

ความงดงามของความเครียด : เส้น สี ความรู้สึก จากอัตราการเต้นของชีพจรสู่ความงามบนผืนผ้า

The Beauty of Stress: Lines Colors Feelings from Pulse Rate to the Beauty of the Fabric

ธนิภา หุตะกมล¹

ปิติวรรณ สมไทย²

ภาวษา เรืองชีวิน³

บทคัดย่อ

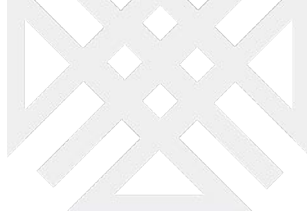
ปัจจุบันมนุษย์ได้พบเจอกับเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ มากมายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งเรื่องราวที่ตึงเครียดหรืออาจเป็นเรื่องราวที่ร้ายแรงและน่าหดหู่ เรื่องราวเหล่านั้นสามารถสร้างสภาวะทางอารมณ์แก่มนุษย์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งในสังคมปัจจุบันมนุษย์ต้องเผชิญต่ออุปสรรค ปัญหา การดิ้นรน และเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิต ทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์และการสะสมก่อให้เกิดภาวะความเครียดขึ้น ซึ่งปัจจุบันประชาชนมีภาวะของความเครียดและซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องส่งผลระยะยาวที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าปัจจุบัน 1 ใน 20 ของประชากรโลกกำลังป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและป่วยซ้ำสูงถึงร้อยละ 50-70 และด้วยเหตุนี้ทางผู้วิจัยจึงเห็นถึงสภาวะดังกล่าวจึงนำความเครียดของตนมาวิเคราะห์และแปรเปลี่ยนความเครียดที่มีนำมาสร้างสรรค์ลวดลายบนสิ่งทอเพื่อให้เห็นความงามในรูปแบบของความเครียดของผู้วิจัย โดยการเก็บข้อมูลจากอัตราการเต้นของชีพจรตนเองด้วยนาฬิกา Smart Watch จำนวน 9 เดือน ในช่วงเวลาตั้งแต่ 08.30-20.30 น. ของแต่ละวัน จากการเก็บข้อมูลพบว่าอัตราการเต้นของชีพจรสามารถนำมาพัฒนาลวดลายบนสิ่งทอเพื่อให้เกิดความงามทางศิลปะได้ ผลที่ได้จากความเครียดคือ การสร้างลวดลายบนผืนผ้าโดยใช้สี แดง เหลือง ส้ม และสีเทา แทนความรู้สึกของอารมณ์จากการเต้นของชีพจร และทำให้พบว่า ความเครียด สี และเส้น สามารถถ่ายทอดเป็นผลงานทางศิลปะบนผืนผ้าได้

คำสำคัญ : ความรู้สึก, เส้นและสี, ผืนผ้า

¹ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

² รองศาสตราจารย์, ที่ปรึกษาหลัก สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., ที่ปรึกษาร่วม สาขาการบริหารศิลปะและวัฒนธรรม คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



Abstract

The current humans encounter a lot of stories and problems that come through their lives, either a memorable or possibly a serious and depressing story. In those stories can create different emotional conditions for human beings, and in today's society, humans are confronted with obstacles, struggles, and stories in life, causing emotional states and accumulation to stress. Currently, it is found that people are continually experiencing increased stress and long-term effects of suicide, and for this reason, the researcher realizes the condition and analyzes their stress and transforms the stress that has been applied to create patterns on textiles to achieve beauty from their stress. The data from the pulse rate is collected with the Smart Watch for 9 months from 8.30 am to 8.30 pm each day. The result of stress is that creating patterns on the fabric using red, yellow, orange and gray colors represents the mood of the pulse and thus the stress, color and lines can be conveyed as artistic works on the fabric.

KEYWORDS: Stress, Line and Colors, Fabrics

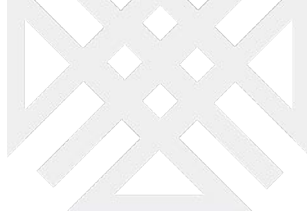
บทนำ

การเผชิญความเครียดในยุคปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการความเครียดของคนในสังคม และด้วยสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลพบเจอก็ทำให้มีระดับความเครียดแตกต่างกันออกไปตามการรับรู้และความรู้สึก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคลด้วย การแก้ปัญหาหรือการกำจัดและการจัดการความเครียดเพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายหรือให้ความเครียดบรรเทาลงเพื่อให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติของชีวิตนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล อาทิ การคลายความเครียดด้วยการอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นดนตรี เดินห้างสรรพสินค้า หรือหาสิ่งต่าง ๆ ทำเพื่อให้ความเครียดบรรเทาลง เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคลด้วยเช่นกัน

ในภาวะปัจจุบันพบว่ามนุษย์ทั่วโลกมีการตื่นตัวและตื่นรับต่อการดำรงชีพของตน ทำให้เกิดภาวะความเครียด โดยพบว่าอัตราการความเครียดที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากงานวิจัยของ ควิน ดิน โต และ ปรีดา ทศนประดิษฐ์ (2551) พบว่า การศึกษาความชุกของความซึมเศร้าและความเครียดในนักศึกษาปีที่หนึ่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยไฮจิมีนัท โดยให้แบบวัดความซึมเศร้าของศูนย์ระบาดวิทยาด้านความซึมเศร้า (CES-D) ซึ่งคะแนนตัดแบ่งว่า มีความซึมเศร้ามีคะแนนมากกว่า 22 คะแนน สำหรับความเครียดวัดโดยแบบสำรวจความเครียดในนักศึกษา (SSS) กลุ่มตัวอย่าง 351 คน พบว่าร้อยละ 39.6 ของกลุ่มตัวอย่างมีความซึมเศร้า ในเครื่องความเครียด พบว่า 5 ลำดับสำคัญ

ที่เป็นสาเหตุของความเครียด คือ ลักษณะภายในของตนเอง การศึกษา สิ่งแวดล้อม ศักยภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ความสัมพันธ์กับครอบครัว และกับเพื่อน จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่า ความเครียดมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ เมื่อสะสมเป็นเวลานานสามารถทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด หรือ อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ (2563) อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2560 ว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่หลายประการ ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งถ้าบุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงฆ่าตัวตายได้ หรือเปรียบเสมือนเพชรฆาต “ฆาตกรเงียบ” (Silent Killer) ที่สามารถบั่นทอนร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมาซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดนั้น อาทิ การปรับตัวในสังคม การเรียน ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน การเตรียมความพร้อมการทำงาน ความรับผิดชอบที่มากขึ้น เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะความเครียดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้นการกำจัดความเครียดในแต่ละบุคคลก็มีวิธีที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะความชอบของแต่ละบุคคลด้วย วันทนา เนาววัน และ อารมณีย์ เอี่ยมประเสริฐ, (2563) ได้สรุปการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การหายใจสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ การควบคุมความเครียดในการทำงานซึ่งประกอบไปด้วย การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การพูดคุยปรึกษาปัญหากับคนใกล้ชิด การรู้จักปรับเปลี่ยนความคิด เป็นต้นที่จะสามารถช่วยลดภาวะความเครียดได้ นอกจากการจัดการความเครียดด้วยวิธีข้างต้นแล้วนั้น ในการจัดการความเครียดที่หลายคนลองใช้ก็คือการนำดนตรีและศิลปะเข้ามาช่วยในการผ่อนคลายความเครียดและการบำบัดด้วย จากการศึกษางานวิจัยของ ชลิดา (2554) ได้ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ก่อนพบแพทย์ สามารถลดภาวะซึมเศร้าระดับต้นในผู้สูงอายุได้ ผลการออกแบบกล่องระบายใจ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับมาก ส่วนผลการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดกิจกรรมระบายสี กิจกรรมวาดหน้าตนเอง กิจกรรมสร้างภาพจากภายในใจ กิจกรรมกล่องแห่งความสุข ผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด หรือ สายอักษร รักคง, (2563) กล่าวว่า จากสภาวะการณ์ในปัจจุบัน วิถีชีวิตมนุษย์ย่อมมีโอกาสพบกับความเสี่ยง ความสูญเสีย ความสะเทือนใจที่ได้รับจากประสบการณ์ในชีวิตที่ยากเกินกว่าจะคาดเดาซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความกดดันต่อจิตใจ ทำให้พบว่าในปัจจุบันมีผู้ป่วยภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก รวมถึงตัวผู้วิจัยด้วย จึงได้ใช้ศิลปะบำบัดด้วยวิธีการผ่อนคลายและปลดปล่อยในลักษณะของการสร้างสรรค์ผลงานในเชิงศิลปะต่าง ๆ อาทิ การวาด การปั้น การติด ถักทอเส้นใย เป็นต้น โดยพบว่า การแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ในกระบวนการดังกล่าวสามารถปรับสมดุลทางอารมณ์ได้ดีในบุคคลที่มีสภาวะอาการทางจิต ช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เสริมสร้างสมาธิ และสามารถลดความตึงเครียดได้ หรือ สุนันทา ผาสมวงศ์, (2562) ได้กล่าวถึงงานวิจัยหัวข้อ สภาวะของความทุกข์ (การบำบัดจิต) เป็นงานวิจัยที่มีเนื้อหาสะท้อนทัศนคติของผู้สร้างสรรค์ที่มีต่อประสบการณ์อันเลวร้ายจากการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งในชีวิต เป็น



เวลาอันยาวนาน ถ่ายทอดอารมณ์ผ่านทัศนธาตุ เส้น ที่มีลักษณะหมุนวน ทับซ้อน คล้องเกี่ยวพัน ราวกับเป็นสายใยผูกมัด ยึดเหนี่ยว ดึงรั้งความรู้สึกให้ตรึงไว้ ก่อให้เกิดรูปทรง คล้ายอวัยวะมนุษย์ รูปทรงที่สะท้อนความเป็นเพศสภาพ ที่ราวจะแข็งแรงแต่ก็เปราะบาง ผันแปรตามห้วงของอารมณ์ และความรู้สึก ซึ่งสิ่งที่ปรากฏนั้นเรียกว่า “ความทุกข์” ดังนั้นเมื่อสร้างสรรค์ผลงานผ่านทัศนศิลป์ ด้วยกระบวนการนี้ ทำให้มีความรู้สึกกระบายซึ่งความทุกข์ ความอัดอั้น เกิดซึ่งความสุข ผ่อนคลาย ดังนั้น ศิลปะสำหรับผู้ยัยนั้นคือพลังที่บำบัดจิตใจ เปลี่ยนซึ่งความเครียดให้กลายเป็นความงาม และความรู้สึกทุกข์ให้กลายเป็นความสุขได้ด้วยศิลปะบำบัดนั่นเอง เนื่องจากความเครียดหรือโรคซึมเศร้า นั้นสามารถแสดงออกมากจากทางอารมณ์จิตใจ และในทางพฤติกรรมทางร่างกาย อาทิ การเหม่อลอย การแยกตัวจากสังคม อารมณ์โมโหร้าย หรือเจ็บขลิ้ม เป็นต้น นอกจากพฤติกรรมที่ปรากฏออกมาแล้วนั้น ภาวะเครียดหรือซึมเศร้าก็ยังสามารถแสดงออกมากจากภาวะความดันโลหิต คลื่นสมอง หรือ การเต้นของชีพจรได้อีกด้วย

ความเครียดนั้นสามารถแสดงออกมากผ่านพฤติกรรมของมนุษย์ ที่เห็นและพบได้บ่อย อาทิ คำพูด น้ำเสียง การเจ็บขลิ้ม การเก็บตัว การแปลกแยกจากสังคม พฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์รุนแรงฉุนเฉียว อ่อนไหว ทำร้ายตัวเองหรือคนรอบข้าง จนไปถึงการฆ่าตัวตาย เป็นต้น นอกจากความเครียดจะแสดงออกมากทางพฤติกรรมแล้วนั้นยังสามารถแสดงออกมากได้จากทางความดัน คลื่นไฟฟ้าที่สมอง การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกาย หรือแม้แต่อัตราการเต้นของชีพจรได้ด้วยเช่นกัน อัตราการเต้นของชีพจรในผู้ชายและผู้หญิงจะมีค่าที่แตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับ ฮอริโมน และค่ามวลต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งอัตราการเต้นของชีพจรโดยค่าเฉลี่ย จะอยู่ที่ 70-72 ครั้งต่อนาที โดยในปัจจุบันนี้มีเทคโนโลยีในการตรวจวัดความดันโลหิตหรือแม้แต่กระทั่งการวัดอัตราการเต้นของชีพจรนอกจากเครื่องวัดในโรงพยาบาลแล้วนั้น คือ นาฬิกา Smart Watch ซึ่งมีรูปแบบในการตรวจวัดระหว่างวันที่สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละวันได้ ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่คนในปัจจุบันให้ความสนใจในการสวมใส่เพื่อตรวจเช็คสุขภาพของตนเองได้ในเบื้องต้นอีกด้วย

จากข้อมูลเบื้องต้นเนื่องจากตัวผู้ยัยมีภาวะความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานานและก่อให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้าตามมาจึงได้หาทางบำบัดให้ตนหายจากภาวะเครียดและซึมเศร้านั้นด้วยวิธีการต่าง ๆ อาทิ การพบจิตแพทย์ การกำหนดลมหายใจ การเปลี่ยนทัศนคติ การเปลี่ยนสถานที่ในการใช้ชีวิต การเปลี่ยนเพื่อนหรือสังคม เป็นต้น แต่ยังไม่ได้นำศิลปะมาใช้ในการบำบัด ทางผู้ยัยจึงตัดสินใจนำงานทางด้านศิลปะมาปรับใช้เพื่อจัดการความเครียดและนำมาสร้างเป็นงานวิยัยในครั้งนี้เพื่อแปลเปลี่ยนความเครียด ซึมเศร้า ให้กลับมาสู่ภาวะปกติ โดยวิเคราะห์และเก็บรวบรวมข้อมูลภาวะความเครียดโดยการจับภาวะการเต้นของชีพจร โดยใช้นาฬิกา Smart Watch เมื่อเก็บรวบรวมผลที่ได้แล้วนำมาวิเคราะห์และนำมาสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะเพื่อแปรเปลี่ยนความเครียดสู่ความงามต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาและเข้าใจภาวะความเครียดที่นำไปสู่โรคซึมเศร้าและวิเคราะห์ผลของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจเพื่อเชื่อมโยงไปสู่การบำบัด
2. เพื่อศึกษามาระการเต้นของชีพจร โดยเก็บข้อมูลจากนาฬิกา Smart Watch เป็นเวลา 9 เดือน โดยการนำผลของเส้นที่เกิดขึ้นจากการเต้นของชีพจรมาวิเคราะห์และคัดสรรเส้นที่ส่งผลให้เกิดความงามและนำไปสู่ลวดลายของผ้าทอ
3. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานการทอผ้าที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากความเครียด โดยการใช้เส้นจากการเต้นของชีพจรนำเสนอในรูปแบบของความงามที่เกิดจากศิลปะของผ้าทอ

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาแนวทางการสร้างงานศิลปะที่ได้จากภาวะความเครียดของผู้วิจัยที่มีอายุช่วงอายุ 30-40 ปี ใช้การวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการเก็บข้อมูลจากการเก็บค่าการวัดการเต้นของชีพจรในแต่ละวัน โดยใช้นาฬิกา Smart Watch ในช่วงเวลาทำงานจำนวนทั้งสิ้น 9 เดือน ร่วมกับการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจภาวะอารมณ์ของความเครียดที่ได้จากการเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างสรรค์งานทางศิลปะในการทอผืนผ้าโดยผ่านเส้นด้ายและสีที่ได้นำมาสร้างสรรค์ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้นำเสนอวิธีการดำเนินการศึกษาตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้วิจัยที่มีอายุ 30-40 ปี อาชีพพนักงานมหาวิทยาลัย (อาจารย์)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการเก็บอัตราการเต้นของชีพจรที่ใช้คือนาฬิกา Smart Watch โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 08.30-20.30 น. รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 9 เดือน

3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

5. ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล

6. การสร้างสรรค์งานศิลปะจากการทอผ้าที่ได้ผลการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัย

ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลอัตราการเต้นชีพจรของผู้วิจัย จำนวนทั้งสิ้น 9 เดือน พบว่าอัตราการเต้นของชีพจรในแต่ละวันมีอัตราการเปลี่ยนแปลงในภาวะของอารมณ์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และภายในจิตใจในแต่ละช่วงเวลาระหว่างวัน โดยตัวอย่างข้อมูลอัตราการเต้นของชีพจรดังแสดงในภาพดังนี้

เดือน เมษายน 2561																														
เวลา	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8	84	81	76	82	76	63	69	65	70	54	59	65	71	65	67	75	82	65	80	82	105	65	100	85	85	91	85	94	70	74
8.3	76	85	80	62	88	75	67	71	66	78	85	78	65	69	80	67	82	74	75	79	69	67	82	76	84	85	83	85	85	84
9	82	85	90	82	79	68	69	68	77	93	65	72	85	77	82	80	95	96	82	75	82	101	85	82	83	73	63	81	77	79
9.3	79	76	91	71	82	68	71	66	76	75	79	78	92	83	72	80	76	69	79	89	74	74	83	67	79	83	90	79	72	82
10	71	71	84	89	80	75	65	69	100	89	83	71	57	82	85	88	81	83	69	80	124	79	85	62	77	79	79	73	80	72
10.3	95	82	84	90	81	83	87	110	78	72	78	64	57	95	80	63	81	97	69	79	88	78	91	100	81	80	74	71	105	83
11	90	85	79	81	71	84	68	90	78	88	92	77	82	73	77	79	91	90	70	67	73	68	87	75	86	68	90	82	92	93
11.3	81	83	83	77	79	55	75	85	82	82	85	61	80	64	86	78	85	81	62	80	108	66	81	85	79	77	91	71	78	46
12	77	76	98	82	91	67	105	97	92	73	66	76	66	80	94	98	76	78	74	77	102	83	79	74	71	93	89	69	76	79
12.3	108	89	110	77	91	62	83	79	64	92	86	79	77	92	90	82	80	80	87	81	103	77	79	68	99	78	85	71	87	66
13	95	93	95	79	76	84	85	85	87	69	78	72	132	88	87	74	84	94	97	99	91	80	74	74	66	71	70	63	79	88
13.3	81	95	98	83	100	55	89	74	85	87	85	79	76	84	84	87	81	84	78	75	78	81	96	108	68	81	85	68	68	89
14	86	89	76	64	62	67	74	78	77	93	75	75	75	80	82	109	84	76	66	70	80	77	86	90	83	64	94	66	74	75
14.3	90	95	86	75	98	62	78	81	102	86	71	61	104	87	86	96	97	105	91	65	81	95	78	84	90	73	75	80	89	70
15	88	86	87	69	59	69	75	85	88	71	67	62	81	77	75	87	91	80	65	60	100	83	68	86	84	90	85	72	88	82
15.3	65	73	95	88	81	76	79	80	88	76	75	63	86	68	74	80	84	80	72	59	96	86	77	81	79	66	72	79	88	78
16	74	78	74	80	77	101	72	74	62	72	73	84	80	62	71	79	77	73	83	70	79	85	69	88	52	90	85	83	71	83
16.3	82	94	68	102	77	75	95	74	79	56	70	70	66	79	86	106	65	71	92	85	76	92	81	79	76	76	94	84	84	83
17	95	80	98	87	74	72	118	82	88	91	92	77	94	72	71	72	76	67	85	80	85	76	103	97	95	84	77	78	82	85
17.3	79	81	85	71	78	70	79	79	73	77	92	75	89	79	94	85	81	72	80	85	77	81	74	92	83	84	66	77	80	82
18	85	89	107	83	102	79	80	65	72	86	82	89	78	89	88	103	71	67	83	87	65	63	82	85	78	91	74	81	73	93
18.3	77	115	120	61	150	70	85	79	70	65	86	82	78	65	86	124	65	93	109	98	79	72	95	86	75	71	76	84	54	79
19	92	98	105	83	80	63	81	65	80	76	74	79	85	92	75	96	92	109	98	118	95	92	98	90	79	79	78	80	95	87
19.3	106	97	98	67	80	78	100	78	76	92	95	83	78	98	92	85	88	124	84	94	86	115	96	98	87	81	81	84	74	87
20	93	85	86	81	85	73	77	73	74	76	83	89	76	105	85	69	76	96	65	82	85	93	100	95	92	98	93	95	83	85

ภาพที่ 1 ตัวอย่างแสดงการเก็บข้อมูลการเต้นชีพจรในเดือนเมษายน 2561

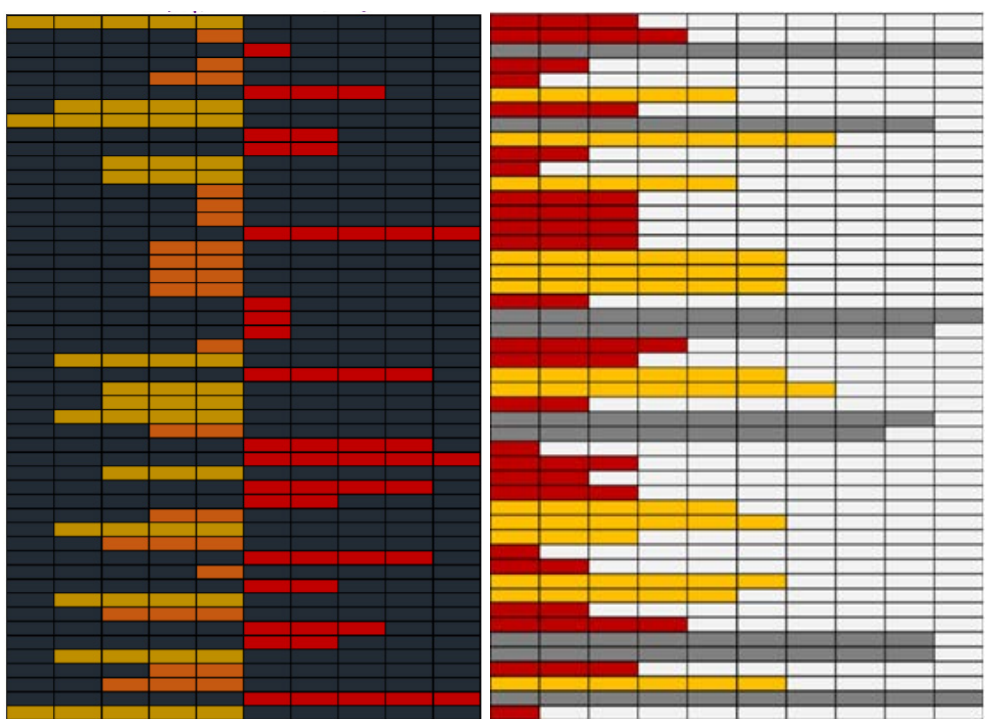
เดือน พฤษภาคม 2561																																
เวลา	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
8	77	77	82	82	79	78	87	86	90	74	77	65	79	85	83	65	100	82	68	69	76	79	96	93	87	82	82	76	89	95	65	
8.3	81	79	85	86	82	64	95	83	82	73	74	64	85	79	85	78	80	104	84	74	79	73	81	98	82	71	77	79	95	87	75	
9	65	85	83	84	71	83	83	79	82	89	82	62	80	83	76	85	84	77	81	79	83	88	84	75	84	77	75	82	88	82	89	
9.3	93	82	78	73	102	68	84	75	86	76	75	72	81	77	78	92	86	81	84	72	89	81	87	82	92	82	71	85	76	76	93	
10	63	92	73	77	84	66	95	83	75	86	76	70	81	82	89	79	70	91	79	94	95	80	96	89	98	72	79	92	78	77	79	
10.3	66	95	75	87	87	72	84	84	84	94	80	45	85	72	72	76	90	85	71	76	65	87	96	93	94	75	92	88	82	77	82	
11	71	89	81	95	99	65	87	76	83	90	82	83	103	92	92	93	83	81	85	86	83	97	88	77	78	84	80	86	69	79	76	
11.3	70	76	92	87	84	82	103	82	69	97	82	73	86	87	85	91	73	79	91	98	82	80	103	91	97	74	68	92	71	80	67	
12	62	69	78	84	67	70	82	82	71	102	82	92	76	76	76	84	94	64	91	74	77	78	87	104	82	72	79	67	64	85	68	
12.3	80	80	69	95	92	94	78	93	66	79	76	78	79	77	77	68	75	82	85	86	91	76	88	80	87	76	88	88	69	77	84	
13	81	88	85	83	79	78	88	81	71	81	79	100	81	95	95	87	64	103	78	75	75	82	100	93	85	86	89	88	77	73	71	
13.3	73	80	75	85	69	87	94	67	58	74	82	85	79	92	72	94	75	79	97	71	66	80	84	97	77	76	80	88	75	71	74	
14	83	73	76	83	93	80	79	80	83	88	83	70	74	59	59	89	94	75	92	76	83	56	83	70	70	99	75	71	106	81	78	
14.3	85	72	77	78	71	80	91	87	78	69	75	82	75	72	72	85	69	71	89	93	64	63	78	77	68	92	72	76	95	116	80	
15	82	84	69	68	98	82	74	90	62	77	88	92	65	101	101	71	95	74	90	76	71	94	79	87	72	85	77	90	73	86	65	
15.3	80	80	61	71	85	78	64	89	77	74	80	70	57	86	86	90	89	69	77	86	76	84	70	66	72	79	77	66	80	83	88	
16	77	86	78	64	81	81	71	62	77	74	73	76	91	84	84	75	80	70	99	86	92	74	64	73	65	93	90	76	91	67	61	
16.3	168	75	78	64	65	68	91	72	77	70	70	90	60	72	72	91	78	66	100	60	88	80	88	77	73	76	87	70	75	70	75	
17	97	88	76	83	113	115	72	64	69	98	77	83	76	89	89	69	82	70	88	74	75	92	71	102	86	64	65	87	97	74	89	
17.3	85	85	88	90	107	74	72	79	72	77	81	72	75	71	71	94	79	79	76	76	81	89	75	75	68	65	75	71	67	92	79	
18	80	75	70	74	81	82	68	69	89	78	80	74	68	80	80	79	81	62	69	77	76	65	77	85	82	124	83	74	76	88	78	
18.3	87	86	98	75	86	86	73	75	77	85	73	75	76	75	83	81	75	81	107	78	73	90	70	80	87	82	91	89	87	84	64	
19	92	78	65	67	73	73	82	92	79	91	77	81	79	83	82	70	79	85	114	119	75	76	76	84	61	99	92	61	68	85	77	
19.3	104	100	75	80	89	80	83	91	91	80	66	82	90	90	97	114	80	90	101	85	79	84	85	60	77	76	80	73	75	84	95	
20	98	92	74	75	76	76	73	78	82	69	68	87	77	95	71	79	86	90	91	66	80	89	90	82	85	73	83	90	78	74	75	

ภาพที่ 2 ตัวอย่างแสดงการเก็บข้อมูลการเดินของชีพจรในเดือนพฤษภาคม 2561

จากภาพการเก็บข้อมูลตัวอย่างอัตราการเดินชีพจรของผู้วิจัยนั้น มีการเก็บข้อมูลโดยใช้นาฬิกา Smart Watch ใช้ในการเก็บข้อมูลในแต่ละวันโดยเก็บตั้งแต่เวลา 08.30-20.30 น. โดยเก็บข้อมูลทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 9 เดือน จากการเก็บข้อมูลอัตราการเดินของชีพจรต่ำสุดมีค่าการเดินของชีพจรอยู่ที่ 48 ครั้งต่อนาที และค่าที่สูงที่สุดมีค่าอยู่ที่ 163 ครั้งต่อนาที ทั้งนี้อัตราการเดินชีพจรของบุคคลทั่วไปมีอัตราการเดินอยู่ที่ 70-72 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นตัวเลขการเดินของชีพจรปกติของมนุษย์ เมื่อเปรียบเทียบแล้วอัตราการเดินชีพจรของผู้วิจัยมีอัตราการเดินที่ผิดปกติต่างจากคนทั่วไป โดยจะมีค่าการเดินที่ต่ำกว่ามาตรฐาน และสูงกว่ามาตรฐาน ซึ่งมีผลมาจากภาวะความเครียดในแต่ละช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต ดังนั้นเมื่อผู้วิจัยเก็บข้อมูลการเดินของชีพจรครบทั้ง 9 เดือนแล้วจึงนำมาวิเคราะห์เพื่อแปลเปลี่ยนจากข้อมูลความเครียดให้เกิดผลงานทางศิลปะต่อไป โดยวิเคราะห์ผลดังนี้ สีที่ได้จากความเครียดของผู้วิจัย แบ่งได้เป็นสีแดง สีเหลือง และสีน้ำเทา โดยแทนการใช้ในทิศทางของเส้นด้ายพุ่ง ที่แปลความหมายคือการมีสิ่งรอบข้างหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบต่อจิตใจ ร่างกาย และความคิด ที่ส่งผลต่อการเดินของชีพจร โดยเรื่องราวต่าง ๆ เปรียบเสมือนสีที่แตกต่างกันออกไป จากการวิเคราะห์ผลจากการเก็บข้อมูลมาสู่



การสร้างสรรคงานศิลปะจากการทอผ้า โดยมีการกำหนดของเส้นด้ายยืนที่มีสีขาวแทนชีวิตที่ไม่ได้
ถูกการแต่งแต้มจากสิ่งเร้า หรือสิ่งที่เข้ามากระทบต่อจิตใจและร่างกายเปรียบเสมือนผ้าขาวในวัยเด็ก
และเส้นด้ายยืนสีดำ แทนความรู้สึกถึงความเครียด มีสิ่งเร้าแทรกซึมเข้ามาสู่ร่างกายและจิตใจ
จากภาวะความกดดันทางสังคมสะสมก่อให้เกิดภาวะความเครียดและความหม่นหมองตามมาใน
ชีวิต โดยมีการออกแบบภาพร่างในรูปแบบของการทอดงภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงตัวอย่างภาพร่างลวดลายโดยใช้ด้ายยืนสีดำ
และสีขาวจากการเก็บอัตราการเต้นของชีพจร

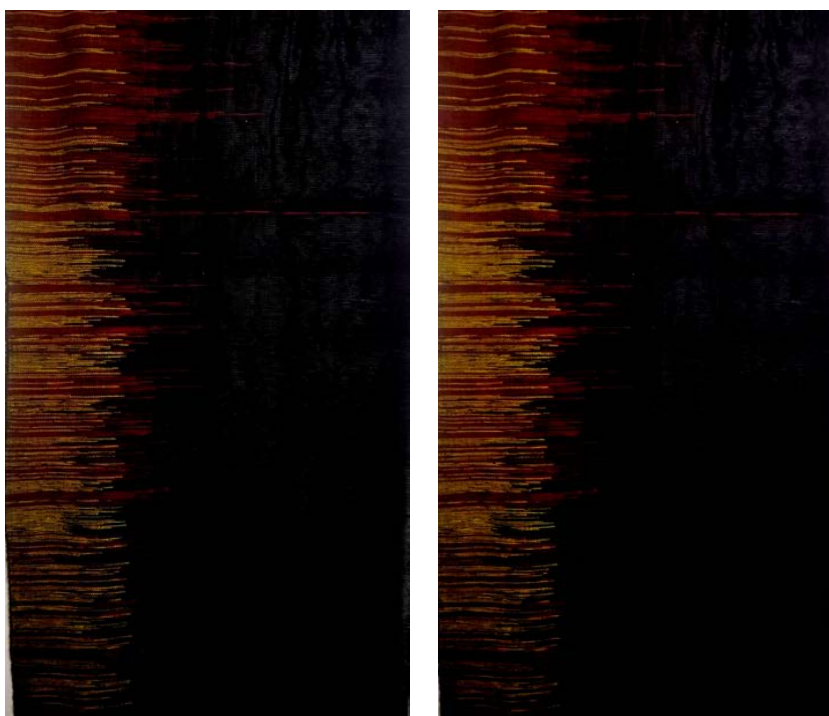
อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

1. การใช้นาฬิกา Smart Watch มีการเปรียบเทียบค่าความเที่ยงตรงอัตราการเต้นของ
ชีพจรกับเครื่องวัดมาตรฐานที่ใช้ในโรงพยาบาล พบว่า ค่าที่ได้จากอัตราการเต้นของชีพจรมีค่าไม่
แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบกันในช่วงเวลาเดียวกัน จึงนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมการเต้นของชีพจร
เป็นเวลาทั้งสิ้น 9 เดือน
2. จากการเก็บรวบรวมข้อมูลอัตราการเต้นของชีพจรของผู้วิจัยด้วยนาฬิกา Smart Watch
จำนวน 9 เดือน พบว่า ในช่วงที่มีการเก็บข้อมูลผู้วิจัยมีภาวะความเครียดและซึมเศร้า โดยภาวะปกติ

ของอัตราการเต้นของชีพจรของคนปกติ อยู่ที่ 70-72 ครั้งต่อนาที ซึ่งอัตราการเต้นของชีพจรที่ต่ำกว่ามาตรฐานของผู้วิจัยมีค่าเฉลี่ย อยู่ที่ 65 ครั้งต่อนาที และเกณฑ์ที่สูงกว่ามาตรฐานอยู่ที่ 117 ครั้งต่อนาที ซึ่งค่าที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมีผลมาจากความเครียดของผู้วิจัย

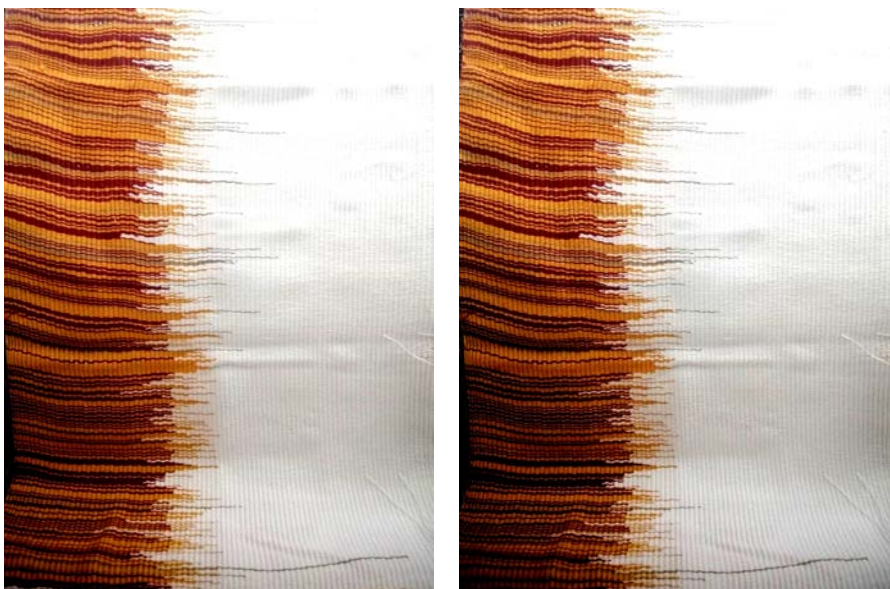
3. จากการวิเคราะห์ค่าที่ได้จากอัตราการเต้นของชีพจร โดยแบ่งช่วงของอัตราการเต้นชีพจร 2 ช่วงด้วยกัน โดยผู้วิจัยสามารถแบ่งสีออกเป็น 2 สีแทนค่าการเต้นของชีพจร คือ สีเหลือง มีค่า 0-100 ที่แสดงถึงภาวะชีวิตปกติ สีแดง แทนค่าตั้งแต่ 100 ขึ้นไป ที่แสดงถึงความไม่ปลอดภัยต่อชีวิต โดยแปรเปลี่ยนค่าอัตราการเต้นของชีพจรจากความเครียดให้เป็นงานศิลปะผ่านการทอให้เกิดลวดลาย โดยใช้การขึ้นเส้นด้ายยืนเป็นสีดำนังภาพที่ 4

4. จากการวิเคราะห์ค่าที่ได้จากอัตราการเต้นของชีพจร โดยแบ่งช่วงของอัตราการเต้นชีพจร 3 ช่วงด้วยกัน โดยผู้วิจัยสามารถแบ่งสีออกเป็น 3 สีแทนค่าการเต้นของชีพจร คือ สีแดง มีค่า 0-60 ที่แสดงถึงภาวะที่บ่งบอกถึงอันตราย สีเหลือง แทนค่าตั้งแต่ 61-100 ขึ้นไป ที่แสดงถึงความสภาวะปกติ และสีเทา แทนค่าตั้งแต่ 101 ขึ้นไป แสดงถึงการมีชีวิตอยู่ในภาวะเครียดสะสม โดยแปรเปลี่ยนค่าอัตราการเต้นของชีพจรจากความเครียดให้เป็นงานศิลปะผ่านการทอให้เกิดลวดลายโดยใช้การขึ้นเส้นด้ายยืนเป็นสีดำนังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ภาพแสดงการเก็บอัตราการเต้นของชีพจรแปรเปลี่ยนเป็นลวดลายบนสิ่งทอ ด้วยการขึ้นเส้นด้ายยืนสีดำ

จากภาพที่ 4 แสดงการออกแบบให้เกิดความงามบนผืนผ้าที่ได้จากการเก็บข้อมูลอัตราการเต้นของชีพจรทั้งสิ้น 9 เดือน ตั้งแต่เวลา 8.30-20.30 น. นั้นทำให้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากข้อมูลตัวเลขจากการเก็บอัตราการเต้นของชีพจร พบว่า ความเครียดของผู้วิจัยส่งผลต่ออัตราการเต้นของชีพจรที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จากคนทั่วไป จึงนำค่าที่ได้มาแปลความหมายในเชิงการออกแบบลวดลายบนสิ่งทอ โดยค่าตัวเลขที่ได้จากการเก็บข้อมูลอัตราการเต้นของชีพจร ตั้งแต่ 0-100 ภาวะของการดำรงชีพที่ปกติ และ 101 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป เป็นภาวะที่อันตรายต่อความเครียดที่ส่งผลต่อการเต้นของชีพจร



ภาพที่ 5 ภาพแสดงการเก็บอัตราการเต้นของชีพจรแปรเปลี่ยนเป็นลวดลายบนสิ่งทอ
ด้วยการขึ้นเส้นด้ายยืนสีขาว

จากภาพที่ 5 การเก็บชีพจรระหว่างช่วงเวลา 08.30-20.30 น. เป็นเวลาทั้งสิ้น 9 เดือน โดยพบว่าอัตราการเต้นของชีพจร มีอัตราการเต้นที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ซึ่งและสูงกว่ามาตรฐาน โดยการแทนค่าสีโดยให้สีแดงแทนค่าความรู้สึกที่อันตรายเสี่ยงต่อการดำรงตนอยู่ โดยแทนค่าของชีพจร ตั้งแต่ 0-60 ครั้งต่อนาที สีเหลือง แทนค่าความปลอดภัยของการดำรงตนอยู่ หรือชีวิตที่ปกติ โดยมีค่าที่ 61-100 ครั้งต่อนาที และสีเทา ภาวะการตื่นตระหนก แต่สามารถดำรงตนอยู่ได้ โดยอัตราการเต้นของชีพจรอยู่ที่ 101 ครั้งขึ้นไป

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากอัตราการเต้นของชีพจรในช่วงระหว่างวันของผู้วิจัย จากการสรุปผลที่ได้ ว่าจะเป็นการเต้นของชีพจรที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ก็สามารถบ่งบอกได้ว่าความเครียดสามารถส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจ แต่ไม่ว่าการดำรงชีวิตของมนุษย์จะเกิดขึ้นอย่างไร ความเครียดก็ยังสามารถแปรเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ได้ไม่มากนักน้อย หากแต่ว่าบุคคลนั้นจะสามารถกำจัดความเครียด

ออกมาในรูปแบบใด สามารถมีมุมมองและหาแนวทางการกำจัดและแก้ปัญหาของตนเองได้ ใ้ส่วนของผู้วิจัยเล็งเห็นว่า ความเครียดนั้นสามารถกำจัดออกมาในรูปแบบของงานศิลปะ ที่สามารถถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของการสร้างสรรค์ลวดลายเป็นผลงานการทอผ้า การสร้างลวดลายให้รู้สึกผ่อนคลายและแปรเปลี่ยนให้เกิดความงามบนผืนผ้าได้

เอกสารอ้างอิง

- กฤติยา แก้วมณี และเฟื่องอรุณ ปรีดีดิลก. (2563.) แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. An Online Journal of Education, 15(1), OJED1501004-12.
- จรัสพิมพ์ วังเย็น. (2556.) สุนทรียศาสตร์ (aesthetics) มุมมองความคิดนักออกแบบแฟชั่นและสิ่งทอ. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม (The Journal of Social Communication Innovation), 1(1), 66-72.
- วันทนา เนาว์วัน และอารมณีย์ เขียมประเสริฐ. (2563.) การจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน. Journal of Management Science Review, 22(1), 223-232.
- สายอักษร รักคง. (2563.) การเยียวยาสภาวะทางจิตด้วยศิลปะบำบัด. วารสารศิลปพีระศรี, 7(2), 65-84.
- สุนันทา ผาสมวง ค. (2562.). สภาวะของความทุกข์ (ศิลปะ บำบัด). มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 10(2), 42-57.
- อนุชา ถาพยอม. (2563.) ผลกระทบของความสามารถในการจัดการความเครียดและทักษะการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลต่อประสิทธิภาพการทำงานของนักบัญชี. Executive Journal, 40(1), 31-43.
- Buajun, A., Chotchai, T., Phadungphol, S., Taearak, K., and Songsri, C. (2020). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข. Journal of Graduate MCU khonkaen Campus, 7(2).
- Do, Q. D., and Tasanapradit, P. (2008). Depression and Stress among the First Year Students in University of Medicine and Pharmacy, Hochiminh city, Vietnam. ความซึมเศร้าและความเครียดในนักศึกษาปีหนึ่งใน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโฮจิมินห์ ประเทศเวียดนาม. Journal of Health Research, 22(Suppl.), 1-4.