

โครงการปรุ่งแต่งฝั้สเสด้้วยศิลปะการออกแบบ  
เพื่อควมผ่อนคลายกายและจิต  
**Enhancing the senses with the art of design  
for physical and mental relaxation**

<sup>1</sup>ชญาณิศ เนื่อน่วม

Chayanit Nuernuam

<sup>2</sup>รองศาสตราจารย์ ดร.ประดิพัทธ์ เลิศรุจิดำรงศ์กุล  
Assoc.Prof.Dr. Pradiphat Lerrujdumrongkul

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Faculty of Decorative Arts, Silpakorn University

<sup>1</sup>Corresponding author E-mail: denaarrus@hotmail.com

**Received:** December 16, 2022; **Revised:** December 19, 2022; **Accepted:** December 31, 2022



### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาข้อมูลของผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับจากความเครียดในระดับปานกลางและนำมาใช้ในการสร้างงานศิลปะการออกแบบที่เข้ามาช่วยสร้างความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงสร้างงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยผ่อนคลายผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับจากภาวะเครียดระดับกลางและตอบสนองพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างเหมาะสม โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า จากการวิเคราะห์ที่ปัญหาและข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าทำให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงานออกมาทั้งหมด 3 ชิ้น โดยในแต่ละชิ้นถูกออกแบบภายใต้แนวความคิดเดียวกันคือ การใช้ภาพของป่าฝนเป็นตัวแทนของการใช้ธรรมชาติบำบัดร่วมกับฝั้สเสด้่าง ๑ นอกจากนั้นผลงานในแต่ละชิ้นมีการใช้หินฮาวไลท์ (Howlite) เข้ามาช่วยในกจุดจุดต่าง ๑ และการบำบัดตามความเชื่อที่ว่า หินฮาวไลท์ (Howlite) มีคุณสมบัติที่ช่วยทำให้เกิดสมาธิ ทำให้เกิดความเงียบสงบของจิตใจ ช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ โดยผลงานชิ้นที่ 1 คือ พรหมกจุดจุดเท้าสามารถเหยียบเพื่อกจุดจุดบนเท้าได้ นอกจากนั้นสามารถนำไปวางไว้ในพื้นกิจกรรมที่มักนั่งทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายก่อนนอนหลับได้ด้วย ผลงานชิ้นที่ 2 คือ ที่กจุดจุดมือ สามารถนำมาบีบ

เพื่อกดจุดบนฝ่ามือและปลายนิ้ว นอกจากนั้นยังสามารถวางไว้ใต้หมอนหรือข้างหมอนตอนนอนได้ เพื่อช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ผลงานชิ้นที่ 3 คือ ที่กดจุดบริเวณต่างๆบนร่างกาย สามารถนำมาถูหรือกดจุดบริเวณหลังและข้างขาได้ โดยใช้หินฮาวไลท์ (Howlite) ถูไปตามแนวของจุดหรือกระดูกจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและคลายกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการนอน โดยผลงานชุดนี้สามารถใช้งานได้ประสิทธิผลตามที่คาดหวังเอาไว้ แต่ก็ยังคงต้องได้รับการพัฒนาในบางส่วนต่อไปในอนาคต

**คำสำคัญ:** ความเครียด, นอนไม่หลับ, ธรรมชาติบำบัด, การกดจุด, ความผ่อนคลาย

## **Abstract**

The objective of this article is to study information about people with insomnia from moderate stress and to create design artwork that make physical and mental relaxation. Moreover, researcher creates the design artwork is responded to using behavior properly. Data and research collections are collected from reliability sources.

The finding of this study found that the problem analyzing and research information cause to create 3 design artworks. Concept for the design artwork is represent to the rainforest and the rainforest is represent to Naturopathy and senses with nature. Then, this collection is used howlite stone for acupressure massage and therapy from belief that howlite have qualify to make people concentrate, calming and healing insomnia. First artwork is feet acupressure rug. Feet acupressure rug is used for massage feet points. Moreover, feet acupressure rug is placed in relaxing space or activity for increase relaxation before sleeping. Second artwork is hand acupressure ball. Hand acupressure ball is used for massage palm points and the tip of fingers. Moreover, hand acupressure ball is placed beside or under the pillow for helping to sleep. Third artwork is body acupressure bolster. Body acupressure bolster is used for massage back points and beside shin points. Moreover, body acupressure bolster is used for rub on the point for prepare body to sleep and muscle relaxant. This design artwork collection is effectiveness by purpose but some parts will continue to develop in the future.

**Key words:** Stress, Insomnia, Naturopathy, Acupressure, Relaxation

## บทนำ

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 ทั่วโลกได้เผชิญกับโรคระบาดชื่อโควิด 19 ซึ่งส่งผลให้เศรษฐกิจ การเมืองและการดำรงชีวิตนั้นยากลำบากมากยิ่งขึ้น ประชากรคนไทยจำนวนมากมีปัญห สุขภาพจิตเข้าสู่ภาวะเครียดในระยะแรก หากปล่อยเอาไว้อาจทำให้เข้าสู่ภาวะเครียดรุนแรงหรือ เรือรังกในอนาคตได้ นอกจากนั้นจากงานศึกษาค้นคว้าวิจัยชิ้นอื่นๆพบว่า ค่าเฉลี่ยของ ความเครียดของคนไทยเริ่มตั้งแต่อายุยังน้อยคือ 15 ปี ไปจนถึงวัยผู้สูงอายุคือ 59 ปี นอกจากนั้นยังมีสถิติค่าเฉลี่ยความเครียดที่สูงมากในวัยทำงาน ซึ่งถือเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ และเป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนประเทศและเศรษฐกิจของชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

จากการค้นคว้าข้อมูลในข้างต้น ทำให้เห็นว่าสถานะความเครียดของคนไทยนั้น มี ควรได้รับการเยียวยาและแก้ไข เพราะโรคเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อในหลายด้านโดยเฉพาะ ทางด้านร่างกาย อาการนอนไม่หลับนั้นถือเป็นอาการระดับต้นๆที่พบว่าผู้ที่เริ่มมีอาการเครียด มักจะเป็นและในปัจจุบันคนในวัยทำงานต้องเผชิญกับภาวะโรคนอนไม่หลับมากยิ่งขึ้น เพราะ พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมหรืออาจด้วยปัจจัยแวดล้อมอื่นๆที่เข้ามากระทบทำให้การ เข้าสู่กระบวนการนอนหลับนั้นเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น การอยู่ในภาวะนอนไม่หลับจากความเครียด ในระยะยาวนั้นจะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต การทำงานและการอยู่ร่วมกับสังคมได้ ซึ่งสถิติ ปัญหาสุขภาพจิตและการนอนไม่หลับของคนไทยนั้นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ปี แต่จาก การศึกษาพบว่าคนไทยโดยส่วนใหญ่ไม่มีกำลังในการรักษาโรคเหล่านี้ อาจเนื่องด้วยค่ารักษาที่ แพง การเข้าถึงการรักษาที่ยากและไม่ทั่วถึงในทุกพื้นที่ (ทีมข่าวTCU, 2560) ผู้วิจัยจึงต้องการ หาทางป้องกันและเยียวยาโรคนอนไม่หลับจากความเครียดในระดับปานกลางได้จากที่บ้านก็จะ สามารถลดจำนวนผู้ป่วยลงได้และลดอัตราการทานยานอนหลับให้กับผู้ป่วยได้อีกด้วย

จากปัญหาเหล่านี้ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า สามารถใช้งานศิลปะการออกแบบมารวม บำบัดและรักษาโรคนอนไม่หลับจากความเครียดระดับปานกลางได้ในเบื้องต้นก่อน โดยใช้งาน ออกแบบเป็นตัวช่วยในการสร้างกระบวนการเข้าสู่ผ่อนคลายให้กับผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและ จิตใจ โดยใช้ Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ศาสตร์ของหิน บำบัดและศาสตร์แห่งการกดจุด เข้ามาร่วมในการวิเคราะห์และสร้างงานออกแบบ ซึ่งจะช่วย กระตุ้นประสาทสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเข้าสู่กระบวนการนอนหลับได้ง่าย ยิ่งขึ้น นอกจากนั้นงานวิจัยนี้ต้องถูกออกแบบให้สอดคล้องตามหลักทางการแพทย์ ทำให้เกิด ความปลอดภัย เข้าใจพฤติกรรมอาการของผู้ป่วยและสามารถสร้างความผ่อนคลายและบรรเทา อาการเครียดระดับปานกลางได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลของผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับจากความเครียดในระดับปานกลาง และนำมาใช้ในการสร้างงานศิลปะการออกแบบที่เข้ามาช่วยสร้างความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อสร้างงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยผ่อนคลายผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับจากภาวะเครียดระดับกลางและตอบสนองพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างเหมาะสม

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีวิธีการดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ เป็นการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามออนไลน์หรือออฟไลน์ โดยกลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ, ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานและมีความเครียดระดับกลาง, แพทย์แผนจีนด้านการกดจุดและผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการออกแบบ จำนวนประมาณ 30 คน เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ช่วยทำให้นอนหลับ ระดับความรุนแรง พฤติกรรมที่ใช้ในการคลายเครียด ความปลอดภัยในการใช้งานและสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกแบบเพื่อพัฒนาผลงานการออกแบบให้ใช้งานได้มีประสิทธิภาพและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย

2. การศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ เป็นการเก็บข้อมูลจากวารสาร เว็บไซต์และหนังสือ โดยผู้วิจัยจะเลือกศึกษาในหัวข้อที่มีส่วนสัมพันธ์กับเนื้อหาสาระและกรอบแนวคิดในการวิจัยเท่านั้น โดยแบ่งหัวข้อหลักในการศึกษาออกเป็น 4 หัวข้อดังนี้ ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด, ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการนอน, การศึกษาทางด้านหลักการออกแบบที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ มีวิธีการดังนี้

- 1) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล 2 รูปแบบ ได้แก่ วิธีที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากคำตอบของแบบสอบถาม เพื่อค้นหาถึงข้อมูลใหม่ๆและประเด็นปัญหาที่ความได้รับการแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง วิธีที่ 2 วิเคราะห์คะแนนหรือเปอร์เซ็นต์จากผลของแบบสอบถาม เพื่อให้ทราบถึงแนวโน้มในการออกแบบและเป็นตัวช่วย

ในการกำหนดแนวทางในการออกแบบที่สอดคล้องกับพฤติกรรมและผลการสำรวจจากกลุ่มเป้าหมาย

2) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ส่วนๆ โดยในแต่ละหัวข้อจะมีหัวข้อย่อยในการศึกษาที่มีองค์ความรู้ที่ครบถ้วนและเหมาะสมกับการศึกษาข้อมูลในหัวข้อนั้นๆ แต่การวิเคราะห์ข้อมูลจะเลือกเฉพาะหัวข้อสำคัญที่ส่งผลต่อการ กำหนดแนวความคิดและการพัฒนางานออกแบบมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเท่านั้น โดยจะ นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

#### 4. การพัฒนาและออกแบบ

ในขั้นตอนการพัฒนาและการออกแบบผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการวิเคราะห์มา กำหนดเป็นแนวทางและกรอบแนวความคิดในการออกแบบ เพื่อให้ตอบโจทย์พฤติกรรมของ กลุ่มเป้าหมายและบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการพัฒนาและออกแบบมีวิธีการดังนี้

1) จัดทำแบบร่างงานออกแบบผลิตภัณฑ์ที่สอดคล้องกับแนวคิดที่ได้จากการ วิเคราะห์ข้อมูล ในการร่างแบบในตอนแรกอาจร่างมากกว่า 1 แบบ เพื่อหาจุดผิดพลาดหรือไม่ เหมาะสมก่อนจนกว่าจะได้แบบที่สอดคล้องกับข้อมูลที่วิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์ของ การวิจัยมากที่สุด

2) พัฒนาแบบร่างพร้อมกับการทำแบบจำลอง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะได้ทำการ ทดลองทั้งเรื่องของวัสดุ เทคนิคการสร้างสรรค์ผลงาน รูปแบบของผลงานและอื่นๆ เพื่อเป็น ต้นแบบแรกสู่การพัฒนาผลงานจริงต่อไป

3) ทดสอบกับผู้ใช้งานจริงถึงพฤติกรรมและปัญหาของงานออกแบบให้ สอดคล้องกับแนวคิด ในขั้นตอนนี้จะนำผลงานต้นแบบมาให้กลุ่มเป้าหมายได้ทดลองใช้งานและ สอบถามความคิดเห็น รวมถึงรวบรวมปัญหาที่พบเพื่อนำไปพัฒนาผลงานจริงต่อไป

4) ปรับปรุงแบบที่เขียนในจุดที่ต้องแก้ไข เมื่อผู้วิจัยทราบถึงปัญหาและ วิเคราะห์ถึงแนวทางการปรับปรุงแก้ไขแล้วให้นำข้อมูลในส่วนนั้นมาพัฒนาและปรับปรุงผลงาน การออกแบบ

5) เข้าสู่ขั้นตอนการผลิตชิ้นงานตามแบบที่ได้กำหนด เมื่อเขียนแบบที่พัฒนา ใหม่แล้วก็สามารถผลิตชิ้นงานจริงที่ถูกพัฒนาแล้วออกมาได้

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาข้อมูลของผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับจากความเครียดในระดับ ปานกลางและนำมาใช้ในการสร้างงานศิลปะการออกแบบที่เข้ามาช่วยสร้างความผ่อนคลายทั้ง

ร่างกายและจิตใจ พบว่า จากการศึกษาค้นคว้าความเครียดเป็นสาเหตุหลักของการทำให้ร้อนไม่หลับและความเครียดแบ่งออกเป็นสองรูปแบบคือ ความเครียดทางจิตและความเครียดทางกาย โดยความเครียดทางจิตเป็นภาวะทางจิตใจที่ร่างกายตอบสนองต่อความทุกข์และความกดดันในรูปแบบของอารมณ์ ซึ่งหากจมอยู่ในภาวะเครียดเป็นระยะเวลาอันยาวนานก็สามารถส่งผลต่อสุขภาพกายและการแสดงออกทางพฤติกรรมตามได้ด้วย ในส่วนของความเครียดทางกายจะเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย โดยจากการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่มีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียดจึงมักมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามมาด้วยเช่นกัน (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2564)

นอกจากนั้น ยังศึกษาพบว่า ความเครียดนั้นถูกแบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้ 1. ความเครียดระดับต่ำ มีความรู้สึกเบื่อหน่าย การตอบสนองเชิงซ้าลง ขาดแรงกระตุ้นในการดำเนินชีวิต 2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดในระดับปกติ ซึ่งสามารถหากิจกรรมหรืออุปกรณ์ที่เข้ามาเพื่อช่วยให้หายเครียดได้ 3. ความเครียดระดับสูง เกิดจากความเครียดที่มีต่อเหตุการณ์รุนแรง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมจนมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน 4. ความเครียดระดับรุนแรง กลุ่มความเครียดระดับสูงก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่างๆตามมา อารมณ์แปรปรวนง่าย มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการใช้ชีวิตประจำวัน อาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี ซึ่งหากมีอาการในกลุ่มนี้ควรเข้าพบแพทย์ (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2563) โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ว่างานออกแบบที่จะสร้างสรรค์ออกมานั้นควรตอบสนองต่อความเครียดในระดับปานกลางเพราะจะทำให้งานออกแบบได้ถูกใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและสอดคล้องกับพฤติกรรมอาการของกลุ่มเป้าหมายอีกด้วย

วัตถุประสงค์ที่ 2 การสร้างงานศิลปะการออกแบบที่ช่วยผ่อนคลายผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับจากภาวะเครียดระดับกลางและตอบสนองพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างเหมาะสม พบว่า เนื่องจากผลการค้นคว้าพบว่า สมอของมนุษย์ถึง 3 ส่วนมีความสามารถในการเชื่อมโยงกับการใช้ผัสสะและธรรมชาติเข้ามาเยียวยาและสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายและจิตใจ เรื่องของการรับรู้ของมนุษย์ถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างงานออกแบบ โดยการรับรู้ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาและนำมาใช้ในการสร้างผลงานคือ การรับรู้ภายนอกอันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การสัมผัส การลิ้มรส การได้กลิ่น ซึ่งงานออกแบบจะมุ่งเน้นที่การสร้างสรรค์และปรุงแต่งผัสสะที่หลากหลาย เพื่อเป็นการกระตุ้นการเยียวยาและการสร้างความผ่อนคลายจากการรับรู้ที่หลากหลายและสอดคล้องกับการใช้ศาสตร์อื่นๆที่เข้ามาช่วยให้การบำบัดอีกด้วย

แล้วยังศึกษาพบว่า มีหลักการออกแบบและศาสตร์หลายชนิดที่ช่วยในการสร้างความผ่อนคลายให้กับมนุษย์ได้ โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์และเลือกนำศาสตร์และหลักการออกแบบ

มาทั้งหมด 5 ชนิด ที่นำมาช่วยผสมผสานกันในการสร้างผลงานศิลปะการออกแบบชุดนี้ เริ่มที่ Therapeutic Design หลักการออกแบบเพื่อการรักษาทางการแพทย์ ไม่ใช่แค่เพียงการออกแบบให้สวยงามเพื่อสนับสนุนหรืออำนวยความสะดวกในการรักษาผู้ป่วยเท่านั้น แต่เป็นการออกแบบที่คำนึงถึงความปลอดภัยสำหรับผู้ป่วย คำนึงถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยอย่างครอบครัวหรือคนดูแล (กมลกานต์, 2562) หลักการที่สอง Sensation Design การออกแบบร่วมกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ เพื่อช่วยในการกระตุ้นความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้และการเยียวยาจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ (อายุตโรปเปอร์, 2562) หลักการที่สาม ธรรมชาติบำบัด เป็นศาสตร์ของการแพทย์ทางเลือกที่เน้นการบำบัดรักษาโดยวิธีที่เป็นธรรมชาติและมีความเชื่อที่ว่าร่างกายมีความสามารถในการบำบัดรักษาตนเอง นอกจากนั้นยังเป็นการลดการใช้ยาในการรักษาโรคบางประเภท (จาคอบ, 2546)

นอกจากนั้น ยังมีหลักการอีกสองประเภทอันที่สอดคล้องกันดังนี้ หลักการที่สี่ ศาสตร์ของหินบำบัด เนื่องจากร่างกายถือเป็นศูนย์รวมพลังงานจักระ โดยมีการรับและส่งพลังงานจักระไปยังอวัยวะต่างๆในร่างกายตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อจักระไม่สมดุลหรือถูกปิดกั้น การไหลของพลังงานก็จะหยุดชะงักไปด้วย ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ สำหรับการใช้นหินจักระเพื่อการบำบัดจะถูกเรียกอีกอย่างว่า หินบำบัด ซึ่งจักระแต่ละชิ้นจะเกี่ยวข้องกับหินแต่ละชนิดแตกต่างกันไป โดยการใช้หินบำบัดมีทฤษฎีสนับสนุนมากถึง 7 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีสั่นสะเทือน, ทฤษฎีจักระ, ทฤษฎีการถ่ายเทพลังงาน, ทฤษฎีดูดพิษ, ทฤษฎีเหมือนรักษา, ทฤษฎีสี และทฤษฎีโปรแกรมจิต (สิฏฐิณิศา, 2564) หลักการที่ห้า ศาสตร์แห่งการกดจุด การกดจุดส่วนใหญ่จะกดลงบนเส้นประสาทของระบบประสาทอัตโนมัติ เนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในและหลอดเลือด จัดระบบภายใน ร่างกายเมื่อกระตุ้นลงไปตรงจุดใดจุดหนึ่ง ทำให้เส้นประสาทบริเวณนั้นตื่นตัว กระปรี้กระเปร่าและส่งข้อมูลผ่านระบบประสาทส่วนกลาง ถ่ายทอดข้อมูลสู่สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) หลังจากนั้นสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะส่งสัญญาณกลับมากกระตุ้นอวัยวะภายในหรือเส้นประสาทที่เชื่อมต่อกับจุดจุดนั้น เพื่อปรับปรุงระบบการทำงานของอวัยวะในส่วนนั้น ๆ โดยในทุกหลักการออกแบบและศาสตร์ที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้นั้น มีความสอดคล้องและใช้ร่วมกันเพื่อให้ได้ผลงานการออกแบบที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ใช้และตอบสนองพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างเหมาะสม (มาชาโตชิ, 2562)

## อภิปรายผล

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการวิจัยพบว่าในการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อผู้ป่วยด้านความเครียดนั้น ต้องศึกษาข้อมูลในหลายด้านและหลายปัจจัยที่มีผลต่อผู้ป่วย เพราะถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และเป็นจริยธรรมของการวิจัยในมนุษย์ นอกจากนี้ยังต้องมีการกำหนดขอบเขตของการศึกษา และกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน เนื่องจากอาการป่วยทางจิตเวชและทางกายนั้นมีระดับของความรุนแรงของอาการที่แตกต่างกัน ซึ่งในระดับความรุนแรงของอาการที่สูงมากก็อาจควรต้องไปพบแพทย์และรักษาตามกระบวนการทางการแพทย์ โดยผู้วิจัยทราบถึงเงื่อนไขในเรื่องนี้และกำหนดขอบเขตของการสร้างสรรค์งานอย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ในการศึกษาข้อมูลในการสร้างงานออกแบบพบว่าในหลายสถานการณ์และหลายสถานที่สามารถใช้งานออกแบบเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมหรือพื้นที่นั้น เพื่อสร้างความผ่อนคลายได้ง่ายยิ่งขึ้นและตอบโจทย์ปัญหาและเงื่อนไขบางอย่างที่ผู้ป่วยอาจต้องเผชิญ เช่น ผู้ป่วยมีภาวะเครียดจากการที่ต้องอาศัยอยู่ในโรงพยาบาลจากอาการป่วยอื่น ๆ ซึ่งผู้ป่วยอาจชอบชมดอกไม้หรือธรรมชาติเพื่อผ่อนคลายความเครียดในตอนที่ร่างกายยังแข็งแรง แต่โรงพยาบาลอาจไม่อนุญาตให้นำดอกไม้มาเยี่ยมเนื่องจากเกสรดอกไม้มีผลในการกระตุ้นให้เกิดปัญหาโรคทางเดินหายใจขึ้นมาได้หรือห้องที่ผู้ป่วยพักไม่มีหน้าต่างให้เห็นวิวธรรมชาติเลย การสร้างสรรค์งานออกแบบเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ป่วยจึงถือเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อสุขภาพกายและจิตของผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (กาญจนา เลาหรัชชธานีทร์, 2562) เรื่องการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างสภาวะผ่อนคลายด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยพักฟื้น แผนกงานการพยาบาลระยะสั้น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ โดยผลการวิจัยสรุปว่า ผู้ป่วยในโรงพยาบาลมักเกิดความเครียดจากอาการเจ็บของตนเองและการต้องนอนในโรงพยาบาลเป็นเวลานานก็ส่งผลทำให้สุขภาพจิตแย่ลงไปด้วย ดังนั้นจากผลของงานวิจัยชิ้นนี้ชี้ให้เห็นว่าการสร้างสรรค์ผลงานการออกแบบขึ้นมาโดยเฉพาะ เพื่อสร้างความผ่อนคลายในโรงพยาบาลและสอดคล้องกับเงื่อนไขอาการป่วยของคนไข้จริงๆ จะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้ป่วยขณะเข้ารับการรักษาโรคมากยิ่งขึ้น โดยผลของการทดลองพบว่าผู้ป่วยมีความต้องการใช้งานผลิตภัณฑ์ เพื่อสร้างความผ่อนคลายแก่ผู้ป่วยเมื่อใช้บริการภายในแผนกงานการพยาบาลระยะสั้น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

2. การศึกษาเกี่ยวกับหลักการออกแบบและศาสตร์หลายชนิดที่ช่วยในการสร้างความผ่อนคลายให้กับมนุษย์พบว่า มีหลักการออกแบบและศาสตร์หลากหลายแขนงที่สามารถช่วยเหลือมนุษย์ให้คลายเครียดหรือผ่อนคลายขึ้นได้ แต่ศาสตร์บางชนิดยังไม่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายหรือได้รับการรับรอง ดังนั้นผู้วิจัยจะต้องเลือกหลักการออกแบบและศาสตร์ของการบำบัดความเครียดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้และที่สำคัญต้องเป็นหลักการหรือ

ศาสตร์ที่สอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ เพราะในการสร้างความผ่อนคลายกายและจิตของมนุษย์นั้นต้องสอดคล้องกับกระบวนการทำงานของร่างกาย โดยหลักการออกแบบและศาสตร์ที่ช่วยในการสร้างความผ่อนคลายที่ผู้วิจัยนำมาใช้มี 5 ชนิดได้แก่ Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ศาสตร์ของหินบำบัดและศาสตร์แห่งการกดจุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิชาวิ ธีรวุฒิชูวงศ์, 2561) เรื่องการออกแบบอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน โดยผลการวิจัยสรุปว่า ในพื้นที่การทำงานถือเป็นตัวอย่างของพื้นที่ที่คนมีความเครียดสูงจากการทำงานสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษา โดยงานวิจัยชิ้นนี้ได้สร้างสรรค์ชุดอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานออกมา 3 ชิ้น โดยในแต่ละชิ้นได้นำเสนอถึงการนำหลักเกี่ยวกับการรับรู้ของมนุษย์มาใช้ในการสร้างงานออกแบบและชี้ให้เห็นว่าการนำหลักเกี่ยวกับการรับรู้ของมนุษย์มาใช้ในการสร้างงานออกแบบร่วมกับหลักการออกแบบอื่นๆด้วยนั้นทำให้ผู้ใช้เกิดความผ่อนคลายขึ้นได้จริง ชี้วัดได้จากผลการประเมินการใช้งานผลิตภัณฑ์ของกลุ่มเป้าหมายตอบแบบประเมินโดยให้คะแนนความพึงพอใจในภาพรวมในระดับมาก

## องค์ความรู้ใหม่

ได้รับผลผลิตเป็นชุดผลงานศิลปะการออกแบบ 3 ชิ้นที่ออกแบบภายใต้แนวความคิดที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากภาพของป่าฝนที่ชุ่มชื้นและสงบ ซึ่งผู้ออกแบบได้ดึงเอาพันธุ์ไม้หลากชนิดมาจำลองไว้ในงานออกแบบทั้งสามชิ้น โดยมีตัวอย่างพันธุ์ไม้ที่เลือกมาเช่น ต้นมอสกำมะหยี่ มอสขนนก ต้นหนวดปลาตุ๊ก เป็นต้น ซึ่งสาเหตุที่เลือกป่าฝนมาเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ เพราะการเห็นภาพของป่าฝนก็จะไปช่วยกระตุ้นการรับรู้เรื่องกลิ่นดินและกลิ่นหลังฝนตก ที่ช่วยทำให้เรารู้สึกสดชื่นและสงบ นอกจากนั้นผู้ออกแบบได้ใช้เทคนิคการสร้างสรรค์ผลงานที่หลากหลายทั้งการปักผ้าด้วย Punch Needle, การปักด้าย และ การปัก Felting ช่วยสร้างสัมผัสที่หลากหลายและกระตุ้นการรับรู้ด้วยการสัมผัสที่จำลองมาจากธรรมชาติ มีการใช้ศาสตร์ของการกดจุดในบริเวณต่างๆและหินฮาวไลต์ (Howlite) เข้ามาร่วมในการออกแบบผลงาน เพื่อช่วยสร้างความผ่อนคลาย ทำให้เกิดสมาธิและทำหลับได้ง่ายยิ่งขึ้น



ภาพที่ 1 - 3 พรหมกุดจุกเต้า  
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม

ผลงานชิ้นที่ 1 คือ พรหมกุดจุกเต้าสามารถเหยียบเพื่อกุดจุกชื้อเหมียน จุดหยงฉวน และจุดข้างเต้าด้านนอกและใน นอกจากนั้นสามารถนำไปวางไว้ในพื้นกิจกรรมที่มักนั่งทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายก่อนนอนหลับได้ด้วย เช่น วางที่โต๊ะคอมพิวเตอร์ขณะเล่นเกม โดยพรมมีขนาด 60 x 40 ซม. ลักษณะเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า แต่มีรูปทรงอิสระ ภายในประกอบไปด้วยงานปักด้วยไหมพรม โยขนแกะและด้ายหลากหลายชนิดและถูกสร้างสรรค์ด้วยเทคนิคที่หลากหลายผสมผสานกัน นอกจากนั้นยังมีการใช้หินฮาวไลต์ขนาดกลางเข้ามาติดไว้ในจุดต่าง ๆ ของพรม เพื่อช่วยในการกุดจุกบนเต้าให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 4 - 6 ที่กดจุดมือ  
ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม

ผลงานชิ้นที่ 2 คือ ที่บีบกดจุดมือสามารถนำมาบีบเพื่อกดจุดหลากหลาย จุดปลาย นิ้วก้อยและจุดต่อมหมวกไต นอกจากนั้นยังสามารถวางไว้ใต้หมอนหรือข้างหมอนตอนนอนได้ เพื่อช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น โดยที่กดจุดมือมีขนาด 9.5 x 6.5 x 4 ซม. ลักษณะเป็นรูปทรง คล้ายผลอโวคาโด (Avocado) ภายในประกอบไปด้วยงานปักด้วยไหมพรมและใยขนแกะ ซึ่ง ช่วยให้ความรู้สึกนุ่มมือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นอกจากนั้นยังมีการใช้หินฮาเวไลท์ (Howlite) ขนาดเล็กเข้ามาติดไว้ในจุดทั้งสามเพื่อกดจุดโดยเฉพาะ



ภาพที่ 7 - 9 ที่กดจุดบริเวณต่างๆบนร่างกาย

### ที่มา: ชญานิศ เนื่อน่วม

ผลงานชิ้นที่ 3 คือ ที่กดจุดบริเวณต่างๆบนร่างกายสามารถนำมาถูหรือกดจุดชี้ให้จุดทวนทวน จุดเขินชูและจุดชานอินเจียว โดยใช้หินฮาวไลท์ (Howlite) ฎไปตามแนวของจุดหรือกระดูกจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและคลายกล้ามเนื้อให้ผ่อนคลายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการนอน โดยที่กดจุดบนร่างกายมีขนาด 14.5 x 6.5 ซม. ลักษณะเป็นรูปทรงระบอบ ภายในประกอบไปด้วยงานปักด้วยไหมพรมและใยขนแกะ ซึ่งช่วยให้ความรู้สึกนุ่มเมื่อนำไปสัมผัสในบริเวณต่างๆของร่างกายและช่วยให้ความอบอุ่นกับร่างกาย นอกจากนี้ยังมี การใช้หินฮาวไลท์ขนาดเล็กเข้ามาติดไว้เป็นแถว เพื่อช่วยกดจุดตามแนวกระดูกได้ง่ายยิ่งขึ้น

### สรุป

จากการศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับจากภาวะเครียดระดับกลางนั้น พบว่าเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย จึงต้องเกิดการกำหนดขอบเขตของการช่วยเหลือและเยียวยารักษา เพราะความรุนแรงของอาการบางประเภทอาจควรต้องไปพบแพทย์และทานยาเพื่อรักษาร่วมด้วย เมื่อกำหนดขอบเขตในการสร้างงานออกแบบที่เหมาะสมแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการศึกษามีศาสตร์หรือหลักการออกแบบใดที่เข้ามาช่วยเยียวยาและบำบัดอาการเครียด สร้างความผ่อนคลายและทำให้นอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้น จึงพบว่ามีศาสตร์ที่สามารถนำมาใช้ในการออกแบบได้นั้นมี 5 หลักการดังนี้ Therapeutic Design, Sensation Design, ธรรมชาติบำบัด, ศาสตร์ของหินบำบัดและศาสตร์แห่งการกดจุด โดยในแต่ละศาสตร์ที่เลือกมานั้นตอบสนองต่อการบำบัดและรักษาทั้งทางกายภาพและจิตใจร่วมกัน ทำให้สามารถสร้างงานศิลปะการออกแบบที่มีประสิทธิภาพและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดเอาไว้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างสรรค์ผลงานออกมา 3 ชิ้น ได้แก่ พรมกดจุดเท้า ที่ปักกดจุดมือและที่กดจุดบริเวณต่างๆบนร่างกาย โดยจากผลงานทั้งสามชิ้นนี้จะช่วยในการกดจุดและสร้างสัมผัสให้กับร่างกายในบริเวณที่ต่างกันเช่น มือ เท้า แผ่นหลัง เป็นต้น เพราะจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการกดจุดและการใช้สัมผัสในการเยียวยารักษานั้น หากกระจายออกไปในบริเวณต่างๆของร่างกายจะช่วยให้ร่างกายเกิดการเตรียมความพร้อมที่จะนอนและทำให้หลับได้ง่ายยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในด้านการออกแบบการจัดวางองค์ประกอบในการปักผ้า การวางก้อนหินรวมถึงการใช้วัสดุที่หลากหลาย ต้องจัดวางให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์และสร้างภาพและสัมผัสที่ชวนให้นึกถึงธรรมชาติด้วย นอกจากนี้การใช้หินฮาวไลท์ (Howlite) ในการบำบัดยังช่วยเยียวยาในด้านของจิตใจ เพราะมีผลต่อความเชื่อทำให้จิตเกิดการจดจ่อกับหินช่วยให้เกิดสมาธิและเครียดน้อยลงได้ โดยจากการทดลองใช้ผลงานพบว่า ช่วยทำให้ผ่อนคลายมาก

ยิ่งขึ้นทั้งด้วยภาพลักษณ์และรูปแบบการใช้งาน แต่ก็อาจต้องปรับปรุงในเรื่องของการออกแบบผลงานในบางจุด เพื่อให้ได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การวิจัยเรื่องนี้ สามารถสร้างทางเลือกใหม่ให้กับผู้ที่ต้องการผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังใช้เป็นแนวทางในการศึกษาให้กับผู้ที่สนใจในงานศิลปะการออกแบบ เพื่อบำบัดและรักษาโรคนอนไม่หลับจากความเครียดระดับกลาง

2. สามารถนำหลักการออกแบบอย่างถูกต้องและศาสตร์แห่งการบำบัดความเครียดมาเป็นใช้ร่วมกัน สามารถสร้างแนวทางการแก้ไขปัญหาคความเครียดทางกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงถือเป็นตัวอย่างแนวความคิดในการออกแบบบูรณาการเชิงสร้างสรรค์ให้กับสังคม

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากตัวผลงานควรมีการใช้หินที่หลากหลายขนาดมากกว่านี้ เพื่อให้เกิดระดับความสูงต่ำในการกดจุดและเพื่อความสวยงามเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

2. ในผลงานบางชิ้นอาจต้องมีการปรับเรื่องการวางองค์ประกอบของหินและการปักในบางจุด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้นในการกดจุด

3. เนื่องจากการใช้ธรรมชาติบำบัดสามารถรับแรงบันดาลใจได้จากธรรมชาติในหลายรูปแบบ ซึ่งในอนาคตอาจสามารถพัฒนางานต่อไปโดยได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวอื่น ๆ ในธรรมชาติเช่น ภาพของใต้ท้องทะเล

## เอกสารอ้างอิง

กมลกานต์ โกศลกาญจน์. (2562). *Therapeutic Design บรรเทาอาการป่วยด้วยการ*

*ออกแบบ*. สืบค้นเมื่อ 2 เมษายน 2564, เข้าถึงได้จาก

<https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/Therapeutic-Design>

โรงพยาบาลเพชรเวช. (2564). *โรคนอนไม่หลับ จากภาวะความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 13 มีนาคม

2565, เข้าถึงได้จาก

[https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article\\_detail/insomnia-detail](https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/insomnia-detail)

- อายดรอปปเปอร์ ฟิลล์. (2562). *The Senses : Design Beyond Vision : ศาสตร์แห่งการ ออกแบบสัมผัสผลงานดีไซน์ไปไกลกว่าตาเห็น*. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.the101.world/the-senses-design-beyond-vision/>
- จาคอบ วาทักกันเชรี. (2546). *ธรรมชาติบำบัด*. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2565, เข้าถึงได้จาก <https://thaicam.go.th/>
- สิมูญิตศา รัชตวโรทัย. (2564). *หินจักระกับประโยชน์ที่เกี่ยวกับสุขภาพของคุณ*. สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://hellokhunmor.com/>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย ไตรมาสที่ 3*. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/>
- โรงพยาบาลเพชรเวช. (2563). *อาการเครียดแบบนี้อยู่ขั้นไหนกันนะ*. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2565, เข้าถึงได้จาก [https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article\\_detail/stress\\_level](https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/stress_level)
- ทีมข่าวTCIJ. (2560). *รัฐไทยมองข้าม “โรคทางจิตเวช” ส่งผลกระทบต่อสูงทางเศรษฐศาสตร์*. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2565, เข้าถึงได้จาก <https://www.tcijthai.com/news/2017/01/scoop/7385>
- น.พ.วิโรจน์ ตระการวิจิตร. (2564). *เครียดอย่างฉลาด 2*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งแสงการพิมพ์จำกัด.
- มาซาโตชิ คาโต้. (2562). *หายหมดจดแค่กอดจุด*. แปลโดย ชุตินัน ยงมานิตชัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อินสปายร์.
- กาญจนา เลาหรัชตธานินทร์. (2562). *การออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างสภาวะผ่อนคลายด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยพักฟื้น แผนกงานการพยาบาลระยะสั้น โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ*. ปริญญาโท, สาขาวิชาศิลปการออกแบบ, คณะมัณฑนศิลป์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วิชาวี ธีรวุฒิชูวงศ์. (2561). *การออกแบบอุปกรณ์เครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน*. ปริญญาโท, สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์, คณะมัณฑนศิลป์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

