

ความเครียดสู่การเปลี่ยนแปลง: มุมมองความเครียดสู่เส้นและสีของอาจารย์มหาวิทยาลัย

Stress to Transformation: A View of Stress into Line and Colors of Professors

ธนิกา หุตะกมล (Thanika Hutakamol)^{1*} ปิติวรรณ สมไทย (Pitiwat Somthai)**

ดร.ภูวษา เรืองชีวิน (Dr.Puvasa Ruangchewin)***

(Received: June 24, 2019; Revised: November 14, 2019; Accepted: November 19, 2019)

บทคัดย่อ

ในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ อาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม ก็สามารถมีความเครียดได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับ ช่วงอายุ เหตุการณ์เผชิญ อุปสรรคและปัญหา โดยเฉพาะมนุษย์ที่อยู่ในช่วงวัยทำงาน มักจะพบและประสบปัญหาในภาวะความเครียดค่อนข้างมากกว่าคนในวัยอื่น ๆ เนื่องจากเป็นวัยที่รับภาระจากครอบครัวและคนรอบข้าง อาทิ เรื่องบิดามารดา เลี้ยงดูบุตร หรือกำลังสร้างฐานะตนให้มั่นคงต่อการดำรงชีวิต ซึ่งปัจจุบันยังพบว่า มีแนวโน้มสูงขึ้น จากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิดที่นำความเครียดแปรเปลี่ยนให้เกิดงานศิลปะ เพื่อทำให้ความเครียดนั้นผ่อนคลายลงได้บ้าง ดังนั้นงานวิจัยฉบับนี้ จึงเป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาสภาวะความเครียดจากการวิเคราะห์ทัศนคติของคนวัยทำงานที่มีอายุช่วง 30-40 ปี เพื่อนำมาสร้างสรรค์รูปแบบของงานศิลปกรรม โดยใช้แบบทดสอบกับผู้ที่มีความเครียด เพื่อให้ได้ผลของความรู้สึกที่มีต่อเส้นและสีที่ได้จากความเครียด จากการสำรวจแบบสอบถามพบว่า 1. รูปแบบของเส้นที่ได้จากแบบสอบถามนั้น มีลักษณะที่แตกต่างกัน โดยส่วนมากจะพบเส้นที่มีลักษณะคดโค้ง เส้นอิสระ เส้นคลื่น จากการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ทำแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ที่ไม่แน่นอน ชีวิตไม่คงที่ สับสนวุ่นวายและพบว่า สีที่กลุ่มเป้าหมายนึกถึงมากที่สุดเมื่อเกิดความเครียดคือ สีดำ และสีที่ให้ความรู้สึกสงบ สบาย ผู้ตอบแบบสอบถามนึกถึงสีเขียวมากที่สุด 2. ผลจากการวิจัยนี้ส่งผลทำให้ผู้วิจัยนำเส้นและสีที่ได้จากแบบสำรวจมาออกแบบเป็นผลงานสร้างสรรค์ทางศิลปะต่อไป

ABSTRACT

In the study of human behavior, the human being of any age can be stressful depending on the age range, life events, and problems. In particular, people in the working age range are often found in stress rather than people of other ages because this is the age of liability for the family and people around such as children, parents, even creating their stability of life for themselves. Currently, it also found that there is a high tendency. According to this problem, the researcher brings the concept of stress changing into the artwork to relieve stress. Therefore, this research is to study stress problem from attitude analysis of working adults age between 30- 40years to create art forms by using a questionnaire to people with stress to obtain the feeling of line and the color from stress. From the questionnaire survey found that the formats of the line are different styles such as curve line, free line, and wave line. The analysis shows that those who complete the questionnaire with a mood of uncertainty and unstable life. Black color represents a sense of stress; on the other hand, green color is a sense of peace and calm. The results of this research lead the researcher to design creative work.

คำสำคัญ: ความเครียด เส้น สี

Keywords: Stress, Line, Color

¹Corresponding author: Thanika.hutakamol@gmail.com

*นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**รองศาสตราจารย์ สาขาวิชากราฟิกอาร์ตและกราฟิกมีเดีย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***อาจารย์ ประจำหลักสูตรการบริหารศิลปะและวัฒนธรรม คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทนำ

หลายครั้งที่ความเครียดสามารถสะท้อนผ่านความคิด และเชื่อมโยงไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น พฤติกรรมจากการแสดงออก คำพูด พฤติกรรมท่าทางต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้นความเครียด จึงเป็นลักษณะของสภาวะความกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีผลกระทบจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีผลต่อชีวิตจิตใจ และอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ส่วนใหญ่มักขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและสภาพทางสังคมที่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งก่อให้เกิดภาวะความเครียด และในปัจจุบัน โลกได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนต้องตื่นตัวและปรับสภาพตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว จากสถิติพบว่า ประชาชนเริ่มตื่นตัวกันมากกับการแข่งขันในการใช้ชีวิต ทั้งนี้เพื่อความอยู่รอดของตนเองและครอบครัวเป็นสำคัญ ไม่ว่าประเทศไหนก็ตามมักจะเห็นประชาชนของตนมีการปรับตัวมากขึ้น รวมทั้งพบว่าการดำเนินชีวิตของผู้นั้นอยู่ท่ามกลางความเครียด ความกดดัน การทำงานอย่างหนัก เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้ สภาวะเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งทางร่างกาย สุขภาพและจิตใจ ทำให้เกิดภาวะการใช้ชีวิตที่ไม่เป็นปกติ เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ไม่พอใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผิดหวัง ส่งผลให้เกิดความย่อท้อต่อชีวิตและปลิดชีวิตตนเองลง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [1] ได้อธิบายความหมายของความเครียดว่าความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ใจ และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นกับคนทุกคนแต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา วิธีคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อย หรือแม้เราจะรู้สึกว่าเป็นปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว ก็จะไม่เครียด แต่ถ้ามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ ก็จะเกิดอาการเครียดมาก

เมื่อมนุษย์เกิดภาวะความเครียดแล้วนั้น สำหรับบางคนเท่านั้นที่สามารถรับรู้และตั้งตัวได้ทัน และมักจะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทันทั่วทั้งที่ โดยการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลก็จะมีจัดการกับปัญหาเหล่านี้ที่แตกต่างกันออกไป อาทิ การออกกำลังกาย การไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ การอ่านหนังสือ การเล่นเกม การดูหนัง การทานอาหาร การพักผ่อนตามทีต่าง ๆ การรักษาศิลปะฟังธรรม หรือแม้แต่การสร้างสรรผลงานทางด้านศิลปะ เป็นต้น การทำงานทางด้านศิลปะ สามารถทำให้คนที่มีความเครียดหรือคนที่เป็โรซึมเศร้ามีอาการที่ดีขึ้นมาได้ เนื่องจากการสร้างงานศิลปะเป็นงานที่ต้องใช้สมาธิ เพื่อสร้างสรรผลงานเหล่านั้นออกมา ซึ่งมีงานวิจัยจากนักวิจัยหลายท่านที่สามารถบอกได้ว่า งานทางด้านศิลปะทำให้คนที่มีความเครียดนั้นมีอาการที่ดีขึ้น อาทิ

วีรราพร [2] ได้กล่าวว่า การแปรค่าอารมณ์สู่การสร้างสรรผลงานศิลปะ กรณีศึกษาผลงานศิลปะชุด “ความเศร้าอันงดงาม” นั้น เป็นการสร้างสรรผลงานจากประสบการณ์ตรง คือ การได้สูญเสียลูกเมื่อแรกคลอด ความสิ้นสะเทือนทางใจที่รุนแรงกลายเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยวิเคราะห์การใช้สัญลักษณ์แทนค่าอารมณ์ด้วยทัศนธาตุต่าง ๆ ได้แก่ รูปทรง สี น้ำหนัก และพื้นที่ว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับกระบวนการแสดงออกในผลงาน ผลการศึกษาทำให้เห็นความสำคัญของการแปรค่าอารมณ์กับกระบวนการสร้างสรรผลงาน มีวิธีคิดแบบเป็นภาพ และใช้อารมณ์ความรู้สึกมากกว่าความคิดที่เป็นเหตุผล เมื่อนำมาประเมินคุณค่าตามหลักของ เอ็ดมันด์ เบิร์กเฟลด์แมน (Edmund Burke Feldman) พบว่าคุณค่าทับซ้อนกันทั้ง 3 ข้อ คือ ความงาม การแสดงออกทางความรู้สึก และการยกระดับจิตใจ ประกอบกับระยะเวลาที่ผ่านพ้นไปพอสมควร จึงเกิดมุมมองการวิเคราะห์ด้วยสายตาที่เปิดกว้าง

และกระจำแจ้ง จะค้นพบคุณค่าและความหมายของการสร้างสรรค์งานศิลปะที่สะท้อนอารมณ์ที่มีพื้นฐานจากชีวิตจริง นั่นคือ การเข้าถึงทั้งความจริงในการแสดงออกซึ่งงานศิลปะ และความจริงในการเอาชนะความทุกข์

ทวิรัตน์ และคณะ [3] ได้กล่าวถึงการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะเพื่อบำบัดความเครียดผู้ติดยาเสพติด โดยใช้ศิลปะจากการวาดเส้นตามจินตนาการ ศิลปะการปั้นดินจากแบบที่จดจำ การระบายสีอย่างอิสระ กิจกรรมเทคนิคคอลลาจกระดาษตัดปะ กิจกรรมเทคนิคพรอททาจ กิจกรรมวาดดอกไม้โดยระบายสีที่ตัดกัน กิจกรรมการสร้างรูปทรงเรขาคณิตสี่เหลี่ยมที่มีสีเส้นแตกต่างกัน กิจกรรมการถ่ายทอดสำแดงพลังอารมณ์ กิจกรรมการสร้างสรรค์ด้วยวิธีอัตโนมัติ กิจกรรมเรียงระบำของสีและดนตรี กิจกรรมพิจารณาตนเองผ่านงานศิลปะ พบว่าการวิจัยนี้ทำให้ผู้ป่วยที่มีความเครียดจากการติดยาเสพติดมีอาการดีขึ้น มีผลที่ดีขึ้น คือ มีความเครียดที่ลดลง ซึ่งงานวิจัยนี้สามารถนำศิลปะบำบัดนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับหลักการทางด้านจิตเวช เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติด มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มองเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความเข้าใจตนเอง และอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองให้เกิดการปรับตัวและความคิดในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้ และจากการศึกษาทดลองกิจกรรมศิลปะบำบัดความเครียดผู้ติดยาเสพติด กิจกรรมที่มีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง คือ การเรียงระบำของสีและดนตรี จากการทำกิจกรรมพบว่า เป็นกิจกรรมที่สร้างจินตนาการและก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน มีการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มประชากรที่ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นอย่างมาก

ชลิดา [4] ได้ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสีและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในศิลปะบำบัดที่มีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การออกแบบสื่อศิลปะบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ก่อนพบแพทย์ สามารถลดภาวะซึมเศร้าระดับต้นในผู้สูงอายุได้ ผลการออกแบบกล่องระบายใจ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในระดับมาก ส่วนผลการออกแบบสื่อศิลปะบำบัดกิจกรรมระบายสี กิจกรรมวาดหน้าตนเอง กิจกรรมสร้างภาพจากภายในใจ กิจกรรมกล่องแห่งความสุข ผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

จากตัวอย่างงานวิจัยข้างต้น สามารถแสดงให้เห็นได้ว่า การสร้างงานศิลปะ สามารถทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าและภาวะที่มีความเครียดมีอาการดีขึ้นเมื่อได้ลงมือปฏิบัติหรือได้สัมผัสกับงานศิลปะนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ หรือแม้แต่เด็กที่ถูกลืมขัง ก็ส่งผลให้อารมณ์ต่าง ๆ นั้นดีขึ้นตามลำดับ เมื่อศิลปะเข้ามามีบทบาทที่สามารถทำให้ภาวะความเครียดนั้นดีขึ้นได้ ดังนั้นศิลปะเบื้องต้นที่สามารถนำมาใช้ในการบำบัดที่เรานึกถึง คือ การใช้เส้นและสี เนื่องจากเป็นองค์ประกอบของศิลปะเบื้องต้นในการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ และด้วยการใช้เส้นและสีจากผู้ที่มีความเครียดก็สามารถสื่อสารความรู้สึกในแต่ละช่วงอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ด้วยเช่นกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติที่มีต่อความเครียดสู่การลากเส้นและสี ของอาจารย์มหาวิทยาลัย อายุ 30-40 ปี
2. เพื่อวิเคราะห์ผลจากเส้นและสีที่ได้นำไปสร้างสรรค์งานศิลปะต่อไป

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีควมมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวทางการสร้างงานศิลปะที่ได้จากภาวะความเครียดของอาจารย์มหาวิทยาลัย ช่วงอายุ 30-40 ปี โดยศึกษาการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์แปลความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล เป็นการอธิบายความรู้สึกนึกคิด ความวิตกกังวล ความชอบ จากความรู้สึกจากผู้ตอบแบบสอบถามเป็นลักษณะของการวิเคราะห์จากส่วนย่อยแล้วนำมาสรุป และใช้การวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ร่วมกับการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive

Analysis) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจภาวะอารมณ์ของความเครียดที่ได้จากการเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างสร้งงานทางศิลปะต่อไป ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เสนอวิธีการดำเนินการศึกษาตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ อาจารย์มหาวิทยาลัย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่มีอายุช่วง 30-40 ปี จำนวน 50 คน โดยใช้แบบสอบถามแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม (Questionnaires) รวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มประชากรที่มีความรู้สึกต่อเส้นและสีต่อภาวะความเครียดโดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง อาชีพอาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 50 คน เพื่อเป็นข้อมูลเสริมในการสร้งสร้งค้งงานวิจัย เพื่อแสดงทัศนคติต่อเส้นและสีที่มีต่อความเครียด ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Checklist) ได้แก่ เพศ อายุ จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของเส้นและสีต่อภาวะความเครียด ได้แก่

1. เมื่อท่านเกิดภาวะความเครียดท่านจะนึกถึงเส้นลักษณะใด
2. เมื่อพูดถึงความเครียด สีที่ท่านนึกถึงคือสีใด
3. เมื่อท่านมีความสุขสงบ สีที่ท่านนึกถึงคือสีใด

ผลการวิจัย

ผลการสำรวจจากแบบสอบถาม อาชีพพนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่งอาจารย์ โดยคำตอบจากแบบสอบถามจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 50 คน พบว่า

เพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 หรือ คิดเป็น 34 เปอร์เซ็นต์

เพศหญิง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 หรือ คิดเป็น 66 เปอร์เซ็นต์

ผู้ตอบแบบสอบถามอายุ 30 – 35 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2 หรือคิดเป็น 44 เปอร์เซ็นต์

ผู้ตอบแบบสอบถามอายุ 36 – 40 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 หรือคิดเป็น 56 เปอร์เซ็นต์

โดยคำถามทัศนคติต่อสีที่ได้จากความเครียด เมื่อผู้ตอบแบบสอบถามเกิดความเครียดท่านจะนึกถึงสีอะไร

จากแบบสอบถามพบว่า สีที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดคือสี ดำ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2 หรือ 48 เปอร์เซ็นต์ของผู้ตอบแบบสอบถาม รองลงมาคือ สีแดง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ

1.1 หรือ 22 เปอร์เซ็นต์ จากผู้ตอบแบบสอบถาม และสีเทา แดงเลือดหมู เขียวจี้ม้า เทาดำ ม่วง น้ำตาล น้ำเงิน ตามลำดับ

สีที่ผู้ตอบแบบสอบถามนึกถึงตอนที่รู้สึกสบาย สงบ และมีความสุข ผู้ตอบแบบสอบถามตอบมากที่สุดคือ สี เขียว จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 หรือคิดเป็น 32 เปอร์เซ็นต์จากผู้ตอบแบบสอบถาม รองลงมา คือ สีขาว จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 หรือคิดเป็น 30 เปอร์เซ็นต์ จากผู้ตอบแบบสอบถาม และสี ฟ้า สี เหลือง สีใส สีน้ำเงิน สีแดง สีม่วง และสีเทาอ่อน ตามลำดับ

จากการสำรวจคำถามเมื่อเกิดความเครียดท่านจะนึกถึงเส้นลักษณะใด โดยสรุปพบว่าสามารถแบ่งเส้น ออกเป็นทั้งสิ้น 6 ลักษณะด้วยกัน คือ

เส้นตรง / ทแยง จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 50 คน พบว่าเส้นที่ได้จากความเครียดลักษณะเส้นตรง/ ทแยง จำนวน 6 คน คิดเป็น ร้อยละ 0.6 หรือ คิดเป็น 12 เปอร์เซ็นต์

เส้นฟันปลา จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 50 คน พบว่าเส้นที่ได้จากความเครียดลักษณะเส้นฟันปลา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 1 หรือ คิดเป็น 20 เปอร์เซ็นต์

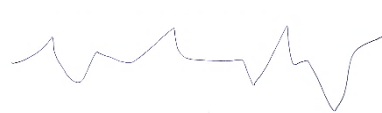



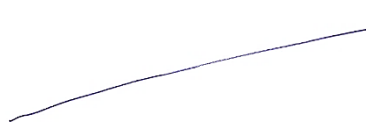
เส้นคด / เส้นคลื่นอิสระ จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 50 คน พบว่าเส้นที่ได้จากความเครียดลักษณะเส้น คด / เส้นคลื่นอิสระ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2 หรือ คิดเป็น 44 เปอร์เซ็นต์

เส้นคลื่น จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 50 คน พบว่าเส้นที่ได้จากความเครียดลักษณะเส้นคลื่น จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 0.6 หรือ คิดเป็น 12 เปอร์เซ็นต์


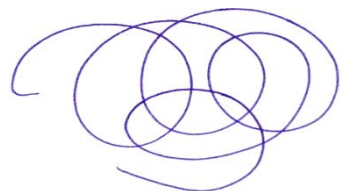




เส้นก้นหอย จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 50 คน พบว่าเส้นที่ได้จากความเครียดลักษณะเส้นก้นหอย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 หรือ คิดเป็น 4 เปอร์เซ็นต์

เส้นวงกลม จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 50 คน พบว่าเส้นที่ได้จากความเครียดลักษณะเส้นวงกลม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 หรือ คิดเป็น 8 เปอร์เซ็นต์ โดยมีตัวอย่างตามตารางของลักษณะเส้นที่มีต่อ ความเครียด และสีที่มีต่อความเครียดและความสุข ดังตารางที่แสดงต่อไปนี้

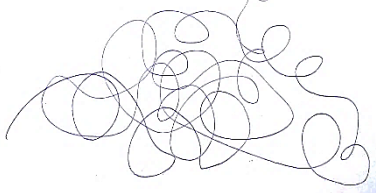

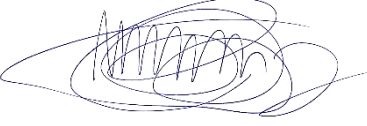
ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างลักษณะเส้นที่ได้จากความเครียด

ภาพที่	ลักษณะเส้น	การวิเคราะห์ความหมายของเส้น
1.		ลักษณะของเส้นเป็นลักษณะของเส้นฟันปลา คือให้ความรู้สึกตื่นเต้น เกร็ง ชัดแจ้ง รุนแรง ไร้ใจ โดยจากการวิเคราะห์สังเกตจากเส้นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีเส้นตรงแนวราบผสมผสานกับเส้นฟันปลา จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ชัดแจ้งในตัวเอง
2.		ลักษณะของเส้นเป็นลักษณะของเส้นฟันปลาแบบสม่ำเสมอ คือให้ความรู้สึกตื่นเต้น เกร็ง ชัดแจ้ง รุนแรง ไร้ใจ โดยจากการวิเคราะห์สังเกตจากเส้นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความชัดเจนและรู้สึกตื่นเต้น เกร็ง และชัดเจนในตัวเอง
3.		ลักษณะของเส้นเป็นลักษณะผสมผสานระหว่างเส้นโค้ง วงกลมและเส้นเฉียงแบบสม่ำเสมอ โดยจากการวิเคราะห์สังเกตจากเส้นได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะอารมณ์ไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงทิศทางและอารมณ์ตลอดเวลา
4.		ลักษณะของเส้นมีลักษณะก้นหอย จากการวิเคราะห์และสังเกตลักษณะของเส้น ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้สึกเคลื่อนไหว คลั่งคลาย เติบโต ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ด้วยลักษณะของเส้นมีการวาดแบบทับซ้อนกันจึงทำให้ภาวะทางอารมณ์มีความซ้ำซ้อนในอารมณ์
5.		ลักษณะเส้นตรงแบบทแยง จากการวิเคราะห์ลักษณะของเส้นสังเกตได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ที่ไม่หยุดนิ่งขาดความสมดุล สับสนและไม่มั่นคง



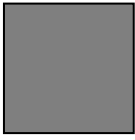
ตารางที่ 2 แสดงลักษณะเส้นที่ได้จากความเครียด

ภาพที่	ลักษณะเส้น	การวิเคราะห์ความหมายของเส้น
6.		ลักษณะของเส้นมีการผสมผสานระหว่างเส้นฟันปลา เส้นโค้ง เส้นตรง และเส้นอิสระ จากการวิเคราะห์ลักษณะของเส้นสังเกตได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่นั่นนอน แต่สุดท้ายก็อยากมีความมั่นคงและสงบ
7.		ลักษณะของเส้นเป็นเส้นวงกลมทับซ้อนกัน จากการวิเคราะห์ลักษณะของเส้นสังเกตได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ที่เหมือนถูกบีบ ไม่นั่นนอน สับสน
8.		ลักษณะของเส้นมีการผสมผสานเส้นโค้ง วงกลม ฟันปลา จากการวิเคราะห์สังเกตจากเส้น ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้สึกไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลง สับสนและไม่มั่นคง
9.		ลักษณะของเส้นมีการผสมผสานเส้นโค้ง วงกลม เส้นตรงแบบทแยงแบบทับซ้อนกัน จากการวิเคราะห์สังเกตจากเส้น ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้สึก สับสน วุ่นวาย รุนแรง ไม่นั่นนอนและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
10.		ลักษณะของเส้นโค้ง (คลื่น) จากการวิเคราะห์และสังเกตลักษณะของเส้น ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้สึกภาวะอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลง ไม่นั่นนอน
11.		ลักษณะของเส้นมีการผสมผสานระหว่างเส้นทแยงและฟันปลา จากการวิเคราะห์สังเกตได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ไม่มั่นคง รู้สึก รุนแรง ขัดแย้งขาดความสมดุลทางอารมณ์



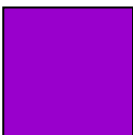
ตารางที่ 3 แสดงลักษณะเส้นที่ได้จากความเครียด

12.		ลักษณะของเส้นมีการผสมผสานระหว่างเส้นโค้งวงกลม เส้นคดที่มีการทับซ้อนกัน จากการวิเคราะห์สังเกตได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ขาดความสมดุลทางอารมณ์
13.		ลักษณะของเส้นมีการผสมผสานกันของเส้นคดโค้งเส้นตรงแนวราบ เส้นอิสระ เส้นวงกลมวงแคบ จากการวิเคราะห์สังเกตได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้สึกไม่มั่นคง แน่นอน อ่อนไหว กังวล วุ่นวายทางอารมณ์
14.		ลักษณะของเส้นมีการผสมผสานของเส้นคลื่น เส้นคด เส้นโค้ง วงกลม แบบไม่มีทิศทาง ทับซ้อนกัน จากการวิเคราะห์สังเกตได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ที่ไม่แน่นอน รู้สึกเคลื่อนไหวไม่มั่นคง โดยเส้นที่ปรากฏมีการทับซ้อนกัน บ่งบอกถึงความวิตกกังวล ความวุ่นวายทางอารมณ์

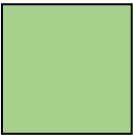
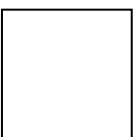
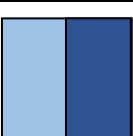
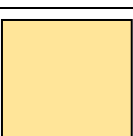
ตารางที่ 4 แสดงสีที่มีทัศนต่อความเครียด

สีที่ส่งผลต่อความเครียด	การวิเคราะห์ความหมายของสี
	สีที่ทำให้ความรู้สึกทรมาน ความโกรธ ความเศร้าเสียใจ ความตาย การถูกคุมขัง ความชั่วร้าย ความอึดอัด ถ้าใช้สีดำมากจนเกินไปจะรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ และเป็นการสื่อถึงความสิ้นสุด
	สีที่ทำให้ความรู้สึกตื่นเต้น การกระตือรือร้น ความร้อน ความโกรธ รู้สึกอันตราย ให้ความรู้สึกก้าวร้าว เมื่อใช้สีแดงมากจนเกินไปแสดงถึงความรู้สึกให้ความตึงเครียดและเป็นอันตรายได้
	สีที่ทำให้ความรู้สึกถ่อมตน ความมีศักดิ์ศรี ความมั่นคง ความมีระเบียบ มีสติปัญญา ความเศร้าทำให้จิตใจสงบและมั่นคง ไร้ชีวิตชีวา การเก็บตัว สีเทาเป็นสีที่ไม่เรียกร้องความสนใจ และสามารถสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและสงบ

ตารางที่ 5 แสดงสีที่มีทัศนต่อความเครียด

สีที่ส่งผลต่อความเครียด	การวิเคราะห์ความหมายของสี
	สีที่ทำให้ความรู้สึกวิตกกังวล ผิดหวัง สีม่วงเลือดหมูเป็นสีที่ผสมระหว่างสีแดงและสีม่วง จะทำให้รู้สึกน่าสงสาร เพราะฉะนั้นสีนี้จึงไม่เหมาะกับคนที่เป็โรคซึมเศร้าเรื้อรัง เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่เพิ่มขึ้น
	สีที่ทำให้ความรู้สึกหลุดพ้น ความพอดีและความถ่อมตน และอีกนัยหนึ่งสีเขียวเข้มหรือเขียวจืดมาเป็นสีที่ปฏิเสธต่อความรักและความสนุกสนาน จึงทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ได้
	สีที่ทำให้ความรู้สึกหุรหุรา ลึกลับ ความเปลี่ยนแปลง การหลุดพ้น ความโหดร้าย โอ้อวด ความโศรกเศร้าและอาลัย

ตารางที่ 6 แสดงสีที่มีทัศนต่อความรู้สึกสบาย สงบ และมีความสุข

สีที่ส่งผลต่อความรู้สึกสบาย สงบ และมีความสุข	การวิเคราะห์ความหมายของสี
	สีที่ทำให้ความรู้สึกการเริ่มต้น ความสดชื่น ความอุดมสมบูรณ์ มีความเห็นอกเห็นใจ จึงทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลดความตึงเครียดและความกังวลใจ
	สีที่ทำให้ความรู้สึกมีความคิดสร้างสรรค์ ความบริสุทธิ์ ความสงบ การหลุดพ้น ความว่างเปล่า ความเย็น ความสมบูรณ์ แต่ถ้าใช้สีขาวมากเกินไปจะทำให้รู้สึกว่างเปล่าและรู้สึกเจ็บเหงาได้
	สีที่ทำให้ความรู้สึกสงบเงียบ ความมั่นคงและศรัทธา ให้ความปลอดภัย ซึ่งสีฟ้าและน้ำเงินคนทั่วไปจะนิยมนำมาใช้ตกแต่งเป็นเสื้อผ้า เนื่องจากเป็นสีที่ทำให้เกิดความมั่นคงและมั่นใจให้กับผู้สวมใส่ได้
	สีที่ทำให้ความรู้สึกรื่นเริง เบิกบาน การมองโลกในแง่ดี ให้ความหวังและความสดใส เกิดความคิดสร้างสรรค์ แต่ถ้านำสีเหลืองไปใช้มากเกินไปก็จะทำให้เกิดความไม่จริงใจ การทรยศและอันตรายได้

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลให้เชื่อมโยงความสัมพันธ์ทางทฤษฎีของการศึกษางานวิจัย กระบวนการวิเคราะห์ลักษณะของเส้นและสีที่มีต่อความเครียดของประชากรที่มีอายุช่วง 30 – 40 ปี อาชีพ พนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่งอาจารย์ วัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาทัศนคติของเส้นและสีที่มีต่อความเครียด 2. เพื่อนำเส้นและสีที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์รูปแบบของการสร้างสรรค์งานศิลปะต่อไป

จากผลการวิจัยเบื้องต้น พบว่า สีที่ผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่าเมื่อเกิดความเครียดจะนึกสีดำมากที่สุด จากการวิเคราะห์ที่ได้ ในทางทฤษฎีให้ความหมายของสีดำ คือ เป็นสีแห่งความมืดมน ความทุกข์ความเสียใจ สีดำจึงอาจแทนความรู้สึกให้ผู้ตอบแบบสอบถามนึกถึงเมื่อเวลาเกิดความเครียดได้ และสีที่ผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่าเมื่อคิดถึงความสุข ความสงบ ความสบายใจ จะนึกถึงสีเขียว จากการวิเคราะห์ที่ได้ในทางทฤษฎีให้ความหมายของสีเขียว คือ ความสบายใจ ชุ่มชื้น สดใส ผ่อนคลาย เย็นสบาย สีเขียวจึงอาจแทนความรู้สึกให้ผู้ตอบแบบสอบถามนึกถึงเมื่อเกิดความรู้สึกสบาย สงบ และมีความสุขที่นึกถึง และจากแบบสอบถามเมื่อผู้ตอบแบบสอบถามเกิดความเครียดจะนึกถึงเส้นลักษณะใด จากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามนึกถึงเส้นคด เส้นคลื่นเส้นอิสระมากที่สุด จากการวิเคราะห์จากทฤษฎีให้ความหมายได้ว่า เส้นคดเส้นโค้ง เส้นคลื่นหรือเส้นอิสระ จากการวิเคราะห์สังเกตได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีภาวะทางอารมณ์ที่ไม่แน่นอน รู้สึกเคลื่อนไหวไม่มั่นคง โดยส่วนมากจากการลากเส้นในแบบสอบถาม เส้นที่ปรากฏมีการทับซ้อนกัน บ่งบอกถึงความวิตกกังวล ความวุ่นวายทางอารมณ์ จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยเบื้องต้นสามารถเห็นได้ว่าเส้นและสีสามารถสื่อสารแทนอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาที่เกิดจากความเครียดจึงนำมาสร้างสรรค์ผลงานให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อความเครียด ให้ความเครียดแปรเปลี่ยนให้เป็นความงามทางศิลปะต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

1. Department of mental health. Stress Management Guide (revised). 2012.
2. Yoodde W. An Emotionally Variation Turns to Creative Arts Case Study: Creative Arts “Beautiful Sadness”. Journal of Fine Arts. 2013; 4(1) : 1-70.
3. Promrat T, Soodsang N, Punclum P, Treeyawarangpant K. Development of Application for the Stress Treatment in Drug Abuser and Addict. Art and Architecture Journal. 2016; 7(1): 69-83.
4. Ratchatapongton Ch. Color and Factors Related to Color Therapy in Effects of Decreasing Depression In the Elderly. The Degree Master of Fine Arts. Silpakorn University. 2011.