type: none"> - พักผ่อน ทำกิจกรรมและท่องเที่ยวบริเวณใกล้เคียง 	<ul style="list-style-type: none"> - พื้นที่ส่วนพักผ่อน - ห้องพักรับรอง - ส่วนให้บริการข้อมูลการท่องเที่ยวบริเวณใกล้เคียง - พื้นที่บริการอาหารและเครื่องดื่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.8 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต
1. ส่วนบริการ		
1.1 ส่วนบริการสาธารณะ		
- ส่วนประชาสัมพันธ์	•	•
- ส่วนโถงทางเข้าออก	•	•
- ห้องน้ำและโทรศัพท์สาธารณะ	•	•
- ส่วนบริการร้านอาหารและเครื่องดื่ม	•	•
- ส่วนที่จอดรถ	•	
- ส่วนทางสัญจรนอกอาคารและบริการ	•	•
- ส่วนลานกิจกรรมนอกอาคารและพื้นที่สวน	•	•
1.2 ส่วนบริการอาคาร		
- ส่วนรักษาและบำรุงอาคารสถานที่	•	
- ส่วนดูแลและบำรุงงานระบบ	•	
- ส่วนรักษาความปลอดภัย	•	
- ส่วนซ่อมบำรุง	•	
- ส่วนคลังอุปกรณ์	•	
2. ส่วนดิจิทัล ดีทีเอกซ์		
- ส่วนโถงต้อนรับ	•	•
- ส่วนโถงพักคอย	•	•
- ส่วนสำนักงาน	•	
- ส่วนกิจกรรม analog art , craft	•	•
- ส่วน mindfulness , yoga , meditation	•	•
- ส่วน workshop	•	•
- ส่วน spa	•	•
- ส่วน sport and outdoor activitie	•	•
- ส่วนห้องสมุด	•	•
- ส่วนลานกิจกรรม	•	•
3. ส่วนห้องพัก		
- ห้องพัก	•	•

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้ซึ่งงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้เข้าไปใช้ประโยชน์ที่นอกเหนือจากนี้
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต
4. ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม		
- ส่วนบริการอาหาร	•	•
- ห้องเตรียมอาหารและพื้นที่ครัว	•	
- เคาน์เตอร์เครื่องดื่ม	•	•
5. ส่วนสำนักงาน		
- ส่วนสำนักงานดำเนินการตามแผนก	•	
- ส่วนสำนักงานออกแบบสิ่งพิมพ์และสื่อมัลติมีเดีย	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายบริการ	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายธุรการ	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายการเงินและการบัญชี	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายประสานงาน	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายประชาสัมพันธ์	•	
- ส่วนสำนักงานฝ่ายการวิจัยและการวางแผน	•	
- ส่วนห้องรับรองผู้มาติดต่อ	•	
- ส่วนพักคอย	•	
รวมพื้นที่ทั้งหมด		
รวมพื้นที่ออกแบบทั้งหมด		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลประกอบโครงการและโครงการเปรียบเทียบ

2.1 ข้อมูลทั่วไปของโครงการ

2.1.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกิจกรรมค่าย

กิจกรรมค่ายเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ริเริ่มทำและทำกันอย่างต่อเนื่องมานับร้อยปี เริ่มจากการไปเปลี่ยนบรรยากาศด้วยการออกไปพักผ่อนนอกบ้านธรรมดา แล้วมีการคิดเกมการเล่น คิดแต่งเพลงมาร้องรำกันให้ครื้นเครงเพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ ต่อมาก็นำรูปแบบกิจกรรมนั้น มาจัดเป็นค่ายแล้วมาปรับใช้ในการจัดการเรียนรู้ อันมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่มีการมีพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ จากการรวบรวมประสบการณ์การ โดยแต่ละค่ายล้วนแล้วแต่มีเป้าหมายในการพัฒนาและส่งเสริมทักษะกระบวนการ การทางการคิด วิเคราะห์ หรือสังเคราะห์ จากประสบการณ์จริง ที่แตกต่างกัน และเมื่อได้ทำการประเมินก็สามารถเห็นผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นได้ในเวลาสั้นๆ

การจัดค่ายสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. ค่ายประเภทกิจกรรมวิชาการ

ค่ายประเภทกิจกรรมวิชาการ เป็นกิจกรรมที่แตกต่างจากการเรียนในหลักสูตรปกติ กล่าวคือกิจกรรมมีความน่าสนใจ สนุก ทำหาย มีความอิสระทางความคิด เปิดโอกาสให้ปฏิบัติมากที่สุดและผู้เข้าค่ายทุกคนได้แสดงออกถึงศักยภาพของตน อย่างไม่เต็มที่ ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. มีการกำหนดวัตถุประสงค์และแนวปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม
2. บูรณาการวิชาการกับชีวิตจริง ให้ผู้เข้าค่ายได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิตและสนุกสนานกับการใฝ่รู้ใฝ่เรียน
3. เน้นการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เป็นเรื่องราวที่เป็นปัญหาสำคัญของสังคมในปัจจุบัน โดยใช้ชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้
4. เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าค่ายมีโอกาสใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระและได้รับประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติ
5. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ให้ผู้เข้าค่ายรู้จักคิดและสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้
6. ใช้แหล่งเรียนรู้ในชุมชนเป็นแหล่งค้นคว้า ผู้เข้าค่ายแสวงหาคำตอบจากการสังเกต สัมผัส รับรู้เกิดความเข้าใจ โดยมีกิจกรรม/ใบงาน มอบหมายให้แต่ละคนหรือกลุ่มย่อยไปค้นหาคำตอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ใช้กระบวนการกลุ่มในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ฝึกให้คิดวิเคราะห์
สร้างสรรค์ จินตนาการที่เป็นประโยชน์และสัมพันธ์กับวิถีชีวิต

8. มีการประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยวิธีที่หลากหลายและสอดคล้องกับ
กิจกรรมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

2. ค่ายประเภทกิจกรรมนันทนาการ

การจัดค่ายพักแรมและกิจกรรมนันทนาการเป็นของคู่กัน การที่คนจำนวนมากไปอยู่ร่วมกันเป็นเวลา
หลายวันหลายคืน และมีกิจกรรมหลักที่จะต้องทำให้เสร็จในเวลาจำกัด กิจกรรมที่ช่วยได้ดีที่สุด ก็คือ
กิจกรรมนันทนาการนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดแล้ว กิจกรรมนันทนาการ ยังช่วยสร้างเจตคติที่ดี
ต่อการอยู่ค่ายไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาหรือกระบวนการ ช่วยฝึกให้มีวินัย ความมีน้ำใจ ความเสียสละ ความอดทน
ความสนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก ความสามัคคีและความเป็นผู้นำ ผู้เข้าค่ายจะมีความรู้สึกระประทับใจมาก
น้อยเพียงใดในการอยู่ค่าย ขึ้นอยู่กับการจัดกิจกรรมนันทนาการ หากได้มีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมแล้ว ผู้เข้า
ค่ายจะเกิดความประทับใจต่อการอยู่ค่าย กิจกรรมนันทนาการในค่ายปฏิบัติการง่ายๆ ง่ายๆ ง่ายๆ กำหนด
ไว้ 6 ประเภทได้แก่

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรม
2. กิจกรรมเสริมประสบการณ์การเรียนรู้
3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
4. กิจกรรมประกอบเพลง
5. กิจกรรมวอล์คแรลลี่ (Walk rally)
6. กิจกรรมรอบกองไฟ

ความแตกต่างระหว่างค่ายสองประเภท

1. ค่าย ประเภทกิจกรรมวิชาการต้องใช้ทักษะความคิด จะมีการกำหนดจุดประสงค์การทำงานอย่าง
ชัดเจนเป็นรูปธรรม เน้นการเรียนรู้และปฏิบัติจากชีวิตจริงให้ผู้เข้าค่ายรู้จักคิดและสามารถนำ เอาความรู้ที่
ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ค่าย ประเภทกิจกรรมนันทนาการ จะเน้นในเรื่องการนันทนาการ จะช่วยให้เกิดความสุขสนทนา
ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อย ตลอดจนเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างมิตรภาพช่วยให้มีความความรักและสามัคคี
การจัดลานกิจกรรมกลางแจ้ง

การจัดลานกลางแจ้งโดยทั่วไปควรมีลักษณะเป็นพื้นที่โล่งสำหรับทำกิจกรรมโดยขนาดของลานจะ
ขึ้นกับกิจกรรมนั้นๆ และขึ้นกับจำนวนคนที่จะใช้ โดยส่วนใหญ่ลานกลางแจ้งควรตั้งอยู่ในส่วนที่สังเกตเห็นได้
ง่าย สามารถมองได้รอบเหมือนกับเป็นศูนย์กลาง

บรรยากาศรอบๆ ลานกลางแจ้งควรปลูกประดับด้วยพรรณไม้เพื่อความร่มรื่นและสร้างร่มเงาให้แก่
ลาน วัสดุที่ใช้ควรเป็นวัสดุที่ทนทาน สามารถล้างและทำความสะอาดได้ง่าย เช่น หิน หรือกระเบื้อง ที่ใช้
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภายนอกอาคารต่างๆ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีการใช้งานบ่อยต้องมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมตลอดเวลา ควรที่
เก็บของเก็บอุปกรณ์อยู่ในบริเวณใกล้เคียงด้วย

2.1.2 องค์ประกอบของโครงการ

ที่พักตากอากาศ คือที่พักที่อยู่ตามสถานที่ท่องเที่ยวที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติอยู่ในบริเวณที่มีภูมิ
ประเทศสวยงามอากาศดีเช่นชายทะเลภูเขาในป่าที่มีธรรมชาติงดงามเป็นต้นเพื่อบริการในด้านที่พักและบริการ
ด้านพักผ่อนหย่อนใจแก่ผู้มาพักผ่อนจริงๆ ดังนั้นที่พักตากอากาศจะต้องมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจาก
โรงแรมหรือรีสอร์ทประเภทอื่นๆ ในหัวข้อต่างๆดังต่อไปนี้คือ

ลักษณะทำเลที่ตั้ง

1. ที่พักตากอากาศจะตั้งอยู่ในทำเลที่มีภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อนแวดล้อมด้วยธรรมชาติ
ที่สวยงามเช่นภูเขา,ทะเล, แม่น้ำ,ป่าไม้,ทะเลสาบ เป็นต้น

2. บรรยากาศของที่พักตากอากาศเป็นบรรยากาศที่บริสุทธิ์ต้องไม่มีสิ่งรบกวนเช่นการจราจรความ
แออัดของตึกกรมอาคารอันก่อให้เกิดการรบกวนทางประสาทสัมผัสทางการมองเห็นและเสียง

สภาพแวดล้อม

1. ผู้มาพักจะต้องได้สัมผัสธรรมชาติให้มากที่สุดไม่ว่าจะเป็นอากาศที่บริสุทธิ์เช่นจากชายทะเลป่าเขา
สายลมแสงแดดซึ่งเป็นที่พอใจของผู้ที่มาพักดังนั้นการปรับอากาศจึงไม่จำเป็นมากนักอีกทั้งยังเป็นตัวปิดกั้น
ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอีกด้วย

2. กรณีของเสียงก็เช่นกันผนังของที่พักตากอากาศไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุกันเสียงเพราะผู้มาพักต้องการ
มาสัมผัสธรรมชาติอยู่แล้วไม่ว่าจะเป็นเสียงคลื่นลมน้ำตกเสียงสัตว์ป่าชุกชุกแว่นบางห้องที่จำเป็นเช่นไนต์คลับ
หรือสถานที่เต้นรำ เป็นต้น

3. ลักษณะของตัวอาคารต้องเข้ากับสภาพแวดล้อมไม่เป็นตัวทำลายธรรมชาติเช่นโรงแรมชายทะเล
ควรสร้างในแนวราบตามลักษณะของชายหาดหรือโรงแรมตามชายเขาควรมีการลดหลั่นของตัวอาคารให้เข้า
กับความลาดของเชิงเขา

4. การเน้นด้านมุมมองของผู้มาพักที่ที่พักตากอากาศจะต้องเน้นถึงข้อนี้เป็นพิเศษเช่นจัดให้มีระเบียง
ของห้องพักแขกเมื่อมาพักผ่อนและมีมุมมองและทิวทัศน์ที่ดีรวมทั้งส่วนอื่นๆของที่พักเช่นภัตตาคารและสระน้ำ
 ฯลฯจะต้องกลมกลืนสัมพันธ์กับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติอย่างเต็มที่และเหมาะสมกับการใช้สอยเหมือนการ
พักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติจริงๆ

ความต้องการพื้นฐานในที่พักตากอากาศ

1. ความสะดวกสบายแก่ผู้รับบริการเป็นสิ่งสำคัญทั้งทางด้านการให้บริการด้านสถานที่และความ
ปลอดภัย

2. ความต้องการด้านที่พักที่สวยงามแสดงความสดชื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. มีพื้นที่ในการพักผ่อนที่มีความเป็นส่วนตัวเช่นที่พักและความเป็นสาธารณะเช่นโรงรับรอง
 4. ความต้องการด้านความสะอาดโดยเฉพาะห้องห้องน้ำ
 5. การติดต่อสื่อสารและการประชาสัมพันธ์ที่สะดวก
 6. ความต้องการด้านราคาที่พักนั้นเหมาะสมกับสิ่งที่ผู้รับบริการได้รับจากที่พักตากอากาศ
 7. ความต้องการความสะดวกด้านอาหารการกินทั้งการบริการในห้องพักและบริการนอกสถานที่ซึ่งทางที่พักตากอากาศควรคำนึงถึงอนามัยเป็นสำคัญ
 8. ที่เก็บเสื้อผ้าที่ต้องการแขวนและลินชัก
 9. เก้าอี้รองเท้าและเครื่องใช้ต่างๆตลอดจนของมีค่าเช่นโต๊ะแต่งตัวที่มีกุญแจเป็นต้น
 10. มีสิ่งอำนวยความสะดวกเช่นโทรทัศน์วิทยุ
 11. มีไฟฟ้าและแสงสว่างที่เพียงพอในพื้นที่ที่ต้องการ
- วัสดุและอุปกรณ์
1. การเลือกใช้วัสดุในการตกแต่งควรนำวัสดุที่บ่งบอกถึงความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้นมาใช้เพื่อความกลมกลืนระหว่างที่พักตากอากาศกับท้องถิ่น
 2. การเลือกใช้วัสดุควรคำนึงถึงผลในระยะยาวควรเลือกวัสดุที่ทนและเข้ากันได้กับสภาพแวดล้อมหรือการเลือกใช้วัสดุที่ทำความสะอาดง่ายจึงเป็นเรื่องดี
 3. ห้องน้ำและพื้นที่สำหรับชำระล้างร่างกายควรมีระบบสุขาภิบาลที่ดีทั้งการระบายอากาศและการกรองเพื่อแก้ปัญหาการอุดตันของท่อระบายน้ำ

2.1.3 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปา

Spa นั้นมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน "SanusPerAcqua" หมายถึงการมีสุขภาพดี ด้วยน้ำ (Health Through Water) ซึ่งก็คือการดูแลสุขภาพโดยใช้น้ำบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำแร่แช่น้ำร้อน การอบตัว และอบผิวด้วยไอน้ำ

รูป เช่น การสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย อาจเพิ่มความสดชื่นสดใสด้วยสีเขียวของใบไม้ หรือสีส้มสวยๆ ของดอกไม้

รส เช่นการรับประทานอาหารแบบ สปาเมนู ซึ่งนับว่าเป็นการบำบัดร่างกายวิธีหนึ่ง เช่น การรับประทานผัก ผลไม้ หรือแม้แต่การดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรอุ่นๆ อย่างเช่น น้ำขิง หรือชาเขียว เป็นต้น เครื่องดื่มเหล่านี้มีคุณสมบัติขับสารพิษที่ตกค้างภายในร่างกายได้

กลิ่นหอม เมื่อมีสีส้มสวยๆ ของดอกไม้และแสงตามมูมต่างๆ แล้ว ก็ต้องมีกลิ่นหอม ตามหลักการของ อโรมาเทอราพี (Aromatherapy) ด้วยเสียง จะใช้เสียงเพลงแบบที่ผู้บริการรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นเสียงธรรมชาติ จากคลื่นลม ทะเล เสียงลมพัดกิ่งไม้ ใบไม้ เสียงสายน้ำไหล เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สัมผัส โดยทั่วไปแล้วจะเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยที่นิยมนั้น เป็นการนวดแบบไทย แบบสวีดิช หรือการนวดโดยใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นพืชพรรณธรรมชาติที่สกัดออกมาในรูปแบบของน้ำมันหอม เช่น ลาเวนเดอร์ คาโมไมล์ น้ำมันโรสแมรี่ เป็นต้น

องค์ประกอบของสปา

ตามคำนิยามของ The International SPA Association (ISPA) สปาประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 10 ประการ ได้แก่

1. น้ำ (Water) สามารถนำไปใช้ได้หลายรูปแบบทั้งภายใน เช่น การดื่ม การกิน และภายนอก เช่น การอบ การแช่ หรือการนำมาเป็นส่วนประกอบในการบริการและการตกแต่งสถานที่
2. การบำรุง (Nourishment) เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพรและสารอาหารบำรุงต่าง ๆ
3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement, Exercise & Fitness) การเคลื่อนไหวในท่าทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ กัน สร้างความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มพลังงาน เช่น การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บริการห้องออกกำลังกาย
4. การสัมผัส (Touch) เช่น การนวดและการสัมผัสที่สื่อสารความรู้สึกต่างๆให้ความรู้สึกที่อบอุ่นผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย
5. Integration กิจกรรมสุขภาพที่บูรณาการความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างกาย ความคิด จิตใจ จิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม
6. ศาสตร์ด้านความงาม (Aesthetics) การบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการที่ใช้ผลิตภัณฑ์พืชพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่าง ๆ ที่มีผลกับร่างกายมนุษย์
7. สภาพแวดล้อม (Environment) สถานที่ตั้งประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การออกแบบตกแต่ง รูปแบบบรรยากาศดี ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
8. การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Art, Culture & Social) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สร้างความสุนทรีย์และประทับใจในเวลาที่ได้พักผ่อนและมีสังคมที่ดีกับมิตรสหาย
9. เวลา และจังหวะ (Time, Space, Rhythms) ตระหนักถึงการใช้เวลาและจังหวะชีวิตที่ได้ดูแลสุขภาพให้แก่ตนเอง มีเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพโดยสอดคล้องกับวงจรธรรมชาติ
10. ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation System) มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ

ประเภทของสปา

สปาความหมายตามพจนานุกรม แปลว่าน้ำแร่หรือที่พุดตาทากอากาศที่มีน้ำแร่แต่ชาวยุโรป ให้คำนิยามว่า การดูแลรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. สปาเพื่อการบำบัดร่างกายเน้นการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในระยะฟื้นฟูร่างกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.สปาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เน้นการส่งเสริมดูแลสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีความสนใจด้านการดูแลรักษาสุขภาพซึ่งกิจกรรมต่างๆ มุ่งหวังให้ผู้เข้าใช้บริการมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยการนำวิถีทางธรรมชาติมาใช้ เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารเพื่อสุขภาพ การฝึกจิตใจ เป็นต้น

จากการวิจัยของเฮล ฟิตเนส ไดนามิก อินช (HEALTH FITNESS DYNAMIC INC) หรือ HFD พบว่าเนื่องจากผลของสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางลบ ทำให้คนเกิดความเครียดในการดำรงชีวิต จึงต้องการสถานที่เพื่อเพิ่มความสุขและช่วยลดความเครียด โดยการใช้ธรรมชาติ อาหาร และ น้ำ ตลอดจนความสะดวกสบายในสปา และได้มีการแบ่งการจัดสปาออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

1. THE DESTINATION SPA คือสถานที่พักผ่อนที่คงรักษาสุขภาพธรรมชาติไว้และมีกิจกรรมอันประกอบไปด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพการบริการทางสุขภาพ เช่น การนวด การดูแลนอมนิ้วหน้าและ ผิวกาย
2. THE AMINITY SPA คือสถานที่พักผ่อนที่มีการแต่งเติมธรรมชาติ เสริมกิจกรรมและบริการอื่น ๆ เหมาะสำหรับกลุ่มบุคคลที่ต้องการพักผ่อน และ คลายความเครียด ในบรรยากาศที่สวยงามและมีความสะดวกสบาย จากการดูแลและการบริการ
3. THE DAY SPA โดยทั่วไปจะเน้นเกี่ยวกับความงามและการดูแลผิวพรรณ ซึ่งอาจพบสปาแบบนี้บริเวณสรรพสินค้าหรือตั้งแยกต่างหาก
4. CLUB SPAคือสถานที่บริการด้านความงามการออกกำลังกาย การดูแลร่างกายและผิวพรรณให้กับบุคคลเฉพาะที่เป็นสมาชิก เช่น HEALTH CLUB และ HOSPITAL WELLNESS CENTER
5. RESIDENTAL SPAคือสปาสำหรับกลุ่มผู้อาศัยในบริเวณ หรือสังคมเดียวกัน เช่นเจ้าของบ้านในละแวกเดียวกันเข้ามาใช้บริการเพื่อคลายเครียด และการพักผ่อนร่วมกัน

2.1.4 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ

โยคะ หมายถึง ร่างกาย จิตใจ และ ลมหายใจ การ ฝึกโยคะเป็นการรวมกายและใจเข้าด้วยกัน เหมือนกับการที่เรานั่งสมาธิให้ ต้องมีกายสงบแน่วแน่ และลมหายใจที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกายเรา เมื่อเรามีกายที่สมดุล มีจิตที่สงบนิ่งมั่นคง ก็จะช่วยยกระดับ จิตให้สูงขึ้นเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ การฝึกโยคะนั้นเราจึงต้องมีสติกับกายที่รู้อยู่ ตลอดเวลาจึงเกิดสมาธิผสานกับลมหายใจเข้าออกก่อให้เกิดเป็นสมาธิ เมื่อทำต่อไปเรื่อยๆ จะเกิดเป็นความสมดุลในร่างกาย เมื่อเราฝึกจนเกิดเป็นความสมดุลภายในร่างกาย และสมดุลระหว่างผู้อื่น หรือแม้แต่สมดุลกับสิ่งแวดล้อม จะเป็นผลดีกับเรานั้นคือโยคะจะ ช่วยพัฒนาจิตใจเราให้สูงขึ้น สามารถแยกแยะวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ และควบคุมจิตใจตัวเองได้

ประเภทของโยคะที่ใช้ในโครงการ

1. โยคะคู่ เป็นการออกกำลังกายโยคะที่ได้รับความนิยมจากประเทศเกาหลีใต้ โดยเป็นการออกกำลังกายพร้อมกันของคนสองคน ทำโยคะเป็นคู่ รักษาความสมดุลและความยืดหยุ่นในเวลาเดียวกัน ไม่เพียงแต่คู่รักเท่านั้นที่สามารถทำร่วมกันได้ แต่กับเพื่อนหรือครอบครัวก็สามารถทำร่วมกันได้เช่นเดียวกัน ถือเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานไม่น่าเบื่อและยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอีกด้วย



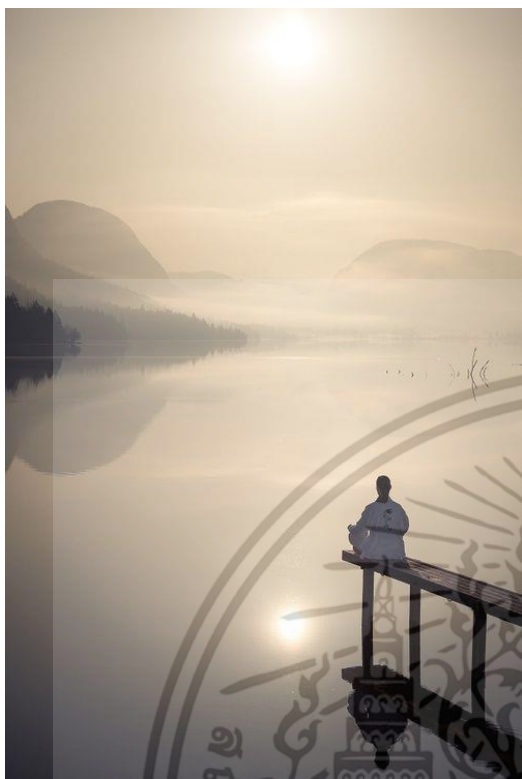
2. โยคะบอลหรือฟิตบอล (Fit Ball) เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการใช้พลังจากภายใน อันเป็นพลังที่มีความอ่อนโยน นุ่มนวล เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเช่นเดียวกับโยคะ แต่จะเน้นไปที่กล้ามเนื้อส่วนหลังและหน้าท้องเป็นพิเศษ เดิมการออกกำลังกายชนิดนี้ถูกคิดค้นขึ้นเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับหลังโดยเฉพาะ ต่อมาจึงมีการนำมาใช้ร่วมกับการเต้นแอโรบิก เพื่อผ่อนคลายในช่วงสุดท้าย และได้รับความนิยมจากกลุ่มคนผู้รักการออกกำลังกายอย่างรวดเร็ว ทุกวันนี้จึงมีการเปิดสอนหลักสูตร ฟิตบอล และมีการคิดท่าต่างๆ เพิ่มขึ้นมากมาย



อุปกรณ์สำคัญของ ฟิตบอล คือลูกบอลขนาดใหญ่ ทำจากยางชนิดพิเศษที่มีความยืดหยุ่นสูง รับน้ำหนักได้ดี ผู้เล่นจะออกกำลังกายโดยมีบอลรองรับส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เช่น แขน ขา หลัง หน้าท้อง สะโพก ไว้ เพื่อไม่ให้ได้รับความกระทบกระเทือนหรือต้องเกร็งกล้ามเนื้อมากเกินไป พร้อมกันนั้นจะต้องฝึกการควบคุมการหายใจควบคู่ไปด้วย บทเพลงที่มีช่วงทำนองช้าๆ สร้างความรู้สึกผ่อนคลาย จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกส่วนหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้เล่นมีสมาธิจดจ่อกับการฝึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.5 หลักการนั่งสมาธิ



โดยง่าย

จิตของคนทั่วๆ ไปที่ไม่เคยทำสมาธินั้น ก็มักจะมีสภาพเหมือนม้าป่าพยศที่ยังไม่เคยถูกจับมาฝึกให้เชื่อง มีการซัดสายไปในทิศทางต่างๆ อยู่เป็นประจำ การทำสมาธินั้นก็เหมือนการจับม้าป่านั้นมาล่ามเชือก หรือใส่ไว้ในคอกเล็กๆ ไม่ยอมให้มีอิสระตามความเคยชิน เมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ม้านั้นก็ย่อมจะแสดงอาการพยศออกมา มีอาการดิ้นรน กวาดแกว่ง ไม่สามารถอยู่อย่างนิ่งสงบได้ ถ้ายิ่งพยายามบังคับควบคุมมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งดิ้นรนมากขึ้นเท่านั้น

การจะฝึกม้าป่าให้เชื่องโดยไม่เหน็ดเหนื่อยมากนักต้องใจเย็นๆ โดยเริ่มจากการใส่ไว้ในคอกใหญ่ๆ แล้วปล่อยให้เคยชินกับคอกขนาดนั้นก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ ลดขนาดของคอกลงเรื่อยๆ ม้านั้นก็เชื่องขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่แสดงอาการพยศอย่างรุนแรงเหมือนการพยายามบีบบังคับอย่างรีบร้อน เมื่อม้าเชื่องมากพอแล้ว ก็จะสามารถใส่บังเหียนแล้วนำไปฝึกได้

การฝึกจิตก็เช่นกัน ถ้าใจร้อนคิดจะให้เกิดสมาธิอย่างรวดเร็วทั้งที่จิตยังไม่เชื่อง จิตจะดิ้นรนมาก และเมื่อพยายามบีบจิตให้นิ่งมากขึ้นเท่าไร จิตจะยิ่งเกิดอาการเกร็งมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งนั่นจะหมายถึงความกระด้างของจิตที่เพิ่มขึ้น (จิตที่เกร็งจะเป็นจิตที่กระด้าง ซึ่งต่างจากจิตที่ผ่อนคลายจะเป็นจิตที่ประณีตกว่า) แล้วยังจะทำให้เหนื่อยอีกด้วย ถึงแม้บางครั้งอาจจะบังคับจิตไม่ให้ซัดสายได้ แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าจิตมีอาการสั่นกระเพื่อมอยู่ภายใน

เหมือนการหัดขี่จักรยานใหม่ๆ ถึงแม้จะเริ่มทรงตัวได้แล้ว แต่ก็ขี่ไปด้วยอาการเกร็ง การขี่ในขณะนั้นนอกจากจะเหนื่อยแล้ว การทรงตัวก็ยังไม่นิ่มนวนราบเรียบอีกด้วย ซึ่งจะต่างกันมากเมื่อเปรียบเทียบกับ การขี่ของคนที่ชำนาญแล้ว ที่จะสามารถขี่ไปได้ด้วยความรู้สึกที่ผ่อนคลายอย่างสบายๆ ราบเรียบ นุ่มนวล ไม่มีอาการสั่นเกร็ง

หลักทั่วไปในการทำสมาธินั้น พอจะสรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

- 1.หาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการทำสมาธิให้มากที่สุดก่อนที่จะทำสมาธิ เพื่อจะได้ประหยัดเวลาไม่ต้องลองผิดลองถูก และไม่หลงทาง ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้หรือเข้าใจผิด นอกจากนี้ยังป้องกันความฟุ้งซ่านที่อาจจะเกิดขึ้นจากความลังเล สงสัยอีกด้วย
- 2.เลือกวิธีที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด แล้วลองทำไปสักกระยะหนึ่งก่อน ถ้าทำแล้วสมาธิเกิดได้ยากก็ลองวิธีอื่นๆ ดูบ้าง เพราะจิตและลักษณะนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน วิธีที่เหมาะสมของเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่ละคนจึงต่างกันไป บางคนอาจจะเหมาะกับการตามคุณลมหายใจ ซึ่งอาจจะใช้คำบริกรรมว่าพุท-โธ หรือ เข้า/ออก ประกอบ บางคนอาจจะเหมาะกับการแผ่เมตตา บางคนถนัดการเพ่งกลิ่น เช่นเพ่งวงกลมสีขาว ฯลฯ ซึ่งวิธีการทำสมาธินั้นมีมากถึง 40 ชนิด เพื่อให้เหมาะกับคนแต่ละประเภท แต่ที่พระพุทธเจ้า ทรงสรรเสริญมากที่สุด ก็คืออานาปานสติ คือการตามสังเกต ตามรู้ลมหายใจเข้าออกนั่นเอง (ดูรายละเอียดได้ในเรื่องนิวรรณ์ 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ในหัวข้อวิธีแก้ไขนิวรรณ์ 5/อุทธัจจกุกกุจจะ และในเรื่องอานาปานสติสูตร ในหมวดวิปัสสนา (ปัญญา)) เพราะทำได้ในทุกที่ โดยไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใดๆ เลย ทำแล้วจิตใจเย็นสบาย ไม่ เครียด

3. อยู่ใกล้ผู้รู้ หรือรับหาคนปรึกษาทันทีที่สงสัย เพื่อไม่ให้ความสงสัยมาทำให้จิต ฟุ้งซ่าน

4. พยายามตัดความกังวลทุกอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นออกไปให้มากที่สุด โดยการทำงานทุกอย่างที่ค้างค้างอยู่ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะทำสมาธิ หรือถ้าทำสมาธิไปแล้ว เกิดความกังวลถึงการงานใดขึ้นมา ก็ให้บอกกับตัวเองว่าตอนนี้เป็นเวลาทำสมาธิ ยังไม่ถึงเวลาทำงานอย่างอื่น เอาไว้ทำสมาธิเสร็จแล้วถึงไปทำงาน เหล่านั้นก็ไม่เห็นเสียหายอะไร ถ้าแก้ความกังวลไม่หายจริงๆ ก็หยุดทำสมาธิแล้วรีบไปจัดการเรื่องนั้นๆ ให้เรียบร้อยก่อนก็ได้ ถ้าคิดว่าขึ้นนั่งต่อไปก็เสียเวลาเปล่า เมื่องานนั้นเสร็จแล้วก็รีบกลับมาทำสมาธิใหม่

5. ก่อนนั่งสมาธิถ้าอาบน้ำได้ก็ควรอาบน้ำก่อน หรืออย่างน้อยก็ควรล้างหน้า ล้างมือ ล้างเท้า ก่อนจะทำให้โล่งสบายตัว เมื่อกายสงบระงับ จิตก็จะสงบระงับได้ง่ายขึ้น

6. ควรทำสมาธิในที่ที่เงียบสงบ อากาศเย็นสบาย ไม่พลุกพล่านจอแจ

7. ก่อนนั่งสมาธิควรเดินจงกรม (เดินกลับไปกลับมาช้าๆ โดยยึดจิตไว้ที่จุดใดจุดหนึ่งในเท้าข้างที่กำลังเคลื่อนไหว เช่น ปลายเท้า หรือส้นเท้า โดยควรมีคำบริกรรมประกอบ เช่น ขวา/ซ้าย ฯลฯ) หรือ สวดมนต์ก่อน เพื่อให้จิตเป็นสมาธิในระดับหนึ่งก่อน จะทำให้นั่งสมาธิได้ง่ายขึ้น

8. การนั่งสมาธินั้นควรนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง (ไม่นั่งพิงเพราะจะทำให้ง่วงได้ง่าย) หรือถ้า ร่างกายไม่อำนวย ก็อาจจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ นั่งบนพื้นก็อ่อนนุ่มตามสมควร ทอดตาลงต่ำ ทำก้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย อย่าเกร็ง (เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย) นั่งให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สมดุล มั่นคง ไม่โยกโคลงได้ง่าย มือทั้ง 2 ข้างประสานกัน ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตัก หลังตาลงช้าๆ หลังจากนั้นส่งจิตไปสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ทั่วทั้งตัว เพื่อดูว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดที่เกร็งอยู่ หรือไม่ ถ้าพบก็ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้หายเกร็ง โดยไล่จากปลายเท้าที่ละข้าง ค่อยๆ สำรวจเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะโพก แล้วย้ายไปสำรวจที่ปลายเท้าอีกข้างหนึ่ง ทำเช่นเดียวกัน จากนั้นก็สำรวจจากสะโพก ไต่ขึ้นไปจนถึงยอดอก แล้วสำรวจจากปลายนิ้วมือที่ ละข้าง ไต่มาจนถึงไหล่ เมื่อทำครบสองข้างแล้ว ก็สำรวจไล่จากยอดอกขึ้นไปจนถึงปลายเส้นผม ก็จะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทั่วร่างกาย จากนั้นหายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3 รอบ โดยมีสติอยู่ที่ลมหายใจ ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูก พร้อมกับทำ จิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายลงเรื่อยๆ หลังจากนั้นจึงเริ่มทำสมาธิตามวิธีที่เลือกเอาไว้

9. อย่าตั้งใจมากเกินไป อย่าไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนั้นวันนี้จะต้องได้ขั้นนั้นขั้นนี้ เพราะจะทำให้เคร่งเครียด จิตจะหยาบกระด้าง และจิตจะไม่อยู่กับปัจจุบัน เพราะมัวแต่ไปจดจ่ออยู่กับผลสำเร็จซึ่งยังไม่เกิดขึ้น จิตจะพุ่งไปที่อนาคต เมื่อจิตไม่อยู่ที่ปัจจุบันสมาธิก็ไม่เกิดขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ให้ทำใจให้สบายๆ ผ่อนคลาย คิดว่าได้แค่นี้ก็แค่นั้น แล้วค่อยๆ รวมจิตเข้ามาที่จุดที่ใช้ยึดจิตนั้น (เช่นลมหายใจ และคำบริกรรม) แล้วคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในขณะนั้น (เช่น ความหยาบ/ละเอียด ความยาว ความลึก ความเย็น/ร้อน ของลมหายใจ) จิตก็จะอยู่ที่ปัจจุบัน แล้วสมาธิก็จะตามมาเอง ถ้าพุ่งชนไปบ้างก็คิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาของจิต อย่ากังวล อย่าอารมณ์เสีย (จะทำให้จิตหยาบขึ้น) เพราะคนอื่นๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น เมื่อรู้ตัวว่าพุ่งออกไปแล้ว ก็ใจเย็นๆ กลับมาเริ่มทำสมาธิใหม่ แล้วจะดีขึ้นเรื่อยๆ เอง

10.ใหม่ ๆ ควรนั่งแต่น้อยก่อน เช่น 5 - 15 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 20, 30, 40, ... นาที ตามลำดับ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจค่อยๆ ปรับตัว เมื่อนั่งไปแล้วหากรู้สึกปวดขาหรือเป็นเหน็บ ก็ขอให้พยายามอดทนให้มากที่สุด ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ จึงจะขยับ เพราะทุกครั้งที่มีการขยับตัวจะทำให้จิตกวัดแกว่ง ทำให้สมาธิเคลื่อนได้ และโดยปรกติแล้วถ้าทนไปได้ถึงจุดหนึ่ง เมื่ออาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้นเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว อาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้นก็จะหายไปเอง และมักจะเกิดความรู้สึกเบาสบายขึ้นมาแทนที่ ซึ่งเป็นอาการของปิติที่เกิดจาก สมาธิ

11.การทำสมาธินั้น เมื่อใช้สิ่งไหนเป็นเครื่องยึดจิต ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า ตัวเราทั้งหมดไปรวมเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ อยู่ที่จุดยึดจิตนั้น เช่น ถ้าใช้ลมหายใจ (อานาปานสติ) ก็ทำความรู้สึกที่ว่าตัวเราทั้งหมดย่อส่วนเป็นตัวเล็กๆ ไปนั่งอยู่ที่จุดที่รู้สึกว่าการกระทบอย่างชัดเจนที่สุด เช่นปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่ง หรือริมฝีปากบน เป็นต้น ให้ทำความรู้สึกที่จุดนั้นเพียงจุดเดียว ไม่ต้องเลื่อนตามลมหายใจ เหมือนเวลาเลื่อยไม้ ตาก็มองเฉพาะที่จุดที่เลื่อยสัมผัสกับไม้เพียงจุดเดียว ไม่ต้องมองตามใบเลื่อย ก็จะได้รู้ว่าตอนนี้กำลังเลื่อยเข้าหรือเลื่อยออก เมื่อจิตอยู่ที่จุดลมกระทบเพียงจุดเดียว ก็จะได้รู้ทิศทาง และลักษณะของลมได้เช่นกัน

12.ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็อย่าตกใจ อย่ากลัว อย่ากังวล เพราะทั้งหมดเป็นเพียง อาการของจิต พยายามตั้งสติเอาไว้ให้มั่นคง トラบใดที่ไม่กลัว ไม่ตกใจ ไม่ขาดสติ ก็จะไม่ มีอันตรายใดๆ เกิดขึ้น ทำใจให้เป็นปรกติ แล้วคอยสังเกตสิ่งเหล่านั้นเอาไว้ แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง ถ้าเห็นภาพที่น่ากลัวปรากฏขึ้นมา หรือรู้สึกว่าได้สัมผัสกับสิ่งที่น่ากลัวใดๆ ก็ตาม ให้แผ่เมตตาให้สิ่งเหล่านั้น แล้วคิดว่าอย่าได้มารบกวนการปฏิบัติของเราเลย ถ้าไม่หายกลัวก็นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้เป็นที่พักพิงใจ แล้วพยายามอย่าใส่ใจถึงสิ่งที่น่ากลัวนั้นอีก ถ้าแก้ไม่หายจริงๆ ก็ตั้งสติเอาไว้ หายใจยาวๆ แล้วค่อยๆ ถอนจากสมาธิออกมา เมื่อใจเป็นปรกติแล้วถึงจะทำสมาธิใหม่อีกครั้ง สำหรับคนที่ตกใจง่าย ก็อาจนั่งสมาธิหน้าพระพุทธรูป หรือนั่งโดยมีเพื่อนอยู่ด้วย ก่อนนั่งก็ควรสวดมนต์ไหว้พระก่อน แล้วอธิษฐานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครอง

13.ถ้าจิตไม่สงบ ก็ลองแก้ไขตามวิธีที่ได้อธิบายเอาไว้ในเรื่องนิรณัม 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ซึ่งได้อธิบายเอาไว้อย่างละเอียดแล้ว

14.เมื่อจะออกจากสมาธิ ควรแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายก่อน โดยการระลึกถึงความปรารถนาให้ผู้อื่น และสัตว์ทั้งหลายมีความสุขด้วยใจจริง จากนั้นก็อุทิศส่วนกุศลที่ได้จากการทำสมาธินั้นให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (ระลึกให้ ด้วยใจ) แล้วหายใจยาวๆ ลึกๆ สัก 3 รอบ พร้อมกับค่อยๆ ถอนความรู้สึกจากสมาธิช้าๆ เสร็จแล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น ปิดเนื่อปิดตัวคลายความปวดเมื่อย แล้วจึงค่อยๆ ลุกขึ้นยืนช้าๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

15.เมื่อตั้งใจจะทำสมาธิให้จริงจัง ควรเว้นจากการพูดคุยให้มากที่สุด เว้นแต่ เพื่อให้คลายความสงสัยที่ค้างคาอยู่ในใจ เพราะการคุยกันนั้นจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน คือในขณะที่คุยกันก็มีโอกาสทำให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้ ทำให้จิตหยาบกระด้างขึ้น และเมื่อทำสมาธิก็จะเก็บ มาคิด ทำให้ทำสมาธิได้ยากขึ้น โดยเฉพาะการคุยกับคนที่สมาธิน้อยกว่าเรา นอกจากนี้ ควรเว้นจากการร้องรำทำเพลง การฟังเพลง รวมถึงการดูการละเล่นทั้งหลาย เพราะสิ่งเหล่านี้จะเพิ่มกามฉันทะ ซึ่งเป็นนิวรณ์ชนิดหนึ่ง (ดูเรื่องนิวรณ์ 5 และวิธีแก้ไข ในหมวดสมถกรรมฐาน (สมาธิ) ประกอบ) อันเป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ

2.1.6 ระบบในอาคารที่มีผลต่อการออกแบบภายใน

2.1.6.1 ระบบแสงสว่าง

1. ส่วนต้อนรับ

เป็นส่วนบริการที่ต้อนรับผู้ใช้บริการ (ทั้งผู้ที่จะมาเข้าโปรแกรมและผู้ที่มาใช้บริการด้านอื่นๆ) ส่วนบริการที่มีอยู่คือ แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ ห้องน้ำ ที่นั่งพักคอย โถงพักคอยถือเป็นส่วนแนะนำตัวของโครงการ

การใช้แสงไฟควรจะสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไปเพราะจะทำให้ผู้ที่มานั่งอยู่ได้ไม่นานถ้ามืดเกินไปก็จะมีใครกล้านั่ง เพราะรู้สึกเหมือนสถานที่กำลังซ่อมบำรุง ห้ามเข้า ยังไม่เรียบร้อยหรือบกร่องไป การใช้แสงสำหรับบริเวณโถงพักคอย ใช้ได้ทั้งแสงประดิษฐ์ และแสงธรรมชาติเพราะเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าของโครงการ และเปิดบริการทั้งกลางวันและกลางคืน สำหรับกลางวันถ้าใช้แสงธรรมชาติช่วยได้ก็จะเป็นการดีและประหยัดที่ยังสวยงามตามธรรมชาติ

การให้แสงไฟประดิษฐ์ในบริเวณส่วนต้อนรับค่อนข้างง่ายต่อการจัด เพราะใช้ได้กับดวงไฟ เกือบทุกประเภท เนื่องจากเหตุผลของการใช้แยกเป็นส่วนๆ ดังนี้

1.1 ส่วนประชาสัมพันธ์หรือแผนกทะเบียนของโครงการ

ลักษณะเฟอร์นิเจอร์มักเป็นเคาน์เตอร์ ดวงไฟจึงเป็นแบบติดเพดานหรือห้อยจากเพดานให้ลำแสงสาดลงล่าง เพื่อให้ความสว่างหน้าเคาน์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตาคอน

1.2 ส่วนพักคอย

ลักษณะการตกแต่งจะมีโซฟาและโต๊ะกลาง การใช้แสงมีทั้งแบบโคมไฟห้อย โคมตั้งโต๊ะไฟผนัง เพดาน และไฟติดผนัง ลักษณะโคมไฟควรกระจายแสงทั้งสองขึ้นและลง กระจายออกร่องด้าน สำหรับไฟตั้งโต๊ะระวางอย่าให้แสงกระจายออกรอบข้างมาเข้าคาน ที่นั่งโซฟาแสงไฟควรจะส่องขึ้นและลงเท่านั้น

1.3 ทางเดินเข้าห้องน้ำ

ควรใช้แสงไฟแต่น้อย เพียงเพื่อให้เห็นทางเท่านั้นพอ เพราะการที่คนจะเข้าออกห้องน้ำไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้า ทำให้รู้สึกเขินทั้งตอนเดินเข้าและออกมา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยสรุปแล้วส่วนต้อนรับ เป็นบริเวณที่ใช้ไฟได้หลายประเภท จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าบริเวณส่วนต้อนรับ มีส่วนปลีกย่อยหลายส่วน การใช้ไฟมีหลายประเภทที่เหมาะสมกัน แต่ที่สำคัญและน่าสังวรไว้ คือ การใช้ไฟหลายดวงแต่ว่าแต่ละดวงมีกำลังส่องสว่างน้อย เมื่อรวมกันแล้วได้ความสว่างที่สมควร จะดูสวยงามมากและแพรวพราว แต่ที่ต้องระวังคือ อย่าให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกว่างไฟมากเกินไป จะทำให้รู้สึกร้อนและน่ากลัว ทำให้ไม่อยากเข้าใกล้ และที่สำคัญมากคือ ต้องไม่ห้อยโคมไฟให้ต่ำนัก ในกรณีที่เพดานต่ำจะทำให้รู้สึกไม่สะดวกสบายนัก

2. คอฟฟี่ช็อป

เป็นส่วนให้บริการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ใช้บริการ เน้นการให้บริการอาหารแบบรวดเร็ว บรรยากาศโดยรวมจึงควรสบายๆเป็นกันเอง

การให้แสงสว่างในส่วนนี้ควรให้แสงสว่างปานกลาง มีความสว่างทั่วทั้งบริเวณ ไม่ควรเล่นแสงไฟเป็นจุดๆให้มากนัก หากเป็นไปได้ ควรดึงแสงสว่างจากธรรมชาติเข้ามาใช้ในส่วนนี้ให้มากๆ ก็จะเป็นผลดีทั้งในเรื่องของความประหยัด และยังช่วยให้บรรยากาศโดยรวมดู ผ่อนคลาย สบายๆขึ้นอีกด้วย การเลือกใช้หลอดไฟนั้น อาจเลือกใช้ทั้งหลอดไฟแบบมีไส้ (INCANDESCENT) ร่วมกับหลอดฟลูออโรสเซนต์ (FLUORESCENT) ไม่ว่าจะใช้ไฟแบบใดก็ตาม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ ระวังการติดตั้งไฟที่จะสะท้อนเข้าตาผู้มาใช้บริการ

3. แคนทีน

เป็นส่วนให้บริการอาหารและเครื่องดื่มเป็นเวลาเฉพาะ โดยจะให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหารในมือเช้าและกลางวันเป็นส่วนมาก ฉะนั้นการให้แสงสว่างในส่วนนี้จึงเน้นการนำแสงสว่างจากภายนอกเข้ามาใช้ในพื้นที่เป็นจำนวนมาก และการให้แสงไฟในส่วนนี้จะเป็นตัวช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ ใช้ในการเน้นจุดที่สำคัญแต่ให้ความสว่างได้ทั่วถึง ใช้หลอดไฟชนิดมีไส้ (INCANDESCENT) เนื่องจากหลอดไฟชนิดนี้ให้แสงสว่างที่ค่อนข้างสีแดง-เหลือง ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และให้ความรู้สึกอบอุ่นมากกว่าหลอดฟลูออโรสเซนต์

การให้แสงสว่างภายในโครงการ

1. การใช้แสงในการตกแต่งภายใน

แสงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในงานตกแต่งภายใน แสงไฟนอกจากจะให้ความสว่างในการมองเห็นแล้วยังมีผลต่อความรู้สึก ทำให้เกิดความน่าสนใจได้ ซึ่งในการออกแบบแสงไฟในอาคารจะต้องคำนึงถึง

1. คุณภาพ หรือความสว่างของไฟสามารถเปลี่ยนแปลงได้
2. คุณสมบัติในการสะท้อนของวัสดุไม่เท่ากัน
3. ตำแหน่งที่ตั้งของดวงไฟ
4. สี เงาม และบริเวณโดยรอบ

แสงประดิษฐ์ นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการตกแต่งภายใน เกือบจะเรียกว่าเป็นเครื่องมือกลไกในงานสถาปัตยกรรม (Tool of the Architect) แสงประดิษฐ์เป็นสิ่งที่ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เทคโนโลยีช่วยกันสร้างสรรค์ขึ้นมาจนในปัจจุบันแทบทุกมุมของโลกใช้แสงประดิษฐ์และการใช้ไฟช่วยจัด ดิสเพลย์ อันเป็นประโยชน์ต่อยอดขาย เป็นต้น

2. การใช้แสงสว่างภายใน

1. ต้องเข้าใจพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการเป็นหลัก
2. ต้องศึกษากิจกรรมของสถานที่แต่ละแห่ง
3. ทำความเข้าใจคุณลักษณะและคุณสมบัติของดวงไฟแต่ละชนิด
4. การใช้แสงไฟที่ดีต้องไม่ทำลาย จุดประสงค์ ความงาม ความโดดเด่นของส่วนที่ใช้หรือบริเวณใกล้เคียง แต่ต้องช่วยให้หุ่นส่วนต่างๆ ตรงจุดหมายที่ต้องการ
5. การใช้แสงไฟที่ดี ต้องไม่ใช่ดวงไฟมากๆ หรือรูปแบบที่วิจิตรพิสดารเท่านั้น
6. การใช้แสงไฟที่ดี ต้องไม่ใช่แต่ติดตั้งเข้าไป ยังต้องมีการออกแบบป้องกันหรือระวังสิ่งที่ไม่ดีอันเกิดจากดวงไฟ เช่น ตำแหน่ง

3. ปัจจัยในการติดตั้งเบื้องต้น

1. ความกว้างของห้อง ห้องที่กว้างมากด้วยการแสงสว่างมาก เพื่อขจัดความมืดและเงา ดังนั้น แสงสว่างจะต้องมีความเข้มสม่ำเสมอและเท่าๆกัน โดยต้องมีจุดกำเนิดไฟที่มากกว่า 2 ตำแหน่งขึ้นไป ถ้าจะให้เสมอกันควรแบ่งพื้นที่ทั้งหมด (เพดาน) เป็นตารางสี่เหลี่ยม เรียกว่า จินตภาพตาราง
 2. การแบ่งพื้นที่ยอมขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน พื้นที่ของจินตภาพเพดานต้องมีขนาดเท่ากันหรือเกือบเท่ากับ ความสูงของเพดาน สำหรับที่ทำงานที่ไม่มีไฟเฉพาะตามโต๊ะทำงาน ความกว้างของจินตภาพตารางต้องแคบลงไปตามความสูงของเพดาน
 3. ระยะห่างระหว่างดวงไฟ สำหรับการส่องสว่างโดยตรง การพิจารณาขึ้นอยู่กับความสูงของเพดาน ความกว้างของวงห้องและการส่องสว่างโดยตรงหรือทางอ้อมสำหรับทางปฏิบัติ ระยะห่างดวงไฟจะใกล้เคียงกับความสูงเพดาน
- สำหรับรายละเอียดของสิ่งแวดล้อมกับตัวกำเนิดไฟจะแยกออกเป็นการพิจารณาเป็นหมวดหมู่ดังนี้

3.1 ข้อพิจารณาสีแวดล้อมกับการติดตั้งดวงไฟ

1. หลีกเลียงการมองที่มาของแสงโดยตรง
2. หลีกเลียงการสะท้อนกลับของวัตถุผิวเงา
3. หลีกเลียงการสะท้อนกลับของกระจกที่ไม่ได้อยู่กับที่ (เช่น หน้าต่างเมื่อปิด)
4. กำหนดให้มีส่วนที่ยังมีแสงสว่างและเงาพอเหมาะ เพื่อการมองเห็นได้ชัดเจน
5. พิจารณาปริมาณของแสงสว่างที่เป็นแสง-สี

3.2 ลักษณะวิธีการติดตั้งแหล่งกำเนิดแสง

1. CEILING MOUNTED FITTING คือ ชนิดติดตั้งเพดาน (ฝ้าเพดาน)
2. CEILING RECESSED UNITS คือ ชนิดฝังในเพดาน (ฝ้าเพดาน)
3. SUSPENDED FITTINGS คือ ชนิดแขวนหรือห้องจากเพดาน
4. WALL BRACKETS คือ ชนิดติดผนังหรือเรียกว่า ไฟกึ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. PORTABLE FITTINGS คือ ชนิดเคลื่อนย้ายได้

3.3 การติดตั้งไฟจากเพดาน

1. ติดตั้งสปอตไลท์ ให้ส่องตรงจุดที่ต้องการเน้นหรือโชว์
2. ให้แสงจากโคมไฟผ่านวัสดุกรองแสงเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เกิดเงาเข้ม เพราะ ความถี่ของแสงไฟสูง
3. ซ่อนไฟใต้เพดานหลายดวง จะทำให้ไม่เกิดเงาเข้ม และให้ความสว่างทั่วถึง
4. ให้แสงสะท้อนเพดานกระจายลงมา ช่วยลดความจ้าของแสงและทำให้ความสว่างให้ทั่วถึง
5. ในกรณีที่ติดตั้งดวงไฟใต้เพดาน ควรจะมีแผงพลาสติก การออกแบบติดตั้งควรระวังแสง เข้าตา อาจทำโดยมีแผ่นไม้กั้น

2.1.6.2 ระบบเสียงและการควบคุม

1. หลักการจัดระบบเสียงภายในห้อง

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียงและการกระจายของเสียง ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับ

1. การเลือกใช้วัสดุ
2. การออกแบบรูปร่างของห้อง
3. การจัดเครื่องเรือน

2. วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนแสง (Sound Absorbing Material)

คุณสมบัติในการดูดกลืนแสง ขึ้นอยู่กับลักษณะของผิว ความหนา และความแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่ทำขาย แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป ซึ่งรวมทั้ง แผ่นอครูสติค เช่น พวกลูเซฟริงบอร์ด เป็นวัสดุที่ทำเป็นรูพรุนและมีวัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง
2. พวกลาบหรือฟ่อน เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูพรุน Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือฟ่อนบนผนังฝ้าเพดาน
3. ชนิดเป็นผืนยืดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากจาวอก ไม้, แผ่นอะครีลิค, แผ่นไฟเบอร์

วัสดุต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีสัมประสิทธิ์ของการดูดกลืนแสงที่มีความถี่ 512 HZ ดังต่อไปนี้

วัสดุ	ความถี่
พรม	1.20
ผ้าม่านหนา	0.4-0.6
แฟสเตอร์	0.25
คน (ผู้ใหญ่)	0.44
กระจกหรือแก้ว	0.025
ซีโลเท็ค	0.36
ขนสัตว์ หนา 1 นิ้ว	0.78
ไม้ที่ทาน้ำมันวานิช	0.03
เก้าอี้ที่บุ	0.30

3. การออกแบบรูปร่างของห้อง

สิ่งที่ระวังเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

1. เสียงอูโฆซ เกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่มาตรงถึงผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อน ซึ่งเสียงสะท้อนจากกำแพงหรือฝ้าผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากกว่าเสียงที่มาโดยตรง ทำให้ได้ยินไม่ถนัด
2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นเว้าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้รับเสียงมากในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดับพร้อมกันไป ด้วย เมื่อคนๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ บางทีจะไม่ได้ยินเสียงเลย พื้นเว้าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องยิ่งดี
3. เสียงดับ อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจาวพวก Destructive Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้นเสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และอัมพลิจูดเท่ากัน
4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอูโฆซได้ วิธีแก้อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้โดยการแขวนรูป มีหิ้งวางหนังสือ หรือหิ้งของอื่นๆ การทำประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระ ตู้ โต๊ะที่มีผิวหน้าเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.6.3 ระบบปรับอากาศและการหมุนเวียนอากาศ

ในปัจจุบันการควบคุมสภาพอากาศในอาคารสามารถแบ่งออกได้ตามขนาดของเครื่องปรับอากาศและแบ่งตามระบบการจ่ายความเย็นและระบายความร้อน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้ แบ่งตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ

1 เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง (UNIT TYPE, PACKAGE TYPE)

คือ ทั้งระบบจะอยู่ในเครื่องเดียวกัน โดยมีขนาดเล็กราคาถูก สะดวกในการติดตั้ง แต่ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่ เนื่องจากมีเสียงรบกวน มีขีดจำกัดในการทำงาน อายุการใช้งานสั้น และไม่มีการถ่ายเทอากาศภายในและภายนอกอาคาร

2 เครื่องปรับอากาศแบบแยกส่วน (SPLIT TYPE)

เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดกลาง ยกเครื่องออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ภายในห้องเรียก “FAN COIL UNIT” และส่วนภายนอกอาคารเรียก “CONDENSING UNIT” เนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านประสิทธิภาพการทำงาน ระยะระหว่างส่วน FAN COIL กับ CONDENSING ไม่เกิน 15-25 เมตร หรือระดับไม่เกิน 3 ชั้น ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่

3 เครื่องปรับอากาศแบบเซ็นทรัลแอร์ (CENTRAL UNIT)

เป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่ แยกการทำงานเป็น 3 ส่วน คือ

1. CENTRIFUGAL MACHINE ประกอบด้วยส่วนทำงาน เป็นตัวกลางในการจ่ายความร้อนและความเย็นให้กับระบบการทำงานส่วนอื่น
2. AIR HANDING แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ
 - AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น นำอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรง
 - AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น และนำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อ แล้วกระจายไปยังส่วนต่างๆ ของอาคารที่ต้องการปรับอากาศ
3. COOILING TOWER UNIT หรือ CONDENSING UNIT เป็นตัวถ่ายเทความร้อนและส่งความเย็นให้กับ CENTRIFUGAL MACHINE

ตารางเปรียบเทียบการทำงาน-ประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศแบบ

เครื่องปรับอากาศแบบหน้าต่าง, เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง, เครื่องปรับอากาศแบบแยกส่วน และ เครื่องปรับอากาศแบบเซ็นทรัลแอร์

	เครื่องปรับอากาศ แบบหน้าต่าง	เครื่องปรับอากาศ แบบตู้ตั้ง	เครื่องปรับอากาศ แบบแยกส่วน	เครื่องปรับอากาศ แบบเซ็นทรัลแอร์
ขนาด	5000-30000 บีทียู/ชั่วโมง	3-5 ตัน	1-80 ตัน	20-10000 ตัน
ใช้ไฟฟ้า	มากที่สุด			น้อยที่สุด
อายุการใช้งาน	5 ปี	10 ปี		มากกว่า 20 ปี
ราคา	10000-15000 บาท/ตัน	15000-20000 บาท/ตัน		20000-25000 บาท/ตัน
เสียงรบกวน	ดัง	ดัง	เงียบ	เงียบ

แบ่งตามระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อน

1. ระบบอากาศทั้งหมด (ALL AIR SYSTEM)

เป็นระบบจ่ายและระบายความร้อนด้วยอากาศ ถ้าเป็นระบบ เซ็นทรัล ยูนิต ความเย็นจะถูกส่งไปตามท่อลม และมักใช้กับพื้นที่ที่เป็นห้องใหญ่ มีห้องเพียงห้องเดียวต้องการควบคุมการจ่ายอากาศเย็นทั่วบริเวณ เช่น โรงหนัง ห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยง

2. ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM)

เป็นระบบจ่ายความเย็นและระบายความร้อนโดยใช้น้ำ โดยมากเป็น เซ็นทรัล ยูนิต น้ำเย็นจะถูกส่งไปตามท่อ ซึ่งเดินเป็นวงผ่านห้องต่างๆ และแต่ละห้องจะมี แพนคอยล์ ยูนิต สำหรับพัฒนาความเย็นเข้าไปในห้อง ห้องใดที่ไม่ได้ใช้งานก็สามารถปิด แพนคอยล์ ได้เป็นส่วนๆ ลักษณะทำให้สามารถควบคุมความเย็นได้เป็นชั้นๆ ไป และแต่ละชั้นยังสามารถควบคุมความเย็นได้เป็นห้องๆ ด้วยซึ่งเหมาะสำหรับการนำไปใช้ภายในโรงแรม โรงพยาบาล

ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) สามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. นำความเย็นด้วยน้ำ และระบายความร้อนด้วยอากาศ
2. จ่ายความเย็นด้วยอากาศ และระบายความร้อนด้วยน้ำ
3. ระบบทำความเย็นแบบอัดไอ (DIRECT REFRIGERANTION SYSTEM) นำความเย็นจากน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่ใช้ในระบบปรับอากาศขนาดเล็ก เช่น เครื่องปรับอากาศแบบตู้ตั้ง

ระบบปรับอากาศมีความจำเป็นมากต่อการบริการ เพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้อาคาร โดยเฉพาะอาคารขนาดใหญ่ เช่น โรงแรม ระบบปรับอากาศมีบทบาทในการควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ จุในระดับความสบายของผู้ใช้อาคาร ทั้งยังช่วยป้องกันเสียงจากภายนอกและภายในอาคารได้ด้วย ขณะเดียวกันระบบหมุนเวียนอากาศก็จำเป็นในการช่วยให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้สะดวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในการเลือกใช้ระบบปรับอากาศและระบบหมุนเวียนอากาศภายในโครงการนั้น จะต้องตอบสนองความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอย และลักษณะความต้องการอื่นๆ พร้อมทั้งความเหมาะสมในการออกแบบมาเป็นเกณฑ์พิจารณา

ระบบปรับอากาศและการจ่ายความเย็น

1. ส่วนห้องพัก(GUEST ROOM) ใช้ระบบปรับอากาศ เซนทรัล ยูนิค แบบ ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) จ่ายความร้อนโดยใช้ แพนคอยล์ เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักโดยตรง

2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ใช้ระบบปรับอากาศ เซนทรัล ยูนิค แบบ ระบบน้ำทั้งหมด (ALL WATER SYSTEM) คือ จ่ายความเย็นโดยใช้ AIR HANDLING UNIT (AHU) เป่าลมเย็นไปตามท่อในส่วนต่างๆที่ต้องการปรับอากาศ

ลักษณะตัวจ่ายลม ที่ใช้ในโครงการแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

1. การจ่ายลมจากเพดาน (CEILING DIFFUSER) ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นวงกลม, สี่เหลี่ยมจัตุรัสและสี่เหลี่ยมผืนผ้า

ข้อดี สามารถกระจายความเย็นได้ทั่วถึง

ข้อเสีย เปลืองช่องว่าง (SPACE) เหนือเพดาน

2. การจ่ายลมจากผนัง (WALL DIFFUSER) การจ่ายลมในแนวผนัง หัวจ่ายเรียกว่า GRILL ลักษณะการจ่ายจากด้านในอาคารออกสู่ด้านนอก เพื่อความร้อนจากภายนอกจะเข้ามาได้น้อยๆ

ข้อดี สามารถทำในห้องเพดานสูงได้ เพราะไม่มี ท่อลม บนเพดาน

ข้อเสีย การจ่ายความเย็นอาจถูกรบกวนจาก ฉนวนกันความร้อนได้

สรุป ลักษณะการจ่ายลมเย็นภายในห้องพักแขก จะใช้แบบ ซ่อนในผนัง หรือแบบ หน้ากากแอร์ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างรวมกัน แล้วแต่ความเหมาะสมและการออกแบบ

ลักษณะของท่อจ่ายลม

โดยทั่วไปเป็นลักษณะของท่อสี่เหลี่ยม แต่ท่อจ่ายลมที่ดีควรมีลักษณะเป็นทรงกระบอกแต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะมีราคาแพงและเปลืองช่องว่างเหนือเพดาน สัดส่วนของท่อลมในด้านกว้างต่อด้านยาว จะเป็นอัตราส่วนประมาณ 1:6 ขึ้นไป

วัสดุที่ใช้ทำท่อจ่ายลมเย็น ได้แก่ แผ่นเหล็กกล้าไนซ์ พีวีซี และไฟเบอร์กลาส ซึ่งสามารถหาหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน-เย็น กันเสียง และทนต่อแรงลมภายในท่อ ซึ่งมีความเร็วสูงประมาณ 15-25 เมตร/วินาที **ระบบ**

ดูดอากาศกลับและระบบหมุนเวียนอากาศ

1. ส่วนห้องพัก ใช้ระบบจ่ายความเย็นโดยใช้ แพนคอยล์ ยูนิค เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักระบบหมุนเวียนอากาศกระทำโดยการดูดอากาศภายในห้องเข้าสู่ แพนคอยล์ ยูนิค โดยตรง

2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ที่ใช้ AHU เป่าลมเย็นไปตามท่อ จะใช้ระบบหมุนเวียนอากาศแบบใช้ท่อดูดอากาศกลับ ซึ่งเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากและสามารถติดตั้งไว้

ภายในห้องน้ำและดูดกลิ่นของห้องน้ำออกไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การหมุนเวียนของอากาศกระทำเพื่อให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้ และนอกจากนี้ยังเป็นระบบที่ช่วยให้ภายในห้องเกิดอากาศบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่อากาศที่หมุนเวียนภายในห้อง ซึ่งระบบการหมุนเวียนของอากาศนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระบบ

ระบบที่ 1 เป็นระบบหมุนเวียนอากาศที่มีประสิทธิภาพ แต่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก เพราะมีท่อสำหรับต้องดูดอากาศกลับ

ระบบที่ 2 ต้องเตรียมพื้นที่เหนือเพดาน โดยใช้ช่องว่างเหนือเพดานทั้งหมด สำหรับการดูดอากาศกลับ ลักษณะอาคารต้องถูกปิดไม่ให้มีรอยรั่ว

ระบบที่ 3 ใช้ทางเดินเป็น ท่อดึงลมกลับ(RETURN AIR DUCT) ในตัว โดยทาประตูให้เป็นหน้ากักหมุนอากาศ ระบบนี้ทำให้เกิดความประหยัด ใช้ตัวอย่าง PAN ROOM เป็น หน้ากักในตัว เป็นระบบที่มีราคาถูกแต่มีเสียงดัง และทำให้บริเวณที่ทำการเป่าแรงกว่าที่อื่นๆ

2.1.6.4 ระบบรักษาความปลอดภัยและอัคคีภัย

1. ระบบท่อน้ำแรงดันและสายสูบลม ในส่วนของโถงทางเดิน ห้องพัก และบริเวณอื่นๆ โดยทั่วไป
2. ระบบสปริงเกอร์ ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ WET PIPE เป็นระบบที่ท่อน้ำมีแรงดันตลอด เวลาเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิด และน้ำที่มีแรงดันสูงจะพ่นกระจายลงมา ติดตั้งในส่วนบริเวณหลักของโรงแรม BACK OF THE HOUSE เช่น ครุฑ ห้องซักกรีด และส่วนอื่นที่เสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้
3. ระบบก๊าซ ใช้ระบบก๊าซฮาโลนอน 1301 ซึ่งมีคุณสมบัติ คือ สามารถหยุดปฏิกิริยาลูกโซ่ของระบบการเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งใน 10 วินาที เป็นก๊าซเหลว ไม่เป็นอันตรายต่อคน และมีประสิทธิภาพมาก เหมาะกับห้องที่ไม่สามารถดับไฟโดยการใช้น้ำได้ เช่น ในห้องที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ ห้องควบคุมอาหาร ห้องควบคุมระบบโทรศัพท์
4. เครื่องมือผจญเพลิง ดับเพลิง ที่เคลื่อนที่ได้ ติดตั้งอยู่รวมกัน สายสูบลมและท่อน้ำ ระบบท่อน้ำแรงดัน รวมเป็น 1 หนึ่ง ทูกระยะ 20 เมตร
5. ระบบน้ำดับเพลิง ใช้น้ำจากระบบน้ำใช้ โดยมีการสำรองระดับน้ำเอาไว้ใช้เพื่อการดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีปั๊มน้ำฉุกเฉินที่สามารถทำงานได้โดยใช้ไฟฟ้า และน้ำมันดีเซล เพื่อให้สามารถทำงานได้ในกรณีฉุกเฉิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.7 การใช้สีภายในโครงการ

สีต่างๆ มีอิทธิพลอย่างแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์ เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หลายอารมณ์ ทั้ง ร้อนแรง อบอุ่น และชุ่มชื้น เยือกเย็น กระปรี้กระเปร่า เป็นต้น สำหรับในด้านการตกแต่งภายในจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงจิตวิทยาของสีว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามไปกับหน้าที่ประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้นๆ ทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้นและในบางเวลาช่วยแก้ความรู้สึกที่ร้อนอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย ทำให้คลายร้อนไปได้อันที่จริงแล้วอิทธิพลของสีที่กระทบจิตใจของเราจะรู้สึกไม่เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้เพราะในการตกแต่งภายใน ควรจะคำนึงถึงคุณลักษณะและความรู้สึกในเรื่องสีด้วย เช่น

- สีสามารถสร้างความรู้สึกว่าเข้าใกล้หรือห่างออกไป คือ สีอ่อน ดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้แต่สีเย็นดูแล้วออกห่างจากตัว

- สีบางสีอาจไม่น่าดูเมื่อใช้กับพื้นที่มากๆ แต่เสริมให้นำดูแก่สีอื่นๆ เมื่อใช้ในพื้นที่เล็กๆ เช่น สีผสมสodbนพื้นที่สีเขียวเข้ม

- ใช้สีเข้มจัดคู่กับสีอ่อนจัด จะดูเด่น มีชีวิตชีวกว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
- ความเด่นของสี จะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกันในเรื่องที่หรือปริมาณไม่เท่ากัน เพราะการใช้สีแต่ละสีในปริมาณที่เท่ากัน หรือเนื้อที่เท่ากันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อหรือการตัดกันอย่างรุนแรง
จิตวิทยาการใช้สี สัมผัสกับความรู้สึกของมนุษย์โดยตรง เช่น

- สีเทา : เครื่องขีมิ สุกภาพ ผู้ดี เรียบร้อย เยียบส้งัด
- สีดำ : ลึกลับ มีด ทุกข์โศก น้ก่ล้ ให้ความแข็งแ่งร่ง มีพลัง
- สีขาว : สะอาด บริสุทธิ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
- สีแสด : ตื่นเต้น เร้าใจ สนุก อันตราย เบิกบาน ต่อนรับ รบกวณ ไม่สบายใจแทรกอยู่
- สีเหลือง : เปรี้ยว ร่าเรึง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
- สีแดง : มั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ดื้อรั้น ทำท่าย กระตุ้นความหวาน ความอบอูน กระตือรือร้น ร้อน ดูร้าย แร่งกล้า
- สีน้ำเงิน : สุขภาพ ถ่อมตน หนักแน่น เยือกเย็น สุขุม คงสภาพ มีฐานันดรศักดิ์ มั่นคง
- สีเขียว : ให้ความรู้สึกร่าเรึง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

2.1.8 วัสดุที่ใช้ในโครงการ

การใช้วัสดุตกแต่งภายในโครงการ

2.1.8.1 วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และเซรามิค สามารถใช้กรุพื้นและผนัง ราคาถูกกว่าหิน ทนทานดินฟ้าอากาศ ทนการสึกกร่อน บำรุงรักษาง่าย ตลอดจนมีลวดลายให้เลือกได้มากกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. อิฐ สามารถนำมาใช้ได้โดยธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับ สีธรรมชาติมีสีแดง สีแสด สีเหลือง หรือสีเทา ขาว ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการรักษา
2. กระเบื้อง เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ให้ในทุกห้องตามที่ต้องการ และเหมาะสมและทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ มีหลายขนาดหลายแบบ และหลายสีให้เลือก

2.1.8.2 วัสดุประเภทไม้

เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับการตกแต่งภายในที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ เพราะหาได้ง่าย ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ และมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม้มีหลายชนิด เช่น

1. ไม้อัดสัก เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งและไม้เนื้ออ่อน ใ้กับงานประณีตได้ดี รวมทั้งมีสีและลวดลายสวยงามเหมาะสมแก่การทำเครื่องเรือน ในส่วนที่ต้องการความสวยงามและคงทนการนำมาใช้ควรขัดผิวให้เรียบเนียน อาจย้อมสีให้เข้มขึ้นเล็กน้อยก็จะสวยงาม
2. ไม้อัดยาง คือ ไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบางอัดทับกับไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้มีความแข็งแรงไม่บิดงอหรือหัก ใช้กรุเครื่องเรือน จะดูแลรักษาดีกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก
3. ไม้อัดมะปิ่น เป็นไม้อัดที่มีคุณภาพและราคาปานกลาง มีเนื้ออ่อนและทำผิวได้ดีได้โดยไม่ต้องย้อมสี
4. ไม้อัดลมหิน เป็นไม้อัดที่มีลักษณะคล้ายไม้อัดสัก แต่มีลวดลายแปลกกว่า คือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยเหมือนลายของไม้สัก แต่ผลิตน้อยจึงหายาก ราคาไม่แน่นอน มีความคงทนมาก อาจใช้ปนกับไม้สักได้
5. ไม้สนหรือฉำฉา เป็นไม้เนื้ออ่อน ไม้นิยมใช้ทำเครื่องเรือนมากนั้ แต่มีใช้ประกอบหรือตกแต่งบางส่วนของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำไปใช้ทำเครื่องเรือนทั้งตัว ด้วยมีความสวยงามแต่ไม่ค่อยแข็งแรง จึงใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็กๆ ไม่รับน้ำหนักมากนัก หรือใช้ประกอบบนโครงสร้างไม้เนื้อแข็งแทน ก็จะได้ผลดีเพราะมีความสวยงาม และราคาค่อนข้างถูก
6. ไม้จำปา เป็นเนื้อไม้สีอ่อน ใ้กับงานประณีต ไม้นิยมย้อมสี
7. ไม้ประสานสัก เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาติดต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทำเครื่องเรือน ไม่ทนทานเท่าไม้สัก แต่ราคาถูกนอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ที่อัดแปรรูปแล้วใช้เครื่องเรือนได้อีก มีความแข็งแรงเท่าเทียมกับไม้ แต่ราคาถูกกว่า เรียกว่า “ยิปซัมบอร์ด” แต่ต้องมีวัสดุกรุทับผิวหน้า

2.1.8.3 วัสดุจำพวกหวายและไม้ไผ่

1. หวาย เป็นวัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเมืองร้อน เหมาะสมกับการนำมาใช้ตกแต่งอาคารที่ต้องการความอ่อนคลาย เพราะมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ได้บรรยากาศพื้นถิ่น มีราคาถูก สวยงาม น้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายสะดวก นอกจากนี้ในปัจจุบันเครื่องเรือนที่ทำด้วยหวาย มีผลิออกมามากมายหลายแบบ สามารถย้อมด้วยสีฝุ่น หรือทาสีพ่นได้ อย่างไรก็ตามก็ยังคงนิยมใช้สีธรรมชาติของหวายอยู่เช่นกัน

ข้อเสีย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ไม่ทนทานต่อการกัดของมอดและเชื้อรา ซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหยาบ ซึ่งหยาบมีคุณสมบัติคล้ายไม้ คือ เนื้อหยาบจะมีสารพวกแป้งและเซลลูโลส แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็นยาฆ่าเชื้อเนื้อไม้
2. หยาบไม่แข็งแรงเท่าไม้ โดยเฉพาะส่วนประกอบที่เป็นหยาบเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทำความสะอาดยาก มีชอกมุดให้ฝุ่นเกาะมาก แต่สามารถเลี้ยงได้ด้วยการทำเฟอร์นิเจอร์ด้วยหยาบเส้นใหญ่
3. จะเก่าและผุเร็วหลังจาก 18 เดือน หรือ 2 ปีไปแล้ว หากขาดการดูแลรักษา
4. ติดไฟได้ง่าย

การนำไปใช้ในลักษณะอื่น

การเลือกใช้เครื่องเรือนหยาบนั้น นอกจากจะซื้อสำเร็จรูป หรือสั่งทำตามแบบที่ต้องการแล้ว ยังสามารถซื้อเพียงบางส่วนของผลิตภัณฑ์หยาบ เพื่อนำไปใช้ประกอบกับเครื่องเรือนได้ เช่น ซื่อหยาบสานลายดอก พิกุล ซึ่งมีสานเป็นแผ่นขายเป็นตารางพุด เพื่อนำไปกรุเป็นพื้นและผนังเก้าอี้ กรูที่หัวเตียง ซึ่งหัวเตียงนี้นำไปประกอบกับหัวเตียงชนิดอื่นที่ไม่ใช่หยาบได้ เบาะที่ใช้กับเก้าอี้หยาบนั้น มีทั้งที่มีไส้เป็นนุ่น และเป็นฟองน้ำ ผ้าหุ้มเบาะมักใช้ผ้าฝ้ายเพราะมีเนื้อหยาบ ซึ่งดูเหมาะสมกับลักษณะของหยาบ จะมีอยู่บ้างเหมือนกันที่เลือกใช้วัสดุที่ตรงกันข้ามกับลักษณะของหยาบ เพื่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ เช่น ใช้ผ้าแพรต่วนที่ดูเป็นมันหรือผ้าไหม เป็นต้น

การใช้วัสดุอื่นผสม

การใช้หยาบผสมกับวัสดุอื่นๆ มีมานานแล้ว ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการของการผสมผสานดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น นำหยาบมาผสมผสานกับกระจก ทำเป็นที่บังตา ใช้หยาบผสมกับโครมสแตนเลสเป็นเก้าอี้นั่ง ใช้หยาบตกแต่งเก้าอี้นวม เป็นต้น

2. ไม้ไผ่ เป็นไม้ที่หาง่ายและมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของเมืองไทย เป็นวัสดุที่มีราคาไม่แพงเกินไป แต่มีความแน่นอน คือ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างอย่างไรก็ยังมีคุณค่าในตัวเองที่เห็นเป็นอยู่เสมอว่าเป็นไม้ไผ่ และไม่ทิ้งความเป็นธรรมชาติในตัวของมันเองได้เลย ถึงแม้ว่าจะผนวกเอาฝีมือและความคิดของคนในการนำมาใช้แล้วก็ตาม ไม้ไผ่จึงเป็นไม้ที่คนเห็นแล้วอดนึกถึงธรรมชาติไม่ได้ และให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นเสมือนว่าได้นั่งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติ ไม้ไผ่ที่นำมาตกแต่งนั้น จะต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง ตั้งแต่การแช่น้ำต้ม ย่าง และอบก่อนที่จะนำมาใช้ในลักษณะการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป ไม้ไผ่นี้เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับการตกแต่งบริเวณที่อยู่อาศัย หรือนำมาประกอบในการทำเฟอร์นิเจอร์ โคมไฟ กั้นผนัง แต่งเพดาน และอื่นๆ นับเป็นการเหมาะสมเป็นอย่างมากที่จะใช้กับสภาพที่เป็นชายทะเล เพราะปลอดภัยจากปัญหาจากไอน้ำเค็มที่จะทำให้โลหะเกิดสนิมเร็วขึ้นกว่าปกติ แต่ที่สำคัญในยุคเศรษฐกิจที่จำเป็นในปัจจุบันจะเป็นวัสดุที่มีราคาถูกกว่าวัสดุอื่นๆ และจากการที่ได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ มาแล้วทำให้ไม้ไผ่ที่จะนำมาใช้ มีความคงทนถาวร และปลอดภัยจากการกัดเจาะของมอด

คุณสมบัติและรูปลักษณะต่างๆ ของไม้ไผ่

ไม้ไผ่นั้นมีลักษณะส่วนรวมเป็นปล้องไม้กลมขนาดต่างๆ และข้างในกลวงเป็นช่วง ขนาดกลมก็มีขนาดแตกต่างกัน แล้วแต่อายุและพันธุ์ของไม้ไผ่ โดยเนื้อแท้ ไม้ไผ่ถึงแม้จะดูโปร่งเบา แต่ก็แข็งแรงสามารถรับแรงเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเภทต่างๆได้ดี ด้วยเหตุนี้เราสามารถนำไม้ไผมาใช้ประโยชน์ได้ทั้ง 2 ประเภท คือ ใช้เป็นโครงสร้าง กับใช้เป็นวัสดุตกแต่ง หรือบางครั้งเราอาจใช้ด้วยกัน ใช้เป็นทั้งโครงสร้างและวัสดุตกแต่งไปด้วยตัวในการนำไม้ไผมาตกแต่งนั้นสามารถนำได้ทุกจุด และสามารถสร้างอะไรก็ได้ทุกประเภท อาจยกตัวอย่างส่วนที่นำไม้ไผมาตกแต่งพอสังเขปได้ดังนี้

- ทำเครื่องเรือน
- ตกแต่งผนัง เพดาน พื้น
- ทำของประดับ เช่น โคมไฟ ฯลฯ

ไม้ไผ่มีหลายขนาดและหลายชนิด ตลอดจนมีความยาวแตกต่างกัน เช่น ปล้องใหญ่ใช้ทำโครงสร้าง เครื่องเรือนหรือโครงสร้างผนังเบา ปล้องเล็กใช้ตกแต่งประกอบโครงสร้าง ส่วนปล้องเล็กมากอาจผ่าเป็นไม้ซีก ใช้กรุผนัง หรือฉาก เป็นต้น

การใช้ไม้ไผ่ตกแต่งผนังและเพดาน

จะใช้วิธีการที่คล้ายคลึงกัน หากมีผนังเดิมอยู่แล้วก็อาจใช้ไม้ไผ่ผ่าซีกแล้วกรุเป็นแนวทับผนังเดิมลงไป อาจกรุตามแนวตั้งหรือแนวนอน หรือไม้ก็สลับทั้งแนวตั้งและแนวนอน รวมทั้งบางช่วงอาจจะเว้นช่องบ้างก็ได้ สามารถนำไม้ไผมาใช้แทนคิ้วได้ โดยอาจใช้เป็นคิ้วบัวเพดาน นอกจากนี้อาจใช้ไม้ไผ่ทำแนวผนังปิดรอยต่อระหว่างวัสดุต่างชนิดกันก็ได้

การใช้ไม้ไผ่ทำบังตา

การนำไม้ไผ่มาใช้ในการตกแต่ง ที่นิยมมากอีกวิธีหนึ่ง คือ การทำบังตานั่นเอง เพราะลักษณะเป็นปล้องกลมของไม้ไผ่ เมื่อมาจกสานกันเข้าเป็นผืนก็ทำให้สวยงาม การสานตัวกันให้เป็นแผงนี้ ทำให้เกิดลวดลายขึ้น เราสามารถออกแบบลวดลายของบังตาไม้ไผ่นี้ได้หลายแบบ อาจสานกันเป็นตารางหรือรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน หรือลายแบบอื่นได้อีกมาก หรือจนกระทั่งเป็นลายอิสระไม่มีรูปทรงที่แน่นอน

2.1.8.4 กระจก

กระจกเป็นวัสดุที่มีความสำคัญต่อการตกแต่งภายในเป็นอย่างมาก เพราะมีความสวยงามในตัวเอง สามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระจกเงาก็มีความสำคัญในการเพิ่มความโปร่ง โล่ง และมีคุณค่า หูหระ ให้กับสถานที่กระจกมีหลายแบบ สามารถเลือกใช้ได้ตามต้องการ เช่น กระจกดูดความร้อนกระจก 2 ชั้น ช่วยกระจายแสง และกรองความร้อน กระจกบานเกล็ด รับลมได้ กระจกมีข้อดีคือ สามารถกันน้ำ ลม ฝนได้ ปลอดภัยจากเชื้อรา และสามารถป้องกันเสียงรบกวนได้ แต่มีข้อเสียคือ มีขนาดใหญ่ไม่มาก (ถ้าต้องการขนาดใหญ่พิเศษ ต้องสั่งทำจากต่างประเทศ และมีราคาสูงมาก) ยากต่อการขนส่ง ผิวหน้ามักจะเป็นรอยขีดข่วน และฝุ่นเกาะได้ง่าย

2.1.8.5 ผ้าผ่าน

ผ้าผ่านเป็นวัสดุสำคัญในการตกแต่งภายใน ที่มีความจำเป็นต่อประตู หน้าต่าง และกระจก บางครั้งอาจนำมาใช้ในลักษณะการปิดกั้นอื่นๆได้ ผ้าที่นำมาใช้ทำผ้าผ่านมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ผ้าไหม เป็นผ้าที่มีคุณค่ามาก ให้ความรู้สึกเป็นทางการ สง่างาม เป็นระเบียบ
- ผ้ากำมะหยี่ ให้ความรู้สึกหรูหรา พุ่มเฟิย ภูมิฐาน นุ่มนวล มีราคา
- ผ้าฝ้าย ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง
- ผ้าป่าน ให้ความรู้สึกเบา โปร่งสบาย
- ผ้าลูกไม้ ให้ความรู้สึกนุ่มนวล โรแมนติก
- ม่านไม้ไผ่ ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ โปร่งแสง

ประโยชน์ของผ้ามีหลายอย่าง คือ ช่วยกรองแสงให้ลดความจ้าลง ควบคุมความสว่างได้ตามต้องการ ช่วยลดความร้อนจากอุณหภูมิของแสงแดด ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยกันฝุ่น ป้องกันเสียงสะท้อน สร้างบรรยากาศในการตกแต่งและบังสายตาได้เป็นอย่างดี

2.2 ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.2.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับดิจิทัล ดิจิทัล

คำจำกัดความ

ดิจิทัล หมายถึง ในที่นี้หมายถึงเครื่องมือสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ที่เป็นระบบดิจิทัล รวมถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการใช้งานเครื่องมือชิ้น ๆ

ดิจิทัล หมายถึง การล้างพิษออกจากร่างกาย ในที่นี้หมายรวมถึงผลกระทบด้านเสียที่ได้รับจากการใช้งานเครื่องมือดิจิทัล ทั้งทางด้านพฤติกรรมและจิตใจ

ความเป็นมา

ปฏิเสธไม่ได้ว่าในปัจจุบันเทคโนโลยีสร้างความสะดวกสบายให้ชีวิตเราเป็นอย่างมาก ทั้งในทางด้านอุตสาหกรรม การคมนาคม การสื่อสารต่าง ๆ ที่ใกล้ตัวเราที่สุดในยุคนี้เห็นจะเป็นโซเชียลมีเดีย เพราะนอกจากจะทำให้เราสามารถอัพเดทข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วแล้ว ยังทำให้การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเป็นไปได้ง่ายตาย รวมทั้งยังสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ และยังมีประโยชน์อีกนานับประการที่เราได้รับการใช้งานโซเชียลมีเดียในปัจจุบัน

พฤติกรรมการเสพติดโซเชียลมีเดียหรือเสพติดหน้าจอเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์นี้ เมื่อมากไปนอกจากจะส่งผลเสียต่อทางด้านสุขภาพแล้ว ยังทำให้สมรรถภาพการในการทำงานแยลง อีกทั้งยังอาจส่งผลไปถึงการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ งานวิจัยของดร.อีแชน คอส จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกนสหรัฐอเมริกาพบว่าโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook และ Twitter สามารถทำให้คนเรารู้สึกเป็นทุกข์ได้ เนื่องจากเราจะเปรียบเทียบชีวิตเรากับเพื่อน ๆ ในโซเชียลตลอดเวลา และบางครั้งก็นำมาซึ่งอารมณ์และความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจนำไปสู่ความรู้สึกเศร้าได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมื่ออาการแบบนี้แพร่ขยายเป็นวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ จึงมีความพยายามของกลุ่มคนที่ผลักดันคอนเซ็ปต์ของการ “ดิจิทัลดีท็อกซ์” หรือล้างพิษดิจิทัล โดย มีการจัดตั้งองค์กรดิจิทัลดีท็อกซ์ขึ้นมา ไปจนถึงธุรกิจต่างๆ ที่จะจัดคอร์สหรือค่ายพักแรมให้คนเสพติดเทคโนโลยีทั้งหลาย ได้มาเข้าร่วม ด้วยกฎกติกาที่เรียบง่าย คือ จะต้องทิ้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทั้งหมด อย่างคอมพิวเตอร์พกพา โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ไว้ที่บ้าน และปลดปล่อยภาระของการต้องสอดส่องชีวิตชาวบ้านและติดต่อธุรกิจตลอดเวลา ทิ้งไปทั้งหมด เหลือเพียงแค่ตัวเปล่าๆ ที่จะต้องกลับสู่สามัญ ฟังเสียงธรรมชาติ ทำสมาธิ เดิน ก่อกองไฟ และนอนเตียงราวเหล็ก หรือถ้าหากชอบการดีท็อกซ์แบบหรูหรามากกว่า ก็มีโรงแรมหลายแห่งในต่างประเทศ ที่ให้บริการแบบเดียวกันนี้ โดยใช้ส่วนลดค่าห้องพักเป็นแรงจูงใจ และขอให้แขกที่เข้าพักทิ้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกอย่างไว้ที่บ้าน หรือนำไปฝากไว้ต่อนักเคอีน ซึ่งโรงแรมก็จะแถมสมุดคู่มือให้ด้วยว่า จะใช้ชีวิตอย่างไรเมื่อไรซึ่งหนทางเข้าสู่เทคโนโลยี ถ้าเป็นหนักก็จะจัดผู้ดูแลพิเศษสักคนไว้คอยดูแล บางแห่งก็ทำเป็นแพ็คเกจ นอกจากจะให้ดิจิทัลดีท็อกซ์ด้วยการเลิกใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีชั่วคราวแล้ว ก็ยังมีการจัดโปรแกรมทำโยคะ ทำสมาธิ หรือไปเล่นกระดานโต้คลื่น ให้ทำเพื่อลดทอนพฤติกรรมเสพติดเทคโนโลยีอีกด้วย

แนวคิดและทฤษฎี

ดิจิทัล ดีท็อกซ์ เป็นโปรแกรมการบำบัดอาการเสพติดเทคโนโลยีภายใต้แนวคิดที่ว่า

“ เราจะตัดขาด (Disconnect) จากอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ

และเชื่อมต่อใหม่ (Reconnect) เข้ากับตัวเราเอง กับชุมชน ธรรมชาติ และโลกภายนอก ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสมดุลใหม่ให้กับพฤติกรรมการใช้งานเครื่องมือสื่อสารและโซเชียลมีเดีย
2. เพื่อให้คนได้หยุดอยู่กับปัจจุบันขณะ และชื่นชมไปกับสิ่งรอบตัวเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ
3. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสภาพแวดล้อม รวมทั้งผู้รอบตัว

2.2.2 องค์ประกอบของโปรแกรมดิจิทัล ดีท็อกซ์

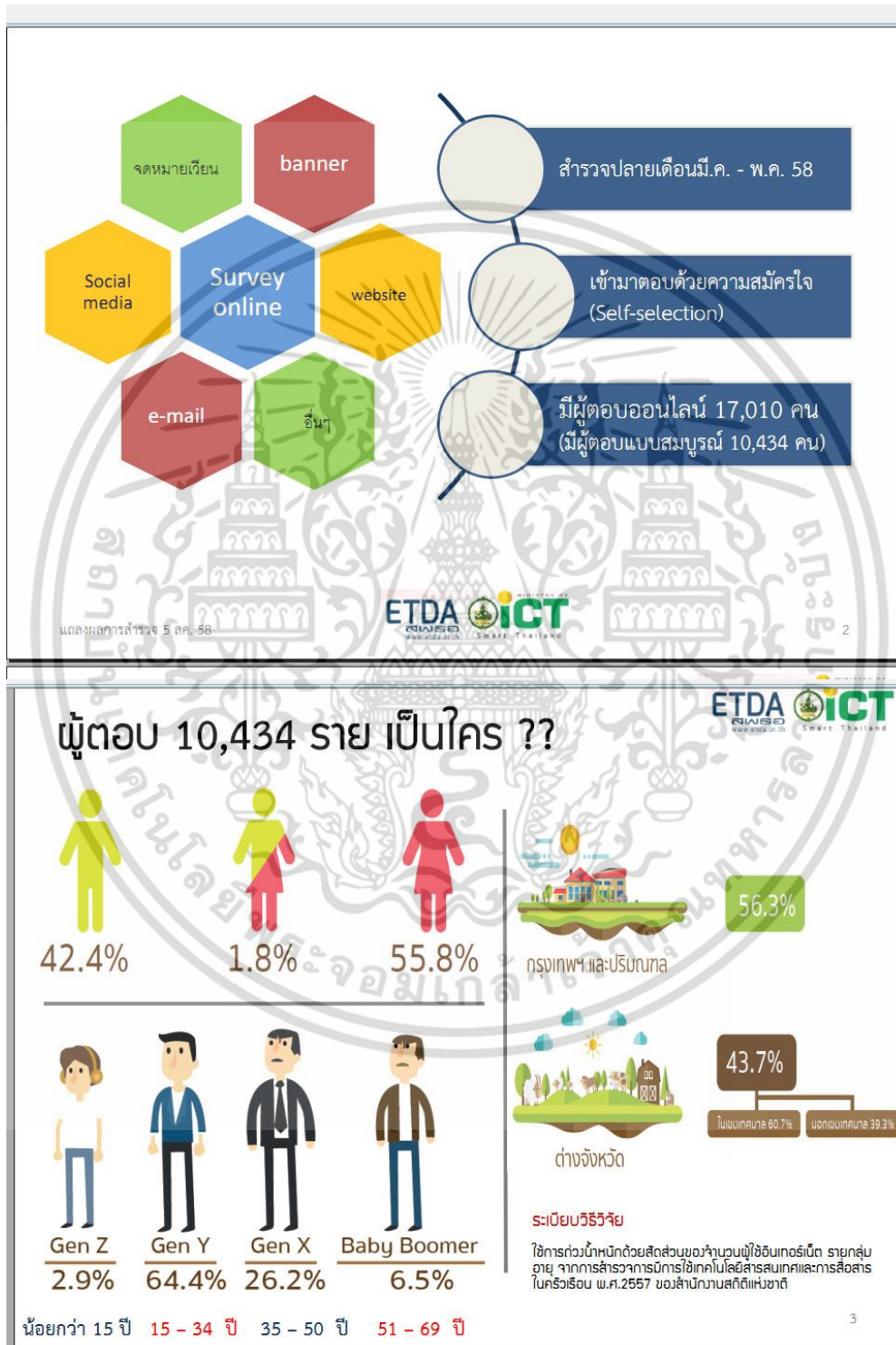
ดิจิทัล ดีท็อกซ์ เป็นเหมือนการได้ชาร์จพลังงานให้กับจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ ในช่วงระยะเวลา ของการทำกิจกรรม ผู้ที่เข้าร่วมจะได้ปลดปล่อยตัวเองออกจากพันธนาการด้านเทคโนโลยี ก้าวเข้าสู่จังหวะชีวิตในแบบที่เป็นธรรมชาติ และให้เวลากับตัวเองในการได้ประเมินชีวิต เป้าหมาย ความสัมพันธ์ หรือจุดมุ่งหมายระยะยาวของชีวิต ที่ไม่เคยมีโอกาสดูพิจารณาอย่างถี่ถ้วนมาก่อน และเมื่อครบกำหนดเวลาคอร์สดีท็อกซ์ ก็จะกลับสู่จังหวะชีวิตแบบเดิมด้วยพลังงาน และความคิดสร้างสรรค์ที่เพิ่มสูง ขึ้น โดยองค์ประกอบของโปรแกรมจะถูกแบ่งออกเป็นด้านตามลักษณะของผลกระทบ

1. ด้านสุขภาพ (Physical)
2. ด้านจิตใจ (Mental)
3. ด้านปฏิสัมพันธ์ (Social Interaction)

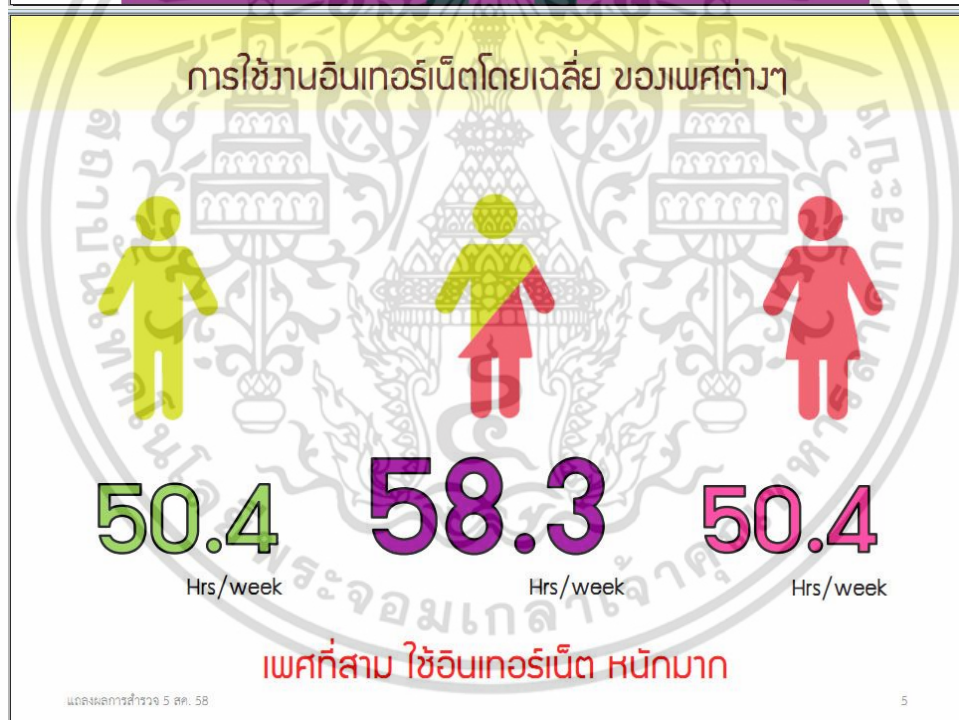
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียในประเทศไทยในปัจจุบัน

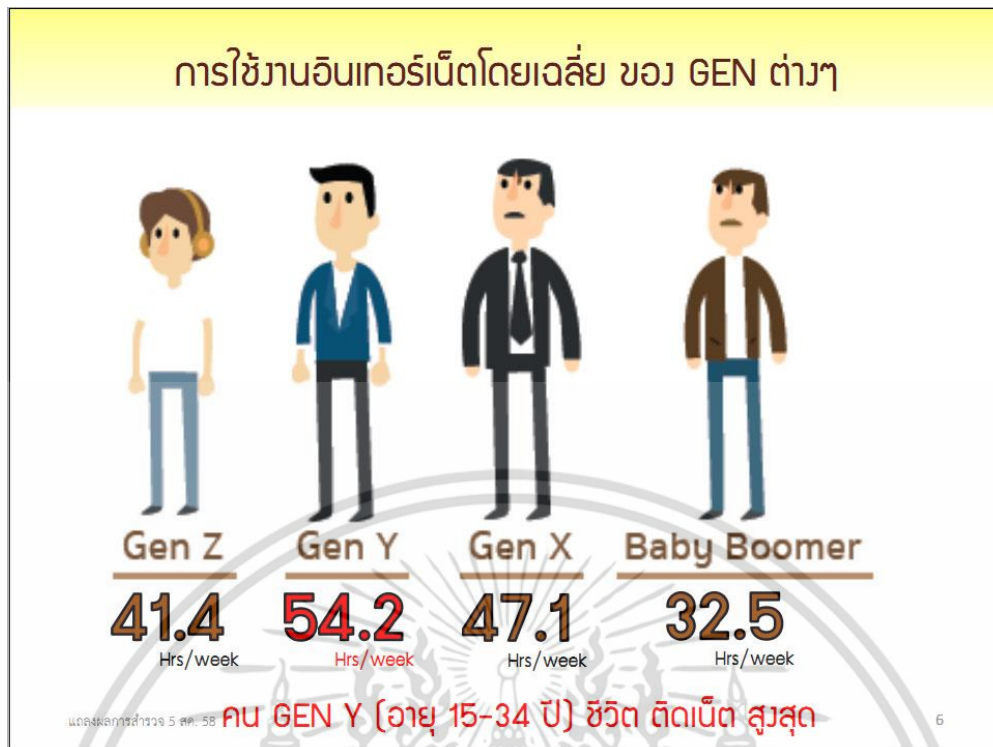
- ข้อมูลจากสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้ใช้งาน INTERNET ประเทศไทยประจำปี 2015



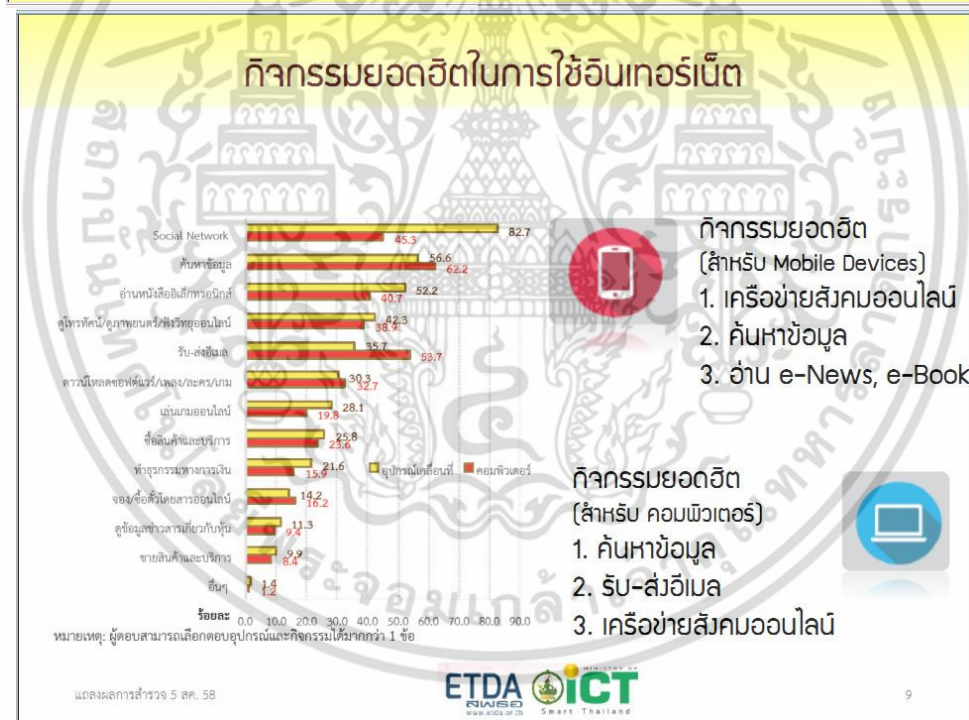
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



2.2.4 ข้อมูลผลกระทบที่เกิดจากการใช้งานโซเชียลมีเดีย

จากงานวิจัยของอีแรน ครอส จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยมิชิแกนสหรัฐอเมริกาที่พบว่าโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook และ Twitter สามารถทำให้คนเรารู้สึกเศร้าและเป็นทุกข์ได้

ในการวิจัย ดร.ครอสให้ผู้ทดลองวัยรุ่นที่มีสมาร์ทโฟนเป็นของตัวเองและเข้าใช้ Facebook บ่อยๆ ทั้งหมด 82 คน ผู้หญิง 53 และผู้ชาย 29 คน ตอบคำถามออนไลน์ 5 ข้อทุกวันเป็นเวลา 14 วัน เพื่อวิเคราะห์และประเมินความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละช่วงเวลาในชีวิตประจำวันของพวกเขา คำถามคือ

1. ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร
2. ตอนนี้คุณรู้สึกกังวลใจเรื่องอะไร
3. ในตอนนี้คุณรู้สึกเหงามากแค่ไหน
4. คุณเข้าเฟซบุ๊กบ่อยแค่ไหน ตั้งแต่ครั้งสุดท้ายที่ตอบแบบสอบถาม
5. คุณพูดคุยกับคนอื่นต่อหน้าบ่อยแค่ไหน ตั้งแต่ครั้งสุดท้ายที่ตอบแบบสอบถาม

นอกจากนั้นนักวิจัยยังขอให้ผู้ทดลองให้คะแนนระดับความพึงพอใจในชีวิตของตนเองตั้งแต่ตอนเริ่มและสิ้นสุดการทดลองด้วย หลังจากตอบคำถาม 5 ข้อนี้ทุกๆวันเป็นเวลา 14 วัน

ผลจากการทำวิจัยพบว่า ยิ่งผู้ทดลองเล่น Facebook มากขึ้นเท่าไรยิ่งทำให้ความสุขในการใช้ชีวิตของพวกเขาลดน้อยลง เพราะเมื่อเราได้เห็นชีวิตคนอื่นผ่านเรื่องราวที่เขาโพสต์มันจะทำให้เกิดความรู้สึกของ “การเปรียบเทียบ” ขึ้นในใจเราอย่างเงิบๆ เมื่อเห็นชีวิตของเพื่อนที่ประสบความสำเร็จมีความสุข ได้ไปเที่ยวต่างประเทศบ่อยๆ กินอาหารแพงๆ มีชีวิตหรูหราแน่นอนว่าเราย่อมรู้สึก “ยินดี” กับเพื่อนนั้นๆ แต่ความรู้สึกที่ตามมาคือเราจะจดจำชีวิตส่วนที่เขาโชว์แล้วมา “เปรียบเทียบ” กับชีวิตตัวเองแล้วก็จะรู้สึก “อิจฉา” ที่นี้เราจ้องและเห็นแต่ข้อเสียของตัวเองเต็มไปหมด จะรู้สึกอยากได้อะไรก็อยากเป็น แบบนั้นบ้างเรื่องราวที่เราเห็นบนโพสของเพื่อนๆ ทำให้เราคิดไปว่าชีวิตของคนอื่นนี่เพอร์เฟก น่าอิจฉาไม่ว่าการณ์ใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อยากมีชีวิตแบบนี้บ้างอยากไปเที่ยวบ่อยๆ อยากได้กระเป๋าใบละ 5 หมื่นแบบนิกก็อยากหุ่นดี เรียนเก่ง ความรู้สึกนี้ที่มันจะทำให้เราเกิดความรู้สึกแง่ลบต่อตัวเองว่า แน่นอมนั่นไม่ได้มีผลกระทบต่อเราในคราวเดียว แต่ความรู้สึกแบบนี้จะถูก ซึมซับเข้าไป ในใจทีละน้อยๆ ยิ่งมองเห็นชีวิตคนอื่นมากยิ่งขึ้นทำให้เราแอบเก็บไป เปรียบเทียบกับตัวเองและอีกหลายคนมากขึ้น เริ่มไม่ชอบไม่พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ความรู้สึกเหล่านี้ที่เป็นสาเหตุของความเศร้าและบั่นทอนความสุขในชีวิต

2.2.5 ข้อมูลเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นผลกระทบจากการใช้งานโซเชียลมีเดียเป็นจำนวนมาก ทำให้ต้องศึกษาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อนำไปสู่การออกแบบโปรแกรมและอินที่เรียดิไซน์ภายในโครงการซึ่ง

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่นี้จำแนกเป็น 3 ระดับ คือ

1. คนรู้จัก คนรู้จักนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ผิวเผิน การสื่อสารกันมักเป็นเรื่องของ ข้อเท็จจริงและจากข้อเท็จจริงก็จะประเมินว่า ควรจะสร้าง ความสัมพันธ์ ในระดับต่อไปหรือไม่ คนรู้จักกันนั้นจะใช้ยุทธวิธีในการสื่อสาร เพื่อหาข้อเท็จจริงจากกันและกันใน 3 ประเภท

- ประเภทแรก เป็นการตั้งรับ หมายถึง ใช้การสังเกตการกระทำของคนอื่นแทนที่ จะซักถามหรือเข้าไปร่วมในสถานการณ์
- ประเภทที่สอง แบบรุก หมายถึง การเข้าไปจัดการกับสถานการณ์ทางสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น เช่น ใช้การคุย การถาม หรือการสัมภาษณ์
- ประเภทที่สาม แบบปฏิสัมพันธ์ หมายถึง ใช้การสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยน ข้อเท็จจริงและความคิดเห็นระหว่างกันและกัน ควบคู่กันไปกับการสังเกต

2. เพื่อน คำว่าเพื่อนเป็นคำที่พูดง่ายแต่ให้ความหมายยาก เพราะเพื่อนเป็นบทบาทที่เกิดขึ้นได้ในคู่สัมพันธ์ทุกประเภท ตั้งแต่เพื่อน กับเพื่อนจริง ๆ เพื่อนในระหว่างสามีภรรยา นายกับลูกน้อง ครูกับศิษย์ หรือแม่แต่พ่อแม่กับลูก เมื่อเอ่ยถึงคำว่าเพื่อน นักมนุษยสัมพันธ์ได้เสนอว่า หมายถึงความสัมพันธ์ ที่มีลักษณะพิเศษดังนี้ (Reardon, 1987)

2.1 เพื่อนมีสถานะพิเศษในชีวิต เป็นคนที่เราไวใจและเป็นที่ยอมรับ ยิ่งไปกว่านั้นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็น ความสัมพันธ์แบบ ไม่เอาเปรียบ ทั้งนี้ได้หมายความว่า คนเราจะ ไม่รับสิ่งใดจากเพื่อน แต่การได้สิ่งใดจากเพื่อนนั้นเป็นการได้มาโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึก ว่า ตน ถูกบังคับหรือขู่เข็ญ

2.2 เพื่อนมีฐานอยู่บนความเท่าเทียมกัน หมายถึงว่า ระหว่างเพื่อนไม่มีใครมี อำนาจหรืออิทธิพลเหนือใคร แม้ว่าอีกคนหนึ่ง จะมีสถานภาพเหนือกว่า และตรงจุดนี้เป็น สาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีเพื่อนที่มีสถานภาพทางสังคมหรือ เศรษฐกิจต่างจากตนเองมาก ๆ ได้ เนื่องจากอาจเกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 เพื่อนต้องยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะรู้ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งว่า คล้อยตามกฎของความเป็นเพื่อนหรือไม่ กฎของความเป็นเพื่อน โดยทั่วไปประกอบด้วย

- เมื่อมีข่าวใด ๆ เกี่ยวกับความสำเร็จก็บอกให้เพื่อนรู้
- แสดงการสนับสนุนทางอารมณ์
- เสนอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ
- พยายามทำให้มีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกัน
- เสนอตัวทำงานแทนถ้าเพื่อนขาดไป

3. ระดับลึกซึ่ง ความสัมพันธ์ในระดับนี้เป็น ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เปิดตนเองต่อกันมาก ขึ้นต่อกัน และกันสูง มีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมาก ความสัมพันธ์เช่นนี้ปรากฏอยู่ในสามี-ภรรยา พ่อแม่-ลูก พี่-น้อง เพื่อนสนิท คู่รัก หรือลักษณะอื่น ๆ

การเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การที่บุคคลจะเลือกมีความสัมพันธ์กับใครเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาสังคมให้ความสนใจ นักวิชาการได้พัฒนาทฤษฎีและข้อคิดเห็นเพื่อนำมาอธิบาย ดังนี้ (Organ & Hamner, 1982)

1. ทฤษฎีอธิบายการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่นำมาใช้วิเคราะห์

1.1 ความคล้ายคลึงของเจตคติ

ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ผู้ที่มีเจตคติคล้ายกันจะดึงดูดเข้าหากันและเป็นองค์ประกอบสำคัญของการคบหากัน

1.2 การเติมความแตกต่างให้สมบูรณ์

ในบางกรณีพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้แม้จะมีความแตกต่างกัน โดยสิ้นเชิง ลักษณะเช่นนี้อธิบายด้วยหลักของการเติมให้สมบูรณ์ โดยทฤษฎีนี้กล่าวว่า ลักษณะที่แตกต่างกันของบุคคลนั้นหากสามารถตอบสนองความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้ ความต่างจะกลายเป็นเสมือนสิ่งดึงดูดใจอีกฝ่ายหนึ่งให้เข้ามาสร้างความสัมพันธ์ด้วย ทฤษฎีนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการแลกเปลี่ยน เนื่องจากลักษณะของอีกฝ่ายหนึ่งจะถือว่าเป็นกำไรของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีได้เป็นเจ้าของลักษณะนั้น

1.3 การเปรียบเทียบทางสังคม

ทฤษฎีนี้อธิบายว่า คนเราแต่ละคนมีความต้องการที่จะประเมินตนเอง ดังนั้นจึงต้องการทดสอบตนเองกับคนอื่น ๆ เพื่อทราบว่าสิ่งที่เรามีหรือเราคิดหรือ เราเป็นสอดคล้องกับความเป็นจริงทางสังคมหรือไม่ และการที่จะกระทำเช่นนี้ได้จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

1.4 ตัวแบบเสริมแรง

ทฤษฎีนี้เสนอว่า ความดึงดูดระหว่างบุคคลนั้นส่วนหนึ่งมาจากประสบการณ์ที่ได้รับ การเสริมแรงเมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทฤษฎีนี้เสนอว่า คนเราจะชอบบุคคลที่มีความสัมพันธ์อยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เราพอใจ นักทฤษฎีนี้ตั้งข้อเสนอกว่า ปฏิกริยาซึ่งเป็นความชอบพอที่เราจะตอบสนองต่อบุคคล หรือวัตถุ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เกิดขึ้นได้โดยการวางเงื่อนไขด้วยความใกล้เคียงกันในแง่ของพื้นที่หรือ เวลา ตัวอย่างเช่น เราอาจมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อใครคนหนึ่งได้ เพียง เพราะเขามาปรากฏตัวอยู่ในขณะที่เรามีประสบการณ์ที่น่ายินดีและพึงพอใจ

2. สาเหตุโดยทั่วไปของการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สำหรับสาเหตุโดยทั่วไปที่จะนำมาพิจารณาประกอบด้วย

2.1 การมีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกัน

2.2 ความต้องการใฝ่สัมพันธ์

2.3 ความพอใจในกิจกรรมของผู้อื่น

2.4 การส่งเสริมสถานภาพส่วนตัว

2.5 การลดความวิตกกังวล

2.2.6 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

อำเภอไทรโยค เป็นอำเภอในจังหวัดกาญจนบุรี อยู่ห่างจากศูนย์กลางจังหวัดประมาณ 50 กิโลเมตร ลักษณะทั่วไปเป็นพื้นที่ป่าไม้และภูเขา มีแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงคือ น้ำตกไทรโยค, ถ้ำละว้า, ถ้ำดาวดึงส์ และอุทยานประวัติศาสตร์เมืองสิงห์ เป็นต้น

ขนาดพื้นที่

อำเภอไทรโยคมีขนาดพื้นที่ 2,728.922 ตร.กม. แบ่งเขตการปกครองย่อยออกเป็น 7 ตำบล 55 หมู่บ้าน

ที่ตั้งและอาณาเขต

อำเภอไทรโยค ตั้งอยู่ทางตอนกลางของจังหวัด มีอาณาเขตติดต่อกับอำเภอข้างเคียง ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอทองผาภูมิ

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอเมืองกาญจนบุรี

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอศรีสวัสดิ์ และอำเภอเมืองกาญจนบุรี

ทิศตะวันตก ติดต่อกับเขตตะนาวศรี (ประเทศพม่า)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สถานที่ท่องเที่ยว

1. **ช่องเขาขาด** หรือ "ช่องไฟนรก" เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางรถไฟสายไทย-พม่า (เส้นทางรถไฟสายมรณะ) ตลอดเส้นทางรถไฟสายไทย-พม่า (เส้นทางรถไฟสายมรณะ) มีหลายจุดที่มีเนินหิน ภูเขา หน้าผา หรือ หุบเหว ขวางอยู่จึงต้องขุดให้เป็นช่องเพื่อที่รถไฟสามารถวิ่งผ่านไปมาได้ซึ่งที่ช่อง เขาขาด หรือ ช่องไฟนรก เป็นจุดที่ใหญ่ที่สุดบนเส้นทางนี้ การขุดเจาะช่องเขาขาดเริ่มในเดือนเมษายนปีพ.ศ. 2486 ปราบกฏว่างานล่าช้ากว่ากำหนดจึงมีช่วงที่เร่งงานซึ่งแรงงานแต่ละกะต้องทำงาน ถึง 18 ชั่วโมงโดยงานส่วนใหญ่ล้วนใช้แรงคนทั้งสิ้น เช่นการสกัดภูเขาด้วยมือ ซึ่งเป็นการทำงานที่ทารุณยิ่ง เนื่องจากต้องปีนลงไปสกัดในช่องเขาซึ่งบางช่วงสูงถึง 11 เมตร จนแทบไม่มีอากาศหายใจทั้งยังต้องทำงานท่ามกลางอากาศร้อนอบอ้าวในช่วงเดือน มีนาคม ในภาวะขาดแคลนน้ำและอาหาร เมื่อเจ็บป่วยแพทย์และอุปกรณ์ทางการแพทย์ก็ไม่เพียงพอต่อการพยาบาลต้องดูแลกันตามมีตามเกิด เซลยศึกและกรรมกรที่ช่องเขาขาดต้องทำงานตอนกลางคืนด้วยแสงไฟจากคบเพลิงและ กองเพลิงทำให้สะท้อนเห็นเงาของเซลยศึกและผู้คุมจวบวบบนผนังทำให้ที่นี่ได้ รับการขนานนามว่า "ช่องไฟนรก" หรือ Hellfire Pass ในภาษาอังกฤษ



2. **ถ้ำกระแซ** เป็นถ้ำขนาดเล็กอยู่ใกล้กับสถานีรถไฟถ้ำกระแซ ห่างจากจังหวัดกาญจนบุรี ประมาณ 55 กิโลเมตร ภายในถ้ำมีพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ประดิษฐาน สถานที่แห่งนี้เคยเป็นที่พักของเซลยศึกเมื่อครั้งสร้างเส้นทาง ทางรถไฟสายมรณะ ระหว่างไทย - พม่า โดยมีตัวถ้ำติดกับสะพานไม้มรณะ และแม่น้ำแควน้อยเป็นบริเวณที่มีทิวทัศน์สวยงาม และเป็นบริเวณที่ยากที่สุดสำหรับการสร้างทางรถไฟ เนื่องจากเส้นทางโค้งชัน เลียบภูเขา ด้านล่างเป็นแม่น้ำลึก บริเวณนี้จึงได้สมยานามว่า โค้งมรณะ ปัจจุบันถือว่าเป็นจุดสำคัญของการท่องเที่ยว

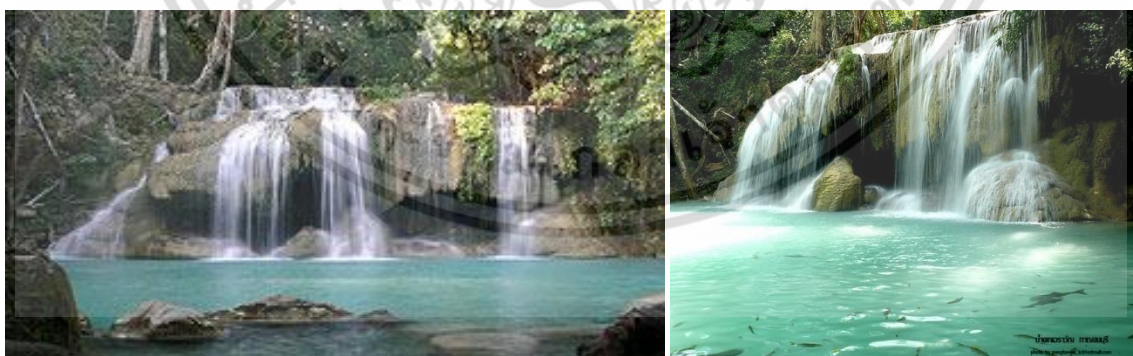


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. น้ำตกไทรโยคน้อย เดิมเรียกกันว่า "น้ำตกเขาพัง" ตั้งอยู่ห่าง จากสถานีรถไฟน้ำตกอีกประมาณ 2 กิโลเมตร ห่างจากตัวเมือง ประมาณ 60 กิโลเมตร อยู่ริมถนนทางหลวงหมายเลข 323 ระหว่างทางไป สังขละบุรี เป็น น้ำตกชั้นเดียวที่สวยงามร่มรื่น โดยมีน้ำมากใน ช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว แต่ช่วงฤดูร้อนน้ำตกจะน้อยถึงน้อยมากบริเวณน้ำตกยังมีห้วยรถจักรไอน้ำสมัย สงครามโลกครั้งที่สองตั้งไว้เพื่อรำลึกถึงการสร้างทาง รถไฟสายมรณะ ที่สร้างผ่านบริเวณด้านหน้าน้ำตกไทรโยค เข้าสู่ประเทศพม่า

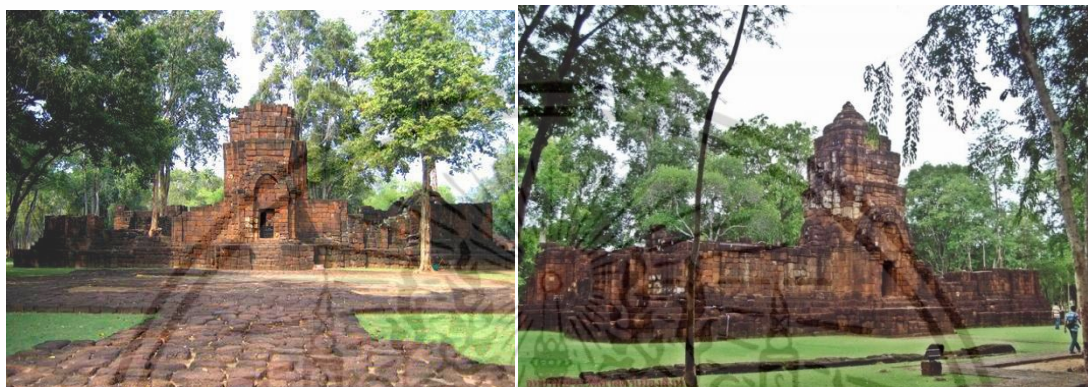


4. น้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือเรียกอีกชื่อว่าน้ำตกเขาโจนเนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อยราวกับกระโจนลงมา น้ำตกแห่งนี้จะมีน้ำมากในช่วงฤดูฝนฤดูแล้งจะมีน้ำน้อยอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติไทรโยค ซึ่งมีเนื้อที่ 312,500 ไร่ ประกาศเป็นอุทยานเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2523 เป็นน้ำตกที่มีชื่อเสียง เนื่องจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ได้โปรดเกล้าฯถึงความงดงามของน้ำตกแห่งนี้ ภายในอุทยานฯมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ บริเวณใกล้เคียยังมีถ้ำ 3 ถ้ำ และจุดชมวิวยามเย็นสะพานแขวนข้ามแม่น้ำแควน้อยที่สามารถข้ามไปยังฝั่งตรงข้าม บริเวณอุทยานฯ มีบริการร้านอาหาร แพพัก แพล่อง เรือเช่า บ้านพัก สถานที่กางเต็นท์ สอบถามได้ที่กรมอุทยานแห่งชาติฯ หรือที่ทำการอุทยานฯ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.อุทยานประวัติศาสตร์เมืองสิงห์ หรือที่นิยมเรียกว่า “ปราสาทเมืองสิงห์” เป็นโบราณสถานที่มีศิลปะการก่อสร้างในยุคลพบุรีตอนปลาย ประมาณพุทธศตวรรษที่ 16 – 18 ผังเมืองเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีเนื้อที่กว่า 800 ไร่ กำแพงเมืองก่อสร้างด้วยศิลาแลง คูน้ำ และแนวคันดิน รูปแบบสถาปัตยกรรม และประติมากรรมสร้างตามลักษณะของขอมบายน ในสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 อยู่ห่างจากตัวเมือง ประมาณ 45 กิโลเมตร หรือห่างจากพิพิธภัณฑน์บ้านเก่า เพียง 8 กิโลเมตร โดยตามทางหลวงหมายเลข 323 สามารถเดินทางด้วยรถยนต์ไฮด์ รยนต์ส่วนตัว หรือ รถประจำทาง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 โครงการเปรียบเทียบ

2.3.1 กรณีศึกษาที่ 1 DIGITAL DETOX , USA

- ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมภายในโครงการ



ดิจิทัล ดีท็อกซ์ โปรแกรมการบำบัดอาการเสพติดเทคโนโลยีที่มีวิธีการให้เลือกมากกว่า 15 รูปแบบ ที่ผ่านมามีผู้เข้าร่วมหลายพันคนที่สามารถสร้างสรรค์ประสบการณ์ความเป็น 'อิสระอย่างแท้จริง' ขึ้นได้สำเร็จ

เป้าหมายสำคัญของโปรแกรมดิจิทัล ดีท็อกซ์ คือการสร้างสมดุลใหม่ให้กับชีวิต ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกสงบ และมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงได้ชัดเจน ตลอดโปรแกรมการทำดิจิทัล ดีท็อกซ์ ๑๐ ผู้เข้าร่วมจะต้องเคารพกฎที่ระบุไว้อย่างเคร่งครัด นั่นก็คือห้ามแตะต้องหรือเข้าไปข้องเกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัลทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นโซเชียลเน็ตเวิร์ค โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต หรือแม้กระทั่งนาฬิกา เพราะอุปกรณ์ทั้งหลายเหล่านี้คือต้นตอที่ทำให้เกิดความสงบในใจ เกิดความวิตกกังวล และมีอาการ FOMO ต่างๆ นานา



กลุ่มผู้ใช้งาน

- ผู้ที่ต้องการลดทอนพฤติกรรม
เสพติดเครื่องมือดิจิทัล ว่างาน

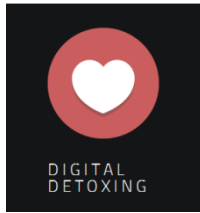
กิจกรรมที่นำมาใช้ในโครงการ

Analog Art
Movement
Writing
Mindfulness
Conscious
Healthy Eating
Reflection
Yoga + Meditation

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำออกเผยแพร่ได้ และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.2 กรณีศึกษาที่ 2 DIGITAL DETOXING , UK

▪ ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมภายในโครงการ



Digital Detoxing เป็นโครงการที่มีแนวความคิดในเรื่องของกระบวนการการทำงานให้มีประสิทธิภาพ มีความสุข และมีแนวคิดเรื่องการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการทำงาน เป็นมิตรกับเครื่องมือดิจิทัลและใช้มันส่งเสริมการทำงานในวิธีที่ถูกต้อง สามารถสร้างสมดุลระหว่างมนุษย์และเครื่องจักรให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้



กิจกรรมที่นำมาใช้ในโครงการ

- Digital Detoxing Adventures เป็นการให้ผู้ที่เข้าร่วมทำกิจกรรมท่องเที่ยว หรือผจญภัยร่วมกัน เพื่อให้เห็นมุมมองในด้านอื่นนอกเหนือจากการทำงาน
- Mindfulness courses เป็นการทำความเข้าใจ จุดมุ่งหมายและวัฒนธรรมขององค์กร และส่งเสริมศักยภาพการทำงานโดยสมาธิ
- Leadership พัฒนาศักยภาพ

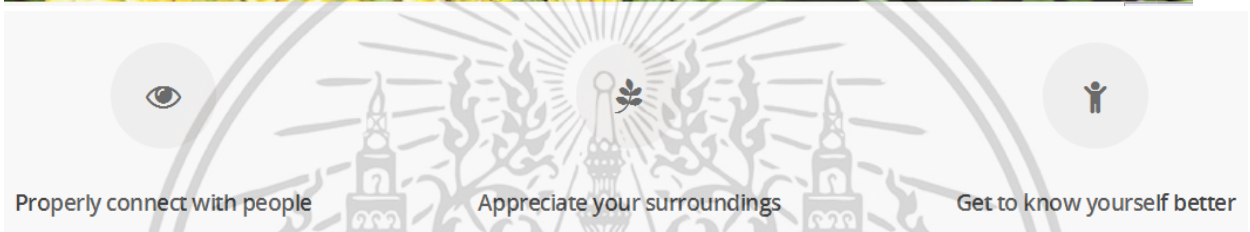
กลุ่มผู้ใช้งาน

- กลุ่มคนวัยทำงาน 30 - 45
- พนักงานบริษัท ที่มาแบบเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาศักยภาพในการทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.3 กรณีศึกษาที่ 3 UNPLUGGED WEEKEND , UK

- ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมภายในโครงการ



กิจกรรมที่นำมาใช้ในโครงการ

- Talking Detox การพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน
ในวงสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองใหม่

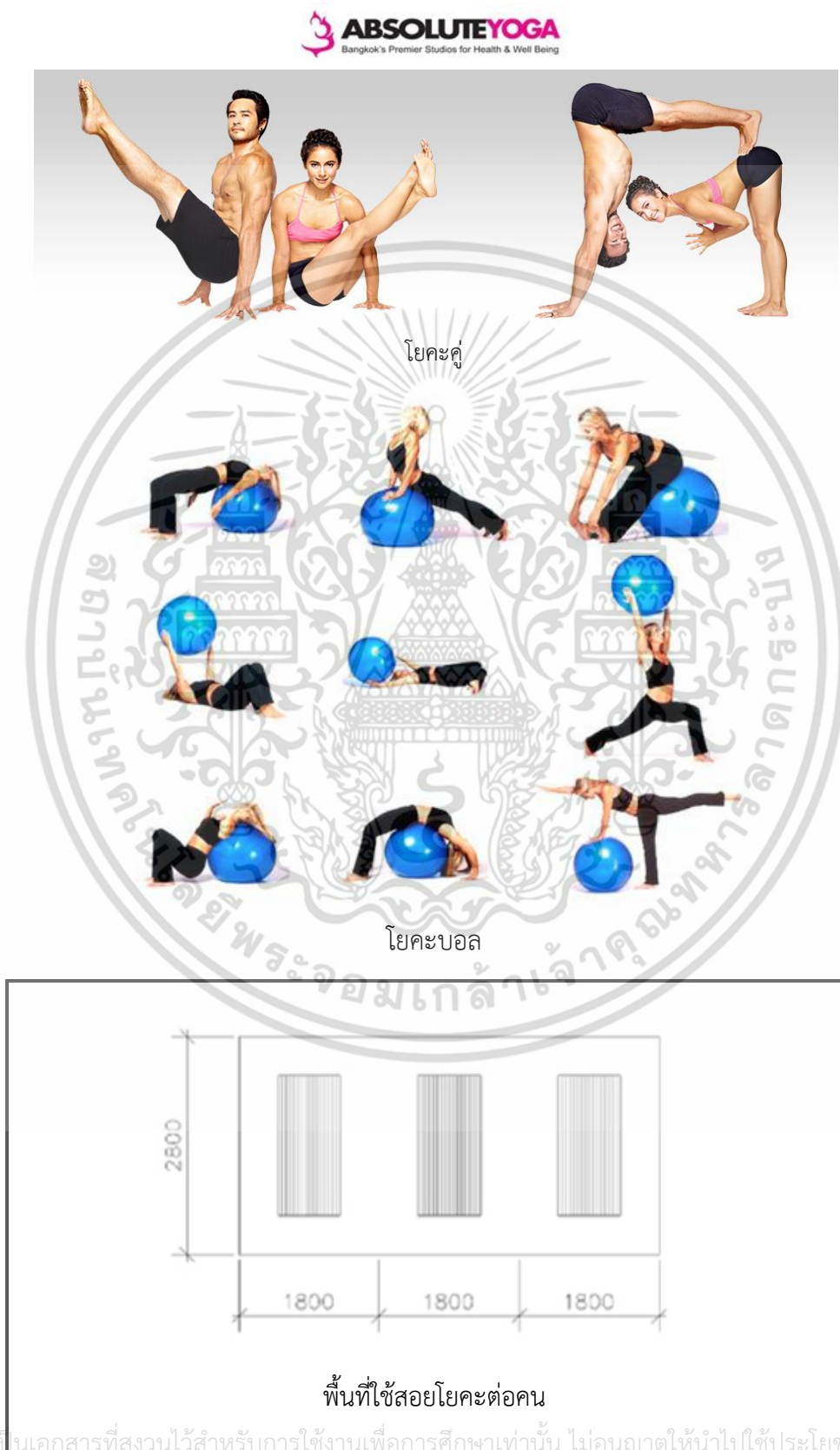
กลุ่มผู้ใช้งาน

- ผู้ที่ต้องการลดทอนพฤติกรรมเสพติด
เครื่องมือดิจิทัล วัยทำงาน 25 - 35

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ทางการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.4 กรณีศึกษาที่ 4 ABSOLUTE YOGA , THAILAND

- ศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่ใช้สอยโยคะต่อคน



2.3.5 กรณีศึกษาที่ 5 THAI PLUM VILLAGE , THAILAND

- ศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมและการวางผัง



สถาน ปฏิบัติธรรมนานาชาติ
หมู่บ้านพลัมประเทศไทยตั้งอยู่ที่บ้านสระน้ำ
ใส ต. โป่งตาลอง อ. ปากช่อง จ.
นครราชสีมาห่างจากกรุงเทพไปทาง
ตะวันออกเฉียงเหนือเป็นระยะทางประมาณ
240 กิโลเมตร



สิ่งที่นำมาใช้

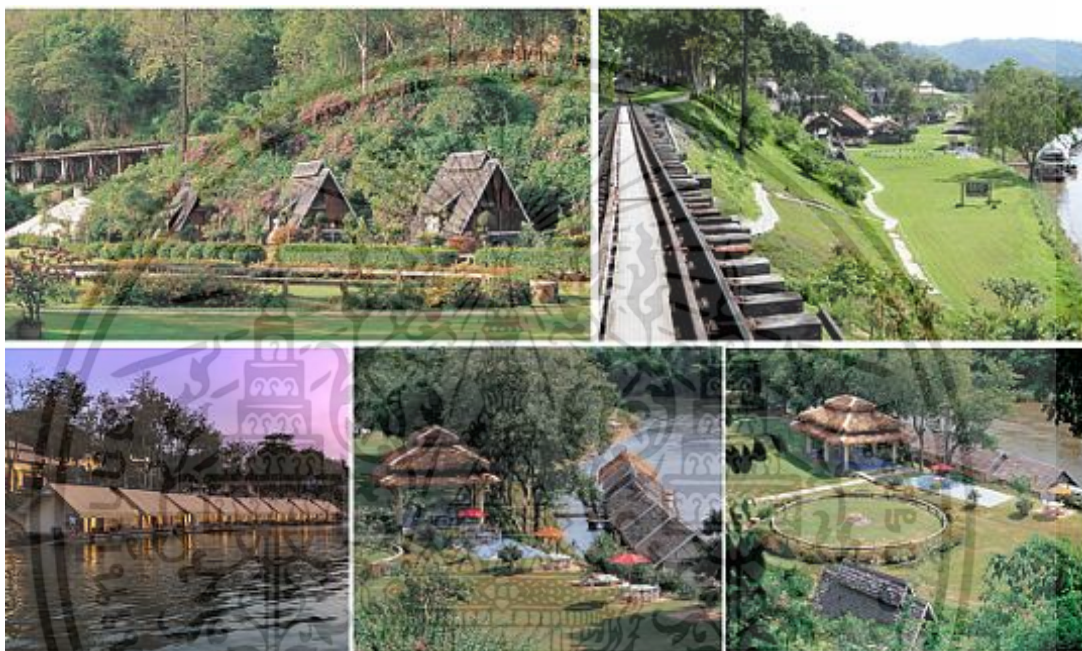
- อาคารที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมร่วมกันเป็นอาคารที่ใช้ประโยชน์จากพื้นที่เปิดโล่ง ไม่มีผนังกั้น สามารถรับสายลม แสงแดดและพลังงานจากธรรมชาติได้อย่างเต็มที่
- ในพื้นที่ของโครงการนั้นไม่ใช้กระจกเพื่อให้เกิดการละ/ลด ความยึดติดในรูปลักษณ์
- กิจกรรมเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.6 กรณีศึกษาที่ 6 สวนไพรโยครีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

■ ศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมและการวางผัง

สวนไพรโยครีสอร์ทเป็นที่พักแห่งแรกบนท่าเลทางรถไฟโค้งมรณะถ้ำกระแซ หรือสะพานรถไฟสายมรณะของกาญจนบุรี ซึ่งสร้างสมัยสงครามโลกครั้งที่2 ในส่วนเดอะไพรโยคแอดเวนเจอร์ปาร์คก็มีกิจกรรมแอดเวนเจอร์ให้เล่นกว่า 10 ชนิด เช่น กิจกรรมล่องแพ ปีนเขาจำลอง เป็นต้น มีจำนวนห้องพักทั้งหมด 68 ห้อง



กิจกรรม



สิ่งที่นำมาใช้

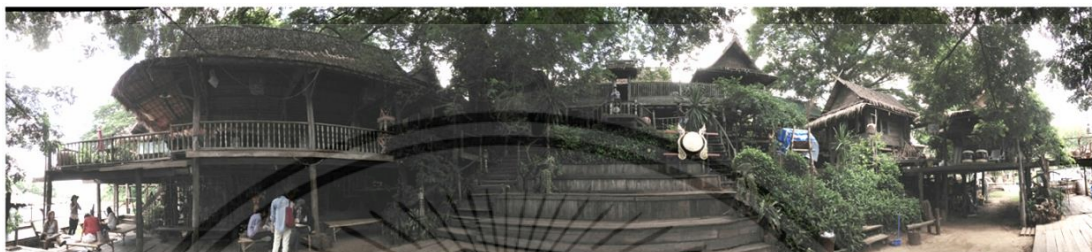
- การวางผังแบบเรียงขนานไปตามแม่น้ำบนไซด์ และการแบ่งที่พักเป็นหลัง ๆ มีส่วนลานโล่งติดริมแม่น้ำแควสำหรับจัดกิจกรรมกลางแจ้ง
- โปรแกรมกิจกรรมแอดเวนเจอร์ภายในโครงการ
- การใช้วัสดุของสถาปัตยกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการทำ
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.7 กรณีศึกษาที่ 7 หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน จังหวัดสระบุรี

■ ศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมและการวางผัง

หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน สระบุรี เป็นเรือนไทยพื้นถิ่นขนาดใหญ่ อายุกว่าร้อยปี มีบรรยากาศร่มรื่น สถาปัตยกรรมที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทยวนก็คือ เรือนแบบเชียงแสนหรือเรือนกาแล ซึ่งเป็นไม้ที่ไขว้อยู่บนหลังคาเหนือจั่ว



สิ่งที่นำมาใช้

- สถาปัตยกรรมมีการแบ่งพื้นที่ที่น่าสนใจ และแต่ละส่วนมีความต่อเนื่องกัน มีความไหลลื่นของกิจกรรมที่เกิดขึ้น เหมาะสมสำหรับการนำมาใช้งาน
- มีการต่อเติมสถาปัตยกรรมลงไปในพื้นที่บริเวณที่ติดแม่น้ำ
- การใช้วัสดุของสถาปัตยกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.8 กรณีศึกษาที่ 8 กลุ่มอาคารสถาบันอาศรมศิลป์ กรุงเทพมหานคร

▪ ศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมและการวางผัง

กลุ่มอาคารเป็นงานพื้นถิ่นร่วมสมัย แยกเป็นเรือนหลายหลัง มีความรู้สึกเหมือนอยู่ในหมู่บ้าน ที่อยู่สอดคล้องกับธรรมชาติโดยรอบทั้งต้นไม้ บ่อน้ำ มี community space เป็นพื้นที่ที่เชื่อมคนเข้าหากัน เชื่อมคนเข้าหาธรรมชาติ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนที่ส่งเสริมหัวใจของโครงการ คือ การมีส่วนร่วมของชาวอาศรมศิลป์ที่จะสร้างสรรค์



สิ่งที่นำมาใช้

- พื้นที่ส่วนมากมองทะลุถึงกัน เกิดความต่อเนื่อง มีความเชื่อมต่อระหว่างพื้นที่ภายในและสภาพแวดล้อมภายนอก
- พื้นที่ส่วนใหญ่ยึดหยุ่นต่อกิจกรรมหลายแบบ
- ความเป็นเอกลักษณ์ของวิถีแบบไทย ทั้งพื้นที่และวัสดุ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CASE STUDY
DIAGRAM ANALYSIS

PROJECT	IMAGE	DIAGRAM	ACTIVITIES	APPLY
หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน จังหวัดสระบุรี			<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรม - การแสดงนาฏศิลป์ชาวยุโรป - จัดแสดงงาน นิทรรศการ การแสดง - ศูนย์กลางชุมชน 	- เปิดไทยวน Public space มีมากกว่า Private space เป็นพื้นที่แบบที่คนเมืองสัมผัสได้จุดเด่นคือบ้านนาแบบไทยวนได้กลับบ้าน เหมือนกับพื้นที่ภายนอกได้กลับบ้าน
หมู่บ้านพลัม			<ul style="list-style-type: none"> - การสนทนาธรรม - การกราบสมเด็จพระสังฆราช - ทานอาหารมังสวิรัติ - การสอนสายอย่างสมบูรณ์ - เต้นรำโขน - เต้นรำไทย - เต้นรำรำไทย - การร่วมใจ 	- บทเพลงภาษาไทย - เพลงพื้นบ้านพื้นเมือง - เพลงไทยอย่างเชิด - บทกลอนภาษาไทย - ซอไทยอย่างเชิด - การร่วมใจ
สวนโทรโยค รีสอร์ท กาญจนบุรี			<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมหรือเล่นอุปกรณ์ - เล่นสนุก - ปาร์ตี้ แสงไฟ - สระว่ายน้ำ 	- วางผังอาคารขนานไปกับแนวเขาด้อยและมีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมที่เน้นทำให้นึกถึงภาพที่มองเห็นภายในโครงการและเห็นวิถีชีวิตชุมชนและวิถีชีวิต

CASE STUDY
ACTIVITIES ANALYSIS

PROJECT	IMAGE	CONCEPT	ACTIVITIES	TARGET GROUP	APPLY
DIGITAL DETOX , USA		" การทำงานต้องไม่หนักเกินไป จะช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายและมองที่คนเราด้วยวิธีที่ชัดเจน "		ผู้ที่ต้องการพักผ่อน พักใจและสติ เสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงาน 25 - 35	Analog Art, Movement, Writing Mindfulness, Conscious, Healthy Eating, Reflection, Yoga, Meditation
DIGITAL DETOXING , UK		" มีไม่ว่าคุณคิดหรือการที่งานของคุณมีทั้งขณะอยู่กับครอบครัวการทำงานและไปพร้อมกับเพื่อนฝูงได้ทั้งนี้สามารถสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างและเรียนรู้กับวิถีชีวิตที่ต่างกันได้ "		- กลุ่มวัยทำงาน 30 - 45 - พนักงานบริษัท ที่มาเป็นกลุ่มเพื่อนสนิทมาพักในกระทิง	- Digital Detoxing Adventures เป็นการให้ผู้ใช้ร่วมกันทำงานเพื่อเรียนรู้หรือเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีที่ตนเองไม่คุ้นเคยหรือหนีจากการทำงาน - Mindfulness courses
UNPLUGGED WEEKEND , UK		" THINK OUTSIDE THE SCREEN " แนวคิดคือการให้ใช้รูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิมที่คนใช้มือถือ และให้ใช้ร่วมกัน ซึ่งทำให้มีความสุข "		ผู้ที่ต้องการพักผ่อน พักใจและสติ เสริมสร้างสุขภาพจิตวัยทำงาน 25 - 35	- กิจกรรม Talking Detox การพูดคุยและเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้
ABSOLUTE YOGA , THAILAND		" INSPIRED AND CHANGE LIVES "		- บุคคลรักสุขภาพทั่วไป	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การศึกษาพฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย

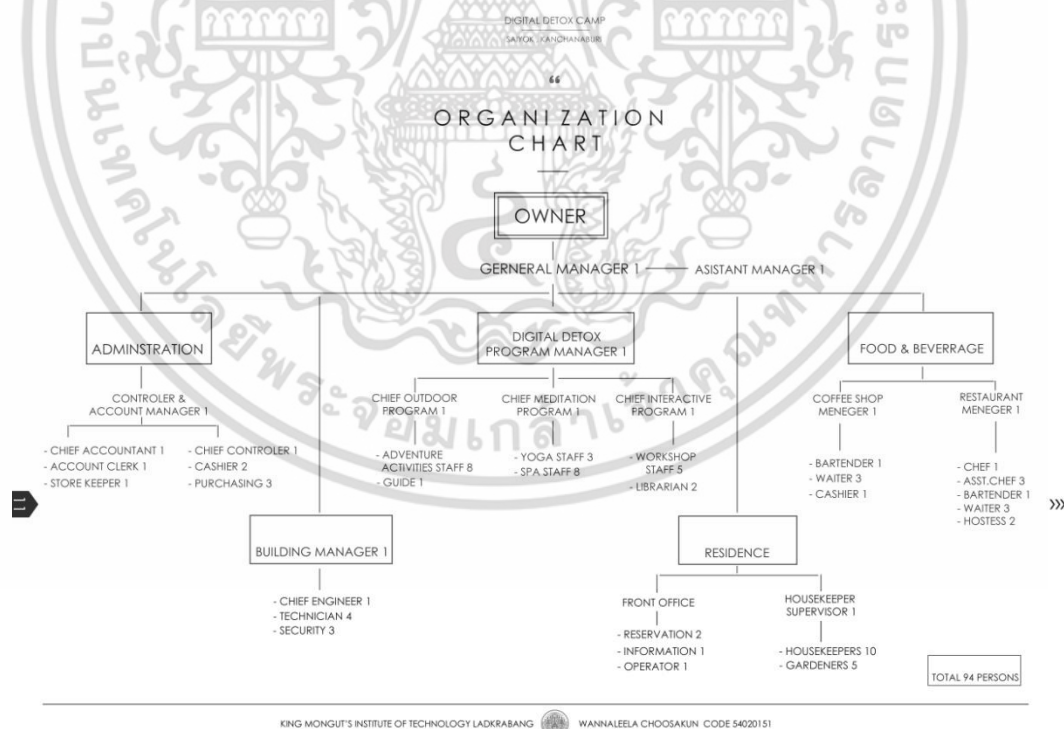
3.1 การศึกษาประเภทของผู้เข้าใช้โครงการ

3.1.1 ผู้ให้บริการ

หมายถึง ผู้ที่คอยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ภายในโครงการ ได้แก่ เจ้าหน้าที่พนักงาน ผู้ให้บริการสามารถแยกเป็นได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหารของโครงการเช่นผู้จัดการหรือผู้ช่วยผู้จัดการแผนกต่างๆ
2. เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลที่ทำงานภายในโครงการแต่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำโครงการ เช่น เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ฝ่ายแคชเชียร์ ฝ่ายลงทะเบียนห้องพักแยก เป็นต้น เจ้าหน้าที่เหล่านี้ทำงานอยู่ในFRONT OF THE HOUSE ซึ่งต้องพบปะติดต่อแขกอยู่เสมอ
3. พนักงานทั่วไป คือ พนักงานครัว พนักงานช่าง พนักงานทำความสะอาด พนักงานขนของ เป็นต้น พนักงานส่วนนี้อยู่ในส่วนBACK OF THE HOUSE

3.1.1.1 สายการบริหารและอัตรากำลัง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.2 ผู้รับบริการ

หมายถึง ผู้ที่เข้ามาใช้บริการโครงการ ทั้งในด้านเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการเพื่อพักผ่อน หรือเข้าโปรแกรมดิจิทัล ดีท็อกซ์ รวมทั้งทางด้านการใช้บริการที่พัก ผู้รับบริการสามารถแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

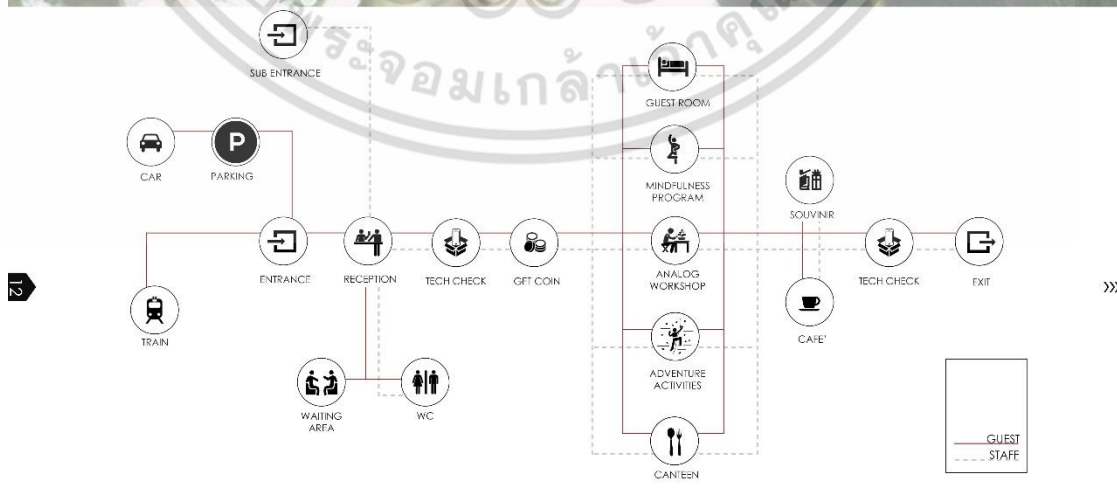
3.1.2.1 ผู้เข้าโปรแกรมดิจิทัล ดีท็อกซ์

คือผู้ที่เข้ามาเพื่อทำกิจกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อสร้างสมดุลใหม่ให้กับตนเองระหว่างเทคโนโลยีและการใช้ชีวิต โดยโครงการมากิจกรรมให้เลือกทำตามตารางโปรแกรม และต้องเข้าพักในโครงการเพื่อประสิทธิภาพของโปรแกรมการดีท็อกซ์ ซึ่งอาจมีผู้เข้าใช้ทั้งแบบมาเดี่ยว คู่ หรือเป็นกลุ่มจำนวนไม่เกินกลุ่มละ 30 คน

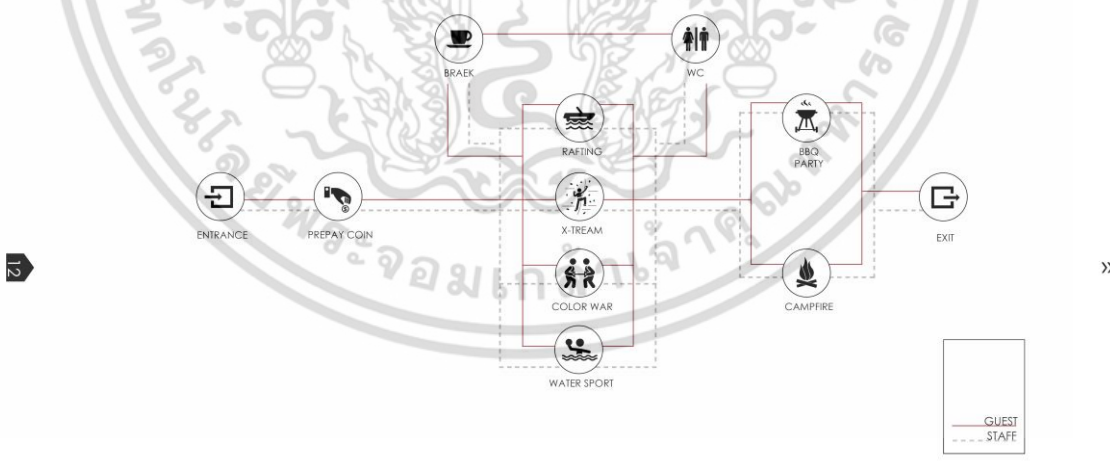
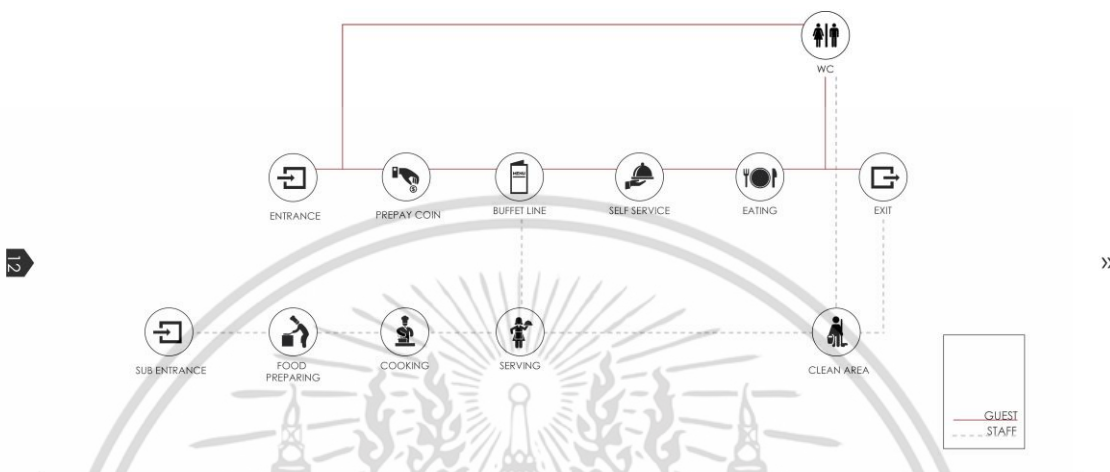
3.1.2.2 ผู้เข้ามาใช้บริการร่วม

คือ ผู้ที่เข้ามาใช้บริการอื่น ๆ ทั่วไป ไม่ได้เข้าใช้โปรแกรมดิจิทัล ดีท็อกซ์ แบบเป็นคอร์ส เช่น ได้แก่ กิจกรรมแอดเวนเจอร์ และ อนาล็อกเวิร์คชอป ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาไม่นาน และสามารถไป - กลับได้ ไม่ต้องพักค้างแรม

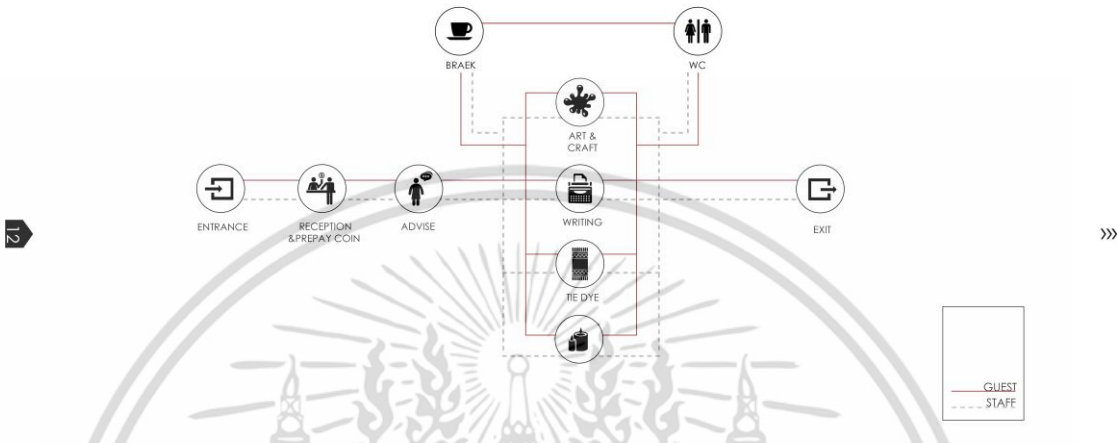
3.2 การศึกษาพฤติกรรมของผู้เข้าใช้โครงการ



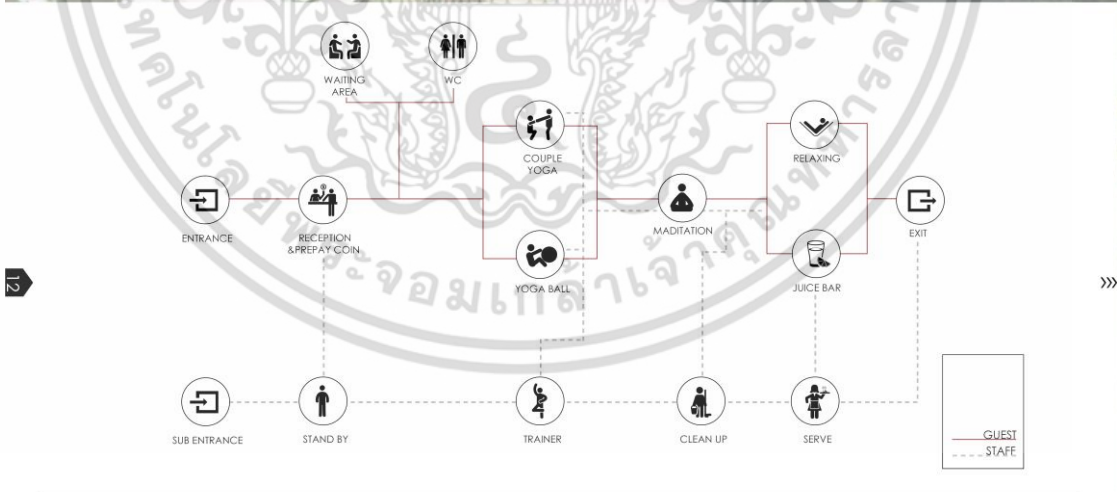
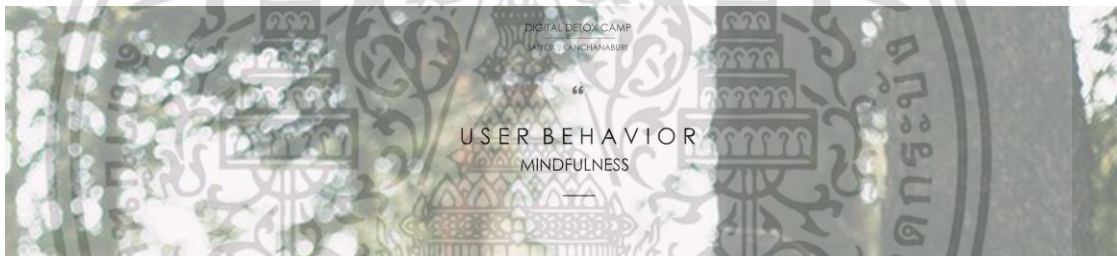
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



KING MONGUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG WANNALEELA CHOOSAKUN CODE 54020151



KING MONGUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG WANNALEELA CHOOSAKUN CODE 54020151

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การออกแบบ

4.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ

4.1.1 ลักษณะพึงประสงค์ของที่ตั้งโครงการ

การเลือกที่ตั้งโครงการได้พิจารณาโดยใช้จุดประสงค์ของโครงการเป็นหลัก โดยเลือกให้อยู่ในพื้นที่ต่างจังหวัดที่ไม่ไกลจากกรุงเทพมหานครมากนัก การคมนาคมและการเข้าถึงโครงการ มีหลายทางเลือก และเดินทางมาโดยง่ายทั้ง บริการสาธารณะและสามารถเดินทางมาด้วยรถส่วนตัวได้ มีสภาพแวดล้อมและขนาดพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับทำกิจกรรมภายในโครงการ มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เพื่อให้เหมาะทั้งกับกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกอาคาร หลบความวุ่นวายจากสังคมเมือง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

4.1.2 ที่ตั้งและการเข้าถึงโครงการ

บริเวณริมแม่น้ำแควน้อย สวนโทรโยคริสตอร์ท Adventure Park

อำเภอโทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ใกล้โค้งมรณะถ้ากระแซ หรือสะพานรถไฟสายมรณะของกาญจนบุรี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเข้าถึงโครงการ

ที่ตั้งห่างจากกรุงเทพมหานคร 165 กิโลเมตร ห่างจากตัวเมืองกาญจนบุรี 40 กิโลเมตร สามารถเข้าถึงโครงการได้หลายวิธีดังนี้

รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพมหานครขับรถตามทางหลวงหมายเลข 323 เข้าสู่ตัวเมืองกาญจนบุรี แล้วขับต่อไปทางอำเภอไทรโยค จนถึงสี่แยกบ้านเก่า 15 กิโลเมตร เลี้ยวซ้ายที่สามแยกปราสาทเมืองสิงห์แล้วขับรถตรงไปจากสามแยก มา 3 กิโลเมตร จะเจอป้ายบอกทางเขียนว่าเลี้ยวซ้ายไปสะพานถ้ำกระแซ ไปทางรถไฟสายมรณะ ไปสวนไทรโยค รีสอร์ท เลี้ยวซ้ายที่สามแยกนี้ขับรถข้ามทางรถไฟมา 500 เมตร (ผ่านโรงเรียนวังสิงห์) จะเจอสี่แยกตรงกลางหมู่บ้านวังสิงห์ให้เลี้ยวขวาแล้วขับตรงจนสุดทางจะเจอที่ตั้ง

รถไฟ

จากกรุงเทพมหานครมีรถไฟสายสถานีธนบุรี - น้ำตก ที่แล่นผ่านหน้าที่ตั้ง โดยสามารถลงได้ที่สถานีถ้ำกระแซและเดินต่อเข้ามาภายในโครงการได้เลย โดยใช้เวลาเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง 30 นาที

4.1.3 ขอบเขตพื้นที่และสภาพแวดล้อมของโครงการ

A ทิศเหนือ

เป็นทางเข้าโครงการ รอบ ๆ เป็นป่าไม้ มีถนนและทางรถไฟสายมรณะตัดผ่าน



B ทิศใต้

ติดกับแม่น้ำแควน้อย อีกฝั่งเป็นวิวป่าไม้



C ทิศตะวันออก

พื้นที่ว่าง ที่ดินเปล่า



D ทิศตะวันตก

ติดแม่น้ำแควน้อย

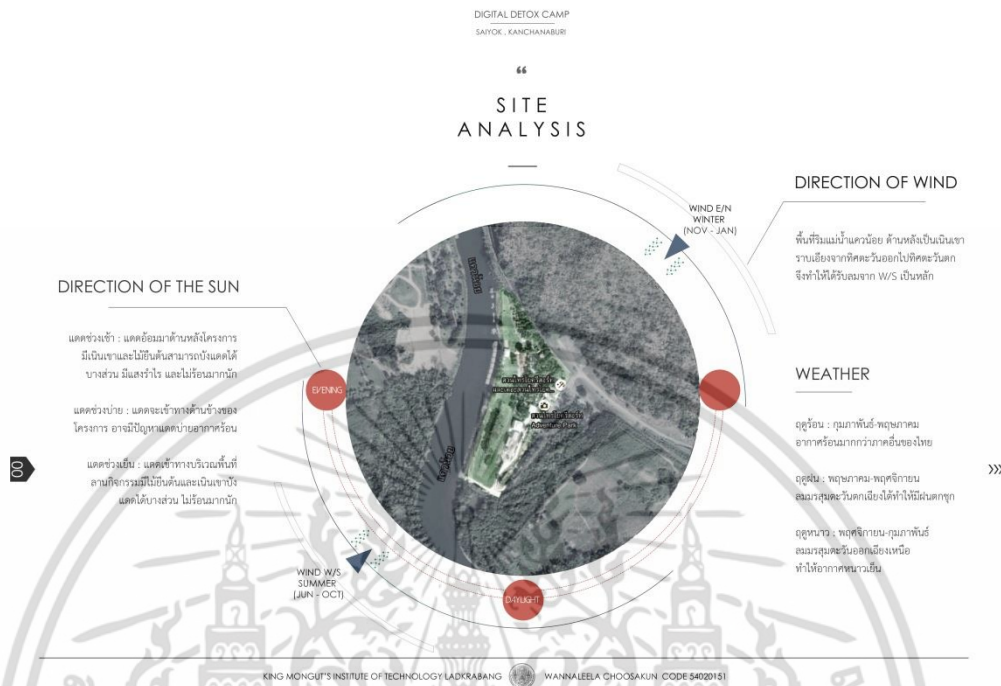


เอกสารนี้

เท่านั้น

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.4 วิเคราะห์ที่ตั้ง (SITE ANALYSIS)



4.2 การวิเคราะห์อาคารของโครงการ (BUILDING ANALYSIS)

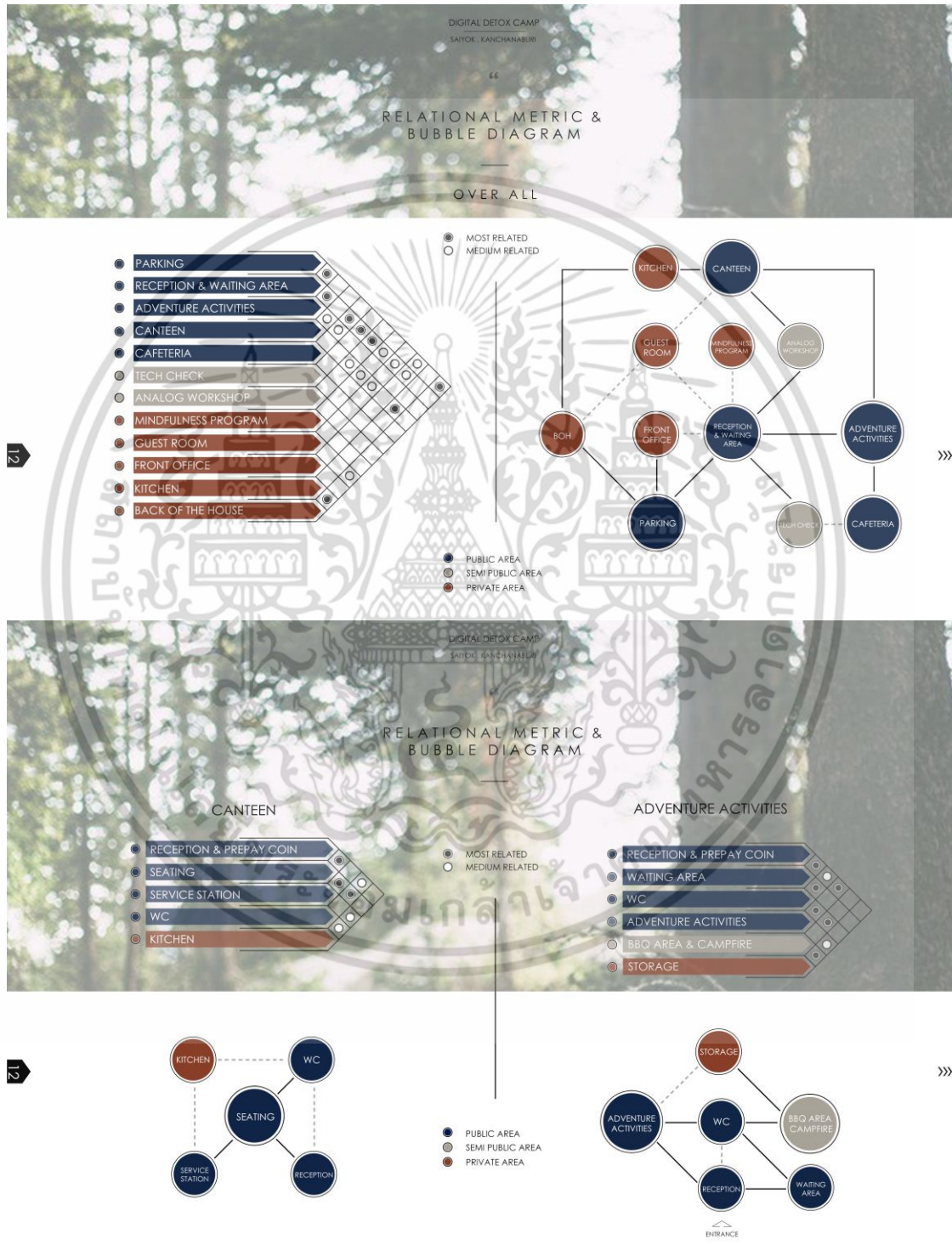


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

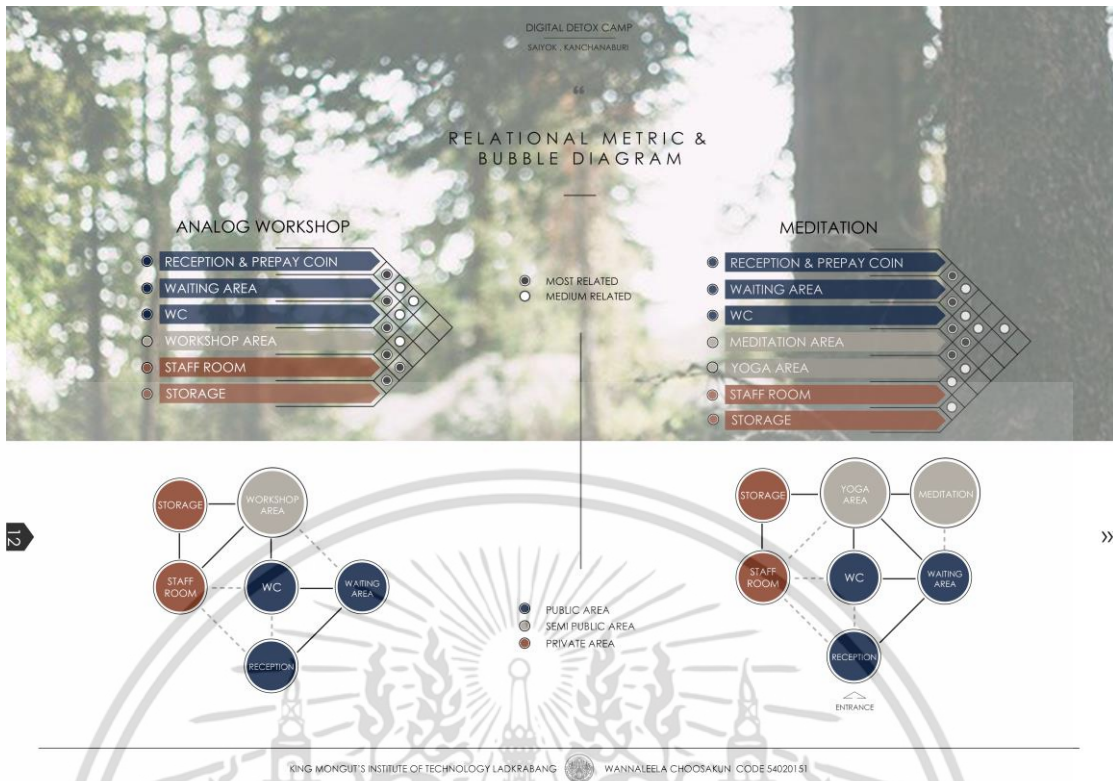
4.3 ตารางวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์แบบต่างๆ

4.3.1 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ (Relation Matrix)

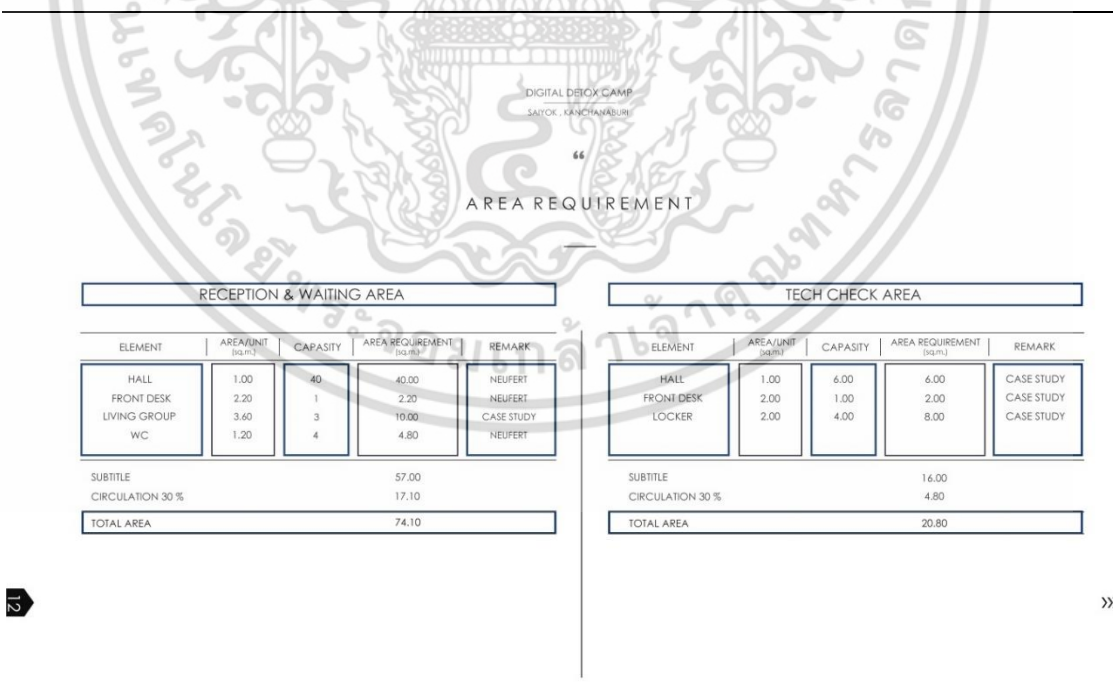
และ ค่าความสัมพันธ์แบบต่อเนื่อง (Bubble Diagram)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



4.3.2 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ใช้สอยในอาคาร (Area Requirement)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

CANTEEN					YOGA AREA				
ELEMENT	AREA/UNIT (sq.m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT (sq.m.)	REMARK	ELEMENT	AREA/UNIT (sq.m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT (sq.m.)	REMARK
HALL	1	30	30.00	NEUFERT	FRONT DESK	5.50	1	5.50	CASE STUDY
FRONT DESK	2.00	1	2.00	NEUFERT	LIVING GROUP	4.20	4	16.80	CASE STUDY
6 SEAT	3.57	MAX 85	303.45	NEUFERT	WC	1.20	6	7.20	NEUFERT
WC	1.20	10	12.00	NEUFERT	YOGA BALL	6.00	20	120.00	CASE STUDY
SERVICE STATION	0.72	4	2.88	NEUFERT	COUPLE YOGA	5.20	20	104.00	CASE STUDY
BUFFET LINE	1.44	8	11.52	NEUFERT					
KITCHEN			91.04	30% OF SEATING					
SUBTITLE			452.89		SUBTITLE			253.50	
CIRCULATION 30 %			135.87		CIRCULATION 30 %			76.05	
TOTAL AREA			588.76		TOTAL AREA			329.55	

12

>>>

AREA REQUIREMENT

ALL TYPE GUESS ROOM				
ELEMENT	AREA/UNIT (sq.m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT (sq.m.)	REMARK
A TYPE 2 PERSONS/ROOM	35.00	3	105.00	SAIYOK RESORT
B TYPE 2 PERSONS/ROOM	33.00	8	264.00	SAIYOK RESORT
C TYPE (BUNK BED) 4 - 5 PERSONS/ROOM	42.00	10	420.00	SAIYOK RESORT
D TYPE (FACT) 2 PERSONS/ROOM	30	8	240.00	SAIYOK RESORT
SUBTITLE			1029.00	
CIRCULATION 30 %			308.70	
TOTAL AREA			1337.70	

12

>>>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AREA REQUIREMENT

MEDITATION AREA				
ELEMENT	AREA/UNIT (sq.m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT (sq.m.)	REMARK
FRONT DESK	5.50	1	5.50	CASE STUDY
LIVING GROUP	4.20	4	16.80	CASE STUDY
CIRCLE MEDITATION	1.80	30	54.00	CASE STUDY
WC	1.20	6	7.20	NEUFERT
SUBTITLE			83.50	
CIRCULATION 30 %			25.05	
TOTAL AREA			108.55	

ANALOG WORKSHOP				
ELEMENT	AREA/UNIT (sq.m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT (sq.m.)	REMARK
FRONT DESK	5.50	1	5.50	CASE STUDY
LIVING GROUP	4.20	5	21.00	CASE STUDY
WC	1.20	6	7.20	NEUFERT
WORKSHOP TABLE	2.00	15	30.00	CASE STUDY
CHAIR	0.60	40	24.00	CASE STUDY
WRITING AREA	5.60	4	22.40	CASE STUDY
DYE AREA	30.00	1	30.00	CASE STUDY
SUBTITLE			140.10	
CIRCULATION 30 %			42.03	
TOTAL AREA			182.13	

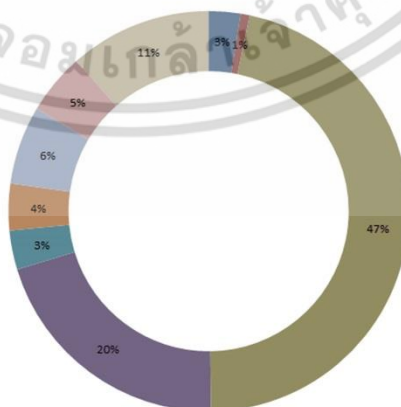
กิจกรรม pie dye,candle making,craft ใช้รูปแบบพื้นที่คล้ายกัน
พื้นที่ writing area 1 unit รองรับ 2 คน



4.3.3 ตารางวิเคราะห์เปรียบเทียบขนาดพื้นที่ (Pie Chart)

PIE CHART

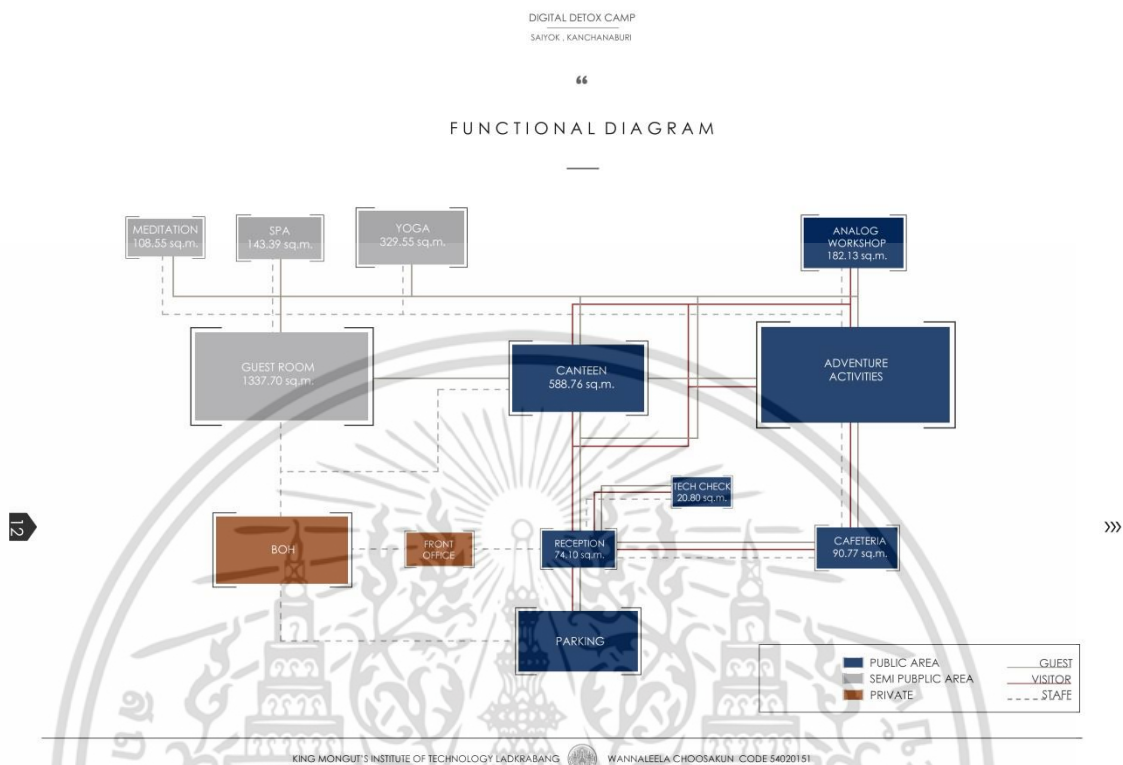
RECEPTION	2.57%
TECH CHECK	0.73%
GUESS ROOM	46.52%
CANTEEN	20.47%
CAFÉ	3.16%
MEDITATION	3.77%
ANALOG WORKSHOP	6.34%
SPA	4.98%
YOGA	11.46%



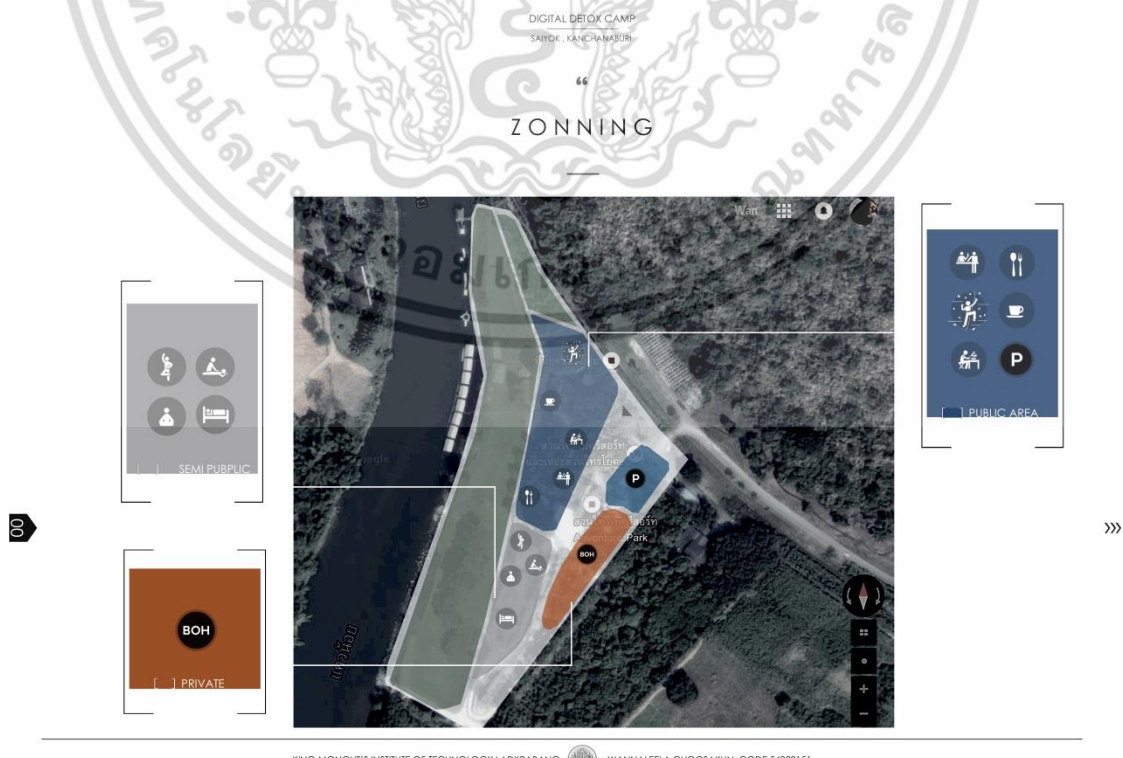
- RECEPTION
- TECH CHECK
- GUESS ROOM
- CANTEEN
- CAFÉ
- MEDITATION
- ANALOG WORKSHOP
- SPA
- YOGA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.4 ตารางความสัมพันธ์ของการใช้พื้นที่ (Functional Diagram)



4.3.5 การแบ่งพื้นที่ใช้สอยส่วนต่างๆในโครงการ (Zoning)

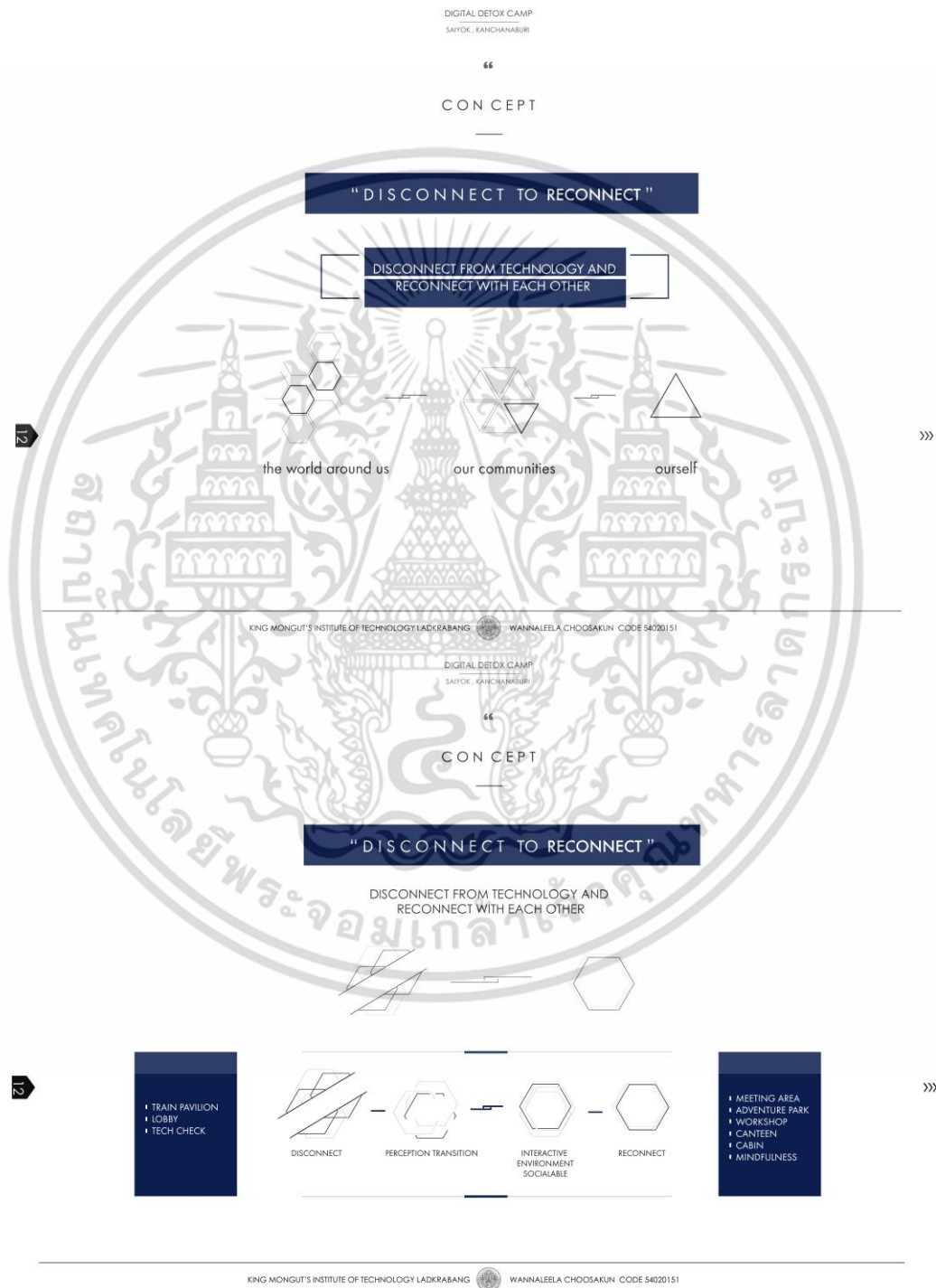


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

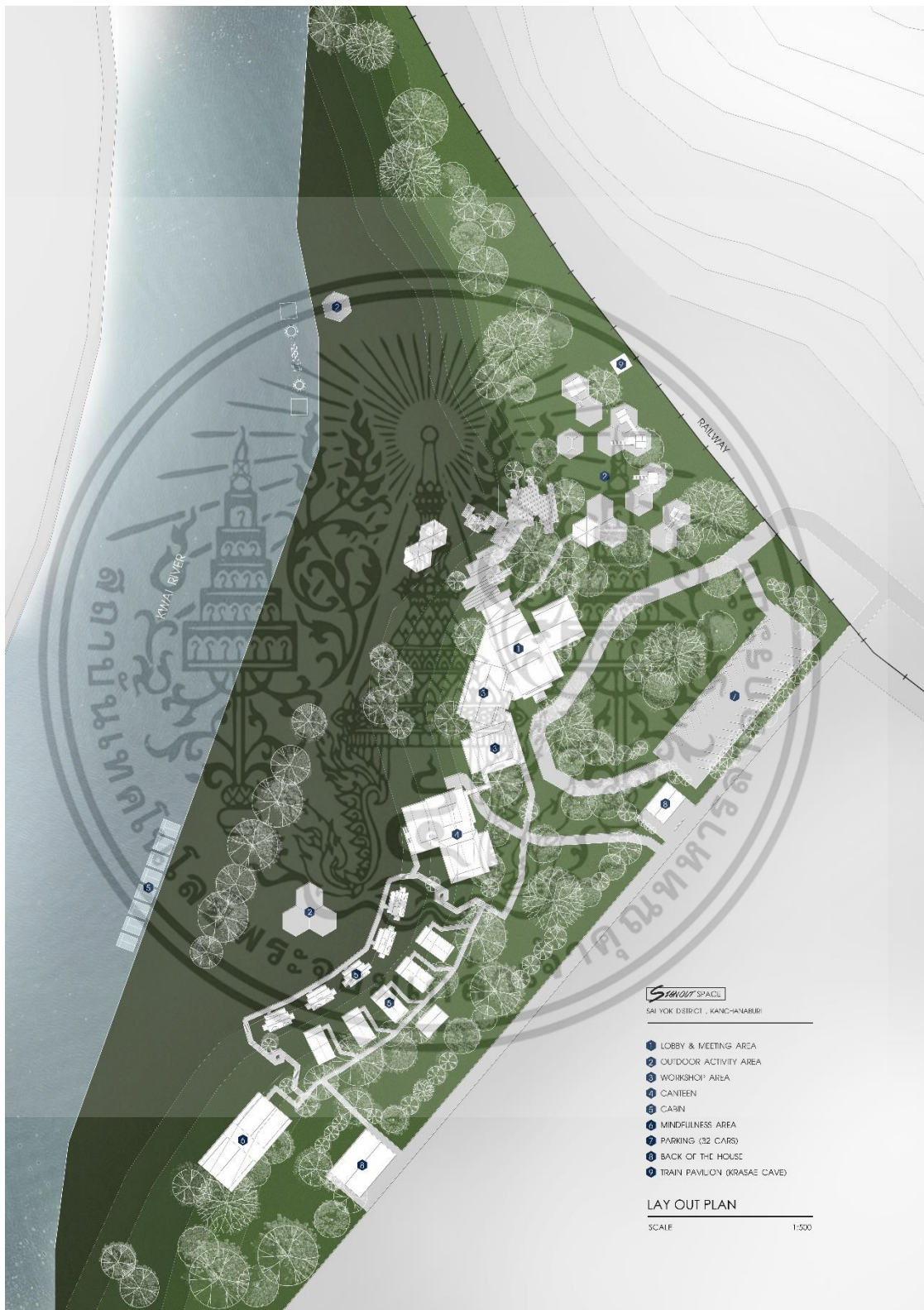
รายละเอียดผลงานการออกแบบ

6.1 แนวความคิดในการออกแบบ (Conceptual Design)

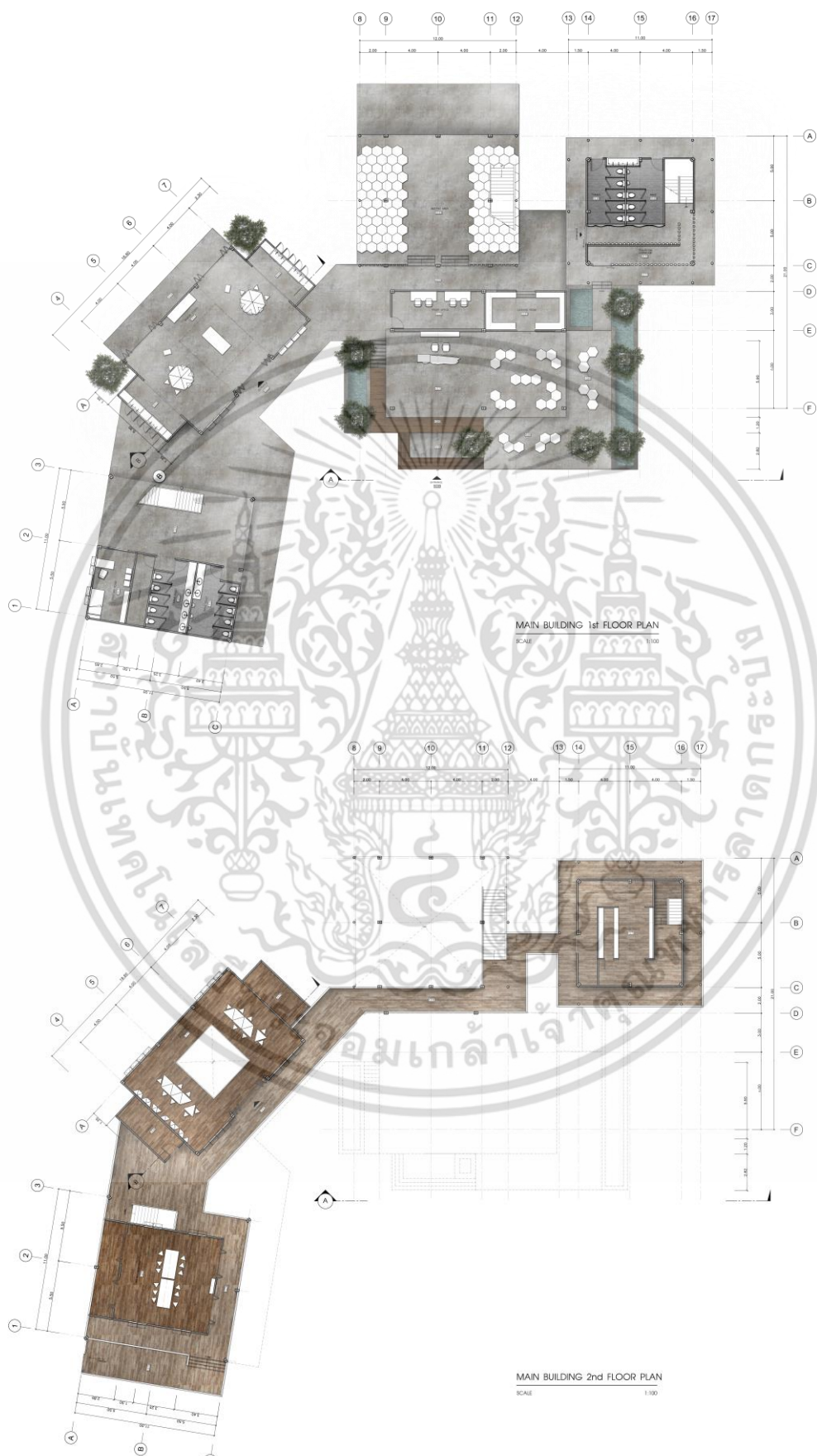


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

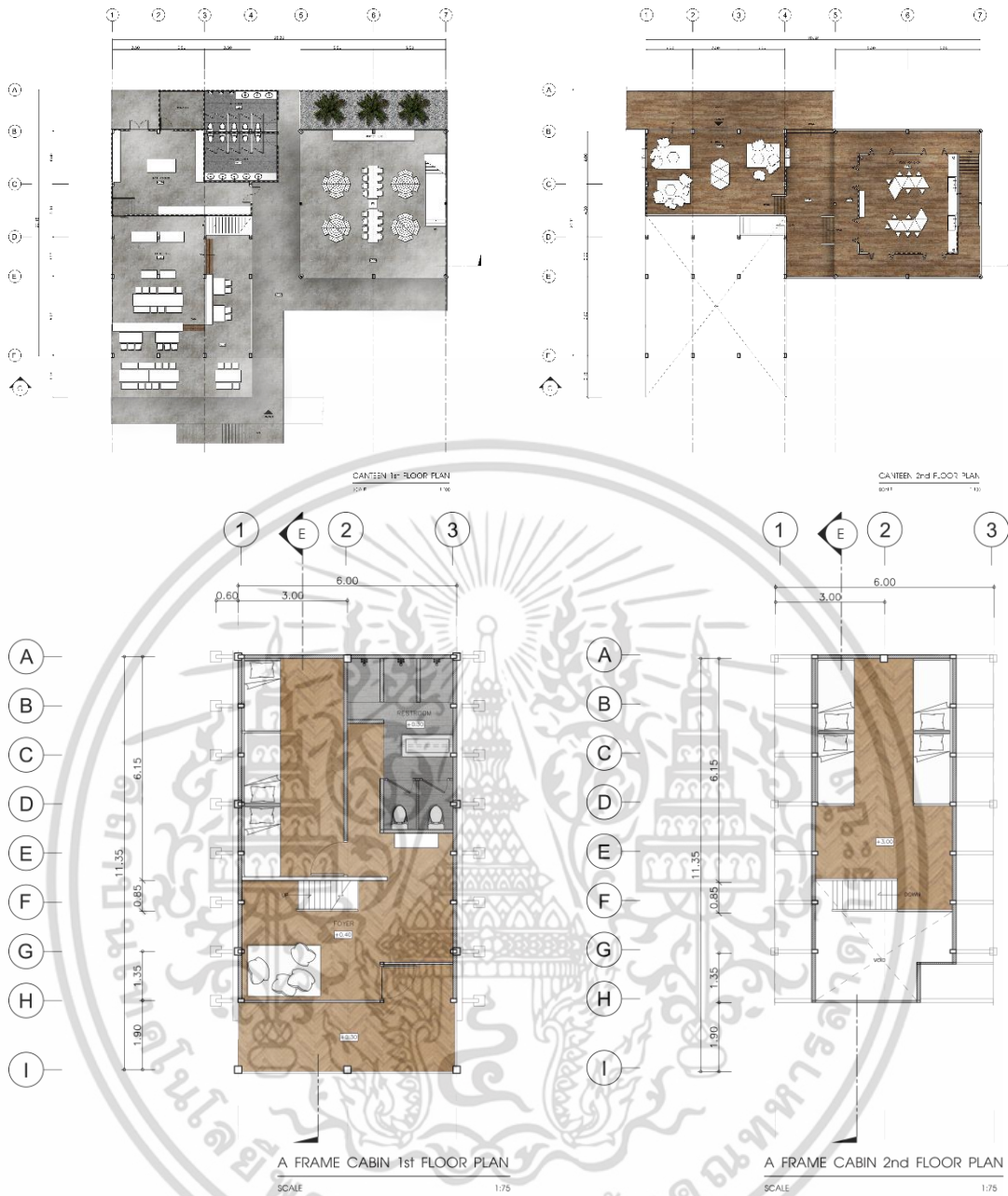
6.2 แผนผังอาคาร (Lay-out Plan)



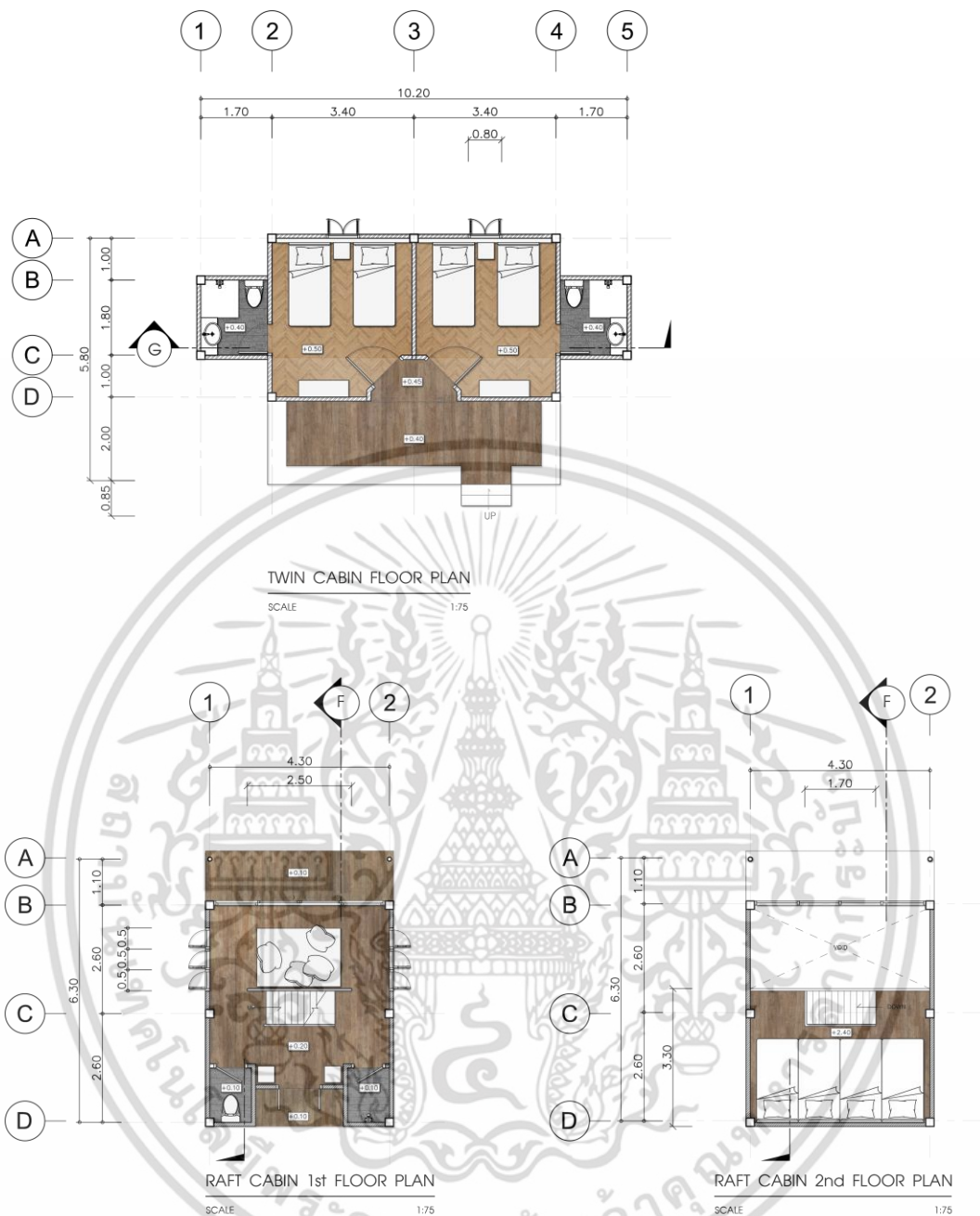
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



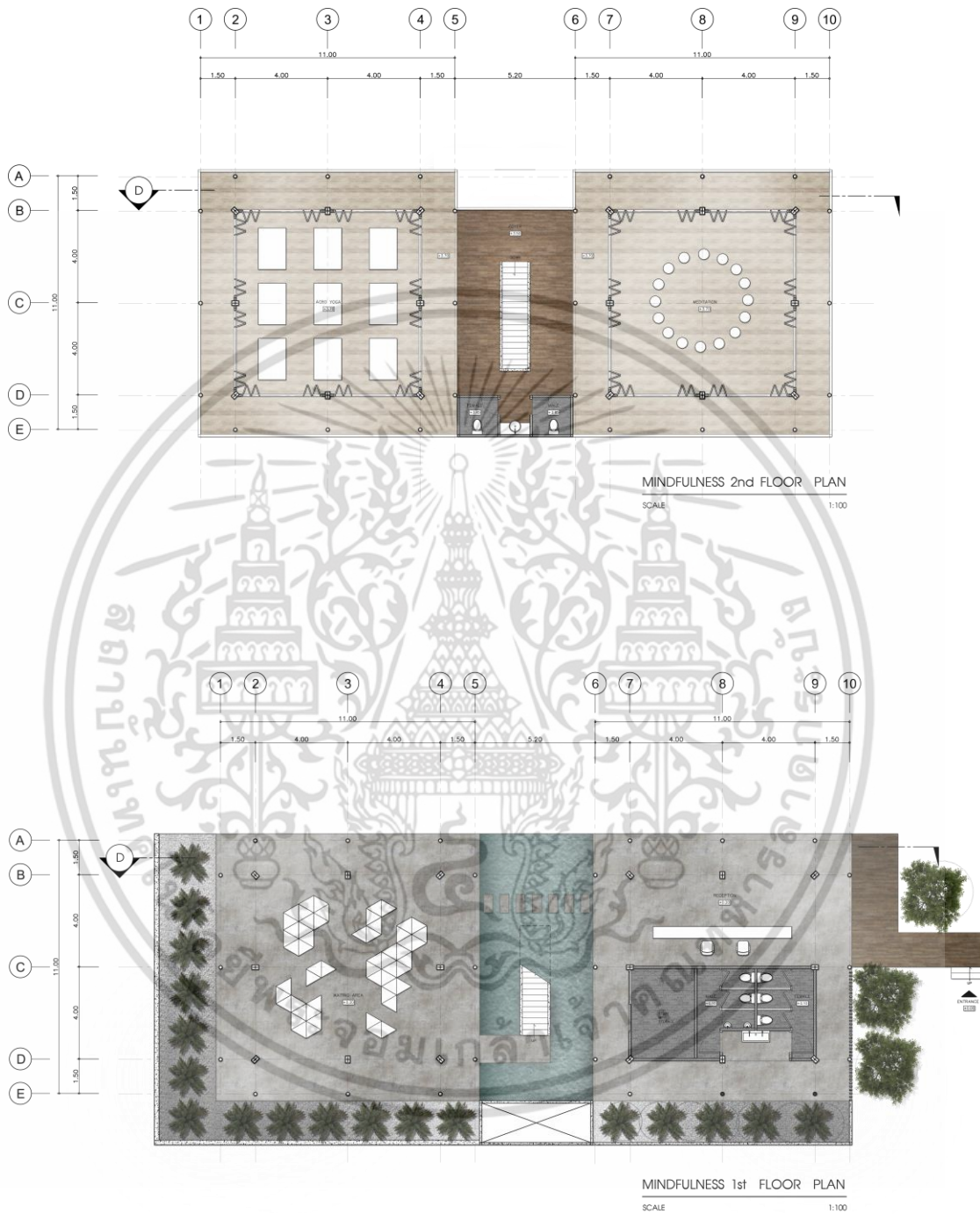
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

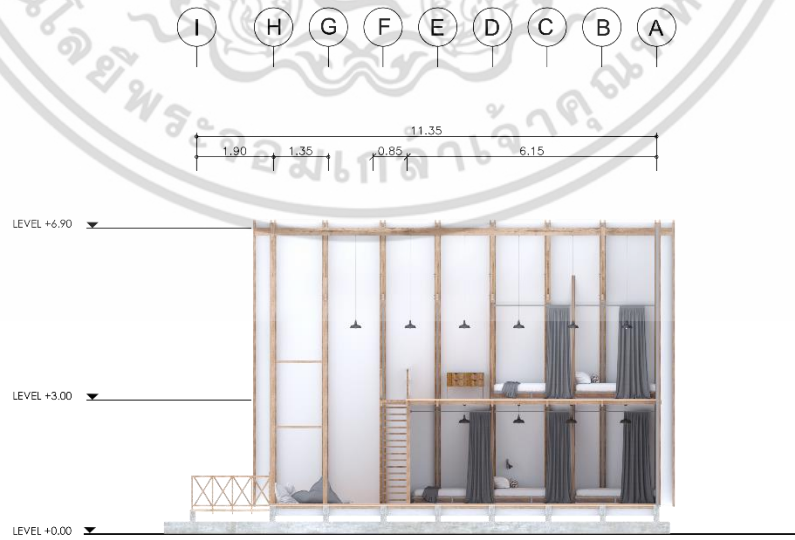
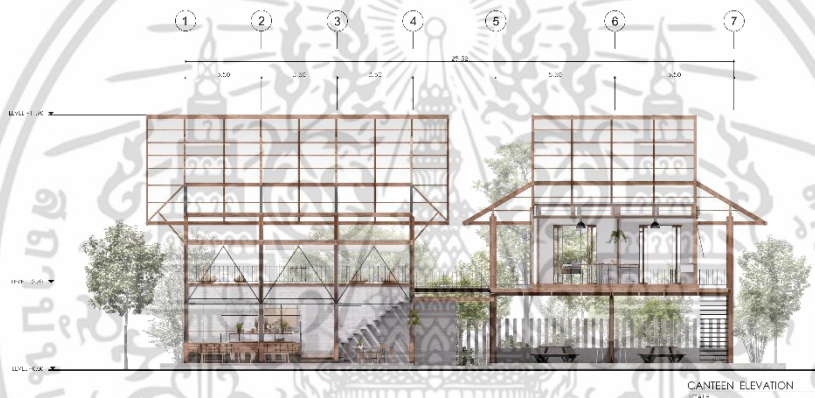


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

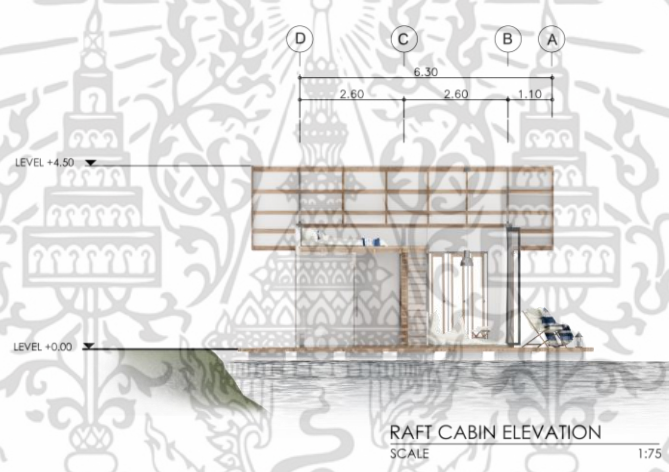
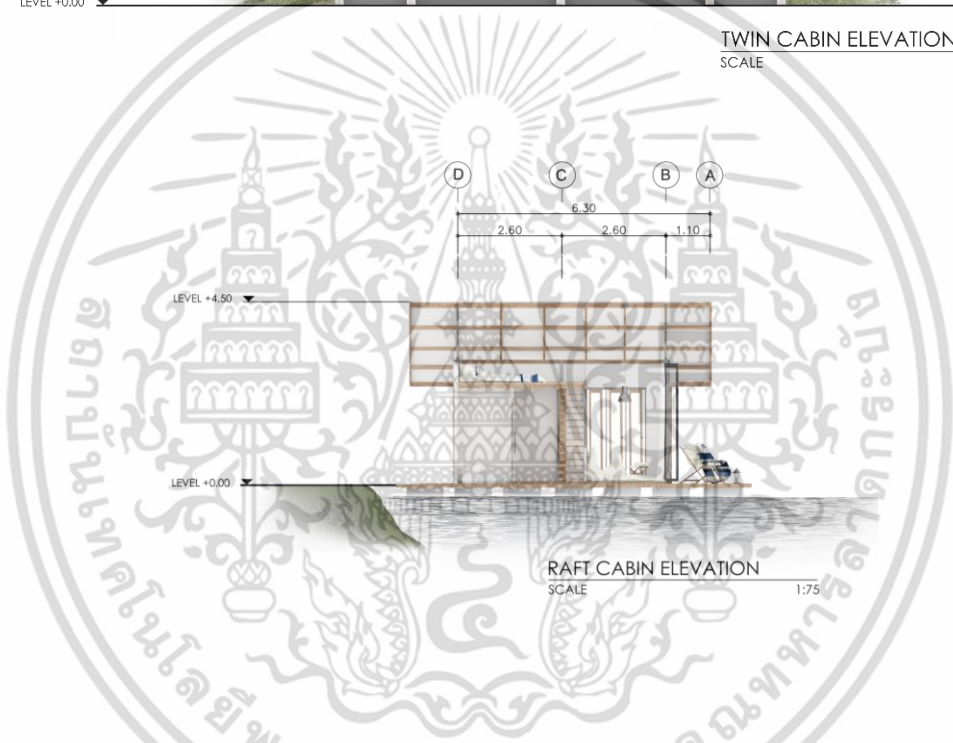


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.4 รูปด้านอาคาร (Elevation)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.4 ทศนิยมภาพของโครงการ (Perspective)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้




เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ANALOG - WORKSHOP

ANALOG ART
TIE DYE

Interactive furniture can build a relationship between users and the environment.


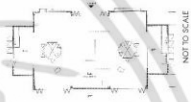





03

ANALOG SPACE
ANALOG WORKSHOP

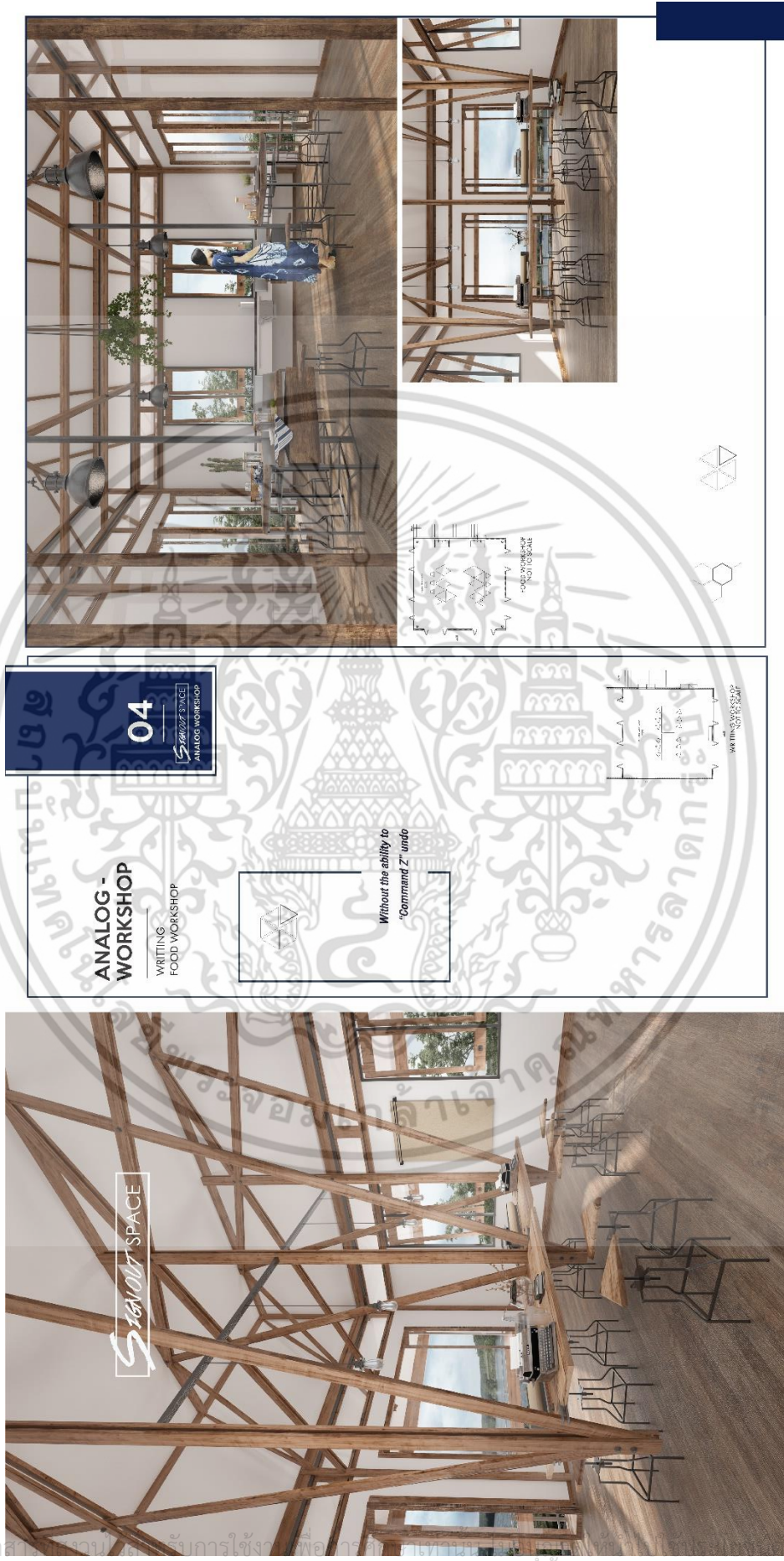
FURNITURE

This group of furniture design is intentionally created for flexibility relating with our activities in the workshop. Besides, it also can build a relationship between users and the environment.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้ใช้เฉพาะในโครงการเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ในการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Signout SPACE

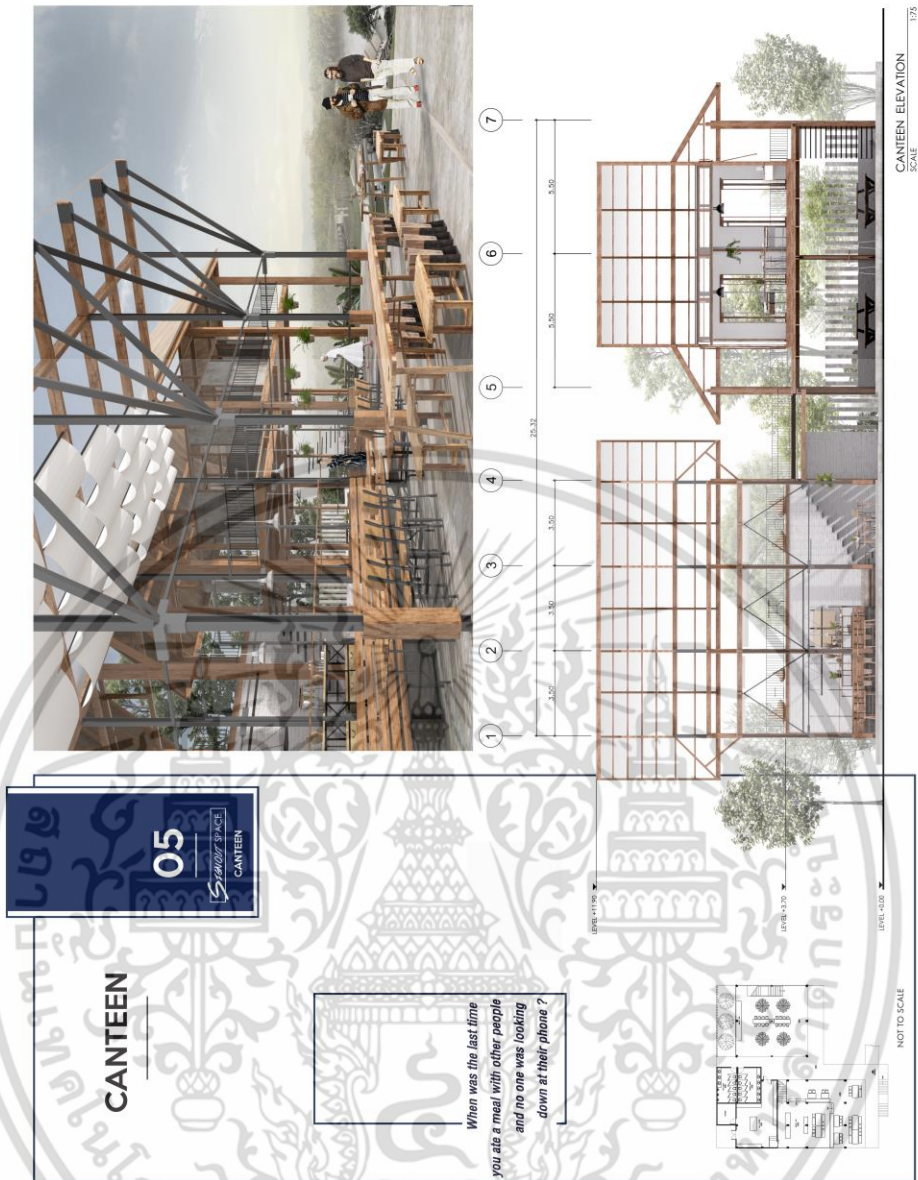
ANALOG - WORKSHOP

WRITING FOOD WORKSHOP

04 ANALOG WORKSHOP

Without the ability to "Command Z" undo

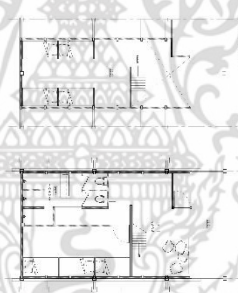
เอกสารนี้เป็นเอกสารงานต้นแบบสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำไปใช้
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





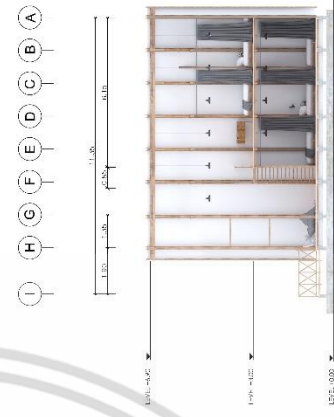
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการนำเสนอโครงการเท่านั้น ไม่สามารถนำข้อมูลไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของโครงการได้

A FRAME CABIN

06 **STRONG SPACE CABIN**



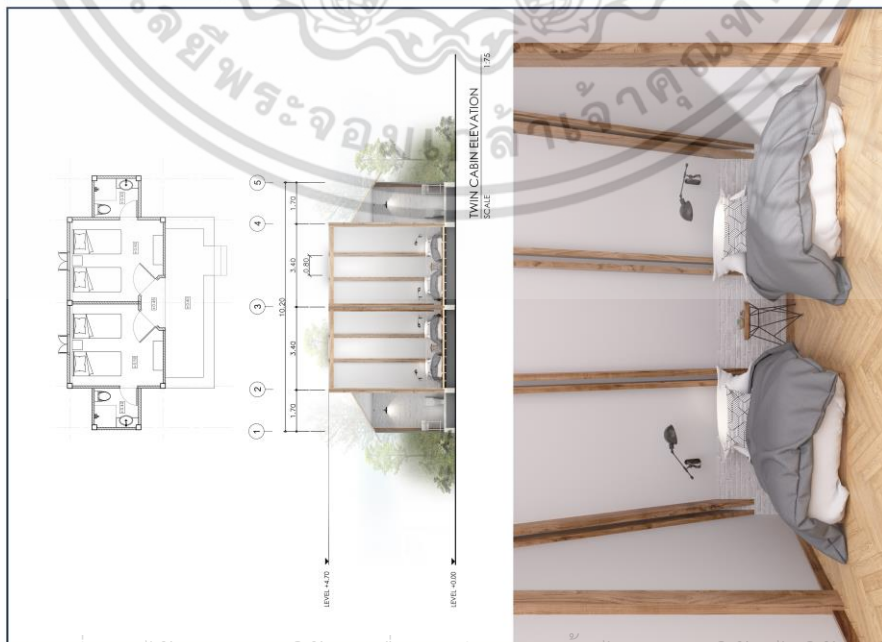
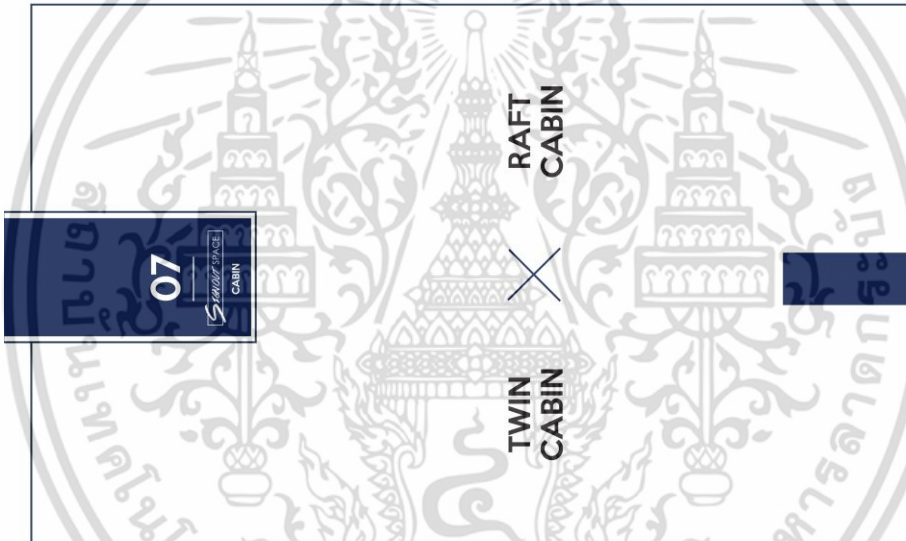
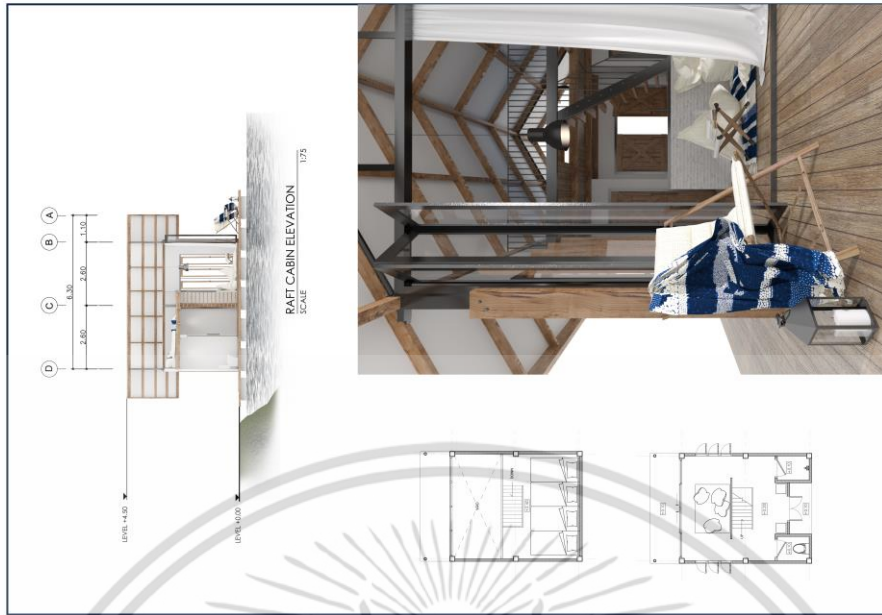
When was the last time you ate a meal with other people and no one was looking down at their phone ?

A FRAME CABIN ELEVATION SCALE



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

MINDFULNESS

ACRO-YOGA
MEDITATION
DISCUSSION

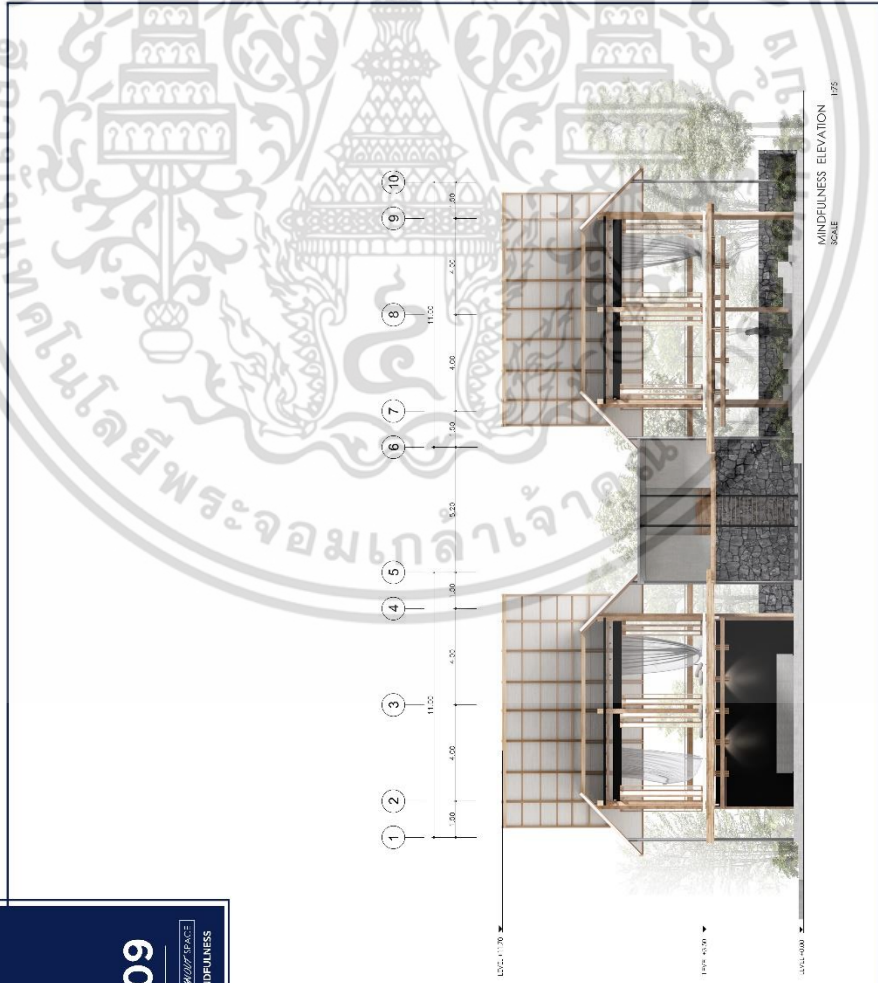
*It's not just about unplugging.
It's about rediscovering
what happens when we
truly plug-in to life.*

08

562,027.39.AG2
MINDFULNESS

NOT TO SCALE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่... กั้น ไม่อนุญาตให้... นี้ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

TCDCCONNECT. Digital Detox® บำบัดพฤติกรรมติดจอ ช่องทางธุรกิจใหม่ในโลกยุคดิจิทัล.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.tcdconnect.com/article/Know-What/7182-Digital-Detox> (วันที่ค้นข้อมูล : 16 สิงหาคม 2558).

THE DIGITAL DETOX . CAMP GROUND.[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://campgrounded.org/> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 สิงหาคม 2558).

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA). พฤติกรรมผู้ใช้ INTERNET ประเทศไทยประจำปี 2015. (วันที่ค้นข้อมูล : 5 ตุลาคม 2558).

นาขวัญ ดอนนาปี. ศูนย์ศิลปะบำบัด กรุงเทพมหานคร. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.2556