

โครงการออกแบบภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ดูมีปริมาณอาหารมากขึ้น โดยใช้ศิลปะออป อาร์ต

ธนัฐพงศ์ ไพรวรรณรัตน์¹ และ รัฐไท พรเจริญ²

Tableware design for A-LA-CARTE menu thai helps user to perceive it contains more food than
it actually does by using op art technique

Tanutpong Phriwanrat¹ and Ratthai Porncharoen²

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท ภาควิชาออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

²อาจารย์ประจำคณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

¹Graduate Students, Department of Product Design, Faculty of Decorative Art, Silpakorn University, Bangkok

²Lecturer, Faculty of Decorative Art, Silpakorn University, Bangkok

*Corresponding author E-mail address : human_anatomy@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการควบคุมปริมาณอาหารโดยใช้ศิลปะ ออปอาร์ต(Op art)เข้ามาช่วยในการควบคุมปริมาณอาหารของผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนักโดยวิธีการควบคุมอาหาร และภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ดูมีปริมาณอาหารมากขึ้นโดยใช้ศิลปะ ออปอาร์ตทำให้ผู้บริโภคคำนึงถึงการรับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ และทำให้ผู้ใช้ปรับพฤติกรรมการกิน โดยสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญทางด้าน ออกแบบผลิตภัณฑ์ 3 ท่าน และโภชนาการ 4 ท่าน และนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์โดย ค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ จากการวิจัยพบว่า

1. งานลักษณะกลม และลักษณะอิสระ มีลำดับความพึงพอใจมากที่สุด ได้ค่าร้อยละ 42.9 โดยบริเวณของลวดลายที่มีลำดับความพึงพอใจมากที่สุดคือ บริเวณที่วางข้าวและต่อจากที่วางข้าว โดยเฉพาะบริเวณขอบจาน และลายทั้งงานทั้งหมดได้ค่าร้อยละ 28.6 และลวดลายที่ได้รับความพึงพอใจมากที่สุดคือ ลวดลาย ธรรมชาติจากเมล็ดข้าวนำมาออกแบบเป็นศิลปะภาพลวงตาแบบ ลวงตาที่ทำให้เกิดความผิดพลาดในการกำหนด ทิศทางของเส้น (Poggendorff Illusion) มีค่าร้อยละ 85.7

2. จากผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป 120 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้าน โภชนาการ 5 คน กลุ่มผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก 25 คน มีความพึงพอใจต่อ งานลักษณะกลม ลวดลายธรรมชาติ(เมล็ดข้าว)ที่เรียงลำดับจากเมล็ดข้าวขนาดเล็กไปหาใหญ่ออกจากจุดศูนย์กลาง ที่มีการลวงตาแบบ Illusory Contours (เป็นสิ่งลวงตา ในลักษณะที่เป็นโครงร่าง)และลวดลายบริเวณที่วางข้าวและต่อจากที่วางข้าว เป็นอันดับที่ 1 มีคะแนนความพึงพอใจ 63 คะแนน ซึ่งการออกแบบนี้คำนึงถึง สี ลักษณะ รูปทรง ลวดลาย และสัดส่วนระหว่างพื้นที่กับลวดลาย โดยนำองค์ประกอบเหล่านี้มาจัดวางในรูปแบบศิลปะภาพลวงตา(Op art) ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการรับรู้ ทำให้รูปแบบของชุดรับประทานอาหารมีส่วนช่วยในการจำกัดปริมาณอาหาร

คำสำคัญ : ออป อาร์ต, ภาชนะใส่อาหาร, ศิลปะภาพลวงตา

Abstract

This research studies the dietary control by employing the Op Art technique to control the amount of food for those who are on the weight loss plan by reducing consumption, and design the dining set that helps control the amount of food to match the personal needs. The psychological technique is employed to indulge person to consume foods that provide all essential nutrition and help adjust the dining behavior by consulting seven professionals and simulate the usage with the sample group and analyze mean and percentage ratio. The research found that

1. The rounded-shape and independent-shaped plate have the most satisfaction ratio, which is 42.9 percent. The most satisfied design patterns are rice plate and its adjacent areas, the design on the edge of the plate and the overall pattern of the plate, all of them receive 28.6 percent. The most favorite design is the illusive art of the rice kernel, which has been designed by using Poggendorff Illusion method, which received 85.7 percent.

2. From the satisfaction analysis of the target group, 120 of individuals, five of nutritional experts, and 25 of people who are on weight reduction plan are satisfied with the rounded-shape plate and the natural design (the rice kernel) that sort ascendingly from the middle, the design is Illusory Countours (the structural illusive) and the design on the rice plate and next to it, which receive 63 percent. The design considers color, characteristics, shape, patterns, and the ratio between the plate and patterns. All objects are placed by using the Op art technique which relates to psychological cognitive, that makes the shape of this dining set able to control food volume.

key word : op art, tableware, illusive art

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันเป็นที่รู้กันโดยทั่วไปว่าอาหารกับสุขภาพนั้นมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมาก การรับประทานอาหาร ก็เป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตของมนุษย์และมีความจำเป็นต่อร่างกายที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวันเพราะฉะนั้นการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์นั้นก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและการรับประทาน อาหารให้ถูกหลัก โภชนาการจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งแต่ในภาวะปัจจุบันการใช้ชีวิตที่เร่งรีบทำให้ผู้บริโภคนั้นขาด การดูแลตัวเองที่ดีและมีความใส่ใจต่อการ รับประทานอาหารน้อยลง บางกรณีการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และการรับประทาน อาหารที่เกินความพอดีหรือการรับประทานอาหารที่เกินความต้องการของ ร่างกายนั้น ก็ทำให้เกิด โทษต่อร่างกายได้เช่นกัน โดยกรณีการรับประทานอาหารที่เกินความจำเป็นของร่างกายและ เมื่อ ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานส่วนนั้นร่างกายจึงเปลี่ยนเป็นอาหารจากแป้งเป็นไขมันทำให้ไขมันไปพอกพูนตาม ส่วนต่างๆของร่างกาย เมื่อเป็นระยะเวลานานขึ้นทำให้เกิดเป็นโรคอ้วน ซึ่งอันตราย จากโรคอ้วนนั้น ไม่อันตราย มาก แต่ที่อันตรายคือโรคแทรกซ้อน จากโรคอ้วนนั่นเอง ซึ่งคนที่ เป็นโรคอ้วนนั้นส่วนใหญ่จะเกิดจากพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่ดี และในปัจจุบันมีคน ที่ป่วยเป็นโรคอ้วนมากขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจโดยการวัดเส้น รอบเอวของประชาชนไทยอายุ 15- 60 ปีขึ้นไป พบว่าผู้ชายเส้น รอบเอวเกินมาตรฐาน 90 ซม. ร้อยละ 3.8ผู้หญิง 80 ซม. ร้อยละ 60.5(กรมอนามัย ,2550)

ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ทำให้มีผู้เสียชีวิตประมาณ 2 หมื่นราย ร้อยละ 51 ของ ประชากรทั้งหมด ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งของการเจ็บป่วย และโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอื่นๆ ซึ่งภาวะโรคนี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพอนามัย และเศรษฐกิจของประเทศ โดยต้องเสียค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก ความสูญเสียทาง เศรษฐกิจนี้ นอกจากจะวัดโดยตรงจากค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลของผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังกลุ่มนี้แล้ว ยังมีความสูญเสียจากการลดความสามารถในการทำงานเพราะการเจ็บป่วย ความพิการและการตายจากโรคเหล่านี้ (คณะทำงานศึกษาภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ , 2549)

ผลเสียของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นการควบคุมและป้องกันภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจำเป็น ต้องทำอย่าง ถูกต้อง โดยใช้วิธีการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย นอกจากนี้ การปรับพฤติกรรมก็เป็น สิ่งสำคัญ ซึ่งวัยรุ่นอาจจะมีพฤติกรรมจัดการกับ ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ไม่ถูกต้อง หรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จำเป็นจะต้องจัดการกับภาวะ น้ำหนักเกินมาตรฐานอย่างถูกวิธี เพื่อให้ได้วัยรุ่นมีน้ำหนักที่เป็นมาตรฐานเหมาะสมกับระดับส่วนสูงและอายุ นำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ปกติและสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต (เทวี รักวานิช , 2536)

จึงมีหลายภาคส่วนหันมาใส่ใจในการรักษาสุขภาพกันมากขึ้นทั้งการส่งเสริมให้ออกกำลังกาย การเพิ่มสถานที่ออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันเพื่อสุขภาพต่างๆมากมาย แต่การแก้ปัญหาหนึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุซึ่งเปรียบเทียบได้ว่ารับประทานอาหารเยอะ แล้วไปออกกำลังกายแล้วก็กลับมารับประทานเยอะเท่าเดิมเป็นวงจรถ้าทำให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้ช้าและอาจจะไม่มีส่งผลต่อการลดน้ำหนักเลย ทำให้คนที่ป่วยอ้วนได้ไปผั่งวิธีการที่รวดเร็วกว่า คือการอดอาหารและการกินยาลดความอ้วนหรือการใช้สารเคมีฉีดเข้าไปในร่างกายเพื่อที่ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก ทำให้ร่างกายนั้นมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคจากการอดอาหารและยาลดความอ้วน หรือสารเคมีที่ฉีดเข้าสู่ร่างกาย และบางรายถึงขั้นหมดสติและเสียชีวิตตามมา แต่ที่แท้จริงแล้วปัญหาที่ต้นเหตุคือ การรับประทานอาหารที่ผิดสุขภาพลักษณะนั่นเอง

เมื่อผู้วิจัยได้ลงไปศึกษาทางด้านโภชนาการก็ได้มีการกล่าวถึง การรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่ต้องอดอาหารก็ทำให้น้ำหนักลดลงได้ แต่การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ไม่จำเป็นต้องอดอาหารนั้น ก็จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการลดน้ำหนัก และเริ่มมีการให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพกันมากขึ้น เมื่อผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหารไปหาข้อมูล เกี่ยวกับการควบคุมอาหารก็จะพบว่า มีเทคนิคต่างๆมากมายที่ช่วยในการควบคุมปริมาณอาหาร ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนอาหาร ลำดับขั้นของการ รับประทานอาหาร การเลือกงาน การเลือกขนาด งาน สีของงาน เป็นต้น ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ยังมีความขัดแย้ง กันอยู่บ้าง ทำให้ผู้บริโภคเกิดความสับสน ในการควบคุมปริมาณอาหาร ก็ยังไม่ทราบถึงปริมาณที่พอดี ในการตักอาหารหรือ แคลอรี่ ที่เหมาะสมในอาหารหนึ่งมื้อหรือหนึ่งวัน ทำให้ผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนักนั้นยากต่อการ จะลดน้ำหนัก และเกิดความเข้าใจผิดต่อการลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหาร ก็ซึ่งส่งผลให้การลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหารนั้นอาจ ไม่มีผล จึงน่าจะจะมีวิธีการทำให้ ผู้บริโภคได้มีวิธีการที่ง่ายหรือเข้าใจต่อการ ควบคุมอาหาร รวมทั้งผู้วิจัยได้สังเกตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในชีวิตประจำวันเช่น การตักอาหาร เมื่อเราใช้งานขนาดใหญ่เราก็จะตักปริมาณอาหารให้พอดีกับขนาดของงาน ไม่ว่าจะใช้งานขนาดเล็กหรืองานขนาดใหญ่ และการรับประทานอาหารที่อยู่ในยาม เมื่อเวลาเรารับประทานอาหารในยามจะพบว่าเราสามารถรับประทานได้หมดทุกอย่างที่ปริมาณอาหารมีปริมาณมากกว่าปกติที่รับประทานไม่หมด และผู้วิจัยได้สนใจการควบคุมอาหารด้วยสีของงาน ซึ่งคาดว่าสีอาจมีผลต่อการอยากอาหาร แต่ก็ยังมีข้อมูลหลายส่วนที่มีความขัดแย้งกันอยู่

ผู้วิจัยจึงได้อยากศึกษาส่วนที่กล่าวมา ทั้งหมดนี้และเมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาเข้าไปในส่วนที่กล่าวมาพบว่า เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการรับรู้ และเรื่องจิตวิทยาการรับรู้ก็ไปเกี่ยวข้องกับศิลปะออปอาร์ต เป็นเรื่องเกี่ยวกับลวดลายที่ลลลลล เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อบุคคล กลุ่มบุคคล หรือองค์กรต่างๆต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลการควบคุมปริมาณอาหารโดยใช้ศิลปะออปอาร์ตเข้ามาช่วยในการควบคุมปริมาณอาหาร
2. เพื่อออกแบบภาชนะใส่อาหารที่ช่วยในการจำกัดปริมาณอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย
3. เพื่อศึกษาผลการออกแบบโดยได้รับการยอมรับทางจิตวิทยาการรับรู้ด้วยการมองจากกลุ่มตัวอย่าง 120 คน กลุ่มผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก 25 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ 5 ท่าน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้ที่อยู่ในกลุ่มน้ำหนัก เกิน
2. ศึกษาความต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวัน
3. ศึกษาวัสดุที่เหมาะสมที่นำมาใช้ในภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ผู้มีปริมาณอาหารมากขึ้น โดยใช้หลักการออกแบบจากศิลปะ ออปอาร์ต
4. ศึกษาการลดทอนออปอาร์ตและการจัดองค์ประกอบศิลปะบนภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ผู้มีปริมาณอาหารมากขึ้นโดยใช้หลักการออกแบบจากศิลปะออปอาร์ต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มาจากแหล่งข้อมูล 2 ประเภทได้แก่

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) เป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการเก็บรวบรวม ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือแบบสัมภาษณ์

แบบสอบถามและการสังเกตการณ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

- 1.1 แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน ออกแบบผลิตภัณฑ์ 3 ท่าน และโภชนาการ 4 ท่าน
- 1.2 แบบสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 120 คน ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก 25 คน ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ 5 ท่าน
2. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ข้อมูลส่วนนี้เป็นข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้อง และจำเป็นสำหรับการวิจัย

ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล รายงาน หน่วยงานของรัฐบาล ผลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สหประชาชาติ บริษัท วารสาร หนังสือพิมพ์ เว็บไซต์ต่างๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นแบ่งเป็น 2 การวิเคราะห์ คือการวิเคราะห์โดยใช้ ค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 ชุด คือแบบสอบถามจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญออกแบบผลิตภัณฑ์ 3 ท่าน และโภชนาการ 4 ท่าน
 - (1) การตรวจสอบข้อมูล การตรวจสอบข้อมูลที่ได้รวบรวมมานั้น ตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นถูกต้อง
 - (2) การลดทอนข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่นำเชื่อถือ
 - (3) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ซึ่งใช้ค่าร้อยละในการวิเคราะห์

เพื่อตีความหมายของข้อมูลเพื่อนำข้อมูลไปใช้ในขั้นตอนการออกแบบภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ผู้มีปริมาณอาหารมากขึ้นโดยใช้ศิลปะออปอาร์ตและการออกแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 120 คน ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก 25 คน ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ 5 ท่าน

(1) การตรวจสอบข้อมูล การตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับรวบรวมมานั้น ตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นถูกต้อง

(2) การลดทอนข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

(3) การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์เพื่อตีความหมายข้อมูลแล้วนำไปสรุปผลการวิจัย ซึ่งมีการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535: 100)

3.51-4.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด/ดีที่สุด

2.51-3.50 หมายถึง ระดับมาก/ดีมาก

1.51-2.50 หมายถึง ระดับปานกลาง/ดี

1.00-1.50 หมายถึง ระดับน้อย/ควรปรับปรุง




สรุปผลการวิจัย


สรุปผลการวิจัยการออกแบบภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ผู้มีปริมาณอาหาร มากขึ้นโดยใช้ศิลปะ ออปอาร์ตได้ผลสรุปแบ่งได้เป็น 2 ส่วนดังนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามผู้เชี่ยวชาญ ด้านออกแบบผลิตภัณฑ์ 3 ท่านและโภชนาการด้านการควบคุมอาหาร 4 ท่าน

1.1 ผลการวิเคราะห์พบว่าจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คนมีความพึงพอใจต่อจานลักษณะกลม และอิสระเป็นลำดับที่ 1 มีค่าร้อยละเท่ากับ 42.9 เท่ากัน รองลงมาคือจานลักษณะ สีเหลี่ยมกลม มีค่าร้อยละเท่ากับ 14.3 และมีความพึงพอใจต่อจานลักษณะวงรีเป็นลำดับสุดท้าย มีค่าร้อยละเท่ากับ 0

ตาราง 1 แสดงลักษณะของจานที่ส่งผลทำให้ปริมาณข้าวในจานผู้มีปริมาณมากขึ้น

ลักษณะของจาน	จำนวนคนที่เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความพึงพอใจ
 วงกลม	3	42.9	1
 วงรี	0	0	3
 สีเหลี่ยมกลม	1	14.3	2

 อีสระ	3	42.9	1
--	---	------	---

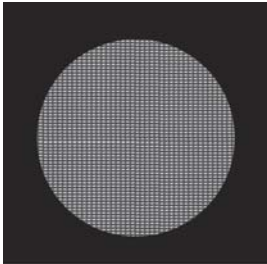
1.2 ผลการวิเคราะห์พบว่า จากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 7 คน ได้เลือกการจัดวางอาหาร(กับข้าว) แยกออกเป็นส่วนๆ ทั้งหมด 7 คน คิดเป็นร้อยละ 100

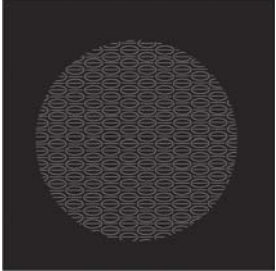
ตาราง 2 รูปแบบการจัดวางอาหารของงานที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ

รูปแบบการจัดวางอาหาร	จำนวนคนที่เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความพึงพอใจ
3.1 จัดวางอาหาร(กับข้าว)แยกออกเป็นส่วนๆ	7	100	1
3.2 การจัดวางอาหาร(กับข้าว)บนข้าวโดยตรง	-	-	2


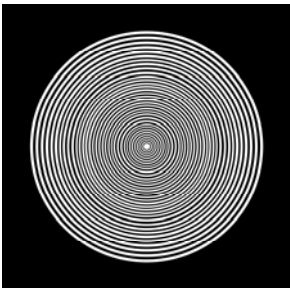
1.3 ผลการวิเคราะห์ พบว่าจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 7 คนได้เลือกลวดลายที่ 7 เป็นจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7 โดยมีความพึงพอใจเป็นลำดับที่ 1 รองลงมาเป็นลวดลายที่ 1 และลวดลายที่ 3 เป็นจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 ลวดลายที่ 8 มีคนเลือกจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ลวดลายที่ 2,4 และ6 มีคนเลือกจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3

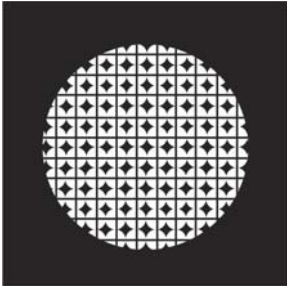
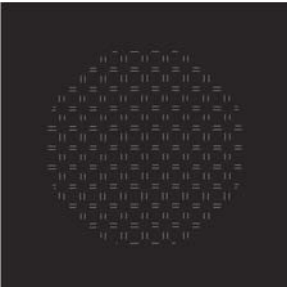
ตาราง 3 ลวดลายของงานที่ส่งผลทำให้ข้าวในงานดูมีปริมาณมากขึ้น

ลวดลาย	จำนวนคนที่เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความพึงพอใจ
 ลวดลาย 1	4	57.1	2



ลวดลาย	จำนวนคนที่เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความพึงพอใจ
 ลวดลาย 2	1	14.3	4

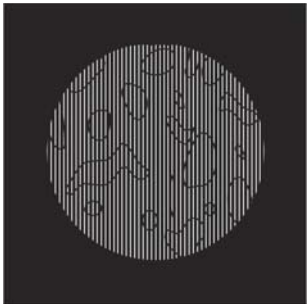
ตาราง 3 ลวดลายของงานที่ส่งผลทำให้ชาวในจานคูมีปริมาณมากขึ้น(ต่อ)

ลวดลาย	จำนวนคนที่เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความพึงพอใจ
 ลวดลาย 3	4	57.1	2
 ลวดลาย 4	1	14.3	4

 <p>ลวดลาย 5</p>	-	-	5
 <p>ลวดลาย 6</p>	1	14.3	4

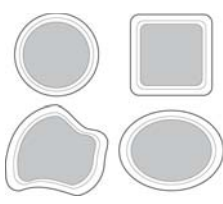
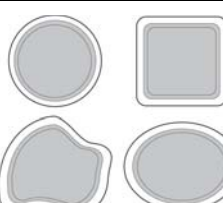
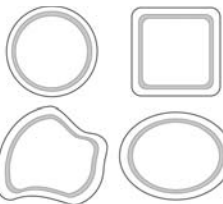
ตาราง 3 ลวดลายของงานที่ส่งผลทำให้ชาวในงานคู่มือมีปริมาณมากขึ้น(ต่อ)

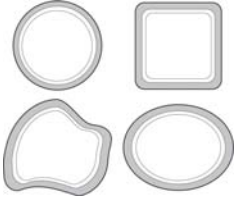
ลวดลาย	จำนวนคนที่เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความพึงพอใจ
 <p>ลวดลาย 7</p>	6	85.7	1
 <p>ลวดลาย 8</p>	3	42.9	3

 ลวดลาย 9	-	-	5
---	---	---	---

1.4 ผลการวิเคราะห์พบว่าจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 7 คน ได้เลือก ลวดลาย บริเวณที่วางข้าว และต่อจากที่วางข้าว ลวดลาย เฉพาะบริเวณขอบจาน และ ลวดลายทั้งจาน เป็นจำนวน 2 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 28.6โดยมีความพึงพอใจเป็นลำดับที่ 1 รองลงมาคือบริเวณต่อจากที่วางข้าว เป็นจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3










ตาราง 4 บริเวณของลวดลายของงานที่ส่งผลทำให้ปริมาณข้าวในงานดูมีปริมาณมากขึ้น












บริเวณของลวดลาย (เขตที่ลงสีเทา)	จำนวนคนที่ เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความ พึงพอใจ
 บริเวณที่วางข้าว	-	-	3
 บริเวณที่วางข้าวและต่อจากที่วางข้าว	2	28.6	1
 เฉพาะบริเวณต่อจากที่วางข้าว	1	14.3	2

บริเวณของลวดลาย (เขตที่ลึงสีเทา)	จำนวนคนที่ เลือก/7คน	ร้อยละ	ลำดับความ พึงพอใจ
 <p>เฉพาะบริเวณขอบจาน</p>	2	28.6	1

2. นำผลสรุปจากข้อ 1 มาทำการออกแบบชุดรับประทานอาหารที่ช่วยในการจำกัดปริมาณอาหารให้ พอเหมาะ กับความต้องการของร่างกาย เป็นจำนวน 20 ใบ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ 3 บริเวณของลวดลาย 3 บริเวณของลวดลาย และไม่มีลาย โดยตรงส่วนตรงกลางของจานจะมีลักษณะนูนโค้งเพื่อให้ข้าวตมึ ปริมาณมากขึ้น แต่ไม่ส่งผลต่อการตักอาหารรับประทาน นำมา ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น บุคคลทั่วไป 120 คน บุคคลที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก 25 คนและผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านโดยใช้ สายตาในการทดลอง


ตาราง 5 แสดงงานทั้งหมดที่นำไปทดลอง


		
G1C1	G1C2	G1C3
		
G2C1	G2C2	G2C3
		
G3C1	G3C2	G3C3

 G1F1	 G1F2	 G1F3
 G2F1	 G2F2	 G2F3
 G3F1	 G3F2	 G3F3
 F	 C	

2.1 ผลการวิเคราะห์พบว่า จากกลุ่มบุคคลทั่วไป 120 คน พบว่างานแบบ G1C2 มีคะแนนความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือ งานแบบ G2F2

ตาราง 6 คะแนนความพึงพอใจต่องานที่ส่งผลทำให้ปริมาณข้าวในงานดูมีปริมาณมากขึ้นที่สุดของกลุ่มบุคคลทั่วไป

งานแบบ	คะแนนความพึงพอใจ(ร้อยละ)	อันดับ
 G1C2	63	1

งานแบบ	คะแนนความพึงพอใจ(ร้อยละ)	อันดับ
 <p>G2F2</p>	32	2

2.2 ผลการวิเคราะห์พบว่า จากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ 5 คน พบว่าในงานแบบ G1C2 มีคะแนนความ พึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือ งานแบบ G2F2

ตาราง 7 คะแนนความพึงพอใจต่องานที่ส่งผลทำให้ปริมาณข้าวในงานดูมีปริมาณมากขึ้นที่สุด
กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

งานแบบ	คะแนนความพึงพอใจ(ค่าประเมิน)	อันดับ
 <p>G1C2</p>	5	1
 <p>G2F2</p>	4	2

2.3 ผลการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก 25 คน พบว่างานแบบ G1C2 มีคะแนนความ พึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือ งานแบบ G2F2 และ G3F2 เป็นอันดับสุดท้าย

ตาราง 8 คะแนนความพึงพอใจต่องานที่ส่งผลทำให้ปริมาณข้าวในงานคู่มือมีปริมาณมากขึ้นที่สุด
ของกลุ่มที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

งานแบบ	คะแนนความพึงพอใจ(หน่วย)	อันดับ
 <p>G1C2</p>	1.3	1
 <p>G2F2</p>	3	3
 <p>G3F2</p>	6	2

สรุปผลการศึกษาและอภิปรายผล

ผลจากการวัดผลการศึกษาดทดลอง กลุ่มเป้าหมาย คน แบ่งเป็น กลุ่มบุคคลทั่วไป 120 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ 5 คน กลุ่มผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก 25 คน สรุปได้ว่า

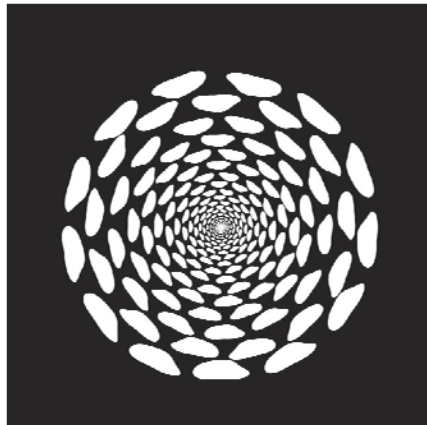
1. ผลการวัดค่าความพึงพอใจ ต่อออกแบบภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ดูมีปริมาณอาหารมากขึ้นโดยใช้ศิลปะ อี้อปอาร์ต พบว่า

1.1 ลักษณะของงาน กลุ่มบุคคลทั่วไป 120 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ 5 คน กลุ่มผู้ที่ต้องการจะลด 25 คน มีความพึงพอใจต่องานในลักษณะกลม มากกว่า ลักษณะอิสระ



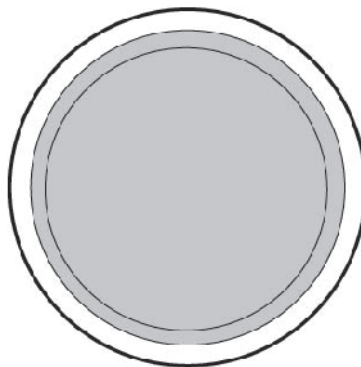
ภาพ 1 แสดงงานลักษณะวงกลม

ลวดลาย กลุ่มบุคคลทั่วไป 120 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ 5 คน กลุ่มผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก 25 คน มีความพึงพอใจต่อ ลวดลายธรรมชาติ (เมล็ดข้าว)ผสมกับ Illusory Contours



ภาพ 2 ลวดลายธรรมชาติ (เมล็ดข้าว)ผสมกับ Illusory Contours

บริเวณของลวดลาย กลุ่มบุคคลทั่วไป 120 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ 5 คน กลุ่มผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก 25 คน มีความพึงพอใจต่องานในบริเวณของลวดลาย บริเวณที่วางข้าวและต่อจากที่วางข้าว

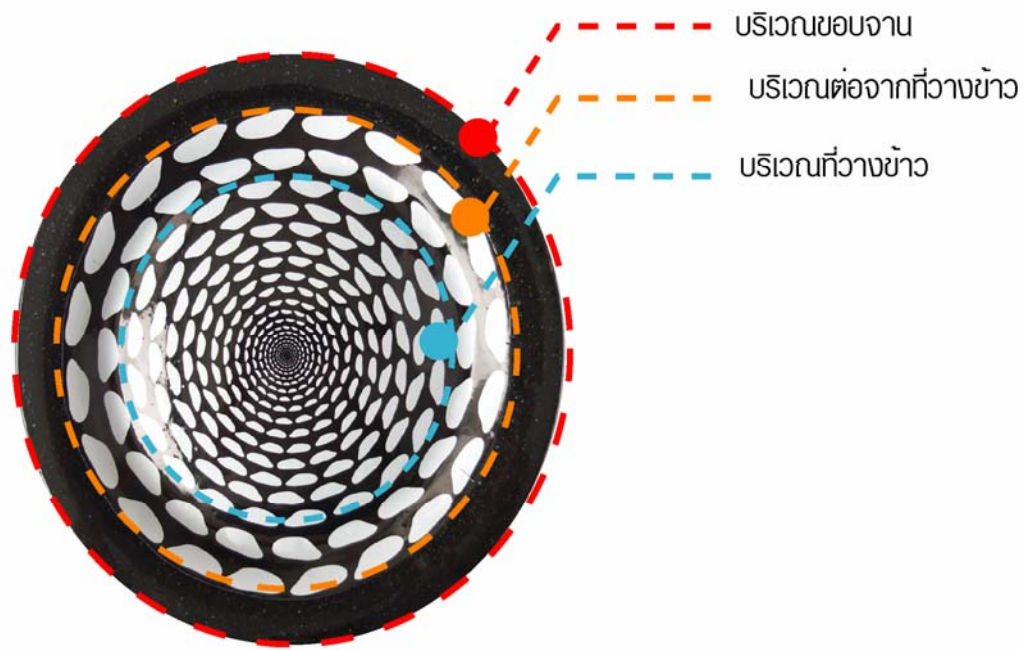


ภาพ 3 บริเวณของลวดลายบริเวณที่วางข้าวและต่อจากที่วางข้าว

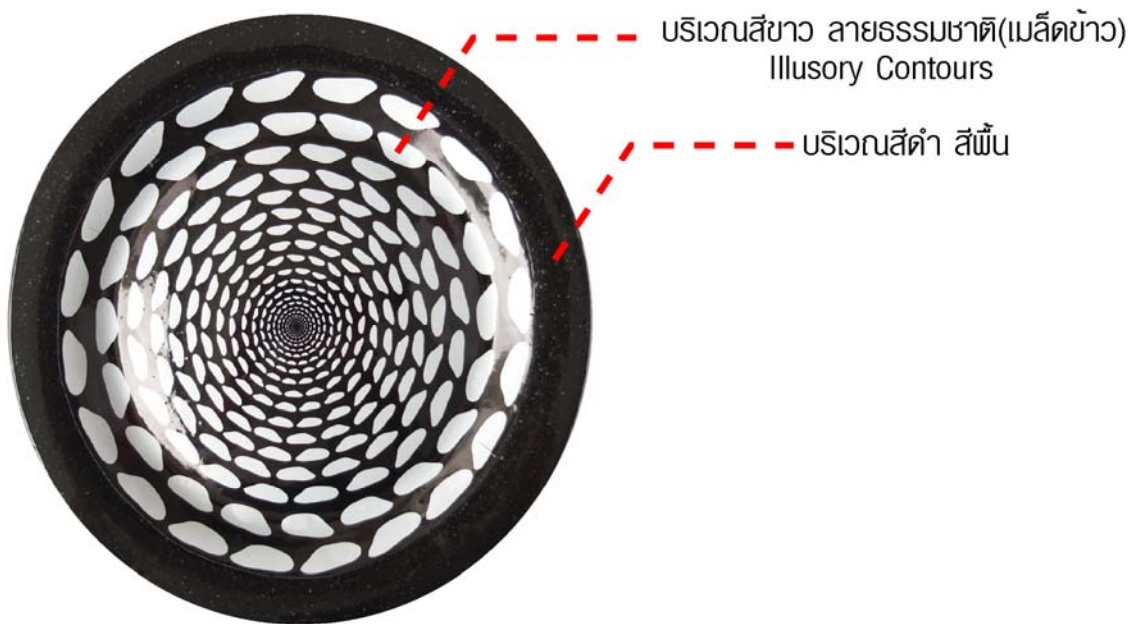
จากผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย พบว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป 120 คน กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ 5 คน กลุ่มผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก 25 คน มีความพึงพอใจต่อกาญลักษณะกลม ลวดลายธรรมชาติ(เมล็ดข้าว)ที่มีการลวงตาแบบ Illusory Contours (เป็นสิ่งลวงตาในลักษณะ ที่เป็นโครงร่าง) และลวดลายบริเวณที่วางข้าวและต่อจากที่วางข้าว



ภาพ 4 ลักษณะ ลวดลาย บริเวณของลวดลาย และการวางข้าว



ภาพ 5 แสดงสัดส่วนของจานข้าว



ภาพ 6 สัดส่วนของ ลวดลาย และ พื้น

ข้อเสนอแนะ

1. การออกแบบภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ดูมีปริมาณอาหารมากขึ้นโดยใช้ศิลปะ ออปอาร์ต นั้นเหมาะสมกับการนำไปใช้ใน สถาบันลดน้ำหนักที่ใช้การควบคุมอาหาร และตามร้านอาหารที่ต้องการจะลดปริมาณอาหารลงแต่ทำให้ดูว่ามีปริมาณอาหารมากขึ้น หรือนำไปใช้โดยทั่วไป
2. เนื่องจากการทดลองภาชนะใส่อาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ช่วยให้ดูมีปริมาณอาหารมากขึ้นโดยใช้ศิลปะ ออปอาร์ต นั้นทดสอบความพึงพอใจด้วยจิตวิทยาการรับรู้ด้วยการมองเห็นเพียงส่วนเดียว ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจทดสอบความพึงพอใจด้วยการใช้งานจริงหรือจิตวิทยาด้านอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย. ครั้งที่ 4 . กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2538

คณะทำงานศึกษาภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ. ภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ.(2549) นนทบุรี: เอกสาร

ประกอบการประชุม สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

เทวี รักรวานิช. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัย และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็ก

วัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2536).

Fizman, Piqueras Betina, et al. (2011). "Is it the plate or is it the food? Assessing the influence of the color (black or white) and shape of the plate on the perception of the food placed on it." **Food Quality and Preference** 24. (August): 205-208

Wansink, Brain, and Koert Vanittersum. (2008). "The Perils of Large Plates: Waist, Waste, and Wallet." **Journal of Marketing** 2 (september): 1-49