โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ*

Jewelry design project to soothe the soul

ธนิตา เทพหนู (Thanita Thepnoo)**
ปฐมาภรณ์ ประพิศพงศ์วานิช (Pathamaphorn Praphitphongwanit)***

บทคัดย่อ

โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ มีวัตถุประสงค์ต้องการสร้างสรรค์เครื่องประดับที่เป็นตัวช่วยปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด ความกังวล โดยเครื่องประดับจะช่วยทำให้รับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ละความคิดจากเรื่องตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวายหมดไป พร้อมทั้งให้สัมผัสที่ผ่อนคลายเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน และนำสัมผัสที่ผ่อนคลายมาสู่เครื่องประดับที่สามารถ ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อใดที่ข้าพเจ้าต้องการความผ่อนคลายจากเครื่องประดับก็เพียงนำมือมาลูบไล้สัมผัสเครื่องประดับ ข้าพเจ้าก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ

จากการศึกษาและวิเคราะห์พบว่าความเครียด ความวิตกกังวล ส่งผลเสียต่อสุขภาพและจิตใจเป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าจึงมีแนวความคิดในการรับมือกับความเครียด โดยการใช้เครื่องประดับเป็นสื่อกลางระหว่างความเครียดกับจิตใจ จึงได้แนวทางในการผ่อนคลาย ซึ่งการผ่อนคลายไม่ได้มีความหมายแค่การผ่อนคลายร่างกาย แต่ยังหมายถึงการทำจิตใจให้ผ่อนคลายอีกด้วย การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจออกไปจนหมด คือการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ สามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ โดยนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องประดับเพื่อรับมือกับความเครียด โดยได้ทำการศึกษาสัมผัสของเครื่องประดับที่ช่วยทำให้รับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เป็นตัวช่วยในการทำสมาธิแบบหายใจ ซึ่งน้ำหนัก รูปทรงและตำแหน่งของ

---

* ส่วนหนึ่งของงานวิจัยเพื่อสำเร็จการศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาออกแบบเครื่องประดับ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

(The part thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree Master of fine Arts Department ot Jewelry Design, Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University)

** นักศึกษาปริญญาโท คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 083-6562429 Thanitaeye@gmail.com

(Graduate student from Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University)

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปฐมาภรณ์ ประพิศพงศ์วานิช, อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ ภาควิชาออกแบบเครื่องประดับ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

(Asst.Prof.Dr.Pathamaphorn Praphitphongwanit, Thesis adviser, Department of Jewelry Design, Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University)

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

เครื่องประดับจะทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รวมทั้งได้มีการวิเคราะห์หาสัมผัสของเครื่องประดับที่ส่งผลต่อการรับรู้ถึงการผ่อนคลาย

ผลการวิจัยพบว่าเมื่อใช้งานเครื่องประดับก่อนนอนในวันที่ตึงเครียด จิตใจวุ่นวาย เป็นเวลา 10 – 30 นาที เพื่อเป็นที่ตั้งมั่นในการหายใจ โดยการยกเครื่องประดับขึ้นลง ไม่ทำให้นึกถึงเรื่องต่างๆ ผลที่ได้คือ เครื่องประดับเป็นที่ตั้งของจิตทำให้จิตใจนิ่งไม่วอกแวก จิตใจสงบลง ไม่มีความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด น้ำหนักของเครื่องประดับที่วางบนหน้าอก ทำให้สัมผัสที่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวในการหายใจขึ้นลง สามารถบังคับการขึ้นลงได้อย่างช้าๆ การวัดผลชีพจรก่อนและหลังใช้เครื่องประดับ ได้ผลของชีพจรที่ลดลงหลังจากการใช้เครื่องประดับเสมอ นั้นแสดงให้เห็นถึงการทำงานของเครื่องประดับที่สัมพันธ์กับร่างกายส่งผลให้เกิดสมาธิ พร้อมทั้งเมื่อใดที่ข้าพเจ้านำมือมาลูบไล้สัมผัสเครื่องประดับ ข้าพเจ้าก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ จึงทำให้โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจเป็นเครื่องประดับที่มีบทบาทในการเยี่ยวยาปลอบประโลมจิตใจของข้าพเจ้า ดังนั้นเครื่องประดับชิ้นนี้เป็นส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตสังคมเมืองของข้าพเจ้า ซึ่งมีความงามอย่างลึกซึ้งจากผลที่ได้รับในการใช้เครื่องประดับ

Abstract

Jewelry design project to soothe the soul for creation of designing jewelry which can comfort and help people relieve stress and concern. The accessories will help us perceive our breath more clearly and concentrate on our breathing in and out, by which we can pull our mind out of stress, concern and frustration. In addition, the accessories will prepare us for relaxing sleep. They can also be used to wear in daily life. Whenever I want to feel relaxed, I will touch the accessories and I will receive the soothing power from them.

Based on the study and analysis, it was found that stress and concern negatively affect physical and mental health. Therefore, I have thought of the method to manage those feelings. I came up with the idea of using jewelry as the medium between stress and mind, leading to both physical and mental relaxation. To release stress from our body and mind, meditation is the best method. That is the reason why meditation is applied for creating jewelry to deal with stress. I have studies the power of jewelry which can help us perceive our breath more clearly. They are the tools to heal us do breathing meditation in which our mind will focus on breathing in and out. Further, I have analyzed the touch of jewelry which affects perception of relaxation.

The result suggests that when wearing the jewelry on stressful days for 10-30 minutes before bedtime and doing meditation by moving the jewelry upwards and downwards without thinking about anything, I felt calmer and stress-free. I could feel the weight of the jewelry put on my chest and feel the movement along with the breathing rhythm. When

comparatively measuring the pulse before and after wearing the jewelry, the result was that the pulse was slower after wearing them. This shows that the function of jewelry was related to body, which contributes to meditation. In addition, whenever I touched the jewelry, I would feel relaxed. Therefore, soothing jewelry design project helps comfort my mind, and the jewelry is essential for my urban life as it not only gives the sense of beauty but also relieve my physical and mental stress.

บทนำ

ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมเมืองต้องดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ วุ่นวาย มีการแข่งขันกันสูง ตั้งเป้าหมายไว้สูง มุ่งแสวงหาความสุขความสบายทางกายเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดวิกฤติปัญหาสังคมมากมายส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดวิตกกังวลขึ้นในจิตใจ ความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสียเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ในคนปกติทั่วไป แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถบริหารจัดการความเครียด ความวิตกกังวลต่างๆ ได้ เมื่อร่างกายของเราตึงเครียดกังวลอย่างหนัก ทำให้ร่างกายไม่ได้รับการผ่อนคลายและพักผ่อนที่ไม่เพียงพอส่งผลต่อคุณภาพในการนอนหลับแย่ลง ซึ่งผลเสียไม่ได้เกิดขึ้นกับร่างกายเท่านั้น แต่ยังกระทบไปถึงจิตใจและจิตวิญญาณของเราด้วย[1] วิธีการลดความเครียดอย่างหนึ่งคือการผ่อนคลาย การผ่อนคลายไม่ได้มีความหมายแค่การผ่อนคลายร่างกาย แต่ยังหมายถึงการทำจิตใจให้ผ่อนคลายด้วย การปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจออกไปจนหมด คือการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ สามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของเรา ทำให้ละความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ ซึ่งสมาธิเป็นศาสตร์ทางศาสนาเป็นองค์ความรู้ที่นักวิจัยทางการแพทย์ นักวิชาการสุขภาพทั่วโลก ให้การยอมรับในเชิงวิทยาการ ทั้งด้านปรัชญา ทฤษฎี แนวคิด วิถีชีวิตเป็นวัฒนธรรมในการนำมาพัฒนาตนเองแบบองค์รวม เพื่อการสร้างความสุขสงบที่แท้จริงในชีวิต[2] การทำสมาธิมีหลายรูปแบบ แต่การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นการปฏิบัติสมาธินิ่ง เพื่อการผ่อนคลาย เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่สามารถทำได้ง่ายที่สุดได้ผลเร็วที่สุด เป็นเรื่องของการรู้ตัวทุกๆ ครั้งของการหายใจ ช่วยลดความตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวาย การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นการเตรียมพร้อมก่อนนอน ทำให้การนอนหลับได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มีเรื่องต่าง ๆ มารบกวน ความเครียดนั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดได้ แต่สามารถปลอบประโลมจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดได้ โดยการให้เครื่องประดับมีบทบาทในการเยียวยา ปลอบประโลมจิตใจให้ผ่อนคลาย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเครื่องประดับที่ช่วยทำให้รับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เป็นตัวช่วยในการทำสมาธิแบบหายใจ จะทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกรวมทั้งได้มีการวิเคราะห์หาสัมผัสของเครื่องประดับที่ส่งผลต่อการผ่อนคลายผ่านร่างกายไปยังจิตใจ

[1] ฟอนตานา เดวิด, **สมาธิเพิ่มความจำ บำบัดโรค และลดเครียด** , แปลโดย กนกพร กลีบบัว (กรุงเทพฯ: รีไลท์พับลิชชิ่ง, 2554), 6.

[2] สมพร กันดรดุษฎี-เตรียมชัยศรี, **สมาธิบำบัดSKTรักษาสรรพัดโรคได้ด้วยตัวเอง**, (กรุงเทพฯ: ปัญญาชน, 2554), 2.

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ผู้วิจัยได้จัดทำโครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ เพื่อเป็นเครื่องประดับที่ใช้รับมือและจัดการกับความเครียด ซึ่งมีหลักการทำสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ โดยมีการวิเคราะห์หาสัมผัสที่ส่งผลต่อการทำสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และสัมผัสที่ให้การรับรู้ถึงการผ่อนคลายมาเป็นแนวทางในการออกแบบ เพื่อให้เครื่องประดับเป็นตัวช่วยปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด ความกังวล โดยเครื่องประดับจะมีอยู่ 2 ส่วน โดยแบ่งจากช่วงเวลาในใช้เครื่องประดับ ส่วนที่ 1 คือเครื่องประดับจะช่วยทำให้เรารับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น จึงทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ละความคิดจากเรื่องตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวายหมดไป พร้อมทั้งให้สัมผัสที่ผ่อนคลายเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน โดยจะใช้เครื่องประดับก่อนนอนในวันที่ตึงเครียด จิตใจวุ่นวาย เป็นเวลา 10–30 นาที เพื่อการสร้างสมาธิไม่ทำให้นึกถึงเรื่องต่าง ๆ ส่วนที่ 2 คือเครื่องประดับที่สามารถสวมใส่ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อใดที่ข้าพเจ้าต้องการความผ่อนคลายจากเครื่องประดับก็เพียงนำมือมาลูบไล้สัมผัสเครื่องประดับ ข้าพเจ้าก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ

วัตถุประสงค์ของผู้วิจัย

ต้องการสร้างสรรค์เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องประดับที่ใช้ก่อนนอน ซึ่งเป็นตัวช่วยปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด ความกังวล พร้อมทั้งให้สัมผัสที่ผ่อนคลายเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน

ส่วนที่ 2 เครื่องประดับที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสัมผัสของเครื่องประดับ จะให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย

ขอบเขตการศึกษา

1. ศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ ความเครียด ความวิตกกังวล
2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ การผ่อนคลาย พักผ่อน การทำสมาธิ
3. ศึกษาพฤติกรรมของตนเองที่ส่งผลต่อความผ่อนคลาย
4. ศึกษาตำแหน่งของเครื่องประดับที่สามารถส่งผลต่อการปลอบประโลมจิตใจ
5. ศึกษาสมบัติของวัสดุที่จะนำมาออกแบบสร้างสรรค์เครื่องประดับ

ขั้นตอนและวิธีการศึกษา

1. ศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ ความเครียด ความวิตกกังวล โดยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียด ความวิตกกังวล สัมภาษณ์นักจิตวิทยา พยาบาลดูแลผู้ป่วยจิตเวช

2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ การผ่อนคลาย พักผ่อน การทำสมาธิ โดยศึกษาจากงานวิจัย บทความวิชาการทางการแพทย์ ขั้นตอนการปฏิบัติตนให้ผ่อนคลาย แล้วจึงนำมาคัดเลือกหลักการที่สามารถนำมาใช้ในการออกแบบเครื่องประดับ

3. ศึกษาพฤติกรรมของตนเองที่ส่งผลต่อความผ่อนคลาย โดยทำการสังเกตพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลาก่อนนอน และเวลาเครียด หาพฤติกรรมที่สามารถทำให้เกิดความผ่อนคลายเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องประดับ

4. ศึกษาตำแหน่งของเครื่องประดับที่สามารถส่งผลต่อการปลอบประโลมจิตใจ โดยวิเคราะห์ตำแหน่งของเครื่องประดับให้มีความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับการทำสมาธิด้วยการหายใจ

5. ศึกษาสมบัติของวัสดุที่จะนำมาออกแบบสร้างสรรค์เครื่องประดับ โดยทำการทดลองวัสดุที่จะนำมาสร้างสรรค์ผลงาน และทดลองการสัมผัสที่นำไปสู่การปลอบประโลมจิตใจ

6. นำข้อมูลที่ศึกษามาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการออกแบบ และทำการออกแบบสร้างสรรค์โดยร่างต้นแบบ

7. สร้างสรรค์ผลงานเครื่องประดับโดยทำต้นแบบ 3 มิติ (Model) และผลิตชิ้นงานจริง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ผลงานเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องประดับที่ใช้ก่อนนอน เครื่องประดับสามารถปลอบประโลมจิตใจจากความเครียด ความกังวล และให้สัมผัสที่ผ่อนคลายเตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน

ส่วนที่ 2 เครื่องประดับที่ใช้ในชีวิตประจำวัน สัมผัสของเครื่องประดับเมื่อลูบไล้ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย

วิธีการวิจัย เครื่องประดับส่วนที่ 1 ใช้ก่อนนอนเพื่อสร้างสมาธิโดยการหายใจ เป็นการปฏิบัติสมาธินิ่ง เพื่อการผ่อนคลาย

1. การทดลองระนาบของการเคลื่อนไหวและตำแหน่งในการหายใจ

ทดลองโดยการเทปูนพลาสเตอร์บนร่างกายส่วนหน้าอกจนถึงท้อง ในท่านอนหงายหนุนหมอนไม่สูงมาก



ภาพที่ 1 การทดลองระนาบของการเคลื่อนไหวในการหายใจ

ผลการทดลอง

เมื่อนำปูนพลาสเตอร์ผสมกับผ้าก็อตมาเทบนร่างกายในท่านอน (ภาพที่ 1) โดยทำการทาวาสลีนลงบนผิวหนังก่อน เพื่อให้แกะแม่พิมพ์ที่แห้งแล้วออกได้ง่ายขึ้นและไม่เจ็บผิวหนัง แม่พิมพ์ที่ได้นั้นลักษณะตามสรีระส่วนเว้าส่วนโค้งของร่างกาย ส่วนไหนที่เว้าลงไปปูนก็จะไปกองอยู่ทำให้ส่วนนั้นมีปริมาณที่หนา ส่วนไหนโค้งปูนก็จะบาง ทำให้รู้ถึงทิศทางการเคลื่อนไหวของการหายใจตามสรีระ แบ่งเป็น 3 ส่วน (ภาพที่ 2)

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431



ส่วนที่ 1 ช่วงอก ส่วนที่ 2 ช่วงเว้า ส่วนที่ 3 ช่วงท้อง

ภาพที่ 2 การทดลองการแบ่งระนาบของการเคลื่อนไหวในการหายใจ

ส่วนที่ 1 คือส่วนช่วงอก เป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวขึ้นลงในการหายใจอย่างชัดเจน เป็นส่วนที่วางแม่พิมพ์แล้วไม่ทำให้อึดอัด เป็นการเคลื่อนไหวแบบยกขึ้นเข้าหาคาง ระหว่างเต้านมมีส่วนเว้าเข้าหากันรอบเต้านม คล้ายๆ รูปทรงของนาฬิกาทราย

ส่วนที่ 2 คือส่วนที่เว้าลุ่มลงไปลึกที่สุด เป็นจุดที่สิ้นสุดของโครงกระดูกซี่โครง นั้นคือลิ้นปี่นั้นเอง ในส่วนนี้เมื่อมีวัตถุมาวางบน จะทำให้รู้สึกอึดอัด ถ้าวัตถุนั้นมีน้ำหนักสามารถทำให้เกิดความเจ็บปวดและจุกได้ จุดนี้ถึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรนำวัตถุใดๆ มาวาง

ส่วนที่ 3 คือส่วนท้อง เป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวขึ้นลงแบบขยายตัวสูงขึ้นและหดลงเมื่อวางแม่พิมพ์ลงไปทำให้ไม่ค่อยรู้สึกเท่าไหร่นัก เนื่องด้วยเป็นส่วนที่โค้งทำให้แม่พิมพ์มีความบาง

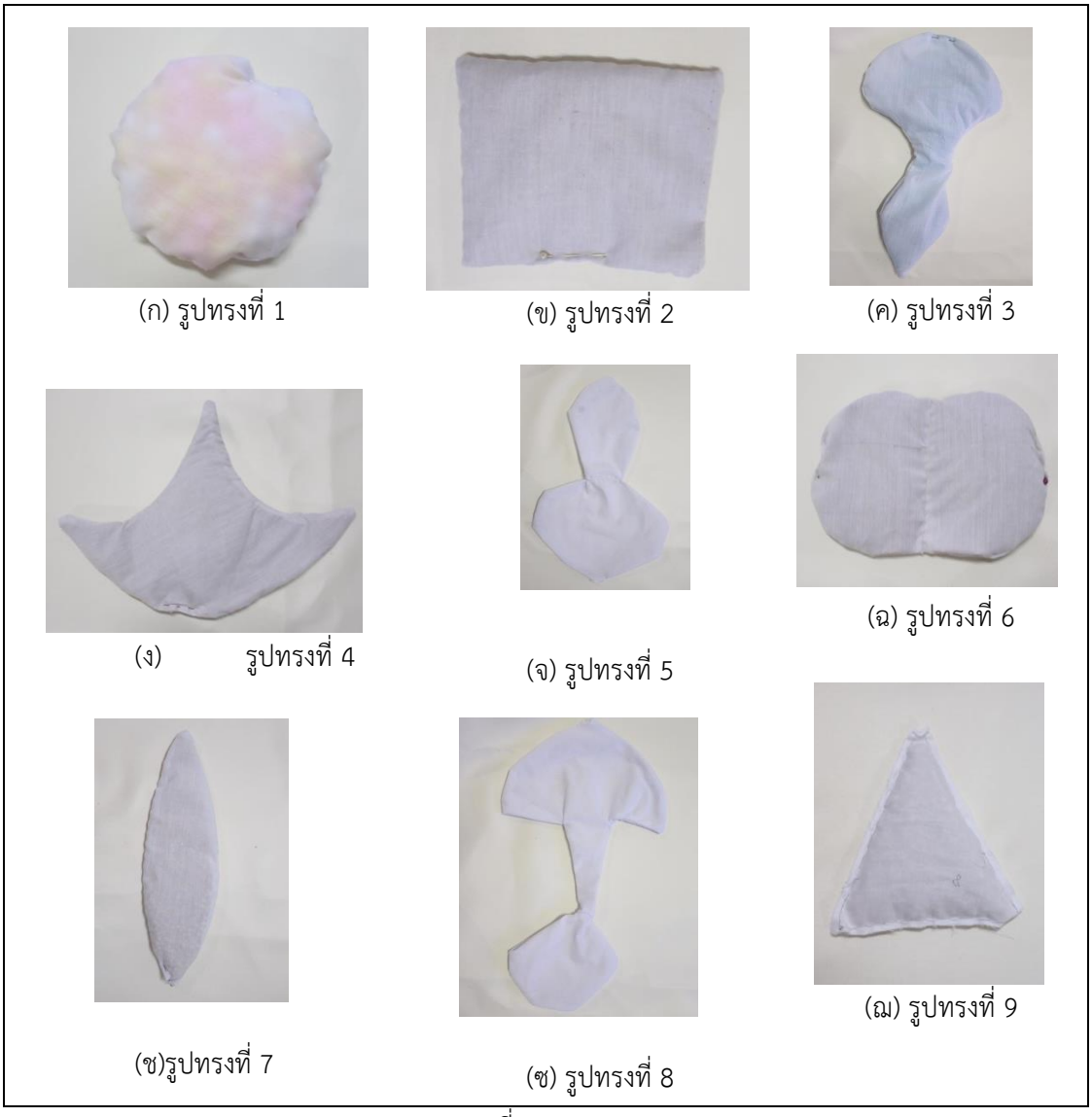
ทั้ง 3 ส่วนนี้ต้องแยกออกจากกันเป็น 3 แผ่น เพราะถ้าเป็นแผ่นเดียวกันจะทำให้การหายใจไม่สะดวก เพราะการหายใจจะมีแค่บางส่วนที่ขยับเท่านั้น

สรุปผลการทดลอง

จากการทดลองระนาบของการเคลื่อนไหวและตำแหน่งในการหายใจทำให้ทราบถึงทิศทางของการหายใจและส่วนที่ไม่ควรวางเครื่องประดับบนร่างกาย ส่วนที่ 1 ส่วนช่วงอกจะยกขึ้นเข้าหาคาง สามารถรับน้ำหนักจากวัตถุได้และมีส่วนเว้าลงไประหว่างเต้านมในส่วนนี้ เป็นส่วนที่เหมาะสมที่สุดในการวางเครื่องประดับ เพราะเป็นส่วนที่รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของการหายใจได้มากที่สุด

2. การทดลองรูปทรง และมวลเกี่ยวกับการหายใจ

รูปทรงและมวลมีผลต่อความรู้สึกเมื่อนำมาวางลงบนร่างกายช่วงอก เพราะสรีระมีส่วนเว้าโค้ง จึงต้องทดลองหารูปทรงที่แนบชิดเข้ากับสรีระได้อย่างพอดี และต้องทดลองมวลที่ใช้ใส่ข้างในรูปทรงเพื่อให้มีน้ำหนักที่สามารถทำให้รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น นั้นจะต้องเป็นมวลของวัตถุที่กระจายน้ำหนักได้ทั่วทั้งรูปทรง สามารถเคลื่อนไหวและกระจายน้ำหนักได้ ไม่ก่อให้เกิดการกระจุกเป็นก้อน



ภาพที่ 3 รูปทรง และมวล

ผลการทดลอง

รูปทรงสามเหลี่ยมเป็นรูปทรงลำดับที่ 9 (ภาพที่ 3 (ฌ)) ที่แนบตามสรีระได้ดีกว่ารูปทรงอื่นๆ เพราะรูปทรงสามเหลี่ยมกระจายน้ำหนักของชิ้นงานได้ดี ไม่มีพื้นที่ว่างที่ทำให้มวลไปกองรวมกัน สามารถวางได้บนตำแหน่งของช่วงอกและช่วงท้องได้ และได้รูปทรงสามเหลี่ยมตอบรับกับสรีระของช่วงอกได้ดีกว่าช่วงท้อง และมวลของเม็ดทองเหลืองให้ความรู้สึกถึงน้ำหนักได้ดีที่สุด มีการกระจายตัวที่ดี สามารถกลิ้งไหลภายในรูปทรงตามสรีระได้ดีกว่า ทราย กรวด โฟม

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ตารางที่ 1ผลรูปทรงและมวลที่ส่งผลต่อความรู้สึก

ลำดับ	มวล	ความรู้สึก
1	โฟมในรูปทรงที่ 1	ไม่มีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว
2	ทรายในรูปทรงที่ 2	เริ่มมีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว แต่รูปทรงไม่แนบชิดไปตามสรีระ
3	น้ำตาลกรวดในรูปทรงที่ 3	มีความรู้สึกของการเคลื่อนไหว แต่รูปทรงไม่แนบไปตามสรีระ เพราะมีลักษณะยาวจากหน้าอกไปถึงท้อง
4	ทรายในรูปทรงที่ 4	มีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว แนบไปตามสรีระ แต่รูปทรงมีลักษณะใหญ่ทำให้อึดอัด
5	ทรายในรูปทรงที่ 5	มีความรู้สึกของการเคลื่อนไหว แต่รูปทรงไม่แนบไปตามสรีระ เพราะขนาดที่ใหญ่เกินไปทำให้รู้สึกอึดอัด
6	ทรายในรูปทรงที่ 6	มีความรู้สึกของการเคลื่อนไหว รูปทรงแนบไปตามสรีระได้ดี แต่น้ำหนักของชิ้นงานไม่ทำให้รู้สึกถึงความแตกต่างมากนัก
7	เม็ดทองเหลืองในรูปทรงที่ 7	มีความรู้สึกของการเคลื่อนไหว เพราะน้ำหนักของชิ้นงานทำให้รับรู้ถึงการวางชิ้นงานบนร่างกาย แต่รูปทรง พื้นที่ว่างทำให้น้ำหนักไปอยู่จุดที่ลุ่มของสรีระมากเกินไป
8	เม็ดทองเหลืองในรูปทรงที่ 8	มีความรู้สึกของการเคลื่อนไหว เพราะน้ำหนักของชิ้นงานทำให้รับรู้ถึงการวางชิ้นงานบนร่างกาย แต่รูปทรงมีขนาดที่ใหญ่และมีพื้นที่ว่างมาก ทำให้น้ำหนักไปอยู่จุดที่ลุ่มของสรีระมากเกินไป
9	เม็ดทองเหลืองในรูปทรงที่ 9	มีความรู้สึกของการเคลื่อนไหว เพราะน้ำหนักของชิ้นงานทำให้รับรู้ถึงการวางชิ้นงานบนร่างกาย รูปทรงมีการกระจายน้ำหนักได้ดีและแนบชิดไปกับสรีระ

สรุปผลการทดลอง

รูปทรงสามเหลี่ยมเป็นรูปทรงลำดับที่ 9 (ภาพที่ 3 (ฌ)) ใส่เม็ดทองเหลืองข้างในรูปทรง ทำให้แนบตามสรีระได้ดีกว่ารูปทรงอื่นๆ เพราะรูปทรงสามเหลี่ยมและเม็ดทองเหลืองกระจายน้ำหนักของชิ้นงานได้ดี ไม่มีพื้นที่ว่างที่ทำให้มวลไปกองรวมกัน สามารถวางได้บนตำแหน่งของช่วงอก ทำให้สามารถรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวขึ้นลงของการหายใจได้ สามารถบังคับการเคลื่อนไหวให้เป็นจังหวะที่เราต้องการได้ และไม่ก่อให้เกิดความอึดอัดจากการรับน้ำหนัก เพราะช่วงอกมีกระดูกซี่โครงรองรับไม่ทำให้น้ำหนักส่งผลต่อความรู้สึกของอวัยวะภายใน เมื่อต้องการหายใจช่วงท้องก็ทำการควบคุมไม่ให้รูปทรงสามเหลี่ยมบนช่วงอกขยับเคลื่อนไหว และเมื่อหายใจช่วงอกก็ทำการควบคุมจังหวะของการเคลื่อนไหวให้ช้าลงเพื่อเป็นการกำหนดลมหายใจแบบผ่อนคลายทำให้จิตใจจดจ่อกับลมหายใจ ไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ

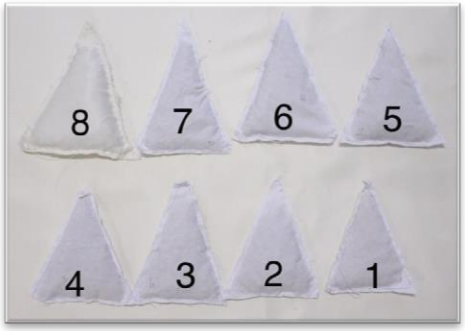
3. การทดลองน้ำหนักในรูปทรงสามเหลี่ยม

ผลการทดลอง

น้ำหนักของเม็ดทองเหลืองและขนาดของรูปทรงสามเหลี่ยม (ภาพที่ 4 และตารางที่ 2)มีผลต่อการรับรู้ของการสัมผัส ซึ่งทั้งสองอย่างนี้สอดคล้องกัน ขนาดคือพื้นที่ในการบรรจุเม็ดทองเหลือง สามเหลี่ยมที่มีขนาดเล็กน้ำหนักก็จะน้อย เมื่อรูปทรงสามเหลี่ยมมีน้ำหนักที่น้อยไปส่งผลให้การรับรู้ต่อสัมผัสเมื่อวางบนหน้าอกนั้นน้อยตามไปด้วย แต่ขนาดที่ใหญ่น้ำหนักมากส่งผลต่อสรีระ ทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว จึงทำการทดลองหาน้ำหนักและขนาดที่ไม่น้อยไป หรือไม่มากไป เพื่อให้เกิดผลที่สบายแต่ยังรับรู้ถึงสัมผัสของน้ำหนักที่วางบนหน้าอก

สามเหลี่ยมลำดับที่ 8 ให้ความรู้สึกถึงน้ำหนักที่แตกต่างมากกว่าสามเหลี่ยมลำดับที่ 1,2,3,4,5,7 แต่ให้ความรู้สึกถึงน้ำหนักที่แตกต่างน้อยกว่าสามเหลี่ยมลำดับที่ 6 เมื่อวางบนหน้าอก น้ำหนักส่งผลให้ขนาดของสามเหลี่ยมมีความแนบชิดกับสรีระพอดี

น้ำหนักที่มากไปส่งผลต่อการกระจายตัวของเม็ดทองเหลือง สามเหลี่ยมลำดับที่ 8 มีการกระจายตัวของเม็ดทองเหลืองได้มากกว่าลำดับที่ 6 เพราะลำดับที่ 6 มีน้ำหนักที่มากกว่าทำให้เม็ดทองเหลืองมีปริมาณมากไม่มีที่ว่างให้เคลื่อนไหว ส่งผลให้การกระจายตัวไม่ดี



ภาพที่ 4 การทดลองน้ำหนักในรูปทรงสามเหลี่ยม

ตารางที่ 2 การทดลองน้ำหนักในรูปทรงสามเหลี่ยม

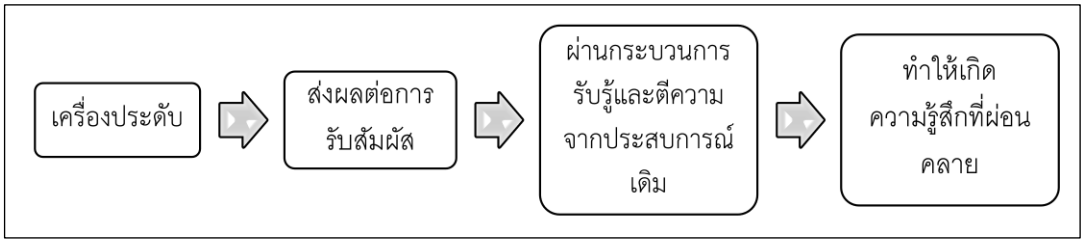
ลำดับของสามเหลี่ยม	ขนาดสามเหลี่ยม (ความยาวของฐาน x ความสูง เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กรัม)	ขนาดกับสรีระ	การกระจายตัว	การแนบชิดของสรีระ
1	7.5 x 9.5	110	*	*	**
2	8 x 10	130	*	*	**
3	8 x 11	160	*	*	**
4	9 x 10	160	**	*	**
5	9 x 11	150	**	**	***
6	9 x 12	350	***	**	**
7	8 x12	160	*	**	**
8	10 x 13	300	***	***	***

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

สรุปผลการทดลอง

สามเหลี่ยมลำดับที่ 8 มีขนาด 10 x 13 เซนติเมตร น้ำหนัก 300 กรัม ให้ความรู้สึกถึง ขนาดกับสรีระ การกระจายตัวของเม็ดทองเหลือง และการแนบชิดกับสรีระ ดีกว่าสามเหลี่ยมลำดับอื่นๆ

4. การหาความงามที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย เครื่องประดับส่วนที่ 1 ใช้ก่อนนอนเพื่อสร้างสมาธิ โดยการหายใจ เป็นการปฏิบัติสมาธินิ่ง เพื่อการผ่อนคลาย



ภาพที่ 5 แผนภาพแสดงการหาความงามที่ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลายของเครื่องประดับส่วนที่ 1

การหาความงามทางด้านการสัมผัส ซึ่งการสัมผัสในที่นี่คือการใช้ผิวหนังสัมผัส แล้วทำให้เกิดการรับรู้ที่ส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลาย ปลอบประโลมจิตใจ นั่นอาจจะใช้ประสบการณ์เดิมที่มีหรือพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำเป็นตัวช่วยบ่งชี้ถึงสัมผัสแบบไหนคือสัมผัสที่งามของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นการหาสัมผัสความงามเป็นเรื่องที่ชี้เฉพาะถึงความชอบส่วนบุคคล เป็นสิ่งที่ให้ความรู้สึกพิเศษแก่ตัวบุคคลนั้น แต่เมื่อใดที่นำสัมผัสความงามเฉพาะบุคคลมาใช้กับคนอื่น อาจจะทำให้ความงามทางด้านการสัมผัสได้ถูกลดค่าลง เพราะคนที่ใช้ไม่ได้มีประสบการณ์หรือความรู้สึกที่พิเศษร่วมกับสัมผัสของบุคคลนั้น

งามทางด้านการสัมผัส โดยการใช้ผิวหนังสัมผัสของผู้วิจัยคือ การลูบไล้พื้นผิวของปลอกหมอนข้างส่วนที่เป็นระบาย เมื่อข้าพเจ้าได้สัมผัสแล้วจะทำให้รู้สึก เคลิบเคลิ้ม ผ่อนคลาย มีความสุข ทำให้ได้พื้นผิวของชิ้นงานเครื่องประดับที่ส่งผลต่อการปลอบประโลมจิตใจ โดยการใช้ผ้าฝ้าย 100% มาใช้เป็นวัสดุหลักในการผลิตชิ้นงาน พื้นผิวของผ้ารวมถึงการตัดเย็บจะต้องให้ความรู้สึกเหมือนการสัมผัสปลอกหมอนข้าง โดยนำผ้าที่ซื้อมาใหม่ไปผ่านกระบวนการทำให้ผ้านุ่ม ลื่น เหมือนกับผ้าปลอกหมอนข้างที่ผ่านการใช้งานมานาน และนำผ้ามาย้อมสี ซึ่งจะใช้สีเป็นโทนน้ำตาล (ภาพที่ 6) เพราะสีน้ำตาลเป็นสีที่ให้ความรู้สึกถึงความมั่นคง ปลอดภัย เป็นสีที่ใช้บำบัดผู้คนที่รู้สึกโศกเศร้าหมดหวัง เป็นสีที่แสดงถึงความรักที่อบอุ่นละมุนละไมค่อยเป็นค่อยไปไม่ฉูดฉาด ยั่งยืน



ภาพที่ 6 โทนสีของผ้าที่ใช้เป็นวัสดุในการผลิตเครื่องประดับ

ผลงานสำเร็จเครื่องประดับส่วนที่ 1

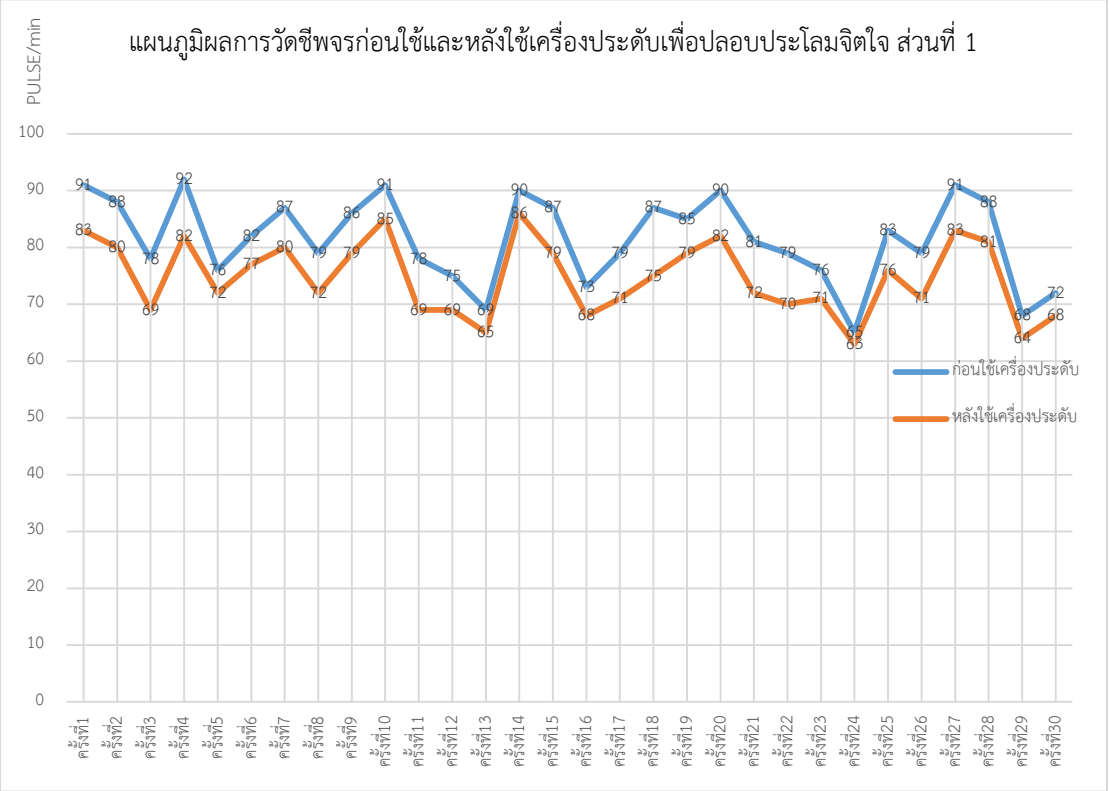


ภาพที่ 7 ผลงานสำเร็จเครื่องประดับส่วนที่ 1

เมื่อพูดถึงในด้านความงามของเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจนั้น จะไม่โดดเด่นเท่ากับการที่เครื่องประดับส่งผลต่อจิตใจ ข้าพเจ้าจึงต้องการที่จะสร้างสรรค์เครื่องประดับให้อยู่ในบทบาทที่สามารถปลอบประโลมจิตใจได้ จิตใจที่ว่านี้คือจิตใจที่มีความเครียด กังวล จิตที่มีความเครียดเป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน ไม่ละความคิดต่างๆ ไม่ปล่อยวาง ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมเหตุการณ์ที่ก่อให้ความเครียด แต่สามารถปลอบประโลมจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดได้ จากการใช้ชีวิตในสังคมเมืองทุกๆ วันข้าพเจ้าได้มองเห็นถึงความเครียด วิตกกังวลเป็นสิ่งที่ ไม่สามารถจะหลีกหนีได้เลย ย่อมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกๆ คน การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดทำให้ได้รู้ทั้งข้อดีและข้อเสียของความเครียด แต่ส่วนมากความเครียดไม่เคยส่งผลดี ทำให้ข้าพเจ้าได้มองเห็นความสำคัญของสมาธิ และการพักผ่อนโดยการนอนหลับ เมื่อนำวิธีการสร้างสมาธิมาวิเคราะห์ การกำหนดลมหายใจเป็นการสร้างสมาธิที่เกี่ยวข้องในทางทฤษฎี แนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีความเครียด วิตกกังวล เป็นเรื่องการรู้ตัวทุกๆ การหายใจ ดังนั้นเทคนิคการหายใจเป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่ทำได้ง่ายที่สุดได้ผลเร็วที่สุด จึงทำให้ข้าพเจ้าได้แนวทางการทำสมาธิด้วยการหายใจร่วมกับสัมผัสของเครื่องประดับที่ส่งผลต่อการรับรู้ถึงการผ่อนคลายของข้าพเจ้า มาสร้างเป็นเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ และช่วงเวลาในการใช้เครื่องประดับคือก่อนนอน 10-30 นาทีก่อนการนอนหลับในวันที่ผ่านเรื่องตึงเครียดมา โดยที่เครื่องประดับจะช่วยทำให้ข้าพเจ้ารับรู้ถึงการหายใจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถตั้งจิตที่ตำแหน่งของเครื่องประดับได้ เพราะปกติคนเราหายใจตามระบบประสาทอัตโนมัติ ไม่ได้ให้ความสำคัญและความพยายามที่จะต้องหายใจเข้า-ออก ลึกๆ ไม่เร่งรีบ จึงทำให้จิตใจไม่ได้จดจ่อกับการหายใจ แต่เครื่องประดับจะเป็นตัวช่วยในการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของการหายใจได้ชัดเจน จึงทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทำให้เกิดสมาธิ ละความคิดจากเรื่องตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวาย เป็นการสร้างสมาธินิ่งสงบ เตรียมพร้อมสำหรับการนอนหลับพักผ่อน ทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนได้รับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ พร้อมสำหรับเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในวันต่อไป

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

สรุปผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 1



ภาพที่ 8 กราฟแสดงผลการวัดชีพจรก่อนใช้และหลังใช้เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ

สรุปผล

ผลการวิจัยพบว่าเมื่อใช้งานเครื่องประดับก่อนนอนในวันที่ตึงเครียด จิตใจวุ่นวาย เป็นเวลา 10–30 นาที เพื่อเป็นที่ตั้งแก่จิต ตั้งมั่นในการหายใจยกเครื่องประดับขึ้นลงทำให้นึกถึงเรื่องต่างๆ น้อยลง ผลที่ได้คือ เครื่องประดับเป็นที่ตั้งของจิตทำให้จิตใจนิ่งไม่วอกแวก จิตใจสงบลง ไม่มีความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียด น้ำหนักของเครื่องประดับที่วางบนหน้าอก ทำให้สัมผัสที่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวในการหายใจขึ้นลง สามารถบังคับการขึ้นลงได้อย่างช้าๆ การวัดผลชีพจรก่อนและหลังใช้เครื่องประดับ (ภาพที่ 8) ได้ผลของชีพจรที่ลดลงหลังจากการใช้เครื่องประดับเสมอ นั้นแสดงให้เห็นถึงการทำงานของเครื่องประดับที่สัมพันธ์กับร่างกายส่งผลให้เกิดสมาธิ พร้อมทั้งเมื่อใดที่ข้าพเจ้านำมือมาลูบไล้สัมผัสเครื่องประดับ ข้าพเจ้าก็จะได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายจากเครื่องประดับ จึงทำให้โครงการออกแบบเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจเป็นเครื่องประดับมีบทบาทในการเยียวยาปลอบประโลมจิตใจของข้าพเจ้า ดังนั้นเครื่องประดับชิ้นนี้เป็นส่วนสำคัญในการใช้ชีวิตสังคมเมืองของข้าพเจ้า ซึ่งมีความงามอย่างลึกซึ้งจากผลที่ได้รับในการใช้เครื่องประดับ

วิธีการวิจัย เครื่องประดับส่วนที่ 2 เครื่องประดับที่ใช้ในชีวิตประจำวัน สัมผัสของเครื่องประดับเมื่อลูบไล้ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย

การนำเสนอในมุมมองของวิจัยที่มีต่อเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ส่วนที่ 2

เครื่องประดับมีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์ตั้งแต่ยุคประวัติศาสตร์จนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกันทางกายภาพของผู้สวมใส่เป็นเครื่องที่ใช้ตกแต่งร่างกายให้สวยงาม บงบอกรสนิยมของผู้สวมใส่ บงบอกฐานะทางสังคม เช่น การสวมมงกุฎของกษัตริย์ที่ผลิตจากโลหะมีค่า ประดับด้วยอัญมณีมีค่า จึงทำให้เครื่องประดับและตำแหน่งที่ประดับนั้นแสดงถึงความสูงส่งกว่าคนทั่วไป เครื่องประดับที่บ่งบอกถึงเศรษฐกิจ สถานภาพ ของผู้สวมใส่ เครื่องประดับเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจของผู้สวมใส่ เช่นเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ แสดงทางความเชื่อ ศาสนา แสดงออกถึงการระลึกถึงบุคคลที่สำคัญ เช่น เครื่องประดับที่มีสัญลักษณ์ในการไว้อาลัย หรือไว้ทุกข์แก่บุคคลที่สำคัญ ที่กล่าวข้างต้นมานี้เครื่องประดับคือ เครื่องมือในการสื่อสารที่บ่งบอกเจตนารมณ์ของผู้สวมใส่ เป็นการแสดงออกของความต้องการของมนุษย์ซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย และเครื่องประดับยังสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรม แนวความความคิดของมนุษย์ได้อีกด้วย

ในมุมมองของข้าพเจ้า ความหมายของเครื่องประดับสามารถปรับเปลี่ยนได้หลายรูปแบบ แล้วแต่ว่าเราอยากให้เครื่องประดับมาตอบสนองความต้องการในส่วนไหน ซึ่งสิ่งที่กำหนดกรอบรูปแบบของเครื่องประดับคือความต้องการของผู้สวมใส่ว่าจะให้เครื่องประดับอยู่ในบทบาทใดของชีวิต เครื่องประดับไม่จำเป็นต้องมีความงามเพียงอย่างเดียว หรือความงามที่ว่านี้ไม่ใช้การมอง แต่อาจเป็นความงามที่ได้รับจากการสัมผัสอื่นๆ การหาความงามทางด้านการสัมผัสของเครื่องประดับปลอบประโลมจิตใจส่วนที่ 2 นี้ จะเป็นการสัมผัสโดยใช้ผิวหนังสัมผัส แล้วทำให้เกิดการรับรู้ที่ส่งผลต่อการผ่อนคลาย โดยการใช้ประสบการณ์เดิมที่มี หรือพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำของข้าพเจ้าเป็นตัวช่วยบ่งชี้ถึงสัมผัสแบบไหนคือสัมผัสที่งาม เพราะฉะนั้นการหาสัมผัสความงามเป็นเรื่องที่ชี้เฉพาะถึงความชอบส่วนบุคคล เป็นสิ่งที่ให้ความรู้สึกพิเศษแก่ตัวบุคคลนั้น แต่เมื่อใดที่นำสัมผัสความงามเฉพาะบุคคลมาใช้กับคนอื่น อาจจะทำให้ความงามทางด้านการสัมผัสได้ถูกลดค่าลง เพราะคนที่ใช้ไม่ได้มีประสบการณ์หรือความรู้สึกที่พิเศษร่วมกับสัมผัสของบุคคลนั้น ความงามทางด้านการสัมผัสของข้าพเจ้าคือการลูบไล้พื้นผิวของปลอกหมอนข้างส่วนที่เป็นระบาย เมื่อข้าพเจ้าได้สัมผัสแล้วจะทำให้รู้สึก เคลิบเคลิ้ม ผ่อนคลาย มีความสุข ทำให้ได้พื้นผิวของชิ้นงานเครื่องประดับทั้ง 2 ส่วน ที่ส่งผลต่อการปลอบประโลมจิตใจ

แต่เมื่อนำมาออกแบบเป็นเครื่องประดับในส่วนที่ 2 ใช้สวมใส่ในชีวิตประจำวันจะต้องคำนึงถึงความงามของตัวชิ้นงานมากขึ้น จึงทำการทดลองการเย็บด้วยเทคนิคต่างๆ เพื่อเป็นการจัดระเบียบส่วนที่ระบายของชายผ้าให้ดูเรียบร้อย ต่างจากการเย็บในเครื่องประดับชิ้นที่ 1 (ภาพที่ 7) ซึ่งเป็นการเย็บย่นแบบธรรมดา

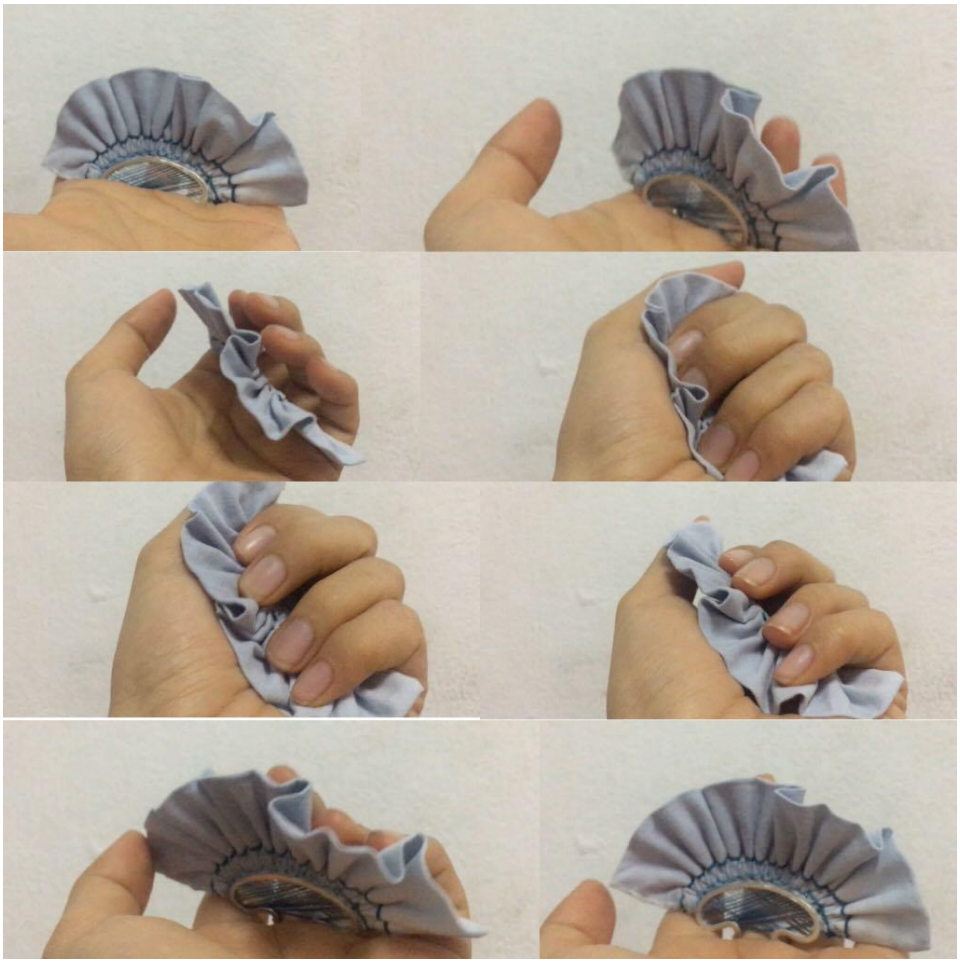
Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431



ภาพที่ 9 ภาพแสดงความแตกต่างของการเย็บย่นแบบธรรดา กับการออกแบบวิธีการเย็บให้เป็นระเบียบ

เมื่อได้วิธีการเย็บของผ้าแล้ว จึงทำการออกแบบตัวเรือนในส่วนนี้จะต้องวิเคราะห์ทดลองถึงตำแหน่งในการสวมใส่ที่จะต้องมีความสบายไม่อึดอัดตัวเรือนแบบโปร่ง น้ำหนักเบา และจะต้องคำนึงถึงท่าทางการลูบไล้ที่จะให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ความสูงของผ้าที่จะต้องพอดีกับปลายนิ้วเพื่อการสัมผัสที่ลงตัว และสีที่จะใช้ในชิ้นงานเครื่องประดับส่วนที่ 2 นี้ได้ใช้สีฟ้า เพราะสีฟ้านั้นทำให้รู้สึกสงบ ปลอดโปร่งสบาย เป็นสีที่ช่วยลดความวิตกกังวลใจในทางด้านจิตวิทยาอีกด้วย จึงเป็นสีที่นำมาใช้แล้วเมื่อลูบไล้สัมผัสผ้าทำให้ได้รับความรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างลงตัว





ภาพที่ 10 ภาพผลงานสำเร็จเครื่องประดับส่วนที่ 2

สรุปผลงานเครื่องประดับส่วนที่ 2

ความรู้สึกของผู้วิจัยเมื่อใช้งานเครื่องประดับ

ผลการวิจัยพบว่าเมื่อผู้วิจัยได้สวมใส่เครื่องประดับ สามารถปลอบประโลมจิตใจได้ด้วยการลูบไล้ส่วนที่ออกแบบเหมือนกับชายระบายหมอนข้าง ให้ความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ตกอยู่ในห่วงอารมณ์แห่งการผ่อนคลายชั่วขณะที่ทำการลูบไล้ เพราะผ้าที่นำมาใช้ในการออกแบบได้ผ่านกรรมวิธีการขัดกระดาษ ซัก จึงทำให้ได้สัมผัสที่นุ่มสบาย เป็นสัมผัสที่คุ้นเคยเหมือนผ้านั้นผ่านการใช้งานมานานมาก ทำให้เกิดอารมณ์ร่วมในการใช้ชิ้นงานได้ง่ายยิ่งขึ้น

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ความรู้สึกของบุคคลอื่นที่มีประสบการณ์ชอบลูบไล้ผ้า

ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มเป้าหมายที่จะทดลองสวมใส่เครื่องประดับ โดยมีการซักถามประวัติให้อยู่ในกลุ่มคนที่มีประสบการณ์ในการชอบลูบไล้ผ้า หรือลูบไล้ตุ๊กตาก่อนนอน ผลการสวมใส่พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่ได้ทดลองบอกว่าให้สัมผัสที่เคลิบเคลิ้ม และเกิดความแปลกใจถึงวิธีการสวมใส่เครื่องประดับ โดยส่วนผ้าเปรียบเสมือนหัวแหวนปกติจะต้องสวมใส่ออกข้างนอก เป็นส่วนที่ใช้โชว์ความสวยงาม แต่เมื่อนำมาสวมใส่ให้อยู่ข้างใน ทำให้เกิดความรู้สึกที่คุ้นเคยด้วยท่าทางที่ต้องลูบไล้แบบนี้ทุกคืน จึงทำให้นึกถึงอารมรณ์ที่สบายในช่วงก่อนนอน จึงทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

แต่มีส่วนที่ควรปรับปรุงคือ ผู้ที่ได้ทำการทดลองสวมใส่ได้ให้ความคิดเห็นว่า เทคนิคการเย็บผ้ามีความสวยงามแต่ไม่ได้โชว์ถึงความสวยงามนี้เท่าที่ควร เพราะการสวมใส่ที่เก็บส่วนผ้าไว้ข้างในจึงทำให้เห็นความสวยงามนี้คนเดียว จึงอยากให้นำส่วนที่เป็นผ้าออกมาโชว์ข้างนอกเพื่อความสวยงามของผู้ที่พบเห็นมากยิ่งขึ้น

สรุปผลเครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ส่วนที่ 2

เครื่องประดับเพื่อปลอบประโลมจิตใจ ส่วนที่ 2 เป็นเครื่องประดับที่ต้องใช้เฉพาะกลุ่มคนที่มีประสบการณ์ทางการสัมผัสพื้นผิว โดยชอบลูบไล้วัสดุที่เป็นผ้าหรือสิ่งของที่ทำจากผ้าก่อนนอน ถึงจะให้ความรู้สึกร่วมไปกับเครื่องประดับ จึงทำให้เครื่องประดับสามารถปลอบประโลมจิตใจได้ ในแต่ล่ะวันที่เราทำกิจกรรมต่างๆ ย่อมเกิดความเครียดความกดดันได้ แต่เครื่องประดับชิ้นนี้สามารถดึงความรู้สึกให้ไปอยู่ในห่วงอารมณ์ที่ผ่อนคลายได้ชั่วขณะหนึ่งที่ทำการลูบไล้ จึงทำให้เครื่องประดับเป็นสิ่งที่ช่วยเยียวยาปลอบประโลมจิตใจอย่างลึกซึ้งจากผลที่ได้รับในการใช้เครื่องประดับ

ผลการวิจัย



ภาพที่ 11 แผนภาพแสดงการหาความงามที่ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลายของเครื่องประดับส่วนที่ 1

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

กัลยา สุวรรณแสง. (2542). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.

แก้วกังวาน และคนอื่น ๆ. (2550). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิยาลัยธรรมศาสตร์.

จอห์น แมคคอนแนล. (2552). **คลายเครียดด้วยลมหายใจ เยียวยาความเครียดวิถีพุทธ**. แปลโดย สุรภี ชูตระกูล. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิราภา เต็งไตรรัตน์, นพมาศ อุ้งพระ, รัจรี นพเกตุ, รัตนา ศิริพานิช, วารุณี ภูวสนกุล, ปราณรามสูต. (2542). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏธนบุรี.

ตุ้ย ชุมสาย. (2508). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรึก จินตยานนท์. (2510). **วิทยาศาสตร์การหายใจ.** กรุงเทพมหานคร: ตริ จินตยานนท์.

ฟอนตานา เดวิด. (2554). **สมาธิเพิ่มความจำ บำบัดโรค และลดเครียด.** แปลโดย กนกพร กลีบบัว. กรุงเทพฯ: รีไลท์พับลิชชิ่ง.

ยรรยง อิ่มสุวรรณ. **ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร**. กองการแพทย์ สำนักงานสนับสนุนหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา.

สมพร กันดรดุษฎี-เตรียมชัยศรี. (2554) **สมาธิบำบัดSKTรักษาสรรพัดโรคได้ด้วยตัวเอง**. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.

สุภาวี ศิรินคราภรณ์. (2554). **เอกสารประกอบวิชา 366 101 ภาควิชาการออกแบบเครื่องประดับ.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาออกแบบเครื่องประดับ มหาวิทยาลัยศิลปากร.